

创意写作书系

WILD MIND: LIVING THE WRITER'S LIFE
心灵旷野：活出作家人生

[美] 纳塔莉·戈德堡◎著
(Natalie Goldberg)

孙玉婷◎译



 中国人民大学出版社

◎ 心靈的修養

THE GREAT LIFE OF THE GREAT MINDS OF THE GREAT
心靈修養：活出作家人生

【美】詹姆斯·坎寧漢
James Cunningham

◎ 譯者◎



◎ 中國人民大學出版社◎

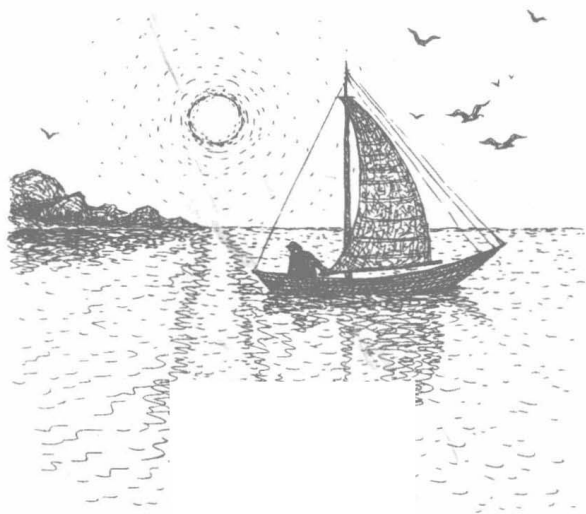
创意写作书系

WILD MIND: LIVING THE WRITER'S LIFE

心灵旷野：活出作家人生

[美] 纳塔莉·戈德堡◎著
(Natalie Goldberg)

孙玉婷◎译



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵旷野：活出作家人生 / (美) 纳塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg) 著；孙玉婷译。—北京：中国人民大学出版社，2018.1

(创意写作书系)

书名原文：Wild Mind: Living the Writer's Life

ISBN 978-7-300-25152-3

I. ①心… II. ①纳… ②孙… III. ①文学写作学 IV. ①I04

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 287827 号

创意写作书系

心灵旷野：活出作家人生

[美] 纳塔莉·戈德堡 著

孙玉婷 译

Xinling Kuangye

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京德富泰印务有限公司

规 格 145 mm×210 mm 32 开本 版 次 2018 年 2 月第 1 版

印 张 8.75 插页 2 印 次 2018 年 2 月第 1 次印刷

字 数 179 000 定 价 39.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

“创意写作书系” 顾问委员会

(按姓氏笔画排名)

刁克利	中国人民大学
王安忆	复旦大学
刘震云	中国人民大学
孙 郁	中国人民大学
劳 马	中国人民大学
陈思和	复旦大学
格 非	清华大学
曹文轩	北京大学
梁 鸿	中国人民大学
阎连科	中国人民大学
葛红兵	上海大学

献给我塔尔帕的老友弗吉尼亚·麦克罗维亚
以及我的旅伴卡罗尔·苏特尔

致 谢

在此我要感谢帮我将手写稿录入电脑的扬·贝斯特；感谢我的心理医生帕特·萨金特，过去三年我们一起取得了了不起的成果；感谢我的针灸师克里斯汀·桑德斯、我的经纪人乔纳森·拉齐尔，以及我的编辑托尼·伯班克。

前 言

人生没有章法。不管我们多么努力地维持秩序，总会在半路上遇见死神，失去一条腿，爱上某个人，打碎一罐苹果酱。夏天，我们费尽心思把花园打理得整整齐齐：以三色堇为边，围住成排成片的耧斗菜、喇叭花、荷包牡丹。末了却发现自己渴望森林，那里一切看上去杂乱无章，却能让我们感到平静。

写作如参禅，将你带回到自然的心理状态，带回到心灵的旷野，那里没有修剪成排的剑兰。心灵是原始的、充满能量的，是活的，也是饥渴的。大脑思考事物的方式并不像我们从小被教育的那样中规中矩、有礼有节。

写完《再活一次》(*Writing Down the Bones*)并拿给我写作班上的学生读过之后，我以为我已经不需要再多说什么了。“史蒂夫，那里你应该更具体一些……”这样的话我说不出口，因为我总觉得他会反驳我说：“我知道。你已经在第八章告诉过我了。”我认为这是多此一举，然而读一本关于写作的书与真正坐下来写是两码事。我太天真了！所谓知难行易，正是这个道理。

光看关于写作的书是不够的。要想成为作家，要有一定的生活方式，并以一定的方式去观察、思考、存在。这是一种传承。作家们把所学所知传递下去，就像我对禅宗的大部分了解，都是片桐禅师面授于我的。

举个例子，我刚搬到明尼阿波利斯市，想要学习佛学。此前我住在博尔德市，师从一位藏族老师。这一藏传派系讲究排场。学习中心规模很大，我们需要等上好几个月才能与老师面谈一次，并且需要穿着盛装去见他。

在明尼阿波利斯，我打电话给禅修中心，问能不能约个时间拜访那里的禅师。电话那头的男人说话带着很重的日本口音，他让我直接过去。我这才意识到他就是禅师。我连忙穿上盛装赶过去。片桐禅师

走下楼梯，下身穿一条牛仔裤，上身穿一件写着“Marcy School Is Purr-fect”（马西学校很完美，喵）的绿色T恤，T恤上印着一只猫的图案。他的小儿子读马西小学。我们聊了十分钟，平淡无奇。然后我离开了，感觉毫无所获。

大约一个月后，禅宗简报的工作人员给我打电话，问我能不能为秋季刊采访一下片桐禅师。我答应了。采访当天的早晨，我醒来后满脑子想的都是该买什么颜色的窗帘。那是1978年，彼时我刚结婚。在开车去禅宗中心采访的途中，窗帘的问题一直在我脑海里挥之不去。我打算速战速决搞定访问，然后火速赶往纺织品店。

我把车停在禅修中心前，冲下车。此时我已经迟到了好几分钟。等我走到一半，突然想起来笔记本落在了车前座。我又冲回去，拿上笔记本，跑到禅修中心的后门。我一把推开门，转过拐角，猛然停了下来：穿着黑色袈裟的禅师正站在厨房的水池边，给一株粉色的兰花浇水。这株兰花是他三个星期前得到的。有人从夏威夷的一个佛教婚礼上给他带回来，我也参加了那场婚礼。时隔三周，兰花依然鲜活如初。

“禅师！”我手指着兰花，惊诧不已。

“是的。”他转过身来，面带微笑。我感受到他身上每一个细胞的存在，“你悉心照料一样东西，这样东西就会活很久。”

这是我与他展开真正交流的开端。我从片桐禅师那里学到了很多。我认识到了自己的无知、傲慢、固执，也懂得了仁慈与同情。这些并不是通过批评或表扬学到的。他既没有批评我，也没有表扬我。他就在那里，与他的生命同在，耐心地、长久地等着我也能够与我的生命同在，等着我觉醒。

作家没办法以禅师的方式教学。我们可以去听一门作家的课，但这是不够的。课堂上我们看不到作家如何安排日常生活、如何找到写

作灵感。我们坐在教室里，学习什么叫叙述，却想不明白如何去实践。A不会导致B。我们无法完成这关键的一跃。因此写作总是只存在于书架上的小说里，在教室的黑板上被讨论着，而我们只能傻傻地坐在座位上。我认识许多人，他们渴望成为作家却不知从何下手。在成为作家的道路上，有一条巨大的鸿沟，就像一道裂开的伤口。

在圣菲^①有一名事业有成的律师决定转行当作家。他辞掉了工作，紧接着就开始着手写小说，他的计划戛然而止——他的笔停留在第一页。此前他除了法律简报，什么也没写过。他以为可以将律师的思维转嫁到创意写作上，事实却是不可以。两年后，他仍在写作的道路上苦苦挣扎。我告诉他说：“布鲁斯，你得换一种眼光看世界，换一种方式在这个世界生活。你已经进入了一个新的领域。你不能穿着三件套西服就跳进写作这个湖。要在这个湖里游泳，你得换一身行头。”

《再活一次》首次出版后的一天下午，优秀的南方小说家塞西尔·道金斯（Cecil Dawkins）读完之后，缓缓开口对我说道：“哎呀，纳达莉^②，这本书会很火的。读完这本书，人们会对作者有一个更深入的了解。读者真正想要的，”她边点头边说，“就是深入地了解作者。即使是一本小说，他们也希望了解作者。”

人与人之间的孤立是可怕的。我们渴望相互联结，找到写作的意义。“你怎样生活？你在想什么？”我们问作者。我们都在寻找暗示、故事和例子。

我希望通过分享我的经验，从而在写作这条路上帮到我的读者。

① 美国新墨西哥州州府。

② 即纳塔莉，说话人带南方口音。

目 录



- | | |
|------------|-----|
| 1. 写作练习的规则 | /1 |
| 2. 宽容出善果 | /7 |
| 3. 风格 | /13 |
| 4. 结构 | /17 |
| 5. 长篇小说 | /21 |
| 6. 追随者与梦想家 | /23 |
| 7. 僻静的所在 | /27 |
| 8. 心灵旷野 | /33 |
| 9. 缺口 | /37 |
| 10. 无写作 | /41 |
| 11. 阅读 | /45 |
| 12. 放手去做 | /47 |
| 13. 接受自我 | /53 |
| 14. 新鲜写作 | /59 |
| 15. 口头限时写作 | /61 |
| 16. 从头来过 | /65 |
| 17. 直面自己 | /69 |

- | | |
|-----------------|------|
| 18. 我真正想说的 | /73 |
| 19. 保持专注 | /75 |
| 20. 一次朗读会 | /79 |
| 21. 朗读 | /81 |
| 22. 不要执著于闪念 | /85 |
| 23. 像野兽一样奔跑 | /89 |
| 24. 打破固定思维 | /91 |
| 25. 惠特曼之乡 | /95 |
| 26. 跑步与写作 | /101 |
| 27. 开悟 | /107 |
| 28. 青少年奥运会 | /111 |
| 29. 鹭湖 | /117 |
| 30. 貂 | /121 |
| 31. 融合 | /127 |
| 32. 谁许你入行 | /131 |
| 33. 时间 | /135 |
| 34. 孤独 | /139 |
| 35. 梦 | /141 |
| 36. 向前一步 | /145 |
| 37. 正面努力 | /149 |
| 38. 因为…… | /153 |
| 39. 慎用“非常”和“真的” | /155 |
| 40. 死寂的一年 | /159 |
| 41. 让手动起来 | /163 |
| 42. 渴望是最佳动力 | /167 |

43. 从愉悦出发	/173
44. 写作的魔法	/177
45. 成功不代表一切	/183
46. 遵从写作自我	/189
47. 越界	/195
48. 巴黎随记	/199
49. 黑暗与光明	/201
50. 管弦乐	/207
51. 常驻诗人	/213
52. 细节	/219
53. 争取权利	/225
54. 拖延与等待	/227
55. 动词的使用	/229
56. 鲸	/233
57. 笔耕不辍	/237
58. 数月后	/241
59. 失败	/245
60. 懒惰	/247
61. 迷失	/251
62. 为众生	/255

1

写作练习的规则

15年来，每次写作班开课，我都会重申写作练习的规则。因此，这里我再重申一遍。我之所以不断重申这些规则，只因为它们是底线，是一切写作的起点，是你学会相信自己心灵的基础。相信自己的心灵对写作至关重要。语言源自心灵。

我信奉这些规则，甚至可以说有些狂热。

一个朋友调侃我：“你弄得好像这些是人们赖以生存的规则，放之四海而皆准似的。”

我笑道：“好吧，那我们来试一下，看看这些规则是否适用于性爱，怎么样？”

我伸出大拇指，规则一：“手不要停。”点头，没错。

食指，规则二：“具体一点。”我乐出了声。有效果了。

中指，规则三：“失去控制。”很明显，性爱与写作是一回事。

然后，无名指，规则四：“别想太多。”是的，我点头，对性爱来说也是一样。

我证明了自己的观点。我和朋友都笑了。

尽管把这些规则应用到其他地方，比如网球、悬挂式滑翔、开车、烤芝士三明治、训练小狗或蛇等，可能并不是百试百灵，不过对写作来说很灵。你不妨试试。

(1) 手不要停。一旦坐下来写，不管十分钟还是一小时，只要开始，就不要停。如果你打算写十分钟，第八分钟的时候即使有原子弹掉到你脚边，也别停。你可以出去写。

这么做目的何在？大部分时候，我们写作时既是创作者也是编辑者。将你写作的手想象成创作者，将另一只手想象成编辑者。两只手握在一起，手指紧扣。这就是我们写作时的情形。写作的那只手想写周六晚上发生的事：“我整晚都喝着威士忌，盯着酒吧那头一个男人