



## 凝聚共識 開拓創新 111學年度 共識營

◎陳陶

8月30日本校111學年度共識營以線上線下的方式舉行。這是陳定銘教授擔任本校新任校長以來的第一次共識營，主要內容是分享新任校長的治校理念、第2期深耕計畫規劃、第3週期校務評鑑的報告與討論，以及台評會教學品保實地訪評模擬。

關於校長治校理念，陳校長依據創辦人聖嚴法師的理念「提昇人的品質，建設人間淨土」，為本校的辦學大方向進行定位：辦一所心靈環保的法鼓大學（法鼓文理學院）。具體而言，校長對自我定位為服務型的領導、充分的授權、傾聽者、公共關係管理者。在招生策略面，為因應少子化趨勢，本校將提高終生教育與終身學習的比重，已經開展或規劃的新招生方案有：111學年度佛教學系博士班增設「佛教與社會實踐組」，112學年度

新設「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」與「生命教育進修學士班」，以及以禪修為核心的一系列推廣課程等。在學生輔導與服務面，重視對於學生的關懷，繼續推動獎學金、團體互動工作坊等。在學校行政與校園環境面，關注教職員身心健康，並鼓勵職員升遷。在社會關懷面，繼續深耕北海岸社區。在環境永續面，響應SDGs永續發展，創建環境教育友好型場所。國際化與連接面，新增倫敦大學亞非學院的交流，並繼續加強姊妹校的合作。校長最後的結語是：本校之成立並非要成為其他學校的競爭對象，而是要通過心靈環保，回應時代之需求。

接著，進行第2期深耕計畫規劃報告與討論，共有三個深耕計畫，分別是「心靈環保」（包含教育園地、食農新永續、影響力評估SROI等三個



▲ 8月30日本校舉辦111學年度共識營。

子計劃）、「三生有幸，四生安樂」（關於生存、生活、生命之生死關懷）與「國際佛學重鎮：佛典語言與數位人文」（包含佛典語言與數位語料庫、佛教數位人文等兩個子計劃）。在第3週期校務評鑑

報告與討論中，分別就「校務經營與治理」、「教師教學與學術專業」、「學生學習與成效」與「社會責任與永續發

展」進行自我評鑑。下午則由老師、系所主管進行「台評會教學品保實地訪評模擬」，為9月27日評鑑預先演習。

## 迎心時光 生企盎然

人文社會學群週

◎顏美惠

生命的蛻變與轉化，總在不經意間發生。將迎新融入課程安排的人社學群週活動，於9月5日至8日在校園舉行。這個傳承自第四屆學群學會的活動，在本屆學群幹部與所有學長姐的投入下，成功地讓新生體驗到研究生生涯的甘苦、新鮮與美好的一面。

活動一開始，邀請陳定銘校長暢談治校理念，讓新生認識本校以心靈環保為核心的創新與開展。楊蓓學群長溫柔而堅定地提醒新生，勿忘研究生身分，應該放鬆但嚴肅地進行研究思辨及學習。而後，隨著社企與生命學程的師長們接力介紹各自的專長、教學目標與課程，以及學長姐們知無不言的傾囊分享研究生生活點滴、論文寫作的心路歷程，新生們原本既期待又怕受傷害的心情，在師長的用心與付出、學長姐的溫暖陪伴下，漸次穩定，並且很快地在課間短暫休



▲ 9月5日至8日人社學群迎新，體驗戶外禪修。

息空隙，熱切地融入彼此的互動中。而第一天的步道導覽活動、最後一日的戶外禪修體驗與法師們的生命經驗分享，則讓新生們在大自然中感受境教與禪修的力量。

故事會召喚故事，而生命的誠摯交換與交流，讓人社學群的學群週活動，在嚴謹的研究

生學習歷程起點，給了新生學術上厚實、情感上開放而溫暖的迎接，就如同這四日有晴有雨的氣候，戶外無阻，室內熱絡。秉持傳承與新創的學群週活動，讓新生在正式上課前，感受彼此支持的學習力量，亦鼓勵新生們開啟個人的生命轉化歷程。

### 成立快訊

## 生命教育進修學士班、社會企業與心靈環保碩士在職學位學程

◎本刊訊

法鼓文理學院為能進一步實踐法鼓山創辦人聖嚴法師所秉持的辦學精神——「心靈環保」的核心價值，進一步實踐「提昇人的品質，建設人間淨土」之理念，新設「生命教育學系進修學士班」與「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」，已獲教育部通過，預計112學年度開始招生。

近年來生命教育相關之研究在國內外逐漸受到重視，「生命教育進修學士班」將以學校教育與社會關懷為重，對應現代人生命困頓或壓力過大帶來的負擔，本學系提供以禪與心理健康創發出的療遇、療育、療癒系統與方向；「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」則聚焦於社會企業融合心靈環保之核心價值，以期培養從心出發、具跨領域專業、並對社會有更多元正向影響之社會企業人士或非營利組織之經營管理人才。養成面向含括跨領域學科素養、關懷生命、奉獻社會等辦學策略，課程設計除必修課社會企業與心靈環保及研究方法外，其他課程模組涵蓋由外而內的自我覺察、生命價值與意義之探索、禪修與生命反思及行動研究與團體動力等；暨由內而外的心靈環保管理、領導、經濟學、團體動力與影響力等理論之建構與論述。而應用面，則透過個案研究，讓學習者有機會經由從事相關社會企業者的實踐歷程，深入心靈環保四個層面，探索並深化整體關懷的跨域學習，歡迎有志青年與社會人士報名。



# 新思維、新創見、新感動的校務發展

2022年8月1日，陳定銘接任法鼓文理學院第三任校長，接續惠敏校長（首任與第二任）奠定的基礎，持續校務發展，以實現心靈環保與博雅教育願景。法鼓文理學院校長，定期舉辦教職員共識營，以因應少子化現況之挑戰策略。在校務發展規劃，分別從校務發展面、社會實踐面，以及環境永續面作論述。

## 一、校務發展面

（一）因應終身教育的學制調整：以心靈環保為核心理念，立基佛教學系之博、碩、學士班，以及人文社會學群生命教育碩士學位學程、社會企業與創新碩士學位學程（社會企業、社區再造、環境與發展三組）。並因應終身教育與學習趨勢，在112學年度新設社會企業與心靈環保碩士在職學位學程，以及生命教育進修學士班。透過系統性的人才養成，經由佛學、禪修、心靈健康與社會實踐關

係，培養具生活智慧、身心安頓、社會創新、社會價值與影響力之人才。

（二）結合教育部高教深耕計畫，落實法鼓文理學院校務發展：整合學校團隊申請112-116年度教育部高等教育深耕計畫經費補助，以及大學社會責任（USR）計畫，呈現博雅教育的校務發展特色。

（三）聘任講座教授與優秀師資：禮聘傑出學者擔任講座教授，和年輕優秀的師資，強化學校師資團隊；完善學校教學與研究環境，深化與建構學術研究環境。

## 二、社會實踐面

（一）禪修體驗、身心靈安頓與社區價值：禪文化研修中心定期舉辦公部門、企業、學校等營隊，推廣禪修體驗與身心靈安頓。生命教育碩士學位學程結合北海岸社區的健康照顧與關懷，並與金山分院合作臨終關懷課程。社會企業與創新碩士學位學程推



動社會創新、社區發展、地方創生、友善農業等議題，深化心靈環保與在地發展的社會實踐。

（二）創新多元開展的推廣教育：推廣教育作為與社會實踐的平台，同時連結法鼓山所提倡之全面教育使命與三大教育體系。推廣教育中心辜琮瑜主任歸納，建立多元課程平台精神、系列課程因個人或機構組織設計、課程運作為對象量身訂製、主動開發與接受邀請的課程。合作與創造形成多元課程特色，如與金山醫院、朱銘美術館成為合作夥伴關係，以及強化禪法與自我覺察、諮商與生命課題的禪修特色。因此，依照主題分類設計多元課程（圖1）。

## 三、環境永續面

（一）響應「2050年淨零碳排」目標：營造低碳永續校園環境、友善自然資源利用，如法印溪、六度池、綠建築雨水回收水資源的利用、校園公共戶外空間照明配合減碳、計算學校碳排數量。

（二）心靈環保研究中心：推廣環境教育設施場所認證、推動里山倡議，落實環境教育、提昇尊重自然的環境意識。

（三）成立「永續發展辦公室」：透過產學合作培養人才，深化聯合國SDGs永續發展的教育與推廣，融入課程教學，以及學生社團實踐，協助企業撰寫永續報告書。

綜上所述，法鼓文理學院以漢傳佛教、心靈環保、終身教育與社會創新

為特色，在辦學過程中，要有新的思維、新的創見和新的感動，積極回應時代需要，讓創辦人聖嚴法師提出的「心靈環保」理念，發揮更大的社會價值與社會影響力。

## 校長／陳定銘

### 最高學歷

國立政治大學公共行政學系博士

### 專長領域

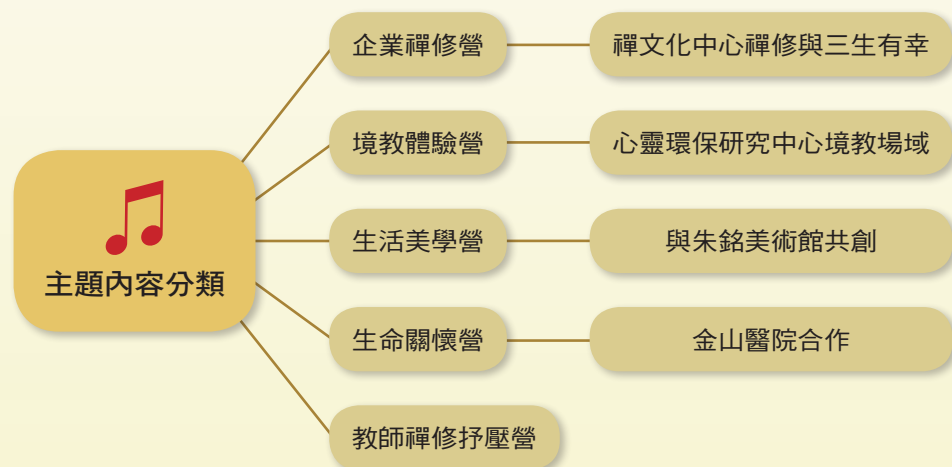
社會企業與創新、社會影響力與社會投資報酬分析、心靈環保管理學、社會資本與網絡分析、非營利組織管理

### 經歷

曾任法鼓文理學院人文社會學群教授兼學群長、國立中央大學客家政治經濟研究所教授兼所長、台灣社會影響力研究院常務理事等。

### 治校理念

法鼓文理學院以心靈環保為核心價值，朝博雅教育小而美特色大學發展。期許校內教職員生、校友，皆認同心靈環保的理念與創新特色之方向，校長之使命與任務，在於整合校內外資源，以支持該理念特色的發展與實踐。期結合教育部高教深耕計畫、法鼓山全球事業體資源，積極推動法鼓文理學院校務發展，體現創辦人大願興學之辦學標的。



▲圖1 依主題分類設計的多元課程

## 文本、敘事、經驗與修行：

## 佛教禪修研究國際研討會

### ■會議主旨：

佛教禪修是佛教研究的重要領域，是許多經典、論典、敘事文學等文本的重要主題，同時也發展出重要的佛教心識哲學。在佛教現代化與全球化的進程中，佛教禪修在修習方法以及目標上產生不少變化，而更廣泛地應用在心理治療、教育訓練等世俗領域，並且成為心理學、腦科學的研究對象。本次佛教禪修研究國際研討會規劃（但不限於）以下五個主題：

1. 佛教禪修經典、論典或禪修敘事等文本之研究
2. 佛教禪修理論、禪法與實踐
3. 佛教禪修經驗之心理學或現象學探究
4. 佛教禪修與佛教現代主義
5. 佛教禪修與數位人文

■會議時間：2022/12/16（五）-12/18（日）

■會議地點：法鼓文理學院（搭配直播）

■承辦單位：法鼓文理學院佛教學系

■聯絡電話：(02)24980707 #5416、5417

■Email：bdu@dila.edu.tw



112學年度  
碩士班甄試入學

以心靈環保為核心價值，培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地

法鼓文理學院  
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts



# 在正念減壓找到禪

溫宗堃／佛教學系助理教授暨諮商輔導暨校友聯絡中心主任

2020年10月15日，我有幸獲得正念減壓（MBSR）創始人，喬·卡巴金博士（Jon Kabat-

Zinn）的祝福與授權，得以培訓正念減壓師資，大約在那時前後，我和史丹佛大學的精神

與行為科學系的臨床副教授童慧琦老師合作，成為該校主辦的正念減壓師資培訓計畫的師資之一。這距離我學習正念減壓已經8年，離我最初接觸佛教正念禪修則時隔22年。

與正念減壓相遇，是一個意外。我博士論文研究巴利語佛教文獻的「純觀乘者」。這是指不修習色界禪那等深定，透過如實觀察身心五蘊，以便了知五蘊實相而趣入涅槃的禪修者。這類行者所用的禪修方法，正是巴利佛典「四念處」中屬於「內觀修行」的練習。當我2004年在澳洲昆士蘭大學圖書館裡，用“mindfulness

meditation” 搜尋論文電子資料庫時，赫然發現在醫學、心理學的期刊裡竟有二、三十篇相關論文，數量遠多於在人文資料庫可找到的。當時，我非常訝異。英語國家竟然已在醫院教導病人正念禪修，並展開實證研究。

我初次得知正念減壓，和許多佛教學者一樣，錯以為它是源自上座部佛教的「內觀修行」，後來更深入卡巴金博士的書籍、論文，與他交流，才發現影響卡巴金博士個人最深的，是「禪」的訓練，而正念減壓的核心基底更是源自禪宗「本自具足」的思想。近年

來，歐美佛學研究者，對於正念減壓的禪宗元素，已多有闡述。我在2021年也發表〈當代正念課程批評者的雄辯修辭〉一文，指出部分佛教學者基於上座部思想立場，忽略禪宗思想的影響，而產生對正念減壓的錯誤解讀與失衡評論。

教授正念減壓，使我有機會碰觸他人的內心世界，見證正念對於遭受身心之苦的人們所帶來的幫助。每當看到學員分享藉由課程與練習，而找到減少個人苦難，安頓身心的方法時，我便打從心裡覺得，佛法真實不虛，而正念減壓及類似的正念課程，確實是當今社會非宗教場域分享佛教禪修的絕佳善巧方便。

對我而言，和人分享正念，是自己練習正念之外，最能感到滿足與價值感的事。研究與實踐，傳統與創新，佛學與學佛，自利與利他，在正念的世界裡交匯，融合，相即無礙。



▲ 溫宗堃老師和其夫人何孟玲女士皆致力於推廣正念禪修（麻州大學正念中心）。

## 里山倡議與永續農村

黃信勳／社會企業與創新碩士學位學程助理教授暨課外活動與生活輔導組組長

地球是一個巨型的維生系統，人類作為生物圈的一份子，如同其他物種或生命一般，依賴自然環境而生存。然而，隨著大量生產與消費的經濟模式、化石燃料驅動的現代化生活系統，以及科技的推陳出新與廣泛應用之發展模式的主流化，人類不僅耗用了大量的自然資源與能源，同時也產生難以數計的廢棄物，從而造成了自然環境的變遷，例如全球氣候變遷、海洋污染、生物多樣性喪失等。環境變遷的後果不但影響當代的生活品質至鉅，甚且威脅到未來世代的

福祉與存續，因而有「永續發展」之議。事實上，永續或不永續是人類社會與自然環境互動的結果，對於永續性的追求意味著人類所屬的社會系統與自然環境的生態系統，需要建立新的互動秩序。

里山倡議（Satoyama Initiative）是一個國際保育策略，以「保全活用社會一生態一生產地景」為核心理念，追尋「人類社會與自然和諧共處」之願景。所謂的「社會一生態一生產地景」指的是，在人類生活方式與自然環境的長期交互作用下，形成的生物棲

地和土地利用的動態鑲嵌圖案，例如北海岸地區的梯田景觀。此等位處鄉村地區的人為經營的半自然環境，不僅成為眾多野生動植物的棲地而有高度的生物多樣性，也為人類提供多元的生態系統服務，例如糧食生產，滿足人類生活的需要。換言之，里山倡議雖以維繫生物多樣性為目標，但不同於劃設保護區的圈地保育模式，而是結合生態保育與農業生產，並透過多元權益關係人的共同參與，在因地制宜的原則下，謀求農林漁牧業與自然生態永續共存的目標。我們因



▲ 石門嵩山社區百年水梯田。

此可以將里山倡議理解為「保育於發展」的另類發展模式，或言「保本發展」，深具永續性的價值，可為當前農村發展困境提供重要啟示。

鄉村地區不僅佔國土面積比例甚高，該等地區所提供的生態系統服務攸關人類福祉至

鉅，對於臺灣社會整體的永續發展扮演著關鍵性角色。基於此等認識，黃信勳近年來投入里山倡議的研究、教學與實踐活動，也期待能有更多的人投注心力，反思現代主流發展模式的替代可能性，共謀營造共善的永續農村實踐道路。

### 校友園地

## from Tofu to Paneer 在印度教華語

◎黃婉亭

藏文Bardo，稱作「中陰」，意為「一情境結束」與「另一情境展開」間之過渡時期。從佛教學系碩士班畢業後，直至落地印度正式成為教育部外派新德里的華語老師前，我經歷了長達一年半的中陰時期。

筆者就讀佛教學系碩士班時，有幸獲得前往印度的普納大學（Savitribai Phule Pune University）進行九個月交換學習的機會，從此與印度結下了不解之緣。從學校畢業後，思考未來職涯的方向，因為很喜歡印度這個「不可思議」的國家，所以期望能夠再回到印度，留在印度工作。就此前提之下，我思考了幾項工作的可能性。最後決定，在印度從事「華語文教學」的工作，是一項很有發展性且深具意義的選擇。於是2020年11月正值全球疫情嚴峻時期，我前往印度赴任，就此展開了我從沒想像過的

人生。

我所任教的學校是私立中小學，授課年級為Class 5~8，學生年齡約9~13歲。總的來說，印度學生很尊敬老師，但因為學生年紀尚小，所以好動調皮，上課時除了教授華語外，也要管理課堂秩序。在教學技巧方面，藉由歌曲來教導學生時，學生的學習專注力及反應通常很好。投入華語教師的工作後，讓我更了解華語教學在印度的發展前景和這個角色的重要性。在印度，成年人學習華語最主要的考量仍是就職上的需要；此外，由於中印的邊界爭議，印度的軍事與外交人員亦需借助華語，協助中印邊界事務。再者，囿於政治因素，臺印無法有太多官方的交流，但是藉由教育部外派華語老師教學，印度對臺灣能夠獲得更多的認識與合作，並增進民間的交流與互動；因此華語教學不只是語言教



▲ 筆者與學生合影。

學而已，從語言連結到商務、文化、教育各層面的深化，更是擴增臺印雙邊交流流量能的重要基石。

能夠在中陰結束後再度回到佛陀的故土，回到一個很難在餐廳找到正統Tofu，但是隨處菜單上必定有Paneer的世界，筆者要感謝的人實在太多，更難以細數一路走來的點滴因緣，祈願自己莫忘初心、珍惜因緣與當下。



# 4 A virtual retreat for real practice: *satipaṭṭhāna* in early Buddhist meditation with the Āgama Research Group

©Yang Liyi 楊琍愉 (Āgama Research Group)

An online retreat on *satipaṭṭhāna* meditation with Bhikkhu Anālayo and Bhikkhunī Dhammadinnā tailored for Chinese-speakers was hosted by the Āgama Research Group (ARG) from 30 July to 6 August 2022 over the Zoom videoconferencing platform. The course was held in English with Chinese translation by Luke Gibson in which all materials were bilingual. In addition to a dedicated webpage providing practical information and an ongoing email helpdesk, a virtual meditation hall and daily Q&A webinar session with Bhikkhu Anālayo and Bhikkhunī Dhammadinnā were setup and maintained.

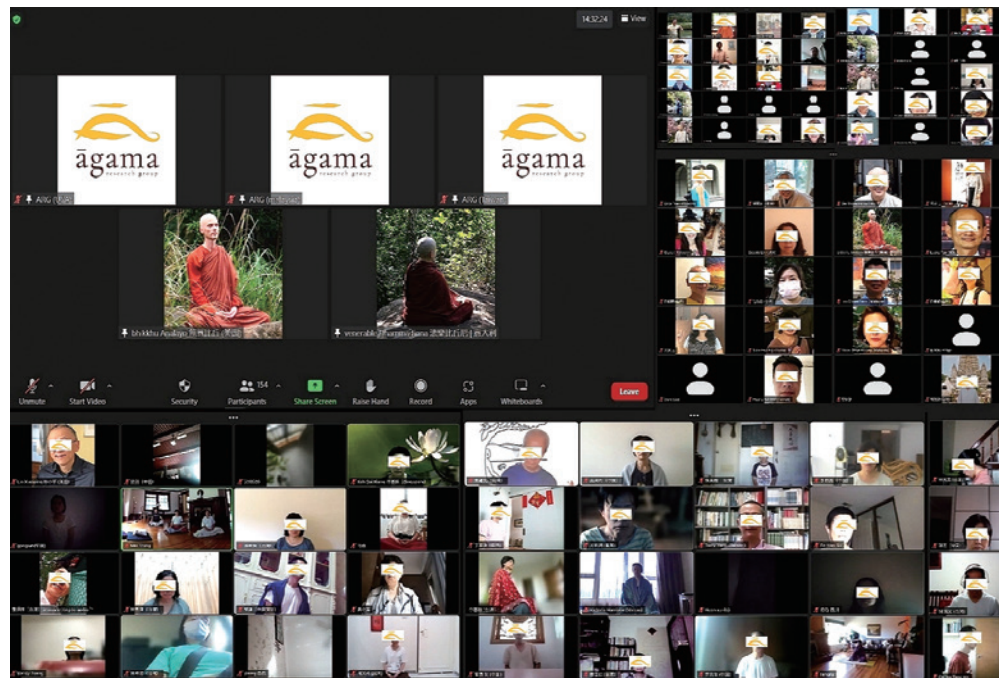
In the opening session, Bhikkhunī Dhammadinnā welcomed practitioners from all backgrounds to deepen their theoretical and practical understanding of mindfulness (Pali *sati*, Sanskrit *smṛti*, Chinese 念, Tibetan *dran pa*) from the historical-textual perspective of the early Buddhist teachings. She gave an overview of the practice based on Bhikkhu Anālayo's comparative study of the three existing versions of the 'Discourse on the Establishments of Mindfulness' (*Satipaṭṭhāna-sutta*) preserved in Pali and Chinese, and emphasized respect for diversity across Buddhist traditions by embracing a textual-historical approach to the development over time of theories and practices of meditation.

With a wish to aid in the effort of attendees and to better prepare them for the practice, ARG has supplied self-study materials as early as two months prior to the retreat to all successful applicants. These contemplative materials include a specially prepared Chinese translation of Bhikkhu Anālayo's book on *Satipaṭṭhāna meditation, a practice guide*, audio files of guided meditation, and weekly thematic emails related to the practice exercises.

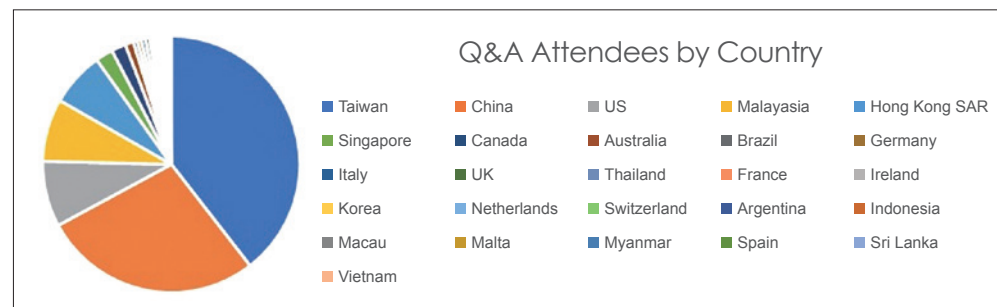
Throughout the retreat, the virtual meditation hall has Chinese-speaking practitioners from various locations, open for silent practice and mutual support 24 hours a day. There were seven daily sessions of guided meditation (so as to cover a range of different time zones across the globe) during which the number of attendees would exceed 200 at certain group sitting – through the last day of retreat. Most of the practitioners responded positively to our request to turn on their webcam, which enhanced a sense of intimate, real-time group sitting in a protected and caring environment.

Every evening (Taipei time), the venerables answered live questions from the floor. Over 600 people attended the 90-minute Q&A session on average, most of them situated in Taiwan and Mainland China, along with South East Asia, North America, Western Europe, South America, and Australia. Pre-recorded thematic video lectures for each of the seven proposed practices – based on the contemplations shared by all extant versions of the 'Discourse on the Establishments of Mindfulness' – would be released and screened daily after the Q&A webinar, with subtitles available in English, traditional and simplified Chinese, Italian, Spanish, Portuguese and Korean. These well-received arrangements formed a more conducive and friendly virtual learning environment.

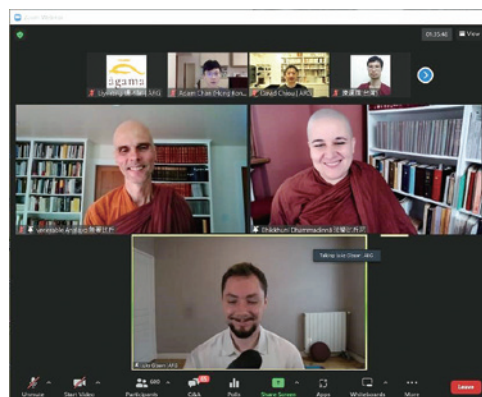
This is the first online retreat organised by friends of ARG for Chinese-speakers, and the attendees' engagement and diligence was uplifting to all. David Chiou was the host and



▲ Group sitting in the 24hr virtual meditation hall with Bhikkhu Anālayo and Bhikkhunī Dhammadinnā



▲ Global participants in the online retreat



▲ Bhikkhu Anālayo and Bhikkhunī Dhammadinnā answering questions from the floor in the daily Q&A session (translated by Luke Gibson)

leader of a team of 27 volunteers (including translators, proofreaders, zoom hosting team, etc.).

Prior to this event, the Chinese Buddhist communities were not yet accustomed to the online 7-day retreat format because there has been no major long-term lock-down in either Taiwan or China, unlike the situation in the Western world. 1-day online Chan retreats are being organized, as well as online sessions with both Chinese and Tibetan masters, yet all 7-day retreats are either still conducted on premise or cancelled due to the constrictions related to the pandemic. Thus the ARG *satipaṭṭhāna* retreat with venerable Anālayo and venerable Dhammadinnā seems to be the first large 7-day online retreat to be offered to Chinese practitioners. Hopefully the online protocols that have been worked out will be useful for other temples and organizations in Taiwan/China. In fact, the first online 7-day retreat was organized by friends of ARG for Italian practitioners back in April 2020, when a planned residential retreat with Bhikkhu Anālayo and Bhikkhunī Dhammadinnā had to be cancelled and quickly converted to online format during the early stage of the pandemic in Italy.

In view of the success of the initiative,

two more online Chinese retreats have been scheduled: *satipaṭṭhāna* with Bhikkhunī Dhammadinnā (based on venerable Anālayo's teachings) 27 May to 3 June, 2023; mindfulness of breathing (*ānāpānasati*) with Bhikkhu Anālayo and Bhikkhunī Dhammadinnā.

Many found learning early Buddhist mindfulness – based on an integration of scholarly research and dedicated practice – taught in one's own mother tongue a blessing and dream come true! Here is some feedback from the participants.

1. "Not only is the practice simple and direct but one is also able to observe the sense of an I, desire or anger when one becomes more familiar with the practice of open-awareness. Bhikkhu Anālayo handed us seven keys of self-reliance, through which one could overcome many hurdles on the path, examine one's conditions in everyday life and challenging time, and ultimately transform one's mental predicament and attitude." J. Q. (China)

2. "I was afraid of death and letting go, however, I am able to see how fear transformed into reluctance, followed by the arising a sense of urgency to live life fully and joy (a type of joy filled with gratitude) through this practice. I am very thankful to the venerables and the organizer." A. Y. (Taiwan)

3. "I personally find it perfectly coordinated and organised in all aspects. You have prepared us so well by providing the study reference, practice guide and schedule in advance. This allows me to pick up the momentum in advance. Not a single day was wasted to adjust myself during the retreat.

With the translation and the flow of the whole retreat, including the SATI2022 page, has made my BEST online retreat ever!" M. T. (Malaysia)

4. "I suffered from spinal injury and had great distaste in sitting meditation. Now that I am able to observe painful feeling and not be very much affected by it, I cannot express how grateful I am! Thank you for showing me that it was the five hindrances that had obscured our insight, thank you!" S. T. (Taiwan)

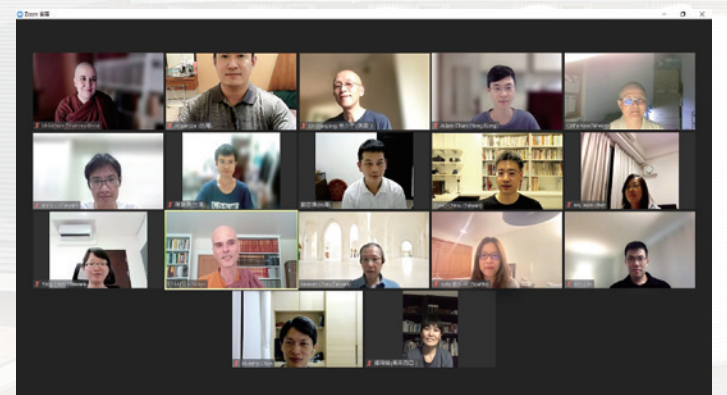
5. "I was able to overcome my anxiety having to validate one's progress in meditation, e.g. by setting and reaching a certain milestone. Because, Bhikkhu Anālayo has guided us in a gradual manner and conveyed a motivating message that imperfections count, therefore, it is okay for our practice to be flawed, and whenever distraction and pain arise, we contemplate them and stop hitting ourselves. In that way, the 'quality of mindfulness' gradually comes to life." CL. C. (Taiwan)

6. "The fact that the venerables, translators, and hosts have coordinated seamlessly from USA, Italy, France, Taiwan and Malaysia without any technical hiccups is astonishing and moving! It cannot do without every detail planning and execution behind the scene." WL. Z. (USA)

7. "I am moved by the advice that personal transformation is more crucial than any meditative experience and we were guided to begin our meditation practice by formulating our intention. As an altruistic motivation stabilises and sustains the practice, although I didn't get to sit as much as the attendees did being an organising member, I felt utterly joyous when I am on duty. And when I get to sit and meditate, I was able to better appreciate the openness, receptivity, gentleness, and softness of mindfulness which in turn energised my later duty. By letting go of the self-centred 'my meditation' and arousing the mind for the benefit of all, this is a training that 'opens one's heart'." XP. L. (USA)

8. "I am happy to be part of the translation and retreat organising team. Through translating and proofreading, there is a growing understanding of early Buddhist meditation. I am also grateful to be able to practice with so many Chinese-speakers from different places in the virtual meditation hall everyday. Seeing everyone practising and asking questions diligently, I am much motivated to put in more effort in practice and to support similar events in the future." A. C. (Hong Kong)

I thank venerable Dhammadinnā, David Chiou, Wanchen Wu, Xiaoping Lin, Chienlin Chen, Adam Chan and Anderson Chang for their contribution to this article.



▲ Bhikkhu Anālayo and Bhikkhunī Dhammadinnā meeting some of the translation and retreat organising volunteers online