

## 结论：健康与灵性

世上所有的经典皆引人向善、行善。沙迪亚赛巴巴身为全球百万信徒的精神导师，也呼吁大家“爱一切，事一切”。为了谁呢？他说：施比受更有福。难道行善只是为了将来的善果、来生的福报，是否还有更直接、即时的好处吗？



以下这份科学调查报告的摘录，可让那些想扶穷济贫的人大开眼界：

“研究人员现在开始理解为何社区服务能促进身心健康。

现代情绪压力研究之父，Hans Selye，生前教导过：通过帮助别人，你可以引发别人对你的感恩与爱心，而这份温情会让你免除压力。这股温馨的感觉可能源自于脑部一种叫胺多酚(endorphins)的天然镇定剂。

科学家也发现善行可能改善你的免疫系统。心灵和免疫系统有密切的联系，神经网络把脑部和生产免疫细胞的骨髓和脾脏连接起来。研究显示，白血球对脑部生产的化学物质 neuropeptides 也有同样的敏感性。

哈佛大学做过一项震撼人心且富争议性的研究。心理学家 David McClelland 向学生展示特里沙修女 (Mother Teresa) 的影片，有关这位无私精神的化身如何在印度加尔各答扶穷济贫。学生所分泌的唾液经过分析显示，一种能够抵抗呼吸系统感染的抗体 immunoglobulin A 增加了。

虽然无法确实其准确性，但有研究人员相信你对他人的态度，对你的心脏病风险有巨大的影响。他们声称，敌意肯定会增加风险；愤怒暴躁、精神过敏

和恶性竞争似乎会提高患心脏疾病的几率。

位于美国北卡罗里拿州德翰市（Durham）的杜克大学（Duke University）医学院研究显示，一个人越不友善，其冠状动脉越容易阻塞。巴尔地摩市（Baltimore）玛丽兰大学（University of Maryland）的 James Lynch 发现，没有耐心聆听，喜欢打岔反驳的人，血压容易偏高。

有些人不接受从善行中获益的说法。从善行中得到好处似乎亵渎了此举动。不过事实证明，我们乃群体动物，有互相依赖的天性。如果帮助邻居对自己有好处，岂不是利人利己，锦上添花之举，何乐而不为。”

所以，亲爱的兄弟姐妹们，走出去帮助有需要的人吧。为了别人，也为了自己。

所有宗教和精神导师也呼吁过：遗忘与宽恕。赛巴巴曾说过：“你必须遗忘两件事：你所施予他人的恩惠和他人加害于你的过错。”读了上述所言，你认为还有比“遗忘与宽恕”更实在的好处吗？

我们还需要什么来证明无私的善行可以带来个人好处呢？这里指的不是天国的回报，而是人间的好处。

藉此，“爱一切，事一切”和“遗忘与宽容”吧，对你有好处！

马来西亚沙迪亚赛理事会  
Dato' J Jegathesan 著  
中文组译

此文章乃 Dato' J Jegathesan 著作 *EveryDay Human Values* 的完结篇，于此特致谢意。