

# 《深夜加油站遇见苏格拉底》

## 图书基本信息

# 《深夜加油站遇见苏格拉底》

## 前言

# 《深夜加油站遇见苏格拉底》

## 内容概要

# 《深夜加油站遇见苏格拉底》

作者简介

# 《深夜加油站遇见苏格拉底》

## 书籍目录

## 《深夜加油站遇见苏格拉底》

### 章节摘录

版权页：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，只是感觉有个叫人不寒而栗的幽灵，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（sodapop）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，然后摘下帽子，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。他又瘦又高，看起来五六十岁的样子。他再次大笑，我感到茫然，不知怎地，竟走向那扇标着“办公室”的门。推开门的刹那，我觉得仿佛还存在着另外一扇门可以通往另一个空间。我浑身颤栗着跌坐在一张旧沙发里，死死瞪着门口，好像随时会有什么东西尖叫着破门而入，闯进我原本秩序井然的世界。我心里又是害怕，又有点着迷

## 《深夜加油站遇见苏格拉底》

一种我无法理解的怪异感觉。我坐在那儿，努力调整呼吸，试图重返正常的世界。环顾四周，这间办公室布置得跟一般单调、凌乱的加油站迥然不同。我身下的沙发上铺着一条褪色的墨西哥彩色毛毯，左侧靠入口处放了一只箱子，里面整齐地摆着旅行辅助用品，地图、保险丝、太阳镜等。在一张深咖啡色胡桃木小书桌后面，有一把褐色灯芯绒布面的椅子，一台饮水机把守着一扇标示着“非请莫入”的门。离我较近的地方，另有一扇门通往修车房。屋里洋溢着居家的温馨气息，博取了我的好感。地板上铺着明黄色的绒毛地毯，一直延伸至门口那块迎宾踏毯前面；墙壁新近才刷了白漆，几幅风景画增添了几分色彩。柔和的灯光使我的情绪镇定下来，这里和外头刺眼的萤光形成对比，让人心情放松。整体来说，这房间有种温暖、又安全井然有序的感觉。我无论何时也想不到这地方将为我带来不可预测的历险、魔法、恐惧和浪漫呢。当时我心里只顾着嘀咕，这里如果装个壁炉，倒也挺不错的。不久，我的呼吸慢慢舒缓下来，尽管对眼前的一切不尽满意，但心中也不再是乱纷纷的一团糟。白发男人长得像我梦中的那个男人，这当然只是纯属巧合。我叹口气，站起来，拉上外套拉链，迈步走进冷冽的空气中。他依然坐在原地。我经过他身旁时，迅速地偷看他最后一眼，而他亮晶晶的眼神引起我的注意。我从未见过这样一双眸子，乍看之下，眼中似乎噙着泪水，就要夺眶而出。接着，泪水却开始闪烁发亮，就好像倒映着满天星光。我被深深吸引了，直到星光变成只是他眼里的反光。有那么一瞬间，我迷失了，除了那一对眼睛，我什么也看不到，那是一双如同婴儿一般顽强又好奇的眼睛。我不知道自己在那儿站了多久，可能是几秒，也可能是几分钟——说不定更久。我突然惊觉自己身在何处，喃喃道了晚安，随即脚步凌乱地匆匆走向街角。走到路边，我停了下来。脖子一阵刺痛，我感觉得到他正在注视我。我回头看，顶多才过了15秒吧，他却已经站在屋顶上，双手交叉抱胸，仰望星空。我目瞪口呆，看了看仍靠在墙上的那把空椅子，再抬头往上瞧。这是不可能的事！就算他替一辆由大老鼠驾驶的南瓜车换轮胎，也不会比此情此景更令我瞠目结舌。在寂静的夜里，我抬头瞪着那个清瘦的身影。虽然隔了段距离，他看来依旧气度不凡。我听见星星在吟唱，仿佛风中的铃声。他忽然转过头来，直视我的眼睛。我们之间相隔约20米，可是我几乎能感觉到他呼出的热气吹在我脸上。我打着哆嗦，不是因为寒冷，而是那扇通往现实和梦境相互交织的门再度被打开了。“有事吗？”他说，“有什么我能帮你的吗？”简直就是先知的口吻！“很抱歉打扰你，不过……”“我原谅你。”他微微一笑。我脸上一阵燥热，有点不高兴。他在跟我玩游戏，我却不知道规则。“好，你是怎么上到屋顶的？”“上到屋顶？”他一副无辜又大惑不解的样子。“对，你是怎么从那把椅子……在不到20秒内跑到屋顶上的？你本来是靠墙坐着，就在那儿。我转身，走到转角处，然后你就……”“我在做什么，我知道得一清二楚，”他拉大嗓门说，“用不着你来告诉我。问题在于，你知道你自己在做什么吗？”“我当然知道自己在做什么！”我开始冒火了，我又不是小孩，用不着听他教训！可是我实在太想搞清楚这老头耍的花招了，只得克制住心头的怒火，保持礼貌地问：“先生，请告诉我，你是怎么上到屋顶的？”他却不发一语，只是低头看着我，直到我后颈开始感到刺痛。最后，他总算回答了：“用梯子，就在后面。”然后就不再理我，兀自凝望天空。我慢慢走到屋子后面，果然有把旧梯子斜靠在后墙上，可是梯顶离屋顶边缘起码还有1米多，就算他真的用了梯子——这一点还十分令人怀疑，也没办法说明他如何在几秒内上到那儿。黑暗中，有什么落在我的肩头。我惊喘了一口气，倏地转身，看到他的手。神不知鬼不觉间，他竟已下了屋顶，偷偷接近我。此时我脑中浮现出唯一可能的答案：他有个孪生兄弟，他们显然爱玩这招，把无辜的客人吓个半死。我立刻开口责备他：“好了，老兄，你的孪生兄弟在哪儿？我可不是笨蛋。”他轻轻蹙了蹙眉头，接着放声大笑。哈！可给我逮到了，我拆穿了他的诡计，可是接下来他的回答又让我不是那么有把握了。“我要是有孪生兄弟，何必浪费时间站在这里，跟一个‘不是笨蛋’的人讲话？”他再次哈哈大笑，大步向修车房走去，留我一人站在原地，哑口无言。我简直不敢相信世上竟有脸皮这么厚的人。我连忙跟过去，他走进修车房，在一辆绿色老福特货车的车盖下修理化油器。“那么，你以为我是个笨蛋了？”我的语气比我原本打算的更带有火药味。“我们全是笨蛋，”他回答，“只不过有些人知道，有些人不知道，你好像是后者。麻烦你把那把小扳手拿给我好吗？”我把那把该死的扳手拿给他，准备转身离开。可是在走以前，我必须知道答案：“请你告诉我，你是怎么那么快就上到屋顶去的？我真的很好奇。”他把扳手递回来，说：“这世界本来就叫人猜不透，用不着想太多。”他指指我身后的架子：“我现在需要锤子和改锥，就在那儿。”我完全没办法了，无奈地盯了他一分钟，绞尽脑汁想让他告诉我我想知道的事情，可是他似乎忘了我的存在。正当我完全死心，走向门口时，却听到他说：“别急着走，做点事吧。”他卸下化油器，动作娴熟得有如一位正在进行心脏移植手术的外科医生。他小心翼翼地把化油器放下，转身面对着我。“来，”他边说边把化油器交给我，“把这个拆开，零件放进那个罐子

## 《深夜加油站遇见苏格拉底》

里泡着，这样你就不会老想你的问题了。”无奈感逐渐化为笑意，这老头或许有点惹人厌，可也挺有意思。我决定表现得随和一点。“我叫丹，”脸上堆满不怎么真诚的微笑我向他伸出手，“你呢？”他把改锥放在我伸出去的手里。“我叫什么并不重要，你叫什么也不重要，重要的是在名字以外和问题以外的东西。好，你现在需要用这把改锥来拆开那个化油器。”“在问题之外并没有什么东西，”我反驳，“问题是，你是怎么飞上那屋顶的？”“我并没有飞，我是跳上去的，”他板着脸回答，“那不是魔术，所以别高兴得太早。不过呢，因为你的缘故，我说不定得变一个很难的魔术，譬如把一头笨驴变成人。”“你以为你是谁啊？”“我是个勇士！”他厉声说，“除此之外，我是谁，取决于你想要我当谁。”“你就不能直截了当回答问题吗？”我狠狠敲着化油器泄愤。“那你就问一个吧，我尽量回答。”他脸上挂着无辜的笑容。改锥滑落，刮伤了我的手指。“可恶！”我一面嚷，一面走到水槽边清洗伤口。他递给我一片创可贴。“好吧，这里有个直截了当的问题，”我努力克制心中的厌烦情绪，“你怎么可能帮得了我？”“我已经帮了。”他指了指我手指上的创可贴。我再也受不了了：“听好，我不能再把时间浪费在这个鬼地方了，我得回去睡一会儿。”我放下化油器，准备离开。“你怎么知道你不是一直都在沉睡？你怎么知道你此时此刻不是在睡觉？”他带着热切的眼神注视着我。“随便你，”我累得不想争辩，“不过，还有件事，我走之前拜托你告诉我。你是怎么表演那手特技的，就是在……”“明天，丹，明天。”他打断我的话，露出温暖的微笑。霎时，我所有的恐惧和无奈都消逝无踪。他伸出手，紧握我贴着创可贴的手。我的手、我的臂、我的整个身体瞬间感到一阵刺痛。他又补上一句：“很高兴再次见到你。”“你说‘再次’是什么意思？”我脱口而出，接着又勉强按下这股冲动，“我明白，明天，明天。”我们俩都笑了起来。我走到门口，停下，转身，看着他，然后说：“再见，苏格拉底。”他露出困惑的表情，接着耸耸肩，一副悉听尊便的样子。我想，他应该也喜欢这个名字，接着我便离开了，没再说任何一句话。



# 《深夜加油站遇见苏格拉底》

## 后记

和平勇士之道 从1966年12月开始，一连串非比寻常的事陆续在我的生命中发生，当时我是加州大学伯克利分校三年级的学生。一切始于某日凌晨3：20，在一个24小时营业的加油站里，我首次与苏格拉底相遇。他并未自动报上真实姓名，不过在和他相处一晚以后，我心血来潮地用这个古希腊圣哲之名称呼他，他欣然同意，此后这就变成了我们的默契。这一次的偶遇以及接下来的历险，改变了我的一生。1966年之前，我一直被幸运之神眷顾，在安稳的环境中由爱护我的双亲抚养长大，后来在伦敦的世界蹦床锦标赛中拿到冠军，周游欧洲各国，得奖无数。这段生命历程为我带来受之无愧的赞赏，却没有为我的内心注入永恒的宁静与满足。如今我认识到，就某方面来说，我在那些年中一直都沉睡着，只不过梦见自己是醒的，直到遇见待我亦师亦友的苏格拉底为止。在那之前，我总以为，我理当拥有一个洋溢着欢乐和智慧的优质生活，这就像已经注定好的命运。我从未料想到，有朝一日我得学习如何生活——我必须遵守某些特定的戒律清规，掌握某种看待世界的方式，方能清醒地过着单纯、快乐、不复杂的生活。苏格拉底把我的生活方式和他的生活方式——也就是和平勇士之道——相互对照了一番，让我看出我错在哪里。他不断取笑我过着严肃、忧心忡忡、问题重重的生活，直到我终于看清他那睿智、慈悲且幽默的教导。他循循善诱，非要让我明白何谓勇士般生活的真义。我常常彻夜坐在他身旁，直到天亮。听他说话，和他争论，并忍俊不禁和他一同大笑。本书根据我所经历的一切写成，但无可否认，它同时也是一本小说。苏格拉底这个人确实存在，但是他与这世界融为一体，因此有时很难区分哪些部分是他的亲身事迹与教诲，又有哪些是取材自其他老师和生活经验。至于对话部分由我虚拟自撰，在时间顺序这方面，偶尔也未恪守实际状况，此外我还添加了轶事和隐喻，以便凸显出苏格拉底希望我代为传达的那些教诲。生命并非私人事务，唯有通过与他人分享故事和故事的教训，才具有意义。因而我选择与你分享吾师那极富洞察力的智慧和幽默，借此向他致敬。

## 《深夜加油站遇见苏格拉底》

### 媒体关注与评论

世界著名心理治疗师和家庭治疗室，“萨提亚疗法”创立者，著有《萨提亚治疗实录》《萨提亚家庭治疗模式》《新家庭如何塑造人》 《深夜加油站遇见苏格拉底》是如此具有吸引力，为人们提供了一条简单的途径，便于人们自然而然地认识并与自己的精神世界联结。 ——维吉尼亚·萨提亚(Virginia Satir) 美国著名心理学家、催眠专家、美国心理协会专家级会员，著有《意念致动研究》这本不同寻常的书蕴涵非凡的智慧、脱俗的幽默和萦绕于心、难以忘怀的美。若用心灵阅读，你的生命将因此改变。 ——斯坦利·克里普纳(Stanley Krippner) 美国著名哲学家，身心灵修行巅峰之作《身心合一》作者 一本打动人心、洋溢生机的著作。 ——肯·戴奇沃迪(Ken Dychtwald) 于我而言，本书是艺术与真理的化身，帮助我回答了困扰已久的心灵疑问。 ——劳拉·高德 (Laura Goad)超个人心理协会会员

# 《深夜加油站遇见苏格拉底》

编辑推荐

# 《深夜加油站遇见苏格拉底》

名人推荐

## 《深夜加油站遇见苏格拉底》

### 精彩短评

- 1、很多佛教的理念，对西方人也许有很大的启示。其实中国人都知道了，只是如何修行而已。
- 2、太拖沓，没啥意思，讲的没趣味
- 3、和平勇士的修炼，用了辟谷、禅修、合气道、冥想等手段，又恰到好处地跟作者本人一直擅长并坚持的体操训练结合在一起。本书试图向读者传递的“正能量”当然因人而异，在我看来，也不外乎“看破、放下、专注于当下，得大自在”之类。看到关于“什么是开悟，开悟之后怎么样”一节，作者用老者放下重担，然后，重装上路的意象来诠释，个人认为相当精到，读到此处也确有一种豁然开朗的感觉。
- 4、这么棒的书，说什么好呢，其实它是一步关于开悟的书，既是普通人也不是普通人的勇士的开悟指南。  
另外，说韩良忆翻译的不好的人也是够了！
- 5、挺好的一本书，但是要说改变自己的人生，稍微还是有点太炒作了！因人而异吧！
- 6、peaceful warrior :-)
- 7、朋友非常喜欢，要求我买给她当春节礼物。 . . . 一直很低调的她，很少这么强烈地要求我的 . . . 什么书？这么有魅力吗？买两本回去吧，我也看看。
- 8、看来我只是挑我认同的部分看而已.....Peaceful Warrior，活在当下，全力以赴，正确行动，放下对结果的执念。
- 9、不错，此书值得好好研读，探讨
- 10、去买这本无聊的心灵鸡汤的书来看我一定是犯傻了。 = =。 . . . 不知所云，翻译也很糟糕 = =。
- 11、我并不喜欢这种太过玄乎的故事，但透过故事所揭示的道理确实能给人启发，感觉作者的思想融合了大部分佛教思想，还有一些日本勇士忍者准则。简单的灵修过程：1.静坐冥想，摒弃内心的喧嚣，净化心灵，回归知觉；2.自然饮食，净化身体；3.发掘身体的智慧，增强体魄，锻炼修炼的意志力；4.随着生活的经历，扫除精神障碍、肉体障碍，看透生死，明白宇宙的奥义，我们是大自然微乎其微的一部分，无所谓存在也无所谓消失。因此，脱离心智的控制，单纯、快乐活在此时此刻此地最为重要。
- 12、说实话，电影比书精彩，看了电影，想买了，结果书一般，目前还没看几页，看了犯困
- 13、豆瓣有人发节选，我看了几行觉得还对路就买了。价格实在是偏高，印刷质量一般，这种价格本来可以做成全铜版纸或者厚封皮的。同名电影儿拍的很烂.....
- 14、傻X
- 15、五年后再次读完，醒悟自己馄饨的状态不如从前。
- 16、人生没有平凡无奇的时刻。不论在哪里，在干什么，都认为是特别的时刻，都值得你倾注全部的注意力。
- 17、“最热烈的爱情会有最冷漠的结局。”“好的婚姻仅给你带来幸福，不好的婚姻则可使你成为一位哲学家。”这是2400多年前的苏格拉底名言。所谓真理，就是能够跨越时间和空间的永恒道理。当你很费力想抓住一些东西却抓不住时，当时间改变一切时，当你很慌乱、茫然不知所措时，自然而然想去寻找一些永恒不变的东西。古典音乐是，瑜伽是，哲学也是。读哲学和读时尚杂志是相反的感觉。时尚每时每刻都在变，读多了，你会累。而哲学恒久不变，读多了，你能得到平静与安宁，它能平衡你日间的快速运转。流行、短暂的情感以及一切易消逝的东西，你只需知道即可，无需花费太多时间；哲学、真爱、永恒的真善美以及一切经得起时间的东西，值得用一生去追寻。哲学就像家乡那条永不干涸的河流，当你一身伤痕回到家乡时，它一直在那里，捧一口喝下去，甘甜无比，抚慰伤痕，洗涤灵魂。让你回到生命的最本真。听《水晶花园》，yoga晨练时的灵感，赶紧开灯，拿纸笔写下。
- 18、我当时表现得懒洋洋、了无生气，苏格拉底抓住我，摇晃着我的身体：醒过来！如果你知道自己得了绝症，没剩下多少天可以活，那你就不会浪费一丝一毫宝贵的时间！丹，我告诉你，你的确得了绝症，它叫做出生。你没剩几年可活了，大家都一样！所以，现在就给我快乐起来，没有理由的快乐，否则你一辈子都不会快乐。
- 19、之前对这本书抱有很高的期望，但拿到书后发现质量大不如预期。作者的翻译实在可以用蹩脚来形容，导致我只看了几页就看不下去了。有这么一句话：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。”；还有：“就算他替一辆由大老鼠驾驶的大南瓜车换轮胎，

## 《深夜加油站遇见苏格拉底》

也不会比此情此景更令我瞠目结舌。”典型的逐字翻译，照本宣科，我甚至可以根据翻译，把英文原版复原回去。好好的文章，就这么糟蹋啦！

20、左右着你心情好坏的本源，是你的心智，而不是别人，更不是你所在的环境。无声是勇士的艺术，静坐是勇士的剑。你有了这把剑，就能切断你的幻象。没有所谓的意外，每一件事情都是一项功课，相信你的生命，一切都有一个目的。恐惧和忧伤会抑制行动，怒气则会激发行动。一旦你学会善用你的怒气，就可化恐惧和忧伤为怒气，接着化怒气为行动。有一点想来是很讽刺的，那就是，你一方面害怕错过哪一餐，另一方面却从未觉察到你吃的每一餐。呼吸是身心之间、感觉与行动之间的桥梁。均匀并自然的呼吸会把你带回当下这一刻。责任意味着同时领悟到欢乐和代价、行动和后果，然后做出选择。死亡并不让人悲伤；让人悲伤的是，大多数人根本就没有真正活着。你可以控制你的努力，却无法左右结果。尽你所能，其它的就交给上苍。快乐=满足/欲望

21、书名有趣，读完之后带来启悟是“多了一种更专注、冷静看待事物的内心态度”。而给生活带来的实际影响有饮食方面的，哈哈

22、和喜欢这本书，很值得看。

23、很有启发。施和受同一

24、因《遇见未知的自己》而入手的书，很多评论都说《遇》是模仿《深》写的~所以在看完《遇》之后又买了《深》。《遇》给了比较大的震感，几乎是书不离手，一口气读完的，《深》没有这样的感触。情节上也许有类似的，比如一个如日中天的“成功人士”一朝落入谷底，遇见一位世外高人，从此踏上自我寻找之路……建议：本是两本书，何必做比较？

25、你从哪里来，将到哪里去。好好体验生活。

26、之前不知在什么地方被安利过这本书，书名起的好让我一直把它挂在待读书单里。读了才知道有多么水。不知是写的不行还是翻译的不行，总之既不优美也没什么新鲜的东西，属于速食鸡汤，能不吃就别吃了，对身体没什么好处。

27、来啊，快活啊。

28、以小说形式揭露生活中种种，你会随着主人公重新审视自己的生活，主人公一直认为理所当然的生活也是我们所认同的，但是他遇到的种种痛苦和折磨也是由我们认为理所当然的生活所产生的。当我们开始觉悟，并和主人公一起审视生活的时候我们也能发现自己受苦的原因。文字生动幽默，但是最后并没有再详细描述何以最终觉悟，较为难以理解，正试图读第二遍相信会有更深刻的理解！建议如果和张德芬的《遇见未知的自己》、《遇见心想事成的自己》一起读会较好，希望是在遭遇人生挫折以及有强烈愿望想要明白自己是谁？自己到底想要怎样的人生的时候阅读会有更深刻的体会。

29、我是看了他人的评论,同时碰上促销购买的。看了20天,陆续的看,中间多次想放弃,最终坚持读完,但心有不甘,因为我没什么收获,也没其他读者阅读后的感受。我有些惶恐,是我太笨,还是我没读懂?仔细阅读所有评论,纠结是否重读。

30、很多书就是这样，似乎是有用的，但又没法为我所用

31、心灵成长的过程，就是找回自己的过程，爱自己，爱世界，学会接纳与包容，因为我与世界原为一体。

32、书表评论稿：本书不错，只是纸张不好·内容不知是否正版· . . .

33、和书名一样，书的内容有些玄妙，其实说的也是简单的道理，只是身在都市中，人们很难抛弃或抽离自己现有的生活去磨炼、醒悟自己的人生。心包经弱的人可以看看，特别是突然感觉生活失去方向的人，书中的内容多少还是有些启发的。

# 《深夜加油站遇见苏格拉底》

## 章节试读

### 1、《深夜加油站遇见苏格拉底》的笔记-第1页

开始一本新书，好似看过节选，但是记不清了，重新开始。

### 2、《深夜加油站遇见苏格拉底》的笔记-第80页

“意识并不在身体里面，而是身体在意识里面。你就是那意识，而非那带给你这么多困扰的幽灵心智。你是身体，也是其他的一切，你方才亲历过的幻象显示给你的就是这个道理。只有心智会抗拒改变。当你放松，进入身体里面，没有心智，只会感到快乐、满足又自由，你感觉不到分离。你已经不朽了，只是方式和你所想象或希望的不同。你还没有诞生，便已不朽，在身体消散分解后，依然会不朽。身体是意识，它不生、不死，只会改变。然而心智，也就是你的自我、个人想法、历史和身份，终究会死亡，谁需要它呀？”

### 3、《深夜加油站遇见苏格拉底》的笔记-第201页

醒来吧醒来吧，你自以为是什么的这个人马上就要死了，所以现在就醒来，让这番话满足你吧：不需要追寻，成就终究是一场空，它根本不会造成任何差异，所以，现在就快乐起来吧！爱是世界上仅有的真实，你知道，因为爱是唯一。仅有的法则是诡论、幽默和改变，没有什么问题不问题的，问题从来就不存在，未来也不会存在。抛下你的挣扎，放开你的心智，丢掉你的焦虑，放松进入这世界。不需要抗拒生命，尽力而为就好。张开你的眼睛，看见自己远超过你的想象。你是世界，你是宇宙，你也是你自己和所有的人。一切都是上苍的美妙演出，醒来吧，重拾你的幽默，别担心，你自由了！

### 4、《深夜加油站遇见苏格拉底》的笔记-第126页

“宁可尽全力犯错，也不要瞻前顾后、小心翼翼地避免犯错误。责任意味着同时领悟到欢乐和代价、行动和后果，然后做出选择。”  
“什么中庸呀，根本是伪装过的平庸、恐惧和迷惑。它是魔鬼的双关语，不是做，也不是不做，而是摇摆不定的妥协，不能使任何人快乐。中庸之道只适合平凡无奇的人、觉得歉疚的人，还有不敢采取立场的骑墙派。中庸之道是给怕哭又怕笑，怕活又怕死的人。中庸之道是半冷不热的茶，专给魔鬼喝的！”

”忧虑、焦灼和其他的心智残渣经过多年的累积，形成慢性的紧张状态，如今，你该释放这些压力，把你的身体从往昔之中解放出来。”

禅的观念：顿悟出现在专注于当下的时候，此时身体灵活、敏感且放松，情感则是开放自由的。

### 5、《深夜加油站遇见苏格拉底》的笔记-第17页

再多的知识也不能滋养或支撑你的心灵，它永远无法带给你中级的幸福或平静。生命所需要的不仅是知识而已，还得有热烈的感情和源源不绝的能量。生命必须采取正确的行动，才能让知识活过来。

### 6、《深夜加油站遇见苏格拉底》的笔记-第70页

我的心智像没有波纹的水塘，你的心智则波涛汹涌，因为已有计划之外的事情发生，你就会产生分裂感，而且觉得备受威胁。你的心智就像刚被人投进的一块大石头的水塘。

## 《深夜加油站遇见苏格拉底》

“你的察觉力也必须有类似的飞跃，一旦你能清楚了解来源，就会看出心智的波纹和你这个人无关；你会不带情绪，只是注视着波纹，以后一有小石头掉进来，你就不会再不由自主地过度反应。一旦你不再如此一本正经地看待你的思绪，就可以不被世界的骚动不安所干扰。记住，碰到困扰时，抛开你的思绪，看穿你的心智！”

觉察力的大跃进并不会一下子就发生，而是需要时间与修炼。有个练习可以使你洞悉自己的波纹来源，那就是静坐。

勇士以娴熟的技巧和透彻的理解，来使用静坐这把剑。他用这把剑，把心智斩成碎片，砍进思绪之中，暴露出思绪空洞的本质。

### 7、《深夜加油站遇见苏格拉底》的笔记-第152页

冥想一个行动有别于从事这个行动。所谓做事，其中必定有个做这件事的人，得有个自觉的“某人”来从事这个行动。但是在冥想一个行动时，你就已经放下对结果的执念，当中再也没有一个“你”要去做什么。你一旦忘记了自己，就变成你所做的事物，由此你的行动就自由、自动自发了，同时不再有野心、抑制或恐惧。



# 《深夜加油站遇见苏格拉底》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)