

因新冠肺炎疫情，全國人民被「每天染疫人數、死亡人數」弄得心驚膽跳、人心惶惶。

《心經》云：菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。罣礙、恐怖、顛倒夢想，正是此次疫情的最佳人心寫照。

說話此次新冠肺炎的病毒，其所需要的養分是身體內的「氧氣」而已，換言之，病毒與身體細胞在搶奪體內的氧氣，人的肉體因「氧氣不足」而導致死亡。

我們用一個比喻。沙漠中如果只有少量的「水」，不是「人」亡就是「駱駝」亡——最後共亡。反之，只要提供足夠的水，人活了、駱駝也活了——共存。

試想你的身體是否長期處在「缺氧狀態」（只是程度上的差別而已）？上班、工作、居家……都窩居在密閉的狹小空間中，吹著冷氣，卻吝於出去接觸大自然，讓身體細胞「充氧」打氣。

長期「缺氧」，慢者會產生癌症或其他的慢性病，只是這次，新冠肺炎病毒來勢洶洶，與肉體搶奪氧氣，又快、又多、又狠，導致細胞快速「缺氧」而死亡。假設病毒需要 10 單位的氧氣、肉體正常運作需要 50 單位的氧氣，如果身體有 60 單位以上的氧氣量，雙方就可以平衡，充其量也只是「輕症」而已，這就是為什麼很多人雖染疫，卻不會有「症狀」的原因。反之，如果身體處於「嚴重缺氧」狀態，假設只有 30 單位氧氣存量，被病毒搶去了 10 單位，剩下 20 單位——大大不足以維持肉體的正常機能的需求，則陷入「重症」或「死亡」的命運。

如果身體中氧氣的存量足夠「病毒及肉體」的需求，即使新冠入侵體內又如何！

新冠肺炎疫情，給我們上了寶貴的一課——走出冷氣房、接觸大自然、深呼吸、放鬆心情，不驚、不怖、不畏……，讓身體的細胞充氧，氧氣飽滿，自然元神充沛。新冠病毒或許是老天的慈悲，應作如是觀。