

Importance of a Random Act of Kindness

October 19, 2016, simplified chinese

随机行善之重要

小女曾经问我：我心目中最重要的美德是甚麽？她希望将此美德灌注到她儿女的心裡。我的回答是：善良。

当然善良不是我们要努力具备的唯一美德；我们还应该设法达到诚实、忠信、胸怀大志和认真努力等等的特质。



但依我之见，再也没有甚麽比善良更重要了。它不仅影响我们个人，也影响我们周遭所有的人，我们的所是会散及于与我们互动的一切人事物上；如果你心地善良，周遭的人会有所感觉，自己也会有所收获，身心皆然。

我们可以拿来照顾身体的方法很多，例如维持适当的饮食和运动，但是保持善良的心地也有益身心健康。



日本学者作家江本胜出版了数册《来自水的讯息》(Messages from Water, 中文译作《生命的答桉水知道》--Water Knows the Answers: The Hidden Messages in Water Crystals)。他研究言语、照片和音乐对结晶水形成的效果,发现接触粗暴或负面言语、照片或音乐(如口头威胁或重金属音乐)的结晶水,后来在显微镜检验下皆呈现出溷浊的不规则形状,但是接触善良与温和的话语、照片或音乐如「爱」与莫扎特的音乐,结晶水在显微镜下就展现出美丽的形状与絶高的澄净。

这又如何影响我们的身体?

人体中大约五十七%到六十%是水,因此江本的研究认为我们体内充满的若是粗暴或负面的思想,体内的水就蒙受负面行动的影响,我们的整体的健康可能就会受到毒害。但我们体内若充满良善与快乐的思绪,我们可经历正面的健康效应。

虽然科学家想要推翻江本的研究,但我相信他的理论不无道理。我在自己的生命、生活裡头看见善良的正面效应,而当我看见别人发挥善行时我总是欣慰有加。

几年前我翻阅一期《美国生活》(American Life)时偶然看到一篇文章介绍一个叫做「随机行善」(Acts of Random Kindness, 简称 ARK)的组织,它是普渡大学学生雷德利奇(Alex Radelich)在二0一二年所发起。

根据 ARK 网站的说法,雷德利奇是在看喜剧电影《王牌天神 2》(Evan Almighty)时得到灵感。演员摩根费里曼(Morgan Freeman)在这部电影中饰演天神,祂告诉电影中由史提夫卡尔(Steve Carell)饰演的男主角贝斯特(Evan Baxter),每次只要随手行个善,就能改变世界。受了这一幕的启发,雷德利奇辍学,成立了

ARK。

雷德利奇和三名友人共同推动这项理想

雷德利奇的团队后来获得製造糖果棒的美国公司 **KIND Snacks** 一万美元的支持。后者对 **ARK** 这类理念一向支持。**ARK** 后来在全美展开六周旅行，宣导随机行善--有时日行大善，有时日行小善，鼓励社会大众见贤思齐。

我读了雷德利奇和 **ARK** 的故事，深受感动。

全球有许多卓越的服务组织如和平团（**Peace Corps**）、无国界医师组织（**Peace Corps**）等等，他们的义工不畏艰险到全球各地处理极大的挑战，协助全球各个角落的人。

这些组织的工作非常重要，但是不是所有的人都有条件能加入这样的组织作出贡献，**ARK** 则提醒了我们人人皆可帮助日常接触到的人，不一定要隶属甚麽组织。我们每一个人每天都可以藉举手之劳对他人行善。

人被要求做一件事时，往往会问：「对我有甚麽好处？」

那麼，行善对你我又有何好处？

除了体尝身体健康的好处外，情感上也不会空手而归。

日行一善，你其实是抛出了两项礼物——是做在受方身上的善意，一是带给自己快乐。

我自己对此有亲身经历，感受如影随形。年纪越长，我就越了解人需要对他人有善心和爱心，因为我深信善意的施予者其实就是胜利者一起码也是双赢者。你让自己更快乐。



今年初我取消了一项医生排定的手术。我跟外子讨论之后，决定当时不是动手术的好时机。我们是在最后一刻作成决定，手术的时间当时已经排好，我知道这一定会造成医院一些不便。我因此徵询医生的意见，她告诉我会造成最多不便的是医院中负责排手术时间和班表的一位女同事。

虽然我知道一个小小的善意动作并不能减低她的工作负荷和压力，但我知道这个举措可以显示出我对给她加添麻烦的歉意。

我经常光顾一家花店，那裡的插花师有间专门跟她合作的苗圃，我到那裡去选花材。我花了两个半钟头的时间为我的医生和安排手术时间表的女士，挑选了两束花材。我在大学主修艺术，自然在花艺课中怡然自得，我知道如何藉花来表达情感。我选择的花朵、颜色和种类适巧可以表达这项讯息。

然后我亲自把花送到两位女士手中。

安排手术日程的女士大吃一惊，告诉我不必送花的，但是拿到花她喜出望外。我没机会跟医生亲自致意，她后来打电话给我留话说，她很久没有看过那麽漂亮的花了。

我自己并没有收到有形的礼物回赠，但是我的善行给了我一些东西，我很快乐。

随着年纪渐长，我们当中有些人可能不适合在慈善服务组织担任义工，我们可能既无力气也无时间帮助有需要的人盖房子或出国救灾赈济，然而这些都不是我们不帮助人或展现善意的藉口。

交付试验

你不妨试试连续一周日行一善，看看它让你有何感受。我敢说你会在帮助他人的生命历程中尝到回馈、酬答的滋味。