

南 華 大 學

生死學研究所

碩士論文

靜坐對青年身、心影響之探討
——以泰國法身寺靜坐方式為例

A Study on the Effect of Meditation on Body and Mind
for Young People — Base on Meditation Method of
Dhammakaya Temple in Thailand.

研 究 生：江靜瑩

指 導 教 授：釋永有博士

中華民國九十五年六月十五日

南 華 大 學

生死學系

碩士學位論文

靜坐對青年身、心影響之探討

—以泰國法身寺靜坐方式為例

A Study on the Effect of Meditation on Body and Mind
for Young People __ Base on Meditation Method of
Dhammakaya Temple in Thailand.

研究生：江靜雲

經考試合格特此證明

口試委員：釋永有
紀潔芳
魏書娥

指導教授：釋永有

所 長：釋慧開 (陳開宇)

口試日期：中華民國九十五年六月十五日

誌謝

天空還在變色，風向還在變化，樹葉還在更新，人的生命也還在轉。每個人都是自己命運的程式設計者，只是要自己動手去做，就會做得到的。

這一篇論文的完成，首先感恩法身寺的大法師教我靜坐的方式，是人生中最美好的，並感謝法身寺板橋中心的法師們。感恩爸爸媽媽讓我有機會到台灣來留學；最可愛的沒話講的，就是妹妹也陪我來台灣。感謝大哥和愛文姊姊，是我首度來台的恩人；感謝每位中文老師，提昇了我的中文能力；除此之外，也謝謝板橋中心的兄弟姊妹們，讓我能夠安心的寫論文。

釋永有教授是我的恩師，也是我的指導教授，不但在研究方向及研究觀點上給予導正與指引，更在生活上頻予關心；感謝您的鼓勵，讓我不論是遭遇研究上的挫折或生活上的不順遂，當處於生命最脆弱時，都能給我安定的力量與再出發的勇氣，是您的了解與包容，才讓這本論文得以順利完成。感謝口試委員紀潔芳及魏書娥教授在論文上所提供的建議，讓我知道學術的浩瀚無涯，未來將以更謙卑的心繼續學習。謝謝姿妙在論文口試時所提供的協助，讓過程能夠更為順暢。感謝佳禧、靜云、孟君、麗華、玉芬姐、美仁、lily、joy師姐等好友們的善心體貼，不厭其煩地陪伴我，並一起解決問題，謝謝你們。感謝生死所助理—玉枝姐、宿舍管理員—阿姨，真的很貼心。感謝這一切的發生，當我在回顧這段歷程時，願記下所有的美好，忘卻曾有的苦痛，並感謝曾經陪伴過我的每一個人。

我認為，鼓勵人們為自己、為社會做善事，是有需要的。在複雜的社會風氣中，需要鼓勵人們選擇正確的、牢靠的、最有益的生活道路，並協助人們能夠正確的認識自己，以及擁有明確的生活目的，而「靜坐」則是協助人們認清自我的有效方式之一。能夠完成論文，謹對所有一切表達心中永遠的感恩！

江靜瑩謹誌

南華大學生死學研究所

中華民國九十五年七月十二日

論文摘要

青年人是未來的國力，也是社會珍貴的人民，然而青年在生理、心理及社會環境等因素的交互影響下，卻產生許多令人擔憂的問題。

本研究旨在探討靜坐對青年人身心之影響，為了瞭解靜坐，探討訓練靜坐的好處，靜坐對青年身、心之影響，本研究以泰國法身寺的靜坐方式為例來作探討。研究方法是質性為主，量化為輔。質性部分運用的方法，包括訪談、錄影、文件蒐集等三種不同的資訊來源；透過對訪談文本的主題分析可以瞭解受訪者的觀點與視野；藉由錄影與文件的蒐集，來印證訪談者的內容。而量化資料包括問卷調查「泰國人一般健康調查表」、「個人基本資料調查表」，測驗身體檢查。靜坐前填資料、一個月後填以及追試所得量表，資料和機器來測驗身體檢查於測量血壓、心跳率；將資料經整理後，統計其分數，百分比，並進行計算平均值、總分數，以及後續身、心轉化狀況的追蹤比較依據，藉以瞭解其立即性和後續性的改變效果。研究對象是泰國 18-20 歲青年人，選 30 人為期一個月的訓練靜坐，在靜坐訓練前、靜坐訓練第十五天、以及靜坐訓練一個月後；填資料調查表、測驗身體檢查，並邀約 8 人做深入訪談。研究結果有以下的發現：

- 一、 參加訓練靜坐的動機和意願，主要是來自對靜坐效果的信心。
- 二、 參與靜坐訓練前與靜坐訓練後，青年對靜坐的認知有改變。
- 三、 靜坐對青年生理有正向改變的效果。
- 四、 靜坐對青年能改善青年人的心理品質，讓她們的情緒比以前更穩定、更有道德感、更明白事理，更懂得體諒別人、人際關係也變得更好、精神得到滿足樂觀有明顯的改變效果。
- 五、 靜坐對青年人的行為能產生正面的轉化效果。

基於靜坐對青年人的身心及行為都能產生正面的轉化效果，因此，建議政府社會福利機關能夠制定靜坐的相關課程，以協助青年人能夠自我觀照，正向的轉化身心及行為，乃至讓每個人從小就養成每天靜坐的生活習慣。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。

關鍵詞：靜坐、青年

Abstract

Young people are the power of the nation and also the most valuable people of the society, But physiology , psychology and social environmental factor' s, etc. mutual influence to the young people that produce lot of troubling questions.

This research probe into the effect of meditation on the young people' s body and mind, to understand the meditation it is necessary to probe into the advantages of training. A Study on the Effect of Meditation on Body and Mind for Young People__ Base on Meditation Method of Dhammakaya Temple in Thailand.

The method is based on Qualitative character and Quantitative assist to proceed the research.

This research work have collected the method of Qualitative character includes interview, audio recordings and document collection are the three different ways of the information.

Through the interview on the subject one is able to understand interview point and views, audio/ recordings and the collection of text documents then helps in the understanding his contents. And the data measurement material includes questionnaire investigation 「Thai of General Health Questionnaire」 , 「Personal Basic Data Investigation Table」 , to examine body test. Fill out data before going for meditation, after one month recall the gain in the measuring table, and using machine examine body, blood pressure, heart rate, after collecting all, count the score, make a file, and proceed to get average value, get the total score, in order to get the body result of before and sitting meditation continue following, the state of mind which changes immediately and gradually.

The object of study is 18-20 years old Thai young people. To select 30 such young people and accept them for one month meditation training. For the first time in meditation, for two weeks, one month, the filled materials questionnaire, test the physical examination. 8 people were invited for deep interview, the result came as follows:

1. Those who accepted the motive and will of the meditation they have confidence in the result of meditation and training.

2. Differences are observed among those young people before and latter after meditation.

3. Meditation for the young people' s physiology upward changes has good effects.

4. Meditation for young people are able to improve their psychological quality 、 their mood was more better than before, possess more moral feeling, better logical understanding and also knowing how to make allowances for others, good changes in human relation, mind attained the optimistic satisfaction and they also claimed that the meditation opened up their creativity power which was very obvious changes.

5. In respect of body, mind and behaviors of the young people' s meditation brought positive changes in them.

This study verifies that the response of meditation in young people' s mind, body and behaviors have provided positive responding power efficiency.

This also state that, one can impel government's social welfare organization to make co-related curriculum 、 in order to know young people changes in body, mind and behavior. Assists the young people to be capable of the self-contemplation, the forward transformed body and mind and the behavior, and even let the habits and customs which each person fosters since childhood sits in meditation every day.

And to provide all ideas about meditation to every body that meditation is very important aspect of our living which we should not lack it, because as our body can not lack food every day so our mind also should not lack tranquility.

Key word : Meditation, Young people

目錄

第一章 緒論	1
第一節 研究背景與重要性	1
第二節 研究動機	4
第三節 研究目的	5
第四節 研究範圍與研究限制	5
壹、研究範圍	5
貳、研究限制	6
第五節 名詞釋義	8
第二章 文獻探討	9
第一節 靜坐及其相關研究	9
壹、靜坐的意義	9
貳、靜坐的源流與發展	11
參、靜坐方法與益處	11
肆、靜坐對身、心影響的研究發現	13
第二節 青年身心狀態及其相關研究	14
壹、青年的生理狀態	14
貳、青年的心理狀態	16
第三節 入法身法門	19
第三章 研究設計	24
第一節 研究方法	24
第二節 研究步驟與程序	29
第三節 研究對象	31
第四節 研究工具	33
壹、本研究的靜坐老師	33
貳、轉錄	33

參、訪談問卷及調查表	33
一、個人基本資料調查表	33
二、訪談大綱	33
三、泰國人一般健康問卷	34
四、研究調查表的信任	36
肆、儀器設備	37
伍、靜坐場所	37
陸、名稱，發明人心向與方法	38
第五節 資料蒐集分析方法	38
第四章 研究結果與分析	46
第一節 靜坐對生理之影響	46
第二節 靜坐對心理之影響	54
第三節 訓練靜坐的好處之分析	57
第四節 本章總結	104
第五章 結論與建議	107
第一節 研究結論	107
第二節 研究建議	111
第三節 研究的貢獻	113
參考文獻	114
壹、中文部分	114
貳、英文部分	116
參、泰文部分	118
肆、網路資料	119
附錄	121
附錄 一：研究對象同意書	121
附錄 二：訪談內容大綱	122
附錄 三：個人基本資料	123

附錄 四：測量血壓值、心跳率表	124
附錄 五：泰國人一般健康問卷 (THAI GHQ-28)	125
附錄 六：意義單元命名與群聚初步次主題歸納步驟	128
附錄 七：意義單元與初步次主題之形成	132
附錄 八：意義單元與初步次主題、主題分析形成	133
附錄 九：靜坐後的正向反應，影響靜坐的效果	134
附錄 十：文本重新解構與再次建構	135
附錄 十一：主題命名與編碼群聚	136
附錄 十二：法身寺介紹	139

圖目次

圖 2-1：帕蒙昆貼牟尼教導入法身法門， 為弟子大眾講解靜坐時繫心的七點	19
圖 2-2：七個定心點	20
圖 2-3：七個定心點	21
圖 3-1：研究架構	25
圖 3-2：研究方法	26
圖 3-3：量化方法	26
圖 3-4：質化方法	27
圖 3-5：研究流程圖	30
圖 3-6：主題分析的概念架構—詮釋循環	42
圖 3-7：詮釋循環與主題分析之關係圖	43
圖 4-1：第一天的靜坐前後的平均數血壓和心跳	47
圖 4-2：第十五天的靜坐前後的平均數血壓和心跳率	49
圖 4-3：第三十天的靜坐前後的平均數血壓和心跳率	51

圖 4-4：測量同一天的靜坐前，靜坐後的血壓和心跳比	53
----------------------------------	----

表目次

表 2-1：心理社會發展階段	17
表 3-1：本研究訪談樣本之基本資料	31
表 3-2：研究對象基本資料	32
表 3-3：訓練靜坐課程時間表	38
表 4-1：第一天的測量血壓和心跳的平均樣本統計量	47
表 4-2：比較平數：成對樣本 t - test 定	48
表 4-3：第十五天的測量血壓和心跳的平均樣本統計量	49
表 4-4：比較平數：成對樣本 t - test 定	50
表 4-5：第三十天的測量血壓和心跳的平均樣本統計量	51
表 4-6：比較平數：成對樣本 t - test 定	52
表 4-7：測量同一天的靜坐前，靜坐後的血壓和心跳的平均數	53
表 4-8：研究調查的結果「泰國人一般健康問卷」28 題版	55
表 4-9：研究調查百分比的結果【一個月的前後調查】	56
表 4-10：一個月靜坐後的生理與心理反應	104

第一章 緒論

第一節 研究背景與重要性

世界上的人雖然因不同的環境、形貌與團體規範之不同，而有不同的臉型、膚色及語言等，但是每個民族的需求並沒有什麼差別，如食、衣、住，以及醫藥等。外在可見的部份，是每個人的基本需求，然而除了外在的基本需求之外，還包括了一項不能忽視的內在需求，也就是涵蓋了愛情、關心、瞭解、體諒…等等，從生到死的心理需求。當這些需求得到滿足的時候，一個人才能擁有健全、均衡的身心狀態。從醫學的角度而言，生活中的基本需求可以包括以下幾種：

(一) 生理需求：健康的身體，充足的睡眠，均衡的飲食，適當的運動。

(二) 心理需求：情感依附(Attachment)，私人的時間與空間(Individuation)，瞭解自己，肯定自己(Self-esteem)，心安理得，不自責(Dealing with Internalized Critics)，安全感(Security)，自我實現(Self-expression and Creativity)。

身、心是人的基本元素。身體的部分有循環系統、消化系統、呼吸系統、免疫系統、內分泌系統等等。就生理學而言，將人類的感官分成有五種感覺如視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺。“心”則是一種看不見，摸不到，也不能用什麼儀器來測量的一種力量；總而言之，心：存在人的體內，能產生苦、樂、不苦不樂等情緒，也能控制人的身體，引發它的行動。

靜坐訓練是心理的需求。一般的心是掙扎、動亂、很難對治(泰國大藏經，1995)。總之，我們的心總是妄想紛飛地四處遊盪。心不是身體，卻存在體內。靜坐是一種心的訓練，不論年齡大小都可以做得到，不論你是否有學問，不管你信什麼樣的宗教，都可以學習靜坐因為靜坐是中立的(李嗣涔、張揚全，1991)。

有不少人解釋靜坐的意義，不管是從實踐層面或結果層面來解釋都各有不同。靜坐的基本意義，是心理呈現出連續的穩定，不漂泊、寧靜、舒服和清靜等狀態。初級的靜

坐心理是清靜、穩定和準備好隨時為做，讓心慢慢靜下來，直到堅定不移，心靈會恪守、清白無瑕、順利精光、溫柔、準備好隨時為做和最穩固（塔達奇渥法師，1988）。

爲了做事能夠成功，每個人在日常生活中一定會用到靜坐的效用。能夠每天以靜坐訓練心靈，是很重要的幫助，會得到幸福獲得成功。經由靜坐的止、觀技巧，將自己慣性的運作，轉變爲允許個體的「行動自製」，但不同於「注意力控制」層次的運作，有助於日常生活適應及教育、醫療…等各方面的運用。而「去自動化效應」的詳細機制可待繼續由注意廣度、注意力移轉（李青珊，1996）。

人有不同的年齡，有不同的身心變化。青年是人生中最重要、最寶貴的時間，青年應該瞭解自身的變化，做好心理上的準備，以順利度過這一美好時光。因爲青年期是人體生長的重要發育期，除了體內荷爾蒙快速增加，造成生理上發生巨大變化，身高、體重迅速增長之外，如心、肺、肝臟等身體各種器官功能也都趨向於成熟，各身體器官如心、肺、肝臟功能趨向成熟，各項指標達到或接近成人標準。生理上的巨大變化，女性在思想上往往難以承受，所以伴隨許著多心理上的變化。此外，荷爾蒙的增加也造成情緒的變化，有時連他們都搞不清楚自己在煩躁不安些什麼。這時期開始對異性愛慕，思維迅速發展，世界觀和人生觀逐漸形成。對自然現象、社會現象的理解能力不斷提高，但尚未成熟，因爲缺乏社會經驗，易受周圍環境的影響。

泰國司法部的報告（2005）顯示：泰國過去 10 年在監獄裡發生的青年犯罪比率不但沒有下降，反而呈現出明顯上升的趨勢。青年犯罪已成爲危害社會治安及公共安全的嚴重社會問題，而青年的問題多產生在家庭問題。如果青年罪犯的家庭中，存在較多不健康情緒氣氛，父母的相互敵視、憎恨、怨氣、責罵、爭吵，使得青年形成不健康心理，一旦遇到外界環境的不良刺激極易引發犯罪。

世界衛生組織將 1993 年 9 月 10 日定爲第一個“世界預防自殺日”。全世界在這一天一起來關注自殺的問題，可見自殺已經成爲人類的一種流行病。世界衛生組織的調查還發現，日本男性的自殺比例高於世界平均水準；新加坡和澳大利亞的自殺率逐年增加；而太平洋島國則出現了 15 歲至 24 歲青年男性自殺人數大幅提高的現象。由此觀之，「自殺」已經成爲全世界共同關注的公共衛生和社會問題。

青年的 EQ (情緒商數) 低嗎? 美國元老心理學家之一霍爾爾 (Stanley G. Hall, 1904) 將青年期視為風暴期或疾風怒濤時期 (Storm and stress period), 意謂青年人的情緒表現強烈、不穩定, 具有暴起暴落的兩種特徵。

但青年時期應該不只是風暴期, 他們對於各種事物的興趣和關心也會增加, 生活經驗上的累積也比兒童期更為豐富, 在邏輯思考能力、解決問題能力、推理與記憶能力、以及知識運用能力都比過去進步許多¹。他們能用進步的方式來思考, 也更為有效率 (Steinberg, 1993)。然而, 要怎麼樣才能讓青年人過一個道德及感覺豐富的生活呢?

有不少人的研究結果顯示靜坐對人的身心是有幫助的, 能幫助自己放鬆身心、穩定情緒、增強學習記憶、提高學習效果、改善注意力及促使學業成績進步 (周美麗、吳水丕、謝吟佩, 2003)。林佳慧 (1998) 的研究成果顯示靜坐後明顯可見意識上的安定, 意識愈安定, EQ (情緒智力) 的分數也愈高。林佳慧、吳水丕 (2002) 的研究則顯示有宗教信仰的人, 其認知他人的情緒會比較高, 比較容易察覺自身的情緒, 對同理心與人際關係的影響最好。

青年是未來的國力, 是社會珍貴的人民, 影響的範圍不只是家庭、國家而已, 乃至擴及了全世界。倘若我們沒有為青年們形塑良好的思想, 有一天青年成熟變成人時, 由於身心的不健康, 在屬於疾風怒濤的時期對自我情緒不能做好自我控制, 這樣會演變成社會上的最大問題。倘若我們不提早積極的面對這些問題, 在教育裡尋求真正的解決之道, 那麼將會影響到國家的政治、經濟、文化及社會的發展。泰國法身寺的法師們討論現代青少年倫理道德低落的問題, 並實行了許多計畫, 包括培養與訓練靜坐, 以及培育倫理道德的計畫。尤其是訓練靜坐是為產生內在的道德觀照, 每年都有不少學校來參與這個活動, 經過這個計畫培訓之後, 學生們在態度上的改善, 讓家長以及老師們很喜悅。為了減少社會的問題, 讓青年人有同理心並互相辦活動, 現在有四十幾個大學有佛學社, 每一所大學的佛學社都有法師去教靜坐 (用法身法門的方法)。除此之外, 為了鼓勵國小、高中、大學的學生來做善事, 他們規劃了一整年具建設性的計畫 (International Buddhist Society, 1991)。由於法身寺的靜坐方法對泰國青年影響很大, 因此研究者以此

¹ EQ 與青年。(2004, 10-11 月)。sriakharinwirot university 通訊, 1(1)。

做進一步的研究。

爲了指引青年人，讓他們有好的見解解決每個見到的問題；爲了讓青年瞭解靜坐，協助他們在遇到心理問題時，能夠有好的方法來爲進一步的改善做選擇。因此，研究者希望這一篇研究可以提供一個靜坐的方法，讓青年與周遭的人對靜坐原則可以更加的瞭解，乃至能透過靜坐過程而讓思慮更爲周密。

第二節 研究動機

研究者是大學部物理治療系畢業，在大學時期及畢業後曾經到偏僻的地方行善協助窮人，同時參加佛學社。除了接受佛法的薰陶外，也學習著團體生活的種種，包括與不同單位接觸、協調，也曾進入被國際公認其爲有犧牲奉獻精神的紅十字會工作，目前則擔任泰國法身基金會的職工。此基金會對國家、社會有極大的貢獻，它的宗旨在創造和諧的社會，以家庭爲最小單位，將善心與和諧的氣氛推展到社會，使大眾的才智與道德齊頭並進，無私地協助他人，使清淨之心傳達至每個人的內心。

另外，研究者在大學時代，每次到了放假日就會到法身基金會及法身寺當義工。當時研究者經常與國內外教授研究各種教育計畫，如參加世界佛教青年會〈The World Fellowship of Buddhist Youth ;WFBY〉，法身兒童佛法中心，在中小學校舉辦文化及靜坐培訓，佛教大學佛法中心 (International Decade for a Culture of Peace and Non-Violence for the Children of World)的研習活動。

研究者在泰國有好幾次的機會參加短期靜坐班，每一班的參加的人年齡都不同，讓研究者有機會跟來參加的學員問答他們靜坐的經驗。研究者發現靜坐之後學員都說靜坐讓他感受到真正的快樂是怎麼樣，身心舒服是怎麼做得到，會有獨立思考的價值等等。因此研究者認爲持續靜坐會改變青年人身心狀況，這是值得更進一步的研究。

第三節 研究目的

依據上述的研究背景與重要性，本研究將以參與泰國持續訓練靜坐之青年為研究對象，來，探討靜坐對青年身心之影響，本研究目的探討 如下：

- 一、探討靜坐對青年生理之影響
- 二、探討靜坐對青年心理之影響
- 三、探討訓練靜坐的好處

本研究論文所呈現的待答問題如下：

- 一、探討一個月有持續靜坐過的青年人會有什麼樣的經驗？
- 二、靜坐對於青年的生理狀態 如血壓、心跳率是否有直接的影響及效果？
- 三、靜坐對於青年心理會產生影響嗎？

第四節 研究範圍與研究限制

壹、研究範圍

由於不管是自殺或吸毒等現代最大的社會問題，多數是從青年人產生的。因此，本研究主要是研究靜坐對青年身、心影響之探討—以泰國法身寺靜坐方式為例。研究者所用的研究方法是以質性為主，量化為輔的方式進行的。研究地點是泰國法身寺訓練靜坐中心。研究對象是泰國 18-20 歲的青年，包括在學的高中生或大學生。以此年齡層為對象，選取 30 人在寺院裡接受為期一個月的團體靜坐訓練，每一天靜坐兩個小時，在靜坐前及靜坐一個月後進行量表，在靜坐的第一天、第十五天、及第三十天用 Digital

Blood Pressure Monitor:Modal UA-787 測驗身體檢查；另外，在靜坐兩個禮拜後選取 10 人做為深入訪談的對象。

這一篇研究用的靜坐方法是以泰國法身寺的法身法門為主。法身法門的靜坐方法是中庸之道，定心點在身體中央點，而且以很輕易、輕鬆舒服的方法來靜坐。從大學到現在，研究者有練習靜坐的經驗。而且，在泰國，法身法門對青年及社會的影響滿大的，尤其是訓練靜坐是為產生內在的道德觀照，每年都有不少學校來參與這個活動，經過這個計畫培訓之後，學生們在態度上的改善，讓家長以及老師們很喜悅。為了減少社會的問題，讓青年人有同理心並互相辦活動，現在有四十幾個大學有佛學社，每一所大學的佛學社都有法師去教靜坐（International Buddhist Society, 1991）。因此，本研究的研究範圍是以參與泰國法身寺訓練靜坐中心的學員為主，來探討有關靜坐的相關議題。

貳、研究限制

因研究者無法涵蓋所有青年人的年齡範圍，故採立意取樣的方式採較容易聯絡和同意接受做深入訪談的年齡為主要研究對象。

一、願意配合研究的青年人

在選擇青年人合作時其願意配合的意願一定要很強，因為跟她們做研究的時間比較長，若青年合作在此段時間內，因年齡或其他因素，內部產生對研究進行的阻力時，往往讓正在進行的研究宣告終止。

從靜坐的場所選擇十個符合研究條件的受訪者，但因其中可能有一些問題牽涉到個人隱私，故受訪者表現出欲言又止的語帶保留。

二、研究者的願意學習的意願和決心

做研究能否進行的最大決定因素還是參加研究者本身的學習意願和決心。訓練靜坐的成效是非立即可見的，但在未見到成果之前來參加訓練靜坐會受到身體不舒服，因為沒有訓練靜坐過剛開始會有全身調整的反應。此外，參與者有的人從來沒

有安安靜靜坐的很長時間和家庭的養育和環境等因素，常會中途退出。

三、研究時間的長短

在做研究的時間若過與冗長，受訪談者、測驗者「用儀器或其他辦法檢驗」可能會失去耐心；但在做訪談、測驗的時間時若時間太短，後做的測驗效果與訪談內容就沒有那麼大。

四、測量血壓和心跳率儀器的精密度和量測問題

本研究必須使用的儀器測量的測試者的血壓和心跳率。但因使用精密的儀器，所以若受試者的精神狀態很緊張，會讓儀器不能測量出來，而且還必須考量儀器移動的更利性。

五、研究的靜坐方法

研究的靜坐方法是法身寺“夢中夢幼稚園學校”所教導法身法門的靜坐方法，本研究所收集到因靜坐對身、心影響及改善的個案只是一部份，由於時間及空間的限制不能繼續做深入的研究。因為研究對象是參與一個月靜坐班的學員們，他們本身對靜坐其實只有一個月的經驗。而入法身法門的靜坐方法是非常深入而且廣大的每個程度都要有法師來指導才對來靜坐的人有好處。本研究就沒有把完全的入法身法門的靜坐方法寫出來，文字無法把經驗感受以及靜坐的方法完美地表達出來，所以這裏提到的一切僅能當作參考。

第五節 名詞釋義

本研究中所涉及重要名詞說明如下：

壹、靜坐

靜坐是輕鬆舒服的把心平靜下來，將受、想、行、識集中在身體中央的第七點，在1917年十月的月圓日詹達沙羅比丘（帕蒙坤貼牟尼；Phramongkoltepmuni）半夜過後，體會到內在佛法，內心湧現無比的清涼喜悟於是受、想、行、識四蘊必須凝聚在同一點，心若止歇，妄想即熄，妄想若熄滅（法身寺弘法國際關係組，2000）。本研究中所指的靜坐，乃取法於入法身法門。

貳、青年

本研究中所稱之青年係指參加法身寺靜坐訓練之十八至二十歲泰國青年。

第二章 文獻探討

針對本研究的主題所做的文獻探討，研究者分三節，第一節為靜坐與其相關研究；第二節為瞭解青年身體、心理狀態及其相關研究；第三節為入法身法門的靜坐入門。

第一節 靜坐與其相關研究

壹、靜坐的意義

靜坐，從教育部國語辭典解釋為「靜心安坐」，以及「安靜坐著」。但在中國傳統的說法，「靜坐」是養生與修道的必要方法（南懷瑾，1992）。靜坐的基本意義是心理呈現出連續的穩定，不漂泊、寧靜、舒服和清靜等狀態。初級靜坐是讓心理保持清靜、穩定和準備好隨時為做，讓心慢慢靜下來，直到堅定不移，心靈會恪守、清白無瑕、順利精光、溫柔、準備好隨時為做和最穩固（塔達奇渥法師，1988）。靜坐常以英文 MEDITATION（World Religions, 1987）來表示。

從古老的東西方文化來解釋靜坐的意義為：

一、東方傳統文化：

從佛教的意義來說，它是一種藉著沉思的智慧觀察力，尋找與透視外相的面紗，以及社會環境的情況，而達到真正事實的洞察（World Religions, 1987）。這樣的洞察力鋪向從輪迴之圈圈中得到解放並達到永遠的自由〔涅槃〕，而涅槃是佛教修行的目標之一。Bhavana 有兩種方式：第一個是禪定，或是平靜；第二個是觀（Vipasyana）之智慧或是高度的洞察力。

中國：是默想與禪修在中國之宗教傳統中也有很高之重要性。

道教：在其早期文學上〔這裡指的是古典道教〕與晚期分支上常被稱為「新道教」，且經常被認為是在中國本土傳統上最早期之默想。道教之默想是由部分、自我中心觀點去觀看事情，從而洞達到完整的宇宙觀，以及其自然多元動性之功能。在道教中，超自然定律之事實觀察與洞察力智慧間有一對比，這樣的瞭解可被道教聖者所追求而達到。

二、西方傳統文化：

猶太教：沉思與默想在猶太教中著重認知希伯來經典的中心與權信(World Religions, 1987)。對於 Torah 的讀誦與解釋需要專注與散漫沉思。這樣的沉思引至集註註釋的發展，例如，Mishnah 與 Talmud，以及學校開始經驗上之培育。Gnosticism 與 Hellenism 之運動指的是如同 Heiknolat 神秘主義。修道的練習在於靈魂默想上昇經由七個天堂到到達最終的家之全福境界而達至終點。最後的境界被認為是上帝登位之前，神秘之支持點。在神秘結合與上帝間沒有「完全」其他的經驗。雖然意識是猶太默想的特徵，但這樣的傳統維持 cataphatic 與 affective 之實質。

基督教：沉思與默想，尤其在修道院圈中，已在基督教傳統中達到高境界之不同與熟練(World Religions, 1987)。早期教會的練習由 Hermetic 文學與新柏拉圖哲學知情境中成型。Syncretic 之自然，Hermetic 書籍開始神秘上昇至上帝的知識。這個重要的影像〔猶太教神秘主義中也有發現〕成為基督教神秘主義的中心。

靜坐是一種心的訓練，不論年齡大小都可以做得到，也不論你是否有學問，或者信什麼樣的宗教，因為靜坐是中立的(李嗣涔、張揚全，1991)。本研究是用的靜坐方法以入法身法門的泰國法身寺為主。

科技的發展日新月異，但人類心靈的發展卻無法與之相對成長。地球之所以會遭受嚴重的破壞，除了自然災害和人為破壞之外，最主要的還是回歸到心念意識上，因為心能主宰一切；心善，則能生種種善法；心惡，則能生種種惡法。世界和平是要從「心」出發，藉由靜坐的訓練，靜坐者在幽靜的環境中，觀看自己的起心動念，可以培養知錯的慚愧心和畏懼惡行感招惡果的心，以及斷惡修善的心，從而到達內心的寧靜與煩惱止息。

貳、靜坐的源流與發展

靜坐的歷史是跨越時代與宗教的，至少有三千年以上的歷史（Walsh, 1983）。一般人想到在東方靜坐是從印度宗教傳來的，但靜坐方法有好幾種如瑜珈（Yoga）、超覺靜坐（Transcendental Meditation, TM）、禪（Zen）、靜坐（Bhuddist Meditation）。

從東方、西方傳統來說 靜坐會與宗教聯想在一起（World Religions, 1987）但在東方的文化發展的過程中，它佔有很重要的地位。靜坐是東方文化中以自我努力的方式，來改變人格缺失，轉化自我的一種善良方法（Walsh & Shapiro, 1983）。

佛滅後五百年，入法身法門已經消失了（Wichai, 1997）。直到了1917年，方由Wat Bodbon of Guvieng District 的帕蒙坤貼牟尼（Phramongkol tepmuni），入法身法門發現者（北欖寺，1986）。在1917年十月的月圓日詹達沙羅比丘（Sod Chandasaro Bhikkhu）被尊稱為帕蒙坤貼牟尼（Phramongkol tepmuni）於半夜過後，體會到內在佛法，內心湧現無比的清涼喜悟於是受、想、行、識四蘊必須凝聚在同一點，妄心若止歇，妄想即止息，妄想若熄滅。

參、靜坐方法與益處

現代人的心理與健康有些什麼影響？數十年來科學家們孜孜不倦地對許多不同的靜坐方法與實驗對象進行研究，認為靜坐或禪坐確實可以促進健康，同時也被世界衛生組織肯定為一種傳統醫學（traditional medicine）。美國 NCCAM（National center of complementary and alternative medicine）目前將世界各國的輔助與另類醫學歸納為五大類，靜坐還算是一種另類醫學療法，種類：身心介入（mind-body interventions）的另類醫學療法（NCCAM, 2002），。而有的把它看成一種自我改善方法（self-improvement method）（Monika, 1998）。2002年美國國家衛生研究院（National Institute of Health；NIH）舉辦的一項民調顯示三分之一的美國成年人受訪者對另類醫學治療感到滿意（Barnes, Powell-Griner, McFann, & Nahin, 2004）。

最近都有一些研究報告對靜坐治療效果與放鬆療法有何差異等相關議題有所討論，靜坐確實有某些治療效果，在做結論前，研究人員有必要對不同的靜坐方法來比較它們之間的差異。因此，不同的靜坐方法，可能會產生不同結果的；而研究的對象是否健康，還是長期處於生病的狀態等等的問題，都可能得到不同的研究結果，這些都是值得細心探討的問題。

靜坐可以使我們體內的自然力量集中，探索和尋覓內在幸福之泉，也從我們日常種種束縛和羈絆解放出來，諸如：工作，平日瑣事，雙親角色，煩惱；職務與責任。嘗試自外界找到幸福的寶島，只會徒增失望和嘆息，如同追求夢幻泡影的不實和虛幻。愈把注意力集中於物質或人際關係上，愈令人心生挫折感，暴躁易怒，而最終成了心靈的傷害。何不靜坐而觀其帶給身心的改善？我們的心情戲劇性地影響著身心的健康，而生活壓力則對身體扮演著嚴重破壞者的角色。靜坐不僅為生命帶來全方位的改善，亦有助於重拾內在的和平與智慧，進而將其回饋社會。

靜坐的方法有好幾種，研究者開始練習靜坐的時候是因為想認識自己和認識別人，所以就去參加身心靈成長團體靜坐課程，靜坐之後，內心情緒感覺到很平靜。上課前，有師父來解釋禪定靜坐的好處與禪定靜坐的方法：

「靜坐」帶給人們不僅僅享有內在禪定的喜悅，更對外在的行為舉止有莫大的助益，而最重要的是靜坐必須親身力行，不能只是依賴書籍而妄求證入法身境界。如能精進修習，不僅得以鬆弛緊張忙碌的心情，平和煩躁的情緒，促進思慮敏捷周詳，增進智慧能力，並有端莊高雅的行為舉止，健康的身體及健全的心理；更進而擁有良好的人際關係，為人謙虛忍讓，誠實有信，如此個人的修習必使每個家庭和樂幸福，團結一致，培養道德慈悲心的胸襟，更促使社會的和諧及國家的安定。

靜坐時得以探索內在心靈喜悅的泉源，使我們的身體及心理，經由靜坐修行而更加的健康純淨，並使我們的生命，更加的完美圓滿。

肆、靜坐對身、心影響的研究發現

一、靜坐對生理上的效應

靜坐對大腦血液增加 (Andrew, Abass, Michael. B., Michael, Jill, & Eugene, 2001)。對感覺的敏感度也隨之提高 (何慧芬, 2001), 靜坐時的副交感神經活性程度也變高, 從而在老化的預防與疾病的治療上也扮演一個重要的角色 (陳高揚、郭正典, 2001)。

研究持續靜坐, 可以產生出一些生化與心理改變, 減少反應, 禪修靜坐之效用在於血清腎上腺皮質內分泌素的量、心血功能、呼吸功能效應變好 (Chentanez, Sudsuang, Veluvan, & Phuwapanich, 1988)。

Sudsuang, Chentanez, & Veluvan (1991) 的研究, 認為佛教靜坐之效用在血清腎上腺皮質內分泌素和蛋白質的量、血壓、脈搏速率、肺活量、反應時間。這些研究結果顯示靜坐方法可以產生出一些生化與心理改變, 減少反應時間。

靜坐來改善失眠適當的靜坐、自我放鬆對失眠很有幫助, 心靈與肢體的放鬆, 可以讓睡眠得到意想不到的效果 (Carlson, Speca, Patel, & Goodey, 2004)。這是一個最合乎生理與心理的治療方式。

二、靜坐對心理上的效應

練習靜坐的人 EQ 和意識比一般的人安定有提高的現象, 對心理念的覺察能力將提高, 自我控制力堤昇, 情緒平穩中立, 容易專注, 理解力將增進, 對事物的接受度也提高 (吳水丕, 1998; 何慧芬, 2001)。靜坐也能減輕焦慮 (呂雀芬、廖張京棣、劉嘉逸、劉杏元、張雅惠, 1998), 以及改善人際關係和工作效能的負面作用 (陳錫琦, 2001)。

第二節 青年身心狀態及其相關研究

Erikson 的身心發展理論(Erikson' s Theory of Psychosocial Development) 說青年期(Young adult)是十八到三十歲 (Erikson, 1963)，是指一個人成長進入成年期 (to grow into adulthood) (Steinberg, 1993)、或是成長 (to grow up)、生長達到成熟的意思 (to come to maturity) (Atwater, 1992)。可以在說「青年」的原意是指一個人要成長為成熟的成年人或接近成熟的意思。

從心理學之意義而言：青年期乃於特定的社會環境下，從兒童行為轉變到成人行為過程中，謀求重新調適的邊界人的狀態 (Hurlock, 1968)。在我們的文化中，青年是指兒童和成人之間的階段，在此階段中，個體必須學習成人所須的技巧。青年所必須學習的事件是文化所定義的，但許多文化並沒有相對於青年的發展階段。

青少年的問題其實是整體社會惡性循環的結果，更是一種社會病態現象，其病因根植於家庭，病像顯現於學校、病情惡化於社會，如此環環相扣，且互為因果。曾志朗 (2000) 曾說過「青少年缺乏內在拉力」。以前的社會，青年的所作所為，如可能脫序的話，「內部的規範」就會把他拉回來，但是現在的青少年似乎少了這內在的拉力 (韓國棟，2000)。

當今社會所缺乏的內在拉力，在於整個社會的內部價值規範，處於混沌且定位不明的狀態，就連維繫社會和諧最基本的人倫道德，也發揮不了任何作用。

壹、青年的生理狀態

青年期究竟在什麼時候開始？又在什麼時候終了？從青少年期的開始時間，比終了時間容易認定。女孩子第一次月經 (menses) 來臨；在男孩則為第一次射精或尿液化學檢驗有無肌酸 (geatine)，或骨骼的 X 光攝影可以客觀觀察開始時間，到身高、體重的快速生長，體形本身的變化，以及生產後代能力的獲得，而青年期的開始是青少年期終了和成人期之開始了，是受文化影響，也是文化的產品。成人期的特徵是扮演成人的角

色 (role)，此角色和婚姻、為人父母、職業、和法律的責任等有關。

青年期的開始是青春期 (puberty) 發育開始期 (Atwater, 1992)，而其結束是心理成熟期。青春期的年紀會因個人或團體而有所不同。每一個人的發展速度各有各的不同，如營養比較好的人會比營養不好者更早熟 (Tanner, 1970)。基因的因素也會有所影響 (Tanner, 1962, 1970)。青春期身體成熟的變化比較為明顯、單純，但心理成熟則是複雜的，還受到社會、文化等諸多條件的影響。個別社會的每一個人的發展速度各有不同，而被社會接受為成人也有個別差異的顯著存在，所以期望於青少年期的年齡來決定是否進入青少年期還是有不容易的(劉安彥、陳英豪，1994)。

英國的生物學者田納 (Tanner, 1990) 發現：青少年進入青春期的時間變異很大，然而青少年生長改變的順序卻可以有效地加以預測。他研究過青少年身體生長、陰毛生長、女性胸部發育、男性生殖器發育、及生長的個別差異現象。發展青春期：女性身高驟增比男性早二年，女性身高的生長最先，然後胸部隆起、陰毛生長，接著初經出現。身高驟增的頂峰集中於十二歲，生長高峰之後才有初經。男性則睪丸的生長最早，其次是陰囊、陰毛、陰莖的成長，稍後身高驟增。

這個時期開始時最重要的變化，就是性腺的發展。由性腺所分泌的荷爾蒙，使生殖器官發展至成熟階段，包括家庭中的情緒安全感。一般認為情緒和社會行為的成熟是由於生物的成熟與社會力量的交互影響而發生的。青年人也是會受到各種心理及社會因素的影響，亦即青年是會受到本身身體、心理改變與家庭、學校、社區等環境因素交互作用的影響 (Atwater, 1992)。因此，青年的發展有賴於生理因素、心理因素、與社會因素的交互作用。這個階段的未來青年期是否正常健康，與社會各方面所造成的衝擊相當深遠。

青少年期的結束：要決定青少年期的結束是更為困難與複雜，許多專家學者的意見非常紛歧。很顯然地，青少年期結束，就成青年早期是完成生理成熟與社會成熟達到成年即成為合格社會成員的重要階段，不過其年齡很難確切地指出。事實上，仍然有數人在超過二十歲時，身體仍繼續成長 (Tanner, 1990)。所以身體發展的指標不見得完全正確。在青年期的生理發展主要特點是身體發展到成熟。但在這個階段比青少年期的性成

熟過程已經完成，因此青年的生長發展的速度較少年期減慢。神經系統特別是大腦皮質的結構和機能已經逐步發育成熟，神經系統的興奮過程和抑制過程趨於穩定，動作也更加協調。

貳、青年的心理狀態

現在社會繁榮、物資豐富、注重營養及衛生保健，使得青年的開始下降的趨勢。再加上求學階段延長，使得青年進入成年期的時間也延長了，整個青年有向上延伸及擴展的趨勢，而青少年心理學的研究範圍也是青年整個擴大。青年期心理發展的主要特點是：心理發展的閉鎖性、社會性；抽象邏輯思維高度發展；豐富熱烈的感情生活；自我意識的迅速發展 (Erikson, 1968)。艾瑞克森認為，人的自我意識發展持續一生，他把自我意識的形成和發展過程劃分為八個階段，這八個階段的順序是由遺傳決定的，每一階段能否順利度過卻是由環境決定的，所以這個理論可稱為"心理社會"階段理論。

艾瑞克森認為，在每一個心理社會發展階段中，解決了核心問題之後所產生的人格特質，都包括了積極與消極兩方面的品質，如果各個階段都保持向積極品質發展，就算完成了這階段的任務，逐漸實現了健全的人格，否則就會產生心理社會危機，出現情緒障礙，形成不健全的人格。

每個階段有其特殊的心理社會危機與發展任務。而每個階段的發展任務包含了兩種對立性格傾向的衝突，Erikson 稱之為「人格順性」(syntonic) 與「人格逆性」(dystonic) ，但是每個階段間是有連續性的，並不是分野清楚。而每個階段所需發展的實力與德行依序：諸如信任、希望；獨立性、意志力；目標、勇氣；勤奮、勝任；同一性、忠誠；親密、愛；創造、關懷與；統整、智慧係因發展而產生，是正常現象，故而又稱發展危機 (developmental crisis)，也稱常性危機 (normative crisis)。Erikson (1994) 表示，「在每個順利發展的階段裡，早期的衝突必須在眼前的層次獲得再抒解。」為了呈現這個觀點，Erikson 以 epigenetic chart 來呈現人生心理社會八個階段的發展任務請參考下面的表 2-1

表 2-1 心理社會發展階段

階段(age)	心理危機	重要關係	發展障礙	心理社會的賢良 (發展順利)	惡性的傾向,
I (0-1) -- 嬰兒期	信任，不信任的 矛盾	母親	與人交往焦慮不安、感覺不適應。	諸如信任、希望	知覺畸變 --退縮
II (2-3) -- 幼兒期	活潑自主 vs. 羞恥與懷疑	父母	自我懷疑、行動畏首畏尾。不信任。	獨立性、意志力	衝動
III (3-6) -- 學前期	自動自發、創新 vs 退縮內疚、罪惡感	家庭	畏懼退縮、無自我價值感。冷酷無情。	目標、勇氣	抑制
IV (7-12 or so) -- 學齡期	勤奮進取 vs 自貶自卑	鄰居&學校	缺乏生活基本能力、充滿失敗感。狹隘技藝	勤奮、勝任	惰性
V (12-18 or so) -- 青少年期	自我認同 vs 角色混淆	同輩團體、 外圍 集團、崇拜 對象	生活缺乏目標、時感徬徨迷失。熱。	同一性、忠誠	否認
VI (the 20' s) -- 青年期 (成年前期)	親密關係 vs 孤獨疏離	朋友	孤獨寂寞、無法與人親密相處。亂愛	親密、愛	排斥外來者
VII (late 20' s to 50' s) -- 中 年期(成年期)	生育與創造力、 精力充沛 vs. 自 憐、頹廢遲滯、 沈溺自我	家人&同事	自我恣縱、不顧未來。過份擴張。	創造、關懷與	拒絕
VIII (50' s and beyond) -- 老年期	完美無憾、應、 統整 vs. 悲觀絕 望、無助消沈	同胞&人類	悔恨舊事、徒呼負負。專橫。	統整、智慧	輕蔑

資料來源：Boeree, C.G. (2006) : Chart adapted from Erikson's 1959 *Identity and the Life Cycle* (Psychological Issues vol 1, #1)

青年期心理上正面的成分如信賴、自主、積極進取、勤勉和自我認同，使親密的意義更豐富、超越嚴格的心性觀層面。在 Erikson 的模式中，孤立感 (isolation) 是一種與他人斷絕關係、空虛、遭遺棄的感覺；這種感覺常起因於缺乏真正的親密關係。Erikson 的

看法，「親密的反面是疏離，即隨時準備拒絕、孤立，必要時甚至摧毀本質上似乎危及自己的人或力量」(Erikson, 1964)。成熟的親密關係以自我認同的力量 (identity strength) 為基礎；自我認同的力量使一個人能欣賞別人不同的特點，不需要去改變別人或他的價值觀。另一個社會發展危機是「生產性」(generativity)，Erikson 認為照料別人，對過去與未來而言，皆是一項重要的承諾：「命運與生活方式共同決定什麼人須照料誰，以確保下一代的生命與品質」(Erikson, 1976)。Erikson (1994) 認為青年有三項主要的任務：第一項任務是希望時時感到自我的存在，通常因此而追求事業上的目標。第二項任務是追尋真正或真誠不渝的親密。第三項任務為建立個人與文化的關係。

在社會生活環境下，應從青年的身心結構及其成長特徵、行為發展之程式與規律；並與其他前後各個時期結合起來，以瞭解青年期心理的全貌，從而把握青年心理的實質及其身心發展任務，進而從有關人類的發展問題。

青年是一個很需要成人關懷與輔導的時期，即使是個性溫和的、平靜的青年有時候也須要幫助，最主要的原因是這個時期為不平衡的發展過程。從兒童的生理產生青少年的變化而後成為青年，這個過程的年齡因人而有很大的差異，這個也會影響青年的人格。

青年的思考能力和解決各項問題和做重要決定是抽象概念的理解能力，而在情緒方面青年期為風暴期或疾風怒濤時期 (Storm and stress period)，青年人情緒表現強烈，不穩定，具有暴起暴落的兩種特徵 (Stanley G. Hall, 1904)。

早熟比晚熟有較大的優勢，不論是同儕或是成人都認為早熟的男孩是較優秀的 (Conger, 1977)。早熟的男孩較自私、自信，較能表現出社會上認為合宜的行為，而且較能取悅他人。晚熟的男孩似乎較不具外表吸引力、較有想引人注意行為、較緊張、較渴望表達、較不受同儕歡迎 (Jones & Bayley, 1950; Jones, 1958)。有另外一個指出晚熟的男孩較會有不調適及被排斥，而且較無法自我接納 (Mussen & Jones, 1957)。但早熟或晚熟者在婚姻狀態、家庭大小以及教育程度上沒有什麼差異 (Jones, 1957)。

第三節 入法身法門靜坐入門

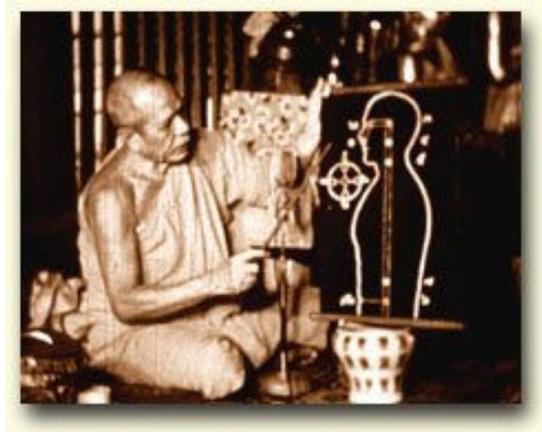


圖 2-1 帕蒙昆貼牟尼教導入法身法門，為弟子大眾講解靜坐時繫心的七點
：資料來源（國際法身修行中心網站，2005年3月21日）

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（Sod Chandasaro 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）。

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為了身心清淨。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：

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²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

可以參考七個定心點可以參考下面的圖 2-2 和圖 2-3。



圖 2-2 七個定心點

： 資料來源（法身寺弘法處國際關係組，1997）

² 『口腔』口內的空腔，在消化管的最上部

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）。



圖 2-3 七個定心點

：資料來源（法身寺弘法處國際關係組，1997）

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。

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，這是心想好事成的基礎。

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」³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。

³ 『功德海』：身體中央的第七點，肚臍上兩手指高的身體中心點。

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要注意事項：

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，不使心轉移到其他地方。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。

第三章 研究設計

本研究主要是靜坐對青年身、心影響而作的深入探討—以泰國法身寺靜坐方式為例。研究方法是以質性為主，量化為輔的方式進行的。靜坐法是運用泰國法身寺的靜坐方法，研究對象是泰國 18-20 歲的青年，選取 30 人來寺院裡接受為期一個月，每天早上兩個小時的靜坐。有關資料搜集方面，包括：填資料調查表、身體血壓與心跳率檢查、以及深入訪談。

在填資料調查表方面，主要是以 TH-GHQ-28「泰國人一般健康問卷」來作調查，於靜坐前及靜坐一個月之後請研究對象填寫資料。

在身體血壓與心跳率的資料搜集方面，分別在靜坐前、靜坐十五天、以及靜坐一個月之後做身體檢查。檢查的方式是運用 Digital Blood Pressure Monitor:Modal UA-787 測量身體的「血壓、心跳率」，每天的第一次是在早上 08.30 到 09.30 靜坐前測量，而於早上 11.30 到 12.30 做靜坐後的測量。

在深入訪談方面，則分別於靜坐十五天、靜坐一個月後選取 10 人來做深入訪談。在開始做研究前先由研究者向合作的青年人公開說明，跟研究對象約定接受做問卷調查及深度訪談的時間，原則上訪談二次，時間 15 至 30 分鐘。

本章主要敘述如下：第一節，研究方法；第二節，研究步驟與程序；第三節，研究對象；第四節，研究工具；第五節 資料蒐集和分析方法。

第一節 研究方法

研究方法是採質性為主，量化為輔的方式進行的。在質性研究方面運用訪談法（interviewing），在量化方面則借助於問卷調查法及測驗。除了 TH-GHQ-28「泰國人一般健康問卷」之外，還加上日本的 Digital Blood Pressure Monitor:Modal UA-787 的機器來

測量靜坐訓練前、靜坐訓練第十五天、以及靜坐訓練一個月後的狀況，以此測量結果，進一步探討靜坐對青年人身、心之影響。爲了知道在一個月有持續靜坐過的青年人會有怎樣的經驗，研究方法包括蒐集資料、分析、深入訪談、問卷調查及測驗等。研究方向則包括生理層面與心理層面。在生理層面上，主要是瞭解靜坐對於青年人生理狀態的影響，例如，血壓與心跳率是否有直接的影響？在心理層面上，則是探討靜坐對於青年人的情緒覺察、意識、注意力、理解力、同理心及內在的價值觀是否產生影響？人有不同的情緒，會有各式各樣的行爲和生理變化，尤其是心理現象與自主神經系統所控制的內臟器官的活動（邵郊，1993）。爲了瞭解靜坐對青年人身心會有什麼樣的影響，在生理上會用調查表，身體血壓、心跳檢查。心理方面則運用調查表、深入訪談（訪談大綱，錄音筆）。

本研究根據研究動機及目的，並透過與本研究相關研究理論之探討及分析結果，推導出本研究架構圖。

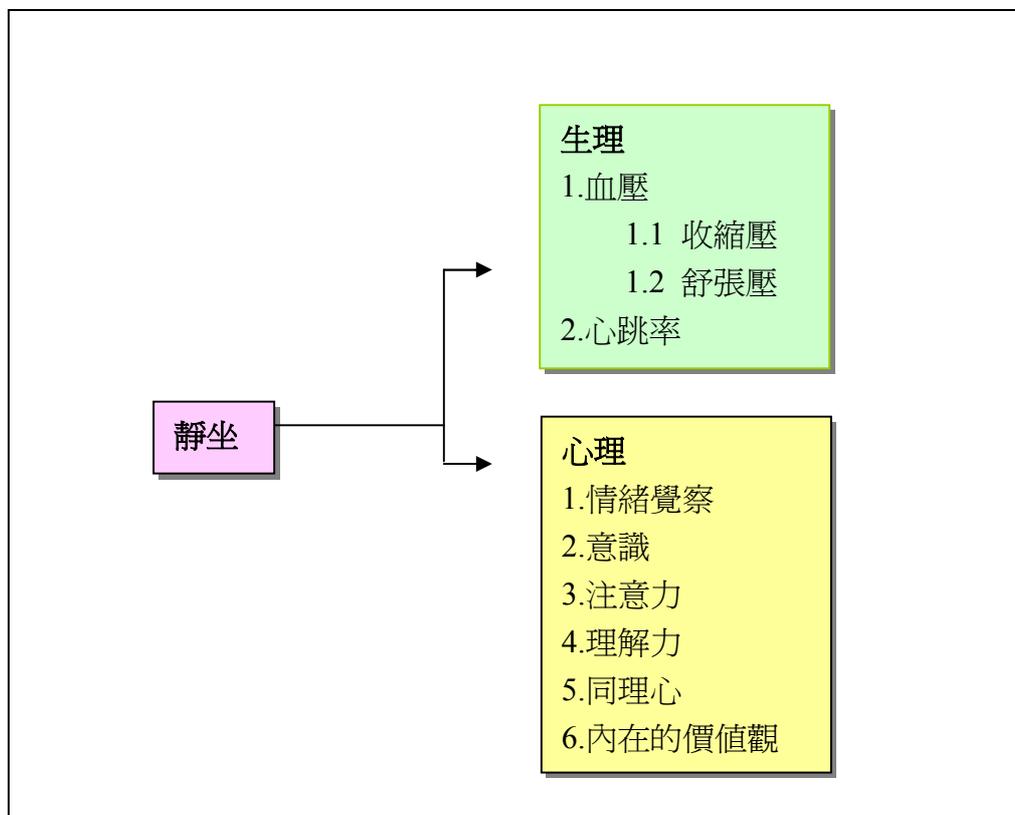


圖 3-1 研究架構

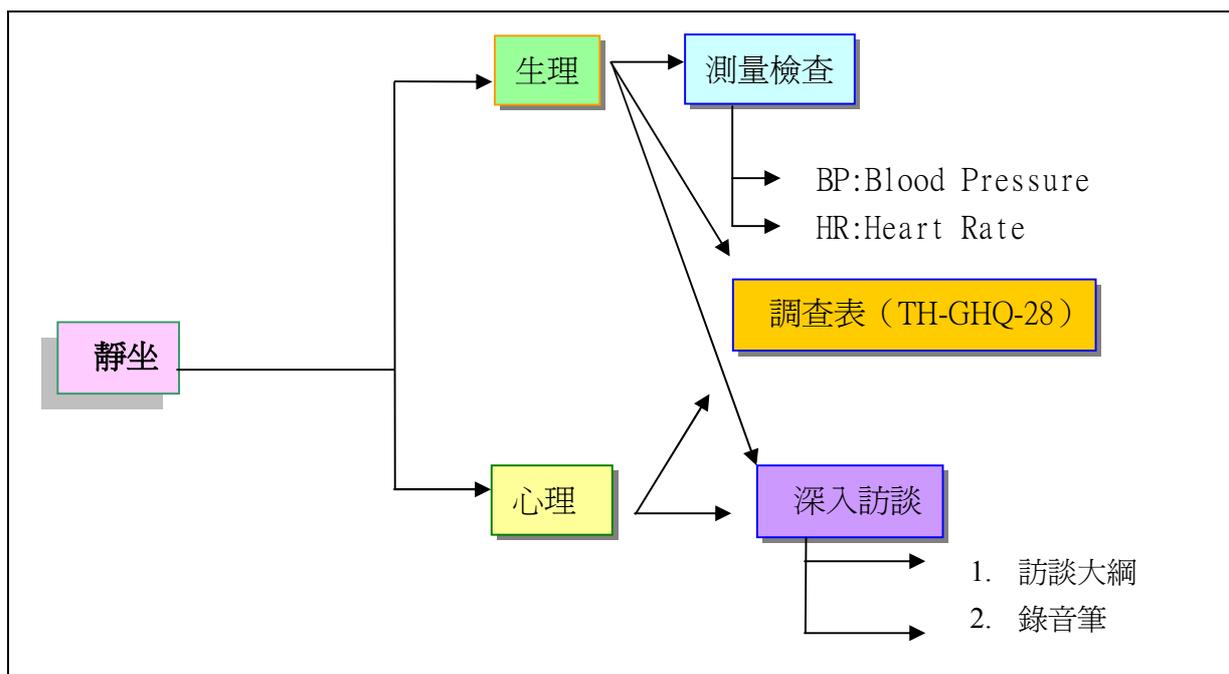
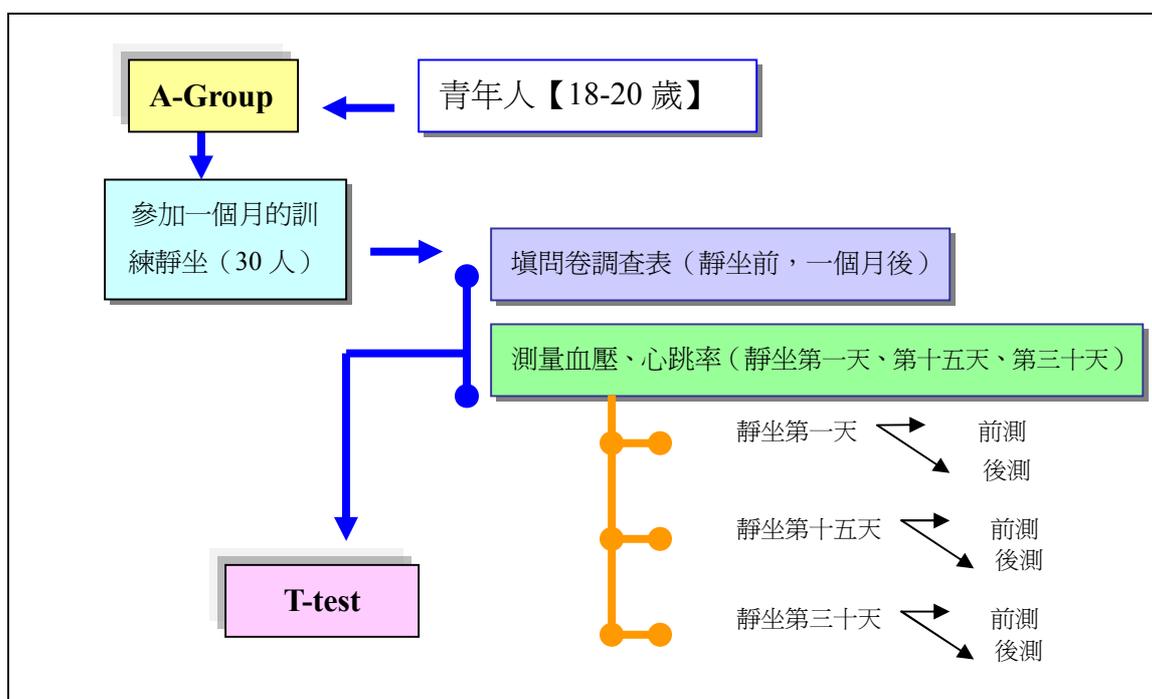


圖 3-2 研究方法

研究對象是泰國 18-20 歲的青年，選取 30 人在寺院裡接受為期一個月的團體靜坐訓練。靜坐第一天、第十五天、第三十天，如前所述，分別以填資料調查表、身體檢查、及選取 10 人來做深入訪談等方式來搜集相關資料。本研究設計步驟如下：



3-3 量化方法

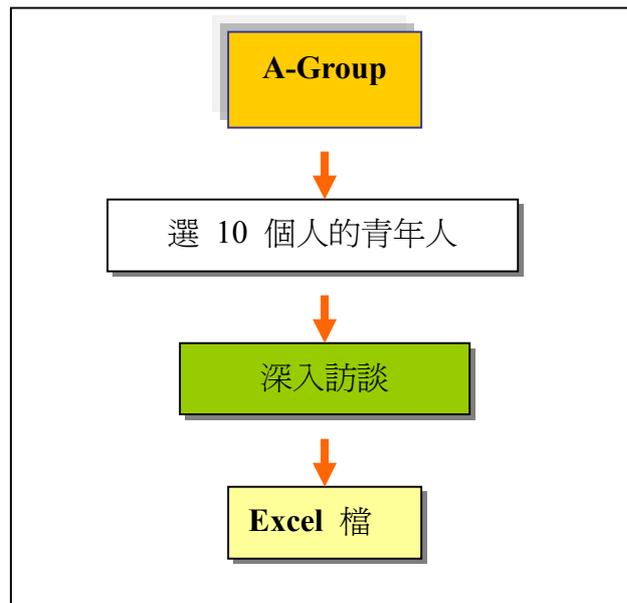


圖 3-4 質化方法

壹、靜坐第一天

本階段的主要工作是：(一)徵求研究對象；(二)跟靜坐老師商討持續靜坐的方案；(三)請靜坐班的學員來填寫資料—「泰國人一般健康問卷」和「個人基本資料調查表」，藉以瞭解靜坐班學員目前的身心狀況並填寫同意書；(四)準備測量表與儀器：做靜坐前後的血壓與心跳率測量；(五)爲了證明他們沒有得什麼病或沒有服用什麼藥物，每個靜坐班的學員一定有健康保證書。除此之外，在未展開研究以前，先由研究者跟靜坐班的學員們說明本研究的目的，以及後續的研究步驟。

貳、靜坐第十五天

本階段主要的工作有：(一)去靜坐場所跟著靜坐班的學員靜坐；(二)靜坐班的學員持續靜坐第十五天時，研究者就跟靜坐班的學員做前、測量後；(三)進行個人體驗資料之蒐集：爲了搜集靜坐班學員持續靜坐過程的個人體驗資料，研究者以參與觀察員的身份，對靜坐班學員進行測量之後的第一次深入訪談及錄音。

參、靜坐第三十天

本階段主要的工作有：(一)身體血壓與心跳率測量：在第三十天做靜坐前後測量；

(二) 於一個月持續靜坐後，請靜坐班的學員填答「泰國人一般健康問卷」，作為持續靜坐對身心改變狀況資料分析的參考；(三) 對靜坐班的學員做訪談，並補足第一次沒有談到的問題。為了以質性的方法作進一步的分析與探討，在對靜坐班學員進行訪談時有錄音，並將訪談過程的錄音轉為逐字稿，以及針對此逐字稿作進一步的編碼、歸類與分析。在量化的部分，研究者將所有問卷與量表，計算其平均值和總分數，以量化方式將資料建檔，並就量化資料做分析。除此之外，更透過質性與量化資料的整合，比較分析靜坐前、後測的資料，以瞭解靜坐對身、心之改變。

在研究一個月當中，靜坐班的學員每天在法身寺靜坐場所最少訓練兩個小時，離坐之後，心仍然繼續保持在身體的中心點（請參考圖 2-2 和圖 2-3），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。這是為了讓靜坐者心勿旁顧，將意識活動專注於眼前一個目的物，從而排除環境中一切外在刺激的干擾，藉以達到暫時忘卻自我，忘卻一切煩惱，忘卻外在世界的超脫境界。

這一篇研究的靜坐方法，是以泰國法身寺的入法身法門為例。而之所以選擇泰國法身寺的入法身法門做為本研究的靜坐方法，主要是因為研究者從大學時期便有練習靜坐的經驗，瞭解此法門對青年以及社會的影響大很大。在泰國，四十幾所大學都有佛學社，每一所大學都有法師去指導靜坐（用入法身法門的方法），讓他們在辦活動時能更為和諧，並藉以減少社會的問題。為了鼓勵國小、高中、以及大學的學生能夠做善事，他們有具建設性的完整計畫（International Buddhist Society, 1991）。泰國法身寺的法師們在討論到現代青少年倫理道德低落的問題時，在許多方面皆有計畫的實行改善，如培養並訓練靜坐及倫理道德教導的計畫等。其中尤其著重訓練靜坐，藉此靜坐方法產生內在的道德觀照。每一年來參加與這個活動的學校不少，而歷經這個訓練計畫的學生們態度都有所改善。除此之外，曾經參與此計畫的人也不斷地去影響別人，有不少人因此而跟著她們一起參與相關活動。例如，2004 年就有四百九十萬多個人來參加考三十八吉祥經的法會；而且，自三十年前至今，法身寺每一天都有幾千人來夢中夢幼稚園⁴學習佛法和

⁴ 夢中夢幼稚園：泰國法身寺，用淺顯的方式來教導人人應該知道的真實生命，尤其是關於業報的事情，同時也有靜坐修行，還有圖畫、畫面、音樂、影片，以及經典裡面的佛法。

靜坐等。

在泰國排名第一的醫學院，有針對入法身法門對生理之影響的實驗研究。研究結果很令人滿意，研究結果呈現出：「學習練習佛教法身修行靜坐，可以產生一些生化與心理上的改變，減少反應的時間。Chentanez, Sudsuang, Veluvan, & Phuwapanich (1988) 的研究發現：禪修靜坐之效用對血清腎上腺皮質內分泌素的量、心臟血管功能、呼吸功能與反應時間有影響。另外，Sudsuang, Chentanez, & Veluvan (1991) 的研究則顯示：佛教靜坐之效用在血清腎上腺皮質內分泌素和蛋白質的量、血壓、脈搏速率、肺活量及反應時間上是有影響的。這些研究結果顯示練習法身靜坐，可以在生化與心理上產生改變，減少反應。

第二節 研究步驟與程序

本研究的流程以「研究程序圖」來表示，依照時間順序，將研究的每一個程式與步驟列出，使整個研究的過程清楚的呈現，說明如下：

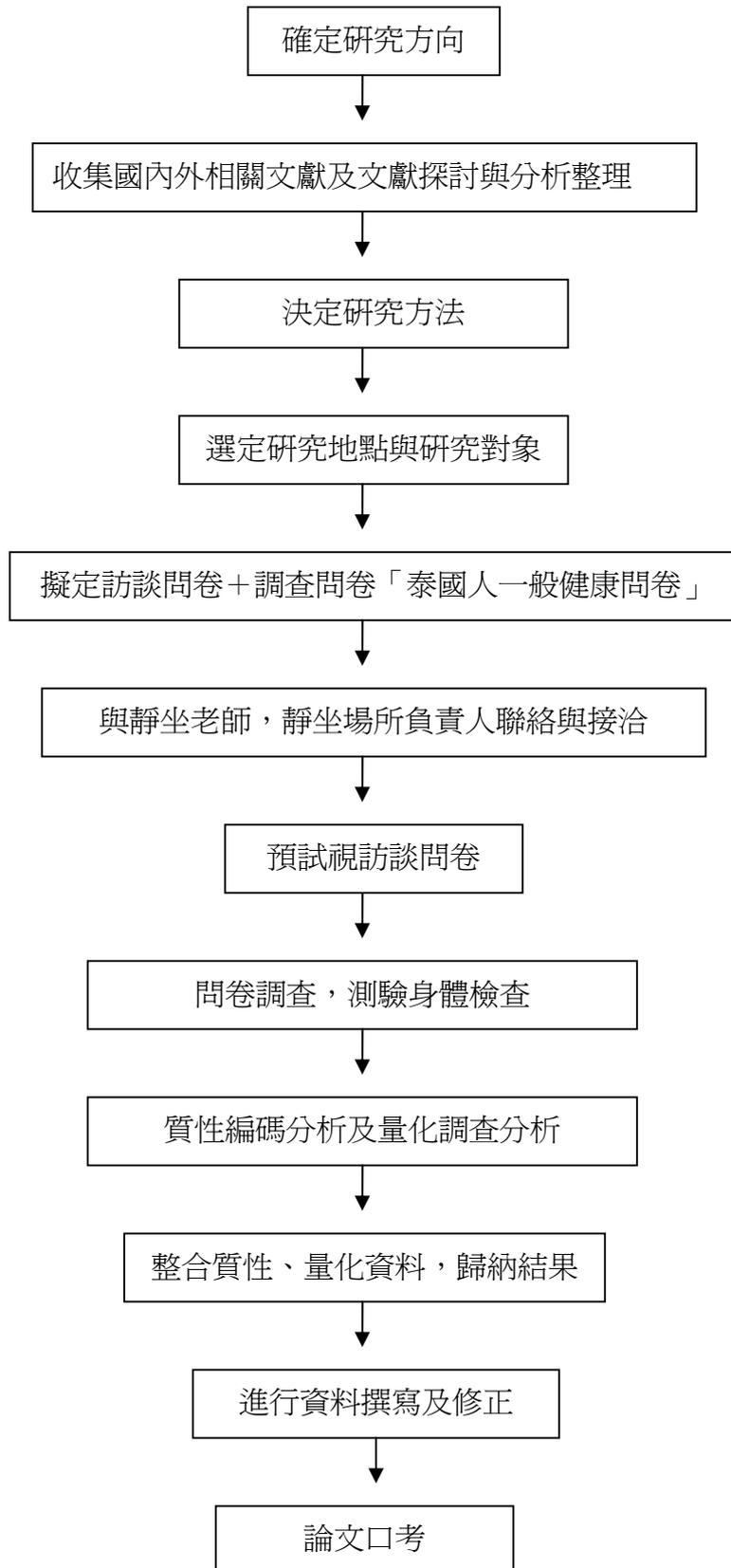


圖 3-5 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究是以泰國 18-20 歲的青年作為研究對象，選 30 在靜坐場所人接受為期一個月的靜坐訓練，靜坐場所為泰國法身寺修行中心。選取答應接受做深入訪談研究並且答應公開她們的想法的人，在靜坐前、中、後有要求她們填寫資料表，並測量血壓與心跳率。有要求其中 10 人來做深入訪談，訪談對象設定為女性、同意接受深入訪談、年齡差不多、有醫生證明健康狀書、易於聯絡，並願意接受為期一個月的持續訓練靜坐。由於 10 位之中，有 2 位要回家辦理自己的事情，沒辦法完成整個訪談過程，因此，能提供完整資料以利研究者進一步分析的受訪只有 8 位。本研究擬定針對每位受訪者訪談二次，時間 15 至 30 分鐘。開始做研究前，先由研究者對青年公開說明，再跟研究對象約時間來做問卷及深度訪談。而測量身體「血壓、心跳率」，前測是在早上 08:30 到 09:30 靜坐前測量，後測於早上 11:30 到 12:30 靜坐後測量。

表 3-1 本研究訪談樣本之基本資料

個案代號	性別	年齡	教育背景	婚姻狀況	宗教信仰	靜坐經驗
A	女	19	大學部	未婚	佛教	有
B	女	19	大學部	未婚	佛教	有
C	女	19	大學部	未婚	佛教	有
D	女	19	大學部	未婚	佛教	有
E	女	19	大學部	未婚	佛教	有
F	女	19	大學部	未婚	佛教	有
G	女	18	高中	未婚	佛教	有
H	女	19	高中	未婚	佛教	有

表 3-2 研究對象基本資料

個案代號	性別	年齡	地址	教育背景	婚姻狀況	宗教信仰	身體檢查
1	女	19	泰國南部	大學部	未婚	佛教	健康
2	女	19	泰國中部	大學部	未婚	佛教	健康
3	女	19	泰國中部	高中	未婚	佛教	健康
4	女	19	泰國東北部	高中	未婚	佛教	健康
5	女	19	泰國中部	高中	未婚	佛教	健康
6	女	19	泰國中部	大學部	未婚	佛教	健康
7	女	19	泰國中部	高中	未婚	佛教	健康
8	女	19	泰國中部	大學部	未婚	佛教	健康
9	女	19	泰國北部	高中	未婚	佛教	健康
10	女	19	泰國北部	大學部	未婚	佛教	健康
11	女	19	泰國東北部	大學部	未婚	佛教	健康
12	女	19	泰國中部	大學部	未婚	佛教	健康
13	女	19	泰國中部	大學部	未婚	佛教	健康
14	女	19	泰國東北部	大學部	未婚	佛教	健康
15	女	18	泰國中部	高中	未婚	佛教	健康
16	女	18	泰國中部	高中	未婚	佛教	健康
17	女	18	泰國東北部	高中	未婚	佛教	健康
18	女	19	泰國中部	高中	未婚	佛教	健康
19	女	18	泰國南部	大學部	未婚	佛教	健康
20	女	19	泰國中部	大學部	未婚	佛教	健康
21	女	18	泰國中部	高中	未婚	佛教	健康
22	女	18	泰國中部	高中	未婚	佛教	健康
23	女	19	泰國南部	大學部	未婚	佛教	健康
24	女	19	泰國南部	高中	未婚	佛教	健康
25	女	20	泰國東北部	高中	未婚	佛教	健康
26	女	19	泰國中部	大學部	未婚	佛教	健康
27	女	19	泰國南部	大學部	未婚	佛教	健康
28	女	18	泰國北部	大學部	未婚	佛教	健康
29	女	19	泰國北部	大學部	未婚	佛教	健康
30	女	19	泰國北部	大學部	未婚	佛教	健康

第四節 研究工具

壹、本研究的靜坐老師

泰國法身寺修行中心的靜坐老師：是在法身寺出家最少十年雨季安居來當靜坐老師，有很好禪定靜坐的經驗。寺院是為眾生教養道德於全國的學校缺乏教養道德的老師，所以寺院要伸手來協助，尤其是讓年輕人來培養道德（持續訓練靜坐），能運用空閒的時間來學習佛法。

貳、轉錄

為了確實的記錄訪談過程，並盡可能的掌握訪談內容，研究者在參與對話的過程中，透過錄音的方式來作紀錄，並將錄音轉寫成逐字稿。

參、訪談問卷及調查表

一、個人基本資料調查表

本研究之需要研究對象的個人基本資料，內容包括：姓名、性別、年齡、教育程度、職業、宗教信仰、通信地址、身體狀況等。本研究引用此調查表，為了取得研究對象的個人背景和減少訪談時間。

二、訪談大綱

本研究問題的資料蒐集，除了問卷、量表數字的提供，主要靠研究對象本身對靜坐過程的主觀感受。為順利取得切適合研究目的之資料，訪談分二部分，一為靜坐訓練前，另一為每一次靜坐訓練過程後。靜坐訓練之前，研究者以輕鬆的跟研究對象打招呼、聊天，再慢慢拉近訪談主題。每一段進行二部分的訪談，研究者依據研究目的。最後一次訪談在訓練靜坐一個月結束後，主要針對每一位的研究對象，所遇到、感覺到訓練靜坐經驗對身心之影響。

本研究之訪談方式分為 四個方向，第一 來參加靜坐訓練的原因、歷程；，第二 靜

坐訓練的過程，第三 靜坐訓練的效果，第四 靜坐訓練後的人際關係與社團活動。

(一)、 來參加團體訓練靜坐的原因 (經驗、經歷)。

- 1.你會參加訓練靜坐的什麼原因？
- 2.你對靜坐有什麼概念 (瞭解、認識) ？

(二)、 訓練靜坐的過程。

- 1.靜坐前感覺怎麼樣？
- 2.靜坐後感覺怎麼樣？
- 3.要怎麼做才有好的靜坐效果？

(三)、 訓練靜坐對個人的影響效果。

- 1.靜坐，對生理有什麼好處？
- 2.靜坐，對心理有什麼幫助？

(四)、 訓練靜坐後的社會、人際團體的影響效果。

- 1.在日常過生活覺得怎麼運用到靜坐？
- 2.訓練靜坐對你和旁邊的人會有什麼幫助？
- 3.如果全世界的人同時靜坐，你覺得會有怎麼樣的改變？

研究者利用 Microsoft office Excel 2003 軟體做資料統整，將同樣的意義單元加以分析與概念化處理。將同樣類別最基本的意義單元加以比對之後，形構出次主題分析之後，將次主題再一次分析所得到的主題加以命名與編碼群聚，歸納出主題命名。【請參見附錄 六 到 十一】

三、泰國人一般健康問卷 (Thai General Health Questionnaire ; Thai GHQ)

Thai GHQ 為是泰國衛生部健康問卷，可以用於評估住於國內長者的心理健康狀況 (泰國心理衛生部，2001-2003)。一般健康問卷主要是量度研究對象的心理健康狀況，而 Thai GHQ-28 是簡化的版本，方便研究對象自行填寫。(請參考文獻)

「泰國人一般健康問卷」28 題版主要是想瞭解個人最近 2-3 個禮拜的精神健康如何，可明白最近的情況，而不是過去的情況。其內容如下

1. 覺得好舒服與身體健康
2. 爲了回復力量，覺得自己需要吃，要進補身體
3. 覺得身體很虛弱差與不健康
4. 覺得身體不適
5. 頭疼痛
6. 感受到頭部被壓緊
7. 身體有發冷或發熱現象
8. 爲擔憂而失眠
9. 睡眠不足
10. 覺得常常有精神上的壓力
11. 覺得急躁與容易發怒的性情
12. 無緣無故感到害怕
13. 事情太多了應付不來
14. 覺得憂慮、焦急和常常會有精神緊張
15. 做事情到沒有時間
16. 工作效率慢
17. 覺得做事和平時一樣好
18. 滿意自己做事的方式
19. 覺得自己在很多事情上都能幫得上忙或能提供一些意見
20. 覺得處事可以有主見去決定事情
21. 覺得能夠開開心心過平常的生活
22. 認爲自己是個沒有用的人
23. 覺得人生完全沒有希望
24. 不值得繼續生活下去
25. 想結束自己的生命
26. 有精神壓力很多事情都不能做

27. 想以死解脫

28. 有自殺的念頭

四、研究調查表的信任度

本研究採用研究工具之一「泰國人一般健康問卷」28⁵題版本是泰國衛生部問卷調查表，可以用於評估居住於國內長者的心理健康狀況長者的心理健康狀況，因此本研究採用負向指標，以泰國衛生部用 Goldberg(1972)所編製的 GHQ-General Health Questionnaire 來調整發展作為「泰國人一般健康問卷」28 題版測量的指標。這研究調查表適合會念、聽、寫字的人使用，沒有限制年齡。

「泰國人一般健康問卷」28 題版，主要是想瞭解個人最近 2-3 個禮拜的精神健康如何，均有良好的結果與發現，而目前泰文版也被廣泛的使用中，但不能檢查到是怎麼樣的精神病。

這個調查表包括四項主要的問題有 一、痛苦的感覺 (Unhappiness)，二、焦慮的感覺 (Anxiety)，三、社交障礙 (Social impairment)，四、疑病症 (Hypochondriasis)。

本研究採用研究工具之一「泰國人一般健康問卷」28 題版本，採李斯特四點量表之答題方式，受測者分數愈高代表健康狀況愈差；經因素分析後分為四大構面 (Goldberg, 1972)。

「泰國人一般健康問卷」28 題版本是 Sub-scaled GHQ 分為四大構面：

一、生理症狀 (Somatic Symptoms) : 1-7 題

二、心理症狀 (Anxiety and insomnia) : 8-14 題

三、社交障礙 (Social dysfunction) : 15-21 題

四、嚴重沮喪 (Severe depression) : 22-28 題

5 ธนา นิลชัยโกวิทย์, จักรกฤษณ์ สุขยั้ง และชัชวาลย์ ศิลปกิจ (1996) 。 ความเชื่อถือได้ และความแม่นยำของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (泰國人一般健康問卷調查的信任與標準) 。 วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (泰國精神醫學協會期刊) , 41(1) , 2-17 。

所有參加者都用「泰國人一般健康問卷」28 題問卷進行檢驗，「泰國人一般健康問卷」28 是診斷精神障礙的有效檢驗工具。內容包括生理症狀、心理症狀、社交障礙、嚴重沮喪等 28 個問題。肯定回答 6 分以上時，被認為存在有精神障礙的可能。

肆、儀器設備

心臟並不是以固定的速率在跳動，即使在穩定的狀態下也會有某些程度上的變化，也就是說每次心跳的間隔並不一定，此變動即稱為心率變異。本次實驗所使用的儀器，Digital Blood Pressure Monitor:Modal UA-787 測驗身體檢查。是因自律神經活動而產生的數字，反映血壓、心跳率，甚至情緒對心率的自然升高或降低。此儀器具有自動測量自律神經系統（ANS：Autonomic Nervous System）的交感和副交感神經功能的系統，故藉此系統能觀查交感神經與副交感神經及心臟竇房結之相互影響情況。因此，與自律神經活躍有關的因素，如血壓變化、呼吸、身體或心理壓力，甲狀腺亢進與藥物治療等，以及糖尿病病人、高血壓患者的心率變異也可以從這個儀器中看出一個人健康情形的變化。

伍、靜坐場所及靜坐課程表

本研究選擇地點是在泰國法身寺靜坐場所，因為靜坐的內外環境均須安靜；內在環境指個人的心境，外在環境是指自身所處的物理環境。研究者選擇研究的外在環境是法身寺靜坐場所。

表 3-3 訓練靜坐課程時間表

04.30	晨起
05.00-06.00	早課
06.00-07.00	運動
07.15-08.15	早齋
09.30-11.30	訓練靜坐
11.45-13.00	午齋
13.30-14.30	輕鬆活動
14.30-16.00	聽聞佛法
16.00-18.15	自由活動
18.30-21.30	收看 DMC 衛星頻道 (法身寺佛法衛星)

資料來源：泰國法身寺 (女薪傳者訓練營 於 2005 年 3 月 27 日)

在法身寺的管理和弘法工作中，靜坐是一項核心的內容。在這研究運用的是女薪傳者訓練營靜坐課程來配合做研究的。

陸、名稱，發名人心向與方法（信度與效度）

中英及泰文共同檢定：因為泰國人在語言上會有一點問題，中文方面也不熟，但把想法先寫成中文出來後，再予以敦請國內相關領域之專家提供見解，作為內容效度之考驗，並依據作為修改的指標，始完成中文。

第五節 資料蒐集分析方法

本研究所蒐集的資料有：質性資料和量化資料，分述如下：

質性部分本研究蒐集的方法包括訪談、錄影、問卷調查、檔蒐集等四種不同的資訊來源。

透過訪談可以瞭解受訪者的觀點與視野，錄影，問卷調查，檔蒐集則可以印證訪談者的內容。下面針對這四種資料蒐集方式做進一步的說明。

訪談是說故事（意義建構）瞭解他人狀況（Human condition）的認知、詮釋、感覺、經驗與文化意義追尋的過程，而非簡單的驗證假說尋答案（楊長苓，2000）。本研究蒐集到的資料包括有訪談逐字稿、錄影帶、研究對象的調查資料、檔資料等。進行質性資料整理分析時，研究者先將訪談錄影帶按發問順序謄錄為逐字稿，仔細閱讀每份訪談的逐字稿後，進行編碼工作（coding）逐句或小段落檢視資料的內容，找出資料的內所涵蓋主題，做成摘要性的描述，並予以歸納出不同的類目。落在不同的段落中，出現相同或相似的談話內容，則再度做成相同的摘要性描述，待資料分析時再予以統整。

在深度訪談的過程當中，訪談者和受訪者之間的互動關係是很重要的。訪談者在此訪談當中必須扮演多重角色。不但要注意提供舒適且不受到干擾的空間與環境，讓受訪者能夠處於正確又真實回答的情境，同時訪談過程當中，不斷鼓勵受訪者熱心的回答，為了避免受訪者受到訪談者價值觀點的影響，訪談者應盡量避免給予受訪者任何價值判斷，總而言之，整個訪談過程當中，訪談者扮演著重要角色，訪談者是否具備豐富的想像力，敏銳觀察力、高度親切能力，是整個研究的參考架構是否成功的重要關鍵。因此深度訪談中，訪談者本身也是主要的研究工具（引自范麗娟，1994）

本研究針對深度訪談指引，收集研究主題資料，並將資料依照質性研究方法之開放性編碼，將資料依照編碼加以彙整，歸納出整體的意義脈絡，使用修正主題分析法（Thematic Analysis）是，即研究者於開始分析時即靜坐的定義和解釋存在，再據此作修正，分析歸納受訪者身、心的狀況，將結論撰寫出來，以提供相關資料內容法身法門的靜坐方法及其他靜坐的做為參考。

量化資料包括「泰國人一般健康調查表」、「個人基本資料調查表」。靜坐前填資料、一個月後填以及追試所得量表「泰國人一般健康調查表」、「個人基本資料調查表」資料和血壓、心率的日本的 Digital Blood Pressure Monitor: Modal UA-787 的機器來測量前、一個月當中、一個月後，測經整理後，統計分數，建檔，並進行算平均值、總分數，並已成對樣本分析，以作為檢測靜坐前、靜坐後、以及後續追蹤之身、心狀況的立即性和後

續性改變效果。

資料蒐集過程

本研究確定研究對象與研究場所之後，加下來是相關資料收集為共有三個大步驟是：(一) 研究資料的收集、(二) 文本建立的方式、(三) 主題分析與呈現。分別論述如下

(一) 研究資料的收集

本研究所收集的資料，均是經過受訪者的同意，並且採用錄音方式，每一次約為五十到三十分鐘。另外整理成爲文字的逐字稿，兩次訪談次數，主要內容已經資料飽和。

(二) 文本建立的方式

本研究先將訪談錄影帶按發問順序謄錄爲逐字稿，訪談稿收集在電腦檔案中給予不同個案進行編碼工作 (coding)，鍵入電腦文字檔案，並且複製檔案，仔細閱讀每份訪談的逐字稿後，逐句或小段落檢視資料的內容，找出資料的內所涵蓋主題，做成摘要性的描述，並予以歸納出不同的類目。落在不同的段落中，出現相同或相似的談話內容，則再度做成相同的摘要性描述、研究者的反思經驗，待資料分析時統整。研究者再將個案以編碼方式 A 到 H 依照訪談順位編碼，中間編號順位代表爲訪談第幾次，

例如：A-1-2 (是 A 個案，第一次訪談) 最後編碼是代表著：流水號 (1,2,3,.....)。

例如：A-2-21 (A 個案，第二次訪談，第二十一個重點)，尤其是研究者編碼爲 I，以利一個檔案。

訪談逐字稿編號，茲分別編碼如下：

1. 受訪談者編碼

- (1) A 女生，19 歲，大學生，未婚，有靜坐經驗，以 A 爲代號。
- (2) B 女生，19 歲，高中，未婚，有靜坐經驗，以 B 爲代號。
- (3) C 女生，19 歲，大學，未婚，有靜坐經驗，以 C 爲代號。
- (4) D 女生，19 歲，大學，未婚，有靜坐經驗，以 D 爲代號。
- (5) E 女生，19 歲，大學，未婚，有靜坐經驗，以 E 爲代號。

- (6) F 女生，19 歲，大學，未婚，有靜坐經驗，以 F 為代號。
- (7) G 女生，18 歲，高中，未婚，有靜坐經驗，以 G 為代號。
- (8) H 女生，19 歲，高中，未婚，有靜坐經驗，以 H 為代號。

2. 文字元號

(.....) 代表 靜坐班學員的名字

3. 編碼代號

- (1) 受訪談者順序 A 到 H 為個案編碼
- (2) 中間編號順位代表為訪談第幾次 例如：A-2-1 (A 靜坐班的學員，第二次訪談)
- (3) 最後編碼代表著：流水號 (1,2,3,.....) 例如：A-2-21 (A 靜坐班的學員，第二次訪談，第二十一個重點)。
- (4) 研究者為：研究者

(三) 主題分析

主題分析法是質性研究分析的方法之一，其目的在於發現蘊涵于文本中的主題，以及發掘主體命名中語詞背後的想像空間與意義內涵之過程。而所謂主題分析法是對訪談資料或文本所進行系統性分析的方法，以主題的方式呈現，用來幫助解釋文本所蘊含的深層意義(高淑清, 2001)。而 Boyatzis(1998)在其「主題分析與編碼發展」(thematic analysis and code development)一書中會開宗明義地說出，主題分析是一種運用系統步驟觀察情境脈絡、文化、或互動關係的訊息分析方式，它是一種看見的方式 (a way of seeing)。一種理出感覺使道理顯現 (a way of making sense) 的分析方法。研究者與研究參與者之間互為主體性的同意與瞭解，以詮釋研究參與者生活經驗的意涵。因此，主題分析法的用意是想要找出某一個特定現象所蘊含的本質意義，以及該現象如何被經驗，而此經驗的本質意義源自經驗本身，需回歸敘說文本中檢視歸納方可得，需從縮減龐雜的原始素材著眼，以理出感覺並開啓“看見”意義的洞察力。(高淑清, 2004)。

主題分析法的理論基礎乃在於詮釋學所謂的“詮釋系統”（hermeneutic circle），即“整體-部分-整體”的循環檢核，以及“先前理解與理解”的“詮釋螺旋”（hermeneutic spiral）。對於意義理解的過程則需要來回於先前理解與理解之間，在此透過對詮釋螺旋的運用，將七個主題分析步驟與之做嘗試性的結合，用來說明筆者在方法論下運用主體分析方法的思考架構。茲將此分析步驟逐一說明如下：

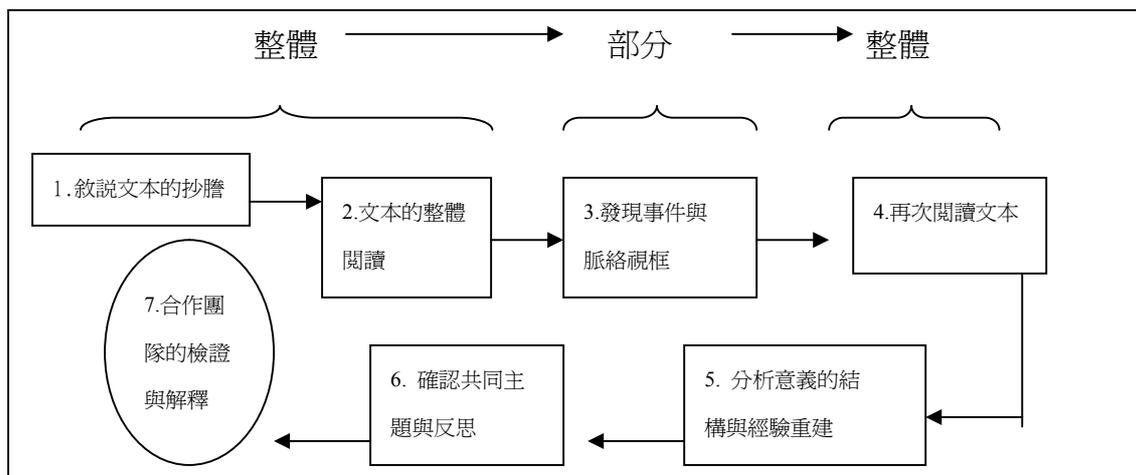


圖 3-6 主題分析的概念架構—詮釋循環

〔資料來源：引自高淑清，2004〕

主題分析步驟：

- 1.敘說文本的抄謄
- 2.文本的整體閱讀（整體）
- 3.發現事件與脈絡視框（部分）
- 4.再次閱讀文本（整體）
- 5.分析意義的結構與經驗的重建（部分）
- 6.確認共同主題與反思（整體）
- 7.合作團隊的檢證。

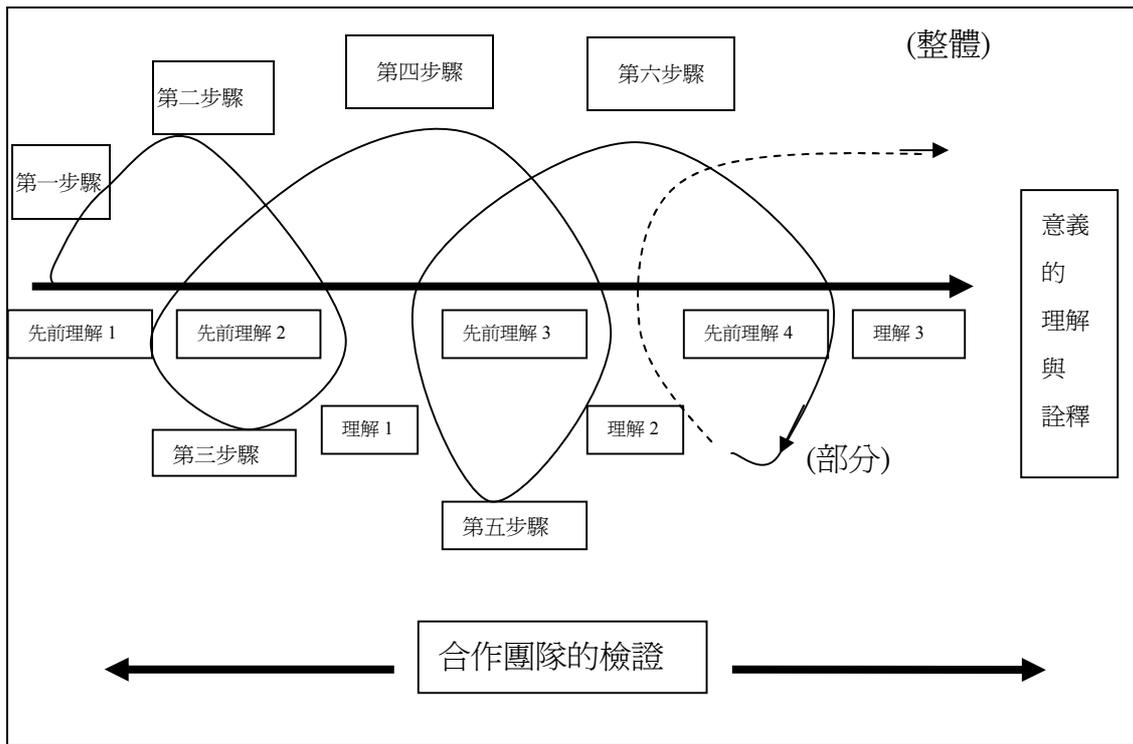


圖 3-7 詮釋循環與主題分析之關係圖

〔資料來源：引自高淑清，2004〕

1. 敘說文本的抄謄 (verbatim transcription)

當主體的經驗與行為用語言文字轉化成書面文本 (written text) 時，文本本身豐富的深層描述便成了詮釋現象學分析的主要來源，也形成了研究者對主體經驗的“先前理解”。由於文本的產生來自面對面的訪談，研究者需本著開放的胸襟，以開放性的問題來啟發受訪者的自由思考，給予受訪者充分的空間與機會去表達自己的觀點，以期能將受訪者的經驗具體地引發出來，面對於訪談的口語資料需要被轉謄成逐字稿，一字不漏地謄寫著訪談內容，包括沉默、表情、聲調、與訪談現場偶發事件的描述，都得據實描寫，以利於情境的掌握與再現，對文本資料的分析而言，這是最基本且關鍵的第一步。

2. 文本的整體閱讀 (holistic reading)

當所收集的資料以文本的方式呈現時，緊接著便是閱讀整個文本的內容，以巨集觀整個生活經驗的大塊面，這包括所有受訪者的探訪內容，以及研究者所收集的任何書面文

稿，此時研究者需遠離自己原先面對經驗的詮釋或先前具備的知識背景，完全進入受訪者的生活世界，以澄澈的心觀看文本，讓受訪者顯明重要的經驗描述從文本中自在地呈現，並寫下個人對整個文本最初的省思與解釋(生活經驗的描述)，這些舉動有利於整體經驗的辨識與日後的重新的組織整體的通盤瞭解，以決定下一步驟中的“部分”如何建構這個整體的研究，同時研究這也漸漸有了對主體經驗的“理解”。〔請參考附錄 六〕

3.發現事件 (incident) 與脈絡視框 (contextual framing)

在這個階段，研究者試著從個別的訪談逐字稿或所收集的文本敘述中，去描述並解釋與經驗描述相關的意義單元，從研究問題的角度去省視，並使用相關於該經驗描述的關鍵字或詞 (key words or phrases) 來命名，以幫助意義單元的分類與歸納。進一步地，研究者用意義單元的形成來幫助，爲了更清楚地分析初步主題到主題分析命名的過程。發現並詮釋文本敘述背後隱含的意義，以彰顯相關於研究議題的經驗本質。

研究者利用 Excell 作業系統做資料統整排序，進行意義單元的排序組合與初步主題。〔請參考附錄 七〕

4.再次閱讀文本 (re-reading the texts)

再次閱讀文本讓研究者再一次回到整體經驗的省思，再一次浸濡於受訪者的經驗世界，此時研究者對意義的理解可能已不同於初次的整體閱讀，在一次重新閱讀文本及反思的過程中，研究者會產生新的“理解”，此時的理解進入下一波詮釋循環中的“整體”。亦即研究者從原始材料 (raw data) 的初次整體閱讀、細分、裁選中，再找回最能代表原始材料的整體結構，而此時所產生的整體，已經過加工處理，如煮熟的成品一般，有別於原始材料所形構的整體。研究者此時宜再次捕捉並記錄個人對整個文本的理解與解釋。〔請參考附錄 九〕

5.分析意義的結構與經驗重建

此時研究者經歷重新建構意義單元的過程，借著群聚(cluster)相關的意義單元而漸

漸產生初步的次主題，借由解決重建的過程加深另一層次理解。值得一提的事，由於詮釋現象學強調對意義真像的發掘或發現取向（discovery-oriented），研究者就必須有足夠的開放態度，讓沒有預期到的意義單元從個別文本中出現，或進行經驗的結構與重建；或澄清誤解與晦暗不明的描述，透過研究者本身的創造性及解析能力，將個別的意義單元凸現出來，或重新組合不同的意義單元，傳達研究者的現象發現與解釋，使意義結構合乎邏輯且免於矛盾。這種從整個意義結構去分析與細察個別事件、視框與其意義單元的辨識過程與解構能力，奠定了詮釋現象學分析的重要基礎。

〔請參考附錄 十〕

6. 確認共同主題（common themes）與反思（reflection）

共同主題的發現是主題分析法中的主軸，主題發現的過程，是將主體的初治經驗在研究者的分析轉化下，成為一些聚焦的、重點的、或有意義的經驗之集合，亦可稱之為組型。而這些組型或共同主題，是研究者對瞭解“整體-部分-整體”間的一致性與和諧的表現，此過程需透過語言的表達與文字的厚實描述，將受訪者的生活世界呼喚而出。

另外，“反思”是主題分析的重要步驟，是個持續的歷程，尤其重要的是，此時研究者將分析過程中所抽離歸納出的共同主題項，再放回研究問題及整體情景脈絡中，以不斷地檢視與現象質問的方式，再三省視主題間的關連。〔請參考附錄 十一〕

7. 合作團隊的檢證與解釋

合作團隊的檢證與解釋過程，牽涉到研究的嚴謹度之考驗。研究者與研究團隊或稽核小組針對訪談的過程所進行意見的交換與討論，這當中可能包括研究對象的選取、訪談設計、文本資料收集與分析及主題的呈現，其中並進行文獻的理解與理論的參照，以檢視研究結果的可信性(trustworthiness)，反思研究歷程的真確性(authenticity)，使研究結果與解釋的真實價值、可應用性、可靠性與客觀性得到團隊的稽核，同時也能關注到研究歷程的品質。而此步驟並非在分析最後才開始，但卻持續到分析最後，更彰顯其檢証研究成果的功能，以達到質性研究的嚴謹性的考量。

第四章 研究結果與分析

本研究採質量並用研究取向，以研究靜坐對青少年身心之影響，並進入現場跟研究對象蒐集資料。將資料予以整理分析以瞭解研究對象靜坐對青少年身心後續改變項前後的差異情形，本研究亦著重於研究對象的身心改變歷程。本章共分三節，第一節 靜坐對生理之影響分析，第二節 靜坐對心理之影響分析，第三節 訓練靜坐的好處之分析。

第一節 靜坐對生理之影響

本研究在利用統計成對樣本t - test 檢定分析原理，根據統計建立各種資料，採用百分比、平均數、標準差的統計方法，依排序加以分析測量，並按照測量結果製成圖表。本研究所得的資料，在 Windows XP上使用 Statistical Package for Social Science(SPSS) for Window 10.0 統計套裝軟體處理分析資料與 Excel 2003 office 試算軟體，依研究對象前測、後測驗受試結果。

第一天的前、後靜坐的血壓值 和心跳率

由第一天的說明，已清楚瞭解血壓值和心跳率在開始測驗前後變化的情形，表 4-1，表 4-2 即為在測驗前和測驗後比較，對所有變數測量之差異的 t 檢定表。圖 4-1 的直條圖，是為了解測驗前後血壓與心跳變化的情形。

表 4-1：第一天的測量血壓和心跳的成對樣本統計量

		平均數	人數	顯著性
收縮壓	靜坐前	98.6667	30	.000
	靜坐後	94.4667	30	
舒張壓	靜坐前	62.8000	30	.001
	靜坐後	61.5000	30	
心跳	靜坐前	75.0667	30	.000
	靜坐後	67.2333	30	

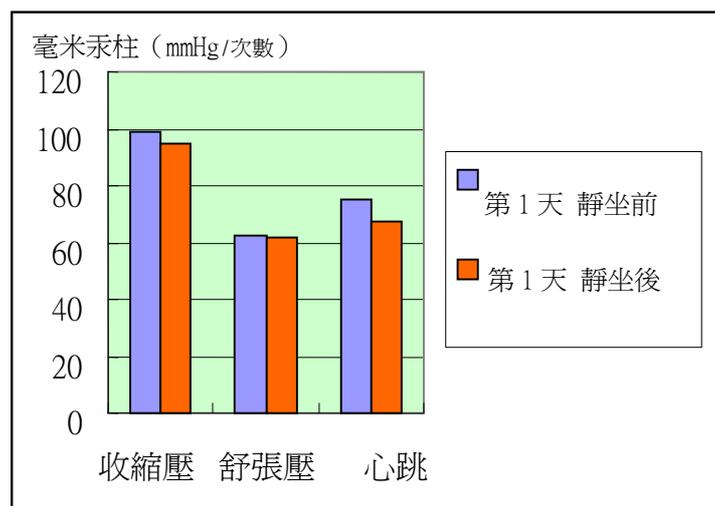


圖 4-1：第一天的靜坐前後的平均數血壓和心跳

表 4-2：比較平均數：成對樣本 t - test 檢定

		平均數	標準差	平均數的 標準誤	t	顯著性（雙尾）
一	靜坐前、後的 收縮壓值	4.2	7.1119	1.2985	3.235	0.003*
二	靜坐前、後的 舒張壓值	1.3	5.0320	.9187	1.415	0.168
三	靜坐前、後的 心跳率	7.8333	5.4335	.9920	7.896	0*

註：*表 $P < 0.05$

利用比較平均數：成對樣本 t-test 檢定分析得到表 4-2。從表中得知，在靜坐前與靜坐後的收縮壓和心跳率皆具統計學上的顯著差異【 $p < 0.05$ 】。在靜坐前與靜坐後的收縮壓、心跳率有明顯的差異，代表著受試者經過靜坐之後，收縮壓值與心跳率皆會減少。在靜坐後的舒張壓值亦有減少，但並未達到顯著差異的水準。

第十五天的前、後靜坐的血壓值 和心跳率

由第十五天的說明，已清楚瞭解血壓和心跳在開始測驗前後變化的情形，表 4-3，表 4-4 即為在測驗前和測驗後比較，對所有變數測量的差異的 t 檢定表。本研究在加一個直條圖，是爲了可以了解支援測驗前後血壓與心跳變化的情形。

表 4-3：第十五天測量血壓和心跳的成對樣本統計量

		平均數	人數	顯著性
收縮壓	靜坐前	94.3929	28	.000
	靜坐後	94.5357	28	
舒張壓	靜坐前	60.5000	28	.000
	靜坐後	62.6429	28	
心跳	靜坐前	80.7500	28	.000
	靜坐後	77.1786	28	

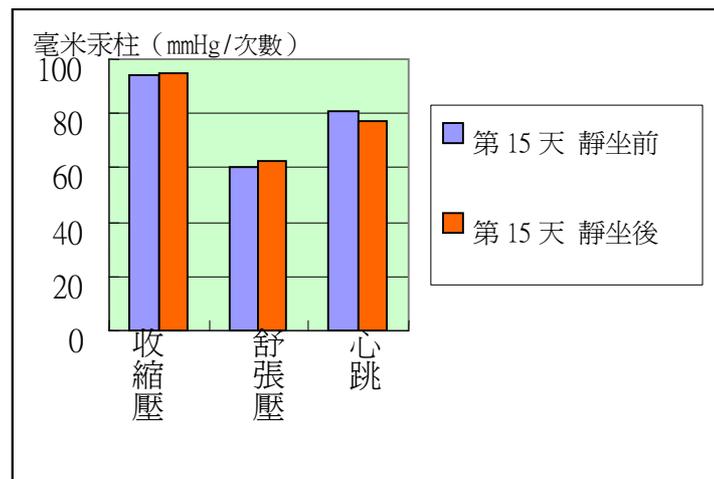


圖 4-2：第十五天的靜坐前後的平均數血壓和心跳率

表 4-4：比較平均數：成對樣本 t - test 檢定

		平均數	標準差	平均數的 標準誤	t	顯著性 (雙尾)
一	靜坐前、後的 收縮壓	-0.1429	5.5425	1.0474	-0.136	0.893
二	靜坐前、後的 舒張壓	-2.1429	3.3078	0.6251	-3.428	0.002*
三	靜坐前、後的 心跳率	3.5714	5.4869	1.0369	3.444	0.002*

註：*表 $P < 0.05$

利用比較平均數：成對樣本 t-test 檢定分析得到表 4-4。從表中得知，在靜坐前與靜坐後的舒張壓和心跳率皆具顯著差異【 $p < 0.05$ 】。在靜坐前與靜坐後的舒張壓、心跳率均有明顯的差異，受試者經過靜坐之後，舒張壓值增加，但心跳率減少。在靜坐前與靜坐後的收縮壓值並未達到顯著差異的水準。

第三十天的前、後靜坐的血壓值 和心跳率

第三十天的說明，已清楚瞭解血壓和心跳在開始測驗前後變化的情形，表 4-5 與表 4-6 即為在測驗前和測驗後比較，對所有變數測量的差異的 t 檢定表。

圖 4-3 的直條圖，是爲了可以了解測驗前後血壓與心跳變化的情形。

表 4-5：第三十天測量血壓和心跳的成對樣本統計量

		平均數	人數	顯著性
收縮壓	靜坐前	93.3929	28	.000
	靜坐後	90.7143	28	
舒張壓	靜坐前	60.1071	28	.000
	靜坐後	59.2143	28	
心跳	靜坐前	83.5000	28	.000
	靜坐後	76.6786	28	

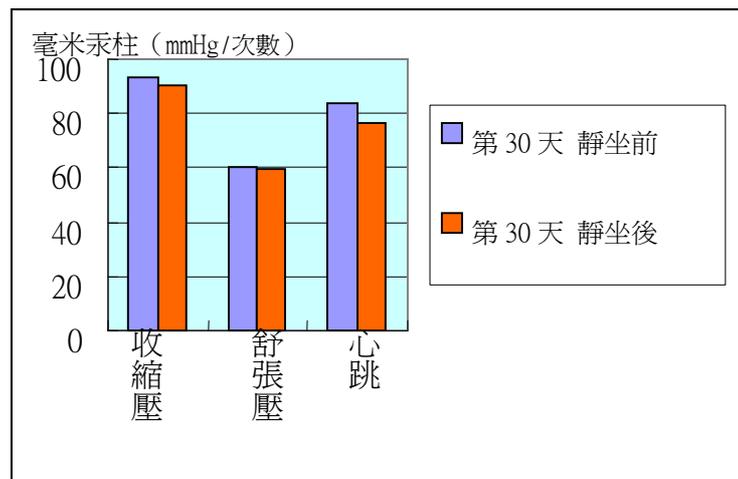


圖 4-3：第三十天的靜坐前後的平均數血壓和心跳

表 4-6：比較平數：成對樣本 t - test 檢定

		平均數	標準差	平均數的 標準誤	t	顯著性 (雙尾)
一	靜坐前、後的 收縮壓	2.6786	5.2001	0.9827	2.726	0.011*
二	靜坐前、後的 舒張壓	0.8929	5.7241	1.0818	0.825	0.416
三	靜坐前、後的 心跳率	6.8214	5.6703	1.0716	6.366	0.000*

註：*表 $P < 0.05$

利用比較平均數：成對樣本 t-test 檢定分析得到表 4-6。從表中得知，在靜坐前與靜坐後的收縮壓和心跳率皆具顯著差異【 $p < 0.05$ 】。在靜坐前與靜坐後的收縮壓、心跳率有明顯的差異，代表著受試者經過靜坐之後，收縮壓值、心跳率皆會減少。在靜坐後的舒張壓值亦有減少，但並未達到顯著差異的水準。

從上面的說明，研究者對收縮壓值、舒張壓值與心跳率的研究結果，經歷了敘述性統計分析、成對抽樣分析的過程。接下來是第一天、第十五天及第三十天的靜坐前後平均樣本統計量整理成表 4-7。

表 4-7：測量測量第一天、第十五天及第三十天的
靜坐前、靜坐後的血壓和心跳的平均數

	第 1 天		第 15 天		第 30 天	
	靜坐前	靜坐後	靜坐前	靜坐後	靜坐前	靜坐後
收縮壓	98.67	94.47	94.39	94.54	93.39	90.71
舒張壓	62.8	61.5	60.5	62.64	60.1	59.21
心跳率	75.07	67.23	80.75	77.18	83.5	76.68

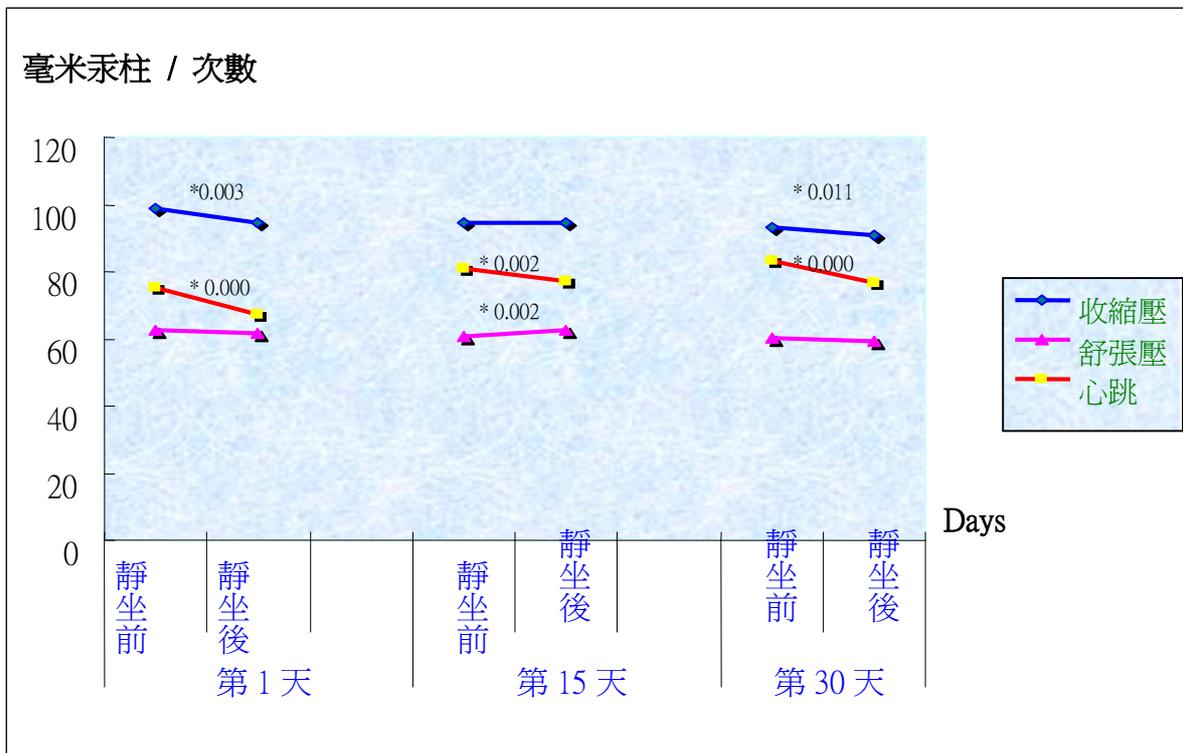


圖 4-4：測量第 1 天、第 15 天及第 30 天靜坐前，靜坐後的血壓和心跳比較

依據圖 4-1、圖 4-2、圖 4-3 分別表示整體在三個觀測量時間（第 1 天、第 15 天、第 30 天）的血壓與心跳變化。從圖 4-4「第 1 天、第 15 天及第 30 天靜坐前後的血壓和心跳比較」中我們得知：在第 1 天與第 30 天靜坐後的收縮壓值比靜坐前顯著降低，而從第 1 天至第 30 天之收縮壓值亦有下降之趨勢。而心跳速率部分，不論是第 1 天、第

15 天或第 30 天，在靜坐後皆較靜坐前顯著降低，但從第 1 天至第 30 天之心跳則有增加之趨勢。而舒張壓在第 15 天時靜坐後較靜坐前顯著增加，但從第 1 天至第 30 天之舒張壓值則稍有降低。

第二節 靜坐對心理之影響

研究調查的結果

本研究以問卷調查方式進行實証研究，所用的研究工具包括身心健康指標：泰國人一般健康問卷「28 題版 (Thai-GHQ 28)」。此量表分成四個部份，分別為生理症狀、心理症狀、社交障礙與嚴重沮喪，每個部份各有 7 道題目。例如生理部份的 7 道題目分別是：

1. 覺得好舒服與身體健康；
2. 覺得自己需要吃要進補身體，爲了回復力量；
3. 覺得身體很虛弱差與不健康；
4. 覺得身體不適；
5. 頭疼痛；
6. 感受到頭部被壓緊，和
7. 身體有發冷或發熱現象。

本研究皆由受試者直接接受測試，分析結果如下：

表 4-8：研究調查的結果【一個月】

「泰國人一般健康問卷」28 題版

No.	年齡	分數		靜坐前的結果，從 Sub-scaled GHQ				靜坐後的結果，從 Sub-scaled GHQ			
		前	後	生理症狀	心理症狀	社交障礙	嚴重沮喪	生理症狀	心理症狀	社交障礙	嚴重沮喪
1	19	2	0			2					
2	19	8	0	1		6	1				
3	19	5	0	5							
4	19	1	0		1						
5	19	4	1			2	2			1	
6	19	7	0	1	4		2				
7	19	0	0								
8	19	0	0								
9	19	1	0			1					
10	19	0	2					1		1	
11	19	0	0								
12	19	2	0			2					
13	19	2	0	1			1				
14	19	0	0								
15	18	0	0								
16	18	2	0	2							
17	18	0	0								
18	19										
19	18	5	0	1	1	3					
20	19	2	0	1		1					
21	18	4	2		2		2	1		1	
22	18	0	1					1			
23	19	0	0								
24	19	1	0		1						
25	20	1	0			1					
26	19										
27	19	0	1							1	
28	18	1	2		1			2		1	
29	19	2	2	1	1					2	
30	19	1	0	1							

表 4-9：研究調查百分比的結果【一個月的前後調查】

「泰國人一般健康問卷」28 題版

	構面名稱	人數	個案	百分比
持續訓練 靜坐前	生理症狀	30	9	30%
	心理症狀	30	7	23.3%
	社交障礙	30	8	26.7%
	嚴重沮喪	30	5	16.7%
一個月的持續 訓練靜坐後	生理症狀	30	4	13.3%
	心理症狀	30	0	0%
	社交障礙	30	6	20%
	嚴重沮喪	30	0	0%

由【表 4-9】得如，受試者在接受持續一個月靜坐訓練之前，雖有生理、心理、社交障礙和嚴重沮喪等症狀，但持續接受靜坐訓練之後，有上述症狀的受試者明顯減少許多。在 30 位受測者在接受靜坐訓練之前，有 9 位（30%）具生理症狀的問題，不過，在經過為期一個月的靜坐訓練之後，發現僅有 4 位勾選具生理症狀的問題，但這並不表示她們 4 位（13.3%）皆患有精神障礙。而社交障礙的部分，在接受靜坐訓練之前，有 8 位受測者（26.7%）；在一個月持續靜坐訓練後，只剩 6 位（20%）仍有社交障礙的問題。最後，改善心理症狀和嚴重沮喪的效果最為顯著，一個受測者都沒發現問題。

基於以上結果，為期一個月的靜坐訓練能幫助靜坐班學員改善心理健康狀況，如生理症狀、心理症狀、社交障礙和嚴重沮喪的程度。而靜坐和心理健康狀況有正向關係，即表示靜坐會讓靜坐班的學員的生理症狀、心理症狀、社交障礙和嚴重沮喪的情形減少，對心理健康狀況有正面的效果。

最後欲聲明一點，在【表 4-8】中，第 5、10、21、22、27、28 及 29 號的靜坐班的學員，在接受一個月的訓練後，發現仍選生理症狀與社交障礙問題的答案，如此一來，

則出現了相反的效果。推測可能為靜坐課程並非全天候進行靜坐訓練，學員還得參加別的活動，所以可能在選時間讓靜坐班學員再填寫一次問卷時，也許會因調到不適合的時間，影響作答情緒而產生差異。

第三節 訓練靜坐的好處之分析

【訪談分析】本章節乃是論述持續靜坐的好處。持續靜坐對生理及心理都能產生莫大的好處。持續靜坐的後訪談分析研究就有後發現到靜坐影響到行為，內在的靜坐經驗，並談到個案靜坐的原則以及她們學習靜坐的因緣。如下：

壹、靜坐影響到生理狀態

許多靜坐班的學員在持續靜坐一個月以後，生理有明顯的改善。例如：靜坐以後使得脊椎能夠更挺直改善了脊椎的毛病、靜坐時背部感覺輕鬆以及皮膚變白晳光亮。

以下是不同的訪談個案，針對靜坐影響到生理的經驗之談：

一、生理變好

靜坐班學員在持續靜坐一個月以後，改善了脊椎的問題使得她們行住坐臥的姿態更好。所以 A 靜坐班的學員以及其他的人持續靜坐一個月以後，最大的差別就是改善了自己的脊椎問題使得姿態更優美，連她們的親人也看到她們這樣的改變。

正向生理反應

比較過去她們的自己，她們發現持續靜坐以後走路的姿勢更好，她們自己也能發現自己行為姿勢的改善。她們除了自覺自己的姿勢改善以外，H 靜坐班的學員也自覺自己的皮膚變得白晳光亮並且她的朋友也發現了這一點，比較過去的她們。持續靜坐一個月後，靜坐都能改善她們的生理。

我以前走路時脊椎往前彎，但靜坐後感覺到脊椎變得很直，我媽媽也這樣說。A-2-11

以前走路時背後有脊柱彎曲走路不能挺直，現在不一樣了。B-2-9

我覺得靜坐對我最大的影響就是，我現在走路可以走得很直，以前沒有辦法做到的。D-2-14

本來我會駝背，但是靜坐時，會使我有警覺，能挺直地坐。現在做什麼事情都會很有正念，不會糊裏糊塗地做，無論做什麼事情，都是有正念。E-2-19

我朋友們都告訴我說我的皮膚變得很好看，更白皙更光亮了，其實不只是他們說，我自己也能發現到靜坐後我的皮膚更光亮更白皙了。H-2-24

小結：A、B、D及E 靜坐班的學員，她們發現持續靜坐以後走路的姿勢是很直的走，她們自己也能發現自己行為姿勢的改善。H 靜坐班的學員也自覺自己的皮膚變得白皙光亮。持續靜坐一個月後，靜坐都能改善靜坐班的學員的生理。這表示說在靜坐會預防脊椎側彎，因為靜坐後會調整靜坐班的學員的姿勢。靜坐讓身體機能活化與再生的最自然方法，更是讓肌膚保持彈性與光澤（石連柱，1997）。

貳、靜坐影響到心理狀態

靜坐除了能改善生理的狀態以外，改善最明顯也最多的就是心理的狀態。靜坐班的學員靜坐以後更懂得生命的意義，也覺得生命的意義是美好的。靜坐班的學員在持續靜坐一個月以後都能改善她們的心理品質，她們的情緒比之前更正向、更有道德感、更明白事理而且也更懂得體諒別人、人際關係變得良好、精神得到滿足樂觀。

一、心中充滿善美

持續靜坐一個月讓靜坐班的學員心中充滿善美了，這一種充滿感動是以前沒有注意到，過了持續靜坐才產生出來。

靜坐培養道德

靜坐一個月以後，使得她們的道德感提升。靜坐班的學員在靜坐以後更知恩。靜坐以後加深了她們對父母的知恩感恩之情。這在社會上需要的道德。

研究者：你覺得靜坐有啓發到你什麼嗎？

B：有，靜坐以後比較常常憶念起父母親發現比從前更愛他們，現在的我很愛很愛他們。我現在發現父母親做什麼其實都是爲了我們的好，父母親願意爲我們做一切的事情，而我們卻享有一切父母給我們的。我覺得我現在要做能讓父母親歡喜的事情。

B-2-14

研究者：你覺得你靜坐以後有什麼改變？

C：有很大的變化，我本來經常很晚才起床，現在起床的比較早，更注意自己儀容的整潔會常常洗衣服、洗廁所、整理衣櫃。及很喜歡行善供養食物給師傅，因爲每天都會有法師來我的宿舍托鉢。然後我每天都會靜坐，禪修營結束後，我回去的第一件事就是先整理我的房間。回到家鄉時，也會幫外婆、祖母做家務。我有很多計劃是關於要改進自己缺點的部分，我都有把它寫下來，例如：我再也不要再在背後說別人壞話、打牌，而且我回家以後也頂禮我的母親，頂禮母親的那一天我真得非常感動，通常我沒有跟我母親住一起。其實我知道她愛我，我也很愛她，但是沒有表達出來而已。可是那一天我回家頂禮母親，而且我也告訴她我有多麼愛她。過後靜坐，也提早地回宿舍，我的宿舍是在大學外的。我每次都很晚大概凌晨才回宿舍的，但是現在改變了。我回到宿舍後就先跟自己在一起一、兩小時，爲了讓心寧靜。靜坐以後雖然我有打電動，但是卻沒有超過二十分鐘，因爲我現在覺得打電動和上網是會讓我上癮的東西，我覺得這種活動很浪費時間所以節省時間用來靜坐比較好。玩了也沒什麼好處我也得不到什麼。管理時間要有一個技巧就是自己認爲哪件事比較重要就先做，然後我每天也會做早晚課及靜坐。

C-2-21

小結：B 小姐及 C 小姐在靜坐一個月以後，使得她們的道德感提升。靜坐班的學

員在靜坐以後更知恩。靜坐以後加深了她們對父母的知恩感恩之情，靜坐會培養青年熱愛家庭、感謝父母的道德觀念，真很難得比較過去的她們。

二、生命中美好

靜坐尋找生命意義

青年都喜歡尋找生命的意義，但是年少的她們往往尋找到錯誤的生命意義。年少的她們或許也會覺得生命沒有意義而作了很多浪費生命的事情，但是持續靜坐一個月後的靜坐班的學員卻能知道生命的意義以及會覺得生命是美好的很願意和大家分享靜坐的好處。

研究者：你參與了靜坐後有什麼想要和大家分享的？

A：我想跟我的爸爸以及親戚朋友們說靜坐很好希望他們也可以一起來靜坐。A-2-19

研究者：你有什麼想要建議大家的？A：我想要當一個善知識鼓勵別人多多來靜坐以及要來做善事。A-2-24

研究者：如果每個人都來靜坐你覺得如何？

B：如果每個人來靜坐就好極了，那全世界的生命就會很美麗了，做好事、說好話、每個人臉上都有笑容、懂得因果業報的道理，我保證這個世界會更美好而且不會再有問題了。B-2-16

研究者：想要把靜坐介紹給別人嗎？

B：很想要介紹給別人知道靜坐的好處，但不知道要如何用嘴巴來介紹給他們知道，我想讓他們看到我靜坐後的改變他們自然會接受靜坐。B-2-18

研究者：你覺得來這裡給了你什麼好處？

我覺得這裡給了我很多的好處，如果沒有來這裡的話我想我今生就沒有辦法知道靜坐的好處。我回憶起來在這裡過的每一時刻都是很有價值的。靜坐不是我們過去想像的那樣是很無聊的，而且剛好相反我覺得靜坐會使我們更聰明、更明白道理而且靜坐也能

讓我們獲得一個很美好的人生。B-2-22

C：向跟我的朋友分享來這裡的好處！很想告訴他們外面的世界是很苦的。但是如果我們想要脫離苦自己就非來靜坐不可。因為來這裡可以躺在草地看星星很自由，我也想請我的男朋友來短期出家，我的女性朋友就很想請她們像我這樣來這裡接受靜坐的訓練。那麼我的朋友以後在社會上就都能是一位好公民，雖然現在社會上有很多不好的人。但是如果社會上的好人增加，我們的社會就會變得更祥和。C-2-24

研究者：想要告訴朋友些什麼事？

G：非常喜歡這裡，第一個禮拜我有離開營隊回去家裏辦事情，回到家裡我有和媽媽分享在這裡遇到的事情。她說我住在寺院一個禮拜好像住了一年一樣，做了很多事情也遇到很多事情。我最好的經驗就是睡在頭陀傘裏面，那天晚上剛好下大雨，我和朋友全部亂成一團趕快拿夾子來夾著頭陀傘大家互相幫忙。如果外人看到我們一定會覺得我們很可憐，但是我們卻不這樣覺得。我們不怕下雨也不覺得煩躁，因為有艱苦的生活可以促進我和其他學員的感情讓我們互相幫助。我覺得能夠互相幫助這樣就很快樂了。當我幫助其他的學員的時候，突然覺得自己是一個能夠幫助別人的人也覺得自己的存在是很有價值的，也很歡喜。我覺得我自己很有福報，因為很多跟我年紀相同的年輕人還沒有這樣的機會來過這樣的生活。這一個月雖然只是生命中的一段時間，一個月的時間其實是很短的，我覺得我有機會可以做這麼好的事情來參加這個訓練營，覺得非常好是一個很美妙的經驗。G-2-13

研究者：禪修營的學員和你外面的朋友給你什麼不同的感覺嗎？

H：這裡的環境和外面的環境不一樣，在這裡面的生活很好，我很想請我外面的朋友來跟我一起過這邊的生活，如果我的朋友都來這裡靜坐，我們的友情會更堅定，他們也可以感受到生命是很美好的。H-2-14

研究者：現在對靜坐修行有什麼感覺？

H：現在每天都想要靜坐修行。因為知道靜坐修行對自己有很多的好處，可以讓我更懂得生命的學問。在社會上常常可以看到忘記了“自己”的人，他們的生命似乎沒有什麼意義似的，如果誰不知道靜坐修行我覺得這是一件很可惜的事情。H-2-20.

小結：青少年往往尋找到錯誤的生命意義，但是持續靜坐一個月後的 A、B、C、G 及 H 靜坐班的學員都卻能知道生命的意義以及會覺得生命是美好的很願意和大家分享靜坐的好處。

三、改善心理品質

人的心理是否健康，目前尚無統一測量標準。靜坐班的學員持續靜坐的訪談可以達到三個心理品質(一) 正向情緒反應，(二) 明白事理，(三) 靜坐產生力量。

(一) 正向情緒反應

持續靜坐一個月後的靜坐班的學員能使得他們的情緒比較正向，更懂得控制自己的情緒、心更冷靜。這些學員紛紛肯定靜坐以後他們的情緒反應都趨向比較正向更包容更能原諒別人、更自信。

研究者：你覺得靜坐對你跟他人有什麼幫助？

A：我覺得靜坐對我最大的幫助就是我現在可以知道自己的情绪，會控制自己的情绪，心很冷靜。A-2-16

研究者：你第一天參加此活動到現在，你覺得自己在情緒方面和之前有什麼差別呢？與靜坐班的靜坐班相處的時候有什麼改變嗎？

E：靜坐後，我看事情會看得更透徹而不只是看事情的表面而已。靜坐後使我對他人更瞭解、包容、更懂得原諒，能夠認清自己的情绪，心比較冷靜。E-2-19

研究者：你有了靜坐的經驗，情緒她覺是怎麼樣呢！

F：對我來講「靜坐的效果真蠻大」以前我是一個很容易發脾氣和急躁的人，但是來靜坐和跟朋友一起來靜坐之後，她們情緒很冷靜來合掌跟我打遣呼，我就有一點不太懂是為什麼！我們是通一年為什麼要合掌，因為平常之是跟年紀大的人才這樣做。來這裡會員也教 我們做第一次我沒有做好像我還有成見「自我」我覺得朋友之是講就好了不用合掌。有一天我有做到了跟朋友合掌打遣呼，真是感覺到很特別沒有想過「我的心很，溫柔、溫文爾雅」在走路，做事都有意識慢慢的做好。F-2-15

研究者：靜坐修行對個性有什麼影響？

H：有的。如果跟沒有靜坐修行的人相比，有靜坐修行的人的個性會比較好，比較有自信，要決定什麼事情都比較好。判斷能力比較好。H-2-21

小結：A、E、F 及 H 靜坐班的學員在持續靜坐一個月後的靜坐班的學員能使得控制自己的情緒、心更冷靜。這些學員紛紛肯定靜坐以後他們的情緒反應都趨向比較正向更包容更能原諒別人。靜坐後靜坐班的學員有明顯可見意識安定愈高則情緒智力（周美麗、吳水丕、謝吟佩，2003）。

(二) 明白事理

靜坐讓青少年慢慢地瞭解，每一個出現的問題。知道自己瞭解自己的負責任。明白事理的人使自己適應世界，如不明白事理的青少年想使世界適應自己，當她們對的時候，用不著批評別人；當她們錯的時候，沒有資格批評別人。靜坐班學員覺得靜坐讓她們有意識力，瞭解因果。

研究者：你現在做事情時都是先想到自己還是他人？

A：我以前做事情的時候都是先想到自己，可是現在我做事情的時候都先去想要如何利益別人。如果一件事情出現了問題，我現在會看到問題的根源而可以去真正解決問題！會有智慧去當別人的善知識，分析道理給別人知道自己也不會迷惑。A-2-15。

研究者：你覺得自己有什麼明顯的改變嗎？

B：有我覺得自己改變很大，第一就是更善解別人。以前看別人的時候首先是看到別人的缺點，但是現在不會了現在都不去看他們不好的一面反而會看他們做得很好的一面。我覺得這是靜坐帶給我的改變，我以前絕對不會善解別人！懂得靜坐以後情緒會很平穩、很容易原諒別人、不會去看別人的缺點及比較明白事理。我覺得那些壞人或是有缺點的人她們自己其實也不想這樣的，我們應該要原諒她們讓他們有機會改過，應該多寬容他們。如果我們一直責備他們的錯處，他們反而會變本加厲。B-2-13

研究者：你覺得靜坐對你有什麼影響？

B：靜坐對我最明顯的影響就是現在決定一個事情的時候都會仔細的考慮，考慮清楚才會行動。自己也懂得因果的道理，怎麼說話及聽話。說話及聽話都會很謹慎不亂說話及亂聽話，也更瞭解自己的情緒。B-2-15

研究者：訓練營結束回去以後有什麼打算？

B：我打算要用靜坐領悟到的道理來跟其他人很好的相處，專心念書，並且每天要做早晚課。我想我這樣做父母看到我好的改變一定很高興。B-2-17

C：大概第三、四的禮拜我才發現自己的行為思想變好，三四禮拜後我才和其他的靜坐班的學員混熟了，混熟了以後我就可以跟他們談佛法，然後就把佛法用在學長安排給我們的活動裏。一方面我很想留在這裡久一點，因為在這裡我很快樂。但是另一方面我也很想家裏的父母親。我想在這裡待久一點，不是因為這裡的環境很舒適。我會覺得這裡很快樂是因為這裡的學員都互相幫助互相關懷這種氣氛非常好。這種互相關懷的動作在外面是找不到的。我的朋友都沒有參與過這麼好的活動，所以他們的行為和這裡的靜坐班的學員不一樣。因為肯來這裡的人都是想改善自己行為的人，每個人都是很善良的人。所以我才很想跟她們一起生活久一點跟她們生活也很快樂。C-2-22

研究者：你呢？為什麼你不做其他的選擇？為什麼會選擇來這裡靜坐修行？你對其他的學員有什麼看法？

E：這裡的靜坐班的學員和其他的年輕人一樣也很活潑。其實我也不會完全捨棄玩的事情，只是參與玩的事情比較少，因為我覺得和朋友去玩也是一種正常的交際活動。我的想法就是這樣，可以玩，但是現在可以自我提醒不要玩的太過分，現在我和我的朋友講解佛法，我的朋友也可以接受，這樣至少我的朋友可以懂得一點佛法，雖然我跟他們講解佛法的時候，他們當中有些人聽得懂，部分的人聽不懂。但是不管他們瞭解或不瞭解我所說的佛法，但是他們都可以接受不會排斥。E-2-23

研究者：你有了靜坐的經驗，情緒她覺是怎麼樣呢！

F：我就有一點不太懂是為什麼！我們是同一年為什麼要合掌，因為平常之是跟年紀大的人才這樣做。來這裡會員也教我們做第一次我沒有做好像我還有成見「自我」我覺得朋友之是講就好了不用合掌。有一天我有做到了跟朋友合掌打招呼，真是感覺到很特別沒有想過「我的心很，溫柔、溫文爾雅」在走路，做事都有意識慢慢的做好。例如說要折布一邊折一邊就思量水晶佛像，越做心裡越冷靜。F-2-16

研究者：你父母親對你來參與靜坐後有什麼感覺？

H：基本上只要我好好靜坐我就有智慧分辨什麼是對、什麼是錯的，什麼事情應該做什麼事情不應該做。我想當孩子的我們心地變好以後行為也會跟著變好，父母親看到我們這樣也會很高興及安心的。H-2-26

小結：A、B、C、E、F及 H 靜坐的學員訓練靜坐後都慢慢地瞭解自己的負責任。明白事理的人使自己適應世界，靜坐班學員覺得靜坐讓她們有意識力，做事都有意識慢慢的做好，變成有道理與瞭解因果。

(三) 靜坐產生力量

持續靜坐的青年發現從靜坐得到了力量，可以集中自己的注意力做出平時也就是靜坐前做不出來的事情，靜坐以後產生力量讓他們可以做出平常做不出來的事情。靜坐以

後讓他們有極大的力量來忍耐別人忍耐事情忍耐很大的困境等等的。持續靜坐也能讓青年吸收老師在課堂所教授的知識吸收的更快。這些都是靜坐把心擺在身體中央點所產生出來的內在力量。

A：從第一天到現在我對佛法與靜坐的觀念有改變，以前覺得靜坐就是很嚴肅的就是要安安靜靜地坐著不能講話，到了這裡之後才發現完全不是這樣。每個人都還是青少年但是來靜坐以後他們都有能力控制自己的情緒，知道什麼該講什麼不該講，如果要說話就要說好話。A-2-13

研究者：靜坐之後你有什麼改變？

B：有一天我已經睡著了可是在我半夢半醒之間我的朋友打電話惡作劇要作弄我，其實我也違反了禪修營的規則不能開手機但是我卻開了。然後我的朋友打來惡作劇，問了我很多問題，然後念了一大段的文章給我聽並且念得很快。可是那時候我很想睡真的無法很集中的聽他說話，因為那時候已經深夜了。可是不可思議的是我的朋友問我的問題我竟然全部答對，我自己也不知道我是怎樣記住得。然後我的朋友就很驚訝因為平常如果他們念得快一點，我就聽不清楚了。可是那天晚上我的神志不清並且他們念得超快但是我都聽懂並且回答完全正確。我朋友也問我：“你為什麼都聽懂平常你不是這樣的啊！”事情過後我回想，這應該是靜坐的效果，我靜坐後讓我的精神更集中、更專注。B-2-7

C：這個活動給了我什麼呢？

我覺得第一就是讓我學習更能忍耐。無論怎樣的天氣、下雨、工作很勞累都要忍耐。當團體一起外出的時候，更要發揮團體合作及忍耐的精神。因為有些人行動很慢但是我們也要耐心的等他們準備妥當了，大家才能一起外出。這些種種的事情都可以增加我的忍耐力，能更遵守規定，能善用對自己有利的 24 小時。C-2-23

D：在這裡靜坐訓練給了我很大的好處，讓我更能忍耐，知道自己的情绪也更能瞭解別人的情緒更能善解別人。D-2-20

H：以前還沒來參加這個活動時，靜坐得很好的時候，我去上課，老師講什麼，我全部都能瞭解，但如果不是常常靜坐的話，上課的時候就沒有辦法吸收的很好。H-1-16

小結：A 靜坐班的學員有能力控制自己的情绪，B、H 靜坐班的學員持續靜坐後，可以集中自己的注意力，C、D 靜坐班的學員有極大的能力來忍耐沒有遇過很大的困境。靜坐就能讓靜坐班的學員不斷學習忍耐過去，用輕鬆的方法讓她們的心可以接受，不是要受苦才能得到忍耐。

四、更有慈悲心

靜坐學習體諒的心

持續靜坐的青少年，更有慈悲心。靜坐後也學習到體諒的心，在團體共事也能體諒別人調整自己的步伐適應別人的進度。對待周遭的人都是以慈悲心以及體諒的心。

研究者：你和禪修營的同學相處的好不好？要和其他的人一起共事的感覺如何？

E：我覺得跟很多人在一起的感覺很好，不過好像人越多花在等待的時間反而更久，所以我不太喜歡“等待”這件事。一整天的活動都很緊湊。例如：早上要去洗手間盥洗的時候，要先排隊，還要一起出發，但是大家都很慈悲的對待周遭的人，每個人都很專心做好自己的事情也會去幫助別人。E-1-12

研究者：現在與他人相處得怎樣？

E：還可以適應，因為大家都有共同的目標，我們都只看來這裡得到的目的，我們來這裡的目的就是要先修正自己，才可以去幫助別人。其他的事情或是紛爭，我們就不太去理會，我們可以以體諒的心互相彼此調整自己的步伐。E-2-9

小結：E 持續靜坐更有慈悲心體諒別人調整自己的步伐適應別人的進度。靜坐班的學員有心想要幫助別人，不只是一定要幫助自己。

五、良好人的關係

友好關係

要如何與人良好的相處其實是一個很大的學問。尤其對青年來說他們也很關心要如何和別人良好的相處。持續靜坐以後，他們的人際關係都會改善，與人相處的關係會改變。人與人之間會更美好更溫馨，更懂得為大團體著想，其中有學員在下雨時自己的衣服及頭陀傘都被雨淋溼了但是為了不要打擾別人而可以忍耐。而當中的學員都覺得良好的人際關係讓他們能留下美好的回憶而且心裏也覺得很溫馨不會讓他們感覺很無助。

E：下大雨的日子，總是會讓我的頭陀傘溼溼的，而且我的衣服也被淋溼了。但是我沒有起來換衣服也沒有去向其他的學員抱怨，雖然我那時候有很多的埋怨。本來想抱怨及起來換衣服，但是看看已經很晚，大家都很累我怕我起來換衣服或是說話會打擾到他們休息。所以就忍耐一下不去打擾他人。E-2-8

研究者：現在與他人的人際關係如何？

E：可以適應的，因為大家都有共同的目標，所以我們都以目標為主，其他事情，我們就可以調整。 E-2-9

研究者：要調整自己跟別人相處的時候有沒有困難？

G：沒有，因為我的人際關係很好。要調整的部分就是要調整自己去習慣身體粘粘髒兮兮的，由於時間很緊迫的關係這裡洗澡的次數不多，一天一次。因為身體的不舒服所以也使得心很渾濁。可是慢慢的就能調整自己的心態接受這裡的生活環境，加上這裡其他學員對我鼓勵，也使我的心情轉好。朋友關懷的鼓勵讓我的心情很好，有了這種心情就覺得一切的事情都可以克服，做什麼事情都沒有問題了。G-2-11

研究者：與其他的學員相處的如何？從第一天開始到現在有什麼改變？

G :剛來的時候我以為我會很難融入這裡，因為會來這裡的學員都是很守秩序以及喜歡靜坐的。但是我的性格恰恰相反，我是一個不守秩序、隨隨便便的人。我來的時候就已經有心理準備要好好的跟這裡的學員們一起生活一個半月，要讓人接受我。但是來了就發現其實這裡的每個人都很好相處沒有想像中的難相處。這裡的學員比我在學校認識的朋友還要好，因為這裡的每個人心中都有佛法，大家都會互相幫忙，互相瞭解彼此。這種良好的人情味比外面還要多。有什麼問題大家都可以商量，感覺很輕鬆。外面的朋友就不是這樣了，每次大家都各持己見，互不相讓沒有商量的餘地。但這裡不是，我很訝異這裡每個人都很好，讓我的感覺很好。雖然我們只是認識一個禮拜，但是好像很認識了很久彼此的感情很密切。在這裡的每個人，對待別人的時候都很有誠意很誠懇，不管有什麼事情，不管多困難的事，這裡的朋友都會鼎力的幫助我解決。從來不會拒絕我，這是我生命中很好的回憶。G-2-16

研究者:想要告訴朋友些什麼事？

G :非常喜歡這裡，第一個禮拜我有離開營隊回去家裏辦事情，回到家裏我有和媽媽分享在這裏遇到的事情。她說我住在寺院一個禮拜好像住了一年一樣，做了很多事情也遇到很多事情。我最好的經驗就是睡在頭陀傘裏面，那天晚上剛好下大雨，我和朋友全部亂成一團趕快拿夾子來夾著頭陀傘大家互相幫忙。如果外人看到我們一定會覺得我們很可憐，但是我們卻不這樣覺得。我們不怕下雨也不覺得煩躁，因為有艱苦的生活可以促進我和其他學員的感情讓我們互相幫助。我覺得能夠互相幫助這樣就很快樂了。當我幫助其他的學員的時候，突然覺得自己是一個能夠幫助別人的人也覺得自己的存在是很有價值的，也很歡喜。我覺得我自己很有福報，因為很多跟我年紀相同的年青人還沒有這樣的機會來過這樣的生活。這一個月雖然只是生命中的一段時間，一個月的時間其實是很短的，我覺得我有機會可以做這麼好的事情來參加這個訓練營，覺得非常好是一個很美妙的經驗。G-2-13

小結： E、G 持續靜坐以後，她們的人際關係的管理都會改善（吳水丕，1998），與人相處的關係也會改變。人與人之間會更美好更溫馨，可透過靜坐而產生意識安定的

加強，更懂得為大團體著想。

一、精神上的樂觀

(一) 心理很開朗

靜坐班的學員覺得來參加持續靜坐，就能讓她的心胸擴大、心地更善良。第一次對精神上的感覺心理很開朗。

研究者：你來參加持續靜坐時在思想有什麼變化？

C：有變化，例如：威儀，要做什麼事情，都要團結，比方說：出發時，我們不是為自己而做，而是為了團體而坐，能讓我的心更擴大、更善良。或者是睡覺，本來我是睡在床上，但是受訓練時，我卻要睡在頭陀傘裡，躺在地上，讓我更能當平凡人，不用執著什麼東西。C-2-14

研究者：你接觸靜坐幾年了？

E：我小時候，就知道靜坐了，大概小學的時候，就有聽過，而且我母親也是個經常靜坐的人。持續靜坐後讓我情緒有改變，天天可以對每個朋友都會微笑。E-1-4

小結： C 靜坐班的學員覺得持續靜坐，就能讓她的心胸擴大和 E 靜坐班的學員心地更開朗與善良。

(二) 心理很滿足

靜坐班的學員認為靜坐對人生很有幫助。靜坐班的學員覺得有靜坐的人，外表會變好看，講話都講好話讓心裡很寧靜沒有講不好聽的。靜坐讓自己知覺必須對自己負責任、有更好的瞭解各種事情，有正念地做事，還可以提高自己的能力。在持續靜坐時覺得輔導者或講師所教的，在每個活動中都給她有美好的印象。這樣讓她們的心很滿足。

研究者：對你來說靜坐給你什麼？

A：我要告訴別人「靜坐」不是很無聊，自己要來試試看才知道靜坐會增加意識力，認識自己與認識善之識的人。A-2-22

研究者：你覺得靜坐對周遭的人有什麼影響？C：周遭的人有靜坐，他們看我們時，就好好的看，因為有靜坐的人看什麼都用好心看的。C-2-18

研究者：第一次來感覺如何？

D：來這裡之有好的朋友跟以前的朋友不一樣，講話都講好話讓心裡很寧靜沒有講不好聽的。D-1-2

研究者：回家之後可以怎麼做呢？

D：專心念書，用靜坐來跟別人相處。D-2-17

研究者：有去過啪哪窪「泰國法身寺的北部靜坐中心」兩次，還記得，感覺怎樣的嗎？

G：靜坐的情緒還記得，就把那種感覺找來繼續靜坐。第一次靜坐的經驗是很好，有看到佛像，但後來常跟朋友來往，佛像就不見了，不過還記得那種感覺，那種禪修經驗讓我很喜歡。G-1-7

研究者：靜坐時有什麼印象呢？

G：每件事的教導，講師，每個活動都給我留下了深刻的印象，沒有這個活動就沒有好處、利益，比如：靜坐、煅練身體 就讓我知道自己的耐力、能力、信心是多少，洗廁所、打掃衛生 就是為了讓朋友們能有乾淨的地方使用，在齋堂準備飯菜食物能讓朋友們吃得飽，因為我們同理心做事，每一件事、每一秒都得到了好處、利益。G-2-12

研究者：靜坐讓你有怎樣的改變？H：在日常生活，修行的方法可以用在每個活動中，可以使我提高自己的能力。H-2-17

研究者：什麼事讓你知道靜坐是好的？

H：剛開始我還不知道修行這個字，可是我心裡有懷疑我生來為何目的，生活只是一天過一天的嗎？，但靜坐後我對佛教有興趣，知道靜坐是正念與智慧為基礎，持續靜坐後讓我懂很多事。H-2-28

小結：A 靜坐班的學員覺得靜坐會增加她的意識力，C、D 和 G 靜坐班的學員對靜坐會感覺到很滿意 和 H 靜坐班的學員覺得靜坐會增加她的能力。

七、體悟靜坐的感受

靜坐的感受

在一個月的持續靜坐後，靜坐班的學員感覺到靜坐是將心寧靜定下來，心越寧靜，越產生力量，且能使心想事成。靜坐後身心很舒服、情緒變成很冷靜、情緒他覺、情緒管理、更專心做事，所以做什麼事情都可以做的很順利。靜坐班學員覺得跟朋友們一起靜坐鍛鍊，使她們互相瞭解任何事情更守規矩合群，是因為都互相提醒，使心專注。靜坐班學員覺得靜坐的人很貼心，講話也好聽，要決定什麼事情也判斷比較好。她們希望在日常生活能把心靜進入到身體中央點讓自己與周邊的人有好處的改變，但是靜坐要自己學習，若想要靜坐得比一天進步，因有法師來領導靜坐就更好。這是靜坐班的學員體悟靜坐的感受。

研究者：你靜坐後有什麼改變？

A：第一次靜坐有一閃而過想睡覺，但是後來就慢慢好，有感覺到很輕鬆，更有比較懂得放鬆。A-2-10

研究者：靜坐後你有什麼改變？

A：我從來是一個情緒急躁、傷自尊心，後來變成心理很冷靜有理。A-2-12

研究者：如果每個人來靜坐會發生什麼事？

A：每個人來靜坐讓他們心理很冷靜，如果沒有靜坐的人就會有心情不好很容易發

脾氣，社會上就發生很多問題。A-2-17

研究者：你想持續靜坐結束後有什麼計劃？

A：我每天睡覺之前要靜坐二十分鐘，做早晚課讓我的心很容易平靜。A-2-18

研究者：你最好的靜坐經驗是怎麼樣？

A：最好的經驗是身、心很輕輕，沒有心神不定，心理集中很寧靜，感覺會看到一些東西，我意識還有，但不能控制，在半睡半醒的中間就搖動拉過來不讓自己睡著，突然我就看到光亮讓我感覺很輕鬆舒服。A-2-20

研究者：你跟來參加持續靜坐的人是怎麼樣呢？

B：我覺得每個人來參加靜坐時改變很多，有好心、講話也好聽跟沒有靜坐的朋友有差。B-2-11

研究者：第一次到現在跟朋友交往有什麼差別？

B：每個人都有各的個性從來沒有一起長大，第一次到現在有差很多，持續靜坐之後我的情緒善解比較多。B-2-12

研究者：你覺得社會上是怎麼樣？

B：在這裡的環境跟外面的環境差很多，在這裡想要做善事都可以做得到，沒有要擔心什麼，在外面的社會還亂來亂去做什麼要想哪麼多。在外面有很多東西挑動春心很多讓我們很難地控制自己，但不是不能做好的事呢！這裏誘惑的機會不多。B-2-23

研究者：最好靜坐的經驗是怎樣？

C：靜坐的經驗！靜坐得比較久了，但是沒有看到什麼東西，只有某個東西出現一剎眼尖而已，但是坐最久大概五分鐘吧！C-1-13

研究者：你覺得靜坐有什麼好處？

C：如果我在上課時，能專心的話，會使我的功課更好的，在日常生活，無論是開車、走路都不會跌倒。C-1-17

研究者：你有什麼靜坐的原則？

C：靜坐，靜止是成功之本，至於「靜止」，我們要自己做。C-2-12

研究者：你還有什麼事會改變呢？

C：例如：在頭陀傘裡，只有一個箱子，如我在家時收衣服，會將衣服塞在籃子裡，但是在這邊，每天都要洗，因為我們的服裝很少，就是如果我們管理好這些東西，會讓我們要找東西時，會找得更快，且靜坐會培養整齊的習慣，靜坐結束後，我會每兩天洗一次衣服。C-2-16

研究者：靜坐班學員的人際關係是怎麼樣呢？

D：剛來我覺得每個人是很容易發脾氣的，但是現在已經改變很多，每個人都很冷靜，很容易原諒別人。D-2-16

研究者：你覺得靜坐的效果對別人是怎麼樣？

D：如果我們有意識看到別人說不好的話或者是要來傷害，我們就有知識慢慢的解決問題。這覺得是靜坐的影響。D-2-18

研究者：你怎麼用靜坐的來過生活？

D：我要隨時的用不管是吃的、睡的、做事的一定要有覺知的做，每天靜坐會讓我們們的覺知增加。D-2-19

研究者：第一次靜坐感覺如何？

D：第一次靜坐沒幾分鐘全身很痛，坐久一點就睡著。過了幾天我很專心的靜坐感覺做什麼事都很專心的做。D-2-7

研究者：為什麼在家裡你做不到這些事情「靜坐」，但是來這邊卻可以做得呢？

E：靜坐時，如果是團體的話大家會比較注意自己的言行的，若有時候會忘記就會有人來提醒啊！，因為有很多同學們一起來做，但是如果在家裡的話，就是單獨一個人坐的。E-1-11

研究者：對你來說，靜坐是什麼呢？

E：靜坐是將心寧靜定下來，心越寧靜，越產生力量，且心想事成。E-1-6

研究者：那你在課外，如何調整呢？

E：在課外，我會努力地觀想，同學們也會互相提醒要觀想水晶球等等。E-2-17

研究者：你第一天參加此活動「持續靜坐」直到現在，在情緒方面有什麼差別呢？與同學在一起有什麼樣的變化嗎？

E：靜坐之後，使我看事情時，會看得透，且靜坐使我瞭解包容、原諒，認清自己的情緒，心比較冷靜。E-2-18

研究者：你覺得來參加了此活動十幾天到現在，對你來說，會對社會有什麼樣的正面影響呢？

E：我覺得，靜坐會使我看社會更美。E-2-20

研究者：怎麼說靜坐會使社會更美呢？

E：跟外面比較好了，我覺得外面使我的心不安，但是在裡面心比較冷靜，有什麼問題都可以包容，因為最少每個同學都持續過靜坐，但是外面的人沒有。E-2-22

研究者：從第一天到現在，你對靜坐感覺如何？

E：前幾天我會想東想西、想家，且覺得很累，還不太習慣此活動的每日行程，不過會逐漸地適應，當法師講佛法，我邊聽，邊觀想佛像，到了靜坐的時間，我的心很快就定下來了，不太想東想西，我可以慢慢地改進。E-2-7

F：我有聽到朋友講「她們說如果靜坐好就是心理沒有想什麼，全身感覺到輕飄飄」，但是我沒有這樣的經驗只是很舒服、坐多久全身沒有痛。F-2-7

研究者：當來持續靜坐時候，感覺如何？

G：很好 有好處 加上我自己也喜歡感覺每天都得到功德。G-1-2

研究者：在開始靜坐有沒有困難？

G：沒有，因為我有好的人際關係，比較困難的就是我身體會感覺粘答答的，因為早上不能洗澡，不過現在習慣了，一天洗一次澡，因為時間比較緊，當初心有點兒混濁，身體有粘答答後來就慢慢的調整，加上

朋友使我有好的心情，有了好的情緒，要我做什麼事都可以。G-2-22

研究者：來靜坐有什麼印象呢？

G：每件事的教導，講師，每個活動都給我留下了深刻的印象，沒有這個活動沒有好處、利益，比如：靜坐、鍛鍊身體就讓我知道自己的耐力、能力、信心是多少，洗廁所、打掃衛生就為了給朋友們能有乾淨的地方使用，在齋堂準備菜是為了朋友們有飯吃，因為我們有同理心做事，每一件事、每一秒都得到了好處、利益。G-2-28

研究者：經過一個多禮拜，感覺如何？

H：覺得的舒服、寧靜，如比第一天的感覺，我覺得有進步，進步有法師來領導靜坐就更好，有的時候自己用錯方法過後就頭痛。H-2-8, 9

研究者：比時間的靜坐有什麼感覺？

H：有快樂的感覺，情緒平穩，身心都舒舒服服的。H-2-15

研究者：靜坐對個性有沒有什麼影響？

H：有的，如果跟沒有靜坐的人比，有修行的人會有比較好的個性，比較有信心，要決定什麼事情也判斷比較好。H-2-22

研究者：靜坐對自己有好處，對周邊的人有沒有好處？

H：有，至少會讓他們看到我變好，就自然的瞭解靜坐有好處，然後就會到寺院來靜坐。H-2-25

研究者：靜坐前後的人際關係有什麼差別？

H：有差別，跟朋友們一起靜坐鍛鍊，使我們互相瞭解任何事情更守規矩合群。
H-2-12

小結：靜坐班的學員在一個月的持續靜坐後 A、F 靜坐班的學員有感覺到很輕鬆，更有比較懂得放鬆，心理很冷靜有理，B 靜坐班的學員靜坐後情緒善解比較多，C、D、E、G 靜坐班的學員覺得在日常生活會用到靜坐的效果不管是情緒變成很冷靜、情緒他覺、情緒管理、更專心做事，也覺得靜坐是成功之本，H 靜坐班的學員有靜坐的人要

決定什麼事情也判斷比較好，也覺得跟朋友們一起靜坐鍛鍊，使她們互相瞭解任何事情更守規矩合群，是因為都互相提醒，使心專注。

參、靜坐影響到行爲

我們認識一個人，主要是看他的行爲：言談、笑容、臉紅、呼吸、肌肉緊繃或其所專注的事物等等。每一個人都有自己做事情、講話和迴避問題的方式，這種特定的行爲模式極少發生變化。一個人的行爲是可以看得見的，而他的個性則不是。個性形成一種內心結構，由先天遺傳條件和後天生活體驗來決定。

靜坐後之行爲改變

事實上改善行爲覺得很難，但是在一個月持續靜坐，靜坐班的學員覺得對環境好會影響到人的行爲變好。以前靜坐班的學員講話都很直接，不喜歡的話，馬上就反應衝動，很自私的人，沒有聽別人的想法，沒有理由現在變成會聽話或講好話，情緒很冷靜，做事都很井井有條，自更守秩序，不懶惰到後來就可以提起正念做事情，變成習慣新的好行爲就出現了。

研究者：靜坐對你有什麼改變的很明確？

A：我有改變的很明確是以前講話都很強硬，不喜歡的話馬上就回話，現在變成會聽話或講好聽的。A-2-14

研究者：現在情緒是怎樣呢？

B：現在情緒很冷靜，以前脾氣不好有什麼不喜歡就講得不好聽，有時會諷刺人讓她們很傷心。B-2-10

研究者：你覺得靜坐有什麼影響到你的個性？

B：改變我的情緒滿大，現在我的情緒很冷靜，以前走路時背後有脊柱側凸不能很直的走路。B-2-8

研究者：有一天雨下的很大，住的地方也不方便你怎麼做？

C：我第一天來就想回家了，因為覺得不自在，有非常多的規定，因為自己是一個舒舒服服的人，是個隨心所欲的人，但是來到這邊我卻覺得他們為什麼要來控制我的生命，可是他們說要忍耐。我大學佛社的學長有寫信給我，他問我說忍耐是什麼？他是用寫詩的方式來解釋，他說忍耐就像甜點一樣，無論遇到什麼障礙，你要加油喔！我剛來到這邊就很想家，很想那位學長，來參加這次活動，算是我生命中最久的活動，通常只有參加大概三天的活動，沒想到我後來也可以接受她們的規定。C-1-6

研究者：你還有什麼變化呢？

C：自己有非常大的變化，就是我覺得之前自己很髒，但是現在改善了，我打算，訓練營結束之後，會更好，我要變得不一樣，因為這裡教得非常好，讓我想改變自己。C-2-15

研究者：你還有什麼要改變呢？

C：有很大的變化，我本來經常很晚起床，現在起來的更早，會常常洗衣服、洗廁所、整理衣櫃、供養食物給法師，因為在我宿舍，每天都有法師來托鉢，然後我每天都會靜坐，訓練營結束之後，我第一個要做的事情就是先整理我的房間，回到鄉下之家時，也會幫外婆、祖母整理家，我有很多的計畫，有把它寫下來，就是我再也不在他人的背後講壞話、打牌，且我也會回家頂禮媽媽，那天我真的很感動，通常我不是跟媽媽在一起，我知道她愛我，我也愛她，但是沒有表達出來，我會回家頂禮媽媽，且告訴她我有多麼愛她，然後靜坐，會更早地回宿舍，我的宿舍是在大學外面的，我本來很晚才回到宿舍，大概晚上十二點或凌晨一點的時候，才到宿舍，我會回來跟自己在一起一、兩個小時，為了讓心寧靜，接著我再也不會打電動超過二十分鐘，因為打電動、上網是一種讓我上癮的東西，我覺得把浪費的時間來靜坐還比較好，玩也沒什麼好結果，要有一點技巧，就是自己認為哪件事比較重要，就先做，接著就是做早課、做晚課、靜坐。C-2-21

研究者：至今，靜坐讓你有改變嗎？

D：有改變是做事都很井井有條，做事都很準時。D-2-13

研究者：對你的思考呢？D：瞭解很多事，以前是很自私的人，沒有聽別人的想法，沒有理由，後來改變了。D-2-15

研究者：從第一天來到現在是怎麼樣？

G：第一次來，剛開始的時候比較難調整，因為自己要照顧自己，時間也很緊，自己比較懶惰，在家裏時起床比較遲，但在這兒早晨四點半就必須起床了，雖然很想睡覺，但還是要起來，也不是呆呆的，要趕快洗澡、刷牙、穿好了衣服就趕快去排隊，衣服也要晾得很整齊，到這個禮拜就養成習慣了。我在家不是這樣做，如果在家就把衣服放在籃子裏，母親就會幫我用洗衣機洗。G-2-8

研究者：從第一天到今天，感覺自己有怎樣的改變？

G：有改變，有感覺到自己更守秩序、不懶惰，看到來訓練的朋友做得到，我也能做得到，會靜坐，還有可以認識好多朋友。G-2-10

研究者：你覺得環境會有影響到你的行為嗎？

H：是的，如果社會不好有很多問題、沒有人教導，我們就不知道做善事是怎樣，會對它有什麼意義。H-2-29

小結：A 靜坐班的學員變成會聽話或講好聽的，B 靜坐班的學員的情緒改變滿大，C 靜坐班的學員靜坐後自己不好的行為有變成好的行為，D 靜坐班的學員靜坐對她瞭解很多事，G、H 靜坐班的學員覺得靜坐讓她有心要改變自己更好的。

肆、內在的靜坐經驗

靜坐班的學員覺得把注意力放在身體中心點，據續靜坐過一段時間以後，煩惱、心神不定會減少，心非常寧靜注意力慢慢集中那時候心理很寧靜。

(一) 注意力集中

靜坐班的學員覺得把注意力放在身體中心點，據續靜坐過一段時間以後，煩惱、心神不定會減少，心非常寧靜注意力慢慢集中那時候心理很寧靜。靜坐使心理很寧靜。持續靜坐時把注意力放在身體中心點當心理很寧靜時她就忘了身體，酸痛就會消失了。

研究者：你靜坐時感覺如何？

A：這一次靜坐的很好，第一次靜坐大部分心神不定，後來慢慢好。過一段時間減少心神不定，心理很寧靜，但我還不習慣把心專注在水晶球。A-2-7

研究者：靜坐對你的感覺是怎樣？

C：靜坐讓心非常寧靜。C-2-4

研究者：第一天來到現在有什麼差別？

D：以前在靜坐時全身都很痛痛到好像我的腳會斷掉，後來靜坐時心很寧靜全身沒有痛。D-2-10

研究者：你對靜坐，從第一天到現在有什麼差別呢？

E：第一天我都坐不下，因為在家裡玩太多了，來這邊的第一天，心就沒辦法定下來，不過後來就慢慢地進步，心就慢慢靜安定了。E-2-13

研究者：在靜坐時有怎樣的經驗？

G：剛開始就很困倦，這是平常的，還有腳酸痛、心神不定，我自己也是注意力比較短的人，這個禮拜才認知的寧靜，目前身體也不酸痛了，法師有教導，如果有酸痛要忍耐一下，酸痛的感覺會自然消失，我就忍耐不把心放在腳上，但把心放在身體中心點，就使我忘了腳，酸痛就消失了，當我去啪哪窪「泰國法身寺的北部修行中心」時候我也是這樣做，如果有心神不定時就張開眼睛、深呼吸，然後就從新開時默念「三瑪阿羅漢」，如果還不行，我就到外面走一下，然後再回來靜坐，每次這樣做會讓自己有滿

足的感覺，就不會自我批評，自己就會增加注意力，為了做事與下一次的靜坐經驗更進步。G-2-25

小結：A、C、D、E、G 靜坐班的學員覺得把注意力放在身體中心點，據續靜坐過一段時間以後，煩惱、心神不定會減少，心非常寧靜注意力慢慢集中那時候心理很寧靜。

(二) 進入狀態

靜坐班的學員在半睡半醒的中間靜坐，心裡能專心寧靜，雖然有身體有晃動就提起正念。靜坐到一段時間就看到光是很亮很亮的，全身沒有痛。可以觀想有光亮在肚子裡。靜坐班的學員心很靜正，就有看到光亮，有時看到佛像，而全身感覺到涼快擴散出來。

研究者：你最好的靜坐經驗是怎樣？

A：最好的經驗是身、心很輕輕，沒有心神不定，心集中很寧靜，感覺會看到一些東西，我意識還有，但不能控制，在半睡半醒的中間就搖動拉過來不要睡著，突然我就看到光亮。A-2-21

研究者：靜坐最好的經驗是怎麼樣？

B：靜坐最好的經驗是坐到很久的看到光很亮很亮，全身沒有痛。B-2-21

研究者：昨天你靜坐了怎麼樣！

F：第一天開始靜坐跟以前一樣，但到了那一天是測量血壓和心跳時有不一樣了，那一天靜坐時很靜正，有看到光亮。即刻手臂就配佩起來，而全身感覺到涼快擴散出來。F-1-1，在醒過來就沒有想睡了，覺得自己做的很正直，心理很靜，馬上就很亮很亮。F-2-9

小結：A、B、C、F 靜坐班的學員開始嘗試到很好的禪修經驗，心理集中很寧靜與很靜正，有看到光亮。靜坐時心理是清靜，直到堅定不移，讓心慢慢靜下來，心靈會恪

守、清白無瑕、順利精光、溫柔、準備好隨時為做和最穩固（塔達奇渥法師，1988）。

伍、靜坐的原則

持續靜坐的人想要靜坐的最有效果，應該知道靜坐的最基本原則，因為隨著每個人的靜坐過程的發展還會出現各種變化。

(一) 心不能專注

無法專心學習

第一次持續靜坐，靜坐班的學員不能專心學習，因為想家和朋友、有身體有酸痛、想睡覺、有雜念、緊張或者是還不習慣等等。在持續靜坐時會有不好的症狀讓心不能專注在定心點「身體中央點」例如 靜坐班的學員在課堂上靜坐與在課外靜坐，差別不會很大，但是如果聊天的話或缺少靜坐所以心就不專注了。

研究者：你靜坐時感覺如何？

A：這一次靜坐的很好，第一次靜坐時大部分心神不定，後來慢慢好。過一段時間減少心神不定，心理很寧靜，但我還不習慣把心專注在水晶球。A-2-6，A-2-8

研究者：你心神不定是什麼事？

A：心神不定是因為想家和朋友。A-2-9

研究者：你平常有心神不定嗎？如果有是什麼原因？

B：有心神不定，第一次不知道該怎麼做一閉上眼睛，就有心神不定想很多，不知道要把心放在哪！要把心專注在什麼地方，後來才知道要把心理放在身體中央點，然後再輕輕的想像到水晶球，要輕輕的想，而在念佛順行，即內心默念「三瑪阿羅漢」。

B-2-5

研究者：第一次來感覺如何？

C：剛靜坐時，我剛來的時候，就一直打瞌睡，我從未靜坐這麼長的時間，就是之

前坐得很少，當靜坐時，要我觀想的對象，我也觀想不出來，從未這麼觀想過，就是法師要我一旦觀想，觀想的對象放在肚子裡，但是我觀想時，就不能觀想在肚子裡。觀想身體中央點，我還可以，但是進入肚子裡時，都不見了。C-1-8， C-1-9

研究者：第一次靜坐感覺如何？

D：第一次靜坐沒幾分鐘全身很痛，坐久一點就睡著。過了幾天我很專心的靜坐感覺做什麼事都很專心的作事。D-1-6

研究者：你有聽過「靜坐」此詞嗎？E：知道靜坐，很久以前就聽過了，不過還不是很認真地學習，就沒有什麼效果。E-1-3

研究者：你每次靜坐都有差別嗎？

E：第一天靜坐只有雜念、緊張等等，使我無法定下來。E-1-14

研究者：你對靜坐，從第一天到現在有什麼差別呢？

E：第一天我都坐不下，因為在家裡玩太多了，來這邊的第一天，心就沒辦法定下來，不過後來就慢慢地進步。E-2-13

研究者：你在課堂上靜坐與在課外打坐有什麼差別呢？

E：差別不會很大，但是在課外因為跟同學聊天，所以比較容易忘記專注，但是在課堂上，因為沒有跟誰講話，所以可以寧靜的。E-2-16

研究者：第一次靜坐是怎麼樣呢？

F：以前剛開時靜坐做全身都很痛，以前兩隻腳、背部最痛、還有麻痺、抽筋，不知道是為什麼！F-1-5

F：重新在調整，在第一次靜坐就有打瞌睡，過了一段時間就睡著了。F-1-8

研究者：為什麼是這樣呢！

F：在靜坐時是很好的全身沒有痛，但是我的背部有痛是因為突然心裡有雜念，背部有痛就是以前常常有這個症狀。F-2-14

研究者：有去過山上「啲哪窪」兩次，感覺如何？

G：第一次靜坐很好有看到佛像，但後來常跟朋友來往，佛像就不見了，不過還記得那種感覺。G-1-6

研究者：在靜坐時有怎樣的經驗？

G：剛開始就很困倦，這是平常的，還有腳酸痛、心神不定，我自己也是定心比較短的人，這個禮拜才有寧靜，目前也不酸痛了，法師有教導，如果有酸痛要忍耐一下，酸痛的感覺會自然消失，我就忍耐不把心放在腳上，但把心放在身體中心點，就使我忘了腳，酸痛就消失了，當我去啲哪窪修行時候我也是這樣做，如果有心神不定時就張開眼睛、深呼吸，然後就從新開時默念「三瑪阿羅漢」，如果還不行，我就到外面走一下，然後再回來靜坐，每次這樣做會讓自己有滿足感覺，就不會自我批評，自己就增加自己的滿足為了下次的靜坐。G-2-14，G-2-24

研究者：第一天來感覺如何？H：剛來還沒有什麼感覺，是有一點擔心而已，但心就不能專注在水晶球。H-1-7

小結：靜坐班的學員在靜坐時有心神不定，因為有很多原因，例如 A 靜坐班的學員有想家和朋友，B 靜坐班的學員不知道要把心放在哪與要把心專注什麼，C、H 靜坐班的學員有一點擔心觀想到的東西，D、G、F 靜坐班的學員身體有酸痛或睡著，E 靜坐班的學員沒有認真的學習、有雜念、緊張或在課外忘記把心能專注在定心點「身體中央點」。

(二) 體悟靜坐方式

靜坐方式

靜坐是自己自覺，持續靜坐時要達到好的靜坐經驗應該把心放在身體中央點，然後再輕輕的想像到水晶球與佛像，要輕輕的想，而在念佛順行，即內心默念「三瑪阿羅漢」。

靜坐的時間都要隨時做這樣的方法就會使心很快就寧靜，在生活上無論是什麼活動，例如睡覺、吃、行、住、坐、臥都會用到。靜坐班的學員當法師講佛法，到了靜坐的時間，她的心很快就定下來了。這表示靜坐時有法師指導心就很容易寧靜。當靜坐時不要想任何的事情、不要太用力、如有心神不寧時就張開眼睛、深呼吸，然後再從重新張開默念「三瑪阿羅漢」，每次這樣做會讓自己有滿足的感覺。靜坐班的學員覺得想要知道靜坐有什麼好處，要自己來試試看。

研究者：對你來說靜坐是什麼？

A：靜坐是把心專注在一些東西，而且我從來去很多地方靜坐，但每個地方要心專注的東西都不一樣。A-1-5

研究者：現在靜坐的經驗是怎麼樣？

B：以前靜坐最久是十五分鐘，然後就睡找了，但是現在有專心去坐，把心放在身體中央點，跟法師教導的事一樣的，然後心理保持中立的慢慢的放鬆，想到舒舒服服的感覺，坐到沒有酸痛的感覺。B-1-19

研究者：平常有心神不定嗎？如果有是什麼？

B：有心神不定，第一次不知道什麼方法一閉上眼睛就心神不定想很多，不知道要把心放在哪！要把心專注在什麼，後來才知道要把心裡放在身體中央點，然後再輕輕的想像到水晶球，要輕輕的想，而在念佛順行，即內心默念「三瑪阿羅漢」。B-2-6

研究者：現在靜坐的經驗是怎麼樣？

B：以前靜坐最久是十五分鐘，然後就睡著了，但是現在有專心去坐，把心放在身體中央點，跟法師教導的事一樣的，然後心理保持中立的慢慢的放輕鬆，想到舒舒服服的感覺，坐到沒有酸痛的感覺。B-2-20

研究者：你要講什麼嗎？

B：我自己覺得有很多的事情，如果自己沒有接觸不要決定那是不好的。等到自己有機會來接觸再決定是好還是不好的這樣沒有算是很晚的。B-2-24

研究者：靜坐對我們過生活有什麼影響。

C：無論是什麼活動要把心觀想像一樣靜坐的時間，連睡覺都要有覺知，醒起來的時候才清醒，靜坐就像能休息得更多，吃飯就不會讓我們吃到肚子痛，咬得更碎，身體也很健康，行住坐臥都莊嚴。C-2-19

研究者：靜坐之後你有什麼樣的感覺？

D：靜坐之後感覺很好，知道應該把心放在身體中央點靜坐才有好效。D-2-5

研究者：現在你知道怎麼樣的靜坐的方法？D：把心靜正不要想任何的事形，靜靜的坐看到還是看不到的東西就要靜靜的坐。D-2-8

研究者：你最好的靜坐的經驗是怎麼樣？

D：最好的靜坐的經驗是好像看到一個東西，但是是我太用力的看它就不見了。我法師教導我不要想需要看，不要太用力，要安安靜靜的坐。D-2-12

研究者：對你來說，靜坐是什麼呢？

E：靜坐是將心寧靜定下來，心越寧靜，越產生力量，且心想事成。E-1-6

研究者：從第一天到現在，你對靜坐感覺如何？

E：前幾天我會想東想西、想家，且覺得很累，還不太習慣此活動的每日行程，不過會逐漸地適應，當法師講佛法，我邊聽，邊觀想佛像，到了靜坐的時間，我的心很快就定下來了，不太想東想西，慢慢地改進。E-2-7

研究者：那現在和第一天靜坐經驗有什麼差別？

E：第一天坐不下去，但是現在我的心比較寧靜了。現在感覺很好，只坐一下就寧靜了，將心擺在身體中央的第七點就可以了，把心放在身體中心點雜念就比較少一點了，且打瞌睡的問題也慢慢被解決了。E-2-15

研究者：第一次比現在有什麼差別？

F：靜坐之後有差很多，身體變好很多，後來聽法師講才知道是我的坐法是做錯了，

然後再調整全身就真的好多了。F-2-6

研究者：靜坐的經驗你還記得嘛！，是怎樣的嗎？

G：靜坐的情緒還記得，就把那種好的感覺找來繼續靜坐。G-1-6

研究者：自己有怎樣的改變？

G：有改變，詫異自己在睡覺之前靜坐是最好的時間，因為那個時間身體舒暢，大部分修行的經驗還好，平常早上我不能靜坐，因為很困倦，身體會搖晃，中午也是剛吃飽飯，就很想睡、容易有心神不定，但傍晚有洗澡身體舒服，做什麼事就快樂，身舒服心就舒暢，每次傍晚時我就靜坐的很好、心理很寧靜。G-2-15

研究者：在靜坐時有怎樣的經驗？

G：剛開始就很困，這是平常的，還有腳酸痛、心神不定，我自己也是定心比較短的人，這個禮拜才有寧靜，目前也不酸痛了，法師有教導，如果有酸痛要忍耐一下，酸痛的感覺會自然消失，我就忍耐不把心在腳上，但把心放在身體中心點，就使我忘了腳，酸痛就消失了，當我去啪哪窪「泰國法身寺的北部靜坐中心」修行時候我也是這樣做，如果有心神不定時就張開眼睛、深呼吸，然後就從新開時默念「三瑪阿羅漢」，如果還不行，我就到外面走一下，然後再回來靜坐，每次這樣做會讓自己有滿足的感覺，就不會自我批評，自己就增加自己的滿足為了下次的靜坐。G-2-26, G-2-27

研究者：經過一個多禮拜，感覺如何？

H：覺得的舒服、寧靜，如和第一天相，我覺得有進步，進步有法師來領導靜坐就更好，有的時候自己用錯方法過後就頭痛。H-2-9

研究者：那如何改善這個情況？

H：要舒舒服服的做，不要想得到什麼，只為了得到功德。H-2-10

研究者：靜坐時有什麼感覺嗎？

H：身體有酸痛，腳很酸，可是後來習慣了腿就不太酸痛了。H-2-11

研究者：如果有人問你，修行有什麼好處，你要怎樣回答？

H：我會答，你自己來試試看。H-1-18

研究者：什麼時候才知道修行的方法？

H：小時候在寺院我曾經靜坐過，用數息觀的，默念佛陀的聖號，那個時候對打坐還沒有那麼重視，但這邊最重要的活動就是靜坐，上午、下午、傍晚，都有修行，跟以前比起來就有很大的差別。H-1-19

研究者：你想給姐妹說些什麼，讓他知道好處？

H：想讓他們試試看，自己才能瞭解。H-2-27

研究者：有沒有什麼技能有效的提升修行？

H：修行不只是在固定的時間而已，不是時間到就來坐，結束了之後就想東想西了，我自己修行時都盡量把心回歸到體內，無論在固定的時間或著不固定的時間，這樣的方法都會使心很快就寧靜下來了。H-2-30

小結：A 靜坐班的學員持續靜坐時要達到好的靜坐經驗應該把心專注在一些東西，B、D 靜坐班的學員把心放在身體中央點，心理保持中立的慢慢的放鬆，即內心默念「三瑪阿羅漢」，C、H 靜坐班的學員覺得在日常生活的活動要把心觀想像一樣靜坐的時間讓過生活的很莊嚴又有意義。E 靜坐班的學員把心放在身體中心點雜念與打瞌睡的問題就比較少一點，F 靜坐班的學員覺得有法師指教比較好，G 靜坐班的學員有好靜坐的情緒，就把那種好的感覺來繼續靜坐，靜坐最好的時間是在睡覺之前，如果有心神不定時就張開眼睛、深呼吸，然後就從新開時默念「三瑪阿羅漢」，如果還不行，我就到外面走一下，然後再回來繼續靜坐。H 靜坐班的學員覺得要輕鬆舒服的靜坐，不要想得到什麼，這樣才有好的靜坐經驗。

靜坐時不要想任何的事形、不要太用力、如有心神不寧時就張開眼睛、深呼吸，然後再從新開默念「三瑪阿羅漢」，每次這樣做會讓自己有滿足的感覺。

陸、靜坐的因緣

每個人來持續靜坐的原因都不一樣，但是有來持續靜坐後會產生靜坐的效果。

一、受到影響

佛教為泰國人塑造了道德標準，使之形成了崇尚忍讓、安寧和愛好和平的精神風範。無論是風俗習慣、文學、藝術和建築等各方面，幾乎都和佛教有著密切關係。這樣來參加持續的靜坐人員也受到影響，其實是受到這樣的影響那是應該的！

(一) 支持學習

靜坐班的學員有機會來參加持續靜坐有不同的原因如自己有興趣、有周邊的人支持來與受到家庭、社會影響。

研究者：你怎麼來參加女薪傳者訓練營？

A：從海報知道，因為平常來寺院做功德和學佛法。A-1-1

研究者：你對什麼有興趣？

A：因為是青少年的活動應該有好的。A-1-2

研究者：你每個禮拜去寺院嗎？

A：有，我家附近有寺院也常常去的。A-1-3

研究者：你怎麼可以來參加這裡的計劃呢！

B：有一位法師跟我介紹，從來沒有去過寺院，但有我的親戚她們常常來寺院，她們想要我來參加這裡的計畫，以前有去參加增加領導者，在哪時候就認識一位法師，他就介紹我來參加這裡的。B-1-1

研究者：你怎麼知道有訓練靜坐營「泰國法身寺的持續靜坐」？

C：有一位長輩，勸我來參加「大自然修行營」natural meditation camp，我就跟朋友們一起去，覺得非常喜歡，且我也來參訓練靜坐。C-1-1

研究者：你怎麼能來參加呢？

C：來參加是因為我學校放假的時候在家裡也沒事做，有的時候有事做，但卻很無聊，且我想既然我已經上了大學，應該過大學生的生活。C-1-2

研究者：你的感覺如何來週遭的人都是種種的個性？

C：週遭的人，覺得來受訓練者都是好朋友，本來覺得來訓練靜坐的每個朋友都已經完美了，我以為只有我一個有不完美之處，後來才知道其實每個人都要來受一樣的訓練。C-2-7

研究者：誰介紹你來參加這個活動的呢？

D：是佛社的學長介紹來的。D-1-1

研究者：你如何來參加訓練靜坐？

E：在我讀書的大學有播放一些媒體，而且我有收看 DMC 頻道，且我母親與在佛社的學長們希望我能參加，所以我就跟同學們來參加了。E-1-1

研究者：你對靜坐有興趣嗎？

E：是的，我之前也對此活動有興趣，就等了一年才來參加。E-1-2

研究者：你有聽過「靜坐」此詞嗎？

E：知道靜坐，很久以前就聽過了，不過還不是很認真地學習。E-1-3

研究者：你的目標是什麼呢？

E：來參加此活動之前，每個人都有目標，來這裡可以做早課、晚課，可以打坐很長的時間，我可以將這些學過的東西，用在日常生活上。E-1-10

研究者：為什麼在家裡你做不到這些事情，但是來這邊卻可以做得到呢？

E：靜坐時，如果是團體的話，就是很多同學們一起坐，但是如果在家裡的話，就是單獨一個人坐的。E-1-11

研究者：你怎麼想來參加這理呢？

F：在我的大學有人拿海報去貼，我一看到就覺得有興趣，因為平常是一個愛照顧

自己的人，要吃什麼、做什麼都要挑選的最好的。在海報上有寫到來靜坐戒癮身心病房就有興趣了。是因為最近自己感覺到身體有一點重重不舒服，心理壓抑，不知該什麼辦，一看到這個海報就覺得這個方法應該可以有幫助。我就跟媽媽談談她就暫成我來參加。剛來時候會員就跟我說要受八戒，我就跟媽媽說我不要受八戒女我只是來靜坐戒癮身心病房而已，會員就說 為了你靜坐效果更好應該受八戒。我媽媽就暫成我來。F-1-2

研究者：來這兒之前有到別的地方訓練過嗎？

G：曾經靜坐過，就是一般的靜坐 還有去過啪哪窪（靜坐場所的名稱）兩次。G-1-5

研究者：第一次怎麼認識呢？

G：在大學有貼海報，我就來聯絡。G-1-18

研究者：不知道是誰介紹你來參加這個活動的？

H：是一位優婆夷介紹我來的，因為我對修行有興趣，曾經參加七天靜坐，所以我就問優婆夷有沒長時間靜坐的活動，聯絡人就介紹我來這裡。H-1-1, H-1-2

研究者：平常有來寺院嗎？

H：是的，我有來當義工，幾乎每個禮拜都來。H-1-5

研究者：來參加的目的從開始到現在有什麼感想？

H：我想要修心養性，要發展思想的繼承和創新，處理自我生活，知道有靜坐的活動就想來靜坐，靜坐好的，不論是修行方面或待人處事方面，都可以鍛鍊自己。H-1-6

小結：A 靜坐班的學員的家庭附近有寺院，就很容易被影響。B、D、H 靜坐班的學員來參加訓練靜坐是因為有人介紹她們來的。C 靜坐班的學員是學校放假的時候在家裡也沒事做就想要做好一些事。E、G 靜坐班的學員是母親希望她來參加。F 靜坐班的學員是愛照顧自己的人，靜坐對她來講是對身體會有幫助，她就來參加。這不管她們有怎麼的原因來參加，其實大家都是要支持她們有更進一步的人生。

(二) 受家庭的影響

靜坐班的學員都是泰國人，她們從小到大時都認識寺院，寺院對她們是融入在生活習慣，因使她們的家人有認知靜坐，對她們來講靜坐是一個美好的感覺。這樣靜坐班的學員會容易受家庭的影響。

研究者：你如何來參加訓練靜坐？

E：在我讀書的大學有播放一些媒體，而且我有收看 DMC「泰國佛法衛星節目」頻道，且我母親與在佛社的學長們希望我能參加，所以我就跟同學們來參加了。E-1-1

研究者：你接觸靜坐幾年了？

我小時候，就知道靜坐了，大概小學的時候，就有聽過，而且我母親也是個經常靜坐的人。E-1-4

研究者：你接觸靜坐幾年了？

E：我小時候，就知道靜坐了，大概小學的時候，就有聽過，而且我母親也是個經常靜坐的人。E-1-5

研究者：這次怎麼來訓練呢？G：母親告訴我，她允許我來。G-1-1

研究者：知道在寺院有訓練的活動 G：從小家人就帶來寺院了。G-1-3

研究者：從幾歲呢？G：從母親懷我的時候，我就有來寺院了。 G-1-4

小結：E、G 靜坐班的學員來參加訓練靜坐是因為母親允許來的。這表示她的母親知道靜坐的好處才讓她來參加。

(三) 環境差異

靜坐班的學員覺得在道場靜坐心理比較安靜，在外靜坐就覺得心神不寧。這表示靜坐的效果與環境有關。

研究者：你覺得在靜坐場所和外面的社會感覺如何？

A：感覺在靜坐場所比較安靜，去外面時感覺心情不定人人個性也不一樣。A-2-23

研究者：你覺得社會上是怎麼樣？

B：在這裡的環境跟外面的環境差很多，在這裡想要做善事都可以做得到，沒有要擔心什麼，在外面的社會還亂來亂去做什麼要想哪麼多。在外面有很多東西挑動春心很多讓我們很難的控制自己，但不是不能做好的事呢！這裏誘惑的機會不多。B-2-23

研究者：你要告訴誰呢？

C：想分享給朋友，來這邊有什麼好，很想告訴他們，很苦，但是如果我們想訓練自己就非來不可，可以躺著看星星，我也有男的朋友，也想請他來短期出家，女的朋友也想請她來受訓練，未來我們會當在社會中一個好的人民，雖然社會裡有很多不好的人，但是如果社會有更多的好人，會使得我們的社會更好的。C-2-25

小結：A、B、C 靜坐班的學員在一個月持續靜坐，靜坐班的學員覺得對環境好會影響到靜坐的效果變好，因為靜坐場所比較安靜讓心理沒有什麼事要擔心的。環境好不只是讓靜坐效果更好，人的心理也不會跑來跑去是讓心很輕鬆舒服。

二、當初認識靜坐

靜坐的認知

以前靜坐班的學員覺得靜坐是閉上眼睛、然後深呼吸，因為在小時在學校時有老師教佛法的課程，就給她們先靜坐才開始上課。

研究者：以前有聽過靜坐的意思嗎？

B：我有聽過，但是沒有聽過那麼深入，知識覺得靜坐是閉上眼睛五分鐘而已，因為在學校教最久之有教我們坐十五分鐘而已。B-1-2

研究者：在哪裡認識怎麼靜坐呢？

B：從我們學校有老師教佛法的課程，然後教我們先靜坐才開始上課。B-1-3

研究者：年紀多大才認識靜坐呢？B：差不多小學第五、六班 B-1-4

研究者：你有知道怎麼是靜坐嗎？

C：我知道「靜坐」是因為我小時只，在寺院裡的學校讀書，當升了國小五年級時，就有老師來教我靜坐。C-1-3

研究者：以前有聽說過靜坐嗎？

D：在國小時候認識，而學校的老師曾經教我們靜坐，但是用別的方法是閉上眼睛念佛隨順行，即內心默念「佛陀」深呼吸。D-1-3

研究者：對你的感覺靜坐是什麼？D：靜坐是閉上眼睛，然後深呼吸。D-1-4

研究者：你對這個活動有興趣嗎？

E：我之前也對此活動有興趣，就等了一年來參加。E-1-2

研究者：你接觸靜坐幾年了？

E：我小時候，就知道靜坐了，大概小學的時候，就有聽過，而且我母親也是個經常靜坐的人。E-1-5

研究者：第一次靜坐怎麼知道有靜坐活動呢？H：在國小時候認識靜坐，而學校的老師曾經教我們靜坐，這一次是通過大學裡貼的傳單。H-1-4

小結：B 靜坐班的學員是小學開始認知靜坐的，因為在學校教有老師教佛法的課程。C 靜坐班的學員的學校是在寺院裡的學校學靜坐，D、H 靜坐班的學員在國小時候認識，而學校的老師曾經教她靜坐，E 靜坐班的學員小時後，就知道靜坐了，在小學的時候，就有聽過，而且她母親也是個經常靜坐的人。

略述受訪者參與靜坐的歷程與感言

以下略述受訪者參與靜坐的歷程與感言：

一、受訪者 A

A 是 19 歲的女生，就讀國立大學化學系二年級。她的家在曼谷，全家人都信仰佛教。因為住家附近有寺院，所以常常跟家人去寺院。她從五、六歲就看到媽媽靜坐，她覺得靜坐是把心專注在一些東西上，她去過很多地方靜坐，但每個地方教導把心專注的東西都不一樣。她以前走路時脊椎會往前彎，但到法身寺參加靜坐後脊椎變直了，她媽媽也認同。她本來是一個情緒急躁的人、容易無心地傷害到其他人的心，靜坐後心變的很清涼。從第一天到接受訪談時，她對佛法與靜坐的看法有所改變，以前覺得來這裡要安安靜靜的，不能講話。其實不是這樣的，每個人只是有意識的思考應不應該講，並學習去控制自己的情緒而已，例如，講話就講好聽的話。她覺得自己的改變很明確，以前講話都很強硬，不喜歡的話馬上就會回話，現在變成會傾聽或講好聽的話。現在對事情的看法，會慢慢的去瞭解每一個出現的問題。她覺得靜坐可以使她清楚自己的情緒，並學會控制自己的情緒，使心平靜下來。她覺得每個人應學習靜坐使心平靜，沒有靜坐的人容易心情不好，會亂發脾氣，就有很多煩惱。她每天會做早晚課，睡覺之前靜坐二十分鐘。最好的經驗是身心很輕安，沒有心神不定，心識集中、很寧靜，感覺會看到一些東西，意識仍有但不能控制，在半睡半醒時就會不自覺的搖動身體，如果讓自己不要睡著，就會突然看到光亮。

二、受訪者 B

B 是 19 歲的女生，國立大學旅遊管理系二年級。家住曼谷，家人都信仰佛教。來參加這個活動是因為一位法師的介紹，雖然自己從來沒有去過寺院，但她的親戚卻常常到寺院，親戚也鼓勵她參加法身寺的計畫；除此之外，以前參加增加領導者活動時認識的一位法師，也介紹她來參加。至於對「靜坐」的認識，她表示，約在小學時知道「靜坐」的，但只是聽過而已，對靜坐的認識並不深入，只覺得靜坐是閉上眼睛五分鐘而已，因為在學校最久只有坐十五分鐘。而對靜坐的經驗，則是來自學校有老師教佛教的課程，一開始都是先靜坐才開始上課。

第一次不知道為什麼一閉上眼睛就心神不定想很多，不知道要把心放在哪！後來才

知道要把心念集中在身體的中央點，然後再輕輕的想像水晶球，要輕輕的想，重點在於念佛順行，即內心默念「三瑪阿羅漢」。

在訓練靜坐的場所，有一天她已經睡著了，有朋友打電話來講了很多話（因為偷偷留一隻手機）念書念很快給她聽，她表示平常她的記憶力沒有那麼好，那時候真的很想睡沒有專心聽她們講，因為是午夜了。但是不可思議的是朋友問什麼她都答對，她自己也不瞭解為什麼全都可以記得住。而她的朋友也不解的問：「為什麼我念的很快妳都能記得住？這不是平常的妳！」她思索可能的原因，認為應該是靜坐的效果提昇了她的注意力。不只如此，她更表示：以前脾氣不好，有什麼不喜歡就講難聽的話，會諷刺人讓人傷心，但現在情緒卻很冷靜。她覺得自己的改變很多，尤其是情緒的覺察；例如，如果看到別人做事不合自己的意，便會學習不要去看合不意的，只看好的地方，她認為這是靜坐的效應。因為，這些改變都不是以前的自己，是靜坐之後情緒才變得很冷靜，很容易原諒人的。而且，不去看別人的過失，比以前懂事得多，做事也比以前更為子細。總而言之，是自己懂得因果了，所以不但瞭解自己的情緒，對於世間道理也能理解。

三、受訪談者 C

C 是 19 歲的女生，念專科二年級。家住泰國中部，家人都信仰佛教。她之所以參加訓練靜坐，是起因於一位長輩的建議，她想：反正放假在家裡也是沒事做，即使有事也很無聊；而且，既然已經上了大學，想過過大學生的生活。於是就跟著朋友們一起來參加女薪傳者訓練營，覺得非常喜歡。

她知道「靜坐」，是因為小時候在寺院辦的學校讀書，升上國小五年級時，有老師來教靜坐，覺得靜坐能讓心非常的寧靜。另外，她也曾聽說朋友的母親到法身寺修行靜坐，有看到水晶球，覺得好像入睡了很久，醒來之後就可以繼續工作。她覺得靜坐使心寧靜，醒來就會有新的構想，可以繼續工作。

雖然如此，但她第一天來就想回家了，因為覺得不自在，有非常多的規定，因為自己是一個很隨心所欲的人，喜歡舒舒服服的；但是來到這邊她卻覺得「靜坐場所的人員」為什麼要來控制她的生命？可是他們鼓勵大家要忍耐。大學佛學社的學長也寫信給她，鼓勵她要忍耐，無論遇到什麼障礙，都要加油！其實，她除了想家之外，也很想念那位

學長。來參加這次活動，算是她生命中最久的活動了，通常以前只有參加大約三天的活動而已。對於這樣的活動，她覺得來受訓練的人都是好朋友，一開始時，覺得來當女佛法薪傳者的每個朋友都是很完美的，只有自己是不完美的，後來才知道其實每個人都要來受一樣的訓練。

至於這幾十天的靜坐經驗，她表示，第一天靜坐時，就一直打瞌睡，因為從來沒有靜坐過這麼長的時間。由於之前很少靜坐，因此正在努力的學習中。雖然經過努力之後，觀想的對象逐漸可以進入肚子裡，但還沒有看到什麼東西，不過漸漸可以坐得比較久了，只是仍然沒有看到什麼東西。然而，她覺得自己有非常大的變化，之前她覺得自己很髒，但這種感覺已經有改善了。由於感受到這裡教得非常好，因此，她想改變自己，打算訓練營結束之後，能夠煥然一新。她有感而發的表示：無論是做什麼活動，乃至連睡覺都要有覺知的「意識」，醒著的時候清醒，休息的時候休息，吃飯的時候吃飯，如果能覺知當下的活動，那麼行住坐臥都能很莊嚴。她勉勵自己要改變自己不好的行為，例如，不在他人的背後講壞話，不打牌，而且回家後想向媽媽頂禮。她表示自己不常跟媽媽在一起，雖然她知道媽媽愛她，她也愛媽媽，但是卻從來沒有表達出來過；因此，她回到家想向頂禮媽媽，告訴媽媽她有多麼愛她。

至於這個活動給她的啓示是什麼呢？最大的啓示就是忍耐，無論是天氣如何，工作是否勞累，都要忍耐，她認為這有利於出社會之後的耐力之提昇。其次是能遵守規定，以及能善用對自己有利的 24 個小時。由於這些啓示，活動結束後想跟朋友們分享來這的好處，想告訴他們雖然很苦，但是如果訓練自己就非來不可。她表示未來會在社會中當一個好國民，雖然社會裡有很多不好的人，但是如果社會有更多的好人，會使得我們的社會更好的。

四、受訪談者 D

D 是 19 歲的女生，國立大學心理學系一年級。家住泰國東部，信仰佛教。佛學社的學長介紹她來參加這個活動。在國小時候認識靜坐，而學校的老師也曾經教她們靜坐，但是使用的是別種方法，也就是就是閉上眼睛念佛隨順行，心中默念「佛陀」及深呼吸。她表示來參加這個靜坐活動之後感覺很好，進一步知道應該把心念集中在身體中

央點。

這些天來，她的靜坐經驗是第一次靜坐沒幾分鐘後就全身很痛，坐久一點就睡著。幾天過後逐漸能夠專心的靜坐，相對的，她感覺到做什麼事也都很都能專心的去做。過程中，當她學習把心念靜下來，不去想任何事情，也不管看到還是看不到什麼東西時，她就比較容易能夠靜靜的坐著。之前靜坐全身都很痛時，感覺就好像腳要斷掉了，但漸入佳境時，心變得很寧靜。最好的靜坐的經驗是曾經似乎看到了什麼東西，但是當她用力看時，它就不見了。她覺得靜坐改變了她，使她處事能夠井井有條，做事準時，走路專心。尤其是個性上的改變，參加這個活動讓她瞭解很多事，以前她是個很自私的人，不但不會聽別人想法和理由，也很容易發脾氣，但這些都已經改善了許多。她覺得如果我們能夠有意識的聽到別人說不好的話或著是要來傷害，我們就有運用智慧慢慢解決問題的先決條件。因此，她覺得不管是吃飯、睡覺、做事，一定要隨時隨地保持意識的清醒，而這種體認是來自靜坐後的體悟。總歸一句話，她覺得在這裡收穫很多，讓她學會忍耐，知道情緒自覺和情緒他覺。

五、受訪談者 E

E 是 19 歲的女生，國立大學社會學系一年級，信仰佛教。她的母親與佛學社的學長們都希望她能參加女薪傳者訓練營，所以她就跟同學們一起來參加。其實她之前就對此活動有興趣了，只是等了一年才來參加。對於靜坐，是很久以前就聽說過了，只不過並不是很認真的學習。時間最早可回溯到小學時期，那時是有聽過靜坐，而且自己的母親也是一位經常靜坐的人。

她對靜坐的體驗是靜坐能將心安定下來，心念越安定，心境就越寧靜。剛來時，她會想東想西、想家，而且覺得很累，不太習慣這個活動的每日行程，不過漸漸就能夠適應了。回想第一天時，或許是在家裡玩得太多了，妄念紛飛，無法安坐下來，不過慢慢就能越來越安住了，只需一下子就能讓心念集中在身體中心點，不但雜念比較少，連打瞌睡的問題也慢慢地被解決了。

她表示在身體方面，她本來是會駝背的，但是靜坐之後她會有意識的挺直身體。在心理方面，歷經這樣的靜坐過程，讓她看事情看得比較透，容易原諒與包容，並認清自

己的情緒，思慮也比較冷靜，做什麼事情都能斯條慢理，保持意識的清楚，不會糊裡糊塗地做。不但如此，她覺得自己在禪修之後，覺得這個場域比外面的世界美。外面的世界使她的心不能安定，但是在這裡心比較冷靜，有什麼問題都可以包容，因為至少每個同學都有禪修訓練，但是外面的人並沒有，只是一般年輕人，比較愛玩。她表示，其實自己也不是完全要捨棄這些玩樂的事情，但是會參加得比較少一點，因為這也是一種人際關係，但至少可以提醒自己，不會玩得太過分；而且，她也可以與朋友們講佛法，不管他們接受或不接受，懂不懂，瞭不瞭解，她都可以理解與接納。

六、受訪談者 F

F 是 19 歲的女生，就讀國立高中三年級。家住曼谷，信仰佛教。她來參加這次的活動是因為看到學校張貼的海報。因為自己是個非常照顧自己的人，要吃什麼、做什麼都要挑選最好的，而海報上有寫到在戒癮身心病房靜坐，恰好最近感覺身體有一點不舒服，心中悶悶的，正不知道該怎麼辦，一看到這個海報就覺得應該可以幫助她，於是就跟媽媽說她想來參加。剛來的時候，會員告訴她要受八戒，她跟媽媽說她不要受八戒，她只是來戒癮身心病房靜坐而已，會員向她解釋受八戒可以使靜坐的效果更好，她的媽媽也希望她來暫時體驗一下。她很緊張，深怕自己忍不住、做不到，因為受八戒不能吃晚餐。為了適應這樣的生活，她在還沒來參加之前自己有先嘗試做做看，所以活動開始時，她已經做好心理準備了。

回溯這次訓練靜坐的歷程，她表示剛開始靜坐時不知道是為什麼全身都很痛，後來聽法師講才知道是她的方法用錯了，重新調整後就真的好多了，她覺得靜坐之後身體健康許多。她曾聽朋友講：如果靜坐感覺很好時，心中不會想什麼，全身感覺輕飄飄的，例如很舒服、或坐多久全身沒有痛等等。但是她表示並沒有這樣的經驗，剛開始時兩隻腳、背部最痛、還有麻痺、抽筋。依照法師的教導重新調整後的第一次靜坐就打瞌睡了，但醒過來後就不會想睡了，覺得自己靜坐時脊椎很直，心很寧靜，心境馬上就很亮很亮，她就提醒自己挺直、挺直，但不久背部就痛起來，她想繼續坐卻坐不下去，因為太用力了必須重新開始。

她也提到靜坐的準備動作，她表示在靜坐之前會先拉筋（靜坐前的身體準備），每

天早上會員會來帶他們作運動，按摩眉毛等等。她覺得先這樣運動，靜坐時全身就不會痛，她的背部痛是因為突然心裡有雜念，以前就常常有背部痛的症狀。談到靜坐最好的體驗時，她表示剛開始靜坐時跟往常一樣，但到了測量血壓和心跳那一天就不一樣了，那一天靜坐時很安定，有看到光亮，而且手臂沒有感覺，全身舒暢清涼，這是靜坐以來最好的感覺。以前她媽媽曾帶她去北欖寺(Wat Paknum) 誦經做晚課，那時感覺到心理很空曠、很舒服，那是第一次感覺到這種全身舒暢清涼的感覺。

她表示，以前自己是一個很容易發脾氣且個性急躁的人，但和朋友一起來靜坐之後，彼此之間的相處氣氛變得祥和了，會合掌打招呼。她回憶道：剛參加活動時，會員熱心地教大家合掌，第一次她沒有做，似乎她仍有「自我」，她覺得朋友之間是講講就好了不用合掌。有一天她跟朋友合掌打招呼，真是感覺很特別，從沒有想過她的心可以很溫柔、且溫文爾雅地走路，做事都有意識，慢慢的做好。例如，折布時，一邊折一邊就思量水晶與佛像，越做心裡越寧靜。對她來講，她覺得靜坐效果真大！

七、受訪談者 G

G 是 18 歲的女生，就讀國立高中三年級。家住曼谷，全家人都信仰佛教。母親允許她來參加女薪傳者訓練營，因為來這兒學習會進步，而且她自己也喜歡，感覺每天都得到功德。從母親懷孕開始就常到寺院，她出生之後就常帶著她到來寺院。因此她曾經靜坐過，就是一般的靜坐，還有去過啪哪窪（靜坐場所的名稱）兩次。第一次靜坐感覺很好，有看到佛像，但後來跟朋友常常遊玩，佛像就不見了，不過還記得那種靜坐的感覺，而她就以那種感覺繼續靜坐。

雖然如此，但是第一次來參加這種活動，剛開始的時候還是比較難調整的。最主要是因為自己要照顧自己，而且這裡的時間安排得很緊迫，自己平常比較懶惰，在家時起床可以比較晚，但在這兒早晨四點半就必須起床了。不過，這種不適應，在一個禮拜之後就習慣了。

從第一天到接受訪談時，她感覺自己有改變，發覺自己更守秩序、不懶惰，而且看到其他來訓練的朋友做得到，她認為自己也一定能做得到。有關調適上的困難，由於她的人際關係本來就很好，因此她認為心情上的調整沒有困難的。比較困難的是她的身體

容易汗水淋漓，加上時間的安排上比較緊湊，因此一開始時心有點兒混沌。還好在這裡可以認識很多好朋友，有朋友的陪伴，慢慢調整之後就能適應了，而當心境轉為好的情緒時，做什麼事就比較容易成就了。

她表示，在這裡沒有哪個活動是不具有好處與利益的，她對這裡的講師、教導與活動等，都留下了深刻的印象。例如，靜坐與鍛練身體，可以讓她知道自己的耐力、能力與信心有多少。而團體中負責職事，可以讓她培養慈悲心，舉例而言，負責洗廁所、打理環境，可以使朋友們有乾淨的地方使用；負責齋堂服務，可以使朋友們有飯吃；當以這種同理心做事時，每一件事、每一秒都能得到了好處，獲益匪淺。尤其是讓她印象深刻且非常喜歡的經驗，是她們睡在頭陀傘裡面，當下雨的時候，要拿夾子來，她既不怕下雨，也不煩躁，因為艱苦的生活讓大家互相幫助，這樣就能夠知足常樂了。她很慶幸自己的生命也能夠有價值、能夠積功累德，畢竟，世界上年紀跟她差不多的人，不一定有這樣的機會來接觸這麼好的活動。雖然，一個月非常的短暫，只是生命中的一小段時間，但在人生旅程中，能夠有機會做這麼好的事，感覺非常好。

至於靜坐的體驗，她表示剛開始覺得很困難是正常的，包括腳會酸痛、心神無法安定，尤其她是比較缺乏定心的人，因此過了一個禮拜之後才比較有寧靜的感覺。雖然如此，但由於有法師的教導，鼓勵她如果腳酸痛要忍耐一下，酸痛的感覺就會自然消失，於是她就學習忍耐，將心念轉移到身體的中心點，而不是專注在腳上，漸漸的就忘了腳，忘了酸痛，到了接受訪談時，她表示已經不再酸痛了。而當她心神不定時就張開眼睛、深呼吸，然後重新默念「三瑪阿羅漢」，如果還是沒有效，她就到外面散步一下，然後再回來靜坐，每次這樣做會讓自己有成就感，就不會自我責難，會爲了下次靜坐而鼓勵自己。

對她自己而言，她認為睡覺以前靜坐感覺最好，因為那個時候靜坐會讓身體非常的舒暢。至於其他時間的修行經驗還好，平常早上靜坐時，因為很困，所以身體會搖晃；中午剛吃飽飯，就很想睡覺、容易心神不定；但傍晚洗澡之後，由於身體舒服，做什麼事都容易身心就舒暢，每天傍晚時靜坐感覺很好，心很寧靜。

最後她有感而發的表示，她很喜歡靜坐的朋友們，因為自己是個不守秩序、隨隨便

便的人，但她覺得這裡的每個人都很好，與學校的朋友們不一樣。在這裡每個人的心中都有佛法，大家互相幫忙，互相體諒，有什麼問題都可以商量，就輕鬆多了。外面的朋友各作各的，只關心自己的事。然而，這裡的每個人都讓她有很好的感覺，雖然才認識一個禮拜而已，但比外面的朋友們更親密。她感受到每個人的心都很有誠心，當自己緊張焦慮時，朋友會馬上來幫助，不會拒絕，這真是美好的回憶。

八、受訪談者 H

H 是 19 歲的女生，就讀國立高中三年級，家住曼谷，信仰佛教。因為她對修行有興趣，有一位優婆夷介紹她來參加女薪傳者訓練營。小時候她曾經在寺院用數息觀及默念佛陀聖號的方式靜坐過，但那個時候對靜坐還沒有很重視。由於曾經在法身寺參加過七天靜坐，所以她就詢問優婆夷有沒有長時間靜坐的活動，在聯絡人的介紹下來參與這次的活動。

她也在法身寺當義工，幾乎每個禮拜都來，她想要修心養性，發展創新的思考方式，好安排自己的生活，因此知道有靜坐的活動就會來靜坐。她認為靜坐是好的，不論是修行方面或待人處事方面，都可以鍛鍊自己。剛開始來還沒有什麼感覺，只是有一點擔心而已，但經過一個多禮拜之後，感到心情很舒服、很寧靜，和第一天相比，她覺得有進步了。有的時候自己用錯方法，頭就會痛，因為太專注用力，但經過法師的教導之後，感覺就好多了。另外，她說第一次靜坐時，不但身體酸痛，腳也很酸，可是後來習慣了腿就不太酸痛了。她表示，靜坐時要舒舒服服的坐，是為了成就功德，而不是為了想得到什麼。

至於訓練靜坐後的的影響效果，她覺得學習靜坐讓她的人際關係改善，跟朋友們一起靜坐，使她們彼此更瞭解，更守規矩及合群。如果以靜坐的朋友與一般的朋友來相比較，她覺得靜坐場所與外面的環境不一樣，靜坐場所的朋友感覺很好，她想告訴沒有學習靜坐的朋友們，來跟她一起過女薪傳者訓練營的生活，那會讓她們彼此更認識，也感受到生命中美好的經驗。因為靜坐讓她有快樂的感覺，不但情緒平穩，身心舒服，最讓她開心的是朋友告訴她，皮膚變好看了，更為白皙光亮。

以下是她的感言：她表示，在還不知道修行這件事以前，心裡曾經想過人生究竟是

爲什麼目的而來的？生活難道只是一天過一天嗎？對佛教有興趣之後，知道靜坐是培養正念與智慧的。現在她認爲在日常生活中，修行的方法可以用於每一件事上，讓處事的效率可以提昇。她感歎在社會工作久了會使人忘記自己，生命似乎沒什麼意義。因此，如果不知道修行是很可惜的。跟沒有修行的人比，有修行的人會有比較好的個性，比較有信心，要決定什麼事情也會比較準確。她肯定修行所帶來的好處，是讓她瞭解自己的生命。而靜坐對她和周邊的人也有好處，當他們看到她變好時，就會自然的瞭解靜坐的好處；如果她們好好靜坐時，就會分別什麼是善？什麼是惡？什麼是對？什麼是錯？什麼事該做？什麼是不該做？當孩子的心地好時，行爲也會跟著好，那麼當父母的就會很安心、很高興。

從上面的深入訪談：一個月持續靜坐後，靜坐班學員有好的生理與心理明顯反應效果。

表 4-10：一個月靜坐後的生理與心理反應

次序	生理與心理反應	靜坐班的學員							
		A	B	C	D	E	F	G	H
1	正向生理反應	*	*		*	*			*
2	靜坐培養道德		*	*					
3	靜坐尋找生命意義	*	*	*				*	*
4	正向情緒反應	*				*	*		*
5	明白事理	*	*	*		*	*		*
6	靜坐產生力量	*	*	*	*	*			*
7	靜坐學習體諒的心					*			
8	友好關係					*		*	
9	心理很開朗			*		*			
10	心理很滿足	*		*	*			*	*
11	體悟靜坐的感受	*	*	*	*	*	*	*	*
12	行為改變	*	*	*	*			*	*
13	靜坐使心理寧靜	*		*	*	*			*
14	身心合一	*	*			*	*		
		11	8	9	6	10	4	5	9

由看【表 4-10】有所看到每一位的靜坐班的學員，有產生身體與心理正向反應。再持續靜坐的同一個靜坐場所、同一個時間，但是有產生不同的身體與心理正向反應。尤其每一個人的身體與心理正向反應的分數有差異。其實有分數差異不是很重要，最重要的是每一個人有好的靜坐後果的身體與心理反應。

第四節 本章總結

本研究之目的，在瞭解靜坐前後對青年人身心之改變的差異情形。研究方向有三個主題：一、探討靜坐對青年生理之影響，二、探討靜坐對青年心理之影響，三、探討靜坐訓練的好處。以三十位有持續靜坐訓練經驗的女性作為研究對象，且同意接受做深入訪談，年齡從 18 至 20 歲，健康狀態良好和聯絡容易，接受一個月的持續訓練靜

坐，採質性與量化並用研究取向，於持續訓練靜坐期間，由研究者親自參與做研究每一個研究的過程，並進入現場蒐集研究對象主觀認知資料，將所蒐集的訪談，問卷調查資料和測驗，經整理、分析後，統合結果並予討論，經由前述過程做成研究發現。

一、靜坐影響到生理

前一章研究研究結果分析顯示，在質性資料方面「深入訪談」，許多靜坐班的學員在持續靜坐一個月以後，生理有明顯的改變。量化資料方面，「泰國人一般健康問卷」28 題和測量檢查血壓「收縮壓直、舒張壓值」、心跳率前，靜坐班學員在持續靜坐一個月過後的總分數都呈現減少趨勢，顯見靜坐對生理有正向性的改變效果。

二、靜坐影響到心理

本研究發現，質性資料方面「深入訪談」，也是有許多靜坐班的學員在持續靜坐一個月以後，有改善最明顯也最多的就是心理的狀態。量化資料方面，「泰國人一般健康問卷」28 題，靜坐班學員在持續靜坐一個月過後的總分數都呈減少趨勢，顯見靜坐對心理有正向性的改變效果。例如：持續訓練靜坐前，在一個月受測者持續訓練靜坐之前填「泰國人一般健康問卷」28 題的研究調查表部分，在 30 位元的受測者前持續訓練靜坐有 7 位（23.3%）的是有心理症狀的問題，不論在一個月的持續訓練靜坐後發現，心理症狀全部都被刪除，一個人都沒發現到問題。可見靜坐和心理健康狀況有正向關係。

持續靜坐對生理及心理都能產生莫大的好處，以及持續靜坐的後，訪談分析研究，就有同時發現到靜坐影響到行爲，內在的靜坐經驗，並談到個案靜坐的原則以及她們學習靜坐的因緣。如下：

1.靜坐影響到行爲

事實上改善行爲覺得很難，但是在一個月持續靜坐靜坐班的學員覺得對她們很有幫助環境好會影響到人的行爲變好。還沒靜坐以前的學員，反應比較衝動，較無法聆聽別

人的想法，靜坐後變得聽好話或講好話，情緒很冷靜，做事都很井井有條，自己更守秩序，不懶惰到後來就可以提醒正念做事情，形成慢慢習慣新的行爲改變。

2.內在的靜坐經驗

靜坐班的學員覺得把注意力放在身體中心點，繼續靜坐過一段時間以後，煩惱、心神不定會減少，心非常寧靜注意力慢慢集中那時候心理很寧靜，這時就有看到光亮，有時看到佛像，而全身感覺到涼快擴散出來。

3.靜坐的原則

第一次持續靜坐，靜坐班的學員不能專心學習，因為想念家人和朋友、有身體有酸痛、想睡覺、有雜念、緊張等等。在持續靜坐時會有不好的症狀讓心不能專注在定心點「身體中央點」例如 靜坐班的學員在課堂上靜坐與在課外靜坐，差別不會很大，但是如果聊天的話或缺少靜坐所以心就不專注了。

靜坐是自己自覺，持續靜坐時要達到好的靜坐經驗應該把心放在身體中央點，然後再輕輕的想像到水晶球，要輕輕的想，而在念佛順行，即內心默念「三瑪阿羅漢」。靜坐的時間都要隨時做這樣的方法就會使心很快就寧靜，在生活上無論是什麼活動，例如睡覺、吃、行、住、坐、臥都會用到。靜坐班的學員當法師講佛法，到了靜坐的時間，她的心很快就定下來了。這表示靜坐時有法師指導心就很容易寧靜。當靜坐時不要想任何的事形、不要太用力、如有心神不寧時就張開眼睛、深呼吸，然後再從新開默念，每次這樣做會讓自己有滿足的感覺。

4.靜坐的因緣

靜坐班的學員有機會來參加持續靜坐有不同的因緣如自己有興趣、周邊的人支持來與受到家庭、社會和舊有靜坐的方法影響。另外因為靜坐班的學員都是泰國人，她們從小到大時都認識寺院，而寺院的環境對她們來說是融合在生活習慣裡且比較安靜亦將是影響靜坐的品質。

第五章 結論與建議

本研究採研究是以 18-20 歲的泰國青年人為研究對象，選 30 人接受一個月在靜坐場所的靜坐訓練，在靜坐前、中、後有要求她們填資料表、測量血壓和心跳率。然後有要求 10 位做深入訪談，但最後能供分析的受訪者只有 8 位。本研究的做訪談分析之後，發現靜坐訓練之後對她們影響很大。另外本研究做問卷調查在第一天和第三十天的訓練靜坐來比較前後變化。研究的結果大致符合本研究的推論，即靜坐訓練對青年人心有所助益。本章說明本研究的重要結論，及對理論和實驗的涵意。

第一節 研究結論

靜坐班的學員經過一個月的持續訓練靜坐「入法身法門的方法」，本研究經過深入訪談，問卷調查資料和測驗前測、後測經整理、分析後，統合結果，分為兩個方面結論：所研究發現的兩大主題為：一、靜坐影響到生理狀態，二、靜坐影響到心理狀態。

一、靜坐影響到生理狀態

許多靜坐班的學員在持續靜坐訓練一個月以後，生理有明顯的改善。例如：靜坐以後使得脊椎能夠更挺直，改善了脊椎的毛病、靜坐時背部感覺輕鬆以及皮膚變白晳光亮。以下是不同的訪談個案，針對靜坐影響到生理的經驗之談：

靜坐班學員在持續靜坐訓練一個月以後，改善了脊椎的問題使得她們行住坐臥的姿態更好。靜坐班學員有最大的差別就是改善了自己的脊椎問題使得姿態更優美，連她們的親人也看到她們這樣的改變。比較過去她們的自己，她們發現持續靜坐以後走路的姿勢更好，她們自己也能發現自己姿勢的改善。她們除了自覺自己的姿勢改善以外，靜坐班學員也自覺自己的皮膚變得白晳光亮，並且她們的朋友也發現了這一點。

研究者對收縮壓值、舒張壓值與心跳率的研究結果，經歷了描述性統計分析、成對抽樣分析的過程。持續靜坐前後成對樣本數據整理成圖4-4。在一個月的持續靜坐後血壓值「收縮壓值、舒張壓值」與心跳率平均值皆明顯呈現下降趨勢，由於第15天在靜坐前與靜坐後的舒張壓和心跳率皆具顯著差異【 $p < 0.05$ 】。受試者經過靜坐之後，舒張壓值增加，但心跳率減少，是因為那時候在法身寺有辦「全國供養齋僧法會」，靜坐班的學員被安排去幫忙，有時候要搬到另外的靜坐場所靜坐。還有氣溫的關係，因為研究者在泰國做測驗時是夏天。另外，在測量血壓時，有的靜坐班的學員沒有來測量血壓與心跳率，這會影響到血壓值和心跳率。測量結果，從第1天到第30天的平均值呈現出明顯的下降趨勢。這表示持續靜坐會影響到血壓「收縮壓值、舒張壓值」與心跳率，這跟 Chentanez, Sudsuang, Veluvan, & Phuwapanich (1988) 與 Sudsuang, Chentanez, & Veluvan(1991)的研究結果發現一致。

心臟把血液推送到全身血管，每收縮一次把血液推送到動脈進而流到全身。血液經由靜脈回到心臟，動脈壁有彈性，所以心臟每一次跳動它就會配合血液的波動而輕微擴張。血壓因每個人的情況而有不同，因為一天心臟的工作量的改變，而呈現自然的起伏。同時血壓也會隨年齡而稍微升高，在夜晚、放鬆時、熟睡時、聆聽寧靜音樂時人的血壓會比較低，而血壓低的人可能活得比較長壽、健康 (Robert, 2001 與 Chandra, 1994)。這表示說靜坐算是一種身體的自然健康法。

由研究調查的結果表【一個月的前後調查】，有看到一個月的後靜坐班的學員，其生理症狀也會減低，這表示持續靜坐訓練讓青年的生理變好。

二、靜坐影響到心理狀態

靜坐改善最明顯也最多的就是心理的狀態。靜坐班的學員靜坐以後更懂得生命的意義，也覺得生命是美好的。靜坐班的學員在持續靜坐一個月以後都能改善她們的心理品質，她們的情緒比之前更正向、更有道德感、更明白事理而且也更懂得體諒別人，人際關係變得良好，精神得到滿足樂觀。

從研究調查的結果表【一個月的前後調查】，有看到一個月的持續靜坐後，心理症

狀和嚴重沮喪全部都減少。本研究基礎性研究的考量，在後讀研究結果中要瞭解靜坐對青年身心之影響，由【表 4-8、表 4-9】相關表中，一個月的持續靜坐時能幫助靜坐班學員減低心理症狀和嚴重沮喪的程度。而靜坐和心理健康狀況有正向關係，即表示靜坐會讓靜坐班的學員的心理症狀和嚴重沮喪的情形減輕，對心理健康狀況有正面的效果。

持續靜坐對生理及心理都能產生莫大的好處，以及持續靜坐的後訪談分析研究同時有如下發現：

1.靜坐影響到行爲

靜坐班的學員一個月持續靜坐後，較能正確處理自己行爲問題。持續靜坐讓靜坐班的學員變成較會聽話或講好話，情緒變得冷靜。更瞭解一般人相同的需求與挑戰，注意自己的優點及他人的優點，在人際關係的互動上表現得更誠懇與更真誠，做事都很井井有條，做事都很準時。靜坐班的學員感覺自己更守秩序、不懶惰。其實要改善行爲會覺得很難，但是到後來就可以提醒正念做事情，形成習慣以及更守秩序。靜坐班的學員覺得環境好也會影響到人的行爲而變好。

持續靜坐讓靜坐班的學員能較為主動的學習良善的行爲，這表示靜坐讓青年能學習良善的行爲，使成長之路更為順利。

2.內在的靜坐經驗

(1) 注意力集中

靜坐班的學員覺得把注意力放在身體中心點，據續靜坐過一段時間以後，煩惱、心神不定會減少，心非常寧靜，注意力慢慢集中。持續靜坐時把注意力放在身體中心點當心理很寧靜時她就忘了身體，酸痛就會消失了。

(2) 進入狀態

靜坐班的學員在半睡半醒的間靜坐時，心理能專心寧靜時，雖然身體有晃動，但很快就提起正念。靜坐到一段時間就看到光是很亮很亮的，全身沒有痛。可以觀想有光亮在肚子裡。靜坐班的學員心理很靜正，就有看到光亮，有時看到佛像，而全身感覺到涼快擴散出來。這表示靜坐時有看到光亮與佛像是心理很寧靜，表示身心合一，就可以進入靜坐狀態。

這表示一個月的持續訓練靜坐，雖然只是一段短時間的持續靜坐而已，但是效果真的很明顯對青年可以消除生理的問題，產生好的心理的品質，改變青年的行爲。

3.靜坐的原則

本研究在一個月的持續靜坐，研究者發現，靜坐的基本原則是要讓學持續靜坐人達到最有效的靜坐經驗，因為隨著靜坐過程的發展還會出現各種變化。持續靜坐的原則最重要的是每一步要輕鬆舒服地。靜坐的姿勢要檢查一下有那個地方不舒服，然後就要調一下。定心點是把心放在身體中央點（圖 2-2，圖 2-3 七個定心點），想到舒舒服服的感覺，然後再輕輕的想像到水晶球與佛像，要輕輕的想，而在念佛順行「佛號」，即內心默念「三瑪阿羅漢」。如有心神不寧時就張開眼睛、深呼吸，然後再從新開始默念「三瑪阿羅漢」。精神很暈時就小睡一會兒，身體那理有酸痛就動一動找舒服的程度。靜坐的時間都要隨時依這樣的方法，就會使心很快就寧靜下來。靜坐對生活品質更好，無論是在睡覺、吃、行、住、坐、臥都會用到。

4.靜坐班學員來靜坐的因緣

本研究跟青年做研究之後，就發現持續靜坐對青年身、心及行爲影響很大。表示說靜坐可明顯的改善身、心及行爲的狀態。靜坐的因緣是從家庭與社會支持，以及家人能提供關心與支援有關，不只是他們的朋友或家人有看到好這些行爲。

本研究認為，要成爲一位身、心健康的青年人就必須持續靜坐，這樣才能幫助她們成長，瞭解自己並找到自我的定位，從而珍視自己的生命，熱愛自我的生命，並能利人利己，從中完成人生的使命。

由於青年之間的年齡也常會用自己的價值觀去判斷別人的行爲，所以並不能和他建立良好的關係。因之，持續靜坐的機會讓青年人，反思自己的青年期，從而更深地認識自己。研究後，發現，靜坐班的學員持續靜坐以後更懂得生命的意義，也覺得生命的意義是美好的。靜坐班的學員在持續靜坐一個月以後都能改善她們的心理品質，她們的情緒比之前更正向、更有道德感，更明白事理而且也更懂得體諒別人，人際關係變得良好、精神得到滿足樂觀。持續靜坐能幫助他們成長，有正常的人格，成爲一個健全的人。若

社會每位成員皆修習靜坐，培養堅強意志，社會必能趨向安康和樂。

事實上改善自己行爲會覺得很難，但是在一個月持續靜坐，靜坐班的學員覺得對環境好會影響到人的行爲變好。可以說一個月持續靜坐後，對青年有造成新的習慣性，是身、口、意的行爲習慣。「習慣」是自身的程式，自己就是程式設計者。「習慣」是日常生活中持續的做，若有習慣良好的人，有好機會來就做善事，之後就得到幸福快樂的善果報。而習慣不好的人，有機會來就做惡事，之後就會得痛苦災難的惡果報。如果習慣性不好的人做了惡事，這樣不只是傷害到自己，也影響到別人。

青年想要成功的話，更需要有一種最可貴的資本就是良好的習慣，有良好的習慣的人遠比那些沾染各種惡習慣的人更容易成功 (O.S.Marden, 2004)。若青年有良好的靜坐效果，就不會產生青年犯罪與自殺及危害社會治安、危及公共安全的嚴重社會問題。因為靜坐讓人身、心理產生正向的習慣，是變成有良好習慣的人。尤其是會成爲正向生理反應，培養道德，有美好的生命意義，有正向情緒反應，明白事理、產生力量、體諒的心、友好關係、心理很開朗、心理很滿足。行爲改變與感受到好的靜坐經驗，會讓心理很寧靜而生理也很舒服。在心理很寧靜時，就會看到光亮，有時看到佛像，而全身感覺到涼快擴散出來。如果一個人有感受到靜坐的好處，就算是很幸福的人生。

第二節 研究建議

本研究對於後續的研究方向和建議有：

一、選擇不受干擾的時間和環境來施行各種訪談和測驗

若有研究者願意從這個年齡的青年做訪談和測驗時，應要求配合的保育員的時間來進行，或者集中某一些未活動的時段，利用密集的連續休息，在遠離活動的場所來進行。但往往會增加活動的成本並減少其配合的意願。可是爲了達到訓練靜坐的效果，這必須要認真的思考選避免的地方。

二、靜坐對生理，心理績效的影響之研究

由各種研究可以知道，能改變人們的生理變化，如血壓值、心跳率，以及心理的變化，如情緒覺察、意識力、注意力、理解力和同理心的方法有很多種。本研究發現透過持續訓練靜坐，團體活動和配合講課的方式，可以改善最明顯也最多的就是心理的狀態。靜坐班的學員靜坐以後更懂得生命的意義，也覺得生命的意義是美好的。靜坐班的學員在持續靜坐一個月以後都能改善她們的心理品質，她們的情緒比之前更正向、更有道德感、更明白事理而且也更懂得體諒別人、人際關係變得良好、精神得到滿足樂觀。

研究者相信，受訪和受試者在生理如血壓值、心跳率以及心理的正向情緒反應、尋找生命意義、注意力集中、明白事理、良好人際關係、培養道德及內在的價值觀項上的反應和改變，都只是一部分而已。有許多的行為特徵，甚至包括性格、內在的價值觀等方面，也都會慢慢的產生改變。此外，若在家裡，學校內推行持續訓練靜坐的活動，若不能導致青年的產能和績效的增加，則青年必定沒有意願來做研究。但本研究相信，在持續訓練靜坐的人對個人的有許多改善心理狀態，生理狀態。持續靜坐一個月以後都能改善她們的心理品質，她們的情緒比之前更正向、更有道德感、更明白事理而且也更懂得體諒別人、人際關係變得良好、精神得到滿足樂觀，必定也會間接的影響內部的家庭和社會的文化效能發展。

研究靜坐對生理和心理的效果，可更進一步的做研究，就是可以探討不同的靜坐方法、定心點的位置及內心默念的方式，來比較它們之間的差異。因此，不同的靜坐方法，可能會產生不同結果的；而研究的對象是否健康，還是長期處於生病的狀態等等的問題，都可能得到不同的研究結果，這些都是值得進一步探討的問題。

三、訪談，調查，測驗後效果追蹤和比較

本研究者是短時間做研究訪談，與測量血壓和心跳率之變化。本研究各種效果的長期持續力如何，也是值得在追蹤的議題。若持續力有限，在做訪談和測量應該如何的加以恢復。因為是行為的學習，於開始時常常有其最佳效果的時段，經過一些時間一後可能效果會降低。而靜坐的效果會持續多久的時間，以及應該持續訓練多久才永遠不會消失，是需要進一步研究探討的。如果要深入瞭解一個人的靜坐經驗效果，跟一個團體靜

坐經驗效果，會不會有差異，也是需要另作研究比較的。

四、儀器設備

研究者建議將來儀器設備最好能用 HRV：Heart rate variability 來測驗身體的血壓與心跳率檢查。HRV 是因自律神經活動而產生的波動，可反映呼吸、血壓、甚至情緒對心跳率的自然升高或降低變化，可以有比較詳細的研究結果資料與更深入瞭解其因果關係。

第三節 研究的貢獻

研究的貢獻

- 一、讓青年人瞭解靜坐的重要性。
- 二、如有心理問題時，青年人會有最好的選擇方法，例如藉由靜坐來做進一步的改善。
- 三、提供研究之結果讓青年更加瞭解靜坐對身、心之影響。
- 四、期能促使政府社會福利機關制定相關課程，以輔導青年人身、心的轉化及行為改變。
- 五、本研究希望這一篇研究可以讓看到本文的每個人，了解靜坐是日常生活習慣很重要的一部分，就像每天身體除了不能缺之食物外，心理也不能缺少寧靜健康。

參考文獻

中文部分：

法身寺弘法處國際關係組 (1997)。蒙昆貼牟尼祖師：人法身法門發現者。法身基金會：法身叢刊。

蒙昆貼牟尼祖師著 (1976)。道果之路 (葉能譯)。越北欖禪寺：吞府帕司乍能水門。

南懷瑾著 (1992)。靜坐修道與長生不老 (廿一版)。台北市：老古文化。

陳高揚、郭正典 (2001, 5月2日)。靜坐數息對正常人自律神經活性的效應。佛學與科學, 78-87。

陳錫琦 (2001)。大學生的靜坐信念、態度及意圖之調查研究——以華梵大學學生為例。華梵學報, 7, 65-73。

呂雀芬、廖張京棣、劉嘉逸、劉杏元、張雅惠 (1998)。靜坐對焦慮症之效果。台灣精神醫學, 12(4), 343-351。

Robert, L. B., James, T. M., & Marilyn, J. R. (1998)。人類行為與社會環境 (Human Behavior-A Perspective for the Helping Professions) (陳怡潔譯)。台北市：揚智文化。

凱西·麥考伊 (Kathy McCoy)、查爾斯·威伯曼 (Charles Wibbelsman) (2001)。青少年身體全書 (沈嘉琪譯)。台北市：性林文化。

畢茨 (Marian Pitts)、菲利浦斯 (Keith Phillips) (2000)。健康心理學 (Psychology of Health) (王仁潔、李湘雄譯) (初版)。台北市：弘智文化。

詹德納·裴特爾 (Chandra Patel) (1994)。心臟病醫護錦囊 (怡名譯)。台北市：台灣珠海。

羅伯·巴克曼 (Dr. Robert Buckman)、派絲·衛期考特合著 (Patsy Westcott) (2001)。高血壓 What you really need to know about high blood pressure (何修宜譯) (一版)。台北市：智庫。

張春興著 (1996)。教育心理學：化取向的理論與實踐 (修訂版)。台北市：台灣東華。

曾文星、徐靜合著 (1988)。心理治療：原則與方法。台北市：水牛。

- 肯思·戴特沃德 (Ken Dychtwald) (1998)。身心合一：肢體心靈和諧的現代健康法 (Bodymind) (邱溫譯)。台北市：生命潛能文化出版。
- 楊長苓 (2000)。質性研究工作坊系列一訪談法。婦女與兩性研究通訊，6 (1)，2-7。
- 李青珊 (1996)。事前靜坐對壓力之短期效果-去自動化效應之探討。未出版碩士論文，台北市：輔仁大學應用心理學研究所。
- 李嗣涔、張揚全 (1991)。由腦 α 波所定義的兩種氣功態。中國醫藥學刊，2 (1)，30-46。
- 周美麗、吳水丕、謝吟佩 (2003)。靜坐訓練對國小學童創造力之影響。華梵大學工業管理學系，第五屆禪與管理學術研討會論文集 (387-404)。台北市：編者。
- 林佳慧 (1998)。坐禪的心理歷程及其對情緒智力之效應。未出版碩士論文，華梵大學工業管理學研究所，台北市。
- 林佳慧、吳水丕 (2002)。坐禪產生之意識安定與情緒智力之關係研究。2002 生命教育與終身學習研討會論文集 (67-81)。
- Hulock, E. B. (1970)。青少年心理學 (胡海國譯)。台北：桂冠圖書公司。(原作 1968 出版)。
- 范麗娟 (1994)。深度訪談簡介戶外遊憩研究。高雄醫學院醫學社會學系，7：(2) 22-35
- Monika (Su-chen lan) (1998)。另類療法的社會空間。醫望雜誌 (HOPE) 2。上網日期：February 20, 2005。網址：
<http://bbs.nsysu.edu.tw/txtVersion/treasure/hope2/M.885882109.B.html>。
- 馬內 (Max van Manen)(2004)。探究生活經驗：建立敏思行動教育學的人文科學 (高淑清、連雅惠、林月琴譯)。嘉義市：濤石出版。
- 馬登 (O.S. Marden)(2004)。個性影響一生的成敗 (杜風譯)。台北市：喬木書房出版。
- 高淑清 (2001)。在美華人留學生太太的生活世界：詮釋與反思。本土心理學研究，13，225-285。
- 高淑清 (2004)。質性資料分析方法—主題分析法實務。國立中正大學清江終身學習研究課程。
- 劉安彥、陳英豪 (1994)。青年心理學。台北市：三民書局。

邵郊 (1993)。生理心理學。台北市：五南。

英文部分：

Andrew, N., Abass, A., Michael, B., Michael, P., Jill, S., & Eugene, D. A. (2001, February). The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: a preliminary SPECT study. Psychiatry Research: Neuroimaging Section, 106: 113-122.

Atwater, E. (1992, 1996). Adolescence. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Barker, R. (1991). Social Work Dictionary. Silver Spring, MD: National Association of Social Workers, p. 22.

Barnes, P., Powell-Griner, E., McFann, K., & Nahin, R. (2004, May 27). Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults (CDC Advance Data Report no.343.) : United States, 2002. Retrieved February 20, 2005, from National Institute of Health Web Site : <http://www.nih.gov/news/pr/may2004/nccam-27.htm>

Boyatzis, R.E.,(1998). Transforming qualitative information: thematic analysis and code development. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Carlson, L. E., Speca, M, Patel, K. D., & Goodey, E., (2004, May).

Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate(DHEAS)and melatonin in breast and prostate cancer outpatients.[In Process].Psychoneuroendocrinology, 29(4),448-74. National Library of Medicine MEDLINE Database

Cannon, W. B. (1929). Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent research into the function of emotional excitement (2nd ed.). New York: Appleton-Century-Crofts.

Chentanez. V., Sudsuang. R., Veluvan. K., & Phuwapanich. S. (1988). Effect of Bhuddhist meditation on serum cortisol level, cardiovascular functions, respiratory function, and reaction time. Chulalongkorn Medicine Journal of Thailand, Dec32 (12) : P.1069-1078.

- Conger, J. J. (1977). Adolescence and youth: Psychological development in a changing world. (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Erikson, E. (1963). Childhood and Society. (2d ed.). New York: W.W.Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1964). Insight and Responsibility, New York : Norton.
- Erikson, E. H. (1968). Identity, youth, and Crisis. New York : Norton.
- Erikson, E. H. (1976). Reflections on Dr.Borg's life Cycle. Daedalus, Spring. 105. 1-28.
- Erikson, E.H. (1994). Vital involvement in old age. (Reissued) New York : Norton.
- Hall, G. S. (1904). Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education (2 vols). New York: Appleton
- Jones, M. C. & Bayley, N. (1950). Physical maturing among boys as related to behavior. Journal of Educational Psychology, 41: 129-148.
- Jones, E. (1957). How to tell your friends from geniuses. Saturday Review of Literature, 40: 9-11.
- Jones, M. C. (1958). A study of socialization patterns at the high school level. Journal of Genetic Psychology, 92: 87-111.
- Kawachi, I. (1997). Heart Rate Variability. Retrieved February 21, 2005, from John D. and Catherine T. MacArthur Research Network on Socioeconomic Status and Health Web Site:
<http://www.macses.ucsf.edu/Research/Allostatic/notebook/heart.rate.html#Readings>
- National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM). (May 2002). What Is Complementary and Alternative Medicine (CAM)?. Retrieved February 20, 2005, from National Institutes of Health Web Site: <http://nccam.nih.gov/health/whatiscam/>
- Mussen, P. H. & Jones, M. C. (1957). Self- conceptions, motivations and interpersonal attitudes of late and early maturing boys. Child development, 28, 243-256.
- Raymond Lloyd Richmond, Ph.D. (1997-2004). A Guide to Psychology and its Practice. San Francisco, California USA. <http://www.guidetopsychology.com>
- Riessman, C. K. (1993). Narrative Analysis. Newsbury Park, CA: Sage.

- Sudsuang, R., Chentanez, V., & Veluvan, K. (1991). Effect of Buddhist meditation on serum cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate, lung volume and reaction time. Physiology & Behavior Journal of Thailand, 50 (3), 543-8.
- Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
- Steinberg, L. (1993). Adolescence. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Tanner, J. M. (1962). Growth at adolescence. (2nd ed.). Oxford: Blackwell Press.
- Tanner, J. M. (1970). Physical growth. In P. H. Mussen (Ed.), Carmichael's manual of child psychology, 2(3), New York: Wiley.
- Tanner, E. M. (1990). Sequence, tempo, and individual variation in growth and development of boys and girls aged twelve to sixteen. In R. E. Muuss (Ed.). Adolescent behavior and society. New York: McGraw-Hill Publishing co.
- Walsh, R. N. (1983). Meditation practice and research. journal of humanistic psychology, 23(1), winter, 18-50

泰文部份：

- 《泰國大藏經》(1995) ◦ พุทธกนิทาย คาถาธรรมบท จิตตวรรค (小部尼柯耶 法句經 心品) (第 40 冊 , 頁 387) ◦ 曼谷 : Mahamongkhut rajvidyalaya University 出版者 ◦
- มูลนิธิธรรมกาย (法身寺基金會) (1998) ◦ หนังสือสาระสำคัญพระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พิมพ์ครั้งที่ 1 ◦ ปทุมธานี : บริษัทอัลต้าพรีนติ้ง จำกัด ◦
- พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๘) (2000) ◦ วิปัสสนาวงศ์ ◦ ปทุมธานี : กองวิชาการสถาบันพัฒนาบุคลากร ◦
- มูลนิธิธรรมกาย (法身寺基金會) (1997) ◦ หลักการเจริญภาวนา : สมถวิปัสสนา โดย พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร ภิภุ) พิมพ์ครั้งที่ 1 ◦ กรุงเทพฯ : ฟองทองเอ็นเตอร์ไพรส์ ◦
- พระภาวนาวิริยคุณ (塔達奇溼法師) (1988) ◦ ชาวพุทธต้องรู้ ◦ กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต , หน้า 11 ◦
- วิชัย เพียรศักดิ์กุล (Wichai) (1997) ◦ ธรรมกาย โดย พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ◦ กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., หน้า 5 ◦
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, จักกฤษณ์ สุขยั้ง และชัชวาลย์ ศิลปกิจ (1996) ◦ ความเชื่อที่ได้อ่และความแม่นยำของ General Health

Questionnaire ฉบับภาษาไทย (泰國人一般健康問卷調查的信任與標準)。วารสารสมาคม
จิตแพทย์แห่งประเทศไทย (泰國精神醫學協會期刊), 41(1), 2-17。

EQ 與青年。(2004, 10-11 月)。Srinakharinwirot University 通訊, 1(1)。

法身寺(2005 年 3 月 27 日)。靜坐課程時間表。女薪傳者訓練營, 22。

北欖寺 (1986)。พระมงคลเทพมุนี:ประวัติหลวงพ่อดึกปากน้ำและคู่มือสมาธิ。กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพานิช。

網路部分：

Portland State University Department of Psychology. Retrieved January 5, 2005, from

<http://www.psy.pdx.edu/PsiCafe/KeyTheorists/Erikson.htm#About>

泰國司法部。(2005)。Department of juvenile observation and protection of Thailand : ข้อมูลสถิติ.

Retrieved December 20, 2005, from <http://www.djop.moj.go.th/stc.htm>

韓國棟 (2000, 5 月 6 日)。曾志朗：青少年缺乏內在拉力。中時晚報,

社會綜合版。上網日期：2004, 5 月。Available : <http://www.chinatimes.com>。

BBC CHINESE.COM (2004) . Retrieved November 28, 2004, from

http://news.bbc.co.uk/hi/chinese/news/newsid_1592000/15922702.stm

Muskingum College. Retrieved January 5, 2005, from

<http://www.muskingum.edu/~psych/psycweb/history/hall.htm>

International Buddhist Society.(1991).ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์. Retrieved

December 8,2004, from <http://www.ibscenter.net/about/>

International Buddhist Society. (1991) .ข้อมูลสถิติผู้เข้าสอบตอบปัญหาธรรมะทางก้าวหน้าครั้งที่ 23 ปี 2004.

Retrieved December 8,2004, from

<http://www.ibscenter.net/newssystem/news.asp?qId=1228>

Dhammakaya Foundation.(1999-2004) .ข้อมูลจิตตาวรรณทั่วประเทศ กับสถิติคนมาวัด. Retrieved December

8,2004, from http://www.kalyanamitra.org/dmc/index_dmc.asp

Department of Mental Health of Thailand (2001-2003). Thai General Health Questionnaire.

Retrieved February 20,2005, from <http://www.dmh.moph.go.th/test/ghq/>

EQ 與青年。(2004, 10-11 月)。 srinakharinwirot university 通訊, 1(1) 。上網日期：2005, 8 月 2 日。網址：<http://www.swu.ac.th/journal/swuvision/v1n1/article06.htm>

石連柱 (1997, 7 月)。金色蓮花佛學月刊。 佛學月刊, (27), 1-5。上網日期：2005, 3 月 1 日。網址：<http://www.glotus.com.tw/chinese/magazine/1997/07/9707-27.htm>

國際法身修行中心(2005)。 入法身法門靜坐入門。上網日期：, 2005年3月21日。
網站：<http://www.dhammadakaya.tc/meditation/meditation.htm>

Boeree, C.G. (2006). Erik Erikson 1902 - 1994 (Theories of Personality: Psychology Department Shippensburg University). Abstract retrieved June 27, 2006, from <http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html>

附錄

附錄 一

編號_____

研究對象同意書

南華大學生死學研究所研究訪談同意書

我是_____，接受訪談前研究者已向我詳細說明研究目的與價值，我願意參與「靜坐對青年身心影響之探討_以泰國法身寺為例」的研究過程，並同意下列事項：

- 我接受研究者訪談，爲了對青年人有相當幫助。
- 我同意在做研究過程中使用錄音機錄音，調查表，測驗血壓、心跳率的內容來做進一步的研究報告。
- 我同意，研究者允諾對訪談內容保密，不在任何書面或口頭報告中揭露我的姓名及可以分辨我身份的資料。
- 我同意研究報告日後可以以其他方式出版。
- 若對研究過程中以及研究過後相關事項有任何問題，我不會指控研究者。

同意受訪參與本研究：簽名_____

研究者：簽名_____

日期：_____年_____月_____

附錄 二

訪談內容大綱

個案編號

您好：

本問卷僅供研究參考，您所填寫的任何資料，絕對為您謹守保密，研究報告中也不會提及任何人的姓名和身分，請您按事實放心填寫。謝謝您

姓名：_____ 性別：_____ 年齡：_____ 教育程度：_____

宗教信仰：_____ 職業：_____ 電話：_____

通信住址：_____

(一)、 來參加團體訓練靜坐的原因（經驗、經歷）。

1. 你會參加訓練靜坐的什麼原因？
2. 你對靜坐有什麼概念（瞭解、認識）？

(二)、 訓練靜坐的過程。

1. 靜坐前感覺怎麼樣？
2. 靜坐後感覺怎麼樣？
3. 要怎麼做才有好的靜坐效果？

(三)、 訓練靜坐對個人的影響效果。

1. 靜坐，對生理有什麼好處？
2. 靜坐，對心理有什麼幫助？

(四)、 訓練靜坐的社會、人際團體的影響效果。

1. 在日常過生活覺得怎麼用到靜坐？
2. 訓練靜坐對你和旁邊的人會有什麼幫助？
3. 如果全世界的人有同時靜坐你覺得會有怎麼樣的改變？

個人基本資料

- (1) 姓名：
- (2) 性別：1. 男 2. 女
- (3) 年齡：
- (4) 出生日期： 年 月 日
- (5) 教育程度：1. 不識字 2. 國小/小學 3. 國中/初中 4. 高中/高職
5. 大專/大學 6. 研究所及以上 7. 其他
- (6) 職業： 1. 學生 2. 自由業 3. 家管 4. 無 5. 其他
- (7) 宗教信仰：1. 無 2. 佛教 3. 基督教 4. 回教 5. 其他
- (8) 婚姻狀況：1. 未婚/單身 2. 已婚/同居 3. 其他
- (9) 請問您目前有哪些疾病？
1. 無
2. 若有，請列出，
- (依嚴重性列出前三項)
- (10) 自覺個人健康狀況：1. 很差 2. 差 3. 不好不壞 4. 好 5. 很好
- (11) 由誰填寫此份問卷： 1. 自己填寫 2. 別人協助下自己填寫 3. 別人填寫
- (12) 您花多少時間完成此問卷： 分鐘。

謝謝您的合作

請查閱一下答案或資料有無漏填的地方，再次謝謝您合作！

附錄 四 測量血壓值、心跳率表

靜坐對青年身心影響之探討—以泰國法身寺靜坐方式為例

編號：_____

姓名：_____

年一月一日：_____ 測驗時間：_____

依變項 次數	血壓				心跳	
	前測		後測		前測	後測
	心臟收縮	心臟舒張	心臟收縮	心臟舒張		
第一次						
第二次						
第三次						
Total						

年一月一日：_____ 測驗時間：_____

依變項 次數	血壓				心跳	
	前測		後測		前測	後測
	心臟收縮	心臟舒張	心臟收縮	心臟舒張		
第一次						
第二次						
第三次						
Total						

年一月一日：_____ 測驗時間：_____

依變項 次數	血壓				心跳	
	前測		後測		前測	後測
	心臟收縮	心臟舒張	心臟收縮	心臟舒張		
第一次						
第二次						
第三次						
Total						

附錄 五

THAI GHQ-28

Thai General Health Questionnaire

泰國人一般健康問題 (THAI GHQ-28)

2005 年__月__日

訪問員姓名：

問卷編號：

「泰國人一般健康問卷」28 題版主要是想瞭解個人最近 2-3 個禮拜的精神健康如何，請謹記我是想明白你最近的情況，而不是過去的情況。

1. 覺得好舒服與身體健康

比平常多 與平常一樣 比平常少 比平常少很多

2. 覺得自己需要吃藥進補身體，爲了回復力量

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

3. 覺得身體很虛弱差與不健康

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

4. 覺得身體不適

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

5. 頭疼痛

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

6. 感受到頭部被壓緊

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

7. 身體有發冷或發熱現象

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

8. 為擔憂而失眠

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

9. 睡眠不足

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

10. 覺得常常有精神上的壓力

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

11. 覺得急躁與容易發怒的性情

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

12. 無緣無故感到害怕

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

13. 事情太多了應付不來

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

14. 覺得憂慮、焦急和常常有精神緊張

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

15. 做事情到沒有時間

比平常多 與平常一樣 比平常少 比平常少很多

16. 工作效率慢

比平常快 與平常一樣 比平常慢 比平常很慢

17. 覺得做事和平時一樣好

比平常好 與平常一樣 比平常少 比平常少很多

18. 滿意自己做事的方式

比平常多 與平常一樣 比平常少 比平常少很多

19. 覺得自己在很多事情上都能幫得上忙或能提供一些意見

比平常多 與平常一樣 比平常少 比平常少很多

20. 覺得處事可以有主見去決定事情

比平常多 與平常一樣 比平常少 比平常少很多

21. 覺得能夠開開心心過平常的生活

比平常多 與平常一樣 比平常少 比平常少很多

22. 認為自己是個沒有用的人

完全不是 沒有比平常多 比平常多一點 比平常多很多

23. 覺得人生完全沒有希望

完全不是 沒有比平常多 比平時多少許 比平常多很多

24. 不值得繼續生活下去

完全不是 沒有比平常多 比平時多少許 比平常多很多

25. 想結束自己的生命

完全沒有 很少 有時有 總是

26. 有精神壓力很多事情都不能做

完全不是 沒有比平常多 比平時多少許 比平常多很多

27. 想以死解脫

完全不是 沒有比平常多 比平時多少許 比平常多很多

28. 有自殺的念頭

完全沒有 很少 有時有 總是

謝謝您的合作 ^-^

請查閱一下答案或資料有無漏填的地方，再一次謝謝你的合作

附錄 六 意義單元命名與群聚初步次主題歸納步驟

步驟一：逐字稿的事件及脈絡編碼、語意摘要及反思

逐字稿內容 I：訪談者 A：受方者	編碼、摘要與反思
<p>I：您好，請你介紹自己好嗎？</p> <p>A：我是.....十九歲，就讀國立大學，在念化學系二年級。</p> <p>I：你怎麼來參加女薪傳者訓練營？</p> <p>A：<u>我不是佛社的會員，但我每個禮拜有托鉢。女薪傳者訓練營是從海報知道的，因為平常來寺院做功德和學佛法。</u></p> <p>I：你的意思是在你的大學有貼海報！</p> <p>A：<u>是的，我托鉢時有一位學長拿傳單給我。</u></p> <p>I：你對什麼有興趣？</p> <p>A：<u>平常訓練營是滿有興趣去的，尤其是青少年的活動應該有很特別的。</u></p> <p>I：你的父母親支援你來的嗎？</p> <p>A：<u>是的，他們覺得是我平常的。</u></p> <p>I：你每個禮拜去寺院嗎？</p> <p>A：<u>有，我家附近有寺院也常常去的。</u></p> <p>I：你什麼時候認識靜坐？</p> <p>A：<u>從我媽媽認識，媽媽平常誦經，念佛。我從五、六歲就看到媽媽靜坐。以前我還小靜坐時就睡著了，但是後來就滿滿習慣。</u></p> <p>I：對你來說靜坐是什麼？</p> <p>A：<u>我以為靜坐是把心專注在一些東西，而且我從來去很多地方靜坐，但每個地方要心專注的東西都不一樣。</u></p>	<p>A-1-1：靜坐學員知道有女薪傳者訓練營的活動是因為平常來寺院佈施和學佛法（支持學習）</p> <p>A-1-2：靜坐學員聽到有這個活動就有興趣了，因為是青少年的活動（支持學習）</p> <p>A-1-3：靜坐學員常常經過寺院的周圍。（支持學習）</p> <p>A-1-4：靜坐學員從五、六歲就看到媽媽誦經、念佛與靜坐了。（懂得生命意義）</p> <p>A-1-5：靜坐學員認為靜坐是要把心專住在某個東西（靜坐方式）</p>

步驟二：進行意義單元命名

意義單元	編碼	摘要
心理很滿足	A-2-22	靜坐班的學員認為靜坐對人生很有幫助。
支持學習	A-1-1	靜坐班的學員知道有女薪傳者訓練營的活動是因為平常來寺院佈施和學佛法。
支持學習	A-1-2	靜坐班的學員聽到有靜坐的活動就很有興趣，因為是青少年的活動。
支持學習	A-1-3	靜坐班的學員常常經過寺院的周圍。
正向生理反應	A-2-11	靜坐班的學員覺得靜坐的姿勢能使脊椎變直。
正向情緒反應	A-2-16	靜坐讓靜坐班的學員能控制自己的情緒和心情不要起伏太大，要冷靜下來。
行為改變	A-2-14	以前靜坐班的學員講話都很直接，不喜歡的話，馬上就反應衝動，現在變成會聽話或講好話。
身心合一	A-2-21	靜坐班的學員心理能專心寧靜在半睡半醒的中間，雖然有身體有晃動就提起正念。過後就不想睡覺，突然間就看到光亮。
明白事理	A-2-15	靜坐班的學員慢慢地瞭解，每一個出現的問題。
無法專心學習	A-2-6	第一次靜坐靜坐班的學員覺得心神不寧。
無法專心學習	A-2-8	靜坐班的學員不太習慣把心專注在水晶球。
無法專心學習	A-2-9	靜坐班的學員心神不寧是因為想家和朋友。
靜坐方式	A-1-5	靜坐班的學員認為靜坐是要把心專住在某個東西。
靜坐使心理寧靜	A-2-7	靜坐班的學員覺得靜坐一段時間以後，煩惱減少，心會寧靜。
靜坐的感受	A-2-10	靜坐班的學員在第一次靜坐覺得心理好像掉舉的狀況。
靜坐的感受	A-2-12	靜坐對靜坐班的學員的種種情緒；例如急躁、內疚變為穩定，心裡很清爽。
靜坐的感受	A-2-17	靜坐會讓人心平靜做事就有專注，不容易發生問題。
靜坐的感受	A-2-18	靜坐班的學員期望能把靜坐進入到日常生活。
靜坐的感受	A-2-20	靜坐後靜坐班的學員身心輕安。
靜坐產生力量	A-2-13	靜坐後，使得靜坐班的學員的心能安靜，表達能力變好；懂得如何跟他人溝通。
靜坐尋找生命意義	A-1-4	靜坐班的學員從五、六歲就看到媽媽靜坐。
靜坐尋找生命意義	A-2-19	靜坐班的學員覺得靜坐對每個人好，所以想要告訴親切朋友來靜坐。
靜坐尋找生命意義	A-2-24	靜坐班的學員想要當善知識；鼓勵別人靜坐和廣結善緣。
環境差異	A-2-23	靜坐班的學員覺得在道場靜坐心理比較安靜，在外靜坐就覺得心神不寧。

備註：利用 Excell 作業系統進行意義單元的排序組合

步驟三：群聚意義單元

意義單元	編碼	摘要
心理很開朗	C-2-14	靜坐班的學員覺得來參加這個活動，就能讓她的心胸擴大、心地更善良。
心理很開朗	E-1-4	靜坐班的學員第一次對靜坐的感覺是心理很空曠、很輕鬆。
心理很滿足	A-2-22	靜坐班的學員認為靜坐對人生很有幫助。
心理很滿足	C-2-18	靜坐班的學員覺得有打坐的人，外表會變好看。
心理很滿足	D-1-2	靜坐班的學員認為來參加的人之有好的朋友，講話都講好話讓心裡很寧靜沒有講不好聽的。
心理很滿足	D-2-17	靜坐班的學員覺得靜坐讓自己知覺必須對自己負責任。
心理很滿足	G-1-7	靜坐班的學員回憶以何方法來靜坐能讓心平靜，就用此方法來靜坐。
心理很滿足	G-2-12	靜坐班的學員覺得輔導者或講師所教的，在每一個活動中都給她有美好的印象。
心理很滿足	H-2-17	靜坐使心情很好還可以提高自己的能力。
心理很滿足	H-2-28	靜坐讓自己有更好的瞭解各種事情，有正念地做事。
正向生理反應	A-2-11	靜坐班的學員覺得靜坐的姿勢能使脊椎變直。
正向生理反應	B-2-9	靜坐班學員覺得靜坐的姿勢能使脊椎變直。
正向生理反應	D-2-14	靜坐班的學員覺得靜坐的姿勢能使她走路時很值得走路。
正向生理反應	E-2-12	靜坐班的學員在靜坐時是背部感覺輕鬆。
正向生理反應	H-2-24	靜坐班的學員說她的皮膚好看，更白皙光亮。
正向情緒反應	A-2-16	靜坐讓靜坐班的學員能控制自己的情緒和心情不要起伏太大，要冷靜下來。
正向情緒反應	E-2-19	靜坐班的學員打坐之後，會有正面的品格。走路時，背部也會挺直，做任何事情都會有覺知。
正向情緒反應	H-2-21	靜坐班的學員覺得有靜坐的人會有比較好的個性，比較有信心。

良好人的關係	G-2-11	靜坐班的學員體會到有好的朋友，使她的心情是更好的。
良好人的關係	G-2-16	靜坐班的學員覺得參加此活動的朋友們，有什麼問題都可以交談或商量，大家都互相幫忙，互相瞭解、包容比外面的朋友們好的多。
良好人的關係	G-2-23	此活動讓靜坐班的學員懂得跟朋友做事和互相幫助的重要性。
良好人際關係	E-2-8	靜坐班的學員很客氣，自己有困難的是就不打擾其他同學。

附錄 七 意義單元與初步次主題之形成

意義單元與初步次主題之形成

編碼	摘要	意義單元	初步次主題
B-2-14	靜坐班學員會知恩、感恩父母親，回到家後就向父母親叩頭，還說爸媽我愛你。	靜坐培養道德	心中充滿善美
C-2-20	靜坐班的學員會知恩、感恩父母親，回到家後就向父母親叩頭，還說爸媽我愛你。	靜坐培養道德	
A-2-19	靜坐班的學員覺得靜坐對每個人好，所以想要告訴親切朋友來靜坐。	靜坐尋找生命意義	生命的美好
A-2-24	靜坐班的學員想要當善知識；鼓勵別人靜坐和廣結善緣。	靜坐尋找生命意義	
B-2-16	靜坐班的學員相信每個人來靜坐的話全世界的生命完全會變成很美麗的。	靜坐尋找生命意義	
B-2-18	靜坐班的學員想要當善知識；鼓勵別人靜坐和廣結善緣和複習自己。	靜坐尋找生命意義	
B-2-22	靜坐班的學員覺得靜坐支持她有棒的人生，相要鼓勵別人靜坐和廣結善緣。	靜坐尋找生命意義	
C-2-24	靜坐班的學員想要告訴朋友們參加靜坐訓練營，他們就能成為社會的好榜樣。	靜坐尋找生命意義	
G-2-13	靜坐班的學員能加強生命的價值觀、提高自我價值以及更專心辦事。	靜坐尋找生命意義	
H-2-14	靜坐班的學員覺得的靜坐讓她們更相識，也覺得到生命中美好經驗。	靜坐尋找生命意義	
H-2-20	靜坐讓靜坐班的學員瞭解生命的意義。	靜坐尋找生命意義	
A-1-4	靜坐班的學員從五、六歲就看到媽媽靜坐。	靜坐尋找生命意義	
A-2-11	靜坐班的學員覺得靜坐的姿勢能使脊椎變直。	正向生理反應	
B-2-9	靜坐班學員覺得靜坐的姿勢能使脊椎變直。	正向生理反應	
D-2-14	靜坐班的學員覺得靜坐的姿勢能使她走路時很值得走路。	正向生理反應	
E-2-12	靜坐班的學員在靜坐時是背部感覺輕鬆。	正向生理反應	
H-2-24	靜坐班的學員說她的皮膚好看，更白皙光亮。	正向生理反應	

附錄 八 意義單元與初步次主題、主題分析形成

意義單元與初步次主題、主題分析形成

編碼	意義單元	初步次主題	主題分析形成
1	正向生理反應	生理變好	壹、靜坐影響到生理
2	靜坐培養道德	心中充滿善美	貳、靜坐影響到心理
3	靜坐尋找生命意義	生命中美好	
4	正向情緒反應	改善心理品質	
5	明白事理		
6	靜坐產生力量		
7	靜坐學習體諒的心	更有慈悲心	
8	友好關係	良好人的關係	
9	心理很開朗	精神上的樂觀	
10	心理很滿足		
11	靜坐的感受	體悟靜坐的感受	
12	行爲改變	靜坐後之行爲改變	參、靜坐影響到行爲
13	靜坐使心理寧靜	注意力集中	肆、內在的靜坐經驗
14	身心合一	進入狀態	
15	無法專心學習	心不能專注	伍、靜坐的原則
16	靜坐方式	體悟靜坐方式	
17	支持學習	受到影響	陸、靜坐的因緣
18	受家庭的影響		
19	環境差異		
20	靜坐的認知	當初認識靜坐	

附錄 九 靜坐後的正向反應，影響靜坐的效果

持續靜坐後身、心及行爲之反應，影響靜坐後的反應

次序	靜坐後的效果	項目	次序	影響靜坐的效果	項目
1	正向生理反應	5	1	無法專心學習	20
2	靜坐培養道德	2	2	靜坐方式	25
3	靜坐尋找生命意義	10	3	支持學習	22
4	正向情緒反應	4	4	受家庭的影響	6
5	明白事理	8	5	環境差異	2
6	靜坐產生力量	7	6	靜坐的認知	9
7	靜坐學習體諒的心	2			
8	友好關係	4			
9	心理很開朗	2			
10	心理很滿足	8			
11	靜坐的感受	32			
12	行爲改變	11			
13	靜坐使心理寧靜	5			
14	身心合一	5			

附錄 十 文本重新解構與再次建構

步驟五 —— 畫記編碼與再次建構

流程說明：

1. 再次針對文本做整體閱讀。
2. 從文本整體脈絡重新檢視畫記編碼與摘要，將整體意義單元相類似重新建構在一次合併一碼。
3. 反覆閱讀之後，針對需要合併譯碼或者分割譯碼再一次修正記錄。

一、合併譯碼

原始譯碼	文本	重新建構 — 合併譯碼
A-2-24	<u>要當善之識的人鼓勵別人靜坐和做善事。</u>	A-2-24 合併原 A-2-25
A-2-25	<u>想要鼓勵別人來靜坐，自己也要每天靜坐，因為未來我們會當在社會中一個好的人民，雖然社會裡有很多不好的人，但是如果社會有更多的好人，會使得我們的社會更好的。</u>	<u>要當善之識的人鼓勵別人靜坐和做善事。</u> <u>想要鼓勵別人來靜坐，自己也要每天靜坐，因為未來我們會當在社會中一個好的人民，雖然社會裡有很多不好的人，但是如果社會有更多的好人，會使得我們的社會更好的。</u>

二、分割編碼

原始譯碼	文本	重新建構 — 分割譯碼
A-2-6	<u>這一次靜坐的很好，第一次靜坐大部分心神不定，後來慢慢好。過一段時間減少心神不定，心理很寧靜，但我還不習慣把心專注在水晶球。</u>	A-2-6 <u>這一次靜坐的很好，第一次靜坐大部分心神不定</u> 分割 A-2-7 <u>後來慢慢好。過一段時間減少心神不定，心理很寧靜</u> 分割 A-2-8 <u>但我還不習慣把心專注在水晶球。</u>
A-2-20	<u>最好的經驗是身、心很輕輕，沒有心神不定，心理集中很寧靜，感覺會看到一些東西，我意識還有，但不能控制，在半睡半醒的中間就搖動拉過來不要睡找，禿然我就看到光亮。</u>	A-2-20 <u>最好的經驗是身、心很輕輕，沒有心神不定，心理集中很寧靜</u> 分割 A-2-21 <u>感覺會看到一些東西，我意識還有，但不能控制，在半睡半醒的中間就搖動拉過來不要睡找，禿然我就看到光亮。</u>

附錄 十一 主題命名與編碼群聚

主題 一、二：主題命名與編碼群聚（壹）

靜坐影響到生理	靜坐影響到心理				
生理變好	心中充滿善美	生命中美好	改善心理品質		
正向生理反應	靜坐培養道德	靜坐更懂生命意義	正向情緒反應	明白事理	靜坐產生力量
A-2-11	B-2-14	A-1-4	A-2-16	A-2-15	A-2-13
B-2-9	C-2-20	A-2-19	E-2-19	B-2-13	B-2-7
D-2-14		A-2-24	F-2-15	B-2-15	C-2-23
E-2-12		B-2-16	H-2-21	B-2-17	D-2-20
H-2-24		B-2-18		C-2-22	E-2-14
		B-2-22		E-2-23	E-2-15
		C-2-24		F-2-16	H-1-16
		G-2-13		H-2-26	
		H-2-14			
		H-2-20			

主題 二、三：主題命名與編碼群聚（貳）

靜坐影響到心理				靜坐影響到行爲	
更有慈悲心	良好人的關係	精神上的樂觀		體悟靜坐的感受	靜坐後之行爲改變
靜坐學習體諒的心	友好關係	心理很開朗	心理很滿足	靜坐的感受	行爲改變
E-1-12	E-2-8	C-2-14	A-2-22	A-2-10	A-2-14
E-2-9	G-2-11	E-1-4	C-2-18	A-2-12	B-2-10
	G-2-16		D-1-2	A-2-17	B-2-8
	G-2-23		D-2-17	A-2-18	C-1-6
			G-1-7	A-2-20	C-2-15
			G-2-12	B-2-11	C-2-21
			H-2-17	B-2-12	D-2-13
			H-2-28	B-2-23	D-2-15
				C-1-13	G-2-8
				C-1-17	G-2-10
				C-2-12	H-2-29
				C-2-16	
				D-2-16	
				D-2-18	
				D-2-19	
				D-2-7	
				E-1-11	
				E-1-6	
				E-2-17	
				E-2-18	
				E-2-20	
				E-2-22	
				E-2-7	
				F-2-7	
				G-1-2	
				G-2-22	
				G-2-28	
				H-2-8	
				H-2-15	
				H-2-22	
				H-2-25	
				H-2-12	

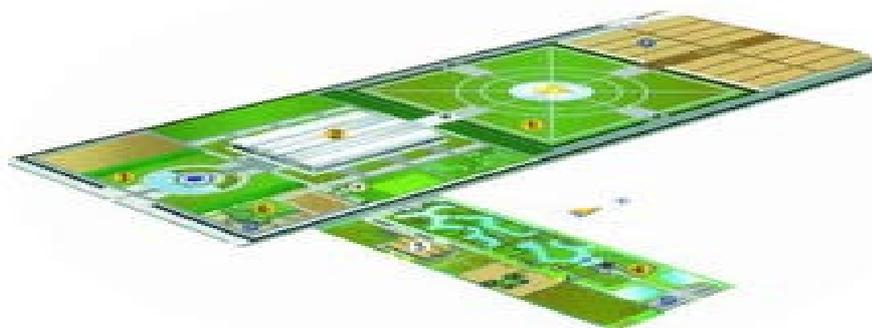
主題 四、伍、六：主題命名與編碼群聚（參）

內在的靜坐經驗		靜坐的原則		靜坐的因緣			
注意力集中	進入狀態	心不能專注	體悟靜坐方式	受到影響			當初認識靜坐
靜坐使心理寧靜	身心合一	無法專心學習	靜坐方式	支持學習	受家庭的影響	環境差異	靜坐的認知
A-2-7	A-2-21	A-2-6	A-1-5	A-1-1	E-1-1	A-2-23	B-1-2
C-2-4	B-2-21	A-2-8	B-1-19	A-1-2	E-1-4	C-2-25	B-1-3
D-2-10	F-1-1	A-2-9	B-2-20	A-1-3	E-1-5		B-1-4
E-2-13	F-2-9	B-1-19	B-2-24	B-1-1	G-1-1		C-1-3
G-2-25		B-2-5	B-2-6	C-1-1	G-1-3		D-1-3
		C-1-8	C-2-19	C-1-2	G-1-4		D-1-4
		C-1-9	D-2-12	C-2-21			E-1-2
		D-1-6	D-2-5	C-2-7			E-1-5
		E-1-14	D-2-8	D-1-1			H-1-4
		E-1-3	E-2-10	E-1-1			
		E-1-8	E-2-6	E-1-2			
		E-2-13	E-2-7	E-1-3			
		E-2-16	E-2-15	E-1-10			
		F-1-5	F-2-6	E-2-11			
		F-1-8	G-1-6	F-1-2			
		F-2-14	G-2-15	G-1-18			
		G-1-21	G-2-26	G-1-5			
		G-2-14	G-2-27	H-1-1			
		G-2-24	H-1-18	H-1-2			
		H-1-7	H-1-19	H-1-5			
			H-2-9	H-1-6			
			H-2-10	H-1-14			
			H-2-11				
			H-2-27				
			H-2-30				

附錄 十二：法身寺介紹

泰國法身寺

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，創立於西元一九七〇年，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，其宗旨是為了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。



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。

西元一九八六年，法身基金會成爲“世界佛教徒友誼會”及“世界佛教青年友誼會”會員。

西元一九八六年八月，法身基金會成爲聯合國非政府榮譽機構，並與公共新聞局有協作。

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，協力爲社會提供服務，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。

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爲要旨，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



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，所以爲了彌補年輕人在心靈方面的不足，特爲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

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：

- 提供巴厘佛典軟體編輯
- 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

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

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。

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-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。

國際協調

為了促進不同國籍、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，結為“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
- 英國巴厘佛典協會



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。



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。爲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。

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，以佈施、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。

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。

解雨安居功德衣法會（解夏節）

解雨安居（解夏節）是佛曆中一個重要的節日，也是佛教信徒供養袈裟給出家人的大好機會。僧眾在為期三個月的雨季裏不外出，住寺修行，而解夏節是在雨季結束的那一天舉行。

成就

個人成就

（一）帕拉差帕哇那威素 (Ven. Dhammajayo Bhikkhu)（法身寺住持探瑪才優大師）

1. 一九九一年十二月五日：蒙泰皇陛下封為“帕素探瑪仰那提那”，並御賜榮譽扇。
2. 一九九四年十二月五日：獲朱拉龍功大學頒予“佛學博士”榮譽學位。
3. 一九九六年十二月五日：再蒙泰皇陛下榮升封為
“帕拉差帕哇那威素高級佛教界大師”，並御賜榮譽扇。
4. 二〇〇四年五月三十一日：獲世界衛生組織頒發世界無煙日獎。
5. 二〇〇五年四月二十二日：被授予“甘地和平勳章”，表彰法師四十年來致力於年輕人的道德培養的成就。

(二) 帕帕哇那威利雅坤 (Ven. Dattajeevo Bhikkhu) (法身寺副住持他達奇哇大師)

1. 一九九二年八月十二日：蒙泰皇陛下封為“帕帕哇那威利雅坤”，並御賜榮譽扇。
2. 一九九三年：蒙詩琳通公主陛下禦頒“少石瑪探瑪紮”大獎。

團體成就

1. 一九八五年：“善知識月刊”榮獲泰國內閣總理、國家援助支持青年委員會所頒的“有益於青少年的傑出文刊”獎。
2. 一九九四年二月十三日：因連續三年舉辦捐血活動，蒙泰國佛教僧王頒贈“傑出捐血義舉”獎座。
3. 一九九四年十一月二十五日：以“為國民謀利益及為國家做貢獻”的傑出功績，榮獲泰國社會聯合慈善基金會所頒之獎座。
4. 一九九四年九月十一日：加州國際法身修行中心，榮獲美國加州州政府頒予“回饋社會傑出獎”。
5. 一九九九年三月十四日：榮獲新聞中心、廣播及電視雜誌，與職業道德行政協會，合頒“傑出基金會”和“提升生活水準傑出人物”兩獎。
6. 二〇〇五年一月：因主辦在攀牙府和普吉島的“印度洋海嘯遇難者超度儀式”，鼓勵災民重建家園，獲當地政府兩尊獎座以示感激。

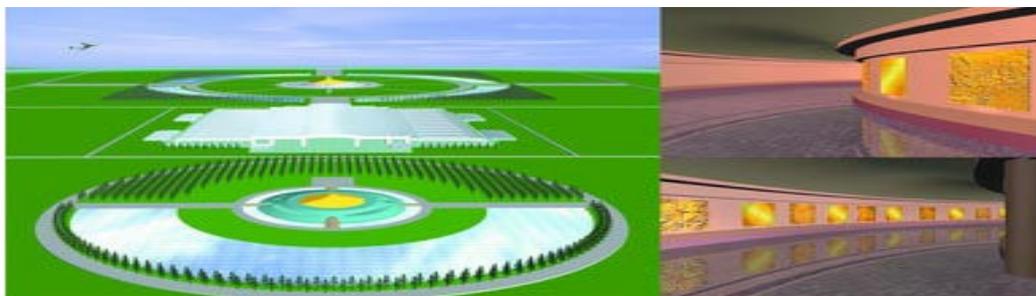
未來展望

想要達到社會和諧、世界和平的目標，未來仍有一段遙遠的路要走、艱巨的工作要完成。在當今世界裏，仍有一些地方騷亂不安。人類生命承受壓力，抑或慘遭壓迫而振臂高呼。法身基金會嘗試以道德教育及靜坐方式去回應。

法身基金會瞭解要建立一個至善至美的社會，並非一朝一夕便可完成，而得靠長期的努力耕耘與付出，方可獲得。為了實現夢想，我們應突破國界地域劃分的局限，齊心協力，為昇華全人類的心靈而努力。

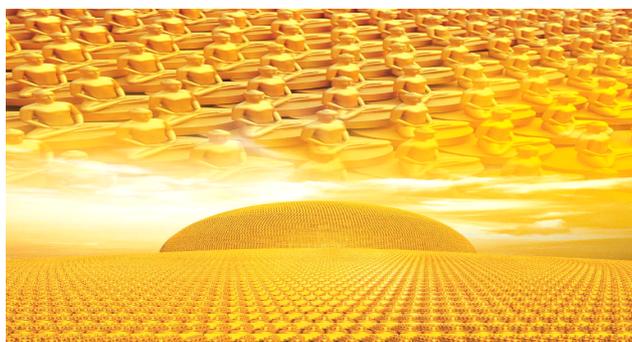
如今，我們迎來了超越時空、世界更加緊密聯繫的新時代。世界各國人民雖有宗教、信仰、

國籍之別，但卻在為著共同的目標而盡心竭力。我們今日的互助合作和慈悲團結的精神，將是邁向世界永恆和平的重要里程碑，必須籍由提升人類的良知而獲得。



國際法身中心

法身舍利塔



法身舍利塔是圓頂佛塔，始建於一九九五年，至二〇〇〇年才完成。塔內外總共供奉了一百萬尊法身佛像。這座建築物的設計能容納一百萬人集體靜坐、舉辦法會等，是佛教神聖莊嚴的戶外集會處。



國際法身堂

國際法身堂是一棟兩層高的多用途建築物。目前是世界最大的禪堂，它的總面積超過四十

英畝 (319, 984 平方公尺)，擁有 540, 376 平方公尺可用的空間。這禪堂能容納三十萬人，進行道德培訓，主辦法會與修行靜坐。

擁有一千英畝面積的國際法身中心，包括(1) 大法身舍利塔：是一座代表和平與智慧，佛光普照千年的圓頂佛塔。(2) 世界最大的法堂：國際法身中心。(3) 祖師紀念堂。(4) 大雄寶殿。(5) 第一座國際法身堂。(6) 總部辦公室。(7) 深修禪堂。

信眾於一九九〇年以純金供養塑造蒙昆貼牟尼祖師的金像。這座金光閃閃的聖像將供奉在泰國法身寺內的祖師紀念堂裏。這紀念堂將會很快開放，供大眾瞻仰膜拜。在紀念堂內設有博物館，館內展出法身法門祖師生平事蹟。

<p>法身基金會修行中心的地址：</p> <p>Thailand (Headquarters) 23/2 Mu 7, Khlong Sam, Khlong Luang, Pathum Thani 12120, THAILAND Tel : +66-2) 831-1000, +66-2) 524-0257 to 63 Fax : +66-2) 5240270 to 1 E-mail : webmaster@dhammakaya.or.th</p> <p>Taiwan Province of China Taipei 國際法身修行中心 Dhammakaya Internation Meditation Center of Taipei 5F No.50, Alley 3, Lane 182, Sec 2, Wen-Hua Rd. Taipei-Hsien. Pan-Chiao City 220</p>	<p>板橋市文化路二段 182 巷三弄 50 號 5 樓 Tel : +(886)-2-8251-2300, +(886)-2-2254-5331 Fax : +(886)-2-8251-3093 Website : www.dhammakaya.tc E-mail : info@dhammakaya.tc</p> <p>Taoyuan 台北縣桃園法身禪修中心 Dhammakaya International Meditation Center of Taoyuan No.232 Qingtian Rd., Taoyuan City, Taoyuan Country 330 Tel : +(886)-3-3771261 Mobile : +(886)-922-521-072 E-mail : wathaitaoyuan@hotmail.com</p> <p>資料來自 : http://www.dhammakaya.or.th</p>
---	---