

1-105/30

自由书写就是展现心灵的历程

# 再活一次

用写作来调心

[美] 纳塔莉·戈德堡 著

韩良忆 译

# Natalie Goldberg

Writing Down the Bones: Freeing the Writer Within

南方出版社

# 再活一次

## 用写作来调心

纳塔莉·戈德堡 著

韩良忆 译

南方出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

再活一次：用写作来调心 / (美) 戈德堡著；韩良忆  
译 . —海口：南方出版社，2007.11

ISBN 978-7-80760-030-5

I . 再… II . ①戈…②韩… III . 写作学：心理学 IV . H05-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 158837 号

著作权合同登记号：图字 30-2007-156

**WRITING DOWN THE BONES: Freeing the Writer Within by Natalie Goldberg**

Copyright © 1986 by Natalie Goldberg

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,

[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)

Simplified Chinese translation copyright © 2007

by Lipin Publishing Company

**ALL RIGHTS RESERVED**

责任编辑：崔 彪

装帧设计：陆智昌

书 名：再活一次

出版发行：南方出版社

地 址：海南省海口市和平大道 70 号

邮 编：570208

电 话：(0898) 66160822

传 真：(0898) 66160830

经 销：新华书店

印 刷：三河市华晨印务有限公司

开 本：787 × 1092 1/16

印 张：12

字 数：92.5 千字

版 次：2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数：0001 ~ 5000

定 价：24.00 元

献给我过去、现在以及未来  
所有的学生  
献给凯特·格林  
以及芭芭拉·施米茨  
愿我们能在天堂咖啡馆碰头  
写作至永远

# 用写作来调心

吕旭亚

(吕旭立文教基金会董事、淡江大学教育心理与咨商研究所助理教授)

与纳塔莉的书相遇是在我开始论文写作的初期。每天一人孤独地坐在书桌前，面对巨大的写作计划和成百上千的资料。脑中思绪四处流窜，可是一提笔就胶着不能动弹。越是想写，越不知从何下手，每一个地方都可以动笔，但是太多想法纠结缠绕，要想清楚却怎样也无法做到。书越看越多，笔却越来越沉，“想清楚再写”是我当时的信念，只不过脑袋被越来越多的阅读填满，书写的勇气却日益消退。我求助于我的写作老师，她告诉我，当她遇到写作困境的时候最常用的一本书是纳塔莉的《再活一次》。对她而言，读一小篇她的文章，就好像得到一剂强心针，有能力在停滞的地方爬起来继续进行一段，多写一些。既是老师的圣经，我当然赶快到书店取经。从此之后，这本书也成了我的手边书。在我论文写作最沮丧、面对最巨大的自我怀疑时，它成了一盏照明灯。

纳塔莉·戈德堡的这本《再活一次》是教导创意写作的经典之作。1986年出版之后，就成为北美所有教授写作及写作治疗的人必读、必引述的一本书。这样一本小书，篇幅短小，文字直接、清楚、朴素，看似平凡之作却在出版后成为畅销名著，销售超过一百万册，是教导写作书籍中的异数，占据同类书的顶端。

成名后的纳塔莉一个人住在新墨西哥州沙漠里的小城道斯，仍是每天跑步、教写作，和不停地做自由书写练习。她很老实地告诉人们，

她的方法不会把一个没有写作天分的人变成大文豪，可是她却可以教导一种接触、探索自己幽邈世界的方法。她的方法可以帮助人找到创作的勇气和热情，打破僵化的写作形式。

对纳塔莉而言，写作就像修行、坐禅。喜欢写，不喜欢也写；有灵感写，没灵感照写；快乐、痛苦、刮风、下雨都要写。一旦决定写作，不管外境如何，都要找出时间来写。写得好坏不重要，写出来的成果不重要，重要的是有没有坐下来开始做，有没有允许自己写到心底去。“写”这一个动作，成为我们唯一的目标。写出来的文字只是“写”这个过程的记录而已。

写作的难，纳塔莉最清楚。她常要诱骗自己去写作，就像父母和孩子谈条件，功课写完了才可以看卡通、打电玩。纳塔莉的巧克力布朗尼就是她引诱自己写作的饵，写完了今天的份才可以吃一块布朗尼。写作的阻挠太大，待在家里借口诱惑又太多，纳塔莉在所住的城市里，到处流浪找咖啡馆写作。她想尽办法要让自己创作的热情可以持续，许多年下来她发展出了自由写作的一系列工作方法。这些都是她调伏心灵的法门。

纳塔莉曾说过这本书的书写时间极短，只花了她两三个月的时间就完成了，并且是一次定稿，几乎完全没有更动原创的文字，也就是说这是她以自由写作的形式完成的作品。可是在此之前，纳塔莉已用她摸索出来的方法独自书写了七八年，且持续不断。这本书的理念早已像堆肥一样层层叠叠地在她心底累积、酝酿，并且在每日的自由书写与每次的写作教学中反复练习，这本书才得以一气呵成。一如修行的过程，辛苦而漫长，其中各种阻挠丛生，可是觉悟却是发生在刹那之间。悟性开了之后，修行的功夫仍是每日要做的功课。对纳塔莉而言，写作就是一个这样的练习，不管写作成就多大，写作练习的功夫仍是要持续做下去。

纳塔莉对待写作的态度，其实是一种学禅的态度，她的方式就是

一个修行的方法。她跟随她的老师片桐大忍禅师学禅，然后再将坐禅的方法及意念运用在写作上，因而在写作上有了大突破。写作和坐禅一样都要面对难以驯服的心，坐在蒲团上静观数息有什么难？笔写我口、笔写我思有什么难呢？真正艰巨的是面对心的抗拒、心的恐惧、心的狂野。所以，自由书写就是展现心灵的历程。她强调，持续地练习，不等待灵感，不问结果，只重视过程的态度，让写作的笔带自己进入“写”的未知。向未知领域探索，正是创造的精神。

纳塔莉要你坐下来打开本子就写。在纸上快速奔跑，不要回头看。不要字斟句酌，写错字不打紧，一边写一边哭也不要停，让笔快速地在纸上滑过。在写的过程中，要说的、要想的会慢慢清楚，写作的主题才会渐渐展现。不要回头修改，只要继续向前，把空白的页面填满。预先计划得太细微的写作计划，常会形成一个大网罩住自己，而让心无法自由，笔不能尽情。如果你预先订好了主旨、大纲，流畅与灵感就被挡在规则之外了。

纳塔莉用她自己所发展的写作方法，实践了她自己的禅修，用她熟悉且热爱的写作找到了一个驯服自己与释放心灵的方法。任何人拿起纸和笔，依循着她的指示，都可以领会、体验纳塔莉书中的字句。这本书，会是你孤独写作、自我陪伴的私房老师。

# 前 言

朱迪丝·格斯特

几年前，我在清扫祖母的阁楼时，找到一个橡木画框，里头框着一句格言：“竭力工作，心存善念。”记得当时我哈哈大笑，心想，这两句话八竿子打不着，竟被相提并论，实在可笑。如今我却觉得，这句格言太有道理了，真不懂当年我怎么没有体会到这一点。

“让整件事如花朵般绽放：诗和写诗的人，并让我们对这世界常葆善念。”纳塔莉·戈德堡在《再谈星期一》这一章中如此写道。这一章谈到该如何找到工作与日常生活的目的，以及我们自己的声音。这本文集对写作有着睿智且洞彻人心的观察，并向读者提供可靠又实用的诀窍；文笔生动有活力，句句诚实真挚，令我泫然欲泣。好的写作带给人的就是这种感觉，本书让人自始至终都有这种很棒的感觉，真是不简单！

起初，当我接到邮寄来的书稿，并被询以能否为这本书写前言的时候，心想：“天哪，不要吧，我从来没写过前言，不知道该怎么写。”我同时也相信，这项艰巨的任务涉及某种特殊的公式（ $H_2O$ ？ $NaCl$ ？），而我并没有适当的经验或资格，因此无能为力。我在搭机飞往底特律为亲戚送葬途中展阅书稿，那一回是我们家族在一年当中第三次举行葬礼。我的伯父吉姆六月过世，祖母在十一月撒手人寰，堂兄巴德则在三月的一个星期六身故，而那天是我五十岁生日。在那之前，有一年多，我埋首创作一本小说，故事大致上脱胎自我的家族史。



可是那一阵子我却感到意志消沉，好像弄不清楚自己到底想说什么。我知道我不想光是堆砌各种事件和轶事，我多多少少想挖掘出家族的真相。然而，又有谁了解真相呢？我自己好像并不很了解，因此无法掌控手上的题材；我陷入这个令人乏味又沉重的故事题材当中，但觉前途茫茫。这就是我开始阅读这本书稿时的所有心情。然而才看了十页，我就知道我有办法写前言；看到第二十六页，我已经写了起来；到了第三十页，我已经写满了两张纸（我上飞机时带了纸笔），而且忙不迭地在纳塔莉的文字后潦草地记下更多的笔记。

对我而言，本书最成功之处，也就是它所探讨的重点，便是让人得以随心所欲地思索脑袋里油然而生的想法，而后将之写下，并使其言之有理。我不知道为什么此一写作方法能带来如此巨大的转变，但它真的就是办到了。

要是我在出版了拙作《凡夫俗子》(*Ordinary People*)后，便读到这本解惑之书，那将会是多大的鼓舞啊！书成多年之后，我仍在告诉自己，我其实算不上是个作家，而是个骗子——一个运气很好的骗子。我写出了第一本小说，且获得非凡的成功；我跌跌撞撞地踏上了秘密之道，并挖掘出规则，且得到了许多赞美。可惜，凡此种种对我写作下一本小说并无助益。我心里真是难受，我怎么这么快便把一切都忘光了呢？足足有六年之久，我心力交瘁，直到我终于体认到，用来写作《凡夫俗子》的规则完全不适用于接下来的情况。我当然会碰到困难。我手上在写的是一本不同的小说，我正在探索一条新的道路。

有个事实往往遭人忽视，那就是，作家写作并不是要传授知识给别人，他们之所以写作，乃是为了要告知他们自己。本书处处证实了一件事：写作是件辛苦的工作，心思必须集中，而且必须达到复杂诡谲的平衡，“不可拒世界于千里之外，而应让众生共存”。每读一个新篇章，我心里便又多了几个人名，这些都是我想把这本书拿给他们看的人。首先是我的儿子约翰，他从小学四年级起便想写作，却迟迟未

付诸行动；接着是我的一位朋友，她是位退休的小儿科医师，八十二岁时开始书写她在 20 世纪初以女性身份进入医学院就读的往事；还有位女友，平日靠接案子替公司行号写文稿维生，但是一直梦想写小说；另一位朋友写信的文笔之流利简洁明朗，不亚于我历来所读过的最上乘的散文。“谁都用得着这本书，”我不断地想着，“而且每个人都需要它！”

就在撰写这篇前言期间，我找到了眼前困境的症结，在《细节的力量》这一章里，我读到“对生活中确实存在的真实事物给予神圣的肯定”；此外，在《即兴写作摊位》这一章里，有句话跃入了我的眼帘：“……绝对不可低估人们，他们的确都想听真话。”刹那间，我明白自己的问题出在哪里了。我的确是在写一本关于我家族的小说，心里也的确有话要讲，可是写出来的东西却不是原本想要的样子。我之所以陷入窘境，并不是因为无法掌控素材，而是我太想掌控它。我甚至在尚未写作以前，就想证明自己<sup>1</sup>对素材的掌握是多么聪慧灵巧。于是，那“神圣的肯定”遂在某处被焦躁的“不对，事情不是这样”取而代之。我必须放空，事情就是这么简单。你有没有过满怀欣喜，想把自己的鞋子抛到人民银行大楼上面的经验呢？我的巴德堂兄会如此形容，而那正是我当时的心情。

身为作家的我们，最好一次便学会我们的课程，这样才算够有效率且聪明。如果做不到，那么手边备有一本《再活一次》可以省下不少伤心，甚至可以拯救你的生命。纳塔莉·戈德堡实为优秀的诗人和散文作家，她已寻觅到新的声音。放眼当今文坛，这本书确实能给有志写作者最大的帮助和鼓舞。

# 引言

读中小学的时候，我是个曲意承欢的模范宝宝。我想让老师喜欢我，我学习逗点、冒号和分号；写起作文来，句句清楚分明，然而既乏味又枯燥，文中不带一丝个人原创的想法或真实的感受。我只是急于把我以为老师们想要的东西拿给他们看。

到了大学时代，我爱上了文学，简直是狂爱哟。为了要记牢杰勒德·曼利·霍普金斯<sup>1</sup>的诗作，我用打字机一遍遍地把诗句打了又打。我大声诵读弥尔顿（John Milton）、雪莱（Shelley）和济慈（Keats）的诗，然后晕陶陶地躺在宿舍窄小的床铺上。在60年代末期就读大学时，我几乎清一色只读英格兰和欧洲其他地区的男性作家的作品，而这些作家大多已不在人世。他们和我的日常生活距离十分遥远，虽然我热爱他们的作品，但无一能反映我的生活经验。我想必是下意识在猜度，写作并不在我的知识范畴内。我当时完全没想过要提笔写作，不过私底下憧憬着能嫁给诗人。

大学毕业以后，我发觉没有人会聘请我读小说以及为诗而晕眩陶醉，于是和三位朋友在密歇根州安阿伯的纽曼中心地下室，合伙开了家福利餐厅，供应自然食品午餐。当时正值70年代初，餐厅开张前一年，我尝到生平第一颗鳄梨。餐厅的名字叫“裸体午餐”（Naked Lunch），

---

1 杰勒德·曼利·霍普金斯（Gerard Manley Hopkins, 1844 ~ 1889），英国诗人。

语出威廉·伯勒斯<sup>1</sup>的小说——“在时光凝冻的那一刻，人人都看到了每把叉子顶端叉住了什么东西。”早上，我烘焙葡萄干松饼和蓝莓松饼，兴致来的时候，甚至会烤花生酱口味的。我当然希望顾客会爱吃这些松饼，不过我晓得，如果我怀着在意的心情烤饼，它们通常都蛮好吃的。我们创造了那家餐厅，我们再也不需要答出伟大的答案，以便在学校里拿到 A 的好成绩。就从那时起，我开始学会信任自己的心灵。

有个星期二，我煮普罗旺斯焗什蔬<sup>2</sup>当午餐。当你为餐厅做这道菜时，可不是光切颗洋葱和茄子便可了事，料理台上堆满了洋葱、茄子、节瓜、番茄和大蒜。我花好几个小时切菜，有的切块，有的则是切片。那天晚上下班后走路回家途中，我在史戴特街上的珊提柯书店停下脚步，在书架之间流连。我看到一本薄薄的诗集，是埃丽卡·容<sup>3</sup>的《水果和蔬菜》。（容当时还未出版小说《怕飞》，尚且默默无闻。）我翻开书页看到的第一首诗，讲的竟是煮茄子的事！我好惊讶：“你的意思是说，这种事也可以拿来作文章吗？”这么司空见惯的事物？我日常做的事？我茅塞顿开。回家以后，我决心开始写我知道的事，开始相信自己的想法和感受，不去顾盼自己身外的事物。我已经不是小学生了，我想说什么便说什么。我提笔写起我的家人，因为没有人会指责我说得不对，在这世上，我最了解的人就是他们。

这一切都已经是十五年前的事了。有位朋友曾对我说：“相信爱，它便会带你到你需要去的地方。”我想加上以下几句：“相信你所爱的事物，坚持做下去，它便会带你到你需要去的地方。”别太过担忧安全与否的问题，一旦你开始去做自己想做的事，内心深处终将获得很大的安全感。话说回来，我们当中又有多少享有高收入的人真的拥有安全感呢？

---

1 威廉·伯勒斯 (William Burroughs, 1914 ~ 1997), 美国“失落的一代”代表作家之一, 《裸体午餐》乃其名作。

2 焗什蔬 (ratatouille) 为普罗旺斯名菜, 用小火慢焗洋葱、茄子、番茄和节瓜等蔬菜而成。

3 埃丽卡·容 (Erica Jong, 1942 ~ ), 美国知名女权主义作家。

过去十一年来，我在许多地方教写作班，在新墨西哥大学，在喇嘛基金会，在新墨西哥州的陶斯（Taos）教嬉皮，在阿尔伯克基（Albuquerque）教修女，在博尔德（Boulder）教少年犯，任教于明尼苏达大学及内布拉斯加州诺福克（Norfolk）一所名为东北学院的技术学院，担任明尼苏达州的校际诗人，在家里为男同志团体开星期日晚上写作班。我一遍又一遍地采用同样的方法来教学生，那是一项基本知识，也就是相信你自己的心，并对自己的生活经验培养出信心。我百教不厌不说，更因此有了越发深入的了解。

我从1974年起开始学打坐。自1978至1984年，我在明尼阿波利斯的明尼苏达禅学中心正式拜在片桐大忍老师（Dainin Katagiri Roshi, Roshi 即为老师，是禅师的头衔）门下学禅。每当我去看他并请教学佛的疑惑，每每听得一头雾水，直到他说：“你晓得，就好像在写作的时候，你……”他一举写作为例，我便了解了。大约三年前，他对我说：“你为什么来学打坐？为什么不用写作来修行？只要你钻研写作够深入透彻，便可随心所欲。”

这本书谈的便是写作，它也谈到用写作来修行，帮助自己洞察生活，使自己心神清澄。书中所谈有关写作的各点，亦可转而应用在跑步、绘画，或任何你所喜爱并决心在生活中从事的事物上。当我把书中数章读给吾友——克雷超级电脑公司（Cray Research）的总裁约翰·罗尔瓦根（John Rollwagen）听时，他说：“怎么搞的，纳塔莉，你是在谈做生意嘛。做生意也是这样，没有什么不同。”

学习写作并非一个线性过程，没有什么从A至B至C的逻辑方式可以让人变成好作家。关于写作，并没有一个简单明了的真理便足以解答所有的疑惑，世上有许多关于写作的真理存在。练习写作意味着最终你得全面探讨自己的生命。指点你如何将脚踝断骨接合的知识，并不能教你如何补蛀牙。本书的某一段落可能会表示写作须简洁明朗，这是为了帮你改掉行文抽象、散漫不着边际的毛病。然而，另外一章

却又叫你放松，顺着情绪的波动而写，这是为了激励你确实说出内心深处需要说的话。或者在某一章里头说设立工作室，因为你需要有私人的写作空间；可是到了下一章又讲：“走出家门，远离肮脏的碗盘，去咖啡馆写作。”有些技巧适用于某些时候，有些则适用于其他时候。每个片刻都不一样，需以不一样的方式因应才会奏效。凡事皆无一定的对错。

我教学生时，总要他们“写下骨干”，亦即写出他们心中基本且清明的想法。然而我也晓得，我不能光是讲：“好，把事情写清楚，而且要实话实说。”我们在课堂上试用不同的技巧或方法，学生到头来终于开窍了，便会明白他们需要说什么，以及需要如何说出来。不过，我可不会讲：“好，到了第三堂课，等我们探讨过这个和那个，你们就会写得好了。”

读这本书也是如此。你可以一口气把书看完，头一回读毕时效果或许会不错；你也可以随意翻开一章，就读那一章，书中每一章都自成完整的段落。看书时放松心情，用整个的身体和心灵慢慢地吸收。而且，不要光是看书而已，动手写吧，相信自己，明白自己的需求，并且运用这本书。

# 目 录

初写者的心、笔和纸 .....	1
初始的意念 .....	4
把写作当成练习 .....	7
堆 肥 .....	10
艺术稳定性 .....	12
列张写作练习的题目表 .....	15
打豆腐 .....	19
烦人的编辑 .....	22
明尼苏达州埃尔克顿：不论眼前是什么 .....	23
汲取地下水 .....	26
我们并不是诗 .....	28
人吃车 .....	30
写作不是麦当劳汉堡 .....	32
迷 恋 .....	34
原创的细节 .....	37
细节的力量 .....	39

烤一个蛋糕 .....	42
再活一次 .....	45
作家有副好身材 .....	47
倾 听 .....	49
别和苍蝇结婚 .....	52
勿用写作来索爱 .....	54
你有什么深远的梦想? .....	56
句型结构 .....	58
紧张不安地啜饮葡萄酒 .....	63
别光讲, 展现出来 .....	66
务求明确 .....	68
专心注意 .....	70
平凡与不凡 .....	72
谈话是练习场 .....	75
写作是公共行动 .....	77
一加一等于奔驰汽车 .....	80
当只禽兽 .....	81
提出声明, 回答问题 .....	83
句子的行动 .....	85
在餐厅写作 .....	89
写作书房 .....	94
重大的题材: 情色文学 .....	96
在本城做个观光客 .....	98
处处皆可写作 .....	100
更进一步 .....	102



心生怜悯 .....	104
怀疑是种折磨 .....	107
一点甜头 .....	109
崭新的一刻 .....	110
我为何而写 .....	112
每个星期一 .....	116
再谈星期一 .....	118
即兴写作摊位 .....	120
令人心动的留白 .....	123
任人漫游的广袤原野 .....	126
乡愿的个性 .....	130
毫无阻碍 .....	134
你爱吃的一餐 .....	137
利用寂寞 .....	139
蓝色口红和叼在唇边的一根烟 .....	141
回 家 .....	142
故事圈 .....	146
写作马拉松 .....	149
承认你写的东西 .....	153
信任自己 .....	156
日本武士 .....	158
重读与重写 .....	161
我不想死 .....	165
结 语 .....	167
附 注 .....	169