

Importance of a Random Act of Kindness

October 19, 2016

隨機行善之重要

小女曾經問我：我心目中最重要的美德是甚麼？她希望將此美德灌注到她兒女的心裡。我的回答是：善良。

當然善良不是我們要努力具備的唯一美德；我們還應該設法達到誠實、忠信、胸懷大志和認真努力等等的特質。



但依我之見，再也沒有甚麼比善良更重要了。它不僅影響我們個人，也影響我們周遭所有的人，我們的所是會散及於與我們互動的一切人事物上；如果你心地善良，周遭的人會會有所感覺，自己也會有所收獲，身心皆然。

我們可以拿來照顧身體的方法很多，例如維持適當的飲食和運動，但是保持善良的心地也有益身心健康。



日本學者作家江本勝出版了數冊《來自水的訊息》（Messages from Water，中文譯作《生命的答案水知道》——Water Knows the Answers: The Hidden Messages in Water Crystals）。他研究言語、照片和音樂對結晶水形成的效果，發現接觸粗暴或負面言語、照片或音樂（如口頭威脅或重金屬音樂）的結晶水，後來在顯微鏡檢驗下皆呈現出混濁的不規則形狀，但是接觸善良與溫和的話語、照片或音樂如「愛」與莫扎特的音樂，結晶水在顯微鏡下就展現出美麗的形狀與絕高的澄淨。

這又如何影響我們的身體？

人體中大約五十七%到六十%是水，因此江本的研究認為我們體內充滿的若是粗暴或負面的思想，體內的水就蒙受負面行動的影響，我們的整體的健康可能就會受到毒害。但我們體內若充滿良善與快樂的思緒，我們可經歷正面的健康效應。

雖然科學家想要推翻江本的研究，但我相信他的理論不無道理。我在自己的生命、生活裡頭看見善良的正面效應，而當我看見別人發揮善行時我總是欣慰有加。

幾年前我翻閱一期《美國生活》（*American Life*）時偶然看到一篇文章介紹一個叫做「隨機行善」（Acts of Random Kindness，簡稱ARK）的組織，它是普渡大學學生雷德利奇（Alex Radelich）在二〇一二年所發起。

根據ARK網站的說法，雷德利奇是在看喜劇電影《王牌天神2》（*Evan Almighty*）時得到靈感。演員摩根費里曼（Morgan Freeman）在這部電影中飾演天神，祂告

訴電影中由史提夫卡爾（Steve Carell）飾演的男主角貝斯特（Evan Baxter），每次只要隨手行個善，就能改變世界。受了這一幕的啟發，雷德利奇輟學，成立了 ARK。

雷德利奇和三名友人共同推動這項理想

雷德利奇的團隊後來獲得製造糖果棒的美國公司 KIND Snacks 一萬美元的支持。後者對 ARK 這類理念一向支持。ARK 後來在全美展開六周旅行，宣導隨機行善——有時日行大善，有時日行小善，鼓勵社會大眾見賢思齊。

我讀了雷德利奇和 ARK 的故事，深受感動。

全球有許多卓越的服務組織如和平團（Peace Corps）、無國界醫師組織（Peace Corps）等等，他們的義工不畏艱險到全球各地處理極大的挑戰，協助全球各個角落的人。

這些組織的工作非常重要，但是不是所有的人都有條件能加入這樣的組織作出貢獻，ARK 則提醒了我們人人皆可幫助日常接觸到的人，不一定要隸屬甚麼組織。我們每一個人每天都可以藉舉手之勞對他人行善。

人被要求做一件事時，往往會問：「對我有甚麼好處？」

那麼，行善對你我又有何好處？

除了體嘗身體健康的好處外，情感上也不會空手而歸。

日行一善，你其實是拋出了兩項禮物——是做在受方身上的善意，一是帶給自己快樂。

我自己對此有親身經歷，感受如影隨形。年紀越長，我就越了解人需要對他人有善心和愛心，因為我深信善意的施予者其實就是勝利者——起碼也是雙贏者。你讓自己更快樂。



今年初我取消了一項醫生排定的手術。我跟外子討論之後，決定當時不是動手術的好時機。我們是在最後一刻作成決定，手術的時間當時已經排好，我知道這一定會造成醫院一些不便。我因此徵詢醫生的意見，她告訴我會造成最多不便的是醫院中負責排手術時間和班表的一位女同事。

雖然我知道一個小小的善意動作並不能減低她的工作負荷和壓力，但我知道這個舉措可以顯示出我對給她加添麻煩的歉意。

我經常光顧一家花店，那裡的插花師有間專門跟她合作的苗圃，我到那裡去選花材。我花了兩個半鐘頭的時間為我的醫生和安排手術時間表的女士，挑選了兩束花材。我在大學主修藝術，自然在花藝課中怡然自得，我知道如何藉花來表達情感。我選擇的花朵、顏色和種類適巧可以表達這項訊息。

然後我親自把花送到兩位女士手中。

安排手術日程的女士大吃一驚，告訴我不必送花的，但是拿到花她喜出望外。我沒機會跟醫生親自致意，她後來打電話給我留話說，她很久沒有看過那麼漂亮的花了。

我自己並沒有收到有形的禮物回贈，但是我的善行給了我一些東西，我很快樂。

隨著年紀漸長，我們當中有些人可能不適合在慈善服務組織擔任義工，我們可能既無力氣也無時間幫助有需要的人蓋房子或出國救災賑濟，然而這些都不是我們不幫助人或展現善意的藉口。

交付試驗

你不妨試試連續一周日行一善，看看它讓你有何感受。我敢說你會在幫助他人的生命歷程中嘗到回饋、酬答的滋味。