

國立臺灣師範大學藝術學院美術學系

美術創作碩士在職專班

碩士論文

Continuing Education Master's Program of Artistic Creation

Department of Fine Arts

College of Arts

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

水景繪畫的美學心靈 - 林芳蘭創作論述

The Aesthetic Spirit of Waterscape Painting -

Artist Statement of Lin, Fang-Lan

林芳蘭

Lin, Fang-Lan

指導教授：蔡芷芬 教授

Advisor : Professor Chih-Fen Tsai

中華民國 111 年 1 月

January 2022

摘要

現代人工作忙碌，生活壓力鉅大。雖然物質取得容易與資訊傳播快速而使人生活變得方便，卻也使人每天忙忙碌碌而忽略了滿足精神世界及傾聽內心真正的聲音。筆者原本從事外界社會所認定的好工作，卻每天身心疲憊且焦慮煩躁，直到學畫之後，漸漸懂得靜下心來聆聽自己內心的聲音，思考生命的意義。也在為了躲避都市水泥叢林的壓力而接觸大自然、接觸河流與大海之後，深刻體會到大自然所帶給筆者的神奇撫慰與安定力量。尤其是當身體接觸到沁涼的河水與海浪、耳朵聽著潺潺流水聲與一波一波的浪潮聲，看著清澈柔美的河水與寬廣無邊的大海，水景所帶給筆者身心靈的療癒力量更是遠遠大於大自然的其它部分。因為受到水景的療癒，也因此讓筆者有了研究與創作水景療癒繪畫的想法。

在本論文第一章中，筆者基於自身學習藝術創作的經驗，來分享繪畫創作帶給筆者的影響、轉變與成長。在大自然的懷抱裡，筆者得到以描繪水景為主要創作對象的想法，並在實際創作後得到壓力的釋放與心靈的安定。藉由繪畫，筆者獲得了心靈的療癒，因此決定深入研究療癒以及水對人類的意義，並且探討和療癒及水相關的藝術繪畫創作，並進而創作完成一系列作品，期待觀賞筆者作品的人也能從中得到療癒與慰藉。在第二章文獻探討部分，筆者首先探討文學與哲學層面水的象徵意義，也同時研究了水景錄像。然後研究分析水景及療癒繪畫藝術家的作品特色，並進一步探究色彩與藝術家心境及風格的關聯。第三章是針對筆者的繪畫創作來進行觀點分析、創作歷程與創作形式分析、以及創作媒材與技法的分析。第四章則是對於筆者的三個系列創作進行介紹與解析。

這整個過程讓筆者了解「自己的心」是最重要的。唯有跟隨自己內心的聲音做事，人才不會覺得容易疲累。也唯有畫出象徵自己內心感受的色彩，才能真正表達藝術家的情感。唯有創作出「像自己的畫」這樣的創作，才能真正表達藝術家的心靈，而將藝術家內在的能量釋放出來，進而療癒藝術家與療癒觀賞者，達到藝術的最高境界。

關鍵字：水景繪畫、療癒、色彩、象徵

Abstract

People nowadays are busy at work and life pressure is huge. Although easy access to material and rapid information dissemination makes life convenient, it also makes people busy every day and neglect to satisfy the spiritual world and listen to the true voice of the heart.

The author was originally engaged in a good job recognized by the outside society, but was exhausted and anxious every day. After learning to paint, she gradually learned to calm down and listen to her inner voice and think about the meaning of life. After contacting nature, rivers and the sea in order to escape the pressure of the urban concrete jungle, she deeply realized the magical comfort and stability that nature brings to her. Especially when her body is in contact with the cool river water and the waves, her ears listen to the sound of gurgling water and waves, and when she looks at the clear and soft river water and the vast and boundless sea, the waterscape brings healing to her body and soul. The healing power brought to the author by waterscape is far greater than other parts of nature. Because of being healed by the waterscape, she has the idea of researching and creating waterscape healing paintings.

In the first chapter of this art statement, the author shares the influence, transformation and growth brought by painting creation to the author based on her own experience in learning art creation. In the embrace of nature, the author obtained the idea of depicting waterscape as the main subject of creation, and after the actual creation felt that the pressure was released and the soul was settled. Through painting, the author has obtained spiritual healing, and therefore decided to study healing and the meaning of water to humans, and explore the artistic painting creation related to healing and water, and then create a series of works, hoping that people can also be healed and comforted after watching the works. The second chapter is the theoretical research part of this art statement. The author explores the symbolic meaning of water in literature and philosophy, and also covers water scene videos. Then she studies and analyzes the characteristics of the works of waterscape and healing painting artists, and further explores the relationship between color and the artist's mood and style. The third chapter is about the analyses of the author's painting creation. She analyzes the creation process and viewpoints, creation form, creation media, and techniques. In the fourth chapter, she introduces and analyzes three series of creations.

This whole process allowed her to understand that "the heart" is the most important. Only by following the inner voice, people will not feel tired easily. Only by painting the colors that symbolize

one's inner feelings can the artist's emotions be truly expressed. And only by creating a “painting like one's own” can an artist truly express his/her spirits and release the inner energy, and then heal the artist and viewers, and reach the highest state of art.

Keywords : waterscape painting, healing, color, symbol



目次

摘要	I
Abstract	II
目次	IV
表次	VI
圖次	VI
第一章 緒論	1
第一節 創作研究動機與目的	2
第二節 研究範圍與限制	4
第三節 研究方法與架構	5
第四節 名詞釋義	6
第二章 水景藝術與療癒繪畫之文獻探討	
第一節 文學與哲學層面象徵	11
第二節 水域：繪畫與錄像作品研究	14
第三節 藝術與療癒	21
第四節 色彩與修煉	26
第三章 水景繪畫創作分析	
第一節 創作理念與觀點分析	31
第二節 創作歷程與創作形式分析	35
第三節 創作媒材與技法分析	44
第四章 水景繪畫創作 作品解析	
第一節 《鏡花水面》系列	48

第二節 《生命之水》系列	56
第三節 《天地悠悠》系列	60
第五章 結論 藝術之於我 創作之於我	
第一節 創作歷程回顧	64
第二節 未來與展望	65
作品圖錄	66
參考書目與文獻	68



表次

表 3-3-1 筆者作品比較表 (林芳蘭, 2021) 45

圖次

編號	參考圖	參考資料	頁碼
圖 1-2-1		水景療癒繪畫創作研究範圍分析圖 (林芳蘭, 2021)。	4
圖 1-3-1		水景療癒繪畫創作研究方法與架構流程圖 (林芳蘭, 2021)。	5
圖 2-2-1		佛列德利赫《海邊修士》Monk by the Sea, 1808-1810 年, 油彩畫布, 110 x 171.5cm, 德國柏林 Alte Nationalgalerie 收藏。	15
圖 2-2-2		莫內《蒙特熱龍的小湖》The Pond at Montgeron, 1876 年, 油彩畫布, 173 x 194cm, 俄羅斯 Hermitage Museum 收藏。	16
圖 2-2-3		莫內《塞納河的多霧早晨》Misty Morning on the Seine, 1897 年, 油彩畫布, 81 x 93cm, 美國 Mead Art Museum Amherst College 收藏。	16
圖 2-2-4		莫內《睡蓮》Water Lilies, 1917-1919 年, 油彩畫布, 102 x 200cm, 紐約大都會博物館收藏。	17
圖 2-2-5		莫內《睡蓮》Water Lilies, 1920-1926 年, 油彩畫布, 219 x 602 cm, 巴黎橘園美術館收藏。	18
圖 2-2-6		比爾·維奧拉《救生筏》The Raft, 2004 年, 錄像裝置截圖。	19
圖 2-2-7		比爾·維奧拉《無岸的海洋》Ocean Without a Shore, 2007 年, 錄像裝置截圖。	20

圖 2-2-8		比爾·維奧拉《夢者》The Dreamers, 2013 年，錄像裝置截圖。	20
圖 2-3-1		梵谷《星夜》The Starry Night, 1889 年，油彩畫布，72 x 92cm，紐約現代美術館收藏。	22
圖 2-3-2		梵谷《麥田上的烏鴉》Wheatfield with Crows, 1890 年，油彩畫布，50.5 x 100.5cm，荷蘭阿姆斯特丹梵谷博物館收藏。	23
圖 2-3-3		孟克《吶喊》The Scream, 1893 年，油彩、粉彩、硬紙板、蛋彩，91 x 73.5cm，挪威奧斯陸挪威國家美術館收藏。	25
圖 2-3-4		孟克《分離》Separation, 1896 年，油彩畫布，96 x 127cm，挪威奧斯陸孟克博物館收藏。	26
圖 2-4-1		皮耶·波納爾《浴盆裸女》Nude in Bathtub, 1940-1946 年，油彩畫布，122 x 151 cm，美國卡內基美術館收藏。	28
圖 2-4-2		皮耶·波納爾《大浴室》La Grande Baignoire, 1937-1939，油彩畫布，94 x 144cm，私人收藏。	28
圖 2-4-3		皮耶·波納爾《鳶尾花和丁香》Iris et Lilas, 1920 年，油彩畫布，57 x 63 cm，Bemberg Foundation Museum 收藏。	28
圖 2-4-4		皮耶·波納爾《威農的陽台》Terrasse á Vernon, 1923 年，油彩畫布，120 x 105 cm，私人收藏。	28
圖 2-4-5		江賢二《銀湖 08-07》Silver Lake 08-07, 2007-2008 年，油彩畫布，200 x 300cm，臺北市立美術館收藏。	29
圖 2-4-6		江賢二《銀湖 18-20》Silver Lake 18-20, 2018 年，油彩畫布，120 x 180cm，臺北市立美術館收藏。	29
圖 2-4-7		江賢二《金樽/夏》Jinzun/ Summer, 2019 年，油彩、複合媒材，300 x 200cm，臺北市立美術館收藏。	30









圖 3-2-1		林芳蘭《漣漪》The Ripple, 2018, 油彩、全麻畫布, 80 x 116.5cm。	36
圖 3-2-2		林芳蘭《希望》The Hope, 2018, 油彩、全麻畫布, 72.5 x 91cm。	36
圖 3-2-3		林芳蘭《豐盛》Abundance, 2019, 油彩、全麻畫布、銀粉、金箔, 80 x 116.5cm。	37
圖 3-2-4		林芳蘭《聽見她在唱歌》She is Singing, 2021, 油彩、全麻畫布, 72.5 x 91cm。	37
圖 3-2-5		林芳蘭《映》Reflection, 2021, 油彩、全麻畫布, 91 x 60.5cm。	37
圖 3-2-6		林芳蘭《緩慢》Slowness, 2021, 油彩、全麻畫布, 91 x 72.5cm。	37
圖 3-2-7		林芳蘭《我的自畫像》My Self-portrait, 2019, 壓克力, 53 x 45.5cm。	38
圖 3-2-8		林芳蘭《水邊的鹿》The Deer at Waterside, 2021, 油彩、全麻畫布, 91 x 116.5cm。	39
圖 3-2-9		林芳蘭《澎湃的心》The Surging Mind, 2021, 油彩、全麻畫布, 65 x 91cm。	39
圖 3-2-10		林芳蘭《啟程》Start Life Journey, 2021, 油彩、全麻畫布、GOLDEN 粗浮石凝膠, 91 x 116.5cm。	39











圖 3-2-11		林芳蘭《人生抉擇》Life Choice，2021，油彩、全麻畫布、GOLDEN 粗浮石凝膠，111 x 166cm。	39
圖 3-2-12		林芳蘭《孤寂》The Loneliness，2021，油彩、全麻畫布、GOLDEN 粗浮石凝膠、極粗浮石凝膠，97 x 145.5cm。	39
圖 3-2-13		林芳蘭《夢中的水邊》The Waterside in Dream，2021，油彩、全麻畫布，72.5 x 91cm。	41
圖 3-2-14		林芳蘭《藍色冥想》Blue Meditation，2021，油彩、全麻畫布，45 x 60.5cm。	41
圖 3-2-15		林芳蘭《浮雲 人生若夢》Life is Like a Dream，2021，油彩、全麻畫布，35cm x 35cm。	41
圖 3-2-16		林芳蘭《海天一線》The Sea Sky Line，2021，油彩、全麻畫布，130 x 162cm。	41
圖 3-2-17		林芳蘭《宇宙之海》The Sea of Universe，2021，油彩、全麻畫布，130 x 162cm。	42
圖 3-3-1		林芳蘭《澎湃的心》The Surging Mind，2021，油彩、全麻畫布，65 x 91cm。	44
圖 3-3-2		林芳蘭《豐盛》Abundance 2019，油彩、全麻畫布、銀粉、金箔，80cm x 116.5cm。	45
圖 3-3-3		押箔用金箔膠照片，林芳蘭攝影，2021。	45

圖 3-3-4		金箔照片，林芳蘭攝影，2021。	45
圖 3-3-5		林芳蘭《啟程》局部圖，林芳蘭攝影，2021。	46
圖 3-3-6		林芳蘭《啟程》Start Life Journey，2021，油彩、全麻畫布、GOLDEN 粗浮石凝膠，91 x 116.5cm。	46
圖 3-3-7		實驗一照片，林芳蘭攝影，2021。	46
圖 3-3-8		實驗二照片，林芳蘭攝影，2021。	46
圖 3-3-9		實驗三照片，林芳蘭攝影，2021。	46
圖 3-3-10		林芳蘭《緩慢》Slowness，2021，油彩、全麻畫布，91 x 72.5cm。	47
圖 3-3-11		林芳蘭《藍色冥想》Blue Meditation，2021，油彩、全麻畫布，45 x 60.5cm。	47
圖 4-1-1		林芳蘭《漣漪》The Ripple，2018，油彩、全麻畫布，80 x 116.5cm。	48
圖 4-1-2		先用咖啡色顏料完成初步構圖。	50

圖 4-1-3		開始加上綠色、藍色、黃色及紅色作第二層。	50
圖 4-1-4		開始加上淡藍、淡綠色、淡黃色等讓色彩較柔和。	50
圖 4-1-5		做最後細節的修飾，完成創作。	50
圖 4-1-6		林芳蘭《豐盛》Abundance，2019，油彩、全麻畫布、銀粉、金箔，80 x 116.5cm。	50
圖 4-1-7		使用金箔膏後再將適量金箔黏貼上去。	52
圖 4-1-8		堆疊更多層次的油彩，增加其豐富度與耐看性。	52
圖 4-1-9		先選用透明或半透明的深綠色、大地色系構圖及打底。	52
圖 4-1-10		開始加上深淺不同的色彩作第二層。	52
圖 4-1-11		開始加上不透明色畫漂浮在水面上的葉子與陽光。	53
圖 4-1-12		繼續堆疊並開始慢慢整理畫面。	53
圖 4-1-13		貼上金箔與撒上銀粉，加上更多細節及色彩，再做最後細節的修飾，完成創作。	53




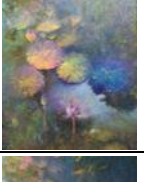




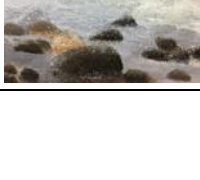
圖 4-1-14		林芳蘭《緩慢》Slowness，2021，油彩、全麻畫布，91 x 72.5cm。	53
圖 4-1-15		先選用透明或半透明的深綠色構圖及打底。	54
圖 4-1-16		開始依照感覺為每片葉子上色。	54
圖 4-1-17		開始依照光影在水面上做出變化。	55
圖 4-1-18		繼續堆疊、調整構圖並開始整理畫面。	55
圖 4-1-19		在右上部水面上罩染上藍色，做最後細節的修飾，完成創作。	55
圖 4-2-1		林芳蘭《人生抉擇》Life Choice，2021，油彩、全麻畫布、GOLDEN 粗浮石凝膠，111 x 166cm。	56
圖 4-2-2		先用炭筆於畫布上打草稿。	57
圖 4-2-3		用粗浮石凝膠打底，以增加岸邊石頭的肌理與厚度。	57
圖 4-2-4		用松節油調和顏料，之後再倒於畫布上，並做些微噴灑、營造效果。	57




圖 4-2-5		林芳蘭《孤寂》The Loneliness，2021，油彩、全麻畫布、GOLDEN 粗浮石凝膠、極粗浮石凝膠，97 x 145.5cm。	58
圖 4-2-6		先用炭筆於畫布上打草稿。	59
圖 4-2-7		用大筆刷沾藍色顏料畫出茫茫大海。	59
圖 4-2-8		用大支的筆刷沾白色及灰色顏料，大筆觸刷出大海流動的蒼茫及無邊無際的感覺。	59
圖 4-3-1		林芳蘭《夢中的水邊》The Waterside in Dream，2021，油彩、全麻畫布，72.5 x 91cm。	60
圖 4-3-2		用透明或半透明深藍色構圖在用灰色打完底的畫布上。	61
圖 4-3-3		用藍、綠色混和的顏料畫第二層。	61
圖 4-3-4		林芳蘭《宇宙之海》The Sea of Universe，2021，油彩、全麻畫布，130 x 162cm。	61
圖 4-3-5		用藍色畫出心中大海壯闊的浪潮。	63

圖 4-3-6		用紙膠帶貼在畫布頂端，之後再用稀釋好的灰色顏料取適量潑灑。	63
圖 4-3-7		將畫布頂端的紙膠帶撕掉，再用白色顏料塗滿。	63



第一章 緒論

什麼是藝術？什麼是創作？你會畫畫，你喜歡畫畫嗎？當有人問你這些問題時，不曉得你的答案會是什麼。對一般大眾而言，藝術好像是一個很崇高、遙不可及的東西，通常只能在博物館、美術館或者某個高級的畫廊看到。就以往的經驗，這些藝術品通常會是神話或宗教故事畫作；國家領導者、君王王妃、貴族的肖像畫；藝術家的自畫像；風景畫；或靜物畫。若是近代的創作，則可能是一般大眾難以理解的抽象畫或裝置藝術。藝術品對一般大眾而言，總是價格昂貴，也讓人覺得高不可攀。

然而自從工業革命科技進步、工廠能夠大量製造，繪畫材料的取得便逐漸不再像以往那麼困難與價格高昂，創作媒材的種類也越來越多元。尤其是兩次世界大戰結束後，老百姓的生活越來越安定小康。隨著環境的變化、經濟的穩定，各國越來越注重文化教育與精神生活，藝術的功能就從以往對宗教、對社會上層階級的歌功頌德，轉變成對一般老百姓生活的紀錄，以及居住環境風景的描繪。現在，一般的學生從小就可以在學校接受美術教育的薰陶，平常也可以在美術社買到繪畫材料自由創作。而一般大眾隨時可以用相機拍照，輕易地就當起攝影師；也可以跟著老師學畫畫到處寫生。當網路與自媒體（臉書 Facebook、Instagram 等）發達之後，民眾更可以將作品刊登在社群網站上，當起藝術家享受大家的美讚。所以，在現代社會裡，藝術除了歌功頌德、記錄生活、描繪居住環境風景，慢慢地也增加了陶冶性情、平衡生活以及增加生活美感、樂趣與滿足個人成就感等等的功能。

筆者前一份工作是在臺灣前五十大，而被一般社會大眾所讚許的好公司。薪水不錯，令人羨慕，也讓家人或自己能引以為傲。但龐大的工作壓力與高工時，壓榨著筆者的身心靈。這種單純為錢而無興趣可言的工作，使筆者每天從清晨忙到深夜，也讓筆者日漸沮喪而開始懷疑自己人生與生命的意義，並想起求學時期未能選讀美術相關科系的遺憾。後來，在朋友的介紹之下，筆者開始趁著週末時間到畫室跟著老師學習繪畫。在學畫的當下，專注於手中的每一筆一畫，這樣的繪畫過程減輕了筆者的工作壓力，也讓筆者回憶起兒時上美術課時單純的美好與

快樂。尤其當筆者將畫作分享給家人朋友欣賞時，總是得到稱讚。三年多前筆者終於決定報考美術研究所，彌補從前的遺憾並圓自己人生的夢。

第一節 創作研究動機與目的

筆者相信在自己身邊所有發生的事都是上天的好安排。筆者決定報考美術研究所後，一股作氣、專心地準備考試，很幸運地順利考上心目中最理想的學府。在學校接受兩年半的創作學習與藝術理論課程之後，筆者對藝術創作有更深刻的體悟與感受。除了在創作過程中摸索自己、更加了解自我，筆者也在每次創作的一筆一畫中了解到藝術創作之於筆者本身的磨練與意義，以及看見藝術作品對於現今觀賞者不同於以往的意義。

當在思考要選擇什麼作為筆者畢業展創作的主题時，風景畫是筆者的第一優選。因為畫風景、接觸大自然能讓筆者感到放鬆與愉悅。而大自然中的水元素更是從筆者腦海中跳出。為何是水呢？筆者仔細想，應該是水的自由無拘無束、沒有框架，讓生活在高壓下的筆者認為水可以讓筆者隨意發揮，並提供給筆者自由及可歇憩的港灣。

而為何繪畫可以讓筆者釋放壓力，感到放鬆與療癒？在現代社會中，繪畫所具有的功能性是否相較於過往又更增加了一層心理學上的功能與時代性的意義？這些疑問也成為筆者想於繪畫創作的同時所做的研究課題。

在這兩年多求學期間，筆者接觸到斷捨離及極簡主義¹ 的概念，於是就透過捨棄掉生活週遭多餘、不需要及不適合的衣服物品，來整理自己的內心。此外，在閱讀了《不消費的一年》² 這本書後，也認真實行了整整一年的不購買衣物的

¹ Joshua Millburn & Ryan Nicodemus 《Minimalism : Live a Meaningful Life》 Columbia, Mo. :

Asymmetrical Press, 2016. 在這本書中有具體的實踐方法幫助讀者快速實踐極簡生活。極簡主義的生活理念從捨棄開始，已幫助許多人過著擁有更少物質，卻更有意義的生活與人生。

² Cait Flanders 著，譯者：楊璧謙《不消費的一年：購物狂的重生之旅，擁有越少，得到更多 *The Year of Less*》，臺北市：遠流出版社，2018 年。

生活。這個考驗讓筆者深深體會到“少即是多”，並更加了解自己。而在閱讀了其他藝術、哲學相關書籍之後，也進一步思考人生。

特別要提及的是《湖濱散記》³也給筆者很大的影響。作者梭羅獨自一人搬到美國麻塞諸塞州的華爾登湖畔自建小木屋，自耕自食兩年多。他在那裏過著簡樸生活、親近自然，體會什麼才是人生真正重要的，也因此完成了《湖濱散記》這本自然隨筆的曠世鉅作。這本書不僅是環境生態領域的重要著作，也對政治、文學領域有重要影響，啟發了多位思想家、文學家，被譽為永恆經典。梭羅在《湖濱散記》裡提到：

我走入森林，因為我想慎重地過日子，只面對生活的基本要素，看看我是否能夠學會生活的教誨，而不是在我行將離世的時候，才發現自己沒有活過。我不想過著不是生活的生活，因為生活是如此的可貴；我也不想就此頓世歸隱，除非是迫不得已。我想要活得深刻，吸吮生活的精髓。⁴

梭羅在書中強調人要儘量過著簡單的生活，這點與提倡斷捨離及極簡主義生活的作者們不謀而合。他們都強調唯有過著簡單的生活，才能發現什麼是最重要的，也才可以把時間花在更有意義的事情上。

在進行一連串的整理、思考與取捨之後，筆者深刻體會到人生活所需的真的不多，也越來越知道什麼是適合自己的，並進而思考自己想要過的是什麼樣的生活。筆者領悟到沒有必要為了功名利祿做一份自己做得並不開心的工作。而應該將時間精力花在自己真心喜歡、做得開心也擅長的事情上。這一趟心靈之旅也讓筆者在自己的藝術創作之路上更細心體會與覺察自己的風格、特色，以及想要追求與呈現的方向，並了解到自己想要創作的作品必須要能感動自己和觀賞者，也要能療癒人心並有生命意義。此外，筆者也希望能從這段研究與創作之旅獲得更多資糧，讓自己的心靈更加充實飽滿，也讓觀賞者從中感受到生活的美好與精神的富足。

³ Henry Thoreau 著，譯者：劉泗翰《湖濱散記 關於簡樸、獨立、自由與靈性，梭羅獻給我們這個世代的心靈筆記》，臺北市：果力文化，2020年。

⁴ 同註3，頁107。

第二節 研究範圍與限制

一、 研究範圍

此研究範圍以水域相關的藝術創作為主。再以水景繪畫出發，探討大自然所帶給我們的療癒力量。最後再從靜心、內觀，感受人類與大自然及宇宙的關聯，並實踐在筆者的實際創作上。

以下為幾個主要的面向：

- (一) 研究與水相關的藝術創作 (包括文學、哲學、繪畫、錄像等等)
- (二) 探討療癒與繪畫的關係
- (三) 從繪畫自省內觀，思考自己與大自然及宇宙的關係

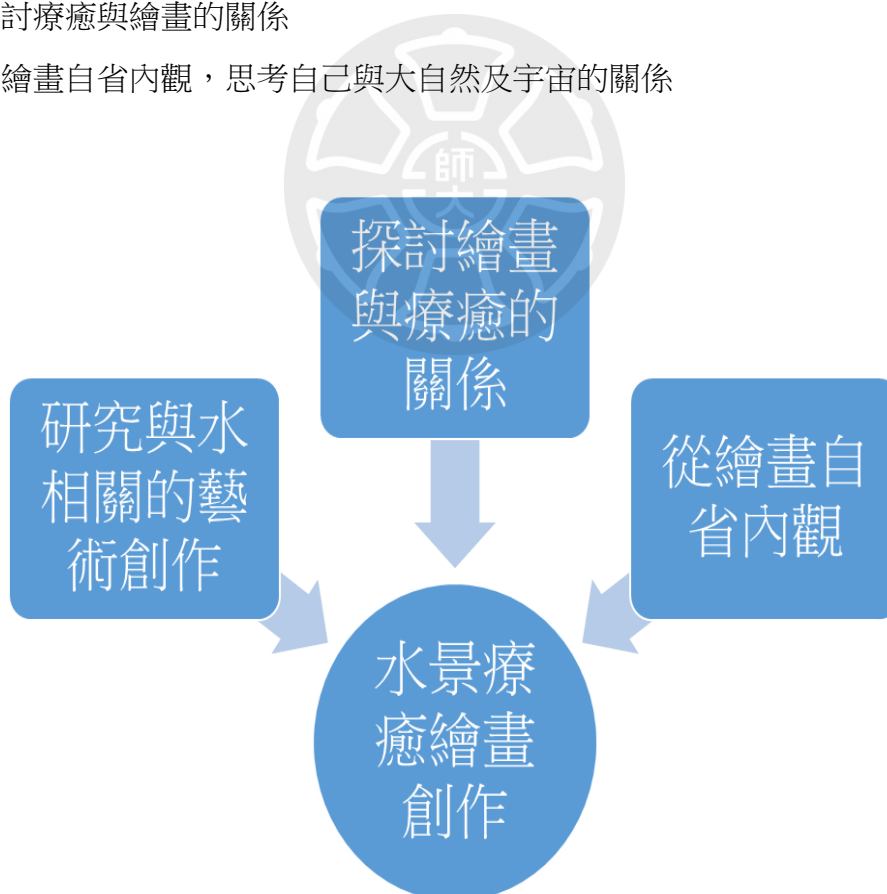


圖 1-2-1 水景療癒繪畫創作研究範圍分析圖 (林芳蘭，2021)

第三節 研究方法與架構

在越來越確定自己所要研究的方向後，筆者便開始尋找並蒐集與療癒及水相關的藝術創作（包括文學、哲學、錄像、繪畫等等），以便了解以往的藝術家從什麼角度創作及詮釋他們的作品。另外，筆者也開始以水為出發點，去做很多相關的聯想、思考以及與自我的對話。

以下即是筆者的研究方法與架構：

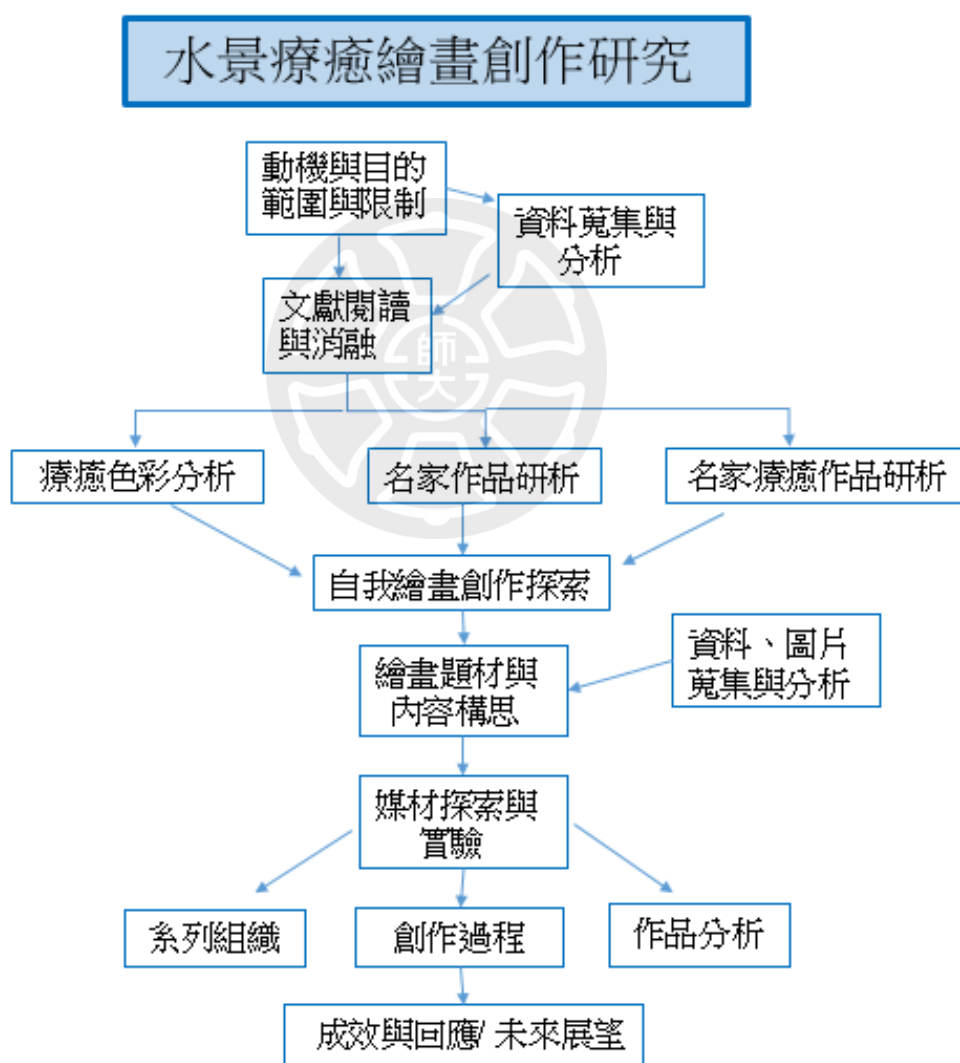


圖 1-3-1 水景療癒繪畫創作研究方法與架構流程圖 (林芳蘭，2021)

第四節 名詞釋義

在本節中，筆者將依序詮釋與定義本研究中所使用與關注的關鍵字，並闡釋其與筆者個人繪畫上的關聯。這些關鍵字分別有水景繪畫、療癒、色彩、象徵。

一. 水景繪畫

現代人因為生活壓力大，常需要尋找釋放壓力的出口。而生活在灰色的都市叢林裡，剛硬的建築物與僵直的線條常常讓人感覺被限制與壓迫。此外，殘酷的工商競爭與勾心鬥角的人際關係，更是讓人對生命的價值產生疑惑與不安全感。因此，筆者將研究範圍放在色彩繽紛、線條柔和的大自然，再從大自然聚焦在水景的部分。這主要是因為筆者認為水是自然界中最重要元素之一。地球表面的百分之七十一是水、人類從在娘胎開始就被羊水包圍著、人體有百分之六十至百分之七十為水所組成，而且人類若沒補充身體的水分將造成身體脫水、甚至嚴重致死。可見水對我們的重要性。

而水有好幾種態樣。液態的水、雲霧與露，氣態的水蒸氣與固態的雪、冰與霜。對於筆者而言，這些都是屬於水的模樣，在我們的生活中也常遇見這些不同的水的樣貌。在此研究的期間筆者的創作多以湖泊池塘、河邊與雲、海景色為主。因此，在此所提的水景也將以筆者在這期間所取到的景反映於筆者心中，再由筆者以自己的方式詮釋、繪畫出來的水景為主要的討論及研究對象。此外，筆者認為水景的主體不一定必須是水，水也可以是配角或背景。只要在作品中水佔有一定的份量，讓觀者能夠感覺到水的特性即可。

當筆者在創作時做重覆性的動作，一筆一劃描繪或疊加色彩，這樣重覆性的動作就如同聽著海浪拍打岸邊的聲音或一字一句念著經文一樣，讓筆者可以專注於當下而將心安定下來。而在《與自己的心靈對畫 三枝筆畫出你的生活禪》⁵ 這

⁵ Heather C. Williams 著，譯者：陳品秀《與自己的心靈對畫 三枝筆畫出你的生活禪 *Drawing as a Sacred Activity : Simple Steps to Explore Your Feelings and Heal Your Consciousness*》，臺北市：臉譜出版社，2010年。

本書中作者海瑟·威廉斯 (Heather Williams) 提到：

我們都有一種與生俱來的需求，想用一種有意義的方式來連結自己的內在與外在世界 - 而繪畫就是一種讓人滿意又強而有力的方式。⁶

繪畫就像是另一種語言，能讓藝術家無需透過口語或文字書寫來表達內心的想法或將所看到的世界傳達給觀看者。它是一種人類與生俱來就會的溝通與紀錄方法。透過繪畫，活在現代的我們可以與古代的世界產生連結。透過繪畫，藝術家也可以與觀看者產生連結。

二. 療癒

筆者認為「每個人的內心都有需要被滿足的一塊」，也感覺認真畫畫的當下，專注於手中的每一筆一畫，這種時空凝結的感覺就像進入涅槃⁷，讓筆者超脫現實而進入另一個時空，忘卻了平日的煩惱、憂愁與壓力。這也就是繪畫所帶給筆者的療癒感受。而究竟什麼是療癒？又何謂藝術療癒呢？

「療癒」一詞的主要概念源自於日本。「癒し」、「癒す」這個字在日文中有解除痛苦、復原傷痛的意思。中文翻譯為療癒、療傷，英文字為「healing」。在心理學及精神病學當中，療癒是指將對象從悲傷、恐懼、氣憤、憂愁等負面情緒中脫離，從而減緩、消除、避免精神疾病對身體產生不利的影響。

在凡事講求效率的二十一世紀，現代人每天面對競爭與龐大的壓力，因此很多人會用逛街血拚、出國旅遊或享受美食等方式來紓壓、犒賞與補償自己。後來當有人說其實每個人可以對自己好一點、來療癒自己，療癒這個概念便逐漸興起而常被大家拿出來使用。「藝術療癒」則是指利用藝術創作的各種方法、媒材，讓被療癒者在創作過程中釋放、舒緩負面情緒與壓力，並進而得到放鬆與愉悅的

⁶ 同註 5，頁 19。

⁷ 涅槃是古印度語之音譯，為宗教用語。在梵文中，有解脫、無煩惱等意義。在巴利文中，意為「被吹滅」或「被熄滅」。從字根來說，梵語及巴利語都帶有遠離煩惱狀態之意。佛教教義認為涅槃是將世間所有一切法的自體性都滅盡的狀態，所以涅槃中沒有生命中的煩惱與痛苦。

感受。

筆者認為「藝術之於人類最重要的功能就是療癒」。筆者也注意到，在所有的藝術作品當中，最受大眾喜愛的類別，就是那些歡愉、怡人又賞心悅目的作品。主要原因是因為個人可以藉由藝術獲得生活中所欠缺的事物，並進而讓內心恢復完整。群體、甚至整個社會，也都能從藝術當中得到平衡。此外，筆者更認為療癒可以分為正向療癒與逆向療癒兩種。因為不管好與壞都有其正面意義，所以一切都是美好的。

至於藝術觀賞者為何能在欣賞藝術品的過程中療癒自我？筆者認為這療癒效果來自感動與心靈觸動。一幅畫或一件藝術作品是否能療癒觀賞者，主要由其主題、構圖、色彩、線條、材質、故事以及觀賞者當下的身心靈狀態而定。

筆者認為繪畫以一種直接且有意義的方式，讓我們與眼前的世界連結。它幫我們開啟了一個全新的世界，一個我們因為想著其他事物而忽視的世界。繪畫也讓我們能夠感覺在這個世界中安全、無慮。它讓我們更懂得如何靜下心來好好觀察我們身邊的一草一物，也讓我們能夠靜下心來，好好放鬆並感受和平。這也就是為何筆者感覺在從事繪畫創作時療癒了自我，並讓內心感到平靜。也因為對全人類的愛，筆者希望觀賞者能藉由欣賞筆者所創作的繪畫獲得療癒。

三. 色彩

影響一幅平面藝術創作的構成形式元素主要包括有線條、筆觸、構圖、敘事與顏色等。而其中色彩之於筆者來說，可說是最重要的元素。英國備受推崇的畫家朱利安·貝爾 (Julian Bell) 曾在其名著《什麼是繪畫？- 我們該如何觀看、如何思索所見之物？*What is Painting?*》中寫道：

以現在的眼光來看，在繪畫中承擔表現責任的角色正是色彩。我們自然而然地將色彩和感受連結在一起：從視覺到言語轉換的隱喻，例如「紅色憤怒」、「藍調」，這種連結可能都是源自於畫家的作品。⁸

⁸ Julian Bell 著，譯者:官妍廷《什麼是繪畫？- 我們該如何觀看、如何思索所見之物？*What is Painting?*》，臺北市:典藏藝術家庭，2019年，頁143。

當自然光線照射到物體時，會因物體表面的各種不同材質、結構等而反射出帶有不同顏色的色光。這些色光到達人眼後，會傳達到人腦進行解讀的過程。色彩除了造成視覺上的變化外，對心理也會有不同的影響。而每個人對顏色的認知有所不同，則會導致主觀的感受。造成這些主觀感受的因素主要來自於個人生活經驗的聯想、生長與居住環境的風土民情、生活習慣、記憶以及審美態度等。這些因素會引發出色彩的象徵性與寓意、個人對色彩的好惡以及不同的感受，而形成所謂的「象徵色彩」。

筆者認為在繪畫中，色彩除了可對應出現實中物體的顏色之外，更重要的是可用來表達出藝術家內心的感受與情感。因此，本文中所定義的「象徵色彩」指的是藝術家繪畫上用來詮釋內心感受的色彩；亦或，當藝術家在繪畫創作時，因個人內心直覺反應所選用的顏色。

以下這句由二十世紀現代繪畫之父保羅·塞尚 (Paul Cézanne, 1839-1906) 所提出的真知灼見，便是對筆者所追求的繪畫世界很好的描述：

我相信，藝術將我們安置於一種恩寵的情境，於其中我們體驗到有如宗教般的普遍情感，然而它又同時是一種徹底自然的方式。廣泛的和諧，如同我們在顏色中所感受到的，遍布於我們身周。⁹

四. 象徵

繪畫除了能讓人靜下心來專心於創作、抒發情感，並與觀看者產生連結。繪畫也像一種跨越國際、種族的無聲語言，讓藝術家能將內心的感受與想法傳達給觀看者。因此，就像一般的文字書寫或色彩一樣，每個創作者都有其固定的習慣用字與愛好。而受到從小生長的家庭環境、文化背景或風俗習慣之影響，某些符號、文字或物件對創作者來說可能就代表了特定的意義。例如，天平在希臘文化裡有「公正」的寓意；而蘋果在基督教裡則象徵「原罪」。除此之外，筆者也認為繪畫是一種很神奇的語言，它總是無意間透漏出創作者內心及潛意識的想法與感受。而不像文字書寫或口語，可由創作者大腦來控制，做出選擇性的表達。在《觀賞、認知、解釋與評價－美術鑑賞教育的學理與實務》書中所提到的這段

⁹ 彭明輝著，《欲望的美學：心靈世界的陷阱與門徑》，新北市：聯經出版公司，2020年，頁414。

話筆者便覺得很有道理：

欲理解美術作品的象徵或深層的意義，就必須具備解讀「圖像誌」的知識，如此才能「從所見進到所知」。例如，對作品的寓意、持物、擬人像、傳統的信號與符號、隱喻、換喻、代喻、諷刺、滑稽等視覺符號及圖像誌的象徵意義有所理解時，才能解釋作品之意義。¹⁰

因此，筆者也認為在藝術家創作的作品中，其實只要用心觀察與研究，觀者便可以看出藝術家內心情感的投射與暗示。而這也是繪畫及藝術有趣及耐人尋味之處。



¹⁰ 王秀雄著，《觀賞、認知、解釋與評價－美術鑑賞教育的學理與實務》，臺北市：藝術家出版社，2021年，頁66。

第二章 水景藝術與療癒繪畫之文獻探討

本章將分成四個部分，以筆者從水域藝術及療癒繪畫為出發點蒐集的相關資料進行研究與探討。第一節從文學與哲學層面切入了解水的象徵意義。筆者由前揭文學名著《湖濱散記》來探討人之所以想逃離物質的羈絆而遺世獨居的原因，並在赫曼赫塞 (Hermann Hesse, 1877-1962) 所著的哲學名著《流浪者之歌》¹¹ 裡跟隨主角悉達多的腳步尋找生命的真理。第二節則研究水景繪畫及用水表現的錄像藝術作品。之後再於第三節探討藝術與療癒。最後於第四節探討藝術家作品顏色的使用與其生活、心境的關聯。

第一節 文學與哲學層面象徵

水，是萬物的起源。人類四大文明皆起源於大河流域，而水也是人類生存與社會發展不可或缺的物質。因此，當文明開始發展、宗教信仰產生，水在其中便扮演非常重要的角色。

古代人類需要祭祀水神以祈求住家不要被洪水淹沒、農作物能有足夠剛好的水來幫助順利生長。而在宗教觀念裡，水則具有潔淨、洗滌罪惡、淨化的特殊功能。例如猶太教行「淨禮」來洗滌身體及清潔心靈，而基督教則透過「洗禮」將受洗信徒的原罪洗掉，也透過這個儀式宣告受洗信徒成為基督徒。在生活中，古人更是在參與重要儀式之前都會進行齋戒沐浴，以示尊敬。

而在中國文學裡，水則常被用來描述包容、隨順、清澈透明、謙遜、孕育萬物以及堅持毅力等。人們常聽到的成語有「柔情似水」、「上善若水」、「滴水穿石」

¹¹ Hermann Hesse 著，楊玉功譯《流浪者之歌 *Siddhartha*》，臺北市：漫遊者文化，2013年。描寫主角悉達多在古老的印度追求自己生命目標的三個重要歷程之過程。從自覺的禁欲主義，經歷自我放逐和各種感官享受，最終使知識與和平成為他追求的生命終極目標。

等等。這些不論是從宗教上或從小在課本裡學到的關於水的知識，都或多或少在潛意識裡影響我們對水的意象與印象及認知。

在筆者這一趟自我追尋與思考的旅程中，除了前面所提到關於斷捨離、極簡主義的書籍之外，閱讀文學名著《湖濱散記》也讓筆者很有感觸。

生於 1817 年的梭羅在二十八歲時獨自到華爾登湖畔生活，但卻一點也不感到孤獨。因為他可以聆聽大自然裡面的聲音，並與那些從樹林裡來的各種可愛小生物對話。湖光天色的千變萬化更是讓他欣賞到大自然裡最美麗的圖畫。他在《湖濱散記》裡有這樣的描寫：

湖水不斷從空中接收新的生命與動態，在本質上就是天地之間的媒介。在陸地上，只有青草樹木會如波浪起伏，但是湖水本身卻會因風起波。我可以從一抹光線或是光點，察覺到微風吹掠湖面。俯瞰湖面是多麼的奇妙啊！¹²

湖面反射天空及岸邊的景色，讓人可以感覺身在天地之間、感受大自然的崇高與思考自身在宇宙天地之間所扮演的角色。而湖泊美麗與深邃的景致也讓離群索居、過著像修行者一樣簡樸生活的梭羅，得到心靈的純靜與豐盛。

「湖泊是大地上景緻最美、表情也最豐富的容貌，堪稱是大地的眼眸，凝望著湖水的人，自然就可以測量出自己天性的深度。」¹³「這湖水像林間隱士一樣，長年過著簡樸矜持的生活，才能孕育出如此美妙的純淨。」

14

梭羅藉由《湖濱散記》這本散文雜記紀錄他在華爾登湖畔生活所觀察到的湖泊與大自然的美好，以及大自然所教會他的生命與生活的智慧。透過這本書他讓在現代化都市生活的人們重新體會到大自然與純樸的重要，並帶領人們去思考什麼才是生命中重要的事。

¹² 同註 3，頁 219。

¹³ 同註 3，頁 217。

¹⁴ 同註 3，頁 225。

在閱讀完《湖濱散記》後，筆者在投入大自然懷抱，接觸到溪流、湖水與大海時更懂得慢下腳步凝視水面的變化，去觀察天空倒影、微風輕拂水面與光線、色彩的變化，以及感受被大自然洗滌心靈後的清明與放鬆。這本書帶給筆者靈感去描繪多姿多彩的湖面，讓自己浸淫在大自然的懷抱與美麗之中。在這可見的現象世界，現實生活的壓力被釋放而獲得滿足後，筆者也才有精力去進一步思考人生，挖掘心裡面更深的需要被填滿的那塊角落。

而赫曼赫塞則透過《流浪者之歌》裡面的河流來讓讀者看到人生的各種功課，以及書中主角悉達多生命之河的求道領悟過程。悉達多經常聆聽河流的聲音、凝視著河流的變化，並從中學到一些東西。他覺得：

無論是誰，只要他理解這條河及其秘密，都會理解更多，都能理解許多秘密，以至於理解一切萬有的秘密。¹⁵

書中的主角悉達多曾問過河邊的擺渡人¹⁶ 維蘇德瓦：「你是否也從河水學到了這個秘密；即世上並不存在時間的實體？」維蘇德瓦回答他：「河水在同一時刻無所不在；同時，河水只存在於當前的時間中，並非過去或未來的影子。」¹⁷ 這讓悉達多了解並說道：

當我懂得這個道理，我回顧了我的生活。我的生命也是一條河，少年悉達多、成年悉達多和老年悉達多只是由於幻象而有分別，並非由於現實而有分別。悉達多的不斷新生並非過去，他的死以及終歸於梵天也不是發生在將來。過去之心不可得，未來之心不可得，萬法皆如，俱在目前。¹⁸

從《流浪者之歌》裡，筆者了解到水以河的形態展現在悉達多的面前。在悉達多眼前的河表面上看起來是同一條河，實際上每個剎那間在他眼前流過的水都

¹⁵ 同註 11，頁 117。

¹⁶ 擺渡人也就是一般所謂的船夫。

¹⁷ 同註 11，頁 123。

¹⁸ 同註 11，頁 123。

是不一樣的水。所以筆者領悟到，昨日之我並非今日之我，今日之我亦非明日之我。因此最重要的是活好今日的我，脫離對昨日的後悔、懊惱，也不對未來恐懼。脫離時間對生命的控制、切實地活在當下，就在每一個此刻。

河水在《流浪者之歌》裡象徵生命的長河，時時刻刻都在變化。此外，河水也是人類的老師，教導人類如何傾聽，也教導人類生命的意義與萬物的秘密。《流浪者之歌》的人生河流及求道修行之旅一步一步帶領筆者去描繪生命的河流。透過這一階段的思考，筆者從河流體悟到時間的秘密、萬事萬物的變化無常，最後體會到萬物本自俱足的圓滿之喜，也才能更上一層地去以更寬闊的視野看待與研究人與萬事萬物之間的連結，以及人與天地、宇宙之間的關聯，而得到更高層次的療癒。

第二節 水域：繪畫與錄像作品研究

筆者在針對有關水域藝術的相關資料蒐集中，發現水在繪畫作品中一般大都作為配角、背景。即使是作為主要的描繪對象時，大多是屬於一般的風景描繪。只有少數的藝術家跳脫出一般的思維，而賦予水域藝術作品更深層的意義。筆者茲先就卡斯巴·佛烈德利赫 (Caspar Friedrich, 1774 - 1840) 以及克勞德·莫內 (Claude Monet, 1840 - 1926) 的作品來做研究。

一、繪畫作品研究

出生於瑞典的德國浪漫主義畫家佛列德利赫以自然風景畫著稱。除了強調色彩運用和構圖變化之外，他也在畫中表露自己的哲學思想，使作品如詩歌、如文學般描述在風景背後所隱藏的故事，借以發人深思。他一生以浪漫情懷、追求靈性的方式來表現風景畫。

佛列德利赫的母親在他七歲的時候去世，而十三歲時，哥哥為了把他從水

中救出，反而送掉了自己的性命。¹⁹ 這些悲痛的經驗為他本來已經敏感的天性帶來沉重的打擊。自此，憂愁、自然、死亡等題材便成為他所關注的主題。而生命的無常與終結、宗教信仰的新生與來世，都常常成為他創作的靈感。佛列德利赫喜歡漫步在自然之中，敏銳地觀察環境所蘊含的啟示。他有極端敏銳的觀察力，又擅於表達光線與色彩的精微細節。

佛列德利赫在 [圖 2-2-1] 《海邊修士》(Monk By The Sea) 這幅畫作中表現了對生命的看法。畫面中只見大面積、透著微光的藍天和低低的海平面，天色看不出是清晨或傍晚。一個身穿黑袍的修道士幽幽地獨自站在岸邊，凝視著深藍綠色的海浪，彷彿在探尋生命中深不可測的秘密。在這件作品中，深藍綠幾近黑色的海浪暗示隨時可能出現無法預知的風雨的人生。而藝術家在這件作品中所使用的色彩也讓人感覺到生命中的蒼茫、孤獨與無助。



[圖 2-2-1] 佛列德利赫《海邊修士》Monk by the Sea，1808-1810 年，油彩畫布，110 x 171.5cm，德國柏林 Alte Nationalgalerie 收藏

熱愛戶外寫生的莫內則喜愛探索與實驗色彩及光影的表達，年輕時即致力於捕捉轉瞬即逝的光線與色彩。他發現在太陽的照耀下，綠色的葉子會泛紅光，陰影也不完全是黑色。自然萬物不會再呈現原本的顏色。因此在莫內的畫裡，從來沒有純黑色。如 [圖 2-2-2] 《蒙特熱龍的小湖》，在這幅畫裡我們可以看到莫內將重點放在描繪陽光下池塘水面上所映照的樹的倒影變化。雖是樹影，然而莫內使用各種不同深淺的綠色，從淺綠到墨綠來描繪，而不使用沉重的黑色。這主要

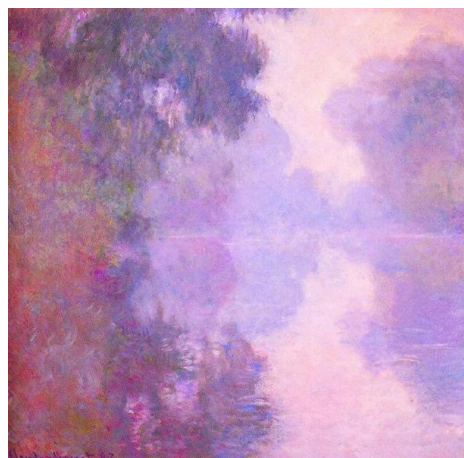
¹⁹ 〈Biography〉, 《Caspar David Friedrich》, < <https://www.caspardavidfriedrich.org/> > (2022 年 1 月 17 日檢索)

就是因為他觀察到在陽光的照射下，不會有純然的黑色。而從這幅畫，觀者也可感受到在艷陽照射下，小湖水面所帶來的清涼感受。這面水景讓這片樹林顯得更加幽靜，而讓人有午後想要小憩片刻的想法。而水面上的波光，則讓人感受到徐風吹拂，以及彷彿看到水面下生物的悠閒活動。



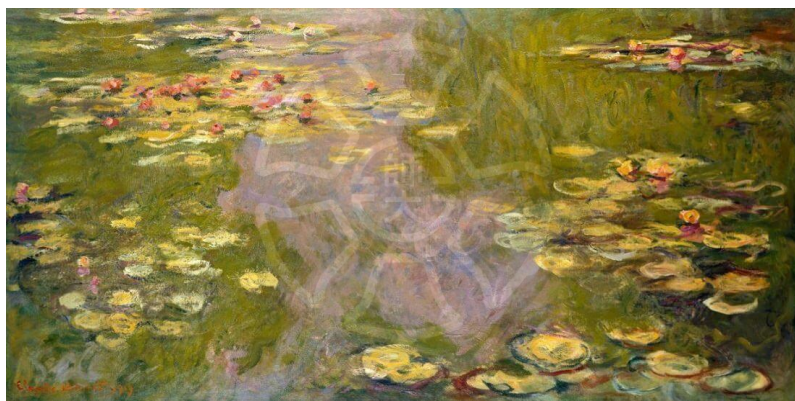
[圖 2-2-2] 莫內《蒙特熱龍的小湖》The Pond at Montgeron，1876 年，油彩畫布，
173 x 194cm，俄羅斯 Hermitage Museum 收藏

在下圖 [圖 2-2-3] 《塞納河的多霧早晨》這幅水景作品中，我們可看到他如何描繪早晨陽光照射下，塞納河水面上霧氣的輕盈透氣與空氣感。而整幅畫以夢幻的粉紫色完成，也讓觀者感受到早晨的恬靜與充滿詩意。彷彿剛從睡夢中醒來，但腦袋還停留在似有若無的夢境裡。筆者認為，此幅畫中莫內所使用的色彩已不再是單純描繪陽光照射下色彩的變化，而更是反映出藝術家本身的心境與感受。



[圖 2-2-3] 莫內《塞納河的多霧早晨》Misty Morning on the Seine，1897 年，
油彩畫布，81 x 93cm，美國 Mead Art Museum Amherst College 收藏

莫內在 1883 年搬遷至巴黎西北方塞納河畔的吉維尼後，打造了富有日式東方庭園風格的吉維尼花園。在這裡，他專注於觀察蓮花池庭園，描繪垂柳和日式拱橋以及浮在水面上的蓮葉。1902 年，開始了《睡蓮》系列的創作。這個睡蓮池塘彷彿是莫內的小天地，讓莫內深深著迷三十幾年而很少離開吉維尼花園。他總共畫了大約 250 張描繪睡蓮池塘的作品。特別值得一提的是這系列作品雖然名為《睡蓮》系列，但並非僅以睡蓮花為唯一主題。寬廣的池塘水面可以映照出天空雲朵、光影、四季與氣候變化，並映照出池塘邊的無數種從南美洲和埃及運來的花草樹木等，產生千變萬化的倒影。因此，在這系列作品中，莫內也常著重在以稍俯視的角度描繪水面所映照出的倒影，而非直接地以仰視平視的角度來描繪天空與池塘邊的植物。藉由結合了在水面上漂浮的睡蓮和千變萬化的水面倒影，莫內充分透過水來表達了他的內心感受。這片池塘裡的實景與虛景也就象徵著莫內自己的心湖，展現出他對美好世間的體驗。

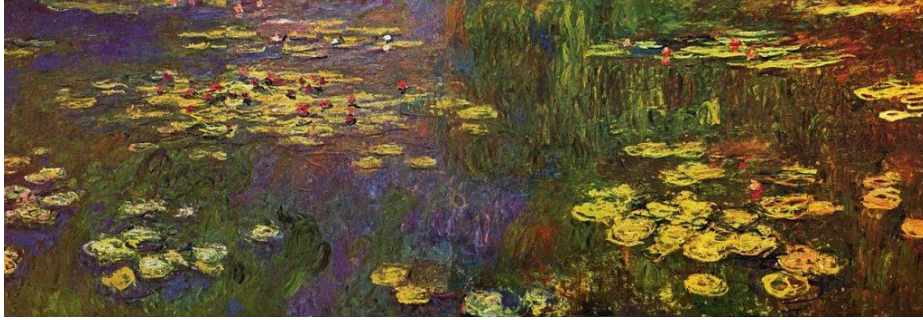


[圖 2-2-4] 莫內《睡蓮》Water Lilies，1917-1919 年，油彩畫布，102 x 200cm，
紐約大都會博物館收藏

在 1911 年，莫內的第二任妻子愛麗絲過世，愛子讓 (Jean) 於 1914 年逝世。²⁰ 也就大約在這個時候，莫內得了白內障，視力大為減弱。這些接二連三的打擊大為改變了他繪畫的風格。這時期除了捕捉光影和色彩之外，他也畫出水面下的黑暗，探究表面底下的世界。他將滿池的睡蓮推到眼前成為畫面的主角。天空及日式拱橋已不再是描繪的主體，而他對睡蓮輪廓的描繪更加自由放鬆，色彩的選擇也變得較為主觀。這一方面可能是受到眼睛有白內障的影響，只能繪製內心感

²⁰ 〈Claude Monet, his paintings, and influence〉, 《Claude Monet》, < <https://www.claude-monet.com/> >
(2022 年 1 月 17 日檢索)

受到的眼前所見自然景觀。另一方面也可能是受到後輩藝術家如野獸派藝術家保羅·高更 (Paul Gauguin, 1848-1903) 的影響，所以用色對比較為強烈 (如 [圖 2-2-5])。觀看莫內晚期的畫作讓人感覺就像貝多芬耳聾之後創作的第九號交響曲，已跳脫寫生描繪，而是跟隨心意及一輩子創作的經驗，淋漓順意、大筆揮毫，將腦海中的意象揮灑完成。



[圖 2-2-5] 莫內《睡蓮》Water Lilies, 1920-1926 年，油彩畫布，219 x 602 cm，
巴黎橘園美術館收藏

二、錄像作品研究

比爾·維奧拉 (Bill Viola, 1951-) 出生於紐約。他 6 歲時與家人出遊跌落湖中，差點溺斃，但他後來卻形容這沉入湖裡的經驗是「生命中最美麗的世界，沒有恐懼，只有平靜」。²¹

1980 年，維奧拉和妻子在日本生活一年，並以客座藝術家的身分在 Sony 公司進行創作和研究，同時也跟隨日本禪宗大師 Daien Tanaka 學習禪宗佛教。自此他一直嚴格修行，過著像苦行僧一樣的生活，並認真研究各種宗教文獻。²² 也許是小時候差點溺斃水中的經驗以及學習禪宗，宗教對他產生很大的影響。而他父親的逝世讓他無比悲痛，也對於生死有更深刻的體悟。²³ 因此他在很多作品中用水表現人生、生命的問題，以及探討生與死。他的作品內容主要以人類的生活經驗為基礎，探討生命、死亡、情感的表現、意識的甦醒等議題，融入許多外在元素諸如自然元素空氣、水、火、土；或是宗教元素包括基督教神秘主義、佛教

²¹ Bill Viola Interview : Cameras are Keepers of the Souls by Christian Lund, Louisiana Museum of Modern Art, in London, 2019. 見 1:50。(2021 年 11 月 27 日檢索)

²² 陳永賢著，《錄像藝術啟示錄 The Apocalypse of Video Art》，臺北市：藝術圖書公司，2010 年，頁 60。

²³ 同註 22，頁 61。

禪宗、伊斯蘭教蘇非主義等等，也表達了他對生命、宇宙與時間的思考。受到禪宗講求分分秒秒都保持心念在覺知的狀態之影響，他利用高速攝影的拍攝手法，再經後製調降影格速率，讓播放畫面呈現極慢的移動，以便讓觀看者沉浸在變形的時間流影片圖像中，觀察所有細節變換的剎那，以及感受情感轉換的瞬間，並與其中所包含的意義產生聯繫。這種影像處理方式也讓他的作品常常出現類似繪畫的品質。

維奧拉用水表現的著名作品包括在 1992 年創作的《南特三聯作》(Nantes Triptych)，延續古典三聯畫的形式，傳達人生的誕生、人生、死亡，而分別記錄了維奧拉次子的出生、一個迷茫的男子在水中漂浮以及他母親在瀕臨死亡前等時刻。隨後又創作了許多意義更為深邃的作品，包括 2004 年的《救生筏》(The Raft)、2007 年的《無岸的海洋》(Ocean Without a Shore)、2013 年的《夢者》(The Dreamers)、2014 年的《殉難者之土、空氣、火、水》(The Martyrs Earth, Air, Fire, Water) 等。

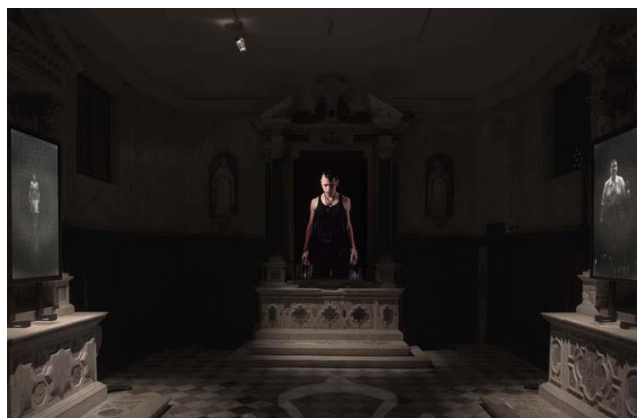
《救生筏》(如[圖 2-2-6]) 是維奧拉為 2004 年雅典奧運會所創作的大型聲像裝置。他以擅長的超慢鏡頭，呈現一群不同背景的人被突如其來的高壓水流衝擊後的劇烈掙扎以及水流停止後「劫後餘生」的種種反應。在這個作品中我們可以看到人類在突如其來的戰爭與災難中受苦，然後療傷復原。在這件作品中的高壓水流就像是聖經裡世界末日的洪水，它展現了水的毀滅性與破壞性、撕開了人們平常努力營造的個人形象與表面克制，而將內心的恐懼完全顯露。這件作品就像一面一直照著我們看的鏡子，映照出我們內心真實的情緒與面貌。



[圖 2-2-6] 比爾·維奧拉《救生筏》The Raft，2004 年，錄像裝置截圖²⁴

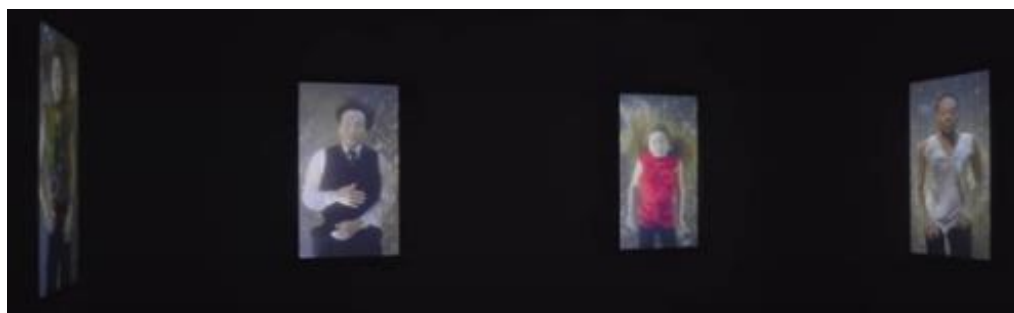
²⁴ 同註 21，見 0:32。

《無岸的海洋》(如[圖 2-2-7]) 這件裝置作品 2007 年在小而美的聖加洛教堂中展出。這件作品主要在探索生與死。我們在影片中可以看到人們站在黑色的背景前，像穿過瀑布所形成的水幕一樣，從幕後走到幕前。這面水所形成的瀑布就像生與死的交界線，阻斷了時間與空間，卻也形成陰與陽的交界，就如同中國民間傳說的奈何橋下的忘川河水。人只要從象徵 ”死亡” 的幕後走到象徵 ”生“ 的幕前，就能像死而復活一樣重新獲得意識。



[圖 2-2-7] 比爾·維奧拉《無岸的海洋》Ocean Without a Shore, 2007 年，錄像裝置截圖，Photo:Thierry Bal²⁵

而在 2013 年的《夢者》(如[圖 2-2-8]) 這件作品中則展現了一組演員個別浸泡在水中的影像。這件作品的靈感來自維奧拉 6 歲時跌落湖中溺水的經驗。那次經驗讓維奧拉看到非常祥和平靜而美麗的水底世界。聽著水底規律的水聲，筆者認為這應該就像嬰兒在母親的肚子裡被羊水包圍一樣，能使人放鬆，如同進入夢境。而這些水彷彿有著保護夢者的功能，讓他們可以感到很平靜祥和與安全。這些水就像大自然的愛，孕育著萬物，讓人能感到全然的放鬆。



[圖 2-2-8] 比爾·維奧拉《夢者》The Dreamers, 2013 年，錄像裝置截圖²⁶

²⁵ Kira Perov, 〈BIOGRAPHY〉, 《BILL VIOLA》, < <https://www.billviola.com/biograph.htm> > (2022 年 1 月 15 日檢索)

第三節 藝術與療癒

在做過一段時間的資料蒐集之後，筆者發現在藝術史上有好幾位藝術家的作品可以療癒別人，例如文森·梵谷 (Vincent van Gogh, 1853 - 1890) 以及愛德華·孟克 (Edvard Munch, 1863 - 1944)。以下就將從這兩位藝術家的生平及其作品做這方面的探討。

一、 梵谷 (Vincent van Gogh, 1853 - 1890)

梵谷是荷蘭的表現主義後印象派畫家，常被認為是荷蘭繼林布蘭·范萊因 (Rembrandt van Rijn, 1606-1669) 之後最受國際矚目的畫家。

梵谷的父親是一位基督教牧師，很早就給他有關傳教的教育，所以他曾在 1878 年到比利時去擔任貧苦礦工的牧師。後來卻因為他對基督教教義的解釋歧異而遭到教會解除職務。1880 年，梵谷發現唯有藝術才能給人慰藉，體悟到應該以藝術為業，才開始了他的畫家生涯。

1888 年梵谷搬到法國普羅旺斯省的亞耳城 (Arles)，在 15 個月畫出兩百多幅畫，卻沒有賣出任何畫作，所以在經濟上極為匱乏，生活的壓力使他在精神上也出現極不穩定的狀態，在與好友高更的一次吵架後，梵谷切掉了自己的左耳。然後在 1889 年梵谷要求進入位於聖雷米 (St. Remy) 的精神病院，在院內的一年中繼續瘋狂地作畫，其中包括了著名的《星夜》(Starry Night)。梵谷在生命裡最低潮的時光創作了下面這幅《星夜》(如[圖 2-3-1])。從畫面上來看，這是一幅情感豐富的畫。既有漸層的藍色與白色所組合而成的祥和與寧靜，也有黃色星星和月亮所帶來的溫馨與希望。然而當時他心中的憂鬱與不安仍

²⁶ Kira Perov, 〈INTERVIEWS, LECTURES〉, 《BILL VIOLA》, <https://www.billviola.com/interviews.htm> Bill Viola and Kira Perov in conversation with Clare Lilley. 見 13:33。(2022 年 1 月 15 日檢索)。

然透過粗曠的筆觸與夜空中銀河星體捲成不同大小的漩渦顯現。在畫作左下方的柏樹更好像黑暗中不斷往上延燒的巨型火焰，呈現梵谷心中的躁動。從這幅畫我們可以看到梵谷極力表達內心真實的感受，而非僅是描繪現實風景中物體的模樣。藍色與黃色強烈對比的色彩，顯現他內心澎湃的情緒，而捲動流逝的星空雲彩也讓觀者能看到他內心浮動的不安。而這些強烈的能量最終與溫暖的月光結合，形成溫煦的光芒照耀大地。



[圖 2-3-1] 梵谷《星夜》The Starry Night，1889 年，油彩畫布，72 x 92cm，
紐約現代美術館收藏

梵谷在亞耳城創作的作品經常使用藍色與黃色，以使畫面明亮。彷彿暗示他希望在憂鬱的生活中能找到一片希望與光明。藍色是天空的顏色，也是水的顏色。從梵谷的作品我們可以感受到大自然的真實、簡樸與直接，就像梵谷的個性以及他對藝術的追求。

1890 年梵谷搬到瓦茲河畔的奧維 (Auvers-sur-Oise)，向保羅·嘉舍 (Paul Gachet) 醫師租屋居住，並接受嘉舍醫師的治療。醫師也熱愛藝術，便提供畫布及顏料鼓勵梵谷作畫以轉移精神的紊亂。透過繪畫，梵谷的病情稍為得到了緩解。他一邊接受治療，一邊繼續創作，可惜生活上的一切仍是令他難以承受，最終在 1890 年自殺身亡，享年只有 37 歲。梵谷在生前的最後十年間創作了超過 2000 幅畫作，其中包括約 860 幅油畫。

《麥田上的烏鴉》(如[圖 2-3-2]) 創作於 1890 年 7 月，梵谷使用三原色和綠色來呈現一望無際的麥田。然而天空上方的烏雲以及低空飛過麥田的群鴉卻透

露著空氣中不安及陰鬱的不祥氣氛，彷彿暗示不好的事情即將發生。畫面上密集的短而硬質的粗筆觸也增添了騷動感。創作完不久，他就自殺，結束了辛苦、抑鬱，短暫又絢爛的一生。



[圖 2-3-2] 梵谷《麥田上的烏鴉》Wheatfield with Crows，1890 年，油彩畫布，
50.5 x 100.5cm，荷蘭阿姆斯特丹梵谷博物館收藏

梵谷透過繪畫表達出內心真實的感受，此與筆者追求的繪畫境界相同。筆者認為藝術家之所以能超越科技，就在於能將自己的想法與感受融入創作，讓觀者能透過藝術家的詮釋獲得與藝術作品的溝通與感動，而也唯有當藝術家真切地透過創作傳達想法與感受時，才能經由創作釋放自我。

二、 孟克 (Edvard Munch, 1863 - 1944)

就在梵谷出生十年後，愛德華·孟克於挪威雷登 (Løten) 的軍醫家庭出生。5 歲喪母後由父親單獨撫養長大。孟克父親患有精神疾病，對地獄有強烈的恐懼感，一再告誡他如果犯罪，就會被投入地獄，沒有任何寬恕的機會。他父親也在他 26 歲時就去世。²⁷

孟克的另一個兄弟和姐姐也在孟克 14 歲時就相繼過世。妹妹從小患有精神病，而孟克自己也是體弱多病。在五個兄弟姐妹中，只有一個兄弟結過婚，但婚後不過數月也過世。雙親和手足接二連三地死亡，嚴重地打擊孟克。疾病與死亡

²⁷ 〈Edvard Munch and his paintings〉, 《Edvard Munch》, < <https://www.edvardmunch.org/> >

烙印在他的心靈深處，造成孟克作品常呈現壓抑與悲觀氣氛。孟克晚年曾說：「病魔、瘋狂與死亡是圍繞我搖籃的天使，且持續地伴隨著我的一生。」²⁸

1880年孟克18歲時考進奧斯陸皇家藝術和設計學院，1885年前往法國巴黎，受到許多法國畫家的影響。1892年至1908年間，他在巴黎和柏林度過大部分的時間，因銅版畫、石版畫和木版畫的表現而出名。1908年，他的焦慮變得嚴重，開始接受治療。1909年他回到挪威，表現出對大自然的喜愛，作品變得更富於色彩，也減少了悲觀的成分。然而，在納粹統治期間，他的作品被貼上「頹廢藝術」的標籤，並被禁止在德國展出。這使他很傷心，因為他把德國看作第二祖國。

在孟克的繪畫生涯中他曾多次改變藝術風格。自1880年代，從自然主義跨到印象主義，又從象徵主義走到表現主義。他逐步放下對外部世界的描繪，轉向刻畫內心世界。他以寂寞、恐怖、生命和死亡等為主要題材，用對比強烈的線條、色彩，以及概括式誇張的造型來抒發自己的感受和情緒。為了表現人物內心的心理狀態，孟克努力使出現在畫中的人物能呈現最能表現這種狀態的姿勢。這種特意的安排讓孟克的畫有著一種好像人物、動作、空氣、記憶和時間在一剎那間凝固的感覺。

他一生中最重要的一組作品是以吟誦生命、愛情和死亡為題材的組畫，其中又以下面這幅《吶喊》（[圖 2-3-3]）最具代表性。這幅畫被公認為是存在主義中表現人類苦悶的代表性作品。孟克對心理苦悶所用的強烈的、呼喚式的處理手法讓他的畫強烈地傳達畫家的感覺和情緒。其作品的驚人表現力量主要是來自於藝術家對內心世界不加掩飾的忠實表現。他的畫具有震懾人心的力量，讓觀賞者看見生命的焦躁和無奈。

他所畫的人物猶如舞台劇的各個角色，每種特定的姿勢就代表一種特定情緒。另外，他也認為色彩不一定須與真實一致，但必須能表現情感。例如在《吶喊》中他用綠色的臉暗示恐懼，以橘紅色天空呈現不安。這幅作品傳達孟克的感受、也表達了他在生活中所承受對時代的恐懼與敵意。藉由這幅作品他也表達了深沈又直接的抗議。雖然孟克創作《吶喊》這幅畫可能是因為親

(2022年1月18日檢索)

²⁸ 見美國國家美術館官網：[Edvard Munch - Master Prints \(nga.gov\)](https://www.nga.gov/edvard-munch-master-prints) (2021年11月13日檢索)

人接二連三去世，但他透過《吶喊》表達的情感宣洩，讓生活在二十一世紀工業文明高壓下的筆者感覺是所有畫作中將內心苦悶宣洩出來的最傳神作品。

這種超現實的畫法營造了情感、氛圍和即時性。孟克以色彩表達情緒的想法與筆者不謀而合。而他透過繪畫表達生命的無奈與哀傷，也與筆者認為藝術可有逆向療癒的功能相同。



[圖 2-3-3] 孟克《吶喊》The Scream，1893 年，油彩、粉彩、硬紙板、蛋彩，
91 x 73.5cm，挪威奧斯陸挪威國家美術館收藏

下面這幅《分離》([圖 2-3-4]) 是孟克於 1896 年所創作。此時期的孟克已樹立了具個人特色的畫風，色彩成為一種象徵。孟克的畫作常以生命的無常為主題，而這幅畫可看作是男女之間的分別，或者是孟克回憶姐姐過世時所帶給他的心痛的感受。在筆者的創作中也有探討生命中的離別，因此對於孟克的這幅畫有特別深的感觸與共鳴。

在這幅畫中，右邊離去的女性身穿白色長洋裝，這洋裝讓人聯想到天使與純潔的象徵。而這位女性腳下所踩的路從海邊一路蜿蜒過來，頭上非常長的金髮也在空中飄揚；左邊身穿在喪禮上才會穿的全身黑衣服的男子則因難過而捧著哀痛的心，而他的頭頂上還有兩片象徵悲傷的烏雲。這整個意象讓人感覺這位女性的離去彷彿是從左邊男子腦海中所聯想出來的畫面。所以也許這位女性早已離去多時，而孟克只是想藉由這畫面描繪出分離所帶給這位男子的哀痛。



[圖 2-3-4] 孟克《分離》Separation，1896年，油彩畫布，96 x 127cm，
挪威奧斯陸孟克博物館收藏

第四節 色彩與修煉

抽象繪畫大師瓦西里·康丁斯基 (Wassily Kandinsky, 1866-1944) 曾在《藝術的精神性》裡說：

色彩直接作用於心靈。如果說色彩是琴鍵的話，那麼眼睛便是音槌，心靈則是繃滿鋼弦的鋼琴。而藝術家便是那彈琴的巧手，經過一番刻意敲彈，引來心靈的激盪。²⁹

筆者在創作摸索階段發現自身對於色彩有敏銳的感受，也喜愛油彩的堆疊。因此找尋與自己創作色彩或繪畫內容與元素相似的許多藝術家做研究，研究其作品風格與創作理念。

筆者的繪畫風格早期主要受印象主義影響。相對於傳統學院派寫實細膩的刻畫，印象主義畫家不拘泥的風格與筆者的個性較為接近。而筆者喜愛油彩的堆疊、顏色的變化，欲用色彩反映心境，這則是與印象派後期的「那比派 (Nabis)」

²⁹ 康丁斯基 Wassily Kandinsky 著，余敏玲譯，《藝術中的精神 Concerning the Spiritual in Art》，臺北市:信實文化行銷出版，2013年，頁112。

藝術家有同樣的追求。尤其法國藝術家皮耶·波納爾 (Pierre Bonnard, 1867 - 1947) 的恬靜幸福色彩深受筆者喜愛，也無形中影響了筆者的繪畫用色。除了波納爾，臺灣藝術家江賢二 (1942 -) 創作中對色彩的使用也讓筆者覺得特別有共鳴，因此以下將針對這兩位藝術家的創作做研究與分析。

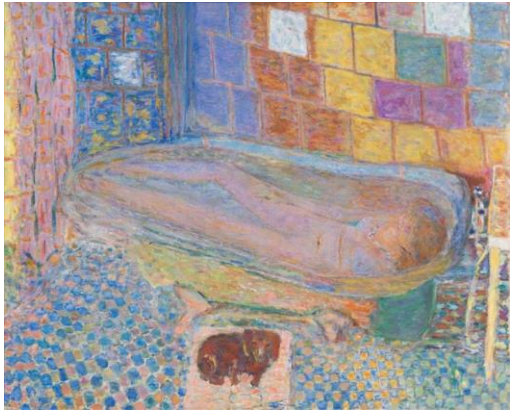
一、 波納爾 (Pierre Bonnard, 1867 - 1947)

波納爾出生於法國巴黎郊外的中產階級家庭，小康的家庭背景讓他擁有平順安穩的童年。然而原本順從父親意見在大學念法律的他卻醉心繪畫，後來又進入藝術學院學畫，並成為那比派成員。身為那比派的一員，他認為藝術不是自然的再現，崇尚表現自我情感的色彩，並喜愛裝飾性的畫風，然而他對「那比派」的神秘性、宗教性傾向卻不太認同。

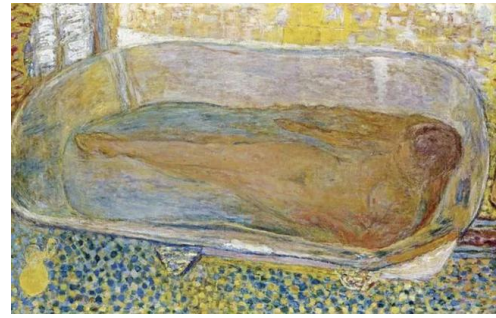
波納爾因為嚮往波西米亞式自由的藝術化生活方式才想成為畫家。他喜歡到處看，但很少當場寫生，而是用心看，捕捉乍見時的最初感覺和意象，回到畫室後再憑心中意象、想像與記憶作畫。他除了喜歡畫妻子瑪爾特·梅里尼 (Marthe de Meligny, 1869-1942) 沐浴洗澡之外，也常將日常的家居生活、窗裡窗外及四處旅行所見的風景與周遭人物作為描繪的主題。而因為常與大自然接觸，使他對印象派有進一步的認識。常觀察陽光底下色彩的變化也使他注重光影的變化，色彩光亮、豐富斑斕。

也許是因為波納爾做自己喜歡的繪畫工作，所得足以支持他過著自己所嚮往的自由的「藝術的生活」，再加上他可以經常描繪自己心愛的瑪爾特，所以作品很少呈現陰暗、黯淡、悲傷的部分。他非常喜歡使用明亮的色彩，例如藍色、紫色、黃色和綠色等。

瑪爾特喜歡洗澡療癒身體。波納爾因為愛她，所以描繪妻子的畫裡面也充滿愛意。當人們欣賞他的畫時也都可感覺到畫裡充滿陽光，充滿對大自然的愛、對人間的愛。所以透過觀賞波納爾的畫，我們也會感到很明亮、開心、愉悅，有被療癒的感覺。從下面這兩幅色彩明亮、豐富的沐浴畫 ([圖 2-4-1] 及 [圖 2-4-2])，我們即可感受到他的畫作所傳遞出來的愛與溫暖。



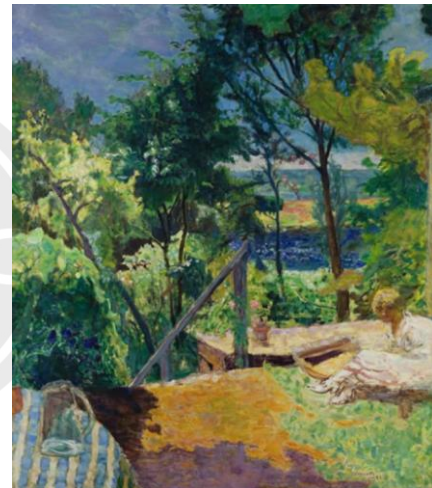
[圖 2-4-1] 皮耶·波納爾《浴盆裸女》Nude in Bathtub，
1940-1946 年，油彩畫布，122 x 151 cm，
美國卡內基美術館收藏



[圖 2-4-2] 皮耶·波納爾《大浴室》
La Grande Baignoire，1937-1939，油彩
畫布，94 x 144cm，私人收藏



[圖 2-4-3] 皮耶·波納爾《鳶尾花和丁香》Iris et Lilas，
1920 年，油彩畫布，57 x 63 cm，
Bemberg Foundation Museum 收藏



[圖 2-4-4] 皮耶·波納爾《威農的陽台》
Terrasse à Vernon，1923 年，油彩畫布，
120 x 105 cm，私人收藏

二、 江賢二 (1942 -) 臺灣當代藝術家

江賢二 11 歲時母親過世，造成他終生的傷痛。在繪畫中找到安慰後，15 歲時便決定要成為藝術家。於 1965 年自國立臺灣師範大學藝術系畢業後，不久即遠赴巴黎，短暫停留後旅居美國紐約逾 20 年，1997 年回臺創作。

他早期繪畫時喜歡關閉窗戶作畫，免受外界干擾。他總是以沈鬱、極簡，甚至單色的構圖表達關於自然與生命經驗的沈思與觀照。對於表現個人化抽象筆觸

與象徵符號，以及作品的神秘性尤有追求。他返臺後常前往龍山寺、保安宮等古廟。在香火繚繞間，勾起了他久違的故鄉情懷，給予他深刻的感動，並引領他創作出讓他在臺灣藝壇得以立足的《百年廟》系列。

2000年起的《銀湖》系列(如[圖 2-4-5]及[圖 2-4-6])的抽象轉化與具體印象，營造出如海、如鏡、如雪，亦如星雲的壯闊畫面，似寫景又似寫意的景象熔冶於抽象構圖的畫面中，讓觀眾就像貼著藝術家的心湖，隨著藝術家的心神晃漾。他以白、黑、灰為主，少量的咖啡色及藍色為輔，創作出一系列的作品。這些作品讓人感受到水的神聖與純淨。大自然光線在水面上的投影，更是讓人感受到天地宇宙的壯麗與人的渺小。



[圖 2-4-5] 江賢二《銀湖 08-07》Silver Lake 08-07，2007-2008年，
油彩畫布，200 x 300cm，臺北市立美術館收藏



[圖 2-4-6] 江賢二《銀湖 18-20》Silver Lake 18-20，2018年，油彩畫布，
120 x 180cm，臺北市立美術館收藏

2008 年他移居臺東金樽之後，在臺東海岸的天光、浪潮，以及濤聲的召喚之下，終於把封閉多年的窗開啟來作畫，以過往時期所不曾見的光彩、繽紛色彩和筆觸創作出《金樽》系列 (如[圖 2-4-7])。從封窗到開窗，作品的色彩從黑白到彩色，我們可以明顯感受到心境與周圍環境對藝術家創作色彩的影響。



[圖 2-4-7] 江賢二《金樽/夏》Jinzun/ Summer，2019 年，油彩、複合媒材，300 x 200cm，臺北市立美術館收藏

江賢二深信「藝術可以淨化人心」，他畢其生的精力在創作能感動自己的作品，而非順應市場的需求，並且致力想傳達一種精神性的東西。在他回到家鄉創作出《百年廟》系列作品以及移居臺東金樽海岸而改變作畫習性與工作環境之後，其繪畫用色便由黑白轉為色彩。所以可見心境對繪畫風格與色彩的使用影響很大。

第三章 水景繪畫創作分析

在此研究創作中，筆者根據上述所蒐集、整理的文獻及探討資料去進行內化、吸收，並進而運用在自己的創作中。依作品的創作時間先後、內容與風格，分成以下在三個階段分別完成的三個系列：

第一階段《鏡花水面》系列

第二階段《生命之水》系列

第三階段《天地悠悠》系列

本章將依筆者這幾年來關於水景療癒的創作發展順序，做個人創作理念、觀點與風格演變脈絡的分析，找出筆者創作理念的形成與轉變過程，並分析內容與取材及創作時所使用的媒材與技法。

第一節 創作理念與觀點分析

如同筆者在本文緒論所提到的，筆者三年前在一家為世界知名品牌做代工設計與生產的科技大廠上班。擔任專案管理，必須扮演公司內部與工程單位及工廠和客戶之間主要的溝通橋樑。筆者當時常遭遇溝通協調與控管時間的難題，尤其當新產品急著研發完成趕上市，或當已量產的產品出現生產問題或甚至品質問題時，更是會被客戶一直追著要趕快找出問題及解決方法。現今科技產業代工的毛利率其實都不太高，為了爭取效率及節省成本，每個員工都必須同時負責好幾個客戶或好幾個專案。因此，每個人都是每天在高壓及講求效率的環境下戰戰兢兢工作與生活。被時間毫不停歇地追趕，毫無喘息的時刻，可說是對高科技代工產業最貼切的形容詞。

因此，筆者決定轉換跑道，並順利考取師大美術系研究所。進入師大讓筆者

的生活大蛻變，從追求功名利祿進入到另一個不同的藝術世界。一開始為了準備考試而研讀美術史，並且必須自己創作以準備作品集。後來順利考取，進來師大後除了在多位教授的優異教導下認真上課，也和同學相互砥礪，看很多畫展、認識很多藝術家，每學期也認真創作了一些作品。這些都讓筆者一點一滴地成長與進步，也越來越能靜下心來聆聽自己內心的聲音，及思考、摸索自己的創作方向。

一、 創作理念

因為想要從忙碌的生活中脫離，所以筆者直覺地選擇大自然風景為創作目標。小時候祖父祖母家在宜蘭鄉下，老厝附近有瀑布有溪流，不遠處就有海。瀑布與溪流的沁涼與聲音，還有寬闊湛藍的海洋更是讓筆者永遠覺得心曠神怡。尤其是在實行斷捨離生活方式後對梭羅《湖濱散記》湖畔邊簡單生活的嚮往，更是讓筆者自然而然地選擇以水景作為主要的創作描繪對象。

筆者認為大自然是我們最好的朋友。它總是靜靜地傾聽，讓我們感到自在放鬆，並教會我們人生的許多道理。而水就像大自然給人類的愛，它孕育生命，不給予人限制。但在人需要的時候洗滌人的身心靈，給予人最大的安慰。水景無所不在，從一杯水到一片汪洋。而心湖是最美的水景。水面下的景色常比水面上的更豐富，看不見的常比看得見的更精彩。從一滴水我們可以看見宇宙、看盡人生。

而生活中的挫折與困難，是讓藝術家能夠創作出偉大作品的最重要的養分。親人的離去也常使藝術家開始思考生命與人生，並成為創作有哲學意味作品的資糧。

每個人的內心都有需要被滿足的一塊。透過藝術，我們可以找回失落的那一塊，填補它，並進而達到平衡的狀態，與提升生活的品質及美感。除此之外，筆者認為「療癒」是藝術最大的功能。畫家透過繪畫與自己及觀賞者對話，也透過繪畫抒發自己的情感與想法，並進而與觀賞者溝通。然而要進行療癒就必須找到問題點及問題的根本，然後對症下藥，去找到出口，讓自己面對問題、思考解決方式或解答，最後才有可能全然放下，讓這在心中積放已久的問題不再困擾自己。因此，筆者在創作這系列作品時，也將自己體會到的人生問題以繪畫方式創作出來。

筆者認為藝術家最大的成就在於創作出讓人能細細品味而百看不厭的作

品。好的藝術作品不在於構圖複雜，而在於能說話、有靈氣，具有感動人的力量，讓人能沉思內觀也能積極成長。

每個人的潛意識中都有對色彩不同的感受與喜好。而這些色彩也形成我們個性中的一部分。色彩影響了我們的心情，某些時候也成為我們的象徵。畫家應該善用色彩來傳達內心的情感，而非只是如實地描繪實物的色彩。

二、 創作觀點分析

(一) 水景流動與時間性的關係

近期筆者在不經意間將最近兩三年創作的多幅畫作擺放在一起欣賞，赫然發現其中有好幾幅都是靜止的水面。在這第一階段的幾幅創作中，筆者運用俯瞰的方式仔細去觀察水面的光影、水底下的色彩以及生態的變化。發現以這種微觀、俯瞰的方式所創作出來的作品讓人感受到意外的寧靜、也看到許多平常所沒有注意到的美好。後來仔細去分析，應該是筆者當時職場工作節奏快速、生活壓力大，因此在開始繪畫前及繪畫時都會聆聽水聲音樂或古典音樂，讓自己靜下心來。有時，筆者也會在開始畫畫前先靜坐幾分鐘，讓自己的心緒安定。所以，應該是這些因素，以及筆者渴望得到安靜的意圖，導致這幾幅畫所呈現的都是寧靜而靜止的水面，就像筆者想透過繪畫追求靜謐與純美、時間靜止的永恆瞬間。筆者潛意識裡希望將時光凍結，以避開繁雜的世界、步調緊湊的現實生活，以便專心安靜地沉入畫布四方、並在創作的過程脫離人世的紛紛擾擾、遠離喧囂，而得到歇息的片刻。

然而，時間其實一直都在靜靜流淌，不會因為誰而停止腳步向前。筆者所描繪的這些湖水沒有太多的流動，但裡面有生機，有生命的溫度在裡頭。也象徵筆者內心渴望平淡而帶有一些變化的生活。

而到此研究創作的第三階段，筆者抽離自己，用想像創作，讓自己彷彿站在較高的位置觀看世間。因此，在最後這階段裡所創作出來的作品彷彿沒有時間性、不受時間的限制，而有超脫的感覺。

(二) 鏡面反射

在筆者這次創作的作品中，裡頭有好幾幅作品呈現出來的是平靜如鏡的水

面，例如《映》、《希望》、《豐盛》、《緩慢》、《水邊的鹿》、《夢中的水邊》。這些水面就像明鏡一樣反映著筆者的內心。象徵筆者希望能維持心境平靜、安定，最好水池裡的水夠乾淨，以便能看清楚、看透徹自己的內心。

以《水邊的鹿》這幅畫為例，筆者將自己投射在這隻鹿身上。透過在森林中迷路的這隻小鹿及其在水中的倒影，象徵筆者迷失了自己的方向，希望透過水中倒影看清楚自己、釐清什麼是自己真正想要、想追求的，然後找到生活與生命的方向，知道該往哪裡繼續前行。

在水面上我們可以看到的是光線照射下岸邊的植物及其倒影，以及陽光的投射。然而水底下其實也有水底世界的另一番風景及其狀態。這象徵除了表面上在人前展現的光鮮與模樣，筆者更想看清楚、更注重的也許是水面下、內心裡深層的那面是否豐富、是否一樣陽光。這也許也是筆者開始思索人生意義、研究宗教哲學後，對其創作層面的影響。

(三) 心靈色彩、色彩的多與少

筆者從小因為在祖父祖母的宜蘭老厝過節放假玩耍的經驗，就非常喜歡接近大自然，也因此喜歡大自然中最常見的藍色與綠色。而後來因為工作的繁忙，潛意識需要安靜、喜歡幽靜安詳，因此自然界中最常見的藍色、綠色便帶給筆者一種安定的力量。

色彩之於筆者來說，可說是繪畫創作中最重要的元素。因為筆者認為在繪畫中，色彩除了可對應出現實中物體的顏色之外，更重要的是可用來表達出藝術家內心的感受與情感。筆者希望觀者在欣賞畫作時能靜下心來仔細凝神細思，並認為藝術應當有緩解現代人精神空虛的目標。因而筆者透過色彩和少數的形狀來表現出最深層的思想、反映深刻的象徵意義，希望作品具有觸動觀者潛在意識的感動力。筆者想透過象徵色彩來表達精神性、呈現及抒發內在情緒，也希望透過使用象徵色彩來繪畫創作，進而達到療癒自己與他人的功效。

在筆者第一階段創作的作品中，使用了很多讓人感受到幸福的色彩，例如藍色、黃色、綠色、粉紅色與紫色。其中黃色與藍色互為對比，綠色與粉紅色也是對比色。這種喜愛使用對比色彩的方式反映出筆者對色彩的特殊喜好。而由微妙色彩對比所輻射出來的情緒也反映出筆者的個性；到了第二階段創作時，筆者轉為使用黑與白及咖啡色等等較深沉的色彩去表達對生命的省思。而這些大地色

彩也象徵人間的苦難與悲歡離合。在這階段筆者因為受斷捨離概念的影響，而捨棄繽紛的色彩，進而回歸單純。嘗試在這色彩簡化的過程中，去找出最適合表現專心思考生命與人生的呈現方式，因而創作出另一種療癒的層次。也藉由此過程去淨化自己的內心及想法。

筆者認為，當人們看到屬於大自然中的暖色系（如橙色及黃色）及冷色系（如綠色及藍色）時，通常能得到明亮、溫暖、光明，以及充滿希望及沉靜、遼闊的感受。同樣道理，當藝術家用顏料畫出這些色彩時，畫作的色彩通常也反映出藝術家內心的情緒。

當觀賞者欣賞藝術家的畫作時，畫作的色彩會引起觀賞者主觀的情感以及投射。因此我們可以了解到，某些色彩會有其特別的能量與特性吸引著我們。這些顏色會連結到我們的內心深處，也許是從小的教育或生長環境與成長記憶，而帶給我們特定的能量，或者反映出我們內心深處的感受。我們可以客觀地去瞭解這些顏色所代表的意涵與能量，並且運用它們來療癒自我的內心。

然而，色彩畢竟非繪畫中唯一的構成形式元素。在一幅畫作中，色彩通常也需要搭配其他創作的形式元素，例如構圖、線條與筆觸等，才能完整的表達出藝術家的想法與創作精神。因此，在第二階段與第三階段筆者簡化色彩後，我們則更能注意到色彩簡化後的空間感與構圖帶來的影響力。在下一節中便會針對筆者的創作形式進行分析。

第二節 創作歷程與創作形式分析

一、 創作歷程

在此研究創作中，從筆者創作作品的三個系列內容與風格的轉變，即可看出其整個創作歷程與心態的變化及心靈的成長：

（一）《鏡花水面》系列

在筆者最開始的繪畫創作系列《鏡花水面》中，筆者藉由旅遊或踏青回歸大自然的懷抱，而用相機擷取了許多湖泊與河流的畫面。因為希望能以不同於一般人的角度觀看水景，因此筆者選擇以俯瞰的角度取景。所以在此系列中出現好幾幅畫俯瞰湖面的構圖。

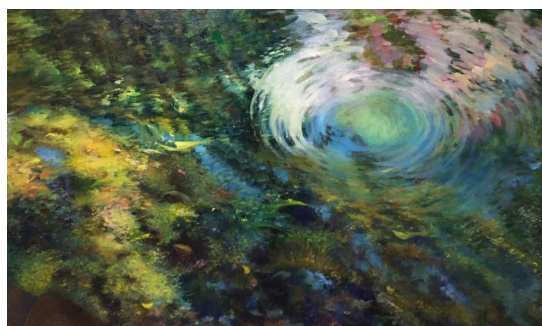
此時期的繪畫風格主要受印象主義影響。相對於傳統學院派寫實細膩的刻畫，印象主義畫家不拘泥的風格與筆者的個性較為接近。而筆者喜愛油彩的堆疊、顏色的變化，欲用色彩反映心境及描繪喜愛的大自然角落。因此，在《鏡花水面》系列中的作品色彩豐富而柔美，在好幾層的油彩堆疊之後，作品也更顯耐看而不俗豔。

在創作這系列作品時，筆者因為一心想脫離都市生活節奏快速的場景，也因為喜歡自然，因此轉而追求簡單平淡的生活。在離開前一份工作之後，也終於有較多的時間可以靜下心來。因此，當畫著這些水面，也彷彿讓筆者從水面看見自己，進而洗滌、沉澱了自己的內心。

在創作這幾幅作品時，筆者著重在一筆一畫油彩的堆疊。從專心觀察水面變化，然後沉澱並轉化成自我語彙。在這繪畫過程中，筆者享受著堆疊色彩的樂趣，並專注於當下，進而感受到歲月靜好與心情的放鬆。

在此階段創作時，筆者將注意力集中於凝視眼前的湖面與河流，彷彿找到暫時棲身喘息的小空間。就好比在一個安靜的角落喝一杯好茶或欣賞一盆美麗的花。在這些畫裡，水就像荒漠甘泉解了筆者的渴，水面及水底的繽紛變化就似燦爛花朵帶給筆者確幸的感受。

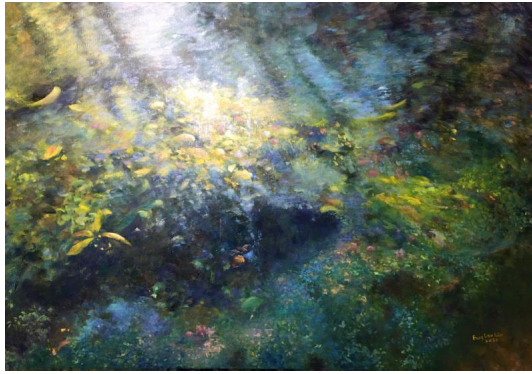
以下即是《鏡花水面》系列作品資料：



[圖 3-2-1] 林芳蘭《漣漪》The Ripple, 2018-2021, 油彩、全麻畫布, 80 x 116.5cm



[圖 3-2-2] 林芳蘭《希望》The Hope, 2018, 油彩、全麻畫布, 72.5 x 91cm



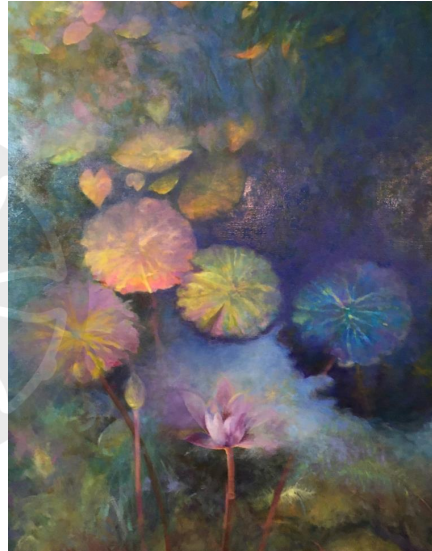
[圖 3-2-3] 林芳蘭《豐盛》Abundance, 2019, 油彩、全麻畫布、銀粉、金箔, 80 x 116.5cm



[圖 3-2-4] 林芳蘭《聽見她在唱歌》She is Singing, 2021, 油彩、全麻畫布, 72.5 x 91cm



[圖 3-2-5] 林芳蘭《映》Reflection, 2021, 油彩、全麻畫布, 91 x 60.5cm



[圖 3-2-6] 林芳蘭《緩慢》Slowness, 2021, 油彩、全麻畫布, 91 x 72.5cm

(二)《生命之水》系列

筆者一直認為每個人來到這世間都是來修行的。在每一世的投胎後，每一輩子都會有其要修行的功課。這三年來生活轉變，也是筆者人生很重要的關鍵轉捩時刻。從在師大研究所一年級上課時繪製的自畫像（如下圖 [3-2-7]），盤腿靜坐的筆者畫像中身軀裡的藍色讓人可感覺到筆者希望自己的內心可以如同淡藍色般平靜。裏面包含的大愛心則象徵筆者對世界的關懷。所以可以看出筆者希望自己是跟周遭家人朋友擁有溫暖的互動，然而心情是不要有太大起伏的。能保持穩定的心情與平靜的心是筆者在這段時間認真修練的功課。



[圖 3-2-7] 林芳蘭《我的自畫像》My Self-portrait，2019 年，壓克力，53 x 45.5cm

後來，筆者認識、研究了維奧拉運用水所創作出來的一系列表現人生與生命的問題、以及探討生與死的作品，並數次參觀了江賢二在台北美術館的展覽，深受啟發。再加上筆者這幾年接觸斷捨離、思考生活，更覺得自己的繪畫不應該只用來描繪美麗的事物，而也應該創作與人生及生命有關的作品。因此，筆者從起初想逃離高壓生活而接近大自然獲得心靈平靜的療癒，在這個系列已往上提昇到關注、思考人生的喜怒哀樂、悲歡離合，追求生命更高層次的探索。在此階段創作時，筆者眼光所見已從一方小水域擴展到遼闊的海景。

此時期筆者的創作不再只是呈現恬靜心湖的凝視，而是對生命中徬徨、孤獨與無奈的描繪。儘管在這生命過程中我們不可能一直在順境，其中有苦也有困頓，然而坦然面對它們、理解它們，其實也就無所畏懼而可以一切豁達，達到更高層次的療癒。

下面幾幅便是筆者在這段期間所完成的關於人生的創作。在《生命之水》系列中，一開始筆者仍延續前一個系列堆疊油彩的畫法。《水邊的鹿》(如[圖 3-2-8])色彩豐富，但已經開始思考生命。到了後面的幾幅畫便開始簡化色彩，試圖透過簡化的色彩展現更富哲理與思考性的繪畫內容。



[圖 3-2-8] 林芳蘭《水邊的鹿》
The Deer at Waterside, 2021,
油彩、全麻畫布, 91 x 116.5cm



[圖 3-2-9] 林芳蘭《澎湃的心》The Surging Mind,
2021, 油彩、全麻畫布, 65 x 91cm



[圖 3-2-10] 林芳蘭《啟程》Start Life Journey,
2021, 油彩、全麻畫布、GOLDEN 粗浮石凝膠,
91 x 116.5cm



[圖 3-2-11] 林芳蘭《人生抉擇》Life Choice, 2021,
油彩、全麻畫布、GOLDEN 粗浮石凝膠,
111 x 166cm



[圖 3-2-12] 林芳蘭《孤寂》The Loneliness, 2021, 油彩、全麻畫布、GOLDEN 粗浮石凝膠、
極粗浮石凝膠, 97 x 145.5cm

(三) 《天地悠悠》系列

在師大求學期間朱友意老師曾在課堂上播放《無主之作 *Never Look Away*》³⁰ 這部電影，並引導大家進行思考與討論。筆者也在與社團朋友的讀書會中與朋友分享這部電影並進行討論，收獲相當豐富。

影片中小男孩柯特的梅伊阿姨告訴他「Don't look away. 別看向別處。 Everything true is beautiful. 真實是美麗的、所有真理都是美好的。」她希望柯特別侷限自己，因為所有真理都是美好的。梅伊阿姨指揮巴士司機齊按喇叭聲，感受音振在大自然中激昂迴盪；她彈奏鋼琴時感受高音鍵與自己和天地的共振。她教導我們用眼觀察、用心感受。萬物的力量源源不絕，而人類尋找的真理隨時都可能出現。

影片中，青少年時期的柯特曾爬到空曠草原的一棵樹上觀察風在樹林間的流動，頓悟到萬事萬物都是連結在一起的，而我們人都是其中獨一無二的存在。因此，只要我們認真地過生活、奉獻己力，朝自己的目標邁進，生命自然會一步一步地走成我們所想要的模樣。

在做這次水景系列創作時，筆者於最後創作階段體悟到人和世間萬物、宇宙都是連結在一起的。當我們將自己放置於宇宙間，就會發現在浩瀚的銀河系星體之中，自己是如此的渺小；而我們生命的時間長度，跟宇宙光年相比，更是短暫如蜉蝣。因此，不論我們遇到任何挫折與困難，這些個人的煩惱憂愁在廣大天地之間其實便顯得渺小如一顆細小的砂粒，是如此的微不足道。所以當人遇到挫折與煩惱時，實在不必將其放大而折磨自己、糾結於此，而應讓自己向內心看也浩瀚如宇宙。

在此階段筆者因為已經更理解人生，從看水不是水進入看水又是水的境地，覺得人生還是非常的美好，畫作也就到達更寬闊、更平和的狀態。此時筆者已超脫海域而進入更大的宇宙時空，水對筆者來說已昇華為宇宙，帶領筆者進入輕安喜樂的狀態。筆者希望可以讓在生活中遇到不如意事的觀者們在欣賞筆者的畫作時，想像自己從月亮上，遠遠地觀看在小小地球裡發生的事。以更豁達樂觀、積極的態度，相信自己的好命及宇宙之中那既神聖又神秘的能量將會為我們做最好的安排。感恩天地、相信自己，進而達到人生圓滿的境界！筆者希望透過繪畫

³⁰ 故事以德國當代藝術家葛哈·李希特 (Gerhard Richter, 1932-) 的生平與畫作風格為改編藍圖。

創作療癒自己，進而療癒他人，達到終極關懷，將小我的愛推廣成對全人類的愛，及對自然界生物的關懷。

以下便是這《天地悠悠》系列的作品：



[圖 3-2-13] 林芳蘭《夢中的水邊》
The Waterside in Dream, 2021,
油彩、全麻畫布, 72.5 x 91cm



[圖 3-2-14] 林芳蘭《藍色冥想》
Blue Meditation, 2021, 油彩、全麻畫布,
45 x 60.5cm



[圖 3-2-15] 林芳蘭《浮雲 人生若夢》
Life is Like a Dream, 2021, 油彩、全麻畫布,
35cm x 35cm



[圖 3-2-16] 林芳蘭《海天一線》The Sea Sky Line,
2021, 油彩、全麻畫布, 130 x 162cm



[圖 3-2-17] 林芳蘭《宇宙之海》The Sea of Universe，2021，油彩、全麻畫布，130 x 162cm

二、 創作形式分析

在這一節中，將就筆者於此研究創作的作品內容與取材做分析，了解筆者對構圖的想法及取材來源。筆者將此研究的創作形式分為以下四個重點：

(一) 遠離都市 俯瞰心靈

在筆者第一階段創作的作品，其內容取材來源主要是筆者出國旅遊或者在台灣境內爬山、郊遊時用相機擷取到的畫面。其中有好幾幅作品是筆者採用俯瞰水面的方式用相機取景，然後再從中去挑選，並將其繪製創作出來。為何會採取俯瞰水面這種不同於一般的取景角度，其實是因為筆者希望能夠跳脫世俗的框架，以另一種角度去思考、用心靈去感受以及思索自己所想追求的東西。而一般的風景畫較少以俯視角度取景，因此筆者由此角度切入也才可發展出自己與眾不同的特色。

(二) 相望

到了第二階段，筆者開始除了畫水之外也在畫面中加入動物與人。藉由動物與人的姿態及位置，在構圖上形成故事性與張力。

《水邊的鹿》這幅畫中的鹿看著正在觀賞這幅畫的觀者，彷彿在問觀者，我迷路了，你們知道要往哪裡去嗎？《人生抉擇》畫面中的兩個人背對著背，往不

同的方向走去，雖是相背卻也是另一種相望。而在《孤寂》這幅畫中，在近處海邊的人可看到左邊消波塊上遠遠的那個人的背影，有種同為天涯淪落人的感覺，這也象徵人於不同時期處於不同環境、不同工作或不同人生高度中，所各自咀嚼到的不同滋味。這些人物因為背光的因素，所以筆者並未對其做細部的描繪。然而他們的動作與姿態在空間中形成張力，也在水面上形成一種引領觀者反思的力量。

(三) 無邊際與想望

從都市回歸到大自然的懷抱，最後再進入到宇宙浩瀚的時空。

到了第三階段創作研究階段，筆者體會到自己的渺小。開始跳脫，不再用現實取景，而改以一種旁觀者的角度看待天地與人世間，以更宏觀的無邊際方式思考。在此階段中，《藍色冥想》、《浮雲 人生若夢》、《宇宙之海》這幾幅創作便是筆者運用想像力所創作出來的構圖。筆者希望透過這樣的構圖方式能讓畫作更空靈，也讓觀者在欣賞畫作時有更多想像與思考的空間。

從觀察東方水墨畫，我們可以發現東方水墨畫講求氣韻與玄思。雲、水、山、石、樹，是東方水墨畫裡比人更被著重的元素，而這些元素使東方水墨畫相較於西洋繪畫的入世，顯得較為出世。

在筆者的療癒繪畫創作裡，大自然裡的水、石與樹也是主要的畫面構成元素，而筆者喜愛營造畫面的氛圍，也讓觀者可以感受到遠離都市叢林而置身大自然的放鬆與超然。

(四) 小我、大我與無我

在第一階段創作時，筆者重點在找到讓心靈安頓之所。透過小我專注地描繪水面景色，筆者得到了放鬆與療癒。

於第二階段創作時，畫面開始出現了動物與人。對於《啟程》、《人生抉擇》與《孤寂》中的人物，筆者皆未對其用寫實的角度去描繪臉部表情與衣著。所以畫面中出現的這些人可以代表筆者或任何人。而《水邊的鹿》這幅畫中的鹿則象徵人類初始的純真模樣。這些動物與人象徵所有的生物，一種大我的感覺。

到了第三階段時，動物與人再度從畫面中消失。取而代之的是超現實的空間，例如夢境與冥想。而動物與人則轉化成時空中的能量，充塞於空間之中，達到無我的境界，並在陰陽之間流轉。

第三節 創作媒材與技法分析

本節將著重於分析筆者於此療癒水景繪畫創作系列中所使用的材料與技法，以及對創作手法的一些實驗分享。

一、 從油彩色彩的加法到減法

筆者因為喜歡油畫材料的可堆疊性，及其材料所呈現出來的質感與美感。因此在此研究創作所使用的媒材主要以油彩為主。在筆者第一階段創作的作品中我們可以看到筆者用顏料疊了一層又一層的色彩。而為了使色彩耐看，這些顏色通常是用二到三種顏料所調和出來的混色而非直接從顏料管擠出來的原色。但到第二階段，筆者開始簡化色彩，並開始探討事物的真實本性。因此，在用灰色壓克力顏料混和好的 Gesso 打完底之後，筆者主要以黑色、灰色、咖啡色、藍色與白色來創作。在《澎湃的心》這幅畫裡則在用灰色混合好的 Gesso 打完底後，因心境的關係而主要用橘色構圖，之後再用紫色調和白色搭配咖啡色，來表達筆者因緊張與壓力而顯得有點高亢，但實際又帶有無奈、無助與緊張的心情。



[圖 3-3-1] 林芳蘭《澎湃的心》The Surging Mind，2021，油彩、全麻畫布，65 x 91cm

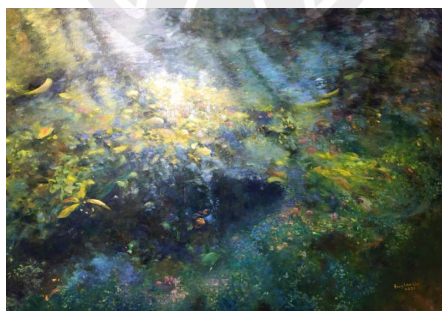
最後到第三階段，筆者更把不重要的外表捨棄，只用很少的色彩，甚至只使用單色創作，走入禪的美學，直指核心，探討人的生命與宇宙的關係。筆者認為，斷捨離能使生活更簡單更美好，以近乎單色來畫水景畫也常能使畫更有意境與想像空間。

[表 3-3-1] 筆者作品比較表 (林芳蘭, 2021)



二、多元媒材的應用

在第一階段創作時，筆者除了用油畫顏料創作，在《豐盛》這幅作品裡也使用金箔與銀粉，增加其色彩變化以及提昇幸福感。



[圖 3-3-2] 林芳蘭《豐盛》Abundance, 2019, 油彩、全麻畫布、銀粉、金箔, 80cm x 116.5cm



[圖 3-3-3] 押箔用金箔膠，在欲押金箔之處取適量薄塗，待指示的乾燥時間到後貼上金箔。之後再用乾淨的筆刷輕輕將多餘的箔刷掉。



[圖 3-3-4] 金箔

到第二階段創作時筆者開始加入粗浮石凝膠，以便增加肌理變化與厚度。另外，也使用油畫無味稀釋液或松節油稀釋油畫顏料。待稀釋好的顏料攪拌好後，直接倒在畫布上，一層一層疊上去。之後，再用畫筆稍作整理並沾取稀釋好的顏料，用手敲打筆桿，做些微噴灑，營造效果。



[圖 3-3-5] 林芳蘭《啟程》局部圖，可看到石頭上粗浮石凝膠的效果



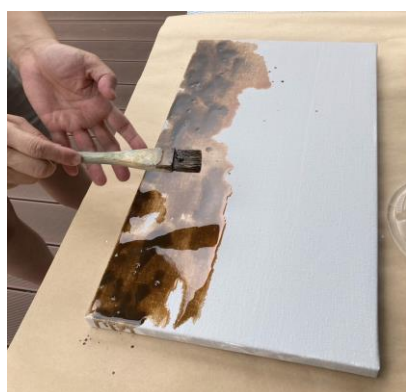
[圖 3-3-6] 林芳蘭《啟程》Start Life Journey，2021，油彩、全麻畫布、GOLDEN 粗浮石凝膠，91 x 116.5cm



[圖 3-3-7] 實驗一:筆者將稀釋好的顏料攪拌好後，直接倒在畫布上，一層一層疊上去，觀看效果如何。



[圖 3-3-8] 實驗二:用大筆刷沾白色與灰色顏料畫出蒼茫感。



[圖 3-3-9] 實驗三：用畫筆沾取稀釋好的顏料，用手敲打筆桿，做些微噴灑營造效果。

使用油畫無味稀釋液或松節油與油畫顏料去做稀釋的比例通常按照使用者所需要的濃度去作調整，基本上約 10:1。

在實驗完這些技法的效果之後，筆者便將其運用於繪畫創造上，以營造出不同於用油彩筆刷直接堆疊繪製出來的水面效果。

三、 寫意的視覺美感

對於筆者而言，以寫意的繪畫技巧所繪製出來的作品所能提供給觀者的想像空間，應該是比使用講究照相寫實的繪畫技法所繪製的作品的想像空間遠為更大。同時，寫意而能放能收的繪畫技法所繪製出來的作品也比使用講究照相寫實的技法所完成的作品所帶給觀眾的感受更放鬆與舒壓。因此在這水景的創作中，筆者著重的並不是寫實刻畫，而是氛圍的營造與色彩的應用。筆者避免將物品描繪的太過寫實與僵硬，以便觀者在欣賞這些畫作時能感到放鬆而有療癒的感受。

以下圖 [圖 3-3-10]《緩慢》為例，筆者在這幅畫中所著重的是色彩的使用與氣氛的營造，而不是將每片荷葉描繪得跟真實的荷葉一樣。筆者甚至利用水面的光影讓位於畫面中下方的荷花產生朦朧的感覺。而在右下圖 [圖 3-3-11] 的《藍色冥想》中，筆者更是只利用了藍色畫布上的一個十字架及其周圍呈現三角放射的光芒，讓人去想像與感受靜坐冥想時所能獲得的沉靜與靈光。



[圖 3-3-10] 林芳蘭《緩慢》Slowness，
2021，油彩、全麻畫布，91 x 72.5cm



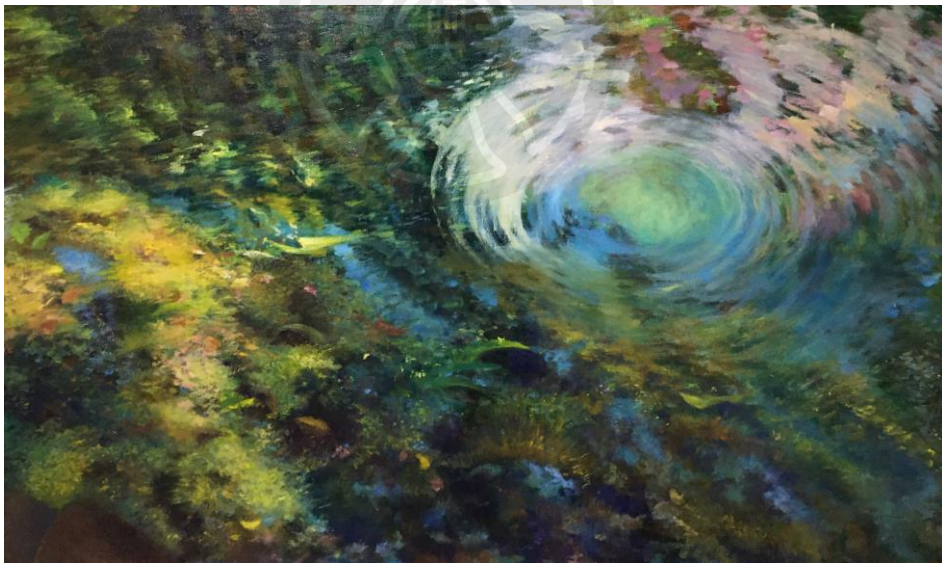
[圖 3-3-11] 林芳蘭《藍色冥想》Blue Meditation，
2021，油彩、全麻畫布，45 x 60.5cm

第四章 水景繪畫創作 作品解析

在這三年左右的時間內，筆者總共完成了約十七幅的作品，分為三個系列。於此章中，筆者將從每個系列挑選出二~三幅作品來解析其創作理念及創作形式與技法：

第一節《鏡花水面》系列

一、 作品一《漣漪》The Ripple



[圖 4-1-1] 林芳蘭《漣漪》The Ripple，2018-2021 年，油彩、全麻畫布，80 x 116.5cm

(一) 創作理念：

筆者居住在台北市，每天穿梭於水泥叢林與車水馬龍間，生活緊湊、步調快速，被工作與生活壓力壓得喘不過氣。因此如果有機會便喜歡到戶外走走，接近大自然，聽聽蟲鳴鳥叫、欣賞大自然的變化，感受陽光灑在身上溫暖的感覺。在

睡覺前，若有空筆者總會用幾分鐘時間靜心冥想，讓自己可以從緊張的步調中緩和下來，放空及整理腦中思緒。也唯有此時才能靜下心來聆聽自己心裡的声音、覺察內心不斷升起的念頭。

在此幅畫中，這些水面上的漣漪就像大自然給我們的回應，人若無靜心凝視便很容易忽略。這些漣漪就像河水的呢喃，撫觸我們的心靈，給予我們安慰。而整幅畫除了右上方的漣漪，則以描繪水底下的綠色水草、金黃色的陽光及藍色水波為主，構成一個和諧的畫面。

(二) 創作形式與技法：

不同於一般大眾觀看大自然的平視方式，筆者採用俯視的角度，嘗試以這種觀看角度更仔細地觀看水面上頭大自然的色彩變化與水面下的生機。而雖然描繪的是水面，筆者反而將畫布中很大的面積使用綠色來堆疊。這呼應了魯道夫·安海姆 (Rudolf Arnheim, 1904-2007) 在其著作《藝術與視覺心理學》中所提到哥德說的：「綠色能給人『一種真正的滿足』，因為它使得我們的心靈和眼睛『在這混合色上得到休息』。」³¹ 以及下面康丁斯基對綠色的觀點：

康丁斯基發現綠色是「絕對地寧靜而不動」。這是一種「相當莊重的，超自然，深刻，屬於大地的，自我調和。」…「它是所有存在的色彩中最平靜的，它不向任何方向運動，沒有相應的動情力，如愉悅、悲傷、或熱情，它什麼也不要求。」³²

這反映出筆者當初創作此作品時，內心很需要安靜的力量讓自己可以休息。而右上方的漣漪則反映出筆者已在這創作過程中得到心情的平靜，所以才能看到這淡淡的漣漪。左下角的石頭與右上方漣漪相對，則可產生平衡的作用，讓觀者感到安定。

從以下四張圖可以看到筆者繪製這幅畫的過程。從一開始的構圖到一層一層顏料的鋪陳與堆疊，至少有四層。這樣的畫法可使顏色耐看而不俗豔。

³¹ Rudolf Arnheim 著，李長俊譯，《藝術與視覺心理學》，臺北市：雄獅圖書，1985，頁 342。

³² 同註 31，頁 342。



[圖 4-1-2] 先用咖啡色顏料完成初步構圖



[圖 4-1-3] 開始加上綠色、藍色、黃色及紅色作第二層

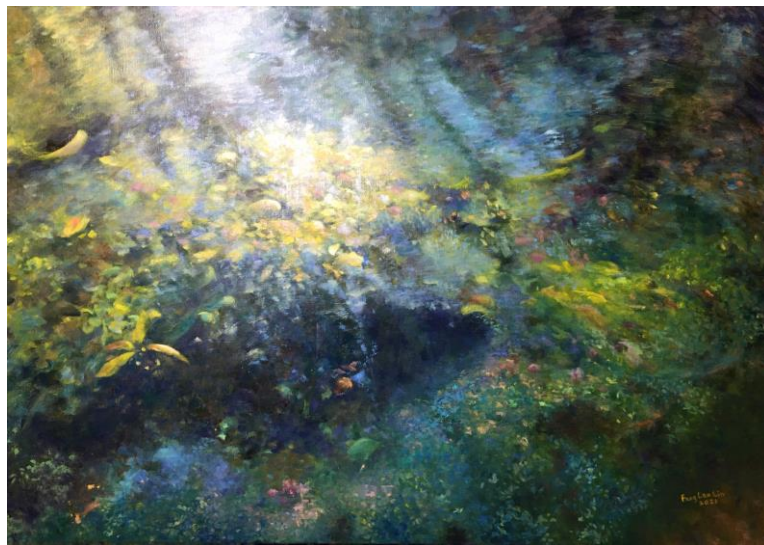


[圖 4-1-4] 開始加上淡藍、淡綠色、淡黃色等讓色彩較柔和



[圖 4-1-5] 做最後細節的修飾，完成創作

二、 作品二《豐盛》Abundance



[圖 4-1-6] 林芳蘭《豐盛》Abundance，2019年，油彩、全麻畫布，80 x 116.5cm

(一)創作理念：

在物質豐富的現代生活裡，大部分的人每天總是汲汲營營，希望能賺更多錢以滿足物質欲望與需求，也總是不滿足於自己所擁有的。然而若靜下心來仔細想想，便會發現我們真正需要的其實並不多。事實上，人擁有越多，不見得會真的比較快樂。而如何能得到真正的快樂，其方法並不是一直去向外追求與獲取一堆表面的、虛榮的物質或名聲。最好的方法應該是靜下心來好好聆聽自己內心的聲音、思考什麼是自己真正需要的，讓生活周遭只留下真正喜歡與需要的東西，並進而珍惜、滿足、享受擁有的每個當下。筆者在這幾年接觸斷捨離的生活概念後，發現當生活越簡單、慾望越少，束縛也就會越少。而在學習繪畫的過程中也發現在簡單的生活裡，只要我們願意慢下腳步，仔細觀察我們的生活周遭，就會發現任何一個小角落都有其獨特的美，生命本身即是豐盛。

這幅畫是筆者在聆聽大自然美妙聲音及閱讀完正面陽光的精神食糧之後所創作出來的作品。相較於前一幅畫，筆者更靜下心來細膩地描繪水面下那些植物生物與水波、光影的變化。也許是因為筆者本身心情很好，這幅畫的色彩與境界便也讓人感覺到很恬靜、優雅與放鬆。這池寧靜、舒適的水面如是地反映了筆者的心境，也希望能帶給觀者同樣的感受與好心情。

(二)創作形式與技法：

與前一件作品一樣，筆者採用俯視的角度觀看水面。但在這幅作品中，油彩堆疊的層次更加豐富。除了油畫顏料之外，筆者更使用金箔與銀粉，來增加陽光下波光粼粼的效果。也因為筆者對整個水面及水面下景色細膩的描繪，讓人感覺這凝視彷彿使時間停止，整個世界停格在這美好的片刻。

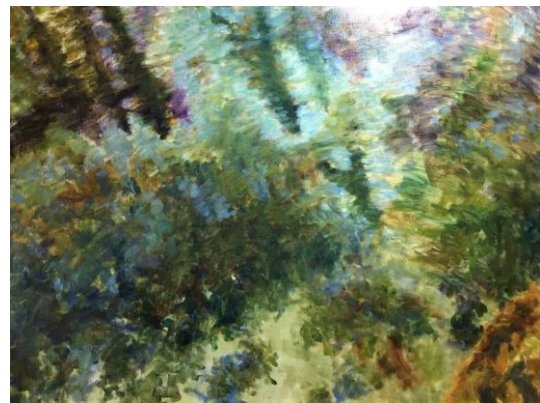
在這幅作品中，筆者希望能讓油彩所堆疊出來的水面植物與水面流動的感覺與光影變化呈現出一種輕盈、詩意般的、如音符般的跳動。而黃色、藍色與綠色的組合，則能反映出大自然與生命的豐盈以及筆者像陽光般跳躍、喜悅與滿足的好心情。另外，筆者也利用金箔與銀粉的金屬色澤，增加其色彩變化及提昇幸福感。



[圖 4-1-7] 使用金箔膏後再將適量金箔黏貼上去 [圖 4-1-8] 堆疊更多層次的油彩，增加其豐富度與耐看性

從以下五張圖可看出筆者繪製這幅畫的過程。筆者相信工欲善其事，必先利其器，因此到了創作階段時皆使用全麻畫布及專家級油畫顏料創作。全麻畫布比較好抓住顏料，保存期限也比較久。而專家級油畫顏料的色粉成分較高且磨得比較細，顏料種類比較多、彩度比較高，色彩也比較美。當使用不同顏色調和時，專家級顏料混合出來的顏色也比較漂亮。

在一開始構圖時筆者會先選用透明或半透明的大地色系，在此幅畫中是選用深綠色。之後再一層一層用半透明顏料堆疊上去，最後才使用不透明顏料及白色。因為若一開始即使用不透明顏料，之後要再用透明或半透明顏料就會蓋不上去。因為筆者的創作以水景為主，使用透明或半透明顏料也才可表現出水的通透與清澈。



[圖 4-1-9] 先選用透明或半透明的深綠色、大地色系構圖及打底

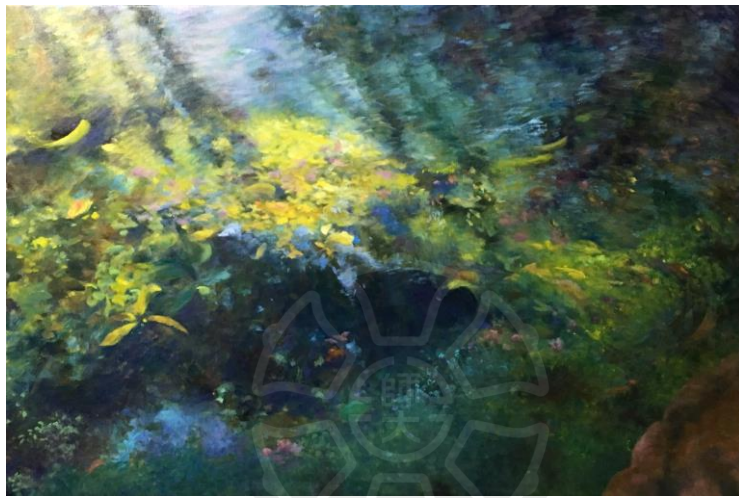
[圖 4-1-10] 開始加上深淺不同的色彩作第二層



[圖 4-1-11] 開始加上不透明色畫漂浮在水面上的
的葉子與陽光

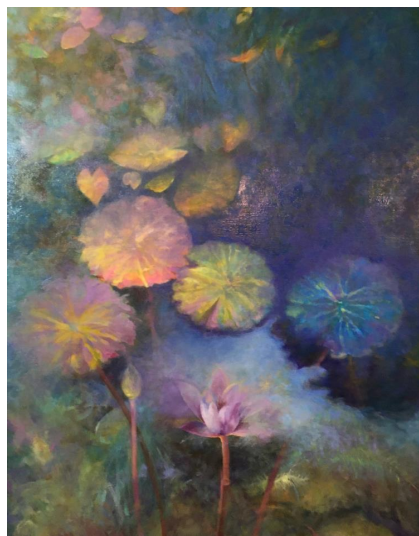


[圖 4-1-12] 繼續堆疊並開始慢慢整理畫面



[圖 4-1-13] 貼上金箔與撒上銀粉，加上更多細節及色彩，再做最後細節的修飾，完成創作

三、 作品三《緩慢》 Slowness



[圖 4-1-14] 林芳蘭《緩慢》 Slowness，2021 年，油彩、全麻畫布，72.5 x 91cm

(一) 創作理念：

色彩一直是筆者認為繪畫中最主要的元素，而能反映藝術家內心感受的象徵色彩更是筆者一直以來的追求。荷花出淤泥而不染，不論在華人世界的文學、宗教與藝術方面都是常常被引用的對象，也常讓人聯想到純潔高雅、寧靜與神聖。筆者則希望藉由這幅荷花池的水景畫作讓觀賞者看到每個荷葉不同的色彩與姿態，感受到世界的繽紛與歲月靜好，進而忘卻世間的煩惱。

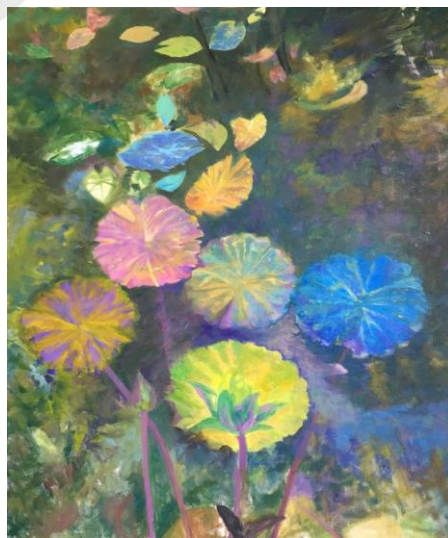
(二) 創作形式與技法：

在創作這幅畫時，筆者大膽地讓每片荷葉有不同的色彩，並使用乾擦法讓畫面產生朦朧的霧氣感，營造氣氛。整個畫面的構圖從左上角的荷葉慢慢往右下角延伸，則能讓人情緒安定下來。而針對水面下的石頭與水草，筆者則使用按壓的方式讓它們的形態似有若無地出現在水面下。

從以下四張圖可以看到筆者繪製這幅畫的演變過程。在最後階段筆者為使右上部水面的水更加明顯，於是在水面上進行藍色透明顏料的罩染，然後再作整理及最後細節的修飾，完成此創作。



[圖 4-1-15]先選用透明或半透明的深綠色構圖及打底



[圖 4-1-16]開始依照感覺為每片葉子上色



[圖 4-1-17] 開始依照光影在水面上做出變化



[圖 4-1-18] 繼續堆疊、調整構圖並開始整理畫面



[圖 4-1-19] 在右上部水面上單染上藍色，做最後細節的修飾，完成創作

第二節《生命之水》系列

一、 作品一《人生抉擇》Life Choice



[圖 4-2-1] 林芳蘭《人生抉擇》Life Choice，2021 年，油彩、全麻畫布，111 x 166cm

(一) 創作理念：

人生是由許多的選擇所串連起來的。而在生命的旅途中，我們會遇到很多不同的人。其中某些人會因為我們在不同人生階段所做的不同選擇而產生或深或淺的連結與故事。這種人與人之間的分分合合與來來去去只能說是因緣。有時候在此地分離，又會在他處再相逢。有時卻也就從此無緣再相見了。在人生的每個階段，我們所能做的就是認真的生活、珍惜與每個人相處的當下。這樣即使無緣再相聚，至少仍能留有美好的回憶。日本文化中所說的「一期一會」，應該就是這個道理。

筆者認為療癒可分成不同層次的療癒。且療癒除了正向療癒，也可以是逆向療癒，意即讓觀者了解遇到這種困境的並不是只有觀者自己。

(二) 創作形式與技法：

在做這系列作品時，筆者跳開前一個系列所注重的色彩堆疊，而改用黑、白、

灰及咖啡色來創作這件作品，只在少部分地區使用一點點的藍色與黃色。首先，用 Gesso 打底，乾了之後先用炭筆於畫布上打草稿，然後噴炭筆保護噴膠定型，待乾後接著用混入粗浮石凝膠的基底材完成打底，增加岸邊石頭的肌理與厚度，待基底材乾後再用油畫顏料開始創作。以這種方式所畫出來的石頭產生了立體感，並有了時間的滄桑感及朦朧的夢幻感。

在這幅畫中，筆者採用松節油調稀釋油畫顏料，再倒在畫布上做成河水流動的效果。最後用畫筆沾稀釋的顏料並彈撥筆尖做噴灑，營造效果，創造出不同於用油彩筆刷直接繪製水面的獨特效果。

在這幅畫中，褐色象徵孤獨，藍色象徵光明，黃色象徵希望。



[圖 4-2-2] 先用炭筆於畫布上打草稿



[圖 4-2-3] 用粗浮石凝膠打底，以增加岸邊石頭的肌理與厚度



[圖 4-2-4] 用松節油調和顏料，之後再倒於畫布上，並做些微噴灑、營造效果

二、 作品二《孤寂》The Loneliness



[圖 4-2-5] 林芳蘭《孤寂》The Loneliness，2021 年，油彩、全麻畫布，97 x 145.5cm

(一) 創作理念：

在人生的旅途中，雖然我們身邊會有家人朋友的陪伴，但有的時候只會剩下我們自己一人獨自面對生活中的挫折與困難。尤其是在人生中最重要階段，例如出生、求學、就業、生病、死亡。我們往往是獨自一人邁向下一個階段後，再與那個階段有緣份的人產生連結。

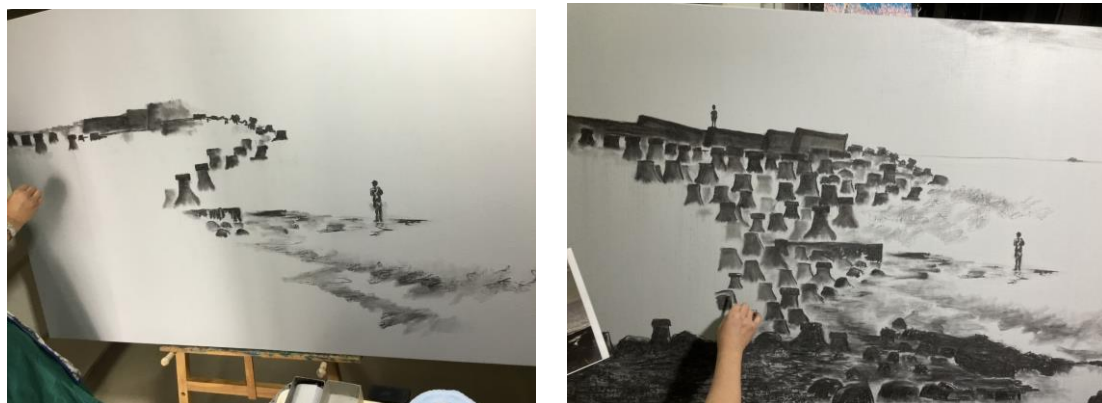
在這幅畫中，筆者藉由描繪防波堤旁的大海，來呈現這種蒼茫大海中孤寂的感覺。畫面中這一近一遠的人，就象徵在人生中不同階段的我們。筆者希望藉這種深沉的意境，提供給觀者逆向的療癒，讓他們知道每個人都會有這種身處茫茫人海卻無所依靠的孤獨感。然而只要我們抬頭望向天空，就會看到遠方的光明。

在這幅畫中，咖啡色象徵孤獨，藍色象徵光明。消波塊象徵自我防衛，白灰海浪象徵反復出現的苦難，而深咖啡色的石頭則象徵人生中的險阻。

(二) 創作形式與技法：

在這幅畫中筆者一樣跳脫前一個系列所注重的色彩堆疊，而改用黑、白、灰、咖啡色及藍色來創作這件作品。首先，筆者先用調好灰色壓克力的 Gesso 將整幅畫用灰色打底。再用炭筆於畫布上打草稿，噴完炭筆保護噴膠定型後，再使用

混合好粗浮石凝膠、極粗浮石凝膠及 Gel 的基底材打底繪製岸邊石頭，以增加其肌理與厚度，營造出粗曠的感覺。



[圖 4-2-6] 先用炭筆於畫布上打草稿

在畫完藍色的海洋後，筆者再使用大支的筆刷沾白色及灰色油畫顏料，大筆觸刷出大海流動的蒼茫及無邊無際的感覺。以便讓觀者產生時間的流動性感受，並體會到人生如夢、時光飛梭。



[圖 4-2-7] 用大筆刷沾藍色顏料畫出茫茫大海



[圖 4-2-8] 用大支的筆刷沾白色及灰色顏料，大筆觸刷出大海流動的蒼茫及無邊無際的感覺

第三節《天地悠悠》系列

一、 作品一《夢中的水邊》The Waterside in Dream



[圖 4-3-1] 林芳蘭《夢中的水邊》The Waterside in Dream，2021，油彩、全麻畫布，72.5 x 91cm

(一) 創作理念：

也許是受學生時代到故宮博物院看到白底青花瓷古董花瓶的影響，這種白底藍花的清新高雅與明亮大方一直是筆者很喜愛的顏色組合。當看到連外國都學習東方創作青花瓷瓷器並將這些圖案運用在工藝品及服飾上時，讓筆者想到為何不創作一幅白底青色的水景創作。如是，此幅色彩清新脫俗的畫作就這樣產生了。當看著這幅畫作，筆者彷彿可以聽到潺潺流水聲。而這些深淺不一的藍色所搭配的白色則像是光影，又像白雪。整幅畫讓人感覺到萬籟俱寂，彷彿沒有時間，整個芴蒼中只剩大地與我，很是聖潔。而所有人世間的所有紛擾與苦難也都在這裡化為寧靜，煙消灰滅。這裡是萬物初始之地，一切如白雪純淨無瑕，如水如冰透徹光亮。萬物在這裡只需靜靜休憩，專注於呼吸之間。

(二) 創作形式與技法：

首先，筆者先用調好灰色壓克力的 Gesso 將整個畫布用灰色打完底，然後再選用透明或半透明藍色顏料構圖。因為藍色有分很多種，所以先選用較深的藍色。此時筆者加了一點點綠色顏料去混色畫在第二層，待第三層時再用淡藍色蓋過去。因為其後整幅畫面只會看到藍與白，所以在畫構圖及畫第一層、第二層時要特別注意留白，不要弄髒。



[圖 4-3-2] 用透明或半透明深藍色構圖在
用灰色打完底的畫布上



[圖 4-3-3] 用藍、綠色混和的顏料畫第二層

二、 作品二《宇宙之海》The Sea of Universe



[圖 4-3-4] 林芳蘭《宇宙之海》The Sea of Universe，2021 年，油彩、全麻畫布，162 x 130cm

(一) 創作理念：

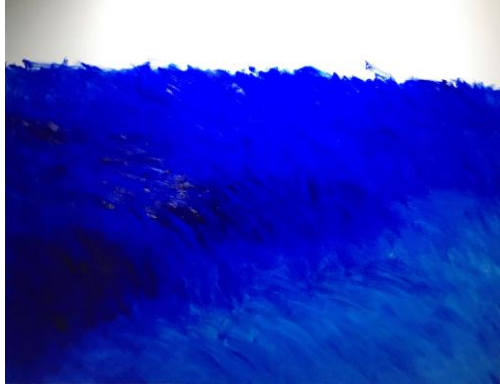
要如何將西洋油畫與東方水墨做結合，創作出具有東方人文思考哲學的油畫創作作品一直是筆者在思考的問題。因此，在創作這幅作品時，有別於以往實地取景，筆者改採「概念山水」的方式，在畫面上製造出象徵性的大海構圖。這片海洋是一種象徵，也是一種文化精神的映照。

對於筆者而言，這片海洋就像西藏的高山，巍峨壯闊、聳入天際。它超脫凡塵，就在天與地之間那模糊的交界處劃入宇宙星辰。因此，它既是人間的海洋，也是繁星映照的宇宙。看著它，彷彿從人間進入另一個空間，讓人體會到神聖而莊嚴靜謐的感受。而天空中那橘色的圓點則象徵在宇宙間散佈的能量。這些橘色的圓點可能是一個個生命的個體，也可能是一個個還在養精蓄銳的沙粒。它們穿梭在我們看得到與看不到的時空維度裡，等待機緣的圓熟。

筆者常覺得在大自然中，天與地的交接處蘊含有神祕的力量。當遠眺天地交接處的這條宇宙時空線時，它能凍結時空，將人們從凡間帶到天堂，所以也能消滅人們心中的憂愁與執著。這股在天地宇宙間運作的神奇力量也就是宇宙萬物運行的真理。宇宙無極限，而這股神奇的力量無所不在、無所侷限。在這幅作品頂端的白色長條線象徵陰陽交界處，黃色象徵希望，橘黃色圓點象徵發光能量體。

(二) 創作形式與技法：

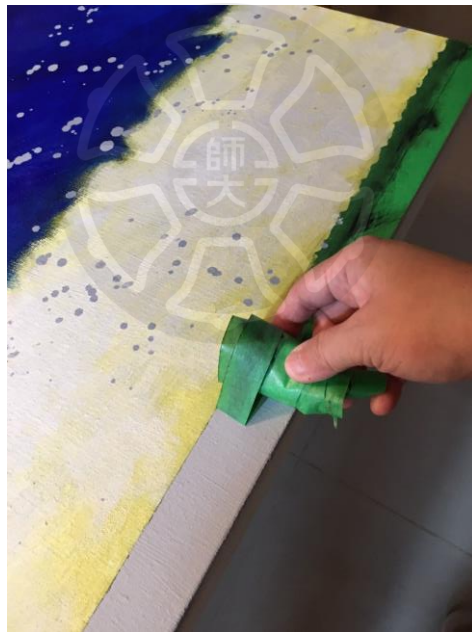
首先，筆者先用調好灰色壓克力的 Gesso 將整幅畫用灰色打完底，然後用紙膠帶在畫布頂端貼成一長條，以避免被後面噴灑的動作弄髒。接著，筆者首先先用藍色顏料畫出心目中壯闊的大海浪潮，再用松節油稀釋灰色顏料，用筆沾取適量潑灑在海浪與天空的交界處，以營造出如西藏高山上經幡隨風飄動的感覺。然後再將橘黃色圓點選取適當位置散佈其中。最後，將一開始黏貼好在畫布頂端上的紙膠帶撕掉，再用白色顏料塗滿，畫成一條象徵天堂與人間交界處的分隔線。



[圖 4-3-5] 用藍色畫出心中大海壯闊的浪潮



[圖 4-3-6] 用紙膠帶貼在畫布頂端，之後再用稀釋好的灰色顏料取適量潑灑



[圖 4-3-7] 將畫布頂端的紙膠帶撕掉，再用白色顏料塗滿

第五章 結論 藝術之於我 創作之於我

有很多現代人因工作及生活長期的壓力而生病，所以“舒壓療癒”的繪畫成為工業革命後至二十一世紀發展出來的一種特別的繪畫藝術功能與類型。

第一節 創作歷程回顧

筆者從數年前因為閒暇興趣而開始學習繪畫，也逐漸閱讀許多藝術史及相關的書籍，加上幸運地考上研究所接受師長們的悉心教導，一路上進行摸索與追尋，讓筆者了解到繪畫的重點不在於把物體畫得很像，而是在於傳達藝術家所想要表達的藝術內涵與創作理念。在這條藝術學習之路上，筆者雖然仍受限於社會上一般人所承受的壓力及價值觀的框架，但深信藉由自己喜好的繪畫可以突破框架，並且療癒自我，進而將自己的興趣提昇到另一個境界。也期待能讓觀賞筆者畫作的觀者感到舒心與放鬆，讓身心靈更加豐富美好。

在研究所就讀的這三年多時間，筆者深刻體會因為水的柔美、自由無框架，水景繪畫對筆者來說是所有大自然繪畫裡療癒功能最強的。因此筆者也相信對其他人來說，水景繪畫最能夠撫慰他們疲憊的心靈。

在進入師大研究所開始真正創作屬於自己的作品後，筆者深刻體會到藝術家需能忍受與享受孤獨，且需要有強健的體魄。因為唯有獨自靜心思考，並有恆心地長期創作，藝術家才能聆聽自己內在的聲音，創造出自己特有的繪畫風格。而健康的身體更是唯一能夠陪伴藝術家長期創作，並應付在創作時所需付出的勞力的最大後盾。

筆者非常慶幸在研究所能更深入研究創作、中西洋美術史，了解美術史的演變及許多藝術家的藝術創作。這段學習過程改變了筆者創作時的思考方向。去參觀美術館展覽時，也懂得更深入地去了解藝術家的生平、時代對藝術家的影響，以及去研究藝術家的創作技巧、風格演變與創作理念。這些都讓筆者對藝術的了

解更深入且深刻，也收穫更多。

第二節 未來與展望

筆者一直很喜歡寫意的繪畫方式與風格，也很欣喜在這段學習過程中發現自己對色彩有強烈的敏感度及喜愛。因此未來會持續往寫意甚至豪氣揮灑的創作方式去嘗試，期待能創做出更讓人有感覺的作品。

而「療癒」一直是筆者認為藝術對人類最重要的功能。筆者也深刻認為藝術能讓人類的生活與生命更加有深度與美力。因此未來也將持續本研究中三個階段創作的理念，繼續往這個方向進行更深更廣的創作。

筆者認為水就像大自然對全人類的愛，它無所不在，就像母親一樣包容我們，給我們適時的呵護與療癒。水讓筆者感受到宇宙天地之間最重要的就是「愛」。唯有愛，才能突破時空限制，撫慰人心，歷久彌新。我們的體內有百分之七十是水分，因此，我們每個人都可以是愛的發散點，也就是愛的聚寶盆。當我們以愛對待周圍的人，自己也會感受到愛。因此創作以愛為起點而具有療癒功能且能夠感動人心的作品，也將會是筆者未來持續努力的目標。






期待，以自己綿薄之力，能為人類與世界創作出更多有意義的作品。

附記：期待，閱讀此論文的每位讀者都可感受到筆者藉由研究此水景繪畫所獲得的美學心靈。

作品圖錄

以下是筆者在研究所期間所完成的此研究創作作品：

NO.	作品圖片	作品名稱	媒材	尺寸(cm)	創作年代
1		漣漪 The Ripple	油彩、全麻畫布	80cm x 116.5cm (50P)	2018-2021
2		希望 The Hope	油彩、全麻畫布	72.5 x 91cm (30F)	2018
3		豐盛 Abundance	油彩、全麻畫布、 銀粉、金箔	80cm x 116.5cm (50P)	2019
4		聽見她在唱歌 She is Singing	油彩、全麻畫布	72.5 x 91cm (30F)	2021
5		映 Reflection	油彩、全麻畫布	91 x 60.5cm (30M)	2021
6		緩慢 Slowness	油彩、全麻畫布	91 x 72.5cm (30F)	2021
7		水邊的鹿 The Deer at Waterside	油彩、全麻畫布	91 x 116.5cm (50F)	2021
8		澎湃的心 The Surging Mind	油彩、全麻畫布	65 x 91cm (30P)	2021

9		啟程 Start Life Journey	油彩、全麻畫布、 GOLDEN 粗浮石凝膠	91 x 116.5cm (50F)	2021
10		人生抉擇 Life Choice	油彩、全麻畫布、 GOLDEN 粗浮石凝膠	111 x 166cm (30F+30F)	2021
11		孤寂 The Loneliness	油彩、全麻畫布、 GOLDEN 粗浮石凝膠、極粗浮石凝膠	97 x 145.5cm (80P)	2021
12		夢中的水邊 The Waterside in Dream	油彩、全麻畫布	72.5 x 91cm (30F)	2021
13		藍色冥想 Blue Meditation	油彩、全麻畫布	45 x 60.5cm (12P)	2021
14		浮雲 人生若夢 Life is Like a Dream	油彩、全麻畫布	35cm x 35cm (4F)	2021
15		海天一線 The Sea Sky Line	油彩、全麻畫布	130 x 162cm (100F)	2021
16		宇宙之海 The Sea of Universe	油彩、全麻畫布	130 x 162cm (100F)	2021

參考書目與文獻

一、 中文書目

1. 王秀雄著，《觀賞、認知、解釋與評價－美術鑑賞教育的學理與實務》，臺北市：藝術家出版社，2021年。
2. 江賢二，《江賢二 PAUL CHIANG》，臺北市：遠見天下文化出版，2014。
3. 吳錦勳，《從巴黎左岸到台東比西里岸 藝術家 江賢二的故事》，臺北市：遠見天下文化出版，2014。
4. 洪麟風，《波那爾魅力》，臺北市：藝術圖書公司，1998。
5. 高千惠，《出界 水墨空間的人間詩學：意識、物質、身體、文化、政治想像的時空旅誌 ；Out of Bounds - Poetic Vision of Living World in Ink Art Time Traveling within the Images of Consciousness, Matter, Culture and Politics》，臺北市：典藏藝術家庭，2020。
6. 陳永賢，《錄像藝術啟示錄 The Apocalypse of Video Art》，臺北市：藝術家出版社，2010。
7. 陳鴻興/ 蕭琇霽著，《圖解現代色彩學》，臺北市：五南圖書出版公司，2018。
8. 黃木村著，《色彩能量再生學》，臺北市：老樹創意出版，2011。
9. 彭明輝，《欲望的美學：心靈世界的陷阱與門徑》，新北市：聯經出版事業，2020。
10. 劉振源，《世紀末繪畫》，臺北市：藝術圖書公司，1997。
11. 戴孟宗編著，《現代色彩學 - 色彩理論、感知與應用》，新北市：全華圖書股份有限公司，2011。

二、 中譯書目

1. Heather C. Williams 著，陳品秀譯《與自己的心靈對畫 三枝筆畫出你的生活禪》，臺北市：臉譜，城邦文化出版，2010。
2. Henry Thoreau 著，劉泗翰譯《湖濱散記 關於簡樸、獨立、自由與靈性》，梭

- 羅獻給我們這個世代的心靈筆記》，臺北市：果力文化/ 漫遊者文化，2020。
3. Hermann Hesse 著，楊玉功譯《流浪者之歌 Siddhartha》，臺北市：漫遊者文化，2013。
 4. Julian Bell 著，官妍廷譯《什麼是繪畫？- 我們該如何觀看、如何思索所見之物？What is painting？》，臺北市：典藏藝術家庭出版社，2019。
 5. Rudolf Arnheim 著，李長俊譯，《藝術與視覺心理學》，臺北市：雄獅圖書，1985。
 6. Wassily Kandinsky 著，余敏玲譯《藝術中的精神 Concerning the Spiritual in Art》，臺北市：信實文化行銷出版，2013。

三、 英文書目

1. Alexandra Loske, *Colour : A Visual History*, TATE London : Ilex Press, 2019.

四、 期刊論文

1. 王強強、Thomas C. Blair，《色彩在文化中的象徵意義 --以臺灣和美國為例》，2007，<<https://hdl.handle.net/11296/sxw9j7>>。

五、 網路資源

1. ART.ZIP 網址 : < <https://www.artzip.org/anselm-kiefer> > (2021 年 8 月 24 日檢索)。
2. Bill Viola 官網. 網址 : <<https://www.billviola.com>> (2021 年 8 月 20 日檢索)。
3. Caspar Friedrich 官網. 網址 : < <https://www.caspardavidfriedrich.org/>> (2022 年 1 月 17 日檢索)。
4. Claude Monet 官網. 網址 : < <https://www.claude-monet.com/> > (2021 年 11 月 12 日檢索)。
5. Edvard Munch 官網. 網址 : < <https://www.edvardmunch.org/>> (2022 年 1 月 18 日檢索)

6. Van Gogh Museum 官網. 網址 : < <https://www.vangoghmuseum.nl/> > (2021 年 8 月 20 日檢索)。
7. 美國國家美術館 (National Gallery of Art) 官網. 網址: < <https://www.nga.gov/> > (2021 年 11 月 13 日檢索)。
8. 道教文化中心資料庫 官網 : < <https://zh.daoinfo.org/> > (2021 年 11 月 15 日檢索)。

