

108 年度教育部 學海築夢
法鼓文理學院 佛教學系
國外實習心得報告

海外實習國家：美國 加州、馬里蘭州、麻薩諸塞州

海外實習機構：法鼓山舊金山道場

美國禪學院

般若寺、泰皇寺

海外實習期間：2019/8/19~2019/10/5

實習生姓名：許丞辰

實習生年級：大學部三年級

實習指導老師：鄧偉仁老師

目錄

緣起.....	1
國外實習機構簡介	2
國外實習企業或機構之學習心得	5
國外實習之生活體驗	9
國外實習之具體效益	14
感想與建議	15



一、緣起

筆者於去年(2018)年十月份時，學校所舉辦的出國留學分享會，得知教育部提供青年學子赴海外實習的學海築夢計畫，於是開始規劃出國實習的種種事宜。

很感謝佛教學系系主任——鄧偉仁老師，批准我們共四位同學前往美國禪學院實習。起初我們都不太清楚實習內容具體為何，但知道美國禪學院是南傳佛教系統，與法鼓文理學院為北傳佛教系統迥異，因此心中期待能看到不一樣的佛教文化傳承。

在飛往美國前，學校還安排了一次說明會，詳細介紹行前注意事項及在國外的安全須知。我們則開始聯絡當地法師，確認他們何時方便、住宿及交通該如何安排等。同時間，同學們開始自理買機票、辦理護照、買網卡等，過程中也學習到許多新知。

在得知位於華盛頓特區的禪學院法師們九月份才有空時，我們考慮到不想浪費暑假期間，因此增加了在美西加州三藩市的參訪。聯絡到法鼓山舊金山道場的法師後，他們同樣歡迎我們前去實習。最後我們的旅程停了三個州、四個道場，見識到了南北傳佛教，如何分別在美洲地區弘化的過程。

旅程即將開始，心中相當雀躍，第一次離開亞洲、第一次離家這麼遠、第一次用這麼多英文，有好多初體驗等著我們去發現，下面就開始詳細來介紹這次的實習生之旅。

二、國外實習機構簡介

1. 法鼓山舊金山道場

聖嚴師父的一句話：「舊金山可以開始了吧？」讓在灣區的義工們開始籌畫於舊金山的辦事處。從小小的辦公室，歷經多次遷址，終於在 2014 年於灣區東南方 Fremont 這個城市成立了固定的新會所。

這棟房子以前是間教堂，許多地方還能看出一些教堂的樣貌，然而大殿、觀音殿、大寮、知客處都是應有具有。法師、義工們也都好親切，能夠在這實習兩星期，相當幸福。

舊金山地區位於太平洋東岸，屬於地中海型氣候地區，空氣因此相當乾燥，我們抵達時屬於當地的乾季，從沒碰過下雨。歷史上最知名的默劇演員卓別林，也是在此小鎮 Niles 拍片而慢慢成名的。許多骨董店就開設在街道上，是個相當慢活的小鎮。



2. 美國禪學院

美國首都華盛頓特區，為一個市容相當雄偉的地方，每棟建築都讓人有敬仰之心，而美國禪學院，就座落於特區北方的馬里蘭州，離市中心約四十分鐘的車程。

禪學院本是間八十五年的老教堂，在二零零一年

改建成為現在的樣子，在此提供馬里蘭州的亞洲移民社區宗教場所，並定期舉辦各種禪修活動及念佛共修。

位於日耳曼敦的美國禪學院，一旁還有通勤火車站，每日都可以聽到火車的鳴笛聲，交通可直達華盛頓特區的聯合車站，相當方便。



3. 般若寺

二零一三年才成立的般若寺，坐落於麻薩諸塞州的比爾里卡市，道場後方就是一片美麗的小湖，距離波士頓市區車程約四十五分鐘。

相較於前兩個道場都有台灣法師常住，這間寺院則都由來至大陸東北瀋陽的法師們住持。法師們濃濃的口音，和一手東北菜，讓我們四位同學好像生活在渤海旁。



4. 泰皇寺

美國實習的最後一站，我們來到麻州東南方的小鎮 Raynham，這裡有一間為了泰皇拉瑪九世而蓋的泰國寺院。

有別於之前都是由教堂而改建而成的寺院，這間泰皇寺，可是有大功德主出錢而建造而成。東南亞佛教圈獨有的尖塔，和南傳佛教的佛像，搭配著富麗堂皇的配置，整棟建築讓人心生景仰。

然而我們並不是由泰國僧侶指導打禪七，而是美國禪學院的師父們借用他們的場地來舉辦禪七。衣服上，還是可以大大看出斯里蘭卡及泰國僧人的區別。禪法上，我猜想應該也是不一樣的。



三、國外實習企業或機構之學習心得

1. 法鼓山舊金山道場

當我們前往舊金山道場前，常住法師們其實並不確定要安排我們四位同學做什麼。不過我們還是主動與法師先在台灣開了一次會，得知在我們掛單期間，可以幫忙當地社區年度大活動——跳蚤市場的拍賣。



在台灣要和陌生人講話我都覺得會不好意思，何況還要用破破的英文與外國人對談，這真是需要大大的勇氣。雖然賣東西不是很行，但法師還設置了一個茶席讓大家聊聊禪修，我同樣坐下來試著與外國人對話，其實他們都很親切，即使你講得慢或講錯了，他們也都能夠理解你的意思，過程其實相當有趣。

除了這項令人印象深刻的活動，義工們平日也都會邀請我們一起幫忙寺院。舉凡清潔、料理、搬重物等等，大家共同做事的感覺，很令我感動，因為每個人都在為佛教盡自己最大的努力而努力。我也因此學會如何用麵包機做麵包，凡事都沒有心中所想的這麼難。



2. 美國禪學院



來到禪學院後，最有印象是到特區裡的喬治華盛頓大學聽教授上課。教育體制的不同，讓我看到不一樣的師生互動方式。

在台灣上課通常由老師不斷教學，學生則會安靜的學習。不過在美國，如果你安靜一個學期，你的成績就會不太理想。因此當老師拋出問題讓學生思考時，同學們通常會勇於發表自己的想法，甚至從中發現更多的問題，課堂上氣氛相當融洽。

除了在學校上課，師父們在寺院也會不斷和我們聊天，那種感覺很像家庭聚會，從佛教談到人生觀，有或者從學校聊到未來方向，每次的談天都在改變彼此的價值觀。



早晨則有禪修時間，海樂師父會引導我們操作四無量心的禪法——慈、悲、喜、捨。這套方法不僅禪修時可用，生活上亦可很好的運用。



3. 般若寺

來到波士頓後，由於緯度的增加，天氣更加涼爽，葉子漸漸被染上各種絢麗的顏色，這也代表著會有許多落葉產生，來到這個道場，最常幫忙的就是清潔環境了。



般若寺一般會有三位法師常住，但紐約剛好有法會，因此只有一位法師接待我們——德修法師。然而他前陣子被熱水燙到，因此腳不是很方便，但依然幫我們料理早、中餐，我們當然會

幫忙，但心中還是相當不好意思。

最令我有印象的是，有次星期六的共修法會，因為人手不足，法師知道我們學過打法器，就臨時讓我們出場。不過我已經忘的差不多了，最後雖然是硬敲出來，但大眾大概心中煩惱不少吧？



4. 泰皇寺

在這次的美國旅程之中，很感謝法師們安排這個禪七，讓我對四無量心有更深刻的體驗，同時又能夠幫助我們收心，好迎接回學校的各種課程。

禪七時，美國禪學院的方丈——法曜法師相當詳細的介紹如何用四無量心於禪坐之中。慈心觀時，可用「願你無怨、願你無害、願你無惱、願你快樂」四句話來作觀。悲心觀，則運用「願你離苦得樂」來修。喜心觀，觀想他人的快樂，接著自己隨喜於他。捨心觀，則是不帶任何偏見來觀照一個人。



法曜法師、海樂法師在我們即將離開美國之前，特地與我們四位說到這個禪法的方便性，它不僅在禪坐時能夠觀想，在日常生活中也能夠運用。在不斷地觀想下，能夠讓自己的心性更加穩定，且比較不容易生氣。



四、國外實習之生活體驗

這次的美國行，不僅看到佛教在西方的發展狀況，及打了一次禪七，更將高中地理、歷史課本中的知識體驗了一次。

1. 舊金山

人生中第一次到地中海型氣候，乾燥的氣候讓身體除溼的很舒服，舊金山市區更是讓人驚奇，一座在山坡上的城市，卻有如此方便的交通、美麗的景緻。

當代藝術博物館，展覽著著名的當代藝術家——安迪·沃荷的藝術品。瑪麗蓮夢露及康寶濃湯罐頭這些商業性的消費主義，不斷充斥著眼球。其他常設展，也都擺放著許多當代藝術品，與古典藝術不同，大多是一種概念的提倡，或對藝術的反思。



加州科學院，結合了水族館、熱帶雨林館及天文館等，將地球的動植物，與天文地理都納入到這棟建築物中。巨大的魷魚從你頭上游過、看到珊瑚生長過程，乃至體驗舊金山曾經發生過的兩次大地震，能夠將科學館安排得如此好，令人映象深刻。

史丹福大學、柏克萊大學，讓我們看到充滿歷史性的學校，校園內的教堂、鐘樓都相當雄偉，處處都可以看到學生用功讀書的樣子，心中有股想要來短期留學的想法，期望未來自身某天可以實現。



2. 華盛頓

來到美國的首都，必然會去國家廣場走走，附近有史密森尼博物館群，還有林肯紀念堂及國家議會，每棟建築都相當震撼人心，參觀過程就像在看活歷史一般。



自然歷史博物館最令我印象深刻，畢竟這是博物館驚魂夜 2 的拍攝場景。進大門就是一隻巨大的猛瑪象來迎接你，海洋館可以看到獨角鯨，化石館則有暴龍、三角龍的骨架，二樓可以看到世界上最知名的鑽石，每個轉角都有無限的驚奇。

國家圖書館，坐落於國會旁，擁有全世界最大的館藏量。一走進圓廳，即可感受到那種書香氣息，還能看到最古老的活版印書古騰堡聖經，心中有些微的感動。一旁展廳則掛有許多古地圖，看著古人描繪世界的樣子，實則相當有趣。



國家檔案室，裡面不能拍照，因為放著美國許多重要文件，包含一七七六年的《獨立宣言》、美國憲法及《權利法案》等。有些資料幾乎快成了一張白紙，然而看到這些文獻時，有著說不出的感動。



3. 波士頓

波士頓是美國最古老的城市，當年的茶葉事件就是在這城市發生的，如今美國已經宛然成為世界強國，這滄海桑田間，真令人感到驚奇呀！

老北教堂，為美國革命期間，為了通知己方人員開如何防禦，便在此教堂掛上不同盞數的油燈。稍遠處，還有整個美國第二古老的墓園，有些墓碑都已經傾斜的很嚴重，散發著古老的時間味。

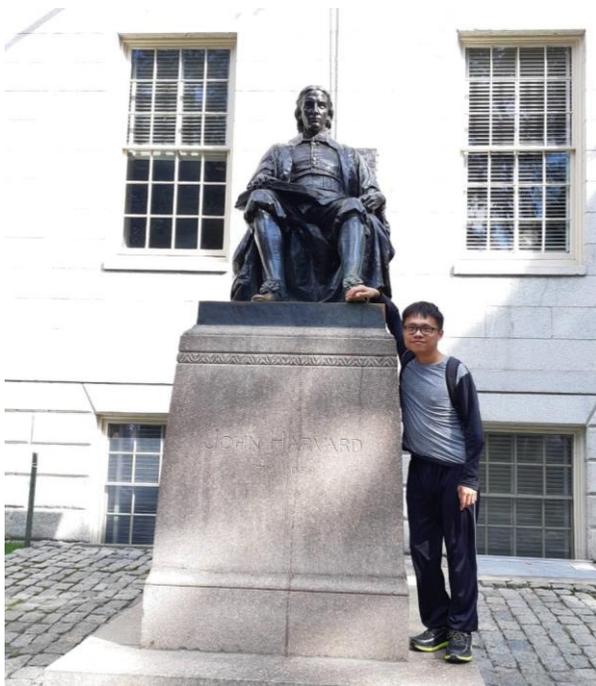
SoWa 開放市集，這邊提供許多獨立創作者的空間，外面是市集，建築物





裡頭則是一間間的工作坊。遊客們穿梭在狹窄的走廊，看著不同的畫室，風格都相當迥異，看到藝術家們可以為自己大放光彩，實在相當欣慰。

哈佛大學及麻省理工學院都位於波士頓，這個州會讓我感覺都是高知識份子居住。兩間學院都有許多觀光客在參觀，但依然不會褪失它們的神聖性，碧綠盎然的哈佛及有著高大羅馬柱的理工學院，都是學子們心生嚮往的地方。



五、國外實習之具體效益

1. 佛教方面

在這次實習當中，看到三大支系的佛教傳統，為了能夠在西方傳教，都相當有默契地都運用「禪修」這項活動來接引他們。這其實對佛教來說是件好事，因為能夠將不同時期的佛教禪修方式做一次整理及比較，不同派系之間也能夠坐下來進行交流。

2. 禪修方面

在法鼓山主要是教導數息、默照與話頭，雖然打坐時相當容易入手，不過日常上操作起來會與他人脫軌。而四無量心則能夠改善人際關係，是個很好運用的方法。

3. 語言方面

到了美國，不管是購物、買票、交朋友，都是需要用英文，因此聽力及口說上，都有進步。以前可能害怕會講錯，現在則認為錯了也沒關係，對方能夠理解你的意思比較重要，勇氣提升許多。

4. 自主方面

這次出國，全程幾乎都是自己來，因此從買機票到住宿安排，都必須事先處理，大大增加規劃能力。有些時候可以安排出當天要去哪裡，我們的方法、手段則都是運用 google map 及網路資料。

六、感想與建議

能夠在大學期間踏上美洲，看到不同人文風情，並了解佛教在西方的發展，相當感謝教育部的補助及學校的安排。

這趟旅程中，還要感謝我的三位同學，彼此之間能夠很好的搭配，有時候還能夠包容我一些唐突的行為，其中也讓我看到自己的問題。

或許從前在面對事情時，會習慣不斷的逃避，在這次的旅程中，很多時間都是在與自己相處，從中慢慢看到自己的習氣。禪七最後一天與方丈法曜法師分享時，也提到自己的想法，那次的對話似乎也讓自己有些勇氣在未來面對自己不願面對的事。

而在面對資本主義下的影響下，對這個不可逆的過程，也重新思考它的好與壞。從前覺得資本主義應該不至於壞到哪，但當我看到巴爾的摩的貧富街區差別，深深感受到這種主義下的缺點，或許人類無法發展出最完美的社會架構，但我對資本主義的想法也再次有不一樣的詮釋。

而佛教走到現今，能夠在美洲深根落地，實際上是相當不容易的，期望自己在這片土地上的所看所學，回到台灣後能夠運用自如。