

你的心

值得被溫柔對待

我们总是努力照顾好身体，
却常常忽略了内在的情绪；
我们关注着世界的变化，
却鲜少停下来，看看真正的自己。

心灵环保，
不是遥不可及的理想或口号，
而是此时此刻，就能做出的选择，
是一种实际可行的生活方式。

当你愿意放慢脚步，
倾听、陪伴、沉淀自己的心，
无论外在世界如何起伏，
那颗安定与幸福的种子，
就会悄悄在你的心中发芽，
也会在世界之中深深扎根。

从心出发，世界会因你而变得更美好。



地球沒當機， 是我們心靈掉線了

四種環保，讓世界從「心」啟動

文 / 羅志豪

在這個充滿動盪與不安的時代，天災、人禍接連發生，帶給我們的，不只是身體上的衝擊，更是心靈的顛簸。我們不禁思考：和平與安定究竟從何而來？法鼓山創辦人聖嚴法師曾指出，人类的根本問題可歸為三大類：人的身心問題、人與人之間的衝突，以及人與自然的失衡。若要真正為國家乃至世界祝福，必須從根源著手——那就是，從“心”開始。

从人心净化迈向世界净化

心靈環保，聖嚴法師送給世人的珍貴禮物，是最真摯的祝福，也是可長可久的分享。早在2000年，聖嚴法師便於聯合國召開的“千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會”中向全球宗教領袖揭櫫“心靈環保”的理念，獲得廣泛回響。

這一理念跨越種族、宗教與國界，成為人人皆可實踐的共通語言。聖嚴法師指出，“心靈環保”的目標，是透過內在的淨化，達致世間的淨化，讓人人都能擁有平安、幸福、健康與快樂的人生。

因此，法鼓山所提倡的“四種環保”：心靈環保、禮儀環保、生活環保與自然環保，不是單一層面的倡議，更是一場全面的生命實踐，由內而外，引導我們從安定身心、關懷他人，到守護地球，逐步邁向一個和諧社會與永續未來。

心靈環保：回到內在安定的原點

四種環保的核心是“心靈環保”。所有外在的衝突與破壞，往往源自人心的不安與貪欲，繼而反映在我們的行為與抉擇上。

所謂“心靈環保”，就是讓我們的心不再被煩惱、貪嗔痴所污染，而能回歸到簡單、純淨、安定的狀態。當心安定下來，我們才能更清楚地看見自己的責任、他人的需要，進而生起一念悲心，也更有智慧地去應對生活中的困境與變動。

安定自己的心，就是祝福世界的第一步。

禮儀環保：在人我之間種下良善的循環

從心靈的淨化延伸到人际互動，便是“禮儀環保”的體現。這不僅是表面的禮貌形式，而是內在真誠自然流露的尊重與禮貌。

身儀的謙讓禮敬、口儀的讚美慰勉、心儀的真誠懇切，這些看似微不足道的舉動，卻能在人與人之間種下信任、善意與溫暖。一念包容，或許就能化解一場誤解；一個微笑，或許就能成為一段連結的起點。

以禮儀來保育社會的生態，就能夠減少彼此之間的摩擦和怨恨，社會才會更和諧，個人也會活得更健康、快樂。

生活環保：知福惜福更幸福

我們的生活方式，往往在不经意间加重了地球的負擔。在追求便利與舒適的同時，背後却是对自然无声的索取。

“生活環保”倡導的不是苦行，而是覺察與智慧。少欲知足、物盡其用、不過度消費，並不等於生活品質的下降，反而能帶來更輕盈、有意識的生活方式。簡朴，不是匱乏，而是一種對自然的溫柔回應。當我們願意惜福惜物，幸福感也會隨之而來。

自然环保：为珍爱地球而负起责任

自然不是外在的环境，而是我们生命不可分割的一部分。呼吸的空气、饮用的水源、耕种的土地，都是我们生存的基础。我们若能像照顾身体一样珍惜这个地球，大自然也会回馈我们以稳定与丰饶。

正如一句美洲原住民谚语所说：“地球，并非从我们祖先那里继承的，而是向我们未来的孩子手中借来暂用的。”自然环保不仅是眼前的责任，更是一份必须代代传承的使命。

这份实践，不只是垃圾分类、节能减碳，更是需要从政策、企业、社会、家庭到个人共同承担的行动。唯有携手守护，我们才能把美好的地球交给下一代。

四种环保，唤醒内在力量，连结世界温度

当我们愿意从心出发，实践四种环保，人与人之间、人与社会之间、人与自然之间的关系，将变得更温暖，也更有希望。

为让更多人亲身体验四种环保的实践方法，法鼓山马来西亚道场将举办【心灵环保之Harmony Fest】，诚挚邀请您携家带眷前来参与。

日期：16/9/2025（二）

时间：10:00am-5:00pm

地点：法鼓山马来西亚道场

对象：适合全龄参与

让我们一同从心出发，为世界种下和平与安定的种子！



从心出发，
实践全方位环保，
共建和谐社会。

文 / 罗志豪

图 / 黄俊杰、彭大慈音小轩提供



「四它」走入校園

彭大大專生繪出現代敦煌

马来西亚护苗教育工作室与彭大慈音小轩佛学会逾30位大专生，于4月13日走入彭亨州甘孟培英华小，在历时十小时的日晒雨淋中，以画笔为媒，齐心完成以“四它”为主题的校园壁画，为孩子们打造了一座属于当代的“心灵敦煌”。五幅壁画以法鼓山创办人圣严法师所提倡用于解决困境的“面对它、接受它、处理它、放下它”四步骤为核心，期盼辅助学生在情绪表达、压力管理与人际关系等挑战中，找到理性与感性兼具的应对方式。

壁画故事以一位小女孩与情绪怪兽为主轴，循序展现情绪从抗拒、混乱，到理解、共存与转化的历程。画面色彩明亮，角色表情生动丰富，贴近孩童的生活经验，使原本抽象的情绪教育得以透过故事情节与视觉表现，自然融入学生的日常生活中。值得一提的是，壁画中的小女孩特别身穿当地传统服装，展现出对本土文化的尊重与融合，与多元社会背景下的孩子们产生共鸣。

此次壁画创作的构图负责人潘子慧表示，壁画的设计特别融入了“情绪怪兽”与勇敢小女孩

之间的互动形象，期望通过这一方式引导孩子们理解：当遇到困境时，应该勇敢面对、坦然接受、妥善处理，最终达到放下的境界。“这种寓教于艺的方式，不仅富有童趣，更蕴含深刻的教育意义，期望孩子们在欣赏壁画的同时，自然而然地领悟到这些宝贵的人生智慧。”

为了让参与的大专生深入了解壁画理念，佛学会在事前特别安排法鼓山僧团法师讲解“四它”的意涵与实际运用，奠定学员们的理解与发心基础。彭大慈音小轩美宣组组长张嘉乐指出，佛学会观察到马来西亚学生在校园中面对心理与情绪困扰的现象，因此希望透过“四它”的生活智慧，结合艺术与教育，让孩子们以轻松、视觉化的方式认识自己的情绪，学习成为情绪的主人，提升自我觉察的能力。

在执行方面，团队提前一晚进入校园进行描边，并于隔日一气呵成，完成五幅壁画的上色与修整，过程中展现出高度的合作精神。即使当天一度下起大雨，大家依然保持乐观与平常心，迅速分工保护画具与墙面，灵活调整作业流程，真



1	2	3	5
		4	6

1.2 以“面对它、接受它、处理它、放下它”四步骤为核心，壁画诠释了面对困境的智慧。3 团队于前一晚以投影机细心描边，为隔日上色打下基础。4 现场调配各式色彩，从基本漆中调和出丰富的壁画色系。5 作画当天突降大雨，众人不慌不乱，立即分工遮雨护具、调整流程，以乐观与平常心将“四它”精神落实在行动中。6 五幅壁画圆满完成，彭大大专生们合影留念，为这段充满汗水与默契的旅程画下最美一笔。

正实践了“四它”于行动之中，让这幅凝聚团队默契与信念的创作更具意义。

甘孟培英华小校长宋梓良对这项活动表达了由衷的感谢，并期待通过这幅壁画进一步推广情绪教育，“壁画不仅为校园增添了色彩，也为学生们提供了一个全新的情绪学习平台，帮助他们更好地理解和管理自己的情绪，提升自我觉察能力。”彭大慈音小轩顾问洪崇德老师表示，法鼓山推行的“心五四运动”理念浅显易懂、贴近生活，极具实践价值，非常适合作为未来壁画彩绘工程的参考主题。

马来西亚是一个多元种族与宗教和谐共处的社会。“四它”的智慧，因其简单、实用的特质，能以多元形式进入校园生活，在潜移默化中引导学生学习心灵环保的观念与方法，成为自己情绪的主人。期待这些种子能在孩子们的生命中深深扎根，逐渐发芽，长出稳定、柔软且坚韧的内在力量，进一步扩展至家庭、校园、职场与社会，成为安定人心的起点。

心靈小錦囊

“心”五四运动的内容，包含：四安、四要、四它、四感、四福，配合法鼓山的大普化、大关怀、大学院三大教育而成为全面的教育，总体而言，就是“精神启蒙运动的生活教育”。这是我们法鼓山多年来的努力所累积而成的具体教材。从最初只有一个“心法”，渐渐地有了“心灵环保”，再发展成“心灵、礼仪、生活、自然”等四种环保。

摘录自圣严法师《抱疾游高峰》法鼓全集2020
纪念版（第6辑第12册，页118）

懺如明鏡，水濯業塵

從心出發，重塑生命方向

文 / 羅志豪

動念即業，當以懺悔照見自心

“佛經指出，凡夫的起心动念，无不是业、无不是罪，因此无论我们如何客观持平，都不免会犯错。”法鼓山创办人圣严法师在《找回自己》一书中指出，人们总容易遗忘或回避自己的过失，甚至把错误合理化，却又记住自身的成绩与对他人的贡献，进而生起骄慢心而不自知。所以，无论是否意识到自己行为上的偏差，我们都应起忏悔心，承担过失所引发的一切后果，这是自我觉察与承担责任的起点。

人，不只有一世

唐朝皇帝唐懿宗尊拜道高德重的知玄禅师为师，并敕封为悟达国师。在国师仍为云水僧时曾悉心照料一位身患恶疾的迦诺迦长者。病愈离别时，长者嘱咐：“若有难，可往西蜀九陇山寻我。”多年后，国师受封为三教首座、赐予沉香宝座，却因一念骄慢，膝上突生人面疮，疼痛难忍。忆及旧缘，赶赴九陇山，依长者指引以泉水濯患。

临洗之际，人面疮现身自述：“我是晁错，遭你前世袁盎所害，今世伺机报仇。”一朝结怨，十世追偿。国师因此深刻体悟因果宿业，遂撰《慈悲三昧水忏》三卷，启发后人循文起修，至诚忏悔，改往修来。

哪来平白无故，皆是因果不虚

我们所遭遇的逆境或障缘，并非无缘无故降临，而是往昔所造诸业的显现。若不识因果，只会怨天尤人，还因此生起种种烦恼、造作种种恶业。纵使已出家修行多年的悟达国师，一念慢心仍感果报。生命中的诸多痛苦，或许正是我们过去世与他人结下的恶缘，如今因缘成熟，果报现前。

试想，您我可曾是晁错与袁盎？又是否会有幸遇见迦诺迦长者，为我们解冤释结？

值遇佛法，是生命中最珍贵的福报

这一世，我等有幸值遇佛法，有机会洞悉生死实相和轮回的本质，当更珍惜祖师大德所编之忏文，引导我们透过礼忏，生起正知正见，转化生命。《普贤行愿品》言：“虚空界乃至众生烦恼不可尽故，我此忏悔无有穷尽。”佛法八万四千法门中，忏悔法门尤为重要及殊胜。取“忏如浣涤，以水为名”的《慈悲三昧水忏》，是汉传佛教中极具次第与深意的忏法，经文结构分明，上、中、下三卷分别叙述烦恼、业、果报三障，引导众生观因果，忏悔并发愿不再造作种种的业因。

法水涤心垢，忏悔启新生

圣严法师曾说：“忏悔的意思是承认错误，但是承认错误之后，还要负起责任，准备接受这个错误所带来的一切后果，这才是忏悔的功能。”这忏悔犹如一面明镜，让我们在礼忏回到生活中仍可以时刻检视自己的观念思想，帮助我们觉察自身的问题与习气，打从内心去决定不再造业，让忏悔对我们的生命产生根本的改变，驱使我们走向止恶修善的成佛大道。

古德云：“罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡，心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔！”忏文引导我们在礼忏时生起七种心：惭愧心、恐怖心、厌离心、发菩提心、冤亲平等心、念报佛恩心、观罪性空等七心，透过因缘法观察与反省，忏悔成为洗涤心灵尘垢的清泉。

共修力量大，前行功课不可少

《俱舍论》云：“万人共造善恶因，每人均得万人果。”在众人虔诚修持下，共修之功德是各人所修功德的总和，因此众志成城，业山可移！法鼓山的慈悲三昧水忏法会，解行并重，结合拜忏、禅修与说法，引导大众沉淀心绪、观照自心，一心一意地投入与摄受忏文的意涵。

呼吁大众在参与法会前先做前行功课，透过每日的用功来调伏身心，使自己身心安定，为共修做好准备。再经由反省生起惭愧心，进而向诸佛菩萨忏悔过失，并以清净的身口意来庄严道场，成就法会。在累积修行资粮与福报的同时，我们以安定的力量来感染周遭的人，为自己及他人开展出更美好的未来。

2025【法水沁凉·慈悲三昧水忏法会】

日期：2/8（六）-3/8/2025（日）

时间：9:00am-5:30pm

地点：法鼓山马来西亚道场

报名：请于26/7前亲临道场报名

前行功课：线上观看【慈悲三昧水忏要解】与每日礼拜〈八十八佛大忏悔文〉或持诵“南无阿弥陀佛”圣号3,000声

备注：

1. 设有佛前献供（香供养、食供养）及各项功德项目，请致电03-74902298/ 74902299洽询。
2. 设有平安祝福及追思祝祷云端祈福，欢迎大众上网登记。
3. 请著海青、自备水杯。





佛法

活法與否法

敬邀果煜法師開示，再破我等愚暗！

佛法既是活，又是否，何也？

学佛是？从生死的长梦中活过来？从束缚中得自在？
又是心不甘情不愿地死去：从始至终，有太多的缺憾与悲凉。
在茫茫一生之中，无以自主地被生下来，莫名缠困在烦恼境中，



日期：2/9/2025（二）
时间：8:00pm-10:00pm
地点：法鼓山马来西亚道场
对象：一般社会大众
报名：请上网报名
www.ddmmy.org

主讲人介绍：
果煜法师
1984年，于农禅寺剃度，追随圣严法师修学禅法。1986年告假入山，作更上层楼的进修；1989年住山期满，应时代需求，开示演讲。



祈福 — 2025 — 皈依大典

12月10日
09:30am~11:30am

皈依佛、法、僧，接受三寶的祝福，
讓佛法的智慧，點亮心燈，照亮人生；
讓學佛的人生，得自在，福慧平安。

方丈和尚果暉法師 正授三皈依戒



活动地点：法鼓山马来西亚道场
报名对象：年满6岁以上，未皈依法鼓山体系皈依之社会大众
报名日期：即日起，需预先报名！| 报名截止日期：2/10/2025
咨询方式：03-7490 2298/ 7490 2299 法鼓山马来西亚道场知客处

报名须知：请至法鼓山马来西亚道场官网
www.ddmmy.org 新窗開啟
※ 恕不接受传真、邮寄、电话之报名方式，亦无需缴交照片。

月份	日期	星期	时间	活动项目	地点
7月	5/7	六	1:30pm – 4:00pm	【茶之心】儿童茶禅-3	法鼓山马来西亚道场
	13/7	日	9:00am – 4:00pm	自觉工作坊【生命x方向感】	法鼓山马来西亚道场
	19/7 – 20/7	六-日	9:00am – 5:00pm	初级禅训班	法鼓山马来西亚道场
	27/7	日	9:00am – 4:30pm	福田班-6	法鼓山马来西亚道场
8月	2/8 – 3/8	六-日	9:00am – 5:30pm	法水沁凉・慈悲三昧水忏法会	法鼓山马来西亚道场
	9/8 – 10/8	六-日	9:00am – 5:00pm	佛法研读班密集课程 【阿含经的处世智慧】	法鼓山马来西亚道场
	17/8	日	9:00am – 11:30am	新义工培训	法鼓山马来西亚道场
	17/8	日	9:30am – 5:00pm	禅一	法鼓山马来西亚道场
	19/8	二	9:00am – 4:30pm	福田班-7	法鼓山世界佛教教育园区
	23/8	六	7:30pm – 10:00pm	大悲忏法会	法鼓山马来西亚道场
9月	2/9	二	8:00pm – 10:00pm	【佛法：活法与否法？】讲座	法鼓山马来西亚道场
	6/9 – 7/9	六-日	9:00am – 5:00pm	初级禅训班（英文班） Beginners' Meditation Class	法鼓山马来西亚道场
	14/9	日	9:00am – 4:30pm	福田班-8	法鼓山马来西亚道场
	16/9	二	10:00am – 5:00pm	心灵环保之 Harmony Fest	法鼓山马来西亚道场
	21/9 – 28/9	日-日	21/9 3:00pm – 28/9 10:00am	初阶禅七	百丈山国际参禅中心

法鼓山馬來西亞道場定期共修活動

每周共修活动		
周二	8:00pm – 10:00pm	中文禅坐共修
周四	8:00pm – 10:00pm	佛法研读班 / 学佛五讲 (已截止报名)
周五	8:30pm – 10:00pm	英文禅坐共修
周六	7:30pm – 9:30pm	念佛共修 (第一周六: 菩萨戒诵戒会暨念佛共修)

▲ 备注: 所有活动报名及最新资讯请浏览 : www.ddmmy.org



Address: No. 9, Jalan 51A/225A Zon Perindustrian PJCT, Seksyen 51A, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
Telephone: 03-7490 2298 / 7490 2299 Email: admin@ddmmy.org Facebook: fb.com/ddmmalaysia
Website: Global 法鼓山全球资讯网: www.ddm.org.tw | Malaysia 马来西亚: www.ddmmy.org