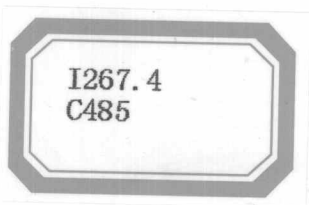


突然就走到了 西藏

CHENKUN 陈坤





9

突然就走到了 西藏

CHENKUN 陈坤 × 行走的力量 POWER TO GO



I267.4
C485

图书在版编目(CIP)数据

突然就走到了西藏/陈坤著. — 上海:华东师范大学出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5617-6071-0

I. ①突… II. ①陈… III. ①游记-西藏 IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第254463号

突然就走到了西藏

著 者 陈 坤

责任编辑 王 焰 阮光页

审读编辑 朱妙津

责任校对 王丽平

装帧设计 马 骁 施伟宏

责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 (兼传真)

门市(邮购)电话 021-62869887

门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本 787×1092 16开

插 页 20

印 张 13.5

字 数 175千字

版 次 2012年1月第一版

印 次 2012年3月第五次

书 号 ISBN 978-7-5617-6071-0/I.838

定 价 42.00元

出 版 人 朱杰人

自序

从1995年来到北京开始，我的人生故事只准确体现着“巧合”爱上我的奇迹。

碰巧陪友人考学，我却考上了；碰巧陪同学试镜，我被选中了；碰巧做演员，我却爱上了表演。无数的巧合在恰如其分的时刻出现，改变和游戏着我的每一个瞬间，所以，是“巧合铸成了有趣的陈坤”。

每一天都被幸运击中，让十多年前自卑的少年被击中太多次而变成了今天的我，感谢“幸运”！

没有太多表演才华却能被大家接纳并且很繁华地存在，感恩大家的宽容。

没有太多伟大的人生目标却可以被朋友师长推动鼓励，感恩你们的善良。

没有太多文字的天赋却可以出这本书，感恩兄长费勇先生、纪汶汐小妹妹及“东申童画”团队所有人的推动和期许。

三十六岁的我，幸运得像庄子赞美的“臭椿树”。没有任何对未来的规划，却对我的未来充满着乐观。因为我知道，未来有无数的“巧合+幸运”等待着我。我只需放松行走，一心行走，不管

前途风景万变，那些“巧合”都会在最恰当的时刻激励我，让我无惧未来的美景。

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

用“千里之行，始于足下”之式，丈量人生的种种疆域之美，浇灌心灵中那株小树，让它成长，期待它参天立林，这就是我所期待的“未来人生”。

如若你一直相信“巧合”和“幸运”常伴着你，而你又恰巧相信“千里之行，始于足下”，那么恭喜你，因为你一定有一个可以期待的人生。

此书只是闲言傻语，但我秉存一个观点：真实的丑陋比虚假的繁荣美一千万倍！

共勉。



2011年11月25日

序

2011年8月，拉萨一个简朴的客栈里，我第一次见到陈坤。充满活力的外表下蕴藏着沉静，这是他给我的最初印象。以一个明星的身份，组织一次行走西藏的活动，很容易把活动变成一个娱乐事件。但后来的事实证明，陈坤把这个活动组织得很不娱乐，完全像一次严格的修行，用他的话说：在行走中回到平静的内心。在行走的过程中，我发现那些娱乐记者都娱乐不起来了。老实说，当时看到他对学生近乎苛刻的要求，觉得有点过于较真了。直到现在，读到这本书，我才真正理解他为什么会那个样子。为什么呢？相信你读完这本书，也能找到答案。

据说，陈坤是突然起了一个念头，要去西藏行走。然后，他就真的一步一步走了下去，用了将近一年时间，完成了整个组织和训练，然后，用了十一天，一步一步地在西藏走完了整个旅程。陈坤不是第一次到西藏，电影《云水谣》在西藏的羊卓雍错拍摄，而就在行走之后不久，他又再度去羊卓雍错拍摄《画皮Ⅱ》。作为演员的陈坤，作为行者的陈坤，在生命中的某个点，走到了西藏这个被很多人看作是能荡涤心灵的地方，然后，某些变化发生了。一年也罢，一天也罢，在人的一生中都很短暂，但每个短暂的时刻，都凝聚着我们生命的过去和未来，都不只是这一刻。陈坤在这本书里，写西藏这一刻，却又时时回到他的过去，时时想着他的未来。

所以，这不只是一本明星写的带有自传色彩的书，更是一个在世间行走的人很老实的心灵告白，

你可以读到他的挣扎，他的茫然和转化；是一本关乎心灵成长的书。他的句法可能还不太完美，甚至不合语法的规范，但是，字里行间充满诚恳和力量。陈坤的朋友都提到陈坤有孩子气，而他的很多影迷又觉得他有点忧郁。陈坤说自己很乐观，不相信命运，相信自己的愿力。如果你读完这本书，我想对于陈坤是怎样一个人，会有自己的判断。

当然，别人眼中的什么样，并不重要，重要的是你自己想成为什么样，或者更确切地说，你想达成什么样。世俗的生活总是告诉我们如何成为一个成功的人，但成功之后未必没有烦恼。其实，我们需要金钱，需要房子，但也需要别的什么。在最低处和最高处，都容易迷失，也都容易觉悟。这三十年来的中国，很多人都和陈坤一样，经历了从一无所有到繁华似锦的历程，很多人没有迷失在艰难的时刻，却在成功的喧闹里失去了方向。陈坤在这本书里写了自己如何面对艰难，如何面对一夜成名，尤其是对于繁华的警惕，令人动容。

所以，这本书不仅关乎心灵，更关乎现世人生，关乎如何看待这个世界，看待这个无常世界里的风云变幻。当然，都是陈坤自己的视角，自己的想法。有时候，你会觉得他的想法有点怪异，要绕很大一圈才能领会。有一次，看到陈坤在阅读卡尔维诺的《看不见的城市》和《新千年文学备忘录》。说真的，我当时非常吃惊。当然，读了这本书，我就不再吃惊了。

费勇

2011年11月15日

（费勇，文学教授，《空了：金刚经心读》作者）

116 Chapter 6
我是一个明星?!

136 Chapter 7
朋友都是兄弟姊妹

154 Chapter 8
我和儿子

174 Chapter 9
行走的真相

196 Chapter 10
学生行走日记

216 附:
行走的力量——去西藏
影像全记录

4 自序

6 序

10 Chapter 1
从“暴发户”到西藏行走

30 Chapter 2
我的大学时代

50 Chapter 3
感谢那个残酷对你的人

74 Chapter 4
梦想的推动者

96 Chapter 5
戏剧的足迹

从上海回北京的机舱，头等舱宽敞舒适，记得十六年前从重庆到北京的火车，硬座嘈杂而拥挤，这些年我的生活仿似暴发户般怦然绚烂，但到底绚烂的是我的虚荣还是考验了我的轻佻？时间滚滚而下，我的未来还会充满着什么样令人讽刺的骄傲呢？——那会真是有趣的期待吗？

摘自2011年5月20日新浪微博——陈坤 CHENKUN——

Chapter 1

从“暴发户”到西藏行走



我十几岁的时候是有计划的：我以后要租个房子，我要去赚钱，我要分期付款买一个房子，我要努力工作去还款。我要去旅行，我要去吃好吃的，我要吃涮羊肉……可是这一切突然间变得不一样了，突如其来的财富和名声打乱了我从记事以来对人生的计划，而且它们强大到足以消灭我作为一个普通人自我进取的希望和快乐。

2011年8月，电影《画皮Ⅱ》杀青，结束工作的我第一时间从剧组飞往拉萨。

两天后，我与十名大学生志愿者将在西藏一起行走。

“行走”对我而言，有非同寻常的意义。

从出生、童年、少年到离开家乡来到北京，从一个穷苦人家的孩子成为一个被大家认识的人，取得了一点点的成绩，是一种外在的行走；于内在，我从一个孤僻、自卑、傲慢、怀疑的男孩慢慢成长为一个简单相信、充满正面能量的男人，开始想做一点有益于社会的事情，是内在的行走。外在与心灵的行走，两条生命的线索，看似毫无相交，其实彼此对应，互相影响。如果学会在外在的行走中安静下来，放松自己，与内心对话，从中获得正面的力量，我相信这才是行走的真正意义。

因着这样的信念，我的工作室运作的第一个公益项目就是“行走的力量 1+N 去西藏”。在上万名大学生里，经过各种选拔和培训，最后挑选了十名，我带着他们一起走进西藏，感受在行走中获得内心力量。我的发心很简单，行走可以在每个人心里播下正面的种子，这颗种子在未来会发芽开花结果。所以，我没有什么别的顾虑，完全没有，我只是在做一件我自己想做的事情，一件有意义的事情，不需要有回报，也不需要别人的赞扬。

还有三个小时到达拉萨。在头等舱里，没有睡意。已经想不起第一次坐头等舱是哪一年，当时同事拿着一份日程表对我说，“坤儿，我们这次去……”我一看，哇，头等舱！那是我第一次坐头等舱。嗯，头等舱挺宽敞的，没觉得和普通舱有多大的差别，但我的人生确实在慢慢而巨大地改变着。

我常常嘲笑自己是暴发户。确实，那种变化非常突然，而且强大。

十三平米的家

小时候住在重庆的江北区，妈妈、爸爸还有两个弟弟，全家五口人挤在一个十三平米的房子里。妈妈爸爸跟小弟住在里面，我跟大弟睡在外面的过道里，是个上下铺，旁边就紧靠一扇窗户，窗户外面就是走道。冬天的时候，邻居们就会烧那种用煤炭的炉子，煤烟很大，会窜到屋子里。我们家的窗户糊了一层纸，永远都是烂的，从外面伸手进来就可以拍到我。一到晚上小朋友会伸手进我的窗户，用力拍醒我：“哎，起来了，我们出去玩！”

上厕所要跑到外面的公厕，走三分钟才能走到。我特别记得冬天寒冷的夜里，从被窝里钻出来穿上衣服往厕所去的路上，牙齿不停打颤的那种冷。所以到了晚上我就不怎么喝水。那时候很羡慕家里有洗手间的人家，可以在家里洗澡。你知道，我们冬天洗澡要到澡堂里面去，交一毛钱，所以一个星期才洗一次。

在重庆读职业高中，一边读书一边打工。找工作很不容易。好不容易找到了一个在夜总会当服务员的工作。于是，白天上计算机职业高中，晚上当服务员。特别羡慕在台上唱歌的人，因为唱了几首歌就可以走，收入又高，时间又短，还不影响学习。我试着对老板说：“可不可以大家都唱完之后，让我也上台唱一首歌？”老板答应让我试试，没想到我唱得特别烂！第一次尝试失败。我想学唱歌，但没有钱。

一个偶然的的机会，认识了重庆歌剧院的王梅言老师，是一个唱歌的哥哥带我过去的。那时王老师五十多岁了，看起来很严肃。我很紧张地对老师说：“老师您学费贵不贵？”王老师看着我说：“形象非常好！已经具备了做歌手的第一个条件，声带怎么样？”一听，“哎呦你完全没学过呀，你这个声音条件太有问题了。”当时我就蔫了，我说：“所有老师都这么讲。”没想到王老师说：

“没问题！经过训练是可以改变的，你可以唱歌。”

那个时候特别高兴，就好像看见一根救命稻草似的。我想从服务员成为歌手，一直都在受挫折，终于有一个人告诉我，我可以！后来我发现，王老师对所有人都是这样，因为她自己是个充满信心的人，她希望把自己的信心带给别人，成为正面的能量。

我每天放了学去老师家里上课。有时候王老师留我吃饭，记得炖牛肉特别好吃。吃完饭老师经常问我：“好吃吧！我做的菜是最好吃的！每个人都觉得好吃！”乍听之下觉得老师真骄傲，久了之后我才明白，老师不是骄傲，她是真的认为自己做的是最好吃的。这时我才懂得了一个道理：自信不是简单地渴望别人认可你，你要在自己内心深处觉得，我可以。不用理会别人的怀疑或轻视，我真的可以，我能够做得很好！

可以说，王梅言老师犹如我的另一个母亲，她给了我信心，教会了我生活的基本技能。不久，我成了一名歌手，可以很从容地在舞台上唱歌。一直到现在，我表演上的态度，做人的态度，都跟王老师说的一个境界有直接关系，她说：“唱歌一定要学方法，要把方法学到非常非常好，然后烂熟于心，到最后扔掉方法，那时候唱歌就是真正的唱歌了。”这个就是后来我从禅宗里学到的，从“看山是山，看水是水”到“看山不是山，看水不是水”再到“看山又是山，看水又是水”。我很幸运，十几岁的时候因为老师的点拨就了解到了这个境界。

那是一颗种子，播在我心里。

回头看，王梅言老师在我人生的道路上非常重要。因为她的鼓励，十九岁那年，报考东方歌舞团。结果，我考上了。这是我生命中的第一个重大转折。之后，我离开重庆，到了北京。

误打误撞考上电影学院

在东方歌舞团，住单位宿舍。能够到北京，并且有地方住，我已经很满足。那个时候很喜欢北京，经常一个人在北京的胡同里乱窜。我特别能走，可以从东三环一直走到颐和园。有一天晚上，我一个人在长安街上走，看到高楼大厦里的万家灯火，心里突然涌上一个强烈的念头：一定有一天，这些亮着温暖灯光的窗子里，有一扇窗是属于我的。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。

在东方歌舞团，我是独唱演员。虽然很努力，但可能声乐基础太差了，演出机会并不多。不过，我还是很珍惜这份工作。

来北京的第二年，一个跳舞的同事叫我陪他去考北京电影学院。我只是陪他去，完全没有当回事。那个时候我只想唱好歌，从未想过要当演员。当时那个同事非要让我也报名，我说我不感兴趣，并且还要交几十元的报名费太不划算了。他说他借给我报名费，等我考上了再还他。就这样我稀里糊涂地报了名。

命运有时候就很蹊跷，结果他没考上，我考上了。

考上后是否离开东方歌舞团，是我当时非常纠结的。我最终做决定从东方歌舞团辞职，是因为很现实的原因：上了电影学院就可以在北京再待四年，而在歌舞团一切是未知的。为了给自己争取四年留在北京的时间，我读了电影学院。

到了大三以后，我慢慢接了一些广告，有了一点收入，终于有钱在北京租房子。记得在麦子店附近租的一居室，一千二百五十元一个月。住十八楼，每天晚上十二点之后电梯就停开，经常要走上去。房子并不豪华，也算不上好，却让我很快乐，因为这是一个属于自己的空间，有了一点家的感觉。

回想起来，我非常珍惜那一段奢侈的独处时光。那时我不过是很普通的文艺青年，怀着梦想，