

學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

獲補助年度	115 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	田甄羽
國外實習國家（含城市）	美國馬里蘭州 Boyds
國外實習機構	美國禪學院（U.S. Zen Institute）及醍醐寺禪修中心（Amata Meditation Center）
國外實習考評成績或評語	
短片時間及標題	

一、緣起

身為佛教學系碩士班學生，同時也是一名出家眾，我平常的學習多集中在佛教經論、儀式與道場生活。這次申請教育部「學海築夢」計畫，最初的期待其實很單純：想離開自己熟悉的環境，看看佛教在美國如何落地，也看看海外道場面對不同文化、語言與社會條件時，會用什麼方式與當地人互動。

實際到了美國之後，我才發現這趟實習比原先想像得更廣。除了在馬里蘭州醍醐寺與美國禪學院生活、參與共修，也實際投入兒童夏令營、跨宗教參訪、道場景觀設計會議；之後前往波士頓與紐約，接觸大學、不同佛教道場及法會實務。這些經驗讓我不只是「參觀」海外佛教，而是在一次次參與、服務與交流中，重新思考自己所學的佛法要如何回到真實生活。

二、國外實習機構簡介

本次主要實習機構為美國禪學院（U.S. Zen Institute）及其附屬的醍醐寺禪修中心（Amata Meditation Center）。美國禪學院位於馬里蘭州，長期服務華盛頓特區及周邊社區；醍醐寺禪修中心則提供禪修、共修、講座、兒童活動及跨宗教交流等空間。實習期間由法曜法師、海樂法師等師長帶領，除了參與道場日常，也有機會觀察海外佛教機構如何與地方社區、義工、學校及其他宗教團體建立連結。

後續行程亦到波士頓千佛寺、紐約妙覺寺、慈濟北美辦事處、法鼓山東初禪寺及佛光山紐約道場參訪與服務，使我得以比較不同華人佛教道場在北美社會中的發展方式。

三、國外實習企業或機構之學習心得

這次實習最重要的學習之一，是從「知道」走到「實際做」。在 **Interfaith Environmental Camp** 兒童夏令營中，我們每天帶領孩子練習八式動禪。第一次站在一群以英文為主要語言的孩子面前，我很清楚感受到自己的不足：腦中知道要說什麼，真正開口時卻常常找不到最適合的英文。後來我們利用英文導引影片、動作示範與簡單句子配合，慢慢完成帶領。孩子不一定需要很多複雜的解釋，只要我們自己先穩定、示範清楚，他們就能跟著做。這讓我明白，教學與弘法不是把自己知道的全部說出來，而是先理解對方能接收到什麼，再選擇適合的方式。夏令營後與老師、義工聚餐交流時，我也再次感受到語言能力會直接影響參與程度，因此回國後仍需要持續加強英文。

另一個很難得的經驗，是跟隨海樂法師到馬里蘭大學景觀建築相關系所，參與 **AMATA** 景觀設計會議。以前我對寺院建設的理解多半停留在道場內部，但這次看到法師與景觀、建築專業人員討論，才真正理解一座現代道場的形成，需要把宗教需求、環境條件、空間使用與社區關係放在一起思考。這也讓我看到海外法師除了修行與弘法之外，還要處理行政、空間、溝通與長期規劃等許多實務。

跨宗教交流也是本次實習很重要的一部分。我參與 **Chinmaya Mission** 的印度教活動，也進入錫克教 **Gurdwara** 觀察禮拜、聖典供奉、服飾規範與共同用餐。過去在課堂上談「宗教多元」時，理解多半來自文字；真正進入別人的宗教空間後，我更注意到一個宗教是如何透過聲音、身體動作、飲食、家庭參與與志工服務被活出來。身為佛教出家眾，我也開始反省：當別人走進佛教道場時，我們是否也能讓他感受到尊重、理解與願意親近，而不是只有儀式上的距離。

在波士頓參訪哈佛大學與 **MIT** 時，我接觸到另一種學習環境。尤其在哈佛圖書館看到佛教與亞洲研究相關典籍，對我這個佛教學研究生來說很有感觸。學術研究與宗教實踐看似不同，但兩者其實都需要長時間累積。這次實習也提醒我，未來若要繼續做佛教研究，不能只停留在書本裡，也要理解佛教在不同社會中的實際樣貌。

實習後段在紐約，我參訪佛光山紐約道場的佛教美術圖典贈書活動，也在妙覺寺留下參與盂蘭盆法會。法會期間從《三昧水懺》、《地藏經》、《藥師經》到大蒙山，我除了隨眾誦念，也協助法器、備菜與善後。這段經驗對我特別重要，因為它把前面較多的「觀察」拉回出家人的本分。大殿裡的唱誦、法器，和樓下廚房的洗切、備菜，看起來是兩件事，其實都是在成就大眾。這也讓「修福修慧」不再只是一句熟悉的話，而是很具體地落在每天能做的事情上。

四、國外實習之生活體驗

一個多月在美國生活，真正困難的往往不是安排好的參訪，而是許多日常小事。剛抵達時要適應長途飛行與時差，之後還要面對飲食、交通、語言及不同城市的生活節奏。從馬里蘭到波士頓、紐約，我逐漸學會自己查交通、搭地鐵、確認路線，也更注意不同地區的安全與時間安排。這些事情在臺灣可能很自然，到了陌生環境卻都需要重新學。

同時，我也深刻感受到海外道場裡法師與居士彼此護持的力量。從義工陪同夏令營、Sandy 在波士頓接送照顧，到妙覺寺師父們在生活與法會中的關心，很多時候不是正式課程，卻成為我最難忘的部分。尤其離開妙覺寺前，師父對我說「妙覺寺就是你的家」，那一刻我很感動。這份人與人之間的照顧，也讓我更理解道場能長久存在，靠的不只是建築與活動，而是彼此願意成就的心。

五、國外實習之具體效益

- 海外弘法實務：實際參與兒童夏令營、禪修共修、法會與道場服務，增加帶領及臨場應變經驗。
- 跨文化與跨宗教理解：透過印度教、錫克教及不同佛教道場的實地接觸，對宗教多元與在地化有更具體的認識。
- 專業合作觀察：參與 AMATA 景觀設計會議，理解寺院發展需要宗教、建築、景觀、社區等不同專業協作。
- 語言與溝通能力：在英文環境中嘗試帶領活動、聆聽會議與日常交流，更清楚自己需要加強的方向。
- 獨立生活與適應力：累積跨城市移動、公共交通、時間管理及突發狀況處理經驗。
- 學術視野拓展：透過哈佛、MIT 及博物館等學術文化場域，重新連結佛教研究與當代社會實踐。

六、感想與建議

出發前，我以為海外實習主要是「去看看別人怎麼做」；真正走完這一個多月後，我覺得更像是不斷把自己放進陌生情境裡，練習觀察、合作，也練習承認自己不會的地方。英文聽不懂時會挫折，身體疲累時也會想休息，但當自己真的留下來幫忙、和大眾一起完成一場活動或法會時，得到的感受和單純參觀完全不同。

這次最大的收穫，是更具體看見佛教在海外的樣子。不同道場沒有完全相同的條件，也不可能把臺灣的做法原封不動搬過去；真正重要的是理解當地的人，並在不失去佛法核心的前提下找到合適的方式。對我而言，這也是未來無論做研究、在道場服務或參與弘法，都很重要的一課。

建議未來的學海築夢實習，可以保留足夠時間讓學生真正進入實習機構的日常，而不只是密集參訪；行前也可增加實用英語及跨文化溝通準備。感謝教育部「學海築夢」計畫、法鼓文理學院師長，以及美國

各道場法師、居士與所有協助此行的人，讓我有機會把課堂中的學習帶到更大的世界裡，也把海外的經驗帶回自己的學習與修行。

七、附錄：實習學習紀錄照片

以下照片以實際參與之學習與服務內容為主，作為本次海外實習成果紀錄。



圖 1 Interfaith Environmental Camp 夏令營中帶領兒童練習八式動禪



圖 2 夏令營結營後與參與者合影，完成四日活動與跨文化交流



圖 3 參與馬里蘭大學 AMATA 景觀設計會議，觀察道場與專業團隊合作



圖 4 參與 Chinmaya Mission 印度教活動，觀察集體誦唱與宗教社群運作



圖 5 參訪錫克教 Gurdwara，依現場規範配戴頭巾並進入宗教空間



圖 6 哈佛大學圖書館館藏區，可見佛教與亞洲研究相關典籍



圖 7 佛光山紐約道場參訪，觀察佛教藝術圖典推廣與跨傳承交流



圖 8 妙覺寺孟蘭盆法會期間參與大眾共修與道場服務