

### 轉念

在這奔騰喧囂的城市，壓力是桎梏我們的牢籠，我們連跌倒都失去了空間，汲汲營營，前仆後繼，商人不斷追求數字的增長，政客舌燦蓮花，為了選票口若懸河發表不切實際的政見，歲月的扁舟隨著時間巨河順流而下，茫然、惆悵。

「砰！」一聲巨響迴盪在體育館裡，踏上跳板的那一刻，做了前空翻，在空中劃出一到完美的拋物線，我一心期盼著三個月後屬於我國中階段的最後比賽，一想到此，內心的緊張和期待變不停翻攪著。一日復一日，每天放學就在體育館度過，但是直到比賽前，教練完全沒有通知我相關訊息，練習時也沒有特別糾正我的動作，反而疑惑的問我為何每天都來練習。賽前一個月，我終於忍不住問了教練比賽的地點以及應該選擇的動作，沒想到教練卻只回了一句：「我忘了幫你報名，現在已經來不及了，妳今年無法參加了。」這句話有如晴天霹靂般，腦中一片空白，當我回過神，眼淚已不爭氣地潰堤而出。

拖著一身疲憊走著，暈黃的路燈將我的落寞拉長，消失在巷道盡頭，回想自己付出時間和心力，換得一句忘記報名，心中難掩悲傷之情，腿上一朵朵紫紅色的花朵，一叢叢，怵目驚心。自那天起，我沒有再進到體育館，過著行屍走肉般的生活，直到某天在書店看到了一本書，封面寫著一首詩：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」不知為何心中竟有萬分感慨，曩昔，陽光灑在剝蝕的紅磚瓦上，樹影斑斕，轉角那戶人家種植的桂花芳而幽香，朱紅色的大門貼著一副門聯，寫道：「山窮水複疑無路，柳暗花明又一村。」猶如當頭棒喝，使我茅塞頓開。

或許沒有參加比賽令人惋惜，但這又何嘗不是一次教訓呢？凡事都應謹慎而為，攸關自己權益之事更要積極爭取，少了一次比賽又如何，練習是因為熱情興趣，享受的是過程而非最後的結果，這樣的消息固然令人難受，但也不應該為此而輕言放棄從小到大堅持的運動。

每個人都是一朵初生的芳華，在風雨的洗禮下，或許成傷，但依舊鐫刻折緩慢而艱難的成長，綻放燦爛。而今眼中氤氳，謳歌著青春最閃耀的時刻，寫下生命最恢宏的註腳，把握當下，展望未來，昂首闊步，不留一絲遺憾。

## 轉念

挫折是鹽，讓菜肴能炒得更香；挫折是肥料，滋潤土壤使果實更甜美；挫折是煙火，短暫卻賦予天空難忘的意義。人生難免遇到山崖之下，抬頭望不見蒼穹的時候，然而，一念之間就能撥雲見日，看見鉛灰雲影後的雨過天青。有時候，轉個念吧。

「如膠似漆」，無疑是我和朋友的最佳代名詞。國中的我們，無話不說，分享彼此青春的喜悅，分擔對方低潮的落寞。這種得來不易的堅固情意，我打從心底想好好珍惜。她一直是個善解人意的女孩，那種我怒、我挨都不會先問原因，只是陪在我左右的女孩。而我們之間的友情，就像焙茶，愈烤愈濃醇芬芳；就像釀酒，愈置愈香氣濃烈。而舞從來不覺得會有一天，她翻臉不認人，厭煩了我的生活態度，就算真的會有那一天，我也不賭她的倔強。攔兒，事情的發展網網不盡人意。

我恨透了那種感覺。明明沒有錯，吃虧碰釘子的卻是我。（只不過討厭妳跟她走在一起），難道犯了錯？妳開始不跟我放學去吃車輪餅、體育課不跟我跑操場、甚至是視我為陌生人不搭理。什麼時候，我跌下谷底的時候，身邊沒有妳的陪伴，耳畔沒有妳的安慰？我憎恨、憤怒、絕望，卻換不回最了解我的她。

直到耳聞他提起我，我驀然驚覺是我的錯，錯得離譜。我放下我的悲觀黯淡，同時卸下我容易為瑣事生氣的習慣，念頭轉個彎，陽光就灑落了。我一路披荊斬棘，揮著「認錯」的槌、擊著「轉念」的古，衝破了我內心的固執，如同蛹一般退去我驕傲的殼。濁浪波滔洶湧，世界灰天暗地，一句「對不起」、一個放柔的身段，就能找回屬於自己的那片燦爛天空，找回來自她屬於我的陪伴情誼。

「大抵不折，哲也。」面對挫折，一念之間，起死回生。挫折也許是千萬個不幸，但轉念是燃起希望的媒介，只需一絲便已足夠。因為霜凍，所以楓紅；因為挫折，所以轉念更加可貴；因為雪寒，所以梅香；因為轉念，所以挫折煙消雲散，柳暗花明又一村。

## 轉念

羅曼羅蘭曾說過：「人生就像一股激流，沒有礁石就激不起美麗的浪花。」人生在世；總有著許多跌盪；若在經歷挫折時能夠「轉念」，便是善待自己，亦善待他人，而在傷痛的洗滌後，也成長得更茁壯。

我有一個和我差三歲的弟弟，且他是個「慢飛天使」，有著一些「看不見」的缺陷。每每教導他時，總得一再重複、再三叮嚀，而生活中的大小事也充滿一般家庭沒有的問題。童稚時，不懂事的我曾認為「為什麼是我？」、「為什麼是他？」，學不會轉念，不時的自怨自艾，在正常家庭無法體會的一隅獨自學習著成長，卻也因當時的不成熟，為父母多添了傷心。

隨著時光流逝，逐漸成長的我在生活中看見了父母的辛勞，才明白自己「心態上的錯誤」，也透過師長的言語，學會「轉念」。從逃避、消極，到面對、接受，不僅爬梳事情，更整理心境。從前，只將媽媽口中「上天的考驗」當作負擔，甚至累贅，心念一轉，明白是上有著許多「苦糖衣」包著「甜糖果」的挑戰，轉換心境，將不同的經歷視為經驗，即使再苦，收穫時也是一樣的甜蜜。

或許，孩提時的我不夠成熟，但確實也「沒資格」去變得懂事，畢竟我也是個孩子，但逐漸瞭解除了「委屈、不快樂」，也有兩個詞叫「釋懷、理解」。謝謝當初的我能「轉念」，才不致做更多傷父母心的事，善待自己、善待別人。

還清楚的記得，後來教弟弟綁鞋帶時，依然如往常，一樣的是重覆上百次，也是不太熟練。那時，我無奈的笑了，有個這麼可愛、忠厚的弟弟，他亦看著我淺淺的一笑，我比從前多了點「耐心」，心境不一樣了，世界也變了。在無數次的練習後，終於學會了，儘管「滴水式」的成長，卻也令人欣喜、感動。

或許曾經失落、失望，但在轉念後都成了過眼雲煙，從前倔強的小女孩也學會善解一切挑戰，或許比別人早成長，經歷了他人不懂的，但也學到了更多。長遠來看，反而是有利的。更濃的霧；總會散去；撥雲見日後又是新氣象，更同雨果曾說：「被別人摘下面具是種失敗，而自己摘下面具卻是種勝利。」在轉念之後，我學會了接受一切的「不完美」。

## 轉念

困境造成的挫折是把利刃，使人委靡失意，甚至可能一蹶不振，但是心境的改變可以彌補外在環境的缺憾，當我們正困於山窮水盡時，下個轉角便可能是柳暗花明。

當時考完會考是既緊張又期盼的，鳥兒得以縱情歸去的歡欣可想而知，但拿到成績單的當下是崩潰的，眦目欲裂地緊盯著上頭的數字，神經質地不斷核對試圖尋找一絲讀錯卡的可能，但皆是徒然，我不得不接受事實。

低谷期長達數周，沒有一句話能安慰在考場失利的人，因為輸贏是個人背負的，我任自己消沉了好一段時日，然而放榜的結果又是二重打擊，那時的我絕望不甘，想法極度負面，滿是陰鬱的灰色充斥全身。

其實直到開學，情況也不見太多起色，刻板的想法讓我對新環境產生諸多偏見，但我認為轉念是個漫長的過程，逐漸地，我因為結交了新朋友，熟悉了陌生的環境，而改變原先負面的想法，其實更重要的是，我被分配到了一個競爭激烈的班級，因此體認到自己仍有許多不足，我開始思考，若我在會考得利，是否會以此沾沾自喜，過於自負而墮落，現在我幸虧沒有如此。

轉念並非短時間促成，他是一種緩慢地自我調適，每當遭遇挫折時，我們無法改變自己發生的悲劇，但可以轉念，將其轉變為良戲，每一次打擊都是淬鍊心志的良藥，璀璨的生命不該被外境地風號雪舞桎梏，若困境未能淪陷你，那必定無堅不摧。

## 轉念

挫折，無時無刻打擊著我們，面對挫折是人生必修學分，若挫折沒將你擊潰，而是被你攻下，那想必會成為幫助你前進的助力。

當陽光灑滿了整座城市，此起彼落的蟲鳴鳥叫不絕於耳，對他人來說也許是個令人心曠神怡的早晨，對那時的我而言，卻彷彿在嘲笑我似的，那天，我父母離婚了。當他們面色凝重的將我喚來，我便覺得不會有什麼好事發生，但我怎麼也想不到，一向感情融洽的爸媽居然決定分開，雖然不像電視劇演得一般轟轟烈烈，驚動整條路上的各家鄰居以及全家族的成員，也沒有暴力行為或婚外情，更沒鬧上法庭、對簿公堂，看似和平的離婚，卻將我內心原本一片春和景明，佳木繁蔭的美好景象全然破壞殆盡，僅剩一片孤單的葉片留在僅存的唯一一棵樹上。

從那天起，美好的春景對我來說也只不過是一般的風景罷了。那時還小的我，從沒想過父母會離婚，以為小說、電視劇裡的劇情不會降臨在我身上，在他們正式離婚後，我曾埋怨父母，為什麼不像以前那樣帶我出門遊玩？為什麼偏要在我正開心的時候對我投下一顆震撼彈？也曾懊悔自己為甚麼沒有挽留他們，為什麼明明他們半夜在吵架時自己都視而不見，明明都已經分房睡了，我卻依然不為所動，騙自己一切都會好轉，會回到以前那樣的……。其實他們之間早就沒有感情了，只是為了我，他們依舊扮演著恩愛的夫妻罷了。

在爸爸離家後，我也曾嘗試讓父母復合，但覆水難收，看著他們分開後的每次相處，都不再像以前一樣，各自也有了新的生活重心，有了新的興趣，他們就像兩條直線短暫相交後便漸行漸遠，幾乎不可能再回到以前那樣了，而我漸漸長大，也明白了他們離婚的原因，更了解到他們若要破鏡重圓，只是讓彼此都不好過，因此，當他們離婚一年後向我提出也許他們可以重新在一起，一切都看我的決定，但我看著他們，心裡知道就算復合了，也回不到以前的美好時光，因此，我拒絕了，現在，他們各自有自己的生活目標、交友圈，見面時就像老朋友般的聊天，我想，比起離婚前每天晚上的爭吵讓我難以入眠，甚至不想回家，現在的狀況反而讓我過得更開心。原來，只要換了個想法，心境就大不同。

面對突如其來的挫折、打擊，我曾感到徬徨、不知所措，但在我轉念後，和熙的陽光、悅耳的蟲鳴鳥叫聲，再次使我愉悅，美妙的春景，再次回到我心中。

## 轉念

漫天飛雪在眼前飄舞，在我十二歲的夏天。行到水窮處，卻沒有坐看雲起時的悠然興致，手以微不可見的幅度在顫抖，徒剩滿心遊盪的徬徨和無助。

盛夏時節，外頭的行人紛然談笑著暑假的旅遊去處，像是毫無束縛的鳥兒，自由遨遊蒼穹。雖徒有一扇玻璃門的間隔，彼端卻是另一個陰鬱的世界。一次又一次，僵硬的琴音小幅度的震動古箏教室裡每一個空氣分子。「太小聲了！彈撥的角度大一點！」冰冷，在盛夏時節，我已分不清手的冰寒是來自冷氣，抑或絕望冰凍的心。我的手指較於同儕，大小算是嬰兒手，力氣也不足，再彈曲子時尤其吃力。手張不大、音搖不響，無奈，也無能為力。我垂眼凝視著面前的琴，耳畔迴響著姑姑不耐煩地催促和責備。「我不喜歡這樣…」心裡泛起了些許連一如抗議。「彈『戰颱風』這首曲子不是我自願的，我的手彈不出那震耳欲聾的音量和效果，我做不到……」喉間湧起一股酸澀，眼眶不爭氣的泛紅，但我不能掉淚，十二歲的逞強與不甘，強烈的自尊不允許孩童的懦弱。「戰颱風」是十二歲的我的夢魘，像一根刺哽在喉裡，像是不留情面的反諷與提醒，提醒別忘了自己的瑞握與無能。暴風襲捲，烏雲接連迎面撲來我手無寸鐵仰望巨大而晦暗的旋渦，想對抗，卻發現自己毫無縛雞之力。我該怎麼辦？徬徨佔據了我的所有思緒，而我卻只能苦笑。

山不轉路轉，路不轉人轉！在朋友與母親的鼓勵下，我提出更換曲子的要求。「『雪山春曉』，我想試試。」往後的日子裡，只要時間許可我都待在古箏教室練習，不為比賽，不為考試，不為表演，只為了對得起自己，證明自己的實力。不同於「戰颱風」的滂礪氣勢，「雪山春曉」講久的是曲因的流暢及節拍得準確。在練習「雪山春曉」時，我努力對準節拍器，由慢漸快，並勤練快板，嘗試談快談好。一日復一日，在不懈的練習中，我養成了堅毅不拔的心智，一如被厚重白雪積壓的山脈，於春天來臨時照見的陽光。在姑姑驗收成果之日，「雪山春曉」在指尖下的活力及美景，順著流因一瀉千里，也散播了我的心中。

世事豈能盡如人意，但求無愧我心。我克服了逆境，透過轉念，我行到水窮處，看見了不一樣的風景。