

一行禪師的教導 培養自尊

〔摘錄於1998年10月18日開示〕

你被接納與否，全取決於你自己的看法，而不是你周圍的人。這個害怕不被接納，害怕被嫌棄的情意結，來自於你自己。也許你傾向認為自己是個被嫌棄的受害者，因為你曾被你的父母嫌棄過，被你的兄弟嫌棄過。

現在，你害怕人們會嫌棄你、不接納你。你要明白，如果你嫌棄自己，如果你不接納自己，別人怎麼能接納你呢？所以你必須學會接納自己、不嫌棄自己。

如果你能接納自己、不嫌棄自己，那麼你周圍的人就不會嫌棄你，他們會接納你。因此，修習接納自己非常重要。

你可能會認為自己一文不值。你總是不堅定，你總是不安穩，你總是在受苦，

但這不是真的。事實上，你並非如此。不堅定不是你的全部，受苦不是你的全部。

佛陀宣稱：每個人都有愛的 ability、有理解的能力、有覺悟的能力。你能踏出正念的一步嗎？當然能夠。當你踏出安穩的一步、正念的一步，你就會知道你能尊重自己，因為這樣踏出的一步，可以幫助你培養安穩。

你有能力正念呼吸，你有能力辨識到在你周遭和內在深處美麗的事物，清新的及療癒的事物。你能夠覺知到自己的眼睛狀況良好，雙眼讓你看到各種美麗的形態和色彩。

你知道你有能幫助兄弟或姐妹的一雙手，是的，你當然能夠幫助。如果你覺察你可以做到這些事情，你會開始接納自己。

你是一位未來佛，你有能力去理解，去接納和愛。☺

梅子禪

翻譯：梅村僧團

一行禪師 (1926-2022) 出生於越南，16歲出家，是臨濟禪師第九代傳人。禪師畢生致力於更新佛法及教導正念生活的藝術，出版著作超過100本。1982年，禪師在法國建立梅村禪修中心，2011年於香港成立亞洲應用佛學院定期舉辦正念禪修活動。



Self-Respect | Teaching by Thich Nhat Hanh

(附中文字幕：培養自尊——一行禪師的教導)

<https://www.youtube.com/watch?v=0yK1p4kz5cs>