

## 學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

獲補助年度	109 年度
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院 生命教育學系 碩二
中文姓名	釋湛定（釋寶智）
國外實習國家（含城市）	美國——馬里蘭、波士頓、紐約
國外實習機構	美國禪學院、醍醐寺禪修中心、大覺寺、藍毗尼寺
國外實習考評成績或評語	--
短片時間及標題	Exploring American Horizons: My Internship Journey in the Land of Opportunity 05:53

### 一、緣起

我們在老師的鼓勵下，同學們一同申請學海築夢計劃，身為宗教師的自己，想藉由海外參學開拓國際視野。然而前幾年新冠疫情於全球性的肆虐，新冠病毒快速的傳播，全球沒有任何一個國家可倖免於難，疫情同時也造成全球性的傷害，如同世界末日一般。疫情的關係人們無法聚會，人與人即將失去連結，病毒一度造成人們的恐慌，同時改變人類的生活方式與人際關係。

人們於生活中如何解決內心害怕及空虛等相關問題，信仰是否成為人們生活中的需求？宗教是否成為人們的依歸？此次美國實習之旅，學生想探研美國東岸宗教的現況？接著想了解當地居民日常中的信仰？進而想了解佛教在美國目前發展情形？學生想透過實習過程，深入探究人們對於信仰的需求，是此次實習之旅的目的。

疫情即將結束，終於可以出國學習了，我們非常重視此次實習計劃，多次開會及討論最終擬出初步實習行程。學生對於美國生活體驗有著多次想像，內心總是期盼實習日子快點到來，實習更是自己的難得夢想。今年七、八月暑假來臨，同時展開心靈之旅的開始，我們接著前往期待已久的行程，體驗宗教信仰是否融入人們的生活之中，觀察在美國當地的生活與信仰的現況。

## 二、國外實習機構簡介

本次實習機構主要有四個場域：

- 1. 麻里蘭－醍醐寺禪修中心：**醍醐寺禪修中心 (Amata Meditation Center) 位於麻里蘭州郊區的一座禪修中心，是中心創辦人法曜法師 (法曜法師同時是美國佛教協會副會長) 與海樂法師多年努力的成果，並於 2023 年 4 月 8 日舉辦啟用儀式。由於現代人在日常快速的節奏使得生活步調過度的緊張，禪修方式主要提供給美國當居人們一種體驗放鬆的方法，冥想方法適合所有宗教與不同國籍的人們，並透過修習冥想促進冥想者達到內心的平靜與喜樂，禪修中心有著優美的環境，非常適合初學者體驗寧靜的生活。
- 2. 麻里蘭－美國禪學院：**美國禪宗學院 (USZI) 位於華盛頓特區亞洲移民社區，禪學院至今成立已有二十多年的歷史，由法師與佛教徒一起努力共同創辦，主要提供移民美國並長期居留的佛教徒使用學習場所。美國禪學院成立目的一方面主要想促進佛教的發展，提升當地佛教徒的生活品質；另一方面想藉由在地方化開展跨宗教活動，同時並推廣佛教的全球本土化。
- 3. 紐約-大覺寺：**大覺寺 (Temple of Enlightenment) 位於紐約市區一座漢傳佛教寺廟，早期由樂渡法師與沈家楨等居士協助興建佛教會。寺廟至今成立已有六十多年的歷史，成立期間擴推弘法活動、講經班、英文班、太極拳班、兒童華文班等等，自六零年代起對美國佛教發展有著深遠的影響，另值得一提是法鼓山創辦人聖嚴法師，也曾擔任過該寺住持一職。
- 4. 波士頓-藍毗尼寺：**波士頓-藍毗尼寺位於波士頓區，是屬於越南漢傳佛教的一派，創辦人潤平法師於 2003 成立寺廟，成立目的利於美國越南佛教徒，聚集於寺院誦經祈福活動。在此值得一提是寺院經濟來源是由寺廟平日會製作素食餐點，來維持寺廟院的經濟。

## 三、國外實習企業或機構之學習心得

本次海外實習主要分兩方面：

- 1. 寺院的實習：**此次主要借住於三個佛教寺院，主要有麻里蘭的醍醐寺禪修中心，波士頓的藍毗寺、紐約的大覺寺等實習場所。實習主要有兩方面：一方面是寺院事務實踐，另一方面參於活動親身體驗。美國在實習期間，當寺院遇到人力不足時，同學們協助辦理活動並主動幫忙環境衛生。另我們也有參加三日禪修的活動，親自感受到內心的平靜，還親自參與巴利早課誦經過程，能感受到宗教與信仰的重要。

2. **跨宗教交流**：我們透過法師的安排，此次有機會接觸其他宗教的學習，藉由導覽介紹了解不同宗教的背景，透過參加儀式與聆聽講座等活動有著更深入的理解。有關宗教交流有著不同體驗，當我們參加拜火教、修道院、印度教等不同宗教活動，透過導覽人員的介紹，深深感受到，宗教信仰對於人們的重要性。當我們參訪拜火教時，剛好一年一度的聚會，感受到教徒內心的虔誠。當我參觀修道院時，看見修士的神聖使命感。當我們參加印度古儒吉的講座，感受聽眾熱誠的力量，宗教信仰存在人們的內心，它雖然是看不見、摸不著；但能感受到力量的存。

#### 四、國外實習之生活體驗

我們為了融入當地居民的生活方式，感受美國文化背景的不同，先從生活中的食、住、行開始體驗。

1. **飲食方面**：我們會到當地超市購買食材，嘗試美國當地的飲食習慣，大部分的時間我們學習料理日常生活的餐點。此次實習有許多的時間與同學在寺廟一起用餐，也許食物並不是非常豐盛，但內心總會感到滿足與感動。
2. **住宿方面**：旅行的過程也許外在的風景並不是重要，重要的是實習能讓我們體會到什麼？寺廟原本就是出家人的歸依處，同時也是修行或休息的場域，每次在外行走時身體疲累時，當回寺廟後就如同回家的覺受。
3. **交通方面**：因為美國的土地是非常大，所以每一次參學的場域，地點與地點的距離會有點遠，我們剛好利用當地的交通工具，如：坐公車、汽車、地鐵、火車、捷運、渡輪、國內飛機等等，享受不同交通工具帶給大家的便利。
4. **參訪學院**：我們參訪哈佛大學、哥倫比亞、喬治城大學、波動大學等，參訪校園內的教室、圖書館、教堂等等。另，我們會試著坐在校園內的草地感受學生自在的學習。
5. **休閒活動**：為了體驗當居士生活的休閒方式，我們觀賞大學院校際美式足球球賽 (American Football)，法曜法師帶領我們體驗當地一年一度電影節，感受居民平時的休閒。平時我們會到附近公園散步學習放鬆經行。另，也會漫步於當地小鎮體驗小鎮的文化氣息。
6. **遊訪聖地**：我們嘗試理解美國當地的歷史、文化、人物、名勝古蹟、博物館、風景區等等，透過此次的旅行對美國有著更深的認識，內心感受到這塊土地的價值。

## 五、國外實習之具體效益

海外實習之具體收益可分為三個面向：

- 1. 學術研討會**：慈濟此次邀請來台灣的佛教學術教授，探討有關佛教哲學等議題，自己榮幸參與哈佛研討會，在聆聽講者分享研究成果發表時，深深感受到學術影響力與學術交流的重要性。
- 2. 海外佛教的運作模式**：觀察並學習有關佛教宗教組織在美國運作模式。如：南傳佛教，斯里蘭卡為九十歲祝壽大典。漢傳佛教：巧遇農曆報恩孝親大型活動。藏傳佛教：平時屬於自己修行儀式。無論是在禪修或是在誦經祈福法會，大家努力為社會奉獻，各自有各自特色，不得不讚嘆身在海外的宗教師的偉大。
- 3. 國際語言**：到美國實習時，發現英文溝通能力的重要性，日常生活中需要用英文作溝通的橋樑。

## 六、感想與建議

此次實習之旅，讓自己看見宗教在社會立足的重要性，宗教在人們的生活中的體現是需求。宗教是人類社會不可缺少的要素，它使人與人之間的連結，形成宗教團體，宗教構成社會與人們生活重要的關係。

宗教儀式藉由祈禱進行人與神的對話，無論是在追求禪修給予內心的平靜，或是法會誦經祈願平安與祝福的過程，在人們日常生活中立足重要心靈寄託。

最後感恩佛教學系鄧主任的提案，讓學生們有機會出國實習，感謝參學過程同行的同學一起互相幫忙，感謝教育部提供海外實習經費，最後更感恩美國實習道場讓我們有個良好的實習場域。



