

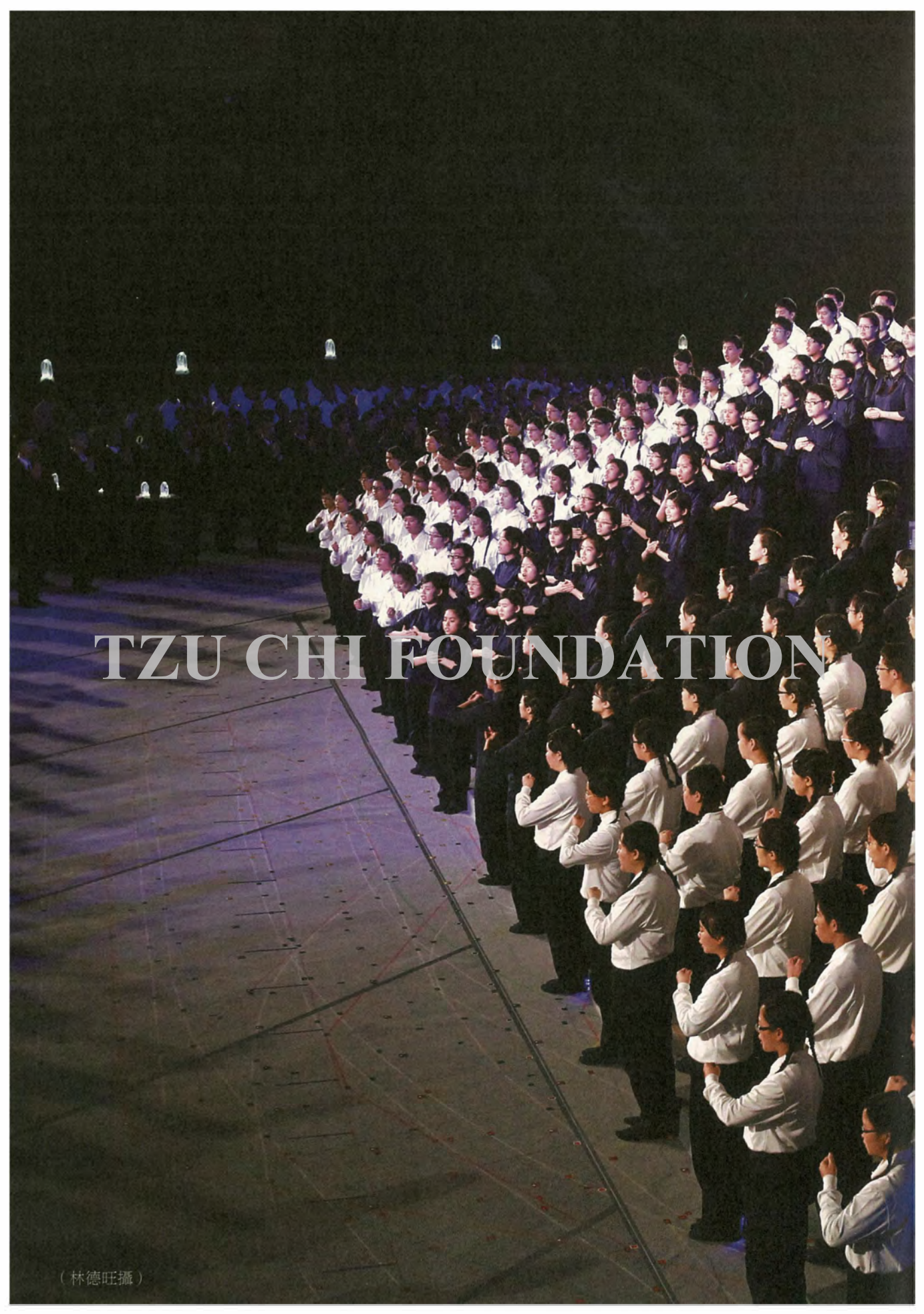


第叁部【懺悔煩惱障】

佛法要普遍在人間，不能只靠口說。慈濟透過經藏手語劇的弘法方式，把甚深微妙的法，化成簡短易懂的詞，譜成曲，再加上手語、身段等表達出來，讓人睜大眼睛看，而且用耳朵聽入心，做好「心靈環保」。心，不斷滌除無明；身，不斷演練肢體動作，身心專注「入經藏」，期能在臺灣開闢「大懺悔」道場，進而推動到全球。

證嚴上人開示（摘自《慈濟》月刊第五三四期）

TZU CHI FOUNDATION

A large group of students, likely from a school, are standing in many rows on a stage or in a large hall at night. They are wearing white shirts and dark blue or black trousers/skirts. The students are arranged in a semi-circular or tiered formation, facing towards the left side of the frame. The background is dark, with some distant lights visible. The floor of the stage has some faint markings. The text "TZU CHI FOUNDATION" is overlaid in a large, white, serif font across the middle of the image.

TZU CHI FOUNDATION



TZU CHI FOUNDATION



煩惱意業生

心如工筆繪畫師

能畫各種諸顏色

一切境界心所現

心境又隨意念轉

一心能現十法界

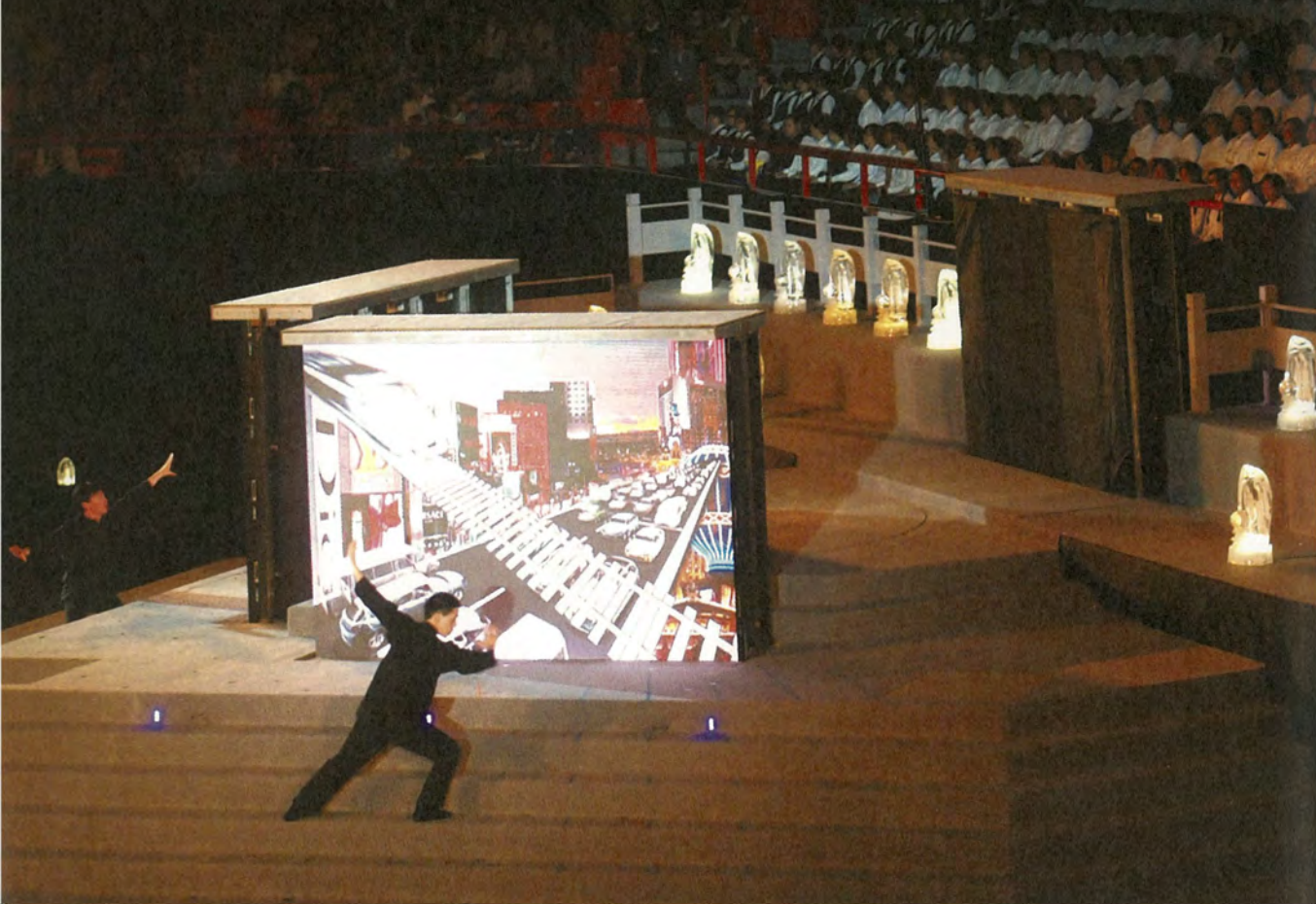
十法界由一心顯

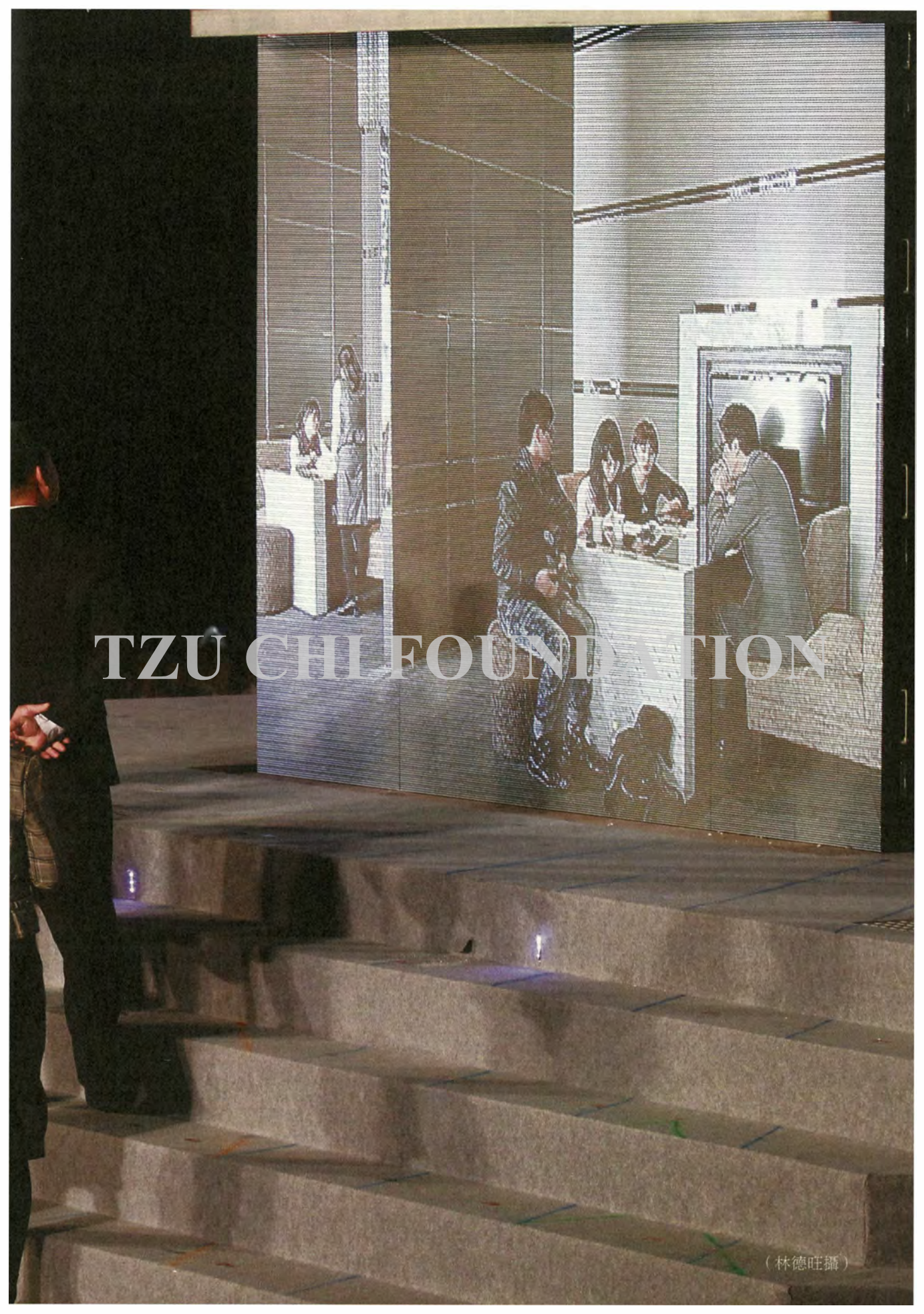
心存善念境是善

惡念存心惡無邊

(節錄)

TZU CHI FOUNDATION



A large digital screen displays a scene of people in a modern interior. In the foreground, a person stands on a wide, light-colored stone staircase. The screen shows a group of people, including a man in a patterned jacket and a woman in a white top, interacting in a brightly lit space. The overall atmosphere is contemporary and professional.

TZU CHI FOUNDATION

(林德旺攝)



意望深無底

人生恰似一場戲

戲的劇碼叫貪欲

貪如深海萬丈豁

欲壑難填苦來襲

辛勞只是為醫饑

醫得饑來又思衣

綾羅綢緞身上穿

抬頭卻嫌房屋低

(節錄)

TZU CHI FOUNDATION





一一懺悔

懺悔耽染愛著起貪欲

貪名貪財貪權力

懺悔瞋恚忿怒懷害心

暴躁習性常傷人

懺悔懵懂愚癡不了悟

不明因果昧罪福

懺悔貢高我慢生狂傲

蔑視他人氣燄高



TZU CHI FOUNDATION



懺悔懷疑聖賢惑正道
猶豫正信生顛倒
懺悔不識緣假著我相
迷於三世執斷常
懺悔狎近邪法親惡友
執惡迷妄還自珍
懺悔惜守錢財心吝慳
不結善緣空遺憾

(節錄)

TZU CHI FOUNDATION





改往並修來

願竭貪婪欲望水

善布種子去慳貪

願消瞋恚躁動火

愛潤大地灑人間

願破愚癡諸迷闇

多聞正法行眾善

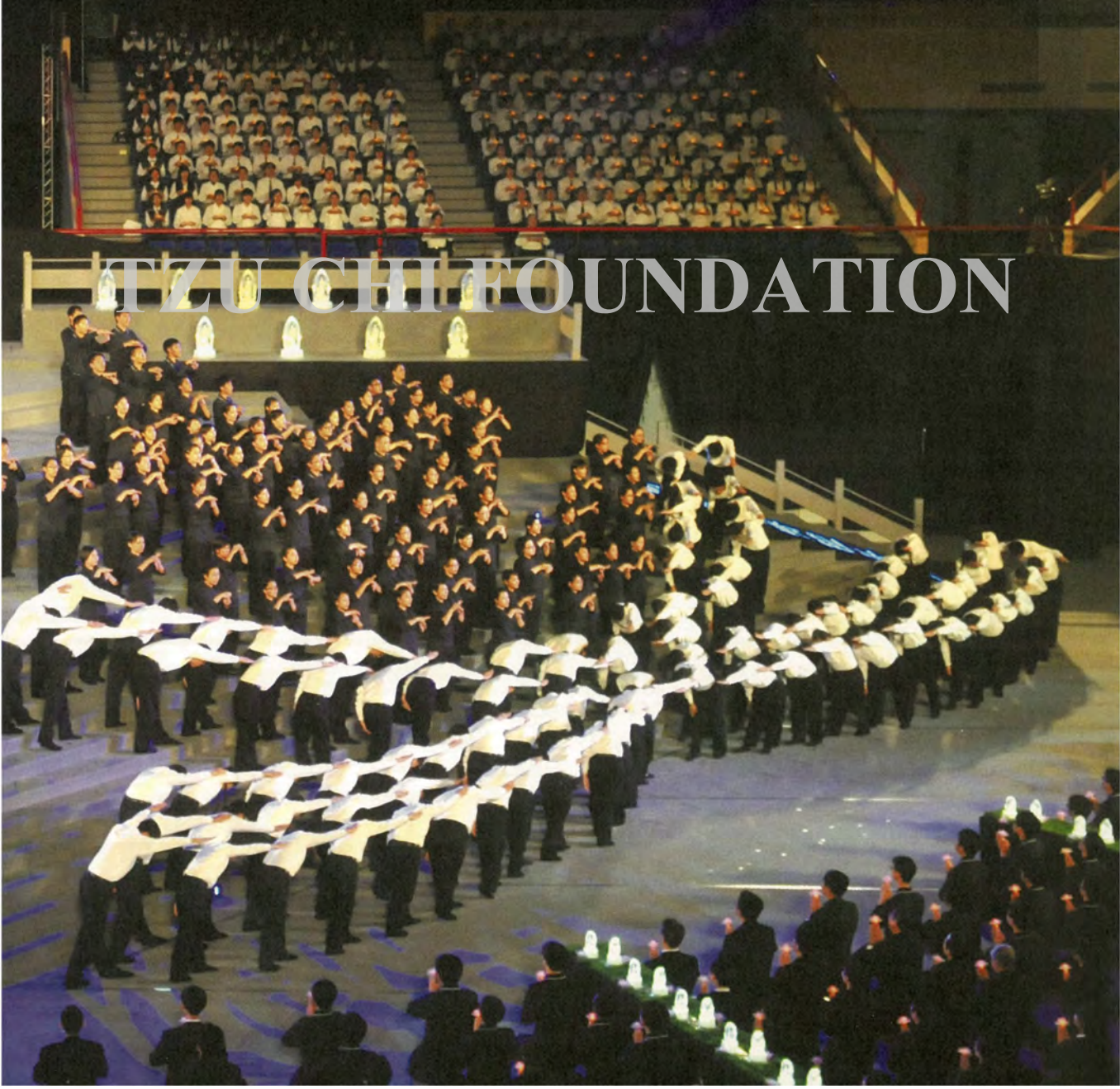
願折貢高驕慢幢

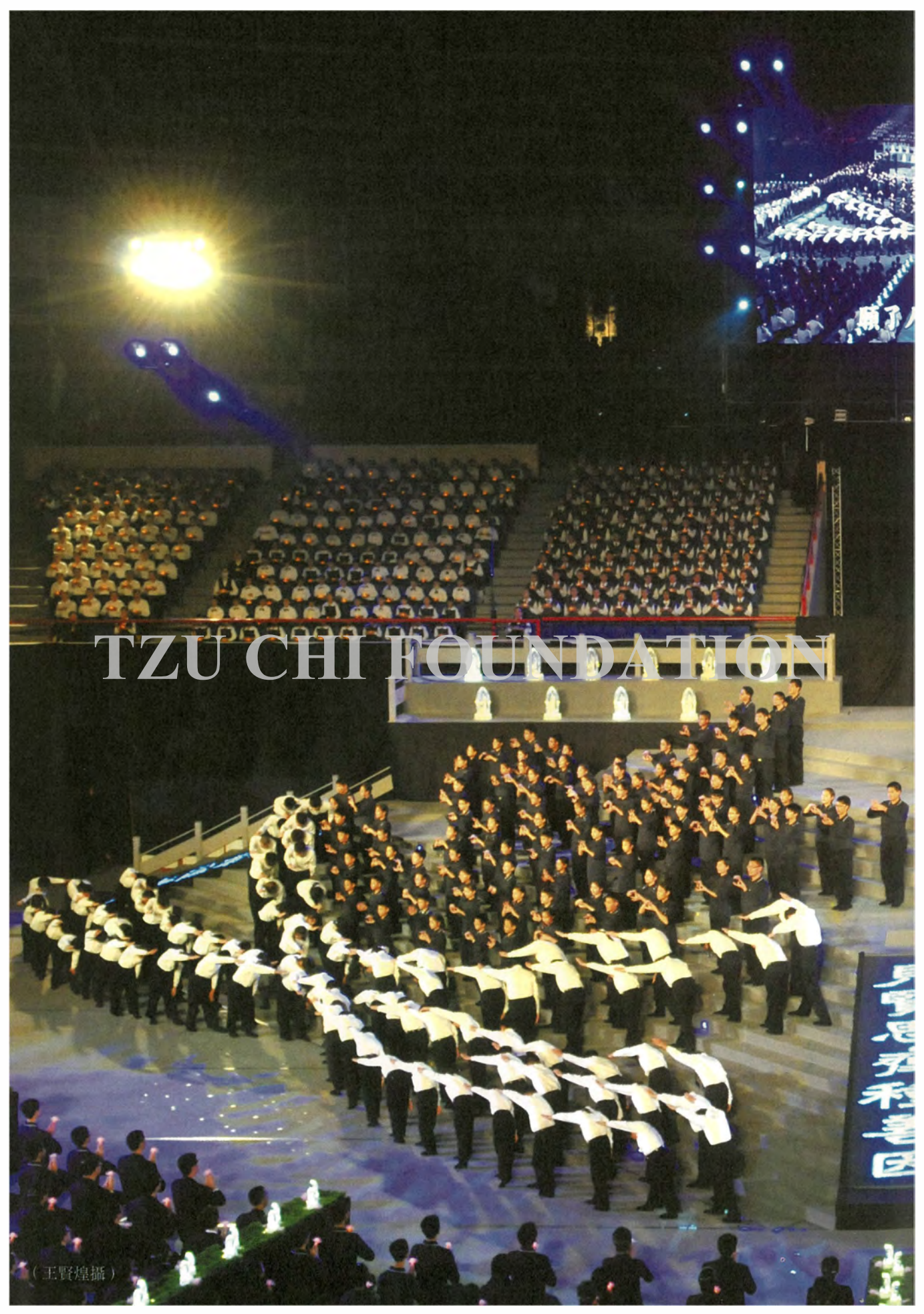
持戒忍辱恭自謙

(節錄)



TZU CHI FOUNDATION





TZU CHI FOUNDATION

師生合心齊力 讓技術學院亮起來

■ 文 彭鳳英

「法譬如水」經藏演繹在臺灣啟動後，已成了慈濟人的全民運動，於是教育志業也發起了「法譬如水」經藏演繹。企劃案擬定後，慈濟基金會教育志業發展處邀集各校人文室、人事室開會研討籌備。

「這是個意義深遠的活動，教育本來就是希望工程、慧命的工程，慧命要成長就要少煩惱；人的煩惱多，就更要入經藏去懺悔過去的諸煩惱。」慈濟技術學院人文室謝麗華主任說。

智慧 做該做的事

對謝麗華來說，經藏演繹推動之初難免令她擔憂：「我們想的是到底有多少老師、學生跟慈濟比較貼近？心裡真的有一點點的惶恐。」雖然任務艱難，謝麗華抱著「這是我們該做的事」的心情展開邀約工作，羅文瑞校長首先發起，同時人事室蔡武霖主任也用心地到每一個科室去邀約，不管是基於人情或是學校政策，老師們都來了。令人驚喜的是，第一次招募就有一百二十多位教職員報名，超過預期的人數。

謝麗華認為，入經藏一定是要自發性的，而且要先了解水懺經藏意涵，所以剛開始的前幾週著重在推展讀書會活動。校方邀請資深慈濟人來校分享，分享中有歡笑、有淚水，他們看到了慈濟人真情的流露，一些本來不了解《水懺》、又不知如何參與

演繹的老師，慢慢地覺得這是一個有意義的活動。羅校長說：「水懺對人有極大影響，藉由慈濟志工的現身說法，讓入經藏的老師、學生理解，《水懺》經文其實都是生活智慧。」

堅毅 不被困難克服

教職員的人數雖然足夠了，但是學生的報名人數卻比預期的少了很多，校方推估手語演繹不是問題，主要原因或許是要齋戒一百零八天。「齋戒的推動在技術學院應該不困難，因為學校餐廳也只供應素食，會時時提醒師生素食護生，還要再繼續招募，希望能達到預定的一百八十二



謝麗華擔憂大家入經藏是不是真的很歡喜？一方面要安撫焦慮的種子老師，一方面又不希望這些焦慮變成大家的壓力。（張進和攝）

人。「校長充滿信心，也鼓勵同仁繼續努力。」

「孩子的心很單純，擔心做不到而不敢報名。」謝麗華相信會有更多的孩子來參加。因此，她並不擔心人數不夠，反而在意的是：「種子要紮實，結實的種子它的感染力、傳播力是很大的。」

大多數入經藏演繹的老師對手語並不熟悉，演繹共修時會慌張，種子老師不禁焦慮起來，身為企劃團隊的謝麗華壓力隨之而來：「種子老師的焦慮是擔心做不好，而我的壓力則是怕老師做得不歡喜，入經藏是不是真的很歡喜？一方面要安撫焦慮的種子老師，一方面又不希望這些焦慮變成大家的壓力……」話還沒說完，內心的焦急已讓淚水爬滿了她的臉龐……當看到老師們的表現達不到經藏演繹總策劃呂慈悅的要求時，她的淚水再度奪眶。轉身拭去淚水，很快地，又見她穿梭在隊伍中協助調整手勢、隊形。

知音 人文飄香傳美善

秘書室文宣公關組的葉秀品，在此次經藏演繹中，除了承擔妙音，還要負責新聞採訪的聯繫、日誌的整理，而這些工作原本就是她平日的業務範圍，希望將大家此次入經藏的感動記錄下來。不過，當她上網搜尋經藏演繹的故事時發現，若要把這些記錄社區志工的做法，套用到師長、同學身上似乎有



過去因為從事新聞工作，葉秀品用「急」一個字來形容自己，個性急、脾氣急，講話也很急。（吳萬智攝）

TZU CHI FOUNDATION

慈濟在花蓮德興體育館舉辦《慈悲三昧水懺》經藏演繹；慈濟技術學院師生齊聚演出會場進行排練。（許榮輝攝）

點困難，因為教職同仁的人生通常都很順遂；面對的都是學生，遇到挫折的機會相對比較少。

然而，要如何才能將感動化為永恆的文史紀錄？葉秀品幾經思考，決定邀請入經藏的師長、同學們把感動寫下來，希望透過文字將每個人切身的感受予以留存，如此一來，即使經過三個月、半年，甚至更久都還可以記得當初的感動和初發心。

有了這樣的想法，葉秀品立即將之付諸實踐。由於她常有機會接觸同仁及同學，平日的噓寒問暖，彼此間建立了濃厚的情誼，因此立即得到不少的回饋，她用心地把每一篇心得公開在技術學院的網頁中與大家分享，不但給予撰文的同仁及同學很大的肯定，也藉此讓更多人願意說出內心的話。課外活動指導組的陳韋銘覺得很有意義，不僅響應葉秀品的邀約，還廣邀同仁及同學勇敢地把感想寫出來。

「從這麼多的心得當中，看到每個人的感受不一樣，有不同的轉變與成長，這就是水懺帶給同學的意義，給大家一個很好的學習方向，也是磨練自己的好方法。他們以前常會講一些不好聽的話，覺得只是開開玩笑，無所謂，可是當他們入經藏之後，發現惡口、兩舌，原來這樣是不好的，而懂得去檢討、反省，進而整理出自己的想法，剎那間的感動清楚地留在腦海裡，是提醒，也是借鏡。」葉秀品分享說。

願行 師生共願同心

技術學院全校共有三百多位師生參與水懺演繹，在師生的用心投入下，辦公室裡常聽見練習的樂曲，有時老師及學生聚會時也常討論手語。平時大家分散在學校各

處，如今因共修、練習而固定聚會，不僅凝聚彼此間的情感，也對學生人文素質的培養有潛移默化的效果。看到校園裡氣氛改變，校長既欣慰又感動，「大家練習時舉手投足間無不展現整體美、形象美，這不就是人文嗎？尤其我深深地體會到經藏裡智慧如海，字字句句皆能觸動人的心靈、啟發人更深一層的人文思考，所以要把水懺的精神，融入未來的願景，而且要使命必達。」

作為學校的領頭羊，校長登高一呼，老師、同仁們隨即響應，心連心，願力相同、行動一致，校長期許：「教育是希望的工程，唯有帶給學生、帶給自己，像晴天太陽一樣的希望，這個學校才會亮起來。」儘管時間緊迫、練習辛苦，校長、主任們總是抱著一分感恩、自我要求的心情，帶領全校師生入法、入行。從讀書會、演繹排練到三月正式經藏演繹，一步一腳印，一路上的淚水和汗水，已化作法水，滋潤大家的身心，如今經藏演繹已圓滿落幕，留在大家腦海中的是一分美好的共同回憶，也是眾人心中恆持的承諾。

水懺小冊子 解開人生的難題

■ 文 羅淑芬（慈濟技術學院護理系主任）

隨著時間的過去，我們練習的次數從一開始的一星期一次，到最後每天早上、中午、下午三場的小組教學……

透過這個活動加強護理系教師的橫向情感聯繫，凝聚彼此情感。

然而，沒想到的是，在一場又一場的讀書會中，

我找到人生困難課題的答案，一個困擾我十年的解答。

進入慈濟技術學院已邁入第十五個年頭了，這些年身為慈濟人，卻對慈濟了解不多，一直認為只要好好教學，認真地將所學運用在臨床照護，應該就是落實慈濟理念的方法。第一次收到水懺入經藏

「不」的藉口。雖然不知這個活動的內涵，但我還是努力執行分派任務。在邀請的過程中，很感謝護理系姊妹們，皆一口答應了這個歷史性的邀約。

隨著時間的過去，我們練習的

訊息，是在去年十月，人事主任要我廣邀護理系教師，參與二〇一二年三月十與十一日的水懺演繹；身為護理系主任，我沒有太多「說

次數從一開始的一星期一次，到最後每天早上、中午、下午三場的小組教學。而我們之間的問候語，也從「吃飽了沒？」變成「今天練習

了沒？」透過這個活動加強護理系教師的橫向情感聯繫，凝聚彼此情感。然而，沒想到的是，在一場又一場的讀書會中，我找到了人生困難課題的答案，一個困擾我十年的解答。

十年前我考上博士班，女兒兩歲，兒子剛出生。教授告訴我讀書、家庭、事業必須做清楚地切割，因此我連續請了六年的外傭協助照

護小孩，一直以為利用這段時間就可以完成職場上的要求。但在第六年的時候，朋友告訴我孩子出狀況了，因為兒子不管遇到不喜歡或是不順心的事，都是以「恐怖的大叫」來回應。為此該看的醫師、該找的專家、該吃的藥，我都一一遵照辦理，一樣沒少，但情況依然沒有好轉，甚至連一向乖巧的女兒也退化，開始大叫。此時，我的媽媽在山上收集一大把的竹子送我，孩子不乖就來個「竹筍炒肉絲」，結果卻造成全家淪陷、一切失控的場面。

躲在棉被裡痛哭是我每天的工作，想要離家出走的意念不斷浮現。人生的路上，有老師教導如何成為優秀的護理人員，但是卻沒有人告訴我如何教育一位智商一百二十，卻有情緒障礙的小孩。

兒子在學校狀況頻傳，每當學校通知前往處理時，我一邊開車一邊放聲痛哭，還不斷問上帝：「祂是否覺得我連這個功課都做不好？但是我真的不知道該如何解開『好媽媽』這個人生課題。」

不知是否廣告應驗了，我和兩個孩子有機會一起參與水懺，在這三個月的時間中，除了一起了解偈文中的意涵、彼此提醒歌詞外，更是每天懺悔並至誠發願。因為體悟到「毒蛇惡口常傷人」，唯有透過「口吐蓮花聲細柔」，才能洗去原本的「頑劣嬌慢」。在不斷地懺悔、省思、洗滌心垢後，兒子變穩定了，女兒變乖巧了，我也變溫柔了。

您是否曾經和我一樣找不到人生的方向？或許發心參與入經藏，便能收穫滿滿、幸福洋溢。



羅淑芬分享自己與兩個孩子參與經藏演繹，讓她和家人之間的互動有了微妙的改變。（張進和攝）

禮佛蹲跪起 脊椎更健康

■文 許博翔（慈濟技術學院醫學影像暨放射科學系助理教授）

小小的一滴水，就聚集了上千萬個水分子，水分子也因為這滴水而聚集在一起；
我就像一個水分子一樣，聚在這滴水中，
過往的親人及朋友如同蒸發的水，彼此再相遇已不知是何時……

每當聽到〈立願文〉這首曲子，心中就會產生無限的感傷，總是忍著淚水。小時候，我常會天真地對祖母說，長大會好好孝順她，但在我大四那年的正月初九，她就往生了，當時的我不知她去了哪裡？也沒托夢給我，更不知道能為她做些什麼？只能在頭七到七七的法會中，藉由佛經，表達思念與感恩。

第一次禮拜《水懺》是在祖母告別式的前一天，因此，當威廷主

任找我參加水懺演繹時，心裡其實是不太願意的。印象很深刻是《水懺》有上、中、下卷，當時全程跪誦，念到佛號時要起身頂禮。然而唱誦完畢後的感覺卻很特別，心靈彷彿被洗得乾乾淨淨，隔天一覺醒來，精神也特別好，當時感受到水懺像法水一樣，能洗滌心靈。就從那時候起，讀佛經成了一種習慣；我沒有特別去探索其中的精奧，只是在讀的過程中，會有一種平靜的感覺。

醫病無間 悟達啟悲

當兵抽中國軍花蓮總醫院後，開始當放射師。本以為在軍醫院服役，附近又有慈濟醫院，應該很輕鬆。但急診案例千變萬化，全靠過去的基礎訓練來應對，在沒人可以依賴下，反而會快速地自我成長。尤其在農曆年前，很多安養中心、榮民之家等，會將長期照顧的老人送來，從急診轉住院過程中，會先做放射攝影檢查。

很多孤苦無依的老人，長期臥床、乾枯萎縮的四肢、潰爛的傷口、特殊的氣味，有躁動、有顫抖，有意識、無意識，進了檢查室，關上厚厚的鉛門，搬病人、放片子，在獨處中學習克服內心的恐懼，培養視病猶親的精神。

在講授「醫學倫理」的課程中，我曾舉一位年輕人如何幫助身上污穢不堪、眾人害怕避而遠之的老人家，同學們很好奇，老人會怎麼回報年輕人，以為他是大富豪，會給年輕人很多錢……其實，那位年輕人就是年輕的悟達國師。醫療工作本身就是《水懺》的演繹，醫事人員不能選擇病人，職責所在也無法逃避，因此人人都要有悟達國師的悲憫之心。

TZU CHI FOUNDATION

每當聽到〈立願文〉這首曲子，許博翔心中就會產生無限的感傷，總是忍著淚水。（陳春淑攝）



TZU CHI FOUNDATION

許博翔（左一）認為既然入經藏參與演繹，就應該了解《水懺》整個典故，對於從事醫療工作人員而言，是非常重要的啟發。（許榮輝攝）

禮拜諸佛 活絡脊椎

除了「醫學倫理」外，在長年投入醫學研究領域中，我發現醫學和佛法還有另一種關係。在「放射診斷技術」的課程中，主要是介紹脊椎，分別為頸椎七節、胸椎十二節、腰椎五節，這些脊椎負責保護神經和支撐人體，如果椎間孔變狹窄，容易壓迫到神經，產生四肢痠麻的現象，更嚴重會有骨刺關節癒合等症狀發生，尤其是長期臥床的病人。照過無數這種症狀的X光片後，我心想，該如何減少這類狀況的發生？而導致此果最大因素之一，就是長時間的固定姿勢，讓脊椎太少動。

平時，我們站立時會以為脊椎是直的，從側面看，其實是微微的

S形。當身體彎屈成蝦米狀時，腰椎會比較直，藉由類似的動作，可使脊椎曲線改變，活動平時少動的椎關節。上課中，我請學生蹲下、再慢慢站立，藉由改變身體姿勢，觀察脊椎曲線的變化。看著同學起身的肢體，這時，我突然恍然大悟，原來，蹲下起身如果再加上跪姿和頂禮，就是一種很好的脊椎運動。

起身站立時，除了可鍛鍊身體平衡外，腿部肌肉的收縮，更是靜脈血液回流主要動力，有預防靜脈曲張的功效，這些是醫學的觀點；另一方面，如果從佛法的角度來看，假設經文是種心法，那麼所搭配的動作為何？重新回想拜懺時的禮拜動作，找到了我當年為祖母誦完《水懺》後通體舒暢的答案，懺

文中佛號出現的次數非常多，在一次又一次的禮拜下，誦完之後，對身體真的很好。

萬劫難遇 今覓良師

我開始聽上人的《法譬如水》時，有那種「原來是這個意思」而心生歡喜的奇妙感覺，以往所讀的經文如同專業術語，遇良師講解，更能了解其中的道理而有所領悟。念到「百千萬劫難遭遇」（開經偈文）時，心中非常感動，小小的一滴水，就聚集了上千萬個水分子，水分子也因為這滴水而聚集在一起；我就像一個水分子一樣，聚在這滴水中，過往的親人及朋友如同蒸發的水，彼此再相遇已不知是何時，但願生生世世都在菩提中。



許博翔說：「我就像一個水分子一樣，聚在這滴水中，過往的親人及朋友如同蒸發的水，彼此再相遇已不知是何時，但我今生的心已經在慈濟。」（陳春淑攝）

做好本分 把自己交給上人

■口述 蔡武霖（慈濟技術學院人事室主任）

■整理 吳麗娟

我來自企業界，謀利鑽營是企業常態，掩藏清淨本性去附和，正是「終日營營常計算，惡念頻生善念斷」的寫照；進來慈濟之後，慈濟講求的是人文，是要誠懇待人，是很深入人心的工程。



二〇一一年八月十三日的「法譬如水」經藏演繹，一連三天的大雷雨，我想那不是巧合，我們感受到法的洗禮，而不是外面的雨勢，這的確是一場淨化之旅。我們這些入經藏菩薩變成感情非常深，而且非常有默契的一群人；也理所當然地成為花蓮教育志業體經藏演繹的種子團隊。

入經藏，延續到教育志業體，意義非常深遠。但我們還是擔心，

因為學生有課業和考試的壓力，教職員和師長則是以教學及行政工作為優先考量。

學校方面已經邀請了一百八十幾位同學與一百二十七位師長參與，慢慢培養出八十八位的入經藏菩薩成為種子，而種子團隊也變成了候補團隊，當有需要的時候，就得隨時補位。

要留一個位置給我

蔡武霖覺得自己選對了心靈的歸宿，也清楚這一生要追求的是慧命的成長。（張進和攝）

在教育志業體推動水懺經藏演繹，剛開始同仁會覺得這是一個多出來的活動，但是在邀約的過程中，曾有老師說：「武霖師兄，你千萬不要放棄我，雖然我學得比較慢，但我會從網路上看影帶練習。如果集合的時候，剛好我在上課，請你保留那個位置，讓我可以入水懺。」也有老師因為生病住院，出院的第一件事就是告訴我，他住院時也不斷在複習，要我幫他保留演繹位置。

更有一位老師，過去只參加過歲末祝福、浴佛等比較靜態的活動，對她的影響也許比較淺層；但是入經藏以後，從懺文到願文，一再地被修正、被提醒、被改變；剛開始有些抗拒，她說：「我是老師，在教室裡可以教那麼多學生，現在反

過來被調整動作，還要改變生活步調。」在不知不覺當中受到團隊的影響，她的頻率變得與團隊相通了。

後期練習的時候，我們根本不需要打電話，她是自動自發的，還會問：「我有哪個動作沒有到位，請你告訴我。」她從練習的影帶中體會到團體之美，美在每一個人。以前我們要去對老師說哪個部分要配合，現在根本不需要費那麼多的心力。這過程是緩慢的、歷經一次一次的千錘百鍊，才練就出這樣的成果來。我想這就是清淨的心念，她願意接受這樣的薰陶與改變，這對她的教學和學生的互動，影響是非常深遠的。

《水懺》告訴我們的百般煩惱其實就來自於人心，「自淨其意修正念」，要從自己先改變，才能影

響師長及同學。平常與同仁的互動中，很容易應對到經典意涵；而且在演練過程當中，歌詞「口吐蓮花聲細柔」真的讓我體會很深，當我們付出真心和真情時，才會真正感動別人。

家人把我交給上人

我過去所任職的企業，在全世界有五十幾個工廠，我曾經被派到馬來西亞工作，而在二〇〇〇年時我夢見上人，我知道緣起時刻到了，我自己說要回來花蓮。非常感恩我家師姊，在我五十歲的時候，她成就了我、送我來到這樣的一處淨土，她把我交給上人，讓我有真正的體會，對人生慧命有所增長。

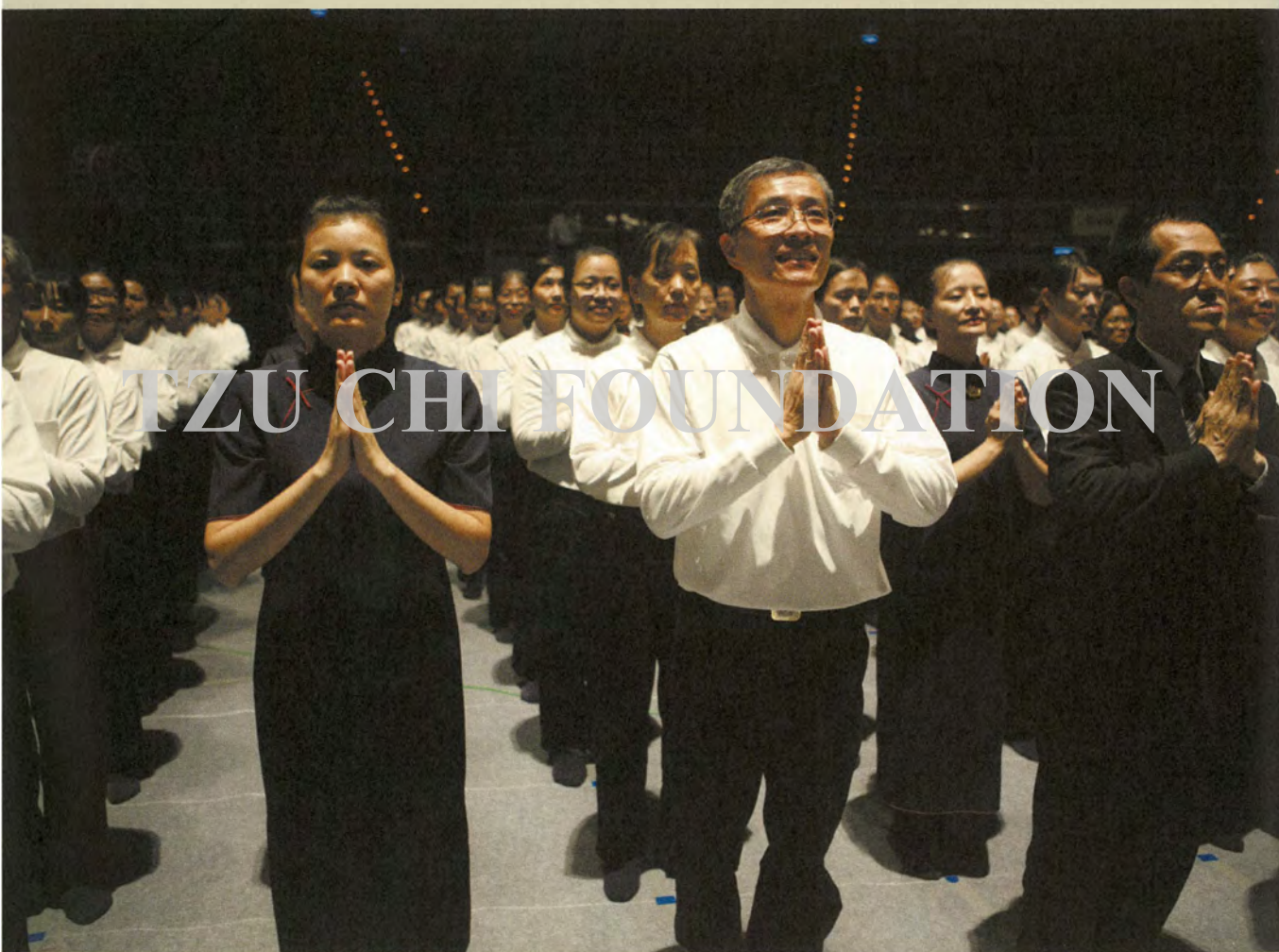
十一年來，白天的工作是職

業，其他的工作就是志業。我投入志工方面參與得很深，助念、靜思堂導覽、歲末祝福工作人員……經常聯絡不到我的時候，就只能發簡訊。雖然忙碌，但是我愈挫愈勇、愈做愈投入，笑容愈是燦爛，我想這是我可以回饋給家人的，讓家人看到我的健康，也看到我逐步地成就我的使命。我記得上人說過：「我們的本分必須做好，因為我們的職業和志業是相結合的。」

當看清楚自己的煩惱時，就要發願。需要很長的時間陶養；雖然面對的同樣是人群，但是差別實在很大。在投入志業的過程中，也許自己不好的習氣，會阻礙工作順利；但在入經藏以後，我發現我變柔軟了，能夠對人說話輕聲細語了。這個改變，對我在工作上，當

與師長進行溝通協調的時候，影響是非常大的。面對人事的權益利害糾葛，警惕自己「身語意業罪萬端」；願「惡緣悉轉善良緣，刀山劍林變福田」。願保持待人真誠，時時刻刻「謹言慎行與謙虛」。

如果再讓我回到企業界，我想我會用這樣的人文精神去影響企業、深耕於企業。雖然有很多過去的企業集團主管希望我再回去，但是我知道我找到了心靈的歸宿，而且我也清楚自己這一生要追求的是慧命的成長。



白天認真工作，下班即投入志業，蔡武霖（前排右二）職志合一，法喜充滿。（許榮輝攝）

心境轉 承擔不是負擔

■ 口述 魏子昆（慈濟技術學院總務長） ■ 整理 彭鳳英

「這麼簡單的一件事情，為什麼沒有辦法把心靜下來？」開始學習轉個心境，既然是在修行，為什麼我不能做家事？我的改變，家人也感受到了。



參與經藏演繹，魏子昆體會到水懺的意義和感受，不要說去影響別人，最起碼改變自己的行為。（詹進德攝）

在水懺的練習中，讓我覺得水懺演繹所有的歌詞都與我們的日常生活貼近。雖然明白其中道理，可是要了解，甚至是身體力行，常常有很多的障礙，這次藉著水懺演繹，證嚴上人讓我們有機會成長，時時提醒自己，往更好的方向走。

好話好念 多承擔多學習

過去常對一些事情容易發怒，在沒有思考之下脫口而出傷了對

方，總是認為自己是對的、理所當然的，其實沒有傷人的意思。

有人以為我的個性很圓融，應該不會發脾氣，但是每個人對事有不同的看法，或有落差，如果同仁提議的合理，我會修正自己的行為；而有些時候我會堅持，理由是多得多得，或許不是我們的業務，就把它當作學習。多了解，在處理的過程中使得自己成長，以後面對任何更困難的事情，會更有智慧去解決問題。

舉例來說，學校每年的運動

會，大部分的庶務都由總務處負責，事前的準備工作，包括整地、搭帳棚、設舞臺、擺放桌椅，甚至音響設備、講臺、桌子、椅子等都得張羅。而總務處事務組的人員不多，如果是以任務編列的話，事務組可能沒有辦法完成。最好的方法就是我帶頭去做，再邀請處內各組同仁來協助，大家一條心圓滿完成所有工作，充滿喜悅的成就感把勞累拋在腦後了。

改變自己就從轉念做起

上人的身行影響到我對事情的看法：人除了追求物質上的生活，還有一個重要的觀念就是要去付出，所以在工作上我並不覺得是辛苦的，而是快樂的。當你覺得這是

一件快樂的工作時，就不會去計較是否超時而影響到休假，在做的過程中，學習、累積了經驗，訓練判斷的能力，將獲得更多。

參與經藏演繹，大家體會到水懺的意義和感受，先不要說影響別人，最起碼改變自己的行為。從自己做起，在家裡、在社會、在朋友間，每個人都改變向善，社會就會更祥和。當然這些說得容易，做起來卻不簡單，當校務繁多，還要兼顧入經藏的時候，回到家還是一樣忙，不自覺地，脾氣暴躁了、說話急了一些，聲音也大了。

一句傷人的話與聽來舒服的話，給人的感覺就不同。想想對家人的態度會改變，是因為有時候覺得自己很累了，回家了應該讓我休息一下，事實上是把家事堆積著，

給家人去做，而自己並沒有體諒到他們也很辛苦。上人曾說，轉個心境就是修行，所以我想：「這麼簡單的一件事情，為什麼沒有辦法把心靜下來？」開始學習轉換心境，既然是在修行，為什麼我不能做事？我的改變，家人也感受到了。

曾有人問我：工作那麼忙怎麼沒有變瘦？我的想法是：如果你操到瘦，好像是對不起自己，應該要保持最佳的狀態。還有一點是心理壓力，你沒辦法舒壓的話，非常不好，在工作上必須判斷、執行的時候，會變成自己的困擾。如果心理產生壓力，對事情會愈來愈害怕，甚至排斥，讓自己前進的腳步中斷，應該用快樂的心念去面對每一件事情，照顧好自己，才能有強健的體魄做上人的好弟子，幫上人做他所想要做的事。

盡孝不忘順 才安父母心

■ 口述 吳曼阡（慈濟技術學院護理系講師） ■ 整理 涂鳳美

那時候，心裡只想著，自己那麼辛苦地照顧媽媽，為什麼她不能配合？還要有那麼多意見？我忽略了她也會擔心、害怕；我沒有好好地說，這也是造口業啊！

二〇一一年年初，第一次的

《水懺》讀書會在慈濟志業體展

開，但是八月份的演繹時間，卻和重要考試撞期，於是選擇了考試；後來知道教育志業體將有一場水懺演繹，加上自己對於手語的熱愛及熟悉，所以承擔了手語種子的工作。但是承擔之後才知道，要教大家之前，自己必須很熟悉偈文及手語動作，而這其實不是一件容易的事。

用對方法 事半功倍

為了承擔種子，我不斷在思考，有什麼方法可以讓自己更快記住偈文及手語？於是我請購每一片光碟，而且也將音樂存在手機裡，每天開車也聽、走路也聽，把握每一個時間，就是要讓自己在最快的時間內背起來。另外，也在護理系辦公室和參加演繹的同事一起練習；有時候十分鐘，有時候半小

時，每天練習兩至三次。雖然工作、家庭兩頭忙，也因為年紀漸長，記性不如以前，但是透過反覆的練習，還有一股相信自己一定做得到的念頭，總算化「難」為「容易」。所以在這一次演繹練習的過程中，更加體會出「相信自己有無限可能」及「勤能補拙」的意義。

在大聲唱誦偈文時，常常不自覺地流下眼淚，想到自己要懺悔的事很多，尤其是〈懺悔煩惱障〉中

的「累劫煩惱因意起，我今一一悉懺悔」、「懺悔暴躁習性常傷人」、「強悍蠻橫失柔和，易忿難悅多含恨」以及〈懺悔業障〉裡的「咄咄逼人見傷痕」、「毒蛇惡口常傷人」感受特別深。雖然上人常說「理直要氣和」，但是我沒有做到，常常在練習的時候，心一急，口氣就重，這樣不僅傷害別人，自己也不好受。所以自己要自我調整處理事情的態度，一切圓滿才是最重要的。

惡言怒容 懺昔修來

去年，爸爸、媽媽都因為生病開刀，住院一段時間。雖然如此，我仍慶幸能及早發現及早治療，而且爸媽都搬到花蓮住，我可以用我

的護理專業，就近照顧他們。但是在照顧的過程中，媽媽卻有許多自己的想法和意見，她不太遵從醫師的建議。一開始慢慢地和他們溝通，但時間久了，再加上白天上班，晚上還得到醫院照顧媽媽。疲累的我，漸漸失去了耐心，不僅臉色不好看，甚至會和媽媽起衝突。我一直告訴自己我是對的，對的事就是要堅持，因為這樣，使得自己與媽媽關係不好。

那時候，心裡只想著，自己那麼辛苦地照顧媽媽，為什麼她不能配合？還要有那麼多意見？但卻忽略了，她也會擔心、害怕；我沒有好好地說，這也是造口業啊！

透過這次的法會，靜靜思考自己過去的種種，是不是還有很多不滿足？是不是夠了卻還想更多？是

不是常在不自覺中有惡口、妄語？是否因為自己的口欲而造了殺業？唯有在靜思中感恩，以及懺悔後改往修來，進而影響更多人，如此才能形成一股祥和的清流。



吳曼阡領悟到唯有在靜思中感恩，以及懺悔後改往修來，進而影響更多人，才能形成一股祥和的清流。（詹進德攝）

一百七十六種想法合為一法

■口述 邱皇銘（慈濟技術學院人文室）

■整理 吳麗娟

每個人有一種想法，一百七十六位同學入經藏，就會有一百七十六種想法，我們就必須要跟主任及同學協調，想用什麼樣的方式吸引同學來參加，讓他們了解《水懺》的意義。

還記得第一次觀賞經藏演繹，是去年八月，第一場高雄巨蛋的現場直播。那時我還在軍中服兵役，即使是在家裡看電視轉播，仍舊感受到莊嚴大法會的道氣，讓我印象非常深刻，心裡不禁起了個念頭，如果我能有機會一起參與，該有多好呢？

命運就好像是上天冥冥中已經註定了，退伍後，我竟然回到了母校——慈濟技術學院服務，而且就在服務滿一個月時，接到教育志業體即將進行入經藏演繹的規劃。一

切都是好因緣，本來以為不可能的事情居然實現了，而我也成為經藏演繹的種子老師，似乎印證了只要是好念頭，菩薩自然會有安排。

籌備時 經藏入法轉心念

入經藏的籌備期間，種子團隊常常要為人員不足而苦惱，同學的心比較不定，開始時很踴躍，過一陣子卻覺得好累，就起了退轉的心念。我與其他種子老師總是擔心沒有辦法圓滿

法會，甚至考慮到幫學生準備晚餐，這樣子他們比較會有意願來練習。

每個人有一種想法，一百七十六位同學入經藏，就會有一百七十六種想法，我們就必須要跟主任及同學協調，想用什麼樣的方式吸引同學來參加，讓他們了解《水懺》的意義。在繁瑣的籌備過程中，每當無明火生起，要生氣時，我就會想到經文「暴躁習性常傷人」，我不可以隨便生氣；而且靜思語也說「生氣是短暫的發瘋」。再

想想自己的付出可以協助同學學習，辛苦一點，沒有關係，一個轉念，無形中受益最多的還是自己！

在短短幾個月練習與招生的過程中，讓我體會到，經藏裡的字字句句，似乎都在提醒著我們，要如何修養自我，減少個人欲念。看著同學們報名愈來愈踴躍，而且個個把握每次讀書會的時間練習，更是鼓勵著我，要把這項美事做得更好、更完善；師長們認真練習的表情，更是讓我深受感動，每個人都都有自己的事業與家業，但大家都願意割捨部分的時間，來共同成就彼此，這是多麼美的一幅景象！

演繹時 共運法船行萬里

三月十日上午，帶領著同學們到達體育館集合，從同學的臉上不免

看出一絲絲的緊張，或許大家也很擔心自己是否能完美地呈現經藏演繹？

「誠心祈求天下無災……」

當〈愛與關懷〉的音樂播出之後，聽到了大愛之光圓慈濟教育志業中小學生純潔且嘹亮的歌聲，緊接著一千零八十位入經藏菩薩像回應似地唱了下一句，「人皆平安遠離苦難」，突然間心裡起了雞皮疙瘩，這種身在其中的十足道氣，完完全全震撼到了心頭，或許這就是證嚴上人所說的「不可思議」，無法用言語形容出來的巨大撼動。還有現場會眾們，見到他們認真地與我們做同樣的手勢，開口唱出同樣的歌詞，霎時覺得自己親身說法而入會眾的心，這一切都是值得的，相信他們在這場莊嚴的法會中必能有所收穫。

終曲時，以「教育讓智慧亮起來，教育讓社會亮起來，教育讓希望亮起來，教育讓世界亮起來」作為謝幕。現場掌聲如雷，充滿著法喜與感動，此生此世了無遺憾，不管是來觀賞的會眾，抑或是入經藏菩薩、演繹菩薩，這都是一輩子最珍貴的寶物與回憶。

「一念初心一步路，所遇煩惱斷路途，堅定道心無明除，歡喜信受成長路」，這半年來師生所歷經再多的苦與累，終究也不敵最後那一抹法喜的笑容，我們彼此成就，相信我們此生的緣分是來自累生累世所結的善緣，今生今世才能一起完成這樣的善果，靈山法會不散，只要我們能將道氣存於心念之中。每個人都正在改變，相信法會的餘音至今還迴盪繚繞在人人心中，祥和的社會也正悄悄地從人人的懺悔改變開始著，願這分教育的力量持續發酵，點亮人人心中的每一個角落。

不知耐心從何而來？

■文 彭鳳英

「身為教育職志的人更應該有承擔的使命，一分責無旁貸的使命感吧！」慈濟技術學院總務處採購組組長魏鑫，認為承擔手語種子是非再自然不過的事。多年來不管是歲末祝福、新春團拜、浴佛典禮，一直到「法譬如水」經藏演繹，魏鑫都有因緣參加，而學校也給予很大的支持。

去（二〇一一）年九月份接到了教育志業將入經藏演繹的訊息，技術學院各教室同仁合力開始招募入經藏的教職人員及學生。對手語很有興趣的她，在人文室主任謝麗華邀約時，馬上就答應。

然而，刚开始，魏鑫感到不知所措。教職員和學生，練習的時間和偈文的段落都不相同，需要花更多時間事先練熟每一段落，且要配合團隊規劃的時間去帶領教職員和同學們練習。但是每個人每天都只有二十四小時，除了既定的工作和生活中該做的事情必須完成以外，需要騰出時間在經藏演繹這一區塊，讓魏鑫恨不得一天能有四十八小時。

在忙碌中，她想起上人的靜思語「人有無限的可能」，正是學習時間管理、分配的好時機。於是，她靜下心來把事情做預先的安排，

更精準地把握分秒、善用時間，結果不但沒有影響原來的工作和生活，還能歡歡喜喜入經藏。「如果沒有這次經藏演繹，行政照做、教學一樣進行、一樣照顧家庭，時間還是這樣過。」魏鑫很訝異在固定的作息之外，還可以挪出時間來練習與陪伴學生。

為了入經藏，學校會在幾個星期前規劃公告演繹進度，以及共修、讀書會的時段，讓老師提早安排上課、備課時間，行政同仁則是調整開會、出差，因此鮮少發生時間重疊的現象，反而是演繹位置需要更多的溝通和協調。有些同仁對

於自己的位置要異動時比較不能接受，「你把我換過號碼，我會忘記不會走啊！」原因在於好不容易習慣了又要更改，因而起了煩惱心，還要再一次去適應等等的擔心；但經過團隊說明隊形要依身高做調整，讓隊形走得更順、呈現得更完美，溝通之後，大家都能同意更動。

溝通協調對魏鑫來說是一門大功課，或許是個性、或許是從事採購業務的關係，她在工作上有時比較欠缺耐性。「我習慣十句話當作三句話來說，而且不再重複；因為本身很沒耐性，說話一定只說重點，跟你講過了你就得記得，如果再問我就會不耐煩。」

可是承擔手語種子需要的就是耐心，魏鑫笑言：「也不知道我的

耐心從哪裡來的？感覺到自己會不厭其煩地去跟同仁們說該怎麼比、怎麼走？哪個點要開始走？要走到哪一階？佛菩薩好像知道我的弱點，就把我放在這點上讓我來學習。」對於魏鑫來說，其實每一位入經藏菩薩的那一分用心、專注與篤定就是要練會的神情、精神就是帶給她最大的感動，而看見大家每一次的進步，也令她感到欣慰。

如今，入經藏後的魏鑫有了很大的改變，她希望家人也能夠把握因緣參與慈濟、做慈濟。「人常常因為欲望所以造了許多業，也因為不滿足而不快樂，生活中許多的點點滴滴足以讓我們檢視自己。」究竟是「需要」還是「想要」，透過一段段的偈文，啟發魏鑫認真去思量：要做一個「貧中之富」還是

「富中之貧」的人？快樂是因為知足，幸福是因為感恩，魏鑫珍惜所擁有，選擇做一個捨得並且懂得布施的人。

承擔手語種子老師的魏鑫認為，身為教育職志的人應該有承擔的使命感，一分責無旁貸的使命感。
(陳春淑攝)



時間善規劃 實習生的大承擔

■文 彭鳳英

在經藏演繹的排練期間，每次的「驗收」都是一次的震撼教育。

對於慈濟技術學院來說，驗收時的狀況百出，警惕著大家在練習次數上和時間上普遍不足夠的問題。而此次承擔妙音種子、就讀慈濟技術學院護理系五年級的劉君薇，期許自己能好好利用時間，多聽、多聞法，利用空閒時間做小抄，希望更快速地吧動作記起來，並與夥伴們互相勉勵，利用課餘時間背歌詞，體會意境，同時勤加練習。

讀小學時，劉君薇曾參與《父母恩重難報經》音樂手語劇的演出，二〇一一年臺北小巨蛋「法

譬如水」經藏演繹，在法海區大聲唱誦偈文的同時，內心波濤洶湧的感覺，令她一直想再次入經藏。但是當一得知有經藏演繹的機會時，君薇卻掙扎了起來，因為自己正在醫院實習，深怕時間管理不恰當，沒有時間跟著大家一起練習。當她還在猶豫時，學姊送她一句話：「有心就趕快去做，不要讓自己後悔。」她想起證嚴上人說的「一秒不空過」，於是下定決心參與這場經藏演繹，也努力在實習、讀書及練習間做妥善的安排。

二〇一一年十二月底至二〇一二年一月中，君薇在門諾醫院

進行臨床實習，但既然已經承擔入經藏的使命，就一定要善盡責任。她無法每天早上到現場練習，但下班後再怎樣勞累，還是會參加每週一與週三的《水懺》讀書會。「其實，時間都是自己掌握的。經過七梯的實習，自己在時間的掌控上愈做愈好，更會善用零碎時間了。」

二月十七日的彩排結束之後，總策劃呂慈悅提到種子團隊人數較少，慈濟技術學院人文室主任謝麗華遂從入經藏學生中，挑出六位來承擔妙音、妙手種子，劉君薇被選為學生妙音種子。被選中的當下，她感到興奮與激勵，「有一股責任

感與使命感，且『勇於承擔』這四個字浮現在腦海中，我要更精進廣邀更多善種子，一同來成就這場殊勝的法會。」

有一次要練習演繹，剛好遇到實習須輪班，君薇先向人文室請假，再利用上班前幾個小時先到人文室，「集訓之後再去上班。」君薇說：「累是一定的，但收穫良多。練了水懺之後，心會比較靜。有時候打報告很煩、實習很累，報告打不完時，聽聽水懺音樂，心情就會沉澱下來。」

《水懺》偈文中，讓君薇印象深刻的是序曲中的〈一性圓明自然〉，「那歌詞情境真美，從宇宙說起，一直到內心最深層，無法言語的感動，同時為曾經所做不對的事誠心懺悔。」過去，每當心煩或

心情不好時，君薇習慣抬頭看天空的星星，剛好這段偈文裡有提到星星：「夜闌長空燦爛，銀河繁星點點……」

承擔種子時，君薇不斷提醒自己態度要柔和、口氣要好：「同學們發心來參與已經很好了，有些同學是被同學拉進來的，根本不知道經藏演繹是怎麼回事，好不容易度他進來了，怎能斷了他的善根？」看著有些同學個性比較直率，或者是很隨性，要來就來，不來就不來，一直到最後會有一種承擔的使命感；讓君薇最欣慰的是同學觀念改變了，既然參加經藏演繹，就是要努力做好，如今一同在精進的道路上，同學成法親，彼此互相惕勵。君薇在忙碌中照見自我單純的內心，縱然經藏演繹已經結束，但法喜德香已長存心中。



承擔妙音種子的劉君薇，期許自己能好好利用時間，多聽、多聞法。（張進和攝）

道心相續 綿密喚起母子情

■文 沈瑛芳、黃金英

慈濟技術學院護理系三年級的林聖翰，在去（二〇一）年寒假的懿德日聚會時，從懿德媽媽口中得知經藏演繹的訊息，因此他一直期待著能有機會與懿德爸爸、媽媽一起入經藏，於是，他開始茹素，並參加了幾次讀書會。隨著寒假結束，課業開始逐漸繁重，以致抽不出時間參與練習及讀書會共修，最終無法如願。

莊嚴攝受 發願走上舞臺

新的學期一開始，得知教育志業體要演繹經藏，林聖翰立即把

握這難得的因緣。「在參加學校的讀書會和手語教學裡，起初會擔心經藏內容太過艱深難懂，但後來都一一克服了。」而練習過程中，他領悟證嚴上人「佛法生活化」的道理，打破原以為的一直誦經、跪拜……等傳統觀念，從中驚覺手語也可以傳法。

但是要兼顧學業和經藏演繹練習，時間、精神和體力是很大的考驗，林聖翰說：「不管是累了，哭了，或是覺得很煩的時候，事情沒有做完，還是要去完成自己的本分事。」有時因上臺太緊張，他就會忘記演繹內容，動作沒有到位。「我覺

得當下要放寬心，不可以束縛在那裡，就想這是經藏演繹，是我跟菩薩之間的對話，然後便放寬心了。」

菩薩對話 懺悔母子情

林聖翰參與妙手演繹，開朗活潑充滿親和力的他，擔任學校的親善大使，曾經跟著老師出國交流，而他的臉上時時掛著陽光般燦爛的笑容。原本家住臺東，在很小的時候，母親帶著他和姊姊遷到南投。

他就讀國中時，媽媽為了生活而外出工作，他和姊姊從此相依為命，分擔很多家事，學會照顧自

己，養成姊弟倆獨立的性格。卻造成他們與母親之間的疏離，互動冷漠，聖翰比喻當時：「像是陌生人一般。」

學校老師了解他的家庭情況，建議他讀慈濟技術學院，因為原住民的身分，他得到全額補助減少母親的負擔，得以安心求學，也在這裡得到懿德爸爸媽媽更多的關愛。

入經藏，讓他更勇於表達自己，更藉由一次又一次的唱誦偈文，聖翰開始思考：「來到學校參與志工，幫助、關懷別人，和人廣結善緣，但是我卻不能用耐心、愛心對待我的家人。」頓然，他懺悔對母親的態度，並發願：「每個星期我都要打電話給媽媽，關心她的工作和身體。」他知道這樣的動作，媽媽一定會很訝異，也不習

慣。「不管媽媽有沒有感受到我的改變，但是我堅持做就對了！」

融入大愛 堅持力行無量義

偈文中，讓林聖翰最印象深刻的是〈懺悔果報障·至誠發願〉其中的「願菩提道心能相續，菩薩廣行無量義。」「難得我能在慈濟這個大家庭念書，佛法難聞今已聞，而我怎麼能不把握，堅定道心地走在菩提道上，並廣邀更多天下善士加入！所以，在這次演繹中，我決定身體力行且堅持不放棄地練習下去。」

每一個人有著不同的習性，因為心靈的無明煩惱而將自心蒙塵染垢；入經藏，讓人人懂得檢視自己、重新調整人與人之間的互動，這微妙的變化，就像漣漪一波一波

地從自己到身旁的人，擴散開來。而這層感受，林聖翰因為曾經用心投入，所以體會深刻。



偈文中，讓林聖翰最印象深刻的是〈懺悔果報障·至誠發願〉中的「願菩提道心能相續，菩薩廣行無量義」。（詹進德攝）

從「跟著做」到「用心做」

■文 蔡翠容

初春三月，乍暖還寒，在花蓮縣立德興體育館內，由慈濟教育志業體的親師生一同參與「法譬如水

潤蒼生·廣行環保弘人文」經藏演繹，正揭開序幕。其中法海區裡，一個高挑的身影，抬起頭、雙手合十，虔誠地唱誦「願竭貪婪欲望水，善布種子去慳貪……」

就讀慈濟大學社工系一年級的賴承鴻。在得知花蓮區要舉辦經藏演繹時，自覺與慈濟向來很親近，不僅因媽媽是慈濟委員，而且去年曾在臺中看過經藏演繹，因此他想，何須親身投入演繹行列呢？

他人度說好因緣
演繹只當入社團

然而，班導師與懿德媽媽不放棄，不斷地鼓勵他，賴承鴻才勉為其難地報名參加，他說：「懿德媽媽語重心長地說，機會難得，說不定一生只有這一次能深入經藏，況且親身演繹，一定會有不同的感受。」為了不讓關心他的懿德媽媽失望，他心裡想著，就算是一圓懿德媽媽的夢好了，於是跟隨同學，加入練習的行列。

剛開始排練，賴承鴻其實沒有

特別感受，只把經藏演繹當作是一般的社團活動，他說：「我就當作是社團在練習跳舞之類的，沒有深入了解偈文意義，反正唱到哪裡，我就跟著做好動作，不影響整體，就算交差了事了。」

直到二月，經藏演繹導演呂慈悅來到慈濟大學人類社會學院，為演繹作驗收時，賴承鴻聽到她殷切的叮嚀：「很多人都只有做出動作，沒有表達出真正的精神，無法把法傳出去。」

於是呂慈悅不厭其煩地播放她所剪接的經藏演繹畫面，一一仔細

地解釋每一句偈文的意思，想到這裡，賴承鴻說話的聲音開始顫抖，他說：「知道這個『法』之後，就真的被它感動到了。」

他紅了眼眶，懺悔說道：「這跟我第一次去看演繹的感覺，真的是很不一樣！」低下頭，停頓了一會兒，賴承鴻才抬起掛著淚珠的臉，繼續說：「我真的很感恩懿德媽媽的堅持，度我入經藏。」

止貪無怨心感恩 志入慈濟行宗門

由於賴承鴻的姊姊也正就讀大學，家中經濟負擔重，所以他得克制欲望，不能再像以前一樣，随心所欲地喝飲料、買零食，但是身邊的同學卻不一樣，不必為家中經濟

擔憂，他未免羨慕起同學有多餘的零用錢。

原先媽媽答應他，等到了大學，就可以自主運用每年過年儲蓄起來的紅包，用以採買自己喜歡的電動遊戲，但是現在情況改變，賴承鴻必須為家裡設想，量入為出，對此，他頗有微詞，常常埋怨。

直到參與經藏演繹，想起過去的行為，他開始懺悔以往的貪念，他說：「雖然我還沒有做到改往修來，但一想到偈文中『願竭貪婪欲望水』，感受真的很深。」於是，賴承鴻決定繼續把紅包存下來，計畫運用在該用的地方。

現在的賴承鴻懂得感恩媽媽加入慈濟，讓當時就讀國中的他，就開始茹素不吃肉，多年下來，身體健康沒負擔，參與經藏演繹，他自

然樂於持續齋戒不殺生。

雖然他比同學晚加入經藏演繹的行列，後來得花更多的時間練習動作，才能跟上大家，他擔心忽略了課業，靦腆地笑了笑：「讀書是本分事，功課要顧好，又要入經藏，現在真的很忙。」

儘管過得忙碌又充實，賴承鴻還發願要加入慈青社，跟隨媽媽的腳步，受證成為慈濟委員，他懇切地說：「『願破愚癡諸迷闇，多聞正法行眾善』，願眾生都能有這樣的福緣，沐浴在這善的法海裡。」

戒掉凱蒂貓 除貪祛瞋恚

■文 沈瑛芳

張庭茵在高中二年級下學期轉學到慈濟技術學院；國中時，外公因檢查出肺癌而住院，在醫院看到護士用心地照顧外公，讓她覺得護士的偉大，於是決定要讀護理系，她說：「這樣可以救人。」而已參加委員培訓的媽媽，常會和她分享慈濟的種種，並鼓勵她轉學到慈濟技術學院護理系。

二〇一一年，媽媽參加經藏演繹，看著媽媽在家裡練習的樣子影響了庭茵，當學校開始邀約學生參與演繹的時候，雖然她想參加，卻又不敢報名。

「立地藏王菩薩的願，但願

眾生得離苦；發觀世音菩薩的心，但願愛心廣大無邊，發心立願生生世世都在菩提中……」願慮到入經藏會影響功課，就讀護理系一年級的張庭茵，並沒有及時參加經藏演繹；然而〈生生世世都在菩提中〉供佛的畫面深深感動著她，她說：「每次聽，我都會跟著唱，都很想哭！」

終於在兩星期後，她的身影出現在排練隊伍中。

雖然加入演繹，有時候也會因為忙碌而生起放棄的念頭。「都已經到最後了，就繼續往前走吧！」喜歡比手語的她，心中始終有股聲

音鼓勵著：「撐下去吧！一定要撐下去！」

對於〈懺悔煩惱障・一一懺悔〉中「懺悔耽染愛著起貪欲，貪名貪財貪權力」，有著深切的感受；這段懺悔偈文深深敲醒著她年輕的心靈。她最喜歡「凱蒂貓」，看到就受不了誘惑而會想去買下它；但她發現只因為它很可愛，可是卻用不到，於是不買了，把錢省下來。「一部分是用來幫助別人，另外一部分留給自己臨時有什麼需要的時候用。」她把錢存在媽媽帶回來的竹筒裡面。

入水懺，讓她懂得自我反省。

「有時候和媽媽吵架，講了一些不好聽的話。」吵架之後，她又想到，「懺悔瞋恚忿怒懷害心，暴躁習性常傷人」，於是就在洗澡的時候閉門懺悔。

有一次她和人吵架，想盡辦法以不好聽的話回罵，當下覺得很得意；但現在，她能了解：「這種行為為很不好，如果再發生這種事情，我會不理會她們就沒事了。」放寒假之前有同學惹她生氣，她把同學罵哭了；後來，庭茵去向對方道歉。「在這之前我是不可能這樣做的，但原諒別人就是善待自己。」她說：「如果因為我們的縮小，讓事情圓滿，那也是一件好事情。」

TZU CHI FOUNDATION



張庭茵有時候會因為很忙而生起放棄的念頭，但心中始終有股聲音鼓勵著：「撐下去吧！一定要撐下去！」（詹進德攝）