

學海築夢學生出國實習心得報告

獲補助年度	105學年
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院佛教學系學士班四年級
中文姓名	湯佳茵
國外實習國家(含城市)	美國紐約
國外實習機構	法鼓山東初禪寺

獲補助年度	105學年
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院佛教學系學士班四年級
中文姓名	湯佳茵
國外實習國家(含城市)	美國紐約
國外實習機構	法鼓山東初禪寺
國外實習考評成績或評語	

一、緣起

2016 年，台灣時間 7 月 4 日 18:40，由桃園搭乘長榮航空，於美國時間 7 月 4 日 22:05 抵達紐約甘迺迪機場。此次實習由鄧偉仁教授及果慨法師共同向教育部申請「學海築夢」通過的海外實習計劃案，主要實習地點為法鼓山東初禪寺，實習內容大致由監院法師安排，包括道場每日作息，以及課程、法會、禪修等活動的參與，並參訪其他寺院、大學。

二、國外實習機構簡介

法鼓山創辦人聖嚴師父於 1979 年建東初禪寺，又名禪中心。禪寺位於紐約皇后區，1987 年遷入現址，是法鼓山創辦人聖嚴師父生平首座建立之道場。

東初禪寺附近有許多不同宗教、種族所建立的集會場所（寺院、教堂、禮拜堂、廟宇等等），當地街上常可見到穿著該文化之傳統服飾的居民。

在宗教活動方面，東初禪寺提供多樣化的課程予有興趣的人參加，如：禪宗經典的研習、禪訓班、鼓隊、太極拳、梵唄共修等等，不分年齡、宗教、種族、性別，只要有興趣都可以參與。

三、國外實習企業或機構之學習心得

這次主要實習場所是東初禪寺，為了讓習慣於台灣漢傳佛教的我們，對於在美國發展的漢傳佛教，能夠有較多面向的認識，除了行前會議，這一個月中，也曾隨著老師至法鼓山在美國其他城市的道場弘化。透過與道場的住持法師、護持居士們交流與分享，一筆一劃描繪出我腦中「海外弘化」的形象——聖嚴師父創辦的法鼓山在美國的發展，以及過程中所遇到的困難。

大家都說美國是文化的大熔爐，世代以來，接納了許許多多不同種族與文化的移民，但就算如此，非主流文化的漢傳佛教要在西方社會發展，仍然是一件非常困難，且需要耐心與毅力堅持，才能支撐下去的事情。

跟果慨法師出國進行弘化的實習，對我來說是非常不同的體驗與學習。平常在學校上老師的課，並沒有特別意識到在分院或分會的居士們，是多麼積極的希望能有法師去講課。在台灣居士們對於佛法的需求尚且如此，更何況是遙遠的異鄉。這個暑假我們所參訪的海外道場，只要有法師去講課或主持法會，到場的參與者們一定都比平常活動多出許多。由此可見，對於海外認真學習的居士們，每一堂課、每一場法會都極為珍貴。其中，

我們也有幸參與幾次的籌備與檢討會議，能夠最直接的觀察海外分會的活動是如何籌辦或甚至從無到有。並且在活動進行過程中，所有籌備人員積極的討論是否有可以更改善的地方，對可以修正的部分進行適當的調整，讓每一次的經驗都比上一次好。

因為是在一個非東方人所熟悉的環境，要「走進」當地人的生活中是一件不容易的事，過程中會遇到許多困難與挑戰。能夠看得出國外的分會，在每一個活動都非常謹慎，希望能讓第一次參加分會所舉辦的活動的居民留下良好的印象，有意願參加未來的活動，或甚至將分會消息分享給親友。分會成員們抱持這樣的心念，就如同聖嚴師父對於法鼓山的期許：「提升人的品質 建設人間淨土」。若有越多人心裡抱持著善念，我們所生活的這個世界就會越接近淨土。

四、國外實習之生活體驗

在美國生活的這一個月，每天的序幕從六點半準備早餐開始（大多數時間我們會自行準備早餐），而後是早課及用餐。這對於在學校生活中，沒什麼機會鍛鍊廚藝的我，是需要費一點心力的事。所幸，我有一個非常可靠與有創意的學長，讓同行的老師與法師每天一大早就有滿桌子豐盛的早餐。有時，會有分會的居士們與我們一同進行早課以及早餐，知道他們是上班上學前，特別提早來分會參與我們的作息，非常敬佩他們對於修行佛法的精進程度。

平日除了隨同果慨法師進行課程或活動，也到許多所美國頂尖大學參觀。如：多倫多大學、普林斯頓大學、哈佛大學、史丹佛大學、柏克萊大學，以及華盛頓大學等。非常幸運的是，住在當地的分會居士們在這幾所大學裡，都有認識的人可以協助校園介紹，而其中幾所大學的教授或研究生甚至也與法鼓文理學院有淵源。此行除了有熟知校園密道的「地陪」外，也有機會與該校宗教研究所的教授交流。若不是參與實習計畫，拜訪這幾所學校時，有極大可能會像一般的觀光客走馬看花而已。

這一個月的時間中，每週會有大約一天的時間可以自由活動，行程全部都是按照個人安排。在這個與自己家鄉完全不同的環境裡，所見、所聞、甚至空氣中的溼度都不同，平常因習慣而倦怠的觀察力在此時極度活躍。就像一個嬰兒，所有的一切都是新鮮的，會用盡一切力量去吸收新資訊。就算是前一晚的計畫當然也趕不上變化，常常會遇到與自己想像中不同的情境，而這又訓練了自己如何在遇到挑戰時，去應變、化解。

五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 擁有新視野：分會有許多華人，隨同果慨法師外出參訪時，也幾乎不需要用到英文，分會的居士們都非常貼心的當我們的導遊。但是當我們兩位學生自行出門時，就不再有熟知當地情況的人隨行了，必須發覺自己的潛能，並且互相配合調整，也藉此培養了同行間的默契。而這樣在陌生環境中求生，所學習到的會是最多，也會體會到原來很多事情並沒有

想像中困難。

2. 照顧好自己：維持在現代社會基本的生存能力，是非常重要的。如何將冰箱裡的食材變成桌上的菜餚、在街頭迷路了該怎麼辦、注意天氣別生病讓別人擔心、自己使用過的空間要恢復原狀別讓他人善後。這些都是平常在家裡被父母提醒到早已成為耳邊風的話語，這次出了門才知道，再平凡不過的叮嚀包含了多少人生經驗。

3. 人生藍圖規劃：過去我一直抱持著「船到橋頭自然直」的心態過日子，而這樣的生活也恰好還沒遇上波折。這次與一位本來在台灣工作，為了改變週而復始、了無新意的辦公室生活，而到美國進修的學生交流，發現自己竟然沒有可以拿出手的專長，而對於自己的興趣也沒有特別努力追求或培養過。才警覺到夢想之所以逐漸荒廢遠去，正是因為我的安逸與惰性，在回程的飛機上也開始思考該如何耕耘「夢想」這畝田地。

六、感想與建議

原本認為自己在大學時期沒有機會到海外交流，透過平常在學校與老師互動及討論，非常感謝學校與老師給了我這樣難能可貴的機會。「只有自己願意主動跨出那一步，世界才會走進你的心裡」。很多事情在腦海中想像時，會覺得很辛苦、很麻煩，但實際上，他並沒有那麼難以達成，只要跨出了第一步，很多自以為困難的事會迎刃而解。

回台灣後，除了「學到什麼」之外，很多人問我如果再讓你出去一次，你還會想去嗎？我非常肯定的回答：「當然啊！」每一次離開自己的國家，總是會帶一點新的東西回來，這東西可能是坐在博物館前寫的明信片，可能是在迷茫十字路口中央張嘴用英文問路的勇氣，可能是忍下許多杯珍珠奶茶及電影票換來的機票，而其中我認為最可貴的是永遠好奇的「？」。

這簡單的符號具有神奇魔力，可以聽到分院所在小鎮的珍貴歷史故事；可以不靠導航找到地鐵入口；可以聽到許多當代高僧的精彩互動；可以從看似平凡的大叔口中得到挑選好吃水果的萬用秘方。而這個符號，在熟悉無比的日常生活中，常常被遺忘與忽略。所幸，這個符號在參與實習計畫過程中全程陪著我，以及一起實習的老師、學長，大家一起挖掘出許多異國文化與精彩思維。而聽了這麼多、看了這麼多之後，才察覺自己的不足。塵封已久的木井蓋終於被掀開，而井底的青蛙終於看見耀眼的陽光與綠樹。看見了自己的不足與長久的惡習，有了改善與努力的方向。世界之大，學海之廣，還有許多待我學習的。



完成日常環境維護後，與多倫多分會來自中國的師姐分享在法鼓文理學院的學習以及日常生活。



與分會駐院法師以及義工們一起準備當日課程的午餐。



參與分會法會以及前置工作。