

請挑選一個你自己生活中發生的真實案例，做人做事成功的案例或者是失敗的案例。用這個案例套上五根五力，來分析為什麼成功或是為什麼失敗。那一段是信根或信力，那一段又是精進根或精進力，以此類推，五者皆要提到。寫成一篇文章或做成 PPT，下次上課的時候要報告，時間是 5 到 8 分鐘，每個人都要報告。並請在 4 月 7 日以前提交，以便 4 月 10 日上課時可以幫你播出。

根有「能生」的意思，因為信、精進、念、定、慧的五種道品，是能生起一切善法之根本。修行佛法首先要培養這五種善根。五力，則是依據五根而生起五種破惡成善的力用。

有信力故無欺、

有信心，他就無欺詐，不只是被人相信，甚至他也相信人，因為他無欺，他對人無欺，人對他就相信。我們要以誠正信實待人，這就是修行很重要的基礎。

2022 年 8 月，一通來自國小錄取代課老師的通知電話，為我人生職涯轉了彎。那年，我 55 歲，心情卻像剛畢業，初執教鞭的社會新鮮人般既雀悅又惶恐。

錄取我的主任老師，被其他老師質疑為何錄取我這個年紀大又完全沒有代課經驗的人來帶四年級的後母班，介紹我去的朋友也著急地來電勸我放棄當代課老師，改選到學校福利社工作。當下，我也不禁懷疑自己真的有能力當代課老師嗎？

我跟錄取我的主任老師說抱歉讓她有壓力，她卻勉勵我要轉擔心為放心，壓力為助力。介紹我先讀這本：小學生年度學習行事曆。我立刻網路下單買回書來研讀，我越讀越興奮、越迫不及待地躍躍欲試。這期間，我努力回想當年參加女兒在校活動時，去學校當故事媽媽時與老師及學生互動的情形；還有參考女兒在國小時的經驗與注意事項，以是老師又是媽媽的角色來帶班。

感恩當時有位資深的代課梁老師，她熱心地帶領我完成開學前的準備工作，感恩四年級的學年長姜老師隨時提醒我教學步驟，讓我很順利地跟著學校行事曆圓滿一年期的代課老師工作。

有精進力故無怠、

所以「無欺」，而且有精進力，不只是對人無欺，已經有信力了，同時又有精進力，才無懈怠。「故無怠」就是不懈怠。因為你有信力了，你就能精進，能精進就是無懈怠。

開學前，我細讀每位學生的個人資料和經歷，電訪每位學生的家長。在開學後一週的懇親會上，我對 24 位學生的特性及在校表現侃侃而談，家長回應竟是：您怎能在短短一週就這麼了解我的孩子？在之後的班級經營，家長們的支持也讓我可以安心教學並放心地帶領學生活動。

例如：在早自習時間觀看孔子傳，每天在聯絡簿上抄一則論語短句與靜思語並背誦給我聽；每天輪讀國語日報並在聯絡簿上寫 20 字的心得；下學期則每天在早自習時間以摩畫思維導圖來學一首唐詩，在聯絡簿上畫唐詩並背誦給我聽；還有利用寒假作業，讓學生把大學章句及李白的江進酒背下來。

有念力故無瞋、

「有念力故」，我們若無懈怠，我們的心念，念念都是在道中。我們都一直一直有信念在，我們面對人、事、物，不論人家對我們怎樣，我們已經是在精進的人，受了佛法，我們已經了解了，人生心要寬、念要純，不論人我是非在我們的面前，我們要提高警覺，我不會受這個環境、這種人的聲色來影響我，絕對不受影響，這樣就無瞋了。

2023年8月，秉持一年的代課老師經驗，雖不能說有100分，但我仍鼓足勇氣再次挑戰，殊不知這次的考驗更勝有100倍的難。

簡章上特教班概況簡述：學生挫折容忍度低、生活經驗不足、識字量少、閱讀速度慢。只理解表面訊息，忽略意義的理解與思考，需要發展閱讀策略以達有效閱讀。

實際帶班後才知：學生是重度智障伴有情緒障礙，甚有肢體障礙無法自理需專人照顧生活機能的。一班有低中高年級八名學生混班，兩位專責導師加一位助理老師。

這特教班超出我個人的預想情境。雖有前一年帶情緒障礙學生的經驗，但初次面對重度智障伴有情緒障礙的孩子，我真的不知所措要如何下手了。

這工作原本要求需具有國小特教身心障礙師資職前教育課程取得修畢證明書者。我真的膽太大闖進來。

第一天就被另一個專責導師大聲吼：你不會當老師就不要來；第二天就被助理老師質問：你會幫孩子換尿布嗎？輔導室組長跟我說，教特教班跟教普通班的孩子是不一樣的，你知道嗎？

所有老師都冷眼看著我這個年紀大又完全沒有帶特教經驗的人到底可以撐多久。女兒也跟我說：三個月是試用期，辭職不算違約。但是我心底的聲音是：忍得過、看得透、提得起、放得下。不要拿別人的錯誤來懲罰自己，只有你不肯放過自己。

有定力故無恨、

我們的心若不受外面境界，影響我們，我們的定力就存在。我們決定修行的這念心，是念念不忘我們是在修行，不要與人計較，然後心要定，心要定，才不會因人亂了我們的心。

我不想當逃兵，於是決定做到靜思語：「臉要笑，嘴要甜，腰要軟，量要大，心要廣。」

我參考更多特教相關的教學資料，隨時在觀察其他特教老師每堂課怎麼備課教課，虛心地請教跟學生互動的方式。更深入了解學生個人學習經歷與家庭背景，不斷為學生調整個人的學習單來教學，漸漸地發現，真誠的付出會被感動，「愛」是所有衝突的最好的配方。

有慧力故無怨。

我們要好好用心，要精進，不要懈怠，不要發脾氣，沒有怨恨的心。若能夠這樣，有信力、精進力、有念力、有定力，這樣我們自然，「有慧力故無怨」。我們就已經有智慧力了，還要怨什麼呢？我們人與人之間，有這樣互相的埋怨，那就是我們過去欠缺修行，我們過去有結了惡緣，而我們現在一筆勾銷了，不要再有惡緣，在我們身心動作中，所以我們就無怨。

感恩有這兩年的代課老師經驗，在我個人生命盤點的記錄裡增添美麗的色彩。

現在回顧起來，雖不敢說真正做到五根五力，但真的感恩我是在幸承上人的教誨之下，又在慈濟大家庭裡薰陶練性轉性後才經歷這樣的考驗。

真的很感恩。