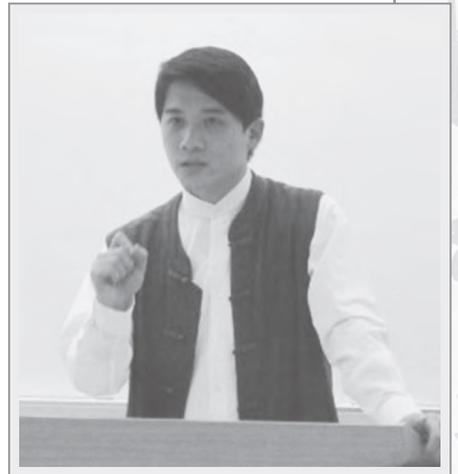


開心書寫，輕鬆修行

「作文」、「寫作」與「書寫」

如果我們將這組相似詞逐一探究，便能發現三者其實是不同的文字活動。「書寫」是不帶有特別目的的「寫」，把它分開來看，其實兩個字都是「寫」的意思。例如自己親筆手寫，叫「手書」，請他人代為撰寫，稱為「代書」，若將其中的「書」換成「寫」，便成為「手寫」、「代寫」，其實意思是相同的。「寫作」則進入創作的範圍，「作」有「創造」之意，因為在前面加上「寫」，所以專指以文字來創造。「寫作」所創造出的成品稱為「作品」，創造作品的人便是「作者」。至於「作文」的作，則是「製作」的意思。作文是依照某些標準，例如格式、結構、修辭、例證等等，而以文字製作出的篇章。

若從形式上的要求而言，「書寫」是最不設限的文字活動，信筆塗鴉都可以是一種書寫；其次是「寫作」，將個人所知、所感以文字表達出來並供人閱讀，最低的要求便是必須可讀能讀，風格則可差別互異；「作文」的要求與限制最多，必須合乎諸多「標準」才能稱為佳作，因此自古以來常為考試所用。



林彥宏教授

作文初體驗

我第一次寫作文是在小學二年級，當時已經是班上第二次上作文課了。由於我在第一堂作文課時請假，對於作文的基本格式茫然無知。我的第一篇作文，承載過度的熱情，以文字將整張稿紙填得飽滿，一格不留！待老師批改時，便在作文簿上批示：「開頭要空兩格，整篇重寫一遍」。

領受老師的指導並遵照吩咐後，交出重寫的文章。這次稿紙

上的「每一行」都空了兩格，作品裡的文字像服從口令般一起半蹲下去，結果當然還是不合格。老師要我跟同學借作文本子來觀摩，我才終於恍然大悟，原來作文的格式是這麼一回事。此後，我就把作文當成遊戲，很快就上手了。小學三年級，我的作品第一次刊登於校刊上，給予我莫大的鼓勵。

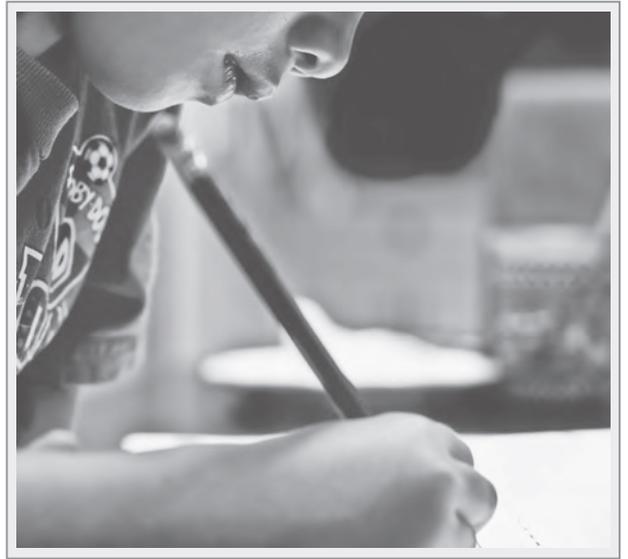
這些經驗對我日後的寫作教學影響深遠，我從中體會到一個正在學習寫作的孩子所可能發生的疑問與感受。另外，適時的賞識和鼓勵，使學生在創作過程中建立成就感，又是何等重要。

寫作的平靜空間

「寫作」正式在我生命中萌芽，是在中學時期。當時我就讀花蓮高中，從窗戶向外望就是太平洋，教室比鄰圖書館。下課時，我不是上頂樓看海吹海風，就是到圖書館讀「閒書」（同學們對文學作品的稱呼）。大家都在背單字，寫評量或測驗卷時，我卻在圖書館閱讀文學作品。

我的成績不算好，但是卻鮮少顯露出對課業或生活的緊張窘迫。彷彿在文學的世界中，我可以得到一分寧靜，可以真的沈澱下來，讓自己看透一些事情，聽清楚內心的聲音。我打從心裡欽佩這些作品的作者，感謝他們能夠創作出如此神奇的文字，安定我的心靈。某堂作文課，老師訂下作文題目〈我的未來不是夢〉，當大家紛紛寫下考取第一志願，或從事收入豐厚的職業時，我卻在文章裡表示未來想從事出版業或專職寫作。當時國文老師的回應是：「寫作是嘔心瀝血的過程，出版的甘苦也不足為外人道。」

她是一位非常仁慈的老師，知道我熱愛寫作，特別允許我可以隨時將完成的作品放在她的辦公桌上。待至下一堂國文課之前，她便將作品評點



好，並給予修改的意見，再發還給我。老師是我的第一位讀者，也是第一位編輯，當時只覺得老師真好，願意聽我說話。直到自己當老師，體會到批閱文章所需投入的精神、體力與時間，便更加感佩當年老師的用心與辛勞。

乍看之下，這似乎是一位文藝少年的生活寫照，然而事實上並非如此。中學時期的我血氣方剛，又常要對朋友義氣相挺，鬥毆等事已是家常便飯，可以說沒有留下前科是意外的幸運。然而，當時我也面臨一種自我認同的掙扎，沈默寡言與怒目暴衝，何者才是我真正的本質？有時覺得自己很威風，更多時候卻在內心深處覺得很孤獨，有罪惡感。之後我發覺，在閱讀與寫作時，可以進入另一個安靜而安全的空間。此刻，我可以不去扮演好學生或壞孩子，可以在文字的流動中放鬆。這樣的體驗，讓我對「寫作」產生更深層的認同和喜愛。

多年後，有機會觀賞影片《街頭日記》（Freedom Writers），影片裡的内容再度喚起我那段日子的記憶。這部電影描述美國威爾森高中二〇三班的故事，二〇三班是學校「種族融合」實驗計畫所成立的新班級，學生成員來自各個種族，並且大都身處黑暗、破碎的生活環境。新手老師「艾琳」擔任班導師，她懷抱著初入杏壇的教學熱情面對學生，然而這一班牛鬼蛇神怎會讓她稱心如願？在經過數次劍拔弩張的衝突與調解後，艾琳老師發給每位學生一本日記本，讓他們在上面盡情地抒發生活中的經驗。老師不會主動翻閱學生的日記，學生若想讓老師閱讀，可將日記放置在待老師閱讀的櫃子中。

學生的心聲因而被聽見，不只是向老師傾訴，其實也是讓自己得以傾聽內在的聲音。寫日記成為一種重新面對自我的方式，在書寫的過程中，將自己的處境、抉擇，以及即將引發的效應清楚地瀏覽一遍。許多人在過程中，發現改變生活慣性的可能，因而開出一條解脫之道。「說出來，才是真正地聽見」，我在故事中看見自己曾經走過的生命歷程，特別是人與文字之間，透過「讀與寫」而生的觸動，進而在生命歧途中引導出修正之道。

寫日記時不需要顧慮修辭，不是為了讓文字成為作品，也未必要供人閱讀，是比較接近「書寫」的文字活動。

書寫即修行

一、書寫與身心關係

除了藉由我個人的生命歷程，分享書寫帶給身心轉化的經驗之外，許多科學研究也指出，書寫對於身心關係有明顯的影響。

(一) 身心改善的測量研究

德州奧斯汀大學心理系詹姆斯·潘尼貝克博士（James W.Pennebaker），在調查達拉斯一間企業裡兩百位人士的健康狀況中發現：凡是有嚴重健康問題的人，在兒童時期至少有一件他們從未向人揭露過的創傷經歷。這個發現讓他思索：如果壓抑的負面效應可以被測量出來，那麼表達的正面效應是否也能測量呢？

潘尼貝克來到一間「二度就業服務公司」，將一群平均年齡五十二歲，在無預警下被告知解職的五十位男性工程師分成兩組，一組請他們針對自己被解雇一事寫下感受與看法，另一組寫的題目是「時間管理」。這個實驗連續五天，每天讓受測者書寫三十分鐘。結果發現，在接受同樣次數的工作面試之後，書寫「遭到解雇的感受與想法」這一組，有百分之二十七的受測者在受測期間找到工作。另一組受測者，於受測期間找到工作的總人數，則不到百分之五。

究其原因，是因為書寫「遭到解雇的感受與想法」這個組別，在書寫過程中已經將憤怒、羞愧等情緒抒發並轉化，因此再度面對面試的情境時，能夠以較平靜的方式去思考諸如「你為何目前沒有工作？」等問題。另一組成員所寫的主題是「時間管理」，形式上只是一篇作文，內心的真實感受仍然受到壓抑，因此一旦被



photo: jennifer / www.istock.com/photo/serenon/4188212/1

問及類似上述同樣的問題，所有的負面情緒將一股腦地傾洩而出，搞砸面試的成績，同時也失去工作的機會。

（二）創造神經通路

羅伯特與蜜雪兒·寇特（Robert & Michelle Colt）夫婦是神經語言程式專家（Neuro-Linguistic Programming，簡稱NLP），他們指出：「腦是可塑的，人們有一生的時間與能力去創造新的神經通路。」並補充道：「腦雖然有能力改變，但最初是用來適應生存的。」

當人們的負面經驗發展時，腦就會創造神經通路，隨著時間流逝，這些重複的神經模式會加強負面情緒，刻劃得夠深刻，它便成為習慣。書寫能打破這些習慣，因為書寫時我們至少同時動用多種感官功能，例如：「視覺」，不僅看到書寫的內容，也重現正在撰寫的事件過程；「聽覺」，於腦海中進行自我對話；「觸覺」，感受到筆、紙之間的接觸，以及整個書寫過程中的姿勢、呼吸等身體經驗。當然，書寫時「意念」的流動更不在話下，在多重感官的幫忙之下，習慣很容易就鬆動了。

書寫讓我們打開自我，使腦部展開新的學習，也創造出新的神經通路。這是一種突破舊神經習慣，創造新習慣的過程。

上述研究報告，提出書寫與身心狀態相關的諸多證明，這是經過測量後歸納而出的結論。然而，即使未曾接觸這些實驗數據，我們依然可以在生活中直接體驗書寫所帶來的身心改善。

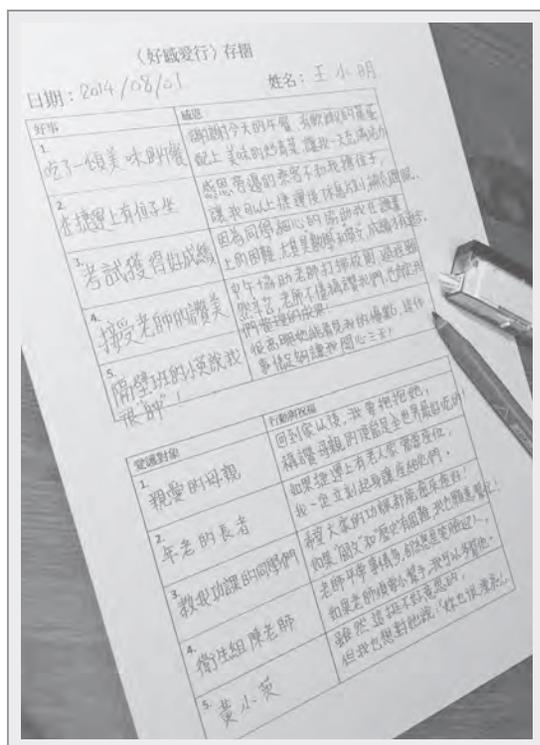
二、書寫體驗

（一）「好感覺行」表

科學實驗報告指出，人們想著負面事件五分鐘，體內的免疫球蛋白會先上升後下降，且下降到正常值以下，直到六小時後才恢復正常，而免疫球蛋白正是檢驗免疫系統健康與否的主要指標。相對來說，若人們內心想著正面事件五分鐘，其免疫球蛋白則會上升，並且維持六小時後才回復正常值，這表示利用五分鐘回想生活中的好事，將會帶來六小時的健康。

我們可以設計一張表格，劃分「好事」、「感恩」、「愛護對象」以及「行動或祝福」四個部分，將每天與好事相關的細節與感受記錄下來。我們先在表格中填上今日所感受到的「好事」，例如：吃了一頓美味的早餐；在公車或捷運上得到片刻的休息；在路過的公園瞥見玩耍中的小孩，因此讓心情好轉等等。接著，再針對這件「好事」發出「感恩」，寫出具體的感謝，不只寫「謝謝這頓早餐」，可以寫「感謝今天的早餐，有溫溫的豆漿配上酥酥的燒餅，讓我原本昏沈的頭腦漸漸清醒，可以迎接全新的一天」。然後，繼續填寫「愛護對象」這一格，說明想要付出關懷的對象。最後，便在「行動與祝福」一格中，詳細描述要如何付出行動或祝福。

完成一張表格，等於進行一次正面的觀想，這是直接對身心健康所做的功課。如果能夠每日持續書寫，一張張「好感愛行」表格，便能成為身心健康的護照與存摺。



「好感愛行」表

(二) 自由書寫

臺灣大約在十多年前開始推廣「自由書寫」。娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg) 的《心靈寫作》、《狂野寫作》以及二〇一四年出版的《療癒寫作》，則被視為「自由書寫」的指導手冊。

娜姐莉是一位猶太裔美國作家，大學時期便喜愛文學創作。大學畢業後，她發覺這樣不足以謀生，於是與好友們合開一家餐廳，當然也就跟她的作家夢漸行漸遠了。雖然當不成作家，但是她對文學的喜愛並沒有因此退卻。某日，她從餐廳下班後，來到書店翻開一本薄薄的詩集，看到其中一首詩寫的竟然是「煮茄子」的事情，她心想：這不是我剛做過的事情嗎？她忽然領悟，原

來寫作就是關注自己所知道的事。於是她又開始寫作，寫家人與身旁周遭的一切，沒有人可以說她寫的不對，因為這世界上她最了解的就是這些。

她追隨片桐大忍禪師（Dainin Katagiri Roshi）學禪，每當有修行上的疑惑便前去請教禪師。禪師的回應往往令她一頭霧水，直到禪師說：「妳知道的，就像妳在寫作時……」每當禪師以寫作為例，娜姐莉便豁然開朗。終於有一天，禪師告訴她：「娜姐莉，妳何不用寫作來修行？」這樣的契機，讓娜姐莉將寫作與修行結合，並發展出「自由書寫」的方法。

那麼，該如何「自由書寫」呢？「自由書寫」幾乎是最簡易的文字活動，只要識字能寫，準備紙筆，隨時隨地都可以進行。如果問「自由書寫」有什麼規則，可以簡單歸納以下四項原則：

第一項原則：不停止

書寫時我們可以限定時間，剛開始從十分鐘開始練習，然後逐漸增長時間。書寫期間，筆不能停，必須不斷地寫。寫些什麼呢？我們可以設定幾個引導句作為每篇自由書寫的起始句，然後便依循書寫過程中腦海裡浮現的畫面，或是把意識中閃過的念頭，通通寫出來，讓它們在文字中現身。

第二項原則：不修改

無論寫什麼，即便是寫出錯字，或是自認為不妥的內容，都不修改。這個原則在一開始書寫時會比較不習慣，但是沒關係，試著去接受它，慢慢練習。

這兩個原則都有一個對治的對象，就是我們的妄心。如果用寫作的術語來說，自己的大腦在書寫時會成為一位內在編輯，時時幫忙檢查產出的文字：「嘿，這個字寫成這樣太醜了。人家會說你長得端端正正的，怎麼字寫成這樣？」、「唉呀！這句話不太文雅吧！把它修改掉，否則人家看到會對你做何感想？」內在編輯因為社會歷練豐富，常常出手干預我們將真心話說出口。「不停止」、「不修改」這兩個原則，就是保護我們不受它操控與擺佈的方法。因為必須不停書寫，內在編輯找不到縫隙介入，也因為不能修

改，內在編輯就算有再多意見，終究英雄無用武之地。

第三項原則：具體呈現細節

不要只寫「水果」，可以描寫它是「紅潤的蘋果」或「開始浮現黑斑的香蕉」。不要只寫「腳踏車」，可以寫「那輛左邊煞車失靈，椅墊太矮，籃子裡常常被丟進空瓶罐，自己騎了十年卻始終不願汰換的鐵灰色腳踏車」。許多靈思妙想，常常隱身在概括性高的籠統詞彙中，如果書寫可以盡可能地具體、詳細，便將為它們開出現身的道路。如同西方人說：「魔鬼藏在細節裡。」若以佛教的觀點來看，即是「細節裡也有佛性，也有菩提心。」

第四項原則：讀出聲音

將自己所寫的文字讀出來，可以讓我們從另一個角度觀察與思考。即使是一個人單獨地寫，也可以讀給自己聽。同一篇文字的書寫，閱讀及聆聽，將帶來各自不同且令人驚歎的感受。

至於問道那是什麼感受？娜姐莉會這樣回答：「寫就對了！」

作者現任華梵大學中國文學系助理教授

開心玩寫作——心靈書寫與觀照

2014年9月5日至12月26日

每週五 晚上7:00~9:00

授課老師：林彥宏 華梵大學中國文學系助理教授

上課地點：慧炬印光祖師紀念堂

臺北市大安區建國南路一段270巷10號B1

洽詢：(02) 2707-5802 分機 202 活動組

費用：免費（依課程需要酌收教材費）

主辦：財團法人慧炬雜誌社、中華慧炬佛學會

photo: this yre ark