

曼陀罗的秘密

都市身心灵疗愈之旅

心印麦田 / 著

原来我们每一个人的原型都是分裂的，以至于我们需要“曼陀罗”把它整合起来。而曼陀罗的圆圈和中心的关系，暗示了一种超验的核心。

——荣格

每个人都有成长的心灵碎片，阻隔我们与幸福的距离。
启动自己的曼陀罗，将幸福与命运握在自己手中。

台海出版社

每个人都有成长的心灵碎片，阻隔我们与幸福的距离。
启动自己的曼陀罗，将幸福与命运握在自己手中。

曼陀罗的 秘密

都市身心灵疗愈之旅

心印麦田 / 著

原来我们每一个人的原型都是分裂的，以至于我们需要“曼陀罗”把它整合起来。而曼陀罗的圆圈和中心的关系，暗示了一种超验的核心。

——荣格

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

曼陀罗的秘密：都市身心灵疗愈之旅 / 心印麦田著.

-北京：台海出版社，2016.10

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0976 - 1

I. ①曼… II. ①心… III. ①心理咨询 - 案例 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 236220 号

曼陀罗的秘密：都市身心灵疗愈之旅

著 者：心印麦田

责任编辑：刘 峰

装帧设计：仙 境

责任校对：郑智敏

版式设计：北京旺博雅图文设计中心

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码：100021

电 话：010 - 64041652（发行，邮购）

传 真：010 - 84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：小森印刷（北京）有限公司印刷

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710mm × 1000mm 1/16

字 数：190 千字 印 张：14

版 次：2016 年 10 月第 1 版 印 次：2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5168 - 0976 - 1

定 价：49.00 元

版权所有 翻印必究



前言

寻找遗失的精神家园

在近十年的咨询中，和同行们常有交流，大众对于心理咨询的意识还处于有病治病的阶段，往往因为一个问题而来，来时陷入崩溃，通过咨询“敷药”疗愈好了一部分，能正常生活，于是结束咨询，也不会继续在心灵成长上做更多的功课。然而，好了眼前的伤疤只是心理疗愈的第一步，人旧有的思维习惯、情绪行为模式，还会在生活中制造伤痕。大多数问题是因为性格的不完整，而出于经济能力、观念意识、时间分配、地理限制等各方面因素的原因，很多人无法坚持长期专业的心理帮助来成长自己，怎么办？充满变化的复杂时代，人的内心不强大、不丰富、不智慧要如何应对瞬息万变的生活，如何在变化的世界里建设不变的幸福感？多年在心灵海洋里研究、实践、探索，让我深刻意识到：没有潜意识的变化，意识的成长终究是微乎其微的，人唯有对潜意识心灵下功夫，才是心灵成长的根本之道。通过对潜意识的深入探索和转变，曼陀罗绘画是我从实践中总结出的、每个人都可以用的改变自我性格的重要方式。曼陀罗的转变就是性格的转变，曼陀罗的开花就是性格的开花。

心理学对曼陀罗的研究以瑞士精神分析大师卡尔·荣格为首创。荣格在

生活中最没有方向的时候，开始绘制曼陀罗，他每天把自己的思想、情绪以几何图案的方式绘制在一个圆形内。这一绘画形式，成为他自我疗愈以及对集体潜意识心灵的深度探索的重要方式。在荣格分析心理学里，曼陀罗是“自性”的象征，自性（包含无意识在内的精神世界整体）的特点就是统一、完整、自足、和谐。

在荣格对人类的集体潜意识的研究中发现，集体潜意识的语言通常以象征的方式表达，蕴藏在原型以及具有特定意义的心理意象中，代表着相应的心理结构和内容。在曼陀罗中，通过对这些象征的符号的书画、表达，人内在无序的心灵空间得以回归有序，表现于外的混乱的思维、情绪、行为也就被疗愈，回归健康、平衡。他将这些图形、线条、符号形容成心灵的密码，他说：“我慢慢发现什么是真正的曼陀罗……我所画的曼陀罗是关于自体状况的一些密码，这种密码每天呈现在我的脑海中时都是崭新的，在这些密码里，我看到了自体，也就是我的整个存在。”最后荣格得到的结论是：曼陀罗是代表“形成”、“转化”、“精神不朽”的永恒创造。

从荣格所创立的分析心理学来看，分析心理学又称荣格心理学或原型心理学，从不同方面对整体人格进行研究、探索与整合，它主要包含三大理论基础：集体无意识、原型理论（阿尼玛、阿尼姆斯、智慧老人、阴影、大地、人格面具、英雄、魔鬼原型等）、炼金术。分析心理学也是曼陀罗的主要理论基础。里面的图案内容反映着每个人心里所存在的真实状况。比如用河流象征爱的滋养，用花表达希望，用刀表达愤怒，用被割裂的心表达受伤，用太阳表达对权利的向往等，其意义的解读，既有共通性，也有个体的独特性，都是通过象征这一语言方式来传达心理的内容。每个人所采用的图形意义，都是他内在心灵的密码，这个密码源自他的潜意识传递给他的讯息。它既包含从出生开始受有限的生命经历影响而形成

的个体潜意识，也包含了更广渺的人类整个的集体潜意识。人的意识不断扩散也可以不断凝聚，我们倘若不能对意识加以训练，它很容易跟随意识的力量去流动。

个体潜意识、集体潜意识对人意识的影响是强大的，我们微乎其微的意识要怎样才能把握命运，才能让生活过得如我们的意识所渴望的那样？大多数人的确做不到，因为我们不了解、更无法从潜意识里获得对真实自己的把握。心理学曼陀罗，则使混乱的意识和潜意识得以重新整理。

在荣格的心理研究中，每个生命在出生的时候都是圆满具足、无忧无虑、祥和自在的，而成长所经历的种种伤害与爱的缺憾，将人的内心割裂成许许多多的心灵碎片。这些心灵碎片都有着它独有的思维、情绪甚至人格特征，它塑造出一个个的虚假自我，演绎出人生种种闹剧、悲剧、苦情剧，它模糊我们的视线，搅乱我们的心灵感受，带我们越来越远离真实的自性。

通过绘制曼陀罗，潜意识深处的心灵碎片可以源源不断地流露出来，形成一股能量，融化在圆形之中，流动着、变化着、整合着。长期的练习，对于疗愈心灵的创伤、松动人僵化固着的习气、完善人的性格类型、唤醒内在的智慧、开发人的潜能等具有着神奇的效果！

这也是我撰写此书的一个重要出发点。人人都有心理创伤，没有创伤，就没有成长。我们收获成长部分的同时，也沉淀了一些心灵的垃圾。它们长久储存在内心，会污染心灵空间。为避免被残留的心灵垃圾慢慢侵蚀，我们需要学会用一种方式来净化心灵，保持清醒，富有觉知地去生活；我们需要在收获物质财富的同时，让精神财富同样地葆有光彩。

这些年的研究，我感动于每一幅用心创作的曼陀罗。它真实地反映着人的生命故事、精神架构、心灵痕迹，令人尊敬并深受启发。对曼陀罗的精心绘制与深度解读，不仅仅是对作画者本人的能量搅动，也同时启发着

每一个阅读的人，这应该就是集体潜意识的共鸣吧。

心灵的成长、性格的改变并不像人们想象中那么难。彩绘曼陀罗是每一个人都可以练习的。它是心灵的镜子，是最亲密的朋友，是与灵魂的对话，是最智慧的老师。每一幅作品，都是内心的澄清与智慧的思考。你可以独自探索，也可以与亲密的朋友共同分享、探讨，更可以在专业的曼陀罗疗愈师的指导下进行。它是流动的心灵沙盘，是随身携带的“心灵神镜”，帮助我们找寻内心最真实的答案。

曼陀罗不同于一般的心灵疗愈工具，它超越了一般的心理疗愈。重要的是，它可以引导生命终生成长。它看似简单的操作技巧之下，有生命无穷的奥妙。我仅仅只是窥探出其中的冰山一角，在此抛砖引玉，还望不要见笑，期待更多有识之士共同研究、探讨、交流分享。

感谢生命里的精神导师们，对我在研究曼陀罗文化上的诸多指点和启发；感谢我挚爱的伴侣心印与我共同工作，我们共同研究、讨论，碰撞出许许多多的灵感，也让精神的领悟得以更深、更广；感谢本书中提供自己生命故事的几位朋友，你们的信任和对自己生命真诚的努力打动我，影响我，鼓舞我；感谢编辑晓娜，对心理学共同的热爱和研究使我们在曼陀罗领域有着共鸣。

感恩生命里收获的爱、耐心的等待、真诚的陪伴和不懈的精进，共同的能量汇聚成因缘，让这本书得以问世。

目 录

前 言 1

第一章 女性意象的重塑

分裂型人格的自我救赎

- 3 1. 消极情绪背后的成长环境
- 15 2. 原谅父母，原谅自己
- 22 3. 积极的爱是转变的开始

第二章 在爱中修行

偏执型人格的转化

- 37 1. 迷失在已逝的爱情里
- 43 2. 早期亲密关系的缺失
- 56 3. 积极塑造性格
- 66 4. 收获真正的爱情

第三章 走在心灵的极端

边缘型人格的解放

- 76 1. 处在幻觉与真实之间
- 89 2. 释放童年的压抑
- 104 3. 接纳不完美的自己
- 116 4. 回归爱与自由

第四章 让爱回家

生命的痛背后有爱

- 129 1. 面具下的空心人
- 141 2. 父亲早逝的阴影
- 149 3. 寻找存在感
- 159 4. 打开心门学会爱

第五章 迷失的心灵

自性的整合之路

- 177 1. “爱情地图” 迷失与寻找
- 184 2. 地图源头：幼年时爱的缺失
- 191 3. 学会适应情感
- 202 4. 把握创造命运

附录

- 211 彩绘曼陀罗个人疗愈指南



红色，是血液的颜色，象征温暖流动的情感，也如同人心中血淋淋的伤痕。它与情感密不可分。它也是火的颜色，如同熊熊燃烧的热情，把握得好，就是情感，把握不好，就变成情绪。生活中那些充满了暴躁脾气的人，内心深处也有着暖暖的情意，只是不懂得平衡这股生命能量。红色与太阳的能量息息相关，属阳性特质，当阳性过强，则易有怒火，阳性太弱，则形成冷漠，走到任何一个极端，都是性格的不完整。每个人身上都蕴含着阴阳的能量，阴阳平衡，才是身心的健康之道。盘古开天辟地，阴阳两分，各司其职。女性能量的爱与温暖是推动人类进程的重要存在。倘若被阳性所吞噬，人类的未来也岌岌可危。解铃就在系铃处，红色曼陀罗里所蕴藏的温暖是心灵的炼金炉，能融化一切心底的固执，和合阴阳，完整性格。



1

消极情绪背后的成长环境

曼陀罗里融合着很多的自然元素。每种自然元素象征着人类集体潜意识的一些共同特征。它们在曼陀罗的轮圆中汇聚呈现，通过无形的流动达到能量的平衡，实现心灵的和谐。常见的地（土）、水、火、风、空是生命的五大元素，象征人性格的主要结构。

每个人心里面都有一团火，温暖着自己，也温暖着别人。这团火是我们的生命能量，它决定我们的快乐、温暖、热情、积极、活力、创造力等。有些人的火种，儿时得到父母很好的照料，也从父母那里学习到如何照料，他们的火熊熊燃烧，使他们焕发魅力。他们热情、自信、快乐而富有激情，愿意主动靠近和帮助他人，身边的人时常能感受到他们所传递的温暖和快乐。

有些人的火种，儿时 in 动荡的情绪环境中随风摇曳，忽明忽暗，甚至穿越过漫长的黑色隧道，有可能迷失在黑暗中微弱到看不见，也可能被熄灭在绝望的窒息中，也可能被抛入冰川世纪从此被冻结。他们心灵的世界冰冷、缺乏温暖。他们很难对人热情，也很难感受到别人给予的温暖。

还有些人的火种漂泊于大风大雨里，很难受控，一会儿随风卷起化作山林火海，一会儿焚尽村庄，一会儿烘烤出无边的沙漠，一会儿蠢蠢欲动于废墟之中，或是成为一点即燃的爆竹。它成为一种破坏性的力量，一次又一次摧毁着美好的事物和对生活的建设。

每个人心中的这团火，都有它自己的生命形态。照料好生命里的这团火，才可感受到幸福、温暖，否则即使拥有再多，也始终感觉世态炎凉、孤凄无助。

小鹿是一名年轻有为的高层管理人员，在一次社会活动中我们认识，那时的她给我的感觉酷酷的，戴着高冷的眼镜，身着精致的职业装，大方得体，给人感觉精明、干练。在外人看来她是成功的，走到哪里都如众星捧月，因为身处重要岗位，前来巴结、接近、赞美她的人络绎不绝。但在内心里，她并不是真正的开心，熟悉的人都知道她脾气火爆，很容易歇斯底里，经常陷入情绪风暴。她觉得自己很分裂，环境需要的时候可以很开心，很随意，玩得开，可是一个人独处或情绪突如其来的时候，她会陷入深深的抑郁，其实事情并不大，放宽心就过去了，但好像是自己故意找茬，非要借此把压抑烦闷的情绪发泄出来，才能恢复到一个相对平静的阶段。然而等待她的可能又是下一次爆发的到来，情绪就像过山车，大起大落，周而复始。身边的父母、爱人包括孩子都会受到她情绪的影响，不胜痛苦，她对自己这样的状态也感到厌烦，有时甚至质疑活着的意义。

随着时日的积累，情绪甚至也影响到她自身的工作。她是下属眼中很难伺候的领导，要求严格且经常会为一点事情大发雷霆。每次生气之后她会感到全身虚脱瘫软在办公椅上没有心情和力气做任何事，有时干脆就请假回家睡上大半天。这种糟糕的心情会影响到第二天早上也不愿起床上班，于是隔三差五地迟到和请假。碍于身份和地位以及忌讳心理咨询的陈旧观念，她一直未主动寻获帮助。直到有一次和母亲发生极大的冲突后，情绪彻底崩溃，她跑到了我的工作室。

事发时她母亲带着她两岁半的儿子美美出去玩，气候陡然降温，外婆非但没给美美添加衣服而且还带他去了开着冷气的超市玩耍。她中途翘班回家看到美美有些打喷嚏和流鼻涕，然后看着美美依然穿着很单薄的一件短袖，想想这是本月第三次感冒了，前两次持续多天彻夜的高烧让她仍心有余悸，万一又发烧怎么办，为什么母亲就不能替自己好好照顾美美，总是要犯那么无知的低级错误，最后让大人小孩都受苦受罪呢？想到这里她

气不打一处来，跟母亲发生了剧烈的争执。母亲的一句话严重地刺伤了
她：“我是带不好，你们嫌我带不好就自己去请保姆！”

这不是母亲第一次说这样的话了，而且在她看来母亲总是以各种消极做事的方式抗议。回想母亲帮忙带孩子的这两年发生了太多伤心的事，她心里不停地滴血，感到非常寒心。她哭诉说自十五岁离开家门求学立业，这么多年一个人独自在外奋斗，什么事都自己扛，没依赖过父母。可是如今，自己最需要母亲在身边帮忙的时候，唯一一次这样迫切需要母亲，母亲却这样的态度，经常不耐烦、不够细心。现在这个社会请外面的保姆她无法放心，夫妻俩都去上班而把孩子交给保姆，她是万万不敢的，可母亲却屡屡说出这样的话！这些年的生活、情感、事业上不管经历多少痛苦都从没有过想死的心，但带孩子的这短短两年和母亲的相处让她很多次陷入想死、想用头狠狠去撞墙的痛苦中！

我深深地体会到，此刻她的心碎了，但似乎能看出她有着某种坚持或者说是固执的信念。这个信念或许也是对的，相信这背后一定隐藏着很深的情结。她对孩子极力呵护，有过度的敏感和保护色彩，固执背后一定是脆弱的泪水。安抚她之余，我邀请她在曼陀罗的轮圆内用一幅画表达她此时此刻的感受，既帮助宣泄，也是对情绪碎片的收拾整理。



主题：绝路或永生。曼陀罗的中间是一团熊熊燃烧的怒火，左侧象

征着一次次受到伤害的心，右侧是深紫色天空下黑色的月亮，下面的阶梯通往绝路，上面的阶梯通往永生。她诠释说这就是她的心情：想死！一步步被逼到绝路走进地狱，往上按理应该是天堂，她也想描绘一个天堂，可是内心貌似并不相信存在美好的天堂，没有光明景象故而描绘不出，只能遵循内心的感觉，生硬地用和“绝”一样的颜色写下了“永生”二字。她无比悲凉且略带嘲笑地想：也许死了就永生了，两者到头来都是一回事，没有其他路可走。整幅曼陀罗，弥漫着愤怒、心痛、绝望，令她陷入深深的无力。

曼陀罗让我看到她心中的受伤感是如此的强烈，伤痕累累的她背负了太多的阴影。当人们看到她的愤怒，可曾也看到她内心的煎熬和痛苦？愤怒的同时也有脆弱和无力。她的心灵有着如火如荼的痛，有着熊熊燃烧的恨。而其实，痛，从来都不只是眼前的伤。恨，从来都不尽是眼前的人。我们尽己所能，也只能在某个片刻活在当下，大多数时候我们都活在过去，活在那些被堵塞的记忆中。未完成的心理能量会在生活中一直压抑地存在，直到耗竭青葱岁月，白发苍苍。除非，你在心灵疗愈中给它们一个机会去释放。这样，将它们移除出生活轨迹，生活才开始有新的可能。眼前的曼陀罗，诉说的不只是当下的痛苦，更包含了太多关于过去的痕迹。

曼陀罗里一个很典型的元素引起了我的注意：黑色的月亮。月亮常用来代表女性意象、潜意识以及来自母亲的影响。黑色的月亮说明了她潜意识里埋藏了很多不愉快的体验，母亲在她的童年记忆中就早已埋下了阴影原型，不仅表现于现在和母亲的关系，更重要的是她自身的女性气质也存在很多消极状态。黑色的月亮里很难蕴藏有温柔和美好，里面是无尽的恐惧、抑郁和各种消极情绪。月亮的阴影主要来自于童年，这个力量是相当强大的，这应该就是我们担心母亲带给自己孩子的影响吧，然而她忽略了自己的担心才是最大的问题，这一切要改变起来还需要做很多功课！

小鹿的曼陀罗让我看到了她性格中根深蒂固的“不成熟”。如果不成熟起来，必将给她带来无尽的“情绪轮回”，使其陷入现实困境，我建议她坚持练习曼陀罗绘画来实现疗愈和整合，相信随着不断地画，她的曼陀罗会打开她更多深层的东西，帮助她释放压抑已久的心灵，看到真实的自己。

随着她接下来的练习，不出所料，这一切接踵而来，她潜意识里埋藏的各种冲突慢慢被呈现出来。



主题：火柴盒。她画了一层又一层的框框，画完后觉得像一个火柴盒，里面是一张哭泣的脸和被针线缝住无法说话的嘴，火柴盒外面是一个很丰富多彩的世界，有像花儿一样的生活（花），有温暖（蜡烛），有爱（桃心）、活力（绿色）、物质现实（菱形）。这既是外面的世界（相对于她的心灵而言是外面的），也是她所身处的世界（实际的现实）。我注意到无意间形成的那一个大大的、弯弯的黑月亮，再一次提示与它有关的重要信息。但我没有就这个问题与她展开太多的讨论，它根深蒂固，源自儿时与母亲的关系未能塑造出积极的女性意象，随着曼陀罗的流动，它会慢慢转化。我重点跟她探讨了那个火柴盒里哭泣的人。

多像一张孩子稚嫩的小脸，哭了多久了？从儿时就开始哭了吧？是什么让她把自己死死地框住？是什么让她即使早已成家立业可内心还不肯长

大，心底还留着这个哭闹伤心任性的小女孩？这既是内心情感的封闭，也是伤痛的压抑。这些框框，是负面记忆的层层包裹，也是她潜移默化中给自己的负面教条和信念建造的悲伤牢笼。这些框框，是她的心灵临界点，一旦触碰，内心悲伤的小女孩就会构建一个冰冷的世界。火柴盒虽然是她无意识的形容，却是很形象、很真实的表达。火柴可以点火取暖，可以固守在梦幻的严寒里，也可以燃烧出强烈的情绪，这取决于盒里的这个小女孩如何应用。

听着我一连串的询问和诠释，小鹿开始哭泣，跟我诉说了她的童年，如同下一幅曼陀罗中所绘制的一样。



主题：童年。在她的内心，童年像是被分割成两部分，一部分是在家里（左边），一部分是在学校（右边）。对家里的记忆是灰色的、硝烟弥漫的，父母几乎每天争吵，父亲的性格很火爆，很容易为一些小事动怒，比如忘记关灯、水龙头没有拧紧、看电视的距离近等，都会招来父亲铁青的脸和责骂。这对一个孩子来说倍感恐惧，不得不一言一行都很谨慎。凡事看父亲的脸色，担心犯错，这形成了她沉重、刻板、压抑的性格，没有同龄人的快乐和活力。家的旁边有一条地下通道，长年都是昏暗、脏乱的，还经常停电，下雨就污水遍地有时漫过膝盖，还经常听闻一些抢劫之类的不安全事故，可这是每天上学必经的通道。这留给她无比紧张、恐惧