

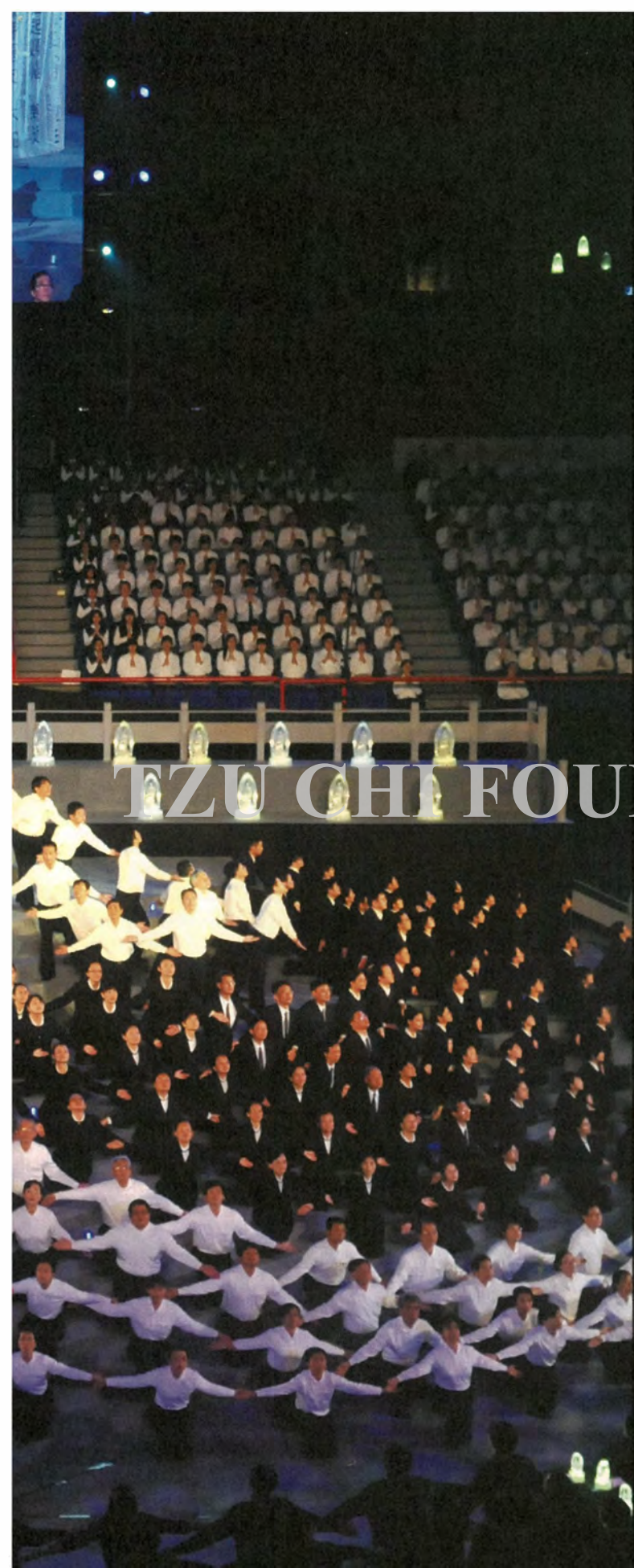


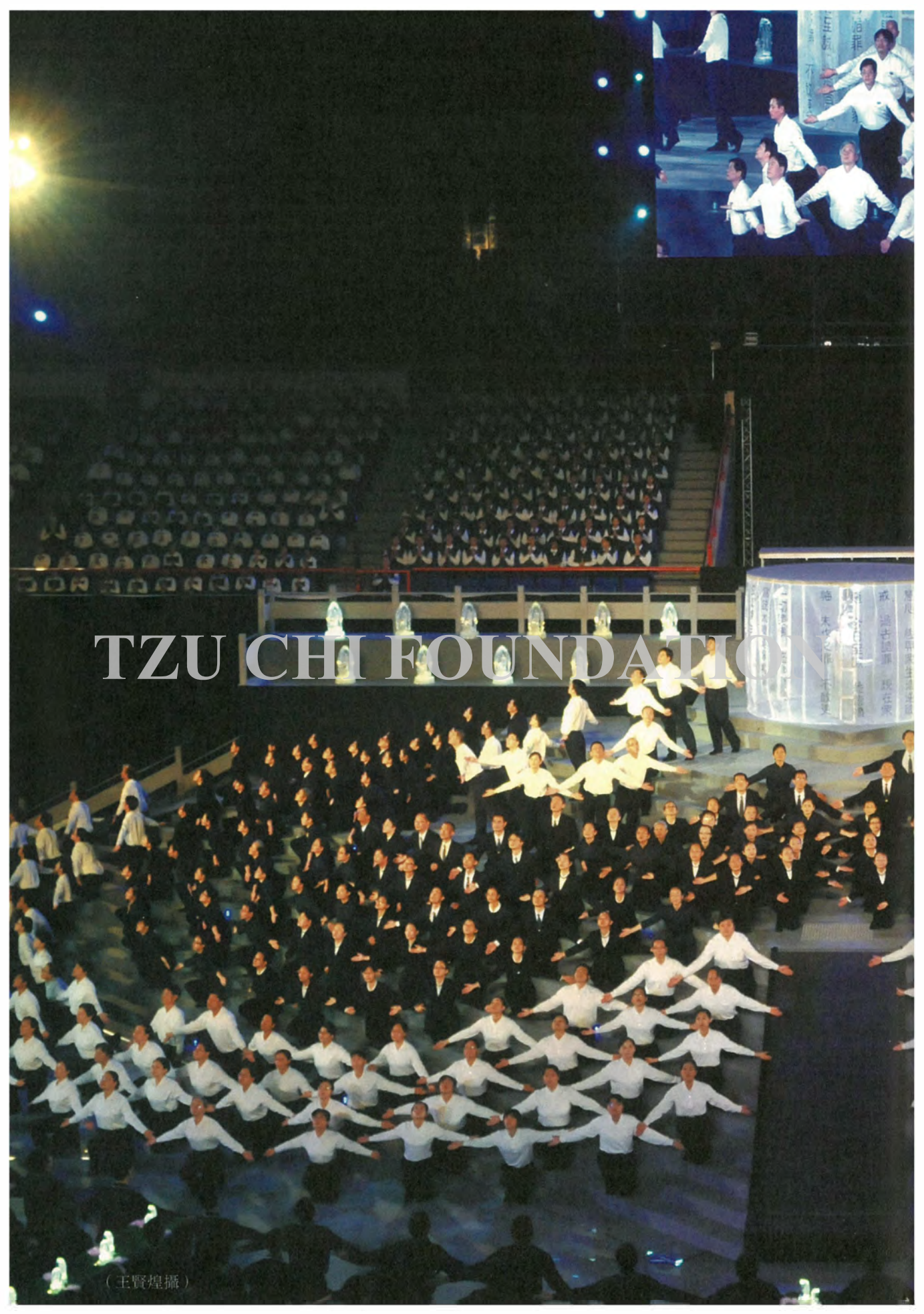
第肆部【懺悔業障】

修行實在不簡單，要耐得住世間的欲念，斷除欲念，心才不會被誘惑。要借重道場、借重人群，讓人人相互成就，斷除惡習、引法入心。時時懺悔且自我警惕，去除心地雜草，行在人生正軌，並且耕耘芸芸眾生的心地，引導人群往菩提大道前進。

證嚴上人開示（摘自《慈濟》月刊第五三四期）

TSU CHI FOUNDATION





TZU CHI FOUNDATION

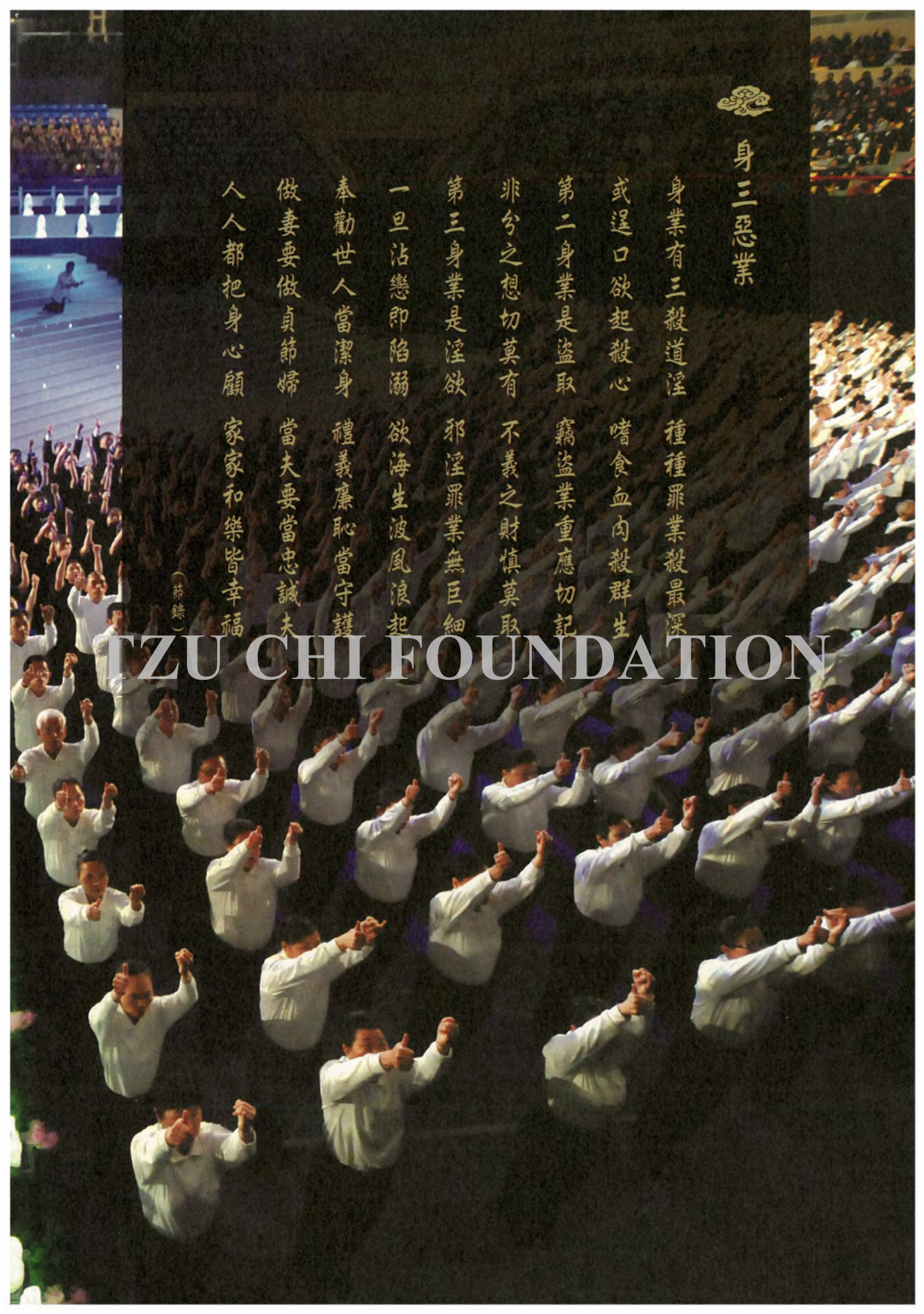


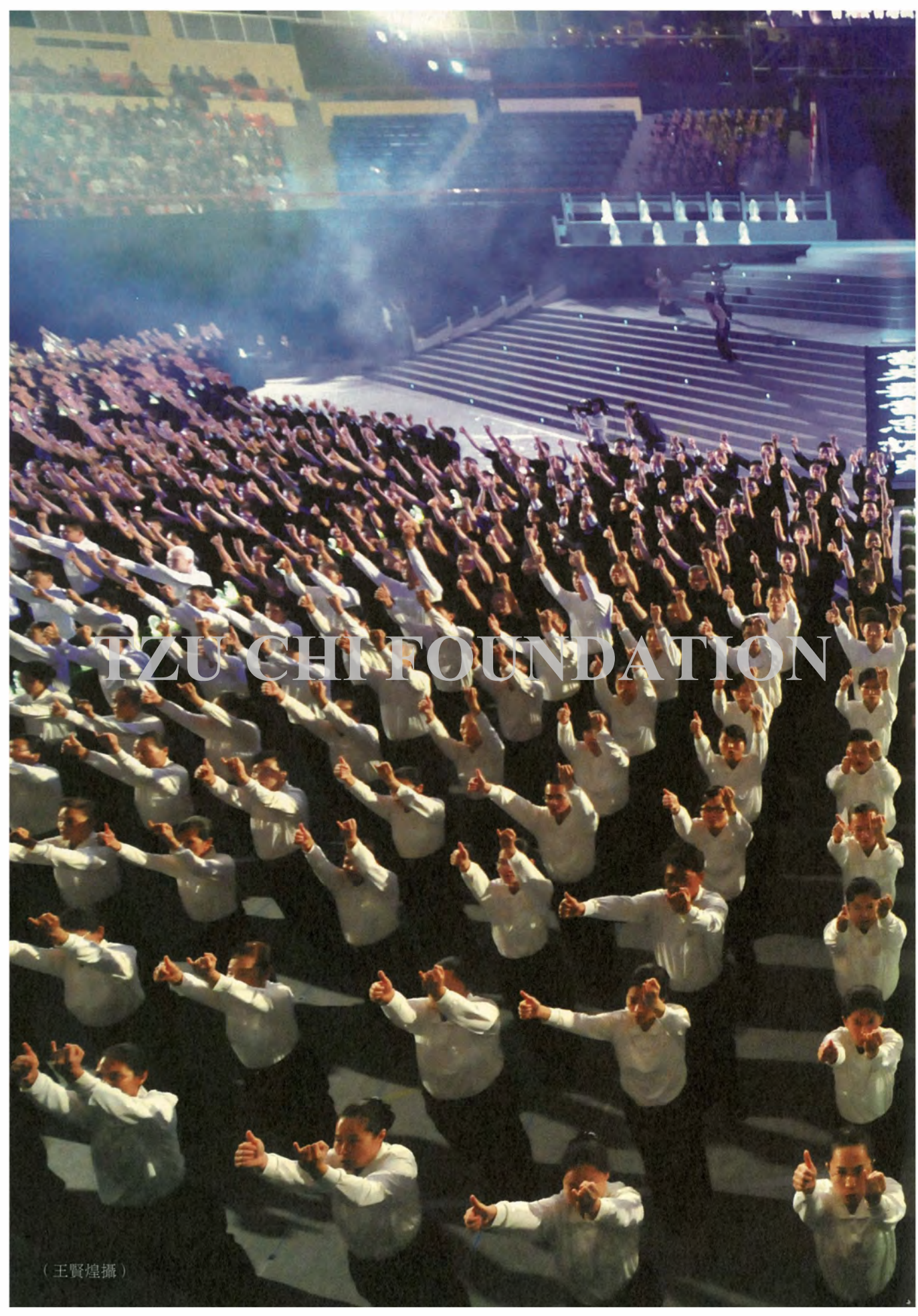
身三惡業

身業有三殺道淫 種種罪業殺最深
或逞口欲起殺心 嗜食血肉殺群生
第二身業是盜取 竊盜業重應切記
非分之想切莫有 不義之財慎莫取
第三身業是淫欲 邪淫罪業無巨細
一旦沾戀即陷溺 欲海生波風浪起
奉勸世人當潔身 禮義廉恥當守護
做妻要做貞節婦 當夫要當忠誠夫
人人都把身心願 家家和樂皆幸福

(節錄)

IZU CHI FOUNDATION





YIZU CHI FOUNDATION



語四惡業

語業有四如刀刃

刀刀見血能傷人

第一語業是惡口

粗言鄙語最難忍

第二語業是妄語

語中不含真誠意

第三語業是綺語

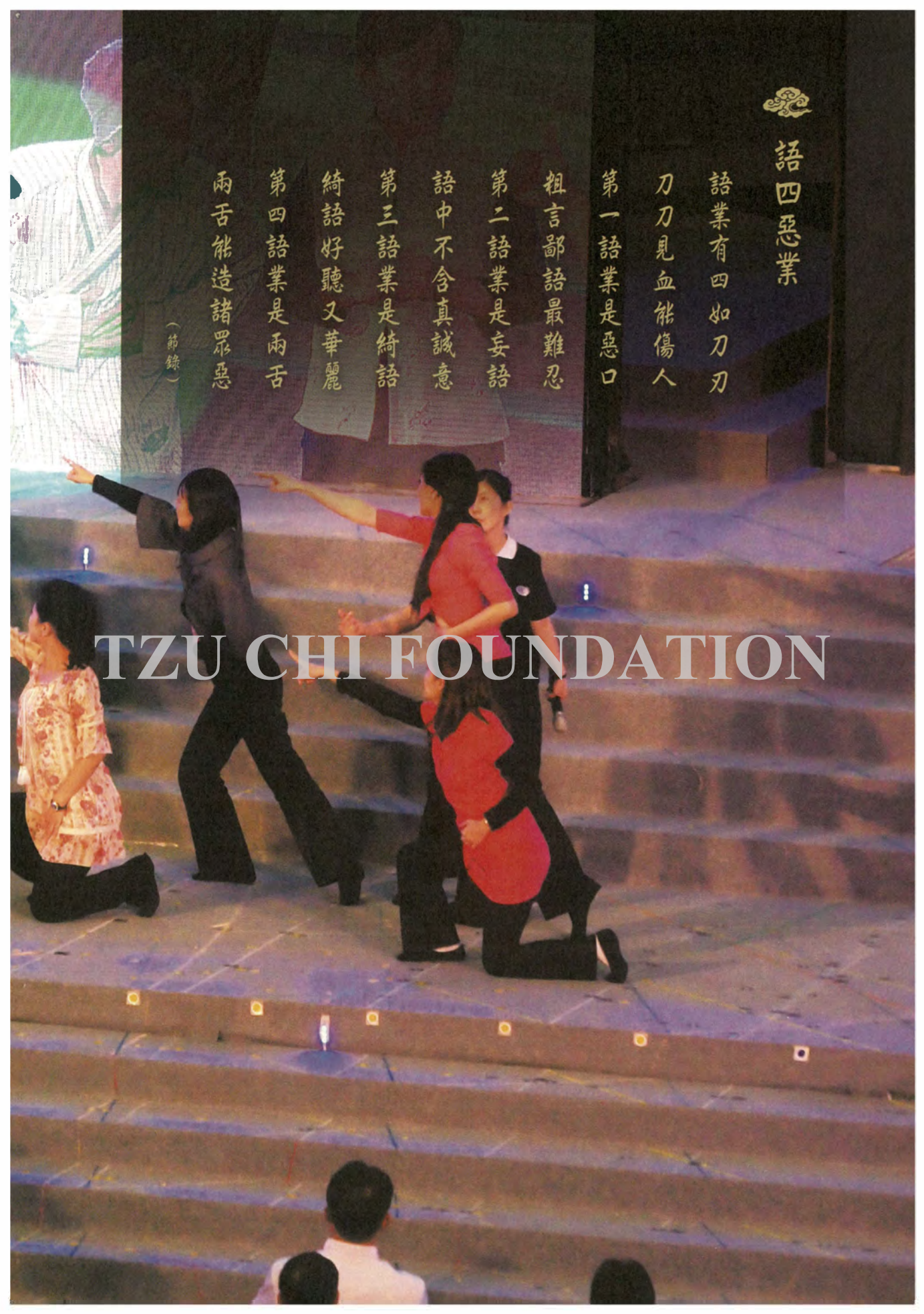
綺語好聽又華麗

第四語業是兩舌

兩舌能造諸眾惡

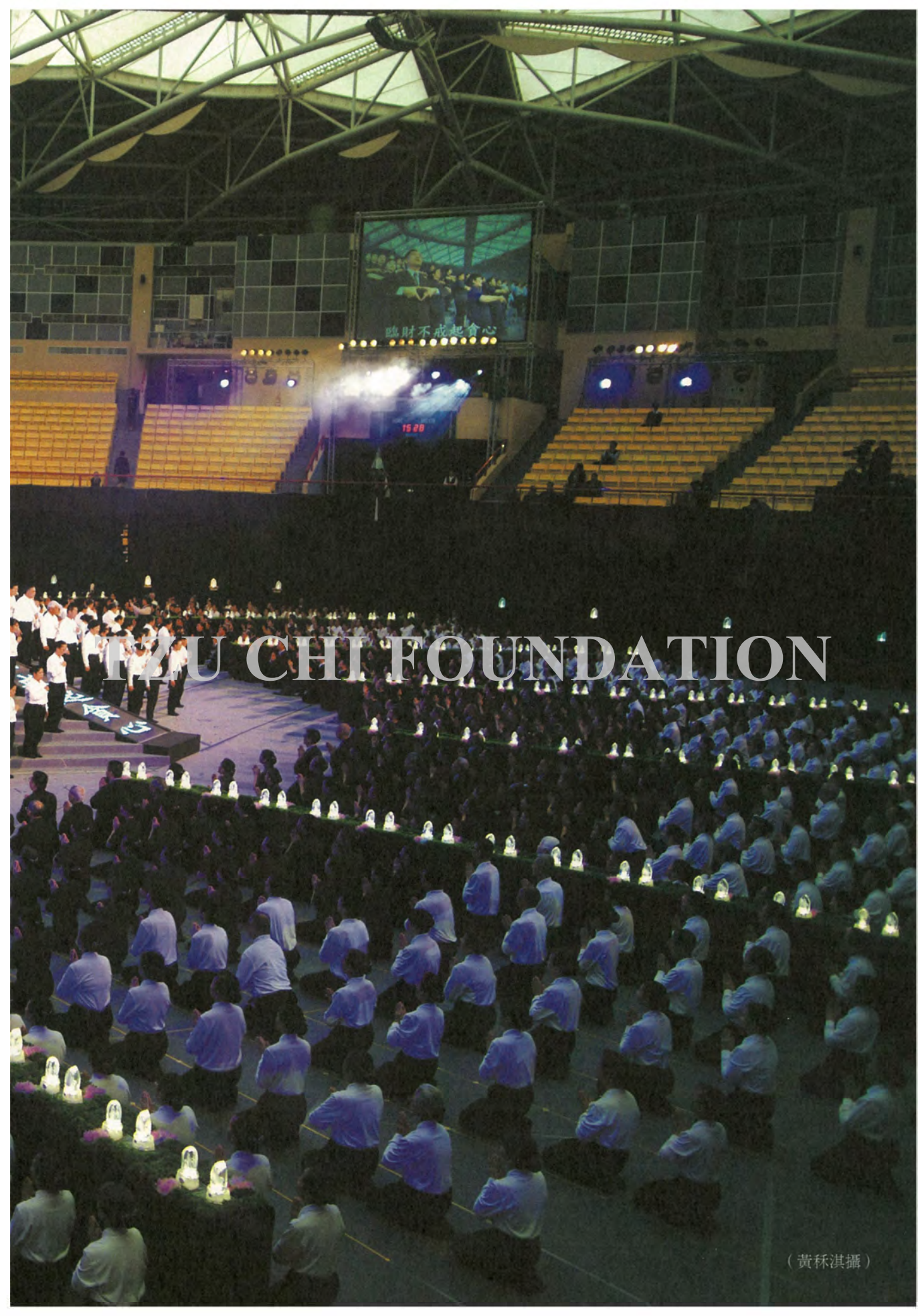
(節錄)

TZU CHI FOUNDATION





TZU CHI FOUNDATION





一一懺悔

我今一一悉懺悔

遠離諸業莫沉淪

懺悔刀杖槍石殺眾生

暴戾橫行傷生靈

懺悔誤殺濫殺嬉戲殺

漠視眾生本平等

懺悔臨財不戒起貪心

不慚不愧無悔心

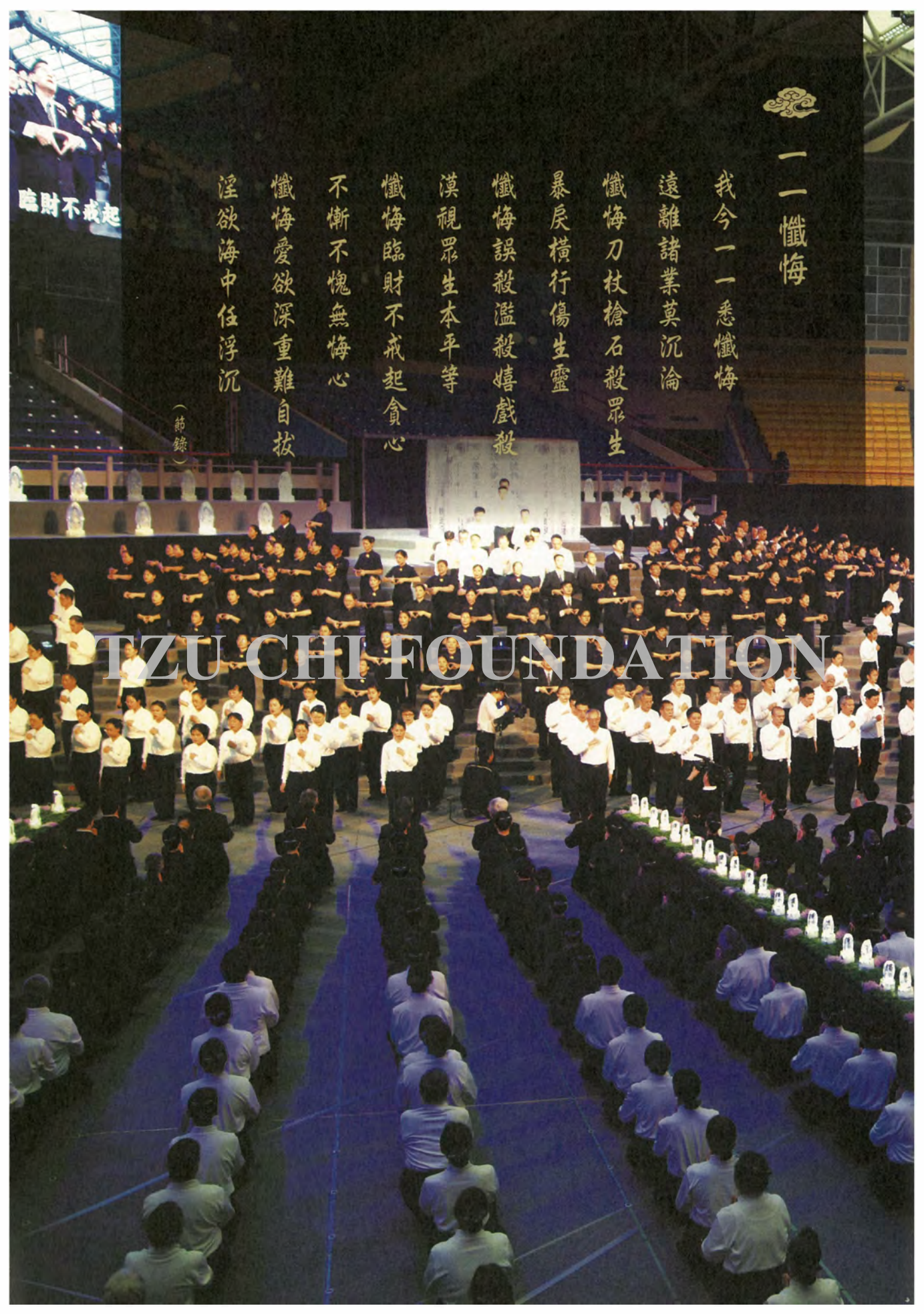
懺悔愛欲深重難自拔

淫欲海中任浮沉

(節錄)

起戒不財臨

TZU CHI FOUNDATION





至誠發願

願 永離怨憎不殺生

救生護生不顧身

願 生生世世持齋戒

不聞哀嚎宰殺聲

願 少欲知足無盜想

不攸不奪不貪婪

願 樂善好施不慳貪

難捨能捨道業成

願 恆持無染清淨戒

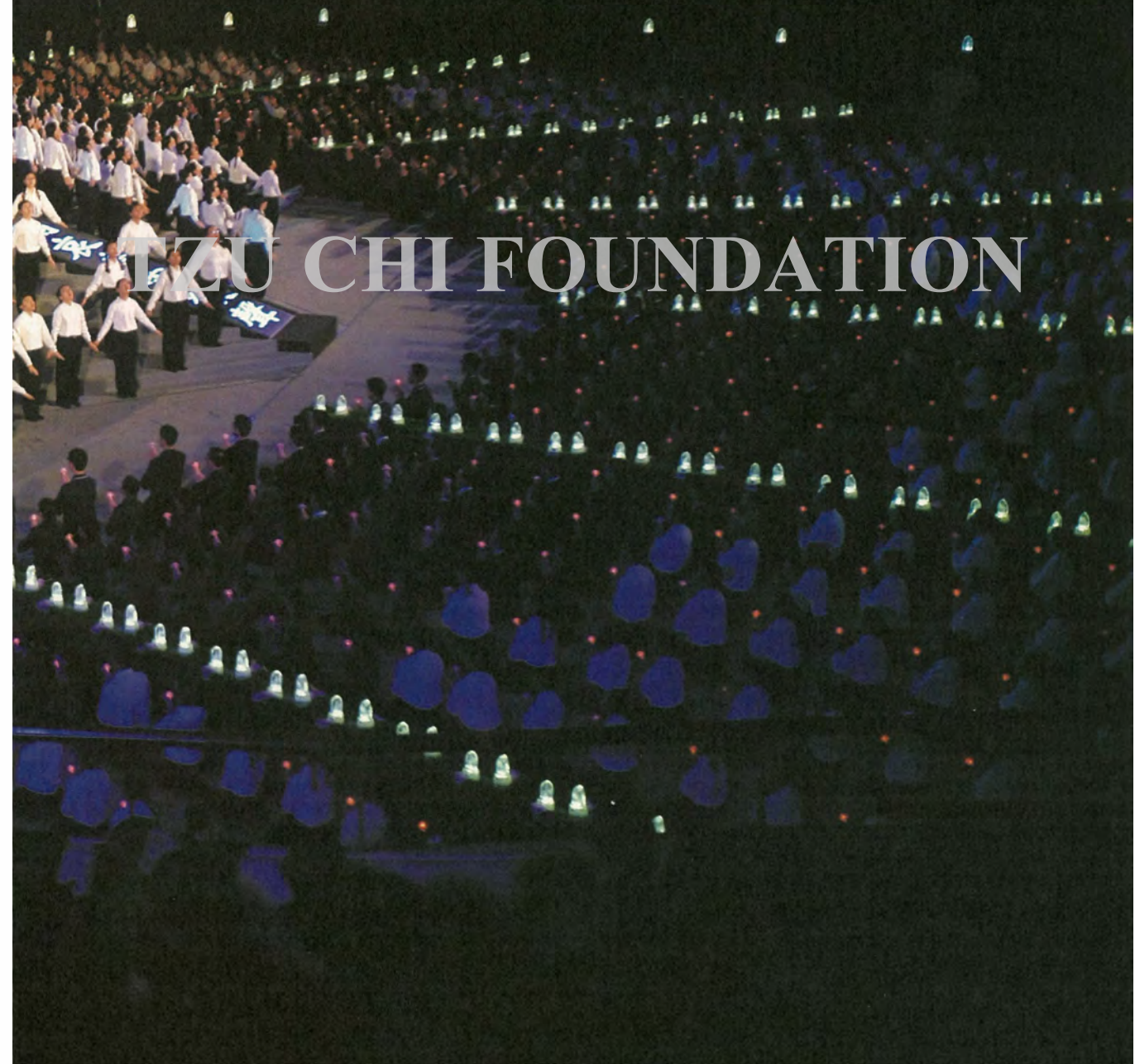
不受色誘無淫想

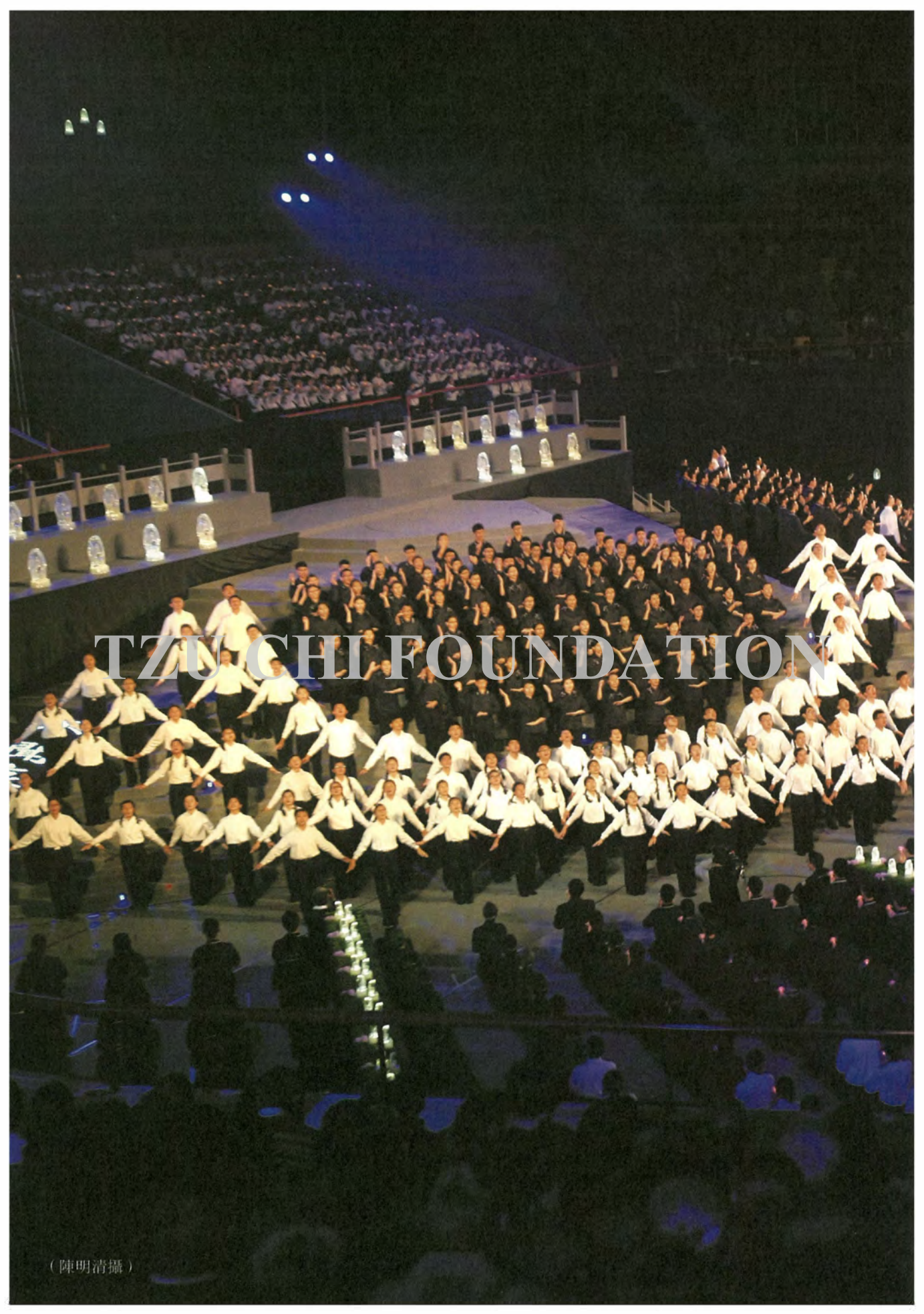
願 了悟貪愛如桎梏

厭離五欲不受縛

(節錄)

IZU CHI FOUNDATION





TZU CHI FOUNDATION

醫醫懺悔心法喜

■文 楊佳玲、陳守環、白如璐、姚淑美、曾慶方

醫病醫人醫心，一直是證嚴上人對大醫王的期待，長期浸潤在慈濟醫療人文的環境中，許多醫師都做到了，成為病患與家屬心中百分之百信賴的好醫師。但大部分的醫師忙著顧病人，卻常忘了顧好自己的心！在臨床、教學、研究三方奔忙的大醫王，既然承諾要入經藏，就得擠出時間；萬一不能參加用餐時間的團練，就得請種子老師安排「特教課」一對一傳授。就這樣，透過參與水懺演繹，醫師們在反覆背誦經文的同時，也有了沉澱自我、反觀自心的寧靜時刻，佛法點滴入心，逐漸改變了他們對生命的見解。

大懺悔小筆記 身心靈俱有醫

「白袍左邊口袋裡常放一本藥典，因為藥愈來愈多，藥典愈來愈厚。可是我發現醫生愈做愈久的時候，反而很多藥沒有辦法治療，例如精神科方面或是文明病，不是完全靠藥物可以治癒的。」花蓮慈濟醫院復健科梁忠詔主任穿著護膝認真投入演繹，他因為參加水懺，就把《大懺悔》小冊子放在右邊口袋，隨身攜帶隨時背誦，「內容其實淺顯易懂，很受用，這本小冊子能治的病或許比藥典多。」梁忠詔感觸良多，覺得冊子內容等於是對人生的回顧，很多與自己的生活體驗有相當大的關係。參加水懺，每一個段落都要明白，道理雖然很淺顯，但卻很受用。

練習演繹已經成了醫院上下共同的運動。傍晚的急診室到處可見醫護人員忙碌穿梭的身影，這是胡勝川主任工作的地方，下班後，胡主任不是急著回家休息，而是要先跟著種子教師練習水懺。胡勝川說：「現在很重視醫療人文，要以病人為中心，傾聽病人的聲音。很多時候，病人不理性的時候，我們不能跟病人一樣，會盡量克制自己，努力做到《大懺悔》這裡面所講的法理，用在病人身上。」

都會高品質醫療 偏遠關山做到了

《水懺》能改善醫病關係？知因果、明是非，《水懺》直指人心無明，更提醒世人懺悔的重要。

「萬一我停診或是不在院內，比較吃虧的是病人。」這是關山慈濟醫院潘永謙院長，落實「視病如親」的心靈指標。潘院長在醫學院畢業後，選擇到花蓮慈濟醫院服務，之後派任到更偏僻、更需要醫護人員的關山慈院。在關山醫療資源不足，且許多人信任關山慈院的醫療技術下，潘院長默默地用醫術和行動，證明了自己的專業與能力。

潘院長最喜歡的水懺偈文是「遠離諸業莫沉淪」、「漠視眾生本平等」、「不慚不愧無悔心」，他確信因緣所生，「法」行於生活，人的自私自利或貪、瞋、癡的行為，自然會漸漸地減少。入經藏以後，同仁們心態上都會調整適應；了解法繹後，發現自己更要親切地對待病人或是對同事善解包容，收斂不耐煩的脾氣。

有些病人來門診時，病症已經不舒服兩、三天，甚至一星期了，以前潘院長會提醒對方要趕快來醫治，不應該拖延，他完全是以醫療為出發考量。抑或是遇上病情不

那麼緊急，卻在凌晨四點來掛急診的情形時，以前的潘院長會直接提醒病人白天來就診就可以；但是在入經藏後，他卻有了不同的想法：「會不會是病患白天很忙？或是白天不會很痛，晚上痛得很不舒服才過來醫院……」潘院長以經文作指南，持平等心以愛啟善，不慚不愧結善緣，體諒每位病人面臨不同的狀況，以同理心真誠關懷病人、解釋病情。

新手上路固道心 關懷鄉親健康



擔任種子的林靜雯陪同醫療同仁，把握餐後午休時間演練，以整齊的肢體動作深入經藏，堅定的道心讓團隊更有活力。（黃銘村攝）

玉里慈濟醫院感控室護理師林靜雯，也是這次經藏演繹的種子老師，陪同醫療同仁把握餐後午休時間，備妥音樂，虔誠地練習。林靜雯身為醫療志業的護理師，又是慈濟中學的學生家長，也在社區擔任幹部，因此她報名了三場演繹。她認為演繹只是小小的一部分而已，重要的是要落實精進在生活中，他希望透過這一次演繹，同仁持續以讀書會共修，再認真深入佛法，保持懺悔反省心。

同樣在玉里慈院任職的護理師楊育淇，從技術學院畢業、考完護理師執

照後即到玉里慈院急診室服務。「從學生到成為社會人士，當初心情轉折很大。為了要幫助病人，做什麼都會想病患的需求到底是什麼？但每位病人的狀況是不一樣的，讓我在這當中遇到了很多挫折，也愈來愈不清楚自己能不能承擔起這分責任？」

當楊育淇心中對自己產生質疑時，入經藏的邀約訊息傳到玉里，讓她重新省思「志為護理」的目標，她體會到自己必須承擔起這分責任，跟著上人的腳步，用專業照顧花東的鄉親。

雖然為了輪值大小夜班，加上還要配合關山慈院或花蓮區所規劃的練習與驗收，一天交通來往奔波就要五、六個小時，讓楊育淇參與練習的時間相對變少。可是結合大家的力量，那分道氣令人動容，於是，法喜充滿的育淇號召更多的民眾一起認識水懺，一起加入茹素八分飽的行列。

搶救病患 張懷仁心生懺悔

「醫術再高明，都不能貢高我慢，要懺悔。」暫時放下醫院繁瑣的工作，花蓮慈院心臟內科醫師張懷仁於二月二十五日集訓時，聆聽宗教處葉秉倫師兄分享「靈山法會菩薩行」，生動的講演內容讓他想起日前的一起意外。

一年多來，已為無數病患執行心導管治療的張懷仁，一如往常地重複著他熟悉的治療流程，沒想到卻遇到突發狀況，病患因身體不適引起併發症，幸好經過及時搶救，挽回病患寶貴的生命。這起意外，讓他深自懺悔，應該時時戒慎虔誠。

張懷仁是慈大醫學系第一屆畢業生，任職於花蓮慈院已有五年的時光。今年初更升格為人父，他在呵護幼子的同時，愈發感受到師公上人疼惜眾生的悲心。尤其當

病患在加護病房面臨生死交關時，家屬常常難以接受病情的突然變化而對醫護出言不遜；當聽到家屬惡言相向時，張懷仁心中爆然生起怒火。如今想來，其實自己要懺悔，身為醫師竟然不能同理家屬的心情，其實只要耐著性子，誠心誠意地陪伴關懷，加上用心照顧病患，等到病況轉危為安，家屬自然能體會他守護生命的真心。

看到一幕幕生老病死在眼前流轉，加上東部人才網羅困難，非常需要醫師，張懷仁感念：「慈濟教我、育我，讓我完成人生夢想！」因此，三月經藏演繹過後，他參加了慈誠培訓，他要緊緊跟隨師公上人的腳步，做就對了！

團隊法入心 不再「用力」溝通

花蓮慈院呼吸照護中心（RCC）團隊透過相片，為病友留下紀錄。二〇一一年六月二十日在花蓮慈院大愛樓舉辦攝影展，展示病友成功脫離呼吸器，大口自由呼吸的相片。一幅幅溫馨的畫面，很難想像當初團隊成立時，克服困難，甚至醫師和護理長的看法不同，想要「離家出走」。他們如何改變自己，成就團隊運作的圓滿？

二〇〇九年三月，花蓮慈院呼吸照護中心（RCC）正式啟用，劉迪塑醫師領導呼吸照護團隊。剛開始，護理排班運作模式延續加護病房的思維，一個人力要照顧五床；而當護理人力更吃緊時，不但一天要上十二小時的班，連做行政的林宜靜護理長也要當一線人力運用。護理人員若是抽中「籤王」要轉調RCC，不但千百個不願意，有人還忍不住放聲大哭。劉迪塑坦承，成立初期，確實是「動盪不安」。

這些情況，在劉迪塑與護理長林宜靜加入水懺之後，有了大突破。

劉迪塑真誠地懺悔，自己沒有同理護理人員的難處及壓力，造成團隊的衝突。

「經藏演繹需要彼此互補，才能展現整體美。其實，這跟呼吸照護團隊一樣，我們也要互相配合、自我約束，才能展現合和互協。」劉迪塑說，如果每個人都強調自己的主張，就很難讓團隊成員有同在一條船上打拚的感受。

雖然後來他還是常跟護理長「用力」溝通，甚至講到臉紅脖子粗，但互相了解之後，已經能順利達成共識，讓溝通時間變得更簡短。現在當護理人員問他：「劉醫師，這個病人要拚了嗎？」只要劉迪塑說：「拚了！尊嚴的一戰……」護理人員就會捲起袖子跟他一起拚下去。這時，呼吸治療團隊不再只有個人功績，而是「大家」共存共榮。

劉迪塑曾在驗收未通過之後，語重心長地發了一封信給所有參與的醫療同仁，彼此激勵，希望大家能同心協力，將這艘時速三十海哩的拼裝船，轉變成時速一百二十海哩飛躍的法船。

而這艘東部三家慈院組成的醫療法船，果然不負眾望，在三月八日與九日以超大聲的唱誦、超級整齊的妙手妙音，加上法海區的推划助力，道氣震撼全場，也深深撼動自心。



劉迪塑醫師拍攝的相片，記錄了團隊與病友之間一場場美好的戰爭。（白崑廷攝）

不學永遠不會 用心學就簡單

■ 文 李錫堅（慈濟大學副校長）

過去，懺悔之餘就讓它過去；
現在，要認清自己的業報，有苦果自己承受，有能力就要多擔當；
未來，業報還在。

經過了幾個月的練習，三月十、十一日慈濟教育志業體的師生在花蓮德興體育館舉行了水懺演繹的法會，參加這場盛會的人員從大學到中小學，成員包括了教職員工與學生，年紀從十歲到七十八歲，井然有序的隊形譜出慈濟的向心力，法會在〈爐香讚〉中宣告正式開始。

人生覓得目標 境轉心定自在

一首〈生生世世都在菩提

中〉，似乎在敘述水懺的終極目標，演繹前，純記誦歌詞；演繹後，多方尋思歌詞的意涵，這首歌不就是告訴我們要找到正確的方向，「人生茫茫，浮沉無際

大海中，任由風浪飄浮，隨境轉向，何去何從……」。

人生似乎是無目標的苦海，「隨境轉向」也似乎是常有的事情，心隨境轉煩惱多，自己很清楚，脾氣沒有想像中的好，EQ沒有人家口中的高，碰到不順

暢的事情，難過、生氣，直覺的反應就是想放棄，想逃避，這也都是隨境轉向。

同一首歌曲中：「立願覺悟，尋思宇宙真理海。」告訴了我們該走的路；立什麼願、覺什麼悟？如何去尋思真理，經文中告訴了我們一些準則，但重要的，我想還是要內化，內化經文成為自己行為的準則。過去，懺悔之餘就讓它過去；現在，要認清自己的業報，有苦果自己承受，有能力就要多擔

慈濟大學副校長李錫堅（右起第二排右四）覺得「眼耳鼻舌身意」六根會受「色聲香味觸法」等六塵的迷惑，如何去惑求真，除了懺悔，還得靠自己深入體悟。（林德旺攝）

TZU CHI FOUNDATION



當；未來，業報還在。「從此解脫業力，顯跡人間，去來自在。」這是一個人修為的最高境界，要走到這個地步，對我來說，還差了一大截，我想也沒有多少人在現世裡能達到吧！盡力而為就是了。

反思懺業障 立願去蔽想

〈一性圓明自然〉是師生上臺演繹的第一首。「夜闌長空燦爛，銀河繁星點點，四時晝夜循環，法性天地人間。」詞美意深，歌曲也很優雅。在演繹這一首歌時，位置排定後，前面沒有人可以「參考」，想到正式演出，也沒有老師在前面示範，這對我來說還真的有點難為，只好仔細地去聽歌，去想動作，最後雖不是很完

美，最少也沒有很漏氣。現在回想起來，這些動作也沒有幾個，還蠻有連貫性的，也沒有什麼困難，哪裡有可能不會。

人學東西應該都是這樣，你會的東西就會覺得很簡單，但問題是「不學就是不會」，用這個例子來勸勸我的學生好好學習，應該不錯！這學期教「機率學」，由以前的經驗看，有些學生初期會覺得簡單，就不專心、不用功；後期又認為有點難，有點想放棄，其實學什麼東西都是一樣的，認真去學，學通了就會覺得很簡單。

演繹雖然結束了，但當天演出的帶子，我反覆看了好幾遍，看到了那整齊劃一的動作，宣示了每一位參加者的投入，還有工作團隊的辛勞。一分耕耘，一分收穫，有播

種才會有收割。

早期練習時，剛好我有事情，幾次沒有參加，之後的幾個動作就不熟悉；後期多次向同事討教並自主練習，排除萬難參與演練。整個演繹是一個整體性的表現，參加者又是如此的多，演繹者有事缺課，種子老師這次提醒了某人這一個動作，下次又要去修正另一位的一動作，沒有耐心和愛心還真的有點難為。我的壓力是有一些，負責的同仁心理壓力一定更大，要成就這個法會，就是要參與活動的每一分子共同付出。

業障似簡實深 體悟唯靠自心

《水懺》，一部流傳千年的經書，由晚上兩個半小時的演出來



李錫堅認為〈懺悔業障〉裡面的每一種業障都值得深思，這些過錯每個人都可能犯過，仔細思考，真的要一一懺悔。（蕭嘉明攝）

敘述經文的由來始末和內容概要。

《水懺》演繹對煩惱障、業障、果報障有相當豐富的描繪，師長組的第二首為懺悔業障，裡面的每一種業障都值得我們去深思。誰沒有犯下這些過錯？想一想，真的要懺悔，檢討一下自己，以口業來說，「明知不佳強說好」是綺語，「撥弄是非營己利」是兩舌，這些都是口業，需要不時地自我檢討，不然犯了還不自知；在我們的日常生活中，「眼耳鼻舌身意」六根會受「色聲香味觸法」等六塵的迷惑，如何去惑求真，除了懺悔，還得覺悟；「意根常受法境惑，意亂情迷惹過錯」，業障存在何處，也只有靠自己去體悟了。

師長組的第三首是〈懺悔果報障〉中的〈至誠發願〉，這一段大

家稱之為「法船」，境界很高，個人僅能以此為標的，一步一步去達成。「遠離亂想去障蔽」，有點像我的罩門，要怎樣才能達到這地步，每個人的方法應該都不一樣，在我目前的工作上，多方聽取他人的意見，融為自己工作的參考，似乎是一條錯不了的路，以前自己也知道要這樣做，但真正做起來，又有一點不是如此，爾後更當激勵自己朝此精進。「一切業障均消除」並不容易，反思自己，好多基礎的關卡還過不了，在爾後的行為裡要讓這水懺歌詞入心、入行。

「正義」之舉 心從正念斷惡口

■口述 鄭伯均（慈濟技術學院會計系四年級）

■整理 沈瑛芳

對我而言，入經藏至今改變最多的是口業，以及易怒的個性。

師公上人曾說過：「理直要氣和，不要理直氣壯。」

若是理直氣壯，很容易就會說錯話、造語業，傷到他人卻無自覺。過去，就是因為理直氣壯，才會埋下惡的種子……

曾子曰：「吾日三省吾身：為

人謀，而不忠乎？與朋友交，而不信

乎？傳，不習乎？」早在兩千多年

前的曾子，就明白每日反省的道理。

參與「法譬如水」經藏演繹的我，

也正是在反省自己曾經造過的業。

對我而言，入經藏至今改變最多的是口業，以及易怒的個性。以

往，我總認為只要是正確的，就可以毫無忌憚地大放厥詞，指正對方

不是；慢慢地，這想法滲透我心，

讓我舉著「正義」大旗，排除異己

之見，只要違背我所支持的信念，

特別是異教徒、敵人更是邪惡，理

當應該去除。也因此，使得習性

變得暴躁易怒，導致好友開始疏遠

我；然而，不明就裡的我，卻還在

怪罪上天的不公。

「惡因惡報惡緣，必須纖毫

明鑑，因果歷歷不爽，造業豈能

不懺。」在入水懺後，我才終於了

解，原來是因果歷歷循環、惡業反

撲，讓種下惡因的我，收成惡果。

此時，我才回想起，當時所謂的

「正義」，並非全然的正確，而是

在正確之中，參雜了些許錯誤，以

及造口業。因此，向上發願，將過

往的惡習惡氣，一一消去。

「第一語業是惡口，粗言鄙

語最難忍，惡口傷人語似針，

惑怨天地訶鬼神。」師公上人曾說過：「理直要氣和，不要理直氣壯。」若是理直氣壯，很容易就會說錯話、造語業，傷到他人卻無自覺。過去，就是因為理直氣壯，才會埋下惡的種子。

現在，我知道想著善的一面，善就出現；想著惡的一面，惡就出現。我應先以柔和聲色對待他人，別人也會以和顏悅色之姿待己。

我已經明白這一切的箇中道理，更要身體力行把印象最深刻的口業的部分和大家分享，讓大家知道造口業不僅傷害別人，對我們也會留下一些業障。而且一個人的力量是一點點而已，如果大家都能聚在一起，力量就會更大。水懺是由好幾千個人一起演出，或許可以帶動更多的大眾跟我們一起加入水懺行列。



入經藏之後，鄭伯均終於了解「罵詈毀辱傷情意，咄咄逼人見傷痕」的深義，並虔誠發願，將過往的惡習惡氣一一消去。（牛成德攝）

縮小自己 母子入經藏也護經藏

■文 白如璐

「蝴蝶結要正，要將下面的先抓出一個耳朵，再將上面這條往前繞一個耳朵打成結。」為了三月初花蓮區「法譬如水」經藏演繹，三月

六日早上，慈濟基金會在德興體育場舉辦記者會，醫療志業發展處人文傳播室的曾慶方來到會場協助接待記者，看到一百零八位慈濟中學的孩子正在彩排，便上前幫忙孩子整理儀容，或打蝴蝶領結、或綁辮子，讓每個孩子都能呈現亮麗的年輕本色。

母子熱心 穿梭演繹現場

就讀慈濟中學高二的兒子是這

次經藏演繹的成員之一，雖然他是曾慶方的獨生子，卻不需要媽媽費心照顧，反而跟媽媽一樣熱心，也忙著張羅同學的座位。

對於這次母子同入經藏，兒子見證媽媽曾慶方的改變，他說，媽媽不容易煩惱、心起無明了！

才華洋溢 卻遇人生轉折

過去的曾慶方因才華洋溢、成績優異，臺灣大學畢業後，考進當時僅有的三家媒體之一的中國電視公司擔任主持人，年紀輕輕的她，因採訪慈濟的機緣得以皈依證嚴上人。

曾慶方坦承，皈依之後的自已，其實並不了解佛法的真實義。尤其婚後，隨夫婿赴美進修，因為生活習慣與理念的不同，兩個「演講高手」總要彼此過招、爭個輸贏勝負；有了孩子之後，他們還是習氣沒改，經常口角，難以在柴米油鹽中品嚐生活的平淡滋味。

先生學成後，曾慶方帶著剛出生三個月的孩子與先生回到臺灣，在家相夫教子，直到孩子就讀小學後，李憶慧師姊便引薦她來到即將開播的大愛電視臺上班。對於回到熟悉的傳播工作與慈濟志業體，曾慶方心存感恩，然而看似一帆風順

的她，卻遇到生命的轉折點。

二〇〇一年九月納莉颱風襲臺，大愛臺地下室與一樓淹水並斷訊，先生工作的電視臺也淹水斷訊，曾慶方當時正在花蓮參加委員培訓的尋根之旅，她立刻投入在花蓮即時現場開播的各項工作。

由於這段在大愛臺東部中心的因緣，曾慶方興起帶著孩子搬到花蓮讀慈小的念頭，因為活潑好動的兒子在讀幼兒園的年紀時，就像是個懂得人情世故的大人一般，默默承受著父母的爭執。

有一天，兒子帶回在幼兒園的畫作，讓她深自懺悔與心疼，那張畫，畫著一家三口在海邊散步，孩子左右手各牽著父母的手，大海蔚藍，可是上方卻用黑色蠟筆塗滿了天空。曾慶方心想：「這不就是我

們一家三口嗎？」因為父母經常口角，讓想當和事佬的孩子心中的天空轉成黑色。當晚曾慶方就拿給先生看，兩人都非常後悔，還把這張畫用磁鐵貼在大門上，時時提醒彼此，要做一對讓孩子放心的父母。

為此，曾慶方期待孩子在環境單純的花蓮慈小成長，重拾天真率直的本性。

雖然也經過跌跌撞撞的成長路程，但在師長、家長們的陪伴下，兒子深受慈濟人文、多元志工服務的薰陶。而參加《水懺》經藏演繹，投入妙手的學習，更讓一家三口都非常歡喜。「孩子入經藏之後，開始要認真改掉貪睡、易怒、好爭辯的習氣。」曾慶方慶幸地說：「還好當年我決定要讓孩子回到花蓮慈小就學。」



醫發處人文傳播室曾慶方幫慈中學生整理儀容綁辮子，讓每個孩子都能呈現亮麗的年輕本色。
（白崑廷攝）

投入精進學習縮小自己

「我們一家移居花蓮將近十年，大家都說我們全家都很精進，但其實不是這樣，應該說，我們真的過得很幸福，不但可以親近上人，孩子也從慈小一路被愛包圍成長。」描述一家幸福，法喜充滿在曾慶方的臉上。

讓她法喜的還有每個月人文傳播室的例行會議前，都會舉辦讀書會，從《人生經濟學》、《四十二章經》，到去（二〇一一）年隨著經藏演繹的腳步開始共讀《法譬如水——慈悲三昧水懺講記》，因為經文較深，每次只閱讀五十頁，但能跟同仁以法相會，增進彼此的了解，每回的分享都讓她獲益匪淺。

「我也在讀書會時，跟同事

分享，這次會下定決心要入經藏，其實是因為爸爸被診斷出罹患了失智症。因為我的疏忽，沒有發現爸爸情況不對，其實是生病了，而不是單純的健忘。」曾慶方淚流滿面地說，「感恩婆婆、媽媽、爸爸，這些年來，他們一直保持健康的身體，護持我們投入志業。」

承擔妙手菩薩，從誦背偈文，手忙腳亂，到上了階梯老是找不到位置，曾慶方很感恩身邊一群知音的時時提醒，「我發現，唯有縮小自己，才能成就演繹舞臺以一百分通過驗收。」

集訓圓緣那天，曾慶方聽著宜花東社區志工的分享，身為讀書人，她自覺汗顏而感動流淚：「阿蝦師姑（張林秀蝦）步履沉重，穿著腰部護具上臺，當她開口說『我

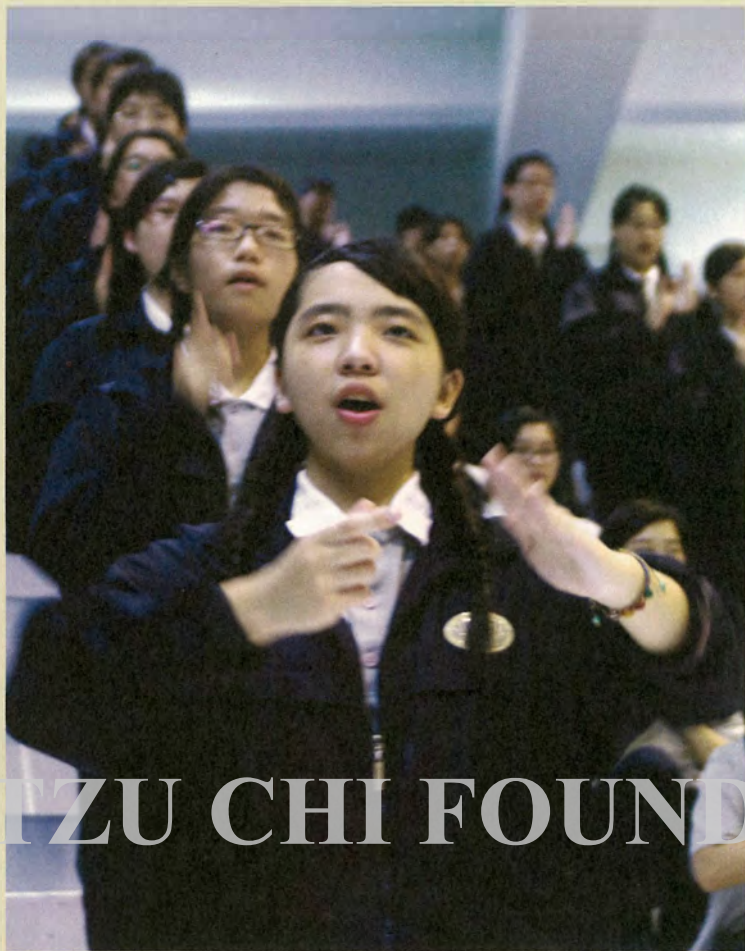
不識字』時，我的眼淚就流下來！天呀，承擔妙音的師姑是怎麼強記偈文與動作的？師姑又一直感恩種子師姊晚上都另外幫她上課！一直說，這個資源太寶貴了！」

想將每一位演繹菩薩都當成一頁頁的大藏經閱讀，也想將每一句偈文都唱進心底深處改變自己，曾慶方知道，在慈濟入經行經的道路上，未來許多精進的空間，等著她學習成長。



花蓮慈大附中學生演繹〈一一懺悔〉（白崑廷攝）

深刻反省才能徹底覺悟



TZU CHI FOUNDATION

高珮馨的心願是學習地藏王菩薩的願，讓眾生得離苦，用觀世音菩薩的心，去愛每一個病人。（張家基攝）

■ 文 沈瑛芳、彭鳳英、劉對

教育志業體參與「法譬如水」經藏演繹，慈濟技術學院師生同感震撼與感動，從演繹中反省自己，因而更堅定自己改過向善的道心。

不再無中生有造虛妄

「『水懺經藏演繹』是師公上人送給我們的一件特別的禮物。」護理系五專二年級的高珮馨感恩地說，在大聲唱誦經文的過程中，因了解水懺的意義而逐漸洗滌內心的煩惱。

第一次驗收時，顯然大家還沒有進入狀況，但在總策劃呂慈悅師

姊的指導下，漸入佳境。「大聲唱誦的過程中，愈了解水懺的流程與意義。」當唱誦〈生生世世都在菩提中〉時，珮馨立下心願：將來身為護士也要學習地藏王菩薩的願，讓眾生得離苦，用觀世音菩薩的心，去愛每一個病人。

《水懺》偈文淺顯易懂，珮馨時時自我反省，其中〈懺悔果報障〉中的「惡口兩舌論長短，無中生有造虛妄。」讓她感觸特別深刻。「當自己在評論他人缺點時，別人是否也會評論自己的缺點？」為了斷除惡果循環，珮馨要去除論人長短的習氣，多看別人的優點。

演繹時看到的同學沒比好，珮馨認為全體的演繹被這些同學給拖累了，但是後來她才明白「在成

功的團隊裡，需要大家都是成功的，沒有一個人可以單打獨鬥完成一場演出的。」練習雖然很累、很辛苦，但心中有著滿滿的收穫，對於水懺的偈文，珮馨有了更深的了解，也把握住大懺悔的機會。

不說人非不惡口

《水懺》也讓資訊工程學系的冉少文改變習氣，其中〈懺悔業障·語四惡業〉的偈文，提醒他說話要用心。「之前常常粗言鄙語，說出來的話就會像針一樣地銳利傷人。」入經藏後的少文，遇事會先靜心不再輕易出惡口。「要改變別人之前，要先改變自己。」時時提醒自己脾氣不要那麼暴躁，講話時要靜



《水懺》讓冉少文改變習氣，提醒自己說話要用心。「之前常常粗言鄙語，說出來的話就會像針一樣地銳利傷人。」（陳春淑攝）



下心來想一想，事情總是可以圓融解決的，他期許自己的改變能感動大家。

開始排練之後，〈一性圓明自然〉的旋律，深深在他心扉刻劃下感動的一幕幕，整齊劃一的動作及莊嚴道氣，令他的感受非常強烈。第一階段驗收時，眾人感覺非常辛苦，冉少文卻說：「有這個機會讓我入經藏，我覺得非常幸運，也很開心！」

奇妙的事發生了

人事室的謝宜伶因為同仁邀約，加上自己對手語有些興趣，因而答應參加此次的經藏演繹。雖然去年五月觀賞了花蓮的第一場次

演繹，但驚鴻一瞥，所產生的一點點感觸，也在每天的「業務滾滾」中逐漸遺忘。直到拿到《大懺悔》小冊子後，宜伶開始細讀，才真正了解《水懺》的內容。看著歌詞，回想自己這些年來，較以往浮躁許多，很容易不耐煩，說話很直又很「衝」，看到的缺點，竟然比優點還多。

經藏演繹啟動之初，定位是比較挑戰的一環，由於參加演繹的教職員無法一次到齊，在走位時必須留一個位置，行進時容易亂了腳步。謝宜伶坦言：「即使看到同仁不熟練，還是要忍著性子和顏悅色跟他們溝通；彩排時，偶爾會為了求好心切，口氣聲色難免不好，事後很後悔呢！一直提醒自己要冷

謝宜伶常常在說完話後很懊悔，覺得自己說錯了話，但當時沒有用心懺悔，因此當境界再來時，仍然無法調伏浮躁的心。（詹進德攝）

靜、要冷靜。」

「『易念難悅多含恨』，剛好可以形容這些年的我。」常常在說完話後很懊悔，覺得自己說錯了話，也曾經傳簡訊，向對方道歉，但或許當時沒有用心懺悔，因此當境界再來時，仍然無法調伏自己浮躁的心情。

演繹練習二個月後，奇妙的事發生了！二月集訓前，與朋友聚餐時，她分享悟達國師的故事，自從那次之後，心情變得異常平靜，不再容易升起無明火。

另一件奇妙的事，信仰基督的媽媽看宜伶為了練水懺，又是開會、又是集訓、又是驗收，覺得很好奇，也想去小巨蛋「驗收」，看看宜伶練了這麼久的成果。雖然因某些因素，媽媽決定在家看轉播。

「對我來說，這已是一個意外的收穫。」宜伶開心得難以言喻。

因承擔不同、個性有異，謝宜伶說：「難免會起煩惱，但發現有煩惱心時，會想到靜思語『看別人不順眼，是自己修養不夠。』隨即告訴自己，不一定每個人都能做到一樣的程度，不能要求每個人符合標準，只期許能做好自己的事。」

師長和學生一起入經藏，生活中處處懺悔改過，生命從此大不同。「誠如慈悅師姊所說，我們何其有幸，可以登上『國際舞臺』，可以和知名演員同臺。」對宜伶來說，是很特別的經驗，也希望這次「水懺」所帶來的奇妙體驗，可以繼續延續。

每到這句就NG 警惕由心生

■文 施玉惠

慈濟大學護理學系一年級學生江昱嫻心有所感地說：「媽媽去（二〇一一）年入經藏演繹，八月十三日那天，我坐在臺北小巨蛋二樓觀眾席上，參與《水懺》大法會，感受到整個過程的氛圍相當震撼人心。從媽媽那裡得知所有參與的菩薩來自各行各業，他們有自己的家庭和事業需要關照，還願意花這麼大的心力前來共同說法，展現的道氣讓我既讚歎又佩服！」

「以前的我，覺得這些細節好像沒什麼大不了的；現在才了解，其實無形中對人對己都已經造成很大的傷害，也帶來業力。」去年

底，江昱嫻報名參加教育志業體經藏演繹的妙手組，實際看過偈文，她才發現其中所傳達的意旨，都與開口動舌、舉手投足的行為有關。在練習過程中，除了了解法繹之外，她還期許自己更要將自省及懺悔的精神，落實在日常生活中。

每次排練〈至誠發願〉唱到「口吐蓮花聲細柔」時，常常NG，比不出來，這讓她回想過去經常喜歡揶揄別人，沒修好口德，誠如偈文所言「毒蛇惡口常傷人」，應時時法入心、法入行，去除語四惡業。

「寒假過後，變得較為懶散，嘲弄他人的話語，還是會不自覺地

脫口而出。短期間可能還沒辦法完全改掉壞習慣，但是每當一不小心犯錯時，演繹的偈文就會突然從腦海中跑出來，提醒自己不要再犯同樣的錯誤。」江昱嫻表示要知錯懺悔，祈願能心行合一。

現在的她，不僅勤修「口」業，更懂得感恩、尊重和愛，藉由此次入經藏的殊勝因緣，深入《水懺》經義，改掉長久養成懈怠的習氣，再把精進心找回來。

江昱嫻分享：排練到「口吐蓮花聲細柔」時，常常NG，比不出來。讓她回想過去經常擲掄別人，沒修好口德，有如「毒蛇惡口常傷人」。（施玉惠攝）



慈濟教育志業體六所學校的師生，於慈濟大學人文社會學院體育館模擬舞臺進行彩排。（施玉惠攝）

愛回來了

■口述 王曉翔（慈濟大學人類發展學系二年級） ■整理 高芳英

「為什麼不給我自由？」

「為什麼鮮少在家的媽媽處處

要管我？」

「為什麼不能給我安全感、對

我溫柔一些？」

「為什麼要命令我做很多事、

干涉我的決定？」

「您總覺得我做什麼都是錯

的……」

許許多多的問號一直在王曉翔

心中縈繞。

站在水懺演繹舞臺上的曉翔，

幾乎每次練習時都會哭，每一次唱

到〈一性圓明自然〉時，眼眶就開

始泛紅；唱到〈懺悔煩惱障〉、

〈懺悔業障〉的時候，眼淚就不聽使喚地流下來，腦海開始回憶過去無知的行為……

昔日憎母多怨慧
暴躁惡口裂隙深

曉翔娓娓道出過去與母親相

處的不愉快，「我和母親的脾氣都

是屬於比較暴躁的人，隨著年齡增

長，兩人之間的關係越變越差。」

曾經試圖處理與母親僵化的關係，

卻發覺內心深處對母親有很深很深

的怨恨……

「雖然知道母親是愛我的，可

是我卻看不到，甚至心裡充滿了怨恨。在叛逆時期跟母親吵架之後，

曾經想過如果母親不在了，那該有

多好啊！本以為自己就是如此鐵

石心腸之人，可是卻在夢中夢到母

親去世的畫面，而夢裡的我則是哭

得肝腸寸斷。這樣的夢境，讓我感

覺愛依然存在，只是上面覆蓋了傷

痕。」

為了此次水懺演繹，耗費了曉

翔很多時間與精神，但她覺得這一

切都很值得。她感傷地說：「正式

演繹的那兩天，內心感受特別多，

尤其是最後一場。當唱到〈懺悔業

障〉的部分時，我又想起了對母親

的愧疚，母親工作辛苦回到家，還要下廚煮飯，而我卻嫌棄不吃；我嫌棄經歷了歲月滄桑的父母親，每次放學的時候，總不讓他們在校門口接我；不滿意父母做的事，就對他們大小聲、欺負小動物、口出惡言、傷害自己的身體……對父母的懺悔說不完。」

深思業障自難了 懺悔叛逆傷母心

抬頭望向舞臺，曉翔看見一位神似母親的師長時，眼淚不停地落下來。「當下我的心中喊著媽媽，我真的很想您啊！現在的我諒解了您行為背後的愛，希望您也原諒我過去種種的叛逆與任性！媽——我真的很愛您！」

演繹結束的時候，她的眼淚還是繼續流不停……從來不敢對媽媽說出口的愛與懺悔，就在那晚說出口了。雖然電話的另外一端，母親只是笑笑，可是曉翔知道，母女間的爱回來了……



站在水懺演繹舞台上的王曉翔，幾乎每次水懺練習時都會哭，眼淚就不聽使喚地流下來，腦海開始回憶過去無知的行為。（林哲先攝）

關山花妹 志心無礙願力行

■ 文 陳守環



古花妹在服務病人的過程中，體會眾生苦相，感恩惜福不造業，熱誠幫助別人再造福。（江昆璘攝）

「因果歷歷不爽，造業豈能不懺」是關山慈濟醫院護理部督導古花妹，在入經藏演繹中，感受最深的一句偈文。她說：「在服務病人的過程中，我體會眾生苦相，因業力不同，承受的果報也不同，也知道惜福不造業，熱誠幫助別人再造福！」

沉思問自心 尋覓心歸向

花妹，布農族，天主教徒，花蓮慈濟護專第二屆畢業生。結婚後，與先生一直居住於臺東縣海端鄉，育有一兒一女。在關山慈院籌

備時期，她就進駐服務於護理部，至今已十三年，現為護理督導。

這麼多年來，在醫院服務的過程中，花妹看到了許多形形色色的人生，入經藏前，總覺得那是別人的事，所以，也曾迷失於物質生活、自我主義裡，無法感受主管栽培的用心，以及承擔主管交付的責任，隨著時間流轉，就這樣過了四年。

二〇〇五年的某一天，在初春的夜裡，花妹的心情特別低落，拖著疲憊不堪的身體回家，客廳還點著一盞昏暗小燈。她坐在沙發上，沉思捫心自問：「妳怎麼了？當初

對護理的熱忱到哪裡去了？對關山的期待呢？對病患的捨不得哪裡去了？真的要繼續下去嗎？……」她的心靈得不到依靠。

於是，她向管理部辦理「留職停薪」，約半年的時間在家裡帶小孩；後來深深覺得上班一陣子就在家休息半年，這根本不是她想要追求的人生。終於，她開始調整自己，找尋心靈的寄託，讓自己的心安定下來。

擔負責任做中學 勇氣信心勤修身

在重新調整自己後，花妹積極參與花蓮慈濟醫院護理部所舉辦的「主管培訓」課程，並投入人文志業、慈善志業的活動，讓她更進

一步認識慈濟世界，也全心投入工作中。關山慈院護理人員提供的是全人護理，每位護理人員必須能執行產科護理、嬰兒室護理、急診護理、加護護理、病房綜合科護理；訓練過程很辛苦，但能提供病人較為妥善的照顧。

雖然工作忙碌，但花妹仍努力尋找心靈的寄託。「我是天主教徒，每一個禮拜的彌撒，並不了解其中到底要闡述的是什麼？日常生活中很難去落實、耳提面命。」花妹說。

回關山慈院以後，花妹除了接觸慈濟人文，只要有休假，她就會參加「人醫會」的社區巡迴醫療服務。

「每一次參加社區巡迴醫療服務，師兄姊需要幫忙的時候，我

會主動積極協助，身體力行。我發現人生不是只有追求錢財而已，有錢不一定可以做很多事情；對我而言，回關山慈院服務，讓我的慧命真正地成長，才是我最需要的心靈道場。」

求法若渴解迷惑 知罪可懺願力生

「其實，我對於法根本不清楚。」花妹靦腆地說。雖然如此，她把握分秒，利用下班時間參加《法譬如水》讀書會，在讀書會上從師兄師姊講解《法譬如水》經文的內容中，慢慢地了解，也發現她過去所做的一切，一一都在經文裡呈現過。

「以前很多人要忍受我的脾



關山慈濟醫院同仁為經藏演繹，於辦公室密集練習。（江昆璘攝）

氣，所以，我對自己說：要改變自己。」她參加讀書會體悟經文之後，有了很大的改變。「我誠摯地向同事們說『謝謝』與『感恩』，大家都嚇一跳說：『您怎麼會變成這樣子？』我說：『您們到現在都還陪著我，我很感恩您們！』這讓我們的向心、凝聚力更強。」她說：「覺得很自豪的是，我們護理人員的離職率一直都是零。」

「我告訴自己要做到上人期許我們的『法入心，法入行』，用心去對待每一個人，用感恩心去影響每一個人。」藉由這次《慈悲三昧水懺》入經藏演繹，花妹也茹素三個月，「對於身心靈的負擔變少，氣色也較健康，懂得悲憫眾生。我要積極地與同事分享茹素對於身心健康的好處之外，還要把上人的

法落實到身邊的人，這是我的目標。」花妹充滿自信地說著。

有心就不難，花妹積極付出行動。在入經藏演練期間，她很欣慰：「兒子在慈中讀書，鼓勵他要多多參加慈濟的人文活動；女兒每次在我比手語時都會在旁邊陪伴我，很多手語她都會比，我們常一起看光碟，練習比手語。」

如今，花妹已參加二〇一二年委員培訓，發心立願堅定於菩薩道上。