

妙筆生心

Subtle Painting Touches Your Heart

惠君

Hui-Chun
台北市石牌國小教師

何妙之有

藝術治療有何妙哉？其妙就在於：當你拿起畫筆時就貼近了自己的心。

尚未接觸藝術治療時，對它是好奇的，總覺得藝術治療很神秘，現在卻深深震懾於那強大的力量！藝術治療的力量在哪裡？那力量就在創作的過程中。

藉由藝術創作，創作者看見自己、與自己的生命相遇，進而找到生命的力量，因這力量自我療癒，而後無憂無懼的走向未來。

藝術治療的力量是如何產生的？這力量其實就潛藏在我們的內心深處，是每個人都有的，只是經由藝術治療的過程去看見、去經驗。

藝術治療的作品能將內心深處的世界呈現在眼前，卻只有創作者自己能懂得其中的真義。當創作者看見了、經驗了，也懂了生命的力量與意義，自然可以治療自己，找到生命的方向。

每當音樂充滿整個空間，而四周瀰漫著寧靜的氛

圍時，心就慢慢的沉澱了下來！此時，手中的畫筆聽任心的引導在未知中摸索著、試探著，有如一趟冒險的旅程。

心與手似乎有著某種微妙的聯繫，這聯繫能讓作品呈現各種心的面貌。有時，心中會浮現出某個影像；有時，只是一種觸動、一種直覺。而手會不由自主的恣意塗抹，試圖去捕捉住瞬間的感動，再讓這悸動躍然於紙上。

其實，這樣的過程連自己都不知道會畫出什麼？

當心中的影像真實的呈現於眼前時，一開始是既陌生又熟悉的，然而再細細的品味之後，會有一種豁然開朗的感動——原來心中的喜、怒、哀、樂竟然就隱藏在其中。於是，一切都明白了！

這樣的經驗好似得到了魔法世界中的水晶球，我們可以從水晶球中看到隱藏於內心深處、難於察覺的秘密。而當那密而不宣的世界攤開在自己的眼前時，言語還有何用？因為一切都明明白白的擺在那裡。

於是，阻礙不見了，通往心的道路就此展開在眼



圖1 女孩告訴我她是多麼想念國外的家。



圖2 這幅畫真實呈現女孩的感覺。



圖3 回家了！我為女孩感到高興。



圖4 多麼寧靜祥和的一幅畫！

前，生命內在的力量會源源不絕的湧現，這力量可以讓我們勇敢的踏上生命的旅途！

妙用無窮

每一個創作都是一個生命的足跡，每一個足跡都有一個生命的故事，每一個故事都會觸動我們對生命的感動！那麼一長串的足跡是不是就會是一連串動人的詩篇呢？而藝術治療的妙用就在這些動人的詩篇裡。

他鄉、故鄉

一個自國外隨父母回來定居的小女孩，藉著藝術治療的力量尋找到回家的路。

自小生長在國外的小加，說的是英語，寫的是英文，用的是刀叉，舉目所見多是金髮碧眼的白種人。回到父母的故鄉後，卻思念著自己的故鄉。離開了好友、離開了熟悉的環境，雖然身處同種人中卻如在異鄉。

遇見小加時她的國語說得不太流利，只會寫很簡單的中文字，可以說是大字不認識幾個。至於注音符號那當然也很不熟悉，連單符都不太認得。數學呢？加減還可以但是卻背不熟九九乘法表。那時的她總是喊肚子痛，要不就是說頭痛而沒來上學。我可以感受到她那被連根拔起的痛，那硬生生被移植到一個陌生的土地上的難耐與不適。

於是，我們有了一趟藝術治療之旅！她的第一幅畫是「Home Sweet Home」（圖1）。第二幅畫是「River Dole」（圖2）。這兩幅畫看了真是令人心疼與不捨。而最後的兩幅畫是「我回家了！」（圖3）和「水池」（圖4）。很明顯的，前後的畫裡呈現了截然不同的氣氛。

經過了一年，小加終於回家了！

女孩告訴我她是多麼想念國外的家。這幅畫真實呈現女孩的感覺。

回家了！我為女孩感到高興。多麼寧靜祥和的一幅畫！

緣生、緣滅

一個離別的故事。

強強總是不願意跟人說再見。他喜歡親朋好友到家裡玩，每次都玩得很開心。但是每次到了要道別的時候，就總是躲在房間裡不肯出來說再見。

小五要結束時，強強喜歡的女生要移居他鄉。天高地闊、路遙水長，此生恐難再見。悲傷與不捨的心

情是可以想見的。於是，他藉著持續的創作，在一連串的畫中不斷的告別，宣洩悲傷的情緒，然後在女同學出國前，強強畫了一張卡片送給她，他終於能勇敢的說再見了。

因著這次的機緣，強強明白了「緣聚則生，緣散則滅」的道理。



圖5 喜歡的人要移居他鄉。

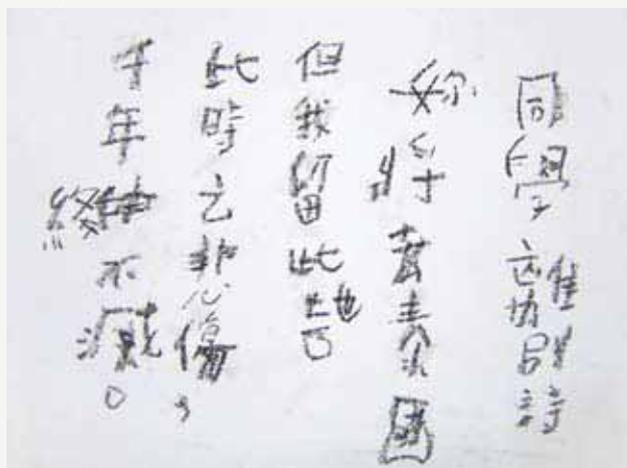


圖6 在背面寫的詩：同學離別詩
妳將去泰國，但我留此地。此時之悲傷，千年終不滅。



圖7 海上的離別舞。



圖8 再見！

看見、照見

有時，畫中的圖像會藉著一種隱喻的方式呈現，但卻又能深刻的描繪出內心深層的感受。而妙的是，創作者畫下它，看懂了，也就放下了！



圖9

這幅畫的名字雖叫「眼」，卻藏著一個母親對孩子的牽掛。孩子的眼睛自小就有許多的問題，爲了孩子的眼睛媽媽操了許多心，但到最後也只能無奈的接受「孩子的眼睛就是這樣了」的事實。

畫下這幅畫後，母親心中的不捨似乎放下了許多！（圖9）



圖10

在母親節時畫下對母親的思念。看見筆下的畫，才忽然發現，原來媽媽在心中依然一直用煦煦的光芒照拂著我們，原來媽媽一直不曾離開。我的心中有一股暖流流過，這股暖流溫暖了我的心，讓我感受到被

愛的幸福。

藉著這幅畫，我對母親的思念好似有了一個出口。（圖10）

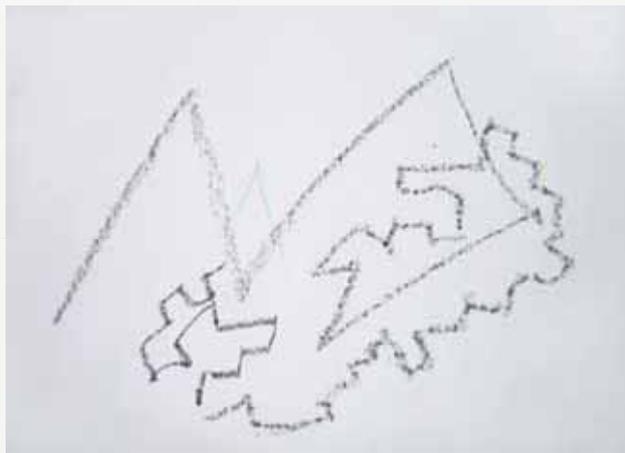


圖11

看似簡單的線條卻是女兒眼中的母親。大可與母親的關係一直不好，然而未婚的她卻必須照顧老病的母親。畫下這幅畫後，大可對母親多了些瞭解，也懂得了母親生命中的線條，更因此對母親多了些包容。（圖11）

我想，能有「看懂了，就放下了！」這樣奇妙的轉變，是因為在其間創作者照見了生命的實相。

遊藝於心

在看似規律卻又變化無窮的生活中，挫折、困惑、憂惱、畏怖隨時都可能來侵擾我們，而我們該如何自保呢？有什麼方法能讓生活永遠幸福美好？

在用藝術治療的方式與自己的心接觸之後，我愈來愈能體會生活中的幸福。儘管生活中的種種逼迫紛至沓來不曾稍歇，但只要拿起畫筆恣意揮灑，心中的光與熱就會源源不絕的湧現。

這光與熱能將「逼迫」還原成「幸福」好滋味！

因為，透過創作的過程，我看見了此時此刻的喜、怒、哀、樂；透過創作的過程，我將酸、甜、苦、辣的滋味留在作品中；透過創作的過程，悲傷與憤怒，恐懼與怯弱慢慢消融了！於是我發現幸福是可以「自給自足」的。

當你在遊藝於心時發現了生命的實相，你的幸福就來臨了！