

# 在人生的相遇裡，真心服務，真心感激

作者：楊定一

*現代社會變化的速度愈來愈快，各種資訊和知識也是爆炸式的發展。這麼緊湊的步調，對我們身心的刺激是不可思議的，也容易讓身心失去應有的協調。*

我從 [ 真原醫 ] 就開始強調感恩的重要，當然，當時重點放在心念對健康的幫助。其實，心靈與肉體是一體兩面。透過一個感恩的念頭、一句簡單的謝謝，我們可以體會到內心一點點變得柔軟，不只帶來人際的和諧，就連對我們的健康，也是最好的療癒。

我常提醒朋友，早上起來或晚上睡覺前，就做這個練習：將注意力沿著頭頂、額頭、鼻子、下巴、脖子、肩膀、手、胸口、腹部...一路往下，到大腿、膝蓋、小腿、腳踝、腳底，想到哪裡，就在心裡對這個部位說一聲「謝謝！」

這個練習，今天晚上就可以試試看，也自然會發現，感謝自己的身體，非但可以放鬆一天的疲勞，甚至在一天的開始，給自己最好的鼓勵和打氣。

## 練習感恩，從對身體擴及生活

這樣的感恩，不只是對身體的每一個部位，更可以落實在生活的每一個角落。這十多年來，我與長庚生技的同仁一同推廣「感恩創作活動」，將生活中點點滴滴的感恩記錄下來，透過分享，讓柔軟的心一點點擴大，擁抱自己、擁抱社會、擁抱世界。

一個人感恩，自然會服務。從意識的角度來說，服務瑜伽 karma yoga — 做善事、為大眾服務，本身是最好的修行，也是去除煩惱最好的方法。在服務中，我們投入眼前的每一件大事、小事。把自己挪到一旁，眼前的好事、壞事，一朵花、一粒砂，樣樣都是平等。沒有誰比誰更珍貴，也沒有誰比誰更重要。

發自內心的服務，一個人自然融化自己和周邊人事物的隔閡。一個人懂得服務，自然知道自己與一體從來沒有分手過，也知道自已與萬物都是平等的。愛眼前的一朵小花，也只是愛自己；撿起腳邊的一張紙，也只是把自己帶回來；用餐後順手擺正一張桌椅，也只是擺正自己；友善看待眼前的每一個發生，也只是友善對待自己；一個人自然活得誠懇而謙虛，就連一句帶著對立的話，都不會再想說出口。

## 放掉小我，矛盾自然化解

心中沒有對立，一個人內心自然安靜，活出最深的臣服。知道眼前的一切都是剛剛好，沒有需要改善。一切都是完美，更不需要指點。我們自然在言行中活出最高的尊重，尊重人間樣樣的發生，也只是尊重真正的自己—真實。

在人間時時刻刻的遭遇中，我們也只是發自內心的服務。如果內心還有一點分別，還有一絲想改善的念頭，也只是很輕鬆地參—是誰，還有服務的分別？是誰，還想救這個世界？是誰，還認為不完美？

我們也只是輕輕鬆鬆地把還有分別、還想改善、還認為不完美的念頭放掉。放掉小我，所有的矛盾自然化解。就這麼簡單，我們也只是沿著一個雜念、一個動機，輕輕鬆鬆回到真實，回到完美，回到領悟。

透過服務瑜伽，我們最多也只是在人生的相遇裡，表達最深的平等，學習沒有分別的慈悲，點點滴滴流露最深的謙虛與智慧。儘管表面上看來，你和我不同，和他也不一樣。但是，在生命的最深處，沒有隔閡，只有善意。我們不可能不讚美，不可能不感恩，不可能不愛，不可能不給彼此鼓勵。

活出感恩，誠懇而真實的服務，我們從內到外，從行為到語言，從身到心完全一致，自然活出和諧、圓滿與全面的健康。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自康健雜誌 240 期，

更多好文章可至本校圖書館「Acer Walking Library 電子雜誌」閱讀。