

# 佛法如何助我們面對 新型冠狀病毒疫境？



演慈法師 解答

**問** 面對新型冠狀病毒疫情肆虐，人人自危，憂心忡忡，佛教如何看待疫症產生之緣由？佛法如何助我們面對疫境？

**答** 從佛教緣起法來看，萬事萬物皆由因緣和合而生。疫症亦然，由不同的「因緣」造成。醫學上來說是病毒造成疫症。不過，病毒為何會由動物傳到人類呢？這存在另一個重要的「因」，就是：人與自然之間的不協調。《大方等大集經》云：「一切眾生與我親，我與一切眾生親。我若害眾生命是所不應……以是因緣眾生飢渴，四大增動生種種病，因其病故而取命終。」經文道出，人與大自然的關係是息息相關的，若人類肆意破壞大自然、捕殺動物，令環境失衡，就會造成飢渴、生病或甚至死亡的惡果。故此，疫症是人類的「共業」造成的，人類要承擔破壞自然、殺戮眾生的後果。

面對疫情，染病者當然要受病痛之苦。沒有染病的人也活在不安與恐懼之中。近月，市民一方面為防感染而不敢出外，另一方面卻要天天去搶口罩、糧食和日常用品，全城瀰漫着一片愁雲慘霧，這也是苦果。作為佛教徒，我們要有智慧去面對和解決問題，令自己、家人和親友安心。

面對疫境，佛教徒要勤修福慧，以佛法安頓自己的心。首先，未持長素者，可以每周嘗試持素一天，減少殺戮，為護生戒殺出一分力，必能令身心得到安寧。其次，佛弟子不要忘記修持，要每天念佛，求佛菩薩加持，讓疫症消除，社會回復正常秩序。大家可響應香港佛教聯合會呼籲，「每晚九點鐘，為抗疫祈福」行動，每日晚上至誠祈願：

1. 放鬆身體，閉上眼睛，觀想大慈大悲的觀世音菩薩在天空中，安祥微笑，散發光明，於空中遍灑甘露，為大地淨化空氣，驅走病毒。
2. 合掌，誦念《心經》或「大悲咒」三遍。如您認為「大悲咒」太長難於誦念，可誦《心經》。如果您不懂或沒有時間誦「大悲咒」，另一簡單的方法是持誦「南無觀世音菩薩」聖號，因為觀世音菩薩在民間家傳戶曉，所謂「家家觀世音」、「千處祈求千處應」。
3. 誠心誦念祈願文：

大慈大悲的觀世音菩薩，願您慈悲護祐，讓世界各地的肺炎疫情早日止息。願往生者超生淨土，病者早日康復，家屬身心安穩，醫護人員平安無畏。

願大眾以慈悲心面對一切，發揮關愛互助，社會早日回復和諧安定，所有人平安健康、自在喜樂。

疫症突如其來，示現了「諸行無常」的真諦，希望大家以慈悲心，互相扶持、鼓勵、祝福，共同面對疫境。同時，讓我們萬眾一心，祈求佛力加持，願一切眾生和樂，盼疫災早日息除，社會恢復正常秩序。 ▣