

Way of the Peaceful Warrior: a book that changes lives

# 深夜加油站 遇见苏格拉底

[美] 丹·米尔曼 (Dan Millman) 著  
韩良忆 译

I712.4/348

2007

Way of the Peaceful Warrior: a book that changes lives

# 深夜加油站 遇见苏格拉底

[美] 丹·米尔曼 (Dan Millman) 著  
韩良忆 译



中国人民大学出版社  
China Renmin University Press



献给和平勇士。

他们当中的苏格拉底，

不过是闪烁的倒影，

他既无名无姓，

又拥有许多名字，

他是我们所有人的本源。



• 编  
• 辑  
• 手  
• 记

我们所生活的，不过是正在消逝的这一秒

这是一本需要阅读至少两遍的书。

第一次读的时候，会像主角一样，对哲人般的神秘老头苏格拉底所言所行十分迷惑。那些充满哲学玄想又富含人生意义的指导、提示，有的实在不知所指。所以有时真的会因为太玄了，而读不下去。

好在，苏格拉底不仅仅是一位深奥的哲人，他还是个灵活有趣、幽默聪慧的老活宝，丹也是个可爱活跃的年轻人，两人搭档配合，犹如默契的相声演员，一捧一逗地将道理和情节向纵深发展开来。于是跳过不懂的地方，跟着故事情节，也就一路顺利地读下去了。

直到看到结尾处，丹看到死亡并不是死亡，而是和世界合而为一的永生，豁然顿悟了生命的真相——接受世界给予的一切，体会生命中的快乐。此时仿佛自己的心灵也在顿悟中得到了升华。

这时候，再回头重温一路上苏格拉底给予的提示与指导，发现不知不觉中，他说的一切不再高深晦涩，而变得通透亮达。字字珠玑，准确得几乎换一个字都是浪费。于是在第二遍阅读中，深感愉悦地重新梳理了觉悟的心路历程，读完后确实很舒畅。

**活在当下，感受当下，不被固有成见束缚，体验当下。**

这几句话也许简单到穿耳而过，留不下痕迹，但仔细体品思考，发现生命的意义其实就是如此。

我们所生活的，不过是正在消逝的这一秒。

请全心珍惜。

## 一切为了您的阅读体验



- 当您长时间阅读的时候，是不是会感到眼睛发酸？
- 您在阅读的时候，是不是经常觉得书很重？拿书时间长了，手会很酸？
- 您在阅读的时候，手会不会被油墨弄脏，被锋利的纸边划伤？
- 您是不是在书店的书架上很难发现想要找的书？
- 您是不是经常对书的封面、装帧设计有想法？
- 您是不是想知道编辑在制作一本书的时候是怎么考虑的？

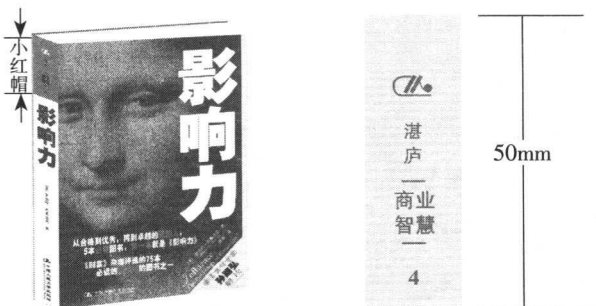
我们善意地提醒您，获得知识不能够以损害健康为代价。

★ 我们出版的所有图书都将归于以下几个品牌



★ 找“小红帽”

为了便于读者辨认，我们在每本图书的书脊上部 5cm 处，全部用红色标记，称之为——“小红帽”。同时，“小红帽”上标注“湛庐”字样以及所属图书品牌名称与编号。这样便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到我们，同时便于收藏。



### ★ 找“湛庐文化”

我们所有出品的图书，在图书封面的前勒口上部都有湛庐文化的标志和“湛庐文化·策划”的字样。



### ★ 双封面设计

每本书的封面都由包封和硬卡纸两套组成，这样既提高了装帧质量，使之近似于精装，又使读者不用花费精装的价格。在封面设计上，包封和卡纸的设计理念不同。包封比较完整地体现了原书的风貌和所要传递的信息。卡纸则追求简约、时尚的风格，但是依旧保留了图书的基本信息。这样读者在阅读时可以拿掉图书的外包封，一方面方便读者的阅读同时在收藏时依旧可以保证图书的完整信息。

### ★ 用轻型纸

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，价格比一般的纸更贵。我们之所以采用这种纸，主要是为了让您享受更好的阅读体验：

a) 轻型纸的白度大约在 80° 左右，色泽为原色调，这



样可以使读者在阅读时有舒适感、不刺眼、不疲劳，不易对读者的视力造成损伤。

b) 轻型纸的质感和松厚度好，耐折，不透明度高。油墨吸收性好，不易脱落，不会被油墨弄脏手。

c) 轻型纸和胶版纸相比，其印制的图书比用普通纸印制的图书重量约减轻 1/3，这样无论是携带还是阅读，都更为方便。

d) 轻型纸的韧度好，与质地较脆的胶版纸比较，翻阅的时候声音小，也不容易破损；纸张不易泛黄，所印书籍可长期保存。

e) 轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些不太美观的小毛边，保证不会像小刀片一样，划伤您的手。

f) 轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不含荧光增白剂，造纸时不会对纸浆进行漂白、蒸煮处理，只需打浆处理，不会有废气废液排出。从环保的角度考虑，我们更愿意采用更为环保的轻型纸。

### 关注阅读体验

我们目前所使用的字体、字号和行距，是在经过大量调查研究的基础上确定的，符合读者阅读感受。每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使读者稍作停顿，减轻读者的阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

所有的一切都为了给您更好的阅读体验，代表着我们“十年磨一剑”的专注精神。我们希望我们能够成为您事业与生活中的伙伴，帮助您成就事业，拥有更为美好的生活。

## 推荐序 答案在风中

韩良露

世界上有一种阅读的原型，在不同的时代会出现不同的化身。这种阅读是人类永恒的需要，因为它反映了人类内在最深沉的心灵探索，就是寻找人为什么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》，中世纪《亚瑟王与巫师梅林》的传奇，或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，不仅是他打赢了多少外在敌人，而是他最终是否可以战胜自己。

在我成长的青少年时期，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。后来我旅行世界各地时，发现在每个年代的年轻人群体中都会出现几本“秘教书”（cult book），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。这些书最终的归属都不会像这世界上的许多书籍一般，落脚于书架的尘埃之中，随着时间被遗忘。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，我在旧金山时，经由伯克利大学友人的介绍，读到了当年轰动全美国、畅销了百万册的《深夜加油站遇见苏格拉底》。这本书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看就难忘的角色，一是代表作者本人，也同时代表无数对世界迷惘的





年轻心灵，渴望了解存在的终极意义；二是那位荒诞有趣、却时时句句真言、灵光涌现的深夜加油站的老工人，也就是作者昵称的苏格拉底，被他视为上师；第三位是古怪精灵的女友乔伊，代表着作者失落了一半的灵魂伴侣。阅读《深夜加油站遇见苏格拉底》，会产生很愉悦的体验，有一种有人正在为你加持气场的感受，内在的能量会变得很高昂，脑子会变得很清明。尤其当书中的加油站工人苏格拉底提出独特的反问时，读者会跟随着叙述走，一起思考，也一起展开心智与心灵的神秘探索。

作者之所以会用加油站工人的职业与苏格拉底的外号来描绘他的心灵导师，自有其喻意。加油站工人是很平凡的工作，但为汽车加油，使其能跑却是非常重要的事。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，苏格拉底教导的方式不是告诉你该去做什么，苏格拉底不是一位给答案的上师，他的方式是让学生察觉问题所在，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，认为人在世上最重要的生命目的就是“认识自己”。“认识自己”是古希腊特尔斐的神喻，而在另一彼岸的印度，圣哲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缓慢下来，懂得在慢活的状态中察觉到什么是此时此地（here & now），慢慢懂得了活在当下当刻。

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。

## 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，当时我就读于伯克利大学，一连串遭遇带着我跌跌撞撞走上明暗不定、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》主人翁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，真实和虚构被揉为一体，以便提醒我自己及我的读者，生命其实有更大的愿景，更高的可能性。

在本书所记述的事情过后，紧接下来的好几年，我周游列国，同时深入我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，学到在大学里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。其中一份退稿信的信封上，用图章盖了一行字：“本社仅收受经纪人递送之稿件。”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但适当的稿酬，我接

受了。我提交的第一稿主要形式属于非小说类的指南书，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，编辑请我多写一点我们俩相处的情形。接下来的三个星期，我埋头苦干，一天写上18~20个钟头，有时大笑，有时大哭，就这样写完了这本书。

编辑选了个模棱两可的有趣的副书名：“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，少数书店干脆堆着不上架。第一版的书很快就魂归西天，版权归还给我，可是我的经纪人没有办法再替这本“铄羽的精装本”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，说明他一无宣传预算，二无人手，三无办公室，只能给我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生命……这本书好像是为我而写……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。”由于原来的精装本得到这样的回响，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里摆上一册。然后，奇妙的事情发生了——口碑。

自1980年以来，我收到成千上万名读者来信。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



不会出生。”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，我有五年的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，写了本姐妹作。我极需阐明、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，透过每一本显现一个方面，揭示和平勇士走向睿智、美好生活之道。

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，清醒享受生命的礼物。

本书在初次出版20年后的现在，已成为出版界的非凡现象。有成千上百万的人透过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个史诗故事的一个侧面而已。

我如今已是坐五望六之龄，并为人祖父，每当回想起当年那段岁月，我既是年少的蹦床选手，又是心灵的浪子，仍不禁莞尔。回顾那些年中生命是如何一步步对我揭示真相，我向外凝望这世界，照着镜子，看到改变居然如此之多；因此种种都令我心存敬畏。迄今，我的脑袋仍在云层里，双脚却更坚定植入坚实的大地中。这幅均衡的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。

丹·米尔曼

# 目 录



楔子 彩虹末端的加油站 .....	1
<b>第一部 风的改变</b> .....	27
第1章 魔法乍现 .....	29
第2章 幻象之网 .....	44
第3章 挣脱束缚 .....	64
<b>第二部 勇士的修炼</b> .....	83
第4章 剑已磨利 .....	85
第5章 山间小径 .....	125
第6章 超越心智的喜乐 .....	145
<b>第三部 莫名其妙的快乐</b> .....	159
第7章 最终的追寻 .....	161
第8章 大门敞开 .....	175
尾声 风中的笑声 .....	187
后记 和平勇士之道 .....	191
致谢 .....	193



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。

我随着电台传来的音乐，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，我穿过奥克兰丘陵，蜿蜒下坡，看见闪闪发亮的旧金山湾。离伯克利校园越来越近，我的心情也越来越兴奋。

我找到宿舍，卸下行李，隔窗凝视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，嗅闻从咖啡馆飘来的香味。一切都令我陶醉不已。我在风光优美的校园小路上漫步，直到三更半夜。

第二天早晨早餐后，我走到哈蒙体育馆。我一星期有六天要在这里接受训练，每天汗流浹背做四个小时的肌肉伸展运动、空翻动作，追寻我的冠军梦。

过了两天，我已经被一大堆的人、报告和课堂所淹没。如此日复一日，月复一月，时光悄悄流逝，缓缓递嬗，就好像加州温和的四季。我在学业上的表现尚可，在体育馆则虎虎生风。有位朋友说，我是个天生的特技演员：外表清爽整洁，褐色的头发理得短短的，身材精瘦



结实。我老爱挑战大胆吓人的特技，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到过德国、法国与英国，赢得了世界蹦床锦标赛。<sup>①</sup> 参加蹦床赛所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无碍，这一切的一切都让我觉得自己仿佛置身世界的顶端。

然而，当我升上了三年级，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。我看不见它，只是感觉有个叫人不寒而栗的幽灵，一个发亮的白色头骨，黑色的眼窝紧紧盯着我。周遭一片沉寂，流露出死亡气息。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。他走起路来无声无息，不知为何，我直觉到只有他能助我脱逃，他有能力救我，可是他看不见我，我又无法出声呼喊他。

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，谁知后者竟冲着死神哈哈大笑。我吓呆了，愣愣地瞧着。死神气

---

<sup>①</sup> 体操包括竞技体操、艺术体操、蹦床、健美操、技巧5个竞技项目。多年来，人们习惯称“竞技体操”为体操。目前，竞技体操、艺术体操、蹦床同属奥运会体操项目。本书主人公虽是蹦床运动员但也称自己为体操运动员。——编者注



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，将它猛地向风中一抛。

死神突然消失无踪。白发男人看着我，展臂做出欢迎的姿势。我走向他，然后直接进入他的躯体，和他融为一体。我低头看着自己，看到自己一袭黑袍，我举起双手，看见泛白的骨头合在一起，做出祈祷的手势。

我醒来，大口大口喘气。

当晚，我躺在床上，听着风声穿过公寓窗户的小缝隙肆意咆哮。我辗转难眠，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，深深吸进潮湿清冷的空气，抬头仰望星光闪烁的夜空，倾听寂静的街道上稀疏传来的声响。寒冷使我肚子饿了起来，因此我走向一个24小时营业的加油站，想买些饼干和饮料。我双手插在口袋里，匆匆穿越校园，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，阴暗、凄凉，在这黑暗的荒野中，加油站俨然就像萤光绿洲。

我绕过加油站附设的修车房的角落，差点撞上坐在阴影中的一个男人，他的椅背就靠在加油站的红色瓷砖墙壁上。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，身上披了件轻便的防风外套，看起来挺舒服的样子，可是他脑袋旁那墙壁上的温度计却显示：摄氏四度不到。

他并没有抬头，只是以近乎歌唱似的低沉嗓音说：“如果我吓到了你，对不起啊。”

“喔，呃，没关系。这里有没有汽水（soda pop）卖？”

“只有果汁。还有，别叫我‘老爹’（pop）！”他转过身，冲着我，脸上半露微笑，然后脱下帽子，露出一头银得发亮的华发。接着他哈哈大笑起来。

那笑声！我愣愣地瞪着他好一会儿，他就是我梦中的老人！那白发，那清爽没有皱纹的脸庞。他长得又瘦又高，看起来五六十岁的样