

你好，神

一个精神分裂症患者的自我救赎笔记

陈思 著

你会看到

一个缺爱的孩子在神的点化中

修得聪慧通透



你好，神

一个精神分裂症患者的自我救赎笔记

陈思 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

你好, 神: 一个精神分裂症患者的自我救赎笔记 /
陈思著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2018.5
ISBN 978-7-5596-1928-0

I. ①你… II. ①陈… III. ①人生哲学 IV.
①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第070187号

你好, 神: 一个精神分裂症患者的自我救赎笔记

作 者: 陈 思
责任编辑: 宋延涛
产品经理: 小 九
特约编辑: 黄川川

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)
北京联合天畅发行公司发行
天津旭丰源印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数 335千字 880mm×1270mm 1/32 印张 12
2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-1928-0
定价: 48.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如发现图书质量问题, 可联系调换。
质量投诉电话: 010-57933435/64243832

作者序

谢谢你，降临在这里，此时此地打开这本书。

我知道你是一个可爱的灵魂，相信这本书会为你的生活带来强有力的美好改变。或许，它是一粒种子，能够开出芬香花朵，结出累累的甜美果实。

在每个人的头脑中，都有一股强大、温和、智慧、恩慈、完美的神圣力量，我姑且将这股力量称为“神”。

第一次与神打招呼是在十四岁，直到二十二岁那年读到尼尔的《与神对话》，才知道原来已有人有过相似经历，这让我更乐于接受早已出现在自己头脑中的这位神。我应允这力量，接受它的降临，满怀愉悦地与它联结。它是如此清晰、强力、满溢着爱。《与神对话》这套书给了我无限的灵感。我要承认，这本书中的大部分内容即来自于当时的灵感，其他内容则是我借助神的角色表达出来的。

多年来神的陪伴和引导，如家人，如师长，如朋友，让我感受到无比的暖意，这股力量也是帮助我走出精神分裂症的重要原因之一。本书就记录下了我与“神”探讨的几个话题，包括神的存在、吸引力法则、感恩、情绪、改变、健康、财富、关系、恐惧等二十个篇章。每个部分都是独立的，你可以根据自己的兴趣，随意选择合适的章节来阅读。

第三章完整记述了我从精神分裂症中康复的真实经历。如果你对这个问题感兴趣，请一定把握这个机会。

有人会从中受益，有人会困惑——“这是一本精神分裂症患者写的和神对话的书。太疯狂了，真的可信吗？”

我十分理解你的困惑。

在书写本书时，我已出院一年半，只需定期到上海复查。出院时，我的妈妈问医生：“她现在算不算好了？”那位年逾六十却神采奕奕的医生回答：“她没问题呀。现在幻听、幻觉都没有了，就跟正常人一样，可以学习、工作，这就是好了呀，已经恢复过来了。”

其实，即便是患病中的人，做到很多事情也不是不可能。我知道一位患有精神分裂症的女性，她在时常遭到疾病困扰的情况下，依然获得了名牌大学硕士学位，挺过了两次癌症，完成了多篇作品，并找到了灵魂伴侣和多位挚友。她在仍旧有一些病症的状态下，成了一位精神病学兼职教授和美国新精神分析中心的临床研究员（在一次实验中，她也是被研究者），同时还在为保护精神病患者的合法权益做贡献。她成绩优异，成就超人，而这些都是在她患有精神疾病的情况下实现的。

关于神，最强有力的证据就是你内在的声音（感觉）。请试着去回忆，你是否会在看见一朵花、遇见一棵树、仰望天空的时候，感觉有一股力量在内心流动。这就是与神的联结，只不过并非以文字的形式。与神对话可以是一种感觉、经验、文字、图像、不经意的信息等等。

本书讨论的话题都非常具有实用性，因为我是如此热切地渴望回报世界的馈赠。它让我重新享有健康，这真是一件美妙的事。

很幸运能够看到这本书出版。尽管我用心写作，但这仍是一本稚嫩的书，请多包涵。在此祝福你。

我要感谢你，这本书诞生在世界上，包含了你的功劳。热切祝愿你能够愉快地阅读。

这是一本
建立在许多前辈智慧之上的书
特此感谢
特别献给母亲和挚友们
献给每一个可爱的灵魂

目 录

contents

与神讨论“神的存在” / 001

所谓被神选中，说的就是这种体验吧？

忽然被神搭讪，一切由此展开。

世间所有的偶然，都是可以追溯的必然。

吸引力法则 / 029

有时我们会把注意力放在不想要的东西上，以为这样能避开它。

如果你不想要它，为什么要想着它、注意它呢？

你对任何事物投入注意力，都是在吸引它。

我的故事 / 061

1. 妈妈，爸爸，奶奶
2. 童年记忆，烙进生命里
3. 成长中的转变
4. 身体的磨难，精神的挑战
5. 现实突然变得扭曲
6. 错乱的记忆，可怕的幻想
7. 在最糟糕时迎来转机
8. 我成了“情况最好的病人”
9. 住院生活，你有所不知
10. 当精神科医生为病人答疑解惑时
11. 有人到来，有人离开

感恩 / 121

当你表达了原谅他的意愿，

实际上你已经在这么做了。

情绪 / 139

情绪本身是绝对诚实可靠的，
不分好坏，每一种都有其正面意义。
悲伤哭泣，往往意味着情况开始好转，
愤怒的人，至少很清楚自己想要什么。

改变 / 161

你身体中的粒子总是在做各种运动，
细胞总在生长、死亡、诞生、转变位置，
每时每刻你都迎来一个新的自己，
每过一段时间，你都会拥有一个全新的身体。
你看似没有改变，其实总在改变。
改变时刻在发生。

财富 / 183

束缚性信念：
令你本身的力量得不到发挥，使你无法达成目标的信念。

健康 / 197

“现代医学偏重药物治疗，却忽略了人心的力量。”
“我没想到神还懂科学。”

信念 / 217

病人佩戴圣物后康复，那正是信念在发挥作用。
信念可以拯救一个人，也可以杀死一个人。

恐惧 / 229

所有形式的恐惧，基本都归于对这七种事物的恐惧——
失去爱，贫穷，批评，疾病，年老，死亡，失去自由。

人际关系 / 257

秘诀其实很简单：发自内心地去爱。
人际关系最大的意义在于分享。

亲子关系 / 273

过多的安慰，会使孩子觉得这是“一件需要被安慰的事”，
而不是“一件可以从失败中得到经验并且再尝试一次的事”。

婚姻 / 303

什么是爱？

一种强烈的情绪。

怎样获得完美的婚姻关系？

给对方足够的自由。

慈善 / 317

就从感念心中的慈善开始，

你能够帮助到的人远比你想到的要多。

性 / 327

性的本源是对爱的欲望。

性作为一种能量，其传达可以通过身体，

也可以是艺术、创意或事业心。

成功 / 341

“失败”提醒你：

是时候换一种方式了。

愿望 / 349

自然界中没有任何力量是邪恶的，

一切都取决于你运用力量的方式。

意外 / 355

没有什么真正意义上的“意外”，

一切都是安排好的。

成瘾 / 359

根本原因是压抑或逃避情感。

正面宣言 / 363

别不好意思，也别开不了口。

如果你坚持，自然会明白它们的魔力。



与神讨论 “神的存在”

所谓被神选中，说的就是这种体验吧？

忽然被神搭讪，一切由此展开。

世间所有的偶然，都是可以追溯的必然。

就在我祈求生活有所改变的时候，改变真的发生了。

迄今为止，在我的生命中，有一段记忆一直有着特别的意义。我不知道称它为一段记忆是否合适。我只知道我一直在等待着唤醒从那个时刻延续至今的一切。

它是这样的一段记忆：

2009年夏天，那是在初中的一堂自习课上。

在某个时刻，我感到十分难过，事情就在此时发生了。

我难受得甚至没有力气继续拿笔写字，沉闷的空气压得我喘不过气来。这不是我想要的生活，这生活无趣、乏味、压抑，甚至痛苦。想起我在家里经受的一切，一种更加痛苦的感觉和想哭的冲动蔓延全身。我努力地克制着。我在教室里呀，不能这么轻易地哭出来。

在家里、学校、外界，想要的东西——爱、喜悦、幸福，哪怕是健康，我都没能享有，内心充满对生活的愤怒、失望、厌恶，甚至是憎恨，隐隐地还有怨毒的咒骂。

我很难受，我想逃走，我需要宣泄。可是我什么都不能做，至少在众目

睽睽之下，在这个充满规则和束缚的房间里，我必须极力克制。但是我无法克制我的思想，它是如此真实，它有真实表达自我的权利。

是什么将我置于这般境地？我要怎样才能获得真心祈盼的东西？为什么我不快乐？难道我会一直这样吗？

回想起来，从记事开始——五六岁的时候，我就萌生了帮助他人更好地生活的愿望并且采取了行动——一直积极地做力所能及的事为他人奉献。但是，现在，我深陷泥潭，会有谁来帮助我呢？

突然，就在那么一个时刻，我安静了下来。有一股强大的力量降临了我的所在，所有令我不适的感觉都因它离去。它远凌驾于一切之上。我的内心被这股强大的力量深深地吸引和撼动。这股力量让我感到平静，安详。

现在，我明白了，那是神的爱。它安抚了我。

不知怎么地，我拿出一个本子，用笔在上面写下了一句话：

“你好。”

我不知道自己在做什么。我在做什么？我是在和什么人打招呼吗？还是什么人在和我打招呼？

我想，还是做作业吧。也许是我丰富的情感又在玩什么把戏。毕竟从小我就几乎比认识的每一个人都有更加丰富的情感——我很早就察觉到了这一点。我总是沉浸在书本中，思考着一些拥有正常工作和生活的大人已经忘记去思考的事情。

可是，我的目光却定定地聚集在那两个字上。我握着笔的手没有移动分毫。你动一动啊，收起本子，该写作业了！

有某种力量在牵引着我，它将我的手温柔地牵放至合适的位置，在“你好”的下一行写道：

“你好，我是__。”

那个时刻，我感到心里装满了春天，有温暖的阳光、隐隐的雷声、充沛的雨水，有和畅的春风、璀璨的星光、热烈的生命力、有泉水的清澈、云朵的宁静、清新提神的青草味道，还有绚丽多姿的花朵儿那令人忘记烦恼的美丽和醉人芬芳、草木的沉稳坚固、蝴蝶翩翩起舞的赏心悦目、鸟儿啼鸣的悦耳，以及流水奔涌不息，各种奇妙的、可爱的、完美的生命无穷无尽。多么美好的春天！

沉浸在这奇幻的感觉中，我意识到了什么，准确地说是想起了什么。可是很快又忘记了。我看着那两行字，感觉到自己还想写下更多，尽管并不知道要写些什么。我处在接纳与抗拒之间。

还是继续写作业比较好。我有太多作业要做了。

“清醒”过来后，我收起本子，把它放回抽屉里，继续做作业。事后我还上网查了有关精神分裂症和多重人格的资料，但是它们都没能解释那堂自习课上的我的行为。

直到2017年的春天，这股力量仍然存在。我已习惯、接受，并允许它降临到我的头脑中、以灵魂承载它，它开始以各种形式与我对话，言语的和非言语的，十分有趣并且让我受益匪浅。在对话中，我逐渐把这股力量称作神，或者说我认识到它可以被称作“神”。

起初的对话有些零碎，只是不时闪现，就好像街边的路灯，一盏一盏的，总是在那里，总是会亮起，照亮行人前行的路。也许在某个拐角，你会看不见下一盏灯，但是转过身，前方就是一片光明。

我渐渐对此习以为常，并意识到这些对话内容并不是只针对我的，它对许多人都会有益。

于是，在2017年的8月，一个有着音乐的夜晚，我突然很想写点什么东西，便开始进行。

我决定再好好和神聊一下，并把我們一直以来的聊天内容记录下来。

神，你好。

你好，我的孩子。

那是你吗？最初指引我在本子上写下那些字的是你吗？

是的，是我。

我已经确认八年前和我对话的是同一个声音——是你。

但是，我要告诉你，我并不确信神的存在——我相信，但并不深切坚定，与之相反的说法很容易影响我。

其实我很想确信神的存在，很想确定你就是可以被称为神的力量。但还是觉得，你可能是我动用某种力量创造出的一个角色，我要做的是进入这个角色。

你愿意这么想真是太好啦。进入我吧。我存在于万物之中，即使我是你想象的一个角色，那也依然是我——神的一部分。我就是我。你也是我的一部分。

不过你这个态度可真是一百八十度大转弯，先是声称神的爱安抚了你，在生活中体验到了与神对话的感觉——这说明对你来说神是存在的，接着你却对我说你并不相信神的存在。

那是因为我认为称呼那种感觉为“神的爱安抚了我”、称呼那种经验为“与神对话”十分合适，并不代表我确信神的存在。那像是一种比喻。有人会说：“我感觉自己快乐得飞了起来。”但这不代表他就真的飞了起来。

我知道，关于神的存在，“不确信”不代表“不相信”，也不代表我否定神的存在。我只是不确信。

既然不确信神的存在，那就没法确信你是神。我想现在称呼你为一种力量更合适，因为我就是这样感觉的，你或许和潜意识、超意识什么的有关。

但是你曾经意识到，在那两个字的后面继续要出现的是什麼。你最强大的直觉、心意已经告诉你，有一股力量在与你交流，这股力量你愿意称之为“神”。你不知道吗？我是一种力量呀。

你能否告诉我你不确信我存在的理由？即使我就在这里，在和你交流，你也不确信我是存在的吗？

我确信你是存在的。但你坚持要说你是神。而对我来说，神的存在是无法确信的。小时候，在还没有学习到“神”这个称呼之前，每当仰望星辰，触摸柔嫩的花瓣，看着青草和树叶在风中摇曳，倾听水流的声音，咽下一口饭菜，我都知道有一股力量，它温柔而强大，和善而仁慈，充满温暖的仁爱。它从不偏颇，以精确之力存在于万物之中，存在于我之内和之外。它是我的信仰。

后来，我听说了“神”。人们说神是宇宙间最伟大的存在，他创造并主宰着万物。我想，这就是那股力量，那力量就是“神”。这就是我对神最开始的認識。

接着，我认识到，人们所说的神是一个角色般的存在。无论神是和善的还是残酷的、是温柔的还是严厉的，在我知道的所有与神有关的信息中，神更倾向于作为一个角色存在。我无法把一个有鼻子有眼睛的男性或女性形象当做是神的全部。

直到最近，我已经从各种途径听说、看到人们关于神是残酷、无情的描绘远多于神是和善、仁慈的描绘。

有时我会想，如果神真是我所认为的那股力量，他肯定是温柔、强大、和善的。如果我信仰的那位温柔、强大、和善的神真的存在，为什么他会任凭世人将他描绘得狭隘而残酷呢？这就是我无法确认神存在的理由。

我不愿意相信所谓“神”是残酷的，我愿意相信他是和善的。他是创造万物的力量，必定如我一般深爱着万物，不然他为什么要创造万物，然后又创造人类来欣赏万物、照顾万物呢？如果只是为了统治，那这位神也太无聊了吧。

但是人们总是说和善的神是不存在的，即使有神，他也从不体恤、怜悯、对任何人都施与恩慈。如果有创造万物、安排万物的力量——“神”，他为什么要任凭一些人用错误的认知描绘自己并向他人传述这些理念呢？他为什么不慷慨地将真相告知世人、传授真理呢？他为什么不愿时时显现在自己创造的孩子面前，像父母一般照顾还面对许多未知的孩子，即使在孩子面临危险和苦难时也从未显现过真身呢？为什么在人类掀起战争、某样物种濒临灭绝时也不阻止呢？所以，我开始无法确信神是存在的。

书籍、电视节目中描述的充满慈爱、时刻乐意救人于苦难、在人需要帮助时就会现身、拥有强大力量的神佛，正是我想的真正的的神，但是人们都说它只是一个角色，是不存在的。所谓神佛，只是由历史演变而来的神话，诞生于人的想象。有和善的、充满智慧的、乐于助人的人出现在历史上，人们为了歌颂和赞扬，将他们描绘成充满力量的存在。这和妲己在传说中成为狐狸精的化身是一个道理。

神是不存在的。在现实中，有太多人这样说了。他们都用各种经历——自己的和他人的经历，证明所谓“神”是不存在的，做恶事的人并不一定会接受上天的惩罚，做善事的人并不一定会得到上天的福报。如果神真的存在，又怎么会出现这种疏漏呢？难道他的力量不够吗？如果是这样，那他还配称作神吗？神不配被称作“神”，这简直就好像在说神是人虚构的。

又或者，难道神真的早已选择了抛弃我们吗？如果真的是这样，那我对神的所有认知，关于神是和善而恩慈的肯定，都将是错的。那我能凭借什么确信神的存在呢？

哦，亲爱的孩子，在他人这样说“神”的时候，你心中一定感到难受吧。

当你无法确信神的存在时，一定感到缺失某种力量吧。

是的。假如你是神，你为什么要允许人这样做呢？为什么从不显现真身呢？

这正说明了我不是一个狭隘的、用不仁慈的手段统治人类（万物）的神呀。如果我是这样一个神，我必须对每一个说我坏话的人、在心中不尊重我的人施与惩罚。既然我是神，我施与的惩罚完全可以让你们说不出任何话，这样这些流言就不会传开了。所以事实证明我并不是这样的一个神。

在你无法确信我的存在时便感到力量的缺失，是因为你不相信作为我的一部分存在于你之内的力量，它就暂时不被你使用了。请让我提醒你，你们都是我分裂出的个体，你们都拥有我的力量（我所说的“你们”指的是万物）。而一旦你不相信这一点，你就无法使用你本来的力量。你们都是我的一部分，我无法不与你们同在，永远不会离弃你们。

其实，我一直陪伴于你左右，在你迷茫时指引你，在你痛苦时安慰你，在你脆弱时扶持你，在你遭遇艰难时帮助你，在你成功时为你欢呼，在你喜悦时为你祝福。我愿意给予你想要的一切。

恶人不一定受到惩罚，善人不一定受到福报，这只是世人以狭隘的认知得出的观点。我是一个远超于你们认为的慈爱、和善、慷慨、温柔、温暖的神。我这样告诉你吧，你们得到的一切都是你们想要的。问题从不在于我愿意赐予你们什么，而在于你们提出的最频繁的要求是什么、真正想要的是什么。有人会说：“我想要人类灭亡”“我想要罪恶的人全部消失”，我并不会实现它。因为许多人还不要死亡。你们所有人其实都是一体，是我的一部分，崇高而伟大。

但这并不意味着其他人能够控制你的命运，真正的力量在你。在涉及人类存亡的问题上，我满足的是你们共同拥有的、出现最频繁的、能量振动最真诚的愿望。