

美妙的 的 环 郁

禅小说

小溪

著 + 插图

活成别人眼中的希望！

之所以得抑郁症，
是因为你在某一方面是天才。
所以你不应该自卑，你应该选择自豪。

当抑郁症遇上禅修……

心灵读物的
又一匹黑马



中国文联出版社
<http://www.cflcp.net.cn>

小溪

著 + 插图

美妙的 的抑郁

禅小说



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

美妙的抑郁 / 小溪著. —北京: 中国文联出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5190-2359-1

I . ①美… II . ①小… III . ①长篇小说-中国-当代

IV . ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第302831号

美妙的抑郁

作 者: 小 溪

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 朱彦玲

复 审 人: 刘 旭

责任编辑: 闫 洁 王 萌

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 中尚图

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里10号, 100125

电 话: 010-85923043 (咨询) 85923000 (编务) 85923020 (邮购)

传 真: 010-85923000 (总编室), 010-85923020 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E - mail : clap@clapnet.cn liux@clapnet.cn

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

装 订: 北京天宇万达印刷有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 225 千字 印 张: 15

版 次: 2016 年11月第1版 印 次: 2016 年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-2359-1

定 价: 35.00 元

版权所有 违法必究

“我有一个愿望：我要帮助一千万人走出抑郁症。”

——主人公郝东东

这世界上所有的生命，都有它存在的价值。

——《狮子王》

人不是为失败而生，一个人可以被毁灭，但绝对不能被打败。我跟你奉陪到底！

——《老人与海》

“孩子，生命太宝贵，不能任凭命运支配。”

——《蓝熊船长和他的十三条半命》

目 录

上 集 / 01

1. 一夜回到解放前 / 003
2. 寻找桃花源 / 007
3. 师傅的教诲 / 013
4. 真 相 / 019
5. 再次创业 / 025
6. 患上抑郁症 / 029
7. 抑郁三部曲 / 033
8. 婚介所奇遇 / 040
9. 爱情实验 / 048
10. 生存考验 / 055
11. 山顶洞人的生活 / 060
12. 机会来了 / 065

- 13. 神秘房间里的一幕 / 070
- 14. 临行前的准备 / 078
- 15. 匪夷所思的一夜 / 085
- 16. 最适合修行的地方：住院部 / 095
- 17. 4745 / 099

下 集 / 107

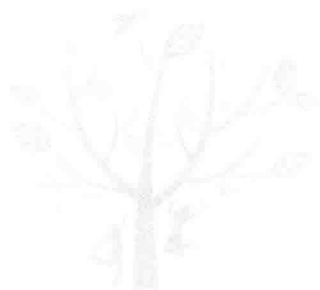
- 18. 闲下来的日子 / 109
- 19. 孤独有解药吗？ / 114
- 20. 达摩面壁九年到底在思考什么 / 119
- 21. 龙的传人 / 128
- 22. 连接凡·高 / 133
- 23. 达·芬奇的童年 / 137
- 24. 我要亲手创造出自己的“蒙娜丽莎” / 144
- 25. 让呼吸带你回家 / 148
- 26. 与左拉的冲突 / 152
- 27. 万万没想到 / 157
- 28. 桃花运 / 160
- 29. 毕加索最重要的一句话 / 164
- 30. 画画原来是这样的 / 169
- 31. 成了工作狂 / 177

32. 免费的幸福 / 190
33. 佛来魔亦至 / 195
34. 黎明 / 199
- 尾声：永远的桃花源 / 205

附录 / 211

- 隐形的翅膀 / 213
- 人活着一定要做自己喜欢做的事 / 214
- 把一切的人生体验都变成对心灵的滋养 / 216
- 我愿做第一个 / 217
- 遭了那么多罪，值了 / 219
- 勇敢地面对自己是生命成长的开始 / 221
- 在路上 / 223
- 为“工匠精神”点赞 / 224

上
集



1. 一夜回到解放前

46 岁的郝东东从来没有感到这么艰难过。

这种艰难一开始是经济上的。他的公司破产了，而且负债累累。

公司怎么可能破产呢？明明只是一次，啊不——是两次（也许三次）投资失误，只是个别几个老员工悄悄倒戈，只是……

连郝东东自己都说不清楚，可是公司确实是破产了，就像一个小孩子堆的沙堡，不知怎的就塌了，而且还拉了上百万的饥荒。

最初，他也恨那个把他拉进投资陷阱的女人，恨得牙根痒痒，也在微信上发泄过对她的不满。

——但也仅限于含沙射影。

因为他很清楚，最终决定投资的是他自己。

所以，“骗子”这两个字他始终骂不出口，而且他还很怕别人知道了他被骗的事情。当今社会，“被骗”比“骗子”更没面子。

所以在外人面前，他还得硬撑着。

老板不是人干的活。

他又想起了这句他最近常说的口头禅。

其实他心里也知道，走到今天这一步绝非偶然，甚至有一点“多行不义必自毙”的味道。

他自诩是受过高等教育的人，不愿意用“掉进钱眼里了”来褒贬任何人。但是，他今天开始这样形容自己。

在他当老板的后几年，每天一睁眼，他就只有一件事：寻找赚钱的项目。

特别是近一年来，他几乎没有在公司待过，天天在外面“整合资源”，搞“跨界经营”“找风投”……

所以说，凭良心讲，他的钱就是没有被那个女人“骗”走，也会被其他人骗走。就像抽奖一样，就看跟谁有缘了。

真的，就在他身家败尽之后，又遇到好几个“好项目”，投资比之前他投的那个还大。后来听说那几个掮客全都跑路了。

他很清楚，如果前面那个“骗子”没有得手，他现在要诅咒的恐怕是后面这几个人了。

“其实都是替死鬼。”从那之后，他再也不骂他们了。

他开始骂自己。

他把房子卖掉还了债，还有 25 万的富余。他把其中 20 万做了 P2P，每年有 2.5 万的利息，也就是每个月有 2000 元的活命钱。剩下的 5 万就作为江湖救急。他计划每个月从其中拿出 1500 元暂时贴补家用。

这样一来，他每个月就有大概 3500 元可支出，其中 1000 元要交商业保险，这是雷打不动的，剩下的 2500 元就是他的房租和生活费了。

他用 2000 元租了一套商务公寓，也算 CBD 地段。他以前长期出差，住宾馆住惯了，看了中介推荐的几处民宅，无论是室内装修还是小区环境，都让他联想到“北漂”之类的形容词，直到看到这套商住两用房心才落停了。

贵就贵点吧，住的地方不能马虎。

郝东东在骨子里总觉得自己是贵族，用他的话讲，“活得要有尊严”。但也有人说他那叫死要面子。

去掉 2000 元房租，剩下 500 元就是他每个月全部的生活费了，不足低保的三

分之一。

“幸亏我 15 岁就会做饭了。”郝东东以前在员工面前经常讲自己的奋斗史，今天他倒真的庆幸自己“15 岁就会做饭了”，因为 500 元的生活费肯定要自己开火了。

郝东东以前做过讲师，讲过理财方面的讲座。当时讲得最多的一句话就是——一不小心，辛辛苦苦几十年，一夜回到解放前。

没想到，这句话今天在他自己身上应验了。

郝东东曾经是个业余作家，还出版过一本书，但他喜欢上《桃花源记》绝不是因为文学。

《桃花源记》作者陶渊明，文章描写的是这样一个故事——

晋太元中，武陵人捕鱼为业。缘溪行，忘路之远近。忽逢桃花林，夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷。渔人甚异之。复前行，欲穷其林。

晋朝时，一个武陵（湖南省内）的渔民沿着一条小溪划船，行至溪水深处迷路了。突然就看见一片桃花林，两岸数百米皆是，中间没有其他的树，地上落满了桃花。渔民很惊异，继续往前走，想看到树林的尽头是什么。

林尽水源，便得一山，山有小口，仿佛若有光。便舍船，从口入。初极狭，才通人。复行数十步，豁然开朗。土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻。其中往来种作，男女衣着，悉如外人。黄发垂髫，并怡然自乐。

林子的尽头是一座小山，上面有一个洞口，好像里面还有光透过来。渔民就下了船，进了山洞。开始很窄，勉强一人通行。又走了几十步，眼前豁然开朗，只见

土地广阔，屋舍井然，更有田地、池塘。道路纵横，鸡犬相闻。其间有人在劳作，衣着都像这个世界之外的人。老人和孩子也都开心喜悦。

后面的故事大家就都清楚了。渔民和这些人讲了自己的来历，众人大惊，原来他们最早是秦朝的农民，为了躲避战乱，无意中躲进了这个山洞，然后就在这里开荒种地，繁衍生息，再也没出去过。

渔民在这里住了一段时间，每天有村民好酒好菜招待，他就给他们讲外面的世界，听得众人“皆叹惋”。

住的差不多了，渔民向村民们告辞。村民们一再叮嘱他不要将这里的见闻外传，否则全世界都知道了桃花源，他们就没办法过这样平静的生活了。

渔民一边答应着，一边悄悄在回去的路上留下记号。回去后他就报了官，无奈再带了人去找，哪里还有半点桃花源的踪迹。

郝东东在他困难的那段日子里，每天都学习《桃花源记》。

关于《桃花源记》最大的争议就是，现实世界中到底有没有桃花源？

有人说在张家界，有人说在九寨沟。但没一个人找到。

据说，沈从文老先生还特意跑到湘西一个叫“桃源”的地方追本溯源。结果他在桃源看到了贪污的官吏，看到了街上“卖肉”的妇女，他的“桃源梦”也破灭了。

难道这个世界上真的不存在桃花源吗？

不，它存在的。一直都在。

这是郝东东的答案。

要找到桃花源在哪里，你必须要搞清楚，“桃花源”到底是什么？

2. 寻找桃花源

两年前，郝东东参加了一个禅修课程，老师是一个葡萄牙小伙子，一上场大家以为是非洲土著人跑出来了，不光黑，浑身上下散发着野性的气息。但人极热情，且绝非泛泛之辈。

三天的课程，这个“土著老师”只教大家一个东西：呼吸。

各式各样的呼吸，或坐或躺，或舞蹈中或对抗中。场面像印度宗教中的神秘仪式。所以，郝东东在破产后压力山大，大到胡思乱想要爆头的程度。这时，他想起了“土著老师”的呼吸课。

不是说呼吸能让人静下来吗？那就试一试吧。

于是，在一次实在控制不住自己思绪钻牛角尖的时候，郝东东决定第一次自己练习呼吸。

呼吸，佛家叫“打坐”，印度称之为“冥想”，就是通过关注呼吸，把意识从大脑中抽离出来，去感受身体的感觉，达到身心合一。

郝东东双腿盘坐，后背靠在墙壁上，双手交叠放于腿上，两眼闭合。然后有意识地开始呼吸，由浅入深，由快到慢。

最初的几分钟，大脑并没有静下来，好像倒更乱了。大概是因为开始观察到大脑的活动，之前陷在其中是没有察觉的，现在逐渐变成一个旁观者，在看着不断较



眼前豁然开朗。
又行了几十步，

劲的自己。

在课上他体验过这个阶段，一切正常。

渐渐地，他感觉大脑中的图像模糊了，混混沌沌的。眼前开始泛出白色。暗下去，又亮起来……

多像水呀。

身体变得很轻，而且是动的，怎么像漂在水中？

“……缘溪行，忘路之远近……”

这时他还是有意识的。

呼吸越来越缓，眼前越来越亮，变成一片白色。

“……忽逢桃花林，夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷……”

中间有一段时间他醒过来，但只是身体上有感觉，大脑还留在另一个世界里，所以只能叫“半醒”——半梦半醒之间？

他再次把意念集中在呼吸上。

不知又过了多久，他又一次进到了更深的一片白色中。

“……渔人甚异之，复前行，欲穷其林……”

等他再次醒来的时候，已经是半个小时之后。

很美。是语言所不能及的美。

他甚至不想回来了。

他想留在那里，他管那个地方，叫——

桃花源。

桃花源不在世界上某个具体的位置，它在每个人的心里。每个人的心里都住着一个桃花源。

向外去找桃花源，你永远也找不到。

因为桃花源不是与世隔绝的国度，而是你心中的那个真我。当你回到内心，与真我相遇，就回到了你的桃花源。

如何回去？通过呼吸。

那一刻，郝东东从心里升起一股感激之情，上天在两年前安排了那个“土著老师”来教他呼吸，两年后的今天救了他一条狗命。

从那之后，郝东东就迷上呼吸了，用他的话说，就是每天学习《桃花源记》，从不懈怠。

因为他破产了，几乎一无所有，没钱去按摩，没钱去歌厅，没钱去旅游，“呼吸”成了他生活中唯一的乐趣。

之前说郝东东的艰难最初是“经济上的”，但这种艰难并没有到绝望的程度。而真正让他倍感艰难的，是后来他遭遇到的精神上的艰难。

郝东东创业比较晚，35岁才从原单位出来到社会上闯，毛手毛脚开了第一家公司，两个月就倒闭了，积蓄也损失殆尽。但他并不气馁，去了一家销售公司，从基层业务员做起，成了公司前三甲。足迹遍布大江南北，有过多次汽车抛锚荒野的经历。

做业务淘到了第一桶金，在40岁那年他又开了第二家公司，倒也顺风顺水。每次公司开会都是一屋子人，其中不乏人才。他站在台上讲话，秀出一种贵族特有的低调。

然后，一晃六七年……

唉，就到了今天。

日子怎么那么不禁过呢，一转眼人生四十六了。前几年鲜衣怒马员工簇拥的情景还在眼前晃动，怎么就——

郝东东知道，直到今天他也没有从那个曾经的老板状态中走出来。

就在年前，他去一家养老院求职，他应聘的岗位是护工，就是陪老人说说话，顺便打饭收拾房间什么的。工资两千五，上一歇一。

他去面试，敲开门后，屋里的三个人热情地把他迎进屋，问明他想应聘的岗位，面面相觑。一个主事的说：“以为您是来应聘领导岗位的，看您的气质不可能做护工。可是我们的管理岗早就招满了。”