

人

类

木

马

程

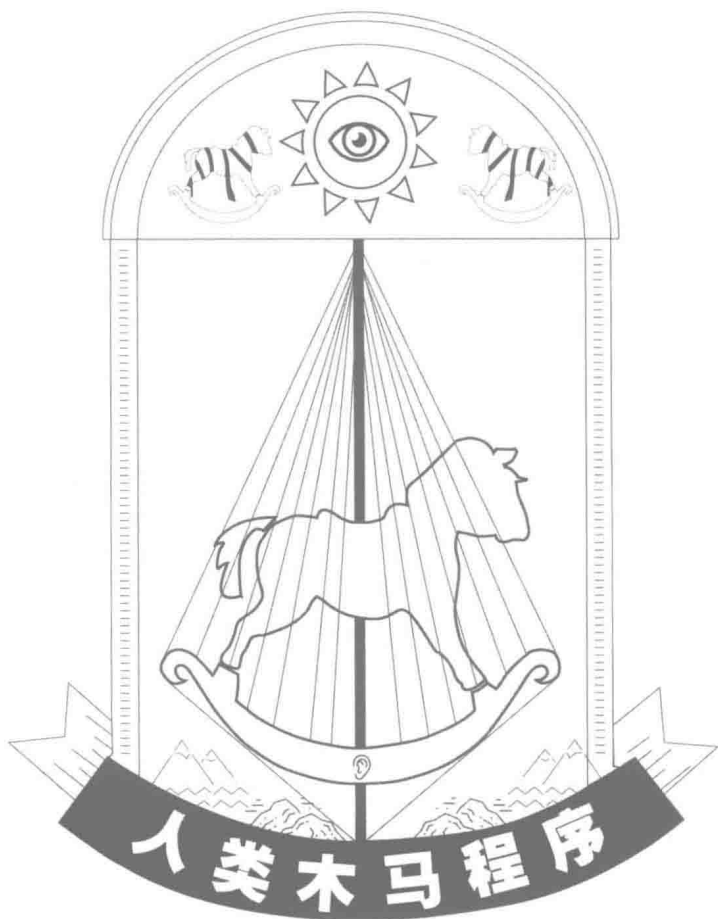
序

人类木马程序

李欣频 - 著

木马程序未清除前
你的“努力”都在强大它
直到耗尽能量
查杀原生家庭植入你体内的木马程序
冲破头脑信念的牢笼

把时间花在哪里
就会显化成怎样的人
我们是自身推演的结果



李欣频

- 著 -

图书在版编目 (CIP) 数据

人类木马程序 / 李欣频著. —北京: 北京联合出版公司, 2019.5

ISBN 978-7-5596-2996-8

I . ①人… II . ①李… III . ①心理学—通俗读物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 046996 号

人类木马程序

作 者: 李欣频

选题策划: 木暮文化

策划编辑: 朱 笛

责任编辑: 咎亚会 夏应鹏

特约编辑: 师丽媛 杨思艺

营销编辑: 金 颖 张睿珺 黄思维

封面设计: 今亮后声

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

字数 181 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9 印张

2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2996-8

定价: 55.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

自序

49岁给自己与这个世界的期中报告

2018年5月8日清晨，我被窗外暴雨打在玻璃窗上的声音敲醒。今天是玛雅历蓝风暴波符之水晶白狗日，代表在暴风雨中清明洞悉并领悟无条件的大爱。说来也巧，《人类木马程序》的初稿就在此刻完成，在我自己出生的波符里。

21岁进广告圈，28岁出版第一本书——我的广告文案作品集《诚品副作用》，35岁跌入人生低谷去印度修行，并写了《做自己的先知》，42岁在北京大学拿到博士学位，49岁完成了《人类木马程序》，这代表我的关注点三个阶段的蜕变：广告文案→心灵修行→人类大数据库，也是三十而立、四十而不惑、五十而知天命的过程。本书将带着我走向六十而耳顺的状态——无木马程序，所以不会再有任何人事物逆耳刺心。

早在2012年，我就在《心诚事享》一书中，以“木马程序”

来比喻人身陷困境难以自拔的状态。2014年讲课时，我以更具深度且更全面的“木马程序”概念，解释了人类无止境“鬼打墙”的自苦循环。通过四年来的近百场演讲、课程、讲座，我累积了非常多的关于读者、学员、亲友以及自身的案例，终于在2018年开始专心写这本书。一口气完成了大约六万字的初稿后，我就去泰国“闭黑关”，紧接着到日本带队禅旅团，赴上海演讲，顺便参观了乌镇的木心美术馆，这三次“中断”浇灌给了我一些意外的灵感养分。加上花了数十小时回看自己过去四年的讲课影像，我几乎无止境地泡在自己的书稿里，每天都以为当天就是完稿日，却越写越多，就像是接了一个从云端永远“下载”不完的超级巨型人类数据库，边下载，边解压，边书写。而我的生活也只能随时配合这股“泄天机”般的灵感间歇泉，抱着电脑陪母亲去医院，带着电脑去旅行、剪发、吃饭，台北奇幻影展期间的空当也都沉浸在书稿中。这本书一直纠缠着不肯放我走，我好像整个人被“绑架”了，自己野放的木马变成完全控制不住的脱缰天马……到了五月中旬，书稿增修到了近十四万字，其过程就像是帮一个雕塑初坯细腻化它精微的神情。我真的爱上了自己的作品，舍不得写完，迟迟不肯交出终稿。

我在乌镇木心美术馆看到一句话：“寂寞无过于呆看恺撒大帝在儿童公园骑木马。”写书的过程就是如此，只能跟这本书在

一起，拒绝了无数个与别人见面叙旧的聚会，每天都被这本书自带的一股宛如亚历山大想踏遍全世界的野心所牵引，拉着我的完美主义，边看边记录人类各种各样的木马程序，透过全景视野观察着自己与周围的人赖在旋转木马上不肯下来。这本书只有在在自己找齐并分析完人类所有问题，在木马程序的万有理论完整后，才会自体分娩出生，才会放过我。

“下载”这部作品时，我也在同步深度扫描自己，一边找木马之毒，一边解毒（解读）。我仿佛是另类的考古人类学家，挖掘考察的同时也在问诊自己、疗愈自己。人类4大类52个模块的木马程序中，80%我都中过，写书的过程中也觉察到自己有好几组木马程序正在发作。书中的每一个案例都是真有其人，但为了避免对号入座，都改了性别，或是隐匿了个人背景资料。

地球是“爱”的人间考场，也是道场，名利、财富、自我、家庭与人际关系、生老病死、美或丑、灾祸或幸福……都只是考试的题型，真正考的是：钱比较重要，还是爱比较重要？名声、面子、尊严比较重要，还是爱比较重要？外表、美丑、别人的看法比较重要，还是心中有爱比较重要？以及要在病痛时反思，自己被恐惧与恨占据了多少生命时间，离爱已经有多远了？

人生不是考对错，也不是考成败，而是在考爱的频率等级。《人

类木马程序》就像人间剧场上方最大型的置顶探照灯，帮每个人在戏外开启“观察自己”的清明视点，一旦醒来就无法逆转。写此书的目的，不是要每个人都完全清除自己的木马程序（这样人间就无戏无趣了），而是在觉察到有哪些木马程序正在影响自己之后，可以随时中止、解除这场梦，或是用“玩家”的角度清醒且尽兴地玩。你也不需要去“叫醒”别人，或许他们还想多睡、多享受、多体验在梦境里的时间，所以不必忙着“拯救”他们（以免拯救世界模组出现）；若有人跟你求救，你可以准确地抛出救援线给他，至于对方是要实时上岸，还是想耽于沉浮再玩一会儿，都是他的自由，请千万不要控制、干扰别人的学习过程。所谓“不介入因果”，就是不要用你以为对的、好的方式去干涉他人自己设计的命运剧本。睡久了总有一天会醒，醒来之后如果感到无聊，可以随时入梦继续去玩，而那时的梦就不再是昏沉受苦的，而是清明精彩的。

文字自带光明，点亮了众人之路，也照亮了自己。这本书规模之庞大，让我也大开眼界，我曾把书稿给挚友罗小姐看，她迟迟没有看完，理由是这本书扫木马的威力十分强大，一边看，一边要停下来检视自己的木马程序，四个星期都没看完全书的1/5。她说没有书在这本书之外，这辈子此书足矣！

感谢朱笛在我一个字都还没写的情况下就签约的信任！谢谢梅姐帮我挡掉无数的人与事，一路护持我的闭关写作，一直小心

翼翼地保护我的梦想。2018年是我48周岁本命年，这本《人类木马程序》是我给自己和这个世界的期中报告。自此之后，另一个全新的生命维度将被打开，希望它也能带着你们一起跳出梦境，醒来就会发现：此时此地已是无所不在，与生俱来早已无所不能！

李欣频

自序 49岁给自己与这个世界的期中报告

第一章 如同计算机一样
人类也有木马程序 ...001

藏身于头脑中的人类木马程序 ...003

觉察并破解木马程序，掌握自己的生命剧本 ...007

第二章 人类木马程序的特征 ...015

第一个特征 ...018

第二个特征 ...023

第三个特征 ...033

第四个特征 ...038

第五个特征 ...044

第六个特征 ...047

第三章 人类木马程序的四大种类 ...051

负向频率 ...052

正向频率 ...055

第四章 自我与人际关系的木马程序及解法 ...057

状态：对自己不自信，对外在环境不信任 ...060

起因：认为自己不被爱 ...061

自我与人际关系木马程序的十种模组与解法 ...062

第五章 感情的木马程序 ...097

感情木马程序的六种模组 ...098

感情木马程序的藏身之处 ...115

第六章 天赋、梦想与金钱的木马程序： 无成本、无上限之天赋财富学 ...143

关于天赋的木马程序 ...144

关于梦想的木马程序 ...152

关于金钱的木马程序 ...160

第七章 导致身心疾病的木马程序 ...203

生病的好处，健康的坏处 ...204

是否带着焦虑、害怕生病的频率去健身、养生 ...205

生病、发生意外的必要性与重要提点 ...207

第八章 木马现形记 ...221

木马程序常见五大模組 ...222

木马程序的藏身之处 ...225

如何扫描、辨认出木马程序 ...242

如何破解木马程序 ...254

第九章 掌握了木马程序的开关 你可以从玩家瞬间晋级 成为人生游戏的创造者 ...265

延伸阅读

书籍 ...270

电影 ...271

剧集 ...274



第一章

+

如同计算机一样 人类也有木马程序



—
chapter
one

大约在2014年，我开始讲授《梦想蓝图》，准备课件时，突然问了自己一个问题：“为什么对于某些人而言，独立自主、创意梦想、天赋才华、财务自由是如此容易，但对于大部分的人而言，却非常困难？”即使我已经出版了《创意天龙八部》，巨细靡遗地讲授了人生创意方法学，仍有许多读者困在自己的“鬼打墙”中出不来。

后来我通过仔细研究数百位读者的来信，以及做一对一咨询，发现大家的问题居然差不多，绝大部分人似乎都中了“集体木马程序”：认为自己不够好、不够美、不够健康、没人爱、没有天赋、不自由、钱不够多、没时间做自己喜欢的事，更惨的是连自己喜欢什么也不知道，老是事与愿违，找不到生命的意义与使命……初步归纳，这些问题基本上是教育、社会、媒体三个因素共同导致的结果。于是，我开始研究计算机“木马程序”的概念，看看是否与我所谓的“人类集体木马程序”有对应性。

藏身于头脑中的人类木马程序

“木马”这个词源自希腊神话“特洛伊木马屠城记”（Trojan House）：攻城的希腊联军假装撤退后留下一匹木马，特洛伊人视它为战利品带进城中，当他们在庆祝胜利时，躲在木马肚子裡的希腊士兵悄然出来开启了城门，援军进入，深夜突袭，成功夺下了特洛伊城。而“木马程序”的定义是：远程控制计算机软件的黑客工具，在用户不知情或是未经同意的情况下入侵计算机，在启动时破坏、修改数据，或使之无法运作。也就是说，计算机木马程序是以表面上看起来有用的软件，包藏恶意程序，从网络进入计算机系统后，在用户未注意的时间点启动，破坏或夺取个人私密数据，进而控制用户的整个计算机系统。

木马程序具有**隐蔽性**（很难被确定具体感染位置）与**非授权性**（控制端拥有大部分该用户的操作权限）两个特点。如果用这一定义来比喻“人类木马程序”，也是通用的：

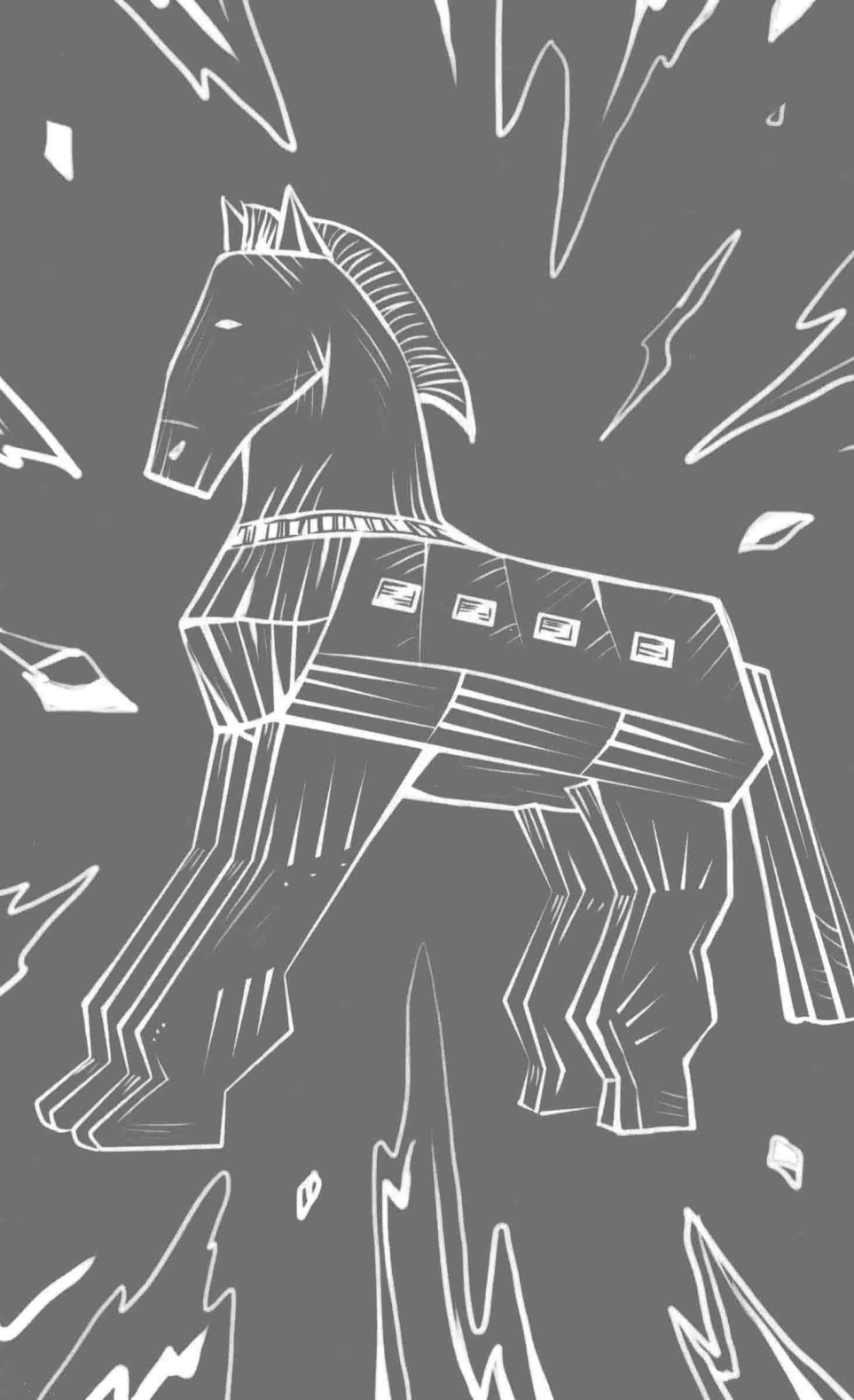
1. 植入；
2. 受其控制、无自由意志、信以为真；
3. 无法正常运作。

绝大部分人的头脑中也埋藏着这样的木马程序，一如计算机中毒，人们会在毫无觉察的情况下被篡改潜意识、控制自主性与行为，在相同的情绪情境中一再受困，不断制造出无意识的“鬼打墙”，在不快乐与挣扎中轮回，而这些木马程序即是人生的框架。以电影《盗

梦空间》(Inception)为例，inception就是“被植入信念”的意思，一旦被植入某组信念，那之后所有的决定都会以此模組的相应频率来反应，除非当事人发现，否则木马程序会控制整个人持续性死机，直到自毁崩盘。这就是法国数学家布莱兹·帕斯卡(Blaise Pascal)所说的：“人类的悲剧，始于无法独自坐在一个安静的房间里，因为疯狂会逼疯自己。”

举个简单的例子：一个女生老是嫌自己长得不够美，依她自己陈述，原因是母亲从小就对她说“长得不漂亮的人要更努力”。如果更客观且精确地回溯，事实可能是这个女生“以为”母亲觉得她不美，并将此放大成“大家都觉得她不美”，继而认定“自己不美”。母亲可能也曾说过她美，且远远超过说她不美的次数，但她早已内建“自己不美”的模組且根深蒂固，于是就会从母亲的万千话语中挑出疑似或近似“自己不美”的句子，来符合并加深这组木马程序。甚至有时候她完全听错母亲的原话，把“隔壁女生长得不美”听成“你长得不美”。一旦有了木马程序，就非常容易断章取义、移花接木，把别人的话剪接成符合这组木马程序的概念。唯有当她去问母亲为何要这样说她时，这组木马程序所造成的误会才有机会被当场打破；如果她隐忍未说并从此记恨一辈子，那么她将带着这组木马程序继续创造更多“自己被认为不美”的事件(非事实)。

还有另一个真实案例。我有个得了“被害妄想症”的同事，总觉得妈妈、哥哥、姐姐和身边的人要害他。除非他醒来看到“被害”



只是如虚拟电玩般的幻象，找到投影源头“我是何时开始觉得自己被害”，并决心不要再有这样的幻觉，否则这组木马程序会帮他继续创造更多人生被害大戏。就像一张投影片上有一个红点，在不被改动的前提下，无论投影在木头墙、水泥墙，还是大理石墙上，永远都会有个红点。很多人会怪罪自己的原生家庭，但同一个原生家庭可以有一百万种不同的应对方式，其结果也大不相同。试问，如果我们遇到像奥普拉曾经遇到过的生命事件，我们现在会如何？况且身边的人跟我们讲过亿万句话，怎么就把这句话作为自己的木马程序制造机？这些木马程序并非不可改写，只要用新的眼光重看这句话、另选一句话，或是自己重启设定就可以。

2018年4月，我带队日本禅旅团去看鸣门漩涡，有个团员在我旁边说：“好可怕，感觉就要被卷进去溺毙了。”我很惊讶地跟她说：“咦？我看到的是两股海水相见欢爱的美，感觉有种被强大的爱融化的激动！”

还有另外一个例子。我有个好友，他记得有一次在电视台，母亲抱着才两岁的妹妹上台一起接受采访，却没有抱他，从此中了“妈妈不爱他”的木马程序。之后他很努力地读书、工作、赚钱，让自己的成就比妹妹更大，觉得这样才能“赢”回妈妈的爱。我跟他说：“其实妈妈给你的礼物更大，正因为她没抱你上台，你才比妹妹更努力（因恐惧失去母爱而激发动力），现在是你自己上台接受媒体采访，妹妹反而没有。只有把时间、空间拉大，拉出视盲区，从这个点往回看，