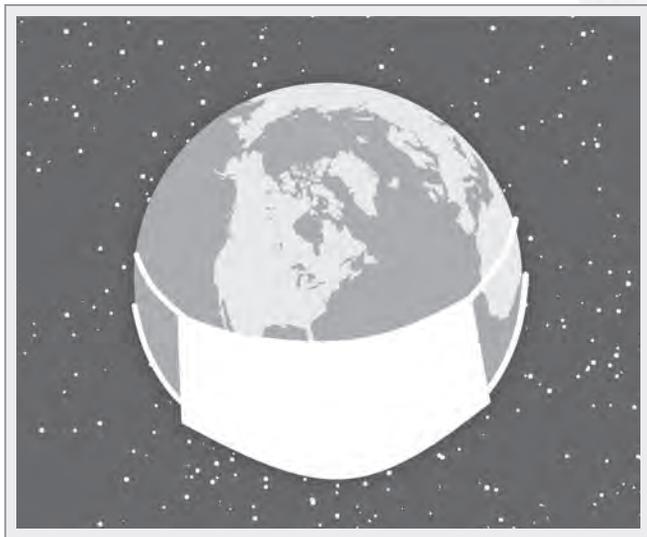


面對新冠肺炎疫情的安心之道

正當全球陷入新冠肺炎(武漢肺炎COVID-19)疫情的恐懼之際，我們要用什麼態度來面對這場還不知終點在哪裡的全球性大災難，才能免於恐懼而得到平安呢？當我們遇到困難時，如果能藉勢轉念，並且從中吸取教訓，那麼眼前的困境反而可能成為突破侷限的契機。就像這次台灣政府在防疫工作上，相較於其他國家，顯得有條不紊，台灣民眾因此度過了疫情爆發以來，相對平安的前幾個月，主要原因之一，就是我們從2003年慘烈的SARS風暴中，吸取了寶貴的經驗，十七年來，政府行政系統和醫療單位甚至年年演練因應傳染病大流行的SOP作業流程。可見民眾平安的背後，其實是一群曾經付出生命代價的人、以及許多參與這次防疫工作的人，幫我們撐持起來的！除了感恩之外，當此疫情嚴峻之際，如果我們每個人都能遵行專家的防疫指導，人人做好保護自己的防疫工作，便可以避免病毒的擴散，減輕防疫人員的負擔，這就是最好的報恩行為，也是個人最基本的安心之道！

面對全新而且感染者無症狀就會傳染的病毒，加深了人們的恐懼，因為它超出我們的掌控範圍，直接挑戰了人類根深柢固的主宰欲，所以加劇了不安和恐慌。因此，對多數人而言，想要在此時此刻保持內心的平靜，並不是一件容易的事，起碼習以為常的生活步調、工作活動都受到影響了，所以會感到煩躁不安也是正常的！但專家也告訴我們，情緒焦慮會使自身免疫力下降，反而容易受到病毒的侵襲，因此，如何不陷入恐慌而保持內心的平靜，是值得特別關注的問題！

從佛教緣起論的觀點來看，身心互為因緣，尤其面對攻擊身體的傳染病毒時，不能只談心安，不顧身安；而且人與人之間也互為因緣，所以面



對具有傳染性的疫情時，照顧好個人的身體和行為，避免病毒擴散，既是義務也是責任。因此，此時談安心之道，必須身心兼顧，不但要照顧心理的平安，同時也要照顧身體的平安。且從這二方面來分別探討：

一、照顧身體的平安

照顧身體，是指保護自己避免感染病毒，生活在台灣的我們很幸運，有專業的防疫團隊，透過不斷重複的衛教短片教導我們防疫知識，只要確實遵循防疫專家的指導，就能做好個人的防疫工作，例如減少不必要的群聚活動或跨國旅行，在正確的時機場合戴口罩、正確地洗手等，就能降低被感染的風險。但是這些看似容易的基本防疫行為，卻也不見得人人都能確實做好，因為會干擾我們正確行動的內外因素很多。



外在因素對正確防疫行為的干擾，主要是來自假訊息的影響，許多似是而非的防疫觀念，流竄在各種訊息平台中，如果信以為真，就可能讓我們忽略正確的防疫行為。例如坊間曾傳言20°C就可以殺死病毒，所以只要多喝熱開水、多曬太陽，甚至說喝薑湯、身上帶一片薑就可以防疫了。多喝開水、多曬太陽當然很好，但是並無法消滅病毒，喝薑湯、帶薑片防疫更是無稽之談，如果因此而忽略了正確的防疫方法，反而更容易被感染。

內在因素對正確防疫行為的干擾，則是來自自己的慣性思維方式和行為模式，在這次疫情中，最典型的例子是西方人對戴口罩的迷思，因為在西方一般觀念中，有症狀的人才需要戴口罩，但是這種病毒卻偏偏無症狀就有傳染力，西方人不戴口罩又一見面就熱情接觸的結果，讓病毒快速蔓延開來。而正當歐美疫情緊繃之際，台灣連續出現從歐洲旅遊回國的確診案例，防疫專家一再勸導應該避免非必要的疫區旅遊，可是言者諄諄，聽者藐藐；心存僥倖、我行我素的行為模式影響了個人對防疫行為的取捨。

其實，無論是內在或外在的干擾因素，都根源於個人對疫情缺乏正確的認知；因此，唯有提升有益於防疫的健康識能，才能照顧身體的平安！而所謂提升防疫的健康識能，是指利用各種方法來獲取、理解、以及使用防疫資訊，以便為自己乃至公眾的健康做出正確的防疫行為。防疫的健康識能愈高，就愈能遵循正確有用的防疫行為而確保身體不受病毒感染，這是在面對嚴峻的疫情發展過程中，我們必須持續學習的重要功課。

二、照顧心理的平安

這次人類面對的是一種全新的病毒，防疫專家對它的了解還很有限，所提供的防疫資訊，仍在不斷更新中，治療藥物和預防疫苗當然也尚在研發中。因此，目前即使完全遵照專家的防疫指導，並不一定就能百分之百遏止病毒的傳播。所以，如果只是關注身體，恐怕無法得到真正的平安，因此如何照顧心理的平安就顯得特別重要了！

自古以來，人類面對未知的恐懼，最常使用的方法，就是藉宗教信仰的力量來安頓身心，透過儀式祭典、誦經持咒，祈求所信仰的大能者護祐自己免受傷害。例如疫情爆發以來，宗教界的誦經消災祈福法會，乃至透過網路直播的方式，讓信徒可以在家同步參與法會活動。而我個人則除了每天的早晚定課之外，還遵照達賴喇嘛尊者的教導而持度母心咒，祈求菩薩幫忙平息疫情，並且協助眾生起慈悲智慧心，消除對立、彼此護念、珍惜資源、愛惜土地。在災難降臨時，透過信仰的力量，幫助自己保持平靜，的確是非常有效的方法。

可是，這樣的方法，是否真的能夠幫助我們徹底安頓身心呢？似乎有必要進一步釐清！一般人在祈求護祐的同時，多半帶著不要受病毒感染的強烈欲求和期待。而這樣的強烈欲求又代表甚麼呢？如果我們更深細地向內心深處探問的話，就會發現，我們真正祈求的是不要因此失去健康，更不要因此而死亡！然而，即使沒有傳染病，我們可能永保健康，永遠不死嗎？理性的答案很清楚，當然不可能！可是我們卻在疫情嚴峻之際，追求不病不死，這不是極大的顛倒妄想嗎？所以想要徹底照顧心理的平安，就必須先遠離這樣的顛倒妄想！毫不含糊地認清生

命本來就是無常的，各種各樣的病毒無所不在，人的一生，可能會罹患各種不同的疾病，有的會痊癒，有的會留下後遺症，但是總有最後一次無法痊癒的病。即使一生無病無災，最終卻都得面對一期生命的結束，無人例外，這才是生命的真相！

我們活在這緣起的世間，致病的因緣不計其數，致死的因緣無量無邊，所以佛陀告訴我們世間無常，三界無安，猶如火宅，又說人命在呼吸間。生老病死，成住壞空，本來就是正常的現象，可是我們卻妄想不病、不死，所以當病緣、死緣現前時，才會驚慌失措，恐懼倍增！如果能遵循佛陀的教導，以了知生命無常的正念來面對疫情，就不會妄求不病不死；既不妄求不病不死，當然也就不會因為害怕生病或死亡而感到恐懼了！而世間無常的正念，其實是建立在緣起的正見上，所以也不會因為認定生命終將死亡而忽略對病毒的防範；緣起的無常觀，既不畏懼死亡，卻也不主動求死，而是以生死皆無罣礙的態度，隨緣處理當下的情況，所以《心經》說：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」透過緣起的無常觀，幫助我們正確理解生死的真相，不但可以不畏懼死亡，更能善用生命，因此能無憂無懼地面對嚴峻的疫情。

時時刻刻保持生命無常的正念，遠離追求不病不死的妄想；依緣起的正見，掌握正確的防疫觀念並且付諸實踐，自利利他；同時照顧身心的平安，正是佛教所提供的究竟安心之道。

隨時保持生命無常的正念正知，是當年佛陀對患病比丘們的重要教導（註一），可說是佛弟子面對病苦及死亡恐懼的不二法門。而保持正念正知的修行方法，除了透過定課的禪觀練習外，當生命在現實生活中受到威脅時，是絕佳的檢測機會。所以嚴峻的疫情，剛好提供我們演練的機會，如果我們將疫情的試煉當作是自己生命期末考的測驗卷，從中發現自己的不足而加緊準備，就像台灣從SARS的經驗中吸取教訓而積極準備一樣，一旦真正需要面對生命最後一刻時，我們便有足夠的心力保持正念，無憂無懼地安然以對了！🙏

註一：《雜阿含經》卷37：「佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，有眾多比丘集於伽梨隸講堂。時，多有比丘疾病。爾時，世尊晡時從禪覺，往至伽梨隸講堂，於大眾前敷座而坐。坐已，告諸比丘：「當正念正智以待時，是則為我隨順之教。…」」（CBETA, T02, p.268, b27— p. 69, a11）。