

《自我的慈悲與道德的傷害》

Self Compassion and Moral Injury

講者：美國納諾巴大學 Elaine Jessie Yuen 教授

心得報告

姓名：釋顯寂 U107103

班別：學一

日期：2019/03/23

「大乘佛法」是以發菩提心，修菩提行，成就佛果為宗。菩薩自己未解脫，修種種難行苦行，主要是為了利人，不惜犧牲一切，甚至獻出自己的生命。這樣子的概念相信正在修習菩薩道的人都很清楚，但是事跡的落實，不少時候會覺得這是行不通的，真是難行苦行。透過這次的講座，理解到如何解決當中所遇到的挑戰，堅固信心及不退菩提心。

當場有幾位同學發言，說出他們在修習菩薩道所經歷過的困境。從這兒可見得，初發心後要維持到完成非常的不容易。初初發的菩提心是很有力量的；利益眾生、幫助別人，人人都很樂意，但是結果與所理想的願望恰好相反的時候，行到一般就會覺得累，心也很累，一直累下去，最後令人厭煩。內心想落實，外緣卻是違背心思，矛盾百出，引起退心、放棄的現象。這種情況是慈悲疲憊（*compassion fatigue*）的現象。這種用詞即是我第一次聽到，卻點出了多數人的心聲。關於慈悲疲憊，有幾項挑戰需要注意並調整的：

1. Burn out（耗竭）

因長期處於壓力之下，疲勞不斷累積，引發自律神經及內分泌系統機能失調，出現各種情緒障礙和身體不適。

2. Secondary trauma（次級創傷）

因長期曝露他人的痛苦而引起的功能障礙。是源於照顧者對於重大創傷的受害者提供的創傷事件與情節的同理投入，及照顧者與被幫助者間的情感連結，包括絕望感、憤怒、恐懼、惡夢、擔心個人的安全等，嚴重者會在憤怒、羞愧、罪惡、憂鬱之間徘徊度過，進而出現情緒失去控制、失眠、喪失食慾等身心徵狀。

3. Moral distress（道德傷害）

是道德上的衝突，環境或條件不允許，未能阻止違反自己的道德信仰，價值觀或道德行為準則的行為時，對一個人的良心或道德指南針造成的損害。

4. Horizontal hostility（敵意）

因長期處於敵意工作環境，關懷的群體沒辦法和合或共同的想法，採取行動或執行主導的歧視和壓迫制度。

5. Structural violence（结构性暴力）

在一種抽象的社會結構下，讓某一群人無法獲得與其他人平等的生存需求或條件，導致這群人生存受到威脅。社會結構會迫使我們採取它所期望的行為準則，並由此建立相應的行為規範。

了解這幾樣因數之後，除了調整自己的身心之外，同時也自我反省，是否自己的行為，不知不覺已經令別人進入慈悲疲勞的狀況，給人壓力、創傷、暴力、恐懼、憤怒等，使人退失菩提心。思惟念之，慚愧無地！