

大願 匯聚 校園新成

延續法鼓山園區建築「本來面目」精神 ◎蔡伯郎（副校長）

五月孟夏，本校新建校園第一期工程之禪悅書苑、揚生館已達竣工階段，具備教學、行政、會議、研究等多功能的綜合大樓主體結構，也已取得使用執照，正進入內裝施作配置，整體校園也在逐

步地整理、綠化中。在學校裡看著校園日趨臻善、臻美，心中不禁溢發著喜悅，覺得何其有幸能在此寧靜、自然的校園中工作。這是一座美麗、恬靜的校園，沒有偉聳的建築體，卻有遍植的綠樹，相較之下，

建築體本身反而像是為了點綴蕪鬱的綠而設置的人文裝飾。

空間配置

在新完成的建築體中，綜合大樓在教學空間上，提供了3間可容納120人的講堂教室、容納40人與60人的數位教室各有6間，另外尚有8間14人的研討室。將於七月正式啟用的禪悅書苑，則新增了198間住宿房間，可同時容納四百多人住宿使用，徹底解決了原本已趨不敷使用的法印書苑（原教職

員宿舍），以及九月即將入學的第一屆人文社會學群學生的住宿問題。

此外，揚生館的完成，則提供師生一個多功能運動以及大型活動的空間，不必再受冬季因多雨潮濕，而難有適當運動場所的拘束。這些種種的建設，都必須感恩創辦人聖嚴法師的興學宏願，以及法鼓山僧眾法師的努力，還有眾多響應「大願興學」理念而出資護持的菩薩。

以此，未來學院之教學與

住宿的空間，除了作為培育佛學教育人才，以及培育符應生命、社區、社企、環境等人文社會關懷與實踐人才之使用外，亦竭誠歡迎法鼓山體系相關團體來此園地舉辦各式研修營隊，讓這所由「大願興學」理念匯聚籌設而成的大學，能落實回饋護持興建此大學的善眾，使其設施發揮最大的效用，讓這所學校成為大家共同經營、維護的學校，同時也是一個現代忙碌心靈休憩、澄淨與增進成長的園地。



▲ 由七棟建築結合而成的禪悅書苑，可容納四百多人住宿使用。

禪悅書苑

揚生館



▲ 揚生館提供師生運動、活動空間，揚起生命活力。

第三大樓



▲ 原教育行政大樓，繼續提供佛教學系教學研修空間。

大願橋

綜合大樓



▲ 本校新校區鳥瞰圖。



▲ 綜合大樓具有教學、行政、會議、研究等多功能用途。

如何導覽一座境教校園？

◎郭晁榮（研究發展組組員）

本校自1993年法鼓人文社會學院籌備至今，辛苦耕耘長達22年，隨著法鼓文理學院正式啟航，每到周末，不辭舟車辛勞前來參訪本校新校區的各地信眾絡繹不絕，為了提昇導覽服務滿意度，研究發展組首度舉辦「校園導覽人才培訓課程」，並從五大項目進行全面品質管理（Total Quality Management, TQM）。

首先，在人力資源規劃（Human Resource Planning, HRP）上，導覽人力的開發與提昇，嘗試由短期的「導覽義工」、資深的「種子講

師」到長遠之「校園親善大使」，展開專業度與層次性的招募與培訓。第二，在導覽題材及語境脈絡之建構（text & contextualization）上，導覽員除了熟讀「導覽手冊」，必須參與教師講解「校園簡報」公開研習。希望藉由培訓，讓導覽課程循序漸進且內容生動。

第三至第五項為「制度流程規劃」穩健方案。其中，第三、執行流程管控（In process control, IPC），訂定「場地借用→投影室簡報→圓廳大門出發→揚生館→禪悅書院→綜合大樓」之標準化作業流程，並

訂明專任教師、總務組、警衛與專職義工分層負責之工作。第四、風險預防（anticipating risk），為避免參訪團體因背景與人數之因素，導致每次講解內容與品質參差不齊，120人以上之參訪團，一律採用「駐點式導覽」，每位導覽員必須隨身配戴對講機以備即時聯繫；第五、敘事技巧（narrative techniques），本校實施導覽參訪的核心目標在於「境教」，因此，導覽員的敘事解說，期能引人入勝，透過導覽廣眾善緣，使導覽與參訪相得益彰、互為善知識。

揚生館紀念文

法鼓文理學院之「揚生館」寓意「發揚生命教育」，是提供學生活動、運動，或所謂「要活就要動」自利利人的生命教育的基本意涵。同時做為「禪文化研修中心」的場地，可以辦理禪文化活動，發揮位處法鼓山園區的幽靜性，推行各類終身教育的課程。

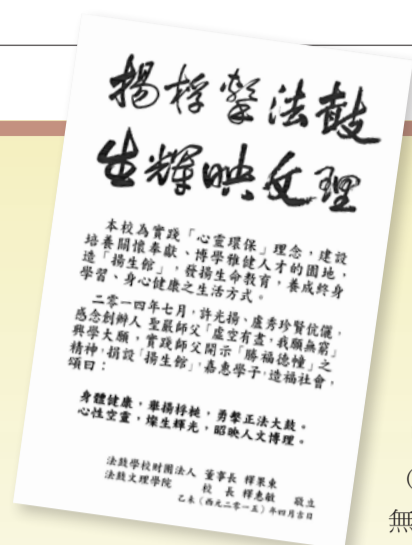
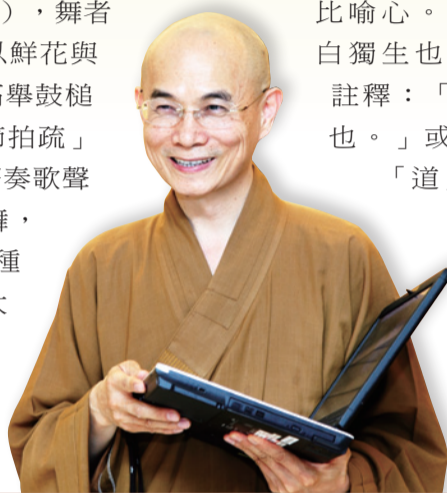
於首屆校慶之際，配合「揚生館」的揭幕啟用，敝人曾撰寫如下的紀念文，恭請前臺北藝術大學美術學院院長林章湖教授揮毫標題，銘刻於不銹鋼板；並請同校雕刻家張子隆教授慧眼巧選校園在地的天然大石，指導安置地點與施工；再請張金根師傅銘刻館名以及「揚桴擊法鼓，生輝映文理」字句作為景

石，以資來者得以瀏覽懷念。

所謂「揚桴」或「揚枹」，是舉起鼓槌之意。愛國詩人屈原之《九歌》（祭祀之歌舞曲）的第一篇《東皇太一》（祭祀先秦楚國神話中的最高位大神的祭歌）中，有「揚枹兮拊鼓，疏緩節兮安歌」的詩句。這是描述在「吉日兮辰良」（良辰吉日）時，「穆將愉兮上皇」（恭敬祭祀上皇），舞者全身佩玉響叮噠，以鮮花與各種祭品獻供，「高舉鼓槌猛擊鼓，輕歌曼舞節拍疏」的場景，此時竿瑟齊奏歌聲揚揚，華服神子翩躚舞，芳香馥郁滿殿堂，各種音調成交響，東皇太一喜洋洋。因此，我們以此歷史詩歌意涵，引申為「揚

桴擊法鼓」，進而祝願大家持續運動，「身體健康，舉揚桴槌，勇擊正法大鼓」。

所謂「生輝」或「生白」，生出光明之意。在《莊子·人間世》：「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。」「瞻彼闕者」的「闕」之本義是「祭事結束而閉門」，引申為止息。西晉司馬彪之解釋：「室比喻心。心能空虛，則純白獨生也」，東晉崔謨之註釋：「白者，日光所照也。」或可將「白」譬喻「道」，例如，東漢高誘之注釋：「能虛其心，以生於道。道性無欲，吉祥來止舍也。」因此，我們的心若如



「虛室」（空屋），無任何雜念，清澈明

朗，則可以悟「道」，生起智慧，體會博大普遍的道理，少欲知足，吉祥好事自然到家。

此外，2015年是「乙未」年，地支的「未」是生肖的「羊」，是一種溫順和善的動物，因為常用於祭祀，察看神意，祈求吉利，因此「羊」具有「吉利、吉祥」的含義，所以也可呼應上述「吉祥止止」的文意；「羊」又與「揚」諧音，因此在「羊年」舉行「揚生館」的揭幕，更具深刻的聯想意義。因此，我們以此人文典故意涵，引申為「生輝映文理」，進而期許大家經常禪修，「心性空靈，燦生輝光，昭映人文博理」。



仁愛之家關懷 陪長者浴佛

多年來，行願社與本校教職生透過浴佛、歲末關懷、念佛共修等活動，以佛法關懷陪伴萬里仁愛之家的長者。

五月二十日下午的「仁愛之家浴佛活動」，在十五位同學引導下，長者們跟著維那法師誦念佛號，向佛陀問訊、灌沐佛身、獻花，現場氣氛莊嚴又充滿法喜。關懷活動還帶來老歌二胡演奏，長者們也隨著熟悉的旋律輕輕哼唱。活動結束前，當法師拿出結緣佛珠時，許多長者主動舉手，開心地從法師手中接下，也答應會天天念佛。

「每次到仁愛之家看老人家們，都特別心疼，卻也特別受鼓舞。」活動主持人修萬法師表示，長者很期待同學到訪，其實並不是同學給予了什麼，反而是長者們給予大家走上菩薩道的信心。

（文／陳鏡之 圖／行願社提供）

慈悲心像計畫

◎莫日東（「慈悲心像」專案計畫助理）

正念慈心培育 首開MOOC線上禪修課程

科技部補助之「慈悲心像——禪修在宗教教育場域的運用研究」專案計畫，結合佛學、教育學、心理學、腦神經醫學等專門領域，2013年起，由本校校長惠敏法師帶領計畫團隊執行，經二年多耕耘，第三年以「正念慈心培育課程」（Mindfulness-Based Benevolence Cultivation Course, MBBC）落實研究計畫，由助理教授溫宗堃授課。五月二十日，實體課程先於法鼓德貴學苑開課；六月五日亦於學聯網（ShareCourse）數位學習平臺，開設線上正念慈心培

育課程eMBBC。

「正念慈心培育」是在「慈悲心像」研究範疇下，所研發的實驗性創新課程。內容以正念減壓療法（MBSR）為基礎，課程為期八週，強調「寬恕」與「感恩」的學習，綜合豐富多元的慈悲體驗，試圖強化慈悲禪修的效益。

除實體課程外，eMBBC運用關聯主義磨課師（connectivism Massive Open Online Course, cMOOC）的教學理念，以學員為中心，學習者可在已開放的線上課程中，自主調整學習步調，反覆上線學習。

尤其，在網路推動正念慈心培育課程，提供心智練習與慈悲禪修學習，目的在於增進網路族群的親社會（prosocial）行為，使

其離開「主流廣電媒體」後，擁抱「網路社群媒體」，更容易落實社區營造的學習資源，提昇「國民幸福毛額（Gross National Happiness）」。

期待課程學員的回饋，讓慈悲禪修教育之策略與方法更具彈性，開拓更全面的人本教育，發揮覺性照顧（care of awareness）的能力，讓自我調整學習者幸福曲線上揚，微笑過日子。



▲「正念慈心培育」實體課程，於五月二十日先在法鼓德貴學苑開課。

來自心心的我們

◎陳鏡之（行願社副社長）

行願社再獲全國大專院校社團評鑑績優獎

3月28、29日二天，行願社代表法鼓文理學院，偕同學生會、澄心社、魄鼓社、書畫社等學生組織，共八名學生代表，到林口國立體育大學參加全國大專院校社團暨觀摩活動。從參加評鑑的全國282個社團中（其中服務性社團共有89個），

再度得到評審以及教育部師長的肯定，榮獲大學校院服務性社團評鑑績優獎！

行願社的創社宗旨與教育部推廣服務學習的理念相為呼應，我們的特色即為建立並經營一個能「自利利他的實踐平臺」，透過「服務」的具體行動，實際將所學運

用，在與人互動的同時，創造良好的正面循環，在成就需要幫助的人們的同時，也幫助自己成長。

「來自心心的你」，為行願社此行展出的海報標題。代表人與人之間的關懷，以及心心相印、行願相繼，發揚聖嚴師父慈悲利他的傳承

與精神。

二年前，我還是剛入學的新生，跟著學長們參加全國大專院校社團評鑑，為行願社抱回績優獎；二年後，由我與一組優秀的幹部攜手合作，共同完成評鑑資料與布置。這份獲得肯定的榮譽，屬於每一位歷來的參與者。

佛誕日校慶

法鼓文理學院校名揭牌

新校區 新活力 博雅教育勇健啟航

◎郭晁榮（研究發展組組員）

本校4月8日佛誕日歡度首屆校慶，於新校區舉行「法鼓文理學院」揭牌暨揚生館揭幕啟用典禮。前副總統蕭萬長、歷屆法鼓大學籌備處主任、校舍建築設計團隊等代表，與法鼓學校財團法人董事長果東法師、董事今能長老、校長惠敏法師，在五百多位觀

禮者注目下，於新校區綜合大樓前，共同揭開「悲、智、和、敬」校訓布幔，期勉本校推展「博雅教育」勇健啟航。

歷屆法鼓大學籌備處主任分享二十年來的創校歷程。曾任二任籌備處主任的曾濟群教授，說明當年如何取得校地、通過環評、移樹移墳等過程，

以「開天闢地」形容艱辛備嘗的建校經歷。劉安之教授則以鼓舞的語氣，表示法鼓大學已準備了二十多年，期間不僅等待興學因緣成熟，亦積極與國際學術團體交流結盟，接下來要迎頭趕上，持續將法鼓山理念推廣到世界各地。

由許光揚、盧秀珍伉儷捐設做為運動場地的「揚生館」，在眾人傳接校慶贈禮「和樂球」的熱鬧氣氛中，歡喜啟用，展現新校區啟用的活力。

一系列校慶活動，自四月一日至十日在校內分別舉辦各社團成果展、李志夫教授書法展、春季五分鐘書評、運動趣味競賽、綜合語言競賽，帶動全校師生觀摩學習的交流氣氛。在臺大醫院金山分院二樓展出的禪韻國畫師生聯展，展至六月底，延伸展現校園禪修與藝術教育的學習成果。



▲全校師生熱鬧迎接揚生館揭幕啟用。



▲貴賓代表共同圓滿校名揭牌儀式，祝賀本校博雅教育穩健成長。

融合思辨與感性的語言交流之夜

◎Luke Gibson齊哲睦（語言與翻譯中心專任研究助理）

校慶日晚間，由語言與翻譯中心主辦的「綜合語言競賽」（Language Competition），邀請佛教學系、碩、博士各班學生參加，21名參賽者各用梵、巴、藏、英、日、普通話等不同的語

言，以背誦、朗讀、吟唱、演說等方式，展現學習佛典語言的成果。這項活動可讓學生在平時著重於文法解析的語言課程之外，有機會從不同角度認識佛典與現代語言，融合學習語言的思辨與感性二個重要

面向，提昇學習興趣，培養語感。

惠敏校長致詞時強調，學習語言的目的，除了提昇佛學研究能力，還能跳脫思考慣性。當我們需要花更多時間，用不熟悉的語言思考和溝通，才有機會檢討習以為常的思維模式與表達方式。

本屆語言競賽結果，第一名和第三名都是合唱組合，分別唱出梵文《心經》與藏文《八聖吉祥頌》；贏得第二名的佛教學系學士班三年級陳鏡之，則以英文演講「The Road Not Taken」。競賽結束後，精通各種佛典語言的評審老師，也背誦自己最喜愛的經文，給予學生示範與勉勵。



▲參加綜合語言競賽的師生們，在海會廳中交流佛典語言的學習成果。

揚生館打球趣

◎湯佳茵（學士班二年級）

校慶日前一天，全校教職員與學生暫時放下繁重的課業與事務，也放下年齡與身分，走進同學們期待已久的揚生館，舉辦一年一度的趣味競賽。三個競賽項目，分別考驗大家的默契、手眼協調與平衡感。由於平常鮮少有機會這麼多人一起活動，眾人興奮的心情迅速擴散，感染了在場的每一個人。

競賽開始前，學生還沒到齊，教職員組已互相拋起瑜伽球，先在賽前培養默契，愈玩愈開心，比學生們更有活力。比賽結果揭曉，教職員組果然拿下分組第一名，得分令學生組望塵莫及。

平常生活中，老師們既要傳授知識，又要處理許多行政工作，卻不因此忽略運動與保持良好的人際互動，值得學生們好好學習。

論文焦點

◎鄧偉仁（助理教授）

佛教學系教學特色與潛在挑戰

「佛教學系」作為以單一宗教的「佛」研修學院，並授予正式學位（學士、碩士與博士），在華人佛教教育史上是首例，深具歷史意義。此外，宗教實踐課程（如：禪修、梵唄、儀軌等）的學分認可，是未來的佛教／宗教教育發展的重要指標。

今年4月應北京大學「佛學教育研究中心」邀請，參加「本煥長老與當代佛教學術研討會」，就以「學術與修行兼備的佛教研修學院：『法鼓佛教學系』挑戰與契機」為題發表演講。以下為論文重點：

一、課程規劃現況：

「佛教學系」課程規劃，大致延續「中華佛學研究所」。大部分課

程是「內學」課程（“theological study”），重點在經論的研讀、教義的理解或詮釋（佛典語言是「內學」重要的基礎）。相對的，學術課程探討如何以宗教學、哲學、歷史學與社會科學等學科知識，擴展佛教研究面向，提昇研究的理論高度，建立國際學術對話的基礎。

二、特色與優勢：

1. 獨立於傳統人文社會科學學科之外，不受學科研究方法限制，而能涵蓋哲學、藝術、歷史、社會、心理等面向，成為既獨立又跨學科的學門。

2. 大學部博雅教育的強調（佛學專業、原典語言、人文素養、社會科學、實踐力等），對於培養未來優秀

的學者或佛教實踐人才極具優勢。

3. 「行門課程」的專業化是佛教學系發展的重要特色。目前北美「佛教宗教師」學程（如哈佛大學等）已經注意到行門的重要，因此將成為佛教教育的新趨勢。

4. 佛學與人文數位、腦神經科學、安寧照顧等非佛學領域的結合，有助於開展更多元的佛學研究，推動佛學／佛法的具體應用。

三、潛在的問題與挑戰

1. 獨立系所較缺乏其他學科的訓練與教學資源。

2. 以原典語言為中心的佛學研究，近二十年來在北美宗教學（Religionswissenschaften）

被視為「古典範式」（classical paradigm），已有諸多反思。因此「佛教學系」正面對加強與批判原典語言研究取向的兩難。而這個兩難也展現在既要強調與又要批判「理性、客觀、實證」的現代主義。

3. 「跨界」取向的潛在問題：例如禪修與腦神經科學的結合，可能陷入佛教現代主義下「科學的佛教」的迷思。而西方正念學的去宗教化，可能挑戰宗教主體性，甚至可能削弱佛教對現代物質／資本主義的批判力度。

4. 學術與修行的結合不免涉及學術與信仰的矛盾。但個人認為正視與面對矛盾，正是佛教教育重要的一環。學術與信仰兼備不是簡單地消融矛盾，也不是「互不侵犯」式的結合，而是藉由理解兩者之間的矛盾性來深化各自的意義。

4 How I found the topic for my thesis

by Shih Chang-rui

Some MA students experience a great deal of stress during the process of finding their thesis topic. I would like to share some personal experience on this matter; in my humble opinion, a good start is to attend seminars which are related to your interests.

My MA thesis is about Dunhuang manuscripts and the Ekottarika-āgama (增壹阿含經 in its Chinese translation, Taishō no.125). Actually, I had no previous knowledge of Dunhuang manuscripts, or even of “manuscript” in general, but I joined a seminar held by Ven. Bhikkhuni Dhammadinnā on October 18, 2013 called “Research on the Dīrgha-āgama”. During the seminar, Prof. Karashima Seishi (辛嶋靜志) revealed that the Ekottarika-āgama manuscripts in the Japanese collection of Kyōushoku (杏雨書屋) were “special” and deserved being investigated. Ven. Bhikkhuni Dhammadinnā and Ven. Bhikkhu Anālayo thought it would be good for me to take on this topic as my MA thesis, which marked the beginning of my thesis research.

Since I am new on to the research of manuscripts, my advisor, Ven. Bhikṣu Huimin, suggested I read Prof. Takata Tokio's (高田時雄) paper. I surfed on the internet, learning that Prof. Takata was coming to Taiwan's Academia Sinica to give a speech on December 10,

2013 which was part of a symposium on Dunhuang manuscripts. So I registered immediately. During the symposium, in addition to meeting Prof. Takata, I met some of the most prominent scholars in the field, such as Prof. Zheng A-cai (鄭阿財), Prof. Fang Guang-chang (方廣錫), and others. As a student, it's very encouraging to see these professors in person.

Then, Ven. Dhammadinnā told me that there would be an International Conference at Princeton University on September 6, 2014 with the following theme: Prospects for the Study of Dunhuang Manuscripts: The Next 20 Years. I used my visit of the Bodhi Monastery in New Jersey to attend this conference. It's a truly refreshing experience to join such conferences overseas.

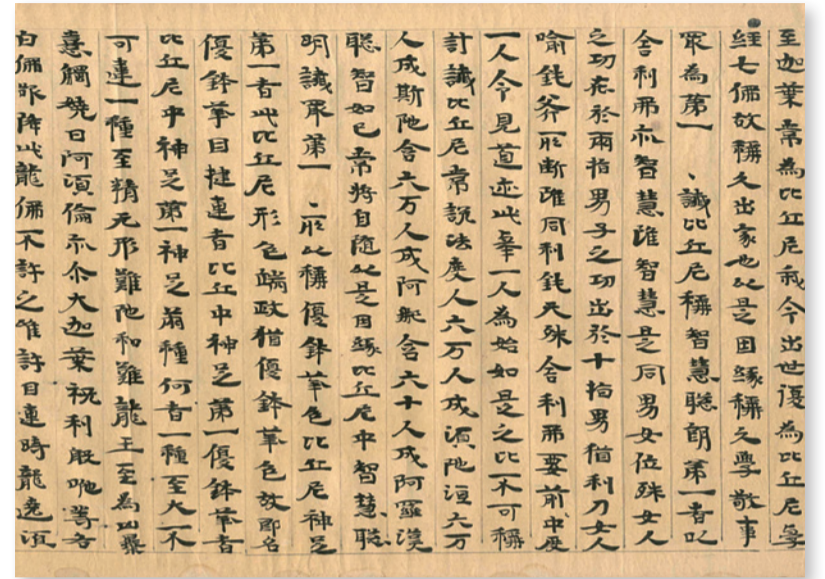
Last but not least, Prof. Weijen Teng (鄧偉仁) told me about a winter program held in Mount Emei, Sichuan, China on December 11, 2014. There would be an international conference on Buddhist and East Asian Religious manuscripts. With a grant from DILA, I attended this program and seminar. During the conference, I got to read my paper on the Dunhuang Manuscript 羽 619 in the Kyōushoku (杏雨書屋). In addition to meeting all the professors



there, I also met many young, brilliant scholars from China and other countries. Some of them told me they would help out should I have difficulties

finding research material which was very kind of them. Eventually I did get photos of manuscripts which I could not find in Taiwan.

To sum up, in my personal experience, making progress with one's MA research thesis is all about seminars, seminars, seminars! I would like to take this opportunity to express my sincere gratitude to all the kalyāna-mitras who offered their kind assistance during my research.



▲ Part of Dunhuang Manuscript 近墨堂1002.hs, which can be collated to 羽619.

No stranger to DDM

by Jeffrey Kotyk

I had the good fortune of staying again recently at DILA between November 2014 and April 2015. I'm no stranger to DDM, however, as I spent a year in Taipei translating two of Ven. Sheng Yen's books. Before that I had translated some of his other work. I also spent three months at DDM in 2012. It was nice to again enjoy the scenery and atmosphere of DDM for several months. I am

deeply appreciative to everyone for providing me room and board and good company once again.

I'm presently a Ph.D. candidate at Leiden University under Prof. J. Silk, researching Buddhist astrology in Tang dynasty China, which is an unusual subject perhaps, but nevertheless quite important and generally neglected in the history of Buddhism. I did my MA degree (Buddhist



Studies) at Komazawa University in Japan and my BA at the University of Alberta in Canada. I ended up in Buddhist Studies as a result of personal interest during my time as an undergraduate, especially after spending one year in Japan at Kokugakuin University where I had the opportunity to stay in a Zen temple for a few weeks. Later on I also travelled extensively around South Asia, spending several months at a monastery in Ladakh. I was deeply moved after visiting the holy sites of Buddhism, such as Bodhgaya in India and Lumbini in Nepal. In the future I hope to continue translating Buddhist materials from Chinese and Japanese and introducing Asian research to the English speaking world.

During my time at DILA I accomplished a few things. Firstly, I completed two papers for publication. One is regarding the relationship between astrological practice and the Vinaya in classical Chinese Buddhism, where I explore the paradox of widespread monastic interest in astrology in the face of prohibitions against it. The other paper, unrelated to Buddhist Studies, details all references to Nepal in the Classical Chinese corpus, which will be published in Nepal with other papers on historical materials on Nepal. For both these papers I made good use of resources available at the library. I was also able to help Ven. Dhammadinnā translate two papers by Prof. Honjō Yoshifumi on the Āgamas from Japanese into English. While staying at DILA, I was also invited to give a talk by Dr. Shu-wei Hsieh (謝世維) on March 23rd at National Chengchi University.

I should like to express my thanks to everyone involved for making my stay at DDM comfortable and productive. I indeed hope to see everyone again in the not too distant future.

The Road Not Taken

by Shelley Chen

As part of the activities for this year's school anniversary celebration, the Language and Translation Center organized a language competition. Here is an excerpt from a short speech on the topic of living without regrets given by Shelley Chen (an undergraduate student at the Department of Buddhist Studies) who won the second prize.

The Road Not Taken, written by Robert Frost, is a well-known American poem. It is very influential in North America; nearly everyone who has been educated there will have heard about this poem.

*Two roads diverged in a yellow wood
And sorry I could not travel both
And be one traveler, long I stood
And looked down one as far as I could
To where it bent in the undergrowth;*

*Then took the other, as just as fair
And having perhaps the better claim,
Because it was grassy and wanted wear;
Though as for that, the passing there
Had worn them really about the same*

*And both that morning equally lay
In leaves no step had trodden black.
Oh, I kept the first for another day!
Yet knowing how way leads on to way,
I doubted if I should ever come back.*

*I shall be telling this with a sigh
Somewhere ages and ages hence:*

*Two roads diverged in a wood and I—
I took the one less traveled by,
And that has made all the difference*

Simply explained, the poem depicts a man who is standing in the woods, seeing a fork in the road, and trying to decide which path to take. Both ways are equally worn and equally overlaid with un-trodden leaves. The man chooses one, telling himself that he will take the other path another day. Yet he knows it is unlikely that he will have the opportunity to do so. And he admits that someday in the future he will retell his story with a slight twist: He will claim that he took the less-traveled road.

The last stanza of the poem is the most commonly misunderstood part. A lot of people thought that the last part of the poem is encouraging readers to take ‘the less traveled road’ so that their life may be ‘better’. However, if you remember that in the beginning, both roads were equal, none of them was said to be ‘less traveled’.

Using himself as an example, the man said that one day he may be retelling his story about the diverged road in the yellow woods, and he

will claim that he took the road less traveled by and that had made a difference in his life. Rather than advising the reader to take ‘the less traveled road’, the poem is more likely to suggest that one should live one's life without regrets.

In life, we are not always given a second chance. When opportunities arise, it is best to ‘seize’ it rather than have regrets later on. Although we may not know whether the choices we make are ‘right’ or ‘wrong’ instantly, by living your life to the fullest with passion, you won't have to feel regretful in later years.

There is a saying again that “Life is inherently risky. There is only one big risk you should avoid at all costs, and that is the risk of doing nothing.” We should stop dreaming about what we want to do with our plans and rather start to do it and implement it in our lives. Accept challenges, take risk. Erase expectations from your mind, in that way you can face everything with a broader mind and a wider heart. And make mistakes as often as possible, as we grow the most from mistakes.

Be passionate, chase your dream, and live your life with no regrets.