

「三好」感懷

邢東風

日本愛媛大學法文學部教授

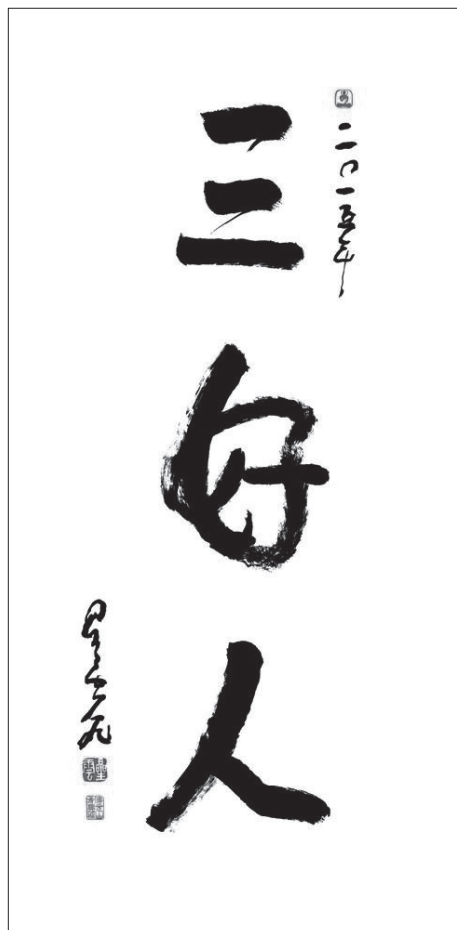
說到「三好」，一般人們熟悉的是學校教育中提倡的「三好」，就是所謂思想好、學習好、身體好，也就是在思想品德、知識學習、身體健康三個方面都達到優秀，這樣的學生就叫做「三好生」。不過，我們這裡講的「三好」，並不是學校教育的目標，而是星雲大師對佛教徒和社會各界發出的號召，要求大家都來「說好話、做好事、存好心」，使「三好」成為大眾參與的社會運動，從而達到淨化人心、改善社會的效果。

「三好」是星雲大師人間佛教的一項具體主張，它和傳統佛教所說的「三業」是相應的。「業」是指人的活動。人的活動有各種各樣，但其表現方式不外乎三種：一是身業，就是身體的行為；二是口業，就是口頭的言論；三是意業，就是內心的意念。三者合起來就叫「三業」，它們都是人的活動。無論哪種業，都可能有益惡之別。做好事，說好話，心存善意，就是做善業；做壞事，說壞話，心懷歹念，就是做惡業。佛教提倡「三業清淨」，要求人們身、口、意的活動都純潔善良，遠離邪惡，不要像垃圾那樣骯髒醜惡。「三好」就相當於三善業，這樣的提法把佛教的道德要求表現得更加清楚明了。

為什麼要提倡「三好」呢？因為佛教是教人向善的。從人間佛

教的立場來說，要想成佛，首先就要做一個好人。太虛大師說過：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」就是說成佛是理想目標，要達到這個目標，首先要從做人開始；假如連人格都不具備，連好人都做不來，那還侈談什麼成佛呢？因此，真的信仰佛教，就不要空談什麼遠大目標，而是先從做人開始，從自己的一舉一動、一言一行做起，去掉惡習，與人為善，然後再談其他。

教人做好人、做好事，本來就是佛教的宗旨。這個宗旨，在佛教中歷來用〈七佛通誡偈〉來表達，那就是：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」意思是說一切壞事都不要做，各種好事要盡量去做，讓自己的心靈達到淨化，這就是諸佛的教導。按照過去的說法，佛祖千言萬語，無非是教人去惡從善。星雲大師提倡「三好」，也是同樣的意思，說好話、做好事，不就是「眾善奉行」嗎？存好心，不就是「自淨其意」嗎？身、口、意的活動都是善良的，那不就是「諸惡莫作」嗎？可見「三好」表達的正是佛教的宗旨，這樣的提法更容易讓現代人理解和接受。



星雲大師一筆字書法《三好人》

《人間佛教》學報・藝文 | 第三十六期

「三好」說起來簡單，真正做到並不容易。毛澤東說過：「一個人做一點好事並不難，難的是一輩子做好事。」就是說一般人很難長期持久、始終一貫地做好事。如果要幾十年如一日地做到「三好」，那就更難了，特別是在道德崩潰、不講誠信、好人吃虧的互害型社會，要想長期做到「三好」，更是難上加難。因此，在現實生活中，我們聽到看到的往往是能有「一好」、「兩好」已屬難得，「三好」俱全更是鳳毛麟角。就一般人來說，通常是身、口、意的某個方面存在缺點，偶爾也有德行善舉。這樣的人，應當用「莫以善小而不為」來加以勉勵，哪怕只有小小的優點，也應當加以讚美和鼓勵，以使它保持和擴充，而不必計較其功德的大小。還有一些虛偽的人，他們口是心非，言行不一，嘴上講得好聽，心裡想的、實際做的完全是另一回事，例如在公眾面前高喊愛國，暗地裡把家屬、資產轉移到外國，台上講什麼反腐倡廉，私下裡貪污腐敗，以權謀私，等等。更有一些人，好話說盡，壞事做絕，笑裡藏刀，假裝仁慈，這樣的惡人不易識別，危害更大。因此，只有身、口、意相應一致，才能看清一個人的本質，不一致者，人格分裂，讓人難以琢磨。

「三好」當中，最重要的是存好心，因為心是一身之主，我們的言論和行動都受心的制約，所以古人把「正心誠意」作為修身的第一步，佛教也強調心的作用，認為一念善惡就決定行為的後果是通往天堂還是朝向地獄。古語說：「命好心也好，富貴直到老。命好心不好，中途夭折了。心命都不好，窮苦直到老。」就是說人生遭遇如何，取決於命運和心意兩大要素；兩大要素中，心意是最重要的，心意的善惡決定了人的貧富夭壽。因此，好心如同種子，發育之後總會長大，表現出來就是言行。

不過，從現實的需要和可操作性考慮，我認為在目前情況下，更需要大力提倡「說好話」。因為現今社會普遍缺乏誠信，充滿戾氣，宣揚仇恨，慫恿爭鬥，隱瞞事實，粉飾醜惡，謊言欺詐，攻擊謾罵，諸如此類的語言充斥於耳，人們動不動就激動亢奮，什麼「打倒某某某」、甚至要毀滅地球的叫囂也公然在媒體上傳播，粗言惡語氾濫流行，毒化人們的心智，正像有的學者所說，我們的語言已經被嚴重污染，要想改變這樣的現狀，就必須大力提倡「說好話」，讓大家盡量和言細語，講真話，說實話，講理性、冷靜、文明的話，以語言暴力為恥辱。三業清淨，先從口業清淨做起，這是當務之急。

那麼什麼算作「好」呢？好不好屬於價值判斷，不同的人有不同的理解。一般來說，通常所說的好人好事就是「好」的，例如助人為樂、排憂解難、救濟貧困、成人之美，等等。這些當然是好的、善的，不過，按照佛教的理解來說，還應當按照五戒的要求去做。五戒是佛教徒必須遵守的行為規範，指不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，通過防非止惡的禁戒，給人們劃清行為的底線，告訴人們哪些事情是不可以做的，只要一個人的行為不觸犯這些戒條，那就沒有醜惡，也就是「好」的。自古以來，人們常把佛教的五戒和儒家的「五常」相比擬，認為兩者是相通的，星雲大師也是一樣，他認為「不殺護生，慈悲為仁」、「不盜施捨，清廉為義」、「不淫尊重，貞良為禮」、「不欺純真，誠篤為信」、「不亂食用，明達為智」，儒家的仁、義、禮、智、信和佛教的五戒十善都是美德和善行，具有相同的教化意義。通過這樣的比擬，佛教的戒律被賦予了世俗道德規範的意義，從而擴大了它的普世性。

星雲大師還提倡「四給」，即給人信心，給人歡喜，給人希望，

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第三十六期

給人方便。不用說，這也是「好」的。如果說五戒是偏重於禁戒的話，那麼四給則偏重在提倡鼓勵，要求人們從事給人利益的事情。當然，所謂利益，並不限於金錢財富之類的物質性實惠。在四給當中，我認為特別需要強調的是給人方便。俗話說：「與人方便，自己方便。」過去在電影裡也常看到這樣的場面，就是當官的欺壓百姓，百姓無奈，央求說道：「長官，行行方便吧。」可見方便歷來是老百姓的期盼。在日常生活中，真正需要花費很多錢財、付出很多努力去幫助別人的場合其實不多，比較多的還是給人提供方便。所謂給人方便，就是不刁難人，不給人製造麻煩，不使人為難受困，而是幫助人排憂解難，或者給人提供辦成事情的機會。這樣的幫助，往往只要舉手之勞，或者順水推舟就可以做到，例如一點熱心的建議，幾句耐心的說明，都可能使人免於困苦，或者使人從困境中解脫出來。

然而遺憾的是，現實生活中經常有設置麻煩、故意刁難、令人為難的事情。記得我最初出國的時候，到教育部屬下的一個機關去辦某種手續，當時一個女老師也在辦理，機關工作人員告訴她說某某資料不齊全，讓她備齊了資料再來辦理。那個女老師當時就氣暈了，憤怒地說：「你怎麼早不說清楚？現在才讓我搞這些資料，時間來不及了。」原來，那個老師的學校在東北，為了出國參加會議，她按照機關的要求準備了資料到北京辦手續，沒想到還要回東北補齊資料。當時的交通和通訊都很不方便，若還要返回東北補辦資料，就來不及參會了。然而那個工作人員冷酷又傲慢，對來辦事的老師們愛搭不理，根本懶得做任何說明。當時看到那個老師憤怒而又無奈的表情，工作人員那心安理得若無其事的樣子，實在令人心寒！這已是 30 年前的往事，現在是不是變好了呢？恐怕未必。

就在前陣子，上海某大學一位教師殺死了學院的書記。事件的直接原因是那位教師被解聘，面臨生活無著的困境。相關的背景可能比較複雜，似乎涉及多方面的問題，但有一點可以確定，即兇手是個文弱書生，假如制度本身或制度的執行者能給他一點方便，不把他逼入絕境，那麼事態很可能不至於惡化到這樣的程度。其實類似的事情還有很多，刁難人的往往是強勢的一方，特別是掌握權力的人，越是刁難，就越容易營造權力尋租的機會，在權力不受限制的情況下，更是可以肆意刁難，這就是弱者在生活中處處為難的主要原因。因此，無權無勢的老百姓最需要方便，給人方便，對於弱勢人群和普通百姓也最具有現實意義。

另外，所謂「好」或「好事」，就是合情合理，或者說合理化。所謂做好事，其實不一定要投入多大的善意和努力，而是只要把事情處理得合情合理，就有利於工作、事業，也有利於相關的人們。例如，日本有一種針對外國人的汽車駕照考試，相對於通常的駕照考試，這種考試的問題比較簡單，費用也比較便宜，所以考官心裡難免有不平之感，於是考試時就特別嚴格，往往用雞蛋裡挑骨頭的方式，找出理由不讓你合格，例如你明明看了信號燈，可他偏說你沒看。由於很難合格，所以只好反復練習，經過多次考試才可能合格。再比如說，近年來大學裡每年都有一種針對教師的考試，內容大多非常偏僻冷門，與多數教師的領域完全無關，考題的語言表述也是來回繞彎子，令人費解。這樣的考試，已經背離了它應有的目的，而變成了刁難人的遊戲。以上提到的兩種考試，主考部門或考官都以為自己是履行職責，是合法的、正當的，然而，實際結果對於相關工作不一定有什麼良好效果，但給從事這些工作的人們造成不必要的麻煩卻顯而易見，其中也有權力的驕橫，當然不合情理。

《人間佛教》學報・藝文 | 第三十六期

假如能對這些考試加以改善，使它的內容和方式更加合理，那就是「好」的。

還有，現代社會提倡理性，尊重知識，於是人們往往把有知識或知識的運用當作「好」的，例如高科技的運用就常常受到誇讚和尊敬。然而需要提醒的是，知識、學問、技能，這些東西不等於道德上的善好，因為它們只是手段、工具，它是受人驅使的，好人可以用它做好事，壞人可以用它做壞事，讓壞人掌握了知識和技能，反而會增加他作惡的本領，這叫做「假寇兵，資盜糧」。好人不一定有學問，有學問的人未必是好人，善良和知識不是一回事，現代社會有很多精緻的利己主義者，他們雖然有知識，但是特別自私，因此，對於知識包裝下的醜惡，不可不察。

星雲大師倡導人間佛教，認為人間佛教就是佛說的、人要的、淨化的、善美的。上面提到的符合五戒的行為，就是佛說的；符合四給的、合理的，就是人要的，也是人道的。

那麼，人為什麼要善良呢？為什麼要做好人好事呢？對我們這一代人來說，做好人好事本來不成問題，我們從小受的教育就是要助人為樂，好像做好人好事是天經地義的。可是，後來社會和人們的觀念都發生了變化，過去人們頌揚的好人好事，逐漸失去了神聖的光環，真正的好人未必吃得開，做了好事的好人，往往還要付出沉重的代價，所以有人說：「做好人難，做好人的成本太大。」也有人說：「別人不做好人，為什麼要我做好人？」這樣就有了為什麼要做好人好事的問題。

關於這樣的問題，佛教通常是用因果報應來解釋，善得善報，惡得惡報；儒教也講積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃。這樣的說法，有的人相信，有的人不信。因果法則固然不錯，但是當

「三好」感懷

涉及到某些非常具體的問題時，未必都能用這個法則解釋清楚。而且，這樣的說法也容易被當作實利考量的借口，就是說，因為能得到好報所以才應當行善，反過來講，假如得不到好報，那就不用行善了，於是就把行善當作利益交換的手段。

如果得善報不一定成為行善的理由，那麼行善的理由又在哪裡呢？我的看法是，第一，善是人性的需要；第二，正因為有惡，所以才需要善。關於第一點，孟子早就說過：「民之歸仁也，猶水之就下，獸之走壙也。」就是說人心都歸向仁愛，喜歡仁慈，就好像水自然向低處流，野獸自然喜歡在原野上奔跑一樣。向善是人的本能，是人性的需要，所以不管行善的結果如何，人都需要善，至少是願意享受別人對自己的善好，即便是聲稱不想做好人的人，也不願意天天受惡人的虐待吧？關於第二點，善與惡，就如同光明與黑暗、溫暖和嚴寒、



星雲大師一筆字書法《行善最美》

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第三十六期

鮮美和腐臭，誰不喜歡光明和溫暖，而偏偏喜歡黑暗與嚴寒呢？誰不喜歡吃鮮美的食物，而偏偏喜歡吃腐臭的東西呢？而且，正因為有對比，善良才更顯得可貴，人們也才更需要善良。善良既然是人性固有的需要，那就要有人來做好人好事，最好是人人為我，我為人人，我們每個人都為他人做好事，同時也都享受別人給我們的善好。好人好事越多，社會也越和諧。

那麼，怎樣才能做到「三好」呢？怎樣才能做好人好事呢？相應於我們的現實環境，我認為以下三點特別重要。

首先，要有平等的意識，克服自我中心和等級觀念。我們只要仔細觀察一下就可以發現，那些經常有傷害他人言行的人，往往是對他不在乎的人隨意冒犯，而對於他有所求或有所畏懼的人，則特別小心謹慎，恭敬有加。這種情況表明，一個人之所以對人不好，主要是因為他沒有把對方當一回事，他在處理人我關係時，完全以自我為中心，對自己有利的人，就善待之，恭敬之，對自己沒用的人，就怠慢之，隨意處之。另外，這些人的心裡也缺乏平等意識，他們根據對方的地位、權勢、財富等等判斷人的價值，自覺不自覺地奉行弱肉強食或優勝劣汰的叢林法則，見到比自己強勢的人，就俯首帖耳，阿諛獻媚，見到比自己弱勢的人，就會傲慢無禮，甚至欺壓凌霸。由此可見，作惡的觀念基礎主要是自我中心和等級意識；反過來說，行善的觀念基礎自然是平等意識，自他平等，眾生平等，只有眼裡重視他人，尊重他人，把對方當作一回事，才有可能為對方做好事，給人幫助，為人服務。

孔子說：「能近取譬，可謂仁之方也。」就是說「仁」的情感，是通過將心比心來實現的。為什麼要將心比心呢？因為自己是人，別人也是人，自己對一件事物有怎樣的感受，別人也會有同樣的感

受，所以通過自己的感受就可以理解別人的感受，於是生起同情心（仁）。因此，仁愛的前提就是平等地看待對方，只有在平等觀的基礎上，才會重視他人，尊重他人。一個極端自私自利的人，怎麼會關心他人？一個把人分作高低貴賤區別對待的人，怎麼可能同情社會底層人民的疾苦？要想讓更多的人做到「三好」，就需要大力培植人們的平等觀，消滅等級意識和特權思想。平等是佛教的根本精神，也是現代文明的價值，它既是佛說的，也是人要的，同時也是星雲大師人間佛教最重要的理念。

其次，在好人難做的社會環境下，如何堅持做好人呢？做好人好事並不容易，因為除了要克服私欲以外，有時候還要犧牲一定的利益，這本身就不是什麼人都可以做到的。尤其是最近這些年來，道德淪喪，是非顛倒，好人得不到保護，正義得不到伸張，做了好事反而得到惡報，蒙受冤屈和陷害，這樣的事件屢有發生，影響極壞，使人見義而不敢為，想做好人也不得不望而卻步。好人難做，但是又不甘心隨波逐流，不願意與惡勢力同流合污，該如何是好呢？孟子早就說過：「達則兼善天下，窮則獨善其身。」滔滔者天下皆是也，我們改變不了社會，那就獨善其身吧。怎樣獨善其身呢？就是向善的人們聚集起來，互相理解，互相支持，互相鼓勵，互相保護，一句話，抱團取暖。最近在網上看到錢理群先生也建議好人聯合起來，自己解救自己，他說：

我建議，聯合起來快樂地、健康地、有意義地活着。按我們的價值觀、我們的理想快樂、健康、有意義地活着，來創造一種新生活。比如說，在這個物質享樂消費的社會裡邊，我們這一群人嘗試着物質簡單、精神豐富的生活方式；當許多人奉行極端利己主義，拒絕承擔任何社會責任和社會道義的時候，我們這一群人，嘗試着

《人間佛教》學報・藝文 | 第三十六期

利己利他；當許多人奉行將他人視為敵人，堅持叢林法則，進行殘酷的你死我活的鬥爭的時候，我們這一群人，不把別人當敵人，而當成兄弟姐妹，大家一起合作；當這個會社充滿謊言的時候，我們這一群人，努力的生活在真實裡……。別人我們管不了，但是我們自己可以管自己，或者我們這一群朋友可以互相理解。……我們聯合起來，自己玩兒。自己去過一種快樂、健康、有意義的生活。幸福地度日，合理地做人，這是可以做得到的。

聚集起來的善良的人們，總比單個人更容易抗拒邪惡，就像一只海上孤舟，迎著狂風惡浪航行，船上的人們只能互相扶持、互相救助，堅持下去直到風平浪靜。

據我個人的了解，現在很多在家學佛的居士團體，實際上就有抱團行善的性質。這些居士大多既有學佛向善的追求，又有一定的經濟條件，他們不甘心只做自了漢，而是誠心誠意地希望為他人和社會做一點貢獻，但是單槍匹馬很難作為，擔心自己孤立無助，周圍的人冷眼旁觀，還要提防做了好事反而受到懲罰的風險。不過萬幸的是，他們在學佛的團體中遇到了知音，得到了理解，互相鼓勵，共同行動，這樣做好事時便有了安全感，還有被認同的愉快。這樣的情況，我把它叫做「抱團行善」。這些好人的團體有如沙漠中的綠洲，為人間保存一點僅有的清涼。而今，想要積德行善還要抱團才行，這個社會究竟是進步了呢，還是墮落了呢？

第三，好人要善於保護自己。俗話說：「人善受人欺，馬善受人騎。」好像自古以來好人就容易受欺負。現實中，善人與惡人相鬥，往往惡人得勝，所謂「道高一尺，魔高一丈」。這是為什麼呢？因為惡人沒有底線，不受約束，不負責任，什麼良心的自律，道德的禁忌，法律的限制，全都不管不顧，因此作起惡來可以放開手腳，

無所不為，而善人卻有種種顧忌，結果自己困住了自己的手腳，於是惡人得逞。既然明白了正不壓邪的原因，那麼面對邪惡就不能作繭自縛，生當五濁惡世，要想做得善人，光有一腔熱情還不夠，還要善於保護自己，盡量避免受害；其次要善於識別善惡，如米開朗基羅說：「對好人行善，會使他變得更好；對惡人行善，他就會變得更惡。」人間的好意，不該便宜了惡棍，否則就是助紂為虐。善良不等於愚蠢，我們要學會抵制惡勢力。

最後，既然選擇做好人，就要有付出犧牲的準備，無怨無悔，只管堅持。所謂犧牲，不一定是付出生命的代價，更多的是指吃虧、受苦、屈辱、辛勞之類。犧牲並不可怕，在我們的生活中，為了實現某種目標，總是要有付出，付出就是犧牲。有付出才能有所得，我們付出自己的善意，可能要吃虧、受苦，但是增加了人間的溫暖，減少了一分邪惡，求仁得仁，不亦樂乎？無論世道多麼險惡，總要有人堅守善道，不能失去信心，就像歌裡唱的那樣：「只要人人都獻出一點愛，這世界就會變成美好的人間。」是啊，星星之火，可以燎原，這個世界上，好人越多，壞人就越沒有市場，讓我們大家都來響應星雲大師的號召，人人爭做「三好」，共同營造壞人難做的文明社會。

