

在閱讀《深夜加油站遇見蘇格拉底》中， 學習做生命中的「和平勇士」

| 林偉信

壹、導讀

這是一本自我追尋的半自傳體小說，內容精采、不枯燥，雖然故事中偶而會有虛實夾雜的奇幻情節，讓我們在閱讀過程，常要費點心思，才能去拆解作者所想要傳達的深刻隱喻。但整體來說，這本小說主脈清楚，易於閱讀。

小說的內容描述作者－一位大學的體操選手（男主角丹），偶遇加油站夜間值班的老員工（蘇格拉底），在他的帶領與調教下，進行邁向「和平勇士」的一連串身心靈的修練過程。

整本小說隨著故事情節發展，作者描述了蘇格拉底帶領他的修練過程：

一、首先，蘇格拉底啟動了作者對於生活中充滿情緒、壓力與不滿足現象的反思，讓作者瞭解：若想要在現實生活中擺脫情緒的干擾與宰制，得到真正的寧靜與快樂，一定要在生活中做一些改變。

二、而這些改變，包括了：

1. 瞭解我們的情緒是受思緒的影響，與事情的發生並無實際相干。（頁 78-79）也就是，世界上沒有什麼是非怎麼樣不可的，（頁 92）我們內心常興起的波動與不滿，都是被自己的思緒所創造出來的情緒，以及因為過高期待所造成的不滿足所致。（頁 100-101）
2. 而為了擺脫情緒的影響與干擾，我們可以在「靜坐」中，練習「內觀」（應用專注力，對內在自我的省思與覺察）與「放下」（放下自己的思緒與心智，不與之對抗），（頁 109）藉此，更加瞭解情緒產生的緣由，同時學習將情緒（能量）轉化成為積極的行動，而不只是讓情緒抑制了我們的行動。（頁 140-141）
3. 除了「內觀」與「放下」的心靈修練外，我們還可以經由外在的禁食、禁欲、禁語等自我克制的練習，讓自己的身體不再受情緒、衝動所奴役，放棄自己個性上的驕傲與頑劣，（頁 155）達到身體淨空的大掃除。

三、除了上述思維想法與身體作為的改變外，蘇格拉底更透過一些生活瑣碎事的反思，要求作者學習：

1. 生活中的作為要能自發自主，全由自己自由做選擇，不要受習慣的影響。（頁 169）同時，也要瞭解，由於是自主選擇，因此，人生的選擇與作為不必去迎合別人的期待（包括自己）。（頁 175）
2. 對於自己所做的選擇，要集中注意力，盡力而為。對於結果不要太在意，只要盡你所能，其他就交給上帝。（頁 202）

四、這些修練的最終目的，不僅修練者在心態上要能做到「清心寡欲」，保持自我滿足的富有狀態。（頁 213）同時，在生活中更要能「把握當下」（頁 214），瞭解人生沒有平凡無奇的時刻，生命中

每一個當下的時刻都是特別的時刻。(頁 183) 因此，對於生活中的每一個此時此刻，我們都要珍惜、都要把握、都要身體力行的去生活。(頁 244) 而當我們能夠沿著這條修練的路堅持走下去，就會是和平勇士，就會在內心得到真正的寧靜與快樂。(頁 250-251)

總括來說，作者描繪的「和平勇士」圖像－他必須要能看透心智與情緒對我們的干擾及影響，學習放下現實的束縛，放空自己的思緒與身體習慣(不受它們的影響)，同時，他也要能認真的把握當下的每一刻，順勢而行的和自然狀態合而為一的做抉擇，並且以平常心，不企求、不勉強，盡力而為的為自己的選擇去實踐。只要能如此作為，就能走進真正寧靜與快樂之路。

綜觀這本小說的內容，它不僅是一本勵志的書，也是一本教人心靈修練的書，更是一本讓年青人瞭解如何面對與處理情緒、壓力及衝動的書。也因此，

- 一、我們可以從「勵志」的角度帶領國中生來閱讀這本小說，學習仿效作者如何確立自己的目標，並且為自己的選擇，負責任的全力以赴、盡力而為。
- 二、我們也以從「修練」的角度帶領國中生來閱讀這本小說，從中練習「內觀」(省思與覺察自己的內心世界)與「放下」(對於情緒、外物的吸引沒有對抗心，也沒有捨不得之心)，追求內心的平靜與快樂。
- 三、我們更可從「如何面對與處理情緒、壓力與衝動」的角度帶領國中生來閱讀這本小說，引導學生從中瞭解引發情緒波動的緣由，並且學習如何做好自我的情緒管理。

總括來說，這是一本內容豐富，可以從不同角度、可深可淺的帶領國中生閱讀的好書。

貳、共讀前的討論

- 一、在正式進入閱讀前，你可以很容易找到這本書改編的同名電影和同學觀賞，(電影內容和書稍有不同，它刪除了書中一些奇幻情節的描述，加深了「把握當下，為自己做選擇，以及對自己的選擇負責任」的主題描繪，相較於文字書中所側重的「修練」過程，電影會更易於為國中生所接受與欣賞。)藉由影片的觀賞與討論，帶領學生進入書籍的閱讀。
- 二、在正式進入閱讀前，你也可以和同學們聊聊前不久上映的一部很夯的影片「星際大戰 7」(或者，你也可以找到過去它們系列的舊影片 1-6，讓同學觀賞)，談談裡面「絕地武士」的修練過程(包括尤達師父如何傳達修練的要旨，以及天行者所受的修練課程等等)，對照比較「絕地武士」與「和平勇士」修練內容的異同，藉此引發同學閱讀此書的興趣。
- 三、如果你對中國哲學的老莊思想有涉獵、有瞭解，你也可以在正式進入閱讀前，援引一些老莊哲學的內容，和同學談談中國哲學家藉由內在修練如何尋「道」的過程。或者，你也可和同學一起討論並分享在現實生活中，如何透過情緒管理與修持涵養，藉以追求內心寧靜以及真正快樂的方式。經由這些分享、說明的前引，推薦同學閱讀這本小說。

參、共讀後的討論

- 一、蘇格拉底認為「勇士」應該具備哪些的人格特質與表現？(頁 36)

- 二、蘇格拉底要作者重新衡量他人生中所謂的「重要」為何？（頁 38）你想想，除了課業外，目前對你來說，最「重要」的是什麼？為什麼？
- 三、蘇格拉底怎麼解釋「情緒」？並且，怎麼看待它對我們的影響？而我們又可以用什麼樣的方法，來避免情緒對我們的影響？
- 四、蘇格拉底要作者在生活中不要被幻象所俘虜，要掙脫幻象，獲得自由。（頁 71）他所謂的「幻象」指的是什麼？而在現實的生活中，你有沒有被什麼所俘虜，要掙脫、要逃亡，才能獲得自由的經驗？
- 五、蘇格拉底怎麼定義「富有」？（頁 213）你對這樣定義，有什麼樣的看法？
- 六、你能不能舉例說明怎麼樣的作為才叫做「把握當下」？（頁 214）而依你的看法，要怎麼樣做才能做到「內觀」與「放下」？（頁 109）
- 七、書中提到：「沒有什麼是非怎麼樣不可！」（頁 92）你覺得這一句話它想說的是什麼？而作者最後領悟到：「人生沒有平凡無奇的時刻！」（頁 183）你覺得作者這句話想說的又是什麼？你贊同這些看法嗎？為什麼？
- 八、在這本書中你最喜歡的句子有哪些？你為什麼會喜歡它？
- 九、這本書中穿插了好幾個小故事，你最喜歡哪一個，為什麼？（而你覺得它想傳遞給我們什麼樣的啟示？）
- 十、你覺得蘇格拉底認為走向「勇士」之路，要堅持那些重要的修練？

肆、給老師的一些閱讀建議

這是一本要用些心思閱讀，才能有深刻感應與體悟的書。對國中生來說，教師可以藉由它的同名電影的觀賞，帶領學生走進文字閱讀之路。除了原書改編的電影之外，教師也可以找到目前極夯的電影：「星際大戰」系列中的舊影片，跟同學觀賞電影中「絕地武士」如何尋找內在「原力」（force）的修練過程，藉此激引學生閱讀本書的興趣。

除了影片觀賞外，目前坊間可以找到修練的書籍極多，新時代的心靈導師艾克哈特·托勒 Eckhart Tolle 所寫的幾本曾經在台熱銷的心靈修練書籍：《當下的力量：找回每時每刻的自己》（張德芬譯，橡實文化出版社）、《修練當下的力量：當下力量的核心教導、冥想和練習》（張德芬譯，方智出版社）、《一個新世界：喚醒內在的力量》（張德芬譯，方智出版社），文字淺顯易讀，內容不玄虛，教師可以陪伴學生在閱讀《深夜加油站遇見蘇格拉底》的過程，擷取部份與書中情節相關的內容，對同學做介紹。此外，中國哲學在身心靈的修練上也有很多傑出的論述，尤其是道家的學說。教師可以藉由帶領這本書的閱讀，引領學生對道家的一些想法有些基本的瞭解。如果老師有這樣的教學企圖，天下雜誌出版社出版台大中文系蔡璧名老師寫的《正是時候讀莊子：莊子的姿勢、意識與感情》，絕對是一本值得閱讀的好參考書。而蔡志忠先生的「古代經典」漫畫：《智者的低語：老子說》（時報出版社）、《自然的蕭聲：莊子說》（時報出版社）則可以推薦給學生，做為延伸閱讀。

而從西方哲學的角度來看，這本書中不斷強調的「把握當下」、「自由抉擇」、「為自己的抉擇負責任」等等的人生觀點，都很有「存在主義哲學」的味道，教師若想援引存在主義做為教學內容的補充，也可

以上網找些資料（存在主義的資料在網上極易搜尋），做一些瞭解，會有助於帶領同學的閱讀討論。下面的兩篇文章是為幫助同學瞭解「存在主義對人的期待為何？」所寫的，也可以推薦給同學閱讀。

存在主義補充資料之一

什麼樣的生活，才是「人」的生活？（林偉信）

有一位丹麥的哲學家叫祈克果，他說過一個有趣的故事。他說有一個馬車夫到朋友家喝酒，喝得酩酊大醉，朋友勸他不要回去了，馬車夫卻辯稱他沒有醉，執意一定要回家。回到家，太太罵他怎麼醉成這個樣子，還獨自回家，不怕危險嗎？馬車夫很不高興的跟他太太說，他沒有醉，他還是自己駕著馬車回家的呢！

聰明的你，一定聽得懂這故事想說的是什麼？祈克果想說的是，事實上，並不是這個喝醉酒的馬車夫自己駕車回家，而是這匹馬拉著他的主人回家，因為，牠是一匹「識途老馬」！

祈克果說這個故事，在提醒我們，在現實的生活中，有很多人看似自己做選擇、自己在過活。但是我們只要認真的想一想，就會發現，事實上很多人都跟這個喝醉酒的馬車夫一樣，他的生活都是被社會環境，被時代潮流拉著走。就像很多人的生活都不是自己的思考與選擇，完全按照爸媽的安排，讀小學、讀中學、讀大學，然後進社會賺錢，結婚生子，養家活口，一路順著別人的期待與社會潮流往前進。當然，如果一生都這樣，全無波折，那也就罷了。最怕的是，有一天若是碰到了一些「例外」的事，攪亂了內心的平靜，讓我們不得不去想，我這樣的生活到底所為何來？到底有什麼意義？那就很折騰人了！（如果你想要多瞭解這樣的折騰與反思，有兩本書只要耐下心，你會看得懂，一本是徐四金寫的《鴿子》；一本是卡夫卡寫的《蛻變》，這本書，還有人把它改編畫成繪本，叫做《卡夫卡變蟲記》。）

那麼到底要怎麼樣過生活，才是屬於自主選擇的生活，而不是被時代馬車拉著走的醉漢生活？二十世紀有一個很重要的哲學學派，叫做「存在主義」，他們就一直在想這樣的問題。

存在主義認為我們生活的世界雖然有各式各樣的人，每個人也都有自己「存在」（生活）的方式，但是你不要以為所有的存在方式就都是人的存在喔？存在主義提醒我們注意：有些人的存在，基本上跟「物」的存在沒什麼兩樣（你想想，那些整天掛在網上不出門的宅男，像不像「物」的存在？）；有些人的生活則跟「動物性」的存在沒什麼差別（你想想，有些人都不多想，只在饑餓覓食或因本能需要時才行動，像不像動物？）因此，存在主義就在追問，在人類千百萬種、各式各樣的存在方式中，到底要具備哪些特徵（或條件），才是真正屬於「『人』的存在方式」？

你有沒有想過這個問題啊？做為一個人，該要有什麼特徵，才能算是真正的「人」？

存在主義補充資料之二

努力做一個哲學家！（林偉信）

你有沒有看過，有些女生在整理頭髮時，三兩下就把她的長髮從後方盤了起來，然後隨手拿起一支筆，從中貫穿，竟像是髮髻式的將頭髮輕輕鬆鬆的就固定了起來。

每次看到這一個簡單的動作，都讓我佩服不已，不僅佩服她們盤髮的功夫，更是佩服這些女生竟然將一支筆賦予了一個新的使用意義。請不要小看這支筆在使用意義上的新轉變喔，從人類思想發展的角度

度上來看，它可是一件大事。

因為，從前的人總是認為任何東西本來就有它固定的意義，附著在這個物件之中。（也就是，我們都是為了某種特殊的意義才創造出某樣東西。）也因此，我們只能按照或受限於這樣的意義來使用這樣東西。所以，在從前，當我們用筷子敲打桌面時，大人就會生氣，因為你把筷子用錯了地方－筷子是用來吃飯、夾菜的，不是用來當鼓槌的。或者，當我們在學校過分調皮的時候，大人也會生氣的告訴你：「學生要有學生的樣子！」（那個樣子是做為學生本來就該有的，而你的作為恰恰不符合做學生的樣子。）

但是，就在二十世紀，人們逐漸放棄這種認為「所有的東西都自有它先天的意義」的想法，開始相信所有的東西，都可以因為不同人的需要，創造出各種他們覺得需要的新意義，不僅物是如此，人也是這樣。人的生活以及他的存在是沒有固定的意義或是一定要怎麼樣才對，我們不需要按照別人的期待而活，人有權利為自己的需要與想像，做一些創新意義與改變方式的生活選擇。

也由於這種觀念改變的影響，存在主義對於「人的存在」也有了一些和過去很不一樣的見解，他們認為為自己而活才是一個真正人的存在的表徵。因此，存在主義認為一個真正人的存在，是必須要具備下列特徵的：第一，他必須是一個「自由」的個體；第二，他必須是一個能「自由抉擇」的個體；第三，他必須是一個「能為自己的抉擇，承擔責任」的個體。

存在主義揭示的這三個特徵，對「人」的存在做了很棒的說明與詮釋，因為，它彰顯了人和「物」及「動物」的差別：人有行為的自主性（自我意識的選擇），以及在自主選擇中對自己行為責任的勇於承擔。而無論是自我意識的選擇，或是對自己的選擇做責任承擔，事實上都在說明一個「人」的存在的最大特徵，就是凡事都能不習以為常、做好思考、謹慎判斷與盡力實踐。

所以，總括來說，你有沒有發現，事實上，所謂一個真正人的存在，就是一個肯思考、能思考的人的存在，也就是一個哲學人的存在。