

李欣频亲身实践后发现《秘密》里还有10个你不知道的秘密

秘密副作用

李欣频◎著



中信出版社 · CHINACITICPRESS

秘密副作用

李欣频◎著

中信出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

秘密副作用 / 李欣频著; — 北京: 中信出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5086-3332-9

I. 秘… II. 李… III. 心灵学—通俗读物 IV. B846-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第077974号

秘密副作用

MIMI FU ZUOYONG

著 者: 李欣频

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京画中华印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 7 字 数: 90千字

版 次: 2012年6月第1版 印 次: 2012年7月第4次印刷

京权图字: 01-2011-7276 广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3332-9/G · 812

定 价: 29.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。
投稿邮箱: author@citicpub.com

服务热线: 010-84849555
服务传真: 010-84849000

缘起

2007年3月，我在台北学学文创开了人生创意课，当时就是以在网络上流传的《秘密》影片作为教材，佐以量子物理学的观点，跟学生讲解“创造的法则”。

我还记得第一次看到这影片时，非常惊讶我过去所用的想象创造法，原来有这么一个专有名词——“吸引力法则”。

巧合的是，我班上的学生谢明宪，早在我还没介绍这部影片之前，就已把此片翻译成中文配了字幕给他的好友看。方智出版社主编赖良珠问我《秘密》是否值得出版时，我非但大力推荐此书一定要出，而且预言一定大卖，并推荐谢明宪作为此书的翻译者（从未翻译过任何一本书的他，就是“心想事成”的最佳示范者）。后来这本书在2007年7月上市后销售百万册，突破了台湾出版界的纪录，在内地也卖得非常好！

我还记得当谢明宪成功取得翻译此书的工作时，他问我：“老师，你没有觉得这本《秘密》怪怪的吗？有些道理似是而非，而且误导人的地方还不少。”

我说：“我知道啊，但因为现在很多人都在悲观的氛围中，总得要有一本简

单易懂，而且还有影片讲解的书，让绝大多数的人能从负面的惯性中脱身，正负能量先取得阶段性的平衡后，才能往上拉到更高的层次继续探索。这本书在目前的情形下利多于弊，所以还是要先出版。”

五年过去了，自己也从《秘密》的推荐者，成为亲身实验“吸引力法则”的实践者，而且有满满的心得可以跟大家分享。

基本上，《秘密》算是一本鼓励大家正面思考、相信自己创造力的好书，而它阶段性的任务也做得非常好——让很多人开始反转悲观的视点，努力往正面的方向去努力。

我自己也是“吸引力法则”的成功实践者，让我顺利吸引到免费的迪拜帆船酒店之旅，顺利进了北京大学博士班并同时教书，以及大大小小无可数计的惊喜、奇迹与礼物，可谓是此生中影响我最深的十本书之一。

但正如同一开始我跟谢明宪所持的共同疑问，知道这本书有很多说不清楚、观点互相矛盾的地方，主因是这本书的作者太多，每位作者分属不同的领域与层次，这么多观念全合进一本书，难免会有前后立场不一、用字与观

点有差异的状况发生，这些地方就是许多人在实践“吸引力法则”时失败的原因之一。再加上我看到一些《秘密》的副作用开始发生，于是决定把自己亲身领悟的心得，整理成一本书跟大家分享。

这五年来我持续在心灵修行的路上探索不懈，《秘密》书中隐藏的许多问题也一一浮现出来。在我实际应用了五年的“吸引力法则”，直到我决定放掉这法则时，我才真正做到“心未想事已成”，并享受“活在当下”的大圆满状态！

现在，大家该知道《秘密》哪些地方易被误导误读的时候到了。

希望所有看过《秘密》的读者，不再被该书的框架局限住广大的创造力，从“正面思考”的紧箍咒中解脱出来，并继续往更高的层次走，开始自由创造我们无法预期的人生！

目 录

第 1 篇	正面思考 ≠ 正面感觉。 并非由“心像”或“思想”产生吸引力， 而是感觉与情绪！	001
-------	--	-----

029	人们不知自己真正要什么， 于是“心想事成”就成了灾难！	第 2 篇
-----	--------------------------------	-------

第 3 篇	你想要的， 你现在身上就有！	051
-------	-------------------	-----

069	你想要的， 如果你现在身上没有， 就算“假装”也吸引不过来！	第 4 篇
-----	--------------------------------------	-------

第 5 篇	你的许愿， 会受限于你的想象力不足！	093
-------	-----------------------	-----

富足吸引富足法则：
当你不再需要吸引任何东西的时候，
你原来需要的人事物，反而倒过来需要你！

第 6 篇

107

第 7 篇

越努力只选择“正面”，
对等的“负面”就直接进家门，
躲都躲不掉

135

不判断、不选择、不惯性反应、正负全然接受；
在两极之上才是创造的源头！

第 8 篇

159

第 9 篇


“期待”就是把你带离当下，
本身就是错误的创造法则！

177

生命蓝图高于创造法则之上

第 10 篇

193

A black and white photograph of a tropical beach. The foreground shows the rippling surface of the water. In the middle ground, a sandy beach is visible. The background is a dense line of palm trees under a clear sky.

正面思考 ≠ 正面感觉。
并非由“心像”或“思想”产生吸引力，
而是感觉与情绪！

第 1 篇



真正启动“弦能量线”的，
并非你在想什么，而是你在感觉什么

这本《秘密》一开始，就提到作家鲍勃·普罗克特（Bob Proctor）的一句话：“你生命中所发生的一切，都是你吸引来的，它们是被你心中所抱持的‘心像’吸引而来，它们就是你所想的，不论你心中想什么，你都会把它们吸引过来。”

“秘密的揭露”这篇也提到：“吸引力法则说‘同类’会吸引‘同类’，因此当你脑中出现一个思想，也会吸引其他同类的思想过来。”

而据我所体悟的是，“心像”或是“思想”并非启动“吸引力法则”的关键，“感觉”与“情绪”才是。

在进一步阐述以上观点之前，我们先来简单认识现在最热门的量子物理学。

长期以来，宏观的牛顿力学与微观的量子物理学对立，形成了“用牛顿力学解释广宇宙”与“用量子物理学解释微宇宙”分道扬镳的情形，于是“弦理论”的兴起，消弭了这两个理论之间的缝隙。

量子物理学的进化版——弦理论，依据日本物理学家加来道雄（Michio Kaku）所述，是在1968年由物理学家韦内齐亚诺（Gabriele Veneziano）发现的，他本来是要寻找能够描述原子核内强作用力的数学函数，在一本老旧的数学书里，他找到了有200年之久的B函数（Euler Beta Function），这函数能够描述他所要求解答的强作用力，但不久之后，美国理论物理学家伦纳德·萨斯坎德（Leonard Susskind）发现，这函数可理解为：一小段类似橡皮筋那样，可扭曲抖动的、有弹性的“能量弦线”，而各种粒子彼此之间的差异，只是这弦线抖动的方式和形状的不同而已，这在日后则发展成“弦理论”。

弦是世界上所有物质的最基本结构，大到星际、银河，小到电子、质子以及夸克这一类的基本粒子，都是由“能量线”所组成的。我们可以把整个宇宙看成一首气势恢宏的弦乐交响曲。

弦理论的发现，等于是“能量形成物质”非常有力的科学证明：各种能量弦汇聚成不同的实体物质（粒子）。

真正创造万事万物的最基本元素，深究到底就是一个正在振动的弦，这“弦”就是我们常讲的“振动频率”，即是我们讲的“感觉”、“情绪”、“能量”、“磁场”，而非“心像”、“思想”。

我举个例子，如果有人很想要一部跑车，如《秘密》影片所示范的：他憧憬自己正在驾驶一部跑车，但如果他内心底层的感觉是怀疑的，就算他假装很愉快地开着虚拟的车子，这“心像”或“思想”还是无法产生对应的“振动频率”，否则一堆正在在线游戏驾驶跑车的玩家，岂不一一都变成了跑车车主？

《秘密》书中，乔·维泰利博士(Dr. Joe Vitale)在“强效的方法”这篇提到：“此时，这全像式的体验是如此的真实，甚至你连真的车子也不需要，因为你感觉自己已经拥有了它。”这部分是很多人难搞懂的，什么叫做“体验如此真实，甚至你连真的车子也不需要”？

以前我的理解是，只要你虚拟自己在一部跑车上，用细微的感官想象力去感受车速、风、眼前道路……兴奋愉快到即使没有这车子也一样过瘾，这种“逼真的想象力”才是吸引一部跑车之源。

但后来我实验了非常多类似的例子，发现很难精准地吸引某一件特定物品（书中几个“成功吸引特定人事物”的个案可说是特例，虽然我自己也实验成功了：免费入住迪拜七星级帆船酒店、被邀去云南香格里拉等等），但可以很轻易地吸引一连串类似的感觉，包括我去豪华别墅体验彻底放松，事实上并没有为我吸引来这栋相同的别墅，而是创造出一连串演讲或是广告代言的出差机会，住宿之地大多是可以享受顶级SPA的度假饭店。

也就是说，真正启动“弦能量线”的，并非你在想什么，而是你在感

觉什么；重点不在“心像”与“思想”为何，因为同一个“心像”或是“思想”会有上千万种不同的感觉、情绪，关键点在于“感觉”、“情绪”为何，因为“感觉”、“情绪”才是振动频率。

这就是为何《秘密》书中的约翰·阿萨拉夫 (John Assaraf) 说：“思想有它的频率。”这句话要佐证作家迈克·杜利 (Mike Dooley) 所说——“借由吸引力法则，你的思想变成生活中的实物”时出现了问题，这也是许多人努力心想却事不成的原因，因为许多读者以为只要“想”自己要的人事物就行了，却忘了“情绪”、“感觉”比你所想的事物重要得多，甚至你不需要想特定的人事物，你只要将“振动频率”调成一致，与此振动频率相对应的人事物自然会过来。因此要随时保持觉察力。

《秘密》书中有一篇“秘密的运用”提到：“把自己带到想要事物的频率，当到达那个频率，你想要的就会出现。”

“你的秘密”这篇提到：“你的力量就在你的思想里。”所以现在我们知道了，不是把自己带到想要“事物”的频率，而是想要“感觉”的频率，因为你的力量就在你的“感觉”里。

一直到《秘密》这本书的中间，杰克·坎菲尔德 (Jack Canfield) 才指出：“其实是‘感觉’在创造吸引的力量，而不是心中的‘景象’或‘思想’而已，如果你正面思考仍然没有感受到丰足、爱、喜悦，那就无法产生吸引的力量。”可是《秘密》全书几乎前大半都是以“心像”或是“思想”作为“吸引力法则”的启动力量，如果读者没注意到原

来还有这样的区别，那么前面这些以“思想”或“心像”启动“吸引力法则”的文字，就非常容易造成误读，这样的错误还包括“你现在所想的，就在创造你的未来。”以及在“秘密的揭露”这一篇中提到的“如果想改变生命中的任何事，就借由改变你的思想，来转换频道和频率。”

现在终于恍然大悟了，不是你所“想”在创造未来，而是你所“感觉”的才能创造未来，因为改变思想并不能等同于改变频道与频率，只有改变你的情绪感觉才是创造的关键。

举个例子：很多人想要去旅行，这是很多人的思想，却为何没成真？

因为很多人“想旅行”的思想伴随着“想旅行？等退休以后有钱有闲再说吧”“唉！真嫉妒羡慕别人可以去旅行！”……这样的感觉。

所以“想要去旅行”的思想，并不能让他真的可以很快去旅行，而是得看他怎么在第一时间反应出他对“旅行”这两字的真正感觉。

当一个人对“旅行”的感觉是：新鲜、自由、愉快，这样的“振动弦能量”就会创造出与这感觉相应的一连串机会；如果这个人对“旅行”的感觉是：“匆忙”、“紧张”，那有可能会呈现出“匆忙”、“紧张”的场景在他面前——也就是说，“想旅行的思想”不一定会真的帮你吸引到“旅行”这件事成真，而是你对“旅行”的感觉反应，吸引了相对应的状态到你面前。

真正启动“弦能量线”的，并非你在想什么，而是你在感觉什么。不是你所“想”在创造未来，而是你所“感觉”的才能创造未来。

把“梦想的感觉范围拉大，
越大越好”

《秘密》书中鲍勃·道尔 (Bob Doyle) 提到：“去试开那辆车、去为那房子购买家当、进去那房子里参观、尽你所能去产生‘现在就已经拥有它’的感觉……会帮你真的吸引它来到。”

你得弄清楚：你真正要的不一定是那部车子，而可能要的是速度与自由；你真正想要的不是那栋房子，而是要自己独处的空间。

你得先搞清楚真正喜欢的是什么情绪与感觉，让这感觉自行创造出“对等频率”的人物场景。

换句话说，如果你启用“吸引力法则”去吸引某一样特定的人事物，可能会因为没有成功而感觉失落，这失落反而造成反效果。