



Undergraduate assignment feedback form
(to be completed by marker)

<i>Student Name: Yicheng Zhou (1591 words)</i>	
<i>Module Code: SICH3008</i> <i>Module title: Ancient Chinese Morality and Ethics</i>	<i>Student number: 2405620</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 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、課程心得

這門課程學習了《三字經》、《十善業道經》、《太上感應篇》之中蘊含的諸多道理與智慧。也發現在學習經典時，身心處於何種境界，是否足夠誠敬，都直接影響到學習的效果。可以感受到法師在講解時，因為對經典，對雪公和師長的教誨有足夠的誠敬心，並且飽含對眾生的慈悲心，所以講授的內容並沒有停留在書本上，而是真正能帶來生命層次的成長與啟發。

課程從《三字經》開始講起，一誠之前並沒有學習過三字經，大致讀過幾遍，覺得就是「小學」範疇內的童蒙讀物，似乎和我們這些大學生的關係並不大，更沒有聯繫到自己的修身與修行之上。比較典型的正是開篇的這句話：「人之初、性本善，性相近、習相遠。」之前還會用來自我麻痺，覺得自己天生就是個好人，不用過多的雕琢，只要不太偏頗，保持住自己本來的樣子就可以達到至善的境界。但是法師非常明確的指出，這個「初」不是出生，而是最本源的那個面目，只有通過學習、修行、鍛煉，在正確的發心、觀念的引導下，才能護住這個本善不退，本善雖是本自具足，可以帶給我們信心，但更多卻是對自己的警示，如果不珍惜這本有的性德、本善、佛性，不去恢復它，這就是在糟蹋生命，就是在造業。而這一經句的教誨，就是指明了為人的最終目的，告訴了我們終點在何處，又要如何達成。

明確了這一點，之後的諸多內容，包括《十善業道經》《太上感應篇》，都是在告訴我們應該抱持怎樣的心態與行為，才不會忘失正念，被世間的邪見慾望所染污。而注意自己的身口意三業就是重中之重，一誠在學習之前，對較為細節的

善惡並沒有明確的界定能力，總是在不知不覺中造作諸惡業。而隨著法師的講解，逐步理清了要達到的目標，並且細化了很多不明白之處。雖然很多細節現在也無法全部落實，但對於念念為他人著想的理解，還是深入了很多。尤其是在遇見境緣與困難之時，相對於之前的手足無措以及自我中心，現在的自己已經可以調整，並且考慮到他人的感受與需求。並且不止局限於人，對於法界諸眾生也會有更多的注意，相應的，生活中也開始出現正反饋。

貳、反思與收獲

在課程剛開始的幾天，自己的狀態幾乎掉到了開學以來的最低點，客觀上因為上節課以及協助辦班工作造成的疲憊沒有恢復，身體的狀況並不理想，從而導致心裡的能量也無法提起。能感覺到，當法師講到革除習氣，放下小我，為眾奉獻的時候，有一種全身心的抗拒，如今反觀，正是一種發不出願心的真實體現。這也造成了自己對於正道、佛法產生了懷疑，覺得學習後人很累，很不舒服。這種越來越強的主觀抗拒，使自己在上課的時候，總是無法專注靜聽，總是覺得法師在要求自己，但是自己並不想被如此要求，自己還想要世俗的快樂。於是最根本的問題就出現了，自己還不打算依照教誨來修行和自控，但是課程正在進行，也做不出人前巧言令色，人後行為放蕩不羈之事。於是二者中和，自己便呈現出一種無法深入課程與經教的旁觀狀態，總是用看似客觀的態度來分析老師的教誨，實際上就是想逃避接受與落實這些教誨。

直到把自己的困惑向法師請教，法師解釋了最為根本的一點，就是無論儒釋道以及各種經教，之所以被尊為經典，都是因為符合了「道」。也很慶幸自己在上一門課做了對「道」的分析，因此對於「道」並沒有懷疑，這樣便在課程中找

到了一個抓手，心態也逐漸放平，不再對抗，開始尋找自己能做到，能改進的點，而語言就是自己最薄弱的地方。之前的生活之中，總是自詡為「直男」，似乎說話特別剛直也不是什麼壞事，但是學習了《十善業道經》，才發現這並不符合「道」，所謂的「直」其實是習氣和自我的體現，或是為了標榜自己，或是為了一時痛快，根本沒有去考慮他人的感受。這也是最為急迫的問題，總是因為言語產生禍根，但始終沒有對治的動力。不過在學習過後，一誠決定要把身口意拉回「道」上，而入手點，就是自己每天和大家說的每一句話，目前是要減少說的話，落實「話多不如話少」。同時留意自己的語言是否有益於自己和他人，逐漸落實「話少不如話好」。從此入手，修正習氣，從而找回自己的本善，依道而行。

承蒙法師，各位老師、同學對一誠的指導、關心與幫助，才能擺脫最初的糟糕狀態，並找到自己往後修習與落實的方向。而這個經歷也告訴自己，當境緣來臨時，不要急於否定、懷疑、逃避，定靜下來，去尋找身邊力所能行的「道」，就能受到啟發，從而找到無盡的解決方法。

以上是學生粗淺的一些反思與收穫，所思所想還很不成熟，懇請老師海涵、批評、指正！感激不盡！

學生 周一誠 敬呈

2025 年 1 月 23 日