

學海飛颺/學海惜珠學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生獲補助年度、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家、國外研修學校名稱、國外研修成績及短片時間及標題)

獲補助年度	105
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院 佛教學系 碩士班二年級
中文姓名	釋天華（陳香怡）
研修國家	美國
研修學校	柏克萊聯合神學院
國外研修成績	Buddhist Pastoral Care I : A Topics in Theravada Buddhist Thought: Western Theravada : A
短片時間及標題	3 分 57 秒 / 夢想先鋒_柏克萊留學記事

一、緣起

在我還未到法鼓佛教學院就讀時，我從來沒想過自己會來夢想中的國度。當我在法鼓佛教學院（法鼓文理學院的前身）大學三年級時，在一次的公開場合下，聽到國際事務組公告相關選送交換學生出國研修的訊息，提到選送美國柏克萊聯合神學院佛教學系交換條件時，產生極大的興趣。然而，那顆夢想的種子已悄悄地種下。。。

自己以前高職就是讀國際貿易科，對於政府時常強調要有「國際觀」的概念，深植於心。尤其是對於一個台灣小國，貿易和觀光是頗為重要的一環。因此，平時就養成關注國際上的重要時事，加上本校也很注重國際性的宗教文化上的互動，不定期地會舉辦國際研討會，以及，每年都有好幾位外國學者來本校當訪問學員作學術上的交流。進而，在這耳濡目染的環境中，更促使我們能有較多機會置身於國際化的情境。除此之外，心懷著聖嚴師父創建法鼓山的理念「提升人的品質，建設人間淨土」，如何將佛法能遍及所有眾生，宗教也要跟隨時代的腳步，去了解當代的宗教是如何融入當地的文化，並且善巧方便來符合人們的需求，才得以延續宗教的傳承。況且，在學習的過程中，時常受到英語老師的激勵，使我得以不斷地學習，以增進自己對英文的自信心。

我希望參與此交換計畫，增進自己對英語聽說讀寫的表達能力並體驗西方文化。透過 GTU、以及 IBS 的課程設計，得以學習各種的學術研究方法，並且在國際化的氛圍當中，學習不一樣的思考角度。進而，有機會能進一步了解當代佛教在西方被弘化的情況。

二、研修學校簡介

加州，是同時擁有科技與人文中心之所在地。這裡最有名的就是我們所了解的矽谷，就在南灣，再加上最著名的史丹佛大學（2016 年全美大學排名第一）、柏克萊大學。這裡

的氣候大部分地區是地中海型氣候，中午熱，但早上和晚上冷，早晚相差華氏 30 度，這裡的人採開放自由風。

我所交換的學校位在東灣的柏克萊，與舊金山市間隔著一座灣區大橋(Bay Bridge)，儼然是一座大學城。到處都是 UC Berkeley 的各個系所的建築物、圖書館、大型的體育館以及學生宿舍等。另一部分是 GTU(聯合神學院)是由目前七個主要學校成員和二個學術中心所組成的宗教學院，而 IBS 是唯一一所在 GTU 佛教學術研究中心。

學校成員	American Baptist Seminary of the West (ABSW) Church Divinity School of the Pacific (CDSP) Dominican School of Philosophy and Theology (DSPT) Jesuit School of Theology (JST) Pacific Lutheran Theological Seminary (PLTS) San Francisco Theological Seminary (SFTS) Starr King School for the Ministry (SKSM)
學術中心	Institute of Buddhist Studies (IBS) Patriarch Athenagoras Orthodox Institute (PAOI)



灣區三大橋



UC Berkeley 廣大的校區

除了這二大 (UCB & GTU) 學校體系外，尚有其他小型的學校進駐這裡的大學城。GTU 這所學校致力於教育學生透過在神學和宗教研究的學術課程的範圍，來教學、研究、擔任神職和服務。它特色是不同宗教學校的學生可以彼此自由選修異於個人宗教的課程。

IBS (Institute of Buddhist Studies) 是一所日本東本願寺淨土真宗(Jodo Shinshu)在美國所創辦的學校，座落於柏克萊校區，緊鄰 UCB 和 GTU。IBS 是 BCA(Buddhist Churches of America) 的一個計畫，一開始主要教育在美國出生的佛教徒，以及訓練預備到日本去受戒成淨土真宗的宗教師。因而成立於 1949 年，之後，於 1966 年合併為研究學院。然而，在 1985 年隸屬於 GTU，透過這樣的夥伴關係，學生有機會在一個多元動態宗教的情境下研究佛教，和使用 GTU 廣泛的資源，包括在這國家其中之一的頂尖宗教研究圖書館，以及使用 UCB 圖書館館藏。

IBS 的學程有碩士學位、神學學位、佛教學學位。認證學程有淨土真宗教師認證、宗教師認證、佛教和當代心理學認證、上座部佛教研究認證，以及 2017 年才有的曹洞宗禪法研究認證。IBS 提供二所交換學生的計畫，一是日本淨土真宗在日本創辦的龍谷大學(Ryukoku

University)，另一是法鼓文理學院。在今年 2017 年為了能成為一所獨立的佛教研究學院，首度在 3 月份接受美國教育部的評鑑，希望也能在 GTU 體系，成為主要學校成員之一，以爭取更多的資源環境，使學校不斷地成長，學生也能更加多元化發展。然而，在 GTU 體系下求學的學生，不限任何年齡，所以，大都是在社會上工作者或者是在教會服務的，包括 IBS 的學生亦是。

圖書館的部份，只要是 GTU 的學生和隸屬於 GTU 合作的學院學生，都可以憑藉著 GTU 的學生證去辦理 UCB 的圖書證，對於身為 GTU 學生而言真是一大利多。進一步地，不管 UCB 或 GTU 都可以享有 3 個月的借書期，而且還可再續三個月，只要在借的期間內，沒有人要求借書並由圖書館發通知召回的話，都可以續借。但，UCB 就有規定只能續借幾次。

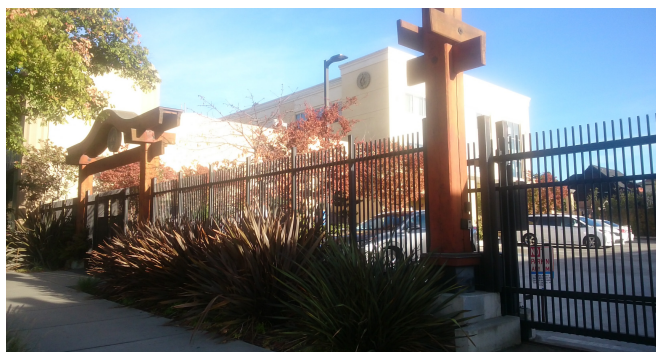
平時讀書、以及寫報告時，我喜歡待在古老且溫馨氛圍的 GTU 圖書館，一方面去那裡讀書的人少，不像 UCB 圖書館的學生多；另一方面，GTU 圖書館的距離較 UCB 圖書館遠，若從宿舍出發，將近 20 分鐘的腳程，有助於運動。



GTU 行政中心



GTU 圖書館



研修學校 IBS



日本淨土真宗創辦人-親鸞大師

三、國外研修之課程學習(課內)

學校位於頗具盛名的柏克萊校區，它是一個大學城，學風自由開放。因 IBS 是附屬於 GTU 之下，所以，並不只是佛教徒會選修課程，而是其他宗教的學生亦會來選修。GTU 學校的特色是不同宗教學校的學生可以彼此自由選修不同於自己宗教的課程。課程分二個學

期為 2016 fall 和 2017 Spring，我在 2016 fall 所選的是 IBS 二堂課程：Buddhist Pastoral Care I 和 Topics in Theravada Buddhist Thought: Western Theravada。2017 Spring 所選的是三堂課程：Intro to Theravada Traditions、Topics in Theravada Buddhist Thought: Loving Kindness and Ethics 這二堂是 IBS 的課程，另一堂是 GTU 耶穌會神學院（JSTB）的課程 Theology of Suffering。

我選的課程，共同部份是教授們會給授課大綱，上面也已清楚表示每週課程的進度與要閱讀的材料，學生負責準備每週閱讀的書籍與文章，外加交一篇 reflection paper。Reflection paper 的作用，在於你閱讀完文章後，你可以提出自己不同的意見，或者是通過思考如何應用在日常生活中，所提出的省思或建議。

每次上課一開始時，教授會問在閱讀上有無感想或意見，接下來，再針對這堂課程的進度，提出一些重點來討論。在這當中可以發現到這裡的學生舉手發言很踴躍，也樂於討論；有時一堂課下來，大部份時間，都是學生之間在互相對某議題提出自己的觀點，甚至也可提出與教授不同的意見而討論。其實，在這討論當中，我們可以學習到每個人不同面向的思考，可以激盪很多我們未曾考量的層面。另一方面，藉由這樣的互動，也可看到自己的一些盲點或錯誤的觀念，而加以留意與改進。這樣的模式，在我們的教育環境裡，是較少見的，我們羞於發問問題，也很少去思考自己所研讀的教材，是否合理。在這裡，教授們每週給的閱讀量不少，不同的作者對某一議題有不同的解釋與觀點，訓練我們去了解到作者是站在什麼樣的立場去寫這篇文章，讓我們可以擴大自己的視野，有更寬廣的角度去思維對一件事情的看法。

個別課程的特色來說，上學期的課程，Buddhist Pastoral Care I 主要在教牧關懷主要層面上建立穩固的基礎，提供基礎佛教教義和修行上的了解，以及探求佛教和非佛教教牧關懷之間的關係。心理學的原則是主要以當代的教牧關懷和明確的主題，如家庭生活的轉變、疾病、經濟考量、虐待和悲傷輔導等重要廣泛議題。課程的目的是在培養當一個宗教師的觀念和技巧。所以，每週課程結束後，都會有 Reflection Paper 當家庭作業，透過反思來發展自己的覺知。每堂課結束前會請所有人分享自己的 Reflection Paper。但，有團體規則要遵守，就是不能擅自將其他學員所分享的私人故事散播出去。在這過程中，可以彼此學習他人的經驗與觀點，以及互相激勵，共同增上。此外，在這課程最後幾週，分二人一組彼此訓練聆聽的技巧，將所學來的觀念套用在技巧中，從這技巧中去了解他人真正痛苦的癥結點，並給予善意的回饋與反思。

Topics in Theravada Buddhist Thought: Western Theravada，這門課程主要探討在美國上座部佛教的傳承，包括乾觀團體和殖民時期緬甸改革運動之間的關係；泰國森林傳統佛教源自於阿姜查；以及上座部國家大批移民到美國的狀況。我們將盤問身份認同的議題、教義、修行、傳統的延續性、文本化、西方化，以及上座部在一全球環境下的演變。我們將根據西方上座部佛教的後殖民主義、東方主義、佛教現代／後現代主義、特權、勢力和權威性來進行思考與批判。了解上座部佛教在西方的弘法情況，除了閱讀相關的資訊外，還藉由田野調查的方式去實地觀察泰國、斯里蘭卡的寺院與現代提倡正念禪修中心，從中可以體會到已不再完全是保有傳統模式來運作，而是跟著時代與不同國家文化而有所改變。

下學期的課程，Intro to Theravada Traditions 主要縱覽一般佛教的傳統如上座部佛教的教義與發展，以及遍及南亞和東南亞具體的定位，加上當代西方上座部佛教。我們也將審視表現在顯露現代外表下傳統的轉變。課程將二者結合成主要的基礎文本和試圖從代表性的第二手學術研究廣義地描述人們的生活，以及這些傳統的歷史維度及其當代研究的文章。選這堂課的緣由來自於上學期所修的 Topics in Theravada Buddhist Thought: Western Theravada

課程中，引發對上座部的某些部份感到興趣，而想作進一步的了解。進而，於修行面上，從中獲益良多；另一方面，也更加了解上座部佛教國家對於佛教發展有一段演變的過程。

Topics in Theravada Buddhist Thought: Loving Kindness and Ethics 課程主要提供介紹上座部佛教教義四梵住（慈悲喜捨）和倫理道德。課程一開始將透過探索上座部佛教的教義在當代的詮釋和四梵住的修行。接下來，這堂課將審查當代對早期佛教文本的闡釋。之後，研究四梵住的培養；課程將探討透過以道德系統為基礎的上座部佛教修行方法四梵住的角色對個人的轉變。不論是否為佛教徒的修行者，這堂課將結合講課和討論，討論包含如何在研究主題上連結相關自己本身精神生活。授課方式，教授運用團體動力學，一開始先確認每個人對於閱讀當週教材的心得分享，然後，分小組對當週教授所提出的問題討論，之後，再大堂分享各小組所討論的結果。最後一階段，教授再授課並進行課程上的討論。這堂課是學生討論最多的一堂課，彼此站在不同背景文化下而提出自己的意見，進行交流，是一個很有趣的課程也很有收穫。

Theology of Suffering 這堂課的主要利用文本和歷史神學上的資源、人類學、藝術和影片探討人的苦難。研究苦難和悲劇如何在各種社會因素下形成記憶、意義和苦難，舊約和新約的視角，早期天主教的觀點，中世紀的定位，還有當代學者受到政治和文化的壓迫下的定位，大屠殺，其他宗教傳統，最後以蘊含牧師的反思作為結論。目的是希望學生為了解苦難進而能明白天主教傳統模式；領會到社會人類學苦難層面的結構；熟悉全球倫理的現象評估；能夠明確表達分析神學上地苦難的公開證明。令人引發興趣的是課程的教材是用電影、詩歌等藝術教材來探討苦難。教授見識廣泛，他到過很多國家，用一種人類學的方式，讓我們從文藝作品中去看到人性的真實面，更貼近生活化來描述人生的苦難，也更加印象深刻。

所選修的課程蘊含自覺和利他、解行並用的角度來學習。自己感受到相當充實的學習方式；從各課的閱讀的教材中，領會到蘊藏著多元化的思維和當代的研究方法，以及從教授和同學間互動討論的模式，體驗到如何從不同的角度來進行表達與溝通。

四、國外研修之生活學習(課外)

課程外的學習，才是自己真正學習的開始。初乍來到美國舊金山，感受到的是路寬敞，樹木很高大，氣候不潮溼，環境給人的感覺很鮮明與真實感，但隱約可感受到有一種古老城市的氣息。尤其到了柏克萊校區，更明顯感受到它的「古老」。因一遠望過去，可看到的大都是平房，而且呈現有一定年齡的痕跡，學校宿舍亦如是。但卻給人一種寧靜與踏實之感。在這裡，白天總是可看到太陽照耀，除了一、二個月的下雨天外，給人很健康陽光的積極面。穿梭在柏克萊（Berkeley）校區中，感受到的是一股活力、開放和自由的人文氣息；午後的陽光使人迷戀，到處有人在曬日光浴、有些則是直接躺在樹上看書；走在路上隨時可看到松鼠，蹦來蹦去尋找食物的模樣，可愛極了！隨興自在的氛圍漫布著，自己的視野也開闊許多。



春天的到來，代表著生機盎然的開始，這時候才發覺到原來這裡的植物千變萬化，實令人驚豔萬分！幾乎你可以想像的型態和色彩，在這裡幾乎都可發現到。猶如《華嚴經》所云：「心如工畫師，能造諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。」另一方面，間接也可看到這地方的包容性夠，到處可看到來自不同種族，不同文化，不同宗教聚集在同一城市，彼此互相尊與體諒。難能可貴的是，你一出門，隨處都可欣賞到萬物之美，因在這裡的房子是一至二層的平房，也都有前後院，種有各式各樣的植物，供人免費觀賞。另外，加州是農業城，只要能想到要種的蔬菜水果，每個人都能種得起來，我所見過的像橘子、蘋果、甜桃、龍眼、草莓、無花果、檸檬、枸杞等等，可謂是「物產豐饒」的一州。



這裡的消費方式與台灣習慣不同，它們是稅外加，唯有食品是不用另加稅的，如新鮮食材、水果、食品包裝類等。第一次經驗不了解，以為買到相對便宜的東西，但一結帳時，發現原來要有些要另加稅，才等於物品的實際要支付的價格。另一方面，從住這裡的口中得知，加州課的稅最重外，但公共社會福利也做得好；例如有一次我到一州政府管轄的一座小島參觀，環境管理很好，卻免付門票。對於這一點我很好奇地問了跟我們同行並住在這裡的朋友，才了解到因政府從稅收當中，提撥出來做為公共維護費用。此外，美國這裡的人消費很重視網路「評價」，尤其是在網路購物或訂旅舍時，做為人們消費評估的重點之一。這些「評價」並非空穴來風，業者會寄評價單給已使用過的顧客來做評比，所以，它的可信度相對較能信賴。

大眾交通工具方面，這裡有捷運（Bart）和公車。捷運站和車體部份，與台灣相比之下，是較為老舊了。而且，內部並沒有像台灣捷運，有跑馬燈提醒您下一站的站別，全靠

廣播或乘客自覺。特別一提的是公車，在舊金山有一公司的公車，非常便宜也方便，只要買一張票，就可以全天搭乘它們的公車到處參觀。然而，柏克萊的公車設備展現人性化和多功能的一面，只要上下車，司機會將車體整個下降，以方便和維護乘客上下車的安全；而且，幾乎每一個下車的乘客都會有禮貌地跟司機說聲：「謝謝！」在公車內部的二側，各有一區可做為殘障或坐輪椅者專用，椅子部分是收納式的，只要沒有坐輪椅的乘客，是做為殘障者的座位。



捷運



一日公車票



公車內部

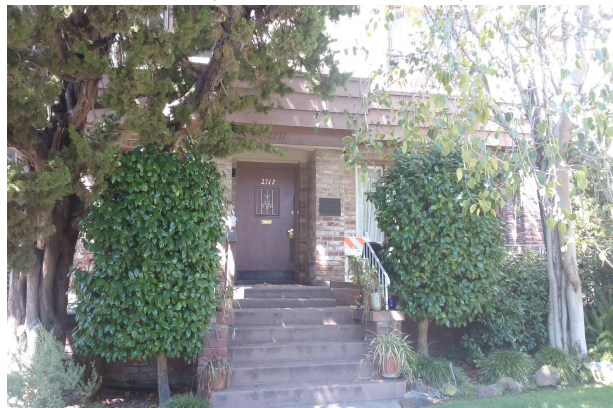


公車捷運卡

以所處的加州來說，對行人交通安全是很重視的，通常是車子禮讓行人，若車子撞到行人，則有可能傾家蕩產，是個非常大的麻煩。所以，在很多巷道都設有「停」的標誌（Stop sign），主要是讓車子能停下來，好方便行人路過。一開始，因帶有台灣的習慣，要路過馬路時總帶有一絲的恐懼感，而禮讓車子。之後，習慣這裡的規矩後，心也就安了。



宿舍方面，外觀看上去，它是間有點歷史的木造房子，房子前有一顆菩提樹，在門口兩旁有二顆花樹，房子像是被樹保護著。一走進屋裡，可嗅到一股「舊」的味道，有點無法形容，但覺得很親切。它是二層樓式的宿舍，裡頭有公共起居室、小型圖書室以及公用的廚房。公用廚房的基本設備不缺冰箱、微波爐、烤箱、瓦斯爐，甚至鍋子、碗盤餐具一應俱全。這是一個學習獨立成長和學習分享的好機會，以及彼此互相切磋廚藝和聚會的好場所。如同我們不定期的會有一星期一次的聚餐和電影之夜，室友們各各拿出他們的絕手好菜，大家也吃得很盡興；此外，在學期末時，亦會辦一個中型聚會，室友會邀請他們的朋友一同歡樂，以「食」會友。著實像似一個溫馨的大家庭，這裡的室友待人很好，彼此互相照應，也會帶著我們去認識其他的環境。



IBS 宿舍



宿舍聚會

在課程期間的校外教學，去參觀不少上座部佛教寺院，如泰國、斯里蘭卡，以及現代的禪修中心，可察覺到他們的型態異同之處。相同的是，他們儀式中有禪修和說法；不同的是，寺院有出家眾在管理，禪修中心是在家眾。另也因修了 GTU 的課程，處於基督教居多的學校之故，利用地利之便，也去參加了教堂的彌撒；以及日本淨土真宗的儀式和慶典。整個宗教巡禮的過程中，這裡的在家眾都非常地自發性護持自己的信仰，尤其是禪修中心，在美國是最吸引人和受歡迎的。另一方面，強調家庭的互動，而這家庭不只是個人的家庭，而是人與人之間的聯繫。藉由儀式讓人們相聚一起，建立良好的互動模式。讓我體會不論是那個宗教，不管是宗教師或牧師，他們為了維護宗教的延續，以及人們的幸福，奉獻他們自己，成就他人和擔當起護教的事業，都是很了不起的！



現代禪修中心



斯里蘭卡寺院



日本淨土真宗



天主教

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

具體效益的部份，就綜合以下幾點來分享：

1. 選擇勇敢走出第一步，有了第一步後，才能夠知道下一步，因為體驗後才知道生活的不同。去親身感受整個世界之大，並且與無數不同的人、事、物交流學習。
2. 課程具有解行並用之效果，除了閱讀之外，更重於學生多方面思考與運用，進而，透過課堂上的彼此討論與切磋，互相增上學習，教學相長。
3. 因離鄉背景在外，遠離舒適圈的環境，很多事需主動去面對與學習，以致於，更勇於面對自己的軟弱，學會讓自己更獨立。進而，有信心去面對問題，解決問題的能力。
4. 處於多樣種族和多元文化的國家，促進更多人與人之間的交流，每個人像一本故事書，都有他們的人生歷程和計劃著未來的藍圖，除了豐富自己的人生經驗，然而，帶進更多的包容與體諒。
5. 溝通與表達的重要。接觸不同文化和多元思考的人，學習跳脫固有的思維模式，以促進人與人之間的交流，從彼此交流與溝通當中，激盪出不一樣的價值人生觀。
6. 要深入了解一個國家的文化，需要住個一段時間，才能體會，並不是像短程的旅行可以感受的。
7. 參訪和接觸過不同宗教信仰的宗教人士，了解宗教多元化與發展，使心更加寬廣，應給予彼此尊重、支持與學習。

六、 感想與建議

來到美國，像是進入人生的另一個旅程、套句科技話語「系統更新」，或是另一幕的人生劇場。自己是這一幕戲的主角，嘗試著融入在這環境下的角色，一切從頭開始，從不同的思維和角度去詮釋符合這裡的腳本。著眼「當下」的自己，展現最完美的演出。雖然，有時對於「角色」產生了某種的矛盾，過去與現在慣性的拉扯，呈現出重疊與張力的狀態。我想，那也是一種表演的重要元素，顯露出自然與誠實的自己。我很欣賞得到金鐘獎編劇徐譽庭所說：「成長不是『變得堅強』，而是不斷接納自己的脆弱。」唯有坦然面對自己的不完美，才能有前進的動力。唯有不斷地透過反思，才有改進的空間。在這扮演這角色的過程中，其實，我是一個 Taker，受到很多人的鼓勵與幫助，以及有機緣讓我可以多方面去嘗試與體驗。

由衷感激教育部的學海飛颺獎助海外研修計畫，以及法鼓文理學院與 IBS 有交換生合作契約，得以有機會與世界接軌，親身經歷體會什麼是「國際觀」。我很認同一位 23 歲的陳藝心年輕女孩所體驗的，她去迦納賣輪胎，她接受三立【消失的國界】節目專訪時，貼切地道出「所謂『國際觀』不是你知道各地發生什麼事情，是你敢踏出去，去擁抱這一整個世界的不同。」建議台灣年青人，有夢想就勇敢去實現，逐夢踏實，多到國外去學習、了解不同的文化。如此，才有更寬廣的心態去了解到真實的自己，進而去創造與發揮自己的人生。我很欣賞一位臺師大翻譯所博士、作家、藝人和教授韋晉德在大愛人文講堂講到文化的傳承，「愈在地，愈國際」，要大家愛自己的文化。每個國家有它們不同文化的養成，藉由多認識、多理解、多交友的心態，促進彼此互動與對話，帶進更多的包容與體諒。

感恩與感謝所有資源的護持！不管 UCB、GTU 和 IBS 等學校，背後都有默默支持的贊助者，學校的一磚一瓦，都是十方信眾，用血汗錢來支持教育體系。為了培育學子們，將來在社會上成為有用的人，不計代價地奉獻與付出。感謝和我一起前來當交換生的性培法師，因她在生活上提醒，讓我更能了解美國的文化，以及道業上的扶持。進而，特別感謝 IBS 的行政人員和室友們的照顧與關懷，讓我們得以安住與專心學習。