



萬能科技大學

中智佛學社

成果報告書

社團老師簽名：彭美玲

萬能科技大學社團活動成果書(1)

活動名稱	與心靈對話—禪修的意義				活動地點	萬芳樓 304 教室		
主辦單位	中智佛學社				協辦單位			
本校參與人數	教師	工作人員		參與人員		被服務對象 (服務學習活動填寫)	被服務人數 (服務學習活動填寫)	
		男	女	男	女		如:育幼院兒童、XX 國小、社區居民	人
		1	2	1	10			
合計共		14 人						
活動負責人					會議記錄及簽到	<input type="checkbox"/> 有，如附件		
活動期間	自 107 年10月17日 12 時 00 分至107年 10 月 17 日 14 時00 分止							
活動宗旨	請參考組織章程							
活動內容	上課前先靜坐，讓同學浮動身心安定，再由法師上課開示，讓聽眾具有正知正見，透過欣賞生動有趣的影片加深印象，最後享用美味素食。							
具體成效	透過社團上課活動，讓學生具有正確觀念與精神，落實對上以敬，對下以慈，對人以和，對事以真的態度，提升學生的品德教育，發揮自利利他的精神，淨化心靈，增長智慧。							
檢討事項	優點	<ul style="list-style-type: none"> 一、教導同學做善事 二、要有同理心 三、增加對佛學的興趣 						
	缺點	一、知道訊息的人數不多						
	改善方法	<ul style="list-style-type: none"> 一、請社員邀請其他朋友來參加 二、在活動事前多宣傳 						
活動參與率	預計參與人數	14 人		實際參與人數	14 人		參與率	100 %

萬能科技大學社團活動成果書(3)

活動照片集錦 (至少 6 張照片)

<p>活動內容照片 (一)</p>			
<p>活動名稱</p>	<p>與心靈對話—禪修的意義</p>		
<p>社團名稱</p>	<p>中智佛學社</p>	<p>內容說明</p>	<p>影片欣賞</p>
<p>活動時間</p>	<p>107/10/17</p>	<p>活動地點</p>	<p>萬芳樓 304 教室</p>
<p>活動內容照片 (二)</p>			
<p>活動名稱</p>	<p>與心靈對話—禪修的意義</p>		
<p>社團名稱</p>	<p>中智佛學社</p>	<p>內容說明</p>	<p>認真指導的師父</p>
<p>活動時間</p>	<p>107/10/17</p>	<p>活動地點</p>	<p>萬芳樓 304 教室</p>

萬能科技大學社團活動成果書(3)

活動照片集錦 (至少 6 張照片)

活動內容照片 (三)			
活動名稱	與心靈對話—禪修的意義		
社團名稱	中智佛學社	內容說明	師父與學生互動
活動時間	107/10/17	活動地點	萬芳樓 304 教室
活動內容照片 (四)			
活動名稱	與心靈對話—禪修的意義		
社團名稱	中智佛學社	內容說明	認真聽課的大眾
活動時間	107/10/17	活動地點	萬芳樓 304 教室

萬能科技大學社團活動成果書(3)

活動照片集錦 (至少 6 張照片)

活動 內容 照片 (五)			
活動名稱	與心靈對話—禪修的意義		
社團名稱	中智佛學社	內容說明	營養健康的美味素食
活動時間	107/10/17	活動地點	萬芳樓 304 教室
活動 內容 照片 (六)			
活動名稱	與心靈對話—禪修的意義		
社團名稱	中智佛學社	內容說明	認真上課聽師父講課
活動時間	107/10/17	活動地點	萬芳樓 304 教室

萬能科技大學社團活動成果書(5)

參與活動心得

活動心得

- ◎ 影片：澄心淨意
 - ☺ 古德言：「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。」
 - ☺ 《楞嚴經》云：「如澄濁水，貯於靜器，靜深不動，沙土自沉，清水現前。」
 - ☺ 國父：「國者人之積也，人者心之器也。」
 - ☺ 問：飛機為什麼會飛？
- ◎ 與心靈對話—禪定智慧的重要
 - ☺ 《荀子·勸學篇》：目不能兩視而明，耳不能兩聽而聰。」
子曰：「心不在焉，視而不見，聽而不聞，時而不知其味。」→事倍功半
 - ☺ 《佛遺教經》云：「制心一處，無事不辦。」→事半功倍
 - ☆ 【公案】開快車的年輕人 「欲速則不達」
 - ☺ 心想事成，萬事如意
 - ☆ 【公案】關公刮骨療毒 【公案】長庚醫院上班的居士
 - ☆ 【公案】專注聽法的阿難尊者—「專視聽法如渴飲，一心入於語意中」
- ◎ 「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔，寶塔猶須化為塵，一念靜心成正覺。」
 - ☺ 「人在哪裡，心在哪裡」
 - ☆ 宋·朱熹《童蒙須知》：「余嘗謂，讀書有三到，謂心到、眼到、口到。心不再此，則眼不看仔細，心眼既不專一，卻只漫浪誦讀，決不能記，記亦不能久也。」
 - ☺ 《圓覺經》：「無疑清淨慧，皆依禪定生。」
 - ☆ 【公案】星燈營 彭同學心得分享
 - ☆ 「禪」，就是定力與智慧。心念統一，由粗心達到細心的境界，由相對達到絕對的境界，這念心產生的功德就不可思議。相反地，假使心念不集中，上上下下、進進退退，這一生沒有一個方向，始終離不開煩惱與欲望的纏縛。
 - 【公案】管寧割席
 - 【例】兒童靜坐課襲捲澳洲：1. 釋放壓力 2. 防治校園霸凌 3. 上課專注時間長
 - 研究指出：靜坐不僅可以提升人體各種生理機能，更可以改善憂鬱、焦慮、憤怒和壓力感，讓行為表現更穩定成熟。因此，對於身心經常處於失衡狀態的現在人來說，學習靜坐時在不失為一種值得嘗試的保健方法。
 - 《楞嚴經》：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧，是則名為三無漏學。」
 - ☺ 堅定信心，持之以恆
 - ☆ 古德云：「吾心信其可行，則移山填海之難，終有成功之日；吾心信其不可行，則反掌折枝之易，亦無收效之期。」
 - ☆ 《佛遺教經》云：「譬如小水常流，則能穿石。」
 - ☆ 【例】作定課：誦心經、打坐
- ◎ 小結：上惟下覺大和尚云：「有智慧、有定力，就能作心的主人，知道哪些該取、哪些該捨，做人做事就有方向。且在生活上、事業上，就能有所突破。希望達到這個境界，就要修習禪定。有了禪定，才能產生力量；有了定力，就能突破煩惱、障礙。煩惱漏盡，就能契悟本性，得到解脫，生命無限光明。」