



# 心安 平安

只要心安，  
生活就有平安



# 目錄

02 心安平安，你我加油！／果暉法師（法鼓山方丈）

04 安心的智慧／聖嚴法師

06 隨時安心

08 安定自己，安定他人

10 以不變應萬變

12 心隨境轉、境隨心轉

14 布施福氣

16 生活在淨土中

18 安身的妙法

19 放輕鬆的方法

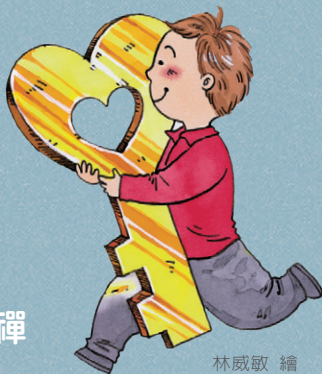
23 安定心情的方法

26 身心平安八式動禪

36 附錄一 傳染病自我防護事項

正確洗手步驟：洗手七式

正確戴口罩



林威敏 繪

# 心安平安，你我加油！

法鼓山創辦人聖嚴師父曾說：「任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，就是心靈環保。」這段時期，做好心靈環保，格外重要。

農曆春節期間，因新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)疫情蔓延，造成不少感染甚至病亡的案例，也讓你我的生活步調需重新重整。佛是大醫王，讓我們共同祈求諸佛菩薩加持，疫情早日消弭，眾生平安、健康、快樂、幸福！

在這次疫情中，受苦受難的患者是大菩薩，救苦救難的醫護人員是菩薩，亟需大眾體恤支持。而社會大眾關切自身與家人的身體健康，勸請彼此護念，配合公衛宣導，此舉既能保護自己，也為保護他人。

除了身體平安，請以心靈環保來照顧心理健康。心是身體的主人，只要心理健康，即使身體生病，仍可平安健康過生活。

當大眾共同遇到困境時，慈悲心、體恤心與同理心最為重要，我們也要運用「四它」的智慧——來面對它、接受它、處理它，然後放下它。另外，無論遇到順境或逆境，

現在都是最完整的，現在也是最好的時光，以眾人的福祉為自己的福祉，而隨時隨地努力於現在。對於過去，不必罣礙；對於未來，當以願力及願景，來取代空洞的想像或擔憂。

進一步可練習聖嚴師父從禪法提出的兩個觀念：一個是「逆向思考」，一個是「順勢而為」。所謂逆向思考，是把疫情當成「任務」去接受，將危機視為考驗和成長的契機。所謂順勢而為，是隨順因緣，集結眾人的智慧、資源與力量，順勢減緩危機。

請大家一起加油！俗語說：「自助而後天助。」任何狀況下，永遠懷抱希望，相信雨後終將天晴，越過難關，一定會有光明遠大的未來。

安心便能安身，心安就有平安，祝福人人平安健康。

法鼓山方丈 果暉 合十



# 安心

## 安心加油站的智慧

用平靜的心情，  
勇敢地接受已經發生的事實，  
集合大家的智慧，積極地處理，  
便能同舟共濟，度過難關。



林俐 繪

# 隨時安心

面對天災人禍時，從佛教的角度而言，要學習接受因果，由人心的安定來著手。

人心如果安定，至少在我們的環境中，由人類自己製造的災禍便會減少。當各方的因緣都能平衡一些，社會就能較安定，天災也會減少一些。

所以在面對天災人禍時，我們能做的是要讓心安定，心平氣和，人與人和諧相處，與自然彼此適應。

自助而後人助，人助而後天助，人人惜緣、惜福，從自身的安定做起。讓我們時時心存「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛」，隨時安心、隨念安心、隨遇安心，隨時隨地把心收回來，讓波動的心安定下來。

更希望佛法的「慈悲之光」、「智慧之光」，給人間帶來溫暖，讓人人都能身安、心安、家安、業安，才是真正可靠且究竟的平安。

——選自聖嚴法師著作《心安就有平安》



劉建志 繪



# 安定自己，安定他人

人生要在繁亂之中求安定，身心安定，即有安全；身心平安，即是幸福。自己身在幸福之中時，又能不忘他人，為他人謀福利，才是真正的積極。

人生要在絕望之時能安心，東南西北皆我舍宅，天地萬物與我同根，還有什麼不能安心的呢？只要一息尚存，沒有什麼能使你絕望。

人生要在身心的安定中求進步，在進步中求充實，在充實中知謙虛，在謙虛中接納異己。許多人在充實之後，不知道謙虛，也不能接納異己，故也不能真正的充實，有容乃大，能包容人，才是真正的積極。

自己的身心安定，始能安定他人；唯有能夠安置眾生，努力於自安安人的人，才算是真正積極的人。

——選自聖嚴法師著作《積極人生·元氣滿分》



劉建志 繪

# 以不變應萬變

如果說人心的浮動、不安定，是因為受到外在環境的影響；那麼，我們就應該練習著：心不要隨著環境轉，也就是「環境動，心不動」，這就是以不變應萬變。

當外在的環境起了變化，我們要知道那是外在環境在動，心不要也跟著動。

如果心不跟著動，冷靜沉著的面對、處理，就會是安全的；如果環境動，心也跟著亂動，反而更不安全。

這就像是敵人還沒有攻打過來，只因為心裡害怕，自己人倒先亂起來了，互相的你打我、我打你，這樣就會不攻自破，讓敵人不戰而勝。這實在是自討苦吃，用不著這樣做的。

——選自聖嚴法師著作《亂不了你的心》



陳威達 繪

# 心隨境轉、境隨心轉

「心隨境轉」是指失去自己的主宰，老是被環境的動態所影響。

如果我們的心是被環境牽動著的，一旦大環境怎麼動，我們也會怎麼動；不管出現了什麼風氣，馬上跟著變化，就成了水面的浮萍，隨著波浪載浮載沉，這是非常痛苦、不安定的。

要做到「心不隨境轉」已經不容易，如果能讓「境隨心轉」，那就更是不簡單了。例如，當大家都說：「時局不好，趕快逃吧！」但我沒有立刻盲目地跟隨大家逃跑，這就是「心不隨境轉」；更進一步，當別人看到我不逃，還表現得那麼自在、安定，可能就會相信我很可靠，而產生信心，也不逃了；如果我們能漸漸影響更多人也都不逃走了，這就是「境隨心轉」。

所以，環境的安定與否，就取決於我們的心念是否安定。

——選自聖嚴法師著作《用寧靜心擁抱世界》



劉建志 繪

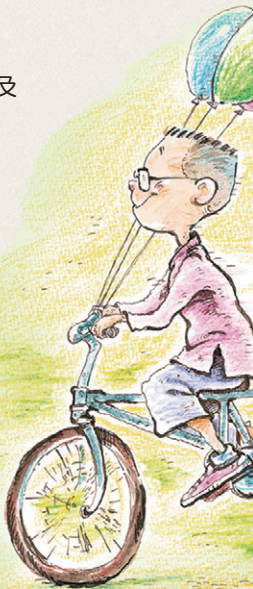
# 布施福氣

培福的方法非常多，像是布施便是其中一種。因為布施可以為他人帶來快樂、健康、平安，使人有安全感，這就是培福。

佛法中的布施有三種方法，即：財施、法施與無畏施。

財施包括付出人力、體力、智慧力，以及應用自己的各項資源；法施是運用佛法的觀念、方法，引導人離苦得樂，得到健康和幸福；無畏施不一定是採用武力去保護別人，只要能為社會與人們帶來安全的保障，讓大家不會感到畏懼、恐怖，就是無畏施。

劉建志 繪



所以，建立淨土，使得生活在淨土裡的人，沒有恐懼、怖畏，也是無畏施的一種方式。

有了福氣以後，還是要再培福，而培福的最好方法就是布施，如此福氣才會綿延不絕。

——選自聖嚴法師著作《人生，福氣啦！》





# 生活在淨土中

「人間淨土」不是客觀事實的存在，真正的「淨土」是內心的感受，感受到對這個世界充滿了溫暖的希望。

如果我們都能捐棄一己成見，就能感受到每個人都是親切的，氣氛中充滿溫暖與安全感，當下就是一個淨土的世界。

「人間淨土」不是一個完全沒有犯罪行為或災難的地方，因為在我們這個世界上，不可能永遠沒有災難，也不可能永遠沒有犯罪的人與事，而是從自己的內心出發，那就是生活在淨土中了。

這並不是一種自我欺騙，而是因為有一顆充滿安全感的心，看待外境的變化，自然就不會懼怕了。

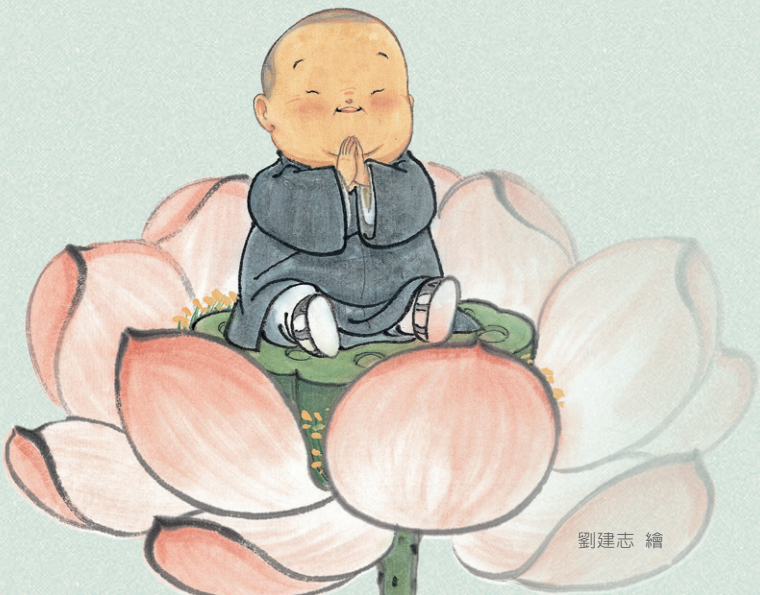
——選自聖嚴法師著作《亂不了你的心》



# 安身

## 安身加油站 的妙法

心情愉快、身心安定有益健康，  
讓我們一起放鬆身心，補充生活好能量。



劉建志 繪

## 放輕鬆的方法

# 準備姿勢

1. 坐於與膝同高的椅子上，臀部坐實。
2. 背部挺直，不靠椅背。
3. 大腿懸空，大腿與小腿成90度垂直。
4. 兩膝距離約一個拳頭的寬度。
5. 兩腳掌平放在地面上。
6. 兩手輕鬆地放在兩膝蓋上方。



# 全身放鬆



1. 姿勢坐正之後，眼皮下垂。
2. 眼部肌肉放鬆，眼球不用力、不看任何東西。
3. 如果沒有辦法眼睛不用力的話，可以輕輕地把眼睛閉上。
4. 臉部肌肉放鬆，頭腦不想任何事情。
5. 肩膀放鬆，小腹放鬆，全身放鬆，將身體的重量交給椅子。
6. 從頭到腳重複放鬆幾次。
7. 慢慢地，會感覺到呼吸變得比較平穩。

# 自然的呼吸

1. 保持放鬆的身心，自然的呼吸。
2. 這時候，感覺一下鼻孔呼吸進出的感覺。
3. 不要去控制它，只是清清楚楚地感受呼吸進出鼻孔的感覺。
4. 享受每一次的呼吸。
5. 不斷地放鬆，享受你的呼吸。



# 動一動

1. 五分鐘過後，把你的頭部輕輕地轉動。
2. 再把身體動一動，左右搖晃一下。
3. 把手掌搓熱，簡單地按摩臉部肌肉。
4. 可以繼續你先前的工作了！



# 安定心情的方法

呼吸，是我們最好的朋友，  
呼吸，無時無刻不在傳遞心的訊息。  
現在，就把你的注意力放在呼吸，  
感覺呼吸、享受呼吸，  
你將擁有安定的好心情。







## 心情在一呼一吸間

呼吸、脈搏和心情息息相關。如果發現呼吸有急促的現象產生，心必然是處於煩悶、恐懼、急躁或興奮等不穩定的狀態。此時，宜用感覺呼吸，藉由數呼吸的方法來達成安定心情的效果。

# 專注於一呼一吸間

1. 數呼吸時，只數出息，不管入息。
2. 每一次呼氣的時候數一個數目，直到下一口氣呼出的時候，才換下一個數目。
3. 反覆從一數到十。
4. 不控制呼吸，否則胸部會不舒服。



# 身心平安 八式動禪

活力加油站

八式動禪將禪法融入運動中，  
不但健身、調心，  
更能輕鬆體會禪法的奧妙，  
讓人身心平安。



法鼓山傳燈院 · 提供 劉建志 · 繪圖

# 第一式：扭腰甩手

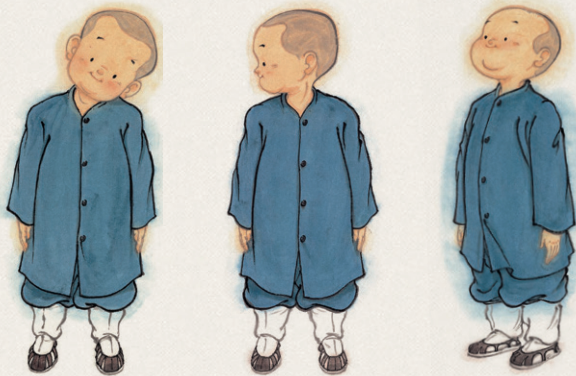


1. 身體放鬆，兩腳張開與肩同寬，兩手自然下垂。
2. 向左向右轉腰甩手，兩腳不動。
3. 一手順勢輕拍肩膀，一手輕拍背部。
4. 反方向重複做。
5. 雙手合十。

◎雙手左右甩動時，兩膝可以微彎，但不去特別強調。

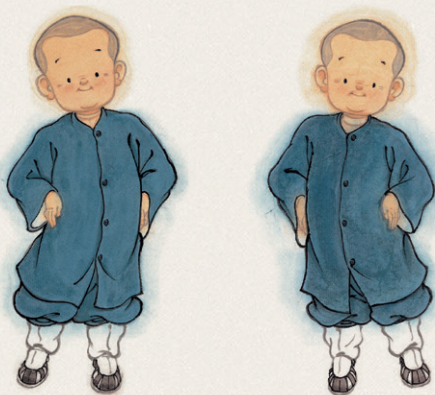
◎手、背、肩頸要放鬆，用腰部力量帶動甩手。

## 第二式：頸部運動



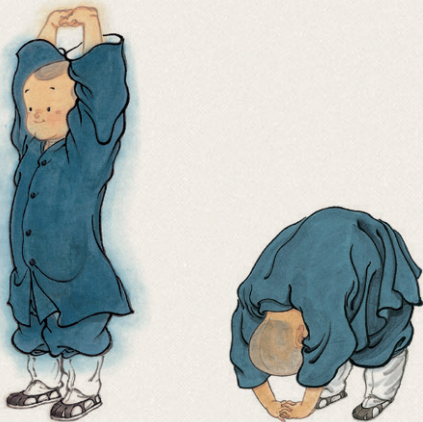
1. 身體放鬆，兩腳張開與肩同寬，兩手自然下垂。
2. 頭部緩慢的往左傾，往右傾，往左後轉，往右後轉，往下，往上，每個方向皆要清楚頸部伸展的感覺。
3. 每個方向之後，頭部皆緩慢的回正，再往另一個方向。
4. 雙手合十。

## 第三式：腰部運動



1. 身體放鬆，兩腳張開與肩同寬。
2. 兩手叉腰，虎口向下。
3. 腰部從左至右緩慢的旋轉。
4. 反方向旋轉。
5. 雙手合十。

## 第四式：擎天觸地



1. 身體放鬆，兩腳張開與肩同寬。
2. 十指交叉，兩手緩慢上舉，盡量伸展（10秒）。
3. 兩手緩慢往下，身體緩慢下彎，雙掌盡量觸地（10秒）。
4. 身體緩慢回復直立。
5. 雙手合十。

## 第五式：甩手屈膝



1. 身體放鬆，兩腳張開與肩同寬，兩手自然下垂。
2. 雙手前後擺動，雙膝順勢彎曲。
3. 雙手合十。

◎雙手前後擺動時，雙膝先自然「上下彈動」，再慢慢結合雙手前後擺動的韻律。



## 第六式：轉腰畫圈

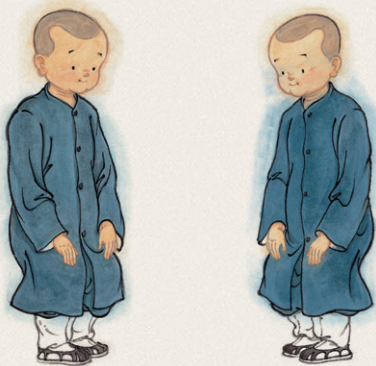


1. 身體放鬆，兩腳張開與肩同寬。
2. 兩手緩慢上舉與肩同寬，掌心相向做抱球狀。
3. 身體緩慢的由左至右，由上往下做360度的環繞。
4. 反方向重複做。
5. 雙手合十。

◎清楚腰轉動的感覺，再以腰為中心，擴散到帶動雙手的動感。

◎轉動時以「平面轉」較不會頭暈，上舉的雙手彎曲成抱球狀。

## 第七式：膝部運動



1. 身體放鬆，兩腳併攏。
2. 膝關節彎曲，兩手置於大腿上。
3. 膝蓋由左至右緩慢的旋轉。
4. 反方向旋轉。
5. 雙手合十。

◎以扭轉膝部向「水平面」畫圓圈為宜。

## 第八式：左右伸展



1. 全身放鬆，兩腳併攏。
2. 左腳緩慢的前弓，右腳伸直，雙手前後伸展。
3. 身體緩慢回正，雙手合十。
4. 右腳緩慢的前弓，左腳伸直，雙手前後伸展。
5. 身體緩慢回正，雙手合十。
6. 動禪結束。

◎「雙手前後伸展」時，感覺前後有兩人在拉手一樣。

◎伸展時，前弓的膝蓋先以90度彎曲，較不會痛，若漸熟悉動作則可彎曲較大的角度。

# 動禪注意要領

- (1) 吃飽飯後不宜馬上做「八式動禪」。
- (2) 檢查身體「放鬆」的要領：
  - ❶ 不出力，手握緊拳頭再放鬆。
  - ❷ 不受力，盡量將身上有壓迫性的衣服附件，如手表、項鍊、皮帶、眼鏡等取下來。
  - ❸ 身體的重量放在腳底的「湧泉穴」上，站立時，身體放鬆，全身重量會落在腳掌上，讓身體微傾時，則從腳趾往後約三分之一腳掌的「湧泉穴」會有重量感，重量感愈大，表示身體放鬆的程度愈高。
- (3) 運動時掌握「眼睛要張開」、「動作要慢」、「呼吸要勻」要領，就比較不容易產生頭暈現象。
- (4) 每式動作開始時，「先合掌攝心」，結束時一樣「合掌收心」；合掌時腳同時自然收回立正。
- (5) 運動中應該禁語。

# 附錄

## 傳染病自我防護事項

- 咳嗽戴口罩
- 勤洗手，不亂摸臉、揉眼睛、挖鼻孔、手剔牙
- 減少進出公共場所
- 避免接觸野生動物
- 發燒咳嗽盡速就醫
- 防疫專線：1922 或 0800-001922



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去傳統市場  
醫院等人多場所



避免接觸野生  
動物、禽鳥

資料來源：衛生福利部疾病管制署

## 正確洗手步驟 洗手七式



搓揉手掌



搓揉手背



搓揉指縫



搓揉指背  
與指節



搓揉大拇指  
及虎口



搓揉指尖



清水沖淨並  
擦乾雙手

# 正確戴口罩



- 口罩若沾染咳嗽、噴嚏，就要更換喔！
- 有顏色面朝外，鼻樑片在上方才正確。
- 有經濟部標準局CNS15980檢測標準認證，就是好口罩。

心念虔誠，心得平靜，必生智慧，必能脫困；  
必有感應，必遇貴人。



# 聖嚴法師安心法語

遭遇到疫疾的衝擊，一時間的慌張與驚恐，  
是難免的，只要用平靜的心情，  
勇敢地接受已經發生的事實，集合大家的智慧，  
積極地處理，便能同舟共濟，度過難關。  
請大家永遠要給自己一個希望，到了絕處，  
也會出現光明的生路。  
我為我們大家祝福，心安就有平安。

---

出版者：財團法人法鼓山社會福利慈善事業基金會

編輯製作：法鼓山文化中心

地址：112臺北市北投區公館路186號

電話：(02) 2893-9966 轉慈善基金會

傳真：(02) 2893-9911

網址：<https://www.ddm.org.tw>

初版一刷：2020年2月

初版二刷：2020年2月

---



林俐 繪

版權所有·請勿翻印



安心專區



法鼓山 慈善基金會 出版結緣

地址：112臺北市北投區公館路186號

電話：(02) 2893-9966 轉慈善基金會

傳真：(02) 2893-9911

網址：<https://www.ddm.org.tw>