



鏡之戒—國立東華大學的侯俊明曼陀羅計畫

「圓形的曼陀羅像一面鏡子，照映著自己的內心世界，可以在簡單的塗繪中與自己相逢。也像是子宮、種子、蛋、孕育著、隱藏著各種可能性。更重要的是：我當他是一個堅實的鉢。持戒托鉢，以此淬煉自己。」

～侯俊明《鏡之戒—一個藝術家 376 天的曼陀羅日記》



《鏡之戒》一書中的 402 張曼陀羅圖畫與文字，是作者侯俊明重整失序生活，走出生命幽谷的心路歷程。侯俊明說，「我曾藉著每日不間斷地畫寫曼陀羅，度過生命中的黑暗與孤獨，得以療癒、整合自我。」他相信這套方法也可以帶給年輕學子一個新的視野，探索自我、與內在產生更深的連結，更有勇氣面對未來。

2008 年 11 月開始，侯俊明在國內大學進行「鏡之戒—侯俊明曼陀羅計畫」，國立東華大學為第三所參與執行的學校。本次校園巡迴計畫的展出特色，是由創作者出發，藉由長時間繪製曼陀羅的自我療癒經驗，跨領域至藝術治療的展現。透過特別企劃的相關活動，希望喚醒年輕學子潛藏的創造力與自我連結的能力，鼓勵大學生嘗試透過曼陀羅的自由繪畫、心靈書寫與閱讀，帶動「表達性藝術療癒」新風潮，走出低盪，豐富生命，更有能力處理人生課題。

3 月 16 日至 4 月 2 日在東華大學舉辦的【曼陀羅畫展】展出 5 套共 214 件侯俊明的曼陀羅作品。展場內裝置藝術作品【圓夢之屋】由交大建築所郭聖荃先生所設計，觀展者可在屋內體驗畫寫曼陀羅、交換曼陀羅心願的祝福與樂趣。【療癒系書展】則挑選了數十本精彩的心靈療癒書籍，搭配【心療癒講座】，邀請《以畫療傷》作者盛正德先生，分享其陷於憂鬱症的心靈絕境時，以藝術做為療癒方式之一的體驗。在【愛的曼陀羅工作坊】中，侯俊明則帶領大家透過動態靜心、即興自由繪畫、靜坐冥想、抽塔羅牌、心靈書寫、繪畫曼陀羅、鏡子回饋等方式，探討個人志向、情緒困擾、親密關係、健康、施與受、童年回溯……等切身之鑰，走入一場傾聽內在的旅程。

侯俊明覺得藝術家就像巫師，是宇宙能量的執行者，上天透過藝術家的手傳遞出許多訊息，有時候甚至超過藝術家自身的生命經驗；而藝術家也具有點石成金的能力，把日常生活的經驗放大、誇張化，轉化成為藝術語言，讓社會大眾能夠有更深刻的感受；此外，藝術家也創作符號與圖騰，例如 2008 年的賣座電影「海角七號」便成為台灣的集體記憶，創作者敏銳地去感覺這個時代，並將它呈現出來。這次展出的畫作中，一個盤坐著的人，頭上出了一棵樹，侯俊明表示這就是他生命的願景，告訴自己要不斷地建構生命，也想把自己的方法分享出去，連結更多伙伴，彼此相互守候，獲得更多的能量與勇氣面對困境、迎向希望，願曼陀羅持續轉動，圓滿我們的人生，也圓滿一切。



心圓藝想

2009 春 東華藝術季

【鏡之戒】侯俊明曼陀羅展 系列活動

活動地點：東華大學共同教學大樓展示廳

合辦單位：東華大學心理諮商輔導中心

【侯俊明曼陀羅畫展暨暨療癒系書展】

時間：2009 年 3 月 16 日～ 4 月 2 日 每日 9:00-16:30 (週日休展)

開幕：2009 年 3 月 17 日 (二) 10:00

書展同步於東華書坊、志學書坊展出

【校園曼陀羅種子培訓】時間：2009 年 3 月 15 日 (日) 9:30—17:00

【曼陀羅繪畫與書寫工作坊】時間：2009 年 3 月 21 日 (六) 9:00—17:00

【心療癒講座】以畫療傷—盛正德 / 時間：2009 年 3 月 25 日 (三) 14:10

「圓形的曼陀羅像一面鏡子，照映著自己的內心世界，可以在簡單的塗繪中與自己相逢。也像是子宮、種子、蛋、孕育著、隱藏著各種可能性。更重要的是：我當他是一個堅實的蚌。持戒托蚌，以此淬煉自己。」～侯俊明



近年來，華人圈倍受矚目的藝術家--侯俊明(六腳侯氏)，在藝術拍賣市場屢創佳績，去年曾創下海外拍賣最高價的殊榮，更被稱為台灣當代藝術四大天王之一，至今展覽邀約不斷。

然而，侯俊明也曾經歷人生與藝術生命的低谷，甚至一度想放棄創作。第一段婚姻失敗，曾讓他陷入孤單、無助、痛苦的困境，很長一段時間癱在床上全身疼痛。為了重建自我、走出低潮，他從千禧年的第一天，開始了為期一年又十天的「曼陀羅」繪畫藝術「自」療。

《鏡之戒》書中的 402 張曼陀羅圖畫與文字，即是侯俊明重整失序生活，走出生命幽谷的心路歷程。侯俊明說，「我曾藉著每日不間斷地畫寫曼陀羅，度過生命中的黑暗與孤獨，得以療癒、整合自我。」他相信這

套方法也可以帶給年輕學子一個新的視野，探索自我、與內在產生更深的連結，更有勇氣面對未來。

本次校園巡迴計畫的展出特色，即是由創作者出發，藉由創作者長時間繪製曼陀羅的自我療癒經驗，跨領域至藝術治療的展現。透過特別企劃的【圓夢計劃】、【曼陀羅繪畫與書寫工作坊】、【療癒系書展】等活動，希望喚醒年輕學子潛藏的創造力與自我連結的能力，鼓勵大學生嘗試透過曼陀羅的自由繪畫、心靈書寫與閱讀，帶動「表達性藝術療癒」新風潮，走出低盪，豐富生命，更有能力處理人生課題。



【曼陀羅畫展】中將展出 5 套共 214 件侯俊明的曼陀羅作品，展場內裝置藝術作品【圓夢之屋】由交大建築所郭聖荃先生所設計，觀展者將在屋內體驗畫寫曼陀羅、交換曼陀羅心願的祝福與樂趣。【療癒系書展】挑選了數十本精彩的心靈療癒書籍，搭配【心療癒講座】，邀請《以畫療傷》作者盛正德先生，分享其陷於憂鬱症的心靈絕境時，以藝術做為療癒方式之一的體驗。【愛的曼陀羅工作坊】侯俊明將帶領大家透過動態靜心、即興自由繪畫、靜坐冥想、抽塔羅牌、心靈書寫、繪曼陀羅、鏡子回饋等方式，探討個人志向、情緒困擾、親密關係、健康、施與受、童年回溯……等切身之鑰，走入一場傾聽內在的旅程。【鏡之戒】系列活動將於 3 月 16 日展開，3 月 17 日早上 10 點開幕茶會，侯俊明先生將在現場解說畫作、分享創作心情，邀請所有喜愛藝術、關注藝術治療的同好們共襄盛舉。

【愛的曼陀羅工作坊】

報名方式：請於 2009 年 3 月 9 日起，上網(http://cte.ndhu.edu.tw/cen1/cen1_sign_up/)填寫報名表，並於報名後 2 天內至東華大學藝術中心繳交保證金 300 元(可抵材料費)，40 位額滿為止。

材料費用：學生 500 元/民眾 700 元，現場繳交，學生請出示證明（材料包含曼陀羅 DIY 手繪 T 恤套件、曼陀羅繪本、《鏡之戒》及繪畫材料，總價值 1200 元）

侯俊明六腳社：www.legendhou.tw 心靈工坊：www.psygarden.com.tw

國立東華大學藝術中心 敬邀
www.arts.ndhu.edu.tw