

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

禪繞畫教師教學經驗之研究

A Research on the Teaching Experience of the Teachers of

Zentangle

李嘉英

Chia-Ying Lee

指導教授：釋永有 博士

Advisor: Yong-You Shi, Ph.D.

中華民國 112 年 6 月

June 2023

南華大學
生死學系碩士班
碩士學位論文

禪繞畫教師教學經驗之研究

A Research on the Teaching Experience
of the Teachers of Zentangle

研究生：李嘉英

經考試合格特此證明

口試委員：釋依昱

釋永有
李品航

指導教授：釋永有

系主任(所長)：楊國松

口試日期：中華民國112年06月02日

摘要

本研究旨在探究禪繞畫教師教學之經驗，透過教師參與禪繞畫教學歷程，深入蒐集師生互動過程的描述，亟盼藉由教師教學經驗，整理並歸納出教學心得、應用、傳承及發展，讓教師之間得以相互學習。

有鑑於研究者在不同教學團體的禪繞畫教學歷程中，累積豐富寶貴的教學經驗，深刻體會禪繞畫老師從素人到課堂教學所有酸甜苦辣的過程，故而深知禪繞畫是一種有意識的藝術形式，教師與學習者生命互動的啟示與回饋，值得成為禪繞畫教學爾後發展的脈絡借鏡與貢獻。

本研究採用質性研究半結構式的深度訪談法，瞭解並歸納七位禪繞畫教師成長過程轉折與心路歷程，梳理其教學脈絡的形成方式，期為廣大禪繞畫教師在教學過程中之參考。

禪繞畫教師因應各種變化努力創造完善的授課能力，持續保有教學機會，需要具備：一、保持初衷，找回學習禪繞畫的最初悸動。二、精進專業繪畫技巧，發展多元的媒材整合方式，跳脫現有框架。三、結合藝術療癒知識，發揮助人的功效。每位教師在禪繞畫教學領域中安身立命的條件不同，教學際遇也因人而異。多年來時空環境的變遷，日新月異的教學處境，禪繞畫教學也將邁入網路遠距教學課程。如何因應設計出能與學生積極互動，取得完善教學功效，值得當前禪繞畫教師深切省思。在元宇宙時代，利用科技結合禪繞畫教學的巧思，則有待後輩禪繞畫教師隨順科學發展的進步，持續發揚禪繞畫最初的內涵與精神，找回人類最美的藝術靈魂。

關鍵字：禪、禪與藝術、禪繞畫、禪繞畫教師、藝術療癒

Abstract

The purpose of this study is to explore the teaching experiences of Zentangle teachers. Through the participation of teachers in the Zentangle teaching process, detailed descriptions of teacher-student interactions are gathered. The study aims to organize and summarize teaching insights, applications, inheritance, and development based on the teaching experiences of the teachers, enabling mutual learning among teachers.

Given the researcher's accumulation of rich and valuable experience in the Zentangle teaching process across different teaching groups, the researcher deeply run the gamut of Zentangle teachers from amateurs to classroom teaching. As a conscious art form, Zentangle provides insights and feedback on the interaction between teachers and learners in their life journeys. Therefore, it is worth considering and contributing to the future development of Zentangle teaching based on these experiences.

This study employed a qualitative research approach using semi-structured in-depth interviews to understand and summarize the transformative and introspective journeys of seven Zentangle teachers in their initial growth process. It aimed to identify the formation of their teaching contexts and provide valuable insights for Zentangle teachers to refer to during their instructional journeys.

Zentangle teachers strive to create comprehensive teaching abilities and maintain ongoing teaching opportunities by accomplishing the following:

- 1.) Stay true to the initial inspiration for learning Zentangle and rediscover the passion behind it.
- 2.) Improve their artistic skills and explore diverse approaches beyond existing frameworks.
- 3.) Incorporate knowledge of art therapy to harness its healing effects.

Each teacher has different conditions for establishing themselves in the field of Zentangle teaching, and their teaching experiences vary. Over the

years, the changing temporal and spatial environments, along with the ever-evolving teaching circumstances, have led to the advent of online distance learning for Zentangle courses. It is crucial for current Zentangle teachers to reflect deeply on how to design interactive teaching methods that yield optimal teaching outcomes. In the era of the metaverse, combining technology with Zentangle instruction requires the next generation of teachers to embrace scientific advancements and continue to uphold the original essence and spirit of Zentangle, rediscovering the most beautiful artistic soul within humanity.

Keywords: Zen, Zen and art, Zentangle, Zentangle teacher, art therapy



目錄

| | |
|-------------------|----|
| 摘要..... | I |
| Abstract..... | II |
| 目錄..... | IV |
| 第一章 緒論..... | 1 |
| 第一節 研究背景與動機..... | 1 |
| 一、研究背景..... | 1 |
| 二、研究動機..... | 2 |
| 第二節 研究目的與問題..... | 3 |
| 一、研究目的..... | 3 |
| 二、研究問題..... | 3 |
| 第三節 名詞解釋..... | 4 |
| 一、研究範圍..... | 4 |
| 二、名詞解釋..... | 4 |
| 第二章 文獻探討..... | 6 |
| 第一節 禪的闡述..... | 6 |
| 一、「禪」..... | 6 |
| 二、西方的禪宗熱..... | 8 |
| 三、禪在藝術運動的啟發..... | 9 |
| 第二節 禪繞畫..... | 10 |
| 一、禪繞畫的起源..... | 11 |
| 二、禪繞畫用具介紹..... | 12 |
| 三、禪繞畫的特色..... | 13 |
| 四、禪繞畫的應用..... | 13 |
| 五、禪繞畫認證教師..... | 14 |
| 第三節 禪與藝術的關係..... | 15 |
| 一、日本禪學對藝術的影響..... | 15 |
| 二、禪繞畫對身心的影響..... | 17 |
| 第四節 藝術療癒..... | 18 |
| 第三章 研究方法..... | 21 |
| 第一節 質性研究的意義..... | 21 |
| 第二節 研究對象..... | 22 |
| 第三節 資料蒐集方法..... | 23 |
| 一、深度訪談..... | 23 |
| 二、資料蒐集重要性..... | 24 |
| 第四節 資料處理..... | 26 |
| 一、資料分析方法..... | 26 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 二、標記與歸納..... | 27 |
| 三、理解與解釋..... | 28 |
| 第五節 研究嚴謹度 | 28 |
| 第六節 研究工具..... | 30 |
| 一、研究者的角色..... | 30 |
| 二、研究者的功能..... | 30 |
| 第七節、研究倫理 | 32 |
| 一、尊重原則（RESPECT FOR PERSONS） | 33 |
| 二、善意原則（BENEFICENCE） | 33 |
| 三、正義原則（JUSTICE） | 33 |
| 第八節 前導性研究 | 34 |
| 一、前導研究分析後建議..... | 34 |
| 二、訪談結果分析..... | 34 |
| 三、前導研究之結論..... | 34 |
| 四、前導研究之反思..... | 35 |
| 第四章 研究結果 | 37 |
| 第一節 成為禪繞畫教師的動機與過程..... | 37 |
| 一、學習禪繞畫的動機..... | 37 |
| 二、落實行動..... | 39 |
| 三、決定認證禪繞畫教師的預期心態..... | 41 |
| 四、禪繞畫教師師資認證過程中的感想..... | 44 |
| 五、取得師資認證資格後的心得..... | 48 |
| 第二節 禪繞畫教學的機緣與困境..... | 51 |
| 一、成為禪繞畫教師的歷程..... | 51 |
| 二、最期望的教學團體..... | 56 |
| 三、第一次教學時的困難..... | 59 |
| 四、學員學習態度與回饋..... | 66 |
| 五、印象最深刻的教學經驗..... | 71 |
| 第三節 禪繞畫教師自我期許與對未來的展望 | 80 |
| 一、教學中的特殊經驗..... | 80 |
| 二、帶領禪繞畫教學對自己的影響..... | 85 |
| 三、對禪繞畫教學的期許與改進意見..... | 92 |
| 四、期待自己在禪繞畫教學中的成就與貢獻..... | 100 |
| 第四節 研究小結..... | 109 |
| 第五章 結語與建議 | 111 |
| 第一節 結語 | 111 |
| 第二節 建議 | 115 |
| 參考文獻..... | 118 |

| | |
|----------------|-----|
| 附錄： | 123 |
| 禪繞畫團體教學經驗之訪談大綱 | 124 |
| 研究邀請函 | 125 |
| 研究參與同意書 | 126 |
| 知情同意書 | 127 |
| 逐字稿內容 | 128 |



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

一、研究背景

禪繞畫(Zentangle)自 2005 年於美國興起後，憑藉著簡單易學的繪畫方式，很快的發展為一種具有療癒功能的藝術媒介，進而廣泛的在世界各地流傳開來。2010 年由台灣第一位獲得美國 Zentangle 認證的禪繞畫教師-劉蘿拉老師，開始在台灣帶領禪繞畫教學與推廣。目前禪繞畫教學在台灣各地的發展，係經由樂齡學習、長照關懷據點等社教單位進入高齡社會；一般成人則是經由社區大學、公私立社會團體、工作坊、市集、展覽的方式認識禪繞畫；至於在學的學生大部分經由網路、家長或同儕的接觸，間接認識到禪繞畫。禪繞畫在台灣經由這十多年的教學推廣，漸漸廣為周知。

研究者於 2018 年取得亞洲第八期禪繞畫教師資格認證，至今帶領禪繞畫學習團體已有 5 年以上教學經驗，深切體認到禪繞畫是一種有意識的藝術形式。研究者多年來在不同團體的教學過程中，看到許多禪繞畫教師在教學中的多種困境，諸如：(一)禪繞畫教師要因學習者年齡、教育程度、學習能力等等各種差異，以致教學方式與內容需要隨之因應改變，對教師而言充滿許多不可預期的挑戰與困難；(二)禪繞畫教師也會因為招生困難，以致無法建立階段性的教學方案，必須要在同一堂課中兼顧程度不同的學習者，展開各種調整的教學方法，因而讓經驗不足的禪繞畫教師難以勝任，很容易鎩羽而歸；(三)禪繞畫教師教學機會稀少，目前僅有學校社團、救國團、社區大學、市區長照據點等處課程較為穩定，其他上課機會多為短期邀課，因此導致禪繞畫教師無法專業專任，必須兼職其他工作；(四)禪繞畫教學停頓在初級學習階段，教師與學生相關繪畫技巧均無法漸次深入與提升，殊為可惜。研究者深知禪繞畫教師間可以

彼此借鏡，互相支持形成經驗之傳承，因此增益研究者對禪繞畫教學的使命感與責任心，期盼藉此研究能為禪繞畫教師們整理、歸納有關禪繞畫教學經驗。透過禪繞畫教師參與此創造性的教學行為，深入禪繞畫教學領域的體驗與個人對教學相長過程中的描述，探索其作為藝術療癒形式的教學與生命互動的啟示，以為禪繞畫教學後續發展之貢獻。

二、研究動機

研究者 2018 年參加亞洲區台灣禪繞畫教師認證過程中，現場授課老師們一直向新進學習者提到「人人都是藝術家」的概念。可是我們都知道藝術家是高不可攀，被拱在殿堂之上的。研究者因此不敢當場肯定「人人都是藝術家」的想法。直到研究者進入禪繞畫教學領域後，方才以自身的經驗證實了「人人都是藝術家」不是一句口號，而是每個人的自然天賦。禪繞畫就像一塊敲門磚，藉著一幅幅的畫作完成，讓學習者體認到禪繞畫內容變化多端、細緻而充實，所以「人人都是藝術家」，是可以落實在尋常百姓家的。

研究者 2020 年就讀南華大學生死學研究所，同時還在社大與社團、長照機構、社福等單位教授禪繞畫，並接受社會團體不定期邀課。研究者就在學期間修習到以下課程：莊子哲學專題研究、佛教與心靈療癒專題、超個人意識專題、質性研究方法、生死學基本問題討論、生死學英文名著選讀、正念減壓療法專題、創造性夢工作專題、輪迴觀的現代跨宗教與跨學科研究、生死療癒專題、道教養生學專題、自然療法、催眠治療與神經語言程式學專題、臨終關懷專題、佛教經典詮釋與生命教育、敘事研究專題、長照機構經營與管理專題、人間佛教生命教育專題研究、台灣民間信仰專題、輪迴與轉世專題、長照機構經營與管理專題、印度佛教禪法專題、道家美學、長期照護專題、書法與篆刻教學研究等等總共修習完成 75 學分，得以窺視學術殿堂之浩瀚無涯。同時研究者在禪繞畫教學領域觀察到禪繞畫教學面臨招生不易，學生學習品質不易提升等等各方面的困境，因而欲藉訪談目前尚在任教的禪繞畫教師，瞭解來自各階層的禪

繞畫老師教學歷程，做為未來投身禪繞畫教學者參考。

研究者觀察到學員參與禪繞畫課程學習的原因各異，但是每一個初學者，在有經驗的禪繞畫教師帶領下，都能自無從下筆的困惑與質疑中，跟隨著老師的引導，進而順暢完成一幅看似複雜的作品。所以每堂課程結束前，所有學員把作品排列成馬賽克磁磚的呈現方式，一起欣賞自己與同學們的畫作時，就可以看到洋溢在課堂中學員不可置信的喜悅以及相隨產生的自信心，非常令人動容，這正是支持研究者至今還在禪繞畫教學領域中的最大動力。

研究者發現每一堂課程結束後學員離開教室時，都會有一種神清氣爽，煥發活力，受到鼓舞等等不可言喻的默然改變。學員們在課堂回饋中也常常提及他們自行繪圖時，能安住在專一平靜、忘我且開心的過程中，進而發現他們本自具足的繪畫潛能。就研究者觀察到課堂前後氛圍的明顯變化，禪繞畫的魅力與潛藏其中的奇妙特質不容忽視，促成研究者欲藉深度訪談禪繞畫教師教學之經驗，彼此互相學習，此即為本研究動機之所在。

第二節 研究目的與問題

一、研究目的

1. 探究成為禪繞畫教師之動機與過程。
2. 瞭解禪繞畫教學的機緣與困境。
3. 禪繞畫教師自我期許與對未來的展望。

二、研究問題

本研究針對禪繞畫教師教學經驗，進行以下研究：

1. 成為禪繞畫教師的動機與過程為何？
2. 禪繞畫教學的機緣與困境為何？

3. 禪繞畫教師自我期許與對未來的展望為何？

第三節 名詞解釋

一、研究範圍

本研究選擇研究參與者以(一)台灣地區為範圍。(二)擁有禪繞畫認證教師資格，參與禪繞畫教學經驗達 2 年以上。(三)目前尚在帶領禪繞畫教學的教師。為此次研究參與者的基本條件。

禪繞畫教師教學經驗為本論文之重心，具有 2 年以上教學經驗教師，才能充分傳遞禪繞畫內涵與得到課程的豐富回饋，故而本論文研究參與者限定具有 2 年以上教學經驗之禪繞畫教師。

二、名詞解釋

(一)、禪

「禪」淵源於印度，盛興在中國，在中國形成「禪宗」學派，再經由日本僧人傳入西方，引起歐美人士的崇拜。禪宗內涵與精神因而滲透到西方哲學、文藝、音樂、醫學、心理學、社會學的各領域。

(二)、禪與藝術

二十世紀 50、60 年代，先鋒藝術運動興起，開啟當代藝術風氣。藝術世界開始對傳統藝術形式和意義興起懷疑，當時禪宗「頓悟」和「當下」的學說，開啟了藝術家們重要的靈感，產生重塑藝術形式和技術概念形式的探索。於是當代藝術在禪學的影響之下，轉化藝術家在藝術中擔任的角色，並在藝術創作中逐漸解放「自我」的概念，成為當代藝術的一大核心。

(三)、禪繞畫

禪繞畫是以「禪」為名的繪畫方式，禪繞畫興起於近代的美國。禪繞畫是

由具有 17 年僧侶生涯禪修習慣的 Rick Roberts 和美國藝術字體設計師 Maria Thomas 共同創立。Zentangle 依字義而言，是結合「禪悟」(zen) 與纏結 (tangle) 的藝術創作。Rick R and Maria T (2015)《禪繞畫之書》書中提及 Maria 形容繪畫的過程讓她忽略時間的流逝，身體有輕安的感覺。Rick 以其經驗認為 Maria 透過畫畫當下的專注，消融入了禪修中的冥想。他們發現畫畫能將注意力集中在當下一刻，透過專注且重複地描繪線條圖案能帶領畫者進入冥想狀態，發揮療癒心靈的效果。在禪繞畫中所強調的沒有對錯、不評價、不設限、自我覺察、簡潔明快、與自己同在等等，都說明禪繞畫的「禪」是與自己內在默照的一種方式。禪繞畫繪製過程中畫者與圖案融為一體，取得片刻寧靜，讓自己有反觀自覺的機會，因此禪繞畫如今成為美國十大療癒藝術方式之一，不可小覷。

(四)、禪繞畫教師

本研究中禪繞畫教師是指：具有禪繞畫官方師資認證 CZT(Certified Zentangle Teachers)，正式帶領禪繞畫教學達 2 年以上，目前尚在從事禪繞畫教學之老師。

(五)、藝術療癒

本研究提及的藝術療癒不等同需要醫藥治療、心理諮商、社會輔導等被認定必須從事藝術治療的身心疾病患者與需要被輔導個案的藝術治療。本研究藝術療癒的定義是一般社會人士，平日積壓的起伏情緒欲藉由禪繞畫簡單易學的繪畫技巧，在藝術創作體驗的過程中達到釋放負面情緒、療癒受創心靈、舒緩身心壓力、享受專注、放鬆、舒適、愉悅等感受的藝術創作行為。與利用藝術創作達到治療身心疾病的行為，目的不盡相同。與追求完美藝術價值為取向的傳統藝術創作，在本質上也是不相同的。

第二章 文獻探討

第一節 禪的闡述

一、「禪」

佛光山宗務委員會(2010)《佛光教科書》第二冊：〈佛教的真理〉：第六課禪學。提及有關禪淵源於印度，盛興在中國。因此禪學可概分為兩類：廣義的禪學是指西元前五世紀佛陀創立佛教開始，發展至八世紀的大、小乘印度禪，即所謂的「禪那」之禪；狹義的禪學則指發端於中國隋唐時代，而後開演為『五家七宗』的『禪宗』。

佛光山宗務委員會(2010)清楚說明禪學的發展：

「印度禪法早在東漢時就已傳入中國，並於魏晉南北朝盛極一時，只是並未開宗立派。當時『禪』與『定』被視為是一體的，參禪就離不開打坐，此所謂『以定攝禪』。到了魏晉時期，般若學盛行，禪學經過離言掃相的般若學的洗禮，禪的修持逐漸由打坐參禪，轉向對宇宙實相的證悟。南北朝佛性論的興起，更使中國禪宗融和『般若實相說』與『涅槃佛性論』為一體，奠定了思想和方法論的基礎，般若學與佛性論於是成為中國禪學的兩大理論基石，進一步把中國的禪學帶向自性自悟的最高禪修境地」。(48 頁)

佛光山宗務委員會(2010)說明印度『禪那』，意譯為『靜慮』，或『思惟修習』，即：思惟真理，靜息念慮之方法，目的是藉由『四禪八定』的禪定基礎，禪觀宇宙人生的事實、真相，以達到涅槃清淨的聖果。佛光山宗務委員會(2010)指出禪的影響力將引導下一世紀的思維方向，因為禪是有情眾生的清淨本性，能幫助人類尋得失落的自我，轉化二元世界觀的謬見，深受知識份子的青睞與共鳴，迅速在世界各地廣泛流傳，廿一世紀將會是佛教禪學發展的世

紀。

中國「禪宗」的禪又稱「宗門禪」，以「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛」為宗旨。星雲大師(2020)《六祖壇經講話·般若品》說明禪在人間佛教的定義：「禪是什麼？禪是自我、禪是生活、禪是藝術、禪是幽默、禪是自然、禪是空無，禪是我們人生的自性。」(202頁)說明禪與自性微妙關係。

星雲大師(2007年07月31日)在人間福報《人生問卷{410}不離生活 當下是禪》的文章中提及禪呈現的面向，星雲大師認為禪如畫，可以美化環境；禪如鹽，可以促進食欲；禪如花，讓人欣賞；禪如胭脂，讓人亮麗。禪是幽默、是大自然、是我們的心、是我們的本來面目，禪是人間佛教的根本。足見禪就是日常生活中的一部分，也就是身心運行的自然準則。星雲大師也曾在演講中指出「禪」如山中的清泉，可以洗滌我們心靈上的塵埃；禪也如天上的白雲，可以讓我們悠遊法界，任性逍遙。因此星雲大師認為禪是不離開人間的，是幫助我們在人間獲得解脫的不二法門。禪學中的真諦是放下與自在，從中領悟空性的大道至簡，方能獲得真正的解脫。星雲大師(2008)人間佛教語錄《人間佛教系列·禪學與淨土·談禪》中提及：

「禪是個神妙的東西，一旦在生活中發揮功用，則活潑自然，在生活中洞徹明白，不在物質上牽掛，到處充滿人間的生命力，正可以扭轉現代人生活的錯亂。所以，禪能轉迷為悟，轉邪為正，轉小為大，轉苦為樂」 「禪不是從知識上去理解的，它必須從生活中去修行、體驗，它是從矛盾中可以統一，從差別中可以交流，禪是證悟，不是知見解釋的，禪是人間共有的寶藏」。

禪存在每一個人的覺察之中，禪分分秒秒都在我們的生命呈現，只在於我們有沒有看見。中國的禪宗無所不在，故而言語道斷，只有親自體驗，如人飲水，方見真理。

二、西方的禪宗熱

張肇達(2018年3月29日)於中國國學院七周年高峰論壇演講中認為大乘佛教在中國人的心靈氣候中發展出來最為重要的層面就是「禪」。中國人雖然未能將大乘思想中的華嚴與天台體系做完美的發展，卻產生了禪宗思想。這確確實實是中國對整個文化史特異的貢獻。中國禪宗思想影響深遠，西方學者最初將禪宗視為東方神秘學，直到鈴木大拙(1940)指出禪是一種洞徹的智慧，方才給予人們看透世界的智慧。瞭解禪就是我們的生活方式，探索心靈奧秘，消除煩惱壓抑，解脫束縛。以一顆初心，不受各種習性干擾，隨時準備好去接受所有的可能性，只有這樣才能如實看透事物本來面目，在一閃念間證悟萬物的本性。這些言論讓西方學者瞭解禪在平常生活中隨處可得。張肇達(2018)提出在禪裡頭得到新的觀點，就是『悟』或『開悟』。沒有『悟』就沒有禪，因為禪的生命始於『開悟』。『悟』或許可以定義為直觀的洞見，對立知性邏輯的理解。開悟必須經過親自體驗，方能豁然開朗，了解身在其中的浩瀚。

潘桂明(2011)《佛教小百科：禪宗—歐美的「禪宗熱」是怎樣出現的》指出禪的傳播路徑，最初是印度『禪那』傳到了中國；六祖惠能將印度禪那的思想開展成中國的禪宗。直至唐朝僧人義空東渡日本，把中國的禪宗再傳到日本；二百年後，日本榮西禪師渡海到中國從南宋學了臨濟宗黃龍派的秘義，回到日本展開了八九百年的禪學思想。歐美的禪宗熱則起源於上世紀末，日本僧侶鈴木大拙在美國發行弘揚禪宗的英文著作《禪佛教論集》(第一卷)1927年出版，於是鈴木大拙開始向西方宣傳佛教，尤其是禪宗思想。於是鈴木大拙被視為將禪宗傳入西方之起源。自此之後歐美地區人民開始對東方禪的智慧深深入迷，進而引起歐美人士的崇尚。

陳中浙(2013)《應無所住而生其心：惠能的世界》指出

「中國佛教中的禪宗思想，過去主要由散居海外的華僑及僧侶中傳

播。近年在歐洲，佛教徒的數目也在穩定的增長，雖然上座部的傳統佛教在歐洲佔有統治地位，但是許多著名大學都陸續開設研究禪宗的機構或團體，逐年在增多之中。同時使用歐洲各種文字出版闡述禪宗思想的著作也日益增加，還有定期編譯出版禪宗典籍目錄。因此吸引大批禪宗信徒不間斷前往各地禪宗寺院朝拜和修習禪定。由於禪宗信徒人數日漸增加，於是在歐洲相繼出現了很多禪寺、禪堂、禪宗學校、禪定中心、修禪兼研究中心，如西德漢堡禪中心、法國格雷茨歐洲第一禪寺、法國馬賽法華禪寺、義大利威尼斯禪宗研究中心等。擔任禪師和教師的不僅有外國人，還有很多歐洲當地的本國人。1978 年秋在日本東京舉行的世界佛教徒聯誼會第十二屆大會還通過決議，吸收“歐洲禪宗聯盟”作為區域中心，其機構設於巴黎」(204 頁)

這標誌著佛教禪宗在西方的傳播及影響已進入一個新的階段。

三、禪在藝術運動的啟發

二十世紀 50 和 60 年代，先鋒藝術運動興起，開啟當代藝術風氣。在藝術世界開始對藝術形式和意義興起懷疑之際，禪宗「頓悟」和「當下」的學說，啟發了重要的靈感，產生重塑藝術形式和技術概念形式的探索。當代藝術在禪學的影響下，轉化藝術家在藝術中的角色，並在藝術創作中逐漸解放「自我」的概念，成為了當代藝術的一大核心。

潘桂明(2011)指出禪宗在美國，已經在哲學、文藝、音樂、醫學、心理學、社會學各個領域蓬勃發展。美國學者亞米斯的《禪與美國思想》、杜姆林的《現代世界佛教》、卡普洛的《禪門三柱》、弗洛姆的《心理分析與佛教禪宗》、格雷厄姆的《天主教禪》等等相關著作都是見證與反映。禪宗的獨特與著重個人修為、向內審視自己的心念，讓科技掛帥、追求快速時尚風潮的歐美人士，有機會停下來認識自己，導致各個領域都掀起禪學的追求。

第二節 禪繞畫

人類的祖先自古以來就利用繪製圖騰與印記，記錄生活與歷史。在科技加速轉變的現代，禪繞畫提供一種簡單、原始、不受時間影響的類同能力，可以啟動敏銳直覺，開展與生俱來的創意。禪繞畫也是與科技平衡的一項藝術，提供我們回歸人類原始的創造力，可以帶領我們營造生活中的藝術美感，豐富生命的內涵。

禪繞畫是以「禪」為名的繪畫方式，綜觀禪學的發展與傳播，禪繞畫興起於近代的美國，不難看出鈴木大拙傳播的日本禪學思想對禪繞畫有一定的影響。Zentangle 依字義而言，是結合「禪悟」(zen) 與纏結 (tangle) 的藝術創作，禪繞畫是由曾經有 17 年僧侶生涯禪修習慣的 Rick Roberts 和美國字體設計師 Maria Thomas 共同創立。當 Maria 形容繪畫的過程讓她忽略時間的流逝，身體有輕安的感覺，Rick 以其禪修經驗認為 Maria 透過畫畫當下的專注，融入了禪修中的冥想。於是他們發現畫畫能將注意力集中在當下一刻，專注且重複地描繪線條圖案能帶領畫者進入冥想狀態，發揮療癒心靈的效果，禪繞畫因此誕生。禪繞畫強調的沒有對錯、不評價、不設限、自我覺察、簡潔明快、與自己同在等等，都說明禪繞畫的「禪」是與自己默照的一種方式。禪繞畫中畫者與圖案融為一體，遠離煩囂，取得片刻寧靜，讓自己有反觀自照的機會，禪繞畫如今成為美國十大療癒藝術方式之一，不可小覷。Rick R and Maria T(2015)

細觀我們所處的世界充滿了許多不同的圖樣，從禪繞畫的角度而言，我們的世界就是由圖樣組合建構而成的立體面相。禪繞畫可以視為練習專注、正念，冥想的導覽書，藉著畫畫喚醒你的藝術能力，培養你的覺察認知，找到你自己生活的信念，並且讓內心洋溢自信的喜悅，不至於錯過生命旅程中美麗的風景。

繪製禪繞畫能輕鬆地轉移情緒焦點或是集中注意力。因為禪繞畫利用結構

性的畫圖方法，使用預先設計好的圖樣（圖樣是圖案解構成基本元素而來），透過重複這些圖樣建立結構，組成圖案。Rick R and Maria T(2015)提出的「Anything is possible,one stroke at the time」，「任何事都有可能只要一次一筆畫」就成為禪繞畫的標語。這種結構式畫法，可以刺激出創意，畫出來的結果，往往超越了原先預設的想像。同時禪繞畫創造的作品沒有預先設定的結果，就不會受到預期圖案的想像限制。導致每個人都能運用禪繞畫方法，創造出獨特又讓人驚豔的美麗圖畫。

一、禪繞畫的起源

Rick R and Maria T(2015)提及誕生禪繞畫的關鍵時刻，是一個平凡的週六下午，Maria 正在畫一幅字母鑲嵌手稿，是用金色顏料和圖樣裝飾字母的畫作。Maria 發現畫圖的時候，她完全沒有覺察自己身在何處，在她的意識裡，整個人處於放空的状态中。Rick 聽完 Maria 的描述後，當下明白這就是所謂的冥想狀態，是禪的定靜境界。此時他們共同認知到出現一個重要的訊息，一個具有正念過程的藝術瑰寶正在等待他們開發。於是他們很興奮地開始研發，如何用簡單基本的重複性筆劃，在特定區塊內，建構出可以擁有冥想經驗的畫圖方法，於是 Zantengle 的種子開始萌芽成長。兩位創辦人的生活體驗、人生看法、創造力與想像力，共同整合成為一個前所未有的神奇呈現方式，Zantengle 就是他們生活經驗所匯流而成的結果。

Rick R and Maria T(2015)說明禪繞畫繪製步驟簡單明確，容易激發學習興趣，可以幫助學習者有意識地轉換心境，釋放焦慮，達到平靜與安寧。而且不需要特殊場所與用具，隨處隨時皆可作畫。禪繞畫的八個基本步驟，也是禪繞畫創作的起手式：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.欣賞。禪繞畫教師帶領繪圖的指引，可以作為學習者繪製禪繞畫的參考，這些指引，可以幫助你在練習時，有更好的認知。禪繞畫的八個基本步驟創造儀式感，讓禪繞畫的繪製過程顯得有意義。

Rick R and Maria T(2015)指出禪繞畫屬於抽象藝術，不具象就沒有對錯，不會陷入自我批判的循環，沒有評價，可以讓繪畫可以變化與隨性發展。禪繞畫藝術不分上下左右，四個方向都能欣賞，不同角度會呈現沒有預期的結構，看到圖樣不同的展現。一邊轉動紙磚，一邊畫圖，感覺更容易上手，充分顯現自由繪畫的樂趣。繪製禪繞畫可以找到手部最舒服的位置，轉動紙磚，來配合你順手的位置，讓繪畫過程是沒有勉強而愉快的。禪繞圖形不需要事先規劃或是預期完成後的結果，順其自然的自由發展，就自然了解該如何進行下一步，象徵人生遇到挫折可以順勢而為，開創另一個新的局面。總之禪繞畫學習者在繪畫時可以意隨筆走，自由開闊，輕鬆愉快的享受創作過程。

二、禪繞畫用具介紹

1.紙磚

Rick R and Maria T(2015)指出紙磚是採用博物館等級，得以長久保存的版畫紙材，加上手工打造的模具，製造出有毛邊效果 3.5 英吋見方(8.9 公分)的正方形紙磚。最初是選用白色方磚，之後陸續增加黑色與茶色方磚，再延伸出 12 公分的圓磚，與 7.5 公分的三角磚。還備有適合老人與孩童使用 15 公分見方的練習紙磚。近來因應禪繞延伸藝術的創作，又開發出許多不同尺寸、形狀與顏色的各類紙磚商品。

2.代針筆

Rick R and Maria T(2015)說明 Zentangle 使用日本櫻花牌的筆格邁代針筆，因為它們是色墨屬性、不會退色的筆。代針筆的筆尖粗細，有些微的差距等級，從 0.05、0.1、0.2、0.3、0.4、0.5、0.6、0.7、0.8、1、2 及 3mm 等 12 個級距，所以可以有很細緻、微妙的表現。還有兒童、老人或是手部不便的人，可以使用的 PN 筆(塑膠筆頭)和容易粗細變化、大面積塗色的 BR 筆(軟筆頭)。近期因應禪繞延伸藝術也推出了多種顏色的代針筆，方便禪繞畫的應用與開展。

3. 石墨鉛筆

Rick R and Maria T(2015)提及石墨鉛筆用來畫暗線、邊框和區塊，也可以拿來畫陰影。一般使用 HB 的色階，後來因應黑磚所需，也推出白色炭筆。配合石墨鉛筆使用的還有推色紙筆，用來柔和石墨鉛筆的線條，與陰影的呈現。

4. 禪繞寶盒

Rick R and Maria T(2015)說明禪繞寶盒內含有：削筆器、小冊子(提供一些圖樣跟暗線的建議，包含一些基礎說明)、教學 CD 片(提供學習者可以輕鬆開始運用禪繞畫的方法)。圖例(有 20 個編號圖樣的小卡。當你不能決定或是不想決定換哪一個圖樣的時候，可以擲骰子來決定)。20 面骰子(與圖例配合使用)。禪繞藝術寶盒裡，並沒有放滿，它提供空間讓使用者去填滿，去探索這個空間的利用方式，禪繞畫的學習希望培養出持續的練習習慣，鼓勵學習者找一個固定的角落，放置禪繞用品，留給自己一個空間，接納疲累的身心，釋放個人自由流動的創造力。

三、禪繞畫的特色

透過禪繞畫的練習，專注在眼前的圖樣中，一次一筆畫，按部就班就能完成畫作。一旦養成這樣的信念後，在生活上無論遇到任何突如其來的事物，都會知道該如何處理。所以禪繞畫練習的成效是面對任何不可預測的事情，都不會感到焦慮，只要知道如何順勢而為去解決問題。即使面對未知的混亂，也能處之泰然，恃吾有以待之。所以禪繞畫的練習，能夠增強覺察力，培養彈性，帶來積極的理事態度，並且能夠運用機會，創造新的成功契機。

四、禪繞畫的應用

Rick R and Maria T(2015)提及禪繞畫是一種奇妙且有彈性的藝術形式，不論是使用何種繪畫方法畫在任何物體的表面，或是採用各種美術媒材的創作方

式，都可以呈現禪繞畫的特色。禪繞畫應用的方式，可以用在書本、花邊、壁貼、紙板、汽車、塑像、時鐘、餅乾罐、盤子、陳列架、娃娃玩偶、布料、指甲、地板、相框、葫蘆、帽子、象牙、牛仔褲、珠寶、日誌、燈具、燈罩、電燈開關、踏墊、駝鳥蛋、枕頭、貝殼、襯衫、鞋子、人行道、皮膚、樓梯、桌面、領帶、玩具、牆面、窗戶和木頭上面。也可以應用在遮蓋污漬、掩飾汽車的凹痕、裝飾頭盔、大樓的牆面、牆上的補綴、家具補漆，甚至是訓練中風或受傷復健者的手部細部動作技巧，活化手部肌肉，手指暖身運動等等。

當然還有更多的例子，可以運用禪繞畫探索許多計畫與活動，例如：在周遭環境尋找圖案，將圖案解構成圖樣；在不同物品表面上繪製圖樣；或是使用禪繞畫的作品，作為拼布、珠寶或是布料設計的靈感來源。

禪繞畫認證老師也會鼓勵學習者嘗試用非慣用手來畫圖，讓肢體與心神互相對應，啟動新的發現。對於一些受傷或中風的復健病人，或是難以自由操控手部動作的人，也可以藉著繪畫簡單線條，進行手部復健運動。人生本就具有無限可能，透過不斷的努力，克服困難，終能抵達成功。

禪繞畫作品設計的原意是不具象，某些圖樣的靈感，雖然是來自於真實物品，但是禪繞畫並不是要寫實畫出這些物體真實的樣貌，而是以特別的排列方式，聯想到物品的樣子。就因為是不具象的繪畫，所以就沒有批判的存在，不需挑剔自己完成的作品。「只要一次一筆畫」，小心翼翼的將思緒維持在專注、正念、流暢的筆尖。享受每一個筆劃帶來的不同境界。完成後的美麗作品，會充滿輕安喜樂的感覺。Rick R and Maria T(2015)提及練習禪繞畫的過程中，會培養出面對生活中的不確定性的認知能力，因此會讓人對生命充滿自信心。

五、禪繞畫認證教師

禪繞畫官方認證的教師稱為 Certified Zentangle Teacher (CZT)，最初是由創辦人 Rick and Maria 兩人親自訓練，將禪繞藝術(Zentangle)的創作方式，即席傳

授給認證教師，並頒發教師認證。目前僅授權歐洲(德國 Conzentric GbR)亞洲(台灣○○○公司)可以執行禪繞畫官方教師資格認證。

禪繞畫認證教師資格，只是一把進入禪繞畫教學領域的鑰匙，入門後需要各憑本事找到教學對象與場所。所有課程與教案，也都必須由教師自行開發設計。官方禪繞圖樣只能成為教案設計的輔助工具，需要教師自行組合研發成圖案，才能運用於課堂之上。故而禪繞畫教師能正式走入禪繞畫教學領域，並且安住其中達 2 年以上，也非易事。

建議學習禪繞畫最好參加官方認證教師開設的課程，因為每個禪繞畫認證教師都具有個人獨特的特質與魅力，會在禪繞畫領域中，保持不斷的精進與研究。參加認證教師的課程，除了可以了解禪繞畫蘊含的精神與教學程序的應用方式，參加學習團體師生之間的互動，也具有個人學習無法得到的團隊能量，這不是獨自臨摹，或是從網路學習可以得到的。禪繞圖樣的繪製方式，有千百種，禪繞畫教師的引導，可以創造出個人與團體的成就。圖樣就像小水滴，引發大海水，造成的創作流動，不可輕視之。

研究者在擔任禪繞畫教師的生命歷程中。體認到進入禪定的當下產生的專注、清明、寬廣、簡潔、生機蓬勃的流動，對應禪繞畫隱喻的內涵、核心精神與潛移默化的改變力量，在帶領禪繞畫教學經驗與回饋中，深深受益。發現禪繞畫改變自己的同時，也可以融入社群的生活。

第三節 禪與藝術的關係

一、日本禪學對藝術的影響

張肇達(2018)演講提及：20 世紀 50 年代初，日本禪宗研究者鈴木大拙，在紐約哥倫比亞大學開展了一系列的禪宗講座，對西方當時「紐約派」的藝術家產生了深遠的影響。尤其是 60 至 70 年代的先鋒藝術運動，後來成為了當代藝

術的先驅。

約翰·凱奇(John Cage)當時是現代藝術時期頗負盛名的作曲家，在偶然的機會下參加了鈴木的講座。鈴木大拙(2018)《禪與生活》說：「禪是洞察自己本質的藝術,它指明了從束縛到自由的道路」。凱奇被鈴木大拙的獨特思想所吸引，在禪學的影響下，認為身體是有限的，他試圖在他的音樂作品中排除他自身的思想。於是凱奇在不用任何演奏和聲優美的音樂中，他消除了一切人為因素，把生活的聲音表現成一種隨意的狀態。根據這個創作理念，凱奇創作出當代藝術的經典作品「4分33秒」。在龐大的劇院中，有4分33秒舞台中央的鋼琴沒有出現一個琴聲。現場所能聽到的只是觀眾們發出的咳嗽聲和竊竊私語聲，在4分33秒中，是一個什麼都可能發生的沉默。這個作品是一個作曲家對自己的抽離，這種沉默代表著禪的「虛無」。

鈴木大拙(2020)《禪學入門》認為禪就是平常心。「禪是大海，禪是大氣，禪是山嶽，禪是雷鳴、閃電，是春天開放的花朵，夏日的炎熱，冬天的雪」。「禪不拘於在長久的歷史中積澱的形式上的行為、因襲和其他的附加物，它在事實中生機勃勃地生存著」(52頁)。指出禪是無處不在、是一種人間精神、超越任何形式之上的隨心所欲，禪修的目的「是使靈眼洞開，洞察存在之理由本身」(45頁)。此處進一步說明禪與藝術、生活都息息相關，不論信仰為何，要直接面對的就是自己的內心。因此需要用心感受自然之美，天地間的一切，以一顆智慧之心不懼困厄，保持對生活的感激與尊重的態度。禪學大師鈴木大拙寫給每個人的頓悟之書就是在行住坐臥中體味生命的真相，在拈花一笑間領會佛性的無限；破除我執，直見本性，掃除浮華的表象，發現當下真正的自我！一九五〇年，鈴木以八十歲的高齡，駐錫美國弘揚禪法前後達八年之久。期間經常應聘至各大學演講禪學，這就是今日世界禪風之所以盛行的主要原因。鈴木大拙是一位史無前例的「世界禪者」，主要貢獻是改變了西方人的思路，又倒過來影響東方人。由於有鈴木大拙為主的若干禪行者的努力，才會形成當今的

「世界禪學熱」。

另一位日本禪師鈴木俊隆，將禪宗思想深植於西方並落地生根。鈴木俊隆在舊金山建立了禪中心，成立了西方第一所禪修院。他邀請日本的禪師到美國傳播禪宗思想，其中包括乙川弘文。他們孜孜不倦的傳播禪宗思想，導致禪宗思想與西方藝術的絕佳結合。

禪藝術被認為是尋求頓悟的手段，所以禪藝術與冥想間有特殊的連繫關係。黃坤伯(2012)引用亨瑞奇·杜穆林(1905-1995)的描述：冥想給予了禪藝術靈感，而冥想經驗也在藝術中自然呈現出來。故而禪無處不在的原因，能否覺察就是關鍵。禪也是無法訴諸於語言文字的，唯有經過親自體驗才能明白，故而言語道斷。黃坤伯(2012)提及：鈴木大拙認為生命的純粹經驗，是我們存在及思想的基礎，甚至於認為每一位禪學者都是藝術家，如同他正在製作一件專屬他生命的藝術作品。

二、禪繞畫對身心的影響

Rick R and Maria T (2015)闡述：「禪繞畫是紓壓的藝術工具，練習禪繞畫可以增進個人創造力、專注力與自信心，還能釋放身心的壓力。時常練習禪繞畫，可以遠離自我矛盾跟解決內在紛擾」(49 頁)。禪繞畫從禪的角度來看，沒有所謂的對錯標準與界限規定，只有當下畫圖時擁有的專注與寧靜，故而在禪繞畫創作過程中，可以輕易融入自己所畫的作品之中，自外於紛雜的情境，內在的空靈自可與宇宙天地合而為一。

禪繞畫基本色調以黑白灰為主要色階，避免因為色彩的選擇，失去平靜安詳的專注過程。繪製禪繞畫可以藉著外在簡單重複的繪畫行為，滿足精神上的提升進而轉化為日常生活行住坐臥的專注。正因為禪繞畫是以線條構成的圖樣繪製而成，其中擁有的元素與靈感，大多取自生活周遭的象徵與圖騰，在繪製過程中沒有繁複的技巧，人人都可以輕易完成，建立自信。

藝術治療師 Cathy Malchiodi(2007)《藝術治療心理專業者實務手冊》指出，禪繞畫締造一個『無目的性』的空間。只要專注當下的每一個下筆，不被訊息分心，眼前只有這些連續圖形，只有呼吸以及自己。畫到後來妳會忘記自己的存在。專心一志，物我兩忘，正是禪繞畫教學希望達成的境界，期望藉著禪繞畫重複又簡單的筆觸，讓繪畫者得以進入祥和與安靜之中，找到片刻的寧靜。

Rick R and Maria T(2015)也提及禪繞畫『不評價』的繪畫態度，說明禪繞畫繪製的圖案，甚至每個筆觸，都是意識的自然呈現，是一種與自我共處的方式。藉著繪製禪繞畫的過程，可以如實且如是地看見全部的自己，接納其中的錯誤與美麗，這是與天地同在的片刻，值得盡情享受其中。學習禪繞畫會學習到接納錯誤，運用在禪繞畫繪畫過程中，就是不使用橡皮擦。就像我們的人生不能重來一樣，要想辦法把畫錯的筆劃、走錯的道路，用開展的轉化去圓融充實，創造新的未來；而那些明顯的錯誤，也要安然自在的接納同在。

第四節 藝術療癒

專精於藝術治療的美國心理學家、藝術治療師 Cathy M Ph.D (2007)分享禪繞畫所帶來的許多好處，像是透過「彈性、無預設」的創作過程達到自我安撫、療癒的效果。在禪繞畫教室中，教師很容易覺察到學員從煩躁中漸漸穩定下來，教室氣氛也會隨著時間消逝愈來愈平靜祥和，即便在一個吵雜的環境中，也能安定下來。Cathy M Ph.D 還分享『沒有對錯』的繪畫哲思教人如何面對人生的不完美；以及藉由『創作無目的性』的練習享受活在當下。這正是禪繞畫令人著迷之處，可以輕易地找到與自己相處的片刻。Meredith L. Yuhas, Ph. D(2012)《Zentangle: Evaluation of a Mindfulness Acitivity》論文摘要指出 Zentangle 可以培養正向思維，在心理層面的好處包括減緩壓力與焦慮感、提升專注力與創造力等，同時對改善身體的慢性疼痛也有所幫助，並可增進腦部功能、加強免疫力、改善血壓與失眠問題。充分說明禪繞畫中的專注力可以暫時

讓疲憊的身心，獲得緩解，給自己再出發的勇氣。

Rick R and Maria T (2015)提及：美國聖約瑟夫大學諮商與健康中心主任 Meredith L. Yuhas, Ph. D (LPC, NCC)也是禪繞畫認證教師在《禪繞畫之書》推薦序中提及不論是初學者或是藝術家，都會被這個簡單的藝術形式所吸引，同時也能體會到這套有效的正念過程，是當下清楚明白，看見自己的心念來去，而不予置評，是善待自己的一種疼惜。禪繞畫美好的成果能夠滋養心靈感受，激勵我們的生活。藝術的美無所不在，禪繞畫帶領我們瞥見日常中的片刻美好。以禪繞畫來說。錯誤並不存在，因為它不被預期的結果侷限。看起來是錯的地方，卻有可能有新的發現或令人驚奇的開始。只要持續的練習，促成自由流動的創造力，自然而然就會找到『正確』的選擇！透過練習禪繞畫會發現其中蘊含了充沛的隱喻，含藏在不設限(不被拘束)、沒有對錯(包容自己)、沒有方向(換個角度看)、不具象(面對困境可以轉彎)、沒有橡皮擦(錯誤中找到新的契機再出發)、簡單線條重複畫(熟能生巧)等等都是讓心靈與生活朝向美好前行。創作禪繞畫的過程，適合想放鬆的人，禪繞畫美麗作品則是放鬆的最佳起點，不用力的專注，是療癒的一種方式，得以放鬆的享受。不管創作的目的是為了樂趣、練習專注冥想或是療癒，禪繞畫都能符合每個人的需求。禪繞畫的美妙，唯有深入其中才能領略一二，無論男女老少，都可以在其中找到適合自己的方法。

藝術療癒與一般藝術創作不同，藝術療癒並非單純以美為目的進行創作，而是運用藝術作為探索工具，協助當事人捕捉內在的感覺與洞見，當感覺與洞見出現時，作品就已經完成。對藝術療癒而言，有可能在創作的過程中，出現極佳的作品，但都只是藝術療癒的附產品，而非藝術療癒的目的。禪繞畫的創作過程是藉著重複繪製的線條，帶領創作者很快地進入全神貫注之中，即是從有意識地專注，達到忘我的冥想境界。重複元素模式的創建，有助於在繪畫行為時專注當下。所以在繪畫過程中，很容易體驗到寧靜、安詳、忘我、放鬆、

紓壓、專注的覺受。禪繞畫的創作雖然不是以呈現完美作品為目的，但是當具有個人獨特美感的作品完成時，創作者會從中得到美妙的成就感，帶來自我鼓舞的力量。禪繞畫已然成為當今兼具時尚塗鴉的樂趣和藝術療癒的簡單工具。在禪繞畫小而美的藝術領域中，每一個人都可以輕鬆的去感受、去體驗、去欣賞、去接觸到這種簡易、紓壓、藝術之美學。

藉助固定的、結構化的基本線條和圖樣去繪製禪繞畫，能夠專注自身，在短時間內具備敏銳的洞察力、創造力和想像力，也會迅速進入一種覺察、自在、內省的狀態。當注意力十分集中時，自然就會過渡到一種「冥想」階段，也就是禪定的狀態。在禪繞畫中，「禪」意味著一種安靜的力量、一種求靜的行為。在禪定力量的作用之下，繪製禪繞畫過程中自然會感到享受、愉悅和放鬆，一旦體驗到這種感覺，我們會放下內心的緊繃和戒備，重新體悟自己和周邊正在發生的人際關係，感知自己、接納對方。

宇宙本自俱足所有自然秩序的更迭，這個秩序會因人類的內涵和欲望而改變。當下世界各地呈現大自然的反撲，足以證明人類無窮貪欲，更改了大自然的秩序。當秩序混淆，世界動盪，要安定身心達到平衡已是苛求不得的。因此欲將禪的內涵帶入生活之中，就可以藉著禪繞畫的創作，消除自己紛雜的思緒，達到不可預測性和無目的性的創造，呈現出來宇宙本身的虛無寧靜。

研究者在禪繞畫教學經驗內，體驗到在禪繞畫的創作歷程中，「禪」表現出的寂靜與忘我，正是當下人們追尋的沉澱與平凡，藉著重複簡單的線條，就能畫出內心的平靜，只要曾經進入禪繞畫領域的人，都可以體會到筆畫間流動的靜默觀照與自心的和諧互動。

第三章 研究方法

本研究採用的研究方法為質性研究中的深度訪談法。依據深度訪談內容寫成逐字稿，展開主題分析。梳理禪繞畫教師對於帶領禪繞畫教學之經驗與回饋，以及闡明學習禪繞畫對教師與學員的身心影響。研究者進行研究前，先蒐集相關文獻資料，累積對此主題的認識及理解，選擇適合本研究的質性研究方法，透過深度訪談，蒐集研究參與者在教學經驗中所累積的經驗，研究者以開放心態與研究參與者互動對話，並以研究參與者的視野出發，萃取訪談內容之精華，呈現研究參與者專業經驗背後所堆疊的實踐經驗。

第一節 質性研究的意義

高淑清(2008)《質性研究的十八堂課--首航初探之旅》書中說明質性研究者關注的是現象的過程，以及尋求掌握人們如何看事情和觀看世界的歷程，並且描述或解釋這些意義。質性研究是在脈絡中建構出研究主題，掌握研究問題的全然複雜性，發展出焦點來作為資料收集，才能更深入探究主體經驗者的內在演變歷程，從整個經驗深度理解、整體描述與詮釋後，掌握經驗背後的本質意義。說明運用質性研究，在於企圖探究教育現象的複雜層面與現象背後的深層意涵。

質性研究方法強調實務面，對人詢問開放式的問題，且觀察真實世界有意義的事情，以便能解決問題、改善方案或發展政策。本次研究禪繞畫教學教師之經驗歷程，就是要在禪繞畫教師個人發展軌跡的過程中，找出影響教學效果的脈絡與因素。研究者採取「閱讀文獻」與「深度訪談」資料來支持禪繞畫未來教學的取經之道，期能找出不同教師的言論，條理陳述以揭發未來禪繞畫教學可以朝向的方向、思想、觀念與看法。

胡幼慧主編(1996)《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》提到：

質性研究是擷取大量的語言資料加以歸納分析，故而解釋分析這些資料便益形重要。『敘說分析』(亦稱『言辭分析』或『言說分析』)是當前質性研究的分析方法之一。『敘說分析』發展的重點在於將教師們教學故事和對話的表達本身，視作『研究問題』而予以剖析。因此本質性研究不僅在追蹤前後事件改變相應帶來的行動與互動上的變化，更可從言談中探究出教師們與學員學習禪繞畫內心世界的底蘊，找出變化的效果趨勢。此種深入探討言說的論述，即是質性研究敘說分析的內涵。

本研究深度訪談的內容會繕寫成逐字稿，再依據逐字稿展開分析、梳理，瞭解禪繞畫教師帶領禪繞畫教學之經驗與回饋，以及教學歷程中對教師與學員身心的影響。透過訪談個案敘述的事例說明，臧否良窳，做為爾後從事禪繞畫教師教學生涯學習的依據。

研究者在禪繞畫教學互動的過程中，領會到禪繞畫教師所扮演角色是不可或缺的關鍵因素。因此將訪談記錄互相交叉比對，找出彼此關連性，賦予新的意涵。研究者從寫作的過程分享到禪繞畫精神新的切入角度，看見全新的發現，更迭原有的相關知識，獲致新的觀點。

第二節、研究對象

本次論文訪談的研究參與者，聚焦在帶領禪繞畫教學具有 2 年以上實際經驗，而且目前尚在帶領禪繞畫教學，同時具備禪繞畫認證資格的禪繞畫教師。禪繞畫教學除了基本的認證資格以外，禪繞畫教學對象與場合、單位都頗為難尋。即便各項外在條件俱足，開始教學，教師仍要在每次課程中接受學生的考核，如果不符合學生需求，就會被學生淘汰，因此具有 2 年以上教學經驗，目前仍在教學的禪繞畫教師誠屬不易。因此本研究的研究參與者需要具備下述條件：

(一)具有官方認證(Certified Zentangle Teacher)之禪繞畫教師。

(二)實際從事帶領禪繞畫教學經驗兩年以上的禪繞畫教師。

(三)選擇的研究參與者是台灣地區具有禪繞畫教學經驗之教師。

| 代號 | 教學經驗 | 教學地區 | 教學方式 | 教學對象 | 教學單位 |
|----|------|-------|-------|-------|------|
| A | 3年 | 台南 | 實體 | 兒童、成人 | 社區 |
| B | 7年 | 台中、澎湖 | 實體、遠距 | 成人 | 工作室 |
| C | 6年 | 台北、台中 | 實體、遠距 | 兒童、成人 | 社大 |
| D | 8年 | 高雄、台南 | 實體、遠距 | 兒童、成人 | 社大 |
| E | 2年 | 嘉義 | 實體 | 成人 | 管束單位 |
| F | 6年 | 台南 | 實體 | 成人 | 社大 |
| G | 4年 | 宜蘭、基隆 | 實體、遠距 | 成人 | 長照機構 |

第三節 資料蒐集方法

一、深度訪談

高淑清(2008)指出質性研究的基本假定在於強調人類經驗是以解釋的過程作為媒介。Bobdan&Biklen(2001)《質性教育研究：理論與方法》提出；要理解人類經驗與行為，研究者必須界定他們的歷程，採取參與觀察的方法來進行與他們的界定歷程。既定情境下通常會發展出共同的界定，因為他們要透過互動和分享經驗，共同建構事件的意義。其中意義的詮釋，需要經過探詢的歷程。因為從不同角度看待事情的人，會有截然不同的觀點，影響到詮釋時的方向，此時意義的詮釋是互為主體的建構而非單方面的解釋。

Bobdan&Biklen(1998)指出透過研究者與研究參與者的互動，試圖解釋所經歷與建構的主觀經驗與生活世界以及人們所賦予的意義，並從團體互動的歷程中，學習彼此的優點，意義探尋的過程是激發成長與改變的契機。

本研究深入訪談的用意是收集研究參與者對禪繞畫教學的主觀感受，唯有藉由不預設立場的提問、避免形式的問答，改以雙向、討論、互動的對話過程，才能收集到豐富且真實的經歷與資料。歐用生(2004)。《敘說研究與課程

領導》。提及質性深度訪談採用的訪談方法，讓受訪者有極大的彈性空間說出他們對生活經驗的主觀感受。創造一個接納、安全、信任與同理的訪談氣氛，讓受訪者對經驗的分享保有高度的動機與興趣，同時也關注在每一個受訪者個人的獨特見解，以及探索形成某一經驗背後可能的情境脈絡。

Steinar Kvale (1996)《訪談：定性研究訪談簡介》也指出質性深度訪談意涵的 12 個層面包括；生活世界、尋求意義、質性知識的收集、描述的訊息、特定情境、從容開放天真無邪、聚焦非漫談、曖昧不明性、覺察與改變、敏感度、重視人際互動以及正向經驗。其中提到深度訪談三部曲有：

- (一) 聚焦在生命歷史的經驗描述。
- (二) 圍繞著目前生活經驗的細節。
- (三) 邀請其反思生活經驗的意義。

再來訪談過程中需留意到提問藝術有：

- (一) 開放性或介紹性的問題。
- (二) 探索性的問題。
- (三) 特地或直接的問題。
- (四) 半結構式的問題。
- (五) 解釋性的問題。
- (六) 接納性的短詞和肢體語言。
- (七) 沉默-不可或缺的一環。

二、資料蒐集重要性

寫作的程序，從主題發現到改進乃至完成最終定稿的一連串步驟，都需深

思熟慮的提問、誠實的研究、勤勉的評估與仔細的編輯，這就是寫作的核心。Richard A. Marius and Mel Page(2010)指出：寫作是探索知識的工具，是發現知識的航行，它不僅會引領我們前往新的觀念趨近，也讓觀念更清晰。寫作是釐清思慮、掌握知識的最佳方式。林語堂(2002)《中國人》書中提及：寫作需要正確的資料來源，全面蒐集資料的方法，詳盡註記資料出處……等，這些因素都會影響到論文的品質。「論文要有豐富的內容，能呈現出主題的資料。還要論述得體」。(21 頁) 引用權威的論述為論文寫作的最有力的依據「資料就是求證的憑據，就是我們通往學術殿堂的天梯。為能小心求證，找到所需要的資料，解答我們的問題，已故台大校長傅斯年所說：『上窮碧落下黃泉，動手動腳找東西。』」(30 頁)站在巨人的肩膀上才看得更遠，如此擁有豐富內容資料、妥善研究方法、論述才會得體。

本論文企圖找出一個影響日後禪繞畫教師教學精進的方法，發揚禪繞畫的內涵與精神並與師生日常生活結合，共同享受禪繞畫的美好。Richard A and Page P (2010)提及要讓論文的焦點更集中的同時，主題會受到可用的資料限制。本論文主題，目前博覽台灣所有碩博士論文尚未發現論述禪繞畫教師教學經驗研究的相關資料，因此研究者願意將教學經驗之研究，歸納、整理、分析、論述，以為當前禪繞畫教師面臨困境之參考。Richard A and Page P(2010)指出要完成一篇學術論文，須選擇寫作方式，以既有作品與可用資料的調查為基礎，盡可能將初步搜尋工作做得越廣泛越好，找出比論文所需更多的資訊。現今網路資訊非常普遍，但是重要文獻資料來源，還是要閱讀印刷出版的百科全書與書面參考資料，以取得相關的廣泛視野。其次要多使用外文參考書籍，使用外語資料可以在絕大數領域進行更進階的研究。善用閱讀的作品，如果附有書目與注釋，這些通常反映出作者在某些主題的最重要作品上所做的最佳判斷

本論文如上所述資料搜集方法，輔以深度訪談來建構研究者熟悉的禪繞畫教學領域歷程。在蒐集資料的過程中，發覺禪繞畫教學相關資料非常貧乏(至

2020年國內僅有卜憲正(2016)等19篇與禪繞畫應用相關碩士論文)。基於禪繞畫教師的責任感，必須引領自己開始研究禪繞畫教師教學之經驗，也知道這個主題絕對不可能被充分滿足。Richard A and Page P (2010)表示如果想完成寫作的過程的話，無論你的研究有多吸引人與多令人滿意，每個作家都必須鼓起勇氣做個總結。所以搜集到的資料，口述或文字資料，來自網路還是維基百科，或者是印刷媒介。經過研究者有意識地將這些方法運用於所研究上，除了對自己選擇做為主題的問題分析更敏銳，也將能讓已完成的論文寫作獲得改善。

第四節 資料處理

本研究以半結構式深度訪談進行資料蒐集，將逐字稿文本資料以化約、展現及結論的程序，概念性建立主題經驗，認識並描述經驗樣貌。訪談資料分析歸納法是收集和分析資料的理論，當一些特定疑問或議題成為研究焦點的時候，便是採用分析歸納法程序的適切時機。常被使用在開放性的質性訪談分析，不過它也同時可以分析文件資料或參與觀察所蒐集的實地札記記錄。

Robinson 修正(Bobdan&Biklen1998)的分析歸納法之五個具體步驟提出

- 1.研究初期要發展出一個特定現象的大略定義和解釋。
- 2.將上述定義與解釋帶進資料蒐集的過程中。
- 3.一旦遇到不符合原先定義與解釋的新個案時，修正原有的定義與解釋。
- 4.主動尋找你認為不適用原先定義與解釋的個案。
- 5.再次定義現象並重新形成解釋，直到普遍關係建立為止，而且使用每個負面的案例，以符合再次定義或重新形成意義。

一、資料分析方法

潘淑滿(2004)《質性研究：理論與應用》提及資料分析是由三要素組合而成，包括：資料化約、展現與結論。資料化約指的是研究者根據一個概念架

構，將資料做簡化的過程，當化約工作完成後，研究者需思考如何有系統的組織方式給予資料意義及透過適當方式展現，資料分析將一般性觀念發展成具體概念或主題，運用對照、歸納、比較方式，資料分析成為一種概念化的過程。

高淑清（2008）說明主題分析法是以文本歸納分析為學理基礎，在文本中發現主題，及發掘主題背後的意義內涵，不事先設定或抽象資料分類，強調發現取向開放編碼，找出現象學的意義。本研究透過教師教學經驗議題所蘊含的本質意義，而本質意義來自經驗本身，回歸文本中，檢視歸納其經驗獲得，理解並洞察其倫理實踐。

高淑清（2008）提及主題分析流程依分析概念架構『整體-部份-整體』的循環做解析，過程來回於文本與詮釋之間，在整體與細察之間來回，以達到瞭解。對於所提出的資料分析可分為三個階段實施：一、整體閱讀與反思：需要逐字稿騰寫、對訪談資料反覆聆聽與閱讀及寫下初步理解；二、部份分析與歸納：發展主題代碼，標記、加註、編號，第二次的發展主題代碼則為比較、歸納；三、整體理解與詮釋。

本研究完成文本資料收集後，將對文本資料分析做出簡化，發展概念主題，在資料化約的過程以主題分析法進行譯碼，然後思考如何將簡化的資料，以有系統方式展現研究結果，得到結論。資料收集、化約、展現並非線性過程，反而是透過蒐集的資料主題分析後，決定是否仍要繼續收集資料，或有矛盾或不解之處，則持續訪談，直到資料飽和，才停止資料的收集。因此三個元素及結論在資料分析過程是不斷互相影響。

二、標記與歸納

此階段分為：標記、加註、編碼以及比較、歸納。研究者將逐字稿中研究者問題及受訪者的回答，重頭開始進行訪談編碼，依據談話時間軸順序而編碼，逐字稿編碼用意在於以利未來校對、閱讀或檢證時，便於查閱與核對。將

逐字稿的重點、事件、感受或意念加以重點劃記後，做為意義單元編碼，以此類推。L：研究者；A：研究參與者代號；第 1 個阿拉伯數字：第一次訪談；第 2~4 個阿拉伯數字：流水號編號；第一層分析：意義單元；第二層分析：研究者反思。(如附錄五)

三、理解與解釋

經過研究團隊，包括指導教授、同儕的檢證，進行不同的意見及想法的交換、討論及確認後，澄清研究者的盲點及擴展研究者的視野，使研究內容更加客觀，共同為研究品質把關。經過重新閱讀不同的主題，省思是否有其矛盾之處以及是否有回答研究問題，使資料分析更貼近研究參與者的經驗，提昇研究結果的可信賴性、可靠性、可確認性及解釋的有效性。

第五節 研究嚴謹度

本研究以 Lincoln & Guba (1999) 提出的四項標準來確保質性研究的品質，包括可信賴性 (credibility)、可轉換性 (transferability)、可靠性 (dependability) 及可確認性 (confirmability) 以及高淑清 (2004) 提出文本解釋有效性 (interpretive validation)，據以取代量化的信度及效度。依其實務經驗，歸納出質性研究結果可信的指標與策略。以下就可信賴性、可轉換性、可靠性、可確認性及解釋有效性，分項說明之：

(一)、可信賴性 (credibility)

研究者在進行深度訪談時，運用開放、真誠、溫暖、接納等技巧建立與受訪者的關係與訪談過程，使受訪者安全、信任、願意開放分享生命經驗，營造「互為主體」關係，並且使用「研究參與者檢證」策略，在文本分析後，整理個人主題後，請研究參與者共同驗證其正確性、個人主題的補充或刪減等，以達到研究參與者個人主題及經驗詮釋上的真實性，達到內在效度。

(二)、可轉換性 (transferability)

潘淑滿 (2004) 可轉換性為收集的資料，對於被研究對象的感受與經驗可以有效轉換成文字的陳述，可以有效表達研究對象的感受、經驗，透過文字、圖表與意義交互作用達到可被了解的型式。高淑清 (2008) 提出「可轉換性是將受訪者所陳述的觀點與經驗，有效轉換成文字，反思資料轉換過程有透明化的歷程，經過前導性研究，並經指導教授、同儕及口試委員的檢驗」。本研究以前導性研究做為正式研究前的修正及補強，期使正式研究順利進行對於文本的詮釋及資料分析，與指導教授及同儕再三討論，探尋文本後的真正意義，使得收集資料有效的轉換成理論結果。本研究以上述策略提昇外在效度。

(三)、可靠性 (dependability)

高淑清 (2008) 指出可靠性是研究者對於可靠性的把關，所遇的考驗是如何獲得可靠資料與取得可靠的分析結果。在訪談前透過研究邀請函及知情同意書，確保雙方的權利及義務，使得受訪者可以在不設限下暢所欲言。同時以「三角檢定」、「研究參與者檢證」來提高可靠性及信度。

(四)、可確認性 (confirmability)

潘淑滿 (2004) 認為對於研究倫理的重視，從研究過程獲得信賴的資料，是質性研究的可確認性質。本研究依據研究倫理方式實施。高淑清(2008) 也說明可確認性指的是研究客觀性、一致性及中立的要求。本研究徵詢受訪者表達對於主題分析後與個人觀點經驗的相符度、感受及心得，進行意見交流。

(五)、解釋有效性 (interpretive validation)

高淑清 (2008) 指出在某一特定時空背景下，研究者的洞察力與論證間需要一致且可理解，研究者所使用的語言，需要真實且具實用性，非抽象空泛不切實際的理論結果。本研究文本經過資料分析後，主題的用字遣詞反映受訪者

的真實經驗加上研究者的詮釋，在互為主體的同意下，讓解釋有效性。本研究三角檢定做為驗證。

綜合以上五大指標，本研究採取質性研究策略有「三角檢定」、「同儕稽核」、「互為主體」、「研究參與者檢證」、「厚實描述」、「詳實過程透明化」及「主題命名反思」，藉由以上策略達到本研究的嚴謹性，把關研究結果品質，達到研究的可信賴性、可轉換性、可靠性、可確認性及解釋有效性，提昇研究結果內外效率度及信度。

第六節 研究工具

一、研究者的角色

研究者於取得禪繞畫教師認證之後，立刻於佛光山地區講堂九月的秋季班擔任禪繞畫教師助理，經過一期課程後，即開始就任禪繞畫正式教師。同時於南部某市勞工育樂中心，擔任禪繞畫初階教師。從此展開禪繞畫教學工作迄今。研究者曾經任教於佛教社教單位、勞工育樂中心、社大(粉彩課、禪繞畫)、自閉症協會等等團體教學，並不定期接受各界邀課。例如：大學附設學習中心、國小教師營研習、地區醫院體系長照關懷 C 據點、精障協會、地區長照關懷據點等等單位教學禪繞畫或和諧粉彩，寒暑假則支援各處兒童營隊擔任單元課程。研究者目前任職為高雄市拾藝工作室負責人，不定期舉辦工作坊活動，同時應邀支援長照機構與兒童才藝班課程。因此研究者足以擔當此研究最重要的研究工具。

二、研究者的功能

研究者有關禪繞畫教學經驗豐富，足以擔任本研究中各項研究所需。研究者擔任的角色為訪談者、資料整理者、資料分析者、研究報告撰寫者角色，分述如下：

(一)、訪談者

本研究訪談由研究者親自進行，研究者本身為經過正式認證的禪繞畫教師 CZT(Certified Zertangle Teachers)擔任禪繞畫教學教師具有 5 年以上經驗，曾經在 8 個以上之社團教授禪繞畫課程，並接受社福團體等單位邀課擔任課程講師。研究者對禪繞畫教學具有豐富之經驗，在訪談過程中研究者以輕鬆自然的氛圍與受訪者維持同理、溫暖、接納與支持的態度，進行訪談，使受訪者開放其經驗、觀點，願意盡情分享。

(二)、資料整理者與資料分析者

資料整理與資料分析兩者具備交叉、重疊、同步進行的過程，因此將資料及時整理、分析，對資料做比較系統的掌握，做為下一步資料的蒐集方向。因此研究者同時擔任資料整理者及資料分析者。研究者將深度訪談錄音檔案打出逐字稿，將訪談內容整理成文本。並以主題分析方式，運用對照、歸納、比較等概念，發展成主軸概念，運用編碼技巧，將受訪者的訪談分析，發展出理論架構概念。

(三)、報告撰寫者

研究者依研究動機、研究目的、文獻探討、研究方法，研究結果等內容，撰寫成論文。

(四)、訪談大綱之擬定

研究者蒐集相關文獻參考，依據主題問題，擬定前導研究之初步訪談大綱。訪談大綱以半結構式的訪談方式為主，目的是透過受訪者充分自由表達其經驗及感受。正式訪談大綱擬定是經由初步訪談大綱進行前導研究後，與指導教授討論與修改後再擬定正式訪談大綱。

(五)、研究邀請函說明

經受訪者同意受訪後，說明研究方向和保密原則後，藉由正式書面資料研究邀請函，邀請受訪者並對受訪內容做說明。邀請函內容包括研究目的、研究進行方式以及受訪者的權益、研究程序、資料使用等。受訪者對於本研究主題及方向基礎瞭解後並願意接受訪談，則需簽名回覆，存檔複查。

(六)、知情同意書之確認

基於研究倫理，在研究者正式訪談前，對於研究內容、研究進行方式、研究參與者的權利、資料處理方式等重點進行說明，以確認研究參與者能夠充分瞭解自己權利和義務。受訪者簽署知情同意書，然後進行訪談。

(七)、研究檢核之修正

研究檢核邀請受訪者一同檢視和閱讀其陳述的經驗、故事的符合程度，並提出對本研究分析的任何想法或建議，適時做修改，以提高研究的可信度。

(八)、錄音設備之使用

本研究以深度訪談法蒐集研究資料，先徵得受訪者的同意後，在訪談過程全程以手機錄音，再將錄音後的資料轉成文字記錄。

第七節、研究倫理

林淑馨（2010）《質性研究：理論與實務》指出從事質性研究時更應重視研究倫理，質性研究多數是為了瞭解研究對象的環境，加強研究深度及找出解決問題的答案，因此與受訪者有密切的互動，以觀察研究問題現象或背後的意義。因為研究對象是「人」，所以若稍不留意，忘卻研究倫理，有可能對於研究參與者造成傷害，也可能因研究者本身的價值信念或道德議題，影響研究結果。潘淑滿（2004）提及質性研究是本著研究者以局內人的觀點，與研究對象互動，非局外人觀點，以冷靜、客觀的分析因果關係，因此質性研究比量化研究更重視倫理議題。考量研究倫理重要性，本研究在研究倫理的實務作法依據

李政賢（2014）《質性研究：設計與計畫撰寫》提出的三項倫理原則分別闡述：

一、尊重原則（respect for persons）

「不可以將人當作某種目的之工具，尊重匿名保護、隱私及尊重知情且自由意願下參與」。在本研究開始前，會主動向研究參與者承諾匿名及保密原則，在訪談前會先以研究邀請函說明研究目的、訪談時間、資料處理保密、受訪者有權利在任何時間中斷訪談、不將資料做學術用途以外的使用等。在正式進入研究場域前，研究者事先向研究參與者說明研究目的、互惠、保密、知情同意、資料取用所有權等，澄清研究參與者之意見與疑惑後，邀請研究參與者簽署知情同意書。

二、善意原則（beneficence）

研究者需要確保研究參與者免於受傷害。潘淑滿（2004）指出質性研究議題若偏重弱勢或少數族群，對資料的處理不夠謹慎，可能會致使污名化或貼標籤等。同時也需要在資料收集時，防止意外事件對被研究者的傷害，如：談到受訪者不好經驗，使他無法繼續受訪，此時應適度支持，平穩情緒後，再繼續受訪，使得傷害降到最低。本研究於研究過程，研究者謹慎評估研究過程是否對研究參與者造成身體、心理上的傷害，適時檢視受訪者的情緒流動，給予同理與支持，並且於知情同意書與參與研究邀請函中加註說明，當訪談內容造成不適或不願意回答，可以隨時中斷或退出研究，研究結果一律匿名，盡力保護研究參與者在研究過程免受傷害。

三、正義原則（justice）

李政賢（2014）提出考量那些人可以從研究中獲利，那些人無法獲利等問題。本研究基於公平正義原則，對於研究參與者的參與過程尊重與公平合理對待，盡量採平等互惠原則，對於參與者付出的時間與貢獻，將於論文完成時贈送論文文本作為回饋。研究者訪談完成後取得資料並形成初稿文本，會提供研

究參與者確認無誤，使參與者有權檢驗、刪除、核對與補述資料，在進行資料分析中，客觀分析後及公開發表前，會事先得到研究參與者的同意。

第八節 前導性研究

前導性研究目的在正式訪談前，預作訪談，熟練訪談技術，並且使用前導性研究蒐集的資料為第一本本文本分析。在正式訪談過程前，透過前導性研究訪談大綱，檢視其中無法運用的資料及需要檢討的訪談方式，並探究訪談資料是否充分回應研究問題及所需資料的飽和度，做為修正並重擬為正式訪談大綱的依據，以期在正式研究時可以蒐集到完整及豐厚的可用資料。

一、前導研究分析後建議

林淑馨（2010）提出進入訪談時，有幾個重點需注意的：(1)創造一個正面氛圍；(2)適當提出問題；(3)訪談記錄；(4)結束訪談。本次前導性研究在與受訪者互信度頗佳，惟因研究者第一次做訪談，訪談技巧生疏，未深入探究受訪者個人的特殊心理情緒。也未輔以手寫札記，記錄當時與訪談之後的情境與記錄受訪者口語及非口語的反應。

二、訪談結果分析

本次前導研究參與者飽受家暴影響，被轉介到社會局接受心理諮商輔導，身心受創極為巨大。但是在禪繞畫教學與學習者的互動中，研究參與者的生命態度有著明顯的改變，勇敢的面對自己，正面提升心智成長，還能給予學員鼓勵與呵護。目前研究參與者，努力取得茶道品茗師的認證，已經走出婚姻家暴的陰霾。禪繞畫課程不僅老師可以被療癒，學生也可以受惠，值得大力推廣之！

三、前導研究之結論

禪繞畫在學習過程中需要經驗的累積與積極正向的態度。禪繞畫教師本身

要有大量持續的練習，精熟所有的技巧與構圖，深入禪繞畫隱喻的內涵，才能隨心所欲運用各種圖樣的解構與組合，並了解禪繞畫教學各種運用方式，方能引導學習團體興致高昂融入禪繞畫的學習過程，禪繞畫老師所需要付出的心力可見一般。禪繞畫教學老師在每一次帶領禪繞畫教學時，需要有正確步驟與精密的時間安排，才能在長期課程中帶給學習者源源不絕的學習動力與新的學習圖案，安住學員身心。雖然開設禪繞畫的課程看似很容易，但是因為很多禪繞畫教師，常常因為個人因素導致教學方式無法進步。例如：參加禪繞畫團體課程學員素質不一、年齡差距很大、學員批判的挑釁、禪繞畫用具取得不易或是學員使用非制式的紙筆等等人為的因素，以致禪繞畫的美好本質被漸漸蒙塵，慢慢導致禪繞畫的推廣有停頓的狀況，殊為可惜。根據研究者長期觀察，很多禪繞畫教師帶領同一個學習團體時間超過半年以上，會出現技窮的末路現象。所以禪繞畫教師要突破自身有限的困境，需要另闢其他延伸藝術的表現方式。目前有的禪繞畫教師結合曼陀羅、粉彩、水彩、壁畫、禪繞寶石、設計文創商品、身體彩繪等等方式，開拓不同領域的禪繞畫教學。目前禪繞畫最核心團隊正在由創始人 Rick 與 Maria 帶領之下，藉由渲染、著色、進階等方式努力結合其他藝術表現形式，共同開創禪繞畫的新領域。雖然得以突破目前的困境，但是如此一來讓原本不具有正統藝術科班出身，繪畫技巧只集中在禪繞畫教案的禪繞畫教師更難找到出路，也讓禪繞畫的學習脫離原本的單純、簡易、輕易成就的效果。

四、前導研究之反思

禪修被視為一種與自我對話的有效方式，禪修者藉著許多不同的靜心方式，讓身心沉澱至清淨狀態，意識因此變得透明，彷彿從清澈見底的水中找尋東西一樣，很容易就能發現平常忽視的問題，例如：傲慢、自卑、缺少慈悲等，接著就能針對這些問題，一步一步地改善自己。當心態越來越好，別人就會更喜歡親近，人際關係自然好轉。如果禪繞畫能將教學項目置入禪修單元，

應可事半功倍，讓學習課程更有穩定的力量。

禪繞畫可謂是最平易近人的禪修方法之一。Meredith L. Yuhas, Ph. D(2012)指出禪繞藝術提供了一種簡單、負擔得起又吸引人的方式，來發展內觀、獲得健康的回饋。若想知道禪繞藝術有什麼好處，最好的方法就是親自試一試，花一點時間來創造自己的一幅禪繞畫，在創作時注意覺察自己的心思和感受，你就會有驚喜的結果。



第四章 研究結果

每一位禪繞畫教師從純然的素人階段到成為教學實務經驗豐富，並且得以持續在禪繞畫教學領域發展，至少需要兩年以上教學時程，方能從教案的教學中帶入自己個人風格與特質，並體認到禪繞畫深入的內涵。每年經由認證產生的禪繞畫教師日益增多，造成認證後沒有機緣成為禪繞畫教師有之；即便因緣俱足，卻因為招生困難後繼無力者有之；轉而成為粉彩或其他藝術領域的老師也不在少數。因此本研究採用質性研究的半結構式深度訪談法，針對研究參與者進行深度訪談，了解其教學過程轉折與心路歷程，梳理其教學脈絡形成的方式，以為來者之參考。研究者具有禪繞畫與日本和諧粉彩師資認證資格，擁有五年禪繞畫與日本和諧粉彩教學經驗，從未間斷在社區大學教授相關課程。此次研究的深度訪談，研究者依憑自身經驗與研究參與者對話，是難得的經驗。

第一節 成為禪繞畫教師的動機與過程

一、學習禪繞畫的動機

經過訪談後歸納得知禪繞畫教師學習禪繞畫的動機有以下三種

(一)、工具簡單、好奇、感興趣、對自己有幫助

本研究發現，E 覺得禪繞畫很簡單，只要紙跟筆就能開始。

「我開始是參加救國團的粉彩，粉彩畫裡老師帶入禪繞畫，於是我去報名文化大學的教育推廣禪繞畫班兩天，我覺得用具很簡單，就只是紙跟筆。」(E-1.1.11)

此外，研究對象 E 及 F 感到禪繞畫充滿樂趣、對自己有幫助及好奇而開始。

「我覺得禪繞畫蠻有趣的，又有幫助，這是我的動機。」(E-

1.1.12)

「我學禪繞畫的動機最主要的有兩個，第一個是好奇，第二個是有興趣。」(F-1.1.3)

(二)、繪畫過程容易靜心、專注當下

研究對象 A 及 C 的動機是靜心。

「動機就是我想要學習到從畫中那種亂中有序去達到我自己，把我自己很混亂的心情把它平靜下來」(A-1.1.14)

研究對象 C 的動機包含放慢速度，可以幫助她專注當下與時間暫停。

「學習禪繞畫課程是為了要靜心跟放慢速度，它可以幫我第一個就是專注當下。第二個是可以讓我就是時間暫停，這是它吸引我的主要理由，也是我當初學禪繞畫的動機。」(C-1.1.1)

研究對象 A 則是被禪繞畫的「禪」字吸引。

「我就是因為那個禪字吸引到我」(A-1.1.19)

(三)、原先就喜歡畫圖，透過網路自學禪繞畫

研究參與者 B 因為生病，在網路上看到禪繞畫課程，於是去參加團體學習，上六堂課後被禪繞畫老師認為不適合畫禪繞畫，於是透過自己的美工經驗去學習與創作。

「我那時候生病，在網路上看到禪繞畫，上了六堂課，老師叫我不要去，因為他說我不適合畫禪繞畫」(B-1.1.11)

「我是念美工科畢業的，就透過自己的經驗去創作」(B-1.1.12)

此外研究參與者 D 從小喜歡畫圖，由母親告知禪繞畫相關訊息，上網發

現禪繞畫有系統帶領畫圖方向，就開始努力不懈，精進鑽研，自學禪繞畫圖樣。

「因為我小時候就很喜歡畫圖，在大概 5、6 年前，我媽媽告訴我禪繞畫，我就上網去查，然後發現禪繞畫是個很有系統帶領畫圖方向的方法，我就開始就鑽研研究禪繞畫。」(D-1.1.1)

研究對象 G 則因為看到一本禪繞畫書籍中，有佛教大和尚寫的推薦文，因此知道禪繞畫，於是透過網路學習開始畫禪繞畫。

「在 2013 年的時候有一本書「教你一次學會禪繞畫」，是大和尚寫的推薦文，因此知道有禪繞畫。在 2015 年，在網路上看到，就拿起筆開始畫了。」(G-1.1.1)

小結：禪繞畫的學習者開始接觸禪繞畫的動機不足而一，其中對禪與畫的組合覺得好奇是最大參與學習的原因。因為「禪」這個字加深了初學者的想望，認為從中可以得到寧靜祥和的感受。加上禪繞畫簡單易學，不需要任何美術相關基礎，而且繪畫用具簡單方便也是吸引學習者的重要因素。當學習者初次看到圖案的排列會覺得很有療癒感，這些都增加了對學習禪繞畫的仰慕，學習禪繞畫的動機於焉啟動。

二、落實行動

根據訪談資料顯示，禪繞畫教師中有一位沒有繪畫基礎；兩位是美工科畢業但是沒有禪繞畫繪圖經驗，其中一位找社團老師學習 2 天，另一位則從網路自學禪繞畫；七位訪談對象中有四位找禪繞畫教學團體學習，有三位個別從網路學習禪繞畫。

(一)、不具繪畫基礎，從參加禪繞畫團體課程，開始接觸禪繞畫

研究參與者 A 沒有繪畫經驗，是參加禪繞畫團體教學學習禪繞畫。

「第一次完成禪繞畫覺得很有趣，我沒有繪畫經驗」(A-1.1.17)

而 E 有很微小的繪畫基礎概念。

「多少還是有一些繪畫，很微薄的很微小的基礎概念。」(E-1.1.14)

(二)、跟禪繞畫老師引導學習禪繞畫

研究發現 A 與 C 跟著禪繞畫老師引導，一步一腳印地跟著畫，學習的挫折感會少一點。

「第一堂禪繞畫課發現不用想太多，不用去思考太多!老師畫，我就跟他怎麼畫，挫折感會比較少一點。」(A-1.1.22)

「我們學習跟著引導就好，一步一腳印地跟著畫。」(C-1.1.2)

研究參與者 E 學習到禪繞畫基本圖案後，將禪繞畫穿插帶入管束單位的正念課程中。

「基本的圖案學到了。我帶禪繞畫穿插在那個正念課程裡面。」(E-1.1.2)

研究對象 F 報名初階跟進階班的團體課程學習禪繞畫：

「報名了初階跟進階班的課程，開啟了我學習禪繞畫的啟蒙之旅，開始學習禪繞畫。」(F-1.1.5)

(三)、自行參考網路學習禪繞畫

研究對象 B 具有美工科畢業的繪畫基礎，病後自學禪繞畫，於是先在家開設工作室教授禪繞畫課程，一年以後才去取得教師認證資格：

「我是念美工科畢業的，就透過自己的經驗去創作。」(B-1.1.3)

「後來就自己畫自己教。」(B-1.1.1)

「教了 1 年之後，才去認證禪繞畫。」(B-1.1.6)

至於研究參與者 D 是很自律的人，每天都畫禪繞畫圖案，努力自學沒有中斷：

「我其實是一個還蠻自律的人，在特定時間就去做這件事情」(D-1.1.2)

「我天天都有在畫，我剛開始初期的時候，大概每天從晚上 12 點畫到半夜 3 點啊。然後到一直到覺得上手了，覺得可以了，才慢慢改成一個小時、兩個小時，然後慢慢的去畫。我基本上是每天都畫。」(D-1.1.3)

研究參與者 G 也是從網路自學禪繞畫，幾乎每天畫一幅，沒有中斷過。

「那時候我幾乎每天畫一幅。沒有中斷過，為什麼一定要老師教哪！」(G-1.1.5)

「像它這種有步驟圖的，我還駕馭得了、吸收的了。」(G-1.1.4)

小結：禪繞畫的學習，對沒有繪畫基礎的學習者，較多是透過團體學習的方式進入禪繞畫的領域。剛開始的學習會有很多出乎意料之外的收穫。譬如：帶領老師的鼓勵，有步驟的跟畫，同儕的相互鼓勵等等，容易讓學習者得到其中帶入的隱喻，建立對繪畫的自信，產生自我肯定的作用。至於自學禪繞畫者大多具有繪畫基礎，他們從網路學習禪繞畫相關技巧，深深著迷於其中圖案的繪製，持續經過很長時間，幾乎每天都畫，沒有中斷非常有毅力的自行學習，直至因緣際會參加教師認證，終至成為禪繞畫教師。

三、決定認證禪繞畫教師的預期心態

依據訪談資料歸納分析，決定認證禪繞畫教師的預期心態有

(一)、沒有工作，想要創業，才去取得禪繞畫師資認證

研究發現 A 沒有工作，想要創業，也想把認證學費賺回來。

「我沒有工作，正在尋找文創類的工作，想要有一番事業」(A-1.1.19)

「我要把六萬多塊(認證費用)賺回來。在沒有任何相關經驗的狀況之下，對我來講是一個很大的壓力」(A-1.1.12)

而 B 想要教學，方去取得禪繞畫師資認證。

「想要教學，要有一張證書。」(B-1.1.7)

(二)、分享學習禪繞畫的切身經驗

研究對象 C 要分享自己學習禪繞畫的切身經歷。

「會去當禪繞畫老師是因為可以用切身的經歷，去分享給別人，這是我後來成為禪繞畫老師的原因。」(C-1.1.3)

研究參與者 F 於 2016 年參加亞洲地區在臺北舉辦第一期的培訓課程，然後成為老師。

「在 2016 年的時候。蘿拉老師就跟美國的官方，取得亞洲地區的培訓課程，而且很驚喜的是居然在臺北舉辦，因為這樣我就參加了第一期的認證的課程，然後成為老師。」(F-1.1.8)

(三)、去美國認證，沒有預期學習什麼，只想體會各國人一起上課的感覺

研究對象 D 是唯一去美國取得認證的研究參與者，D 覺得可以去美國玩一趟，又可以拿一個證書，沒有預期會學習什麼，只想體會各國人聚在一起上課的感覺：

「其實我那時候沒有想很多。我就覺得可以去美國玩一趟。也沒有什麼預期到自己會學習什麼。就只是想說我可以去拿一個證書，我可以去美國玩一玩，我可以去看一下人家在上課的樣子是什麼。然後去學習各國人聚在一起的那種不一樣的感覺。」(D-1.1.4)

(四)、教學工作需要證照

研究發現研究參與者 E 與 G 從事禪繞畫教學後，認為需要證照、要頭銜來證明自己的專業：

「相關的認證需要我提供，我覺得我去拿證照比較好。」(E-1.1.3)

「主要是因為我們這裡是老人機構，接了很多政府的方案，要跟老人上課，或者是去社區上課，你總是要一些頭銜，因為他們請的師資，總是要看師資專不專業，所以才會去認證，包括像粉彩，我就是都去拿一個認證。」(G-1.1.10)

小結：禪繞畫教師需要參與 Zentangle 官方舉辦的 4 天密集培訓課程後，才能取得合格師資認證 Certified Zentangle Teachers(CZT)，故而參加師資認證是成為禪繞畫教師的關鍵。七位研究參與者都是取得 Zentangle 官方師資認證的禪繞畫教師(CZT)。雖然每位研究參與者參加認證的原因不盡相同，但是都具有相同的預期心態，就是要成為禪繞畫教師(CZT)。七位研究參與者其中參加美國官方認證，直接由創辦人教授認證課程的有一位，其餘六位都是參加亞洲區的師資認證課程。而在取得師資認證資格前已經從事禪繞畫教學的有三位參與者，他們認證是為了避譏嫌，得到取得教授禪繞畫教學的正當性。

禪繞畫教師(CZT)的師資認證，不會成為教學的專利，任何有禪繞畫教學能力的都可以不經授權，教授禪繞畫課程。根據研究者多年教學經驗了解，師資認證課程中有關 Zentangle 商標註冊權的法律相關說明，是亞洲區課程中的重要單元，主要闡明產品的販售等相關行為上，不得侵犯 Zentangle 商標註

冊權，否則會面臨跨國官司的追訴。

四、禪繞畫教師師資認證過程中的感想

禪繞畫教師認證是由美國 Zentangle 公司舉辦認證課程，亞洲區則是授權臺灣公司代理業務。目前在台灣認證費用一期要 6 萬元，全程密集連續 4 天的認證課程，課後當場發放創辦人簽名的認證證明書，即完成所有認證程序。近 3 年因應全世界疫情的管控，改為採用遠距認證課程。認證課堂教學是以認識 Zentangle 精神與圖案的隱喻內涵或圖案所產生相關的故事為主題，課程中提供圖案示範教學與法律相關問題的說明。至今 2022 年亞洲區已開辦到第 20 期的認證課程，每期參與人數少則二百人次。經由本研究訪談結果得知禪繞畫教師認證制度，對研究參與者而言，有四種不同的收穫：

(一)、沒有太大收穫，要學會技巧，還要另覓老師學習

研究對象 B 認為參加認證課程沒有收穫，真的要學會禪繞畫繪畫技巧，還是要另覓禪繞畫老師加以學習，才能達成初級禪繞畫水準。

「大概知道其實沒有在教，我有一點失望。一場裡面有一兩百個人，回去之後他們可能不會還是不會，還是必須去找老師。」(B-1.1.5)

此外研究對象 E 認為師資認證課程與先前的預期有落差。

「落差還是有，因為我覺得在帶領圖案沒有帶到很多，有一些核心思想，就是禪繞畫的核心」。(E-1.11.01)

「我的想法，就是禪繞畫就是要畫得漂亮，然後就是與眾不同，很藝術這樣子。」(E-1.11.02)

研究參與者 E 認為認證課程主要教的核心觀念是靜心，所以課程中帶領繪製的圖案不夠多，都是基礎的圖案。

「但是去上它的核心觀念就是說你要帶到靜心的部分。我覺得這個靜心的部分就很重要，我們帶給學員也是希望導向這個方向，我覺得好像都是還算基礎的」。(E-1.11.03)

研究參與者 E 認為後續較複雜的組合圖案還是要靠自己的學習。

「後續要再發展更複雜的，就是靠自己，要成為一個很厲害禪繞畫老師，4 天不可能，是看後來自己的努力」(E-1.11.04)

(二)、美國 Zentangle 公司官方師資認證課程的重點

研究對象 D 是唯一參加美國當地 Zentangle 公司舉辦的官方認證課程，是由創辦人 Maria&Rick 全程直接參與教學課程的認證老師，對官方的認證課程有不同角度的觀察。

研究參與者 D 觀察到台灣人在美國 Zentangle 認證課堂上的學習是求好心切，力求表現，一定要畫到很好。

「我覺得臺灣人的方法就還是亞洲教育，就是我一定要畫到很好，我一定要學習到很好，我一定要表現得很好」(D-1.1.51)

研究參與者 D 發覺美國人學習禪繞畫是一種很開心的感覺，很認真聽課，很認真畫圖，即使畫得普通，也很開心。

「可是我隔壁坐了一個美國大媽，他真的畫了也不怎麼樣，但是我覺得他就是從中學習，一種很開心的感覺，然後他就很認真的在聽，很認真的在畫」(D-1.1.52)

研究參與者 D 發覺在美國學禪繞畫，不是教學生畫得好，而是讓心靜下來。

「我覺得去美國讓我覺得有一個不同的體驗，就是在美國的禪繞

畫，其實強調的不是你畫的多好，而是你的心有多靜，所以這是我覺得比較不一樣的地方啦，就是我的感受」(D-1.1.53)

研究參與者 D 觀察各國人的畫圖的方法、感覺，還有老師的教學方法。

「我學到就是觀察嘛！觀察各國人的畫圖的方法、感覺，還有老師的一舉一動跟教學的方法」(D-1.1.61)

研究參與者 D 學到 Free 的感覺，創作非制式的畫圖

「我學到就是很 Free 的感覺，讓所有的創作都變得很~很~創作，不是很制式的那種畫圖。」(D-1.1.62)

(三)、禪繞畫師資認證是對自己的肯定

研究發現 A 認為取得禪繞畫教師(CZT)的師資認證是對自己的肯定：

「自己越畫越有興趣，官網上看到」(A-1.1.23)

「台灣有開課，就去拿認證」(A-1.1.25)

「認證是對自己的肯定。」(A-1.1.27)

研究對象 E 因為工作需要認證，參加認證課程時觀察到參加認證的學員許多都已經在教禪繞畫。

「我發現去參加認證的老師其實他們本來就有基礎。很多都是已經在教了。」(E-1.1.10)

研究對象 E 發現大部分學員都有禪繞畫基礎。

「已經在教，都是相當有基礎的，這個居多，我很少看到第一次接觸禪繞畫就要拿正式證照的。」(E-1.1.11)

(四)、參加師資認證人數眾多，始料未及

美國 Zentangle 授權台灣公司代理的亞洲地區包含中國大陸、台灣、香港、日本，新加坡、馬來西亞，韓國等等，參加亞洲地區師資認證人數每一場都有 200 人次以上。研究者參加的認證課程是亞洲區第 8 期，當時有 300 人以上共同參與師資認證。近 2 年因應疫情限制，亞洲地區師資認證暫時改採遠距認證。

本次研究發現 F 與 G 沒有料想到參加教師認證人數超乎預期。

「居然亞洲地區有這麼多人來參加認證，大概將近有 200 多位老師。看到每個人好像都信心滿滿，我就覺得有一點點心虛」(F-1.1.10)

研究參與者 F 是亞洲第一期的認證教師，在訪談中指出當時是由劉羅拉老師初期帶領的公司經營團隊，因此 F 對其認證課程方式，持續著墨。

「4 天的研討會當中，我就慢慢了解到禪繞畫創辦人的精神，為什麼有禪繞畫的構思，我們也學習到禪繞畫的方法」(F1.1.10)

「最重要的是上課帶領的台灣老師，他會用我們比較熟悉的方法，跟講解的方式，分別示範，如何去解構禪繞畫的圖樣，說明禪繞畫的一些技巧，還有它的文具如何去使用」(F-1.1.10)

「在整個過程當中，讓我感到非常的放鬆」(F-1.1.10)

「在研討會當中，我們在畫畫時候每個人都蠻專注的。到了最後的時候，覺得好像參加了心靈的紓壓之旅，而不是去拿那種證書」(F-1.1.10)

研究參與者 G 沒有特別感想，覺得只是認識這麼多同好就這樣而已。

「沒什麼特別的感想，我覺得就只是認識，哦，原來有這麼多同好就這樣而已。」(G-1.1.15)

小結：訪談得知美國 Zentangle 公司認證與亞洲代理商公司在台灣舉辦的認證課程不同之處，在於美國認證課程是由創辦人直接授課，全程英語教學，參加人員國籍眾多，較強調「禪」的內涵；亞洲區則較強調法律相關知識的說明與繪畫技巧的教導。對於認證課程覺得有實質收穫的有二位，一位是參與美國認證課程的 D 老師，覺得認證課程中對「禪」的闡述較為充分，強調禪繞畫中靜心與 Free 的感覺。另一位則是參加亞洲第一期認證的 F 老師，他覺得好像參加了心靈紓壓之旅，感覺到非常放鬆。至於 G 老師則訝異參加人數的眾多。

五、取得師資認證資格後的心得

取得師資認證資格後，就要設法尋找上課機會。尋覓教學單位過程充滿各種挑戰。除了人脈、經歷、上課經驗、上課費用、單位、場地、學生來源、教案編排，面試、試教等等不一而足。這個階段對於取得師資認證資格後，想要進入禪繞畫教學領域的新手老師，往往有很大的衝擊與挫折。經深入訪談研究參與者後，歸納出以下五項結論：一、個人工作室教學需要。二、已經從事禪繞畫教學，故而需要師資證明。三、啟蒙老師推薦，承接老師的教學課程。四、研究對象有正職工作，禪繞畫教學只是兼職。五、延伸成為專職藝術教學老師。分述如後

(一)、個人工作室教學需要

研究對象 B 是目前開設工作室的研究參與者，B 被禪繞畫社團老師拒絕後，依憑本身高職美工繪畫基礎，從網路自學禪繞畫，低調在自己工作室帶領諮商師學生教學禪繞畫。

「開始教學。我很低調，加上我不會行銷自己，我都在自己工作室。後來接觸粉彩才開始走出去，去基金會、救國團、YMCA、大學的推廣部、樂齡，之前就是個人工作室，想畫的人就來，收費並

沒有收得很高。」(B-1.1.13)

「朋友找了一些心理諮商的溝通師，五六個來我這邊畫畫，這是我開始進入教學的第一次。」(B-1.1.14)

「教了大概差不多 1 年之後，我才去認證禪繞畫。」(B-1.1.15)

(二)、禪繞畫教學，需要師資證明

研究對象 E 與 G 也是先教學再拿證照，因為工作需要：

「相關的認證需要我提供，我覺得我去拿證照比較好。」(E-1.1.3)

「我要這個資格目的無非是為了工作方便，我去上課方便，就是有一個頭銜就這樣而已，因為說實在，你拿到之後，你應該就是把它收起來了。你會把它掛在身上嗎？」(G-1.1.19)

(三)、啟蒙老師推薦，承接老師的教學課程

研究參與者 A 與 C 都是承接啟蒙老師的班級去教學：

「拿到認證，沒有教學經驗」(A-1.1.10)

「第一個是教學的班，是啟蒙老師開的課程，因為他有事，由我來承接」。(A-1.1.34)

「禪繞啟蒙師非常的 nice，我跟著老師畫畫大概 8 個月之久，直到我的老師跟我鼓勵，從事教學或者去做認證。老師給我一個有點像是 approved 我才去做認證。認證之後，我的老師覺得我畫得蠻好的，也蠻會分析一些步驟，她就舉薦我去當老師，開始就越來越多的禪繞學生。」(C-1.1.4)

(四)、研究對象有正職工作，禪繞畫教學只是兼職

本研究參與者 F 及 E 取得師資證照時都有正職，F 是因為興趣去認證，E 則因為工作需要出具證明：

「其實我取得證照之後等於是一張入門票。」(F-1.1.12)

「我一開始我並沒有想要去教禪繞畫。因為我只是有興趣，我拿到了這個證書之後，我並沒有馬上就去教學，因為那時候我還有自己的工作。」(F-1.1.11)

「拿到認證，人家在問，或者單位在問，我很明確告訴大家，我有禪繞畫資格認證，人家會比較認同我，會比較自信」(E-1.3.18)

「我自己本身有工作，我學禪繞畫除了自己療癒以外，大概都是做公益，禪繞畫是一個我做公益的媒介。」(E-1.1.16)

(五)、延伸成為專職藝術教學老師

研究參與者 B 與 C 是專職藝術教學老師，都是從禪繞畫教學出發，目前在許多相關領域繼續從事各類藝術教學：

「一個禮拜教一次，溝通師跟我畫 1 年。」(B-1.1.11)

「禪繞教學。目前公家單位，救國團、社大，是以小時計，不管你學生多廣，再加也都幾十塊。企業單位 PAY 比較好，但是不可能天天帶狀教學，就是打游擊的方式。公家機關，市政府等等的，給的就是那個價碼，為了公平起見，也怕落人口實，沒有辦法把你承攬起來，很多老師後繼無力。大家都走講師時薪制，教多教少都是那個錢，沒有一個保障在」(C-1.3.8)

「我就是教畫的時候，認識朋友，很開心，因為你獲得比錢更好的東西，情誼、人與人之間的對話、跟你內心的靈、精神力、健康力的那些是沒有辦法用錢買的」(C-1.3.8)

「如果畫畫可以幫助到任何一個思維的人，那就是有意義的存在。

對我來說教學能做多久就盡量做吧」(C-1.3.8)

小結：因為教學需要證照而去認證的有三位老師，拿證照前已經在禪繞畫教學領域帶領學習有二位，承接啟蒙老師的教學團體有二位。其中兼職擔任禪繞畫教師有三位，專職禪繞畫教師有四位。禪繞畫教師取得師資證照後可以登錄 Zentangle 公司官網，讓全世界都可以從官網搜尋符合資格，認證完成禪繞畫教師的相關資訊。但是根據研究者多年教學經驗，發現邀課來源往往參考社大或救國團等較大教學團隊的師資，透過該所屬單位提出邀課需求。參加認證取得證照後會驚訝發覺禪繞畫教師工作收入微薄、招生不易、沒有保障。全職禪繞畫老師需要兼職粉彩畫或是長照機構等等非常態工作，而且需要奔波往返於教學路途，甚至會有得不償失的情況發生。這些因素導致後起之秀無以為繼，讓許多新科認證老師放棄教學之夢。

第二節 禪繞畫教學的機緣與困境

一、成為禪繞畫教師的歷程

從事禪繞畫教師一職，非一蹴可及，需要各種因緣與機運，此處值得來者參考與學習，畢竟各人條件、資源不同，汲取前人經驗，以為參考，可以事半功倍。

(一)、幸運承接啟蒙老師的教學團體

研究對象 A 與 C 幸運的承接啟蒙老師的教學班級：

「拿到認證，沒有教學經驗」(A-1.1.34)

「第一個教學的班，是啟蒙老師開的課程，因為他有事，由我來承接」(A-1.1.10)

「禪繞老師認證之後，也沒有一定要當老師」(C-1.1.4)

「我的老師覺得我畫得蠻好的，也蠻會分析一些步驟，她就舉薦我去當老師，開始就越來越多的禪繞學生」(C-1.1.4)

(二)、延伸禪繞畫教學相關品項，擴大教學領域

禪繞畫教學領域不大，而參與師資認證的老師人數年年倍增，因此許多教師需要另闢管道才能繼續存活於禪繞畫教學工作之中，故而需要延伸相關教學的品項，研究參與者 B 原想要建立禪繞畫教學的各階段教案，因此開始製做教學手冊，最後則是選擇採用手帳的方式，形成差異性的各別客製化，讓使用者可以加入自己的元素，建立屬於自己的教案，這是很有創意的方式，唯工程繁瑣，無法量產。依據研究者個人教學心得，建立教案是每一位禪繞畫教師必須用心設計與紀錄的教學資料，可以詳實記錄教學圖樣與教學細節，除了強化課前預習還可以落實課後檢討，避免教學圖案重複，以便掌握教學進度，功效不容小覷。一般新進教學的禪繞畫老師，不知道要建立教學檔案，殊為遺憾。以此指路，希望來者能在教學路上事半功倍。

「我現在做禪繞畫手帳，是一本教學手冊」(B-1.1.26)

「我發現很多人只要會線條畫就去教了，禪繞畫的精髓沒有真正去感受，或體悟到，他們跳過前面概念性的東西，只臨摹別人的東西，沒有辦法自己創作。我不喜歡學生是這個，我希望他有創造力」(B-1.1.26)

「禪繞畫其實不簡單，真正的精髓是很深的東西。畫得美不美跟心理不要預期，只是在初階的時候，給一個成就感。但是要不斷去幫助自己成長，很多人只能停在那裡，沒有辦法突破，因為很多概念性的東西，他並不了解。」(B-1.12.6)

研究對象 C 則結合大人與小孩的創作，讓禪繞畫有不同的呈現方式：

「有時候不要太糾結，禪繞畫出來一定很禪繞」(C-1.2.3)

(三)、自我要求極高，細節用心策畫，全力以赴

研究參與者 B 對繪製圖形要求高標

「就是時間很長，如果要畫圓磚，都要花到五六個小時，把它做到非常完整，包括陰影技巧的表現，還有強化各方面構圖，我都會做好。」(B-1.1.24)

本研究發現 D 自我要求極高，對上課的細節都全力以赴，是很受學生肯定與歡迎的老師：

「印象中我很緊張，我為了想要我自己的上課內容是好聽好玩、有趣的，我就會把一個半小時的時間劃分成 6 個 15 分鐘，我每隔 15 分鐘我要裡面鋪了什麼梗、講了什麼話，我都精密的去計算過。慢慢的我就會發現，上課其實不難，或者是在台上講話其實也沒有那麼難。對我第一次教學的三堂課，我其實印象非常的深。」(D-1.1.9)

「感觸就是我真的很意外，因為我台下全部都是老師，我的老師、國小老師、高中老師，我臺下全部都是老師，然後他們都很喜歡這堂課，就是讓我非常的意外。」(D-1.1.10)

研究參與者 C 對大人跟孩子的畫都給予好評

「大人跟小孩的創作就是一個是有唯美感，一個就是天真感。每個人畫出來的就是別有一番不同的感覺，所以我是覺得這很不錯，」(C-1.2.3)

(四)、只要可以助人都願意去上課，沒有設限

此外研究參與者 E 則沒有設限，只要可以幫助到人，E 都可以去上課：

「我沒有特別去針對這個問題，我都覺得可以，只要是有需求的，我都可以。像年長者、小朋友，小朋友我有上過暑期的彰化這邊某個小學帶過禪繞畫，一些弱勢的，只要可以幫助到人都可以。」(E-1.2.1)

研究參與者 F 失去原先工作時，就因為擁有禪繞畫師資證照，所以 F 得以回到原來上課的社區大學教禪繞畫課程。在教學期間發現在禪繞畫教學上遇到許多沒有預料到的困難，因此 F 去唸研究所，修習成人教育，期望能有更精進的教學成效：

「我取得資格之後我並沒有教，因為我原先還有我的工作」(F-1.2.1)

「禪繞畫它的一些精神跟理念，讓我覺得，對我很蠻大的幫助」(F-1.2.1)

「原先的工作單位就裁撤掉了。失去工作，然後又得到了一個新的工作，所以成為教師的一個很重要的原因」(F-1.2.1)

「剛好有這樣子的一個證書，一個證照，就開啟了我當教師的這個歷程」(F-1.2.1)

「其實一開始的時候，我一剛開始的教學的團體，我就是在社區大學」(F-1.2.2)

(五)、專業跟禪繞畫相關藝術結合

研究對象 F 去修教育相關的研究所課程

「我在教禪繞畫的過程當中，其實會遇到很多的困難，並沒有我們想像中的那麼的容易，就覺得好像有一些不足，所以我就又繼續去念了研究所。所以社區大學是我第一個教書的團體。」(F-1.2.2)

研究對象 G 是社工出身，在老人機構從事預防及延緩失智失能工作，師資認證前已經在網路自學禪繞畫技巧，並帶入機構延緩失智失能教學之中。師資認證後從原來單位拓展出去到相關單位，教授禪繞畫、粉彩等基礎與延伸的藝術課程，課程內容結合許多手作工藝，精彩多變，廣受學生歡迎。目前 G 已是國內外的網路藝術教學教師。研究參與者 G 將社工專業跟禪繞畫相關藝術結合，是很睿智的應用模式。

「因為我是在老人機構服務，而且我本身就是社工，專業度是很有，講這個人家願意相信，願意聽，我講如何去預防及延緩，我就講到畫畫了，然後大家馬上就拿起筆就開始動」(G-1.2.5)

「佛教曾說『欲令入佛智，先以欲勾牽』總是要有一個動機，然後吸引他進來」(G-1.2.6)

「我覺得坊間講的放鬆啦，可以療癒什麼等等，都是一樣的，無非就是這樣。只是把你的專業跟這個畫畫結合，就這樣而已」(G-1.2.6)

小結：成為禪繞畫教師除了取得師資認證資格外，還要機緣條件俱足才能踏上禪繞畫的教學講台。此時對於禪繞畫教師的考驗才真正開始，因為台下學習者臥虎藏龍，甚或具有禪繞畫教師經驗者、或已具備繪畫專業知識者、或存心踢館者、或是來比較上一位禪繞畫教學老師有何不同教學方式者、或有從未接觸繪畫相關知識的素人等等，不足而一。故而禪繞畫教學第一節課對教師挑戰性極高，這是與學員的第一次接觸也是第二節課是否繼續可以教學的關鍵。故而時間的掌控、課程內容的充實、上課台風的穩健、用句遣詞的帶領、禪繞畫內

涵的展現等等，都是禪繞畫教師課前需要縝密斟酌的必備演練，才能埋下學員持續學習禪繞畫的高度興趣。

二、最期望的教學團體

接受訪談的教師有二位沒有指出最期望教學的團體。有四位期望教學的團體是已經在上課的單位，一位則明確指出最期望教學的團體。

(一)、未認證前的原來教學團體

研究參與者 A 在管束機構上課，認為在管束機構教學，課程安排較為固定，學習者來源穩定，同時學員期待上課的心態可以預期，又可以藉由禪繞畫中的隱喻，間接幫助他們得到一些向善的啟發，因此最期待繼續在原管束機構上課。

「我很期待管束機構團體上課，他們對你不熟，第一堂課都在試你的底線」(A-1.1.34)

「上課時我把『畫得很棒啊!很好啊!』一直帶到，我也希望可以透過這句話，幫助到他們。」(A-1.1.34)

此外研究參與者 F 在社區大學教禪繞畫已經進入第 8 年，實屬難得。當 F 遇到教學上的困難還因此去研究所進修成人教育課程。是非常精進的教學工作者。研究參與者 F 期望的教學團體並沒有明確指出來，但是從訪談中得知 F 希望教授成人學習禪繞畫，堅守原社區大學的課程，對期望的教學團體，不言可喻。

「我在社區大學今年是進入第 8 年。」(F-1.2.4)

「其實我後來是因為念了研究所，然後就是有機會到社區，有到樂齡中心，然後相對的就是還有一些機關團體，他們也都會來邀課，所以慢慢的就是會比較有多的單位來邀課」(F-1.2.3)

「不過我大部分教的團體都是成人比較多，小朋友小孩子教的機會很少，我面臨的團體大部分都是成人」(F-1.2.3)

「可能有時候他是機關團體的話，就可能是在上班的上班族啊，然後還有就是社區裡面的高齡的長者，然後還有樂齡中心的一些長輩。」
(F-1.2.3)

(二)、結合其他單位或是其他多元藝術媒材

研究對象 B 不會把個人工作室當作是主要的課程來源，也不會把禪繞畫當作是主要的課程。因為 B 擁有美工基礎，所以會結合禪繞畫與其他媒材共同創作精美成品。B 認為這個結合方式在教大型圖畫課程時，因為沒有美醜分別、步驟簡單、使用繪畫材料較少、繪圖壓力較小因此很好運用。所以 B 對禪繞畫的運用方式比較多元。

「禪繞畫因為大家都會畫，我不會把它當作是主要的課程」(B-1.3.14)

「畫粉彩會把禪繞畫套進來用，畫壓克力把禪繞畫套進來用，周邊的東西可以把禪繞畫套進來用」(B-1.3.14)

「如果我要去教一些大型的，我覺得它非常好用，因為只要會點線面就可以畫，而且禪繞畫也沒有美跟醜，怎麼畫都好看，第一個它很簡單，不用很多材料，不會有很大的壓力。」(B-1.3.14)

研究對象 C 除了結合不同媒材的運用，還用在推廣腦科學活動上，並且利用比賽的方式去達成療癒的效果。

「結合一些真的有在推廣這些精神活動或者是腦科的活動的，或者是一些兒童的活動的，去做一些有意義的比賽」(C-1.3.10)

「禪繞是很好的，因為畫壓克力、畫水彩、畫色鉛更換不同東西的時

候，禪繞是可以很好運用的一個元素，不是把它當作進門的，我覺得很好玩。」(C-1.3.10)

(三)、做公益的媒介，對象不拘

訪談中研究參與者 E 表示禪繞畫是做公益的媒介，可以去接觸需要被幫助的人。

「讓我更接觸需要被幫助的人，禪繞畫對我來講是一個媒介，我沒機會去對別人有一些幫助，這是不一樣的領域，這個有教學而且又藝術，藝術我本來就有興趣、有喜歡，我覺得很值得把這個推廣出去」(E-1.3.21)

「如果有機會，是額外的付出，我不會把禪繞畫當來做一個賺錢工具。因為本身就有工作，我是把它作為是一個去做公益的工具」(E-1.3.24)

研究對象 F 表示只要對禪繞畫有興趣的任何團體，都願意去上課。

「目前我沒有什麼很期待教的什麼團體，我覺得只要他們對禪繞畫有興趣，不管是任何的團體，我都願意去上課。」(F-1.2.5)

(四)、特殊宗教團體單位與對象

研究對象 G 是身分特殊的宗教人士，想要透過禪繞畫，宣導預防及延緩失智的相關知識，尤其想要針對所屬的宗教團體進行教學，透過上禪繞畫，宣導預防及延緩失智的相關課程。

「我比較想針對我們宗教團體來上課。」(G-1.2.2)

「為什麼想要針對宗教團體，是因為我想要透過上禪繞畫，跟大家宣導。關於預防及延緩失智這一塊。」(G-1.2.1)

「我上課本來就把這兩個結合在一起了，我上課之前的第一堂課，一定是先講跟失智症相關的東西，然後才會說我們為什麼要來畫畫。」

(G-1.2.3)

「就是為了預防及延緩失智。」(G-1.2.4)

小結：禪繞畫教師對於上課的團體，沒有特殊的期待，只要對禪繞畫有興趣，不管是任何的團體，都願意去上課。有二位老師明確表示，願意以禪繞畫為媒介去從事公益活動。還有二位老師表示期待的教學團體，一位是原來在管束單位教學的團體，一位則希望帶入預防及延緩失智相關的知識，藉由禪繞畫宣導其成效給特殊身分的宗教人士。禪繞畫教學對象本來就不易尋得，上課資費較好的是公家單位與較大規模的私人企業，這類課程幾乎都是可遇而不可求的，退而求其次的是社區大學或長照團體的長期課程，這是比較容易持續教學的單位。目前在檯面上持續上課年資達 2 年以上的老師幾乎有 8 成以上是社大或長照的老師，所以社大或長照機構是禪繞畫老師較易尋得的生存之地。

三、第一次教學時的困難

任何教學都是非常專業的工作，官方舉辦的禪繞畫教師資格認證只有 4 天密集課程，勢必無法完整教授全套相關的授課技巧，因此課堂教學對新手禪繞畫教師而言殊非易事。鑒於此特別列此訪談題目，企盼收集資料，以為來者殷鑑。

(一)、開心的轉化自己

研究發現 A 參與三個單位的禪繞畫教學課程，單位間的性質與參與學習對象彼此差異頗大，研究參與者 A 因此從中學習到興趣與工作結合所需要的心境轉變，讓 A 重新調整面對現實的心態，進而轉化自己。

「第一次是在宗教團體教學，有二年半。在管束機構上課是最開心的。在宗教團體是教小朋友，小朋友很天真，創造力非常驚人。」(A-

1.1.32)

「我目前是宗教團體，另外就是管束機構教學」(A-1.1.44)

「禪繞畫的認證，我想做的不只是教學，它讓我學習到是心境的轉變，我以前都很容易鑽牛角尖，我現在會做自己開心的事情。」(A-1.1.44)

研究參與者 F 第一個教學團體

「因為社區大學是我第一個那個教書的團體嘛，社區大學就是一定要人數夠了，他才會有開課」。(F-1.2.6)

研究參與者 D 觀察到學生的轉化

「有很多學生，你會覺得他就是一個很急的人，或脾氣很不好的人。你可以感受得到，就是因為老師就是真的在旁邊一個就是觀察所有學生的觀察者，會感受得到會發現他的筆觸越來越柔和，脾氣越來越好，性子也沒有那麼急，然後慢慢地他可以跟上你的想要表達這種教學的整個步調，在慢慢的往前走，然後我們通通都很沉浸在這個畫圖的氛圍裡。」(D-1.2.32)

(二)、對繪圖表現要求很高感到挫折

研究對象 B 對繪製圖案表現要求很高，禪繞畫細緻度的呈現因人而異，導致 B 對於禪繞畫構圖細節的表現十分在意，所以感到挫折。

「挫折，我覺得一張圖要畫五六個小時好累」(B-1.1.20)

「9 乘 9 公分大，要畫到可以看，大概要花 3 個小時」(B1.1.21)

「我會作陰影，整個表現的非常立體，非常完整，才會給學生看」(B-1.1.22)。

研究對象 A 認為興趣成為工作有壓力

「禪繞畫是我興趣的事情。當興趣要變成工作的時候，我覺得很厭惡，因為我覺得興趣跟工作是不能同時並行的，要工作要有收入，用興趣來做會變成很大的壓力」(A-1.1.31)

同時 D 也觀察學生的成長

「我發現要一下看到學生的成長很難」(D-1.3.31)

「我是個很自律的人，在禪繞畫這一塊我學得非常快，甚至是不同領域的代針筆的畫，我都會結合到我的畫圖裡面」(D-1.3.32)

「學生只是覺得老師很厲害，但是看不到我的成長」(D-1.3.33)

「但是我看到學生跟著我很久的，他們開始去注重細節，每個陰影，每一個的變化。跟我一起畫圖很久很久的學生，我觀察到他們每一期上課結束，和上課開始的成長有多麼不一樣，多麼的進步，多麼鑽研」(D-1.3.34)

(三)、SOP 的教學方式

研究對象 C 利用 SOP 解構禪繞畫圖案的步驟教學，結合不同媒材帶入禪繞畫延伸藝術，要求學生嘗試找到修圖方法，讓每個人都可以享受畫畫的樂趣並且培養學生自學與教學的能力。因此 C 的禪繞畫課程內容變化性比較多元。

「禪繞把你不會的東西都做了步驟，就像我們先從 SOP 原則，拆解、辨識這個圖」。(C-1.2.41)

「把你教會是老師的責任，只要專心、態度對，就一定有獲得」。(C-1.2.42)

「我從來不覺得學生有任何的錯誤，從畫中我比較喜歡的是引導你自己。我不是一直教而已，前面 30 分鐘會是上一堂作業集合起來，大家圍成一個圓桌。我不教學，看一下各人的畫，說出每一張畫的優點。本尊不講其他人講。或者本尊覺得他畫的不好看，你們會怎麼修它？我要原作的人聽到他的畫，是被看見的，有好處有優點的，再來就是我要每個同學嘗試找自己修圖的方法。而不是只靠老師」(C-1.2.44)

「每個人都可以享受畫畫的樂趣，他們不會排斥拆解，也不會排斥 SOP，他們有辦法自己繼續畫下去，不間斷」(C-1.2.45)

研究參與者 D 建立學生組合能力

「我要學生慢慢去解構我的圖，或解構禪繞畫官方的圖。他們會這種解構的時候，我就要回到第一題，他們會解構，他們就會組合。」(D-1.2.23)

「所以我覺得這可能是我比較不一樣的教學，跟別的老師不一樣的教學方法。我要你解構，又要你結合，我要你自己解構，又要你自己結合」。(D-1.2.24)

訪談中發現研究參與者 D 認為學習禪繞畫重點在不間斷的練習，要求學生學會解構再組合的方法，也會觀察學生的心境變化，讓師生都沉浸在畫圖的氛圍裡。

「學生會跟你一期兩期三期，甚至好久好久好久幾年。讓他們知道這個解構方式，讓這個解構方式在他們心中。」(D-1.2.21)

「我覺得最困難的一點不是解構，而是把這些解構的組合。這個就是畫圖的一個最基本概念，就是構圖最難，我可以很輕鬆的教完 10 個圖，但是我很難用我的言語去把 10 個圖組合，然後讓他們畫起一幅很

順暢的畫，那這個要透過練習」。(D1.2.1)

「我的方法都會丟一個圖，然後請他們自己解構，你告訴我哪一個是我第一個畫的，哪一個是我第二個畫的。」(D-1.2.22)

研究參與者 C 將圖樣拆解到六到八種變化

「我的教學方式好像補習班，可以速成，除了解構之外，我會把每個原圖樣都拆解到六到八種變化，還有不同媒材的結合。第一期先帶他們會基本的，第二期就會給更多的變化，第三期我們可能換個顏色，換了卡，接下來就是延伸藝術，他們會覺得圖樣是我的小小工具」。

(C-1.2.43)

(四)、學生學習工具資源不足

研究對象 E 教課單位在管束機構，環境單一而特別，對於教學用具與上課方式上有比較多的限制，在疫情期間 E 仍然被要求採用實體授課方式，故而上課時間較為僵化，時常隨疫情狀況停課或是復課，管束單位要求畫圖工具要符合安全規定，因此學員學習資源比較不足。

「因為我是用黑板教學會比較辛苦一點，因為一定要在黑板上講解，然後畫。」(E-1.2.3)

「我都是先帶圖案先說明，他們在畫的時候，我必須下去要去一個一個一個看，哪裡畫不出來，或者哪裡有障礙，或者是哪裡需要幫助的。」(E-1.2.21)

「他們用自己的想法、記憶，他們的記性去畫，我都覺得可以接受。我覺得這本來就是可以很自由地去發揮」。(E-1.2.22)

「因為他們的用具比較簡單，不太能用 Zentangle 禪繞畫的標準，只要有紙跟筆就好了，一直要給這個觀念，不然他們要代針筆，又不能

買代針筆，他們有限制的」。(E-1.2.4)

「媒材我會帶去，我會帶代針筆，櫻花的 PN 筆，也會帶細的奇異筆，也會帶過原子筆細的，像墨水的那種原子筆，管子是要透明的，一定要安全的筆，不可以刺到的，紙筆就沒問題。我不一定用官方的紙。相對官方的紙比較貴，他們的經濟有限。我引導可以畫在筆記本上，也可以畫在你的信紙上，在信封，任何紙都可以。只要當你畫的時候，能夠帶給自己療癒、放鬆，什麼樣的用具都可以。因為畢竟他們沒有那麼好的資源。」(E-1.2.6)

(五)、招生能力不足，導致開課困難

研究對象 F 成為禪繞畫教師之後，遇到教學上的困難，所以再去念相關的成人教育研究所。

「其實，我覺得沒有成為教師之前都會總覺得說：誒，好像教書是一件很簡單的事，其實是跟我當了禪繞畫教師之後，遇到有很大的困難，所以我才會繼續再去念有關成人教育的一個部分」。(F-1.2.6)

訪談中得知其最大的困難是招生與教學能力不足。這是大部分禪繞畫教師面臨的困境，也是促成本研究探討禪繞畫教師教學歷程以作為來者之鑑的最大導因。

「大概會遇到的困境，第一個就是招生上的困難，在當我拿到那個教師的那個認證，那個時候在 104 年的那個時候，其實知道禪繞畫的人並不多，然後就會造成就很多的人，他們沒有機會去接觸到這個禪繞畫，所以常常都會有招生不足的那些困擾」。(F-1.2.6)

「然後第二個困境就是說在教學上，就是說我們因為沒有經驗，然後所以我們的教學的技巧也不是很成熟，對然後還有就是說，我們對教

學的那些，就是來上課的那些學生，我們也不熟悉，所以說就會產生很多那種我們教學能力上有一些些問題」。(F-1.2.6)

「因為自己的教學能力不足啦，然後也因為經驗也不足啊，然後會覺得有的時候，我們的教學的準備也不是那麼的夠，所以其實蠻多的擔心，然後會感覺上有很多不安的情形。這就是我的困境。」(F-1.2.6)

研究參與者 B 對學生的要求不同

「教樂齡、社大，就沒有辦法做這麼細，但是我會請學生回去做，下一次來討論他哪邊再調整一下，會比較適合。」(B-1.1.25)

(六)、語言轉化

而 G 的困境則在語言的轉換，因為研究參與者 G 的學生來源固定，沒有招生困難，同時 G 有強力的教學系統支持，得以發展無遠弗屆的網路教學，所以 G 需要具備轉化台語與外文的能力，才能讓教學與溝通得以無礙。

「我覺得是必須把官方的語言轉化成老人聽得懂的語言。」(G-1.2.7)

「第一個用臺語，第二個官方講的東西，老人家不一定聽得懂。譬如說光環，他們可能聽不懂，我會跟他們講說像佛祖啊。佛祖背後是不是有背光，背光是一圈一圈一圈的!我還得要有照片，然後就是這個」(G-1.2.8)

「必須去想跟老人家相關的東西，他才會聽得懂」(G-1.2.8)

「在佛教裡面有講做一個叫【同事攝】這個佛學名相。要把你的角度拉到跟老人是一樣的。所以包括我們的工具，也不會像官方」。(G-1.2.8)

小結：教學的困難會因教師教學經驗的累積而遞減，每位研究參與者的教學經

驗不同，對克服困難的方式也各有其不同的應對方式，足堪為來者借鏡。至今尚在禪繞畫教學崗位上的教師，必定有其個人特質與引人入勝的教學技巧。這也是此次研究參與者需要有二年以上的教學經驗，方能採用為研究對象的原因。禪繞畫教學老師除了需要對禪繞畫技巧的反覆練習之外，還要發展延伸藝術，建立學員開闊的視野，拓展禪繞畫的紙磚限制，進而讓學員走進藝術家的門檻。

四、學員學習態度與回饋

學員學習態度與課後回饋是教師最直接與最快速的收穫，往往如人飲水，冷暖自知，這同時也是參考教師教學品質直接而有力的證明。一般禪繞畫教師看待學員的學習態度大都以自己的自由心證為準，沒有統一的標準。所以此次訪談結果以個人感受為主要敘述內容。

(一)、學員傾訴的對象

研究對象 A 對管束機構學生一視同仁，離開的學生還會感受到老師的影響：

「有一個(學生)離開管束機構後，傳 LINE 給我，感謝那段時間我對每個人都一視同仁！」(A-1.3.13)

「他回到家就是陪著媽媽，去廟裡當志工，有一份穩定的工作。他跟我講你很有故事，很獨立很堅強，我也想要做一個很獨立很堅強有故事的人。」(A-1.3.13)

研究對象 B 從圖畫中發現學生心理上的問題，給予正面幫助，成為堅強的支持力量。

「我最深的回饋，我本身比較敏感的體質，畫久了你會從圖裡面知道這個人的狀況」(B-1.1.18)

「我會給他一些比較正面的想法，然後再幫他」(-B1.1.18)

「甚至之後有一些問題或是遇到事情，他第一個想到的就是我，會來我這邊尋找方法，不是畫畫，是個人的問題。我是從畫當中去發現他的一些事情。」(B-1.1.18)

(二)、團隊鼓舞建立

研究對象 C 在課堂中帶動師生互相成長。

「我的學生最可愛的一個地方是，他們會彼此鼓勵，團隊鼓舞建立」
(C-1.2.71)

「我反而喜歡我們在課題前頭的那半小時，每個同學成為彼此的老師，我也從他們身上受益不少，永遠就是教學相長的感覺」。(C-1.2.74)

「每個同學大概都會跟我學至少 5 期或半年，我就覺得還蠻開心的」，
(C-1.2.75)

「我的學生並不是要多，但是要能夠堅持到一段時間，我相信他們畫工也都不錯」(C-1.2.76)

研究對象 D 在期末成果展拍照的時候，事後看到每個人都笑得好開心，師生一起成就的展出，讓 D 覺得非常的感動。

「授課單位成果展，當下我覺得還好，大家拿著成果展在拍照的時候，我真的覺得哦天哪，終於完成了，這種感覺」。(D-1.2.51)

「可是我之後回去看照片，每個人都笑得好開心，那種開心的感覺，就是大家一起完成的感覺，我是之後看到這個照片，我覺得非常的感動。」(D-1.2.52)

(三)、不喜歡上課的老師

研究對象 D 不是喜歡上課的老師。

「每一次學生給我的回饋，我都覺得很開心」。(D-1.2.41)

「因為其實我不是一個很喜歡去上課老師。我都是抱著一個好累的想法去上課」。(D-1.2.42)

研究參與者 D 被學生課中課後的回饋，深受感動，覺得很開心。

「但是我在過程中跟我在上完課以後那種愉悅感，我真的無法形容出來，會讓我很興奮、很亢奮，因為學生都會很開心，就是說：哦，老師，我覺得今天好開心，老師，我覺得我回家好開心，我就覺得很感動，然後我就會很開心」。(D-1.2.43)

(四)、期待上課

受學生歡迎的 D 上課前後不同的感受

「所以其實我每一次去上課，我都是抱持著一個很累的心情去，然後很感動的心情回家。」(D-1.2.44)

研究對象 E 在管束機構上課，發現學生很期待上課，希望能增加課堂時數，感覺很窩心。

「學習態度相當好，很開心，他們都會很期待。」(E-1.2.7)

「我一次課，大概連續八堂，就覺得時間太短，他希望可以再增加。他們也會反饋，他們會畫禪繞畫圖送給我。」(E-1.2.8)

「會在裡面提些感謝的話，回送給我，其實我覺得還蠻窩心、溫馨的。」(E-1.2.9)

研究對象 G 長照機構的學生也希望可以預防及延緩失智，每一次都期待上課。

「其實他們每一次都期待來上課，因為我在前面講這個可以預防及延緩失智，然後他們畫完的作品就很漂亮，他們自己看了也很喜歡」(G-1.2.9)

「然後我還會跟一些手做的東西結合，例如說畫包包，他們的手提袋，裝便當盒或什麼的。或是做成面紙盒，其實老人家要的不過就是人家看到他，得到一個認同」(G-1.2.9)

「所以其實他們都還挺期待來畫畫的，我們家的老人」(G-1.2.10)

(五)、了解學生動機

研究對象 F 會依據學生學習動機與目的設計課程，是很用心教學的老師，F 的學生蠻多社工師，希望藉由學習禪繞畫可以達成獨處、安靜、紓壓、放鬆的寧靜片刻。

「他會來這邊，他的動機，有的人來學習，他並不是真正的想要來畫畫。他來可能是他可能想要來放鬆」(F-1.2.73)

「他要藉著來這邊上課的兩個小時，可以有自己一些獨處的時間」(F-1.2.74)

「然後有些人他來的話，他可能不是來畫畫的，他可能是要來交朋友的」(F-1.2.75)

「所以每個人的那些動機會不太一樣。所以我就會慢慢的會去了解，這一群學生，他們來想要來這邊的目的是什麼？」(F-1.2.76)

「一來是我會知道他們到底想要的是什麼?然後對於我們在教書，然後

在我們要設定這個學生的一些課程，我們會比較明確，然後相對的，我們的挫折感也會比較不會那麼，壓力不會那麼的大」(F-1.2.77)

「所以說我覺得就是要去瞭解學生，他的心裡面到底在想什麼。」(F-1.2.78)

「不過我的學生有蠻多是社工師，或者是他是在到目前還是在世界展望會的工作，反正他們都是社工師，然後他們會來學的原因，是因為在推廣課程上面，寫到可以專注，靜心，紓壓，可以做一些自我放鬆的理念，他們吸引來，最重要的是因為不需要具備任何的美術基礎，就可以來」(F-1.3.82)

「在世界展望會工作的那個同學，他是因為說他在那個工作場域，是非常非常的忙碌，每天幾乎都要超時去加班，他希望藉著這樣課程，能夠讓他準時下班，然後可以到社區大學來畫畫」(F-1.3.83)

「然後他也是非常喜歡 Maria 的作畫的一些觀念跟一些想法，然後他就可以達到一些，讓他可以撇除工作之外的一些讓自己可以安靜，然後可以很放鬆的一些方法。這是我有一個學生，跟我這樣子做分享，在他的心理層次上面。」(F-1.3.84)

研究對象 C 希望學生有創意

「因為我希望學生不要畫跟我一模一樣」(C-1.2.72)

「我會給題目，在範圍內他們自己去玩」。(C-1.2.73)

小結：學員學習的態度與結果是教師授課的參考，可以藉以修正上課時的缺失。禪繞畫教師課程開始，圖案介紹完之後，會留時間讓學員當場學習繪製禪繞畫，並視情況給予個別調整與指導。因為禪繞畫包容性很強，沒有對錯，如何指導學員調整繪畫技巧與協助其圓滿修飾圖形，需要先予肯定再下指導，才

能達成果效。學員的課後回饋是教師最直接的收穫，也是教師在教學遭遇挫折後，還能夠堅持下去的最重要原因。

五、印象最深刻的教學經驗

深刻的教學經驗是教學生涯的重要標誌。教師面對的學習對象、場域環境、上課狀況甚至教師本身的心境與處置方式也都不同。因此擷取教師教學經驗為本研究的主題，此一子題值得我輩重視之，因為可以藉前人之得失，以為自己的殷鑑。

(一)、死亡的警示

研究對象 A 於管束機構教禪繞畫，狀況較為特殊，自己也因為家暴事件，正在接受心理諮商師輔導，因此當學生的畫作呈現不尋常的狀況，他可以感同身受。他細膩的發現學生畫作中失望、無力、死亡的感覺，並作即時反應，避免了悲劇的發生。大部份有經驗的教師，都可以從畫作中看到作品呈現出來內心深處的一些蛛絲馬跡，往往可以適時的給予正面的同理與鼓勵：

「在最近一次的教學中，有一個很特殊的案例，讓我覺得很驚訝、驚嚇。因為這個學生，是一個很特別的人，第一堂課他是不理你的。」

(A-1.3.6)

「這個學生很特別，他不管畫什麼，手會遮起來不給你看，他第一堂課的第一張圖到他最後一堂課的最後一張圖的差異性，讓我很驚嚇。這是我第二批的學生，他用鉛筆把整張紙塗黑塗滿，他用的顏色全部都是很暗色系的，最後的一堂課，顏色是繽紛的。第一堂課他們是不理你的，但是最後一堂課，跟我有互動之外，還可以開玩笑。」(A-1.3.7)

「他的第一張圖，因為整面塗黑，反映到我當時的心情，我在他的圖上面感受到了失望、無力感、死亡的感覺。」(A-1.3.8)

「我看到那一張畫，我覺得看到我自己，我跟承辦人員、主管說要注意這個學生，最後一堂課主管跟承辦人員跟我說，他們訪談很多次，他想死，也在尋找方法，還沒有勇氣去做。」(A-1.3.9)

「反映出我自己當下，那時候我正在經歷離婚，正在想辦法讓自己變好，但是有時候很受挫。」(A-1.3.10)

「幸好我有請他們留意他，我最開心的是，他後面的畫非常繽紛，是帶著很愉快的，他跟我互動都是愉快的，我覺得他都可以，我為什麼不行。」(A-1.3.11)

「在我現在的教學中，反而管束機構帶給我很不一樣的感覺，除了在他們身上學習以外，他們學習我，我跟他們學習，大家互相。」(A-1.3.12)

(二)、腦瑜伽活化身體機能

腦瑜伽是禪繞畫可以達到的一種靜態腦部活化方式，研究對象 B 透過蒙特梭利的方式，利用禪繞畫教學生腦瑜伽，除了訓練手的穩定度，激發想像力，藉由訓練學生的填圖能力，再教學生禪繞畫的組合與構圖。

「我設計課程裡，第一堂課就會教他們腦瑜伽，用蒙特梭利的方式，用點線面，不斷的透過這個重複線條方式去訓練他的手的穩定度。」(B-1.2.2)

「再來去激發他的想像力，要去想三角形裡面要填什麼圖，透過點線形成一個面，自己去發揮，不斷地透過像這種三角形四角形圓形去訓練，就是在激發想像力。這個圖形畫完之後，變成另外一個圖形，我

用這種方式，在前面概念性的時候就訓練學生有這樣的能力，我後面都只教他們組合跟構圖。」(B-1.2.1)

「你看到一個東西會先看到它的輪廓，輪廓裡面要填什麼圖，類似像這樣子，讓學生去理解。」(B-1.2.4)

研究參與者 C 也認同禪繞畫有腦瑜伽的成效

「它是很棒的腦瑜伽」(C-1.3.54)

研究參與者 F 細心觀察學生身體機能的狀況。

「所以說有的時候除了畫畫之外，我們可以給他身體功能、機能小小的建議」。「我有的時候會給學員這樣子的一些小小的建議，但是我會跟他講，我不是醫生，所以比較專業的你還是要跟醫生請教。」(F-1.2.95)

「所以有的時候畫畫不見得是他做不到，有的時候是因為他手的問題，一來還有就是他可能腦部控制，他的腦的部分，它控制有些曲線、圓的，對他來講，是辦不到的」。(F-1.2.93)

「所以說其實慢慢的，我會去觀察，或許你可能要去提醒他，如果有這樣子的問題，譬如說在畫畫的時候，會有一些手抖，跟他的神經連結是有問題的，是不是可以請他就是可以的話，去看一下他的身體的狀況。因為有些時候是他身體的機能，有一些的老化的狀況」。(F-1.2.94)

(三)、心理寶典

深得學生的信任是研究對象 C 心理的寶典，心理的陪伴功能是 C 教畫的意義。

「我覺得教畫是我自己的獲得」(C-1.2.11)

「我並不是那很會賺錢的老師，但是我覺得學生給我的是心理的寶典，也謝謝他們的信任」(C-1.2.12)

「我有 one by one 的學生。她就跟我說，『老師，謝謝你用畫陪伴了我半年』，我覺得好感謝，還好有畫陪你」(C-1.2.13)

「我覺得其實畫畫真的是一個陪伴，而且花費不是很大」(C-1.2.14)

「我教畫的意義，來自於我還有點心理的陪伴功能，不是口號，是真真切切地感受到」(C-1.2.15)

「只要可以給人愛給人溫暖，是勸人為善的，我覺得它就是好的。」
(C-1.2.16)

研究對象 F 認為教學的大環境有許多專業知識，禪繞畫教師唯有多方充實自己，還需在多元教學方式中持續發展，讓自己能站在浪尖上，再衝一波高峰。近年來疫情肆虐，許多社會教育停擺或是更改為遠距教學，禪繞畫教師就更需努力尋求突破。

「我後來會去再進修的原因，是在教學的這個路上，我們不只是一要學習禪繞畫的技巧之外，你還要去了解一下成人學習的一些動機啦，還有成人學習的一些特性，然後還有成人學習的一些心理的狀態。會有蠻多的壓力」。(F-1.2.6)

(四)、可愛的童真

研究對象 D 有一次獨自教一個有 200 個小朋友的兒童夏令營，是 D 非常難忘的教學經驗。

「我在教了一個 200 個人的夏令營小朋友」(D-1.1.21)

「我想了很多很久很久的教學方法。那一次大受歡迎，因為我沒有想到，我自己竟然可以一個人獨立教了 200 個小朋友」(D-1.1.22)

「我就是很仔細的、慢慢的、很認真的跟所有的小孩講清楚，老師只講一次，如果你這一次沒有聽到，我就不會再講第二次。我發現對小朋友專注力，是非常夠力的一句話。你要帶領他們進入所有圖案，是非常快也非常容易的」(D-1.1.13)

不受控的兒童共同表現出可愛、童真與專注，讓 D 得以順利的完成所有流程。

「當然他們在畫的過程中，他們想要怎麼講話，怎麼嘰哩呱啦，都是小朋友的天性，我覺得沒有關係，可是當我開始講話，當我開始教課的時候，他們又會非常專注於我」(D-1.1.24)

「這一次是讓我非常難忘的。所有的小朋友，200 個小朋友會一起的配合你在跟他們講什麼」(D-1.1.25)

「因為小朋友可愛的互動，我覺得非常的童真，他們也非常的專注，這些讓我非常難忘的一個教學。」(D-1.1.26)

研究對象 F 認為成人學習跟孩子是不一樣的

「其實我覺得有時候成人在學習的時候跟孩子是很不一樣的」(F-1.2.72)

(五)、正念靜觀的圓滿

研究對象 E 在管束機構教學，每次上課前會帶 3 分鐘的正念靜心，再帶入禪繞畫的繪畫技巧與含義，。

「很多人個性剛烈，耐不住性子」。(E-1.3.51)

「第一堂上課他們坐不住，不會畫畫，會否認自己」。(E-1.3.52)

「有一個人沒有拿過筆畫畫，所以當他拿筆畫畫的時候，他發現可以靜得下來，整個人可以很靜，可以很投入，有這些轉變」。(E-1.3.53)

「後來畫的很有興趣，然後後續上課就會變的比較沉得住氣」。(E-1.3.54)

「我們上課之前會帶 3 分鐘的靜心。先讓他們靜下來，觀呼吸，再開始上課讓他們心情靜下來」。(E-1.3.55)

利用上課時間與學生一起討論、提醒、分享，導正觀念效果很好

「其實禪繞畫很多的含義，都在那裡面很深很深。如果把這些東西利用上課的時候跟他們一起討論，或是給他們一點點的提醒，給他們一點點的分享，其實效果還蠻不錯的。」(E-1.3.8)

研究對象 F 是學生信賴的老師

「其實我跟我的學生，是比較少提到心理層次的這些東西。但如果學生他願意跟我分享，我還是會。」(F-1.3.81)

(六)、細膩觀察的建議

教學經驗豐富的 F 會藉上課時學生產生的狀況，反思自己的上課方式。這應該是 F 至今還能繼續在團體教學領域屹立不搖的原因之一：

「在一般的教學的團體裡面大概都會有 15 個同學左右」(F-1.2.81)

「但有時候有些同學他就是我教的很容易的就可以上手，但有些同學就是你教給他之後，他會焦慮他會認為他自己畫不好。我教的東西，他沒有辦法去運用在他真正可以作畫的那些實際上的運用上面」(F-1.2.82)

「其實我會不斷地去思考，為什麼我教的東西他沒有辦法可以轉換成他自己想要的東西，是因為我表達能力不好，還是因為我講解的不夠清楚，還是我的那些說明的方法跟方式，必須要做調整，我就會去反思我自己，是我哪裡沒有做好。」(F-1.2.83)

「我覺得我們當一個老師，學生給我們的每一個提出來的想法，會給我們有很大去思考的空間，會刺激我們不斷地要去想辦法。能夠去回答，可以去告訴他為什麼會產生這樣子的狀況出來」。(F-1.2.91)

研究參與者 D 觀察學生學習過程的變化

「從第一堂課到最或最後一堂或中間，我覺得發現他們比較不一樣，比如第一堂課的筆觸是潦草的、是急的、慌亂的，然後中間可能慢慢就會好，因為你其實你可以因為老師是一個觀察者，整個學生的情緒，然後學生的那種急的感覺，你就會覺得慢慢越來越放下來，越來越能享受這個畫圖的快樂」(D-1.2.31)

F 考慮層面不只是自己教學的盲點，還會注意到學生的生理機能，這需要教學經驗極為豐富與細心觀察的老師才會具足的能力。

「在我教學的這幾年的經驗當中，我覺得有些圖樣，有些學生他怎麼樣畫就是畫不好，有的時候我們只是看到他在畫，我會去再做自我的一些就是反思，是因為他的小肌肉的運用的問題，還是他是因為他平常握筆的能力就是比較弱，還是他的手部的精細動作，對他來講是有困難的。有某一部分的圖樣，對他的手部精細肌肉的運用，是有困難的」。(F-1.2.92)

(七)、網路課程

網路課程對禪繞畫教學的好處是師生都可以不用奔波，還可以跨越國界遠

距教學，而且學生數量可以大幅增加，不受環境的限制，最重要是透過鏡頭的對焦，讓學生可以很細膩的看到老師親自畫圖的細膩變化。網路教學的壞處則是老師無法掌控上課品質，學生無法及時跟老師互動，老師無法觀察到學生需要調整之處，無法適時對學生需要修改處提出建議，而且不容易表現出圖案中陰影與整體的細緻感。加上老師要現場帶畫完整的圖案，所以無法兼顧學員個別的進度，比較不適合用來帶領初階課程，根據研究者遠距教學經驗得知，在禪繞畫進階課程很好應用，效果也很好。

「網絡課程印象都挺深刻」，(G-1.2.21)

「有一次印象比較深的，是跟美國佛寺的小朋友那一次，有很多的手作課程。要跟小朋友互動」，(G-1.2.22)

遠距網路禪繞畫加上小朋友加上手做加上外文再加上頗長的時間，可以算是高難度的課程，研究參與者 G 能順利完成所有項目，令人敬佩、感嘆！

「佛寺的小朋友，不一定聽得懂你在說什麼，我不會講英文，他可能聽不懂中文，然後爸爸媽媽可能在旁邊翻譯」，(G-1.2.23)

「那個時候我就可以很深刻的感覺到藝術是無國界的。因為小朋友他懂。有很多小朋友的理解，都比爸媽的理解還要非常的清楚」，(G-1.2.24)

「我說的東西，小朋友可能不是聽得懂我在說什麼，而是他看的懂我在幹嘛。」(G-1.2.25)

「我上課大概一個半小時到兩個小時，其實挺長的。我上課的模式是中間不會休息，要去上洗手間或幹甚麼的，就自己去」。(G-1.2.31)

「在佛寺小朋友上課也是，尤其是手作課，因為手作課比較花時間，又是網路視訊，不是現場教學，花的時間就更多」。(G-1.2.32)

「他媽媽就跟我說：『我們這個小朋友，通常只要坐在教室 30 到 40 分鐘就已經不行了』，上我的課，他可以乖乖坐兩個小時都不動。他媽媽覺得太了不起了。」(G-1.2.33)

「是他感興趣的東西，所以蠻印象深刻的，因為這個是第一次跟小朋友上課」(G-1.2.14)

藝術學會「禪繞教師共畫團」讓研究參與者 F 學習到汲取網路訊息，相互介紹禪繞畫之外的書、圖樣融合數學等等特殊技巧，輔助並充實其教學內容。

「早期還沒有疫情的時候，香港的老師跟日本的老師會來臺灣，參加教師培訓課程。甚至臺灣老師組團，到日本去取經，跟日本的老師做交流。名稱是禪繞教師共畫團，會告訴你網上訊息可以參考，會介紹禪繞畫之外心靈成長的書；還有禪繞畫的圖樣，可以融合數學課結合。對我來講是有很大大幫助。」(F-1.3.6)

「我們是亞洲地區開先鋒的第一個團，老師的結合度比較緊密。第一期跟第二期都是蘿拉最早引進禪繞畫老師帶領的，非常多新加坡、馬來西亞，香港，大陸的老師」(F-1.3.71)

「我們有 21 天作畫。提供不同的想法丟到群組，希望透過不同國家的老師，有不同的想法進來。相對的我們也付了很多的學費。就是找方法更精進。提升禪繞畫的畫畫的方法跟技巧是非常重要的。」(F-1.3.72)

研究對象 D 會無私分享自己的資訊。

「我會跟這些學生去分享我在網路上看到很厲害的國外的藝術家」(D-1.3.35)

小結：印象深刻的教學經驗與小朋友有關的有二位，因為小朋友無法掌控，上課中有很多狀況，能讓小朋友完成教學目標頗為不易，所以能獨自完成 200 位小朋友的教學，是值得驕傲的。另一位則是透過網路教學，言語不通的狀況下還能完成教學目標，並且成功留住小朋友的眼球，足見其課程的精彩與有趣。有多位老師能從圖畫中看出學習者面臨的問題，從心理到身理各方面，都能進而協助處理，避免遺憾。

第三節 禪繞畫教師自我期許與對未來的展望

互動式教學是繪畫藝術的必要教學方法，禪繞畫教師在課堂上指導學生調整畫作，幾乎佔據上課時程的二分之一以上，有些老師採取由學生提問的方式再給予指導，有些老師則採用巡迴課堂的方式，主動幫助學生調整畫作，這些指導方式沒有優勝劣敗，沒有對錯。一般中高階課程老師會採取播放輕柔放鬆音樂，等候學生提問再輕聲指導，因此上課氛圍是寧靜祥和的。至於初級班課程，老師一般都會採用巡視課堂學生並主動給予畫作調整的上課方式，以便建立其禪繞畫基礎繪製工法，培育繪畫信心。初級班禪繞畫教師也可藉此瞭解學生對今天所教圖案的學習效果，用來調整下一節課的教學內容。彼此相互激盪，共創禪繞畫課堂的學習氛圍。雖然禪繞畫教師經過自身努力會具備較強的繪畫技巧，但是卻缺乏教學技巧的培育，本研究藉由前行者的經驗，引領新手教師教學經驗之捷徑，亦即是本研究的核心精神。

一、教學中的特殊經驗

特殊經驗往往有一個需要解決的案例，考驗教師應變能力。禪繞畫教師面對的問題，往往不會很緊急，大概都是人際關係，或課堂上的挑釁，本研究將其列為訪談大綱，是欲藉此了解禪繞畫教師如何應對特殊經驗帶來的轉變，和教師自己與學員因應轉變所帶來的影響。

(一)、同理心的撫慰

研究對象 A 用自己被家暴的同理心看待一位小學員的遭遇，試圖用畫畫撫平被家暴小朋友受傷的心靈。

「在宗教團體有一個小朋友是雙胞胎，哥哥跟弟弟是完全不一樣的個性，弟弟跟我非常有緣，我是第一個他每次看到要我抱抱的人，我們要拍照，他一定是膩在我身上。」(A-1.3.15)

「弟弟天馬行空，他常常被爸爸媽媽揍，他最慘的就是被打到頭破血流，」(A-1.3.16)

「通常他被揍到頭破血流或是說被打的比較兇，隔天媽媽就請假讓他不
去學校，因為去學校老師一定會關心，社會局社工就會找上門。」
(A-1.3.17)

「前兩天看到他，他身上有一點傷，我掉下眼淚，我哭了，(擦眼淚)，他說『阿姨你不要哭，我不痛真的』，我跟他說『我知道你不痛但是你的心很痛，阿姨更痛』。(哽咽)我就跟他說『我知道你很喜歡畫圖，你隨時想畫圖我都可以教你，可不可以答應我不要再被揍了!不要被打了!』」「『我知道你想要爸爸媽媽的關注。你用錯誤的方式去讓爸爸媽媽注意你，你這種錯誤的方式，是讓自己受傷的』」(A-1.3.18)

小朋友遭遇家暴激發研究參與者 A 被家暴的同理心，建議小朋友藉由畫圖，讓心遠離家暴陰影。

「『你可以畫圖，像阿姨心情很不好的時候，阿姨就會畫圖，因為畫圖可以讓自己很快樂，你也說過，畫圖是很開心的事情，阿姨不希望你把開心的事情，變得不開心』」(A-1.3.18)

「在教他畫圖的過程中，看到他受傷我很難過，尤其是頭破血流的時候我更難過，對於這個小朋友我請他答應我，『不管你想要做什麼事

情，都不要讓自己受傷』，你希望爸爸媽媽注意你，你用畫圖來讓他們注意，跟你說你畫的很棒!」(A-1.3.18)

「『你的畫讓阿姨覺得有愛你的感覺，所以希望你用畫圖，想要爸爸媽媽注意你的方式，用畫圖來表達』」(A-1.3.19)

(二)、教學相長的互相成長

教學相長，讓研究參與者 B 換個角度向學生學習。

「老師從學生的身上學習東西。每一個人表現出來的，還有想發揮出來的東西，完全不一樣」(B-1.2.51)

「這個圖形是畫三角的，可是人家把它畫成橢圓的。他畫出來的圖是這麼的活潑，有的人畫起來非常有生命感，我覺得是教學相長。」(B-1.2.52)

研究對象 B 在教學相長的互動觀察中，瞭解學生學習的困境，設法找到突破的方式，縝密的將禪繞畫隱喻帶到圖案中去療癒學生心理層面的需求。

「我有一個學生，她是秘書，沒有辦法畫曲線，我就想到有一個圖型，在攀登岩石那個，我請他畫線條，因為那個線條全部都是畫括弧，我教他透過這種方式不斷去畫」(B-1.2.61)

「這個就好像我們人的一個習氣的一個想法，然後講到心理層面的東西」(B-1.2.62)

「其實我從聽他的問題，搞不好也是我自己的問題，只是沒告訴他。」(B-1.2.64)

研究對象 E 讓學生了解如何修飾圓滿

「從禪繞畫裡面，我會帶進去。我們要怎麼去修飾，去把它圓滿這些

事情？就像圖案一樣，我們圖案畫錯了，要怎麼圓滿？就是把它更呈現出它是一個美的。」(E-1.3.56)

(三)、 耐心陪伴

研究對象 C 的禪繞畫教學課程，會因應學生的需求而增加內容，這一般是工作坊的上課型態，但是社大或長照機構因為有時間限制，無法延時上課。C 可以無償順應學生需求，實屬不易。

「團體教學的話，偶爾會遇到一個狀況，因為大家已經越畫越多期，就會開始產生 PK，我們的課就無盡延伸，半天的課居然變成全天的課」(C-1.3.11)

「我會教一個主軸，我會把其他應用的畫作放在桌面上，回去要畫可以繼續的延伸」(C-1.3.12)

「有些學生非常認真，請老師示範。一堂課就是很久還沒下課」(C-1.3.13)

「我覺得很有趣，很可愛的地方，是大家的欲罷不能，這是讓我感動的，這種"加班"和無薪的延續是很感動。」(C-1.3.14)

研究對象 B 與學生保持互動

「學生下課之後，偶爾還會賴我，『老師，我如果沒有跟你聊一聊怎麼辦？我沒有辦法再繼續下去』，也不是輔導就是互相啦」(B-1.2.63)

(四)、 童真、黑道、都 OK

研究參與者 D 與小朋友的互動，讓 D 留下深刻印象：

「我覺得最印象最深刻的特殊經驗，就是那一次 200 個小朋友的那

個。你跟他們說倒數三秒，他們就開始 321，然後 happy new year。我這輩子永生難忘。」(D-1.3.1)

研究參與者 E 的經歷也屬於特殊單位的狀況，一般禪繞畫教師，較難有這樣的經歷。

「有一個比較印象深刻，就是一個像黑道的大哥，他上課是翹二郎腿，不太甩你，他講話很粗獷。他就很快就畫完了，但是他會把整個畫完成，而且畫滿滿。雖然他不甩你，好像不把你當一回事，但是他還是認真把它完成結果，我倒覺得這樣就很棒了。」(E-1.2.11)

研究對象 G 有豐富處理緊急應變的能力，對禪繞畫課程的特殊印象，沒有特別的感覺。

「臨時發生什麼事情，課堂上也有負責的人」(G-1.2.11)

「我去鄉公所圖書館上課，去國小上課，其實都還好，現場的狀況也都還很 OK」(G-1.2.12)

「因為處理緊急應變，對我們來說已經是一種生活中的東西，所以我就覺得沒什麼」(G-1.2.13)

(五)、 長者的堅持

研究參與者 F 利用禪繞畫訓練高齡長者的腦力，透過手眼協調畫出圖樣，提升長者的自信心跟能力，這也是延緩失智失能的腦瑜伽訓練方式。

「我有教過的就是有那種長者。就是比較高齡的長者，他們是完全沒有受過教育的，相對的握筆的能力比較弱」(F-1.3.31)

「在教這些高齡長者，它的教這些禪繞畫的重點就不會是在畫畫，重點就是要訓練他們的腦力，這個是很大不一樣的思維」(F-1.3.32)

「針對這樣子的團體的話，我會先建立他們的自信心，然後告訴他們畫畫這件事情，畫的結果不重要，重要的是要透過手眼協調，去畫出那些圖樣，這個是很重要」(F-1.3.33)

小結：特殊經驗是屬於個人的感受，情境會造成不同的強弱程度。教師個人生命經歷詮釋的意義，所引起的共鳴，是無法等同視之。故而每一則經驗都是時空之下恰好的發生，被看見了，就成為教師生命歷程中與禪繞畫教學生涯中難忘的回憶。

二、帶領禪繞畫教學對自己的影響

凡走過必留下痕跡，生命在歲月中成長。帶領禪繞畫教學是許多禪繞畫老師生命中原本沒有預期的一段歷程，因緣際會的教學經歷豐富了我們與社會的接觸面，也帶給禪繞畫教師人生不一樣的面向，相信對每位禪繞畫教師的生命也有著不小的衝擊與影響。

(一)、發洩情緒

研究對象 A 個人特殊經歷，A 學習與認證禪繞畫的當下，因為被家暴，因此正在經歷人生極大的轉折，A 當時正在接受心理師的輔導。

「之前上課時，老師教十二生肖的圖！」(A-1.2.11)

「那時候我的心裡非常的不穩定，跟先生有一些狀況，整個是崩潰的」(A-1.2.12)

「十二生肖的圖只完成了兔子跟牛，第三個是蛇，蛇的身體已經完成，蛇的頭一直沒有完成，我不知道怎麼下筆」(A-1.2.13)

「在一次的非常大的爭吵當中，我心裡很不平靜，處於在崩潰邊緣，也不知道為什麼，有個聲音告訴我把筆拿起來畫，我就默默坐在那個書桌前面，用鉛筆大致描了蛇頭的輪廓，拿筆的當下，我全沒看到鉛

筆的痕跡，也完全沒有聽到我先生的任何的聲音」(A-1.2.14)

禪繞畫對研究參與者 A 的影響非常之大，帶領他親自體驗到抽離、忘我、寧靜、祥和的片刻，也藉著禪繞畫教學與禪繞畫長期相伴，如今他重新走入人群，並且肯定自己的能力，建立自信。

「那時候的我處在一個很安靜的狀況之下，那個安靜是帶有憤怒，想要逃離的感覺」(A-1.2.14)

「那個蛇的頭，我很快的就把它描繪出來，畫完之後，我有鬆了一口氣的感覺，我看到那個蛇的頭，看到整張圖的時候其實我自己害怕。」(A-1.2.15)

「我怕那條蛇，因為蛇的牙齒，嘴巴張的那個範圍，讓我感覺到是一個非常憤怒想要撕裂」(A1.2.18)

「我動筆畫的當下，在做一種情緒上的發洩，那個靜心是我從第一次接觸禪繞畫開始，一直到現在為止，那一個蛇的頭，是我覺得讓我內心最不平靜的時候，因為好像要把那個憤怒給發洩出來。」(A-1.2.18)

「我自己的狀況，我自己也知道不是很穩定，最近我要讓自己找事做之外，要尋找讓自己把心靜下來的感覺」。(A-1.2.19)

(二)、找回初衷

研究對象 B 回過頭畫禪繞畫，想要重新找回自己熱愛畫畫的初衷。

「我現在回過頭來畫禪繞畫，因為要不斷的有新的東西給學生，我們要會很多，基本上我都是自己研究」(B-1.3.21)

「我發現我現在創作的靜心的能力，沒有像剛開始這麼好，我想要重

新找回我熱愛畫畫的初衷，而不是熱愛賺錢的初衷」(B-1.3.22)

「禪繞畫是我第一次走進去教學的領域，我在那邊找到成就感，我不會忘記它。我可能做不好，只要知道做錯，還是有機會可以重新，不要再犯錯就好。只是回過頭來回到第一次這個初心。」(B-1.3.23)

(三)、繪畫治療

繪畫是藝術療癒中的一種應用方式，對自閉症、亞斯伯格、注意力不足、過動的小孩是有成效的，研究對象 C 用禪繞畫調整頻率，讓孩子得到鼓勵，對於成人則用多樣結合，讓他發洩情緒。研究對象 C 巧妙的運用因材施教方式顯露無遺。

「心理諮商師有時候會運用所謂的繪畫治療，放在自閉症、亞斯伯格或者是注意力不足、過動的小孩身上。這的確是有果效的」(C-1.3.31)

「從我現在開的暑期的課程，兒童的夏令營。你會發現，有些小孩不管他有沒有類似特殊的狀況，他是不太說話。但他嘴巴關不住不斷地插嘴，當你採取畫分段式，用這樣去調整他的頻率」(C-1.3.32)

「我可能會用一些方法，我每一個小孩子都會找一個特徵去誇，有點藝術療癒到他心裡，原來是被肯定的」(C-1.3.33)

「還有大人的部分，我會用不同的圖像或不同的方式讓他去發洩他今天的感覺，中間可以點音樂。這個過程就是他的療癒」(C1.3.34)

「我覺得藝術療癒很可愛，我把禪繞跟粉彩做結合，我的粉彩裡面有時候會有禪繞的圖樣，禪繞會用粉彩去填色。就不會今天要畫禪繞，可是我心就是不定，我會把多樣結合，讓他去畫。」(C-1.3.35)

研究對象 A 藉著繪製禪繞畫逃避現實的殘酷

「在一次參加宗教團體的研究，我跟我朋友說我沒辦法坐下來，我知道他是要幫助我走出來，去面對人群，因為我那段時間害怕面對人群」(A-1.2.19)

「我就包包裡面放著之前去管束機構學生畫壞的圖。我參加講座時我完全聽不到他們在講什麼，我在修改那些畫壞的圖，好像有一個多小時，中間有休息，我完全不知道，我覺得這應該就是聽不到我、忘我的感覺境界。」(A-1.2.19)

(四)、不被超越的老師

研究對象 D 自許不能被學生超越，因此自律性極高。

「我覺得學生帶給老師的影響很大。我不能被任何一個學生超越，所以我回家要更認真的去備課，更認真地畫圖跟認真的去鑽研藝術」(D-1.3.21)

課堂上學生的回饋就是研究參與者 D 下一期教學調整的指標

「每一次的教學，每一次的學生的回饋，其實都是一種成長。或者給你可以讓下一班人知道的經驗。不是說你不再犯錯，因為沒有一個人是不會犯錯的」(D-1.3.22)

D 老師希望學生能藉由禪繞畫的繪製過程達到「禪」定的境界，不要受到外環境影響

「在大人跟小朋友一起上課的這種團體裡，其實沒有小朋友吵不吵的問題，是你有沒有專注於畫圖的問題」「因為是你自己沒有進入「禪」，才會被周圍影響」「最後我不會放棄這些喜歡畫圖的小朋友，我反而會放棄那些覺得很吵的大人，因為他沒有進入「禪」。所以教學到現在，我最大的體會就是他們對我的影響最大的地方。」

(D-1.3.23)

「會發現他們一次一次線條流暢感，一次一次的細節都會做的非常非常的好。一些回家沒有練習的，你會看的出來，每次都停在你上課的那個階段。他這期學完就完了就再見，下一期來他好像歸零一樣。沒有辦法發現他的成長，只能知道他的筆越來越穩，但是他並沒有想要自己成長。」(D-1.3.36)

(五)、公益的媒介

E是此次訪談中教學資歷最淺(2.5年)、教學單位最單純的研究對象。E本身有工作，是禪繞畫兼職老師，在管束機構教學也比較特殊。對於學生的回饋認為是很值得的。

「同學有學到，我就覺得我的付出是很值得的」(E-1.3.21)

「有同學學到以後，他會畫禪繞，寄給我回饋，也會寄給他的家人。有一個同學他是利用禪繞畫來打發時間，就比較不會與人起爭執。」(E-1.3.22)

「他是透過禪繞畫，讓自己可以靜下來，他畫很多張，甚至寄給他親戚，他用這個來鼓勵人。而且他還在疫情很嚴重的時候，他還畫禪繞畫寄給那個陳時中部長。」(E-1.3.3)

「他每天都累積很多的作品寄出去，我這樣的付出其實是很還蠻值得的，再延伸出去是很有意思的。」(E-1.3.4)

禪繞畫是研究對象 E 做公益的媒介。

「改變讓我更接觸需要被幫助的人，禪繞畫對我來講是一個媒介，我沒機會去對別人有一些幫助」(E-1.3.21)

「這是不一樣的領域，這個有教學而且又藝術，藝術我本來就有興趣、有喜歡，我覺得很值得把這個推廣出去。」(E-1.3.22)

「如果有機會，是額外的付出，我不會把禪繞畫當來做一個賺錢工具。因為本身就有工作，我是把它作為是一個去做公益的工具。」(E-1.3.24)

研究參與者 C 帶領學生參與公益

「我的學生，只要我公益，就會很願意一起出來，他們可以當小老師」。(C-1.3.52)

(六)、藝術學會

研究參與者 F 是參加亞洲第一期師資認證的老師，也是七位研究參與者中唯一參加學會，加入禪繞畫推廣行列。F 目前仍然還在社大教授禪繞畫課程，F 見證了禪繞畫到台灣來認證後的一路演變過程。研究參與者 F 的教學經驗非常值得後輩取用與參酌。

「最大的幫助是加入禪繞畫推廣行列」(F-1.3.41)

研究參與者 F 在最早引進禪繞畫老師帶領的藝術學會的進階師資班中，學習到教案規劃、設計、圖樣運用、材料包配置、編寫教師日誌等等教師教學必備的幕後準備工作，精進研究參與者 F 實際教學經驗。

「早期有一個藝術學會，為了精進自己，除了到學校去修課，也參加學會的課程，我上了春、夏、秋、冬四季的進階班師資班，在課程中學習到教案規劃、設計，禪繞畫圖樣如何去運用、做變化；禪繞畫材料包如何配置；還有編寫教師日誌」(F-1.3.42)

「師資培訓課程會認識很多的老師，有香港也有日本的。在師資班之後，很多老師有課程就會介紹。在招生的部分會有幫助。」(F-

1.3.44)

「這個團體還在，現在比較沒有在運作，因為疫情的關係」(F-1.3.5)

研究參與者 E 沒有參加協會

「禪繞畫協會我沒有參與，我就是一直在吸收一些外來的資訊，我比較能夠堅持的興趣，在我來講還是希望能夠有更多發展，可以幫助更多的團體，我可能真的要走出去。」(E-1.3.29)

研究參與者 B 沒有參加協會

「我沒有加入協會的運作，孤軍真的是比較辛苦」(C-1.3.51)

(七)、結合禪修、心理學，社工與禪繞畫

研究參與者 G 把畫畫跟專業結合，有佛學、心理學、藝術治療等相關知識帶入延緩失智失能，手腦並用的畫畫當中。

「所以我會特別去看跟心理學相關的東西。然後再去看關於藝術治療上面的東西，我會多去涉獵這一部分，因為我們學社工的，其實我們只讀過基礎的心理學，並沒有特別的去深入。就會特別去看有什麼樣的心理學的課程可以跟這個禪繞畫做結合」 「再來就是佛教講的東西。看完了心理學，會覺得說這個東西跟我們佛教講的有什麼不一樣。」

(G-1.3.1)

「佛教經典的東西怎麼樣可以帶入，它又叫「禪」繞畫，跟我們的禪修有什麼樣可以做結合的。我去看了更多非宗教領域的東西。」(G-

1.3.2)

研究參與者 F 多方學習並結合其他老師上課方法

「我就不斷的去精進很多實際教學經驗。我會去觀摩，還會去當其他

禪繞畫老師的助教，從中去學習其他老師的教學方法跟知識。對我的幫助在個性有蠻大的一個變化，在老師能力跟精進也有很大的幫助」

(F-1.3.43)

「畫畫是一回事，我覺得應該把畫畫跟專業結合。我覺得這是對我學的禪繞畫之後對我的影響！」(G-1.3.1)

三、對禪繞畫教學的期許與改進意見

凡是具有 2 年以上教學經驗的禪繞畫教師，累積的教學課程時數與學生人數都不在少數，足堪擔任提出目前禪繞畫教師教學的困境與需要改進之處。因為每一次教學都是寶貴的經驗，值得所有禪繞畫教師之間互相參考。

(一)、美術科班生對禪繞畫的態度

禪繞畫與塗鴉有類似的畫風，但是經過嚴格美術訓練的科班生認為這兩種繪畫都難登大雅之堂。這也正是 Maria 當初創辦禪繞畫的其中緣由之一，就是「讓任何人都可以自信的畫畫」。所以禪繞畫藉著簡單用具、不拘場所、不用繪畫基礎等條件，輕易就可以達到建立自信、療癒壓力、放鬆平靜的類冥想效果。所以禪繞畫不以預期圖樣目標為繪畫目的，而是以享受自由、隨意、專注、寧靜的繪畫過程為主要的學習氛圍。與正規美術課程要求嚴格細節的呈現，完全南轅北輒，因此常有禪繞畫老師會遭遇到課堂上學生的挑釁與質疑，因此本論文認為值得探究老師如何面對與處理。研究參與者 A 在大學生社團上課受到的挑釁，當時讓 A 感到很大的衝擊，研究參與者 A 事後檢討認為，這次事件讓 A 學習到要先冷靜下來，再做處理。

「很特別的一次教學經驗，宗教團體在應用大學開一個社團，安排我

去上課，是義務的性質不收任何費用，那一次的教學是我最受挫的一次」(A-1.3.31)

「他們不會回答你任何問題，零互動」(A-1.3.32)

「有一個學生，當場把代針筆給扭斷，開始打電動，聽音樂。他是一個美術系的學生，來上課只是要拿分數」(A-1.3.33)

「我就跟他說『美術系的學生，筆是工具，你不愛惜工具會學習得很好我不相信。你到外面的社會，我不相信你可以把事情都做得很好。你不善待你的工具，你多麼的熱愛它我不相信，這可以反映到未來你的人生』其他的同學看到我跟他的互動，再加上我講的話，他們有思考到」(A-1.3.34)

「那一次的教學我學到不管怎麼樣，我自己的心情要先靜下來，我知道我當下沒有靜下來，我覺得我犯了一個錯誤」(A-1.3.35)

「那次教學送他們一句『你們想要人家尊重你，你得先尊重別人，你也要先尊重你自己』」(A-1.3.36)

研究參與者 C 覺察美術專業人士對禪繞畫的態度

「我最常遇到的術科生的抱怨。他們有他們的驕傲，因為他們訓練很久了，我也不與置評。畫畫正統不正統也是人界定的，繪畫藝術的存在除了表達或記錄，也有情緒調節和抒發的好處，既然如此又要如何評分呢？」(C-1.3.19)

「創作者對他畫作的表達和情緒抒發，倒不見得是有屬世價值的目的。畫畫藝術的存在如果可以輕易的讓別人到達快樂的門檻，為什麼要說它是錯的呢？」(C-1.3.19)

(二)、被踢館的經驗

研究對象 B 是美工科畢業，經過師資認證的禪繞畫老師，所以對美術繪畫技巧有比較深入的基礎。研究參與者 B 面對課堂上踢館的學生，B 選擇給予更進階的指導，讓學生信服。

「記憶最深刻的，大概講解完之後，就讓他們自己動手畫」(B-1.3.3)

「當我走下去的時候，我知道他是要來踢館，他覺得這樣子他就要繳學費，只畫這個而已」(B-1.3.3)

「我跟他指導『如果說你可以從這邊穿越出來，跳出來，是不是就不一樣了?』他覺得很不可思議，我可以有辦法這樣教他，他之前那個老師沒有辦法這樣教，後來他留下來跟我畫了一年。我最喜歡挑戰那種學生。」(B-1.3.3)

繪製禪繞畫看似簡單，但是要畫到精緻華麗，也非易事。因此禪繞畫教師要能掌控圖案與圖樣得精良繪圖技法，才能將自己常立於不敗之地。

「禪繞畫是要長期畫。今天學什麼，去教什麼都 OK，有記憶馬上去教，等於是在複習」(B-1.3.5)

「我現在一個手作心靈設計課程，老師他們來認證之後可以去變化，變化成自己的東西」(B-1.3.5)

「有一些東西可以用替代品，可以創造多更多不一樣，主題不限。要去創造，不是做一模一樣。」(B-1.3.5)

(三)、公益師生的奉獻

研究對象 C 從個人當種子出發，C 的學生們只要是去做公益就願意跟老師一起站出來共襄盛舉。C 鼓勵學生作無料分享，去醫院、去里民活動中心、樂齡單位、養老村、孤兒院、育幼院、世界展望中心等等，研究參與者 C 提倡：「為了愛，要利他為多」。

「但是就從我們個人當種子出發」(C-1.3.52)

「我從附近生活周遭的領域去推」(C-1.3.53)

「我都鼓勵我的學生們，既然是無料的分享，去醫院、里民活動中心、樂齡、養老村、孤兒院、育幼院，或者是跟著世界展望中心出去跑。為了愛，就是去去去，只要是善意，動機是善念，我們需要利他為多，才会有更好的事情發生。」(C-1.3.55)

(四)、創意的培養

研究對象 D 原來沒有給學生功課，想讓學生快樂學習。但是目前正在考慮如何提升學習成效，考慮要給功課。

「我基本上是不給功課的，我不想給功課的壓力，因為這樣就不是一個快樂的畫圖的感覺」(D-1.3.5)

「但是我最近想要給功課，因為我很難過，你花了時間來學習，看不到進步，你出去說是我教的，我不是因為你打壞我名聲，是你學了那麼久，還是停留在這裡，所以我最近在考慮給功課這件事情。」(D-1.3.5)

「其實我們都會有群組，我希望大家畫了 po 上去給大家看。可是亞洲人教育不好意思表現自己，甚至上完課後都不好意思把圖拿出來跟大家分享」(D-1.3.7)

「我是希望大家在 line 上或者在課堂完後，我們來討論這個圖畫得好不好」(D-1.3.7)

「因為不管畫任何一種圖都必須去看別人的圖去、去學、去模仿」

「你的同學就是你最好的參考的圖案」(D-1.3.7)

「我是希望每一個人上課完，或者是在上課中，把圖 po 在群組裡」

「我沒有辦法每一天去更新我的圖案，大家互動要完成才有檢討空間」(D-1.3.7)

「亞洲學生真的很難，這個方面我還在思考看要怎麼做。」(D-1.3.7)

研究參與者 D 希望學生進步，不要浪費學習時間。

「對我來說畫圖，就是要畫到某個程度。我希望你進步希望不要浪費時間」(D-1.3.6)

「我不想要我的學生存疑老師講話的內容。所以畫得不好線條不對，我會直接很明白的講」(D-1.3.6)

「我覺得身為一個老師，我用很好的地方去鼓勵他不好的地方。有些學生筆觸不好，但是創作能力很好，所以去發掘他的優點，改善他的缺點，我覺得是身為老師最大職責。」(D-1.3.6)

對象 C 在課堂中以實質的鼓勵，啟發學生 Free 的上課的氛圍。

「要鼓舞到一件事實，才能 Touch 到他，要吃東西、要喝水、可以點音樂都可以」(C-1.2.101)

「我上課的方式是很 Free 的。」(C-1.2.102)

D 鼓勵學生分享畫作，彼此互相觀摩才會進步。研究參與者 D 覺得當禪繞畫老師最大職責就是發掘學生優點，改善學習缺點。此外 D 鼓勵學生創作與觀察並且拿到圖畫中去活用。

「我不會給學生看圖。我標榜的就是不要跟我畫的一樣」(D-1.3.8)

「第一我想知道各位的創作力，筆觸沒有我好，但是創作力並不會輸於老師，我不想因為圖框架創作力」(D-1.3.8)

「如果上課就給學生看我的圖，代表這個圖你永遠模仿不來，我才會給你看。不然你模仿得來的，我是不會讓學生看這張圖的樣子。」

(D1.3.8)

「畫完我會給你看我的圖，或看相關一整個系列的圖，甚至我會把我這一個禮拜的圖都拿給你看。因為我覺得多看多學要觀察」(D-1.3.9)

「我覺得藝術家最大的事情是觀察力。必須去觀察圖案的細節，陰影的細節，變化細節，然後拿回來到你的圖去活用，所以到最後我都會給學生看所有的圖。」(D-1.3.9)

(五)、期待師生聯展

E 與學生互動有良善的進展，希望能與學生一起展覽、義賣。

「禪繞圖我不會著重要畫的多厲害、多漂亮。我覺得跟同學之間的互動可以從陌生到很信任，到有感謝之意，是讓我很感動的地方。」(E-1.3.6)

「我希望可以畫比較大張，可以裝框，累積作品做展覽。把作品集合起來，做義賣、展覽。可以回饋給單位，或者再捐出去。如果走到這裡，會是很棒的。」(E-1.3.10)

(六)、透過禪繞畫活化大腦

資深禪繞畫教師 F 擔心禪繞畫創辦人的初心被現在的禪繞畫教師遺忘，呼籲大家重拾禪繞畫的精神，

「很慶幸的是禪繞畫創辦人 Maria，提供很大的一個後盾，她有很多的教案、媒材、想法，願意無償的提供，她是非常寶貴的知識庫」(F-1.3.15)

「每個老師有自己教學的方法跟人格特質」(F-1.3.15)

「我們不要忘了 Maria 創辦人給我們的最重要的那個初心，不是追求畫圖的精細度、色彩的美、用很多技法，他要的是可以達到紓壓，放鬆，甚至國外有在醫療的方案」(F-1.3.15)

「創辦人常常會給我們很多的想法，看似很簡單，其實裡面有很多的學問，我們常常忘記 Maria 要傳達的信念。」(F-1.3.15)

我希望禪繞畫教師往後在教學上，第一個必須要更精進自己的專業能力。除了畫畫的技巧之外，還有去傳遞創辦人的精神。讓自己教學的經驗跟技巧要去更精進，我希望透過禪繞畫，Maria 的精神跟理念可以去傳遞，不是只有在技巧，看誰畫得比較棒。」(F-1.3.15)

「自己很大的成就來自於學生給的回饋，從無到有，從好奇到有興趣，不斷持續的在做畫作的練習，從完全沒有經驗到喜歡」(F-1.3.16)

「我在教學的當中，有一些學生原來是比較急躁的個性，透過畫畫可以讓情緒得到舒緩，讓自己的腳步放慢，也不要追求完美，對我來講就是很大的收穫」(F-1.3.16)

「我自己期許在教學方面可以更精進，我希望可以透過更多的練習，跟不同的族群透過畫畫，達到他們想要的目標，這個是我覺得很重要的一點」(F-1.3.16)

(七)、更多創意的延伸藝術

研究對象 G 熟用網路遠距教學技巧，學生來源跨國界、跨地域，不被環境與疫情限制，此外 G 教學領域廣泛，延伸許多手作課程，與不同媒材的結合，頗受學生歡迎。

「很多手作課程。手做卡片，立體卡片，還有會發光的那個卡片等等

的，我都去研究。」(G-1.4.6)

「前陣子我很慶幸，學了禪繞畫」(G-1.3.7)

「在疫情的這段時間，網課對海外的信徒有很大的幫助」(G-1.3.7)

「尤其是海外我已經跟他們上了3年的課。每年有春季班跟秋季班，春節會有春節特別課程」(G-1.3.7)

「前陣子海外來邀課，我這次不再畫禪繞畫來畫輕水彩，承辦人說『他們只要看到你的名字，就一定報名了』」(G-1.3.7)

「我不會去修正大家的線條，我一開始說的禪繞畫沒有所謂的對跟錯。『佛以一音演說法，眾生隨類各得解』，我這樣說我這樣畫，你這樣聽你這樣看，他看到的、跟他理解的再反應到到畫出來的」(G-1.3.9)

「就是我們失智症在講的腦部開發。漂亮不漂亮是誰來認定，其實是我自己來認定的，怎麼樣畫到我自己覺得滿意，還真的是得練。你想的跟你手畫出來的其實是不一樣的。」(G-1.3.9)

「今天畫這個，你可以跟著我畫，跟著大家一起來畫。如果是第一次上課，會請他跟著我一起畫。如果都上過好幾次課的，可以有自己的創意。不一定要跟我用一樣的顏色，所以絕對不會是一模一樣的」(G-1.3.10)

「所以畫完之後，除非是有一些可以讓它更漂亮的，我就會跟他說

『在這邊，你再多畫點陰影，要不要試試看？』然後他去畫。『對!真的立體起來了』，只有這樣而已。」(G-1.3.10)

小結：更精進的加強禪繞畫技巧，進而提升腦部活化能力，是大多數禪繞畫教師的期許與展望。每位研究參與者目前都是第一線教師，不論資歷長短，都仍

然兢兢業業，孜孜不倦朝向更好的教學效果努力不懈。對禪繞畫的期許都希望發揮腦瑜珈的功效，帶給學習者更多身心的健康與精神的愉悅。

四、期待自己在禪繞畫教學中的成就與貢獻

教學成就來自他方的評價，形成對自我成就的肯定，禪繞畫教師課堂上教學需要充分的自信，與學習學員回饋的認同。

(一)、喜歡現在的自己

研究對象 A 開始擔任禪繞畫教學時自己也正在接受心理諮商師有關家暴的輔導，禪繞畫教學的歷程讓 A 學會換個方向思考，轉化負面情緒，進而清楚明白自己想望的目標，努力朝著自己的方向前進。

「我從開始教學到現在，佛堂裡一個學生跟我講『老師我覺得你在轉變』。說真的那時因為自己的問題，沒有太大的心思在這一塊」(A-1.1.41)

「我去上課教學不是重點，而是聽到不一樣的故事是最大的收穫。有時候不經意的話語，覺得原來我可以換個方向去思考，是一種經驗的傳承，他們的建言不一定是全盤接受，但是老人家的想法有另外一個思考模式。」(A-1.1.41)

「其實那隻蛇我護貝起來，放在我的書桌前面，我覺得它是我的借鏡。」(A-1.1.45)

「我覺得有機會接觸禪繞畫，是一種因緣，認識我的啟蒙老師，是很快樂的事情。」(A1.1.47)

「學生的鼓勵也讓我開得很開心，佛堂的學生看到我的轉變，現在我是很清楚自己的目標，努力朝著自己的方向前進，他很喜歡現在的我。」(A-1.1.48)

研究對象 F 讓學生建立自信

「然後我可以分享一個就是比較有趣的，就是因為我在教禪繞畫畫完之後，都會請他們簽名，有時候會簽名，或是畫一個符號什麼的」(F-1.3.34)

「有一個長者啊，他就看到別人都在簽名，因為他不會寫自己的名字。他就一直很想要練習自己的名字，因為他覺得可以認識自己的名字，會寫是一件很光榮的一件事」(F-1.3.35)

「他會跟我要一些紙，他回去要練習，開始的時候，他會先練習比較簡單的。所以他下一堂課的時候，他會把他回去練習寫，寫的名字帶來給我，八堂課下來，他就居然把他 3 個字的名字，通通都都會寫」(F-1.3.36)

「我覺得在練習的那個過程當中，他就無形當中得到了自信跟成就，我覺得相對的就會提升那個長者的自信心跟能力，我從無到有，這個過程蠻重要的，所以說我覺得這個是對我來講是一個蠻有趣的經驗。」(F-1.3.37)

(二)、找回初衷

研究對象 B 作了許多禪繞畫延伸藝術的多元呈現，意外符合近期禪繞畫官方 Zentangle 發展的主流，跳脫最初標榜的簡單易學與親民。但是研究參與者 B 強調自己沒有失去當初學習禪繞畫時的初衷。

「我覺得它用的很廣，要做周邊的或是包括你要設計課程，都可以拿來用。」(B-1.3.20)

「我開始就畫那樣，有人批評我畫的不是禪繞畫，我就畫得開心我就喜歡。一年以後，他們畫的比我誇張，很誇張。」(B-1.3.22)

「可是我沒有失去自己的初衷。」(B-1.3.23)

研究參與者 F 提醒不要忘了 Maria 創辦人最重要的那個初心

「那每個老師每個老師有他自己教學的方法，跟他的人格特質，然後我覺得就是說，欸我們不要去忘了 Maria 創辦人給我們的最重要的那個初心」(F-1.3.14)

研究參與者 E 認為要創特別的圖案，或加其他的媒材進來去呈現禪繞。

「自己真的要很精進，還要再創一些比較特別的圖案出來，或者是加一些其他的媒材進來，用不一樣的方式去呈現禪繞。才比較能夠延伸壽命。」(E-1.3.32)

此外研究參與者 C 推廣禪繞畫的方式是，帶領學生一起做公益。結合腦科的活動，做有意義的比賽，達到肯定自己、欣賞他人的目的，C 認為繪畫藝術的存在除了表達感受與記錄生活，也有情緒調節和抒發的許多好處，所以誰都能畫畫，也都可以用才藝去貢獻社會。

「我覺得要多推廣，教越多的學生，推廣出去。用才藝去貢獻。只要有樂善好施的心，對社會有正善的輪轉，這樣就很棒了。」(C-1.3.9)

「都隨性隨緣做，會結合一些真的有在推廣這些精神活動或者是腦科活動，或者是兒童活動，去做一些有意義的比賽」(C-1.3.10)

「畫壓克力、畫水彩、畫色鉛，禪繞是很好運用的元素，不是把它當作進門的。」(C-1.3.10)

研究參與者 C 肯定本論文的研究背景，認為禪繞畫老師要常常回到初衷，回到自己當初畫畫的本質。

「你的研究很有意義，讓每個老師認清楚，禪繞畫當初畫的本質在哪

裡，是不是忘記了最早學禪繞畫，跟想畫的那個初衷。」(C-1.3.12)

「我覺得你的題目很好，先不要管你能對別人做什麼，能從別人身上得到什麼，應該先問自己，從畫畫自身得到了什麼？」(C-1.3.14)

「有的畫畫讓自己開心，一輩子都不賺錢。」(C-1.3.15)

「所以我常常跟學生說肯定自己欣賞他人的重要。」(C-1.3.18)

「我覺得誰都能畫畫，有些人有社會經歷，玩的東西也不少，只要自己當下那個 moment 是開心愉悅的就好。」(C-1.3.20)

有些人泡個茶畫個畫，很開心，肩上的重擔就在那時候放下，出去就是輕鬆愉悅，還有一張在當下畫給自己的祝福小卡，真好嘛！」(C-1.3.20)

(三)、傳達「禪」的內涵

研究對象 D 認為「禪」是創辦人推廣禪繞畫最重要的核心，希望「禪」的精神能隨著禪繞畫推廣出去，這是 Zentangle 官方的主軸。

「我不懂藝術療癒，只能說，藝術絕對可以療癒一個人的心」

「以我自己來說，我拿起一支筆開始畫圖，我在整個情緒就會 Down 下來，就會很平靜。可是我不會口頭去講，因為要自己去體會的一種心境、人生、感覺。我覺得一定會有。」(D-1.3.10)

「我只要有一支筆一張紙，任何時間任何地方我就會平靜。那個平靜的感覺就是非常非常的舒服。你就活在自己的世界裡。我非常享受這個禪繞畫，『禪』這個字的感覺。」(D-1.3.11)

「我比較希望禪繞畫老師去推廣『禪』，如果自己都達不到『禪』的感覺，憑什麼教禪繞畫？」(D-1.3.14)

「你很厲害，畫的很好，多少想法，多有教創作的教學的熱誠，但是你可以把禪很清楚的告訴學生禪是什麼感覺嗎？」(D-1.3.14)

「在美國學習的3天的研討會議裡有一整天都在講禪，只畫了一點點的圖，禪這個字其實是禪繞畫最重要的核心，所以應該推廣禪」(D-1.3.14)

「要用什麼方法，什麼環境讓學生去體驗禪，或者他自己也可以運用禪？」(D-1.3.14)

「禪繞畫在藝術畫圖世界裡很微小的一個方法，要發揚光大可以跳脫色鉛筆，跳脫紙的材質，都可以跳脫」(D-1.3.16)

「把禪繞畫運用在任意的地方，發展它的精神，發展它的畫。如果我要去貢獻禪繞畫的體制，我更想要推廣的是禪繞畫的精神，『平靜的，認識自己的，怎麼樣的』，我比較想要推廣」(D-1.3.16)

「畫什麼？做什麼？都必須要有禪繞畫的精神。」(D-1.3.16)

「我覺得亞洲教育教學的方式，可是你的精神要還是得傳達到」(D-1.3.17)

(四)、遠距教學缺乏互動

研究參與者 D 對禪繞畫遠距教學的學習效果，因為師生沒有直接互動，所以認為教學效果有待觀察

「我覺得要遠距或者是要錄影啊都很難，因為大部分亞洲人是沒有自制力的，老師說他們就做」(D-1.3.18)

「我覺得要遠距或錄影，最好的方法就是要先培養學生自律的行為」(D-1.3.18)

「疫情時代，還要學生進步，還要學生畫圖，我真的覺得太難了，因為沒有互動。」(D-1.3.18)

(五)、藝術療癒

研究對象 E 認為禪繞畫本來就是藝術療癒，進入門檻很低，圖樣簡單又可以發展創意，很容易受歡迎。禪繞畫教師則要堅持進步，吸收外來資訊。

「禪繞畫本來就是一種藝術療癒」(E-1.3.7)

「禪繞畫比較簡單，容易入門，容易讓人有信心，用具很簡單，是門檻很低的。進入藝術療癒的低門檻的方式，容易讓人接受的」(E-1.3.7)

「它的圖樣是也很容易讓人家喜歡，而且可以發展很多創意」(E-1.3.7)

「我們禪繞畫裡面有一些隱喻，或者有一些精神，它其實暗藏在其中。」(E-1.3.7)

「或許從公益出發，讓更多人知道你。相對機會也是會有很多。」(E-1.3.28)

「要成為長久的禪繞畫老師，要對禪繞畫相當的喜愛。一直不斷地進步，加強自己的功力，才會比較有發展」(E-1.3.29)

(六)、傳遞 Maria 的精神跟理念

研究參與者 F 讚嘆創辦人 Maria 無私的分享，提供禪繞畫老師很多的教案、媒材與想法，是非常寶貴的一個知識庫。

「很慶幸的是禪繞畫創辦人 Maria，她提供了給我們禪繞畫老師有很大的一個後盾，是至少她有很多的教案，很多的媒材，很多的想法是

她是願意無償的提供給我們這些禪繞畫老師，其實她就是一個非常非常寶貴的一個知識庫」(F-1.3.14)

「她要的是什麼，就是說一些她的精神跟她的一些想要的東西，而不是去追求畫圖的精細度，它色彩多麼的美，然後它出來的結果是多麼地去，也就是怎麼樣，就是用了很多很多不同的技法」(F-1.3.14)

「對我覺得一開始的時候禪繞畫它要的不是技法」(F-1.3.14)

「他的那些精神，他要的就是他要的」(F-1.3.14)

「就是我們可以做一些些，可以達到一些紓壓啦，放鬆啦」(F-1.3.14)

「甚至在國外的話，他們有用在醫療的一些治療的一些那個方案的上面，但是我們在臺灣，它並沒有用在治療的這個醫學上的這個」(F1.3.14)

「所以說我覺得我們禪繞畫教師不要忘了那個創辦人的那個初心。是很那個是很重要」(F-1.3.14)

「然後還有就是說創辦人他常常就會給我們一些很多的想法，然後看似很簡單，那其實裡面有很多很多的學問，然後就是有時候我會覺得說，那個創辦人出來的東西這麼的簡單，嗯，我們都會覺得太簡單了，然後我們都會常常忘記」(F-1.3.14)

「其實 Maria 他要傳達的信念是什麼。所以說我覺得我希望就是說，我們禪繞畫教師往後在不管在教學上，當然第一個，他必須要更精進自己的專業能力。除了他的畫畫的技巧之外，還有如何去傳遞創辦人的最重要的精神」(F-1.3.14)

「還有就是說，你要如何再讓自己在教學的經驗跟你的技巧跟如何去

教學的這些東西，你要再去更精進，就是要再去再精進，我覺得這個是很重要的事情」(F-1.3.14)

「因為教禪繞畫，他不是只有教畫畫這件事情。所以我希望就是說，可以透過禪繞畫，然後 Maria 的一些精神跟理念，我們可以去傳遞禪繞畫到底它要的是什麼？他不是只有在技巧，看誰的技巧，誰畫得比較棒。」(F-1.3.14)

(七)、預防及延緩失智

研究參與者 G 在長照機構教禪繞畫與禪繞畫延伸藝術，將禪繞畫與延緩失智失能的功能結合，

「我上課模式是在前面做示範」(G-1.3.12)

「這個作品是用哪些圖樣畫出來的，暗線怎麼去布置，開始畫先畫什麼再畫什麼」(G1.3.12)

「後面大概有一個小時的時間，是大家靜靜的在畫畫，我不想要去打斷大家。畫圓磚需要比較長的時間，有時候上色需要比較長的時間，這一個小時或者 40 分鐘，我希望是很安靜的一個狀態」(G-1.3.12)

「有時候畫畫，我會給一個主題。我們今天就是畫這個。」(G-1.3.12)

「藝術療癒不是我的專業，我只能告訴你，我在上課的時候，大家心裡有被療癒到，心裡覺得愉快、開心、滿足，是很明顯的」(G-1.3.11)

「有人畫完禪繞畫不想畫了，搞不好是因為拿代針筆不是他喜歡的，他喜歡拿油畫筆、拿水彩筆等等的。」(G-1.3.11)

「我會用佛門的比喻來說禪繞畫，我不會用他的論點。跟我為什麼參加認證，不是要去學什麼，拿證就是為了避讖嫌。」(G-13.13)

「『Zen again』每次都有一個不一樣，我覺得如果去認證，每次認證不一樣的比較吸引人去看有什麼特別之處」(G-1.3.17)

「例如在認證裡面，先把 project 提前讓人知道這個 project 有新的東西出來，就很特別，會覺得說認證跟我在網路上看到的東西不一樣，如果去認證是跟網路上一樣，那我去幹嘛。」(G-1.3.17)

研究參與者 G 要用畫畫去影響更多人，讓大家更認識失智症。

「我想要用畫畫來去影響更多人，讓大家更認識失智症，或者是讓大家更願意去拿起筆來做創作，去動動腦。我們現在很多人，不願意去改變，就會有一個問題，就是你的腦會退化」(G-1.3.19)

「洪蘭教授說想要預防及延緩失智，每天得學一樣新的東西，去動動你的腦。畫畫其實不只動腦，還動了手。讓你的腦跟你的手是相連接的」(G-1.3.19)

「希望能夠讓更多人去了解，不是只是單純的想要畫畫，要療癒身心靈。」(G-1.3.19)

「因為疫情的關係，很多人在家裡悶壞了，煩惱吃喝」(G-1.3.19)

「畫畫確實療癒到，這是從信徒身上看到的，聽他們分享出來的。要什麼成就貢獻我不敢啦。」(G-1.3.19)

研究參與者 F 藉禪繞畫活化大腦

「要訓練大腦，必須透過畫畫這個精細動作，可以有創造力跟想法」(F-1.3.16)

「畫畫是一個輔助的工具，我的目標並不是要他畫畫多麼的漂亮，我希望能夠達到活化大腦。是一個很重要的目的。」(F-1.3.16)

小結：教學的成就與貢獻是禪繞畫教師自我鞭策的方向，禪繞畫教師當珍惜目前都還能站在講台上，教授美麗的禪繞圖樣，也還有學生願意追隨我們的腳步，一起翱翔在禪繞畫浩瀚的領域中，研究者相信禪繞畫教師們只要在繪畫技巧與教學內容努力充實、精進、永不怠惰，才能擁有不敗的立足之地。

禪繞畫教師不同的生命歷程，重新詮釋了禪繞畫創辦人所賦予禪繞畫的內涵與精神，發展出在台灣禪繞畫教師每個人獨特的教學方式與認知。多年來的時空環境造就今日禪繞畫的教學處境，值得當前禪繞畫教師的省思。

第四節 研究小結

每位禪繞畫教師，走上禪繞畫教學機緣都有與眾不同的生命經驗，禪繞畫教師學習禪繞畫與教學經驗的感受也迥然不一。每位教師在禪繞畫教學領域安身立命的條件不同，教學際遇也因人而異是獨一無二的。例如曇花一現的禪繞畫教學老師不在少數。取得師資認證可以教學的禪繞畫老師，被自己或是現實淘汰的也佔多數。而在禪繞畫教學領域屢戰屢敗的禪繞畫老師也不遑多讓。畢竟禪繞畫屬於社教課程，學生來源不穩定，所以要如何留住程度不一的學生，完全取決於老師個人的風格與魅力。如何樹立自己的風格，依據研究者個人經驗，只有將禪繞畫教案，練習畫 20 次以上，讓圖案與圖樣呈現最完美的結合，也可以讓圖案繪製過程深植入心，然後選擇其中畫的最細膩、最吸學員眼球的圖樣，加上剛開始教學的那份初心，就是課前的最佳狀態。

禪繞畫教師面對的競爭與挑戰，日益艱鉅，除了每年新增認證教師人數眾多，加上疫情禁止群聚，社團及長照課程全部嘎然而止。導致禪繞畫教師需要因應各種變化，發展更多的繪畫技巧與媒材整合，跳脫原有框架，創造更完善的授課能力。如何在當前的環境中可以繼續具有教學機會，是值得學習的，因

為教學機會稍縱即逝，歸納前述七位禪繞畫教師經驗得知，(一)要保有持續教學機會，就一定要精進自己的繪畫技巧，保持每天畫圖的動力。(二)再來要結合專業知識，讓禪繞畫能發揮助人功效。(三)最重要的是保持初衷，找回自己當初學習禪繞畫時的最初悸動。

2020年以來，疫情肆虐，全世界人們生活型態改變，當線上課程發展已經是常態後，誰能留存？這應該不只是禪繞畫教師會面對的問題，所有需要群聚的工作型態都會面臨重大變革。故而資深禪繞畫教師面對現在打破傳統的教學方式，應該是要儘快建立創新的作為，開發線上遠距教學、發掘新的媒材、結合其他創作方式、利用網路即時便利建立新的教學方式，讓禪繞畫可以進入學校，從幼兒教育開始，建立美學基礎，展現自信，寄情塗鴉式的藝術繪畫。小學則可以利用簡單圖樣的繪畫方式，建立解構能力，還原大自然與建築物或是圖騰的元素，藉以了解萬事萬物的組合與還原本質。青少年則可藉以定心，專注，寄情，找到與自己對話的片刻。成人則可以藉以穩定心性，領悟從不同角度看待事物的原形，不再糾結執取。老年後學習禪繞畫可以帶來創作的成就與人生價值。這一切都植基於禪繞畫的簡單易學與富含哲理的創作理念。

第五章 結語與建議

本研究採用質性研究的深度訪談法，針對研究參與者進行深度訪談，亟盼藉由了解其從素人成為禪繞畫教師的過程轉折與心路歷程，梳理其教學脈絡的形成方式，期為禪繞畫教師在教學過程中參考之殷鑑。研究者本人具有六年禪繞畫教學經驗，研究者自取得禪繞畫教師師資認證迄今從未間斷在社區大學教導禪繞畫課程。本研究採用質性研究中的深度訪談方式蒐集研究參與者的禪繞畫教學經驗，就是依憑研究者自身的禪繞畫教學歷程與覺受為出發，與研究參與者就其禪繞畫教師生涯的經歷深度對話，是非常難得的生命經驗對話。禪繞畫教師能持續在禪繞畫教學領域發展，至少需要兩年以上教學時程，方能從教案的教學中帶入自己個人風格與特質，並體認到禪繞畫中隱喻的內涵，才能適切帶入課堂上所教的圖樣之中。因此禪繞畫教師教學經驗值得探究。

本研究針對禪繞畫教師教學經驗，進行以下研究：

- 一、成為禪繞畫教師的動機與過程為何？
- 二、禪繞畫教學的機緣與困境為何？
- 三、禪繞畫教師自我期許與對未來的展望為何？

第一節 結語

綜合訪談文本得知本研究探討的研究問題得到以下結果：

研究問題一、成為禪繞畫教師的動機與過程為何？

一、學習禪繞畫的動機

經過訪談後歸納得知禪繞畫教師學習禪繞畫的動機有以下三種

- (一)、工具簡單、好奇、感興趣、對自己有幫助
- (二)、繪畫過程容易靜心、專注當下
- (三)、原先就喜歡畫圖，透過網路自學禪繞畫

二、落實行動

- (一)、不具繪畫基礎，從參加禪繞畫團體課程，開始接觸禪繞畫
- (二)、跟禪繞畫老師引導學習禪繞畫
- (三)、自行參考網路學習禪繞畫

三、決定認證禪繞畫教師的預期心態

- (一)、沒有工作，想要創業
- (二)、分享學習禪繞畫的切身經驗
- (三)、去美國認證，想體會各國人一起上課的感覺
- (四)、教學工作需要證照

四、禪繞畫教師師資認證過程中的感想

經由訪談得知禪繞畫認證制度，對研究參與者而言有四種不同的收穫：

- (一)、沒有太大收穫，要學會技巧，還要另覓老師學習
- (二)、美國 Zentangle 公司官方師資認證課程的重點
- (三)、禪繞畫師資認證是對自己的肯定
- (四)、參加師資認證人數眾多，始料未及

五、取得師資認證資格後的心得

- (一)、個人工作室教學需要
- (二)、已經從事禪繞畫教學，需要師資證明
- (三)、啟蒙老師推薦，承接老師的教學課程
- (四)、研究對象有正職工作，禪繞畫教學只是兼職

研究問題二、禪繞畫教學的機緣與困境為何？

一、成為禪繞畫教師的歷程

- (一)、幸運承接啟蒙老師的教學團體
- (二)、延伸禪繞畫教學相關品項，擴大教學領域
- (三)、自我要求極高，上課細節用心策畫，全力以赴

(四)、只要可以助人都願意去上課，沒有設限

(五)、專業跟禪繞畫相關藝術結合

二、最期望的教學團體

(一)、未認證前的原來教學團體

(二)、結合其他單位或是其他多元藝術媒材

(三)、做公益的媒介，對象不拘

(四)、特殊宗教團體單位與對象

三、第一次教學時的困難

(一)、轉化自己

(二)、對繪圖表現要求很高感到挫折

(三)、建立 SOP 的教學方式

(四)、圖案的解構再組合

(五)、學生學習工具資源不足

(六)、招生與能力不足導致開課困難

(七)、需要具備轉化台語與外文的能力

四、學員學習態度與回饋

(一)、大姊姊般成為學員傾訴的對象

(二)、自動形成團隊鼓舞的建立

(三)、被 200 位小朋友感動的老師

(四)、學生期待上課的老師

(五)、老師了解學生繪圖的困難

五、印象最深刻的教學經驗

(一)、死亡的警示，避免了悲劇的發生

(二)、透過蒙特梭利的方式，利用禪繞畫教腦瑜伽

(三)、心理的陪伴功能是教畫的意義，成為學生的心理寶典

(四)、200 個小朋友的夏令營，展現可愛的童真

- (五)、帶入正念靜觀的圓滿課程
- (六)、細膩觀察學生狀況，不斷的反思，並提出適切建議
- (七)、語言不通，心領神會的網路課程

研究問題三、禪繞畫教師自我期許與對未來的展望為何？

一、教學中的特殊經驗

- (一)、被家暴同理心的撫慰
- (二)、換個角度向學生學習
- (三)、因應學生要求增加內容，並延長上課時間
- (四)、童真、黑道、都 OK
- (五)、長者的堅持，延緩失智失能的腦瑜伽訓練方式

二、帶領禪繞畫教學對自己的影響

- (一)、藉由繪圖，發洩憤怒情緒，避免失控
- (二)、重新找回自己熱愛畫畫的初衷
- (三)、藝術療癒的運用，自利利他
- (四)、期許自己不被超越的老師
- (五)、是從事公益的媒介
- (六)、參加學會，得到亞洲區其他國家禪繞畫教師豐碩的教學經驗
- (七)、禪修、心理學，社工與禪繞畫的結合

三、對禪繞畫教學的期許與改進意見

- (一)、美術科班生對禪繞畫的鄙視心態，誤解禪繞畫的療癒內涵
- (二)、被踢館逆轉勝的經驗
- (三)、「為了愛，要利他為多」公益師生的奉獻，從個人當種子出發
- (四)、創意的培養與要求，把握學習時效
- (五)、期待師生聯展義賣，鼓勵行善
- (六)、重視創辦人的初心，重拾禪繞畫的精神
- (七)、熟用網路遠距教學技巧，更多創意的延伸藝術

四、期待自己在禪繞畫教學中的成就與貢獻

- (一)、換向思考，轉化負面情緒，努力朝著自己的方向前進。
- (二)、延伸藝術的多元呈現，仍然不忘初衷
- (三)、傳達禪繞畫最重要的核心「禪」的內涵
- (四)、吸收外來資訊，善用禪繞畫藝術療癒的功能
- (五)、將禪繞畫與延緩失智失能的功能結合

綜合以上訪談研究結論，禪繞畫教師面對的競爭與挑戰，日益艱鉅，除了每年新增認證教師人數眾多，加上疫情禁止群聚，社團及長照課程全部嘎然而止。導致禪繞畫教師需要因應各種變化，發展更多的繪畫技巧與媒材整合，跳脫原有框架，創造更完善的授課能力。如何在當前的環境中可以繼續具有教學機會，是值得學習的，因為教學機會稍縱即逝，歸納前述七位禪繞畫教師經驗得知，要保有持續教學機會，就一定要精進自己的繪畫技巧，要結合專業知識發揮助人功效。最重要的是保持初衷，找回自己當初學習禪繞畫時的最初悸動。

第二節 建議

教學的成就與貢獻是教師自我鞭策的方向，禪繞畫教師當珍惜目前都還能站在講台上，可以教授美麗的禪繞圖樣，也還有學生願意追隨我們的腳步，一起翱翔在禪繞畫浩瀚的領域中。研究者建議禪繞畫教師們要在繪畫技巧與教學內容努力充實、精進、永不怠惰，方能擁有不敗的立足之地。教師個人生命經歷詮釋了禪繞畫教學的意義，所引起的共鳴，無法等同視之。故而每一則經驗都是時空之下恰好的發生，被看見了，就成為教師生命歷程中與禪繞畫教學生涯中難忘的回憶。

禪繞畫簡單易學，不需要任何美術相關基礎，繪畫用具簡單方便都是吸引學習者的主要因素。建議禪繞畫教師多元呈現課堂作品磁磚圖案的排列方式，

讓學習者有療癒的感覺，可以增加學習禪繞畫的動力，讓學習者持續跟隨。

沒有繪畫基礎的學習者，較多是透過團體學習的方式進入禪繞畫的領域。建議禪繞畫教師宜多閱讀教學技巧相關書籍，充分表達出課堂中鼓勵、關懷、同理、有趣的話語，建立學生學習禪繞畫的信心，即是突破招生困境，讓教學階段可以逐步上升的方式。

根據訪談資料顯示，七位研究參與者都是取得 Zantangle 官方認證資格的禪繞畫教師。研究者深入禪繞畫教學領域，知道禪繞畫教學團體的組成有許多不同的類型，社教老師品質也是良莠不齊，Rick and Maria 創辦人希望禪繞畫教師可以互相觀摩與合作，可以補足目前禪繞畫教學的瓶頸，寄望禪繞畫教師能捐棄門戶之見，互相支援、合作，把禪繞畫的餅做大，讓大家都因此受益，不論是老師的教學，或是學習者的互動，都能精益求精，好上加好，創造雙贏。

禪繞畫教師取得師資認證資格外，還要機緣條件俱足才能踏上禪繞畫的教學講台。因此禪繞畫教學第一節課對教師挑戰性極高。建議禪繞畫教師認知學員學習的態度與結果是教師授課的參考，可以藉以修正上課時的缺失。有教學經驗的禪繞畫老師能從圖畫中看出學習者面臨的問題，從心理到身體各方面，都能進而協助處理，避免遺憾。

接受訪談的禪繞畫教師對禪繞畫的期許都希望發揮禪繞畫中帶入的腦瑜伽功效，帶給學習者更多身心的健康與精神的愉悅。進而指導學員調整繪畫技巧與協助其圓滿修飾圖形，並視情況給予個別調整與指導。因為禪繞畫包容性很強，沒有對錯。課後學員的回饋是教師最直接的收穫，也是教師在教學遭遇挫折後，還能夠堅持下去的最重要原因。禪繞畫教學對象本來就不易尋得，社大或長照機構是禪繞畫老師較易尋得的生存之地。禪繞畫教師在教學上的困難，會因教師教學經驗的累積而遞減，每位研究參與者的教學經驗不同，對克服困難的方式也各有其不同的應對方式。故而至今尚在禪繞畫教學崗位上的教師，

必定有其個人特質與引人入勝的教學技巧。這也是此次研究參與者需要有二年以上的教學經驗，方能採用為研究對象的原因。

禪繞畫教師對於期待上課的團體，大多沒有特殊的期待，只要對禪繞畫有興趣學習，不管是任何的團體，都願意去上課。就因為教學單位難尋，建議當前禪繞畫教學老師除了需要對禪繞畫技巧的反覆練習之外，還要發展延伸藝術，利用不同媒材與繪畫技藝，堅固教學領域，帶領學員建立開闊的繪畫視野，拓展禪繞畫紙磚的限制，進而讓學員走進藝術家的門檻。

本論文蒐集七位禪繞畫教師教學經驗，梳理其教學脈絡，進一步讓我們看到，每位禪繞畫教師各自不同的生命歷程，都會重新詮釋禪繞畫創辦人所賦予禪繞畫的內涵與精神，因此而發展出在台灣的禪繞畫教師每個人獨特的教學方式與認知，多年來的時空環境的變遷，造就今日禪繞畫日新月異的教學處境。禪繞畫教學即將邁入新的網路遠距教學課程，如何因應設計出能與學生積極互動，取得完美的教學功效，值得當前禪繞畫教師的深切省思。在元宇宙時代，建議禪繞畫教師們利用科技結合禪繞畫教學的巧思，隨順科學發展的進步，站在前人的肩膀上，持續發揚禪繞畫最初的內涵與精神。

研究者身為禪繞畫教師的責任感，引領自己開始研究禪繞畫教師之經驗，也知道這個主題絕對不可能被充分滿足。故而期待後續禪繞畫認證教師在教學生涯中能站在前人的肩膀上勇敢前行，為禪繞畫教學開展更光明遠大的康莊大道。

參考文獻

一、中文

中文禪繞藝術機構：<https://www.facebook.com/CZA.Zentangle/> (2021年8月3日查閱)

中文禪繞藝術機構：<https://www.facebook.com/CZA.Zentangle/> (2021年8月3日查閱)

好心藝國際股份有限公司：<https://www.facebook.com/cwline> (2021年8月3日查閱)

好心藝國際股份有限公司：<https://www.facebook.com/cwline> (2021年8月3日查閱)

朱宏源(1999)。撰寫碩博士論文實戰手冊。正中

佛光大辭典：https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx

佛光大辭典：https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx

佛光山宗務委員(2010)。佛光教科書第二冊。佛光文化

吳光明(1991)。歷史與思考。聯經。

吳汝鈞(1992)。遊戲三昧：禪的美學情調。國際佛學研究，2，204-238

李佩芬主編、何琦瑜、賓靜蓀、陳雅慧、林韋萱、李宜蓁、張益勤
(2014)。翻轉教育。親子天下

杜維運(1997)。史學方法論。三民。

林淑馨(2010)。質性研究：理論與實務。巨流。

林語堂(2002)。中國人。三聯書店 ISBN 9620419928, 9789620419928

星雲大師(2000)。六祖壇經講話。香海文化

星雲大師(2007年07月31日)《人生問卷》{410}不離生活 當下是禪。人間

- 福報。https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=56296
- 星雲大師(2008)。人間佛教語錄人間論叢。香海文化
- 星雲大師(2011)。禪話禪畫。佛光。
- 星雲大師(2020)。六祖壇經講話 1~3。佛光。
- 胡幼慧(2006)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。巨流。
- 胡芝儀(2008)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋。濤石。
- 高淑清(2008)。質性研究的十八堂課--首航初探之旅。麗文。
- 高淑清(2008)。質性研究的十八堂課—揚帆再訪之旅。麗文。
- 張肇達(2018年3月29日)。國學新時代。中國國學院七周年高峰論壇演講。(原文網址：<https://kknews.cc/culture/28ey4xr.html>)。
- 陳中浙(2013)。應無所住而生其心：惠能的世界。商務。
- 鈕文英(2013)。質性研究方法與論文寫作。雙葉書廊。
- 黃坤伯(2012)。品東西—以西方媒材表現東方禪宗美學與意境之研究與實踐【未出版博士論文】。國立臺灣師範大學
- 劉蘿拉(2118)。繪畫與專注力：禪繞畫。佛教圖書館館刊，64，93-97
- 歐用生(2004)。敘說研究與課程領導。中華民國課程與教學學會主編，課程與教學研究之發展與前瞻，台北：高等教育，89-108
- 潘桂明(2011)歐美的「禪宗熱」是怎樣出現的。佛教小百科.禪宗 ISBN：9787542747181 上海科學普及出版社 [https://www.sxlib.org.cn/dfzy/sxfjwhzybk/sxhcfjzplsw/csgs/201701/t20170122_621150.html\(20230427](https://www.sxlib.org.cn/dfzy/sxfjwhzybk/sxhcfjzplsw/csgs/201701/t20170122_621150.html(20230427) 查閱)
- 潘桂明(2011)歐美的「禪宗熱」是怎樣出現的。佛教小百科.禪宗 ISBN：

9787542747181 上海科学普及出版社 [https :
//www.sxlib.org.cn/dfzy/sxfjwhzybk/sxhcfjzplswb/csgs/201701/t20170122_621150.html\(20230427](https://www.sxlib.org.cn/dfzy/sxfjwhzybk/sxhcfjzplswb/csgs/201701/t20170122_621150.html(20230427) 查閱)

潘淑滿(2004)。質性研究：理論與應用。心理出版社。

蔡柏盈(2010)。從段落到篇章：學術寫作析論技巧。台灣大學出版中心。

蕭瑞麟(2017)。不用數字的研究：質性研究的思辨脈絡。五南。

霍韜晦(2007)。現代佛學。中國：社會科學出版社。 ISBN 7500436130,
9787500436133

禪繞畫官方網站：<https://www.zentangle.com> (2021年6月30日查閱)

禪繞畫官方網站：<https://www.zentangle.com> (2021年6月30日查閱)

藍偉瑩(2019)。教學力：深化素養學習的關鍵。親子天下。

蘿拉(2014)。蘿拉老師教你畫禪繞。遠流。

二、翻譯作品

Alexander, L. & Johnson, B. (2012)。療癒密碼。(張琇雲譯)。方智。(原著出版年：2012)

Strauss, A. & Corbin, J. (1998)。質性研究概論。(徐宗國譯)。巨流。(原著出版年 1998)

Krahula, B. (2015年)。最新禪繞作品大全：最新禪繞作品大全；500幅全球最新，啟發創意，充滿設計感的禪繞作品範例。(吳琪仁譯)。遠流。(原著出版年 2015) ISBN：9789573275152 叢書系列

Krahula, B (2014)。大家一起來學禪繞畫：6週圖解練習、200個圖樣與範例，保證學會。(金黎暄譯)。臺北市：遠流。(原著出版年：2002)。

Marshall, C.& Rossman, B.G. (2014)。質性研究：設計與計畫撰寫(3版)。(李政賢譯)。台北：五南。(原著出版年 2006)

Malchiodi, C.A (2007)。藝術治療心理專業者實務手冊。(陸雅青譯)台北：學富文化。ISBN：9789868357891(原著出版年 2003)

- Wolcott, H.F (2011)。質性研究寫作。(李政賢譯)。五南。(原著出版年 1929)
- Hall, K (2013)。100 個禪繞畫的創意練習 (書+年曆組合)。(力耘譯)。遠流。(原著出版年 2013)
- Hall, K (2013)。100 個禪繞畫的創意練習從入門到進階，七大類圖樣，最新黑白與彩色禪繞畫法。(力耘譯)。遠流。ISBN-10：9573272938 (原著出版年 2013)
- Hall, K (2013)。教你一次學會禪繞畫：12 種基本圖樣、125 個範例通通學會。(王亦穹譯)。台北市：遠流。(原著出版年：2012)。
- Bremner, M (2014)。禪繞畫新手變達人的第一本書：155 個禪繞圖樣與延伸應用，完全圖解。(李斯毅譯)。台北：遠流。
- Thomas, M & Roberts, R (2015)。禪繞畫之書。(蘿拉、戴寧、戴安譯)。臺北市：遠流。
- Thomas, M & Roberts, R (2016)。禪繞之書 入門第一冊。(蘿拉、戴寧、戴安譯)。臺北市：遠流。
- Patton, M.Q (1995)。質的評鑑與研究。(吳芝儀、李奉儒譯)。台北：桂冠。
- Marius, R.A & Page, M (2010)。如何寫歷史。(黃煜文譯)。台北：五南。
- Palmer, R.E (1922)。詮釋學。(嚴平易譯)。台北：桂冠。
- Robert C. Bogdan, R.C & Biklen, S.K(2001)。質性教育研究：理論與方法。(李奉儒譯)。台北：濤石。
- Bartholomew, S.S (2013)。放手畫禪繞，我的 108 個禪繞畫練習。(喬喻譯)。臺北市：積木文化。(原著出版年：2011)。
- Bartholomew, S.S (2014)。放手畫禪繞 2，頭腦的瑜珈練習。(喬喻譯)。臺北市：積木文化。(原著出版年：2011)。
- McNeill, S (2015)。放手畫禪繞 3：禪曼陀羅 Zen Mandalas。(李商羽譯)。台北：積木。
- McNeill, S & Bartholomew, S.S & Browning, M(2014)。心靜禪繞畫：一筆一畫，靜心紓壓。(徐月珠譯)。臺北市：三采。
- Reinhart, T (2015)。禪繞畫生活 創造屬於自己的禪繞圖樣。(王翎譯)。台北：楓樹坊。

Harper, V (2015)。彩繪曼陀羅：靜心、舒壓又療癒的神奇能量圓彩繪練習本。(李商羽譯)。台北：積木。

Booth, W.C & Colomb, G.G & Williams, J.M (2011)。研究的藝術。(陳美霞、徐碧卿、許甘霖譯)。台北：巨流。

高榮成、申榮俊 (2021)。任何人都適用的完美學習法。(黃莞婷譯)。台北：究竟。ISBN：9787308113007。

鈴木大拙 (1979)。禪與藝術。(劉大悲譯)。台北：天華。

鈴木大拙(1949)。禪論集：第一卷(新版)。美國：哈潑兄弟 (Harper & Brothers)。

鈴木大拙(2013)。鈴木大拙說禪。(張石譯)。浙江：浙江大學出版社。

鈴木大拙(2018)。禪與生活。(劉大悲譯)。台北：五南。ISBN：9789571197463。

鈴木大拙(2020)。禪學入門：世界禪學宗師鈴木大拙安定內心、自在生活的八堂課。(謝思煒譯)。時報文化 ISBN：9789571383071

鈴木大拙(2022)。禪的思想。(張喬譯)。台北：五南。

三、外文

Roberts, R & Thomas, M(2012). *The book of zentangle*. Whitinsville, MA : Zentangle, Inc.

Zentangle® (2017, July 21). *TranZending and more!* [A Zentangle® newsletter just for Certified Zentangle Teachers™]. Retrieved from <http://myemail.co>

附錄：

附錄一、訪談大綱

附錄二、研究邀請函

附錄三、研究參與同意書

附錄四、知情同意書

附錄五、前導研究分析範例



禪繞畫團體教學經驗之訪談大綱

| 研究問題 | 訪談問題 |
|-----------------------------|---|
| 問題一： 成為禪繞畫教師的動機與過程為何？ | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習禪繞畫的動機？ 2. 如何落實行動？ 3. 決定認證禪繞畫教師後預期心態為何？ 4. 教師認證過程中有何感想？ 5. 取得認證資格後有何心得？ |
| 問題二： 禪繞畫教學的機緣與困境為何？ | <ol style="list-style-type: none"> 1. 成為禪繞畫教師的歷程為何？ 2. 最期望的教學團體為何？ 3. 第一次教學時的困難為何？ 4. 如何看待學員學習態度與回饋？ 5. 印象最深刻的教學經驗？ |
| 問題三： 禪繞畫教師自我期許與對未來的展望為何？ | <ol style="list-style-type: none"> 1. 請分享教學中的特殊經驗？ 2. 帶領禪繞畫教學對自己的影響為何？ 3. 請分享帶領教學時體驗到學習者與自己的心理轉折。 4. 對禪繞畫教學有何期許與改進意見？ 5. 期待自己在禪繞畫教學中有何成就與貢獻？ |

研究邀請函

親愛的 君 您好

我是南華大學生死學研究所研究生——李嘉英，目前在南華大學教授釋永有博士指導下，正在進行碩士論文研究，題目是「禪繞畫團體教學經驗之研究」。主要探討禪繞畫教師帶領團體學習時教師的教學經驗；希望藉由與您的訪談，從您的生命故事與寶貴經驗中，統整禪繞畫教師在團體教學中身心成長的影響與轉變，以為後來者的參酌與學習。

誠摯邀請您參與我的論文研究，我將履行以下的事項：

1. 每次訪談約三十分鐘到一小時，依您方便，選擇視訊或是當面訪談。
2. 訪談前會提供訪談大綱給您參考，您可以自由決定談話內容的深度與廣度，若有任何您不想談論的主題，不用勉強回答，也不需要做任何解釋。您可以選擇隨時終止參與研究，完全尊重您的意見，以您的決定為最終考量。
3. 訪談時會錄音，目的在於詳實記錄談話內容，以便往後資料分析及整理，如果您有任何不希望被錄音的部分，您可隨時告知，我會立刻中止錄音。錄音將會在論文完成後銷毀，如若您要保存，將依照您的意願處理。
4. 所有訪談資料僅供學術用途，為維護您的隱私，您的姓名及其他個人資料都將以匿名方式處理。
5. 訪談後繕寫的錄音紀錄，將會交給您閱讀，以確定內容的正確性。
6. 論文完成或出書或投稿學術期刊，都不會提及您的真實姓名與身分，請您放心。

謝謝您願意參與研究。因為您投入的時間、精神與經驗的傳遞，這次研究將成為禪繞畫團體教學經驗發揚與傳承的推動力量。讓更多人因為禪繞畫教師的教學經驗而受益。

敬祝 吉祥平安

研究者 李嘉英敬上

民國 年 月 日

研究參與同意書

本人_____ (以下簡稱我)經由研究者李嘉英詳細講解後，已全然了解訪談過程中所有細節，及研究目的與性質。

我瞭解在訪談過程中會受到絕對的保護與尊重，對我的基本資料會加以保密。訪談過程中，我的感受與意見均會受到重視和適當處理，並有權利隨時提出疑問、終止訪談或退出研究。

我願意和研究者分享我對於此研究的相關經驗並提供意見，我同意於訪談過程中全程錄音，並將訪談內容提供研究者在撰寫研究文本時引用於文中。但非經我授權，不得擅自公開我的相關資料，也不得將錄音檔給予他人，研究者必須遵守保密協定。我所提供給研究者相關的文件資料及照片，我同意研究者於撰寫研究文本時適當引用。

我瞭解於研究結束後，相關資料的處理方式會尊重我的意見，且有關我的個人基本資料及錄音檔，均會立即銷毀，不擅自留存。

我正式同意不同意 授權研究者

訪談過程全錄音

引用訪談內容於研究文本中

引用相關文件資料與照片於研究文本中

研究參與者(簽名)_____ 研究者(簽名)_____

中華民國_____年_____月_____日

過程中如有任何疑慮，歡迎隨時與我聯繫

南華大學生死研究所研究生：李嘉英

電子信箱：ya105510@gmail.com 手機號碼：0908839965

知情同意書

敬愛的研究參與者，您好：

感謝您參與本研究：「禪繞畫教師教學經驗」的深度訪談，並不吝提供寶貴的資料。為了確保訪談資料的正確性及有效度，再次請您就資料內容與您實際經驗的相符程度予以檢核，並告知研究者此份訪談資料與您陳述的實際經驗符合程度約為百分之_____。

附檔為整理過的訪談資料，您的編碼代號為_____。研究者已經將與您相關的文字段落，做成訪談逐字稿。請您詳細閱讀該段訪談文字，以確認研究者敘述的內容與您實際經驗是否相符。

如果有需要修正之處可於檔案中直接以紅字修改，或者使用註解功能，再將檔案傳回給研究者修正。

再次感謝您的協助！

南華大學生死研究所

研究生 李嘉英 敬上

中華民國 111 年 7 月 日

| | | | |
|---|---|---------------------------|--|
| <p>逐字稿內容</p> | <p>本研究編碼方式以 L 代表研究者，A 代表研究參與者 第一碼數字 1 代表研究參與者的第幾次訪談 第二碼數字 01 代表研究問題編碼 第三碼數字 001 代表研究參與者的敘述段落編碼</p> | | |
| <p>逐字稿</p> <p>代碼說明 L：研究者 A：研究參與者(受訪者)</p> | <p>第一層分析</p> <p>意義單元</p> | <p>第二層分析</p> <p>研究者反思</p> | |
| <p>問題一：學習禪繞畫的過程為何？</p> | | | |
| <p>L：現在請你簽一個研究參與同意書與研究邀請函</p> <p>A：好</p> <p>L：今天是中華民國十二月十三日，進行禪繞畫教師帶領團體教學經驗之研究訪談</p> <p>研究問題一：學習禪繞畫的動機?如何落實行動?</p> <p>A：第一次看到禪繞畫這三個字的時候，是因為禪這個字。讓我覺得說畫作裡面為什麼會有禪?然後當時其實我的心情其實不是很平靜，然後我想要透過禪來，讓自己學習平靜。</p> <p>L：那你對禪繞畫的第一次看到禪繞畫那你有什麼樣的感受呢？</p> <p>A：第一次看到禪繞畫是在我勞工育樂中心，然後那時候是想要去尋找有關繪畫方面的課程。因為勞工育樂中心的費用是比較便宜的，那當時其實我是沒有任何工作。是靠家裡給我的。最後，我想說，找便宜的課程來尋來看，然後在勞工育樂中心當中看</p> | <p>被【禪】這個字吸引，想透過禪繞畫找到讓自己平靜的方法</p> <p>費用便宜</p> | <p>學習禪繞畫的動機</p> | |

| | | |
|---|---|-------------------------------|
| <p>到禪繞畫的時候，我覺得很驚嚇，因為那個圖片，讓我覺得在亂中有序，然後就好像我的心情</p> <p>L：那請問你學習禪繞畫那時候去，開啟你去學習的動機是什麼？</p> <p>A：動機就是我想要學習到從畫中那種亂中有序去達到我自己，怎麼把我自己很混亂的心情把它平靜下來</p> <p>L：那你如何落實行動呢？</p> <p>A：因為當時其實我問了那個育樂中心的承辦櫃檯人員。因為他們說，他們也是第一次開這種課程，然後我就想說，我想一直想說禪這個字的東西怎麼在畫裡面呈現？所以我就直接報名</p> <p>L：然後你決定學習禪繞畫以後，你預期你會畫到什麼樣的一個情況呢？你的那時心態是怎麼樣的</p> <p>A：那時候的心態其實沒有特別的去想什麼，只是想要尋找一種平靜的感覺、然後想要讓自己的……自己心中的不愉快，怎麼去把它做一個轉換？那我可以通过禪這個字跟畫，畫這個東西來做結合。A：第一次完成禪繞畫時候，其實我覺得很有趣，因為我沒有去參哦，沒有任何繪畫經驗，然後上課的時候其實很很在那個過程當中，我其實一直只對老師的一句話很有印象，那就句話就是「不錯」，畫的很棒。</p> <p>L：哈哈哈哈哈很會鼓勵</p> <p>L：那是提升了我自己的。我覺得那種有被鼓勵到，然後有好像覺得其實我自己是可以的，所以完成那</p> | <p>亂中有序，要紓壓心情</p> <p>想整理混亂的心情，找出利用外在的技巧梳理亂中有序的整理方式</p> <p>試圖利用禪跟畫的連結，轉換心情</p> <p>沒有繪畫經驗</p> | <p>禪繞畫帶來的影響</p> <p>學習禪繞畫受</p> |
|---|---|-------------------------------|

| | | |
|---|--|-----------------------------|
| <p>個作品的時候，我覺得原來自己是可以把那個畫畫完，因為我不是一個愛畫圖的小孩。所以那時候完成第一張圖的時候，其實心裡很快樂。</p> <p>L：對，那可以說一說，你會去學禪繞畫。對你來說，當初你去學禪繞畫在你的背景，就是你去學禪繞畫時的背景和你自己想要對你自己要達成什麼樣的？有什麼樣的期許嗎？那個時候你是在做什麼樣的工作？</p> <p>A：那時候我沒有在工作，正在尋找一個可以作文創類的工作。因為那時候不想要再繼續做別…從事…就是做人家的屬下，然後想要自己有一番的事業，所以我去接觸繪畫、然後就像我剛剛說，我就是因為那個禪字吸引到我。</p> | <p>被禪繞畫老師鼓勵，並在畫作過程中提升自己</p> <p>想藉禪繞畫教師認證開發文創類的工作</p> | <p>到鼓勵</p> <p>對禪繞畫教學的期待</p> |
|---|--|-----------------------------|