

广州市医学伦理学重点研究基地系列丛书

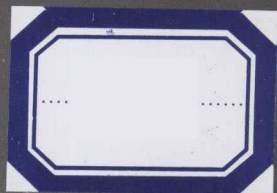
心灵之镜： 曼陀罗绘画疗法

陈灿锐 高艳红 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

广州市医学伦理学重点研究基地系列丛书



心灵之镜： 曼陀罗绘画疗法

陈灿锐 高艳红 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵之镜：曼陀罗绘画疗法 / 陈灿锐，高艳红著. —广州：暨南大学出版社，2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1054 - 0

I. ①心… II. ①陈… ②高… III. ①绘画心理学—精神疗法
IV. ①J20 - 05 ②R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 124112 号

出版发行：暨南大学出版社

地 址：中国广州暨南大学

电 话：总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真：(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编：510630

网 址：<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版：广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷：广东广州日报传媒股份有限公司印务分公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：10.375

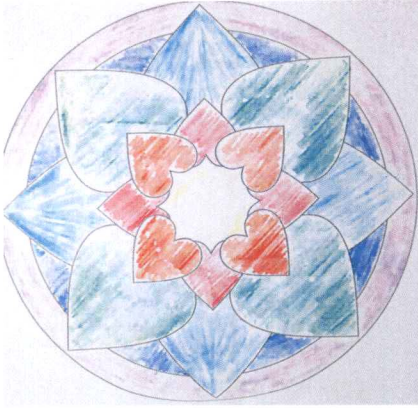
字 数：189 千

版 次：2014 年 6 月第 1 版

印 次：2014 年 6 月第 1 次

定 价：28.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换)



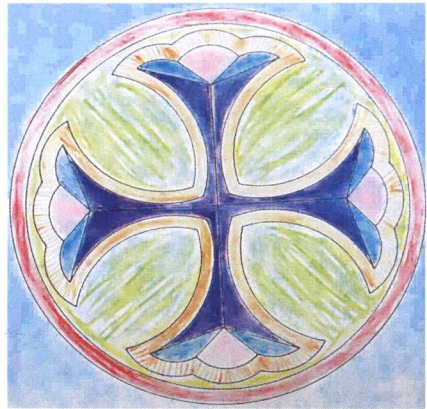
《欲望之星》



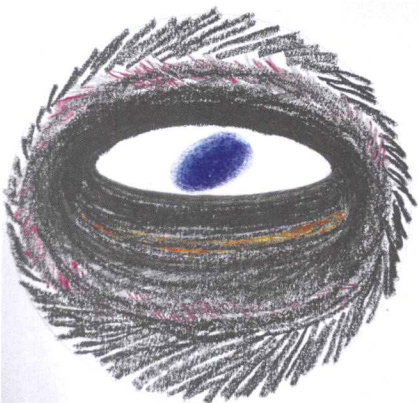
《镜中我》



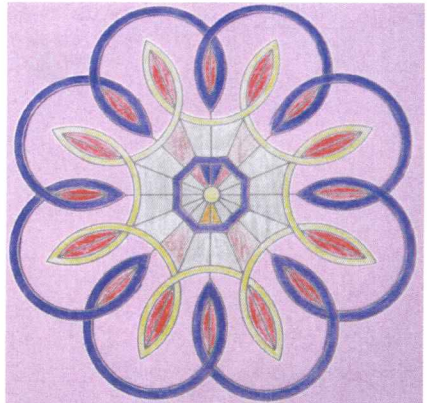
《神圣坛城》



《喇叭花》



《眼睛》



《孔雀》



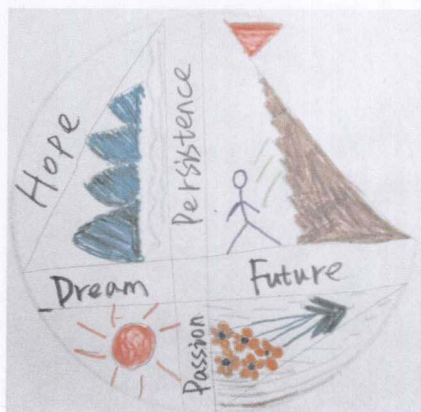
《香味》



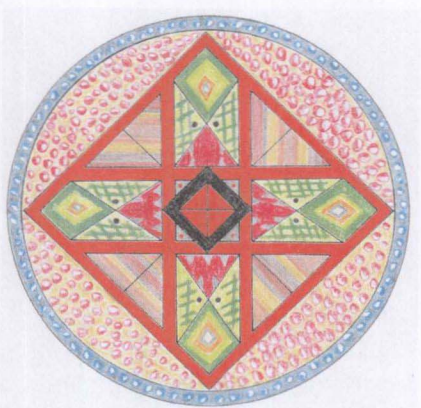
《小鸟》



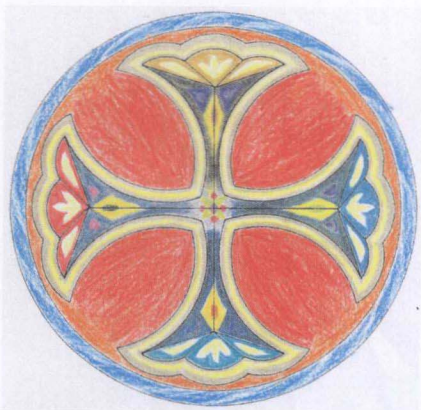
《奇幻世界》



《梦想》



《阴影血祭》



《四杖神兽》



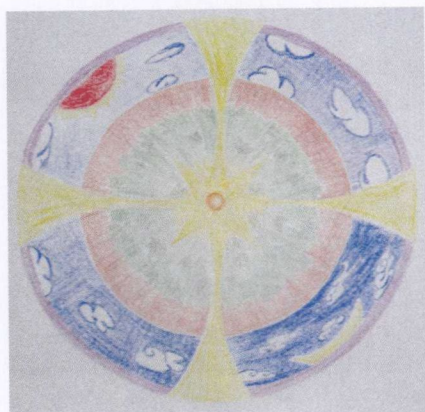
《爱的祭献》



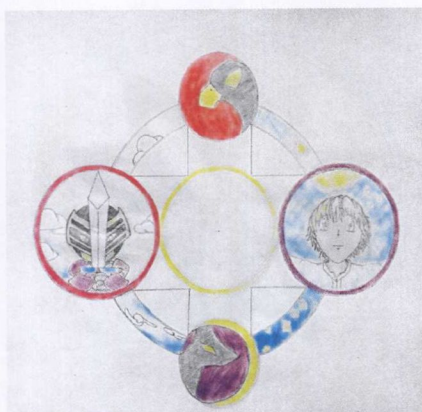
Abraxas



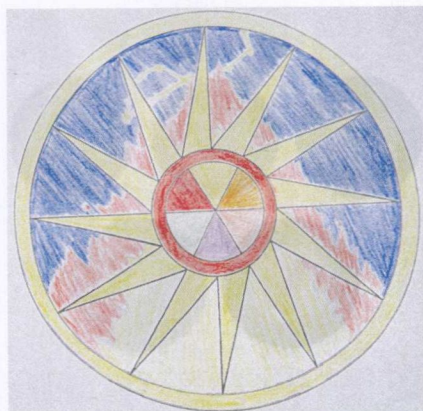
《互》



《光之实》



《鹰狼传奇》



《转轮》



《女鬼变天使》



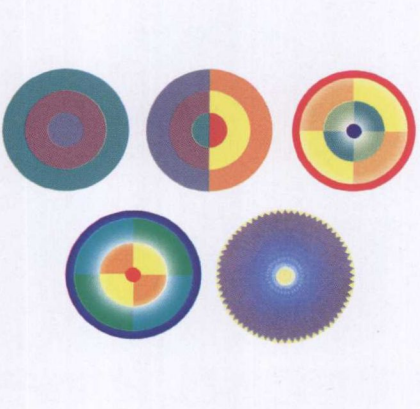
《夜空》



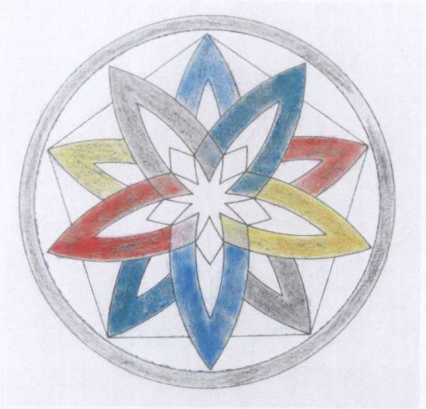
《矮人神》



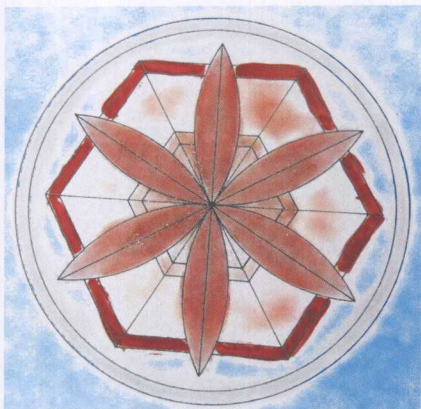
《朱雀》



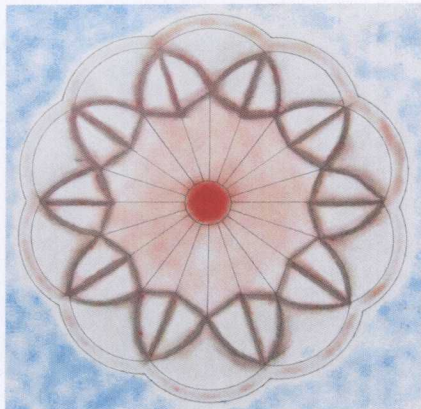
曼陀罗五阶段模型



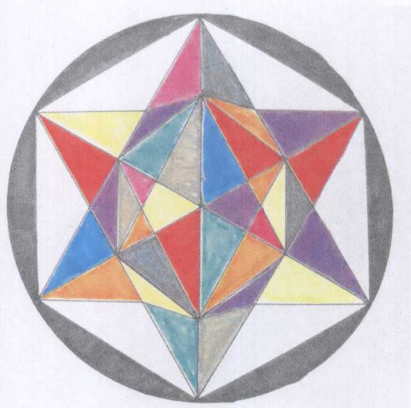
《烧焦的宝石》



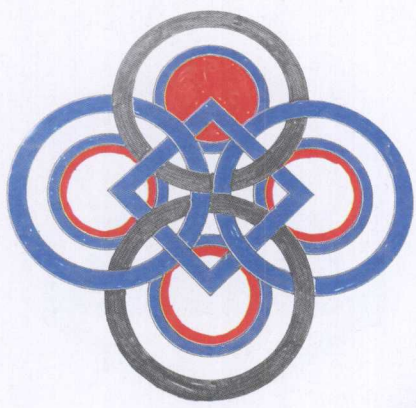
《子宫之门》



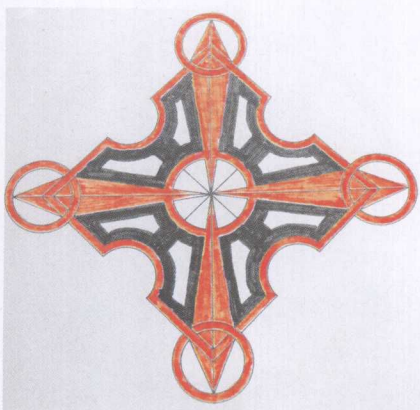
《门》



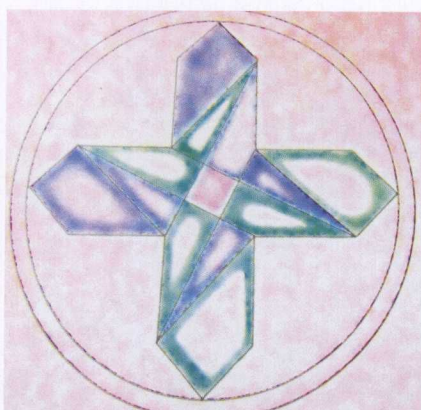
《宝石》



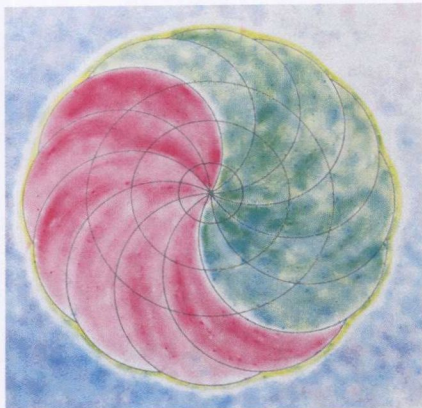
《思考》



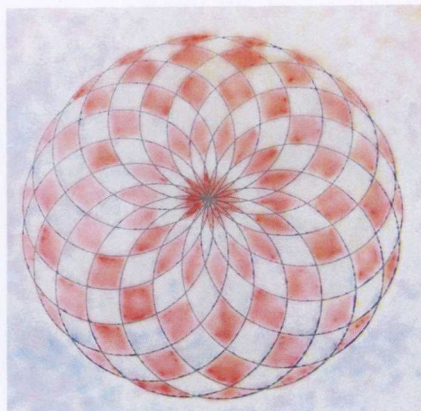
《梦》



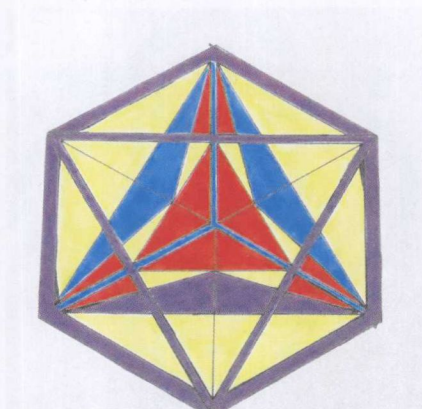
《青石》



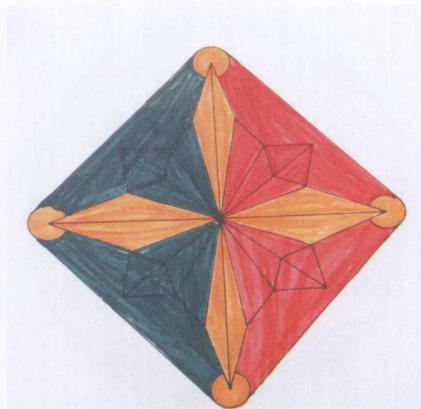
《光之黄》



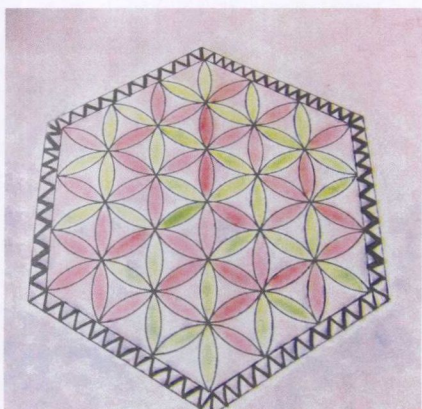
《犹豫的心》



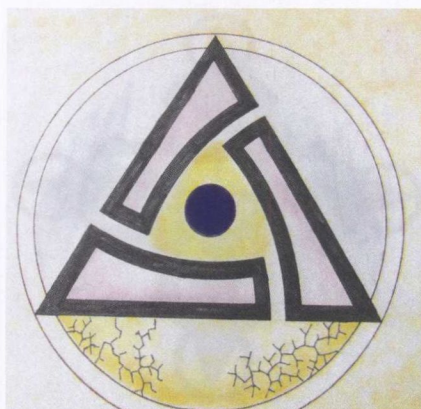
《线条》



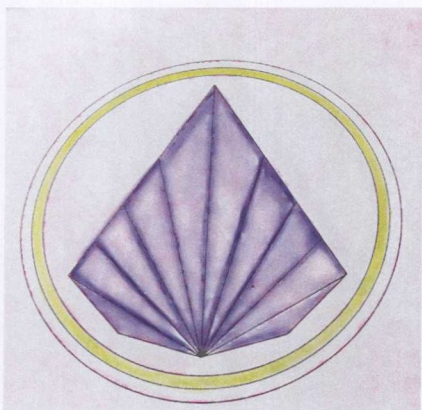
《对抗》



《石榴》



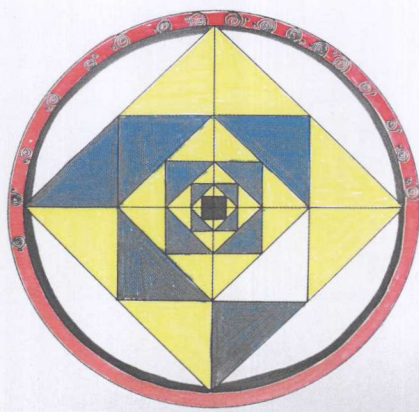
《时光煮雨》



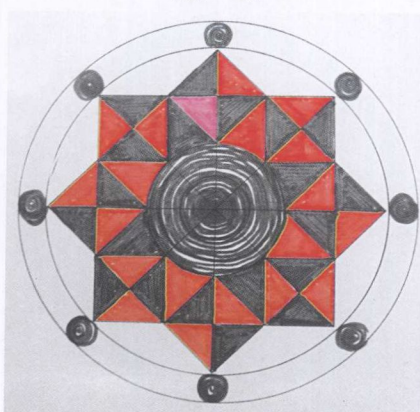
《船》



《紫 毒》



《饕 餮》



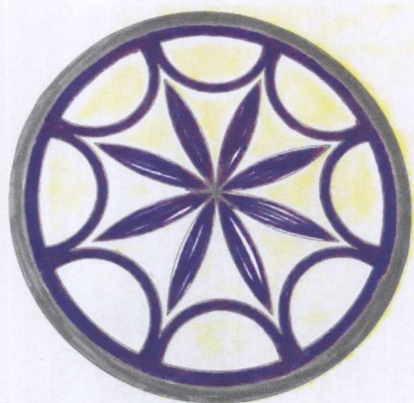
《想吃东西的时候》



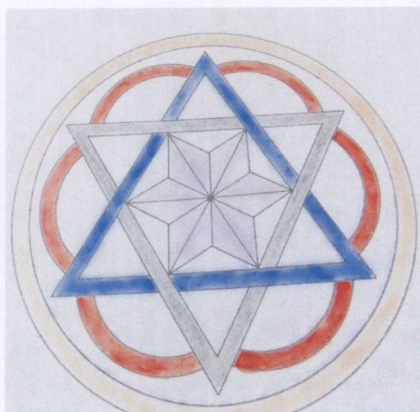
《泪 眼》



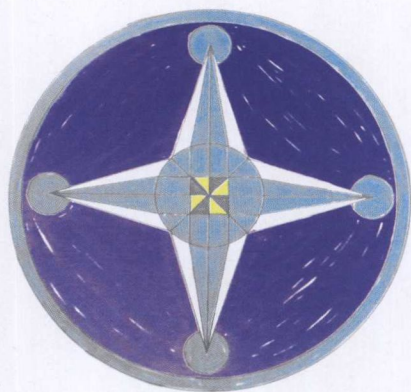
《浸透毒汁的花》



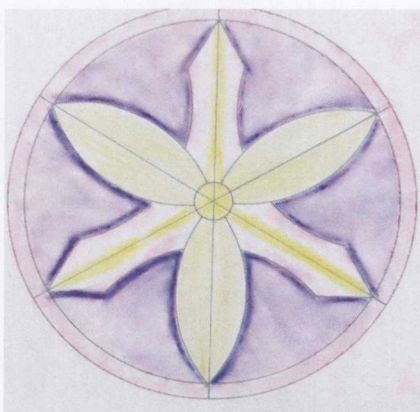
《蓝莲花》



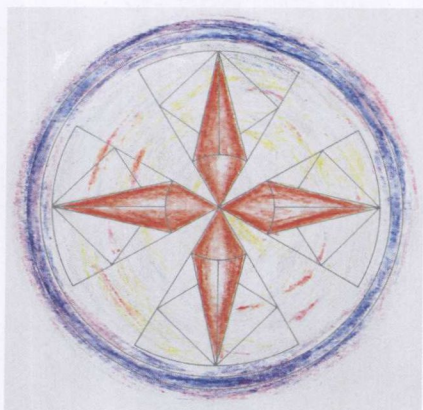
《镜子》



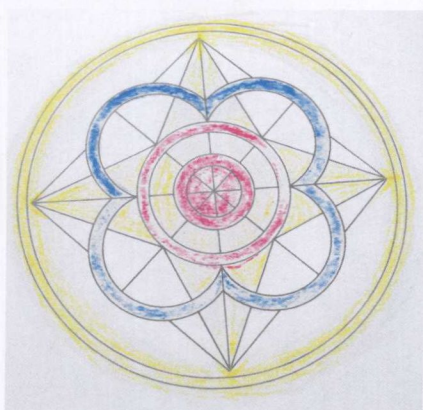
《心理治疗的效果》



《紫湖》



《铁达尼号》



《自由之光芒》

自然与神奇： 曼陀罗意象中的自性与疗愈

（代序）

“曼陀罗”本为自然的花朵，却带有神秘的色彩与神奇的传说。如白色的“彼岸花”、红色的“往生花”，以及紫色与黑色的“天使的号角”，包括中文别名“枫茄花”、“醉心花”等，都是曼陀罗的心性花语。

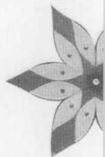
荷马史诗《奥德赛》（卷十）中曾有关于“曼陀罗”的记载，那正是赫尔墨斯交给奥德赛的魔草：“草根是黑色的，花是乳白色。诸神称其为‘摩吕’，凡人很难采到它，神明则无所不能。”奥德赛用此神药医治女巫喀耳刻的迷毒。

自然的曼陀罗本身有毒性，但入药具有解毒、镇静、止痛、迷幻的功能，堪称古老的精神药物。李时珍在其《本草纲目》中曾这样介绍曼陀罗：“法华经言佛说法时，天雨曼陀罗花。又道家北斗有陀罗星使者，手执此花。故后人因以名花。”

李时珍引用的是《佛说阿弥陀佛经》中的典故：“又舍利弗。彼佛国土，常作天乐。黄金为地。昼夜六时，雨天曼陀罗华。”在佛教中，曼陀罗象征佛国净土的坛城。就佛教传统而言，曼陀罗中含有“适意”的语境，如《法华玄赞》所云：“曼陀罗华者，此云适意，见者心悦故。”适意中蕴含愉悦、明智、超然及觉悟。

曼陀罗（mandala）的梵文本义为“本质成就”。于是，即成就已，因缘和合，曼陀罗意象也与荣格的分析心理学发生了联系。那是在荣格与弗洛伊德分道扬镳，需要自我疗愈，准备放弃自我的追求而要坦诚面对无意识之时。如陈灿锐博士在《心灵之镜：曼陀罗绘画疗法》中所呈现的荣格绘制的第一幅曼陀罗：《万物体系》，以及后来的《四位一体》、《永恒之窗》和《金色城堡》等诸多曼陀罗绘画，正是荣格疗愈心灵，寻获自性，以及其自性化过程的真实写照。

荣格曾在其自传《回忆·梦·思考》中说，很长一段时间，他画了很多的“曼陀罗”，自己都记不清到底画了多少，也并不知道为什么要这样做。但是，似乎是一种莫名的需要，一种自然而然的涌现与形成，凝聚为美轮美奂、犹如心镜的“曼陀罗”。荣格说：（只是事后）“我才逐渐发



现，什么才是真正的曼陀罗：‘成形、变形、永恒的心灵的永恒创造。’而这便是自性即人格的完整性。”

于是，我们便有了心理分析中曼陀罗的“意象”及意义：成形、变形、永恒的心灵的永恒创造。荣格说这便是“自性”（即人格的完整性），而荣格的自性（Self），也是心灵的象征，堪称“心灵之心”或“心灵之镜/境”。自然而神秘的“曼陀罗”，带给荣格自然而神圣的“自性”，那种唯有心灵始能达到的境界，也正是深度治疗之心理分析疗愈的关键。荣格的曼陀罗绘画，有其积极想象与扩充技术的支持；两者相辅相成，前后相随相应，共同形成了分析心理学以及分析性心理治疗中别具一格的篇章。

陈灿锐在其博士论文的基础上，完成了这本《心灵之镜：曼陀罗绘画疗法》专著。他是心理分析专业的硕士和博士，加上大学四年，已是十年一剑。这是国内首次对曼陀罗绘画疗法的系统研究，也是第一部有关曼陀罗绘画疗法的原创性著作。作者对于曼陀罗本义、其佛教的传统与内涵、荣格自性的理论及分析心理学的方法，以及曼陀罗绘画的结构与方式等，都有独到的阐释与发展；更为难得的，是书中充实而生动的个案研究部分，来访者富有创造性的曼陀罗绘画，以及实际的临床疗愈过程。将曼陀罗绘画作为一种心理治疗的方法，进行结构性的分析与操作性的规范，已是陈灿锐博士及其著作的重要贡献。

也如陈灿锐博士在书中所描述的“曼陀罗—自性效应”，透过曼陀罗意象触及原型，是一种内在心灵的感触，自性由此涌现，引发自性化的过程，同时获得治疗与治愈的效果，犹如炼金术中的哲人石，实为心灵转化的契机。于是，所谓曼陀罗意象，已不仅仅是外在的形式，在我们每个人内心深处，都有着曼陀罗的原型，在我们现实的生活中，自有曼陀罗意象的自然表达。正所谓得心应手，得意而忘象。

心灵是自然的，犹如天性自然；心灵也充满神奇，犹如大自然的奥秘。从自然中，获得自在的本性，或称之为“自性”，由此可发挥心灵之治愈与转化的作用，感受明心见性与天人合一的心灵境界。于是，就用“自然与神奇：曼陀罗意象中的自性与疗愈”作为《心灵之镜：曼陀罗绘画疗法》的序言。

申荷永

2014年6月1日于洗心岛

前言

本书的写作是在众多的因缘际会下而成，既有个人的原因也有其他方面的机缘。

在个人方面，作为高校老师、心理治疗师和培训师，曼陀罗绘画几乎成为我生活的重要组成部分：为心理系学生讲授咨询技术时，它作为重要的技术被详细介绍；接待来访者进行治疗时，它又作为评估和治疗的工具使得咨询事半功倍；为咨询师进行职业技能培训时，它成为学员追捧的技术。

在社会层面，或许由于社会竞争所导致的压力，越来越多的人采用曼陀罗绘画进行自我疗愈，并前所未有地对它产生了浓厚的兴趣。很多人都希望能够系统、深入地理解该技术，可惜，国内尚未有系统研究曼陀罗绘画技术的著作。

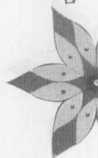
本书是在笔者的博士论文基础上，立足于曼陀罗绘画在心理评估和心理咨询中的运用，系统而详细地介绍了该技术的理论基础、相关研究及临床应用。

考虑到读者存在不同的需要，我们分为基础篇和专业篇两部分来介绍。

在基础篇中，我们简单介绍了曼陀罗绘画的历史，它与荣格、佛教的关系后，重点介绍如何绘画曼陀罗及怎样分析曼陀罗作品。为了让读者更好地理解绘画方式及分析思路，本书还提供了丰富的案例，希望读者在阅读完基础部分后，有能力通过曼陀罗绘画来表达自己的认识，从而获得心灵的转化与提升。

专业篇适合那些希望借助曼陀罗绘画进行深度自我分析的读者或打算把曼陀罗运用于心理治疗的咨询师们。所以，我们重点介绍了曼陀罗绘画的理论：心理类型理论、荣格学派自性理论、自性化理论及曼陀罗阶段理论。然后，通过对一名边缘型人格障碍患者（BPD）的曼陀罗绘画治疗过程的介绍，向读者真实地显示该技术在临床中的运用情况。需要提醒读者注意的是，该案例最好分几次阅读，因为它是作者一年来咨询过程的浓缩，一次读完可能会消耗很多心理能量。

在本书的写作过程中，我们希望做到技术部分的描述具体形象、理论部分的阐述深入浅出，从而使得本书雅俗共赏，尽可能满足读者多方面的



需求。由于时间、精力及水平的关系，本书难免存在各种问题，望读者朋友不吝赐教。

言 前

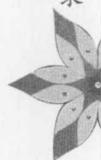
陈灿锐

2014年5月20日于番禺洛溪



目 录

自然与神奇：曼陀罗意象中的自性与疗愈（代序）	1
前 言	1
上 编 基础篇	
1 曼陀罗与曼陀罗绘画疗法	2
2 佛教与曼陀罗	6
3 荣格与曼陀罗	10
4 两种曼陀罗的关系	17
5 绘制曼陀罗	20
6 曼陀罗绘画作品分析	28
7 运用曼陀罗进行治疗	59
8 曼陀罗绘画的功能研究	72
下 编 专业篇	
9 曼陀罗绘画的理论基础	78
10 曼陀罗绘画治疗个案	108
参考文献	152
后 记	158



1
本书内容仅供参考

上 编 基础篇

