

WAY OF THE PEACEFUL WARRIOR

张德芬、韩良露 鼎力推荐 韩良忆 倾情献译

深夜加油站 遇见苏格拉底

—— 和平勇士之道 ——

珍藏版

[美] 丹·米尔曼 (Dan Millman) 著 韩良忆 译

浙江人民出版社
JIANGSU PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

WAY OF THE PEACEFUL WARRIOR

A Book that Changes Lives

深夜加油站 遇见苏格拉底

—— 和平勇士之道 ——

珍藏版

[美] 丹·米尔曼 (Dan Millman) ©著 韩良忆 ©译

图书在版编目(CIP)数据

深夜加油站遇见苏格拉底: 和平勇士之道(珍藏版)/(美)米
尔曼著; 韩良忆译. —杭州: 浙江人民出版社, 2013.4

ISBN 978-7-213-05406-8

I. ①深… II. ①米…②韩… III. ①自传体小说—美国—现代
IV. ①I712.45

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第042539号

上架指导: 成长励志 / 心灵自助

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2013-1号

深夜加油站遇见苏格拉底: 和平勇士之道(珍藏版)

作者: [美] 丹·米尔曼 著

译者: 韩良忆 译

出版发行: 浙江人民出版社(杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 金 纪

责任校对: 张谷年

印 刷: 北京京北印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16

字 数: 19.7万

版 次: 2013年4月第1版

书 号: ISBN 978-7-213-05406-8

定 价: 42.90元

印 张: 14.5

插 页: 2

印 次: 2013年4月第1次印刷

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

献给和平勇士。
他们当中的苏格拉底，
不过是闪烁的倒影，
既无名无姓，又拥有许多名字，
他是我们所有人的本源。

WAY OF THE
PEACEFUL WARRIOR

• 推荐序 •

答案在风中

韩良露

世界上有一种阅读，在不同的时代有不同的化身。这种阅读是人类永恒的需要，因为它反映了人类心灵最深沉的探索——寻找活在这个世界上的意义和目的。

这种阅读都以英雄的冒险故事（SAGA）出现，因此不管是希腊时代荷马的《奥德赛》或中世纪的《亚瑟王与圆桌骑士》，还是这些年畅销全世界的《哈利·波特》及《魔戒》，都不只是关于英雄在现实世界的冒险，最重要的内容反而是英雄心灵成长的旅程。英雄之所以成为英雄，不在于他打败了多少外在的敌人，而是因为他最终战胜了自己。

在我青少年时期，赫尔曼·黑塞的《流浪者之歌》曾经是全世界不少年轻人的心灵圣经。长大后我在世界各地旅行时，发现每个年代的年轻人群体中都会出现那样几本书，这些书靠着年轻人的口耳相传成为畅销书，之后再成为经典。这些书都曾陪伴年轻人的心灵成长，教导他们如何面对世界。这

些书最终的归属不会像这世界上的许多书籍一般，湮没于书架的尘埃之中，随着时间的流逝而被遗忘。这些心灵圣经永远在记忆的殿堂之中，祭放在独特的圣土之上。

20世纪80年代中期，那时我还在旧金山。经由加州大学伯克利分校友人的介绍，我读到了当年轰动全美、畅销百万册的《深夜加油站遇见苏格拉底》，这本书瞬间紧紧地抓住了我的心。作者丹·米尔曼是一个非常会说故事的人，在这本半自传体小说中，活灵活现地创造出三个让人一见难忘的角色，一位代表作者本人，同时也代表无数对世界感到迷惘的年轻心灵，渴望了解存在的终极意义；还有一位荒诞有趣却句句真言、灵光涌现的深夜加油站的老工人，作者昵称他为苏格拉底，视为上师；第三位是古灵精怪的女友乔伊，代表着作者失落了的另一半，是他的灵魂伴侣。

《深夜加油站遇见苏格拉底》给我带来十分愉悦的阅读体验，仿佛周围正在形成强大的气场，内在的能量开始沸腾，脑子也变得清明。尤其当书中的加油站工人苏格拉底提出独特的反问时，读者会不由自主地跟着叙述走，一起思考，一起展开对心灵的神秘探索。

作者之所以赋予他的心灵导师——加油站工人这一职业“苏格拉底”的外号，自有其喻意。加油站工人的工作很平凡，但为汽车加油却是非常重要的事。大家往往知道该为车子加油，却忘记自己的心灵如果不加油，也就不能跑了。许多人的心灵都有如停在身体停车场内忘了加油的报废车，但我们该如何为心灵加油呢？在《深夜加油站遇见苏格拉底》一书中，苏格拉底的教导方式不是告诉你该去做什么，他不是一位直接给答案的上师，而是让学生先察觉问题所在，懂得提出正确的问题，然后再自己去寻找答案。

书中苏格拉底的原型，当然是来自古希腊的圣哲苏格拉底。这位在雅典市集上到处问人问题的思考者，认为人生在世最重要的目的就是“认识自己”。“认识自己”是古希腊特尔斐的神谕，而在另一彼岸的印度，佛祖释迦牟尼提出的生命功课也是“自我觉察”，觉者即佛。

觉察什么呢？我们在书中看到这位身为奥运选手的叙述者，从永远计划着下一步要完成什么目标的人生观中放缓脚步，懂得在慢活的状态中觉察到什么是此时此地（here & now），渐渐学会了活在当下当刻。

但活在当下当刻，并非止水的状态，而是风动的现象。我最喜欢书中苏格拉底的身教常常以风为暗喻，宇宙风生水起，风向永远在变，能闻风起舞的人才懂得跳出曼妙之舞。

《深夜加油站遇见苏格拉底》曾给予过二十多岁的我生命的启示。如今重读，才发现这本书不只适合青年人读，更适合中年人读。青年人随风出征，中年人随风而立，老年人随风而逝。在不同的生命情境之中，阅读此书自有不同的心境与领悟。

答案在风中。

WAY OF THE
PEACEFUL WARRIOR

• 序 •

一本改变生命的书

这本书曾触动无数读者的生命，也在我无从预料的各个方面，改变了我的生命。事情始于1966年，当时我就读于加州大学伯克利分校，一连串遭遇带着我跌跌撞撞走上了明暗不定、出乎意料的旅途。我的生活变成一场历险，和《爱丽丝梦游仙境》主人公的遭遇不无相似之处，爱丽丝一不小心跌进兔子洞，从此进入一个有着不同的现实与规则的天地。本书是自传体小说，真实和虚幻被揉为一体，以便提醒自己及读者，生命其实有更大的愿景，更多的可能性。

在本书所记述的事情过后，接下来的几年中我周游列国，同时深入心与灵最隐密的角落。我想明白我究竟学到了什么，因而求拜数位师尊门下，潜心修习。在那段期间，我和妻子乔伊斯结婚成家，做过好几份差事，直到我找到使命所系，学到在大学和修行道场中都没有的课程。这使人谦卑的课程，只

有在日常生活这所学校里才找得到。

我原本并不打算当作家或讲师，可是我有故事要讲，有学习心得要与人分享，因此我一路走一路学艺，需要做什么就去做什么。这本书花了十年工夫才成形，手稿完成后，我投给几家出版社，他们看也不看就退回。其中一封退稿信的信封上，用图章盖了一行字：“本社仅收经纪人递送之稿件。”我查阅电话簿，找到旧金山的拉森波玛达经纪公司。迈克尔和伊莉莎白认为这本书颇有潜力，同意把稿子送出去。

1980年，洛杉矶有家出版社提供了一个不高不低的稿酬，我接受了。我提交的第一稿属于非小说类的指南书，书中仅仅不经意地提到我和一位名叫苏格拉底的加油站老工人接触的经过，编辑请我多写一些我们相处的情形。接下来的三个星期，我埋头苦干，一天写上18~20个小时，有时大笑，有时大哭，在看似精神失常的状态中写完了这本书。

编辑选了个模棱两可但十分有趣的副书名：一个基本上真实的故事，书店经营者却认为不好玩，因为他们不知道该把书归到哪一类，一些书店甚至干脆堆着不上架。第一版很快就魂归西天，版权归还给我，可是我的经纪人没有办法再替这本“铍羽的精装本”找到出版社。

其后三年，这本书困坐绝版书林，未得翻身。直到有一天，其中一本落到霍尔·克拉玛的手上。克拉玛先生多年前创办天艺出版公司（Celestial Arts Publishing），1980年出售该公司后宣告退休。1983年，有位朋友送他这本书，霍尔大受启发，宣称：“我要重返出版界，把这本书作为开山之作。”当年七十高龄的霍尔，向我坦言他一无宣传预算，二无人手，三无办公室，能给我的只有100美元的预付版税，外加对本书的信心。我们握手签约，我的出书历险记再度上路。

我把我收到的感谢信拿给霍尔看，这些信件数量多得令人惊奇。信中常

常出现同样的句子：“我觉得你仿佛写到了我的内心深处……这本书好像是为我而写的……幸好我适时拜读大作。”不过最常出现的句子是：“这本书改变了我的生命。”于是霍尔说我们应该替这本书取个副书名，就叫“一本改变生命的书”。《深夜加油站遇见苏格拉底》至此自灰烬中浴火重生。不过，英国哲学家培根有云：“我们沿着蜿蜒的楼梯，爬到最高处。”我的出版商花了整整两年，才说动连锁书店在每家分店摆上一册。然后，奇妙的事情发生了——口碑。

自1980年以来，我收到成千上万封读者来信。有位女士说，她的丈夫失业、酗酒，心情抑郁，成天赖在床上，难得起来。有位亲戚送给他一本我的书，他读了以后，起床，更衣，出门，找到一份差事，戒酒，开始学习武术。我在夏威夷一处加油站（说来还真巧）遇见一位少妇，她对我说：“要不是读了你的书，我早就死了，我的孩子也不会来到世上。”大多数的感言、故事和谢辞并没有这么戏剧化，但同样鼓舞了我、激发了我，使我笔耕不辍。

本书发行平装本后，我用了五年时间致力于编写剧本，将我在书中的理念改编成电影传达出去。1990年，我根据新近的学习心得，写了本姐妹篇。我亟需阐明、推广苏格拉底讲授的道理，以及我自己的生活体会，于是振笔疾书，直到今天。我写了一系列非文学类的指南书，透过每一本书，揭示和平勇士走向睿智、美好的生活之道。

有关本书，读者最常提出的问题不外乎：“故事有几分是真实的？真有苏格拉底这个人吗？他真有书中写的那些本领吗？”我往往回答：“苏格拉底绝对是真的，但丹·米尔曼是虚构人物。”说到底，是真是假，真的那么重要吗？说不定这会儿你明白了，苏格拉底也好，丹·米尔曼也好，通通无关紧要；我们不过是象征和路标罢了。重要的是，慈悲，仁爱，别太自以为了不起，要在稍纵即逝的每一刻，清醒地享受生命的礼物。

WAY OF THE
PEACEFUL WARRIOR

深夜加油站遇见苏格拉底
A book that changes lives

本书在出版几十年后的现在，已成为出版界的一个奇迹。世界各地的读者透过 20 种语言读到这本书，并与亲友分享。这本书为许多人带来了希望、意义，使他们重新发现人生的目的。然而这本书只是人类旅程这部史诗的一个片段而已。

我如今已为人祖父，每当回想起当年那段岁月——既是年轻的蹦床选手，又是心灵的浪子，仍不禁莞尔。那些年，生命一步步为我揭示真相，我向外凝望这世界，照着镜子，看到改变居然如此之多，凡此种种都令我心存敬畏。迄今，我的脑袋仍在云层里，双脚却更坚定地植入坚实的大地中。这幅影像足以代表和平勇士之道，包含了肉体 and 灵魂、东方和西方、男女、内外、身心、黑暗和光明、鼓励和爱。我们都是和平勇士，是这条道路塑造了勇士。

各位旅伴，一路平安。

WAY OF
THE
PEACEFUL
WARRIOR

•目录•

推荐序	
答案在风中	I
序	
一本改变生命的书	V
楔子	
彩虹末端的加油站	1

第一部 风的改变

第1章	
魔法乍现	31

我耳鸣得厉害，接着又出现一种像是海浪拍岸的声音。我听见铃声响起，觉得头好像快爆炸了。就在这时，我看见了亮光，内心霎时涨满了明亮的光芒，我内在有什么正要消逝——我很确定——而另一种莫名的什么，则正在诞生！然后，亮光笼罩了一切。

第2章 幻象之网

47

生活变成一种折磨，别人的笑声让我觉得很刺耳。我幻想苏格拉底和乔伊两个人像巫师和女巫一样笑着，共谋算计我。我看电影时，银幕没有色彩，吃东西也味同嚼蜡。一天在课堂上，华金斯教授在分析某一件事对社会的影响，我站起来，听到自己使劲地喊：“狗屁！”

第3章 挣脱束缚

69

我的身躯变成明亮的棱镜，到处投射一片片五颜六色的细碎光芒。我体会到凡人肉身存在的最高目的就是：变成传播这种光芒的清澈管道，这样，它的光亮便可将一切障碍、一切纠结、一切抗拒，皆消散为无形。

第二部 勇士的修炼

第4章 剑已磨利

91

我感觉到一种冰冷的平静，我躺下不动，闭上眼，仿佛投降了。我双手握剑，剑刃横过胸前和脸颊。幻象可以愚弄我的眼，却骗不了我的耳。只有真的剑客走路时会有声音，我听见他在我身后，他只有两个选择——走开，或者杀死我。他选择杀我。

第5章 山间小径

135

我挣扎着爬上一座小山，感觉之痛苦像是翻过科罗拉多洛基山山脉，然后看到乔伊蹲在那儿，正逗着一些跃过小径的野兔玩。我蹒跚着跑向她，野兔跳进树丛中，乔伊抬头看着我，含笑说：“哦，你来了。”

第6章 超越心智的喜乐 157

我感觉到一种崭新的清明状态，看清自己的路在哪儿，要务是什么。我终于不再期待世界来满足我，放下期待的心后，我的失望就消失了。尽管我过的是平凡的生活，但我已逐渐尝到一种奇妙、彻底的自由。

第三部 莫名其妙的快乐

第7章 最终的追寻 175

我在半夜醒来，月光皎洁明亮，夜里的空气温暖，世界一片静谧，只有海浪拍岸那富有韵律的声音。我像是听到苏格拉底的声音，但我明白那不过是另一个回忆而已：“丹，开悟并不是一种成就，而是一种体会。你醒来时，一切都改变了，同时又什么也没有改变。”

第8章 大门敞开 191

很久以前活过的那位丹·米尔曼永远消失了，生命只是转瞬一刻。但是我在历经所有的时代以后，却始终不变。如今，我是我自己，是观察万事万物的意识，我就是万事万物。我每个部分永远会持续下去，永远在改变，永远新鲜。

尾声
风中的笑声 205

后记
和平勇士之道 209

致谢 211

楔子

彩虹末端的加油站

“新生活开始了。”我一面想，一面向爸妈挥手告别，驾着我那辆老归老却很可靠的“勇士”汽车启程。褪色的白色车身内，塞满了我为大学第一年所打包的家当。我觉得自己很坚强、独立，已准备好接受未来的一切。

随着电台传来的音乐，我边哼着歌边向北疾驶。越过洛杉矶的高速公路，然后上行，通过和 99 号公路连接的葛雷普凡区，沿着公路穿越绿野平畴。大片的原野一直伸展到圣盖博山脚。将近黄昏时，汽车穿过奥克兰丘陵，蜿蜒下坡，我看见闪闪发亮的旧金山湾。离加州大学伯克利分校校园越来越近，我的心情也越来越兴奋。

在宿舍卸下行李后，我隔窗凝视着金门大桥和在夜色中闪烁的灯火。五分钟以后，我走在街上，浏览橱窗，呼吸清新的北加州空气和随风漂来的咖啡香味，这一切都令我陶醉不已。我在风光秀美的校园小路上漫步，直到三更半夜。

第二天吃过早餐后，我来到哈蒙体育馆。一星期有六天我要在这里接受训练，每天汗流浹背地做四个小时肌肉伸展运动或空翻动作，追寻我的奥运冠军梦。

不久，我就被形形色色的人和一大堆报告、课程所淹没。如此日复一日，

月复一月，时光悄悄流逝，缓缓递嬗，就像加州温和不变的四季。我的学业表现并不出众，但在体育馆则虎虎生风。有位朋友说，我是个天生的特技演员：外表干净整洁，短发精神利落，身材精瘦结实。我总爱挑战惊险吓人的特技动作，从小就喜欢游走在恐惧的边缘。体育馆成为我的庇护圣堂，我在那儿总能找到刺激、挑战和成就感。

大二结束时，我已代表美国体操联盟去德国、法国与英国参加过比赛，并赢得世界蹦床锦标赛金牌。参加比赛得到的奖杯在房间一角越堆越多，我的照片经常被登在《加州日报》上。由于太常出现了，开始有人认出我来，我越来越有名，走在路上常有女性对我微笑。我有位可人的女性朋友，叫苏西，她总是那么温柔可爱，留着短短的金发，微笑的时候会露出一口洁白的贝齿。她常来找我，对我颇有好感。就连我的学业也十分顺利，这一切的一切都让我觉得自己仿佛置身世界的顶端。



然而，当我升上了大三，也就是1966年的初秋，有种阴暗又无以名状的事物开始成形。那时我已搬出宿舍，独居在房东家后面的独立小套房。在这段日子里，尽管事事依旧如意，我却越来越忧郁。不久之后，梦魇迅速袭来，我差不多每晚都会惊醒，浑身冒着冷汗，而梦境几乎一模一样。

我走在市区一条漆黑的路上，重重的黑暗迷雾中，没有门也没有窗的高大建筑物阴森森地向我逼近。

一个全身罩着黑斗篷的庞大身影，冲着我大步走来。我什么也看不见，只是感觉有个叫人寒而栗的幽灵，一个发亮的白色头骨，它黑色的眼窝紧紧盯着我。周遭一片沉寂，弥漫着死亡的气息。它灰白的指骨伸向我，关节弯曲，仿佛一只爪子正在对我招手。我浑身僵硬。

一个白发男人从那罩着斗篷的恐怖形体后方出现，神态从容镇静，脸上没有丝毫皱纹，走起路来无声无息。不知为何，我直觉只有他能助我脱逃，

他有能力救我，可是他看不见我，我又无法出声呼唤他。

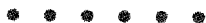
披着黑斗篷的死神嘲笑我的恐惧，倏地转过身去，面对那白发男人，谁知那人竟冲着死神哈哈大笑。我吓呆了，愣愣地瞧着。死神气得伸手去抓他，可忽然，它又转而冲向我，但老人瞬间抓住它的斗篷，将它猛地向风中一掷。

死神瞬间消失无踪。白发男人看着我，打开双臂做出欢迎的姿势。我走向他，然后直接进入他的躯体，与他融为一体。我低头看看，发现自己一袭黑袍。我举起双手，泛白的骨头合在一起，祈祷。

我醒来，大口大口喘气。

我躺在床上，听着风声穿过公寓窗户的小缝隙肆意尖叫。辗转难眠，我索性起床，套上褪色的牛仔裤、T恤、球鞋和羽绒外套，走进夜色中。那时正是凌晨 3:05。

我漫无目的地走着，深深呼吸着潮湿清冷的空气，抬头仰望星光闪烁的夜空，倾听寂静的街道上依稀传来的声响。寒冷使我肚子叫了起来，我走向一个 24 小时营业的加油站，打算买些饼干和饮料充饥。我双手插在口袋里，匆匆穿过校园，经过沉入梦乡的房子，来到灯火通明的加油站。举目望去，四下尽是已经打烊的餐馆、商店和电影院，一片阴暗、凄凉。在这黑暗的荒野中，加油站俨然就像萤光绿洲。



我绕过加油站修车房的角落，差点撞上坐在阴影中的一个男人。我吓了一跳，往后退了两步。他戴着一顶红色羊毛软帽，穿灰色的灯芯绒裤、白袜和日式夹脚凉鞋，身上披着件轻便的防风外套，看起来挺舒服的样子。可是他脑袋旁墙壁上的温度计却显示着 4℃。

他没有抬头，只是以近乎歌唱似的低沉嗓音说：“但愿没有吓到你。”
“喔，呃，没关系。这里有没有汽水（soda pop）卖？”