

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:陳漫霓

實習生年級:大學部二年級

實習指導老師:鄧偉仁

目錄

一、	緣起	4
二、	國外實習機構簡介	5
1.	法鼓山舊金山道場	5
2.	美國禪學院	6
3.	般若寺	6
4.	泰皇寺	7
三、	國外實習企業或機構知學習心得	8
1.	法鼓山舊金山道場	8
2.	美國禪學院	9
3.	般若寺	10
4.	泰皇寺	11
四、	國外實習之生活體驗	13
1.	舊金山	13
2.	華盛頓	14
3.	波士頓	16
五、	國外實習之具體效益	17

1.	佛教方面	17
2.	禪修方面	17
3.	語言方面	17
4.	自主方面	18
六、	感想與建議.....	18

一、緣起

從去年十月份學校所舉辦的出國留學分享會得知，教育部提供各種海外學習的計畫時，我的內心業開始悄悄地做打算，不過這一次的實習並不再我的計畫之中，我原本是打算於二年級暑假時才參加美國的實習計畫，但因為學長姊的邀請及種種原因所以有了這次的美國行，還沒出國前就深深的感受到了何謂計畫趕不上變化。

這次到美國實習最主要的目的除了認識南北傳佛教的不同之外，還有佛教在西方社會是如何傳播的。因法鼓文理學院為北傳佛教系統，跟我們這次去實習的機構美國禪學院是系統非常不一樣的南傳佛教系統，因此非常期待可以從生活中體驗到南北傳佛教的相似與不同之處，同時去探討不論何種佛教在美國須面對的挑戰。

在聯絡了美國禪學院的法師後得知他們在九月以後才回美國時，我們決定不要浪費了美好的暑假時間，因此打算尋找同是法鼓山系統的道場，希望我們可以前去實習，所以增加了在美國加州三番市的參訪。此次的旅程共停了三個州、四個道場。

二、 國外實習機構簡介

1. 法鼓山舊金山道場

由於聖嚴法師的一句話：「舊金山可以開始了吧？」法鼓山舊金山聯絡處正式在 Millbrae 成立，並租借一間辦公室使用，從小小的辦公室不斷的搬遷，直到 2014 年眾人齊心發願，圓滿購置並遷入 Fremont 新會所，並於 2015 年 5 月 30 日舉行新會所啟用暨佛像開光・皈依典禮。

舊金山道場的前身就跟許多美國寺廟一樣前身是教堂，所以房子的外觀以及內部的建築構照，隱約還是可以看出教堂的建築風格，但為了更完善的應用所以在整修時還



是劃分了大殿、齋堂、大寮、知課室等空間，才能有效的接引信眾。

當我們抵達的第一天就深深的感受到了與台灣截然不同的天氣，由於舊金山位於北美西岸屬於地中海型氣候，所以空氣對我們來說是非常乾燥的，晚上入睡後還會因為過於乾燥而需要一直起床喝水。而我們住的小鎮 Niles 在 50 年代更是因為拍了許多的默片而成名有點像是現在的好萊塢，現在則是有許多的骨董店開在主要大街上。

2. 美國禪學院

華盛頓特區是美國最主要的政治中心也是首都，似乎因為這個原因這裡的建築物都特別的雄偉氣派，光是從國會山莊走到林肯紀念中心就花了約 30 分鐘。而美國禪學院內則是在距離市中心 40 分鐘車程的馬里蘭州。

禪學院前身也是一間有八十五年歷史的老教堂，於 2001 年改建成現在我們所看到的建築物，改建後提供了馬里蘭州的亞裔移民一個學習佛法、禪修的好地方。



3. 般若寺

2013 年成立的般若寺是我們美國之旅的第三個到場，坐落於麻薩諸塞州的比爾里卡市，距離波士頓大約市 45 分鐘的車程。常駐在此的三位法師皆是大陸東北人，每天吃著東北菜聽著東北的口音，不說反而覺得自己到了大陸呢！



4. 泰皇寺

美國實習的最後一站我們來到同樣位於麻州的泰皇寺，而這間寺院是特別為了泰皇拉瑪九世而建造的。這間寺廟是我們這次美國之旅唯一一個忠於國家傳統而建造的，不像前三個道場一樣前身是座教堂。我們也在泰皇寺打了禪七，練習了我們未曾接觸過的四無量心。



三、 國外實習企業或機構知學習心得

1. 法鼓山舊金山道場

抵達位於舊金山的法鼓山道場後，雖然一開始我們對很多事情都不熟悉，但因為有法師以及義工菩薩們的教導與協助慢慢也開始上手。很幸運的



是我們剛好遇上了 Niles 小鎮上一年裡最盛大的活動之一的跳蚤市場，全社區的人都會把家裡用不到的舊物擺在自家庭院裡販售，法鼓山為了可以更融入當地所以每年也都會一同共襄盛舉，而我們也是有任務在身除了幫忙布置場地外，我們也要試著用英文向客人介紹我們賣的東西，這真的是一大挑戰啊!當然除了賣東西外也要把佛法帶進生活當中，因次法師在草坪的另一處另外擺了茶席，讓對禪修、佛法有興趣的外國人只要有問題就可以坐下來一同品嚐好茶之外，也可以認識佛法的奧妙之處。

日常生活中道場每天都是充滿了朝氣，除了一同共修的菩薩們，也有很多義工菩薩會來幫忙打掃衛生、整理環境、準備午餐，而我們也會一同協助從中學習與在台灣截然不同的生活習慣，看著大家為了可以更好的學習佛法而一同努力，也深深地讓我覺得可以生長在佛法鼎盛的台灣真好。



2. 美國禪學院

第二站我們來到了美國的首都華盛頓，而我們住的禪學院跟法鼓山的道場就有著截然不同的感覺，因為接待我們是南傳法師們，在生活上很多習慣是那麼的不一樣，比如早課唱誦的是巴



利文經典、學習的禪法是四無量心、就連吃飯也是過午不食。

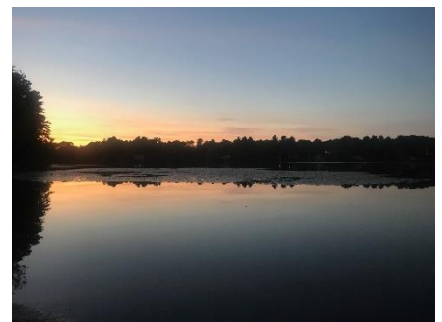
到華盛頓後還有一項重要的任務等著我們，那就是到喬治華盛頓大學跟著美國的大學生們一起上課。上課時老師講的東西其實對我們來說並不會很難或者說早就聽到不想再聽



了，但從他們的上課方式及學生提出的問題卻讓我深深地感覺以前的我是多麼的無知，他們上課的方式不像台灣就只是一個老師站在台上不斷地講課，而是老師會不斷地拋出問題讓同學回答，而同學們也像對知識有著無限的渴望，所以我總是看到此起彼落的手不斷高舉，而質疑老師所提出的問題對他們來說像是家常便飯，而不是一昧地接收知訊而已，這是上課中任我印象最深刻的地方。

3. 般若寺

第三站來到了位於波士頓的般若寺，波士頓是個四季分明的城市，也因為我們到時已經是秋天的天氣了，所以氣溫變得非常低也可以看到路上的樹葉都開始慢慢地染上一層紅色。



在般若寺時我們得每天的例行工作除了整理環境、洗碗切菜，讓我印象最深刻的就是每天都要掃那永遠感覺都不會減少的落葉。而每個禮拜六我們也會參與般若寺的法會共修，看著大家一起準備法會，看著在家眾菩薩打著法器，大家一起準備午餐，突然好奇佛法在他們的心中到底是怎樣的角色。

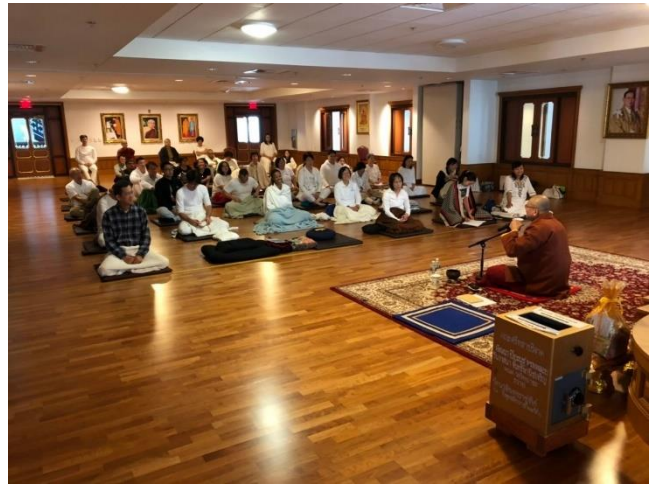


4. 泰皇寺

美國之旅的最後一站我們來到泰皇寺打禪七，這次禪七所練習的方法是我沒有接觸過四無量心，在七天的練習下來我覺得感觸非常深刻，除了長時間的盤坐也所進步外，還有就是每當我練習時我發現四無量心真的可以改善我對於生活中事情的看法，很多不好的情緒不像平常動不動較跳出來干擾我，也讓我的心情更加的沉靜不容易受外界的環境而一起起舞。

法師們也很詳細的解說
了如何練習四無量心的

「慈、悲、喜、捨」，練習
慈觀時一開始可用「願你無
怨、願你無害、願你無惱、
願你快樂」這四句話來慢慢



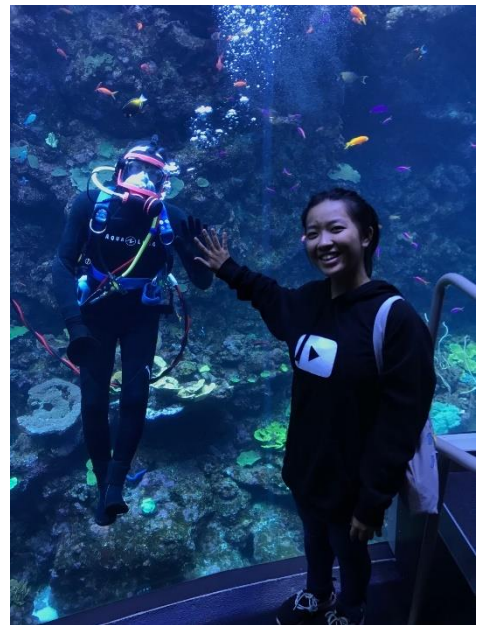
培養慈心；練習悲觀時我們則是用「願你離苦得樂」，練習喜心時我們
可以用觀想快樂的情景來讓自己訓練喜心，至於捨心我覺得是最困難
的，因為他必須不帶任何情緒、偏見來觀想自己及其他人。

四、 國外實習之生活體驗

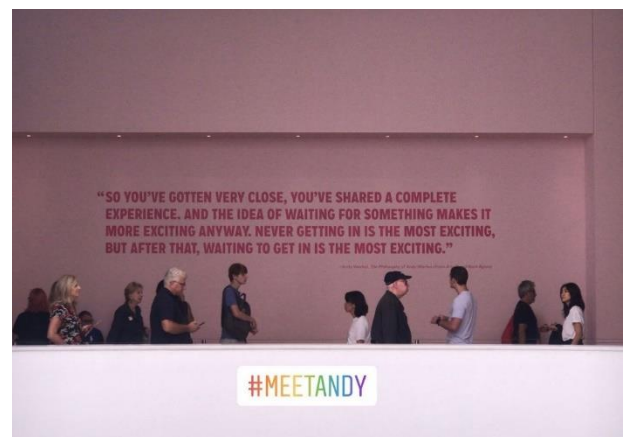
1. 舊金山

舊金山市我在美國最想去的城市之一，除了那些在高低起伏山坡上的房子很吸引我之外，我最嚮往的是那裏時常起霧的天氣還有涼爽的溫度，到舊金山後最喜歡的大概就是在公園裡的草坪上睡個午覺吧！

加州科學博物館真的是很值得一去的地方，它結合了熱帶雨林的溫室、水族館、天文地理的影片撥放室，還有體驗舊金山兩次規模最大造成傷害最嚴重的地震模擬館，而且動線規劃得很好就算人很多我們也沒有感到一絲的擁擠，雖然門票費有點貴但我一定會推薦給我要去舊金山玩的朋友們。



MOMA 舊金山當代藝術博物館的簡稱，裡面除了常設的展覽外我們很幸運地遇到了安迪·沃荷的短期展覽，我居然有幸看到瑪莉蓮·夢露、貓王、毛



澤東、金寶湯等，如此代表性的畫作，雖然我對於他提倡藝術就該商

也話不是很能理解，但想想這不就是在藝術里留下了歷史的痕跡。至於其他常設的展覽也是很值得一看，可以去觀察分析當代藝術與古典藝術的不同，共多的是對於藝術於生活上的反思。

我們也去了史丹佛大學以及柏克萊大學參觀，具有歷史性的建築物、宏偉華麗的鐘樓及教堂、以及努力讀書的學生，都一再地吸引我，希望有朝一日我也能去美國讀書。



2. 華盛頓

首都華盛頓相較於舊金山那開放的風氣，我居然依稀可以感受到這裏的人似乎比較嚴肅，但我想這就是華盛頓的氛圍吧!不過華盛頓也是很值得拜訪的城市喔，不說它貴為美國的首都本身就有許多地方可以參觀導覽，更讓我驚訝的是這邊的博物館、動物園等基本上都是免費的，知道這個訊息後我當然是物盡其用的逛起來的啊!最讓我印象深刻的就是林肯紀念堂，因為在喬治華盛頓大學上課的關係，我們有機會

看到晚上的林肯紀念堂，跟早上相比夜晚的燈光打在林肯的石像上，更讓我有種敬畏的心。



而我也在華盛頓搭了我在美國第一次也是唯一一次的火車，不過我搭的也不是一般的火車而是專門給上班族通勤用的，所以一天的班次並不是很多，我覺得很特別的是他們的火車站沒有閘門只有月台而已，驗票還是要一張一張得拿給車掌看才可以上車，至於該如何上活車呢?因為美國的火車是雙層火



超所以跟月台的距離非常的高，所以上車時車掌會準備一個小矮凳專們給旅客們上下火車。

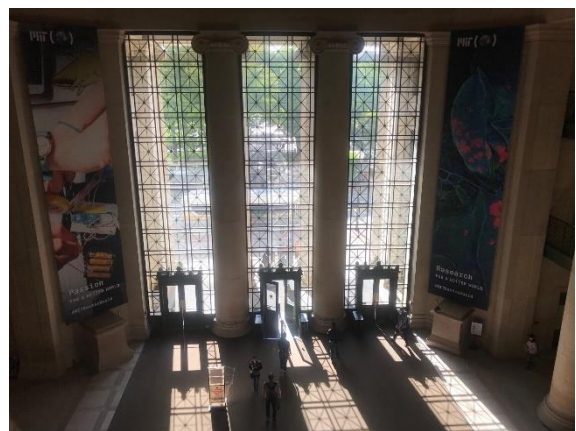
3. 波士頓

終於來到了波士頓了，到波士頓以前我對於這個城市其實沒甚麼特別的想法，只知道大學很多在美國是最老的城市其他好像沒甚麼特別，但當我走在波士頓的



街道上後我不知道是甚麼原因，也許是空氣也許是人又或許是天氣?我深深的愛上了這座城市我想未來我一定會回到這座城市好好的生活一陣子或者來讀碩士也不一定。

在這充滿著高之是分子的城市我們怎麼能夠錯過參觀大學的行程，所以我們分別去了哈佛以及麻省理工，而大部分的遊客似乎也跟我們有而著一



樣的想法，所以這兩所大學皆成了旅遊的好地方人潮真的非常多。

五、 國外實習之具體效益

1. 佛教方面

在美國這一個多月觀察下來可以很明顯地看到其實佛法在西方的傳播是有挑戰性的，也可以看到亞裔的信眾與西方的信眾對於佛法的參與非常得不一樣，亞裔的佛教徒大多數參與法會以及唸佛共修，而西方的信眾則是指喜歡禪修，雖然禪修可以有效的使佛法在西方世界傳播，但經典、法會也是佛教的一部分，所以無論是北傳或南傳抑或是藏傳，我覺得對於如何把禪修及經典的研讀良好的融合再一起好像是目前需要努力的地方。

2. 禪修方面

這次去到美國後學習了跟法鼓山的默照、話頭很不一樣的禪修方法，我覺得四無量心與默照、話頭不一樣的地方在於它可以非常好的運用在生活中的人際關係上，無論是對朋友、家人或是處理事情，都可以有更大的包容及耐心。

3. 語言方面

到了美國後我覺得學習語言除了靠不斷的練習真的沒有其他的方法，不過環境真的是非常的重要除了要自己不斷得把握機會，更多的是需要勇氣把它用出來。而我這趟去了美國當然不是要說只花了一個多月英文就可以變得多厲害，但我深深的感受到了說英文時

的自信心，而這份自信心正是讓我想繼續努力學習英文的動力。

4. 自主方面

這是我人生第一次全程都自己一手包辦，從買機票到住宿、參觀行程全部都需要我們自己一步步摸索，假如我們因為害怕未知而甚麼都不做，我想這趟美國之旅應該無法這麼順利。且任何事情都需事先規畫安排好，我發現這趟旅程下來我最常使用的就是 google 跟 google map，現在是網路的世代很多資料在網路上都找得到，所以善用網路資源給了我們這趟旅程很大的幫助，但前提是要自主地去學習找資料。

六、感想與建議

我覺得這趟旅程除了讓我驗證到了很多從書上、影集裡、電影裡看到的事物之外，更重要的是“讀萬卷書不如行萬里路”，以前真的都不懂但這次出國後我深深的體會到了這句話的意思。這也讓我覺得人生除了問一堆為什麼之外更應該去自己尋找答案，因為只要找到了那便是人生以後無法計算的資產。

而這趟旅程中我非常感謝三位同學的陪伴，從他們身上我學到很多東西，也從他們身上看到自己的不足及可以改進的地方，也因為他們這趟旅程變得無可取代。

我一定會請以後的學弟妹們多參加國外實習計畫，因為我真的

從這次的旅途中看到、聽到、學到很多的事情，尤其是回國後也透過不斷地分享給身邊的人，又多了一次審視自己的機會。

