

文史

與自己好好相處

「和解」一詞，本來是指矛盾雙方在調解之下，相互達成和諧一致hé xié yī zhì的妥協。「與自己和解」，這是一個讓人耳目一新的概念。自己與自己，成了矛盾對立的雙方，也成為了想要冰釋前嫌bīng shì qián xián的對象。其實，與自己和解，和自己好好相處，是我們終其一生都要面對的重要問題。

在遭遇挫折cuò zhé時，我們常常會陷入焦慮、抑鬱、憤怒等情緒中。這種糟糕情緒的出現，往往是出於我們對自己的責怪與不滿。譬如，血氣方剛xuè qì fāng gāng的年輕人總是會許下「我要考上北大清華」的宏偉目標，也會立下「我一定要去完成一番成就，名垂青史」míng chuí qīng shǐ的誓言，還會對初戀許下「白頭到老」的海誓山盟hǎi shì shān méng。然而，北大清華實在難考，能上這兩所學校的孩子實在是萬裏挑一wàn lǐ tiāo yī；想要在歷史上留下姓名更是難上加難nán shàng jiā nán，許多人一輩子也難以做到；能夠白頭到老bái tóu dào lǎo的初戀更是難得，性格不合、三觀不合等諸多理由都能造成雙方分道揚鑣fēn dào yáng biāo。理想和現實總是存在一定的差距，愛「做夢」的年輕人往往會因為現實與理想的巨大鴻溝而倍感失落，這種時刻，與自我的矛盾便會凸顯出來，與自己和解也便顯得尤為重要。

「和解」要從四方面入手

與自己和解是每個人人生的重要議題，



▲與他人「和解」已屬不易，與自己「和解」更加困難。不單需要正視自己，更需要足夠的耐心與時間。

我們在這個社會生存，需要與他人和解，更需要與自己和解。與自己和解，主要從四個方面來進行：一是根據現實與理想的差距，重新對自己進行定位，我們從學校教育中走出來，首先要對社會現實進行一定的了解，然後尋找自己價值，搞清楚自己的準確定位，既不要盲目自信，又不要妄自菲薄wàng zì fēi bó。二是接受自己在某些方面、某些領域的無能為力wú néng wéi lì。每個人既有自己的天賦所在，又有自己的薄弱領域，不能因為自己在某些方面的薄弱而對自己感到巨大失望。三是及時反思，抓住與自和解的

契機。與自己和解也是需要契機的，當我們與自己產生掙扎與反思的情況時，我們便要及時思考，自己在哪些方面是有所優勢，在哪些方面又是有所劣勢的，然後揚長避短yáng cháng bì duǎn，量力而行liàng lì ér xíng。

與自己和解，需要正視自己，也需要足夠的耐心與時間。我們不能總是在追求更好的自己道路上苛求自己，而是要正視自己的一切。悅納自己，然後和自己和解，是我們在變動不居的現實裏活得快樂、充盈的重要力量源泉。

| | 粵語 | 普通話／拼音 |
|----|------|--------------------|
| 1 | 和諧一致 | hé xié yī zhì |
| 2 | 冰釋前嫌 | bīng shì qián xián |
| 3 | 挫折 | cuò zhé |
| 4 | 血氣方剛 | xuè qì fāng gāng |
| 5 | 名垂青史 | míng chuí qīng shǐ |
| 6 | 海誓山盟 | hǎi shì shān méng |
| 7 | 萬裏挑一 | wàn lǐ tiāo yī |
| 8 | 難上加難 | nán shàng jiā nán |
| 9 | 白頭到老 | bái tóu dào lǎo |
| 10 | 分道揚鑣 | fēn dào yáng biāo |
| 11 | 妄自菲薄 | wàng zì fēi bó |
| 12 | 無能為力 | wú néng wéi lì |
| 13 | 揚長避短 | yáng cháng bì duǎn |
| 14 | 量力而行 | liàng lì ér xíng |



掃一掃 有片睇



普 出 生 活 事



GAPSK 語文 推廣委員會

李商隱《碧城三首》之一的藝術美

近期應學海書樓之邀，連續三個月的星期日在香港大會堂主持「國學講座」，講題為「香港名勝楹聯」，其中介紹青松觀長廊上的一副楹聯：

靜坐寂塵心，悟入玄微，函谷五千言道德；
神遊耽妙境，題當名勝，碧城十二曲欄干。

此聯是羅智光道長（1916-2000）於1991年所撰。上聯從「靜坐」落想，說靜坐把心從世俗中收斂回來，使到一切塵俗妄想寂滅，精神得以安寧平靜；當修道者經常處於靜寂清明的狀態下，自然能體悟而入於有無的玄妙幽微；而一切「玄微」的道理，已記載於老子（春秋時人，生卒年不詳）當年在函谷關寫下的五千言《道德經》了。下聯從「神遊」落想，「靜坐」要精神歸一，神遊則上天下地，無遠弗屆，樂遊於美妙之境；既遊名勝之區，自當對景品題，就如撰者處長廊而外望，舉筆撰聯品題所見一樣；而品題名勝，就應像李商隱（813-約858）

學仙玉陽山時，品題道觀而寫出「碧城十二曲欄干」的名句。

「碧城十二曲欄干」，是《碧城三首》之一的首句。原詩云：
碧城十二曲闌干，屏間塵埃玉闌來。
閨苑有書多附鶴，女床無樹不棲鸞。
星沉海底當窗見，雨過河源隔座看。
若是曉珠明又定，一生長對水晶盤。

體現圖像聲音建築之美

李商隱的詩，素來以撲朔迷離見稱，詩句美麗而深晦，往往令人低回沉吟，百思不已。關於這首詩的主旨，無論是少年商隱和女道士的愛戀也好，唐明皇（685-762）與楊貴妃（719-756）的故事也罷，甚至是諷刺唐武宗（814-846）之說，在此短文不擬討論。既然李商隱語意含蓄，意欲深埋事實，那麼我們還是尊重作者，不管是愛情還是政治，就不必鑽過分，令自己神疲氣衰了。建議從圖像之美、聲音之美、建築之美去體會和欣賞，享受著如意識流藝術大師的作品：

一、圖像之美

圖像由意境引發。本詩開篇即描寫仙女居住的美景：碧霞為城，重疊輝映，曲闌圍護，雲霧繚繞，仙女們衣飾華美，翩然飄逸，呈現出一幅天上仙境的奇麗景象。從犀牛的闌塵，可以聯想到仙女的超塵脫俗；由玉德溫潤，可以聯想到仙女的純潔無瑕與溫柔順。由景而人，畫面美好得令人陶醉。

二、聲音之美

全詩平仄合律，朗讀或吟唱時，宮徵靡曼，唇吻道會，聲音和諧，充分表現出唐詩的聲音格律之美。詩句的節奏、音調，製造出特定的轉軸交響的聲音效果，表達出對仙女由傾心至愛戀至定盟的情感變化。詩人筆下的聲音豐富多彩，「干」、「寒」、「鸞」、「看」、「盤」一韻到底，而清濁相間，重讀和延長時別有味道。「星沉海底當窗見，雨過河源隔座看」兩句淒婉入骨，「若是曉珠明又定，一生長對水晶盤」兩句情意綿延，必出聲朗讀吟詠，才能體會纏綿悱惻的心曲。

三、建築之美

詩歌之建築美，除體現於七言八句的整齊外，更在於對偶之絕配。本詩的頷聯和頸聯對得極妙，「閨苑」對「女床」，都是仙女居住的地方，二句寫出仙女的日常生活，居住在飄渺的仙山之中，華美優游。「星沉海底」與「雨過河源」相對，既是寫景，又是敘事，善用「牛郎織女」和「巫山雲雨」的典故，暗寫仙女佳期之遇，實在是妙筆天成，盡顯文字建構之美。

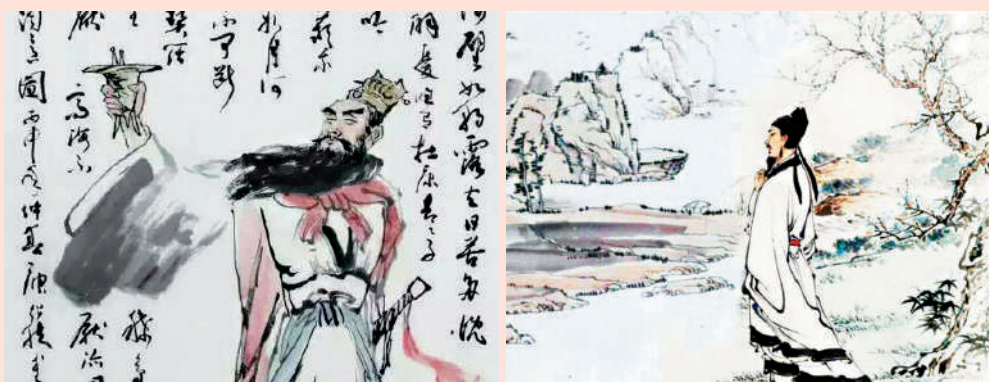
整首詩幽晦深曲，詩人沒有直截了當地把所要表達的說出，而是採用象徵、暗示、雙關、用典等手法。乍一讀去，似覺恍惚迷離，難明所指。然而只要反覆體味，便能曲徑通幽，捕捉到詩的旨趣，獲得感情的共鳴，在低吟誦讀中感悟詩人設想之新奇、景象之壯美、用典之精巧、詞意之幽深，進而享受文學之美。

陳樹渠紀念中學校長、教育局中小學中國語文課程專責委員會（加強中國文學及文化）主席 招祥麟博士

微笑以對

「對酒當歌，人生幾何，譬如朝露，去日苦多，慨當以慷，憂思難忘，何以解憂，唯有杜康。」這一段樂府出自曹操的《短歌行》，人生好事少，心內苦愁多，人生的煩惱如恆河沙數，天上繁星，「剪不斷，理還亂」，難道真的要像李白一般，「呼兒將出換美酒，與爾同銷萬古愁」了嗎？我想，這是不可能的，第一，喝酒傷身；第二，「酒入愁腸愁更愁」，黃河水皆洗不盡的愁，豈會被「三杯兩盞淡酒」冲刷淘盡？我有一個比酒更管用的靈丹妙藥，包管藥到病除。

這就是「微笑」了，即保持戰略定力，戰略上的藐視困難，戰術上的重視困難，成竹在胸，堅定必勝信心。「微笑」又是如何解決憂愁的呢？「塞翁失馬，焉知非福」，這就是「微笑」的最好總結了。只要內心做好思想工作，就算遇上滔天巨浪的驟然衝擊，也能在中心會心一笑，不是臉上的苦笑，總可咬緊牙關，挺過困境。例如毛澤東在井岡



▲曹操的《短歌行》、李白的《將進酒》，都是以飲酒來排解心中的苦愁。

網上圖片

山上，看見前四次國民黨的軍隊圍困，總可「微笑以對」，從容相若，以游擊戰大破之。長征路上，毛澤東又展現了「微笑以對」的重要。一路上，「雄關漫道真如鐵」，但毛澤東一直保持着「微笑以對」，看見一直善

用微笑戰術的毛澤東，蔣介石这下子苦了，忙差桂、湘、黔、滇與本部軍團圍，毛澤東也不自亂陣腳，仍以微笑對之，一度迫近蔣本人所在的昆明，嚇得蔣忙調兵來保護自己，而毛澤東趁早突出重圍，一路之上雖飽歷風

霜，但他仍「微笑應對」，最終取得勝利會師。

我們還有另外一個例子：一九四一年，納粹德國發動「巴巴羅薩計劃」入侵蘇聯，由於大清洗的緣故，蘇軍戰力不如德軍，加上本來物資不夠豐裕，雙方戰力懸殊，德軍攻破明斯克與基輔兩個重鎮，直進莫斯科。但此時斯大林卻以「微笑」應對希特勒。他們留在莫斯科，舉行閱兵，發表演說，向人民講述戰爭苦況，激勵人心，令軍心大振，人心向之，蘇軍政委在槍林彈雨之下帶頭衝鋒，最終蘇聯雖飽受戰火蹂躪，但因全體軍民的「微笑以對」，上下一心反攻至柏林，不以「微笑以對」的希特勒極為悲觀，飲彈自殺，人民終以微笑勝之。

以上的兩個例子皆顯示了「微笑以對」的重要，既然「微笑」又不花錢，又見效，我們何不在困境中使用微笑以對，拆解困難呢？

簡評：

作者為中五同學，中國歷史知識豐富。文章先引曹操《短歌行》詩句，再引李白《將進酒》等，很有書卷氣。接着引中外史例，毛澤東微笑以對蔣介石，斯大林微笑以對希特勒，很有說服

力。美中不足的是沒有反面申論，亦可引用現今例子，使文章更有立體感。

寶安商會王少清中學中文科教師朱啟章



學生園地

寶安商會 王少清中學 中五 陳銘峰