

珠海學院
佛學研究中心

應用佛學文學碩士課程

碩士論文

禪修在競技體育訓練學的應用

研究生： 鄧偉明

學生証：176160166

指導教授：淨因法師

2018年5月30日

目錄

摘要	p.3-4
1. 競技體育運動的起源	p.5
1.1 古代希臘的體育文化	p.5
1.2 體育體育在兒童發展成長方面的教育價值	p.6-7
1.3 競技運動的現代社會價值	p.8
2. 運動心理學的應用	p.9
2.1 心理技能訓練	p.9-10
2.2 心理技能訓練的不足	p.10
3. 禪修在體育和競技運動的應用	p.10-11
3.1 禪的源起	p.11-12
3.2 中國禪學的發展	p.12-13
3.3 禪的釋義	p. 14-15
3.4 中國傳統哲學思想的完善人格	p. 16-17
3.5 養生之道 — 動與靜的結合	p.17-18
3.6 禪修對人體的效益	p.19-20
3.7 “禪”與西方的融合	p.21
3.7.1 正念療法的興起	p.21-23
3.8 運動教練的角色	p.24
3.8.1 運動教練的煩惱和壓力	p.25
3.8.2 運動教練禪修以達致完善人格	p.25-26
3.9 運動員的角色	p.26
3.9.1 運動員的煩惱和壓力	p.26
3.9.2 禪修對運動員的正面影響	p.26-27
4. 結論	p.28-29

摘要

在運動動機心理學、運動人格心理學、運動社會心理學等方面的文獻和科研都表明，運動表現、比賽成績和結果都與教練和運動員的心理素質、人格、品德修養，皆有直接連帶影響關係。在競技運動訓練與競賽中，隨著運動技能層次越高，運動員在體能、技能、戰術能力及運動智能等方面皆需配合更高、更穩定和優良的心理能力和狀態才能充分發揮出超乎平日的表現。隨著運動學和科學技術的結合，其理論和實踐體系也不斷地發展和完善，許多新的理論與方法陸續融入到體系之中。在體育和競技運動訓練領域中，教練和運動員是整個體系的核心主體，雙方均需積極與體育團隊、管理者、科研人員配合，在協同合作的關係下共同制定訓練策略，其過程包括：不同時期的目標設定；訓練方法與手段；技、戰術訓練；心理、智能訓練、和醫學監控等。從運動員培訓、選材至競技比賽階段，教練一直都擔當著重要的教育角色，重點在於培育運動員的氣質、人格、心理韌性和運動潛能與運動表現力的發展。在運動心理學的範疇主要任務針對運動員個性、激勵、喚醒、運動焦慮、干涉與焦慮控制、意象訓練、動機與自信心、專注力和集中力、技能學習與發展、運動歸因、團體動力等問題。在運動心理學中，主要依靠心理技能訓練(PST) 作為應對手段。但這並不能有效的從根本性上培育出運動員在人格、心智、品德修養、氣質、社會適應性等多方面的發展；以及不能有效找出和正視運動員表現落差、發揮不濟和不穩定狀態等等真正根源問題所在。

近年學界研究指出，禪修在運動學的應用有著正面效益，能夠以作鞏固、強化、互補傳統心理技能訓練的不足。禪的應用能提高個體集中力、專注力和意志力，從而有助提高任務執行力和運動表現中能妥穩、拿捏到物我兩忘的無意識精神狀態以發揮超水準的演出。禪的哲學教育思想可用來補助教練和運動員在道德、倫

理、認知、人格方面的發展，並透過自我教育、自我完善，使之領悟生命的意義，擴展清晰的世界觀，助其身、心、靈的健康和發展。

本文主要探討禪修在體育運動訓練學上如何應用在教練和運動員在自我教育、自我完善的發展以達致全人發展。研究方法透過定性研究以搜集佛教、禪的源起、中國傳統哲學、運動心理學、運動訓練學相關文獻，以演繹和歸納方法進行分析和說明禪修在體育運動訓練學中的應用成果。

關鍵詞： 禪修、正念、競技體育運動訓練、運動員、運動教練

1. 競技體育運動的起源

體育和競技運動的源起乃是古時人類為生存、狩獵而學習和開發出來的技能。為提高生存的機率，人類意識到身體素質鍛鍊的重要性，因此而發展出跑、跳、射、投擲、搏鬥等生存技能。在各種以生存為目的的身體活動形式被人類傳承下來，並不斷地分類、試練、演化和總結，慢慢演化出各項競技運動。¹人類社會能夠發展至今，其重要因素是知識和經驗能夠得以傳承下來，教育的傳承乃是發展文明最重要的橋樑。

1.1 古希臘的體育文化思想

古希臘人發現了體育文化與人的自我發展之間的價值關係。蘇格拉底（公元前 469-前 399 年）最早提出終身體育的思想，他還認識到體育鍛鍊是強身和健美的重要手段，而健康是高效工作和敏捷思考的基礎。柏拉圖（公元前 427-前 347 年）認為健身的目的是造就完善、和諧發展的人。柏拉圖的這種思想被後人亞里士多德認為，智力的健全依賴於身體的健全，體育應先於智育並服從於德育，主張體、智、德和諧發展。亞里士多德對體育思想的勾勒，樹立了智、德、體和諧發展的里程碑，為近現代體育思想的發展奠定了基礎（童昭崗 孫麒麟 周寧 2002）。²

¹ 《運動訓練學》，體育院校通用教材，指出：「競技體育形成的基本動因，可以歸結為三方面：一是生物學因素，人們為了更好地提高自身活動能力而逐步形成競技體育；二是個性心理因素，人的“取勝和對抗的本能”及追求勝過對手“的動機推進了競技運動的形成；三是社會學因素，人們逐漸認識到競技體育在培養、教育及審美等方面的功能，因此推進了競技體育的發展。

² 童昭崗，孫麒麟，周寧，2002，《人文體育—體育演繹的文化》，中國海關出版社，第 187 頁

1.2 體育在兒童發展成長方面的教育價值

競技運動和體育³的本質是教育，是終身學習及全方位學習的重要基礎。運動員在參與運動訓練的過程中除了能修成為傑出的技藝，更能從中獲得成長必備的發展元素。發展心理學指出，兒童的成長主要有身體發展、心理素質發展、精神方面的發展、認知發展、情意發展和社會行為發展。

³ 香港教育局將體育定義為：「透過身體活動進行教育」。它幫助學生提升不同身體活動所需的技能，瞭解有關活動及安全的知識，以發展活躍及健康的生活模式。體育強調建立正面的價值觀和積極的態度，提升自信及發展協作、溝通、創造、批判性思考和審美等共通能力，是終身學習及全方位學習的重要基礎。

體育對兒童和運動員成長的價值如下表：

身體發展	<ul style="list-style-type: none"> - 運動的基本能力 一身體認知及本體感覺； - 空間感、時間感、速度感及韻律感； - 身體素質發展； - 健康體適能； - 感官與神經機能發展等。
心理素質發展	<ul style="list-style-type: none"> - 情緒穩定性、情緒管理； - 自信心、心理韌性； - 積極性、自我價值觀等。
精神發展	<ul style="list-style-type: none"> - 體育精神； - 意志力、集中力、專注力等。
認知發展	<ul style="list-style-type: none"> - 身體組成及運用； - 對外在環境的認知； - 社會適應能力、創造力、領導能力； - 變通、解決問題；超越困難及障礙； - 因果關係； - 評價事物的能力； - 反向思考、抽象、邏輯思考； - 道德的認知、倫理、人格成長。
情意發展	<ul style="list-style-type: none"> - 喜、怒、哀、樂； - 態度、意願、喜好、責任感、自尊心； - 認同感及同理心，接受自己與他人優/缺； - 好奇心、探索力，包括追根究底、懷疑及嘗試各種方法； - 想象力、選擇、放棄； - 成功感與接受失敗； - 主動學習及興趣； - 個人修養、個性、氣質、審美觀、自我價值等。
社會適應性行為	<ul style="list-style-type: none"> - 從活動中與他人互動接觸； - 培養團隊合作； - 辨別是非決斷力、自律能力； - 社交能力、融入社會； - 同理心； - 溝通技巧； - 正面的價值觀和態度等。

1.3 競技運動的現代社會價值

根據全國體育院校教材委員會審定，《運動訓練學》通用教材一書指出“競技運動的現代社會價值”主要表現在以下幾個方面：

- 一) 激勵人類的自我奮鬥精神 — 運動員奮鬥精神的集中表現和生動寫照，正是人類生存與發展的重要素質；
- 二) 滿足社會生活的觀賞需要 — 現代人追求的不僅僅是物質生活的滿足，同時也高度重視精神生活的豐富。觀賞競技運動比賽已經成為生活的重要內容，從中感受生命的力量、得到美的享受；
- 三) 促進社會大眾的體育參與 — 優秀運動員在競技賽場上表現出力與美的結合、勇與智的對抗、高超的技藝以及頑強的意示，都會作為榜樣和成功的範例而吸引更多人士參加體育活動。競技體育的發展推動了群眾體育活動的開展，反過來群眾體育的發展也為競技體育創造了良好的社會環境；
- 四) 顯示國家和社會團體的綜合實力 — 現代競技體育已成為國家和民族的政治、經濟、文化及科技等綜合實力的顯示。競技體育比賽的勝負已不僅涉及運動員個人的榮譽，更關係到一個國家和社會團體的榮譽。國際體育競賽實質上已成為國家地區之間的經濟、科技、教育、文化等因素多維組合的競爭與較量；
- 五) 促進社會和經濟的迅速發展 — 競技體育的發展必然改變人類的消費結構，促進與運動訓練、體育比賽有關的物質資料的生產和流通。

2. 運動心理學的應用

在競技運動訓練與競賽中，教練和運動員是整個體系的核心主體，雙方均需積極與體育團隊、管理者、科研人員配合，在協同合作的關係下共同制定訓練策略，其過程包括：不同時期的目標設定；訓練方法與手段；技、戰術訓練；心理、智能訓練、和醫學監控等。從運動員培訓、選材至競技比賽階段，教練一直都擔當著重要的教育角色，重點在於培育運動員的氣質、人格、心理韌性和運動潛能與運動表現力的發展。隨著運動技能層次越高，運動員在體能、技能、戰術能力及運動智能等方面皆需配合更高、更穩定和優良的心理能力和狀態才能充分發揮出超乎平日的表現。許多文獻和科研都表明，運動表現、比賽成績和結果都與教練和運動員的心理素質、人格、品德修養，皆有直接連帶影響關係。在運動心理學的範疇主要任務針對運動員個性、激勵、喚醒、運動焦慮、干涉與焦慮控制、意象訓練、動機與自信心、專注力和集中力、技能學習與發展、運動歸因、團體動力等問題。在運動心理學中，主要依靠心理技能訓練(PST) 作為應對手段。

2.1 心理技能訓練

運動心理學在提高運動表現上使用的技術和策略主要採用以認知行為干預為基礎的心理技能訓練 (Psychological Skills Training, PST)。PST 是通過自我控制內部心理過程來提高競賽表現狀態的，具體方法有目標設定、表象訓練、喚醒控制、注意力訓練、自我談話以及上述幾種方法的交叉組合使用。心理技能訓練可用作，運動員在頭腦中積極地回憶動作技能的認知結構或操作程序的認知復述過程，或者對技能或技能環節的操作進行視覺表象或動覺表象。而視覺表象可分為外在表象和內在表象。在內部表象過程中，個體在頭腦中估計真實情境後，想象是在自己的身體裡或者說是親身體驗真實操作情境中可能出現的各種情景 (Mahoney & Avener, 1997, p.137)。在外部表象過程中，個體從一個觀察的角度從外部想象自己的體驗，就好像他們在電影中看到自己一樣。運動員使用表象的情境包括：訓

練階段、比賽即將開始階段、比賽過程中和傷病恢復階段。

2.2 心理技能訓練的不足

有研究文獻指出，PST 不能有效的從根本性上培育出運動員在人格、心智、品德修養、氣質、社會適應性等多方面的發展；以及不能有效找出和正視運動員表現落差、發揮不濟和不穩定狀態等等真正根源問題所在。有研究指出，運動員在臨場表現中或在關鍵時刻常見現象有突然分心、失準、失誤和、犯錯、失常等情況發生，心理學家稱為“Choking”，這有可能由於運動員有意識地控制運動過程，導致運動技術發生改變；由於認知的壓力或焦慮等意識狀態的發生，改變了注意朝向無關於任務的暗示，使運動員不能捕捉到有關任務的信息。這促使體育界的關注和重視，近年研究指出，禪修的效益和其傳統的哲理和手段在體育運動訓練學中的應用得到正面顯著的效益，能起鞏固、強化和彌補傳統心理技能訓練的不足的作用。

3. 禪修在體育和競技運動的應用

隨著運動學和科學技術的結合，其理論和實踐體系也不斷地發展和完善，許多新的理論與方法陸續融入到體系之中。在競技運動訓練學的應用上，「正念」（Mindfulness）被用作為一種專項運動訓練的輔助手段，與心理技能訓練互補並用。現時學界對「正念」在體育界的應用並沒有一致的名稱定義，有的會沿用“禪”（Zen）；“內觀”（Vipassana）；“正念冥想”（Mindfulness Meditation）；“冥想”（Meditation）等。「正念」是古印度瑜伽技術、中國禪學和現代心理學的結合。「正念」Mindfulness 一詞源於中國佛教八正道之一的正念。「正」即端正、修正、正定，「念」即念頭、想法、觀念，簡括而言，「正念」即端正念頭、全神貫注、專注精神等。從本質上說，正念是禪定的一部分（陳文和 2015）。研究亦指出，禪的應用能提高個體集中力、專注力和意志力，從而有助提高任務執行力

和運動表現中能妥穩、拿捏到物我兩忘的無意識精神狀態以發揮超水準的演出。禪的哲學教育思想可用來補助教練和運動員在道德、倫理、認知、人格方面的發展，並透過自我教育、自我完善，使之領悟生命的意義，擴展清晰的世界觀，助其身、心和精神方面的健康和發展。研究顯示，「正念」（Mindfulness）的介入能加強內在與外在狀態的覺察(awareness)與接納(acceptance) (Kabat-Zinn, 1990)，對運動員可能是有益的(Gardner & Moore, 2004, 2007; Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009)。這對於運動心理學家所經常使用的認知行為技術，提供了一個替代和互補侵染的方法。在動作技能學習和操作的相關文獻中，心理訓練（Mental Practice）是指沒有實際身體活動的情況下在頭腦中對身體技能進行認知復述。然而，心理技能訓練和冥想（Meditation）之間是有區別的。冥想大概是指個體完全地投入到深思當中，封閉一切外界對意識的干擾。(Richard A. Magill 2006， p.338)。

3.1 禪的源起

禪的思想和方法，最早可以追溯到印度古代的吠陀和奧義書。吠陀是婆羅門教和印度教的根本經典，約形成於公元前十世紀到公元前五、六世紀，其內容主要是對神的讚歌頌和祭祠咒語等。奧義書以思辨的方式來說明並發揮吠陀經典的思想，其中心思想是很明確，這就是「梵我同一」和「輪迴解脫」為了斷滅輪迴、親證梵我的同一以實現解脫，就必須採用瑜伽修行方法。⁴ 在佛陀以前的印度古典中，《奧義書》(Upanishads) 和《婆羅門書》(Brahmanas) 都記載著修習瑜伽的禪定方法，以主張調息、調身、調心和口誦唵(om)字入禪定，依六重的瑜伽而見梵神(Brahman)，利用氣息的調理、五官為心力集中的焦點、冥想、止、觀、無我(restraint of the breath, restraint of the senses, meditation, fixed attention, investigation, absorption, these are called the Sixfold Yoga)。⁵ 由於各民族間的傳統、風俗、思想、語言、文化等特質各有差異，而出現了不同的學派和眾多經律書籍。在印度六派

⁴ 洪修平 《中國禪學思想史》第 2 頁

⁵ 釋聖嚴 《禪的體驗》 第 10-11 頁

哲學競起，當中包括吠陀、奧義書、數論 (Samkhya)、瑜伽 (Yoga)、正理 (Nyaya)、勝論 (Vaiseskia)、彌曼沙 (Miransa)、吠檀多 (Vedanta)。其中，古代印度哲學中的瑜伽派的根本經典《瑜伽經》系統提出了瑜伽的「八支行法」，即「禁制、勸制、坐法、調息、制感、執持、禪那、三昧」等修習瑜伽的八個階段，其中包括了禪和定的修習。

3.2 中國禪學的發展

“禪”的思想、理論乃是從印度傳統婆羅門教與釋伽牟利所革新的思想和哲理所融合。由於各民族間的傳統、風俗、思想、語言、文化等特質各有差異，而出現了不同的學派和眾多經律書籍。在印度六派哲學競起，當中包括吠陀、奧義書、數論 (Samkhya)、瑜伽 (Yoga)、正理 (Nyaya)、勝論 (Vaiseskia)、彌曼沙 (Miransa)、吠檀多 (Vedanta)，概括而言，印度六派所修行的方針都離不開調心、調息、調身、內觀、靜坐、制心、禪定、三昧。佛教傳入中國時，中國百家並起，包括孔孟的儒家、老子和莊子的道家、其餘則有墨家、名家、陰陽家、法家等，在經歷數世紀的磨合和融合後，才形成今天的中國佛教。⁶其本質在於教化世人向善和學習佛學中的智慧、哲理、和教理，以如實知見的本心以自身體悟。佛教之理論基礎就是其經與論，其實踐之依據就是戒律與禪定。⁷三十七道品為各宗修持的重心和方法，是貫穿三藏十二部經論，是學佛的基礎，也是菩提心法。三十七道品之內容包括：四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道。其中，《安般守意經》內容重點在於說明修“禪”對人們意識活動的調控上，通過數出入息來守住心意，不使散亂，是整個禪定的準備階段，其作用在於掃除了貪欲、瞋恚、痴愚和心神散亂等各種思想障礙，並指出要進一步修習四念處、四正勤。經中提出，在修習時必須同時具有「數息、相隨、止、觀、還、淨」等六事，

⁶ 玉城康四郎 《佛教思想 (二) 在中國的開展》 第 5 頁

⁷ 李志夫 《佛教中國化過程研究》 第 75-95 頁

方為「守意」。⁸

3.3 禪的釋義

禪定，為梵語禪那（dhyana）與三摩地（samadhi）音、意譯之合璧，或說禪那的音合譯。鳩摩羅什將禪那譯作「思維修」，即運用思維活動的修持；玄奘意譯「靜慮」，即寧靜安詳地深思；意謂具寂靜（定）與審慮兩大特點的心理狀態，一般說唯指色界四禪。瑜伽師地論卷三十二云：「言靜慮者，於一所緣，繫念寂靜，正審思慮，故名靜慮。」⁹ 三摩地意譯「正受」、「正心處」、「等持」，釋義「心一境性」或「心住一處」，指心念專注於一善緣而不散亂的心境¹⁰，而達凝住寂靜狀態之修行，如品類足論卷二所云：「云何定？謂定心住。等住、安住、近住、堅住、不亂不散、攝止、心一境性，是名為定。」¹¹「定」是有專注而不散亂的意志、精神，傾注於「所觀境」一所觀照的對象，問題；其次是傾注「所觀境」之後，依世間之知識，是以思慮、分析、判斷，得出解決癥結，確切道理之所在。

¹¹ 佛教經典指出的「禪那」即是“禪”，屬於菩薩行六度中的一度，也是一種修行的方法，它在「心一境性」的統一條件下，根據身心的感受（苦、樂、憂、喜、舍）程度和思維的深淺粗細（自有“尋”有“伺”到無“尋”無“伺”四個層次），以戒、定、慧作為基本的三學從而達到「涅槃」後得生色界諸天的最高境界。¹² 佛教將禪定作為一種調制、錄練自心的精微技術，稱「增上心學」（巴 *adhicitta-sikkha*）。《佛遺教經》佛言：「縱此心者，喪人善事；制之心處，無事不辦。」說明「心注一處」的的定心，是專心致志的能力，心念專注和不散亂的心境能成大業，使任何事業旨能成功。太虛大師指出中國佛學乃和合一切佛法功用，其特色在於「禪」。霍大同哲學系教授於 2003 指出：「禪定實際上包括兩個部分，第一

⁸ 洪修平 《中國禪學思想史》第 3 頁

⁹ 杜松柏 《佛學思想綜述》第 677 頁

¹⁰ 陳兵 《佛教與心理學》第 1288 頁

¹¹ 杜松柏 《佛學思想綜述》第 400-401 頁

¹² 劉麗 《禪宗 999 個你應該了解的禪宗問題》第 2 頁

是定（或者“止”）修，即通過反復的訓練使自己的注意力集中一點，並最終將注意力集中在內心的明鏡般狀態的保持上，第二是慧修（或者“觀”）以自己的慧（心）眼觀察內部的意識的流動，直至這種流動停止，一種明鏡般的狀態在內心中呈現出來，從而理解到這一明鏡般狀態作為“真如本性”所具有的形而上學的意義。」¹³

3.4 中國傳統哲學思想的完善人格

中國的傳統文化是一個以儒，釋，道為主的多家文化精髓所融合而成，其哲理相互侵染、相互補充，是一種經歷了漫長的歷史發展和積澱的具有豐富而深刻內涵的文化形態（周斌 2007）。其中，儒家主張的十德：「仁、義、禮、智、信、忠、孝、節、勇、和」；春秋戰國，管仲宣導的「禮義廉恥國之四維」；《大學》中的「知止而後得定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮。」；孔子在《論語·里仁》中的p「見焉思齊，見不焉而內自省也。」；《周禮》的六藝：「禮、樂、射、御、書、數」；清代，陳宏謀《養正遺規》：「才不足則多謀，識不足則多慮，威不足則多怒，信不足則多辯，情不足則多儀。」；「天下事，豈能如意，心境須恬適，盡其在我，隨遇而安。」；老子的《道德經》：「上善若水，水善利萬物而不爭，處為人之惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。」；佛教的「五戒十善」、「六度波羅密」、「八正道」。《黃帝內經》記載：“心者，生之本，神之處也”。“神”是指精神、意志、知覺、運動等一切活動的最高統帥（呂雲峰 2011）¹⁴。禪修是通過自我思維來調節自我的精神、意識，其修行內容所強調的止、觀有助調理人的精神狀況；提升專注力、注意力、集中力、靈敏、警覺性和耐力；抗分心能力；皆可達到“神氣相注”或“心息相依”的一種鍛練手段。以上儒釋道傳統的哲理教育皆是寶貴文化產物，任何人都能借鑑之，助其心性與修養方面的鍛

¹³ 霍大同，2003，《關於禪定的一個心理學闡釋》，四川大學括學系，佛學研究

¹⁴ 呂雲峰，2011，《南懷瑾佛道養生思想研究》，湖南師範大學學位評定委員會辦公室

練，是建立自我意識、塑造自我人格的重要素材，以達致自我教育、自度自性、自我完善的成長。

3.5 養生之道 — 動與靜的結合

在人類歷史文化的進程中，從古至今，由生存、狩獵乃至社會發展，人類一直追求著身心健康、養身保健之道，以達致生存最大優勢，從中開創出不同種類的鍛練方法，發展至現代稱之為體育運動，其本質是人類通過身體鍛練、遊戲、競賽等肢體運動提高身體素質水平，達致身心健康的生存目標。禪修¹⁵中的「坐禪」(sitting meditation) 和「經行」或稱之謂「行禪」(walking meditation) 與「身體活動」(Physical Activities) 即運動，從古至今密不可分，即所謂的「靜中有動，動中有靜」，皆是一種身、心、智、精、神的鍛練，其最顯著功效是提升身心健康¹⁶。“禪”的應用能提高個體集中力、專注力和意志力，並與早期的武術和健身術融合，開拓出不同派別、類型的健身運動項目，如：意念健身術、少林武術、太極、氣功、劍道、箭術等。現代學術界大多都認同這類帶有“禪”特質的運動屬於「行禪」或稱之為「動禪」。其文化思想在哲學、倫理學、醫學、運動學的體系中都有著對後世有很大影響和價值。

¹⁵ 諾布旺典，2009，《圖解西藏醫心術》第 156 頁，簡括地描述“禪修”是通過自我思維來調節自我的精神、意識，其修行內容所強調的止、觀十分有助於調理人的精神狀況。禪修的目的是使修習者開放自己的心靈。在修習的禪定中，修行要保持內心的寂靜，引導自己的意識檢視自己內心的情感與思想，來証悟生命的般若。在心理學看來，佛教的禪修是一種自我呈現式的自我心理分析法，它側重於對精神的審視與反思。禪修著眼於人精神的整體層面。

¹⁶ Dennis Coon, John O. Mitterer 《心理學導論—思想與行為的認識之路》(第 13 版) 第 522 頁，指出：「一個真正健康的人需要達到一種積極的全人健康狀態。保持全人健康是一項終生事業，也希望是一項充滿愛的追求。那些真正達到健康狀態的人們不但身體健康，而且心理健康，他們愉快、樂觀，是充滿自信的個體，面對逆境能夠在情緒上很快復原 (Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004)。處在全人健康狀態中的人們，也擁有與他人相互支持的人際關係，從事有意義的工作，並且生活在潔淨環境中。」

中國的禪修和印度的瑜伽冥想其精髓主要著重於調息、調身和調心三方面的鍛練，其目的為達到身、心和精神方面的健康及保健作用，現代教育稱為心理衛生。佛教初傳入中國，與當時主要的儒家和道家結合，發展出東方中國特色的養身保健之道¹⁷，其中，禪修亦可分為「坐禪」和「行禪」(Walking Meditation) 兩種，禪修姿勢，有坐、行、立、卧、舞、跪、跑等，以坐姿為主，儒家稱為「靜坐」；道家稱為「心齋」；佛教稱為「坐禪」或「禪定」。早期佛教中的禪修，總是安排坐禪與行禪交替進行，此傳統認為：坐禪後「經行」，有助於平衡定根與精進根，並能克服睡意；「經行」能迅速建立正念與定力；有助血氣運暢。南傳佛教對初期佛典中「經行」相當的巴利文 *cankama*，英譯為 *walking meditation*，即「走路的禪修」。常中譯作「行禪」或「走禪」。「禪」的精髓內涵亦隨時代的進程而滲入到運動體系中。它的價值取向是通過自身的修行和對自我的認識，透過內在意識「尋」、「伺」的止觀方法或修禪方式作為調身、調息、調心的鍛練來達到身、心、靈的統一，亦相當於佛家的戒、定、慧。當身體各運作器官、肌肉、呼吸和意識達到自動化階段及統整合一時，做到物我兩忘的境況時，或許擬似道家所謂的「天人合一」自然之道；或佛家所稱的「禪定」、「無我」、「般若」，西方心理學家稱為「無意識狀態」；「高峰體驗」；「心流體驗」。無論是禪定（Zen）、動禪、行禪（walking meditation）、瑜珈體位術、意念健身術（The Body-built Art by Awareness）、瑜珈冥想（Meditation）、正念冥想（Mindfulness Meditation）、超覺靜坐（Transcendental Meditation），還是中國靜坐、心齋等，它們最大的生理學特徵是都能使人體的副交感神經興奮，交感神經受到抑制，使活動者能夠在身、心和精神三方面得到舒緩、排解壓力、助除煩惱、使心靈明覺。這些功效都是塑造出良好完善人格的基礎與現代體育本質價值是一致的。

¹⁷ 周斌，2007，《禪宗養生思想對少林武術的影響》指出：養生之道主要可分為養內與養外，養外主要是指身體的保養，如鍛練、飲食、生活起居、藥物治療；養內主要是指心性的修練、心理平衡、文代道德、信仰個性等修養。

3.6 禪修對人體的效益

西方於六十年代左右開始對禪修進行了一系列研究。研究發現禪修狀態與腦區，如下視丘、杏仁核、前腦島、海馬體等有密切關係。禪修使肌肉得到深層的放鬆，呼吸頻率降低、心率減緩、心臟輸出量上升、腦部血流量上升，大腦中央和前額區域的 alpha 波和 theta 波強度增加；禪修入靜狀態可喚醒深層次的腦皮層，釋放多巴胺、正腎上腺素、血清素等化學物質；通過影響額葉區域的作用而影響情緒掌控與記憶；轉移和減緩疼痛覺感受（石文山，2012）¹⁸。（王云霞、蔣春雷，2016）指出：“正念冥想訓練能夠降低應激的關鍵激素皮質醇的水平，改善情緒，全面提高幸福感，伴隨著這些變化，大腦電流活動也在變化。”“長期（幾年）的冥想訓練可以改變大腦的結構，如可以使負責注意力有關的杏仁核變小，活動降低。”¹⁹ 禪修中的「坐禪」要求在呼吸（出息和入息）慢而均勻，深長而有節奏，有利於肺活量的增加，通過呼吸節律的調節改變而影響人體在植物性神經系統的功能，從而使心率、血壓隨之降低。²⁰ 在生理方面，人體進入靜時（禪修入靜時）或運動後的恢復過程中，人體內在環境（內在恆定系統）的協調會回正或者正在回到最佳的平衡狀態，神經系統使肌肉鬆弛，並促進神經系統出現原始的固有頻率，損傷神經組織得到修復。而兩者不同的是「坐禪」是一種靜態的姿勢，其功效使身體能量系統處於節能效應；「動禪」和體育運動是一種身體活動 Physical Activity，是一種消耗能量而產生肌肉收縮的活動姿勢。而禪修中的呼吸不是叫作呼吸，而是稱為出息和入息，與運動中的呼吸不同的，因運動中的呼吸會隨著時間和運動負荷的增加，在耗氧情況下會使心跳和呼吸節奏提高以作能量轉換，但坐禪是一種節能狀態，於出息和入息中由粗至細，正正與運動能量代謝

¹⁸ 石文山，2012，《美國正念禪修的心理學化實証研究》，徐州師範大學學報（哲學社會科學版）第 38 卷第 5 期

¹⁹ 王云霞，蔣春雷，2016，《正念冥想的生物學機制與身心健康》，中國心理衛生雜誌，第 30 卷第 2 期

²⁰ 張惠，2009，《冥想訓練對游泳運動員疲勞恢復效果的研究》，武漢體育學院

的作用剛相反。禪修中不論是靜態的「坐禪」或是動態的「動禪」和體育運動，其最主要的核心在於調息，從而起著調身和調心的連帶作用，隨著重複的鍛練使身體、呼吸和思想意識配合一致。（呂雲峰 2011）說明：“呼吸的把握和鍛練可以引發身體的自的防禦和修復功能。”“現代醫學研究證明，通過腹式呼吸或其他方式的深呼吸，通過增大肺活量，增強副交感神經的興奮性；同時使更多的前列腺素進入血管，從而使血管擴張，降低血壓；可以調節神經系統，舒緩焦慮的心情。”²¹（張惠 2009）指出：“在進行冥想訓練時，能使長時間處於緊張狀態下的骨骼肌，調整為中等程度的放鬆狀態，有利於肌肉組織的休息和機能的恢復。肌肉的鬆弛可使肌肉內的血液循環更加暢通，加速物質交換過程和代謝物的排除，更好地為肌肉組織提供營養。經過一個時期的冥想訓練後，可以改變毛細血管的橫截面與緊張度，肌肉放鬆時血管也舒張，從而也改善循環系統的機能。”²² 禪修者和人體進行體育運動後的身體狀況都有著相當一致的生理效益。陳文和（2015）指出有大量研究顯示，禪修的功效有如下：

- 能起緩解焦慮、緊張、抑鬱等消極情緒與增強積極情緒；
- 增強個體的主觀幸福感，以降低個體孤獨情緒的感受性；
- 增進正向心靈狀態；
- 提高對每一件事物與事實的覺察力。

²¹ 呂雲峰，2011，《南懷瑾佛道養生思想研究》，湖南師範大學學位評定委員會辦公室

²² 張惠，2009，《冥想訓練對游泳運動員疲勞恢復效果的研究》，武漢體育學院

3.7 “禪”與西方的融合

佛教思想並不單止是影響著東方文化，自佛教“禪”的興起及傳承，西方學術界一直對其哲理有著關注、研究和借鑒，如哲學家叔本華、尼采；精神分析學者榮格的“集體無意識”、霍妮的“真實自我”、弗洛姆的“泰然狀態”；人本主義心理學家馬斯洛的“高峰體驗”、超個人心理學家維爾伯的“意識譜系”以及積極心理學家西卡森米哈伊的“福樂”等概念，都直接借鑒於佛教的哲理（石文山 2012）。

3.7.1 正念療法的興起

正念是古印度瑜伽技術、中國禪學和現代心理學的結合。「正念」Mindfulness 一詞源於中國佛教八正道之一的正念。「正」即端正、修正、正定，「念」即念頭、想法、觀念，簡括而言，「正念」即端正念頭、全神貫注、專注精神等。²³從本質上說，正念是禪定的一部分（陳文和 2015）。1979 年，卡巴金博士（Kabat Zinn, J.）引用「向智尊者」的著作，將正念稱為「佛教禪修的精髓」（the heart of Buddhist meditation），而除去佛教宗教色彩而發展出來的，並通過一系列富有成效的正念訓練試驗，正式將禪修技術引入心理治療領域並用作現代身心醫療保健的技術。「正念」是從巴利文 Sati 翻譯過來的，一般是通過各種正式的冥想練習（即正念禪修）來完成，是以一種特定的方式來覺察，即有意識地覺察（On Purpose）、活在當下（In the Present Moment）及不做判斷（Non Judgementally）。蒂斯代爾（Teasdale, J.）及其研究隊為解決長期抑鬱症的復發問題，進一步將卡巴金所創立的正念減壓療法（Mindfulness — Based Stress Reducation, MBSR）引入到認知治療實踐，提出正念認知療法（Mindfulness — Based Cognitive Therapy, MBCT）（石文山 2012）。

²³ 陳文和，2015《動與靜間之平衡—談禪定在運動中之應用》，淡江大學體育事務處，運動教練科學第 39 期，91-107

近年研究指出，正念和心理技能訓練的輔助下，教練員和運動員在競賽和平日訓練中皆有顯著的效益。在善用於上述輔助訓練手段，教練和運動員皆可透過正念技術中的坐禪或冥想來作出自我意識層面的覺察認知，使其內部和外環境刺激所引起的情緒、情感、運動的喚醒狀態和疲憊程度得以緩解自度，以正面態度妥善對待種種困境，走出困局，是防止 “Choking” 的有效方法，在策劃訓練方案和完善抓著當下任務並妥善完成，皆有正面的結果。（陳文和 2015）引述：當前國際上普遍認同的是根據注意的方向，將禪定分為正念和專注（concentration）兩大類（Cahn & Polich,2006），有時也被稱作開放監控（open monitoring）和注意聚焦（Foused Attention）²⁴。正念訓練是佛教禪修的一種重要技術。意為：觀察當下實際時發生的身心內外體驗，是一種特殊方式，一種有意的、活在當下即非評判的覺知（余青雲，張海鐘 2010）。²⁵：正念的精神領域是專注。當我們靜下來覺察身體，我們首先會越過知識的障礙，把知識性的形象、觀念排除，以比較赤裸的直覺梭巡於自身的存在感，一旦赤裸地接觸到存在感，專注就會發生（傑克·康菲爾德 Jack Kornfield 2014）。²⁶ 正念的關鍵點在於培養覺察能力，正念禪修跳出批判性思維的局限性，不糾纏於對某件事的思慮中；不拘泥於頭腦中出現的某一雜念、懸念，不去斟酌得再“思考”，承認不完美，卻僅將煩惱、負面情緒看作自如浮雲，以放鬆心態對待之；學會每時每刻都活在當下；通過對自身更多的覺察，關閉頭腦中的過度思考；以非評價性的，讓當事人能清晰當時狀態並維持當下真實性，避開判斷和批評的二元性比較和情緒波動（劉淑慧，徐守森

²⁴（Richard A. Magill 2006，p.140）說明“注意” Attention 是指運動技能完成有關的涉及感知覺、認知和身體的一種活動。這些活動可能是有意識的，也可能是無意識完成的。比如，在某種環境下信息覺察就是一種需要注意參與的活動。儘管這種觀察和覺察活動需要注意的參與，但並不一定是有意識進行的。在美國，William James 於 1980 年就給出了注意的定義，這也是關於注意的最早定義之一。他將注意定義為“意識的聚焦或集中”。

²⁵ 余青雲，張海鐘，2010，《基於正念禪修的心理療法述評》，醫學與哲學 人民社會醫學版 第 31 卷第 3 期總第 400 期

²⁶ 傑克·康菲爾德，2010，《智慧的心：佛法心理健康學》，張老師文化事業股份有限公司

2013)。²⁷ (鐘伯光, 姒剛彥, 張春青, 2013), 在《正念訓練在運動競技領域應用述評》報告中, 引用釋如石法師的觀點指出: “儘管「正念」具有注意、覺知和憶念等心理成分。但一般的注意、覺知與憶念等心理概念並不同於佛教所說的「正念」。” 同時, 引用 Grossman 學者指出: “正念是一個很難進行定義的概念, 更不用說實際的操作化, 而且對正念測量時一般人群對問卷條目的理解可能與經過長時間禪修的人群有所不同。” 雖然存在上述的一些不足。但鑒於對正念的研究仍然處於開始階段, 很多概念和成分還有待進一步理清, 運動領域的正念研究也是如此。²⁸

²⁷ 劉淑慧, 徐守森, 2013, 《正念訓練對射擊運動心理訓練的啟示》, 首都體育學院學報第 25 卷第 5 期

²⁸ 鐘伯光, 姒剛彥, 張春青, 2013, 《正念訓練在運動競技領域應用述評》

3.8 運動教練的角色

運動教練在社會擔當著傳承知識和運動技能的責任，同時需具備與時並進的體育和運動學相關領域知識²⁹、實際教學經驗和社會實踐³⁰。常言道：「教學相長」，教練員的言行操守、教學風格、個人修養³¹往往直接影響著整個團隊的形象和風氣，必須擁有良健的人格品德以作為運動員的榜樣。競技訓練和競賽過程都是具競技性和淘汰性質的，運動員的表現能力和成績，以及各項環境、局勢狀況都在不斷轉變中。教練員應持有正確的知見、準確的分析力和判斷力、應變能力、覺察力、洞察力、健康的身心狀態、正確的道德、倫理觀，以作技、戰術的策略部署和調整。同時亦不應忽略或忘卻體育運動的精神和其理念精髓是培育運動員德、智、體、群、美的發展。

²⁹ 中國國家體育總局，《中國體育教練員崗位培訓教材》第 11 頁說明：運動訓練的基本理論知識，包括三個方面：一是專項理論知識，即一般訓練學、專項理論知識與技能、運動技能學、體育教學法等；二是體育生物科學知識，主要為運動解剖學、運動生理學、運動醫學、運動生物化學、運動生物力學、運動心理學、運動營養學等；三是體育社會科學知識，主要指體育理論、體育管理學、體育社會學、體育史等。必要的基礎知識，主要指邏輯學、自然辯証法、體育統計學、體育科學理論與方法、外語、計算機等。

³⁰ 中國國家體育總局，《中國體育教練員崗位培訓教材》第 16 頁說明：“社會實踐”是教練員職業道德修養的根本途徑。社會實踐是道德修養的基礎，人們在改造客觀世界的過程中，也改造著自己的主觀世界，道德修養不能脫離社會實踐，積極參加社會實踐是職業道德修養的根本途徑。

³¹ 中國國家體育總局，《中國體育教練員崗位培訓教材》第 14 頁說明：“修”是整治、提高，“養”是指培養、陶冶。所謂教練員的職業道德修養，是指教練員在運動訓練過程中所進行的自我鍛煉、自我改造、自我教育、自我完善的過程和功夫，是體育事業的發展對教練員的客觀要求。

3.8.1 運動教練的煩惱和壓力

教練員在訓練過程中往往需面對各種方面的煩惱和壓力，例如：體育界和組織的政策；人際關係、工作的穩定度和收入問題；資源問題；角色的衝突、承諾和期望；運動員不同成長階段的問題；家庭問題；競賽壓力；身心倦怠、社會支持等。教練在應對壓力的情況下必須時刻反省自己的教學行為和操守是否妥當，避免種種失當行為，如：對運動員態度和方式是否帶有過分強制性的控制、過分嚴苛、是否公平公正公開的處理各事務；訓練過分程式化而非以運動員能力和表現為中心，以作變項性質的靈活切換訓練手段。

3.8.2 運動教練禪修以達致完善人格

教練在培育和訓練運動員的過程中，有如一名技藝者並將其知識、經驗和技術傳授給運動員，並引導其發展成長為一名優秀傑出的運動員。同時，教練需兼負起教育、諮詢、輔導等工作，並藉運動員的表現和競技過程以傳達體育精神的真正價值給予社會大眾，需時刻提醒自己不能因勝負、榮譽、獎項、成績而衝昏頭腦，而作出缺德失當行為。需養成完善個人品德和操守以作運動員學習榜樣及持續不懈的學習和鍛練其各方面職業所需的技藝能力，兼具備身心健康健全人格的發展。所謂師者乃傳道、授業、解惑者，教練員需注重對運動員意識方面的培養和教育，讓他們理解和領會生活中的種種問題，包括：道德、倫理、體育精神、團隊精神等、體育文化、社會文化、世界觀等。引導運動員在認知、人格和意識方面的發展，讓他們在頭腦中建立良好的表象意識；培育出運動員能夠「自我教育」和「自我完善」意識方面的強化，塑造出其自信、自強、自立、自尊的優秀品格，激發出他們強大的內在動力和創造出優異的運動成績；提升其個人綜合素質，藉此鞏固、形造出積極、健康、和諧的運動隊文化氛圍。

教練本身所面對的工作和人生挑戰可籍著學習禪的哲學思想和坐禪或行禪的方法進行止觀修習，來進行個人品德修養、自我完善的人格意識擴展，以更深層的了悟生活意義。在其職業上的技藝發展滲透“禪”的真髓，並應用於職業和生活

當中，時刻提醒自己要以「正語」、「正業」、「正命」的修養示人以作榜樣。禪修正念的學習其重要目的之一，就是喚醒運動教練不忘體育的理念和教育。

3.9 運動員的角色

人類不斷地從適應自然到改造自然，不斷地追求新的成就和突破，著名學家馬斯洛把這種充分發揮個人潛能的過程稱為自我實現（Maslow,1954）。然而，競技運動員無一不是自我實現者，他們追求著勝利、榮譽和突破。在競賽中要發揮出超乎平日的表現有乃於技術精湛的熟練度、高度的精神集中力和意志力及穩健的心理狀況，以達到物我兩忘境地並激發出最佳潛能。其關鍵性在於身、心、精、神、智鍛練和德智體群美的培育。

3.9.1 運動員的煩惱和壓力

在運動心理學的範疇主要任務針對運動員個性、激勵、喚醒、運動焦慮、干涉與焦慮控制、意象訓練、動機與自信心、專注力和集中力、技能學習與發展、運動歸因、團體動力等問題。運動員常要面對高壓力的訓練和競賽，他們常處於一種雜亂叢生和煩惱不斷的處境，常常耗損過多精神能量（盧俊宏 2016）。

3.9.2 禪修對運動員的正面影響

禪修中的哲學思想內涵能起道德、倫理等方面的人格優化及建立正確世界觀；常言道，“勝敗乃兵家常事”。關鍵是如何針對勝與負的事實恰當合理歸因。運動員需全面歸因，既認識到引起失敗的外部 and 不可控的因素，又能深刻認識引起失敗內部的因素，他就能找到往後的方向，增強克服困難的信心，找到成功的途徑；並能作出「自我教育」、「自我監察」、「自我完善」，這都是成為傑出優秀和良好榜樣運動員必備的元素。通過禪修，運動員能夠在訓練到競賽階段中能夠以正知、正念和正見的思維體察和接受內在體驗本身的自我以及其情緒變化，重點以止息內在感官和外在于擾，專注於當下運動表現，「用一念統攝萬念，意守一

念達到無所守為」，從而發揮出超越本身潛能的運動表現。在運動領域中，恢復手段是高度重視的，運動員在訓練過程中和競賽後都會出現不同程度的疲勞現象。「坐禪」或「冥想」的生理效益能夠使運動員能夠在身體、心理和精神方面得到深層次的恢復，促使運動員在喚醒和身體負荷方面得到更多的休息和調節，以最佳狀態「正精進」地完成任務。近年在運動界中，透過採用正念中的「冥想」(Meditation) 或「身體掃描」方法來補助運動員能夠在賽前和訓練過程中得到更深層的身體放鬆，其成效得到各界的肯定。張惠 2009 於《冥想訓練對游泳員疲勞恢復效果的研究》中，指出，冥想訓練有助於運動員生理疲勞的消除，能促進每次訓練後的短期恢復及一個階段訓練的長期恢復，使身心狀態達到最佳運動狀態；促進身體機能的恢復；能有效地降低心率、血乳酸清除；能有效改善運動員心境，降低心境狀態中緊張、疲勞、憤怒和慌亂等消極因素，提高精力和自尊積極因素；冥想訓練使中樞神經系統的疲勞得到緩解，有鎮靜、鎮痛、增強記憶力的良好作用。然而，也有研究結果表明：“並不是每個人在進行「冥想」時，心率與呼吸頻率有下降，並且心輸出量卻是有所增加，血、尿中的兒茶酚胺沒有下降，反而是升高，因此對「冥想」是處於一種低代謝、低喚醒和向營養性狀態的看法提出了異議。”

4. 結論

體育和運動的源起乃是古時人類為生存、狩獵而學習和開發出來的技能。為提高生存的機率，人類意識到身體素質鍛鍊的重要性，因此而發展出跑、跳、射、投擲、搏鬥、游泳、捕魚等生存技能。在各種以生存為目的的身體活動形式被人類傳承下來，並不斷地分類、試練、演化和總結，慢慢演化出各項體育運動和養生活動。其本質是通過身體鍛鍊以提高身體素質水平，達致身心健康的生存目標。人類社會能夠發展至今，其重要因素是知識和經驗能夠得以傳承下來，教育的傳承乃是發展文明最重要的橋樑。體育運動以及禪修中的坐禪或動禪，兩者皆是由古時人類開發至今的身體鍛鍊技術。

佛教思想中的“禪”是不斷吸收和融合不同時代、文化、地區、風俗、社會風氣等的知識學問。其價值並不單止是影響著東方文化，自佛教“禪”的興起及傳承，西方學術界一直對其哲理有著關注、研究和借鑒。“禪”的精髓隨著人類歷史的演進和傳承，已融入於生活和運動當中。現時學界對「禪修」在體育界的應用並沒有一致的名稱定義，有的會沿用“禪”(Zen)；“內觀”(Vipassana)；“正念冥想”(Mindfulness Meditation)；“冥想”(Meditation)等，其起源於古代印度瑜伽，據《瑜珈經》記載是八支行法之一的「禪那」，在中國傳統文化中，一般稱為「禪定」。

近年學界研究指出，禪修在運動學的應用有著正面效益，能夠以作鞏固、強化、互補傳統心理技能訓練的不足。在運動領域中，恢復手段是高度重視的，運動員在訓練過程中和競賽後都會出現不同程度的疲勞現象，透過採用禪修的「坐禪」(Sitting Meditation)方法來補助運動員能夠在賽前和訓練過程中得到更深層的身體放鬆，其應用可促進和喚醒運動員疲勞的恢復，能有效改善運動員的心理韌性，根治心理狀態中緊張、疲勞、憤怒和慌亂等消極因素；能起自我激勵的成效，並

可透過學習佛法中的哲理和方法在運動中體悟“禪”的精髓，促進教練和運動員在自我認識、自我接納、自我教育、自我傳化和自我完善等方面的認知能力發展，（包括：道德、倫理和完善人格的發展）；以提高精神和士氣等積極、正面和進取的態度，使之領悟生命的意義，擴展清晰的世界觀。

參考資料

- 《中國體育教練員崗位培訓教材》，中國國家體育總局，人民體育出版社
- 童昭崗，孫麒麟，周寧，2002，《人文體育—體育演繹的文化》，中國海關出版社
- 陳文和，《「動」與「靜」間之平衡—談禪定在運動中之應用》運動教練科學第39期，91-107（2015年9月），淡江大學體育事務處
- 洪修平，《中國禪學思想史》，文津出版社有限公司，民國83年
- 釋聖嚴，《禪的體驗》，佛教慈慧服務中心，1998
- 玉城康四郎《佛教思想》（二）在中國的開展》，中華學術院佛學研究所，1998
- 李志夫，《佛教中國化過程研究》，中華佛學學報第8期，民國84年
- 洪修平，《中國禪學思想史》，文津出版社有限公司，民國83年
- 杜松柏，《佛學思想綜術》，新文豐出版公司，2002年
- 陳兵《佛教心理學》，佛光文化事業有限公司，2007
- 劉麗，《禪宗 999 個你應該了解的禪宗問題》，青海人民出版社，2013
- 霍大同，《關於禪定的一個心理學闡釋》，四川大學括學系，佛學研究，2003
- 周斌，《禪宗養生思想對少林武術的影響》，西北師範大學，2007
- Dennis Coon, John O. Mitterer 《心理學導論—思想與行為的認識之路》（第13版）
- 諾布旺典，2009，《圖解西藏醫心術》，紫禁城出版社
- 王云霞，蔣春雷，2016，《正念冥想的生物學機制與身心健康》，中國心理衛生雜誌，第30卷第2期
- 周斌，2007，《禪宗養生思想對少林武術的影響》，西北師範大學

- 石文山，2012，《美國正念禪修的心理學化實証研究》，徐州師範大學學報（哲學社會科學版）第 38 卷第 5 期
- 王云霞，蔣春雷，2016，《正念冥想的生物學機制與身心健康》，中國心理衛生雜誌，第 30 卷第 2 期
- 張惠，2009，《冥想訓練對游泳運動員疲勞恢復效果的研究》，武漢體育學院
- 呂雲峰，2011，《南懷瑾佛道養生思想研究》，湖南師範大學學位評定委員會辦公室
- 傑克·康菲爾德，2010，《智慧的心：佛法心理健康學》，張老師文化事業股份有限公司
- 盧俊宏、余清芳、余致萱，《止觀心理訓練在體育與運動情境的研究與應用》，中華體育季刊，中華民國體育學會 第 30 卷第 1 期，頁 31-38（2016.3.）
- 劉淑慧，徐守森，2013，《正念訓練對射擊運動心理訓練的啟示》，首都體育學院學報第 25 卷第 5 期
- 余青雲，張海鐘，2010，《基於正念禪修的心理療法述評》，醫學與哲學 人民社會醫學版 第 31 卷第 3 期總第 400 期
- 譚宏，修身養性如牧牛 – 大足石刻《牧牛圖》體育養身“調心”解讀，重慶文理學院 非物質文化遺產研究中心，重慶文理學院學報（社會科學版）第 35 卷 第 4 期（2016.7）
- 王進，《為什麼到手的金牌“飛走” 競賽中 “Choking” 現象》，維多利亞大學人類發展學院，墨爾本，澳大利亞，心理學報 2003，35（2）：274-281
- Richard A. Magill 2006,運動技能學習與控制（第七版），中國輕工業出版社
- 鐘伯光，婁剛彥，張春青，2013，《正念訓練在運動競技領域應用述評》，中國運動醫學雜誌第 32 卷第 1 期，香港浸會大學體育系，香港體育學院運動心理與監控中心，武漢體育學院健康科學學院
- 霍大同，2003，《關於禪定的一個心理學闡釋》，四川大學括學系，佛學研究