

# 為自己出征

—The knight in rusty armor (中英對照)

—邱淑霞老師編寫

作者：羅伯·費雪 (Robert Fisher)

譯者：王石珍

出版社：方智出版社

出版日期：1998年08月20日



## 一、必讀理由

1. 2003 年金石堂年度 TOP 大眾小說類
2. 2005 年博客來年度百大年度暢銷 100
3. 2006 年博客來年度百大年度暢銷 100
4. 資深廣告人孫大偉先生極力推薦

## 二、背景搜索

羅伯·費雪 (Robert Fisher) 是一位著名的喜劇作家。他曾經為許多喜劇演員寫過腳本，包括格洛丘·馬克斯、鮑伯·霍伯、瑞德·史葛頓、喬治·柏恩斯……等。另外，費雪先生曾創作、或與人共同創作過，超過四百齣廣播節目和將近千齣的電視節目，其中包括「愛麗絲」、「好時光」、「全家福」、「傑弗遜家庭」和「摩德」。他也和他的好友兼夥伴亞瑟·馬克斯 (Arthur Marx) 一同編寫了無數的百老匯舞台劇和電影劇本。

## 三、內容提要

隨時隨地準備上馬比武、拯救受難公主的武士，正如你、我，在繁忙人世、在日復一日的的生活與工作中，為了保護自己，穿上層層包裹的沉重盔甲。終於有一天，我們會和武士一樣，發現它竟然再也脫不下來了。因為這件盔甲，我們再也感受

不到一個親吻的暖意，聞不到空氣中傳來一朵花的香氛，也聽不到旋律優美的曲子。但，更可怕的應該是，對這種種「感受不到」的無動於衷。

武士也許不比我們多數人聰明，但他卻比我們大多數人都要勇敢。爲了認識真正的自我，爲了學習如何愛自己，也學會如何愛別人，他帶著吱軋作響的盔甲，帶著久未好好進食的羸弱身軀，穿過三座古堡，克服面對獨處時的恐懼，接受真正的自己，更靠著自信擊退了「疑懼之龍」，而他由心深處真誠湧出的熱淚也完全融解了生鏽的盔甲。最後，武士不但重獲了自由的身體，更藉由全然自由的心靈，體會到與宇宙融爲一體的深刻感受。

#### 四、名家導讀

拯救自我——談《爲自己出征》……………台大哲學系傅佩榮教授（節錄）

我們平日生活，往往靠著外在我與內在我聯合起來，一起面對世界，經常忘記了真我或心靈我的存在，以至常有落寞的感受。得到的越多，失去的也越多。但是，平白無故要人認真對待心靈我，卻又有些困難。原因何在？在於生活只是由習慣在主導與重複，累積了一層層的心理防衛作用。雖然明知山下有塊石頭，等著我們日復一日的去推向山頂，我們還是像命運注定的薛西弗斯（Sisyphus）一樣，踩著沉重的步伐，走向大石。

防衛是爲了保護，既定的命運雖然使人不耐，但是已知的一切總是較爲熟悉的。何必去反抗？何必去突破？在黑暗中躍向彼岸，固然是勇敢的表現，但是真有彼岸嗎？換個方式來說，當我盡量擺脫外在我的束縛與壓力，並且辨明內在我的虛偽與自憐，然後呢？誰能保證一定可以獲得可貴的真我？並且，即使展現了真我，就一定可以得到快樂嗎？也許那種快樂與我現在所企求的快樂，是不同性質的，那麼，我如何確知自己一定會喜歡呢？

我們在人間，常以外在我的表現來決定內在我的性質，進而根本遺忘了心靈我。人生的過程，無異於自我遺忘的過程，等到察覺困境，往往已是中午階段了。那麼，如何找回自我呢？法師讓松鼠、鴿子扮演嚮導，暗示武士，大自然的啓發是值得參考的。不過，解決困難仍然要靠自己。他必須通過三座城堡：沉默之堡、知識之堡、志勇之堡。經過這三座城堡，武士身上的盔甲全部掉落，重新得到自由的生命。我們是否也能經由沉默、知識與志勇，擺脫外在我的束縛，調整內在我的成見，讓心靈我自由展現，活出一個有愛的人生呢？這是每一個人的挑戰。

#### 五、心得感想

在生命的旅途中，世俗的框架常使我們忽略自己的存在，總要藉著外在的讚賞、認同來肯定自我；漸漸地，我們甚至加了許多保護層（盔甲）來偽裝，隱藏真正的自己，甚至忽略內心世界的吶喊，恐懼以真面目示人，最後連愛自己的能力都喪失了。我們會

因為外在的壓力與面具，把自己陷入一種無可自拔的狀態下，固執地認為自己是有所為、有所不為。但實際上，很可能是畫地自限的愚昧與鑽牛角尖的窘態。因此，這本書告訴我們，要學習如何愛自己，學習認識自己，學習深入自己的內心去感受真實的自己，並且體會人與人之間的感動。如此，才是真正學會為自己出征。

誠如孟子所言：「仁義禮智，非由外鑠我也，我固有之也，弗思耳矣。」又云：「人有雞犬放，則知求也；有放心，而不知求。學問之道無他，求其放心而已矣。」所以，找回自己散逸的本心，是習得一切的開始。當你擁有這份自知之明的本心時，必能體認到一切幻相的根源都是由疑慮和害怕所產生的。一個人唯有對自己做真實地了解，清楚認識自己的人生目標，在人生的旅途上才能走的更穩、更堅定。

故事雖短卻寓意深遠，就像是我們每個人的心靈導師。深讀幾次後，想想自己是否就是那位戴盔甲的武士呢？如果是，那麼請保有征服三座城堡的心；如果不是，就設法幫助那些正戴著盔甲而無法卸下的武士，解開心中的枷鎖吧！當我們有智慧去脫掉盔甲時，會感受到生命有所不同。生命是要靠自己去追尋、去把握，當你接受生命的時候，生命其實是美好的。

## 六、佳言錦句

1. 人不能邊跑邊學，一定要在一個地方停留一會兒。(第 33 頁)
2. 禮物之所以成為禮物，端看被不被接受，不然，就會變成雙方的負擔。(第 51 頁)
3. 你開始能夠看到生命不同的形式，是因為你開始看到自己內心的不同處。(第 79 頁)
4. 當你學會了接受而不期待，失望就會少得多。(第 79 頁)
5. 人要在了解以後，才能真正的看見。(第 89 頁)
6. 我們設下障礙來保護我們自己所謂的自我。然後有一天，我們就給關在這些障礙裡面，無法掙脫。(第 91 頁)
7. 「沉默不只是不說話而已，」國王回答說：「我發現只要和別人在一起，我就只會把最好的一面呈現出來，不能把障礙放下，讓自己或是別人看看想要隱藏的是什麼。」(第 93 頁)
8. 人要獨處，才能脫掉自己的盔甲。(第 93 頁)
9. 人不必為了自己有人性而感到自傲，這就像瑞蓓卡為了會飛而驕傲一樣無稽。瑞蓓卡能飛是因為她生來就有翅膀，你生來就有心。現在你開始用心，這是你本來就該做的。(第 113 頁)
10. 沉默只能一人享有，知識是屬於大家的。(第 123 頁)

11. 武士越發痛哭起來，因為他了解到，如果他不愛自己，他也不能真正愛別人，他對別人的需要會變成障礙。……你愛自己多少，就只能愛別人多少。……了解自己知道什麼，你就已經開始愛自己了。(第 131 頁)
12. 沒有比自知之光更美的東西了。(第 133 頁)
13. 真正的知識是不分類的，因為所有知識源自同一個真理。(第 141 頁)
14. 由腦而生的野心可以帶來美觀的城堡，也可以帶來雄偉的馬匹，但是由心而生的野心還可以帶來快樂。……由心而生的野心非常純淨，不會傷害任何人。事實上，這種野心滿足自己到某一種地步，還會自動滿足他人。(第 149 頁)
15. 如果人能夠常常安靜下來，接受和欣賞，而不是跑來跑去地想抓住什麼，那個時候，他們就會真正了解由心而生的野心是什麼。(第 153 頁)
16. 原來人在聆聽自己的時候，時間真的過得這麼快。他想起以前要依賴別人來填補空虛，那時時間過得還真慢。(第 155 頁)
17. 神賜給人勇氣，勇氣將神給予人。(第 169 頁)
18. 雖我擁有此宇宙，並無一物為我有，因我不可知未知，如我不願棄已知。(第 177 頁)
19. 他放掉了所有害怕的東西，放掉所有他知道和擁有的東西。樂意擁抱未知使他自由了，現在，宇宙是他的——讓他去經歷和享受。(第 183 頁)
20. 他的心中盈滿著愛——對自己的愛，對茱莉亞、克斯、對梅林、對松鼠和瑞蓓卡、對生命，還有對他周遭整個奇妙世界的愛。(第 185 頁)

## 七、延伸閱讀

- |            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| 1. 雙人晚餐    | Mike Gayle (麥克·蓋爾) / 馥林文化出版      |
| 2. 長腿叔叔    | 珍·韋伯斯特 / 李常傳譯 / 安妮斯頓出版社          |
| 3. 明日的記憶   | 荻原浩 / 商周出版                       |
| 4. 爺爺和我    | Robert Ruark (魯瓦克) / 謝斌譯 / 如果出版社 |
| 5. 野球少年 04 | 淺野敦子 / 台灣角川書店                    |
| 6. 媽媽，我好想妳 | 島田洋七 / 陳寶蓮譯 / 先覺出版社              |