



三好

星雲大師

編按：星雲大師提倡的三好運動——做好事、說好話、存好心，就是佛教「身口意」三業的淨化運動。大師的三好理念散見其著作中，本文特別匯集4篇大師於《人間福報》專述的文章，裨益讀者對「三好」有整體的認識。

三好的價值

由佛光山提倡，行政院推動的「三好運動」——做好事、說好話、存好心，是為三好運動。

佛教講，罪業的來源，是從身口意三業而來；修行用功，也是從身口意三業修起。

所謂做好事，是為修身。例如：不殺生、不偷盜、不邪淫、不為非作歹，而能做一些利益於人的善行、懿行、美行、利行，這就是做好事，也就是身行善。

所謂說好話，是為修口。也就是要我們不要妄語、不可兩舌、不說綺語、不能惡口；說話要說慈悲的話、明理的話、智慧的話、真實的話。所謂真語者、實語者、如語者、不異語者、不誑語者，是為說好話，也就是口行善。

所謂存好心，是為修心。例如：不要有疑心、嫉心、貪心、瞋心、惡心，而要懷著慈心、悲心、願心、善心、發心等，是為存好心，也就是意修善。

佛教的三業「身口意」，為善、為惡，都是身口意；作好、作壞，也是身口意。身口意為善，可以送我們上升天堂；身口意為惡，也可以讓我們墮入地獄。

所以，「三好運動」對我們個人的前途，影響至鉅。甚至對於整個社會，所謂風氣好壞，就看全國人民身口意方向的去從。大家都做好事，你幫我，我助你，一片友愛多麼珍貴；大家都說好話，耳根清淨，社會家庭多麼美好；大眾都存好心，處處都有春風、有和平、有尊重。所以，三好運動就是一個淨化社會、改善社會風氣的運動。一人做好事、說好話、存好心，一人得救；全國人民都能做好事、說好話、存好心，全國的人民就都能得度。

請看《佛光菜根譚》的一段話——

做好事，舉手之勞功德妙，服務奉獻，就像滿月高空照；
說好話，慈悲愛語如冬陽，鼓勵讚美，就像百花處處香；



星雲大師石刻一筆字《三好人生》

存好心，誠意善緣好運到，心有聖賢，就像良田收成好。

你會做好事、說好話、存好心嗎？就讓我們從今天起，大家一起來奉行「三好運動」吧！

做好事

國際佛光會為了淨化社會，曾經舉辦一連串的「心靈淨化」活動，包括「慈悲愛心人」、「七誠運動」、「三好運動」等。其中三好運動就是希望人人都能「做好事、說好話、存好心」，也就是「身口意」三業的淨化。

針對「三好運動」，首先就「做好事」來講，怎樣做好事？要做什麼樣的好事？茲舉數列如下：

1. 為人服務，排難解紛。
2. 對人尊重，處處禮讓。
3. 不闖紅燈，遵守規矩。
4. 慈悲喜捨，讓人受用。
5. 與人為善，為人設想。
6. 守時守分，寧早不遲。
7. 拾金不昧，俯仰無愧。
8. 不開情緒，為人正常。
9. 不疑不嫉，無憂無慮。
10. 不吃煙酒，不開快車。
11. 遠離色情，為人正派。
12. 不偷不搶，反而施捨。
13. 關懷殘疾，樂助善事。
14. 為人寬恕，廣行仁義。

15. 面帶微笑，彬彬有禮。
16. 走在路上，跟人招呼。
17. 常買好書，贈人閱讀。
18. 小小布施，不斷實踐。
19. 口說善言，待人謙和。
20. 別人說話，耐心聽講。
21. 導護兒童，安全上學。
22. 隨手關燈，不要浪費。
23. 滴水如金，愛護能源。
24. 公共集會，不可走動。

以上所舉 24 條，都是生活中可以奉行的。從這許多小處的善事實踐起，一旦做慣了以後，當然就能有大慈悲、大願力，而後在任何時間、任何場所，都能依自己的身分、能力「諸惡莫作，眾善奉行」。因此，「莫以善小而不為」，這是「做好事」應有的基本觀念與動力。

說好話

「說好話」是「三好運動」的第二件事，也就是身口意「三業」裡的「口業」修行。

說好話就是淨化口業，到底應該說些什麼好話呢？舉例如下：

1. 這位張先生經常在各地修橋鋪路，尤其勤於助人，是一位社會好人。
2. 這位李小弟，雖然年齡幼小，可是在各地倡導環保回收，專做一些別人不願做的事，非常難得。
3. 這位王同學參加「百萬人興學活動」，雖然自己也還在求學

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第三十六期

階段，仍不忘要幫助一般社會教育的推展，誠屬可貴。

4. 這位劉老婆婆非常有禮貌，在任何地方都可以聽到他把「請，對不起，謝謝你」掛在嘴邊。

5. 那位陳老先生很熱心公益，你看他在社區裡掃街，整理環境，真是把大眾的事都看成是自己的事。

6. 這位吳太太慈悲喜捨，熱心助人，尤其社會上稍有風吹草動，哪裡有災難，他都熱心搶在人前，給予贊助。

7. 那位王經理心地很柔軟，就像菩薩一樣慈悲。

8. 那位周太太很有氣質，知書達禮，尤其信仰虔誠，熱心助人。

9. 這位林先生天生就有領袖的魅力，看他親和的態度、熱誠的說話，處處為人設想，總是給人帶來無限希望。

10. 這位趙女士，全身散發著濃厚的道氣與德行的芬芳，讓人樂於親近。

11. 這位周總經理，平時總是氣定神閒，而且平易近人，歡喜助人，是個肯於給人因緣的人。

12. 那一位蔣科長，談吐幽默，詼諧風趣，和他在一起，真是如沐春風，他為人間增加了無限的樂趣與歡笑。

13. 這一位沈大姊，非常愛惜福報，把握因緣，在任何時候、任何地方，他都會給人歡喜，是一個很有智慧的人。

14. 這位韓太太真好，在團體裡總是隨緣隨眾，跟他建議什麼，總是從善如流。

15. 這位鄭老師，關懷社會，謙恭柔和，尤其說話時就像冬陽春風，讓人感到溫暖、舒服。

除了以上所舉，再如：你真是一位君子，溫良謙恭；你真是一位大作家，文章如行雲流水；你很有藝術才華，書畫寫字，獨樹一

格；你做什麼像什麼，真是言行不二；你發心護眾，守時守信，令人尊敬……

其實，所謂好話，舉凡讚美人的學問、道德，關懷人的身體、生活，乃至對人尊敬、給人安慰，能夠鼓舞別人信心、勇氣的話，都是好話。

說好話讚美人，也要適當、得體，而且要恰如其分的針對他的特長而說，如果讚美不當，讓對方覺得你是在諷刺他，那就適得其反了。所以，說好話需要智慧，更要真誠，才能發揮好話的正面力量。

存好心

經云「心為工畫師，能畫種種物」，又說「三界唯心，萬法唯識」。我們的心在一天當中，時而上天堂，時而入地獄；時而希聖希賢，時而愚痴顛倒。古人說：「一室之不治，何以天下國家為？」其實，一心之不治，一生亦難有可為之事。

自古以來，做人之道首重治心，怎樣治心呢？以下列出國際佛光會提倡的「三好運動」中，關於「存好心」的原則。



三界唯心，萬法唯識，佛教即是治心之學。

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第三十六期

1. 要有慚愧心，慚愧、知恥才能莊嚴身心。
2. 要有慈悲心，慈悲就沒有敵人。
3. 要有歡喜心，有了歡喜，人間才沒有缺陷。
4. 要有孝順心，有了孝順，世間才有綱常紀律。
5. 要有信仰心，有了信仰，為人才有目標、才有力量。
6. 要有般若心，有了智慧，才能解決一切問題。
7. 要有柔軟心，柔軟才會包容，才能克剛。
8. 要有精進心，精進才能立志向前、向上。
9. 要有平等心，有平等心，才能與真理相應。
10. 要有謙虛心，傲慢的人，永遠敵不過謙虛的人。
11. 要有自尊心，尊嚴是心中的財富，是心中的寶典。
12. 要有和諧心，和諧才能團結人心。
13. 要有忍辱心，忍辱不自卑，才是至剛至大的力量。
14. 要有道德心，道德是做人的品牌。
15. 要有感恩心，有感恩心的人，是一個富貴的人。
16. 要有恭敬心，恭敬是學佛、做人所不可或缺的要素。
17. 要有包容心，能包容，才能大、才能多、才能有。
18. 要有誠信心，有誠信才能得到別人的信賴。
19. 要有勇猛心，勇猛向前，才能開拓另外的世界。
20. 要有恆常心，有恆常心，才不會懊悔、猶豫。
21. 要有惜福心，惜福才会有福。
22. 要有大願心，有願就有力量，有願就能突破難關。
23. 要有仁愛心，仁愛所至，無力抵擋。
24. 要有忠義心，忠肝義膽是天地間的正氣。
25. 要有正直心，做人處事，正直為本。

26. 要有利人心，處處為人設想的人，必然受人尊重。
27. 要有專注心，專心注意，凡事能成。
28. 要有結緣心，廣結善緣，更有人緣。
29. 要有喜捨心，喜捨是福慧增長之道。
30. 要有無我心，無我則凡事不計較、不比較。
31. 要有誠摯心，誠摯待人，即使吃虧也必得好報。
32. 要有隨喜心，隨喜順人乃廣結善緣之道。

以上所列 32 種好心，若能訓練成「平常心」，則雖行好心並不著力，那麼一生所為，何患不成！

