

尊敬的諸位校長、諸位老師、諸位同道，這個「同道」是我們馬來西亞用的，聽了覺得太好了，好的東西要拿起來用，大家都是同道中人，為教育好我們的下一代，國家的棟梁而努力。

剛剛我們主持人有講到，我走過不少地方。我曾經遇到朋友就說：「你常常坐飛機，真好！」告訴大家，講這個話的，就是不常坐飛機，甚至沒坐過的。真正坐過，常常坐飛機，知道坐飛機其實挺累的。有句話叫「事非經過不知難」。所以人經歷了很多體會之後，他能常常設身處地體諒他人，感同身受。「夫子之道，忠恕而已矣」。「恕」，我們看這個中國字，上面一個「如」，下面一個「心」，如其心，就是感同身受、設身處地，就是這一個「恕」字。

看到我們教育同仁，放假的時候還抽出三天的時間來學習中華傳統文化，這個是相當不容易。為什麼說不容易？因為當老師，尤其當幼兒園、小學老師是最累的。為什麼最累？因為責任最重。那個小孩有時候撞一下，跌倒一下，老師就得要處理，很緊張。我假如不是因為當過小學老師，就不知道小學老師的辛苦。因為我以前還沒當的時候，我都覺得小學老師寒暑假放這麼久，在台灣暑假放兩個月，寒假放二十一天。所以每次看到小學老師，我都覺得他們太輕鬆了。你看，沒有當過，在外面看，看不看得準？看不準。很多人沒當過專業家庭主婦，都覺得，我們上班族辛苦，家庭主婦最輕鬆了。都看到表面而已，其實真正當家庭主婦，照顧公公婆婆，照顧先生、幾個孩子，那是最辛苦不過的。假如又當小學老師，又

當家庭主婦，那就是更更更不容易了。請受小弟一拜。

我母親也是小學老師，三十幾年教學。在我四、五歲以前還沒長記性，而我四、五歲以前正是我母親最辛苦的時候，我是老三，有兩個姐姐，我大姐大我三歲，我二姐大我兩歲，在四年當中，三個孩子都出來了。那個時候，一個班的學生六、七十個人，母親又是自己哺乳。我媽媽是教完第二節課，利用第二節課下課時間衝回家哺乳，然後再回去。而且這不是過一天，也不是過兩天，是好幾年。而且嫁到我們家的時候，我爸爸在念大學，所以我媽媽一嫁過來，薪水充公，因為我的叔叔跟姑姑都在讀書。

當初我媽媽要嫁到我們家的時候，我外公一直勸她，「我跟妳說，妳嫁過去會這樣這樣、那樣那樣」，都推得很清楚，「妳得孝順公婆，早上四、五點要起來煮飯，他的弟弟妹妹都還在讀書」，統統分析完了，「妳考慮清楚。」「考慮好了，嫁！」其實，姻緣天註定。我媽媽那個時候，家裡滿有錢的，結果嫁給一個窮書生。相親相過好多人，都不要，剛好挑一個比較沒錢的。不過我媽說，「他挺孝順父母」，說我父親比較孝順，這一點就嫁給我父親了。嫁過來很辛苦，但是人生有一個哲學，叫先苦後甘。

大家想：假如我們人生是有福報的，您覺得這個福報要放在哪裡享？老人，四、五十歲以後享，那才是真福。您看現在的人，還沒賺錢就享福，大學生信用卡四張、五張有的是，拼命刷，沒賺錢就刷卡，那叫信用卡？那哪叫信用卡，根本都沒賺錢，哪有信用。花誰的信用？花他父母的血汗錢。而且那個態度本身就不對，「量入為出」，你都沒有進，還一直出。這些價值觀其實都偏離了正確的人生態度，可是卻變成常態了。

現在幼兒園就拿手機了。我記得在十年前左右，我有一個同事，曾經跳樓自殺，沒死，脊椎傷了好幾節。為什麼跳樓自殺？覺得

人生很苦，兒子念高中，手機費一個月給她打四、五百塊馬幣，也就是四、五千塊台幣。被她兒子折騰得都快死了，又跟先生離婚，很痛苦。大家想一想，她也是高學歷者，也是當老師，怎麼人生遇到這麼多瓶頸？她的孩子現在這個行為是結果，原因在哪裡？原因在孩子不懂事。他為什麼不懂事？我們沒教他。《三字經》告訴我們，「人不學，不知義」。《禮記·學記》告訴我們，「人不學，不知道」。他不知道怎麼樣去盡他的本分、盡他的道義。所以很多道理，他要能明白、明理，甚至於明白道理了，他還要去體會過，他才深刻。就像剛剛跟大家講到的，「事非經過不知難」。

我在四、五歲以前沒有記憶，但是多虧了我爺爺，我爺爺說：你母親在你們小時候，那個日子是怎麼過的，常常下課，就昏睡過去了，都是被學生給搖醒的，老師，上課了、上課了。你看這樣的影像，在我成長過程當中常常浮現，不是我記得的，是我爺爺告訴我的。所以一個家庭的長輩，一定要把孩子忘記的他所有父母、爺爺奶奶的恩德，要告訴這個孩子。讓他時時都能記得祖先、記得長輩的恩。常常記恩的人，他就想著要去報恩。後來，實在很特別，我從小到大，都沒想過要當老師。因為我父母都是師專畢業的；我二叔是初中老師、我二嬸是小學老師；我三嬸也是師專畢業的；我姑姑是小學老師、我姑丈是大學老師；我姐姐是大學老師；我大堂弟夫妻是小學老師；我表姐、表姐夫是高中老師。大家要了解，我頭抬起來，都看到老師，所以好像就沒想過要當老師。

我從小就想當商人。看得出來嗎？我對一句話特別不服氣，「無奸不成商」。我說這句話根本是毀謗，當商人哪一定要奸才能當？可能是我小時候看太多好萊塢電影，覺得企業家坐在辦公室非常威風，就很想當商人。小時候就有跡象了，人家回外婆家是去玩耍，我回外婆家做生意。我記得我第一筆生意花了二十八塊錢，買了

一個東西，然後讓大家五毛錢抽一支，是那個番薯糖送給他。結果大家都抽完了，我收入四十塊，減掉本錢二十八塊，淨賺十二塊。我是從小本生意開始做起的。你看從小學就開始做生意了。甚至於跟同學玩彈珠，我很會玩彈珠，然後我就贏很多，接著就跟他們說：「外面六顆賣一塊錢，我十顆賣一塊錢。」所以這個腦子一直在轉啊轉，都是在想著怎麼賺錢。我今天怎麼連這個底細都說出來了。

但其實人的思想狀態，它是有一段時期一段時期，它會變。我一直想賺錢，後來還真的從事商業工作。當我從事商業工作之後，就覺得怎麼好像接觸的團體，表面上都說要服務人，其實都是要拿人家荷包裡的錢。假如常常是這個動機，我就愈做愈沒動力了。可能是受父母的影響，慢慢的，那個愛錢的習性慢慢淡了。父母從小都是很講道義，跟兄弟之間從來不談錢的，都是主動去付出的，所以好像慢慢的自己道義的心比較增長了，利害的心比較下去了。所以一個好的家庭教育，對人的人格影響，隨著他的年齡會愈來愈感受到深遠。

後來我做了幾年銷售工作，我以前做銷售的時候是top sales（頂級銷售）。我的English（英語）不標準嗎？真的，我做好幾家公司，我的業績都是第一名。我記得那個時候銷售一些課程，三天課程多少錢？六萬塊錢，就是六千塊錢馬幣。結果後來我發現一點，上課的人激動幾天又恢復原狀。可是她恢復原狀了，那個卡刷下去還得付錢，最後還被她先生罵，變成她家裡的負擔。我就感覺，賺這種錢不好，明明說要幫助她，結果還增加她家裡的負擔，縱使我是top sales（頂級銷售），我也做不下去了。

所以就在做了幾年商業，我就落入非常深的思考：人生，我以前念書是以服務為目的，應該不是以賺錢為目的。正當在思考的時

候，剛好我人在台東，我那時候辭掉工作到台灣的東部，台東是山清水秀，很漂亮，大家有機會到寶島走走。人一靜下來，一些思緒就比較清楚，就開始反思這二十多年來走過的路，做過的荒唐事。每天掃地，早上四、五點就起來掃地，突然覺得早起很好，四、五點起床，一天就變長了。有時候做了很多事，手錶一看：怎麼才八點？日子變得很長，可以做很多事情。所以老祖宗教導我們「黎明即起，灑掃庭除」，很有道理。一個人珍惜光陰，勤奮的態度就從早起培養了。

結果很有意思，我在那兒掃地、念經書，念了五個月，心靜下來了。前幾個月還不行，還想出去做生意，人有時候習性很難改，手會癢。後來可能是祖先保佑，讓這些緣都沒有成熟，後來我就想：先靜下來，別去想了。心這麼一靜，有意思，人心愈靜，你人生愈好的緣分就進來了。人很急躁的時候，好的緣分進不來，甚至進來了也會當面錯過。有一句成語叫「禍不單行」，為什麼？壞事來了，我們很急，一急，不好的磁場又感來不好的事情，就接二連三都是不好的事。所以人要定，不能緊張。剛才主持人說時間很緊張，但是人不能緊張。時間很緊湊，培養定力，人急我不急，最後他就被你影響，他也不急。

人生，人與人相處也不複雜，不是你轉他，就是他轉你。當然，我們要有定力才轉得了人，而且是把人轉好，不是把人轉得團團轉。現在很多父母，孩子眼睛一睜開，快快快快穿鞋子，快快快快吃早餐，快快快快上課去，快快快快。有時候連禮拜天，眼睛一張開，「啊，今天禮拜天。」那個慣性，不知道要快到哪裡去，最後就快到變成機器人了。你看昨天那部電影，「三個傻瓜」，給我們啟示，我們是要把人栽培成機器，栽培成背書的機器、考試的機器，還是栽培成有血有肉、有情有義的人？所以，什麼時候是學習？

看電影的時候，每一個人他的人生思想觀念，可能都會給我們啟示。決定不是打開書本才叫學，隨時隨地，就像《弟子規》講的，「見人善，即思齊」，「見人惡，即內省」。誰是老師？任何人、任何事、任何物。我們的學生假如隨時隨地在這些人事物當中，都能提升他的悟性、都能提升他的智慧，這個孩子你不用擔心他了。可是每天他遇到人事物就是對立、就是不順眼、就是生氣，他賺再多的錢也不會快樂。

就像電影當中，系主任快樂嗎？就像那個背書背到最後得第二名很生氣的人，快樂嗎？考試的時候，還要放一些不好的書給同學灌，他快樂嗎？都是想著要戰勝別人，別人不能比我好，最後就小鼻子小眼睛，愈長愈醜。相由心生，他怎麼會快樂？不只不快樂，還虛偽。你看最後那一幕，覺得自己賺錢賺得多了，他只是一個小學老師，還譏笑他那個朋友。後來發現原來他專利有四百項，原來他就是要跟他做生意的那個老闆，馬上又變一張臉，變得很虛偽了，只要有名有利，馬上就變成哈巴狗，在那裡諂媚、巴結。讀書考這麼高分，最後學到一個本事叫「變臉」，看到領導一個臉，看到下屬另外一個臉，比那個四川的「變臉」還快，一下就變一個臉。真的我們看，《弟子規》的每一句變成孩子的人生態度，他這一生就不用擔心他了。大家不要小看這些經典，他真的時時「見賢思齊，見不賢而內自省」，這個孩子智慧、能力，決定比別人高很多。

剛剛跟大家講到，我後來靜下來，好的緣就進來了。所以人時時要訓練自己能靜心。以前有一個好習慣寫日記，現在的人可能忙、盲、茫，寫不了日記了。可能到晚上，都是有一點爬到床上昏過去了。結果一靜下來之後，很特別，老天垂愛。當地有一個小學一位老師生產，請兩個月產假，要有代課老師。剛好那一年的法律規定，大學畢業才能代課，以前是高中畢業。台灣的小學老師薪水算

還不錯，所以每一次有代課機會，學校的職工馬上就趕緊叫親戚去做了。結果那一年一改，大學生全部都從鄉下走到城市去了，找不到一個大學生，我是一個從高雄市跑到鄉下去，居然就找到我了，叫我教一年級的學生。

我一看那個一年級的孩子長這麼矮，到我的腰而已，我很怕把他給捏傷了。所以我馬上一個反應，「我沒想過要當老師，那個小孩這麼小，我怕教不了」，把它推掉了。過了兩天，他又來了，「我們找了半天，池上鄉這個地方找不到大學畢業生。」突然，我爸爸教給我的一個人生態度就浮起來了，「不要拒人於千里之外」，我就勉強答應了。我媽媽一聽說我答應了，我媽說：「我教書教了三十多年了，老媽給你靠。」我媽媽坐了五、六個小時的車子，來親自教給我看。「有媽的孩子像個寶」，其實有父母、有兄弟姐妹的愛，那是最幸福的人。所以孟子講人生有三樂，第一樂就是「父母俱存，兄弟無故」，有父母可以孝敬、有兄弟可以互相扶持人生的路。

我媽來了，我也心裡比較踏實，有媽媽承傳教學經驗給我。我媽一了解：這班上幾個學生？七個。我媽說，「想當年，我教七十個。」我媽就去教了，我在後面聽。結果第一天回來，我媽說了一句話：「這七個怎麼比七十個還難教？」因為我媽那時候已經退休差不多七、八年了，所以她不知道，現在的孩子一年降得很快。為什麼？電視太厲害了、電腦太厲害了。現在的孩子真的是危機四伏！所以她教得直搖頭：「真不容易。」我媽媽這個搖頭，是十三年前搖的頭，諸位老師現在面對的又是十三年後的孩子，千萬別把頭搖壞了。這個難度就更高了。

而我教第二天的時候，有一幕啟發我了。剛好第二天我走在校園，看到有一群螞蟻不知道什麼原因死掉了。我們常說要入土為安

，我就挖個洞，把這些螞蟻都埋掉。剛好我的學生，三個人就跑過來，因為他看我蹲在那裡。「老師，你在幹什麼？」我說，「我在埋螞蟻，牠們已經死了，入土為安。」他們那個眼睛，一年級孩子眼睛很清澈，亮亮的，「哦哦哦」，點點頭。第三天，我走在走廊上，看到二、三個人蹲在那裡，不知道在幹什麼。跟他們講話，基本上我都要蹲下來比較方便，我就蹲下來，「你們在幹什麼？」我記得回過頭來，那個白白胖胖的男孩，理個小平頭，很認真跟我講：「老師，我們在埋螞蟻。」

突然在那個當下，我覺得我眼前一片光明，我找到了一個很有意義的工作，教書真好，才講一句話，三個孩子的仁慈心就亮了。天底下哪有這麼有意義的工作？所以當下我就決定，回到高雄，開始準備考老師。我們大學畢業以後當老師，要再到師範學院讀一年書，補教育學分。可是要考試，很難考，一百個人差不多考六、七個人。全部都是大學生，有的還有碩士，我們那一屆還有博士一起來考。結果我要去的時間，離考試時間只剩四個半月，要考十三科，體育、美術、音樂全部都要考。壓力大不大？大？壓力都是自己給自己的。我壓力不大。為什麼？第一，第一年考不上，第二年；第二年考不上，第三年。反正你已經下定決心了，目標都確定了，遲早有一天就走到了。「天下無難事，只怕有心人」，這是第一。第二，人家有女朋友，我沒有，所以我專心。「知己知彼，百戰不殆」，專心聽課就比較能吸收。再來，《弟子規》說，「寬為限，緊用功」，我給自己的目標，每次聽課就要全部消化，決定不能等回去再看，因為我沒時間了。

人為什麼會浪費時間？因為還有明天，明天再說，「明日復明日，明日何其多。我生待明日，萬事成蹉跎」。所以那個時候被時間逼了，沒時間，聽每一個老師課，我們眼睛都放大，不是瞳孔放



大，眼睛放大，專注聽。而且沒搞清楚，一下課我趕緊跑去問老師。結果發現一點：補習班的老師跑得比我還快，我要去找他，他不見了。為什麼？他從高雄又跑到台北去賺錢了，他的課排好了，那個火車時間不可耽擱，一下就不見了。老師不見了，怎麼辦？人生隨時每一個狀況要自己想辦法突破，「勿畏難」，不能因為情況這樣我們就退縮、就不找方法解決了。

孔子講：「不曰『如之何如之何』者，吾末如之何也已矣。」有沒有一點頭暈？一解釋你們就不覺得，為什麼？因為這是二千五百多年前的話。「如之何」就是怎麼辦、怎麼辦？孔子說，一個人遇到事情，他不會說，該怎麼辦？該怎麼辦？他不主動去解決問題，一遇到問題，我不行了，我不能了，完蛋了，那我也拿他不知道怎麼辦！所以「吾末如之何也已矣」。一個人遇到事情，自己都氣餒了、都退縮了，誰能幫得上忙？「天助自助者，天救自救者，天棄自棄者」，上天放棄誰？自己放棄自己的人，誰也幫不上忙了。那個時候，老師走掉了，怎麼辦？觀察，那一科哪個同學最好的，問他，問題不就解決了？這四個多月就專注準備考試，後來祖宗保佑，我就考上了。老天爺是很慈悲的，誰有善念，馬上就照顧他。老子說，「天道無親，常與善人」。這些經典的話，其實我們的人生都可以印證。

老祖宗教導我們，人生正確的心態很重要，而面對每一件事情都要有正確的態度。比方，我們今天要去讀大學，面對大學四年，我們有沒有正確的態度來過這四年？所以孩子要去讀大學，都要建立他怎麼去珍惜這四年的光陰，這個道理要一開始，還沒踏進就要教。假如是踏進去以後，已經染污了很多習性了，再要講，講不動。我去讀大學，一進去遇到學長，學長跟我說，大學四年，大學的英文叫university，意思就是由你玩四年。你看，我過去就是沒有結

善緣，遇到學長把我給誤導了好幾年。諸位為人長輩，你家有孩子、有外甥、有姪子要讀大學，要有正確觀念。包含他讀醫科，他學醫也好，他要從醫以前，告訴他要「視病如親」。昨天有一位老師，他的女兒要去念中醫了，剛好帶來，希望我們給她幾句勉勵，其中我就跟她說了，「要視病人就像自己的父母、親人一樣的愛護」，這些重要的心態。

我從事教育很慶幸，還沒有教書，遇到陳老師。第一次見面，老師坐在前座，我坐在後座，老師一回頭第一句話就是我很好的教學的心態，說到：「三十多年來，我的學生教我很多東西。」我們的心境就覺得：學生是來成就我的，是來告訴我他需要什麼，然後我好好的去提升，來幫助他。他得利益了，其實利益最大的是自己，我的提升更大。其實經典有沒有講？有！《禮記·學記》講的「教學相長」，「學然後知不足，教然後知困」，知不足然後能自我反省，知困然後能自強。學生今天問我一個問題，我不能馬上回答。難不難過？今天學生突然問你一個問題，你沒有辦法回答，當下的心情怎麼樣？「氣死了，怎麼問我這個奇奇怪怪的問題。」還是微笑著對學生講，「你這個問題很好，老師不知道，但是老師有很好的朋友、很好的老師可以請教，老師也有老師，我問好了以後，明天再來告訴你。」

所以其實很多時候，壓力是來自於我們自己的心態不對。老師又不是什麼都懂，當下我們說，「老師不知道，老師去請教」，這整個過程全部都是在教育我們的學生。第一、我們很謙虛，懂得去請教；第二、答應他的事情，一定盡心盡力做好，盡忠。而不是一定要什麼都會了好像才有面子。其實這個面子造成我們人生很多的壓力。任何事應該都不會給自己壓力，都是我們的心境造成了這些壓力，所以心理素質很重要。

接著，陳老師又講到，「學生犯錯的時候就是我們教他的時候。」因為學生那個錯誤就呈現出來：他這一生，他整個思想的問題出在哪，他才會有那些行為。所以一出現，就是我們職責所在了，趕緊把他錯誤的行為跟思想導正。他犯的錯就是他編的教科書，讓我們來教他、來指導他；而且抓住每個機會點，孩子受教特別深刻，一輩子都不會忘。請問大家，我們小時候學的教科書，你還記得哪一句？「小貓叫，小狗跳」，還有沒有？而當你犯錯的時候，老師摸摸你的頭，很有耐性跟你講的那段話，你記不記得？記得。為什麼？剛好抓了那個機會點。所以我自己感覺到很慶幸，走入教育界之前，遇到陳老師，把這些這麼重要的觀念承傳給我們這樣的晚輩，讓我們少走很多彎路、很多冤枉路。

在這二、三年的教學過程當中，我終於了解到小學老師很辛苦，那個寒暑假放假是喘口氣而已。結果現在大家連氣還沒喘，又來聽課，真不容易。為什麼？那個累，不只是教學，講課是很傷氣的，「開口神氣散」，有時候不只要神氣散，還得吃粉筆灰。六十幾個孩子、幾十個孩子，每一個人都蹦蹦跳跳的，會出什麼事不知道，每一天精神要整個專注在這些孩子身上，等他一放學，稍微喘口氣。我記得我最後一年帶的一個班，是全校最調皮的，所以每一天來，我都是使出渾身解數。可是使出渾身解數，又要裝得神態自若，不能看到我內心的狀態，要裝得很穩，其實每天都很怕狀況出現。後來過了一個多月，有一個學生在我旁邊走來走去，那個孩子挺乖的。他說，「老師，你來了以後真好，我們那些很調皮的同學現在乖多了。他們都說，今天來，老師不知道又要出哪一招？」我一聽，真是冷汗直流，又不能表現出來，我在怕學生出哪一招，他也在怕我出哪一招。所以定力、功力要很高才行，要「兵來將擋，水來土掩」。所以幾年走下來，真的不容易。

我記得有一次帶六年級的孩子，她在做掃地工作，一個女孩，爬到窗戶上面去（台灣那個窗戶是兩層，每一層是四個窗，很大）。結果她爬上去，站在上面，要拆上層那個玻璃，她說：「老師，這個可不可以拆下來洗？」我說，「不行！很危險！」我說「不行」，講完三秒鐘，one，two，three，她還是把它拆下來了。結果她一拆，重心偏移，砰，就下來了，四個玻璃全碎，散在她的身上，全部過程在我眼前發生。突然旁邊的學生衝過來要動，我馬上說：「等一下！全部不要動，去拿掃把」。然後我趕緊把那個窗戶拿開，拉出來，毫髮無傷，然後叫學生趕緊掃一掃。

收拾好了，處理完，突然坐下來，開始怕了。剛剛都沒怕，全神貫注處理事情，事後還覺得很緊張，「假如割破了臉，我怎麼給她的父母交代？」你給她講對了，她還做錯。所以孩子每天要出什麼狀況，真的沒有辦法預料。結果，我心裡想：可能就是最近我都教他們讀經，有祖先、聖賢人保佑。剛好上一個禮拜我才教他們念《文昌帝君陰騭文》，要多積一些陰德，才能逢凶化吉。

這件事情發生之後，我想到我母親曾經給我講過的一段話。我媽說到，有一天我舅舅對我媽說了，「妳教書教了幾十年，怎麼連個記功、嘉獎都沒有？學校怎麼都沒給妳記功勞？」我媽媽想都沒有想，對我舅舅講：「記什麼功，學生都平安，就是最大的福氣了！」這句話我也是聽而已，感受不深，現在自己當老師了，這個話很有味道。結果很有意思，我媽說她弟弟問過她這個問題以後，往後每一年基本上都有記功、都有嘉獎。所以諸位老師，該是你的福報，擋都擋不住；不是我們的東西，求都求不來，別自尋煩惱了。人生要讓每個好緣「瓜熟蒂落，水到渠成」，不要強求，不要攀求，強求、攀求，自尋煩惱。

我幾年教書有一點很重要的，能體恤母親當時的教學，體恤所

有第一線的老師不容易。今天看到大家這麼多人一起來參與課程，我們了解到好像報名的有三百多人，這麼多教育同仁這麼重視中華文化的承傳。《中庸》講，國家民族將興，必有禎祥。有徵兆的，大家有沒有看到禎祥、徵兆在哪裡？在好不容易放假，居然還有這麼多老師願意來學傳統文化，民族要興旺的徵兆，在大家的身上就展露出來了。你們怎麼沒有給自己一個掌聲？

這個時候大家要想起一段話，「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚」，當然，這三天會讓大家吃飽。人生真的每個過程，都對我們有很大的啟發，所以感同身受、設身處地是人生必修科目。諸位老師教學很辛苦，這幾天上課也不輕鬆，一天的課程八個小時左右。諸位老師，你們有多久沒有一天上課八小時了？算一下，long time

ago（很久以前），好像從大學畢業就沒有這樣了。第三天你們會覺得，原來我有潛力，上了三天還活著。告訴大家，假如大家能保持每天學習的狀態是八個小時，不成聖成賢都很難。當然，身體疲憊是需要調整的，不能透支，透支以後再要恢復，要花好幾倍的工夫。

大家假如這幾天上課很累的話，不要客氣，可以好好休息一下。因為經濟學裡面強調投資報酬率，一個人最想睡的時候睡，是最有投資報酬率的。可能你這樣稍微打盹一下，五分鐘、十分鐘就恢復精神，後面四十分鐘還可以好好聽。可是你假如那個時候，想睡又不好意思睡，就會有點雲裡霧裡，一節課都是這種狀態，就不划算了。所以經濟學要用在這些地方。不過大家要休息的時候，我們要有一個默契，就是大家休息的時候要前後點頭，這樣我們在上面講課會愈講愈有靈感，因為你一直這樣點頭，上面的人會比較有靈感。千萬不要左右晃，因為你左右晃，上面的人，我怎麼一講，他

就搖頭？他會講不下去。而且左右晃又怕會撞到旁邊的人。

所以大家進到我們中心來，我們中華文化中心是所有中華兒女、炎黃子孫共同的家，大家回家來了，不要有壓力，想睡好好的睡一下，沒關係。在整個三天過程當中，大家有些體會，或者是有些聽了之後的疑問，都可以寫下來。好，這一節課先跟大家分享到這裡。謝謝大家。