

佛光大學創辦人星雲大師

◎摘自星雲大師《合掌人生·球類運動》

·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。

·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。

·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。

·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。

·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。

·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，所以一上場，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。

·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！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。

◎摘自星雲大師《佛教的生命學》

·幾年前，佛光山普門中學女子籃球隊跟大葉大學的學生比賽。我和他們說：「球員之間要彼此尊重，不能把對方視為敵人，就算是我們的敵隊，沒有他們，我們也不能打球，所以要愛護你的敵人。」生命是互助的，要你中有我，我中有你，相互尊重，相互包容，就像有句話說：「英雄惜英雄」，英雄之間，彼此互相愛惜，看起來是在幫助別人，其實對自己有益處。

◎摘自星雲大師《迷悟之間·新八正道》

·這個世界是大家的，佛門講究因緣，要有很多因緣聚集在一起，才能成就一件事。好比在打球中要與隊友相互搭配，才能獲勝。你不與人合作、團結，單打獨鬥、特立獨行，別人難

以與你配合、相處，你就沒有立足之地，無以生存。不合作可以說是做人最大的缺陷，能把不合作的自私毛病改了，將來才會有人緣、有成就、有前途。

◎摘自星雲大師《迷悟之間·球賽》

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，人民在莫斯科引發暴動，死傷二十餘人；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，常常勝負易位。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。不過世界上哪裡有那麼多的好事，哪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。

◎摘自星雲大師《迷悟之間·克難》

數十年前，台灣曾經推行過「克難運動」，整個社會一時風起雲湧，響應克難運動。想當初的克難運動，對數十年後的台灣經濟起飛，也不是沒有因緣。

四、五十年代的克難運動，產生了許多的克難英雄、克難球隊、克難住家、克難樂隊，整個的社會都充滿了克難、儉樸的風氣。

其實，自古的先民，那一個階層不都是靠著克難的精神來開創未來。結茅為屋，不是克

難嗎？野果為食，不是克難嗎？以獸皮為衣，不是克難嗎？以徒步代車，不是克難嗎？造橋要克難，鋪路要克難，甚至戰爭沒有武器，用鋤頭、釘耙，都可以作戰。

所以，當時的人，從小出生之後，克難的童年，克難的婚禮，克難的讀書求知，克難的耕種生活，克難的郊遊，克難的娛樂。甚至於生病了，只要喝喝開水、洗個熱水澡、晒個太陽、喝碗薑湯，作為克難的醫療。

想到古代王羲之用樹枝代筆練字，懷素用芭蕉葉代紙寫書法，匡衡鑿壁偷光讀書，蘇秦懸樑刺股勵志，他們在克難的生活中刻苦努力，終能出人頭地。甚至近代的紅葉棒球隊，用石頭當棒球、用樹枝當球棒，他們赤腳打棒球，竟也能踏上世界冠軍的寶座。

現在的社會，尤其這幾年來已沒有克難的精神了，選手集訓，還沒有開始訓練，就先要求有汽車、有冷氣、有營養餐等等，先把休息、享受的條件講在前面。現在的工作，也都是先講待遇多少、休假的時間多少，從不提倡克難的精神，工作怎麼能做得好呢？

古代的人，一個信封用過了，反面可以再用；紙張寫過字了，反面可以再寫。衣服破了再補，傢俱壞了再修，甚至自己理髮、自己裁衣、自己煮飯、自己當管家僕人，都是靠自己來。想起當初因為有這種克難精神，社會怎麼會不進步呢？現在的人，講究名牌、講究享受、講究排場，雖然現在的經濟發展，物用豐富，但在經濟優裕的時期，也要有對等的發揮克難精神，否則「由儉入奢易」，一旦經濟蕭條了，再要由奢入儉，那可就難了。

人，要有憂患意識，要懂得未雨綢繆，尤其要有克難精神，如此，儘管人生路上風雨飄搖，任何苦難，都能安然度過。希望我們的社會，能讓「克難」的精神再度復活！

◎摘自星雲大師《迷悟之間·運動與做人》

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。列舉數點如后：

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，但是球員必需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，禮堂裡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，裡面蘊藏多少勇猛、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！

◎摘自《星雲大師》生命馬拉松

「馬拉松」是希臘的地名。在西元前四九〇年，希臘的軍隊大敗波斯的軍隊於馬拉松。當時有一個叫裴德匹第斯的人，從馬拉松快馬送捷報到雅典，以短短數小時的時間，竟然奔馳了四十二公里之遠，報告完畢，立刻力竭而死。一直到西元一八九六年，希臘雅典開辦奧林匹克運動大會，特別設立了一項「馬拉松競賽」，距離為四十二公里三八五碼，馬拉松從此列為世界長跑運動的項目。

馬拉松賽跑，這是一場耐力的競賽，賽程又長、又遠，因此跑者不但速度要快，而且要有耐力，才能取得最後的勝利。所以說，生命馬拉松，看誰活得久？

生命的馬拉松，所謂「人生六十稱甲子，真正歲月七十才開始，八十還是小弟弟，九十壽翁多來兮，百歲人傑不稀奇。神秀一百零二歲，佛圖澄大師還可稱做老大哥，多聞第一的阿難陀，整整活了一百二十歲，趙州和虛雲，各自活了二甲子，菩提流支一百五十六，其實人人都是無量壽，生命馬拉松，看誰活得久？」

其實，生命的馬拉松，也不只是要跑得遠、跑得久、耐得住；另外有一項重大的意義，就是要跑得有成就，這才是最重要的。

在馬拉松選手奔跑的時候，我們看他器宇軒昂，勇氣百倍，雄糾糾，每一個人都有得冠的希望。及至上路，有的超前，有的在後；有的振作一時，超越前人，有的洩氣，漸漸落後。當然，有的選手雖是汗流浹背，全身熱氣蒸騰，但仍然邁開步伐，勇往向前，一直到達目的地，才算是完成任務。

我們的人生亦如馬拉松賽跑，青年的時候意氣風發，覺得捨我其誰？及至經過了一段賽程的考驗，到了壯年，自己是殿後，還是超前，結果已經明朗化了。

但是，不向生命馬拉松低頭的人，還是會奮勇賣力，總希望自己有突圍的機會。只是，有的人一路跑來，眼看多人超前，自己殿後，欲振乏力，只有感歎自己力不如人；此時不免自怨自艾，灰心喪志，甚至中途放棄，令人惋惜！

然而，也有的人具有運動家的精神，他雖然是落後了，仍然奮力向前。正如我們的人生，當我們參加了人生馬拉松的競賽，人人都應該具有運動家的精神，要能持久不懈，即使落後，還是可以奮力追趕，堅持到底，雖不能獲得第一、第二名，至少也要把全程跑完，這才是人生最大的意義。

◎摘自星雲大師《星雲法語·運動與事業》

世界各地，無論你走到哪個國家地區，各種運動球賽，總是受到民眾熱烈的歡迎。你看，老虎伍茲揮桿的專注神情，丰采吸引多少人心；球王比利的腳上功夫，至今被列為百位偉大的運動員之一。NBA籃球賽，掀動全美上下，世界盃足球賽，撼動全球人心。運動、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。茲舉說明如下：

第一、人生的球場，要憑力道的均勻：高爾夫球，揮桿的力道大小要均勻；打棒球，投球的速度變化快慢，也是要均勻。人生也是球場，就看您的用心用力，均勻才能耐遠，均勻才能持久。

第二、商場的競爭，要憑恢宏的氣度：打球當然就會分一個勝負，羅家倫先生說：「『勝

固欣然，敗亦可喜。」正是重要的運動精神之一。」商場上的競爭，也是要有這種運動家的恢宏氣度。勝者，讚歎他的本事好，值得人尊敬；敗時，不怨天怪地，充實自己，改進自己，等待東山再起。

第三、事業的大小，要有健康的賽跑：有一句話說：「人生就像馬拉松，看你活多久。」跑馬拉松，要有健康的體魄，持久的耐力；人生事業的大小，也是要靠我們的耐心、力量，無論得獎與否，只要任重道遠，貫徹始終，就是一個有毅力的人。

第四、外在的生活，要有內心的享受：打球、運動、事業是外在的生活，同時也要有內心的享受。你有外在的付出努力，內心才有機會獲得歡喜、超越與成就感。你有運動場上服輸、認錯、敏捷的精神，才能養成內在正大光明、榮譽自尊、協調進取的性格。

第五、財富的擁有，要靠大地的普載：稻米生於田地，花果長於農園，因為大地的供給，所以萬物生長。高爾夫球場，綠草如茵；森林公園裡，高樹成林；因為大地的普載，故能讓我們閒步慢走或是奔跑馳騁。因為大地，我們擁有許多有形無形的財富。

第六、群我的融諧，要靠人脈的緣份：事業也好，運動也好，都是一種群我的關係。球場上，無論何種運動，無論輸贏，比賽結束時，都要彼此握手道謝，因為沒有對手，我就不能打好這一場球。西方國家的執政黨與在野黨，亦敵亦友，哪一方勢力較弱時，就會扶持對方增長勢力，目的是為了國家制度健全，人民安樂。在事業上，也要感謝競爭的友商，因為不斷刺激改造，就有進步的機會。倘若沒有人脈的緣份，沒有群我的融諧，這些都無以致之。

溫布敦原本只是英國的一個小城鎮，當地人從來沒有入圍得獎，主辦單位卻鍥而不懈的經營，今天的溫布敦馳名世界，成為世界四大網球公開賽之一。全球運動品牌龍頭老大耐吉公司，二位創辦人，一位是田徑教練保維曼比爾，一位是慢跑選手耐特菲利浦；這對美國俄勒岡大學田徑場上的師徒，以一雙球鞋和無比的耐力，跑出了一片天下。

這六點運動與事業的關係，實可以提供給喜好運動的人、創造事業的人參考。

第一、人生的球場，要憑力道的均勻。

第二、商場的競爭，要憑恢宏的氣度。

第三、事業的大小，要有健康的賽跑。

第四、外在的生活，要有內心的享受。

第五、財富的擁有，要靠大地的普載。

第六、群我的融諧，要靠人脈的緣份。

◎摘自星雲大師《人間萬事·選手》

社會上，不管那一界，不管那個階層，那個領域的人士，只要能當上選手，總是一份榮譽。珠算好，成為珠算選手，書法比賽成績優異，成為書法選手。此外，體育的選手、科技的選手、歌唱的選手，甚至圍棋選手等，能成為選手，就是代表傑出的意思。

選手也分有地方的選手、國家的選手；獲選為國家選手，就可以代表國家參與國際競賽，這是一份無上的榮耀，所以人人都希望能成為國家選手。

其實，成為選手不只是自己的榮耀，還具有如下意義：

一、可以為國爭光：成為選手，可以參加國際比賽，代表國家在國際場合與他國選手一較長短，只要能獲得勝利，所謂「為國爭光」，一旦載譽歸來，國人莫不夾道歡迎，因為大家都會覺得「與有榮焉」。

二、可以找尋出路：一個人能當上選手，就容易找到人生的出路，因為選手不但出人頭地，而且容易獲得響亮的名聲。例如當選中國小姐，頂著這個頭銜、光環，很多人順勢往銀

河發展，不但前途看好，甚至還能嫁個如意郎君。即使當上一般的國家選手，不但光宗耀祖，榮耀鄉里，甚至可以獲得國家的資助，未來的人生出路就寬廣多了，真可以說是前途無量。

三、可以激發潛能：能夠成為一名選手，就代表他的本領高超，表現傑出；假如當上選手之後，尤其能再更進一步的激發內在的潛能。佛經講「人人皆有佛能」，人都「能」成佛了，還有什麼不能的呢？每個人內在都蘊藏著無限的潛性，只要我們努力開發，潛能都可以逐漸發掘出來。所謂「精誠所至，金石為開」，世界上很多傑出的選手，甚至神通、靈異等種種少有的現象，無非都是開發潛能的結果。潛能好像山中的寶藏，取之不盡，用之不竭，只待我們自己去開發。

四、可以彼此交流：人從兒童時期進入學校讀書，就各自表現自己的潛能；當潛能發揮到相當程度的時候，老師就會選他出來當班長、副班長等各種幹部，或是帶領同學朗讀，甚至代表學校參加校際演講比賽等。成為學校的選手，不但可以在自己校內和同校同學交流，甚至可以和他校的學生互相比賽、切磋，甚至和國際間一流的選手較量，相互交流，累積經驗，成為自己人生難得的歷練。

五、可以帶動風潮：傑出的選手可以成為民眾的模範，成為國人、鄉親效法的對象，因此選手可以帶動社會的風潮。例如，一個國家裡，有許多籃球選手，經常代表國家出國比賽，就會帶動許多人嚮往打籃球，無形中自能產生許多的籃球選手。棒球打得好，也會產生許多傑出的棒球人才。由此類推，因為社會各界有許多傑出選手，就會產生各種傑出的人才。所以，每一個國家，每一個社會，每一個階層，都應該用心培養各種選手；國家的選手多了，還怕社會不會進步嗎？

不過，除了技術上的選手以外，我們尤其盼望在精神、心靈方面，也有許多傑出的選手脫穎而出，例如禮儀的選手、道德的選手、氣質的選手等。其實，在我們的社會裡，舉凡模範爸爸、模範媽媽、模範農夫、模範工人等，他們不都是值得推崇的選手嗎？

◎摘自星雲大師《人間萬事·運動場上》

運動場上

一個國家要強勝，除了內政要穩固發展，在外交方面也要能拓展空間；能在國際間左右逢源，爭取各種經貿資源，更有助於內政的繁榮發展，所以舉世各國都很重視外交的推展。

國與國之間，外交往來的方法很多，除了政府官方的正式外交以外，一般民間的國民外交，例如運動場上，各種體育競賽，選手有了傑出成就，不但能為國爭光，還能增加國際間的曝光率，所以世運、奧運等各種運動場上，各國選手莫不卯足精神，鼓足勇氣，全力以赴。

所謂「台上一小時，台下十年功」，要想在運動場上一炮打響，平時的訓練很重要。運動場上的致勝要訣，在於：

一、苦力：有的團隊，一開始就沒有用苦力訓練；練習時講「溫情主義」，一旦上場，運動場上是很現實的，勝負講究的是實力，沒有從苦力訓練起，那能打勝仗呢？

二、熱力：運動場上的勝負，除了要靠實力，隊員的熱力也是重要的關鍵。熱力的產生，必須從對體育的愛好來動員，也就是要讓運動選手，打從身心裡愛好運動，乃至從使命感來發出熱力才行。就如飛機起飛，要加足馬力，有了動力才能讓飛機升空。再如汽車的引擎，發動到某個程度，汽車才能起動上路。運動場上，選手的熱力不夠，不能全力以赴，往往功虧一簣，無功而返。

三、毅力：運動場上，不但是體力的展現，還要有豁出去的拚鬥精神，如果意志上沒有百折不撓的堅定毅力，經不起挫折，往往半途而廢。所以，選手沒有慷慨赴死的精神，體育

場上也不容易獲勝。

四、心力：一個運動選手，就以球員來說，在心理上不但要有求勝利、求榮譽的心，而且打球不能只靠眼睛、雙手，要用「心眼」去打，要能練到摘花飛葉，心到意到，所謂「神乎其技」，才能克竟其功。

所謂「吃得苦中苦，方為人上人」，每個人內在裡都有難以限量的潛能，我們看一些特技團的表演，有的人柔若無骨，跳躍無聲，就像古代的俠客，飛簷走壁，武藝高超。但是不管文學武功，都要經過數十年的苦修苦學，還要經得起苦練時的煎熬，才能有所成。就拿武俠明星李小龍、李連杰、成龍等人，他們當初也是要靠著苦力、熱力、毅力、心力的辛苦磨練，克服種種挫折，才能在功夫片中大顯身手，取得影壇一定的地位。

同樣的，讀書人「十年寒窗無人問」，只為了「一舉成名天下知」；體育場上的運動員，平常的晨昏苦練，一而再，再而三的重複，不只是教練的苦心教導，還必須靠自己「自覺」、「自發」的把潛力發揮出來，如此多年的苦練，一旦正式上場競賽時，一賽成名，才能為國爭光。

◎摘自星雲大師《人間萬事》

籃球

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。

◎摘自星雲大師《百年佛緣》

·我一直很鼓勵年輕人打籃球，因為打球不僅可以學習團隊精神，也可以養成堅持到底的習慣；是輸是贏其次，重要的是學習裡面的精神內涵。

◎摘自星雲大師《貧僧有話要說》

·我從青少年就知道佛教團結的重要，因為打籃球需要有團隊精神，不是求個人表現，必須集體創作，要替隊友製造機會，彼此相互的同心協力，爭取勝利。打籃球，可以革除佛教僧青年的許多毛病。

例如：大家動作緩慢，可是籃球都講究一秒、零點幾秒的時間，要非常迅速，而僧青年精神渙散，不集中精力讀書、工作，透過打球可以激發人類的潛能，非得要積極迅速、勇猛向前不可。

我又感覺到，僧青年都有很多的理由，不肯認錯。在籃球場上，只要教練的哨子一吹，犯錯的人，立刻舉手，還要向對方行禮道歉，這合乎佛教懺悔滅罪的意義。打籃球和佛教的教義，又有什麼違背嗎？就是說投球吧，打籃球並不是完全只靠力道、奮勇，要有心力，所謂境隨心轉，心中動念，籃球進網得分。體育運動，就是我革新佛教運動最初的想法了。

◎摘自《星雲日記》

·打球的意義乃在於培養團結合作的精神、勇於認錯的勇氣、感謝敵人的成就、以及主動出擊的生活觀念。