



**Undergraduate assignment feedback form**  
**(to be completed by marker)**

|                                                                                                                  |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <i>Student Name: Qiaoman Dai</i>                                                                                 |                                |
| <i>Module Code: SICH5006</i><br><br><i>Module title: Traditional Chinese Morality and Ethics in Education II</i> | <i>Student number: 2303886</i> |
| <i>For completion by marker:</i><br><i>Comments:</i>                                                             |                                |
| <i>Marker's signature:</i>                                                                                       | <i>Date:</i>                   |
| <i>Provisional mark:</i><br><b>NB.</b> All marks are provisional until confirmed by the final examination board. |                                |

## AI Acknowledgement

☒ I have not used AI in my assignment

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI generated materials as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☐ I have used AI in my assignment

I acknowledge the use of [AI Tool 1] [(AI Tool 1 URL)] on [Date] to [Purpose my work: (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]

2. [Prompt]

3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

# 深信因果 化解舊業

## 壹、前言

《太上感應篇》作為老和尚十分重視的三根經典之一，主要講述了因果報應真實不虛的道理，並羅列出人們很容易犯下的過惡，以及可以力行的善事。此次課程將《太上感應篇彙編》<sup>1</sup>作為主要課本，書中對於經文進行了詳細的釋義，使讀者明理；並加入一些真實發生的公案，以供讀者警戒，實為上善之書。

感恩成德法師對於《彙編》的詳細開解，讓自己對於本次課程獲益良多，本文將從聽課反思、主題匯報、實戰演練三個方面，來闡述整體課程的反思與收穫。

## 貳、建立正知 頓悟漸修

在課程開始的第一天，法師便詢問大家的課程目標，蕎蔓的目標是更加了解因果，並更加「深信因果」，修行對於自己是「知難行易」，所以在整個課程當中，十分注重所聽經教對於自身思想的轉變，因為思想總是會起到決定性的作用<sup>2</sup>。深刻感受到一句話「無知是一切罪惡的根源」<sup>3</sup>，沒有系統的學習過《太上感應篇》，便不了解善惡、因果的真相，也就造下無邊無際的惡業，所以佛經才說：「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。」<sup>4</sup>之前對於這句話並沒有很深的理解，自認為是佛菩薩為警醒眾生易造惡才作如是說，而在課程中聽法師開解經句時，對照自己的心念行為和社會風氣才發現，這段話確為現今世界的真實寫照。一些十分稀鬆平常之事，如抱怨天氣、開玩笑嚇唬人、在外面隨便打噴嚏、日日歌舞等等<sup>5</sup>，竟都是在造無邊的輪迴業，這不得不讓自己感到畏懼。通過完整的聽了一遍《彙編》，也漸漸建立起一個正確的善惡判斷的標準。

課程中有兩次主題匯報，蕎蔓選擇的經文分別是「剛強不仁，狠戾自用」和「受辱

---

1 下文簡稱《彙編》

2 思想決定行為，行為決定習慣，習慣決定性格，性格決定命運。

3 淨空老法師影音圖文檢索中心：〈吾人何幸而生此時代——文化興世，今正是時！〉  
([https://ft.amtb.cn/dv.php?sn=32-326-0001&lang=zh\\_TW](https://ft.amtb.cn/dv.php?sn=32-326-0001&lang=zh_TW))，2025年6月12日瀏覽。

4 《地藏菩薩本願經科注》卷三，CBETA online 線上佛典  
([https://cbetaonline.dila.edu.tw/en/X21n0384\\_p0713b03?q=%E5%9C%B0%E8%97%8F%E7%B6%93&l=0713b03&near\\_word=&kwic\\_around=30](https://cbetaonline.dila.edu.tw/en/X21n0384_p0713b03?q=%E5%9C%B0%E8%97%8F%E7%B6%93&l=0713b03&near_word=&kwic_around=30))，2025年6月12日瀏覽。

5 風雨都是有專門的司掌之神；讓人生恐懼會墮落為擔驚受怕的麋鹿；在外面要恭敬北方神明，不能對北方打噴嚏；在一些特定日期不能享樂歌舞，以保持對神明的尊重。

不怨」，實際是自己決心要下功夫的落實處，希望自己可以成為一個溫和且能夠忍辱的人。在準備報告的過程中，通過整理、收集經句內容，對於其中義理也更加明了。與其說是做匯報，不如說是用這個機會不斷地勸導自己，尤其是關於忍辱的教誨。

由於本身性格存在的一些習氣，面對一些人事境緣，易在內心動怒或產生對立。從前也有意識的練習忍辱，而事實上只是屬於「壓抑情緒」，內心是不希望和人發生正面衝突，但是忍下來之後，心情便無比糟糕，久久無法釋懷。如果按照黃念老的「六忍」<sup>6</sup>分類，這屬於「力忍」，雖然可以當下避免一些衝突，但不究竟。法師在課堂上說：「如果心裡對他人，還存有一絲毫怨恨的念頭，這個緣分在下一世便會繼續。」這給自己敲響了警鐘，冤冤相報只會是無盡深遠，小冤變大冤，一同墮落苦海。但這只是明白道理的第一步，但如何放下怨恨呢？最契合自己的答案是「深信因果」。如同經文開篇所說：「禍福無門，唯人自召，善惡之報，如影隨形。」<sup>7</sup>之前自己將一切不好的境緣皆歸於外界，認為都是別人的錯，自己是一名受害者。由於內心記恨他人的過，也讓自己變得陰暗，後續的相處更是帶著成見。法師某次在課堂上，給我們講了一位女孩身患抑鬱症的例子，法師開解：「不要怨恨是自己的家庭造成了抑鬱症，如果自己有這個因果，無論到哪一個家庭，在這個時間段都會得抑鬱症。」似乎從那時開始，才真正對「唯人自召」的道理開始入心，真正開始反省自身的問題。逐漸放下了對於許多人事的怨恨和成見，因為無論自己是否遇到他們，其實都會遭受這類的事情，皆因前世所造業而牽引至此，外界只是緣，並非他們一手造成，問題根本仍在自己。

這種思想的轉變是本次課程最大的收穫，對於忍辱的行為表現，也從「力忍」過渡到「反忍」。遇到不順心的事，第一時間是反省自身的業，且會有意識地在人際相處中，哪怕暫時沒有機緣結法緣，也要化解惡緣，努力修善緣。一個無比真實的感受是，一旦將問題歸於自己，不用刻意去釋懷，自然不會過多怨恨他人，由此也深刻感受到，因果實為看問題最究竟的方式，而了解因果報應的道理無比重要。自己真正明了道理之後，才能知道之前的做法的弊端和不足，然後用正知見指導接下來的行為心念。課堂的學習讓薔蔓建立了正知正見，而通過經句匯報的選題，明確了功夫下手處。修行不是一蹴而就，但是明白道理之後，就能慢慢向如法的方向努力進行，繼續不斷提升「忍辱」的境界，慢慢將「反忍」再上升為「慈忍」。

---

6 六忍：力忍、忘忍、反忍、觀忍、喜忍、慈忍。

7 《太上感應篇彙編》（臺北：和裕出版社，2012年），頁11。

## 參、實戰演練 借假修真

課程設置了「實戰演練」環節，即如何用所學經教，分析解答現實問題。起初蕎蔓並未重視，看著那些從未經歷過的問題，心中充滿不解且忿忿不平，完全站在一個審判者的角度。與同學們一起討論交流時，才意識現在來解決問題，並非批判問題。通過冷靜的思考之後，一件件剖析問題中的事件，感受到事件裡的每一個人，無論對錯任何一方都是痛苦的，且在家庭中，很多時候道理是無法講通。到最後，我們共同商討出了一些不同解決方法，但在心態基本都會強調「用對心」。不過自己感受到，心態是否能平和，心是否真正能用對，有一個關鍵，在解決問題之前，先要「觀因緣」，回到因果上看待所發生的一切，才能夠保持心平氣和，再開始思考解決的辦法，「士人有百折不回之真心，纔有萬變不窮之妙用。」<sup>8</sup>真心是智慧心，裡面一定有著對因果真相的明了。

在未來的生活中，不一定會遇到演練中同樣的事情，但老話說「家家有本難唸的經」，我們總會遇到自己的「實戰」。這一次的實戰演練給了自己莫大的啟發，總結為一句話就是「隨緣消舊業，不再造新殃」，家庭或社會中錯綜複雜的關係並非一天造就，而是生生世世的牽扯，真正想解決問題，一定要放下怨恨，讓所經歷的一切都成為最後的一次，隨著這個緣徹底了卻。哪怕行為再艱難，思想心態一定要往這個方向走，不讓自己繼續隨業流傳，再慢慢努力轉變因緣。

## 肆、結語

先有因果教育，才能有「深信因果」。知道因果這回事的人很多，而實際深信者卻鮮有其人，究其原因還是不夠深刻明白因果道理，即進行的因果教育不夠充分。因果教育是終其一生都要熏習的課程，並非只是在此一時段。通過課程學習，蕎蔓只是對因果又多信了一分，便能很強烈的感受到帶給自己的益處，之前許多耿耿於心中問題也慢慢化解。心態也變得更加積極陽光，這樣轉變雖然微細，但確實是給了自己很大的信心，感到因果教育是真正有用，真的能夠解決問題的教育。未來也會有信心繼續的熏習，多以因果角度思考問題，讓自己接受徹底的因果教育，希望能做好自己之後，再隨緣幫助他人共同接受因果教育。

---

8 [明]洪應明：《菜根譚》，「中國哲學書電子化計劃」(<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=137251>)，2025年6月13日瀏覽。

# 參考文獻

## 一、現代專書

《太上感應篇彙編》，臺北：和裕出版社，2012 年。

## 二、網路資料

〔明〕洪應明：《菜根譚》，「中國哲學書電子化計劃」  
(<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=137251>)。

地藏菩薩本願經科注》卷三，CBETA Online 線上佛典  
([https://cbetaonline.dila.edu.tw/en/X21n0384\\_p0713b03?q=%E5%9C%B0%E8%97%8F%E7%B6%93&l=0713b03&near\\_word=&kwic\\_around=30](https://cbetaonline.dila.edu.tw/en/X21n0384_p0713b03?q=%E5%9C%B0%E8%97%8F%E7%B6%93&l=0713b03&near_word=&kwic_around=30))。

淨空老法師影音圖文檢索中心：〈吾人何幸而生此時代——文化興世，今正是時！〉  
([https://ft.amtb.cn/dv.php?sn=32-326-0001&lang=zh\\_TW](https://ft.amtb.cn/dv.php?sn=32-326-0001&lang=zh_TW))。