

以書映光～115 年 7-8 月《深夜加油站遇見蘇格拉底》

80105 邵泠涵

1. 丹在深夜的加油站遇到這位老男子，當時丹雖然身為優秀的大學體操選手、功課優異且人人羨慕，但內心卻充滿焦慮與失眠。蘇格拉底指出了丹內心的匱乏，並展現了超乎常人的身體敏捷度（例如躍上屋頂）。蘇格拉底對丹說出了核心智慧：「人們往往活在腦海的幻想與妄念中，錯過了『此時此刻』（Now）真正的生命。」他點出丹以為擁有一切，實際上卻被自己的執念與渴望所奴役，根本不了解自己。

- **生活例子：**我想起身邊一位剛考完會考的學長。他備考時每天埋首於書堆，明明餐桌上擺著美味的晚餐，他邊吃邊刷考古題；走在綠意盎然的公園裡，腦子裡還在背理化。他總說：「等我考上好的高中之後，我才能真正開始享受生活。」
- **反思：**我們常常把幸福「延後支付」。就像初見面的丹一樣，把快樂寄託在「未來的成就」上，卻忽視了當下那一碗飯的滋味、那陣晚風的涼爽。真正的平靜不是來自於「達成目標後的那一刻」，而是在此時此刻，學會清空腦中的雜音，全心全意地活在當下。

2. 丹遭遇嚴重的摩托車車禍，腿骨粉碎性骨折，醫生甚至宣告他可

能永遠無法再做體操，這對視體操為生命唯一支柱的丹來說無疑是毀滅性的打擊。此時蘇格拉底並沒有給予廉價的同情，而是告訴他：「挫折與痛苦是偉大的導師。失去一切時，你才能發現自己究竟是誰。」蘇格拉底引導丹明白，他不是「他的腿」，也不是「他的體操成就」；當外在的身分標籤與體能被剝奪後，他必須學會放棄對結果的執著，轉而修練內心的「和平勇士」精神。

- **生活例子：**我爸爸有一位在科技業擔任高階主管的中年朋友，前陣子因為公司組織重組突遭裁員。失去了亮眼的名片、優渥的薪水與下屬的崇拜後，他整整一個月陷入嚴重的憂鬱，覺得自己是個「廢人」。
- **反思：**車禍對丹來說是毀滅，也是重生；裁員對那位朋友來說也是如此。我們常常把自己的「價值」與外在的「職稱、健康、收入」綁在一起。當這些東西被抽離時，我們才會被迫去面對最根本的問題：「除去這些標籤，我還剩下什麼？」生命的創傷往往是一把手術刀，切掉我們的傲慢，讓我們學會謙卑，並找到內在不受外在環境動搖的真正力量。

3. 經過艱苦的復健與心靈修練，丹奇蹟似地重返體操賽場，並在全國錦標賽中完美發揮、奪得金牌。然而，當他站在頒獎台上、獎牌掛在胸前的那一刻，他預期的「永恆快樂」並沒有出現，隨之而來

的反而是一陣巨大的空虛感。蘇格拉底過去的教導在他腦海中躍然浮現：「旅程才是帶來快樂的原因，而不是目的地（The journey is what brings us happiness, not the destination）。」丹終於真正領悟到，金牌不過是一塊金屬，真正的改變發生在修練與成長的過程中，而非那個站在頒獎台上的瞬間。

- **生活例子：** 這讓我想起一位長輩曾經為了買房而拚命加班存錢的經歷。那幾年節衣縮食、放棄了無數娛樂與陪伴家人的時間，心中唯一的念頭就是：「只要拿到交屋鑰匙的那一天，我就解脫了、我就成功了！」然而，當他終於簽完合約、拿到鑰匙站在空曠的新家時，興奮感僅維持了不到半天，隨從而來的竟是疲憊與茫然。
- **反思：** 我們常常陷入「目標導向」的陷阱，以為抵達終點線就會有永恆的幸福。但事實是，目的地帶來的爽快感極其短暫，如果我們不喜歡沿途的風景與過程中的自己，那麼奪冠（或買房、升官）之後，只會剩下巨大的空虛。人生的本質不是終點的獎牌，而是沿途每一步的體驗與覺察。