



Shutterstock

用感恩連結內心神聖空間

感恩，讓情緒和感受安定下來，讓腦海重新清明，讓我們重新面對人間。

現

代社會的生活和工作步調，是快還要更快，而讓我們的心情和自在隨時受到挑戰。時間的擠壓、突發的大小狀況，怎麼安排都不可能妥當。有些朋友則是正在人生的關卡，工作的關係或感情上遇到解不開的難題，或者長期超出負荷的經濟壓力。這種情況，不只讓人難以放鬆，隨之而來的緊繃和焦慮還會滲透到睡眠，讓人連休息的空

間都失去。

我們摸摸自己的肩膀、背部和手臂，很容易觀察到，明明沒有做需要出力的動作，但肌肉總是緊的。這種無意識的緊繃持續久了，自然累積成腰痠背痛和身體各處的莫名疼痛，反映了心情和壓力反應帶來的萎縮。

這幾十年來，我們的社會從對身心壓力完全陌生，到現在已經有許多專業的單位開始推廣新的

健康觀念，示範如何透過各式各樣的身體工作（bodywork），包括飲食、按摩、運動、呼吸練習、能量療癒、靜坐和休息，調整我們身心的基礎頻率，讓壓力反應可以踩一個剎車。這都是很好的方法。從身心不同的層面切入，將卡住的能量解開，或至少得到一個管道去排解。

我時常跟身邊的朋友說，身體是我們生存、療癒、修行、理解生命意義的一個很重要的工具。從身體著手，不光可以得到健康，還可以回到生命的圓滿，找回生命的神聖。

要這麼做，最簡單的方法，也就是感恩。

感恩的不是別人是自己的身心

我們難免會遇到困難，覺得委屈，感到生存空間被壓縮，一口氣憋著非常難受，甚至已經快要管不住眼淚。這時候，試試看，正是我們可以感恩的時候。

要感恩的，不是別人，而是我們自己——我們這個身體，這個身心。

首先，感謝自己可以承受這麼多，感謝自己有各式各樣的考慮，感謝自己還在替別人著想，

感謝自己即使忙亂還是想把事情做好。

透過感恩，對自己表達尊重和肯定。

接下來，體會自己還在呼吸，謝謝身體一呼一吸，維持這個生命。體會自己的肩膀，謝謝肩膀在我們心裡有事時立即緊繃起來，想替我們承擔。體會自己後背的肌肉，謝謝脊椎和背肌盡了全力，讓我們能有尊嚴地面對自己，面對人間。體會手腳的緊繃，謝謝這最忠實的手足隨時準備行動，向人生的目標前進。

就這樣，體會身體的每一個角落，感謝這個部位、這個器官、這個組織、這個細胞為我們的生存發揮功能，讓我們能發揮，能有所表現。

對這一切，我們衷心感謝。

有眼淚，讓它出來，感謝我們能夠哭泣，感謝我們的心是柔軟的，感謝一滴又一滴的淚水，為我們淨化委屈，帶走傷痛。有情緒，我們也明白，感謝自己還是活的，還有生命，還有這美好的本能反應。

感謝自己，無論在什麼情況，沒有忘記過保護自己，保護身邊的人。

很奇妙的是，生活和關係的難

題並沒有改變，我們只是轉了一個心態，開始體會自己，感謝自己，不知不覺，肩背已經柔軟了下來，呼吸變得比較深長，而我們凝結的痛苦也不再那麼堅固，腦袋開始轉得動，可以想出其他的解決方法。

人生，不完美，但可以接受。

無條件的感恩問題就解決一半

不論受到怎樣的委屈或困難，一個人只要充滿感恩，而且是無條件的感恩，可以說人生的問題已經解決一半了。

透過感恩，生活不再是困住我們的牢籠。透過感恩，我們讓雜亂的思緒沉澱下來，讓生命的靈感浮現，就好像為自己打開了一個有光亮、可以好好呼吸、好好學習的空間。

我用「神聖空間」來稱呼這樣的一個空間。我們隨時可以回到這神聖的空間，因為它只是反映我們神聖的本質，只是我們在人間的摩擦和考驗裡忘記了，不知不覺讓自己活在萎縮裡。

今年夏天，我帶領「心，向前行」正是從感恩的練習開始。這2個月，幾萬位朋友帶來的意識網絡，就好像透過群體的力量擴大

了這個充滿感恩的神聖空間，在自己得到療癒的同時，也為週遭的人和環境帶來健康和祝福。

感恩，是進入這個神聖空間的鑰匙，讓情緒和感受安定下來，讓腦海重新清明，讓我們重新面對人間。

隨時回到這樣的神聖空間，即使遇到困難，或是內心的創傷又浮現出來，但我們已經可以踩一個剎車，將自己的反應簡化再簡化，到最後只剩下肯定——對自己的肯定，對生命本質的肯定。

肯定，也只是隨時投入下一個瞬間，不再扛著過去、扛著受傷的記憶、扛著情緒的重擔。

感恩，肯定，每個瞬間都是神聖的空間，每個念頭都是神聖的念頭，每個動作都是神聖的動作。我們自然是神聖的生命。這時候，還需要懷疑自己嗎？🌱

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。



楊定一 | 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》