

108 學年度學海築夢

出國研修實習計畫



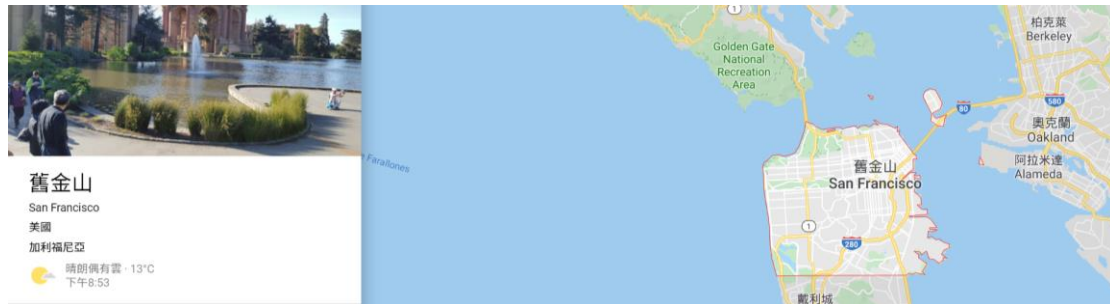
法鼓文理學院 佛教學系學士班 張立欣

Dharma Drum Institute of liberal Arts

Buddhist studies

實習國家:

美國舊金山(City and County of San Francisco)



美國馬里蘭州(State of Maryland)



美國麻州(Commonwealth of Massachusetts)



實習單位：

法鼓山舊金山道場



美國禪學院



般若寺



➤ 實習計畫緣起

一年前會知道這個實習計畫是因為參加學校所舉辦的海外實習分享的座談、師長推薦以及同學間互相討論，才得以知道國家有這項培育學生增廣見聞的計畫。由於以學生的身分出國可以看到更多不同的面向，例如：到大學上課，在當地人家裡居住體驗道地的美國文化…等等，因此我選擇透過此計畫到國外見習。

➤ 實習單位簡介：

Dharma Drum Mountain San Francisco Bay Area

Center (舊金山道場位於加利福尼亞弗里蒙特)

由於聖嚴法師的一句話，法鼓山舊金山聯絡處正式在 Millbrae 成立，一開始是租借一間辦公室使用。在約三年後，Millbrae 辦公室的承租權被收回，在 2007 年師兄姐發心簽名協定集資，舊金山分會在 Sunnyvale 租賃會所。2014 年 Sunnyvale 租用場地面臨拆除，眾人齊心發願，圓滿購置並遷入 Fremont 新會所。整修工程進行中展開各項活動，接引民眾來學習佛法和禪法：包括跨宗教對談、心靈環保兒童班、英文禪坐共修、大事關懷課程、水陸法會共修、佛學班課程等。

U.S Zen Institute (位於馬里蘭州)

美國禪宗學院 (USZI) 是在更大的 DC 亞洲移民社區的慷慨支

持下建立的。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相連的關鍵。四無量心的修持能夠更有效地培育出沒有貪婪嗔且且充滿動能的良善精神素質，真實改善個人生命與團體生活的品質，以及積集功德福報而往生善處。美國禪學院發軔於一座八十五年的老教堂，在過去一年改建為面積超過一萬平方尺，配備了現代教學科技的現有講堂。

禪學院的座右銘：

以定、慧充實美德提攜社會和諧 藉慈悲喜捨精神圓成佛法實義

American Wisdom Association (坐落於麻省)

般若寺成立於 2013 年，般若寺的宗旨是以般若智慧為導向，解除眾生煩惱的悲願，方便接引眾生，饒益有情。

➤ 學習心得

此次出國，我們主要的行程之一是到喬治華盛頓大學看看國外的教育方式，以及上課的氛圍等等。在學校上課的過程中，我覺得與台灣差異最大的，無非還是學生的踴躍度以及思考的程度。台灣的學生對於上課發言似乎有種抗拒，覺得發言很丟臉尤其想法和大家不一樣的時候，我們能大方接受人家犯錯，卻太在乎自己犯錯。又或者覺得我已經懂了所以我不需要發問…，亞洲人的教育系統，往往以「結果論」為優先。對我們而言，在學習後

不懂，似乎等於學習所花費的時間就是「一場空」。因此，我們不敢抬頭挺胸告訴人家我們不懂，即使這是殘酷的事實。還有一點，以前的我會怕耽誤課程進度所以不願向講師提問，但其實這問題不一定只有你不懂，也許其他人也跟你一樣。一味追求進度的課堂，我們真的理解了知識嗎？還是帶著一知半解的問題，在暗無天日的書海裡浮沉？這是我覺得在學校學習上國外與台灣差異最多的地方。

這次還有一個我覺得學到很多的地方是美國禪學院，當然也是經由前面慢慢的累積，到馬里蘭州才会有這麼多的心得。在馬里蘭州我印象最深的是法師教我的四無量心。在亞州很多人皆僅此聽過四無量心，卻不知道四無量心其實是可以練習的，而且四個字都是不同的意思。四無量心是指慈、悲、喜、捨，慈悲常被大家誤以為是一樣的意思，但其實是不一樣。

➤ 生活體驗

這是我第一次搭飛機，延遲了好一段時間一直到1點多才起飛，懼高的我特別緊張。到了用餐的時候，當下我覺得挺特別的，在高空中用餐對我很刺激，雖然我不太喜歡刺激感，但是這是一個很不一樣的體驗。在用餐完后，我也漸漸睡著了，過了一

段時間後我們離舊金山不遠了，晚上 10 點多我們著陸。在休息的時候我只記得來的路上夜景很美.....



隔天中午過後，法師開車帶我們到墨爾紅木公園，在途中法師除了細細的和我們講解交通規則外，還有美國一些小小的文化

。森林裡的空氣很好，沒有那麼乾燥，讓皮膚舒服很多也讓頭腦清晰了不少，在森林裡，透過樹葉縫隙中灑下來的陽光特別舒服，從下往上看心情也跟著開朗起來。從仙境般的森林出來后，我們前往金門大橋，金門大橋高聳的身影讓我自嘆不如，從旁眺望心裡很開闊，尤其是沿著橋身看過去便是海洋，這讓我又有了另一種平靜，欣賞湖光山色，看著日落意味著一天又即將結束。



這兩天是社區活動，我們留在到場體驗，東西很多氣氛很歡樂。我逛了其他攤販，裡面的東西多為盆栽，吊飾和瓷器，其中

有一攤最吸引我，它是賣蠟燭的，味道很芬芳，是香茅的味道。在活動中有一位師姐送了我一盒餅乾模型的器具，我特別開心。



今天我們到史丹佛大學的美術館，
裡面展覽了像似古文明和人體美學的
像，在一樓還有一處是給大家素描的，

除此之外還有音樂家的油畫，像抽象畫的畫等等，很多的藝術
品。之後我們進了一間教堂，我第一次遇到校園裡還有一間獨立
的教堂，裡頭讓人的氛圍安靜下來，很是舒服。

這是在舊金山的第7天，第一站我們到 facebook 的總公
司，但是沒辦法進去參觀。之後我們轉場到了 google，那裡有
很可愛的公仔我們在那拍照做紀念。google 結束後我們去有遊
樂設施的海邊，那裡的海味明顯重了很多，不過還蠻好玩的。玩
完遊樂設施后我們去踏水，海水很冰還有很多隨海漂流的海草。
結束之後，也該回家了，今天玩的很愉快，也很累。



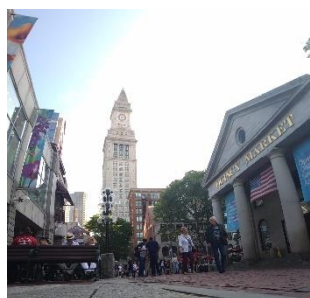
八月二十九我們到科博館裡的海生館，海生館是我最喜歡的行
程之一，逛海生館特別舒服，心情是興奮卻又很放鬆，看著那些魚
雖然覺得他們有些可憐沒辦法像呆在大海那樣自由，但是至少不愁

吃可能也不會被吃。我很嚮往大海的遼闊和自由，雖然海底可能有種種的危機，但我覺得是舒服的。

九月二號在吃飯的時候我們和法師談到他們在說想要買房建精舍的過程其實沒有居士們想得這麼簡單，需要考量到之後長期的種種。今天經法師一分析才知道我們考慮的其實還是不足，在未來需要想得一定會比學生時期還多，因此我們需要多培養思辨的能力。

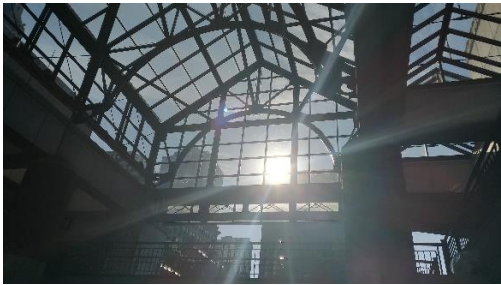


九月十四、十五號同學的朋友帶我們到巴爾的摩的音樂學校參觀，還有在很大的湖邊散步欣賞風景以及很棒的水族館，到了晚上的重頭戲是巴爾的摩一年一次的煙火音樂會。音樂表演是海軍呈現，約三十分鐘到一個小時後，煙火的綻放彷彿一場舞會，此起彼落的展現自己曼妙的舞姿，在舞會的進行中我卻有心裡安靜的感覺，彷彿放下所有的是去旅行的感覺…。



第三站是波士頓，波士頓給我最大的感觸是他們的街道，由於波士頓是古老的城市，所以風格偏向復古。但由於時間的推

演，造就城市的街景既復古又新穎，頗具有特色的城市。在波士頓，因為最後一個禮拜會去泰皇寺體驗不同的禪修，我也慢慢的從很興奮的心情慢慢地收心了。



➤ 具體效益

經由此番出國見習我對於本科的視野又更加廣泛，除了漢傳、南傳對於佛法上的解釋不同，更是連生活習慣、觀念也相差甚遠。學校上，親自體驗過才覺得本國對於上課中學生發言度以及熱忱偏少。

➤ 感想與建議

常常聽長輩說讀萬卷書不如行萬里路，在這次的旅途真實的深刻感受到了，很感謝國家給予年輕學子這樣一個機會讓我們出去增廣見聞，不僅書上讀到了知識，更是到當地自身體驗不同的文化與習俗，也很感激學校讓我們知道有這麼好的管道使我們的視野更加遼闊，不僅在視野上有所進步，相信在未来的藍圖上也會增加更多的色彩以及獨一無二的故事可以與將來的青年分享。

圖片出處：

<https://reurl.cc/XX5dER>

<https://reurl.cc/5g8e47>

<https://reurl.cc/NaGV5k>

<https://reurl.cc/4gXEgD>

<https://reurl.cc/RdOxGz>

<https://reurl.cc/6gLWVb>

<https://reurl.cc/A1yxMY>

<https://reurl.cc/6gLW7y>

手機相冊