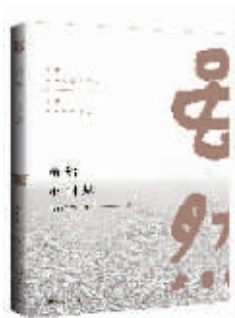


● 三八妇女节专题阅读

扎西拉姆·多多： 写作是为治疗自己



或许时至今日仍有很多人对于扎西拉姆·多多这个名字觉得陌生，但说起“你见 或者不见我 我就在那里 不悲不喜”这句诗，却可以用“红极一时”来形容它的流传广泛度。七年前，在冯小刚电影《非诚勿扰2》中，这首诗一夜之间成为爆款。在这首诗到底是不是仓央嘉措的作品各种声音中，它的真正作者、女作家扎西拉姆·多多终于亮相，只是她至今仍然像当年一样始终超脱地面对一切。说起她的作品既能治愈人心又有超脱感时，这位女作家称自己写下的不过是自己的治疗方案，“我一直很想跟那些喜欢我文字的朋友们说，你好病友，很高兴认识你！”



人物名片：

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。

关于作品

用心良苦设置“诱饵”

与扎西拉姆·多多之前的《当你途经我的盛放》《喃喃》《小蓝本》相比较，她最新的这本《虽然不相见》是一本书信集。其精挑细选了40余篇近10年与朋友、孩子互通的信件，根据不同的事情、疑问，给出了不同的解答。书中不仅有作者对友人的坦诚、对孩子的开解，也有作者对人生的感悟。“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，主要是为了让大家看到那一批小孩子的来信。”前面的一章是扎西拉姆·多多与朋友之间的来信，她称那其实是“诱饵”；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。”

关于作者

“你好病友，很高兴认识你！”

《虽然不相见》距离扎西拉姆·多多上一本书出版相隔了五年，在这段时间她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。《班扎古鲁白玛的沉默（见与不见）》这首小诗之所以一夜而红，一方面是冯小刚

电影的助力，另一方面也是诗中所表达的情歌，引起了当代人们的共情。很多读者称扎西拉姆·多多的文字既能治愈人心又有超脱感，她却把自己的文字所持有的这种力量称为一种“同病相怜”；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。所以，我一直很想跟那些喜欢我文字的朋友们说，你好病友，很高兴认识你！”

“我身上的一切都不是理所当然的。”

扎西拉姆·多多大部分时间都在世界各国旅行游历，她把自己的这种生活状态称为“浪游”，而很多作品都是在她边走边看的“浪游”过程中创作完成的。“一直以来我都有写作的习惯，不管是学生时期，还是打工时期，直到如今的浪游时期，都是一边生活一边写作，不管有没有人来找我出书。以前我也说过的，我从来不觉得自己是作家，也没有计划要成为作家，到今天，我也只是把自己当成一个幸运的写作爱好者，刚好有人愿意出版我的书，而且竟然有人愿意买，如此而已。”

在旅行的过程中，扎西拉姆·多多很容易就能与当地人打

成一片。“也没有刻意要在异乡与当地打成一片，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。”每到一个陌生的地方，扎西拉姆·多多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。”

“生活始终在考验和选择我。”

十年前的扎西拉姆·多多与很多时下的年轻人一样，曾在生活的焦躁不安中迷路。“任何人对生活的选择都不是果断且单向的，生活也在考验和选择我，我和生活互相妥协、彼此适应，这是一个长达十年的过程。十年前的今天，我还在四处投递简历找工作，只是‘幸运地’没有任何一家公司看上我，于是就一步步成为了一个自由职业者，但这样的工作方式，在中国社会的这十年

间，不也越来越多吗？”扎西拉姆·多多指出，随着社会的发展和转型，人们的工作和生活方式，本来就应该有更多的选择，尤其是现在的自媒体时代，造就了一大批成功的自由职业者，这个大环境是前提条件。“至于自由之后是选择快生活还是慢生活，选择聚众还是独处，那可能就是个人性格的问题了吧，我是金牛座，反应慢、一根筋，所以就变成今天这样。”

设身处地关注孩子

“过去的几年间，我其实一直有应儿童杂志《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。”扎西拉姆·多多表示，虽然自己并没有小孩了，但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，我很希望通过出版这一本书，让大人们多了解一些孩子们的世界，好为他们给孩子们提供多一些帮助，给予多一些理解，同时也希望大人们能够从孩子们身上看到自己的问题。”扎西拉姆·多多在书里写到：“亲爱的小孩，请原谅那些还没来得及及想好就长大的大人们。”

写作目的实为倾诉

扎西拉姆·多多直言集结自己十年珍藏的信件出版并不是要抒发什么压抑已久的情绪。“这一次书信的集结出版是因为，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。在书写的对面，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。”

在《虽然不相见》中还收录了扎西拉姆·多多旅行途中的珍贵摄影作品。“摄影对于我来说，其实也像书写，同样是带着‘我没办法告诉你世界真实的样子，我只能告诉你世界在我

眼中的样子’这样的心情去从事的一件事。”扎西拉姆·多多虽然也买过不少专业的照相机和镜头，但她用的最多的还是手机，因为可以随时随地记录，随时随地分享。“《虽然不相见》中既有专业级照相机拍下的作品，也有手机的随拍，不知道大家能不能分得出来呢？”

对话

北京晨报：给朋友的信里面大都对生活看法很深人，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。

北京晨报：你说相信坚持做自己热爱的事不会饿死；相信爱这个世界的同时可以不执著它。“你怎么做到爱这个世界但又不执著于它？”

扎西拉姆·多多：这个话题其实非常大，大到可以写一本书了，不，两本，关于爱一本，关于不执著一本。但是如果简单回答的话也是可以的，那就是：在如幻的国度，真实的行走。用这样的心情去用心经历一切，最后穿越它。

北京晨报：目前的状态你觉得满意吗？

扎西拉姆·多多：如果问目前是不是我最期待的样子？可能不是吧，但目前的样子我能够接受。

北京晨报：五年出一本书，然后“消失”，接下来你会做什么？

扎西拉姆·多多：我有很多学习计划，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。

北京晨报记者 王琳