

# 在小事上行善

本文節自西恩·柯維著《7個習慣決定未來》  
2015.08 遠見天下文化出版 P61—P64  
分類：1 哲學類

我記得看過一位精神科醫師所寫的話，他說，只要你覺得抑鬱，最好的辦法就是為別人做點事。為什麼呢？因為它讓你的注意力向外發展。一心為別人服務的時候，你不太容易覺得沮喪。有趣的是，幫助別人的副產品，就是對自己產生美好的感覺。

我記得，有一天我很興奮地坐在機場等待登機，因為機票升等了，我可以坐頭等艙。在頭等艙，空服人員的服務會更好，食物更美味，座位還有足夠的空間讓我伸展雙腳，腳不用像椒鹽脆餅一樣捲曲起來。事實上，我的座位是整架飛機上最好的一個，位子的號碼是第一排的1A。不過登機之前，我發現一位年輕的婦女，帶著幾件隨身行李，手上抱著一個哭泣的嬰兒。這時，我聽見自己的良心說話了：「你這個混蛋，讓她坐你的位子。」我跟這個念頭奮戰了一會兒，終於屈服了。「對不起，妳看起來好像比我更適合享有頭等艙的服務。我知道帶孩子坐飛機是多麼困難的事。妳何不跟我換位子呢？」她說：「你確定嗎？」「是的。我真的無所謂，反正我在飛機上會一直工作。」她說：「謝謝，你真好心。」於是我們換了位子。

登機時，我驚訝地發現，看著她坐上1A的位子，讓我有什麼高興。事實上，在這種情況下，坐到24B或任何一個位子，再也不是那麼糟的事。在飛行的時候，我很想知道她的情況如何。我再也忍不住，便起身走到頭等艙，在簾幕後面偷看裡面的情況。她和孩子坐在寬敞舒適的座位上，兩個人都睡著了。我覺得自己好像得到了百萬美金。叮噠一聲，錢存好了。我一定要多做一點好事。

一個名叫陶妮的青少年對我說了一個窩心的故事。這是服務之樂的另一個例證：在我住的社區裡，有一個女孩跟她爸媽住在一戶雙拼房屋裡。他們的經濟情況不好。過去三年當中，我和媽媽把我穿不下的衣服都送去給她。我對她說：「我想，你也許會喜歡這些衣服」或是「我很想看到妳穿這件衣服」。她穿上我給的衣服時，我覺得真好看。她說：「真謝謝妳送我這件新襯衫。」我答道：「妳穿這個顏色真好看」我試著體貼她的心情，不讓她難堪，也不要讓她覺得，我認定她是個窮人。這件事讓我開心，我曉得我在幫助她，讓她擁有更好的生活。

不要嫌麻煩，特地去邀請全班最孤單的孩子來加入你們這群朋友。寫一封謝函，寄給曾經深深影響你的某個朋友、老師或教練。下一次在投幣機前付停車費時，不妨替你後面的車子付錢。付出能給予生命，不僅對方受益，你也得到力量。我很喜歡布魯斯·巴爾頓(Bruce Barton)在描述耶穌生平的著作《沒有人認識的男人》(The Man Nobody Knows)中的觀點，它把日行一善的想法說明得十分透澈：

巴勒斯坦有兩片海洋。一片是活水，魚兒悠游其中，沿岸綠意盎然。樹木在水面上伸展枝幹，又伸出饑渴的根鬚，啜飲那能治病的水分。……約旦河從山坡上流下，濺起水花，匯入這片海洋。它在陽光下歡笑。人們在它旁邊建屋，小鳥在它旁邊築巢。由於它在這裡，每一種生命都更加快樂。

約旦河往南流，流進另一片海洋。這裡沒有魚兒游動，沒有樹葉婆娑，沒有小鳥歌唱，沒有兒童嬉笑。除非趕路，否則旅人必定改道而行。這裡的空氣沉滯地浮在水面，沒有任何人或飛禽走獸會喝下它的水。

是什麼原因讓這兩片鄰近的海洋產生天壤之別？不是約旦河——它把同樣美好的河水灌注到兩者身上，也不是它們躺臥的土壤，更不是四圍的鄉野。差別在這裡。加里利海接受了約旦河的水，卻不把河水留下來。於是流進它的每一滴河水，最後又都流了出去。這片海洋付出與接受的數量一樣多。另一片海洋則比較精明，它充滿嫉妒心，把得到的河水都儲藏起來，慷慨的衝動也引誘不了它。得到的每一滴河水，它都納為己有。

加里利海因付出而生生不息。另一片海洋卻吝於付出。它的名字是死海。世界上有兩種人。巴勒斯坦有兩片海。