

李欧梵  
李玉莹 著

最温润动人的光芒，  
总隐藏在最简单质朴的生活底层，  
在流变的平凡年代中，  
交织着他们不平凡的生命印记。

# 一起看海

THE DAYS BY THE SEA THE DAYS BY THE SEA

# 的日子

辽宁教育出版社

# 一起看海的日子

李欧梵  
李玉莹

I267  
LOF2

辽宁教育出版社



---

**图书在版编目(CIP)数据**

一起看海的日子/李欧梵、李玉莹著. —沈阳:辽宁教育出版社,  
2005.9

ISBN 7-5382-7573-8

I. 一... II. ①李... ②李... III. 散文—作品集—中  
国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 111697 号

---

辽宁教育出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

华东师范大学印刷厂印刷 辽宁贝塔斯曼图书发行有限公司发行

---

开本:890 毫米×1240 毫米 1/32 字数:200 千字 印张:7.75

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

---

责任编辑:柳青松 张国际

责任校对:袁小明

封面设计:杨钟玮

版式设计:杨钟玮

---

定价:20.00 元

# 目 录

|              |    |
|--------------|----|
| 前言一 暂别康桥     | 01 |
| 前言二 享受不平常的平常 | 03 |
| <br>         |    |
| 第一部 我们又回到香港  |    |
| 我们又回到香港      | 06 |
| 缘分           | 10 |
| 过年           | 13 |
| 寻根           | 17 |
| 一盘七色菜        | 21 |
| 住在清水湾畔       | 25 |
| 我家的后花园——“西贡” | 27 |
| 写作的乐趣        | 29 |
| “非典型”的人间四月天  | 31 |
| 范柳原和白流苏      | 35 |
| 衣服的随想        | 37 |
| 暂别香港         | 41 |
| <br>         |    |
| 第二部 转折人生梦    |    |
| 转折人生梦        | 44 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 戏梦人生            | 48 |
| 惊梦              | 54 |
| “非典型肺炎”的噩梦      | 57 |
| 梦中自由人           | 59 |
| 梦中不自由人          | 61 |
| 杜月笙魂兮归来         | 63 |
| “噩梦”之后          | 66 |
| 妈妈在世的最后一段日子     | 68 |
| 也想起我的母亲         | 72 |
| 妈妈的眼神           | 76 |
| 给老公的一封信——谈妈妈的去留 | 80 |
| 老公的回应           | 83 |
| 妈妈的心灵抉择         | 86 |
| 爸爸的心事           | 89 |

### 第三部 在剑桥过平常日子

|          |     |
|----------|-----|
| 在剑桥过平常日子 | 96  |
| 然而，我并不寂寞 | 100 |
| 床上故事     | 102 |
| 华盛顿的樱花   | 104 |
| 看美式足球    | 107 |
| 在美国看电视新闻 | 109 |
| 睡前的仪式    | 111 |

|         |     |
|---------|-----|
| 拿着面包的男孩 | 114 |
| 退休纪事    | 117 |
| 毕业典礼与帽子 | 122 |
| 吃法国薄饼   | 124 |
| 惜别剑桥    | 126 |
| 再别“康桥”  | 129 |

#### 第四部友情、人物

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 喜逢龙应台               | 132 |
| 才女潘洁                | 134 |
| 婉约独行的王翎懿            | 136 |
| 夏志清先生的印象记           | 138 |
| 无惧胆固醇的余太太烤鸭         | 141 |
| 白先勇的经典——忆《孽子》       | 144 |
| 廿一世纪的“文艺复兴人”：向林文杰致敬 | 148 |
| 一位廿世纪现代文学的大师        |     |
| ——纪念施蛰存先生           | 151 |
| 韩南教授的治学和为人          | 155 |
| 我的两位益友——郑树森和王德成     | 163 |

#### 第五部养生和抑郁症的治疗

|      |     |
|------|-----|
| 养生之道 | 168 |
| 素食   | 178 |

|           |                    |     |
|-----------|--------------------|-----|
|           | 抑郁症的治疗             | 188 |
|           | 往地狱走几回：刻骨铭心的经历     | 193 |
|           | 附录：抑郁日记            | 198 |
| <b>后记</b> | 我的丈夫李欧梵            | 231 |
|           | 我的妻子李玉莹——一个业余作家的诞生 | 236 |
|           | 《一起看海的日子》封面画解题     | 240 |

# 前言一

李玉莹

千禧年后一天的中秋日，是我跟欧梵结婚一周年，我的忧郁症回港得到治愈，自是值得庆贺。那天好友刘再复夫妇、潘耀明、彭洁明等人来我们家同贺佳节。我们家的阳台面对西环海面，吃过晚饭后，大伙都站到阳台上赏月，清风徐来，月明正在中天，令人想到“海上生明月，天涯共此时”的诗句。潘耀明动了主编的念头，忽然为我们出了一个专栏题目——《一起看海的日子》。往后的一年多，我和欧梵合写多篇文章，刊登在《明报月刊》上，文章的内容，多涉及我们在香港一年的生活。那时正值我大病初愈，我俩不知不觉在愉悦的新婚生活中度过一年，也迫着读者分享我们的欣悦之情，这种题材写多了，难免有点腻腻的，后来也就停笔了。

下一年的春天，我们又回到香江，这次住在九龙的清水湾畔，房子背山面海，海湾堤岸曲折多姿，水清照人，没有大汽船游行其中，汽笛在夜间鸣叫扰人清梦，却见众多小小白色的帆船冉冉而行，带走我不少闲愁。烟波三月的清水湾，从窗口外望，看不见湾畔的影迹，只见茫茫烟水盖罩了整片大地。

广播中听闻“非典型肺炎”忽然驾临香港，病例日渐增多。三月本是花粉传播的时节，却换来更多冠状病毒的滋长，港人的笑容都

隐没在口罩之下。四月份的香港人间，首日由张国荣揭起了死亡的面纱，叫港人人人自危，收音机每天报告感染及死亡人数，结果得到的只是一声声的叹息，叹息无奈中只有默默地洗手来力求自保。医务人员舍己忘生的照顾病人，专业精神令人景仰，在同心协力对付病疾的过程中，体验出港人的团结精神，我们也自认为是香港一份子而骄傲不已。

受难完毕回到美国剑桥，心境从杂乱回复到平静，对于将要离开的波士顿查理斯河，感觉当然特别有种依依之情。那儿冬日被冰雪封闭了，春日融融的时候，我们在河边散步，满目嫩草铺满一地，黄色白色小花随风弯腰，好像都跟我们说再见，是了，我们要暂别剑桥，不要说永别，以后我们还要回来的，它毕竟是我们的至爱之城。

# 前言二

李欧梵

在“非典型肺炎”蔓延的香港过平常日子，是什么滋味？

玉莹今天早上突然对我说：“不如我们写点《过平常日子》的短篇吧，说不定将来还可以再出一本书。”也许，在不平常的环境中过平常日子，正是我们写这些文章——还有上一本两人合著的书《过平常日子》的目的。这几个月更是不平常，“非典”之外还有伊战，还听到或在电视新闻中看到有关几位名人的死亡的消息（张国荣的自杀，令我妻悲痛万分，我似乎无动于衷，但几月前台湾作家杏林子被佣人打伤致死，却让我久久不能释怀）。如今中国大陆“非典”肆虐正殷，马上波及农村，又不禁使我想到老家河南的艾滋病……。战争死亡和瘟疫似乎是世界永不能消灭的符咒。

不知不觉之间，玉莹和我好像更珍惜我们的日常生活：每一天从早到晚，平安地渡过了，我们都有一种庆幸感恩的感觉，甚至在睡觉关灯前，都会暗道一声谢谢，菩萨保佑，特别是在“最残酷的四月天”。外面的世界，“非典”瘟菌猖獗，我们躲在家里，隔着玻璃门向外眺望，远处清水湾的海水依然宁静，有时浓雾突然从水面上升，把外面的“现实”完全隔开了。学校又停了课，我无所事事，于是把自己浸淫在文学经典名著之中。刚好读过《威尼斯之死》，现在趁此季节再重读加缪的《瘟

疫》，真是百感交集，又觉得真的有点荒谬。老婆说我是一个书虫，但又怂恿我把读后感写出来，于是在这个瘟疫的季节，我竟然笔耕不断。

玉莹也写作，她每两周在《明报》副刊的专栏文章——写的大多是以前患忧郁症的经验——竟然引起不少读者的共鸣，纷纷打电话到报馆询问，于是玉莹又从报社转来的读者电话号码，一一覆电慰问，普渡众生，反而觉得生活得更充实了。也许，人到了某个年龄以后，不但返朴归真，而且还有一种不避讳隐私与人同享的冲动，原因倒不是要自己出名，而是要“心连心”式的互助，越是在非常时刻，越觉得人性和人情的可贵。我们俩就是这种不折不扣的“温情主义者”。

虽然这本书有两个作者，但明眼的读者一定可以看出，玉莹的文章占大多数，除了两人在《明报月刊》合写的散文系列——《一起看海的日子》外，大部份在香港的文章由玉莹执笔，有时我略作诠释（如几篇《释梦》）或回应。我们两人的文风很不同，玉莹的重感性，我手写我心，玲珑剔透；而我的文章背后免不了有“说理”的影子，是多年来写学术和批评文章的必然“恶果”。所以，几经考虑之后，决定把我的说理文章抽出，另外结集出版。然而，我的文字风格还是不够感性，相形之下，玉莹的文章自然脱颖而出，读者可以认识她文如其人的真面目。这篇前言，就是一个例子。

既然是两个人合著的书，而且说的是我们的共同生活，所以后来又决定加上我们在美国剑桥生活的部份，一些游踪和友情的文章，也一并放了进去，勉可算作另一种“多声体”的结构吧。

这本书的目的，还是冀望读者开心。

二〇〇四年七月十九日

补记于台北

## 第一部

我们终于回到香港

# 我们又回到香港

多年来在欧风美雨的冲擎下，几经狂

风巨浪之后，我终于回归平常，和我妻过

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。

一种平常的生活。



## 我们又回到香港

悄悄地，我们又回到香港——我们的第二故乡。此次是在港大做客一年，住在港大的教职员宿舍。从高楼阳台上眺望西天下的海景，大小货船穿梭如织，午夜梦回时，听到呜呜的汽笛声，迟缓悠长而有节奏，像是发自一个巨人的男低音歌喉。我悄悄如厕，怕惊动枕边的老婆，但还是吵醒了她，一声“老公，你醒啦！”令我神魂荡漾。曾几何时，在太平洋彼岸的美国，她每天和抑郁症的恶魔挣扎，直到夜晚才稍得安宁，吃足了安眠药才上床。我午夜梦回如厕后却往往失眠，听着枕边妻的微弱鼻息像是奄奄一息，我忍不住流下泪来，想着她明天又要和恶魔作持久战了。即使她第二天醒了也装睡，脑海中的黑暗势力犹如千斤重担，压得她喘不过气来，我于心何忍，眼睁睁地看着她张眼受罪，却爱莫能助。清晨阳光穿透窗帘，照在我脸上，像几把白色的利刃一齐插进我心里……“老婆，你醒了吗？你好吗？”她只嗯了一声，转过头又睡了——是真是假，我不知道，也不想知道，只好悄悄起床，下楼煮早餐，看报纸，尽可能地不想床上受尽煎熬的妻，否则一大清早我又会以泪洗面。

窗外，出奇地宁静，但这漫长的一天又怎么过？我俩和外界几乎彻底隔绝，每天朝夕相对。她接近中午才起床（因为起床后只剩下

半天的时间，比较容易打发），下楼就坐在客厅的红沙发上，任由阳光照着她惨白的脸，双眼无神，呆呆地坐在那里，一言不发。我心里更焦急，这半天的时光又如何打发？

室外的小花园早已杂草丛生，我无心整理，室内的气温逐渐上升，到了傍晚时分，炎热得不能忍受，波士顿今年的夏天特别热，热得令人窒息。“老婆，我们出去走走，散散步好吗？”我没有问已经知道答案：“不去！No！”幸亏我们家距离海滨甚远，否则她早已恨不得跳进大西洋的浪涛中去了，她做过几次类似的梦，梦中她都在重复同一个动作：从峭壁上一跃而下，跳进海里，但在跳下来的一刹那，每次都听到一个声音：“不要跳！”她说那个声音是我。

我们室外的大海却出奇的宁静。清晨六时半醒来，妻早已在厨房打点了，我匆匆起床，叫一声老婆，她的回应永远是那么轻盈愉悦：“老公！你睡得好吗？”我看到她满脸的笑容，艳光照人！真没想到我们还会有这一天，还会这么快乐，而且活得比以前任何时刻更舒畅、更惬意。经历几近半年的恶魔缠身以后，我们一返回香港，妻的抑郁症竟然也立刻痊愈了——像昨夜海上的浓雾，在清晨六时日出前，早已消失得无影无踪。我还记得昨夜浓雾中的货船汽笛像是一首安眠曲，又像一个神话中慈祥老人的呼唤（声音竟然还带点京腔）：神佑你们，好好地过日子吧！

是的，我们在香港会好好地过日子——一起看海的日子。

\*

\*

\*

我痴痴地眺望着海面，大大小小的船儿在移动，似乎把我这几个月的愁苦都载走了。

返港一个月以来，竟养成了早睡早起的习惯。早上不到六点即起来，就开始在厨房张罗早点，也顺便替老公预备午餐便当，等到老公六时半醒来，便一起上露台锻炼身体大半个小时，开始了健康而愉快的一天。

抚今思昔，恍如隔世。

我现在每天早上问老公的第一句话就是：“你睡得好吗？”而不是以前的“怎么办！我几时会好？”以前我是晚眠晏起，夜里睡不着，早上死赖在床上不起来，怕面对每一天。现在一起床就捉老公一起做甩手操，面对着天边浮云，双手前后摆动一千次。

甩手操可以治百病，却似乎没有提到可治抑郁症，中医说无所谓抑郁，主要是气血不调，气困肝中而不通，导致抑郁。过去半年内，老公每周带我去看医生——两个女医生，一个管用药，一个管“倾偈”，还要作各种心理上的“知性练习”（Cognition Therapy），总不见有起色，每天下午我百无聊赖，无心做任何事，即使是老公跪在地上，劝我出去运动，我都不肯，最后惹得他烦躁之至，有时暴跳如雷，而我只有像小孩子受委屈一样大哭。但是，哭完了以后，还是一个木头人一般，痴痴地坐在屋里，等待黑夜的降临。如此度过

了黑暗惨淡的半年。

谁知返港之后，我像是得到菩萨的指引，无意中由友人带领到观音寺还愿，得到这本讲及健康的小册子，教我每天做甩手操。做时两臂伸直不宜弯，眼睛向前看，心中不存杂念，只默数数字，开始由二三百起，逐渐做到每次一千甚而二千次，需时约半点钟（或默念“南无阿弥陀佛”六字亦可心静）。

我心中有数，时而念南无南无，其实我知道自己的心结早已经被老公的爱解开了，此时心中充满了这暖和安适，也让菩萨进入我心，我一无所惧，以前的忧虑一扫而空，抑郁病也不药而愈，就在一念之差而已。

苦海无边，回头是岸，我远离了曾经浮沉四十多年的苦海，与老公携手登上快乐的彼岸。

## 缘分

我跟欧梵的结识早在一九八三年，那时我在芝加哥大学伴读——我当时的老公邓文正在念研究院。欧梵在那儿当教授，他来我家“搭伙”，一搭就是五年，缘分就在那时结下。一九八八年的秋天，邓文正学成归国，我嫁鸡随鸡，又回到香港来。过了几年，我们缘分尽了，分手了，但我们和欧梵的缘分仍未断绝，虽然有几年中断了联络，但到一九九四年，我们又联络上了。他是个正人君子，从来觉得朋友之妻不可欺，况且他也结了婚。虽然我跟文正早已分手，他却从不敢单独约会我，还不时劝我们复合。直到一九九九年夏天，他回港开会，那时他也离婚了。我们终于有机会单独见面，几次亲切的倾谈，终于擦出爱情火花，这就是所谓的千里姻缘一线牵。

今年的三月中至八月中，我患忧郁病，在康桥哈佛诊所看医生、服药，与心理医生倾谈，都不见效。回港后，经同事介绍认识了一位张医师，她是一位年轻的女中医，我们一见如故。我从见她的第一天起，把心里的苦恼都告诉她。服药几天，我的病霍然而愈，就因为我跟她有缘；她还引导了我信佛，这又是一种缘分。我的信佛，真是件奇妙的事。我在初中三年级时即受浸礼成为基督教徒。中学时期还算热心宗教，大学以后就信心不足，鲜有踏足教堂。九一年以后十年期间，我忧郁病发作四次，这段日子里不断有人带我参佛，