

行走

主编 | 费勇

不极致
不叫人生

只有在极致处，生命才有光辉。

尚雯婕

疯狂是个礼物，但不能随意分享

红尘

一路走到世界的巅峰

茅威涛

一点点在试探哪里是边界

易立竞

一次修行之旅

孙一圣

马得木





不极致 不叫人生

费勇 主编

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不极致不叫人生 / 费勇主编. — 北京: 北京十月
文艺出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5302-1408-4

I. ①不… II. ①费… III. ①中国文学—当代文学—作品综合
集 IV. ①I217.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第131800号

不极致不叫人生

BU JIZHI BU JIAO RENSHENG

费勇 主编

*

北京出版集团公司 出版
北京十月文艺出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

新经典发行有限公司发行

新华书店经销

北京汇林印务有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 12.75印张 121千字
2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5302-1408-4

定价: 35.00元

质量监督电话: 010-58572393

目 录

- 观 —— 对话 006
尚雯婕 × 行走
疯狂是个礼物 但不能随意分享
-
- 行 —— 足迹 026
红尘
一路走到世界的巅峰
- 张煜
因为它就在那里
- 很远很近 076
金没有
梵高死前居住的村落
- 金没有
一条深夜散步的路
- 摄影 082
邵凌轶
背影

思 —— 我的极致体验
092

茅威涛
一点点在试探哪里是边界

权振东
空中历险记

扎西拉姆·多多
清晨八点十分

易立竞
一次修行之旅

刘小七
悬崖勒马

趣 —— 影像切片
130

泉的向日葵
杀戮中的真相

—— 听你怎么说
136

如果你进入大逃杀
你做过最疯狂的事
你经历的失控事件

你怎么界定疯狂
你经历过最绝望的时刻

—— 视角
144

薏米
私奔的 N 种方法

—— 小说
158

孙一圣
马得木



《华严经》云：“我当于一切众生中为首，为胜，为殊胜，为妙，为微妙，为上，为无上……”意思是如果你修行佛法，就应当做到极致。虚云大师曾说：“登山须到顶，入海须到底。登山不到顶，则不知宇宙之宽广，入海不到底，则不知沧海之深浅。”讲的是佛法的修行、对于真理的寻求应当抱着探求究竟的态度。其实，就算你不修行佛法，做其他的事情，也应当做到极致。只有在极致处，生命才有光辉。也只有在极致处，才有可能通向最终的道路。拖泥带水，瞻前顾后，那么，就永远活在泥潭里。

周梦蝶有诗：“没有比脱轨的美丽更慑人的了。”《疯狂原始人》里的主人公直接说，“你这样窝在洞穴里按部就班地活着，那叫活着吗？那叫‘没死’”，又说，“不要躲藏，要活下去，要追随太阳，你就能找到明天”。在 21 世纪的今天，我们仍然生活在洞穴里，不过这些洞穴是摩天大楼。我们的问题仍然是：因着恐惧在洞穴里安全度过一生，还是跨出洞穴随着光明去发现未知？是在习惯里混过一生，还是在行走里活过一生？不极致的人生，是否还叫人生？

目 录

- 观 —— 对话 006 尚雯婕 × 行走 疯狂是个礼物 但不能随意分享
-
- 行 —— 足迹 026 红尘 一路走到世界的巅峰 张煜 因为它就在那里
- 很远很近 076 金没有 梵高死前居住的村落 金没有 一条深夜散步的路
- 摄影 082 邵凌轶 背影

思 —— 我的极致体验
092

茅威涛
一点点在试探哪里是边界

权振东
空中历险记

扎西拉姆·多多
清晨八点十分

易立竞
一次修行之旅

刘小七
悬崖勒马

趣 —— 影像切片
130

泉的向日葵
杀戮中的真相

—— 听你怎么说
136

如果你进入大逃杀
你做过最疯狂的事
你经历的失控事件

你怎么界定疯狂
你经历过最绝望的时刻

—— 视角
144

薏米
私奔的 N 种方法

—— 小说
158

孙一圣
马得木





观



疯狂是个礼物 但不能随意分享

尚=尚雯婕 行=行走

有些歌手 会害怕歌迷

尚：我最低谷的状态是2009年，有一阵子压抑到不行，每天早上五点钟醒来哭。

行：为何？

尚：那段时间几乎要迷失自己，看到台下乌泱泱一堆人就害怕……

行：怕什么？

尚：怕他们向我要一样东西。这个话我作为一个歌手不应该说，但我一定要说。有的歌手真的是害怕歌迷，曾经我看到台下一双双眼睛，就觉得他们要在我身上索取一样东西。

行：索取什么？

尚：很微妙，不是光环，不是金钱和物质，是他们心里缺少的东西。比如我转变风格，有些歌迷会觉得“你原来那样安安静静唱的歌多打动我啊，你就应该唱那些情歌啊，你现在做的音乐我一点都不懂”。我后来明白了，其实每个人需要的是，他崇拜的人成为他心里想要的样子，你在某个时候成为那个人，你就跟他对上了，一旦你偏了，他就会觉得：“你应该在那儿啊，怎么到这儿来了？”这很有压力，因为你要成为每一个人想要的，那特别可怕，我没有东西给他们，把我掏空了也没有。

行：你一上来就打动我，很真。要知道，有太多的人为了实现某个目标，情愿被外界“塑造”，但你做不到。

尚：我相信有些人可以，但我不行就是不行。我从小到大都不容易被别人的想法影响、动摇，是自我意识很强的人。

行：这种人在走的过程中会辛苦，你对这个世界不妥协，不“欺骗”，结果只能撞壁，特别是在你没“找到自己”的时候。

尚：那时候有个感觉很要命，到处都有人教你应该干什么，到处都有人告诉你哪个是榜样。“做艺人，只要出了门就得露牙笑，不这样笑就不好看，”有的会说，“艺人出去打交道就得自来熟，跟谁都得跟认识了三年似的。”以前我会慌，声音一多我就慌了，就不知道该干什么了。我是那种“内心做不了，也不可能努着劲儿让自己去做”的人。我遇到不喜欢的人就是不爱看，我连打个招呼、硬着头皮上去说一句“你好”都不行，对方一看就知道我说的不乐意，特别挂相那种。

行：觉得失败吗？

尚：很强的挫败感，因为我给不了这些人要的东西。那段时间，不知道自己为什么要做这个工作，不知道活下去究竟是为了什么，觉得快要把自己丢了。


行：怎么办？

尚：那时候突然有一个想法，想报一个去尼泊尔的团。听说有一种团非常苦，背个背包，整天就是走，最少走七天，最理想是十四天到三十天。大概有一个月的时间，我每天看尼泊尔的各种信息，就想去那儿背着包走。

行：你说的“苦”我深有感受。我们团队每年带不同的志愿者去高海拔的山里行走，背着行囊，啃着馒头，从太阳出来，走到天黑。很多人不能理解，为什么要去吃那个苦。

尚：我太理解了。城市给了我们很多附加的东西，如果想回到一个相对原始的状态，就要把那些一点点拿掉。其实就是往内找自己，找一个方式，让自己沉静下来，跟自己对话。

行：在山里，瞬间就被拿掉很多外在的东西。有时候一边啃着馒头一边走，脑子里想的都是城市里想不到的东西：其实我们活着，基本的生存需求很少，喝点溪水吃个面包也能活下来，



不到绝境
不见出路

而且很快乐，那么我们在城市里追求的那些，有多少是根本上的需求，有多少是为了虚荣心和他人的目光？走一走挺好，能看见自己。你后来走了吗？

尚：没，我连七天的时间都没有。

行：我看到人生有两条路：一条往外走，追求物质世界的名利；一条往内，寻找自己。有些人生下来就在走一条往内的路；有些人一心往外走，要的太多，回不来了；有些人先往外走，拿到一些他想要的东西，再往回走。

尚：我是往外走行不通，被逼回来的。我前几年走的是所谓的大众路线，那个时候我跟同事、合伙人聊得最多的话题就是“我为什么要继续这么走下去”。外面这条路走得也不好，里面的也不对，我到底图啥呢？所以我是注定走不了往外的路。

行：你要那么走，就“死”了。

尚：没错，我是一个从小到大，只有深刻理解我要做的事意义在哪儿，才能做成的人。大多数时候，没有做成一件事，是因为根本不认可这个东西。像我以前唱的那首“我想我是你的女人”，还是我要求公司给我唱的，因为它是“口水歌”，可以挣钱。但我第一次登台演唱的时候就后悔了，我怎么可能是说出这句话的人呢？“我想我是你的女人”，滚蛋，谁是你女人啊！后来我就明确知道，要

我去迎合别人根本就不可能，我自己都过不了自己这一关，不管挣不挣钱，我都不干了。

行：做不喜欢的事，很会辛苦，也消耗能量；反过来是聚集能量。你等于把自己逼到一个份儿上了，得去找出路。

尚：我后来反思自己，为什么不成功？因为没有自己的创作，没有自己的内容，没有自己精神上的思考，所以我就逼着自己写歌。那段时间我每天对自己说：“如果你不创作，你就滚出这个圈子！如果你不唱自己的歌，你就没有资格站在那个舞台上！”内心百分之百确定必须要创作，这是唯一的出路，就是把自己逼上梁山。

行：一个不会写歌的人怎么创作？

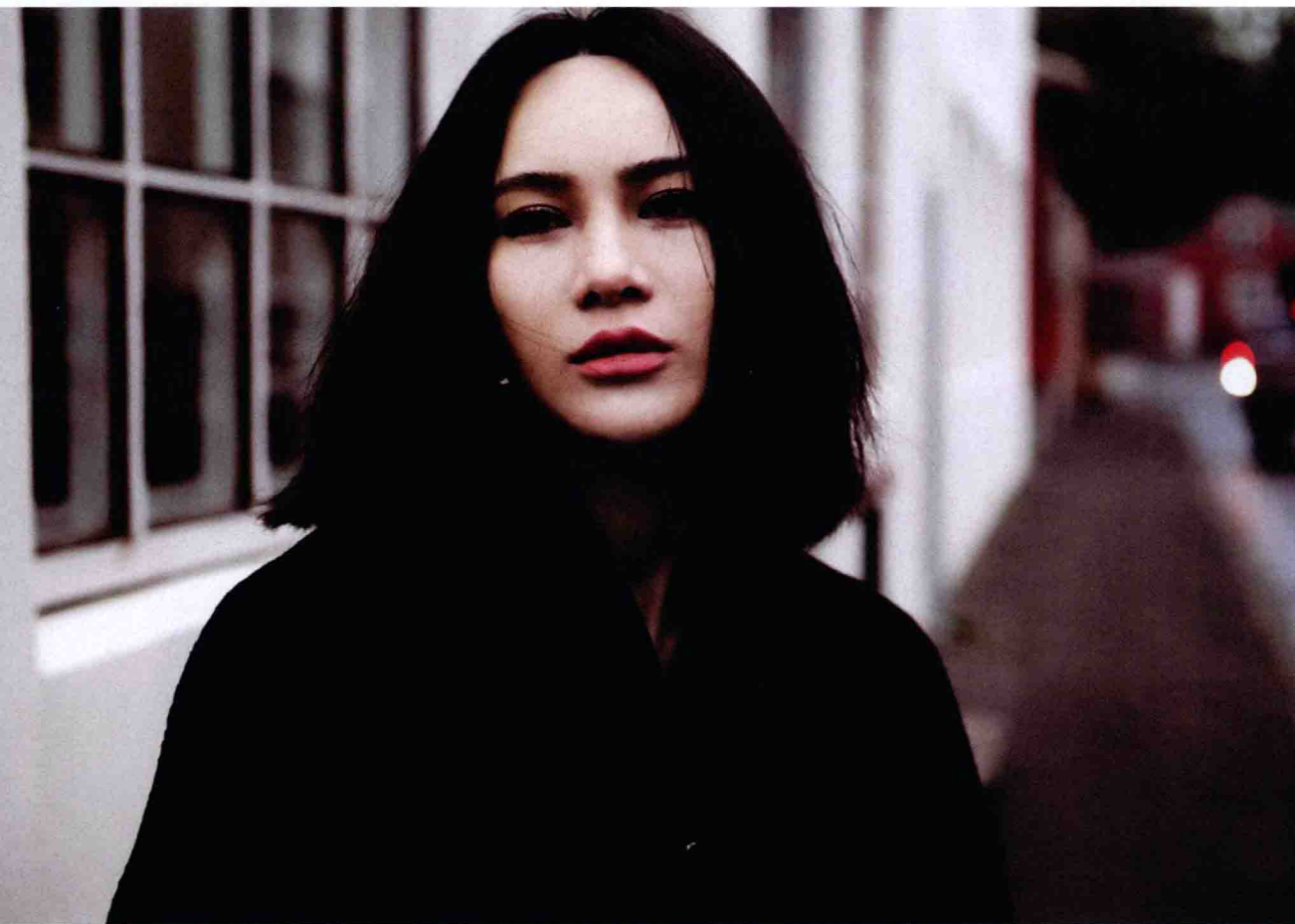
尚：人把自己逼到一个份儿上了，潜力是无穷大的。我开始的时候把自己关在家里，听所有能刺激我的音乐，听到整个人进入一种恍惚的状态，就开始写。其实我到现在都不识简谱，一样乐器都不会，我写歌就哼旋律，直接录，就用以前最古老的手机的录音功能。

行：我听了你最近的两张专辑（《恩赐之地》、《最后的赞歌》），你创作的能量很惊人，并且有些东西不像是意识层面里的。

尚：很多的确不是意识层面里的，而是在潜意识里。就像我写歌写了一半突然发现：“这是我写的？好可怕。”但这是你里面很真实的东西。这么多年来它们一直被压着，创作是一个往内挖的过程，当你越挖越深的时候，里面的那些慢慢出来，你发现那才是你最大的能量，才是最真实、拥有巨大力量的“本我”。

行：你说的“本我”，跟我们说的“在行走中发现自己”是一个概念。每个人心里都有一个本来的“我”，只不过慢慢走丢了，当我们跟自己相遇时，会爆发出最大的能量和力量。

尚：我在“快男”唱的那个歌《小星星》，里面讲的星星其实就是“本我”，就是在儿童时代最简单最单纯的那个“我”，那是我今后最大的一个力量来源。



行：你唱那首歌的时候，整个人在舞台上发光的，“这条路”你找对了。

尚：如果你在一个领域的能量是零，哪怕那个领域被所有人看好，也走不动，这就是我原来在主流市场的感觉。可能我就不是“往外走”那样的命，我必须挖掘自己、燃烧自己然后往里面走，反而这两年情况更好了。

行：人在知道自己是谁的时候，状态是最舒服的，能量会发挥到最大，同时你也知道，什么是你的。

尚：从我写出自己歌曲的那一刻，脑子里就有了一个感觉，我应该是怎样的一个人。从那以后，

一样东西过来，什么是我的，什么不是我的，我立马就能知道。

行：当你了解自己的时候，一切都通了，也自信了。

尚：对，以前看不清自己的时候，都是别人告诉你：“今年火这个，明年流行那个。”现在想想，多傻啊。所以当人家问我“流行是什么”的时候，我就想告诉他，你问问自己是谁就行了。一切东西归根到底——问你自己是谁。

行：你看，这个世界上大概有八九成的人都不知道自己是谁，才会跟着外面的世界走。

尚：所以他们才会觉得我们很奇怪，觉得我们是疯子。

尚：有一次我和陈坤老师在飞机上并排坐着，聊了一个多小时。本来我想大家聊两句就睡着了吧，那天的班机特别早，每个人上来都迷迷糊糊的，没想到一聊精神了。发现我跟他有些观念很像，他也是思维古怪的人，很敏感，走极端。

行：我们开选题会的时候，陈坤作为出品人也会参加，他老说“你们的想法不够 high”。他思路太疯了，让人目瞪口呆。

尚：跟他聊天有一种明显感觉：聊到一些我的奇怪想法，他会兴奋；然后聊到他那些古怪念头，我也会觉得“就应该是这样”！其实就说明两个人都挺疯。

当你做了自己
有人进来
有人出去