

學海築夢學生 出國實習心得報告



獲補助年度：105學年度

薦送學校：法鼓文理學院

系所：佛教學系

年級：博士班三年級

中文姓名：許恬智

國外實習國家(含城市)：加拿大溫哥華(Vancouver)

國外實習機構：法鼓山溫哥華道場(Dharma Drum Vancouver Center)

實習期間：106.07.07-08.10

短片時間及標題：105學年度學海築夢計畫影片-許恬智

<https://youtu.be/sp-Z2kx02kM>

一、緣起

學校近幾年一直有出國研習的機會，藉此培養我們的國際觀及開拓視野，教育部的學海築夢計畫是其中一個項目。而前幾年也聽了去美國洛杉磯道場實習的同學回來分享，覺得這是一個不錯的開拓視野的經驗。但是在我的博士班學習規劃裡卻不是那麼的立即性，所以此次也就沒有積極詢問及報名參加。但在三月份時學校主辦老師突然詢問，是否想去加拿大溫哥華道場 (Dharma Drum Vancouver Center) 實習，以及到加拿大英屬哥倫比亞大學(University of British Columbia，簡稱UBC)參訪？因為原本報名的一位同學臨時無法前往。這一問，讓我猶豫了一下，也詢問了幾位老師的意見，他們總是鼓勵我只要有機會就走出台灣擴展自己的視野，學習不同的事物。

後來想一想，或許我可以利用此機會加強練習自己的英文，而且自己一直以來也還未到過美加地區，或許可以利用此機會了解當地的人文與宗教傳播。

二、國外實習機構簡介

法鼓山溫哥華道場(Dharma Drum Vancouver Center，DDVC)位於加拿大卑詩省列治文市 (Richmond) 第五號路上，是一座外觀呈現三角形雙層木質屋頂的寺院建築，寺內以木頭搭建陳設，整體呈現自然、樸實而穩健的質地。



法鼓山加拿大溫哥華共修處於 1994 年，為了分享法鼓山的理念「提昇人的品質、建設人間淨土」，並關懷信眾在海外的生活。成立至今，曾租用社區中心做為臨時活動場地，也曾租用「夢幻花園」為固定共修道場，於 2003 年開始籌

建新道場，自 1994 年至 2006 年 9 月 16 日起歷經十二年落成啟用，才終於興建完成。是由十方信施共同護持興建而成的一座道場。



寺院建築，包括道場與男、女寮房，內部使用面積共為一萬一千平方英尺，約三百坪。道場約為二百二十坪，包括了中間最高處的大殿，及圖書館、會議室、辦公室、五觀堂、廚房、儲藏室、更衣室等，可說是麻雀雖小、五臟俱全。各項空間盡量提供多元使用，其中大殿有六十坪，演講時約可容納三百人，大悲懺法會時可容納一百人、禪修時則為七十人，五觀堂除了供用齋使用，亦能做為上課教室，約可容納二百人。道場後門左右側各有一走道，分別通往男、女寮，以供法師住宿及活動中男、女信眾掛單。





溫哥華道場所在之處位於 Richmond 五號路上，還匯集了世界各個大宗教，包括印度教、回教、基督教、錫克教及佛教等。

聖嚴法師特別提及，溫哥華道場

要如何有別於其他道場呢？

他明白指出，法鼓山溫哥華道場要成為一個有安定力、攝受力的道場，以心靈環保提昇人品，並於行住坐臥中實際落實，以和善、清淨的身、口行為感化自己、感動別人。



三、國外實習企業或機構之學習心得

法鼓山溫哥華道場學習



法鼓山溫哥華道場在僧團法師帶領指導之下，平常的活動有每週的念佛共修、菩薩戒誦戒會，每月的大悲懺法會以及不定期的普佛法會、淨土懺法會、燃

燈供佛法會、觀音法會、慈悲三昧水懺法會、地藏法會、浴佛法會、佛一暨八關戒齋、禪訓班、禪坐共修、禪一、禪三、禪七等。

此外，也藉由舉辦山水禪、親子營、讀書會、少年生活營、法青心靈成長講座、法鼓風範義工課程、法青卓越超越成長營、佛學講座、合唱團、當地大學教授學生參訪交流、以及週年慶園遊會等活動，將心靈環保、法鼓山的理念、精神落實於行住坐臥中並推廣及於社會大眾。

而我們抵達的七月初正值暑假期間，有一些活動是暫停的，所以溫哥華道場監院常悟法師提供了我們可參與道場活動的一份規劃行事曆。另外，法師也提到道場附近有各式各樣的宗教寺院，一般稱為宗教街，我們可以規劃時間去參訪。

協助道場大寮早、晚飯的準備與清潔

居住在佛教道場裡，一般不管是法師或居士都需要承擔一部分日常工作，在佛教稱為出坡。因為這邊道場的大寮(廚房)早晚都只有一位法師在準備大家的早晚飯，日常瑣事較多，比較需要幫忙，所以這一個月只要我們沒有安排外出的時間就是協助大寮的工作。



星期三：農耕園藝 9:30 am - 2:30 pm



法鼓山溫哥華道

場這

邊因為是農地建築，所以加拿大政府規定要有一定的比例的種植，每次的農作物收成也必須秤重記錄。而農作物種植面積不小，法師忙不過來，平常是我們兩個最常涉足之處，偶爾也會有幾個義工過來幫忙。而每星期三是一道場一星期一次的農耕園藝日，義工們會過來幫忙除草。



星期四：法器練習 9:30-12:00

因為DDVC只有四位法師，平常要處理的事情不少。而且法師認為平常的共修或法會都需要運用到梵唄，它是漢傳佛教裡利用聲音輔助修行的一種方式，信眾們如果都不知道的話，很可惜。所以就開了「梵唄與修行」的課，講解漢傳佛教裡梵唄和修行的關係。而每星期四會有法器練習，針對有興趣的信眾做進一步的講解、訓練，也可以進一步訓練他們支援平常共修或法會的法器。既達成教育的目的也解決道場人力短缺的問題。



因為平常在學校裡上的是研究所的課，所以一直沒機會上到梵唄課程。經過這次四個星期的法器練習課程，對法器有進一步的認識，也了解到，梵唄運用的

好的話，是可以使我們身心放鬆，提升注意力，更好的融入共修或法會的狀態的。



星期五：念佛共修 10:00~12:00

這是 DDVC 每周五固定的共修，參加了幾次，感覺上和在台灣並沒有什麼不同，一樣是使用中文唱頌，法師開示也都是使用中文，參與者也幾乎都是華人。但是在後面幾次突然發現了一個西方面孔的人，他幾乎都會來參加。這不禁讓我起了疑惑，念佛時佛號很單純，跟著唸沒問題，但是後面法師在講話，做提醒時他聽的懂嗎？

這問題在後來得西方眾後來也一樣出的講座上。法師用中續到了好幾堂，他聽就請教了法師。

原來！在這邊信以大部分課程主要還每一次共修、法會或西方人，所以 DDVC 譯，由義工組成。每者都可以借即時翻譯活動大約都會有大約翻譯，所以漸漸地 DDVC 就發展出了這種模式。又，為因應英語課程的需求，就慢慢地有全英文的禪一或禪三等之類的課程出現。



到了解答，因為這位現在七月份果徹法師文上課，可是他也連得懂嗎？疑惑！後來

眾大部分是華人，所以以中文為主。但是課程都還是會有幾位就發展出了即時翻次共修或法會有需要的機器。因為每次的七八個人左右會需要

其他活動

大悲懺、禪坐共修、果徹法師講座、禪一(英文)、菩薩戒誦戒會，這幾個活動都是我們在的期間星期六、日的活動，第一個星期的我們參加了，可是後來每個星期因為要到外面做宗教活動體驗與考察，所以後來就沒辦法參加了。

3-day Retreat led by Rebecca Li

這是一次全英文的禪三，常悟法師極力推薦我們參加。它由Rebecca Li帶領，她是聖嚴法師以前的英文翻譯，是美國紐澤西大學(The College of New Jersey)的社會學教授(sociology professor)，以前跟隨著聖嚴法師學習禪修多年。目前陸續在美國教導禪修，此次在溫哥華帶領禪修是第三次。

此次參與大約有十五體活動規劃和山參加過的禪不同。

不過，可能人不多，所以



禪三活動的人，禪三的整在台灣法鼓期沒有太大

是因為這次我們的座位

是圍著一個大橢圓形坐的，而老師對每一個活動的原因和為什麼要做的理由都說明的很清楚，每一次說明完，大家可以提問。而且老師在說明方法和生活上的運用時，講解的非常生動活潑，讓大家都覺得非常實用。只是整體而言，對我來說會覺得禪坐時間短而且少了一點。但是我相信這次的禪三對初學者來說，應該會很受用。

Alice Lake Hiking

今天跟法師出去參與法鼓山溫哥華道場法青的健行活動。接觸之下才發現這群年輕人真是太有善根了！大多是因為對禪修或佛法的道理有興趣，自己上網查詢或經由其他管道詢問介紹過來的，其中也有幾個是西方年輕人。更令人驚訝的是，有好幾個都自己在讀經典，有摩訶般若波羅蜜經、楞伽經、瑜伽師地論等。他們也對要如何深入經典充滿好奇。他們大多是還在唸大學，或才剛大學畢業呀！



此行也直接跟在溫哥華地區念書的年輕人直接的接觸了，不管是華人或西方年輕人，更加了解了他們的需求以及會接觸佛教的想法。

英屬哥倫比亞大學(UBC)參訪

UBC的參訪原為我們此行的第二目的，但是因為我們在溫哥華的這段時間在UBC任職的陳教授剛好在中國五臺山舉辦學術活動，這段時間剛好不在UBC。所以鄧偉仁老師幫我們聯繫了之前在UBC待了好幾年唸博士班，目前在廣州中山大學當副研究員的張德偉老師。他剛好這幾個月回UBC，所以就由他幫我們做介紹。他帶我們認識UBC目前作佛教研究的系所---亞洲研究中心，以及以個重要的圖書館。

UBC擁有加拿大第二大的不列顛哥倫比亞大學圖書館系統，藏書超過540萬冊，也有上萬張地圖和電子書，其中亞洲語言書籍的數量規模為全國第一。除此之外，我們還參觀了人類學博物館，裡面有許多加拿大的原住民圖騰，相當有趣。



其他佛教寺院中心訪查

經過了一星期的 DDVC 活動體驗之後，法師根據她的經驗以及了解提供了我們可以去進一步考察與體驗佛教活動在溫哥華地區的建議，以及給了我們一份名單。有加拿大靈巖山寺、國際佛教觀音寺、金佛寺、福慧寺、東蓮覺苑、世界佛教會、佛光山溫哥華講堂、溫哥華圓融禪寺，以及幾個以西方人為主的佛教中心，有 Shambhala Meditation Center <https://vancouver.shambhala.org/>、Zen center of Vancouver (LA Zen Center lineage) <http://www.zen.ca/>、BC Insight Meditation Society <http://bcims.org/>、Mountain Rain Zen Community (SF Zen Center lineage) <http://www.mountainrainzen.org/>。

根據法師非常專業的建議後，我們查詢了各個寺院以及中心的活動，發現各個地方的主要活動都是在星期六、日。這樣一來，我們的時間就有限了，所以最後根據我們查詢到的活動時間，以及地理位置，最後我們有較多時間體驗以及參與活動或較深入了解的是加拿大靈巖山寺、金佛寺、Shambhala Meditation Center、Zen center of Vancouver。而佛光山溫哥華講堂和創古寺，因為不是法會期間，所以只有參觀而已。

加拿大靈巖山寺

到加拿大靈巖山寺因為是他們這段期間法會的最後一天，所以我就先進入大殿跟著體驗了一支香時間。後來遇見了當家修培法師，她非常詳細地帶我們了解參觀了靈巖山寺，包括他們怎麼去適應當地的居民，開發出各種不同於在台灣道場的



活動和課程，以及未來怎麼去因應西方眾的需求等。

還開放時間給我們提問了很多問題。也了解了為什麼這邊的道場幾乎都是華人，所有的活動也幾乎是中文為主，是因為Richmond這地區的人口約有60-70%都是華人。



溫哥華金佛寺

在金佛寺也承蒙了當家恒懿法師詳細地介紹，將金佛寺的變遷，寺院內部的各個細節都跟我們介紹了。印象深刻的是道場內各個細節都安排的很妥當，連因為寺中有幾位年紀較大的法師，各種防護措施都考慮到了。



另外就是金佛寺雖然主要弘



化對象是華人，法會以及講經都是以中文為主，但是只要信眾有需求，同時都會有英文、廣東話、越南話的翻譯來幫助多元化的信眾。

Shambhala Meditation Center

參加了一次Shambhala Meditation Center所舉辦的一個小時的靜坐，因為是星期一晚上，所以這活動只提供民眾到此處靜坐而已，只有Time Keeper，時間到就自行離開了。這讓我們對於Shambhala的進一步了解幾乎沒有。



所以我們又報名了一次在假日兩天的活動，The Art of Being Human- Shambhala Training Level 1，活動是以初學禪修者為主，教導Shambhala精神，以及基礎禪

修，大約有25個人左右參加，都是西方人。印象最深刻的是他們有一個組織性強的教師團體，都是在家西方人。他們的教師和義工訓練也有一個完整的階層。還有在這邊是我講最多英語的時候，因為小參也用英語。還有他們義工人很好，知



道我們是學生，來體驗和考察的，都盡量讓我們問問題和介紹他們的團體。

Zen Center of Vancouver



Zen Center是屬於日本禪，但是當天帶領的和參與活動的也都是西方人。這次的活動主要也是禪修為主，但是可以體驗到日本禪的獨特風格，開始前先點香，那味道有香道氣味。之三十分鐘，起鐘的循環，大次，中間還有誦日語心經。



濃厚的日本
後採用靜坐
來經行五分
約四到五
邊經行邊唸

結束後
家打掃的時
束就大家坐

有一小段大
間，打掃結
下來圍一小

圈，用點心，以及給大家提問題、輪流給予回應。

四、國外實習之生活體驗

在溫哥華的這一個月，我們主要是居住在法鼓山溫哥華道場，所以大部分是道場大寮煮的食物。但是只要我們有出門，就會去體驗一下當地的食物，還有找家咖啡店坐下來喝杯咖啡。



法師也提醒著我們可以邊喝咖啡邊觀察來往的行人，也許這樣可以更加體會他們在這邊生活的狀態吧！



我們剛到溫哥華時也偶爾會去逛逛當地的藥妝店，例如Shoppers Drug Mart和London Drugs。這兩家雖然名為藥妝店，但是什麼東西都賣，生鮮食品也有，跟台灣的大賣場差不多。

在溫哥華要道各個地方，最重要的是買一張類似台灣悠遊卡的Compass卡。從DDVC可以搭公車到Richmond Center，然後轉Sky line，類似台灣的捷運，到溫哥華市中心各個中心參加活動的方法，而市中心的著名觀光地點如：Stanley Park、Elizabeth Park、Botanical Canada Place，都可以到的地方。附近也有幾個大型的Shopping Mall可以逛逛。



去。我們到各都是使用這樣附近就有許多可去走走，例Queen VanDusen Garden，以及是搭車加走路

五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 學習自主性，自行規劃學習與溝通協調的能力
2. 強化英語能力，加強英文聽力以及口語表達能力
3. 了解佛教機構在溫哥華的發展狀況
4. 認識溫哥華地區的人文與環境
5. 認識世界各地的朋友
6. 拓展國際視野

六、感想與建議

經過三十幾天的溫哥華海外生活後，對於「行萬里路，勝讀萬卷書」這句俗諺深感認同，因為實地的參與當地的一切，讓自己有更深的思考與不同以往的想法。這次的出國實習真的收穫良多，不僅在溫哥華生活體驗了一個月 DDVC 的食衣住行育樂，也大大拓展了自己的國際視野。透過這次到溫哥華的經驗，使我更了解了佛教在溫哥華的發展狀況，以及激勵自己更應該將英文學好，期望自己以後能更有能力與外國人士交流，能將自己所學發揮出去。

感謝教育部學海築夢的獎學金計畫讓我可以實現出國學習的夢想，因為這項補助計畫讓我在經濟上面可以減少很多的負擔。如果有學弟妹詢問我海外研習的事項，我會很樂意回答每一個問題並推薦學弟妹們一定要出國走一趟拓展自己的視野。

但是，建議如果以後要前往溫哥華實習的同學們以後一定要事先做更多功課，可以事前先想好自己想學習的目標，先做好規劃。這樣也許以後前往的同學們可以有更多時間參與當地各種不同團體的活動，會有更多的體驗與感受。