

法鼓文理學院 校刊



第10期

2017.01

Dharma Drum Institute of Liberal Arts Newsletter

發行人：釋惠敏 / 發行所：法鼓文理學院 / 地址：20842新北市金山區西湖里法鼓路700號 / 電話：(02) 2498-0707轉 5307 / 網址：<http://www.dila.edu.tw> / E-mail：lopeishin@dila.edu.tw



◎陳陶（校園記者／佛教學系碩士班）

創新社區活力再造思維，以「心靈環保為核心，人性關懷為本質」，發掘社區資源，凝聚社群力量、共享合作成果，以促進社區之幸福感。本校以「愛與希望」為題，於11月25日上午9點，在國際會議廳、綜合大樓，由社區再造碩士學位學程主辦「社區活力再造論壇」。新北市市長朱立倫、法鼓山方丈和尚果東法師、社大校長曾濟群、護法總會總會長張昌邦等人蒞會祝福，論壇並由本校惠敏校長、嚴長壽等8位長期研究、從事社區關懷的代表人士，與關注此項議題的近500位聽眾交流。

惠敏校長以「心靈環保」為核心看待社區再造，參考佛教「慈悲喜捨」四無量心的擴張面向，認為社區再造應成為「生命、社區、社會、環境」或「心識、生命、社會、環境」之波形圓周式擴展。公益平台文化基金會嚴長壽董事長以

其從事國際事務的經驗，總結說「台灣可以很渺小，台灣也可以很偉大，我們用什麼態度去影響我們的鄰居，我們用什麼態度去跟世界交朋友，決定了我們的未來」。

八場論壇中，還有果祥法師談「心靈環保農法」、楊慰芬提出「減法照護」、方荷生說「共享經濟變幸福」、陳國志講「故鄉我在」、李若綺的「不老夢想」，以及張聖時的創業經驗課，均是場場滿座、迴響熱烈。佛教學系張巧昀同學認為，精彩的演講，給自己新的思路，特別是嚴長壽先生的熱情投入，更振奮精神，啟發自己正確定位，勇於追求自己真正所需！

主辦單位表示，在論壇圓滿後，仍須深化理論、實踐行動。歡迎有意深入研究「社區再造」議題的學生、民眾，來此尋得志趣相近的伙伴，共同參與理念的實現，一同建設人間淨土。

▼與會貴賓齊聚祝福，引領凝聚愛與希望。

佛教與東亞文化研修班 首次跨海合作

◎陳陶（校園記者／佛教學系碩士班）

2016年12月10日至19日，「佛教與東亞文化密集研修班」（Buddhism & East Asian Cultures: An Intensive Program Of Lectures Series, Forum, And Fieldwork）在本校舉辦。本次研修班由加拿大英屬哥倫比亞大學佛學論壇、廣州中山大學人文學院佛學研究中心、聖嚴教育基金會與本校聯合舉辦，由英屬哥倫比亞大學陳金華教授籌辦。陳金華教授從2008年開始，每年皆會籌辦暑期研修班。為了滿足青年學者的需求，從去年開始增設寒期班，在峨眉山舉辦。本次即為第二屆寒期研修班，共有來自17個國家或地區的近120名青年學者參加，為歷年參加人數之最。

在開幕式上，陳金華教授提及研修班的因緣，陳教授曾在日本交流學習，得與來自世界各地年齡相當的青年學者一同討論、學習，當時產生一個想法，希望建立起一個國際交流與合作的平台。後來在2008年因緣成熟，在中國的白馬寺舉辦第一次的暑期班，當時規模是40人左右。基於對聖嚴法師的敬仰，與法鼓文理學院諸位教授的合作，以及英屬哥倫比亞與法鼓文理學院等院校在佛教與東亞文化領域的合作，於是開啟了與法鼓文理學院聯合舉辦寒期班的因緣。

本次研修班有三部分內容：密集型講座系列、青年學者論壇及北台灣宗教聖蹟參訪。在密集型講座系列中，邀請了三位國際學者，主題分別為：佛教與科技創新：新的視野（英屬哥倫比亞大學陳金華教授）；佛教文化拾穗：中古寫本傳統聚焦（英國劍橋大學高奕睿教授）；晚期帝制中國的菁英宗教（法國高等研究院高萬桑教授）。青年學者論壇部分，則由此次報名參與的青年學者圍繞著「佛教與東亞文化」之主題進行學術研討。

論壇結束後，學員們亦參訪了農禪寺、行天宮、金光明寺、齋明寺、三峽祖師廟等著名的宗教勝地，讓為期9天的臺灣佛學之旅，滿載著豐富的知性與感性，圓滿劃下句點。



▲ 本次共有來自17個國家或地區的近120名青年學者參加，為歷年參加人數之最。

環評獲獎紀實

◎黃信勳（心靈環保研究中心主任）

新 北市政府環保局為鼓勵已實施環境影響評估之開發案，確實依環評審查結論及環評書件內容執行，以落實環評法立法目的，乃舉辦「105年度新北市環境影響評估優良開發案評選計畫」，透過優良環評案件之評選與表揚活動，一方面肯定優秀開發單位的用心及努力，他方面亦作為其他開發案件之表率。該計畫之認證分「施工階段」與「營運階段」二類組，相關作業採四階段辦理，由現任環評委員及機關代表考評，按指標得分進行分級，計有銅、銀、黃金以及鑽石等四級獎項。

本校承續法鼓山的環保理念，不僅在硬體的開發建設時，依地形興建，避免過度開發，戮力於降低環境衝擊程度，在使用經營

階段更以創造「境教化育」之綠色校園自我期許。相關的具體作為計有：空間照明節能，只照亮需要地方，在需要的時間，以需要的量，產生空間指示性及安全感；建物屋頂植栽綠化；利用汙水處理廠中水噴灌植栽；開設環境與發展碩士學程，結合整體境教環境；設置電動汽機車充電站，使用綠能運輸等等，不一而足。正因此等落實環評承諾事項之積極作為，本校榮獲「105年度新北市優良環境影響評估開發案」之「營運期間」類的銀級獎項，實值慶賀。儘管獲此肯定，展望未來，本校將秉持友善環境、與環境共存共榮之理念，向獲得更高級別獎項之開發單位看齊，廣續推動綠色校園之營運，實踐「自然倫理」。



▲ 本校榮獲「105年度新北市優良環境影響評估開發案」之「營運期間」類的銀級獎項。

校長Tea Time
惠敏法師

番茄時鐘・惜時如金

上一期的「校長的teatime」介紹「番茄時間管理法」。最近，敝人特別注意此方法如何改變使用者的工作習慣？方法創始人Francesco Cirillo的網站 (<https://goo.gl/Qj0le1>) 提出如下六個層次：

1. 知道一個工作需要多少努力。
2. 學會如何處理不可避免的干擾。
3. 更準確地預估未來各種工作所需的努力（番茄工時）。
4. 以「概觀（recap）工作

（work）回顧（review）」次第，讓每個「番茄工時」更有效率（<https://goo.gl/WWr9WX>）：於「番茄工時」，先用幾分鐘「概觀」，然後才進入「工作」，再用最後幾分鐘「回顧」。

5. 建立各階段（半天、天、週、月……）時間表（timetable）。
6. 讓您自己的人生目標明確化（define your own objects）。

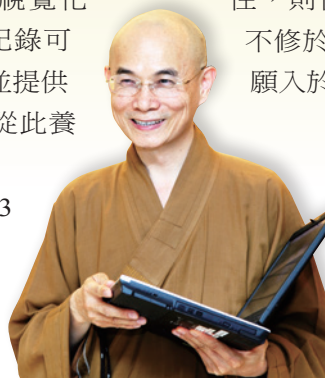
番茄工作法的關鍵是規劃

（planning），追蹤（tracking），記錄（recording），處理（processing），以及視覺化（visualizing）。成果記錄可提高參與者的成就感，並提供自我觀察和改進數據，從此養成「惜時如金」的習慣。

《大毘婆沙論》卷153記載：有一比丘有「滅盡定」（類似涅槃的禪定）的能力，食時

將至，著衣持鉢，詣食堂中。是日打撻墀（又稱撻槌、撻椎；僧團中敲打用之報時器具）少晚。彼苾芻以精勤故，便作是念：我何為空過此時不修於善？遂不觀後際，則立誓願入於滅定，乃至打撻墀當出。另外一位具備「滅盡定」能力的比丘，遇天大雨，恐壞衣色，少時停住，則作是念：我何為空過此時不修於善？遂不觀後際，則立誓願入於滅定，乃至雨止當出。

此兩位比丘縱使是在等待齋堂報時或雨停時間，也不空過時間不修善法。我希望我人生最後一個「番茄工時」也可以如此。



U.S.A.參學專輯①

學海築夢

◎湯佳茵（佛教學系學士班）

這次暑期前往實習的單位是紐約皇后區東初禪寺。為了讓我們對漢傳佛教在美國的發展有較多面向的認識，也造訪法鼓山在北美的數個道場。實習過程中和住持法師、護持居士們交流與分享，窺見法鼓山在美國弘化的發展，以及過程中所遇到的困難。非主流的漢傳佛教要在西方社會發展，需要灌注多少耐心與毅力。透過參與籌備與檢討會議，可以看出分會在舉辦每一個活動都非常謹慎，希望讓第一次參加活動的民眾留下良好印象，願意再來，甚至將分會消息分享給親友。

隨同果慨法師出國進行弘化，對我來說是非常特別的體驗與學習。在學校修課時，並沒有特別意識到分院或分會的居士是多麼盼望法師能去講課。台灣對於佛法的需求尚且如此，更何況遙遠的異鄉。這個暑假我們所參訪的海外道場，只要有法師去講課或主持法會，參與者人數一定都比平常活動多出許多。對於海外的居士們，每一堂課、每一場法會都極為珍貴。

除了弘化，我們也參訪北美數所頂尖大學。如：多倫多大學、普林斯頓、哈佛、史丹佛、柏克萊，以及華盛頓大學等。

▲大家共同為法會準備了豐盛午餐，我是幫忙打雜的小義工（右1）。

每週還會有一天的時間可以自由活動，那一天總會發生許多有趣的事。例如沒帶學生證時為了買到學生票，與博物館售票員問答後發現原來對方是佛教徒，意外獲得免費入館資格……等等。這些想遇也遇不到的奇妙因緣，透過與他人互動，不斷帶給我們驚喜。

非常感謝學校與老師在大學時期給了我這樣到海外交流的可貴機會。回台灣後，除了「學到什麼」之外，很多人問我如果再有機會還會想參與嗎？我非常肯定的回答：「當然啊！」當自己願意主動跨出那一步，世界就會走進你的心裡。很多事情在腦海中想像時，會覺得很辛苦、麻煩，實際上並沒有那麼難以達成。跨出了第一步，很多自以為困難的事會迎刃而解。每一次離開熟悉的環境，總能帶新的東西回來。這次，帶著對世界的好奇心，挖掘出許多異國文化與精彩思維，看見自己的不足與長久的習性，因而有了努力的方向。世界之大，學海之廣，還有許多待我學習的。

U.S.A.參學專輯②

小水滴流向大海 異國初體驗

◎釋天華（佛教學系碩士班）

今年透過教
育部的學海

飛颺計畫在加州柏克萊聯合神學院（Graduate Theological Union, Berkeley, CA）的佛教學院（Institute Buddhist Studies, IBS）當交換生一年，很感激有這計畫來實現自己的夢想。

早晨，華氏57.2°F（14°C），坐在小沙發上，面對著一大片的落地窗，喝著室友給的溫咖啡配上自製的早餐，感到有點小確幸！看著窗外的菩提樹，記得剛來時，它長的可茂盛的呢！如今，蕭颯的秋天到來，樹葉已有些稀疏了。

用完早餐後，背著背包，帶上要研讀的書本，步出宿舍的門口，又是一天學習的開始！穿梭在柏克萊校區中，感受到的是一股活力、開放和自由的人文氣息；午後的陽光使人迷戀，到處有人在曬日光浴、有些則是直接躺在樹上看書；走在路上隨時可看到松鼠，蹦來蹦去尋找食物的模樣，可愛極了！隨興自在的氛圍漫布著，自己的視野也開闊許多。這學期上二堂課，一堂課就要上3個小時，每周都要追著課程所定的閱讀進度跑，但心裡感到歡喜與幸福！透過閱讀不同觀點的教材，引發我們能以不同角度去轉換與思考；進一步地，也因透過研讀與現實生活作連結，以便在課堂上提出問題來討論，經由同學們與老師一來一往的對話，使得課程變得有趣，彼此都獲益良多。

下完課，中午時刻，回到宿舍，自給自「煮」，亦是另一種學習的體驗！也因如此，宿舍每周都來個宿舍聚餐，以「食」會友，著實像個溫馨的大家庭。處於多樣種族和多元文化的國家，促進更多人與人之間的交流，豐富自己的人生經歷，帶進更多的包容與體諒。

▼早晨～宿舍窗外的菩提樹。



心無罣礙與自我探索

法鼓講座從《心經》談起

◎鄭喬語（校園記者／佛教學系學士班）

身體所失去的自由是有期限的，那麼心失去的自由，又要怎麼解脫呢？10月26日下午2點在校區綜合大樓，由諮輔暨校友中心主辦的生命教育暨法鼓講座，邀請到服務於監獄及戒治所多年的社工師郭文正，以「心經與自我探索」為題，從心理學等面向，向50多位師生分享自我探索的方式。

透過「五蘊」、「空」、「六根六塵」在心性上的發展，郭文正認為色、受、想、行、識，概括人們的見聞覺知，以及情緒表達的層次，進一步延

伸到知識資訊的文字解釋與對境情感反應，其中成長文化與環境認識差異，分別了主觀、客觀之不同見解。

他並強調，人的知覺具有選擇性、組織性、恆常性三大特質。人們因群居生活，易受他人眼光而決定自我觀感，侷限了思維、慣性的思考迴路與自我對話不斷循環的心理效應，進而產生了「熟練的無能」，忘了溯本、回究事件本身的因緣果報。他並舉《小王子》、《為自己出征》二本著作，前者強調了自然純真自性及勇敢追夢，跳脫「世俗化」的思維；後者

則是身處困境壓力之際，藉由自我覺察，致力向善的改變。

由於社工師的身份，引發許多同學參與提問。其中有同學問到社工師在監獄進行輔導一事。在郭文正開朗詼諧的答覆中，讓筆者想起海倫凱勒曾說：「面對光明，陰影就在我們身後。」光明與黑暗始終存在同一空間，一線之隔卻是天地差別，重要的決定始於面對的方向，而繫之於一念一心。因此，接納看似不完美的自己，心無罣礙，就能看見自己的堅強與勇氣。



▲ 講者郭文正社工師（前排左2）於分享後與學生們一同合照。

現代西遊記 踏玄奘天竺行之記遊

◎陳惠秋（專任義工）

本校於10月5日邀約剛剛上演不久的電影《大唐玄奘》總策畫者心海法師親自蒞臨，為全校師生分享影片從籌拍到製作的心路歷程。

影片放映前由副校長蔡伯郎老師介紹本次活動的主題和心海法師的背景資料。隨後法師先說明《大唐玄奘》講述的是一千多年前玄奘法師前往印度求取真經的故事。他發願以另一種方式來詮釋大師求法的悲願心行，

以導正長期一般大眾在西遊記中對「唐僧」的誤解和刻板印象。整個製片團隊都是目前大陸影視界的佼佼者，因為領受了心海法師的恆心和願力，而飾演主人翁的黃曉明演員，除了是一線男主角，本身也是一名佛教徒。

「千載風雲過，滄海平桑田沒，唯留世間一般若。」透過影片中感人的內容，深入玄奘大師取經度眾之高僧行儀，深深地體會到沒有玄奘法師的西行取經和譯經弘法，就沒有日後漢傳佛教的興盛與繁華。故後人以探險家、旅遊家、語言家、宗教師、三藏法師等來尊稱他。從籌備到開拍歷經十年的時間才完成這部影片與推動結緣，只是心海法師弘法的另一種探索，而如何行菩薩道弘揚大乘佛法才是其未來任重道遠的目的和理想。最後心海法師特別開放現場Q&A，讓同學們提問並當場回應發問的內容，並贈送給與會者每人一片電影光碟結緣，圓滿這場知性又動人的佛教文化交流活動。

新書介紹

◎溫宗堃（本書譯者／語言與翻譯中心主任）

正念減壓教學者手冊

《正念減壓教學者手冊》是最早探討正念課程教學法的完整著作，至今仍然是這方面的唯一專門著作，如同正念減壓創始人卡巴金博士在序中所說：「獨一無二」。

對於了解正念減壓等正念課程的教

學法，這本書有極大的幫助。書的內容包括正念教學需知的後設理論與實用技巧。第一章探討正念課程教學的出現與隨之而來的問題；第二章系統的回顧正念的



東、西方歷史源頭；第三章釐清正念在古代佛典與當代科學的定義。第四章描述正念教學者應具備的三種特質，包括真誠、權威和友誼。第五章探討正念老師的四種技巧：講述法、探詢、正式練習引導以及團體經營。第六、七章探討發現在身、體驗新可能性、培養觀察力、邁向接納以及長養慈悲心這四個隱藏在練習背後的

教學意向，以及它們在課堂上的運用實況。第八章提供各種正念練習的引導語腳本。

此書作者或具備多年在醫療體系教導正念減壓的經驗，或是輔助與另類醫學的資深研究權威。他們共同創作的這本書，是從事專業正念教學工作者不可或缺的工具書，同時也是有心了解正念減壓等正念課程的朋友不可錯過的好書。

106學年度招生訊息

佛教學系博、碩、學士班

◎博士班

報名時間：2/6～4/17

考試日期：5/12筆試及口試

考試科目：佛學英文

佛教史與佛學專題

◎碩士班

報名時間：2/6～3/19

考試日期：3/29筆試

4/19口試

考試科目：

· 佛教組：佛學英文

佛學概論與佛教史

· 佛資組：佛學英文

電腦概論

◎學士班

報名時間：2/27～4/3

考試日期：

· 學科測驗組：

4/15筆試（初試）

4/16口試（複試）

· 資料甄選組：

4/16口試及資料審查

人文社會學群碩士學位學程

1. 生命教育

2. 社區再造

3. 社會企業與創新

4. 環境與發展

報名時間：2/6～3/8

口試日期：3/18

報名資訊

簡章、報名資料下載：

<http://www.dila.edu.tw/Admission>

連絡方式：

· 佛教學系博、碩士班

（02）2498-0707分機2372

E-mail：jing@dila.edu.tw

· 佛教學系學士班

（02）2498-0707分機2242

E-mail：cheng@dila.edu.tw

· 人文社會學群

（02）2498-0707

分機5202、5313

E-mail：hss@dila.edu.tw

考生輔導說明會

活動日期：1/21

活動地點：

綜合大樓GC001（大講堂）

報名方式：一律網路報名

<http://www.dila.edu.tw/Admission>

→考生輔導會網路報名入口

報名時間：

· 欲搭乘接駁車者：1/15截止

· 自行前往者：1/19截止

Eastern Horizons: Reflections on the 2016 Winter Conference

by Kyle Kaplan

For nine days in the beginning of December, the tranquil environs of the Graduate School of Humanities and Social Sciences campus were inundated with a torrent of new faces and new ideas as D.I.L.A. hosted the conference ‘Buddhism & East Asian Cultures: An Intensive Program Of Lectures Series, Forum, And Fieldwork’. I was fortunate enough to be one of the numerous international attendees for this stimulating and inspiring workshop. Participants arrived from over twenty different countries, including Israel, Italy, Russia, Belgium, France, the US, and South Korea, each nation’s voice uniquely contributing to the vibrant, multi-cultural scholastic dialogue. This diversity was reflected linguistically, as lectures were split between English and Mandarin. Outside of the classroom, numerous other languages were heard echoing across campus - Italian, Russian, French, Korean. Beyond fervent conversations concerning Buddhist studies, participants shared stories, experiences and knowledge of each other’s countries, revealing the deep interconnection of our globalized, modern world.

The first four days featured lectures from distinguished professors Jinhua Chen from University of British Columbia, Imre Galambos from University of Cambridge, and Vincent Goossaert from École pratique des hautes études. Their rich, engaging lessons effortlessly navigated between the broad and the particular, the transcendent and the mundane. Professor Chen’s mellifluous lectures eloquently outlined the reciprocal relationship between technology and Buddhism, how Dharma provided divine impetus for the development of the printing press, and the resultant mass-proliferation of Buddhist thought. Professor



▲ Kyle (middle) at the conference.

Galamos’s detailed analysis of Dunhuang scrolls gave insight into the education system on the geographic fringe of medieval China, the ethnic distribution within Dunhuang, and the cultural cross-pollination occurring at this crucial nexus of trade. Professor Goossaert’s expansive knowledge of Taoist practices wove through eschatology, psychography, the late Qing literati, the Taiping rebellion, and self-divinization. Evenings consisted of guest lecturers, including Dharma Drum’s own Weijen Teng analyzing approaches of understanding Sanskrit grammar through classical Chinese, as well as Professor Hong Zhen Zhou describing Dharma Drum’s plethora of software for Buddhist studies research.

The next several days of the conference were the Young Scholars Forum, where

attendees were given the opportunity to share their research and findings with their peers. At twelve minutes each, the presentations were fast, dense, and riveting, exploring vastly varied regions of Buddhist and East Asian thought. Topics included Daoist flying homes rituals, medieval Buddhist bells, Guan-yu’s induction into the Buddhist pantheon, textual analysis demonstrating political motivations in Sanskrit to Chinese scriptural translations, and many more. Afterwards, the presenters were offered constructive criticism from a professor as well as the audience members, providing them with fresh insight and understanding to further refine and develop their research.

The final couple days attendees boarded buses and set out to explore Northern Taiwan’s myriad Buddhist sites and organizations. The first day of excursions brought participants to

many attractions within Taipei; one particular highlight was Nung-chen Temple, where participants learned how Master Sheng Yen expanded the site from its humble beginnings as a farm and retreat center into its current status as an international Chan destination. The minimalist, beautiful and profound architecture embodies fundamental tenets of Chan practice: impermanence, non-duality, receptivity. Also moving was the tour of Tzu-chi’s television station, Da’Ai, where we learned of how Master Zheng Yen’s numinous devotion to relieve the world of suffering brought her from humble beginnings sowing baby shoes for donations, to heading the largest Buddhist NGO in the world. Outside of Buddhist sites, we toured Longmen Temple and the National Palace Museum, exposing international participants to unique aspects of Taiwan’s tremendous cultural heritage. The second day of travel brought attendees south of Taipei, to monasteries for Fa Gu Shan and Fo Guang Shan. Particularly splendid were the “Single Pen” works by Master Hsing Yun, which were masterful works of calligraphy which Hsing Yun created while blind. As dusk settled, we were brought to Sanxia Oldstreet, where we wandered in the shadows of a Taoist temple, wading between crowds and viscous plumes of stinky tofu, watching children chase bubbles and listening to vendors hawk their goods.

During the entire conference, participants felt deep gratitude towards D.I.L.A. for their amazing hospitality, and for the hard work of all the Dharma Drum volunteers. By the end of the nine days, bonds between attendees were closely wound. As attendees began departing, we all knew it would be an experience we would dearly cherish long afterwards.

Meeting DILA Faculty & Staff (VI)

Bhikkhunī Dhammadinnā interviews Youru Lu (呂幼如)

With this issue we continue our series of interviews with faculty and staff at DILA. This time we feature our Youru (呂幼如). Born in Taiwan in 1960, she is a senior officer in the International Affairs Section.

When did you join the Institute as a staff member? In which positions have you worked and what have been your main tasks?

I joined the Institute as a staff member in 2007 as part of Research and Development. The major tasks were academic exchange, including reviewing the Visiting Scholars and Graduate Students applications, promoting Institutional Collaborations, editing the school development plan, etc.

What was your education and professional background before joining the Institute?

1989-1991 Guomin Middle School Administrative Employee

1992-1996 San Zhi San Elementary School Head of Afterschool Programs

1996-1997 Teacher at Tunshan Elementary School

1998-2007 Member of the Dharma Drum Trust Committee

2007-2015 Organizer for DILA Development

2015- DILA International Affairs Supervisor

Why did you decide to come to work at the Institute?

I was drawn to work at the Institute owing to my interest in Buddhist studies, as well as identifying with the principles of Dharma Drum.

How has your work-experience and life at the Institute affected your understanding and practice of the Dharma? What have been the most rewarding or challenging aspects of your work here?

My work at the Institute has helped me mature as a person, allowing me to cultivate my methods of practice. When I’m busy, I can work on my concentration; when I’m less busy, I can practice how to be easeful; when I am interacting with people, I can develop softness and

empathy. I’m incredibly thankful to Dharma Drum Mountain for providing such a pure environment for self-cultivation and work; such surroundings allow me to equanimously tackle my daily tasks.

If I were to neatly and succinctly summarize working at Dharma Drum, I would describe it as a process of continuous study, both professional and spiritual, which has brought me in contact with wise Dharma friends, allowing me to cultivate Right View. At Dharma Drum, I am training myself in Right Thought, which helps reveal appropriate means of verbal and bodily expression (Right Speech and Right Action), allowing me to engage more thoroughly with my job’s responsibilities (Right Work). Through this, I can develop my professional skill set and spiritual well-being (Right Effort), while bringing to mind virtuous teachings (Right Awareness). Lastly, I am cultivating my focus (Right Concentration), increasing



▲ Youru is also a senior volunteer in DDM.

my ability to adapt to and handle changing surroundings and conditions. In this way, the Noble Eightfold Path is shaping parts of myself and career, and helping me generously offer my honest support and warm praises to the community. This kind of work environment allows everyone to harmoniously cooperate, reach common understanding, enabling affairs to move along smoothly. From my perspective, working at this campus’s administration is a means of practicing and implementing the Eightfold Noble Path and the Way of the Bodhisattva.