

鏡之戒 The Caution in Mirror



[鏡之戒 The Caution in Mirror_下载链接1](#)

著者:侯俊明

出版者:心靈工坊

出版时间:2007 年 11 月 15 日

装帧:

isbn:9789866782121

第一段婚姻失敗，讓侯俊明陷入孤單、無助的困境，為了重建自我，千禧年的第一天，他開始了為期一年的曼陀羅繪畫藝術治療。

「曼陀羅」（梵語Mandala，即圓輪）原是佛教修行觀想的場域，被視為佛陀覺悟境地。後來，心理學家榮格發現繪畫曼陀羅，具有暗示個人潛能和獨特的力量，於是將其發展成藝術治療的理論與工具。

侯俊明發覺，圓形的曼陀羅就像一面鏡子，照應著自己的內心世界，可以在簡單的塗繪

中和自己相逢。圓形的曼陀羅也像是子宮、種子、蛋，孕育著、隱藏著各種可能性。更重要的是：「我當它是一個堅實的鉢。持戒托鉢，我以此淬煉我自己。」

在侯俊明的曼陀羅畫和文字裡，我們看到了一個藝術家打開自己樸素、直率的初心，胡言亂語的自我對話（畫），卻充滿堅韌的生命力。

【自序】曼陀羅

在千禧年開始的第一天，為了陪伴自己度過三十七歲的生日，我閉關了十天。禁足、禁語、禁慾、茹素，每天持續做奧修動態靜心、寫作，並且開始了我為期一年的曼陀羅繪畫。

一月九日的筆記，我是這麼寫著的：

「我像是奉獻性禮般的，把剛畫好的曼陀羅呈到中堂，恭敬地擺放在我的遺照前方。雖然在這之前，兩年來我也都以塗鴉陪伴自己的孤獨，一樣只是使用蠟筆或水彩，但在紙上畫個圓輪——曼陀羅，再開始在這個圓輪內塗鴉，在經驗上就變得非常不一樣。

在曼陀羅裡畫畫，感覺到強烈的收攝力，跟自己的連結比較清晰。以前在同樣八開大小的粉彩紙上畫隨手畫，感覺能量是放出去的，有比較多發洩的可能性，而畫曼陀羅的時候，能量是往內收回來的，回到自身，觀照當刻的自己身心狀態。有比較高的自我整合，是自己和自己的對話，而不是向外表現自我、尋求認同。

決定以曼陀羅取代平日的隨手畫，我希望曼陀羅的繪製可以持續一整年，每天畫一幅曼陀羅日記。

之所以說「繪製」是因為畫曼陀羅比較像是在為不斷逝去的生命裁製壽衣——是實用性的，而且是祭祀用的。換一種較正向的說法是：曼陀羅的繪製就好像是在鑄造聖杯。任何恐懼、痛苦、悲傷、沮喪、任何憤怒，見不得人的邪念、慾望、秘密，都可以丟進聖杯裡被攪動、滌瀦、沉澱、轉化。

可以對著聖杯祈願，讓美夢成真，把詛咒變成祝福。看生命裡缺了什麼，就往聖杯裡求。也可以像是一口飲下聖水般的接受治療，接受聖杯〈曼陀羅〉裡浮現的任何事物。

它可能只是尋常的圖案，而不是什麼具高度表現性、原創性的「創作」。但它比隨手畫更容易避開藝術創作的矯柔造作，而更貼近樸素、直率的初心，打開自己。即使只是簡單而無任何表現企圖心的機械性填色，都可以變成一種靜心，平復起皺的心，成為一種禱告。我會以既好玩又神聖的狀態持續畫曼陀羅。」

日復一日，每日一張曼陀羅。有時是開啟大門迎接旭日的一個晨間儀式，有時是結束一天的一個息燈號，讓自己沉落下來，說再見。

強制性一天一張曼陀羅，無論身體多麼疲累，無論心情多麼狂亂或消沉，也無論是否有畫畫的意念、靈感，就是不能中斷曼陀羅的繪製。所以，它成為我生活裡的一根絲線，強而有力的牽制我，守住我，讓我不會失序、不會活得虛無、耗弱。

即使是一整天和別人瞎掰鬼混，也可以在稍後的曼陀羅繪製中去蕪存菁，成為滋養靈魂的神奇藥草。所以，也就沒有什麼無聊的事、錯誤的事會是浪費生命的。只要每天花一點時間做創造性的自我修練，那麼所發生的每一件事情都可以在生命的沃土裡長成一片果園。

我告訴自己：不要倒頭就睡。不要鬆手。不要讓一天輕易就過去了。要記得鬆土，這樣你的土地就不會是一塊硬梆梆的死土，在你耙疏過的土地上有芽會冒出，有花會開，有果子會結籽，然後，你就可以享受這一切的豐美。

就這樣，我透過每日畫曼陀羅來整合我自己，從2000年的1月1日到2001年1月10日我的三十八歲生日，整整一年又十天，我畫了402幅曼陀羅。

發覺圓形的曼陀羅像一面鏡子，照應著自己的內心世界，可以在簡單的塗繪中和自己相逢。

圓形的曼陀羅也像是子宮、種子、蛋，孕育著、隱藏著各種可能性。

更重要的是：我當它是一個堅實的鉢。

持戒托鉢，我以此淬煉我自己。

<http://www.psygarden.com.tw/book/book.php?func=visit&bookid=MjAwNzExMDExMDExNTU=>

作者介绍:

侯俊明．六腳侯氏

1963年出生嘉義縣六腳鄉，貫以「六腳侯氏」署名，畢業於國立藝術學院〈現改制為國立台北藝術大學〉美術系。90年代以裝置、版畫形式進行藝術創作，大膽挑戰禁忌、富儀式性。曾受邀威尼斯雙年展等國際展。近年創作轉向心靈探索的隨手畫和自由書寫。著有《搜神記》（時報出版）、《三十六歲求愛遺書》（大塊出版）、《穀雨．不倫》（華藝文化）。

目录:

[鏡之戒 The Caution in Mirror_下载链接1](#)

标签

藝術治療

灵修

艺术

绘画

心理学

Mandala

藝術

曼荼罗

评论

么么流酱~~

[鏡之戒 The Caution in Mirror_ 下载链接1](#)

书评

受《心探索》之托，去采访候老师。他远比我见过的艺术家真诚得多，朴素得多。听他一一道来，解读一些书中的画，茅塞顿开。
候老师希望画曼陀罗的治疗方式可以成为全民运动，因为它简单，随心所欲，向内自省，安静圆融。希望更多的有缘人能因此得道。

[鏡之戒 The Caution in Mirror_ 下载链接1](#)