

## 學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

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碩士班二年級
中文姓名	釋慧禪
國外實習國家(含城市)	美國 El Monte, State of California
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	<p>1. 學習態度認真、積極、勤做筆記、會主動深入了解一些運作細節、對所分配的工作都能負起責任、積極完成。</p> <p>2. 弘講部分、會依听课的需要去設計教案、分享生活案例的融入容易得到共鳴、表達及宣講的技巧不錯、唯時間的掌握欲再加強些。</p>
短片時間及標題	<p>短片時間：4分07</p> <p>標題： 「一期一會」2017年法鼓文理學院海外實習心得分享—法鼓山洛杉磯道場</p>

監製  
 2017-8-17

# 學海築夢學生出國實習心得報告

## 一、緣起

延續過去海外學生實習理念，本實習計畫方案主持人：鄧偉仁教授，希望學生透過國外實務實習的過程，能學以致用、吸收新的實務經驗，增廣見聞，助益日後有更寬廣的生涯規劃，也建立本校佛教學系主要的教育目標：培育專業的佛教研究、弘化和宗教實踐及具國際視野與國際佛法弘化人才。而實習機構監院果見法師與法鼓文理學院除有多次合作經驗也大力支持實習計畫，因此，此行除規劃豐富的參與觀摩的學習和實習行程，在生活上給予呵護照顧，非常感謝。

## 二、國外實習機構簡介

「法鼓山洛杉磯道場」（Dharma Drum Mountain Los Angeles Center），坐落於4530 N. Peck Rd., El Monte, CA 91732。於2012年成立，為南加州提供一處學習佛法與禪修的道場。近十年來推動讀書會、禪修、佛教儀式、佛學講座等淨化人心與祥和社會等活動。除了服務海外華人也接引本地英語系的各個族群（西方人、墨西哥、日本與韓國等）。藉由參與活動，幫助身心放鬆、安定，學習佛法的智慧，處理現實生活所碰觸的煩惱，即使住在離道場較遠距離的信眾，皆願意花時間驅車前往參與，可見道場各類活動廣受大眾的需求和迴響。

## 三、國外實習企業或機構之學習心得

憑藉實習的因緣第一次踏入西方國土，原想像是西方文化居住的環境，所以出國前採購一些台灣料理的食材帶往道場，怎知一到當地才了解可購買華人飲食的超市非常多，甚至有些台灣還買不到，真開了眼界。由於在校「行門課程」的薰習，道場實習領職事的部分，如殿堂香燈、大寮香積(煮飯菜)、上下行堂、法會儀軌或場佈、禪三期間的內外護工作等等，倒是駕輕就熟。在參與觀摩學習時，讓我感到驚訝的是無論是英文或中文禪坐共修與讀書會，除幾位西方眾參與外，對象大都是華人，但不若台灣人的個性靦腆害羞，不敢主動發言表達，這裡華人樂於分享自己的學習心得並勇於提出學習的疑惑及請益法師

修行的方法。因此禪坐會和讀書會常常在熱烈討論中，不管延遲下課時間良久，還滔滔不絕欲罷不能，很大差異的學習氛圍。

除禪坐共修參與熱烈，念佛共修也很興盛，為恆順信眾時間需求，一週兩次的念佛會皆有不少人參加。而一個月一次的大悲懺法會與會者更不在話下，舊基督教堂改修空間不甚寬敞的大殿，誦經桌已最大極限的佈設，晚點到只能在椅子區跟拜囉。除上述例行弘化活動，讓我印象深刻是菩薩誦戒會參與眾中竟然有一位西方眾，且中文講得很流利，讓英文程度不佳的我感到汗顏。道場也方便接引西方佛子或在當地出生不會說中文的年輕信眾，準備的儀軌和戒本、課誦本，皆有中英對照，咒語部分以羅馬拼音，讓學習者障礙降低，用心良苦。

#### 四、國外實習之生活體驗

外出參訪多處的地方，率先感受印入眼簾的土地遼闊，道路寬廣，建築風格規劃蠻整齊的Residential area, county, downtown。不管走到哪裡碰到西方人士，他們總是會主動笑臉say Hello、Hi、Good morning。需從你身側經過也會say Excuse me、Sorry。見你要過馬路也會停車禮讓，想當然爾超市結帳，廁所排隊也井然有序。且好幾次要拍團體照和個人照，會善意主動說需要幫忙拍照嗎?給人很親和有禮儀的良好印象。而參觀西方人居住環境裝置，感覺他們又很重視隱私與個人權利，所以陪同參訪居士告知不可以隨便對著人拍照，這是他們很 care的事。

但對於「環保」觀念不若台灣的落實，雖然加州有慈濟總會，媒體也報導在南太平洋發現的第四個垃圾帶面積是美國加州的兩倍多，已成海洋污染的新標誌。日常生活環境設施與必需三餐的食材包裝，處處可見製造相當大的垃圾量，或許土地廣闊，還無關係切身利害的危機感，希望重視養身前提，環保意識也能提升。

#### 五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 勇敢開口說英文。
2. 訪談當地華人學佛因緣，漢傳佛教和其他不同佛教團體在當地發展情況。
3. 佛學講座弘化：主講〈法的療癒SOAP〉與當地交流結緣。

4. 學習弘化善巧與因地制宜：佛教儀軌和規範，因應當地文化權巧調整。
5. 了解禪修為何吸引西方人學習的動因。
6. 訪談移民華人要適應當地生活、文化、法令規範的辛苦歷程。

## 六、感想與建議

從多次參與禪坐會和讀書會當中，發現一樣是華人，但他們的思考邏輯很活躍敏銳，不是你餵他吃甚麼就乖乖吃，會提出很多為什麼或者自己這樣吃法可以嗎？在對談交流中激盪很多思考點，讓我跳脫一些之前刻板的思維模式。而他們養育下一代不會有華人傳統「養兒防老」的觀念，小孩長大各自有獨立的空間，年長者也很放得開安排過自己的晚年生活，雖然當地的醫療費用和老年人福利設施非常昂貴而選擇回台灣，觀念上比台灣人更豁達。但在修行方面卻很羨慕台灣聽經聞法，參加禪修、法會共修的福德因緣與同修道友的互相提攜修行氛圍。所以在洛杉磯成立已25年的護法組織，好不容易才祈得現今剛啟用5年，有法師常住的法鼓山洛杉磯道場，把握難得殊勝法緣，如祖德云：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」珍惜因緣，當下即是。

★實習影片連結：<https://youtu.be/KRWWuoFyYeE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=KRWWuoFyYeE&feature=youtu.be>



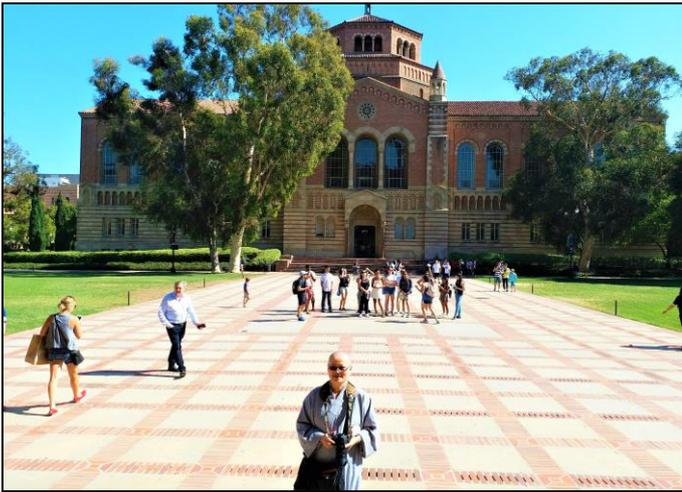
法鼓山美國洛杉磯道場 Dharma Drum Mountain Buddhist Association



參與觀摩英文禪坐會



參與交流心靈環保讀書會



參訪 UCLA 學府



參訪 USC 學府



地藏法會悅眾演禮



佛學弘化：主講〈法的療癒SOAP〉