

我的 275 克拉阳光

2013.11.13 side up

火小小，心慢慢，

让生活的火，

慢慢把我的心煎成一颗美美的蛋吧

(马来西亚) 阿牛 著/摄影



我的 275 克拉阳光

(马来西亚) 阿牛 著/摄影



图书在版编目 (CIP) 数据

我的275克拉阳光 / (马来) 阿牛著、摄影. — 南京: 译林出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5447-4138-5

I. ①我… II. ①阿… III. ①散文集—马来西亚—现代②摄影集—马来西亚—现代 IV. ①I338.65②J431

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第169404号

书 名 我的275克拉阳光

作 者 [马来西亚] 阿 牛

责任编辑 陆元昶

特约编辑 赵迪秋

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 889×1194毫米 1/32

印 张 7

字 数 100千字

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-4138-5

定 价 39.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

回望十六岁的那片蓝天



有时候突然犹豫该唤他陈庆祥、阿牛或牛导？

回头，十六岁那片蔚蓝的天空，依然还在，没有离开过。

真挚的友情是会凝住时间的。无论什么时间、地点相见，
我们都可以穿梭时空回到当初那份熟悉和单纯。

二十个年头，就算经历了人生的起起伏伏，奔波各国工作，
生活，结婚生子，我们还是那个疯狂热爱戏剧表演，满脑子都
是戏、戏、戏的家伙。

无话不谈奠定了我们的友谊，那些话语一年一年缓缓落在
家乡溪边的小草，艳阳下就快融化的红豆冰，外婆木屋充满吆
喝声的赌桌，戏剧营离别会的眼泪，无数个午后慵懒无聊的日子，
然后飘呀飘，飘到台北香浓拿铁的咖啡厅，臭豆腐香味扑鼻的

夜市，专门播放艺术电影的影院，文艺青年聚集的诚品，春夏秋冬悠闲的脚步。

拿金马奖的那一年，阿牛握着重重的金马，说道：“李心洁，李心洁，你都拿了金马奖，我该怎么办？”

后来，没过几年他就抱着剧本要我来演他戏里那个十八二十还要穿中学校服的打架鱼。他一个女儿的爸爸，我一个继女的妈妈，最后我们拼了，脸皮厚厚地到小镇演起青春无限美好的一群青少年。

从此以后，好不容易才叫惯的阿牛又得改口叫牛导了。

阿牛具备了一个创作人拥有的阴阳特性。我是和他身体里那个多愁善感、感性真情的女人成为了知己。

这个知己最与众不同的是，他有一颗永远不变的赤子之心，哪怕城市再大，科技再发达，全世界都叫得出他的名字，他还是会穿件汗衫，四分裤，背学生时代的帆布包包，趿着拖鞋走到咖啡店吃一盘经济饭。那些墨镜口罩 Armani 西装都无法进攻他纯净的世界。

他的创作从这块小小的纯真天地出发感动了无数人。

他一个善良老实的人总是希望把欢乐真情带给大家，把单纯带给压力重重的现代人，然后把忧愁悲伤留给自己。

他出书，要我写序，说写和拍的都是过去的点滴。我笑说：“Oh, My God! 我最近也在想做这件事。我们是不是老了，开始往

回忆里寻找自己？”

也许吧！但能在回忆里寻找美好，何尝不也是一件好事。

我们常想再一个二十年后，白发斑斑的两人相约在印度摊吃印度饼聊天时会是什么样的情景。我们是否还对生命和创作充满热情和雄心？是否还守望着彼此十六岁的那片天空？

李心洁 2012年4月27日





梁静茹



逝去的青春不会再回来

逝去的青春不会再回来，永远不会。

眷恋着过去的每一个屏息瞬间，刺眼的感触，犹如月台上和母亲告别的那一个下午那样揪住了心。

抽痛，如昨日初次被恋人说出从此不愿意再在一起的感伤。

孩子们还在挥洒着汗水，来回地在篮球场上，烈日、栏杆与隔墙。

学校里下课的钟声，躲在草原树下一角的独处片刻，风，还是热的。

热的风，香喷喷的独自的午餐，阳光从树叶间洒了下来。

蓝与白色的拖鞋，穿着了，骑着摩托车去追随那片日出的景色，咔嚓的是那一年的快门。

勇敢许多次，都是为了留住片刻，写歌唱歌，写书摄影拍电影，都是他的至爱。

形容他，用幽默风趣都比不上多愁善感来得更贴切。既浪漫又早熟，既安静又忧愁，孤独而沉默，冷静而易感。

我们认识十五年了，就在青春逝去之前，我们一起唱着一个年代的歌。

然而逝去的青春不会再回来，永远不会。

偶尔，时间停格在和你闲晃在台北街头的那个午后，你一点也没变。

祝福你，牛。畅快地拍，畅快地写，永远不要停止，触动。

Love 静茹 2012年4月18日 台北雨夜

序 / 回望十六岁的那片蓝天 · 李心洁 1

序 / 逝去的青春不会再回来 · 梁静茹 5

呼吸 1

光脚丫 7

火候 · 美美的蛋 15

初恋红豆冰 21

除非 33

那一些片刻 37

来，带你去散步 53

安眠药 57

阿峇和阿蓬 63

白蚂蚁 73

电影和摄影 81

50mm 87

凤仙花 93

空气 97

阿牛和阿花的故事 103

奥斯长影帝 109

那一刻 last 篇 113

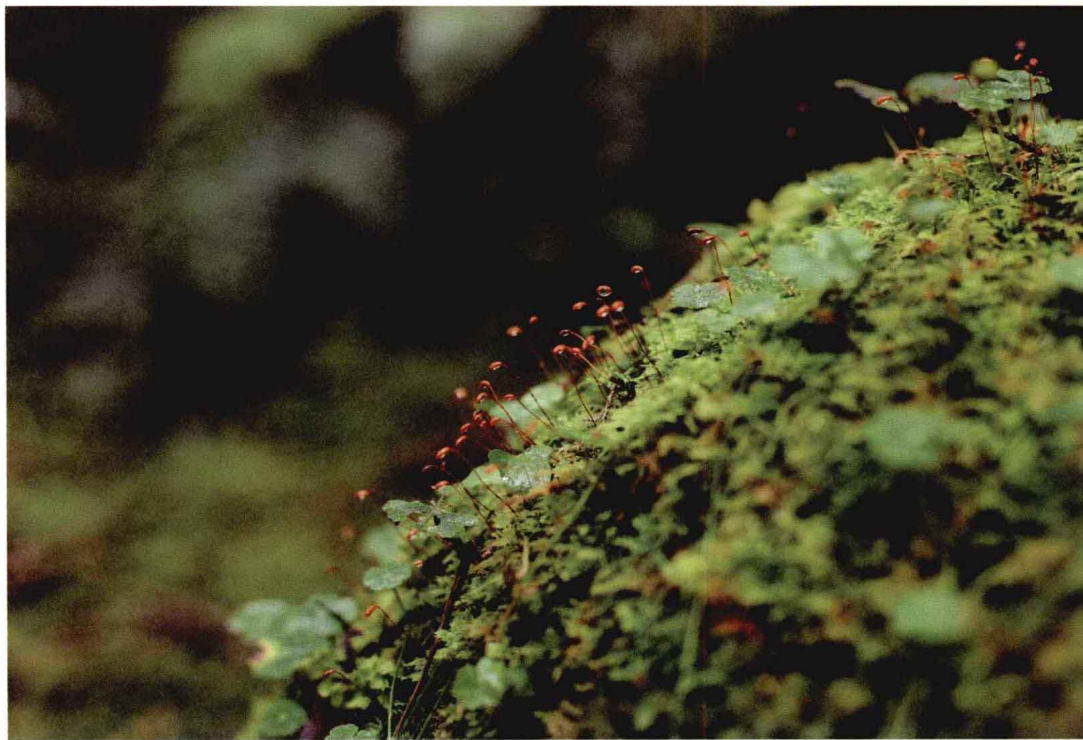
永儿	119
我要为你唱着歌	125
所谓自由	131
习惯	135
重点	139
变化	141
心好, 人好; 人好, 事好	149
在你胸口稍微靠左的地方	161
消灭	169
Sungai Puyu	173
Magic hour	179
储蓄	181
我这个马来西亚人	187
失眠	191
跳水	195
写给自己	199

呼吸

佛陀问他的弟子，人生有多长。有人说七十年，有人说五十年……佛陀说都不是。人的生命，就在呼吸之间而已。

是呀……如果你呼一口气之后，不再吸一口气，人就死了……这个故事给了我很大的启示。

有很长一段时间，创作其实带给我很大的压力。发第一张专辑，写《对面的女孩看过来》《大肚腩》《城市蓝天》的时候，我创作的能量和欲望都很强。这是累积了二十年的东西，突然一下子吐出来。可是紧接着出第二张专辑、第三张……写歌，写着写着，突然干了，写不出东西了。好像同一块土地，如果一直种同一种农作物，开始一两年种出的西瓜很甜，但一直再种同样的西瓜，无论怎么施肥，它就是种不出同样好吃的来了。要让土地休息，甚至荒废长满野草，过几年把野草锄了烧一烧，堆一堆肥，又可以种出好吃又甜的西瓜来了。（我不会务农啦，哈哈，这只是我的



想象……)

创作也像土地一样需要呼吸。有很长一段时间，我不但写不出歌，也没有办法录好一首歌……我停了很长一段时间。突然有一天，感觉好像回来了。灵感在生活这片土地上慢慢酝酿，能量够了，很自然地就长出果实来了。

酝酿和创作之间，就好像呼吸之间的关系一样。

还有，表演时和舞台下的我，也是一种呼吸。

表演，就好像点燃自己，让自己的热情和能量瞬间爆发，绽放成美丽的烟花。

常常有人问我，你在舞台上那么活泼开心，台下是不是也一样开心呢？

其实，一直以来，我都很不一样。

舞台上的我是燃烧的、绽放的，舞台下的我是含蓄的、吸收的。

刚开始当歌手表演的时候，我还没有意识到呼吸这件事。一直在台上表演，绽放热情。一直拼命在吐气而没有吸气，一直把光芒散发，没有把绽放后遗留的黑暗，那些不好的情绪从心里排除掉。后来越来越严重，害怕上台，甚至有轻微的忧郁症。

这情况就好比一个一直在训练的运动员，不断把身体的肌肉拉紧。拉紧之后要是没有放松，便会抽筋。情绪也是一样的，如果在拉紧之后没有放松，就会像运动员的肌肉一样抽筋，受伤。

心情不好的时候，别急着让自己兴奋。心情不好的时候，就



让它不好一下，它在呼吸。

人的心、灵魂、情感都是需要呼吸的。

渐渐地我发现，不只是人在呼吸，世界也在呼吸。地球在呼吸，海洋会涨潮和退潮。天气也在呼吸，城市在呼吸，股市在呼吸……大涨之后总会大落。黑夜和白天。天气晴朗天气阴霾。心情好心情坏。人来人往。

一切都在呼吸。

一切都需要呼吸。

关系需要呼吸。爱情需要呼吸。亲情需要呼吸。

太紧了要放松一下，松散了抓紧些。

事业也会有起落。好的时候，一路往上冲、冲、冲；淡的时候，就要趁机让自己休息，慢下来，缓一缓……毕竟，人的生命，就只在呼吸之间而已。

