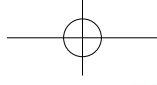


目錄

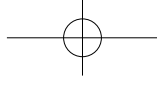
什麼是「三好」？	2
三好的價值	4
三好歌	7
「食」	8
「衣」	22
「住」	32
「行」	44
「育」	56
「樂」	68



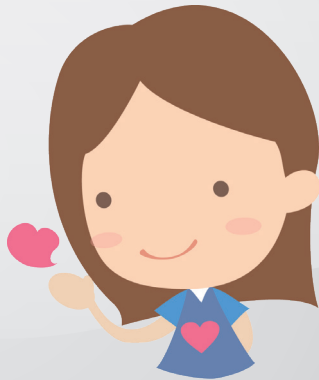


什_ニ麼_モ是_ハ「三_ハ好_コ」？





3



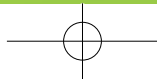
存好心

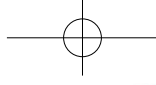
♥ Think Good Thoughts ♥



說好話

Speak Good Words 





三好的價值

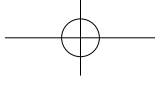
星雲大師著

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

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、義行、美行、利行，這就是做好事，也就身行善。

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，也就口行善。



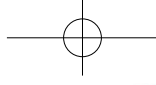


5

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，也就意修善。

所以，「三好運動」對我們個人的前途，影響至大。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。大家都說好話，耳根清淨，社會家庭多麼美好；社會大家都做好事，你幫我，我助你，一片友愛多麼珍貴；社會大家都存好心，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。一人說好話、做好事、存好心，一人得救；





三好

其實很簡單

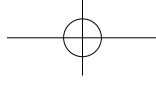
全國人民都能說好話、做好事、存好心，全國的人民就都能得度。

請看《佛光菜根譚》的一段話——「說好話，慈悲愛語如冬陽，鼓勵讚美，就像百花處處香；做好事，舉手之勞功德妙，服務奉獻，就像滿月高空照；存好心，誠意善緣好運到，心有聖賢，就像良田收成好。」

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

— 本文選自《迷悟之間》 —





7

三好歌

人間最美是三好，
學會三好最自豪，
做好事、說好話、存好心，
三好無比好。

你看！

做好事，舉手之勞功德妙，
服務奉獻，
就像滿月高空照。

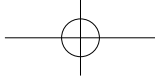
你聽！

說好話，慈悲愛語如冬陽，
鼓勵讚美，
就像百花處處香。

你想！

存好心，誠意善緣好運到，
心有聖賢，
就像良田收成好。

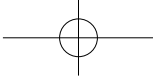




三好 其實很簡單

食





陽光灑落，睜開眼睛，一桌豐盛的早餐，我感謝健康的身體，讓我享用美味的食物；我感謝農夫辛勤耕耘，使我飽食豐美的米飯；我感謝父母辛勤工作，使我免於衣食之匱乏。

如何讓三好落實在我們日常生活中的「食」呢？



做好事

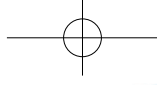


說好話



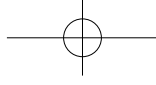
存好心





三好 其實很簡單

-  我會「準」時「用」餐，保「持」身「體」健「康」，不「暴」飲「暴」食。
-  我會「擔」任「爸」媽「的」小「幫」手，飯「前」幫「忙」準「備」餐「具」；飯「後」幫「忙」收「拾」碗「盤」。
-  用「餐」時，我「會」專「心」吃「飯」，不「看」電「視」。
-  用「餐」時，我「會」細「嚼」慢「嚥」，不「發」出「聲」音。
-  我「會」飲「食」均「衡」，不「偏」食。
-  我「會」珍「惜」食「物」，把「飯」菜「吃」光「光」。
-  外「出」用「餐」時，我「會」主「動」將「桌」面「收」拾「整」齊，方「便」服「務」員「整」理。
-  我「會」感「謝」每「一」個「為」我「準」備「餐」點「的」人。
-  正「餐」吃「飽」飽，零「食」吃「的」少，身「體」健「康」無「煩」惱。
-  用「餐」時，我「會」輕「聲」細「語」，保「持」優「雅」氣「質」。



11

 外出用餐時，我會向服務生說謝謝。

 飯後先離席，我會有禮貌的請大家慢用。

 我最孝順：好吃的美食，我會請爸媽先吃。

 我最健康：飲食均衡，不挑食。

 我最感恩：感謝爸媽、農夫的辛勞工作，換來每天豐盛的飯菜。

 我最惜福：存感恩的心，珍惜每一餐的飯菜得來不易。

外出用餐時，我會自備環保餐具，愛護我們的地球。



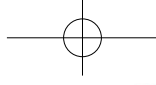
做好事



說好話



存好心



三好

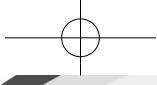
其實很簡單

除了這些方式之外，我會用哪
些行動，讓三好
落實在平常生
活的「食」呢？



做好事





存好心

~~~~~



~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



說好話

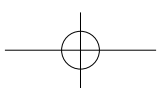
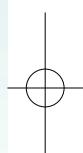
~~~~~

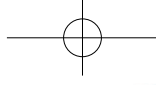
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



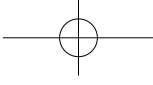


佛·光·菜·根·譚·

懂得感恩，惜福，
半碗鹹菜就是萬兩黃金；
不懂感恩，惜福，
全部宇宙如同一堆廢土。

接受的人生是貧窮的，
感恩的人生才富貴。
一點頭、一微笑、主動助人，
都是無限恩典。
因此，
父母、師長、國家、親朋的滴水之恩，都要湧泉以報。

身體要靠食物的營養，
才能健康；
心靈要靠道德的滋養，
才能健全。



15

若要身體好，飲食要吃少；
若要人緣好，誠懇莫驕傲；
若要家庭好，關懷最重要；
若要事業好，勤勞來創造。

心中滿足到處好，
人情冷暖任隨他，
樂觀進取直逍遙，
威武權勢不必怕，
行住坐臥要威儀，
衣食住行莫浮華，
做人處事八正道，
慈悲喜捨稱無量。

一星雲大師



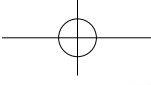
做好事



說好話



存好心



佛教的吃飯過堂禮儀

一、進齋堂，師父喊「請」後，小朋友合掌稱念：

「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天，

禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心。」

二、桌面的一雙筷子以食指、中指撥出，並舉起筷子用餐。

三、左手將裝菜的盤子移至面前，之後將飯碗移至右邊，最後把湯碗移到左邊。

四、飯菜太多時，先不要移進桌沿，等待堂人員走到你面前時，用筷子表示需要多少的飯量和菜量。

五、端起飯碗吃飯：

左邊第一口默念；願斷一切惡念

右邊第二口默念；願修一切善行

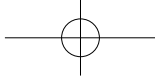
中間第三口默念；願度一切眾生

六、要添飯者，將飯碗推至桌沿，以筷子示意；要加湯者，將湯碗推至桌沿，以筷子示意；要添菜者，將盤子推至桌沿。

七、用完餐後，將湯碗推疊至飯碗上，用左手將盤子送到右邊前緣，碗送到左邊，最後將筷子直放於碗盤中間，然後結齋。

★碗～龍含珠

★筷～鳳點頭

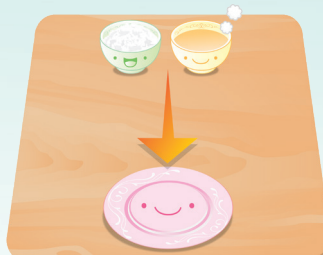


準備開動

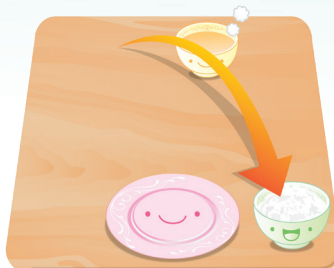
17



- ① 先將筷子輕輕拿起，左手將菜盤移至面前



- ② 飯碗移至右邊



- ③ 將湯碗移至左邊



開動囉！



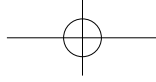
做好事



說好話



存好心



進食中

湯碗

盤子

飯碗



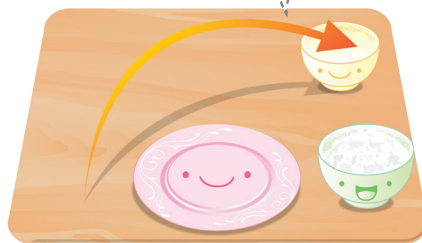
再來一碗

想要加飯的時候.....



我要續杯

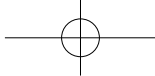
想要加湯的時候.....



幫我加菜

想要加菜的時候.....





用完餐

19

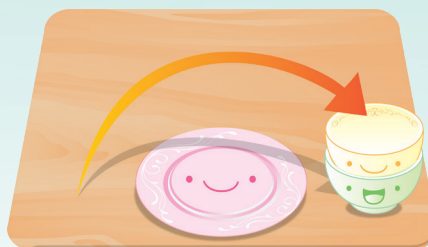
湯碗

盤子

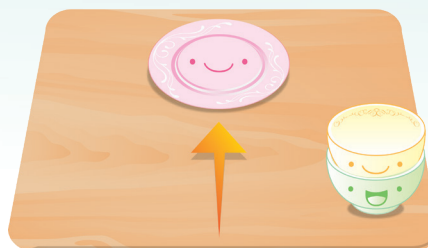
飯碗



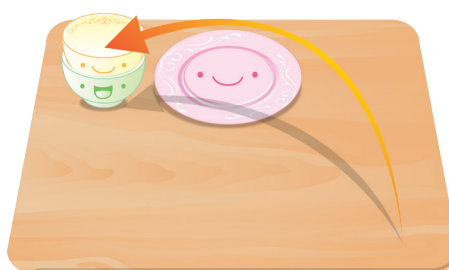
- ① 將湯碗疊到飯碗裡面



- ② 把菜盤推到前面



- ③ 最後把湯碗、飯碗移到左上角



- ④ 筷子放到碗和盤子中間



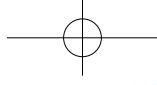
做好事



說好話



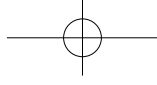
存好心



三好 其實很簡單

衣





21

行儀必須誠於衷，才能行於外。行立坐臥必須從內心的意念、思想，發展到成為習慣，如此表現到行為的外相上來，才能合乎自然。

— 星云大師

如何讓三好落實在我們日常生活中的「衣」呢？



做好事

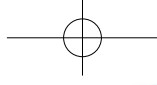


說好話



存好心





三好

其實很簡單



我會保持自己服裝儀容的整齊乾淨。



我會自己刷牙洗臉，定時修剪指甲，保持良好的衛生習慣，做個自立的孩子。

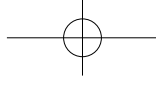


外出之前，我會把頭髮梳理整齊，穿著簡單得體的衣褲，以及穿乾淨的鞋子後才出門。



我會愛惜衣物，不浪費資源。





我會隨身攜帶衛生紙，當身邊的人有需要時，主動借給他人使用。



我會保持活力及朝氣的儀容，不比衣服美醜。



行走時，我會保持抬頭挺胸的姿勢，遇到老師或者認識的人，面露微笑的打招呼。



衣服洗好後，我會幫忙晾衣服；衣服晾乾後，我會幫忙摺疊。



保持乾淨整齊的衣著，自己覺得清爽，看到的人也覺得開心。



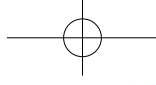
做好事



說好話



存好心



三好 其實很簡單



為我洗衣服的人，我會說：「謝謝！」



我會稱讚儀容整齊的同學。

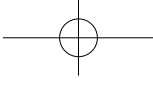


如果看見同學服裝儀容沒有保持整齊，我會貼心提醒。



我最珍惜福：我會愛惜自己的衣物，不比較，不浪費資源。





25



我最體貼：體貼爸媽的辛苦，幫忙摺疊或晾衣服。



我最莊嚴：保持儀容整潔，養成良好的生活習慣，有朝氣有活力。



做好事



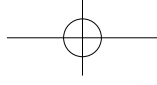
說好話



存好心



我會保持簡單好整理
的髮型，這樣子可以
讓自己看起來更有精神。



三好

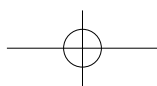
其實很簡單



除了這些方式之外，我會用哪一些行動，讓三好落實在平常生活的「衣」呢？



做好事





存好心

~~~~~



~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



說好話

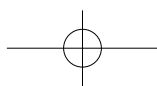
~~~~~

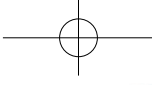
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



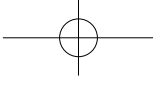


佛·光·菜·根·譚·

與·其·美·化·容·顏·，
不·如·美·化·心·靈·；
與·其·改·變·別·人·，
不·如·改·變·自·己·。

容·貌·姣·好·，
不·是·真·正·的·漂·亮·；
心·地·善·良·，
才·是·真·正·的·美·麗·。

一·般·人·
靠·華·麗·的·衣·服·
和·化·妝·來·美·化·自·己·，
修·道·者·
則·以·道·德·和·慈·悲·
來·莊·嚴·自·己·。



29

威儀中_中有_有佛法_法，
佛法中_中有_有莊嚴_{莊嚴}，
莊嚴中_中有_有慈悲_{慈悲}，
慈悲中_中有_有歡喜_{歡喜}。
容貌不_不計_計美醜_{美醜}，

美醜端_端乎_乎流露_{流露}的_的氣質_{氣質}；
飲食不_不論_論粗細_{粗細}，
粗細全_全憑_憑品嚐_{品嚐}的_的感覺_{感覺}；
金錢不_不管_管善惡_{善惡}，
善惡在_在於_於用_用錢_錢的_的方法_{方法}；
福田不_不分_分大_大小_小，
大_大小_小只_只看_看施_施者_者的_的發_發心_心。

一星_星雲_雲大_大師_師



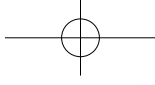
做好事



說好話



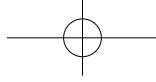
存好心



三好 其實很簡單

住家





一、瓦屋、一、床被褥、一、
聲問候、一顆真心，組成一
個人生的避風港。我時時清
掃家中髒污，常常拂拭心靈
灰塵；我種下愛的種子，灌
注歡笑的泉水，培植充滿幸
福溫暖的家。

如何讓三好落實在我們日
常生活中的「住」呢？



做好
事

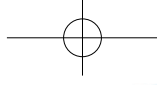


說好
話



存好
心





三好 其實很簡單



我會早睡早起，不賴床。起床後，我會把棉被摺疊整齊。



我會與兄弟姊妹和睦相處，彼此互相關心，一起分工合作家事。



我會將使用過的物品歸原位，保持家中整齊。



我要成為環保小尖兵，主動做好垃圾分類及資源回收工作。

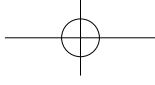


我會保持社區的整潔，愛惜公物，創造美好的住家環境。



我會養成環保的生活習慣，減少製造垃圾、隨手關燈，為節能減碳盡一份心力。





爸_ㄅ媽_ㄇ辛_ㄒ苦_ㄎ的_ㄉ工_ㄍ作_ㄗ，我_ㄨ會_ㄟ主_ㄓ動_ㄊ替_ㄊ爸_ㄅ媽_ㄇ按_ㄆ摩_ㄇ、搥_ㄊ背_ㄅ，消_ㄒ除_ㄘ他_ㄊ們_ㄌ一_ㄟ天_ㄊ的_ㄉ疲_ㄆ勞_ㄌ。



我_ㄨ會_ㄟ自_ㄉ動_ㄊ自_ㄉ發_ㄈ完_ㄌ成_ㄌ爸_ㄅ媽_ㄇ交_ㄐ代_ㄌ的_ㄉ事_ㄘ，不_ㄘ讓_ㄌ他_ㄊ們_ㄌ一_ㄟ再_ㄟ督_ㄊ促_ㄘ。



我_ㄨ會_ㄟ照_ㄓ顧_ㄌ好_ㄌ自_ㄉ己_ㄌ的_ㄉ身_ㄕ體_ㄌ，也_ㄟ關_ㄐ心_ㄌ爸_ㄅ媽_ㄇ的_ㄉ身_ㄕ體_ㄌ健_ㄌ康_ㄌ。



親_ㄑ戚_ㄘ來_ㄌ訪_ㄈ時_ㄘ我_ㄨ會_ㄟ微_ㄨ笑_ㄌ歡_ㄏ迎_ㄌ，主_ㄓ動_ㄊ招_ㄐ待_ㄌ。



我_ㄨ會_ㄟ專_ㄓ心_ㄌ聆_ㄌ聽_ㄌ長_ㄓ輩_ㄌ說_ㄌ話_ㄌ，長_ㄓ輩_ㄌ行_ㄌ動_ㄌ不_ㄘ便_ㄌ時_ㄘ，我_ㄨ會_ㄟ主_ㄓ動_ㄊ攙_ㄌ扶_ㄌ。



我_ㄨ會_ㄟ微_ㄨ笑_ㄌ向_ㄟ爸_ㄅ爸_ㄅ媽_ㄇ媽_ㄇ說_ㄌ：「早_ㄗ安_ㄌ！」。



我_ㄨ會_ㄟ用_ㄌ溝_ㄐ通_ㄌ的_ㄉ方_ㄈ式_ㄌ，讓_ㄌ爸_ㄅ媽_ㄇ了_ㄌ解_ㄌ並_ㄌ接_ㄐ受_ㄌ我_ㄨ的_ㄉ感_ㄌ受_ㄌ。



做
好
事

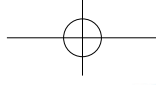


說
好
話



存
好
心





三好 其實很簡單



我_ㄟ喜_{ㄣˊ}歡_{ㄣˊ}與_{ㄩˊ}爸_{ㄅㄚˊ}媽_{ㄇㄚˊ}分_{ㄉㄧ}享_{ㄒㄩㄥˋ}一_ㄟ天_{ㄊㄩㄢˊ}所_ㄟ發_{ㄈㄜˊ}生_{ㄕㄨㄥˊ}的_ㄟ事_{ㄕㄨㄟˊ}。



與_{ㄩˊ}長_{ㄘㄨㄥˊ}輩_{ㄅㄟˊ}講_{ㄎㄨㄥˊ}話_{ㄏㄨㄚˊ}時_{ㄕㄨˊ}，我_ㄟ的_ㄟ語_{ㄩˊ}氣_{ㄘㄩˊ}會_ㄟ溫_{ㄨㄣˊ}和_ㄟ有_ㄟ禮_{ㄌㄩˊ}。



我_ㄟ會_ㄟ感_{ㄎㄢˊ}謝_{ㄒㄩㄝˊ}爸_{ㄅㄚˊ}媽_{ㄇㄚˊ}的_ㄟ辛_{ㄘㄩㄣˊ}苦_{ㄎㄨˊ}，常_ㄟ對_ㄟ爸_{ㄅㄚˊ}媽_{ㄇㄚˊ}說_{ㄕㄨㄟˊ}：「謝_{ㄒㄩㄝˊ}謝_{ㄒㄩㄝˊ}！」。



我_ㄟ會_ㄟ關_{ㄎㄨㄢˊ}心_{ㄘㄩㄣˊ}兄_{ㄒㄩㄥˊ}弟_{ㄉㄧˊ}姐_{ㄓㄩˊ}妹_{ㄇㄟˊ}的_ㄟ生_{ㄕㄨㄥˊ}活_{ㄏㄨㄛˊ}，彼_{ㄅㄟˊ}此_{ㄘㄩˊ}噓_{ㄒㄩˊ}寒_{ㄏㄢˊ}問_{ㄨㄣˊ}暖_{ㄋㄨㄢˊ}。



親_{ㄘㄩㄣˊ}友_{ㄩˊ}來_{ㄘㄨㄞˊ}訪_{ㄈㄨˊ}時_{ㄕㄨˊ}，我_ㄟ會_ㄟ親_{ㄘㄩㄣˊ}切_{ㄘㄩㄝˊ}問_{ㄨㄣˊ}候_{ㄏㄟˊ}，表_{ㄅㄞˊ}示_{ㄕㄨˊ}歡_{ㄏㄨㄢˊ}迎_{ㄩㄥˊ}。

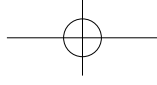


遇_{ㄩˊ}見_{ㄐㄩˊ}親_{ㄘㄩㄣˊ}友_{ㄩˊ}或_ㄟ鄰_{ㄌㄩㄣˊ}居_{ㄐㄩˊ}的_ㄟ叔_{ㄕㄨˊ}叔_{ㄕㄨˊ}阿_{ㄚˊ}姨_{ㄧˊ}，我_ㄟ會_ㄟ主_{ㄘㄨˊ}動_{ㄉㄨㄥˊ}微_{ㄨㄟˊ}笑_{ㄒㄩㄝˊ}打_{ㄉㄚˊ}招_{ㄓㄠˊ}呼_{ㄏㄨˊ}。



兄_{ㄒㄩㄥˊ}弟_{ㄉㄧˊ}姐_{ㄓㄩˊ}妹_{ㄇㄟˊ}若_{ㄖㄨㄛˊ}有_ㄟ過_{ㄉㄨㄛˊ}錯_{ㄘㄨㄛˊ}，我_ㄟ會_ㄟ婉_{ㄨㄢˊ}言_{ㄩㄢˊ}規_{ㄍㄨㄟˊ}勸_{ㄎㄨㄣˊ}。





我最體貼：體貼家人辛勞，和兄弟姐妹互相扶持，分擔家務、營造歡樂氣氛。



我最盡心：家庭是一體的，同心為家庭盡一份力。



我最感恩：感謝父母家人平時的照顧與陪伴。



我最親切：長輩親友到訪，禮貌問候，親切招待。



我最禮讓：互敬互愛，兄弟恭，彼此相互禮讓，和睦相處。



我最孝順：要時時行孝，孝順父母，恭敬長輩。



我最細心：用心分享家人的喜、怒、哀、樂。



做好事

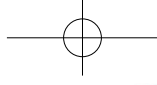


說好話



存好心





三好

其實很簡單



除了這些方式之外，我會用哪些行動，讓三好落實
在平常生活的「住」呢？



做好事





存好心

~~~~~



~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



說好話

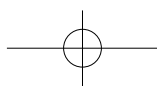
~~~~~

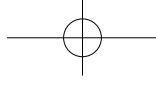
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~





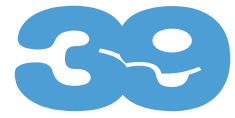
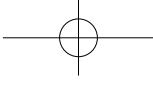
佛·光·菜·根·譚

做好生活的環保，居家乾淨，
必然清爽舒適；
做好內心的環保，心靈無染，
自然法喜充滿。

慈悲是家庭幸福美滿的動力，
是社會安樂利的基石，
和平是國家繁榮進步的要素，
是宇宙生生不息的源泉。
有慈悲，才能和平；
有和平，才能慈悲。

家內和睦者，家道必昌；
外事和睦者，外事必辦。

心安茅屋穩，性定菜根香；
世事靜方見，人情淡始長。



富貴自喜捨中來，
家業自勤儉中來，
善友自道義中來，
寧靜自淡泊中來。

我們要打掃環境，
去除煩惱的塵埃；
我們要扶起路樹，
栽植心中的菩提；
我們要清理垃圾，
美化居家的整潔；
我們要疏通水溝，
消除往昔的罪業。

一星雲大師



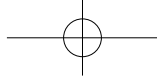
做好事



說好話



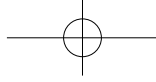
存好心



三好 其實很簡單

行





41

走「路」，世「界」才「會」廣「大」，所「以」不「管」為「了」健「康」，為「了」增「廣」見「聞」，為「了」身「心」平「衡」，或「是」為「了」融「入」大「眾」，都「需」要「走」路。

—星「雲」大「師」

如「何」讓「三」好「落」實「在」我「們」日「常」生「活」中「的」「行」呢？



做好事

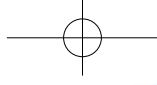


說好話



存好心





三好

其實很簡單



我會「遵守交通規則」，注意「安全」，不「到危險的地方」。



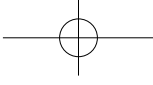
走路時，我會「抬頭挺胸」，靠「右」行走，不「邊走邊吃」。



進「出公共場所」時，我會「禮貌」的「排隊」。

遵守交通規則、隨時注意「安全」，和「保持禮讓的態度」，就是「行」的三好。





我會主動維護環境清潔，看見垃圾會隨手撿起。



騎車外出時，我會將腳踏車停放於規定的位置。



坐公車、火車、捷運時，我會排隊上下車，禮讓座位給老弱婦孺。



我會準時到校，不在途中逗留。



在教室、走廊我不奔跑吵鬧，避免影響他人。



做好事

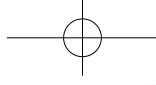


說好話



存好心





三好 其實很簡單



離開座位時，我會隨手將椅子靠攏。



集合時，我會動作迅速，保持隊伍整齊，展現班級團隊精神。

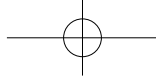


出門前，我會徵求爸媽的同意，並說明去處及回家時間，不讓爸媽擔心。



外出後，若不能在預定時間回家，我一定以電話告知父母。





出門前，我會跟爸媽說：「再見！」，不讓他們擔心。



遇見認識的人，我會微笑主動的打招呼。



出門前，我會告訴爸媽要去的地方，回家後向爸媽說：「爸媽，我回來了！」。



做好事



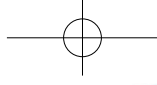
說好話



存好心



出門前，別忘了貼心心的告訴爸媽你想去的地方，還有預計回家的時間唷。



三好

其實很簡單



看到愛心爸爸媽媽，我會主動問好。



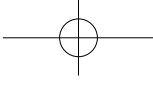
搭乘公車時，我會向司機伯伯道謝。



爸爸媽媽送我到學校，我會向他們說：「謝謝！」。

穿越馬路時，別忘了舉起手，讓司機先生注意到你在過馬路唷。





47



我最守法：遵守交通規則，注意安全。



我最孝順：出門前告知父母，按照約定時間準時回家，不讓父母擔憂。



我最禮讓：上下樓梯時，禮讓同學。心存善念，給人歡喜，給人方便。



我最熱心：心存互助的心，彼此幫忙。



我最慈悲：禮讓老弱婦孺，幫助需要幫助的人。



做好事

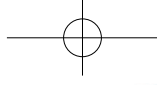


說好話



存好心





三好

其實很簡單

除了這些方式之外，我會用哪一些行動，讓三好落在平常生活的「行」呢？



做好事





存好心

~~~~~



~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



說好話

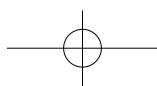
~~~~~

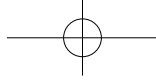
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~





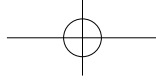
佛·光·菜·根·譚

多聞不如多見，
多言不如多行；
多疑不如多問，
多慮不如多防。

回憶是黃昏美景，
幻想是黑暗無光，
理念是日正當中，
實踐是行走山河。

口說不如身行，
生氣不如爭氣，
妒他不學他，
認命不拼命。

有備的後退，則跳得更遠；
適當的休息，能走得更長。



51

發心如燒水，
須不斷添加柴火，
水才會沸；
實踐如走路，
應經常注意腳下，
行才會正。
發心與實踐，
是成功立業的要素。

用語言讚歎大眾，
用雙手大做好事，
用腳步走出善路，
用力行創造淨土。

一星雲大師



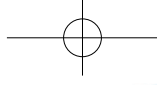
做好事



說好話



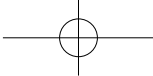
存好心



三好 其實很簡單

育





53

教_レ育_ハ的_カ目_ノ的_カ，是_ハ為_ス了_カ改_メ善_ス人_ノ類_ノ的_カ生_ハ活_ハ方_ハ式_ハ，提_メ昇_ス人_ノ類_ノ的_カ生_ハ活_ハ品_ハ質_ハ；教_レ育_ハ的_カ目_ノ標_ハ，是_ハ為_ス了_カ培_メ養_ス正_シ義_ニ道_ハ德_ハ；教_レ育_ハ的_カ成_ハ就_ハ，是_ハ讓_メ人_ノ明_ル智_ハ達_ス禮_ハ。因_レ此_ハ，教_レ育_ハ的_カ基_ハ礎_ハ，是_ハ養_メ成_ス良_シ好_シ的_カ生_ハ活_ハ習_ハ慣_ハ。

—星_ノ雲_ノ大_ノ師_ハ

如_レ何_ハ讓_メ三_ハ好_ハ落_メ實_ス在_ハ我_ノ們_ノ日_ノ常_ハ生_ハ活_ハ中_ハ的_カ「育_ハ」呢_ハ？



做
好
事

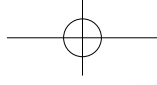


說
好
話



存
好
心





三好 其實很簡單



上課前，我會仔細檢查書包，確認今天要帶的課本及工具都準備好了。



鐘聲響起，我會馬上進教室，不在校園裡逗留。



我會遵守課堂秩序，保持安靜，專心上課。



我會主動完成老師交代的作業，不讓父母操心。



上戶外課時，我會提早到達上課位置，不讓老師擔心。

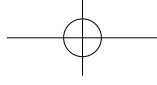


我會愛惜借用的設備器材，並按時歸還。



我會認真完成打掃工作，給大家一個乾淨的學習環境。





當我完成自己的工作時，我會主動協助其他同學，盡速完成打掃工作。



我會主動協助需要幫助的同學，若有必要我會立即通知老師處理。



與同學朋友相處，我能互相尊重鼓勵，互相成長學習。



考試時，我會遵守考試規則，並仔細閱讀題目，細心作答。



我會多看課外讀物，增加自己的見聞。



我會在教室裡保持安靜，留給同學安靜的學習空間。



上課前，我會配合班長的口令，大聲說：「老師好！」，下課時說：「謝謝老師！」。



升旗時，我會認真大聲唱國歌。



做好事

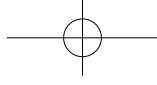


說好話



存好心

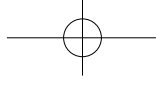




三好 其實很簡單

-  我會稱讚表現良好的同學，並向他們學習請教。
-  我會與同學相互加油鼓勵，共同努力達成目標。
-  同學主動幫忙時，我會誠心的向他說：「謝謝！」。
-  我會主動關心受傷或身體不舒服的同學。
-  當同學遭遇困難，我會適時給予加油打氣。
-  與同學朋友相處，我會保持誠懇的態度。
-  與同學無心碰撞時，我會溫和的說：「對不起！」。
-  我最體貼：尊重他人的感受，若有人需要協助，及時伸出援手。





-  我最積極：保持積極的學習態度，有恆心、毅力，達成學習目標。
-  我最惜福：珍惜學校資源，愛護公共設施及自然環境。
-  我最感恩：感謝老師們平日的辛苦教導與陪伴。
-  我最友愛：在同學需要幫助時，適時給予關懷與支援。主動協助學習進度落後的同學。
-  我最勇敢：當同學出現不好的行為時，我會勇敢的勸導他。



待人柔和氣而且熱心助人的人，最受歡迎。



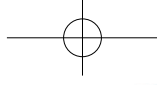
做好事



說好話



存好心



三好

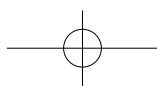
其實很簡單

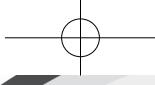


除了這些方式之外，我會用哪一些行動，讓三好落在平常生活的「育」呢？



做好事





存好心

~~~~~



~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



說好話

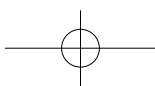
~~~~~

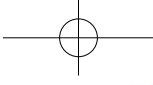
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

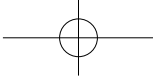




佛·光·菜·根·譚

教 育，
能 讓 我 們 成 為 情 理 兼 備 的 人；
反 省，
能 讓 我 們 成 為 福 慧 具 足 的 心。

從 謙 和 中 友 愛 尊 重，
從 學 習 中 進 取 奮 發，
從 信 仰 中 發 掘 自 我，
從 忍 耐 中 增 加 力 量，
從 和 合 中 集 體 創 作，
從 明 理 中 隨 順 因 緣，
從 發 心 中 莊 嚴 自 己，
從 參 與 中 奉 獻 身 心，
從 威 儀 中 端 嚴 禮 敬，
從 溝 通 中 融 洽 和 諧。
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 圈 限。



我_們要_學習_講、
說_愛語_、做_善事_、存_好心_、，
散_播「三_好」的_種子_；
我_們要_學習_講、
講_仁義_、講_道義_、講_恩義_、，
發_揚「三_義」的_氣節_{。〇}
不_斷的_努力_、，
時_間定_會成_就人_；
不_斷的_學習_、，
經_驗不_會埋_沒人_{。〇}

一_星雲_、大_師



誠_心的_問候_是人_、
與_人之_間最_好的_互動_{。〇}



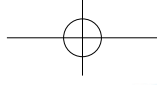
做_好事



說_好話



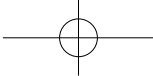
存_好心



三好 其實很簡單

樂 カ、
た





用健康的身體、在安全的
場所，玩得安心自在；用
愉快的眼、滿足的耳、甜美
的口，玩得歡喜盡興。

如何讓三好落實在我們日
常生活中的「樂」呢？



做好事

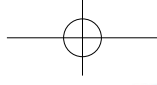


說好話



存好心





三好 其實很簡單



我會邀請家人、朋友一起養成良好健康的運動習慣，並持之以恆。



我會正確使用運動器材，遵守運動規則，並愛惜公共設施。



假日時，我會從事有益身心健康的生活活動。



我會邀請親朋好友一同參與公益活動，幫助弱勢團體。



我會選擇安全的活動及場所，不讓爸媽擔心。

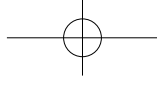


我會養成儲蓄的好习惯，珍惜爸媽給的零用錢。



我願意將零用錢捐給需要幫助的人。





我會告知爸媽出遊的地方，並隨時保持聯絡。



在運動過程中，若無意中碰到別人，我會誠心道歉。



比賽時，我會給予隊友加油打氣、鼓勵支持。



我會尊重爸媽的決定，開心的接受他們給我的零用錢，並說：「謝謝！」。



做好事



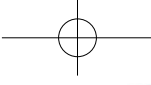
說好話



存好心



離開電腦桌還有電視機，參加健康陽光的休閒活動，有益身心健康唷。



三好 其實很簡單



購買貴重物品時，我會和爸媽討論，詢問爸媽的意見。



為我服務的叔叔阿姨，我會感謝他們的辛苦。



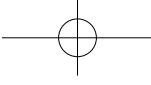
我最健康：選擇有益身心健康的運動，保持良好的運動習慣。



我最開心：保持愉快的心情從事休閒活動，讓身心真正放鬆。快樂快樂的出門，平平安安的回家。

助人為快樂之本，參加義工服務的活動，可以幫助別人也能豐富自己，是最健康的休閒活動。





我最大方：好東西我會與朋友、家人分享；朋友、家人遇到困難時，我會主動幫忙。



我最惜緣：有緣才能相識，我會珍惜大家相遇的緣份。



我最包容：人非完美，我會包容別人的缺點。



我最智慧：體貼爸媽工作的辛苦，建立正確的金錢觀念。



我最慈悲：常存愛心，捐助需要幫助的人。



我最環保：愛護自然生態，隨手做資源回收及垃圾分類，不亂丟垃圾。



我最惜福：我會愛護公共設施，並遵守公共場所的規定，發揮正義精神。



做好事

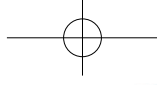


說好話



存好心





三好

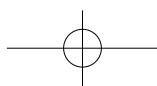
其實很簡單



除了這些方式之外，我會用哪一些行動，讓三好落在平常生活的「樂」呢？



做好事





存好心

~~~~~



~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



說好話

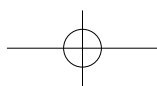
~~~~~

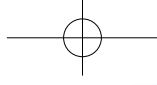
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~





佛·光·菜·根·譚·

以捨為有，則不貪；
以忙為樂，則不苦；
以勤為富，則不貧；
以忍為力，則不懼。

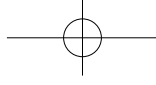
喜不大笑，怒不暴跳；
哀不嚎哭，樂不輕佻。

心中只有自己人，
不會快樂；
眼中只有利益的人，
終會失敗。

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。



我會選擇良好的休閒場所，從事有益身心
的休閒活動。



71

喜捨的人，是內心富有的快樂人；
慳吝的人，是內心貧乏的愁苦人。

喜捨是快樂之道，
慳吝是愁苦之源。

為人服務者，總散發光熱；
利益別人者，總散播快樂；
對人友愛者，總給人歡喜；
幫助別人者，總給人溫暖。

能以遊山玩水的心境，
步行人生的千山萬水，
是懂得生命的人，
也是有福報的人。

一星雲大師



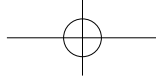
做好事



說好話



存好心



總指導：星雲大師

監製：心定和尚

發行人：慈容法師

總編輯：覺培法師

文字編輯：郭貞汝

美術編輯：方本傑

參考資料：星雲大師文集、佛光菜根譚

花蓮縣四維高中三好運動推行教材

初版一刷：2009年07月01日

初版二刷：2013年07月10日改版

新修：2019年07月15日

出版單位：國際佛光會中華總會

地址：11087台北市信義區松隆路327號8樓

電話：02-27620112

傳真：02-27608623

網址：www.blia.org.tw

電子信箱：bliaroc@fgs.org.tw

版權所有・翻印必究

