

學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

請於封面上方列標題（選送生獲補助年度、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往國外實習國家、國外實習機構名稱、國外實習考評成績或評語及短片時間及標題）

獲補助年度	105學年度
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院佛教學系三年級
中文姓名	釋湛智
國外實習國家(含城市)	洛杉磯
國外實習機構	法鼓山洛杉磯道場
國外實習考評成績或評語	
短片時間及標題	5'29 海外實習_法鼓山洛杉磯道場_釋湛智 _法鼓文理學院佛教學系 https://youtu.be/KwuBf1d5QKw
<p>一、緣起</p> <p>感恩法鼓山僧團及法鼓文理學院，欲培養專業的佛教研究人才及師長們提寫專案的因緣成就，提供這次珍貴難得的學習機會，讓學生藉由出國學習拓展視野，累積經驗，邁向更深入修學佛法的道路。</p> <p>二、國外實習機構簡介</p> <p>位於美國加州艾爾蒙地市(El Monte, CA) 的洛杉磯道場(Dharma</p>	

Drum Mountain Los Angeles Center，以下簡稱「本道場」)於2012年正式啟用，是法鼓山繼紐約東初禪寺、象岡道場後，在美國所設立的第三個分支道場。道場於2012年5月27日正式啟用，道場基地佔地65,608平方英尺，共有五棟建築物，建築面積共計為21,428平方英尺(601坪)。

道場活動，有提供中、英雙語的修學環境，種類上有禪修、法會、念佛、讀書會、周日講經、佛學課程、太極拳、瑜珈班等等，豐富而多元，將佛法生活化，能在貼近生活上運用，並推廣環保運動：「心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保」，讓世界社會能更安和祥樂，積極以朝向「提昇人的品質，建設人間淨土」之理念邁進!

三、國外實習企業或機構之學習心得

暑假於法鼓洛杉磯道場為期一個月的實習修學，深入當地、民族文化及道場實務的參予運作，如：禪修、法會共修、弘化、讀書會、外出參訪，透過觀察、認知，了解道場的運作及在當地佛法推廣的情形，經由眾多項目的學習，體認到佛法傳入東、西方國家形成不同的銳變及演譯。佛陀的教法帶出稱之為修行的道路，以這修行的道路來對照我們眾生的世界，洛杉磯道場落實佛法生活化，以完整，循序漸進的禪修地圖，融合佛陀的教法也就是教義、經教，慢慢深耕於當地社會、人們的生活。同時推動心靈環保，相輔相乘的力量，繼而開展、提升心靈力量，由個人推及家庭、學校、職場、社會……等等，透過如此學習、修學的潛移

默化，達到勝解、智慧的開展，內心層次的昇華，眾生的生命歷程能更清淨、光明。

四、國外實習之生活體驗

此趟海外之行，洛杉磯是美國西海岸的一座國際化大都市，是美國的第二大都市，僅次於紐約市。位于加利福尼亞州西南部，被稱為“天使之城”，當地除了美國、墨西哥人之外，還有許多移民來此的華人，還有香港廣東、大陸、越南、韓國等等……所以在當地可以接觸到許多不同國家的人群，由於華人數量眾多，也就感到格外特別親切。洛杉磯因有大量不同族裔的人口，這裡也就有了許多的各種宗教信仰的組織。當地佛教寺院除了法鼓山之外，還有佛光山西來寺、圓融禪寺、護國寺、法印寺……等等。

在道場學習的行程與安排，主要可分為兩個部分，一是在道場生活，二是外出參訪。道場生活的體驗，也就是深入僧團學習，學習項目有香燈、知客、大寮、弘化、讀書會討論、禪坐會等等。不是只是學習這些項目，而是能結合禪的精神，身在那裡、心在那裡，專心致志當下。法鼓山自1989年成立以來，創辦人聖嚴師父，本身承繼臨濟、曹洞禪宗兩個法脈，並成立「中華禪法鼓宗」。多年致力弘揚漢傳佛教及禪修，積極參與各項國際性活動，以深入淺出諸多禪修的方法深刻人心。方法種類如數息、直觀、默照、話頭等等多元並具有層次。所以，無論是道

場的義工菩薩還是來參加活動的居士們，對於禪修方法的運用，自然而然地融入生活。禪的精神，主要以覺照、洞察、認知、專心一意，結合生活的行、住、坐、臥，不是只在盤腿上的靜坐下功夫，初始的學習能讓身心容易專注，增加觀察力。依序次第深入的修學能逐漸洞察、體認，眾生生命流程中的變化之流，由深刻的了解、體驗，面對人生生老病死的起伏，也就能夠以平常心來面對、觀照。將禪的精神 方法、要義，融合經教落實到生命歷程。如像晨曦般綻放 ……覺醒光明，循此道路，漸序邁向、開啟，智慧那扇明窗。

外出參訪的部分，前往加州大學洛杉磯分校(UCLA)、南加州大學(USC)，這兩個都是世界著名高等學府。USC擁有世界頂尖的電影藝術學院，校園場景常被用於電影，電視，廣告，MV上，所以南加大是影片製片人常用來扮演其他大學的地點。兩所校內都附設有相關宗教學系的研究，內有宏偉的圖書館，收藏相關佛教的藏書，有漢語、日語、韓語佛教的藏書，內也有收藏聖嚴師父所著的法鼓全集。接著參訪佛光山的西來寺，美國慈濟總部及慈濟大愛幼兒園 (Walnut, CA)，他們除了提供幼兒教育還有推廣社區大學各種活動，學習端莊有禮的行儀，發展富有慈濟人文精神的教育。除此，還有去格里斐斯天文台(Giffith Observatory)，洛杉磯的美術館(Getty Museum)，洛馬岬燈塔，太平洋水族館，聖地牙哥的動物園，多元方面的參學學習，豐富人文、知性、

增廣見聞的知識，也可了解到當地社會人文的風俗。

遠走到六千多哩外的國度，學習一個月的時光，受到給予的照顧、關懷、包容、體諒，比自身給予得多了更多…更多……。眾多因緣而成，圓滿此行參學，踏出自己原以為的生活，向外前走，尚有許多一層一層寬廣更遼闊的世界。觀察東、西方人群的生活型態，佛法在不同國度的發展演變，還有許多我們要去努力、推廣的地方。學習的法喜，點點滴滴，無法一言以蔽之。於此行程，此身行囊不曾放下，裝載背負著的是深入修學佛法那顆更堅毅的心。佛教，不是神像膜拜的崇拜；佛法的教學，是深入於生命歷程去探討，面對生命中所遇到的困境，超脫生老病死，不論在物質上、精神上，一步一步地超越、通達。透過學習，聞、思、修，培養自身的能力，提升自己，束裝整副的是邁向菩提道不斷的修行。對於生命歷程中一路所被給予、照顧、栽培的，將予以不停蹄地修學、研究、深入佛法，以法報恩。

五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 拓展學生海外實務學習之視野眼光。
2. 開發學生佛法弘化潛力與宗教實踐的能力。
3. 增進解行並重的通達，開發學生生涯的規畫及佛法修學的力量。

六、感想與建議

由學海築夢的這個提案，讓學生有機會能走出校園，去看不同的世

界、領域。也可讓學生在外參學之餘，思惟未來生涯遠景的規劃，不同國家、種族、人民生活不盡相同，能給自己帶來新視野的衝擊。學中做，做中學，解、行上的搭配運用，能學習到許多課本之外、教室以外的知識，是一個很好的規劃。值得推廣，讓許多學生能有機會看到不同的世界，透過觀看、形成正確的認知、理解，進一步去思維我們學習的動機和目標，以及我們的生命在未來想要有什麼樣的成長及要前進的道路的選擇，提升學生學習的品質，以及獨立擔當的能力。