

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

星雲大師體育弘法的三好理念與實踐

Master Hsing Yun's: Physical Education Spread Buddhism
in Application of Three Acts of Goodness

黃靜苓（釋知尚）

Chin-Lin Huang (Zhi-Shang Shih)

指導教授：李芝瑩 博士

Advisor: Chih-Ying Lee, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

星雲大師體育弘法的三好理念與實踐

Master Hsing Yun's : Physical Education Spread Buddhism in Application of Three
Acts of Goodness

研究生：黃靜苓 (釋知尚)

經 考 試 合 格 特 此 證 明

口 試 委 員：

許伯昌
李芝瑩
林仁昱

指 導 教 授：

李芝瑩

系 主 任 (所 長)：

黃國清

口 試 日 期：中 華 民 國 107 年 6 月 25 日

誌謝

終於要寫誌謝辭了，多麼難得殊勝的因緣，在佛光山叢林學院的日子裡，還能有幸就讀南華大學宗教研究所，皆要感謝師父上人和常住的栽培。感謝十方信施，因為您們無私的奉獻，讓我可以無後顧之憂的專心學習。感謝指導教授李芝瑩老師，不厭其煩的細心指教，辛苦的兩地奔波，只為了和我 meeting。感謝三好體育協會執行長慧知法師的指點，以及張雅涵主任提供許多相關參考資料。感謝叢林學院的老師們，適時給予我寶貴的意見，激發我的思維。感謝叢林學院的學弟妹們，分擔學院的出坡，發心作務護持著我寫論文。感謝一起奮鬥的師兄弟們，互相切磋、互相鼓勵。感謝觀音媽媽每當遇到瓶頸，祂的化身總會來幫助我解決問題。感謝所有成就我的因緣，讓我可以完成這本碩士論文。隨著論文的完成，我的學生生涯也即將畫下句點，不只在南華大學畢業，同時也在叢林學院畢業，不同於一般的畢業生，我將開始邁向弘法之路，弘法利生是家務，眾生離苦得樂是責任，弘揚人間佛教是生生世世的使命。透過撰寫論文，不僅深入人間佛教，更要付諸實踐，並廣為弘揚，目的只為了讓人民安樂，讓世界更和諧，創造人間淨土。

中文摘要

佛教在全球化趨勢下的挑戰與契機，本文打破人種的差異，族群的對立，融合不同種族、不同宗教，以體育為媒介，創造出人間佛教的價值與觀點。本次研究目的，將從星雲大師的體育弘法著手，以三好為範圍，探究佛光山體育弘法的理念與實踐，並從佛光山體育弘法發展現況，試析三好體協所屬的球隊，對落實三好運動之具體成效，以及星雲大師推廣體育弘法的特色。研究方法除了文獻分析法之外，並運用 Polanyi 的默會致知理論，試圖解釋三好運動的推廣對選手的影響。為耙梳相關問題，本研究在第二章分別探討從大師體育弘法的思維，重點是在教化人心，倡導三好運動的理念，從收攝身、口、意到做好事、說好話、存好心。佛教與體育的關係，可以說是「身」與「心」致知的學習，培育三好的人才，以五戒、十善為道德基礎，健康八法和治心八法等，作為身心平衡與內在淨化的方針。從默會致知理論中，三好理念的傳授，到三好運動的實踐，產生個人知識，在潛移默化中讓三好在心中發芽。體育弘法的特色與價值，在於體現佛法傳播的新思維和擴大體育弘法的教育性，從三好理念的推廣，到個人人格的提升，改善社會風氣，最終邁向世界和平之路。體育弘法是一種度眾的方便，更是積極走入社會的方法，本研究認為，若體育弘法能蓬勃發展，對於體育開展和社會和諧，有正面加分的效果。

關鍵字：星雲大師、體育弘法、三好運動、默會致知

Abstract

Buddhism is faced with challenges and opportunities in the trend of globalization. This thesis will discuss how Humanistic Buddhism break through barriers of ethnicity and religion through Physical Education, and create values and perspective of Humanistic Buddhism. The purpose of this study begins from the ideology of the Venerable Master Hsing Yun's propagation of Dharma through Physical Education, focusing on the Three Acts of Goodness, in order to examine the ideology and realization of sports as a way of propagation in Fo Guang Shan. This paper will also analyze the sports team under the Fo Guang Shan Sport Association to determine the success of the implementation of the Three Acts of Goodness, in order to see the highlights behind this form of Dharma propagation. Except literature review, this paper will also use Polanyi's tacit knowing theory to explain the impact the Three Acts of Goodness has on the athletes. The second chapter of this thesis is an examination of the philosophy behind Venerable Master Hsing Yun's effort in propagating Dharma through sports, placing the importance on cultivating human minds through the Three Acts of Goodness. The relationship between Buddhism and sports is a learning to balance the body and mind. In order to foster talents that uphold the Three acts of Goodness, the Five Precepts and Ten Wholesome Acts is taught as the foundation for ethical values, along with the Eight Ways of Being Healthy and the Eight Ways of Curing the Mind. When the ideology of the Three Acts of Goodness is conferred and realized, it will be part of a person's consciousness, and the seed of the Three Acts of Goodness will grow, as stated by Polanyi's tacit knowing. The important features of such method of Dharma propagation is that it represent a new form of thinking for ways to propagate the Dharma, as well as expand the educative purposes of Physical Education. Through promoting the Three Acts of Goodness, it achieves the goal of growth of character, improve society, and slowly heading towards the goal of world peace. Propagating the Dharma through Physical Education is a skillful means, and a positive

way to engage with the society. If the Physical Education as means of propagation could develop well, it will have positive impact upon the development of sports and society.

**Keywords: Venerable Master Hsing Yun, Physical Education Spread Buddhism,
Three Acts of Goodness, Tacit knowing**



目錄

| | |
|-------------------------|-----|
| 誌謝 | I |
| 中文摘要 | II |
| Abstract..... | III |
| 目錄 | V |
| 圖目次 | IX |
| 表目次 | IX |
| 第一章 緒論 | 1 |
| 第一節 研究動機與目的 | 1 |
| 第二節 研究對象、範疇與名詞解釋 | 4 |
| 一、研究對象 | 4 |
| 二、研究範疇 | 4 |
| 三、名詞解釋 | 4 |
| 第三節 研究架構與研究方法 | 6 |
| 一、研究架構 | 6 |
| 二、研究方法 | 7 |
| 第四節 文獻回顧 | 10 |
| 一、三好運動的相關文獻 | 10 |
| 二、體育弘法的相關文獻 | 12 |
| 三、默會致知的相關文獻 | 12 |
| 第二章 以三好運動為核心的體育弘法 | 15 |
| 第一節 佛教與體育 | 15 |
| 一、推動人類和平 | 16 |
| 二、信仰的力量 | 17 |
| 三、佛教深化於體育中 | 19 |

| | | |
|-----|---------------------------|----|
| 第二節 | 星雲大師倡導體育的弘法思維 | 20 |
| 一、 | 體育弘法的緣由 | 21 |
| 二、 | 在體育活動中體現佛法 | 22 |
| 三、 | 在運動中修鍊自我 | 24 |
| 四、 | 體育弘法中的三好精神 | 26 |
| 第三節 | 三好運動與體育弘法的關係 | 27 |
| 一、 | 以三好理念為體 | 30 |
| 二、 | 以三好運動為相 | 30 |
| 三、 | 以體育活動為用 | 31 |
| 第三章 | 以培育三好人才為目標 | 35 |
| 第一節 | 以道德思維為基礎 | 36 |
| 一、 | 品德的培育 | 36 |
| 二、 | 五戒十善的落實 | 37 |
| 三、 | 三好運動的力行 | 38 |
| 第二節 | 以身心平衡為外在行動 | 39 |
| 一、 | 身體的平衡 | 40 |
| 二、 | 心裡的平衡 | 42 |
| 三、 | 行三好從己開始 | 43 |
| 第三節 | 以心靈淨化為內在提升 | 44 |
| 一、 | 心的使用 | 45 |
| 二、 | 心的管理 | 47 |
| 三、 | 心的淨化 | 50 |
| 第四章 | 推動三好理念的體育實踐 | 56 |
| 第一節 | 佛光山三好體育協會與各運動代表隊的成立 | 56 |
| 一、 | 三好體育協會的成立 | 57 |
| 二、 | 運動代表隊的成立 | 58 |

| | |
|--------------------------|----|
| 第二節 三好體育協會的三好實踐 | 59 |
| 一、三好體協推動三好運動 | 60 |
| 二、三好體協的特色 | 61 |
| 第三節 潛移默化實踐三好 | 62 |
| 一、行動中致知的學習 | 62 |
| 二、三好與體育的默會致知理論 | 64 |
| 三、三好運動的致知實踐 | 65 |
| 第五章 星雲大師體育弘法的特色與價值 | 69 |
| 第一節 體現佛法傳播的新思維 | 69 |
| 一、體育傳播的力量 | 70 |
| 二、典範學習的呈現 | 72 |
| 三、肢體語言的傳播 | 73 |
| 四、推廣全民運動 | 73 |
| 第二節 擴大體育弘法的教育性 | 74 |
| 一、三好運動之展開 | 74 |
| 二、三好運動之廣佈 | 75 |
| 三、三好運動之成效 | 76 |
| 四、三好運動之淨化社會風氣 | 77 |
| 第三節 深化人間佛教的入世性 | 78 |
| 一、以「體育」為媒介入世 | 79 |
| 二、以出世精神，做入世事業 | 80 |
| 三、接引青年學佛 | 83 |
| 第六章 結論 | 86 |
| 第一節 結語 | 86 |
| 第二節 建議 | 88 |
| 參考文獻 | 89 |

| | |
|-----------------------------------------|-----|
| 附錄一：比對星雲大師健康八法、佛教經證與運動場上的實踐 | 100 |
| 附錄二：比對星雲大師治心八法、佛教經證、運動心理學與運動場上的實踐 | 103 |
| 附錄三：星雲大師「治心百法」 | 106 |
| 附錄四：國際佛光會三好運動準則 | 108 |



圖目次

| | |
|--------------------------------|----|
| 圖 1-1 研究架構圖..... | 7 |
| 圖 1-2 本研究的 Polanyi 默會致知..... | 10 |
| 圖 2-1 佛教與體育的致知..... | 19 |
| 圖 2-2 三好運動與體育弘法的關係..... | 30 |
| 圖 3-1 三好人才培育理念架構..... | 35 |
| 圖 3-2 淨化心靈的次第..... | 45 |
| 圖 3-3 八識的運作..... | 47 |
| 圖 3-4 治心十法中之四念處..... | 48 |
| 圖 4-1 星雲大師體育弘法重要國內事蹟歷史時間軸..... | 57 |
| 圖 5-1 一場賽事的影響力..... | 69 |
| 圖 5-2 5W 理論..... | 72 |
| 圖 5-3 人間佛教的入世性與體育弘法之關係..... | 79 |

表目次

| | |
|-------------------------------|----|
| 表 2-1 《大乘起信論》與體育弘法之體、相、用..... | 29 |
|-------------------------------|----|

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

佛教在全球化趨勢下的挑戰與契機，本研究打破人種的差異，族群的對立，融合不同種族、不同宗教，以體育為媒介，創造出人間佛教的價值與觀點。佛光山未來五十年的方向是什麼？星雲大師（以下簡稱大師）曾表示，佛光山要以出世的發心，做入世的事業，培養高等人才，朝文化、體育、音樂、藝術等面向，把與民眾生活有關係的，想方法來給他，與大眾結緣¹。既然體育是未來的弘法方向，所以體育弘揚人間佛教的課題，也就值得被關注。

人間佛教是佛教在人間，是佛說的、人要的、淨化的、善美的，既然是「人要的」，就要符合人的需要，人類又有男女老少，不同的成長背景，不同的種族，不同的教育程度，不同的信仰等等，造就每一個不同的個體，擁有各種不同的思想，當然價值觀和需求也會有所不同。而「人要的」是什麼？佛教又如何貼近「人」？

「佛法在眾生中求」，佛法不離世間人，是要在人間實踐的，並且運用在日常生活當中。佛陀出世在人間，成道在人間，弘揚佛法在人間，終其一生都是在人間傳道、授業，解脫眾生的生死煩惱。佛陀所說的法，對象是人，不只是出家人的修行，與世間的每一個人都息息相關，讓眾生離苦得樂，為求人間的幸福與美滿，這也正是佛陀在世說法的本懷。

佛陀度眾的方法數以萬計，其中有所謂「四攝法」²度化眾生，《大寶積經》云：

「菩薩於眾生，能為饒益事，以清淨四攝，普遍諸有中。」³。菩薩道的實踐，要饒

¹詳見杜憲昌報導，〈整場球賽都是教育〉，《人間福報》，2017年1月6日，第7版；又遠見文化，〈《星雲之道》問道：佛光山的未來五十年〉，Youtube 網站，<https://youtu.be/ZdZ3vrzRRYY>，2016.8.30，瀏覽日期 2017.3.2。

²「四攝法」，即菩薩攝受眾生，令其生起親愛心而引入佛道，即布施、愛語、利行、同事。「布施攝」，即以無所施之心施受真理（法施）與施捨財物（財施），令起親愛之心而依附菩薩受道；「愛語攝」，依眾生之根性而善言慰喻，令起親愛之心而依附菩薩受道；「利行攝」，謂行身口意善行，利益眾生，令生親愛之心而受道；「同事攝」，謂親近眾生同其苦樂，並以法眼見眾生根性而隨其所樂分形示現，令其同霑利益，因而入道。參見佛光大辭典，頁 2370。

³《大寶積經》卷 21，CBETA, T11, no. 310, p. 116, a10-11。

益有情，利益眾生，自覺覺他，以布施、愛語、利行、同事普遍運用在有情眾生中。因此，若能「以出世的思想，做入世的事業」，讓佛教更貼近於人，才容易讓人接受，進而有機會產生信仰。體育弘法或可說是，以出世的思想，做入世的事業之其中一種方便法門。

體育為人類生活中的要素，故有人類即有體育，任何生物欲其適應環境，必需有運動，此種運動，即為「體育」⁴。人要活就是要動，現今政府極力推廣全民運動，例如：全台腳踏車道的規劃，再以臺北市為例，一個行政區域就有一座運動中心，並且平價提供人民使用，當區居民還有特殊優惠等等。在種種政策推動之下，使運動人口逐日攀升，也日漸普及，從老至幼，沒有年齡限制，沒有性別差異，更沒有種族分別，全民共同參與。若能藉由體育活動推廣人間佛教，勢必能讓更多人認識人間佛教，期許未來人間佛教也變成全民運動之一。

本研究將體育和人間佛教作跨領域的結合，擬探究體育在人間佛教中，有別於一般體育的關鍵點是什麼？為什麼要以體育弘法？過去大部分闡述人間佛教的文獻，多數以「人間佛教」為出發點，本研究試以「體育」的觀點出發，在切入人間佛教理念的同時，從體育的觀點來追究，人間佛教實踐的可能性。

本研究何以大師為代表，論述體育弘法的理念與實踐呢？主要原因有兩點：第一，現今社會人間佛教的推廣者，以大師最具有代表性。根據程恭讓教授指出，從四十年代末和五十年代初，做一個二十世紀前後的分割，並分為兩個階段，第一個階段為人間佛教的宣傳與倡導階段，而第二個階段為創立與落實，太虛大師是現代人間佛教第一階段最重要的代表人物之一，星雲大師則是第二階段最重要的代表人物⁵。同時，程恭讓教授論述人間佛教的發展，從太虛大師到星雲大師，譬喻為人間佛教「傳心」與「接棒」的過程，太虛大師是倡導者，星雲大師是實現者；第二，在大師的領導之下，佛光山創立「三好體育協會」⁶（以下簡稱三好體協），以人間

⁴吳文忠，《體育史》，新北市：中正書局，2006，頁9。

⁵詳見程恭讓，〈從太虛大師到星雲大師：現代人間佛教的倡導與創立—二十世紀人間佛教理論與實踐展開歷程的一種解釋模式〉，《人間佛教思想研究》，高雄市：佛光文化事業，2015，頁72。

⁶「三好體育協會」，即佛光山為推動體育弘法所成立的組織，詳述於本論文第四章。

佛教弘法的理念為基礎，推廣體育活動的發展。基於上述人間佛教的實現者，以星雲大師為重要代表人物，又創辦體育協會，因此本研究以大師為代表論述。

人間佛教的理念來自於佛陀，一切以人間為主，教主本身就是人間佛陀，所傳的教法當然就是人間佛教。但是人間佛教又和體育有什麼關聯呢？佛陀經常契理契機為眾生說法，佛陀說法不出四悉檀⁷，而大師體育弘法也不離四悉檀。任何場域隨順眾生所說之法，是「世界悉檀」；隨應眾生根機，從不同運動項目的特性，藉以譬喻人生的道理，是「各各為人悉檀」；在運動中學習佛法，對治眾生習氣以及煩惱等，教化大眾是「對治悉檀」；將三好理念融入運動當中，則是「第一義悉檀」。大師的體育弘法，好比佛陀應眾生根機在人間說法。

奧林匹克運動會是最大的國際賽會，在 1931 年為了宣傳奧林匹克精神、鼓勵運動員參賽，由顧拜旦提議，經國際奧委會批准，將「Citius、Altius、Fortius」（拉丁語：更快、更高、更強）作為奧林匹克的格言，這也正是努力不懈，精進的表現。奧林匹克五環（The Olympic Rings 或稱五環會徽、奧林匹克運動會會徽），是五個互扣的環圈，五環象徵五大洲的團結，全世界的運動員以公正、坦率的比賽和友好的精神。在奧運會上相見，以和平及友誼來促進國際間的和諧，進而能達到世界和平的目標，也與大師提倡的「五和」⁸，最終之方向—世界和平，不謀而合。因此，體育中若能透過人間佛教的教育理念，是否能更容易達到教育成果呢？

本研究為什麼選擇「三好運動」？「三好運動」從近可以提升個人品德、修養，乃至影響著個人的言行，廣至對社會、國家、甚至整個世界的淨化。社會風氣的好壞，從每個人的身、口、意方向著手，若是人人能行三好，改進自己開始，就能淨化社會，改善風氣⁹。由近而遠，從自我提升到淨化社會，進而趨近於世界和平。

以目前三好體協的運作而言，在什麼樣的力量之下，其所屬之代表隊日益進步，在推廣競技運動的同時，又能提升選手的品德和修養。從過去到現在，三好體協體

⁷「四悉檀」是佛陀化導眾生之教法可分四個範疇，也可說是佛陀說法的方針。此四種悉檀分別為：世界悉檀、各各為人悉檀、對治悉檀、第一義悉檀。詳見：佛光大辭典，頁 1758。

⁸星雲大師所提倡的「五和」，是指自心和悅、家庭和順、人我和敬、社會和諧、世界和平。星雲大師，《星雲大師全集 221—百年佛緣》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 202。

⁹參見星雲大師，《星雲大師全集 136—迷悟之間》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 253。

育弘法，對應當代及存在的價值，以及對社會的貢獻為何？從理論上的概述，到實踐層面的佐證，以三好體協為例，探究其如何具體落實體育弘法，以及其成效結果，正是本研究所要鑽探的課題。

綜上所述，本次研究目的，將從星雲大師的體育弘法著手，以三好為範圍，探究佛光山體育弘法的理念與實踐，並從佛光山體育弘法發展現況，試析三好體協所屬的球隊，對落實三好運動之具體成效，以及大師推廣體育弘法的特色與價值。

第二節 研究對象、範疇與名詞解釋

根據本研究動機與目的，以三好運動為探討範圍，以下分成研究對象、範疇和名詞解釋，三部分說明。

一、研究對象

本研究分為理念與實踐兩部分，因此研究對象分成兩個面向，理論部分以大師體育弘法相關著作為主，實踐部分以三好體協為主要對象。三好體協是大師體育弘法的主要橋樑，辦理體育相關事務，包含體育活動以及所屬之運動代表隊。因此本研究以三好體協為對象，於本研究第四章中，敘述有關三好體協的詳細說明與探討。

二、研究範疇

本研究範疇，理論面以大師相關著作為主；實踐面以三好體協所辦理的體育活動為主軸，從中探究三好理念的實踐，涵蓋佛光盃國際大學籃球邀請賽（以下簡稱佛光盃）以及三好體協所屬之代表隊。佛光盃是佛光山所創立的國際大學籃球賽會，每年邀請國內外大學籃球隊參與，本研究也將佛光盃相關報導作為研究範疇，佐證體育弘法的成效。

三、名詞解釋

（一）體育與運動

何謂體育？何謂運動？體育等於運動嗎？在此簡單的做體育與運動觀念上釐清。根據《體育大辭典：體育原理》中定義如下：

運動 (Sport) 是指任何種類的遊玩，消遣，運動，遊戲或競爭，不論在室內或室外，一般的通例，是以個人的或團體的比賽為主要部份，這種比賽的操作，包含著某種技巧和身體的超越技能¹⁰。

又，

體育 (Physical Education) 是具有社會型態的團體組織，為了增進人體完美的發展，而寓教育於身體運動的教育歷程，體育供給人類的全部教育歷程中的一種媒介。因此，體育就是教育，是教育的一環，但以大肌肉活動為方式。其設計以場地設備為情境，以有機體的身心成熟為依據，使個體在身體力行中，鍛鍊完美體格，發展理性行為，充實心智活動，進而擴大經驗範圍，提高適應力，改變氣質，以繁榮生活，發揚生命意義¹¹。

從此可看出，體育不僅是教育的一環，也是生活的一環。若從體育 Physical Education 一詞來解釋，英文直譯生理的教育，廣泛的解釋是身體活動的教育，更簡單的說，即是透過身體的教育，有包含運動 (Sports)、身體活動 (Physical activities) 和教育 (Education)，運動又含競技運動與非競技運動、職業運動與業餘運動等等，運動只是體育的一部分。體育是為了增進人體完美的發展，而寓於身體運動的歷程。因此，換而言說體育是藉由運動的方式，達到教育的目的，因此說體育就是教育的一環。

(二) 體育弘法

「弘法」意指弘揚佛法，以體育弘揚佛法則為「體育弘法」。體育只是一個媒介，透過體育宣傳人間佛教稱之。因體育弘法的內容範圍廣泛，本研究以「三好」為主軸論述。

¹⁰教育部體育大辭典編訂委員會，《體育大辭典》，臺北市：臺灣商務印書館，1984，頁 13。

¹¹同註 10，頁 17。

(三) 三好

本研究的「三好」是大師以佛法中「清淨三業」為基底的新詮釋，「清淨三業」根據佛光大辭典解釋，如下：

據菩薩瓔珞經卷十一載，須菩提請問佛之色身如何，佛以三業清淨作答，即：

1.身業清淨，謂身之所行能防塞一切不善之法。2.口業清淨，謂凡所言說者，皆為真實誠信，永離邪妄之語。3.意業清淨，謂收攝身心，常居寂定而別無異念¹²。

三業是身、口、意的造作，許多不好的行為，是由三毒而生起，所謂三毒就是貪慾、瞋恚、愚癡，唯一切煩惱的根本，亦會毒害眾生三業造惡，產生不好的業報。而三好運動正是能幫眾生解決三業不造惡的良方，讓眾生免於三惡道輪迴，大師所提倡的三好，即「說好話、做好事、存好心」。

「做好事」一把侵犯傷害的惡行，換成利益大眾的佛行；「說好話」一把瞋恨嫉妒的惡口，換成柔軟讚歎的佛口；「存好心」一把愚痴的邪心，換成慈悲智慧的佛心，以期體現人生福慧圓融的美好境界¹³。

從上述文字當中簡單而言，亦可說是非佛不作，行佛所行，說佛所言，心存佛心，學習佛的身、口、意行為。

第三節 研究架構與研究方法

一、研究架構

本研究之架構，依據研究動機與目的，設定研究範疇、對象與名詞解釋，並擬定適宜的研究方法，以及相關文獻回顧，作為本研究的第一章緒論。第二章以三好運動為核心的體育弘法論述，首先將佛教和體育這兩項跨領域的研究作連結，並探

¹²參見《佛光大辭典》，頁 5876。

¹³參見星雲大師，《星雲大師全集 80-佛光教科書》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 221-222。

究大師倡導體育的弘法思維，最後將著重於「三好運動」，探討三好運動與體育弘法的關係。第三章以培育三好人才為目標，以大師的理論為背景，以道德思維為基礎，如何從外在薰習，又如何從心理內化，此章節將以大師體育弘法理論為導向論述。接著從第四章開始是實踐面，以大師體育弘法實踐為主導，從三好體育協會的緣起、宗旨和現況談起，包含三好體協中體育弘法的具體呈現，最後對選手在潛移默化中是否能展現三好精神。第五章將依據三好體協的宗旨，做延伸從體現佛法傳播的新思維，推廣全民運動，將擴大體育弘法的教育性，淨化社會，最後以深化人間佛教的入世性，接引青年學佛，體現體育弘法的特色與價值。最終回第六章總結，並提供建議，如圖 1-1 為本研究之架構圖。



圖 1-1 研究架構圖

二、研究方法

(一) 文獻分析 (Document Analysis)

在文獻的參考上，以一般常用的文獻內容分析 (Content Analysis)，做客觀有邏

輯的解釋與陳述。除此之外，本文也將文獻引用採取理論性回顧(Theoretical Review)，根據研究目的，設定相關問題，蒐集相關的文獻資料，透過文獻整理與回顧，將所蒐集的資料加以彙整、歸納、分析，並且重組與整合不同與相同的理論，不相同者加以解釋，相同者加以論述並印證。

以本研究而言，重點在於大師體育弘法中三好的理念與實踐。主要分為兩大部分，一個是理念，另一個是實踐。第一部分，將以星雲大師體育弘法的觀點切入，論述體育弘法中的三好理念，將以蒐集《星雲大師全集》的著作，為主要資料來源；第二部分，根據理論，大師體育弘法有多少實際成效？並論述大師體育弘法的特色，以及對社會有何貢獻？因此，將蒐集報章、網路新聞等相關資料佐證。

因此，本研究文獻搜尋上，最大的問題在於相關文獻鮮少。所以在文獻回溯上，以默會致知而言，用大範圍方式搜尋，體育和佛教有關默會致知的文獻。至於有關「三好運動」方面，大部分都以三好校園為題材，所以本研究則將校園中推動三好運動之研究，放入文獻回顧中，從中了解校園推動三好運動的目的，追究其三好運動推動的成效。

(二) 默會致知 (Tacit knowing)

知道的東西一定能說出來嗎？「默會致知」是由匈牙利的猶太人 Michael Polanyi (1891~1976)，於 1958 年發表其著作《個人知識》¹⁴ (Personal Knowledge) 一書所提出的理論。Polanyi 於 1891 年 3 月生於匈牙利首都布達佩斯，在富裕的家庭生活和濃厚的文化中成長，從小就受到知識的薰陶。於 1913 年在布達佩斯大學取得了醫學博士學位，又從事物理化學研究，在德國柏林工作，發表了許多有創見的論文，在實踐性科學與理論性科學兩方面都有卓越成就。

由於德國希特勒納粹黨的反猶太勢力，在歐洲不斷擴張，使其感受到政治迫害與生命危險的威脅，於是在 1930 年代舉家移民到英國，到曼徹斯特大學擔任教授。1933 年，希特勒和德國民社黨的崛起，迫使波蘭尼離開德國，而讓他的研究方向開始朝向社會思想方面轉移。

¹⁴參見許澤民 (譯)，Michael Polanyi 著，《個人知識》，臺北市：商周，2014。

Polanyi 的哲學思想在第二次世界大戰時形成，源由於 Polanyi 對科學計畫的反對，根植於他對個體發現觀的信念，相信科學應由個體自由地展現，不應受官方或教條式的干涉，因此，建立起自己的知識理論。個人性、默會性與寄託是 Polanyi 「個人知識」中，認識理論裡三個主要關鍵。

「個人知識」一詞是 Polanyi 所提出，既然是「知識」就必然是公共且普遍所適用，所謂知識屬於客觀性，是一種求知寄託，與個人無關。而「致知」(Knowing，指知識的獲得)是一種能動的領會，並具有普遍效力的行動。知識不是主觀的，而是客觀性與個人性的結合。至於使用「知識」或「致知」，在《個人知識》書中的前言，翻譯者特別提出，knowing 和 knowledge 屬同源，當作者用 knowing 似在強調其動態的過程和其邏輯結構，書中也提及致知是透過內斂而參與的行動，而《意義》一書，更直接闡明「凡是致知，都是行動」¹⁵。因此，本研究使用「默會致知」一詞，以符合本研究之對象。

Polanyi 認為每個人都具有一種天生的能力，以默會致知的方式去了解事物。當重新考慮人類的知識，即「我們所能知道的事物多於我們所能言辨」¹⁶。Polanyi 的名言：「我們所知道的，比起我們所能夠說出來的要多得多 (We can know more than we can tell)。」¹⁷。如同騎腳踏車，無法完全表達怎麼騎不會摔下來，如同這樣的知識即使知道，也無法說明清楚。所謂的個人知識，既包含了客觀性和個人性的結合。因此，知識的學習，需要靠心靈和身體的介入。

在教育學方面的意義，默會致知理論十分強調實踐，在教與學方面的重要性，Polanyi 認為許多知識都要積極投入，身體力行才能夠掌握。與本研究培育三好的人才，也是教育的一種實踐，所以此研究方法與本研究，有極為高的相似度，因此，本研究將採用 Polanyi 的默會致知理念，做為背景加以論述。

根據默會致知的理論背景，本研究的運用如圖 1-2，個人知識來自於知識與實

¹⁵彭淮棟 (譯)，Michael Polanyi 著，《意義》，臺北市：聯經，1984，頁 47、50。

¹⁶彭淮棟 (譯)，Michael Polanyi 著，《博藍尼講演集》，臺北市：聯經，1985，頁 170，初版。

¹⁷Stefania Ruzsits Jha. *Reconsidering Michael Polanyi's Philosophy*. USA: University of Pittsburgh Press, 2002, p.52.

踐的結合，當知識無法實踐，或實踐上與知識建構不同時，個人知識就無法成立，以知識為背景，必須透過實踐，當知識與實踐不互相衝突時，才是屬於個人知識，否則知識會因無法實踐而被推翻。將這理論運用在本研究上，假設「三好理念」是知識背景，透過「體育運動」中來實踐三好，最後成為三好人才的典範。

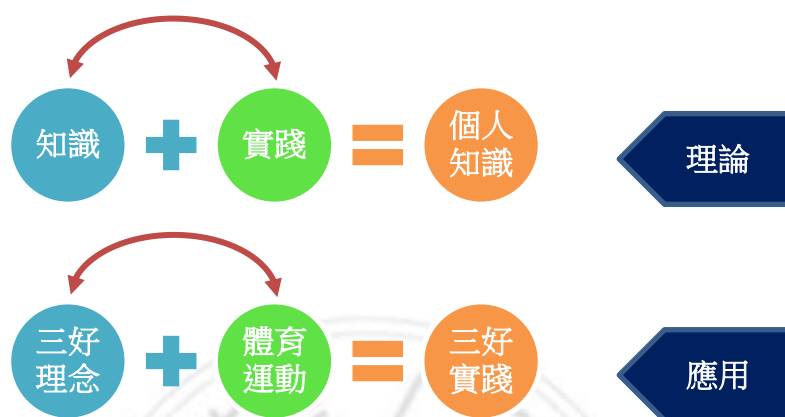


圖 1-2 本研究的 Polanyi 默會致知

第四節 文獻回顧

本研究希望能探究大師體育弘法的理念，不只單單是理念而已，是具有可行性、有效性，以及價值性。因此，藉由三好體協屬下之運動代表隊選手，期待從他們身上看見體育弘法的成效。在眾多體育弘法當中，本研究以三好運動理念為主要核心探討，所以在文獻上先做三好運動的相關文獻回顧。其次，則是有關「默會致知」的相關文獻，本研究企圖運用默會致知理論，佐證選手在運動技能學習中，薰陶三好理念，對於三好運動的體證成果，因此，將參考在體育和佛教上有關默會致知的相關研究。

一、三好運動的相關文獻

簡美換藉由《人間福報》的讀報行為，發現閱聽眾對《人間福報》與「三好運動」認同感已超越宗教範疇¹⁸。三好運動突破了宗教的框架，雖然是佛教所說的身、

¹⁸參見簡美換，〈《人間福報》讀報行為與三好運動認同研究—以四維高中為例〉，碩士論文，2016，宜蘭縣：佛光大學。

口、意三業清淨，其實就是「做好事、說好話、存好心」，若是以「三好運動」的角度，可以說是一個做人的道德層面上，都應該要實踐，完全沒有宗教色彩。

三好運動校園的實踐上，曾俊堯將美國波士頓大學瑞安教授（Dr. Kevin Ryan）在 2006 年提出所提出的 6E 教學模式¹⁹，即典範學習（Example）、詮釋釐清（Explanation）、勸勉規諫（Exhortation）、環境形塑（Environment）、體驗學習（Experience）與自我期許（Expectation）。將其運用在三好運動落實中，透過推行三好運動實踐校園活動，陶冶學生良善品德與態度，具備未來公民素養²⁰。

建國中學老師鄧書華，提及運用三好理念經過三年時間，在校內推動品德教育活動，不僅受到家長與老師們的肯定，還受到評鑑委員們的讚許，大家都能認同，「人才培育的過程當中若是不能修德，空有豐富知識涵養也只是枉然。」²¹，而三好理念可以有助於達成品德教育目標。

邱淑芳以三好學習，探究其品德教育成效，結果發現，外在行為上學生面對師長比較有禮貌，與同儕之間能和睦相處，虛心受教，並具有處理問題的能力；對於內在的人格特質，比較能夠自我反省，勇於認錯，尊重同學、師長，還能彼此互相關懷與分享²²。

三好運動跳脫出宗教的思維，又帶有人間佛教的教育理念，從上述研究可以發現，有關三好運動的研究方向，大多數以教育觀點切入，從中以培養品德為主軸。根據上述研究結果得知，在三好理念的教育環境之下，落實品德教育的成效是有目共睹。本研究不同之處，在於本研究將從體育角度出發，透過運動中體證三好運動，畢竟再多的理論，也不及親自體驗，從體育中學習三好理念，在運動中體會三好的妙香，更能將三好精神實際運用在日常生活中，讓理論不再只是理論，具體實踐才

¹⁹6E 教學模式亦是中華民國教育部實施品德教育的策略，品德教育資源網網址：
<http://ce.naer.edu.tw/policy.php>，瀏覽日期 2018.4.10。

²⁰參見曾俊堯，〈國民小學推動三好校園實踐現況〉，《臺灣教育評論月刊》，第 4 期，第 5 卷，2015，頁 171-172。

²¹參見鄧書華，〈以三好校園實踐方案形塑建中魂—品格力的建構與實踐〉，《學生事務與輔導》，第 1 期，第 53 卷，2014，頁 75-80。

²²參見邱淑芳，〈以品德校園營造觀點探討國小品德教育實施之研究〉，碩士論文，2013，臺中市：逢甲大學。

更具有價值。

二、體育弘法的相關文獻

以體育弘揚人間佛教，慧表法師從四個方向論述：星雲大師「人間佛教」思想的詮釋、體育擴展佛教文化的資糧、教育的實踐以及佛教普及化，運用歷史性的爬梳，說明體育弘法的活動，為悖離人間佛教宗旨，融入大眾，且觀機逗教²³。

羅熙珍從普門中學女籃，論述佛光山的運動版圖，說明禪修有助於選手在場上的表現，從大師的慈心悲願，成就體操隊與巴西足球隊的成立，使運動版圖逐漸擴大當中²⁴。

針對聖嚴法師對體育的觀點，紀俊吉從競賽、自我覺察、調適情緒、自我完成，四個面向作詮釋，以活動原則、輔助禪修、完善道器的原則作為實踐的路徑，認為聖嚴法師將體育活動視為修行的歷程，其核心以「修心」為最終目的²⁵。另外，從聖嚴法師對佛教倫理學的概念，啟發運動暴力的行為，以戒、定、慧三學為依歸，作為道德判斷的準則，從倫理的建立必須在道德的基礎上，形塑個人道德意識，對於運動暴力，由於心的衝動所致，因此強調「心」的修持，以對內「自心」的觀察和對外「慈悲心」的實踐，提升個人智慧²⁶。

從過去文獻中可以見得，大師成立各運動代表隊的體育弘法模式，與當時體育弘法發展現況。另外兩篇，有關聖嚴法師對體育的觀點，則是以理念上的詮釋。本研究與過去研究的不同在於，以大師的理念出發，並從落實體育弘法的結果中證成，更凸顯大師體育弘法的可行性，以及顯現體育弘法對社會的價值。

三、默會致知的相關文獻

研究方法上，採用默會致知理論之相關文獻，以下分別從體育和佛教，兩者在研究上的運用和結果，做相關文獻的爬梳。

²³參見釋慧表，〈星雲大師的實踐—以體育弘揚「人間佛教」〉，《2014 佛光山徒眾論文》，2014。

²⁴參見羅熙珍，〈佛光山的運動版圖從普門中學女籃談起〉，《學校體育雙月刊》，第16卷，第2號，2006，頁85-90。

²⁵參見紀俊吉，〈釋聖嚴體育觀點之探討〉，《人文社會科學研究》，第1期，第9卷，2015，頁104-125。

²⁶參見紀俊吉，〈釋聖嚴倫理思想對運動倫理學之啟示〉，《國立臺灣體育運動大學學報》，第1期，第4卷，2015，頁33-48。

(一) 體育中默會致知的相關文獻

運動知識的本質是什麼？周育萍從《個人知識—邁向後批判哲學》一書的觀點探究，在客觀標準的知識下，有時反而遠離原初追求真理的目標，運動要不斷經由練習、鍛鍊的過程，才能培養出某種特有的默會知識，這種知識無法複製，只能依賴經驗中的「共同感」，在知識上無法分析和說明，作者特別指出「運動實踐經驗是一種默會知識」，需要透過實際經驗，才能完成學習，是語言文字所無法成就²⁷。

黃芳進初探運動教練的實踐知識，指出教練實踐知識的內涵，有兩個主要因素：第一，「外顯知識」，文中的外顯知識，意指運動理論、各項運動訓練的專業技術、對選手的瞭解以及比賽的模擬，知識來源主要來自外在認知；第二，「默會知識」，包含訓練與指導技能的能力、彼此信任的能力、以及與選手互動的能力，知識來源主要來自經驗，其研究結果指出運動教練實踐知識的內涵，是藉由外顯知識的介入與默會知識不斷淬煉與澄清，兩者互相循環交錯下所建構而成²⁸。

許志文透過資訊教學融入的方式，以默會知識的觀點，探究羽球隊選手技巧習得的情形，透過觀察以及選手反饋得知學習效果，研究發現影片的呈現有助於選手的學習，從訪問選手中，其中一位提到：「講講講，不如實際給他看自己的動作。」從看到自己的過程中，自行內化並揣摩，而達到更好的訓練效果²⁹。從此篇研究得知，影片的學習勝於語言敘述，亦可說肢體語言的傳播，優於口述的表達。

運動技能是一種默會致知的學習，藉由外顯知識建構一套理論邏輯，再經由實際操作演練，反覆循環之下所得到的個人技能，即是默會知識。若在體育中加入三好運動的元素，是否也能讓參與者，在行為上無形之中，自然做好事、說好話、存好心呢？本研究與上述文獻中最大的不同，在於本研究的默會致知，並非運動技巧上而論，而是在運動技能學習的過程中，將三好理念注入其中，是否也能達到培養

²⁷參見周育萍，〈運動知識的本質探究—從《個人知識—邁向後批判哲學》一書的邏輯出發〉，《運動文化研究》，第7期，2008，頁35-53。

²⁸參見黃芳進，〈運動教練的實踐知識之初探〉，《嘉大體育健康休閒期刊》，第3期，第9卷，2010，頁240-249。

²⁹參見許志文，〈資訊科技輔助運動默會知識傳遞之行動研究〉，碩士論文，2011，林口：國立體育大學。

三好的目標？

（二）佛教中默會致知的相關文獻

從菩提達摩到大慧宗杲的歷史過程，林湘華運用默會致知的理論，探究其禪學的認識架構，從 Polanyi「支援意識」和「焦點意識」的觀點，將收斂身心的活動視為支援意識，冥符真理、體認真心作為焦點意識，由參話頭和「悟」之間，試圖解釋「禪」的明覺³⁰。從參話頭到悟，亦可說是一種默會致知。

熟讀背誦讀經的意義是什麼？黃千芳以兒童為對象，發現熟讀到背誦是一個身體化的過程，而經典內容內化於身心，藉由熟讀背誦的增強，以默會方式理解經典，往後思考成熟時，可以潛移默化幫助讀經者的思想和性格，進而領悟經典的涵義，研究中以深入訪談，分析兒童熟讀背誦讀經的身心狀態，其研究結果顯示從小讀經的習慣，長大後能以身心的實踐來理解經典，例如：讀文言文課程時，有不同理解角度，能與曾經背誦過的經典作連結，行為上也有不同的關心態度，熟讀經的兒童，有教流利的表達能力，較靈活的記憶力與專注力，個性心性安定穩當，比較懂事、有定性³¹。潛移默化也可說是一種默會，無形中漸漸養成，待時機因緣成熟，自然呈現。

佛教中有關默會致知的相關文獻相當少，所以僅此兩篇作文獻回溯。根據上述兩篇文獻，一者是從禪中的參話頭而論，另一篇則是透過讀經來提升自己，運用默會致知為背景，闡明學佛有助於個人的昇華，以及轉迷為悟的成果。參話頭與讀經可以說是屬於較靜態的學佛過程，本研究將試圖運用動態的過程來學佛，所謂動態是指，以「體育」為媒介，而學佛則是「三好理念」。

根據過去文獻回顧，本研究最大的特色是，將體育和佛法做結合，將三好理念契入體育之中，本研究企圖呈現在運動技能學習的同時，也能培養三好的精神，並且付諸於具體行為。

³⁰參見林湘華，〈從菩提達摩到大慧宗杲——一個禪學認識架構的歷史形成〉，《普門學報》，第 28 期，2005，頁 1-24。

³¹參見黃千芳，〈熟讀背誦在兒童讀經中的意義探究——一個默會知識的觀點〉，碩士論文，2010，嘉義：南華大學。

第二章 以三好運動為核心的體育弘法

「體育運動與宗教的結合起源於人類行為的型態中，古希臘民族以具體而有系統的『運動會』形式展示了對神的敬意，並將之融入於自己的文化。」³²。根據大師的體育弘法理念範圍甚廣，本章節將從廣泛的體育弘法理念聚焦在「三好運動」之中，從簡單陳述佛教與體育的關係開始，並運用「默會致知」理論，試述佛教如何潛移默化於體育中？接著透過大師倡導體育弘法的思維，探究大師的體育弘法理念，並回歸於「三好運動」。最後，將三好運動與體育弘法的關係和運作做連結。從運動中融入三好文化，即是本研究所要闡述的體育弘法。

第一節 佛教與體育

佛教與體育看似毫不相干的議題，如何連結？從過去歷史脈絡中運動會的源起，即可知道兩者之間有著密不可分的關係。以全世界最大的國際運動盛會，也是運動員的最高殿堂—奧林匹克運動會（Olympic Games，以下簡稱奧運會）說起，運動會起源於古希臘，距今兩千七百多年前，其運動會的意義是培養團結精神、祭神、表演武功以及宣傳文化。第一屆奧運會於公元前 776 年，每四年舉辦一次，由於希臘人民對於體育極為重視，宗教心理也極為強大，在為期四天的比賽當中，前面兩天為了祭祀天神宙斯所舉辦，而後面兩天則是運動競賽³³。因此可說，奧運會是由宗教經過時間演變而成的競技運動賽會。

綜合上述，運動會的起源與宗教息息相關，而宗教對體育的影響，主要取決於宗教本身的性質和特點，以及當時社會需要，由於古希臘許多聯邦小國，常常戰爭不斷，藉由人民對體育與宗教的重視，從競賽中達到止息戰爭的目的。因此，古代奧林匹克運動會亦有一項重要的觀念和貢獻，就是「人類和平」的象徵，這個理念也一直延續至今日。

³²紀俊吉、謝秀芳，〈論運動與宗教信仰〉，《大專體育》，第 98 期，2008，頁 73。

³³參見吳文忠，《體育史》，新北市：中正書局，2006，頁 32-35。

本節將從三個面向論述，首先，從大環境層面，推動人類和平開頭，接著縮小至個人信仰的力量，在體育中信仰所能產生的作用，最後，則是佛法如何深入於體育中？論述佛教與體育的關係。

一、推動人類和平

紀俊吉、謝秀芳提出：「宗教與運動的連結並不僅僅在人文價值此一面向上有其豐富的意涵，兩者間雖不能視為一體，然共同點極多，其中『教育』的共同性更是至為關鍵的一點。」³⁴。根據上述「教育」是宗教與運動的一個共通性，以教育的角度來看，運動會的目的不僅在於誰得冠軍，而是其背後所蘊含的「和平」。若要達到和平的目標，可以從提升人格開始，當品德被提升，心靈被淨化，人人相處自然融洽，趨向「和平」之日也就指日可待。

從臺灣本土宗教而言，本土宗教傳承了民俗技藝，成了民俗體育的一環，也和體育活動關係十分緊密。本土宗教為了隨神明出巡護駕而發展一些民俗技藝，而這些技能也列為民俗體育之中，例如：舞龍、醒獅、文陣、宋江陣等等，現今也有正式的民俗體育競賽，甚至還發展到國際賽事，讓不同宮廟間有互相切磋學習的機會。藉由民俗體育的活動，除了能薪傳民俗技藝，發揚國粹之餘，也提供一個宮廟間互相和平交流的平台³⁵，這也可以說是藉由運動競賽，創造「和平」的因緣。

從社會上本土宗教和體育的結合，能促使社會的互動，同時也帶來國家的和平和團結³⁶。基於上述得知，無論是奧運會或是傳統宗教，在參與競技比賽的背後都有一個共同的目標，就是「和平」，宮廟與宮廟之間，國家與國家之間，透過體育競賽，增進友誼，促進彼此的交流。除此之外，也能經由參與過程，增加隊友間的凝聚力。

佛教講修行，修行什麼？簡單而言是指修正自己的行為。真正的修行，就是要「時時勤拂拭」，把心中明鏡上的灰塵去除，人間佛教建立在深刻的內在修行，以積

³⁴同註 32，頁 73。

³⁵中華民國民俗體育運動協會，<http://210.240.9.70/folk/?q=about>，瀏覽日期 2017.10.2。

³⁶Jeroh, Eruteyan Joseph. The multi - dimensional relationship between religion and sport. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 1, 3, 2012, 1-7.

極入世的法門來淨化身口意的污濁³⁷。在人人身口意都淨化之下，並且積極行善，彼此和而無爭，人類的和平也就水到渠成。本研究中體育弘法以三好理念為主軸，而三好理念無非也是淨化身口意之行為。

在這個科學的時代，運動也被科學所強化，卻只有宗教保存著傳統的模樣，無論從歷史或人文上，宗教扮演著教育個人的行善，且擴大到世界的和平，進能彰顯出體育弘法的價值和意義。因此可說，佛教與體育的關係，在推動人類的和平。

二、信仰的力量

大師說：「宗教你可以不去信仰，但是你不能不信仰自己！」³⁸，此信仰不侷限於宗教的信仰，亦可以是信仰自己、信仰國家父母等等，即使不信仰亦是一種信仰，心中有信仰，能增添信心，有信仰才有力量³⁹。

若針對選手個人而言，宗教能給予什麼力量？以 Fellowship of Christian Athletes（簡稱 FCA）為例，FCA 是基督教在體育活動中的國際組織，超過六十年的歷史，替許多運動員找到了信仰，找到了心依附的地方⁴⁰。該協會藉由引導運動員透過對神的祈禱，增加選手的穩定力，並相信神能賦予他們力量，穩定選手的心，而心的平穩有助於運動場上的表現，藉此讓他們產生對神的認識與尊崇。

曾有學者指出「祈禱」，能有助於選手穩定情緒，這是一些教練會採取的手段，來對峙選手緊張的情緒⁴¹。其實許多教練運用宗教信仰和宗教儀式，來穩定選手賽前緊張的情緒，發現不只能有效減輕壓力，同時又增進選手的信心，利用宗教的方式支撐自己，進而增加信心的來源，宗教給予了運動員心中的依附。當自己去面對比賽的壓力時，在運動場上是孤單的，此時宗教成為選手很好的依靠，在心中呈現一股安定的力量，進而添加選手的信心，去面臨挑戰。

以競技運動而言，增加運動表現為首要課題，透過運動心理學的介入，無非

³⁷參見星雲大師，《星雲大師全集 16—佛法真義》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 252-253。

³⁸星雲大師，《星雲大師全集 18—佛法真義》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 27。

³⁹參見星雲大師，《星雲大師全集 170—星雲法語》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 158。

⁴⁰詳見 FCA 網站，網址：<https://www.fca.org/home>，瀏覽日期 2017.3.11。

⁴¹Jason W. LEE. "An overview of the reciprocating relationship between sport and religion." smart online journal. V1,1, 2004, P26-30.

也是讓選手在比賽時穩定情緒，創造更好的佳績。薩姜·米龐仁波是一位馬拉松的跑者，他整合禪修之心來跑步，指出跑步是身體的訓練，而禪修是心理的訓練，以跑步訓練鼓舞靈性的修持，說明藉由禪修讓身體達到深化的平衡和真正的休息，並陳述當心越強壯，跑步就越跑越有力量，在九次的馬拉松賽當中，成功的將禪修方法運用在跑步訓練⁴²。

普中女籃曾在法師的建議下，將禪修列入基本訓練當中，每天讓球員坐四十分鐘，藉以安定身、心，並訓練球員專注一念，經過四到五個月，選手們身心狀態都漸入佳境⁴³。普門中學無論棒球隊或籃球隊，在賽前先靜坐，選手們也分別表示賽前的靜坐，亦能有助於穩定心理情緒⁴⁴。從普中的實例當中，再次證實禪修能有助於選手穩定力，有助於選手的「心智訓練」⁴⁵。

其實「禪」並不是單單指打坐禪修，行住坐臥都有禪定的修行功夫，心心念念，每一當下都清清楚楚明明白白，運動何嘗不是如此呢？舉例說明，籃球場上的選手，手上拿著球，只想此時此刻該怎麼做，下一步該如何，投籃、上籃、傳球還是...，而不是去想剛剛我失誤，還是想緊張，抑或被自己的情緒起伏影響，專注於當下這一秒鐘，運動員專注力就是一種禪定的練習與運用，利用禪定練心的穩定性，運動訓練加強競技技能，兩者相輔相成，想必能創造更好的運動表現。

宗教與體育的結合，無論基督教、佛教亦或是本土宗教，不論用什麼方式都是勸人為善，亦或是增加信心，利用引導者的引導，讓運動者有精神上的信託，或是敬畏神作為心裡的依附，這些都只是提供方法，目標是雷同的。

信仰的力量給予運動員，心理的支撐，增加信心。除此之外，佛教的禪修能鍛

⁴²詳見蔡雅琴（譯），Sakyong Mipham Rinpoche 著，《跑步之心：同時鍛鍊身與心的禪跑》，臺北市：橡實文化，2013 年。

⁴³羅熙珍，〈佛光山的運動版圖從普門中學女籃談起〉，《學校體育雙月刊》，第 16 卷，第 2 號，2006，頁 86。

⁴⁴杜奕君報導，〈HBL/普門女將「冥想」求心靜 飲食學教訓 高規格要求〉，ETtoday 運動雲，2017.03.01，<https://goo.gl/Zn3ZcH>，瀏覽日期 2018.3.18；又王虹月報導，〈高中木棒聯賽 青棒新興強權 普門連 3 年闖進四強的秘訣〉，自由時報，2018.03.05，<https://goo.gl/KFrPjD>，瀏覽日期 2018.3.10。

⁴⁵所謂「心智訓練」(Mental Training)，透過心理學的介入，以身體練習以外的方法提升運動成績的表現，心智的練習有助於動作學習和成績表現。余嬪等 19 位撰稿人，《體育理論基礎經典叢書(下)》，臺北市：中華民國政府，2007，頁 520。

鍊心的力量，且讓心更加穩定，能有助於集中精神。佛教與體育的關係，從信仰層面而言，亦可以說是「心」的訓練與增添信心。

三、佛教深化於體育中

為什麼運動可以體現佛教的道理？有些知識不是透過語言文字邏輯可以習得，若是透過親身體驗，更能領悟其中的奧妙。但又如何從體育中實證佛教的道理呢？

佛法是要實踐的，亦可以說是一種行為舉動，將此行動與運動技能學習的行動結合，是否就能在身體行動的同時，習得運動技能與佛教義理呢？佛教義理不只在經本中，而是活生生地在眼前，透過身體力行而展現的。如圖 2-1，運動知識與三好理念，只是停留在客觀的知識上，兩者之間的行動，也就是圖中重疊的部分，透過身體力行，將客觀知識與實踐結合，形成一種個人知識，亦是以下所要論述佛教與體育的致知。

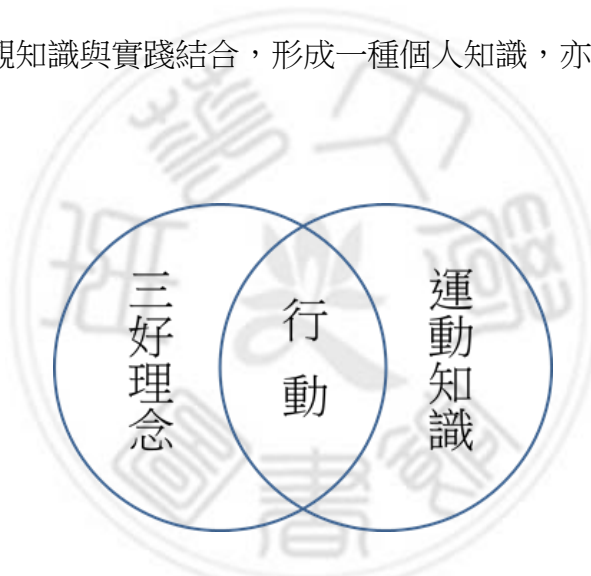


圖 2-1 佛教與體育的致知

從理論上而言，首先，佛法是必須透過生命去體會其中奧秘，是一種難以詮釋的默會致知和個人的經驗⁴⁶，佛法不只是一種客觀的知識而已，六祖壇經亦云：「此法須行，不在口念。」⁴⁷，意指佛法是要靠身體力行，而不是只有口說，具體實踐才能如實體證。

⁴⁶佛法的傳播，旨在透過教育來提升人的精神層次、淨化心靈、與轉化生命，是一種難以詮釋的默會知識與密契經驗，需透過個人直接在生活中去體驗，若仍依循傳統講經說法與循序漸進的修持體證，恐怕不易為現代求快、求新、求變、求成效的新世代所接受。釋永東，〈當代學佛趣經—人間佛教〉，《人間佛教宗要—第四屆人間佛教高峰論壇》，2014，頁 112。

⁴⁷《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2007, p. 339, c23-24。

運動是一種身體的展現，但就僅僅只是表面功夫而已嗎？它可以說是一種生命的歷程，一場比賽從開始到結束，就像是一場生命，過程中可能歡喜、可能悲傷，還會面臨種種不同的情境，必須由身和心結合，才能共同展現的成果，如何正面迎戰，不畏懼、退縮，從運動經驗中學習、體悟，進而影響整個生命。這是屬於個人的知識，是一個人能信任、委託昇華自我的一種方法。知識提供了一個方向，經由體驗過程，內化成默會致知，透過親身領悟，體會其中奧秘。很多運動經驗的過程是複雜且難以言語形容的，但其背後的因果關係，就雷同於禪宗所說的只能「意會」不能「言傳」。

Polanyi 也特別強調「默會致知」總會伴隨著身體而存在，說明知識的學習需要身體和心靈的介入，而不是理性的客觀知識內容，所以他又提出「通過寓居而認知」(Knowing by indwelling)⁴⁸，意指個人的認識，須經由個人參與身心合一才能得到，通過身體的實踐，讓學習更具有整體性，或可說「身」指的是體育中致知學習，而「心」指的是佛教致知學習，佛教與體育的關係，在此即是「身」與「心」致知的學習。

綜合上述，佛教與體育的關係，本節共闡明三點，第一，推動人類和平為共同目標；第二，磨練心智與信心的提升；第三，「身」與「心」致知的學習。

第二節 星雲大師倡導體育的弘法思維

大師倡導體育弘法，先從大師與體育的因緣說起，大師的興趣是什麼？大師最喜歡「體育運動」了，因為運動可以救國和強身，還可以增進品德。大師從喜歡游泳開始接觸運動，可能是因為出生在水鄉江都，故鄉就在揚子江運河的邊，大師熱愛游泳，並且深諳水性善於游泳，也因為熱愛游泳，儘管小時候家境清寒，物質生活貧乏，但是精神世界卻是豐富無比。後來，直到十二歲出家之後，從江都水鄉進入棲霞山村，一下子與游泳絕緣，所以就將注意力轉移到乒乓球和籃球上。直到後

⁴⁸Bios Monthly, http://www.biosmonthly.com/weekly_news_topic/8123, 瀏覽日期 2017.11.28。

來為了師徒之間能參與運動，對佛光山內還舉辦「無量壽盃籃球賽」⁴⁹。除此之外，也關心國內體育賽事，還陸續成立普門中學體操隊、普門中學女籃隊、佛光女籃隊、普中棒球隊、南華棒球隊和足球隊等，還有一群長青的佛光啦啦隊，為了體育的發展，還成立了三好體育協會。由此可見，大師對體育發展的重視。

大師體育弘法的理念是什麼？首要，弘揚佛法的方法很多，大師為何選擇以體育弘法？接著，透過體育活動借以譬喻人生的道理，也就是體育活動如何體現佛法？運動中怎麼修鍊自我？體育弘法是傳遞三好精神嗎？主要針對此四個面向，闡述大師體育弘法的理念。

一、體育弘法的緣由

弘揚佛法的方法很多，大師為何選擇體育弘法？體育活動是為了符合這個時代需求，一場比賽有幾千萬的參與者，與佛教結緣，這是一種度眾的方便，更是積極走入社會的方法⁵⁰。在 1960 年大師在《人生》中發表〈當前的佛教應該做什麼〉，希望組織佛教籃球隊，文中提及：

打籃球，我們不要以為只是幾個大孩子在搶著皮球玩，要知道籃球運動已經成為今日國民外交不可缺少的助力。國與國之間的關係，派幾個特任官出去遊說的力量，還不如派一支球隊出去打球易增情感⁵¹。

同文又，

在我覺得，中國佛教目前如能組織一支第一流的佛教籃球隊伍，社會對佛教那些歪曲的批評：消極、厭世、落伍、保守等，自然不攻自破⁵²。

從文中可以發現，大師認為透過籃球比賽，增加交彼此的互動交流，增進友誼，亦能藉由籃球拉近國與國之間的距離，並從籃球中，打破一般人對佛教負面的批評，

⁴⁹詳見星雲大師，《星雲大師全集 184—合掌人生》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 246-248。

⁵⁰星雲大師，《星雲大師全集 18—佛法真義》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 320。

⁵¹參見星雲大師，《星雲大師全集 204—雲水樓拾語》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 276。

⁵²同註 51，頁 277。

也能達到傳播佛教的效果。大師認為讓佛教回到人間，以各種方便法門，為社會服務、奉獻，與大眾結緣，具體的弘法，讓佛法廣傳五洲，其中體育方面，成立籃球隊、棒球隊、體操隊、足球隊、啦啦隊等，增加佛教在體育方面的人口⁵³。

大師於 1980 年在高中教職員籃球賽前，曾為佛光山的大眾開示，佛教為什麼要提倡體育？共有四個原因：可以增進身體的健康、可以改進我們的缺點、可以磨練心智的發展、可以增加弘法的方便。從運動中積極、勇敢、奮鬥的表現，改進不團結、不認錯、缺乏犯難的冒險精神，還能藉由運動訓練反應敏捷、判斷能力來磨練心智，也運用運動增加弘法的方便，因為一場球賽有萬千觀眾，若以運動比賽來弘法，一場比賽就有萬千人觀看，那也是很有意義的一種布教方式⁵⁴。

三好體育協會為大師所創辦，其成立宗旨是「以推廣全民體育運動，淨化社會風氣為宗旨的協會，經由各項運動競技活動來接引青年學佛。」⁵⁵，從中可以看出大師創辦三好體協的三大目的，也就是推廣全民運動、淨化社會風氣和接引青年學佛。

總歸上述，大師體育弘法的緣由，可歸類為以下四點：第一，增進人與人之間的交流互動，添加情誼；第二，推廣全民運動，以增進身、心健康；第三，淨化社會風氣，並改進自己的缺點；第四，增加弘法的方便，亦可接引青年學佛。

二、在體育活動中體現佛法

大師以體育弘揚佛法為弘法開創一條新的道路，打破了傳統觀念，走在時代前端，應機教化。另外，大師也曾提出「運動和打球，與我們的身體健康、做人處世、事業發展等，其實也有著密切的關係。」⁵⁶。讓運動不只是運動，而是經由教育，在運動過程中孕育好的人格特質，其做人處事、事業發展，就能有所幫助。

體育中如何體現佛法？大師從不同運動特性，譬喻許多人生的道理，在〈生命馬拉松〉文中提及，馬拉松是一場耐力的競賽，譬喻生命要能持久不懈、堅持到底，

⁵³參見星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄市：佛光文化，2016，頁 334。

⁵⁴參見星雲大師，〈大師開示佛教提倡體育的原因〉，《佛光通訊錄》，1980。

⁵⁵星雲大師，《星雲大師全集 292—新春告白》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 222。

⁵⁶星雲大師，《星雲大師全集 168—星雲法語》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 247。

即使不是跑最快的，也要盡力跑完全程，才是人生最大的意義⁵⁷，也是佛教中所謂精進、不放逸的精神。

大師也譬喻「人生如球」，在籃球場上的教育，球就是我們的人生，球有多種種類，大師就以不同球類項目，依照其不同之特性，譬喻我們的人生。在少年、初中時代，可以打乒乓球，大家你來我往，互相交流；到了青年的時候，父母是最親愛的人，緊緊地被我們擁抱，就像是兩隊球員為了搶球，大家都說那是「My ball」(我的球)；但是到了中年，父母辛苦養育的兒女長大了，父母年華老去，可能坐了輪椅行動不便，為了推卸孝養責任，兄弟姊妹間把父母推來推去，如同排球一樣；更慘的是成年了以後，乾脆就把父母像踢足球一樣，踢得愈遠愈好，不要父母了，文中大師自我安慰像是橄欖球，雖然徒眾眾多，但大家都愛我，就像橄欖球擁抱著我⁵⁸。從「人生如球」中提醒做人要盡孝道，要盡責、學習懂得感恩。

大師也曾提及「打籃球盡孝道」的妙論，打籃球一定要發揮團體合作精神，對父母長輩盡孝道也是如此，大家和樂融融，家庭會更幸福快樂，就像一支成功的籃球隊一樣，彼此關懷照顧才能成功⁵⁹。從孝道的理念再做延伸，還要和諧融洽，學習關心他人，亦是菩薩道的「慈愛眾生」的修行，如同一支籃球隊，團結一心，互相勉勵，互相成就。

打籃球需要巧智慧心，不能消極防守，還要有積極勇猛精進的心，而弘揚佛法正如籃球運動精神一樣，是從消極的 No 到積極的 Yes⁶⁰。大師也曾經提到「佛光盃是眾緣成就的美事」，要在眾中學習、眾中結緣、眾中關懷、眾中完成，要在眾中成

⁵⁷星雲大師，《星雲大師全集 139—迷悟之間》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 6-7。

⁵⁸〈球場上用「心」更勝用「力」—2012 年第二屆佛光盃大學女子籃球邀請賽星雲大師勉勵開示〉，《三好體育協會會訊》，2012.11，No.3；又〈星雲大師開示—我與體育運動（上）〉，《三好體育協會會訊》，2016.12，No.7；又星雲大師，〈人間系列 我與體育運動（上）〉，人間通訊社，2016.11.19，<https://goo.gl/wos2mb>，瀏覽日期 2017.3.11。

⁵⁹魏冠中報導，〈星雲大師鼓勵打籃球盡孝道〉，指傳媒，2014.7.4，<http://www.fingermedia.tw/?p=97222>，瀏覽日期 2017.5.15。

⁶⁰鄧淑明報導，〈超越的人生觀 從運動談佛法〉，人間通訊社，2011.6.6，<https://goo.gl/i3tj7d>，瀏覽日期 2017.3.12。

就自己，也能成就大眾⁶¹。

如何讓體育活動體現佛法？大師運用不同運動的屬性和特質，以譬喻的方式將佛法巧妙的套入生活中，不僅讓聽聞者容易理解佛法，也讓佛法更加貼近人心。

三、在運動中修鍊自我

運動中如何提煉自我？改善不好的行為，培養正確的人生觀？在 1969 年佛光山第一屆大專佛學夏令營時，大師為對治佛教青年許多不健全的毛病，特別安排籃球比賽，像是佛教青年缺乏榮譽感，遇到事情容易猶豫、退縮，但在球場上要勇猛精進；還有佛教青年有不認錯、不改過的毛病，球場上有裁判，必須遵守規矩，犯規要舉手認錯；其次，佛教青年有不團結合作，唯我獨尊的個人主義，球場上講求互相合作，可以培養團隊精神；以及佛教青年缺乏慈悲和尊重別人的器量，球場上要懂得感恩，即使是敵隊，沒有他們也無法成就一場賽事，比賽前、後互相鞠躬敬禮，學習尊重對方⁶²。

綜合上述，透過籃球能對治人性諸多通病，藉以健全人格，包括：勇於認錯、不傷害對方、敏捷果斷、重視團隊、尊重包容、榮譽自尊，讓運動在有益於身體健康之餘，亦可以訓練一個人學習做人與修正行為。藉由籃球運動，改善行為，提升自我，學習正確的觀念。

大師獨門的籃球哲學中，還特別提到一場看似尋常的籃球運動，其實裡頭蘊藏著深厚佛學哲理，並認為籃球運動有著「六度」的精神，如下：

打籃球不僅增強體力，更可實踐菩薩道，因為打球一定要全隊配合，不能只求自己得分，還必須適時球傳隊友，製造機會得分，此即「布施」、「利人」；比賽需遵守規則，犯規要舉手認錯，這就是「持戒」、「懺悔」；激烈比賽，難免碰撞，此時更應學習「忍耐」、「忍辱」的功夫；為了比賽佳績，平時更應努力，此與「精進」不謀而合；打球除了靠技術，更要有謀略，才能出奇制

⁶¹魏冠中報導，〈天邊彩虹世足與眼前玫瑰佛光盃球賽〉，民眾新聞網，2014.7.4，<https://goo.gl/5ra4AZ>，瀏覽日期 2017.3.12。

⁶²參見星雲大師，《星雲大師全集 184—合掌人生》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 251-253。

勝，這就是「般若」，佛教的六度萬行盡在其中⁶³。

六度是大乘佛教中菩薩的六種修行方法，指布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，可以對治自心慳吝、惡業、恚心、懈怠、亂心、愚痴等六種煩惱，亦是菩薩欲成佛道的方針⁶⁴。從籃球比賽過程中，培養菩薩道的精神，或可說打籃球亦是一種學習菩薩修行之門徑。

大師在《人間萬事》⁶⁵中提及籃球教育，籃球不只是一種運動，還蘊含了人生的教育意義，有四點：第一，尊重對手的存在、第二，培養認錯的精神、第三，養成積極的性格、第四，重視團隊的榮譽。又再次說明年輕人的通病，不肯認錯、猶豫不決，籃球是一項團體運動，透過團隊學習尊重他人與團體合作，從分秒必爭的競賽裡，學習積極進取、勇往直前，從場上犯規中學習認錯、鞠躬懺悔，培養良好的人格教育。除了上段所說的學習個人修養之外，亦是佛教中所說，要有慚愧、懺悔之心。慚愧、懺悔是淨化身心的力量，祛惡向善的方法，慚愧懺悔不但是學佛者必修的法門，更是建立祥和社會的救世法寶⁶⁶。

從每一場球賽中，都蘊藏著勇猛、機智、慈悲的教育，不論對球員或觀眾，打籃球對教育、修養是很有幫助⁶⁷。籃球是君子道德運動，講求團隊運動，不重視個人單打獨鬥，是做人做事的性格養成，也要感謝比賽對手，因為沒有對方就不能打球；在球場上講求迅速，分秒必爭的運動，速度快就能爭取到投籃機會，但也不能莽撞帶球撞人，裁判吹哨要勇於認錯、道歉。

比賽都有輸贏，但佛教排斥勝敗之分，希望和平、平等，大師還從佛教六和敬的觀點，即身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均，論

⁶³陳瑋全報導，〈體育也是修行 梵樂登上國際〉，人間福報，2016.5.17，<https://goo.gl/cVisPR>，瀏覽日期 2017.3.11。

⁶⁴參見星雲大師，《星雲大師全集 43—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 318。

⁶⁵參見星雲大師，《星雲大師全集 150—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 283-285。

⁶⁶同註 64，頁 292。

⁶⁷蕭惠珠報導，〈【佛光盃回顧 1】大師與籃球〉，人間通訊社，2015.7.28，<https://goo.gl/9YagJY>，瀏覽日期 2017.3.11。

及籃球賽常有爭執吵架，但我們大家一團和氣，以球會友，互相結緣，緣份無限⁶⁸，從中學習與人和諧相處。六和敬也是世間的「和諧六法」，人人能奉行，社會自然和諧無爭，國家必然安定與富足⁶⁹。

無始劫以來，人的習氣障礙了修行，缺點很難改正，透過參與運動過程，學習改正自己的缺點，甚至培養優點，進而能修鍊自我，提升自我。其實，運動無非也是一種修行。

體育也講競技，競技要的是贏，或許大師認為無須有勝負之分，但從現實面而言，比賽中終究有勝負之分，如何在輸或贏中都能實踐三好？保持運動家精神，以下從體育弘法中的三好精神談起。

四、體育弘法中的三好精神

綜合前面三項所述，從體育弘法的緣由，其中淨化社會風氣，亦可藉由推展三好運動的落實，達成目標。體育中所體現的佛法，諸多譬喻也是開示，亦是要矯正面對人生態度、正確的觀念，亦是三好理念的展現；從運動中修鍊自我，更是直接在運動過程中，學習三好理念，並付諸於行動。

從大師的觀點，運動打球也是修行，籃球場上犯規舉手認錯是懺悔，不以小動作傷害別人是慈悲，不單打獨鬥是集體創作，積極、精進、勇猛是「利己」，製造隊友機會是「利人」，無論是打籃球盡孝道、六度等，球場如同道場充滿了佛法與教育意義，無外乎也是在修正身、口、意行為，皆可說是做好事、說好話、存好心的展現。

其實不只是籃球，所有的運動都是一樣的，奧林匹克精神、鼓勵參賽運動員，除了更快、更高、更強，還有志在參加，不在得獎，促進國際間交流，增進彼此間的友誼。奧運會與人間佛教有一個完全一樣的共同目標，就是世界和平，奧運會可以說是提供一個和平的管道或平台，而人間佛教則是提供一個達到和平的方法。當人人行三好的同時，世界就開始趨近和平。

⁶⁸參見陳昭良報導，〈以球會友 籃球是君子道德運動〉，人間通訊社，2013.08.26，<https://goo.gl/Hs5HhE>，瀏覽日期 2017.3.11。

⁶⁹參見星雲大師，《星雲大師全集 16—佛法真義》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 220。

綜觀本節，在人間佛教中體育和一般體育的差異，在於大師體育弘法思維，如同佛陀應眾生根機在人間說法，運用善巧方便將三好運動，帶入佛教三業清淨理念，走進體育之中。將佛教高深義理，深入淺出契合人心，並啟發人的生命、心靈和智慧。畢竟在球場上只是一時的，縱然即使是世界第一乃至於奧運冠軍，雖然可喜，但也只是一時的，運動場上的生命終究是短暫的，從中學習提升自我，並且培養融入社會的能力，才能創造美好與長遠的未來。

第三節 三好運動與體育弘法的關係

三好運動源起於 1998 年 4 月，因功利主義盛行，因應價值觀念偏差，在臺北中正紀念堂恭迎佛牙舍利來台祈福法會時，大師邀請當時的副總統連戰先生，共同宣誓「三好運動」，藉以改正偏差的觀念⁷⁰。

佛光山四大宗旨⁷¹之一「以教育培養人才」，大師在《星雲法語》提及有關教育的意義，並以四點說明：第一，教育的課題在啟發心智；第二，教育的祕方在尊重學生；第三，教育的基礎在生活習慣；第四，教育的目的在完成人格，其中第三、四條詳述如下：

第三、教育的基礎在生活習慣：教育的目的，是為了改善人類的生活方式，提昇人類的生活品質；教育的目標，是為了增加正義道德的養成，提高人際禮儀的往來；教育的成就是讓人明智達禮，提高品性道德的修養。因此，教育的基礎，不在事業功名的高低，而是生活習慣良好的養成。

第四、教育的目的在完成人格：孔子主張人性本善、荀子說人性本惡論，而佛教的主張是人性有善有惡，無論人性本善、本惡，或善惡俱全，教育的目的就是要能開展人性善的本能，去除人性惡的習性。所以，教育是在開發人

⁷⁰參見星雲大師，《星雲大師全集 16—佛法真義》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 242-244。

⁷¹在佛光山創立之初，星雲大師即訂定佛光山四大宗旨：以教育培養人才、以文化弘揚佛法、以慈善福利社會、以共修淨化人心。星雲大師，《星雲大師全集 80—佛光教科書》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 174。

們與生俱有潛能，是在培養良好和諧的性情，進而完成健全的人格⁷²。

根據上述文中得知，教育的真正意義是「道德」⁷³，並且要落實於生活當中。良好的品德，比追求學問、知識、事業更重要，品德不好，道德觀念偏差，很容易誤入歧途，汙染社會害人又害己，從教育中培養健全人格，去除惡習，長養善根。

品德教育知善、好善、行善品德教育屬教育本質之基礎工程，乃兼顧知善、好善與行善之全人教育，其亦是對當代社會文化持恆思辨與反省之動態歷程，故於此刻循教育管道，強化具時代意義之品德教育，藉以促進家庭與社會教育之良性循環，確有其必要性與重要性⁷⁴。

現今的社會許多價值觀念偏差，品德教育是教育本質的基礎。大師所提倡的「三好運動」，可以重新整頓道德觀念，找回人性本善的一面，是能提升「道德」的方法，從身體力行做好事、口中說好話、心中存好念⁷⁵，實踐三好運動開始。

本節將從「體、相、用」來闡述，三好運動與體育弘法的關係。根據《大乘起信論》，所謂的「體、相、用」解釋如下：

摩訶衍者，總說有二種。云何為二？一者、法，二者、義。所言法者，謂眾生心，是心則攝一切世間法、出世間法。依於此心顯示摩訶衍義。何以故？是心真如相，即示摩訶衍體故；是心生滅因緣相，能示摩訶衍自體相用故。所言義者，則有三種。云何為三？一者、體大，謂一切法真如平等不增減故。二者、相大，謂如來藏具足無量性功德故。三者、用大，能生一切世間、出世間善因果故。一切諸佛本所乘故，一切菩薩皆乘此法到如來地故。已說立

⁷²參見星雲大師，《星雲大師全集 168—星雲法語》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 117-118。

⁷³星雲大師，《星雲大師全集 153—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 327。

⁷⁴品德教育資源網，<http://ce.naer.edu.tw/intro.php>，瀏覽日期 2018.4.10。

⁷⁵參見星雲大師，《星雲大師全集 37-人間佛教當代問題座談會（中冊）》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 176-180。

義分⁷⁶。

依《大乘起信論》所述，大乘經典有法和義兩種，而「體、相、用」是從「義」的方面而言，「體大」指一切恆常不變的真理；「相大」指相即德相，真如體上無量勝妙功德，依如來藏之義，功德之相如恆沙無量；「用大」指真如作用於一切世間、出世間善知因果⁷⁷。參照《大乘起信論》對於「體、相、用」的觀點，運用於體育弘法的應用，其表如下：

表 2-1 《大乘起信論》與體育弘法之體、相、用

| | 《大乘起信論》 | 體育的應用 |
|---|-------------------------|--------------|
| 體 | 恆常不變的真理。 | 三好理念 |
| 相 | 相即德相，真如體上無量勝妙功德，依如來藏之義。 | 三好運動的呈現 |
| 用 | 真如作用於一切世間、出世間善知因果。 | 體育活動中三好理念的運用 |

本研究以體、相、用來闡述：以體而言，意指「三好理念」，三好理念即清淨三業，是恆常不變的真理；相是「三好運動」，契合眾生根機，運用體育為媒介弘揚三好理念；用則是「體育活動」，從具體實踐面而言，三者之間環環相扣缺一不可，亦可說體育弘法的現狀即是三好理念、三好運動、體育活動的交互循環關係，如圖 2-2 所示：

⁷⁶ 《大乘起信論》卷 1，CBETA, T32, no. 1666, p. 575, c20-p. 576, a1。

⁷⁷ 參見《佛光大辭典》，頁 722。

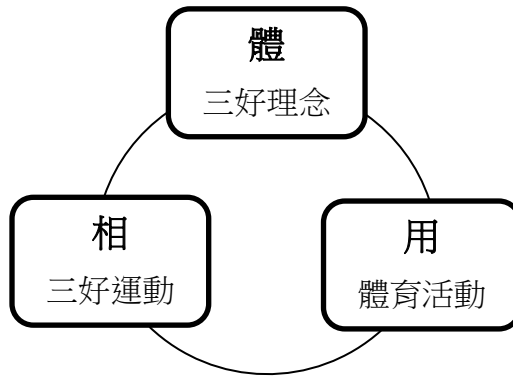


圖 2-2 三好運動與體育弘法的關係

一、以三好理念為體

「做好事」，即從身不做為非作歹，行善不做惡，可以從日常生活中，小處的善事做起，莫以善小而不為，日積月累成了習慣，自然能「眾善奉行」；「說好話」，指口能不惡口，只要是讚美人、關懷人、尊敬人、給人信心、勇氣等都算是好話，但也要適當，恰到好處、要誠懇，才能發揮說好話的力量；「存好心」，意讓心存善念，做人之道首要是治心，將存好心訓練成平常心，當心是善美的，所有作為也就會是善的⁷⁸，藉由執行三好運動當中，修正自己的行為。

《增壹阿含經》：「諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教。」⁷⁹。所謂「種如是因，感如是果」，種下善的因，就會有善的果報，當人行善，自然能淨化社會，改善社會風氣。從做好事、說好話、存好心的過程中，學習行善，還能淨化社會，進而邁向世界和平。

本研究以三好理念為體，三好理念亦可說是恆常不變的真理，不會為時空、背景或人的不同，而有不一樣的作為，也非只有佛教徒的專利，是人人都應該奉行的準則。

二、以三好運動為相

大師曾在書中列出，對於國際佛光會，有關做好事、說好話、存好心的原則（詳

⁷⁸參見星雲大師，《星雲大師全集 150—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 120-123、234-237、357；又同註 70。

⁷⁹《增壹阿含經》，CBETA, T02, no. 125, p. 551, a13-14。

見附錄四)。三好運動讓心清淨，「心淨則國土淨」，自然而然社會淨化，世界和平也就水到渠成了。三好運動的推廣，從佛光山的活動中亦可得知，如：三好校園、三好兒童夏令營、三好繪畫比賽、三好說故事比賽等等，從各類活動中，薰習三好的精神內涵。

在大師著書《三好一生》序當中，佛光大學楊朝祥校長提到：「推廣三好精神，達到全人教育與三好精神之傳承，促進學生道德的認知與行動的提升。」而南華大學校長林聰明則提及：「三好運動重要的是在於實踐。」⁸⁰。三好運動能培養優良的道德觀，履行身口意不造惡業。「三好校園」是佛光山推廣三好運動進入校園，讓師生在生活中思辨和力行的行為，參與的學校對三好運動能增進學生品德的成效，本研究已在文獻回顧中做相關陳述。

佛陀善巧方便運用各種法門，應眾生根機，隨緣度眾，弘揚佛法的方法眾多，體育也只是其中一種弘法方式。以體育為媒介，沒有種族、宗教、年齡、性別等的差別，打破框架融合各種不同於己，創造體育的價值。除此之外，體育弘法將三好理念推動，以體育顯現佛法的義理。

本研究以三好運動為相，三好運動和三好理念的差別在於，一個是動詞，另一則是名詞，三好理念只是客觀知識的建構，而三好運動意味著具體行動的蘊含。

三、以體育活動為用

體育弘法的精髓，在於運動過程中，潛移默化將真善美的理念傳播，體育弘法的蓬勃發展，讓人人知道三好運動的精神，並實踐三好運動，有助於將世界推向和平之路。三好運動在體育中的實踐，是以三好運動為主軸之體育弘法，三好運動和體育弘法的關係，以下從「體育活動為用」來說明。

籃球是一項訓練自我成長、完成自我人格的訓練，在球場上奔跑跳躍，看起來是你爭我奪，毫不客氣，但事實上籃球的運動規則，最能培養球

⁸⁰星雲大師，《三好一生》，新北市：遠見天下文化，2017。

員感恩、勇敢、迅速、認錯、服從、寬容、合作等美德⁸¹。

從此段文字中，可以得知大師認為籃球除了場上的競爭之外，還有人格的培養，並且從運動中養成良好的美德，其背後有著豐厚的教育意義。人有許多的缺點，都可以在球場上學習並改進，才能從球賽中學到許多做人的修養⁸²。從佛光盃的緣起，可以得知大師舉辦運動賽事的目的，如下：

大會主題「三好籃賽，飛躍全球」，為倡導全民運動，培養青年學子德、智、體、群五育健全，不因智育而忽略體育的重要，期發揚體育運動的教育價值，故推廣「做好事、說好話、存好心」三好運動，不僅以台灣為目標，更要走上國際，讓全球重視籃球運動的當下，每支球隊展現打出理念、打出品格的優質運動家精神⁸³。

從佛光盃大會主題「三好籃賽，飛躍全球」，為倡導全民運動與五育的均衡，發展體育的價值，並走上國際，推廣三好運動，重視優質的運動家精神。以及於 2012 年首屆「三好盃亞洲職業男籃挑戰賽」時，大師親臨現場開球，並向與會大眾開示如下：

「三好」是身口意，打球當然要發揮渾身解數，「身」體要打球，有時候「口」喊叫聲音還不夠，最重要的是「心」（即意），沒有心只是一個空心球，要一心一意、集合眾人的力量就能進球⁸⁴。

從上述兩則例子中，已聲明從籃球運動中，要力行三好運動，並且傳播到世界各地。正是透過籃球比賽中體證三好運動，心存善念，無論比賽過程是多激烈，時時保持正念，比的是技術、是團隊合作，而不是在場中口出惡言，小動作頻繁，惡

⁸¹星雲大師，〈創辦人星雲大師的話—籃球〉，《2013 佛光盃大學女子籃球邀請賽大會手冊》，高雄市：三好體育協會，2013。

⁸²星雲大師，《星雲大師全集 141—迷悟之間》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 197。

⁸³三好體育協網站，<http://www.fgsport.org.tw/html/112>，瀏覽日期 2018.6.13。

⁸⁴三好體育協會會訊，〈首屆「三好盃亞洲職業男籃挑戰賽」星雲大師親臨開球〉，2012。

意造成傷害，透過公正、和平的競賽，真正的享受比賽的樂趣，進而從體育中達到教育的目標。

體育不只是單單對身體的教育，也是三好具體實踐的教育，包含身體、心理、品德、道德，個人的昇華，以及個人在團體中的和睦相處，藉由體育活動中練習，乃至延伸到日常生活中，而如何運用？大師已經做了最好的教師和教練，正也是人間佛教融入體育之中的額外價值。體育弘法巧妙運用三好的理念，提升個人的品德，提升社會善良風氣，促進國家和諧。

綜合上述，體育弘法的教育價值，其教育目的本研究針對於道德的提升，而道德的養成可以透過三好運動來實踐，那麼體育弘法則可說，以體育為媒介弘揚佛法，而本研究在此的佛法是什麼？就是指「三好運動」。

綜觀本節，以體、相、用說明三好運動與體育弘法的關係，以三好理念為體，三好理念亦可說是恆常不變的真理；以三好運動為相，即三好運動的行動；最後則是以體育活動為用，即是體育中力行三好運動。

小結

「台上一分鐘，台下十年功」，運動場上的致勝要訣，平常的訓練非常重要，大師特別提出要苦力、熱力、毅力和心力，勝負是實力，沒有經過苦練，哪來的勝利？而熱力是發自內心愛好的動力，至於堅持奮戰到底的精神就是毅力，最後就是用心，除了求勝、求榮譽，要用心眼，心到意到，才能神乎其技⁸⁵。

從體育乃至運動比賽裡，隱藏了多少好的教育，不只外相上的身體，亦有心理和品德的教育，進而孕育出健全的人格。宗教的信仰能給予讓運動者有一個心理的支柱，進而增加運動者的信心。除此之外，宗教扮演著教育的角色，從小範圍個人為善的養成，擴展到世界人類的和平。

運動的主導權在個人，是以人為本體，也以人的感受、覺知為主要，從中可以獲得什麼？根據每個人可以認知，甚至意會的程度，而有所不同，一個好的理念若

⁸⁵參見星雲大師，《星雲大師全集 151—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 175-177。

光說不練棄之可惜，從具體理論到實踐，由實踐中產生個人認識，讓理論不只是理論而已，能落實於生活當中更為重要。

藉由體育的媒介，若能運用人間佛教的理念，巧妙的以三好運動為核心契入人心，並且付諸實踐，融入日常生活中，體育活動不單單只是活動，更能培養健全人格，進而啟發生命和心靈的智慧，間接提升了體育的價值。

以默會致知的理論觀點，探究體育運動中學習三好的落實，其中玄妙互動的方式，就是透過運動傳遞默會致知，而這個知識就是指三好運動，透過身體的實踐，成為具體的個人知識。畢竟語言中的三好運動，還不如積極投入，透過身體力行學習三好運動，來的更具有真實性。

透過默會致知的理論說明，既然體育是可以直接實際操作理論的工具，並且讓參與者親身體驗三好的益處，在體育弘法上，有什麼根據呢？又如何巧妙的運作？以下章節，本文將以「三好」為弘法根據，試析如何從運動中培育三好人才。

第三章 以培育三好人才為目標

什麼是「三好人才」？三好即是「做好事、說好話、存好心」，而「人才」在網路上定義，是泛指才華出眾的人⁸⁶，教育部國語辭典定義為有才能學識的人，指人的品貌、才學⁸⁷。

三好人才，本研究將其定義為時時可以力行三好，即是能行三好的實踐者，「三好人才」是一個目標。培養三好人才，應用默會致知理論，透過身體運動，可以體驗三好的教育。以大師體育弘法的角度論究，就本研究而言，體育弘法中背後的教育意義是三好理念，那麼如何孕育三好人才？乃至於如何從運動中實踐三好？將會是本章節的重點。其次，本章節將偏重於「心」的部分做論述，為什麼特別針對「心」來闡述呢？所謂「佛說一切法，為治一切心，若無一切心，何用一切法。」⁸⁸。從佛陀為了治療眾生的心，才說一切佛法，由此可知，佛教對心的重視程度。

本章節將從體育弘法的教育，將大師體育弘法理念為範疇，以達到三好人才為目標，衍生出以運動中三好的道德思維為根本基礎，延伸將身心平衡為外在行為體證，以及論內在心靈的淨化。換句話說，即分別以道德為基礎，接著外在身心平衡與內在心靈淨化三個面向，闡述體育中三好人才的培育模式，即以三好人才為目標，藉由體育來養成，如圖 3-1。

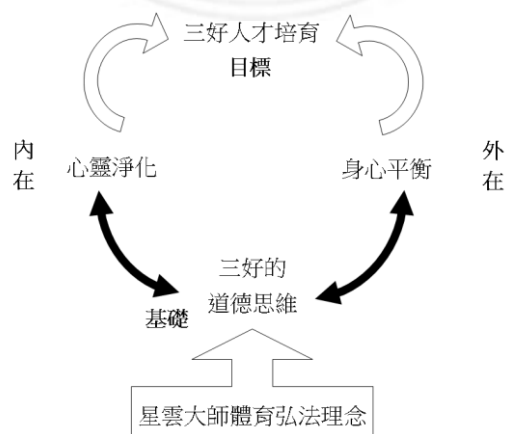


圖 3-1 三好人才培育理念架構

⁸⁶MBA 百科，<https://goo.gl/jx3qMS>，瀏覽日期 2018.1.11。

⁸⁷教育部重編國語辭典修訂本，<https://goo.gl/ejNh1R>，瀏覽日期 2018.1.11。

⁸⁸《法華經通義》，CBETA, X31, no. 611, p. 576, c4-5。

第一節 以道德思維為基礎

「道德」這個詞比較廣泛，其實本研究主要是談提升個人品德，品德是個人的行為，而道德不只是品德，還包含了倫理等的觀念，培養正當的品德，道德自然也能提升，品德只是道德的一個必要條件而已。

運動或體育這個詞，一般大部分只會聯想到，促進身、心體健康，卻忽略還有一個很重要的觀念，運動能增長運動員的品德⁸⁹，就是道德的培育，運動不只是技能，也講究運動家精神。從體育中培養正確的道德觀，養成良好的個人品格。盧梭 (J.J. Rousseau 1712-1788)：「身體訓練為教育最重要的部份，不僅有益於健康，且有益於德性。」⁹⁰。在其著作《愛彌兒》中，主張兒童道德發展的重要活動是體育。蘇格拉底主張體操訓練對青年道德教育的重要性，並強調個體行為表現的價值在於勇氣與自律，提出體育館不僅是人民訓練的地方，更是教育道德的最佳場域⁹¹。教育部體育署將品德教育列為體育運動施政重要目標，引導建立學生與運動員正確道德觀，進而落實運動家精神⁹²。

一、品德的培育

中國武術界流傳著一句話：「未曾學藝先學禮，未曾習武先習德。」習武的人，應該遵守武術道德，習武之前，以習德為先。少林武術更有十條戒規，要求少林弟子們精進，並培養少林習武之人的道德。蔡寶忠在 2002 年，針對少林武術戒約，從達摩時期、覺遠上人時期、災劫後期一直到現今探討少林的十條戒約，仍不離以下幾點，武藝以強健體魄為主要、不可懈怠、不好勇鬥狠、尊敬師長、和善對待同輩、不宜欺負弱小、不隨意輕顯技術、戒酒、戒肉、戒慾等等⁹³。這些戒律不僅僅只是

⁸⁹Ruphine S. Obare. "Can Sports Exist Without Religion?" Sheffield Online Papers in Social Research. 2000, http://www.shef.ac.uk/polopoly_fs/1.71451!/file/obare.pdf，瀏覽日期 2017.3.11。

⁹⁰輔仁大學網頁：scholar.fju.edu.tw/課程大綱/upload/000541/handout/972/G-0850-16571-.doc，瀏覽日期 2017.3.2。

⁹¹徐元民、許義雄等 17 位撰稿人，《體育理論基礎經典叢書(上)》，臺北市：國立教育資料館，2007，頁 121。

⁹²參見國立師範大學體育學系，《學校運動教練手冊(增訂版)》，臺北市：教育部體育署，2014。

⁹³蔡寶忠，〈談談少林武術戒約〉，《禪露》，電子版夏之卷，2002，<https://goo.gl/vDvVAX>，瀏覽日期 2017.3.1。

少林習武之人，也是大家都應該遵守的，亦藉由習武媒介提升個人品德內涵。佛教與武術的關係，可以從悉達多太子就開始了，太子精湛擊技射術，曾一箭射穿七面皮鼓，乃至佛教的四大金剛、天龍八部等護法神威武的雄姿，以及手中執持的武器看來，佛教有威武、降魔的精神。佛教的武術，並非用來爭強鬥狠，而是一種慈悲、智慧、勇敢的表現⁹⁴。

大師曾和佛光女籃的球員們開示，提到打球四心，即奮鬥的心、苦練的心、無我的心、感恩的心，遵守君子之禮，不能為了想贏球，而有小動作。從籃球運動中，要學習做人的道理，可以學到智慧、勇敢、慈悲，很多做人的美德都在其中⁹⁵。在現今品德教育一直是問題的情境下，大師讓運動場變成教室，在運動中教育人格、教育品德。

二、五戒十善的落實

（一）根本道德：五戒

佛教的道德標準，以五戒十善的規範來健全人格，五戒是佛教的根本大戒，也是做人應該遵守的「根本道德」。五戒意指不殺、不盜、不淫、不妄、不酒戒的精神在止惡行善，饒益有情，《出三藏記集》：「將以觀和上道德何如耳？護曰：吾亦以為然，明日此客率其一宗百餘口，詣護請受五戒。」⁹⁶，又《高僧傳》：「法師道德所歸，謹捨以奉給，并願受五戒。」⁹⁷。「戒」的本質是不侵犯，從不侵犯中，完成身、口、意三業的清淨，從消極面的持守不犯，進而積極面的尊重利他，其根本精神即是尊重他人自由、不侵犯他人，從防非止惡，乃至於到止惡行善，達到自身的清淨，因此，五戒亦可說是淨化人心的良藥⁹⁸。

（二）增上道德：十善

除了五戒還有十善，而十善則是內心淨化、人格昇華的「增上道德」⁹⁹，十善

⁹⁴ 星雲大師，《星雲大師全集 63—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 215。

⁹⁵ 〈打球四心〉，《三好體育協會會訊》，2014.10，No.6。

⁹⁶ 《出三藏記集》卷 13，CBETA, T55, no. 2145, p. 98, a15-17。

⁹⁷ 《高僧傳》卷 8，CBETA, T50, no. 2059, p. 380, b26-27。

⁹⁸ 詳見星雲大師，《星雲大師全集 16—佛法真義》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 41-44。

⁹⁹ 星雲大師，《星雲大師全集 75—佛光教科書》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 4。

更可說是為人的根本，是五戒的再擴大，可分為身、口、意行為，身有不殺生、不偷盜、不邪淫；口亦有不妄語、不惡口、不兩舌、不綺語；意則是不貪欲、不瞋恚、不邪見。身口意可以造十善，亦可以造十惡，都在一念之間而已。從十善中增長道德，提升個人的修養與品德。

五戒中除了不飲酒戒，其餘都與十善有重複，飲酒其實不是壞事，但是飲酒過量後產生的行為，無人能控制，因為飲酒而釀成大禍，有可能就犯了不可抹煞的錯誤。而十善簡單的來說，就是淨化身、口、意行為，再用更簡略易懂的說法，即可說是大師所提倡的「三好運動」。

運動中落實五戒、十善，從消極層面而言，行動和語言上不傷害他人，也不吸食任何會妨害身體健康及迷失理智的飲料或藥物等，為求得勝利，許多運動員濫用運動禁藥，不僅喪失比賽的公平性，也造成運動員本身的身體負擔。從積極層面而論，以十善為方針，力行三好運動。

三、三好運動的力行

基本正確道德觀不會因為體育或宗教而有所不同，比賽就跟做人做事一樣，講求道德，從「三好運動」的實踐面而談，從「身」做好事，以體育而言，不傷害他人，在身體接觸的運動項目裡，不以小動作侵犯他人，或違反運動道德，刻意加害他人，甚至害他人受傷。「口」說好話，運動競賽是一場君子之爭，運動場上也總有勝負，語言上無須對他人諷刺，甚至辱罵導致雙方衝突。心存好「意」，不貪於一時的勝利，產生不好的邪念，引發彼此的瞋恨，在場上或許是敵人，退場後就是朋友，運動不是爭個你死我活，而是背後的和平與友誼。

大師在佛光山第一屆「臺灣佛學夏令營」時，精心安排籃球活動，為的是藉由比賽改善佛青的生活態度，進而培養的良好習慣¹⁰⁰。從體育的教育觀點來看，運動場就是教室，運動教練與體育教師都是教育工作者，有好的運動教練與體育教師，才能教導出好的學生和運動員¹⁰¹。由此可見，在體育運動的環境當中，就等同於教

¹⁰⁰星雲大師，《星雲大師全集 213—百年佛緣》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 260。

¹⁰¹林正常，〈運動場上的品德教育〉，《運動教練科學》，第 21 期，2011，頁 1-14。

育場域，運動員、運動教練及體育教師對於品德教育可以發揮一定的影響力，運動教練及體育教師，透過策略來營造品德學習的優質環境，培養正確的道德觀念，在運動中奉行五戒、行十善，亦可說是落實三好運動，可以讓運動員和學生在成長的過程中養成良好的品德，若是運動員未來還能在職業運動競賽或是公開的比賽當中，樹立良好的運動道德風範，成為大眾的楷模，進而也能影響社會風氣¹⁰²。

體育中主要主導者是人，除了運動技能的學習之外，也強調道德教育的培養，並落實於生活中，幫助運動員將來有融入社會的能力，培養尊重別人、友愛互助、合作和運動團隊精神等之價值，並非只有運動技巧而已，更不是頭腦簡單四肢發達的錯誤見解。

第二節 以身心平衡為外在行動

本章節的外在體證，是要體證什麼呢？運動可以使身體健康，如此而已嗎？太虛大師曾將佛教的三無漏學中之定學與體育相結合，認為定學專注一境，其功能與身體健康和發育上有很大利益。由於定增上學的功用，可以調身、調心，能藉由定力能使內心產生變化，進而能滅除諸煩惱，也從體育中調身、調心並鍛鍊體魄，增強精神力¹⁰³。從太虛大師的觀點，或可說定學讓內心產生變化調身、調心，而體育從鍛鍊中調身、調心。

大師曾在《人間萬事》中提及健康八法，指出「健康有健康的因果，不重視健康之因，那來健康之果呢？」同文中又指出：「健康八法，不但要注重身體的健康，尤其思想、見解、心靈的健康，更為重要。」而這八法包含了，飲食清淡、作息正常、適度運動、心平氣和、樂觀進取、營養均衡、正當嗜好和心理健康¹⁰⁴，既涵蓋了心理、身體和道德三個要素，又蘊含著三好運動在體育中的體證（附錄一）。本節

¹⁰²林恆雯、黃貴樹、蕭淑芬，〈體育教學中的品德教育策略〉，《淡江體育學刊》，第 17 期，2014，頁 38-49。

¹⁰³太虛大師全書編纂委員會，《太虛大師全書 23》，臺北市：太虛大師全書影印委員會，1970 再版，1445 頁。

¹⁰⁴星雲大師，《星雲大師全集 153—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 323-325。

將針對身體、心裡的平衡論述，並試述身、心的平衡亦是對自己行三好的展現。

一、身體的平衡

體育中包含了運動，運動能促進身體健康是人盡皆知的基本常識，而運動是讓身體健康最好的方法之一。

所謂「健康第一富」，一個人有再大的富貴，但是身體不健康，乃至臥病在床，也是不能享有，因此要珍惜身體，保護自己的健康。身體有病，心有餘，力不足，想要做什麼，都備感困難，生活失去所依所靠，人生失去奮鬥目標，家人為你辛苦，甚至國家社會，也要為你付出醫療成本。因此，自我保健，健康就是富貴的來源¹⁰⁵。

從文中得知，健康是富貴來源，也是實行三好的根基，有好的身體，生命才会有活力，也才能有精力實踐三好。既然運動是讓身體健康最好的良藥，大師也提及：「若要身體健康，就必須調心行善，多作運動，注意保健，心安自然體泰。」¹⁰⁶。可以見得身、心是一起的，身體健康心情自然安泰，亦是本小節所要闡明的身心平衡狀態，過與不及皆不恰當，且當身心狀態平衡，也較容易心存善念。

在佛教也有身體健康療法，心理要保持淨心、安心、慈心，身體健康要禮拜、行香、作務¹⁰⁷。從健康八法中的「飲食清淡」和「營養均衡」而言，病從口入已經不是現代的專有名詞，暴飲暴食、挑食的不良習慣，亦是眾所皆知，現代人吃太油、太鹹、太辣、太燥，已造成身體上的負擔。飲食要健康不一定在於吃得好或吃得飽，重點在於營養要均衡。《雜阿含經》：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」¹⁰⁸。運動員的飲食是要特別關照的，均衡的營養，才能讓身體發揮最好的狀態。甚至在運動營養學中，也特別談論運動員營養的照料，利用營養因素來提高運動能力，促進體力恢復和預防疾病。在營養與健康飲食方面，食材的選擇上，

¹⁰⁵ 星雲大師，《星雲大師全集 170—星雲法語》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 48。

¹⁰⁶ 星雲大師，《星雲大師全集 42—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 168。

¹⁰⁷ 星雲大師，《星雲大師全集 136—迷悟之間》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 72。

¹⁰⁸ 《雜阿含經》卷 42，CBETA, T02, no. 99, p. 306, c18-19。

盡量以多樣化、多種顏色，並且配合少鹽、少糖及少油的飲食原則¹⁰⁹。《佛垂般涅槃略說教誡經》亦云：「受諸飲食，當如服藥，於好於惡，勿生增減，趣得支身，以除飢渴。如蜂採花，但取其味，不損色香。」¹¹⁰。

「適度運動」，人要活就要動，這是家喻戶曉的觀念，「動」就是生命，現代人長時間坐在電腦前面，久坐不運動對身體造成不良影響。《起世經》：「譬如細軟丈夫其體柔弱，食美食已，運動施為，受少疲觸，乃得消化。」¹¹¹。適度的運動有利於身體健康，毋庸置疑，教育部體育署也曾推廣「333運動」，即每周運動三次，每次三十分鐘，心跳達到一百三，規律運動有助於身心的健康。

「作息正常」，也是影響健康的重要因素之一，台大醫院運動醫學中心主治醫師、台大醫院復健部專任主治醫師林昀毅表示，美國《睡眠研究期刊》的一篇研究，打破過去普遍認定的「運動後影響睡眠」觀念，認為只要是作息正常、身體健康的一般人，運動後二小時再入睡，不僅對身體無負擔、還有助於促進身心健康¹¹²。《遺教經》中說：「晝則勤心修集善法，無令失時；初夜、後夜，亦勿有廢；中夜誦經，以自消息。」¹¹³。佛陀每時每刻雖都在精進修行，但精進過程中，也不難發現，佛陀的作息日復一日，生活規律。

「正當嗜好」與人格的養成有關，也可以說是一個人的德行和道德。大師說：「培養正當的休閒運動嗜好，能活絡筋骨，紓壓情緒，有助於身心健康，還能促進人格發展，提升個人社會能力。」¹¹⁴。何謂正當？即合理的、正確的。既然是合理的、正確的，實行三好也就易如反掌。運動種類繁多，有個人也有團體，有陸上運動也有水上運動甚至空中等等，亦可從眾多運動中培養嗜好，以運動獲取身體健康。

¹⁰⁹黃健富、林貴福，〈職場健康生活形態面向之分析〉，《輔仁大學體育學刊》，第9期，2010，頁274-284。

¹¹⁰《佛垂般涅槃略說教誡經》卷1，CBETA, T12, no. 389, p. 1111, a22-24。

¹¹¹《起世經》卷2〈3轉輪聖王品〉，CBETA, T01, no. 24, p. 320, a12-15。

¹¹²倪浩倫報導，〈夜間忌運動？醫師：作息正常 利大於弊〉，中國時報，2016.10.4，<https://goo.gl/fVf4fT>，瀏覽日期2017.3.11。

¹¹³《遺教經論》，CBETA, T26, no. 1529, p. 286a27-28。

¹¹⁴同註104。

二、心裡的平衡

「心平氣和」，大師說：「心平氣和的人生，安詳自在，皆大歡喜。」¹¹⁵。《毗尼作持續釋》：「以清淨質直之心，得親近法，心生歡喜，以歡喜故身得快樂，得快樂故其心得定，以得定故其心平等修念法觀，必趣涅槃是名念法。」¹¹⁶。藉由運動調節心理情緒，增添愉快的心情，身心歡喜，自然不容易產生負面情緒。除此之外，對於對手的挑釁能無動於衷，裁判的判決全然接受，在面對比賽種種情緒，能夠心平氣和應對。

「樂觀進取」，大師說：「人的健康，不只是身體外表上有充沛的體力，也要重視內心的豁達樂觀。」¹¹⁷。《佛說大乘菩薩藏正法經》：「樂觀諸佛定境界，內心樂起慧方便，法界最上善逝身，願我如是當獲得。」¹¹⁸。運動後通常會有愉快的心情，因為運動過程腦中會分泌腦內啡（Endorphin），能為人體帶來快樂的感覺，因此，腦內啡的分泌，有助於心情輕鬆愉悅，藉由運動練習保持樂觀進取的態度。根據大部分數據證實，運動特別是有氧運動，對心情有正面的幫助，而有運動習慣的人，個性上也比較樂觀¹¹⁹。面對比賽的結果，要能樂觀接受，即使沒有獲得勝利，也要繼續努力參與練習和比賽。

「心理健康」，大師說：「身體健康，心理才安穩；心理安穩，身體才會健康。」¹²⁰。心理平靜安穩，可以利用信仰的力量，穩定情緒，《七佛經》云：「菩薩處胎時，令母心清淨，不聞染污名，遠離五欲過，斷除貪愛根，不受諸苦惱，身心恒安穩，常得於快樂。」¹²¹。菩薩處胎的時候，使其母親的心得到清淨，進而身心得到安穩，就能得到快樂，當佛法智慧常住於心，以慈悲來相隨，自然能解脫自在。運動是一

¹¹⁵同註 104

¹¹⁶《毗尼作持續釋》，CBETA, X41, no. 730, p. 389, a11-13。

¹¹⁷同註 104

¹¹⁸《佛說大乘菩薩藏正法經》，CBETA, T11, no. 316, p. 796a23-25。

¹¹⁹Dimeo, F., Bauer, M., Varahram, I., Proest, G., & Haulter, U. Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: A pilot study. *British Journal of Sports Medicine*, 35, 2001, 114-117; 又謝偉雄、葉麗琴，〈大學生正向心理、運動自我效能與運動行為之研究〉，《輔仁大學體育學刊》，第 7 期，2008，頁 105-121。

¹²⁰同註 104

¹²¹《七佛經》，CBETA, T01, no. 2, p. 153a9-12。

種有效的抗憂鬱劑¹²²，能降低焦慮、壓力等，調整生活壓力，減少負面情緒，增加正面情緒。

另外，值得一提的是，其實透過禪修也能得到身體健康，大師在〈禪淨加行篇〉曾經提到，有關禪修為什麼可以獲得身體健康，如下：

增進身體健康：經云：「心生則種種法生。」現代的醫學證明，人類的身體疾病，大都來自於內心的焦慮、貪婪、瞋恚等情緒。禪坐可以讓我們性情恬靜，氣息安寧，感受清涼，並且可以暢通氣血脈絡，促進新陳代謝，使機能不易退化，因此不僅可以增進身體健康，而且還能祛病延年¹²³。

從文中可知，疾病大都來自於自己的情緒，而禪修中的調息、養息，能讓心情平穩、安定，是促進身體健康的方法，除此之外，還能有助於緩和情緒的作用。

三、行三好從己開始

從收攝身、口、意到積極的行三好從己開始，運動有運動的方法，靠的就是體育，藉由體育中教育，從飲食、身心調節以及正確運動觀念等，教育大眾獲得健康的身體和心靈，也是體育中重點教育之一，大師所提及的「健康八法」，也無非是教育獲得健康的方法，也是對自己行三好，如何對自己行三好？

「做好事」從上述中營養均衡、飲食清淡、適度運動、作息正常，其實就是規律的生活，以及正確的飲食，都是自己決定的，對自己身體好的事，就是對自己做好事；「說好話」除了對他人鼓勵讚美的話，但對自己呢？比賽中難免失落、挫敗，此時不妨也對自己說好話，給自己信心和勇氣；「存好心」大多數的人都是愛自己的，但是總有些時候，被自己的情緒所困擾，遲遲不肯放過自己，何苦呢？亦從上述中心平氣和、樂觀進取，可以透過正當的嗜好，調整自己的情緒，情緒是一時的，傷害自己卻是長久的。

倘若身、心狀態無法平衡，是較不容易實行三好，大多數的人，身體若不健康，

¹²²North, T.C., McCullagh, P., & Tran, Z.V. Effect of exercise on depression. In K.B. Pandolph and J.O. Holloszy (Eds.), *Exercise and Sport Science reviews*, 18, 1990, p.379-415.

¹²³星雲大師，《星雲大師全集 18—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 136。

情緒就不穩定，身、心失去平衡，對自己恐怕都很難控制得宜，那就更別提實踐什麼三好了。若心照顧不好，就容易生起負面情緒，亦容易呈現心的醜態，就很難存好心，更何況做好事、說好話呢？因此，從「健康八法」落實於體育活動當中，調節身心的和諧，達到身心平衡也是三好的落實。菩薩道的精神利己利人，從對自己行三好開始，進而對他人行三好。

無論社會文明持續的進步，科學如何先進，人類的精神寄託，是科學和理性無法取而代之的，也因此科學的發達，是無法代替宗教在心靈層面所產生的作用。宗教是或可用來做為應付壓力的工具，當然一個優秀的運動員，除了具備有專業技術之外，一些宗教信仰的力量經常會被選手或教練來使用，因為宗教或許能夠幫助教練與選手適應壓力與解除焦慮的心理狀態，因此產生信心，無論是到教堂作禮拜、燒香祭祀等行為，其重要意義是能夠藉由這樣的行為產生信念而加強自身認同¹²⁴。下一節將從心的方面來做陳述。

第三節 以心靈淨化為內在提升

體育中所蘊含人間佛教三好的理念，本小節將以內在提升探究，進而如何培養三好人才？所謂「內在提升」是指「心的淨化」。從三好運動而言，其中「存好心」是與心有直接的相關性，若以存好心為三好運動的切入點，那麼自然就能做好事、說好話，倘若心存惡念，即使做好事、說好話，口是心非也不真誠，可見得存好心有其極重要性。

從運動方面來談，運動心理學是研究人們在從事體育活動時心裡活動的過程，感覺、知覺、表現……等特點，在運動中的作用和意義，乃至運動中、運動後、比賽前、比賽中、比賽後等的心理狀態。而佛教的心理學呢？如《華嚴經》云：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切為心造。」¹²⁵，又云：「了達三界依心有，

¹²⁴吳倫閑，〈運動參與的宗教行為動機與因素探討：一級籃球選手為例〉，《中華民國大專院校 94 年度體育學術研討會專刊》，2005，頁 16-26。

¹²⁵《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 102a29-b1。

十二因緣亦復然，生死皆由心所作，心若滅者生死盡。」¹²⁶。佛教既然說是談「心」的教育，就必須對人類心理有充分的了解，針對心所發出的問題，能提供有效的對治方法。佛教對「心」的詮釋，有諸多層次的分析說明，更用許多的譬喻來闡釋我們的心，進而教導我們如何找心、安心、淨心¹²⁷。

從儒家人心本善的觀點和佛陀所說：「大地眾生皆有如來得相，只因妄想執著而不能證得」，人的心本就雜然無垢，只因習氣使然，讓心產生汙濁，如何清理自己的心，回歸本來面目，使心靈純淨，存好心也就瓜熟蒂落。本節將依次第從心的使用開始，從唯識學的角度淺談，先簡單了解心如何運作，即是「找心」；接著以「治心十法」淺析心的管理，即是「安心」，最後是本節的重點，以「治心八法」談心的淨化，則是「淨心」，如圖 3-2。

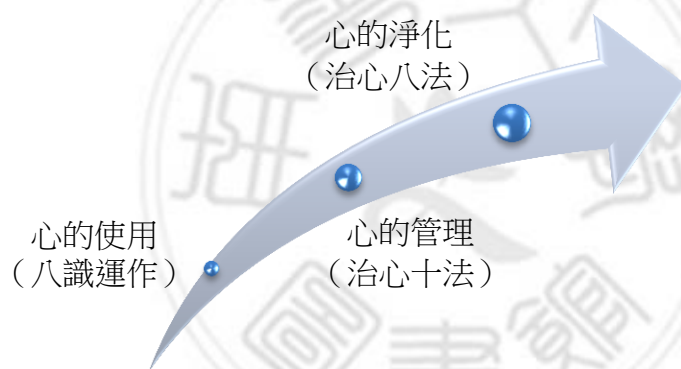


圖 3-2 淨化心靈的次第

一、心的使用

每個人都有一顆「心」，卻往往忽略如何正確使用，唯識學是認識自心的一面明鏡，更是修正習氣的最好規矩，大師將「唯識學」譬喻為心的使用說明書，從「萬法唯識」的理論基礎上，觀照日常生活的起心動念，去對應現起的善惡心所，而自我覺醒¹²⁸。所謂「萬法唯識」簡單的說，意指所有的一切現象都是由識所變現，「識」指心識。因此，可見得心識的影響力甚大。

¹²⁶ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 195, b17-19。

¹²⁷ 星雲大師，《星雲大師全集 64—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 53。

¹²⁸ 星雲大師，《星雲大師全集 8—在人間自在修行—八識講話 阿含經與人間佛教》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 170-171。

唯識學可以說是佛教的心理學，而八識可以說是唯識的基礎，唯識學則是建構在八識的根基上做分析¹²⁹。所謂的「八識」意指，前五識即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，第六意識、第七末那識和第八阿賴耶識。「八識」的運作，從大師所提的一首偈語，略知如下：

兄弟八人共一村，村中諸事各持分；五個出外作買賣，心識居家獨自尊。

眼觀耳聞鼻作探，舌味身觸心難安；末那執我作傳達，賴耶罪福怎能勘¹³⁰。

此偈語在說明八識的分工，兄弟八人意指八識，村是指「心」，「兄弟八人共一村，村中諸事各持分」，指八識在心裡運作，而八個識各有不同的任務，彼此間分工合作；「五個出外作買賣，心識居家獨自尊」，五個指前五識，心識是第六意識，第六意識根據前五識收取的資料後，第六意識之分別產生認識作用；「眼觀耳聞鼻作探，舌味身觸心難安」，指眼、耳、鼻、舌、身處於忙碌當中；「末那執我作傳達，賴耶罪福怎能勘」，在內心深處還有末那識和阿賴耶識，第七末那識執著於第八阿賴耶識是我，將阿賴耶識本有的訊息，傳給第六意識，阿賴耶識就像倉庫一樣，收藏所有一切的善、惡種子，供應給第七識，第七識提供給第六意識，第六意識的行為又會回薰到第八識，末那識和阿賴耶識雖然對生活沒有直接聯繫，卻是生命的主體¹³¹。

第八阿賴耶識中的種子遇境現行，其它七個識也會回薰到第八阿賴耶識中。因此，當惡的種子回薰，阿賴耶識的種子，就會儲存惡的種子，反之善的種子回薰，阿賴耶識所儲藏就是善的種子，當善種子不斷增加，那麼心存善念的力道也就會增強，如圖 3-3 所示：

¹²⁹同註 128，頁 45。

¹³⁰同註 128，頁 93。

¹³¹同註 128，頁 93-95。

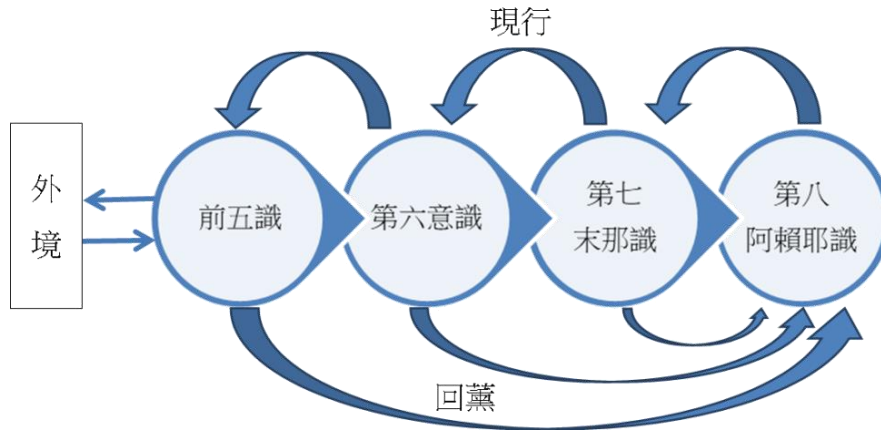


圖 3-3 八識的運作

「八識」是心識的作用，指揮所有的造作行為，是「我」的主宰者，可藉以了解認清內心的主人翁，可以清楚掌握心理的起心動念，歇止惡念，提起善念¹³²。亦從種子薰習和回薰的過程，讓善念一次又一次的增上。本研究試圖闡述透過薰習三好理念，乃至於實踐三好運動，將善的種子不斷地起現行和回薰，漸漸培養成三好的人才。

大師提及：「認識了八識，才能認識自己。」¹³³。本研究只是簡單陳述，透過唯識學習心如何使用？要先了解之後，才進一步知道怎麼運用，方能正確使用它，接著以下就從如何管好自己的心來闡述。

二、心的管理

有管理好這顆心了嗎？管人、管事、管物，那心呢？在管理別人之前，是否先管理好自己？《華嚴經》云：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。」¹³⁴。在唯識學裡提到「萬法唯識」，《華嚴經》亦云「三界唯心」、「唯心所現」，又《楞嚴經》云：「如來常說諸法所生，唯心所現，一切因果，世界微塵，因心成體。」¹³⁵，皆是在說明，一切現象都是心所變現。因此可以說，心善人則善，心惡人則惡，換

¹³²同註 128，頁 40-41。

¹³³同註 128，頁 95。

¹³⁴《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 102, a21-23。

¹³⁵《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p. 109, a2-4。

句話說，心管理了身、口、意的造作，由此可見管理心的重要。

大師曾提及〈人間佛教的「治心十法」〉，主要是針對心的管理而言，從認識自心，一心二門為總說，其次則是用自覺對治無知、用知足對治貪婪、用慈悲對治瞋恚、用律己對治慾望、用謙虛對治傲慢、用喜捨對治慳吝、用正念對治煩惱、用願力對治習氣、用無我對治執著，一共十法¹³⁶。

四念處又名四念住，防止雜念妄想生起，以得真理之四種方法，即身念處、受念處、心念處、法念處。身念處即「觀身不淨」，以對治淨顛倒；受念處即「觀受是苦」，以對治樂顛倒；心念處是「觀心無常」，以對治常顛倒；法念處是「觀法無我」，以對治我顛倒。此四念處的四種觀法都是以智慧為體，以慧觀的力量，把心安住在道法上，使之正而不邪¹³⁷。

四念處簡單而言，是安頓身心的方法，而管理心的目的，透過認識了解自己的身心，對治身心煩惱的法門¹³⁸，讓心安住。若將治心十法歸納至四念處中，圖 3-4 治心十法中之四念處。

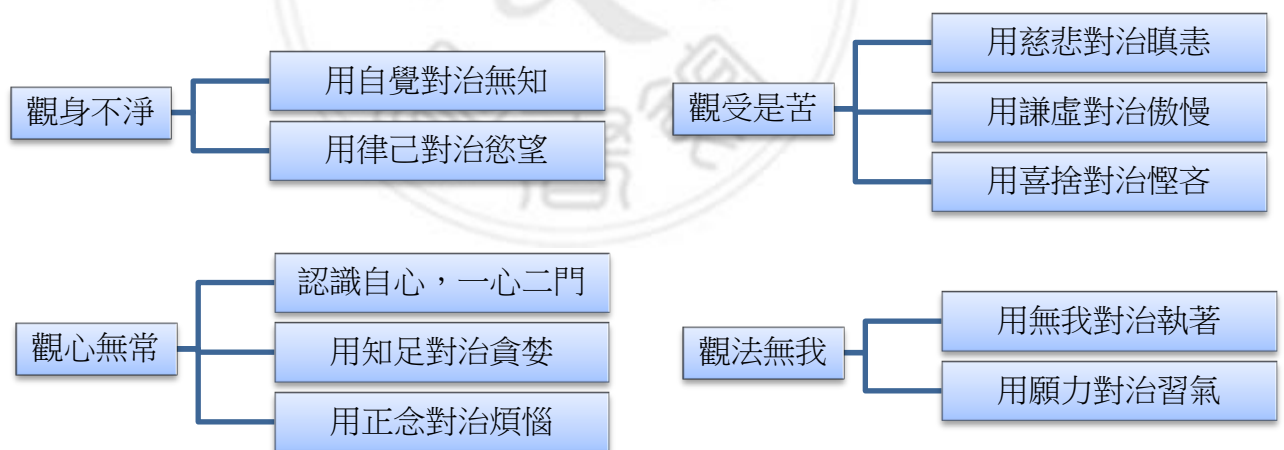


圖 3-4 治心十法中之四念處

(一) 觀身不淨：在我們的身體裡，充滿了髮、毛、齒、涕、唾、痰、便、塵垢等不淨物，用以破除對於欲望的根本——「身體」的執著，了解色身的虛幻不實，

¹³⁶詳見星雲大師，《星雲大師全集 20—佛教管理學》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 149-183。

¹³⁷參見《佛光大辭典》，頁 2214；又陳義孝，《佛學常見辭彙》。

¹³⁸同註 136，頁 183。

進而借假修真，認識心境的內涵更為重要，追求真實不滅的法身慧命¹³⁹。

「用自覺對治無知」，自覺意識自己，讓自己覺醒而不在無知中流連忘返，透過自覺把自心管理好；「用律己對治慾望」，人的慾望是無邊無際，有就想要更多，好想要更好，用律己來克服自己的慾望。從觀身不淨中破除對身體的執著，佛法不在外相慾望上追求，而是往內心裡面修，透過自覺能力觀照身不淨，嚴以律己，進而減少心裡的慾望。

（二）觀受是苦：「受」有很多，由接觸而「覺受」到一切的感受，苦多於樂，即使有快樂，也不究竟、不長久，遷流不息的結果，歸根究柢，還是會因時空的變化而消逝，因此說「觀受是苦」¹⁴⁰。

「用慈悲對治瞋恚」，一念瞋心起，八萬障門開，菩薩慈眼視眾生，以慈悲心代替瞋恚，放下心中的瞋恨；「用謙虛對治傲慢」，傲慢者自視甚高、自以為是，聽聞善法不著意，阻礙自己進步的機會，用謙虛來克服，越是成熟的稻穗，越是低頭；「用喜捨對治慳吝」，慳吝者不懂與人分享，自貪圖自己的利益，亦是很辛苦了，用喜捨來對治，如同歌詞裡「與你分享的快樂，甚過獨自擁有」，獨樂不如眾樂。瞋恚、傲慢、慳吝，是一種苦的感受，用慈悲、謙虛、喜捨來取代，心胸開闊也就不會在苦海中遊走。

（三）觀心無常：我們的心念好比江海波濤，一波將息，一波還起，變化無窮。時好時壞，時善時惡，時生時滅，如猿猴般，念念無定，所以說觀心無常¹⁴¹。

「認識自心，一心二門」，根據《大乘起信論》一心開二門，指真如門和生滅門，簡單說明，真如門是與生所俱來的清淨心，是正的、善的、好的、淨的；而生滅門則是邪的、惡的、壞的、染的，心可善可惡，可正可邪，觀自己的心，面對自己醜陋的一面是痛苦的，透過面對它才能讓自己更上一層樓；「用知足對治貪婪」，《八大人覺經》云：「心無厭足，惟得多求，增長罪惡，菩薩不爾，常念知足，安貧守道，

¹³⁹詳見星雲大師，《星雲大師全集 162—星雲法語》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 10。

¹⁴⁰同註 139，頁 10-11。

¹⁴¹同註 139，頁 11-12。

惟慧是業。」¹⁴²，不貪求一時，容易無窮無盡想要更多，知足常樂擺脫貪婪；「用正念對治煩惱」，煩惱讓人受苦，煩惱又無窮無盡，但也只是一時的，用正念來趕走煩惱。舉凡有所思想、感受的，都會隨著心念轉變而有所不同，因此，不執著於一時的好壞感受，好的會過去，不好的也會過去，一切都在無常之中，放下才會自在。

（四）觀法無我：世間一切人事物都與因緣有關，無有自性，沒有一件為我所擁有，沒有一法是一成不變，終會散滅敗壞¹⁴³。

「用無我對治執著」，執著是因為有我的存在，是煩惱的根源，去除我也就沒有執著；「用願力對治習氣」，難以根除的習慣，根深蒂固成了習氣，很難根除，習氣亦是因為有我的存在，唯有靠願力，下定決心才能根治。因此，不必認定萬物皆為我所有，如果執持是我的，痛苦就接踵而至；反之，懂得「觀法無我」，才能從五欲塵勞中，找回自己的真如法性¹⁴⁴。

煩惱無邊無際，佛教八萬四千種法門，對治眾生種種煩惱，透過心的管理，對治身心的煩惱，得以轉迷為悟，化煩惱於菩提，不只要認識自己的心，還要管理好這顆心，在〈人間佛教的「治心十法」〉文中的最後附上「治心百法」（附錄三），主要是提供人們煩惱現起時，一個可以管理內心的方法，依是救濟人心的方便法門。

三、心的淨化

從心的使用到心的管理，接著就是淨化心靈，大師曾在〈佛教與心理學〉中提到淨化人心的八種方法，稱為「治心八法」¹⁴⁵。（附錄二）此治心八法與上述的治心十法，在於此八法為淨化心靈的方法，而上述的十法是針對管理心的方法。本節將偏重於「治心八法」做論述，因為本研究是以三好運動為核心，而三好運動的推廣，其目的是為了淨化社會，淨化社會從淨化個人心靈開始。

（一）以靜心對治動心

大師提及：「現代人生活緊張忙碌大多數的人都浮躁不安，若有幾分鐘的靜心

¹⁴² 《八大人覺經疏》卷 1，CBETA, X37, no. 673, p. 742, a7-8。

¹⁴³ 同註 139，頁 11-12。

¹⁴⁴ 同註 139，頁 11-12。

¹⁴⁵ 詳見星雲大師，《星雲大師全集 64—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 60-63。

時刻，讓自己的心寂靜下來，沉澱自己。」¹⁴⁶。在《阿毘達磨俱舍釋論》：「動心者是染污心，與掉起相應故。不動心者是善心，能對治彼故。非寂靜心寂靜心亦爾，非定心者，是染污心，與散亂相應故。定心者是善心，能對治彼故。」¹⁴⁷。從經文中也說明，動心是染污、散亂的，而不動心也就是定心，是大師所提的靜心，而善心可以對治染污心，也就是靜心可以對治動心。在激烈的動態運動中，除了運動技能，還有專注力，如同禪定的功力，穩定情緒，才能發揮更好的運動表現，如同動中禪，訓練自己在動中求穩定，比賽容易產生緊張的情緒，當心情緊張心跳也會跟著加速，就會影響運動表現，若以穩定的心面對比賽，則能有助於比賽中的穩定表現。如同普中也將「禪修」放入籃球訓練中¹⁴⁸，從靜中養成，動中磨練，也是以靜心來對治動心的方法。

（二）以好心對治壞心

大師說：「好心一起，萬事一切如意，惡念一生，百萬障門就開啟，因此我們要摒除壞心，護持正念，培養慈悲仁愛的心。」¹⁴⁹。在《成唯識論》提到：「善謂信慚愧，無貪等三根，勤安不放逸，行捨和不害。」¹⁵⁰。指所謂善心所有十一個，即信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、勤、輕安、不放逸、行捨和不害，而善心意指善良的心、好的心。運動競賽就像是一場和平的對戰，只在運動技巧、技能上的發揮，並非故意造成對手受傷，先禮後兵，賽前鞠躬、賽後握手，都是良好的運動員精神，不違反運動道德，都是運動員應該有的觀念，從運動中學習尊重對手，並尊重他人。

（三）以信心對治疑心

對佛法真理生起信心，大師說：「建立信心不僅讓我們與佛法真理相應，也讓我們更能包容、接納世間的一切，堅定我們的信仰。」¹⁵¹。《摩訶止觀》：「佛法如海，

¹⁴⁶同註 145，頁 60-61。

¹⁴⁷《阿毘達磨俱舍釋論》，CBETA, T29, no. 1559, p. 287b5-9。

¹⁴⁸羅熙珍，〈佛光山的運動版圖從普門中學女籃談起〉，《學校體育雙月刊》，第 16 卷，第 2 號，2006，頁 86。

¹⁴⁹同註 145，頁 61。

¹⁵⁰《成唯識論》卷 6，CBETA, T31, no. 1585, p. 29, b19-20。

¹⁵¹同註 145，頁 61。

唯信能入。」¹⁵²，又《般若心經註解》：「信心納受無極道，大用不缺理義全；鐵面無情生死斷，疑心放下當時安。」¹⁵³。佛法如大海，沒有信心怎能進入，有信心才能證悟涅槃，有懷疑的心生起時，及時放下就能安心，從這兩段經文得知，即使成佛也要有信心。選手在場上亦會產生焦慮狀態，當產生焦慮時，除了緊張之外，還會開始懷疑自己，信心就會開始減弱。運動員的信心，能帶給其無限的能量和勇氣，倘若尚失信心，就像消了氣的氣球，在場上沒有鬥志。《華嚴經》云：「信為道源功德母，增長一切諸善法。」¹⁵⁴，信心是力量的泉源，是進步、發展的基礎；凡事具足信心，即使排山倒海之難，也能迎刃而解¹⁵⁵。懷疑自己的能力，懷疑能不能獲勝，就像還沒上場的兵先投降，有信心的運動員，即使遇到強敵都有可能在比賽中自我突破。

（四）以真心對治妄心

大師說：「眾生因為人我計較分別，個人喜惡差異，而生出種種虛情妄心。我們必須以泯除差別、平等一如的真心，誠懇踏實地生活，才能創造真善美的人生。」¹⁵⁶。在《首楞嚴經義海》云：「破妄心顯真心，破妄見明真見，破幻相顯真性，妄盡真發心。」¹⁵⁷，破除虛妄的心，真心然就能顯現。個人喜好產生了計較和比較的心態，應以平等一如的真心，泯除差別，才能創造真善美的人生。天才型的運動員有多少？腳踏實地，一步一腳印，打好基礎才能更進步，沒有一步登天的妄想，扎扎實實精進努力，運動表現自然見真章。

（五）以包容心對治狹隘心

大師說：「唯有尊重與包容，心胸寬大才能捨離我們忌妒、狹隘的心。」¹⁵⁸。在《大方廣佛華嚴經》云：「無量無邊諸國土，悉令共入一塵中，普得包容無障礙，彼

¹⁵² 《摩訶止觀》，CBETA, T46, no. 1911, p. 45c7。

¹⁵³ 《般若心經註解》，CBETA, X26, no. 575, p. 971c19-21。

¹⁵⁴ 《華嚴融會一乘義章明宗記》，CBETA, X58, no. 985, p. 91b14-15。

¹⁵⁵ 星雲大師，《星雲大師全集 16—佛法真義》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 245。

¹⁵⁶ 同註 145，頁 62。

¹⁵⁷ 《首楞嚴經義海》，CBETA, P168, no. 1581, p. 364a8-10。

¹⁵⁸ 同註 145，頁 62。

無邊思行此道」¹⁵⁹。一塵土也要能包容，才會無所障礙，就會是廣大無邊的國土，擁有包容的心才能容下一切萬物。勝敗乃兵家常事，運動場上本來就有輸贏，尤其在團隊的凝聚力中，隊友間互相包容，互相彌補不足，無須因勝敗而責怪他人，從中學習看他人的優、缺點，補足缺點，強化優點，共同學習成長，讓團隊獲得最大效益。

（六）以無心對治有心

大師說：「有所執著，就有所對待、牽繫，如何自在？不如以無心對治世間假有、虛有的妄執，這樣一來，便能享受隨緣放曠，任運不繫舟的逍遙。」¹⁶⁰。在《無心論》裡：「若覺無心，即無一切煩惱生死涅槃。是故如來為有心者說，有生死。菩提對煩惱得名，涅槃者對生死得名，此皆對治之法。若無心可得，即煩惱菩提，亦不可得。乃至生死涅槃，亦不可得。」¹⁶¹。若有心就有生死，假使無心就沒有煩惱、生死、涅槃，因為知道一切相皆不可得。比賽常有得失心，得失心太重，一點的失誤，就容易慌張，反而自亂陣腳，從運動中練習，只要盡力完成比賽，將得失心減到最低，就不會為了一點挫敗而影響大局。

（七）以永恆心對治無常心

大師說：「初發心菩薩的心等同佛心一般清淨，但要更進一步發恆常心，保持初心不退，才能圓滿菩提。」¹⁶²。從《華嚴經》可知「初發心便成正覺」¹⁶³。初發心菩薩的心等同佛心一般清淨，但要更進一步發恆常心，保持毅力不退初心，才能圓滿菩提。比賽還不到最後一秒，獎落誰家無人知曉，戰到最後一秒鐘，不為勝敗，享受比賽中的酸甜苦辣，都是增進自己的助力。不忘初心、奮戰到底、勇猛精進，哪怕成功不屬於自己，只要今天的自己比昨天的自己進步，就是最大的勝利。

¹⁵⁹ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 110a12-13。

¹⁶⁰ 同註 145，頁 62。

¹⁶¹ 《無心論》，CBETA, T85, no. 2831, p. 1269b28-c2。

¹⁶² 同註 145，頁 62。

¹⁶³ 《華嚴經疏鈔玄談》，CBETA, X05, no. 232, p. 698a8。

(八) 以平常心對治好奇心：大師說：「禪宗說：『平常心是道。』用平常心來生活，必能體會到『日日是好日，時時是好時』。」¹⁶⁴。《宗鑑法林》：「若謂平常心是道，枝蔓向上更生枝，貼肉汗衫如脫了，喚來眼上與安眉。」¹⁶⁵。平常心看待世間，一切有也好、沒有也好，得也好、失也好，都以平常心看待，生活自然能自在又安和。平常心對待每一場比賽，無論對手是誰，站在運動場上就做好選手的角色，就是平常心，全力以赴不起分別心，其實，場上最大的敵人是自己不是別人，戰勝自己，自己就是最大的贏家。

體育不只是追求，運動中速度、耐力、技術等的表現，更重要的是將體育活動，當成是生命力的展現。若能巧妙運用「治心八法」在體育教學策略，進而從運動中不只養成健全的心理，還能實踐三好，心的淨化從認識「心」開始，接著懂得管理「心」，最後才是淨化心靈，存好心由心裡內化，外在行為自然映現。

小結

「行善」是「教化」之初階，「教化」是「行善」之究竟¹⁶⁶。三好運動是教化與行善很好的方法準則，三好運動不只是宗教的運動，即使不是為了宗教信仰，也該奉行，難道不信仰佛教，就可以為非作歹、口出惡言、心存惡念嗎？三好運動是做人處事都該秉持的基本原則，而不僅只是為了信仰佛教。

運動員勝不驕，敗不餒，遵守規則、公平競爭、服從裁判、賽前行禮、賽後握手，在比賽中努力奮戰到最後一秒鐘等等，這種運動員精神，亦是三好運動的展現，也正符合人間佛教裡佛說的、人要的、淨化的、善美的，將這樣的文化發揚光大，世界將會更美好，這也可以讓人間佛教在體育中發揮最大價值。

綜觀本章節，可以說在運動中，無論是身體、心理和道德是可以同時間被養成。換句話說，藉由體育運動可以同時能鍛鍊身、心健康以及提高個人的品德，進而從運動中培養團隊合作的精神，應變思考能力。在透過這樣的教育過程，當一進入社

¹⁶⁴同註 145，頁 62-63。

¹⁶⁵《宗鑑法林》，CBETA, X66, no. 1297, p. 384a9-10。

¹⁶⁶星雲大師，《星雲大師全集 92—往事百語》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 194。

會後，具備處理危機和思考的能力，也懂得與同事間和睦相處。有正向積極的發展，也有可能落入負面的環境影響，如同獨行俠般獨來獨往、孤僻自我、獨斷獨行與團體脫節。在這樣的情況下，無法融入人群，就很難適應社會。

本章節藉由體育的媒介，將大師的三好理念，傳遞教化人心，讓善的種子在我心中開花結果。無論是治心八法或是健康八法，乃至於五戒和十善等等，在本質上藉由體育實踐三好的理論模式，「內德於己，外德於人」，不只是對他人行三好，也對自己行三好，從體育活動中學習三好精神，並能親身體驗三好，讓三好在心中扎根，在三好的理念之下，清淨自己乃至到淨化社會，終極達到世界和平。

本章節已試析理論上的客觀認知，但是根據 Polanyi 個人知識的學習理論，這樣的認知是不夠的，還要經過具體的親身經歷，才算能是完整的個人知識。因此，下各章節將從三好體協的具體實踐，評釋三好在個人學習的價值，並試述在三好環境下的薰習成效，期待能建構一套體育活動中，三好的個人知識模式。

第四章 推動三好理念的體育實踐

第三章透過語言的敘述，試圖建立培養三好人才的理念，但終究停留在理論的建構，或許言語可以陳述客觀知識，但是文字語言的意義，要透過致知行動認可，才會是真正屬於個人的知識，否則永遠都只是紙上空談。

佛教是強調實踐的宗教，「三好運動」是一個動詞，不是一個名詞，是一種行動，而不只是口號。本章節企圖呈現非言語所能敘述的認知，必須要靠個人的實際參與方能領受其意涵，也就是默會致知所提的個人知識。

本研究對象為三好體協之運動選手而論，因此，在章節的開始，從成立三好體協的因緣說起，以及其所成立的運動代表隊，做歷史性回顧，接著探究三好體協透過哪些方法，創造三好的風氣，讓參與者納受三好的利益，最後，從選手身上佐證三好的成效。

第一節 佛光山三好體育協會與各運動代表隊的成立

佛光山成立的三好體育協會，於 2009 年 3 月 30 日成立，2010 年 5 月在內政部核准之下，正式立案通過。三好體協創辦人星雲大師，秉持著體育弘揚佛法的理念創立，而本小節將從三好體協，所屬之運動代表隊更深入探究，大師的體育弘法理念與事蹟，以三好體協的成立與各運動代表隊成立而敘述。圖 4-1 為佛光山運動代表隊與三好體協成立之歷史時間軸，代表隊僅以臺灣所成立的為限，海外成立之代表隊不列入本研究論述中。

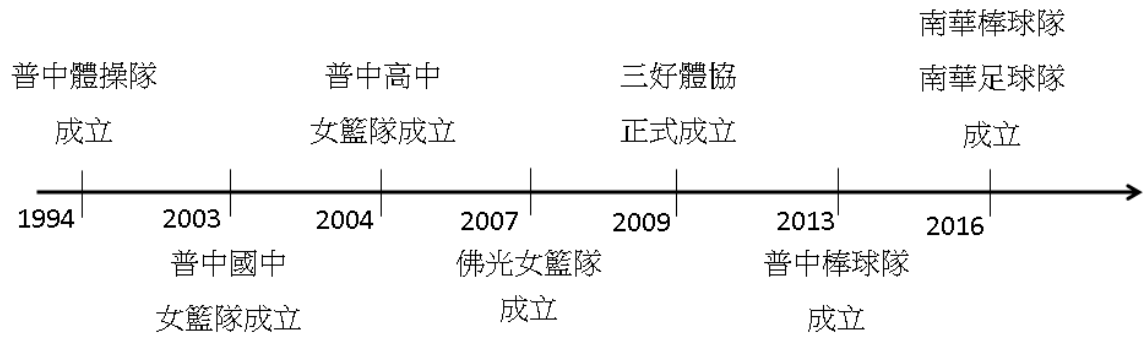


圖 4-1 星雲大師體育弘法重要國內事蹟歷史時間軸

一、三好體育協會的成立

普門中學體操隊在 2009 年，代表高雄縣參加全國中等學校運動會，獲得國中女子組和高中女子組團體雙料冠軍，連續四年拔得頭籌，女子籃球隊也勇奪「九十八年全國高中籃球甲級聯賽」冠軍盃。在這樣的因緣背景下，三好體協正式成立。

大師在 2010 年〈致護法朋友的一封信〉中，特別提出三好體協成立的宗旨：「以推廣全民體育運動，淨化社會風氣為宗旨的協會，經由各項運動競技活動來接引青年學佛。」¹⁶⁷。三好體協除了以球會友，秉持運動家精神，更希望藉由體育運動，把三好運動的理念推廣出來¹⁶⁸。藉由做好事、說好話、存好心，以利於提升個人品德，當人人品德提高，社會自然就能淨化，也透過青年人喜愛的運動，讓青年人看見佛教，進而接引青年學佛。

大師一生致力於弘揚人間佛教，亦有一個心願，就是要成立一支具有國際水準的女子籃球隊，不僅可以提升運動競技水準，藉由國際交流的友誼賽中，把佛光人凝聚在一起，也期待能發揮更大的附加價值¹⁶⁹。三好體協已有完整的女子三級籃球隊，從普門國中、普門高中，一直到佛光大學，透過完整的訓練，培養優秀的球員，並且讓籃球隊在體壇發光發熱，也期許藉由選手的表現，在世界舞台上看見佛教球隊和一般球隊的不同之處。

大師秉持著佛光山四大宗旨之以教育培養人才，創立海內外各級學校，為培養

¹⁶⁷星雲大師，《星雲大師全集 292—新春告白》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 222。

¹⁶⁸釋慧表，〈星雲大師的實踐—以體育弘揚「人間佛教」〉，《2014 佛光山徒眾論文》，2014，頁 151。

¹⁶⁹三好體協網站，<http://www.fgsport.org.tw/html/112>，瀏覽日期 2017.9.28。

五育並重之人才，並成立各級運動代表隊。期許能藉由運動教育，啟發青年之氣魄、奮鬥的精神，養成自我革新、追求卓越的態度，進而成為一個有用的人。三好體協為輔導各級運動代表隊之發展，並能符合佛光山之宗風及宗旨，讓各代表隊之運行能有所依歸。

二、運動代表隊的成立

佛光山運動代表隊的發展，最早成立於 1994 年的普中體操訓練站，聘請當時在左營訓練中心服務的王品義老師擔任總教練。選手們除了技藝優良、著重品德教育、重視學業與待人處世的和氣善良。並於 2007 年獲得全民運動會冠軍，為高雄縣奪得第一面金牌¹⁷⁰。

2003 年春，在韓國女籃國寶李亨淑教練與佛光山的結緣下，大師禮聘李亨淑為球隊總教練，並於 3 月 1 日成立普門中學國中女子籃球隊。隔年，2004 年 7 月 1 日成立高中女子籃球隊，開啟了佛光山有計劃的培育女子籃球之初端。而在 2007 年普中女籃第一屆球員畢業，整批晉升佛光大學就讀，進而成立佛光女籃，此刻女籃的成立，讓佛光山女子籃球隊三級人才培訓體系更加完整，而且這是臺灣唯一由宗教團體所運作，並有系統培養的女子籃球隊。佛光女籃也在成軍的同年，即 2007 年便奪得大專籃球聯賽第二級的冠軍，佛光女籃至今能不斷的努力和成長，成績斐然。

普門中學棒球隊創立於 2013 年 7 月 1 日，創隊之初即招募不少南臺灣優秀選手。在大師的指導下，球隊以品德教育及專業球技並進為培育的方針，期勉每個球員在卓越的球技之下，都能夠有完整的人格發展及深度的文藝內涵。並將學生時代球場上奮鬥的精神與歷程，化為未來生命茁壯的基礎，而且普門中學是一所有紀律的三好校園，希望除了培養臺灣優秀體育人才之外，同時重視體能與課業的均衡發展，替社會注入一股運動的清新形象。佛光山普門棒球隊以品德、紀律、禮貌、球技，讓運動的熱情帶動年輕的心。隨著普門中學棒球隊高三應屆球員的畢業，更進一步成立佛光山南華大學棒球隊。於 2016 年 7 月正式成軍，創隊之初，除了普中棒球隊

¹⁷⁰福廣報導，〈FGS 普門中學女子體操隊為高雄縣奪得第一面金牌〉，人間通訊社，2007.10.23。
<https://goo.gl/ix3SSY>，瀏覽日期 2017.12.28。

第一屆畢業生外，亦招募不少臺灣優秀選手，其中不乏國手級球員。

南華大學足球隊的成立，透過巴西如來寺「如來之子教育計畫」從眾多小孩當中，挑出菁英成立佛光足球隊，除了平時足球課，特別培訓菁英隊對外參賽。2015年年底首次推行亞洲巡迴友誼賽的計畫，到馬來西亞、大陸、臺灣、日本等國家進行足球交流，拓展球員足球視野，也是如來之子教育計畫第一次邁向國際。藉由教育，希望能引導孩子們為自己的生命，激起更燦爛的火花，而找尋自己的依歸。因此，在2016年以巴西如來之子為班底的「南華大學足球隊」正式成立¹⁷¹。

三好體協在大師指導下，可以說展開體育弘法事業的開端，亦為將佛法推向國際重要的里程碑。體育無國界，不需要語言，所以沒有隔閡，運動場上雖然有勝負之分，看似你爭我奪，在比賽的規則底下，使競賽成為一種和平的象徵，只有技術上的切磋，場下互相交流，增添彼此間的友誼。

第二節 三好體育協會的三好實踐

成立三好體協是希望透過體育的力量，弘揚佛法的智慧，藉由體育的因緣，提倡三好運動¹⁷²。除了運動代表隊之外，還有一年一度的佛光盃國際籃球邀請賽，每年邀請不同國家、隊伍參賽，不僅帶動運動風氣，更提倡全民運動，培養青年學子五育均衡發展，從推廣「做好事、說好話、存好心」的三好運動著手，將三好運動推向國際舞台，提升體育的教育價值，在目前全球盛行籃球運動的當下，讓參與的運動員展現出優質的運動家精神，並能感染所有與會者，散播善美的種子，到世界各地。三好體協的三好實踐，本節將從三好體協如何推動三好運動開始，以下將以佛光盃、運動代表隊以及體育活動，三個不同面向的推動之具體實證論述，最後試述三好體協與其他體育協會的不同之處。

¹⁷¹感謝三好體育學會執行長慧知法師、主任張雅涵居士，提供詳細相關資料。

¹⁷²李生鳳報導，〈浙江體育局參訪佛館 交流佛法與體育〉，人間通訊社，2017.09.27，<https://goo.gl/tRdAF4>，瀏覽日期 2018.2.2。

一、三好體協推動三好運動

以佛光盃的歷史，回顧三好體協的三好實踐，從 2010 年至今，每年八月份各國大學籃球好手相聚一堂參與盛會，首屆佛光盃在佛光大學舉行，主要是因為大師以感恩、報恩的理念下，在佛光大學裡建設懷恩館¹⁷³，感謝來自百萬大眾共同興學的善好因緣，因而讓佛光盃在懷恩館舉辦，希望參與者能懷著感恩心，感謝十方大眾的護持，為球賽樹立感恩的精神¹⁷⁴。2013 年起，為了讓臺灣南北平衡發展，才將佛光盃移至高雄巨蛋舉辦，每年吸引五萬人次以上的民眾觀賽。

至於佛教團體為什麼要大費周章舉辦國際籃球賽事？或許在現世中，對思想比較傳統和保守的人而言，在固有的概念底下，佛教從佛殿走向運動場，是一個極大的衝擊。籃球是屬於團體運動，靠得是團結合作，佛法說緣生緣滅、集體創作、眾緣所成。大師提倡三好運動，連結大會的主題「三好籃賽，飛躍全球」，從這八個字可以見得，這場籃球賽事的精神在於三好運動，而且不僅在臺灣而已，更要走上世界每一個角落，藉由全球風行的籃球運動，將三好理念傳播。今年 2018 年首屆三好佛光盃高中籃球邀請賽，邀請兩岸六支高中女子籃球隊，將佛光盃向前擴大了一步，透過運動交流讓佛法登上國際舞台。

藉由運動代表隊推動三好，於 2017 年 11 月佛光三好女籃，前往大陸各地巡迴交流賽，在巡迴賽的最後一站，佛光女籃於賽前帶動「三好歌」，以歌舞傳遞三好精神，賽後現場許多觀眾，因佛光女籃奮力一搏的表現所感動，隊友間也因這次巡迴賽，增加彼此的凝聚力¹⁷⁵。三好體協透過這次的行程，對外將三好理念傳播，對內選手之間三好的實踐，可以說是一舉兩得，讓所有的參與者、見聞者，皆能享受三好的妙香。

從各類體育活動中推動三好，三好體協目前除了佛光盃，還有三好南華盃棒球賽、三好籃球兒童同樂會、三好棒球營等等，從不同年齡層、不同體育活動當中，

¹⁷³懷恩館，即現今佛光大學的體育館。

¹⁷⁴三好體育協會，<http://www.fgsport.org.tw/html/115>，瀏覽日期 2018.2.1。

¹⁷⁵三好體育協會提供，〈佛光女籃大陸巡迴賽 以球會友樹立三好〉，人間通訊社，2017.11.22，<https://goo.gl/9fBmH9>，瀏覽日期 2018.2.1。

接引更多的人認識三好¹⁷⁶。除此之外，三好體協所承辦的比賽之外，其成立之運動代表隊也參與許多外界所舉辦之賽事，如 HBL¹⁷⁷、UBA¹⁷⁸、棒球聯賽等等，透過球隊走出去，讓團隊所營造的氣氛，試圖感動所有與會者。

二、三好體協的特色

中華民國體育運動總會為全國社會體育運動的領導單位，以推展全民體育運動、增進全民身心健康、提高運動競技水準為宗旨¹⁷⁹。而其他各單項運動協會成立，大多數也都以推廣各單項運動為主要宗旨。FCA 成立的任務是藉由運動員和教練接受挑戰基督耶穌的冒險，進而為救世主奉獻自己¹⁸⁰。而三好體協則是推廣全民體育運動，淨化社會風氣為宗旨。很明顯的可以看出，三好體協和其他各體育運動組織最大的不同點，除了推廣全民運動之外，淨化社會風氣更是創立三好體協的方針，這也可以說，積極推動三好運動，淨化自己也淨化社會，甚至淨化到整個世界，然則也就達到世界和平的要領了。

非營利體育運動組織是成為推動全民運動的重要基石，而且一般民眾大多數比較能信任非營利體育運動組織，進而在參與其體育活動時，創造出許多人際之間的互動，並打破社會階級，還能有利於政府和國際體壇接軌¹⁸¹。因此，可以說明非營利體育運動組織除了推廣全民運動之外，還能助於國家的國際交流發展，而三好體協不只是非營利體育運動組織，又能推動三好精神在體育活動中，進而將三好理念推向國際，從三好體協所舉辦的佛光盃國際籃球賽，可以說是最後的具體印證。

從以上論述中，三好體協的三好實踐，從比賽、代表隊乃至運動員中，皆可看到蛛絲馬跡，或可說三好體協積極推動體育人才培養的同時，培養三好的觀念，讓參與者在無形中也感染了三好運動的精神，在運動代表隊隊裡醞釀著三好的氛圍，

¹⁷⁶ 〈打球四心〉，《三好體育協會會訊》，2014.10，No.6。

¹⁷⁷ HBL 即高級中等學校籃球聯賽（High School Basketball League）之簡稱，於 1988 年中華民國教育部所成立，由中華民國高級中等學校體育總會積極推動之校際運動聯賽。

¹⁷⁸ UBA 即大專校院籃球運動聯賽（University Basketball Association）之簡稱。前身為全國大專盃籃球錦標賽，現今是中華民國大專院校最高級別的籃球聯賽，由中華民國大專院校體育總會主辦。

¹⁷⁹ 中華民國體育運動總會，http://www.rocsf.org.tw/about_us/about_us_4_1.asp，瀏覽日期 2018.2.1。

¹⁸⁰ 參考 FCA，<https://www.fca.org/home>，瀏覽日期 2018.2.1。

¹⁸¹ 熊道天、鄭志富，〈以社會資本觀點論非營利體育運動組織之價值〉，《中華體育季刊》，第 4 期，第 28 卷，2014，頁 295-304。

並在球場上展現，藉此將三好文化透過運動賽事傳播下去。下一節將以選手所展現出來的態度，論述三好體協所孕育出的教育成果。

第三節 潛移默化實踐三好

人要活就是要動，「動」是人生的意義，是生命的活力。佛法要靠修行，才能體證，實務比理論有用，行動比空談有力¹⁸²。以行動來體證佛法，用「行佛」來體證，是非語言文字所能清楚表達，因此本研究試著運用默會致知的理論，闡述非語言所能說明的部分。

將三好理念視為一種知識，透過對三好運動的思維來認識，一個人的知識不是僅有客觀的理論而已，三好理念不只是一種知識，並須透過具體實踐去領會，才是一種完整的認知，否則理論永遠只是理論，無法與生活相結合。

以下本結，將從行動中致知的學習，闡述潛移默化的過程中，身與心的致知學習，接著從三好運動融入體育當中，最後從選手身上，論述三好運動的致知實踐。

一、行動中致知的學習

運動透過行動來執行，佛教透過實踐而成就。默會「致知」，要致知什麼？又如何致知？有些事情都知道卻很難用言語形容，相信大多數的人都有類似經驗，這就是 Michael Polanyi 所提出的默會致知，Polanyi 在《個人知識》一書中所提出的觀點，有一種難以言論的知識，需透過相同經驗的體會才能有所感受。Polanyi 的名言：「我們知道的比我們能說的多（We know more than we can tell）。」¹⁸³，清楚闡明了默會致知的特質。換而言之，就是所知道的知識未必都能用語言文字來表達。

Polanyi 的個人知識亦告訴我們，人類的學習有四種形式：一、言傳；二、內化；三、外顯；四、意會。在我們傳統教育上，是以教科書式的形式知識來傳授。往往在課堂教學中會忽略了默會知識的學習，同時也忽視

¹⁸²星雲大師，《星雲大師全集 135—迷悟之間》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 264。

¹⁸³Stefania Ruzsits Jha. *Reconsidering Michael Polanyi's Philosophy*. USA: University of Pittsburgh Press, 2002, p.52.

了學生默會能力培養。所以重視做中學、行動中學習等主題探究活動應該需要多加強調。讓學生親身參與去獲得極為重要的個人知識。發展個人的實踐知識及培養實踐能力，純粹靠外顯知識是無法獲取，所以掌握知識不僅僅包括明確知識，同時也得掌握必要的默會知識¹⁸⁴。

從文中可以見得，默會致知時常被忽略，但卻又存在著，並且在具體實踐上深深影響著每個人。根據上述所說，學習知識的四種形式，言傳、內化、外顯、意會，揭示取得知識的來源，但並未屬於個人知識。以運動學習角度切入，學習一項運動技能，是無法光靠體育老師或運動教練，乃至於各種理論就能習得，必須透過實際經驗累積，才能有所成果。因為所謂「致知」，是一種成為自我「透過內斂而參與」(participation through indwelling)的行動¹⁸⁵，經由行動而了解的一種知識。行動就是行為舉動，必須藉由身體參與來完成。

體育的學習，可以說是一種默會致知，從運動的實際經驗中，才能完成運動技能的學習，這是無法用語言文字就能學會的，必須透過實際行動來學習。曾有學者指出運動實踐的知識內涵，由默會致知和外顯知識，互相交錯循環下所形成¹⁸⁶。意思是說，無論是言傳、內化、外顯或意會，都須透過實踐而證實，當知識不同於實踐結果時，知識就會被改變。有許多的體育學者，透過科學等去分析，甚至建構出運動模式，以提高選手的運動表現，那只是透過語言文字的表達系統，把運動展現知識轉化為明確知識，這也就是 Polanyi 所指出的外顯知識，但這不足以代表完整的運動技能，還是必須經由選手實際操作過後的體證，才能獲得的個人知識，以運動而言，或可稱為習得運動技能。

¹⁸⁴王勝威，〈資訊科技輔助運動默會知識傳遞之行動研究〉，碩士論文，2011，桃園市：國立體育大學，頁 17。

¹⁸⁵林湘華，〈從菩提達摩到大慧宗杲——一個禪學認識架構的歷史形成〉，《普門學報》，第 28 期，2005，頁 2。

¹⁸⁶黃芳進，〈運動教練的實踐知識之初探〉，《嘉大體育健康休閒期刊》，第 3 期，第 9 卷，2010，頁 240-249。

身體主體知識是運動領域的主要特性，但這並不表示運動只是一種身體活動。活動進行中，運動者並不是以身心分裂的方式存在現場、過程裡，而是以生命樣態存在。因而我們必須認識到，那些表面上看來只是某種身體技術「執行誤差」的行為，往往也可能根源於許多複雜的內在情緒問題；而那些看來驚為天人的靈巧動作展現，絕不僅是肌肉、神經的協調作用而已。運動者的知識試煉不該只劃限在身體展現或技術表現的層面，而需要以「存在」角度進一步探索¹⁸⁷。

從文中可得知，運動不只是眼前所呈現的而已，在深度探究，包含運動者當下的情境、情緒、身體覺知等，這是無法用科學或語言文字，所能精準無誤的判斷和分析。體育學者專家，透過表相所展現的成果，經過綜合、分析、比較、判斷，乃至於提出理論架構，大多都能有助於運動者的表現。但不可抹滅的是，也有一些變數是無法經由分析所取得，畢竟每個人的人格特質、思維模式、表現方式、面對外境反應等等的特性不同，產生一些無法控制的變數造成誤差，而默會致知卻具有強烈的個人性、內在性和不可批判的特徵¹⁸⁸。

「致知」是非常個人的，必須透過內斂參與，而每個人本就不同，當知識透過個人理解，又透過個人行動，層層關卡下，才能成熟，唯有親自體驗和感受，所學習到的，才能稱之為個人知識，也就是默會致知理論所闡述。因此，致知的學習必須在行動中，而體育是直接從行動來學習。換而言之，行動中致知的學習，或可說是技能的習得。以下更進一步論證，將技能的學習與三好理念，同時進行時，又會是什麼樣的情形？

二、三好與體育的默會致知理論

三好體協是否在運作上與眾不同，才能讓三好理念潛移默化到參與當中，三好體協會長賴維正，心中常有的疑問，為什麼佛教團體要組織那麼多的運動團隊？是

¹⁸⁷周育萍，〈運動知識的本質探究-從《個人知識-邁向後批判哲學》一書的邏輯出發〉，《運動文化研究》，第7期，2008，頁49。

¹⁸⁸傅秉康，〈波蘭尼的默會認識理論對教學理論的貢獻〉，《文化研究》，第34期，2013，<https://goo.gl/wkKszU>，瀏覽日期 2017.11.28。

因為要推動競技體育嗎？還是要訓練國家選手呢？更或者與其他職業隊伍一樣尋求曝光率？在已承擔三好體協六年的期間（2014年），有了不同感觸，此時特別提出。

當我越是涉入球隊的經營越深，答案在我眼前更是清晰。原來整個過程，我們都是在辦教育啊！追隨 師父的腳步，我們「非佛不做」。我們教導孩子在場上如何克服恐懼，我們引導孩子在團隊中如何包容異己，我們也讓他們懂得擁護領導，最終還是希望追求卓越。而「球」只是一個媒介，我們努力讓這些生命的課題，展現在球的運轉上，讓孩子提早認識自己的生命。而這些，在我所受到的佛門教育裡，稱之為「寧靜的革命」¹⁸⁹。

賴維正會長的一席話，是親自接觸六年以後的體悟，另外文中最後也強調，要繼續推廣三好精神，讓三好運動散發到世界的每個角落。比賽輸贏只是結果，重要的是過程、態度與精神是否得宜，並將這個精神，陪他們走過生命的歷程。過程中這三好的內化，如同默會致知中，「運作於我們無能控制，甚至感覺不到的內在行動上」¹⁹⁰，三好理念的風氣，將三好以潛移默化潛伏在意念之中。

根據上述，在三好理念的風氣下，所孕育的選手為何？這是屬於非語言字所能形容，因此，本研究無法直接論證，選手是直接受到三好教育的影響，但或許可以利用選手們所體現，反應出來的態度，來揣測選手們的薰習成效。以下從選手本身的具體行為來佐證。

三、三好運動的致知實踐

目前就讀南華大學的巴西如來之子 Savio Melo Dos Santos，在學習心得報告中提及，「伸手要很容易，如何自己去實踐、克服難關才是要面對的課題。」¹⁹¹，由此看出，他開始懂得面對問題，並想辦法解決問題的能力，而不是停留在求助於人角色中，在有良好的教育背景下，培養正向積極的人生。

¹⁸⁹ 〈會長的話〉，《三好體育協會會訊》，2014.10，No.6。

¹⁹⁰ 彭淮棟（譯），Michael Polanyi 著，《意義》，臺北市：聯經，1984，頁 179。

¹⁹¹ 王虹月報導，〈學習心得報告 南華足球隊做己貴人〉，人間通訊社，2017.10.19，<https://goo.gl/cTCgt5>，瀏覽日期 2018.3.10。

2013 年因「三好館」¹⁹²的成立，邀請國、高中女籃隊的家長共同出席「女籃家長座談會」，與會的家長分享孩子加入佛光女籃的蛻變和成長。家長們紛紛提及，孩子在加入佛光女籃隊後，課業有的依然名列前茅，有的課業有所進步¹⁹³。站在家長的立場，學業是許多家長所重視的問題，什麼力量讓這些孩子能球技和課業兩者兼顧呢？無論是打球或是學業，只要精進不懈、堅持到底就容易成功，從運動中學習生命的課題，以三好理念為基礎，提升個人品德，培養正確的人生態度。

慧傳法師曾期許普中棒球隊球員：「謹記自己是三好代表，時時展現三好氣質。」¹⁹⁴，在這樣的不斷教育之下，球員是否有受到影響呢？普門中學棒球隊許瀚元，在這次 106 學年度高中木棒棒球聯賽決賽，榮獲單場投手 MVP，雖然被打了一支陽春全壘打，許瀚元卻很感激，因為更激勵他更加積極面對打者¹⁹⁵。從這個例子中，看見這位選手越挫越勇的精神，被打一支全壘打，許瀚元並沒有影響他自己的情緒，也沒有使他覺得挫敗，反而讓他更向上積極的面對比賽。

普門中學棒球隊教練陳柏丞，目前在普中任職三年，發現普中和傳統青棒球隊很不一樣，原來是因為想法和心理素質是可以被訓練的，當技巧純熟到某種程度的時候，會思考進步空間更大¹⁹⁶。從禪坐中沉澱自己，學習控制自己的心，心要自己掌控，而不是被心主宰了自己，當有正知正見，培養正確的觀念，透過自己思維，與自己對話，並加以實踐，使運動不是只有技巧的展現而已。

在普門中學棒球隊，學習近兩年的中學生陳震洋表示，師長不僅要求課業，更要從團體活動中，學習待人接物的禮儀，從禪修靜坐中，沉澱浮躁的情緒。普門棒球隊高二班導師王偉認為學生除了精湛的球技，在日常生活中有禮貌、守規矩，感

¹⁹² 「三好館」前身是普門中學室內籃球場，為了使佛光女籃有更好的訓練和學習環境，三好體育協會將體育館重新整修，並正式更名為「三好館」。

¹⁹³ 〈女籃家長座談會 佛光女籃 全新出發〉，《三好體育協會會訊》，2013.4，No.4。

¹⁹⁴ 蕭惠珠報導，〈普中勇奪木棒聯賽季軍 榮耀歸於佛光人〉，人間通訊社，2016.03.15，<https://goo.gl/o0saE7>，瀏覽日期 2018.2.9。

¹⁹⁵ 黃建霖報導，〈木棒聯賽／就是打不好他的球 許瀚元成新生代殺手〉，奇摩新聞，2018.03.06，<https://goo.gl/ybURTP>，瀏覽日期 2018.3.10。

¹⁹⁶ 王虹月報導，〈高中木棒聯賽 青棒新興強權 普門連 3 年闖進四強的秘訣〉，自由時報，2018.03.05，<https://goo.gl/KFrPjD>，瀏覽日期 2018.3.10。

受到非常的欣慰¹⁹⁷。

許多人對運動員常有的認知，即頭腦簡單、四肢發達，為什麼有這樣的誤解呢？而真的是誤解嗎？在臺灣許多選手早上必須比其他同學早到學校，下課也比一般同學晚回家，因為早上要晨操，晚上要練習，放學後當別人在學業上用功，他們也在運動場上努力，在運動員的生涯裡，只有每天精進不斷的練習、練習再練習，使選手每天忙於練習而無法兼顧學校課業，所以學業成績老是吊車尾，基於此在學校容易被看不起、被嘲笑，使得有些選手在日常生活中，開始有了不良嗜好等等的情形發生，因為有這些惡習出現，讓運動員被蒙上一層不愛讀書的壞學生之陰影，甚至體育班等於放牛班的負面標籤。

良好的品德和學業造就出優良的選手，從教練和同儕間互相勉勵學習，集體創作出亮眼的成績單，普中無論是籃球隊或是棒球隊，替許多運動員造就出，運動員不只是頭腦簡單、四肢發達，更是學業、品德兼顧的優秀學子。

大師的教育翻轉了運動員的生命，在三好體協體制下的這些選手身上，「教育」起了很大的作用，身為運動員不能只有在自己的運動技能中突破，學業不僅不能荒廢，還要從三好運動中培養個人品德，也從三好運動中培育正知、正見、正念、正面積極的人生態度，當態度積極、觀念正確，這些選手所表現出來，不僅課業不落人後，運動場上也能有一番成就。

小結

從大師推廣體育的歷史中，可以見得大師積極推動體育的熱忱，短短幾年內，在國內已成立七支運動代表隊，以及三好體協成立，國外還有巴西如來之子足球隊、南非天龍隊等等。除此之外，還籌辦國際比賽，將三好理念傳播出去。

大師說：「行為可以決定我們的未來」¹⁹⁸，在三好的氛圍之下，讓參與者在潛移默化中，感受三好的妙香，進而表現在外在具體行為上，不只影響了選手生涯，更

¹⁹⁷李崑銘報導，〈普門中學 讓大眾留下最好印象〉，人間福報，頭版，2018.3.7。

¹⁹⁸羅智華報導，〈品德紮根 三好校園選拔起跑〉，人間福報，2011.6.9，<https://goo.gl/QqAF1c>，瀏覽日期 2018.3.20。

影響這些選手的人生，這些選手改變了一般人對運動員的觀感，誰說學鋼琴的小孩不會變壞，學運動就是壞學生，當三好理念進入這些選手的生命裡，時時謹記、時時實踐，當態度觀念正確了，未來也就會有所不同。

從唯識學裡「薰習」的概念而論，身、口、意所造作的善惡行為，都會留在阿賴耶識中，而生起身、口、意的行為稱之為起現行，而這些經驗所累積的稱之為種子，無論善或惡種子，皆儲存於阿賴耶識當中，會影響一個人的性格與行為¹⁹⁹。若套用這觀念，當三好的種子透過不斷的薰習，即「種子起現行，現行薰種子」。換句話說就是在耳濡目染的影響之下，漸漸產生行為，而行為又不斷地回薰，日積月累薰習善美的種子，自然就能改善一個人的性格與行為。

從默會致知理論中，三好理念觀念的傳授，並付諸於實踐，產生個人知識，將三好理念內化，讓三好運動不只是口號，而是立體的行動。倘若再套入「薰習」的概念中，讓好的行為種子不斷地起現行，又再不斷地回薰，然而達到三好人才的目標也能越來越近。

¹⁹⁹于凌波，《唯識名詞白話新解》，臺中市：李炳南居士紀念文教基金會，2004，頁 390-391。

第五章 星雲大師體育弘法的特色與價值

根據三好體協成立的宗旨，即「以推廣全民體育運動，淨化社會風氣為宗旨的協會，經由各項運動競技活動來接引青年學佛」，探究大師體育弘法的特色與價值，本章節將從體現佛法傳播的新思維，來論述如何推廣全民體育運動？以擴大體育弘法的教育性，敘述如何淨化社會風氣？最後將深化人間佛教的入世性，來接引青年學佛。圖 5-1 從一場賽事的影響力架構本章節之關聯性，以一場賽事為核心出發點，擁有多大的影響力呢？「體育弘法傳播的新思維」，是從圖中的其他做延伸，包含了傳播媒介、閱聽者收到的訊息等等；至於「擴大體育弘法的教育性」是經由球員、裁判、工作人員、現場觀眾，所感受或呈現出來的教育意涵；而「深入人間佛教的入世性」則是涵蓋體育弘法的整體。

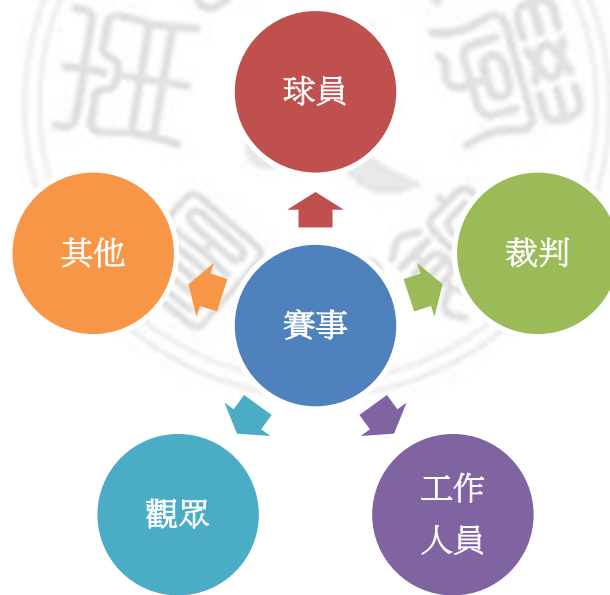


圖 5-1 一場賽事的影響力

第一節 體現佛法傳播的新思維

傳播科技日新月異，藉由傳播的技術，已打破人間、空間、時間的差異。大眾傳播究竟對社會有多少影響力？

大眾媒體傳播之力量於現代社會扮演著舉足輕重之角色，其可以將運動選手塑造成明星、名人，亦可將其彪功戰績顯赫地傳達給世界每一角落人群，使其成為家喻戶曉之名人。

傳播媒體要取得大眾之認同，首先需要建構媒體傳播之優勢，進而地凝聚在地及全球閱聽人之共識，接續藉由政治名人、運動明星、娛樂界人士等，建構其在消息傳達之正確性與獨家性，建立傳播媒體的可靠與權威，最後在由傳播媒體之文字、言語傳達力量，有效地讓大眾接受、認可，形塑成一股強大之力量²⁰⁰。

從文中可知，當傳播媒體與閱聽者達成共識之下，傳播內容具有巨大的影響力，而閱聽者會因受到傳播的影響，產生對選手的價值觀，但這個傳播方式是透過文字和語言。

本節將以四個部分論述：首先，體育傳播的力量，傳播對於閱聽者有足夠的影響力嗎？又如何影響？體育又如何介入其中？接著是典範學習，透過選手的良好表現是閱聽者的最佳典範；其次，肢體語言的傳播，身體語言的傳播是否比文字更具有說服力呢？最後，推廣全民運動，透過優質比賽，使閱聽者對其產生興趣，進而推展全民運動。

一、體育傳播的力量

傳播媒體一定要用語言文字嗎？透過行為態度上的表現，是否比語言文字更具有說服力呢？從選手場上的表現而言，選手的態度會影響社會嗎？傳播的內容會不會影響著，運動員乃至於整支團隊的形象，觀眾的眼睛是雪亮地，球員有沒有奮戰到底的精神，有沒有竭盡全力，面對順境亦或是逆境，選手如何去面對，是意氣用事還是智慧處理，是否都會影響一個球隊的球風，一場比賽的品質呢？一場體育賽有多少的影響力，一場好的賽事，可以振奮人心，為社會樹立良好風氣。反之，一場鬥毆的球賽，也是一傳千里。非語言、非文字，傳播的力量，不可忽視。

²⁰⁰林秉毅，〈媒體傳播在運動世界裡的正反力量〉，《屏東教大運動科學學刊》，第8期，2013，頁84。

夏農 (Claude E. Shannon) 與韋佛 (Warren Weaver) 於 1949 年發表「傳播的數學理論」不在於數學理論的導引，而是在其線性的傳播模式，即大眾傳播的發展方向，為傳播者透過訊息傳送給受播者，或是一個訊息，透過傳播者，經過傳播管道，將訊息給受播者，亦或受播者回饋訊息給傳播者的思考模式²⁰¹。韋佛又將「傳播」廣義的解釋，包括「一個心靈可能影響另一個心靈的所有程序」，而韋佛將傳播的目的定義為，以各種行動影響「目的地」(destination)的企圖²⁰²。(此目的地指接受者)

從韋佛解釋的觀點，是否暗喻著傳播者會影響接受者的心靈，所以從新聞報導來看，記者的報導會影響閱聽者，那麼從運動場上而言，選手表現是發送訊息的來源，他們行為表現影響著參與者。根據這個解釋，又再次說明，一則正面或負面的傳播，會產生社會對運動的評價，而這個社會觀感，可能在無形中慢慢影響這個社會。當一個球隊常打架，可能被評論為這是支火爆的球隊，影響暴力的性格，倘若一個球隊很守規矩，或許被評價為有紀律的球隊，成為遵守規矩的榜樣。

從美國學者哈羅德拉斯韋爾 (Harold Dwight Lasswell) 於 1948 年，發表的 5W 模式，說明了大眾傳播的基本架構，隨時代變遷科技的發展，使傳播媒體更加多元，任何人都可以成為訊息的發送者²⁰³，而本研究的發送者就是球員。其 5W 模式運用在本章節中，即選手 (who) 的行為表現 (say what)，藉由運動過程中 (in which channel)，讓參與者 (to whom)，產生什麼樣的影響 (with what effect)？如圖 5-2。本研究將 Say what (說什麼)，是以選手行為表現而言，因為 Say what 在本研究中，是用肢體語言代替了言語陳述。體現佛法的新思維，本研究藉由「體育」來傳遞。

²⁰¹參見梁美珊、莊迪澎著，《圖解傳播理論》，臺北市：五南文化，2013，初版，頁 14-15；又羅世宏（譯），Werner J. Severin, James W. Tankard, Jr. 著，《傳播理論：起源、方法與應用》，臺北市：五南文化，2017，4 版，頁 57-58。

²⁰²同上註，《傳播理論：起源、方法與應用》，頁 59。

²⁰³Peng Wenxiu. Analysis of New Media Communication Based on Lasswell's "5W" Model. Journal of Educational and Social Research, 2015, Vol. 5(3), P. 245-249.

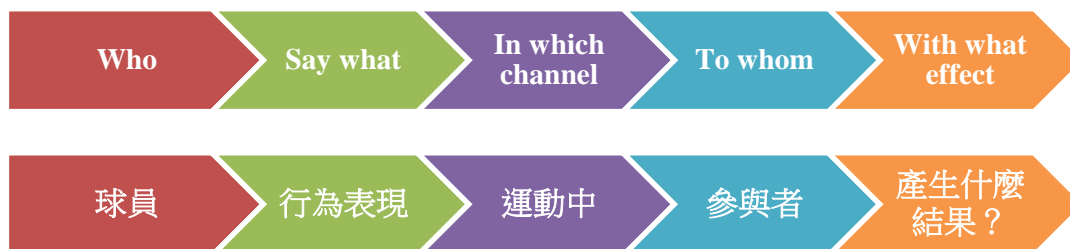


圖 5-2 5W 理論

二、典範學習的呈現

一個在三好環境下成長的運動代表隊，乃至一場以三好理念為基礎的運動賽事會產生什麼樣的影響呢？大師曾提及：「佛教最大的功能，乃在於培養人才，並透過文化教育來傳播佛法，淨化人心，改善社會風氣，這才是佛教對社會人民的貢獻與職責所在。」²⁰⁴。選手場上表現，會影響社會給予的價值觀，一場有品質的球賽，不是只有誰獲得冠軍而已，在三好氛圍之下，無形中讓選手養成做好事、說好話、存好心的習慣，懂得團體合作、和諧共榮，藉由選手的表現，將優質的比賽以畫面呈現，給社會大眾一個優良的典範，成為學習的對象。

從球賽中對裁判的畢恭畢敬，尊重裁判的每一個判決，球隊和球隊間，選手和選手之間，只有在運動技巧上的切磋，而不是小動作頻繁，抑或是在情緒上懲兇鬥狠，一場乾淨的球賽，給予社會大眾正面觀感，同時也有教化的功能。

「林來瘋」就是一個很好的實例，如何在短時間內成為矚目的焦點？林書豪一次的替補，上場後表現優異，而有機會先發上陣，表現也極為出色。因此，在 NBA 打響名聲，大眾又是如何知道，林書豪不只在比賽中有優異的表現，個人所展現的行為態度也是令人值得尊重與學習，他雖是教徒，受基督教的影響，讓他隨時保持正念，精進勇猛²⁰⁵，亦是透過傳播媒體的力量。

媒體報導宣傳，無論是報章、期刊、雜誌、書籍或是大眾媒體、網路社群等等，大量且快速地出版和報導，不僅癡迷一時，也給予社會正面的價值觀，可以激勵人

²⁰⁴星雲大師，《星雲大師全集 35—人間佛教當代問題座談會（上冊）》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 224。

²⁰⁵參考區國強（譯），James Buckley Jr.著，《閃亮的籃球新星：林書豪》，臺北市：小天下，2012。

心，還有教化的功能。在知名選手的優異表現下，不僅令人尊敬，更名為社會大眾樹立良好的典範，成為效仿學習的榜樣。

三、肢體語言的傳播

身體實踐也能替代語言文字的傳播，本小節體育傳播的新思維，直接透過選手的具體行為表現和態度，讓閱聽者直接感受，避免因為語言文字的表達方式，造成閱聽者不同的認知。其次，透過體育傳播整合的傳播方式，不僅是媒體傳播而已，也或許透過閱聽者的轉述，亦有可能教練、選手本身也是閱聽者等諸多媒介，在許多源源不絕的交互影響之下，讓傳播範疇更加延伸，而有機緣經由體育弘法，將善美的種子灑播出去。

大專體育總會副秘書長李鴻棋：「佛光盃國際邀請賽，發揚佛教之光。」基於佛光盃所邀請的隊伍，都是一時之選，不僅振興臺灣籃球運動，也為臺灣籃壇掀動一股熱潮²⁰⁶。佛光盃擴展了佛教的視野，在籃壇裡不僅增加了能見度，也藉此機會製造一股籃球風。經由三好文化，培育優良的選手，打造優秀的球隊，締造優質的賽事，透過媒體傳播，替社會增加一股正面積極的力量。

四、推廣全民運動

屏東信義國小曾帶學生去觀看佛光盃，藉由觀摩球賽的吸引，讓同學們開始對籃球產生興趣，並從中認識籃球規則，養成打籃球的嗜好，提升學校運動風氣²⁰⁷。從現場觀賽讓孩童加深對籃球的認識，有機會接觸籃球，產生對籃球的愛好，提升學校運動風氣之餘，也推廣全民運動。

推廣全民運動長時間來，一直是國家政策之一，臺灣全民運動協會其宗旨便是為了將運動觀念推廣至全體國民，教育國人重視身體健康、培養良好運動習慣，進而提升生活品質²⁰⁸。透過媒體的傳播，提高運動的曝光率，讓大眾增進對運動的認知，更進一步對運動產生興趣。而不單只是運用廣告等手段，提倡全民運動，亦可

²⁰⁶吳惠美報導，〈【佛光盃名人談籃球 3】佛光盃國際邀請賽 李鴻棋：發揚佛教之光〉，人間通訊社，2015.07.26，<https://goo.gl/JvYsZH>，瀏覽日期 2018.3.10。

²⁰⁷參見陳思恩報導，〈佛光盃觀賽 運動品格潛移默化〉，人間通訊社，2015.8.9，<https://goo.gl/sU2op6>，瀏覽日期 2018.3.10。

²⁰⁸臺灣全民運動協會，網址：<https://goo.gl/11VT7w>，瀏覽日期 2018.3.28。

用從視覺運動帶動身體實際運動。

若體育弘法的傳播，給予正向的運動價值觀，讓接受者感受到運動的好處，從運動觀念的改變開始，而產生運動的行為，並借助於此來推廣全民運動。體育弘法的新思維，藉由媒體傳播優質的競賽，引發大眾喜愛運動的動機，進而拓展至全民運動的實施。

綜合上述，體現佛法傳播的新思維，包含以下四點：(一)以體育來傳播佛法；(二)選手乃至球隊是大眾的典範；(三)運用肢體語言展現；(四)透過活動推廣全民運動。

第二節 擴大體育弘法的教育性

禪宗的一門公案，白居易向鳥窠禪師求學佛法，白居易問道：「禪師，佛法大義，簡要言之，是什麼呢？」鳥窠禪師回答：「諸惡莫作，眾善奉行。」白居易大笑說：「三歲小孩也知道。」鳥窠禪師回答：「可惜八十老翁做不到！」²⁰⁹。如同做好事、說好話、存好心，簡單易懂，但又有誰能夠具體落實呢？

如何擴大體育弘法的教育性？本研究以三好運動為核心探討，因此，本節首要是從展開三好運動開始，開始後藉由廣佈三好運動，拓展出去後，接著探究三好運動的成效，最後以三好運動淨化社會風氣為主要目標。

一、三好運動之展開

本章節將先從三好體協定期舉辦的佛光盃而論，佛光盃不只是一場籃球賽，還能增顯體育運動的教育價值，在理論上在前幾章節也以論述過，那麼在實際佛光盃中，如何看出蛛絲馬跡呢？本研究將以「三好運動」的角度切入，以推廣三好運動為目標，讓每支球隊打出理念、打出品牌，顯現運動家精神。並且如何透過球賽實現德、智、體、群、美五育均衡發展？三好體協如何讓三好運動立體化？

歷屆佛光盃都是以正面積極的形象，呈現在所有人的眼前，相信這樣的力量，

²⁰⁹ 《佛祖統紀》卷 42，CBETA, T49, no. 2035, p. 384, b18-26。

也能帶動籃壇的正向光芒，甚至成為大眾的典範。從 6E 教學中典範學習的角度，透過外在行為表現，成為閱聽者的學習典範，從中發揮潛移默化之效果。

「一條毛巾的故事」，在 2017 年佛光盃的現場，日本隊的一條毛巾，感動了在觀看比賽的觀眾，一般籃球比賽板凳休息區，常常是毛巾、熱身衣隨手掛在椅背上，日本隊則是一條條整齊劃一的擺放在椅子上，從一個不起眼的小動作，感受到日本隊的規矩、球隊的紀律²¹⁰。透過畫面呈現，可以說是立體的學習典範，如同示範教學一般，用肢體語言教育大眾。

身與心共同學習，運動技能達到某種程度之後，心的訓練也很重要，尤其在團體運動中，懂得欣賞隊友，共同成就一場競賽，一個球隊的成功，球技固然重要，團體是否能發揮最大力量，隊友間相處和睦也是重要的環扣，否則球隊不和諧，場上無法集體創作，如同一盤散沙，沒有力量，容易被擊跨。三好運動的精神展開，從選手的落實開始。

二、三好運動之廣佈

教育可以改變一個人，佛光盃推動三好精神教育，讓參與 2014 年佛光盃的菲律賓球隊教練，指出不論球隊勝敗，都以歡喜心與各國切磋球技，比賽不只是身體的運動，心也要跟著出場，他告訴球員：「謝謝你們在球場上的好表現，不會自私只求自己的功勳，而是團結的精神。」教練還特別提到，在其中一場比賽時，他要將主力得分球員上場，這位球員卻告訴教練，場上的夥伴打得很順，也得很多分，應該讓他們繼續表現，這位選手的貼心舉動感動了教練，教練還特別提到，佛光山的三好精神，球員不但聽進去，也落實在比賽場上，因此教練還發願要把三好精神帶回菲律賓弘揚²¹¹。因為選手受到三好的感染下，轉變了行為態度，相信受感動的不只是教練，還有一同參賽的隊友，乃至擴大到整個世界，而這個感動來至於三好運動的教育成效。

²¹⁰彭柏盛報導，〈一條毛巾的啟示 球場就是教室〉，人間通訊社，2017.7.26，<https://goo.gl/egQHMD>，瀏覽日期 2018.1.29。

²¹¹參見葉湘庭報導，〈菲律賓國立大學「紫衫悍將」展現三好精神勝不驕敗不餒〉，人間通訊社，2014.07.05，<https://goo.gl/eUWGdb>，瀏覽日期 2018.2.2。

從現場三好的氛圍也間接提升現場觀眾的品質，一整天的賽事，人次來來往往超過萬人，協助整理環境的工作人員，驚奇發覺現場觀眾竟然垃圾不落地，一場球賽也可以讓民眾懂得自律自愛²¹²。宣導三好，不僅只有球場上，連同觀賽的球員，也垃圾不落地，亦是一種做好事的行為，提升了觀賽者的品質。

佛光山人間通訊社，在一次的新聞寫作課程，臺北市立大學吳清和教授舉例，有一次採訪佛光盃時，讓他深深感受到小兵立大功的意義，又以世大運為例，道出品格教育的重要²¹³。高雄市社會局居家服務中心的吳秀文，觀看球賽最令她感動的是選手有禮貌，與裁判握手，還會幫忙跌倒的對手拉一把，非常有運動精神，值得我們學習²¹⁴。

從幾則佛光盃新聞報導中看見，無論是選手、記者、觀眾甚至在場的每一個人，因為選手的態度，讓他們都有機會受到三好的薰陶，進而自然展現做好事、說好話、存好心，並且讓三好具體呈現，使三好的教育立體化，不是單純的口號而已。

三、三好運動之成效

中華民國籃球協會理事長丁守中，特別感謝大師推廣籃球運動，對於籃球運動的推廣普及化，深表誠摯感激²¹⁵。籃球運動本身就很普及化，加了人間佛教的元素，讓籃球不只是運動，還有豐厚的教育意義。106 學年度高中籃球聯賽（HBL），普門中學女子籃球隊，拿到二連霸的佳績，如何從中看見三好的成效？

普中女籃教練廖哲億指出，對於球員無論生活、課業都有很高的要求，正因為有好的品德，才能有這樣的成績，其幫助球員從「心」出發，不為自己，更是為了團隊，賽前也提醒選手，「不是為了連霸，而是要以這座冠軍讓人感動！」²¹⁶。

吳伯雄先生表示，自己看過無數場的籃球比賽，認為一場球賽沒有什麼，但經

²¹²吳清和、妙開法師，〈從佛光盃國際籃球賽事看見三好似給的傳揚〉，《人間佛教學報藝文》，第 11 期，2017，頁 395。

²¹³陳美玉報導，〈新聞寫作技巧 簡單就是力量〉，人間通訊社，2017.9.23，<https://goo.gl/GufTkq>，瀏覽日期 2018.2.2。

²¹⁴陳思恩報導，〈歡呼熱鬧緊張 防守傳球技巧值得學習〉，人間通訊社，2015.8.7，<https://goo.gl/zUi62Q>，瀏覽日期 2018.2.9。

²¹⁵吳惠美報導，〈【佛光盃名人談籃球 5】籃協理事長丁守中 肯定佛光盃實力〉，人間通訊社，2015.7.27，<https://goo.gl/qEZbX1>，瀏覽日期 2018.3.10。

²¹⁶葉士弘報導，〈普門 2 連霸 品德是關鍵〉，人間福報，頭版，2018.3.12。

過佛光山的提升，可以打到動人心弦，球員們彬彬有禮，當普門中學得到 HBL 冠軍令他最為感動²¹⁷。球員的表現，是最具體的傳播，透過身體訊息的表達，觸動接受者的心。

在人間福報論壇中，有一位投稿者提及，三好體協執行長慧知法師：「大師指導我們，球員的品德、態度和觀念，是球隊能不能拿下勝利了的大關鍵，只要這方面都正確，自然也就有團隊合作了。」筆者也感受到普們充分實踐品德、態度和觀念的打球素養，因此認為普門的勝利實至名歸²¹⁸。從球員表現出的品德和態度，體現在肢體語言上，影響了觀看者，間接成為一種值得學習的範例。

從教練、選手乃至於觀賽者，一場令人感動的比賽，撇開技術不談，在於選手們的態度，或可說這是原由於，選手平常所養成的良好品德，而在這場冠軍賽中表露無遺。也從這三則不同報導中見得，同樣一場 HBL 冠軍賽，從教練的「心」教育出發，積聚選手的心，在優質的品德帶領下，讓觀賽者感受品德教育的重要，在球場上的展現，讓選手們成為最佳的代言人。

四、三好運動之淨化社會風氣

從語言文字而言，三好體協所出版的季刊，主要是刊登有關三好體協的體育新聞，從三好體協的季刊內容，相較於一般的體育新聞最大的差異，就是有三好理念的加入。一般的體育新聞，大多報導比賽的過程與比賽結果，三好體協季刊與眾不同在於，除了報導比賽相關消息之外，還會闡述積極正面的文字。另外，也會有星雲大師的開示，還有三好體協賴維正會長對選手的勉勵，乃至於佛光山法師們的開示等，而這些不外乎都與三好理念有關²¹⁹。

無論從運動代表隊的精神，或三好體協的季刊，乃至三好體協所舉辦的活動等等，都能看出三好體協不僅止於培養優秀運動選手，其背後的基本，是讓所有的參與者，尤其是運動員，養成三好的良好行為，這也正好符合三好體協淨化社會風氣的宗旨。

²¹⁷曹麗蕙報導，〈星雲大師出家 80 載 為了佛教〉，人間福報，頭版，2018.3.18。

²¹⁸韓靖報導，〈HBL 普門衛冕女籃成功 實至名歸〉，人間福報，11 版，2018.3.12。

²¹⁹詳見三好體協出版季刊。

體育是教育，不只是為了勝利而勝利，讓三好理念透過運動中來傳達，良好的教育要向下扎根，也可以避免在未來，運動員可能過度追求名利，非法濫用藥物，甚至為了利益往來而「打假球」，違背了運動員精神，更有損於國家體育的發展，職棒簽賭²²⁰案就是一個實例。從擴大體育弘法，正面教育世人正確的觀念，進而能帶動淨化社會風氣之目的。

綜括上述，擴大體育弘法的教育性，包含以下四個步驟，即三好運動的開展、廣佈到成效，最後當人人體會三好的妙方，人人落實三好運動，社會的淨化自然水到渠成。

第三節 深化人間佛教的入世性

為什麼要深化人間佛教的入世性呢？佛法不能離開世間，所謂「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」²²¹，人在世間當然離不開世間法，佛陀成道後仍然在世間到處說法，不求獨樂，但求眾樂²²²，承如華嚴經云：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，化解眾生的苦難。人間佛教要普及化，除了接近人群，還要貼近人心，不只要走出去²²³，更要求新求變。

本研究以體育弘法為主軸，認為推動三好理念、提升自我的人格，進而能淨化社會，帶動世界和平，以此正符合人間佛教所謂「佛說的、人要的、淨化的、善美的」內涵。其中，三好理念即是佛說的清淨三業；自我成長進步是人格的提升，即人要的；而社會淨化則是淨化的；世界和平則說明善美的，由此可知，大師的體育弘法蘊含人間佛教的實踐內涵。圖 5-3 為人間佛教的入世性與體育弘法之關係。

²²⁰中華職業棒球在 2010 年爆發職棒簽賭案件，造成中華職棒重大傷害，為控制比賽勝負，許多職棒球員涉及打假球之詐賭等違法行為，不僅選手自毀前程，亦使運動受到社會上負面的觀感。（詳見臺灣新北地方法院檢察署，<https://goo.gl/8GPv>，瀏覽日期 2018.2.8。

²²¹《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 351, c9-11。

²²²星雲大師，《星雲大師全集 43—佛教叢書》。高雄市：佛光出版社，2017，頁 229。

²²³星雲大師：「科學文明快速發展的今天，『閉門造車』與『故步自封』，已不能適應世界潮流的腳步，唯有走出去，才能與各國相互交流、吸收國際知識；走出去才能自我推銷。」星雲大師，《星雲大師全集 152—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 291。

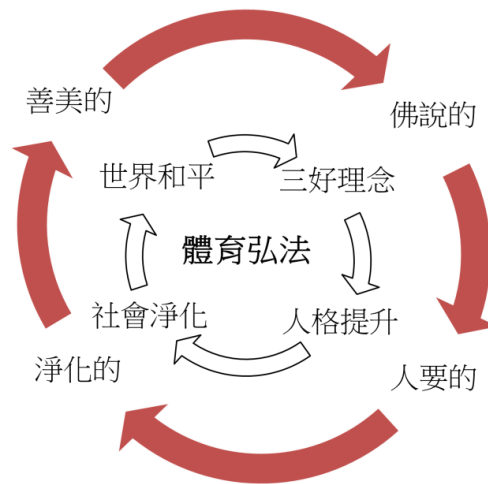


圖 5-3 人間佛教的入世性與體育弘法之關係

如何深化人間佛教的入世性？以下從三個面向論述，首先，以「體育」為媒介，接著以「出世的精神，做入世的事業」，最終目的「接引青年學佛」。

一、以「體育」為媒介入世

以「體育」為媒介入世，那麼，為什麼要透過「體育」入世？

你講經說法，可能只有三、五百人來聽講，就相當不錯了；但是打球運動，能有好幾千、幾萬的觀眾來看，與佛教結緣，這是佛教人口的增加，也是度眾的方便；能有這許多度眾的方便，替佛教弘法、發展，不是很好嗎？如果佛教不運用這些方便法門，積極走入社會，就只是退隱山林，不問世事，這是自私²²⁴。

同文又，

佛教界也增加了許多的體育活動，如跑步、踢足球、打籃球、打棒球、打網球等，這許多球類運動，都很符合這個時代的需要。我想今後佛教要弘法，都需要以這許多運動作為傳教的方便，藉此來增加佛教信仰的人口²²⁵。

²²⁴星雲大師，《星雲大師全集 18—佛法真義》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 320。

²²⁵同上註。

從上述兩段文字中可說，藉由運動的傳播，能接受到的人群較為廣泛，體育只是個媒介，更是許多青年人的愛好，特別是籃球運動特別受到國人的喜愛，尤其是棒球更稱之為是臺灣的國球，由此可知參與人的多寡，透過體育為媒介讓佛法人間化、生活化、大眾化、現代化、國際化，並拉近佛教與青年的距離，讓青年體驗不同的佛教氛圍，進而接引青年學佛。

弘揚人間佛教大師的理念如下：

弘揚人間佛教，我的理念是，佛教一定要走向人間化、生活化、現代化、社會化、大眾化、藝文化、事業化、制度化，甚至走上國際化、未來化，這些理想的實踐過程，在《佛光山三十週年特刊》的序文裡，我也做了一些說明。我的想法是，唯有讓佛教人間化、生活化、它才能深入家庭、社會、人心，才能與生活結合在一起，成為生活需要的佛教，如此佛教才會有前途。也就是說，佛教一定要與時代結合，要對國家社會有所貢獻，它才有存在的價值，否則一定會遭到社會的淘汰²²⁶。

以體育為媒介入世，是與時俱進的作為，又其三好運動有助於，社會與國家的淨化與和平，透過體育弘揚三好精神，讓佛法融入生活中，讓佛法普及化，貼近人類的需求。

二、以出世精神，做入世事業

什麼是「入世」？又什麼是「出世」呢？永本法師以四個面向說明，如下：

從心情來說，「入世」時心情還亂，宜當用「出世」來寧心靜氣、潛心思考，培養圓融心智。從態度而言，「入世」時，要用「出世」客觀的角度看世界，用積極主動的心態去處理社會上的事情，凡事不悲觀、不放棄，始終發心、進取。從作用來說，「出世」讓我們心靜，遠離煩惱；「入世」讓我們心動，混跡風塵。從修道而言，「入世」可以鍛鍊意志，學會沉著面對，廣度眾生；

²²⁶星雲大師，《星雲大師全集 202—人間佛教序文選》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 112。

「出世」遠離萬丈紅塵，放下一切，不爭不怒。從真理而言，「入世」即「出世」：煩惱即菩提、生死即涅槃²²⁷。

菩薩所發的廣大願心，是為了要救度眾生，根據上述，無論是從心情上、作用上、修道上、真理上來說，可以說皆是以出世的精神，來救度入世的眾生，讓眾生出離苦難，得到幸福與安樂，而出世的精神，傾向較於寧靜、穩定、圓融、積極乃至菩提心等，對治出世間的散亂心、煩惱等。那麼，如何以出世的精神，做入世的事業？

生活由漁獵畜牧而電氣化，社會由農業而工業，人類已不能離群而索居，佛教又如何能與社會而脫節，菩薩願心，在上求佛道，下化眾生，圓滿菩提，才是正覺，如不深入社會、常住社會，又如何能下化眾生，修積無量功德，佛經云：「佛法在世間，不離世間法，離世求菩提，猶如覓兔角」。佛陀在世之托鉢制度，同樣是為了保持與社會群眾相接觸，所以今後之佛教徒，應從山林走向社會，以出世精神，做入世事業，此亦方便佛法也²²⁸。

從上述文字中，可以知道佛法不離人間，「下化眾生」亦可說是入世的事業，否則如何度化眾生？佛法要深入社會之中，才能與人群接觸。佛陀成道後，也是在世間說法度眾，「以出世的精神，做入世的事業」，是度化眾生的方便法門，否則佛教將會遠離世間而衰退，也無法達到救度眾生的目的。「體育」即可說是一種可以深入社會的活動，藉由體育活動走入人群，拉近與世間的距離。

在體育弘法的過程中，如何未被離人間佛教，又能入世教化人心？大師曾用「愛拚才會贏」，這首臺灣幾乎人人能朗朗上口的閩南語老歌，勉勵佛光女籃，「拚」要發自內心，要有無我的精神，爭取球隊的光榮，要有團隊的觀念，想要贏球，不得

²²⁷永本法師，〈出世與入世〉，人間福報，2013.04.07，

<http://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=300931>，瀏覽日期 2018.4.25。

²²⁸星雲大師，《星雲大師全集 203—人間佛教序文選》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 72-73。

不苦練，提升自我完全靠自己，靠別人是很困難的，要拚才會贏²²⁹！「愛拚才會贏」這首歌的誕生，正逢人民打拼臺灣經濟正在起飛的階段，歌詞內容是在鼓勵失志中的人們努力奮鬥，如同大師勉勵選手，要不畏艱難，勇猛精進，從熟悉的老歌契入佛法，深入淺出讓人人聽懂，更容易普及於世間。

大師推廣籃球，真的具有時代效應嗎？SBL²³⁰璞園建築籃球隊經理劉俊卿，認為佛教弘法多元化，順應時代潮流，提升了籃球運動的精神與價值，並樂見佛教組織推廣籃球運動的主因，以三好精神融入籃球，對籃球教育養成有極大的幫助²³¹。與時俱進，順應青年人的愛好，讓三好精神融入籃球裡，讓籃球不只是籃球，讓青年人感受三好籃球的滋味，進而對學佛有不同的觀感和認知。

2015年普中籃球隊到佛光盃現場擔任小小義工，其中分別對這次參與活動心中都有特別感觸，一位協助拖地板的小球員，指出打籃球讓她學到做人處事的道理，其中最重要的是團隊合作，在她目前小小的籃球生涯裡，印象最深的一次，在比賽結束前一分鐘仍落後，此時教練告訴大家，不要放棄，堅持到底，沒想到最後竟然逆轉勝；另一位則說打籃球讓她學會擔當，從比賽中學習注意小細節，活用在生活中，避免給人不方便，在佛光盃裡她看到不放棄的決心，相信隊友、信任教練；還有一位小球員說在佛光盃的期間，把每件事情做好；又另一位小球員，她認真拖地是希望每個球員上場安心打球，不會滑倒；又一位小球員從籃球中學會獨立，也讓她懂得感謝父母給予生活上的照護²³²。

從觀賽中增加學生對籃球的熱忱，提升對籃球的喜好，增加喜歡打籃球的人潮，進而推廣全民運動。同時，從選手的表現，讓小義工們，參學到自己要有永不放棄的精神，心要能專注於當下，隊友彼此間互相信任，團體才有力量，而不是單打獨

²²⁹蘇麗萍報導，〈星雲大師勉勵佛光女籃—「愛拚才會贏」〉，人間通訊社，2013.01.01，<https://goo.gl/cxN9Zx>，瀏覽日期 2018.2.1。

²³⁰SBL 超級籃球聯賽 (Super Basketball League) 是中華民國一個半職業性質的男子籃球聯盟，總共有七支隊伍，為臺灣現今男子籃球最高層次的籃球聯賽。

²³¹陳雅容報導，〈【佛光盃名人談籃球 4】籃球結合公益 劉俊卿樂見佛教推廣籃球〉，人間通訊社，2015.07.27，<https://goo.gl/MG4APo>，瀏覽日期 2018.3.10。

²³²參見文桂梅報導，〈普中籃球隊 佛光盃場邊小尖兵〉，人間通訊社，2015.08.07，<https://goo.gl/7KGpxN>，瀏覽日期 2018.2.2。

鬥，是要靠團隊集體創作，從小養成正確的觀念，良好的教育從小扎根。

從這些普中的小球員身上，不難發現籃球不只是一種運動而已，因為籃球讓他們學會團結、承擔、永不退票的精神，雖然只是幫忙拖地，存好心的願力，也在他們的心中發芽，並且更加成熟懂事。人間佛教的入世化，不分年齡大小，都能理解和明白，讓佛教不再令人感到高深，而產生畏懼，因為讓人懂，才有因緣學佛，也可說是所謂「以出世精神，做入世事業」。

三、接引青年學佛

三好體協所成立的代表隊，在佛法的滋潤之下，藉由體育運動傳播真善美的種子，不只建立國家榮譽的信念、給予學生自我發展的空間、以及幫助他人為目標，同時也重視學生的學業²³³。如同第四章第三節中，普中棒球隊球員和班導師的表態，皆能佐證。從這些例子中，所有參與者因大師入世的教化，讓參與者納受三好的薰陶，也無形中種下菩提種子。

三好體協也藉由主辦乃至於承辦活動當中，將三好理念融入讓所有參與者看見不同的佛教。另外，還能藉由青年人影響青年人，無論是球員、球迷、亦或所有見聞者，讓三好精神發酵，體育弘法不是只有大師或是法師才能做的事，任何人只要觀念正確，並付諸行動，皆是體育弘法者。

從深化人間佛教的入世性，來接引青年學佛，大師運用體育為媒介，讓喜愛運動的青年甚至普羅大眾，看見人間佛教，更將三好理念融合於運動之中，讓所有參與者親身體會三好妙方，透過親自體證，進而讓三好更容易融入於日常生活中，也藉此對佛教有不同的認識，讓青年體會佛法的好處，進而對學佛產生興趣和動力。

綜合上述，如何從深化人間佛教的入世性？即是以體育為媒介，融入世間，並以出世的精神，做入世的事業，讓佛教不再是高深莫測，或是往生者才需要的佛教，

²³³彭高鳳報導，〈體育與佛教共論 造就卓越運動菁英〉，人間通訊社，2017.03.01，<https://goo.gl/kLBB7n>，瀏覽日期 2018.2.1。

而是更貼近符合人的需求，最後接引青年學佛，佛教需要青年，青年也需要佛教²³⁴。

小結

社會風氣為什麼透過傳播可以改變？那體育弘法傳播改變了什麼？在 2010 年第一屆佛光盃女子籃球邀請賽的記者會，大師親臨現場開示，如下：

人要懂這個空間、世界、地球，讓我們了解認識這個世界，人要懂世界，世界就是歷史，要把它讀通，把它連貫起來。除了世間、空間還要懂人間，生命要是人我之間，要學會做人，空間、時間、人間都通了還是不夠，有種心裡的东西，三好運動，做好事、說好話、存好心，現在好起來，報導好文章一起好，真好！這世界就很美麗²³⁵。

從上述文字中得知，大師所辦的籃球邀請賽，是在廣度眾生，更是教育大眾三好的重要性，從一場賽事，報導出好的新聞，將善美的種子傳播下去，受益的不只是現場的參與者，更是所有聽聞過的普羅大眾。

從許多新聞的佐證當中，不難發現無論是推廣全民運動、淨化社會風氣、接引青年人學佛，這三個條件是相輔相成的。從體育弘法傳播的新思維，擴大體育弘法的教育性，到最後深入佛教的入世性，也是相得益彰。

大師體育弘法的特色是什麼？其實型態上雖是體育，但真正背後的意涵是佛法，只是大師用了讓人懂得做好事、說好話、存好心，來體證佛法的義理，弘法者不僅限於僧伽²³⁶，弘法從殿堂搬至運動場，說法者從僧伽轉移至選手，甚至於非佛教徒。

體育弘法的價值，符合人間佛教所謂的「佛說的、人要的、淨化的、善美的」

²³⁴ 「青年需要佛教」，根據星雲大師：「佛教需要青年，青年需要信仰，一個國家因青年才顯得生氣蓬勃，一個青年因有人培植才能成為有用之材。青年的培養對於佛教的重要性，為接引更多的有志青年在佛法的認知下，找到正確的途徑，獲得人生的真善美。」參見星雲大師，《星雲大師全集 61—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 67。

²³⁵ 〈20100917 佛光盃國際女籃賽記者會 大師親臨〉，Youtube，2010，<https://goo.gl/befns4>，瀏覽日期 2018.2.1。

²³⁶ 「僧伽」指信受如來之教法，奉行其道，而入聖得果者。亦即出家剃髮，從佛陀學道，具足戒、定、慧、解脫、解脫知見，住於四向四果之聖弟子。或指信受佛法，修行佛道之團體。廣義而言，僧伽包含在家眾之佛教教團全體，即七眾。詳見佛光大辭典，頁 7191。

內涵，透過三好理念的傳達，帶動三好運動的實踐，以小至大，從三好理念的推廣，到個人人格的提升，進而淨化社會風氣，最終邁向世界和平之路。



第六章 結論

本章節共分為兩部分，第一部分是結語，將本論文的研究成果做一個總結，並與本研究目的做呼應。第二部分則是建議，分為兩個面向做重點陳述，包含三好運動在體育弘法的實踐面，以及對於未來的研究，提供一個可參考方向。

第一節 結語

佛教與體育的關係，可以說是「身」與「心」致知的學習，從大師體育弘法的思維，重點是在教化人心，大師以體育為平台，倡導三好運動的理念，從運動中修行，藉以孕育優良的品德，以三好理念為體、三好運動為相、體育活動為用，將三好做為體育弘法的核心。所謂「三好」是大師對佛法中「三業清淨」的新詮釋，淺顯易懂，在大師認為佛法就是要讓人懂的原則之下，才有機會將佛法深入世間，讓佛法不落於深奧不可高攀的畏懼當中，並透過體育落實三好運動。從運動中達到教育的效果，較容易深入人心，尤其是青年人。

體育弘法的目的，本研究以培育三好人才為目標，以道德實踐為基礎，從運動中奉行五戒、十善，落實三好運動，樹立良好道德風範。從外在行動而言，以身心平衡為主，行三好從己開始，可依循「健康八法」為方針。從內在提升而言，以淨化心靈為目標，從八識的運作，認識心的使用方法，再以「治心十法」管理心，最後用「治心八法」淨化心靈。三好人才的培育，從收攝身、口、意到做好事、說好話、存好心。

體育弘法的推動，以三好體協為對象而論，三好體協的三好實踐，從比賽、代表隊乃至運動員中，可以見得，三好體協在積極推動培養體育人才的同時，培養三好的觀念，醞釀三好的氛圍，並透過賽事傳播三好精神。從三好體協體制的選手身上可發現，身為運動員不只在運動技能表現出色，學業、品德亦能出類拔萃，並能展現三好的精神。從默會致知理論中，三好理念的傳授，到三好運動的實踐，產生

個人知識，在潛移默化中讓三好在心中發芽。

體育弘法的特色與價值，在於體現佛法傳播的新思維和擴大體育弘法的教育性，型態上雖是體育，但真正背後的意涵是佛法，只是大師用了讓人懂得「三好」，來體證佛法的義理，而弘法者不侷限於僧伽，場地不限制於殿堂，在運動場上透過運動賽事、運動員，成為推動體育弘法的橋樑，從運動員行為表現，將球場成了教室，讓閱聽者也能感受三好運動的妙香，從選手擴大致所有見聞者，將三好理念傳播，推動三好的實踐，進而淨化社會的風氣。

體育弘法的價值，符合人間佛教所謂的「佛說的、人要的、淨化的、善美的」內涵，透過三好理念的傳達，帶動三好運動的實踐。以小至大，從三好理念的推廣，到個人人格的提升，改善社會風氣，最終邁向世界和平之路。

在臺灣，大大小小各種不同運動的賽事，相當的普及，參與的人口也日漸增長，尤其臺灣近幾年盛行騎單車的活動，騎單車的組織、車隊也越來越多，在政府推廣全民運動的理念下，如果能將人間佛教的理念傳達出去，絕對是對個人、家庭、國家有極大的貢獻，透過體育弘法，將大師提倡的「三好運動」發揚光大，會是人格和品德教育的良好方法，推廣體育弘法，不僅提升體育的額外價值，更創造世界和平的因緣。

體育弘法是一種度眾的方便，更是積極走入社會的方法，本研究認為，若體育弘法能蓬勃發展，對於體育開展和社會和諧，有正面加分的效果。「體育弘法」讓運動場上瀰漫了佛法，也啟發教育的意義，從三好運動的理念出發，改善一個人的品德開始。

佛光山未來五十年的發展方向，體育是其中一環。根據本研究的結果，本研究認為佛光山未來五十年體育弘法方向，三好運動的推廣相當重要，不僅跨越不同種族、不同信仰，雖說是佛教的清淨三業，但又可說沒有宗教色彩，因為做好事、說好話、存好心，亦可說是提個人品格的良方，淨化社會的基礎。

第二節 建議

根據本研究結果與過程，提供以下幾點建議：整體而言，運動可以健身、促進人際關係、家庭和諧，以培養更完美的人格和抒發心理的情緒，體育亦是教育的一環，大師曾說：「現代教育，除了身教、言教外，還必須『心教』。心教是藉著宗教對心靈淨化的功效，使人人心靈淨化，如此，社會才會充滿善意的關愛及理性的法制。」²³⁷。三好運動是淨化心靈的良方，若將此良方普及世人，對世界的貢獻更不僅於此而已。體育只是一個工具，三好運動不只要在體育中發揚，更應該推廣提倡「全民三好運動」。

在談體育弘法的同時，也可以從了解運動人口開始，了解其心理狀態，了解運動人口在教育、道德亦或者穩定身心方面，人間佛教還可以扮演什麼角色？以競技運動而言，增加運動表現為首要課題，透過運動心理學的介入，讓選手在比賽時穩定情緒，創造更好的佳績，本研究在文獻回溯時發現，曾有學者論述禪修靜坐能有效穩定選手情緒，但這些研究大數以觀察的角度和親身經驗而論證，在現今研究科技發達的時代，或許可以利用科學數據量化，例如：腦波等，用數據客觀證明，更具有公信力。

從實踐面的成效而言，本研究僅在三好體協底下，代表隊之選手為對象，其蒐集資料的方法以新聞媒體為主，若未來要繼續深入體育弘法的成效，或許可以做單一選手的深入訪談，或是針對球隊做長期性的觀察。

其次，根據本研究過程中發現，三好體協不只在競技運動上推廣三好理念，三好體協亦透過選手到偏遠地區的小學，教學足球和棒球的活動，以及佛光啦啦隊中也常見阿嬤帶著孫子一同參與，不僅帶動全民運動，也讓更多人薰習三好，亦在無形中看見信仰的傳承。佛光山未來五十年體育弘法的方向，本研究建議三好運動應該普及化的推展，讓人行三好，世界也會更美好。

²³⁷星雲大師，〈信仰修行篇〉，《佛光菜根譚第四冊》，星雲大師文集，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=21&item=22&bookid=2c907d49441eb4cd01449a53aa5c0059&ch=4&se=5&f=1154>，瀏覽日期 2018.4.5。

參考文獻

一、經典類（依朝代排序）

- 東晉·佛馱跋陀羅譯，《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 10，No. 279。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2，No. 125。
- 姚秦·鳩摩羅什譯，《佛垂般涅槃略說教誡經》《大正藏》冊 12，No. 389。
- 南北·菩提達摩製，《無心論》，《大正藏》冊 85，No. 2831。
- 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，No. 99。
- 梁·真諦譯，《大乘起信論》，《大正藏》冊 32，No. 1666。
- 梁·僧祐撰，《出三藏記集》，《大正藏》冊 55，No. 2145。
- 梁·慧皎譯，《高僧傳》，《大正藏》冊 50，No. 2059。
- 陳·真諦譯，《阿毘達磨俱舍釋論》，《大正藏》冊 29，No. 1559。
- 陳·真諦譯，《遺教經論》，《大正藏》冊 26，No. 1529。
- 隋·智顛譯，《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，No. 1911。
- 隋·闍那崛多等譯，《起世經》，《大正藏》冊 1，No. 24。
- 唐·玄奘譯，《成唯識論》，《大正藏》冊 31，No. 1585。
- 唐·法海集，《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》，《大正藏》冊 48，No. 2007。
- 唐·般刺蜜帝譯，《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》冊 19，No. 945。
- 唐·菩提流志譯，《大寶積經》，《大正藏》冊 11，No. 310。
- 唐·道宣撰集，《毗尼作持續釋》，《卍續藏》冊 41，No. 730。
- 唐·澄觀撰述，《華嚴經疏鈔玄談》，《卍續藏》冊 5，No. 232。
- 唐·懷迪證譯，《首楞嚴經義海》，No. 1581。
- 宋·志磐撰，《佛祖統紀》，《大正藏》冊 49，No. 2035。
- 宋·法天譯，《七佛經》，《大正藏》冊 1，No. 2。

- 宋·法護等譯，《佛說大乘菩薩藏正法經》《大正藏》冊 11，No. 316。
- 宋·師會述，《華嚴融會一乘義章明宗記》，《卍續藏》冊 58，No. 985。
- 元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》《大正藏》冊 48，No. 2008。
- 明·真可撰，《般若心經註解》，《卍續藏》冊 26，No. 575。
- 明·智旭解，《八大人覺經略解》，《卍續藏》冊 37，No. 672。
- 明·德清述，《法華經通義》，《卍續藏》冊 31，No. 611。
- 清·集雲堂編，《宗鑑法林》，《卍續藏》冊 66，No. 1297。

二、書籍類

Stefania Ruzsits Jha. *Reconsidering Michael Polanyi's Philosophy*. USA: University of

Pittsburgh Press, 2002.

于凌波，《唯識名詞白話新解》，臺中市：李炳南居士紀念文教基金會，2004。

太虛大師全書編纂委員會，《太虛大師全書 23》，臺北市：太虛大師全書影印委員會，
1970 再版。

余嬪等 19 位撰稿人，《體育理論基礎經典叢書(下)》，臺北市：中華民國政府，2007。

吳文忠，《體育史》，新北市：中正書局，2006。

星雲大師，《人間佛教佛陀本懷》，高雄市：佛光文化，2016。

星雲大師，〈大師開示佛教提倡體育的原因〉，《佛光通訊錄》，1980。

星雲大師，〈創辦人星雲大師的話—籃球〉，《2013 佛光盃大學女子籃球邀請賽大會
手冊》，高雄市：三好體育協會，2013。

星雲大師，《三好一生》，新北市：遠見天下文化，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 8—在人間自在修行—八識講話 阿含經與人間佛教》，高
雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 16—佛法真義》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 18—佛法真義》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 20—佛教管理學》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 35—人間佛教當代問題座談會（上冊）》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 37-人間佛教當代問題座談會（中冊）》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 42—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 43—佛教叢書》。高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 61—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 63—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 64—佛教叢書》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 75—佛光教科書》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 80-佛光教科書》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 92—往事百語》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 135—迷悟之間》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 136—迷悟之間》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 139—迷悟之間》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 141—迷悟之間》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 150—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 150—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 151—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 152—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 153—人間萬事》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 162—星雲法語》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 168—星雲法語》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 170—星雲法語》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 170—星雲法語》，高雄市：佛光出版社，2017。

星雲大師，《星雲大師全集 184—合掌人生》，高雄市：佛光出版社，2017。

- 星雲大師，《星雲大師全集 202—人間佛教序文選》，高雄市：佛光出版社，2017。
- 星雲大師，《星雲大師全集 203—人間佛教序文選》，高雄市：佛光出版社，2017。
- 星雲大師，《星雲大師全集 213—百年佛緣》，高雄市：佛光出版社，2017。
- 星雲大師，《星雲大師全集 221—百年佛緣》，高雄市：佛光出版社，2017。
- 星雲大師，《星雲大師全集 204—雲水樓拾語》，高雄市：佛光出版社，2017。
- 星雲大師，《星雲大師全集 292—新春告白》，高雄市：佛光出版社，2017。
- 徐元民、許義雄等 17 位撰稿人，《體育理論基礎經典叢書（上）》，台北市：國立教育資料館，2007。
- 區國強（譯），James Buckley Jr. 著，《閃亮的籃球新星：林書豪》，臺北市：小天下，2012。
- 國立師範大學體育學系，《學校運動教練手冊（增訂版）》，臺北市：教育部體育署，2014。
- 教育部體育大辭典編訂委員會，《體育大辭典》，臺北市：臺灣商務印書館，1984。
- 梁美珊、莊迪澎著，《圖解傳播理論》，臺北市：五南文化，2013，初版。
- 許澤民（譯），Michael Polanyi 著，《個人知識》，臺北市：商周，2014。
- 彭淮棟（譯），Michael Polanyi 著，《博藍尼講演集》，臺北市：聯經，1985，初版。
- 彭淮棟（譯），Michael Polanyi 著，《意義》，臺北市：聯經，1984。
- 程恭讓，〈從太虛大師到星雲大師：現代人間佛教的倡導與創立—二十世紀人間佛教理論與實踐展開歷程的一種解釋模式〉，《人間佛教思想研究》，高雄市：佛光文化事業，2015。
- 蔡雅琴（譯），Sakyong Mipham Rinpoche 著，《跑步之心：同時鍛鍊身與心的禪跑》，台北市：橡實文化。
- 羅世宏（譯），Werner J. Severin, James W. Tankard, Jr. 著，《傳播理論：起源、方法與應用》，臺北市：五南文化，2017，4 版。
- 釋永東，〈當代學佛趣經—人間佛教〉，《人間佛教宗要—第四屆人間佛教高峰論壇》，2014。

三、期刊論文

Dimeo, F., Bauer, M., Varahram, I., Proest, G., & Haulter, U. Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: A pilot study. *British Journal of Sports Medicine*, 35, 2001.

Jason W. LEE. "An overview of the reciprocating relationship between sport and religion." *smart online journal*. 1(1), 2004.

Jeroh, Eruteyan Joseph. The multi - dimensional relationship between religion and sport. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 1(3), 2012.

North, T.C., McCullagh, P., & Tran, Z.V. Effect of exercise on depression. In K.B. Pandolph and J.O. Holloszy (Eds.), *Exercise and Sport Science reviews*, 18, 1990.

Peng Wenxiu. Analysis of New Media Communication Based on Lasswell's "5W" Model. *Journal of Educational and Social Research*, 5(3), 2015.

Ruphine S. Obare. "Can Sports Exist Without Religion?" *Sheffield Online Papers in Social Research*. 2000, http://www.shef.ac.uk/polopoly_fs/1.71451!/file/obare.pdf , 瀏覽日期 2017.3.11。

吳倫閑，〈運動參與的宗教行為動機與因素探討：一級籃球選手為例〉，《中華民國大專院校 94 年度體育學術研討會專刊》，2005。

吳清和、妙開法師，〈從佛光盃國際籃球賽事看見三好似給的傳揚〉，《人間佛教學報藝文》，第 11 期，2017。

周育萍，〈運動知識的本質探究—從《個人知識—邁向後批判哲學》一書的邏輯出發〉，《運動文化研究》，第 7 期，2008。

林正常，〈運動場上的品德教育〉，《運動教練科學》，第 21 期，2011。

林秉毅，〈媒體傳播在運動世界裡的正反力量〉，《屏東教大運動科學學刊》，第 8 期，2013。

林恆雯、黃貴樹、蕭淑芬，〈體育教學中的品德教育策略〉，《淡江體育學刊》，第 17 期，2014。

- 林湘華，〈從菩提達摩到大慧宗杲——一個禪學認識架構的歷史形成〉，《普門學報》，第 28 期，2005。
- 紀俊吉，〈釋聖嚴倫理思想對運動倫理學之啟示〉，《國立臺灣體育運動大學學報》，第 1 期，第 4 卷，2015。
- 紀俊吉，〈釋聖嚴體育觀點之探討〉，《人文社會科學研究》，第 1 期，第 9 卷，2015。
- 紀俊吉、謝秀芳，〈論運動與宗教信仰〉，《大專體育》，第 98 期，2008。
- 傅秉康，〈波蘭尼的默會認識理論對教學理論的貢獻〉，《文化研究》，第 34 期，2013，
<https://goo.gl/wkKszU>，瀏覽日期 2017.11.28。
- 曾俊堯，〈國民小學推動三好校園實踐現況〉，《臺灣教育評論月刊》，第 4 期，第 5 卷，2015。
- 黃芳進，〈運動教練的實踐知識之初探〉，《嘉大體育健康休閒期刊》，第 3 期，第 9 卷，2010。
- 黃健富、林貴福，〈職場健康生活形態面向之分析〉，《輔仁大學體育學刊》，第 9 期，2010。
- 熊道天、鄭志富，〈以社會資本觀點論非營利體育運動組織之價值〉，《中華體育季刊》，第 4 期，第 28 卷，2014。
- 鄧書華，〈以三好校園實踐方案形塑建中魂——品格力的建構與實踐〉，《學生事務與輔導》，第 1 期，第 53 卷，2014。
- 謝偉雄、葉麗琴，〈大學生正向心理、運動自我效能與運動行為之研究〉，《輔仁大學體育學刊》，第 7 期，2008。
- 羅熙珍，〈佛光山的運動版圖從普門中學女籃談起〉，《學校體育雙月刊》，第 16 卷，第 2 號，2006。
- 釋慧裴，〈星雲大師的實踐——以體育弘揚「人間佛教」〉，《2014 佛光山徒眾論文》，2014。

四、碩士論文

王勝威，〈資訊科技輔助運動默會知識傳遞之行動研究〉，碩士論文，2011，桃園市：國立體育大學。

邱淑芳，〈以品德校園營造觀點探討國小品德教育實施之研究〉，碩士論文，2013，臺中市：逢甲大學。

許志文，〈資訊科技輔助運動默會知識傳遞之行動研究〉，碩士論文，2011，林口：國立體育大學。

黃千芳，〈熟讀背誦在兒童讀經中的意義探究——一個默會知識的觀點〉，碩士論文，2010，嘉義：南華大學。

簡美換，〈《人間福報》讀報行為與三好運動認同研究——以四維高中為例〉，碩士論文，2016，宜蘭縣：佛光大學。

五、報章和網路資源

(一) 報章

杜憲昌報導，〈整場球賽都是教育〉，《人間福報》，2017年1月6日，第7版。

李崑銘報導，〈普門中學 讓大眾留下最好印象〉，人間福報，頭版，2018.3.7。

曹麗蕙報導，〈星雲大師出家 80 載 為了佛教〉，人間福報，頭版，2018.3.18。

葉士弘報導，〈普門 2 連霸 品德是關鍵〉，人間福報，頭版，2018.3.12。

韓靖報導，〈HBL 普門衛冕女籃成功 實至名歸〉，人間福報，11 版，2018.3.12。

(二) 網路資源

遠見文化，〈《星雲之道》問道：佛光山的未來五十年〉，Youtube，

<https://youtu.be/ZdZ3vrzRRYY>，2016.8.30，瀏覽日期 2017.3.2。

〈20100917 佛光盃國際女籃賽記者會 大師親臨〉，<https://goo.gl/befns4>，Youtube，

瀏覽日期 2018.2.1。

6E 教學模式亦是中華民國教育部實施品德教育的策略，品德教育資源網網址：

<http://ce.naer.edu.tw/policy.php>，瀏覽日期 2018.4.10。

Bios Monthly , http://www.biosmonthly.com/weekly_news_topic/8123 , 瀏覽日期 2017.11.28 。

FCA , <https://www.fca.org/home> , 瀏覽日期 2018.2.1 。

FCA 網站 , 網址 : <https://www.fca.org/home> , 瀏覽日期 2017 年 3 月 11 日 。

MBA 百科 , <https://goo.gl/jx3qMS> , 瀏覽日期 2018.1.11 。

三好體協網站 , <http://www.fgsport.org.tw/html/112> , 瀏覽日期 2017.9.28 。

三好體育協會提供 , 〈佛光女籃大陸巡迴賽 以球會友樹立三好〉 , 人間通訊社 , 2017.11.22 , <https://goo.gl/9fBmH9> , 瀏覽日期 2018.2.1 。

中華民國民俗體育運動協會 , <http://210.240.9.70/folk/?q=about> , 瀏覽日期 2017.10.2 。

中華民國體育運動總會 , http://www.rocsf.org.tw/about_us/about_us_4_1.asp , 瀏覽日期 2018.2.1 。

文桂梅報導 , 〈普中籃球隊 佛光盃場邊小尖兵〉 , 人間通訊社 , 2015.08.07 , <https://goo.gl/7KGpxN> , 瀏覽日期 2018.2.2 。

王虹月報導 , 〈高中木棒聯賽 青棒新興強權 普門連 3 年闖進四強的秘訣〉 , 自由時報 , 2018.03.05 , <https://goo.gl/KFrPjD> , 瀏覽日期 2018.3.10 。

王虹月報導 , 〈學習心得報告 南華足球隊做己貴人〉 , 人間通訊社 , 2017.10.19 , <https://goo.gl/cTCgt5> , 瀏覽日期 2018.3.10 。

永本法師 , 〈出世與入世〉 , 人間福報 , 2013.04.07 , <http://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=300931> , 瀏覽日期 2018.4.25 。

吳惠美報導 , 〈【佛光盃名人談籃球 3】佛光盃國際邀請賽 李鴻棋 : 發揚佛教之光〉 , 人間通訊社 , 2015.07.26 , <https://goo.gl/JvYsZH> , 瀏覽日期 2018.3.10 。

吳惠美報導 , 〈【佛光盃名人談籃球 5】籃協理事長丁守中 肯定佛光盃實力〉 , 人間通訊社 , 2015.7.27 , <https://goo.gl/qEZbX1> , 瀏覽日期 2018.3.10 。

李生鳳報導 , 〈浙江體育局參訪佛館 交流佛法與體育〉 , 人間通訊社 , 2017.09.27 , <https://goo.gl/tRdAF4> , 瀏覽日期 2018.2.2 。

杜奕君報導，〈HBL/普門女將「冥想」求心靜 飲食學教訓 高規格要求〉，ETtoday 運動雲，2017.03.01，<https://goo.gl/Zn3ZcH>，2018.3.18。

品德教育資源網，<http://ce.naer.edu.tw/intro.php>，瀏覽日期 2018.4.10。

星雲大師，〈人間系列 我與體育運動（上）〉，人間通訊社，2016.11.19，
<https://goo.gl/wos2mb>，瀏覽日期 2017.3.11。

星雲大師，〈信仰修行篇〉，《佛光菜根譚第四冊》，星雲大師文集，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=21&item=22&bookid=2c907d49441eb4cd01449a53aa5c0059&ch=4&se=5&f=1154>，瀏覽日期 2018.4.5。

倪浩倫報導，〈夜間忌運動？醫師：作息正常 利大於弊〉，中國時報，2016.10.4，
<https://goo.gl/fVf4fT>，瀏覽日期 2017.3.11。

陳思恩報導，〈佛光盃觀賽 運動品格潛移默化〉，人間通訊社，2015.8.9，
<https://goo.gl/sU2op6>，瀏覽日期 2018.3.10。

陳思恩報導，〈歡呼熱鬧緊張 防守傳球技巧值得學習〉，人間通訊社，2015.8.7，
<https://goo.gl/zUi62Q>，瀏覽日期 2018.2.9。

陳昭良報導，〈以球會友 籃球是君子道德運動〉，人間通訊社，2013.08.26，
<https://goo.gl/Hs5HhE>，瀏覽日期 2017.3.11。

陳美玉報導，〈新聞寫作技巧 簡單就是力量〉，人間通訊社，2017.9.23。
<https://goo.gl/GufTkq>，瀏覽日期 2018.2.2。

陳雅容報導，〈【佛光盃名人談籃球 4】籃球結合公益 劉俊卿樂見佛教推廣籃球〉，
人間通訊社，2015.07.27，<https://goo.gl/MG4APo>，瀏覽日期 2018.3.10。

陳瑋全報導，〈體育也是修行 梵樂登上國際〉，人間福報，2016.5.17，
<https://goo.gl/cVisPR>，瀏覽日期 2017.3.11。

彭柏盛報導，〈一條毛巾的啟示 球場就是教室〉，人間通訊社，2017.7.26，
<https://goo.gl/egQHMD>，瀏覽日期 2018.1.29。

彭高鳳報導，〈體育與佛教共論 造就卓越運動菁英〉，人間通訊社，2017.03.01，
<https://goo.gl/kLBB7n>，瀏覽日期 2018.2.1。

黃建霖報導，〈木棒聯賽／就是打不好他的球 許瀚元成新生代穀保殺手〉，奇摩新聞，
2018.03.06，<https://goo.gl/ybURTp>，瀏覽日期 2018.3.10。

葉湘庭報導，〈菲律賓國立大學「紫杉悍將」展現三好精神勝不驕敗不餒〉，人間通訊社，
2014.07.05，<https://goo.gl/eUWGdb>，瀏覽日期 2018.2.2。

福廣報導，〈FGS 普門中學女子體操隊為高雄縣奪得第一面金牌〉，人間通訊社，
2007.10.23。 <https://goo.gl/ix3SSY>，瀏覽日期 2017.12.28。

臺灣全民運動協會，網址：<https://goo.gl/l1VT7w>，瀏覽日期 2018.3.28。

臺灣新北地方法院檢察署，<https://goo.gl/8GPv>，瀏覽日期 2018.2.8。

輔仁大學網頁：scholar.fju.edu.tw/課程大綱
[/upload/000541/handout/972/G-0850-16571-.doc](http://upload/000541/handout/972/G-0850-16571-.doc)，瀏覽日期 2017.3.2。

蔡寶忠，〈談談少林武術戒約〉，《禪露》，電子版夏之卷，<https://goo.gl/vDvVAX>，2002，
瀏覽日期 2017.3.1。

鄧淑明報導，〈超越的人生觀 從運動談佛法〉，人間通訊社，2011.6.6，
<https://goo.gl/i3tj7d>，瀏覽日期 2017.3.12。

蕭惠珠報導，〈【佛光盃回顧 1】大師與籃球〉，人間通訊社，2015.7.28，
<https://goo.gl/9YagJY>，瀏覽日期 2017.3.11。

蕭惠珠報導，〈普中勇奪木棒聯賽季軍 榮耀歸於佛光人〉，人間通訊社，2016.03.15，
<https://goo.gl/o0saE7>，瀏覽日期 2018.2.9。

魏冠中報導，〈天邊彩虹世足與眼前玫瑰佛光盃球賽〉，民眾新聞網，2014.7.4，
<https://goo.gl/5ra4AZ>，瀏覽日期 2017.3.12。

魏冠中報導，〈星雲大師鼓勵打籃球盡孝道〉，指傳媒，
<http://www.fingermedia.tw/?p=97222>，2014.7.4，瀏覽日期 2017.5.15。

羅智華報導，〈品德紮根 三好校園選拔起跑〉，人間福報，2011.6.9，
<https://goo.gl/QqAF1c>，瀏覽日期 2018.3.20。

蘇麗萍報導，〈星雲大師勉勵佛光女籃—「愛拚才會贏」〉，人間通訊社，2013.01.01，
<https://goo.gl/cxN9Zx>，瀏覽日期 2018.2.1。

五、其他

〈女籃家長座談會 佛光女籃 全新出發〉，《三好體育協會會訊》，2013.4，No.3。

〈打球四心〉，《三好體育協會會訊》，2014.10，No.6。

〈星雲大師開示—我與體育運動（上）〉，《三好體育協會會訊》，2016.12，No.7。

〈球場上用「心」更勝用「力」—2012年第二屆佛光盃大學女子籃球邀請賽星雲大師勉勵開示〉，《三好體育協會會訊》，2012.11，No.3。

〈會長的話〉，《三好體育協會會訊》，2014.10，No.6。



附錄一：比對星雲大師健康八法、佛教經證與運動場上的實踐

| 方法 | 星雲大師之人間佛教經證 | 經典經證 | 運動場上實踐 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 心平氣和 | 一個人的情緒要正常，不要憂鬱、暴怒、急躁、妒恨。心平氣和的人生，如同天朗氣清，萬物都會微笑，因此不要把自己的世界，搞得每天都像「山雨欲來風滿樓」，如此不但自己不快樂，跟你一起生活的家人、朋友也不會歡喜。所以，心平氣和的人生，安詳自在，皆大歡喜。 | 《毗尼作持續釋》：「以清淨質直之心，得親近法，心生歡喜以歡喜，故身得快樂得快樂，故其心得定以得定，故其心平等修念法觀，必趣涅槃是名念法。」 | 藉由運動調節心理情緒，增添愉快的心情，身心歡喜，自然不容易產生負負面情緒。除此之外，對於對手的挑釁能無動於衷，裁判的判決全然接受，在面對比賽種種情緒，能夠心平氣和應對。 |
| 樂觀進取 | 人的健康，不只是身體外表上有充沛的體力，也要重視內心的豁達樂觀。心中樂觀，就如房屋通風、採光良好。心裡要時時想到為人、為家、為國、為社會，要進取、要奮發、要飛揚、要發展，這就是動力。有動力，自然會增進身體的健康。 | 《佛說大乘菩薩藏正法經》：「樂觀諸佛定境界，內心樂起慧方便，法界最上善逝身，願我如是當獲得。」 | 運動後通常會有愉快的心情，因為運動過程腦中會分泌腦內啡，能為人體帶來快樂的感覺，因此，腦內啡的分泌，有助於心情輕鬆愉悅。做完運動後，往往有心情愉快的感覺。根據大部分數據證實，運動特別是有氧運動，對心情有正面的幫助。面對比賽的結果，要能樂觀接受，即使沒有獲得勝利，也要繼續努力參與練習和比賽。 |
| 正當嗜好 | 人都有嗜好，也就是興趣。有人喜歡爬山，有人喜歡游泳，有人打球跑步，有人旅行參訪，有人黃昏散步，有人晨起運動。好的興趣嗜好 | | 培養正當的休閒運動嗜好，能活絡經骨、紓壓情緒，有助於身心的健康，還能促進人格發展，提升個人的社會能力。 |

| | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 非常重要，但現代人天天賴在電視機前，或是流連在網咖裡，都非正常的嗜好。 | | |
| 心理健康 | 身體健康，心理才安穩；心理安穩，身體才會健康。我們要用信仰來安頓心理，用慈悲來陪伴心理，讓佛法智慧常駐在心裡，所以有佛法就能解脫自在。 | 《七佛經》：「菩薩處胎時，令母心清淨，不聞染污名，遠離五欲過，斷除貪愛根，不受諸苦惱，身心恒安穩，常得於快樂。」 | 運動是一種有效的抗憂鬱劑，能降低焦慮、壓力等，調整生活壓力，減少負面情緒，增加正面情緒。 |
| 飲食清淡 | 「病從口入」，人生許多疾病，都是從口而入，所以要想身體健康，對於每天的飲食不能不注意。例如，定時定量，不暴飲暴食，吃得清淡，不要讓身體負擔太重。現在的飲食，太油、太鹹、太辣、太燥，都非飲食保健之道。 | 《雜阿含經》卷42：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」 | 在營養與健康飲食方面，食材的選擇上，盡量以多樣化、多種顏色，並且配合少鹽、少糖及少油的飲食原則。運動營養學中，也特別談論運動員營養的照料，利用營養因素來提高運動能力，促進體力恢復和預防疾病。 |
| 營養均衡 | 健康之道，倒不一定在於吃得飽或吃得好，主要是每日攝取的營養要夠，而且要均衡，如此腸胃吸收正常，自然產生充足的體力，自然不容易為疾病所侵犯。 | 《佛垂般涅槃略說教誡經》：「受諸飲食，當如服藥，於好於惡，勿生增減，趣得支身，以除飢渴。如蜂採花，但取其味，不損色香。」 | |
| 作息正常 | 有的人生活起居不正常，作息時間不依晝夜規律運行，例如早上不起床，晚上不睡覺，或者忙時不休息，休息時完全不肯做一點事。忙閒不均，早晚不定，尤其熬夜，過分辛勞，就算是鐵鑄銅人，也禁不起長期的消耗。 | 《遺教經》中說：「晝則勤心修集善法，無令失時；初夜、後夜，亦勿有廢；中夜誦經，以自消息。」佛陀每時每刻雖都在精進修行，但精進過程中，也不難發現，佛陀的作息日復一日，生活規律。 | 台大醫院運動醫學中心主治醫師、台大醫院復健部專任主治醫師林昀毅表示，美國《睡眠研究期刊》的一篇研究，打破過去普遍認定的「運動後影響睡眠」觀念，認為只要是作息正常、身體健康的一般人，運動後二小時再入 |

| | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 睡，不僅對身體無負擔、還有助於促進身心健康。 |
| 適度運動 | <p>人既稱為「動物」，每天就應該要「動」。「動」就是生命，像現在朝九晚五的公務員每日坐辦公桌，學生每天坐在教室、圖書館裡，如果長坐而不運動，遲早會對健康產生不利。過去的公司、團體、行號，主張早操、晨跑；現在由於房屋增多，地稠人密，想要運動也不容易。不過像王永慶先生，每天只要一條毛巾，一樣可以藉著毛巾操運動，保持身體健康；高清愿先生喜歡原地跑步，所以只要一塊磚頭的一尺見方之地，每天就能跑個上萬步。如果能夠每天定時運動最好，否則至少要早晚跑步、做操，尤其現在世界有一個共識，即每天行走一萬步，再沒有比走路更好的運動了。</p> | <p>《起世經》：「譬如細軟丈夫其體柔弱，食美食已，運動施為，受少疲觸，乃得消化。如是如是，彼轉輪王，處世久遠，於生死中，受少苦觸，亦復如是。」</p> | <p>適度的運動有利於身體健康，毋庸置疑，教育部體育署也曾推廣「333運動」，即每周運動三次，每次三十分鐘，心跳達到一百三，規律運動有助於身心的健康。</p> |

附錄二：比對星雲大師治心八法、佛教經證、運動心理學與運動場上的實踐

| 方法 | 星雲大師之人間佛教經證 | 經典經證 | 運動心理學 | 運動場上實踐 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 以靜心對治動心 | 現代生活緊張快速，大多數的人都患有浮躁不安的通病。因此，在我們每日的生活中，至少必須有幾分鐘的靜心時間，來做滌清塵慮，自我寧靜的訓練工夫，讓心湖的污垢沈澱，生定發慧。 | 《阿毘達磨俱舍釋論》：「動心者是染污心。與掉起相應故。不動心者是善心。能對治彼故。非寂靜心寂靜心亦爾。非定心者。是染污心。與散亂相應故。定心者是善心。能對治彼故。」 | 比賽容易產生緊張的情緒，當心情緊張心跳也會跟著加速，就會影響運動表現，若以穩定的心面對比賽，則能有助於比賽中的穩定表現。 | 在激烈的動態運動中，除了運動技能，還有專注力，如同禪定的功力，穩定定情心情，才能發揮更好的運動表現，如同動中禪，訓練自己在動中求穩定。 |
| 以好心對治壞心 | 我們的心時而聖賢，時而惡魔，浮浮沉沉，好好壞壞。好心一起，萬事一切如意，惡念一生，百萬障門就開啟，因此我們要摒除壞心，護持正念，培養慈悲仁愛的心。 | 《成唯識論》：「善謂信慚愧，無貪等三根。勤安不放逸，行捨及不害」。 | 運動競賽是一場和平的對戰，只在運動技巧、技能上的發揮，並非故意造成對手受傷。 | 先禮後兵，賽前鞠躬、賽後握手，都是良好的運動員精神，不違反運動道德，都是運動員應該有的觀念。 |
| 以信心對治疑心 | 世間上有不少悲劇是導因於猜疑，懷疑朋友不義、伴侶不忠、親人不睦。疑念一起，如繩縛身，寸步難行。《大智度論》云：「佛法如大海，唯信能入。」建立信心不僅讓我們與佛法真理相應，也讓我們更 | 《觀無量壽佛經疏》：「不生一念疑心，唯增長成就我決定上上信心。」 《圓覺經精解評林》：「通論疑者。猶豫為性。能障信心。」 《般若心經註解》：「信心納受無極道，大用不缺理義全；鉄面無情生 | 選手在場上亦會產生焦慮，開始懷疑自己等，信心就會開始減弱。運動員的信心，能帶給其無限的能量和勇氣。若尚失信心，就像消了氣的氣球，在場上沒有鬥志。 | 《華嚴經》說：「信為道源功德母，增長一切諸善法。」信心是力量的泉源，是進步、發展的基礎；凡事具足信心，即使排山倒海之難，也能迎刃而解。懷疑自己的能力，懷疑能不能獲勝，就像還沒上場的兵先投降，有 |

| | | | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| | 能包容、接納世間的一切，堅定我們的信仰。 | 死斷，疑心放下當時安。」 | | 信心的運動員，即使遇到強敵都有可能比賽中自我突破。 |
| 以真心對治妄心 | 眾生因為人我計較分別，個人喜惡差異，而生出種種虛情妄心。我們必須以泯除差別、平等一如的真心，誠懇踏實地生活，才能創造真善美的人生。 | 《首楞嚴經義海》：「破妄心顯真心，破妄見明真見，破幻相顯真性，妄盡真發心。」 | | 天才型的運動員有多少？腳踏實地，一步一腳印，打好基礎才能更進步，沒有一步登天的妄想，扎扎實實精進努力，運動表現自然見真章。 |
| 以包容心對治狹隘心 | 我們的心要如同大海，匯集百川而不改原味；要如虛空，榮譽毀辱都不隨境轉。唯有尊重與包容的寬大心胸才能救度我們忌妒、狹隘的心。 | 《金剛經鑿》：「如是降伏狹隘之心。住於第一。」 《大方廣佛華嚴經》：「無量無邊諸國土，悉令共入一塵中，普得包容無障礙，彼無邊思行此道。」 | 在團隊的凝聚力中，隊友間要互相包容互補不足，互相協助。 | 運動場上本來就有輸贏，勝不驕敗不餒，是每個人都知道的運動員精神，勝是一時的，敗也是一時，一時的敗仗，也不代表什麼，下次再努力就好；而一時的勝利，也不必言語譏諷他人。 |
| 以無心對治有心 | 人的生命中如果只有金錢，一旦沒有了錢，生活就會痛苦不堪；如果以愛情為生活的重心，一旦愛情變質了，就會很苦惱。有所執著，就有所對待、牽繫，如何自在？不如以無心對治世間假有、虛有的妄執，這樣一來，便能享受隨緣放曠，任運 | 《無心論》：「是故如來為有心者說有生死。菩提對煩惱得名。涅槃者對生死得名。此皆對治之法。若無心可得。即煩惱菩提亦不可得。乃至生死涅槃亦不可得。」 | | 比賽中如果不擇手段，只想勝利，傷害了別人，違反運動道德，害人又害己，藉由體育培養運動家精神，畢竟在運動場上都是君子之爭。 |

| | | | | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| | 不繫舟的逍遙。 | | | |
| 以永恆心對治無常心 | 佛教說諸行無常，世間固然無常多變，心念縱使生滅不已，只要我們發心立願，自利利人，則虛空有盡，願力無窮。《華嚴經》云：「初發心便成正覺。」初發心菩薩的心等同佛心一般清淨，但要更進一步發恆常心，保持初心不退，才能圓滿菩提。 | 《薩鉢多酥哩踰捺野經》：「諸行無常是生滅法，無堅無實，是不究竟、是不堪任、是不可樂，汝等當知，勤加精進而求解脫。」 | 在面對運動傷害時，運動員在傷害後的復健是一種考驗，面對復健後是否還能和以往一樣，無形中在選手心理上產生壓力，選手容易會退縮或放棄的念頭。 | 比賽還不到最後一秒，獎落誰家無人知曉，戰到最後一秒鐘，不為勝敗，享受比賽中的酸甜苦辣，都是增進自己的助力。且勝敗乃兵家常事，不忘初心、堅持到底、勇猛精進，那怕成功不屬於自己。 |
| 以平常心對治好奇心 | 現代人喜歡標新立異，事事好奇，更有不肖份子以光怪陸離的招術迷惑人心，汙染社會。禪宗說：「平常心是道。」用平常心來生活，必能體會到「日日是好日，時時是好時」。 | 《宗鑑法林》：「若謂平常心是道，枝蔓向上更生枝，貼肉汗衫如脫了，喚來眼上與安眉。」 | 「覺醒」是指生理和心理的整體活躍程度，當運動員覺醒水準過高，或過低都不利於成績表現。 | 平常心對待每一場比賽，無論對手是誰，全力以赴不起分別心，其實，場上最大的敵人是自己，不是別人是自己。 |

附錄三：星雲大師「治心百法」

用律己對治欲望，用負責對治敷衍，用勤勞對治懶惰，用謹慎對治草率，
用務實對治投機，用穩重對治輕浮，用承擔對治推諉，用實踐對治空談，
用正派對治諂曲，用積極對治被動，用目標對治盲從，用熟練對治生疏，
用靈巧對治愚拙，用專注對治散亂，用耐煩對治急躁，用尊嚴對治自卑，
用立志對治消沉，用勇敢對治怯弱，用真誠對治虛假，用厚道對治刻薄，
用謙虛對治傲慢，用禮讓對治爭執，用包容對治怨恨，用信任對治猜忌，
用知足對治貪婪，用淡泊對治虛榮，用大方對治小氣，用成熟對治幼稚，
用寬容對治嚴厲，用尊重對治侮辱，用威儀對治散漫，用高雅對治庸俗，
用風儀對治醜態，用莊嚴對治失態，用從容對治慌張，用靜思對治妄動，
用放鬆對治壓力，用單純對治複雜，用寬闊對治狹隘，用幽默對治呆板，
用樂觀對治消極，用喜悅對治嗔怒，用善良對治惡念，用同樂對治獨占，
用溫柔對治粗暴，用熱忱對治冷漠，用微笑對治愁容，用鼓勵對治責備，
用讚美對治毀謗，用啟發對治教訓，用善語對治惡口，用愛護對治傷害，
用祝福對治詛咒，用無言對治抗議，用仁德對治殘暴，用公平對治不義，
用同情對治不仁，用忠誠對治奸邪，用感恩對治無情，用平等對治差別，
用公益對治缺德，用善緣對治結怨，用和諧對治對立，用和眾對治孤僻，
用合作對治分裂，用授權對治干涉，用創新對治守舊，用發展對治封閉，
用自覺對治無知，用正念對治煩惱，用正見對治邪知，用正行對治惡習，
用正業對治邪命，用誠敬對治輕慢，用隨喜對治計較，用護生對治殘殺，
用律法對治侵犯，用惜福對治浪費，用慚愧對治無恥，用精進對治懈怠，
用發心對治自私，用願力對治習氣，用方便對治官僚，用慈悲對治嗔恚，
用喜捨對治慳吝，用道念對治俗情，用般若對治愚痴，用禪心對治妄念，
用自在對治掛礙，用無我對治執著，用清涼對治熱惱，用光明對治黑暗，
用清淨對治汙染，用妙有對治頑空，用真理對治戲論，用圓融對治缺陷，

用緣起對治成敗，用中道對治偏執。用灑脫對治拘謹，用圓滿對治生滅。²³⁸

本研究為了圓滿「百法」出處根據：

1. 星雲大師，《星雲大師全集 20—佛教管理學》，高雄市：佛光出版社，2017，頁 183-185。
2. <http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=435492>
3. <http://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=435734>



²³⁸根據《星雲大師全集 20—佛教管理學》頁 183-185 之「治心百法」，研究者發現共計九十八條，而大師之一筆字「對治百法」共計一百條，大致內容相同，除了「用灑脫對治拘謹」與「用圓滿對治生滅」兩條之外，其餘 98 條皆相同，此兩條根據人間福報星雲大師一筆字網址：
<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=435492> 和
<http://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=435734>。

附錄四：國際佛光會三好運動準則

做好事：

- 一、為人服務，排難解紛。
- 二、對人尊重，處處禮讓。
- 三、不闖紅燈，遵守規矩。
- 四、慈悲喜捨，讓人受用。
- 五、與人為善，為人設想。
- 六、守時守分，寧早不遲。
- 七、拾金不昧，俯仰無愧。
- 八、不鬧情緒，為人正常。
- 九、不疑不嫉，無憂無慮。
- 十、不吃煙酒，不開快車。
- 十一、遠離色情，為人正派。
- 十二、不偷不搶，反而施捨。
- 十三、關懷殘疾，樂助善事。
- 十四、為人寬恕，廣行仁義。
- 十五、面帶微笑，彬彬有禮。
- 十六、走在路上，跟人招呼。
- 十七、常買好書，贈人閱讀。
- 十八、小小布施，不斷實踐。
- 十九、口說善言，待人謙和。
- 二十、別人說話，耐心聽講。
- 廿一、導護兒童，安全上學。
- 廿二、隨手關燈，不要浪費。
- 廿三、滴水如金，愛護能源。
- 廿四、公共集會，不可走動。

說好話：

- 一、這位張先生經常在各地修橋鋪路，尤其勤於助人，是一位社會好人。
- 二、這位李小弟，雖然年齡幼小，可是在各地倡導環保回收，專做一些別人不願做的事，非常難得。
- 三、這位王同學參加「百萬人興學活動」，雖然自己也還在求學階段，仍不忘要幫助一般社會教育的推展，誠屬可貴。
- 四、這位劉老婆婆非常有禮貌，在任何地方都可以聽到她把「請，對不起，謝謝你」掛在嘴邊。
- 五、那位陳老先生很熱心公益，你看他在社區裡掃街，整理環境，真是把大眾的事都看成是自己的事。
- 六、這位吳太太慈悲喜捨，熱心助人，尤其社會上稍有風吹草動，那裡有災難，他都熱心搶在人前，給予贊助。

七、那位王經理心地很柔軟，就像菩薩一樣慈悲。

八、那位周太太很有氣質，知書達禮，尤其信仰虔誠，熱心助人。

九、這位林先生天生就有領袖的魅力，看他親和的態度、熱誠的說話，處處為人設想，總是給人帶來無限希望。

十、這位趙女士，全身散發著濃厚的道氣與德行的芬芳，讓人樂於親近。

十一、這位周總經理，平時總是氣定神閒，而且平易近人，歡喜助人，是個肯於給人因緣的人。

十二、那一位蔣科長，談吐幽默，詼諧風趣，和他在一起，真是如沐春風，他為人間增加了無限的樂趣與歡笑。

十三、這一位沈大姊，非常愛惜福報，把握因緣，在任何時候、任何地方，他都會給人歡喜，是一個很有智慧的人。

十四、這位韓太太真好，在團體裡總是隨緣隨眾，跟他建議什麼，總是從善如流。

十五、這位鄭老師，關懷社會，謙恭柔和，尤其說話時就像冬陽春風，讓人感到溫暖、舒服。

存好心：

一、要有慚愧心，慚愧、知恥才能莊嚴身心。

二、要有慈悲心，慈悲就沒有敵人。

三、要有歡喜心，有了歡喜，人間才沒有缺陷。

四、要有孝順心，有了孝順，世間才有綱常紀律。

五、要有信仰心，有了信仰，為人才有目標、才有力量。

六、要有般若心，有了智慧，才能解決一切問題。

七、要有柔軟心，柔軟才會包容，才能克剛。

八、要有精進心，精進才能立志向前、向上。

九、要有平等心，有平等心，才能與真理相應。

十、要有謙虛心，傲慢的人，永遠敵不過謙虛的人。

十一、要有自尊心，尊嚴是心中的財富，是心中的寶典。

- 十二、要有和諧心，和諧才能團結人心。
- 十三、要有忍辱心，忍辱不自卑，才是至剛至大的力量。
- 十四、要有道德心，道德是做人的品牌。
- 十五、要有感恩心，有感恩心的人，是一個富貴的人。
- 十六、要有恭敬心，恭敬是學佛、做人所不可或缺的要素。
- 十七、要有包容心，能包容，才能大、才能多、才能有。
- 十八、要有誠信心，有誠信才能得到別人的信賴。
- 十九、要有勇猛心，勇猛向前，才能開拓另外的世界。
- 二十、要有恆常心，有恆常心，才不會懊悔、猶豫。
- 廿一、要有惜福心，惜福才會有福。
- 廿二、要有大願心，有願就有力量，有願就能突破難關。
- 廿三、要有仁愛心，仁愛所至，無力抵擋。
- 廿四、要有忠義心，忠肝義膽是天地間的正氣。
- 廿五、要有正直心，做人處事，正直為本。
- 廿六、要有利人心，處處為人設想的人，必然受人尊重。
- 廿七、要有專注心，專心注意，凡事能成。
- 廿八、要有結緣心，廣結善緣，更有人緣。
- 廿九、要有喜捨心，喜捨是福慧增長之道。
- 三十、要有無我心，無我則凡事不計較、不比較。
- 卅一、要有誠摯心，誠摯待人，即使吃虧也必得好報。
- 卅二、要有隨喜心，隨喜順人乃廣結善緣之道。