



上人開示



茹素惜水 戒慎防疫

現在人與人見面，對話中總是彼此關懷平安。因為從農曆新年以來，我們的心好像天天懸著，一直為新型冠狀病毒疫情而擔憂。

由於疫情擴散全球，許多國家封區、封鎮、封市、封城，甚至鎖國；不只是停工、禁止出門，連國門也不能進入，都是前所未有。可見這一波疫情的確非常嚴峻，病毒無形無蹤，長什麼形？會去向何處？實在無以言說。

現在人人需要的是平安，平安就是福，每個人要嚴格自律，照顧好自己的身體，戴口罩、勤洗手，是該遵守的規矩，眾人皆知。不過也要注意，口罩需戴得緊密，不露出鼻子或空隙；而洗手接觸到水時，莫忘敬重水資源，要自我警覺，用心疼惜萬物。

以前的人鑿井取水，現今大地的水脈漸弱，水層不再那麼豐富，水情告急時有所聞，所以常提醒大家，水是我們的大生命，要惜水如金。洗手時以少許水打溼手，趕快關上水龍頭，用肥皂搓洗雙手完畢，再開小小的水量沖洗，就可以洗得很乾淨。只要人人省一滴水，所節省的水量就很可觀。

這段期間看到有些人驚惶不安，出現搶購物資的現象，不僅讓自己形象不好，又擾亂社會秩序。人與人之間若能互相分享，物資就會均勻足夠，心還是要安定下來。現在正是可以身心精進的時刻，過去沒讀到的好書拿來讀，沒聽到的道理現在補，而且按一下手機，都可以與親朋好友分享。最重要的是推素，茹素可以增進健康、減少疾病、培養慈悲，說好事、做好事，從這裡下手就對了。

這波疫情是大自然給予人類的警惕，也是全球重新受教育的機會，災難臨頭，我們的覺悟要抬頭，不可再放縱欲念、沉迷享樂。能夠敬天愛地，疼惜眾生命，人人付諸行動，這才是根本。🌱

釋證嚴