

學海築夢 學生出國實習心得報告

獲補助年度	105學年
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院 佛教學系 碩士班三年級
中文姓名	釋真地
國外實習國家(含城市)	美國紐約
國外實習機構	法鼓山東初禪寺 (The Chung-Hwa Institute of Buddhist Culture)
國外實習考評成績或評語	
<p>一、緣起</p> <p>法鼓文理學院從去年開始即向教育部申請「學海築夢」計畫，實習地點為法鼓山之海外分支道場，內容包含參與道場的日常運作、弘化活動，以及知名大學參訪。計畫主持人鄧偉仁教授以及共同主持人果慨法師，在出發前特定與兩位將出國實習的學生會面，希望學生們事先自己先了解道場與學校的相關資料，並期望透過實習過程，除了觀察海外弘化的特殊之處，也希望學生們能覺察自己不足之處，待回學校後能好好增進自己的知識與能力。</p> <p>二、國外實習機構簡介</p> <p>東初禪寺是法鼓山於海外的第一處道場，成立於 1978 年，原名「禪中心」(Chan Meditation Center)，後為紀念法鼓山創辦人的師父 東初老人，於同年七月更名為「東初禪寺」，英文名字則與位於台灣東初老人所創辦的「中華佛教文化館」(The Chung-Hwa Institute of Buddhist Culture) 同名。</p> <p>道場的弘化活動十分豐富，包含講經、法門研討、法會以及禪修，尤以禪修深受西方人士的歡迎，並為符合西方文化，設計「親子禪修營」等戶外露營活動。另外，東初禪寺監院常華法師積極參予國際學術活動，期望以佛教立場分享若干世界議題的解決之道，並提高漢傳佛教在國際舞台上的影響力。</p> <p>位於紐約市的東初禪寺有三項特點：第一、西方弘化源頭：此道場為法鼓山在美國的第一個道場，接引不少西方人士學習漢傳佛教，頗具有歷史意義。第二、交通往來便利：</p>	

城市地鐵發達，且距離法鼓山其他分會例如紐澤西、波士頓道場，車程約 3 小時即可到達。第三、多元文化匯集，挑戰弘法機動性：紐約為美國一大都市，為移民者首選城市之一。例如台灣、大陸、香港、馬來西亞等不同地區的移民，雖同為華人，然各有其文化特色，為弘法活動帶來一定的挑戰性。

三、國外實習企業或機構之學習心得

此次實習主要有兩個學習方向：一為了解、觀摩海外道場的運作與弘化方式；一為與頂尖大學交流。

在道場所擔任的工作主要有煮早餐與擔任早課的維那。早餐的樣式須要中西式皆具，且所用的餐具也是碗、盤子、筷子、刀叉皆有，處處顯示文化交融後的樣貌。在道場的法師人力有限，所以所有的職位不論是否熟悉，都須輪流著做，於是不善長梵唄的自己也就這麼擔任起維那領眾的角色，除了鍛鍊自己的膽量，也學習在一堂法會中各個法器如何互相配合。另外，分會多由居士菩薩負責活動的運作，看到菩薩們一邊上班，一邊擔任道場活動的負責人，問起是什麼原因讓他們這麼堅持，總是回答：「因為『法』很好呀！」看到菩薩們的熱忱，讓自己不禁生起深深的慚愧心與精進心。

交流的大學有哈佛、普林斯頓等，與之會面的除了有宗教系的教授，也有宗教系的博士生。一直以來心底有個疑惑，學習佛教經論在學校與道場有什麼不同？恰巧東初禪寺監院對哈佛教授問起此問題，教授回答：「學校能作為一個平台，讓不同宗教彼此切磋。」這提供自己在學校一個新的學習方向，一直以來在學校總是以佛教教內的經論學習為主，或許應該趁機會多吸收不同學科方面的資訊，多吸收不同知識，以期能善用佛法之教義。另外，西方畢竟是以基督文化為主的社會，與博士生談到有關學習佛教的動機，發現他們很清楚自己的方向，對未來也很有規劃，這或許與西方固有的教育制度有關。最後，據聞美國早在 2005 左右漸漸有中文熱，越來越多西方父母會將孩子送去學中文，這一現象讓自己有所警惕，台灣社會總有認為「西方」才是好的觀念，或許我們應當增進對自身中國文化的了解與信心，未來雙方互動時，才可能會有對等的平台與良好的互相學習氛圍。

四、國外實習之生活體驗

在生活體驗方面，由於只有短短的一個月，所以只能說是片面的觀察以及與台灣生活環境的比較，約可分為二點：守規矩以及環保意識。

美國人很守規矩，這可以反映在排隊與開車上面，不論有幾台售票機，排隊一定都會自動的排一列，有人不小心插隊，便會有正義人士出面提醒。另外，每一個路口只要有「STOP」的標示，車子一定會乖乖地停下再往前開，爾且路上只要有行人，遠遠地車子便會放慢速度，這讓人在過馬路時十分安心。

關於第二點「環保意識」，近來逐漸高漲，再加上前陣子法國氣候高峰會（COP21）引

起不少環境議題的討論，相對於台灣政府以及民間單位不遺餘力的推動個人攜帶環保餐具等環保措施，美國的生活習慣相形之下有些不環保，很多用一次即丟棄的用具，例如塑膠袋、紙巾、餐具，許多地區也因為成本關係，沒有垃圾分類的措施。然而深入了解後才明白，兩個國家對於環保問題的解決方式不同，台灣可說是從生活習慣改變起，從源頭解決環境污染的問題，而美國則未改變生活習慣而是由減少汙染下手，例如所用的塑膠袋或是玻璃瓶都很薄、利於分解的材質。或有如此的差異原因很多，兩者也都各有優缺點，都能互相參考學習。

五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

國外實習的學習收穫約略可分為兩部分：第一、與當地民眾的交流，第二、執事學習，詳細敘述如下：

1.與當地民眾交流

與當地民眾有多次的交流，較為印象深刻以及受用的有兩點：

a.「尊重」的落實性

曾聽聞美國是個很「個人主義」的國家，但又聽聞美國很重視群體，總覺得這兩者頗為衝突，與一位菩薩談及相關話題後，才明白原來不管是重視個人或是群體，都是建立在彼此的「尊重」上。某天遇到一位國小老師，順道將此一問題詢問，他舉一例子作為說明，當他帶孩子們一起做活動時，有位 A 小朋友突然不跟 B 小朋友玩，B 小朋友如果傷心地大哭，他會教 B 小朋友，A 可能明天會跟你玩，但是今天不想，你必須尊重他的想法。這給了我啟發，一個群體的合和，是建立在彼此的尊重，並非毫無異議的「一」和相，而是彼此能互相包容、諒解的「異」和相。

b.台灣人的國際觀

一般來說，如果不是從小被父母送到國外念書，而是長大以後才移民美國的，在台灣一定都是頂尖的佼佼者，很好奇這些人對於台灣人的看法是如何，將此一問題詢問菩薩，菩薩們給我的回應都很直接，卻也是當頭棒喝。首先提到的是台灣人的國際觀，在新聞台都很少有關於國際事務的動向，另外現代台灣年輕人表達能力與邏輯組織能力也有待加強。其中，新聞方面，自己平時的確很少關心時事，僅偶爾會瀏覽「文茜世界周報」，回想起以往上課時本校校長 惠敏法師也常提醒我們要多閱讀新聞，再加上這位菩薩的提醒，我想對於宏觀視野的薰陶確實得從現在開始培養起。

2.執事學習

梵唄並非是自己的強項，卻被交付擔任早課維那的任務，而且沒有課誦本可看，這真是一大挑戰！回想著在這過程中的起起伏伏，還好有練習禪修的基礎，一覺察到自己的失誤而有任何的起心動念，立即回到當下，放鬆放鬆再放下。當然，這還得感恩果慨法師以及果乘法師慈悲的護念，當自己因為不熟悉而稍有些不穩時，總是在一旁穩穩的唱誦著，讓自己覺得十分的安心。某方面來說，經過這一回

的訓練，漸漸對自己的梵唄建立起信心來了呢。

六、感想與建議

這次能有一個月到國外實習真的非常感恩，接觸不同的文化，認識到不同的人，體驗不同的生活環境，很多事情親自體驗才知道原來是如此，真是印證古人說的：「讀萬卷書，不如行萬里路。」這當中有幾兩點想法，希望提供參考：

第一、美國獨立思考教育

眾所皆知東西方學校教育方式不太一樣，各有優缺點。舉思考表達來說，台灣會期待學生回答「標準」答案，在美國則重視學生「為什麼」會這麼回答問題，美國老師追問的是，為什麼你會這麼想。在與普林斯頓大學做交流時，教授提起他們學校教學特色之一是有討論課，此外有位菩薩也跟我分享，在美國大學基本上依教授需求，除了教授上課以外，還會由助教帶領一小時的討論課。我們學校有一堂由博士生、碩士生、學士生一起上的課——「心靈環保」——，需要分組討論，卻面臨彼此時間不好配合。美國上課方式給了我一個啟發，原三小時的課程，或許能分出一小時由博士生輪流當助教，帶領小組討論，如此博士生除了在課堂上原有的主持報告訓練外，還能訓練組織能力，碩士生則學習立即應用課堂所傳遞的知識轉化為自己的語言，學士生則學習從中如何發現問題、解決問題。此方式能解決時間配合問題，也能立即複習課堂所學以及討論議題，希望能使心靈環保課程進行的更加順利，同學收穫豐碩。

第二、禪坐會英文資料

法鼓山有一很重要的特色，即是禪修，恰恰忙碌的現代社會很需要禪修來幫助大家安定身心。在西方，禪修深受歡迎，不少西方人士是因為禪修而接觸法鼓山，接觸佛法。這一個月中，參與不少禪坐會，發現英文禪坐會與中文禪坐會的氛圍很不一樣，英文禪坐會帶領方式相對輕鬆許多，然而參與英文禪坐會的學員並不固定，人員總是來來去去。經過與承辦活動的菩薩討論，英文禪坐會學員流動性問題，最主要的原因可能是相對中文有完整的初級禪訓班教導手冊、學長培訓等，相關英文禪修資料並不很多，倘若能進一步針對西方人士開發如何培養帶領初級禪訓班的師資，以及編輯、架構聖嚴師父英文禪修開示成為有系統的教材，相信在美國推廣佛法能使更多的人因為禪修而身心受益。



東初禪寺



英文禪坐會



與普林斯頓大學博士生 Douglas Gildow 合影



與哈佛大學教授交流