



Undergraduate assignment feedback form
(to be completed by marker)

<i>Student Name: Ying Xiao (1532)</i>	
<i>Module Code: SICH3008</i>	<i>Student number: 2503069</i>
<i>Module title: Ancient Chinese Morality and Ethics</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 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.

(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

修習德行之學與鑽研知識之途，心境體悟全然不同。在學習知識的時候，就像是大樹遇到陽光，只管向外舒展、向上生長，一點點吸收學識見聞，不斷充實自己。但學習德行更像是大樹遇上了深厚的營養土，不是急著向外生長，而是慢慢沉靜下來，往深處紮根。感受自己心的狀態，去思考、體悟、落實。

貳、正文

回頭看這兩年，自己在修學的心境上有不小的變化，修行不能只憑自己當下的感覺，去判斷好與壞、進與退。很多時候，能夠看見自己身上的習氣、看清自己的不足，其實不是退步，反而是清醒，是值得慶倖和珍惜的成長。想想報考漢學院的時候，真是初發心有餘，一心只希望自己能夠修德進業，以此來回報父母老師。再反觀自己當下的狀態，感覺自身在邪、正、真、偽、大、小、偏、圓中不斷反復切磋琢磨。

在上紮根班的時候，院長曾說：「或許紮根班的課程會比進入到漢學院後學的課程收穫更多。」學生一直在思考和體悟院長這句話的教誨。紮根班期間，學生最大的收穫，並非學到多少新的經教知識，而是能真正安住當下的心——沒有

急於求成的浮躁，沒有攀比進步的焦慮，只是沉下心來，認真聆聽法師的教誨，一字一句去思維。同時，也借著那段安穩的時光，將自己之前在學堂時，老師的點滴教誨逐一梳理、複盤，那些曾經似懂非懂的道理，那些未曾真正放在心上的叮囑，在這份安住中慢慢清晰、透徹，也讓自己對經教的信心愈發堅定，不再是表面的聽，而是從心底生起的認同與依靠，發願修行、利益他人的願力，也比從前更加廣闊、懇切。那段時間，學生能清晰地感受到自己心性的提升。

但法師教誨：「修學要有警覺性，可能會有進一退九的風險。」從 21 年自己參加自考到紮根班結束，兩年的時間，自己的學業和人事境緣都比較順，雖然這離不開自己的努力，但卻在這份順遂中，悄悄生長了不易察覺的執念——一顆求好的心，對自身也有著不容許有絲毫的偏差的苛刻。可修學的本質，是修正心性，而非追求完美。

於是在遇上家庭的大變動，遇上自己不擅長的英語以及經濟壓力的時候，自己的心境和信心有著大幅度的變動。極力想讓自己靜下來，拼盡全力想要穩住局面，一邊努力安撫家人、撐起家庭，一邊強迫自己靜下心來攻克英語難關，一開始還想壓制心中的焦慮。可日子一長，緊繃的自己漸漸支撐不住，那種力不從心的疲憊感，一點點吞噬著自己的信心與定力，自己開始煩躁、迷茫，甚至懷疑自己的修學，懷疑自己的能力。

法師教誨：「豈能盡如人意，但求無愧我心。」那一刻學生才醒悟，自己一直執著於「面面俱到」，執著於掌控一切，總想用自己的力量去扭轉所有困境，卻忘了「依報隨著正報轉」——外在的境遇，從來都是內心的投射，許多事情是要順其自然的化解和提升，無法一蹴而就。這場突如其來的考驗，更像是一面鏡子，照出了自己修學中的短板與不足：平日裏的信心，多是建立在順遂的境遇之

上，一旦遇到挫折、陷入困境，那份對聖教的信心，就容易被習氣裹挾、被焦慮打敗。修學，不僅僅是順境中的精進，也是困境中的依然能守住本心、不隨習氣流轉。

自從上預科以來，感覺自己能做的事、擅長做的事變得很少。自我價值的缺失讓自己總是自我懷疑。懷疑自己是否可以完成學業，懷疑自己是否可以學以致用，這樣的懷疑使自己的信心起伏巨大。只有每週三與法師交流的時候，浮躁不安的心才能稍稍安定下來，感覺自己像雪天跪在山洞前求道的慧可大師，但自己還未真正看破和放下。《楞嚴經》有云：「覓心了不可得。」學生感悟真正的安心是需要停止對外境的執著與分別，停止對自我的苛責與執念，想要實現自我價值何嘗不是另一種形式的求名。從前在學堂，老師時常教導學生，對待身邊人要有「眾生無邊誓願度」的慈悲和心量。種種心境的考驗，學生再次體會修學，從來不只是關注自我、成就自我，而是放下自我、利益大家。只有真正把身邊的人放在心上，不把自己的得失、自己的價值放在第一位，才能跳出自我的小圈子，才能擺脫自我懷疑的內耗，才能讓那顆浮躁的心真正安定下來。

叁、結語

說的再多不如認真落實一句，師長常教誨：「敦倫盡分，閒邪存誠。」學生在外求學多年，陪伴父母時間甚少，此次放假學生定在家陪伴父母，摒棄往日浮躁與雜念，踏踏實實落實孝道，補上平日裏對父母的疏忽，把修學所得的感悟，真正落到侍奉雙親的日常點滴裏。

學生：肖穎頂禮敬呈

2026年5月1日