

學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

成果報告書

學生姓名：釋修斐

班別年級：碩二

出國地點：Germantown, M.D.

實習機構：美國禪學院&醍醐寺禪修中心 (US Zen Amata Meditation Center)

出國期間：113 年 8 月 15 日至 113 年 9 月 17 日

學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

獲補助年度	112年度
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	釋修斐（簡啞環）
國外實習國家(含城市)	Germantown, M.D.
國外實習機構	美國禪學院&醍醐寺禪修中心 (US Zen Amata Meditation Center)
國外實習考評成績或評語	無
短片時間及標題	無

一、緣起

「海外佛教實習」的核心目的是基於本校佛教學系的教育目標。該系的主要任務不僅在於培養專業的佛教研究人才，還十分重視佛法弘化及宗教實踐人才的培育。自2012年起，在本校國際事務組的積極推動下，學生們持續前往國外進修，參加學分交換計劃及短期經典語言學習。計劃的主持人—鄧偉仁教授，自2014年以來每年不斷推動海外佛教實務經驗的學習和實習，取得了顯著的成果。

在2024年暑期，「當代佛教全球化與國際弘化實習計畫」將延續以往的海外實習理念，並與知名及創新的佛教機構展開合作，規劃多樣化的實習與參學活動。學生將參與北美的佛法弘化、禪修及法會等活動，讓他們親身體驗和實際參與跨文化與跨語言的佛法弘化。同時，計劃也將考察不同佛教宗派之間的交流與對話，以及跨宗教的互動，讓學生體驗北美著名大學的宗教課程（包括佛教）。

這些經歷將幫助學生實現學以致用，吸收新的實務經驗，擴展見識，進而促進其更開闊的生涯規劃。

上述內容即為本次參訪考察團的成行背景。至於修斐與此次行程的緣起，則是因為在疫情過後，看到同學們去年在美國進行為期一個多月的實習，他們的經歷與分享讓我深感興趣。因此，我萌發了前往美國實習的念頭，這也是我人生中第一次踏上美國的土地。非常感謝鄧主任給予我這個寶貴的學習機會。在多方機緣的聚集之下，我鼓起勇氣，踏上了前往美國的旅程。

二、國外實習機構簡介

（一）法鼓山美國洛杉磯道場

法鼓山美國洛杉磯道場，位於洛杉磯的 El Monte 這個都市之中。起先在1992年因為多位法鼓的護法信眾的積極運作，終於成立了洛杉磯地區的聯絡處，也就是目前道場的前身。

起先聯絡處並沒有固定與足夠大小的空間長期運作法務，活動常常流轉於洛杉磯地區的其他佛教道場。至1996年才開始承租固定的空间，但要到 2007 年才租有較大的活動場地，也在2006年因應規模的發展而成立、升格為「法鼓山美國護法會LA分會」。後來幾經穩定的發展與爭取，終於在 2014年由法鼓山僧團指派三位法師擔任常住，成為正式的「法鼓山美國洛杉磯道場」。

（二）美國禪學院&醍醐寺禪修中心

美國禪學院&醍醐寺禪修中心的支持力量主要來自大華盛頓特區周邊的亞洲移民社區，尤其是當中的佛教徒。由於這些信眾過去幾十年的支持，本院得以在馬里蘭州扎下根基。當前努力的目標，是在既有的基礎上增廣充實，在全球範圍內增進世人對佛法的系統性瞭解，同時透過跨宗教的交流與教學，讓佛法在社區層次持續向下扎根，真實改善學佛者的生活與生命。不強調宗派的佛教寺院，美國禪學院校長期推動四無量心(慈悲喜捨)禪法的修學，以作為佛法能夠持續與現代生活脈動緊密連結的關鍵。原是一座八十五年的老教堂，在二零零一年改建面積超過一萬平方呎，包括獨立僧眾寮房。最近二零一七年在附近買下十英畝的建地，籌建專門用於長期禪修與佛學課程講學用途。將準備與國外知名佛教大學接軌，作為在美分校。在全球化的影響之下，佛教還應該融攝其他信仰團體，共同為落實社會和全球議題的解決貢獻一己之力。新禪院的發展，將以這樣的時代精神做為指導原則。

三、國外實習企業或機構之學習心得

末學確認能參加113學年「學海築夢」學生出國實習，並於四月份開始計劃購買機票。在此期間，末學詢問了疫情前曾前往的學長們有關機票的費用，發現疫情前的機票相對便宜。儘管我們這次提早規劃，購買機票仍然花費了不少金錢。

實習前的規劃至關重要，因此我在四月份就開始著手尋找機票，為此花了大量時間。機票的購買會直接影響行程安排，因此必須先確認好行程，才能進行購票。在完成機票購買後，末學的心情也隨之安定下來。從規劃行程到購買機票的過程，大約花了半個月的時間。

這次實習我將其劃分為兩個主要部分：一是與大眾一起實習的行程，二是個人的自由行安排。綜合這兩大實習行程，我進一步將其分為兩個單元來回顧。此次實習的各個環節，包括行程規劃、機票購買和自由行等，都是我學習與挑戰的重要經歷。

末學非常感謝聖嚴法師的悲願，他創立了法鼓山的海外分院道場，讓我們有機會參與這次海外學習，拓展視野，心中充滿無限的感恩。

以下是此次實習簡要的行程表：

7月 23 日～8月 1 日	日本自由行
8月 1 日～14 日	法鼓山洛杉磯道場（國外次要實習機構）
8月 15 日～22 日	紐約
8月 22 日～25 日	波士頓～般若寺
8月 25 日～28 日	丹佛

8月28日～9月12日	醍醐寺（國外主要實習機構）	
9月23日～9月30日	象岡	
9月23日～9月30日	紐約自由行，9/30回台灣	

（一）法鼓山美國洛杉磯道場

一、引言

在當今全球化的背景下，宗教修行不再局限於地理範圍的限制，跨文化的宗教學習逐漸成為佛教徒修行過程中的重要一環。宗教實習提供了修行者與外界交流、實踐所學的機會，通過親身參與不同地區的宗教活動，不僅可以深化對佛法的認識，也能夠擴展對佛教全球化進程的理解。此次美國洛杉磯道場為期14天的實習，對於我來說具有深刻意義。

洛杉磯道場作為國際化的佛教弘法基地，在推動中美佛教文化交流上起到了重要作用。此次實習中，我主要參與了大寮的早齋準備，並有幸全程參與了水懺法會。此外，實習還包括兩天的洛杉磯文化參訪活動，讓我在宗教學習的同時，對西方文化有了更深入的體會。本文將詳細探討此次實習的內容，並從宗教理論、跨文化適應以及個人修行等多個角度，分析此次實習的意義與收穫。

二、實習背景與目的

首先很感恩法鼓山洛杉磯道場監院常統法師，讓末學到美國洛杉磯道場參學的因緣，末學參學的時間為期14天，此行主要是在大寮學習早齋的部分，除了協助大寮的部分，好的因緣，洛杉磯道場於8月10號跟11號舉辦水懺法會，水懺法會的因緣，有六位比丘法師來洛杉磯支援，末學非常的幸運，跟六位比丘法師一起在洛杉磯道場參學，目前在洛杉磯道場任職的有，常覺法師跟演義法師，很開心跟法師們一起學習，非常的愉快充實。

美國洛杉磯道場。洛杉磯道場自成立以來，長期致力於推動佛教的國際化發展，特別是在北美地區的弘法工作中取得了顯著成績。作為一個佛教徒，我期待通過此次實習不僅能夠深入學習佛教理論與實踐，還能夠體驗佛教在跨文化環境中的運作模式。此次實習的主要目的是通過參與道場的日常工作與重大法會，體驗佛教道場的運作，並進一步理解佛教修行的內涵。此外，通過與當地義工、比丘法師以及其他佛教信眾的交流，末學得以了解佛教在美國的傳播情況，特別是在多元文化環境下的適應與轉化。此次實習對末學的佛學研究具有重要意義，為末學提供了豐富的實證材料。

三、初抵美國的體驗

回想起剛下飛機的那一刻，內心充滿著好奇與期待。這是末學人生中第一次踏上美國的土地，雖然之前對洛杉磯有所了解，但親身體驗到這個城市的氛圍還是讓末學感到興奮。那天是八月，台灣的夏天正值酷暑，熱氣蒸騰，但洛杉磯的氣候卻讓我感到十分舒服。這裡的空氣乾燥，微微的熱度不會讓人感到過分悶熱，反而帶來了一絲涼爽。

抵達洛杉磯道場後，末學很快融入了道場的生活作息。由於時差的影響，前幾天的調整過程頗具挑戰。記得第二天的時候，我白天睡得太多，晚上竟然輾轉難眠，導致清晨時分精神依然亢奮。這種「人間清醒」的感覺非常讓人無奈，雖然身體很疲憊，但大腦卻無法放鬆下來。從那天起，告誡自己：無論如何，白天一定不能睡太多。這個教訓也讓末學更加注意調整自己的作息，確保能夠跟上道場的節奏。

四、實習內容

（一）大寮工作與日常作息

實習的主要內容之一是在大寮學習與協助早齋的準備工作。大寮，作為道場的核心運作之一，負責供應僧團與居士的日常飲食。佛教中飲食的準備被視為修行的一部分，因為它不僅涉及物質層面的供應，還包含精神上的供養與奉獻。在參與大寮工作的過程中，我深刻體會到「以食供養」的深義。準備食物不僅是體力勞動，更是修持心性的過程。每一份食物的製作，都是對三寶（佛、法、僧）的供養，這讓末學時刻保持正念，並通過這樣的修行方式，增強了對佛法的理解。

參與大寮工作的同時，末學也體驗到了團隊協作的重要性。在大寮的每一項工作，無論是準備食材、烹飪還是清潔，都強調默契合作。佛教強調「六和敬」精神，這是一種基於共同修行目標的團隊文化。在大寮工作的過程中，這種「和合」的精神讓我感受到了集體修行的力量。通過集體的力量，我們共同完成了每日的工作，同時也通過這樣的過程，深刻領會了佛教的團體生活與個人修行的融合。這段時間的工作看似簡單，但實際上讓我逐漸明白了「修行無處不在」的道理。在大寮準備早齋的時候，在每一個動作中培養自己的心性，學會放下自我，關注當下的每一個細節。這樣的體驗讓我感受到內心的寧靜和安定。

（二）水懺法會的體驗

在實習期間，末學非常幸運地趕上了洛杉磯道場於8月10日和11日舉行的水懺法會。這次法會以《慈悲三昧水懺》為主，《慈悲三昧水懺》內容說明各種罪過可能發生的果報，更揭示眾生罪業產生的原因，期使眾生不再造作種種的業因。跨越千年時空，《水懺》舉出的種種罪相，依然切中現代人的內心問題。展開懺本，隨著懺文一一看見自己的種種過失與煩惱習氣。坦承過失之後，帶著清淨身心領納清涼法水，為生命開展安樂自在的新氣象。

《水懺》全名《慈悲三昧水懺法》，相傳由唐末的悟達國師，遇迦諾迦尊者化示三昧法水洗滌，濯淨宿世怨業，因感其殊勝而作懺，使後世眾生都能得受法益。此懺一出，便盛行千年不退，各地僧俗無不廣為熏修禮懺，或自修懺悔，或用以共修、超薦累世怨親眷屬，是漢傳佛教重視的一部懺法。

法會中，末學全程參與知客學習，事前協助法務之事務，把法會當天要用的東西準備，法會當天協助每位信眾的簽到，協助參與的信眾，把其安頓好，協助準備主法、悅眾法師的茶水、點心，協助每一位信眾領上供的物品，故法會的每個環節末學都需要清楚時間點，不能誤事。雖然是小的事情，末學秉持嚴謹的態度來完成此事，兩天的水懺末學雖沒有參與，但是在法會場外聽到悅眾法師悠揚的梵唄，每位信眾虔誠的態度，深深地感動末學，很感恩監院常統法師讓末學能此次學習的機會。通過懺悔，修行者得以從過去的因果業報中解脫，這不僅是一種業障的淨化，更是心靈上的重生。對末學來說，這次水懺法會不僅是一次宗教儀式的參與，更是一次心靈深處的探索與自我修復。

（三）跨文化的宗教生活體驗

除了宗教活動，末學在實習期間還參與了兩天的洛杉磯文化參訪活動。這是一次珍貴的跨文化體驗，讓末學有機會深入了解佛教在美國這樣的多元文化環境中的傳播情況。在參訪中，我們來到了洛杉磯的著名景點，如太平洋海岸與迪士尼樂園，還參觀了當地的學校，並品嚐了墨西哥美食。這些活動讓我對美國西岸的文化有了更直觀的了解，並且開始反思佛教如何在不同文化背景下適應與發展。

佛教傳入美國已有百餘年歷史，但其在美國的發展面臨諸多挑戰。佛教在西方的傳播過程中，必須面對當地文化、宗教信仰和價值觀的衝擊與挑戰。美國是一個多元文化的國家，佛教在這裡並非主流宗教，因此其在弘法過程中需進行必要的調整。通過此次實習，

末學觀察到洛杉磯道場在弘法方式上的一些改變，例如在法會的安排、日常作息上，融入了更多符合當地信眾習慣的元素，這樣的調整使佛教在美國得以更好地被接受和傳播。

五、實習反思

(一) 跨文化交流中的宗教適應

宗教在跨文化傳播過程中，必然面臨與當地文化的融合與衝突。佛教作為一種外來宗教，在進入美國時，必須進行一定的文化適應與轉化。通過此次實習，我觀察到美國佛教徒在修行過程中，對於禪修和靜坐的需求遠大於傳統儀式。這反映了美國社會對於心理健康與靈性追求的重視，而佛教的正念冥想法門在這一點上恰好契合了美國主流價值觀。佛教在美國的發展呈現出「世俗化」與「個人化」的特徵。這一點在洛杉磯道場的弘法活動中也有所體現。道場通過簡化傳統的儀軌，使其更符合美國信眾的生活節奏，這樣的調整在吸引當地年輕人和中產階級方面取得了顯著成效。

六、總結

此次美國洛杉磯道場的實習讓末學不僅在宗教理論上有了進一步的深入了解，還通過親身體驗，領會到了佛教在跨文化環境中的實踐與適應。末學從大寮的工作到水餹法會的參與，從洛杉磯的文化參訪到與當地佛教徒的交流，每一項實習活動都對末學產生了深刻的影響。這次實習不僅加深了我對佛法的理解，也讓末學重新審視了佛教在現代社會中的角色與價值。

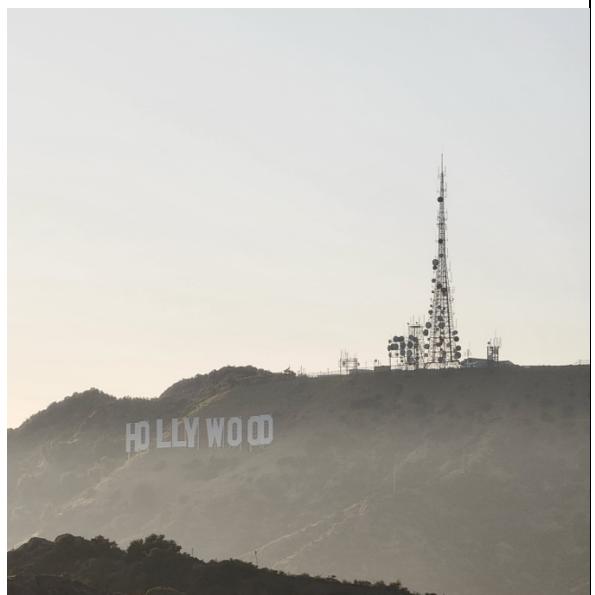
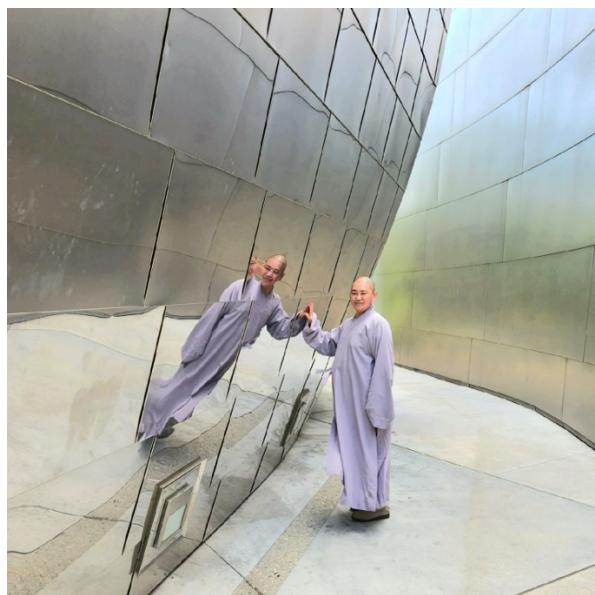
此行海外的學習，末學很敬佩每位調到海外的法師，他們每人身兼數職，非常的辛苦，尤其是監院法師要承擔整個道場的運作，實之不易，看到法師們這麼辛苦，末學感到很慚愧，在洛杉磯道場期間法師和道場的照顧下，是末學在美國的實習期間，吃最豐富且道地的中式餐點，回想至今尤感幸福。

通過這次實習，末學更加堅信佛教的核心教義具有超越文化與國界的普遍性。佛教的修行不僅僅是個人精神的昇華，它還能夠成為促進不同文化間理解與和諧的橋樑。在當前全球化的背景下，佛教在西方世界的傳播必然會面臨更多挑戰，但也因此擁有了更大的發展潛力。這次實習對於末學的佛學研究以及個人修行都有著極其重要的意義。

實習期間照片點滴：









（二）美國禪學院&醍醐寺禪修中心

一、引言

在當今快速變化的社會中，許多人面臨著不同程度的心理壓力和情緒困擾。禪修，作為一種古老而有效的心靈修行方法，日益受到人們的重視。通過靜坐冥想，修行者可以獲得內心的平靜與清晰，幫助他們在繁忙的生活中找到平衡。本次實習的目的是深入探討禪修的實踐，特別是安般念的修行，並通過實際經驗加深對禪修理論及其在日常生活中應用的理解。

二、實習背景與目的

本次實習於2024年8月28日至9月12日進行，主要地點為美國禪學院及醍醐寺禪修中心。這兩個地方以其深厚的禪修傳統和卓越的師資而聞名，吸引了眾多追求內心平靜與智慧的修行者。實習的核心內容為為期八天的安般念禪修行，這是一種專注於呼吸的禪修方法，旨在幫助修行者達到內心的寧靜。

此次實習的具體目的包括：

1. 學習安般念禪的理論與技術：深入理解安般念的基本原理，學習如何運用呼吸作為進入內觀狀態的工具。
2. 提升自我覺知與情緒管理能力：通過靜坐與冥想，幫助參與者提高對自身情感狀態的認識，學會如何在日常生活中保持內心的平靜。
3. 促進社會與文化的理解：通過參與「團結步行」等活動，加深對不同宗教和文化背景的理解，強調包容與和諧的重要性。
4. 擴展視野：利用參訪華盛頓特區的博物館，拓寬對歷史、藝術和科學的認識。

三、實習內容

在安般念禪八的修行過程中，我們每日接受法曜法師的指導，學習安般念的基本原理及其實踐技巧。安般念專注於呼吸的觀察，旨在引導修行者達到內心的平靜。在每個早晨的晨禪中，我們在寧靜的自然環境中進行深呼吸，感受空氣的流動與生命的脈動。這些活動不僅讓我們身心放鬆，也為進一步的修行奠定了基礎。

（一）安般念禪的基本原理

法曜法師首先向我們介紹了安般念的基本原理，強調呼吸作為一個自然且持續的過程，是進入內觀狀態的最佳工具。呼吸是生命的基本表現，通過對呼吸的觀察，修行者可

以更好地與當下連結，放下過去的憂慮與未來的焦慮。法師引導我們學習如何專注於呼吸的進出，並強調專注過程中的接受與接納。

（二）實際修行的經歷

在禪修的過程中，我們每日進行多次靜坐，從早晨的晨禪到晚上的反思，這些活動構成了我們日常的修行節奏。每一天的早晨，我們在清新的空氣中進行晨禪，這是一個與自然連結的過程。在寧靜的環境中，伴隨著鳥兒的啼鳴和微風的輕拂，我們深呼吸，感受著空氣進入身體的每一個細胞。這種與自然的結合，不僅讓我們的心靈得到了洗滌，也讓我們的思緒變得清晰。

在法曜法師的指導下，我們學會了如何靜心，如何接受當下的一切，包括內心的波動和外界的干擾。法師的教導如同晨曦中的明燈，指引著我們走向內心的深處。他不僅在技術上指導我們，還在心靈層面上激勵我們。每次的小參中，法師都會分享他在修行過程中的心得與體悟，這些故事如涓涓細流，潤澤著我們的心田。

（三）餐飲與禪修的關聯

在安般念禪八期間，我們享受到的素食早午餐不僅色香味俱全，還充滿了對健康的考量。法師告訴我們，素食不僅是對動物的慈悲，也是對自身身體的呵護。通過素食，我們能夠減輕身體的負擔，讓心靈更加清晰，從而更好地進入禪修狀態。

在用餐期間，我們學會了感恩每一口食物，珍惜這段共享的時光。在默默享用美食的同時，我們也在進行著一種默契的禪修。透過專注於食物的顏色、質地與味道，我們體會到生活中的每一個瞬間都是值得珍惜的。這種對食物的敬意，讓我們在修行中學會了如何對待生活中的每一件小事。

（四）社會與文化交流

除了禪修，實習期間我們還參加了由醍醐寺的海樂法師帶領的Unity Walk「團結步行」。Unity Walk是由四十年前，國際金融公司誕生於這樣的信念：多元化加強社區的團結。今天，變革性團結的需要更加重要。作為巴哈伊教、佛教、印度教、耆那教、猶太教、近代聖徒、穆斯林、新教、羅馬天主教、錫克教和瑣羅亞斯德教的成員，他們決心建立一個包容性的社區，以便有一天所有宗教背景的人們都能他們會因為共同的價值觀以及不同的信仰和實踐而感到受到歡迎、尊重和讚賞。國際金融公司一年一度的團結步行活動是對居住在同地區的所有人的公開表達愛和支持的活動。與各年齡層的參與者一起參觀華盛頓特區西北地區不同的禮拜堂和精神中心，了解和體驗不同的信仰傳統。將有新的機會透過青少年對話、家庭活動、舞蹈和擊鼓研討會等進行參與！這是一個由多元宗教背景的參與者共同推動的交流活動，旨在促進不同信仰之間的理解與尊重。在活動中，來自不同信仰背景的人們齊聚一堂，彼此分享信仰的故事和體驗。這樣的交流讓我們體會到，雖然信仰可能不同，但對於和平、尊重與愛的追求卻是一致的。

（五）博物館參訪的學習

此外，我們還利用其他時間參訪了華盛頓特區的免費博物館，這些博物館涵蓋了歷史、藝術、科學等各個領域，為我們的學習提供了豐富的資源。在參觀國立自然歷史博物館的過程中，我們看到各種各樣的展品，從恐龍化石到珍貴的寶石，這些展品講述著地球的故事與生命的奧秘。透過這些展覽，我們學會了尊重自然和珍惜生命。

在國立藝術館的參觀中，我們被各種風格的藝術作品所吸引，這些作品讓我們感受到創作的力量和藝術的美麗。這些文化交流的活動，不僅擴展了我們的視野，也加深了我們對不同文化背景的理解。

四、實習反思

安般念禪八結束後，末學的心靈經歷了一次洗禮。每個人都在這段時間中獲得了不同的體悟，這讓我們的團隊更加緊密。透過反思這段經歷，末學逐漸意識到禪修不僅僅是技術的掌握，而是對生活的全面接納。

在這次實習中，末學也學會了感恩每一口素食，珍惜用餐的過程，這不僅是一種飲食習慣的改變，更是一種對生活每一瞬間的重視。透過這些簡單的體驗，末學感受到了一種深刻的平靜與滿足，這使末學能夠在日常生活中更加敏銳地察覺自我的情感狀態。

（一）面對挑戰與困難的機會

法曜法師的教導讓末學認識到，修行的路上不會永遠平坦，面對困難與挑戰，正是讓我們成長的機會。透過反思，我們能夠察覺到自身的局限與盲點，從而

學會接納與改變。在靜坐中，我們可能會遭遇思緒的漂移，這是一種常見的現象。此時，我們需要學會不去評判，只需溫柔地將注意力拉回到呼吸上。這種自我接納的過程，讓我明白了修行的真諦：在每一次的失落與再發現中，我們都在成長。

（二）從細微中體驗生命的美好

在實習過程中，末學漸漸學會了從生活的細微處體驗美好。在早晨的靜坐中，我開始注意到呼吸的細微變化，並意識到每一次的吸氣與呼氣都是與生命的契合。在用餐時，我感受到了食物的色彩、味道與觸感，這讓我更加珍惜這些生活的點滴。這種專注與覺知的提升，不僅讓我在禪修中獲得了內心的平靜，也使我在日常生活中變得更加敏感與體貼。

五、總結

整體而言，此次實習經歷不僅豐富了我的禪修知識，更拓展了末學對社會多樣性與文化豐富性的理解。從安般念禪八到與不同信仰的交流，再到博物館的參訪，這些多元的經歷使我深刻認識到，禪修是一種生活的方式，教會末學如何在繁忙的日常中尋找內心的寧靜與智慧。未來，末學將繼續在學術與生活中探索靈性的啟發，努力成為一個更具開放性、包容性及愛心的人。這段實習經歷將永遠銘記於心，成為末學生命旅程中不可或缺的重要部分。

在今後的學習與生活中，末學計劃將這次實習中的所學運用於實際。無論是在學術研究中，還是在面對生活中的挑戰時，末學都會努力保持內心的平靜與覺知，並時時反思自我。末學相信，這些修行的經歷將為末學未來的成長提供持久的支持與啟發。

實習期間照片點滴：











四、國外實習之生活體驗

在這個充滿機遇和探索的旅程中，我們的計劃案由鄧偉仁主任主持，展開了一段難忘的美國實習生活。這次實習的時間從8月15日至8月28日，行程中充滿了新鮮的體驗和對於文化的深刻理解。

在8月15日至22日的這段期間，我們掛單於大覺寺，這座寺院成為了我們探索之旅的起點。與我同行的同學們同樣充滿熱情，迫不及待地期待著即將到來的冒險。我們為自己購買了七日的紐約捷運卡，這讓我們能夠隨心所欲地穿梭於這座城市的每一個角落。我們旅遊曼哈頓華爾街，這裡的繁華和活力讓我感受到美國金融的脈動。在華爾街漫步時，末學不禁想起那些在這裡拼搏的年輕人，他們的奮鬥和夢想在這片土地上交織。當我站在那片繁忙的街區，耳邊傳來人們談論經濟和未來的聲音，心中感受到一種強烈的激勵與使命感。這裡不僅是經濟的心臟，更是無數人追尋夢想的舞台。

搭船遠望自由女神，這位象徵自由的女神像，給予了末學深深的震撼。她不僅是美國的象徵，更是無數移民心中的希望。那一刻，末學的心中浮現出許多關於勇氣和堅韌的思考。她代表了追求自由的力量，激勵著每一位站在她面前的人。末學不禁思考著自己的夢想，在這片土地上尋找屬於自己的位置。

我們前往美國大都會博物館，這裡是藝術愛好者的天堂。博物館內珍藏著來自世界各地的藝術品，讓末學對人類的創造力感到無比敬畏。站在那些經典作品前，我感受到藝術的靈魂在呼喚，讓末學思索著文化和歷史的深邃。無論是古老的埃及文物還是現代的抽象藝術，都彷彿在講述著人類的故事，讓末學沉浸於無窮的想像之中。

中央公園的綠意盎然讓末學感受到城市中一絲自然的氣息，而帝國大廈的壯觀則讓我明白了人類文明的偉大。在這片繁忙的都市中，能夠找到這樣一片綠洲實在難得，讓末學重新連接大自然，思考生活的意義。時代廣場的五光十色的燈光和熙熙攘攘的人群讓我體會到這座城市的活力與多元。在那瞬間，末學感受到一種強烈的文化碰撞，這正是紐約的魅力所在。

隨著行程的推進，我們來到了波士頓，這座擁有悠久歷史和濃厚文化氣息的城市。波士頓的街道上彌漫著歷史的痕跡，讓人感受到文化的厚重。我們參訪了哈佛大學、麻省理工學院和布朗大學，這三所學校是美國頂尖的高等學府。走進這些校園，我被其古老而優雅的建築所吸引，心中不禁產生了對學術的崇敬。在這裡，末學感受到知識的力量，和未來的無限可能。

在波士頓的學術氛圍中，末學有幸與當地的教授和學生進行對話和交流。他們對學術的熱愛和認真態度深深感染了末學，透過與他們的對話，末學感受到外國學術研究的廣闊視野。這些交流讓我對未來的學習充滿期待，因為每一位學者都在探索未知的領域，為人類的進步貢獻著自己的力量。他們的知識和熱情猶如一束光，照亮了我前行的道路。

隨後，我們從波士頓飛往丹佛，這是一個末學非常喜愛的城市。位於美國中部的丹佛，以其清新的環境和開闊的天空而聞名。這裡的空氣清新，猶如行走在西部牛仔的故事中。雖然初到丹佛時，因為緯度較高，末學感到一絲呼吸的困難，但隨著時間的推移，末學漸漸適應了這裡的環境。丹佛的藍天和白雲讓人心情愉悅，彷彿一切煩惱都隨風而逝。

在丹佛期間，我們參訪了開印長老，他為我們分享了許多啟發性的故事。鄧主任則利用這段時間與當地佛教居士交流，教導他們梵文音韻。這次的交流讓我感受到佛教文化的深厚底蘊，也讓末學對於學習佛法的渴望更加強烈。聆聽開印長老的教誨，讓末學明白了修行的真正意義，那是心靈的追尋和內在的修煉。

我們還參訪了Shambhala出版社，這是一個以推廣佛教文化為使命的出版社。通過這次參訪，末學了解到許多優秀的佛教書籍及資源，這對我未來的學術研究將是莫大的助力。在這裡，末學見識到了如何將佛教智慧與現代生活相結合，讓末學對未來的學習和研究有了新的方向。同時，我們也來到了Naropa大學，這是一所專注於佛教和人文學科的學校，校園雖小但充滿了學習的氛圍，讓末學感受到知識的力量。

回顧這段實習旅程，每一個瞬間都令人難忘。從繁華的紐約到歷史悠久的波士頓，再到清新的丹佛，我們的每一站都充滿了新的體驗和啟發。這些珍貴的時刻不僅豐富了末學的人生閱歷，也讓末學對未來的學習和成長充滿期待。在這些不同的文化中，末學感受到每一個地方都有其獨特的魅力，讓我更加珍惜這段難得的旅程。

這次實習不僅讓末學看到了世界的廣闊，也讓末學體會到學術的無限可能。在未來的日子裡，末學將繼續以這次實習為激勵，勇敢地追尋自己的夢想，努力在知識的海洋中探索不息。希望未來能夠將在這段旅程中所學到的智慧，回饋給家人和社會，成為一個對他人有幫助的人。

這段旅程的結束，卻是末學新生活的開始。帶著對未來的期盼，末學將在知識的海洋中勇敢地航行，探索更廣闊的天地。每一段旅程都是成長的契機，而這次美國的實習生活，將永遠珍藏在末學的記憶中，成為人生旅途中的一盞明燈。

實習期間照片點滴：















五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 拓展視野

國外實習為學生提供了接觸不同文化和工作環境的機會。透過在國際化的工作場所中學習，使學能夠拓展其海外實務學習的視野，認識到各種多樣的工作方式與生活習慣，這對於其全球化視野的形成至關重要。

2. 開發潛力

實習過程中，末學能夠探索和發展其在佛法弘化及宗教實踐方面的潛力。通過參與宗教相關的活動，末學不僅能增強其知識體系，還能提升其在宗教事務上的實務能力，這對於未來的職業生涯或學術研究具有重要的意義。

3. 增進通達

在國外實習，末學能夠更好地理解如何將理論知識應用於實際情境中，實現解行並重的理念。這不僅幫助學生在學業上取得更好的成績，也促進未來規劃方面的清晰度，增強其佛法修學的動力。

4. 語言能力提升

在美國實習的過程中，末學需要勇於使用不流利的英語進行溝通，從而有效解決日常生活中的食衣住行問題。雖然起初語言能力有限，但透過實際的交流和應用，末學能在一個多月內顯著提高其聽說能力，逐步聽懂對方想表達的意思，並能自信地參與對話。

5. 實用技能學習

國外實習的學生往往會依賴科技工具（如Google和Google Maps）來解決生活中的各種問題。在不熟悉的環境中，能夠依賴科技進行導航和信息搜尋，末學的自主能力和問題解決能力得到了極大的提升。

6. 獨立性與成就感

末學在美國期間，需獨立搭乘公共交通工具，跨城市旅行。這一經歷不僅增強了他們的獨立性，還提供了豐富的自我挑戰機會。面對陌生的環境，學生學會如何應對困難，獲得成就感，這對於其個人發展是極為重要的。

7. 實踐英文能力

在華盛頓的國會圖書館，學生需自行辦理借書證，這個過程需要用英文與相關人員進行有效溝通。在查找地圖和填寫申請資料的過程中，他們能夠實踐所學的英語，增強語言使用的自信心與能力。

8. 自我挑戰

完成圖書館借書證的申請並進入國會圖書館閱覽書籍的經歷，對於末學而言，這是一個富有挑戰性且充滿成就感的學習過程。這不僅提升了他們的語言能力，也強化了其在陌生環境中獨立解決問題的能力。

總結

國外實習對末學的成長和發展具有多方面的正面影響。從文化視野的拓展到語言能力的提升，這些經驗不僅促進了末學的成長，也幫助末學建立自信，鍛煉獨立思考和解決問題的能力。這些具體的效益在末學的未來學習發揮重要作用，成為人生旅程中不可或缺的寶貴經驗。

六、感想與建議

一、美國佛教的觀察

在這段實習生活中，末學對美國的佛教有了更深入的了解。與台灣相比，美國的佛教寺院和精舍人員人數較少，通常只有一至五人，住眾也不多，這與台灣大型道場的情況形成鮮明對比。美國的佛教寺院大多以華人為主，也有來自越南和其他國家的僑民。

在外國舉辦的法會活動與台灣不同，這裡的活動通常是一天、半天或一兩個小時，而在台灣，法會的時間往往可以持續七天甚至十天以上。美國的寺院同樣面臨僧眾短缺的問題，隨著住持年齡的增長，需要更多年輕法師的加入。

末學注意到，許多在國外的信眾特別珍惜修學佛法的機會。他們或許是在異鄉，對於佛法的渴望更加迫切。儘管這裡的寺院不大，卻能感受到信眾們對修行的精進態度，這讓末學深受感動。

二、文化的交流與政府的支持

美國政府對宗教團體的福利相對友善，寺院可以申請醫療補助，並與政府維持良好的關係。在美國，寺院的建築需要保險，若遭遇意外災害，寺院可以申請保險理賠。這與台灣的情況相比，美國政府對宗教的保障更為明顯。

在美國，佛教有漢傳、南傳和藏傳，禪修文化受到外國人的熱愛，許多人喜歡參加禪修課程，這不僅適用於美國的外國人，也包括在美國求學的華人。他們對於正念和冥想的熱情，反映了當代人對心理健康的重視。

三、結語

這次在美國的實習生活，要感恩的人很多，首先要感恩聖嚴法師創辦法鼓山，創辦法鼓文理學院，因此因緣才能成就此行。謝謝我們佛教學系鄧偉仁主任給末學此機會參加，還有學校承辦此計劃案的呂幼如行政人員，還有此行幫忙與護持的法師、同學、居士等，讓末學體會到了文化的多樣性和佛教的普世價值。海外參學期間每一次的參訪和交流，都讓末學對佛法有了更深的理解。在這段旅程中，末學感受到了不同文化之間的共鳴，也對未來的探索充滿期待。希望未來能有更多機會深入佛教的研究，並將這份智慧與更多人分享。這次的美國之行，無論是與同學的相伴，還是與鄧主任的交流，都讓末學對這片土地有了更深的認識。每一個瞬間都值得珍藏，末學走的每一步都心懷感恩，讓末學走的每一步都心懷感恩，更加熱愛這段探索的旅程。