

44岁陈坤：关于武汉，我想说的话

2020年2月4日，陈坤44岁。近些年，他渐渐脱离了娱乐圈的声色犬马，开始专注于一些在自己看来更有意义的事情。做慈善、忙公益、开公司、培养新人……他刻意回避了所谓的“名”与“利”。

这是改变，也是他从一开始就在渴求的，简单与善良。

陈坤最近一次出现，是为饱受新型冠状病毒困扰的同胞们发声。

其实，这并不是他第一次为此发声，早在疫情开始时，他便数次发文，呼吁大家注意戴口罩、勤洗手。

之后他在微博写到：“我们要防范的是疾病，不是我们的同胞。如若染病的朋友已经很不幸了，不要再伤害他们。”

在众人忧心忡忡的当下，陈坤拒绝戾气，选择回归温暖，希望以此聚集更多的爱与力量。仔细想来，他不是在今天才开始变得温柔的。

10年前，在经历了大起大落之后，陈坤决定发起一次“止语”行走的公益项目——“行走的力量”。

当时，他将地点选在了西藏地区。千山之巅，万水之源，这里是为数不多可以让“信仰”与“永恒”能够同时存在的地方。

后来，陈坤用“突然就走到了西藏”来形容这次旅程。

在安静中感受自我，在禁言中寻找无声的力量。

这是陈坤开始行走的初心，如今他又抱着这样的赤诚，走到了现在，迎来了自己的44岁。

“自卑”与“骄傲”往往对立存在于世界，但相当奇妙的是，如此看起来完全矛盾的两个词语，却都能恰到好处地描述陈坤。

有时陈坤自己也觉得神奇。做演员多年，他前前后后演过不少“少爷”、“皇子”、“公子哥”等富贵人物。

但与角色极不相同的是，他的的确确不是有钱人家的孩子，自小到大，他有太多“穷到一塌糊涂”的时候。

在陈坤略显灰暗的少时记忆里，年幼在重庆江北住的那间只有十三平米大的房间，是给予他为数不多温暖与欢乐的地方。

那时候，他和父母、两个弟弟、外婆全家挤在仅有巴掌大小的地界里，窗户上糊着的那层纸永远是烂的，任何人只要从外向里伸手，就能轻而易举地打到睡在过道里的他。

穷，太穷了。这是陈坤对童年最深刻的印象，而这样的窘境也在父亲离家再婚后，愈演愈烈。

他是在7岁那一年，突然需要承担起“长男”责任的。父母离异，胞弟年幼，唯一还算懂事的“老大”陈坤不得不帮忙担起整个家。

在重庆读职高的时候，为了缓解家中的拮据状况，陈坤开始半工半读。

未成年，没学历，费劲巴力地找了好久，他才在某夜总会里得到了一个服务员的工作。白天上计算机职高，晚上去夜总会端盘子擦地，这样的日子又苦又累，而且还赚不到多少钱。那时候，陈坤甚是羡慕能在店里唱歌的那些人——仅是会跑调的水平，却能用几分钟的时间赚得不少的收入，“金钱诱惑”之下，他决心要学习唱歌。

教陈坤唱歌的老师叫王梅言，在重庆歌剧院里工作。二人第一次见面时，后者冲着前者说：“形象可以，但是声音条件太有问题了！”还没来得及在场面反应，老师又补了一句：“但是没问题！经过训练是可以改变的，你完全可以！”

王老师的一句“没问题，你可以”于彼时像是陈坤的一根救命稻草。在自己始终被“穷人家孩子”标签打压的那些年，这是唯一来自外界的赞美和肯定。

那一刻，他忽然很渴望去看看不一样的自己。

跟着老师学了几年，陈坤如愿考上了东方歌舞团——这是足以改变他以后人生轨迹的重要事件。

这之后，陈坤离开了老家重庆，成了北漂一族，并在团里做起了独唱演员。

当时，他的宿舍离老北京胡同不远，他没事儿就喜欢去里面乱窜。从东三环一直走到颐和园，内心对于这座城市的喜爱，甚至盖过了肢体上的疲惫。

望着宫城角楼的巍峨，嗅着赫赫京都的历史，大城市的一切，都在吸引着这位从山城走出的19岁男孩。他想：什么时候，这里的万家灯火，能有一处是只为我亮的呢？

“从那一刻开始，我就想留在北京，用我

的努力为自己打拼一个立足之地。”

在陈坤的命格里，“碰巧”是他绝对绕不开的一个词。

自去到北京开始，他的人生故事，便开始准确体现着“巧合”爱上他的奇迹。

1995年，陈坤“北漂”第二年，一个跳舞的同事拜托他“陪考”北京电影学院。他不乐意，想着当个歌手挺好的，没必要去挤什么演艺圈。

同事不死心，非逼着他报名不说，就连几十块钱的“巨额”报名费都替他交给了学校。

没办法，被赶鸭子上架的陈坤只好走进考场，他没把这当回事儿，吊儿郎当地“糊弄”了一番，结果没成想，却正好对上了主考官的眼。

命运有时候很蹊跷，比如，明明是陪考的，结果同事落榜了，他却考上了。

接到北电录取通知的那一天，陈坤很纠结。他很喜欢歌舞团的工作，但同时也担心一直留在团里做歌手不靠谱，犹豫了好些日子，最终他还是选择辞职进了北电读书，理由很现实：

这样，他就能名正言顺地在北京多待4年。和中戏名声在外的“96明星班”一样，北电同样拥有一个星光闪闪的“96明星班”，而陈坤恰好是其中的一份子。

东拼西凑地攒够了8000块钱学费，陈坤正式进入大学校园的第一天，认识的第一个人，就是同寝室的黄晓明。因为成长经历的原因，陈坤一直苦受“自卑”与“内向”的煎熬。他不像其他学表演的孩子那般自信、张扬；相反，比起扎进人堆里，他更享受安安静静待在床铺里读书、打坐的时间。在某些人的眼里，他总是“神神叨叨”的，可同班同学却从来没有因此而与他产生不悦。当时，黄晓明就睡在陈坤的下铺，每次从青岛老家回来，都会为兄弟捎上一大包海鲜干。“给你，都给你，你吃这个，这个特别好。”

陈坤永远都记得黄晓明一边说这话，一边将整整一大包虾干塞进自己怀里的真诚。

所以哪怕日后外界对其的评价再不中听，于他的心中，黄晓明也始终是笑起来无比灿烂的单纯模样。好兄弟之外，异性好友赵薇，同样是让陈坤记忆深刻的人员之一。

陈坤回忆，截至“小燕子”家喻户晓前，自己的骄傲统统就出现了两次。一次是梦想留在北京，另一次就是面对老同学赵薇。

《还珠格格》之后，陈坤有近两年的时间没有靠近赵薇。虽然对方还是会主动找他聊天，但他却开始刻意保持距离。

陈坤从不认为这样的举动是因为嫉妒。他清楚地知道，这一切都是因为自己内心的骄傲与自尊在作祟。

它们，不允许陈坤主动向“名利”走近。

这之后很长一段时间，与赵薇的尴尬关系成了陈坤的心结。他很想结束这样的拧巴，却又无能为力，直到大学毕业前。

那一年，陈坤在车墩拍戏，隔壁便是赵薇所在的《情深深雨濛濛》剧组。他眼馋“邻居”的湘菜，没事儿便去蹭饭。

于是每天一到饭点，《情深深》片场便会出现一名在当时还那么出名的小演员。他会一把抢过“大腕”赵薇的盒饭，然后旁若无人地吃起来，神奇的是，赵薇居然还不生气！“当时所有人都很诧异，但赵薇就傻呵呵地笑着看我吃，那种同学的感觉又回来了。我就知道，无论她多红多火，她永远都是我的同学赵薇。”

因为一场戏，陈坤“找回了”了同学赵薇，但实际上，在那个夏天，他所收获的，却远不只有如此。和赵薇“重归于好”时，陈坤正在拍摄《像雾像雨又像风》，一部在赵宝刚导演眼中，用来弥补二人遗憾的戏。

与赵导的缘分，还要从陈坤的大学时代说起。

当时赵宝刚正在为电视剧《永不瞑目》到北电挑选演员。骨子里的自卑让陈坤打心眼儿里觉得这事儿跟自己没关系，所以没等导演选，他自己就先溜走了。兴许是没选着合心意的，赵宝刚问老师要了一张班级合影，结果一看就相中了站在犄角旮旯里的陈坤。后来，陈坤有了一个试镜的机会，接下来就是等待。同学也曾劝陈坤主动联系下剧组，可他说什么也不肯。为啥？要面子。

最后赵宝刚用了“看起来就很贵气”的陆毅，并让这位新人一炮而红。有人问陈坤难过吗？他答：“从来没有。哪能什么好事儿都让我赶上呢？”

不算顺利的从前给了陈坤超高的防备心。他对一切所谓的幸运保持警惕，他习惯

将自己放在最低的位置，预想最坏的结果，这样无论结局怎样，他都不至于太过绝望。

这是他的自我保护，同时也是一种生活的智慧。

虽然拍《永不瞑目》没了着落，但好在，“买卖不成仁义还在”。记得在选角的最后阶段，赵宝刚曾经给陈坤说了这么一句话：

“如果这次没选你，那下次我还你一部戏。”

本以为就是一句客套话，没想到两年后赵导还真拿着《像雾像雨又像风》的剧本叩响了陈坤的演员之门。

拍这部戏时，剧组里群星荟萃。陆毅、孙红雷、周迅、李小冉……随便拎出哪一个都比“小屁孩”陈坤有本事、有名气，但偏偏是他这个无名小卒演了主角。

剧组有的人不服，七嘴八舌说个不停。陈坤委屈，整日里鼓着气憋着劲，一门心思想把戏演好。

彼时，最能和他玩得来的就是周迅。

这之后，他们成了无话不谈的朋友，在陈坤的眼中“小迅”是姐姐、是亲人，是在他快要崩溃时，无条件、第一时间、不问理由站出来送上支撑和慰藉的人。

在一穷二白的日子里，周迅是陈坤的精神支柱，可人生路漫漫，有些路，仍要自己去闯。

在怀疑中前进是艰难且痛苦的，陈坤不否认他当时内心的不悦，但他也同样肯定“争议”带给自己的历练。

“有时候微笑和鼓励不一定是好事儿，冷漠或打压也未必是坏事，只看你自己要以怎样的心态面对和承受这一切。”

因为《像雾像雨又像风》的顺利播出，陈坤永远感谢赵宝刚。不仅是因为他给了自己演出的机会，更因为其于拍摄过程，用近乎“打压”的方式，教会了他自信与勇敢。

那时赵宝刚对着还是“小修表匠”的陈坤说：“你啊，这辈子也就能演这种不起眼的人，少爷什么的根本演不了！”

陈坤不服，咬着牙说了一句“你等着！”，然后转身就进了《金粉世家》的剧组。

如今再翻看当初的表演，陈坤太过稚嫩，但虽有诸多不足，却无比生动。

那是他第一次在“塑造”人物，而不只是在表演角色。

他赋予了金燕深情款款，同时也给予了其薄情寡义。

在这样的灵魂中，金燕西守不住床前的白月光，也错过了胸口的朱砂痣。

2003年，“非典”肆虐。人们不敢出门，只好躲在家里看一部各大电视台都在播放的民国爱情剧，《金粉世家》。

好像只是一夜之间，所有人都认识了“七少爷”，陈坤说，那种感觉，恍如做梦。

由于角色“金燕西”的成功，陈坤一跃成为了当时最炙手可热的明星。片酬疯涨，邀约不断，数不清的赞美纷至沓来，让他无比陶醉其中。

拿着赚来的钱，陈坤为家人买了房子车子，自己也开上了名贵跑车、坐上了飞机头等舱……

物质世界的不断丰盈给了他巨大的冲击，狂欢过后，他感受到了精神世界的匮乏甚至是病态。

“有一天我在路上开车，突然就觉得特别害怕。我觉得现在拥有的一切都不属于自己……我害怕自己会突然死掉。”

突如其来的名利闪了陈坤的腰，他患上了抑郁症。

失眠、厌世、悲观……被负面情绪包裹的陈坤甚至几次想到过自杀，隐藏在盛名之下的逼仄角落里，他一直渴望寻求一个自我救赎的方式，却屡战屡败。

心中始终无法散去的空虚让他飘忽不定，他开始惧怕一切，而这样的慌张与忐忑，整整持续了4年。

而立之后，陈坤在31岁时，开始刻意寻找一些方法，试图从中找回平静。

起初是逃避，却只是治标不治本。近乎走投无路时，儿时便有的一个习惯，成了他最后的希望。

“我找到了那个方法，就是‘禅定’。”

不同于其他人在百般挫折后才拥有的大彻大悟，陈坤回忆，自己应该是天生便会打坐。

询问自己如此不安的原因是何？怎样解决？一方空地，一席蒲团，一柱清香，一次冥想。

外界纷扰于禅定中烟消云散，拨开了一直困扰于眼前的浮云，陈坤在无声的世界中听见了最有力的生命回响，那个声音在说：

有些事情，看清了，也就看轻了。

“我忽然明白，财富的拥有或许是对我的一个考验。我是不是可以给财富一个正面的导向？用所拥有的一切去帮助更多的人。”

“帮助别人就是在帮助自己，我若认不清这一点，我将永远被财富牵着走。”

莫失己道，莫扰本心。

放下了心中对于自卑与骄傲的执念，陈坤走出了困境，也走出了标签。

沉寂过后，陈坤开始对眼前的一切无比热爱。

从2008年往后多年，陈坤出演了诸多极具挑战、与深度的角色：

《云水谣》中热血豪情、敢爱敢恨的青年陈秋水；

《让子弹飞》中让人无比厌恶的流氓胡万；

《龙门飞甲》中一人“两角”一颦一动皆是妖娆的“厂花”……

他终于开始明白，演戏便是“炼心”，万物唯有热爱，才能抵挡风暴，克服不安。

电影《画皮》系列上映之后，陈坤成为了当时中国电影市场中片酬最高的男演员。

当“欲望”显影后蔓延出的影像再次笼罩在陈坤的周围，他却已然明白：

光晕再耀眼，也终究只能是虚影。这一次，他拒绝做被财富支配的“暴发户”。

《画皮》之后，陈坤短暂“消失”了一段时间。再归来时，他已与合作了10年的经纪公司合约期满。

虽有纠结，但陈坤还是做了自立门户的决定。

他将工作室命名为“东申童画”，logo定为三块石头——简单、快乐、团结、梦幻……那些他想要的，都在其中得到了体现。

上次被名利撞腰之后，陈坤一直渴望给予“名利”一些正面导向，如今他想机会来了。

过往的彷徨和纠结让他了解了年轻人的浮躁与脆弱，所以他觉得自己需要去传播一些正能量。

就是在这样的情感驱动下，“行走的力量”应运而生。

他先是从高校中选出了几名学生代表，在经过多日的培训之后，他们开始了行走西藏的行程。

天穹、野旷、阳光，他们在“世界屋脊”，用最原始的方式丈量疆域，感受安静；

徒步、止语、观心，他们于静谧之地，用最安详的方法认知世界，专注休息。

行走其中，陈坤与所有人一同感觉并讨论着这世间最宏伟的话题，关于自然，关于生命，同时关于自己。

过程中，陈坤也曾和队友们发生过争执与矛盾。褪去了明星的光环，他在人们面前豪不掩饰自己的脾气与性格。

挣脱了名缰利锁的束缚，陈坤俨然可以坦荡地面对自己，他不再想要愉悦任何人，他只是他。

陈坤看起来幸运，是因为他很早便找到这个方法，于是，他便被内心的声音，带到了现在所站立的地方。

他倾听了自己，所以成为了“自己”。禅宗大师青原行思曾说过一段话：人生有三重境界——

第一重，看山是山，看水是水；第二重，看山不是山，看水不是水；第三重，看山还是山，看水仍是水。

陈坤很喜欢这句话，因为在他的心中，这是参禅的方法，是识人辨事的过程，更是自己的成长轨迹。

初识，他是“明星”陈坤，光环加身，星光熠熠；再见，他是“普通人”陈坤，自卑矛盾、缺点不断；如今，他已甩脱所有标签，陈坤，只是陈坤。

在一次西藏行最后一天，陈坤曾在日记里写到：

“当你开始学会向前走的时候，你生命中所有的遗失、不能弥补的缺憾，都变得不那么强大。它就像天空之于云朵，稍带滑稽和无所归属的样子滑过，从不曾因为它，而改变天空的蔚蓝。”