

世界级名师娜塔莉·戈德堡经典写作系列

写出我心

书写者的狂野与勇气

〔美〕娜塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg) / 著

詹美涓 / 译


Wild Mind:
Living the
Writer's Life

2

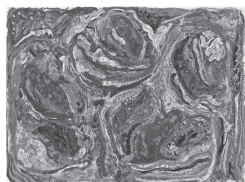
1990年问世
继风靡全球的《写出我心：普通人如何
通过写作表达自己》之后
娜塔莉·戈德堡送给全世界书写者的又一
诚挚之作

丰富的写作故事、35个“试试看”书写
练习，进入书写的迷人世界
作者亲绘封面插图

透过书写爬进一个更宽广的世界，进入
你的心灵荒原

 广西科学技术出版社

写出我心 2



Wild Mind:
Living the
Writer's Life

书写者的狂野与勇气

〔美〕娜塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg) / 著
詹美洵 / 译

著作权合同登记号 桂图登字：20-2023-134号

Title: WILD MIND: Living the Writer's Life by Natalie Goldberg

Copyright © 1990 Natalie Goldberg

This edition published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

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

ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目 (CIP) 数据

写出我心. 2, 书写者的狂野与勇气 / (美) 娜塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg) 著; 詹美涓译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2024.4

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

ISBN 978-7-5551-2042-1

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

中国国家版本馆CIP数据核字 (2024) 第043808号

《狂野寫作》中文譯稿© 2007/04/13, 娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg) /著, 詹美涓/譯

簡體中文譯稿經由心靈工坊文化事業股份有限公司授權廣西科學技術出版社有限公司在中國大陸地區獨家出版發行

XIE CHU WO XIN 2: SHUXIEZHE DE KUANGYE YU YONGQI

写出我心2: 书写者的狂野与勇气

[美] 娜塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg) 著 詹美涓 译

策划编辑: 冯 兰 常 坤

责任校对: 冯 靖

装帧设计: 古习卿千零

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: 161千字

版 次: 2024年4月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-2042-1

定 价: 54.00元

邮 政 编 码: 101118

印 张: 7.75

印 次: 2024年4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

与世间万有合一

在尘世之上了然世事无常

纵有悲伤

但何其甜美

又何等勇敢



前言

Introduction

生命是无秩序可言的，无论我们如何尝试，终究无法使其条理井然。在生命旅途中，我们可能死去，失去一条腿，陷入热恋，或者失手掉落一罐苹果酱。我们在夏天辛勤耕耘出一畦井然有序的花园，三色堇错落有致地环绕着成列与成丛的剑兰、喇叭花和龙吐珠，然后却发现自己其实向往森林，那里的一切看起来如此杂乱无序，却让我们觅得平静。

书写练习如同禅修，正是要带你回到心灵的自然状态，那片没有剑兰优雅成列的心灵荒野。心灵是原始而充满能量、生机勃勃且饥渴的，它并不会照着我们从小养成的那种和谐有礼的思维模式来思考。

当我完成《写出我心》这本书，而参加写作班的人们也已经读过它之后，我以为自己再也无须赘言。我不好意思对学生说：“史蒂夫，这个地方你得对细节再多着些墨。”我想他一定会反驳：“知道了，你已经在书里的第八章说过了。”我以为自己会成为多余的人。然而阅读有关写作的书和实际投入写

作大不相同，我太天真了，早该想到拜读过《西藏生死书》之后，我还是一样害怕死亡。

只读一本关于写作的书是不够的。成为作家是一种整体的生活方式，一种观察、思考及存在的方式。如同血统的传承，作家得将他们的所知传递出去。我对禅的学习，多半由我所师承的片桐大忍老师（Katagiri Roshi），以现身说法的方式亲自教导给我。

举个例子来说，我刚搬到明尼阿波利斯时，想学习佛法。搬家之前，我在博尔德¹，也曾跟随一位上师学佛。那儿有个很大的佛学中心，依照西藏式的常规，有许多华丽繁复的仪式，我们得等上好几个月才能与上师见面对谈，而且还得盛装赴会。

然而到了明尼阿波利斯，我打电话到禅修中心，询问是否可以安排一个时间让我和那里的禅师会面。电话那头的男人说话带着浓重的日本腔，他叫我直接过去。我意识到他就是禅师本人，立刻穿戴整齐跑了过去。

下楼迎接我的片桐大忍老师身穿牛仔裤，上半身则套着一件有着“Marcy School Is Purr-fect”²字样，上头还印着一只猫咪的绿色T恤，当时他的小儿子就读于玛西小学。我和他交谈了十分钟，话题十分稀松平常。然后我离去，对这次会面没有留下什么深刻印象。

约莫一个月后，有位任职于《禅讯》的人员打电话来，

1 博尔德（Boulder），美国科罗拉多州中北部城市。

2 purr-fect 应为 perfect 的谐音，purr 是猫叫声。Marcy School（玛西小学）是位于明尼阿波利斯的一所另类学校。

问我能否为他们的秋季号写篇禅师访谈，我答应了。访谈那天早晨，我从该买什么颜色的布料做窗帘的困扰中醒来。那是一九七八年，我才新婚。开车到禅修中心时，窗帘的烦恼还萦绕心中，我打算在访谈之后赶到织品店去。

我把车停在禅修中心前面，匆忙从车里冲出来，因为我已经迟到了几分钟。走到一半才发现自己把笔记本忘在车的前座，于是又冲回车里抓起笔记本，再跑回禅修中心的入口，用力推开门，在匆忙绕过转角时猛然停住——我看到禅师身穿黑袍站在厨房的水槽边，为一株粉红色的兰花浇水。那株兰花是三个星期前，有人为了一场佛教婚礼远从夏威夷带来的，那场婚礼我也出席了。没想到兰花至今仍是生机盎然。

“老师……”我惊讶地指着那株兰花。

“是的，”他转身微笑，我可以感觉到他全身每个细胞都在向我示现禅意，“只要用心照料，它就会活上很久的时间。”

那是我和片桐大忍老师真正关系的开始。我从片桐大忍老师那里学到了许多事物，我学会体察自己的疏忽、傲慢与倔强，也学到了仁慈与悲悯。我不是在批评与赞美中学会这些的，这两者禅师都不用。他与他的生活同在，并且耐心而恒久地等待我也变得和我的生活同在，然后觉醒。

作家与禅学大师一样，无法以教学的方式养成。我们可以跟着一位作家上课，但这并不足够。在课堂上，我们无法明白一个作家如何将他的梦或日常生活化为写作的灵感。我们在课堂上学习什么是叙事体，却无法了解如何写出来。A 不指向

B，我们做不到那种直截了当的跳跃。所以写作永远在书架上的小说或教室黑板上讨论的那一端，而我们在这一端，坐在我们的位子上。我知道很多人想成为作家想到心痛，却不知如何开始。那里横亘着一个如同开放性伤口般的巨大鸿沟。

一个在圣菲极为成功的律师想成为作家，他辞去工作，第二个星期就开始写一部小说，果断地开始他的第一页。在此之前，他除了法律诉状外没写过一个字。他以为他的律师心灵适用于他的创意写作，但他办不到。两年之后，他还在挣扎。我对他说：“布鲁斯，你得用不同的眼光看这个世界，用不同的方式行走其间，你已经迈向不一样的路途，不能再穿着你的三件式西装跳进写作的池子里游泳，你需要不一样的行头。”

某日午后，杰出的美国南方小说家塞西尔·道金斯¹，在读过《写出我心》的初版之后，以她那特殊的缓慢慵懒的语调对我说：“娜——塔——莉，你知道为什么这本书会成功吗？因为读完这本书之后，你会更了解作者，那就是所有读者想要的。”她点着头继续道，“更了解作者，即使那是一部小说，他们也渴望从中认识作者。”

人类是如此孤独，因此我们想与作者产生联结，并弄清楚那对写作的意义。“你如何活？你在想什么？”我们这样询问作者，我们都在寻找暗示、故事与实例。

希望分享我所做的，可以在写作道路上对我的读者有所帮助。

1 塞西尔·道金斯 (Cecil Dawkins, 1927—2019)，美国作家，著有《抽筋》(Charleyhorse) 和《沉默的敌人》(The Quiet Enemy) 等作品。

目录

Contents

书写练习的法则 / 002

因为慈悲所致 / 008

风格 / 013

结构 / 016

小说 / 019

潜猎者与做梦者 / 021

宁静之乡 / 025

狂野之心 / 030

落差 / 033

不书写 / 038

阅读 / 041

即知即行 / 043

接纳自己 / 049

为写作注入新意 / 056

口语限时书写 / 058

重回书写练习 / 062

与治疗迥异 / 065

我真正想说 / 068

紧急事件 / 069
朗诵会 / 073
大声朗读 / 075
母牛 / 077
跑得像只野兽 / 080
家 / 082
惠特曼的家乡 / 086
跑步 / 091
开悟 / 096
青少年奥运会 / 100
赫伦湖 / 105
水貂 / 108
入戏与出戏 / 113
谁给了你许可？ / 115
时间 / 119
寂寞 / 121
梦 / 123
勇往直前 / 127

为好事积极努力 / 130
因为 / 133
“非常”与“真的” / 135
绝望的一年 / 138
另一只书写的胳膊 / 142
迫切渴望 / 145
乐趣 / 151
赛马 / 155
成功 / 161
白色城堡 / 166
跨越界限 / 171
巴黎笔记本 / 176
黑暗与光明 / 178
管弦乐队 / 185
驻校诗人 / 191
细节 / 197
抽象的叙述 / 203

因循与等待 / 205

动词 / 207

鲸 / 210

持续写作 / 214

静候数月 / 217

允许失败 / 222

懒散 / 224

失落 / 228

为众生而写 / 233



让万物贯穿我们
再用笔和纸尽情捕捉
让自己活在本来就属于你的
狂野之心里吧

书写练习的法则

The Rules of Writing Practice

十五年来，每次书写工作坊开始时，我都会把书写练习的法则重述一遍。在这本书的开始，我也要把这些法则再说一遍。为什么我要再三重申这些法则呢？因为它们是写作的起跑线，是所有写作的出发点，是学会信任自己的心的基础。信任自己的心是写作的根本，字句从心而来。

我自己对这些法则深信不疑，可以说到了近乎“迷信”的程度。

有个朋友取笑我说：“你好像把这些法则当成了生活信条，好像它们适用于任何事一样。”

我笑着说：“好吧，那我们就来试试看。它们适用于做爱吗？”

我竖起大拇指用来表示法则一：“手不能停。”我点点头，是的。

竖起食指，法则二：“要具体。”我高兴地叫出声来，居然行得通！

竖起中指，法则三：“不要控制。”很显然，写作和做爱是同一件事。

竖起无名指，法则四：“不要思考。”我说。是啊，做爱不能思考，我点点头。

我证实了自己的观点，朋友和我都笑了。

尽管去试，把这些法则套用在打网球、飞滑翔翼、开车、做烤奶酪三明治、驯狗或驯蛇上。好吧，也许不是真的每件事都适用，但是它们在写作上行得通，所以不妨试试看！

1. 手不能停

当你坐下来开始写，不论是打算写十分钟还是一小时，只要开始动笔，就不要停。如果计划要写十分钟，就算第八分钟时有一颗原子弹掉到你脚边也别动摇，你得坚持写完。

这个法则的目的何在？当我们写作时，常常混淆了编辑与创作者的角色。把你写字的那只手想象成创作者，另一只手想象成编辑，然后把双手并拢，手指交缠，这就是我们写作时面临的状况。写字的那只手（创作者）想要写它在周末晚上做了些什么：“我整夜喝着威士忌，盯着吧台对面那个身穿红色T恤的男人的背影，想象他有一张哈里·贝拉方特¹的脸。凌晨三点钟，他终于转过头来，我一见到他的脸，立刻对着烟灰缸

1 哈里·贝拉方特（Harry Belafonte, 1927—2023），美国黑人歌手，也是美国唱片史上第一位唱片专辑销售突破百万张的超级巨星。

吐了起来，那简直就是一张没牙的、湿漉漉的杂交狗的脸。”然而才刚写到“我整夜喝着威士忌”时，那只代表编辑的手却将创作者的手指紧紧扣住，让它动弹不得。虽然创作者并不想妥协，但是编辑告诉创作者：“喝威士忌那些事不是什么好事，让人知道这些不太好。我有个更好的点子，‘昨天晚上我好好地喝了杯热牛奶，然后九点钟就上床睡觉了’。就写这个吧，我会松开手让你往下写。”

如果你坚持让创作的手持续不停地写下去，编辑就无法抓住它，它就可以写它想要写的东西。“持续不停地写”这个动作会强化创作者，不容编辑有插手的余地。

书写练习最主要的方法就是持续不停地写。

2. 要具体

不要只写“汽车”，要写“凯迪拉克”；不只是“水果”，而是“苹果”；不只是“鸟”，而是“鸬鹚”；不只是“一个热衷共生关系的神经质男人”，而是“当哈利的太太走向煤气炉打算点根烟时，他便冲到冰箱前，急急忙忙打开冰箱，‘她需要一个苹果！’他心想”。留心那些标签式的心理学名词，要去探索标签底下的含义，把那个人的特点写出来。

但是，如果你写的是：“我是个白痴，娜塔莉说要写得具体，而我却像个笨蛋，只写了树。”也不要惩罚你自己，冷静地觉察你正在写树，更进一步地，在你写的树旁边，写下小无花果树。对自己温和仁慈些，不要让严厉的内任编辑有机可乘。