

## 以藝觀心 以法育慈 表達藝術治療

表達藝術治療 (Expressive Arts Therapy) 是透過不同的藝術模式，例如繪畫、音樂、舞蹈等，讓人在創作的過程當中釋放情緒，繼而探討自心，尋求解決之道，此正與佛法覺苦去苦的修持相契合。有見及此，慈山寺希望能夠結合表達藝術治療與佛法，糅融於活動當中，使參學者欣賞藝術，感受自心，樂霑法喜。



### 覺察身心 回到當下

表達藝術治療早於二十世紀三、四十年代出現，當時人們開始意識到表達藝術的治療成效，即以非語言的自我表達模式去達至療癒效果，包括畫畫、音樂、身體律動、舞蹈、戲劇、文字創作及其他創作等。至八、九十年代，表達藝術治療主要應用於治療精神問題。時至今日，表達藝術治療更擴闊至預防的層面，助益心靈健康。在日常生活中，壓力難免，負面情緒與日隱積，很多時我們都不懂得適當地宣洩，而透過表達藝術創作，能幫助觀察內心，了解自己，從而連繫身心，在資訊繁多與步伐急促的生活中，保持清晰的思維處理生活上的細節與問題。

由於整個治療建基於自我表達及覺察，所以在過程當中，治療師會在旁協助，見證當事人及整個創作過程，並與他傾談，目的是引導當事人思考自己的作品，而非以第三者的身份去評價及分析。所有人皆可接受藝術治療，無需具備藝術創作背景，作品也無關美醜，重要的是要當事人對作品的表達與詮釋，呈現其心中所思所想。

### 方便之門 知苦去苦

表達藝術治療的理論與實踐，其實與佛法對「苦」的看法及處理「苦」的方法有相通之處。佛教常說我們先要認識「苦」，「修持」便是佛教針對「覺苦」而自成一體的認知門徑；在表達藝術治療中，「覺苦」之法是透過藝術創作。創作的過程令我們理解當下面對的問題，這個過程有兩大功用：一，表達潛藏內在的情緒；二，透過創作及作品反觀自身的問題，並尋求解決方法。

以佛教的苦、集、滅、道四聖諦來看表達藝術治療：「苦」，即透過創作而覺察內在情緒；「集」，即透過創作發現苦因；「滅」，即了解自身問題，並尋找解決方法。慈山寺希望糅合表達藝術治療於佛法活動，以成方便之門，收相得益彰之效。一方面，表達藝術治療結合心理學方法，適用於處理現代人的情緒問題與心理疾病；另一方面，佛法在悲智及正念上的洞見，則有助表達藝術治療的參加者尋得正確的去苦之道。





## 善美互通 相得益彰

現時，慈山寺部份活動已結合表達藝術治療元素。此舉既增添活動的種類，也使活動更能與當下社會接軌，提升大眾接觸佛法的興趣之餘，為活動對參學者的裨益增深擴闊。而慈山寺也為表達藝術治療提供與別不同的土壤。慈山寺本身的地理環境及建築風格，澄慧禪意滿溢，藝術美感妙綻，成就藝術治療的絕佳氛圍；而即將對外開放的博物館，展品數量眾多及藝術價值非凡，以藝術聯繫參學者心靈，再而進行創作。佛法以美藝傳遞，佛教藝術亦滋養心靈。

來年，慈山寺希望更緊密結合佛教藝術鑑賞（Buddhist Art Appreciation）、心靈修持活動（Spiritual Practice）及表達藝術治療（Expressive Arts Therapy）三大元素，藉參訪者能夠透過藝術的薰習，進一步認識佛法，了解佛教義理，有助其解決現實人生的種種問題。在更緊密的相互結合方面，我們有以下方向：

### 一．慈山寺佛教藝術博物館

參學者到訪慈山寺佛教藝術博物館，當下的情緒會直接影響他與展品的共鳴或聯繫，對展品產生好奇，開始鑑賞，了解當中故事，這是大多博物館的基本展覽目標。而結合表達藝術治療的元素，則有助參學者獲更深的體會及領悟：

在與藝術品聯繫、欣賞、反思之後，加入創作過程（Creative Process），例如繪畫、陶藝、舞蹈、音樂等等，來表達當下感受，把外在的東西透過創作帶入內在，從中觀察自身，再糅合慈心禪（Loving Kindness Meditation）的元素，幫助參學者深化及反思自我，培育正念。

### 二．體驗式活動

現階段慈山寺的恆常活動中已經融入了表達藝術治療的元素，結合慈山寺的禪藝環境，讓大家了解藝術創作過程帶來的果效，例如花禪、茶禪、行禪、抄經等等一般傳統的修持。亦有結合禪繞畫、咖啡禪、瑜伽等新式的修學方式，為參學者提供不同的體驗。

當然，表達藝術治療非一次便可成事。慈山寺在這方面的發展尚處於起步階段，活動多屬表達藝術治療的前半部份，為體驗階段。來年，我們希望舉辦一些4至6節的主題課程及工作坊，讓大家有充足的時間觀察自心，探討更深入的問題，並藉佛法，澄明心境，育壯慈悲。

### 三．藝團合作

除了慈山寺自行開展的活動，我們也展望能與不同的藝術團體合作，探討發展空間，例如邀請不同媒介的藝術家舉辦工作坊，讓參學者透過多元藝術形式，既可走近藝術，也可表達內心，理解自己，進而獲得身心的自在與安寧。