

我心安然



惆怅带着几丝忧伤
几经轮回

泪之心走向宁静
笃信冥冥中的命

苍凉的眼

将彩色演变成空

思绪融进一片荒野

任狂风荡涤世间恩怨

我心安然 淡淡淡……



作家出版社

我心安然

安然 著

图书在版编目(CIP)数据

我心安然/安然 著.-北京:作家出版社,2008.1

ISBN 978-7-5063-3898-1

I. 我… II. 安… III. 诗歌-作品集-中国-当代

IV. 1267

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第002934号

我心安然

作 者:安然

责任编辑:贺萍

装帧设计:张卫海

出版发行:作家出版社 邮码:100026

社址:北京农展馆南里10号

经销:各地新华书店

E-mail:wrtspub@public.bta.net.cn

<http://www.zuojiachubanshe.com>

印刷:广东省农垦总局印刷厂

开本:787x1092 1/16

字数:150千字

印张:10.75

印数:1-1000册

版次:2008年1月第1版

印次:2008年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-3898-1

定价:18.00元



作家版图书,版权所有,侵权必究。

作家版图书,印装错误可随时退换。

目录

序	1
第一辑 泛红晕的云	
入门的感觉	6
今天好心情	7
灵的相通	8
鸿雁飘飞	9
水墨画的风景	10
爱慕之心	11
翘盼	12
聆听彼此的故事	13
淡淡清香的心境	14
说不清	15
勾起的心碎 为谁?	16
牵引	18
一连串的喜悦	20
倾心	21
和《别秋》	22
相逢	23
情惑	24
第二辑 缝烂的心	
缝烂的心	26
悲歌 飘飞四处	27
苍凉是今生的缘与怨	28
一连串的否定	29
一阵愁烦	30
没有人可以诉说	31
痛感	32
我蹉跎	33

忧郁--犹豫	34
无奈	35
黄昏的郁闷	36
我心安然	37
悲哀	38
湖水涟涟	39
爱 很难.....	40
烦躁	41
天 永远灰暗	42
关上门的孤独	43
细雨如帘	44
无奈的感叹	45
雨刮树叶	46
渴望阳光	47
烦	48
将尽将尽	49
心淡情散	50
吹箫的姑娘	51
心思如烟	52

第三辑 悟

泥娃娃的感悟	54
开悟的感觉	55
平淡唤出精彩	56
心 一样徜徉	57
有与无	58
无常是永恒的忧伤	60
升华	61
专注	62
悟之系列 - 赌瘾	63
向往皈依的心境	64
夏天的墓志铭	65

想迈出去	66
宁静的遐想	67
梦之幻	68

第四辑 平淡

眼 不再迷离	70
归零的心	71
梦勿需醒	72
跨越的犹豫	73
当痛苦到达极致时	74
柔弱的手势倔犟的诗	75
清醒的选择	76
过客	77
邂逅的洒脱	78
花谢了	80
心 依然是龙	81
心碎心遂	82
“客家山歌”感慨	83
研究生毕业15周年联谊会有感	84
读杂文集《生死之事》	86

第五辑 情韵

泰晤士河边的情韵	88
草地的遐想	89
踏青的脚印	90
观Reading一景	91
绿之梦	92
如梦初醒的画外音	94
清晨的瞬间	95
泰晤士河一景	96
雨后总天晴	97
思乡曲	98

对风倾述	99
观一老人作画	100
黑夜观雨	101
黄昏的绿	102
人生犹如一串清脆的风铃	103
寂寞时出现了奶奶的身影	104
落日	106
照片（记我的房东）	107

第六辑 女人的眼泪

女人的眼泪	109
心是一盘残局的棋	110
说不出的滋味	111
盖了邮戳的信封	112
瞬间	113
冷清	114
送别	115
恍惚	116
失望的心绪	117
春怨	118
梦凄凉	119
执着者	120
心是一堆死灰	121
憔悴的思绪	122
醒	123
定格痛苦	124
望花有感	125
生日有感	126
雨飘飞 在忧伤的眼里	127

第七辑 感伤的等待

打击（申请奖学金的感受）	129
--------------------	-----

感叹	130
静心	131
等	132
一车恍惚	133
心叹	134
纸船	135
花无长盛人常分	136
即使	137
好胜的心	138
迷惘	139
浅悟（申请奖学金的感受）	140
岁月惨淡	141
等了很久很久	142
读一部小说有感	143
我依然在等	144
忧伤里渗透几许坚强	145
自勉	146

第八辑 汹涌的浪

Portrait Of A Waitress	148
The Sea Is Smiling	151
That Day	152
Give Me	154
I Want To Sail	155
Solitude Being Elevated	156
The Sky	157
The Rain Soaked My Heart	158
Choked By The Stone	159
I Am Waiting	160
后记	161

美，在心灵内外

——序安然的《我心安然》

洪三泰

安然博士，华南理工大学国际教育学院院长，教授。10 多年前，她去英国留学，1999 年获英国雷丁大学多元文化教育博士学位并开始雷丁大学国家语言识读中心任讲师、研究员，2004 年作为“特聘院长”引进回国。她说：“多年的异地生涯，使我一方面沉醉于英格兰的春绿秋黄，另一方面，却又饱尝身处异国他乡的孤独以及求学的艰辛。”期间，她不断地写诗，用诗的形式记录自身求进成长的心路历程。因而有这本处女诗集《我心安然》。

安然爱诗，写诗，为心绪所牵引，如行云流水，却见有泪水渗润，笑意相映，我的心为之颤动。在异国他乡，因孤独、痛苦、受挫折而把自己关在小屋的时候，她常常泪眼望窗外，望星空，望飞云，望细雨；也常常耳听风声，听叶落，听虫鸣；心思故乡，想亲人，忆旧友。此时，心灵倏然催促她落笔写诗。这个过程，是美产生的过程。心灵和外物分离时，美是孤独而难以感受得到的。如果安然只让情绪、感情和思维藏在心灵深处，人们就无法寻找到美。安然以此时此地的复杂情感和心绪去感受外物形态包括形象、声音，让心灵与外物融合在一起，所谓“移情于物”，于是便创造了美。当安然走进学术之路得到惊喜时，“花瓣”被“惊醒”了，便有了一串串意象：“清香”编成“断想”；“流动的字与诗”，“走出了那页苍白的纸”。好心情的时候，可“编织丝丝荧灵”，“抛向天空”，“网一路丽晴”。这种清纯明丽的诗意美是愉悦的内心和美丽的外物相融合而自然产生的。

安然以真实的笔触描写心灵世界的诗在这本诗集中为数不少。在异国，一个求学心坚，在学术之路上艰难前行的女孩，所遇到的种种窘迫和痛苦，难以想象。对感情

的追求和对人生既定目标的追求是有矛盾的；失败与成功也无时不矛盾着。必然时有痛苦和无奈。矛盾着却坚定地走着；崎岖中，有时高时低的情绪，孤独时，有时隐时现的温情。安然进行诗创作时，自觉不自觉地由“神”到“境”。即把心灵的创伤和痛苦与外境、外物磨合在一起，用诗的韵律表现出来，让读者在带有感情色彩的景物中感受诗人的忧虑和悲伤。“悲哀，包裹着彻骨的寒意”，“欲哭无泪 / 伸手，抓一把无味 / 走向荒野 / 与苍天相随”，“寻阴森巷子里的悲欢 / 如一缕青烟 / 洒向空气中的感叹”等等是忧思的形象描写。心绪不宁时，“早晨的阳光 / 捧出了黄昏的懒散”，“寂静的夜 / 唯有钟的声响 / 耳畔环绕 / 告知世界无恙 / 指针依然徜徉”。安然的心灵境界与外境吻合了。

伯牙学琴从孤寂到受大自然的强烈震撼，经过改造和荡涤了心境，才有生活美的感受和新的创造，才有音乐美的旋律。安然异国求学的艰辛历程，是由不安然到安然的。在这过程中，她继续探索诗境之美。从心灵到外境，有一个“悟”的过程。天地创造性的旋律，来自四时运行，生育万物，万物的生长流动，渐而有节奏律动。智者，对此是有独到的感悟的。孔子说：“天何言哉，四时行焉，百物生焉，天何言哉！”老子观察世界万物，得其旋律。他说：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复！”庄子做到“静而与阴同德，动而与阳同波”，强调精神生命与自然的旋律合拍。孟子也强调“上下与天地同流”。我们也可以从荀子对天地节奏的歌颂中获得心灵安然的启迪：“列星随旋，月递照，四时代御，阴阳大化，风雨博施，万物各得其和以生，各得其养以成。”

当今新一代知识分子，经过艰难困苦的煎熬，在拼搏之后，必然追求一种潇洒，一种幽闲和恬静的境界，以洗涤风雨归来的疲乏，开拓更前卫的智慧。这从安然的诗中可以明显地感觉到。《渴望阳光》、《向往皈依的心境》、《宁静的遐想》等诗，从迷惘、彷徨中皈依宁静的心境，使“心归零”。这

些心境和大自然相应的景物恰好相吻合或相融合，自然会产生了新的美。灰暗的天，有阳光朗照了。“渴望阳光 / 温暖我的彷徨 / 将疲惫 / 一丝一丝 / 从血液中 抽走 / 让暴风雨洗涤” /。“仰望天空 冥想 / 瞬间 / 身体化为一缕青烟 / 穿越彩虹 / 飘向九重”。这时的心境“平静如溪 / 看世界如戏 / 敞开的胸襟 / 与江河不离不弃”。《泥娃娃的感悟》是诗人的一种向往：“泥娃娃 / 脱胎换骨 / 变成泥土 / 回归自然”。从大自然中寻找生命的飞跃和归宿，使诗的美得到了升华。《宁静的遐想》云：……“仰视天空 / 视野如风。”诗人欲“撑一根长篙 / 跃向十里高墙”。诗人说：人生的隐喻，在于曲折婉转的自强不息。这是诗人对人生多次叩问之后所悟出的生命的真谛和生命的价值。人生所遇的矛盾是复杂的，所遭受的压力是巨大的。同时，时间那么漫长，空间那么辽阔深远，生命可以驰骋。值得欣慰的是：心灵向往自由，有如大自然，也是平平静静、自自然然的。小屋子关不住心的翅膀。我们确信，广宇是心灵的目标和归宿；心灵内外都是美丽而平静的。这也是安然写诗的追求，更是安然的诗的思想所在。

诗人神圣而高尚的职责是什么？哲人说，是写人性与自然。明末清初的著名思想家、作家王船山在论及诗时说：写诗“往往缘景缘事，缘以往，缘未来，经年苦吟，而不能自道，以追光蹑影之笔，写通天尽人之怀，是诗家正法眼藏。”安然在诗集的第五辑《情韵》的诗，大多是心与自然相吻合之作，读来清丽、淡雅，情意纯静。《草地的遐想》是人性的舒展，自然的流露。“枕着绿草地 / 进入了遐想的春眠 / 沐浴着太阳的光辉 / 心在沉醉 / 世界依然妩媚”。这是一种难得的境界。《绿之梦》把人与自然融于一体，创造了“天人合一”的意境：“捧着落日的余晖 / 踏着清新的嫩绿 / 耳边不断传来 / 动听的鸟语 / 心也为之痴迷”。还有不少这类篇章，写来纯朴自然，水来云动，露滴有声。或许，

因安然的诗以孤独忧思者铺垫较多，迷惘意象久久难以散去；或许，泪水模糊了清溪泉眼；或许，迷雾流云遮了一壁晨光；或许，沉默吓退了鸟鸣虫吟，所以一旦读到安然的自然情韵，便赫然感到春风扑面，泉声叮然，春光无限。

写诗，需要心灵世界的全部投入。不要在“小我”周围筑起高墙，也不要游离自身的灵魂去说云道风。诗人的生命、灵魂只有与自然与世界合而为一，才有真诗、真美可言。心灵内外，是美栖息之处。为诗者呵，你将如何用生命的名义去保护好这块圣洁的生态领地？

2007年11月17日

第一辑

泛红晕的云



入门的感觉

天 安详
灵 无恙
随意间
洒一路爽目清凉
惊醒的花瓣
把阵阵清香
编织成一串封存的断想
将折叠的谜底
投进明日的破译箱

漫步在琳琅的书屋
找到了那幅熟悉的地图
随远方飘来的歌声一族
练起了心之神往的剑舞
惊诧
流动的字与诗
不经意
走出了那页苍白的纸
故事 就这样开始……



今天好心情

掩饰不住的红晕
一不小心
掀开了那条
盖在脸上的
白色方巾
露出
藏在矜持背后的
絮絮思敏
双手
捧出一把清新
再落下
几行七彩的印
嘴角溢出了
情不自禁

笑 苏醒 尽性
挥洒蹦跳的景
编织丝丝荧灵
抛向天空
网一路晴！

今天好心情！



灵的相通

灵的相通
使陌路
变成一部
共同撰写的书
扉页上
滑过几行轻盈的舞步

晨曦的雾
淡尽在天涯
跋涉
是贯穿整个章节的悟

拂煦的风
轻揉
创意中炙热的守候
一双纤纤细手
捡起
片片无声息的忧愁
再贴进
叙述中
散发出的绵绵温柔

封底
一望无际的绿草地
诱发出羞怯诗意几许
韵足底气
书写 —— “断句”！

鸿雁飘飞

鸿雁飘飞
跨越经纬
将趴在窗台的凝望
折成一对玫瑰色的翅膀
穿过天空的阴晦
与虹紧紧相随

怅惘 远离了视线
深描 挂在墙上的钟点
翻开灿烂的每一天
思语绵绵



黏抑或虔
捧起了书卷
朗读诗篇篇