

陈道明的简慢生活



脸上常常挂着神秘和高傲的神情，内心充满着冷静与理智。淡淡的文人气质中，怀抱着陡然剑气。身处热闹的娱乐圈却深居简出，作为以演技著称的成熟男人——陈道明。

他是个与众不同的演员，在显示着某种人生时，将自己隐藏起来，不让个人浮泛在欣赏者的意识上，以致妨碍他们与作品人物的交融融合。

他用冷静犀利的目光洞察这变幻莫测的世界；他用平静恬淡的心来应对俗世中的纷纷扰扰；他用从容高尚的人格开掘出名利场上的一方净土；他用理性睿智的头脑判断那亦真亦假的是是非非。

这就是他的真实、他是无伪、他的坦然、他的自在，人过中年，依旧简约的生活！

心寻“慢生活”

出生于中医世家的陈道明深知“韬光隐晦”、“适度为宜”之道，步入中年后，开始选择“慢生活”，尽可能少拍戏。每拍完一部大戏，都要主动歇上一年到两年。他更换住处，摘掉座机，关掉手机，深居简出。



陈道明认为，小车不倒可以慢慢推，若耗尽全身气力快推，反而容易倒下。凡事心稳，才是根本；心乱，则一切皆乱。留住自我、本我、真我，不被名与利所裹挟，尽可能放慢工作节奏，是如今看来最好的生活方式。

道同“艺生活”

陈道明一直认为，人的生命包含肉体和精神，前者是基础，后者是升华。他从小弹得一手好钢琴，曾有人说陈道明是演员里弹钢琴最好的。有休息时间就会沉浸在自己的琴音袅袅里，忘我不知今夕何夕……

陈道明书法写得好，进入中年，陈道明又无师自通地迷上了画画，都是休养生息的艺术。磨好墨汁，铺好宣纸，手握画笔，然后打开地图，回想自己多年拍戏到过的地方，挥笔泼墨画起山水。画好后贴在书房的墙上，一遍遍观赏。书画不分家。

陈道明最大的梦想是写杂文。“在阴雨的日子里，我愿意一个人写东西。想写杂文，但很难。要有一个环境和心境，先要把心洗干净，无杂念，看着窗外飘着雪，身上披



着棉袄，身后一盏纸糊灯罩的灯，一支烟燃着，但不吸，手里一支沉甸甸的笔，写一句，思三思，踱五步，方可出杂文。”

对于棋艺，陈道明同样是行家里手。从围棋、象棋、国际象棋到军棋、跳棋、斗兽棋、飞行棋、五子棋、华容道棋，他无所不会，无所不精。与别的棋迷迥然不同，陈道明只喜欢与自己下棋。“人生如下棋，下好下坏全在自己。借下棋，观天地之深广，思人生之浅狭。棋中有棋，棋里养生，抛却胜负，无心则胜，无心则乐，无心则寿。”

陈道明有一枚“丹青不知老将至”印章，“弹琴、画画、书法和读书能够健脑、修心，让我沉浸在闲情逸致中，是保持一颗年轻不老的心，耳聪目明，思维敏捷，收获一种‘不随岁月老去，风风火火闯九州’的感觉。”

陈道明饱读史书、鲁迅杂文，让自己保持冷漠、孤傲、特立独行的鲜明个性，洁净如初的心灵及丰富多彩的精神世界，成为百毒不侵“不往热闹人群里走的人”，心没病，身体自然安康。越活越年轻也就这么容易。

活出“简生活”

多年来，陈道明不沾烟酒牌。很少参加饭局，从不光顾酒吧，除了拍戏，基本是一个宅男。圈内朋友戏称，只有地震才能把他震下楼来。

陈道明家从未请过保姆，他包揽了几乎所有家务：“流水不腐，户枢不蠹。生命在于运动，男人宅在家里不能变成大懒虫一个。”闲暇，陈道明喜欢嗅一嗅收藏的烟斗，坐在窗前老式木椅上，看楼下芸芸众生。默念“在高处立，着平处坐，向阔处行；存上等心，结中等缘，享下等福。”

有朋友会问：他在家都干嘛？陈道明说什么都没干，发呆。在他看来，发呆是最放松的事。尝试把自己脑袋放空，哪怕只有几分钟，其实挺幸福的。他的生活正如他自己曾经在序言中写道：“世间万物由简至繁走到今天，该由繁至简了。”

“包容之中，而懂得有所取舍；默契之间，让身心放归自由。”生活上的极简之道，宠辱不惊的心境，何尝不是陈道明一种睿智而高明的人生哲学与生活方式呢！

社会走得太深，你就会焦虑。能对生活多控制一点，焦虑就会少一点。也许寻找之路会有些漫长，但只要跟随自己的心，你也会找到属于你的生活方向！



20 多年来，他一直如此，保持一种特立独行的清高，一本正经，得理不饶人。纷繁杂乱的中国娱乐圈里，他如一个另类的存在，清醒、不妥协、也不试图改变别人。

只在戏里低头

冯小刚曾经比喻两个好友陈道明和葛优的不同。“他和葛优是要好的朋友，但这一点却和葛优截然不同。葛优如遇违章被警察拦下，必是先摸着脑袋嘿嘿嘿地笑，然后做出一副‘哥们儿认栽’的实诚表情。无不令警察叔叔心生怜悯，脸上虽然还是威严，心里却已经在说：我们爱你还不过来呢。而陈道明若是被警察拦下，可以想象，那表情一定是，‘要杀要剐您看着办吧’。结果可想而知。”

他属于不爱认错的那种人，即使吃眼前亏也绝不低头。

一次在某电视剧的开机发布会上，其他演员都说完了褒奖戏的场面话，投资方几番劝说，坐在最偏位置的陈道明开口了，“我没什么可说的，一切要等演完了再谈，现在说的都是假话。”

他说之所以答应角色，是因为“剧本的质量得说得过去”，而自己并不是收视率的保证。

“那是因为有明星的那一天起他就是明星了。所以就有些清高，老端着。”冯小刚说。个性也就有了被名气的光环保护的机会。

可对于喜欢的角色，他不这样。

1994 年，冯小刚为电视剧《一地鸡毛》选角，这部改编自刘震云同名小说的作品，说的是曾经心高气傲的主人公小林，如何从刚到机关时的执拗，到慢慢被日复一

陈道明：想做个满腹经纶却不炫耀的平凡人

日的琐碎磨平，最终适应了，然后游刃有余了。最后他还在这种错综复杂的人际关系中找到了乐趣，应付自如。

开始时，冯小刚担心，他认识的执拗的陈道明能演好在平淡中逐渐失去棱角的市井小人物吗，“他低得了头吗？别拍出来像皇上微服私访”。

陈道明看出了这个怀疑。一天晚上他约导演去家里聊聊。桌上一瓶二锅头，没有菜。陈道明从不喝酒，更反感喝醉了互相称兄道弟的情景。那时的他坚持认为自己不需要朋友。

“我喜欢这个人物，一切不在话下。这次我听你的，你对小林这个人物有什么要求？”他主动表明。

“只要你不端着，一切包在我身上。”冯小刚说。“就照你说的办。”

一瓶二锅头、一个角色、一部剧本，两个人，聊到天亮。

这也是冯小刚唯一一次见到陈道明喝酒。《一地鸡毛》拍摄中，冯小刚看到陈道明的确完全变成了另一个人。甚至在镜头外也是殷勤、周到、善解人意，任何事都有商有量，“完全找不到陈道明的影子了，就是一个活托的小职员。”

可戏一拍完，吃散伙饭当天，连过渡都没有，“唰地”他就离开了小林，那种不阴不阳的表情又回到了他的脸上。

这种主动，之后还有过，即使在他更头牌以后。也是对冯小刚，汶川地震后不久，得知冯小刚在筹备《唐山大地震》，陈道明对导演表白，“你要是拍‘地震’，我免费去演。”

知识分子也可以有风骨

陈道明并不高产，30 年的演艺生涯，参演的电影不超过 20 部，电视剧不超过 35 部，在最高产的年份有过一年三部电视剧、两部电影，但也有时一歇两年不拍戏。全凭自己高兴。

纵观他的饰演的人物，主要有两大种类：帝王与知识分子。在中国的文化谱系中，帝王和知识分子是性格和气质距离非常远的两种人，可陈道明自如地游走其间。在阴郁中露出阳刚之气、儒雅中透着逼人的霸气，中国男演员中也只有他兼而具备。

2001 年陈道明出演陈家林导演的电视剧《康熙王朝》，沉寂数年后再次迎来事业高峰。历史上的康熙身上“少年得志”快意恩仇的性格特征比较鲜明，但是陈道明塑造了自己比较钟意的处心积虑、老谋深算的性格。他甚至很多处不自觉带入了自己对社会、国家的态度和情感。2004 年，电视剧《中国式离婚》里，陈道明把知识分子的清高，又犹疑不决、疲于奔命、懦弱的个性演绎得入木三分。

陈道明至今保持深居简出的生活，他不参加应酬，不问时事。他喜欢呆家里，也喜欢收拾家。家，一定得干净整洁，桌子上摆的东西歪了，必须要扶正。收拾完特别干净，他会觉得很舒服。这是他要的一种心境。

手机也形同虚设，十几年不开机，永远调在信息台。几天统一收一次。在这个互联网的时代，陈道明以一种固执的缓慢，生活在自己的步调里。

他曾对媒体说，“特别想念上世纪 60 年代的那种纯朴、70 年代的上进、80 年代的创新和无畏。到了 90 年代，商业消费时代来了，到现在愈演愈烈，把文化当成了商业”。

2011 年，美国哈佛大学教授迈克尔·桑德尔的哲学课《公正，该如何是好》，陈道明反复看过很多遍，很受启发，“他是在讲，真正好的教育是教人思维方式。”