

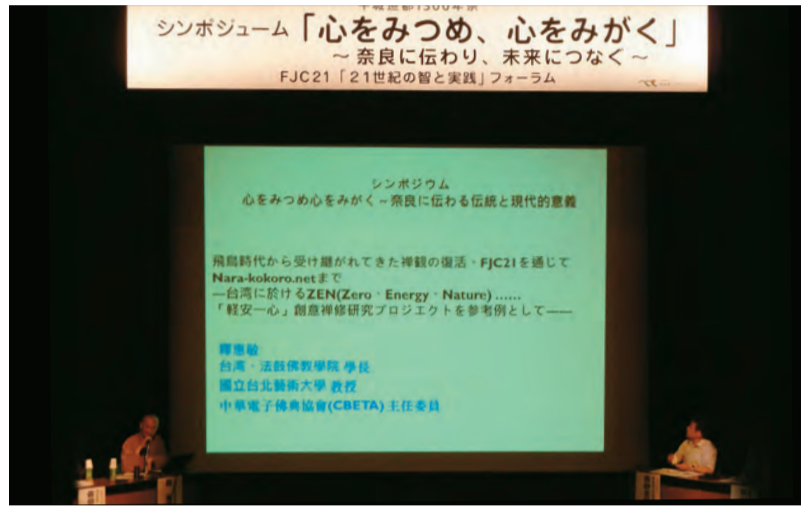
## 校長應邀出席「平城遷都一三〇〇祭」論壇 赴日推廣「輕安一心」創意禪修空間研究計畫

本校校長惠敏法師與副校長杜正民老師，於8月30日至9月7日應邀赴日參加「注意心念、清淨心情——奈良之傳統與現代意義」研討會，進行「ZEN——『輕安一心』創意禪修空間研究計畫」之推廣與創意禪修案例交流考察，並拜訪高野山大學校長進行學術交流，以及參訪寺院、博物館、蒐集禪學相關文獻。

此次論壇是慶祝孕育日本奈良文化的「平城京」（奈良）建都一三〇〇年的系列紀念活動之一，由「二十一世紀之智慧與實踐論壇」、真言律宗總本山西大寺、元興寺合辦，於寺風古樸、風景優美的奈良元興寺舉行。受邀參加者包括日本著名的文化

人、寺院住持、佛教學者及教育界專家，本校校長惠敏法師是唯一受邀的外籍與談人。

校長並在論壇中提出「奈良心網」（Nara-kokoro.net）的發想，以本校所建構的「漢傳佛教《高僧傳》地理資訊系統」以及「台灣佛寺時空平台」為參考實例，介紹如何因應資訊時代，運用各種資訊及網路科技，將奈良的傳統文化遺產，例如《古事記》、《風土記》、《日本紀》、《懷風藻》、《萬葉集》等歷史與文化，以及奈良時代的佛教文化，將傳統與現代連接，成為「奈良心網」的文化影響力。在會場元興寺禪室，校長實際指導帶領「禪淨融合的修行方法」的禪修活動，大眾經行念



▲ 校長惠敏法師在論壇中介紹「『輕安一心』創意禪修空間研究計畫」。

佛，一同學習並體會「像佛陀一樣走路」，是「輕安一心」極好的體驗。

校長此行所推廣的「『輕安一心』創意禪修空間研究計畫」，

將禪修意境予現代詮釋，將「人、科技、禪修與環境」融合的理念推廣到國外，為本校未來與日本學界的交流與合作，開創另一新的契機。

## 兩岸科技與宗教的對話

### 本校與中研院合辦「第八屆兩岸三院資訊技術交流與數位資源共享」研討會



▲ 研討會第三天課程在本校舉行，與會學者參訪法鼓山園區後，在圖書館前合影。

本校與中央研究院合辦的「第八屆兩岸三院資訊技術交流與數位資源共享」研討會，於9月6至7日在中研院人文社會科學館，9月8日在本校國際會議廳舉行。

本次研討會由中央研究院主辦，法鼓佛教學院、史語所及資訊中心「數位典藏專題中心」協辦，主題為「資訊技術的應用與合作」，內容主要為資訊數位化之應用、資訊技術之開發。

在本校舉行的「佛學數位典

藏」專題報告議程中，校長惠敏法師發表的〈台灣佛教文獻數位化研究的足跡與展望：從電子佛典（CBETA）、數位博物館、時空資訊系統到Science 2.0〉報告中，和與會學者分享「數位博物館計畫：玄奘西域行」、「漢傳佛教高僧之時空資訊系統」及「台灣佛寺Buddhist Temples in Taiwan GIS」等研究計畫中，佛教文獻數位化的經驗。從早期單純的網頁，到現在因應Web2.0時代提供之「專案整合規範資料

庫」，未來將發展為Science2.0，更具互動與分享性的開放學術研究環境。

副校長杜正民老師與洪振洲老師共同發表〈台灣佛教數位典藏現況與技術發展〉，依「台灣佛教數位典藏現況」及其技術發展，探討台灣佛教數位典藏文獻處理的發展，及電子佛典資訊的呈現方式，將台灣目前的佛教數位典藏計畫和大眾做了精采分享。與會學者均對「佛學數位典藏」的專題報告給予高度肯定。

## 大陸僧侶至本校研修宗教教義

### 參學解行並重、精進奉獻、弘法現代化的法鼓道風

本校自96年度立案以來，以宗教研修的特色，獲得中華發展基金會核准執行大陸僧侶來台研修活動的第一所教育機構。三年來，已有十八位僧侶至本校研修參學。今年度大陸僧侶至本校研修宗教教義活動，於9月10日正式展開，至12月10日止，為期三個月。

研修內容以學術研修為主，參學法師可選修本校學、碩士班課程，輔以本校行門課程，安排與

法鼓山僧團共住，並隨眾作息。此外還有法鼓山體系社會弘化活動的觀摩，例如安排參與法鼓山聯合祝壽活動、義工培訓課程，以及法青會的禪式工作學等。為拓展視野，本校也利用假日，安排參學法師參訪其他的寺院或機構，以了解台灣佛教弘化的方向與特色。並訪問教界前輩，汲取畢生心路歷程，提昇道心。

參學法師們除了讚歎法鼓山整體環境重視環保、人性的規劃，

以及寧靜、清淨、莊嚴的修行氛圍外，更感懷創辦人聖嚴師父創建法鼓山的艱辛。而法鼓山僧團法師們奉獻、精進的精神，也讓參學法師們破除是否忙於事務而疏於修行的疑慮。

此外，對於法鼓山運用現代科技如網路直播、數位學習等弘法方式，也相當認同。在參訪各佛教機構、寺院的過程中，法師們深刻體會到台灣佛教蓬勃發展，以及四眾佛子的積極奉獻。

## 2011 IABS國際佛學會議開放線上報名

本校與中華佛學研究所共同承辦的第十六屆IABS國際佛學學術會議（The XVIth Congress of the International Association of Buddhist Studies, IABS），即日起開放線上報名，報名網址為：<http://iabs2011.ddbc.edu.tw/>，報名截止日為2011年6月10日。

歡迎各界對佛學研究有興趣的先進大德踴躍參與，由於IABS是會員制會議，凡參加者須繳交當年會費及註冊費。本屆優惠：學生一百五十美元，一般身分二百五十美元，請參見網址：<http://www.iabsinfo.net/>。3月31日前報名，另有優惠。

會議論文徵稿已於2010年12月5日截止，論文摘要審查結果將於2011年2月公布。本會全程以英語進行，所有稿件和口頭報告也須以英語呈現。

大會目前正與當地飯店連繫，為各界學者洽談優惠住宿方案，詳細資料於2010年12月底公布於網站上，本會議官網：<http://iabs2011.ddbc.edu.tw/>。

### 100學年度法鼓佛教學院招生

#### 考生輔導說明會

活動時間：2011/1/22（六）  
下午2:00~5:00

活動地點：法鼓佛教學院階梯教室

報名方式：E-mail、郵寄、電話、傳真報名均可。請註明姓名、性別、電話、最高學歷。

洽詢電話：

1 碩士班：(02) 2498-0707 轉2372  
E-mail:aa@ddbc.edu.tw

2 學士班：(02) 2498-0707轉2242  
E-mail:bdu@ddbc.edu.tw

傳真電話：(02) 2408-2492

#### 碩士班招生考試訊息

報名時間：2011/3/7~3/24止

考試日期：2011/4/9（六）

口試日期：2011/4/27（三）

報名方式：上網或通訊報名均可

報名地址：法鼓佛教學院教務組  
(20842新北市金山區西勢湖2-6號)

報名網址：<http://www.ddbc.edu.tw>

洽詢電話：(02) 2498-0707轉2372  
教務組

E-mail:aa@ddbc.edu.tw

#### 學士班招生考試訊息

報名時間：2011/3/1~4/6止

考試日期：2011/4/23（六）

口試日期：2011/4/24（日）

報名方式：上網或通訊報名均可

報名地址：法鼓佛教學院教務組  
(20842新北市金山區西勢湖2-6號)

報名網址：<http://www.ddbc.edu.tw>

洽詢電話：(02) 2498-0707 轉2242  
學士班

E-mail:bdu@ddbc.edu.tw

# 內心寶藏、心靈環保與終身學習

## 《學習：內在的寶藏》與「心靈環保」

1996年，聯合國「教育科學及文化組織」(UNESCO)發布著名的《戴洛報告》(Delors Report)中，有關教育的部分是《學習：內在的寶藏》(Learning: the Treasure Within)——「二十一世紀教育國際委員會」致聯合國教科文組織之報告書，它並且成為世界各國訂定二十一世紀教育政策的重要指南之一。

此報告之序論「教育：必須的理想」中，首先提出：於二十一世紀，我們所面對之主要的矛盾張力(tensions)——全球化與在地化、普世化與個體化、傳統與現代、長程與短程考量、競爭與平等、知識爆炸與人類的吸收能力、精神與物質等等。其次，對於「建構我們共同的未來」的部分指出：為加強道德與文化面向

的教育，以改善我們的戰爭、犯罪、發展低下等災難，應該從「內在的自我認識之旅」開始，其里程碑是「知識、沉思與自我批判的練習」。

這種觀點，很類似本校創辦人聖嚴法師早在1991年開始倡導「心靈環保」，目的是在呼籲社會大眾，建立正確的人生價值觀，過健康、快樂、平安的生活；人心淨化了，社會才能淨化。並且在2000年於紐約聯合國總部召開的「世界宗教暨精神領袖和平高峰會」等國際場合都做此呼籲，獲得許多正面的回應與肯定。

## 《學習：內在的寶藏》：開發內在寶藏的關鍵在「終身學習」

在《學習：內在的寶藏》中，為因應二十一世紀政治、經濟局勢變化多端、社會問題多元複雜、知識爆

炸之不確定的世界(an uncertain world)，接著第二部分，提出以著名的四大教育支柱(pillars)——學習求知(learning to know)、學習做事(learning to do)、學習共處(learning to live together, learning to live with others)、學習自處(learning to be)為基礎的「終身學習」(learning throughout life)觀點。

以上這些觀點，都是我們辦學中可以互相共勉的項目。



(杜志剛攝)

## [推廣教育中心課程介紹]

# 調御心性：情緒的諮商與管理

在瑜伽行派的思想理論中，所謂修行與實踐的目標，無非是去除心中的煩惱障與所知障，以達最終的轉依。此瑜伽行派中所說的煩惱，用現代的詞語來說，即是我們的心理錯誤的認知與負面的情緒。當然，在唯識學派的理論中，自然也提供了一套「悟入唯識」的止觀方法，以去除這些錯誤的認知與負面的情緒。然而這些方法雖然有效，卻非所有人都能輕易理解與入門。

在現代的心理學中，也同樣地面對著如何處理人格行為中負面

的情緒與心理狀態的問題，而其中的一種處理思想與理論即是完形(Gestalt)諮商。完形諮商是一套特別重視人的整體性，強調「當下」的精神與生活，以幫助個人如何清楚地認識自己，並選擇正確的態度與方式去面對他人與事物的諮商理論。

因此，在2011年2月下旬所開設的課程中，本中心特別聘請在完形諮商上擁有豐富教學經驗與諮商實作的曹中璋教授，開設「完形諮商的人生智慧」課程，看如何運用現代的心理諮商方

式，結合佛教的實踐理論，以達致自我開顯的轉依。

完形諮商理論的創始人佛列茲·波爾斯(Fritz Perls)也曾在日本受過禪學的洗禮，所以完形諮商和佛學的精神相當貼近。以此結合傳統佛教思想與現代心理諮商方法，必能有助於我們在面對現代種種紛擾的情境下，適當地掌握自我的情緒，使個人的生活過得更為充實圓滿。

詳細課程內容，請參見推廣教育中心部落格(網址：<http://ddbctw.blogspot.com/>)。

# 莫忘初衷，與法相印

## 新生成長營種子學長培訓感言

為協助新生盡早融入學習的環境，學校特別於9月9日至11日舉辦新生成長營；並於6日至8日，舉辦種子學長培訓，期望培養學長間的默契，以協助新生適應環境、建立支援體系，建構未來學習的基礎。

儘管最後只有九人確定成為種子學長，而且彼此間也不太熟悉，我們卻在老師的勉勵與精心設計的活動之中，培養出絕佳的

默契、信任與團結的力量。

在過程中，因為彼此的個性和想法不同，我們必須在時間緊湊的狀況下達成共識，以完成多項任務。讓我們印象最深刻、壓力最大的一項訓練，即是運用一塊白布來製作出一張圖。這張圖不但要融合九個人的理念，而且要用直接而深刻的方式表達出「傳承」的意涵。

我們不斷的討論、協商、磨

合、凝聚共識；越過疲憊、挫折、沮喪，堅持地走下去。逐漸，九個人、十八隻手，共識凝成具體的成果，此圖命名為：「法鼓心鐘圖」。完成了這項考驗後，除了說不出的成就感外，還讓我們這個團隊的凝聚力與向心力倍增。

「法鼓心鐘圖」所隱含的意義，就如同圖上所繪的標題：「莫忘初衷，與法相印」，提醒著眾佛子們，儘管在這條成佛的道路上會遇到許多辛苦與迷惘、艱困與挫折，但只要提醒自己莫忘最初學佛的初發心，我們就會發現：路長願更長。圖上的法華鐘，代表著佛法。而我們的心如果與佛能夠「心心相印」，那麼心中的法就會像法華鐘的鐘聲一樣，每一鐘聲，都能敲入人心，並與佛相應。象徵著「佛法」、諧音「初衷」的法華鐘，展現我們對於新生能延續這份精神的理念，將之傳承下去。



▲江弘基老師(圖中)精心設計了許多活動，凝聚種子學長的默契。背景為「法鼓心鐘圖」。

# 本校首次參加研究所博覽會 提高學校能見度 歡迎有志青年報考

本校自2007年獲准立案以來，首次參加研究所博覽會，10月30、31日在臺大體育館舉行的第十屆研究所博覽會中，本校抽到一號攤位，並在31日的表演會中，以「鼓動覺性」為主題，帶來擊鼓、梵唄、說唱藝術、舞蹈等演出，讓來自全國各院校的大學生耳目一新。

表演團隊由本校學、碩士班等十八位同學與法青法鼓隊組成，不僅充分展現了活力與朝氣，同時也傳達了法鼓山心靈環保及正確的生活價值觀，為在場觀賞的各校師生，注入一股清流。校長惠敏法師、副校長杜正民、學務組長莊國彬、研發組長鄧偉仁、主任秘書簡淑華等多位師長，均到場為同學加油打氣，全場洋溢著師生歡樂和諧的熱絡氣氛。

負責規劃此次表演節目的碩

士班二年級同學葉紹玳表示，從小就對於佛法有相當濃厚的興趣，在大學時期接觸到聖嚴師父的書籍，便認同法鼓山的理念與精神，在家人的支持下，到法鼓佛教學院就讀並學習研究佛法，每天都過得相當快樂與充實。

本校雖然受限於宗教研修學院每年只能各招收一班的學生人數的限制，卻也因此成就了本校精緻小班教學及高師生比的教學優勢，由於學生們須全數住校，老師們也常在課餘參與學生們的活動，交流互動頻繁，展現了書院與修行兼備的生活型態。

校長惠敏法師表示，本校的校訓為「悲智和敬」，希望來就讀的學生都能以樂發好願、勇於實踐、成就眾生及莊嚴淨土為己任，做個才學兼備的學生。本校是由創辦人聖嚴法師

與各界居士共同護持之下成立，並且獲得教育部認可，以豐富的教學資源、一流的軟硬體設備及提供莊嚴殊勝的學習環境空間，歡迎社會青年學子以歡喜心、慈悲心共同來學習。



▲同學們放下平日安靜恬適的形象，全力展現佛教學院活潑而不失莊嚴的活力，愛護學校的心情可見一斑。

## 新生成長營種子學長的話

感謝學校舉辦了這個有意義的活動，讓我們對彼此有更深一層的認識，並且增加了更多的同窗之誼；而新生們也藉由這個活動，能夠快速的認識了這所學校的環境與學長們。最重要的是，大家認識了班上的新朋友，讓初來乍到的彼此，能在短期內消弭對新環境的陌生與不安感，這也是讓我們最感動的地方。

當我們看到新生們在開學後，彼此就像認識了一年以上的熟絡，這就是對學長們莫大鼓舞與回饋。往後，學弟們只要有問題請不用客氣，我們都會盡自己所能幫助大家的。

# 「漢傳佛教在北美」專題演講

## 果醒法師分享北美佛教簡史與漢傳佛教現況

本校於11月24日，特別邀請了現任美國東初禪寺及象岡道場的住持果醒法師，為本校師生舉行演講，講題為「漢傳佛教在北美」。果醒法師為本校創辦聖嚴師父的法子之一，曾任法鼓山禪修副都監、禪堂堂主等職，對於禪修指引和佛學講座精進深入。法師以輕鬆風趣的方式，從美國佛教歷史、美國佛教現況、法鼓山在北美的概況、佛教在美國的適應與改革、漢傳佛教的困境以及弘化方式等面向，介紹北美漢傳佛教的現況。

果醒法師於演講中表示：佛教正式傳入美國，大約是在1893年，由日本禪師釋宗演將臨濟禪帶入美國。1960年，西海岸第一座中國佛教道場「美洲佛教會」正式設立，其後，藏傳和南傳佛教也陸續傳入。

由於西方人受到基督宗教及民主思想的影響，特別注重個人的人權及自我，因此佛教傳入美國後，亦融合了當地的文化，傳統的儀式及戒律的持守，無法像在東方般的嚴格要求。一般人較能



▲ 果醒法師詳細地介紹美國佛教的概況，並提出唯有實修，才能達到攝眾學佛的根本目標。

接受與基督宗教思想相近的「慈悲」和「愛」的佛法觀念，對於佛教中的儀式如皈依、念佛、臨終關懷的接受度較低。

西方社會由於生活壓力較大，一般人對於禪修有較高度的興趣，然而大多運用在癌症的治療及心靈紓壓等方面，例如，近年來相當流行的「正念療癒」即是由此發展出來。法鼓山創辦人聖嚴師父早年在美國弘法時，即配合當地人的需要，以及文化特性來指導禪修，將佛法的無我觀

念，以認識、肯定、成長及消融自我的方式來詮釋。

由於語言與文字的限制，佛教的義理及典籍，在美國較不容易推展，然而，佛教典籍的翻譯，仍是一項重要的工作。目前，法鼓山在美國出版了“*Chan Magazine*”（《禪》雜誌），並將師父的著作，逐步翻譯成英文，使更多的美國學佛者有正確的知見。

演講最後，與會同學提問：「未來漢傳佛教在美國發展策略應為何？」法師回應，可將台灣正信的佛教書籍翻譯成英文，透過各項文宣、書籍、網站來傳播；此外，在思考如何融入當地文化的同時，還必須要有禪修的功夫，因為唯有透過實修，才可以達到攝眾學佛的根本目標。

果醒法師透過豐富的資料收集，有系統地介紹了北美佛教的概況及漢傳僧人在推動佛教上的困境，與會師生皆感獲益良多。

## 紐約尋訪之旅

◎林娟蒂（碩士班三年級）

兩個月的紐約象岡田野調查，生命似乎又歷經了一場洗禮，象岡兩次禪期的參與，讓我再次找回一些熟悉的東西。禪法到了西方，雖說呈現的方式略有不同，但其內蘊的智慧是可直接穿透文化，沁入人心的。正如禪宗六祖惠能大師所言：「佛性無南北」，那麼法亦無東、西之別吧！不過，這並不表示漢傳禪法來到西方世界，在弘化的過程中可完全流暢無礙。

佛法要進入這西方文化世界，以當今美國社會的現況，先褪去宗教外衣似乎是較容易的。如何巧妙地運用方法，並將佛理涵容其中以介紹予西方世界，需要相當的智慧。聖嚴師父傳法來到西方，這高深的禪法在這兒給我的感覺倒是有點高處不勝寒。因為當我走訪了其他宗派的弘化道場後，我感覺師父在這傳法，走的是最樸質、最精華的路線，沒有太多的包裝，就只有單刀直入的禪法！

東初禪寺是師父在紐約購置的第一個弘法據點，沒有太多的設備與宣傳，只有一步一腳印、履步維艱地開展這西方弘化事業。至今，東初還擺放



▲ 作者（中）與作家王鼎鈞（左），以及象岡義工江佳蓉（右）合影。

著二十多年前，師父從一堆丟棄物中所拾回的餐桌，桌子表面，還遺留著果元法師費心清洗油漬的小刮痕；小小的一間東初禪寺，卻是凝聚了堅定無比的傳法願心……。身處動盪大環境的聖嚴師父，法的淬鍊讓他對人間的苦難有更深層、透澈的洞見，從而開展出人間菩薩的生命氣度與格局；正如同禪宗對生命質地的追求，是樸質地踏在人間土壤中，孕育出生命的溫潤透亮！

漢傳禪法來到西方，從東初禪寺到象岡道場，處處可見師父與果元法師二十多年來努力的身影，傳法到西方，確實不是易事……。不過，師父的多位西方傳法弟子，讓我憶起象岡十二月份的蘋果樹：一顆顆結實纍纍的蘋果，懸掛在一片葉子也沒有的枯木上，原來枯木不僅能開花，還能結果實！

## 參訪交流大記事

• 2010.08.30~09.07

本校校長惠敏法師與副校長杜正民老師，應奈良「二十一世紀之智慧與實踐論壇」邀請，赴日進行「ZEN——『輕安一心』創意禪修空間研究計畫」推廣、帶領漢傳佛教禪淨融合的實修體驗，以及高野山大學與日本真言宗寺院等參訪活動。



• 2010.10.03~10.08

本校邀請維席安老師為同學開設「佛學研究的數位資源與文獻標記」(Digital Resources and Text Markup in Buddhist Studies) 佛學資訊密集課程。



• 2010.10.10~12

副校長杜正民老師赴泰國曼谷出席佛教聯合目錄工作坊。

• 2010.10.21

為保存善本古籍，本校與國家圖書館共同合作執行行政院國家科學委員會補助之「台灣善本古籍數位化之研究與建構——以國家圖書館善本佛典為主」計畫，並簽署合作協議書。

• 2010.10.29

副校長杜正民老師陪同中華佛學研究所榮譽所長李志夫教授前往龍山寺，拜會副董事長黃書瑋居士，由杜副校長簡報「絲路中印文化交流

研究」專案研究成果，並討論未來雙方合作專案計畫的可行性。該專案由國科會補助，中華佛學研究所執行，計畫主持人原由李志夫教授擔任，現由杜副校長接手執行，98年度起獲得「財團法人台北市艋舺龍山寺」補助新台幣一百萬元整。

• 2010.11.04

台北藝術大學副校長張中煖，率同該校教學與學習資源中心主任吳玉鈴、註冊組組長王喜沙、課務組組長余昕晏以及同仁一行十餘人，蒞校進行教學及課務等座談交流。

• 2010.11.09

本校馬紀教授邀請其指導教授，美國維吉尼亞大學的榮退教授霍普金斯博士 (Dr. Jeffrey Hopkins)，於海會廳演講，講題為「經典與密續的分別」。



• 2010.11.18

挪威奧斯陸大學東歐與東方語文系中文專業教授兼國際雅肯靜坐學會秘書長艾哈德博士 (Dr. Halvor Eifring) 應邀在本校階梯教室舉行兩場演講，講題分別為「如何處理雜念之一——歐亞靜坐傳統的異同」以及「如何處理雜念之二——憨山德清的參禪、念佛、誦經及持咒」。



## 「佛經文獻聯合目錄」工作坊 於泰國曼谷舉行

### 漢籍經錄將以本校「藏經目錄計畫」作為發展基礎

本校副校長杜正民老師應邀出席10月10至12日於泰國曼谷舉行的「佛經文獻聯合目錄」(the Union Catalog of Buddhist Texts, UCBT) 工作坊。該工作坊為「國際佛典聯合目錄計畫」之一，與會者包括十七位UCBT的成員和十二位四種佛典語言工作團隊(巴利、梵文、相關的中亞語文、藏/蒙文、漢文)等，共計二十九位的專家學者。此次會議以「國際聯合經錄」為主題，透過討論將各國已建構的佛典藏經目錄資料庫進行彙整，計畫於明年底(2011)對外發表初步的網頁成果。

由於佛經典籍浩繁，常因語

系不同，傳入經文不同，形成各區互不交融的文獻資料；且各語系的藏經彙整，每每採用不同的分類編目系統，因而難以查照比對。故佛典藏經的翻譯、編集，無論漢文、藏文或巴利語系，皆是一龐大且歷時長久的跨時代工程事業。

有鑑於此，「國際佛典聯合目錄計畫」以建置整合古今漢文、梵文、巴利語、藏文等佛典藏經目錄的數位資料庫為目標，期望能提供佛學研究者便利的佛典文獻服務。以此為出發點，杜副校長於2006年得到國科會補助，開始執行多語言、多版本的佛典目錄數位化作業，歷時三年完成

「佛典藏經目錄數位資料庫」(Database of Buddhist Tripitaka Catalogs)，建置具備多項佛學數位服務功能的網站。

「佛典藏經目錄數位資料庫」與2009年啟動的「工具書計畫」，都是CBETA擴充計畫的一部分，本校於2008年CBETA建置十周年後，開始推動IBA數位佛典藏計畫(International Buddhist Archives)，並於2009起參與「國際佛典聯合目錄計畫」。目前國際間已有相當的共識與目標，在漢籍經錄的部分，將以本校所進行的「藏經目錄計畫」作為基礎往上發展，這也是CBETA向前邁步的大好契機。

# 4 Brief Introduction to Mindfulness (sati) and Its Application: Mindfulness-Based Stress Reduction

By Andy Soh

## Introduction

People of all ages are facing a lot of stress in our modern society. Since many people do not know how to cope with this stress, they develop all kinds of mental and physical illnesses. The Buddha's teaching of sati (translated from Pāli as "mindfulness") may be able to shed some new light and offer help to these modern city dwellers, to cope and cure their illnesses. Mindfulness meditation and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) application, was started by Dr. Jon Kabat-Zinn in the USA to help patients who suffered with stress, pains and illnesses. It has gained much popularity in the Western medical world.

## What is Mindfulness?

"Sati" is a Pāli word translated into English as "mindfulness". Its equivalent word in Sanskrit is "smṛti", which mean remembrance, reminiscence, calling to mind, and memory. Smṛti has been translated into Chinese as zheng nian 正念.

Mindfulness is a concept originating from the Satipaṭṭhāna Sutta (Sanskrit: Smṛtyupasthāna Sūtra). In the teaching of Buddhist meditation, Mindfulness is an important concept where correct or right mindfulness (sammāsati) is one

of the essential factors required to develop wisdom (prajñā or paññā in Pāli) which will be able to extinguish the afflictions (kleśas) and realize non-self (anātman or anattā in Pāli) which leads to liberation from suffering and

Nirvāna.

## Mindfulness-Based Stress Reduction

According to the website of the Center for Mindfulness at the University of Massachusetts Medical School, Dr. Kabat-Zinn states, "Our work over the past twenty-eight years has shown consistent, reliable, and reproducible demonstrations of major and clinically relevant reductions in medical and psychological symptoms across a wide range of medical diagnoses, including many different chronic pain conditions...and in medical patients with a secondary diagnosis of anxiety and/or panic."

The above example showed that Mindfulness-Based Stress Reduction has gone a long way towards be-

ing widely accepted in the mainstream medical circle as a viable psychotherapeutic method which, according to Roth and Creaser quoted on the Center for Mindfulness website, "are both examples of integrating mind/body approaches into settings and institutions within society that might further individual and community health and well-being and serve as mitigators to poverty, crime, and violence."



## Major Events

### • 2010.08.30-09.07

President Venerable Huimin and Vice President Aming Tu were invited to Nara, Japan for the "Observe and Purify Your Mind" symposium, hosted by Professor Kiyotaka Kimura, Honorary Professor of Tokyo University. There they promoted the project, "Zen-Research on Creative Meditation Space for Ease and Mindfulness", and led a practice with an integrated approach of Chan and Pure-land traditions. In addition, they paid a visit to Kouyasan University and temples of Shingon Buddhism during their trip.

### • 2010.10.03-08

Professor Christian Wittern was invited to offer an intense course, "Digital Resources and Text-markup in Buddhist Studies." Ten students were enrolled in this one-week course.

### • 2010.10.10-12

Vice President Aming Tu attended a workshop on the Union Catalog of Buddhist Texts (UCBT) in Bangkok, Thailand, and made a presentation there.

### • 2010.10.21

DDBC and the National Library cooperated on the project, "Research and Construction of Digital Archiving of Ancient Books in Taiwan-Focusing on the Buddhist Literature Collection of the National Library." A cooperative agreement for this NSC-funded project was signed by participating groups.

### • 2010.11.09

Dr. Jeffrey Hopkins, Professor Emeritus of the University of Virginia, gave a lecture entitled, "The Difference Between Sutra and Tantra". Students and staff attended in the Hai Hui Ting seminar room. Professor Hopkins, an Honorary Professor of Dharma Drum Buddhist College, is well-known for his many books on Tibetan Buddhism as well as for being a translator for the Dalai Lama. He was invited to speak by his student, Professor Bill Magee of Dharma Drum Buddhist College.

### • 2010.11.18

Dr. Halvor Eifring-Professor of Chinese in the Department of Culture Studies and Oriental Languages at the University of Oslo and general secretary of Acem International School of Meditation-was invited to visit DDBC. He delivered two lectures: "Spontaneous Thoughts in Meditative Traditions" and "Ridding the Mind of Thoughts: Meditation Objects and Mental Attitude in Hanshan Deqing's Dharma Talks."

# The Academic Scholar and the Practitioner

By William Magee, Ph.D

For thirty years the mission of CHIBS has been to train Buddhists to become academic scholars. This mission is not without controversy. There has always been tension in Buddhist circles between the two roles of scholar and practitioner.

We cannot ignore the fact that modern scholarship sometimes contradicts traditional belief. Because of this, research is sometimes perceived as being antithetical to Buddhist faith. Students of Buddhist studies in Taiwan and America alike are often conflicted about becoming scholars. They fear that research will obstruct their practice and erode their faith.

Personally, I feel the opposite is the case. Buddhism is about removing ignorance and replacing it with truth, and research is also about removing erroneous belief. It is no secret that scholarship routinely exposes "facts" about Buddhist history to be merely myth, but I do not see that as a bad thing. Strong faith should not be

based on myth. My own research has proven a number of traditional claims to be false: but that does not shake my faith in the fundamental truths of Buddhism. After twenty-five years of research, I am more convinced of the value of Buddhist practice than ever. Therefore, today I would like to share how one of Tibet's great scholar-yogis described two ways to be a successful practitioner.

Mi-pam-gya-tsho (*mi pham 'jam dbyangs rnam rgyal rgya mtsho*, 1846-1912) was one of the great scholars of the Nyingma lineage. He wrote extensively about a range of subjects, but his discussion of ultimate reality is fully expressed in *The Meaning of Fundamental Mind* (See Jeffrey Hopkins, trans., *Fundamental Mind by Mi-pam-gya-tsho with commentary by Khetsun Sangpo Rinpoche*, Snow Lion Publications, 2006). Mi-pam expresses the Nyingma belief that whether one is caught in cyclic existence or not depends upon being able to differentiate between mistaken

mind and unmistaken mind.

He describes two types of practitioners who realize unmistaken, fundamental mind: 1. Wise scholars who have completed vast hearing, thinking, and meditating; generating ascertaining knowledge from proper explanation through scriptures and reasonings. 2. Yogis who, though not endowed with the great wisdom of having trained in hearing and thinking, generate conviction in accordance with having been introduced well to basic mind by a guru.

He states that these two types of practitioners will not fall from the essentials of the teaching.

Commenting on this, the twentieth-century Nyingma Master Ketsun Sang-po remarked that we have a choice: You choose either the first way or the second way. Either in the mode of a great scholar you bring to full development hearing, thinking, and meditating, or even if you do not possess the great wisdom of having trained fully in hearing and thinking, you manifest from within - in



the manner of a great meditator - the meaning of the reality of unmistaken mind.

Ideally it seems we should choose between becoming a wise scholar or a yogi. We must make that choice in accordance with our dispositions, faculties, and circumstances. Both paths involve great effort. Both choices lead to the same goal. We should honor everyone's effort to differentiate between mistaken and unmistaken mind.