



H O T E L E A R T H

始于四十五亿年前 · 欢迎所有住客

内 容 大 纲

人生游戏

欢迎来到地球旅馆

曾加威 ELTON TSANG

在你深入阅读之前，先看看这本书会带你去哪里。

00 我是怎样走到这一步

Elton 的亲身故事：一个在世界最高级别牌桌上赢过的人，却多年每天承受真实的心口疼痛。医生、金钱与胜利都无法触及它——疗愈始于他诚实地面对悲伤，并在十天的静默中静坐。这是后面一切的诚实起点。

第一节

01

我们本来就是一体

全书生长的根基：把任何家谱往回追得够远，我们都会在同一个源头相遇。我们只是看起来分离。一旦你真正感受到我们本是一体，伤害他人就是伤害自己——怨恨、评判与分别便不再说得通。

第二节

02

根基：尊重自主

爱与一切健康的关系靠的是尊重，而非控制。试图规定别人怎样生活，只会招来抗拒、失望与连结的断裂。那个更艰难的选择是：让每个人对自己的人生、选择与功课拥有主权。

第三节

03

人生额外馈赠：其实没有什么真正失去过

我们空手而来，也将空手而去——生命是画在两个零之间的一条曲线。中间的一切都是奖励，是借来的，从不真正属于我们。如此看来，失去只是错觉：你只是归还从不曾属于你的东西。

04

第四节

无惧：不真实的阴影

恐惧感觉像保护，却什么也保护不了——它是为你无法掌控之事缴的税，而且往往会召来它最害怕的东西。让你安全的是觉察与行动；恐惧只是戴着智慧面具的受苦。

05

第五节

死亡不是终点：灵魂继续前行

最大的恐惧，正面对。Elton 分享他的信念：死亡只终结这具借来的身体，而我们之中那个会爱、有觉知的部分仍在继续。无论你是否认同，惊恐地紧抓身体都换不来一天——于是死亡可以成为一道门，而非一堵墙。

06

贯穿一切的线

一段简短的桥梁，把各个支柱串在一起：它们是同一个真理的不同侧面。在它们之下，是同一个洞见——受苦源于执着，自由来自放下。

07

第六节

四句话和宽恕的力量

哲学如何化为日常的实践，借由源自夏威夷宽恕法 Ho'oponopono 的四句话：对不起、请原谅我、谢谢你、我爱你。每一句都消融自我、修复连结，并卸下我们背负的重量。

08

核心重点

爱还是恐惧：人生仅有的两种选择

全书的核心，归于一个真理：每一刻，你都从两个根源之一出发——爱，或恐惧。恐惧是头脑想控制生命的企图，它制造出它所害怕的痛苦；爱是信任、敞开与放下。整条道路，就是学会选择爱。

09

第七节

当下的力量

头脑只能待在三个地方——过去、未来或当下——其中两个是陷阱。过去已成定局，未来无法掌控；平安只住在当下这一刻。准备，然后放下。

10

第八节

本真：做回真正的自己

你可以放下对所有人的控制，却仍活在一座安静的牢笼里——渴望被认可的牢笼。过度看重他人的看法，会压抑真实的自己，把决定你价值的权力交到陌生人手中。自由，是活成你本来的样子。

11

第九节

你本自具足：不必再向人证明自己

最沉重的、要放下的东西：不断证明自己的需要。Elton 赢得了人们一生追逐的一切，却发现永远不够——因为那个洞不在数字里，而在心里。真正的自由，是看见你从来无需证明任何一件事。

12

第十节

活出你的天命：寻觅你的人生使命

当你不再为认可而活，一个更大的问题浮现：你究竟为何而来？借用 Jay Shetty 的公式——你的「法」（dharma）正落在你所爱的、你擅长的、世界所需要的三者交会之处——这一章帮你找到不像工作的工作。

13

第十一节

创造你的现实

当道路扫清，你开始把想要的人生吸引到身边。借用《秘密》中收音机调到某个频率的比喻，Elton 分享——他不称之为魔法——思想与感受如何塑造你接收到的现实，以及他亲眼见其成真的那张愿望清单。

14 我的孩子们 活出真我

哲学在此不再是言语，而成为每日的考验。Elton 希望两个孩子自由地长成真正的自己，而非他想象中的模样——并坦承最难的，是自己的恐惧变成了控制。真正的功课，是回过头去说声对不起。

15 **第十二节** 心灵治愈身体，身心相照

身与心是一个不断对话的系统。长期的恐惧、愤怒与怨恨让身体充满压力、逐渐耗损；一颗平静、宽恕的心则降血压、强免疫，让身体自我修复。你的情绪，正在为你的细胞写下指令。

16 **第十三节** 呵护身体：另一半机体

一章简短而务实地谈身体——机器的另一半。几乎所有重要的事都是免费而简单的：吃真食物、吃干净，戒掉糖，吃得少一点，每天活动，好好呼吸与睡眠——并戒掉那些悄悄掏空你的东西。保持好奇，倾听自己的身体。清明的心配上荒废的身体，只是半条人生。

17 **第十四节** 传承：引路的先贤导师

这份智慧并非 Elton 所发明——他发现历史上最清明的心灵都指向同一个真理。从佛陀的四圣谛，到 Sadhguru 等人，这一章为他的哲学扎下更深的根：受苦是执着，自由是放下。

如何真正践行这一切

最诚实的一章：懂得这一切，什么都不会改变——去实践，则一切都会改变。这里就是方法——那些简单、免费的每日练习，由静心开始，慢慢把书中的理念变成你这个人本身。

愿景：一个献给所有人的简单寄语

把一切提炼成任何人、任何语言今天都能用的一句话：选择爱而非恐惧，放下控制，宽恕、感恩，让他人自由。剥去文化的外衣，每个人想要的都是同样两件事——身体健康，心想事成。

最后一句话：请传递下去，把光传出

结尾的坦白：书中的每一个陷阱，Elton 都一次次掉进去过。一旦你真正看见这些模式，便会在所爱之人身上认出它们——这正是他无法独自把这一切藏起来的原因，也是他请你把它传下去的原因。

心怀感恩

结尾的致谢，也是对智慧来处的诚实交代。献给已故的姐姐 Ava，她的离去将他击碎，也由此开启了整本书；献给他的老师与疗愈者 Serena Law；以及献给每一位与他并肩传播这份智慧的人。这些智慧没有一样属于他——只是被收拢、被传递，这也正是这本书免费、并将永远免费的原因。



一本免费之书。读它，留着它，传递下去。

welcometohotelearth.com