

學海築夢出國實習成果報告書

獲補助年度：108年度

薦送學校：法鼓文理學院

系所、年級：佛教學系學士班二年級

中文姓名：連柏諭

國外實習國家與城市：美國（舊金山、華盛頓特區、波士頓）

國外實習機構：法鼓山、美國禪學院 U.S. Zen Institute、般若寺、泰皇寺

實習時間：2019/08/19~2019/10/05

目錄

一、緣起	3
二、國外實習機構簡介	3
(一) 法鼓山舊金山道場	3
(二) 華盛頓特區美國禪學院	3
(三) 波士頓般若寺	4
(四) 波士頓泰皇寺	4
三、國外實習機構之學習心得	4
(一) 法鼓山舊金山道場	4
(二) 華盛頓特區美國禪學院	5
(三) 波士頓般若寺	6
(四) 波士頓泰皇寺	6
四、國外實習之生活體驗	7
(一) 舊金山	7
(二) 華盛頓	7
(三) 波士頓	7
五、國外實習之具體效益	8
(一) 英文的應用	8
(二) 解決問題的能力	8
(三) 同伴間的互相學習	8
(四) 自我的成長與認識	8
(五) 眼界的開拓	8
六、感想與建議	8

一、緣起

佛教發展至今已是世界性的宗教，並擁有超過兩千五百年以上的歷史。在現存的佛教傳統中大概可以區分為三種：（一）斯里蘭卡與東南亞的上座部傳統（二）中國、韓國、日本與越南，以「大乘」觀點為依歸的「東方」佛教（三）主要分布在西藏、蒙古地區的西藏佛教傳統。一般在台灣，我們會接觸到的佛教大多是第二種的東亞佛教傳統，並以漢傳佛教為主。然而，同樣地在台灣你也可以見到藏傳的喇嘛、泰國南傳的法師或日本和韓國等地雖屬同一傳統卻依舊有非常大差別的佛教僧侶。單看東亞佛教的傳統中受儒家、道家和日本神道教等影響所發展出來的服裝形態等各異的佛教多元樣貌，我們因此可以想像一下佛教傳入西方後又會有怎樣的獨特轉變。因此學校舉辦這次美國的實習活動就是希望我們去看看不同的佛教傳統和在不同的文化背景之下所形成的佛教。除了嘗試去了解其不同之處外，也試圖去尋找在這麼多樣的佛教傳統下他們所擁有的共同理念是什麼。而我們也可藉這個機會，透過學習觀看不同傳承的佛教，來反觀反思我們自己並更認識自己所處的漢傳佛教之下的世界其優點與可以做得更好的地方。

二、國外實習機構簡介

（一）法鼓山舊金山道場

法鼓山舊金山分道場位於距離舊金山市區大約一個多小時車程加州灣區上的一個小鎮：Fremont，是一個漢傳佛教的禪宗道場，秉持著聖嚴法師的精神宣揚佛法和禪修。道場的建築是由教堂改建而成，所以在空間上面依然能夠看到早先留下的西方教堂的痕跡與氛圍。先前法鼓山舊金山道場並沒有一個固定的地址，是一直到2014年才搬遷於現在的地方。寺院整體的建築和內部空間風格，是比較現代化的。除了大殿禪堂、觀音殿和齋堂（用餐處）有擺設佛像外，基本的空間中沒有太多裝飾，簡單素雅。寺廟所在的區域是Fremont小鎮上一個中產階級的住宅區，鄰近住宅區的大街上是著名的美國默片起源地，所以街道上有卓別林的默片博物館以及許多的古董二手傢飾店。道場總共有兩位常住的男眾台灣法師，他們並不住在道場裡，而是住在距離車程五分鐘外的僧寮。平常道場的運作除了有兩位法師外，主要是由當地的華人義工組織性地輪班，負責伙食、接待、打掃等等工作。道場每週都有禪坐共修的活動，也會定期舉辦宗教對談、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。活動有針對西方人的全英語課程也有純中文的課程。目前道場雖然有少數的西方人會來參與禪修活動，但信眾組成主要還是以附近地區的華人為主。道場內部日常生活的運作也主要是以中文來溝通。

（二）華盛頓特區美國禪學院

位於馬里蘭州的美國禪學院，同樣也是座落在一個寧靜的住宅區裡，距離華盛頓市區大約一兩個小時的車程。寺院裡總共有五位常住法師，四位是南傳佛教的法師，一位是漢傳佛教的女眾法師。住持是南傳的男眾法師：法曜法師，馬來西亞人。寺院本身並不強調宗派的分別，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。寺院主要的信眾也是由當地的亞洲移民組成。寺院建築本身也是由一棟85年的老教堂改建而成，外觀已改建成俱有中式風格的建築，內部備有現代科技的講堂與禪堂。僧眾的寮房是另外一棟獨立的建築，傳統的美式住宅，與寺院比鄰而建。寺院每週日都會舉辦禪座共修和念佛共修，分別由南傳法師和漢傳法師帶領。

(三) 波士頓般若寺

位於麻州郊區的般若寺，距離波士頓市區一個小時的車程，座落在一個湖邊的住宅區。美國禪學院的住持法曜法師同時也是般若寺的住持。般若寺的常住法師總共有三位，都是來自中國東北地區的漢傳佛教僧人。寺院的建築同樣也是由教堂改建而成，但內部裝潢已經看不太出來原有教堂的格局。寺院整體的氛圍也是比較傳統的，來的信中幾乎只有華人移民，每週所舉辦的共修法會也只有中文的。是一個比較保守和傳統的漢傳佛教寺院，且在許多方面也許台灣的佛教道場有一定的差異。

(四) 波士頓泰皇寺

泰皇四是泰國境外最大的佛寺，於2014年6月15日正式落成啟用，建築是傳統泰國寺廟的尖塔融合了東方的精神，也鑲合了美國東北部新英格蘭的尖頂屋兩端的山形牆造型，象徵著東西方文化的結合。泰皇寺裡有一個蒲美蓬國王的博物館，介紹他的生平。

三、國外實習機構之學習心得

(一) 法鼓山舊金山道場

這次我們在舊金山總共待了兩個禮拜，其中印象最深刻的是他們一年一度的garage sale（有點類似跳蚤市場）。garage sale是Fremont地區一年一度最大型的活動。活動期間整個區域的居民都會從自己家中清出舊物，然後於自己住家前的花園擺設攤位。透過這個活動除了可以整理每年家中不需要的東西外，也可以透過這個活動增加居民之間的交流，順便也為此地帶來了許多的觀光客，為原本寧靜的社區帶來許多活力。而我們此次在舊金山主要的實習經驗也就是在這個garage sale。法鼓山是一個漢傳佛教的道場，而這個孕育在中國文化的佛教傳統若要在西方傳法就必須融入當地人的生活，依據他們的文化背景來做適當的調整。所以每年道場也會藉由這個活動來與當地的居民認識，並邀請他們來認識禪修與佛教的世界。這次活動期間我負責在禪修攤位介紹我們法鼓山道場所提供的禪修課程和禪修營，和製作攤位所需要的標示和招牌。過程中除了遇到要怎麼用英文來介紹禪修外，更重要的是我們也在思考如何

在很短的時間內引起西方人的興趣，吸引他們來到攤位前。而因為法鼓山的禪修活動並不著收任何費用，這一點對美國人來講也是需要解釋的。比起在台灣我們常有的隨喜供養和捐款的觀念，免費這件事對於西方人來講不是那麼容易就可以接受的。最後法師和義工們想到乾脆邀請大家來直接體驗，所以在攤位旁我們提供了簡單的禪修引導和茶禪的體驗。效果其實滿不錯的，尤其大家逛累了，要請他們坐在草皮上靜下心來品嚐一杯茶並帶入一些簡單的禪修方法，大家在第一時間就可以體驗到禪修的益處。禪修活動其實也適合沒有佛教背景的人來體驗，他們也因此有更多的機會來認識佛教。在舊金山讓我體驗到，即便是在我已熟悉的法鼓山體系下，因為所處的地區不同，在很多的方面也發展出了滿不一樣的風格，而也讓我開始思考為了傳法，在傳統的信仰之下有那些是我們可以調整改變的，而又有那些價值和獨特的文化內涵是需要小心維持呵護並將其發揚光大的。

（二）華盛頓特區美國禪學院

美國禪學院的實習課程是我們這次主要的實習地方，所待的時間總共也是大約兩個禮拜。美國禪學院的法師是南傳的法師，所以在很多方面都跟我們在法鼓山非常的不一樣。第一個衝擊就是吃素這件事。雖然我們在學校已經知道，素食的文化其實只有在漢傳佛教的傳統裡才有的，但親眼看到法師們吃肉對於我們還是滿新鮮的經驗。我們因此可以知道不同的佛教傳統對於佛教戒律也擁有差異極大的理解。寺院的運作主要由法師們自己處理，比起法鼓山有組織性的義工安排，美國禪學院更像是一個家庭式的小道場。不管是在生活作息、與法師的相處方式、寺院的規矩等等其實都與我們在台灣的印象差異很大。而因為美國禪學院的法師們本身的背景也是大學的教授，所以在聊天的過程中我們常會有許多有趣的討論和思考，思想上他們也顯得更為自由與包容。禪修的方式也與我們在法鼓山學的不同，四無量心的禪修方法對於我來講是第一次接觸到。還記得剛到美國禪學院時，住持對我們講的話瞬間解開了我在學習佛法上遇到的疑惑。他說要成為一個宗教師，他的宗教情操如果每有被摧毀在建立起來，那不會是堅固的。這句話讓我瞬間獲得了很大的信心與能量。而美國禪學院之所以會那們強調四無量心得學習，也是希望佛法能夠更親近人了生活，並藉由這個方法促進團體社會間的和諧，不管是自己跟自家、跟家人或擴到到整個社會群體之間的和諧。而在華盛頓期間我們也有機會到華盛頓大學參與他們的佛學課程，也有機會去參加由IBA國際佛教協會所舉辦的講座課程。國際佛教學會的課程是由許多生活在美國來自不同國家的佛教徒和法師所組成。我們這次參加的講座是在一間韓國的寺院，參與人員有美國禪學院的法師、還有藏傳的法師、韓國法師和印度人跟尼泊爾人。座談討論的主題除了有美國禪學院法師所講述的關於現代社會中「隔離」在佛教修行的重要性外，也有由藏傳法師透過傳統藏傳九住心臟圖，來講解禪修的次第。這是個非常特殊的經驗，因為在一個場合中有來自三個不同傳統佛教的法師聚再一起討論佛法，這一幕讓我很感動。而在華盛頓大學，我們參加的是以「佛教與道德」為題的討論課程。老師會技巧性的用一些西方的哲學傳統和活潑的互動方式，來讓完全沒有接觸過佛教的大學生理解佛教的基本觀念。我們在上課的過程中也思考很多的事情，因為在台灣許多佛教的用語和專有名詞對於我們並不陌生，但事實上我們並不了解其真正的意思，但透過美國大學生所提出的問題，我們因此更深刻的去認識那些熟悉的用語背

後真正的意思，也開始思考過去的佛教用語要如何轉譯成現代語言讓一般大眾更能理解。而領我印象最深刻的是老師在課堂上介紹「無我」的觀念和「業」的概念時，他會說「無我」這個東西並不能用「智力」的腦來去理解，而必須透過禪修來去「親身經驗」。這樣的說法會令我一項深刻的原因是因為，我們一半想像西方的佛教學者都只有學術性的研究與討論，但其實他們很多人本身也都有實修的經驗，而佛教本身最重要的是也就是將其所教的方法實際的使用於生活當中。而平常在美國禪學院，每天早上我們也會練習禪坐和慈觀的修行方法，過程中聽者南傳法師們以巴利文唱誦的早晚課，對我來說都是非常新鮮且療癒的經驗。美國禪學院的學習經驗讓我們更深入的去了解美國的文化和不同佛教如何在異地宣揚佛法，加上美國禪學院本身的組成就具有南傳的傳統和漢傳的傳統，讓我們體驗到佛教不強調宗派分別的包容性和多元性。

（三）波士頓般若寺

般若寺是一個傳統的佛教寺院，我們每天的生活作息也接近平常我們在法鼓山的生活。每天早上都會參加早課然後準備早餐，但般若寺並沒有禪修的習慣，主要還是以唸經法會為主。但雖然同為漢傳佛教的道場，在觀念上中國法師和台灣法師的差異也是非常大的。而這也體現在早晚課的念誦上，不過是儀軌還是念誦的音調都與法鼓山的不同。而在般若寺的期間我們也幫忙了許多寺院的整理和整修，學習到一個道場要能建立是需要許許多多的辛苦勞作才能完成的。而般若寺另一個有趣的體驗就是，因為法師們都是來自中國東北地區，雖然我們講的都是中文，但在很多的用語上，法師們常常會使用東北地區的地方方言，再加上不同的口音，我們常常會聽不懂。這是個奇妙的經驗，因為相比英文，我們在美國所遇到的語言難題也在中文為母語的人中出現。

（四）波士頓泰皇寺

泰皇寺是我們參加一個禮拜禪修營的場地。禪修營是由美國禪學院的法師們所帶領的四無量心禪修，而會在泰皇寺舉辦主要是因為場地的需求。除了真實實際體驗不同的禪修方法外，我們也認識了不同的禪修營的作息方式。與以往參與過的禪修營不同的地方有很多，在這裡規定較自由、時間的劃分也不太一樣。第一印象就是來參加禪修的人，因為泰國佛教的傳統，他們都會穿著全身白色的衣服。禪修的坐墊也很簡單，一般漢傳佛教道場常見到的蒲團，在這裡知有簡單的方墊。而禪修期間的安排也有很大的自由度，你可以自行選擇到外頭行禪或者在禪堂裡打坐，每天也會有針對新學員的小參（與老師討論）。而食物方面有提供葷食和素食，早上的受八關齋戒儀式也是以巴利文來唸誦。至於禪修的方法，由慈悲喜捨四種不同的心的狀態來帶入「定」的狀態並結合內觀的修行方法對於我也是非常特殊的體驗。雖然過去有學習過內觀的禪修方法，但四無量心的禪修方式卻是第一次知道。而這個方法其實更重要的意義是我們可以將其使用在我們日常生活當中。而禪修的體驗和自我的認識因為是比較私人的心得所以就不在此詳述，但我確實從此禪修的過程中理解和看到了許多事情，重新建立起了對於佛教更大的信心。

四、國外實習之生活體驗

(一) 舊金山

舊金山在我們剛抵達機場時就給了我們一個印象深刻的經驗。同行的同學因為在過海關時英文用字的關係而被帶到了辦公室，我們因此遲了兩個小時才抵達住宿的地方。對於美國的第一印象，就是他們對於行人的安全重視，還有以人為本的社會文化。我們剛抵達時法師就不斷的跟我們強調這裡開車行人安全非常重要。例如stop的標誌，如果看到這個標誌就要停三秒，不管有沒有其他的車輛，尤其在住宅區裡，還有車輛必須距離自行車的人一定的距離等等的規定。而這些規定並不是只是字面上的規定，你是可以真實的體驗到的。相比台灣行人和自行車的安全，美國在這方面比台灣來的進步許多，不過這也可能也與美國的汽車使用率有關。上頭講台汽車的使用率，這也是我們一個多月在美國的真實體驗。如果沒有車你就好像沒有腳一樣哪裡都不能去，因為其大眾運輸交通工具的缺乏還有土地尺度廣大的原因，我們在美國的距離感和時間感跟在台灣相差甚多。在台灣我們可能可以一天辦好多事情，但在美國，不同地點的移動通常就要耗費許多的時間。而在飲食上，確實在美國最方便的就是速食，但一般要吃到或買到料理中式料理的地方並不困難，因為有許多的華人移民。而我們也在舊金山期間也參觀史丹佛大學和柏克萊大學，認識學校的整體規劃和設施。我們也利用實習的空閒時間，去了舊金山市區的當代藝術館、自然科學博物館等等。在這個嬉皮和自由主義的發源地，我們也充分地感受到了其自由的文化氛圍。城市的整體設計也因為地形的關係有非常獨特的樣貌和交通方式。天氣方面也與台灣非常不同，日夜溫差非常大且非常乾燥，因此在穿衣服方面必須是洋蔥式的穿法，也因為氣候乾燥我們必須隨時補充水分。然後還有小費的計算跟額外的稅收，對於我們都是必須去注意的。而我最喜歡的體驗在加州地區，就是他的自然環境：紅木森林。到現在，我依舊可以記得第一次進如紅木森林的味道，與那高聳入天的樹木。

(二) 華盛頓

華盛頓的城市規劃與舊金山非常不同。因為是中央政府的所在地，所以在城市尺度跟規劃上有點類似巴黎地區向心圓放射性的道路規劃，建築格局雄偉莊嚴。在氣候上也與舊金山有些差異。我們在華盛頓時也順道去了巴爾迪摩，一個海港的城市並參加了其軍人節的煙火節慶活動。而在華盛頓的時候令我們印象最深刻是貧民窟的經驗。在台灣其實我們不太有貧民窟這個概念，所以那樣的城市景觀對我來講是很衝擊的，而且有時僅僅是隔著一條街，人們卻是生活在完全不同的兩個世界。然後此行我們也有去艾美許人（Amish）所經營的農產市集，跟他們聊天，了解其宗教和生活。

(三) 波士頓

波士頓是我這次旅行最喜歡的一個城市。波士頓因為有像哈佛大學、麻省理工學院等等知名大學的所在地，加上這是美國歷史的發源地，所以在這些背景之下這個城市充滿著濃厚的人文氣息。波士頓是一個非常適合行人散步的城市，城市規劃上有很多人行道的步道和美麗的公園。我們也去了當地的藝術市集和藝術家的工作室，有機會和那

裡的藝術家對於他們的創作進行交流，也可以認識他們的工作環境。還有參觀波士頓圖書館，除了裡面經典美麗的建築外，其免費開放給所有人的理念也讓我深受感動。

五、國外實習之具體效益

（一）英文的應用

實際上因為日常生活的需要和課堂上的互動，我們必須開口說英文。過程中我們有更多的機會去使用英文，並透過與當地人的對話學習更道地的英文口語表答方式。

（二）解決問題的能力

實習的過程中和旅途的移動中我們常會遇到許多問題，我們也因此有機會去練習獨立的解決問題的能力。

（三）同伴間的互相學習

因為這次同行的同學總共有四位，所以在過程中我們學習如何接納不同的意見，互相磨合，互相學習。

（四）自我的成長與認識

透過接觸不同的人 and 體驗不同的生活，有機會反觀自己，以往認為理所當然的事情，在不熟悉和脫離舒適圈的環境性，去重新審視和認識自己的文化價值與定位。

（五）眼界的開拓

學習不同組織的運作方式，有了更寬廣的眼界，培養無差別的心，增加包容力，學會理解與自己不同的文化，其背後的歷史脈絡與思考模式。

六、感想與建議

我很感謝有這次的機會參加學海築夢的計畫，除了實質上具體的效益外，對我自己來說也是一趟心靈療癒與成長的旅程。將來也會鼓勵學校的學生參與這項計畫，而希望未來的實習計畫也能夠納入除佛教以外世界上不同宗教的學習計畫，透過了解和認識不同宗教的內容，我們也可以更了自身佛教的優點與缺點。很感謝有這個機會可以出國實習，也希望未來這樣的活動能夠更多，拓展學生們的國際視野。