

## 2017 佛光盃籃球賽主題曲創作比賽徵選簡章

### 一、活動說明

佛光盃國際籃球邀請賽是高雄最盛大的籃球賽事之一，每年來自世界各地的參賽隊伍，聚集在高雄巨蛋比賽，今年 2017 佛光盃邀請各界愛好音樂人士一起來參加佛光盃籃球賽主題曲徵選活動，為佛光盃籃球賽增添青春與創意的活力。以三好運動「說好話、做好事、存好心」的精神，加上籃球中團結、努力不懈，唱出運動的熱血與魅力！

### 二、指導單位

教育部、中華民國大專院校體育總會、中華民國籃球協會

### 三、主辦單位

高雄市政府、佛光大學

### 四、承辦單位

佛光山寺、國際佛光會中華總會、社團法人三好體育協會

### 五、協辦單位

高雄市體育處、高雄市籃委會、漢威巨蛋開發股份有限公司、凱格大巨蛋運動股份有限公司、人間福報、人間通訊社、人間衛視

### 六、參加對象

凡是熱衷音樂創作的各界人士皆可參加。

### 七、活動方式

(一)以團體方式(Band)報名參加，團隊報名須填寫報名代表者；每組限報名一首。

(二)詞或曲分屬不同創作者，應共同報名參選。

(三)初賽：

1、以郵寄方式寄送將資料至本單位，由主辦單位聘請專業人士進行評選。

2、徵件時間截止日：106 年 4 月 10 日至 106 年 4 月 14 日止(以郵戳為憑，逾期恕不受理)。

3、初選入圍公佈：106 年 04 月 24 日，於網路公佈。

(四)決賽：現場表演

1、決賽時間/地點：106 年 5 月 6 日~106 年 5 月 7 日 佛光山法寶堂

2、獲選公佈：於比賽當天公佈名次與頒獎。

(五)評選標準

1、創作理念：30%

2、曲：40%

3、創意：30%

### 八、報名辦法

1、於活動官網下載報名表、著作財產權授權同意書(附件一)，填寫

完成後，連同完整演唱作品報名。

- 2、一律採郵寄掛號包裹郵寄報名。
- 3、收件內容：創作作品之「演唱音檔」及「演唱影音檔」請儲存至 CD 光碟中，並連同報名表、著作財產權授權同意書(附件一)於期限內郵寄達至指定地點。
- 4、收件單位：三好體育協會佛光盃籃球賽主題曲創作比賽徵件小組收。
- 5、收件地址：840-49 高雄市大樹區興田里興田路 153 號。
- 6、徵件報名洽詢專線：07-6561921 分機 1404/0965-819-355 賴先生

#### 九、作品規定

- 1、依三好體協提供佛光盃徵曲詞選文集作為創作理念依據(附件二)，作品須闡述創作理念。
- 2、歌曲以 2 分鐘到 5 分鐘為限；參賽作品不得公開出版過，必須為全新創作。
- 3、歌曲格式：MP4 或 WAV 檔案格式，檔案名稱請以「創作曲名」標示。
- 4、作品得以獨唱、重唱或合唱等形式呈現，輔以樂器伴奏。

#### 十、獎勵辦法

- 1、第一名：1 名，獎金新台幣 5 萬元，將於佛光盃籃球賽開幕演出。
- 2、第二名：1 名，獎金新台幣 3 萬元，將於佛光盃籃球賽閉幕演出。
- 3、第三名：1 名，獎金新台幣 2 萬元，將於佛光盃籃球賽記者會演出。
- 4、佳作 10 名：各可獲得獎金新台幣 5 仟元。
- 5、前三名獲獎團體可於佛光盃籃球賽事活動中進行演出，將由人間衛視轉播。(註：人間衛視傳播版圖，涵蓋有線電視、衛星電視、寬頻專線電視以及網路電視。人間衛視網站參考：<http://www.blty.tv/about/?f=live>)
- 6、前三名和佳作前 7 名可獲得錄製單曲 CD 一張

#### 十一、注意事項

- 1、參選作品應具原創性，不得抄襲、模仿、或剽竊他人之作品，不得仿冒或侵犯他人著作權。若有涉及相關著作權法律責任及侵害第三人權利時，悉由參加者自行負法律上責任，概與主辦機關無關。主辦單位如發現參選者有違反規定以致觸犯法律之虞者，得取消其參選資格；若為得獎作品，取消其得獎資格，並追回獎金。
- 2、所有徵選稿件及作品請參選者自行備份，概不退稿。參加徵選作品須以掛號寄送並自行負擔寄件之郵資，惟因郵寄遺失、郵資不足、失竊或其他原因造成參加作品遺失或損壞者，主辦單位不承擔任何責任。作品若因傳送造成損傷，而影響評審成績，參選者不得異議。
- 3、參賽者應與主辦單位依著作權法規定簽訂著作財產權讓與同意書，並

同意不行使著作人格權，拒絕簽署者，執行單位有權拒絕其報名。主辦單位對於得獎作品依著作權法得行使公開發表、公開展示、公開播送、公開口述、公開上映、公開傳輸、公開演出、重製、編輯、改作、出租、散佈、發行等之權利，均不另致酬。此外主辦單位保有對得獎作品之修改權，原作者不得異議。

- 4、 參選者須尊重評審團決定，對評審結果不得異議。
- 5、 得獎者所獲獎項之獎金，主辦機關依據「所得稅法」第 88、89 條及「各類所得扣繳率標準」第 2、3 條之規定扣取 10% 之稅款後〔非中華民國境內居住之個人則為 20%〕，再發予各得獎人，若應扣繳稅額未超過 2,000 元者免扣繳，所得將併入得獎人個人年度綜合所得申報，餘依所得稅法等相關規定辦理。倘為共同創作，請逕自協調獎金分配處理事宜，指派 1 人或多人作為獎金領取及所得稅扣繳代表，主辦機關不涉入得獎者獎金分配處理事宜。
- 6、 所送資料不齊者視為資格不符，不予受理。
- 7、 主辦單位對活動相關細節(包含獎項金額)保有最終解釋權。
- 8、 本活動因故無法進行時，主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停本活動。
- 9、 參賽者入選後，依相關規定需配合佛光盃相關演出，若無法配合，取消獎金及其演出資格。
- 10、 凡報名參賽者，均視為同意本簡章的一切規定，如本簡章有未盡事宜，得另行公布於主辦單位之官網補充之。

附件一

## 2017 佛光盃籃球賽主題曲徵選比賽報名表

參賽者資料			
參賽者姓名		性別	
身分證字號		出生年月日	
戶籍地址			
聯絡地址			
連絡電話		行動電話	
電子信箱			
作品名稱			
作品資料			
歌詞創作理念說明(約 300 字)			

本人報名參加由社團法人三好體育協會主辦之佛光盃徵曲活動，願遵守徵選簡章之所有規定。

此致

社團法人三好體育協會

簽名：

## 著作權權利移轉同意書

本人\_\_\_\_\_參加社團法人三好體育協會辦理之「2017 佛光盃籃球賽主題曲徵選比賽」，若入選為得獎作品，則作品相關權利均屬社團法人三好體育協會，並依著作權法第十一條第一項但書規定，約定以社團法人三好體育協會為著作人，享有著作財產權，本人無異議亦不得向社團法人三好體育協會要求任何補償。

此致

社團法人三好體育協會

立同意書人(代表人)：(簽章) 身份證字號：

共同創作人：(簽章) 身份證字號：

聯絡地址(代表人)：

聯絡電話(代表人)：

中 華 民 國 年 月 日

## 附件二：佛光盃徵曲詞選文集

### 一、佛光菜根譚

#### (一)第一冊 勵志修行證悟

- 1、 一個人的成就，在於日積月累； 一個人的成功，在於堅毅不拔。
- 2、 立志的人，才有目標；實踐的人，才會成功。
- 3、 多一番考驗，長一番見識；多一分享受，減一分志氣。
- 4、 偉大是由血汗堆積，犧牲越多，越是偉大；成功多因勤勞而獲，用力越多，越會成功。
- 5、 苦難折磨的人生，似磨刀之石；多一分苦難，便多一分堅忍；多一分折磨，便多一分毅力。
- 6、 能在困苦中奮鬥，必有所成；能在平凡中創造，必有所進。

#### (二)第二冊 勵志敦品警惕

- 1、 成功的裏面，包含了多少辛酸；名人的雙肩，承受了多少壓力；榮耀的背後，付出了多少代價；偉大的成就，奉獻了多少犧牲。
- 2、 千里道路要靠小石鋪成；萬仞山峰要從小路攀登；美麗織錦要用小針繡出；幸福人生要存小心走過。
- 3、 人生中，每一次的經驗都是前進的基石；生命裏，每一次的成敗都是未來的借鏡。
- 4、 跌倒的時候，要能認識障礙，勇敢站起；失意的時候，要能自我檢討，再次出發；困難的時候，要能冷靜分析，突破執著；徬徨的時候，要能看清目標，不變隨緣。
- 5、 當挫敗困厄的時候，要能不氣不餒不惱；當恐懼徬徨的時候，要能無憂無慮無苦；當遭受批評的時候，要能反省慚愧懺悔；當遇到瓶頸的時候，要能積極奮鬥進取。
- 6、 有不怕跌倒的毅力，才能學會走路；有改過向善的決心，才能贏得信任；有不畏碰壁的精神，才能找到出口；有精進降魔的勇氣，才

能邁向成功。

- 7、 想要成功立業，必需堅持理想；欲得美夢成真，就應切實力行。
- 8、 人生如行船，無論何時何地，都要張滿信心的風帆；人生如戰場，無論是安是危，都要鼓舞奮發的鬥志。
- 9、 不順利的逆境，要靠勇氣克服；不順意的人事，要用雅量包容。

### (三)第三冊 成功進步的道路

- 1、 解決困難的最好方法，就是努力克服困難；獲得快樂的最好方法，就是真心給人快樂。
- 2、 團結，要容許異己；團結，要明白分工；團結，要充實力量；團結，要犧牲奉獻。
- 3、 動，是人生的意義；動，是生命的活力。動，才能向前；動，才能活躍；動，才能學習；動，才能提昇。動，才能入他人行列；動，才能與大眾同行。
- 4、 停，不是止步，是要我們不可莽撞；聽，不只聽音，是要我們辨識好壞；看，不僅看路，是要我們認清世界。停，才有再出發的力量；聽，才知道人情的反應；看，才清楚前途的去來。
- 5、 克服困難，才能獲得良機；勇於承擔，才能成長進步。
- 6、 摔跤的次數越多，越懂得如何爬起來；困難的程度越高，越知道怎麼跨過去。
- 7、 撐住意志的船舵，必能抵抗風暴，航渡海洋；繫穩理想的羅盤，定可掌握方向，登臨高山。

## 二、詩歌人間

### 1、我吶喊

我吶喊！我歌唱！手撐著天空，踏足在土地的胸膛上，我吶喊！我歌唱！

卷耳的白雪是我的髮，我將它頂在頭上，青蔥的森林是我的衣衫，我將它披在身上，我是天地間一巨人，像野馬般自在奔騰；任南，任北，任西，任東。

在我的前方，有千萬條粗壯的臂膀，像森林般樣。在我的後方，有無數隻雪亮的巨眼，

像發光的太陽。五洲困惑而沉痛的民族呵！他們沒有我這般歡樂，彌滿著新生的希望。我吶喊！我歌唱！

### 2、佛教青年的歌聲

聽啊！真理在呼喚！光明在照耀！這是佛教青年的興教歌聲，響徹雲霄！青年為教的熱枕，掀起了復興佛教的巨浪狂潮，成功的一日，就要來到。

聽啊！真理在呼喚！光明在照耀！這是佛教青年的興教歌聲，響徹雲霄！青年為教的熱枕，掀起了復興佛教的巨浪狂潮，成功的一日，就要來到。

### 3、信心門之歌

世間的財富，要用信心的手去取，遼闊的江海，要靠信心的船來渡，豐碩的果實，要有信心的根生長，無盡的寶藏，要從信心的門進入。

信心，信心，它是道德的根源，信心，信心，它是智慧的裸姆，有信心就有希望，有信心就有力量，那信心門裡，更有無盡的寶藏。有信心就有希望，有信心就有力量，那信心門裡，更有無盡的寶藏。



#### 4、 心甘情願

在茫茫人海中，我願像勇敢的水手，儘管風雨如晦，縱遇驚濤駭浪，我也要掌穩舵盤，勇往前進，心甘情願迎向一切挑戰，心甘情願，心甘情願，迎向一切挑戰。

在蒼蒼天地間，我願像堅強的老松，儘管隆冬嚴寒，縱遇霜雪無情，我也要懷抱理想，屹立不動，心甘情願接受一切打擊，心甘情願，心甘情願，接受一切打擊。

#### 5、 晨禱

晨光趕走大地的黑暗，我虔誠低頭合掌，做好事、說好話、存好心，給人信心、希望、光明，每天都是新生的開始。

我懇切懺悔祈願。知感恩、去嫉妒、修慈悲，給人歡喜、方便、美好，知感恩、去嫉妒、修慈悲，給人歡喜、方便、美好，每天都是新生的開始，每天都是新生的開始。

#### 6、 朝山

鐘聲劃破寂靜的天空，木魚敲醒昨夜的迷夢，一步一拜，禮拜為供養，心意化做香花，供養三世諸佛，冷風徐徐吹，寒露陣陣來，有佛在心中。

我不怕露水重重，我不怕砂石沉沉，我的脈搏與您跳動，我的心靈與您相融冷風徐徐吹寒露陣陣來，有佛在心中。

我不怕露水重重，我不怕沙石沉沉，一步一拜，禮拜為供養心意化做香花，供養三世諸佛。

#### 7、 有佛法就有辦法

有佛法就有辦法，有佛法就有辦法，若是你想體會這個中的奧妙，那就把耳朵交給我，讓我清楚的對你說，有佛法就有辦法，有佛法就有辦法，每天工作早出晚歸，穿越的地方到處野狼出沒，沒有害怕焦慮緊

張和憂愁，因為我的口中念著六字大明咒，唵嘛呢叭彌吽！

有佛法就有辦法，有佛法就有辦法，看到別人的言行實在不能效法，想到法華經裡那位常不輕菩薩，他見到人總覺得是將來的 Buddha！

又是禮拜又是讚歎不管別人說他傻，佛陀告訴弟子應該學習放下，透視生命無常，人生充滿希望，要懂得無我方能擁有更多，那世界永遠不會只是想像，

有佛法就有辦法，有佛法就有辦法，若是你想體會這個中的奧妙，那就把耳朵交給我讓我清楚的對你說，你將發現其中妙用無窮，你將發現，其中妙用無窮大家一起來，唵嘛呢叭彌吽！

#### 8、路要自己走

路要自己走。對不喜歡的人事要忍耐，對不習慣的環境要適應。每一個人的舞台，有不同的風光，你要自己調適。每一個人的挑戰，有不同的困難，你要自己超越。

路要自己走，自己去開拓，大海、森林、河川雖然不同，陽光依舊公平照耀。

#### 9、祈願自我信心祈願文

慈悲偉大的佛陀！請您垂聽一個膽怯的聲音，在您的座下恭敬地向您祈願：我是一個沒有主見的人，因為我缺乏勇氣和信心，因為我缺乏大方和力量，面對社會，我總是心懷畏懼；面對親友，我沒有順從承受。

我力求奮發，但缺乏豁達的胸襟，我力求上進，但缺乏果斷的意志。所以，面對自己過去的一切，我深感自卑渺小；所以，面對自己現在的處境，我深覺徬徨無依。

慈悲偉大的佛陀！請您垂聽一個卑微的聲音，在您的座前坦白地向您懺悔：我是一個愚昧退縮的人，因為我缺乏學習的智慧與態度，因為我缺乏做人的積極與圓融，所以，一旦遇到挫折，我就心灰意冷；一旦

遇到困難，我就遲疑不前，一旦遇到打擊，我就消沉退縮；一旦遇到是非，我就怨聲嘆氣。

佛陀，祈求您！讓我遇到挫折時，能勇往直前；讓我遇到困難時，能鼓起勇氣！慈悲偉大的佛陀！

#### 10、為運動員祈願文

慈悲偉大的佛陀！請您垂聽弟子為運動員們的祈求。我們要讚歎各種競賽的運動員，他們在競賽場上，身手不凡，風度翩翩；他們比賽的時候，靈敏矯健，神采奕奕。

他們專心一致，全力以赴，他們卯足精神，締造佳績；他們獲得大家的欣賞與歡喜！也贏得了眾人的欽佩與掌聲！

慈悲偉大的佛陀！其實運動員們令我們尊重的，不僅是他們比賽時的表現；更是他們背後的努力與付出。清晨，踩著露珠，趕赴練習場，夜晚，荷著薄霧，疲憊的回家。當別人家庭團聚時，他們流著汗，一次又一次的練習；當別人休閒娛樂時；他們流著淚，一遍又一遍的重來。他們有勝利的信心，但也有患得患失的擔心；他們有自信的一面，但也有緊張失常的壓力；他們有進步的期許，也會有難以達到的目標；他們有堅強的意志，也會有軟弱不振的時候。所以，我們要為運動員們加油喝采！

懇請您護念運動員們：當他們遇到挫折時，請您賜予他們再接再厲的力量；當他們遇到瓶頸時，請您賜予他們突破自我的勇氣。勝利的時候，要有感謝對手的氣度，讓他們知道：沒有永遠的贏家，心不驕，氣不盛。

失敗的時候，也有祝福對手的風度，讓他們瞭解：勝負乃兵家常事，輸得起，放得下。

所有的成績，不僅超越別人，更是超越自己；所有的成就，不僅是

個人榮譽，更是團隊的表現。讓他們感恩教練的辛苦指導；讓他們感謝同儕的鼓勵提攜。

佛陀，祈求您的護念：讓他們擁有強健的體魄，更有堅定不移的信心；讓他們懷抱前進的希望，更有後退沉潛的準備；讓他們傾注全心的演出，更有心無罣礙的自在。

慈悲偉大的佛陀！請您接受我至誠的祈願！請您接受我至誠的祈願！

### 三、《星雲日記》

#### 1、 14-5

佛教向來注重運動，像傳統的朝山、每日的跑香、定期的出坡都是舒展筋骨、鍛鍊身體的好方法，佛教也講究德、智、體、群、美五育的完成。在體育方面，我從小熱衷打籃球，因為球場上也充滿了佛法，例如：犯規舉手認錯是「懺悔」、不損傷別人是「慈悲」、知道因緣不單打獨鬥是「團結」、製造機會給隊友是「利人」、爭分奪秒是「精進」。所以，打籃球也是一項如實的修行。

在那段期間，打籃球是我例行的運動，球場更是我每天和徒眾接心的地方，尤其每年農曆七月供僧法會當天下午，總會舉行一場「無量壽杯籃球賽」，這是佛光山一年一度的「奧林匹克運動會」，由山上各單位及別分院徒眾各組球隊，彼此「較量」。因為不對外不公開，純屬師徒時間，大家可以儘情發揮，所以整個球場總是充滿笑聲、叫聲、吶喊聲，以及熱烈的加油聲。

在東山球場上，也有很多值得紀念的事，例如陸軍官校、成功大學的學生經常上山與我們進行友誼賽，那時男眾學部不少沙彌，每次都由他們臨時組隊參加。沙彌們年紀雖小，體力卻能勝過成大與官校的學生。我看那些社會的年輕人，經常才上場打了五分鐘，便已汗流浹背，急著

要求教練換人；反觀佛光山的沙彌，奔馳全場，自始至終沒有人喊累，也沒有人要求下場休息。

當時我覺得很訝異，心想這些沙彌平時都是素食，照說營養、體力應該不會比社會人士好，為什麼可以在球場上奔馳數十分鐘毫不疲倦？後來慢慢發現，素食對增加耐力大有幫助。就像牛、馬、大象、駱駝等，都是素食的動物，牠們都比較具有持久的耐力。再如飛行的鴿子，也是吃豆、穀之類的素食者，牠們也是展翅千里，不屈不撓。反觀獅狼虎豹，雖然凶猛，可是「老虎三撲，後力不繼」，可見素食可以增加耐力，從這些動物身上都可獲得明證。

佛光山的沙彌雖然沒有教練，也沒有隊長，但是曾經在台北中華體育館，和立法委員組成的球隊對壘過。那是一九九四年國際佛光會為了倡導「淨化人心七誠運動」所舉行的籃球義賽，佛光山的沙彌對上由洪濬哲、鍾小平、魏鏞、韓國瑜、曹爾忠、陳學聖、林瑞圖等人組成的民代隊。雖然是第一次參加正式的公開比賽，但是沙彌們面對身經百戰的國手級人物，個個有板有眼，無論是傳球、運球、投球，各方面始終表現得純熟迅速，讓現場觀眾頻頻叫好。當時我一直招呼這些沙彌，對年長的立法委員要表示一點敬意，能輸他們幾分是最好的收場。果然，終場以六十比六十二，沙彌隊小輸二分。

## 2、14-6

另外，當天還有兩支隊伍，分別是港星曾志偉號召了廣受港台兩地觀眾歡迎的譚詠麟、陳百祥、泰迪羅賓、吳大維、梁家仁、黎漢持、尹志強、劉勇等人組織的香港明星隊，迎戰由趙寧、裘海正、庾澄慶、鄧志鴻、汪建民、周治平、蕭言中、曾國城等人合組的夢幻明星隊。由於兩隊的實力勢均力敵，比賽過程高潮疊起，觀眾的情緒也隨著籃球的跳躍而起伏沸騰。最後，夢幻隊終於以六十二比五十四，小贏香港隊。

在東山籃球場上，還有一件讓我感覺最得意的傑作。曾經有一個十三歲的小孩，家人送他到佛光山時，他連自己的名字都不會寫，我拿籃球給他，他看到球就嚇得直往後退。由於智能不足，各項學習都趕不上其他沙彌，我只得耐心的用球來引導他的興趣。漸漸的，終於開始喜歡打籃球；經過三、五年後，竟然成為沙彌隊裡的主力戰將。後來他在佛光山負責水電工程，以及廚房的典座，都能獨當一面，甚至為文寫作，投稿在報刊上發表也是常有的事。我不禁想到，人生不可以隨便加以判定，所謂「人人皆有佛性」，每個人都有潛力，只要適當的加以開發，都能一展身手。

我和這許多沙彌雖然是師徒，也如兄弟，大部份都是在球場上培養出來的感情，像心平、心定、慧龍都是早期籃球場上的球友。雖然數十年來人事變遷，當時的一些年輕人現在也已垂垂老矣，但大家都很懷念那一段馳騁在球場上的風雲歲月。

另外，在籃球場上我也與社會人士結了很多緣，例如中華籃球隊總教練劉俊卿先生，曾經帶著中華隊球員上山禮佛、坐禪，和我們切磋球技。他知道我是籃球的愛好者，多次跟我談說籃球。我告訴他，打球的意義乃在於培養團結合作的精神、勇於認錯的修養、感謝對手的成就、以及主動出擊的生活觀念等。我從佛法的觀點講述一些籃球的人生哲理，引起他對佛法的嚮往，後來更因此因緣而在佛光山皈依三寶。可以說，籃球場上也是我們弘法度眾的好道場。

提到中華籃球隊，不僅讓人聯想到，早在一九二一年在上海舉辦的第五屆遠東運動大會上，我國的男子籃球隊就曾勇奪冠軍。在此之前與之後的幾年，也分別獲得八面銀牌及一面銅牌。另外，自一九五四年中華男籃首度參加第二屆亞運開始，雖然連續二屆屈居亞軍，敗給了籃球王國菲律賓，但中華代表隊的國手王毅軍、陳祖烈、羅繼然、唐雪舫、

賴連光，甚至更早期的賈志軍等人，他們鬥志昂揚，球技出神入化，在球場上奮力拼戰的精神，振奮人心。尤其他們凌厲的攻勢，往往讓對手毫無招架之力，不但多次打敗韓國、新加坡、泰國、印尼、馬來西亞等，更曾讓日本隊因為輸球而抱頭痛哭。

當時雖然沒有電視轉播，但我每天必看籃球的新聞報導，並且以此為最大樂事。可惜後來中華隊的實力愈來愈弱，戰績每況愈下，慢慢居於韓國、日本之後，甚至一度敗給馬來西亞，讓人不免失望。

及至後來舉辦的「威廉瓊斯杯籃球錦標賽」，每年都有十幾個國家的球隊到台灣來舉行友誼賽，這時的中華隊連打入前四強都很困難。我想，原因應該出在訓練不夠，所以雖說體育可以強國，但還是要經過苦練，沒有付出汗水與辛勞，就不能建立功勳。

當時我曾經一度想把美國的湖人隊請到台灣來比賽，只是看到中華隊與外國球隊比賽時，總是輸球輸得那麼慘，從來沒有贏過一場，何況湖人隊的球員個個人高馬大，想想還是不要減自己的威風，助長他人的志氣，所以當時雖然與湖人隊有一些因緣，可以邀請他們到台灣，但為了顧及國家的尊嚴，最後還是打消這個念頭。

回想當年全民風靡籃球的時候，由於年輕，每次觀看球賽，我總是滿腔熱血，滿心期待中華隊得勝，能為台灣爭光。但是我們的球隊戰鬥力愈來愈趕不上日本、韓國，戰績實在乏善可陳，我對台灣的籃球運動便從熱心而漸趨冷淡。不過我並沒有灰心，我曾在國民黨十三全會上提出建議，希望政府能夠在北、中、南、東的軍中設置體育營，平時對球員施以體能訓練，並經常舉辦比賽，最少在春、秋兩季舉行分區比賽，有了區域性，觀眾看球才會熱烈，有了觀眾的支持，才能帶動籃球的發展。就像過去的大鵬、七虎、國光、陸光、海光、中興等，都是軍中組成的籃球隊。當時大鵬、七虎是國內最具知名度的球隊，大鵬曾於一九

五一年應邀到菲律賓訪問比賽，是台灣第一個出國比賽的籃球隊。

後來大鵬、七虎整合為克難隊，成為中華隊的前身。之後又成立國光隊，也是從軍中挑選一些身材好、反應機智敏捷，而且喜好打籃球的球員組成，像資深體育記者傳達仁先生，就是當時被遴選出來的優秀國手之一。克難、國光這兩支球隊，曾代表國家參加在當時總統府前三軍球場所舉行的中、日、韓、菲四國五強賽，是當時的體壇盛會。而平時國內的比賽，克難對上國光更是票房的保證，球迷百看不厭，往往一票難求，也因此使得籃球成為台灣最熱門的全民運動。

我生平沒有什麼嗜好，唯一比較著「迷」的就是籃球，但在民國五〇年代，出家人看球賽好像也是見不得人的事，不過我還是數度與信徒結伴到球場觀賽。及至後來有了電視，雖然自己買不起電視機，遇有籃球賽實況轉播時，也會到有電視機的信徒家中觀看。甚至後來購買電視機，最大的動機也是為了看新聞和球賽。

在籃球場上，一個有實力的球員，不管別人如何阻擋、包抄、妨礙，只要拿到球一定會射中，神情之穩重、姿勢之靈巧，讓人覺得觀賞球賽實在是一種視覺的享受。只是後來看球賽，每次都是滿懷希望開始，最後卻以落敗告終，慢慢的實在受不了中華隊輸球的滋味，也就把看球賽的興趣從籃球轉移到棒球上面了。

說起對棒球產生興趣，這當中也是有一段因緣。記得一九六九年，中華少棒隊第一次到威廉頗特比賽，剛好高雄市多所中學把一些問題學生集中到佛光山來，希望能用佛法影響他們，定名為「祖逖營」。因為在威廉頗特比賽的時間正值台灣半夜，校長們關心比賽，半夜起來聽收音機，引起我的好奇。當我慢慢了解到棒球的比賽規則後，不覺也對棒球生起極大的興趣。我曾經在佛光山設立過不很標準的棒球場，也曾被棒球棍打中，幾乎瞎了眼睛，但等到痊癒後，仍然興趣不減。



談到棒球，就不能不提紅葉少棒隊。這個球隊是由台東偏遠山區的學童所組成，由於經費不足，在買不起棒球與球棒的情況下，只能「以棍代棒，以石為球」，但他們仍然刻苦的勤奮練習，結果在一九六八年「中日少年棒球對抗賽」中，以七比零的懸殊比數打敗日本隊，震驚棒壇，從此聲名大噪，不但在台灣各地掀起一股紅葉旋風，同時促使隔年金龍少棒隊的組成。

金龍少棒隊在一九六九年首度進軍亞洲少年棒球賽就獲得了冠軍，之後代表遠東區參加在美國威廉波特舉辦的第二十三屆世界少棒大賽，連勝三場，一舉奪得冠軍，不但舉國歡騰，並且掀起棒球的熱潮。後來的巨人、立德少棒隊，也曾先後稱霸於威廉波特。

隨著少棒稱雄於世界的棒壇，緊接著青少棒、青棒也得過多年的冠軍，尤其一九七四年八月，以金龍少棒的球員為班底的青棒，首度代表台灣參加在勞德岱堡舉行的世界青棒賽，結果四戰四勝摘冠，另外美和青少棒與立德少棒也同時分別摘下第三座與第五座冠軍，台灣正式進入「三冠王」年代。之後一九七七、一九七八年，台灣又兩度勇奪三冠王，使得台灣在國際間的曝光率大大增加。

因此，對國家而言，運動場何嘗不是另一個戰場？有時候透過體育，反而能夠打開僵局，拓展外交空間，發揮軍事、政治力量所無法達成的任務。有名的中美「乒乓外交」，不就促成尼克森訪問中國，使得處於「冷戰時期」的中美關係，間接的因為體育而得以和解、建交，最後終於走向正常化的道路發展。

體育不需要語言，雖有勝負，但完全是一種和平的競爭，充滿了友誼。尤其現在世界潮流不一樣了，科技上、文化上、戰場上可以報效國家，在體壇上也一樣可以為國爭光，所以在一個進步的國家，對於體育都會有很好的發展。

在當年棒球蔚為全民運動的時代，也造就出許多的棒球明星，如許金木、涂忠男、林華韋、李居明、郭源治、徐生明、高英傑、李來發等。數十年來，我一直很關心這些選手們的前途，尤其當年屏東美和青少棒總教練董榮芳先生是佛光山信徒，每次出國參賽都是由他執掌兵符，因為他也在佛光山叢林學院教體育，讓我更加關心棒球運動的發展。只是，由於國家並沒有一套完整的制度保障，所以球員們也只能自求多福了。

然而作為一個棒球的觀眾，我看到後來職棒的選手紛紛投身、效力於日本隊，例如曾經帶領國家代表隊參與無數國際大賽的教練李來發，過去入選中華代表隊擔任捕手時，與投手高英傑搭配，因為合作無間，被譽為最佳投捕搭檔，後來雙雙加入日本職棒南海鷹隊。因為自己的國家養不起選手，而使「楚材晉用」，不禁令人惋歎。甚至到了現在，職棒成為簽賭的工具，傳出打假球詐賭的事件，真是道德淪落，更加令人為棒球的運動嘆息不已。

說到李來發，不禁想起當年一件有趣的事。過去佛光山叢林學院原本不准養狗，有一天正在觀看棒球比賽，戰況正是激烈的時候，有一個學生抱來一隻狗，要我為牠取名。就在這個時候，李來發適時擊出一支再見二壘安打，為中華隊帶來勝利，我一時高興，順口而出：就叫「來發」吧！後來佛光山再養的狗，從「來發一世」到「來發二世」，就是這個因緣而來。

觀賞球賽往往會讓人情緒沸騰，個人的愛瞋也總在不經意間發洩出來，所以這種時刻最能看出一個人的修養。有一場球賽正在熱烈的進行，觀眾情緒激動，由於太過投入，因此只要看到投手連投幾個壞球，就大叫：換投手！換投手！捕手偶不小心落接，馬上有人高喊：換捕手！換捕手！打擊手揮棒落空，也是大聲鼓譟：換打擊手！換打擊手！甚至裁判的判決不合個人意思，也說：換裁判！換裁判！這時觀眾席上終於有

人忍耐不住，站起來大呼：換觀眾！換觀眾！

現在台灣一般民眾看棒球比賽的興趣，雖然沒有「三冠王」時代那麼入迷，但目前國內還是有不少職業棒球隊，像兄弟象、統一獅、味全龍、三商虎、興農牛、中信鯨、時報鷹等，每年仍會舉行多場比賽。有一段時間，時報鷹在打了幾次敗仗後，球員陷於低潮，教練於是把球隊帶上山，要我傳授心法，給予鼓勵。我雖然愛好體育，但畢竟不是教練；不過因為多年愛好看球賽，也有一些心得。我覺得打球主要在於「心物合一」，就像一個真正會武功的人，取勝之道在於「心」，而非「力」！所以如何打好球？在於用心，而非用力！

例如，佛光山的慈惠法師是個大近視眼，戴著一千多度的近視眼鏡，不戴時幾乎看不到球框。但在籃球場上，她的三分球總是應聲而入，很少失誤。有人問她：你如何能夠投得那麼準？她說：其實我也看不到，只是憑著感覺用心投！

因此，當時報鷹的教練問我如何才能打好球？我說：不是用力打就算，而是要用心去打。就像武林人物勤練摘花飛葉、鐵手神拳、隔空點穴等功夫，都是要靠用心去練，而且要肯下苦功，只要功夫用得深，自然球隨心意發動，高低遠近，得心應手。

我在少年時期所受的是關閉式的教育，連眼睛都不准亂看，「那一樣東西是你的？」喝斥聲，總在不經意的瀏覽下，當頭一棒！所以經常是過著「眼不看、耳不聽」的日子。雖是如此的生活，但從年輕到現在，始終不減對運動的喜好，尤其是籃球、棒球、足球等。只是自從佛光山在國際上發展佛光會之後，我因為經常雲遊五大洲，很少居住在國內，無法得知各種球賽的勝負情況，也就不再那麼熱衷關心了。

不過，我從年輕時就渴望佛教能有一個「歸佛籃球隊」，藉著「以球會友」能和各國聯誼，間接的把佛法傳遍世界，就像過去天主教曾經

有一歸主隊，他們征戰天下，為天主教增加了不少光榮與信徒。

這個心願直到最近普門中學女子籃球隊成立後，終於實現了。普中女籃是在二〇〇四年正式組隊，隔年報名參加「高中籃球聯賽」(HBL)，與平均球齡五、六年的對手比賽，球員們初試啼聲，表現得可圈可點。二〇〇六年進而打入前八強，奪得第五名。二〇〇七年起，連續二年打敗北一女，尤其今年更把北一女擠出前四強，取而代之，首度打進 HBL 女甲四強，也打破了過去四強總是由北區球隊獨霸的慣例，最後榮獲第三名。

普門高中女籃成立時有鄭湘穎、鄭湘燁、張以琳、魏于淳、江佩珊、陳玲珠等十五名選手，平均身高一七四公分，當中更有三名超過一八〇公分，他們在教練李亨淑指導下，球技進步神速。今年與北一女對壘時，原本處於落後的局面，但在最後三十八秒時，終於把比數追成六十四比六十四平。到了倒數四秒，更因鄭湘穎一記擦板三分球，使比數超前。這時戰況十分危急，但北一女已無暫停可喊，後場發球時又被鄭湘穎截斷，上籃得分，最終以六十九比六十四氣走北一女，普門奇蹟式的逆轉勝。

當天整個比賽過程，高潮迭起，精彩無比，使得前往加油的啦啦隊情緒亢奮。他們以整齊的節奏念著「唵嘛呢叭彌吽」為普門中學加油，當中有不少高齡的老太太，受到現場熱烈氣氛的感染，每個人都覺得自己忽然年輕起來，不但活力充沛，甚至原本腰酸背痛的毛病，經過一場球賽下來，腰也不痠、背也不痛了，大家直呼：都是運動的好處，所以紛紛表示，以後兒孫想要打球運動，他們絕對不會反對。

此外，比普門高中女籃早一年成軍的普門國中女籃隊，則在「二〇〇八年全國中州盃國、高中國際籃球錦標賽」中，連贏嘉義國中、光榮國中、員山國中、永仁國中，以四場全勝的姿態，取得冠軍獎盃。而佛

光大學女子籃球隊不但在大專籃球聯賽（UBA）中打進全國前八強，同時在一場與新加坡的友誼賽中，以十分的差距一舉打敗新加坡國家代表隊。未來他們的目標是，希望明年能打進大專聯賽女子甲組，然後再進一步進軍 WSBL（台灣職業女籃聯賽）。

為了女子籃球隊的成立，我特地請來韓國籍教練李亨淑小姐擔任總教練。李教練是國內少數擁有奧運級身價的國際教練，十三歲練球，十八歲獲選為韓國國家女子籃球隊員，一九八四年洛杉磯奧運時，她所參加的代表隊獲得銀牌，個人則獲得「助攻后」的殊榮。一九九〇年，她代表韓國角逐亞運奪得金牌，一九九三年獲得韓國頒發國家「百想大獎」榮譽，正式從國家隊退休。

退休後的李教練應台灣台元女子籃球隊邀請，開啟個人參與職業籃球賽的第二個生涯，成為台元第一位「外籍傭兵」，為台元效力長達十二年，也替國內女籃注入犀利的韓式球風。自從應聘擔任普中女籃總教練之後，除了著重球員籃球基本功的訓練外，更安排球員透過打坐、誦經來修養身心，長養隊員的信心、智慧與定力。她自己則在佛光山皈依三寶，繼而入道當師姑。如今才成立短短幾年的普中女籃，能夠迭創佳績，應該歸功李教練的領導有方。

過去很多人知道我喜歡體育運動，因為愛好運動的聲名在外，因此今年（二〇〇八）中國北京主辦第二十九屆奧運會時，中華隊以「中華台北」名義組隊前往，承蒙體委會邀約，請我擔任「總顧問」，因此得以有因緣參與盛會。

在比賽前一天，我便專程到奧運村為中華隊的選手打氣，當時正值選手出外練習，只有少數人留在選手村。他們見我到達，都很意外，隨即很熱情的招待我。記得當中有一位個子不高的女選手，歡喜的走向前和我握手，我也為她祝福，結果第二天開賽她就獲得一面銅牌，為此還

特地打電話向我報捷，我也分享了她的榮耀。

開幕典禮當天，感謝北京的老市長張百發先生，特地陪同我一起入席。在貴賓席上，我看到來自世界各國的菁英選手列隊入席，現場不但有數十個國家的總統蒞臨，並有十萬群眾共同觀看。這一刻，我由衷的感動，感受到體育運動迷人的力量，真是魅力無窮。由此也不禁想到，一個國家不一定要在戰場上跟人撕殺得你死我活，國家的強弱，其實在運動場上一眼就可以見分曉。

常有人問：人生「如什麼」？有人說「人生如夢」，也有人說「人生如戲」，或說「人生如露」，乃至說人生如「苦聚」、如「過客」、如「浮雲」等！甚至有人用「打球」來比喻人生。

人，從小讀書求學，奮鬥創業，直到成家當了父母。這時年輕的父母在小兒小女心目中就如「籃球」，大家拼命要搶爸爸、搶媽媽，就像籃球比賽時，兩隊球員莫不紛紛爭著搶球，大家都說「my ball」，那是我的球！

然而隨著父母年齡漸老，兒女開始為了孝養父母的責任而推卸，二哥說應該是大哥的責任，大哥說應該由小弟奉養，小弟說應該平均分擔。於是父母就在兒女的安排下，這裡住一個月，那邊停二個月，就像「排球」一樣，被兒女們推過來，又推過去。

一直到了父母老病的時候，可憐的父母就像一個「足球」，兒女們忙著事業，忙著賺錢，覺得年老的父母實在是一個拖累，恨不得一腳把球踢得遠遠的。

其實，父母也不一定是排球或足球，只要父母自己本身有道德、有學問、有儲蓄，那麼就像「鉛球」一樣，任你要推也推不遠，甚至兒女還會把你當「橄欖球」一樣，緊緊的抱著，不肯放鬆呢！

人生如什麼？事實上人生不但可以活得像橄欖球，尤其如果我們能

把自己的人生活得「如佛菩薩」一樣，自然萬人都會崇拜你；如果把自己變得「如魔鬼」，當然眾人就會遺棄你！所以，我們可以把自己的人生規劃成「如地」，普載萬物；「如天」，覆蓋大眾；「如福田」，給人耕種；「如智庫」，給人取用不盡。甚至只要我們能如春風、如冬陽，就能永遠被人需要、被人擁抱，又何至於讓自己的人生只能如「球」一樣呢？

（二〇〇八年十一月）

#### 四、迷悟之間

##### 1、運動與做人/星雲大師

運動有益於身體健康，運動更可以訓練一個人學習如何做人，例如打籃球，便是訓練做人的方法之一。人有許多的缺點，都可以在球場上學習改進，從球賽中可以學到許多做人的修養。列舉數點如後：

第一、人有不肯承認過失的習慣，籃球場上有一定的規矩，一定的動作，當你違反規矩時，裁判的哨子一響，你就得舉手認錯，而且留下了犯規的記錄，你還不能有怨言。

第二、打球雖是激烈的運動，但是規定身體不能相碰，如果你的手肘、臀部碰到了對方，或者不注意，在搶球時手掌打到別人，裁判哨子一吹，你就要立刻向對方道歉，甚至握手致意，表示對不起。

第三、球場上可以訓練快速敏捷，不可猶豫不決，因為打球的時候，投籃的機會往往就在那麼一瞬之間，如果你性格猶豫，永遠無法在球場上搶球立功，自然會遭到淘汰。

第四、球場上有敵我雙方，二隊各有五人，這是一個集體的運動，要相互合作、支援、團結，不可單打獨鬥；如果你不能跟別人合作，處處自以為是，不肯給隊友製造機會，教練一定會把你換下來，讓你嚐嚐坐冷板凳的滋味。

第五、球場上可以培養球員有榮譽感及自尊心，如果你沒有冒險犯

難的精神，沒有衝鋒陷陣去爭取勝利，這叫做缺乏運動員的精神；如果你盡心盡力，使出渾身解數，即使輸球，也能贏得別人對你的讚美。

第六、打球雖有甲乙兩隊，雙方各有立場，互爭勝利，但是球員必須要有互相尊重包容的雅量。對方的球員雖是敵手，但在打球的時候，你也要感謝他，如果沒有他，球賽就不能開打了。

所以，現代的教育，課堂上的教育是傳授知識，禮堂裏的教育是訓練人的道德，各種活動的參與是加強群育，運動場上的球賽，那就是體育了。一個四育並進的青年，才能學習做一個正常的人。

一場球賽，裏面蘊藏多少勇猛、機智、慈悲的教育。要想強身強國，朋友們，不妨打一場籃球賽吧！

## 2、球賽/星雲大師

現在的體育競賽中，最熱門的就是球賽，有籃球、棒球、足球、排球、乒乓球、橄欖球、網球等。

球賽雖然旨在鍛鍊體魄、觀摩球技而舉行各種國際比賽，但現在的一場球賽，往往影響到國際之間，國與國的往來關係，有名的「乒乓外交」，就是靠一粒小小的乒乓球，促進了中日的建交。

但是，也有的國家因為球賽引起了戰爭，甚至球場上的輸贏，所引起的暴動，死傷數十人，這是常有的事。俄羅斯在二〇〇二年的世界杯足球賽中輸球後，國人在莫斯科引發暴動，死傷廿餘人；上屆的足球賽冠軍隊法國，今年在初賽時即遭到淘汰，回國時竟然需要政府派武裝部隊保護球員回家，唯恐他們受到民眾的攻擊。

球賽贏得勝利，固然是榮譽，但是一個民族把勝負得失計較到如此程度，實在也不足取。奧林匹克運動會有一句名言：「志在參加，不計勝負，誠哉斯言也。」

一場球賽的進行，看運動員們身手矯健，動作純熟，這是要靠多時



的苦練，有時上場才三分鐘，可是他們在場外已經苦練了三、五年。他們贏球的風光，人人羨慕；但是他們練球的辛苦，鮮為人知。

國際的風雲變幻，政治家們翻雲覆雨，其實體壇上也是風雲迭起，常常勝負異位。有的國家贏得起，也輸得起；有的國家贏得起，但輸不起；也有的國家儘管每年都是捧鴨蛋回國，但他們還是年年參加。

在球場上，要贏得勝利，不但要靠球技，有時還要靠球運。國際比賽時，有時會遇到實力堅強的對手，有時也會幸運的遇到比較弱的隊伍。不過世界上那裏有那麼多的好事，那能一直和弱的隊伍比賽，而不會遇到強敵呢？

每一場球賽，看到球場上那些體壇健兒，例如足球場上，有的人臨門一腳，踢出了國家的榮譽；有的棒球比賽，一支再見全壘打，使得全國歡呼雀躍。這許多球員一夕成名，成為體壇明星，甚至成為國寶級人物，國家把他們穿過的球鞋、球衣、球棒，都陳列在國家博物館，以示榮譽。

觀看一場球賽，不但是看球員個人的球德、球品、球技的展現，而且還需要教練、管理員，甚至裁判、啦啦隊、觀眾的水準，都與勝負有關。甚至世界性的球賽，往往還有賭博行為，有的球員遭到威脅放水，可說無奇不有，甚至有的球員嗑藥求勝，那就更加不足取了。

一個球隊的勝利，要靠團隊精神；大家通力合作，才有出線的機會。甚至贏球固然重要，但真正說來，能夠在球場上表現出大國的風度，表現出大將的風範，表現出大賽的精神，其實要比贏球來得更為重要。

## 五、人間萬事

### 1、籃球／星雲大師

各位讀者，大家吉祥！

你愛好打籃球嗎？籃球是一項訓練自我成長、完成自我人格的運動。籃

球選手，在球場上奔跑跳躍，看起來是你爭我奪，毫不客氣。事實上，籃球的運動規則，最能長養球員感恩、勇敢、敏捷、認錯、服從、寬容、合作等美德。茲述如下：

一、感恩：打籃球，先要感謝比賽的對手，如果沒有他們，就無法賽球，所以比賽前，大家都要相互敬禮、握手，彼此先禮後兵，表現出運動員應有的風度與禮貌。

二、勇敢：打籃球要靠勇敢爭先，不能怯懦、猶豫，否則機會稍縱即逝。但是勇敢並非莽撞、鬥狠，打籃球最忌諱碰人、撞人、打人，都視為犯規。一場球賽，每位球員最多只有五次犯規的機會，如果一直犯錯，超出這個數字，這場比賽就無法上場賽球了。

三、敏捷：籃球場上，要爭取好成績，就得看誰的動作快，能儘量爭取到投籃的機會，才能得分。所以，每一位球員在運球、傳球時，要快、要準，不容有絲毫差錯，讓對方有機可乘。為了達到動作迅速敏捷，練球時，球員無不苦苦的把跑步練得像長跑健將一樣，尤其在球場上來回馳騁，要能步履穩健，履險如夷，才能減少失誤。

四、認錯：在球場上，表現英雄氣概，在萬人觀賽之下，和對方交手，你來我往，如入無人之境，難免會有技術上的犯規。例如帶球走、兩次運球，甚至用腳勾人、用手肘拐人，或是非法擋人、非法攔截、非法超球等，都是球場大忌。一旦犯了上述錯誤，裁判明察秋毫，哨音一吹，只得乖乖的認錯，主動向對方道歉，甚至鞠躬行禮。

五、服從：籃球場上，服從教練是美德，服從裁判更為重要。所以，舉凡教練的一個手勢，裁判的一個哨音，都讓球員心驚膽顫。但也要表態服從，不但要向對方道歉，甚至要向裁判認錯，因此籃球場上，最能培養服從的美德。

六、風度：一個優秀的球員，不但球藝要高超，球品更重要。打球

的時候，雖然要勇猛向前衝，但是更要注意對人的尊重。例如，不可以有小動作，不可以氣急敗壞，不可以顯出不耐煩，或是不服從的態度，都有失高手的風度。所以，一個球場戰將，要能靜如處子，動如脫兔，尤其無論勝敗，都要表現大將之風，不如此，就不能成為萬人風迷的籃球健將。

七、合作：籃球是一種團隊運動，不重個人單打獨鬥，必須群策群力，所以個人不能貪功，必須懂得適時為球友製造機會，因此平時培養團隊的默契也很重要。一個球隊的組織中，雖然名義上有中鋒、後衛等，但也不是一成不變，如何靈巧的互補，應用之妙，存乎一心。尤其投籃時，不光是靠技巧就能奏功，要靠彼此合作，互相護航。甚至投籃時，也不是光用眼看，能用心眼投籃，只要功夫純熟，則球一出手，應聲入網，就非難事了。

## 2、籃球教育／星雲大師

各位讀者，大家吉祥！

體育運動可以鍛鍊身體，增強體魄，不但可以健身，還可以強國。在各種體育項目中，籃球競賽不但是一種運動，個中還蘊含了人生的教育意義，略述如下：

一、尊重對手的存在：籃球是集體的運動，不但自己組織球隊，還要有各方的球隊，彼此競賽，才能增加樂趣。所以，本來不相識的人士，因為籃球運動，把大家集合在籃球場上，相互切磋，互比高下。即使對方與我方是敵對的立場，但是仍然要尊重他們，甚至要心存感謝，因為有他們才能賽球。因此，在籃球場上，開賽之前，雙方要互相握手、敬禮，比賽結束後，勝負已分，仍要握手為禮，互道珍重。雙方是對手，也是朋友，有競技，也可以惺惺相惜。尊重對方的存在，這是籃球競賽最寶貴的教育。

二、培養認錯的精神：在籃球場上，球員最能表現風度的，就是不侵犯對方，不要小動作。假如防守、進攻時，有不當的動作，例如打人、推人、不當阻擋等，以致侵犯了別人，稱為犯規。犯規之後，不能死不認錯，只要裁判哨子一吹，立刻要舉手認錯，並向對方鞠躬致歉。即使無意的犯規，當「五犯」離場時，也要向全場觀眾鞠躬，下台退場。所以籃球運動養成認錯的精神，應該是最好的人格教育。

三、養成積極的性格：籃球運動，有所謂「籃球時間」，不容你一刻懈怠、一刻猶豫，在零點幾秒的時間裡，你沒有接穩球，沒有上籃，輸贏立見。所以籃球的人生，要不斷爭取時間上的掌握，以及空間上的控制，因此能養成自己積極進取的能量。雖然打籃球是極耗體力的運動，每一分鐘要在全場來去奔跑多次，一場球賽四十分鐘下來，可能跑了數十公里。雖然汗流浹背，要不覺辛苦，愈是戰況熱烈，愈能激發自己的勇氣，毫不畏縮的和對手一拼。到了比賽結束後，勝者固然歡欣，敗者也不必氣餒，因為還有下次再見。

四、重視團隊的榮譽：籃球比賽固然講究個人表現，更重要的是追求團隊的勝利。一個好單打獨鬥的球員，即使是好手，教練也不敢重用。籃球運動講究集體創作，講究前鋒、後衛相互配合，講究中鋒運球，供輸適當。比賽中，每一個時刻都可以定輸贏，每一個隊員也能影響勝敗，所以籃球講究互相配合，用集體的力氣，創造團隊的榮譽。雖然一隊數人，但是大家只是一心不二，要求全隊勝出，這是球隊的共同目標。

總之，籃球比賽要靠團隊精神，一個個性不合作、不團結的青年，在打球中為了要跟大家配合，自然會與隊友合作、團結。另外，不肯認錯、猶豫不決，這是青年的通病。在籃球場上，犯規就必須舉手認錯，對一個做事不肯認錯的青年，在打球時自然會順服。再者，在籃球場上，分秒必爭，容易養成球員勇往直前、冒險犯難的精神，所以籃球運動，

值得大力提倡。

## 六、球類運動 星雲大師 二〇〇八

數年前，我因冠狀動脈阻塞，在滎總進行了心臟再生繞道手術。術後醫生一再提醒我，每天一定要運動，就如同吃藥一樣，不可偏廢。從此以後，每天餐後半小時，我一定以跑香的方式來運動。

說到運動，其實我從小就喜愛運動，但因童年生長在貧窮落後、教育不興的揚州鄉間，既沒有學校，也沒有人倡導運動，更沒有什麼運動設施可言，倒是兒童的遊戲不少，例如老鷹捉小雞、丟手帕、繞鐵環、打梭、颯釘、放風箏等。只是這些遊戲必須有同伴才能玩得起來，甚至要有對手比賽才有趣味，尤其像放風箏，一定要有風才能放，最適合的季節就是春天，但是短暫的春天一過，夏、秋季節天氣炎熱，冬天則多數地區均被冰雪所封，那裡能放風箏？所以從小我唯一的消遣就是游泳，不但游出無限的樂趣，而且游出高超的泳技。

我之所以熱愛游泳，並且深諳水性善於游泳，大概與我出生在水鄉江都，故鄉就在揚子江運河的邊上有很大的關係。記得大約三、四歲的時候，就在家中後院的池塘裡游，到了六、七歲時膽子漸漸大了，就到運河裡游。直到十歲左右，我的泳技好到可以浮在水上睡覺，也可以潛入水中一、二十分鐘，無須浮到水面就可以在水裡換氣，甚至能從二百公尺的運河此岸，攜帶十數斤的菜米游到對岸。當時運河兩岸的人民，要靠擺渡往來、購物，但是擺渡要錢，所以善泳的我從小便自然的負起家中採購工作，常常衣服一脫，隨手往頭上一放，很快就可以游過江去，然後把所需物品備辦齊全，帶回家中。

由於熱愛游泳，因此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。只是到了十二歲出家之後，從江都水鄉進入棲霞山村，一下子與游泳絕緣，變成不能下水的旱鴨子，那種感覺真是苦不堪言。但是我很清楚，自己的前途、未來不能寄以游泳，所以只有忍痛放棄。不過生性喜

愛運動的性格不能改變，於是慢慢就把興趣轉移到打乒乓球上面。

說起來也實在可憐，那個時候常住、學院都不允許我們打乒乓球，只能偷偷的打，但是球還是經常被師長沒收。尤其難堪的是，小小的乒乓球幾經抽球、殺球，很容易就壞，根本買不起，所以就連打乒乓球都沒有條件。不過年少的我們，還是有辦法從生活中尋找樂趣，例如約三、五朋友，到山上偏僻的地方「槓膀子」，也就是用膀子互打，打到一方痛得受不了認輸為止。有時候則自己半夜起床練鐵沙掌，或者飛簷走壁的功夫，因為在青少年成長階段，身心發展很需要運動，遺憾的是當時常住並不重視運動，學院也沒有體育課程。

後來我們幾個同學偶然發現，山上不時有人偷砍樹木，他們一看到出家人，就紛紛丟下鐮刀、斧頭，快速溜走。我們檢到工具本應交給常住，但常住並不重視，也沒有鼓勵。於是同伴中有人提議，把檢來的斧頭拿到鐵器店換個籃球筐子，回寺後自己砍木材做籃球架，並且由幾個家境比較富裕的同學集資，合買了一個籃球，就這樣我們開始打起了籃球。但就因為好打球，學院認為我們不守規矩，貪玩好動，因此被記過，甚至後來我還遭到被開除的命運，可是我對打球運動的熱愛，始終如一，絲毫未減。

記得一九四九年我到了台灣，最初在新竹青草湖擔任台灣佛教講習會教務主任。當時內政部次長的夫人王鄭法蓮女士，特地送給我們一些排球、乒乓球等。那時大約有學生六十人左右，我鼓勵大家打球，但是學生們平時沒有運動的習慣，見到球嚇得直往後退，好像打球是見不得人的事。這時我不禁慨嘆：自己一生為了運動，青少年時期在大陸想打球老師不准，甚至為了打球被學院開除；現在來到台灣，自己當了老師，鼓勵學生運動打球，學生卻不敢而遠遠躲避，為什麼人的思想觀念，甚至命運的差距會這麼大呢？

我想，或許他們認為出家人打球運動不威儀、不莊嚴，是違規不能做的事，但其實佛教向來注重運動，像傳統的朝山、每日的跑香、行腳雲遊、普

坡作務，甚至打拳出操等，都是舒展筋骨，鍛鍊身體，培養耐力、毅力的好方法。

再說，佛教講修行，修行不是只有誦經拜佛、打坐參禪才是修行，運動打球也是一項如實的修行。尤其在籃球場上，犯規時要舉手認錯，這是「懺悔」；不暗使小動作傷害別人，這是「慈悲」；知道因緣而不單打獨鬥，這是「團結」；懂得製造機會給隊友，這是「利人」；積極勇敢的爭分奪秒，這是「精進」，所以球場上也充滿了佛法，充滿了教育的意義。

一般的學校教育重視五育並進，佛教尤其講究德、智、體、群、美五育的完成。例如，早晚在佛殿共修，重在「德育」；平時在教室上課，重在「智育」；僧團是六和合僧，重在「群育」；佛像的雕刻、繪畫及梵唄的唱誦，重在「美育」；而球場上的運動，可以彌補「體育」之不足。

人要經常運動，才能增強體魄，就像水必須經常流動，才能長保潔淨，而五育並進的教育，才能養成優秀的人才。因此，我年輕時就提倡佛門應有籃球運動，並且早在一九六九年，佛光山舉辦第一屆「大專佛學夏令營」時，便特別在課程中安排籃球比賽，因為在球場上可以治好佛教青年許多不健全的毛病，進而培養良好的習慣，諸如：

一、佛教青年缺乏榮譽感，沒有冒險犯難的精神，遇事有猶豫、退縮的毛病。但在球場上，你要勇敢衝刺，因為能夠把握第一時間，才能先馳得點；如果慢了一拍，失去先機，不但自己不能得分，還可能讓對方有得分的機會，所以球場上可以養成勇敢衝刺的習慣。

二、佛教青年有不認錯、不改過的毛病。但在球場上，攻守之間雖然要勇敢快速，卻必須遵守規則，不可侵犯別人；一旦犯規，裁判哨子一吹，就要舉手認錯，就須服從裁判，所以球場上可以養成遵守規矩的習慣。

三、佛教青年有不團結合作，唯我獨尊的個人主義。但在球場上，

隊友之間彼此要互相合作，懂得為隊友製造機會，才能得分；如果單打

獨鬥，表現自我，勢必嘗到敗績，所以球場上可以培養團隊的精神，了解集體創作的重要，養成與人合作的習慣。

四、佛教青年缺乏慈悲和尊重別人的器量。但在球場上，即使對方是敵人，你也不能任意冒犯，甚至要感謝對方，因為如果沒有他們，球賽就不能進行，所以上場，彼此要先敬禮，以示友好，這是對他人的尊重，因此球場上可以養成尊重對方的習慣。

基於上述種種好處，我在創建佛光山之初，就積極提倡運動，雖然佛學院的學生並不好運動，大都對體育沒有興趣，但我在佛光山的「靈山勝境」、「大慈育幼院」、「東山」等地，先後建了三座籃球場，甚至在萬分困難的情形下，為普門中學建了體育館，乃至後來的佛光大學體育館，甚至成立普門女子籃球隊、佛光女子籃球隊等。

現在回想起來，當時佛光山才剛草創，在一片荊棘叢生、丘壑橫互，到處高低不平的山谷之中，好不容易才把兩座山的土推下深溝，填出現在靈山勝境那一塊平地。那個時候別說大雄寶殿建都沒建，甚至連地也還沒有買，下面的不二門到朝山會館之間，也沒有階梯，遊客上山，都是踩著土石爬上來的，在那樣的情況下我就設了一個球場，不過因為十分簡陋，也只能供大家隨意奔跑而已。

後來靈山勝境成為遊客上山的通路，我想總不能為了打球而妨礙遊客進出，於是將球場遷移到現在大慈育幼院的所在地。那個地方原本也是一條深溝，填了一千多卡車的土才成為一塊小平地，將就建了一個克難球場，當時大樹鄉不少村民，甚至成功大學、高雄師範學院、陸軍官校的學生，都曾在這裡和我們打球聯誼，度過不少快樂的時光，包括大樹鄉選出來的立法委員尤宏，以及陸軍官校退休的陳炳文，都是我們的球友。

後來育幼院開始籌建院舍，球場須要用來堆放建材，不得已又遷到東山男眾學院的邊上。在這裡，每天四點半打球時間一到，全山大眾都可以到球



場，不管僧信老少，喜歡打的人就上場，曾經有過一百多人同時上場打球的記錄，也不管你是參加甲隊還是乙隊，或是誰上誰下，都不計較，反正只是運動。

其間曾經寫下很多「特別」的記錄：例如：佛光精舍七十有餘的老人可以披褂上陣，小至六、七歲的育幼院小朋友也能上場。有的人上了球場，從頭到尾走都不走一步，是「固守本位」型的球員。有趣的是，曾經有五人正式的球隊與八十餘人的雜牌球隊比賽，結果五人小組贏了。甚至經常球場上戰況劇烈，場外卻忘了計分！總之，這是一個不計輸贏、不需裁判的球場，純粹為了運動，大家也一直樂此不疲，如此持續了二十幾年，不管刮風下雨，未曾間斷過。

只是美中不足的是，那時正值佛光山開山期間，往往才剛上場，或是只打了半場，忽然傳來消息：某某人來訪！雖然有些心不甘情不願，但又不能對賓客失禮，所以只得和著汗水，披上長衫，趕赴客堂會見訪客，所以經常都是在忍耐煎熬中結束一天的生活。