

心的觀念一轉變，感受就轉變了

佛法不論是哪一宗、哪一派，都相信罪由心造、苦由心受。如果心得解脫，首先就不再造業，而且也不再受苦了。所以，人說苦海無邊、苦海無邊，指的其實是心苦。譬如我已經很老了，的確，老本身就是苦，所以叫作老苦。老得不甘願，老得很無奈，當然很苦。人老了，漸漸覺得力不從心、不能自在，年輕人能做的，自己已經做不到了，還嫌我們嘮叨、糊塗，自己好像變成一個廢物、累贅、障礙，如果覺得不甘願，那就很苦。可是我說：廢物利用，資源回收，化腐朽為神奇。把廢物、垃圾好好地改變一下，重新再好好利用，它就是寶物，就是七寶。所以，我這老和尚也變成寶。這樣就不苦了。

此外，還有病苦，其實病是「病痛」而不是病苦。因病得不甘願、病得很無奈，所以是病苦。如果生病時，你說：「既然要病，我有什麼辦法？反正是它在病，又不是我在病，病就交給醫生，命就交給諸佛菩薩吧！」自己根本沒有事，還有什麼可苦的呢？心的觀念一轉變，感受就轉變了。

— 法鼓文化 《聖嚴法師教淨土法門》