



文化事業與管理研究
第 四 期
2 0 1 0 年 1 月
頁 4 7 ~ 9 4 頁

Journal of Cultural Enterprise
and Management No. 4
Jan, 2010
P. 47~ 94

應用層級架構分析法建構評估禪修活動指標之研究-

以泰國法身寺為例

丁誌敏* 陳森恩**陳佩君***

摘 要

由於現代人往往處於較高的生活壓力中，因此禪修活動漸漸成爲一項普遍被人接受的活動之一。本研究在探討遊客對於準則權重看法的異同。本文主要在探討禪修旅遊的關鍵影響因素及影響的程度，主要採用層級分析法(AHP)來進行系統性量化分析。針對不同的國家的遊客去泰國法身寺進禪修行調查，探討國籍（台灣、新加坡、泰國、中國與美國）不同，其關鍵影響因素的差異。

本文從餐飲(Food)、地方(Place)、課程規劃(Course)與人員(Stuffs)等四個層面設計架構並分析。

由分群評估目的與準則分析發現，不同屬性與背景之國家之參加禪修活動關鍵影響因素之重要程度也不盡相同，但是，在餐飲、地方、課程規劃、人員這四個層面的重要度排名都是相同的。

關鍵詞：泰國法身寺、禪修旅行、層級分析法(AHP)

* 南華大學旅遊事業管理研究所 所長

** 南華大學旅遊事業管理研究所 研究生

***南華大學出版與文化事業管理研究所 研究生



Using Analytic Hierarchy Process to Establish the Indicators for Evaluating the Quality of Zen Meditation Activities: A Case Study of Dhammakaya

Chi-Wen, Ding Sen-En, Chen Pei-Jun, Chen

Abstract

Owing to always living in a higher pressure, Zen meditation program becomes one of popular and acceptable activities for modern people. The thesis studys similarities and dissimilarities of customers to rules. The thesis studys factors of topic influencing and its leves of Zen meditating journey, mainly using Analytic Hierarchy Process (AHP) to do systematic quantity analysis. The thesis investigate the differences of the topic influencing factors of different countries customers having Zen maditating in Wat Dhammakaya in Thailand.

The thesis have a structure of analysis from Food, Place, Program Course and Stuffs etc.aspects.

The outcomes finds it is not the same at the topic influencing factors of different attributes and backgrounds countries customers during Zen meditation from divided groups assessing goals and norms analysis, but the importance name lists are the same from Food, Place, Program Course and Stuffs etc. aspects.

Keywords: Wat Dhammakaya in Thailand, Zen meditating journey, AHP



壹、緒論

一、研究背景

旅遊是泰國很重要的產業，而觀光收入也是泰國相當倚重的財政來源之一。由於地理與文化的特殊屬性，近年來即使泰國南部時常發生軍事政治的武裝叛亂等不安因素，泰國的旅遊業務仍相對穩定的成長。泰國的觀光重點項目除了天然的觀光景點、人妖表演秀之外，與佛教相關的景點與活動也是旅遊重點之一，這些前往泰國朝聖或進行禪修活動的人雖然不是將觀光活動放在最重要的屬性，但往往也不會因為以禪修為目的前往泰國就沒有進行觀光活動，相對的，與禪修等有關的宗教活動往往是在泰國的觀光行程中，扮演相當重要的角色。

禪修是佛教國家的相當注重的事情，而泰國也是非常看重禪修，所以，就目前為止，泰國禪修的地方已經擴大至 600 個合法的地點，泰國主要是南傳佛教為主，跟隨著《清淨道論》，除了有法師來教打坐之外，還有優婆塞、優婆夷（在寺廟學習佛法但並未出家的人）也可以來幫助其他人來學習禪修。

二、研究目的

假期怎麼過？有人呼朋喚友吃喝玩樂，有人回家看電影、睡大覺，有的人卻則選擇「禪修旅行」據說這種是時下最新興的旅遊方式，並可利用長假到寺廟裡打禪靜坐、領悟佛法，把修心養性和休閒度假結合起來的「禪修旅行」，近來成為時尚旅遊的新寵兒。由於現代人往往處於較高的生活壓力中，因此禪修活動也漸漸成為一項普遍被人接受的活動之一，自1935年以來已有超過150個禪修的科學研究。

1. 禪修的確對人們有生理和精神上的幫助。
2. 禪修有明顯的減輕壓力、憂慮、消沉、暴躁和戒癮。
3. 禪修會增加精神的穩定、自我的實現、自信、和改善交際關係，也能提升智力測試的分數。

至於那些不自認有問題的人，禪修也能幫助他們擁有更美滿幸福的生活。禪修讓人們能夠靈活地面對環境所帶來的變化、促進體育上的表現、改善工作的成就、增加工作生產的效率，就業的發展和學術的進展。



隆坡（泰文師父的意思）選擇在充滿大自然的環境、優美、蔭涼、氣候涼爽的地方建禪修場所。會選擇這樣的地方是因為想要讓來禪修的人可以充分的放鬆身心以及放下一切的俗務，全然放鬆的身心狀態才能完全接受佛陀的法。一開始是一小組人輪流去到這些建設在大自然環境的禪修場所來禪修如：阿踢、度所提、撲惹等。從佛曆2525到佛曆2535這十年中我們都在這些禪修場所舉辦了很多禪修活動，並且都非常成功。特別是在「巴納完」這個禪修場所，不管是場地以及管理上都是上上之選，每個去到這裡禪修的人都獲得很好的禪修經驗並且可以全心的投入禪修之中。「巴納完」不止達到佛法所說的四個適合修行的元素，甚至很多去過的人直接把它稱為「人間天堂」。

因此就觀光旅遊的角度而言，若有更多的人選擇前往泰國進行禪修的活動，對於泰國觀光產業的發展也具有相當正面的影響。因此，若能對於影響遊客參與禪修活動的準則因素進行理解，將有助於泰國發展相對應的策略來刺激觀光景氣，底下簡單敘述本研究的目的：

1. 探討不同國家（台灣、新加坡、泰國、中國與美國）的遊客對於準則權重看法的異同。
2. 探討在禪修活動的服務中，研究個案（泰國法身寺）的競爭優勢、過度投資以及優先改善的項目，進一步研擬管理上的建議。

三、研究方法與預期成果

本文研究內容由服務品質觀點建構影響遊客參與禪修活動因素，說明如下：

1. 文獻回顧與問卷

廣泛蒐集禪修與禪修影響因素等相關文獻及資料，並透過專家訪談方式，提出四項評估目的，四舒適原則。

2. 泰國法身寺的歷史與禪修活動

利用資料廣泛蒐集方式，寫出泰國法身寺的歷史，包含歷史、重要活動、道德及靜坐的研習活動、青年培訓活動、教育活動、人道援助活動、環境保護、刊物與媒體、國際協調、世界和平日的活動、世界靜坐日。



3. 由服務品質觀點建構影響遊客參與禪修活動因素之分析

本文採用層級分析法，提出由建構影響遊客參與禪修活動因素之層級分評估架構，藉由 AHP 專家問卷進行遊客參與禪修活動因素之實證分析，包括整體與分群之評估，以期了解相關因素對遊客參與禪修活動因素。

本研究的預期研究成果說明如下：

- 1.以層級分析法(AHP)建構上述準則的層級架構關係。
- 2.探討不同國家（台灣、新加坡、泰國、中國與美國）的遊客對於準則權重看法的異同。

貳、文獻探討

一、禪修

《中華佛教百科全書》釋義「禪」為「禪那」(dhyāna)的簡稱。禪的起源，可遠溯自印度古奧義書時代。印度的聖者，由於氣候與環境的關係，常在森林樹下靜坐冥想，此種靜坐冥想即稱為禪那。在西元前五世紀前後，婆羅門、佛教、耆那教皆以靜坐冥想為修持方法，佛教更以禪作為統一心境、斷除煩惱、求達涅槃之重要方式。就佛法來說，人會生出苦惱是人的意識狀態在統一意識和分裂意識相互矛盾而不得進展時，因而生出了苦惱的現象。而能自覺這個現象時，即是人的中心意識的自性懷著希望統一的意志作用。所以在這個意識生活的背後，含著主客的對立，當人有欲求發生時，就有苦惱，而在苦惱的背後，這個統一性常常地活動著。換句話說即是分離性與統一性的矛盾，便是苦惱。就禪來說，即是捨卻自己的「主觀」與「無」的客觀的相對意識。¹禪修能讓身心達到平衡點，也就是身體和心理會產生變化，從內分泌的協調到身體及精神體的清淨，會使我們很自在，不會再為人世的俗念而執著，也就是對生活中的人、事、物，不會很固執的當作是自己所擁有的，心不會再受到五官六識的引誘而迷失自己。當你有這樣的開悟，一切會放得開，就能活得自在；不管在哪個環境中，都能以平常心去圓融，心中時時充滿知足與法喜。所以禪修者說，吃飯、睡覺、工作、灑水、掃地即是「禪」，也就是說他們心中無所求，任何環境都是出自於自然的情況而作的，那種安詳和滿足的心境，叫做「禪」。²

¹中華佛教百科全書，Ver. 2，第九冊，2002，頁5652.2-5665.1。

²資料來源引自臺灣禪宗佛教會，網址 <http://www.zen.org.tw/sky-1.htm>



根據林俊彥等(2006)的研究中證實學習禪修後能夠改變心態，對於職場及家庭方面的和諧氣氛，以及在人際關係、情緒管理、心靈提昇上有正面的成效。林俊彥等(2006)研究顯示，中國的「禪修」是一項適合紓解壓力、改善情緒的方法。也就是說，把禪用在工作上、管理上能啟發自己及他人的潛能，增加生產力與效率，進而改善人際關係，營造社會的清流。Delmonte & Kenny(1985)提出靜坐可以讓人放鬆並降低焦慮；Zakutney(1989)對靜坐與健康行為做調查，發現坐禪對減少個人壓力有正面的效果。國內的專家學者，吳水丕和何敬之（1996）證實禪修靜坐對於受試者之專心度有正面的功效；鄧振源和林建璋（2000）的研究也發現，做禪訓練對決策的正確性及所需時間有正面的效應。

綜合以上文獻證實，透過「禪修」能夠提昇智能、改善情緒管理能力、有效紓解壓力、對自身行為、情緒控制及組織績效、人際關係有實質上助益。這種特殊的心理、生理狀態，有許多不同的名詞，例如：「靜慮」、「禪定」、「止」、「瑜伽」等等。每個名詞，都著重在描寫此一特殊心理、生理現象的某一方面（蔡麗芬，2006）。

江靜瑩（2006）認為打坐是真正的休息 不管是愉快或悲傷，還是在尋找生活的真諦，又或許是希望發掘更多關於你自己。學習入法身法門的禪修方法，你必然會得到答案。靜坐是很重要的過生活不能缺之一，因為每天身體也不能缺之食物心理也不能缺之寧靜。

從以上的研究中得知，禪修的力量在生命發展歷程產生影響與改變。本研究由服務品質觀點建構影響禪修活動因素之研究，探討佛室在餐飲、地方、課程規劃、人員的安排規劃，對於修行禪修的人，能夠使它們更快融於心境，進入打坐。

2008《清淨道論 THE VISUDDHIMAGGA》佛陀說：「出家人要住在七個地點才會有很好的打坐效果：

- 第一是地方舒適，在交通方便離都市不遠的地方，但是也不遠離市區，晚上安靜，白天也沒那麼多人且蚊蟲較少的地方，且樹要多並靠近河。
- 第二是托鉢的村莊，因為托鉢是師父每天要做的責任，所以可以托鉢的村莊不可以距離所住的地方太遠。
- 第三是說話的舒適，盡量不要講話，要講話也要是舒服的聲音，並且講的話都是必須講的而已，所講的內容該要有關於禪修，而不是政府、國王等無關佛法的事情。
- 第四是人舒適，師父一定跟有守戒的人住在一起。



- 第五的餐飲跟第六的天氣，是吃的東西不可以太重口味，不可偏甜偏辣偏酸，天氣方面，不可以太冷或太熱，但是可以依個人可以更進入法身的方式為主，口味和氣候的感受也可隨之改變。
- 第七是動作的舒服，以自己可以更專心的姿勢來打坐，無論是坐、睡、站等，都可以，只要讓自己更容易進入法身，得到更好的打坐效果。」

「四舒適」(sappāya)³原則敘述如下：

打坐的人想得到很好的效果，需要有很多原因，包括吃的東西、住的地方、身邊的人和課程等，這些事物會影響舒服、心靜的感覺，要能夠讓打坐者感到舒適，才能讓打坐的人容易進入法身。

1.場地舒適 (āvāsa-sappāya;utu-sappāya)：亦即維護寺院內場地，廣植樹木花草，給共修居士感到清涼；同時有效管理寺院，讓寺院整齊乾淨。

2.飲食舒適 (bhojana-sappāya)：亦即要準備食物給來寺共修的信徒，無論有多少人來，食物一定足夠，這是創辦人發的大願。

3.人士舒適 (puggala-sappāya)：亦即寺院裡的比丘、沙彌、優婆塞、優婆夷，必須有禮貌，有威儀，適合當寺院的住眾，尊重來寺共修的善信，樂意招待。而且寺院的住眾需要持戒嚴謹，精進修行、學習佛法，能當他人的榜樣。

4.法舒適 (dhammassavana-sappāya)：亦即當信徒來到寺院了，就不要讓他們空手而歸，一定能學到佛法，可以拿來運用在自己的日常生活上。因此，法身寺的法會裡，一定安排法師教打坐與說佛法。

參、研究方法

一、層級分析法理論架構

層級分析法(Alytic Hierarchy process;簡稱AHP)為1971年匹茲堡大學教授Saaty所發展出來的方法，該方法主要應用在不確定情況下及具有多數個評估準則的決策問題上(曾國雄、鄧振源，1989)。AHP 法的理論簡單，同時又具實用性；因此，自發展以來，已被各研究單位普遍使用，其應用範圍相當廣泛，特別是應用在規劃、預測、判斷、資源分配及

³ Phramaha Somchai Thanavuddho, 生命的吉祥 佛法薪傳者版本 (增訂版) Thankarnpim 曼谷 1999。p 3 6



投資組合試算等方面都有不錯的效果。

AHP 法的基本假設，主要可分為下列九項：

1. 一個系統可被分解成許多種類(Classes)或成分(Components)，並形成有向網路的層級結構。
2. 層級結構中，每一層級的要素均假設具獨立性(Independence)。
3. 每一層級內的要素，可以用上一層級內某些或所有要素作為評準，進行評估。
4. 進行比較評估時，可將絕對數值尺度轉換成比例尺度(Ratio Scale)。
5. 成對比較後，可使用正倒值矩陣(Positive Reciprocal Matrix)處理。
6. 偏好關係滿足遞移性(Transitivity)。不僅優劣關係滿足遞移性(A優於B，B優於C，則A優於C)，同時強度關係也滿足遞移性(A優於B二倍，B優於C三倍，則A優於C六倍)。
7. 完全具遞移性不容易，因此容許不具遞移性的存在，但需測試其一致性(Consistency)的程度。
8. 要素的優勢程度，經由加權法則(Weighting Principle)而求得。
9. 任何要素只要出現在階層結構中，不論其優勢程度是如何小，均被認為與整個評估結構有關，而並非檢核階層結構的獨立性。

AHP之操作步驟簡言之，首先進行問題描述，而後找出影響要素並建立層級關係、採用成對比較的方式以其比例尺度、找出各層級之決策屬性之相對重要性、依此建立成對比較矩陣、計算出矩陣之特徵值與特徵向量、求取各屬性之權重。

(1) 問題描述

進行AHP運作時，對於問題所處的系統應該儘量詳加瞭解分析，將可能影響問題的要因均納入問題中，同時決定問題之主要目標，但須要注意要因間的相互關係與獨立關係。

(2) 建立層級關係

在此階段必須決定問題之目標以及總目標的各項指標、決定各指標的評估準則及列入考慮的替代方案，而其評估準則、以及方案之產生可以使用腦力激盪法得到評估準則集合以及替代方案之集合。但是由於評估準則以及替代方案之集合可能很大，因此必須加以萃取出較重要之集合，而在此階段則可用腦力激盪法、可行性評估、以及Dephi法等萃取出較



重要之評估準則或方案集合。而各個集合，依準則特性加以分類，予以分成多個層級，其典型之層級結構如圖2所示。

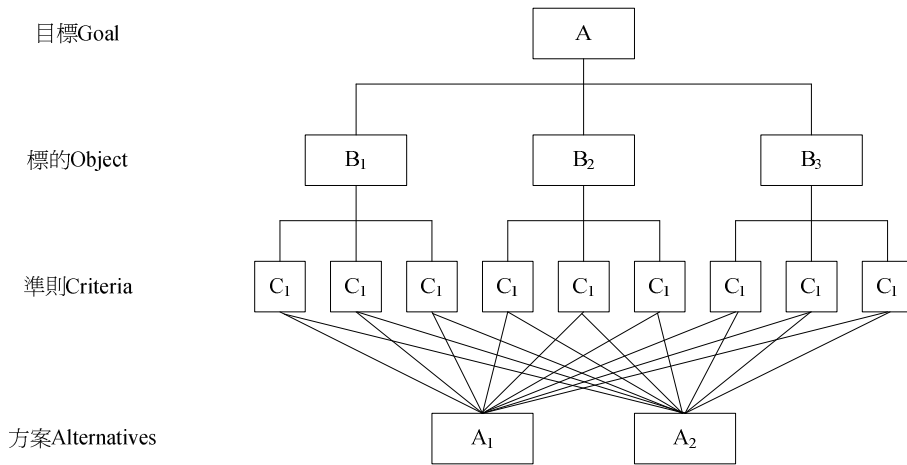


圖3.2 AHP法層級結構圖

肆、個案說明

一、入法身法門靜坐入門

本研究的靜坐方法，是研究者能力範圍內可以描述的靜坐方法—入法身法門。入法身法門是由泰國法身寺所傳授的靜坐方法。

這種佛教靜坐方法源自北欖寺(Wat Paknum)帕蒙昆貼牟尼：詹達沙羅比丘(SodChandasaro Bhikkhu)。他是入法身法門的發現者，此時正是泰曆十月的月圓之夜，在挪它布裏府的芒庫威寺(Wat Bangkuvieng)裡（北欖寺，1986）。圖4.1說明教導入法身法門，為弟子大眾講解靜坐時繫心的七點。





圖4.1 教導入法身法門，為弟子大眾講解靜坐時繫心的七點。
資料來源（國際法身修行中心網站，2005年3月21日）

根據詹達沙羅比丘的說法，入在靜坐法身法門的方法靜坐師父會教導先頂禮佛、法、僧三寶，然後跪在佛像前，受持五戒（或八戒，隨個人發心），並認真地持守戒條是爲了身心清淨。然後收攝意念，回想這一生當中，自己所做過的功德善行，讓心情愉快舒暢。任何做了、看了、聽了、或回想了會造成心情不安的事情，都應該避免。盤腿靜坐是用單盤，把右腳盤放在左腳上，右手手掌疊放在左手手掌上〔像金剛坐〕。右手的食指抵住左手的拇指，然後平放在腿上。輕輕閉上眼睛，讓上下眼皮剛好合起來，但不至於緊閉的程度。身體坐正，保持清醒的正念。（使用圖請標示參考文獻）而證入內在法身時候，要洞察就是安心靜止不動在身體中央點所顯示的七個定心點。顯示七個定心點，圖4.2及圖4.3分別說明此不同角度下的七個定心點。進一步有關此七個定心點的內涵說明如下：

第一點：鼻孔（男右女左）

第二點：內眼角（男右女左）

第三點：腦部中心點

第四點：口腔後方的軟顎區

第五點：喉頭

第六點：肚臍高度的腹腔中心

第七點：約在第六點上方兩手指高的身體中心點（心的安住處）



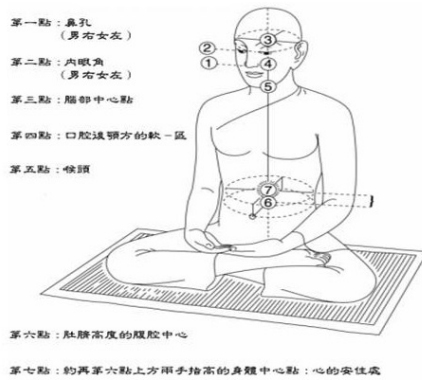


圖4.2七個定心點：資料來源（法身寺弘法處國際關係組，1997）

其後作觀想，以水晶球作為內心意念觀想的目標，想像水晶球圓淨透明，好像雕琢後的金剛鑽石那樣晶瑩明亮，完美無瑕，大小如眼睛裡的黑眼珠一般。水晶球透明的本質，令人感覺冰涼舒暢。意想把水晶球放在身體的中心第七點，水晶球就是定心所緣念的目標。其次，定心所用的修法是念佛隨順行，即內心默念「三瑪阿羅漢」這句佛號，這兩種定心法要同時並行。（不只是水晶球而已，如果你喜歡別的東西也可以想像到它）。

當所觀想清澈的水晶球顯現之後，就可以停止默念佛號，專注一心，把正念放在水晶球的中心。如果水晶球顯現在其他地方，如：在眼頭、或在面前、或在肚子前方……，應當護持、引導著心念，慢慢把心念移來止歇在身體的中心點，不要用勉強逼迫的方法。讓心持續止歇於水晶球的中心，水晶球會越來越光明晶瑩，而且能隨心所欲地變現大小。





圖4.3 七個定心點：資料來源（法身寺弘法處國際關係組，1997）

當心安住於中心點時，顯現出來的定心目標會非常清楚，好像琢磨後的水晶球，清澈無瑕，光明殊勝使得心眼清涼，大小如蛋黃一般，或更大成爲直徑一張手“二十五公分”大小的光球。當心更加安住的時候，將有更亮的光明環繞此光球，並能清楚看見在光球中心有針尖般的光點。這個光球是法光球的一種，稱爲初道光球，因爲它是我們修證道果涅槃的得起點，所以我們要細心地勤加維護，保持著這樣的心境，直到在日常生活當中，不論行、住、坐、臥任何時刻都能見到這樣的光明，如此才算找到了真正的依靠。這是神奇之道課程的先修課程，也是入門基礎。神奇之道課程之目的在於有效整合個人的精神動力，以達到思想即是行動的效果，如此才能有意識的運作心靈動力，有意識的實現心想之善事，最終目的在使自己能全面的改善生活機制的運作。

這入門基礎靜坐首要之處在於先練習腦波規律化，規律的腦波會有雷射般的效率，這是心想事成基礎。

爲了保持著寧靜的心境，直到在日常生活當中，不論行、住、坐、臥任何時刻都能在靜坐，就需要每天做一些作業十題：

- (一) 與家人分享自己功德。
- (二) 記錄今天修行的效果。
- (三) 就寢前，回想今天所修的功德。
- (四) 在「功德海」中安眠。



- (五) 在「功德海」中醒寤。
- (六) 清醒時，將心念放在身體中心點。
- (七) 整天觀想著：佛陀在我內、我在佛陀內；我即是佛陀、佛陀即是我。
- (八) 固定每個鐘頭，將心念放在身體中心點一分鐘。
- (九) 從每個活動覺醒時，都要憶想到：水晶球與佛像。
- (十) 用微笑與說好話的方式，來創造美好的善業。

水是最柔軟的，就是這個原因，所以水可以滲透任何東西，謙虛的心也會使一切變柔軟，可以像水一般的滲透任何地方。要把心收回到身內必定要溫柔和順，輕鬆舒服地把心放下放在身體中央的第七點。在訓練入法身法門時有一些注意事項：

一、在訓練靜坐時不要用力，不施加壓力。例如：避免緊閉眼皮或腹加壓眼球附近的肌肉，避免緊繃手臂或腹部的肌肉，全身必須充分放鬆，因為不論身體哪個部位用力，都會使心離開中心點，而去注意繃緊的那個部位。

二、不要存著想見的心理，保持心情平和的中道，護持正念，時時不忘憶念定心的目標及默念佛號。不必擔心何時才能見到光球，時候到了它自然會顯現出來，譬如日出日落等自然現象，是無法催促加速的。

三、不必觀察呼吸的出入，入法身法門靜坐法屬於光明遍處定，即是以憶念光明來作為定心的最初基礎。定心所緣念的光球顯現之後，才進一步修行毗婆舍那觀法(vipassana)，所以不需要觀察呼吸的出入。

四、離坐之後，心仍然繼續保持在身體的中心點，不論身體處在何種姿態：行、住、坐、臥時時令心安住於身體的中心點，不使心轉移其他地方。專心默念佛號，同時憶想清澈的水晶球，雙管齊下，一直保持下去。

五、內心現出的任何影像，都移來放置於身體的中心點，如果影像消失，亦不需尋找，繼續默念佛號，護持寧靜的心情，心止歇安住之後，光明自然會再顯現出來。



二、個案歷史與重要活動

法身寺歷史

法身基金會是一個非政府、非謀利自給自足的機構，法身寺因靠帕蒙昆貼牟尼祖師 (Sodh Candasaro) (入法身法門者) 的徒弟們全心之信奉、並奉獻其體力、心力、財力，創立於西元1970年，由主要創辦人有三位，分別是詹·孔諾擁優婆夷 (法身寺創始人)、帕拉差帕哇那威素 (Ven. Dhammajayo Bhikkhu) (法身寺住持) 及帕帕哇那威利雅坤 (Ven. Dattajeevo Bhikkhu) (法身寺副住持)，有共同的想法是「寺院是為眾生教養道德」。法身基金會在泰國及環球各地的中心，為大眾提供靜坐研習，及舉辦諸多社會活動，其宗旨是為提升人類心靈及延續世界和平。促使其成功的方法，須由重振成人及小孩精神層面的價值觀著手，著重教導道德觀念。長久以來，在靜坐方面有心得的前輩都公認，人類心靈的品質是內在智慧之本，是促成世界和諧太平的潛在能源。圖4.4為泰國法身寺的平面地圖。



圖4.4 泰國法身寺的地圖 (國際法身修行中心網站:<http://www.dmc.tv/>)

帕蒙昆貼牟尼祖師 (Phramongkolthepmuni) (1884-1959年) 乃是奉獻自我的生命，讓此法身法門及靜坐方法重現人間的偉大導師。為使傳統道德價值觀結合現代社會的價值觀，以適應新一代人的需要，法身基金會逐漸擴展其活動範圍，通過靜坐，讓世人回歸道德之根本，提升全社會的整體素質。

西元1986年，法身基金會成為“世界佛教徒友誼會”及“世界佛教青年友誼會”會員。西元1986年8月，法身基金會成為聯合國非政府榮譽機構，並與公共新聞局有協作。



法身寺重要活動

法身基金會所舉辦的活動，除了靜坐研習及修行課程之外，也鑽研佛典，訓練青少年，教育指導方針，訓練家庭婦女及專業人士，訓練學士院會員，人道援助，環保活動，更與其他宗旨興趣相同的組織合作，協力為社會提供服務，共襄義舉。

深知各年齡層、各界人士均渴望心靈得以提升，法身基金會遂於每年倡導諸多活動，在今日社會植下道德之根，提高人心的品質，希望世界各國人民——不分年齡、國籍、語言、膚色、社會階級，共同往世界和諧太平的目標邁進。法身基金會成立至今已超過三十年，所舉辦的活動深具意義，不僅吸引了泰國佛教信徒，也吸引了來自世界各地信徒、非信徒前來研習，旅遊，參觀和參與。底下分別說明泰國法身寺的十種重要的活動：

1. 道德及靜坐的研習活動

道德培訓和靜坐課程，向來是法身基金會最主要的核心活動。諸如此類的活動以淨化人性和提高社會道德觀念為要旨，而每項活動的參加人數少至數百，多至十萬以上。所舉辦的活動包括：

- 每週日的慣例活動
- 每週日的靜坐法會
- 週末修行營
- 七日修行營
- 公共或私人機構道德與靜坐訓練課程
- 優婆塞或優婆夷八戒活動

2. 青年培訓活動

法身基金會特別強調青少年培訓活動。因為現代的年輕人過度追求物質生活，忽略了精神生活而造成心靈空虛，所以為了彌補年輕人在心靈方面的不足，特為他們提供一連串室內、室外的靜坐與文化教育活動，例如：

- 優婆夷培訓
- 佛法薪傳者短期出家
- 道德教育流動展覽



- 在中、小學校舉辦文化及靜坐培訓
- 青年營節目
- 具創造性的青年特訓活動
- 法身兒童俱樂部
- 佛教大學俱樂部
- 佛學聯考
- 法身青年自願者的世界文化研習課程
- 國際青年領袖交流中心

3. 教育活動

教育乃開啓人生成功之門的主要鑰匙。法身基金會向來重視、支持、不斷改善和提高教育水準，故此特別提供了以下活動：

- 提供巴利佛典軟體編輯
- 僧侶教育
- 在籍學生獎學金
- 法身國際大學
- 舉辦研究與討論會
- 法身開放大學

4. 人道援助活動

在正常的生活條件下，除了衣、食、住、行之外，每個人都有機會接受基本教育。但對於生活在遭受天災人禍的社會的人民而言，僅能依賴善者仁翁的慷慨佈施而得以過活，這對失去接受教育良機，或處於貧窮邊緣，三餐僅在糊口的人來說，也許點燃一絲微弱的希望之光，便能充當他們心靈的避難所。

基於同是社會的一份子，法身基金會伸出了援手，為苦難者提供醫藥照顧和受教育的機會，藉此讓他們也能學習獲得內在安詳的機會。

- 援助自然災難的義舉
- 醫藥照顧
- 救濟貧困的孩童



- 免費流動醫療服務
- 捐血活動

5. 環境保護

適宜的良好環境，是達到修行靜坐成功的主要關鍵之一。在自然環境中研習靜坐，則可獲得更好更快的效果。故在追求精神及心靈方面的真善美的同時，千萬不可忽視了環境的整潔。每年法身基金會和其他機構，都特為各界人士舉辦了不少有關「世界和平日」與保持工作地點整潔等等的活動。

6. 刊物與媒體

法身基金會自創立以來，出版及發行了許多有關道德教育的刊物、書籍、VCD、DVD。在一定程度上削弱了煙、酒、色情廣告等對社會的負面影響，起到打擊作用。近年來，更在泰文的基礎上再辟中英文刊物與媒介天地。

目前，法身基金會擁有自己的網站。為多角度提供更多資訊給各界人士，基金會也製作及支持廣播電視節目，已有五個廣播節目在每日或每週通過FM 或AM 播出。也與泰國航空公司攜手製作特別錄影帶加以播放。法身基金會更是開佛教之先河，開闢了世界上唯一的DMC衛星頻道，在全球範圍內24小時不間斷播放佛教電視節目，內容從佛法開示、誦經、打坐、新聞、家政、少兒等應有盡有，晚間7點到10點的“夢中夢”直播節目(www.dmc.tv.ch)，更有住持法師親自解析的個案研究，佛陀傳等精彩節目，深受各界歡迎。圖4.5描述法身寺直播節目“夢中夢”的現場。





圖4.5「夢中夢」上課的地點
(國際法身修行中心網站<http://www.dmc.tv/>)

7. 國際協調

爲了促進不同國籍、種族和宗教信仰的大眾，能更深入的相互瞭解，減少彼此之間的惡性誤解，一起締造全球和平，法身基金會與許多國際機構聯合，結爲“姐妹”寺或合作機構，主要的有：

- 聯合國及非政府機構
- 臺灣佛光山
- 世界佛教青年友誼會
- 人類千禧年聯合會網
- 英國巴利佛典協會
- 萬佛節平安燈

爲了表達對佛陀在兩千五百多年前所遺留下佛法寶藏的感恩之心，每年農曆正月十五都會舉行世界和平平安燈法會。與會者點亮上萬盞燈，象徵人人都能以淨化了的內心促成世界和平（如圖4.6所示）。





圖4.6萬佛節平安燈 (國際法身修行中心網站<http://www.dmc.tv/>)

8. 世界和平日的活動

每個人能從自己處理內在心靈的方法，看出本身對待外在環境的態度。為了鼓勵大家提高內在的品質，法身基金會於每年四月二十二日的地球日當天，舉辦各種改善、保護外在環境的活動。希望參加者能從中學習如何重視道德教育，具有良好的修養，進而培養出有責任感、慈悲心以及慷慨大方的個性。

9. 衛塞節（回饋世界的感恩日）

一年一度的衛塞節是慶祝釋迦牟尼佛一生的三件大事—誕生、成道與涅槃的紀念日。每年佛教信眾都在當天，聚集於法身基金會中心，以布施、持戒及靜坐來報佛恩，祈求世界和平與幸福，同時也將此功德回向已故的祖先。衛塞節（佛誕日）也因此被公認為回饋世界的感恩日。

10. 世界靜坐日

眾所周知，每年的八月六日是日本廣島被原子彈襲擊的日子，與世界和平有著緊密的關連。法身基金會遂於一九八八年，在洛杉磯世界佛教徒友誼會大會上提議，將此日定為世界靜坐日，並獲得一致的同意。自此，每個與會者均在自己的地區，舉行數以千計的靜坐活動，成為環球重要的活動。



伍、禪修活動指標建立與分析

層級分析評估架構

本文首先彙整國內外相關文獻所列舉之各項可能影響因素，逐項檢視過濾，以及拓過專家訪問，就選出重要關鍵因素，據以設計問卷調查表，其層級分析架構，如圖 5.1 所示。本文分析架構主要是從餐飲 (Food)，地方 (Place)，課程規劃 (Course) 與人員 (Staffs) 等四個層面。表5.2說明本文所建構之禪修活動因素評估準則之內涵。

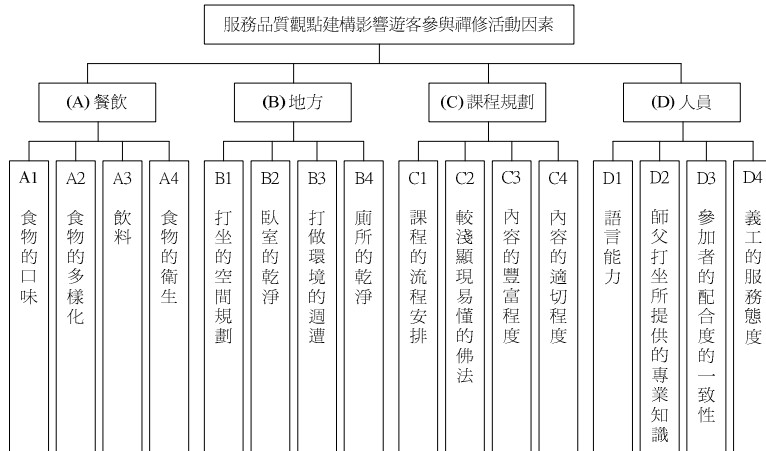


圖5.1 層級分析評估架構

表5.1層級架構分析法建構影響遊客參與禪修活動因素

目標	評估購面	評估準則	評估準則內容
服務品質	(A) 餐飲	(A1) 食物的口味	食物口味應與打坐的人士有相關，不該有辣、甜、鹹或是偏哪個口味。胃也不可以偏向太重的口味，因為會影響打坐的情緒。
		(A2) 食物的多樣化	滷、炒、炸、湯等各式各樣的烹調，並改變早、午餐的菜色。另外，為了符合不同年齡層的學員



觀 點 建 構 影 響 遊 客 參 與 禪 修 活 動 因 素			以及配合有吃素的人，更增加素食方面的菜色。
		(A3) 飲料	以八戒的規定，學員是不可以吃晚餐，學員晚上以飲料代替進食，因此為學員準備阿華田、咖啡等飲料，在晚餐時間，會有更多飲料的選擇。
		(A4) 食物的衛生	餐具的乾淨、環境的整潔、廚具的清洗是否確實，當食物端出來時不能是冷的，因此要做好保溫的動作等。
	(B) 地方	(B1) 打坐的空間規劃	打坐空間以單純化為主，因此打坐的地方只有一尊佛像，四周都是玻璃，不使用冷氣只吹自然風，這位的是要感受大自然的氣息，以單純的空間讓打坐者享有單純的環境，也讓打坐者較容易進入法身。
		(B2) 臥室的乾淨	學員們一人一間小屋，棉被、廁所的乾淨廁所會影響到打作者的情緒，另外房間以均淡色系為主。
		(B3) 打坐環境的周遭	有小花園、瀑布等地方，這是為了讓打坐者走到每一個地方，都可以在心理上得到舒服心靜，也可以在每一個地方，欣賞到平靜的環境。
		(B4) 廁所的乾淨	讓使用者每次使用都像新廁所的感覺，而廁所的顏色也是主要以偏白色為主。

表5.2層級架構分析法建構影響遊客參與禪修活動因素2

目 標	評估構面	評估準則	評估準則內容
服 務 品 質 觀 點 建	(C) 課程規劃	(C1) 課程的流程安排	每個課程的安排，例如：早上起床的時間、打坐的時間、運動的時間、上課課程等每個流程安排都是為了幫助學員心情比較容易平靜，進而在打坐時能夠容易進入法身。
		(C2) 較淺顯易懂的佛法	以比較淺顯易懂的佛法讓學員了解佛法文化，也使學員們可以輕鬆了解，不用思考那麼多，例如：老奶奶的歷史，這些歷史是為了讓學員可以了解寺院的文化。
		(C3) 內容的豐富程度	學員上課時，師父以生活化的佛法內容進行教學，讓學員們較能夠與生活結合。



構 影 響 遊 客 參 與 禪 修 活 動 因 素		(C4) 內容的適切程度	師父講課時，是否能用符合生活化的講解，讓學員可以更快吸收了解課程，並應用在生活。師父以不乏味且與生活息息相關的內容講課，讓學員容易吸收了解課程，學員也會對上課的內容倍感興趣，並有極大意願再次回來聽課。
	(D) 人員	(D1) 語言能力	師父和義工的語言能力，因為義工從各個地方來，主要是在協助對學員的輔導，並且幫忙師父做一些其他事情，所以希望義工對佛法也要有一些了解的程度。
		(D2) 師父打坐所提供的專業知識	師父會帶領學員循序漸進學習打坐，是為了讓學員清楚的了解。如學員碰到打坐方面的問題時，也可以隨時透過詢問師父，而更輕鬆學習並突破打坐時所遇到的瓶頸，因為師父已經有這方面的專業認知，所以師父可以為學員提供打坐時所產生的問題。
		(D3) 參加者的配合度的一致性	希望參加的人會有參加活動的一致性，如唸經、上早課等，是為了怕少數學員沒有一起參與，或是少聽了師父的講解。因為學員對佛法理解的程度都不相同，所以在講解佛法時，要先把學員基本的佛法理解程度提高到一樣的水準，之後，再慢慢地深入去鑽研更精深的佛法。
		(D4) 義工的服務態度	提供服務的義工，希望能隨時都能讓學員有舒服的感覺，服務的項目不只是在有形方面的幫助，也要服務到學員的心理方面，像是遇到人會打招呼、關心學員身體狀況、主動提供服務，學員有疑問時，也能熱心幫他提供解答。

5.2問卷設計與調查

本文為實證研究，因此以問卷調查方式深求禪修旅客真實的決策因素，本研究採用層級程序分析法問卷調查，針對不同的國家的旅遊客去泰國法身寺進禪修行調查，台灣、新加坡、泰國、中國與美國。問券設計分為二大部份；第一部份為名項層級目的浴準則間，成對比較表及構面說明；第二部份為禪修旅客的基本資料。問卷掉查方式就是，回去泰國當義工快要結束的時候就發問卷台灣與美國的部分。發放起始日期為2008年11月23日到2009年2月22日共發出94份問卷，回收94份問卷。詳細問卷回收統計情形如表5.3所示。



表5.3旅遊禪修問卷發放時間統計表

問卷發放國家	問卷發放時間	問卷發放數量	問卷回收數量
新加坡	2008.11.23~30	35	35
泰國	2008.12.07~13	28	28
美國	2008.12.22~27	13	13
大陸	2009.02.01~07	8	8
台灣	2009.02.20~22	10	10

5.3 分群評估權重分析

本節針對四項評估目的，十六項評估準則，是否有顯著差別，以進一步了解不同屬性之群體，對關鍵影響因素之看法。

5.3.1 台灣禪修旅客

本研究採用一致性指標 (consistence index ,CI \leq 0.1)以及一致性比率 (consistence ration ,CR \leq 0.1)來檢測回答者對組成指標矩陣之一致性。

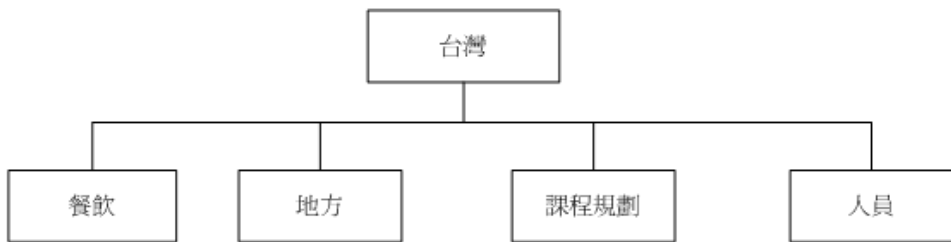


圖 5.2 台灣的目的架構



表 5.4 台灣第二層級各標的 (Object) 權重分析表

成對比較矩陣				
$A = \begin{bmatrix} 1.000 & 0.189 & 0.197 & 0.492 \\ 5.292 & 1.000 & 0.707 & 1.901 \\ 5.076 & 1.414 & 1.000 & 3.497 \\ 2.034 & 0.526 & 0.286 & 1.000 \end{bmatrix}$				
$\lambda_{\max} = 4.27 \quad C.I. = 0.009 \quad C.R. = 0.01$				
符合 C.I. ≤ 0.1 之條件，為可接受之一致性檢定				
標的	餐飲	地方	課程規劃	人員
相對權重	0.074	0.328	0.449	0.149
排序	4	2	1	3

說明：由表5.4可以發現，課程規劃是台灣的禪修旅客最主要考慮因素 (0.449)，其次分別是地方 (0.328)、人員 (0.149) 以及餐飲 (0.074)。

表5.5台灣禪修旅客分群對關鍵影響因素

目的	權重	評估準則	台灣	
	台灣	台灣	分層權重	整體權重
(A) 餐飲	0.0741	(A1) 食物的口味	0.203 (7)	0.015 (14)
		(A2) 食物的多樣化	0.1957 (8)	0.0145 (15)
		(A3) 飲料	0.0691 (16)	0.0051 (16)
		(A4) 食物的衛生	0.5326 (2)	0.0394 (9)
(B) 地方	0.3284	(B1) 打坐的空間規劃	0.3548 (5)	0.1164 (3)
		(B2) 臥室的乾淨	0.1457 (11)	0.0478 (8)
		(B3) 打坐環境的周遭	0.4031 (4)	0.1323 (2)
		(B4) 廁所的乾淨	0.0964 (15)	0.0316 (10)



(C) 課程 規劃	0.4487	(C1) 課程的流程安排	0.2234 (6)	0.1002 (4)
		(C2) 較淺顯易懂的佛法	0.1675 (9)	0.0751 (6)
		(C3) 內容的豐富程度	0.4708 (3)	0.2112 (1)
		(C4) 內容的週切程度	0.1383 (12)	0.0620 (7)
(D) 人員	0.1489	(D1) 語言能力	0.1489 (10)	0.0221 (11)
		(D2) 師父打坐所提供的 專業知識	0.6280 (1)	0.0935 (5)
		(D3) 參加者的配合度的 一致性	0.1149 (13)	0.0171 (12)
		(D4) 義工的服務態度	0.1082 (14)	0.0161 (13)

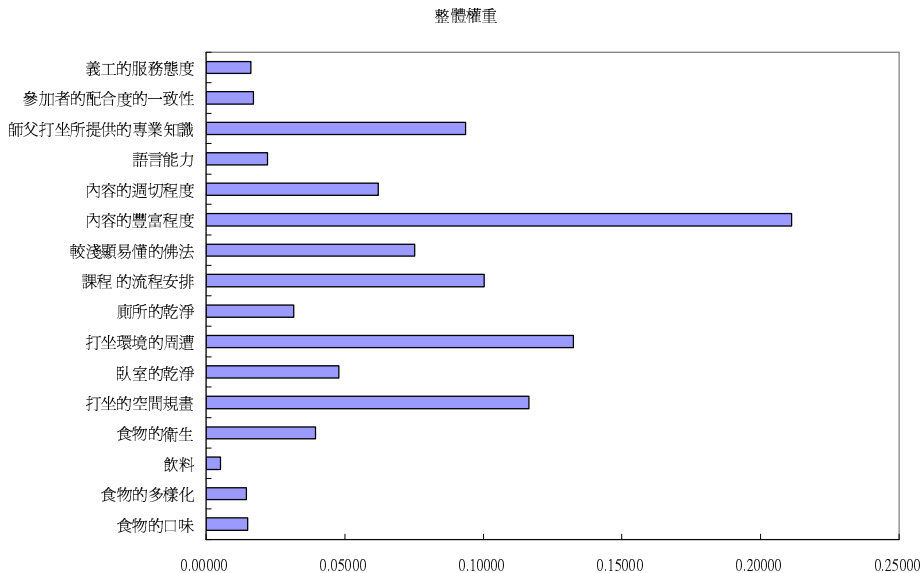


圖5.3台灣的整體權重

由表5.5可知，所求得的整体評估結果顯示，四項評估目的層中以「課程規劃」最為重要，佔 0.448 其次依序為「地方」佔 0.328，「人員」佔 0.148 與「餐飲」僅佔0.074。就評估準則而言，以「內容的豐富程度」最為重要，佔 0.211，其次依序為「打坐環境的周遭」佔 0.132，「打坐的空間規劃」佔 0.116，「課程的流程安排」佔0.100，「師父



打坐所提供的專業知識」佔 0.093，「較淺顯易懂的佛法」佔0.075，「內容的週切程度」佔 0.062，「臥室的乾淨」佔 0.047，「食物的衛生」佔 0.039，「廁所的乾淨」佔 0.031，「語言能力」佔 0.022，「參加者的配合度的一致性」佔0.017，「義工的服務態度」佔0.012，「食物的口味」佔0.015，「食物的多樣化」佔0.014，「飲料」佔0.005。上述前五項準則之權重合計為0.652，前八項準則之權重合計為0.835。

5.3.2大陸禪修旅客

本研究採用一致性指標 (consistence index ,CI \leq 0.1)以及一致性比率 (consistence ration ,CR \leq 0.1)來檢測回答者對組成指標矩陣之一致性。

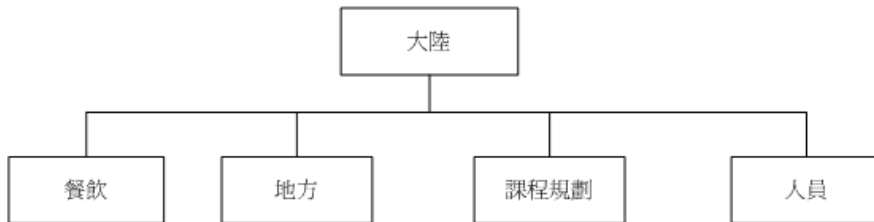


圖 5.4 大陸的目的架構

表 5.6 大陸第二層級各標的 (Object) 權重分析表

成對比較矩陣				
$A = \begin{bmatrix} 1.000 & 0.175 & 0.140 & 0.180 \\ 5.721 & 1.000 & 1.185 & 0.909 \\ 7.147 & 0.844 & 1.000 & 1.625 \\ 5.544 & 1.100 & 0.615 & 1.000 \end{bmatrix}$				
$\lambda_{\max} = 4.05 \quad C.I. = 0.017 \quad C.R. = 0.018$				
符合 C.I. ≤ 0.1 之條件，為可接受之一致性檢定				
標的	餐飲	地方	課程規劃	人員
相對權重	0.051	0.316	0.354	0.279
排序	4	2	1	3

說明：由表5.6可以發現，課程規劃是大陸的禪修旅客最主要考慮因素 (0.354)，其次分別是地方 (0.316)、人員 (0.279) 以及餐飲 (0.051)。

表5.7大陸禪修旅客分群對關鍵影響因素

目的	權重	評估準則	大陸	
	大陸	大陸	分層權重	整體權重
(A) 餐飲	0.0509 (4)	(A1) 食物的口味	0.1832 (10)	0.0093 (14)
		(A2) 食物的多樣化	0.0848 (15)	0.0043 (16)
		(A3) 飲料	0.0968 (14)	0.0049 (15)
		(A4) 食物的衛生	0.6352 (1)	0.0323 (12)
(B) 地方	0.3158 (2)	(B1) 打坐的空間規劃	0.3394 (5)	0.1071 (4)
		(B2) 臥室的乾淨	0.1778 (11)	0.0561 (8)



		(B3) 打坐環境的周遭	0.3536 (4)	0.1116 (3)
		(B4) 廁所的乾淨	0.1292 (12)	0.0408 (10)
(C) 課程 規劃	0.3541 (1)	(C1) 課程的流程安排	0.3608 (3)	0.1277 (2)
		(C2) 較淺顯易懂的佛法	0.2500 (6)	0.0885 (5)
		(C3) 內容的豐富程度	0.1891 (8)	0.0669 (7)
		(C4) 內容的週切程度	0.2000 (7)	0.0708 (6)
(D) 人員	0.2792 (3)	(D1) 語言能力	0.1884 (9)	0.0526 (9)
		(D2) 師父打坐所提供的 專業知識	0.6080 (2)	0.1697 (1)
		(D3) 參加者的配合度的一 致性	0.0817 (16)	0.0228 (13)
		(D4) 義工的服務態度	0.1220 (13)	0.0340 (11)

整體權重

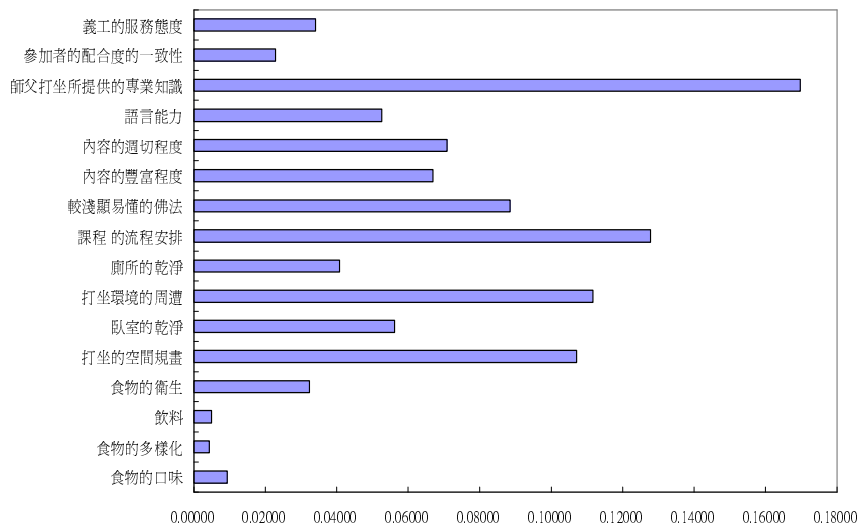


圖5.5大陸的整體權重



由表5.7可知，所求得的整体評估結果顯示，四項評估目的層中以「課程規劃」最爲重要，佔 0.354 其次依序爲「地方」佔0.315，「人員」佔0.279 與「餐飲」僅佔0.05。就評估準則而言，以「師父打坐所提供的專業知識」最爲重要，佔0.169，其次依序爲「課程的流程安排」 佔0.127，「打坐環境的周遭」佔0.111，「打坐的空間規劃」佔0.107，「較淺顯易懂的佛法」佔0.088，「內容的週切程度」佔0.07，「內容的豐富程度」佔0.066，「臥室的乾淨」佔0.056，「語言能力」佔0.052，「廁所的乾淨」佔0.04，「義工的服務態度」佔0.04，「食物的衛生」佔0.032，「參加者的配合度的一致性」佔0.022，「食物的口味」佔0.009，「飲料」佔0.004，「食物的多樣化」佔0.004。上述前五項準則之權重合計爲0.602，前八項準則之權重合計爲0.794。

5.3.3 新加坡禪修旅客

本研究採用一致性指標 (consistence index, CI \leq 0.1)以及一致性比率 (consistence ration ,CR \leq 0.1)來檢測回答者對組成指標矩陣之一致性。

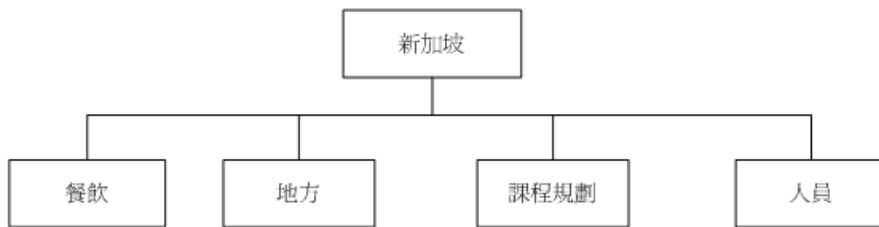


圖 5.6 新加坡的目的架構



表 5.8 新加坡第二層級各標的(Object)權重分析表

成對比較矩陣				
$A = \begin{bmatrix} 1.000 & 0.308 & 0.336 & 0.727 \\ 3.244 & 1.000 & 0.575 & 1.134 \\ 2.973 & 1.739 & 1.000 & 1.907 \\ 1.376 & 0.882 & 0.525 & 1.000 \end{bmatrix}$				
$\lambda_{\max} = 4.061 \quad C.I. = 0.02 \quad C.R. = 0.023$				
符合 C.I. ≤ 0.1 之條件，為可接受之一致性檢定				
標的	餐飲	地方	課程規劃	人員
相對權重	0.121	0.277	0.4	0.202
排序	4	2	1	3

說明：由表5.8可以發現，課程規劃是新加坡的禪修旅客最主要考慮因素（0.4），其次分別是地方（0.277）、人員（0.202）以及餐飲（0.121）。

表5.9新加坡禪修旅客分群對關鍵影響因素

目的	權重	評估準則	新加坡	
	新加坡	新加坡	分層權重	整體權重
(A) 餐飲	0.1213 (4)	(A1) 食物的口味	0.2168 (8)	0.0263 (13)
		(A2) 食物的多樣化	0.1167 (15)	0.0141 (15)
		(A3) 飲料	0.0717 (16)	0.0087 (16)
		(A4) 食物的衛生	0.5948 (1)	0.0721 (8)
(B) 地方	0.2765 (2)	(B1) 打坐的空間規劃	0.3380 (3)	0.0934 (4)
		(B2) 臥室的乾淨	0.1648 (12)	0.0455 (10)



		(B3) 打坐環境的周遭	0.2662 (6)	0.0736 (7)
		(B4) 廁所的乾淨	0.2309 (7)	0.0638 (9)
(C) 課程規劃	0.3998 (1)	(C1) 課程的流程安排	0.2045 (9)	0.0817 (5)
		(C2) 較淺顯易懂的佛法	0.3271 (4)	0.1307 (1)
		(C3) 內容的豐富程度	0.2786 (5)	0.1113 (3)
		(C4) 內容的週切程度	0.1899 (10)	0.0759 (6)
(D) 人員	0.2024 (3)	(D1) 語言能力	0.1815 (11)	0.0367 (11)
		(D2) 師父打坐所提供的專業知識	0.5522 (2)	0.1117 (2)
		(D3) 參加者的配合度的一致性	0.1377 (13)	0.0278 (12)
		(D4) 義工的服務態度	0.1287 (14)	0.0260 (14)

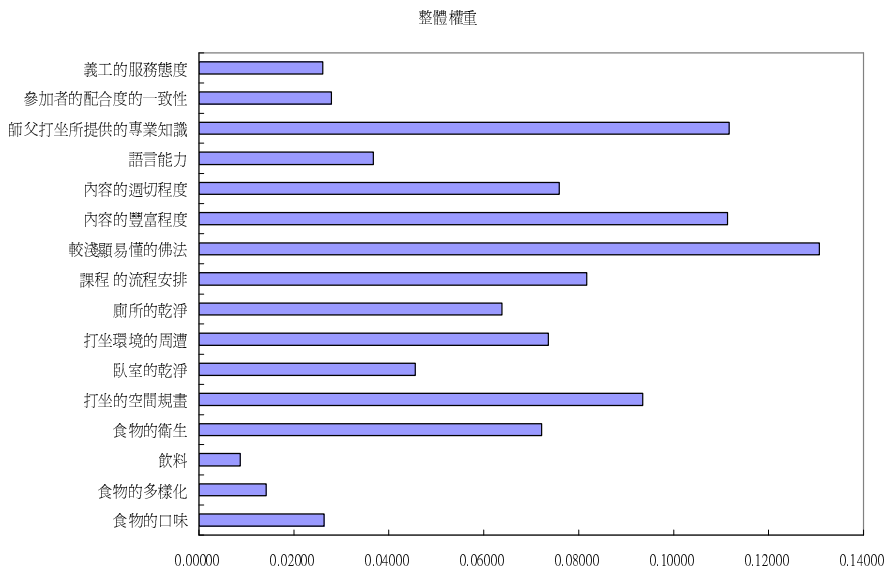


圖5.7新加坡的整體權重



由表5.9可知，所求得的整体評估結果顯示，四項評估目的層中以「課程規劃」最為重要，佔 0.399 其次依序為「地方」佔0.276，「人員」佔0.202 與「餐飲」僅佔0.121。就評估準則而言，以「較淺顯易懂的佛法」最為重要佔0.130，其次依序為「師父打坐所提供的專業知識」佔0.111，「內容的豐富程度」佔0.111，「打坐的空間規劃」佔0.093 與課程的流程安排」佔0.081，「內容的週切程度」佔0.075，「打坐環境的周遭」佔0.073，「食物的衛生」佔0.072，「廁所的乾淨」佔0.063，「臥室的乾淨」佔0.045，「語言能力」佔0.036，「參加者的配合度的一致性」佔0.027，「食物的口味」佔0.026，「義工的服務態度」佔0.026，「食物的多樣化」佔0.014，「飲料」佔0.008。上述前五項準則之權重合計為 0.526，前八項準則之權重合計為0.746。

5.3.4 泰國禪修旅客

本研究採用一致性指標 (consistence index, CI \leq 0.1)以及一致性比率 (consistence ration ,CR \leq 0.1)來檢測回答者對組成指標矩陣之一致性。

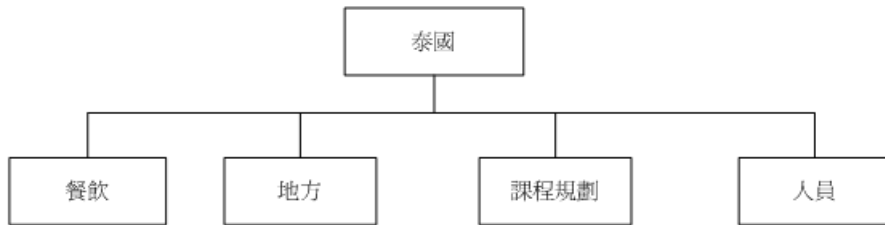


圖 5.8 泰國的目的架構



表 5.10 泰國第二層級各標的(Object)權重分析表

成對比較矩陣				
$A = \begin{bmatrix} 1.000 & 0.292 & 0.166 & 0.570 \\ 3.421 & 1.000 & 0.452 & 2.227 \\ 6.028 & 2.212 & 1.000 & 3.686 \\ 1.754 & 0.449 & 0.271 & 1.000 \end{bmatrix}$				
$\lambda_{\max} = 4.01 \quad C.I. = 0.003 \quad C.R. = 0.004$				
符合 C.I. ≤ 0.1 之條件，為可接受之一致性檢定				
標的	餐飲	地方	課程規劃	人員
相對權重	0.08	0.268	0.519	0.134
排序	4	2	1	3

說明：由表5.10可以發現，課程規劃是泰國的禪修旅客最主要考慮因素（0.519），其次分別是地方（0.268）、人員（0.134）以及餐飲（0.08）。

表5.11泰國禪修旅客分群對關鍵影響因素

目的	權重	評估準則	泰國	
	泰國	泰國	分層權重	整體權重
(A)餐飲	0.0800 (4)	(A1) 食物的口味	0.2471 (7)	0.0197 (13)
		(A2) 食物的多樣化	0.1214 (15)	0.0097 (15)
		(A3) 飲料	0.0704 (16)	0.0056 (16)
		(A4) 食物的衛生	0.5611 (1)	0.0448 (8)
(B)地方	0.2675 (2)	(B1) 打坐的空間規劃	0.5487 (2)	0.1467 (3)
		(B2) 臥室的乾淨	0.1397 (11)	0.0373 (9)
		(B3) 打坐環境的周遭	0.1276 (13)	0.0341 (11)



		(B4) 廁所的乾淨	0.1840 (9)	0.0492 (7)
(C)課程 規劃	0.5189 (1)	(C1) 課程的流程安排	0.1802 (10)	0.0935 (4)
		(C2) 較淺顯易懂的佛法	0.3902 (3)	0.2024 (1)
		(C3) 內容的豐富程度	0.1251 (14)	0.0649 (5)
		(C4) 內容的週切程度	0.3045 (5)	0.1579 (2)
(D)人員	0.1336 (3)	(D1) 語言能力	0.2672 (6)	0.0357 (10)
		(D2)師父打坐所提供的專業知識	0.3799 (4)	0.0507 (6)
		(D3) 參加者的配合度的一致性	0.1289 (12)	0.0172 (14)
		(D4)義工的服務態度	0.2241 (8)	0.0299 (12)

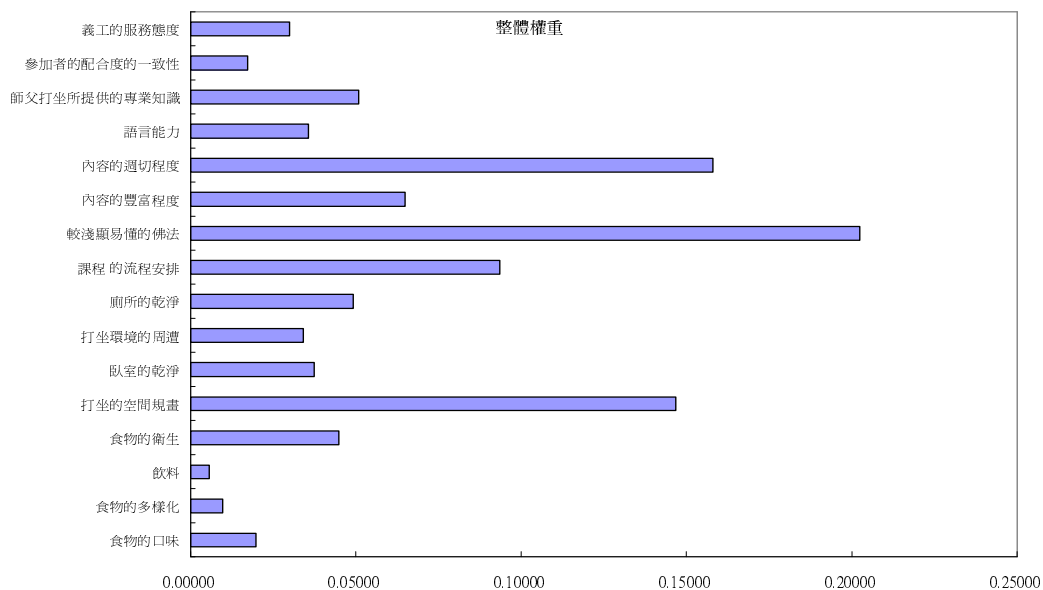


圖5.9泰國的整體權重



由表5.11可知，所求得的整体評估結果顯示，四項評估目的層中以「課程規劃」最為重要，佔 0.518 其次依序為「地方」佔0.267，「人員」佔0.133 與「餐飲」僅佔0.080。就評估準則而言，以「較淺顯易懂的佛法」最為重要佔0.202，其次依序為「內容的週切程度」佔0.157，「打坐的空間規劃」佔0.146，「課程的流程安排」佔0.093與「內容的豐富程度」佔0.064，「師父打坐所提供的專業知識」佔0.050，「廁所的乾淨」佔0.049，「食物的衛生」佔0.044，「臥室的乾淨」佔0.037，「語言能力」佔0.035，「打坐環境的周遭」佔0.034，「義工的服務態度」佔0.029，「食物的口味」佔0.019，「參加者的配合度的一致性」佔0.017，「食物的多樣化」佔0.009，「飲料」佔0.005。上述前五項準則之權重合計為 0.662，前八項準則之權重合計為 0.805。

5.3.5 美國禪修旅客

本研究採用一致性指標 (consistence index, CI \leq 0.1)以及一致性比率 (consistence ration ,CR \leq 0.1)來檢測回答者對組成指標矩陣之一致性。

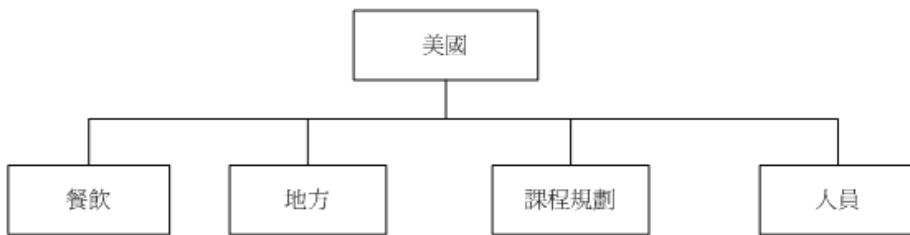


圖 5.10 美國的目的架構



表 5.12 美國第二層級各標的(Object)權重分析表

成對比較矩陣				
$A = \begin{bmatrix} 1.000 & 0.202 & 0.175 & 0.651 \\ 4.958 & 1.000 & 0.812 & 3.161 \\ 5.721 & 1.232 & 1.000 & 4.991 \\ 1.536 & 0.316 & 0.200 & 1.000 \end{bmatrix}$ <p>$\lambda_{\max} = 4.01$ C.I.=0.003 C.R.=0.004</p> <p>符合 C.I.≤0.1 之條件，為可接受之一致性檢定</p>				
標的	餐飲	地方	課程規劃	人員
相對權重	0.074	0.358	0.462	0.106
排序	4	2	1	3

說明：由表5.12可以發現，課程規劃是美國的禪修旅客最主要考慮因素（0.462），其次分別是地方（0.358）、人員（0.106）以及餐飲（0.074）。

表5.13美國禪修旅客分群對關鍵影響因素

目的	權重	評估準則	美國	
	美國	美國	分層權重	整體權重
(A)餐飲	0.0738 (4)	(A1) 食物的口味	0.1468 (14)	0.0108 (15)
		(A2) 食物的多樣化	0.1990 (9)	0.0146 (13)
		(A3) 飲料	0.1356 (15)	0.0100 (16)
		(A4) 食物的衛生	0.5186 (2)	0.0382 (10)
(B)地方	0.3582 (2)	(B1) 打坐的空間規劃	0.3444 (4)	0.1233 (2)



		(B2) 臥室的乾淨	0.1704 (12)	0.0610 (8)
		(B3) 打坐環境的周遭	0.2545 (5)	0.0911 (5)
		(B4) 廁所的乾淨	0.2307 (6)	0.0826 (7)
(C)課程 規劃	0.4618 (1)	(C1) 課程的流程安排	0.2192 (8)	0.1012 (4)
		(C2) 較淺顯易懂的佛法	0.2295 (7)	0.1060 (3)
		(C3) 內容的豐富程度	0.1820 (10)	0.0840 (6)
		(C4) 內容的週切程度	0.3693 (3)	0.1705 (1)
(D)人員	0.1062 (3)	(D1) 語言能力	0.1729 (11)	0.0183 (11)
		(D2) 師父打坐所提供的專業 知識	0.5579 (1)	0.0592 (9)
		(D3) 參加者的配合度的一致 性	0.1141 (16)	0.0121 (14)
		(D4)義工的服務態度	0.1552 (13)	0.0164 (12)

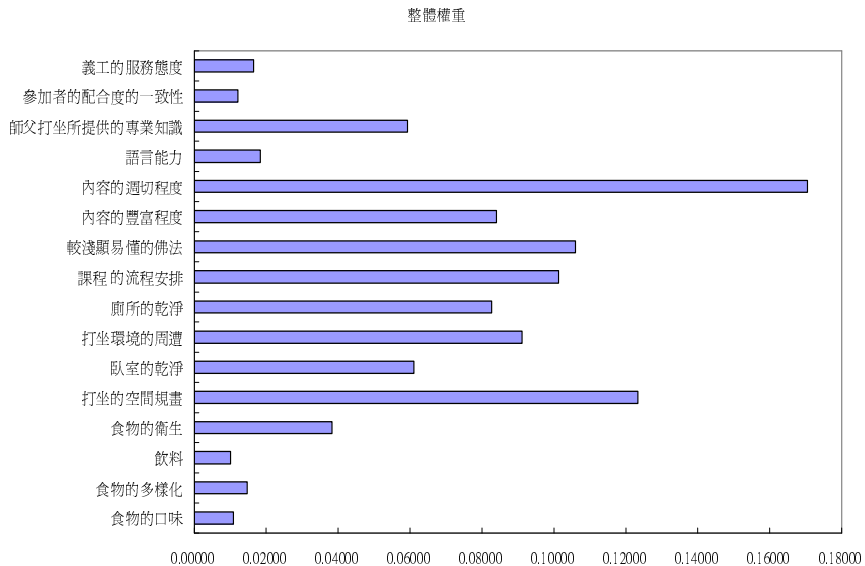


圖5.11 美國整體權重



由表5.13可知，所求得的整體評估結果顯示，四項評估目的層中以「課程規劃」最為重要，佔 0.461 其次依序為「地方」佔0.358，「人員」佔0.106 與「餐飲」僅佔0.073。就評估準則而言，以「內容的週切程度」最為重要佔0.170，其次依序為「打坐的空間規劃」佔0.123，「較淺顯易懂的佛法」佔0.106，「課程 的流程安排」佔0.101與「打坐環境的周遭」佔0.091，「內容的豐富程度」佔0.084，「廁所的乾淨」佔0.082，「臥室的乾淨」佔0.061，「師父打坐所提供的專業知識」佔0.059，「食物的衛生」佔0.038，「語言能力」佔0.018，「義工的服務態度」佔0.016，「食物的多樣化」佔0.014，「參加者的配合度的一致性」佔0.012，「食物的口味」佔0.010，「飲料」佔0.010。上述前五項準則之權重合計為0.591，前八項準則之權重合計為0.818。

5.4綜合討論

5.4.1評估目的權重分析

表5.14評估目的權重分析

目的(層面)	分群評估(權重)				
	台灣	大陸	新加坡	泰國	美國
(A) 餐飲	0.0741(4)	0.0509(4)	0.1213(4)	0.0800(4)	0.0738(4)
(B) 地方	0.3284(2)	0.3158(2)	0.2765(2)	0.2675(2)	0.3582(2)
(C) 課程規劃	0.4487(1)	0.3541(1)	0.3998(1)	0.5189(1)	0.4618(1)
(D) 人員	0.1489(3)	0.2792(3)	0.2024(3)	0.1336(3)	0.1062(3)



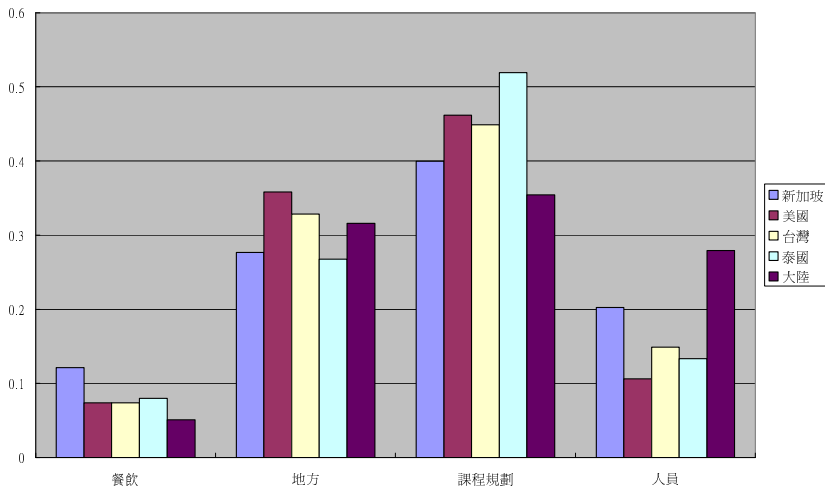


圖5.12評估目的權重分析

無論是在台灣、大陸、新加坡、泰國或是美國，在基本禪修中的地方、餐飲、課程規劃、人員，都是同樣的情形。這表示說，每個國家注重的層面都一樣，第一名是課程規劃，第二名是地方，第三名是人員，第四名是餐飲。根據Phramaha Somchai Thanavuddho在《生命的吉祥－佛法薪傳者版本增訂版 頁36》中，也有提到課程規劃是最重要的部份。（樹（人）要長在好的土（佛法）中，才會長得好）。而在課程規劃都注重的情況下，屬泰國為最高者（0.518），而大陸則是最低者(0.354)，這兩國之間相差了0.164。這是因為泰國人本身就是佛教的國家，因此泰國人本身就有一些佛法的概念，也比較了解佛法，更明白佛法的重要。而不同於泰國佛教國家的中國大陸打坐者，就為最低者，是因為大陸國家已經漸漸沒有宗教的觀念，所以對佛法的概念也比較沒那麼深入，也比較沒有重視佛法的重要，而大陸來旅遊禪修的人，都只是單純為了打坐，也因此不了解佛法的基本概念。因此，教課的師父會依照打坐者的基本資料，而安排不一樣的教法，提供適合的課程，配合瞭解佛法的程度來施教，對於不了解佛法的打坐者，就拿基本的課程來教，較清楚佛法的打坐者，就以深入的佛法來進行指導。

以第二名的地方來說，美國人是在這五國之間來得比其他國家還要重視，佔有0.358，而泰國人卻是五國之間中的最低者(佔 0.267)，這兩國之間差了0.091。會有這樣的差距，



是因為美國人個性的關係，美國人較要求環境的美觀、廁所乾淨程度、寢室的房間也希望比較有自由自在的感覺。因為，他們把禪修的活動當作是一種旅遊活動，也因此花錢來學習打坐的同時，也要求打坐時的舒適感，而正因為美國人把打坐當作是去旅遊，所以自然會覺得環境的美觀，才能有感覺到休息氣氛，然而泰國人卻不是這樣，因為泰國人比較不要求環境的品質，泰國人認為，他們把重點放在學習佛法上，所以，較注重環境的品質。對泰國人來說，他們只是來住幾天而已，學習到怎樣的佛法課題，反而比較受到泰國人的重視。

對於第三名的人員來說，在五個國家當中，中國人比例較高，為0.279，而在五個國家當中的最低者為美國人，為0.106，這兩個國家相差0.173。是因為中國人，他們會想參加禪修的活動是因為教課的師父所提供專業知識吸引了大部份的中國人，這也是造成中國人佔有很高比例的原因。但是，中國人並沒有因此看重佛法，反而只把重點放在學禪修，也因為沒有基本概念的關係，他們剛開始會有很多打坐的問題，也會有很多其他不懂的地方，所以，希望師父可以為他們回答他們不懂的問題，這也可以看出為什麼中國人會在人員這方面，比其他四國佔的比例較高的原因。然而對美國人來說，美國人是想要以自由自在、不受拘束的情況下，學習禪修和佛法，並希望是以旅遊的情況，來達到休息的目的。也因為這樣，所以不想去參與其他人，也不會要求其他人一定要和他們一起進行禪修所安排的活動，而從這些結果中可以明顯得知，美國人比較不注重人員這因素。

最後提到餐飲部份，這是四個目的中佔最低的，且在五個國家也都是最低的，可是在這五個國家裡面，新加坡相較於其他四個國家來說，是比較重視到餐飲的方面，這是因為新加坡的生活水準比較高，也比較重視食物的衛生，並較要求在佛日（類似台灣的初一、十五的拜拜）吃素食，禪修的活動也會因此擺兩桌子一桌是平常的餐飲，一桌是素食的餐飲，可是中國大陸在這方面比較不會那麼要求，也因此餐飲方面，大陸人就比較不注重。

因為來參加禪修活動的人一定要守八戒（不殺生、不偷東西、不搞外遇、不騙人、不喝酒賭博抽菸、不吃晚餐、不為了吸引別人而化妝且不用有香味的東西、不睡那麼厚的床墊），而其中一戒就是不吃晚餐，禪修的佛法會把吃晚餐變成不重要的行為，師父在每一次禪修中，會講解說為什麼要八戒的理由並解釋在吃的方面，不要吃的那麼美味。在一天吃的東西（早餐跟午餐）中，以可以維持提供一天的生理需求為主，並把重點放在打坐，所以較不注重吃的方面。



5.4.2 評估準則權重分析

不同的群體對其他評估準則的看法皆不盡相同，如圖5.13以及表5.15所示。經由圖表的分析發現，「內容的豐富程度」對台灣的重要度較高，但是「飲料」的重要度對台灣來說比較低；大陸對「師父打坐所提供的專業知識」較重視，而對「食物的多樣化」則較不重視；新加坡對「較淺顯易懂的佛法」較重視，但和台灣一樣，都對「飲料」比較不重視；泰國人對「較淺顯易懂的佛法」較重視，但是，同樣和台灣一樣對「飲料」比較不重視，而美國人則對「內容的適切程度」比較重視，但是，對「飲料」也是比較不重視。

表5.15 評估準則權重分析

評估準則	分群評估(權重)				
	台灣	大陸	新加坡	泰國	美國
(A1)食物的口味	0.015(14)	0.009(14)	0.026(13)	0.020(13)	0.011(15)
(A2)食物的多樣化	0.0145 (15)	0.0043 (16)	0.0141 (15)	0.0097 (15)	0.0146(13)
(A3)飲料	0.0051 (16)	0.0049 (15)	0.0087 (16)	0.0056 (16)	0.0100(16)
(A4)食物的衛生	0.0394 (9)	0.0323 (12)	0.0721(8)	0.0448(8)	0.0382(10)
(B1)打坐的空間規劃	0.1164 (3)	0.1071(4)	0.0934(4)	0.1467(3)	0.1233(2)
(B2)臥室的乾淨	0.0478 (8)	0.0561(8)	0.0455 (10)	0.0373(9)	0.0610(8)
(B3)打坐環境的周遭	0.1323 (2)	0.1116(3)	0.0736(7)	0.0341 (11)	0.0911(5)
(B4)廁所的乾淨	0.0316 (10)	0.0408 (10)	0.0638(9)	0.0492(7)	0.0826(7)
(C1)課程的流程安排	0.1002 (4)	0.1277(2)	0.0817(5)	0.0935(4)	0.1012(4)
(C2)較淺顯易懂的佛法	0.0751 (6)	0.0885(5)	0.1307(1)	0.2024(1)	0.1060(3)
(C3)內容的豐富程度	0.2112 (1)	0.0669(7)	0.1113(3)	0.0649(5)	0.0840(6)



(C4)內容的適切程度	0.0620 (7)	0.0708(6)	0.0759(6)	0.1579(2)	0.1705(1)
(D1)語言能力	0.0221 (11)	0.0526(9)	0.0367 (11)	0.0357 (10)	0.0183(11)
(D2)師父打坐所提供的專業知識	0.0935 (5)	0.1697 (1)	0.1117(2)	0.0507(6)	0.0592(9)
(D3)參加者的配合度的一致性	0.0171 (12)	0.0228 (13)	0.0278 (12)	0.0172 (14)	0.0121(14)
(D4)義工的服務態度	0.0161 (13)	0.0340 (11)	0.0260 (14)	0.0299 (12)	0.0164(12)

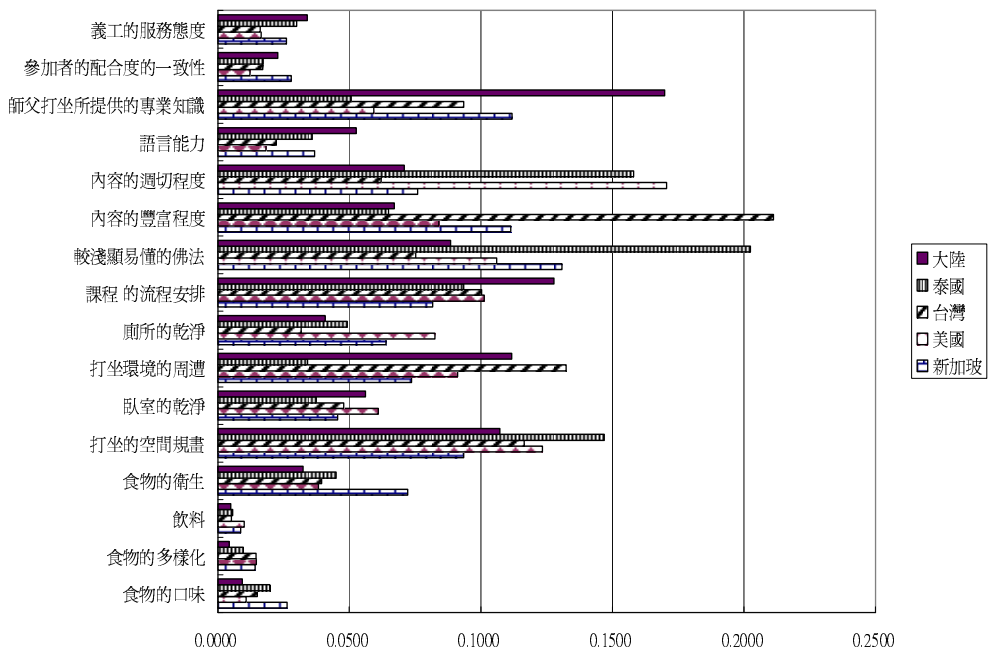


圖5.13評估準則權重分析

有關「餐飲」方面，食物的衛生是在四個層面中比較重要，而最不重視的是飲料，尤其是新加坡對「食物的衛生」是最為重視的。不管是哪個國家，因為現在的人，生活水準提高了，而對食物的衛生也變成相當的注重，其次才會注重「食物的口味」、「食物的多樣化」，而「飲料」方面，因為有八戒的關係（不吃晚餐），所以，到晚上才比較會接觸到飲料，所以，相對的在「餐飲」方面就顯得最不重視。



有關「地方」方面，在五個國家裡面「打坐的空間規劃」的重要度是最高的，特別是泰國人是最為重視，而在這五國當中，「廁所的乾淨」對台灣人來說最沒有重要度的。而「打坐的空間規劃」雖然在五國中都是相當重視的，但是，對泰國人的重要度來說卻是最高，是因為泰國法身寺的空間規劃之特色就是有著空曠個打坐空間，且打坐地方的窗戶都以透明的玻璃來讓打坐者可以看到外面的風景，並常常打開窗戶讓打坐者可以呼吸到新鮮空氣，因為泰國法身寺認為這樣的規劃，才能讓打坐者容易進入法身。在「打坐的環境週遭」，對台灣人的重要度是最高的，是因為台灣人認為有著美好的風景比較適合打坐，也可以讓他們因為心情放鬆而感受到真正的打坐，並且可以到河邊餵魚或到比較鄉下的地方散步，可以使臺灣人不會感覺到無趣並達到心情上的陶冶。而「打坐環境週遭」重要度泰國人和臺灣人相比之下，則是為最低者，因為在自己的國家裡，不會想要去欣賞外面的風景，反而會專心在打坐上。

有關「課程規劃」方面，在評估準則中，是重要度最高的。在「內容的豐富程度」，屬台灣是最為重視的；在「較淺顯易懂的佛法」則是泰國人最為重視，而在「內容的適切程度」方面，美國人是最重視的。從分析中台灣對「內容的豐富程度」比較重視，是因為大部份去參加打坐的人，都是學佛的人，所以，想要學習到沒有學過的佛法，因此，對內容的豐富程度的要求比較高。而泰國人在「淺顯易懂的佛法」會是最重視的，是因為泰國人的個性不會想去思考太多東西，所以學佛就比較不會想要學比較難的佛法，因此跟生活有關佛法比較容易讓泰國人接受，而他們教導佛法也常用故事、分享經驗的方式來作為佛法的課程內容。而在「內容的適切程度」方面，美國人會比較重視是因為，是因為美國人對於佛法比較沒有接觸，所以，希望能有比較簡單且在生活上可以利用的佛法來學習。而在「內容的適切程度」方面，台灣人是最不重視的，因為台灣人想要學習到比較高深的佛法。

有關「人員」方面，大陸人相當重視「師父打坐所提供的專業知識」，是因為禪修打坐對大陸人來說是相當的陌生，因此，大陸人會遇到很多打坐方面問題，所以希望師父可以提供他們問題的解答，並幫助他們順利進入法身。而泰國人在「師父打坐所提供的專業知識」這方面上則是比較低，是因為師父認為知道太多，反而會想太多，而導致心情不能靜下來並難以進入法身。而在「參加者的配合度的一致性」這方面，美國人是最不重視的，是因為美國人把禪修活動當作是旅遊的活動，所以比較無希望以拘無束的方式來進行禪修打坐。



陸、結論與建議

6.1 結論

本文構建之層級分析架構係由餐飲、地方、課程規劃、人員等四項不同評估目的，分析台灣、大陸、新加坡、泰國、美國參加禪修活動關鍵影響因素。研究結果顯示，無論是哪個國家，共同的結果的重要度方面均以「課程規劃方面」為最高，以台灣 0.448、大陸 0.354、新加坡 0.399、泰國 0.518、美國 0.461都超過0.350 以上；其次是「地方方面」、「人員方面」最低則是「餐飲方面」。

在參加禪修活動的決策中，就十六項的評估準則而言，在分群評估中，台灣最為注重的為「內容的豐富程度」為0.211、其次為「打坐環境的週遭」佔0.132、「打坐的空間規劃」佔0.116、「課程的流程安排」佔0.100，「師父打坐所提供的專業知識」佔0.093，前五項準則之權重合計為0.652；大陸最為注重的為「師父打坐所提供的專業知識」佔0.169，其次依序為「課程的流程安排」佔0.127、「打坐環境的週遭」佔0.111、「打坐的空間規劃」佔0.107，「較淺顯易懂的佛法」佔0.088，上述前五項準則之權重合計為0.602；新加坡方面，以「較淺顯易懂的佛法」最為重要佔0.130，其次依序為「師父打坐所提供的專業知識」佔0.1117、「內容的豐富程度」佔0.1113、「打坐的空間規劃」佔0.093與課程的流程安排」佔0.081，上述前五項準則之權重合計為0.526；泰國方面，以「較淺顯易懂的佛法」最為重要佔0.202，其次依序為「內容的週切程度」佔0.157，「打坐的空間規劃」佔0.146、「課程的流程安排」佔0.093與「內容的豐富程度」佔0.064，前述五項準則之權重合計為 0.662；對美國而言，以「內容的週切程度」最為重要佔0.17，其次依序為「打坐的空間規劃」佔0.123、「較淺顯易懂的佛法」佔0.106、「課程的流程安排」佔0.101與「打坐環境的週遭」佔0.091，上述前五項準則之權重合計為0.591。

針對比較台灣旅行客與泰國旅行客的差別選擇原因如下：

1. 文化：

本研究先從泰國旅客來討論，泰國是南傳佛教的國家，從小就要上基本的宗教課，每個禮拜的佛日就去寺院做修行。因此，泰國人的宗教文化相對於其他國家，就來得比較深。因為南傳佛教的寺院全國大概有三萬多的寺院可以選擇，就以來師父講堂上課的情形和內



容，來讓信徒去決定選擇的寺院，例如：較淺顯易懂的佛法，內容的豐富程度，內容的適切程度等，以泰國人的個性來看，泰國人不喜歡煩惱和太多需要思考且複雜內容的佛法，依據這些原因就能夠證明，泰國旅客在準則分析裡，排名第一為「較淺顯易懂的佛法」最重要，其次為「內容的適切程度」。

以台灣人的文化來講，台灣屬於多元的宗教文化，含有北傳佛教，基督教，道教，西藏等等，根據台灣人的個性來分析，台灣人喜歡思考、聽取新的知識和經驗，所以，泰國法身寺(南傳佛教)對台灣人來說，認識的程度並不高，因此，從這些原因就可以證明台灣旅客在準則分析當中排名第一就是「內容的豐富程度」。

2. 消費者：

參與禪修旅遊的台灣人，都希望得到真正的休息、放鬆以及有著美好風景的相伴，會造成這樣的原因，是因為從台灣坐飛機飛到泰國需要花了不少時間與金錢，對成本來說，會相對比較貴，因此，這些消費者第二和第三重視的事情，就是考慮「打坐環境的周遭」和「打坐的空間規劃」。

由分群評估目的與準則分析發現，不同屬性與背景之國家之參加禪修活動關鍵影響因素之重要程度也不盡相同，但是，在餐飲、地方、課程規劃、人員這四個層面的重要度排名都是相同的，課程規劃都是最為注重，其次依序為地方、人員最後皆為餐飲，可以顯示出雖然是不一樣國家，但是所注重的方面，都是相同的，而會造成這樣的現象，是因為禪修旅遊把重點都放在禪修，再來才會考慮到地方、人員、餐飲等方面，這呼應了前文《生命的吉祥－佛法薪傳者版本(增訂版) 頁36》提到的四個舒適層面的法舒適道理，這驗證了以前或是現在學習佛法的人，不管過了多少時代的改變，對於課程的規劃都是最為注重的。

然而在準則方面，不同的國家考慮的重點就都不相同，除了大陸是「師父打坐所提供的專業知識」以外，其他國家都把重點放在「課程規劃」方面，就台灣和新加坡而言，「內容的豐富程度」重要度最高，泰國則是「較淺顯易懂的佛法」則是最為注重，對美國而言，對「內容的適切程度」最為注重，是因為每個國家來參加禪修旅遊的人的背景都不一樣，有人沒有學過佛，有人就有學過佛，就連沒有宗教信仰的人也可以來參加禪修旅遊，因為這樣，而使每個國家來參加禪修的人所重視的準則變得不盡不相同。



6.2建議

禪修會影響到心靈上真正的休息，法勝大師未來的夢想是希望能有許多來學習打坐，不只是在泰國的法身寺可以學習到打坐，在全世界的每個地方都可以學習到禪修，讓全世界的人都可以有學到禪修的機會。法勝大師就把泰國法身寺的師父派去國外開禪修課或去蓋泰國法身寺的分院，目的是為了讓全世界都有禪修的地點，例如：美洲、亞洲、非洲等等，目前法身寺的分院在全世界二十四個國家，共有六十個修行中心，法勝大師立下弘法大願，要讓全世界的有機會學習到佛法。

根據許多文獻的整理，我們可以發現旅遊的好處，不論是對我們心理層面、個性方面或是對在我們身旁的人、親戚朋友甚至是對家庭、工作，抑或是對國家的每一個人都會帶來相當大的好處。健康的身體，健全的心靈；進而使人懂得謙虛忍讓，誠實有信，擁有良好的人際關係，如此，個人的修習必使每個家庭和樂幸福團結一致，道德慈悲心的胸襟，更促使社會的和諧及國家的安定《出家人的一生—新受戒比丘之修學方案》。

每一個人都可以來學習禪修，無論是已經有了佛教、天主教等宗教上的信仰，或是沒有宗教的人，都可以來學習，因為禪修是一個可以在心靈上或是讓身體真正休息的方法。由於禪修非常方便簡單就可以學習，所以可以馬上成為每個人在的生活上的放鬆方式，也因為現代人壓力很大，因此，禪修旅行漸漸變成目前紓解壓力的流行趨勢之一。

除了泰國法身寺之外，可以禪修的地方也越來越多擴大，目前在泰國已經六百多個地方可以學習，這表示說，泰國旅遊禪修的規模已經漸漸擴散，也因為這麼多地方(例如，中道禪修)可以選擇，所以，可以讓泰國人或是外國人決定適合自己個性的地方或是找到自己喜歡的修習方法。而這些中道禪修的每一個地方都是按照餐飲、地方、課程規劃、人員的目的，是為讓來禪修旅遊的人可以感到舒服、快樂且輕易解脫壓力，並達到真正的休息。

希望藉由本篇論文的研究，讓以後其他能學習禪修的地方，都可以更瞭解來參加禪修之不同國家的旅客，所希望能滿足的不同要求。由於根據分析之後發現，不同的國家會有不同的結果、要求，因此，希望本篇之研究，可以幫助目前正在發展中的中道禪修，能夠達到一樣高的品質水準。讓泰國在未來可以變成真正的佛教國家，並依據佛陀的佛法(課程規劃)、美好的風景和環境(地方)、有禮貌且有服務的熱忱(人員)、食物美味的國家(餐飲)來幫助泰國邁向最高水準的旅遊禪修國家。



參考文獻

泰文佛典

2008，《清淨道論 THE VISUDDHIMAGGA》，編譯者 SOMDEJ PHRA BUDDHHAJARN (ART ASABHATHERA)

中文專書

2002，《中華佛教百科全書》，Ver.2，第九冊，P. 5652.2-5665.1

碩博士論文

吳水丕、何敬之(2006)，《禪修對於企業員工專心度的效應》，國科會生物能場研討會論文集

蔡麗芬(2006)，《生命歷程作為宗教經驗——一個禪修者的自我敘說探究》，南華大學：生死學系碩士論文

江靜瑩(2007)，《靜坐對青年身、心影響之探討—以泰國法身寺靜坐方式為例》，南華大學：生死學系碩士論文

期刊

Pupatana，Sribundith，〈平的光8〉，P. 8-10

鄧振源、林建璋(2000)，〈做禪訓練對有效決策影響之研究〉，《中華管理評論》第3卷第3期，No.3

鄧振源、曾國雄(1989)，〈層級分析法(AHP)的內涵特性與應用上〉，《中國統計學報》，27(6)，P. 6-22

網路資料

<http://www.dmc.tv/> 國際法身修行中心網站

<http://www.zen.org.tw.sky-1.htm> 臺灣禪宗佛教會

<http://www.travelandleisure.com.articles.ten-top-meditation-retreats> Travel Leisure 10 Top Meditation Retreats(2008)

<http://www.meditationthai.org.docs.zht.index.html> The Middle Way Meditation Retreat

<http://www.dokmaiban.com.home.home.html> Dokmaiban Meditation Retreant Programme



泰文專書

- 1998, 《สาระสำคัญพระธรรม เทศ นา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)》 พิมพ์ครั้งที่1 , ปทุมธานี.
- 1997, 《หลักการเจริญภาวนา:สมถวิปัสสนา โดย พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโรภิกข)》 พิมพ์ครั้งที่1 , กรุงเทพฯ.
- 1986 《พระมงคลเทพมุนี:ประวัติหลวงพ่อวัดปากน้ำและคู่มือสมาธิ》 กรุงเทพฯ :ไทยวัฒนาพานิช.
- 1988, 《ชาวพุทธต้องรู้》 , กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต , หน้า 11.
- 1997, 《ธรรมกายโดย พระมงคลเทพมุนี(สด จนฺทสโร)》 , กรุงเทพฯ :ม.ป.ท,หน้า5 °
- 1999, 《生命的吉祥 佛法薪傳者版本 , มงคลชีวิต “ฉบับทางภาวนา”》 (增訂版) , Thankarnpim , 曼谷 , 年 , 頁36 °
- 1988 , 《20 ปีวัดพระธรรมกาย》 , มุลินิธิธรรมกาย: กรุงเทพฯ, ด่านสุทธาการพิมพ์ , พิมพ์ครั้งที่ 4 , มกราคม 2533 .
- 1999 , 《กว่าจะมาเป็น “สมาธิแก้ว” คู่มือพระอาจารย์ และพี่เลี้ยง》 , ชมรมสมาธิแก้ว , หน้า 98.
- 2008 , 《แผนที่แห่งความสุข 100 สถานที่ปฏิบัติธรรมทั่วไปไทย 1-2》 , กรุงเทพ , หน้า226 , หน้า 98 , หน้า128.
- 2004 , 《วิจัยธรรมประยุกต์และทฤษฎีการคิด;Applies Truth and Thinking Theory》 , กรุงเทพฯ , หน้า 95.
- * เกษมสุข ภมรสถิตย์ , 《สมาธิคืออะไร》 : Home Made Pocket Book Baan Mathura.
- 2002 , Phramaha Somchai Thanavuddho在《生命的吉祥－佛法薪傳者版本(增訂版) 頁36》

英文專書

- Delmonte, M. and Kenny, V. “An overview of the therapeutic effects of meditation,” *Psychologia* , Vol.28, 1985, pp.189-202.
- Satty, T.L(1980)*The Analytic Hierarchy Process* New York : McGraw-Hill
- Vargas , L.G.(1990), “An Overview of the Analytic Hierarchy Process and Its Applications” , *European Journal of Operational Research* , 48(1), 2-8.
- Zakntney , M.A. “An Investigation of Transcendental Meditation Technique as a Positive Health Action : Why People Start and Continue the Practice,” *Ph.D.Dissetation, University of Utah, 1989.*

