

Fáng Yì  
Rìh Cháng

## 心宅女

撰文：鍾文音

防疫日常...  
跟最好的自己相處 1

宅在瘟疫蔓延時的舊我，等待浮出水面的新我……

很多時候，我們無法靜靜地待在房間，因為心緒浮動，因為不想面對自我。而我已習慣自己如一艘潛水艇，靜靜地在深水裡沉潛著，這是我這些日子的樣貌。把心關起來，但卻又觀著心，彷彿內觀似的。

關心，心觀。

這讓我想起以前旅行時，走捷徑是為了趕時間，必須快速抵達，但有時會刻意繞路而行，只是為了能看更多的風景，一如擱淺是為了累積更深的能量。

就如同，不論是把出門當做是每一場移動的開始，或者當無法出門而宅在家時，我們也能宅出自我真正的樣子。或許因作家的緣故，我是一個經常必須安靜在定點的人，所以習慣宅生活。但在家也未必要宅，因為心是開放的，比如這段時期的大量閱讀，將書整理成一落落，按類別進行閱讀，每讀畢一落，就分上架或不上架。

在這百日近乎宅在家的經驗裡，我其實有個前行功課是，我因照顧臥床母親而也早已必須經常宅在家裡，甚且，有一回母親的印尼看護返鄉 45 天，我也因此擱淺在家裡 45 天，家裡存糧存物，伴著失語失能失明失智的母親，彷彿「失」去一切，從擁有一切到一無所有，

母親給予了生命的歷程示現，斷捨離的真正體現，與無常暗喻。明白外境原來是心的展現，心真正的閉關是心能在心的位置上，而非只是身體關起來或是心止住念頭，而是能在紅塵裡能如處山林之靜，在山林裡又能有紅塵之悲。有時候我會想「心如止水」那豈不是一灘死水，或許應是「心止如水」，心能止卻又如水流動，活活潑潑地不被禁錮。但我也深知文字比行動還走得遠，落下文字未必能帶動行為的相對應產生，因而雖然提點自己心能在動靜之間回到心的位置，也就是置心一處，但說來是非常困難的，心如奔騰萬馬，又受外境干擾時，是非常難以抓住每個閃過的念頭。

禪宗有個訓練法門說是參話頭，話頭就是話語未起之前，但我們經常參的是話尾，也就是話已經說出口了，才體察到剛剛吐出去的話語。把自己關在家裡，安安靜靜的，表面好像嘴巴不說話，不用話頭話尾了，但我們在自媒體寫下的文字其實也是一種表達，就像我喜歡的法國作家荳哈絲曾說：「寫作是無聲的吶喊。」

關久之後，  
無聲就會想要有聲。

關久之後，無聲就會想要有聲。

在母親安靜漂浮如太空的房間，偶爾我會想起咖啡館的聲音。以前我很怕這些聲音，在靜靜的房間，突然那些咖啡館的聲音都如海潮音，都不惹人厭了。有時候，在咖啡館我常覺得自己是臥底的人，咖啡館飄散著人在講述自己發生的事情。



鍾文音

雲林二崙客家人，畢業於淡江大學大眾傳播學系，曾赴紐約習畫。專職寫作，以小說和散文為主，兼擅攝影，並以繪畫修身。一個人周遊列國多年，已出版多部旅記、散文、短篇與長篇小說。2011 年出版臺灣島嶼三部曲：《豔歌行》、《短歌行》與《傷歌行》；2020 年出版最新短篇小說集《溝》。近幾年長居島內，筆耕「異鄉人」小說系列，此系列已出版《想你到大海》、《別送》。曾獲聯合報短篇小說獎、聯合報散文獎、吳三連獎、林榮三文學獎等。

## 宅在家，適合回憶， 打撈故事上岸。

宅在家，適合回憶，打撈故事上岸。

心理學家常說東方人是一個過度融入群體或家庭的民族，現在突然冒出「社交距離」這個夯詞，如此似乎也可訓練抽離過度融入。

保持距離，有如學習如何劃清人我邊界。

我們在疫情裡學會保持在必要時刻的身體距離，過去橫衝直撞的身體，現在都變得拘謹而必須有禮，以前蠻橫插隊的身體也懂得尊重收斂。但我們對很多事情要學的距離還很多，學習如何拿捏該有的距離，比如愛情距離、情感距離、語言距離、人我距離（非只是身體距離）、物慾距離、名利距離、權力距離、地位距離……，看清楚距離在哪，就懂得危險在哪。我以前也是經常不知慾望距離與劃清邊界的人，如飛蛾往火奔去，往往燙傷自己。社交距離之詞，讓我延伸想著建立邊界才能回返自我，再也不是一頭熱地埋進某個狀態，而終至失去自我，這有點像是阿德勒心理學

的必須練習課題分離。我在這段時間想著自己與這紅塵的距離，年輕時滾入紅塵，現在思索退隱山林的可能。但最終發現紅塵依然紅塵，山林卻已非山林。今日的山林已非古人坐擁的桃花源，今日的山林是逃無可逃，試想手機之便利，科技之發達，使山林也像紅塵。於是我們就是宅在家也還和世界聯通著，即使走到千山萬水還坐擁著如海潮的訊息飛來，對社群自媒體的過度迎合而不可自拔，像是常掛網上或刷臉書以建立存在感之類的，如此對人事物成癮，只因失去對距離的觀照。

於是看來，紅塵與山林端乎一心。

這「一心」如能明白，宅就限制不了我們。近來流行一詞：宅在家就可以救世界。

不僅減少人潮聚集風險，許多地區竟因人們難以進入竟而恢復往日生機。

現在我們要學習當一個貓旅者。

如貓般窩居之必要，而我則經常坐在家裡伏案寫作一連幾個小時，安居成了美學。芭哈絲曾說：「我認為一個形單影隻的人已經患上了瘋病，因為沒有任何東西能使他不自言自語。」現在沒有人覺得形單影隻是瘋了，而是一個人之必要了。後疫情時代很多人突然就養成曾經害怕的安靜與獨處，烘焙與手作材料成了宅在家的好夥伴，我是曾經冰箱只一些水果或礦泉水的人，手作烘焙，簡直是拜疫情之賜，使我有機會碰觸夢幻烘焙的學習，也因此讓充滿藥味尿尿氣的母親病房頓時也經常飄香處處。生活所餽贈給我們的往往一開始是用黑暗包裹的黑天鵝，但回頭看，才知那些幽微的撕裂細節，最後彌合了心的缺口。

當我們宅在一起，能回到自我，好好和自己相處，或許還能和往事和解，其實比想像的幸福。我住的八里因距離淡水近，假日往往關渡橋塞成一片，我常想，為何人們無法好好安靜地待在房間？是因為家裡沒溫暖，還是因為空間太窄仄，還是因為不想面對自我，還是覺得無聊無所事事？回到自我，必須先學習一些喜歡的事物，因為我們習慣在生命的前院打拚，忘了後花園才是真正屬於自我的。如何在自己生命的土地上植栽一座後花園？使我們的內心能逐漸從枯萎中開出一

些燦爛花朵？我個人以為生命歷歷刻痕都是書寫大海的珍珠，於是所有的發生就有了意義。寫下這一切，緩慢地品味「曾經」，就像南美作家馬奎斯寫下的小說：《愛在瘟疫蔓延時》，小說一開始描述的甜杏仁的氣味種種，也就是生命裡的那些浮光暗影，隱約的碎片，往往心緒不察，但卻是我們足以安居駐足的小世界。

我喜歡的一個人可以完成的事物，因而這世界不論變化如何，我都能擁有自己所熱愛的世界，除了寫作之外，可以做的事情好多，簡直是時間不夠用呢。比如閱讀、靜坐、攝影、植栽、茶道、觀影、手工藝、品咖啡、聽音樂或只是純然的放空，或重新布置家裡，重新整理房間，丟掉無用不用事物，重新啓航斷捨離。

宅在家，並非無事可做，而是宅出一個自我小宇宙，豢養著心靈的茁壯，與孤獨對話，與過去和解，內我與外境終於慢了下來，世界調暗了光度，但我們的心卻被獨處的清明給點亮了。

於是我們也跟著沉潛，等待浮出水面的新我。