

緩慢 盛開的日子

以自然與生活為師，從恐懼走向愛



李念華 著

第一部：
啟程



所有的抵達，都始於一次勇敢的轉身。

這一部，記錄的是我們將生命「歸零」的過程。從繁華的上海、流浪的背包客，到初抵台東的太平洋岸；從滿腦子的浪漫想像，到雙手沾滿泥土的真實觸感。

我們原本以為，啟程是為了尋找一個更完美的落腳處，後來才明白，這是一場關於減法的練習。減去多餘的物質，減去對未來的焦慮，也減去那個總是被恐懼驅策的自己。

這不是一個關於逃離城市的故事，而是一個關於如何誠實面對內在渴望，並試著把日子過得像那兩個背包一樣——輕盈、簡單，且無所畏懼的紀錄。

當行囊空了，心就滿了。

旅程，由此開始。



（一）你真正想要的，是什麼？

內在召喚與「簡單生活」的答案

或許是來自內在深處微弱卻堅定的召喚，又或許只是某個靈光乍現的瞬間。總之，在那個被稱為「世界末日」的二〇一二年，彷彿一場早已約定好的緣分，舊有的世界在心裡崩解了，而新的生命，正準備破土而出。

那時，我反覆地問自己：「你真正想要的，到底是什麼？」

身處上海這座繁華城市，數以千計的答案如潮水般從腦海湧現，卻又在下一秒被一一否定。每當我試圖抓住一個世俗眼光中的宏大夢想，思緒便立刻變得黏稠而沉重。

「這應該很難吧？」

頭腦總是擅長將簡單的事物複雜化，在我和真實的渴望之間，築起一道道看似宏偉、實則冰冷的高牆。

身體是誠實的。那段時間，我的肩頸總是緊繃，呼吸短促，直覺在耳邊低語：「不是這個，也不是那個……」

直到有一天，或許只是一個平凡的午後，一個答案從內在深處緩緩升起。在那一瞬間，緊

繃的肌肉鬆開了，眼淚毫無預警地滑落。那是一種等候已久的釋放，我知道：「是的，就是這個了！」

那個答案輕盈得不可思議：我只想過簡單的生活。

然而，在這個加法過剩的世界裡，簡單談何容易？我發現，要開始簡單的生活，首先要學會的竟是減法。

我們總被無窮無盡的慾望驅趕著，在物質世界裡追逐一個又一個的想要。於是，我開始練習在消費的前一刻停下來，問自己：「這是我真正需要的，還是只是想要的？」從這裡，我一點一滴地驚覺，維持生命運轉與快樂所需的事物，其實真的不多。

在上海練習減法的日子

當時，我和伴侶阿殷在上海已經生活了五年。那是一段都市中的過渡期，我們的生活在繁華忙碌的都市中，刻意維持著一種低調的簡單。除了偶爾上餐館犒賞味蕾，我們最喜歡的娛樂其實是——走路。

漫無目的地穿梭在法租界的梧桐樹下，或是沿著喧囂的馬路隨性地一直走，走到腿痠了，就隨意跳上一輛公車回家。這種順隨感覺、沒有目的的流動方式，似乎早已為後來的流浪播下了種子。

因此，當上海房東通知我們要收回房子時，成了我們生命的轉折點。我們感覺時機到了，



一個念頭同步升起：「我們去流浪吧！」

不是為了旅遊，而是為了尋找另一種生活的可能。

「我們去一個靠近大自然的地方，種種菜、分享靜心，過簡單的生活。」

這句話像是打開鳥籠的咒語。

我們將五年累積的家當打包，寄存在朋友家中。當時的我們以為，這或許只是一段長假，幾個月後我們就會回來領取這些物品。於是，我們僅僅帶著兩個背包——阿殷背著十五公斤，我背著十公斤——就踏上了這場未知的旅程。

還記得出發前讀到的一句話：「真正的無懼，從來不是沒有恐懼，而是明明知道恐懼就在那裡，還是義無反顧地迎向它。」

火車咣噠咣噠地駛離上海，我們以為三個月就能找到新家，萬萬沒想到，這段旅程足足走了一年半。

我們沒有完善的計劃，不知道下一步會被帶到哪裡，內心的惶恐與不安，總是如影隨形。

流浪啟程：大理、西雙版納與北京

第一站是大理。那裡的空氣比起上海多了幾分自由與散漫，洱海的水光在窗外晃蕩。為了體驗所謂的在地生活，我們甚至在古城的街邊擺起了地攤，單純為了好玩，而不是為了生計。