



H O T E L E A R T H

始於四十五億年前 · 歡迎所有住客

內容大綱

人生遊戲

歡迎入住地球酒店

曾加威 ELTON TSANG

在你深入閱讀之前，先看看這本書會帶你去哪裡。

00 我是怎樣走到這一步

Elton 的親身故事：一個在世界最高級別牌桌上贏過的人，卻多年每天承受著真實的心口痛。醫生、金錢與勝利都無法觸及它——療癒始於他誠實地面對悲傷，並在十天的靜默中靜坐。這是之後一切的誠實起點。

01 **第一節** 我們本來就是一體

全書生長的根基：把任何一條家譜往回追得夠遠，我們都會在同一個源頭相遇。我們只是看起來分離。一旦你真正感受到我們本是一體，傷害他人就是傷害自己——怨恨、批判與分別便不再說得通。

02 **第二節** 根基：尊重自主

愛與一切健康的關係，靠的是尊重，而不是控制。試圖規定別人怎樣生活，只會換來抗拒、失望與連結的斷裂。那個更艱難的選擇是：讓每個人對自己的人生、選擇與功課擁有主權。

03 **第三節** 人生額外饋贈：其實沒有什麼真正失去過

我們空手而來，也將空手而去——生命是畫在兩個零之間的一條曲線。中間的一切都是紅利，是借來的，從不真正屬於我們。這樣看來，失去只是錯覺：你只是歸還從不曾屬於你的東西。

04

第四節

無懼：不真實的陰影

恐懼感覺像保護，卻甚麼也保護不了——它是為你無法掌控之事所繳的稅，而且往往會召來它最害怕的東西。讓你安全的是覺察與行動；恐懼只是戴著智慧面具的受苦。

05

第五節

死亡不是終點：靈魂繼續前行

最大的恐懼，正面相對。Elton 分享他的信念：死亡只終結這具借來的身體，而我們之中那個會愛、有覺知的部分仍然繼續。無論你是否認同，驚恐地緊抱身體都換不來一天——於是死亡可以成為一道門，而不是一堵牆。

06

貫穿一切的線

一段簡短的橋樑，把各個支柱串在一起：它們是同一個真理的不同側面。在它們之下，是同一個洞見——受苦源於執著，自由來自放下。

07

第六節

四句話和寬恕的力量

哲學如何化為日常的實踐，藉著源自夏威夷寬恕法 Ho'oponopono 的四句話：對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你。每一句都消融自我、修復連結，並卸下我們背負的重量。

08

核心重點

愛還是恐懼：人生僅有的兩種選擇

全書的核心，歸於一個真理：每一刻，你都從兩個根源之一出發——愛，或恐懼。恐懼是頭腦想控制生命的企圖，它製造出它所害怕的痛苦；愛是信任、敞開與放下。整條道路，就是學會選擇愛。

09

第七節

當下的力量

頭腦只能待在三個地方——過去、未來或當下——其中兩個是陷阱。過去已成定局，未來無法掌控；平安只住在當下這一刻。準備，然後放下。

10

第八節

本真：做回真正的自己

你可以放下對所有人的控制，卻仍活在一座安靜的牢籠裏——渴望被認可的牢籠。過度看重他人的看法，會壓抑真實的自己，把決定你價值的權力交到陌生人手中。自由，是活成你本來的樣子。

11

第九節

你本自具足：不必再向人證明自己

最沉重的、要放下的東西：不斷證明自己的需要。Elton 贏得了人們一生追逐的一切，卻發現永遠不夠——因為那個洞不在數字裏，而在心裏。真正的自由，是看見你從來無需證明任何一件事。

12

第十節

活出你的天命：尋覓你的人生使命

當你不再為認可而活，一個更大的問題浮現：你究竟為何而來？藉著 Jay Shetty 的公式——你的「法」（dharma）正落在你所愛的、你擅長的、世界所需要的三者交會之處——這一章幫你找到不像工作的工作。

13

第十一節

創造你的現實

當道路掃清，你開始把想要的人生吸引到身邊。藉著《秘密》中收音機調到某個頻率的比喻，Elton 分享——他不稱之為魔法——思想與感受怎樣塑造你接收到的現實，以及他親眼見其成真的那張願望清單。

14

我的孩子們 活出真我

哲學在這裏不再是言語，而成為每日的考驗。Elton 希望兩個孩子自由地長成真正的自己，而不是他想像中的模樣——並坦承最難的，是自己的恐懼變成了控制。真正的功課，是回過頭去說聲對不起。

15

第十二節

心靈治癒身體，身心相照

身與心是一個不斷對話的系統。長期的恐懼、憤怒與怨恨令身體充滿壓力、逐漸耗損；一顆平靜、寬恕的心則降血壓、強免疫，讓身體自我修復。你的情緒，正在為你的細胞寫下指令。

16

第十三節

呵護身體：另一半機體

一章簡短而務實地談身體——機器的另一半。幾乎所有重要的事都是免費而簡單的：吃真食物、吃得乾淨，戒掉糖，吃得少一點，每天活動，好好呼吸與睡眠——並戒掉那些悄悄掏空你的東西。保持好奇，傾聽自己的身體。清明的心配上荒廢的身體，只是半條人生。

17

第十四節

傳承：引路的先賢導師

這份智慧並非 Elton 所發明——他發現歷史上最清明的心靈都指向同一個真理。從佛陀的四聖諦，到 Sadhguru 等人，這一章為他的哲學扎下更深的根：受苦是執着，自由是放下。

如何真正踐行這一切

最誠實的一章：懂得這一切，甚麼都不會改變——去實踐，則一切都會改變。這裏就是方法——那些簡單、免費的每日練習，由靜心開始，慢慢把書中的理念變成你這個人本身。

願景：一個獻給所有人的簡單寄語

把一切提煉成任何人、任何語言今天都能用的一句話：選擇愛而不是恐懼，放下控制，寬恕、感恩，讓他人自由。剝去文化的外衣，每個人想要的都是同樣兩件事——身體健康，心想事成。

最後一句話：請傳遞下去，把光傳出

結尾的坦白：書中的每一個陷阱，Elton 都一次次掉進去過。一旦你真正看見這些模式，便會在所愛之人身上認出它們——這正是他無法獨自把這一切藏起來的原因，也是他請你把它傳下去的原因。

心懷感恩

結尾的致謝，也是對智慧來處的誠實交代。獻給已故的姐姐 Ava，她的離去將他擊碎，也由此開啟了整本書；獻給他的老師與療癒者 Serena Law；以及獻給每一位與他並肩傳播這份智慧的人。這些智慧沒有一樣屬於他——只是被收攏、被傳遞，這也正是這本書免費、並將永遠免費的原因。



一本免費之書。讀它，留著它，傳遞下去。

welcometohotelearth.com