

幸好！ 人生可以推倒重来

献给正能量大师卓尔，他改变了我的生命和未来

[美] 乔纳森·布鲁斯特 著 周群英 译

Zor

Philosophy- Spirituality- and Science



2011-2012全美年度最佳心灵疗愈故事，
将哲学、灵性、科学三大领域共冶一炉的励志杰作，
用摧毁所有阴霾的正能量向每一个伪快乐人生说不！
张德芬/李欣频浓情推荐



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

幸好！ 人生可以推倒重来

献给正能量大师卓尔·他改变了我的生命和未来

「美」乔纳森·布鲁斯特 著 周群英 译



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (C I P) 数据

幸好! 人生可以推倒重来 / (美) 布鲁斯特
(Brewster, J.) 著; 周群英译. — 南京: 江苏文艺出
版社, 2013.2

书名原文: Zor: philosophy, spirituality, and
science

ISBN 978-7-5399-5921-4

I. ①幸… II. ①布… ②周… III. ①人生哲学—通
俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 009689 号

Zor: Philosophy- Spirituality- and Science
by Jonathan Brewster
Copyright © 2010 by Jonathan Brewster
This edition arranged with CreateSpace Independent Publishing Platform.
through The Yao Enterprises, LLC.
Simplified Chinese edition copyright:
2013© The Shang Shu Culture Media Co., Ltd.
c/o Jiangsu Literature And Art Publishing House
All rights reserved.

版权登记号: 10-2011-701

书 名	幸好! 人生可以推倒重来
著 者	乔纳森·布鲁斯特
责任编辑	郝 鹏 孙金荣
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市金元印装有限公司
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	13.25
字 数	10 千字
版 次	2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-5921-4
定 价	32.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录

♥♥中文版序…1

♥♥我要有所不同，世界才会有所不同…2

♥♥前言…5

♥♥1 如果有人要你收下你不想要的礼物…7

♥♥2 需要被摧毁的安逸生活…10

♥♥3 不要在你不喜欢的事物上成功…16

♥♥4 顺着流走，人生会容易许多…22

♥♥5 优厚的薪资是最高段的诱惑…30

♥♥6 当你准备好，蜕变会自然发生…32

♥♥7 面对它，但别耽溺其中…37

♥♥8 如果爱情的基础是经验而不是人…41

♥♥9 是需要，还是想要？…48

♥♥10 原来亲密关系和脑神经元有关…52

- ♥♥ 11 我是谁？我为什么是我？我在哪里？…59
- ♥♥ 12 思想可以改变物质世界…63
- ♥♥ 13 爱，能调节免疫力？…68
- ♥♥ 14 你愤怒，是因为他的一针见血…71
- ♥♥ 15 安慰剂效应，超觉静坐及内观…74
- ♥♥ 16 我可不是灵性圈的菜鸟…79
- ♥♥ 17 人往往只看到他想看的…82
- ♥♥ 18 一场身历其境的恶梦…90
- ♥♥ 19 崇高的事业需要崇高的态度…92
- ♥♥ 20 悲惨就像磁铁，会吸引更多悲惨…96
- ♥♥ 21 真理与时间…103
- ♥♥ 22 卓尔推荐两本书…107
- ♥♥ 23 酗酒、烟瘾与内在的负面能量…109
- ♥♥ 24 祈祷与治愈的力量…115
- ♥♥ 25 与神对话？…120
- ♥♥ 26 神，不是你以为的那样…123
- ♥♥ 27 巴甫洛夫的老鼠，日本鹿岛的猴子…128
- ♥♥ 28 学语言和下载集体潜意识…131
- ♥♥ 29 不可能忘了我的老朋友…134
- ♥♥ 30 迟做总比不做好！…139

- ♥♥ 31 燃烧生命，找回活着的感觉…141
- ♥♥ 32 搞清楚你这么做的动机…145
- ♥♥ 33 你以为的真实并非绝对真实…149
- ♥♥ 34 如果真的有平行宇宙…155
- ♥♥ 35 时间就像弯曲的“丝带糖果”…157
- ♥♥ 36 缘分非注定，凡事都有可能…160
- ♥♥ 37 比光速还快的立即改变…166
- ♥♥ 38 所有生命都彼此连结…169
- ♥♥ 39 难以承受之黑暗来袭…172
- ♥♥ 40 享受吧！新生前的阵痛…173
- ♥♥ 41 我的人生，我来决定…177
- ♥♥ 42 生命是一连串自我实现的预言…183
- ♥♥ 43 进入不可思议的光明与平静…187
- ♥♥ 44 卸下心头重担后，生命好清爽…190
- ♥♥ 45 快乐不在彼岸，而在当下…192
- ♥♥ 46 迎向全新的人生…194

- ♥♥结语…196

- ♥♥附录 作者访谈…198

中文版序♥♥
我要有所不同，世界才会有所不同

这是我的第一本小说。虽然不敢自诩是天生当作家的料，但我认为《幸好！人生可以推倒重来》确实是个引人入胜的故事。我把这本书看成一个艺术创作，而非传统文学作品，希望每个读者都可以对它有一套自己的诠释。

身为一个作家，我最大的享受就是听到读者对这本书的意见。截至目前为止，读者给我的回响出奇地好。有些人把《幸好！人生可以推倒重来》和哲学连在一起，有些则认为和科学或心灵相关，还有一些人觉得三者兼备。甚至，还有些人告诉我，他们喜欢的纯粹是故事本身。无论如何，这本书似乎为每位读者都提供了一些什么。

虽然已经收到很多美国读者的正面评价，但还是非常期待华文地区读者的反应。也许华文读者不容易体会书中涉及的美国流行文化的一些内容，但我相信这本书的主题是超越国界的。我希望这本书带给人们的是阅读的起点，而不是终点。有一个读者的回响让我看了最开心，他说：“这本书是知识的开端，引领读者

去阅读其它的书籍。”

衷心盼望，我们都能认同这样的观点：“真实世界的样貌是由观察者所决定的”，“负面能量会侵蚀人心于无形之中”，以及“没有人能拯救世界，但是每个人都可以改变世界”。最后，祝福华文地区的读者，都能找到自己心灵的宁静和喜悦。

亲爱的读者，还记得你曾经相信自己有一天可以改变世界吗？

时犹未晚，让我们一起来实现吧！

前 言♥♥

关于卓尔这个人，有两件事你得先知道。

首先，他是一个聪明绝顶，身高不满 5 英尺¹ 的海地人，拥有十分宽阔的肩膀和健壮的体格。他相貌堂堂，咖啡色的皮肤和欧洲人的面孔显示他是个混血儿。卓尔说起话来沉稳迷人，有着让人放松的加勒比海式轻快语调。

其次是，**他毁了我的人生。**

1. 5 英尺，约 150 厘米。

如果有人要你收下你不想要的礼物

3月下旬的某一天，我和卓尔初次见面。那天天气晴朗，温度大约接近华氏 60°¹。在大部分的国家里，这样的温度也许算冷了，但是对于刚度过漫长寒冬的波士顿居民来说，60° 已经是宜人的喘息。

日光节约时间最近刚开始，我决定下午散步到波士顿大众花园，藉此庆祝春天的到来。走到鸭子池转弯时，我发现有一个人只身从博尔斯顿街走来。他虽然个子很矮，但是走起路来却昂首阔步。他那步伐像是用滑的而不是用走的，引起我的注目。

当他走近时，我发现他不只是矮，他根本就是个矮冬瓜。我看不出他的年纪，他的步伐则带着自信的节奏。

我不是唯一一个注意到他的人。他走过坐在公园长凳的两个年轻人身边，其中一个对他品头论足一番，引得另一个嗤嗤讪笑。矮子对两人视若无睹，继续前进。

1. 华氏 60°，约摄氏 15°。

他不理不睬的态度激怒了那两个年轻人，于是他们迅速跳上前去，挡住了矮子的去路。双方开始交谈，起初还算平和，后来就起了冲突，并渐渐变得白热化。我听不见他们说了些什么，但两个年轻人的声音越大，矮子就越显得沉着。

在得不到任何响应的情况下，挑衅的两人越来越激动，比手画脚地大声咆哮，但矮子只是站在原地，摇头说不。

周围似乎没有其它人注意到这件事。我开始担心起矮子的安危，于是想趋前打圆场。但是，我多虑了。

很快地，两个年轻人觉得自讨没趣。他们因为没能把事闹大，感到很沮丧，摸摸鼻子自行让开了。泄气的闹事者闪到一边后，矮子继续往前走。

我被这一幕给震慑住了。我得和这个人谈一谈，看看他是如何轻易地就把找麻烦的人给打发走。我拦住他，边走边聊了起来。

“请问，”我说，“刚才我看到那两个人在骚扰你。你是怎么保持沉稳的？”

他笑了笑，用加勒比海式的轻快语调说：“我想，那是我的天性。”

我继续问：“你摇头的时候，都和他们说了些什么？”

“不了，谢谢你们。”

“‘不了，谢谢你们。’这是什么意思？”我问。

“我婉拒了他们的礼物。”他说。

“我不懂。”

他停下脚步，耐心向我解释：“如果有人要给你一个礼物，而你不想收下它，那么拥有那个礼物的人是谁？”

“我想应该是原来那个送礼的人。”

“完全正确！这两个男孩试图给我他们的礼物，那个礼物就是负面的‘气’。”

“气？”我重复道。

“正是‘气’，那是他们的生命动力，他们的业，他们的能量。没有什么东西比负面能量更毒了。一旦你接收了负面能量，它会恶化、蔓延并污染你整个生命。唯一的解决之道，就是将这种毒素转移到其它人身上。这些男孩的身上充斥着负面能量，这种能量就像嗜血的病毒一样，将他们缓缓吞噬。他们拚了命地想要把他们的‘气’转移给我，但是当他们明白我一点都不想响应他们，不想分担他们的愤怒，不想接受他们的礼物，他们只好离开。”

说完，他不再作声。我不太懂他在说什么，但我知道他说完了。

“呃，不管怎么说，那一幕真是太了不起了。”我边说边伸出手：“我叫约翰，约翰·布鲁斯特。”

他的手虽小，但是握手时很有力，劲道出乎我意料。在我转身离去之前，他点点头说：“我叫卓尔。”

♥♥ 2

需要被摧毁的安逸人生

“布鲁斯特资产公司，创立于 1855 年。”

这是我大半辈子以来，几乎每天都会映入眼帘的金铜色招牌。每次上下班路过这个招牌时，我都觉得它是我骄傲的泉源。

布鲁斯特资产公司座落在波士顿史古街二号，它管理布鲁斯特家族资产已经有超过 150 年的时间。我是创办人威廉·布鲁斯特的直系子孙，也是现任的资产管理人，就像之前我父亲那样。

威廉·布鲁斯特生于 1778 年，在很年轻的时候便成为一名事业有成的领航员。在 25 岁生日之前，他有了自己的船，并当上了船长。经过一段时间后，他利用自己精明的赚钱天分，滚出了一笔小财富。通过把糖、烟草及纺织品运送到西印度群岛去做买卖，威廉·布鲁斯特常在返国时得到满满的糖浆。他把糖浆精炼成兰姆酒出售，再继续把利润投资在规模更大的船运上。

我一直对上述的说法深信不疑，直到就读预备中学¹的高年级

1. 预备中学 (prep school)，在这里指的是高中，通常是以培养学生继续升学为主的私立学校。

时，念到有关新英格兰地区在 1800 年代早期的经济状况，我才开始心生疑窦。在当时，大部分有赚头的大洋航线，走的并不是直接从美国到西印度群岛的路线。船只是航行到更东边的非洲，在那里用兰姆酒换取奴隶，然后再用奴隶换取糖浆。

我很震惊，我从没想过我的家族事业——布鲁斯特资产公司，竟然是建立在奴隶制度的伤痕上。后来，我放假回家，问了父亲这件事。我一直等到晚餐过后，只剩我们父子俩单独在书斋里，才问他布鲁斯特船长是不是其实是个奴隶贩子。

就算父亲被我这单刀直入的问题给吓了一跳，他也没有表现出来。他停了一会儿，把报纸放下，上前去拿他的苏格兰威士忌，然后清了清喉咙说：“没有人知道船长究竟做过些什么，毕竟那都是 200 年前的事了。我曾经寻找过答案，但是几乎毫无所获。不过，我相信像你和我这样受过良好教育的人，必然会断定威廉·布鲁斯特的巨大财富，是来自于比糖浆更不道德的财源。”说完，他眨眨眼，轻拍了两下鼻子，回头继续读报。

我很怀念我的父亲，他总有办法让我觉得自己很特别。例如，我俩总会分享一些别人不知道的私房笑话。他是我见过最亲切的人，而在我此生之中，我记得他虽然发过脾气，但只有两次。

第一次发生在我询问有关船长的事的同一周，不过，他发脾气的事和布鲁斯特资产公司市侩的发迹过程无关。事实上，我不记得我们后来还谈过那件事。

让我父亲光火的，是他弟弟恩斯特的意外拜访。恩斯特比我父亲小 8 岁，个性有点放荡，总爱惹是生非。他的身材过胖，苍白的脸上蓄着像铅笔一样细长的胡须，和我父亲有着强烈的对比。就算不能说他是个害群之马，但他的出现往往预告着一场家族的混乱。

那个周末一如往常。星期天早上，恩斯特突然出现了，自己开了门走进来。大家虽然欢迎他，却还是觉得出乎意料。