

扎西拉姆·多多：写作是自我疗愈的一个重要法门



本报记者 宋燕

几年前，一首《班扎古鲁白玛的沉默》（见与不见）火遍大江南北，其作者扎西拉姆·多多也因这首诗被人们所熟知，近日，扎西拉姆·多多的新书《虽然不相见》面世，距离她的上一本书已有五年之久。这段时间里，她给《悦己》杂志写过专栏；做了一份个人的电子杂志；为陈坤出品的Mook书做过主编；加入三藏梵音团队，为他们创作歌词，并参演了二十多场养心音乐会。

如今她将自己十年珍藏的信件结集出版，并坦言：“不是因为有什么压抑已久的暴露癖。这一次书信的结集出版是因为，其实书信才是我写作的主要方式，每一篇或长或短的文字，无论以什么文体出现，当初都是为了倾诉而来。在书桌的对面，我总是假设，有一个他日会在文字中相遇的你，或者有一个始终都在的神明。”

1 重新认识自己心中的那个小孩，重新去爱自己

记者：《虽然不相见》与之前的《当你途经我的盛放》《喃喃》《小蓝本》相比较，这本书有什么不同的特点和寓意？

扎西拉姆·多多：《虽然不相见》最大的特点应该是：它是一本书信集。按说书信这么个人的东西，只有名人书信才让人感兴趣吧？读名人书信能够满足一定的偷窥欲。所以我其实对这本书并没有什么自信，但还是硬着头皮出了，主要是为了让大家都看到那一批小孩子们的来信（是的，那些来信比我的回信更值得了解）。

记者：为什么这些孩子的信对你有这么重要的意义？

扎西拉姆·多多：过去的几年间，我其实一直应儿童杂志《知心姐姐》之邀，为孩子们写回信。这些来信就是孩子们给杂志写去的真实信件，表达的都是他们真实的困惑与苦恼。虽然我自己并没有小孩，但是我的好朋友们都已经有了小孩了，在读到这些来信之前，我没想过原来孩子们会有那么多的心事，我把这些来信给我身边做了父母的好友们看，他们也说孩子们从来不会跟他们讨论这些问题或者提出类似的抱怨。但父母不了解不代表孩子没问题，只是他们不愿意跟父母沟通罢了。所以我希望通过出版这本书，让大人们多了解一些孩子们的世界，好让他们给孩子们多一些帮助、多一些理解；同时也希望大人们能够从孩子身上看到自己的问题，就像书里我写到的：“亲爱的小孩，请原谅那些还没来得及想好就长大的大人们”，希望这本书能够成为一个小提醒吧。

而前面的一章给我的那些朋友们的信，其实只是诱饵罢了，我怕读者听说这是一本写给孩子们的信，会不愿意深入去读。但其实给孩子们写的回信，也是给大人们看的，希望读者能理解我的良苦“心机”吧。

记者：你给朋友的信里面大都对生活看法很深入，平常与朋友交流也是这样吗？

扎西拉姆·多多：我其实没有去留意，大概平时也是这样的吧。我私底下其实话并不多，可说可不说的话，大都最后不说了。而且我也有社交恐惧症，可见看不见的人，基本都不见。所以舍得花时间去共处的人，都是投缘的人，愿意分享的话题也都是彼此有过思考的话题。不然的话，一个人静静地待着就好了。

2 “安住当下”的意味

记者：距离上一本书出版已经五年了，你也逐渐淡出大众视野，“失踪”的这段时间，你去了哪些地方？有没有经历特别深刻的想写进书里的故事？

扎西拉姆·多多：我其实并没有失踪啊。这五年间我做了不少好玩的事情，例如在《悦己》杂志写了一年的专栏；在一个时尚平台上做了一份个人的电子杂志；为陈坤出品的Mook书做主编，出版发行了四期杂志书；加入三藏梵音团队，为他们创作歌词，并参演了二十多场养心音乐会，等等，这五年谈不上深刻，但是很充实也很好玩。

记者：读者认为你的文字既能治愈人心又有超脱感，这和你自身的心境分不开，你是如何达到现在的这种状态？

扎西拉姆·多多：如果有人觉得我的文字有治愈性，我想这大概是因为我是一个爱记录的好病人，写作是我自我疗愈的一个重要法门，我写下的不过是我自己的治疗方案罢了。

当禅宗不知不觉成为流行的时候，“安住当下”是人们津津乐道的一个口头禅，但是真正地懂得“当下”的意味，却是来自在我失业的第三年，某天早上的那一口面包。

我一直是一个自由而幸运的人，从来不是资优生，但是求学、求职都还算顺利，从人才市场递简历开始，成为广告公司的小职员，继而主管，继而部门经理，二十五岁到了一个中国五百强企业做市场部经理。直到有一天，失恋与失业接踵发生，我才被狠狠地推离既定轨道，推向一个充满其他可能性的未知。

我没有去同业寻找一个相似的职位，也没有在朋友之中发展一个相投的男友，而是带着一笔小积蓄一个人到了印度。第二年，我带着公司的赔偿金，又去了印度；第三年，我带着提前支取的养老保险金、医疗保险金、住房公积金，又去了印度。但是我没有得到神佑，也没有受到佛力加持，没有艳遇，没有开悟，没有妙不可言的灵性体验，甚至没有得到一点好运气。

相反，我得了清晨忧郁症。那段时间每天早上醒来，我都被一种透明而巨大的不安所笼罩，在别人眼里的闲适与平静，却让我无比沮丧。

我发觉我当时最大的问题来自于对金钱的贫乏感——当时的我，既对谋取世俗生活的能力产生自我怀疑，又对舍弃世俗生活、求取心灵成长的决心产生自我怀

疑。既需要金钱支持，又对自己的这种需要感到羞耻。那个时候，每天在脑海中聒噪着，“怎么办？”

直到有一天，当我坐在餐桌前，阳光一如既往地、明晃晃地让房间的每个角落都袒露而鲜明，包括我自己。恍然间，那个追问的声音变了，她不再问我“怎么办？”她这次问的是“会怎样？假如你变得很有钱，你会怎样？假如你没有了一切的忧虑与困境，你会怎样？”我被自己问得错愕。

我回答自己，假如我变得很有钱，假如一切的忧虑与困境都消失，在这样的早晨，这样的风里，我还是会如同此刻这般，吃一片同样口味的淡奶吐司，喝一杯同样分量的香草速溶咖啡。是的，在每天的这个时间，有钱、没钱，有苦、没苦，是没有区别的。我终于承认自己在根本上的富足，而不再悲叹自己在想象中的贫乏。

这一个早晨的小小洞见，使我真正地敞开了自己，我终于愿意睁开眼睛如实地去看待人生的境遇，不再神经质地小事大做，也不将其虚饰成神圣之事。我终于明白，与“这件事情为什么会找上我”的抱怨相比，这件事情之所以发生在我的身上，是因为它对意义的非凡，它在向我交付一股力量，而这股力量是在我的舒适区域之中根本无法获得的。这不是什么激动人心的神迹，而是比神迹还要难以置信的平常心。

记者：你是一个相对安静的人，在异国他乡是怎么与当地人打成一片的？

扎西拉姆·多多：也没有刻意要在异乡与当地人打成一片，只是我去的那些国家，都不是为了走马观花式的游览，一般都是要住上一到三个月的。而每到一个陌生的地方，我都会不由自主想象自己的另一种人生，并投入地以当地的方式去生活，以体验那一种另外的可能性。这么做最大的收获就是，我开始慢慢懂得，我身上的一切都不是理所当然，必须如此的，我的观点、我的立场、我的偏好、我的信念，都只不过是众缘和合的结果，是我的生活环境、成长背景、社会伦理、人生经历所造就的，其实根本没有什么是“我的”。正因为如此，很多无谓的执念就少了。

记者：对以后有规划吗？

扎西拉姆·多多：我有很多学习计划啊，很多东西都想去学学看，例如藏语和日语，例如潜水和滑翔伞。

作家简介

扎西拉姆·多多

原名谈笑靖，生于1978年。

《班扎古鲁白玛的沉默》（见与不见）的原作者，曾出版作品集《当你途经我的盛放》《喃喃》等。

图书简介

《虽然不相见》

这是一个行者与友人、孩子的真实信笺，这是一首人与人之间互赠性情的心灵之歌，这是一本让人回归纯真、回归童真的疗愈之书。

书中收录多多书信40余篇，有对友人的坦诚，有对孩子的开解，有自己的心情流露，也有人生的感悟，在旅行的途中，一切人与人的交流都是真实可贵的。

书中另有作者行脚途中的珍贵摄影作品。

