

學生出國研修心得報告

獲補助年度	2018至2019
薦送學校、系所、年級	日本立正大學
中文姓名	林韓
研修國家	日本
研修學校	日本立正大學
國外研修成績	
短片時間及標題	
<p>一、 緣起</p> <p>學生系漢傳佛教組，碩士生期間主要研究方向是天台宗的內容，而日本在佛教學術這一塊可謂碩果累累，且有很多關於天台宗的研究資料和學術著作，不過這些多以日文為書寫語言。然末學在日文這一塊實屬薄弱，且仍然是門外漢，在校雖有日文課程，但因日常學業較為繁重，閱讀內容甚多，故無法全身心在日文上下苦工，時常感覺心力不足，而學校提供的機會恰恰可以使我騰出一段時間專門來學習日文，這是盼望已久的。赴日交換的念頭早在第一學期時就已經悄然形成，經過一年的學習之後，希望給自己一些消化所學和沉澱自我的空間，所以此次赴日</p>	

交換的另一個動機便是參訪日本各大寺院，計劃對日本佛教的現狀進行一番田野調查，希冀能夠用這一年在學院所學而產生的新視野和新知見去感受一下日本佛教的風貌。

二、 研修學校簡介

日本立正大學是於 1924 年設立的日本私立大學。大學的簡稱為「立正大」。立正大學原來是佛教系大學，也是日本私立大學中擁有最古老歷史的，學校的史學和地理學都十分聞名。近年來，學校著力於心理學的研究，培養了眾多臨床心理士。位於熊谷校區的社會福祉學院的學生們在當地開展著眾多的志願活動。立正大學的教學特色之一是通過 4 年實踐，將教養科目和專業科目並行學習的「並行學習制度」。

(此簡介選自 <https://baike.baidu.com/item/立正大學/3434492?fromtitle=日本立正大學&fromid=433525&fr=aladdin>)

三、 國外研修之課程學習(課內)

日本立正大學的日本語學習課程是非常完整的一套教學體系，所開設的課程針對語法、語彙、閱讀、聽力等不同部分分別設置了專門的老師，且一一對應不同的課程，可謂非常具有針對性。從一開始我幾乎非常難聽懂老師所講的內容，到最後我能用簡單地日語和老師同學進行交流，可見這套教學體系是有作用的。

我個人受益最多的就是每週一次的日語小報告，需要每位同學用日語向班級同學分享自己想要分享的任何內容。我藉此機會推廣了不少跟佛教有關的內容。

除此之外，課程也安排了多次校外教學，在老師的帶領下我們參訪了不少日本歷史遺跡、景點以及美術館，對日本有了更深入的了解。

四、 國外研修之生活學習(課外)

寺院篇

來日本一年，參訪了四十多座寺院。一開始想去看看日本保留的古老的寺院建築以及各寺院保存下來的佛教藝術品。看多了之後慢慢有些厭倦，似乎只是在追求數量。我開始問自己參訪的意義何在，與此同時我也並沒有停下參訪的腳步。於是我漸漸明白，參訪寺院的過程只是對待自己心境變化的過程，寺院建築和藝術品並沒有好壞，也不會自己表達什麼，而自己的心會去找尋某個答案和定義。這些答案和定義不一定是最重要的，更重要的是你的心如何對待外物對你產生的影響。

拉麵篇

美食是最能體現一個國家的特點的，這一年也吃了50多家拉麵店。你會發覺日本人不太會去改變面的形狀，也不會改變面的烹調方式，但

卻在面的湯底上下功夫。這非常能體現日本人的思維習慣，他們往往會在一點上不斷地鑽研下去，以求創新。這點和中國相比是完全不同的。

咖啡篇

咖啡文化算是某種文明程度的象徵。咖啡在日本的普及率是非常好的。但在大多數日本人的眼裡咖啡就應該是苦的，並且我聽說喝酸的咖啡在日本人看來是一種懲罰。即便如此，在有幸遇見的十幾間咖啡店裡，我喝到了各種風味的咖啡。在來日本之前，我一直在追求更好口感的咖啡，但這一年下來，我明白了如果有機會不妨去品嚐一下那些原本自己決定不太喜歡的口味。喝咖啡不能只喝自己喜歡的，也不能一味地追求最好的。

對於這三樣事物的理解大概是我來日本最大的收穫，當然我自己也發現在法鼓學習佛法的這幾年對我之後看待事物的視角產生了很大的影響，而這些影響讓我看到了更多不同的方面，這也許就是印證了「讀萬卷書，亦要行萬里路」，同時也要解行並重。

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

為期一年的研修讓我受益良多，大致可以羅列為以下幾點：

第一，在一定程度上提高了日語和英語的交流能力。

第二，系統地了解了日本佛教和日本文化。

第三，提高了自己的生活自主能力，尤其是將佛法應用到實際生活中。

第四，為日後的學習和研究內容提供了諸多素材。

六、感想與建議

本校與立正大學之間的這個合作項目主要是以提高日語水平為主，所有的課程都偏向於語言的學習，故對於研究佛學且想要了解日本佛教或是想要參與日本大學的佛學課程的同學來說並不是最佳的選擇。除此之外，這個項目存在許多合作細節上的不完善，例如學費問題，以往的學生在學費方面都是有相關優勢政策或是免費，但我們這一期學生幾乎都是需要支付較高的學費。另外，事先我們也並未獲知此項目是全語言的課程，而無法選擇立正大學佛教學系的任何課程。

不過，我個人非常感謝本校呂幼如老師的幫助和參加過此項目的前輩的幫助，也非常感恩學校能夠提供這個機會給我。希望我們能夠更加完善與日本立正大學的合作項目。