



從境心、淨心、靜心三心論曼陀羅繪畫

文／蘇燕玲 心理師

整理者／孫以柔老師



青春期處於自我認同階段，在意他人的眼光與自己在同儕眼中的樣貌，經常隱藏脆弱的一面，不願意或無法表達內在深層情緒與感受，以「沒關係」、「無所謂」的態度面對生活中的難題與生涯選擇。輔導室這學期舉辦「教師知能研習」很榮幸邀請到蘇燕玲心理師，從「境心」、「淨心」、「靜心」三個角度分享時下最熱門的曼陀羅繪畫。



蘇心理師在演講中，鼓勵青少年運用藝術治療的方式，表達所思所感，整理內在世界中對人對事的感覺，進而獲得情緒紓解，並釐清與他人之間的關係，增進自我覺察能力。此外，由於曼陀羅繪畫都是在一個「圓」中繪製，這個圓如同自己的世界，當青少年面對生活中的各種限制時，可以在圓內充分自由地揮灑，重新獲得生活、關係、課業等面向的自主與自由。同時，圓也具有邊線，繪圖時不能超出圓外，也象徵著自由有其界限，讓青少年看見自己與他人的限制，學習拿捏適當的人際互動界線，重新抓回現實感。在參與研習的過程中，各科師長們都獲益良多，輔導室也邀請義工團隊，共同體驗曼陀羅繪畫。接下來，讓我們跟著蘇心理師的介紹，一起深入認識曼陀羅繪畫的美妙吧！



一、前言

現代社會是個「快速變化」與「競爭」的世界。快搶到了時間，同時讓競爭性變強，唯在凡事講求快速與競爭之下，人們的壓力越來越大，心變得越來越浮躁，難以獲得片刻安靜。因此尋求靜心之方對生活在 21 世紀的人而言成了一件重要的事，凡只要標榜有靜心之效的方法總可吸引人們一試，如近日坊間流行的曼陀羅著色繪本，即是讓人們藉由專注在作者創作好的圖形中著色來獲得心靈的平靜，因而掀起一股著色旋風。由於筆者長期從事曼陀羅繪畫工作，因此近日有不少人前來詢問此著色繪本與筆者教導的自發性曼陀羅之間的差異性，亦有出版社前來洽談希望筆者也出一本曼陀羅著色繪本，故筆者以累積十餘年的實務工作經驗來淺談兩者之間的不同之處，其能幫助讀者做些區隔，增加對曼陀羅繪畫在靜心之效的瞭解。

二、曼陀羅的起源

曼陀羅（mandala）起源於西元三千年至西元前八百年間，原意為迎請諸天神祇下凡時所設置的壇城，祭典結束後即將其毀去，以示萬法皆歸於自然。到西元前五世紀，隨著佛教的興起，曼陀羅融入了佛教的精神。西元七世紀，佛教傳入西藏，曼陀羅藝術首先被應用在由松贊干布主持修建的大昭寺建築中。到了西元八世紀，印度密教蓮花生大師和班智達寂護尊者，將這種奧秘的宗教儀式應用於西藏第一座佛法僧三寶俱全的寺院—桑耶寺的整體建築設計中，並根據曼陀羅的含意繪製了大昭寺二樓的曲結祝波殿的壁畫。





在藏傳佛教中，曼陀羅是神祕的圓環，其中的圖像蘊藏著佛教義理，是最古老的象徵之一，亦是非常重要且意義深遠的象徵符號。是透過一群功德高深的坐禪者，在觀想中經歷了非常特殊的精神轉變，依據自己內心的體驗和想像所創造出來的，因此，在寺中被畫出來的只是外顯的曼陀羅圖像，真正的曼陀羅是一個由無意識所創的「內在圖像」。但在此過程中，必須要對自我的精神運作加以覺察，才能進入生命能量中心，達到梵我合一的境界（過去的我、業力中的我、意識中的我）。然而曼陀羅的起源雖來自藏

傳佛教，實則無特定的宗教意涵，它是一個跨文化的圖騰象徵。例如法國的沙爾特大教堂中之迷宮圖案、中國的太極圖、廟宇裡的雕飾和圖騰，甚至是中古世紀基督教與古埃及的宗教圖像：如耶穌位居中心，四福音書之四位作者在四角；或埃及神賀努斯在中央，他的四個兒子在四方，乃至今日在生活中的週遭事物，如地面磁磚上的圓形圖騰等，皆可見曼陀羅圖形。

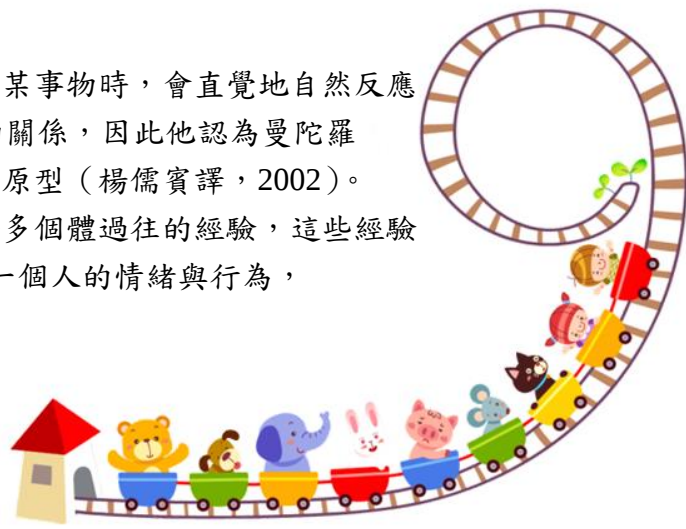
三、榮格心理學的曼陀羅

曼陀羅被運用在藝術治療的概念則要追溯至心理學家-榮格。他對曼陀羅的發現來自於自己的創作經驗，並藉此觀察逐日的精神變化，漸漸地，榮格發覺曼陀羅繪畫能夠反應一個人當下的心境，並進入潛意識探索更深層的自我（劉國彬、楊德友譯，1997）。故而將其轉換成藝術治療的方法之一，運用在心理治療裡（吳垠慧，2007）。在臨床中，榮格發現曼陀羅是人類集體潛意識的原型、心靈圖像化的象徵，它是在個人內在心靈失去平衡後，精神重新整合過程中自然產生的，當精神狀態處於混亂時，曼陀羅的繪製可使個體在不使用具象的文字、語言等方式，和潛意識進行溝通，具有調節的功能。而「象徵」意指將抽象看不見的事物以一種具體的符號呈現出來，從而賦予這些事物巨大的心理價值，對人類的心靈具有極大作用（陳重佑，2009；龔卓軍譯，2001）。再者，曼陀羅繪畫的創作是自發性，不需經過特別訓練的，因此是一種常被用來協助各年齡層個案探索內在心靈與自我整合的方法（Artheal, 2008）。藝術治療師凱西·馬奇歐迪認為曼陀羅是一個「神奇圈」，可以從混亂中製造秩序，他自己在情緒混亂期間，曼陀羅創作帶給他很大幫助（陳麗芳譯，2003）。林正宜將曼陀羅創作運用在陪伴精神病患上有著豐富經驗，他的經驗顯示曼陀羅創作可以幫助個案表達內在感覺與想法，進而達到治療效果（林正宜，2008）。目前坊間出版一些曼陀羅著色繪本，讓讀者透過著色的方式拋開當時正在干擾心的煩惱，藉以提升專注力使心靈獲得平靜。



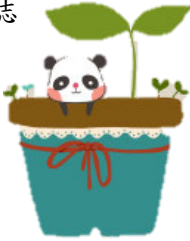
四、曼陀羅靜心法

榮格在繪製曼陀羅之後發現，當自己全心全力專注在某事物時，會直覺地自然反應出心靈的本我（Self），進而觀察到圖像與精神變化之間的關係，因此他認為曼陀羅是由潛意識所製造出來的幻象，亦是本我的自發性表現及原型（楊儒賓譯，2002）。潛意識雖無法以肉眼看見卻如記憶的大倉庫般，存放著許多個體過往的經驗，這些經驗集結成一個專屬於個人心靈的「內在情境」，深深影響著一個人的情緒與行為，





且不易為個體所察覺。筆者從實務經驗中看見人們心靈的困擾皆來自於這些「內在情境」，對個體而言常覺得痛苦與困擾來自於日常生活中與之應對的人或外在環境，但實則是個體的心受過去經驗所影響而投射於外境之中，故而外境的人、事、物只是一顆引發心靈騷動的種子，使當事者在事件發生當下，潛意識自動快速地將現在與過去連結起來。這從情緒的作用來看，情緒就像我們內在的情境脈絡一樣，當我們處在跟過去某個時刻相同的情緒狀態時，一些曾出現在心裡或現實世界中讓我們痛苦的相關回憶與思考模式，會很快地自潛意識中浮現（劉乃誌等譯，2010）。導致心靈陷入困境而感到混亂，因此個體若欲達到靜心之境須從「淨心」做起。「淨心」從字面上來看即是「淨化心靈」，若從榮格學說而言即是讓「潛意識意識化」，也就是個體能清楚知道痛苦的根源，並找到解決的方法，使心靈不再受限於過去，進而促進改變的動能。



而自發性曼陀羅繪畫能幫助創作者達到此功效之因在於，創作過程中能紓解創作者內在曖昧不明的心境，如某些時刻我們聽到一首歌或看見某個人時，心裡就會產生一種莫名的情緒。情緒，無形無相，無色無味，其只是一種存在心裡的感覺，無法以具體的形式來表達，卻深深影響著個體。曼陀羅繪畫則有助於將這些感覺透過象徵的方式具象化。具象化是創造意義的一個重要角色，當內心圖像被當成藝術圖案具象化後，平常潛意識中不為意識所覺察的深層記憶或內容，藉由圖像、顏色、線條等意識化，過程中創作者的情緒也漸漸地隨著這些圖像、顏色、線條的變化而變化，亦可說

圖像、顏色、線條也隨著創作者意識的變化而變化，在這變化歷程中當創作者的情緒逐漸得到紓解之後覺察自然跟著升起，對當下事件即能從不同的角度觀看進而產生新的意義，此時心靈將能感受到平靜之感（蘇燕玲，2014）。

五、總結

自發性曼陀羅繪畫與著色曼陀羅不同之處在於，自發性曼陀羅是發自創作者個人的潛意識內容，當這些干擾個體的深層內在情境透過創作者以圖像具象化後，痛苦消失了，心靈即獲得淨化，創作者的心就能平靜下來。而著色曼陀羅的圖形是由創作者所設計，繪圖者透過專注在著色上來舒緩當下情緒，其優點是讓繪圖者在一個安全的範圍內著色以提升專注力，不過無法真實呈現出繪圖者的潛意識內容。筆者自幼最害怕上的就是畫畫課，但在曼陀羅繪畫中不需要高超的繪畫技巧，圖畫





中所呈現的圖樣也不是為要讓別人看懂，重要的是創作者能透過顏色、線條表達出內在所想與所感，整合意識與潛意識，進而達到情緒宣洩、壓力釋放、覺察與靜心之目的。

六、做個小練習：青少年如何與曼陀羅與「心」對話

方式一：請準備一盒粉蠟筆，再拿一張白色的圖畫紙在中間畫個圓。

方式二：在您看完這本篇文章後，請閉上眼睛，體會此時此刻的感受…張開眼睛，選一個顏色代表您的感受，然後在圓內畫下「此時此刻的感受」。

方式三：畫下自己和重要他人（例如父母、師長、朋友）的關係。

方式四：畫下「我認為真正的我」（反映潛意識）與「人群中的我」（反映意識的我）



參考文獻

一、中文部分

林正宜（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，高雄。

陳重佑（2009）。成年男性父子衝突中的「離」與「合」以象徵隱喻圖卡為媒介之敘說研究。淡江大學教育與心理諮商研究所碩士論文，未出版，新北市。

陳麗芳譯（2003）。靈魂調色盤—讓內在藝術家活躍起來。台北市：生命潛能。

楊儒賓譯（2002）。黃金之花的秘密（原作者：C.G.Jung）。新北市：商鼎。

劉國彬、楊德友譯（1997）。榮格自傳：回憶、夢、省思。台北市：張老師文化。

劉乃誌等譯（2010）。是情緒糟，不是你很糟。臺北：心靈工坊。

龔卓軍譯（2001）。人及其象徵（原作者：C.G.Jung）。台北市：立緒。

蘇燕玲（2014）。曼陀羅繪畫在薩堤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論文，未出版，新北市。

二、網路資料

Artheal (2008)。靈性再現—曼陀羅藝術治療團體。取自 http://arts.imagenet.com.tw/modules/newbb/viewtopic.php?topic_id=70&forum=2

吳垠慧（2007）。曼陀羅繪畫和自己對話。中時電子報。2008年9月16日，取自 <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/071126/4/oub6.html>。

