

# 法鼓文理學院選送學生赴國(境)外實習

## 成果報告書

### (報 告 書 名 稱)

學生姓名：湯佳琪

班別年級：佛教學系大四

出國地點：美國

實習機構：美國禪學院

出國期間：107 年 8 月 15 日至 107 年 9 月 30 日

報告日期：10/13

## 學海築夢/新南向學海築夢學生出國實習

### 心得報告內容大綱

請於封面上方列標題 (選送生獲補助年度、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往國外實習國家、國外實習機構名稱、國外實習考評成績或評語及短片時間及標題)

|             |                |
|-------------|----------------|
| 獲補助年度       | 106            |
| 薦送學校、系所、年級  | 法鼓文理學院、佛教學系、大四 |
| 中文姓名        | 湯佳琪            |
| 國外實習國家(含城市) | 美國華盛頓          |
| 國外實習機構      | 美國禪學院          |
| 國外實習考評成績或評語 |                |
| 短片時間及標題     | 10分鐘、未定        |

### 一. 緣起

此次實習由鄧偉仁教授向教育部申請「學海築夢」通過的海外實習計畫案，主要實習地點為美國禪學院。實際實習活動由美國禪學院法師和我們討論定下來，包括寺院活動、參訪各宗教及大學、到GWU旁聽課程、禪修等活動。

### 二. 國外實習機構簡介

美國禪學院創立於2001年。位在馬里蘭州，寺院原為一85年的老教堂，後改建成為現貌。

「禪學院」的跨佛教傳統特色以及參與國際跨宗教交流與合作的活動繁多，與佛教以外的宗教近距離接觸、促進未來跨宗教交流與國際社會和諧。

### 三. 國外實習企業或機構之學習心得

在DC這段時間，我們去了GWU旁聽。教授是位印度人，卻熱愛佛教，到處弘揚佛教的好。旁聽的這段時間，教授講了有關於印度教的種種。我覺得是一個很有趣的經驗，看到那邊的學生很勇於發表，一有疑問就馬上提出。這也是我缺乏的，怕別人知道我很多不懂，覺得我很爛.....。但是其實都是內心上面沒有想到其實自己提問也是幫其他人提問，也許看似小問題也有可能對他人來說也是剛好卡住的點。再仔細觀察自己，好像也是對於自己過於執著，拉不下面子。

除了上課，禪學院的法師們幫我們規劃了一些有關其他宗教的參訪。包含天主教、印度教以及各種不同派系的佛教。這趟旅程，覺得宗教除了是讓人心靈寄託外，他也是社會穩定的一項重要依靠。而且看見宗教的多元及活用；宗教不一定要死板板的，他是可以很貼近生活，甚至說平時休閒娛樂。我得台灣的佛教過於死板，讓人聽到就直接認定是在做佛事—辦喪事。宗教應該因時地物去做調整，台灣佛教也應該朝著這個方向去做改變，而不能在是以往的樣子。最後一週，我們去了波士頓參加四無量心禪修。這種禪修也是第一次，讓我大開眼界的是：

「原來禪修也可以這麼貼近生活，這麼明確的讓你知知道次第該如何。」我覺得他是適合每個人參加的，而且是任何人！不關乎宗教、種族，它可以讓身心得到安定。以往在學校參與禪修時，我是非常排斥的，對我而言這個活動沒有太大意義。但是同樣是禪修，但方法不一樣它。顛覆了我舊有的記憶，原來禪修可以這麼有趣。對我而言，光這點就不虛此行了。

#### 四. 國外實習之生活體驗

第一週參訪和宗教相關的寺院或教堂，看了許多不同派系、不同國家的寺院，我覺得很有趣，也學到很多。

當然當地的重要觀光勝地也不能缺少。DC的特色我覺得最重要的就是博物館！我們很幸運的遇到剛考到博物館講說員的台灣人，他們也很熱心地為我們解說，甚至帶著我們到處走。所有的博物館，我想可以去的我們幾乎都去了，每一個博物館都非常值得看。

第二週一、三下午會去GWU上課，跟著美國大學生一起，看到他們上課的積極程度跟台灣差很多，我覺得這是我缺少的熱誠。曾經當過教授的法師也跟我們說：在美國，老師這個職位就是一個服務的角色，要彼此尊重彼此互相幫助。

假日除了幫忙寺院大寮外，偶爾跟著寺院活動去練書法。我是個左撇子，書法對我而言滿困難也是不喜歡領域，因為我寫不好看，而且角度問題所以寫完手會痛。但是讓我非常感動的一件事：法師為了讓我能找到方法，竟然親自用左手寫給我看，教我方法。從小到大從來沒有一個老師不是叫我改成右手，到了美國，竟然會有師長為了讓你重回信心親自用左手寫。真的非常感動。

#### 五. 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 培養獨立的能力：首先因為是第一次自己旅行，在機場時要面對所有會發生的事情（包含美國境內的飛機、國內外轉機）；去GWU也是自己通車，生活中原先已被安排好的事情變成自己要重新去面對。包含課程也是自己是主導權，能自己決定卻也要自己去承擔一切。在國外語言不通，也要能順利安全的到達目的地。
2. 拓展視野：許多新鮮的事物可以看、聽，都是待在狹小空間裡沒辦法體會的，很多事情不是我所認識的這樣，他是能用更多更廣的角度去看待。禪學院的法師們也花很多時間跟我們談話，增加我們很多很多不同的觀點。
3. 認識自己、面對自己：因為我花很少時間跟自己相處，每天都害怕靜下來，靜下來會讓我覺得生命很渺茫，不知道要做什么。可能環境的關係，讓人在那裡不害怕空白時候，能夠好好的想自己的生命該何去何從。至少能讓眼前的目標更確立，甚至會有推動前進的力量。

## 六. 感想與建議

這次的旅行許多事情都是第一次自己來，第一次訂機票、第一次到美國、第一次睡在機場大廳.....嘗試了各種事情。包含在美國各種新鮮事物，對我而言都是一種學習。真實地體會到了

「讀萬卷書不如行萬里路」，在外地學到的東西、學習的速度都比在原本的環境學習得還更快速。還記得第一天踏上美洲大陸的心情，那種興奮期待，足夠支撐自己疲憊的身體，用幾天的時間就把時差調整完。

美國很大，在這裡做每件事情都要先放大去想才做。思想也要跟著想遠，好像所有事情在這沒有不可能。記得第一件打動我的是：走在街上不會去在意路人看我的眼神，想怎麼樣都可以，有種比較不會被約束的感覺。在台灣總是在意別人看我的眼光，執著他人看見的我，到美國後就想說藉著環境幫助，要學習著放下；現在回到台灣就開始練習做自己，因為發現自己真的很不會跟自己相處。

另外在這趟旅程中，讓我意識到「國家」的重要性。以前公民學了這麼多年，卻沒有學到中華民國的國家意識，倒是學了許多理論。好像我們對自己的國家一點也不在意，定位在哪都還飄忽不定。簡單例子來說，國旗在台灣只有國慶日會出現；在美國隨處可見，自家門口掛上的國旗就跟台灣國慶日掛的國旗一樣大。我就在想我們什麼時候才能這樣，這點是我覺得可以努力的點。



國家圖書館一



波士頓唐人街萬國旗