

以書映光-深夜加油站遇見蘇格拉底

七平 林維廉

《深夜加油站遇見蘇格拉底》體操選手丹遇見神秘老人「蘇格拉底」，丹原本驕傲自滿，後來在蘇格拉底荒誕卻有哲理的引導下，學會打破對輸贏的執著，踏上自我覺察的心靈之旅。我是一個中學生，熱愛袋棍球。我不是什麼神級選手，我們的隊伍也不是無堅不摧的神隊。但在練習與吵架的風雨日子裡，我好像在球場上，也遇見了屬於我的「蘇格拉底」。

一、 初次見面：清空腦袋裡的「垃圾」，專注當下

關鍵對話摘要：

深夜加油站裡，蘇格拉底故意讓汽油加滿撒了一地。丹制止他時，蘇格拉底卻說：「你就像這個油箱，充滿了太多先入為主的觀念，還有毫無用處的知識。在開始學習以前，你得先清空你的油箱。」[cite: 8] 他逼問丹「你在哪裡？」，將丹從地理座標推向宇宙邊際，最終迫使丹承認自己不知道宇宙在哪裡，藉此點醒他：人唯有承認自己的無知，卸下心智的雜音，才能回歸此時此地[cite: 8]。

個人例子與反思：

以前的我，血氣方剛。有時候我覺得教練很煩，故意搗蛋不配合。上場時，我的袋棍就像沒加油的車子一動不動，我的腦袋（油箱）裡塞滿了垃圾：教練剛才念我的不爽、跟隊友剛才吵架的不甘心，因為帶著情緒打球，球一直掉。書敲醒了我——「清空油箱」。後來，我也像照片裁剪後眼神焦點呈現的那樣，學會在場邊深呼吸，告訴自己：「把腦袋清空，這場比完了再不爽教練。」當我只看著球和對手時，我才真正體會到「此時此地」打球的單純快樂。生活就是唯一的老師，專注當下，就是通往智慧的第一步。

二、 遭受挫折：把沮喪與叛逆，轉化為前進的動力

關鍵對話摘要：

丹車禍受傷、右腿骨折陷於絕望時，喬一用寓言點醒他：「幸與不幸，誰知道呢？」蘇格拉底更教導他：「沒有所謂的意外，每一件事情都是一項功課。勇士並不尋求痛苦，但是如果痛苦找上門來，他會加以利用。」情緒不用控制，它像天氣變化般自然，但可以轉化。勇士不壓抑情緒，而是要把情緒化為行動力的燃料，為自己生命負完全責任。

個人例子與反思：

備戰聯賽真的很累。有時候大雨連日不停，我們還是得在草皮上風雨無阻地操練，全身泥巴，真的很沮喪、想退隊。隊友之間也常吵架、鬧彆扭。我也會因為叛逆故意在練習時搗蛋。書裡說每一次痛苦都是功課，與其把這股沮喪和叛逆拿來跟教練頂嘴，不如把它利用起來，轉化為球場上衝刺跑、剷球的燃料。就像照片裁剪後呈現出的那股棍棍對撞、身體碰撞的能量，我們學會了把隊內的不爽化為球場上爆發的團結，讓汗水燒盡內在的阻礙。

三、 聯賽之後：快樂不是因為第一名，而是因為我們一起走過

關鍵對話摘要：

丹歷經艱辛復健拿到全國冠軍後，卻覺得空虛。蘇格拉底點醒他：金牌是幻象，真正智慧不在第一名，而是活在過程體驗中。「莫名其妙、毫無理由地感到快樂」「道路本身創造勇士」。快樂不是一種感覺的事物，它就是你本身。

個人例子與反思：

聯賽結束，我們拼盡全力拿到第五名。對，沒有拿到前三名，也沒有獎盃撒彩帶。但回程車上，我們聊起風雨練球時大家的泥巴妝、聊起因為吵架而意外發現的跑位默契，大家竟然笑得超開心。那一刻，我看著背景裡隊友在球場周邊的影子，我好像懂了蘇格拉底說的「莫名其妙地感到快樂」。讓我快樂的不是「第五名」這個冷冰冰的名次，而是這一條跌跌撞撞的道路。道路創造了我們球隊內部的勇士隊。勝利不是終點，而是我們一起淋雨一起流汗的過程體驗。

