

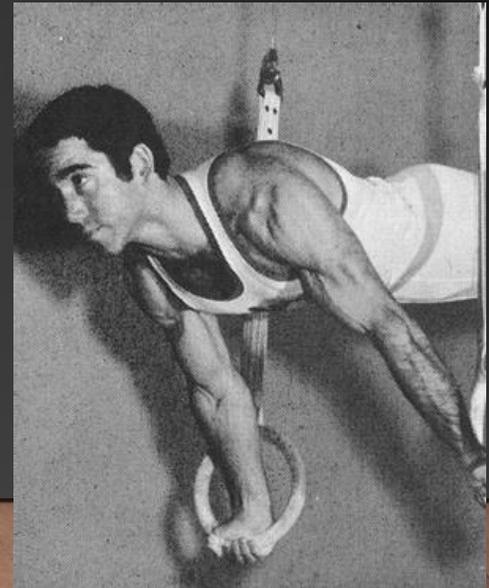
# 深夜加油站遇見蘇格拉底

WAY OF THE PEACEFUL WARRIOR : A BOOK THAT CHANGES LIVES

劉書豪老師 導讀

# 作者介紹

- Dan Millman 丹·米爾曼。
- 1946/2/22生於美國加州。
- 20歲以前人生一路順遂，擁有優異的學業及體育成績。
- 大學時期遇見了一位年長的智者，使他重新審視面對人生的態度。
- 後續長達20年的靈性追尋，在世界各地主持「和平勇士之道」



# 書籍介紹

- 本書為作者半自傳式小說，從他大學時期為開頭，原本順遂的人生開始迷惘，經常在半夜被惡夢驚醒，不過夢中經常出現一位身穿黑色斗篷的長者，直到有次半夜在加油站遇見了形象相似的人，生命展開轉變



# 書籍金句

- 「生命所需要的不僅是知識而已，還得有熱烈的感情感覺和源源不絕持續不斷的能量，生命必須採取正確行動，才能讓知識活過來。」



# 書籍情境

- 丹有一天半夜走在路上散步，走進一間加油站，遇到他夢中經常出現的一位形象相似的長者，兩人簡單交談，丹準備離開時回頭看，時間才過15秒左右，他竟然一下子躍上屋頂，丹感到驚訝！於是丹連續好幾天來找這位長者，想一探秘密，長者卻沒有告訴他標準答案，而是問他許多反思的問題，開啟丹對人生的反思之旅。

# 書籍金句

- 「沒什麼事是非怎樣不可的，只有一件事例外，那就是，你不能再抱著『我要這個、我要那個』的點來看這世界。當你失去你的心智時，就會清醒過來。」



# 書籍情境

- 長者(蘇格拉底)開始引領丹反思內在，從現在的人生推想到年老時的樣子；欣賞比賽，感同選手們的內心思路；覺察自己長時間積累的內在慣性，於是丹才發現，過去到現在的他，幾乎是被外在有形的事物所左右，真正源於內在有意識的活著，微乎其微，丹開始練習有意識地過生活。

# 書籍金句

- 「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，又能為你的行動負責。唯有如此，你才能自由並有意識地做出勇士地選擇，也就是：去做，還是不去做」



# 書籍情境

- 丹騎機車時出了車禍，右大腿嚴重骨折，蘇格拉底引領他探索內心更深的層面，從復健的過程中，審視自己身心轉變的過程，醫生都很訝異丹傷勢復原的狀況，後來蘇格拉底還帶丹進行一些慶祝活動，以及精神層面的體悟，並且重拾自己原先擅長的體操運動，除了身體上的感受、技術上的磨練，更進入了從精神提升技術的層次。

# 書籍金句

- 「不論我們看起來有多堅強，每個人都有隱藏起來的弱點，這個弱點說不定就是我們的致命傷。每一種力量都有相對應的弱點，每一個弱點都有相對應的力量。」



# 書籍情境

- 蘇格拉底與丹共同登山，途中蘇格拉底心臟病發差點喪命，送醫急救後告訴丹的道理，後來丹大學畢業，進入職場，很用心地實踐蘇格拉底曾經引領他思考的情境，並且也創辦了許多相關的體驗課程，人生中難免會有迷惘的時候，然而如果能從迷惘中反思，往往可以提升心靈至更高的精神層次。

# 問題與反思

- 如果今天沒有人管你，你認為什麼樣子的過生活最適當？

# 問題與反思

- 上了八年級課業難度提升，  
你覺得念書為的是什麼？

# 問題與反思

- 除了念書，哪些事帶給你成就感？成就感的來源是什麼？