

[佛學問答] A5.如何面對當前的疫情

法相學會 演揚妙法 4/26

“

今次全世界的肺炎疫情，每日看新聞報告，見到新增的確診數字及死亡人數，令我心驚膽跳，覺得無能為力。心裏很難過，又需要關注，不知如何是好？



這是世紀大災難，表面上我們是普通人，好像是無能為力。其實我們亦有義務及責任，是可以幫忙的。現在政府要求人們留在家裏，如非必要，不要外出。這個方法在世界各地似乎都是用作阻止肺炎疫情蔓延的好方法，若果能夠緊守留在家裏不出外，便是最大的幫忙。這是利人、利己的做法，大家盡量不被傳染，不傳染給別人，勤洗手，做足防禦功夫，這是我們的責任。



有些人由於任性及自私，在家過了一、兩個星期之後，便開始外出，還說自己是單身，一個人生活，若傳染到也無任何罣礙。這是不負責任的行為，因為自己感染了之後，是會傳染給別人的，又要住進醫院醫治，這樣便是增加醫療系統的負擔，令短缺的資源更加雪上加霜。若每個人都是這樣，便會造成更大的災難，所以緊守本份就是幫忙。另外我們還可以行布施度，捐些錢給醫院，食物銀行等等。因為醫院可以買多些呼吸機及防疫物資，有些人由於這個疫情，不能工作無工開，是會影響生計的，我們應該伸出援手幫忙。



在個人方面，我們要保持身心健康，在家做些運動，讀本好書，看一些有益身心的電視節目，或者在網上報讀一些自己有興趣的課程。善用在家中的時間，保持身心健康亦是我們的義務，避免增加醫護人員的負擔。最重要是不要擔心，擔心不會影響結果，只是加了些負面的情緒，對事情並沒有幫助。各人盡自己責任，用平常心面對今次事件，既來之，則安之。



因為疫症都是無常的，亦是成、住、壞、空的。所以疫情一定會有消退的一日，一定會過去的，好日子一定會再來。只要大家通力合作，不讓疫症繼續傳播，我們很快便可以回復正常生活。不用擔心，做好本份，一切都會好轉的。