

子玉画画
大咖读画

心灵的风景

画笔带我走出抑郁

李子玉 / 著



心灵的风景

画笔带我走出抑郁

李子玉 / 著

画画
子玉
画读
大咖

图书在版编目 (C I P) 数据

心灵的风景：画笔带我走出抑郁 / 李子玉著 . --

北京：中信出版社，2018.4

ISBN 978-7-5086-8689-9

I . ①心… II . ①李… III . ①散文集—中国—当代②

绘画—作品综合集—中国—现代 IV . ① I217.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 041233 号

心灵的风景：画笔带我走出抑郁

著 者：李子玉

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029）

承 印 者：北京图文天地制版印刷有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/32 印 张：9 字 数：100 千字

版 次：2018 年 4 月第 1 版 印 次：2018 年 4 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-8689-9

定 价：58.00 元

出版统筹：曾夜荣 徐芸芸

策划编辑：徐芸芸

责任编辑：周剑箫

营销编辑：孔维珉 李 晶 徐 哲

装帧设计：牛 刚 赵 妍 姚 恺

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

日暮降临 黄昏

我看见火红的晚霞满天

整片山林涂上了一层层的黑色油彩

树林里的飞鸟都纷纷回巢了 鸣声吵醒了一林的蝉儿

它们吱吱地乱叫 仿佛在抗议 是谁把它们弄醒

鸟儿也不甘示弱……也一起闹成一片

在夕阳余晖映照下 大地被染成金光闪亮

我举头仰望天际 灿烂的光彩满目

不刺眼 却温暖了我的心

趁着余晖未减 驻足欣赏再三

捕捉这美好的风光

李子玉



李子玉，原名李玉莹，原籍广东南海。五岁时随母移居香港，自幼受外祖母教养长大。1976年于浸会大学中文系毕业后，留学美国，在南伊利诺伊大学社会系修读社会学，得学士学位。后随前夫至芝加哥居住，在芝加哥大学“伴读”。1988年返香港，任职保险公司数年，1991年与前夫离婚。2000年再度赴美，与李欧梵结婚。在其鼓励下，开始写作。2004年丈夫从美国哈佛大学提早退休，故随其返回香港，并长居香港。从保险业退休后，有更多时间写作。2005年突然提笔作画自娱，无师自通。

因多年来受抑郁症缠扰，治愈又复发，前后十数年之久。遂决定将此中痛苦经历，写成《忧郁病，就是这样》《忧郁病并不可怕》二书，公诸于世。又与李欧梵合著《过平常日子》《一起看海的日子》《恋恋浮城》三本书。其他个人散文著作有《细味：食物的往事追忆》和《云想衣裳》二种，皆取材自日常生活经验及回忆。颇受海峡两岸和香港读者欢迎，有繁体字和简体字版数种。

近两年来，对绘画兴趣日浓，往往将个人内心情绪融入画中，以色彩表现心灵的感受，因非科班训练出身，故用笔毫无规范。愿经由绘画和文字，与抑郁症患者、读者和其他有心人交流，祈望达到助己助人的目的。



无碍之六

55cm × 40cm

纸本水彩 2017

推荐序：子玉的画

文 / 李欧梵

我的妻子李子玉一向喜爱绘画，也有天分，但似乎一直没有信心。正像她的写作一样，可以写出朴实而真挚的散文，但一直对写小说没有信心。她问我什么才是小说，我回答小说就是想象，英文叫作 fiction，本来就是“假造”的意思。她说糟了，我根本不知道怎么假造。这就是她纯真性格的表露。然而她的绘画却处处充满想象出来的美景，不够写实，甚至有点抽象。她自己也说，要她仔细素描一个静物或人像，她没有耐性，也画不出来。我说随你画什么，只要自己觉得舒畅就好。

这些画都是她不知不觉中画出来的。她时常对我说，画的时候根本不知道自己在画什么，画完了反而问我：你觉得我画的是什么？我往往不知所措，就乱讲一通，

她也不在意，照单全收。我这个“文学批评家”，对于绘画非但一窍不通，而且对于评画更毫无信心。我这篇文章怎么写？

只好把自己内心的感受和盘托出。

我觉得子玉画的是真挚的感情。她患过忧郁病（抑郁症），而且复发数次。“忧郁病”是一种不能正常抒发情绪的疾疾病，所以我鼓励她画画，作为一种心理上的治疗和保健的方法。可能有人会说，她的画表现了她多年来被压抑的感情，我不完全同意，我反而认为，绘画是一种感情的提炼和升华，和听音乐，甚至修佛都一样。子玉的这些画，足以代表。

我们是城市人，住在到处是高楼大厦的香港，然而子玉画的却是大自然——云海、山水、树林，这种大自然美景，像是梦境和幻象，也充满了感情，但绝不写实。这和她的写作风格恰好相反。勉强可以说，子玉画的都是心灵中的风景，英国一位诗人曾称之为“inscape”，本来指的是诗，但我故意把它用到子玉的画作上。常言唐代诗人王维的作品“诗中有画，画中有诗”，我认为子玉的画的灵感也来自中国文化，虽然表面上她画的西方式的水彩画。子玉也喜欢中国古诗，背诵的远比我多，所以不自觉地画出她心目中的“山水”，是很正常的。一个

艺术家的内心如果充满了美感，他／她必定喜欢大自然，偏偏香港没有大自然的美景，我们年岁已长，不喜欢到野外去爬山，所以接触不到大自然。多次到中国内地旅游，子玉印象最深的是四川的九寨沟。所以我故意调侃她：哈哈！我猜出来了，你画的是回忆中的九寨沟！特别是深山中的清澈湖景，美得出乎寻常，令我们流连忘返。

她随我乱扯，也不置可否。我知道她内心追求的绝对是一种纯净的美，而不是丑。老实说，子玉的个性中没有“丑”这个字，她待人接物的态度，更是真挚如赤子，毫无城府。这样的人画不出丑陋的东西。即使有几幅画的基调是黑暗的（有一幅是在一张随便找到的黑纸上面涂上色彩的），也不可能是忧郁的象征。我们结婚已经十六年了，至今我还是悟不出来，像她这样纯洁爽朗的人，怎么会得忧郁病？唯一的解释就是：她成长的环境，把她原来的个性压抑了，绘画可以使她恢复她的本性。于是我鼓励她画，随便画什么，不要有任何拘束。但她仍然对自己的这个艺术天分没有信心，直到一位画家看过她的画后，说同样的话，她才半信半疑，逐渐培养了一点信心，如此才可以继续画下去。

到目前为止，我从子玉的画中看出几个经常出现的主题，她“内心的风景”以大自然的山水为基调，山水上

面是浮云，而天上的云彩又往往和地上的湖光水色相映照，有时候甚至“天水合一”，是云是海都无所谓。在这个大画面之中，其他的都是“变奏”（对不起，这是一个音乐名词，因为我喜欢音乐）：有山，有树，有丛林和土地。这些都是中国山水画必要的元素。但她的画法是“涂抹”——用各种色彩涂在画纸上，有时候一层又一层，像是油画。然而又不按理出牌，也不管中国水墨画中的“留白”和意境，有时又会无意间涌出一股情感的激流，来自色彩浓度的变化。

在她早期（三四年前）的画作中，“土地”这个主题出现得比较多，基调都是深黄色或深褐色。有一次她拿了一幅给我看，要我写一篇散文式的感想，我写不出来，但当时我心中突然勾起儿时在河南黄土高原的回忆。这是我自己的梦魇，平时从来不想。这篇散文还没有动手，她就改变了画风，蓝天白云出现了，几乎取代了黄土地。我心里想，这莫非更容易画？随使用蓝色涂几笔就可以了。然而她画得越多，我越看出内中变化多端，在“蓝天白云”的基调上面，出现了各种红色，像是晨曦，又像是晚霞。这当然还脱不出写实，但是我感觉到又有一种意境；至少，子玉不自觉地追求一种意境，一种情感的意境，更不像中国山水画。除了云彩之外，她开始画树木，色彩更“超

现实”，紫色竟然出现得越来越多。但画来画去，到目前为止，我觉得似乎树干不够坚挺，我看后恍然大悟：树干和树枝，犹如竹竿和竹叶，必须经过传统国画的基本训练，才可画出风味来。也无所谓，也许这是子玉的某种内心脆弱的返照？

有一次，我带她看一个画展，偶然发现赵无极的作品，她非常喜欢，因为它既抽象又有意境。在欧洲旅行看画廊和博物馆，她对西方中古的宗教画和人像画毫无兴趣，但特别喜欢凡·高和法国印象派。我说凡·高患的就是忧郁病，最后自杀。子玉自杀过四次，也许心有戚戚焉。印象派的画家，她最喜欢莫奈，但好在哪里，她也说不出来。我猜是光影和色彩的变化吧。又有一次我们到瑞士的卢塞恩去听音乐会（阿巴多指挥马勒的第九交响乐），顺便到一个现代画廊参观，子玉第一次看到维也纳画家科柯施卡的作品，竟然十分感动。画中裸体变形的身体和痛苦的表情，竟然也引起她的共鸣。我说你不觉得它们丑陋吗？她说绝不，这个画家太痛苦了。当然她也看过克里姆特的画，还买了复制的小杯碟，作为早餐时候我饮咖啡之用。

这些经验是否间接地也进入子玉的画中？我看不尽然。看别人的画得来的感受，最多是一个刺激，她还是我行我素。所以我从来不鼓励她去学画。多年前我们初婚时，

我为她交了一个学期的学费，到哈佛夜校注册，上了第一堂初级绘画课，她说闷死了，从此逃课。也罢，反正这是她的个性的一面，自作主张，勉强不得。回到香港后，她也上过一两次绘画班，都是半途而废。看来子玉永远是一个“业余画家”了，和我封给她的另一个外号“资深业余作家”一样，她也无所谓。

最近，杭州的友人小姜竟然要把子玉的画在他新开的书店展览，我当然雀跃万分，但也有点惭愧，因为我为了避嫌，在香港从来没有做过这种想法。甚至心中也怕认识的行家朋友背后指责，这其实是一种为了顾全面子的“丑陋”的心态。既然我鼓励她把自己的忧郁病经验写出来，而且这本书《忧郁病，就是这样》已经再版，为什么不可以配合出版，做一个她的绘画的“业余展”？开诚布公地宣布：这是一个毫无训练的业余画家的作品，她表现的就是一种个人的情感。为的是调剂日常生活，更为了能帮助有情绪病而无法自拔的相熟或不相熟的朋友，庶几可以得到一点安慰和共鸣。这就是我们的目的。

写这一篇小文，我义不容辞。



无碍之十五

55cm × 40cm

纸本水彩 2017



逐香之二十

65cm × 30cm

宣纸彩墨 2017



过去 我努力做

外婆的好孙女 妈妈的好女儿

老师的好学生 丈夫的好妻子

朋友的好朋友 社会的好公民

如今 我发现

我本是 善良 纯真 诚实 自信

我喜欢

自由自在 放任逍遥

随心随缘 不拘小节

原来这就是我 我终于知道

我是谁了！