

學海築夢 - 學生出國實習報告

北美佛教弘化與跨宗教對談實習計畫

實習期間：2026.07.27 – 2026.08.31

獲補助年度	115 學年
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院佛教學系-學士班一年級
中文姓名	白晴芬
研修國家（城市）	美國馬里蘭州（BOYDS）
研修機構	美國／禪學院 ZEN INSTITUTE 醍醐寺 禪修中心 AMATA MEDITATION CENTER
短片時間與標題	

一、緣起

此次能夠赴美國馬里蘭州參與實習，源自幾個重要的因緣逐漸匯聚而成。

第一個因緣，是在入學之前，我便發現學校提供相當豐富的國外研修與交流資源。對我而言，走出熟悉的環境，到不同國家與文化中學習，是拓展視野、增廣見聞的一種重要方式，也是一種不同於課堂學習的知識與生命體驗。第二個因緣，則來自同學的邀約、同學法師與系主任的認可與支持。因為同學法師的簡要介紹此次海外實習的內容與機會；在系主任的認可之下，才讓我得以正式進入申請程序。第三個因緣，則是自己一份心願。過去從未有機會到美國，對美國這個國家抱持著一份嚮往與好奇，希望能夠親自走訪、看看不同於自己國家生活環境的文化與社會。因此，在進入學校就讀後，曾許願希望能夠在校期間，有機會申請前往美國這片土地，拓展自己的視野與生命經驗。因此，這次赴美實習對我而言，不僅是一項學校提供的海外學習機會，更是多重因緣共同成就的結果。

二、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），是此次赴美國馬里蘭州實習期間主要的學習與實踐場域。

美國禪學院創立於 2001 年，最初由一座具有歷史意義、約有 85 年歷史的教堂改建而成。學院長期受到大華盛頓特區亞洲移民社群中佛教信眾的支持與護持，經過十餘年的發展，逐漸成為華盛頓特區及馬里蘭州地區亞裔佛教信眾親近佛法、學習禪修、從事修行及尋求心靈安頓的重要場域。在方丈法耀法師的帶領下，2023 年於馬里蘭州 Boyds 落成附屬的醍醐寺禪修中心（Amata Meditation Center）。相較於原有的美國禪學院，醍醐寺禪修中心擁有較為現代化的硬體設施，並坐落於環境幽靜、自然清雅的區域，提供大眾一處遠離城市喧囂、沉澱身心與深入禪修的空間。

寺院致力於推動以「四無量心」——慈、悲、喜、捨為核心的禪法修學，並重視止禪、觀禪及相關佛法教理的學習。透過禪修與教理相互結合，引導修學者培養內在的覺察、慈悲與善行，使佛法不僅停留於知識與思想的理解，更能落實於日常生活之中。在弘法理念上，美國禪學院及醍醐寺禪修中心致力於調和不同佛教宗派之間的差異，推動具有開放性與包容性的禪法修學，並期望讓禪修超越宗教、文化與國界的限制，成為不同背景的人皆能親近與實踐的心靈修行方式。透過提供學習、禪修與交流的平台，鼓勵所有對佛法及自我探索有興趣的人，踏上認識佛法、探索自心與實踐生命的旅程。



左圖：美國醍醐寺、中圖：寺院禪堂、右圖：供奉鍵陀羅佛像

三、國外實習之課程學習

這次赴美學習期間，體驗多元宗教活動與參訪不同宗教場所。透過實際的接觸與觀察，我不僅對印度教、錫克教等宗教有了更具體的認識，也在不同信仰文化的交流中，看見宗教如何影響一個人的生命，以及如何在社會中實踐尊重、平等與關懷。

首先，我參與了由馬里蘭州 County 所主辦、為期四天的多元宗教夏令營。營隊成員來自不同宗教背景，包括印度教、錫克教、基督教、佛教等，參與者則涵蓋大兒童與小兒童。課程設計圍繞著以環境教育與公共衛生、安全為主要內容，讓我感受到美國宗教性兒童營隊與台灣宗教性兒童營隊在帶領方式上有些不同。其中令我印象深刻的是，營隊重視孩子自主參與及責任承擔。由年齡較大的孩

子帶領年紀較小的孩子，教室規則不是完全由老師制定，而是由小朋友共同討論、提出並一起遵守。此外，課程的帶領者除了專任教師之外，也有年輕的大學生參與其中。這樣的安排讓孩子從活動中學習表達、溝通、尊重他人，以及為自己的選擇負責。我也從中體會到，教育不只是知識的傳授，更可以透過團體生活培養一個人的自主性與責任感。在夏令營期間，我們除了協助場地及午餐等現場協助工作之外，也分享法鼓山的八式動禪，在每日早晨課程開始前，以及一日活動結束前，我們負責帶領大家一起體驗 10 分鐘的動禪。看著不同宗教、不同年齡的參與者，在簡單而安定的動作中慢慢放鬆身心，也讓我重新體會到，禪修不一定需要複雜的語言或形式，透過身體的覺察與當下的安住，也能成為跨越文化與宗教差異的一種交流方式。

除了多元宗教夏令營之外，我也有機會實際參與印度教與錫克教的宗教活動。

8 月中參與印度教由 Chinmaya Mission Washington 所舉辦的傳統宗教活動，主要內容是誦念《哈奴曼祈禱詩》，並以哈奴曼作為禮敬的對象。活動中有火供儀式，在印度教信仰中，火具有神聖媒介的意義，信徒透過誦念梵咒、供奉酥油、米與香料，再將供品投入聖火之中，以表達祈願與祝福。在觀察整個儀式的過程中，我深刻感受到宗教儀式對信徒而言並不只是形式，而是承載著深厚的信仰與生命意義。當大家專注地誦念、供養與祈願時，整個空間呈現出一種莊嚴而安定的氛圍，也讓我感受到信仰所帶來的力量。不同宗教雖然在教義、儀式與文化表現上有所差異，但對於生命安頓、精神提升以及尋求內在安穩的追求，卻有許多值得彼此理解與學習的地方。這對我而言，是一次很特別、珍貴的跨宗教體驗。

8 月中下也參與了錫克教的晚課。錫克教是強調有唯一的神，以《古魯·格蘭特·薩希卜》為重要經典，透過祈禱、讀誦經典、唱誦讚歌以及服務等方式來實踐信仰。其中最令我印象深刻的，是晚課前的 Langar 體驗。大家席地而坐，不論身分、階級或社會地位，都可以一起用餐。這樣的安排讓「平等」不只是一個抽象的理念，而是透過共同用餐成為具體的生活實踐。看著大家平等地坐在一起、接受服務，分享食物，我不禁聯想到佛教所說的「無緣大慈，同體大悲」。雖然兩者的宗教背景與教義並不完全相同，但其中所展現的平等、尊重與關懷，卻讓我感受到不同宗教之間可以相互理解與對話的可能。

透過這幾次多元宗教的參訪與交流，更體會到「宗教」不只是教義與儀式，也是一種生活方式與生命實踐。不同信仰有不同的語言、文化與表達方式，但在尊重生命、關懷他人、追求內在安定與促進社會和諧等方面，仍然存在許多共同的價值。這次的跨宗教學習，除了了解自己的宗教傳統之外，也應該學習以開放、尊重與理解的態度去認識其他宗教。唯有在看見差異的同時，也能發現彼此共同關懷的生命課題，才能真正落實宗教交流的意義。這段多元宗教的學習經驗，對我而言不只是一次參訪，更是一場拓展視野、理解文化與反思信仰的生命學習。

四、國外實習之生活體驗

在美國實習期間，除了參與道場的學習與實習工作之外，我也利用課餘時間參觀了大都會博物館、Glenstone 博物館、MAMA 美術館，以及林肯紀念堂、911 紀念館等具有文化與歷史意義的場域。雖然對於其中許多藝術作品及其創作背景並不完全熟悉，但透過實際走訪與觀看，仍能深刻感受到藝術在美國文化發展中的影響力，以及其背後所蘊含的人文精神與歷史底蘊。這些參觀經驗也讓我體會到，藝術不僅是作品本身，更承載著一個社會的歷史記憶、文化價值與人們對生命的理解。

在生活體驗方面，此次也有機會參與夏季露天音樂會、戶外野餐等休閒活動。透過這些日常生活中的文化體驗，我觀察到美國人在公共休閒空間中的互動方式較為開放、自在，人與人之間在彼此尊重的基礎上，保有相對寬廣的個人空間。無論是音樂會中隨音樂放鬆，或是在戶外與親友共享食物、聊天交流，這些活動不只是休閒娛樂，也成為人們培養情感、建立關係，以及讓身心得到放鬆的一種生活方式。這樣的生活型態與我過去較為熟悉的亞洲文化經驗有所不同，也讓我重新思考休閒、社交與生活品質之間的關係。

在飲食體驗方面，美國的飲食文化也帶給我相當直接的感受。與我較熟悉的亞洲飲食相比，美國許多食物的調味方式相對直接，部分餐點口味較重，也較為油膩；甜點的甜度通常較高，而餐點與飲料的份量也普遍較大。剛開始接觸時，確實需要一些時間適應。不過，從另一個角度來看，這些飲食特色也反映出不同文化對於飲食、生活方式以及分享習慣的差異。透過實際品嚐與生活體驗，我不只是認識了不同的食物，也開始學習以更開放的態度去理解不同文化背後的生活習慣。

五、實習之具體效益

- ✧ 體驗不同文化，學習尊重差異
- ✧ 增進國際交流與學習視野
- ✧ 提升英文實際應用與溝通能力
- ✧ 拓展自己的視野與生活經驗

六、感想與建議

回顧此次實習的歷程，不僅是一趟海外學習之旅，更是一段讓自己開拓視野、認識不同文化、深入體驗佛法與生活的珍貴因緣。從道場的實習，到藝術、歷史及日常生活的文化體驗，每一

段經歷都讓我有所學習，也讓我有所體會，在不同的人事因緣與境界中學習觀照自己、尊重差異、保持謙卑與感恩。

最後，此次能夠順利成行並圓滿完成，心中最深的是感恩。感謝教育部「學海築夢」計畫提供海外參學的因緣，感謝學校師長及各行政單位同仁一路上的協助與安排，也感謝此次在北美實習、掛單期間所遇到的所有師父、法師與義工菩薩，給予我的照顧、指導與護持。更重要的是，感恩一路上佛菩薩的慈悲護佑，讓我在陌生的環境中始終感受到一份安心與力量。每一個人的出現、每一件事情的發生，都是成就此次旅程的重要因緣。感恩一切因緣，感恩所有成就與護持，更感恩一路有佛菩薩慈悲護佑，讓這趟旅程成為自己生命中一段難得而珍貴的學習與成長。



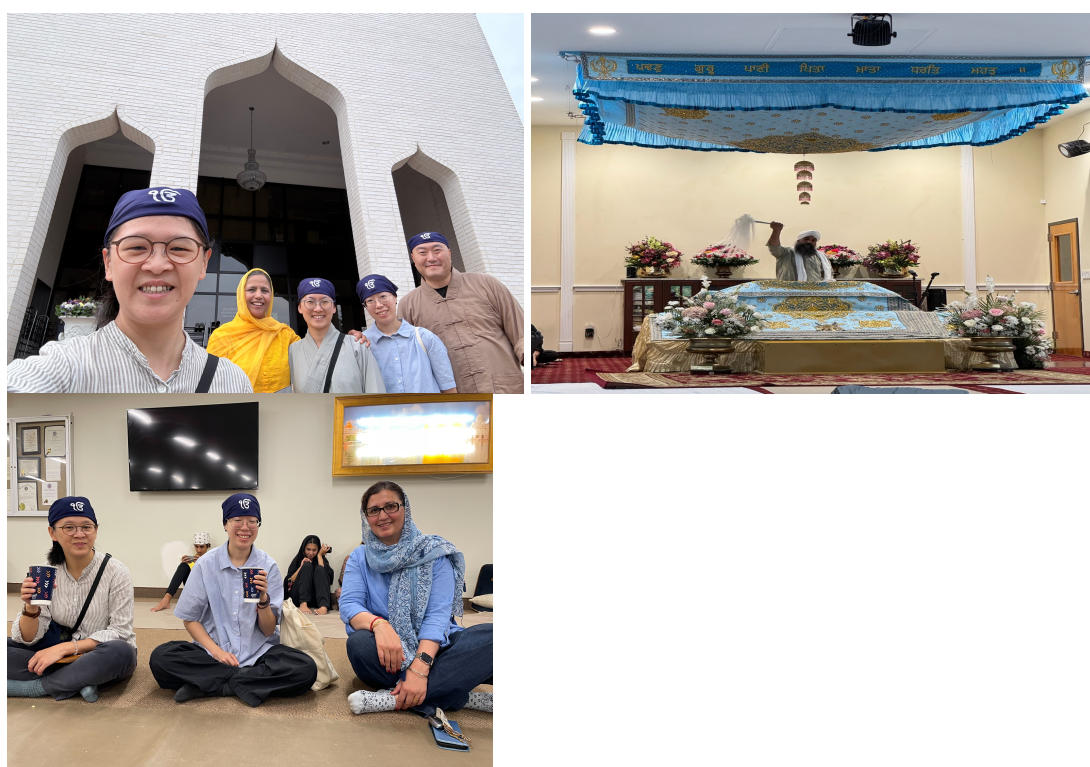
左圖：夏令營第一天開場景象、右圖：學員體驗動禪



左圖：主辦方、同學們與郡長合影、右圖：主辦方與義工、同學們合影



左圖：活動現場同學們與印度教信徒合影、右上圖：火供的物品、下圖：同學們與信徒合影



左圖：同學們與信徒合影、右圖：錫克教殿堂、下圖：公共餐食體驗與交流合影