



Undergraduate assignment feedback form
(to be completed by marker)

<i>Student Name: Huanru Sun (1518 words)</i>	
<i>Module Code: SICH3008</i> <i>Module title: Ancient Chinese Morality and Ethics</i>	<i>Student number: 2205828</i>
<i>For completion by marker:</i> <i>Comments:</i>	
<i>Marker's signature:</i>	<i>Date:</i>
<i>Provisional mark:</i> NB. 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 agenerated 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.

(Delete or continue list as required)

I acknowledge the use of [AI Tool 2] [(AI Tool 2 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.

反思報告

壹、前言

在這段時間聽經的過程中，幾乎每天都會對老師所講的課程有所感悟和反省，經常也是感歎老師說的真的是太對了，好像老師有讀心術一樣。桓汝也是在一次又一次的反省、慚愧、和改過中度過了這門課程。其中最讓桓汝有感觸的，也是自己這段時間正在對治的一個習氣——自信心不足。因為自己的不自信在生活中經常是畏首畏尾、痛苦不已。

貳、習氣對於自身的困擾和改習過程

從預科班開始自己對自己的學術方面就特別的沒信心，總感覺自己之前沒有基礎，英語方面也都不及哥哥姐姐們，會在開設較為學術的課程時害怕自己跟不上，會在哥哥姐姐幫助自己寫論文、作習講時害怕給別人添了麻煩。對於其他的集體事情自己也因為不相信自己可以做好而不敢承擔，對於很多新的事物也因此不敢嘗試。很多時候都是小心翼翼，長時間的這種空虛感也會讓自己從外境找原因去填補內心的不足，會刻意的去說好聽的話討好別人；也會從注重自己的外貌上滿足自己虛榮；還會在努力學習上有意贏得別人的誇讚，也因為自己對自己懷疑也感覺大家在不相信自己。這種跡象從出現到察覺大概有兩個月的時間，在這段時間裡，自己非常痛苦，一開始苦於這種每天做作的心態和行為，感覺很累，

察覺後，又苦於習氣時常出現難以對治而感到自責和慚愧，殊不知自己是從一個坑出來又掉到了另一個坑裡，反反覆復。在過程中請教過法師如何能以平常心對待人和事，法師開示“要相信你的本自具足，菩提心也不需要找，而是你本來就有”；法師講：“不需要去討好別人，因為天下為公，你討好別人了，哪來的為公呢！”自己聽到這些話真的有種恍然大悟的感覺，一語驚醒夢中人，在那一刻自己好像真的明白了，但事實上再遇到事情還是會犯習氣，不過每每在想到法師講的話時就能很快得將心態轉過來，放下對自己和別人的懷疑和偽裝

在近期的一個事情也讓自己有了一次正視習氣的機會。在大概一年前自己就有想向王川老師學琴的想法，但將近一年的時間裡，自己反復掙扎，思考自己是真心想學琴弘揚樂教，還是為了會一門技藝“耀武揚威”；也擔心自己沒有音樂天賦不能學好，也害怕自己的福報不夠沒有資格跟老師學習，因此遲遲沒有把這個想法說出來，直到那一次胎教班的服務，因為幾次小事情的歷練，讓自己深刻的感受到不自信對自身的影響，一度自我懷疑到我是不是不配上漢學院，不配跟這麼優秀的老師和同學們在一起，一時間不能自拔。那時融艷總告訴自己：“爸爸媽媽把我生得這麼好，他們都對我這麼滿意，我為什麼要妄自菲薄呢。”融艷總還給自己講了她自己的故事，自己倍受鼓舞，也讓自己想明白了這個兩個月的煩惱都來於不自信，以及不自信延伸出的各種問題。有位長輩告訴自己要主動承擔，只有主動才能進步，自己感覺主動的條件則是要相信自己，這個相信不是相信我的什麼能力、天賦，而是自己的本有的、無可替代的、就像佛一樣的本質。因此自己也下定決心要向老師申請學琴，寫了申請報告讓老師也了解自己的真實想法。其實到這一步時，老師同不同意自己學琴已經不是重要的了，而是自己交了這份報告，第一次正面突破了自我懷疑，勇敢了一次，自己非常開心。

叁、師長們的教誨和身體力行

法師在課程中提到：現在眾生信心不足、疑心重，所以什麼事都得表演出來才行，不然疑心很難去除。之前在老師的《做孩子一生的貴人》裡桓汝也聽到一句令自己印象深刻的一句話：現在這個時代最缺榜樣，人們的信心不足需要榜樣來帶動。經上也講：“信為道源功德母”做任何事情都不能缺少信心。

桓汝還記得法師講到師長老人家說到“佛菩薩安排，自己不操心時”的笑容，說到“如果一個真正發心弘法的人吃不上飯，韋陀菩薩撤職查辦”的灑脫，還有為了讓大眾生起信心在廬江、圖文巴等等地方做的和諧示範。還有法師不懷疑的落實師長講的布施，這都是在給桓汝表法，相信自己、相信佛菩薩。媽媽也跟自己講：“只是做就好，平常心，不要想其他，只是安住當下、感受當下，都是體驗”自己也要在今後好好的落實和體會，對佛菩薩、對自己、對自己學的文化以及師長的教誨都能夠信受，進而才能讓大眾看到，把文化弘揚出去。這也是自己今後的一大目標。

學生 孫桓汝 敬呈

2025 年 1 月 23 日