

進入感恩的祝福場

楊定一專欄

長庚生物科技董事長，著有《真原醫》
《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》



「場」是一種物理的觀念，用來表示可以超越空間限制的作用。重力場、磁場就是一個實例，在一定的範圍內，雖然沒有直接接觸，卻可以發揮影響和效用。

我時常用同一個比喻來說明心流、生命流的作用，而正向、欣賞、讚美與感恩帶來的祝福場，正是其中一個例子。

常懷感恩之心 為身邊帶來正向互動

從內心感謝帶來生存的一切，謝謝這一生滋養我們生命的人事物。讓誠懇和善意擴散開來，為身邊帶來友善的互動。這種正向，是我們每個人都能隨時帶給世界的

祝福。

這樣的祝福並不需要多正式，也不需要專家來指導，完全可以自己進行。

光是早上醒來，還躺在床上，我們就可以跟身體說「謝謝！」讓注意力沿著身體，從頭到腳流過。對每個體會到的部位說「謝謝！」我們已經從自己開始，帶動了一種奇妙的祝福場。

謝謝身體一夜的休息，謝謝每個部位即將承擔一天的工作，謝謝手腳帶領我們完成目標，謝謝胸腹五臟支持身心的運作，感謝自己願意保留這2、3分鐘，為今天帶來美好的開始。

我們不需要總是催促身體進入緊繃待命的狀態，只是留給自己一點點時間接受感

恩的祝福。光是這麼做，呼吸自然會放鬆拉長。這個從容的狀態自然成為一整天的背景，而隨時為身心帶來休息和療癒。

用感恩，取代緊張和焦慮。一整天下來，我們自然有更多欣賞、讚美與感謝的機會。在身體的每一個動作、內心的每一個決定、與認識或不認識的人的互動，我們都能成為感恩的源頭，從內心誠懇地「謝謝！」

日常生活每一瞬 都是練習感恩的良機

用餐，也是感恩最好的機會。我們感謝帶來食物的人，感謝這一餐背後的心力，感謝食物前來滋養我們的生命，感謝在同一個空間

共餐的人，感謝收拾善後的人，感謝我們的牙齒、口腔、舌頭、消化，謝謝這一切，成就眼前這一餐。

這一餐也許簡單，也許豐盛。感恩的對象也許是自己，也許是更多的人。無論如何，我們都感謝，都充滿感激。

進入感恩，我們會發現身體的疲憊消失，胸腹敞開，臉部表情變得柔軟，甚至時時帶著笑容。這樣的放鬆自然會感染周邊，帶來信任，帶來理解，帶來自在。

感恩的祝福場，隨時透過我們的心流出去，活出它自己。一個人很友善，對周遭

的人事物充滿慈悲與祝福，也會從各個角落感受到生命對自己的祝福。

17年來，我請長庚生技的同仁推廣「感恩創作活動」，邀請更多朋友靜下心畫畫、寫詩、寫短文、攝影、寫日記都可以，將生命自然的感恩流入各式各樣的作品之中。

每年上萬件創作不光是讓看的人感動，更重要的是，創作者在這過程，已經進入一個充滿感恩的祝福場。

在此，我也想邀請你，進入這充滿感恩的祝福場。數算今年生命的恩典，透過欣賞、讚美與感恩，讓每個瞬間化為完美，化為奇蹟，化為祝福。



2023「感恩創作活動」國小中年級組許以潔畫作《美食當前，人人懷感恩》

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。