

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：丁
科 別：普通科
名 次：第二名
作 者：郭郁齡
參賽標題：真正的我
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：

丹，是一名卓越的體操選手，擁有富裕的家庭背景、過人的優良成績。一直被幸運之神眷顧的他，外在的榮耀和光環卻始終沒有為內心帶來寧靜與滿足。丹時常被惡夢驚醒。又一個惡夢肆虐的深夜，他披上夾克，慢跑在無人的街頭，無意間走進一間加油站，遇見亦師亦友的蘇格拉底。他開始學習如何生活—遵守某些特定的戒律清規，掌握某種看待世界的方式，方能清醒地過著單純、快樂、不複雜的生活。

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)

生命並不是苦難，你會因它而苦，而非因它而樂—除非你掙脫內心的執念，不論發生什麼事，只管自由自在、御風前行。(P.73)

每一行動都有它的代價和歡樂之處。你如果兩面都有所體會，就會變得既合乎實際，又能為你的行為負責。唯有如此，你才能自由並有意識地做出勇士的選擇，也就是：去做，還是不去做。(P. 167-168)

三●我的觀點：

《深夜加油站遇見蘇格拉底》透過內心充滿迷惘的年輕學子與行事既荒誕又有趣，卻字字箴言的加油站工人之間的對話與循循善誘，教導我們如何遵守某些特定的清規戒律，掌握某種看待世界的方式，則能過著單純、快樂的生活，且心靈能得到永恆的寧靜與滿足，進而找尋到「真我」。

我們常常以為自己是清醒的，可以自由和獨立的主宰自己的思想、言語和行為，但我們往往不知道自己可能正被那個連我們自己都不完全認識的「我」所支配和控制著。例如，為反對而反對、高亢的言論及情緒，以為可以藉此突顯自我的地位。標新立異之下，滿足自己受矚目的虛榮，殊不知離純真愈來愈遠，終究被那個似是而非的我給綁架了。因此，了解自己是首要之務，想清楚

自己要的是什麼？是為了別人的目光，還是真正的想成就自己。

心智主宰了我們所有的思緒與行為，但我們常常為此而苦，因為太固執，固執的以為那是唯一，所以成了自己的人質；殊不知先放下，就可以得到救贖；不知轉個彎，就能海闊天空；結果，壯志未酬心先死。所以，我們要廣結人緣、多讀多看，讓思維活化，才能掙脫內心的執念，享受美麗的人生，自由自在、御風前行。

人如果要回歸真我，做自己的主人，就必須要有意識的生活，而反省是最有效的方法，因為我思故我在。書中，蘇格拉底提到：「你必須為你現在的生活負責，而不是為你所受到的困境去責怪別人或環境。等你真正張開眼睛時，你會看到你的健康、幸福和生活的各種困境，大部分都是你自己一手造成的——不管是有意或無意間。」想一想，真的如此啊！如果我們常作反省，那些無意間會造成的傷害勢必能減到最低程度，除非欺騙自己，為錯誤找理由。所以，隨時保持一顆清醒覺察的心，不被外在環境牽著鼻子走，在每一個當下不斷的反省，滲入自己內在，與自己對話，才能使自己能更充分的認識自己、掌握自己。最後，去做，還是不去做，有意識地做出勇士的選擇，為自己的行為負責。

時時觀照自我，可以讓我們更貼近真我；而觀照自我的方法或許可透過靜坐與冥想。靜默不是一種死寂，而是一種內心的注視與傾聽：問自己，聽自己，澄清自己；離開外在事物的干擾，對內心世界全神專注。專注在此刻，也就是「當下」與「這裡」的概念。把握當下的此刻能清楚感受周遭事物及一切的變化；專注於所在的「這裡」時，身心會變得更敏感、靈活，情感開放且自由，整個人能解脫於思緒的困擾，免於心智的束縛。心靜，才能看清自己真實的生命，不因外在事物而模糊了心眼。

此外，書中提到：「快樂的祕密並不在於尋求更多想要的，而是在於培養少欲的能力。」孟子曾云：「養心莫善於寡欲。」慾望太多，受到外在因素干擾也隨之增加，對自我的把持就不那麼容易了。心不為外物所佔據，自然能顯現其原本面貌，就不會被物質驅使以致失去自己心靈的自由。追求食慾、性慾的滿足固然是人的本能，但它不能代表人性的全部內涵。一個追逐感官滿足的人會逐漸的被物化，但物是不能和人的感情起共鳴的，於是此人的內心將會越來越空洞；而不為物役則可以幫助我們獲得廣闊無邊的自由。如果我們能明確的肯定真我，那我們將會了解自己是什麼樣的人，也就不會受外在的因素影響的做出自己的選擇。

人生的每個時刻都值得珍惜，我們應該專注每一刻，投注所有的注意力，把握生命中的每一分、每一秒。找尋到真我，就能得到心靈永恆的寧靜與滿足，享受人生！

四●討論議題：

人時常因為擁有心智的雜音而導致種種不悅，因此而感備受壓迫。該如何

革除心智的雜音，使自己的心靈解脫？