

此次的講者，是來自美國數一數二的宗教大學－那諾巴大學的 Elaine Yuen 教授，除了佛學的知識背景以外，也受過專業的心理學和醫學訓練。「自我慈悲與道德傷害」乍看之下，比較難以猜測講座的内容，但聽完鄧老師的開場白後，就知道主要在討論「宗教師在服務社會時的自我保護」。

宗教師的主要工作，便是展現慈悲、對受傷的眾生伸出援手，在這種情況中，宗教師很容易忘記保護自己，默默地累積傷害而不自知，累積到一定程度，便會爆發。作為一個出家眾，雖然不是法律上定義具相關資格的宗教師，但在面對信徒，尤其是要提供信徒諮詢服務的時候，確確實實的就在做宗教師的工作。所以，當談論到宗教師容易受到的幾種傷害時，筆者很能產生共鳴，繼而意識到「自我慈悲」的重要性。

其實，教授談到的「自我慈悲」，就是聖嚴師父心靈環保中的「認識自我」、「肯定自我」、「成長自我」。只不過此處特別強調的是，如何療癒受傷過後的自我，讓「我」能夠繼續以一個宗教師的身分服務大眾。講者提供了幾種自我慈悲的具體行為：正念(Mindfulness)、悲心觀(Compassion)、律動靜心(Somatic Movement)。透過這些練習，如正念讓自己免於情緒的干擾，悲心觀將負面情緒作為悲心的起因，律動靜心藉由觀察身體來緩和處理情緒。

如果「自我慈悲」是受到傷害之後的療癒，那了解「道德傷害」就是預防自己受傷。宗教人士或許會有偉大的志向或志向，但也要很清楚宗教人士並不是聖人，會做錯事，甚至有可能會辜負信仰。作為當事人當然最好能開誠布公、洗心革面，但作為旁觀者，就要了解教法與教徒的差別，並盡量以寬容的心態待之。再者，工作者要注意外在的機構制度，乃至法律尚不健全對自身工作的影響；對內則覺察過去遺留的問題和心理平衡，以防止問題的產生。

雖然「自我慈悲」與「道德傷害」的細項開合有不少，但操作總歸起來不出一心，即憶念自己本自具有的覺性，觀察自己的念頭而不染著。雖然講者並不是站從默照禪的角度來講這個主題，但是又與默照禪暗合，可謂法法相通了。