

ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ

思移力

[俄]瓦季姆·泽兰德 著

窦岩 译

移念之间，释放生命最大能量



俄语版《思移力》畅销全球，售出超过**120**万本！

英文版、德文版、日文版……全球超过**10**个国家热销中！

《思移力》热力登陆中国，比《秘密》更有价值的法则！

湖南师范大学出版社

ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ

[俄]瓦季姆·泽兰德 著

窦岩 译

思移力

移念之间，释放生命最大能量

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思移力 / (俄罗斯) 瓦季姆·泽兰德著; 窦岩译. —长沙:
湖南师范大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5648-0492-3

I. ①思… II. ①泽… ②窦… III. ①人生哲学
IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第083490号

《ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ.

Ступень 1: Пространство вариантов》

Автор: Вадим Зеланд

本书简体中文版由俄国Ves Publishing Group, JSC, 经Lexpa, Inc与北京麦士达版权代理有限公司
授权给湖南师范大学出版社出版发行

思移力

[俄]瓦季姆·泽兰德 著 窦岩 译

◇总策划: 达闻天下

◇责任编辑: 鱼建华 温雅卿 莫 华

◇责任校对: 刘红兵

◇装帧设计: 艺和天下

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731.88853867 88872751 传真/0731.88872636

网址/<http://press.hunnu.edu.cn/>

◇经销: 湖南省新华书店

达闻天下(北京)图书有限责任公司

◇印刷: 北京中印联印务有限公司

◇开本: 710×1000 1/16

◇印张: 14.25

◇字数: 161千

◇版次: 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

◇书号: ISBN 978-7-5648-0492-3

◇定价: 29.80元



亲爱的读者：

无须质疑，说的就是你。

像其他人一样，你向往富裕、舒适、健康和顺利的生活，但生活却总以你意想不到的形式向你发号施令。你就像一叶小舟，颠簸在湍流之中。在追求幸福的道路上，你采取过许多的方法，然而在当今的社会里，你还可以用传统的价值框架勉勉强强地获得成功与幸福吗？

在这本书中，我们会向你阐述一些神奇的东西——所有的一切都将让你感到十分的惊讶，甚至是不敢相信。不过，我们并不会强迫你去相信。在书中，我们也只是列举了一些让你自己能够去加以验证的方法。而那个时候，你将会彻底改变看待事情的原有观点。

自我控制是一种功能强大的方法，它能赋予你力量去创造平常人无法创造的事物。也就是说，从此“你能用自己的判断掌控自己的命运”！世界上没有神迹，人生的前方还有很多事情等你去做。然而你终究会相信：未知的现实世界比任何神秘主义都更令人惊讶。

“如何取得成功？如何获取财富？如何成就幸福人生？”现在，这一类书已经很多了。锦绣的前程真的是吸引力十足啊！谁都想拥有这一切，因此，谁都想要翻阅一下这一类的书。然而，这类书都却只提及关于如何锻炼、沉思及自我调节的内容，很快就让人反感。



思移力

移念之间，释放生命最大能量

生活就是这样，我们总是身处连续不断的“考试”当中，偏偏这类书又总是让人耗尽全力，使尽浑身解数，感觉好像要把自己榨出更多的东西来。

很多时候，你可能认为自己不够完美，甚至是对自己不满意。这个时候，你很可能也会认为自己应当做些什么改变，然后获得些什么。但在你的内心深处，你可能根本就不想有任何的改变！即使改变是正确的。亲爱的朋友！请不要相信别人说你不够完美！要知道，别人没有任何理由认为他更比你了解自己！你完完全全没必要去改变自己！那根本不是你要走的方向！

我们不需要去做任何练习、沉思或自我反省。自我控制也不是另一种用来让自我变得至善至美的新方法，相反地，自我控制是一种思考和行动技巧，目的就是要让我们获得所盼望的东西。不是挣得，而是获得；不用改变，只需回归。

我们在生活中都犯过许多错误，而又总幻想能够回到过去，重新来过。朋友们，我不是要告诉你“会有童年时骑着游乐场旋转木马般甜蜜感受”，而是要告诉你“错误是可以修正的”。某种程度上，这就有点像是回到过去，甚至更像是“迈向过去”。这些话的含意只有当你读到本书后面的时候才能够切实理解。并且，这些内容也是你在别的地方读不到的。亲爱的朋友！让自己准备好迎接意料不到的内容吧！我相信，越是感到意外，越会令您畅快！



目录

一 选择合适的人生

——理想和现实的差距，只能缩小

你的命运需要“自我控制”	2
每个人都有“选择空间”	10

二 抓住命运的“钟摆”

——幸福与不幸，在一念之间

认清思维能量的破坏性	34
思维能量之间的斗争	40
摆脱思维的绳网	44
你总是得到你不想要的东西	49
对不喜欢的东西说拒绝	51
换一种方式解决问题	57
复杂问题的简单解决	63
彻底放下烦恼的束缚	66

三 抓住成功的“波浪”

——你的思想会像回旋飞镖一样，再次回到你这里

独立自主地自由选择·····	70
随时监控自己的思绪·····	74
积极转变自我心态·····	78
下意识的自我调整·····	83

四 把握成败的平衡

——关注，但不要担心

让自己放轻松一些·····	86
不要不满和指责·····	93
不要产生依赖心理·····	99
不要理想化和估计过高·····	102
拒绝蔑视与虚荣·····	108
抛掉优越感与自卑感·····	111
想要拥有和不想拥有·····	116
合理对待罪恶感·····	121
正确看待金钱·····	128
不必执着尽善尽美·····	132
掌握事情的重要性·····	135
由斗争走向平衡·····	140

五 感应事物的转变

——不要让消极的资讯影响自己

一切都在代代更替·····	148
摆脱消极的漩涡·····	154
远离灾难的影响·····	157
用和平来对抗战争·····	160
不要担心失业·····	163
对疾病不屑一顾·····	165
克制自己的恐慌·····	168
改变贫穷重在行动·····	170

六 选择命运的“流向”

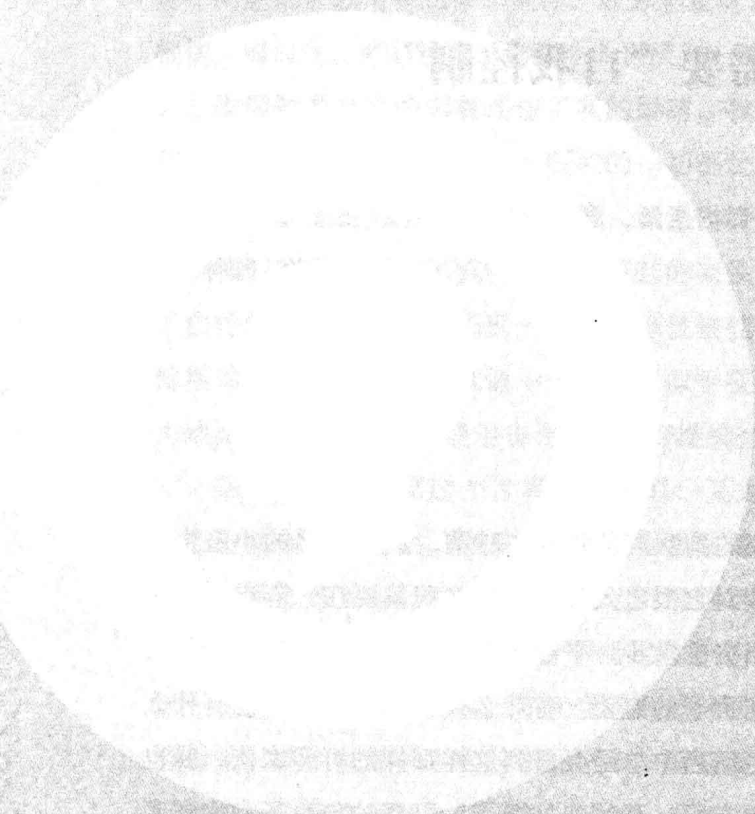
——当你随波逐流的时候，世界迎面向你走来

正确利用自己的信息场·····	178
理智地思考问题·····	182
不要请求、抱怨和争斗·····	188
不要随波逐流·····	193
把握人生的“指示路标”·····	200
多给自己一些自由·····	208



一、 选择合适的人生

——理想和现实的差距，只能缩小





思移力

移念之间，释放生命最大能量

■ 你的命运需要“自我控制”

如果不能掌握自己的生活，就会被他人控制。

——约翰·阿特金森

清晨，我被邻家的狗吠声从睡梦中吵醒，这个可恶的小畜生总是影响我的睡眠，我对它恨之入骨！为什么我偏要在一阵狗叫声中醒来？或许我应该出去散散步，平静一下心情，想办法努力转移自己想要放火烧毁邻居房子的愿望。有什么样的狗崽子，就会有什么样的女主人！我的生活当中总是会碰到这样那样的可恶家伙，躲也躲不掉。我胡乱穿起衣服，开始四处漫走！可恶的狗崽子，你到底在哪里？我非要找到你，然后把你扔出去不可！

外面雾气腾腾，一片潮湿。我沿着泥泞的小路在丛林中穿行，树叶快要落尽了，近半米高的灰色树干都暴露了出来。为什么我要生活这样的困境当中呢？我拿出一根香烟，但好像不太想抽，然而多年的习惯告诉我，现在我应该抽根烟。不知道从什么时候开始，香烟对我来说成为必需的东西了呢？我知道早晨抽烟对空腹的人非常不好。在以前，香烟总是能够给一群快乐的伙伴带来满足，因为香烟代表时尚、自由、与众不同。但休息的日子即将结束，多雨而灰

色的工作日来临了，还附带着一大堆纠结恼人的问题。不管多少次，每个问题都可以用香烟来解决掉，好像总是对自己说：“我现在先抽根烟，喘口气，然后再回到到那令人讨厌、一成不变的生活中去。”

香烟散发出来的烟雾迷住了我的眼睛，我像一个受尽委屈的小孩，用双手捂了一会儿眼睛。所有的一切都让我感到厌烦，哪怕是在这里。好像是为了验证我的想法，就连白桦树的树枝，也阴险地弓下腰，重重地打在了我的脸上。可恶的家伙！我发了疯似地折断了白桦树的树枝，将它扔到一边，白桦枝被挂在了树上，开始不停地摆动和随意地摇晃，就像一个小丑，似乎在向我展示我是如何无力地面对这个世界的，我沮丧无比，只好继续往前走。

每次当我尝试同这个世界作斗争时，无力感就开始向我屈服，我心中就会升起希望，但紧接着我就会重重地碰一鼻子灰。英雄们能够扫除道路上的所有障碍，并且达到最终目标，但那只是电影中的情节，现实生活中并非那样。生活就像赌博，一开始你可能会赢，第一次、第二次、第三次，你就会想当然地认为自己是胜利者；在你看来，整个世界都在你的掌握之中，但最终的结果总是你输得一塌糊涂！你仿佛是那节日盛宴上的鹅，先是被主人养得肥肥的，然后被烤熟，在优美的音乐声和嘲笑声中被主人一口一口地吃掉。其实，你犯了一个严重的错误——你不知道这并不是属于你的节日。真是大错特错了。

我在这些悲伤的思绪中挣扎着，不知不觉地走到了海边。浪花用力地冲刷着沙滩，寒冷而又潮湿的海风打着我的脸。体态臃肿的海鸥们懒洋洋地走在岸边，啄着那些腐烂发臭的东西。在它们看来，眼前的这一切不存在一丝情感和智慧。它们的眼中只有寒冷而黑暗的空洞。好似反映着我周围的整个世界，满是寒冷、仇视。



思移力

移念之间，释放生命最大能量

有一个流浪汉，他在岸边捡着空瓶子，我向他大喊：“去你的地狱吧！你这个脏鬼。”

可是他不仅没有离开，反而一直朝我走来，我只想一个人待一会儿，他可能是要过来向我乞讨。我最好还是回家去吧！这是怎么了？整个世界难道就没有一个安静的地方，我已累得虚脱！这种疲倦感经常伴随着我，即使是在我休息时。我就像一个犯人，了无生气的等待判刑的日子来临。好像不久后，所有的事情都应该会改变，新的生活马上就要开始了，那时候我将成为另外一个人，能为生活而感到高兴。但是，所有这些都是发生在将来，现在的我，依旧单调而寂寞，过着不堪忍受的生活。我一直在等待着，但美好的事情却一直没有到来。

现在的我，就如同平常一样，吃着难以下咽的早餐，开始乏味的工作，并又一次迫使自己作出某些成果来——所有这些成果都是别人所需要的，我根本不在乎。在烦躁而抑郁中，我开始了一天的脚步。

我从簌簌作响的晨星中醒来，为什么我老是做这么忧郁而凄凉之梦呢？仿佛我又回到了以前生活的某个片段中，幸亏所有的一切都只是梦而已！我慵懒地伸了伸腰，就像我那只小公猫做的那样。那只公猫真是个大懒汉，松散地躺在那里，只有耳朵轻微地抖动，好像在向我报告它知道我回来了。快起来，小胡子懒猫，咱们一同去散步。我给自己预定了阳光明媚的一天，现在开始向海边出发。

小路穿过森林向前延伸着，晨星簌簌作响的声音渐渐同各种声音交织在了一起。有个小家伙的叫声很出众，它就在灌木丛中“咕噜！咕噜！”地叫着。这个毛茸茸的一小团东西，它怎么能够发出那

么大的声音呢？我以前竟然从来没有想到过：所有的鸟儿都有不同的鸣声，但在群鸟鸣声中从来不会出现一个不和谐的声音，就算是经验丰富的交响乐团也无法演奏出那么美妙动听的音乐。

阳光照耀丛林，整个树林在阳光之中呈现出立体的纵深感和鲜艳的色彩。

小径将我带到海边，碧绿色的波浪与暖暖的风低声交谈着，海边是那么的无边无际，空空荡荡，荒无人烟，但我却感到了舒适和宁静，就如同这里是这个嘈乱纷杂的世界专门为我开辟的一块僻静角落。

有人曾说，周围的世界只是我们自己为自己树立的错觉。哦！不！我可以非常自信地肯定，所有这些美丽的场景都是真的，不是我个人幻想出来的产物。

尽管此刻悲伤的梦境印象还在困扰着我的思绪，但我已经开始回忆起自己过去的生活了，那时候的生活那么枯燥乏味、暗无天日。同许多人一样，我经常尝试着要求从这个世界上得到我觉得可以应付的东西，但这个世界却总是冷漠地对我的要求不理不睬。那些经验丰富的智者会告诉我：这个世界不会轻易屈服的，需要你去战胜它。那时候我就尝试着与这个世界作对抗，但无论怎么样都没有办法达到自己的目的，却常常累得筋疲力尽。这个时候那些智者就会给出他已经准备好的答案：你的问题在于，先改变自己，然后才能适应这个世界。于是我就尝试着同自己作竞争，但最终发现，这样更难。

然而突然有一天，我做了个梦，梦中我仿佛置身于一个美丽的大自然保护区当中，美丽的景象环绕着我。我随意地漫步开去，充分享受着身边的美景。这时，突然出现一个脾气暴躁的白胡子老头——很

可能是大自然保护区的看门人，他一声不响地注视着。我朝他走过去，刚想张嘴说话，他却突然恶狠狠地挡住了我，用冷冰冰的语调对我说，他不想听我讲任何话，他已经厌倦了贪婪而又任性的访客，他们总是得不到满足，经常会要求索取些东西，并且大声地喧哗着，走后留下一大堆垃圾。我表示同意地点了点头，继续朝前走去。

美丽而又独特的大自然保护区的环境让我吃惊，为什么我以前没有到过这里？我像中了邪似的，开始在那里漫无目的乱逛乱看，周围美丽的自然环境简直无法用语言来表达。这不由让我兴高采烈得脑子一片空白。

很快，我又看到了先前那个看门人，这一次他的表情缓和了许多，他做了个手势让我跟在他后面。我们一起爬到了墨绿色小山丘顶上，面前展现出一幅秀丽的山谷美景，山谷里有住民，许多别致的小房子掩映在绿树红花中，仿佛神话中的美丽画面。如果画面看上去像是虚无缥缈的话，那么看着这幅画卷就会带着感动了，我心中产生了怀疑，是不是这样的场景只是在梦中。我带着疑问看了一眼看门人，他只是微笑地捋了捋胡子，似乎想要说：“那没什么！”

很久之后，我们走下山谷，这时候我开始意识到我已经记不得自己是怎么来到这里的了，我竭力想从老头那里找到一些答案。当时我觉得已经做了十分愚蠢的观察，居然还在想什么是应该的，能够生活在那美丽环境中已经很不错了。因此，看门人稍微带点气愤地回答道：“谁不让你成为他们其中的一员？”

于是，我开始老生常谈地说起来，不是每个人都出生在奢侈的环境中，没有人能够自己选择自己的命运。看门人看了我一眼，就好像在看一个傻瓜，然后说道：“问题就在这里，每个人都可以自由地为自己选择任何命运，我们拥有唯一的自由就是选择的自由，每

个人都能够选择自己想要的东西。”

可是这样的评论判断怎么也不能说服我关于生活的已有认识，我本来开始想提出反对意见，但看门人好像根本就不想听我解释。他对我叫道：“笨蛋！你自己拥有选择的权利，而你却不利用它，你甚至根本就不明白，选择的真正含义是什么。”

我开始不停地胡言乱语，我怎么能够选择我想得到的一切？可以想象一下，在这个世界上，只要存在的，就是合理的！就在这时，我突然意识到，这只是一场梦，困惑的我，当时根本不知道如何让自己从那种奇怪的环境中挣脱出来。

根据我当时的回忆，我暗示了一下老头，这只是在梦境中，就如同在现实当中一样。老头开始一阵胡言乱语，其中包括他所理解的自由，我的这些评论并没有触犯到看门人，他也只是以哈哈大笑来响应我。我当时已经意识到了情景的荒谬（我为什么要同这个我梦境中遇到的人进行争论呢？），我开始想：这时候我最好马上醒来。老头仿佛已经猜到了我的想法，他说道：“够了，我们的时间不多了。我从来没有想到他们会给我派来像你这样的白痴，但不管怎么样，我都必须完成自己的使命。”

我本来想问他，究竟是什么样的“使命”，“他们”又是一些什么样的人。但他对于我的问题却不予理睬，反而给我提出了他自己的问题，在我当时看来，那完全是十分荒谬的谜语：“每个人都能够获得自由来选择自己想要得到的一切。那么，怎样才能得到这样的自由？如果你猜出了问题的答案，你的苹果就会掉到天上去。”

还有什么苹果？我已经开始失去了耐心。我不准备猜出什么东西，因为这只是在梦中和神话中才可能出现的神奇事情，在现实生活中，苹果最终只会掉到地上。对于我的这些争辩，老头回答道：“够

了，走吧，我应该给你展示点东西看看！”

我从睡梦中醒来，有几分遗憾地意识到，我已经记不得梦是如何继续的了，但我心中却有一种十分清晰的感觉，好像那个看门的老头在我的身体中注入某种信息，而这种信息让我无法用语言来形容，在我的记忆中好像仅仅留下了四个令我并不太明白的字：自我控制。在我的头脑中不停转来转去的唯一想法就是没有必要去配置自己的世界，因为所有的东西都已经很早就建立了，并没有我的参与，也是为了我自己的幸福，没有必要为了太阳底下的一块地方与这个世界作抗争了——这是最没有效果的方法。很显然，已经没有人可以阻止我为自己选择那样的世界，那个我想要追求的生活方式。

最初，我觉得那样的想法很荒诞，甚至宁愿忘记关于那个梦中的所有事情。但是很快，令我感到十分吃惊的是，我发现在我的记忆当中开始浮现出一幅十分清晰的画面，画面的内容好像是看门人是如何理解“选择”这个单词的，以及怎么样去做选择。这个时候，对于看门人谜语的解答居然自己来了，就像知识无所不在，每一天在我面前都会展示出新的东西，每一次都让我体验着巨大的诧异，近乎于恐怖。我不能够合理地解释说明这些知识是从哪里来的，但是可以确定以及肯定的是，这些答案与知识不是我自己编造出来的。

从我开始学习自我控制，并且逐步实践的时候，我的生活便开始充满了快乐的意义。每个人，将都会明白，哪怕只是自己做了一点点的创作，创造出来的东西都将会给自己带来多么大的快乐和满足。但这与创造自己命运的历程比起来并不能算什么。尽管，“命运创造”这个术语按照它平常的意思在这里完全不合适。

自我控制——这是一种选择自己命运的方法，简单的说，就如同在超市里选择自己要的货物一样。所有的这些是什么意思呢？这正是我想要写的东西。你知道为什么苹果能够“掉到天上”吗？你知道什么是“簌簌作响的晨星”吗？这世间，还有着其他许许多多不平凡的事情，你，都知道吗？