

從「自由書寫」進入內心世界

「自由書寫」是真實面對自我的一種方式，藉由「書寫」可以喚醒失落的內心世界，安撫起伏不定的情緒。讓我們一同拿起紙、筆，為生活打開一扇覺知的窗口吧！

步驟一：工具

挑選適用的筆和筆記本，慎選，但無須緊張，拿起來順手、好寫即可。

筆

腦袋的思想速度永遠快過手寫的速度，一支慢筆可能讓自己抓不住腦袋裡飛逝而過的念頭。慎選一支順手的筆，可以讓我們感受筆尖接觸紙面所產生的連結感和質感。

筆記本

無論是便宜、高價或封面印刷著有趣圖案的筆記本，皆可按照個人需求購買。小的筆記本可以裝在口袋裡，讓你隨時隨地在靈感出現時，得以提筆書寫細微的想法。

步驟二：原則

- 一、手應持續不停地寫，不要中途停下來重讀寫過的內容。
- 二、不要刪除，即使寫得不符合原本想像的脈絡。
- 三、別擔心文法錯誤、寫錯字、標點符號使用不當，或是寫出了格子。
- 四、放鬆，不要受到「內在編輯」的控制。（編者按：「內在編輯」是一種思考模式，它過濾內心的想法，讓表達出來的文字、話語顯得理性且具邏輯性，以符合社會的期待。）
- 五、別思考，別想著要合乎邏輯。
- 六、把心靈實際所見與所感都寫出來，如實陳述。

步驟三：持續不斷地練習

不管外在環境情況如何，都必須騰出時間進行書寫的練習。按照個人生活需求的不同，寫作的時間可以設定為十分鐘、二十分鐘或一小時，重要的是「確實遵守」設定的時間，並寫完整個時段。書寫的當下，即是體會生命的過程。

提升書寫動機

- 一、給自己空間，沒有目的，痛快地寫。每個人都有寫出世界上最爛的垃圾的自由。
- 二、書寫練習的主要目的之一是：學會信賴自己的心靈和身體，培養耐性和不具侵略性的態度，保持神智清明、開放。

步驟四：如實接納自己

在規定時間內，書寫的手一刻也不能停，這使得我們在肉體上突破心靈的抗拒，有機會正視自己的惰性、缺乏安全感、不實際的抱怨，還有否定自我價值的心態。了解可怕的自我是件好事，不必做任何善惡的評斷，學會包容與體諒的第一步——接納自己。

步驟五：描寫細節

寫出概括性的論述之後，勾勒出一幅具體的圖像，會讓書寫的內容顯得更為生動，例如：當我們吃下一口蘋果，寫下鼻子靠近果皮時所聞到的果香，再繼續描寫果肉的鮮甜在嘴裡擴散開來的滋味。各種生活「細節」成為自我生命的延伸，我們將會習慣關心周遭的事物，用心感覺無常的變化。

步驟六：傾聽當下

書寫只是當下一瞬間的事，不僅要動腦，還需要利用視覺、聽覺、嗅覺、

味覺、受覺和意念等六根所感，專注地傾聽：自己分分秒秒變動的心念，旁人的話語，春風穿過窗櫺的聲響，陽光透過教堂花窗玻璃放射出各種色彩的聲音，覺受過去、未來與當下。不要想太多，直接趨入文字、音聲與各種感覺的核心，不停地寫。

步驟七：朗讀作品

書寫結束後，以適當的音量朗讀完成的作品，或用自己聽得到的聲音唸出來，這很重要！寫、讀、寫、讀，是一種不受「內在編輯」干擾的絕佳方式，讓你享有寬闊的心靈空間，寫出內在最真實的話語。

團體書寫，輪流朗讀

一群人共聚練習書寫，之後預留一小段時間，由各個成員逐一朗讀書寫的內容。一有人朗讀完畢，會有片刻的「空白時間」，無須評斷內容優劣，沒有讚美或苛責，再接續由下一位成員朗讀；朗讀規則具有彈性，成員可拒絕朗讀或不願意二次朗讀。

由於沒有人會批評議論，令書寫過程更加自在。如果想回應某人寫的內容，可以在下一個寫作時段，提筆向對方致意。

步驟八：重讀與重寫

作品完成後，放置一段時間再重新閱讀，「時間」讓你和作品之間保持距離，得以更客觀地看待自己的作品。當一本筆記本已經被書寫練習填滿，抱持著好奇的心情，舒舒服服地坐著，把作品當成是別人寫的，逐頁重看一遍。

每一回重讀自己的筆記本，能夠讓我們覺察正在體驗的生活，看出內心情緒起伏的痕跡。另一個好處是，讓我們發現書寫時容易出現的問題，例如：總是利用大量的篇幅進行抱怨，下次可以嘗試轉移話題，寫些不一樣的內容。

重新閱讀作品時，你可以這樣做：

一、圈點出色的字句，當成未來寫作的起點。

- 二、利用電腦謄稿，只刪除沒有用心書寫、內容含糊不清的部分，其他保留，一個字也不改。這項練習，可以開拓「相信自己聲音」的能力。
- 三、把校稿當成「重新發想」的機會，作品中如有含糊不清的部分，只要再想想原有的印象，添增細節敘述，就能讓作品更貼近心底的想法。
- 四、「定時書寫」的規則，可以運用在「校正舊稿」的過程中，當我們重新投入於過去所寫的作品裡，有限的時間能使我們避免「內在編輯」的干擾。

步驟九：肯定生活中的一切，盡情書寫

給自己一小段時間，盡情書寫；當你放下筆，用輕鬆愉快的心情，朗讀完成的文字，再吃塊蛋糕，喝杯新鮮果汁，給自己完成「自由書寫」的回饋。就是如此簡單！

透過書寫，我們肯定生活、接受現實、寫下真相，時時保持覺察。讓手中的筆在紙面上盡情奔跑，讓腦中思緒從筆端流注而下，放掉控制的欲望，享受自由書寫的樂趣；覺悟可能因此發生，在書寫的剎那間——書寫即是修行。

自行練習「自由書寫」的小撇步：

- 一、從「我記得」開始寫起。
- 二、在不同的地點寫作，寫下你周遭所發生的事。
- 三、回想自己早上做了什麼，盡量仔細描述，重新審視生活中的細微末節。
- 四、回想你真心喜愛的某個地方，想像自己就在那裡，環顧周遭的細節，一一寫下來。
- 五、拿本書，隨意翻開一頁，抓一行抄下來，就從這一句開始寫。🕒

本文整理自《心靈寫作——創造你的異想世界》
作者：娜姐莉•高柏 (Natalie Goldberg) 譯者：韓良憶
出版者：心靈工坊文化事業股份有限公司
(書籍封面由心靈工坊提供)



「自由書寫」作品欣賞

引導句：最近的我是一隻……（以動物為例）

徐國源

最近的我是一隻狗，很喜歡到處走。走到哪都很開心，因為去的地方，早就算知道點。當然在此之前都不曾到過。很多人以為我很愛玩，其實也算還好。只是到了我很想去想很久的地方罷了。尤其最後發現到手機是重要的因素。因為有鏡頭照相的關係，所以變成過去的地方越來越多。很開心地走著，很開心的照著像。照相是記錄我曾看過的景象。有人陪著走很棒。沒人陪也很棒。當然像是隻流浪狗，四處走。

最近的我是一隻狗，很喜歡運動。在河濱公園跑步很棒。繞著台北河濱步道騎一圈也很棒。而且之前很莫名其妙的繞台北一圈。超讚的！早就規劃好這個路線。原來以為做不到。沒想到那天就完成了。超開心的。原來很多事情不是自己做不到。但是也要一點一點累積下來的。體能增加也是很大重點。

楊淑宜

最近的我是一隻沒有角的牛，脾氣收斂了許多，做了很多事，任勞任怨，不是工作的事也一起做，要注意正職先顧好，行有餘力才可以接其它工作，不要累壞自己了，要認清自己的承受力，不可以無止盡的接工作，也要讓自己休息一下，注意女兒，要關心她，還未放下責任，希望可以改善她的人生態度。這隻牛想要一片草原，可以舒服地躺臥在草地上，看著星星、月亮，有一棵大樹可以乘涼，有一條小溪流經腳邊，臥在溪邊喝一口清涼的水，洗滌疲憊的心，想想自己的功德，紀念自己的豐功偉業。

編者按：以上兩則小品，為七月十二日（週六）下午二時，在慧炬舉辦的「開心書寫，輕鬆修行」專題講座現場，主講者林彥宏教授引導現場聽眾進行十分鐘限時書寫的創作內容。