

釋聖嚴體育觀點之探討

紀俊吉¹

摘要

本文研究目的在於探討釋聖嚴（1930-2009）思想中，對體育運動的觀點與態度，以作為未來系統性研究的基礎。採用詮釋學方法，企圖描繪出聖嚴思想中的體育觀點與應用方向。討論過程如下：首先，本文從理論背景中呈現出原始佛教思想裡的「出世思想」，以及對身體的存有保持著負面態度，並提及佛教思想演變至今，已轉向肯定身體的存有與其入世意義，而逐漸轉為正面態度。接著，本文以聖嚴思想做為對象，探討其對「身體」所採取的態度與觀點，發現聖嚴在態度上傾向正面的肯定立場；接著，則依循此立場，對聖嚴的體育思想進行理解，主要從四個面向進行討論，包括：競技/競賽的意義、自我覺察的意義、調適情緒的意義、自我完成的意義。而後，則進一步檢視聖嚴對體育活動的主張，包括：體育活動之原則、輔助禪修的意義、保養身體的目的。文末，以一統整論述作為本文結論，並標示後續研究者可資深入的方向。

關鍵詞：原始佛教、漢傳佛教、人間佛教、身體觀

1 國立臺南大學教育學系博士候選人

通訊作者：紀俊吉，聯絡地址：70005 臺南市中西區樹林街二段 33 號，
E-mail: d09803012@stumail.nutn.edu.tw

壹、緒論

透過劉一民的視野可發現，臺灣體育領域中，討論運動與東方宗教思想的研究數量相當有限，特別是與華人文化關係極為密切的佛教思想，其數量甚為稀少，與體育領域間的關係實有待充實與探究。¹無獨有偶，傅偉勳站在佛學研究立場上呼籲，佛學現代化的研究立場上，必須涉及科際整合的時代需求，提升佛教研究的學術水準，是現代化佛教推展的一大課題。²但是，從既有觀點了解，佛教思想傾向離世立場，對於人世的大千世界視為火宅空相，循此思維，則欲探究佛教體育思想頗有緣木求魚之疑。但是近代漢傳佛教思想適逢重大變革，在釋太虛（1890-1947 年）、釋印順（1906-2005 年）等佛教先賢改革、推廣下，佛教思想已逐步更易，開啟了與各領域接軌的契機，值得吾人進一步關注。

「人間佛教」思潮對於臺灣佛教思想的影響極為深刻，諸多前賢各陳己見，各有主張，其中，釋聖嚴（1930-2009，以下均稱「聖嚴」）在人間佛教的見解上採取學術路徑做詮釋，建構自己的人間佛教立場。于君方曾表示相對於傳統佛教思想³，聖嚴所象徵的是漢傳佛教的新面貌，並對傳統佛教思想提出創新的見解。⁴做為當代臺灣佛教界代表人物之一，聖嚴本身於學術界和教育界有著諸多貢獻與建樹。⁵其思想與著作，對於當前臺灣社會諸多領域亦產生相關指引與省思。⁶從吾人立場而言，聖嚴思想不僅歸類於東方思想範疇內，在臺灣與世界宗教界中亦具有相當地位與影響，其思想體系乃立基於漢傳佛教觀點建構，⁷頗為貼近華人傳統文化概念與思維模式，以之為探討對象，可作為跨領域會通的重要基礎。然而，在對聖嚴體育思想進行了解之前，其中一個關鍵環節在於：佛教思想對於個體的身體存在抱持著何種觀點呢？聖嚴的身體觀立場是否有其

1 劉一民（2005）。**運動哲學新論**。臺北：師大。頁 3-43。

2 傅偉勳（1995）。**佛教思想的現代探索**。臺北：東大。頁 10-12。

3 撰文與構思期間曾有學者提醒：「傳統佛教」一詞當需界定之。于君方在該場演說中，曾提及釋太虛對漢傳佛教的改革貢獻。再依聖嚴推崇釋太虛為「中國傳統佛教的最後集大成者」（03-06-0012）的立場思維，則吾人初步界定，本文中所提及的傳統佛教，就時間點而言，專指清末民初「釋太虛之前的漢傳佛教」。

4 于君方（2010）。**聖嚴法師與當代漢傳佛教**。聖嚴教育基金會學術研究部，**聖嚴研究第一輯**（頁 37-50）。臺北：法鼓。

5 林煌洲（2004）。台灣佛教高等教育的推手聖嚴法師-佛教學術教育之一例及我見。載於陳重光（主編），**聖嚴法師思想行誼**（頁 9-55）。臺北：法鼓。

6 選擇聖嚴思想之原因包括：其在宗教界、在學術界、在教育界的影響力。並曾在 1998 年獲《天下》雜誌票選為四百年來對台灣最具影響力的五十位人士之一。詳見：<http://www.shengyen.org/index.aspx>

7 漢傳佛教之界定，依聖嚴所做之說，「所以佛教的漢化，主要是和儒家及老莊的互相激盪而成。」（法鼓全輯，03-09-0082）。也可以稱為「中國佛教」，係指經過與華人哲學及文化融合後的佛教，其中主要又以儒、道兩家理論為核心，因此本文以為，在整體思想結構上貼近華人思想與生活文化體系。

個人見解？對此問題獲得初步了解後，方得以對聖嚴的體育思想有進一步論述的契機。⁸

一、研究背景與問題意識-傳統佛教的「身體」立場與態度

勞思光認為佛教為一種否定文化與現實世界的思想理論。勞思光說：

……吾人仍可看出佛教與印度傳統思想仍有一共同之基源問題。此即「如何離開生命之苦。……以「離苦」為基源問題時，論者自須首先認定「生命之苦」，然後方能離開此苦。」⁹

並直接說道：「……「苦」則依生命本身而有。」¹⁰，顯示原始佛教預設立場上，源於有身之故，起始即視生命為「苦」的集合，生命降臨就是苦海的開端，¹¹既然如此，對佛教而言，此身係累贅，斷集為解脫。

在此一大前提下，佛教顯然對於身體之存有持偏負面態度，游芳銘歸納出原始佛教「身體觀」的三個特徵¹²

- 1.身體的組成包括物質（色）以及精神（受、想、行、識）兩種
- 2.身體的形成是因為因緣所假合，所以身體並不真實的
- 3.控制此因緣假合的因果規律，乃是業報輪迴

也就是說身體的形成從一開始就不是一有意向的開端，是一個不受意志控制且身不由己的形成。反映出傳統佛教思維中，對身體觀所設立的角度是一個否定的、身不由己的狀態，此一生命物質一旦成形，就是所有苦難的濫觴。劉貴傑表示「佛教認為人生的本質是苦；一切感受都是苦，從而奠定了超脫世俗的基本立場」。¹³劉氏進一步揭示人生本質是苦，並認為各種類型的苦有極大部份緣於「有身」，以印證「天下之苦，莫過有身」這個命題。

8 本文所著眼處係以詮釋學觀點切入，不以概念分析為討論範疇，是以未擬對體育運動的相關名詞做界定，然，為後續行文方便，部分文中體育、運動等相關名詞交互使用的段落，其概念上仍以「體育」意涵為主軸。尤其考察文本可瞭解，既使面對高強度競技運動，聖嚴係從佛學角度進行理解，傾向從中解析出能引人向上、向善的概念以為之用。因此在本文撰寫意識上，乃立足在「體育」的視角上理解「運動」、「競技」等相關概念。

9 勞思光（2012）。**新編中國哲學史（二）**。臺北：三民。頁 189。

10 勞思光（2012）。**新編中國哲學史（二）**。臺北：三民。頁 192。

11 佛教核心理論之一的「十二因緣」中，從「無明」到「識」的階段偏向形上階段，由之衍生出「名色」，即肉體開始形成，隨後其他因緣接踵而至，逐漸將生命導至「苦」的後果。將「名色」視為肉體成型階段，系參考劉貴傑的說法，詳見劉貴傑（2000）。**佛教哲學**。臺北：五南。頁 67。

12 游芳銘（2007）。**戒律與身體~以《南海寄歸內法傳》所記為中心**。國立中央大學中國文學系碩士論文，桃園。頁 8。

13 劉貴傑（2000）。**佛教哲學**。臺北：五南。頁 375。

勞氏、劉氏所論者，係從原始佛教基本理論出發進行討論，釋惠敏則綜觀各派佛教觀點後指出

從印度到中國所傳的佛教，對於身心關係（mind-body）的議題...是以五蘊(skandha，又譯為「陰」)、十二處(āyatana，又譯為「入」)、十八界或六界(dhātu)的法門，教導不同根機的眾生，正確地觀察其無常性、無我性，認識身心的相依關係，破除對「自我」是恆常不變、獨自存在的執著，體証「身心解脫」。¹⁴

說明了佛教思想對身體的觀點係站在「無常性、無我性」基礎上進行認識，而認識的目的則在於體證「此身為苦」。換言之，其最終目的仍在擺脫「身體」存有，證成悟性。釋惠敏所論證者乃立基於佛學中的根本義理上，循此基本要義，則保持此身的狀態似乎是不必要的。

相對於前論觀點，李玉珍在〈佛教譬喻 (Avadana) 文學中的男女美色與情慾-追求美麗的宗教意涵〉¹⁵一文中，一方面對前述觀點提出另一角度的補充，另一方面卻也提出了一個可供思索的觀點。首先，李氏從佛經文學中考據認為「就捨棄俗世的牽絆和維持教團的清淨原則之下，佛教譬喻文學相當程度地反映原始佛教對身體（色相）的排斥和壓抑。」¹⁶接著提出「佛教視肉體美為情慾的根源，牽人陷入塵網，困於輪迴，這特別反映在佛教的身體觀和性別觀上。」¹⁷這些觀點基本上同樣是將身體視為負面表徵。¹⁸但是在該文中，同時提及將身體視為修行工具的功能性觀點，主張在佛教理論中，佛教修行者要將身體維護在「可堪修行」的程度，並以為「佛教也強調人身的苦樂均衡是難得的稟賦」，由此「堪破身體感官的缺乏自主性和無常易敗」。¹⁹也就是從正面觀點肯定身體存有的意義。從這些觀點來看對佛教修行者而言，身體觀的命題實際上是一種「兩難」的命題，既要看破又要維護，既是工具又得拋棄。²⁰

由此進一步尋思的是，既然要留存於世間修行，其必然涉及到生活與生存的根本性問題，佛教修行者逐漸發展出自己的一套觀點，產生對各種技術、能力、知識的發展需求。傳統佛教系統將所有知識體系稱為「五明」，佛學相關知識稱為「內明之學」，並將佛學以外的知識稱為「外明之學」。依據《佛光大辭

14 釋惠敏（2004）。佛教之身心關係及其現代意義。《法鼓人文學報》，1，179-219。

15 李玉珍（1999）。佛教譬喻 (Avadana)文學中的男女美色與情慾-追求美麗的宗教意涵。《新史學》，10（4），31-65。為行文方便，以下均簡稱為〈佛教譬喻文學〉。

16 李玉珍，〈佛教譬喻文學〉，31。

17 李玉珍，〈佛教譬喻文學〉，33。

18 然就此部分而言，吾人以為李氏此文因為主旨不在對佛教義理做闡述，因此行文觀點上著重探討「身體成形之後的果」而非探討「身體成形之前的因」。

19 李玉珍，〈佛教譬喻文學〉，33。

20 李玉珍認為「基本上佛教的身體觀是相當功能性的，視其為修行的基本工具以及障礙」，顯示對佛教修行者而言，身體是必須的修行工具，同時也是必須要破解的修行障礙。〈佛教譬喻(Avadana) 文學〉，33。

典》²¹所整理，「五明」指五種學藝，為古印度之學術分類法，包括

- 1.聲明：語言、文典之學。
- 2.工巧明：工藝、技術、算曆之學。
- 3.醫方明：醫學、藥學、咒法之學。
- 4.因明：論理學。
- 5.內明：專心思索五乘因果妙理之學，或表明自家宗旨之學。

換成現在說法，除了「內明之學」是探討佛教義理之外，其他四明之學都是在討論世間其他學問與技藝，釋聖嚴曾說：

所謂五明，包羅了印度當時一切學問與技術，那是語言音韻學、思辨論理學、醫療衛生學、工藝科技學，以及大小乘佛學，稱之為聲明、因明、醫方明、工巧明、內明。其中除了內明是佛學之外，其他四類都是世間學。²²

以上引文表示了，在佛教發展歷程中意識到身體是修行的重要關鍵，需要予以維護保養，而相應地發展出「醫方明」領域做探究。²³依前文所論的概念觀之，佛教思想雖然視身體的存有為「苦」的主要載體，也是許多苦難的根源，卻又將之作為修行證悟的關鍵環節，²⁴肯定主體存在的價值，由此也發展出「工巧明」、「醫方明」等知識系統以完善個體生活及生命需求。

郭朝林《佛教文化哲學》²⁵書中揭示出一重要線索，郭氏指出「佛教之出世間的解脫追求，並不等於否定建立起應然價值世界的必要性。」²⁶此說肯定實存世界的價值，以及由之衍生的文化意義。郭氏認為「佛教將『人』或『人文』置於諸世間之中，反能省思其所能與其所不能」。²⁷將「世間」視為修行場域，視一切「人文」存有為反思、反省的對象，由此建構起現有世間的價值。在此意涵下，佛教出世間意義轉化成入世的肯定，人文所成的一切現象遂具備

21 其中又再詳細解釋「五明有內外之分，依法華三大部補注卷十四載，上述五明為內五明，或除前三者相同外，以第四為咒術明，第五為因明；外五明則指聲明、醫方明、工巧明、咒術明、符印明。」詳見《佛光大辭典》，〈五明〉條目。詳見：https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx, 2014年8月1日檢索

22 釋聖嚴（2006）。**不一樣的教育理念**。臺北：法鼓。頁4。

23 然而時至今日，吾人以為「醫方明」的範圍應當予以擴大，不僅僅是著眼於醫療疾病，同時也積極的預防保健。在此聖嚴曾表示「希望肉體的延年益壽，首先就是生活要有規律，不可造作危害身體健康的活動.....要注重飲食的營養和衛生，防止病毒的侵犯。」詳見《法鼓全輯》，03-02-0258。

24 「十二因緣」另有「順生」與「還滅」兩套解釋，前者用以解釋生命起源與現象，後者為修行功夫的步驟。若將之視為修行功夫的步驟，則「名色」就是一個關鍵環節。詳見勞思光（2012）。**新編中國哲學史（二）**。臺北：三民。頁200。

25 郭朝林（2012）。**佛教文化哲學**。臺北：里仁。頁27。

26 郭朝林（2012）。**佛教文化哲學**。臺北：里仁。頁27。

27 郭朝林（2012）。**佛教文化哲學**。臺北：里仁。頁26。

探索價值，同樣地，對於個體自我的身體觀念與由之所造就的各種運動型態，也就重新開啟了可供探討的意義及空間。²⁸

如此，則在聖嚴思想裡，聖嚴如何應用佛教哲學來解釋身體活動？能延伸出那些具體主張？在此問題意識下，吾人將試圖從聖嚴思想中組織相關訊息以為發明。

二、研究目的與方法

本文目的乃企圖藉由聖嚴思想的啟示與指引，供運動哲學發現與參佐。分析過程主要採取哲學詮釋學的方式進行；乃以聖嚴之著作為主要文本，引相關研究作為對照。其來源有二，一為法鼓出版社所編輯的《法鼓全集》為主，²⁹而本文引用時以編碼方式作為註明，第一組數字為「輯」，第二組數字為「冊」，第三組數字為「頁」，例如：引文後註明，「法鼓全集，08-01-0058」即為第八輯第一冊第 58 頁，如果引用之段落跨越兩頁以上，則最後兩組數字即表示所跨越的頁數，如「法鼓全集，04-08-0298-0299」最後兩組數字即表示，該段文字出處從 0298 頁到 0299 頁。其次為聖嚴個人單冊著作，由於未收錄到《法鼓全集》當中，在本文中乃另外註明。

貳、試論釋聖嚴之「身體觀」

「人間佛教」係現代中國佛教新型典範概念，³⁰就目前臺灣佛教界趨勢而言，頗具規模的教團如法鼓山、佛光山、慈濟等僧團，均以「人間佛教」為其開展理念。邱敏捷表示因為這些道場的推動，「人間佛教」方能興盛如斯，然而這些道場在思想與實踐理念上雖各擅勝場，卻未能完全符合「人間佛教」義理。³¹從邱氏給予諸教團創辦人的批判中，間接反映出人間佛教作為各教團核心基礎的事實。當中，聖嚴對「人間佛教」的理解與思維方向不僅指引著其僧團的發展走勢，同時鑄鑄於其思想系統中，成為「人間淨土」的核心架構。³²聖嚴對於「人間佛教」的理解是：

28 在此需要注意之處是，郭氏之說雖然有回歸原始佛教義理的探索，但是本質上當歸屬於當代學術醞釀後的思惟，這一部分牽涉到近代佛教思想演變與學術研究的開拓。就這一部分而言，聖嚴思想的形成脈絡也有類似的發展，吾人乃將之視為佛教哲學的演進成果。

29 該全集分為網路版、光碟版與紙版，本文系以網路版為主。<http://ddc.shengyen.org/pc.htm>

30 所謂「人間佛教」是佛教體系新型典範，在聖嚴思想成形脈絡上，受近代佛教前賢如釋太虛、釋印順，與釋東初等人影響極大，為其思想中的主要核心之一。此係譜脈絡參見楊惠南（2006）。《當代佛教思想展望》。臺北：東大。

31 邱敏捷（2005）。《當代人間佛教的諍辯——記數年前的一場大風暴始末》。《當代》，215，54-61。頁 54。

32 相關論點可參見紀俊吉（2014）。《釋聖嚴環境思想與其教育意涵芻議》。《北商學報》，25/26，77-99。

「人間佛教」這個名詞，原依據《增一阿含經》所說的：「諸佛皆出人間，終不在天上成佛也」。……佛法的基本道理是教我們如何做人並盡人的責任，也只有人間身是修行的工具，又稱為道器。³³

此處聖嚴強調「人」在佛教思想的角色，並揭示在此系統內，人身是修行的「道器」，換言之，若無此身在修行亦為難，由此凸顯出人身之可貴。進一步檢視聖嚴對於「身體觀」的概念，可從這段話略見端倪：

佛教是屬於人的，佛法亦是眾生的共業所感，佛是由人成的，唯有人才真實行佛法。在人類之中，更應該以自己作本位，必須建立自信心，相信自己本來與佛無異³⁴

聖嚴強調「人」是「佛」的前身，如果將「佛」界定為超脫一切的個體，是最完善至高形象，則聖嚴就是將「人身」拉抬到次高的地位，也就由此肯定人的存在地位與價值。既然，人的價值地位受到肯定，而「唯有人才能真實行佛法」，自然不能忽視人身的存在，倘若沒有肉身的存在，同樣無法實踐佛法，³⁵由此循思，聖嚴對於「身體觀」態度基本上是持正面觀點。但是聖嚴也認為，人身雖然可貴，但是並非完善，因此，聖嚴接著說「當然，成佛不是一下子就成的，而是每天每天漸漸地修行來完成的。」³⁶拈出幾個了解方向：一是人身難得，但並不完善；二是人有朝向完善邁進的可能；三是邁向完善目標（佛）是有步驟方法可依循的。更重要的是，既然人身難得，亦為成佛之根本，若僅僅是為累贅，任其凋零，辜負了難得之身，此處顯示出一中「工具性」角度。³⁷

此外，聖嚴同樣提及生、心理會相互影響，特別是身體罹患疾病之際，「身心是互相影響的，生理疾病會影響一個人的情緒，同樣的，心理疾病也會引發身體不適。」³⁸顯示出修行過程中，雖然以修「心」為重，³⁹但修「身」之務並非全然漠視之。據此做推論，其所反映的乃是聖嚴思想中對於「身」的認定上，雖帶有工具性意義，卻也隱約透露出「保健生息」的維護意義。

關於「身體觀」的認識，此說近似傅偉勳所謂的：從「實存的非本然性」（物質性存在）逐漸轉至「實存的本然性」（價值性存在）之過程。⁴⁰而此一過程於聖嚴則有自己的洞見，使得聖嚴思想與前文所提及的傳統佛教概念略有不同

33 《法鼓全輯》，08-13-0074。

34 《法鼓全輯》，03-02-0237。

35 依照佛教輪迴說，若沒有人身，主體依然存在，但是其存在形式不及人身的存在。此說法可參見釋印順（2000）。**佛法概論**。臺北：正聞。頁 52-55。

36 《法鼓全輯》，03-02-0239。

37 關於「身體的工具性」之說，李玉珍也曾出現類似的觀點。詳見李玉珍，〈佛教譬喻文學〉，33。

38 《法鼓全輯》，10-03-0070。

39 「人間淨土」主張強調「心淨則國土淨」，修心是其思想中的重要關鍵核心。此註可以《法鼓全輯》，08-02-0021 為代表。

40 傅偉勳（1993）。**學問的生命與生命的學問**。臺北：正中。頁 3-4。

同，首先是在態度上，傳統佛教對人身持消極態度，認為是一切苦的根源，而聖嚴思想是偏向正面態度，認為人身是修行的起點，成佛的根基，此處揭露出人身是成佛的「前提性」涵意。⁴¹其次，在傳統佛教裡將人身視為五蘊的合集，乃虛假不實，以寂滅為樂，聖嚴思想則是將人身當作修行的載體與本位，此處實際上也反映一種近似「工具性」觀點。最後，聖嚴以為，「身」的存有是修行所依託之根本，亦為修行必需之工具，但有身斯有病，為了避免生、心理間互相負向影響，進一步產生「保健性」需求。

參、聖嚴體育觀點之初探

傅偉勳的「生命十大層面與價值取向」模型，將生命存有的價值意義依序細分為十大層次，其中最基本、也最本質的人類行為或活動列為第一層次，將身體活動與保健需求歸列於此層面，並據此衍生後續各項層次，而至終極關懷與終極真實層次，依傅氏之說，這套模型的解釋路徑有二，其一乃主張，人類一切行為發展順序係由底層發起，拾階而上，彼此間亦互為依存不得須離獨存；其二則以為，高階層次的哲學、宗教理念會對下列階層產生指導或支持的作用，使個體行為有所歸屬。⁴²換言之，一切生命價值意義的展示必然要立基在身體活動層面上，據此生命經驗衍生出種種價值。也意味著從身體活動經驗上所獲得之體驗，能夠衍生出更高價值意義，最終依歸於終極關懷與終極真實。以聖嚴思想論之，這樣的終極之處，則定調在禪宗如來藏思想的「唯心」基礎上，據此開展一切行為，在此身體活動經驗則可視為一切經驗的起點。

一、修「心」的基礎

聖嚴承繼臨濟宗與曹洞宗法脈，⁴³為禪宗傳人，就佛教判教上而言，歸於「真常」一係。勞思光認為「真常之教」獨揚於中土，有別於印度，以「如來藏」為立論核心。⁴⁴劉貴傑論禪宗思想，言「禪宗的理論基礎是心性思想，主倡心性本淨，佛性本有，頓悟成佛」。⁴⁵邱敏捷專著《印順導師的佛教思想》提及，釋印順主張「真常之教」屬於「唯心」之道，邱氏在此基礎上表示聖嚴思想是「萬法唯心造」思想的體現，強調「心」的宰制作用。⁴⁶顯然幾位研究者均將禪宗核心底蘊指引到「心」的層面。對照前說，則聖嚴體育思想基本上符合傅偉勳十大層次之說，以「心」作為指導，亦以「心」作為依止，明確強調

41 此處，邱敏捷批判聖嚴所傳播的是「四悉壇」中的「各各為人悉壇」，其目的在鼓舞人心，引發動機以信佛。見邱敏捷（2000）。《印順導師的佛學思想》。臺北：法界。頁 144-145。

42 傅偉勳（1993）。《學問的生命與生命的學問》。臺北：正中。頁 259-282。

43 關於聖嚴所繼承的法脈淵源在其自傳其相關文獻中均有提及，細節詳見釋聖嚴（2009）。《雪中足跡-聖嚴法師自傳》。臺北：三采。

44 勞思光，《新編中國哲學史》（二）。

45 劉貴傑（2000）。《佛教哲學》。臺北：五南。頁 27。

46 邱敏捷（2000）。《印順導師的佛學思想》。臺北：法界。頁 144。

「心」之作用，刻意留心於各種身體活動的知覺與轉化，依據禪宗的「唯心」基礎解釋諸多身體經驗，隨時隨地的實踐「觀心」：

心儀，就是讓心隨時隨地有規範，心中經常保持平靜、喜悅，即使遇到非常惡劣的情況，還能夠甘之如飴。心儀，實際上就是鍊心、觀心，使自己的心不受外在環境所影響、所左右，不去想對錯。⁴⁷

又說「禪宗常講：吃飯、洗碗、屙屎、撒尿、擔水、砍柴等日常事，無一不是禪。」⁴⁸以此比附，則「運動」同樣是一個觀心的機會，對於「運動」同樣要求平靜、喜悅、鍊心、觀心的過程，將運動過程視為修行功夫的一部分。⁴⁹若以「修心」的角度檢視，則對聖嚴的體育思想，可獲得的理解方向如下文所示：

(一) 對於競技/競賽的觀點

聖嚴本身並不傾向競技性運動，或是過分強調競爭、競賽的運動過程。他認為「禪者的運動，以緩慢、柔軟、安定、安全為原則。」⁵⁰但並不意味著他反對競技、競爭運動的存在，而是貫以「修心」原則看待。所以他認為

佛法中不主張一味退避、消極，欲望本來有好也有壞，利己又兼利他的欲望是值得鼓勵的，利己而不利他則該去除。...進而言之，「競爭」亦是如此。若雙方皆能由競爭中受益，例如划船比賽，與賽者皆由此而達到運動健身之目的，這種良性競爭亦是值得鼓勵。⁵¹

由此可理解：聖嚴不認為「競爭」是全然負面之事，而認為「競爭」是好壞各半的事件，當有需要時，參與者也應該面對，而非「一味退避、消極」；其次，「競爭」的原點來自「欲望」，「欲望」起於無明，聖嚴所主張者，乃在去除「利己而不利他」的欲望，以及消弭由之而起的競爭。這樣的競爭所引發的將是後續更多負面情緒及欲望。聖嚴拈出不當競爭後的心理：

47 《法鼓全輯》，10-14-0106。

48 《法鼓全輯》，04-03-0031。

49 體育領域中，對於「運動」範疇所涉及的概念與名詞甚多，包括「健身運動」、「競賽/競技」、「休閒運動」、「體育」等概念，係因活動項目、參與動機、運動強度等差異而有不同概念。本文未擬對所有概念進行判定，本文所論述者大致涉及的範疇為包含、「運動」、「身體活動」、「健身運動」、「體育活動」等概念，而以「體育」概念統攝之，相關概念的階層關係乃參考徐元民之說而建構。主要原因是本文乃依據聖嚴思想所開展，就其基本內涵而言，是傾向於體育概念的實踐，也就是透過身體活動過程使個體朝向正向發展的過程，此一過程涵蓋生理的正向發展-健身運動概念；而競技運動則為其涵涉的概念之一，亦為實踐步驟之一，透過此步驟的實施，以引導參與者心理甚至是靈性的正向發展。詳見徐元民（2006）。**體育學導論**。臺北：品度。頁 82-88。

50 《法鼓全輯》，04-03-0031。

51 《法鼓全輯》，08-01-0094。

從佛教的觀點來看，熱衷於爭奪的人，會失去慈悲心與智慧，……而每一次爭奪之後，通常都會接續著更多的爭奪，因為佔據之後，又怕被別人搶走，以至於患得患失、煩惱不已，爭奪便成了一件痛苦的事。⁵²

也就是，立足於錯誤的競爭意識上，競爭將導致更深層的情緒困擾，相對的，欲破除無名慾望的產生，就必須先具備正確的認知與態度。聖嚴以「划船」為例，表示要能從競賽中獲利，且是雨露均霑的雙贏局面，這種競賽立場才是可受到認可的，強調參與者回歸到對「自心」的認知與掌握。更準確的說，聖嚴所認同，認為值得鼓勵的「良性競爭」，乃立基於雙方透過競爭過程，不斷提升對「自心」的掌握，並激發對方隨之提升，再藉由對方進化之勢督促自己更上層樓。換言之，在降低負面情緒的發生機會，兼具有互相提升拉抬的前提下，良性競爭所引發的心態應當是正向，甚至是喜悅的競爭過程，並非因此而生貪、嗔、癡等煩惱。在此前提上，運動競技所彰顯的，是人類對自我的超克、對自心的掌握、對當下的體悟，甚至是獲致一般生活所感受不到的身心體驗，揮發出深化的運動經驗。⁵³

(二) 自我覺察與超越的意義

競賽運動對「心」所觀察的方向之一，即透過競爭過程去對自我（心）進行審視，其內涵之一係對「超越」的正向認知：

所謂「超越」，是指良性的超越，是超越我們自己，超越自我的弱點，超越自己的困擾、煩惱，超越自己種種的障礙，而不一定是指超越他人。⁵⁴

超越的前提是要先知道自己的「弱點、困擾、煩惱、種種的障礙」，經由訓練不斷修正，透過競賽實踐驗證。一旦成功，所象徵的是對自我的超越，而非打敗眼前對手，倘若失敗，則試探出對自己的認知尚有不足處，進一步認清自我，再度開啟另一個自我察覺的歷程。聖嚴曾列舉美國游泳選手菲爾普斯（Michael Phelps）為例，接著說道：「因此，最好的『超越』，是超越自己的缺點、自己的困擾。」⁵⁵其意在此。由此認知基礎進一步構畫的訓練過程，則是回歸到對自我的控制，在訓練過程中秉持著自我察覺的信念進行訓練，系根基於「超越」的正向認知為出發點，讓參與者在主觀認知上歸源於自心的訓練及觀察，聖嚴說：

52 《法鼓全輯》，10-01-0042。

53 此觀點類似劉一民所做的運動經驗考察，但是基本的出發點與目的不一樣，劉氏主軸在於對「運動當下」經驗的詮釋與考察，而聖嚴的概念則是透過這層考察引導參與者對「自心」的掌握，以達到佛教修行的目的。參見劉一民（2005）。**運動哲學新論**。臺北：師大。頁121-140。

54 《法鼓全輯》，10-10-0311。

55 《法鼓全輯》，10-10-0311-0312。

.....「自己主人翁」的觀念建立起來，但這是要練習的，一次一次地練習。一次失敗了，第二次再來，第二次又失敗了，第三次再來.....一定要有信心和決心做好。⁵⁶

此處聖嚴所宣揚的是在「修心」過程上不斷練習，若對照上文隨時、隨地的修心主張，而將此一概念置入體育活動實施的狀態做推論，其關係可做如此理解：

- 1.以正向的超越態度支持練習過程，以正確認知發起動機。
- 2.在練習過程中觀察自我不足之處，包括心、技兩面向。⁵⁷
- 3.此一觀照意識要把握兩個面向：一為自身不足處是否已獲改善；一為正向態度是否飄忽。
- 4.倘若正向的超越態度飄忽不定，則易生種種偏差情緒，是以，此修心過程需要「一次一次地練習」
- 5.「正向的超越態度」若未經過反覆練習，將無從根植意識裡，則在正式競技場上也就難以發揮此態度，最終流於「不當競爭心理」，招致後續煩惱。

透過對自我的覺察與超越，以此發起動機進行運動，並在過程中持續的修改自己的心、技、體等面向，逐步達到預設的理想狀態。就聖嚴思想而言，此一過程當是對一切外在動機存而不論，在運動的實踐過程中，將所有訊息回饋到自身的改進與提升，養成「正向的超越態度」。⁵⁸

(三) 調適情緒的意義

對佛教而言，修行目的之一在於斷卻煩惱，聖嚴於其著作中提及「煩惱一共有三類，見思惑、塵沙惑、無明惑。」⁵⁹不同修行成就者，能處理的程度不一，其中「見思惑」是最初級也是最普遍的煩惱根源，⁶⁰聖嚴進一步解釋：

56 《法鼓全輯》，10-10-0312。

57 所謂「心、技兩面向」分為兩個層面：「技」的層面實際上包括個人技術、適能、戰術等層面的安排、提升與省思。這些安排自然是以提升個人競技能力為重點，然而在過程中必須隨時觀照自我心理狀態，避免將這一心理轉向為要「擊敗所有對手」，由此，則銜接到「心」的層面。「心」的層面則再區分為兩層，其一就是前文所提及的，對於自我動機的掌握及觀照。其二，則是透過對「心」觀照以進行更高層次的思索，擴及思辨範疇，進而建構行為中的倫理意涵，使運動行為成為修養個人價值意識的體驗實踐層面。換言之，此處對於「心」的觀照包括「正確意象的掌控」與「倫理意識的提升」兩個層次。關於聖嚴思想與運動倫理之相關概念，可參考紀俊吉（付梓中）。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。

58 撰文與構思期間曾有學者提醒：吾人所論者，顯示聖嚴之體育觀點，所講求的是心念集中，氣息和順的「主靜」，與西方所述之競技運動「主動」，似有出入。對此論者以為，這原本即為東、西方對於「運動」見解上的歧異處之一，乃本文所欲彰顯之處。其次，本文所提及的「競爭」或「競技」不全是針對於正式競賽中，學校體育內容中也常有班際競賽的部分，而一般體育課程安排上也會以競賽形式融入教學過程中，甚至學生同儕中也會彼此出現競爭意識，因此本文所提到的「競爭」或「競技」是一個較廣義的認定，以避免在應用上受到認知的侷限。當然，吾人要強調的是，本文是傾向初步性的探討與嘗試，所涉及之內容都有後續的發展空間可資探討，僅於此呈現一概略性框架，非必然的定論。

59 《法鼓全輯》，10-11-0154。

60 聖嚴就宗教立場說明顯示出不同位階（修行深度），斷絕煩惱的能力不同。詳見《法鼓全輯》，

見思惑，「見」是知見，是觀念的，「思」才是真正心的煩惱...思惑就是貪、瞋、癡、慢、疑；凡是與煩惱心相應的情緒、執著、衝動或掙扎，都稱為思惑。⁶¹

反推可知，不正確的競爭意識所形成的「知見」與煩惱所牽連的情緒互為因果。以宗教修行者角度論之，需要透過修行逐漸地調節情緒，進而斷除煩惱。調節情緒的方式並不僅僅是「心」的調適與「認知」的轉換，乃是「身心互動」的和諧與調節，對此聖嚴提及：

下手處，是以調身、調息和調心的方法，減輕交感神經系統的負荷，沖淡主觀意識的影像，將自我中心的界限，漸漸向外擴大，乃至忘卻了自我的存在，主觀意識便會消融於客觀意識之中。⁶²

聖嚴透過對坐禪的論述，揭示出心境意識的轉化層次，其轉化根本則聯繫到身、心、息的整合，達到清明平和的心理狀態。而實踐方式與場合則一貫地落實於各項生活中，「穩定情緒的方法可有很多，例如欣賞音樂、做運動、旅遊、向朋友傾訴、找心理醫生諮商等等。」⁶³是以，當聖嚴為傳教弘法之便，乃依據上述基礎提出：

對身體方面，我們注重行、坐、站、臥的各種姿勢的示範和糾正；同時教授行、坐、站、臥各種運動的健身方法，這是綜合印度的瑜伽及中國的導引，自成一套適合於坐禪健身，並有助於坐禪功效的運動方法。所以，一個坐禪而有了若干效果的人，他的身體必然是健全並且能夠忍苦耐勞的。對心理方面，我們注重人的煩躁、多疑、憂慮、恐懼、意志渙散等情緒的消除，使之建立自信、果斷、樂觀、寧靜和穩定的情操。⁶⁴

這裡要掌握幾個環節做發明，首先聖嚴認為透過各種身體上的行動、運動，能與禪的學習做結合，並強調「糾正」的意義；其次，其所選擇為核心的運動以「印度的瑜伽及中國的導引」為主軸，反映出兩個特點，一是配合聖嚴素來倡導控制情緒的第一步驟「呼息調節」，⁶⁵二是這兩種運動都是側重精神意志的引導與自我身體察覺地意識引導，則符合聖嚴提倡的「轉移焦點」疏導法門。⁶⁶再者，聖嚴以為學習禪的過程中，身體狀態會與心理狀態互相影響，而健全地

10-11-0154。

61 《法鼓全輯》，10-11-0154-0155。

62 《法鼓全輯》，04-03-0183。

63 《法鼓全輯》，03-12-0076。

64 《法鼓全輯》，04-03-0192。

65 聖嚴在其論著中時常以調整呼吸作為控制情緒的方式，例如《法鼓全輯》，10-07-0071 所舉之例。

66 聖嚴亦常在其論著中建議以轉移注意力的方式面對情緒，例如《法鼓全輯》，04-06-0151 所舉之例。

生理狀態能反映出心理面的強健素質；而透過實施運動，有助於心理狀態的調節與收攝，穩定情緒並導引到正向心理和精神層面，由此進入下一個修禪階段，而實際上也是進入另一層次的心理狀態。⁶⁷

由此顯示出，聖嚴雖然強調「修心為要」，但並非「重心輕身」，注重身心相依的互動歷程，藉由運動之效提升身體的強健，協助禪修的精進，穩定個人情緒，最終達到「身體必然是健全並且能夠忍苦耐勞」的理想狀態。對照前文，本段引文再度顯示在聖嚴思想中，日常生活中無處不是禪修實踐之境，而透過禪修與運動並進，將使個體情緒處於穩定狀態，換言之，這一個理想狀態將使個體在日常生活裡，得以隨時保持「自信、果斷、樂觀、寧靜和穩定」的情操之中。

（四）自我完成的意義

依據聖嚴的立場，運動過程中的「自我完成」，包含兩個面向：一是「自我完成」；一為「自我克服」，兩者在過程中互為表裡。在自我完成部分，先從下面引文做了解：

當一個人正在努力時，只要把自己分內的事做好，不需要和別人比較……。第一名的路一定是自己努力走出來的，無論走得好不好，這條自己走出來的路，一定是屬於自己的。⁶⁸

這種自我完成的意義可以從幾個方向獲得理解，首先是確立一個「明確目標」，若無此一步驟，則努力是沒有規劃的方向性，顯然「明確目標」是一關鍵前提：

積極進取的人，對自己期許很高，不會把時間消耗在沒有意義的生活上；他們對未來有許多期許與要求，每天都努力地工作著，時時刻刻都在追求各種自我充實的生活方式。⁶⁹

由此申論，則在聖嚴立場上體育活動也會是一個「自我充實的生活方式」，而這一前提的發明也揭示出，就聖嚴立場而言，體育活動（或生活歷程）均有其目的性存在，不以活動自身為目的。明確目標後，則繼之衍生出後續種種規劃與內容，形成「自己分內的事」，接著強調兩項要點，一是「努力」，二是「不需要和別人比較」，通過這三項要素的組成，建構「修心」與「自我超越」的面向，同時避免產生情緒及欲求。此一部分在與超馬選手林義傑對話之內容相當，

67 《法鼓全輯》，04-03-0192-0197。

68 《法鼓全輯》，10-01-0045。

69 《法鼓全輯》，10-02-0021。

將這種確認目標後所產生的動機名之以「願心」，在此願心基礎上「透過人生的規劃，做自己有涉獵、有把握的事……受傷了也要想辦法克服」⁷⁰，並強調願心之後要建立「大志向」，「所謂大志向，就是自己要做的事必須努力克服困境」⁷¹。依前文所論，聖嚴所提出的「願心」系建立在「努力」及「不需要和別人比較」兩個要件上，而回歸初衷本心，轉引到「自我完成」之上。換言之，參與體育活動所發之「願心」，目的在「修心」與「自我超越」或「自我察覺」之上，其最終依歸，在於「自我完成」的存有感。

透過自我完成的過程，襯托其相對面，即「自我克服」的歷程，面對體育活動上需要「克服」的心境，聖嚴多次以自己登山為例做說明：

要爬上最高峰……我還是走一步、算一步，沒有考慮是不是還能下山來，先上去再說。走一步之後就再往前走，就這樣，一步一步、一步一步地走完全程了。⁷²

須注意的是，聖嚴會將這種體育活動經驗，轉移到其他層面或領域上，因此該場對話後面又提到：「我總是告訴自己：『到了明天再說』、『到了飛機上再說』，就這樣一關一關走過來了。」⁷³換言之，就聖嚴而言，傾向將身體活動經驗，轉移到其他層面上作詮釋的基礎。是以吾人以為，可由此推論聖嚴思想裡，有可能認為體育活動中所獲得之經驗，是足以轉移到其他領域活動進行理解與應用，而由此引發共鳴或類化，並將之借鏡到禪修的內境及日常生活的外境上。⁷⁴以聖嚴立場而言，困難的存在，主要在於人的心理作用，通過「自我克服」歷程後，將朝向自我完成的目標更加接近，在心理上獲得強化，提升願力的實踐意念。換言之，「自我克服」與「自我完成」係一相輔相成的對應關係，此一歷程可具體透過體育活動形式去做內省與體驗。

基本上聖嚴並沒有對體育運動的學術路徑有更深層的考察，需進一步補充。此處的自我完成還包含在體育運動裡的種種經驗狀態，這種心靈狀態同樣需要在過程中透過「心」的作用進行體驗觀察，是以，這種自我完成的過程涉及自我克服、自我成長，而達自我超越的脈絡。⁷⁵

二、實「行」的基礎

(一) 體育活動之原則

聖嚴則依據自己實踐經驗歸納一些活動原則，提出以下觀點：

70 釋聖嚴等 (2006)。不一樣的人生旅程。臺北：法鼓。頁 207。

71 釋聖嚴等 (2006)。不一樣的人生旅程。臺北：法鼓。頁 207。

72 釋聖嚴等 (2006)。不一樣的人生旅程。臺北：法鼓。頁 210。

73 釋聖嚴等 (2006)。不一樣的人生旅程。臺北：法鼓。頁 211。

74 類似的概念也出現在其他論述中，例如：《法鼓全輯》，04-11-0122；04-12-0059；06-10-0241-0242。

75 詳見劉一民 (2005)。運動哲學新論。臺北：師大。頁 134-138。特別是劉氏提出「運動是內心成長的經驗」一說，與本文之旨、聖嚴之思頗有相呼應之意。

坐禪的訓練，與運動的方法，既有連帶關係，訓練越久，運動的方法也隨著增加其項目。...提供了初級的方法，對於從未學過的讀者，不妨練習，一定有用，但也未必能練得很好，因為動作姿勢的正確度無人從旁給你指導的緣故.....禪者的運動，以緩慢、柔軟、安定、安全為原則。⁷⁶

藉此指出禪修與運動間的相關會因個人修為高低而有不同活動重點。必須說明之處在於，聖嚴之說乃從個人體驗以及對禪門經典研習的體悟，重點落在將運動作為禪修的輔助。其次，聖嚴不單單是對「運動」過程作指導，實際上這是整個禪修過程的一部分，並強調透過有經驗者的引導，促使運動與禪修兩者順利結合。更準確的說，就是指導參與者：如何在「運動」過程中，持續對「心」進行觀照，並將之引導至下一個階段。⁷⁷最後，聖嚴特別強調「以緩慢、柔軟、安定、安全為原則」，避免因為強烈運動引起的情緒波動影響後續禪修過程。就體育角度檢視，聖嚴對於體育活動的實踐是基於輔助禪修的立場，因此在活動上未參佐專業運動知識，換言之，這是一種主觀認定「有益」的活動模式，而非運動學理上的考量。⁷⁸

再者，聖嚴也會採用接近中醫、武術、乃至於神祕學的說法理解運動，例如以「氣」的說法，解釋禪與運動之間的關係，

心情與呼吸的關係是極為密切的，並且，要想調心，必先從調息入手...中國的道家、印度的瑜伽、西藏的密宗、中國的天臺宗等，講到修行禪定的次第，必定重視呼吸與氣的問題。因為人體生理的動靜以及心理的動靜，與呼吸的氣和息，有著依存關係.....修行者的呼吸...由能源產生賦活生理機能的作用，稱為「氣」。⁷⁹

此處則須要從其他相關研究，如氣功、武術、中醫，甚至是宗教學觀點作瞭解，不宜從體育運動做全面解釋，⁸⁰若要將之作為一般體育推廣的基礎，或許應該避免以宗教體驗論運動效益，如此將使運動目的導向非理性企求，甚至

76 《法鼓全輯》，04-03-0031。

77 聖嚴的禪修體系中，有些方式是需要有人指導的，例如《法鼓全輯》，04-03-0042，提到「初學打坐的人，若沒有明師指導，大概只能以修數息法來調心，也可以用隨鼻息法；為了安全可靠起見，最好還是由已有經驗的人指導。至於其他各種如上面所介紹的方法，若未經有經驗的人指導，最好不去摸索...這是技術的問題，僅靠書面敘述的來練習的話，是不夠安全的。」由此可理解，既然聖嚴將生命中的種種活動都視為可供禪修的境，就必須要有指導者協助，若缺之，則可能無益、無效，甚至有害，對於「運動」也秉持以同樣觀點。

78 例如：運動強度、頻率、生理轉變機轉等生理學概念。而聖嚴著作中提到的生理變化是列舉「禪修」前、中、後的生理變化反應，並參考佛教相關研究或專書後提出此一說法，例如：《法鼓全輯》，04-03-0178-0180。

79 《法鼓全輯》，04-03-0035。

80 例如聖嚴解釋坐禪時的生理反應之一「修行者的呼吸在漸漸地緩慢深長微細之時，稱為『息』。由於息的力量，推動血液製造能源，由能源產生賦活生理機能的作用，稱為『氣』」。這一類的說明就必須以中醫甚至是宗教的角度做理解，不能將之視為生理研究的知識。詳見《法鼓全輯》，04-03-0035。

產生傷害。⁸¹此處明顯的呼應聖嚴的主張，乃以運動作為調節情緒的手法，並認為其關鍵在於「呼吸」的應用。其以「瑜珈」做例子，強調透過特定方式訓練呼吸，有助於心情平靜安穩，這當中亦隱約地提到與運動的對應關係，也就是在運動過程中，心情與心緒極為相關，並以為透過呼吸的作用可以調心，進而掌握運動過程中的情緒狀態。當然，所謂呼吸與氣的調節或養成，本身並不是聖嚴要論述的目的，只是禪修現象所經歷之過程，亦聖嚴遷移其禪法心要到其他面向的路徑之一。⁸²

(二) 輔助禪修的過程

聖嚴將運動作為禪修的輔助，對於運動內容的選擇以「緩慢、柔軟、安定、安全」為重點，因此偏好於「養功型」運動項目，⁸³

當氣脈不通時，得用運動來補救，諸位知道少林寺和尚的拳術，和印度瑜伽術有深厚的淵源關係。瑜伽的意思是相應——運用調身的動作運行，使人在動態時，仍然能身心一致，這是鍊身也是鍊心的方法……打坐要有運動來配合。⁸⁴

上文顯示，禪修過程在某些狀況下有可能會造成身體感覺上的不適，就聖嚴經驗解釋，需採用運動方式做調整。聖嚴選擇瑜珈、體操（伸展操類型）等緩和性運動作為禪修輔助。⁸⁵除了具有上述「緩慢、柔軟、安定、安全」要求外，另外還有幾項共同特徵，包括：注重呼吸調節、適於「觀心」過程、強調意念導引、搭配「冥想」運作等特徵。

其次，聖嚴在此引文中表示，透過操作特定程序，「使人在動態時，仍然能身心一致」，此說揭示兩個關鍵，一則顯示運動中，「身與心」仍然是一致的狀態，換言之，聖嚴所要求的是在身體活動過程裡，「心」能保持穩定平和，不會因為「身」的運作而趨向「身心分離」或失去關注核心，反而是要求透過身體運作過程，更加集中心神，讓身心趨向一致與穩定。

再則，表示此一過程是可透過反覆練習提升效果，也就是「鍊」的過程，並表示身心狀態是一交相提升過程，缺一不可，而非禪修境界提升後（心的能力），就可捨去身體活動的協助，據以建構出「鍊身也是鍊心」的循環狀態。換言之，就聖嚴此說，鍊身的同時也是鍊心的時刻。吾人以為就此討論而言，聖嚴身體活動的思想，實際上也隱含著以身體活動達到教育效果的意義，換言之，

81 例如文中所舉例的「倒立」，就運動科學來講就必須考慮生理條件等因素，而文中並未提到諸如時間、姿勢、角度等要求，是否確然對身體有益，吾人持保留態度。詳見《法鼓全輯》，04-03-0031。

82 聖嚴所倡的「數息觀」就是一種以調節呼吸為主的禪修方式，詳見《法鼓全輯》，04-03-0038。

83 「養功型」運動項目「指透過肢體的動作或意念的傳導，以促進身體的保健，提高身體的運動能力為目的之運動方式，通常這些項目都與東方傳統的功法有關」。詳見徐元民（2006）。**體育學導論**。臺北：品度。頁38。

84 《法鼓全輯》，04-05-0242。

85 武術的部分在聖嚴思想中有其闡述空間，當作為另一命題研究，本文未擬深入論述。

透過「鍊身與鍊心」的過程，在宗教意義上而言，此法是朝向「見心明性」的覺悟之道，以運動教育學角度來講，此道是引導向「善」、向「上」之途。⁸⁶

依聖嚴之說，日常生活裡無一非禪，而「禪」之實踐是「鍊身也是鍊心」，吾人以為有幾個概念需要把握住。其一，強調「身心一致」；其二，關注自身舉動；其三，著重呼吸調整；其四，講求「內心」平穩，這幾項概念可由下列引文略見一二。「身體在那裡，心就在那裡；身體在做什麼，心就在做什麼；手在做什麼，腳在那裡，你的心就在那裡—身心不可分離，身心一致。」⁸⁷。運動過程裡，展現的是一個連續性過程，而非單一動作或是固定動作，更多時間是連續、快速的動作，並維持一段時間。欲求隨時注意身心一致就需要高強度的專注力，隨著複雜性增加，要維持上述四項概念的難度也就遞增，這也就彰顯了「鍊心」的意義。換言之，將日常生活作為禪修的實踐領域，則「運動」將是強度最高的一端，也就是「鍊心」難度最高的層次之一。



圖 1 動靜強度示意圖

如何在運動中保持「身心一致」？聖嚴提示關鍵「不論眼前訊息多混亂，心中都是保持原有樣貌...要達到這種境界，是需要訓練的。」⁸⁸聖嚴又表示：

...做任何一件事，均應將心放在那件事情上，心為那件事在做，就是正念而非妄念。
因此，要經常保持身體的動作和心的念頭在合一的狀態。⁸⁹

延伸聖嚴主張論之，則運動時需要強調將「心」擺在運動上，使動作與心念合一，將心念集中在運動過程的當下，即「正念」的表現，也是「妄念」的刪去，且運動強度越高，難度越高，「鍊」的意義越是顯著。在聖嚴說法中，「正念」可以有幾種意義，一為「八正道」中的「正念」，這是偏向宗教的專有名詞解釋；一為偏向通俗意義的說法，指向「正確的意念」，最簡單的說法是「沒有偏見」⁹⁰，更精細的層面是

86 從分析哲學角度言之「體育」、「運動」兩者各有其定義與內涵，在此不做過多討論，暫且引用徐元民之說「體育是教育的一環」。詳見徐元民（2006）。**體育學導論**。臺北：品度。頁 84。而聖嚴思想中「心」具有多種意義，囊括之，傾向「向善、向上」的概念，修心之目的在於成佛，佛教思想裡「佛」必然為其終極存有的最高理想。逐步導論，則聖嚴「鍊身也是鍊心」乃符合廣義的「體育」意義，換言之，就是在鍊身的同時逐步引導個體朝向典範發展的過程。

87 《法鼓全輯》，04-08-0017。

88 《法鼓全輯》，10-02-0071。

89 《法鼓全輯》，04-08-0019。

90 《法鼓全輯》，08-10-0037。

正在念佛時(專心於某一件事情上),將心中所有一切雜念放下,只管專心念佛……那時的心中,便沒有恐懼、懷疑、貪、瞋、驕傲等的雜念起伏。⁹¹

最後會進入：

……就只管用功,只管全心投入念佛、全心投入觀想,其他的都不要管。最後念到不念而自念,念而無念,心中了無牽掛,既不追求什麼、也不討厭什麼……。⁹²

承前文之義,於運動中,同樣是「全心投入觀想,其他的都不要管」,致使其心專注,最終心無牽掛,「不求」、「不厭」,就只是在「運動」(專注於某件事上)。相對於「正念」,「妄念」簡單的說就是「胡思亂想或是雜念…念頭混亂不統一,這就是妄想。」⁹³也就是與集中精神相反的,會影響精神集中的念頭,更具體的就是「恐懼、懷疑、貪、瞋、驕傲等的雜念起伏」。就運動過程而言,這一種妄念之一即是指「不良的競爭意識」,同時,也是對恐懼、懷疑、貪、瞋、驕傲等雜念的注意,致使妄念隨至、煩惱頓生。

由上可知,身體活動在聖嚴思想裡,可以有兩個面向地解讀,一是實踐禪修過程時,作為輔助之用,用以調整、緩和;另一面向則是以「生活即禪」的角度切入,在投入運動時,作為整合之用,用以養正、息妄。由之導出兩個運動模式,前者為養功型運動,專與禪修相搭配;後者乃可泛指任何運動模式,講求從運動過中把握心念的專注與意識,導正去妄。兩者所強調的均是觀照其「心」,講求身心一致,保持「心」的穩定平和,並凸顯出「身心皆可練,鍊身也是鍊心」的身心互動意義。

(三) 完善道器的意義

聖嚴的人身觀理念所秉持的態度系認同人身難得,肯定養生之意義。但是,聖嚴雖然對於人身存有持正面態度,但並非執著於因緣合和而來的色相,他的態度是「要活時就必須活下去,該死時就讓他死;能活則不求死,非死不可又怎麼可能非活不可呢?」⁹⁴。依聖嚴之說,此身即道器,道器的概念主要依靠在兩個面向上,一為「病」,一為「老」,即為「苦諦」的理路。以之與「生」、「死」二苦合併,即為「苦諦」的核心,然,何以要將「老」、「病」二者作為討論方向?相較「生」、「死」二苦,「老」、「病」二者對人類而言具有較高的掌握意義。換言之,「生」、「死」不由人,端視因緣流轉,亦無所謂「養生」的著力點,相形之下,「老」、「病」二者較具掌控意義,具備「養生」的可能性,「道器」才有維護的價值。

此外聖嚴對於「生」、「死」二苦另有其解讀發揮,尤其對「生」的解釋有

91 《法鼓全輯》, 05-08-0033。

92 《法鼓全輯》, 10-11-0272。

93 《法鼓全輯》, 04-08-0012。

94 《法鼓全輯》, 04-15-0088。

其個人洞見。⁹⁵聖嚴將「生」的界定延展到「生存、生活」，提到「人在出生以後，於生存、生活的過程中，本身就是一個苦的事實」⁹⁶，由此進一步連結到「老」的概念。復以「無常」作解釋，表示「無常就是由少小而變成衰老，老是指生命的過程，一天一天地過去」⁹⁷，而在這一過程中，「其實我們多過一天，就有一天的不舒服在病中過去」⁹⁸，也就是銜接到「病」的論點。這裡所顯示的是，「生」、「老」、「病」之間的連續性，而吾人所欲發明之處在於，既然「人身難得」，而人身又是最佳的修行道器，若不予以調養，保其完善，徒然在生存、生活過程中，任憑「老」、「病」作用影響生活品質。甚至是因為保養不善，提早衰老或是因病而逝，更遑論修成正果，則以聖嚴立場觀之不無遺憾。聖嚴曾提「身體的姿勢不正確，呼吸會有問題...身體就不好，連帶著你的心、頭腦會不清楚...」⁹⁹，從前文一脈至此可知，「心」之把持為聖嚴思想之所重，是以如何保以道器之完善亦為聖嚴所關注的議題，因為這將左右修行的過程與成效。當中，聖嚴以為運動是一重要關鍵，曾表示：

身體缺少運動，機能便易於老化和感染病痛，運動是使生理機能，由緊張以後的鬆弛，能夠得到更多的營養補給及休息的機會。禪者的運動方法，講求心念集中、氣息和順...禪者的運動，本身就是修行禪定的方法。所以，我對調身的方法，是運動與打坐並重的。¹⁰⁰

此處顯示，聖嚴對運動的立場著重於預防「老化和感染病痛」，並冀望透過運動以「維持」生理機能則，顯示聖嚴對運動的取用傾向「維持生理機能」，而非「強化」或「提升」生理機能。從後半段文義理解，則呼應前文所論，將運動視為輔助禪修的過程，用以調心集念。若著眼於「氣息和順」概念上，則反映出聖嚴所倡「運動與打坐並重」的說法裡，是偏向低強度的運動方針，其意義在於維持身體機能，使禪修過程得以穩定進行，並避免因為身體不適，導致「頭腦不清楚」而難以集中心念。

進一步析論，禪修者產生參與運動動機，是有意識地刻意選擇，其目的在於維護身體機能，以確保生活能正常運作，以助修行。於此可有兩個方向理解聖嚴對於運動養生的態度，其一是刻意的融入運動，做為禪修輔助與舒緩，也

95 相關說法中，會將「生」解釋為「出生入世」的概念，如《佛光大辭典》、張治江等主編(1995)。佛教文化(上)。高雄：麗文。皆作此方向解釋。詳見張治江等主編(1995)。佛教文化(上)。高雄：麗文。頁 53-54。《佛光大辭典》，〈四苦〉條目。詳見：<http://etext.fgs.org.tw/etext6/search-1-detail.asp?DINDEX=7857&DTITLE=%A5%ADW>, 2014年5月25日檢索

96 《法鼓全輯》，04-08-0234。

97 《法鼓全輯》，04-08-0234。

98 《法鼓全輯》，04-08-0234。

99 《法鼓全輯》，10-06-0130。

100 《法鼓全輯》，04-03-0028。

就是，為了讓禪修過程中刻意安排實施運動的時間；其二，是契合上文所論，將運動視為禪修的一環，在一般生活中自主參與運動，在運動中落實禪觀。

就這兩大方向觀之，前者系目的性取向，是將之納入禪修過程中的一環，實施於禪修過程的前、中、後階段，另外也有單獨執行的方式，整體而言，強度以和緩為主，偏向低強度運動。¹⁰¹；後者，乃選擇性取向，也具有功能性取向之意味，實踐目的著重於養生、養身，確保身體機能穩定，減少老、病因素干擾修行過程，以保身心安泰。

肆、結論

依據聖嚴思想作詮釋，本文試圖揭示體育運動與佛教思想間的聯繫，進而瞭解在聖嚴思想中，運動可視為修行的一條路徑，具有「修心」之意，可從「競技/競賽」、「自我覺察」、「調適情緒」、「自我完成」等四個面向作詮釋。並從「活動原則」、「輔助禪修」以及「完善道器」等原則作為實踐徑路。由此認識到聖嚴對體育活動所蘊含的想法與概念，也凸顯聖嚴乃是將體育活動視為一個修行的歷程，其核心係以「修心」為最終目的，取體育活動為用，非以體育活動為體。其身體觀雖肯定人身可貴，不反對採取養生手法維護名相皮囊，但根本目的仍是在藉假修真，此為其體育思想之核心。

撰寫過程中吾人發現若干研究限制蟄伏其中，關鍵者在於聖嚴對於體育的觀點主要從教育理念與佛學思想而來，但是環視當前研究，聖嚴的教育思想散見於著作之中，對於聖嚴的教育思想尚未有系統性的研究整合，也就難以進一步探究其體育思想麼具體面貌。其次，佛教思想深植華人世界，吾人以為，論證之目的在於證成理論邏輯，建立合理基礎以為用，畢竟從宗教思想銜接到其他領域作啟明，需要有一轉化詮釋過程，不宜全盤接受，而在研究法上，本文僅以哲學詮釋學（Philosophical Hermeneutic）做基礎進行討論，因此難以進行更精準的概念分析與批判，亦為本研究限制之一。聖嚴捨報離世之前，其思想之研究已受各領域學者所注視，影響深遠，對體育領域而言，可視之為門戶，接引佛教思想以為發明。以本文問題意識為線索，尚有不少疑惑礙於篇幅未能盡詳，可資進一步分析，以充實東方宗教意涵的運動哲學觀點，待盈科而後進。

101 依據聖嚴之說，其教禪過程中，會將一些體操活動納入課程中，在禪修的前、中、後都有需進行的體操活動，而在聖嚴教學中，這些體操是有系統性的活動；另外，也有較具強度「跑香」（快走）與「經行」（慢走），前者有「越走越快」的傾向，後者則強調「極慢經行」，換言之，前者有心肺耐力的考量，後者則是肌力與平衡的結合。詳見《法鼓全輯》，04-03-0029-0030。

參考文獻

- 于君方 (2010)。聖嚴法師與當代漢傳佛教。聖嚴教育基金會學術研究部，**聖嚴研究第一輯** (頁 37-50)。臺北：法鼓。
- 李玉珍 (1999)。佛教譬喻 (Avadana) 文學中的男女美色與情慾-追求美麗的宗教意涵。**新史學**，**10** (4)，31-65。
- 林煌洲 (2004)。台灣佛教高等教育的推手聖嚴法師-佛教學術教育之一例及我見。載於陳重光 (主編)，**聖嚴法師思想行誼** (頁 9-55)。臺北：法鼓。
- 法鼓山官方網站。**認識聖嚴法師**。2014 年 6 月 23 日，取自 <http://www.shengyen.org/index.aspx>
- 邱敏捷 (2005)。當代人間佛教的諍辯—記數年前的一場大風暴始末。**當代**，**215**，54-61。
- 邱敏捷 (2000)。印順導師的佛學思想。臺北：法界。
- 紀俊吉 (2014)。釋聖嚴環境思想與其教育意涵芻議。**北商學報**，**25/26**，77-99。
- 紀俊吉 (付梓中)。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**。
- 徐元民 (2006)。**體育學導論**。臺北：品度。
- 郭朝林 (2012)。**佛教文化哲學**。臺北：里仁。
- 傅偉勳 (1993)。**學問的生命與生命的學問**。臺北：正中。
- 傅偉勳 (1995)。**佛教思想的現代探索**。臺北：東大。
- 勞思光 (2012)。**新編中國哲學史 (二)**。臺北：三民。
- 游芳銘 (2007)。**戒律與身體~以《南海寄歸內法傳》所記為中心**。國立中央大學中國文學系碩士論文，桃園。
- 楊惠南 (2006)。**當代佛教思想展望**。臺北：東大。
- 劉貴傑 (2000)。**佛教哲學**。臺北：五南。
- 劉一民 (2005)。**運動哲學新論**。臺北：師大。
- 張治江等主編 (1995)。**佛教文化 (上)**。高雄：麗文。
- 佛光山文教基金會 (1988)。**佛光大辭典**。2014 年 8 月 1 日，取自 https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx
- 釋印順 (2000)。**佛法概論**。臺北：正聞。
- 釋聖嚴等 (2006)。**不一樣的人生旅程**。臺北：法鼓。
- 釋聖嚴 (2009)。**雪中足跡-聖嚴法師自傳**。臺北：三采。
- 釋聖嚴 (2006)。**不一樣的教育理念**。臺北：法鼓。
- 釋聖嚴 (2002)。**法鼓全集**。2014 年 4 月 15 日，取自 <http://ddc.shengyen.org/pc.htm>
- 釋惠敏 (2004)。佛教之身心關係及其現代意義。**法鼓人文學報**，**1**，179-219。

A Study of Shen Yen's Conceptions on Physical Education

Chun-Chi Chi¹

Abstract

This article aimed to explore the physical opinions and attitude in Shen Yen's (1930~2009) thinking, which would be considered as the fundament of systematic study in the future. Textualism method was adopted to trace out the opinions of physics and direction of application in Shen Yen's thinking. The discussion process was as follows: first, in the theoretical background, the birth thought of the original Buddhism thought was presented, as well as the negative attitude towards body and its converting to be positive towards body's exist and the meaning of born with the evolution of Buddhism thoughts in current days; then, Shen Yen's thinking was taken as the object to explore his opinions and attitude towards body, and found he tends to positive affirmation; and next, understood Shen Yen's physical thinking according to this standpoint, and discussed in four directions, including: the meaning of competition, the meaning of self-awareness, the meaning of adjusting one's emotion and the meaning of self-realization; lastly, further inspect Shen Yen's proposition of physics, including: the principles of physics, the meaning of auxiliary meditation and the aim of maintaining body. At the end of the article, an overall argument was used as a closing which can enlighten future researchers of the direction for further studies.

**Keywords: riginal Buddhism, Chinese Buddhism, Humanistic Buddhism,
body concepts**

¹ PhD Candidate, Department of Education, National University of Tainan
Corresponding Author: Chun-Chi Chi, E-mail: d09803012@stumail.nutn.edu.tw