



當光穿越生命的裂隙 楊元寧畫出內在覺察之旅

文字・郭慧・圖片提供・印象畫廊

面對生命的幽暗，人們往往急著逃離，藝術家楊元寧卻選擇回頭凝視。她將不同階段的傷痛、覺察與突破帶入畫布，讓黑暗與光在色彩間彼此牽動，也邀請觀者走入作品，重新看見內在最真實的自我。

站在楊元寧的畫作前，目光很難停留在某一處。色彩時而輕盈柔和，時而濃烈奔放；線條與筆觸在畫布上自由伸展，牽引視線往明亮與幽暗的深處移動。那些彼此交錯的色塊與形體，彷彿承接著潛藏於意識深處的情緒暗流，也顯影出難以言說的內在風景。細究其中，只見畫作中的陰翳與微光如同陰與陽般相互牽動，也彼此滋養，彷彿正在訴說著，生命的完整不只存在於明亮、平靜與從容的時刻，也包含恐懼、脆弱與失去方向的片段。學會接納兩股力量，人們才得以更柔軟的姿態，承接生命中的變化。

身兼藝術家、作家，以及致力陪伴個人突破迷惘，重拾熱情的「生命教練」等多重身份，多年來楊元寧始終以生命經驗、內在探索與自我覺察為創作核心。2021年，她在印象畫廊舉辦個展《回到家》，以「回家」象徵重新走向內在最真實的自己；時隔五年，近期她再度回到印象畫廊，在個展《擁抱黑暗，喚醒光芒》中，將目光投向人們習慣迴避的傷痕、恐懼與不安。

「當我們遇見黑暗時，往往會感到不安。我們轉身避開、抗拒，或將它壓抑在心底，只為讓自己看起來

平穩、從容、可控。然而，那些我們不願面對的黑暗，往往正是內在渴望被看見的一部分。」《擁抱黑暗，喚醒光芒》展覽介紹中如此寫道。對楊元寧而言，黑暗並非必須驅逐的存在，它能照見深藏於心中的傷口，以及那些不知不覺牽動我們的力量；也唯有願意直視，覺察才會浮現，光也得以滲入內心原本幽閉之處，鬆動盤結其中的傷痕。



楊元寧作品《破恐而定》(Fear Not)。



楊元寧作品《焰起化生》(Ablaze)。

所謂「創作」，便是完全跟隨直覺與內心的過程

有趣的是，楊元寧的創作方式，也隱隱呼應了她忠於內在的創作理路。她表示，面對空白畫布，自己習慣不預先設想構圖，也很少分析接下來該使用什麼顏色或筆觸。「對我來說，那更像是一種感受，一種內在的『知道』。我會感受到色彩、感受到筆觸，然後跟隨自己的直覺，跟隨內心告訴我的方向去創作。這個過程中沒有思考，也沒有刻意的選擇。」

於是，她可能拿起畫筆，也可能使用抹刀或油漆刷，讓色彩隨著當下情緒流動。一幅作品可能在短時間內告一段落，也可能歷經多年反覆堆疊，沒有預設的終點，完成的時刻同樣來自直覺。

「當一幅畫完成時，也是一樣的『知道』。我不會去分析它是否完成，而是在某一個瞬間，很自然地知道：它完成了。從一開始面對空白畫布，到最後知道

作品已經完成，理性的思考從未真正介入其中。對我而言，創作是一個完全跟隨直覺與內心的過程。」楊元寧說道。



楊元寧身兼藝術家、作家與生命教練等身分，即便身份多元，卻指向啟發他人的共同使命。



楊元寧作品《心靈蛻變》(Evolving Spirit)。

而在畫作完成後，命名則從作品本身自然浮現。從《焰起化生》、《破恐而定》、《明見》到《心靈蛻變》，觀看這些畫作，宛如沿著名稱走入一段內在旅程。在這段旅程裡，幽暗逐漸退去，恐懼鬆動，原本蟄伏於深處的光芒緩緩顯現，讓觀者從自身經驗出發，在色彩與筆觸之間找到不同的理解。這些生命哲學與感悟，層層沉積於楊元寧的一方方畫布之中，化為一處處容許人們駐足、重新感受自己的心靈場域。有些觀者在此落淚，像是某段沉埋已久的感受終於被輕輕觸及，於無聲之中，重新與自己相認。

以不同媒介，照亮走向真實自我的路徑

沿著繪畫通往內在的路徑回望，多元身分彷彿在楊元寧身上通往相同方向。她表示，自己創作靈感多來自於自己生命中的突破，也來自於在生命教練工作中，與不同人交流時看見的共同人生課題。「我是一個很喜歡與人互動的人，喜歡和人聊天，也喜歡了解每個人不同的生命故事。透過這些交流，以及生活本身，我從所觀察、經歷與感受到的一切之中，獲得很多創作的靈感。」



楊元寧作品《明見》(Clarity)。

對她而言，無論繪畫、寫作或以生命教練身份陪伴他人，其實都是實踐同一個使命的不同方式。「我的使命一直都是希望能啟發他人，為他人的生命帶來一些改變，陪伴他們突破生命中的困境、找到療癒傷痛的方式，進而活出最真實、最好的自己。」楊元寧說道。

當然，在人生不同階段，每個人需要的陪伴並不相同。然而，無論是透過對話重新辨認自己的方向，在文字裡找到理解，又或是從一幅畫感受到力量，楊元寧始終試著以不同媒介，為人們照亮一條走向真實自我的路徑。那些曾經幽微難辨的感受，或許無法在瞬間獲得解答，卻能在色彩、文字與對話的陪伴下，逐漸顯露輪廓。就像她畫布上的光，並不以耀眼之姿驅散所有黑暗，而是在生命的裂縫中緩緩浮現，讓人相信，即使身處幽谷，內在依然蘊藏著重新綻放的力量。

楊元寧《擁抱黑暗，喚醒光芒》個展

Time：2026.10.17 (六)～11.15 (日) 11:00～19:00

Add：印象畫廊（台北市大安區仁愛路四段 46 號）