



## 談六法出苦處

智銘

人生是苦，世間多苦，這是佛所說法。之所以有苦，乃因身心受到逼惱，依龍樹菩薩在大智度論中的分析，認為衆生領受的諸苦，可分兩類，即內受、外受、細受、粗受，所謂「內受」、「細受」是即心受；而「外受」、「粗受」是即身受。凡心受者是爲心苦；身受者是爲身苦，例如憂、愁、瞋、怖、嫉妬、疑等等，是爲心苦；而身痛、頭痛以及惡賊相害、虎狼相侵、風雨相逼、人禍相迫等等，是爲身苦。身、心之苦，使衆生難以安穩。

人生是如此的苦，尊者迦旃延乃轉述佛說的六出苦法，他認爲佛弟子只要依此六法修習，即能離諸苦惱，滅諸憂悲，得眞如法樂。什麼是六出苦法呢？

### ▲第一出苦法——念如來應所行法：

如來者，乘眞如之道從因來果而成正覺，故名如來，除念「

如來」一號以外，還須念明行足、善逝、世間解、無上士、調御大夫、天人師、佛、世尊、應等正覺等其他名號。既念如來名號，即能念如來應行、所行清淨法。念已，即能離貪欲覺；離瞋、悲覺；離害覺，出染着心，離五欲功德，安住正向正知，乘於直道，修習念佛，正向涅槃，得應等正覺，能向涅槃，得應等正覺者，必能出苦。

### ▲第二出苦法——念於正法：

佛弟子於世尊法律，應勤念不失，方能離諸熱惱，非時通達，即於現法緣而自覺悟，不起欲覺；瞋、悲、害覺，出染着心，離於五欲功德，安住正念、正知，乘於直道，正向涅槃，得應等正覺，能向涅槃，得應等正覺者，必能出苦。

### ▲第三出苦法——念於僧法：

佛弟子念於僧法者，應行善向、正向、直向、等向，隨

四等位而順行。向須陀洹者，得須陀洹果；向斯陀含者，得斯陀含果；向阿那含者，得阿那含果；向阿羅漢者，得阿羅漢果。

修這四等位果報的佛弟子，須僧戒具足、定具足、慧具足、解脫具足、解脫知見具足。如是念僧法而具足的佛弟子，不起欲覺；瞋、恚、害覺，出染着心，離於五欲功德，安住正念、正知，乘於直道，正向涅槃，得應等正覺。能正向涅槃，得應等正覺者，必能出苦。

#### ▲第四出苦法——念於戒德：

佛弟子念於戒德者，必能念不缺戒、不斷戒、純厚戒、不離戒、非盜取戒、善究竟戒、可讚歎戒、梵行不憎惡戒。念此等戒時，自念身中所成就戒，此時，即不起欲覺；瞋、恚、害覺，出染着心，離於五欲功德，安住正念正知，乘於正道，正向涅槃，得應等正覺，能正向涅槃，得應等正覺者，必能出苦。

#### ▲第五出苦法——念施法：

佛弟子在自我離慳、貪、垢；離在家解脫之後，應行心施、常施、捨施、樂施具足，並施平等施。如此念於所施法時，即不起欲覺；瞋、恚、害覺，出染着心，離五欲功德，安住正念正知，乘於正道，正向涅槃，是名如來應等正覺所知所見。能正向涅槃，得如來應等正覺所知所見者，必能出苦。

#### ▲第六出苦法——念於天德：

佛弟子應念天德，即是念四王天、三十三天、炎摩天、兜率天、化樂天、他化自在天。由下天而至上天，念念生天，即能清淨信心，於此命終，生諸天上，聽聞內院菩薩說法，使信、戒、

施、聞、慧成就，則不起欲覺；瞋、恚、害覺。出染着心，離五欲功德，安住正念正知，乘於直道，正向涅槃，得應等正覺。能正向涅槃，得應等正覺者，必能出苦。

凡佛弟子修此六出苦法，出於苦處，昇於勝處，一乘道淨於衆生，則都能離苦惱，滅憂悲，得如實法，趣涅槃樂了。

歸納以上六出苦法，其得苦的因緣是「貪欲」，所謂「貪欲」者，是衆生取著於順情的塵境，無厭倦更無厭離之心，如貪愛世間色欲、財寶、衣食、名位等，由此而苦惱不已，所以法華經譬喻品說：

「諸苦所因，貪欲爲本，若滅貪欲，無所依止。」

唯有離貪欲，使無依止，苦才能出。要離貪欲，應修止修觀，修止是爲離貪欲，修觀是爲知道爲什麼要離貪欲，而二者又相互爲用，故阿含經卷十七云：

「修習於止，終成於觀；

修習觀已，亦成於止，

止觀俱修，得諸解脫。」

這種修止觀的方法，自佛陀以致於佛弟子，都是同法、同義、同句、同味的，所以稱之爲行如來所行法。

在上述的六出苦法中，若依止、觀分類，其中二、三、四出苦法是修止出苦法；而一、五、六出苦法是修觀出苦法。但是，若能於六法中嚴修一法達於究竟境界，都能正向涅槃，而得應等正覺，若六法全修，其功德更大。佛陀之所以示六出苦法，是應佛弟子根性而權宜方便施設也。