



Shutterstock

感恩， 是療癒的開始

我們都渴望快樂、健康與舒暢。

但真正的身心健康，除了身體沒有疾病，還含著一種內在的全面平衡。一般人要追求健康，也是本能地想達到這種平衡。我時常看到一些朋友，他們在健康的路上試過各種飲食、運動或稀奇的療法，再辛苦都能忍受，卻忽略了一個最簡單也最有力量

的入口，就是「感恩」。

感恩不只安定心理 也修復生理

感恩的力量，連科學界也注意到。從哈佛大學到加州大學柏克萊分校的研究團隊都在探討感恩的身心效應，也組織各種團體一起進行感恩的練習，幫助有需要的人從痛苦走出來。

我們在感恩的心境，心跳會跟腦波同步，並和神經系統達到諧振。這種輕鬆而運作順暢的狀態可以提升免疫功能，減輕心血管負擔，也能改善腸胃、內分泌與睡眠品質。

研究人員還觀察到，長期處於感恩狀態的人，血壓會較低，傷口癒合的速度也比較快。這不是心理作用，而是實實在在的生理變化。心理安定，身體自然知道如何修復自己。

相對地，我們內心如果充滿埋怨、不滿、批判或恐懼，壓力荷爾蒙會升高，身體更為緊繃。免疫系統收到這麼多「要戰鬥」的訊息，失調是免不了的，也讓身體處處都有發炎反應。

兩相對照，我相信你會同意，人類的身心結構就是設計來配合感恩的。感恩心升起，大腦會釋放多巴胺與血清素，活化副交感神經，推動身體不費

力運作，而讓心情放鬆舒坦。

你可能會好奇，既然身心都享受感恩，為什麼我們常常做不到？

做不到，聽起來好像是誰的錯。但這其實不是誰的問題，而是大腦為了生存演化出的一種保護機制。大腦習慣優先處理危險和負面資訊，好讓我們記取教訓。沒想到這種慣性會讓我們寧願緊抓著痛苦，也不敢輕易放手。

像是有些朋友受過挫折和傷害，一時恢復不來；有人怕再一次受傷，怕再一次失望；有些朋友則是不想背叛當初受傷的自己。這都是我們可以想像、也可以理解的心情。

不需等有喜事才感恩 「不舒服」也感謝

既然感恩這麼重要，我們可以怎麼開始？

答案是：從最簡單的地方開始。不需要等到有喜

事才感恩，也不需要強迫自己對傷害的經過感恩。我們只要從感謝現在的自己開始，包括還在跟過去拉扯、還在痛苦的自己。

新的一年到來，我們不妨試著練習一種更深層的感恩——連同這個「不舒服的慣性」一起感恩。

這不是要我們扭曲現實，只是試著在睡前對那個放不下的自己說：「謝謝，我知道我抓著痛苦不放，是為了保護自己不再受傷。是為了幫自己爭取生存，才這麼盡力。」

接下來，也許內心還會浮出什麼，也許是一個不重要的細節，也許是某個人的臉色。無論浮現什麼，不需要解釋或反應，都感恩。感恩，只是感恩，不需要理由。

重要的不是感恩的內容多偉大，而是我們終於願意對自己溫柔、對生命敞開。這種愛心，就是療癒的開始。

謝謝自己 會讓身心都鬆開

給自己睡前三、五分鐘，而這很可能是我們一天難得誠懇面對自己的時間。慢慢地，我們會發現，生活值得感恩的事物愈來愈多。外在環境沒變，但我們看待世界的眼光轉變了。

正值一年的開始，哪怕過去的一年不順利，留下的只有遺憾。沒有關係。請記得這件重要的事——帶著感恩的心情，對自己說：「謝謝，這一年辛苦了。」

這樣的一句話，會讓身心都鬆開。這種釋放，是給自己最好的新年禮物。



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「全部生命系列」

