

4. 諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。也有翻譯為

“一切惡莫作，當奉行諸善，自淨其志意，是則諸佛教”  
此是出自於”七佛略說戒經”，此四句偈乃迦葉佛所說。

整個佛陀教法，若要論其大意，可以三句括盡，曰「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」。

“諸惡莫作”：凡妨害或傷害眾生，事無大小，皆不可作；而「眾善奉行」，則是說凡利益眾生，事無大小，皆當為之。這兩句合起來，也就是戒學中禁止和勒令的旨意。至於「自淨其意」一句，則是要使意業清淨無染(清淨心)。涅槃經亦云：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，可見這是一切諸佛通行的教化。

佛最初的時候，並沒有制定戒律，只是講簡短的這四句話，要弟子依照修行(此乃通戒)。後來有了因緣，佛陀才一一制戒(此乃別戒)，也就是「隨犯隨制」。

又此”七佛通誠偈”被認為是佛教精髓的總結，受到南傳佛教和禪宗的重視。唐詩人白居易曾問道林禪師：何謂佛教真髓？

道林禪師回答：“諸惡莫作，眾善奉行”。

白居易說：“三歲小孩子都會說”。

道林禪師回答：“三歲小孩說的出，八旬老者做不出”

### 諸惡莫作

惡：不好，不良的意思。這些惡的行為(惡法又稱為黑法 — 污濁之意)會妨害或傷害眾生，將來我們更能感得苦的果報。為了不妨害傷害眾生及將來不會有苦的果報，我們就不要作惡，不要作惡其實就是「持戒」。戒有「保護，防止作罪惡之事」，有「清涼」之意。不作罪惡之事，心就不恐怖，心就會清涼自在。我們的孔子也說戒：己所不欲，勿施於人。

戒可分為五戒，八戒，沙彌十戒，比丘尼戒，比丘戒和菩薩戒等。戒是佛教徒應該遵守的行為準則。其中五戒最重要。

五戒：我們要把持人身，就要持五戒。五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒

1. 不殺生：不殺害一切有情的生命。一切有情都愛護自己的身體，生命，傷害了他或殺了他，他會起很大的瞋心，甚至會起報復的心。殺生的果報：殺人償命，墮三惡道，修行有障礙。殺父殺母是無間罪。我們更要進一步地去救護生命。長養慈悲心。

琉璃大王滅釋迦族

初果與羊的故事 — 四不壞信(四淨信)

阿羅漢和小沙彌

三淨肉：對於普遍食用之肉，沒有見到為自己而殺，沒有從可信之人處聽聞為自己而殺，不懷疑其人會為自己而殺，即可食用。

2. 不偷盜：未經物主允許不偷為己有。凡是以不正當的手段，獲取不應得的財物，皆屬之。父母的錢未經許可，子女是不可拿的。逃稅也屬於偷盜的行為。在寺廟裏，如果要拿東西，要請示寺方才可以，否則偷三寶物，是要下地獄的。偷盜之果報：將來會貧窮，甚至墮三惡道。順手牽羊，明搶暗偷。公園花草。

梁皇寶懺中云：沙彌偷果子七枚，死後下地獄。

法師不願意佔打折扣的便宜

蓮花池禪師偷香

3. 不邪淫：禁止與正式配偶以外之人交合，也不能涉足有邪淫的妓院。
4. 不妄語：如說各種謊言，顛倒是非，毀謗他人，作偽證，或妄說自得上人法。殺盜淫粗不容易犯，妄語細難持，一般人容易說方便妄語，所以我們要格外注意。又說妄語，別人會對你失去信心，不信任你。我們可以默語不回答，千萬不說妄語。

如放羊的小孩子。

我們也要遠離其他三種語惡業：離間語（兩舌），破壞人與人親和的語言。如搬弄是非，對某人如此說，對另一人又說不同的話。惡語：粗惡無禮貌的話。如罵人，外道罵佛的故事。綺語，有私心的，不是真心地說好話，或說無意義，無用的笑話。花言巧語。

5. 不飲酒：飲酒能導致放逸和失念。飲酒本身沒有罪，但飲酒會使人心神不清醒，自律性降低，從而引發其他罪惡。

## 諸善奉行

我們除了不作諸惡之外，更要積極修行諸善。在所有善法中，經論上特別提到十善。我們若要進一步往生天上，那就要修十善，此十善分為身三、口四、意三。

身三：不殺生，不偷盜，不邪淫

口四：不妄語，不兩舌，不惡口，不綺語

意三：不貪，不瞋，不癡

不貪：我們的五根（眼、耳、鼻、舌、身）面對五境（色、聲、香、味、觸）時，我們的心中會起貪欲之心。此五種貪欲心稱五欲（色欲、聲欲、香欲、味欲、觸欲）。對於五境我們要不貪不著、不愛不樂。要少慾知足。

（一）色欲，謂男女之形貌端莊及世間寶物玄、黃、朱、紫等種種妙色，能使眾生樂著無厭。（傳說）優填王以色染故，截五百仙人之手足。王之正后篤信佛法，王因聽信無比妃之奸言，乃以百箭射后。后見箭下，面無懼色，而箭皆繞后三匝還往王前。王大驚，后乃為說佛法，勸戒女色。王因而往詣佛所，受佛教化，皈依三寶。此後，遂為佛陀之大力外護。（二）聲欲，謂絲竹與環珮之聲及男女歌詠等聲，能使眾生樂著無厭。如五百仙人雪山住，聞甄陀羅女（樂神）歌聲，即失禪定，心醉狂亂。（三）香欲，謂男女身體之香及世間一切諸香，能使眾生樂著無厭。如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，心生愛樂。戒定真香，才是真香。（四）味欲，謂各種飲食肴等美味，能使眾生樂著無厭。如一沙彌染著酪味，

命終之後，生在酪中，受其蟲身。(五)觸欲，謂男女之身有柔軟細滑、寒時體溫、熱時體涼及衣服等種種好觸，能使眾生樂著無厭。如一角仙因觸欲故，遂失神通，為姪女騎頸。

五欲：常能誑惑一切凡夫，令生愛著；  
一切眾生，常為五欲所使，名欲奴僕；  
此五欲者，得之轉劇；  
世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，後受無量苦惱。

凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責五欲，不貪著五欲。

不瞋：瞋乃是凡人對於不如意時的心理反應，對於一切違背之境起忿怒心，此瞋能令身心熱惱，起諸惡業，惱怒打罵傷害他人等。

天子一怒，流血千里(琉璃大王滅釋迦族)  
以瞋報瞋，瞋還着之(1. 瞋仍存在, 2. 再熏習瞋之種子)

不痴：癡又曰無明，一切之煩惱由之而起。就是對於事和理不明了，不知因果法則，不明瞭無常、苦空、無我之道理，一般說沒有智慧。

“諸惡莫作”我們就能保住人身，如果進而能“諸善奉行”，我們就能往生欲界天。如要往生色界天或無色界天，還需要有禪定才可以。諸惡莫作和諸善奉行是和外道所共有的。自淨其意唯有佛教才有的。

善：在<<菩薩瓔珞經>>上說到善乃要隨順法理(無相空性之理)。例如行布施時(一)能施者(二)所施者(三)所施物，此三種若存於意中，是違於無相空性之理的有相行，即不為“善”。若不存三輪之相，是順於理之無相行，乃為“善”。

自淨其意---簡單地說要清淨我們的內心，而清淨大概可分三種：

1. 我們能持戒，不作諸惡。遠離諸惡行的過失，心就清淨。

2. 不執著的心，如金剛經“菩薩摩訶薩應如是生清淨心。不應住色生心，不應住聲香味觸法生心”。這裡“住”就是“執著”的意思，我們心一有執著，我們即使作善，也不清淨了。經云“聖名無著”，聖人對於一切都不執著。

“眼見不起分別，耳聽不起分別”

“看只是看，聽只是聽”

3. 遠離煩惱之垢染，也就是斷煩惱。因煩惱能擾亂我們的身心，令不自在，更而造業而受苦。斷除了煩惱，我們的心才真正的清淨了，而聖人之斷煩惱也是有差別的，只有佛才斷除一切的煩惱，心也就永遠清淨無染。

可以把這四句偈背起來，時時來提醒自己，這樣子境界一來，我們就有力量來對付它了，不會隨境而轉了，就像當兵或練拳，我們要時常練習，等敵人來時才能夠用上力。

六塵如賊