

找回寫作創造力

——以正念「典型一日記錄」搭配「自由書寫」之討論(上)

◆ 林彥宏 臺北市立大學兼任助理教授

摘要

在教學現場，常見學生表達自己創造力失落的感受。以寫作為例，學生出現的障礙常在於不知從何下筆，或者陷入自己過往的負面寫作經驗而裹足不前，寫作意願低落，即便執筆，由於創造力失落，也多只能寫出陳陳相因的樣版文章。本文的觀點認為創造力應是與生俱來的，然而在生命成長的過程中，遭到後起因素所遮障而不顯。若以「正念練習」與「自由書寫」搭配，或能引導學生再次找回寫作創造力。

當代西方心理科學與東方禪修傳統結合，建構出「正念療法」，其練習方法「正念練習」直接而簡易，並且具有結合當下生活起修的方便性。「正念練習」對於提昇專注力與減除焦慮壓力有相當豐碩的研究與實務成果。而由美國作家娜妲莉·高柏發展出的「自由書寫」，不同於一般專注於文字成品的寫作教導，特別重視書寫過程的心靈觀照。參與的書寫者無須高深的寫作技巧或經驗，只要識字能寫便能操作。書寫者在書寫過程中，將專注力從對作品的期待轉為對書寫歷程的覺察，常作為表達性藝術治療的基本方法。

本文即嘗試以「正念練習」搭配「自由書寫」，針對學生「創造力失落」的狀態進行引導與觀察，以討論其練習過程與引發效應。

關鍵字：創造力、禪修、正念、典型一日記錄、自由書寫

壹、前言

台灣學生一般在小學低年級便已開始接觸寫作，小學階段的兒童寫作創造力旺盛，作品中常能見對生活的體貼觀察，並以直觀直覺抒發奇思妙想，童言

童語的靈妙生動，往往令人會心一笑。兒童寫作的表現，與生活化的教材以及生動化的教法有關。在兒童寫作的課程中，教師能設計出讓兒童產生興趣的主題，也能搭配相關知識作連結，讓學生在寫作時能真實體會詮釋的成就與表達的樂趣。（註1）

及至中學，由於「考試領導教學」仍為普遍現象，因此寫作教學的方向便以寫作測驗取分訓練為主，相較於小學階段所領受的多樣性寫作課程，中學生對於寫作的興趣便在測驗成績的壓力之下產生變化。在教學現場可以觀察到，兒童寫作的課堂能夠不時傳出笑語，而中學的寫作課堂則多氣氛凝重，愁眉深鎖持筆躊躇者所在多有。學生由小學兒童寫作進入到中學應試寫作，彷彿寫作的發現之旅才剛啟程，卻在半路沿途築起高牆，原本天寬地闊的想像消失，眼前只有通向唯一目的的甬道。因此，能夠在這套訓練模式下獲得學習成就的學生，或許還能維持寫作興趣，至於未能及時適應的學生，則可能因此減減對寫作的期待。

當寫作成為一股壓力，學生便不願主動親近，一旦寫作測驗結束，學生與寫作也就漸行漸遠。只是，寫作測驗有結束的時候，寫作的機會與需求卻不會從此消除。大學生無論在課程作業或人際往來，都勢必與寫作再度相逢，本以為天長地久有時盡，執筆後才發現此恨綿綿無絕期。因此大



部分的學生若不是完全放棄寫作，就是利用過去寫作訓練所殘留的餘力，勉強製造出形式交代得過去，內容卻乏善可陳的作品。

如果將學生以往對寫作懷有「好奇與熱情」演變為對寫作產生「冷感或排斥」視為一種創傷，其外顯的症狀即為「寫作能力低落」。許多專家學者已針對大學生低落的寫作「能力」規劃出提昇方案（註2），本文則針對大學生的寫作創造力進行觀察與討論。大學生由於已解除中學時期寫作測驗的取分要求，

又離兒童時期那股對寫作保有開放好奇心態的時光已遠，相對而言寫作動機薄弱，連帶影響其寫作創造力的表現。

關於寫作創造力，本文持以「創造力人人本具」之觀念，因此視學生的寫作創造力是在寫作訓練的過程中「失落」而非天生缺乏。既是「失落」，則對於寫作創造力採取的是「找回」，而非建構。透過找回寫作創造力，或許同時也能激起學生對本具創造力的肯認。

「正念療法」是東方禪修傳統與西方心理科學結合而成的當代身心療法，其練習方法簡易，具有結合日常生活當下起修的方便性，在防治憂鬱症復發的臨床成效上已獲得許多實證。而「自由書寫」則是由美國作家娜姐莉·高柏（Natalie Goldberg）結合禪修與閱讀寫作經驗所研發提出的書寫練習，重視書寫過程中的自我觀照。本文是以正念練習中的「典型一日記錄」搭配「自由書寫」，引導大學生書寫生活小記，觀察學生能否在練習過程中有感於「找回寫作創造力」，以進行之討論。

貳、正念、「典型一日記錄」與「自由書寫」

一、正念意涵

「正念」一詞原為巴利文佛教用語，是佛教傳統禪修方法。若就禪修的止觀系統分類而言，正念屬於觀禪之一，觀照當下身心狀態而不涉及改變或操縱體驗，在觀照的過程中覺察身心變化的本質，對於煩惱與壓力的推動來源有深層理解，從而導向平衡。（註3）而「正念療法」則為西方心理科學向東方禪修傳統汲取養份而成的身心療法，其具備現代生活與社群適應的彈性，人人能夠當下起修，因此流行於歐美日久，並在近年回到東方，學習者也日漸增多。（註4）

正念療法的主要創始者喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）自1979年起，在麻州大學醫學院附設醫院開設正念減壓（MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction）課程，協助病人與照顧者學習與疼痛、疾病以及壓力相處。1995年「正念社會醫療健康中心」（Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society）成立，在培訓MBSR教師之餘，並將正念療法推廣至醫護、諮商、企業、教育、監獄、運動等各大領域。（註5）

1992年，認知行為治療師馬克·威廉斯（Mark·Williams）（註6）在從事「如何預防憂鬱症復發」的研究時，發現MBSR所主張的「想法只是想法，而非事實」。能夠協助人們從不斷反芻的窄化視域中解放出來，於是開始向喬·卡巴金學習，並以正念療法教導憂鬱症患者自行培育抗病免疫力，同時針對此法進行實證研究。歷經十年發展，在認知心理學的基礎上，透過MBSR建構出「正念認知療法」（MBCT, Mindfulness- Based Cognitive Therapy）（註7）並成立牛津正念中心（Oxford Mindfulness Center）。

喬·卡巴金為馬克·威廉斯所著《正念：八周靜心計畫，找回心的喜悅》寫下序言：「正念是幾千年來的智慧，大家經常稱之為『佛教禪修的核心』，但是正念的本質（也就是專注與覺察）是普世的。」（註8）誠如序文所言，正念的本質是普世性的。因此，「正念」自然也能援引運用於寫作教學之上，若以學生「寫作創造力失落」為著眼點，「正念」或許也能提供復原的契機。



二、正念練習之「典型一日記錄」

如果將「正念」視為一種自覺之「道」，那麼「正念練習」便是一種由「術」至「道」的歷程。（註9）無論MBSR或MBCT都有豐富的正念練習計畫，最常見的是八週課程練習。此練習課程搭配作業記錄，旨在累積並建立正念態度，培養與生命情境「同在」的能力。以下就正念練習之基本態度與八週課程中各週主題設計略作說明。

（一）基本態度

正念練習的七個基本態度為：非評價、耐心、初心、信任、非用力追求、接納以及放下。這七項態度互相依存與影響，培養其中之一，便能提昇其餘。（註10）

其中「非評價」是開啟正念之鑰，就正念練習而觀，個人在開始練習後，將

會發現原來「評價」活動一直在思惟中針對各種經驗作用，對於所見所感的一切，皆以個人偏好為基準而進行評價。基於此評價習慣，個人將不知不覺進入慣性反應，而慣性反應其實缺乏客觀基礎，是以往往架設起真實覺知的障礙。

在正念中雖然以「非評價」作為基本態度，但是並非將此評價習慣視為精神毒瘤而必除之。正念的觀點是，一旦生起評價念頭，恰是練習辨識評價習慣的機會，並採取更廣闊觀點主動停止評價以保持不偏倚的覺察。

（二）八週主題設計

在正念八週練習當中，前四週的重點是學習開放心胸，注意內外世界的不同面向；後四週以此為基礎，給予實際的操作方法，把念頭視為心理活動，以協助培養接納、慈悲與同理。此就《正念：八周靜心計畫，找回心的喜悅》一書所規劃八週課程練習內容為例，將每週課程重點整理如下：

週次	課程重點
第一週	看見「自動導航系統」之運作，並探索覺醒時的狀況。主要練習為「觀身體與呼吸」及「正念進食」。
第二週	使用「身體掃描」探索「思考感」與「身體感」的差異。
第三週	以前兩週的禪修為基礎，進行源自瑜伽但不費力的「正念伸展」練習。
第四週	介紹「觀聲音與念頭」，逐步揭露個人是如何不知不覺捲入「鑽牛角尖」的旋渦裡。
第五週	以「艱辛禪」為主題，幫助個人面對生活中不時出現的艱困。
第六週	在「艱辛禪」的基礎上，更進一步發展「慈心禪」，探索透過每日善舉記錄來培養慈悲的同時，負面的思惟方式是如何逐漸消退。
第七週	探索每日例行行動與情緒之間的密切關聯。人的慣性會是在壓力升起與疲憊時，放棄「滋養」之事，以挪出時間去從事「迫切」或「重要」之事。本週強調的是利用禪修來做出善巧選擇，此練習有助於將生活引入良性循環，帶來更大的創造力。
第八週	將「正念」應用於日常生活。

(三) 典型一日記錄

「典型一日記錄」練習方式是將自己「典型一日」中例行的十至十五項活動列出，然後為每一項活動標記，分析討論此活動為身心帶來的是「滋養」或「耗竭」，明白生活中的「滋養活動」與「耗竭活動」如何分布，並以之洞悉艱困來源與可能的調適方向。最後討論個人情況，採取減少耗竭活動或增加滋養活動的因應方案，以達身心平衡。

三、自由書寫

(一)「自由書寫」意涵

「自由書寫」在台灣已推廣十餘年，娜姐莉·高柏(Natalie Goldberg)的三本著作《心靈寫作》、《狂野寫作》與《療癒寫作》被視為「自由書寫」的指導手冊。它不同於一般寫作重視最後的文字成果，而將關注放在書寫的過程，特別是意念與書寫之間的微妙關係。

娜姐莉·高柏稱其發展出「自由書寫」方法，乃由日常經驗與禪修體驗而來。她在《心靈寫作》引言中提及二事：她在大學時代便已瘋狂愛上文學，然而畢業之後卻無法以此為生，因此她與好友合夥開了餐廳，在某日結束工作回家的途中，她在書店停下腳步翻閱一本詩集，第一首詩講的竟然是煮茄子，頓時令她茅塞頓開，原來這麼日常的、司空見慣的

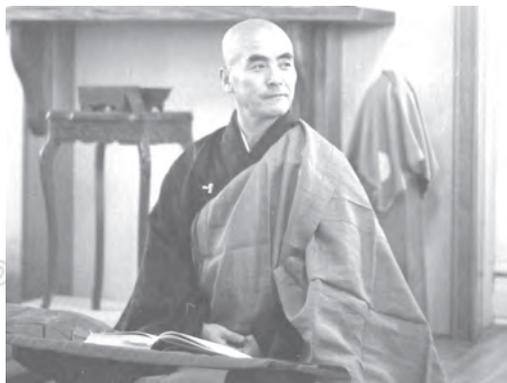


慧炬「開心玩寫作——心靈書寫與觀照」課程現場

事物，也能拿來創作！她決心開始書寫自己知道的事，開始相信自己的想法和感受，不去顧盼身外的干擾，她提筆寫自己的家人，沒有人可以指責她寫得不對，因為她最了解的就是他們。她從中得到的領會是「相信你所愛的事物，堅持做下去，它便帶你到你需要去的地方。」

她拜在片桐大忍（Dainin Katagiri）禪師門下習禪，每次請教修行上的疑惑，總是聽得一頭霧水，直到禪師向她比喻：「就好像在寫作時，妳……」她便豁然開朗。某日禪師對她說：「妳為什麼不用寫作來修行？只要妳鑽研寫作夠深入透徹，便可隨心所欲。」於是娜姐莉·高柏有意識地將寫作與修行結合，幫助自己洞察生活，使心神清澄。（註11）

「自由書寫」的目的，不是將一個缺乏寫作天份的人訓練成寫手或文豪，而是提供一個方法，讓學習者探索自己深邃幽邃的內心世界。在這樣的練習過程中，學習者打破僵化固定的寫作形式，往往能找到創作的勇氣與熱情。



片桐大忍禪師



娜姐莉·高柏

（二）「自由書寫」練習法則

在娜姐莉·高柏的三本自由書寫相關著作中，重複提到寫作練習法則，統整表列於下。

《心靈寫作》部分

1. 手應當不停地寫。（不要停下來重讀你剛才寫的那一行，那只是在拖延時間，並在設法掌控你正在說的話。）
2. 不要刪除。（那是在編輯你寫的東西，就算寫出來的並不是你原本打算寫的東西，也隨它去。）
3. 別擔心拼錯字、標點符號和文法。（甚至別去管是否把字寫出了格子，或超出線。）

4. 放鬆控制。
5. 別思考，別想著要合乎邏輯。
6. 直搗要害。（倘若你寫出了可怕或太過赤裸裸的東西，那就一頭鑽進去，其中說不定蘊藏了很多能量。）（註12）

《狂野寫作》部分

1. 手不能停。（如果預計要寫十分鐘，就算寫到第八分鐘時有一顆原子彈掉到你腳邊，別動搖，你得堅持寫完。）
2. 不要控制。（把你想說的說出來，別擔心說得是否正確、是否合乎禮節或是否適切，儘管讓它傾瀉而出。）
3. 具體描述。（不要只寫「車子」，要寫「凱迪拉克」；不是「水果」，而是「蘋果」）
4. 不要想。（我們通常會活在第二念或第三念的意識領域裡，也就是念頭的念頭，而不是活在我們對某樣事物靈光一閃時的第一個念頭裡。寫作練習將會幫你觸及第一念，讓你和腦中閃過的第一個念頭同在。）
5. 別擔心發音、文法或拼字是否正確。
6. 你有寫出全國最爛文章的自由。
7. 直擊要害。（如果令你感到害怕的主題出現，不妨冒險挑戰它，因為那是能量聚積所在。）（註13）

《療癒寫作》部分

1. 手不要停。（不管你決定要寫十分鐘、二十分鐘或一小時，中間都不要停下來）
2. 允許自己寫出全世界最爛的文字。（書寫練習要求我們所有的部分都現身，當我們讓步，不再批判時，它們通通是獨特的寶石，不是嗎？）
3. 要精確。（不要只寫「馬」，要寫「奶油色的馬，鬃毛和尾巴是白色的」。）
4. 不要控制。（說你要說的話，不要說你認為自己應該要說的話。）（註14）

三本著作中所提到的練習法則，都在幫助練習者回到初始的意念。娜妲莉·高柏主張在習作時，必須將「創作」與「編輯」分開，用快速的筆觸擺脫內在編輯的批判干涉，如此一來創作才能享有探索與表達的自由空間。◎

註釋

1. 以慧炬機構兒童作文寫作班為例，即透過多媒體教材（音樂、影像、各類文本）與活動設計（冥想、對談、遊戲），將古典詩詞與文學經典，自然融入教學。
參考網址：
<http://www.towisdom.org.tw/02-act/2017/children-writing16/children-writing16.asp>
2. 如教育部辦理「全校性閱讀書寫課程推動與革新計畫」
<http://www.aipiirwc.pu.edu.tw/aboutus.php>
3. 見鮑伯·史鐸博士（Bob Stahl, Ph.D.）、依立夏·高斯坦博士（Elisha Goldstein, Ph.D.）著，雷叔雲譯：《減壓，從一粒葡萄乾開始》（台北：心靈工坊文化，2012年），頁37。
4. 李燕蕙：〈狂亂世界靜心法：正念療法在台灣〉，《靈山現代佛教》2014年10月第365期，第四版。
5. 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）是麻省理工學院分子生物學博士。其基本學術訓練雖然從科學出發，但是他也同時學習禪修，為劍橋內觀中心的創始會員，他將兩者結合後發展出「正念減壓療法」（MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction）
6. 馬克·威廉斯（Mark Williams），同時也是現任牛津大學臨床心理系教授。
7. 李燕蕙：〈正念療法掠影〉，《蓮花生命雙月刊》2011年11月第110期，頁15。
8. 馬克·威廉斯（Mark Williams, Ph.D.）、丹尼·潘曼（Danny Penman, Ph.D.）著，吳茵茵譯：《正念：八周靜心計畫，找回心的喜悅》，（台北：遠見天下文化，2012年）頁5。
9. 李燕蕙：〈正念療法掠影〉，《蓮花生命雙月刊》2011年11月第110期，頁16。
10. 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn, Ph.D.）著，胡君梅譯：《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（新北：野人文化，2013年），頁69。
11. 見娜妲莉·高柏（Natalie Goldberg）著，韓良憶譯：《心靈寫作——創造你的異想世界》（台北：心靈工坊文化，2002年），頁22至25。
12. 見娜妲莉·高柏（Natalie Goldberg）著，韓良憶譯：《心靈寫作——創造你的異想世界》（台北：心靈工坊文化，2002年），頁33至34。
13. 見娜妲莉·高柏（Natalie Goldberg）著，詹美涓譯：《狂野寫作——進入書寫的心靈荒原》（台北：心靈工坊文化，2007年），頁25至28。
14. 見娜妲莉·高柏（Natalie Goldberg）著，丁凡譯：《療癒寫作——啟動靈性的書寫祕密》（台北：心靈工坊文化，2014年），頁51至53。

本文轉載自《2017通識創意——通識教育課程與教學創新學術研討會論文集》
由國立臺灣藝術大學出版，並同意授權刊載