

畫一幅禪繞畫

來一場心靈平靜之旅

前段時間，由英國插畫家 Johanna Basford 設計的填色書《秘密花園》(Secret Gardens)掀起一陣熱潮，這本炙手可熱的填色書長期高踞各大書店的暢銷書排行榜。據說這本書有減壓療效，香港人長期生活於高壓狀態，再加上明星效應，《秘密花園》成為一個銷售神話，並不意外。然而，除了《秘密花園》外，原來有一種畫，在畫的過程中不斷地重複着一些相同的圖案，以達到專注及冥想的狀態，令整個人平靜和放鬆下來。沒錯，就是如此神奇！它的名字叫禪繞畫(Zentangle)。

文：香港文匯報記者 朱慧恩 攝：朱慧恩、受訪者提供（部分）

看到「禪」字，你會立刻聯想到什麼？佛學？平靜？或許，對很多人來說，禪繞畫這個名字是陌生的，然而，它倒不是近年才出現的。早前，記者有幸在元創坊的 mt 紙膠帶工作坊遇上禪繞畫導師 Enta Cheng，就讓我們跟着 Enta，一起揭開禪繞畫這個看似神秘的面紗吧。

夫妻創立源於美國

據 Enta 介紹，大約於 2004 年在美国有一對夫婦，男的叫 Rick Roberts，曾當僧侶；女的叫 Maria Thomas，是一名文字藝術家，十分擅長寫書法。有一天，Maria 如常地寫書法，她在字體附近不斷加一些重複的圖案。阿 Rick 看見 Maria 在畫圖案的過程中十分平靜，似是完全進入了自己的世界，聽

不到四周的聲音，令阿 Rick 覺得十分有趣。在完成作品後兩人交談，發現原來慢慢地將圖案不斷重複地畫，可以達到一個專注的狀態，而且畫完後整個人都格外平靜和放鬆。就這樣，禪繞畫便誕生了。

雖然看上去與《秘密花園》相似，但兩者還是有根本的分別。《秘密花園》是作者已經把畫畫好，然後由讀者填色。而禪繞畫則有既定的結構性圖案，而且當中的圖案都是由自己親手畫的。一幅禪繞畫，可以由數組不同樣式的圖案重複組合而成。禪繞畫的圖案是千變萬化的，官方有一些特定的樣本，自創圖案亦無不可。

方便易學老少皆宜

記得當時第一眼看到 Enta 手上的禪繞畫樣本，記者心裡便憂慮了，如此複雜的圖案，豈不是要有極高的繪畫天賦？「其實禪繞畫並不需要有高超的繪畫技巧，只要你懂得執起筆寫字，就可以畫出美麗的禪繞畫了。」也許看見記者滿臉疑惑的表情，Enta 馬上解釋道。「有不少人第一眼看到這些畫，都無信心可以畫到，但到最後大家發現原來自己都可以畫到這麼漂亮的作品，都會自信心大增。」

雖然禪繞畫的圖案看似複雜，但它亦有一個由淺入深的過程。「開始當然會由最基本的圖案開始，讓你慢慢建立信心，不會突然間面對過於複雜的圖案而顯得手足無措。剛開始時先會學一些圓形、長方形等。」至於用具方面，其實亦唾手可得。Enta 表示對於禪繞畫，官方是有特定的紙和筆，例如 Enta 當日的工作坊教學，則選用了 0.1 粗幼的針筆。「當然，畫禪繞亦不一定要用官方所規定的工具，因為創辦人亦不希望大家因工具的問題界太多借口自己，所以即使用普通的紙和筆都是可以的，讓人可以隨時隨地執起紙和筆畫。」而且畫畫的過程亦很輕鬆隨性，「一幅禪繞畫，可以由幾部分的圖案組成，我們可以從任何方向開始畫，例如我教你畫圓圈，亦不會硬性規定你要由中間開始，你可以隨意地畫，務求令畫畫的過程是輕鬆的，甚至乎喜歡的話配合一些音樂也可以的。」

畫禪繞畫亦有一個特別之處，就是不用橡皮擦。為什麼會這樣呢？「人總會害怕犯錯，我們畫畫時總會擔心畫出邊界，但其實



Enta 於當日的工作坊教授禪繞畫

(朱慧恩 攝)

可以用另一個角度看，若果我們在出界的位置不斷再加不同的線條，原本錯的地方也可以創造出一個新的圖案。」Enta 說。

作用好處十分多

作為導師，Enta 現在會去一些社區中心教學。在教學過程中，Enta 接觸過不同的群體，亦有不少難忘的經歷，也證明了禪繞畫確是有其神奇之處。「我曾經教過有過度活躍症的小朋友，其實當時我有些擔心，害怕難以控制場面。出乎意料的是他們在畫畫的過程中很安靜，恍如進入了冥想的狀態。」又有一次，Enta 和學生到一間商場的咖啡店畫畫，「這間商場人流暢旺，一開始我們都很擔心在如此嘈吵的環境會很難畫，但過程中發覺他們很專注，後來我問他們是否有被嘈雜的聲音影響，他們都表示進入了狀態

後都恍似聽不到其他雜聲，十分專注。」Enta 說。

此外，禪繞畫亦有其治療的效用。Enta 表示曾經有教禪繞畫的老師進行研究，他們嘗試讓癌症病人學習畫禪繞畫，發現他們畫多了禪繞畫後能減少注射嗎啡針的數量。而 Enta 有一名患有抑鬱症同學，當年和她一起學習禪繞畫，Enta 表示那名同學自從學習禪繞畫後，病情有逐步減輕的跡象。

在訪問期間，Enta 向記者展示了一些小孩子及老人家的作品，還真是頗有驚喜，即使一些老人家手腳可能不太靈活，在畫畫的過程中手會顫抖，但眼前的畫還真是令人喜出望外。若果你也想體會一下禪繞畫的神奇之處，感受在繪畫過程中那種寧靜致遠的境界，那就不必猶豫了，馬上展開禪繞畫的學習旅程！

Enta 授課的情形



Enta 授課的情形



禪繞畫的變化十分多

(朱慧恩 攝)



禪繞畫的圖案千變萬化



Enta 的禪繞畫樣本



Enta 即場向記者示範畫禪繞畫

(朱慧恩 攝)



Enta 即場示範畫禪繞畫

(朱慧恩 攝)

香港版畫工作室呈獻「紙的傳奇」

香港版畫工作室將舉行「紙的傳奇」展覽。今時今日，不少人認為紙本藝術及紙上文化已走入死胡同，不久將會被多媒體淘汰，更可況是人手抄造的紙呢？有見及此，「紙的傳奇」邀請了三位紙本藝術家以紙本的特質探索不同的創作主題，彰顯紙本藝術的生命和活力。

紙藝藝術家 Ray Tomasso 來自美國，他是國際手抄紙藝協會的創會會員。Ray 能夠在他手上紙藝勾勒出洛磯山脈雄偉地貌的雕塑。這次 Ray 將攜帶逾 50 磅的紙漿來港，結合香港的風與水去塑造本地人文風貌的紙本作品。Angela Cavaliere 來自澳洲，她的創作以意大利歌劇和文學為主題。這次 Angela 將在香港對本地的「水上人的漁歌」和「客家圍頭歌」進行探索。本地創作人劉錫色以「還給自己一個家徒四壁」作為創作主題。她認為在消費主義下，每人都積存了不少生活垃圾。她以紙為媒，讓我們從她的作品中去學習節約和有責任地消費。

展覽

「紙的傳奇」展覽日期：2017年2月11日至26日時間：下午1:00 - 7:00

地點：牛棚藝術村12號單位 香港九龍土瓜灣馬頭角道63號



香港版畫工作室呈獻「紙的傳奇」展覽

李慧嫻：捕捉眾生百態的肥佬肥婆雕塑

香港文匯報訊（記者 陳添浚）近日，作品曾在香港、內地及海外廣泛展出的著名香港陶瓷藝術家李慧嫻於香港視覺藝術中心舉行了一場題為《肥佬肥婆上街去—李慧嫻的戶外雕塑》的講座，分享她創作真人般大小的戶外人物雕塑作品的經驗，其中包括油塘港鐵站的《行人、閒人》、香港藝術館梳士巴利花園的《心滿意足 I 及 II》，以及灣仔利東街最近的藝術品。

她表示，她這些戶外雕塑反映的都是香港老百姓日常生活的眾生相，希望經過的途人看到雕塑後會產生共鳴，會心微笑。另外，她也解釋了為甚麼她雕塑的人物都是「肥佬肥婆」。一方面，她受到藝術大師亨利·摩爾那些肥美的雕塑啟發，另一

方面她也很喜歡那些人物身形帶臃腫的漢俑唐俑。更重要的是，這些外形圓潤、線條流暢的雕塑，反映了李慧嫻圓滿快樂、悠然自得的生活態度，也是對香港人積極樂觀的生活態度最好的寫照。另外，她表示這些泥陶偶要經過一千度以上的高溫燒製而成，而且還要預先為這些體積巨大的雕塑裝嵌支架，背後花了不少功夫。

除了談及作品的概念、創作過程和裝置的經歷，在講座的下半段李慧嫻也分享了過去三個月於日本信樂當留駐藝術家的體驗。日本信樂是著名的陶藝之鄉，李慧嫻在工作室認識來自不同地方，甚至是同樣來自香港的陶瓷藝術家，連大名鼎鼎的村上隆也曾大駕光臨。另外，她透露在信樂

有一家飯店，只要你帶一個用泥陶製的飯碗光顧，就可以獲得免費的飯菜，而且分量是根據飯碗的大小決定，因此她特意帶了一個大碗去。由此可見陶瓷在當地人心中的崇高地位。



講座中展示的李慧嫻作品。

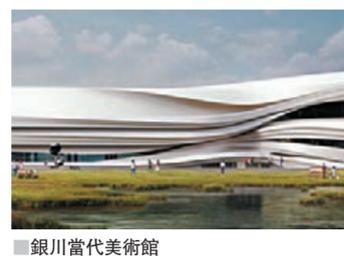
銀川當代美術館受外媒推崇

香港文匯報訊（記者 王尚勇）日前英國《衛報》發表文章，將銀川當代美術館列為亞洲 10 個最佳文化體驗目的地之一。據介紹，《衛報》推薦的 10 個最佳亞洲文化體驗目的地分別為：中國兵馬俑博物館、老撾琅勃拉邦清晨佈施、日本札幌冰雪節、香港巴塞爾藝術博覽會、新加坡新春春藝大遊行、緬甸世界最大書本、台灣故宮博物院南部院區、馬來西亞沙撈越州熱帶雨林世界音樂節、泰國松克朗節和中

國銀川當代美術館。

銀川當代美術館於 2015 年建成開放，設計靈感來自於千年來黃河豐富的地質變化所形成的岩石褶皺肌理。該美術館著重中國與伊斯蘭國家當代藝術的交流、展覽、收藏、研究與公共教育。館內藏品目前包括 200 餘幅中國晚清時期油畫、有關中西方早期對話交流的地圖以及中國當代藝術作品。開館至今，銀川當代美術館先後舉辦「文明的維度」開館展、「走向西

部展」、「銀川國際動漫藝術展」、「中國製造」展、「銀川雙年展」等，成為西北地區與世界當代藝術交流的最佳平台。



銀川當代美術館