

## 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	107年度
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院佛教學系 學士班三年級
中文姓名	劉澶枋
國外實習國家(含城市)	Germantown, M. D.
國外實習機構	美國禪學院(U. S. Zen Institute)
國外實習考評成績或評語	
短片時間及標題	我的精彩暑假/10分
一、緣起 二、國外實習機構簡介 三、國外實習企業或機構之學習心得 四、國外實習之生活體驗 五、國外實習之具體效益(請條列式列舉) 六、感想與建議	

## 一、緣起

「海外佛教實習」的主要目的是建立在本校佛教學系的教學目標：本校佛教學系主要的教育目標除了培養專業的佛教研究人才，也重視佛法弘化與宗教實踐人才培育。因此本系所除了學術課程之外，另有「行門課程」，而「行門呈現」也是學生的畢業條件之一。另一方面，國際視野與國際化是本校致力推展的校務，也是佛教學系重要的教育目標。

在這兩個教育方向的前提之下，國際佛法弘化人才的培養自然是本校教育重要的一環。在本校國際事務組對於學生海外學習的大力推動之下，從2012年來本校持續有學生到國外修習學分（交換生）與短期學習經典語言，本計畫主持人 - 本校教師鄧偉仁教授從2014年開始每年持續推動海外佛教實務經驗的學習或實習，並有具體成果（參見，林悟石《東參與西學：宗教與文化的體驗及紀行》 - 法鼓文理學院佛教學系碩士班研修畢業呈現，2015年12月，以及教育部大專校院選送學生出國研修或國外專業實習網站之成果報告）。

2018年暑期「美國禪學院（US Zen Institute）實習計畫」延續過去海外學生實習理念、並規劃更豐富的佛教實習機構以及參與更多元的實習考察內容，包括跨佛教傳統以及跨宗教傳統交流合作的實務經驗，讓學生能學以致用、吸收新的實務經驗並且增廣見聞，讓學生有更開闊的生涯規劃。

## 二、國外實習機構簡介

美國禪學院的支持力量主要來自大華盛頓特區周邊的亞洲移民社區，尤其是當中的佛教徒。由於這些信眾過去幾十年的支持，本院得以在 馬里蘭州扎下根基。當前努力的目標，是在既有的基礎上增廣充實，在 全球範圍內增進世人對佛法的系統性瞭解，同時透過跨宗教的交流與教學，讓佛法在社區層次持續向下扎根，真實改善學佛者的生活與生命。不強調宗派的佛教寺院，美國禪學院長期推動四無量心(慈悲喜捨)禪法 的修學，以作為佛法能夠持續與現代生活脈動緊密連結的關鍵。原是一座八十五年的老教堂，在二零零一年改建面積超過一萬平方呎，包括獨立僧眾寮房。最近二零一七年在附近買下十英畝的建地，籌建專 門用於長期禪修與佛學課程講學用途。將準備與國外知名佛教大學接軌，作為在美分校。在全球化的影響之下，佛教還應該融攝其他信仰團體，共同為 落實社會和全球議題的解決貢獻一己之力。新禪院的發展，將以這樣的時代精神 做為指導原則。



## 三、國外實習企業或機構之學習心得

旁聽大學課程：

人生中第一次進到美國大學教室，與美國大學學生一起上課。我們是到D.C.的George Washington University，上世界宗教史這 學期是以印度教為主。第一天上課時，其實有一種忐忑與興奮 交織的心情，原因是不曉得美國大學上課的規矩，該注意些甚麼？另外就是希望可以跟美國大學生互動，想多練習自己臨場 的英文。很開心自己有著個機會能到美國大學旁聽，要感謝那 位教授給我們這個機會。從國中到高中都看同學在國外遊學， 現在自己終於有機會了，由於是旁聽因此沒有成績的壓力。有 時下課同學會來向我問關於功課的問題，就會有尷尬的場面， 因為我沒有作業所以沒有辦法及時給予幫助，不過從聊天的過 程中可以感受到，對於他們自己選的課程是非常清楚知道為什 麼要選這門課，而不是湊湊學分而已。

參與IBAA：

IBAA全名是 International Buddhist Association of America，IBAA 定期會在白宮舉行活動讓大家多了解佛教，或是在各個不 同傳統的寺院舉辦講座等等，在美

國的期間每一次的講座 都有去參加到了D.C.的越南上座部寺院(左上)、D.C.的泰國寺院(右上)、 Virginia 韓國曹溪宗寺院以及Virginia 的藏傳寺院。看看不同於台灣的佛教文化，大家都是佛教徒跟隨著不同的傳統，不過時常在交流，這樣多元的精神我想就是台灣 佛教需要跟進的地方，多方面的交流，不分你我，最重要 就是尊重，對佛法的弘揚會有很大的幫助。

禪修實習：

這次實習地點是在波士頓的泰皇寺，時間是9/23-9/28，參與禪修的成員多半是中國大陸的華僑居多，也有少許的西方面孔。這次的禪修主題是修四無量心，修慈、悲、喜 以及捨觀，我認為這是對我有相當幫助的。以往參與是以漢傳佛教為主的禪修，對我來說不是很好理解，不過四無量心可以與生活結合，會從禪修的過程反觀許多事情，釐清自己的思緒，對於身邊的人、事、物會更柔軟，更消融自我。

## 四、國外實習之生活體驗

出訪美國：

大家的印象中能代表自由、民主的國家就非美國莫屬了！不論是在宗教、教育、媒體等等，這次的實習去了美國馬里蘭州的佛教寺院，去了解在馬里蘭地區佛教的現況和發展。這次的實習算是誤打 誤撞，在申請計畫前，學姊問我說要不要加入，當時的心態很單純， 如果有機會的話當然好啊！也沒抱太大期待，因為不確定的因素太多。例如：需要看校內是否有其他意願者，就得經過篩選後才有資格，除此之外，也要看家長是否同意，原因是我們兩個女生從來沒去過美國，家裡多少會擔心。當我們爭取到了海外實習機會後，就像在作夢一樣，於是我們開始加強自己的外語能力，等待著實習的到來。對第一次去美國的我，根本無法想像在美國的一切生活，因為那裏的文化跟台灣完全是兩回事，對於那裏的瞭解都是透過書、雜誌、媒體，從未親身經歷。我個人對於各種不同的文化是非常有興趣，不只想去了解更是想去體驗，所以很感謝能透過這次的實習計畫，終於讓我有這個機會可以親身經歷，這會是讓我非常難忘的經驗。

佛教與其他宗教的比較：

一個半月的實習計畫在美國，多半的時間都在Maryland、D.C.、Virginia參訪各宗教的寺院和教堂，觀後也深為佛教感到惋惜，因為對於西方國家來說，佛教屬於亞洲人的信仰，對他們來說是相對陌生的，我們在美國遇到的佛教徒都以亞洲人為主。而其他宗教的神職人員，有其各自的宗教中心發放薪水，但是佛教沒有，佛教每個寺廟就是一個個體，所有的經費都要獨立籌措，因此佛教寺院在西方要自立起來就困難許多。舉例來說：一座位於 Virginia北邊Annandale的韓國曹溪宗的，寺院—法華寺(법화사)，雖然位在有多數韓國人的城鎮中，不過信徒人數卻沒有基督教多，寺院就擠身在小小的商辦公寓裡，空間既狹小，設備也相當



位於馬里蘭州戈達德的印度教寺廟。這座印度廟是全美最大的印度寺廟，印度教簡單來說就像是台灣的”道教”，他們供奉很多神明。而佛教跟印度有很大的關係，對印度教來說，佛教也是屬於印度教的一部份。



印度教寺院 Sri Siva Vishnu



這是韓新興宗教，他們非常特別，雖然教員佛教，不過他們並不是佛教，他們沒有佛陀的象，只有一個圓作為象徵，他們有禪修也有法會，融合了各個宗教而建立起的新興宗教。



韓國圓佛教



天主教教堂 Franciscan Monastery



這座教堂有一百年的歷史，位於 Washington D.C.的修道院，以色列各處聖地以及羅馬墓窟的複製品，不論是距離或是物體的比例，都是一比一的呈現，非常有意思。



波士頓泰皇寺



這座泰皇寺，是泰國境外最大的一間泰國寺廟波士頓泰皇寺 Wat Nawamintararachutis，是為了接待泰皇所建的，所以寺院裡的設備可說是五星級的，非常豪華比其其他簡樸的寺院。

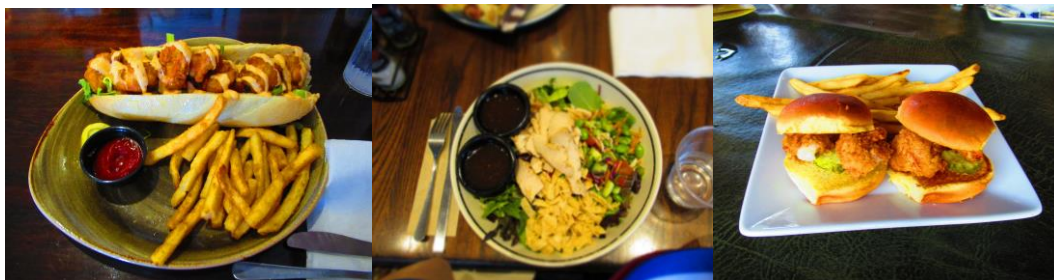
### 日常生活：



這次的旅程的一切我都當作是一種體驗，帶著這樣的心態出門，當遇到逆境時，才不會影響到下一個階段的心情，因為帶著好心情出遊是最重要的。8月15日終於出發了！兩個人到韓國轉機，在韓國停留了一晚，8月16日一大早的班機出發去美國。一到美國就忘記了時差，身體雖然累但是卻不會想睡，覺得特別興奮。到了美國就是要體驗美國文化，大多數的美國家庭，自己動手做點心是家常便飯的事，所以我們在實習的空閒時間在寺院做點心，當成品出爐非常有成就感。

### 飲食：

第一次去美國，那裏的食物也是讓我印象深刻，美國的食物份量只能多不能少。每次當餐點端到我面前，就是一大分，對我來說是相當滿足，比起台灣的分量美國大方許多，漢堡往嘴裡一送就卡在那。不過對於吃素了學姊來說，台灣才是他的飲食天堂，在台灣比較多選擇，因為美國要找到完全素食的餐點非常不容易，每天幾乎都只能跟生菜沙拉共舞，所以這一趟她最懷念台灣的家鄉味。



## 五、國外實習之具體效益

- 1.學習四無量心，自己在待人接物更柔軟，發生衝突時會先檢討自己的態度，調整自己的態度再繼續溝通。這可能是很細微的改變，不過在待人接物上我認為這對我是有很大的幫助。
- 2.這次實習，去到了完全不同於台灣文化的國家「美國」，在佛教方面可說是讓我大開眼界，文化大熔爐這個稱號真是名不虛實。在台灣佛教的傳播大多是以漢傳佛教為主流，雖然每個到場各有各的不同，但是互相交流的機會是少之又少。在美國看到了他們的互相包容，一個寺院可能會有來自各個不同傳統的佛教，有上座部、有大乘佛教，同時在寺院中，光是飲時就有很大的不同。例如：漢傳的法師是吃素食，南傳的法師主要是以居士供養，所以不能指定要吃甚麼，不論是素食還是非素食都要接受。不過在美國禪學院可說是所有的傳統的大集合，大家都很尊重彼此不會因此分歧產生衝突。我認為這是台灣要學習的這樣才會進步，不論是在甚麼方面。
- 3.在 Boston 的中國城看到讓我很感動的畫面，那就是看到滿滿的國旗在空中飄揚，這是多麼難得的事，人在國外可以看到自己國家的國旗很有存在感的飄著，情緒是非常激昂的，看到了這樣的景象激起了愛國的心，雖然現在在國際上不斷被打壓，還是要很有自信，做好國民外交，讓國家更好。



## 六、感想與建議

新環境，新視野。到了國外拓展新的視野，行萬里路勝讀萬卷書，這句話讓我在美國感受特別深，不論是美國文化、地理環境、氣候等等，從書本得知都太抽象，到了當地自己親身體驗印像會更深刻。這次除了了解部分美國佛教文化，還有體驗到真實的美國。很感謝學校和教育部給我這次出國實習的機會，也很感謝美國當地的寺院法師以及招待我們的美國的華僑叔叔、阿姨，因為有你們豐富了我的大學生活。