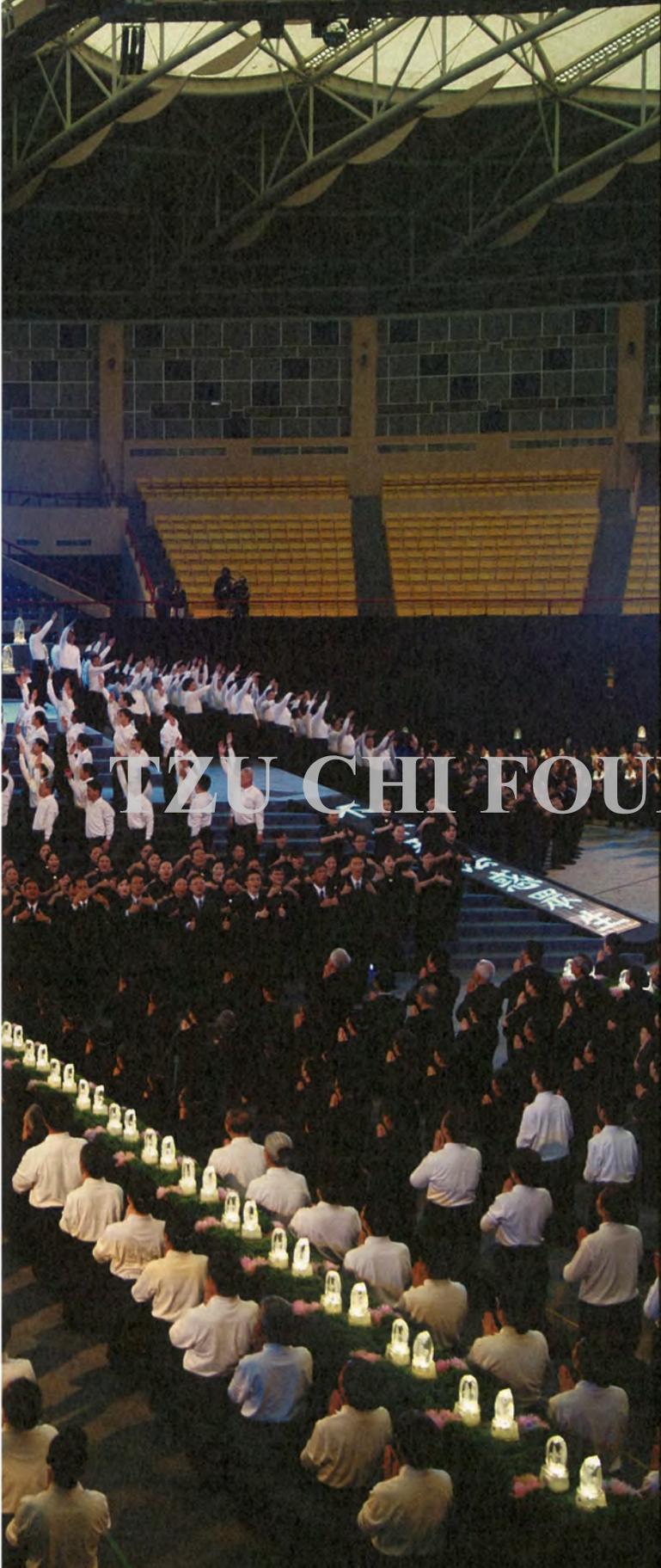




第五部 【懺悔果報障】

真正齋戒懺悔，要能夠反省己過，還要身體力行，堅持未來不再犯。能懺悔過去的錯，讓心靈清淨、不再受污染，才是真正「改往修來」。

證嚴上人開示（摘自《慈濟》月刊第五三四期）



TZU CHI FOUNDATION



TZU CHI FOUNDATION



夢歷六道

鐘鳴鼎食富貴家

習性趣向各不同

丈夫茹素禮三寶

妻子奢華嗜生靈

妻子生日大鋪張

豬羊牲畜滿排場

不聞生靈嘈雜啼

不懼果報不修福

夜來幽夢魂脫體

森然遊到廚房裡

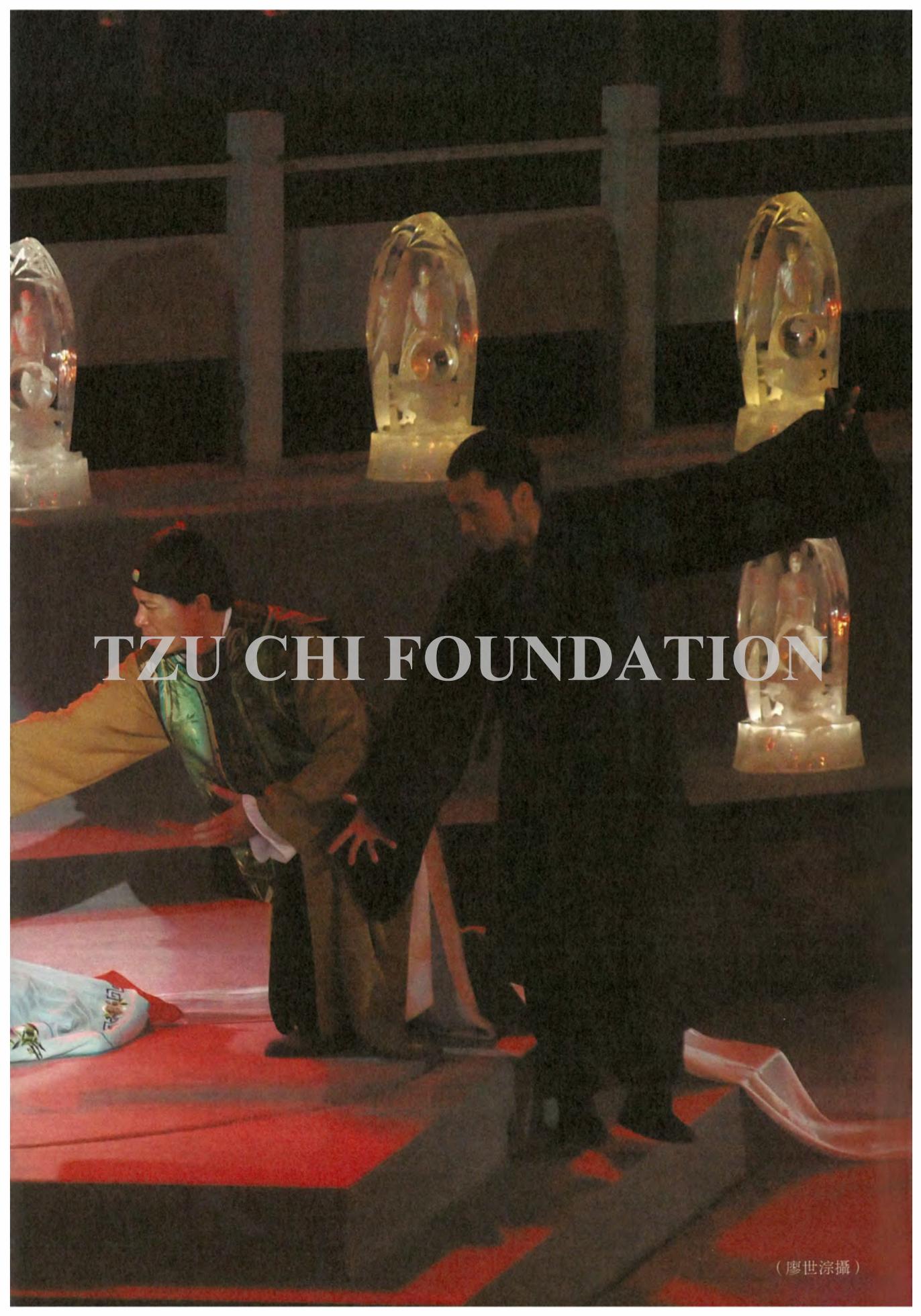
TZU CHI FOUNDATION



鮮活鯉魚現宰殺
刮鱗去皮剝魚漿
鮮美魚丸奉夫人
欲討歡喜得獎賞
驟然醒覺心惶恐
婢女端來魚丸湯
夢中經歷眾生苦
地獄之痛難堪忍

節錄

TZU CHI FOUNDATION



TZU CHI FOUNDATION



地獄人間

佛陀告誡諸眾生

地獄並非是虛言

地獄不是在遠方

地獄盡現在眼前

仔細觀察與思量

桎梏處處在羈絆

苦難時時在現前

煉獄宛如在人間

(節錄)

TZU CHI FOUNDATION





大小三災

火災水災與風災

饑饉瘟疫與兵災

大小三災競出現

人禍天災互循環

火山噴發鬼哭號

濃煙蔽天塵飛揚

熔漿奔瀉爭流竄

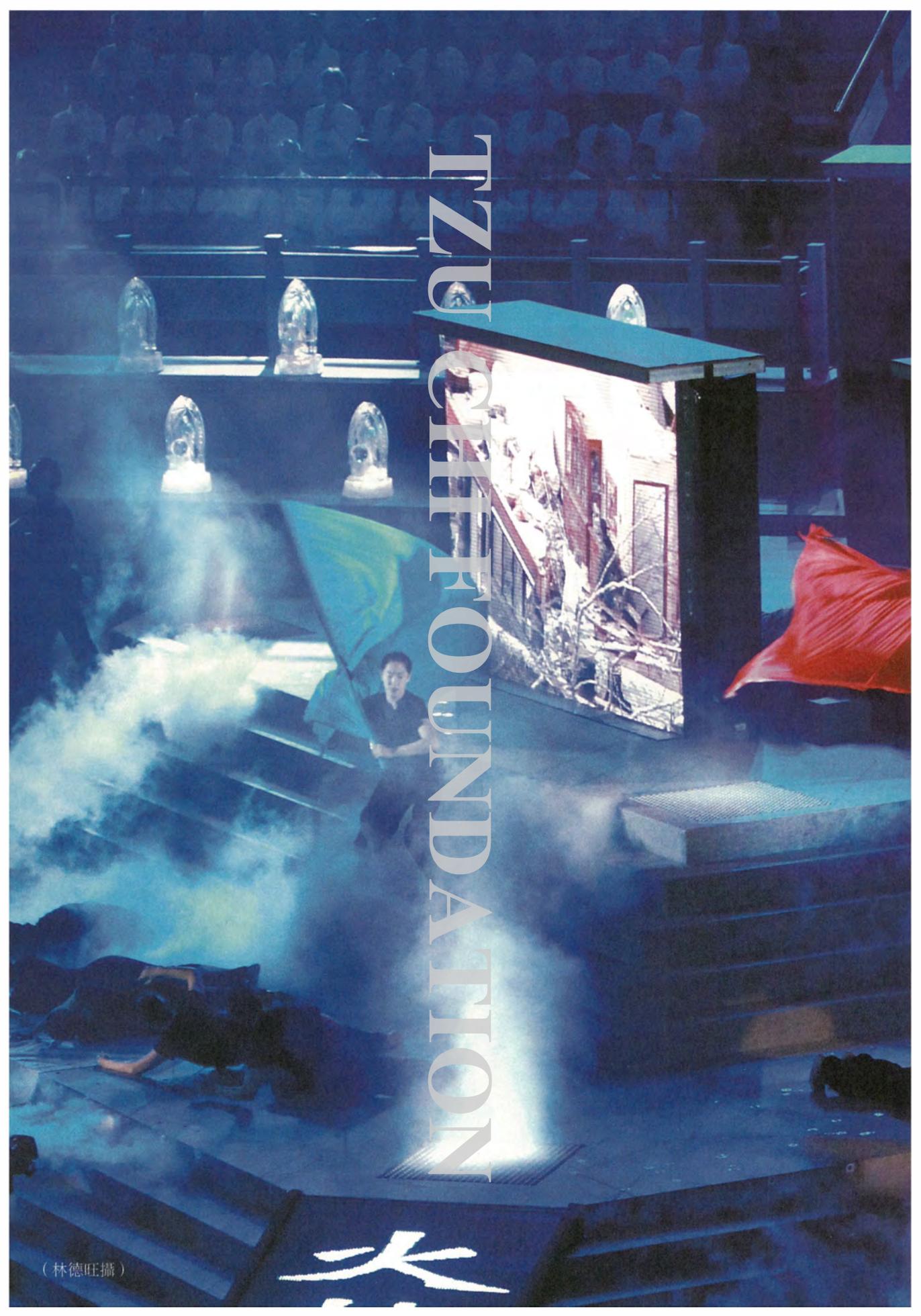
恐怖毀滅在瞬間

(節錄)

TZU CHU FOUNDATION



TZU CHH FOUNDATION



(林德旺攝)

天



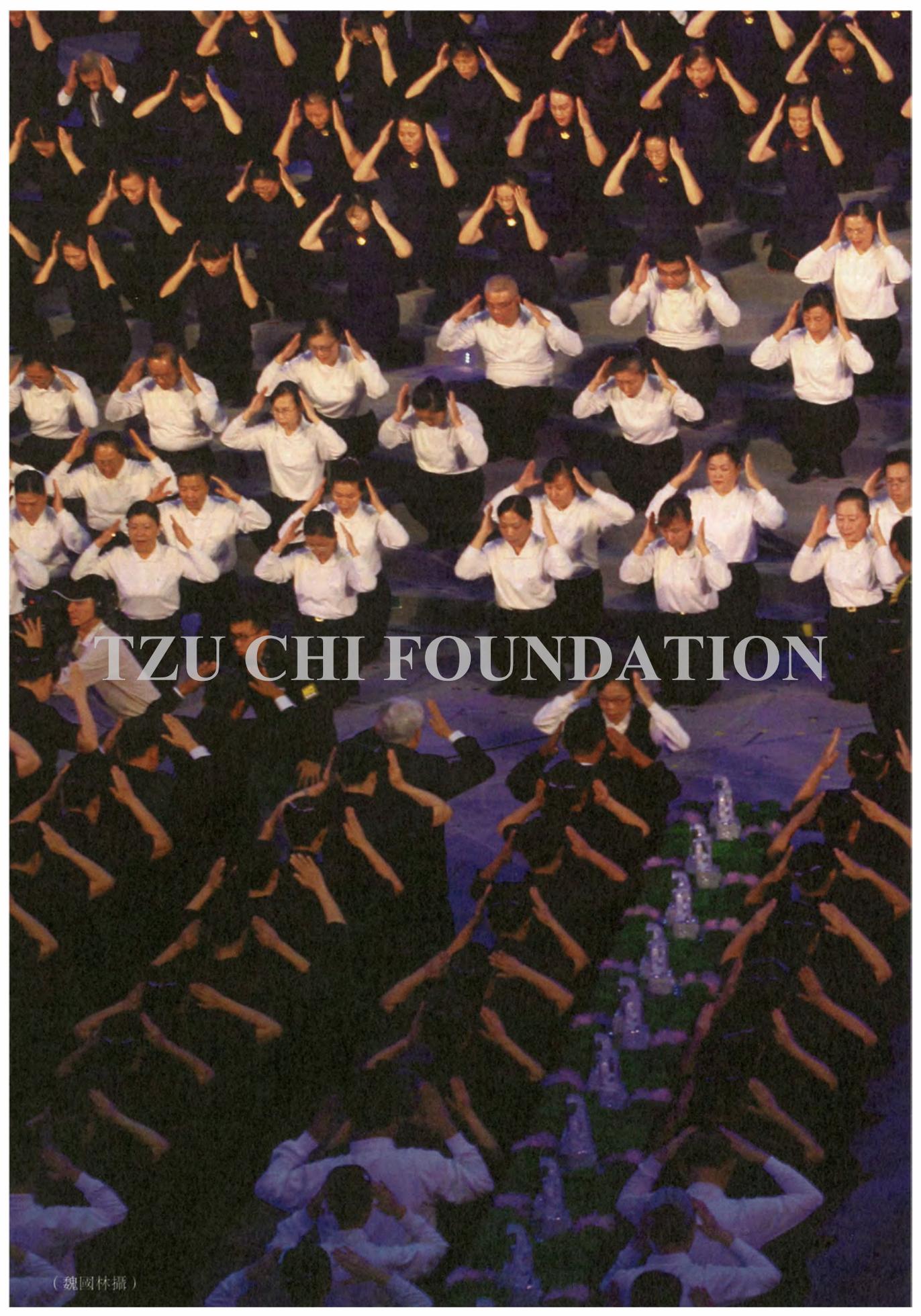
TZU CHI FOUNDATION



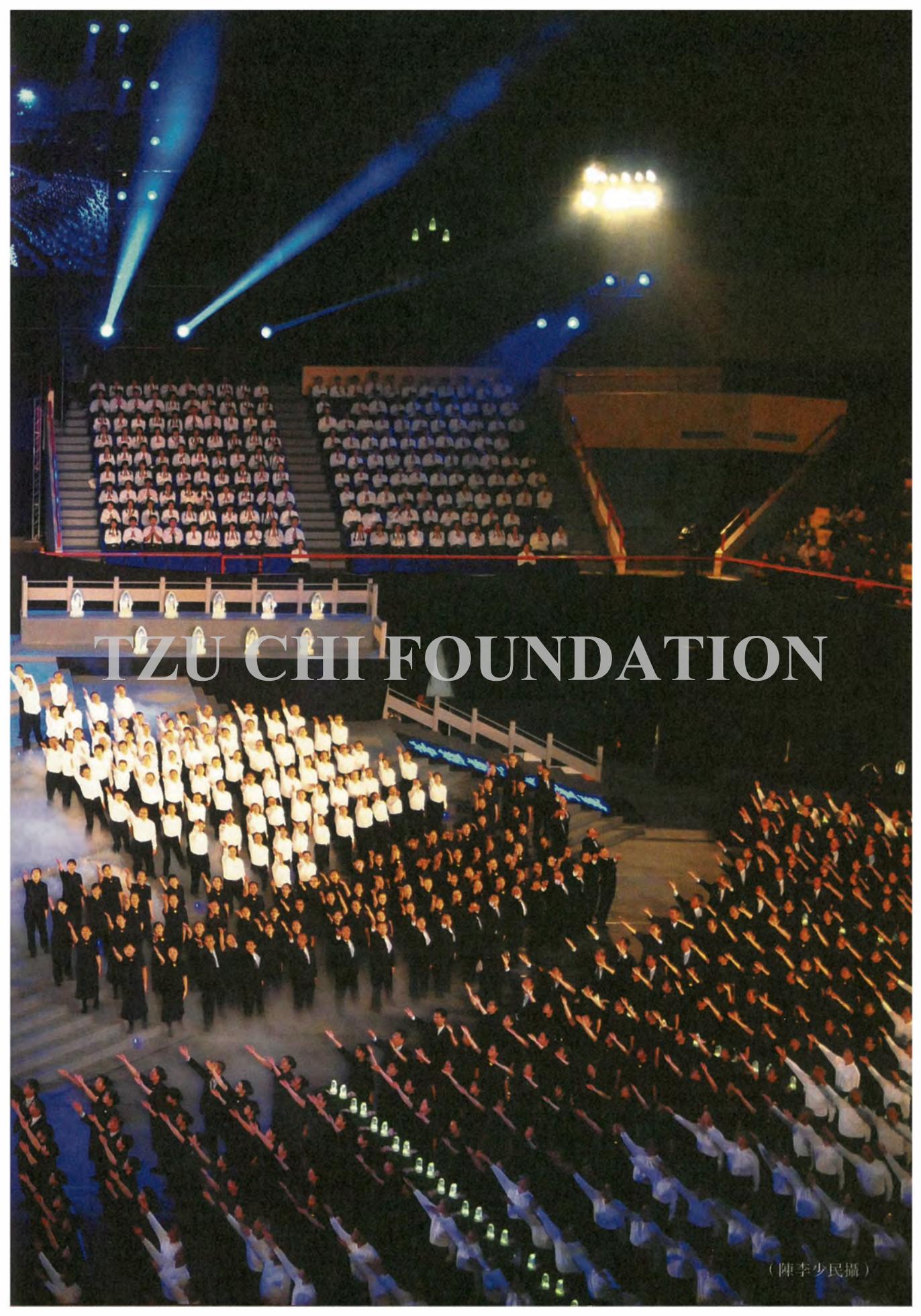
一一懺悔

地獄陰森誠悲戚
惡道輪迴出無期
我今一一悉懺悔
因緣果報不相欺
懺悔 身語意業罪萬端
沉淪地獄苦無邊
懺悔 不修善法行惡業
畜生道中受輪迴

(節錄)



TZU CHI FOUNDATION



TZU CHI FOUNDATION

(陳李少民攝)

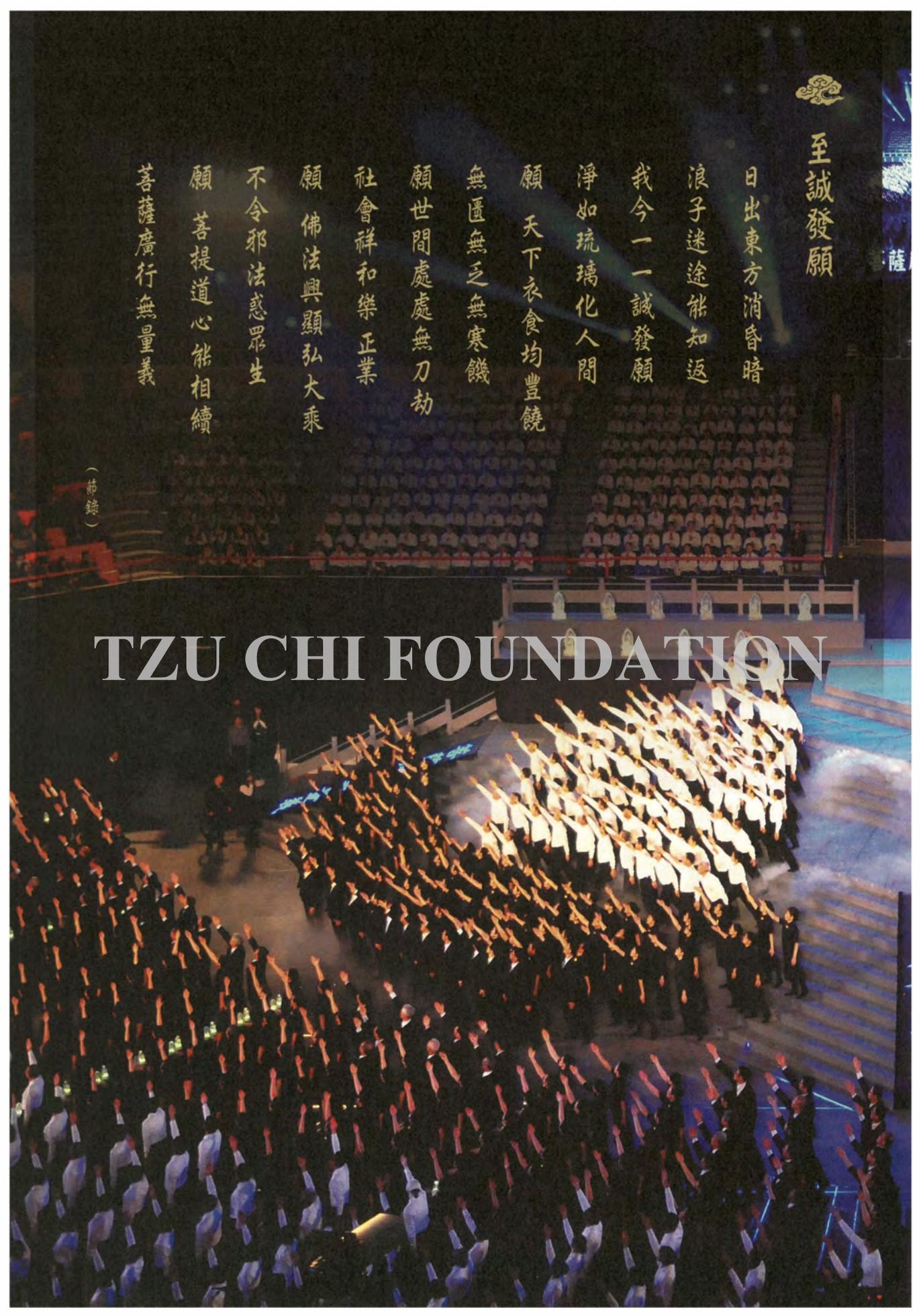


至誠發願

日出東方消昏暗
浪子迷途能知返
我今一一誠發願
淨如琉璃化人間
願 天下衣食均豐饒
無匱無乏無寒饑
願世間處處無刀劫
社會祥和樂正業
願佛法興顯弘大乘
不令邪法惑眾生
願 菩提道心能相續
菩薩廣行無量義

(節錄)

TZU CHI FOUNDATION



中學生的懺悔法門



慈大附中師生組合的三十一艘法船，呈現道氣，正揚帆啟航。（陳明清攝）

■ 文 陳婉貞

灰白相間的三十一艘法船，矗立在慈濟大學附屬中學的福田廣場上，飄渺的山嵐猶似海波，隨著唱誦擺動肢體的全校師生，在教職員的領航下，三十一艘法船殊勝啟航，半年來師生悠游於法海中，由懵懂到明白《水懺》真實義，生命更加明朗與開闊。

演繹與聯考並重

聯考制度下的中學生，生活中總是充斥著考試、考試、考試。花蓮慈濟中學從二〇一一年十月啟動「法譬如水」經藏演繹的準備，如何在緊湊的課業中，加入《水懺》的佛典解說課程，考驗著老師們的智慧。

十月的夜晚已有寒氣，為了二〇一二年三月教育志業將演繹《水懺》經藏，慈中老師們成立讀書會，會議室內簡報檔的畫面隨著導讀老師的分享，一頁頁跳動，老師們以身作則入經藏行入法中。國中部二年級老師吳依儒說：「投入經藏演繹，覺得處處都是感動。」她用心研讀經文，將心得做成學生能理解的教案，透過分享與鼓勵，細細牽引學生登上這艘已待啟航的法船。

吳依儒老師在人文課時，採讀書會的方式導讀，加上手語的唱誦與練習，看似艱深的經文，學生經由不同的方式理解，都能有自己的詮釋。例如，提到「獨嬰此苦無代受者」時，十三、四歲的孩子便能精確了解「業要自己受」的道理；談及「怨親平等」，他們也知道愛與不愛都是執著，執於小愛會痛苦，要建立「大愛」的人生觀。

高一的洪聖富四年前因視神經病變差點全盲，在慈濟醫療團隊的治療下，視力從零點一恢復到零點八，他以感恩心發願茹素，也為生病的父親祈福。彩排時，他專心地聽老師講解每一個動作，也專注於腳下的階梯，並配合觀察著同學的一舉一動，努力克服眼睛弱視的影響，他曾經擔憂地說：「害怕演繹中全部的燈關暗，會不小心沒有踩好樓梯，跌倒或位置走扁掉，那樣會破壞整體完美度的呈現。」

創意攻站思懺悔

除了《水懺》讀書會與手語教學的進行，慈濟中學以《水懺》為主；於一百學年度慈中人文統整課程，二月二十八日於學校福田廣場集合，以「大時代需明大是非」為主題，規劃出五個站別，每站都有口號，「法譬如水潤蒼生、廣行環保弘人文、素食齋戒救地球、至誠發願利眾生」，前來攻站的學生，大聲喊出站呼，每每聽聞熱情

有勁的站呼，此起彼落傳來，整個校園熱鬧滾滾，一站有四十分鐘，分別於各站點的教室展開。讓孩子紮實感受、學習到慈濟人文，全校國、高中共計九十五位老師、一千位學生參與。

「有什麼事是你一直耿耿於懷的？如果可以重來，你會怎麼去處理？」老師輕輕地說出，帶領學生細想，頓時教室四周，安靜無聲。當學生心中懺悔漸漸湧上心頭，老師邀請學生即席演出悟達國師的故事。

「我恨你也恨累了！」飾演晃錯的高一包容班姜亘育同學，在演繹中脫口而出，表情豐富的畫面，不用繁複的道具，孩子們創意十足的對白，將故事的主軸確實演繹出來。一層層的引導，學生們心中明瞭，「懺悔法門」是這部《水懺》中很重要的一環。

就讀高二的余崧輝非常愛乾淨，他的床不喜歡人家碰，就寢前沒有梳洗不會上床；高一入學時，同學彼此都不熟，有些同學主動來到他床邊就坐下來和他聊天，他非常大聲兇他們：「你們為什麼碰我的床，很髒耶！」現在回想起來，同學只是無心，想找他聊聊天而已，可是他卻如此不禮貌！余崧輝練完《水懺》後發現：「其實好好講和大聲講差超多的。」好好講話大家會聽進去，還會了解每一個人都有不同的想法；但如果非常生氣地講話，被遷怒到的人反而聽不進去，兩人之間的隔閡會愈來愈深；他對這件事非常懺悔。

拍賣遊戲現煩惱

如是因如是果，是《水懺》所要傳達的精神之一，提醒人們時時注意身口意，方可免造業受報之苦；每日省思自己的言行，知錯能改，造業要懺；也藉著晃錯纏縛袁

盍十世不得解脫，本身亦受十世之苦的示現，期許學生從中學習對人更大的寬容，體認到唯有給彼此空間，才能活出自在的人生。

投影簡報出現一幢幢的豪宅，老師化身拍賣官，「一千萬」、「兩千萬」喊價聲此起彼落，隨後出現許多名貴珠寶首飾，這是虛擬的富豪拍賣遊戲；另一頭則有老師穿著法官的服裝，為許多繳不出信用卡、分期付款的民眾，裁示罪行。

輔導室主任徐振家負責第三站「煩惱無盡誓願斷」教案，老師們剛開始不知從何著手，多次聆聽上人講述《水懺》，設計靈感就源源不斷。徐振家說：「煩惱障主要是以三毒：貪、瞋、癡為主軸，希望藉由生活化的活動，讓同學們警覺到，瞋念不像經文那麼繁瑣，都是發生在日常生活中；團隊老師集思廣益，以活潑有趣的教學方式呈現，建構學生在財務管理上的正確觀念。」

蒙塵的心念，如何滌去垢穢，老師們另外藉由化學還原實驗：加入少許優碘的清水，水質變濁後，加適量的維他命C就能讓混濁的水澄清許多，藉此比喻法水滋潤心田一樣能滌除心垢。

高二包容班的周明億已擁有一箱箱的遊戲卡帶，卻仍很愛購買，每卷卡帶僅會玩兩、三次就丟棄，他為過往貪欲的浪費行為而難過。

如何克服習氣做到「少欲知足」？當口欲燃起時，周明億就以素食替代；利用空閒的時間，去黎明教養院關懷，或到大愛農場種菜。他說，若沒時間也沒多餘的體力，就不會欲念四起，而且種沒有農藥的有機蔬菜，可以照顧更多人的健康，自己也很很有成就感。

人文統整得智慧

第四站「三業不生智慧長」，內容為「業障講記」，說明身三、語四——殺、盜、淫和兩舌、惡口、綺語、妄語。對此七惡業，透過「業障之縛」、「業力之鬼」的動畫影片及上人開示、小故事及經藏演繹片段的呈現，讓攻站的學生很簡單地了解業從何來？識從何去？如何守護心念、降低欲望，進而懺悔，自我反省，精進造福。

「法譬如水滌心垢」是第五站，由種子老師林永平帶領的感恩團隊設計，課程規劃教導學生認清因緣果報，希望學生可以種善因、造善緣、去惡因、避惡緣，好好珍惜時間，掌握人生方向。

課程中藉由大小三災的紙卡分類，讓學生明白哪些是大三災、小三災，進一步教導學生，唯有靠人人匯聚善念，才能避免共業與災難。讓學生品嚐只用少許水稀釋的醬油、醋、糖水及鹽水的苦澀味道，再加入大量的開水去除苦澀味，藉此教導學生「法譬如水」，多汲取智慧法水來洗滌心垢。

就讀高二的何予懷，是父母的獨生子，能言善道、口齒伶俐，常顯自負，有時自以為主持公義，據理力爭，得理不饒人。參與經藏演繹，在短時間內，他一改過往習氣，降服驕慢心，以歡喜心為大家服務，廣結好緣！

承擔妙手小組長的何予懷，受到偈文「瞋恚忿怒懷害心，暴躁習性常傷人」的警醒，讓他深入省思，回想因為自己的「實事求是」而與人相處常產生磨擦，或者和同學爭辯是非對錯而成了家常便飯，予人得理不饒人的感受。經過《水懺》的洗禮，他發露懺悔，誠心去習氣與人結善緣。

校外教學中「地理實察」課程，他不解同學何以堅持己見？以往予懷認為對的



攻站活動中以紙箱加身，讓學生感受到業力的纏縛。（謝榮祥攝）

事，一定據理力爭，此時他竟能靜心思考：「這是一個美善的團體，應尊重不同的聲音、意見，當下即放下心中的執著，不作是非之辯。少說兩句結好緣，對自己也不會有損失，何樂不為？」尤其在承擔妙手小組長時，他學會用耐心和老師溝通，用歡喜心來帶動同學。

攻站後透過班級心得分享，學生寫下學習單及發心立願卡，國三善解班陳柏葭同學，因為家境寬裕，對於物質的追求，往往是抱持著「只要我喜歡，就一定要擁有」的心理，上網看到喜歡的東西，立刻不加思索就訂購，當真正擁有時，又覺得不如想像中那麼好，可是物欲的牽引，總讓他一再重複做後悔的事。他靜心思過，發願不要再受欲望的控制，學習購買需要而非想要的東西。

豐富的五站活動，除了傳達悟達國師的造懺因緣外，煩惱三毒、因緣果報、懺悔業障種種……《水懺》的涵義，透過深入淺出的方式達到教學的效果。慈濟中學老師及學生以人文統整課程為「法譬如水」經藏演繹暖身，也在孩子的心靈與生活中，建立起懺悔法門，給予孩子一生受用的人生智慧！

TZU CHI FOUNDATION

幼稚園法海區 清淨如入定

■文 胡淑惠



大愛之光觀眾席上，六十三位慈濟大學附屬中學附設幼兒園的小朋友，個個虔誠入經藏。（林宜龍攝）

雖然他們個兒小，聲音不夠宏亮；但是，孩子真誠唱誦偈文，稚音穿透人心。雖然他們長得不夠高，小腳構不著地；不過，有一天，他們終能頂天立地。

花蓮德興體育館內，教育志業體「法譬如水」經藏演繹，入經藏菩薩透過偈文曲目唱誦，及手語肢體動作，帶領大眾走入悟達國師造《水懺》的因緣。「大愛之光」觀眾席上，六十三位慈濟大學附屬中學附設幼兒園的小朋友，個個虔誠合掌、端正就坐，有的閉目如入定，有的微笑直視舞臺；他們的雙腳構不到地面，懸在座椅下，年紀雖小但靜心坐定，隨著偈文唱誦祈禱，語默動靜間穩若泰山，旁人直呼：「不可思議！」

形成共識 延伸專注

學齡前的孩子活潑好動，體力無窮，如何讓專注力只有三十分鐘的娃

兒，持續端坐兩個半小時，全程唱誦偈文，以手語動作與舞臺上密切呼應，莊嚴道氣十足？一旁陪伴的老師，欣慰得頻頻頷首微笑；三個月來，《水懺》融入生活密不可分，點滴入稚心，才有今日成果。

幼兒園園長陳佩珠二〇一一年參與臺北小巨蛋經藏演繹，法喜滿滿，至今仍記憶猶新。感受到全體善念心聲共振的力量，更體悟到證嚴上人對於「四大不調」急迫的呼籲。今年教育志業體發願入經藏是一大事因緣，陳佩珠當仁不讓報名種子培訓，要帶領幼兒園師生入經藏。

首先，陳佩珠向所有老師分享入經藏的經驗，讓老師們的心態慢慢改變。他們管理秩序不需要指揮、吆喝，只要改變教學互動方式，孩子的學習態度也會跟著進步。其中，大班的老師梁佩芹，觀看經藏演繹演出後深受感動，於是用心構思如何將偈文化繁為簡，讓小朋友輕鬆學習，易於了解；除此之外，也開始思索如何培養小小朋友的定性、耐心，才能讓他們安下身，漸入法繹。

主題教學 點滴入心

老師在課堂上播放《人間菩提》，聆聽證嚴上人開示，聽取環保志工的分享，與當前慈濟脈動扣在一起：比如說《水懺》與「廣行環保弘人文」環環相扣，引導孩子思考「為什麼要做環保？」讓小小心靈深入慈濟人文理念，了解做環保的意義，以及保護地球的重要。回到家中還會與家人分享環保的做法。老師邀請孩子們分享推行環保的心得，從而發現孩子行為的改變。

每週三與週五的升旗時間，老師們用簡單口語化的方式，詮釋整部經文內容，讓小朋友了解積極推動的緣由，再教導唱誦經藏演繹的歌曲。課堂上，大班孩子透過影片、中小班透過動畫影片認識《水懺》。午間校園清流廣播時間，老師分享《師公上人說故事》，如悟達國師、夢歷六道的故事，藉由廣播讓孩子理解經義。

孩子看到「夢歷六道」影片中動物被宰殺的畫面，覺得很可憐，回家後跟媽媽說：「牠們被殺的時候會很痛，下次我們不要再吃動物了好不好？」看過影片後，回家提醒母親茹素。影片啟發了孩子的善念，知道不要去傷害小動物，還知道茹素的重要，讓家人能夠跟著改變。

法音宣流 靜坐唱誦

「我們準備入經藏了！」透過廣播提醒，園內全天輪流播放〈一性圓明自然〉、〈悟達國師懺悔法門廣演〉、〈至誠發願〉、〈夢歷六道〉……等八首演繹歌曲。師生藉由不斷練習、反覆唱誦將偈文入心。因為老師們的聲色態度改變，孩子感受到了，就依循老師的行為模式；師長的「模」成了臨摹學習的對象，所以孩子們可以靜坐，走路可以走直線。

靜心時間，老師讓小朋友唱誦：「大時代需明大是非，大劫難需養大慈悲，大無明需要大智慧，大動亂需要大懺悔。」小朋友盤腿端坐，心慢慢靜了下來，小小身體舉止劃一，小手還比劃著手話，表情動作可愛極了。

孩子的端正就坐展現定力，是老師的用心與平時生活教育落實，展現赤子之心如琉璃般靈透，像置身清淨無染的世界。老師很有耐心地慢慢解釋教唱，小小娃兒體解

TZU CHI FOUNDATION

雖然幼兒園的小朋友個兒小，聲音不夠宏亮；但是孩子真誠唱誦偈文，稚音穿透人心。（謝光雄攝）

經緯，幼兒園猶如天天開演唱音樂會，聲聲的呼喚與唱誦呼應，孩子們的定力一點也不輸給哥哥姊姊們！

演繹曲終 法會不散

除了時時帶領虔誠祈禱唱誦經藏歌詞，小腦袋記性好，容易將偈文琅琅上口；又善用課輔時間播放卡通演繹影片，果然引起小朋友的專注力，各個端坐聆聽歡喜觀賞，達到用心學習的至高點。老師們表示，《水懺》不只是課程，不是用教的，而是透過學校生活深入孩子的內心。

小朋友觀賞後，將心得表現在圖畫中，畫作旁邊站了兩個人，小精靈站在中間兩舌的模樣，畫作上寫：「不說人非不惡口，口吐蓮花聲細柔。」這是小朋友的體會。

發願卡寫滿孩子的期許：「口說好話，更加身體力行」、「鐘鼓齊鳴敲心中的善念」、「學習悟達國師，懺悔不再打妹妹。」句句真誠！

「師公上人，我們做到了！」經過三個月的用心學習，幼兒園的全體師生一念心，腳步一致往前邁進，老師將所學傳承給孩子，師生、家長共同入經藏，大家同登法船，共同護法傳法，幼兒園的靈山法會不散！

陳佩珠感恩地說：「園裡的老師真的很棒，她們做得比我想像中的還要好，我希望上人用這麼大心力創辦的學校，執行的老師應該要加倍用心，希望真的能夠做到讓上人很放心。」



TZU CHI FOUNDATION

雖然小朋友長得不夠高，小腳構不著地；不過，有一天，他們終能頂天立地。（林宜龍攝）

孩子是我的老師

身為上人的弟子，我不做誰要做？

雖然承擔多比較忙，偶爾會有壓力，我還是盡量貢獻自己的能力，希望能夠成就大家，將這一場法會做一個很好的呈現……

■口述 黃正立（慈濟技術學院總務處事務組組長）

■整理 彭鳳英

去年全臺社區都在入經藏，但我不敢報名，因為知道一定會花很多時間，可是，慈濟四十五年有這樣的一個機會，我卻沒有參加，心中還是有小小的遺憾。今年上人給教育志業一個入經藏的機會，而我又被點名承擔種子老師，那麼……就應該要全力以赴囉！

子教父 自製地標聰慧心

我的兩個兒子也入經藏，哲

鴻在乙舞臺，哲宇在大愛之光區。

慈小老師教得很好，會向孩子們解說為什麼要這樣比、為什麼要這個角度，〈至誠發願〉就是他們教我的，因為他們已經練好了。很有趣的是，我唱錯時，兒子會說：「爸爸，我教你，今天先教你五句：『日出東方消昏暗，浪子……』」我唱成浪子回頭，他們會馬上糾正：「不對、不對，重來一次，是『浪子迷途能知返……』」

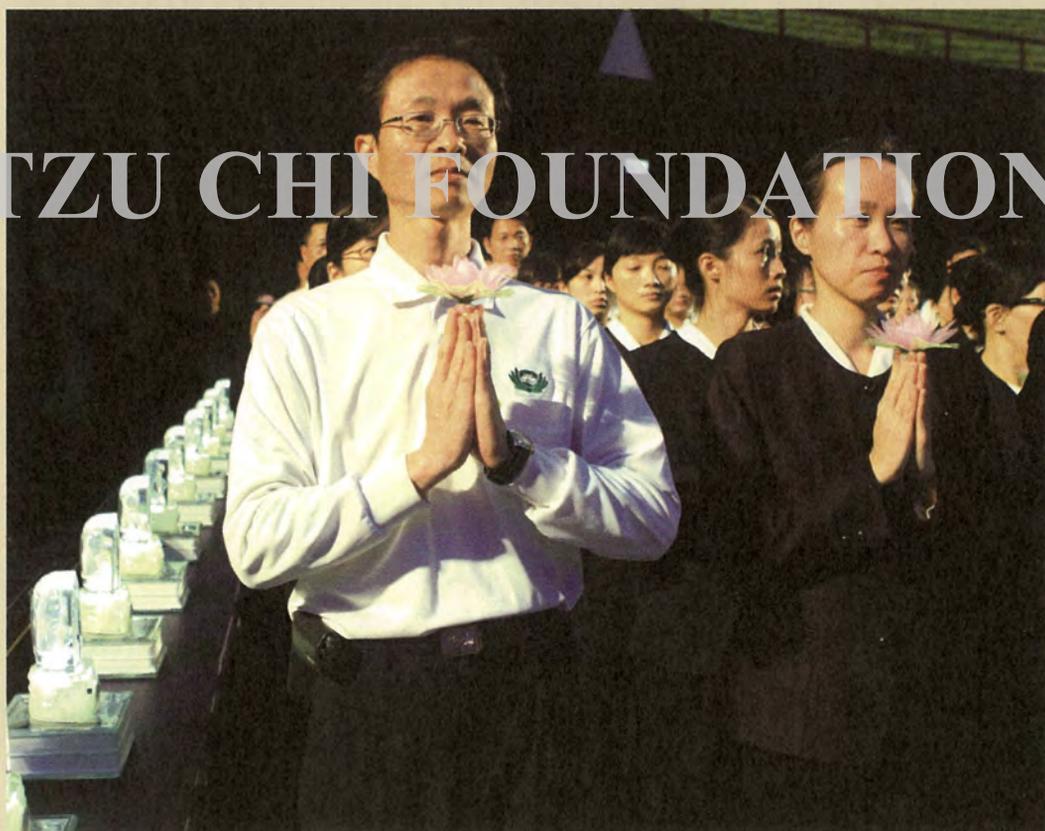
放寒假前一天，哲鴻拿了一

個捲軸出來，他把捲軸攤開，是海報貼成的，長長的一條，貼了十一條直線，下面畫了紅線、綠線、藍線，再點框框，竟然是模擬舞臺的地標圖。「爸爸，第四階是你的位置，要記得喔！這個水滴是我的位置。」小孩子單純的心，真的是超越大人了。

哲鴻平常就喜歡吃素，主要是不忍心吃動物，而且素食也能夠救地球，特別是在入經藏之後，他很堅持。平常和家人聚餐，我們就吃

鍋邊素，這樣才不會造成家人的困擾。

我們父子感情本來就很好，現在又多了一個共同的話題，只要音樂一放，我們就開始比起來，還會互相糾正一下，當然，通常都是我出錯。小孩子的記憶力真是好，一下子就記起來，我可不行，如果不用唱的，可能就背不出來。有時候他們會抽考，從中間突然插進一句，我接不上、唱不出來，就會被他們兩個嘲笑：「哈哈！爸爸你又唱錯了！」孩子願意去學，我覺得非常不錯，年紀小很單純，而且是一心一意的，也許不見得整齊、完美，可是所呈現出來的用心，讓我覺得教育真的很有希望。



慈濟技術學院有一百多位學生自願參加演繹，每位都很認真，讓擔任種子老師的黃正立既欣慰又感動。（詹進德攝）

教學相長 收穫最多是自己

技術學院有一百多位學生自

願參加，每位都很認真。記得第一次驗收的時候，看到一個孩子怎麼沒有蹲下來，我就過去關懷，原來她前幾天發生車禍腳受傷，因此沒辦法蹲跪，但她還是堅持來參加驗收，她說：「不能跪，膝蓋伸直一點就好了，沒問題啦！」她還對自己的膝蓋說：「你要爭氣一點，讓我好好地通過驗收。」這些孩子的精神讓我好感動，是我們大人要學習的。

這次承擔種子，與其說我在教人，其實收穫最多的是自己。在老師們學會前，我必須先學會，要先透過教學影片了解為什麼設計這個動作，然後再說給老師們聽。唯有

幫助大家深入水懺偈文，知道眾生本平等，才能帶給同仁不一樣的感動與反省。

展開練習共修後，特別是從〈一性圓明自然〉的練習後，水懺精神就在校園發酵了。平日在辦公室，若有個不恰當的言行，同仁就會冒出一句偈文：「因果歷歷不爽，造業豈能不懺？」有時說句玩笑話，也會有人提醒：「綺語、兩舌喔！」偈文已經在無形中影響著大家。以前各教室同仁各忙各的，要有特別的活動才能見到面，藉由這次入經藏有更多時間聚在一起，討論、分享，這也使得彼此之間的認識、情感和向心力相對提升很多。

雖然有時會因為工作上與其他人的意見、角度不同而覺得不開

心，但這個時候，就拿上人的書來看，透過上人的法洗滌、調伏自己。上人經常提醒我們：「有人，就有是非；看別人不順眼，是自己修養不夠。」靜下心來想一想，自己不見得是對的，別人的建議也有一些是很棒的。就這樣子，慢慢地調整自己，現在已經不容易生氣了。

身為上人的弟子，我不做誰要做？雖然承擔多比較忙，偶爾會有壓力，我還是盡量貢獻自己的能力，希望能夠成就大家，將這一場法會做一個很好的呈現，即使很辛苦，但還是很值得。



黃正立承擔種子老師，他認為與其說自己在教人家，其實收穫最多的是自己。（陳李少民攝）

群體相融就是美

■口述 陳玉娟（慈濟技術學院總務處文書組組長）

■整理 彭鳳英、吳麗娟

記得剛開始，同仁對跟著旋律踏步有著許多的障礙，

我們總是在旁不斷提醒：「右、左、右、左。」

這時，突然發現某位資深主管的腳步不對，我上前小聲提醒，

不料他卻回答：「不是我走錯，是你喊太慢了。」

我愣了兩秒，檢討自己是否下錯指令？

去年年中，開校慶籌備會時，

校長提及教育志業發展處將籌劃聯

合校慶，將安排水懺入經藏演繹。

當時，我心想錯過了八月十三日臺

北小巨蛋的演繹，相較之下，這個

場面明顯小了許多，我應該有勇氣

參加了。

接下來聽到的，卻是教育志

業體入經藏演繹將在花蓮體育館舉

行，各校需要八十八位教職同仁與

一百七十六位學生，還要種子集

訓……連聲的「哇！哇！哇！」

不斷響起；但作為上人的弟子，這

件盛事，我責無旁貸，也清楚知道

接下來這日子，將會是「沒夜沒

日」的生活。

從疑問到解答 精進心不散

本校只有蔡武霖主任一人參與

過臺北小巨蛋的經藏演繹，比其他

教育志業體，我們得要下更多的工

夫去研究、了解什麼是知音？豆豆

圖怎麼看？地標怎麼換？怎麼排位

置、換隊形？

許許多多的問號，連作夢時，

都不忘想著如何克服？如何找資

源？如何度過種子間的磨合期？雖

然第一次驗收的成績不盡理想，還

好，我們有一群永不退轉的種子團

隊、護經藏菩薩，以及永遠百分之百支持的校長。

而最要感恩的是先生的包容，這陣子，我經常須早出晚歸，而生活一向規律的先生，很怕吵。如果我須晚歸時，他就睡在一樓客廳，這樣我在二樓沐浴時，便不會吵到他；如果是一大早出門，他就睡二樓房間，才不會被習慣在一樓吃完早餐才出門的我吵醒。

不管再怎麼忙碌，總是要先把家業顧好，時間的安排就很重要。每天總是撐到非離開不可的時刻才匆匆下班，趕回公婆家準備晚膳、一起與兩位老菩薩用餐後，再折回學校整理經藏演繹的行政資料。對於公婆總是包容我，讓用膳時間拖至八點多，除了感恩，也懷著一份歉意。

繁雜不亂心 自省守戒定

在排練過程中也有不少趣事。

記得剛開始，同仁對跟著旋律踏步有著許多的障礙，我們總是在旁不斷提醒：「右、左、右、左。」這時，突然發現某位資深主管的脚步不對，我上前小聲提醒，不料他卻回答：「不是我走錯，是妳喊太慢了。」我愣了兩秒，檢討自己是否下錯指令？

原來，喊太慢或走太快，都是自己的一個觀念而已，重點是，一個體不偏差，整體就完美無缺。」如何將自己內心的旋律，與群體的旋律相融合，才是一門大學問。

還有一次，彩排（生生世世都在菩提中）時，一排菩薩很莊嚴地走著，突然看到隊伍中間的三位同仁老是低著頭，超前關心才發現，

原來第一位是低頭找豆豆點，第二及三位以為這時是要鞠躬敬禮，所以就跟著低頭；第四位則心存懷疑東張西望尋求解答。人不就是這樣嗎？常常會心隨境轉。

還有一件特別的喜事，有兩位同仁在入經藏的過程中有喜了；雖然很替兩位高興，但心裡難免會擔憂，她們會不會因此而退出演繹？那我該找誰補位呢？關懷後，讓我得到了一個非常感動的答案：「難得有這樣的因緣，與肚裡的小寶貝一起入經藏，會盡量保持身材至演繹結束。」從此，每次到模擬舞臺演練時，我都會默默為這兩位未來的媽媽祈禱。

非常感恩各處室主管、同組的夥伴和堅強的種子團隊，有他們的協助，我才能無後顧之憂地往前行。

放下自我 助緣就在身邊

我一直以為自己是一個人，當有這種想法時，那股壓力將是自己身上無法負荷的重擔……

■口述 陳韋銘（慈濟技術學院課外活動指導組）

■整理 彭鳳英

被校方邀請承擔學生團隊的妙手種子時，我非常驚訝，因為我毫無教學經驗，對水懺演繹也不熟悉，剛開始很緊張、很無助。可是這麼一個好因緣，實在不容錯過，只好努力調整自己的作息時間來配合學生，很欣慰學生也非常配合。

慈青持願 勇於承擔

想起在板橋的歲末祝福時，看到上人步履飄搖的畫面，那時候真的很難過，覺得從慈青到現在水懺

演繹的承擔，我到底成長了多少？我到底還可以用自己的肩膀去幫上人擔多少的天下事？因此，看到上人這樣的身體狀況真的很難過，希望我們能夠擔起整個慈濟事，希望我們再加把勁，繼續努力緊緊跟著上人。

在忙碌的工作中，又要花時間準備、教學，剛開始的一兩個禮拜壓力很大，那陣子眼淚總是在回到家後落下。工作、水懺兩頭燒，那幾個禮拜沒有一件事是做好。可是當我一步一腳印，不斷

關懷身旁的同仁，我發現只要找到方法，還是有很多解決之道。

面對一百七十六位學生，很擔心教不好；幸好有幾位同仁一起承擔種子團隊，共同成就這場殊勝的因緣。學生能夠練習的時間大都是在放學後，一星期也只能挑選一兩天來練習，但是還是有不少學生因課業或打工而無法全數到齊，這讓我們感到很無助和懊惱；經過協調之後，團隊建議，對於晚上沒辦法參與排練共修的人，利用早上七點半到校彩排複習。

我們要如何安定自己的心？其實，是一開始沒有經驗而亂了自己的心，經過一步一步帶動的過程，學生們漸漸體會到我們用心，也願意配合；在不斷地調整自己的步伐中，不只是學習耐心，我覺得更是修自己的那一念心。

照顧心念 真誠相待

我一直以為自己是一個人，當有這種想法時，那股壓力將是自己身上無法負荷的重擔。而實際上，工作有同仁的補位幫忙；水懺演繹教學，還有人文室同仁的協助籌備，大家彼此相互勉勵。當你放下自我，去看看身旁的一切時，你會發現這條菩薩道上是很溫暖的，「慈濟路上，因為有你、有我，永

不孤單。」這句話不只是以前在慈青社，一直到現在，還是有著深刻的感受。

在教導學生的過程中，我和人文室兩位同仁（黎依文與邱皇銘），也是從頭開始學習，因為彼此都沒有入經藏的經驗，只能不斷討論，看著手語教學影片多加練習；學會後，再去調整每一次的教學規劃。就這樣，在萬般的壓力下開始成長著，且一次比一次更好。

然而，每一次的調整，對學生來說，都是一種變化球，一方面一百七十六位同學，要全部找齊真的很不容易；另一方面，如果同學中途退出，還要重複排定點……同學就有較多的反彈，還好有慈青學妹會適時跟同學分享種子團隊的難處。我深信「以身作則才能帶動

他人」，沒有過不去的苦，只要盡心盡力，別人終究看得到自己的努力。



妙力合得因容進
擔努配覺好不張
承息他個在（
銘子作一實。
章種調整學生這麼緣，錯過和攝）
陳手調學這緣，錯過和攝）

心念轉 悠揚旋律從心生

■口述

吳善全（慈濟技術學院會計資訊系主任）

■整理 沈瑛芳

教學與行政工作依舊繁重，但練習水懺卻成了最佳的舒壓活動，不知不覺中，我們都已迷上了水懺的音樂；平時只要一有空閒，腦中就自然會浮現水懺的旋律。

我是在半推半就的情況下報名的，報名之後，馬上開始擔心教學與行政工作那麼多，怎麼有時間練習呢？新年度排山倒海而來的產學合作計畫、北區計畫、策略聯盟、招生宣導、證照輔導……心中不由自主地起了抱怨的心。

然而，歷經了多次讀書會、手語練習、驗收，以及歲末祝福的法船演繹之後，心中卻又自主地起了感恩之心，心想幸好這次我有

參加。我家師姊洪佳儀也是學校的老師，她陪著我一起入經藏，成為妙手成員。接下來，我特地将筆電

接到電視，也下載了水懺音樂燒錄成光碟，放在車子音響裡。於是，每天晚上的八點權時段，就是我們的手語練習時間；上、下班途中，我們就在車上練唱。

我是臺東人，假日我們要回臺東的家裡看望老人家，長途開車也是很好的利用時間，每個禮拜回去

都可以練習，這樣子來回一趟就可練習六個小時。

我最有感覺的是〈開經偈〉中的「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義。」唱著、唱著，彷彿有一股暖流，深深地觸動我的心，不知為什麼，每次聽都會感動得想哭……

〈生生世世都在菩提中〉的歌詞也令我感動，一開始的「人生茫

茫浮沉無際大海中」，我會常常思考人生到底有什麼意義？有時候也會覺得茫茫無所適從；歌詞中「立願覺悟，尋思宇宙真理海」，聽到這一句，我突然有深深的感動，知道了自己人生的目標，何其有幸歷經百萬劫而能接觸佛法，應當立願覺悟不再隨境轉向。

教學與行政工作依舊繁重，但練習水懺卻成了最佳的舒壓活動，不知不覺中，我們都已迷上了水懺的音樂。

平時只要一有空閒，腦中就自然會浮現水懺的旋律。某天，經過建國路「福田」診所時，雙手竟比出「刀山劍林變福田」的手語；從抱怨沒時間練習，到後來卻非常期待每一次的驗收。

天地告急，世界災難頻傳，唯

有淨化人心才能改變整個大環境。參加水懺演繹，讓我時時能提醒自己，以最虔敬的發願法水洗滌眾生的心，「願世間處處無刀劫，社會祥和樂正業」。

每每唱誦起〈開經偈〉，吳善全的心中就有一股暖流湧出，讓他感動得想哭。（陳春淑攝）



學手語 讓手起死回生

■口述 林庭寬（慈濟技術學院會計資訊系學生）

■整理 沈瑛芳

以前，我連走路都會不由自主地被絆倒，且裁紙永遠無法按照細線剪，現在漸漸地轉變成——能夠比劃出優美且柔順的手語，同時學會了第三語言，讓自己也能和瘖啞人士對話……

為了學分，我選擇了學校的手語課；沒想到，竟然讓我的手有「起死回生」的機會，使得天生就有點肢體殘障的我，有很大的改變。

以前，我連走路都會不由自主地被絆倒，且裁紙永遠無法按照細線剪，現在漸漸地轉變成——能夠比劃出優美且柔順的手語，同時學會了第三語言，讓自己也能和瘖啞人士對話。

由於手語老師的鼓勵，加上對手語的熱忱，我加入了水懺演繹的行列。學習手語中最困難的，就是傳達偈文的涵義。剛接觸《水懺》時，只是傻傻地照著影片中師姑、師伯的動作打手語，不斷地追求完美的妙姿，不曾想過要探究偈文所要傳達的意思。

直到我遇到慈悅師姑，在她嚴苛的驗收中，了解偈文的精髓；老師也竭盡所能地將自身經驗或技巧

傳授給我們，這時，我才能在手語中加入表情，並傳送到每個人的心中，感化人心。

排練時最辛苦的莫過於種子老師們，尤其是排隊形、調整位置更是不容易；看著老師一邊瞧著提示圖，一邊拿著手機狂打電話，詢問其他種子老師，使我心中產生了更強的動力，一定要將演繹做到最好，讓老師能喘口氣，以回報老師的辛苦。

從每位老師身上，我學會「轉心念」，也重新塑造了自己的個性；希望透過水懺演繹，能使觀眾感動落淚，並與我們一起至誠發願，讓法能入行、入心，讓我們心中的法船，一直不斷地向前航行，創造出人人心中皆祈求的天下無災難、無悲痛、無病苦的祥和世界。



林庭寬（左排第一位）覺得學習手語中最困難的，就是傳達偈文的涵義。（葉世春攝）

學子入經藏 懺悔傷生靈

■文 彭鳳英、沈瑛芳

信奉天主教的呂沛庭對《水懺》完全不了解，練習了幾個月，每一個動作，都是跟著別人比劃、進退，從來沒有去思考為何要這樣做？直到看到演繹的影片時，才知道每個動作都有深刻的含意。沛庭突然覺得自己很無知，花了那麼多時間和精力練習，卻只是在做一個沒有生命的表演。所以，當天回到宿舍，她立即上網看了整場的演繹，演繹的內容讓她非常震驚，也讓她想要進一步地了解整部《水懺》的意義。

偈文裡「天生萬物必有因，同住娑婆一家人，上天皆有好生

德，緣何無故濫殺生。」讓她感覺自己過去原來造了這麼多的業，為了滿足自己的口欲，而傷害了很多無辜的生命。身為原住民，從小生長的環境裡就是如此，在他們的文化裡，一直都不覺得吃葷是一件壞事，入經藏後她才了解殺業的可怕而虔誠懺悔。

期待有所改變

沛庭在慈濟技術學院讀了五年的護理科，之後又順利考上了二技。這次參加水懺演繹是沛庭自己的選擇，過去五年，除了上課讀書

外，她很少參與學校、甚至是慈濟志業的相關活動。

「已經二十歲了，希望可以嘗試一些以前沒有做過的事，更期待自己可以有所改變，因此，入經藏了。」

報名後的沛庭一度後悔：「因為看到排練的行程很多、時間很緊、要練會的又不只一首歌，而且我信天主教，多少還是和自己的心裡有一些衝突。」

但是隨著和大家一起練習的時間增加，沛庭漸漸地深入經藏，彩排時更是數次感動得想流淚。從排練中，她才發現自己非常重視

信奉天主教的呂沛庭，起初對《水懺》完全不了解，直到看到演繹的影片時，才知道每個動作都有深刻的含意。（張家基攝）



且喜歡這次入經藏的活動。「很感恩有這樣的機會，讓我不僅想法改變了，而且還付諸行動地去身體力行，這就是師公上人告訴我們的：『發願，必須發利益眾生的大願，並且隨時隨地身體力行。』」她虔誠地說。

天生萬物本平等

入經藏必須茹素，而茹素是許育倫最大的考驗，就讀四專醫學系一年級的育倫在齋戒期間，曾因為同學的誘惑，差一點破了戒；有時候，家人也會忘記而為他準備葷食。但是對於入經藏和茹素，阿嬤卻非常地支持，有了阿嬤的鼓勵，育倫更有信心：「既然做，就要堅持！」育倫去年就知道有水懺演繹，



茹素曾經是許育倫最大的考驗，但是自從吃素後，身體的狀況改善，新陳代謝更為順暢。（陳春淑攝）

來到技術學院念書之後，得知慈濟教育志業體也要入經藏，心想，「接觸慈濟也有一段時間，入水懺會有什麼不一樣的心情？」在入經藏之前，育倫曾看過殺豬的影片，因為不捨動物被宰殺，從此慢慢減少肉食。

入經藏之後，他更相信，只要自己的心堅定下去，就可堅持茹素。「自從吃素後身體的狀況改善了，新陳代謝更為順暢，我們不要再殺生，雞、鴨、豬是動物，人類也是動物，應該要以平等的心對待牠們。」經藏演繹結束後他考慮繼續茹素下去。

發願帶動素食

資訊工程管理系一年級的呂

婉蓉，每次唱誦〈生生世世都在菩提中〉就感覺自己是在發願，同時也想起以前做錯了一些事情：「真的很懺悔為什麼會去做？曾經傷害過哪些動物，來不及對牠們說道歉的話，想到這些，我越懺悔、越心酸。」

入經藏要齋戒一百零八天，當初婉蓉很害怕做不到，「以前啊！餐桌上要有一盤肉才行的。看了殺生的影片，動物因為我們一時的享受，而失去了生命。」現在一看到肉，就會想起住家附近殺雞場的哀嚎聲，她了解雞的痛苦，因此發願要用心去邀請更多的人來吃素食。

每當唱誦偈文時，婉蓉的心特別地靜定，在演繹的過程中，她了解「起心動念、有因必有果」的道

理，也體會到要把握當下，努力做好該做的事。她不斷提醒自己，不要受到外界的影響，一定要相信自己可以得到。

有心就有福，有願就有力；年輕的生命在入經藏中因為感動而行動，因為了解而起願心。在一念虔誠下，因水懺演繹去除習氣，滌出清新亮麗的心。