

DISTRIBUTION

七月95年

Published By : SAGARAMUDRA BUDDHIST SOCIETY FREE

水月 会讯

9

内容

十二因缘(四)

我执

生活随笔

素心食谱

Strategies for mastering stress

Shuei Yue

Journal



海印学佛会

坦 淡 清 庄
 诚 泊 净 严

海印四则

宗旨

本会的宗旨在于提倡佛陀的精神，弘扬和研究佛陀的教义并透过以下方式来达到愿望：

↓ 开办课程、讲座、刊印书籍和杂志。

↓ 遵循和举办佛教庆典和仪式。

↓ 提供完善修持静坐(禅定)的环境，以净化人心。

↓ 将静坐(禅定)落实在生活中，展望佛教慈悲和平等等教义。

↓ 供养由本会培育之僧众。

↓ 在宗族和宗教平等的原则下，积极推动慈善和社会工作来利益公众，以实践佛陀的教导与原则。

创办人
 释远凡

顾问
 释法树
 释文悠

法律顾问
 杨国梁大律师

会计顾问
 吴文友会计师

校对
 释文悠

编辑
 郑丽兰
 叶迎安

助理编辑
 廖燕妮

目录

【社论】

系统与群体化之组织概念 2

【镜窗】

我执 3~4

【动态花絮】

活动表 5

儿童佛学营回顾 6

【素自心中来】

消化系统[一] 7

素心食谱 — 天然味精制作法 8

【说法篇】

十二因缘(四) 9~10

【其它事项】

Committee Structural Chart 11~12

【参学吃语】

生活随笔 13~14

【Dharma Corner】

Strategies for mastering stress 15~16

【通告】

新道场标地≈无利息贷款通告 17~18

开放时间

星期一至日：9.00 a.m - 10.00 p.m
 每逢星期三早上至下午5时休息，

5时至晚上10时开放

系统与群体化之组织概念

任何一位居士，不管是来会所或寺院修学佛法或出家修行，他应知道所面对的是一个组织，而不只是与一个师父之间的关系罢了，这样就可避免产生私人的感情与问题。其次，来学会学习，并应当对学会或寺庙之整体作出奉献，这才是一个健康与成熟，理智的学佛态度。

经过两年多来的运作，学会因环境、会员、条件上的增加扩大，并为了应付新会所的计划，组织上须由简单运作的概念趋向系统化与群体化的概念发展。

我们可将学会的运作，划分成出家众与在家众的活动规范。在家众的运作上，分成三个部门。第一筹建委员会，负责一切新道场的筹建计划活动。第二护法委员会，负责一切学会日常对外宣传、联系、法会、福利等事务的活动。第三弘法委员会，主要是负责佛学班、静坐课程、水月编辑、出版书籍等属教育性质的活动范围。当某些活动牵涉到较大的人力与财力之运作时，就由第二与第三委员会之管理人员所组成的管委会负责策划。出家众方面，则成立一个二部僧众委员会，负责处理出家众之事务，如出家、求学、福利、出家生活的日常运作与矩律问题等。这四个主要委员会是由中央执委所管辖。执委的重大计划将由全体会员大会来决定。此时，运作上还有法律顾问保护会务合法上的问题，而财政上则有会计顾问来审核确保经济的正常运作。

在这个新旧交替的时代，我们所看到的传统寺庙与佛教组织中都是属于家庭式，家长式的管理方式。因此，造成最高负责人与其属下或徒弟产生许许多多私人恩怨。从历史的角度来看，佛陀当时也是以僧团组织来化解许多的人际关系。譬如··罗候罗出家，佛陀也没亲自剃度，而交由僧团剃度。净饭王之求受五戒也由僧团传授，佛陀也没有亲自传授。六群比丘〔贵族〕与十七群〔奴隶〕比丘的问题也是由僧团委员会来解决。

因此任何一位居士，不管是来会所或寺院修学佛法或出家修行，他应知道所面对的是一个组织，而不只是与一个师父之间的关系罢了，这样就可避免产生私人的感情与问题。其次，来学会学习，并应当对学会或寺庙之整体作出奉献，这才是一个健康与成熟，理智的学佛态度。自利利他，当奉献时，即可学习组织与管理运作。而人事问题与困难是要面对，并学习如何去解决，提升自己内心的反应。看到自己的修行〔心〕进度，以正确、谦虚、柔顺但坚定之学习态度，必可不断地增加自己内心的素质，不枉费来此世间，累积福德，智慧，终究圆成佛道。

我执

释远凡

〔一〕 什么是我、我执

我指有一实际的东西，从过去来到现在，又将会从现在到未来，在这过程中，这东西是永恒不变的。

例如：众生认为有个我，从小到大，以后会老。

不管是执著身体，或念，认为有一实际的东西，从过去到现在，将从现在到未来，就是我执。有人可能会说，我从来没有想到‘我’，但这并不表示，他没有了我执，而实际上，他不明白什么是我执，事实上，‘我’从来没想到，这个起来动念就是我执。

我执是不时不刻在表现。如在烦恼妄想中，妄想些什么？

例如：想过去，就是认为有过去的我到现在。这个想的念就是我执，认为有过去的‘我’来到现在。

例如：想未来，在潜意识中，认为有现在的我将会到明天，所以，当我们动念，不管是想过去，或是想未来，都是‘我执’。

那不想过去，不想未来，想现在，就没有了我执吗？还是有我执。

例如：现在看到好看的，听见好听的，就有我执。因有一个‘我’在看东西，听声音，在起好坏分别。

佛告诉我们，人是痛苦的就因为有我执。

例如：看见喜欢的东西，想去买，结果被人先买去，心里感到失望。这一打妄想，就立刻受果报，众生的业实在可怕。

而实际上，本来是无我的，但众生起心动念都有我执，结果是痛苦的。更何况同时又去造业，因痛苦生起轮回，怎么办呢？

〔二〕 我执与修行

对现前这个念（数“一”，念佛或持咒），要清清楚楚，明明白白，一直持续下去，这就是解脱，就那么简单。

例如：若一心在念佛，看到喜欢的东西，就不会起贪爱，现前能掌握，就不苦，更不用说用观想，要想别人买去‘算了罢’，这算了罢的念，根本不用起。

例如：烟酒店，看到不会起心，不会想，与我们没关系，试想，若每起一个念都要观想，那真是太累了。

没有了爱染执著，只有一个佛号，是不会怪怪的。反观有一些人修到一大堆烦恼，他人讲我们时，有你、我、他，就是有我执。不管他人批评也好，称

赞也好，世间本与我无关系，唯有念佛最重要。

很多人不知道我执在那里，认为有些妄想是应该的——没有应该打的妄想。

例如：与人讲话，佛号就不见，但不要讲话又不行。工作上需要，生活本来就是那么无奈、那么痛苦。那唯有少讲，心里同时还要念佛号。

念佛精进，会发现一天里要念佛的时间是很多很多的，只是我们懒，忘记，在打妄想，认为念佛不重要。所以，要精进，身体可以忙，但心是不会忙的。看几时忘记佛号，在在那段时间里就要特别小心，就不会忘记，这是要经历一段痛苦的磨炼。

有些人嘴里在念佛，眼睛却在看电视节目，这是念佛不专一。而要看电视的心，就是我执。实际上，念佛的心也是我执，但是能不执著吗？而且能执著一样，而不执著其他，以后要放舍是很容易的。修行的要求，令生活协调，平稳，

使念佛融合在生活里，这并不是一朝一夕的，而是要经过一番的磨炼。

“不经一番寒澈骨，怎得梅花扑鼻香。”

要认识我执，要有勇猛的发愿。发愿也是我执，但有愿力去推动我们修行，发愿度众生，一直修，最后成佛了，还是要度众生。所以不论成佛与否，度众生的愿力还是更重要的。用“一”先度内心的众生，心想这想那，就是一念一众生。这些问题，都是众生。佛的‘不可说，不可思议’的境界，不是我们的起心动念可知道的——不说，不思议就知道了。

例如：各人唯有自己才知道，语言不能表达，思考不能表现。

保持现前这一念清楚，清醒就是念，迷失了，又抓回来。现前这一念，自然的，心只要能放静，就是涅槃。世间本来就是解脱，无常是空，是无我，本来就是解脱的，没有了我执，就断了烦恼。

置心一处，无事不办

深洞

◆ 阿姜查

大多数人想行善只为功德，但是他们却不愿舍弃恶行，这就叫“洞太深了”。假设有一个洞，洞下面有东西，现在，只要有人将他的手伸进洞里却摸不着底面的话，他就会说：“洞太深了。”如果有百或千个人将他们的伸进洞里，他们也同样会说：“这洞太深了。”可是却没人说自己的手太短了！我们必须回到自己身上，退一步反观自己，不要埋怨是洞太深，而应该回过头来看看你自己的手臂。如果你可以看透这点，那么，你的心灵之道便可以更上一层楼，进而寻找到快乐。

九五年活动表

日期	时间	活动	负责人
星期一	7.30 - 9.30 pm	静坐班	罗月兰
星期二	7.30 - 9.30 pm	第二期佛学班	沈昭源
星期三	7.30 - 9.30 pm	专业人士静坐班	罗月兰
星期四	7.30 - 9.30 pm	菜根谭 (闽南语)	陈顺意
星期五	7.30 - 9.30 pm	第一级佛学班	谢昭源
星期六	7.30 - 9.30 pm	普门品/阿弥陀佛经 净土供修	王金发
星期日	7.30 - 9.30 pm 1.30 - 3.45 pm ★ 2.00 - 3.30 pm 4.30 - 5.30 pm ① 10.00 - 5.00 pm	普佛上供 六祖坛经 大悲忏 四加行 三昧水忏	邓世平

★ 每月第一个星期顶礼大悲忏 : 下午二时至三时半

① 每三个月第一个星期顶礼三昧水忏: 上午十时至下午五时

三归五戒	八关斋戒
七月九日 (星期日)	六月十七日 (星期六)
十月二十二日 (星期日)	七月一日 (星期六)

善因

我们如能做到,起动念都利益他人,那么他人就会利益你。种好的因,得如意的果,这是必然的,那最好的因又是什么呢?就是种下能够让人明白心性、让人开悟解脱的种子,这样的种子最好,没有复杂性、没有压迫感、也没有任何困扰。

本会於1995年六月十日至六月十三日举行为期三天的儿童学佛营。主办这次的学佛营主要的目的是为年龄介于九至十二岁的儿童们介绍基本的佛理及如何推广团体生活，以下是负责学生们一切起居饮食的老师们的。请听听他们怎么说。

 <p>对这些孩子要发挥伟大的母爱……</p> <p>Mastermind (I) -- 慧青</p>	<p>同志 -- 国光 要“以德服人”。</p> 	<p>学生们的快乐就是我的快乐</p>  <p>和平使者 -- 翠珊</p>	<p>Children Camp 发烧友 -- Jenny</p> <p>希望一年多举办几次，越多越好，But, take leave 太多会被老板炒鱿鱼。</p> 
<p>教 升俊 -- 十世邬头猫</p>  <p>想当年，我们没那么幸运，不知道什么是 Children Camp，哎！真是生不逢时。</p>	<p>对这次的儿童营我相当满意，不过我却了解到小孩子原来是有那么“一点点”烦……而且也了解到教育下一代并不是那么简单。</p>  <p>Mastermind (II) -- Rosalind</p>	<p>熊猫 -- 柳卿</p>  <p>这些学生好像个个都高头大马，跟他们站在一起，很容易被误……</p>	<p>现在才了解为人父母不容易，早知学乖一点。</p>  <p>孝顺宝宝 -- 宝英</p>
<p>Kitchen God -- 村原</p>  <p>能被安排到厨房去帮忙，太幸运了。</p>	<p>米老鼠 -- 奇铭</p>  <p>在我的照顾下，这些学生个个都服服贴贴……</p>	<p>阿兵哥 -- 振盛</p>  <p>照顾小孩儿比当兵轻松多了，考虑来世考虑作女人！</p>	<p>出秋 -- 何！</p>  <p>学佛法接触佛法从小就去如何学习能够接过去……</p>
 <p>大师兄 -- 世平</p>	 <p>指挥官 -- 宝成 要“进得了厨房，出得了厅堂”。</p>	<p>头大有一个好处就是下雨不愁，出门都不带伞了。哈哈！</p>  <p>大头妹 -- Linda</p>	 <p>一天到晚吃吃吃，煮到手软脚软，还差一点变黄脸婆。</p> <p>傻大姐 -- 丽萍</p>

我最拿手的就是唱催眠曲。南……无……
啊……弥……陀……佛……
(睡前唱一百遍)

素自心中来

编辑的话

曾经有人问我：“你们佛教徒怎么个个都好象面黄肌瘦似的？”经这么一问，我被难倒了。确实，周围的朋友，包括自己在内，是有那么“一点点”的营养不良。左思右想这或许是一般人甚少正确的饮食观念（尤其是素食），加上不明白人体各个系统的作用，往往在饮食方面“摧残”自己，而另一方面又借助于维他命丸等。从这一期开始，我们将为大家介绍一系列有关人类身体的构造和机能、如何提倡与实践素食的精神与信心等。

所谓“要有健康的身体，才能走更远的路”，尤其是修行这条漫漫长路，你要“身安道隆”，就不能忽视健康的重要性，欲之更多，请看……。

活清清的欢愉，
这就是素自心中来。
淡淡的情怀，
细细的品尝，
乃是对简朴生

口号

消化系统(一)

☐体内有大大小小各种不同的细胞，从一点二公尺长的神经细胞到五十微米（零点零五毫米）的精子等等，它们负责各种不同的体内活动。细胞圆滑的活动需要能量和营养，而能量和营养之源就是食物。我们可以从食物来获得能量和营养。食物内的碳水化合物（CARBOHYDRATE）、蛋白质（PROTEIN）、脂肪（FAT）等等在体内会转换成各种不同的形式。而这些物质正是能量的燃料，补修细胞、制造细胞所需的原料。

☐负责这些工作的部分就是消化系统。在人的一生中，消化器官能加工二十七到四十五吨的食物。

☒ 食物的加工

☐化可以说是把食物分解成身体可使用之最基本的材料。分解后的营养素被身体摄取就叫做吸收。消化器官的工作就是进行这两项作业。从口开始经食物、胃、肠一直到肛门这条长管叫消化管，消化器官的作业主要是在消化管内进行。成人消化管的长度大约八公尺。除了这些器官之外，肝脏和胰脏也有补助消化的功能。

☐化器官可以比喻成一个巨大自动化系统的食品加工化学工厂。食物自动地被细细的切碎、压碎、再和消化液混合，进而变成泥状的熬状物，再经由化学分解变成营养素后再被身体吸收。而这些工程都是相当有效率的。

众生之心而现万事万物，非一万事万物独我存在。

释远凡

吃下去的食物如何了？

食物下肚之后必须经过一条消化管。消化管的形状弯弯曲曲的，而成人的消化管长度大约是八公尺。消化管中最大的是胃，最窄的是食道。消化器官的工作是从口而入的食物消化成糊状之后，再给体内的器官或组织所需的营养素。无法消化的食物就经过直肠排出体外。而调节食物通过消化官的肌肉是括约肌，一次食物通过消化管的时间大约需要十五至四十八小时。



口内的消化

消化作业从食物进到口中就开始了。当我们的眼睛被甜美的食物所吸引而去闻它时，消化器官的活动就开始了。因此刻唾腺就会分泌出唾液的消化液，口内就留有很多的口水。食道也预期食物要进入胃内而开始蠕动。不久，胃也开始准备消化液了。

终于嘴巴内有食物了。这时口腔内表面的血管就会把食物的温度弄成和身体一样。把热的食物冷却，把冷的食物弄温。接下来牙齿就会把食物咬碎，变成较小的物体。而柔软的舌头会帮助牙齿把食物放到适当的位置，以帮助牙齿咀嚼。还有上鄂和舌头一方把食物和唾液混合，一方面吞下食物。

唾液的功用是把润湿食物，使得食物变得柔软易于吞食。而且因为唾液内也有特别酵素，所以也可同时做消化的动作。

食物经过口内部分的消化之后，舌头就把食物往里面送，然后开始做吞咽的准备。

素食食谱

天然“味精”制作法

多元化味精对人体健康有诸多不良的副作用。但我们一般都对这一份“味道”存着一些执着，虽然明知味精对人体有害，却继续用它来调味。

要精进学佛，需具备健康的身体，才有坚强的意志力，精细兼清净的思维能力。所以为了**兼顾一般人的口味**；我们特为你们介绍以下天然“味精”的家庭制作法，希望大家考虑这种没有化学物质的“味精”。



材料	份量
① 红枣/蜜枣	500 克
② 香菇脚	250 克
③ 蘑菇（白色鲜菇）	200 克
④ 大黄豆芽	1 公斤
⑤ 玉黍蜀	1 公斤
⑥ 甘蔗	250 克（切碎）

作法 第一步骤：大约 7 - 8 公斤的水，用慢火煮，直到水分剩下原来的 15 %。

浓缩的天然“味精”便成了可随时用来调味

第二步骤：冷却后，可将它放入小冰格盘中冷冻。每次使用时，取出两小块加入菜肴中煮溶（冷冻的作法可以使“天然味精”耐久）

十二因缘(四)

在一根,产生接触,产生识受,必然生起爱,这是因过去的习气,没办法去发觉,一定去完成,又是一个生死业的轮转,但如果现在这个念很清楚,爱起来时也很清楚,接下来是愿不愿意去断它,只是拉回来数“一”那么简单罢了。但一路走来没人相信数一会解脱,念阿弥陀佛还有人会相信,因认为有阿弥陀佛。事实上,在禅宗修法,一路走来是不讲清楚的,只是要去做,因讲后会成为所知障,知道自己在做什么,就是执著,但师父为我们不得不说数“一”

活在眼前

人的爱,很奇怪,可变成好奇等,种种心里状态。其实是爱在作怪,一定要活在眼前,要不为了什么而数“一”。也不知道为什么要数“一”,只是单纯的数“一”,不管为什么,就是平时做不到数“一”,也要活在眼前。

因在眼前,这一刻最真实。过去已过去,已无可奈何,未来虽安排好了,因缘未必就会这样,所以能把握的是眼前,而眼前所能做的是要断爱染执著。眼前不能掌握,什么都不用谈了。

例如: 有一位妇女问禅师怎么修行,禅师告诉他一句话“样样事由它去。”一天那妇女在街头卖东西,邻人告诉她家里火烧,她说:“由它去”,心里不理睬。有一次,孩子从桥上跌到河里,被淹死了,她也“由它去。”有一天丈夫在炸油条,“炸”的一声,她开悟了,这说明她的功夫不错。活在眼前,没有爱染执著,不跟它去。可见,父母,妻儿,跟我们根本就没有关系,只是爱染心在作怪。无始以来的习气,看到了就认他是我的某某,造生死业,能真正明白就是解脱,就这么简单。

例如: 辟支佛,他生在没有佛的时代,看到落叶,就发现生灭无常,内心无明在作怪,放下无明就解脱了。

因一生能断爱多少,就看所数“一”的纯度到什么地方,数“一”要一百巴仙的纯正。要在没有任何的疑问,要求,条件,不为什么而数,只是一心一意的念佛或数“一”,就会慢慢了解而得到解脱。

例如: 事实上,现在很多人念阿弥陀佛是有所求。如求妈妈病会好而念阿弥陀佛。其实是在利用阿弥陀佛来完成爱染执著。这并不是修行,但反过来说也好过没有。

所以,生活在眼前,注意现在这一念也要一百巴仙,才有办法,尽量的努力。在这一生,一定要找出一个方法,清清楚楚在做什么。修行是学习去掌握,去做。佛来到这世间,并不要我们去学他的学问,并不是留下三藏十二部要我们读,而是依他所说,去相信,去做,去完成。

因算是佛时代,能遇到佛的弟子很少,听佛开示,只是一二次罢了。但是却非常相信,按照佛的话去做,而能开悟证

果，我们比起他们来算是幸运多了，听了很多法，开示，上佛学班，又有许多经典可读，却没有什麼效果。左耳听，有耳出。并非当时的人没有爱染执著，而是他们听佛法之后，有强调去做。修行要对自己强调，注意现在这一念，时常去注意，所做的工作会特别清楚，但肯定会有不同感受，而不迷失。所谓功夫是靠磨炼的，开始时慢，东西会忘记。这是心还没有办法掌握，还不调和，这是要经长时间努力。

十二因缘与无常，十八界，五蕴的贯连

无常—行，识，名色，生老病死是一期无常。刹那无常在心念(触，受，爱)。过去的**无明**也是刹那无常。从刹那无常演变成一期无常，就形成生命的延续。

十八界—六入，有尘入根，根，尘，识三和合就产生触。

五蕴—名色，六入，触属色，触后是受，爱取造成想与行为造作，有将前四蕴记录起来，形成业种子为**识蕴**所执藏。

现在这一念，从**六入**开始，到**触受**，都在心里，若我们愚痴，没有修持，对现在的心里没去掌握，烦恼业习在打转，产生**爱取**，造作业的因缘，就“**苦**”，怎么办呢？

修行的关键，在於能生存，活在眼前，不要想过去，也不要沉迷未来，放下心不要执著，就只活在眼前，看起很抽象，不能意会。事实上，最简单，最容易

做的就是“数一”，不可以不见掉。爱取有一起来就知道，就是爱染执著。生活上，应该做的事，饿了吃饭，累了睡觉，渴了喝水，就这么简单，可惜我们却做了许多其他更多生死的根本业。

例如：慈航法师收徒弟，律航法师，在他没出家前是位将军，晚年放下一切出家。出家十年就往生，慈航法师只教他念佛，说佛号不可断。律航法师到那里手里就持念珠，而且大声地念佛号，不管他人的看法。十年后往生时有很多瑞相出现，证明他往生西方世界。律航法师对慈航法师有信心，一位将军经过多少战场，杀了多少人，他的信心要有多稳定。

解脱道论说：有两种人容易成道。一是贪心很大。因大贪的人很敢，有很强大的力量，若转成来修行，容易成功。一是嗔恨心很大，也是有很强大的力量，能好好引导力量，也就很快成道。但是，愚痴的人，就很难，这个也想不开，那也想不开，要做也不敢做，怕人家笑，说修行怪怪，什么都要，好象贪心很大，但真正要去贪时又不敢。

痴并不是白痴，只是样样东西不敢下一个决策，很难呀！“丈夫须有冲天志”这份果敢，勇猛的精神，靠持戒，修定。数“一”时，妄想来了，很勇敢的数“一”，要比妄想更强。妄想弱时可停下来，培养信心，对现前的一念，要很有把握，一百巴仙的纯度，不含任何杂念，要求。

佛法在於体验而非知道，无常即是关键，触与受是无可奈何的。但爱是应早发现，在时空中的磨炼，活在现前，了解它，掌握它简单的一念即是宇宙的智慧。



...完...

Committee Structural Chart

行政组织表



执行委员会

会长 : 释远凡
 副会长 : 释法义
 秘书 : 释法树
 副秘书长 : 丘婉鸣
 财政 : 释文愍
 副财政 : 刘国光
 公关 : 邢妙叶
 福利 : 卓东山
 执委 : 郑铁华
 彭振兴

筹建委员会

主席 : 释远凡
 副主席 : 白修明
 秘书 : 释法树
 中文秘书 : /
 兼财政 : 释文愍
 副财政 : 刘慧琳 丘婉鸣
 公关 : 李成海
 代公关 : 甘荣发 陈岳梅
 筹建委员
 李成祝 卓友德 萧锦细 郭庆成
 李明和 赵子财 郑铁华 徐本蛟
 徐留本 陈楚君 陈维清 陈楚龙
 邹南进 陈天福

护法委员会

主席	:	卓东山
副主席	:	邢妙叶
秘书	:	赖普弘
副秘书长	:	陈翠珊
财政	:	柯素慧
总务	:	陈瑞泉

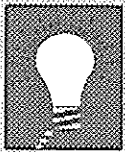
护法委员

陈继仕 王金发 俞祥福 林伽燕 王森麟 叶志华

弘法委员会

主席	:	刘国光
副主席	:	叶迎安
秘书	:	林秋兰
财政	:	陈慧青

弘法委员 : 吴维珍 罗月兰 谢昭源



Winners think constantly of what they can and will do.

Losers think constantly of what they cannot do and what they should have done.

生活 随笔

祖杆

除垢

扫落叶似乎是我出家生活中所不能缺少的一项工作。从初出家到现在，好像是每天都在扫落叶。扫落叶，讲究力道，劲过猛会导致尘沙滚滚，且易疲倦；太轻则耗时并往往事半功倍。

扫落叶遍地的时候，扫起来便显得特别的起劲，尤其在扫完后，总有股满足感，仿佛成就了什么大事业似的。如果当天的落叶是稀稀落落的，扫起来的哪种感觉却炯然不同，也往往会去忽视那远远一片两片的落叶。

扫外在的落叶并不难，扫内在的却是一门大学问，曾想过好好的扫一扫心中的落叶么？



份法也
无则许
奈，，
：，我
：，内
：，心
：，对
：，自
：，己
：，受
：，到
：，生
：，有
：，命
：，份
：，期
：，许
：，份
：，藏
：，！
：，然
：，而
：，，
：，隐
：，对
：，宇
：，宙
：，所
：，存
：，在
：，一
：，的

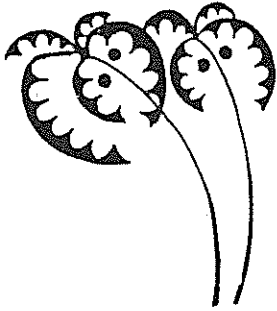
拿捏

法会结束了，必须把所有的布置拆除并打扫干净。忙里偷闲之际，看到天空中有一只风筝孤独的飘荡着，傲视苍生……。

有风的季节，适宜放风筝。放风筝，讲求技巧。即收放适时，适度。该收的时候不收，等到要收时，便会发觉不能随心所欲，而风筝也将在另一端降落；该放的时候不放，风筝便会开始逗圈，严重的不是断线就是风筝破损。惭愧的是，要到现在才开始学放风筝！

烛光

日殿时，忽然停电了。顿时眼前一片黑暗，内心被这突如其来的变化所惊吓到，内心陷入一片茫然之中，不知所措。几秒钟后，心绪恢复正常，视觉也做出了调整，才发觉到并不



是完全的一片漆黑；只见在佛桌上的供灯正在撑着整个局面，也因它的存在，早课不至于中断。平时，什少去注意它的存在！然而，在那一刻，当那小小的火焰在黑暗中展姿时，才体会到它的不平凡，不平凡於它的自在、柔软、平淡与踏实……。

侵蚀

夜间的那一阵狂风暴雨之后，所遗留下的是那一片零乱的树枝、落叶。望着那渗杂在其中的嫩绿叶子之际；三年后的今天，我不禁再度对自己发出了这么样的一个疑问：“只有枯叶才掉落么？”

也许，我们对自己总该有份期许吧！然而，而对宇宙所存在的法则，内心只感受到生命中那份深藏着的，隐隐约约的那一份无奈……。

[注：本文寄自台湾福严佛学院]

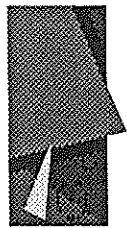
The Chicken or the Egg

During his first visit to England, Achaan chah spoke to many Buddhist groups. One evening after a talk he received a question from a dignified English lady who had spent many years studying the complex cybernetics of the mind according to the eighty-nine classes of consciousness in the Buddhist abhidharma psychology texts. Would he please explain certain of the more difficult aspects of this system of psychology to her so she could continue her study?

Dharma teaches us to let go. But at first, we naturally cling to the principles of Dharma. The wise person takes these principles and uses them as tools to discover the essence of our life.

Sensing how caught up she was in intellectual concepts rather than benefiting from practice in her own heart, Achaan Chan answered her quite directly, “*You madam, are like one who keeps hens in her yard,*” he told her, “*and goes around picking up the chicken droppings instead of the eggs.*”

Achaan Chah



*Strategies for
mastering
STRESS*

Life's myriad of changes often lead to an accumulation of stress. Here is a compendium of simple, common sense strategies for transforming mental and physical tension into energy creatively and effectively expressed. None of these strategies are new. Many will be familiar to you, but we often need to be reminded. Circle the ones you'd like to remember more often. Then add your own to the list:

Take time to be alone on a regular basis, to listen to your heart, check your intentions, re-evaluate your goals and your activities.

*Simplify your life!
Start eliminating the trivia.*

Take deep, slow breaths frequently, especially while on the phone, on the car, or waiting for something or someone. Use any opportunity to relax and revitalise yourself.

Plan to do something each day that gives you energy, something you love to do, something just for you.

When you're concerned about something, talk it over with someone you trust, or write down you feelings.

Say 'No' when asked to do something you really don't want to do. Read a book on assertiveness if you have trouble doing this in a firm but kind way.

Remember to use helpful clichés such as, "In a hundred years, who will know the difference?" "What doesn't weaken us, makes us stronger," or "Whether you think you can or you think you can't you're right."

Exercise regularly!

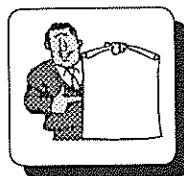


Remember, it takes less energy to get an unpleasant task done right now, than to worry about it all day.

Take time to be with nature, people, music and children. Even in the city, noticing the seasonal changes of the sky or watching people's faces can be a good harmonizer.

Practice consciously doing one thing at a time, keeping your mind focused on the present. Do whatever you're doing more slowly, more intentionally, and with more awareness and respect.

Choose not to waste your precious present life on guilt about the past or concern for the future.



Learn a variety of relaxation techniques and practice at least one regularly.

When you find yourself repeatedly angry in similar situation, ask yourself?, "What can I learn from this?" Anyone or

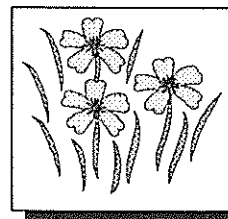
anything that can make you angry is showing you how you yourself let yourself be controlled by expectations of how someone or something should be. When we accept others, ourselves and situations for what they are, we become more effective in influencing them to change in the way that we'd like them to.

Practice stress-reducing communications, clarify what you hear by paraphrasing ('I understand you to be saying...') and active listening. Use 'I want' instead of 'I need,' and 'I choose to,' rather than 'I have to'. Feel the difference in your mental attitude and your body when you do this.

Become more aware of the demands you place on yourself, your environment and on others to be different from how they are at any mement. **Demands are tremendous sources of stress.**

- (A) If your schedule is busy, prioritise your activities and do the most important ones first.
- (B) When you read your mail, act on it immediately, don't put it off.
- (C) Take frequent relaxation breaks.
- (D) Carry a card with four or five personal affirmations written on it (for example, I am calm and relaxed. I am confident and capable of handling any situation, etc.)
- (E) Organise your life to include time for fun, spontaneity and open spaces. Set a realistic schedule allowing some transition time between activities.
- (F) Eliminate unnecessary commitments.
- (G) Smile and laugh more.
- (H) Learn to delegate responsibility.
- (I) Treat yourself to a massage learn to massage your own neck, shoulders and feet.
- (J) Monitor you intake of sugar, salt, caffeine and alcohol.
- (K) Create and maintain a personal support system - people with whom you can be 'vulnerable.'
- (L) Seek out friends or professional help when you feel unable to cope.
- (M) Watch clouds or moving water. Notice the silence between sounds, the space between thoughts.
- (N) Use you own distress to teach yourself to be more patient, caring and compassionate towards yourself and others.

Remember to stop and smell the flowers.



❖❖ Don't Imitate

We have to be aware of how people tend to imitate their teachers. They become copies, prints, castings. It is like the story of the king's horse trainer. The old trainer died, so the king hired a new trainer. Unfortunately, this man limped when he walked. New and beautiful horses were brought to him, and he trained them exquisitely - to run, to canter, to pull carriages. But each of the new stallions developed a limp. Finally, the king summoned the trained, and seeing him limp as he entered the court, he understood everything and immediately hired a new trainer.

As teachers, you must be aware of the force of the examples you set. And, even more important, as students, you must not follow the image, the outer form, of your teacher. He is pointing you back to your own inner perfection. Take the inner wisdom as your model, and do not imitate his lamp.

AJAHN CHAH

新道场标地 - 无利息贷款通告

缘起：本学会至94年府搬迁到新会所已逾半年，一切安顿就绪。
由於参加活动的人数日益增多，新会所不敷应用，故今积极展开筹建新道场的第一步——标地。预计标二千方公尺的地，地价约耗资新币二百多万元。

本会拟向公众签发一百五十份无利息贷款的借据，每份最少5千元或壹万元(S \$ 10000)以上，分四年偿还。

贷款方法：分二阶段。

1. 首先为方便本会，能预先确定可贷款得到的款额。请有意贷款者，填写下列表格，寄交本会。
2. 待标地成功，再另行通知，正式借款。

恳请善信人士，踊跃支持，俾使道场早日完竣，宏法利生。

敬祝：功德无量。

海印学佛会
谨识

标地 - 无利息贷款意愿书

本人_____ 身份证号码_____

地址_____

电话_____

愿意无利息贷款 \$ _____ 协助海印学佛会的标地计划。特此申明。

签名_____

日期_____

Bidding of Land for new premise - Interest Free Loan

Sagaramudra Buddhist Society has been at its new premise since end 1994 for sixth months. Since then, things have been taken off smoothly.

Due to the rapid increase of members, the society is in dire need of a bigger premise to accommodate its expanding activities. Hence, the first step of procuring a new premise is to bid for land. Projected land space is 2000 sq m and to acquire such land size requires a sum of \$2 million Singapore Dollars.

Sagaramudra Buddhist Society will issue interest free IOU receipts amounting \$1.5 million Singapore Dollars. Each receipt comes in denominations of (minimum) \$5,000 to \$10,000 & above; repayable within 4 years.

Loan Method: 2 STEPS

- (1) Firstly, to facilitate the Society, please confirm the amount of loan that will be disbursed. Those interested, please complete the enclosed form and mail to "Sagaramudra Buddhist Society"
- (2) Till the land bidding has been successful, the Society will notify individuals on the loan.

Appealing to all devotees & well wishes to support the Society in acquiring a new premise to propagate the Dharma and to benefit more sentient beings.

With Metta,

Sagaramudra Buddhist Society

Land Bidding - Voluntarily Interest Free Loan Form

I, _____ I/C Number _____

Address _____

Telephone Number _____

**Hereby officially agrees to provide interest free loan of amount \$ _____
to assist Sagaramudra Buddhist Society in Land Binding Project.**

Signature

Date