

如果事事都如意的話，你可以假裝說生命是一帆風順的；但當你面對真正令人絕望的處境時，就得面對現實。

「在我自己的生命歷程中，最困難的時期正是我獲得最多知識和經驗的時期。

逆境有另一個好處，就是困難的時刻可以幫助我們下定決心和增強毅力。」

——達賴喇嘛