

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：一年級  
班 級：丙  
科 別：  
名 次：第一名  
作 者：莊詠祺  
參賽標題：心靈加油站  
書籍 ISBN：9789866782107  
中文書名：深夜加油站遇見蘇格拉底  
原文書名：Way of the peaceful warrior: a book that changes lives  
書籍作者：丹·米爾曼  
出版單位：心靈工坊  
出版年月：2007 年 09 月 12 日  
版 次：二版

### 一●圖書作者與內容簡介：

作者丹一直被幸運之神眷顧，在安穩的環境中由他的雙親在愛護中扶養長大，成績優異，後來在倫敦的世界彈簧床錦標中拿到冠軍，得獎無數。但外在的榮耀和光環始終沒有為他的內心帶來永恆的寧靜與滿足。首次在加油站與亦師亦友的蘇格拉底相遇後，丹開始學習如何生活，遵守某些特定的戒律清規，掌握某種看待世界的方式，清醒的過著單純、快樂、不複雜的生活，這讓丹粉碎了很多他既有的想法，卻也逐漸養成睿智的人格。

### 二●內容摘錄：

你就像這個油箱，充滿太多先入為主的觀念，還有毫無用處的知識。你有很多事情及看法沒錯，然而卻還不太了解你自己，在開始學習之前你得先清空你的油箱。（p.29）

快樂的秘密並不在於尋求更多想要的，而是在於培養少欲的能力。（p.213）

勇士的生命與想像中的完美或勝利無關，而是與愛有關。愛就是勇士的劍，劍揮向哪裡，就把生命，而非死亡帶到哪裡。（p.232）

### 三●我的觀點：

書中取材以加油站為場景有其寓意，不僅僅是為汽車加油，甚至成了帶給人歡笑之處，一個心靈補給站。在加油站裡，蘇格拉底為丹上了無數堂「和平勇士之道」課程，教導他如何生活，考驗他的能耐，開啟他的視野，最終引導他成為一個勇士。

看清自己的內在是成為勇士的首要之務。我們常以為自己是清醒的，以為自己不被紅塵世俗所紛擾，殊不知是看不見自己的囚籠，被自己的幻象所俘虜，即是所謂的心智。心智控制我們的思緒及行為，產生渴望和幻想，誤導我們走上錯誤的路途，成了我們的困境。而唯有跨越這道障礙，掙脫內心的執念，方

能揭開幻象之網，獲得自由。一旦征服心智，心智就如沒有波紋的池塘，不受外在的因素干擾。蘇格拉底提醒我們，「碰到困擾時，拋開你的思緒，看穿你的心智！」

一個外表條件好，有再多的榮耀與光環，內心卻是雜亂無章的人，是無法享受生命的。現代的社會裡，許多人就像丹，盲目的追求，想迎合別人的期待，到頭來有成就時，卻發現成了一場空，追尋不到快樂與幸福；這是因為沒有傾聽自己內在的聲音，不知該走向何處。如同蘇格拉底所云，「死亡並不讓人悲傷；讓人悲傷的是，大多數人根本就沒真正活著。」好一段激勵人心的話語啊！今日想想，我常花費許多時間在意一些無關緊要的事，白白浪費寶貴的光陰；我應該用心去生活，去追求自己內心所要的，失敗又何妨，至少自己努力過也實踐過，不愧對自己才是最重要的。丹最終也悟解道，「我終於不再期待世界滿足我，放下期待的心後，我的失望就消失了。」期望自己做到如此，不是為了別人的目光，而是為了自己，看清自己的道路，好好走下去！

書中最令我震懾的一句話語，「寧可盡全力而犯錯，也不要瞻前顧後、小心翼翼地避免犯錯。」（丹·米爾曼，2007）常常我們做事時，因怕犯錯或走到一個交叉點時，總是戰戰兢兢，深怕一失足成千古恨。做為一個高中生，當面臨到「抉擇」的課題時，不論是交友、選組、選校，甚至是在課業與活動間，常如一隻迷途羔羊，猶豫不前，小心謹慎的走每一步。蘇格拉底卻教我們一旦抉擇，就盡力去做，寧可犯了錯，卻能得到更大的收穫；且做出選擇了，表示能為自己的行動負責，有決心去承擔後果，無論是好是壞，都必須全力以赴。這才是勇士的選擇——做與不做。

「人生沒有平凡無奇的時刻！」（丹·米爾曼，2007）生活中的美好常存於剎那之間，當下的那一刻，我們稍稍不多加留意變消逝了。若不希望錯過才在懊悔與感嘆，此時此地此刻把握住自己的人生才是值得、有意義。正也呼應到蘇格拉底問丹：「你在哪裡？現在是什麼時候？我在這裡，在當下。」很多時候，機會在眼前，卻因為沒有專注在當下而讓它白白溜走。與其緬懷過去，望向未來，不如活在當下，專心的投注於每一分、每一秒。不論遇到什麼困難，重要的是，認真的度過每一天，認真的活在每一個當下。

#### 四●討論議題：

當遭遇挫折時，我們如何成為真正的勇士？身處在現今多元價值混淆的時代，我們如何辨別真與假？