

明覺

電子季刊

世紀疫情中的
聞思修



- ◆ 「疾疫劫」的正觀
 - ◆ 疫情與生命教育
- ◆ 提振生命和世情思考
 - ◆ 布施八功德
- ◆ 佛觀一鉢水……與眾生同度

2020年
3月號



“ 發刊詞 ”

這是《明覺電子季刊》第一期，由佛門網出版。本刊每期以一個專輯探討佛教與當代問題。編輯原則是「正信正念，不離經教，緊扣時代，貢獻社群」。在這原則下，季刊依教奉行，推動聞思修並重，弘揚人間的佛教。

隨著《明覺電子季刊》推出，過去四年已出版二十一期的《一門超出》印刷本宣告停刊。編輯部期待新的電子季刊更廣泛服務全球讀者，並且更切合當代人的閱讀習慣。季刊每逢三月、六月、九月、十二月刊行。

新編的季刊致力為讀者開啟學佛和佛學的不同視野，冀能提供現代人學、修的參考。我們重視與作者和讀者交流，歡迎賜稿和提出討論。請將稿件或信息發到以下電子郵

箱：mkquarterly@buddhistdoor.com。下一期主題初擬為「2020年代和未來的修行」，歡迎來稿，文章刊出後謹致稿酬。同時，我們希望收到本刊的讀者都幫助轉發給朋友。如有興趣免費訂閱本刊，只需發信到上述電郵說明「訂閱」即可。

在準備第一期之際，新型冠狀病毒疫情肆虐全球，形勢嚴峻，且越演越烈。面對前所未有的挑戰，我們以「世紀疫情中的聞思修」為題，從經教義理、社會責任、親子教育、生活感悟四個角度出發，邀請大德居士撰文，與大家探討疫情帶來的啟示及修行指引。

面對疫情，我們需要有足夠的智慧來實踐修行。本刊以傳播正能量為念，期望集合大眾力量，願疫情早日緩解，患者早日康復，醫護平安吉祥，大眾從中得到智慧。

目錄

p.04

疫情與佛教在人間：提振生命和世情的思考，勸發自愛與行仁

文 佛門網

p.14

「疾疫劫」的正觀

文 定印法師

p.28

世紀疫情的佛法省思

文 釋昭慧

p.34

疫中留家被迫休息？從「念休息」和「暫止息」略談佛法給我們精進向前的力量

文 鍾淑心

p.42

疫情期間家長如何對孩子進行生命教育的話題

文 王冰

p.49

「佛觀一鉢水，八萬四千蟲」：對付病毒是否殺生？這三種心決能讓我們與眾生同度……

文 章冰

p.54

無緣大慈，同體大悲！談《增壹阿含經》之布施八功德

文 持然法師

p.58

疫情下的生活

文 張仕娟

出版人：林國才
執行編輯：鄺志康
美術設計：Dechen Lodroe

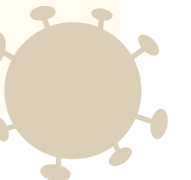
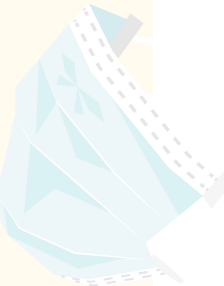
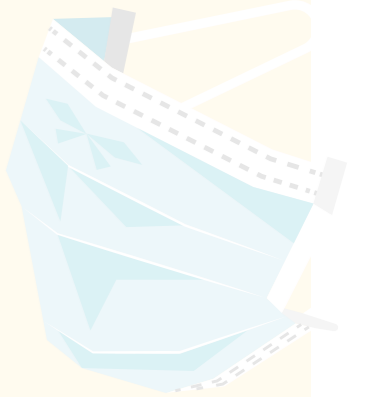
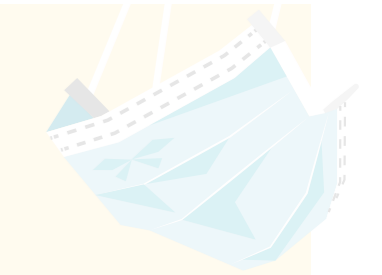
出版：佛門網有限公司
新界荃灣白田壩街 5-21 號
嘉力工業中心 A 座
9 樓 5-6 室
(852) 2405 6328
mkquarterly@buddhistdoor.com
www.buddhistdoor.org

《明覺電子季刊》顧問（按筆劃排名）：

| | |
|-------|-------|
| 衍空法師 | 昭慧法師 |
| 海全法師 | 傳燈法師 |
| 僧徹法師 | 陳劍鎧教授 |
| 麥成輝先生 | 惲福龍校長 |
| 劉宇光教授 | 潘宗光教授 |

所有文章純屬作者意見，不代表本刊立場。《明覺電子季刊》受國際及地區版權法例保護，未經出版人書面許可，任何圖文不得全部或局部轉載，翻譯或重印。

© Buddhistdoor All Rights Reserved.





疫情與佛教在人間： 提振生命和世情的思考， 勸發自愛與行仁

文：佛門網

新型冠狀病毒（Coronavirus）這一場突如其來的疫疾改變了我們既有的生活方式，很多人的生命受到威脅，外出工作、學習、旅行均受到限制。很多人在經濟上被打擊得措手不及，學生的學業也受到嚴重影響。

疫情自2019年底在中國首次出現及大爆發後，旋即蔓延至全世界逾176個國家。截至2020年3月27日，此疫病導致全球超過五十三萬人受感染，二萬四千人死亡，當中在歐美等地的情況越趨惡劣。世界衛生組織（WHO）於2020年3月11日宣布此以疫情為「全球大流行」（Pandemic）。根據世衛的定義，「全球大流行」是指當一種新型疾病於全世界廣泛流行及傳播，而大多數人對此沒有免疫力，就會發生大流行。而在香港，確診個案每天都在增加，除了已出現社區感染外，隨著身處外地的學生及其他人士回港，疫情恐怕還要持續好一段日子。

我們身處香港，正是疫情在中國內地初發後的高危區。此地的佛教界面對疫情蔓延，有團體積極配合政府相關政策及呼籲，有些道場則從信仰層面入手，透過法會、誦經等，迴向疫情早日止息。

武漢疫情之果，源於何因？

數月來，全球佛教界回應這次疫情之際，展現了多種層次和向度，為人類社會提出饒有價值的生命和世情思考。



圖：西方寺

在香港，荃灣西方寺於1月29日至2月7日（農曆正月初五日至十四日）期間頂禮《梁皇寶懺》十永日，法會由西方寺方丈寬運大和尚主法，期間虔誠禮拜《梁皇寶懺》兩部，並於圓滿日入夕，施放三大士《瑜伽餓口》一堂，以此功德，迴向疫病消除，人民安樂。參加者包括寺內法師及旭日集團副董事長楊勳居士、集團高層人員及佛教善友。

《梁皇寶懺》原名為《慈悲道場懺法》，全書共十卷，文字優美，素有「懺中之王」的美稱。可說是中國佛教史上部帙最大的懺法。一般佛教徒用於消災、濟度亡靈，常延請僧眾虔修此懺，為漢傳佛教中實行最久的懺法。《梁皇寶

懺》法會目的主要為普度六道眾生，希望能令人們藉由禮佛、誦經、懺悔之儀式，反觀自省自己所曾造過之惡業，從而生起慚愧心，並發露懺悔，以解脫苦趣；同時禮拜者自己也能夠經由禮懺過程，懺悔自己與累世親人所造惡業，反觀自省平日不容易察覺的行為、言語或意念是否有失當的地方，懺悔過失，發願改過。禮拜者只要能至誠懇切懺悔，自然會得到感應。歷來禮拜《梁皇寶懺》的感應例子非常之多，因此，《梁皇寶懺》自從梁朝流傳至今已一千餘年，成為一部相當盛行的懺法。歷代很多大德都勸導大眾依照懺文虔誠禮拜、慚愧懺悔，檢討改過，以慈悲、智慧的法水洗淨愆尤，以得佛陀慈光加被，業障消除，善根增長，身心清淨，平安吉祥。

正月十四日西方寺《梁皇寶懺》法會圓滿當天，寬運大和尚及楊勳居士接受了傳媒記者的專訪。大家都很好奇，武漢疫情之果，源於何因？大和尚提到，其實數千年前佛教早就已經告訴我們，宇宙離不開成、住、壞、空，



寬運大和尚



圖：西方寺

生、住、異、滅；其間經歷「大三災」及「小三災」。「小三災」其中之一是瘟疫災。經中記載，多行放逸，與惡相觸，由非人吐毒放諸疫氣，病死無數，經過七月七日而止，是為瘟疫災。2003年的時候，我們經歷了「沙士」，今天肺炎席捲全球。這說明了萬事萬物皆離不開「因果」，也就是「因緣果報」。「因果」是佛教道德思想的指導性原則：宇宙世間萬事萬物，無論是自然現象、社會現象、人生現象，一切一切都離不開因果。所謂「諸法因緣生，緣謝法還滅。」（《法身舍利偈》）佛陀最初說法就是說因緣生法：一切萬物、一切事相沒有因、沒有緣起，就沒有果。誰也不能否定因果法則——不同的因緣，就有不同的果報，這是絕對肯定的。所謂「善有善報，惡有惡報」，「種瓜得瓜，種豆得豆；為善受福，作惡遭殃。」

有人說，現在的新型冠狀病毒是由果子狸或由蝙蝠所引起的，但牠們的毒又是從哪裏來的呢？佛教說瘟疫是由「非人吐毒」所致的，但為甚

麼非人要吐毒呢？大和尚說，是由於人們多行不善所引起的，因為殺生太多，於是衍生出種種的災難與問題。「佛經中說，一切罪中，殺生食肉，其業最重。如《大智度論》云：『諸餘罪中，殺罪最重。』淨土宗第十三代祖師印光大師也說：『凡屬危險大病，多由宿世現生殺業而得。』又說『肉食有毒，以殺時恨心所結故。故凡瘟疫流行，蔬食者絕少傳染。又肉乃穢濁之物，食之則血濁而神昏，發速而衰早，最易肇疾病之端。』現代人殺生吃肉十分嚴重。全世界六十億人，中國十三億人，除了部分窮人外，大部分人幾乎天天吃肉、餐餐吃肉，殺害的動物是個甚麼數量呢？那是個天文數字，後果十分可怕。與此同時，不斷增長的肉類、肉類製品、乳製品的消耗也將地球的生態環境帶到了危險的邊緣。大量飼養動物造成了水資源浪費、空氣土地污染、地球變暖，給環境帶來了深刻的傷害。」

那佛教徒應該如何面對病毒？又可以做些甚麼？大和尚提議我們可以做效印光大師所倡議的六種消災祛病方法：一，戒殺吃素倡議；二，常行放生倡議；三，至誠念南無觀世音菩薩；四，持《大悲咒》、服大悲水；五，印經造像；六，啟建息災超薦佛七。「佛教提倡『無緣大慈，同體大悲』，戒殺、放生乃出於慈悲精神，故我多年來常勸勉、鼓勵善信，要戒殺、放生、茹素——修十善業。」

贊助舉辦法會的楊勳居士補充說，作為佛弟子，我們要時刻緊記，第一件事首先是發菩提心，希望將來能夠成佛，它的步驟是甚麼呢？就是要自利利他，「自利」就是任何時候不要令到自己有問題，如果有問題的話，就會給別人帶來煩惱，也就是說，先不談如何去幫人，而是先做好自己；同時，要時刻做好佛弟子的本分，不要為社會增添麻煩，所以自己每日必須要做功課。因為這些疫病是由殺生引致的，所以如果是茹素的人就要繼續堅持；若是未持素者可以學習開始素食，這都是有幫助的。然後再推廣至我們家裏的親人、身邊的人以及其他的人，多一個人去做，就會多一分力。所以，最低限度，我們自己先要做好自己；越多人去做這件事，那麼力量就會越大。

保持安定的心，同心抗疫

面對嚴峻疫情，香港佛教聯合會誠邀大家一同參與「每晚九點抗疫祈福」行動，至誠觀想祈願大家平安吉祥。佛聯會秘書長演慈法師開示，大家要保持安定的心，同心抗疫。法師教導我



圖：西方寺



們從觀想入手，先放鬆身體，輕輕閉上眼睛，觀想大慈大悲觀世音菩薩在天空中，安祥微笑，散發光明，照耀大地，在虛空中遍灑甘露，為大地淨化空氣，驅走病毒。繼而我們可念誦《心經》三遍，再念誦一遍祈願文：

南無大悲觀世音菩薩，
弟子眾等，願代一切眾生至誠祈求：
願菩薩慈悲護祐，
讓世界各地的肺炎疫情早日止息。
願往生者超生淨土，
病患者早日康復，
家屬身心安穩，
醫護人員平安無畏。
願大眾以慈悲心面對一切，
發揮關愛互助，
社會早日回復和諧安定，
人人平安，自在喜樂。
皈依佛，皈依法，皈依僧。

香港佛聯會呼籲佛教寺院道場，密切留意政府有關防疫的訊息宣布，加強防護措施，如情況許可，應採取減少人群聚集的措施，例如取消需聚集信眾一起的大型活動等，以減低疫情在社區擴散的風險。

面對疫情時，佛弟子應如何自處？

社會上公眾就是眾生的部分，他們

背景、品賦、性情各有不同，處事亦有差異，這就是世情中現實。以香港位於北角的佛堂福慧精舍為例，負責人士和信眾的活動，不幸地先後導致十八人染病。而在香港政府推行強制檢疫令措施至今，不時發現有人離開需逗留檢疫的居所，部分人更曾經失聯，須由警方發出通緝令；而最近大量在外港人回港，有的接受傳媒採訪時，更慶幸自己在新增的檢疫令生效前回來，不用遭隔離。面對這種情況，若有人隱瞞外遊史，甚或害怕強制檢疫而逃走，累己累人，只會徒增第二波的社區爆發風險。疫情已進入了防疫抗疫並行關鍵時期，政府除了須再加強源頭堵截病毒輸入，亦要想方設法阻止病毒在社區傳播和爆發。

大覺福行中心住持傳燈法師援引《中本起經》，表示我們應自愛行仁：「人生於世，四大合成；性愚習癡，殺盜淫欺，不信道行，此不自愛也。習善行仁，覺世非常，信死更生；情存三尊，奉戒攝心，信以篤道，守禮以謙，孝順至誠；此人處世，自愛者也。積善履德，身無枉橫。志行修明，上天衛護。無男無女，眾行歸身。兵刃不傷，虎兇無害。自護之方，唯持戒行。」

法師說，世上有兩種人，一者習惡，一者習善。習惡的人，做出殺、盜、淫、妄等行為，進而招感苦果，不但傷害自己，也殃及身邊的人，這叫不自愛。真正自愛的人，懂得愛護自己，也顧及他人，舉凡身、口、意三業，止惡行善，利己利人。她特別提及，今後，每個人都應盡一己本分，做好家居清潔及防禦措施，不持僥倖心態，沒事的不要外出，有病應當立即求醫，並聽從指示；心靈方面，學習保持正向思維，為動盪的人心，注入愛與慈悲。這讓我們想到，作為佛弟子，每當行事自處，亦須緊記因果的教導，面對公民責任，不應逃避，例如必須隔離觀察，當盡責遵行，不造惡因，以自利利他為念，做一個自愛的人，不為社會帶來麻煩，在疫情肆虐之時，愛護自己，也顧及他人。

生命的態度

我們呼籲大家萬眾一心，積聚善心力量，祈疫情早日止息。然而，人心世情都告訴我們，萬眾同心並非易事。由古至今，人類活在因果之中而不察者眾，我們有能力改善自己和世人的生命質素卻沒有深刻奉行。疫情一到，醒覺的人很快從先賢大德的教導中領悟到應對的方向，就像找回失去的智慧一般。但

總仍有不少人，他們也許在埋怨疫情中沒有上好肉食、也許仍在肆意違反公共衛生的守則、還有一些商人趁機抬高防疫用品價格謀利……

佛教在人間，在疫情中可以布施、可以為眾生誦經迴向、亦可以勸發懺悔和持戒，這種種都是大善行和大福德。同時，佛教亦可以智慧提振生命和世情的思考，以修行幫助大眾自愛行仁，不單為此時抗疫注入力量，亦為未來免疫作好準備。

世間有「小三災」劫：刀兵劫、疾疫劫、饑饉劫，謂人自相殘害，天神不護、鬼神吐毒，至世間多災多難，人民苦不堪言。

何謂疾疫劫？《起世經》卷九〈劫住品第十〉謂：「非人^①放其災氣，流行癘疫，致使多人得病命終。」《阿毘達磨大毘婆沙論》卷一百三十四更謂：「非人吐毒，疾疫流行，遇輒命終，難可救療，都不聞有醫藥之名。」

由於非人向人間吐毒氣或釋放災氣，令疫症流行，很多人抵擋不住，還未知道有何醫藥，已得病而亡。

那為甚麼非人要對付人類呢？《起世經》是這樣說的：「何以故？以其放逸行非法故。彼諸非人奪其精魂，與其惡觸，令心悶亂，其中多有薄福之人，因病命終。」

人類行放逸行，做不如法的事情，非人有機可乘，攝取他們的精魂，精魂護不了人身，人就開始生病，遇上福德不足，便會因病而終。

注

① 非人：人類以外的眾生。《薩婆多部毘尼摩得勒伽》卷二：「非人者，天、龍、夜叉、乾闥婆、阿修羅、緊那羅、摩睺羅伽、人非人（能變化作人形的鬼神）、毘舍遮鳩槃荼等。」



CORONAVIRUS

「疾疫劫」的正觀

文：定印法師

究竟人類做了甚麼放逸之舉呢？

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷一百三十四：「非法貪染污相續，不平等愛映蔽其心，邪法縈纏，瞋毒增上，相見便起猛利害心。……各逞凶狂，互相殘害。……非人吐毒疾疫流行。」

《佛說仁王般若波羅蜜經》卷二〈囑累品第八〉：「人壞佛教，無復孝子，六親不和，天神不祐，疾疫惡鬼日來侵害。」

《妙法聖念處經》卷二：「遠離真實及諸智慧，恒造惡業，……受種種苦：刀兵、飢饉、風火、疾疫。」

眾生不生正見，思想與遠離煩惱的智慧相違，心雖有愛，卻不平等。只愛自己，連親人、朋友都不相敬愛。世人無義無孝，心中只有瞋害怨毒，不斷造作不如法的惡行，彼此於邪法殘害，不肯停息，此種心識最易攝受惡毒邪氣。天神不願意保護世人，疾疫惡鬼便有機可乘。

如何脫離疫疾之苦？

經論有不少處講述解脫疾疫苦之法，主要內容，其實離不開戒、定、慧。



在「戒」方面，法琳法師《辯正論》卷六主張：「若人持戒，多諸天增，足威光。修羅減少，惡龍無力，善能有力。……兵戈戢息，疫疾不行。」

法琳法師指出，若有人持戒，以持戒之善，能招感龍天的護持，修羅惡龍等也不能對人作惡，更何況鬼神？疫疾也不能害人了。

那麼在戒方面，主要如何修，才能退走疾疫呢？《福力太子因緣經》卷四說：「以十善法普為化導，時閻浮提人民，熾盛安隱快樂，息諸鬪諍，……悉無盜賊、飢饉、疾疫。」

若人民受「十善法」化導，能行身三：不殺生、不偷盜、邪淫；口四：不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語；意三：不貪、不瞋、不痴，則得安穩快樂，疾疫自然消散。在意方面，該經特別強調不瞋，苦難當中，更不應該起瞋鬥之心，只有不再沉迷鬥諍殘害，人們才能獲救。而《佛所行讚》進一步提及「不慢、不嫉、無害」等心，其卷二〈處宮品第二〉說：「無慢、無慳、嫉，亦無恚、害心，……合境無飢餓，刀兵疾疫息。」

無慢、無慳心，與「不貪」相應；無嫉、無恚、無害心，與「不瞋」相應。慢、慳、嫉、恚、

害，都是現今社會的病態。得成就者慢（驕慢），不成就者嫉（嫉妒）；富有易生慳（吝嗇）心，不富常生瞋恚。當人家富足，且傲慢霸道，其他人都希望富者受到教訓，要他們也嘗嘗悲慘苦惱的滋味；倘若自己不貧，但自身優越感和既得利益受到威脅，便千方百計令對方有所衰損。這種害心，使人爭鬥不斷，因此天神不護，鬼神吐毒；須知瞋恨慢嫉，未及害人，反害自身。

十善業是佛陀的根本教法，也是佛弟子的基本修行。看似簡單的防非止惡行為，容易為佛弟子所忽略。殊不知落實持戒，不只是修行的根本，也是對治險難的根本。三業（身、口、意）清淨，福報之盛，不但可化災禍、少怨敵，更能招感不可思議的助力。

《大方等大集經》卷五十二〈諸魔得敬信品第十〉就記載：「復有百億諸魔……令地精氣、眾生精氣、法精氣，皆悉增長。若有世尊聲聞弟子，住法、順法、三業相應，離諸煩惱濁亂鬪諍，不相言訟，不求名利，於諸惡法羞慚恥愧……於諸善法相應住者，……於一切處，所有鬪諍、飢饉、疾疫，……我皆遮護。」


身口意三業順於善法而堅定持守的佛弟子，對於惡法羞恥慚愧，不願意作鬥訟爭名的濁亂煩惱業，這樣的人，連百億諸魔都讚歎護持，增長其精氣，遮止病疫，使之不受外邪侵擾，免去疫疾之苦。

戒的修行，除了「止持」（不做惡事），還有「作持」（多做利益人之事）。《悲華經》卷六，就曾述及行善如何令疾疫消散。其〈諸菩薩本授記品〉謂：「教化一切眾生，悉令住於六和法中，亦令安止住四攝法，眾生所有疾疫、黑闇，當令滅盡。」

若眾生能於苦難中行「六和敬」（身和同住，口和無諍，意和同悅，戒和同修，見和同解，利和同均）又能修「四攝法」（布施，愛語，利行，同事），不但不起紛爭，反而彼此幫助，互相包容、鼓勵和支持。由人與人建立起來的和悅共融，是充滿正法光明的力量，能使疾疫黑暗滅盡。

在「定」方面，《瑜伽師地論》卷三十七〈威力品第五〉謂：「能施安樂者，謂佛菩薩依定自在。說正法時，與聽法者饒益身心輕安之樂，令離諸蓋，專心聽法……又令諸界互相違變、能為損害、非人所行災癘疾疫皆得息滅，是名能施安樂。」

在疫症期間，修行人可為眾生作「安樂施」，令受病苦者不會因境而現起各種煩惱蓋纏而苦上加苦。但這種施安樂之法，需先要求自己保持身心的平靜。修行人三業清淨，便能依定而得自在。這樣與人交流，才能從容不逼，所說正法，才能明利清晰。因為自己從容自在，才能以正法引導苦難者放下憂苦，身心輕安。苦難者得身心輕安之樂，自然不再思維損害違變之事。不做惡業，非人不得乘虛而入，疫疾也得息滅了。



在「慧」方面，《仁王護國般若波羅蜜多經》卷二〈奉持品第七〉提及金剛手菩薩曾發願：「十方世界一切國土，若有此經受持、讀誦、解說之處，我當各與如是眷屬，於一念頃即至其所，守護正法、建立正法，令其國界無諸災難，刀兵疾疫一切皆除。」此雖說受持般若經典，得金剛手等菩薩第一時間護持，解除疫劫。其實，在災難時期，受持一切經典，都有益處。若能持戒、修定，自能與經典義理相應，明白「緣起性空」之義，能建立正法，對事對理不執、不惱、不憂；近者對當今人事不起煩惱；遠者能從空性發大心，以己所學度眾脫苦。如此能利己利他之賢人，自得諸佛菩薩守護，令其國疾疫散除。

除此以外，不少經典都提及疫疾時多念佛菩薩。如《撰集百緣經》卷二〈報應受供養品第二〉，述及王舍城的那羅聚落，多諸疫鬼殺害民眾，人民相信「如來在世利安眾生，……當共一心稱『南無佛陀』，以求救濟病苦之患。」佛陀

得知此事後，即往化度，勸令修善，疫鬼即同時退散。雖然此故事發生的時間為佛世，然而這種情況，相信於佛不在世的當今，仍然有效。如來慈悲，決不會因入滅而捨棄眾生，眾生憶念佛的修行和功德，心生慈悲，以學佛的行持對待眾生，則一樣能收退散疾劫之效。

至於歸命菩薩能使疾疫消滅的例子，如《大方廣十輪經》卷二〈諸天女問四大品第二〉：「眾生過去惡業故，常處刀兵疾疫劫……當悉歸命於地藏（菩薩），當令苦惱悉消滅。」

由於菩薩（除地藏菩薩外，還有藥王菩薩、觀世音菩薩等等）多生多世修斷滅妄想、無瞋害心，身心遍滿清淨光明，念佛、菩薩之名，即與光明清淨相應，漸漸退散各種黑暗。加上各菩薩均發願要度脫眾生苦難，故以淨信心、至誠恭敬稱念、歸命諸菩薩，菩薩能以願力及多生多世所修威德力，助眾生脫離苦海。

如何預防疫疾的來臨

至於如何才避免疫疾來臨呢？其實也離不開「戒、定、慧」，不過，經典還特別提出二波羅蜜：布施和忍辱。

在「布施」方面，《正法念處經》卷三十一〈觀天品第六〉謂：「無畏布施。……無有兵刀、災儉、疾疫橫死。不畏怨敵，無病安隱，離於火畏及以水畏，無疾疫畏。」

救度眾生，為其祛除種種怖畏，謂之「無畏施」。由於心識與憂悲苦惱不相應，施無畏者，當下利益，是自己對火、水、疾疫都無畏，而長遠利益，就是所處之處，也遠離該等怖畏。

另外，「財布施」，特別是布施三寶，也可助自己遠離疾疫之難。《大毘婆沙論》卷一百三十四謂：「若

能以一訶梨怛鷄，起殷淨心，奉施僧眾。於當來世，決定不逢疾疫災起。」《瑜伽師地論》卷九則說：「親於佛所，供養承事，如於佛所，如是於學、無學僧所亦爾。……必無疾疫災橫等起。佛神力故，無量眾生無疾無疫，無有災橫，得安樂住。」

訶梨怛鷄即訶梨勒，是一種有藥效的水果，以此供養三寶，由於心裏希望三寶長住久安、無饑疾之苦，故自己也相攝無疾疫之境。但布施需如法，以尊重、無貪、無競、無分別的清淨心，不遺師訓、隨著供養而學道，此謂之恭敬供養。以此恭敬心布施，即布施十方法界一切佛菩薩，功德之廣，能遍十方，自能感得諸佛龍天護持，不受災橫苦了。

在「忍辱」方面，《瑜伽師地論》卷三十五〈發心品二〉這樣說：

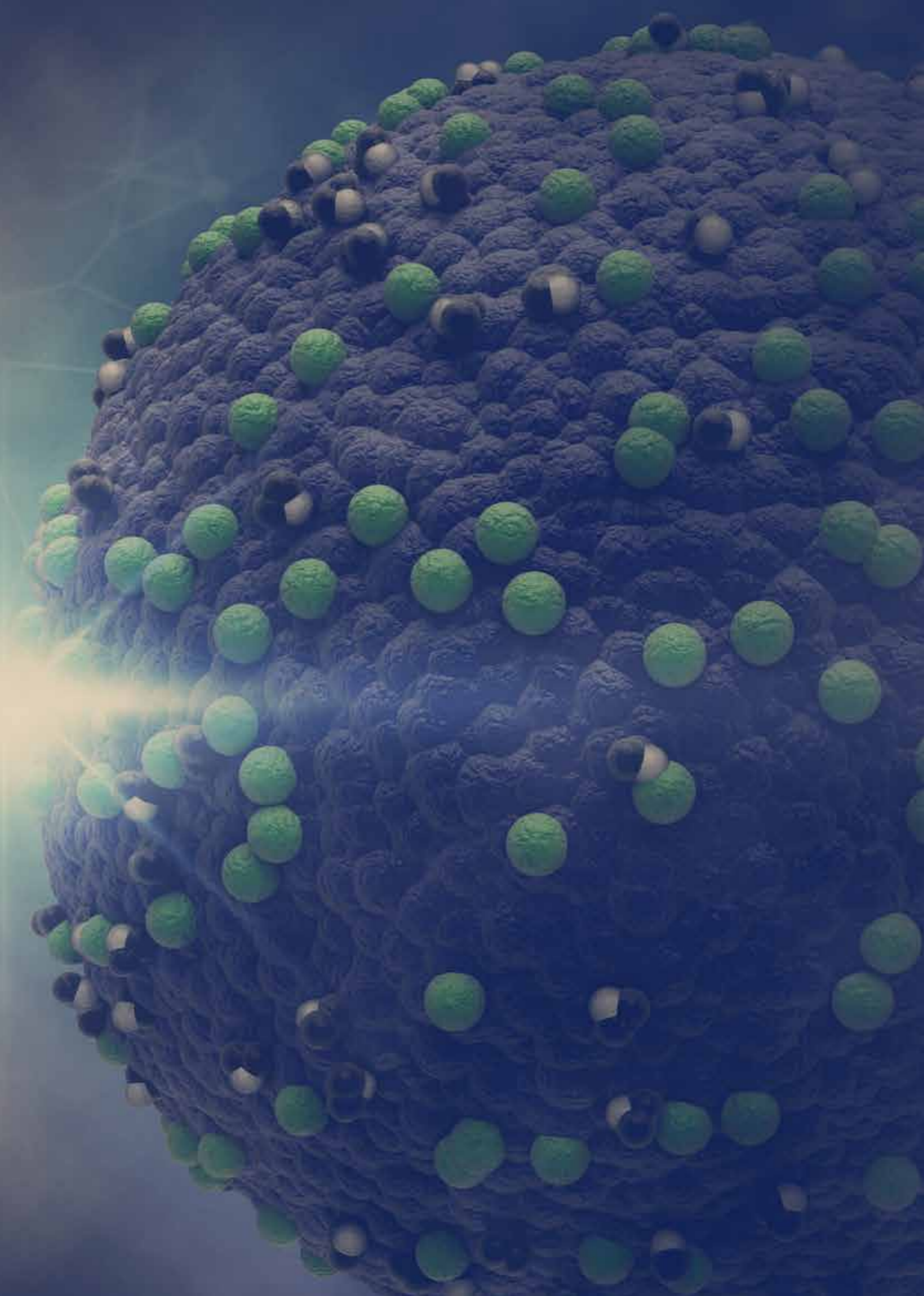
「成就增上柔和忍辱，能忍他惱，不惱於他。見他相惱深生悲，（則）惱、忿、嫉、諂等諸隨煩惱，皆能摧伏，令勢微薄。或暫現行，速能除遣。隨所居止，國土城邑。於中所有恐怖鬪諍、饑饉過失、非人所作疾疫災橫，未起不起，設起尋滅。」忍辱，乃心不動。對樂境、苦境均不動本來清淨心。此處特別強調忍逆境所起之煩惱，所謂增上，就是在不隨逆境起惱、忿、嫉、諂等煩惱，不抵抗、對付對方的基礎上，更發起慈悲心，希望所有惱害眾生者均得解脫。如此由忍辱而生起的廣大慈悲心，就使國土無恐怖紛爭，人不相害，疾疫自然也不臨了。

但是，當中可能會有人反問：我一向修善，經常布施，也沒有害人、生起紛爭，那為甚麼我還要受疫疾之苦呢？於此《起世經》有這樣的說法：「諸如法人，以其過去無十善業勝果報故」，如法修行的人，理應不該受到劫難之苦。但平日行善時，心仍離不開貪、瞋、痴；大難當前，而自己修行不夠堅定；過去世又沒有修十善業，或所修善業時未除煩惱心。身雖行善，卻屬有漏（有煩惱）善，致使自己福報不足。微弱而不穩定的功德福力，自難抵擋大災難。但這類人，若能在災變中保持道心，最終是不會受大苦惱的，《起世經》續道：「於疾疫劫，眾人遇病，逼切命終……彼眾人，無相害心、無惱亂心，有利益心、慈心、淨心故，當命終時，又各相問：『汝病可忍，得少損不？頗有脫者、頗有起者、頗有疾病全差者不？』……以是因緣得生天上。」當自己不幸染病，仍無怨無畏，心住於慈悲清淨的善法中，病中仍關懷眾生，希望他們離苦得樂。此類善人，雖福盡命終，

因不離清淨法的因緣，死後旋生天上，無有欲界苦，但受天樂。所以應保持正見正念，因果決定不昧，因緣會遇成熟時，果報即生。

至於已經發菩提心，欲學佛修行度眾生的菩薩，更不應身處疾疫難中而有所疑惑，《小品般若波羅蜜經》卷七〈深功德品第十七〉中，佛陀是如此教導菩薩的：「若菩薩在疾疫處，不應驚怖。何以故？是中無法可病故。我應如是勤行精進，得阿耨多羅三藐三菩提。時世界之中，一切眾生，無有三病。」在《優婆塞戒經》卷二〈義菩薩心堅固品第九〉中對在家菩薩亦是說：「疾疫世時復立大願：以願力故身為藥樹，諸有病者見聞觸我，及食皮膚血肉骨髓，病悉除愈。」

菩薩見到眾生受苦難，不但不畏懼，反而更願投入當中，慈悲拯救眾苦。所以佛陀教導菩薩道行者，在疾疫處，不應驚怖。他們可以觀想，從空無自性中，無有實在的病，不應生起真實的恐懼。在苦難中，應勤行精進，從聞思修，





四攝六度去修行，使一切眾生，永離貪瞋痴和熱風冷等病苦。菩薩遇苦而不困於苦，更發大願，希望自己能以神通，化為藥樹，乃至一切可治病之藥，不慳己有，不懼身苦，願眾生離病得愈，不再受疾疫之苦。

這種使命和承擔力，是修行菩薩道的表現之一。在《楞嚴經》中，佛


陀就囑咐弟子：「我滅度後，勅諸菩薩及阿羅漢，應身生彼末法之中，作種種形，度諸輪轉。」不止疾疫劫，一切末法的苦難，菩薩都不逃避。菩薩上求佛道，下化眾生；在苦難中救度眾生，在救度中成就道業。既是本願，也是修行的功課。

至此，我們可以總結三點：一、在經典中，疾疫之難，源自鬥爭瞋害，人必須持戒修善，不生瞋怨，不相侵奪，孝敬和順，互相尊重忍讓寬恕，清淨和諧，才可使疾疫消散。二、人世界的苦難，並非只有人類去面對。脫離苦海的工作，諸佛菩薩、龍天眾神、連眾魔也參與其中。世間從來就沒有各自獨立、互不相干的界限，而是因緣和合，彼此牽動。人們在苦難中，從來也不是孤軍作戰。我們須明白因緣、珍惜和感恩，三界六道都是同一體性，大家彼此成就，才可以離苦得樂，共成佛道。三、發願成佛度眾生的菩薩，更不應於疾疫面前哀怨嗟嘆，反之應投生眾生苦難當中，歷劫修學，守護服務眾生。世間只要還有發慈悲心、菩提心者的存在，佛法、善業、眾生，終不會因災難而滅亡，反而會因苦難的磨練，越顯發出人性中慈悲與智慧的光芒。



作者 - 定印法師

2010年於上暢下懷老和尚座下剃度出家。香港大學佛學碩士，香港大學哲學博士，曾於香港科技大學、香港城市大學等任教。現於天台精舍、阿彌陀佛關懷中心等道場，講解佛法義理和修行方法，並參與其他佛教組織的弘法活動。



世紀疫情⁺ 佛法省思

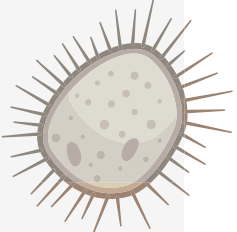
文：釋昭慧

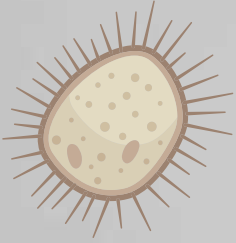
新冠肺炎確診乃至死亡的病例還在全球持續增加。這已成二十一世紀全球大災難。病症帶給患者的強烈痛苦與死亡威脅、病毒的易感染性、病毒株的多變性、先期症狀的隱藏性與癒後復發的可能性，在在讓各國的公共衛生體系戰戰兢兢；稍一不慎、也會拖垮整個社會的醫護人員與醫療資源，這也使得新冠肺炎形成人類瘟疫史上向所未見的巨大共業。

宗教在這場嚴峻的防疫戰中，不宜抱著僥倖心理，以為可以透過某種不可思議的神力，而形成對個人自體或某種場域「百毒不侵」的金鐘罩。因此在台灣，各種大型宗教活動，大都配合防疫政策而喊停，連原本準備如期出發的「媽祖繞境」大型群聚活動，也在政府勸導與輿論壓力下喊停。

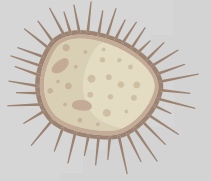
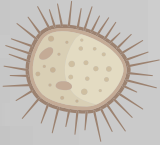
韓國與伊朗就沒那麼幸運了。首領、官員、牧師、教徒受到群聚感染，接觸患者的民眾也紛紛中鏢。當中南韓及伊朗的確診數字十分驚人，追究起來，竟然是與宗教因素有關，使得這兩個國家，成為嚴重疫區之一。

查印度後期密教佛典，也有仰仗神力加持的「斷瘟咒」，《卍續藏》

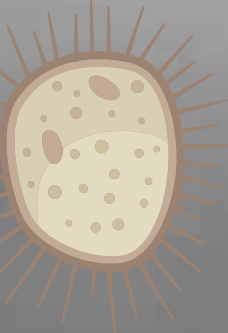




中有唐朝不空所譯〈佛說卻瘟神咒經〉，《金剛經》讀本前，有「奉請八金剛」，其中的「辟毒金剛」，就是「除一切眾生瘟毒病患」。

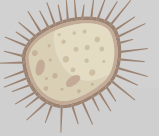


每個宗教都有或多或少的神蹟故事，例如，筆者親眼所見，有一位癌末居士，醫藥罔效後，回到家裏等死，專心致志誦唸「大悲咒」，未料竟然不藥而癒。但是古訓有云：「盡人事而後聽天命。」該名患者也並非從一開始就拒絕醫藥，一意仰仗咒力。因此，值此世紀瘟疫的生死關頭，人們不宜仰仗宗教神蹟，來取代口罩、消毒乃至確診就醫、自主隔離等等防疫措施。在可見聞覺知的因緣條件下，無私地為「防疫戰」作相對最好的選擇，這才是體現「緣起中道」的處世智慧。



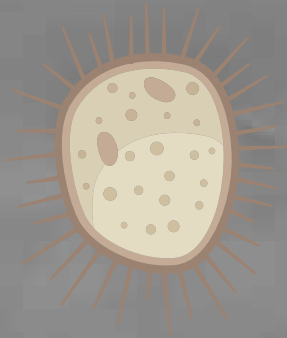
在以「宗教神蹟」防疫的口水戰中，有人從「宗教自由」的觀點，認為防疫不應牴觸「宗教自由」。不錯，在民主國家，「宗教自由」是一種憲法所保障的根本自由，然而那只是憲法所明訂的各種自由之一。所有自由都沒有無限上綱的權利，因為各種自由有可能在某些情境下互相牴觸，這時人們必須將這些自由作出「價值優位」的取捨抉擇。然則「生命存活」與「免於恐懼、免於痛苦」的自由，當然要擺

到價值優位。原因很簡單，「生命存活」一旦遭到剝奪，當事人與其親友（乃至公眾）都無法免於恐懼、免於痛苦，並且使得其他自由（包括宗教自由）的權利行使被迫「歸零」。因此，遇到像新冠肺炎這種世紀性重大災患，任何宗教都必須自我節制，以免引發防疫破口，剝奪了他人生存、免於恐懼與免於痛苦的自由。



面對這樣嚴重的災劫，人們難免因為極度恐懼，而產生了對病毒源頭的憎恨與歧視。例如：在中國大陸疫情爆發時期，人們對來自武漢乃至湖北的民眾或旅客，有嚴重的敵意，乃至粗暴的拒斥手段。在重視「人權」的歐洲，竟連日本、新加坡等亞裔民眾或旅客，也都得面對敵意眼光的心理威脅，甚至還承受到陌生路人的霸凌與圍毆。可以說，人們經常會依少數負面訊息，而對某些族群產生固著的惡劣印象，從而貼上污名標籤。這就是對「一合相」的迷思。《金剛經》云：

「所謂一合相者，即非一合相，是名一合相。」



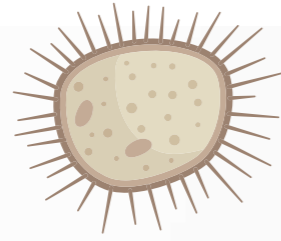
倘若不能警惕於此，人類永無寧日。歧視、恐懼、厭惡、憎恨，乃至發動戰爭，「榮譽」謀殺，「種

族清洗」，種種罪惡，必然層出不窮。

作為佛弟子，必須審慎檢視自己的言語與心念，是否有被同溫層的言論洗腦，而不自覺加入歧視與仇恨的共犯行列。舉例而言：自從世界衛生組織（WHO）正名之後，你還有使用「武漢肺炎」一詞嗎？如果還在使用，請趕緊更新用詞！

你或許會說，名詞只是標示發生地點，沒有歧視意圖。然而「歧視」與否，必須尊重被名稱所指涉之當事人的感受，既然武漢人不喜歡使用這個稱謂，我們就不能使用。你或許會說，COVID-19 很不好記誦。沒錯，要華人唸這串英文字母，可能真有些拗口，那何妨使用華人世界已通稱的「新型冠狀肺炎」（簡稱「新冠肺炎」）？

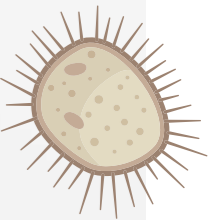
佛陀諄諄教誨，為了免



於眾生苦難，人們不可製造殺業。宋朝願雲禪師偈云：「千百年來碗裡羹，怨深似海恨難平；欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」過往這些聖賢訓示，都被視為「信者恆信，不信者恆不信」的宗教言論。而今新冠肺炎與非典病毒的傳播，都已被科學家證明，與人類食用野生動物有關，中國大陸也因此而全面禁止食用野生動物。無論如何，一場空前疫情，讓千年流傳的野味飲食文化瞬間翻轉。千軍萬馬無法成辦的事，小小病毒竟然成辦。這是世紀災劫帶給野生動物的福音。希望有那麼一天，不只是野生動物，所有各種動物都能免於被殺戮、凌虐的痛苦，讓人間成為動物天堂！

作者 - 釋昭慧

玄奘大學社會科學院院長



疫中留家被迫休息？

從「念休息」和「暫止息」 略談佛法給我們精進 向前的力量



文：鍾淑心



新型冠狀病毒肆虐全球，很多地方鎖國封城，又下令公共場所不得聚眾，僱員留家工作，學生停課自學。有人認為，這是被迫休息，甚為無奈。

精神科專科醫生李德誠最近在他一篇名為〈被迫休息〉的文章中描述有位患焦慮症的病人，早年因前過度投入工作，又要照顧家人，結果出現惶恐徵狀，幸而不常發作，求診後已有好轉。但這位病人容易緊張，又習慣了自找忙碌，所以病情反覆。直到最近因疫情關係，她被迫留在家裏，日常就給家人做飯，執拾家居，看看書，生活頓時簡單起來。她告訴醫生，現時每晚睡七至八個小時，比以前睡多了，精神

也改善了。這樣看來，被迫休息的她，可說是「疫」境中得到意外收穫！

世上各種宗教都有它獨特的「休息」理念和實踐。基督教有安息日、不少回教地區則以周五為休息日。現代的大學（尤其是隨美國制的），很多有學術休假（Sabbatical Leave）的安排。教員在服務一段較長的時間後，可以有薪休假一段日子，期間有從事新的研究，亦有嘗試新的學術體驗。「Sabbatical」一字源自希伯來語的「shabbat」，即聖經中的「sabbath」，意為安息日。其原意為「休息之日」。聖經中的安息日源於上帝創造宇宙後的休息。應用在人身上，這個概念發展為休息後為往下任務作好準備的意思。

佛教也有獨特的休息概念，內容十分豐富。本文舉出的兩種，很多佛弟子都耳熟能詳。這裏只稍作綜合。第一種教導，說的是我們的身心要從身口意的造業中解脫出來，讓身心得到休息。第二種關乎修行的經驗，主要指出我們精進求道時，休息的重要性，以及休息的方法和取向。

先說第一種。《增壹阿含經》〈十



念品第二〉有一段是說「念休息」的：「一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘，當修行一法，當廣布一法，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。云何為一法？所謂念休息。當善修行，當廣演布，便成神通，去諸亂想，得沙門果，自致涅槃。是故，諸比丘！當修行一法，當廣布一法。如是，諸比丘！當作是學。」經中說，這種「念休息」的修行，可以「自致涅槃」。這種修行的果報很大，前提是必須「去諸亂想」，保持心念於內心的平靜。

《增壹阿含經》〈廣演品第三〉提供了有關「念休息」比較具體的修行方法。經說：「……正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念休息。所謂休息者，心意想息，志性詳諦，亦無卒暴，恆專一心，意樂閑

居，常求方便，入三昧定。常念不貪，勝光上達。」用通俗的說話，這大概是說，修行者要端正身體，雙腳盤坐，專注於當下，保持心念於內心的平靜。理解這種教導之後自然能專注，且不會隨便放棄。此時輕鬆地處於這種狀態，去除貪念，就會達致修行的殊勝光明。

其實，佛陀在教導十念法時，稱它為「一法」，所以我們不能把十念法分開來看。《阿含經》的語法簡單，中文版又經後譯，不能僵硬地解釋。本文先抽取「念休息」跟讀者說明，但必須強調佛陀要我們學習的是一整套教導（一法）。這十念法包括：一、念佛；二、念法；三、念聖眾；四、念戒；五、念施；六、念天；七、念休息（又「止息」）；八、念安般；九、念身；十、念死。十念互有相通，讀者請自行參詳。

《阿含經》的「念休息」，其實是「自淨其意」的另一種表達。它同時也是方法，以「念」表達專注的實踐。

本文說的第二種「休息」概念，比較近於修行「法要」，闡述實踐的「次第」經驗，但當然與「自淨其意」的大方向是相通的。

印順導師在《成佛之道》中有一節開示四種力量的文字。文中以偈語形式提到「勝解堅固力，歡喜休息力，能修於四力，精進不為難！」

導師指出，學子可修四種力以助成精進。第一種是「勝解力」，即是深刻的信解，例如對於善惡業報的因果的信解，由此努力遠離一切惡，成就功德。第二種是「堅固力」，指在修行中決心持之以恆，強化自力，肯定自己，戰勝煩惱，且發願行菩薩道，弘揚正法。第三



是「歡喜力」，指在修學過程中法喜充滿。說到第四種，就是本文所標舉的「休息力」。在修學過程中，如身心感到疲勞了，便應該休息一下，以避免生起厭倦心而障道。導師解釋說，一種功德修成後，便得稍事休息，歇息後再上路。

這四種力，在《菩提道次第廣論》（以下簡稱「廣論」）中就是菩提道上的資糧。法尊法師的漢譯本中稱休息力為「暫止息力」。

《廣論》提到：「暫止息力者，發勤精進身心疲勞須暫止息，若不爾者則極厭離，能障後時發精進故。」（以下討論參考了日常法師的解說。）這主要說到，修學在勝解上有了一定成就，並得到堅固，並歡喜行持，作為凡夫，身心無論如何都會疲勞，這時便需要休息。要待身心調柔後再出發，精進向前。若不休息，恐怕會因為疲倦而產生厭

煩，覺得越修越苦，繼而遠離精進。
《廣論》又說：「休息無間仍發精進，前事究竟，不應以此便為喜足，應於上勝更發精進。」即是說略為休息之後，疲勞消除了，便要繼續努力。當修學者用功把事情究竟圓滿後，不應因此自滿，而應該更超越從前，繼續精進。筆者的理解是，《廣論》這一節始終是以勸發精進為旨，「暫止息力」是為促進精進而說的，因此強調不應以「前事究竟」便為喜足。

《廣論》進一步的討論，主要還是強調努力修行，暫停休息只為向前，不要成為修行的障礙。《廣論》說：「如云：若時力衰乏，為後故暫捨，為趣後後故，善竟即應捨。此後所說極為重要，若以前德而為喜足，則能障礙修證眾多勝功德故。」大意是說，得到一點成時，也許會覺得身心衰乏。此時為了以後能繼續精進，需暫停一下，休息後便再繼續努力上進，因此休息是為了往後作好準備。但假如對一點成就而沾沾自喜，自以為足夠，則會成為修行更大功德的極大障礙。
《廣論》借「暫止息力」揭示如何修行，反覆說明「精進」之道，「過猛及太散緩」都不適合，「當恆相續如瀑流水」，從而取得進境。



上述通過引述《阿含》和《廣論》，簡要地提出了「休息」的宏旨和要領。《阿含》說的是「宏旨」，指出佛教的「休息」即是遠離身口意的造業，志心清淨。《廣論》則指出「要領」，提示修行路上，凡夫總會身心疲乏，「暫止息」是一種力量，提醒我們持守正念，無需追逐成就，亦不要鬆懈怠慢，更不能因一時的成就自滿。修行者應該了知，休息為我們帶來對於現狀一種如法和正念的觀照，也為持恆相續的精進作好準備。

期望佛法的智慧，對於疫情中被迫暫時休息的人們也帶來啟發。

2020年新春伊始，自湖北武漢爆發的新冠肺炎疫情影响逐漸擴散各地，至今未能平息。這場突如其來的全球大流行（pandemic）改變了我們既有的生活方式。面對疫情，人們的生命受到威脅，外出工作、學習、旅行均受到限制。很多人留守家中，在漫長的時間與有限的空間裏，日復一日。這對於習慣忙碌工作與社交生活的成人和中斷了常規校園生活的孩子來說，都是一種身心的歷練。在這篇文章裏，讓我們一起探討疫情期間家長如何對孩子進行生命教育的話題。

何為生命教育？其概念、目標、內涵以及實施在不同國家與地區雖然有所不同，但生命教育的基礎皆源自於對生命的關注以及對人的關懷。台灣學者吳庶深、黃麗花將生命教育總結為「就個體本身而言，是關乎全人的教育，目的在於促進個體生理、心理、社會、靈性全面均衡發展；就個體與外界的關係而言，是關乎與他人、與自然萬物、與天（宇宙主宰）之間如何相處之教育。」

疫情期間，成人與孩童需要共同學習的第一課就是認識生命具有不確定性，學習面對與接受疫情的不期而至。從個體角度，家長當引領孩童學習公共衛生知識，做好科學防護，教導孩子珍惜生命，對自己的生命負責。遵守與疫情相關的規定，例如，外出時佩戴口罩，發燒或有病症應主動告知父母，減少外出遊玩及同學間聚會等等。讓孩子了解減少傳播機會，降低傳染機率也是尊重他人的生命，對他人的生命負責。

疫情期間 家長如何對孩子進行 生命教育的話題

文：王冰

疫情為甚麼會發生與發展？家長或需回應孩童提出這類問題。雖然至今尚未確切找到病毒的來源以及中間宿主，但從很多跡象表明其發生與人類濫食野生動物可能相關。這提醒我們應尊重動物的生命。疫情迅速擴散又進一步提醒我們省思人與人、人與自然萬物、人與社會之間的關聯性。

「誰都不是一座島嶼，自成一體。每個人都是那廣袤大陸的一部分。」英國詩人約翰·鄧恩（John Donne）在他的詩中如是說道。疫情的爆發與個人、社會、國家乃至整個世界息息相關，隨著疫情的不斷發展，我們越來越清楚的看到，沒有哪一個個體能夠獨善其身。因此，家長應鼓勵孩童關心社會，與孩童一起討論疫情的發生與發展。並與孩童共同學習選擇有公信力的媒體，在瀏覽相關資訊時，注重講事實以及持有客觀的科學態度，避免情緒渲染，培養孩子明辨與獨立思考的能力。與此同時，家長亦應關注孩子的心理健康與情緒發展，避免循環不間歇播放有關疫情的電視和廣播消息，引生孩子內心的焦慮。

生活即教育。生命教育的實踐亦貫穿於日常生活中，沒有絲毫玄妙。疫情期間，家長或可選用以下方法與孩子一起進行每日練習：

一、安定身心的練習

尋一處安靜的所在，每天安排不少於十分鐘的時間，進行安定身心的練習。

練習方法可包括：播放輕音樂、品茶、做瑜伽等活動，或若能進行持續的正念靜觀練習，對於安定身心的效果將會更好。但請留意此類練習需要跟隨老師學習或參加網絡課程，家長勿帶領孩子貿然進行。對於低幼齡兒童，可從三至五分鐘開始練習。家長可懷抱著孩子，一起安靜地聆聽一首樂曲。



在進行安定身心的練習時，除了播放音樂之外，請遠離電子產品。

二、發現日常生活中的美好事物

和孩子一起，每天發現一件日常生活中的美好事物，分享給對方聽或寫下來。這美好的事物可能是窗邊的一棵樹、地上的一片落葉、天空變幻的雲圖、電車駛過的聲音，或者是一杯好喝的果汁、一盤美味的菜肴。

學習在每天的日常生活中發現美好，不僅會令孩童學會保有快樂的心態，正向積極的生活，對於成人也同樣有所幫助。



三、鞏固與家人間的親密關係

用餐時間之外，家長亦可把握難得與子女一同留在家中的時光，每日與孩子共同進行一件有趣的事。例如，玩棋類遊戲、做小手工、講故事、看家庭電影等，促進家人之間的溝通與鞏固親密關係。

四、培養同理心與感恩心

和孩子一起定期討論疫情的發展，鼓勵孩子關心

他人、關心社會。對於在疫情期間喪生或有親人離世的事件抱持同理心，對於在一線奮鬥的醫護人員以及所有為對抗疫情作出貢獻的人士表達感恩心。透過生死事件，省思生命的意義，有助於孩童建立正面的生活態度和生命價值取向。

需留意，探討生死案例應視孩子的年齡進行。低幼齡兒童家長可側重於感恩心的培養。

疫情終將過去，但人類仍會不斷面對未知的挑戰。作為家長，我們惟有和子女一起勇於面對，學習在困境中的生存之道，於過程中關注孩童的心理健康與情緒發展。引導孩童認識生命的不確定性，學習接受生命的無常變化，進而珍惜生命、尊重生命，並重視與他人、與自然萬物、與宇宙之間的關係。如此，每一個突如其來的事件發生，我們都有可能將其轉化為一次生命教育的實踐課程。

作者 - 王冰

晨曦青少年文教基金會發起人，教育工作者，曾任職於北京及香港的國際學校。香港大學佛學碩士、哲學博士，研究方向包括兒童與青少年德育及價值教育、佛教教育，為「請給我一粒芥菜子」、「原來大人也會犯錯」、「戰爭一點兒也不好玩」等佛教兒童繪本文字作者，並參與編寫初中佛化德育及價值教育科新教材（中一至中三）。現為港大佛學研究中心研究員及慈山寺項目顧問。

「佛觀一鉢水， 八萬四千蟲」： 對付病毒是否殺生？ 這三種心決能讓我們 與眾生同度……

文：章冰

疫情當中，香港的衛生防護中心人員進入一家涉及多人確診新型冠狀病毒肺炎的北角區佛堂內，他們在不同位置採集樣本，結果從經書表面、跪氈和洗手間水龍頭手柄上驗到病毒。防疫人員同時進行徹底消毒。於有人問：下消毒藥算不算殺生？這就類似問：醫護人員使用抗生素，算不算殺生？

律宗主要典籍《薩婆多論》（又名《薩婆多毗尼毗婆沙》共八卷及續一卷，譯者不詳）裏說：「舍利弗以淨天眼見空中蟲如水邊沙，如器中粟，無量無邊。見已，斷食經二、三日，佛敕令食。凡制有蟲水，齊肉眼所見，不制天眼見。」這裏意指見蟲是否斷食，戒律用於肉眼所見。如肉眼也見有蟲，當然不應殺之。肉眼不見、

只天眼能見，則不為戒律所制。在世間的生活中，燒水、消毒、除毒治病等事，如肉眼不見當中存在生物，佛陀並沒有說不允許的。

我們修學，重在體解佛法意義。佛陀的智慧，當知一鉢水中亦存在很多生命。這種觀照，反映人的身上和周圍，都具有無邊生命，即所謂眾生。以此觀察人身和十方，通過眼耳鼻舌身意所感的有無，乃至所謂淨垢、美醜和一切我們常有的判斷，都不必如我們六識所吸收的一樣。

事實上，我們現在熟知的偈語：「佛觀一鉢水，八萬四千蟲，若不持此咒，如食眾生肉」並不直接出自佛經。它最早的出自《毗尼日用錄》，是明末清初才出現的。

有人推測，明末光學儀器發明家、《鏡史》的

作者孫雲球製成了「存目鏡」和「察微鏡」，以此觀察微生物世界，看到水中多種蟲類，《毗尼日用錄》把這科學進展寫入書中，可能因為崇佛，就把它說出自佛陀。當然，《毗尼日用錄》的作者，也是讀過《薩婆多論》當中有關舍利弗以天眼見蟲而斷食、佛陀令舍利弗恢復進食的這故事。因此以上推測不無道理。

釐清這偈語的來源之後，我們再談談佛教「不殺生」的戒律在生活中怎麼理解和實踐。舉例說，家有蚊蟲和蟑螂，我們的健康也許因而受到危害。農田也會有害蟲，影響收成。面對這些情況，我們可以殺蟲消毒嗎？星雲大師在《貧僧有話要說》（二十九說）中說道：「對於家庭裏的蚊蟲蟑螂，一者，你可以採取防治的方法，家中清潔、整齊了，就不會滋生蚊蟲，或者



你驅逐牠們，也就了事了。假如不得已，非得要以『殺生』處理，這也不是殺人；殺人的罪，是不通懺悔的，而殺害微細的生命，雖不是沒有罪業，不過透過懺悔還可以消除一些。……至於農夫噴灑農藥，旨在保護植物，並不是以瞋恨心去對付。雖說殺生害命是不清淨的行為，但是農夫為了種植收成，一般也是無心無意的。目的不同，因果業報也就不同了。」至於說一杯水裏有八萬四千蟲，以至燒火的木柴裏，也有蟲蟻、細菌、微生物，那我們喝茶、燒火又如何呢？星雲大師在書中說：「你喝水的時候，是覺得在喝水呢？還是吃八萬四千蟲呢？你燒木柴的時候，是預備舉火呢？還是要燒死蚊蟲呢？心念不同，結果就不一樣；凡事與你的起心動念是有很大關係的。……為了維護健康而必須打針吃藥，也志不在殺生。所以，在戒律上，業報也是有輕重上的分別。」

從「人與細菌和病毒難免共存」的事實而言，星雲大師指出，我們總不能避免喝水吃藥。但心中應長存懺悔的心，念念不能有瞋恨之念。

明一法師（現常住湖北黃梅四祖寺）也曾討論過人的生活與微觀世界生命體的關係。法師提出的是「慚愧

心」一點。這「慚愧心」與「懺悔心」是相通的。法師說，我們喝水時要升起慚愧心，「要知道這一口讓我們的生命能夠延續下去的水，是很多的眾生用它們的生命換來的。」法師舉例，喝一口水，即念「唵嚩悉波羅摩尼莎訶」來懺悔我們的業障、消除我們罪業、莫起嗔恨心、超度這些失去生命的眾生、做佛事等。重點就是存一顆慚愧心。法師說，不得已而殺生，應要把這個過程變成做佛事，祈願亡者往生善處。（引自《禪蹤》2013年6月）

除了生起慚愧心和懺悔心，當我們與微生物世界互動時，還要培養兩個心。就是學習佛的智慧，從微小處著眼，思惟和修習萬物平等一如的生命觀，從而長養願心和悲心。

釋惠敏法師在《當牛頓遇到佛陀》一書中

指出，現代科學讓我們得知，在生活環境中到處遍布肉眼不見的微細生命。例如我們自己身體，就是由大約五兆個細胞所組成。我們若能超越一隻昆蟲、一棵樹等個體的觀念，以微觀視野了解生命的共通模式和規則，就能逐漸建立萬物平等一如的生命觀，同時體會生態系統中各形式生命之間相互依存，培養尊重生命的信念，以佛教語言來說，就是願心和悲心。（參考第二篇第七章：〈佛觀一鉢水，八萬四千蟲：佛法與生命科學〉）。

前面提到的《毘尼日用錄》，意思就是日常應遵守的戒律。「毘尼」就是律（梵文 vinaya）的舊音譯。書的內容基本上採取了《華嚴經》的〈淨行品〉和密教經典中的咒和詩偈彙編而成，目的是幫助佛弟子日常間保持正念正知。《毘尼日用錄》中「佛觀一鉢水，八萬四千蟲，若不持此咒，如食眾生肉」這幾句，根據注釋說，這〈飲水偈咒〉表達的是：「水中生靈甚微，人之眼根龜障，不能觀察，惟佛五眼明淨，徹見微細昆蟲，非凡小肉眼能視。既見斯類，以慈悲故，說此偈咒。」所強調的，是一顆慈悲心。

最後特別要說《華嚴經》的〈淨行品〉，因為這裏告訴我們的是，生

活中的不同情況下，在無意間也許會傷及生命，願心和悲心仍能幫助我們護持正念，廣度眾生。文殊菩薩的一百四十一願，不論行住坐臥間，都是當願眾生離苦得樂、恆得安淨。例如「下床安足，當願眾生，履踐聖跡，不動解脫」、「始舉足時，當願眾生，越度生死，善法滿足」、「手執楊枝，當願眾生，心得正法，自然清淨」、「晨嚼楊枝，當願眾生，得調伏牙，噬諸煩惱」、「以水滌穢，當願眾生，具足淨忍，畢竟無垢」、「以水盥掌，當願眾生，得上妙手，受持佛法」等。下床、以手持物、咀嚼、以水洗垢，都可以累及肉眼不見的生命。關鍵是我們能保持慚愧心以懺悔己過，培養願心和悲心，與眾生一起受持佛法，同度彼岸。

無緣大慈，同體大悲！ 談《增壹阿含經》 之布施八功德

文：持然法師

趕快！趕快！眼光緊盯電腦螢幕，有點戰抖的雙手，抓著滑鼠敲著鍵盤，心情格外緊張，深呼吸又再深呼吸。這久違的緊張感，只是為了在網上登記，輪候購買每人只限一盒的口罩。沒錯只是登記而已，完成了並不代表能成功購買。雖與同學前後相距半分鐘登入網址，筆者獲得的排名名次是八千多，然而同學卻排在三萬多人之後。稍後從媒體報道得知，原來當時有百萬人同時上網登記。由武漢肺炎爆發至今，疫情越見嚴峻，香港市民過去一個月前仆後繼尋找口罩、買口罩，當然也包括學習出門帶口罩，筆者在此時才能深刻體會到。

但，也看到越來越多的團體或組織，想盡方法出盡法寶，由不同的途徑採購口罩，提供社會大眾以解燃眉之急。他們的布施善舉，對急需者來說，無疑是雪中送炭。當中有的或分文不收純粹為布施，或自己承擔運費以原價售予大眾，不從中牟利不趁機發災難財。不為己利的心繫社會精神，值得效仿。在《增壹阿含經》的〈八難品第四十二〉中，說到若在適當的時機及以正確的心態布施，能獲八功德。讓我們一起來看看，甚麼是適當的時機及正確的心態，又是哪八種功德呢。

一者、隨時惠施，非為非時；在適當合宜的時候，給予他人所需，不在不適合的時機布施。

二者、鮮潔惠施，非為穢濁；布施乾淨清潔之物，非不好的污穢之物。

三者、手自斟酌，不使他人；親手布施，不偽託或差使他人代勞。

四者、誓願惠施，無憍恣心；自發願布施，使令布施時無憍慢或放縱心。

五者、解脫惠施，不望其報；為自身解脫而布施，不期望回報。

六者、惠施求滅，不求生天；布施迴向證得涅槃，而不求能升天享樂。

七者、施求良田，不施荒地；布施給修行人（良田），不施予惡人（荒地）。

八者、然持此功德，惠施眾生，不自為己；若布施能得功德，也將此功德迴向眾生，不為己用。

經文中有一偈說到：「智者隨時施，無有慳貪心。所作功德已，盡用惠施人。此施為最勝，諸佛所加歎。現身受其果，逝則受天福。」有智慧的人，會在適當的時機布施，沒有慳吝心，所作布施的功德，也會迴向予他人。這種心態的布施是最殊勝的，也是諸佛菩薩所讚歎的，此善舉現世能得果報，後世能得升天福。

當大家都抱著：無緣大慈，同體大悲的精神，彼此互相關懷，多一分愛，也就多一分力量。風雨同舟，危亡共拯，相信更崎嶇的路，都能一起跨越，更艱難的時刻，都能平安渡過。

作者 - 持然法師

釋持然，馬來西亞人，2006年於台灣新竹壹同寺，依止上如下琳長老尼剃度出家，同年進入壹同女眾佛學院就讀，2014年於壹同研究部畢業。

疫情下的生活

文：張仕娟

26/1/2020

參加完在印度舉辦的「非暴力溝通國際資深培訓課程（NVC IIT）」，順道到吉隆坡探訪朋友幾天。

28/1/2020

忽然收到香港瘋狂搶購口罩、消毒用品的消息。朋友、家人都叮囑我回港時要帶口罩，弟婦更傳訊息說：「手信不用買，帶口罩回來就好了。」

29/1/2020

因為第二天就要回港了，故到朋友住所附近的藥房去買口罩，誰知藥房門外張貼了「口罩和消毒用品售罄。」朋友後來開車帶我到韓國人聚居的地方去找，因為相信那裏最有可能找到。怎料，我們找遍十多間藥房、店鋪，同樣是全部售罄。後來，在一間超市中找到口罩，以



及在他們家那座大廈內的自助店鋪中找到兩盒口罩和兩支 200ml 的消毒洗手液，恍如中六合彩！

30/1/2020 至今

回港至今十多天，一直在家，每天最多上街一次，到後山做運動或行山，以及到街市或超市買食品。

這十多天看見及經驗了很多很有感覺的事：

住在這裏近三十年，我從未見過如此多人行山。除了一家大小的，還有各種群組：五六十歲的有不少，二十多歲的年青人成群結隊，很壯觀。我打從心底裏高興，因為我看見了人情、親情、友情，這些似乎隱藏了好久，不多見。

公園裏，有個大約七、八歲的小女孩，邀請母親跟她一起做運動，女兒以清脆的聲音及靈巧的動作，帶領母親一下一下地做……我看著，會心微笑。若不是有疫情，哪有這個閒情給母女倆？平時，母親趕返工，女兒忙活動。

待在家裏沒外出兩天，及至昨日傍晚，在街市我看見會走動的人時，我有種莫名的歡喜！從來只會討厭到處都是人，如今，很珍惜大家依然健康地存在，心中更感恩菜市場的小販，因為他們，我們仍可過正常日子，能買菜做飯。

感動的是收到從事醫護的友人 Sam 寫給同僚的一個訊息：

我給親愛的醫護友人：

就明天的罷工，送上摯誠的問候。我們一直在醫院，大家朝夕相對，好像家人一樣。見部分成員逐漸承載不了當下情勢的壓力，我自然甚感憂心，怎不想叫您不要勉強，先照顧自己，即使這話可能惹來街上朋友的誤會。請您不要為暫時的退下而悔疚，我們一直照顧市民健康、平安，我們同而為人，市民當中必然包括你、我。想到我們在高壓、不能出錯的環境一起工作多時，實在感謝你支持到「今天」。為有你同行感到榮耀。相信我，

任何時候，當你感到有力量可以回來，我也是滿心歡喜。祝你平安健康，正如我祝願傷病者平安，沒有分別。

目前，一如既往，按我的條件，提供能提供的服務，不用掛心，我會小心。

隻字片語難盡訴此刻心情。

僅此，送上摯誠的問候。

生命是如此點點滴滴的交織著，滲著苦澀，也帶著甜美！

作者 - 張仕娟

梅村正念學院正念導師培訓畢業生。2001年起追隨一行禪師修習，翌年起將正念滲透於教學之中，十多年來與老師、學生、父母、社工、政府機構員工等分享正念。2014年創立 Mindful Joyful Parenting 「正念生活 喜悅父母」共修小組。著有《水裡浪花》、《幸福學校的酵母：學生心靈大使》、《梅村 Wake Up 女孩》等；碩士論文《Mindful Parenting：如何幫助父母與子女相處？》。





護持佛門網

【佛門網】是一個內容豐富、規模龐大的佛教網站平台，努力為全球不同地區華文讀者提供正信佛教的資訊。我們在尊重傳統的基礎上，促進漢文佛教經典的現代詮釋，期於義理、修行和在世應用上提供有用參考。佛門網特別致力服務未能聞法、難以聞法者，例如殘障、地處偏遠、貧困、被歧視和弱勢等人士。如您認同我們的工作，歡迎捐助，支持【佛門網】的弘法事業。

閣下的捐款，將用於佛門網各項弘法工作，包括《明覺電子季刊》的製作，感恩各位！

閣下可立即到下列網址填寫捐款資料，登記成為每月捐款者：

<https://donation.buddhistdoor.org/tc/form/monthly>



閣下也可選擇填妥以下捐款表格，連同劃線支票郵寄至：

新界荃灣白田壩街 5-21 號嘉力工業中心 A 座 9 樓 5-6 室「佛門網」收

捐款表格

我願意支持【佛門網】弘法利生的志業及《明覺電子季刊》的製作。

捐款人資料

姓名：_____

身份證號碼：_____

日間聯絡電話：_____

電郵地址：_____

通訊地址：_____

附上劃線支票共港幣 \$ _____

支票號碼：_____（抬頭請寫：佛門網有限公司）

為了讓捐款人了解佛門網的最新動向，我們將使用閣下提供的資料，向您發送本刊物、收據及活動消息。所有個人資料絕對保密，並會嚴格遵照法律規定處理。如您不欲收取資訊，請在下面的方格內加上剔號。

我不欲收取佛門網資訊

捐款熱線及查詢：(852) 2405 6338

佛門網各網站



www.buddhistdoor.org



www.buddhistdoor.net



<https://guanyin.buddhistdoor.org>

淨土專輯

<https://pureland.buddhistdoor.org>



www.channelb.org



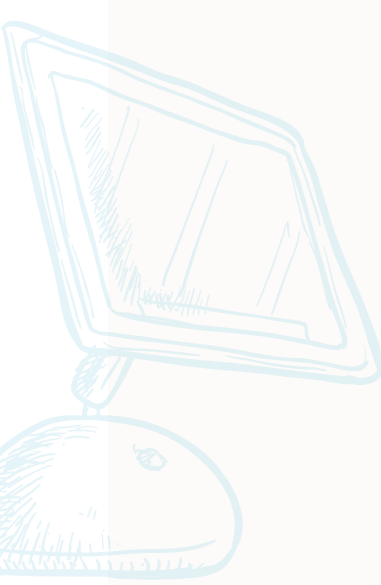
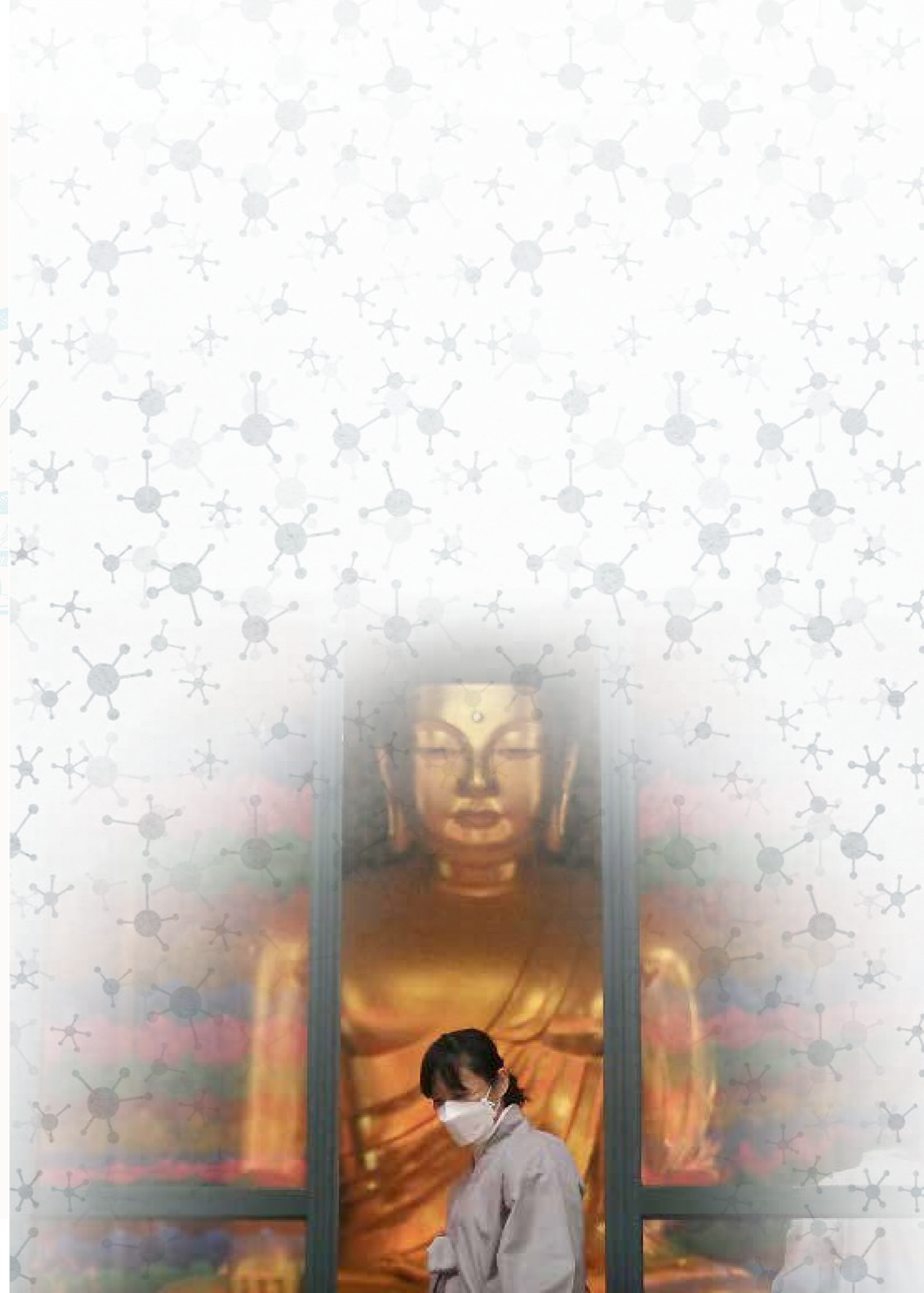
www.finedoor.org



www.lifeichiban.org

拾方視角

www.villagedoor.org



出版：



佛門網
buddhistdoor