

以正向心理面對疫情

正向心理包含著感恩心。
儘管現實無法盡如人意，就如「月有陰晴圓缺」；
但我們的生命來自許多人的保護與支持，
當珍惜當前擁有的一切，感恩眾生、眾緣的成就。

撰文・周柔含（慈濟大學宗教與人文研究所副教授）

今

年四月起，臺灣新冠肺炎疫情出乎意料地攀升，許多人惶恐不安，憂慮自己可能在不知不覺中被病毒侵入。除了做好個人防護措施外，我們如何與似難消滅的病毒共存？我認為，應培養正向心理，並以齋戒茹素輔助。

人心若被恐懼焦慮綁架，負面情緒也會降低身體能量，生理系統就無法正常運作。只有心情平和，且感受到喜悅與希望，才能維持強化自身的免疫系統。

正向看待周遭發生的事情，則不論遭遇怎樣的境遇，都能泰然處之，發現其中的意義和啟示。

正向心理也包含感恩心。儘管現實無法盡如人意，就如「月有陰晴圓缺」，但我們的生命來自許多人的保護與支持；我們當珍惜當前擁有的一切，感恩眾生、眾緣的成就。

此外，齋戒茹素也是面對疫情的良方。近年來，茹素已成為許多人的生活方式，無關宗教信仰，除了健康因素使然，也為了挽救地球生態被破

壞及氣候危機。茹素既是心靈環保，也是地球環保。

現今全球除了飽受疫情肆虐，極端氣候帶來的天然災難頻傳，俄、烏戰禍連綿，導致全球能源危機惡化、通膨加速、經濟下滑。此時此刻，齋戒可以喚醒許多人的自覺和使命感，從消費享受轉而為生存環境盡一分力量。虔誠齋戒也有助於心情的寧靜祥和，減緩疫情，在人群中止息干戈。天地減一分殺業，人間增一分祥和；世界少一點殺戮，蒼生多一分的和平。

天災是人類共業所感，地球是全人類共有，疫情雖然拉開人與人之間的距離，但這也是人心凝聚共同方向和價值的良機。

面對疫情，我們已知要戴好口罩，注意清潔衛生。如果保持正向心理，加上齋戒茹素，生活依然可以如常。邀請您發願，嘗試從一日一餐素做起，或廣邀朋友虔敬茹素，為全人類盡一分心意，祈願人人平安吉祥、天下無災難。

紹

證嚴上人

衲履足跡