

重複且規律而能堅持信仰

— 「走路，也是一種哲學」讀書心得

壹、前言

走路，一個最簡單不過的事，一個最不起眼的活動；而一個人走路時，又好像有點形單影隻，充滿寂寞或是無聊；走路也非常慢，是交通工具中的最後選擇，對時間就是金錢的世界裡，走路不是最好的選項。

走路在一般人的眼中，可能只是一種休閒運動，或是逛街時的必要活動，甚至是被照顧的老人家之復健活動；一般人不會把走路當作一個目的，特別花時間，沒有帶什麼裝備，而單純地走路。

但是，讀了「走路，也是一種哲學」這本書，卻發現走路富涵哲學。透過單純地走路，能令人感受到自由、自在及自信；在走路過程中與周遭環境有了互動，雖然自己是孤獨、寂靜，但心裡卻踏實起來，不再孤獨也不無聊；也許自己擁有的東西不多，但在走路之時，似乎擁有了這片大自然，讓感覺都豐富了。

單純地走路是身體與心靈的對話，在孤獨寂靜的走路過程，身體的律動，帶動思考啟發，讓人找到最原始的自我，也能夠發現自己的價值與特性；另外走路更是一種心靈的訓練，走路是重複且規律，這一點一點的身體移動，那每次微小的改變，重複且規律的活動，潛藏

巨大的改變力量，而能讓人持續堅持理念或信仰。

貳、專書重點歸納

一、走路不能定義為運動，而且走路也不只是運動而已

走路若當作運動看待，就無法進入哲學的境界，因為運動常常帶著競賽或競爭；若將走路當成運動，就會想要精益求精，心思只會在今天的我要比昨天的我更進步，昨天走一公里路，今天要走兩公里，今天花了一小時，明天要走一個半小時，上個月鞋子不夠彈性，這個月要換上更好更貴的名牌鞋。

若把走路當成運動，或許會想炫耀自己的成績，慢慢地走路會變成對時間的競賽，想要越走越快，對距離的競賽，想要越走越遠，對裝備的競賽，越走配備越名貴，全身都是行頭，最後可能變成一種交際或是身分的象徵，似乎想藉著走路運動，在網路上發表照片、成績、感想，讓人知道，走路是我工作成就之餘的興趣，是我成功人生的展現。

二、走路與哲學的邂逅

若將走路當成運動，進入精益求精的境界，走路就無法發展出哲學的體驗；走路若要富涵哲學，必須視走路就是目的，因為這樣的走路方式是自由沒有競爭的，並且過程是單純孤獨的。

當明瞭走路本身就是目的而不是運動，如此才能欣賞周遭的陽

光、空氣、樹木、花草，達到自我與環境的互動，透過自然與自我的浸潤，除去世俗的束縛，感受最基本、最原始的自我，不去計算成本與利潤，脫離這追求消費的世界，而能讓身體與心靈對話，進而領悟自我存在的價值與意義，找到自己的理念或信仰，透過重複且規律的走路，體悟出堅持的改變力量，如此走路乃成一種哲學。

三、走路的特性—慢卻自信

走路最大的特性就是慢，是所有交通工具中最後的選項，這也是人類追求速度競賽下，最慢且最原始的交通方式。但對於走路的慢，作者卻說：「恰當的慢才是人走路時真正的自信表徵」，因為走路的慢，是一種步伐上極度的規律與均勻，這種不慌不忙的態度，正是自信的表現；反觀追求速度卻帶來假象，以為有爭取到時間的節省，卻常在匆忙中，將生活與工作塞得雜亂無章。

走路常常是在戶外，而室內常是工作的地方，若走路只是兩個室內之間的交通工具，那麼戶外就只是兩個室內的過渡，這就失去戶外本身的價值。戶外讓我們可以透透氣、舒緩室內的壓力、改變鬱悶的心情、使人獲得重新出發的力量，而這些轉換都需要走路的慢，才有辦法體驗與實現。

由於走路的慢，將時間延展且深化了空間，亦即當走路時，可以慢慢靠近風景、可以凝視一座山的形體、可以聞到風的氣味、可以欣

賞樹木花草的色彩以及光線的變化；在戶外走路的慢，身體能與環境產生交感，感受樹木花草隨風搖曳、聽見流水潺潺聲音，此時人是自由沒有束縛，身處於一個有生命活力的世界，而不是死氣沉沉的建築空間內，讓情緒整個重新翻轉了起來，自信的態度也應勢而生了。

四、走路讓身體使心靈思考活躍

作者於書中列出許多思想家、哲學家，例如尼采、盧梭、梭羅、康德等等，常常是藉著走路，產生許多不凡的想法，而創作出偉大的文學或哲學作品。尼采說：「他不是那種坐在書林中才會思考的人」，韓波說：「走吧，上路！我是個行人，就只是行人」。梭羅說：「一個人在說話以前必須看見，人若從不曾站起來活過，要他坐下來寫作就只是枉然」。盧梭說：「唯有走路時我才可能有任何作為，鄉村就是我的辦公室」。康德說：「我為自己開出一條道路，我將沿著它向前走。一旦我的步伐邁開，就不會有任何力量使它停止。」

這些思想大師都用走路方式，來展開他們的生活或創作，因為走路使他們有動態的思考，這樣的思考方式，不只是頭腦思考，連身體也參與思考了，由於身體的律動也帶動思考的動能，釋放思考的爆發力。因為身體不是機器，有著個人特性的律動，當感受到身體律動，腳也會按耐不住打節拍的欲望，接著輕盈律動、奔躍而起，思緒也隨之攀高，變成一種俯瞰的思考、跳脫的思考，使思考更不受干擾與限

制。

五、走路雖是孤獨寂靜卻是單純與自由

在走路過程中，人是孤獨的、路是寂靜的，但四週的環境卻一直與走路的人產生交感，彷彿我是屬於大自然，而萬物都在對我說話，看到樹木花草和小路的顏色，聽到風吹聲、昆蟲低鳴，此時小溪潺潺流動，腳步踏地啪啪作響，突然感覺這大自然是我的，它為我存在，也與我同伴，此時怎會感到孤獨呢？

日常生活是由勞動、娛樂、生產、消費交織而成，一切都有它的功能，有它的地位、用途，以及一個符合它特質的稱呼，而日常的語言都是命令、建議、報告等等的堆砌，我們也習慣被這些工作、活動、言語束縛住了。當走路時，我們拋棄這些用語，也沒有這些結算報表、統計資料的干擾，唯一享受的是走路的寂靜，以及自己內心的獨白。

我們常常為手中的事操心憂慮，工作上班時，保持高度警覺，深怕錯失任何升遷的機會，在人際社交時，忙東忙西，深怕怠慢了任何一個人，我們總不斷地想做事，來證明我們的價值。但走路時，這些事都不必做，也不必思慮煩惱，純粹感受走路的樂趣，重新發現活著就是簡單幸福，也似乎有著不必當某個人的自由。

我們常把人生變成利潤化，於是追求降低成本、提高利潤，但走路只能帶來利益卻沒利潤，因為走路可以吸收大自然的豐富，感受周

遭自然的美妙，讓我們找到最原始的自己，一個沒有被文明化、去自然化，被世俗慾望填滿的自己，也找到最原始的需求，此時才發現自己需要的不多，一些枷鎖束縛都脫落了，人也自由了，也因為自由了，你才會找到自己的理念與信仰。

六、走路體驗重複且規律與而能堅持信仰

走路是平淡無奇的，並且是重複且規律，有人以為這重複且規律是無聊的，卻不知走路能治療無聊，因為無聊是身體靜止不動，腦海一片空白，無所事事，但走路的重複且規律，找到了身體的律動，也帶出了持久的耐力，以及其所潛藏的改變力量。

甘地在重複且規律的走路過程中，感受到謙卑的特質，也就是安靜地承認我們的侷限，進而能更直接、更快速地觸及事務的本質，以致於用簡單與和平的方式，意志堅決、無所畏懼、耐力持久，帶領印度人民走向獨立之路。

透過重複且規律，會使身體越來越熟悉而單純，精神越來越專注而平靜，彷彿進入一種身體與心靈合一的狀態。就如書中的思想大師、哲學大師在走路過程中，身體與心靈對話，心靈與信仰合一，找到自己的真我、轉化自己，而有一種重生的生命，明白人生的信念，也抓住了自己的理念與信仰。梭羅的公民不服從、甘地的不合作策略、朝聖者的虔誠淨化，都是透過走路的重複且規律，找到最原始的

自己，最原始的需求，帶出耐力與堅持，最終見證了自己的理念和信仰。

參、心得啟示

一、哲學是生活的導引

這本書是一本談哲學的書，但作者並不是用教科書的方式，從哲學理論與專有名詞，來教導哲學概念，反而是用走路這件事，來串聯許多哲學大師、思想大師的生活哲學，讓我們自己體會生活、工作與哲學，是如何息息相關，以及如何活出有價值的人生。

其實哲學是我們生活、工作的指導，因為每個人都有一些理念及信仰，而這些理念與信仰，會引導我們在這世界的生活與工作，也是我們面臨抉擇時的決定因素，亦即你注重的是什麼，你的生活和工作，也會朝這個意念和方向走。若是你追求競爭，你會享受在速度與進步的快感中；若是追求金錢，就會在財富的累積中得到快樂；若追求的是朋友義氣，會在兩肋相挺時感到欣慰；若追求的是心靈的平靜，就會得著心裡的平安。

對我來說，追求金錢、速度、名利、地位，都只是人生的階段性任務，並不是人生的終極目標，但常看到有些人，爲了這些階段性任務，放棄自己的道德、良知、愛情、親情甚至家庭；或是為了某一個階段性任務可以提早達成，失去許多人生重要的資產，甚至失去健康

也無怨言，有句流行話：「年輕時，拿生命換財富，到老時，拿財富換生命。」但這樣的生活方式，確定是值得追求的人生目標嗎？

就好像書中提到了工業化把人變成貪婪，工作可以產生富人，但也製造了貧窮，而富人的目光卻緊盯著旁邊窮人的餐盤，把我們所處的社會現象，描述得一針見血且非常應景。其實如何活出自己的價值才是生命的重點，生活重心若只是財富地位、輕薄短小、新潮流行，世界就變成「淘汰的比成功的多」、「強者越強、弱者恆弱的 M 型社會」。

二、爲什麼走路有這麼多的哲學體會，因為慢

我們從出生就開始競爭速度，首先不要輸在起跑點上，現在是十倍速時代，手機已是 4 G 的傳輸服務，網路世界也進入光世代，我們已經沒有耐心等待，凡事都是馬上要、現在給，似乎只要慢一下，機會稍縱即逝，或是喪失先機，所以我們凡事都是趕、趕、趕。

但追求速度的同時，容易讓我們忽略周遭環境，減少細細品嚐、慢慢體會的機會。只有當我們慢下來了，我們才發現樹發芽了、綠葉冒出來了、花也帶著淡淡的香，我們才發現寶寶會翻身了、小孩長牙了，我們才發現公園有兒童的嘻笑聲、市場有婆婆媽媽的喊價聲。

原來生活是有許多不同的樣貌，不是每個人都用一樣的速度來生活，不是每個人都追求一樣的目標，不是每個人的價值都依據財富地

位而定，原來富有也不在於擁有很多，其實我的存在就具有價值，每個人都有上帝創造的獨特價值，而我的用心生活就能帶出生命的意義。

常聽人說，態度決定高度，強調的不是求一個高度，而是要活出值得尊敬的態度，這態度不是基於速度、流行、財富、地位，而是對人生、生活、工作有一個不卑不亢的看見與堅持，基於這個看見與堅持，不但能改變自己，也能影響周圍的人，能夠跳脫世俗的潮流，走一條獨特且發揮自己價值的道路，最終贏得別人的尊重。

三、改變世界從小事開始

我看見許多小人物都有一個令人敬佩的生活方式，雖然不是重要的政治人物、企業老闆、地方首富，但他們仍然發揮自己的特質，堅持自己的理念與信仰，最後造成很大的變化、影響更多的人，雖然這個改變常是從很小的變化開始，但他們相信，只要一天有 0.01 的改變，靠著重複且規律的堅持，一年的累積，就是 1.01 的 365 次方，也會變成 37.8，這是重複且規律所帶出的力量，其實是非常驚人的。

在南投縣中寮鄉一位王政忠老師，靠著這個「堅持 0.01 的改變」信仰，不但改變了學生、學校，也影響了社區的人，現在更影響了許多老師。王政忠老師沒有顯著的背景、學歷、財富，卻有著堅持改變的理念，他相信 1.1 乘了 7 次，就會大於 2，即便只是多了 0.01，1.01

乘了 70 次也會大於 2。他說：「拿薪水做該做的事，只是做到 1，雖已經問心無愧，但若是願意在教學上多 0.01 的改變，然後堅持下去，有一天就會發現，這樣的改變會成就更多的學生。」

就是這個信仰，讓王政忠在偏鄉學校，考慮到學生的理解能力與家庭狀況，規劃不同的教學方案，尋求各種方式和機會，從生活教育開始，搭配學習護照制度，只要學生有好表現，就給於鼓勵點數，讓學生可以兌換獎品。另外開辦扯鈴、陶藝、國樂等社團，給予學生有創造成功的經驗，並能將這成功經驗，複製到學業上，鼓勵學生自己找答案，養成學生自動自發學習，建立自信心和學習能力，讓學生雖是在偏鄉，卻不會在學習態度上，輸給了都市的孩子，證明偏鄉學生在學習能力上也可以辦得到。

幾年下來，爽文國中在國樂演奏得全國優等，英文課也能與美國大學生視訊談話，學校畢業生有六成進入國立高中，這些成果都讓這群偏鄉學生，不會覺得自己的學習能力輸人一等，並對於遠大的目標，更有勇氣去追尋，發揮自己的人生價值。

王政忠老師對教學的影響，不僅影響學生，也影響了許多老師，原來許多偏鄉老師也都滿抱熱忱，只是沒有範例、沒有方法，當有王政忠老師成功的範例，以及他熱忱的分享經驗，也讓這些偏鄉老師，更熱心的投入教育，更願意堅持這 0.01 的改變。

四、從走路用不同的角度看世界

本身我也喜歡走路，特別是下班時走路回家，有一種放鬆心情，而且可以選擇上百種回家的路徑，每天都有不同的體會，也有許多的驚喜。原來每條路都有它的特性，有木棉道、櫻花道、苦楝道、台灣欒樹道、阿勃勒道，隨著季節變換展現本身的特質與樣貌，使人感受自然的生氣活力。

因為走路可以慢慢凝視周遭環境，也看到平時沒有注意的人、事、物及建築；一個斷壁殘垣，正述說過去輝煌的人物與事蹟，但過眼雲煙只留下殘蹟，供人緬懷思念也無法強求；坐在輪椅上的老人，兩眼呆滯，昔日風光時期也已成追憶；有時新店面開張，熱鬧非凡，卻也看到有人默默關門，另尋機會。

走路讓我有更多的觀察與體驗，原來生活不是只有工作，世界不是只有車內、室內、機艙內，可欣賞的不是只有電腦螢幕、手機螢幕、電視螢幕，可踏青的不是只有百貨公司、大賣場、遊樂場。我可以不必被文明制約了，被科技進步挾制了，被社會潮流限制了，人生可以有更多的選擇與體驗，只要清楚明白我的特質、步調和價值，就能活出值得尊敬的態度。

肆、結論——走路本身就是目的也是哲學

走路本身就是目的，走路不只是交通工具，也不只是爲了健康因

素，走路可以看到追求速度者所看不到的人物動作、自然變換，聽到蟲鳴鳥叫、流水潺潺，聞到花香、草香、土香，不但可以領悟到自然及生命的特性，也能找到生活的哲學。

慢不是失敗，不是低人一等，慢慢的進步，加上重複且規律更具有強大的改變力量。走路就具有這個特性，藉由走路可以悟出這個哲學，走路不但重複且規律，走路更需要堅持與耐力，雖然走路的慢，無法趕上別人的速度，但走路的重複且規律所帶出的改變力量，卻是不容忽視。

在走路過程中，不需要攜帶太多的附屬品，走路的必需品是簡單且稀少，所以藉由走路，你體會到單純與簡易的生活方式，似乎是擁有很少，卻是相當富足，又好像是一無所有，卻也一無所失，反而更願意付出，而不需等到擁有很多，才覺得有付出的能力。

走路的哲學可以指導我們的生活，可以了解價值不只是用金錢與時間來衡量，透過走路所領悟的哲學，更容易找到真實的自己，甚至是自己的價值與特性，才發現原來成功的人生，並不一定要符合世界的潮流，能重複且規律而能堅持信仰，就是完成一場偉大的人生旅程。

參考文獻

1. 郭志正，老師你會不會回來。王政忠老師，堅持 0.01 的改變，取自 <https://www.youtube.com/watch?v=AMwdb9MkPVk>

2. 遠見雜誌，2015 年 8 月號第 350 期，王政忠打拚 17 年 熱血撼動僵化教育板塊，取自

https://www.gvm.com.tw/Boardcontent_29212.html