



二〇二〇年初，一場全球大流行的疾疫風浪襲捲開來，迅速改變全人類的生活，面對這不可見卻破壞力十足、傳染力強大的病毒，防疫是當務之急。古德云：「逆風把舵千鈞力，方能永定太平基。」愈是在困難的時刻，佛弟子愈發要提起覺性，除了配合政府的防疫措施、做好個人衛生防護，更應努力在心上以正念、慈悲善護自他，以柔忍辱之大力，將危機轉化為修菩薩行、利他自利的契機。

《佛說四十二章經》中云：「觀天地，念非常；觀世界，念非常。」無常是世間的真理，看清此理接受現實，使我們能採取有智慧的行動。綜觀歷史，流行病並非

偶發事件。隨著近代貿易擴張，城市人口密度提高，交通網路日益發達，大流行的發生愈發頻繁。從十四世紀歐洲的黑死病，十五至十七世紀中美洲的天花、麻疹；十九至二十世紀的霍亂、西班牙大流感等，甚至現在每年的季節性流感，都在告訴我們，安危相易！不論文明如何發達，如果耽於安逸，危難來時就會措手不及。然而，疾疫也是無常，在危機來時，若能以正念應對，在正確的因上努力，必能轉危為安。

止觀定心 轉危為安

我們無法回到疫情發生前的過去，但

能認真活在每一個當下，最好的辦法就是禪修。禪修不離「止觀」，可再細分為四步驟：收、照、轉、提。於六根接觸外境六塵之時，要懂得「收」，藏六如龜，防意如城，止心不動。時時返「照」自心，省視是否有貪瞋癡慢疑。一覺察到不良善的心念即「轉」，如將貪轉為布施分享，瞋轉為慈悲包容，並且「提」起動力付諸行動。

在這段居家防疫期間，許多學員回饋，平日在精舍禪修的養成，使他們面對疫情能臨危不亂，除了每天以誦經、靜坐等定課安定身心，更以感恩心功德回向。雖然生活因疫情有許多不便，卻能把握機會用功，例如到商店購物，因為限制進店人數，必須在店外大排長龍的時候，利用時間持咒、背經。因居家避疫，在家時間變長，則把握時機恭讀開山祖師開示、複習禪修班教本講義，與家人分享佛法。比起過去，在善法用功的時間增多，花在看電視、上網的時間減少，居安思危，謹慎防護三業。

定觀慈忍 順逆安然

有位在醫院擔任醫事放射師的學員回饋，疫情爆發初期，醫院不僅口罩等各項

防護設備短缺，對於如何收治有新冠肺炎症狀的病患，也未有明確對策。在惶惶不安的緊張氛圍下，她決定每日午休時在職員室，以默誦《金剛經》做為定課。每當開始用功，一旁的同事們雖沒學佛，基於尊重，也會降低音量、放輕動作，誦著誦著不但自己心能平靜，同事們也會一起安定下來。

縱使疫情瞬息萬變，下一秒都是未知，首要的是照顧好自己的念頭。如《金剛經》云：「應如是住，如是降伏其心。」時時活在當下，人在哪裡，心在哪裡，以如實之道為依歸，降伏執著過去、憂惱現在、攀緣未來患得患失的妄心，安住真心，將每個因緣化為修行提升的良機，與他人心光相照，是佛陀教給弟子們最好的護心良方。

開山祖師曾開示：「外面的境界千變萬化，然而『萬變不離其宗』，只要這念心能作主，就有能力把外面的境界轉過來，逢凶化吉、遇難呈祥。」不論外境如何改變，這念不生不滅的覺性才是吾人真正安身立命之處。願我們在這場疾疫風浪中，養成精進不退、強壯堅定的大悲願心，學習逆風把舵、順水張帆，不論順逆境皆安住當下，隨機應變，落實慈悲喜捨的菩薩行。

