

我與我的曼陀羅

大學藝術通識課裡外的創作與生命學習歷程

Mandala and I

Learning Life Lessons through the Visual Arts

吳鳳珠 Feng-Chu WU

國立宜蘭大學人文暨科學教育中心講師



尋找心中的曼陀羅

「曼陀羅」是一個沒有時代、文化或地域界限的奧妙圖形，它擁有豐富深遠的象徵意涵，從遠古舊石器時代到近代，許多文明都有它的痕跡，是人類最古老的視覺符碼之一。早期人們將其應用於宗教上（儀式、靈性等），隨著時空的演變，曼陀羅已不只是宗教圖騰，它被引用在不同的知識領域中，最明顯的例子是瑞士心理學家榮格（1875-1961）從各民族原始圖形與傳說的研究中，發現曼陀羅的奧秘，他曾在生命最幽暗低潮時期，每天創作曼陀羅長達二年，此歷程讓他體悟到創作曼陀羅能引領自我走入深層的內在世界，進行探索、覺察、自我整合等意識活動（劉國彬、楊德友，1997）。隨後，許多研究也肯定創作曼陀羅過程對人們在面對或練習專注、放鬆、宣洩、紓壓、探索意義、個人成長、靈性經驗、覺察潛意識、整合意識、生命啟發等能力時，相當有幫助（Snyder, 1999；陳麗芳，2003；楊懿純，2006；游琬娟，2008；許智傑、謝政廷、施玉麗，2009；何長珠、賴慧峰、張美雲，2011；蘇燕玲，2014；呂可俐，2015）。

「曼陀羅」具有獨特的圖形結構與象徵意涵，促使人們脫離直線思考的習慣，日本學者今泉浩晃博士將之系統化，發展出「曼陀羅思考法」（陳

木金，2010），透過理解、內化、統整、建構等階段，組成有效的學習策略，形成高層次的創造思考。許多職業領域將其延伸運用於個人內在之探索統整、心靈啟發、開發創意、訓練反應與聯想力、提高學習與工作效率、調節人際網絡之潛能發展。

培養學子成為有能力認識自我及追求生命意義價值的獨立個體，應該是通識教育的重點。但是，台灣教育長久以來仍以考試領導教學，嚴重忽視獨立思考、分析判斷及人文藝術涵養對學生人格和氣質發展的影響。這個失衡的價值觀，衍生出生命教育的必要性，近年來，許多大學的通識課程都設法融入生命議題，主要在文史哲、心理、環境等學門，教學方式則是歷史經典文本閱讀或服務學習等活動。筆者希望呈現不同的作法，從藝術的角度切入，介紹生命教育，讓學生藉由藝術而深入探索天／人／物／我的關係、心靈的修養以及藝術展現的生命力；「曼陀羅主題」則是一項期末統整單元，學生透過創作，展現檢視自我生命的歷程。

曼陀羅初體驗

為了跳脫傳統課堂上主要在知識面的傳授，筆者細膩地設計具啟發性的學習方式，運用情境教學與多元媒材，幫助學生體會與實踐生命課題。曼陀羅的前置課程安排了藝術人類學、藝術心理學、

藝術社會學、符號與象徵以及藝術治療等領域的議題，引導學生了解藝術與人類的關係，並透過實作，建立學生從欣賞、感受、操作、分享、觀察、回應及反思等面向，產生多元的能力與自我的價值認知。

在學期初，與曼陀羅相關的資訊便刊載在教學平台，供學生參考與準備，教室也配合經營出有著精油香氣、音樂與燭光的情境，讓學生一進來就感受到異於其他教室的沉靜氣氛，並自然地放輕語調與步伐。在此情境下，筆者介紹曼陀羅的意義、理論、功能運用與創作重點，並且分享個人及歷屆學生創作經驗與體悟，讓學生了解曼陀羅的個別性與多樣性，並自由地選擇有安全感的方式進行創作。因曼陀羅的創作重點不在美醜與技巧，而在從畫面中心發展的思考脈絡，圖形結構則強調對稱、平衡、開展，創作者的潛意識很容易因此呈現出來。學生創作完後，透過曼陀羅對映自己的身心靈圖像，從中思考象徵意涵與生命的關係，再為曼陀羅命名並寫下想法與心情。

大部分學生來上課的態度，都是跟著老師的進度行事；但偶有小插曲，可檢驗曼陀羅的療癒功能：有一天上課之前，一位紅著眼眶、神情疲憊的男學生，流著淚向筆者訴說，已經連續多天睡不著覺，心情紛亂到瀕臨崩潰的地步；此時上課鐘已響，其他的學生正等候筆者講解曼陀羅創作的要領，於是筆者順勢引導此學生，心情紛亂時最適合畫曼陀羅。聽完筆者講解曼陀羅創作意義與重點後，這位男學生選擇了教室裡一個最孤獨但卻能令他感到安全的位置，沒有人可以看到他畫甚麼或他的神情，筆者則站在遠方用眼神觀護他。他畫完曼陀羅後寫下：「國小時，老師送了我一本小王子的故事書，很喜歡裡面的圖文，彷彿將自己帶進了另一個世界，那種純淨的力量非常強烈。在曼陀羅裡，我把自己畫成一個小男孩，隨著自己的心去畫，希望在這個紛亂的世界裡，不要忘了當時的自己與初衷，作品完成後我感到安心、寧靜，頓時間，整個人被曼陀羅吸引進去。人類在宇宙裡或許

連沙粒都稱不上，我們的出現對宇宙而言，或許只算是一秒，但有些真理卻是永恆的，所以我畫了一個宇宙，而男孩面前的花也不單單是愛情，而是一些他一生中想守護與追尋的真理。（CSC，以下皆用學生英文字母代號）」，他的悲傷、失措……五味雜陳的心情，已透過曼陀羅創作過程得到紓解。

對筆者而言，曼陀羅創作體驗帶給學生許多感受，他們寫出來的感想，充滿溫度和深度。WDJ 寫道：「畫曼陀羅的過程中，腦中一直有過去的記憶傳來的聲音，在我耳邊低語。畫著畫著，身體會熱起來，有時是因為熱情，有時是因為憤怒。對於我的過去、現在、未來，全部融合在這段時間裡。畫完之後，感覺心裡有些空洞，是不是我把心情都融入畫中，出不來了？在為曼陀羅命名時，身體才慢慢冷卻，情感才慢慢回來。我一直覺得自己漂泊在對未知、未來的汪洋大海中，沒有固定方向，感到些許恐懼。我也許有強大的力量，但沒地方展現，缺少牽絆。第一次擁有超能力卻感到如此無助。」

CYT 則說：「曼陀羅就像一個溝通工具一樣，它連結了人本與外在的空間與思維，運用顏色與形狀去訴說你的內心，清楚地呈現最初的自己。曼陀羅應證一句話：『畫者無意，看者有情』。原來，其實每一個筆觸，每一個塗抹，都是一種心靈層面的觸發，一層又一層的突破我的心，我害怕，我恐懼，因此在整幅畫作結束後，用蠟封印了我的中心，一個不願被看見的情緒。在繪畫曼陀羅創作結束後，澎湃的情緒無法用一張紙表達，甚至讓我隔日再創作另一幅曼陀羅，來收斂我波瀾的心境，這是一個奇妙的體驗。」

學生非常珍視自己生命中的第一幅曼陀羅，有的會將作品放在臥室最顯眼的地方；有的放在抬頭就能仰望對話之處，疲累時，看看自己所建構的內在世界，心情得到安慰修復。LYC 解釋道：「畫完曼陀羅後，我把它套上透明塑膠袋保護著，放在我的書架上，每次我只要書讀累了，抬起頭，就可以看到自己的曼陀羅；每次看到它，彷彿就可以看到一條小溪在我眼前流過，陽光暖



1 意象曼陀羅 — 粒粒皆辛苦：我用阿嬤煮糯米粥用的食材組合成作品，它喚起小時候與阿嬤在廚房裡一邊準備食材一邊聊天，等待暖暖糯米粥的美好回憶。（陳建霖作，吳鳳珠攝）

烘烘的照在我身上，也照在河面上，閃閃發光，我坐在溪邊的石子上，腳泡在冰涼的溪水裡，身後有一片森林，鳥兒清脆的唱著，蟬兒唧唧的叫著，讓我的疲勞消失無蹤。」

曼陀羅深度創作之旅

來上通識課的學生，基本上沒有太多「藝術表現」的訓練和經驗；因此，創作曼陀羅的重點是學生能繪製並理解圖形對自己產生的意義，在媒材上沒有特別的規定，只要能呈現意象，日常生活中任何材料皆可以使用。為了讓學生體驗多元媒材與生命經驗連結的特別關係，筆者引導學生「曼陀羅初體驗」之後，演化出「意象曼陀羅」的創作計畫，讓學生藉由創作的過程，深入探索生命的意象。

意象曼陀羅

「意象曼陀羅」強調創作者的主動意識，從場景（場域）、創作所需的物件與媒材、曼陀羅組成的方式、以及它具體和象徵的涵義，都由學生自主決定。由於這個自主的特色，曼陀羅已跳脫原有的功能，反而連結上每位學生心中的回憶與故事，學生在製作過程中也有意想不到的體悟，並且表現出來。

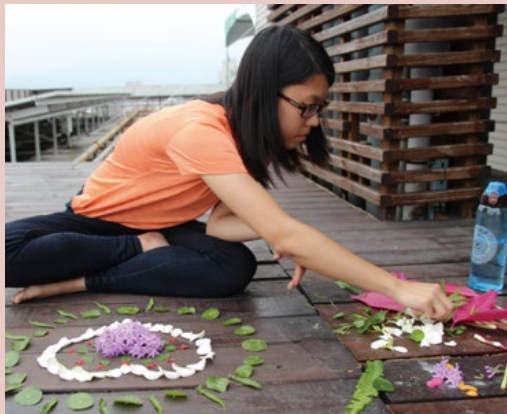
「粒粒皆辛苦」（圖1）這件作品，學生以老家廚房為場景，用食材在圓形木砧板上拼組畫面，呈現小時候和阿嬤的回憶。這位學生做完之後，跟阿

嬤聊起小時候在廚房跑來跑去的調皮情境，還給阿嬤一個擁抱。「能量」則是一位需要靠藥物維持身體機能的學生，將每天吃的藥丸拼組起來，彰顯生命與健康的重要。「記憶的味道」用咖啡豆及咖啡杯組成，以紀念逝去的戀情。「賭局」則以麻將、撲克牌組成，暗喻人生的變局。

學生用心經營自己的曼陀羅，創作之後的感想更加深刻：「我的『意象曼陀羅』，上面都是我很喜歡的物件，不只是畫面而已，它們的氣息、觸感、背後的故事和回憶、情感的連結都不一樣，合起來就是相當豐富的曼陀羅，就算繪畫技巧再寫實，也有無法達到的效果。『意象曼陀羅』和我在課堂上繪畫的『曼陀羅』隔了一些時間，我感覺到潛意識裡，製作『意象曼陀羅』明顯對自己的一些想法有著肯定的態度。從作品看得出自己的變化，真是不可思議！（HNC）」，另一位認為：「『意象曼陀羅』對我而言，不是一項作業，而是給我對自己成長的一種檢視，讓我摸清楚自己心中真正的感覺。（LJS）」

多元媒體的創作

「意象曼陀羅」是學生多元媒材創作的初體驗，此基礎衍生了日後學生在創作上的新嘗試，教師在此則根據學生的個別特質與想法，提供相關作品，啟發他們製作方向並引領問題討論。這個創作過程中，學生們保持熱情，從生活經驗、網路與圖書資料中尋找創作靈感，展現自我學習的態度；甚



- 2 「光影曼陀羅」：運用 LED 燈鑲嵌在多層擴展的結構上，製作出閃耀、美麗、奇魅的曼陀羅。(廖怡瑄、石明珠、廖婕玲、周子妤作，林廷耀攝)
- 3 潘琦「織(知)情曼陀羅」創作自述：本作品記錄我在大四畢業、尋找工作之際的浮躁焦慮，當時在深夜思考如何做出作品，腦內一團亂，無法出現對稱和諧的圖型。後來，決定順著心情做完，看到光與影呈現的結果，我體會到，在不斷的變化和混亂中還是會找到規律和諧。(吳鳳珠攝)
- 4 江沁、黃郁珊「宜大花卉曼陀羅」創作感想：從校園摘下的花草植物是有生命的，它們不會任你擺弄；除非靜下心跟它們對話，它們才會以和諧美麗之姿回應你。(江沁、黃郁珊攝)

2	4
3	

至在上完這門課之後，一群從曼陀羅創作中得到成長的學生們（有的已經畢業），他們純然為了享受曼陀羅的心靈啟發，繼續參與創作，形式則活潑多元，已經接近文創的雛型，有些團隊真的發展出文創產品（曼陀羅療育卡、傘語曼陀羅、項鍊、手環、書籤等）。學生嘗試各類媒材的創作，給曼陀羅新的藝術面貌，「光影曼陀羅」（圖 2）因創作者對光幻化又神秘的想像，發展出多層次且充滿奇幻的光影藝術；有人對紡織材料纏繞的手感喜愛而編成「織（知）情曼陀羅」（圖 3）；也有創作者又如孩子般探險校園，收集花草植物，將之構成美麗的

「宜大花卉曼陀羅」（圖 4）；甚至有人將雨傘的環狀結構與曼陀羅意象結合，發展出「傘語曼陀羅」（圖 5）等。學生以行動具體創作，從不同角度與方式，體悟每一個環節的意義與作用，從中培養精緻的藝術知識與圖像傳達能力，這些是呆坐在課堂中學不到的。

過去兩年，筆者在任職的學校，帶領學生進行「生命的花朵——曼陀羅創作展」計畫。本年度（105 年）為了讓更多人了解曼陀羅創作，學生走出教室，展開「大地彩繪曼陀羅」及「裝置藝術曼陀羅」的創作，我們以校園內步行的柏油道路作為畫布，使用粉筆進行「大地彩繪曼陀羅」（圖 6），創作過程及作品呈現，不僅引起師生及校外民眾的好奇圍觀，他們也詢問創作者的動機與想法，是一個創作者與觀者交流藝術理念的好機會。由於創作範圍很大，對非藝術科班的學生來說，極具挑戰；有時花了一整天創作完成的畫面，因一場臨時來的大雨而消失得無影無蹤，學生心裡不免感到難過，但也因此體悟出曼陀羅所象徵的「生出而又轉趨消滅」的人生意涵（何長珠、賴慧峰、張美雲，2011，p. 86），學習如何將執著所產生的失落之情，轉而超脫豁達。

在創作過程中與參觀者互動，是一個奇特的經驗，JYH 描述：「很开心在進行創作的時候，有許多民眾駐足圍觀，不停地告訴我們很厲害，受到肯定是創作過程中的另一種驚喜。其實藝術好像並不是那麼遙遠的東西，它就在生活中，沒有藝術背景的叔叔、阿姨，甚至是小朋友，都因為看見我們創作而感到開心。」

「裝置藝術曼陀羅」是一項高難度的挑戰，創作者必須多方面考量環境空間與作品之間的關聯，在多次的校園觀察、取景與媒材討論之後，推演出如何從現有的建築景觀與環境中，融入曼陀羅的概念。「時間旅人」（圖7）是一位剛畢業的學生，有感邁入社會後的生命震盪，選擇了校園入口處的圓形噴水池景觀為基地，以噴水口作為中心，分為十二區塊，代表時間的分割，球體象徵生命旅人。創作者自述：「以曼陀羅來說，最中心的是本體，而周圍環繞著的，就是生命的旅人，每一個人都是特別的個體。十二，是我們對於分割時間的習慣，靈感來

自於日晷，並運用每一顆完圓的保麗龍球來呈現每一位完整的旅人，因為水的波動，保利龍球如旅人般，在生命裡忽近忽遠。（CYT）」

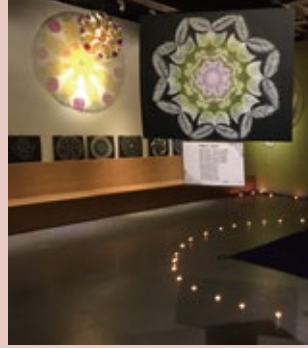
我的視覺新世界

將藝術通識融入生命教育，並以曼陀羅為創作主題的動機，是要引導學生親近藝術，引導他們跳脫技巧箝制，不倚賴他人賦予的評斷，自由地展現想法。透過藝術，了解自己也學習尊重別人的藝術詮釋。筆者用行動研究的方式執行本課程，已超過五年的時間，從各屆學生的回饋、分享以及幾次成果發表會中發現，他們認同並擁護這樣打破傳統「教」與「學」的互動教學模式，學習所得也持續影響到他們的生活和生命，這門課的價值，已不是「拿到學分」的淺層價值。學生藉由藝術去認識心理學與社會學知識，體會如何運用藝術來認識自我、他者以及世界，更從實作、體驗、覺察、探索、呈現、互動、分享



	5
	6

- 記者會中，學生以舞蹈詮釋「傘語曼陀羅」。「傘」在台灣文化中有「散、分離」的意涵，但人生終究沒有不散的宴席，因此我們將最美好的時光繪製在雨傘上，紀念著美麗的相遇。（周孫徹、王悅伶、王思揚、范云欣、陳晏瑜、林敬堯作，吳鳳珠攝）
- 「大地彩繪曼陀羅」為校園展開新的視覺美感，帶給校外民眾無比的新奇！（吳鳳珠攝）



7	8	
9		

- 7 陳怡婷「時間旅人」曼陀羅裝置作品解說：我們用科學原理清楚的分割時間，卻分割不了在生命中走過的愛人、家人、友人及陌生人的記憶。我們多麼希望擁有穿越時空的能力，探索未來，緬懷過去。(吳鳳珠攝)
- 8 「野薑花 — 有一種母味」(右邊作品)：我的母親沒有如牡丹般艷麗，她帶了點清新；我的母親沒有如曇花般嬌滴，她多了點堅韌；我的母親沒有如薔薇般霸氣，她添了點溫柔。(林廷耀作，吳鳳珠攝)
- 9 學生在課堂創作曼陀羅的景象。(吳鳳珠攝)

與交流等過程中，建立起與同儕共同成長的情誼。學生接觸曼陀羅之後，找到檢視自我內心的途徑，從藝術創作過程中感受心靈療癒的奇妙。

筆者連續兩年舉辦「生命的花朵 — 曼陀羅創作展」，每次展出都必須辛苦耗時長時間籌劃、宣傳、布置、展出，學生表示同學之間藉此建立互相了解、分享生命、相互鼓勵、共同創作成長的經驗，不僅結交到許多來自不同系所的朋友，也透過團隊合作，將許多的想法化為實際展品。展出期間，不僅鄰近的中小學、幼稚園小朋友們前來體驗藝術的美麗新奇，師生及校外民眾聚精會神地欣賞作品、閱讀創作心情後給予感動的書面回饋時，生命之間產生共感與連結，創造新的生命與藝術教育方式。一位 70 歲老伯跟我們說，他對校園很熟悉，數十年來經常到學校走動，第一次看到學生以多元方式創作藝術，尤其是「大地彩繪曼陀羅」所呈現的視覺感動，也分享了他從中得到的生命感悟。另一位退休的特教老師表示，她一進來就被展場感動，尤其名為「野薑花 · 有一種母味」(圖 8)的曼陀羅牽引她憶起往生的父親，思親之情讓她當場激動落淚，也融化了她對世界人事物無情的批判、憤怒和悲傷。

曼陀羅藝術因反映人類共同心靈的感受，能超越世代、種族、語言的藩籬，成為情感發抒與生命啟發的溝通媒介。學生從製作與展出的過程中，

深入地認識自己的思緒、意念與情感；他們展現的作品也能與校內外參觀者產生溝通、理解與心靈流動，無形中彰顯了藝術的生命教育功能。曼陀羅的多元創作內容與形式為校園環境開啟新的視覺經驗，建立起校園及社區新的美學經驗與美感素養，也激發創作者與參觀者更多的創意與想像力，這些都是坐在課堂上無法得到的經驗與多元能力。

延伸閱讀

- Fincher, S. F. (1991): 曼陀羅小宇宙 — 彩繪曼陀羅豐富你的生命 (游琬娟譯, 2008)。台北：生命潛能。
- Jung, C. G. (1961): 榮格自傳：回憶、夢、省思 (劉國彬、楊德友譯, 1997)。台北：張老師文化。
- Malchiodi, A. C. (1992): 靈魂調色盤讓內在的藝術家活躍起來 (陳麗芳譯, 2003)。台北：生命潛能文化。
- Snyder, B. A. (1999). *Mandala: Art as healer. Guidance & Counseling*, 15(1), 30-34.
- 何長珠、賴慧峰、張美雲 (2011): 曼陀羅繪畫治療之理論與實務。何長珠編：表達性藝術治療 13 講悲傷諮商之良藥, 85-112。台北：五南出版社。
- 呂可俐 (2015): 曼陀羅繪畫介入日常生活研究 — 以某學障少年個案為例。元智大學社會暨政策科學學系碩士學位論文。
- 林政宜 (2008): 藝術治療中的心靈能量轉化 — 由曼陀羅創作談起。中華民國能量醫學學會第四屆第九次學術研討會。
- 許智傑、謝政廷、施玉麗 (2009): 曼陀羅創作在冥想中的運用。台灣心理諮商季刊, 1 (1), 8-17。
- 陳木金 (2010): 曼陀羅思考法對精進學習策略的啟示。政治大學教學發展中心部落格, <http://nccur.lib.nccu.edu.tw/bitstream/140.119/38178/1/5-48.pdf>
- 楊懿純 (2006): 繪本曼陀羅創造思考教學方案對幼兒創造力之影響。台灣師範大學創造力發展碩士在職專班學位論文。
- 蘇燕玲 (2014): 曼陀羅繪畫在薩提爾家族治療中之運用 — 以國小認輔志工為例。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士學位論文。