

世界级名师娜塔莉·戈德堡经典写作系列

写出我心

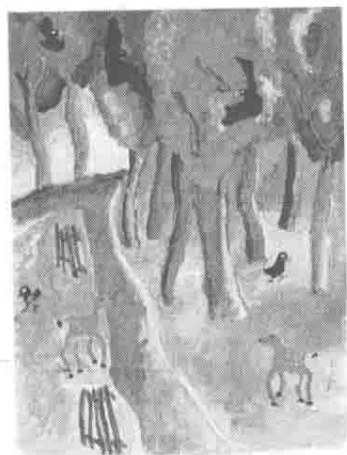
写作疗愈的真正秘密

[美]娜塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg) / 著

颜杨 / 译

The True Secret
of Writing:
Creating Life
Language

3



The True Secret
of Writing:
Connecting Life
with Language

写出我心 3

写作疗愈的真正秘密

[美]娜塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg) / 著
颜杨 / 译

著作权合同登记号 桂图登字：20-2022-277号

Simplified Chinese Language Translation copyright © 2024 by Guangxi Science & Technology Publishing House Co., Ltd.

Copyright © 2013 by Natalie Goldberg

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a Division of Simon & Schuster Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

写出我心. 3, 写作疗愈的真正秘密 / (美) 娜塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg) 著; 颜杨译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2024.3

书名原文: The True Secret of Writing: Connecting Life with Language

ISBN 978-7-5551-1958-6

I. ①写… II. ①娜… ②颜… III. ①写作—心理学分析 IV. ①H05-05②B84

中国国家版本馆CIP数据核字 (2023) 第232310号

XIE CHU WO XIN 3: XIEZUO LIAOYU DE ZHENZHENG MIMI

写出我心3: 写作疗愈的真正秘密

[美] 娜塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg) 著 颜杨 译

策划编辑: 冯 兰 常 坤

责任校对: 吴书丽

装帧设计: 古润干溪

责任编辑: 冯 兰

责任印制: 高定军

版权编辑: 尹维娜

出版人: 梁 志

社 址: 广西南宁市青秀区东葛路66号

电 话: 010-65136068-800 (北京)

传 真: 0771-5878485 (南宁)

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530023

0771-5845660 (南宁)

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京中科印刷有限公司

地 址: 北京市通州区宋庄工业区1号楼101号

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 192千字

版 次: 2024年3月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-1958-6

定 价: 56.00元

邮政编码: 101118

印 张: 9.25

印 次: 2024年3月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65136068-800 团购电话: 010-65136068-808

开始写吧

从崭新的一页开始

写下你脑海中的一切

写下你的生活



序言

Introduction

十年¹前，当我想到这本书的书名（*The True Secret of Writing*）时，其实有点半开玩笑的意思。当时我正在上课，学生迟到了，我对她说：“噢，希拉，真抱歉，你刚好错过了——我刚和大家分享完书写的真正秘密，每隔五年我才会说一次呢。”其实我是在逗她，也是在提醒她：上课要准时，因为这是属于你的重要时刻，不要错过了。

当然，没有人拥有所谓唯一的秘密，如果有人宣称他有，请赶紧远离他，离得越远越好。“唯一的秘密”是危险的想法。人生不是商品，不是单一绝对的，人生充满多种多样的可能。

过去十二年来，我一直在新墨西哥州陶斯²的梅布尔·道

1 本书原著出版于2013年3月，作者的写作在此之前完成，可以此推测大致时间线，下文同。

2 陶斯（Taos），美国新墨西哥州北部的县，北邻科罗拉多州。

奇·卢汉之家¹举办“真正的秘密”止语书写营，每次为期一周。一周的练习贯穿了静坐、慢走和书写。人们来到这儿是因为想要书写，但是多年的教学经验告诉我，他们想要的不仅仅如此，而是渴望一种联结，他们被某种精神驱使着，希望抓住一些意义。也许是因为多年以前曾经读到过的某本书——《安妮日记》(*Diary of Anne Frank*)、《离开夏安》(*Leaving Cheyenne*)或《卡拉马佐夫兄弟》(*The Brothers Karamazov*)，书中的故事击中了他们，让他们无法忘怀；也许是渴望对父亲说出心里话。总之，人们渴望透过语言、纸上的文字来获得联结。当然有其他选择，比如打太极拳、练习瑜伽、学佛学、在大自然中静修等，但是有些渴望唯有透过书写才能得到表达。当然这种书写蕴藏了某种更大的东西，否则人们直接参加各大高校设置的创意写作班就好了。

我将书写营带到其他地方，比如纽约的欧米茄学院(Omega Institute)、加拿大的蜀葵静修中心(Hollyhock)、新墨西哥州的乌帕亚禅学中心(Upaya Zen Center)和瓦莱西托斯山庄(Vallecitos Mountain Refuge)，这些地方开办的课程有不同的主题名称。但是梅布尔·道奇·卢汉之家是我的基地、我的创新之源、我的专属实验室。经过这些年在梅布尔的授课和修习，某种节奏渐渐形成，让我得以研发出一种便于运

1 梅布尔·道奇·卢汉之家(Mabel Dodge Luhan House)，美国著名的艺术赞助人梅布尔·道奇·卢汉的故居，位于美国新墨西哥州陶斯莫拉达巷240号。梅布尔曾在此处接待多位知名作家、画家、摄影师和音乐家，并培养了许多年轻的艺术家的。现用作旅馆和活动中心。

用到其他环境的为期一个星期的课程结构。不论练习时间是一整天、公立学校的一小时还是在家的一个下午，不论是一个人还是两三个人的小团体，都可以运用。重要的是内化这个结构，将它融入心智，变成扩展与联结自己人生的方式。

我修习禅学许多年，自然而然地从禅学的冥想静修出发，经过加工改造将其变为书写营的课程结构。也就是说，“真正的秘密”书写营背后依托于两千年的传统练习，并不是我自己随随便便想出来的。一位西方女性在她的时代和文化中，遇见了古老东方的智慧，于是，某种既富于创新又扎根于传统的成果诞生了。

必须说明的是，这本书提到的练习，不限于任何宗教、派别或者创作冲动。这些练习适用于所有人，不论你的宗教信仰、职业、心理状况或者境遇如何，它们都可以丰富、滋养你。

课程中，除了传统的冥想和静修，我还加入了一个重要元素：书写。静坐、慢走、书写都是我们的练习项目。在我体验过的最宁静、最深刻的静坐里，是包含了书写的。书写帮我们放空自己，安置心灵，就像让心灵潜入安静的池中，潜入沉默，远离一切纷繁杂念的源头。

“真正的秘密”书写营里，时间均匀流动：铃声首次响起，我们静坐；铃声第二次响起，我们慢走；第三道铃声响起，我们从椅垫下拿出笔和笔记本，接纳心中的念头并将之写下；铃声再度响起，我们大声朗读写下的文字；铃声继续，我们开始新一轮的慢走。

教室布置成禅堂的形式（我们静坐的地方），四面墙壁都有垫子（或者椅子），角落有个祭坛（如果学生人数很多，可以把椅子摆放成列，祭坛不是必要的）。不管怎样的授课形式，都需要有一个“结构”。一个合适的结构，可以帮助心灵沉潜得更深，呼吸得更深，写得更深。

课堂上，我一再对学生们重复“用呼吸引领你的心”，然后我会问：“可是要怎么引领我们的书写呢？”

学生们回答：“当然是用纸和笔。”也一定有人问：“用电脑也可以吧？”

我的回答是：“我们虽然会开车，但还是要记住怎么走路。电脑很好，但是它调遣的是另一种身体活动，当我们的心智思想从电脑键盘流出来时，会经受一些扭曲和改变。不是说变得更好或者更差，但确实不一样了。”

手写是我们学习书写的第一种方式。手连接着手臂、肩膀、心脏，敲击电脑则只是用到两只手掌，属于不同的结构。如今对许多人而言，电脑已经是主要的书写工具。这没有关系。但是万一我们变穷了，买不起电脑了，或者电力中断了呢？书写营要训练的，是人在任何情况下都能书写和内观。当我们不再依赖外在工具时，我们就拥有了弹性和自由。

早些年，二十世纪七八十年代的冥想静修并没有包括书写，人们安静地坐着，脑子里却充斥着即将举行的婚礼、失去的爱情、经济烦恼、狂热的欲望、最近离世的人等。这些都是真实的心事，我们无法阻止它们不停地往外冒。“关注呼吸，回归当下”的传统练习方法不足以奏效，我们坐着，被一阵阵

袭来的情绪——哀伤、饥饿、愤怒、渴望、悔恨和怨念吞噬。静坐的初衷是放下杂念、脱离煎熬，而结果却恰恰相反，这样的静坐只是激起我们内在更多的攻击性，而非解脱。没错，一些意志坚强的灵魂做到了，但大部分人仍然备受煎熬。还有一些人干脆放弃，直接在垫子上睡着了。

尽管如此，我对静坐一直怀有深深的敬意。它是伟大的开始，让我们第一次走近古老中国和日本的修行生活。虽然我从来没有从念头中获得永恒的平静（这实际上是对心灵的误解），但我学会了如何静坐（在这个节奏飞快的社会，已经是很大的成就），如何通过静坐来吸收信息和倾听，不仅是用眼和耳看电影、听音乐，还能听见树木在寂静中生长。我理解了何谓“结构”——一个房间的结构、一天的结构、一周的结构、时间的结构、心灵的结构。我领悟到生命从这一刻到下一刻之间的亲密，领悟到过去从来不可能了解的爱，并得以看到人类现实更广阔的层面。

活跃于二十世纪六十年代的那一代、我这一代，愿意脱离社会，过着极端的生活，只为寻找到一些赤诚的真理，一些救赎我们自己和有情众生的希望。正是由于我们这代人的决心和意愿，禅的种子才得以在美国生根发芽，形成现实基础。有些人从此转行，成为禅师并将之作为终生事业。而我们中的许多人，坐在椅垫上做学生，学禅很多年，直到有一天被抛回现实世界，心里开始纳闷：自己之前到底在做什么？现在又该如何是好？光是谋生，就让他们感到无穷的焦虑和压力。

从那以后，修行就发生了变化——人们不愿再过那种极端的生活，而是渴望一种更具包容性的修行方式，能够将工作、家庭生活及心智探索与心理学上的最新成果融合起来。书写练习就是这种需求的有效回应。你可以在日常生活中写作，穿透那些繁冗的、挥之不去的思绪，把脑海即刻出现的想法与场景写下来，或者擦除——当它们被写过、做过、表达过以后，或者认识这些想法并将之化为你的神经与肌肉的一部分。

在书写营里，我们大声朗读自己写的内容，没有修改，不做回应。不想读的人可以不读，但是只要越来越能够接受内心的声音，几乎没有人会不愿意朗读。摆脱了评论家、编辑和我称之为“心猿”（心猿跳来跳去，永不着地）的内在声音，他们感到自由和兴奋。

我会告诉大家：“我们聆听彼此的文字，就是在理解彼此的心，没有所谓的好与坏。”我们听见了一起静坐的人心中燃烧着流转的思绪，也通过朗读和倾听走出自我，获得解脱——原来我不是疯子，原来别人也有这种疯狂念头。分享开启了慈悲之心，消除了隔阂。“我不再孤身一人。”

在书写营里，每个人的背后都有一个更辽远的世界。当你低头躬身在笔记本上书写时，便是进入更大的心灵世界，与万物有了联结，这种联结会支撑你。透过悲伤，透过玻璃上的一丝闪光和踏在碎石上的脚步，你瞥见了爱。

比起小说、短篇故事、散文和回忆录，我更倾向于另一种书写，我称之为“先验书写”（*priori writing*）。这种书写练习能带给你强大的支持，让你对自己的生命充满信心，相信人生

具有价值（进而尊重世上所有生命），理解心灵（这是身为作家最有力的工具），理解书写练习，明白创作是怎么一回事。我们的课堂有明确的时间表，所有人都要认领任务，包括在一天的练习中清扫走廊、给水壶加水、敲铃、点蜡烛。我们亲手照料生活于其中的环境，并经由这个过程深耕自己。

我有没有提到过，书写营是止语的？十年前，止语的做法还有些争议，很多人无法理解，而如今止语已经广为人们接受和讨论。

我告诉学员：“不要把时间浪费在闲聊上——说，说，说，不停地说。让故事酝酿在肚子里，然后展现到纸上。写完以后可以聊天，但现在不要分散你的能量。”

四年前的一期书写营，头一天晚上，还没开始止语，晚餐的时候一位学生对着身边三位学生一幕一幕详细讲述着自己计划要写的一个剧本。我敢打包票他还没动笔写一个字，否则就不会一直说了。

我倾过身去，手里还握着叉子，微笑着说：“马修，闭嘴。”

马修是我的老学生了，从新罕布什尔州来梅布尔上课多年。他吓了一跳，有些尴尬，然后大笑起来。

“他们会把你的好点子偷走的。”我把生菜放进嘴里。

学生们体验完止语书写营以后，都说他们再也不要参加那些所有人不停说话的书写工作坊了。

“真正的秘密”书写营里，用餐、中间休息、上午和晚上都保持静默，只有当我们朗读自己的作品和阅读讨论的时候例

外。开课之前，我会指定两三本书让学生们提前阅读，包括华莱士·斯泰格纳¹的《安宁之路》(*Crossing to Safety*)、钦努阿·阿契贝²的《瓦解》(*Things Fall Apart*)、比尔·布福德³的《热火》(*Heat*)、派翠沙·汉波⁴的《花匠的女儿》(*The Florist's Daughter*)、安妮·法迪曼⁵的《要命还是要灵魂》(*The Spirit Catches You and You Fall Down*)、李昌来⁶的《母语者》(*Native Speaker*)和约翰·埃德迦·韦德曼⁷的《兄弟与守护者》(*Brothers and Keepers*)。要求大家阅读，是希望我们的觉知练习能够与世界接轨。

文学告诉我们某些人生真相，展示出人类心灵觉醒鲜活的一面。我的导师片桐大忍⁸禅师曾有言：“文学可以讲述人生的真相，但不会教你怎么做。”练习扎根于我们真实的痛苦和书写的骨架之中，表达我们真实的生命能量。它不需要一个充满魔法的完美岛屿，不讲求正式的鞠躬、日本礼仪和美学。

1 华莱士·斯泰格纳 (Wallace Stegner, 1909—1993)，美国作家、环保主义者、历史学家。

2 钦努阿·阿契贝 (Chinua Achebe, 1930—2013)，尼日利亚小说家、诗人、评论家。

3 比尔·布福德 (Bill Buford, 1954—)，美国作家、记者。

4 派翠沙·汉波 (Patricia Hampl, 1946—)，美国女作家。

5 安妮·法迪曼 (Anne Fadiman, 1953—)，美国女作家、记者。

6 李昌来 (Chang-rae Lee, 1965—)，韩裔美国作家。

7 约翰·埃德迦·韦德曼 (John Edgar Wideman, 1945—)，非裔美国作家。

8 片桐大忍 (Dainin Katagiri, 1928—1990)，日本禅师、美国明尼苏达州禅修中心的创始人。

当学生们阅读约翰·路易斯（John Lewis）的《与风同行：运动回忆录》（*Walking with the Wind: A Memoir of the Movement*）时，我问他们，为什么参加书写营之前要阅读这本书。

来自马萨诸塞州的纳森尼尔说：“路易斯和其他民权运动者也像我们一样静坐、慢走，他们向我们示范了如何在世界中行动。”

某个八月，书写营的最后一个下午，我们拼车出游，一路上保持静默（八辆车，其中一辆车里的人一路唱着颂歌）。汽车行驶在双车道高速公路上，道路两旁的向日葵摇曳着脑袋。我们开过赫伯酒馆，左转过桥，沿着洪多河（Hondo River）驶上一条小路。河流最终在古老的峡谷与里约·格兰德河（Rio Grande）汇合，那里的悬崖是粉红色的。我们去那里游泳，沿着河床逆流往上游，然后仰躺着顺流漂下。

有些人从来没有真正下过河，三位学员专门提前学习游泳，紧张地参加了这次行程。一开始他们甚至不愿意换上新泳衣（其中一位来自英国的学员把泳衣叫作“浴服”）。

前一天的中午刚下过一场夏季暴雨，河水沁凉，但是练习让我们冲破所有抗拒——想也没想，我们一跃而入。

经过几天的静默练习，我们对彼此的了解更加深刻。没有絮絮叨叨的话语打断我们在河流中的联结。新手们顺着河流漂流，我们可以感受到他们的喜悦和骄傲，他们的快乐亦是我们的快乐。我们的心足够柔软，可以容纳高高的蓝天、清澈的波

纹、筑在岩壁下的燕窝和岸边的杉木。到此刻，一周的练习让我们的身体产生共鸣，创造出空间接纳身边的一切。

回程路上，我心想，过去还从未有人将静坐、慢走、书写和文学如此微妙有机地织为一体。如今有些老师也会在冥想课程中加入书写的元素，但书写仍然被视作单独分开的活动，而不是整个练习的一部分。

我一生都致力于书写练习。坐在车里，回头望见身后那一串车流在蜿蜒的泥路上一齐驶出峡谷，我忽然意识到，必须把这些年静修营的经验分享出来。而接下来冒出来的一行字是：在我死前。我感受到时间的紧迫。生命的无常无处不在，我要如何在这些“无常”中完成这一事业？在电话、短信、传真、智能手机和脸书之外的那种野性而毛茸茸的生活体验，我要如何留下它们的痕迹？

这本书的结构把我教授多年的“十分钟限时书写”项目，延伸到了笔记本以外的整个生活。我们在笔记本上的书写会创造出一种持久的力量，它帮你找到属于自己的书写之声，找到你自己的“核”，让你的灵感与世界一同呼吸。

我承认，有时候我很犹豫到底要不要分享。每当写出一本畅销作品时，一半的自己觉得不应该“让读者和我一样坐在桌前冥思苦想”；另一半的自己则担心这种分享“会冲淡教学的实践”，没准读者很快就会放下这本书去读其他书了。但是我发现这种想法并不公允，我的第一本书《写出我心：普通人如

何通过写作表达自己》(*Writing Down the Bones*)¹ 出版二十七年了，至今人们仍在锲而不舍地坚持书写，这让我感到意外，也深深震撼了我。第一次举办书写营已经过去二十年，学生们告诉我，他们一直坚持着参加书写小组。

我的工作是为古老的教义在现实生活中再度发挥活力。我没有冲淡它们，而是通过把书写纳入练习的核心，让传统的修行更好地适应当下生活。我曾经在明尼苏达州的禅修中心跟着我的日本禅师修行多年，也跟随其他国家（泰国、越南和缅甸等）的禅师学习过数周，我相信自己的工作就是对所有先师的致敬。

有些东西之所以永恒，是因为它可以随着时间灵活调整；有些东西之所以永恒，是因为它碰触到了我们心中某些最根本、最重要的东西。

我教的不是禅学，而是以禅学作为一个理由、一种角度、一套很棒的结构，帮助人们看清人心与人性，走入那个未被定义的巨大疆域。每个人的内在都充满与生俱来的智慧，但我们要如何发现它、相信它？要如何去关注人类命运中短暂易逝的和平，并以此作为我们的人生目标？要如何安处世界之中，观照生命的明灭起落，如同我的老师片桐大忍禅师所说的那样“不离不弃”，将这一切记录于纸上？

这本书是禅也不是禅。它属于每个人都能习得的智慧。我们静坐，走近整个世界的苦难，不论是奥斯维辛集中营、刚果

1 《写出我心：普通人如何通过写作表达自己》原著于1986年首次出版。

内战、美洲原住民的苦难历史还是你的朋友和家人的苦难。同样，这本书也试图抓住人生可能拥有的喜悦和幸运的乐趣。

一位学生给我写信，针对“通过静坐和慢走，创造书写的坚实基础”这一条教义做出自己的总结，信中写道：“有时候，我会想起自己当初试探性地踏入格兰德河冰冷的河水，到最后一跃而入的时刻。我告诉自己，你只需一头扎进笔记本中，往前写就是了，如同当时的入水，如同冥想静坐，尽力超越心猿意马的自己，抵达书写的疆域。我明白重点在于不断地写，而不是必须抵达‘某处’。不断地慢走、静坐、冥想，最重要的是，我提醒自己学会放手，放下于人于己的评判——每个人都拥有自己的价值，并值得为之发声。”

静坐、慢走、书写。这就是真正的秘密。

目录

Contents

第一部分

基本要领：存在的基础 / 001

最大的愉悦 / 002

为何要止语？ / 009

冥想（静坐） / 013

慢走 / 019

什么是书写练习？ / 023

入口：开启书写的关键 / 027

重大时刻 / 033

幸福 / 037

一些决心 / 045

何为练习？ / 049

第二部分

“真正的秘密”止语书写营 / 071

开始之前 / 072