

# 心靈寫作

心靈工坊  
PsyGarden  
Holistic 008

## 創造你的異想世界

作者◎娜妲莉·高柏 Natalie Goldberg

譯者◎韓良憶

在紙與筆之間，寫作猶如修行坐禪，讓心中的迴旋之歌自然流唱，  
尋獲馴服自己與釋放心靈的方法。

推薦◎呂旭亞、詹美涓

WRITING DOWN THE BONE  
freeing the writer with i

# 心靈寫作

——創造你的異想世界

Writing down the bones

—freeing the writer within

作者——娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg)

譯者——韓良憶



## 心靈寫作—創造你的異想世界

Writing down the bones-freeing the writer within

作者—娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg) 譯者—韓良憶

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威

總編輯—王桂花 主編—周旻君

執行編輯—祁雅媚 美術設計—雲豹數位

通訊地址—106台北市信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰造藝印像股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658

通訊地址—242台北縣五股工業區五工五路二號

初版一刷—2002年10月 初版三十二刷—2014年6月

ISBN—986-80248-9-7 定價—300元

Writing down the bones—freeing the writer within by Natalie Goldberg.

Copyright©1986 by Natalie Goldberg.

Publish by arrangement with Shambhala Publications, Inc

Through Bardon-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright©2002 by PsyGarden Publishing Company

All Rights Reserved.

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

### 國家圖書館出版品預行編目資料

心靈寫作：創造你的異想世界

作者：娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg)；譯者：韓良憶

-- 初版。-- 台北市：心靈工坊，2002 (民91) 面：公分。(Holistic：08)

譯自：Writing down the bones-freeing the writer within

ISBN 986-80248-9-7 (平裝)

811.1

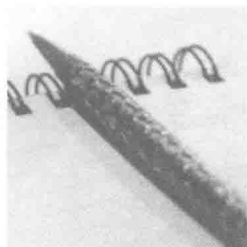
1.寫作法

91016658

# CONTENT

## 目錄

- 〔序〕 用寫作來調心・5
- 〔前言〕 創作的精神・10
- 〔1〕 引言・22
- 〔2〕 初寫者的心、筆和紙・28
- 〔3〕 初始的意念・33
- 〔4〕 把寫作當成練習・38
- 〔5〕 堆肥・43
- 〔6〕 藝術穩定性・46
- 〔7〕 列張寫作練習的題目表・50
- 〔8〕 打豆腐・56
- 〔9〕 煩人的編輯・60
- 〔10〕 不論眼前是什麼・62
- 〔11〕 汲取地下水・66
- 〔12〕 我們並不是詩・70



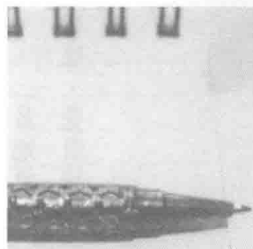
茱蒂絲·蓋斯特

呂旭亞

# CONTENT


## 目錄

- [13] 人吃車 · 73
- [14] 寫作不是麥當勞漢堡 · 77
- [15] 迷戀 · 80
- [16] 原創的細節 · 85
- [17] 細節的力量 · 87
- [18] 烤一個蛋糕 · 91
- [19] 再活一次 · 95
- [20] 作家有副好身材 · 97
- [21] 傾聽 · 100
- [22] 別和蒼蠅結婚 · 104
- [23] 勿用寫作來索愛 · 107
- [24] 你有什麼深遠的夢想? · 111
- [25] 句型結構 · 114
- [26] 緊張不安地啜飲葡萄酒 · 123
- [27] 別光用講的，展現出來 · 127



# CONTENT

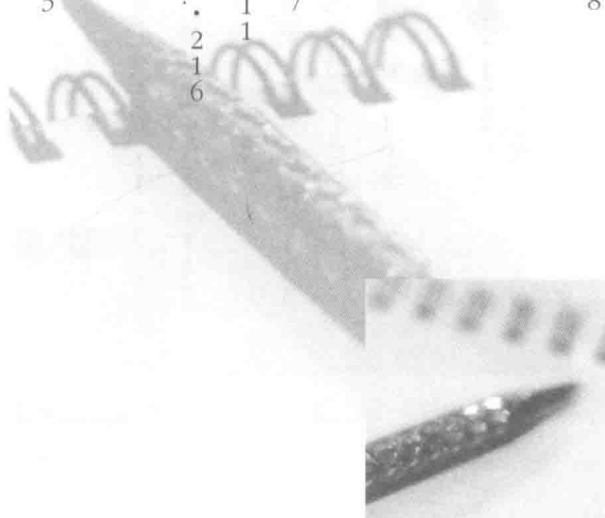
## 目錄

- 
- [28] 務求明確・130
- [29] 專心注意・133
- [30] 平凡與不凡・135
- [31] 談話是練習場・140
- [32] 寫作是公共行動・143
- [33] 一加一等於賓士汽車・147
- [34] 當隻禽獸・149
- [35] 提出聲明，回答問題・153
- [36] 句子的行動・156
- [37] 在餐廳寫作・162
- [38] 寫作書房・169
- [39] 重大的題材：情色文學・172
- [40] 在本城作個觀光客・176
- [41] 處處皆可寫作・178
- [42] 更進一步・181

# CONTENT

## 目錄

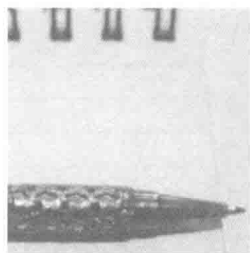
- [ 4 3 ] 心生憐憫 · 1 8 3
- [ 4 4 ] 懷疑是種折磨 · 1 8 8
- [ 4 5 ] 一點甜頭 · 1 9 1
- [ 4 6 ] 嶄新的一刻 · 1 9 3
- [ 4 7 ] 我為何而寫 · 1 9 5
- [ 4 8 ] 每個星期一 · 2 0 1
- [ 4 9 ] 再談星期一 · 2 0 4
- [ 5 0 ] 即興寫作攤位 · 2 0 7
- [ 5 1 ] 令人心動的留白 · 2 1 1
- [ 5 2 ] 任人漫遊的廣袤原野 · 2 1 6
- [ 5 3 ] 鄉愿的個性 · 2 2 3
- [ 5 4 ] 毫無阻礙 · 2 2 9
- [ 5 5 ] 你愛吃的一餐 · 2 3 3
- [ 5 6 ] 利用寂寞 · 2 3 5
- [ 5 7 ] 藍色的口紅和叼在唇邊的一根菸 · 2 3 8



# CONTENT

## 目錄

- [ 5 8 ] 回家・240
  - [ 5 9 ] 故事圈・245
  - [ 6 0 ] 寫作馬拉松・250
  - [ 6 1 ] 承認你寫的東西・256
  - [ 6 2 ] 信任自己・261
  - [ 6 3 ] 日本武士・264
  - [ 6 4 ] 重讀與重寫・268
  - [ 6 5 ] 我不想死・275
  - [ 6 6 ] 結語・277
- 原註・280
- {附錄}延伸閱讀・283







# H o l i s t i c

探索身體，追求智性，呼喊靈性  
攀向更高遠的意義與價值  
是幸福，是恩典，更是內在心靈的基本需求  
企求穿越回歸真我的旅程



# 心靈寫作

——創造你的異想世界

Writing down the bones

——feeling the writer within

作者——娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg)

譯者——韓良憶



(一序)

## 用寫作來調心

淡江大學教育心理與諮商研究所助理教授

呂旭亞

與娜姐莉的書相遇是在我開始論文寫作的初期。每天一人孤獨地坐在書桌前，面對巨大的寫作計畫和成百上千的資料。腦中思緒四處流竄，可是一提筆就膠著不能動彈。越是想寫，越不知從何下手，每一個地方都可以動筆，但是太多想法糾結纏繞，要想清楚卻怎樣也無法做到。書越看越多，筆卻越來越沈，「想清楚再寫」是我當時的信念，只不過腦袋被越來越多的閱讀填滿，書寫的勇氣卻日益消退。我求助於我的寫作老師，她告訴我，當她遇到寫作困境的時候最常用的一本書是娜姐莉的《心靈寫作》。對她而言，讀一小篇她的文章，就好像得到一劑強心針，有能力在停滯的地方爬起來繼續進行一段，多寫一些。既是老師的聖經，我當然趕快到書店取經。從此之

後，這本書也成了我的手邊書。在我論文寫作最沮喪、面對最巨大的自我懷疑時，它成了一盞照明燈。

娜妲莉·高柏的這本《心靈寫作》是教導創意寫作的經典之作。一九八六年出版之後，就成為北美所有教授寫作及寫作治療的人必讀、必引述的一本書。這樣一本小書，篇幅短少、文字直接、清楚、樸素，看似平凡之作卻在出版後成為暢銷名著，銷售超過一百萬冊。是教導寫作書籍中的異數，佔據同類書中的頂端。

成名後的娜妲莉一個人住在新墨西哥州沙漠裡的小城道斯。仍是每天跑步、教寫作，和不停的做自由書寫練習。她很老實的告訴人們，她的方法不會把一個沒有寫作天分的人變成大文豪，可是她卻可以教導一個接觸、探索自己幽邈世界的方法。她的方法可以幫助人找到創作的勇氣和熱情，打破僵化的寫作形式。

對娜妲莉而言，寫作就像修行、坐禪。喜歡就寫，不喜歡也寫；有靈感寫，沒靈感照寫；快樂、痛苦、颯風、下雨都要寫。一旦決定寫作，不管外境如何，都要找出時間來寫。寫得好壞不重要，寫出來的成果不重要，重要的是有沒有坐

下來開始做，有沒有允許自己寫到心底去。「寫」這一個動作，成為我們唯一的目標。寫出來的文字只是「寫」這個過程的紀錄而已。

寫作的難，娜妲莉最清楚。她常要誘騙自己去寫作，就像父母和孩子談條件，功課寫完了才可以看卡通、打電玩。娜妲莉的巧克力布朗尼就是她引誘自己寫作的餌，寫完了今天的份才可以吃一塊布朗尼。寫作的阻撓太大，待在家裡藉口誘惑又太多，娜妲莉帶著自己在所住的城市裡，到處流浪找咖啡館寫作。她想盡辦法要讓自己創作的熱情可以持續，許多年下來她發展出了自由寫作的一系列工作方法。這些都是她調伏心靈的法門。

娜妲莉曾說過這本書的書寫時間極短，只花了她兩、三個月的時間就完成了，並且是一次定稿，幾乎完全沒有更動原創的文字，也就是說這是她以自由寫作的形式下完成的作品。可是在此之前的娜妲莉用她摸索出來的方法獨自書寫了七、八年持續不斷，因而這本書的理念早已像堆肥一樣層層疊疊的在心底累積、醞釀，並且在她每日的自由書寫，與每次的寫作教學中反覆鍛鍊，這本書才得以一氣呵成。一如修行的過程，辛苦而漫長，其中各種阻撓叢生，可是覺悟卻是發

生在剎那之間。悟性開了之後，修行的功夫仍是每日要做的功課。對娜姐莉而言，寫作就是一個這樣的練習，不管寫作成就多大，寫作練習的功夫仍是要持續做下去。

娜姐莉對待寫作的態度，其實是一種學禪的態度，她的方式就是一個修行的方法。她跟隨她的老師片桐大忍禪師學禪，然後再將坐禪的方法及意念運用在寫作上，因而在寫作上有了大突破。寫作和坐禪一樣都要面對難以馴服的心，坐在蒲團，靜觀數息有什麼難？筆寫我口、筆寫我思有什麼難呢？真正艱鉅的是面對心的抗拒、心的恐懼、心的狂野。所以，自由書寫就是展現心靈的歷程。她強調，持續的練習，不等待靈感，不問結果，只重視過程的態度，讓寫作的筆帶自己進入「寫」的未知。向未知領域探索，正是創造的精神。

娜姐莉要你坐下來打開本子就寫。在紙上快速奔跑，不要回頭看。不要字斟句酌，寫錯字不打緊，一邊寫一邊哭也不要停，讓筆快速的在紙上滑過。在寫的過程中，要說的、要想的會慢慢清楚，寫作的主題才會漸漸展現。不要回頭修改，只要繼續向前，把空白的頁面填滿。預先計劃得太細微的寫作計畫，常會形



成一個大綱罩住自己，而讓心無法自由，筆不能盡情。如果你預先訂好了主旨、大綱，流暢與靈感就被擋在規則之外了。

娜姐莉用她自己所發展的寫作方法，實踐了她自己的禪修，用她熟悉且熱愛的寫作找到了一個馴服自己與釋放心靈的方法。任何人拿起紙和筆，依循著她的指示，都可以領會體驗娜姐莉書中的字句。這本書，會是你孤獨寫作、自我陪伴的私房老師。