



自我戒慎防災疫

上人開示



最近感覺時間似乎過得很漫長，憂鬱的心情揮之不去，總記掛著新型冠狀病毒的疫情。每天都期待聽到好消息，能不能新病例不再增加，是不是大部分的病人都已治癒？這是最想聽到的。

這一波疫情從武漢開始，想到站在第一線的醫護人員，真的非常辛苦。還沒有發現病毒時，大家只是如平常般地診斷、治療；一旦發生疫情，仍然勇敢堅守崗位不退轉，是真正的生命英雄，令人讚歎！從報導中，看到他們大勇無畏懼，守護在生命的關卡，努力顧好這一道門，禁不住要說一聲：「辛苦了！」保障外面的人平安，讓裡面的病人康復，需要醫護人員不斷搏鬥著，很不簡單。

儘管現在醫技、科學發達，但是病毒看不到也摸不著，新病毒潛伏期又長，已被感染可能還不知覺，最好就是自我戒慎。政府宣導的防疫方法要堅守，適時戴口罩、勤洗手，我守規矩，你守規矩，人人做好個人防護，應該疫情就會慢慢過去。

目前許多大型活動已暫緩，減少太密集的集眾，但是人與人之間的互動關懷要更密切，彼此心靈勉勵。所以我們虔誠推動齋戒，希望守護地球萬物的健康。

齋戒，是要修口德，第一不殺生，牲畜的軀體不入口；第二多勸導人人茹素。還有人心的無明也從惡口造出，惡言惡語同樣要斷除。口應該好好集福德，吃該吃的，菜根味、蔬果香，五穀雜糧已經為人體提供足夠營養；講該講的，好話時時說，呼籲戒慎、持齋，往善的方向造福。

這波疫情尚未停歇，許多人惶惶不安。此時平安的人更要發揮愛心，為第一線的人員及受感染的病人盡一分心力，虔誠祈禱持齋戒，他們平安，我們也就平安，利他又利己。願大家至誠的心念匯聚，能讓疫情漸漸消退。🕊

釋證嚴