

## 曼陀羅創作在冥想中的運用

許智傑

謝政廷

施玉麗\*

### 摘要

本文旨在介紹曼陀羅與冥想的結合運用。首先就曼陀羅的定義與起源進行闡述，並就曼陀羅與心理治療的關聯進行探討。再者，本文亦整理創作曼陀羅的功效，發現其功效包含：協助個人獲得專注與放鬆、宣洩與紓壓、探索意義、個人成長、整合意識與潛意識與靈性經驗等六項功能。最後，本文深入介紹創作曼陀羅以及運用曼陀羅冥想的步驟，創作曼陀羅的七個步驟主要是：選擇適當的環境、媒材的準備、靜心與專注、畫一個圓、進行創作、命名並寫下日期、催化安排；而創作完曼陀羅之後運用在冥想的五個步驟主要是：看著曼陀羅找出顏色、數字或圖形、保持輕鬆、冥想、自我書寫。同時於文末分享個人創作經驗，以呼應本文的主旨。

**關鍵詞：曼陀羅 (Mandala)、冥想 (meditation)**

許智傑 國立暨南國際大學輔導與諮商研究所

謝政廷 國立暨南國際大學輔導與諮商研究所

施玉麗 國立嘉義大學輔導與諮商學系 [yulis@mail.ncyu.edu.tw](mailto:yulis@mail.ncyu.edu.tw)

## 壹、前言

現代人生活在繁忙的社會與資訊爆炸的環境中，往往疲於應付外在的事務而缺乏對於自我內在需求的照顧，以致於產生更多的壓力或是對於生命的無意義感，導致心中會有一個渴望來透過靈性的成長開發自我。想要開發內在的自我可以藉由「曼陀羅」(Mandala) 的創作來達成。「曼陀羅」是種圓形的圖騰，除了應用於宗教的儀式之外，也適用於個人內在的探索與統整，尤其是曼陀羅所創作的作品能帶領自我進入冥想的過程以促進個人的自我成長，進而達到靈性的經驗層次。本文主旨在於介紹曼陀羅及其在冥想中的運用，並透過具體步驟的說明以有助於實務界的應用。

## 貳、曼陀羅的定義與起源

曼陀羅是來自梵語的Mandala，是指神聖的圓輪、軸心的意思 (Bucgalter, 2004; Wikipedia, 2008)。現今曼陀羅泛指圓形所構成的圖形。

曼陀羅最初是由印度的密宗所發明。在密宗裡，曼陀羅是指修行密法的冥想場所或是宇宙世界的縮圖，因此當時主要是用在極為重要的冥想或是儀式當中。曼陀羅可以運用泥土或是細砂創作之，創作結束之後進行冥想，當冥想結束之後，便將曼陀羅抹去。由於曼陀羅是創作者當下獨一無二的作品，經過一番辛苦的創作之後便將之抹去實為可惜，因此後來的創作者為了使曼陀羅可以保存下來，便開始在紙張或布料等可以保存較久的材料上製作曼陀羅(正木晃, 2007)。

然而，雖然曼陀羅起源於印度的密宗，實際上曼陀羅是一個跨文化的圖形，從許多古文明的圖騰，例如法國的沙爾特大教堂 (Chartres Cathedral) 的迷宮圖案、中國的太極圖，到當今生活中的週遭事物，例如地面上磁磚的圓形圖騰、廟宇裡的雕飾等，經常可見曼陀羅的圖形。所以，曼陀羅來自印度卻在各地文化中具有普遍性的特質。

## 參、曼陀羅與心理治療

### 一、榮格分析取向的心理治療

曼陀羅起初是被用在宗教的冥想或儀式上，後來瑞士的分析心理學家榮格，依據自己創作曼陀羅的經驗並觀察自己創作的曼陀羅中圖案的變化，發現曼陀羅中的圖畫往往能夠反映自己的心境且能進入潛意識探索自我並了解個人獨特性的力量，因此便將曼陀羅的創作過程應用到心理治療中。

曼陀羅是內在心靈透過圖像外化表現出來的象徵 (Finacher, 1991/2008; Snyder, 1999)，所以，榮格將曼陀羅比擬為內在自我人格的核心，即本性 (Self)。當曼陀羅越完整 (wholeness)，即表示個人的內在狀態愈呈現和諧的現象

(Finacher, 1991/2008)。另外，榮格也認為曼陀羅象徵著目標的核心，曼陀羅的創作過程可以視為是一種朝向新的人格中心產生的過程，也就是榮格所謂的個體化（individualization）歷程；依據榮格學派的分析治療師David Fontana認為曼陀羅能夠幫助個人進入較深層的潛意識，當個人進入潛意識之後便會開始產生各種形式的神秘經驗，進而幫助個人將各種形式的經驗整合，最後讓內在的小宇宙達到和諧的狀態（Wikipedia, 2008）。

榮格在他的精神病患個案的夢中也發現了曼陀羅。榮格依據臨床的個案做夢的經驗指出在夢中，曼陀羅是一個創造者與保存者的象徵，蘊含著許多潛能，能夠推動人格走過混亂狀態，並邁向統整的狀態（Capuzzi & Gross, 2006）。榮格發現，曼陀羅是在個人的內在心靈失去平衡之後，在精神重新整合的過程中自然地產生的；曼陀羅能夠在個人精神狀態處於混亂時，具有調節的功能，它是心靈整合和完整性的原型（Moacanin, 1986/1999）。此外，每個人所創作出來的每一幅曼陀羅都是獨一無二的，正如每個人的自我都是獨特的，因此曼陀羅代表的是創作者當下的自我內在狀態，曼陀羅中的圓可以視為自我，而自我的狀態更是個人朝向自我實現的依據，也因此我們可以透過曼陀羅去達到個人的成長與自我實現（Finacher, 1991/2008）。

因此榮格將曼陀羅運用在內在本性整合的工作中，隨著曼陀羅的創作過程，我們可以進入自己的內在深層的世界，進而探索自我、洞察自我，最後達到自我整合的狀態。

## 二、藝術治療

曼陀羅運用在藝術治療的領域中，也可以追溯至榮格的概念。榮格將曼陀羅想像為整體自我的核心，認為繪畫曼陀羅具有探索內心世界的力量，曼陀羅因而被轉換成藝術治療的方法之一（吳垠慧，2007）。藝術治療是指藉由藝術創作來達到心理治療的效果。在藝術治療一直有兩個主要取向，其一為「藝術結合心理治療」，其二為「藝術即治療」，前者認為藝術是心理治療的媒介，藝術只是心理治療的輔助工具；而後者則認為藝術的創作過程本身就是一種心理治療的過程，創作者在過程中即會獲得療癒（陸雅青，2005）。

藝術治療強調創作，而曼陀羅本身就是一種藝術創作。在創作曼陀羅的過程中，創作者可以表達自我的內在狀態，所以，曼陀羅可以被用來當作心理治療的媒介，也能協助個人獲得自我統整與療癒。因此無論從「藝術結合心理治療」的觀點或「藝術即治療」的觀點來看，曼陀羅是兩個取向兼具的治療方式，因為它不僅可以使用來輔助心理治療目標的達成，同時在創作曼陀羅的過程中，也可以獲得治療的效果。藝術治療師利用藝術的創作形式、媒材來引導個案進行曼陀羅創作，協助個案表達內在想法與統整內在，進而達到治療的效果（林政宜，2008）。

由於曼陀羅的創作不會過於複雜，簡單容易上手，因此許多心理治療工作者都試圖將曼陀羅整合進入他們原本的實務中甚至作為自我照顧的好方法

(Premal, 2007)。曼陀羅的繪畫創作是自發性的、不必經過特別訓練的，且在各種不同文化的兒童中所繪畫的曼陀羅亦見大同小異 (Finacher, 1991/2008)，因此曼陀羅在藝術治療中，常被使用來當作協助各種年齡層的個案探索內在心靈與自我整合的方法 (Artheal, 2008)。

### 三、創作曼陀羅

創作曼陀羅的媒材與方式相當多元，用在冥想的時候也會因為不同人而有不同的冥想方式。筆者整理相關文獻，以水彩／蠟筆／彩色筆，圖畫紙／素描紙等媒材為基礎，創作曼陀羅可以參考下列的過程，主要的步驟如下所述 (Bucgalter, 2004; Finacher, 1991/2008; Snyder, 1999)：

#### (一) 選擇適當的環境

創作曼陀羅是一個與自己內在自我相互交流的歷程，因此需要尋找一個安靜的環境，至少是一個不會被打擾的環境，讓自己可以舒服的在這個環境中進行創作，與自己的內在自我進行交流。值得一提的是，在創作過程，創作者可以視自己的需求加入適當的媒介營造出自己感到舒適的環境來催化自己的創作，例如輕音樂、燈光或蠟燭等。創作曼陀羅是一個自由的歷程，因此這些媒介的使用全視創作者的需求可以自由選擇。只要對自己的創作有所幫助的媒介，都可以適當的加入。

#### (二) 媒材的準備

在創作前除了需要找尋適當的環境之外，要進行創作時不可或缺的便是媒材的選擇。創作曼陀羅的媒材有許多種如細砂、蠟筆、彩色筆、紙張、布、泥土、牆壁等。不同的媒材有不同的效果，創作者可依照自己的需求與愛好選擇適當的媒材。本文以水彩／蠟筆／彩色筆，圖畫紙／素描紙等媒材為基礎進行創作流程說明。

#### (三) 靜心與專注

當準備好適合自己的媒材之後，便可以開始放鬆，讓自己的心情平靜，接下來專注於自己的內在感受，專注地聆聽自己內在的聲音在告訴自己什麼，最後便可以專心的自由創作屬於自己的曼陀羅。

#### (四) 畫一個圓

在創作曼陀羅時，需要先在紙張上選擇一個自己喜歡的位置，畫一個圓。值得注意的是，創作者需要在圓內進行創作，不要超出圓圈外。

#### (五) 進行創作

畫完圓之後，創作者需要從圓的內部開始進行創作。創作者盡量隨性的去創

作，想到什麼就畫什麼。任何創作都是好的，都是可以接納，沒有所謂的美醜對錯，只要是自己創作的曼陀羅，即是屬於自己獨特的創作品。此外，創作者應盡量開放自己的心胸去與創作的作品接觸，並試著在創作過程與內在的自我進行對話與溝通。

## （六）命名並寫下日期

由於曼陀羅是屬於自己當下（此時此刻）獨特的創作品，代表著當下自己的心靈狀態，因此創作者完成之後，可以試著將所完成的曼陀羅取一個名稱，並註明創作的日期。為當下的創作留下一個紀錄。

## 肆、曼陀羅與冥想的結合

### 一、曼陀羅與冥想

所謂的冥想 (meditation) 是指一種個人與內在心靈溝通的方式，個人透過冥想的方式減少理智與外在刺激的干擾，讓自己在意識十分清楚的狀態下進入潛意識層面，進而開發潛意識的層面，同時透過冥想的方式，協助個人回歸自己的內在心靈，進而與自己內在心靈的智慧進行溝通以獲得成長 (Garwain, 2002)。

曼陀羅最初即是被用來當作冥想、內省的輔助工具，同時它也是用來說明特定心靈實現的圖案。由於曼陀羅是由創作者在專注、平靜的狀態下進行創作而產生，因此透過此創作的歷程，能夠協助創作者將內在狀態表現出來，亦能夠使個人能夠專注地觀照內在自我，一方面透過曼陀羅了解內在的意義，一方面透過曼陀羅的創作過程產生不同的秩序，最後達到和諧完整的狀態 (Finacher, 1991/2008; Premal, 2007)。所以曼陀羅可以被運用來當作是一種協助冥想的外在媒介，個人能透過曼陀羅進行內在的冥想及內省，引導較完整且深入地覺察自己的內在心靈狀態。

透過曼陀羅的冥想，不僅可以使個人從中獲得獨特的意義，也可以使個人的心靈達到統整的效果 (Snyder, 1999)。曼陀羅已經被證明是一種具有洞察力與治療性的體驗，從曼陀羅的創造過程到創作成品的賞析，都能夠協助個人獲得洞察性與治療性的體驗 (正木晃, 2007; Finacher, 1991/2008)。每個人的曼陀羅都是無數的主題和象徵性的暗示，從曼陀羅中可以很明顯地看出創作者透過作品表達對外在世界與內在經驗整合的經驗 (Bucgalter, 2004)。也正是因為曼陀羅有如此特性，因此十分適合用來進行冥想。

### 二、運用曼陀羅冥想的步驟

依照前述步驟創作完成的曼陀羅可以用來進行冥想。茲將運用曼陀羅冥想的步驟整理如下 (Bucgalter, 2004; Finacher, 1991/2008; Garwain, 2002; Snyder,

1999)：

### (一) 看著曼陀羅找出顏色

進行冥想前，創作者可以看著完成的曼陀羅，試著從不同的角度觀看自己的作品，尋找曼陀羅所透露的心靈訊息。首先可以先找出顏色，找出自己最喜歡與最不喜歡的顏色、想著自己第一個／最後一個使用的顏色是什麼、主色與輔助色各是什麼，最後可以聯想這些顏色對自己的意義或感覺是什麼。

### (二) 數字或圖形

找完顏色之後，創作者可以開始計算曼陀羅內圖形的數目、找出自己喜歡／不喜歡的圖形是哪個部份、哪一個圖形讓自己覺得最特別、有沒有重複出現的圖形、重複出現幾次，最後開始思考每一個數字、印象深刻的圖形對自己的意義是什麼。

### (三) 保持輕鬆

找出顏色、數字與圖形之後，創作者可以保持輕鬆，以一個自己感到最舒服的姿勢進行冥想，可以是盤坐、也可以是躺著，盡量讓自己感到輕鬆與自然。

### (四) 冥想

找到舒服的姿勢之後，閉上眼睛。開始想著顏色、數字、圖形告訴自己的意義，將這些意義與自我的內在狀態做連結。同時，創作者也可以把曼陀羅的命名加入冥想的過程中，找出曼陀羅要告訴自己的意義。透過這樣的冥想過程，讓自己與內在自我溝通，獲得獨特的自我成長意義與經驗。

### (五) 自我書寫

冥想完之後，創作者可以睜開眼睛，將剛剛冥想所獲得的意義與經驗，以簡單的幾句話寫在曼陀羅的背面，如此即完成整個曼陀羅的創作與冥想的步驟。

## 伍、創作曼陀羅的功效

曼陀羅的創作是以圓形為基礎，對西方人而言，圓代表的是界限，是個人內在整體的核心；而在中華文化裡，圓被視為是圓融、圓滿的象徵。因此曼陀羅不管對西方人或是華人來說都具有特別的意義。正因如此，創作曼陀羅的功效相當多樣，會因為創作者本身的目的不同而有不同的效果。但大致而言，筆者整理相關文獻，歸納出創作曼陀羅可以有列的功效(正木晃, 2007; Finacher, 1991/2008; Snyder, 1997; Snyder, 1999; Premal, 2007)：

## 一、個人成長

曼陀羅是以圓為基礎，因此曼陀羅最外圍的圓形也許可以被視為是一道保護線。在這道保護線內，個人可以自由的創作，不會有任何的侷限；同時創作者因為有保護線與保護範圍，可以較容易開放心扉，探索內在的自我，不必擔心是否過度溢出。創作後，再對著曼陀羅作品，進行冥想的想像過程，更可以幫助個人打開自己的內在空間，以更寬廣的視野來看待週遭的事物，獲得個人成長 (Finacher, 1991/2008; Snyder, 1999)。

## 二、整合意識與潛意識

在創作曼陀羅的過程中，由於創作者處於一個專注、安全與平靜的狀態，因此許多平日埋藏在潛意識底下的訊息便能夠得以浮現；創作出來的曼陀羅作品，更可以視為是潛意識訊息的投射象徵。因此創作曼陀羅可以整合內在的意識和潛意識，透過具體的曼陀羅圖像將平日肉眼看不到的潛意識訊息外化出來，即所謂的潛意識意識化 (unconscious conscious)，讓個人能夠透過表達的方式加以整合意識與潛意識的訊息 (Finacher, 1991/2008; Premal, 2007; Snyder, 1999)。

## 三、靈性經驗

曼陀羅是由心靈內在自然地生成，因此曼陀羅的創作及可視為是心靈的象徵。由於在創作曼陀羅的過程中，有時候因為內在的一些議題與矛盾現象表現在曼陀羅的創作中，因此曼陀羅會出現對立、掙扎、相互矛盾、衝突和妥協的狀態，透過這樣浮現的歷程，個人能夠經驗到從分裂到整合的過程，同時也能夠讓個人任意將內在的想法與訊息透過曼陀羅表達出來。由此可知，曼陀羅不僅能幫助個人恢復秩序，同時也能夠協助創作者達到和諧的狀態。個人能夠藉由曼陀羅的創作展現內在的直覺與洞察力，最後獲得靈性的成長 (Snyder, 1999; Premal, 2007)。

## 四、專注與放鬆

在創造曼陀羅的過程中，需要創作者集中注意力才得以完成，因此創作者若能以專注的態度進行創作，便可以讓心靈獲得沉澱。也由於曼陀羅外圍的圓形可以聯想到孕育胎兒的子宮，圓圈內的环境猶如子宮內是一個充滿安全與滋養的環境，能夠讓創作者產生安全感，同時也能夠獲得心靈平靜的效果，因此能夠協助創作者達到放鬆的效果，促進治療的達成 (Premal, 2007)。

## 五、宣洩與紓壓

在創作曼陀羅的過程中，個人可以享受到放鬆與平靜的感覺，因此不僅能夠獲得生理與心理上的調適，同時也能夠協助個人領會到自己與他人彼此的獨特性。若是個人能夠定期彩繪曼陀羅，自我療育的效果會特別顯著(正木晃, 2007)。尤其當個人在情緒紊亂的時候，曼陀羅更能夠讓個人從創作過程中獲得宣洩，進而釋放壓力 (Premal, 2007)。

## 六、探索意義

曼陀羅的創作過程可以反映創作者創作時的心靈狀態，創作者可以與自己的內在心靈進行交流，因此在創作曼陀羅的過程中，可以平靜地與自我的內在相處，經驗自己內在的感覺。透過曼陀羅的創作過程與創作出來的曼陀羅作品，可以將自己的期待或需求表現出來，進而了解自己內在追求的意義 (Finacher, 1991/2008; Snyder, 1999; Premal, 2007)。

## 陸、經驗分享

就三位筆者親身體驗創作曼陀羅的過程當中，共同的經驗便是最先在構圖時經驗到專注集中的感受，接著從著色彩繪的過程中體驗到能量的釋放，會感覺到輕鬆。在專注創作的同時，腦海中會不經意的浮起過去的事件或片段。最後，在作品完成之後，仔細回顧作品的每個部分，再藉由冥想整合自己的感受、作品與腦中浮起的事件，會經驗到一種舒適愉悅的感受。然而有時也會在冥想之後，經驗到悶、沮喪、生氣等負向情緒，但是經歷創作與冥想整合的過程也能夠對引起負向情緒的事件或自我的狀態更多的覺察。以下為筆者所創作的曼陀羅圖（圖1、圖2。）。

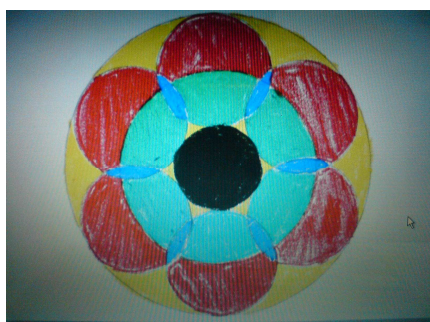


圖1. 筆者創作的曼陀羅之一



圖2. 筆者創作的曼陀羅之二

上述兩幅曼陀羅作品中，第一幅曼陀羅是運用圖畫紙、蠟筆、彩色筆等媒材創作而成；第二幅則是運用壁報紙、彩色細砂等媒材所創作而成。從兩幅圖中可



以發現，曼陀羅的創作並沒有一定的方式，創作者可以運用各式各樣的媒材以及發揮自己的創意來創作。因此不同的媒材所創作出的作品，會有不同的風格；此外，若再增添上創作者的想法與創意，創作出的曼陀羅作品更會因為具有反映個人的內在狀態的效果而使每幅曼陀羅呈現多元的樣貌。

## 柒、結語

從印度密宗發展出來的曼陀羅圖形，不僅具備有宗教和藝術的價值，同時也有自我探索、整合與成長的功能，加上曼陀羅的創作與冥想的過程簡單方便，只需要一個安靜的空間和少許的媒材就能夠讓自我與內在進行整合交流，達到靈性經驗的層次，能夠滿足現代人對於心靈方面需求，同時達到紓壓放鬆的效果。因此，無論是創作曼陀羅或是透過曼陀羅進行冥想，都可以使個人獲得獨特的意義與經驗而達到自我成長。

## 參考文獻

- 正木晃 (2007)。曼陀羅心靈彩繪。台北：非馬。
- 林政宜 (2008, 3 月)。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。
- 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>。
- 陸雅青 (2005)。藝術治療第三版。台北：心理。
- Artheal (2008)。靈性再現—曼陀羅藝術治療團體。2008 年 9 月 16 日，取自 [http://arts.imagenet.com.tw/modules/newbb/viewtopic.php?topic\\_id=70&forum=2](http://arts.imagenet.com.tw/modules/newbb/viewtopic.php?topic_id=70&forum=2)
- Capuzzi, D. & Gross, D. R. (2006). *Counseling and psychotherapy: Theories and intervention, 4/e*. Pearson Education. NJ: Prentice Hall.
- Fincher, S. F. (2008)。曼陀羅小宇宙—彩繪曼陀羅豐富你的生命 (游琬娟譯)。台北：生命潛能。(原著出版於 1991 年)。
- Garwain, S. (2002). *Meditations: Creative visualization and meditation exercises to enrich your life*. CA: New World Library.
- Moacanin, R. (1999)。榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅 (江亦麗、羅照輝譯)。台北：台灣商務印書館。(原著出版於 1986 年)。
- Premal (2007)。曼陀羅~內在的旅程。2008 年 9 月 16 日，取自 <http://www.enlightcenter.com.tw/m-68-mandala.htm>
- Bucgalter, S. I. (2004). *A Practical Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Snyder, B. A. (1997). Expressive art therapy: Healing the soul through creativity. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36, 74-86.
- Snyder, B. A. (1999). Mandala: Art as healer. *Guidance & Counseling*, 15(1), 30-34.

Wikipedia. (2008). *Mandala*. Retrieved Sep. 17, 2008, from <http://en.wikipedia.org/wiki/Mandala>.