

學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

獲補助年度	113年度
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院 佛教學系 博士班二年級
中文姓名	劉佳芬
國外實習國家(含城市)	美國馬里蘭州Boys
國外實習機構	美國禪學院及醍醐寺禪修中心
國外實習考評成績或評語	
短片時間及標題	

一、緣起

作為一名人文與宗教領域的博士生，老師們在課堂上總是強調要開闊眼界，並鼓勵我們把握每一次出國實習的機會，讓自己的視野更加寬廣。為了提升語言能力，和深入了解美國的宗教氛圍，我向系上申請了「學海築夢」實習計畫。

在系主任和同學們的幫助下，我的實習計畫變得更加豐富多元。不僅有傳統的海外寺院見習，還有機會參訪其他宗教機構，這對我來說是非常寶貴的經歷。

二、國外實習機構簡介

美國禪學院（U.S. Zen Institute）及其附屬的醍醐寺禪修中心（Amata Meditation Center）是我此次在馬里蘭州實習的主要見習場所。美國禪學院創立於2001年，由一座具有歷史意義的教堂改建而成，主要為華盛頓特區和馬里蘭州的亞裔社區提供學習佛法和精神寄託的空間。醍醐寺則於2023年在馬里蘭州Boys啟用，以其現代化的設施和寧靜的環境而聞名。

這個佛教機構由法曜法師領導，他同時擔任美國佛教協會副會長，曾在芝加哥大學任教。中心專注於禪修教導，特別推廣安般念與四梵住等禪修方法。其

教學理念不拘泥於特定宗派，強調四無量心（慈、悲、喜、捨）的修習，並致力於將佛法與現代生活緊密結合。該機構的未來目標是通過跨宗教交流和社區教學，在全球範圍內深化人們對佛法的理解，使佛法在當代社會中保持活力，從而提升學佛者的生活品質與精神境界。

三、國外實習企業或機構之學習心得

此次美國實習提供了多元的學習機會，主要包括三個方面：

1. 寺院弘化實務：在醍醐寺禪修中心進行深度參與。特別是八天的安般念禪八，不僅習得禪修方法，還參與場地準備和善後工作，深入了解美國佛教寺院的運作。這些活動打破了對傳統文化的固有認知，尤其與方丈法曜法師的對談，更是激發了我在傳統與現代間尋求平衡的思考。
2. 跨宗教交流：期間適逢2024 Unity Walk的活動，我們走訪了多個宗教場所，包括伊斯蘭教、祆教、天主教、錫克教廟堂、希臘東正教教堂、創價學會等。這些參訪提供了難得的跨文化、跨宗教學習機會，拓展了對不同信仰的理解。
3. 美國文化探索：考察足跡遍及多個州份，包括欣賞自然景觀如大瀑布、公園，參觀美術館、博物館等。這些活動加深了對美國歷史、文化和社會的認識。

四、國外實習之生活體驗

這趟美國之行讓我收穫滿滿！最大的收穫之一就是英語能力的提升。初來乍到時，全英語環境確實讓我有些不適應。但隨著時間推移，每天與人交談、參與活動，再加上一些科技工具的輔助，我的英語能力便悄然增進。

美國的多元文化讓我眼界大開。尤其是2024 Unity Walk這樣的活動，讓我親眼目睹了不同宗教、不同組織如何和諧共處、齊心協力。這種景象在台灣實屬罕見，使我對「多元共存」有了全新的認知和體會。

最令我驚訝的是，親身體驗後對美國社會的理解與之前透過新聞和影視作品形成的印象大不相同。原本對美國社會只有一些被動接收的刻板印象，但親

臨其境後才發現，這裡的人既享有自由又懂得相互尊重，社會氛圍既開放又包容。這種親身感受，讓我對美國文化有了更深刻、更立體的理解。

五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

- 個人成長：身處異國，培養獨立解決問題、自我管理的能力，增強適應力。
- 跨文化交流：與不同文化背景的人們互動，拓展了視野，增進了對多元文化的理解。
- 語言能力提升：沉浸式語言學習，大幅提升英語聽說能力，為未來發展奠定基礎。
- 視野拓展：透過城市探索和跨文化交流，增進對當代佛教全球化的認識與未來發展趨勢，拓展國際視野。

六、感想與建議

對我而言，美國是一個遙遠且充滿現代化想像的國度。來到這裡後，最深刻的感受便是它的多元與開放，能夠看到各種文化在此融合、相互尊重並共同發展，宗教領域也不例外。透過文化差異與觀念的碰撞，走出台灣後，我更加明晰了自身文化的優勢與不足。這次的學習不僅提升了我的學識眼界，也讓我在未來弘法與實踐中能夠以更開闊的心態應對挑戰。

回顧這一個月的實習，就像走過一場豐富的旅程。感謝一路上施予援手的人們，讓我從中成長、學習，並為我的人生開啟了一扇新的大門。

特別感謝教育部「學海築夢」計畫，提供我們海外實習的機會。學系鄧主任的用心策劃，使我們計劃順利成行。衷心感謝醍醐寺住持法曜法師及監院海樂法師的細心關照，使得我們的行程充實豐富最後，深深感謝一路同行的同學與一切成就此行的種種因緣。

七、附錄



醍醐寺禪修中心（Amata Meditation Center）



場地前置作業準備



禪修與會者



2024 Unity Walk



參觀 Washington, D.C. 景點