



Undergraduate assignment feedback form
(to be completed by marker)

<i>Student Name:</i> Yujie Chen	
<i>Module Code:</i> SICH5006 <i>Module title:</i> Traditional Chinese Morality and Ethics in Education II	<i>Student number:</i> 2006724
<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 to support my work using the prompt(s):

1.

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.

自省文

壹、不彰人短

人與人之間相處，難免會見人過，而這也是修行中必考的一關。自己在生活中其實還是很容易見他人的過失，自己也能意識到，所以每次發生這樣的情況，自己都會勸自己不能這樣，多想他人的好，有些時候可以很好地轉念，但有些時候念頭還是難以即刻轉變，只是忍在內心，沒有說出口，自己獨自煩躁，用時間來撫平內心的躁動，問題並沒有真正地解決，而隨著這樣次數的累積，最終遇到機會還是會行之於口。

現在是兩人一間宿舍，確實會有不少摩擦，因為生活習慣不同，都要相互磨合，相互牽就，為對方考慮。雖然雨杰和佳禾姐相處挺和諧的，但其實自己的內心時常會因為姐的一些生活習慣而生煩惱，會見姐的過。自己主要生煩惱的點是：姐的東西較多且不及時收拾，房間就會比較亂且擁擠；其次，姐不是很在意廁所衛浴的清潔，所以通常都是雨杰收拾。如此看來，其實這些都是很小的點，不值得一提，心量大一點，自己多做一點不就好了。自己也有這樣勸自己，但時間長了，每每看到這樣的境界，自己還是忍不住，內心就是會不舒服，自己會壓制自己的情緒，有時候也會自暴自棄，覺得「你亂放，那我也亂放，不整理不收拾……」直到有一次，雨杰和金容在本一教室，正好曦然開完學生會生活組會議回來，和我們討論到一些問題，主要提到三樓廚房的東西多且有些亂，想要改進，而佳禾姐則是問題討論的重點對象，因為姐的東西會比較多，且沒有及時收拾。一開始談論這個問題時，自己說的還比較保守，曦然也是以一種想要解決問題的心來跟我們討論，但越說，自己就感覺自己的心偏了，真的是在說人過了。並且當雨杰將自己的一些經歷說出來之後，她們還覺得雨杰很能忍，覺得在這樣的環境也挺不容易的。在那一刻，歉意忽然湧上心頭。因為當自己在說的時候，內心都是想著對方的不好，並且把這個不好無限放大，好像顯得對方一無是處，而自己卻很高尚，等自己冷靜下來後，姐的好漸漸浮現在腦海，自己就更感到愧疚，因此也反思到：其實自己也沒有做得很好，比如：廚房的維護。有時候自己看到碗架上的碗放滿了，自己也沒有及時收，想著等其他人收吧。如果自己看到了及時收拾，廚房也會變得更整潔一些。所以問題不在他人，還是自己沒做好。其次，宿舍衛生的維護。如果姐什麼都做了，其實自己

的內心也會不自在，會覺得不好意思，自己多做也是給自己培福，反而要很感激姐把這個機會留給自己。況且這只是每個人的生活習慣不同，是自己看不慣，是自己的傲慢、比較作祟，反而覺得是對方的問題。雖然老師們一直有教導「生活的環境要整潔，也不要太多東西」，但那也只能要求自己，況且一個人的習慣及認知是很難一時改變的，自己應當要多體恤、多理解，練習「善解人意」。再者，自己做事還懷有求回報的心，想要讓別人看到自己的付出，所以做事時常常會出現「怎麼還是我做，姐沒看到一直都是我做的嗎？」這樣的念頭，就無法心平氣和地一直做下去。法師說：「會修的人，是在每一個境界放下我執。」這也是自己今後練習的方向。

通過這件事，雨杰也深刻感受到了說人是非帶來的對人的不恭敬，「吃一塹，長一智」，再遇到這樣的境界自己應該不會再輕易將別人的過說出口，或者先調整好自己的心態，真的是為對方好的心，而不是用吐槽對方的心來和別人討論，解決問題。《感應篇彙編》云：「人之有短，如聞父母之名，耳可得聞，口不可得言也。然口固不可得言，而耳亦不可得聞，則更上也。大抵人孰無短，彰之則不免傳播，減聞望而墮素守，咎將誰執耶？」¹ 要真正避免「不彰人短」還是要在自己的心上下功夫，心裡不存別人的是非、長短，這樣遇到境界才不會起現行。其次，如果遇到有人在說是非，自己要懂得止損，及時離開那個環境。最後，平常可以多練習「揚善」，這樣也可以加強在心中的善念，啟發別人的善心。

貳、正己化人

越親近的人，自己控制佔有的念頭就越容易出現，越不容易反觀內省。法師說：「勸諫比自己年齡大的長輩要身教大於言教。」這就讓雨杰想起近來與父母的相處。母親通過網絡接觸到了一位講《黃帝內經》的老師，這位老師通過自己的實踐體悟到了《黃帝內經》的智慧，因此出來分享，希望也能利益到大眾。這位老師也有學佛，她也強調因果，強調要處理好夫妻、家庭的關係，夫妻、家庭要和。媽媽聽完這位老師分享的課程感覺很受益，覺得這位老師教得很踏實，很落地。另外，由於工作單位領導的原因，媽媽又接觸到了一個《論語》學習平臺，大家一同線上學習《論語》，每天學一句，也會有不同的人來分享自己的學習體會，媽媽也覺得很好。一開始聽到這個消息，內心想到

¹ 《感應篇彙編》（香港：和裕出版社，2013年），頁346。

的就是「師承」，所以可能就比较直的跟媽媽提醒了一下還是要注意師承。其實聽到媽媽說她覺得很受益時，自己也比较猶豫要不要勸，因為法師也說：「不一定要執著，最重要的是能受益。」但又想到，媽媽其實年齡也大了，最好是能安定下來，多念佛，一心想往生這樣可能會比較好，現在這樣可能學得會有點雜，所以自己還是沒忍住，後來又跟媽媽建議了幾次，每次談到這個話題，雨杰都能感受到媽媽情緒的波動。有一次，再聽法師講夫妻相處的部分時，雨杰覺得夫妻相處還是蠻有挑戰性的，覺得很有趣，自己也想經歷一下這樣的事，看看自己在面對這些境界時會如何應對。想著想著，突然想到，為什麼要等到夫妻相處的時候呢？只要是和人相處，不都有境界考驗嗎？那我現在面對這些境界有很好的處理嗎？如果現在的境界都無法處理，等到夫妻相處就會處理了嗎？又想到當下和父母的相處，就覺得自己並沒有處理好和父母的境界，於是才開始自我反思，法師說：「依報隨著正報轉。」我會看到這樣的境界，說明自己也做得不好，自己有用功修學嗎？自己沒用功，沒受益，又如何能說服別人這樣做呢？媽媽會出現這樣的情況也是說明自己修學不用功，是自己的問題。所以還是要在自己身上下功夫，要求自己，自己改變，境界也會隨之改變的。自己的心態轉變之後，在和媽媽談論到這個話題時，內心也比较能接受了，沒有反感。而最近一次通話，媽媽也跟自己分享到，她也覺得現在學得有點雜，還是要聽師父、法師的經。雨杰聽到挺開心的，也鼓勵媽媽，我們一起努力學習。

通過此次學習，雨杰也意識到有時自己對父母的態度比較冷淡，有時母親為了自己好也會比較著急，會起情緒，自己的情緒也會跟著起來，但自己意識到了，也會提醒自己，母親是為我好，我不可以起情緒，至少現在自己可以先忍著，不當面和母親對抗。當然更好地是情緒都不起，這也是自己之後努力的方向，向舜王學習。