

陈坤 | 思考修行 修炼内心

从内地第一批真正意义上的偶像明星到“方法派”演员，陈坤用了12年的时间。2011年是他全面收获的一年：从红色经典人物、古装大反派到他所擅长的偶像小生，全都叫好又叫座。陈坤坦言，在题材上如此多样性的选择，是他有意为之。经过那8个月的自我否定之后，他开始学着去享受一个角色，“不一定要演男主角，也不要受到过去的影响。”他说。

■文 | 王嫒 ■ 图 | 资料

自省是为了让自己保持清醒

“你认为你这两年最大的进步是什么？”

陈坤迅速地回答：“变清醒了。”

从最初出演热播偶像剧被观众喜爱，到成为内地男明星的中流砥柱，陈坤已经先后拿下了华表、百花奖影帝。即便如此，他依然会不断否定自己，给人那种超脱现实之外的感觉。关注他微博的粉丝们可能早有感受，能有哪个明星和他一样向大家表达“别太多抱怨，别太多怀疑，别太多高傲，别太多自卑，别把自己放逐，别让自己膨胀，别让内心被边缘，别让内心太从众，别介意被嘲讽，别在意被夸奖，还有……别忘了在顺利时告诉自己是个傻瓜”这样的思考方式。

他自己觉得，作为一个演员，保持定期自省很重要。“我足够好吗？我的内心足够强大吗？我还能回到原点时的那份单纯吗？”

或许，正是因为这种不能自欺的自省，过去的七八年里，和媒体对其他当红一线男明星的评价相比，陈坤的生活显得有些“平淡”。虽然他几乎是在媒体的眼皮子底下成长起来的，但他始终保持着正面的公众形象，事业一帆风顺，甚少绯闻，媒体反复追踪的故事，似乎就是他突然冒出了一个儿子。总之，作为一名演员，陈坤的内敛气质，多少决定了他和别人的不同，他那精致的外表和深邃的大眼睛似乎包含着更多的比绯闻和八卦更深层次的东西。

“我觉得人应该学着修炼自己的内心，找到一种更本能的，永远不会离开你的方式，以此来获得力量，让自己更加从容去面对外部环境。”陈坤希望自己能以这种随缘的心态面对一切，并坚信：“这个世界不会为你改变，要生存就只有学会自己适应。”他用丘吉尔、罗斯福这些所谓成功的人来打比方，来说明内心强大对于一个人有多么重要。

不过，有时候，陈坤甚至讨厌自己过度钻研的性格。他曾经在采访中表示，觉得自己有些太理性了。“我处在正寻找一个方式来让自己强大的过程中，其中必定会有起起落落、赚钱赔钱、赞誉误解，这些我都不那么看重，或许那些也不是我要的成功。”

他的努力在去年上映的一批电影里尤为显著。去年，他有5部电影上映，宣传通告不断，同时，他还花了9个月时间和十几名员工全力推进名为“行走的力量”公益活动，并出版了自己的新书《突然就走到了西藏》。通过“行走的力量”，陈坤想对抗一种过快的生活态度：“对于越来越多的人来说，最重要的就是放缓自己的时间，把自己沉浸在行走中，思考修行也好，调整情绪也好，迈开脚就等于给自己一个可能，自己和自己对话有时候能让你学到很多书上学不到的东西。”

挑选角色归功于责任心

大多数演员在得到一个具有挑战性的角色时，都会好好地和朋友庆祝一番，因为那完全有可能为自己的职业生涯增添一份不错的口碑，但陈坤却又一次选择了自我怀疑。

在决定接演人物传记片《钱学森》之前，陈坤纠结了好几个礼拜。他该如何来诠释一位严谨端庄、儒雅的爱国科学家？要如何面对观众挑剔的目光？因为，这是他首次尝试一个非模式化的人物角色。

陈坤进组没多久之后拍摄的一场戏，便是钱学森给学生讲课，他要在一米大的黑板上写满数学公式。“关于这场戏，剧本上没有高等数学和高能物理的公式，”陈坤说，“但我要随手就写出板书，才会显得更加真实。”于是，片场休息的

时候，他就会从书本上找一些公式全部默写下来。除此之外，因为这场戏是英文授课，所以不管是写不出公式，还是英文卡壳，陈坤都要求重拍。按照《钱学森》的影片监制黄建新的说法，陈坤有一股“沉默的力量。”正是因为这股力量让他认定陈坤是最适合这个角色的演员。“钱学森极其睿智，他的思想永远走在时代前面。陈坤最让我满意的是他在沉默的时候是有内容的，科学家有很多时间都是在思索，陈坤在这点与钱老非常契合，给人带来一种灵魂附体的感觉。”他说，“那是一种完全的放松，与此同时，又百分百地集中精神。对演员来说，做到这两点并不容易。陈坤却能始终保持这样的状态。”

从主演第一部电影《国歌》到现在，陈坤在这12年的时间里演了22部电影。仔细想来，似乎很少有近似的角色，他把这种选角的广泛性，归功于自己的责任心。“我演过许多和自己完全不同的角色，他们都做了可笑或者可怕的事情，但当我饰演他们时，我必须认同他们的行为和想法。如果我带着‘这个人不怎么样’的想法来演戏，那一定不真实，因为没人会觉得自己不怎么样。”

对话

Dialog

行走是一种正面的力量

生活周刊：从去年到今年，你的6部电影，几乎是完全不同的六个人物角色，你是有意想让自己的表演更宽泛？

陈坤：有一次，我对自己的经纪人说，‘去开发些新的角色吧。不一定要是主角，也不要受到过去的影响。’因为我真的想要把自己的角色范围变得更宽一些。和前两年相比，我感觉现在是在自己创作状态最好的时候。刚从电影学院毕业那会儿，年纪还轻，社会经验也不够丰富，理解东西也很片面，根本想不到自己所刻画的人物应该有怎样一些更丰富的东西和处理事情的方式方法。虽然那时候我很着力地去演，非常使劲，但是就是没弄明白，窍儿就是没开。现在，应该是我把那些曾经让我失望的地方补回来的时候了。

生活周刊：在别人看来，你已经是内地最好的男演员之一了，为什么还会经常否定自己？

陈坤：我现在已经比以前好多了。以前大家都觉得我忧郁，觉得我大部分时间都在沮丧，因为我对自己有 too 高的期望。所以以前人家都跟我说：“你长得帅，你是偶像。”我就会很排斥，觉得偶像这个说法不好。于是就想一定要争口气，争取一个更好的承认。而现在我会调整自己，告诉自己我可以做好，这样想就快乐很多。

生活周刊：你在自己的书里写道，你不仅常常否定自己，有时候还觉得自己很暴躁。

陈坤：应该这样说，我是一个暴躁、强势且追求完美的人。我会因为生活里一些细节而愤怒，但我性格中的这些东西不会对每个人都爆发，更多时候我会对着我妈妈、弟弟这些亲人发火。因为我觉得做了那么多年的演员，是在公众和闪光灯面前扮演一个艺术家的角色，而如果面对家人和朋友都不能做一个真实的自己，那我的人生还有什么意思？

生活周刊：“行走”对你而言，到底有怎样的意义？

陈坤：从出生到去电影学院读书到慢慢地取得成绩被大家认识，这本来就是一种外在的行走；从内在来说，我从以前一个忧郁、总是怀疑和否定自己的男孩成长为一个开始想通过自己的努力做一些对社会有益的有责任心的男人，是心灵的行走。所以，我觉得我是在行走中安静下来，学会放松自己，与内心对话，才从中获得了正面的力量。

