



H O T E L E A R T H

始于四十五亿年前 · 欢迎所有住客

每个房间里的那本书

人生游戏

欢迎来到地球旅馆

曾加威 ELTON TSANG

人生不过是一场游戏。
欢迎来到地球旅馆。



人生游戏

曾加威 著

一本免费之书。读它，留着它，传递下去。

本书依据知识共享「署名 4.0 国际」许可协议（CC BY 4.0）发布。
你可以出于任何目的自由分享与改编，只需注明作者。

阅读、聆听与分享

welcometohotelearth.com

目录

- 00 我是怎样走到这一步
- 01 第一节
我们本来就是一体
- 02 第二节
根基：尊重自主
- 03 第三节
人生额外馈赠：其实没有什么真正失去过
- 04 第四节
无惧：不真实的阴影
- 05 第五节
死亡不是终点：灵魂继续前行
- 06 贯穿一切的线
- 07 第六节
四句话和宽恕的力量
- 08 核心重点
爱还是恐惧：人生仅有的两种选择
- 09 第七节
当下的力量
- 10 第八节
本真：做回真正的自己
- 11 第九节
你本自具足：不必再向人证明自己

12 第十节
活出你的天命：寻觅你的人生使命

13 第十一节
创造你的现实

14 我的孩子们 活出真我

15 第十二节
心灵治愈身体，身心相照

16 第十三节
呵护身体：另一半机体

17 第十四节
传承：引路的先贤导师

18 第十五节
如何真正践行这一切

19 愿景：一个献给所有人的简单寄语

20 最后一句话：请传递下去，把光传出

21 心怀感恩

00



我是怎样走到这一步

人生本就是一场游戏，欢迎来到地球旅馆。

接下来的内容，皆是我的亲身经历，绝非书本上摘抄的空洞论调。

人生大半时光里，我都自认是人生赢家。我擅长一项多数人无缘参与的博弈，驰骋在全球风险最高的赛场，押上世间最重的筹码。在外人眼中，我在顶尖博弈圈所向披靡。

可多年以来，胸口的真实痛感始终如影随形——这不只是情绪低落，而是日复一日真切的心脏刺痛。

伤痛的裂痕，早在年少时便已埋下。十几岁那年，我第一次体会彻骨的心碎，那份痛苦持续的时间，远比本该有的时长更久。后来，我接连失去姐姐与挚爱。我尝试过各种方式挣脱煎熬：求医问诊、咨询心理师、拜访牧

师、出入教堂与寺庙，却始终没有任何方式能抚平这份痛楚。纵使斩获无数世俗成就，一夜安睡也成了奢望。

疗愈从非一蹴而就，金钱与胜利也换不来心安。改变的开端，是我静下心来，在他人引导下直面悲伤、学着释怀。一位优秀的疗愈师，陪我迈出了真正的第一步。之后，我在静修营中静坐十日，于静默里看着心中的痛苦如天气般起落，也悟到一个足以改写一生的简单道理：世事起落无常，痛苦亦是如此。

而最深的顿悟，来自一场植物疗愈仪式。我怀揣满心人生困惑前往，想要探寻生命的答案，最终收获的解答却简单到令人会心一笑：别把人生看得太过严肃。欢迎来到地球旅馆。

短短一句话，彻底点醒了我。我看清真相：成败得失、亲友外物，终究只是一场体验，一场美好的游戏。我们皆是这间旅馆的匆匆过客，哪怕驻足数十载，终有一日也要转身离去，又何必被执念压得步履沉重？

那一刻，我放声大笑、起舞歌唱，仿佛与天地闲谈。无论你称祂为上苍、神明、宇宙，或是生命本源，我都尽情倾诉、满心欢喜，自在无比。我甚至生出一个念头：倘若真有造物，想必也会羡慕我此刻的心境。那一刻，我自认是世间最幸福的人。也就在此刻，我真正觉醒：生活，不过是一场游戏。

当晚，胸口的疼痛并未立刻消失，但一颗改变的种子已然扎根。不久，当爱意重新充盈生活，多年的隐痛终于彻底消散。

我大半生都在牌桌度过，或许正因如此，「游戏」二字才为我推开新世界的大门。在牌桌上，我学到一条奇妙又美好的准则：用心打好每一手牌，审时度势、押下筹码，而后坦然放下对结果的执念。你无法决定拿到怎样的牌，唯一能掌控的，是出牌的方式。

活得痛苦的人，往往是手握过往、不愿翻篇的人。他们反复纠结上一局的得失，埋怨最后一张河牌，让一次失利毁掉后续所有对局。真正的高手，会坦然接纳败局，翻篇前行，全心迎接下一局。

我恍然明白，人生亦是同理。全力以赴去生活，为心中所爱奋力前行；当结果不如预期时，也不必耿耿于怀。这终究只是一场游戏，新的际遇永远在前方等候。

我想让你读懂一件事：扑克只是大千世界里的一场小游戏，人生处处皆是如此。社交、学业、工作、家庭、财富……我们终其一生，辗转于一场又一场对局，把每一件事看得无比沉重，仿佛自身全部价值，都系于一局输赢、一次考试、一笔交易。可这些，不过是「活着」这场宏大游戏里的小小片段。

当你看透这一点，束缚内心的枷锁便会悄然解开。你依旧可以全心投入每一段旅程——我也由衷希望你如此——却不会再因一时得失，扰乱内心的安宁。

归家之后，我的心境已然蜕变。我暗自立下数条修心之约：慎选入口的食物与接收的讯息；时常为自己与身边人带去温暖；待人接物常怀慈悲之心；分清事情主次，多顾及他人感受，少执着于个人好恶。最重要的是，

凡事不必较真，不必负重前行。人生本就是一场游戏，欢迎来到地球旅馆。

本书记录了我从深陷伤痛到内心安宁的全部心路。我既非僧侣，也非神职人员，只是一个历经磨难、找到出路的普通人。世人出身、财富各不相同，但内心的困顿与挣扎并无二致。我既能走出阴霾，相信你也一样可以。

建议你先从头到尾通读全书，再将它置于手边。书末两份情绪清单是随时可用的工具，这本书值得反复翻阅。

现在，我们正式开始。



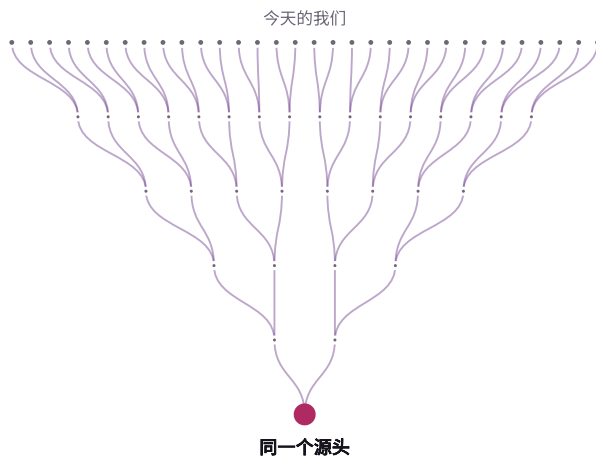
我们本来就是一体

你不是大海中的一滴水——你是一滴水中的整片大海。

开启后续内容前，请先铭记一个刻骨铭心的真理，全书所有观点皆以此为根基：万物本源同为一体，这绝非空洞的心灵鸡汤。

顺着血脉向上追溯亿万年，从父母到远古先祖，你我本是同根；放眼生命起源，人类诞生之前，天地万物皆由同源微粒演化而来。眼前的路人、草木山川，哪怕是萍水相逢、偶有争执的陌生人，皆是同源而生。外表看似彼此独立，本质从未分离。

$$\lim_{g \rightarrow \infty} \text{源头}(g) = 1$$



回溯得够远，每一条独立的血脉，都会收束于同一个源头。

一旦体悟这份一体性，诸多烦恼便会自然消解：

- 伤害他人，便是伤害自己；向旁人倾泻怨气，如同挥掌自掴，怨恨到最后，只会反噬自身。
- 助人即是助己，从不是牺牲，这从不是单方面的付出，好比左手搀扶右手，善待他人，亦是圆满自我。
- 世间纷争本无意义，更无人值得轻视。嘲笑他人，如同浪花讥讽另一朵浪花，深究起来毫无价值。

不必追溯亿万年，你便能真切感受这份联结。回想你曾因小事，对伴侣、父母、子女等挚爱之人动怒的瞬间：坏情绪扰乱的，终究是你自己的一整天；你发泄的怒火，最终也会落回自己心上。这就是一体性，藏在每一个平凡日常里。

反之亦是如此：为陌生人扶门，礼让疲惫的司机先行，心底都会升起一缕暖意。你并非在施恩于人，而是以另一种方式善待自己。

这便是我所有处世理念的根基。尊重他人，是因为你我本源一体；原谅仇恨，是因为怨恨终会困住自己；乐于相助，是因为人与人之间本无真正的界限。「一体」是树根，书中其余内容，皆是由此生长出的枝叶。

请将世间每一个人、每一件事都视作自身对待——因为追本溯源，他们曾是你，如今也依旧与你相连。

正如那句常被归于鲁米（Rumi）的名言所说：你不是大海中的一滴水——你是一滴水中的整片大海。所以，请善待每一个人、每一件事。追溯过往，万物本是一体；放眼当下，联结从未断裂。

第二节



根基：尊重自主

当我不再插手他人的人生，内心的安宁便会缓缓到来。

第一个原则

真挚的情感、健康的人际关系，建立在彼此尊重之上，而非控制与绑缚。每个人都是独立的个体，拥有专属的理想与人生道路。放下「想要指挥旁人如何生活」的执念，双方的痛苦都会随之落幕。

这套理念是我所有想法的基石，落地实践难度颇高，因为它需要我们放下人最本能的欲望：期盼万事顺心、身边人全然顺从自己。

为什么控制只会带来痛苦

妄图掌控他人，注定是一场必败的博弈：

- 人天生厌恶被逼迫，强行管束，要么引发正面对抗，要么埋下隐忍的怨恨。
- 心生期待，便容易迎来失望，强求他人顺从，本就是在为日后的挫败埋下伏笔。
- 扼杀了真挚的关系 依靠施压、制造愧疚换来的依附，并非真诚的爱意，只是披着爱的枷锁，会彻底摧毁真挚的关系。

另一条可行之道

道理浅显，践行却艰难：

- 尊重对方的人生选择，成败得失都是他的人生课题，旁人无权干涉。
- 可以分享自身看法，但切勿化作命令；给出建议、耐心开导、以身作则，便已足够。
- 每个人对幸福的定义各不相同，支持不等于完全认同，尊重选择才是核心。

我唯一能全权掌控的只有自己的言行。当我不再插手他人的人生，内心的安宁便会缓缓到来。



在真实生活里落地实践

智慧终究要落地于生活的考验，对照日常便能看清两条截然不同的路：一条是通往痛苦的控制之路，一条是通往自在的尊重之路。

- **引导，而非控制** — 一位母亲担心孩子抽烟，出言斥骂：「你真让人反感——要么戒烟，要么别想出门」，只会催生隐瞒与叛逆。换一种方式：「我很在意你的健康，也清楚吸烟长久下来会损伤肺部。如果你想戒烟，我会一直陪着你。」你可以传递信息、表达关心，但最终的选择权，永远在对方手中。

- **信任胜于占有** — 担心伴侣变心，说出：「你要是再和别人来往，我们就到此为止」，制造的只有恐惧，而非忠诚。真诚相待：「我相信彼此的坦诚与承诺。倘若你心意有变，希望你如实相告，而非刻意隐瞒。」若对方选择背叛，暴露的是他的三观，而非你的价值。爱情从来不是占有，信任有或无，一目了然。
- **提出请求，而非下达命令** — 嫌弃伴侣邋遢，直接训斥：「你真脏，快去收拾干净」，极易引发争执、换来冷眼。换成商量的口吻(面带微笑)：「亲爱的，床铺整洁我才能安心入睡，麻烦你收拾一下可以吗？」无论居家、职场，人们对善意请求的包容度，远高于强硬指令。
- **成全志向，不强迫规划** — 父亲希望孩子从医，但孩子热爱艺术，强硬反对：「做这行养不活自己，听我的安排」，最终只会留下隔阂与遗憾。理性沟通：「我担心这份职业难以维持生计，但我尊重你的热爱，我们一起规划稳妥的发展方向。」即便无法认同对方的选择，选择支持，也是爱的体现。
- **放下期待** — 友人屡次临时改约，动辄指责对方：「你太不靠谱，从来都不上心」，只会激起对方的防御心态。平和表达感受、明确边界：「我很珍惜和你相处的时光，但临时变卦会让我为难，我们换一种方式规划行程吧。」你无法强迫任何人把你放在第一位，但你可以决定自己投入多少心力。

放下想要改变别人的念头

控制的念头往往藏在细碎的日常里：期盼伴侣改掉陋习、盼望子女完成自己年少未竟的梦想。在亲密关系中，执意改造对方，只会让矛盾不断滋生。

放下改造他人的想法，专注修好自身、以身作则，成为身教，才是最好的引导。

我经营人际关系的方式：先付出，多付出

如果说尊重自主是守护关系的底线，那么主动付出，便是经营美好关系的良方。我的原则很简单：先付出，多付出。你对我好，我便加倍奉还——甚至更多。

我始终愿意付出多于索取，不愿亏欠他人，更乐于主动成全他人。这并非软弱，而是内心自在的底气。终日想着偿还人情的人，永远无法轻盈前行；愿意主动付出的人，才能步履从容。

我选择全然信任他人。初次相交，便默认对方心怀善意。我不愿抱着「人人都会算计我」的态度日，那样的人生太过悲凉。我愿意先交出信任，让对方用行动展现本心。

我坦然承认这份选择需要付出代价。这些年，有上百人欠我钱款、欺骗我、利用我的善意。大多数情况下，我都任由他们这么做——这几乎像是一场考验，而大多数人都没能通过。但我依旧是最终的赢家——少数坚守本心的人，成了可以托付一生的挚友。我拥有长达二十五年以上的真挚友谊，这便是最好的馈赠。

倘若因为害怕被辜负，就封闭内心、不再信任，便永远遇不到真正的知己。我心甘情愿承担这份代价。

为何我屡屡付出、遭遇伤害，内心却从未被击溃？答案，便是书中所有的智慧。从一开始我便明白：世间万物本就不属于我。我送出的财富，不过是途经生命的馈赠；我交付的信任，也从未损耗我真正拥有的东西。当你不再执着于身外之物，慷慨就不再是牺牲，而是自然而然的选择。

但我也要坦诚：这是最难修行的一关。牌桌上输再多钱，我都能保持冷静；可当挚爱之人欺骗、伤害我时，这份痛苦远胜于物质上的损失。这些关系于我而言重逾一切，也因此最容易带来伤痛。

可我不会为了防备伤害，改变待人处事的本心。紧握的拳头能挡住小偷，却也会把爱拒之门外。我宁愿经历百次失望，也不愿封闭内心。这便是我想要传递的智慧。书中后续所有内容，都是为了将这份初心，融入生活的方方面面。

贯穿这一切的核心是：我只能掌控自己的行为。不再试图改变他人，坦然活出自己坚守的信念，自然会成为他人效仿的榜样。这份追随，不是强求而来，而是行动感召而来。

第三节



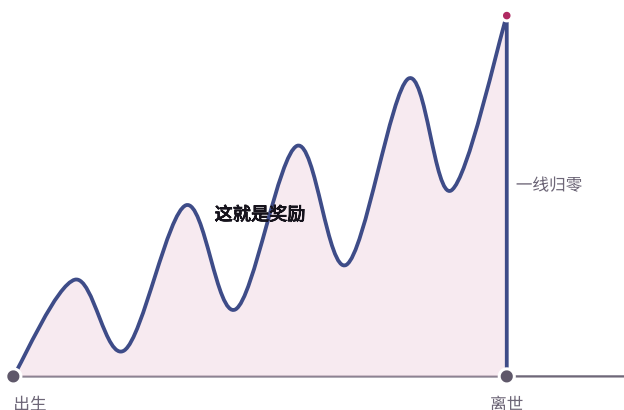
人生额外馈赠：其实 没有什么真正失去过

生不带来，死不带去——中间的一切都只是附加之物。

两个永恒的道理

人赤手空拳来到世间，离世之时，也带不走分毫。我来时一无所有，没有财富、身份与牵绊；离去之时，依旧两手空空。无论一生积攒多少，死亡都会让众生回归平等。

人生 (t) : $f(0) = 0, f(T) = 0$



赤手空拳而来，两手空空而去——两个零之间的一切，都是奖励。

生命，是一条画在两个零之间的短暂曲线。此生拥有的财富、房产、亲友、成就，皆是世间暂借的礼物，是生命额外的馈赠。我们只能体验，无法永久占有。想通这一点便会明白：「失去」本就是一种错觉。我从未真正失去任何东西，只是将原本不属于自己的事物，逐一归还。

我尝过一夜暴富的喜悦，也经历过财富散尽的低谷。我可以坦言：牌桌上输光钱财的难过，远不及执着于挽留注定离去的人与物来得煎熬。执念越深，痛苦越重；执念本身，远比失去更伤人。

分享一段亲身经历：2013年，我购入两万枚比特币，却早早全数抛售，几乎没有获利。后续币价一路暴涨，如今再回看其市值，数额足以令人扼腕。有一段时间，这件事始终萦绕心头，但我从未有过半分后悔。

这笔财富本就是生命途中的额外馈赠，聚散随缘。如何定义得失，选择权始终在自己手中，不必把失去化作心底的伤疤。面对失去，你可以选择编织一段消沉的故事，也可以选择笑着释怀。而我，选择后者。

为什么这个观念能消解痛苦

认清万物皆是暂借，便会放下执念，而执念正是绝大多数痛苦的根源：

- 感恩胜于贪婪 心怀感恩，减少贪求，珍惜当下所拥有的一切。
- 放下执念，而非被恐惧左右 学会放手、放下恐惧。明白离别是常态，便不会因失去而深陷伤痛。
- 自在胜于掌控 放下掌控欲，不再为注定带不走的事物自我内耗，活得从容自在。
- 没有期待，就没有痛苦 放下多余期待。人生绝大多数痛苦，都源于强求事态按照自己的预想发展。放下期待，痛苦也会随之消散。

凡事尽力而为、用心规划，而后顺其自然。没有执念与期待，便少了大半伤痛。

现实生活中的转变（应用在日常场景）

- 亏损钱财：不必纠结「我亏了钱财，人生全毁了」，而是转念一想：钱财本是额外馈赠，得失随缘。我身体康健，依然有能力重新创造价值。钱财只是流转的工具，从不属于我。
- 物品损耗：不必哀叹「对象损毁，灾祸降临」，而是感恩曾经相伴的时光，坦然迎接新的体验。外物只是便利生活的工具，无法定义我的价值。拥有过，便是收获。
- 事业受挫：不必沉沦于「全盘皆输」，而是视作「一段旅程落幕，新的冒险即将开启」。技能与智慧永远属于自己，我的价值，从不依附于职位与存款。
- 关系结束：不必陷入「失去一切」的绝望，而是感恩相伴的岁月。爱是馈赠，而非私有之物。人来人往皆是常态，缘聚缘散，好好道别即可。爱无法独占。
- 年华老去、错失机遇：不必感慨「我太老了，错过了最佳时机」，而是珍惜当下的每一天——活着本身，就是许多人求而不得的礼物。时间不是用来囤积的，而是用来体验的。活一日，便收获一日美好。

我每天的生活心态运用

- 有所收获时：视作一份额外惊喜，淡然接纳。
- 遭遇失去时：明白本就是借来的缘分，坦然放下，内心不起波澜。
- 羡慕他人时：懂得每个人的人生馈赠各不相同，知足常乐。

我是人生轨迹的观察者，而非轨迹本身。痛苦，源于忘记「万物皆非我所有」；自在，源于尽情体验馈赠，享受当下，却从不执着占有。

生不带来，死不带去——中间的一切都只是附加之物。从未真正拥有过什么，痛苦也便在此终结。尽情体验美好，却不心生贪恋。

关于金钱与富足的随笔

顺着这个思路，聊聊「富足」。当我不再执着不放时，我也不再陷入「一切都不够」的匮乏思维——不会总觉得金钱、时间、爱意、机遇有所欠缺。

匮乏不过是换了副面具的恐惧。

我始终坚信另一个真相：世间万物，本就足够。越是坦然付出，生活回馈的善意便越多。因此我坦然接纳生命的馈赠，乐于分享，也始终相信，美好源泉永不枯竭。

很多人默认金钱是污秽之物，认为财富越多，内心越难纯粹；清贫度日，才能守住本心。我曾操盘过巨额资金，对此深有体会，如今不再认同这种观点。

金钱从不是敌人，它只是一面放大镜，放大你原本的本心。心怀大爱的人，会用财富助人；心怀恐惧的人，财富只会放大不安。筹码本身无善恶，使用它的人，才决定了它的价值。金钱如同锤子、纸牌一般，只是工具而已，无需为之羞愧。

在牌桌内外，我见过太多人：真正富足的人，从来不是手握筹码最多的人，而是懂得感恩的人。我见过身家亿万却终日惶恐、害怕失去一切的人，也见过一无所有却活得坦荡自在、如同王者一般的人。

真正的富足，不在于财富的多少，而在于你是否相信：生活永远会给予你足够的美好。我坦然接纳所得，随心使用、乐于分享，从不认为内心丰盈与物质富足相互对立。二者本可以共存。

痛苦不是敌人

行文至此，我必须坦诚：我并非劝你逃避痛苦。痛苦，从来都不是敌人。

不必抗拒伤痛。我所遇见的每一位智者，智慧都源自磨难，而非安逸。磨难塑造心性，人永远在痛苦中学习、成长。走过低谷，我们都会成为更强大的自己。

那些曾让我日夜煎熬的过往——心口长久的疼痛、失去至亲的悲伤、被人辜负的失望，看似是灾难，却一步步塑造了如今的我。纵使重来一次，我也不愿抹去这些经历，不愿交还换来的智慧。

由此我生出一份释然的信念：世间本无绝对的坏事，一切经历，终会转化为成长的养分。失去教会我们体悟，背叛教会我们看清，心碎会剖开封闭的心门，让光芒照进心底。

当你不再对抗痛苦，而是轻声发问：「你来到我身边，想教会我什么？」伤痛便不再是折磨，而是引路的良师。痛苦从不是惩罚，而是一扇通往成长的门。

第四节



无惧：不真实的阴影

恐惧只是影子，并非真实。

恐惧是自我催生的幻觉，对人生毫无实质益处。恐惧看似是一种保护，但细细审视后会发现，它起不到任何防护作用，实际只是无谓的精神耗损。

忧虑无法改变既定结果：担心孩子受伤，只会徒增自己的痛苦，却无法规避意外；放下恐惧，内心归于平静，也不会削弱分毫自保的能力。事态发展，从来与内心的恐惧无关。这纯粹是付出代价、却一无所获的内耗。

$$\text{结果} = f(\text{行动}) + 0 \times \text{恐惧}$$

恐惧付出

恐惧收回

精神耗损

侵蚀身体

召唤所畏惧之事

0

一无所获

事态发展，从来与内心的恐惧无关。恐惧只是付出代价、却一无所获的内耗
——真正改变结果的，只有你的行动。

行动胜于恐惧 行动，永远比无谓的担忧更有力量。我可以传授孩子安全常识，守护他们平安，这是理智的防范；而过度恐慌，只是自我捆绑。

恐惧往往会召唤出所畏惧的事物。一心担忧失败，便会在无形中拖累自己；过度焦虑病痛，身体会在压力之下不断损耗；终日害怕破产，慌乱之下反而容易做出错误抉择。你越是害怕，什么就越会找上门。

恐惧会侵蚀身体。长期被恐惧、怨恨裹挟，身心都会慢慢垮掉；而内心平静、无所畏惧的人，不仅活得快乐，身体状态也会更好。我会在后续章节结合科学依据，解读这一点。

我早年长久的心脏不适，不止是悲伤所致，更是长期被恐惧、怨恨压抑，让身体不断透支。当我彻底放下恐惧，身心也随之慢慢复原。这不是空洞的说辞，是我亲身验证的事实。

这套思维逻辑，也帮我走出了各类负面情绪：

- 愤怒：怒火无法伤害对方，只会灼伤自己。冷静处理，或是坦然放下，才是上策。
- 贪婪：欲望永无止境，知足方能常乐。内心安宁之人，最容易拥有真正的富足。
- 伪装成爱的担忧：很多人说「我担忧是因为我爱他们」，但担忧从来不是爱。真爱是信任，是适度指引，而后放下焦虑、学会放手。

解药：化解恐惧四步骤

- 觉醒：觉察恐惧升起，反问自己：这件事，我能否掌控？
- 行动：若可以掌控，便立刻付诸行动；若无力改变，便坦然释怀。
- 信任：生活自有节奏，担忧无济于事，不如顺其自然。
- 心怀感恩：扎根当下，感恩眼前拥有的一切，不再忧虑未知的未来。

放下恐惧，不代表鲁莽行事，这是活出完整人生的必经之路。你无法将身边人隔绝于生活的风雨之外，尽力做好万全准备，而后坦然接纳一切结果。

恐惧只是影子，并非真实。全力以赴，放手一搏，坦然接纳一切结果。

第五节



死亡不是终点：灵魂继续前行

死亡不再是一堵墙，而是一扇门。

如果无畏是本书的核心，那么有一种恐惧我们必须面对——那就是所有恐惧中最巨大的那一个：死亡。怕死是人类最深层的恐惧，归根结底，几乎其他所有恐惧都只是这种恐惧的弱化版。那么，就让我坦诚而直白地告诉你们我所坚信的一切。

死亡并非终点。只是肉体的终结

我相信我们的灵魂会继续前行——生生不息。身体只是借来的。它会磨损，终有一天我们将它归还。但我们心中那份去爱、去感知、能说出“我存在”的部分——永远不会熄灭。它会一直延续。当我这样看待生命时，

死亡不再是一堵墙，而是一扇门。我知道并非所有人都认同这一观点，我也不是要让你们都接受它。

或许你坚信灵魂会永生；或许你同样笃定此生便是全部。无论哪种想法，都请听我继续说下去，因为这里所谈及的自在，并不取决于确切知晓死后会发生什么。无论灵魂继续前行，还是回归其最初的安宁，有一点都是相同的：因恐惧而紧抓肉身，换不来哪怕多一天的时光。

坦然接受结局，你才能真正获得自在，好好活一场。和死亡和解，才能尽情活在当下。

我想把一件事讲得非常清楚，因为它很重要。我对死亡毫无恐惧——但我绝不会急于求成。我不会伤害自己，也不会整日盼着离世。那样就失去了全部意义。

我的做法恰恰相反：我顺其自然。我每一天都活得充实而认真，热爱每一天，凡事都怀着爱心去做，并且我相信，时机一到，自然就是时候。不畏惧结局，也不急于奔赴结局。这只是整段人生旅途最深沉的安宁而已。缘尽之时坦然面对。

濒死经验：亲历者的佐证

并非只有我一人相信这一点，你也不必仅凭我的一面之词就信以为真。几十年来，医生和研究人员收集了数千份来自不同文化、不同宗教背景的人的自述，这些人曾临床死亡后又苏醒过来——也就是我们所说的濒死经验。

一位放射肿瘤学家杰弗里·朗博士将五千多份这样的自述整理成了全球最大的公开收藏集（[濒死经验研究基金会](#)）。令人惊讶的是，无论当事人是谁，也无论他们此前有怎样的信仰，这些经验都有着惊人的共通之处（《今日心理学》（[Psychology Today](#)），濒死体验的共同要素）。

他们反复描述着相同的事情：

：

- 意识仍在延续 意识脱离肉体，依旧清晰存在，并不依附于肉身；
- 极致的和平与爱感受到极致的平和与爱意，是此生最深切的美好体验；
- 人生回顾 回溯一生过往，评判标准唯有「如何去爱」，而非功过得失；
- 对死亡的恐惧消失了 对死亡的恐惧彻底消散。

最后这部分是礼物。你不必濒临死亡才能拥有它。你可以选择立刻就像这些人归来后那样生活：少一些恐惧，多一些爱，并且深切地感受到生命是宝贵的，且这并非人生的全部。

还有另一条线索也触动了我，尽管我随缘看待。耶鲁大学毕业的精神科医生布莱恩·魏斯（Brian Weiss）医生起初是个彻头彻尾的怀疑论者，他开始记录那些在催眠状态下似乎能回忆起前世的患者——而这些患者也因此治愈了今生真实存在的恐惧与痛苦（[布莱恩·魏斯，《多世今生》（Many Lives, Many Masters）](#)）。

我想坦诚地说：这并非已被证实的科学，严谨的学者对此也心存疑虑。我无法断言这是否真实。但它所描绘的图景

——灵魂会转世重生以习得新知，我们最爱的人会与我们相伴前行，旧日的怨恨不过是从更久远的过往携来的未了之事

——与本书的其他内容不谋而合。从中汲取那些能让你心怀更多爱意、少些恐惧的养分，其余的便放下吧。

布莱恩·魏斯医生的前世案例也提供另一种参考，无需强迫认同，但这类见解能帮我们放下对死亡的执着。

为何这会改变你当下的生活方式

有些人听到“死亡并非终点”，会觉得这会让此生变得不那么重要。而我的感受恰恰相反。它让每一天都变得更加珍贵。

当我不再与死亡对抗时，我也不再与生活对抗。我可以毫无失去他们的恐惧地去爱别人。我可以冒险、慷慨付出、放下怨恨，因为我所参与的这场游戏，远比一生要漫长得多。

当我爱的人离世时——就像我的姐姐那样——悲伤是真实的，思念是真实的，但在这份情绪之下，我能怀揣着一份平静的信念：这不是永别。这是后会有期。看透生死后，爱人不再害怕分离，挚友离别只是暂别，来日再遇。

这是整本书的灵魂篇章。我们已经探讨了情绪思维，也探讨了身体躯壳——但人是由思维、身体和灵魂组成的——身心灵。若舍弃灵魂，人便无法感到完整。当你与死亡和解时，实则是在与生命和解。二者皆是同一同放下，便是拥抱完整人生。

不必畏惧死亡，也不要刻意追寻它。心怀爱意活好每一天，真诚付出、珍惜所爱。请相信：灵魂如同一切美好之物，终将延续。死亡，只是肉体归于休憩。



贯穿一切的线



痛苦源于执着，自在来自放下。

这些理念并非彼此独立，而是从不同视角看到的同一真理：

支柱	放下的执念	收获的状态
我们本来就是一体	分离的幻觉	同理心、慈悲、归属感、不再批判
尊重每个人的自主	控制他人的欲望	真正的爱与联结
人生额外馈赠	占有欲、执着	学会感恩、接受失去、放下
无惧	控制未来的想法	活在当下、身心健康、自在

底层逻辑：痛苦源于执着，自在来自放下。

这是我一生践行的智慧，也是我想要传递的智慧。从今往后，每一次探索、每一份付出、每一次合作，都旨在将这一真理传递到世间，广传正念，闪闪发亮。

第六节



四句话和宽恕的力量

不肯原谅他人，就如同喝下毒药，却等着对方去死。

前面所有理念，最终都要落地于日常点滴。这四句简短的话语，是我践行信念、安顿内心的方式。

生命中最有力量的四句话

短短四句话，带来的解脱，胜过我所知所有方法：

金句

四句话 · 荷欧波诺波诺

01 对不起

02 请原谅我

03 谢谢你

04 我爱你

让你回归平静的四句话

- **对不起** — 谦卑带来疗愈。真诚致歉，消解自我执念，修复关系，卸下愧疚的重担，让双方都得以释然。
- **请原谅我** — 是和解的桥梁。正视自己带给他人的伤害，尊重对方的情绪，重新搭建信任。
- **谢谢你** — 感恩能转化一切。把伤痛化作成长的契机，把匮乏转为富足。与其纠结「为何是我遭遇不幸」，不如感恩历练，相信美好终将到来。
- **我爱你** — 终极的释放。爱能化解恐惧，也是全然的臣服。放下过往，给予彼此自由。

「对不起、请原谅我、谢谢你、我爱你」这四个短语并非我的原创。它们源自夏威夷一种名为“荷欧波诺波诺（Ho'oponopono）”的古老疗愈法门，由伊哈莱卡拉·休·伦博士和作家乔·维泰利（Joe Vitale）在其著作

《零极限》（Zero Limits）一书中，

带入现代社会。我对他们以及他们所汲取的夏威夷传统心怀感恩。

宽恕，是自我救赎

有一句古老箴言：不肯原谅他人，就如同喝下毒药，却等着对方去死。

那个花多年时间怨恨出轨前任男友的女人，不过是将自己囚禁起来，而对方早已向前看，再婚过得幸福。这份怨恨伤害不到任何人，唯独折磨着心怀怨恨的自己，受伤的永远是自己。宽恕是自救。

- 执着是掌控力量的假像。怨恨无法保护我；它只会阻碍那些试图向我招手的祝福。
- “我再也不会相信了” 只会招来更多背叛。
- “我释怀了这份痛苦” 真正健康的爱才会敞开大门。
- 身体会铭记这些伤害。约翰霍普金斯大学的研究证实：懂得宽恕，能够降低心脏病风险、改善睡眠与血压，缓解焦虑、疼痛与压力。长年心怀愤怒，这不仅仅是一种情绪感受，还会悄悄侵蚀身体；放下仇恨，身心都会获得疗愈。（约翰霍普金斯医学）。
- （关于这一科学原理的更多内容，详见“第十二节 心灵治愈身体，身心相照”一章。）

- 即便是不可饶恕的事，也能被释怀。那些原谅了曾对自己造成严重伤害的人，往往都会描述出这样一种转变：“我不会再让他们主宰我的心念。”
- 原谅不等于合理化对方的过错，不是认同对方的过错，而是不再让过往定义当下的自己，不让往事绑住自己。

亲身经历：一段长达七年的怨恨

我分享一段往事，宽恕的真谛，是书本无法教会我的。

有一位名叫莱昂的人，七年来，我因为一笔自认理应属于自己的钱款，对他怀恨在心。整整七年，怒火深埋心底，而这份情绪，伤害的只有我自己。他依旧正常生活，饮下毒药的人，从头到尾都是我。

后来参加静修营，我终于解开了心中死结。归来后，我找到莱昂，真心实意地告诉他：「我原谅你了。」

我并非为了索取回报，而是为了解放自己。我曾以为，宽恕是赠予他人的善意，后来才明白：宽恕的人，才是最大的受益者。

我寻回了内心的平静，这份平静，远比钱财更加珍贵。七年里，我亲手将自己囚禁，而钥匙一直握在我自己手里。

莱昂并非个例。这些年，有不少人欺骗、亏欠过我。我也曾疑惑为何屡屡遭遇此类人和事，如今全然释怀：这都是我人生需要修习的功课。我不再心生怨恨，真心祝愿对方安好，也彻底清空内心的负面情绪。我不愿再让无关之人，无端占据我的思绪。

日常练习方法

- 燃烧信件法：写下所有伤痛与心结，将信纸焚烧，作为释放过往的仪式。
- 荷欧波诺波诺默念：面对伤害自己的人，在心中反复默念：对不起、请原谅我、谢谢你、我爱你。
- 感恩转念法：怒火升起时，告诉自己：感恩这次成长的机会，我选择内心平静。

宽恕是自我救赎。当我能说出「我爱你」，哪怕是对昔日的对手，我便重新拿回了内在的力量。

核心重点

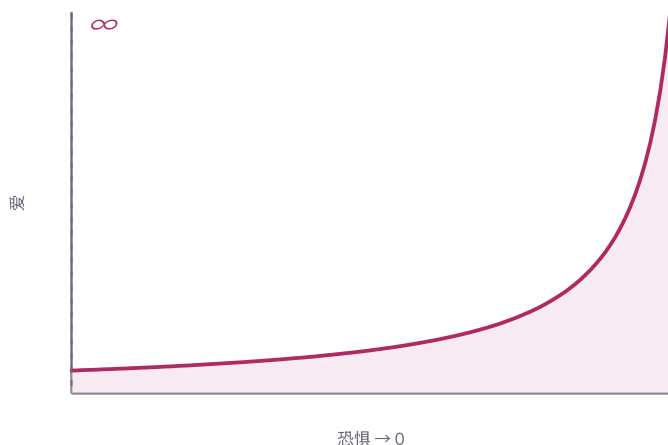


爱还是恐惧：人生仅有的两种选择

恐惧是大脑为了寻求安全感编织的
谎言。爱，才是真正的安心之所。

全书所有内容，最终归结为一个真理，接下来的章节是教你如何践行这一真理：人在每一个瞬间，所有行为都源自两种本心——爱，或是恐惧。分辨二者，有意识地选择爱，便是一生的修行。

$$\lim_{\text{恐惧} \rightarrow 0} \frac{\text{爱}}{\text{恐惧}} = \infty$$



当此刻的恐惧趋近于零，剩下的——爱——其价值便趋向无穷。

何为恐惧

恐惧，是内心妄图掌控生活的表现。它披着「自我保护」的外衣，本质是抗拒当下。

- 内心疑问：万一出现意外怎么办？
- 身心感受：沉重、紧绷、压抑。
- 外在表现：控制、怀疑、执念、抗拒

翻看伴侣手机、死守并不热爱的工作、紧抓怨恨不放……都是恐惧的外化。恐惧无法隔绝痛苦，只会滋生更多痛苦。

何为爱

爱是生命本然的状态：信任生活、信任他人、也信任自己。

- 内心笃定：无论发生什么，我都有能力面对。
- 身心感受：轻松、开阔、自由。
- 外在表现：信任、包容、接纳、释怀

给彼此留出空间、遵从本心离开糟糕的环境、原谅他人的过错……都是爱的选择。爱不是被动妥协，而是基于智慧的行动。

选择，决定一切

- 能量追随关注力：恐惧会吸引更多恐惧，焦虑会催生更多不顺；爱会孕育更多善意，信任会收获真诚相待。你带着负面情绪醒来，一整天都会诸事不顺；心怀感恩启程，平凡的日子也能发现无数美好。你向外探寻什么，世界便会回馈你什么。
- 身体做出了回应。恐惧会随着时间慢慢侵蚀我；而爱会释放治愈与焕发我的力量。
- 自在，存在于选择之中。在任何时刻，我都可以停下来问自己：这是源于爱还是恐惧？——然后重新做出选择。自在的人生，始于每一次「二选一」。

如何完成心态转变

- 觉察：分辨自己当下的反应，是源于恐惧吗？
- 放松：紧张催生恐惧，深呼吸、放松身体，消解紧绷感。
- 转念：换位思考，若是心怀爱意，爱会在这里做什么？会如何处理当下的事？
- 信任：无论是否抗拒，生活都会自然展开，放下控制欲，以信任取代强求，顺势而为。

恐惧是大脑为了寻求安全感编织的谎言。爱，才是真正的安心之所。选择权永远在自己手中。这便是我想传递的核心智慧：愿每一个人，在每一个当下，都选择爱而非恐惧。当选择变得艰难，请记住最简单的真相：人生不过是一场游戏，欢迎来到地球旅馆。

第七节



当下的力量

把握当下便是全部。专注于当下。

这是我学到的最简单、也最让人解脱的道理之一，而我是付出了惨痛代价才明白的——那十天里，我一言不发，静静观察着自己的内心。埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）围绕这一核心理念写就了一本精妙的著作——他称之为当下的力量——而一旦你亲身领悟到它，便会明白当中的缘由。

人的心灵只停在三种状态：过去、未来，或是当下。而这三者中，前两者全是陷阱。



人的心灵只停在三种状态：过去、未来，或是当下。**而这三者中，前两者全是陷阱。**

过去已然逝去，无法修改，你无法改变它，哪怕一秒钟都不能。哪怕将它重放一千次，为它哭泣，希望一切能有所不同——它也不会有丝毫改变。任何试图改变过去的人都是在浪费时间，因为它是整个宇宙中唯一百分之百确定不变的事物。你沉湎于过去所做的一切，不过是把昨日的痛苦拖入当下。

未来尚未到来，未来无法预知，你也无法掌控它。为此忧心忡忡——但我们都清楚，恐惧改变不了任何事。试图掌控未来，不过是换了副面孔的控制欲罢了。你可以做好准备，但之后必须放手。活在对未来的焦虑里，只是预支了明天的恐惧在今天肆意消耗。

那么你现在处于什么状态呢？当下。当下是唯一真实存在的时刻，是你唯一能真正有所作为的时刻，也是唯一真实的时刻。过去只是回忆，未来只是猜测。当下才是生命真正发生的地方。

简单想想。你曾感受过的所有美好——开怀大笑、深呼吸、热乎的饭菜、孩子的手被你牵着——都发生在当下。它们从未存在于过去或未来，因为过去和未来不过是念头罢了。当我终于明白这一点时，困扰我多年的心痛也随之消散，因为那份心痛本就由过去与未来构成，它无法在当下存活。

看看它是如何支配你平凡的一天的。夜晚你躺在床上，思绪将你拉回今早的一场争执

——不断回放，琢磨着那句你当初本该说出口的反驳之语。此刻这一切都未发生；你正为一个幻影而痛苦。

或是你在洗碗时，思绪却飘向了下周要付的账单、一场你害怕的对话、一个或许永远不会出现假设——而你忽略了手上温热的水，那是唯一真实存在的事物。

我们的大多数压力正是如此：我们身处当下，思绪却活在无法改变的昨天，或是尚未到来的明天。

这就是整个练习的全部内容，而且它非常简单：

- 察觉自己正在陷入对昨日的懊悔或对明日的焦虑之中，觉察胡思乱想时。
- 吸一口气，回到当下。
- 只问：我现在能做什么？然后就去做，其余的都放下。专注眼前能做的事。

你无法改变过去，也无法掌控未来。你唯一拥有的力量就在当下此刻。把握当下便是全部。专注于当下。

关于「臣服」

这就是「臣服」的真谛所在。人们听到这个词，会觉得它意味着放弃、退缩、失败。但它的意思恰恰相反。「臣服」是此刻拼尽全力——然后放下对结果的执念，因为结果本就不是我能掌控的。

我用全部力气划桨，却无法指挥河流。

我认识的最强大的人，不是抓得最紧的人。而是那些全力以赴、彻底释怀，相信生活定会眷顾自己的人。臣服不是软弱、不等于认输，而是最强大的力量，全力后放手才是内在强大。



本真：做回真正的自己

相信自己，屏蔽外界的杂音。

前面的理念，教会我们如何与他人相处；这一节，教会我们如何与自己相处，挣脱「渴求他人认可」的无形牢笼。

过度在意他人看法的代价

过度看重他人的看法时

- 压抑本心，活在伪装之中，过着不真实的生活；
- 放弃自身能量，让陌生人来定义我的价值；

- 滋生无尽焦虑。因怕别人批判而产生的焦虑，这些批判大多只存于自己想象中。

我们天生渴望归属感与被认同，“如果他们不喜欢我，我就活不下去”，从小到大，分数、赞美、他人的评价，都在引导我们追逐外界的认可。久而久之，我们开始为别人而活。潜移默化中被教导相信群体胜过相信自己。

即便从未站上过舞台，你也一定有过这种感受。

为了给本就不太在意的人留下印象，而买下超出自身承受能力的汽车或手袋的朋友；

是为了让亲戚点头称赞，而非出于自身热爱去选择专业或工作的人；

是拿起手机，看到别人的假期、婚礼与各类喜讯，便觉得自己平淡的生活愈发渺小的人

——却忘了自己正在拿自己普通的周二，去对比别人最精彩的那十秒。

我们都在为一群观众表演，而这群观众也正忙着为他的观众表演。为了迎合他人，透支消费、选择不热爱的专业与工作；刷社交平台时，拿自己普通的日常，去对比别人精心展示的高光瞬间。人人都在扮演观众眼中的角色，却忘了做自己。

我曾站在全球瞩目的牌桌之上，每一个决定都被审视、评判。起初，外界的目光几乎打乱我的节奏，这种压力几乎毁了我的牌技。直到有一天，我不再为观众出牌，只遵从自己的判断，一切豁然开朗。

牌桌之上的「本真」，和生活里的「本真」别无二致：相信自己，屏蔽外界的杂音。

如何活出本真

- 认清真相：大多数人都忙于经营自己的形象，根本无暇深究、评判你。在公共场合穿件旧衣服，你会发现没多少人真的在意。
- 叩问内心：你活的，究竟是谁的人生？
- 转变思维：从「别人怎么看我」，变成「我如何看待自己、我能创造什么价值」。
- 勇敢拒绝：不必事事寻求他人许可，坚守本心。

少在意闲言、问自己为谁而活、转换思考重心、勇敢做不一样的选择；不用寻求旁人认可，做自己自然吸引同频之人。

正如萨古鲁（Sadhguru）所言：“如果你总是向外寻求认可，你就错过了人生的全部意义。唯一重要的意见是你自己的——因为只有你在体验自己的人生。”我越不需要他人的认可，就越有吸引力。「本真」会排斥错的人，亦会吸引对的人

第九节



你本自具足：不必再向人证明自己

你原本就足够好，从不需要向任何人证明什么。

挣脱他人的眼光后，还要放下最后一重执念：拼命证明自己的执念。这是我背负最久的重担。

我拥有世人追逐的一切：赛事冠军、巨额财富、万众喝彩。可我发现，这些永远无法让人满足。赢得一场胜利，喜悦转瞬即逝，又会立刻追逐下一个目标，试图证明自己足够优秀、足够成功、值得被爱。

我们都曾自我欺骗：等我再多拥有一些，就能放松下来了。可这一天永远不会到来。如果你的内心始终认定「我不够好」，再多财富、再多掌声，也填补不了内在的空洞。外在的一切，永远无法修补内心的缺失。

真正的自由，不是变得更优秀，而是终于明白：你原本就足够好，从不需要向任何人证明什么。

人生不是一场考试

很多人把生活当成一场考试，害怕答错、害怕失利、害怕选错道路。但人生从不是考试，而是一场体验。

新地方旅行时，你不会站在街角纠结哪条路是“正确”。会漫步前行，偶尔迷路，却发现那些藏在街角美好的风景事物。这就是旅行的全部意义。

人生亦是如此。有些路带来喜悦，有些路教会你成长，但我从未走过一条毫无意义的路——每一条路都让我更了解自己，都在帮助你认识自我、成长蜕变，成为更美好的自己。

生活没有标准答案，只有属于你的亲身经历，而每一段经历都意义非凡。这正是我一直想对你说的：生活不过是一场游戏。欢迎来到地球旅馆。

爱自己，并非自私

我见过许多善良之人：善待所有人，唯独苛待自己；原谅世间万物，唯独不肯原谅自己；一味付出，却将自我需求压到最低。我也曾如此。

后来我才懂得一个简单的道理：空杯倒不出甘泉。如果不懂善待自己，付出的爱意里，便会掺杂疲惫、怨恨与索取，这不是纯粹的爱，而是算计。

真正的爱，是兼顾自己与他人，内心毫无怨怼。爱自己，从不是自私，爱自己并非与爱他人对立，而是二者共同的源头。不会爱自己就没办法真心爱人；善待自身不是自私，是爱别人的起点、是一切善意的起点。

爱自己，并非自私。这是所有美好的开端。把你给予他人的温柔，也留给自己。你，本就足够美好。

第十节



活出你的天命：寻觅你的人生使命

找到你的天命，工作便不再是负担。

不再为他人眼光而活，一个更宏大问题便会浮现：「我来到这里，究竟是为了做什么？」「我来到世间，使命是什么？」我认为这是人生最需要认真思考的重要问题之一，我相信每个人的内心都藏着只属于自己的答案。

杰伊·谢蒂（Jay Shetty）借用古老词汇「天命」（人生使命）诠释这份追求，

（杰伊·谢蒂，《像僧侣一样思考》（Think Like a Monk））：

总结出经典公式：

天命 = 热爱 + 擅长 + 世界需要

- 热爱：即便没有回报，也心甘情愿去做的事；
- 擅长：与生俱来的天赋与技能；
- 世界所需：你的能力，可以为他人、为世界创造怎样的价值。

三者交汇之处，便是你的人生使命。这份事业，不再是枯燥的工作，而是与生俱来的归宿。

我偶然接触扑克，小时候我数学很好，也喜欢解决问题——我会自己跟自己下国际象棋，双方都由我来走，纯粹是为了乐趣。而且我喜欢冒险，喜欢放手一搏。多年来，这些特质在我看来都毫无关联。直到我接触了扑克，它们一下子全都完美契合了。我不是选择了它，而是发现了自己天生就适合的事物。这就是人生的宿命。

觉醒之后，我的天赋有了更高的方向：不再执着于牌桌输赢，而是传播智慧、温暖他人。所以，倘若有一天你的人生目标发生了改变，不必惊慌。这并非背叛，而是命运为你发来了一手更大的牌。

天命并非一成不变，当心境与格局提升，人生方向也会随之转变。很多人拼尽全力登上所谓的「成功之巅」，才发现梯子靠错了墙，追逐的从来不是自己想要的人生。

寻找天命，不是为了向外索取，而是发掘自身天赋，并分享出去。

这也是为什么杰伊·谢蒂所在的修行院里的僧侣们，从不会问「工作如何」，而是互道「今日可有行善利他？」

寻找天命的简单方法

- 留意那些让你忘记时间的事，这便是热爱所在；
- 询问身边知己，看清自己与生俱来的天赋；
- 结合现实需求，让你的能力帮助他人，你的才能能解决别人实际存在的什么问题？；
- 循序渐进，每年向前迈一小步，进步前进。

你生来不是为了复刻他人的人生。每个人都拥有独一份的天赋，而世界，正需要这份天赋。找到你的天命，工作便不再是负担，成为你最真实的追求。

第十一节



创造你的现实

你不是生命的受害者，人生掌握在你手内，你有能力改变。

既然你已经扫清了前路——放下掌控欲，抛开恐惧，回归当下——一种强大的可能便会出现。你开始主动吸引自己真正想要的生活。起初人们很难相信这一点，我懂，我曾经也一样。但我亲眼见证过这在我自己的生活中一次次成真，绝非偶然。我心里有一份安静的愿望清单，上面列着我想引进生活的事物，甚至包括那些看似不可能的东西。多年来，我看着其中相当多的愿望都一一实现了。我不会说这是魔法，我只是在陈述我亲身经历的事。

我听过的对它最贴切解释来自一本名为《秘密》（The Secret）的书，书中用了一个简单的比喻：你就像一台收音机（《秘密》，吸引力法则）。

想想收音机的工作原理。一个电台此刻正在你周围的空气中播放音乐，但只有当你的收音机调谐到那个确切的频率时，你才能听到它。如果你调谐到了另一个电台，那音乐依然在那里——只是你接收不到而已。这本书告诉我们，我们的情况完全一样。你产生的每一个想法、每一种感受，都是你向宇宙发出的一种频率，而这种频率会像磁铁一样，把更多同类的事物吸引到你身边

（《秘密》阅读图解摘要）。

心怀感恩与希望，你就将自己调谐到了美好的事物上。沉浸在恐惧、愤怒与匮乏感中，你就会一直处于这种负面状态，也难怪你会疑惑自己的生活为何总在奏响同一首悲伤曲调。

这就是整本书的核心关联点，也是我最想让你理解的部分：

你的负面情绪就像天线的杂音。恐惧、怨恨、嫉妒、焦虑——它们会干扰信号。只要你内心充满这些情绪，无论多么努力，都无法接收到自己真正想要的东西。这就是为什么之前的所有准备都至关重要。

当你选择原谅、放下，选择爱而非恐惧，回归当下——你不只是感觉变好。你正在清理天线，消除那些杂音，让信号终于能清晰传来。

一颗清醒、充满爱与感恩的心灵，就是一台调谐完美的接收器，生活也会随之给予回应。

注意——这与水的本质是同一个真理，与你自身身体的本质也是同一个真理。心念不只是你脑海中的念头，它们是塑造你所遭遇之事的信号。你不是生命的受害者，人生掌握在你手内，你有能力改变。

这个方法很简单：

- 先清除干扰信号。原谅、释放、放下恐惧。这是一切的前提。
- 调整自己的目标，而非恐惧的事物。想象你想要的画面，更重要的是，感受拥有它之后的感觉。感受才是传递信号的关键。
- 那就放手并学会信任。紧紧抓着不放本身就是一种恐惧，它会再次阻断信号。想要它，就轻轻握住它，就像你对待本书里表达的所有一——把它当作一份额外的惊喜。

无论你是否察觉，你都在全天不断向外传递能量。改变你所传递的内容，你所收到的反馈也会随之改变。消除杂音，调至爱的频率，相信宇宙会为你传递这份心意。

我在此向你坦诚相告，就像我在整本书中一直做的那样。我无法向你证明宇宙是这样运作的，没有人能做到。

一个清醒且心怀希望的人，或许，能发现更多机会、采取更多行动、不那么轻易放弃——仅此一点，就足以改变人生、改变命运。

或许背后还有更深层的原因。我无需赢得这场争论。我只知道我在自己的人生中不断反复见证过一件事：清理内心的纷扰，外界自会随之改变。不妨亲自一试，让你的人生本身成为最好的证明。

关于欲望的一则说明——欲望并非问题所在

人们常常认为这种智慧意味着放弃欲望。事实并非如此。欲望只是生命通过我们展现自身——创造、去爱、建设与成长的渴望。没有它，便不会有艺术，不会有进步，甚至根本没有生命。欲望不是问题所在。执念才是。

痛苦从我对自己说“等我……时就会快乐”的那一刻开始

——等我功成名就，等我赚更多钱，等我找到完美的伴侣。

就在那一瞬间，我把自己的幸福交给了一个或许永远不会到来的未来，却抛弃了它真正存在的唯一地方：当下。

相反，我有了新的发现。我可以心怀喜悦同时仍有更多的渴望。我可以内心平和，却依然创业；心怀感恩，仍追逐梦想。区别在于渴望的源头。匮乏心态认为“我需要靠这个来满足自己。”富足心态则认为“我本就足够优秀——即便如此，我仍选择主动创造。”秉持这种心态，创造财富、收获爱与实现影响力，就成了生命的快乐表达，而非对生命的迫切索取。

尽情渴望吧——但切勿执着。对待梦想，就像对待书中其他所有事物一样：轻握、心怀感恩，将其视作一份美好的馈赠。

全然拥抱渴望。大胆创造。享受旅程。放下结果。



我的孩子们 活出真我

我的焦虑不会塑造他们的未来，我的信任才会。

如果你想知道我是否真的相信这些，那就看看我和孩子们相处的样子吧。在那里，哲学不再是空洞的言辞，而是我日复一日必须合格或失败的考验。养育是尊重孩子独立人生，而非改造。我偶尔会因为担心发脾气，事后坦承错误，以身作则远胜严格管教；用信任养大的孩子，能自在奔赴属于自己的人生。

我有两个孩子，我想给予他们的，也是我在整本书中一直想表达的：我希望他们获得自由。不是摆脱我的束缚，而是自由去成为真正的自己，而非成为我心中设想的模样。这和其他所有道理一样。孩子不是可供掌控的工程。他们是独立的个体，只是短暂一段时间珍贵地托付给我。

最艰难的部分是我内心的恐惧。当我担心他们会受伤时，这种恐惧就想以控制或提高嗓门的方式爆发出来。我确实这么做过。我也曾在只是单纯害怕的时候大吼大叫。而我最引以为傲的，不是自己从未发过脾气——而是我学会了回头去道歉。“我刚才大吼大叫是不对的。我是担心你会受伤，但我本该好好跟你说话的。”道理就是这么简单。他们不是通过看着我完美无缺来学会如何做人的，而是通过看着我犯错、然后改正错误来学习的。

我的目标是培养出这样的孩子：终有一天他们能自信地离开我，不再心怀恐惧地回头张望。我的焦虑不会塑造他们的未来，我的信任才会。书中的一切信念，都在这一段亲子关系中接受考验。如果我能在与最爱的人相处的过程中践行这一点，这份力量便会由此延伸，一段关系接一段关系，蔓延至整个世界。

第十二节



心灵治愈身体，身心相照

大脑相信什么，身体就会遵从什么。

这种理念之所以重要，远不止是为了获得内心的平静，这背后自有缘由。当心灵从掌控、恐惧与怨恨中解脱出来时，身体也会变得更加健康。身心并非两个独立的存在，它们是一个不断相互作用的统一系统。

科学依据，毋用置疑

长期的恐惧、愤怒和怨恨会让身体持续充斥着皮质醇等压力荷尔蒙。久而久之，这会显着削弱免疫系统、升高血压、扰乱睡眠与消化，并加速衰老。

而一颗平静、充满爱意与宽恕的心灵则会产生相反的效果——它能降低血压、增强免疫力，并为身体自我修复创造内在条件。这并非神秘主义，而是有充分文献佐证的生理学事实。我每天承载的情绪，正悄然为我的细胞编写指令。

顶尖的思想家们毕生都在描绘这一过程。表观遗传学领域的权威声音、细胞生物学家布鲁斯·利普顿（Bruce Lipton）的研究表明，我们的基因并非注定的宿命——我们所处的环境，尤其是我们对环境的感知，会控制基因的开启与关闭（布鲁斯·利普顿，《信念的生物学》（The Biology of Belief））。

正如他所言，基因是蓝图，而思维是设计者。

乔·迪斯彭扎（Joe Dispenza）博士耗时十多年对冥想者进行研究，记录下从压力状态转向感恩、爱与喜悦的状态后，身体会发生怎样的变化，又如何助力疗愈（乔·迪斯彭扎博士）。

在主流学术心理学领域，积极心理学的创始人马丁·塞利格曼（Martin Seligman）博士也证实，乐观、感恩与人生意义感与更强的免疫力、降低的压力水平相关（马丁·塞利格曼，《真实的幸福》（Authentic Happiness））。

如果他们的研究能引发你的共鸣，不妨亲自去研读他们的著作。

我想负责任地表达我的信念

我的信念很简单：一个人越早治愈心灵，其整个人生就越健康。多年未被解决的压力、恐惧和情感痛苦，会让许多疾病加重，甚至诱发一些疾病。及早清理心灵是最有效的预防疾病方式之一。

我想谨慎且诚实地表达这一点，因为我的目的是帮助他人，而非误导他们。我不会告诉任何人仅靠心念就能引发所有疾病，也不会说治愈心念可以替代药物——这种说法并不真实，还可能导致人们延误必要的治疗。

而我坚信且完全支持的事实是：心念是医学领域最强大的助力之一。平和、充满爱意、无所畏惧的心念有助于预防疾病、助力康复，还能让任何治疗更具效果。及早调理心念，配合有效的药物治疗，身体才能获得最佳的康复机会。

萦绕心头的澄水

有一张图片让这一切变得真实。有一个关于水的实验，我认为每个人都应该了解——首先我要坦诚地告诉大家：这是本章中最缺乏证据的内容。我收录它并非作为证明，而是因为这是一张我始终无法忘怀的画面。

研究人员取了普通的水，和它说话，给它放音乐，给它看文字——然后把它冷冻起来，在显微镜下观察水晶。

当水被赋予爱，善良的话语，像谢谢和我爱你这样的话语时，它冻结成美丽、完美的水晶。

当它被赋予仇恨、愤怒、丑陋的话语时，它冻结成破碎、混乱、丑陋的形状。

同样的水。唯一改变的是周围的想法和感觉。这是一位名叫江本胜（Masaru Emoto）的日本研究人员一生的工作，他花了几十年时间拍摄冰冻的水晶体（江本胜，水中隐藏的信息（The Hidden Messages in Water））。

我应该诚实：科学家们对他的方法进行辩论，他的结果从未被可靠地认证过。但作为心念如何塑造我们构成的形象，心中相依相随。

现在不妨这样想想：你的身体大约有百分之六十是水。如果一个念头能对一杯水产生如此大的影响，那你觉得，日复一日，你的念头正在对你自己的身体内部做些什么呢？当你多年来一直处于愤怒、恐惧和怨恨的情绪中时，你就是在将这些情绪注入自己身体里的水分。

而当你心怀爱、感恩与宽恕生活时，结果则恰恰相反。你不只是感觉变好了，更是在从生理上重塑构成自己的水分。

这就是我最喜欢的部分。荷欧波诺波诺（Ho'oponopono）是夏威夷一种古老的和解与祈福仪式；由贺博士（Dr. Hew Len）和乔·维泰利（Joe Vitale）在《零极限》（Zero Limits）中推向世界的现代版本，基于四句简单的话语：对不起。请原谅我。谢谢你。我爱你。这本书里已含这四句原话。

这并非巧合。同样的真理不断浮现——在医院里，在古老的岛屿祈祷中，也在你自己的心底。心念拥有如此强大的力量。爱也拥有如此强大的力量。

这就是确凿的证据

如果水的力量打动了你，但你想要一些怀疑论者无法否认的东西，那就去看看安慰剂效应吧——这是所有医学领域中研究最多、也最被广泛认可的事实之一。给人们一颗他们相信是真药的糖丸，相当一部分人真的会痊愈：疼痛减轻、恶心缓解、睡眠改善。在一项研究中，安慰剂的治疗效果是真正偏头痛药物的一半（[哈佛健康](#)）。

医生们并不质疑这一现象的真实性——反而以此为基础开展诊疗。这就是医院里的主流科学，它正明确告诉你本书一直以来所阐述的道理：大脑相信什么，身体就会遵从什么。你不必盲目相信水的力量。证据早已摆在每家药店中。

科学证实负面情绪提升压力荷尔蒙、损免疫，宽恕感恩有益体质；心念会影响身体状态，心灵保养搭配正规医疗，是最好的健康方案。江本胜水实验、安慰剂效应都左证心念的力量。

今天呵护好你的心灵，就能在数十年里照顾好自己的身体。内在修行并非奢侈，而是长久、健康、快乐人生的基石。

第十三节



呵护身体：另一半机体

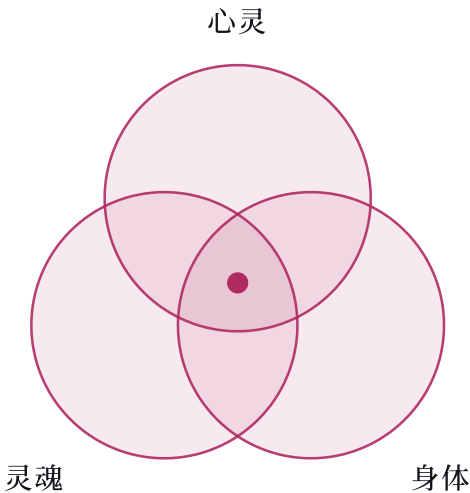
身心相互疗愈，二者都要用心守护。

让我在这里直言不讳。本书谈的是心灵，因为那是我下过最深功夫的地方。身体则另当别论——我不是医生，也不会假装是。但我逐渐相信一件简单的事：心灵、身体与灵魂是一台机器，三者必须一同运转，整体才能良好运作。清明的心灵若困在被忽视的身体里，也只算活了半生。

说句老实话。我这辈子大半时间，从没认真想过自己的身体。我把所有精力都倾注在别的事情上——赚钱、追逐爱、求胜。我抽了将近三十年的烟。我只吃好吃的——重酱、油炸、甜食，那些一边安慰你、一边悄悄掏空你的东西。直到近些年，我才醒悟到一个一直忽略的事实：这具身体，是我唯一无法换掉的东西。

而真正让我放下愧疚的，是这一点——那些食物本就是设计来俘获我的。现代垃圾食品被精心调配，去触动大脑里和毒品相同的那个开关：吃一口，就想要下一口。这从来不是意志力的问题。后来，在我的仪式前三周，我第一次吃得真正干净——无糖、无酱、无加工食品，只有真正的食物。奇妙的事发生了：我终于尝到了它的味道。我吃了一辈子，却从未真正尝过自己的食物。

心灵 · 身体 · 灵魂 = 一体



不是三样东西，而是一体。它们在中心交叠，你给其中一者的，另外两者都会悄悄收到。

所以，我把我所知道的，简单说给你听：

- **吃干净的食物。**接近食材本来样子的天然全食。判断方法很简单：如果它是工厂做出来的、装在包装袋里卖的，那就是加工食品——让它成为偶尔的例外，而不是每天的日常。
- **戒掉甜的东西。**不吃糖，不喝含糖饮料。少碰油炸，少放重酱。如果你抽烟，戒掉。
- **少吃，少吃几顿。**让身体在两餐之间多歇一会儿，它才有时间修复，而不是一直在消化。
- **每天动一动。**提升心率，也练点力量——肌肉是你年老时护身的盔甲。
- **呼吸，好好睡。**几次缓慢的呼吸，就能让整台机器安静下来；而好的睡眠，正是身体重建自己的时候。

除此之外，保持好奇，去找到适合你自己身体的方式——每个人都不一样。有人推崇冰浴、桑拿、红光疗法、高压氧舱、各种补充剂。试试那些吸引你的，但要倾听自己的身体。越早开始，你往后余生所拥有的身体就越好。

我得老实说：这些我并非样样都做得完美。旧习难改，我也会破例。我不是什么养生大师，只是一个醒得太晚、正在努力变好的人。但这正是关键所在：你，实实在在是由你所吃、所呼吸、所做的一切构成的。你的细胞会随时间不断更新——所以从某种意义上说，你每天都在重建自己的身体。喂它垃圾，你就造出一台垃圾机器；喂它干净的东西，你就造出一座殿堂。你用什么样的意识对待心灵，就用同样的意识对待身体。今天就开始——不必完美，只需有意识。你只得这一具。

身心相互疗愈，二者都要用心守护。

第十四节



传承：引路的先贤导师

五位明师，同归一路。

我并非创造了这一智慧。我是通过自身的生活经历逐步领悟到的——而后，我满怀欣喜地发现，无论是历史上还是我们这个时代，一些最具洞察力的智者，一直都在指向同一个真理。他们的话语，为我所信奉的一切赋予了更深厚的根基。尤其有五位导师，照亮了我正在前行的道路。

佛陀 Buddha——这一切的根源

25个世纪前，佛陀给世人四大真理：人生包含苦难；苦难是由渴望和执着造成的；当我们放下执着时，苦难就结束了；有一条通往自由的道路（四大真理）。这是这本书的主旨。他教导我「生活额外馈赠」（第三节），没

有什么是永恒的，执着于无常会导致痛苦。我的「尊重自主」(第二节)是他引导的不执着——爱不需抓紧或试图控制。正如佛陀所教导的，真爱包括「舍」：平静，不执着，愿意放手（一行禅师（Thich Nhat Hanh）关于放手）。本质上，我的整个哲学筑基于他的智慧在现代生活中的见解：「痛苦是执着的；自由是释放。」

萨古鲁 Sadhguru——喜乐由心，责任在己

萨古鲁（Sadhguru）教导说，喜悦是我们与生俱来的本性，也是我们的根本责任——它并非从外部世界获取，而是需要从内心发掘（萨古鲁，艾萨）。他坚称，每个人生体验的根源都在内心：“当痛苦、苦难或愤怒出现时，该审视的是自己的内心，而非外界”（《内在工程》（Inner Engineering））。这正是我「无惧」(第四节)与「本真」(第八节)的核心。他提出的“我要为自己的内心状态负百分之百的责任——责任的本质就是‘我做出回应的能力’”，与我的理念不谋而合：我只能掌控自己的行为。也是萨古鲁提醒我，真正该在意的只有自己的看法，因为人生是由我自己过的，我才是我人生的主角。

布鲁斯·利普顿 Bruce Lipton——信念塑造生物学

利普顿为我的「身心相照信念」(第十二节)提供了科学依据。他的研究表明，我们并非基因的受害者——我们的信念和感知塑造着自身的生理机能，控制着基因的开启与关闭（布鲁斯·利普顿（Bruce Lipton））。“我们不是受害者，”他说，“我们是创造者。”这是以细胞生物学语言书写的“爱战胜恐惧”：根植于恐惧与限制性信念的思维，会为身体编写一套指令；而根植于爱与无限可能的思维，则会编写另一套指令。

乔·迪斯彭扎 Joe Dispenza——我们可以自我重写

迪斯彭扎通过确凿的证据表明，我们并非困于过往的模式——我们可以通过刻意培养感恩、爱与喜悦等高昂的情绪来重塑大脑和身体的神经连接（[乔·迪斯彭扎（Joe Dispenza）博士](#)）。如果我入睡时反复回想恐惧与怨恨，这些情绪会在一夜之间被刻入我的身体；而如果我心怀感恩与爱意安然休憩，我便会播下疗愈的种子。这正是我的“四句话”（第六节）法则与日常练习背后的核心要义：这份智慧不仅需要理解，更要通过反复践行将其融入自身，直至它成为我的本能。

杰伊·谢蒂 Jay Shetty——让古老智慧变得简单易懂、触手可及

杰伊·谢蒂（Jay Shetty）是我学习如何分享这一切的榜样。他将僧侣的智慧转化为普通忙碌人士也能运用的方法：放下背负的重担，提升自我，然后服务他人（[《像僧侣一样思考》（Think Like a Monk）](#)）。他教导人们摒弃活在他人评价中的习惯，疗愈恐惧与过往的伤痛，并通过「正法」（第十节）——热情与服务的结合——找到人生目标。他的核心原则是，服务的人生是实现自我价值最直接的途径，这与

五位明师，同归一路。佛陀立根，萨古鲁领航，利普顿解生命奥理，迪斯彭扎授践行之法，谢蒂传善大道。我承其学识，站在各位前辈的肩头，添一则朴实箴言，愿人人皆能携行于世。

第十五节



如何真正践行这一切

理解信念无法改变你。唯有每天坚持做几件小事。

关于这本书，我最坦诚的告诉你。了解这一切改变不了什么，践行它才能改变一切。

大多数人都能说出自己的恐惧、愤怒和怨恨。他们所缺失的并非“理解”——而是真正改变这些情绪的“方法”。因此，本章将介绍这些方法。这些简单、免费且日常的练习，会将本书中的所有理念逐步融入你的一言一行，成为真正的你。

从冥想开始——它为你打开所有大门

如果非要只能说出一件为我打开所有大门的方法，那便是“冥想”。在坦诚地面对悲伤之后，正是这项练习彻底改变了一切。它平复思绪，帮助认识自己，还能保持足够清醒，真正活在当下并做出不同选择。没有这份内心宁静，所有这些想法都只是纸上空谈。有了它，这些想法才变成你可以践行落地的生活。

开始冥想无需寺庙或导师。静坐闭眼，每天只需花几分钟专注于呼吸。当思绪飘走时——思绪定会飘走——轻轻将其拉回即可。这便是完整的修行方法。也是本书中所有其他“肌肉”（信念）得以变强的“健身房”（训练）。

为何“重复”至关重要

这是科学家教我的一件事，它彻底改变我的人生。布鲁斯·利普顿（Bruce Lipton）表示，潜意识每秒能处理约两千万条信息，而负责思考的显意识——也就是此刻阅读这段内容的你——仅能处理约四十条（布鲁斯·利普顿）。

我们的生活中约95%都由潜意识主导——旧习惯和观念在幕后默默运转（利普顿，《信念的生物学》（The Biology of Belief））。

他将潜意识比作一台磁带播放器：只播放里面已录制的内容，而这些内容大多是在7岁之前录入。如果一个孩子被灌输“你不配…”，这段磁带可能会伴随他一生。

这是书中最棒的消息，而非最糟。它解释了为何单靠意志力永远无法奏效——你是在用渺小的显意识去对抗庞大的潜意识。同时它也揭示“改变的真正秘诀”：你不是单靠“思考”走向新生活，而是靠“重复”抵达那里。这也是本书中导出温和练习——冥想、慈心禅、感恩练习——并非软弱的原因。它们正是你重录新思维模式、重写潜意识的方式。

将恐惧转化为爱的力量

这是整本书核心技巧，而它确实是一项技能——就像一门语言或一种乐器，唯有通过练习才能不断精进。这项技能是：“在当下察觉到自己因恐惧而行动，并有意识地将其转化为爱。”

改变一种情绪的第一步，是在情绪出现时能够命名它，而不是任由情绪将自己裹挟。当你能说出“这是恐惧”或“这是嫉妒”的那一刻，你就已经在自己 and 这种感受之间创造了一点空间——在这个空间里，你可以做出选择。先为它命名，再问自己：“爱会在这里做出怎样的选择？”重复一千次这样的做法，终有一天你会发现，自己已然成了一个更有爱心的人。这就是技巧，在每一个当下逐步练习而成，不断精进。

慈悲仁爱，博爱众生。

“选择爱”不仅仅是在艰难时刻。是一件你可以整日践行的事，只为纯粹快乐。我一直这么做。当我看到一只动物，我会轻声对它说“我爱你”。看到一棵树时，我也会这样做。我努力去爱身边的一切和每一个人——没错，哪怕是一只蟑螂。听起来很傻，但对我真的有效：它让我心敞开，整日与爱相连。

这就是佛陀所说的“慈心”，是切实的修行，而非仅仅美好感受——如今科学也开始印证这一点。在一项对照实验中，修习“慈心冥想”的人在细胞层面的衰老速度比未修习者更慢（慈心冥想与生物性衰老，随机对照实验）。

事实证明，爱能让你保持年轻。这份爱会有回响。当你向万物传递爱意时，万物也会将爱意回馈于你。这就是最单纯的因果：热爱这个世界，美好便会降临你身上。

注意你的话语——停止批判

如果说这智慧有一处生死存亡的关键，那便是我们在言行举止中如何对待他人。我坚持两条简单原则：

- 不要撒谎，注意语气。话语拥有真正力量——就像对那杯水说出的话语所拥有的力量一样。一句无心的话可能会伤害一个人很多年。所以我努力真诚而友善地说话，并且记起我对他人说话的方式，无论好坏，都在对他们产生影响。

停止批判他人——让他们做自己。我一旦认定我是对的、他们是错的，痛苦便就此开始。正如《与神对话》（Conversations with God）中所言，世上本无真正的“对”与“错”——只有适用与不适用之分，这取决于你想要成为什么样的人、想要做什么。让他人全然做自己，就是将「尊重自主」（第二节）精神淋漓尽致地展现出来。

看穿自我

“自我”是我们为他人表现的那部分，是渴望永远被认同的那部分，是相信自身每一个想法的那部分。我们误区在于，将它的声音错当成自己真实声音。那个聒噪、充满防御、永远要占上风的声音，并非真正的我。以我所知的唯一能看透它的方法，是静下心来观察它——一旦你能将自我视为一个陷阱而非真正的自己，它再也无法束缚你。

自觉有意识地生活，非盲目强迫度日。

萨古鲁（Sadhguru）点得很简单：美好生活的整门艺术，就是从盲目强迫（凭本能自动反应）走向自觉有意识（主动选择回应）。我们大部分痛苦，不过是旧有反应模式在自动触发。在当下觉察自己，深吸一口气，主动选择你回应方式，而不是让反应替你做决定。我十分重视他给出的一个警示：如今太多现代技术正把我们推向另一个方向——走向强迫性、无意识的盲目反应。能刻意保持清醒已是修行的一部分。

几个日常小技巧

这里有一些每天都能做的免费小事情，能让生活一切变得更容易。这些事除了花一点注意力，不需任何花费：

- 睡前做每日快乐复盘。问自己一个问题：“我今天比昨天快乐一点点吗？”这个问题能让你朝着正确的方向前进。
- 坚持写感恩日记。每周几次，写下几件你心怀感恩的事情。这听起来似乎过于简单，但却是被研究得最多习惯之一——与减低抑郁、降下

血压和更好睡眠相关连（[UCLA 健康](#)）。把这些事情写下来，能训练你的眼睛去发现更多美好。

- 睡前放下一切。闭上眼睛前放下一天的烦恼——你在为潜意识做整夜的设定，种下美好的念头。
- 意识到自己终将一死。平静地意识到你终将离世。并非病态——它让一切都变得珍贵。
- 笑着醒来——仅仅因你还活着，又赚了新的一天。
- 掌控你的快乐。这完全是你自己的事，不是其他人的责任。
- 五分钟的爱意。每天花几分钟，刻意去感受心中爱意的甜蜜与感恩。
- 心怀感恩地进食。用餐前稍作停顿，怀着滋养生命的一丝敬畏去进食。
- 呼吸法和冷水刺激。几轮缓慢深长的呼吸来平复心神；淋浴结束时用冷水冲淋，以此训练保持冷静。这两个方法我都是从维姆·霍夫那里学来的，确实有效。

关于自律

我不骗你：这一切都不容易。它本就不该容易。会有旧的恐惧占上风的日子，会有忘记本书每一信念的日子。很正常。关键不是做到完美——而是比昨天好一点点，并坚持去做。每天进步百分之一，结果自然水到渠成。别试图一天之内改变整个人生——今天迈出一小步，明天再迈一小步，让它们累积起来，日积月累慢慢蜕变。而有一点人们不愿接受：没人会帮你

完成这一切。不是我，不是导师，也不是任何特效药。你的人生由你自己掌控。唯一能真正拯救你的人，就是你自己——而藏在这个残酷真相里的好消息是，你需要的那个人，一直都在你身边。

理解信念无法改变你。唯有每天坚持做几件小事，久而久之，它们便会成为你的本能。微小、免费、重复——这就是全部秘诀。全力以赴，打好手中的牌。



愿景：一个献给所有人的简单寄语

在你人生的任何时刻，你都可以选择爱而非恐惧。

这本书里所有内容——每一个核心支柱、每一位导师、每一种实践方法——为任何年龄、任何语言、任何阶层、任何背景的人都能理解并运用的东西：

选择爱而非恐惧。放下控制欲。学会宽恕，心怀感恩，放手让他人自在生活。治愈心灵，生活与身体也会随之痊愈。

人人都想要的两样东西

最让我触动的是这一点。抛开语言与文化，地球上的每一个人都渴望两样东西：身体健康，以及心想事成。仅此而已。无论是国王还是乞丐都想要的。

我的同伴说得最好。每逢春节，我们彼此最想送上祝福有两样：身体健康——健康，以及心想事成——愿心中所愿皆成真。这两个愿望，每年在数百万人之间传递。而整本书所围绕的，也正是这两样东西，绝非偶然。疗愈心灵，身体便会自愈——这便是身体健康的内涵。摒除杂念，将感知力调至所期盼的事物上——这便是心想事成的真谛。在我的文化中，最古老的祝福，逐字逐句，正是本书所承诺的真谛。

那么，这就是我一直忍不住想问的问题。如果这是每个人都想要的——我们每年都会大声地彼此祝福——那为什么实际上没什么人真的去做些什么来实现它呢？我们期盼它，然后又回到恐惧、控制、怨恨、活在过去，正是这些东西阻碍了它的到来。我们祈求丰收，却从不播种。

本书是一颗种子。不再是一个华丽的愿望——是你渴望的两样东西的真正实现方法。书中每一页内容、每一个核心信念支柱与实践方法，都是帮你调整心态的途径，让健康与内心所愿最终降临于你。这愿望本就存在，缺失的只是实现方法。而这，就是方法。

那我就直截了当地跟你说我的想法。我不是想创立一个宗教，也不是要给你一套需要拿到学位才能理解的复杂哲学。不是富人、聪明人或特殊人士的专属，它是一件简单的事，亿万富翁和街头卖面的小贩都能学会，并且因为拥有它而感到内心轻松一些。这就是全部核心。从现在起，我所做的一切——每一份事业、每一笔捐赠、每一个合作的人——其实都只是为了把这一个小小的信念传递得更远：在你人生的任何时刻，你都可以选择爱而非恐惧。仅此而已，这就是整本书的全部内涵。

我想通的这一点。如果我们真的是一个整体——我也坚信如此——那么帮助你并非是我对你施以援手，而是我在帮助“我自己”的一部分。所以这就是如今我对自己人生的真实看法。我赢过大型赛事，赚过大钱，但到了生命尽头时，这些东西，哪怕一分一毫，我都不会去想。我会想起的，是那些因我而卸下几分重负、变得轻松的人。这才是人生唯一有意义人生评分的答卷、这才是唯一真正重要的价值。

我之所以这么认为，是因为我早已亲身体验过。起初，我只是把这些想法分享给身边人——朋友、家人、几位学生，有时还有陌生人。然后我见证着他们中一些人发生了改变。我看到人们走出自己内心困境，走向一种近乎平静的状态。没有任何奖杯或巨额财富能比得上这种感受。看着一个人从痛苦中解脱、重获自由，并且知道是你帮他们拿到了那把钥匙——这是任何事都无法让我如此真切地感受到活着的意义。正因如此，这于我而言绝非副业，而是毕生所求。这件事很奇妙：想要守住它，唯一的方式便是全然分享、倾囊相授，才能真正拥有它。

这就是我的真心，毫无保留。这就是我的愿景。如果你读到这里，内心有什么被点亮——如果你想帮我一起扛起这件事——那你早已知道该怎么做，因为你刚读完了。来找我吧。让我们一起打出这手牌。记住：人生不过是一场游戏。欢迎来到地球旅馆。



最后一句话：请传递下去，把光传出

人生不过是一场游戏。欢迎来到地球旅馆。

在放你走之前，我想承认一件事。书里表达的每一个陷阱——执着、恐惧、控制、想要证明自己、活在过去、评判他人，诸如此类——我全都掉进过，种种执着的错误我也曾经历。不是一次，而是一次又一次。说实话，我现在可能还陷在其中一两个里而不自知。所以，别读完这本书就觉得自己有问题，因为你在每一页都能看到自己的影子。这种认清自我的过程就是修行。我们都曾被这些陷阱困住，大多数人至今仍未脱身。

一旦你真正理解了这一点，你就再也无法视而不见：会开始在所爱之人身上发现同样模式。你看到父亲因恐惧而故作坚强，却称之为力量；你看到朋友心怀怨恨，这份怨恨正悄悄侵蚀着他们；你看到心爱的人追逐下一场

胜利，坚信这一次终将让自己变得足够优秀——这也是我多年来的执念。你会在身边人身上看到这一切，满是心疼，因为你也曾身处那样的境地。

这正是我无法将其隐藏的原因，也恳请你不要如此。如果书中的某些内容触动了你，别让它就此止步。传递下去——不是靠说教，而是用你惯用的话语。你们中有些人会在帖子或视频里分享它。有些人会将它画出来，写成一首歌，融入一部电影、一张照片，或是在恰当的时机对合适的人说出一句话。还有些人只是默默践行，让身边的人都感到如释重负，却始终说不清缘由。善用你所拥有的一切。形式无关紧要，核心才是关键。把光传出，广传正念，闪闪发亮。

要智慧地分享这份善意——在他们有问题状态下相遇，绝不强求，也绝不将其当作另一种彰显优越感的方式。埋下种子，让他们在自己的时间里去培育，就像曾有人为你做那样。

因为当我闭上眼睛，看到的就是这样一个真实的世界。试想一下，如果我们足够多的人能同时明白这一点。如果我们都不再被恐惧驱使，而是选择爱——哪怕只是一点点，哪怕并不完美。世间便再无争斗的理由。没有战争。也无需争胜，因为没人会觉得自己在输。这世上的大多数残酷并非源于邪恶，只是恐惧从未找到更好的出路。这本书就是更好的选择。把它交给再多一个人，你就会让这个世界变得更安宁、更温柔、更自由。

这就是全部的愿景。一次点亮一颗心灵，一次温暖一份希望，直到和平不再是梦想，而是成为我们生活的常态。我这一生打过无数次重要的牌局。这是我唯一在乎要赢的一局——而美好的是，赢得这局的唯一方法，是让所有人都入局。

感谢你的阅读。感谢你将这份心意传递下去。现在放手去行动吧，帮身边人轻松一点地应对他们的人生。

人生不过是一场游戏。欢迎来到地球旅馆。



心怀感恩

它是一份可以代代相传的礼物。

谨以此书纪念



曾煦華 · Ava Tsang

1976 — 2017

「我们都只是入住这家旅馆的旅客，停留
一程。」

谨以此书献给我的姐姐。

我非独自一人做到这一切，也不会独自将其传承下去。所以在结束之前，我想表达我的感谢。

首先，致我的姐姐曾煦华。整本书的缘起，是因为失去了你。那份痛苦将我彻底击碎，而在破碎的缝隙里，我寻得了书中所有想要分享的感悟。我甘愿舍弃这一切，只求你仍在身旁。既然心愿难遂，我便选择另一种方式：将你离去教会成全我的道理，尽数分享给更多人，这是让你留在我身边的方式。

感谢Serena Law——我的导师，也是治愈我的人。是你为我打开了心门。在我最黑暗的时刻，你陪在我身边，帮我重拾内心的平静。如今我所领悟的一切，都源于你的教诲。我将终生感恩。

感谢每一位曾以言语照亮我前路的老师——无论是我有幸结识的，还是仅通过他们的著作与演讲知晓的。而最要感谢的，是所有选择与我并肩传递这份智慧的人：每一位伙伴、朋友、合作者，以及每一位曾帮我将这份心意传向世界更远之处的陌生人。

这些智慧没有一样是我的。我只是循着它一路走来，最终发现，它早已在书中提到的那些导师身上闪耀——也藏在无数我永远无法一一提及的人身上：那些朋友、那些书、那些素不相识的人，每一个都递给我一点微光。我所做的，不过是把本就存在的东西收拢起来。这样的智慧从来不该被独占，只该被传递下去——这也正是这本书免费、并将永远免费的原因。

这本书从来都不是为某一个人而写的。它是一份可以代代相传的礼物。如果你正在阅读这些文字，那么你已经成为这条传承之链的一环。分享这份智慧——哪怕只是帮助一个人选择爱而非恐惧——就是本书的全部意义，也是让这份智慧永葆生命力的最可靠方式。我发自内心地说：谢谢你成为其中一员。

满怀爱与感激，

Elton Tsang 曾加威



如果它帮到了你，就帮它走得更远。

扫码阅读、聆听，或发给某个人。



WELCOMETOHOTEL EARTH.COM

© 2026 Elton Tsang · CC BY 4.0