

繪畫與專注力： 禪繞畫

蘿拉 蘿拉老師工作室負責人

【摘要】源自於美國 Zentangle Inc.所發展的簡易繪圖方法，用五個基本筆畫元素，重複的慢慢畫出一幅抽象畫，標榜的是每一個人都會畫圖。只要按照一定的繪圖次序，任何人只要會拿筆，就有能力畫出一幅如咖啡墊一般大小的畫作。

2010 年，筆者前往美國 Zentangle Inc.學習這樣的繪圖方法，帶回臺灣譯名為「禪繞畫」，開始教學活動。在自己練習與教學的過程當中，發現禪繞畫有非常好的靜心效果；對於學子們的好處是，可以在短時間內收心並且專注。在學子開始學習專業科目前，由老師帶領畫 5 分鐘的禪繞畫，可以幫助學子靜心並有專注學習科目的效果。

本文主要介紹五個筆畫元素與八個繪圖步驟，並舉出一個「韻律」圖樣的實例，方便讀者實際操作體驗，試試看禪繞畫所帶來的專注與靜心的效果。

關鍵詞：禪繞畫；專注；靜心

在開始討論正題之前，我先請問今天在場研習的所有教師們：「身為教師，您們想要留給學生的是什麼？」每位教師的答案可能都不相同。就我個人而言，我思考自己人生的神聖目標（Noble Goal），花了一整個晚上，想到自己希望成為一個啟發他人的教師。雖然近年來我很少對外教禪繞畫，但是想到各位老師學習的新知識與技能，未來可能帶回給您們的學生。因

此，今天還是選擇來到「107 年專注力發展全國教師研習營」，希望禪繞畫能帶給各位老師一些啟發。

身為教師，我們都希望學生能夠專注的學習。專注力有許多方式，今天帶給大家一種提升專注力的繪畫方式——禪繞畫。

一、認識禪繞畫

什麼是禪繞畫？筆者簡單的定義是





▲蘿拉老師於「107年專注力發展全國教師研習營」之演講

「簡單的圖、重複畫」。使用七個字描述禪繞畫，是因為人類腦袋超過七個數字就不太容易記得住。後面會比較詳細說明禪繞畫的內容。

自古以來，人類為了生存，自然而然的開始做記號。從羅馬人畫在石壁上的記號，到中國易經八卦刻在木板上的一橫線與兩斷線，都是為了警示或是記錄重要事件的表現。因此，畫圖對於人類而言，是出於本能，每個人都能辦得到。身為會寫中文字的我們，非常幸運的從象形、形聲

等演繹出來的中國字，可以看到中文字的美妙來源，例如水是由兩個雙斷線夾上一條橫線，倒轉成河川的模樣所演變出來的。十九世紀的現代畫之父塞尚，發現了一種對自然的主觀感覺融入繪畫的和諧式作畫方式，他使用簡單線條勾勒山與風景的構圖，影響了人們跳脫古典派畫得維妙維肖的傳統思維。

1925年，墨西哥的一位導演，Adolfo Best Maugard，出版了一本創意設計的書本，只使用七個簡單線條符號，就可以畫出所有景物。2003年，住在美國東岸的芮克和瑪莉亞這對夫妻，提出用五個簡單筆畫元素畫圖的方法。因為不追求畫得像，只是用排列組合的方式構成抽象圖樣，解開了許多人不肯執筆畫圖的心結。2010年，筆者從網路上得知這種簡單畫圖的方式，針對「任何人只要願意拿筆，就會畫禪繞畫」的宣傳文字，帶著幾分懷疑前往美國波士頓學習這一套方法。雖然當時自己對自己畫的初期禪繞畫作品並不滿意，但是重複畫線條的過程，的確有靜心的效果。因此，回到臺灣，就將英文的「Zentangle」翻譯成「禪繞」，開始教學的工作。其中，許多學校的輔導老師經常請我去授課。原來輔導老師們發現，「禪繞畫」可以輕易的和學生互動，同時不用準備一堆材料或顏料，只要一張紙、一枝筆就可以開始畫，學生也很喜歡這樣的繪畫模式。



就像今天現場教學一樣，我們每一位老師都是使用一張 A4 白紙折成八等分大小，至於手上有什麼筆都可以使用。在沒有任何材料預算的情況下，任何家中找到的紙和筆都能使用。一般建議使用黑色的水性筆和白色的紙張，主要的原因是不讓畫者有選擇障礙。試想一盒彩色筆放在眼前，光是要拿哪一種顏色就要想半天，心思意念也就亂了。黑白線條的繪圖，也是最單純、能讓人靜心的顏色。紙張摺成八等分、一個手掌大小的原因，是方便轉動紙張，讓畫圖的手不需要扭曲，而是透過轉動紙張讓手順。我經常說：「手順則心順」。讓紙張轉動配合我們慣常畫圖或寫字的姿勢，是舒服的。也因為禪繞畫是沒有方向性的抽象畫，可以將畫紙四面轉動的繪圖或是欣賞。能夠一筆一畫重複的將五個基本元素交互的排列組合，大約 15 分鐘就能完成一幅小型的禪繞畫。

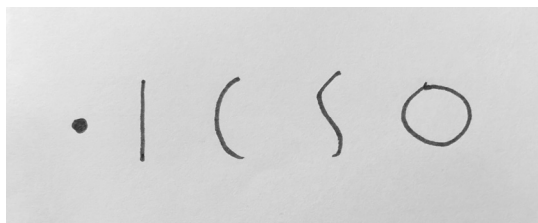
接著，詳細描述什麼是禪繞畫。美國 Zentangle Inc. 的二位創辦人芮克和瑪莉亞，給禪繞畫的定義是：「一種容易學習，透過有結構性圖樣，放鬆而有趣的創造出美麗的圖像。」而他們發展的禪繞畫的方法有 8 個步驟，依序如下：

1. 感恩與感謝。
2. 在四個角落畫上圓點。
3. 邊框。
4. 暗線。

5. 圖樣。
6. 陰影。
7. 姓名縮寫與落款。
8. 感謝與欣賞。

二、禪繞畫五元素

分別是「點」、「直線」（不用很直）、弧線、曲線、球體（圓不用很圓）。圖示如下：



接著，示範一個圖樣，讓大家了解禪繞畫真的很簡單，只要會握筆，就一定學得會。這個圖樣英文名稱叫作 Cadent（中譯韻律），是創辦人從千鳥格的圖樣得來的靈感。任何人都可以自己拆解圖樣，不管是大自然帶給我們的千百種圖樣，或是文物服飾上的圖案，都可以利用五元素一一解構後重組。學習禪繞畫，也讓我們用新的眼光去觀察我們身邊的事物，各個都帶著有趣的圖案。

1. 先在紙上畫上行列式的球體（不用畫得整齊或是很圓）。（見圖 1）
2. 將每個球體用一條斜線「／」連接起來。（見圖 2）
3. 將紙張轉 90 度（左轉或右轉都可以）。



(見圖 3)

4. 再將每個球體用一條斜線「／」連接起來。(見圖 4)

恭喜你！你已經完成了一幅禪繞畫。就是這麼簡單。請將畫紙拿起來，拿遠一些，用一個手臂的距離轉動紙張欣賞一下。有沒有覺得自己很厲害？

除了球體和直線之外，也可以任意在框框內加上一些元素，例如圓點或方格子

等等，增加趣味性。(見圖 5)

最後，請加上自己喜歡的簽名方式作為落款。簽名方式可以是中文或英文縮寫，可以放在畫作的任何一個地方。這樣就完成了一張簡單有趣的禪繞畫了。(見圖 6)

現在，請回想一下，你在畫這張圖的時候，腦中在想什麼呢？大多數人會告訴我，畫圖的時候，腦中一片空白。對啦！

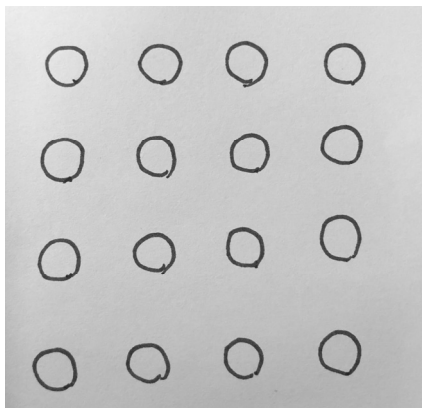


圖 1：行列式的球體

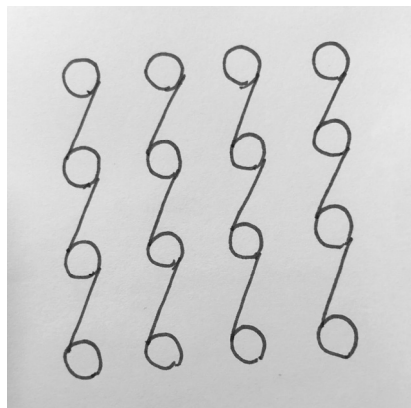


圖 2：用一條斜線連接球體

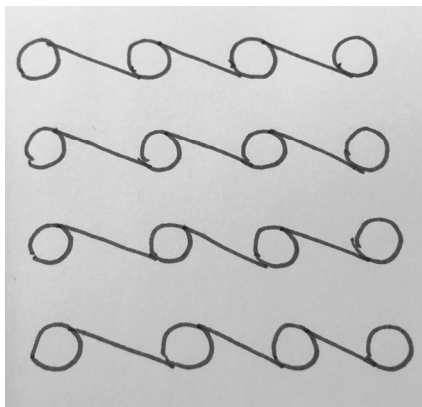


圖 3：紙張轉 90 度（左轉或右轉）

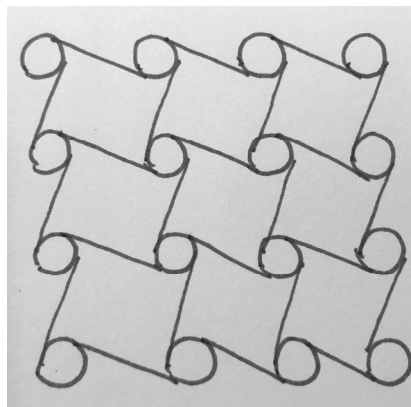


圖 4：再用一條斜線連接每個球體



這就是禪繞畫迷人之處了。享受一個念頭下去，另一個念頭還沒起來的空白之處，就能夠讓我們靜心、專注。

三、結語

禪繞畫不比較美醜，只要一筆一畫的慢慢畫，就有靜心與專注的效果。學習禪繞畫，是為了自己的內在安定與安靜，向內求而不是向外追求。

本文沒有談到暗線或是陰影的畫法，因為禪繞畫還有許多可以學習的地方。若有興趣進修，可以參考拙著《蘿拉老師教你畫禪繞：入門篇》，或是《戴安老師教你畫禪繞：進階篇——圓磚》圓形禪繞畫。如果想要進一步參加禪繞畫的課程，可以聯絡台灣禪繞教師協會，電子郵件：taiwanczt@gmail.com，全省各地都有禪繞畫教師可以就近為您服務。

最後，僅以兩句話與各位老師共勉：

「花為何這麼美，只因一心一意的開」～《法句經》

「畫為何這麼美，只因一筆一畫的畫」～蘿拉

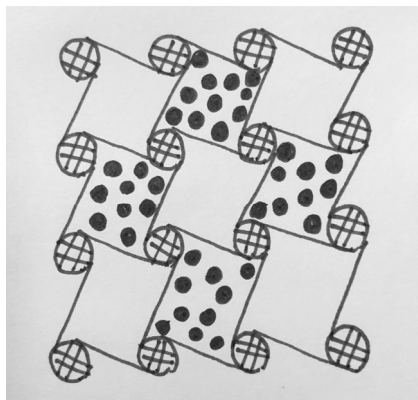


圖 5：任意在框框內加上元素

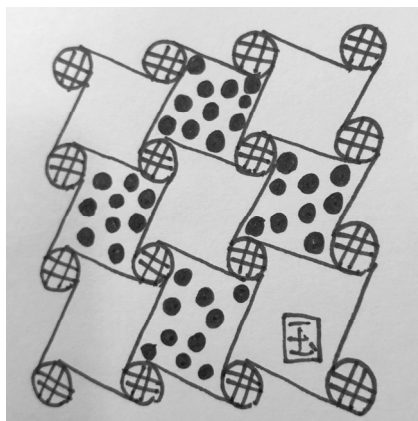


圖 6：加上自己的簽作為落款



▲「107 年專注力發展全國教師研習營」學員練習禪繞畫

