

遇上世紀疫症，我們如何保持「正念」的心去迎接每一天的挑戰和改變

■ 中三丁班 卓希穎

「這個疫情真的好像惡魔，想擺脫都難。」我常聽朋友如此抱怨。在二零二零年，世界病了，新冠疫情在世界各地張牙舞爪，眾生叫苦連天。

自我接觸到佛教，我對佛陀最深刻的印象便是他以慈悲心對待世間，我亦明白世界不是病了，而是因緣流轉，世紀疫症才會降臨。聖嚴法師曾說過：「面對它，接受它，處理它，放下它。」當我們明白世紀疫症不是無故降臨時，我們應學懂保持正念的心去迎接每一天的挑戰和改變。

要修行「八正道」中的正念，我們就應先了解其義。正念就是四念處，即身、受、心、法四種所緣，也為正確的憶念，能夠憶念佛陀所教的道理，並依這些道理去清晰和客觀地觀察和理解身心世界。

佛陀說：「倘若有能夠不忘失正念的人，一切煩惱的盜賊就無法進入他的心中。」現在，我們因為疫情，上學時間縮短，與人見面聊天多有困阻，旅遊也受限制，不少人感到孤獨，生活枯燥乏味，因此受到煩惱的滋擾。

此時我們應該換個角度思考，若有人陪你一起熬過了此等逆境，那他對你來說是何等珍貴呢？每個人都應該珍惜陪伴自己的人，並且和他們一起如佛陀所教導的以積極樂觀的心態去面對生活，而不是專注於給你帶來暫時落寞的緣由而不選擇滅除它。這亦是「四念處」中對情緒的感受進行留心觀察和理解。

此外，在疫症的籠罩下，強健的體魄也極為重要。佛教認為人是五蘊和合而成的，其中包括色，即身體，當我們感到疫情為自己帶來的精神繃緊和心靈受創，不妨在室內進行適當的運動分散注意力，亦可在靜下來時進行禪修，專注呼吸，從而放鬆自我，照顧好自己的身心，使自己能夠健康成長。這與正念的修行之對身體的活動進行留心觀察和理解密不可分。

作為有情眾生，我們在通往涅槃之路時必定明白心存正念的人，不會輕易陷入種種煩惱，即使遇到困難與問題，內心亦不致慌亂，進而能夠有條不紊地面對與解決問題。這正是我們面對世紀疫症時最應持之以恆的八正道之一。

世界與我們是密不可分的，只要大家齊心協力的，必能滅除此病苦。