

從心不苦做到身不苦

一切生死眾生，
是從來不曾離得了病苦的。
大家一向在病苦中，
而現在的病苦更深。
這唯有徹底放下，
向解脫生死的大道邁進，
向不病不死的境地邁進！

目錄

Contents

一、前言	01
二、佛說人生是苦	02
三、身苦與心苦	03
四、脫離苦的方法	07



一、前 言

我來樂生院，與諸位說法，真可說感想萬端。諸位的病苦，當然首先的引起了我的痛切。在這樣的環境下，大家還能來共同修學佛法，這不能不說太難得！佛菩薩的慈悲，並不遺棄你們。佛菩薩從來不曾遺棄任何人，我們都常在佛菩薩護念的恩光中；只可惜我們的心行，不完全能與佛菩薩的心行相應。在這無邊苦迫的世界，唯有佛法是我們的安慰，是我們的光明，是我們的依怙！除了佛法，我們還指望什麼？

二、佛說人生是苦

佛說「人生是苦」，這是大家所能深切體會到的。佛說「人身如病，如癱，如癘」，這在大家是更能深切經驗的。佛說何等徹底！不但大家現在陷在病苦中，一切人類，一切眾生，都從來不曾離得了病痛，離得了苦迫，不過小苦大苦，小病大病而已。

所以大家現在的病苦，極為深重，如能減輕一分，這當然是好的。然而切勿對照別人，渴想那無苦的快樂，無病的健康，因而增加無謂的痛苦。要知道，一切生死眾生，是從來不

曾離得了病苦的。大家一向在病苦中，而現在的病苦更深。這唯有徹底放下，向解脫生死的大道邁進，向不病不死的境地邁進！

三、身苦與心苦

說到苦痛，有身苦，有心苦。如無衣，無食，風吹，日曬，冰凍，鞭打，火灼，刀瘡，蜂螫，蛇傷，這種種身苦，是一切人所同感的。這可從增加生產，勞資合作，醫藥進步等去補救。雖不能徹底，卻可以相對的救濟。

心苦可就不同，如失望，怨恨，憂愁，恐怖，憤結，悲哀，熱惱等等，是人人不同的。如同樣的觀月，引起的心情，各各不同：有的欣悅，有的悲傷，有的怖畏，有的感到孤獨淒涼，有的覺得清涼優美。

又如病苦，有的小病而心裡悲傷恐怖到極點，有的雖是重病，也能不引起心苦。所以，從過去業報，或現生違緣所招來的身苦，我們固然要謀求相對的救治；而從現緣或宿習而來的心苦，我們在佛法的修持中，更應充分的控制他，解除他，做到「無有恐怖」，「憂悲苦惱滅」。

如諸位既經染上重病，無論是過去生的業報，或是這一生的橫緣，在現代的醫藥上，還不能作徹底的根治，那唯有安命，切勿愚癡而增重心苦。

反之，心苦的解除，卻是自己作得主的。我告訴大家：有些了生脫死的阿羅漢，還免不了身體的病苦，但卻能沒有心苦。佛曾經說：你們要「身苦心不苦」。我覺得，「身苦心不苦」，是佛陀最慈悲，最方便的教授！在座諸位，應特別的頂戴奉行！

身與心——精神與物質，本是互相影響的，所以身苦會引

起心苦，心苦也會引發身苦。然而身體苦痛的減少，不一定是精神上苦痛的減少。如近代的物質文明，非常進步，論理應該精神更愉快，而事實卻不然，患神經衰弱，精神失常的人，反而多起來。

鬥爭恐怖的政策，使人更陷於驚惶失措，求生不得，求死不能的苦海中。比諸位身體的苦痛，實在還要難受。可是心苦的消失，雖不一定沒有身體的苦痛；而修持有力的，確能做到身苦的解除。從心不苦而做到身不苦，這才是佛陀最徹底的救濟！可作為我們的理想而努力去實現。

四、脫離苦的方法

不知佛法，不依佛法而行的愚人，身苦會引起心苦，心苦會引起身苦，小苦會演變成大苦。如小病而恐怖憂鬱，或思親單戀而臥食不安，久之身體是更壞更苦了！這在我國的現社會中，到處都是，用不著舉例。了解佛法，依佛法而行的智者，身苦不會引起心苦，決不因心苦而引起身苦，小苦不會變成大苦，反而大苦化小苦，小苦成無苦。

這主要的關鍵在：（一）通達因果事理，深信業報，不為苦痛所擾亂，不顛顛倒倒的自作瘡疣。（二）懺悔罪業，求佛

菩薩加被，多集善根來減輕苦惱。(三)修習禪觀，這是由心轉身的有力方法。從前南嶽思大師，起初風疾發作，四肢緩慢，身不由心。後來因禪觀的力量，完全康復。還有一個事實，出於清人的筆記中，也與佛法相合，可作諸位的參考：

出身富貴的某女郎，美麗而聰慧，嫁得一位門當戶對的才郎。夫婦的感情很不錯，翁姑也合得來。不幸得很，她忽然染上了癘疾——痲瘋。發現以後，無論她的丈夫與翁姑，怎樣的愛她，也不能不實行隔離。不久，病勢越發厲害，這才為她造一所小屋，整天住在裡面，與閉關差不多。她在小屋裡，整天

想她的病相，對自己一幅醜惡不淨的身相，越看越醜惡，越看越可厭！醜惡不淨的身相，時刻的不離心念，連飲食便利時也如此。

後來，她見不淨醜惡的病體脫落，僅剩一付雪白的骨骸，不再有穢濁。忽而從白骨中放射光明，照滿小室，她的惡病，也就從此完全好了！她厭離這世間的色身不淨，就一直住在這小屋中，過她的自由生活。——這一傳說的故事，吻合佛法中從修不淨觀而到淨觀的過程。由於心得定慧力而引起色身的轉變，是可能的。諸位！現在何妨以此樂生院作關房，切實的修

習一下！

我想：大家平常大概是念佛的。念佛，是求得身心清淨而往生淨土的法門。這必須厭離此世間，徹底的看為醜惡不淨，這才有可能。古人說：娑婆的厭心不切，難於捨娑婆而生淨土。娑婆是五濁惡世，色身是五蘊毒聚，如徹底的觀為不淨，自有從不淨而轉為清淨的可能。方才說的女郎，可以作為大家的榜樣。

諸位！佛是人間導師，是大醫王！信佛，學佛，可說已踏上正道，走向光明的前途！不要太看重現在，還有無限的未

來，不要太執著色身，還有自在的精神！在三寶的恩德與威德中，為諸位祝願：從身苦而心不苦，走向心淨而身淨的前途！

（在樂生療養院講，收錄於《佛法是救世之光》頁二六七—二七一）

從心不苦做到身不苦〈摘要〉

■ 脫離苦的方法——

大苦化小苦，小苦成無苦，主要的關鍵在：

- 一、通達因果事理，深信業報。
- 二、懺悔罪業，求佛菩薩加被，多集善根來減輕苦惱。
- 三、修習禪觀，這是由心轉身的有力方法。

財團法人印順文教基金會簡介

【成立緣起】

印順法師為提倡佛教學術研究，獎勵僧伽從事佛法的專精修學，實踐佛教智慧慈悲的精神，以利益社會，淨化人心，因此於民國86年（西元1997年）捐資成立「財團法人印順文教基金會」。

【本會辦理業務】

- 一、發行《印順法師佛學著作集》光碟。
- 二、頒發佛學論文獎學金。
- 三、頒發進修獎助金。
- 四、印順導師著作之英文翻譯、出版。
- 五、佛教學術研究、著作之獎助。
- 六、舉辦有關佛教學術教育文化活動。
- 七、舉辦佛學推廣教育。
- 八、資助出版有關印順導師之書刊、論文或雜誌。
- 九、設立佛教圖書館。
- 十、設立研究機構。
- 十一、其他符合本會宗旨，且經董事會通過之事項。

出版品流通處

■ 印順文教基金會

30268 台灣新竹縣竹北市縣政九路28巷7號
電話：(886-3)555-1830

■ 慧日講堂

10489 台北市中山區朱崙街36號
電話：(886-2)2771-1417

■ 福嚴精舍

30065 新竹市明湖路365巷3號
電話：(886-3)520-1240

徵求推廣據點

如果您願意提供場所，或是您知道有寺院、機關團體、公共場所可供陳列「福慧隨身書」與大眾結緣，歡迎跟我們聯繫。

■ 洽詢電話：(03)555-1830

本會出版品目錄

壹、福慧隨身書：001-012

- | | |
|------------------|--------------------|
| NO.1 《生死大事》 | NO.7 《念佛、吃素、誦經》 |
| NO.2 《從心不苦做到身不苦》 | NO.8 《論三世因果的特勝》 |
| NO.3 《談修學佛法》 | NO.9 《地藏菩薩之聖德及其法門》 |
| NO.4 《佛教的財富觀》 | NO.10 《切莫誤解佛教》 |
| NO.5 《道在平常日用中》 | NO.11 《在家眾的德行》 |
| NO.6 《信心及其修學》 | NO.12 《懺悔業障》 |

貳、推廣教育叢書

- 01 《成佛之道講義》（厚觀法師編）
- 02 《印順導師佛學著作導讀篇》
- 03 《印順導師佛學著作正聞篇》
- 04 《印順導師佛學著作聞思篇》
- 05 《空之探究講義》（厚觀法師編）

參、其他

- 01 印順導師法語（一）
- 02 《印順導師佛學著作簡介》（厚觀法師編）
- 03 《印順導師佛學著作述要》（厚觀法師編）

淨心第一
利他為上

印順題

深信三寶應從正
見中來依正見而
起正信乃能引發
正行而向於佛道
自利利人護持正
法

印順

福慧隨身書 No.002

從心不苦做到身不苦

著 作 人：印順導師

發 行 人：葉德生（釋厚觀）

著作財產權人：財團法人印順文教基金會

出 版 者：財團法人印順文教基金會

本 會 會 址：30268台灣新竹縣竹北市縣政九路28巷7號

電 話：(886-3)555-1830

傳 真：(886-3)553-7841

網 址：<http://www.yinshun.org.tw>

E-mail：yinshun.tw@msa.hinet.net

西元 2013 年 6 月（初版七刷）

ISBN 978-986-82604-5-0（平裝）

尊 重 版 權 · 歡 迎 索 取

歡迎贊助「印順文教基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號/ 19147201

郵政劃撥帳戶/ 財團法人印順文教基金會