



H O T E L E A R T H

始於四十五億年前 · 歡迎所有住客

每個房間裡的那本書

人生遊戲

歡迎入住地球酒店

曾加威 ELTON TSANG

人生不過是一場遊戲。
歡迎入住地球酒店。



人生遊戲

曾加威 著

一本免費之書。讀它，留著它，傳遞下去。

本書依據共享創意「署名 4.0 國際」授權條款（CC BY 4.0）發佈。
你可以出於任何目的自由分享與改編，只需註明作者。

閱讀、聆聽與分享

welcometohotelearth.com

HOTEL EARTH 電子版 · 2026

目錄

-
- 00 我是怎樣走到這一步
-
- 01 第一節
我們本來就是一體
-
- 02 第二節
根基：尊重自主
-
- 03 第三節
人生額外饋贈：其實沒有什麼真正失去過
-
- 04 第四節
無懼：不真實的陰影
-
- 05 第五節
死亡不是終點：靈魂繼續前行
-
- 06 貫穿一切的線
-
- 07 第六節
四句話和寬恕的力量
-
- 08 核心重點
愛還是恐懼：人生僅有的兩種選擇
-
- 09 第七節
當下的力量
-
- 10 第八節
本真：做回真正的自己
-
- 11 第九節
你本自具足：不必再向人證明自己
-

12 第十節
活出你的天命：尋覓你的人生使命

13 第十一節
創造你的現實

14 我的孩子們 活出真我

15 第十二節
心靈治癒身體，身心相照

16 第十三節
呵護身體：另一半機體

17 第十四節
傳承：引路的先賢導師

18 第十五節
如何真正踐行這一切

19 願景：一個獻給所有人的簡單寄語

20 最後一句話：請傳遞下去，把光傳出

21 心懷感恩

00



我是怎樣走到這一步

人生本來就是一場遊戲，歡迎來到地球酒店。

首先，讓我說出真相，以免你以為這裡的內容，是我拾人牙慧而成。

一直以來，我以為自己屬於「人生勝利組」。我最擅長的博弈，多數人無緣參與。我馳騁於全球最高風險的賽場，外人眼中的我，擁有一切。然而，我多年來飽受胸口痛症的折磨，日復一日。那不是簡單的痛，而是貨真價實的刺痛。從少年時代開始，這些痛就纏擾著我。十幾歲那年，第一次體驗錐心之痛，久久不能釋懷。後來，失去姐姐，還有很多摯愛，痛不欲生。曾經嘗試各種方法，包括求助於醫生、心理專家、牧師，或者去教堂與寺廟聽道等，都無法放下傷痛。我發現，就算贏了無數世間成就，都換不到一夜的安眠。

真正的療癒，不會一蹴而就，也不是金錢或贏取比賽可以換取的。我需要認真坐下來，誠實面對傷痛。感恩我找到一位優秀的療癒師幫忙和陪伴，令我展開真正改變的第一步。後來，我在退修營中靜坐了十日，覺察自己的痛，如天氣般來去。我覺悟到一個改寫餘生、聽起上來很簡單的道理：一切會來，也會走，痛苦亦如是。

然而，我最深刻的領悟，來自一場植物療癒儀式。我抱著非常認真的意願參與，我要對生命提出最誠實的拷問。想不到，我獲得的解答，簡單得令我忍俊不禁：不要把人生看得太認真。人生只是一場遊戲，歡迎來到地球酒店。

短短幾句，如雷貫耳，讓我把生命的整個真相，看得一清二楚。所有成敗得失、所有人、事、物，都是一場遊戲。一場美好的遊戲，值得我全力以赴、全情投入，但它始終是遊戲。我們都是地球酒店的過客，到此一遊，就算住了幾十個寒暑，最後都要退房離開。既然如此，何必令自己步履沉重？

接下來發生的事，我永遠難忘！我放聲大笑，忘我地起舞、唱歌，與「祂」對話。這個「祂」，也可以稱為神、宇宙或生命本源。總之，我與「祂」一起慶祝，感覺無限歡樂、無比自由。我甚至萌生了一個怪念頭：倘若真有造物主掌管世界，相信「祂」會對此刻的我，非常羨慕！

從那一刻開始，我感覺自己是人世間最幸福的人，因為我真正明白了，生命只是一場遊戲。胸口那個纏擾多年的痛，也消失了！從此之後，愛回歸到我的生命中，多年隱痛終於煙消雲散。

我大半生的光陰，都在牌桌上度過。也許正因如此，「遊戲」這兩個字，幫我打開了所有可能性。牌桌遊戲有個奇怪而奧妙的原則：你用心打好每一手牌，審時度勢、押上籌碼。同時，你需要完全放下對結果的執念，因為你無法控制哪一張牌來到手中，只能控制自己怎樣出牌。牌桌上的苦主，往往是那些出牌後仍念念不忘的人。他們不斷回望過去，咀咒某張「河牌」，結果令一次失利成為之後十次對局的毒藥。真正的高手，會有感受，同時也會放下感受，心無旁騖迎接下一局。

人生的道理，如出一轍。讓自己全力以赴，為心中所愛投下一注；如果收不到你渴望的那張牌（人不會時時心想事成），不必耿耿於懷，這只是一場遊戲，你還有下次機會。

請讓自己看到一個更大的圖畫：牌局只是大千世界中的一個遊戲，人生其他遊戲，譬如人際關係、讀書、工作、家庭、金錢等等，都是大遊戲中的小遊戲。我們用一生之力，在這些遊戲中兜兜轉轉，把每件事都看得無比重要，彷彿自己所有價值，都繫於某一次的輸贏、某一次的考試、某一次的交易。然而這些遊戲都是「活著」這個宏大遊戲中的一部份。當你看透這一點，內心的某種束縛會悄然解開。你依然可以全心投入每個遊戲（我由衷祝福你如此選擇），同時，你再不會因一時得失而亂了方寸。

那一晚，我脫胎換骨，暗中與自己立下「修心之約」：從今以後，無論吃甚麼、想甚麼，都會保持覺察；我要為自己與身邊人帶來生命的甜；待己待人常懷慈悲之心；清晰區分甚麼重要甚麼次要。至關重要的一點：凡事不必太認真，人生本來就是一場遊戲，歡迎來到地球酒店。

本書記錄了我從深陷傷痛到獲得內在平安的心路歷程。我不是出家人，也不是牧師，只是一個受了不少磨難的人，找到了出路，而且希望把這個發現，用最簡單易明的語言，分享給最多的人。

縱使大家出身、背景各不相同，內心的困頓與掙扎，其實相差無幾。既然我能走出陰霾，相信你也可以。

我一氣呵成把這本書寫出來，邀請你也由頭到尾把它看完。

我們現在開始吧！

01

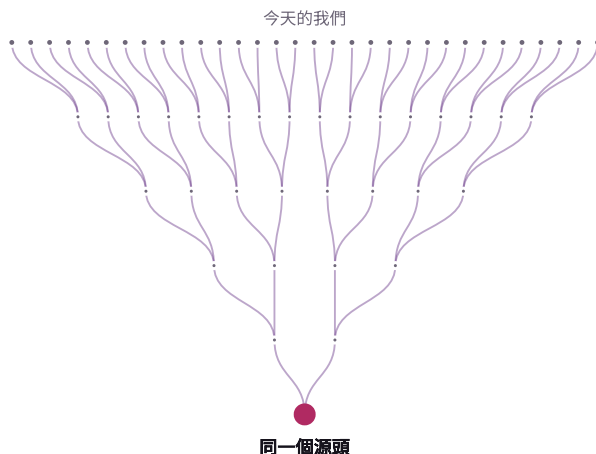
第一節



我們本來就是一體

你不是大海中的一滴水，你是一滴水中的整片大海。

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



只要我們不斷追本溯源，就會發現每條看似分開的血脈，最後都歸屬於同一個源頭。

首先，讓我們銘記一個真理，因為全書內容都以它為發展根基：萬物本是同源，眾生皆是一體。這不是一個好聽的口號，這是古往今來不變的真理。

如果我們順著「家庭樹」回溯自己的血脈，從父母到父母的父母…一直追溯億萬年（甚至更久），直到遠古祖先，最後會發現：你的祖先，也是我的祖先。如果回溯到人類誕生之前，天地萬物都是同一源頭的粒子。你與我，根本不分彼此。因此，你看見的一切 – 每個人、每個動物、每棵樹、山川海洋… 甚至那個今天得罪了你的陌生人，都是同一源頭的分枝。外表看來，我們各不相關；骨子裡，我們從未分離。

當你切膚感受到「眾生一體」的道理，整個人生就會改變。

因為不分彼此，所以：

- 害人終害己。對別人發脾氣，無異於自我掌摑。所有怨恨都是自己在承受。除了自己，沒有另一個人會遭殃。
- 助人即助己。與人為善不是犧牲，是左手幫右手，大家都得益。
- 不與人爭，亦不輕視任何人。批判別人，就如海上浪花互相譏諷。當你看到浪花下面同樣是水，就不會做這種無意義的事了。

我們不必追溯億萬年，也能真切感受「眾生一體」。還記得上次你因為一樁小事而對伴侶、父母或子女等所愛之人動怒嗎？之後是誰難受了一整天？是你。你發洩出去的怒火，最終回到自己心上。所謂「一體」，就是在每個細碎、平凡的瞬間，我們都緊密相連。當你為陌生人扶門、讓疲憊的司機先行，心底自然會升起一股暖流。你並非施恩於人，而是善待那個戴著另一副面孔的自己。

我相信這就是藏在一切後面，最深刻的因緣。為甚麼尊重別人？因為對方就是「我」。為甚麼寬恕原諒？因為怨恨終會困住「我」。為甚麼慷慨付出？因為施與受的對象，是同一人。

如果將「一體」比喻為樹根，本書其它內容，就是由此生長出來的樹。

有句名言，一般認為出自古印度詩人魯米 (Rumi)：你不是大海中的一滴水，你是一滴水中的整片大海。因此，待人接物，猶如待己。追本溯源，便知萬物眾生都是一體；放眼當下，連結如一。

第二節



根基：尊重自主

當我不再嘗試操控別人，內在平安油然而生。



第一原則

真愛或任何健康的人際關係，都必需建基於互相尊重而非互相操控的原則之上。每個人都是獨立而神聖的個體，有自己的追求、信念、人生道路。當我們放下「指揮別人如何生活」的執念，雙方的痛苦都會隨之落幕。

這個信念是我建立一切的基石。然而，知易行難，因為我要放下「小我」最執著的部份 – 冀望整個世界與所有人都順從「我」。

為甚麼「操控」只會帶來痛苦？

妄圖掌控別人，是「每賭必輸」的博弈：

- 抗拒壓逼是人的天性。沒有人喜歡被強行管束，要不正面反抗，要不消極抵抗，沒有其他。
- 期望只會帶來失望。強求別人順從，徒令自己有機會因「得不到」而受苦。
- 扼殺真正的連結。用施壓、內疚感換來的「愛」，並非真愛，只是披著「愛」的枷鎖。

另闢蹊徑：可行之道，知易行難

- 尊重對方的選擇。對方的生命屬於對方，成敗得失都是對方的人生課題，我無權干涉。
- 表達想法而不是命令。提出幫忙、惇惇善誘、以身作則，避免頤指氣使。
- 接納對方追求的幸福，與你不一樣。支持不等於認同，尊重選擇才是核心。

我唯一能夠真正掌控的，只有自己的言行；當我不再嘗試操控別人，內在平安油然而生。

生活中的實踐

任何理念都要經過真實生活的考驗，而我們已經看到兩條截然不同的路：一條是通往痛苦的「操控」之路，一條是通往自在的「尊重」之路。

- 引導而非操控。母親想兒子戒煙，如果出言斥罵「你實在令我嘔心！如果不戒煙，你哪裡都不要去了。」這只會催生隱瞞與叛逆。換一種

方式：「我很在意你的健康，也清楚長期吸煙會損害肺部。任何時候，你想戒煙，我都一定陪伴、支持你。」這代表母親把決定權交回給兒子。我們可以傳遞資訊、表達關懷，然而生命最終的決定權，永遠在對方手中。

- 信任勝於佔有。某人擔心伴侶變心，說：「如果你與別人來往，我們就到此為止。」這只會製造恐懼而非忠誠。如果說：「我信任大家真誠相待、承諾一起。如果你心意有變，請如實相告，不要刻意隱瞞。」這會令關係更真實真摯。如果一個人選擇背叛伴侶，暴露的是背叛者的三觀而非伴侶的生命價值。愛不是佔有，信任存在與否，雙方心知肚明。
- 請求而非命令。如果嫌棄伴侶邋遢而直接斥責：「你好污糟，快去清潔自己。」好容易引發爭執或冷漠回應。換個口吻：「床鋪乾淨，我才睡得安心，麻煩你幫幫忙，好嗎？」對方會更願意配合。同一渴望，結果相反。由此可見，善意的請求遠比強硬的指令有效，無論家庭生活、職場工作或任何關係，都是如此。
- 支持對方走自己的獨特之路。父母希望孩子選擇安穩的事業，孩子卻想走一條不一樣的路，可能是藝術、某種手藝、開間小店等。如果父母強硬反對：「你會餓死自己，必須聽我的安排。」最終會帶來隔閡甚至遺憾。如果理性溝通：「我擔心你的選擇難以維持生計，但我尊重你的渴求，不如我們一起商議，如何有效執行？」子女怎樣過自己的人生，由子女決定。父母雖然不認同，依然給予正面支持，是真愛的體現。
- 放下期望。友人屢次爽約，如果指責對方：「你完全靠不住，沒有心肝。」只會激起對方的防禦心態。如果說：「我很珍惜與你相處的時

光，但每次臨時改約，為我帶來不便，不如我們換個計劃方式？」不怪罪對方，同時設立健康界線。我們無法強迫任何人把自己放在第一位，同時我們永遠可以選擇，在關係中投入多少心力。

放下想要改變別人的念頭

這種念頭，不只是在重大的衝突中出現，日常生活也充斥著我們對各種人、事、物的期望，總會認為別人「應該」如何如何。譬如期望伴侶配合我的喜惡、期望子女學習鋼琴或成為律師，活出父母 (而不是自己) 的夢想。停止受苦的方法，就是停止改變別人、操控別人或強加自己願望在別人身上。放下期望，雙方的關係才真正有了喘息的空間。

我經營人際關係的方式：先付出、多付出

如果說「尊重自主」是守護關係的底線，那麼「先付出、多付出」這個簡單原則，就是經營美好關係的良方。

別人對我好，我會加倍奉還。我很願意付出多於接收，因為我永遠不想虧欠別人。寧人負我、莫我負人。對我來說，這不是軟弱而是自由 – 不斷欠債的人，怎會自由？主動先付出的人，必然步履從容。

與人相處，我選擇首先全然地信任。初次握手，已假設對方心懷善意。我拒絕用「人人都想討我便宜」的心態度日，這種人生太悲涼！我選擇先信任，讓對方用行動展現本色。

坦白說，這個選擇需要付出代價。多年以來，欠我錢、欺騙我、利用我善意的人，超過一百。多數情況下，我都任由事情發生 — 就視之為一場考驗吧，雖然大部份人都不合格。無論如何，我會是最終的贏家，因為少數通過考驗的人，與我成為了生死之交。我擁有不止一段超過二十五年的真摯友誼，這是最好的饋贈。不願意大量地信任人，就不可能找到少數真正值得信任的知己，我心甘情願付出箇中代價。

為何我屢屢付出、經常失去，依然沒有變得冷漠抽離？本書的內容，就是答案：世間萬物，本來就不屬於我。我送出的財富，是生命的饋贈；我交付的信任，從未損耗我真正擁有的東西。當我們不再執著於身外之物，慷慨就不再是犧牲，是人世間最自然的事。

必需承認，這是修行的一個難關。無論牌桌上輸了多少錢，我都可以保持冷靜；面對關係的失去，卻完全是另一回事。當摯愛之人欺騙、傷害我時，我的痛是任何物質損失都無法比擬的。對我來說，這些關係比一切重要，也因此成為我心中最痛。然而，我不會為了防備傷害而改變待人接物的初心。緊握的拳頭，可以擋住小偷，卻也把愛拒諸門外。就算會失去一百次，我都堅持敞開雙手。

我只能掌控自己的行為。不嘗試操控別人，坦然活出自己的信念，自然會成為別人的榜樣 — 這份追隨，不是強求而來，是生命感染生命的結果。

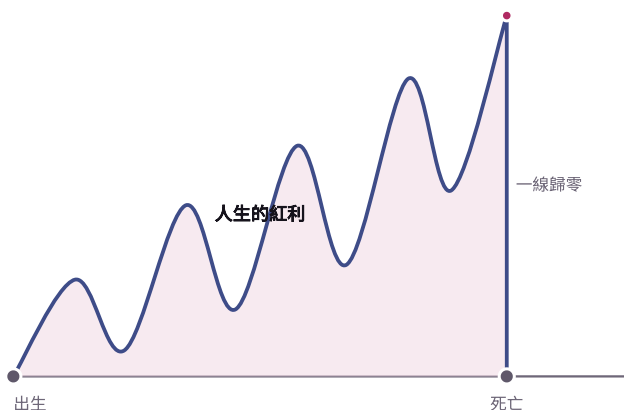
第三節



人生額外饋贈：其實 沒有什麼真正失去過

生不帶來，死不帶走；中間發生的一切，都是紅利。

人生 (t) : $f(0) = 0, f(T) = 0$



赤手空拳來、兩手空空走；在兩個零之間的一切，就是人生的紅利。

兩個永恆的真理

我抵達地球酒店時，一無所有。沒有財富、身份或牽絆；離去之時，也是兩手空空。生命是一條畫在兩個零之間的短暫曲線，無論曾經積攢多少，死亡都會令眾生回歸平等。

此生擁有的財富、資產、成就，甚至所愛之人，都是「紅利」，是生命的饋贈，也是暫時借給我體驗的。我可以享受，不能佔有。當我真正想通這一點，便明白所謂的「失去」，是錯覺。我從未真正失去任何東西，我只是歸還原本就不屬於我的一切。

我試過一夜暴富的喜悅，也試過千金散盡的低谷。對我來說，牌桌上輸光錢財的傷痛，遠遠比不上多年執著於挽留注定要失去的人、事、物。不願放手的執念，比「失去」更令人痛苦。

分享一個至今依然令我笑出來的經歷。2013 年，我買了兩萬枚比特幣。然後，我過早地全部拋售，獲利甚微。屈指算算今天比特幣的市值，我所「損失」的數額，足以令人崩潰。有一段時間，我確實為此事而皺眉，但我沒有絲毫悔意。這筆財富就如其他一切，是生命透過我的手傳遞的紅利。今天，我把它當作笑話來講，它不是我的傷口。我學到的整個教訓是：你如何演繹「失去」，是你的選擇。我選擇笑著釋懷。

為甚麼這種人生觀可以消解痛苦？

當我認清萬物皆是「暫借」，就放下了執著。

「執著」幾乎是所有痛苦的根源，因此：

- 感恩勝於貪婪。感恩當下一切，不求更多。
- 放下執念，不被恐懼綁架。記得生命本是無常，就不會因為失去而泥足深陷。
- 自在勝於操控。對於帶不走的人、事、物，我不再強求，停止內耗。
- 放下期望，痛苦消失。我的痛苦，幾乎全部源於對事情抱有特定的期望。凡事盡力而為、用心規劃、順其自然就可以。沒有了期望，痛苦自然消失。

在生活中操練自己

- 失去錢財：不必糾結「我輸了一萬元美金，人生玩完。」而是轉念一想：「這筆錢在我手中的時候，是生命的紅利；現在，我依然擁有健康、獲得了教訓，而且可以重新創造財富。」金錢是不斷流動的工具，從來不屬於我。
- 物質生活：不嘆息「我的座駕損毀了，真不幸！」而是「它曾經帶給我好處，現在是時候迎接新體驗，或者讓自己簡約生活。」外物帶給我們的，是方便而不是我們生命的價值。
- 事業受挫：生意失敗了，工作被裁了，是「一個段落，不是整個故事。」我沒有失去的技能與智慧，陪伴我開展下一個探索之旅。名銜也好，銀行存款的數字也好，都不等於我生命的價值。
- 關係結束：不必認為「對方是我的一切，現在我一無所有了。」而是「感恩我們曾經相伴的歲月，愛是禮物，不是私人財產。」我不擁有任何人，關係的珍貴處，在於它是生命帶給我的體驗。
- 年華老去、錯失機遇：不必感慨「我太老了，錯過了最佳時機。」而是「過去的每一年，都是生命的紅利，許多人求之而不得，我現在可以讓自己享受哪些東西？」時間不是用來囤積的，是用來體驗的。

每日耕耘自己

- 有所收穫時：我選擇淡然接納，跟自己說：「這是一份意外的驚喜。」
- 遭遇失去時：我選擇平靜面對，跟自己說：「它本來就是額外的紅利。」

- 欣羨別人時：我選擇知足，跟自己說：「對方的紅利，與我不同。」

生不帶來，死不帶走；中間發生的一切，都是紅利。我從未真正擁有甚麼，痛苦也因此終結。盡情享受紅利，卻不心生貪戀。

關於金錢與豐盛

順著以上的思路，我們談談「豐盛」這件事。當我放下執念，也就隨之放下「我不夠」的匱乏思維，不再覺得自己缺錢、缺時間、缺愛、缺機遇。

「匱乏」其實是恐懼戴了另一副面具而已。我始終堅信的真相，是匱乏感的相反：世間萬物，本自俱足；我愈主動付出，收獲的回饋就愈多。因此，我以輕盈的心接住生命的紅利，然後慷慨分享出去，信任美好的泉井，永不枯竭。

行文至此，是時候分享一個關於金錢的硬道理。很多人認為金錢是污穢之物，愈富有，心靈愈空虛；愈貧苦，心靈愈純粹。我玩過世界上金額最大的金錢遊戲，對此自然深有體會。如今，我不再認同這種觀點了。金錢不是我們的敵人，它是一面放大鏡，把我們原本的實相放大。心懷大愛的人，會用財富助人；心懷恐懼的人，財富只會放大不安。籌碼本身無善惡，它的價值由握著籌碼的人決定。金錢是工具，與錘子、紙牌無異，不需把它神化，也不需為之羞愧。

在牌桌內外，我見過太多：真正富足的人，從來不是手握籌碼最多的，是真正懂得感恩的那些。我見過身家億萬卻終日害怕失去一切的人，也見過一無所有卻活得如王者一般的人。真正的富足，不在於財富的多少，而在

於你是否相信：生命永遠會給予你足夠的美好。因此，我們可以同時擁有財富與愛，兩者並不對立。滿手的籌碼與滿心的愛，同時存在，你可以兩者兼得。

痛苦不是敵人

現在，我必需帶出另一個相關課題，沒有它，其餘所說都顯得太容易：我們不必逃避痛苦，因為痛苦不是我們的敵人。

我遇過的每一位智者，都因為痛苦而長出了智慧。生於憂患，死於安樂。人在痛苦中學習、成長，活出更強大的自己。那些讓我痛苦煎熬的歲月，胸口終日不止的刺痛、無數的失去、被人辜負的失望…是這一切，把我鍛練成今天的自己。如要重來一次，我也不會抹去這些經歷，不會交還換來的智慧。

由此之故，我生起一個讓我感到陌生卻又釋懷的信念：世間沒有所謂「壞事」，一切經歷最終都會轉化為成長的養分。「失去」帶來提醒；「背叛」令真相浮出水面；心碎為你打開一道裂縫，讓光芒照進心底。

當你不再對抗痛苦而是問它：「你來到我身邊，想教我甚麼？」傷痛便不再是折磨，它成為引路的良師。痛苦從不是懲罰，它是一扇通往成長的門。

第四節



無懼：不真實的陰影

恐懼只是影子，並非真相。

$$\text{結果} = f(\text{行動}) + 0 \times \text{恐懼}$$

恐懼的代價

恐懼的回報

精神內耗

蠶食身體

愈恐懼，愈容易成真

0

一無所獲

事態的發展，不會因為我們恐懼（與否）而改變；恐懼純粹是代價，沒有任何回報。真正改變結果的，唯有行動。

恐懼是我創造出來的幻覺，對我毫無好處。

表面看來，恐懼是一種保護；仔細審視後，會發現它根本沒有任何保護作用，只會令人在無法改變的事情面前，不斷內耗。

恐懼不會改變結果。如果我擔心孩子受傷害，自己就首先受苦；意外會否發生，始終不由我控制。如果我放下恐懼，內心會歸於平靜，我沒有失去自控的能力。事態的發展，完全與我的恐懼無關；恐懼純粹是代價與內耗，我最後一無所獲。

行動勝於恐懼。我可以教孩子怎樣安全過馬路而不被恐懼綁架。恐懼不會令我更有能力，覺察與行動卻會增加我的力量。懂得預防，是智慧；只懂恐懼，是自尋煩惱、自我傷害。

愈恐懼，愈容易成真。害怕失敗的人，會更容易拖跨自己；擔心疾病的人，身體會因為壓力而損耗更多；害怕破產的人，更容易在慌亂中做出令自己崩潰的錯誤決定。

恐懼會毒害身體。長期活在恐懼與怨恨之中，身心都會慢慢崩塌。內在安穩、無所畏懼的人，不僅活得快樂，身體也明顯更健康。(我會在第十二節「心靈療癒身體」中，提供科學實證來說明這一點。)

本書開始時，提到我曾經多年承受身體之苦。胸口的痛，不僅是因為哀傷，也因為我長期處於恐懼、怨恨的情緒中，令身體不斷被蠶食。當我徹底放下恐懼，身心也隨之慢慢復原。這不是空洞的說辭，是我親身驗證的事實。

這套思維邏輯，幫我擺脫了各類負面情緒：

- 憤怒：我的怒火只會灼傷自己，不會改變那個傷害我的人。冷靜處理，或者坦然放下，才是上策。
- 貪婪：欲望永無止境，知足方能常樂。內在安穩的人，最容易擁有真正的豐盛。
- 以愛為名的擔憂：很多人說「我擔心是因為我愛對方…」憂慮從來不是愛，信任才是真愛。給予引導，然後放下焦慮。

解藥：化解恐懼四步驟

- 覺察：當恐懼的情緒浮現，問自己：這件事，我能掌控嗎？
- 行動：如果可以掌控，便立刻付諸行動；如果無力改變，便放手。
- 信任：無論我擔憂與否，生命自有它的發展軌跡，不如順其自然。
- 感恩：紮根當下，不把焦點放在不可控的未來。

恐懼只是影子，不是事實。全力以赴，放手一搏，信任一切結果。

第五節



死亡不是終點：靈魂繼續前行

死亡不再是一堵牆，是一扇門。

如果「無畏」是本書的核心，那麼我們必需直接面對所有恐懼中最大的一個：死亡。「怕死」是人類的終極恐懼，其他所有恐懼，都可以說是「恐懼死亡」的弱化版。讓我直白真誠分享，我從死亡學到的功課。

死亡只是肉體的終結，並非終點。

我相信我們的靈魂會繼續前行，生生不息。身體是借來的，會磨損，終有一天，我們必需將它歸還。但那個會愛、會覺察、會說「我是」的部分，永遠不會消失，一直延續下去。當我這樣看待生命時，死亡不再是一堵牆，它是一扇門。

這不是人人都會認同的觀點，我也不要求你接受它。也許你堅信靈魂永生，也許你篤信此生便是全部。無論如何，請聽我繼續說下去，因為這裡談及的「自由」，不取決於確切知道死後會發生甚麼。無論靈魂繼續前行，還是回歸最初的安息之所，有一點是真實無誤的：我們不會因為渴望肉體永生而換來多一天的日子。坦然接受結局，你才能獲得真正的自由，好好活一場。

我想把一件事講得非常清楚，因為太重要了：我不害怕死亡，但我不會催促它早點到來。我不會傷害自己，也不會坐以待斃，否則就失去活著的全部意義了。我的做法是：順其自然，每天讓自己活得充實而且充滿愛；無論做甚麼，都懷抱愛心。相信，當那一天來到，自然就是時候了。不畏結局，也不急於奔赴結局，整个人生之旅，充滿最深層的平安。

瀕死經驗：親歷者的佐證

相信這一點的，不只我一個，你也不必憑我一面之詞就信以為真。幾十年來，醫生和研究人員收集了幾千份來自不同文化、不同宗教背景的人的自述。這些人曾「臨床死亡」後甦醒，也就是我們所說的「瀕死經驗」。放射腫瘤學家傑佛瑞·朗博士 (Dr. Jeffrey Long) 將五千多份自述，整理成全球最大的公開收藏集（[瀕死經驗研究基金會](#)），讓公眾人士閱讀。令人驚訝的是，無論當事人是誰，也無論這些人信仰甚麼，這些經驗都有著驚人的共通之處（[《今日心理學》（Psychology Today）](#)，瀕死體驗的共同要素）：

- 意識仍在：就算肉體已經死亡，某種關於「我」的意識仍然存在，不依附於肉身。

- 當事人感受到無可比擬的平和與愛，是前所未有、至為深刻的美好體驗。
- 人生回顧：不是法庭審判，而是從內在重新回顧一生。最關鍵的一點，直截了當：你到底愛過多少？
- 對死亡的恐懼消失了：最感動我的地方，是幾乎每個「死而復生」的人，都沒那麼害怕死亡，而且活得更有生命力了。

最後這部分，實在是一份大禮，而且你不必瀕臨死亡才擁有它。從此刻開始，你就可以選擇像這些死而復生的人那樣生活：少一些恐懼、多一些愛，深深感悟今生無價，而且 故事未完…

另一條線索也觸動了我，不過我隨緣看待。耶魯大學精神科畢業的布萊恩·魏斯醫生 (Dr. Brian Weiss)，起初是個徹頭徹尾的懷疑論者，他記錄了催眠狀態下的患者，如何靠著回憶前世的狀況而療癒了今生 真實存在的恐懼與痛苦（《前世今生》（Many Lives, Many Masters））。坦白說，這並非已被證實的科學，嚴謹的學者對此也提出質疑。我無法斷言當中真偽，但它所描繪的圖景，譬如靈魂會轉世重生來學習、我們的至愛會與我們相伴前行、舊日的怨恨是更久遠過去的未了之事… 凡此種種，與本書有共鳴之處。這裡的內容，如果可以讓你活出更多愛、經歷更少恐懼，就拿去用，其餘的便放下吧。

為何這會改變你當下的生活方式

有些人聽到「死亡並非終點」，覺得此生變得不那麼重要了，我的感受恰恰相反 – 它令每一天變得格外珍貴。

當我不再與死亡對抗，我也不再與生命對抗。我可以全心全意去愛而不害怕失去所愛；我可以冒險、慷慨付出、放下怨恨，因為我參與的這場遊戲，遠超一生。當我所愛的人離世（譬如我姐姐），我確實會感到哀傷、思念，可是在這一切背後，我默默相信：這不是永別，我們後會有期。

這是本書的「靈魂篇章」。我們已經探討了心智 (mind)，也探討了身體，但「人」是由心智、身體、靈魂組成的。沒有了靈魂，人便無法感到完整。當你與死亡修和，就真正與生命修和，兩者都需要你的「臣服」。

不害怕死亡，也不追逐死亡。帶著愛，活好每天；分享你的才華，珍惜所愛。請相信「靈魂」如同一切的美好，會永遠延續下去；死亡，只是肉體的休息。



貫穿一切的線

痛苦源於執念，自由來自放下。

以下理念，並非各說各話，而是從不同角度道出同一真理：

支柱	放下的執念	我的收穫
我們本是一體	「分離」是幻覺	慈悲心、歸屬感、放下批判
尊重每個人的自主	想要「操控別人」	真正的愛與連結
人生紅利	佔有欲	感恩、接納「失去」
無懼	想要「操控未來」	活在當下、身心健康、自由自在

以上列表的底層邏輯，就是「痛苦源於執念，自由來自放下。」這是我一生追求與踐行的智慧，也是我想廣傳出去的智慧。從今以後，我每一次的探索、每一分付出、每一次合作，都為了將這個真理傳到世界更遠的角

落。

第六節



四句話和寬恕的力量

拒絕寬恕，猶如自己喝下毒藥，
然後等待對方因此中毒而死。

上圖第一支柱顯示我相信甚麼，現在講講我如何實踐這些理念。哪怕每天只是一小步，都能將哲理變成生活方式。

生命中最有力量的四句話

短短四句話帶來的解脫，勝過我所知的其他方法：

金句

四句話 · 荷歐波諾波諾

01 對不起

02 請原諒我

03 多謝你

04 我愛你

令你回歸平靜的四句話

- 「對不起」：謙卑帶來療癒。真誠致歉，消解「小我」的執念，修復關係，卸下愧疚的重擔：「對不起，我說話過火，我錯了。」雙方都即時獲得解脫。
- 「請原諒我」：正視自己帶給別人的傷害，重建信任，重新和解：「我傷害了你，我感到後悔，請原諒我。」
- 「謝謝你」：感恩能轉化一切，將傷痛化作成長的學習，將匱乏感轉化為豐盛感。經歷失去，與其問「為何是我？」不如感恩箇中歷練：「謝謝這個扭轉局面的機會，讓我迎接更美好的到來。」

- 「我愛你」：最後的釋放。愛能化解恐懼，也是終極的臣服。「我愛你，放下過去，還我倆自由。」

這四句話並非我原創，是夏威夷一個名為「荷歐波諾波諾 Ho'oponopono」的古老療癒法門，由伊哈萊卡拉·休·倫博士 (Dr. Ihaleakala Hew Len) 和作家喬·維泰利 (Joe Vitale) 在他們合著的《零極限》(Zero Limits)一書，帶給現代社會。我非常感謝他們把夏威夷的療癒傳統分享出來，造福大家。

寬恕是自我救贖

有一句古老箴言：不肯寬恕別人，猶如自己喝下毒藥，以為可以毒死對方。一個女人，多年活在怨恨前度背叛她的情緒中，作繭自縛；對方卻早已繼續人生，再婚而且過得幸福。怨恨傷害的人，只有自己，沒有其他。

- 執著是一種「權力假象」。怨恨無法保護我，反而障礙了正在向我招手的福氣：「我再也不相信人了」只會招來更多背叛；「我釋放這份痛苦」，真正打開通往健康之愛的大門。
- 身體不會忘記傷痛。長年心懷憤怒，身體就不斷受到蠶食；放下仇恨，身心都會獲得療癒。這不是簡單的「感覺」罷了，美國約翰霍普金斯大學的研究證實：寬恕會令心臟病風險降低，也會改善膽固醇與睡眠、舒緩痛症、血壓、焦慮與壓力。（約翰霍普金斯醫學）（相關的科學原理，參見第十二節「心靈療癒身體」）
- 從「不可饒恕的事」中釋懷。面對曾經對自己造成嚴重傷害的人，如果選擇寬恕，往往經歷了深層的內在轉化：「我不再讓這些人主宰我的

心靈。」原諒，不是認同對方的過錯，而是不再讓這個錯來定義自己。

親身經歷：一段長達七年的怨恨

一段往事，教曉我寬恕的功課，是任何書本都教不到的。

有一個叫「里安」的人，我用了七年去恨他，因為他欠了一筆我認為理應屬於我的款額。整整七年，我對他懷恨在心，怒火中燒。然而受到傷害的，只有我自己一人，里安依舊正常生活。飲下毒藥的人，由頭到尾都是我。

一次，我參加退修營，終於解開了心中死結。歸來後，我做了一個決定。我去找里安，直接了當跟他說：「里安，我原諒你。」我真心這樣做，不是為了得到甚麼，純粹為了讓自己重獲自由。

接下來，意想不到的事情發生了。里安把我叫到一邊，說會償還所有款項。我哭了。多年的心頭大石，剎那煙消雲散。

我曾以為，寬恕是一種施予，是我們給予別人的善意。後來才明白，選擇寬恕的人，是最大的受益者。我重拾內在平安，也收回了款項；心中那份平靜，才是真正無價的寶藏。我做了自己的囚徒七年，鑰匙卻一直握在自己手裡。我選擇原諒的那一天，才走出了自己的牢獄。

里安並非個別例子。多年以來，很多人曾經欺騙、虧欠過我。我也長期疑惑：為何屢屢遭遇此類人和事？如今，我明白了，這些都是我今生要修習的功課。我不再怨恨誰，一個也沒有。我不再自斟毒藥，我祝福所有人，也把雙手敞開 – 不是為了做聖人，而是不再讓任何人免租霸佔我的頭腦。

日常操練方法

- 燃燒信件法：寫下所有傷痛與心結，然後將它焚燒，作為釋放過去的儀式。
- 默念「零極限」：在心中反復默念 (甚至可以把它回饋給傷害過自己的人)：「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你。」
- 感恩轉念法：怒火升起時，告訴自己：「感恩這次成長的機會，我選擇內在安穩。」

寬恕是自我救贖。當我能夠說出「我愛你」 (尤其對著曾經的「敵人」)，我真正重拾內在的力量。

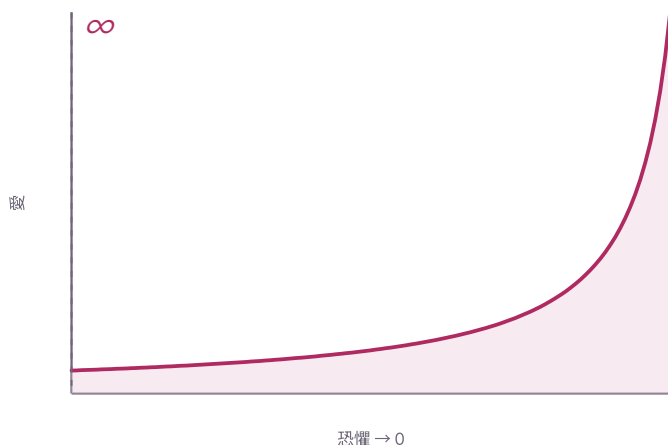
核心重點



愛還是恐懼：人生僅有的兩種選擇

「恐懼」是心靈為了感覺安全而編織
的故事，「愛」才是真正的安心之所。

$$\lim_{\text{恐懼} \rightarrow 0} \frac{\text{愛}}{\text{恐懼}} = \infty$$



當恐懼趨近於零，剩下的就是愛，而愛會趨近於無限。

本書所有內容，都指向一個終極真理；接下來的章節，關於如何實踐這個真理。

在任何一個當下，人只有兩個行動方向：不是愛，便是恐懼。每一個想法、每一個決定、每一種情緒，都由這兩種力量衍生出來。學習區分二者，有意識地選擇愛，是一生的修行。

「恐懼」是甚麼？

恐懼源於內心想操控生命，它戴著「自我保護」的面具，實質是抗拒不能操控的一切。

- 「恐懼」會問：萬一出意外，怎麼辦？
- 「恐懼」帶來的感受：沉重、繃緊、壓抑。
- 「恐懼」驅動的行為：操控、懷疑、執著、抗拒。

檢查伴侶的手機、因害怕失敗而死守自己討厭的工作、為保護自己而捉緊怨恨不放手.... 這一切背後，都是恐懼。可惜，恐懼不但阻止不到痛苦，反而會滋生出更多痛苦。

「愛」是甚麼？

「愛」是自然而然的狀態 – 信任生命、信任人、信任自己。

- 「愛」會說：無論發生甚麼事，我都有力量面對。
- 「愛」帶來的感受：輕鬆、敞開、自由。
- 「愛」驅動的行為：信任、包容、接納、釋懷。

給予伴侶空間、信任自己的價值而離開不適合的工作、停止自我傷害而寬恕別人.... 這一切背後，都是愛。愛不是被動的行為，是放下恐懼後作出的智慧選擇。

你的選擇，決定一切

- 專注力在哪裡，能量就在哪裡。恐懼會滋生更多恐懼，焦慮會引發更多問題；愛孕育更多愛，信任吸引更多信任… 你可能體驗過這種情況：早上帶著負面情緒醒來，整天都會諸事不順；心懷感恩啟程，平凡日子也會變得美好。你怎樣看世界，世界就會怎樣回饋你。
- 身體的反應。恐懼會逐漸蠶食我，愛會釋放我、療癒我、喚醒我的力量。
- 選擇的自由。任何時刻，我都可以停下來，問自己：「這是源於愛，還是恐懼？」然後，重新選擇。

如何轉化自己？

- 暫停、覺察：留意自己當下的反應，是否源於恐懼？
- 呼吸、放鬆：愈緊張，愈多恐懼；放鬆身體，可以融解恐懼。
- 轉念：換位思考，問自己：此時此刻，「愛」會怎樣做？
- 用信任而不是操控的心態面對：無論我抗拒與否，生命都會用它的方式展開。

「恐懼」是心靈為了感覺安全而編織的故事，「愛」才是真正的安心之所。選擇權永遠在自己手中 – 這是我想傳遞給世界的核心智慧：願每一個人，在每一個當下，都選擇愛而非恐懼。當選擇變得沉重，不妨記住一個最簡單的真相：人生不過是一場遊戲，歡迎來到地球酒店。

第七節



當下的力量

當下便是全部，專注當下。



人的心靈只停在三種狀態：過去、未來、當下。**三者中，其中兩個是陷阱。**

這是我學到最簡單、最讓人解脫的道理之一，而我付出了巨大的努力，才領悟到這個真理。猶記得，我靜坐了十天，一言不發，靜靜觀察著自己的內心。埃克哈特·托利 (Eckhart Tolle) 用這個理念寫了一本精妙的著作，稱為「當下的力量」。當你親身領悟到當中奧妙，就明白為甚麼這樣說。

過去已逝，一秒都改變不了。將它重播一千次，為它哭泣，渴望能夠改寫，都無法令它有絲毫改變。任何試圖改變過去的人，都在浪費時間，因為「過去」是宇宙唯一百分之百鎖定了的事。緬懷過去，等於將昨日的痛苦帶到今天。

未來未至，你無法掌控它。我們都清楚：恐懼改變不了任何事。試圖掌控未來，是被控制欲控制了。你可以準備自己，同時需要放手。擔心未來，等於預支明天的恐懼，把今天浪費了。

那麼，你剩下甚麼選擇？當下。當下是唯一真正存在的時刻，是你唯一真正有所作為的時刻，也是唯一真實的時刻。過去只剩記憶，未來只是臆測，當下才是生命真正發生的地方。

簡單想想：你曾感受過的美好，譬如開懷大笑、深呼吸、熱飯熱菜、牽著孩子的小手…都在「當下」發生，從未存在於過去或未來，因為「過去」或「未來」全是念頭/想法罷了。當我終於明白這一點，困擾多年的胸痛也隨之消失。那痛，只能活在過去或未來，在當下是沒有存在空間的。

看看它如何支配你的日常。晚上，你躺在床上，思緒將你拉回今早的一場爭執，不斷重播，你再次琢磨那句該說卻沒有說出口的話。一切都不在當下發生，你卻為鬼魅般的記憶受苦。又或者，你正在洗碗，忽然記起下星

期要付的一個帳單、一場讓你害怕的對話、一個或許永遠不會出現的假設…於是，你忽略了手中流過的溫水 – 它才是唯一真實存在的東西。我們大多數人承受的壓力，正是如此：身處當下，思緒卻活在無法改變的昨天，或者尚未到來的明天。

實踐「活在當下」，其實非常簡單：

- 覺察自己是否正在跌入後悔昨天、擔心明天的狀態中；
- 吸一口氣，回到當下；
- 問自己：我現在能做甚麼？然後，採取行動，其餘的都放下。

你無法改變過去，也無法掌控未來。你唯一擁有的力量，就是「當下」。當下便是全部，專注當下。

關於「臣服」

「當下」就是「臣服」之處。聽到「臣服」，一般以為等於放棄、退縮、失敗，其實正正相反：「臣服」是在當下全力以赴做好自己，然後放下對結果的執念，因為結果一向不是我的控制範圍。

就如我坐在小船上，用盡氣力划槳，卻無法指揮河流。我認識最強大的人，不是抓得最緊的那些，而是凡事全力以赴同時又完全放手，信任生命會眷顧自己的人。「臣服」不是軟弱，是最強大的力量。

第八節



本真：做回真正的自己

信自己，刪除外界的雜音。

前面第五節提到的理念支柱，教我如何與別人相處、如何理解生命。這一節是關於我如何與自己相處。我們可以放下對別人的操控欲望，卻可能仍然困在「渴望別人認同」的無形牢獄中。

過度在意別人看法，會付出甚麼代價？

當我過度重視別人的意見，便會：

- 壓抑真實的自己，生活在偽裝、表裡不一的狀態中；
- 放棄自己的力量，容許陌生人定義我的價值；

- 製造壓力，不斷想像別人對自己有批判，焦慮愈來愈多，自尋煩惱。

為何我們會這樣？因為人類天生渴望歸屬感與認同感 – 如果別人不喜歡我，我就活不下去了。從小到大的訓練，令我們追逐分數、認同、讚美…潛移默化之下，我們信任群體意見多於信任自己。

就算你從未站在台上，相信也會在生活中見過這樣的情況：某朋友為了給別人留下良好印象，買下超出自己負擔能力的車輛、手袋 (其實別人根本不在意)；某人為了得到親戚朋友的認可，選擇了自己並不喜歡的學科或工作。又或者，自己拿起手機看社交媒體，特別留意其他人度假、結婚、喜訊的部份，然後感覺自己相形見绌。我們忘記了，自己正在用平凡的星期二日常，對比其他人最精彩的十秒鐘。我們努力為一些觀眾表演，原來這些觀眾也忙於為另外的觀眾表演。

我參與的牌局比賽，往往有電視鏡頭拍攝，全球播放。我的每個決定，都被審視、分析、評斷。早期的我，幾乎因為這種高壓而毀了牌技。直到有一天，我選擇不再為觀眾出牌，只跟隨自己的判斷，只為自己出牌，一切便豁然開朗了。牌桌之上的「表裡如一」與生活中的「表裡如一」，並無分別：信自己，刪除外界的雜音。

我如何讓自己體驗自由？

- 認清真相：多數人都忙於經營自己的形象，根本無暇深究或評斷我這個人。嘗試在公共場合穿件舊衣服，看看有誰真正在意？
- 問自己「為誰而活？」臨終之時，回望一生，想見到自己一直只為別人而活嗎？「我寧願做真實的自己而被討厭，也不願意為了被愛而虛

偽做人。」

- 優化焦點：與其問「別人怎麼看我？」不如問「我怎樣看自己？我能貢獻甚麼？」
- 不再依賴別人的認可：每天作出小小的、不經別人同意的選擇；勇敢說「不」，表達與眾不同的看法；「我的生命價值，沒有討價還價的空間。」

正如薩古魯 (Sadhguru) 所言：「如果你總是向外尋求認可，就完全錯過了人之為人的意義。人世間唯一重要的意見，就是你自己的意見，因為你的人生，只有你一人在體驗。」愈不需要別人認可，愈有吸引力；表裡如一的人，令錯的人走開，對的人過來。

第九節



你本自具足：不必再向人證明自己

你本來就足夠好，不用做任何事來證明你的價值。

當你不再活在別人的目光之中，還有最後一個需要放下的執念 – 對我來說，這是最沉重、揹負最久的包袱：我一直想要證明自己 (有價值)，多年如此，毫不自覺。

這是我的「真相」：我贏得了別人窮一輩子都在追逐的東西：大賽的冠軍、巨額的財富、從牌桌到全世界的掌聲… 結果？我仍然覺得自己不夠好、不滿足。贏了一場，感覺良好一會兒，便開始追逐下一個目標，試圖令自己「終於足夠」。我要證明自己足夠優秀、足夠成功、值得被愛。我與所有人一樣自欺：等我擁有多一些，就會讓自己放鬆。這一天，永遠不

會來。原因很簡單：如果你現在深信自己「不夠好」，全世界再多的財富與掌聲，都填補不了這個內在黑洞。黑洞不在於數字多寡，在於你的心；外在的一切，無法填補內心的一個黑洞。

真正的自由，不是成為更優秀、更亮麗的自己，而是終於明白：由始至終，我根本沒有任何需要證明自己。「你原本就足夠好，不需做任何事情來證明自己(的價值)。」我花了最長的時間來相信這個道理 – 當我終於相信，我就獲得了真正的自由。

人生不是一場考試

很多人把生活當成一場考試，害怕答錯、害怕失利、害怕選錯了跑道而浪費一生。彷彿每個選擇都必有對錯，而且有人在評分。

但人生不是考試，是一場體驗 – 其實你早已知道，只是忘記了。你去陌生地方旅行的時候，不會站在街角糾結：哪條路是「正確」的？你會漫步前行，偶爾迷路，卻意外發現一些好東西。旅行的意義，就在於此，人生也一樣。有些路帶來喜悅，有些帶來學習，而我從未發現自己走了冤枉路，每條路都讓我更認識自己。生命沒有標準答案，只有屬於你的親身經歷，而且每段經歷都有價值。這也是為甚麼，我一直強調：生命不過是一場遊戲，歡迎來到地球酒店。

愛自己，並非自私

我認識很多「好人」，是我遇見最善良的，但都有個盲點：願意愛所有人，就是不愛自己；可以原諒全世界，就是不原諒自己；忘我地、不斷地為別人付出，自以為那是高尚之事。好多年，我也是這樣做人。

很久以後，我才看清一個簡單道理：空杯倒不出甘泉。如果我不首先愛自己，我付出的愛，難免摻雜了怨恨、疲憊與索取，期望對方的回饋。其實，這不是愛，是計算。真愛不會為了對方而抹殺自己，真愛是兼顧彼此、沒有怨懟。愛自己不是愛別人的相反，兩者是同出一轍的。

愛自己並非自私，是一切的開始；把你贈予別人的那份善意，也送給自己吧！你從來就是本自俱足的。

第十節



活出你的天命：尋覓你的人生使命

找到你的天命，工作便不再是負擔。

當你不再為別人的目光而活，一個更宏大的問題便會浮現：「我來到這個人世間，到底為了做甚麼？」我認為這是每個人最需要認真思考的問題之一，也相信每個人心裡，藏著屬於自己的答案。

對我來說，把「人生使命」這個課題演繹得最出色的老師，就是傑伊·謝蒂 (Jay Shetty)。他借用了僧侶熟悉的一個古字 Dharma (天命) 來闡述這個追求（《像僧侶一樣思考》（Think Like a Monk））。這個字比較難翻譯，最簡單的說法是：這是你真正的使命，是你今生要做的事情。

謝蒂提出了一個精妙簡單的方程式，幫助我們尋找天命，包括三個元素：

天命 = 我所熱愛的 + 我所擅長的 + 世界需要的

- 我所熱愛的：即使分文不收，我也心甘情願去做，因為是熱情所在；
- 我所擅長的：我與生俱來的天賦與技能；
- 世界需要的：如何用我的天賦與技能服務眾生？

三者交匯之處，便是你的人生使命，工作不再是「打一份工」，而是有了深層的意義，正如謝蒂的方程式：天命 = 熱情 + 專長 + 實用性

我並非一早就計劃要成為玩牌專家，遇到它，純粹偶然。小時候，我數學很好，喜歡解決問題。我會跟自己玩國際象棋，兩邊都是我，樂此不疲；我也喜歡冒險，如盪鞦韆，愈盪愈高。多年來，這些特質彷彿毫無關連，直至我發現玩牌的遊戲，它們一下子完美契合了。我沒有「選擇它」，只是發現了自己與生俱來的潛能。這，就是我的天命。

天命會向著更高的方向發展。我覺醒後，見到新的舞台。我依然在發揮天賦，包括熱愛解決難題、有冒險的勇氣等，可是我去了一個更高的格局。我現在的「遊戲」，不是贏取牌桌上的籌碼，而是傳播智慧、溫暖世界。所以，如果有一天，你的人生目標發生了改變，不要意外，這並非背叛，而是生命派給你一手更大的牌。

「天命」這個題目非常重要，也是我把它放在「表裡如一」與「自我價值感」討論之後的原因。一生中，我們可以換了無數次工作，「天命」卻依然不變。它不是你的職銜，不是你的薪金，它是你內心的指南針。很多人拼盡全力登上所謂的「成功階梯」，結果發現梯子倚靠的那道牆，是錯的；辛苦追逐，原來為他人作嫁衣裳。認出「天命」，你便找到屬於自己的階梯。

這與本書其他部份緊密相關。尋找天命，不是因為害怕寂寂無名而隨便找個活著的理由；相反，你需要發現自己與生俱來的天賦是甚麼，然後將它分享出去。謝蒂曾在僧侶道場生活，僧侶見面時不會問「你今天的工作如何？」而是問「你今日可有行善利他？」

尋找天命的方法很簡單，你可以從這個星期開始：

- 覺察你做甚麼事會忘記時間？它便是你的熱情所在；
- 詢問熟悉你的人：你輕鬆不費勁就做得好的事情，是甚麼？我們往往看不見自己的天賦，身邊人卻可以看到；
- 你的天賦，是否切合某個現實需求？你的才能可以解決別人實際存在的某個問題嗎？
- 將人生往實踐天命的方向發展：不需操之過急，每年邁前一小步，循序漸進。

你生來不是為了複製別人的人生，你擁有獨特的天賦，而世界需要這份天賦。當你找到天命，工作不再是「打份工」，是你今生最真實要做的事。

第十一節



創造你的現實

你不是生命的受害者，人生掌握在你手中。

來到這裡，你清理了很多生命的「路障」，包括放下控制欲、拋開恐懼、回歸當下等等。從此，你會經歷新的、更有力量的可能性，夢寐以求的生活，會變成事實。起初，這有點令人難以置信，我是過來人，曾經也覺得不可思議。然而，我在生活中一次又一次經歷夢想成真，慢慢相信，一切絕非偶然。我心裡藏著一份願望清單，列出我想在生活中實現的事情，包括那些看似不可能的東西。多年來，我大部份的願望都實現了。這不是天方夜譚的魔術，是我親身的經歷。

這種夢想成真的奇妙經歷，有人對它作出了最貼切的解說，就在《秘密》（The Secret）這本書內。作者提出了一個簡單比喻：你就如一台收音機。

收音機的原理是甚麼？一個電台正在你周邊的大氣電波播放音樂，你需要把收音機頻率調到準確位置，才會聽見。如果你調去另一個電台的頻率，縱然音樂仍在某個大氣電波中，你不會聽到。這本書說：人與宇宙的關係，也是如此。我們每個想法、每種感受，都在向宇宙發出某個頻率，它像磁鐵一樣，把更多同頻的事物吸回我們身上（《秘密》閱讀圖解摘要）。

如果心懷感恩與盼望，就會將自己與美好的事物調整至同樣的頻率；如果沉溺在恐懼、憤怒、匱乏的感覺中，就會一直停留在負面狀態，生活好像不斷播放著同一首傷感的歌。

這一點，把整本書的內容貫穿起來，也是我最想讓你理解的部分：你的負面情緒就如天線的雜音，恐懼、怨恨、嫉妒、焦慮… 會干擾信號。當你內心充滿這些情緒，無論多麼努力，都無法接收到自己真正想要的東西。因此，本書前面章節提到的準備功夫，十分重要。當你選擇原諒、放下，選擇愛而非恐懼，選擇回歸當下… 你不但會感覺愈來愈好，你也在清理天線、消除雜音，讓自己接通天地線。一顆清醒、充滿愛與感恩的心靈，就是一台調較完美的接收器，與美好的生命同頻。

注意：這與水、與你身體的本質是同一道理。心念或想法不只是大腦中的「東西」，更是塑造你所有經歷的信號。你不是生命的受害者，人生掌握在你手中。

操練方法很簡單：

- 先清除干擾信號。選擇原諒、釋放、放下恐懼… 是一切的前提。
- 把焦點放在你要甚麼而不是恐懼甚麼。想像你的理想畫面，感受夢想成真後的感覺。感覺非常重要，它是加強信號力度的關鍵。
- 放手、信任。緊緊抓著不放，是一種恐懼，會再次阻斷信號。想要得到，輕輕握住就足夠。對於本書提到的一切，也是同樣心態；視一切為生命的紅利，不執著。

無論你覺察與否，你整天都在向外發出信號、傳遞信息。改變你傳遞出去的內容，就會收獲不同的回報。消除雜音，把信息頻率調整為「愛」，信任宇宙會為你送上最好。

我寫這本書，為了清心直說。雖然無法向你證明宇宙是這樣運作的（沒有人能做到），我很相信，一個保持清醒、懷抱盼望的人，會更容易見到機會、會採取更多行動，而且不會輕易放棄。僅此一點，足以改寫人生。背後或者有更深層的原因，同時我無需說服任何人。我所知的，就是在自己人生中反復見證過的事：清理內心的紛擾，外界自會隨之改變。你也不妨親自一試，讓你的人生成為最好的證明。

「欲望」本身不是問題

人們以為，活出這種智慧就等於放棄欲望，事實並非如此。「欲望」其實是「生命」通過我們展現它的存在 — 創造吧！愛吧！建設吧！成長吧！沒有欲望就沒有藝術、沒有進步甚至根本沒有生命。欲望本身不是問題，

「執念」才是。

當我跟自己說「等我 ... 時，就會快樂」，苦難就開始了。「等我功成名就… 等我賺更多錢… 等我找到完美伴侶…」在那一瞬間，我把自己的幸福交給一個可能永遠不會發生的未來，同時也拋棄了幸福真正存在的、唯一的地方：當下。

我終於發現，我可以感覺現在好幸福而同時 渴望更多；我可以有內在安穩而同時開創生意；我可以滿心感恩而依然追逐夢想。關鍵在於我這些渴望的源頭，在哪裡？如果源頭是匱乏感，就會說：「我需要靠這個來感覺滿足。」如果源頭是豐盛感，就會說：「我已經足夠，同時我選擇繼續創造。」秉持這種心態，創造財富、收穫愛、實踐影響力等，都是為了活出快樂人生而不是對生命的絕望索取。

所以，盡情追求自己的渴望吧，放下執著便可。我們對待夢想的態度，就如對待本書其他所有事物一樣：輕輕握著、心懷感恩，視它為生命一份美好的紅利。

全然渴望，大膽創造；享受旅程，放下對結果的執著。



我的孩子們 活出真我

我的焦慮不會塑造孩子的未來，我的信任才會。

如果你想知道我是否真的篤信我在這裡所寫的一切，可以看看我與孩子相處的情況。面對親子關係，道理不再是空洞的言辭，而是我日復一日、立竿見影的考驗。

我有兩個孩子，我在本書表達的一切，也是我想給予孩子的一切：我希望孩子自由，不是擺脫我或成為我心中設想的模樣，而是自由地成為真正的自己。這和其他所有道理一樣：孩子不是父母的掌控工程，孩子是獨立的個體，只是在一段短暫而珍貴的時間中，交我託管。

最艱難的部分，是我內心的恐懼。當我擔心孩子會受到傷害，恐懼會以操控孩子或提高嗓門的方式爆發出來。我確實這樣做過，在我感覺很害怕的時候，大吼大叫。最讓我感覺驕傲的，不是自己從未發過脾氣，而是我學

會了回頭跟孩子道歉：「剛才爸爸大吼大叫是不對的，我擔心你會受傷，但我本該好好跟你說話的。」道理，就是這麼簡單。孩子學做人，不是看著父母如何完美無缺，而是看著父母犯錯後如何改正。

孩子總有一天要離開父母。我的目標，是培養孩子帶著自信離開，永遠不用惶恐地回頭張望。我的焦慮不會塑造孩子的未來，我的信任才會。本書所寫一切，在我與孩子的親子關係中，徹底接受考驗。如果我與最愛的人的關係，能夠實踐這一切，那麼這份力量也可以延伸出去，影響一段又一段的關係，蔓延至整個世界。

第十二節



心靈治癒身體，身心相照

心裡相信甚麼，身體自然跟隨。

這個道理不但帶來內在安穩，也幫助身體變得健康，因為心靈從控制欲、恐懼或怨恨的情緒中解脫了。身與心是不斷交流互動的綜合系統，並非各自獨立存在的。

科學依據，毋庸置疑

長期的恐懼、憤怒和怨恨，令身體充斥著皮質醇之類的壓力荷爾蒙。久而久之，免疫系統變得脆弱、血壓升高、睡眠與消化不良，加速衰老。一顆平靜、充滿愛與寬恕的心靈，會產生相反效果：降低血壓、增強免疫力、

為身體創造自我修復的內在條件。這不是神秘學說，是文獻佐證俱在的生理學。我們每天感受的情緒，正悄悄向我們的細胞發號司令。

頂尖思想家們，窮一生之力拆解這個現象。細胞生物學家兼表觀遺傳學權威布魯斯·利普頓博士 (Bruce Lipton) 的研究表明，基因並非注定的宿命；我們處身的環境以及我們對環境的感知，都會控制基因的開啟與關閉。（《信念的生物學》（The Biology of Belief））他說：基因是藍圖，心靈是建築師。喬·迪斯彭紫博士 (Joe Dispenza) 對冥想者進行研究，耗時十多年，記錄從壓力狀態轉向感恩、愛與喜悅的狀態後，身體會發生怎樣的變化、如何幫助身體療癒？（喬·迪斯彭紫博士）。在主流心理學的領域，「正向心理學」創辦人馬丁·塞利格曼博士 (Martin Seligman) 也證實，樂觀、感恩與生命意義感可以加強免疫力、降低壓力水平（《真實的幸福》（Authentic Happiness））。如果這些研究引發你的興趣，不妨親自去研讀他們的著作。

我為自己的信念負責任

我的信念很簡單：一個人愈早療癒心靈，整个人生就愈健康。多年未解的壓力、恐懼和情感痛苦，令許多人病情加重，甚至誘發新的疾病。及早清理心靈是預防疾病最有效的方式之一。

我要謹慎誠實地表達這個觀點，因為我的目的是助人而非誤導人。我不會說「單靠心念就會引發所有疾病」，也不會說「療癒心念就不需用藥」，這些說法都不真確，還可能導致人們延誤治療。我堅信而且完全捍衛的立

場是：心念是藥物最強大的助手之一。平和、充滿愛、無所畏懼的心靈，有助於預防疾病、協助康復、令任何治療更具效果。及早療癒心靈，配合有效的藥物治療，身體才會獲得最佳的康復機會。

縈繞心頭的澄水

有張圖片令我覺得上述一切變得好真實。這是一個關於水的實驗，我認為每個人都應該知道，而且我要坦誠直接告訴大家：這是本章最缺乏證據的內容。我在此收錄它，不是作為證據，而是因為一張令我無法忘懷的圖片。

研究人員用普通水做實驗，跟它說話，放音樂給它聽，把文字給它看。然後，把它冷凍起來，再在顯微鏡下觀察水結成水晶的情況。當水被賦予愛、善良的話語，譬如「多謝你」和「我愛你」，它凍結成美麗、完美的水晶。當它被賦予仇恨、憤怒、醜陋的話語，會凍結成破碎、混亂、醜陋的形狀。同樣是水，因為接收不同的想法和感覺而產生相反的結果。這個實驗，是一位叫江本勝 (Masaru Emoto) 的日本研究人員用了一生去做的工作。他花了幾十年拍攝冰凍的水晶體（《水中隱藏的信息》（The Hidden Messages in Water））。老實說，科學家們對他所用的方法有爭論，他的結果從未被科學地複製過。但它令我念念不忘，提醒我：心念可以怎樣塑造我們的形相。

不妨這樣想：你的身體大約有百分之六十是水。如果一個心念可以對一杯水產生如此大的影響，那你覺得，日復一日的心念，會對你身體的內部造成甚麼影響？當你長期處於憤怒、恐懼和怨恨的情緒中，等於將這些情緒

注入自己身體的水分之內。當你帶著愛、感恩、寬容的心態過日子，就會帶來相反的成果。你不只是感覺變好了，更是從生理上重整身體的水分質素。

我最喜歡「零極限」(Ho'oponopono) 這個古夏威夷的和解與祈福儀式，由修藍博士 (Dr. Hew Len) 和喬·維泰利 (Joe Vitale) 合力，透過《零極限》Zero Limits) 這本書，推向了世界。「零極限」只有簡單四句話：對不起；請原諒我；謝謝你；我愛你。無獨有偶，我們在醫院、古老島嶼的禱文和自己的心中，都不斷浮現同樣的真理。心靈的力量，是這樣大；愛的力量，也是這樣大。

確鑿的證據

如果上述的水故事打動了你，同時你依然想要一些連懷疑論者都無法否認的證據，那就認識一下「安慰劑」效應吧。這是所有醫學領域中研究最多、最被廣泛認可的事實。給人們一顆糖，只要他們相信是真藥，相當一部分人就會因此痊癒：疼痛減輕、噁心緩解、睡眠改善… 在一項研究中，安慰劑的治療效果是偏頭痛藥物的一半（[哈佛健康](#)）。醫生不再爭論這種現象的真實性，反而以此作為治療的基礎。醫院裡的主流科學，明確說明本書一直以來闡述的道理：心裡相信甚麼，身體自然跟隨。你不必盲目相信水的實驗，更強的證據早已擺在每間藥房中。

今天呵護好你的心靈，等於呵護身體幾十年。內在修行並非奢侈，是長壽、健康、快樂人生的基石。

第十三節



呵護身體：另一半機體

身與心互相療癒，兩者都需要你的守護。

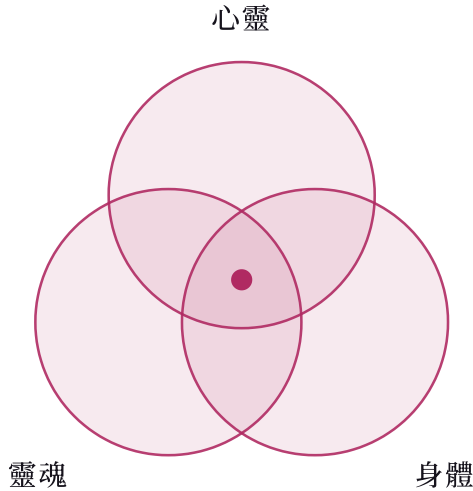
本書主要談心靈課題，因為那是我投入最深的領域，身體卻是另一回事。我不是醫生（也不假裝自己是），但我相信一個簡單的道理：心、身、靈（mind, body, soul）是一部整體的「機器」，三者必須同時運作，整體才能真正發揮作用。一個擁有清明心靈卻忽視身體的人，只過著「半個人生」。

我大半生把全副心神投入在累積財富、追逐愛情、爭取勝利等事情上，沒有真正關心過身體。我抽煙近三十年，嗜食如命，任何味道好的東西都塞入口中，包括那些濃味的醬料、油炸或甜膩的食物。「美食」帶來安慰，

卻也悄悄蠶食我的健康。直到近幾年，我才驚醒過來：我只有這一副身軀，它是我唯一、永遠無法替換的東西。

當我得知原來食物早被設計來「控制」人，內疚感輕了一些。現代垃圾食物刺激大腦的區域，原來與毒品成癮相同，是食物製造商刻意製作，令人「上癮」，只要吃了第一口，就會渴望下一口，意志力也抵擋不住。我有過一次植物為本的靈性體驗，人生第一次吃得乾淨：走糖、走醬料、不吃加工食品，只吃真正天然的食物。結果，奇怪的事情發生了：我終於 嚐到食物的味道了。我一生都在吃東西，原來從未嚐過食物的真味。

心靈 · 身體 · 靈魂 = 一體



三者不是分開的，是一體的，在中心互相重疊。不論你給予其中一個甚麼東西，另外兩個也會迅即收到。

以下是我保持心、身、靈健康的簡單說明：

- 吃得乾淨。選擇真的、完整的、接近自然生長狀態的食物。如果是工廠製造或包裝販售的，就是加工食品，盡量少吃。
- 減少甜食。不吃糖或含糖飲料，避免油炸食物，減少濃味重的醬料。如果你抽煙，盡快戒掉吧。
- 少吃、少餐。兩餐之間，最好給身體有休息時間，進行自我修復。

- 每天活動。提高心率，做一些負重運動；年紀愈大，愈需要肌肉的保護。
- 好好呼吸與睡眠。幾個放慢的呼吸，就能讓「整台機器」平靜下來；優質睡眠是身體重建自己的時候。

除此之外，對身體保持好奇，尋找適合守護你的身體的方法。每個人身體不同，有人深信冰浴，有人喜歡桑拿，有人選擇紅光療法、氧氣艙、各種補充劑等。聆聽你的身體，認為適合自己，就去嘗試吧。愈早開始，你餘生承載的這個身軀也會愈健康。

我不會假裝說自己已經完美做到這一切，舊習難改，我仍會犯錯。我不是健康專家，只是一個覺醒得有點遲、正在努力變得更好的普通人。重點在於：你吃甚麼、如何呼吸、怎樣做事，構成了你這個人。基本上，你每天都在重建自己的身體，細胞不斷更新。餵養垃圾給自己，就會打造出一部劣質機器；餵養良品，就打造出一座殿堂。將你用在修為心靈的覺察力，也同樣用來覺察身體吧。由今天開始，不必完美，帶著意識就足夠。記得：你只有一副身軀。

身與心互相療癒，兩者都需要你的守護。

第十四節



傳承：引路的先賢導師

五位賢師，殊途同歸。

本書所說的智慧，當然不是我首創，我是追隨者罷了。在我尋道的過程中，有許多驚喜發現。無論歷史上還是我們這個時代，都有深具洞察力的智者引領我們走向同一真理。他們的話語，為我的信念提供更深厚的根基。其中五位賢師，特別照亮了我正在前行的道路。

佛陀：一切的根源

兩千五百年前，佛陀 (Buddha) 給世人指明了四大真理，也就是「四聖諦」：生命本身包含苦難；苦難是因為貪嗔癡和執著；當我們放下貪嗔癡和各種執著，苦難就會結束；有一條修行之路，引領我們通往自由。（[四](#)

大真理)

「四聖諦」為本書建立了框架。我在第三節提到，生死之間的一切都是「生命的紅利」，因為佛陀說「諸法無常」，一切執著都是苦的源頭；第二節提出「尊重自主」的概念，因為佛陀教我們不要執著。我們愛，同時不捉緊、不操控。佛陀說真愛包含「捨」(upeksha)，就是平等心、不執著、願意放手。(參照：一行禪師 (Thich Nhat Hanh) 講述放手的智慧)。

我的人生哲學，就是把佛陀發聾振聵的智慧，在現代生活中實踐：執著，苦難生；放手，得自由。

薩古魯：喜樂由心，責任在己

薩古魯 (Sadhguru) 教導說：喜悅是我們的本性，也是我們根本的責任；喜悅不能從外部世界獲取，要從內心發掘。(艾薩) 他強調，每個人的生命體驗都源自內心：「當痛苦、悲情或憤怒出現，就是審視自己內心的時候，不要在外面找答案。」(《內在工程》(Inner Engineering))。這正是本書第四節「無懼」與第八節「表裡如一」的核心。他提出「人要為自己的內心狀態負百分之百的責任；『責任』的本質就是『我有能力作出回應』。」這與我的理念不謀而合 – 我能夠掌控的，只有自己的行為。我從薩古魯學到的另一個課題，就是自己的看法最重要，因為自己的人生由自己過。

布魯斯·利普頓：信念塑造生物狀態

利普頓 ([Bruce Lipton](#)) 為我第十二節「心靈療癒身體」提供了科學依據。他的研究表明，我們並非基因的受害者，我們的信念和感知，塑造著身體的生理機能，控制著基因的開啟與關閉 (Bruce Lipton)。他說：「我們不是受害者，我們是創造者。」這是用細胞生物的語言，書寫「愛戰勝恐懼」的篇章。心靈充滿恐懼與限制性信念，會為身體編寫一套指令；心靈充滿愛與無限可能性的信念，就會編寫出另一套指令。

喬·迪斯彭紫：我們可以自我重寫

迪斯彭紫 ([Joe Dispenza](#)) 提出確鑿的證據，表明我們無需困於過往的模式，可以通過刻意培養高頻情緒 (感恩、愛與喜悅等) 來重塑大腦和身體的神經連線 (Joe Dispenza)。如果我入睡時反復回想恐懼與怨恨，這些情緒會在一夜之間刻入我的身體；如果我心懷感恩與愛，安然休憩，便會播下自我療癒的種子。這是我在第六節提到「零極限」法則與日常操練背後的實際推動力。我們不只要明白這份智慧，更需要通過重複操練，把它變成真正的自己。

傑伊·謝蒂：把古老智慧變得簡單易懂、觸手可及

謝蒂 (Jay Shetty) 是我學習 如何 分享的榜樣。他將僧侶的智慧轉化成忙碌都市人都用得著的方法，讓我們放下肩上的擔子、促進內在成長，然後服務別人 ([《像僧侶一樣思考》 \(Think Like a Monk\)](#))。他教導我們停止活在別人的目光中，療癒恐懼與過往的傷痛，將個人熱情與服務別人的「人生使命 dharma」結合 (本書第十節)。他奉為圭臬的理念，與我的

人生願景完全吻合：貢獻自己、服務眾生，是實現自我價值最直接的途徑。從他身上，我還學會了「溝通的紀律」：傳遞訊息要簡潔、溫暖、人人看得懂。

五位賢師，殊途同歸：佛陀立根、薩古魯引航、利普頓解說生物科學、迪斯彭紮提出操練之法、謝蒂示範如何傳揚善道。我站在諸位賢師肩膊之上，加多一個樸實訊息，方便大家輕鬆攜帶。

第十五節



如何真正踐行這一切

「明白道理」不會帶來改變；每天堅持做幾件小事，才會帶來真正的改變。

來到這裡，讓我講出關於這本書最誠實的話：明白上述道理，不會改變任何事情；以行動實踐它，就會改變一切。

多數人都能講出自己的恐懼、憤怒和怨恨，不缺對自己的認知。真正欠缺的，是帶來實質改變的方法。本章帶給你的，就是方法。簡單、免費、每日可以操練，將書中所有理念逐步融入你的日常，讓你成為真正的自己。

由冥想開始 — 它為你打開所有大門

如果只能選擇一個為我打開所有大門的方法，答案必定是「冥想」。冥想幫我誠實面對心中的傷痛，也幫我改變了一切。它能夠平復心靈，幫你認識自己，在當下建立足夠的覺察力，為自己重新選擇。沒有這份內在安穩，所有理念都是紙上談兵；有了它，這些理念變成了腳踏實地的生活實踐。

冥想不一定要在寺廟裡，也不一定需要導師帶領。讓自己安靜坐下來，合上眼睛，純粹覺察呼吸；每天只做幾分鐘，就夠了。如果發現自己難以專注，好正常，溫柔地帶領自己回到呼吸，就可以。每天都可以進行這個操練，它就是你的「健身房」，令本書所有其他「肌肉」(理念)得到鍛練，愈練愈強。

為何「重複」就是一切？

科學家教曉了我一件事，令我人生徹底改變。利普頓 (Bruce Lipton) 表示，潛意識每秒鐘處理約兩千萬條資訊，而負責思考的顯意識 (也就是此刻閱讀這段內容的你)，每秒鐘只能處理約四十條資訊 (布魯斯·利普頓)。生活中約 95% 的經歷由潛意識主導，舊習慣與既定信念在幕後操作我們的每一天。(《信念的生物學》(The Biology of Belief)) 利普頓將潛意識比喻作一台磁帶播放機，不斷重複裡面錄製好的內容。這些內容，在我們七歲之前已經錄好了。譬如小孩聽到「你不值得」這句話，可能一生都在重播它。

這是本書帶給你最好的消息！它解釋了為何單靠意志力，永遠不夠，因為你在用渺小的顯意識對抗龐大的潛意識。同時，它也揭示了創造真正改變的秘密 – 你不能單靠「思考」獲得新生，你必需不斷重複操練，才會成功。本書的各種練習，譬如冥想、慈心禪、感恩練習等，看似溫柔，其實是堅實的操練，讓你重新錄製內在的潛意識模式。

如何將「恐懼」轉化為「愛」？

這是本書最核心的技巧。沒錯，這確實是一種技巧，就如學習一種語言或樂器，要不斷練習，才能精通。這個技巧就是：當下留意到自己的行為是源於恐懼，就有意識地把它轉化為愛。

改變情緒的第一步，就是在它出現時，能夠為它命名，而不是任由它將自己「綁架」了。在你說出「這是恐懼」或「這是嫉妒」的那一刻，你已經在自己和這個情緒之間，創造了一點空間。在這個空間裡，你可以作出選擇。先為它命名，再問自己：「在這個時候，『愛』會怎樣做？」重複這個方法一千次，某天你就發現自己成為了一個更有愛心的人。這就是「技巧」，是每個當下一步、一步練習而成。

慈悲仁愛，博愛眾生

我們不會在艱難時刻才「選擇愛」，我們每天都可以實踐愛，因為這是令我們喜悅的事。我每天持續操練：見到一隻動物，我會默默跟它說「我愛你」；見到一棵樹，我也會說同樣的話。我嘗試愛身邊一切、愛每個人，連甲由也不放過。聽起來很傻，但對我 真的有效，它令我不斷敞開心胸，整日都在愛的頻率中。

這就是佛陀所說的「慈悲心」，是切實的修行，不僅僅是美好的感受，科學也不斷印證這個方法的威力。在一項對照實驗中，修習「慈心禪」的人，細胞老化的速度，比沒有修習者更慢。（參考：慈心禪與生物性衰老，隨機對照實驗）事實證明，愛能讓你保持年輕，而且帶來美好迴響。當你向萬物傳遞愛，萬物也會將愛回饋於你。這是最簡單直接的因果循環：愛這個世界，美善之事自然降臨你身上。

慎言，停止批判

我們是否活現了慈悲待人的智慧？看看我們與人相處時的言與行，就知道。我堅持兩條簡單原則：

- 不說謊，留意語氣。說話的力量好大，就如「水實驗」的啟示。一句無心快語，可能傷害一個人很多年。所以，我提醒自己慎言，說話盡量真誠、友善。
- 停止批判別人，讓對方做自己。一旦我認定「我是對的，他們是錯的」，痛苦便開始。正如《與神對話》(Conversations with God) 中所言，世上本無真正的「對」與「錯」，只有「適用」與「不適用」，視乎你想成為怎樣的人、想做甚麼？讓對方全然做自己，就是將第二節提到的「尊重自主」精神，淋漓盡致地活現出來。

看穿小我

「小我」是我們表演給別人看的部分，它覺得自己正確，而且完全相信自己所相信的。我們誤以為它是我們真實的聲音，那個聒噪、充滿防禦、永遠堅持自己正確的聲音，其實不是真正的我。以我所知，唯一能夠看透

「小我」的方法，就是靜心坐下來，觀察它。當你看見它是陷阱而不是真正的你，它就無法束縛你了。

自覺有意識地生活，不再被動無知

薩古魯 (Sadhguru) 言簡意賅：美好人生的藝術，就是不再被動無知 (用本能自動反應)，而是走向自覺有意識的生活 (主動選擇如何回應)。我們大部分的痛苦，是因為舊有反應模式自動運作。在當下覺察自己，深吸一口氣，主動選擇你的回應方式，不要讓自動反應替你做決定。我十分重視薩古魯提出的一個警示：現代科技不斷將我們推向另一個方向，令我們變得被動、無意識、本能地反應。當我們對此保持清醒，已是一種修行。

幾個日常小技巧

有些小事情，每天都可以做，不花一分錢，只需你當下用心專注，便可在生活中輕鬆修鍊：

- 每日做「喜悅盤點」。睡前問自己一個問題：「我今天比昨天快樂多一些嗎？」這個問題幫你朝著正確的方向前進。
- 書寫感恩日記。每週幾次，寫下幾件讓你感恩的事情。聽起上來很簡單？學術研究最多的其中一個題目，就是「感恩」。研究證明，感恩習慣可以減少抑鬱情緒、降血壓和改善睡眠（見[UCLA 健康](#)）。記錄你的感恩故事，等於訓練眼睛看見更多美好。
- 睡前放下一切。閉上眼睛前，將整天的煩惱放下，在潛意識種下美好的種籽。

- 心中常記，人終有一死。這不是「病態」想法，它會令一切變得更珍貴。
- 笑著醒來。張開眼，依然活著，又賺了新的一天，給自己一個微笑吧！
- 為自己的幸福負責任。自己的幸福自己管，與人無尤。
- 五分鐘的愛。每天花幾分鐘，刻意感受心中生起甜蜜的愛與感恩能量。
- 心懷感恩地進食。用餐前稍作停頓，帶著敬畏之情，感受這些滋養你的生命。
- 呼吸法與冷水浴。我從維姆·霍夫 (Wim Hof) 學到兩個方法，相當奏效：用幾輪緩慢而深長的呼吸來平復心神；淋浴結束時，用冷水沖洗身體，訓練自己保持冷靜。

關於自律

我不騙你，這些方法都不容易，也沒有理由容易。有時候，舊的恐懼佔了上風；有時候，你會忘記本書所有內容，很正常。關鍵不是做到完美，而是比昨天好一點點，堅持下去。每天進步百分之一，結果自然水到渠成。不要試圖一日之內改變一生，今天踏出一小步，明天再踏出一小步，積少成多。說一句忠言逆耳的話：沒有人會替你做這些功夫，我不會，其他導師、特效藥都幫不到。你的人生由你自己掌控，唯一能夠拯救你的人，就是你自己。這個殘酷真相的背後，隱藏了一個好消息：你需要的那個人，一直在你身邊。

頭腦明白，不會帶來改變；每天堅持幾個小操練，直至它們成為你的本能，改變就會發生。全套秘密就是「小行動、免費、重複」。讓自己全力以赴，打好手中的牌。



願景：一個獻給所有人的簡單寄語

在人生的任何時刻，你都可以選擇愛而非恐懼。

本書所有內容，包括每個核心理念、每位賢師、每種實踐方法，都是任何年齡、任何語言、任何階層、任何背景的人今天能理解與運用的：

選擇愛而非恐懼；放下控制欲；學會寬恕；心懷感恩；放手讓別人自由。療癒你的心靈，你的生命、身體也會隨之療癒。

人人都想要的兩樣東西

有個發現，令我至為觸動。當我們拋開語言或文化差異，地球上的每個人，原來都渴望兩樣東西：身體健康、心想事成。僅此而已！無論國王還是乞丐，都一樣。

中國人喜歡在農曆新年彼此祝賀，最重視的兩件事，就是：身體健康、心想事成。這兩個祝福，每年在數百萬人之間傳遞著。本書關注的，也正是這兩樣東西。療癒心靈，身體便會自我療癒 — 這就是「身體健康」的內涵；摒除雜念，將你生命的天線調整到你夢寐以求的事情上 — 這就是「心想事成」的真諦。中華文化最古老的祝福，逐字逐句成為了本書給你的承諾。

有個問題，我一直在問：如果這兩件事是每個人都想要的，而且每年都大聲祝福彼此，為甚麼只有少數人會真的採取行動 來實現它們？我們一方面渴求得到，另一方面卻回到恐懼、操控、怨恨、過去的狀態中。就如我們祈求豐收，卻從不播種。

本書是一顆種籽。它不只是一個美好的願景，也是一個實際可行的方程式，將你渴望的兩樣東西變成事實。書中每一頁內容、每一個核心理念與實踐方法，都會幫你調整心靈，讓身體健康與心想事成可以如你所願，成為事實。

願景一直都在，欠缺的只是實踐方法。這本書，就是方法。

讓我直截了當表達我的渴望。我不是想創立一個宗教，也不是要給你一套具備大學資歷才能理解的複雜哲學。本書不是富人、聰明人或特權人士的專屬。它很簡單，無論億萬富豪還是街邊麵檔小販都能學懂、獲益，從而活得更輕鬆。

這就是整個「遊戲」了。從現在起，我所做的一切，每宗生意、每筆捐款、每個合作夥伴，都是為了寄語這個世界：在你人生的任何時刻，都可以選擇愛而非恐懼。

這就是本書的全部內涵，僅此而已。

我不斷回到一個初心：如果我們真的是「一體」（我堅信如此），幫助別人就不是一種施恩而是「我自己的一部分」在幫助「我自己的另一個部份」。所以，我現在的人生觀是：我贏過大型賽事，賺過大錢，但生命去到盡頭的時候，這些東西根本不是我關心的。我真正在意的，是那些因為我的出現而卸下了一些擔子、生命變得輕鬆的人。為我來說，這才是人生唯一有意義的答卷。

我如此相信，因為我已親身體驗過。起初，我只是把這些想法分享給身邊的朋友、家人、幾位學生，偶爾遇上的陌生人。然後，我見到一些人發生了改變，走出內心的牢籠，獲得內在的平安。當我目睹一個人從痛苦中解脫，因為我把鑰匙放在對方手中，這種感受，沒有任何獎盃或巨額財富可以比擬，沒有任何事情比它更讓我感受活著的意義！

正因如此，這不是副業而是我畢生所求。真的很奇妙：我們能夠擁有的唯一方法，就是全然分享、傾囊相授。

這，就是我心之所繫，我的願景，毫無保留。如果你讀到這裡，感覺有甚麼被燃亮了，如果你想幫我一起擔當這個使命，你已知道這條路怎麼走，因為你剛剛把它讀完了。來找我吧，我們一起打出這手牌。記住：人生不過是一場遊戲，歡迎來到地球酒店。



最後一句話：請傳遞下去，把光傳出

人生不過是一場遊戲，歡迎來到地球酒店。

在放你走之前，我想承認一件事。書裡表達的每一個陷阱，包括執著、恐懼、操控欲、想要證明自己、活在過去、批判別人… 諸如此類，我全部經歷過，而且不是一次，是一次又一次。說實話，我現在可能仍然跌在其中一兩個陷阱中而不自知。如果你讀完這本書，在每一頁都看到自己的影子，請不要覺得自己有問題。「看見自己」，就是修行。我們都曾困在這些陷阱中，大多數人至今仍未脫身。

當你真正理解了，就無法繼續視而不見了。你開始在所愛之人身上發現同樣的模式，譬如看到父親因恐懼而故作堅強；看到朋友被怨恨的情緒蠶食；看到你欣賞的人追逐下一場勝利，堅信這一次終將讓他們變得足夠優

秀 (這也是我多年來的執念)… 你會在身邊人身上看到這一切，為之心痛，因為曾幾何時，你與他們一樣。

這就是我不能沉默下去的原因，懇請你也不再沉默。如果書中某些內容觸動了你，別讓它就止步。將本書傳出去，不說教，純粹用你舒服的話語分享。也許，有些人會在社交媒體的帖子或視頻裡分享；有些人會將它畫出來，或者寫成一首歌、融入一部電影、變成一張照片；或者在恰當的時機，對適合的人引述書中的一句話。有些人，默默實踐書中的練習，令身邊人感到莫名的輕鬆、自在。善用你擁有的一切，將愛傳出去；形式不重要，傳遞訊息才是關鍵。

讓我們帶著智慧分享善意，對應別人的需要與狀態，絕不強求，也絕不將分享變成炫耀自我的方式。埋下善種，讓它用自己的時間成長，就如曾經有人如此栽培你。

當我閉上眼睛，看到的就是這樣一個世界：想像一下，當足夠多的人同時明白了這一點，不再被恐懼驅使，堅持選擇愛 — 哪怕只是一點點，哪怕並不完美，這個世界就沒有爭權奪利的需要了。沒有戰爭，無需爭勝，因為沒人覺得自己在輸。

世上大部份的殘酷事件，並非源於邪惡，而是「恐懼」未找到更好的出路。本書就是更好的選擇。邀請你把它交給下一個人，讓這個世界多一點平靜、多一點溫柔、多一點自由。

這就是我全部的願景。一次點亮一顆心靈，一次溫暖一個生命，直到和平成為生活的常態，不再是夢想。我一生玩過無數重要的牌局，這是我唯一在乎要贏的。最絕之處，贏得這局只有一個方法，就是讓所有人都入局。

感謝你閱讀本書，感謝你將這份心意傳開去。現在，放手行動吧，讓身邊人活得更輕鬆。

人生不過是一場遊戲，歡迎來到地球酒店。



心懷感恩

這是一份禮物，讓我們人手相傳。

謹此紀念



曾煦華 · Ava Tsang

1976 — 2017

「我們都是過客，暫時入住這家酒店，只
此一次。」

謹將此書獻給我的姐姐。

我領悟到的一切，不能只靠個人之力，也不會獨自將它分享出去。所以，在結束之前，容許我表達感恩。

首先，感恩我的姐姐曾煦華。本書的緣起，是因為失去了你。那份痛，將我徹底擊碎，而在破碎的縫隙裡，我獲得很多感悟，成就了書中的內容。如果捨棄這一切，可以換取你重回到我身邊，我會不加思索。既然這不可能，我就選擇另一種方式：

我將你離世帶給我的學習，盡情分享給更多人，也藉此感受到，你仍在我身旁。

感謝我的導師、治療師羅秀芬。你為我打開了心門；在我最黑暗的時刻，你陪在我身邊，幫我重拾內心的平靜。如今我所領悟的一切，都源於你的教誨，我終生銘記、無盡感恩。

感恩每一位以文字照亮我前路的老師，包括我有幸結識的，還有通過閱讀著作、聆聽演講而受教的。最要感恩的，是所有選擇與我並肩、傳遞這份智慧的人 – 每一位夥伴、朋友、合作者，以及每一位幫我將這份心意傳向世界更遠之處的陌生人。

這些智慧，絲毫不屬於我，我只是一個尋道者。我嘗試活現它，而且發現它早已在本書提到的偉大導師身上閃耀，也在無數我無法逐一點名的人身上活現。感恩我的朋友、書籍、默默無語的陌生人，傳遞給我一點一點的光。我只是把本來已經存在的東西匯集起來，因為這些智慧，不是任何人可以佔有的，它需要傳遞開去。所以，無論任何時候，這本書都是免費的。

這本書，不是「一個人的書」，它是一份可以分享出去、人手相傳的禮物。如果你正在閱讀這些文字，就已經成為這條傳承之鏈的一環。歡迎分享這份智慧，就算只是幫助一個人選擇愛而非恐懼，就已經成就了本書的全部意義，令它歷久常新。

由衷感謝你，同行互勉。

此致 愛與感恩

Elton



如果它幫到你，就幫它走得更遠。

掃碼閱讀、聆聽，或發送給某個人。



WELCOMETOHOTEL EARTH.COM

© 2026 Elton Tsang · CC BY 4.0