

如何關照自己？ 用禪繞畫解開內心的糾結

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興

禪繞畫在近年大量的用在心理健康促進的藝術治療方法選項中，因為過程簡單，成果美觀，逐漸受到大眾的注目。禪繞畫的畫風僅採取多種簡單線條，加上重複疊加圖案來進行創作，常見是以圓點、線條等圖案。繪圖者在創作時，會採取隨意的方式進行繪圖，同時會更加注重繪圖過程中的自我覺察，以及體會當下的感受，且不對這些經驗以及完成品給予過多評價。

筆者最初接觸禪繞畫時，也認為它單調乏味，直到參加了禪繞畫的工作坊後，才深刻感受到它的獨特魅力。禪繞畫的「禪」並不是誤寫，禪在佛教中代表著靜心與平和。因此，禪繞畫這種繪畫形式，透過繪出纏繞的線條（Tangle），彼此堆疊，帶領繪圖者達到心靜的境界，是一種不需花大錢的自我放鬆策略。



簡單的線條就能畫出禪繞畫。

禪繞畫帶您繞出寧靜、安定與創造力

禪繞畫經常用在心理健康促進的領域，常見的療效像是改善個人心理健康，增加善待自己（慈悲心 / 自我關照）的能力，對於降低憂鬱、改善焦慮，以及強化個人創造力都很有幫助。比如說，香港理工大學社會工作學系團隊於2023年發表於「當代心理學報告（Current Psychiatry Report）」的研究指出，香港華人高齡者參與連續六週的禪繞畫治療後，其憂鬱情緒有所改善。研究團隊也特別解釋，禪繞畫能夠幫助培養善待自己的能力，或稱慈悲心（Self-compassion）（Chan & Lo, 2023）。

然而，善待自己是一種在逆境中為自己提供心理支持和韌性的能力。因為我們也會發現，社會中有許多人過度要求自己，進而陷入「自我挫敗」的負面情緒當中。而這種情感與一般有責任感的自我要求完全不同，前者其實是不切實際的自我攻擊，後者是回應社會責任。

因此，在壓力緊迫的社會中，我們需要學習如何關照自己，而禪繞畫就是一種視覺化的藝術，透過繪圖的過程學習如何慈悲地對待自己，欣賞自己的作品，關心和安慰自己，以及平靜自己的焦躁，從而提高心理健康。

開始禪繞畫前，可能會有的思考戰爭

儘管禪繞畫是有趣且具心理健康促進的價值，但仍有不少人仍會對這項活動感到卻步，因為可能會遇到開始行動動機上的挑戰，像是認為畫圖浪費時間，或是認為重複線條的繪製很無趣等。但不用擔心，這都是

很常見的心理阻礙。確實，撥一段時間來繪製禪繞畫，確實有可能是件自找麻煩的事。不過，禪繞畫本身不是人們生活當中必要做的事情，因此可以將其視為「消遣娛樂」或者「因應策略」，當自己心中感到不安，或者心亂如麻，靜不下來的時候，可以隨手拿支筆跟紙張，讓自己可以透過禪繞畫來讓自己靜下心。

另外，如果您認為一直畫重複的圖樣，讓您感到很無趣的話，那有可能是選擇的圖片太簡單了。當我們繪製禪繞畫的時候，通常會選擇一些自己喜愛的圖片，或者特徵來畫圖，因此，建議可以考慮挑戰性更高的禪繞畫，讓您可以進入「心流（Mind Flow）」。還有，如果您在畫禪繞畫的過程，腦中浮出的想法是「快點放棄，這個活動沒有價值」的話，您可以試著回應自己：「我知道我現在正在對這項活動感到不耐煩，但我有決定權要繼續活動，或者停止活動，也許是我的心情目前並不好受，或者我的身心能量不足以應付目前的活動。」而不是持續的跟想法做反方向的對抗哦！否則只會因為持續的逼迫自己，而引起更多的自我責怪跟自我挫敗。

各位讀者曾經聽過草間彌生（Yayoi Kusama）嗎？她是一名日本的當代藝術家，作品以圓點、網狀結構及南瓜而著名。草間彌生的藝術作品也經常探討自己的心理狀態、恆常的重複以及自我消融的觀念。雖然她本人未曾證實過，不過筆者認為她的風格與畫作也相當有禪繞畫的味道呢！同樣都是強調重複、結構化和自我探索。



草間彌生於日本四國瀨戶內海藝術祭的作品（攝影／林千茹職能治療師）。

生命沒有橡皮擦，用禪繞畫繪出復原力

禪繞畫是一種抽象藝術，繪製時不需要事先規劃。每一筆、每一劃都是當下的靈感，所以如果您要開始繪製禪繞畫前，不須擔心犯錯，這也是禪繞畫工具中不包含橡皮擦的原因。因為回應到生活上，生命歷程中沒有所謂的「完美」，或者能夠回到過去，把不喜歡的經驗抹去。

正向心理學有個專有名詞稱為「復原力（Resilience）」，或稱心理韌性。意旨當人們面對壓力跟危機時，其心理調適和應對能力。因此，復原力正會涉及人們如何從逆境當中恢復，更是在挑戰面前維持平衡的藝術。然而，繪製禪繞畫過程中所面臨的那些批判的思緒，使用的慈悲心及自我關照的能力，正是幫助人們建構復原力的契機，幫助人們可以成功地避免壓力帶來的潛在危害，讓他們在風暴中可以透過自我關照，站得穩固，且能迅速找到出路。

最後，儘管「Zentangle」這名稱中包含了「禪」字，但其並不代表宗教。我們鼓

勵繪圖者練習使用感激之心，創作出美麗的藝術。所以，不管您的宗教信仰如何，都可以透過禪繞畫來幫助自己專注於當下。如果您在創作時感到困惑，可以查找相關範例或YouTube教學來啟發自己。文章的最後提供一些禪繞畫的練習素材，讓各位讀者也能快速的開啟禪繞畫之旅。

開始進行禪繞畫的態度，以及心境準備

- ① 覺察下筆時所經歷的每分每秒發生的感受及經驗，如：畫筆重量、身體承重及移動，以及腦中的各式意念。
- ② 接納下所經驗的各種感覺、思考不給予批評或任何的評斷。因為每次畫下的每一筆畫都具有價值。無論您的大腦告訴您：「別浪費時間了」、「做點積極的事」、「畫歪了，失敗了」或是「看吧！又分心了，真糟糕」…都得要承認它、接納它，不要排斥它，因為這是屬於我們思考的一部分。
- ③ 當您創作禪繞畫藝術時，您可以練習避免過度旋轉手腕動作來製造筆劃的轉彎，可以試著將紙張旋轉，讓手可以保持輕鬆、放鬆的姿勢。
- ④ 不需急著預想禪繞畫最終成品的模樣。您只需要知道步驟，因為結果總是令人意想不到的驚喜。

開始練習禪繞畫吧！

材料準備

一張A4紙張、幾隻喜歡的筆（可選用原子筆或者金屬筆）

畫出韻律 (Cadent) 的步驟

| 第1步 |

拿一張9×9的方磚紙，或在A4紙畫下一個9×9cm的方格。要記得，無論畫出的線條是否整齊，都練習接納它。

| 第2步 |

在方格的四周各點上一個小圓點，共有四個原點。

| 第3步 |

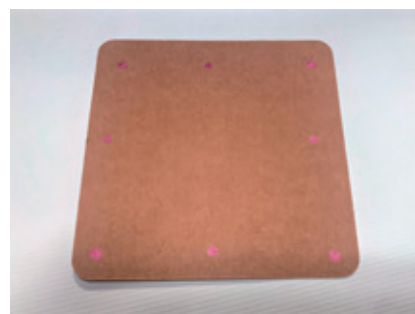
接著依序在四個圓點的中間，點上一個點。最終共會有25個點。不夠平均也沒關係，會越做越好的哦！

| 第4步 |

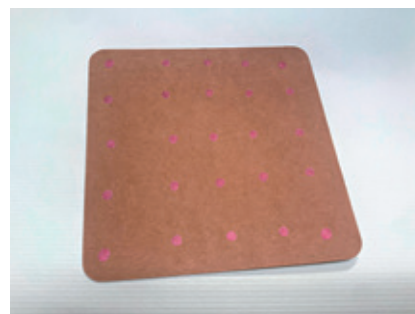
透過S型，將兩個小圓點勾在一起，而且直的跟橫的都要。

| 第5步 |

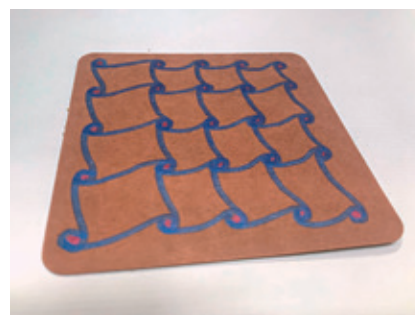
韻律的圖案就出現了，後續可以按照您的喜好在方格內填充其他的小圓點、斜線，或者其他圖形。



先在圖片的四個角落點上各一個點，接著在每兩個點之間的中間，再點上一個點。



沿著前一步驟，從外到內，每個點之間都點上一個點，直到一列五個點，共五列。



用S型將每個原點勾起來，則會出現韻律的圖案。



可以在韻律的各個框框中填滿您喜歡的圖案，如圓點、愛心或曲線等。

小 提 醒

再次告訴自己，如果不够滿意也沒關係，因為完美主義，過分的評價或許是您習慣的思考方式。試著與這些想法跟感受共處，不拒絕這些想法，因為您知道自己本來就會這麼想，當您感受到平常的您是如何批判自己，而被批判的自己會有多麼難受。再去思考看看，批判的內容是否跟您真實的樣貌相符。🌍

| 參考資料 |

Chan, H. C. Y., & Lo, H. H. M. (2023). Effects of the original zentangle method on older adults with depressive symptoms a randomized waitlist-controlled trial. *Current Psychology*, 1-13.