

體育運動的人生觀

佛光大學創辦人星雲大師

◎摘自星雲大師《佛光菜根譚》

努力耕耘必有收穫，
能克服一層憂患，生命就多放一道光彩；
能突破一層困難，生命就多增一份價值。

人生有努力向前的時候，也要有退後自省的時候。世界很寬闊，當提起則提起，當放下則放下，果能如此，何等自在！

我們生活在紛擾的社會中，每天至少要留點時間給自己，透過靜坐、思惟、反省，來找回自己。

一念固然足以形成人生的轉捩點，更重要的是自己必須肯用心、肯出力，去完成那最初的一念。

人的一生，不但要抵抗外境的風雨，也要積極的開發自己；不斷開拓心中的能源，才能無憾的走完人生。學習六根互用的動員力，敢想、敢作、敢說，勇敢的活出自己，生命才有豐沛的創造力。

不墨守成規，不故步自封，才能在變化中求進步；
不短視近利，不好大喜功，才能在守成中求成長。

經一分挫折，得一分識見；
容一分橫逆，長一分器度。

聰明的人，可以從別人的錯誤中糾正自己的錯誤；
智慧的人，可以從別人的執著中認識自己的執著。
別人是我們的鏡子，也是我們的龜鑑。

忍得住責備，才堪造就；
耐得住委屈，才能進步。

今日的辛苦是未來的榮耀，
今日的忍耐是未來的成功。
今日，在時間中成為過去；
今日，在成就上成為未來。

耐勞，更要耐怨；
重己，更要尊人。

健康可以使工作成為一種樂趣，
耐力可以實踐心中理想的藍圖，
仁慈可以包容周遭一切的缺失，
希望可以去除未知事物的恐懼，
懺悔可以洗滌身口意念的罪過，
思想可以躍出種種世俗的牢籠，
豁達可以擺脫悶悶不樂的情緒，
自信可以決定理想人生的目標。

沒有自信必是最大的錯失，
過分自信也是最大的錯失。

能和，則能共存共榮；
不和，勢必同歸於盡。

人，要像皮球一樣，打擊越大，跳得越高；
心，要像麵糰一樣，揉搓越柔，韌性越強。

不可為自己的利益，而失德傷人；
不可為自己的好處，而損人利己。

人要自尊，但不可傲慢；
人要自謙，但不可虛偽。

人性的尊嚴，來自互敬互愛；
人我的敬愛，來自共信共賴。

口說不如身行，生氣不如爭氣，
妒他不如學他，認命不如拚命。

勤勞製造良機，
懶惰坐失良機。

自傲，是失敗的前奏；自卑，是消極的原因；
自信，是成功的力量；自尊，是高貴的本質。

有膽識，方能承擔；
能細思，方能成事。

懂得快樂的人，隨時找機會替人服務，在服務中享受快樂；
懂得付出的人，隨時找機會為人奉獻，在奉獻中擁有無限。

給人信心，關懷他人多讚歎；
給人歡喜，面帶微笑常問好；
給人希望，言談舉止要溫和；
給人方便，有事相助不推託。

上等人，經得起千錘百鍊；
中等人，經得起打罵棒喝；
劣等人，經不起任何臉色。

唯有寬容，才能去除嫉妒；
唯有尊重，才能成就一切。

一切好事，從我本身做起；
一切好言，從我口中說出；
一切善心，從我內心開發；
一切善人，從我至誠禮敬。

結緣，使我們的人生更寬廣；
利人，使我們的人生更富有。

再堅冷的冰，遇到太陽照射，終會溶化；
再生硬的米，經過爐火燒滾，終能煮熟。
做太陽，可以溫暖別人；
做爐火，能夠成就他人。

包容別人，就是擴大自己；
尊重別人，就是提昇自己。

不吃過頭的飯，不講過頭的話，
不走過頭的路，不做過頭的事。
本分，照顧當下；
過頭，失去未來。

為受窘的人，說一句解圍的話；

為沮喪的人，說一句鼓勵的話；
為疑惑的人，說一句點醒的話；
為無助的人，說一句支持的話。

一臉微笑，給人歡喜溫暖；
一件善事，給人利益方便；
一句好話，給人親切讚歎；
一瓣心香，給人信心祝福。

靈巧的人做事，能觀照前後左右，面面俱到；
靈巧的人處事，心中有你我他人，樣樣顧全。

見面多微笑，煩惱都拋掉；
好話是供養，讚美出妙香。

只為自己著想不會大，
能替別人著想不會小。

心中有偶像，能啟發見賢思齊的能量；
眼前有目標，能激發勇往直前的力量。

希望別人重視自己，必先重視別人；
寧可別人辜負自己，切莫辜負別人。

容人的雅量，能帶來彼此的和諧；
平等的對待，能泯除人我的紛爭；
尊重的態度，能促進自他的愉悅；
高尚的言行，能提升大眾的文明。

愚笨之人也有一得，其得應讚歎；
聰明之人終有一失，其失可包容。
觀德莫觀失，實為人我相處之方；
隱惡且揚善，正是彼此祥和之道。

要別人相信自己，須先信任別人；
要別人喜歡自己，須先喜歡別人。

豎的連繫，能凝聚團結的力量；
橫的協調，可鞏固周邊的助緣。

心量小的人，無異自絕因緣，削弱自己的能量；
心量大的人，始能廣培助緣，增強自己的力量。

從勤勞裡，能創造未來的希望；
從奮鬥中，可採收明天的果實。

後步不捨，就無法跨步向前；
前執不除，就無法客觀明理。

瞋心如狂風，會吹走人緣；
愚痴如急流，會捲去幸福；
我慢如暗礁，會攔淺前途；
嫉妒如巨浪，會淹沒理智。

樹木，沒有經過日晒雨淋，不能長高；
人才，沒有經過千錘百鍊，不能健全。

自滿，是阻礙進步的最大因素；
傲慢，是破壞成就的最大敵人。

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。

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。

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。

有承擔，才有進步；
肯付出，才有收穫。

有出息的人，能將不好的事物轉化為自我奮發的動能；
有作為的人，能將刺耳的語言轉化成慈悲喜捨的音樂。

有突破困難的決心，才能獲得良機；
有接受失敗的勇氣，才會獲致成功。

保持現狀，就是落伍；
躊躇不前，就是退步。

人生最大的敵人，不是別人，而是自己；
人生最大的勝利，不是制敵，而是克己。

「一鼓作氣」比較容易，「再接再勵」需要耐力，
「連中三元」端賴堅毅，「不忘初心」才能終始。

「不忘初心」可以給我們力量，
「不念舊惡」可以給我們平和，
「不計利害」可以給我們超越，
「不慕虛榮」可以給我們養望。

「過去」的時間已經悄然消逝，永不回頭；
「現在」的時間如箭一般飛走，轉眼即逝；
「未來」的時間猶在慢慢接近，擦身而過；
「當下」的時間能夠即時把握，剎那永恆。

努力耕耘必有收穫，能克服一層憂患，生命就多放一道光彩；能突破一層困難，生命就多一分價值。

人生就是一連串的學習，所謂「活到老學到老」；學習最要緊的是能受教，能受教才會不斷的進步。

一等的學習：自己教育自己。
二等的學習：朋友互相砥礪。
三等的學習：等著老師教導。
劣等的學習：拒絕所有言教。

人生中，每一次的經驗都是前進的基石；
生命間，每一次的成敗都是未來的借鏡。

不為昨天困，昨天已過去；
不被明天迷，明天尚未至。
用心面對今天，天天都不困不迷。

人格，建立在「不自私」三字；
成功，奠基於「不苟且」一語。

世間上，「歡喜」是最美好的。遇到糾紛時，多替對方著想，人我互換，以和氣的方式來解決問題。瞋火怒氣，只會焚燒功德林。心如工廠，能生產「歡喜」給人，才不枉過此生。

在團體中，每一個人都有其價值，要用心扮演好自己的角色，為團體貢獻一己之力，才不會失去自己的價值。

人要彼此互相「比」才會進步。比，不是比較，不是狹隘的排斥別人；而是認識別人，並且砥礪自己精益求精。

在學習的階段，即使是委屈也要微笑接受；所謂「逆來順受」，順之、受之，都是成長的階梯。

世界上沒有十全十美的人，也沒有永遠不犯錯的人，重要的是在自己犯錯時，能覺知反省，對他人的錯失，也要有包容的胸量。

微笑是世界上最美麗的色彩，微笑是生命活力的催化劑。人有了微笑，就有表情；有了表情，就像甘霖遍灑大地，一切都會「活」了過來。時常以笑臉迎人的人，必是最有人緣的人。

微笑不但是世界共通的語言，而且能化干戈為玉帛，創造祥和的氣氛，並廣結各種善緣，行無言之教化。

在人際相處上，有時候別人的一句好話、一個笑容，都可以成為豐富自己生命的色彩。同樣的，我們也應以一句好話、一個笑容，來豐富別人的生命。

做人要以有限的生命追求無限的永恆，不要在小小的人我是非上計較，浪費了大好的人生。

工作上沒有誰大、誰小，誰重要、誰不重要，只是發展不同、角度不同。只要我們做什麼像什麼，做什麼都心甘情願，就能擁有一片歡喜的天空。

能與大眾和平相處，才容易在團體中生根。因此，要培養喜歡別人、信賴別人、幫助別人的心胸，甚至吃虧上當都能不當一回事。

苦事多從自己做起，樂事多為別人著想，
壞事多由自己承擔，好事多給別人稱讚。

要常想自己如何為別人創造因緣，
不要只想別人給我們多少的好處。

能立志，才能成大業；有恆心，才能成大器。

衝得過逆境，才能學到本領；禁得起考驗，才能擔當大事。

學人長處，不嫉妒；
容人短處，不計較。

競賽時，要有「我最好」的信心；
落選時，要有「你最好」的風度。

逆境，是磨鍊意志的大洪爐；
困苦，是完成人格的增上緣；
信心，是到達目標的原動力；
理想，是建設人生的指南針。

多說好話，常行好事；
時時反省，常常歡喜。

一念為己，成就有限；
一念為人，廣結善緣。

逸樂，距離失敗最近；
懈怠，距離成功最遠。

對善意的批評，須有包容的雅量；
對善意的勸勉，應有感激的胸懷。

日日行，不怕千萬里；
常常做，不怕萬千事。

意志力可以克服體膚的飢寒、筋骨的勞苦；
平常心能夠對治心中的委屈、榮辱的遭遇。

歷史會肯定我們的定位，
大眾會推動我們的成就，
時間會帶給我們的利益，
恆心會幫助我們的進步。

利益回饋大眾，榮譽分享大家，

辦事集體創作，做人你我一家。

一切好事，從我本身做起；
一切壞事，從我本身改起。

在服務奉獻中，成就他人；
在努力工作中，實現自我。

倡導人和，關懷大眾，
善用機緣，顧全大局。

恆心是成功的根本，
怠惰是敗事的先驅。

不要把煩惱帶到床上，
不要把怨恨留到明天；
忍耐是有力量的表現，
慈悲是用不盡的寶藏。

微笑使煩惱的人得到解脫，
微笑使頹唐的人得到鼓勵，
微笑使疲勞的人得到安適，
微笑使悲傷的人得到安慰。

自私、瞋恨心去除了，身心才能淨化；
嫉妒、小心眼遠離了，心胸才能寬大。

將人比人，真是氣人；
將心比心，大家更親。

自負的人無人重用，自愛的人保有尊嚴，
傲慢的人不受歡迎，謙遜的人贏得尊敬。

秉持共存共榮的理念，涵養尊敬包容的雅量，
捐棄同歸於盡的心態，建立歡喜融和的淨土。

用忍耐的力量處眾，用擔當的力量負責，
用親和的力量待人，用禪定的力量安心。

夢想打開理想之門，

理想開闢成功之路。

受得起別人的冷落，
禁得起外境的磨難，
困難就會向你低頭。

肯定自己，才能向前；
尊重別人，才有助緣。

成功的裡面，包含了多少辛酸；
榮耀的背後，付出了多少代價；
偉大的成就，奉獻了多少犧牲。

團結必能和諧，和諧必須團結；
分工必須合作，合作要能分工。

決心可以使人不致半途而廢，
毅力可以使人走上成功之路。

為自求進步，應該以「養氣」代替「怨氣」；
為成就事業，應該以「和氣」代替「意氣」。

為與人共事，故要「自己無理，別人都對」；
為增廣見聞，故要「事事好奇，處處學習」；
為自我提升，故要「眼光要遠，腳步要近」；
為顧全大局，故要「求精求全，瞻前顧後」。

沒有新觀念，不會進步；
沒有大格局，不會遠見。

能夠戰勝別人，要靠自己的力量；
能夠戰勝自己，要靠自己的智慧。

在委屈中學習經驗，在困難中接受挑戰，
在失敗中累積智慧，在挫折中鍛鍊意志。

信心是進取的力量，甘願是樂觀的泉源，
感恩是奮發的動能，慚愧是向上的助緣。

以眾為我則不自私，以忙為樂則不懶散，

以勤為富則不貧乏，以忍為力則不暴戾。

看自己，要看出不足、缺失，並懂得改進；
看別人，要看出長處、專長，並加以學習。

「敢」是勇氣，則表示有智慧；
「敢」是發心，則表示能擔當。

有失敗的勇氣，才有成功的希望；
有辛勤的耕耘，才有豐實的收成。

懂得利用時間的人，便是懂得生命的智者；
懂得利益別人的人，便是懂得人生的聖者。

喜歡做事，事勞而不覺其累；
良友伴行，路遙而不覺其遠。

能夠克服困難，便能獲得良機；
能夠解決困難，便能化解危機；
能夠面對困難，便能尋求轉機；
能夠不怕困難，便能把握時機。

自己不學好，別人幫不了；
自己要學好，誰也擋不了。

人生的每一個階段，都有必經的磨鍊與挫折，能忍得下去，就有前途、就有未來。委屈、苦難、逆境、忍耐，都是讓我們成長的資糧。

快樂要經過努力、勤勞才能獲得，沒有犧牲奉獻的精神與實踐，是無法體會真正的快樂。

困難不足畏，重要的是要正視困難、化解困難。外在的困難正是內在慈悲、智慧、信心、願力、精神、志節最好的試金石。「向困難挑戰」，其實是向自己挑戰，能一鼓作氣，通過考驗，我們的人生才能從突破創新中，獲得無限的意義。

世間原本就是「一半一半」的世界，我們不必強求自己在某一個領域裡出人頭地，因為還有另一方天地等待我們去開拓。我們也不必羨慕別人擁有的「一半」，最重要的是我們應該珍惜自己所具備的「一半」長處，並加以發揮應用，自然能得到努力的成果。

花需要人工栽培，需要澆水灌溉，需要陽光照射，並且還要有肥沃的土地，才能綻放出美麗的風采。人也要有良好的環境來栽培，良師益友來指導，才能有所成就。

在團體中，縱有不如意，也要方便隨緣隨喜，才不會在大眾中流失。一個人具有歡喜與人為善的性格，未來才有事業，在團體中也才能生根。

人生就像一場馬拉松賽跑，有耐力，能支持到最後的就是成功者；中途脫隊、放棄倒下都不行。只要我們有恆心達到目標，比別人慢沒有關係，到達終點時，一樣會有人為我們鼓掌。

欠缺團隊精神，各自為政或單打獨鬥，都是團體成長的缺失。一個人要有前途，一定要有融洽的群我關係，並且主動去關懷別人；能感受到別人的存在，自己才能存在。

泥土經過水流才平坦，木材用繩墨測量才平直，人也要廣納別人的規勸，才是進步之方。

逆境雖苦，若能衝過難關，逆境即成為一切事業成功的助緣。由此可知，「苦」乃學道的增上緣。

不要埋怨自己不如人，所謂：「人一能之己十之，人十能之己百之。」能如是持之以恆，則雖愚必明，雖弱必強。

「天生我才必有用」，一個人只要有實力，就有機會發揮所長；只要是千里馬，總會遇到伯樂。

會利用零碎時間的人，如同善於儲蓄者，久而久之，積少成多，便是一份額外的收入；零碎時間，一樣可以成就很多事業。

現代社會重視集體創作，個人一枝獨秀的成就畢竟有限，集合大眾智慧可以締造更大的成果。所以在工作時與別人接觸，必須互相尊重與包容，凡事以「辦好事情」為前提，如此，當團體有榮耀時，自然「水漲船高」，自己也有一分了。

每個人都須真誠面對自己，想要高飛，就得知道自己在做什麼；身心清明，做得了自己的主人，便有信心掌握比別人更多的機會。

每一個人都在寫歷史，在寫歷史的過程中，要花費多少時間、培養多少因緣、付出多少辛苦、投注多少心力，才能寫出一生精彩的歷史？所以平常自我的言行要謹慎，別以為年紀小或資格老就可以輕心、慢心。

不要害怕被別人打倒，能打倒自己的不是別人，而是自己。縱使遇到失意、挫折，只要有信心、肯努力，從哪兒跌倒就從哪兒爬起來，繼續堅毅精進，終能抵達幸福的彼岸。

無論做任何事情，只要全心全力投入，一股堅韌的毅力，將會帶我們邁向成功之路。

做事一定要抱有理想，而且不忘初心，才能持久。一個人只要發心，就會有不可思議的因緣，

而成就難遭難遇的勝事。

有志氣的人，一句話也能使他長進，正如剛發芽的幼筍，寒風冷雨也能助它成林。

每個人都有無限的潛能，如同能源藏在海底、藏在深山裡，只待自己去開採和發揮。

今日的耐煩，是未來的榮耀；今日的磨鍊，是未來的成就。

樹木高壯，眾鳥就會雲集；海洋寬闊，魚蝦才會聚集。所以，自己要先健全，才能產生能源和力量，才能作他人的依靠。

人生是由很多經驗累積的，所以在跨出第一步時，要「敢」，只要敢承擔、敢接受、敢嘗試、敢賣力，沒有什麼事不能做的。

一個人在學習過程中，不要怕沒有人重視，不要怕沒有機會發揮，要擔心的是自己是否有能力承擔。

人的一生，歲月有限，故要自我要求，自我激勵，自我學習。「接受」是最好的學習態度，能接受多少，未來的成就就有多少。

在人生的旅途上要站得住腳，要禁得起考驗，必須對自己所想、所言、所願負責，能如此自然會受到肯定。

在團體中要突出，要出類拔萃，除本身具有條件外，還必須樹立良好的工作形象。例如：要有因果的觀念，不貪汙、不抱怨；要有忍耐的力量，能擔當、能負責；要有敬業的精神，能進取、能合群；要有感恩的美德，說好話、肯服務。而形象的樹立，則要靠時間來孕育和成就。

責任感是人間最高貴的情操，負責任的人都是有為者。

我們不能左右天氣，但可以改變心情；
我們不能改變容貌，但可以展現笑容；
我們不能控制他人，但可以掌握自己；
我們不能預知明天，但可以利用今天；
我們不能樣樣勝利，但可以事事盡力；

樹木因為承受風吹雨打，所以濃蔭密布，眾鳥棲息；
大海因為不辭細流百川，所以寬廣深邃，水族群集；
做人若能不計較不比較，則能涵容萬物，羅致十方。

今日的耐煩做事，是未來成功的踏板；
今日的千錘百鍊，是未來事業的階梯；
今日的養深積厚，是未來成就的力量。

忙，能發揮生命的力量；
忙，能靈活身心的機能。
因為滾石不生苔，流水不生腐。

自學，是成功的動力；自律，是成功的條件；
自信，是成功的方法；自尊，是成功的要素。

安排自己能獲得快樂，充實自己能獲得知識，
掌握自己能獲得平安，創造自己能獲得成功。

工作辛苦不要緊，辛苦能獲得成長；
對人關懷不怕多，關懷能散播溫暖；
遇事煩惱不怨恨，煩惱能轉為菩提；
逆境挫折不退卻，挫折能增加力量。

大石擋路，可能被它絆倒，也能當成望遠的墊腳石；
逆境來臨，可能就此洩氣，也能作為勵志的增上緣。

工作，讓人開發生命的潛力，展現生命的價值；
服務，讓人發揮生命的光熱，照亮生命的內涵。

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。

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，才能提升。
動，才能入他人行列；
動，才能與大眾同行。

在學習中，多聽多想；
在參與中，多容多受。

價值不是看一時，而是看未來發展；
價值不是看表面，而是看內在潛力。

迎著風的風箏，才能升得最高；
逆境中的勇者，才能獲得成功。

改心，是自我進步之道；換性，是自我成長之道；
回頭，是自我反省之道；轉身，是自我調適之道。

一個人忍耐多大，力量就有多大；
一個人承擔多少，成果就有多少。

人要有夢想，夢想就是一種願望；
人要有鬥志，鬥志就是一種力量。

不斷的努力，時間定會成就人；
不斷的學習，經驗不會埋沒人。

能接受委屈，就有出頭的機會；
肯承受磨鍊，必有成功的一天。

以不屈不撓為親友，能奮發向上；
以經驗常識為顧問，能增長見聞；
以謹慎規範為兄長，能明哲保身；
以信心持恆為守護，能達成目標。

心智經過挫折，才會成長；
生命經過磨鍊，才有價值。

只要肯學習，就能突破瓶頸；
只要肯吃苦，就能採收甜果。

以身心的修持提升自己，以禮讓的精神待人接物，
以崇高的品德服務社會，以遠大的眼光觀看世界，
才能過充實的人生。

人在順境時往往會得意忘形，所以知本分是做人的根本；
人在逆境中常常會灰心喪志，因此常精進是處世的基礎。

一個人心量有多大，事業就有多大；
一個人心能容多少，成就就有多少。

一個人的成就，在於日積月累；
一個人的成功，在於堅毅不拔。

只要能下定決心，過去的失敗，正好是未來言行的借鏡；
只要肯不屈不撓，一時的障礙，正好是推動成功的力量。

不如人處勿自歎，須知天外有天；
勝於人處勿自傲，當念人外有人。

冷靜是智慧的門戶，勤勞是成功的種籽；
感恩是幸福的泉源，懺悔是改過的妙方。

愈是歷經困難挫折，愈是成就逆增上緣；
凡事用心勤肯學習，必定能夠突破囹圄。

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。