

微笑

送给打击 你最深的人

S MILING TO SOMEONE
WHO HURTS YOU THE MOST

跟逆境干杯，向敌人致敬。

正因为生命有了困境和磨难，反而让你的生命更加茁壮与饱满。

邱立屏 著



地震出版社

凡事感激

感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心志。
感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧。
感激中伤你的人，因为他砥砺了你的人格。
感激鞭打你的人，因为他激发了你的斗志。
感激遗弃你的人，因为他教导了你该独立。
感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿。
感激斥责你的人，因为他提醒了你的缺点。
感激所有使你坚强的人。

—— 佚名



向逆境干杯，跟敌人致敬

打击你最深的人，一定是你的敌人？错了，他可能是你最亲密的朋友、亲人。

打击你最深的人，一定是负面的？错了，他可能造就一个更坚强的你。

原谅敌人往往比原谅朋友容易。

因为，我们从来不会对敌人付出感情，但是对朋友、亲人，我们也许付出了最真挚的情感；付出了，就希望得到回报，得不到回报，反而被出卖、背叛，在情感上有着被欺骗的伤痛和悲哀。

原谅敌人，那是一种风度和器量的表现。我们之所以可以原谅敌人，那是因为觉得自己在 他之上，有权力去赦免他，甚至可怜他、原谅他，就是不想跟他一般见识。

但是，我们对朋友却是小器得很，在内心始终无法真正的原谅他。

人生中有许多不可思议的地方，看似吊诡，其实透着玄机，



例如说，越是亲密的人，往往互相伤害；愈是自己的亲人，反而伤你最深，那些看轻你的人、伤害你的人，可能是你的父母、丈夫、妻子、情人、兄弟、姐妹，甚至是你最好的朋友、同事。虽然如此，这些人都可能是你人生中的“逆境菩萨”，也是你人生中的“递增上缘”，因为，有了他们的“激励”，你才有向上的勇气及能量。

人生到底是上升，或者下坠，完全取决于你如何看待人生，倘若在遭受打击时，仍能体会到生命的美好之处，当你细细品味痛苦的滋味，慢慢咀嚼失意怅惘之时，你就永远都不会忘记这种“刻骨铭心”的感受。

此时若能化挫折为动力，化困境为动能，那些打击你的人，就是上天给你最好的礼物，也是上天给你最好的成全。

其实，我们都应该学会感谢，感谢那些曾经让我们跌了一大跤的朋友，因为，成功是来自贵人的提携，也来自小人的激励，若没有重重跌倒过，就不会想要风风光光再站起来。

向逆境干杯，跟敌人致敬，英雄往往就是诞生在这样的时刻，这也是你重新认识自己的关键。

只有面对挫折时，还能够微笑以对，在困境中学会了感谢，你才能挣脱人生的困境，走向光明未来。

因为，真正有价值的人，是在逆境中含笑的人。



人生一如长途旅行，停停走走，走走停停，在这一场耐力赛程里，不断有擦身而过的朋友、过客，即使是你的亲友伴侣，谁也没有把握，能陪你走完全程，世事无常，人生的变化莫测，又有几人可以真心不变呢？

人惟一可以依靠的，只有自己；自己才是命运的主宰。

不要把自己交付在别人的手上，倘若自己不够努力，即使是神佛再世，也未必能帮得了你。

困境，是最能激发一个人的潜能的，所以，困境常常是创作的来源。

逆境，其实也只是生命过程里的一种情境，端看你如何抽丝剥茧去突破，也正因为生命有了困境和磨难，反而让你的生命更加健康与充实。

口足画家杨恩典、谢坤山，虽然失去双手，却依然可以画出人生中的美丽山水；知名作家杏林子全身肌肉萎缩，痛对她来说，可以分为痛、小痛、大病、狂痛，她必须不断和她的身体搏斗，她说：“我从来不在意自己失去了什么，而是拥有什么，身体的捆绑和限制，并不能限制灵魂的无限性，因为，这些限制，反而激发出更大的能量。”

女画家梁丹丰女士，豁达地走过人生的风风雨雨，面对困境，反而使她更加坚强，她说：“不要为逆境所败，在逆境里，





只有一个选择，那就是往上爬，别再往下坠，人的本领往往从艰难中锻炼出来，因为，困难往往不如你所想像的那样不可排除。”

人生中所有的不幸，其实是可以化解的，古人说：“处逆境时，须用开拓法；处顺境时，要用收敛法。”

这也是处理人生种种问题时，应有的态度和智慧。

惟有勇渡生命低潮，掌握住逆势中的反向力量，才能趁势而起。

微笑，送给打击你最深的人，告诉他，你没有被打倒，而且活得很好。

微笑，送给打击你最深的人，感谢他的栽培与滋养，让你能活得更有勇气和智慧。

送一朵最美的微笑，给打击你最深的人，你的成长，就是对他最好的赞美；你的微笑，就是对他最好的祝福。





卷1

生命●生命不会只有一种姿态与面貌

- 3/ 她是上帝最美的恩典
7/ 特别的日子
9/ 站在生命的转折处
13/ 佛经中因果的故事
16/ 当生命轨迹意外断裂时
19/ 生命的转型
22/ 夸耀与虚妄
24/ 生命的瓶颈与停滞
27/ 人生中的利剑与钝斧

- 生命的律动与和谐 /31
变化是生命的滋味所在 /34
生命是什么样的口味 /36
生命不会只有一种姿态与面貌 /39
这就是你的人生 /42
人生的空白与留白 /44
快乐是心境上的晴天 /46
在困境中创造生机 /48
成就重要？还是快乐重要 /50
寻找属于自己的桃花源 /52
人生不是非赢即输 /54
不要自我设限 /56



60/ 富有的心田

62/ 平凡的欧普拉，

不平凡的人生

卷 2

成功●只要找到路， 就不怕路远

67/ 终身学习与竞争优势

70/ 成功没有公式

72/ 微调的人生

75/ 良好的沟通，

造就和谐的人际关系

78/ 凡事绝不轻言放弃

不要站在巅峰太久 / 82

运气与机会 / 86

以失败为师 / 90

度量与宽容 / 92

培养忍受挫折的能力 / 95

顺遂与坎坷 / 98

固执的小鸟 / 101

一只青蛙的实验 / 103

名与利 / 105

别让偏见影响你的视野 / 107

只要找到路，就不怕远 / 110

确立人生的目标和方向 / 113



117/ 成功的秘诀就是忠于目标

122/ 分享的真义

125/ 大器晚成

127/ 败中求胜的冰上皇后

129/ 职场生涯里的生涯智商

131/ 以柔克刚的优质女性

133/ 想要成功，不必在意性别

卷3

勇气●用喜剧的方式来 演绎悲剧的生命

137/ 最痛的伤是最好的老师

142/ 以爱疗伤，重建家园

开始的勇气 /145

用喜剧的方式

来演绎悲剧的生命 /148

航行在自己的人生海洋 /151

为自己的生命加油 /153

试着和自己的梦想说说话 /155

为生命加分 /157

如何面对人生的生与死 /159

凡事微笑以对 /164

正面与背面 /167

学习用减法过日子 /169

接受人生的不完美 /172



174/ 以独特姿态飞翔的人

177/ 快乐与悲伤

179/ 有梦就去追

181/ 诚实地面对自己

卷 4

美丽●活出岁月的 各种美丽

187/ 寻找属于自己的阳光

190/ 富人与穷人

193/ 让心灵的视野更辽阔

195/ 让心灵做主

198/ 打开自己的心灵宝盒

拥抱快乐，不抓狂 /201

快乐也可以 DIY /203

跟自己做朋友 /206

活出自己，才会更美丽 /208

心灵加油站 /211

爱是一种很美的心灵质素 /213

对得起自己，

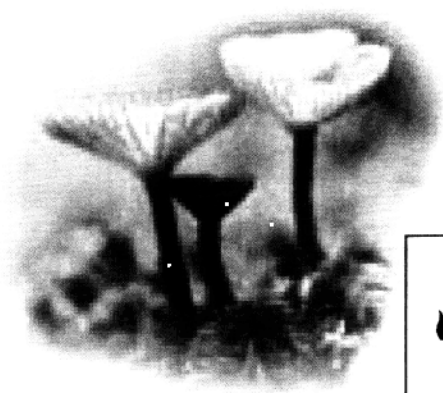
也不要委屈了别人 /215

女强人的迷思 /217

活出岁月的各种美丽 /220

成熟在最美的年岁 /223

做一朵压不扁的玫瑰 /227



卷 1

生命

—— 生命不会只有一种

姿态与面貌

○她是上帝最美的恩典

杨恩典结婚了！像她这么美的女孩，是该有个属于自己的幸福。

恩典，也和其他年轻的少女一样，有着对爱的憧憬及未来，她自知和一般人不同，但还是希望能够找到一个可以互相扶持、互相照顾、彼此了解的伴侣，这种机会可遇不可求，完全看上帝的旨意，只能顺其自然。也许，这个美好缘份的来临，真是上帝巧妙的安排。

在杨恩典的生命中，真正的贵人应该是六龟育幼院创办人杨煦牧师及林凤英夫妇二人。她说，看到自己先天缺手、蹬来蹬去的双脚一长一短，冈山警察局找遍所有育幼院都不敢收养，最后才知道杨牧师夫妇办的山地育幼院很有爱心，当杨爸爸看到她的第一眼，就怜悯地说：“这是上帝的

恩典。”所以取名“恩典”。虽然很多人会质疑：“她没有手臂，怎么叫做恩典？”而杨爸爸也总是笑嘻嘻地回答：“她没有双手，上帝免除她的劳役，这不是恩典，是什么？”

恩典三岁时，蒋经国先生到六龟育幼院探视，将恩典关怀地抱在怀里，告诉恩典：“虽然你没有手，但你还有脚，还可以做很多事。”至今，恩典仍将“蒋爷爷”视为生命中鼓励她刻苦自励、走出阴暗角落的“贵人”。

恩典八岁时，日本无臂少女白井典子造访六龟育幼院。

看到典子能够灵巧地用脚折出纸鹤、开车、打电话，而她只会用脚洗脸、刷牙和写字，所以也强迫训练自己学会折各种纸制品、压花和上厨房做蛋炒饭。典子扩大了她对双脚的想像空间，她开始寻找一份属于自己的天空——那就是绘画。

恩典国中时开始对绘画产生浓厚的兴趣，先后拜国立艺专教授杨鄂西、王瑞琮学国画。一九九四年，恩典第一次应日本之邀，在东京等地举办个展，一九九六年赴美国加州旧金山教会及学校举办巡回画展，一九九七年经引荐参加吴健雄基金会义卖大会，与张大千、张杰、黄光男等前辈的画

作一起参与义卖，这对她来说，鼓励作用很大。

能够自力更生，并且有能力帮助他人，对她来说，就是一件很幸福的事。恩典对生命充满了热爱和感恩！她认为每一个生命都有值得被尊敬的地方，也相信上帝是公平的，虽然她的身形和一般人不同，但她相信上帝补给她的却是更多，所以她一直秉持着感恩的心来面对整个人生、整个社会，并让自己在有机会被拥抱的时候，学习如何开怀地拥抱及珍惜生命的可贵。

在求学过程中，恩典把自己当做平凡人来学习，蒋经国先生在她三岁时也告诉她，你没有手，但还有脚，所以从小就知道脚对她的重要性，会用脚来做任何事，而她也了解到：如果她什么都不做，就什么都做不到。“相信你能成功，你便能成功”，这句话对她来说，是相当受用的。

学画有成之后，和一些口足画家常一起开展，当她听见自己的画作卖出去时，心里就充满了感谢。如此自信、乐观、多才多艺又带有女儿家美丽与娇态的恩典，即使没有双手，我们仍可看见她那感恩、善良、柔软的心。

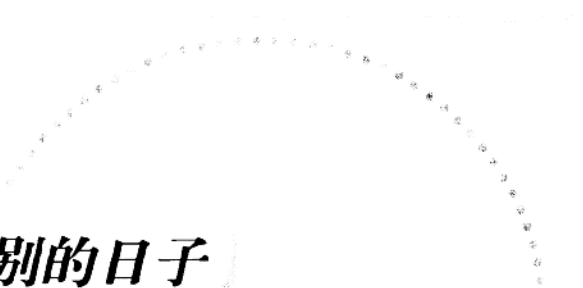
恩典认为，“在伟大的爱中，她看到了自己的平凡与渺

小，因此更加懂得体谅与尊敬。爱就像一粒种子一样，可以在每个人心中发芽，所以不要吝于伸出双手去拥抱爱，因为爱必回报你。”

“愈单纯的人愈容易接近天堂，如果不相信天堂，你就会错过天堂。天堂就在你的心里面，保守你的心，一切果效都由心生。”在寒风中最不易生长的小雏菊，肯定比温室中培育的兰花还要美丽，恩典就是一朵最美的小雏菊。

如同《生之歌》提及法国印象派大师雷诺瓦说过的话，“痛苦会过去，美会留下。”恩典虽然失去了双手，但凭着一笔一划留下来的，却都是无价的图画。她认为，即使是平凡的拥有，只有透过分享才能使我们拥有更多。她不再埋怨自己所没有的，却知道感激及珍惜已经得到的。

真正的美丽是经过岁月的洗礼，仍能绽放出自在、自信的从容。而恩典就是上帝最美的‘恩典’。



特别的日子

你认为哪一天是值得纪念的日子？又认为哪一天才是特别的日子呢？

朋友小莉喜欢买漂亮又名贵的衣服，常常买了就往衣柜里塞，问她为什么不穿？她说要等到特别的日子才要穿，所以我们常常参观小莉的衣柜，欣赏小莉买回来的战利品，有一些价值不菲的名贵衣服就一直放在小莉的衣柜里，始终都没派上用场。

好友安安喜欢买精致漂亮的咖啡杯，买了就摆在橱柜里，她总是说：“要等到有贵客上门的时候才用。”所以精致的瓷器餐具全成了装饰品，因为我们都不是贵客。

我曾经看过一篇文章，内容是说有一个人的太太因为一场意外而过世了，他在整理她的衣物时发现一条名牌的围

