

學海飛颺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 碩士班 三年級
中文姓名	釋性培
研修國家	美國
研修學校	柏克萊聯合神學院 佛學研究所
國外研修成績	A/A-
一、緣起 二、研修學校簡介 三、國外研修之課程學習 (課內) 四、國外研修之生活學習 (課外) 五、研修之具體效益 (請條列式列舉) 六、感想與建議	

備註：

1. 請依規定標題書寫，但格式仍請自訂
2. 容量限制：8MB
3. 請個人書寫，勿呈現個人基本資料 (身份證字號、出生年月日、電話、住址等)

一、緣起

四周環山圍繞，兩側小溪串流，層層山巒的出口是一片蔚藍的大海，從山上俯視可以看到古老的金山小鎮，這裡是座落在法鼓山教育園區的法鼓文理學院。法鼓文理學院的前身－中華佛學研究所，成立於1965年。自1978年聖嚴法師接任所長一職，中華佛學研究所更加落實佛學教育與學術研究的培養，進而於1981年招考第一屆佛學研究生直至今日，從此致力於佛學研究與研究學者的培育歷經36年的歷史，直到2001年才從北投遷移到金山。自中華佛學研究所期間，學校著重於佛教語言的教育，如梵文、巴利文、英文、日文與藏文，還有放眼國際宏觀的培育，研究弘揚漢傳佛教的同時，兼具不同傳統佛教的教育，並且密切關注國際間學術研究走向，積極參與國內和國際間的學術研究與論文發表。從中華佛學研究所與法鼓文理學院為起點，培育的學子走過許多世界頂尖的最高學府，最後落在各地，成為另一個孕育佛教學者與佛法弘揚者的推手。這就是法鼓文理學院的傳統，也是法鼓文理學院創學的目的。

鑑於科技與交通的發達，對外的聯繫溝通日益簡易，使得世界似乎變小，彼此間距離更加的接近。因此，為了培養學生更為寬廣的視野，看到不同於漢傳佛教傳統的世界，體驗與之相異的文化習俗，在研究上不僅侷限於自身的傳統思想，法鼓文理學院以研究佛學為目的，在世界各地選擇有相同素質與理念的學校，結締學術上互相交流與發展的約定，以此提供學生們可以到各種不同國家研讀的機會，並幫助學生尋求可運用的資源與獎學金，得以完成到國外研讀的可能。這是此次出國研讀的最初因緣。

入學之初，我並不知道學校提供學生國外研讀的課程。經由教授提起，還有研讀後回國的學長們介紹，得以知道學校有這樣的課程安排。學生從兩點思考國外研讀的需要，第一、經典翻譯與佛教語言的語譯的學習。現今無論是台灣或美國都不缺英語翻譯員，但經典翻譯和佛教語言的語譯員卻很有限。英語翻譯在國際間，無論是學術交流或佛法弘揚層面，都是重要的溝通橋樑，也是當前所需的教育傳播工具。這次研修可以直接向國外佛教學者們學習佛教術語的使用和表達外，還可以瞭解在不同的文化與思想下，西方人對佛教的解析與態度。第二、當今佛教在美國的發展，猶如二千多年前佛教剛傳入中國，經過多次蛻變與融合而產生今日的中國佛教或漢傳佛教。現代佛教傳入美國不久，儘管佛教盡所能地保留其原始傳統與習俗文化，但佛教已不同於兩千多年前的佛教型態，美國也不是兩千多年前的傳統古老國度，沒有任何一段歷史會重複行走相同的軌跡。現在這個時候正是一個難得的經驗，可以看見佛教傳入美國，看見不同於古老傳統的發展。見過悠久的中國佛教歷史與文化之時，這是一個難得的體驗，見證另一個新的佛教歷史與文化正在展開。

二、研修學校簡介

佛學研究所 Institute of Buddhist Studies IBS 位於北加州柏克萊市 Berkeley，邊鄰奧克蘭市 Oakland，又與著名的加州柏克萊大學 University of California, Berkeley UCB 校園相鄰，是在一個熱鬧的市區之中。雖然置身於市區，卻又靠近大山丘，可以步行到山丘上的步道小徑爬山健行，俯視整個柏克萊和奧克蘭市，遠至舊金山金門大橋 Golden Gate Bridge in San Francisco。或者開車到附近的公園或植物園看湖踏青。因為靠近舊金山，柏克萊的天氣宜人，夏天的氣溫沒有加州其他城市的酷暑，冬天除了幾天較冷外，溫度還是舒服的，但早晚與中午的氣溫相較之下相距較大。



佛學研究所的前身是日本淨土真宗傳教師訓練中心。1949 年代由 Jodo Shinshu Center – Buddhist Churches of America BCA 淨土真宗中心 – 美國佛教道場成立，是淨土真宗唯一以英文為主的訓練中心。美國淨土真宗的傳教師由於語言的關係，受訓的課程與條件和日本的傳教士不同，但最後的訓練與儀式，必須遵循日本淨土真宗的傳統，回到日本總本山完成，這樣才能成為合格的日本淨土真宗傳教師。經過幾次搬遷，佛學研究所在 2006 年遷入現今的地址，同時也是日本淨土真宗在美國大陸的總部，還是日本龍谷大學 Ryukoku University 在美國的校區。此後，除了淨土真宗的課程外，也邀請其它佛學教授，開辦美國學生有興趣的佛教課程。





佛學研究所後來與許多柏克萊或柏克萊附近小型宗教研究所一樣，在 1985 年加入聯合神學院 Graduate Theology Union GTU，成為聯合神學院中許多宗教研究學院裡唯一的一所佛學研究所。佛學研究所裡沒有圖書館，只有在舊址，也就是現在的宿舍中有一個類似個人書房，裡面大多是淨土真宗的書籍。學生真正使用的圖書館是聯合神學院的圖書館 Flora Lamson Hewlett Library，圖書館屬於中型圖書館，存有各種宗教的書籍，館藏書籍中找不到的書，可以使用、借出加州柏克萊大學圖書館 East Asian Library 的書。加州柏克萊大學圖書館屬大型圖書館，裡面的藏書，尤其是佛教書籍方面，可以滿足大多數佛教研究學生的需要。聯合神學院學生可以跨領域在不同的學院中選擇不同宗教、傳統、派系的課程，也可以使用與聯合神學院有締約的教學資源，如鄰近的加州柏克萊大學，選課或使用圖書館的資源。

佛學研究所的教授來自於柏克萊附近，或者加州以外，也可以以網路平台 Online Course 方式上課。佛學研究所的授課講師不僅是佛學研究學者，大多數也兼具宗教師或經驗豐富的佛教實踐者或修行者的身份。淨土真宗的課程由淨土真宗傳教師授課，禪宗課程的教授本身也是習禪多年、經驗豐富的禪師，若到其他學院上基督教或天主教的課，上課的教授也有神父或牧師。聯合神學院學生來自美國各處和其他國家，宗教師身份或具未來的宗教師資格的學生佔著重要的比例，如神父、牧師、修女或傳教師。因此，聯合神學院提供的課可以說是跨宗教領域的課程，所有的課程與資訊來源，來自於不同的宗教、傳統、文化與習俗，大家互相學習去了解彼此不同的傳統與文化，其主要目的在於藉由彼此的了解、包容與溝通中，得以更有效益的幫助社會與人群。

三、國外研修之課程學習（課內）

- 課程：Buddhist Pastoral Care and Counseling (2016 秋季)

指導教授：Rev. Daijaku Judith Kinst PhD

課程要求：一、課前靜坐五分鐘，二、每天練習靜坐、祈禱或任何心靈修行

作業：一、每星期繳交與閱讀相關的一頁自省心得，並在課堂上呈現、討論。

二、一個課外45分鐘互相傾聽的技巧練習，並繳交一份三頁式作業。

三、每日記錄自省日記。（自己記錄保留，不用繳交）。

四、一份十二到十五頁的期末作業。

佛教的心靈關懷主要以基本佛教教法的認識，如無常、苦的本質、自我、因緣、信心等，配合實踐佛教教法為核心，藉由關懷者與被關懷者的良性互動關係，協助精神方面和心靈方面的成長。此課程涵蓋現代心理學的學說，瞭解給予需要的人心靈上的關懷；著重於關懷者與被關懷者的自我認識和自我省思，還有傾聽和諮詢技巧。關懷包含許多層面，如醫院的病痛與臨終關懷、監獄關懷、學校或任何團體所需，都是佛教的心靈關懷服務的對象。值得一提的是，佛教菩薩的精神和菩薩戒也列入此課程重要的一環。

- 課程：Topics in Theravada Buddhist Thoughts: Western Theravada (2016 秋季)

指導教授：Dr. Natalie Quli

課程要求：參訪南傳禪修中心

Insight Meditation Center, Redwood City

Wat Buddhanusorn, Fremont

Buddhi Vihara, Santa Clara

Spirit Rock Meditation Center, Woodacre

Berkeley Buddhist Monastery, Berkeley (Abhayagiri monastics)

作業：每隔一星期繳交參訪筆記，並在課堂上討論。

從傳統的上座部佛教國為根源及其不同時期的歷史演變，如錫蘭、泰國、緬甸，探討現在西方國家上座部佛教的發展。討論傳統上座部佛教的教理與修行方法對西方國家上座部佛教形成與發展的影響，如何從傳統上座部佛教轉變成現代西方國家上座部佛教，還有現代上座部佛教在西方國家的歷史變化與目前的狀況。此課程每隔一個星期安排實地參訪學校附近的南傳禪修中心，並參與禪修活動或課程，以此體驗現代西方上座部佛教團體的傳統現狀。

➤ 課程：Readings Early Buddhist Texts [Online Course] (2016 秋季)

指導教授：Dr. Gil Fronsdal

作業：一、每星期上傳一份與閱讀相關的500-750字文章，以供線上討論。

二、每星期回應至少一篇同學的文章，最少六句以上。

三、一份五頁的期中作業。

四、一份十頁的期末作業，正式學術研究文章。

探討研究一部重要的早期佛教經典－中部尼柯耶 *The Middle Length Discourses* 或 *The Majjhima Nikāya*。此經典以敘述人物故事的方式呈現佛陀的教說，其中以活潑生動的會話形式豐富生活與修行中的體驗著稱。每一星期選讀幾篇中部尼柯耶中的經典閱讀，然後針對一個有關於佛教教義與思想的主題或相關主題，如佛性、修行的方法、業等進行討論。

學習客觀地評論經文所闡述的觀念、教義，還有修行方法，進而分析不同觀念、教義和修行方法之間的關係。瞭解經文中的文述架構，可以用清晰、有連貫性和邏輯性的方式說明經文所說的教法。

➤ 課程：Zen Buddhism: Introduction to Zen Meditation (2017 春季)

指導教授：Rev. Daijaku Judith Kinst Ph.D

課程要求：一、上課前靜坐五分鐘，二、每天練習靜坐

作業：一、每星期繳交與閱讀相關的一頁自省心得，並在課堂上呈現、討論。

二、參加一個禪宗寺院的禪修活動或課程，並繳交一份兩頁式作業。

三、每天靜坐，並記下自省心得日記。（自己紀錄，不用繳交）。

四、一份十五頁的期末作業。

首先介紹日本曹洞宗的歷史與其重要祖師們提倡的教義和修行方式，然後以日本曹洞宗的主要修行方法“只管打坐”，加上曹洞宗和臨濟宗的禪宗公案來探討日本禪宗。融合傳統的禪宗日常生活、修行方式、儀式，還有現代文獻的討論為此課程的主題，討論禪宗的核心思想。藉此開拓禪宗修行在現代生活的實踐價值和不同信仰中的實用利益。每一星期的閱讀圍繞一個主題，可以是教義上的，也可以是修行或生活上的，或者是對禪宗公案的討論。

參訪萬佛城在柏克萊的分支道場 Berkeley Buddhist Monastery，住持是宣化法師的弟子恆實法師 Rev. HengSure。學生參加傍晚由 Dr. Martin Verhoeven 主持的禪修與六祖壇經 *The Sixth Patriarch Sutra* 的課程。

- 課程：Loving-kindness, Compassion and Ethics Topics in Theravāda Buddhist Thought (2017 春季)

指導教授：Dr. Diana Clark and Dr. Gil Fronsda

作業：一、每星期繳交與閱讀相關的一頁自省心得。

二、一份期末作業大綱。

三、一份十二頁的期末作業，正式學術研究文章。

從佛教早期的經典認識上座部佛教的四梵住慈、悲、喜、捨與倫理，探討現代對佛教慈悲喜捨的詮釋與實踐，進而討論在生活中修行慈悲喜捨對個人的影響，還有在現實中可能產生的爭議與爭議的問題點。

實際討論的過程當中，學習重新從不同的角度瞭解佛教教義，面對自己的盲點甚至對慈悲喜捨，尤其是慈悲，的定義與實踐方面有更近一步的認識。

- 課程：Topics in Zen Buddhist Thought: Dongshan and the Practice of Suchness [Online Course] (2017 春季)

指導教授：Rev. Taigen Dan Leighton PhD

作業：一、每星期上傳一份與閱讀相關三個段落的文章，以供線上討論。

二、每星期回應至少一篇同學的文章。

三、三份二頁的期中作業，從五個提供的問題中選出三題回答。

四、一份十頁的期末作業，正式學術研究文章。

探討中國曹洞宗祖師洞山涼价的修行方法、教義與公案，此派後來傳入日本發揚光大。課程內容以公案故事為主軸，從公案中精彩的對話表現禪宗的經典教法，討論禪宗所說的實相、無我的內在、頓悟。另外，從洞山涼价的寶鏡三昧歌 *The Jewel Mirror Samadhi* 和五位 *The Five Degree* 或 *The Five Ranks* 來討論洞山涼价所說的不同禪修境界。

- 課程：Introductory Sanskrit [Audit] (2017 春季)

指導教授：Purushottama Bilimoria

作業：一、課本的例題

二、一份指定的期末考試



佛學研究所教室



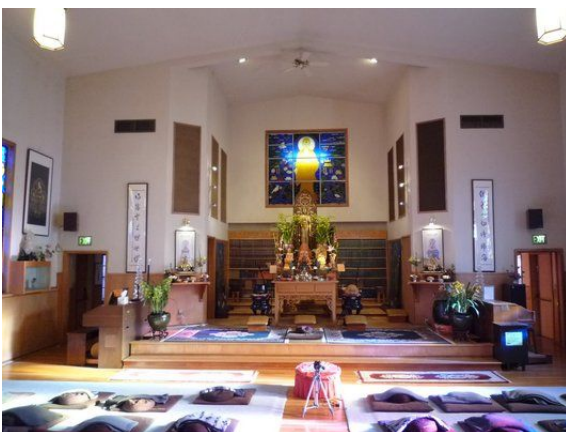
佛學研究所二樓中庭



Spirit Rock Meditation Center



Insight Meditation Center



Berkeley Buddhist Monastery



Buddhi Vihara

四、國外研修之生活學習（課外）

➤ 參訪美國加州佛教道場

Berkeley Buddhist Temple or Berkeley Buddhist Church



The City of Ten Thousand Buddhas 萬佛城



Abhayagiri Buddhist Monastery



Wat Mongkolratanaram – Thai Temple in Berkeley



➤ 參觀美國舊金山天理教道場



➤ 參觀美國舊金山亞洲藝術博物館



五、研修之具體效益（請條列式列舉）

- 一、除了學習英文佛教語言的表達方式，不同的文化與思想，西方人對少數佛教語言的詮釋有些許不同，但不至於錯解佛法教義或造成學習上的障礙。瞭解西方人理解和接受佛法的看法，以西方人能接受的方式討論佛法。
- 二、課堂上有許多訊息來自各種不同文化、習俗與傳統的角度看待一個問題或相關的問題，西方學生有自己的想法，提出來的觀點有一定程度的思路與脈絡，不受傳統思想的束縛。相對亞洲學生在傳統教育中缺乏自己看法，還有邏輯分析上的不足。學習放下傳統思想的籃筐，讓受益於傳統教育的我們，發揮它的優勢，而不是侷限於一個思想教育。
- 三、西方人學習對自己生活中有益的佛法觀念與修行方法，沒有多餘的負擔與束縛，經由生活中所體驗，尋找更深入的佛法，聆聽自己的聲音、隨自己的聲音走。換句話，佛法不在經典之中，在實際的生活中體現，這一點更甚於亞洲傳統的佛教。學習更真切地將佛法實踐於生活中，融入生活的理念，走出教條式或理論上的學習。不過，這一點需要非常小心，因為這樣的方式會讓一部分目前暫時不被接受的佛法在西方消失。鑑於西方國家是佛教新興國家，未來還是有無限的可能性。
- 四、由於西方國家與傳統亞洲國家的觀念、思想緣故，學術研究的走向與方法也有所不同。單就這一年聯合神學院的佛教研究所的課程，因為南傳佛教、藏傳佛教和日本佛教早於漢傳佛教進入美國，所以課程中討論的主題很多是漢傳佛教極少提起或深入研究，如實際與人互動的佛教心靈關懷和四梵住慈、悲、喜、捨，卻是佛教實踐上極為重要的一環。因為不重視，所以些許觀念和看法都有某程度上的盲點。學習在研究中更謹慎的看待自以為理所當然的觀念和看法，對此要有求證與找出真實意義的心態與學習方法。
- 五、學習勇於提出自己與教授不同的見解與看法，甚至完全相異的意見。從課堂中的討論到學期末的期末作業，教授的指導與包容是亞洲教育中很難遇見的。學期結束後教授的評語是給學生最佳的肯定。

六、感想與建議

感謝學校提供出國研修的機會，還有教育部學海飛揚颶計畫的關係，可以在加州柏克萊聯合神學院的佛學研究學院做一學年的交換學生，因此體驗到不同學習環境和研究方法的機會。在學習的過程中，讓自己經驗許多過去不了解的人事物，讓自己有反省和整合成長的機會。它不僅在學習方面，在生活層面也給予了不同的意義。我認為，一個亞洲學生到西方國家學習，要學習的是擷取他人的長處，並且同時看到自己的優點。中國佛教的思想與教育，它帶給我們一個清楚、穩定、且牢固的思想教育，而我們所需要的是真實的學習與實踐這教育帶給我們的優勢，但不侷限於它。