



## 探索美國的視野：我的實習之旅

學海築夢計畫

### 出國實習計劃

美國實習於 2023 年 8 月 14 號 - 9 月 18 號。  
美國實習機會廣泛，結合文化體驗，可探索  
佛教文化、修習佛學，發展跨文化洞察力，  
增進語言技能。

### 釋覺善

佛教學系 三年級

首先，我要感謝所有的因緣和機會，讓我有機會前往美國參訪。今年的「學海築夢」計劃是教育部提供給台灣學生的機會，而我是一位外籍生，能夠在這個計劃下與他們一同前往美國是個特殊的機會。我能夠參加這個計劃，也是在系主任的支持下才得以實現。起初，我的計劃是希望能夠來美國進行「出國研修學分」的交換，但我意識到自己在經濟方面還不夠充足，因此，我選擇先申請「出國實習」計劃。我對是否應該參加這個計劃考慮了很長時間，並向系主任、班導老師以及國際事務處請教意見。有了他們的鼓勵和支持，我最終下定決心前往美國實習。

當我開始計劃前往美國時，我知道需要儘早開始籌備簽證申請。簽證申請過程需要一定的時間，包括面試約會和文件準備。由於我來自印尼，因此我需要特別申請簽證。申請不同類型的簽證會有不同的要求，因此，首先要確定需要哪種類型的簽證。由於我計劃在美國停留 35 天，所以我需要申請 B1/B2 旅遊簽證。我在網上查找相關信息，以確保了解所需的文件和程序。「美國在台協會」的網站提供了詳細的申請流程說明，從填寫 DS-160 表格、支付申請費用，到預約面試，都有清晰的指導。由於我申請的是旅遊簽證，所以不需要證明英語能力（如 TOEFL、IELTS 等）。最重要的是注意選擇面試的時間，要確保所選擇的日期不會影響我的旅行計劃，因為簽證申請需要一些時間處理。面試結束後，我被告知需要等待簽證審核結果，直到最終確認我的 B1/B2 簽證已被批准。總的來說，申請美國簽證需要仔細的計劃、細致的準備和冷靜的應對。如果按照正確的程序提供所需的信息和文件，成功的機會會更大。如果有任何疑問，隨時可以諮詢美國在台協會。

在 8 月 14 日，暑假期間，我從台灣飛到美國。這次的行程是由阿聯酋航空飛到杜拜和米蘭轉機。按照實際飛行時間計算，預計飛行時間應為 25 小時，加上轉機時間，整個行程應該可以在這段時間內完成。然而，這次的飛行計劃遭遇了一些延遲，導致我們實際花了 40 小時才抵達美國。這種情況讓我們的整個行程都受到了影響，時間表被推遲了。當我們抵達紐約時，我們只有短短 3 個小時在「大覺寺」的休息時間，然後就立刻搭上火車前往馬里蘭。身體雖然有點疲憊，但我心仍然非常開心，因為我終於來到美國了。

在 8 月 16 日，我們抵達了馬里蘭，並住在了醍醐寺 Amata meditation center。住在醍醐寺對我來說是一次極為特別的體驗。這個寺院位於城市的郊區，被翠綠的草地所環繞，遠離了城市的嘈雜和繁忙。這種自然環境讓人無比向往，它帶來了平靜和寧靜的感覺。寺院本身的建築設計優雅，提供了一個舒適的住宿環境。我最喜歡的時刻之一就是我們一起準備和享用午餐的時光。廚房設備齊全，既美觀又舒適，為我們提供了極大的便利。除了寺院的環境，醍醐寺還提供了寶貴的教學和指導。我們每週一、三、五參加早課，學習南傳佛教的誦經（梵文）和坐禪（四無量心）。在法曜法師和海樂法師的指導下，這些實踐幫助我建立更深的自我認識，學習不同的禪修技巧和實踐方法，並帶來全新的體驗。而在禪堂內，提供了一個安靜的環境，讓我能夠靜心學習。

我還有機會向法師請教，分享我的想法和未來的計劃。法師的建議和鼓勵讓我更加開放，深入思考自己未來更大的目標和方向。我最深受影響的時刻是當我跟法曜法師談到我想要成為一位教師時，法師問了我一個深刻的問題：「你想要教什麼內容？」那時，我開始思考自己的專長是什麼，我希望深入研究哪個領域。法師的這個問題讓我反覆思考，我自己究竟擁有哪些智慧和知識可以分享給他人。過了幾天，法師對我說：「實際上，當你在學習的時候，當你聆聽老師的講課，當你能夠深刻理解並且對某一領域充滿熱情，那麼這個領域就能夠成為你自己的專長。」我對於法師的這番教導感激不已，因為他的話讓我更加確信自己在教育領域的志向，並鼓勵我堅定地追求自己熱愛的領域。

此外，海樂法師也讓我認識了來自不同宗教、文化和背景的人們，這擴展了我的視野，使我更加開放和包容。法師也一直強調，如果我們需要任何幫助或有任何願望，都可以隨時向他提出，他將全心全意地協助。這裡還有 John 菩薩對我們在醍醐寺的生活規則和方式的指導，甚至還帶我們去探索周圍的環境。

8 月 20 日，我們來到了美國禪學院 US Zen Institute，那裡有永會法師和惠濤法師。這次法師給予我們機會向信眾分享一些話語。對我來說，這是一次全新的體驗，通常我只在自己的寺廟向信徒們進行開示。雖然一開始有些緊張，但最終我成功地分享了我的想法。鄧主任也給了我們建議，告訴我們在台上可以分享我們如何學習佛

法，為何選擇在法鼓文理學院就讀，以及為何來美國實習等等。在 8 月 28 日，永輝法師和慧法師非常慈悲和用心。在法會結束後，法師特地帶領我們前往觀賞瀑布。當時我們花了 14 個小時來回的旅程，這也是我們在美國乘坐車程最長的一次，但我們依然感到非常開心，非常感謝法師的慷慨開車安排。

8 月 30 日，我們搭乘飛機前往波士頓。在那裡，我住在 Lumbini Buddhist Temple Chua Lam Ty Ni 的越南寺院。是福智法師的介紹讓我們有機會在那裡掛單。事實上，生活方式跟一般的寺院相似。由於寺院還在建設中，所以潤品法師和其他越南法師都親自烹飪，自己賣素食材，因此我們在那裡的三餐都得到了保障。法師也讓我們有機會參與信徒的關懷活動，參加越南的告別儀式等等。此外，我們還有機會參觀當地旅遊景點和附近的其他大學。對我來說，住在那裡非常便利。

9 月 3 日至 4 日，我們參加了哈佛大學的 Ven.Cheng Yen's Philosophy and Leadership Conference。當時，鄧主任是演講者之一，因此我們有機會參加這個活動。在活動中，我們聆聽了許多優秀的學者的演講，我覺得非常有益。大家都表現出色，我們也有機會與許多老師互動，這讓我感到非常受鼓舞。我明白大家的優秀都是通過努力學習而來的，我希望自己也能夠像他們一樣，在未來為佛教的發展貢獻一份力量。此外，鄧主任還帶領我們參觀了他以前就讀的學校，這也是一個難得的經歷。最讓我感到榮幸的是有機會遇到昭慧法師。身為一位比丘尼，她是一個優秀的榜樣，我對她深感敬佩。

9 月 7 日，我們搭火車前往紐約。這次旅行我們參觀了許多著名景點，包括自由女神、時代廣場、博物館，還有紐約的一些大學。在紐約，我學到了乘坐火車是非常方便且經濟的交通方式。我發現紐約市場有些混亂，人潮湧動，環境不太乾淨，人們生活節奏匆忙。但在知名景點，人們還是熱情友善的。幸運的是，我們住在大覺寺，這是一個設施完善的寺院。一踏入大覺寺，即刻感受到寧靜，不再聽見外界的喧囂聲音。作為大覺寺的主持，Bhante Subodha 是一位非常熱情、好學且能帶給人快樂的法師。他為我們品嚐了斯里蘭卡的美食，這使我體驗了不同文化的習慣。我們都知道在漢傳佛教文化中，要避免食用大蒜等辛食材，因為這些食物被認為會刺激性慾。

但斯里蘭卡的文化卻認為，法師不食用大蒜反而會增強性慾。因此，斯里蘭卡的菜肴通常含有大蒜成分，這種文化差異實在很有趣。

9月15日至17日，我們參加了法曜法師的安般念定禪三活動。由於我們事先已經入住大覺寺，因此在活動前我們積極參與了各項準備工作，例如佈置場地、整理環境等。同樣，也有眾多的信徒前來協助法師們做好準備工作。能夠參與其中，對我來說是一個非常榮幸的機會。這是我第一次參加安般念定的禪修，我對法曜法師的教導印象深刻。法師非常詳細地講解禪修方法，並清晰地解釋每一個步驟。我覺得法師的引導方式讓學習變得輕鬆愉悅，他總是在解釋後詢問我們是否有疑問，顯示出對我們修行過程的深切關心，使氛圍充滿靜謐。法師教導了我們四個步驟：首先是「數息」，專注於數到十次的呼吸，然後一直重覆；接著是「隨息」，逐漸將專注力轉向慢慢流經雙鼻孔鼻尖處的吸氣，不必再去數呼吸了；第三是「觀息」，專注觀察呼吸在身前極近處的感覺；最後是「觀全身」，不再受限於呼吸，可以直接觀察全身的流動感。法師的詳細解說使我更清楚知道下一步該做什麼，這與我之前學習禪修的體驗有著明顯的不同。對我而言，這個方法簡單易行，且非常實用。

9月18日是我們回台灣的日子。突然間，一個美好的機會出現，我們得以參觀狀嚴寺，更特別的是，我們有幸見到了菩提長老。儘管當天下雨，但這次經驗成為我這次實習的完美收尾。最後，我想表達對法鼓文理學院的感謝之情，感謝提供了這個絕佳的機會讓我到美國學習。同樣，感謝鄧主任、幼如菩薩、曾老師。再者，感謝法曜法師、海樂法師以及 Bhante Subodha 的指導和關心。最後，感謝這次實習的同學們，沒有你們，這個實習將難以實現。儘管我們有時有不同的想法，但大家總是共同努力，以最好的方式處理所有事情，這也是一個寶貴的學習經驗。

## 1) 南傳，北傳，藏傳寺院



圖片 1 : 送禮給 Bhante

Subodha 在 **大覺寺**



圖片 2 : 實習  
生一起賣菜，  
一起煮，一起  
用餐在 **醒醐寺**  
*Amata*  
*meditation center*



圖片 3 : 在醒醐寺  
*Amata meditation center*  
早課，打坐，跟法師及  
老師們討論

圖片 6：在 **美國禪學院**誦經，分享





圖片 7：在 *越南道場 Lumbini Buddhist Temple* 掛單



圖片 8：在 *莊嚴寺* 參觀及拜訪菩提長老



圖片 9：在 *東禪寺 East Dhyana Temple* 參觀



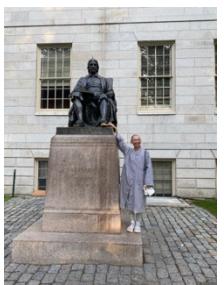
圖片 10：在 *Sera Jey Buddhist Culture Center* 參觀

## 2) 大學



Georgetown university

Boston College



Harvard university

Harvard divinity school



Massachusetts institute of technology MIT

Colombia university

## 3) 其他宗教



Franciscan  
monastery  
of the holy  
land in  
america



印度教團體  
Sri Sri Ravi Shankar 上師

#### 4) 參與活動



Embassy of Sri Lanka



越南佛教的告別儀式



在大覺寺舉辦安般念定禪三



## 5) 許多著名景點



Niagara falls state park



Black hill regional park



Amata meditation center



Seneca Creek state park



Great falls park



Palyul peace park.



Lincoln memorial.



World war II memorial



Washington monument. Martin luther king Jr. memorial



Arthur M sackler gallery.



Washington Dc



Purcellville.



Harpers ferry West Virginia



Portland Head Light and Fort Williams Park.



Nevins memorial library.



Boston public library



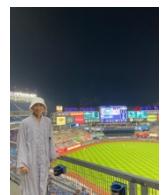
Boston public garden



Hampton beach



Liberty statue.



Yankee stadium



Newyork Chinatown



Newyork Times Square



The Metropolitan Museum



One world trade center



Brookfield place



Market place



New York Train



Clarksburg premium outlet



Newyork Amtrak highspeed railway



Ronald reagan airport