**圆桌派第四季第6集 情绪：你心情好吗？心能管理吗？**

《圆桌派》是一档下饭的聊天综艺节目，由著名媒体人、文化名嘴窦文涛携手优酷“看理想”倾力打造。不设剧本，即兴聊天，平等视角，智慧分享。

**嘉宾：窦文涛、 周轶君、张亚东、陈坤**

窦文涛：这一炉香，送给陈坤吧，我原来以为他不爱说话，但我发现你太侃了。

陈坤：我现在是话痨。

窦文涛：轶君你作为记者，过去陈坤给你留下的印象是什么？

周轶君：当然就是首先是一个字，帅，就以前有看过他的戏，然后就印象很儒雅的一种。

窦文涛：我觉得亚东你跟他有点像，某些地方，你看你也是喜欢到处走，对吧？你也是行走的这个力量。

张亚东：因为我们俩特别多年前，就是在特别热闹的场合，他都在跟我聊一些特别有想法的东西，然后跟那个环境都格格不入，我一直觉得他特别爱想东西。

窦文涛：就是我老会觉得你是不是曾经抑郁过？

陈坤：嗯。

窦文涛：这是怎么一种感觉呢？

陈坤：堵了吧，脑子，很短，也就半年。

窦文涛：那个时候能到什么程度呢？

陈坤：大部分是可能那时候不太接受自己，完了之后没想到我当演员之后，外部比较顺利，它那个外部的顺利跟里边那个不顺利，它就拧巴了，你知道吗？就是那个时候就觉得就是这个大家是这么看我，但实际上我是这样的，我自己特别知道我自己，我说哪有那么好，就是为了宣传，我就别讨厌这种东西，但我自己做出来的事情，有时候会看呢确实挺傻逼的，你知道吗？就是那种…，就是那种。

有一段时间我拧巴了，我抑郁了，我在拍一个电视剧叫《争霸传奇》，我在焦作，河南焦作，完了之后我就有一天早上起来，我就有点不对，我就住在7楼的招待所，我觉得我会跳下去，我就看着下面，我觉得其实也不怎么高，就是我那个抑郁症很奇怪，我那个抑郁症。

窦文涛：那是典型的抑郁症状之一。

陈坤：不，之前是焦躁，我有一段时间特别焦躁，完了就是花很多能量去掩饰这个焦躁，到现场去拍戏，就是那个稍微热一点的，我就觉得我整个人想爆炸，想把衣服脱掉，完了但是就要忍住，但忍着忍着到后面就开始转换了，好像看起来没那么焦躁了，但是我就觉得开始有问题了。

窦文涛：他启开这个话头，咱们今天咱都聊聊，亚东，你觉得你有心理问题吗？

张亚东：我当然有了，但是我觉得像他说的那种都是对自己不太好，我觉得很多人对自己不太好，对别人反而很好，因为怎么说对自己有过于高的要求，才会这样吧，我觉得就是。

周轶君：是不安全感吗？说很多其实有一些特别有天分的人，他会有这个感觉，不安全感，就是那种什么，被球打一下那种感觉都会让他很紧张；而且说有这种感觉不安全的人，他反而会做一些跟大众有关的事情，就是当他面对大众很多人的时候，他反而就会感觉是安全，就是他越内心越害怕别人的人，越会出去跟人。

就说说那个肯尼迪就这样说，说他其实是一个特别害羞，在家里特别暴躁的人，但是他一出去，对大众讲演的时候就变得非常有安全感，非常有亲和力，就有时候人格会有这样的一种矛盾。

窦文涛：好像我现在越来越意识到有个情绪问题，因为什么呢？你比如说最简单的，今天晚上觉得简直碰见了个事就过不去了，就过不去，好难过，可是后来你发现这是个骗局，你知道吗？因为第二天起来，事儿还是那件事，没有改变过，你的困境并没有改变过。

但是也许第二天睡觉起来，情绪变了，情绪变了事都不叫事，所以我后来是慢慢发现，就是说你所遇到的真的过不去的那个坎儿，它到底是不是有真实的，它到底是不是那么真实，所以我现在就慢慢就觉得，好像等它情绪过去，也许那个事没有那么泰山压顶，只是因为我现在把它想的特别重，亚东你有这个体会吗？

张亚东：我可以控制我的情绪，但是周围的情绪是会影响你的，所有你周围的一切人或者遇到的事情，大多数时候有的时候，本来我一天心情是很好的，但是因为一件小小的事情就会不开心，整个人就不会开心。所以我选择就是我尽量不要去看，比如朋友圈了什么，你就不要去看。

窦文涛：不受那刺激。

张亚东：对，因为看了以后你就会发现你要不要说话，你怎么说话，后来你觉得好吧，就选择不要说了，因为情绪是莫名的，我本来挺好的，而且影响我的并非是一个多重要的事情，其实看似跟我无关，可是它就是会让你心情不好，我觉得这个是环境。

像我之前，我前两天在德国坐火车去柏林，那在那个坐火车去的路上，我们买的是一等座，结果找不到我的车厢，上去才知道我们一等座的车厢没有挂，坏了，没有那个车厢，所有的人由一等座变成只能站着两个小时。

窦文涛：那搓火了。

张亚东：可是所有的老外，没有任何一个人有一点点的。

周轶君：因为德国火车经常这样的，他们习惯了。

张亚东：那可是我们这边，比如说那个飞机误点也经常这样，可是你晚一个试试，我前两天去美国，我在美国飞机晚点5小时，没有一个人去问过，那在这种大的环境下，我突然觉得这个事情是可以忍受的，就是环境让你把本来你可能不能忍受的东西，变得其实也是可以的。

可是在我们这边有的时候不太行，就在那个小事情上特别较真，比如路上开车了什么，遇到一点点小事就会容易大动肝火。

窦文涛：路怒。

张亚东：对，就是会让你，好吧，有的时候情绪我觉得受环境影响特别大。

窦文涛：你说这个，我觉得坤哥你也是有愤怒的人。

陈坤：是吗？

窦文涛：或者说曾经的某一个时期，你比如说你看有的时候你的一些个演戏，我就觉得你能演那种狠，就那种很劲能让我感觉到。

观看《让子弹飞》片段

窦文涛：而且有的时候，你看你对一些事情的反应，实际是有特别怎么说呢，是特别酷，现在你知道吗，现在时髦有一个词叫硬核，你知道吗？你看。

陈坤：什么叫硬核？

窦文涛：老在山中，硬核，亚东肯定知道，就是现在的一个流行词，它原本源于hardcore，亚东。

陈坤：核心是吧，就是硬的核心。

张亚东：就是面刚，就是当面。

陈坤：就直接说。

张亚东：对。

窦文涛：其实要叫我们说，它本来是来自于摇滚当中的一个。

张亚东：是是是，其实它是跟佛系就是反义的，就是说有的人是选择很平和的，有的人不会，就是我如果不满意我当面就要。

陈坤：就直接说出来。

张亚东：就要直接说出来。

窦文涛：好像还有一种就是说是，还不仅仅是这个表面的，比如说有人说像窦唯这个也算硬核，就等于我心里非常坚信的、固执的、坚定我的一个看法，或者一个选择。

上次有一个我看特逗，说那个一帮人出去，挺逗的，他往外走，然后旁边那个粉丝，杨坤，然后他还专门回头冲过去说陈坤，这就比较硬核。

张亚东：那真的是你吗？

陈坤：是我。

张亚东：是，还挺可爱的我觉得。

窦文涛：可爱吧。

张亚东：对啊，很好啊，我还以为不是你呢？

陈坤：没有，我就觉得开玩笑，我经常遇见这个，但那天我心情特别好，因为我们去做我们“行走力量”的分享展，很多人还来，我就觉得特别高兴，他叫我叫杨坤的时候，我那个意思是说你可以叫陈什么其他，你别把姓改了吧，我是这个意思，我跟他开玩笑说陈坤，我还其实我挺高兴的。

窦文涛：所以说你像你这么就是很敏感的人，你觉得你进这个圈，而且就是出名特别早，那个时候这个会对自己就别人的评价，比如说火不火，或者这个粉丝多不多，或者是这种这个演艺道路上是升还是降，这东西对心绪有影响吗？

陈坤：有的，因为我小时候就是家里条件，是因为不是特别的好，那个时候我就觉得，我那时候的观念认为付出100分可能收获20分、30分是正常，或者一分都没有收获是正常的，但我又是陪着别人去考电影学院不是考上了吗？其实我没想当演员，就毫无冀望，但没想到出来呢。

窦文涛：你这么帅，不当演员干什么呢？

陈坤：我想当室内设计师，我一直想当室内设计师，我到现在还想当，但是我开了一家公司已经被关了，但是我就是因为没有冀望，它就刚开始就火了，火了一小下，我那时候你要知道对我们穷人家的孩子，那个片酬是真的是救命的，完了我把我们家好几年赔的那个钱，很多年欠的那个钱终于一次性就还清了，那好几万块钱呢，小时候。

窦文涛：好几万块钱呢。

陈坤：你就还了，还了之后，那个时候其实还挺舒服的，为什么呢？人特别健康，心态特别健康，我特别知道说现在拥有的东西是我不应该拥有，因为我没有付出那么大努力，可能是侥幸，但是也没想好好当演员其实，完了之后，但是没想到到了《金粉》的时候，就非典期间吧，那个时候就比如说。

窦文涛：万人空巷。

陈坤：对，因为那个时候没人看戏，没有其他戏上，对，大家在家里看，那个时候有些小的膨胀的，那个膨胀是觉得其实我很在意别人喜欢我与否什么的，但是这个，但是你知道吗，一个事情的因果关系，就是当你一旦开始接受有人喜欢你的时候，你就堕入了喜欢和不喜欢的圈套里面。

我就一直慢慢的在这个里面过程，但是这个东西帮助我一直在成长，完了有一些阶段性的外部的影响呢，对我的情绪浮动特别的大，完了之后，但是我不是一个喜欢被别人牵走的人，就是我骨气里面有点硬的缘故，是在于我认为内心跟外面的环境二元对立关系是一个拔河关系。

如果外面的力量很大，很容易把我被带走是吧？因为我自己对名誉的贪婪、在意敏感度，起落就特别在意，那个时候，我那时候特别二的在家里，全看的那些书，全都是那种关于佛教类的书籍，所以它对于很多东西的事情的因果关系，它就是提前像一个大道理一样放在那里，而我又是喜欢这个东西的天性，就是我觉得如果是在我现在很红火的时候就被它牵引走，我就会有一天堕入不火的时候痛苦。

我想找到一个心理的力量，内在对外面的拔河，二元对比关系，我需要保持平衡，这个几乎是我一辈子唯一做的一件事情，到现在呢，它有一种莫名其妙的松弛感以前我都是二元对立关系顶得特别死的，而现在我就有一些反应会慢一点，再琢磨一下。

窦文涛：就是钝了一点吗？

陈坤：我有一段时间我在修行一个字叫笨，因为我有的时候反应特别快，就是你行动之前，我已经开始反应了，但慢慢的因为我的反应快，我变成了我不喜欢的那类人，就是先说而不做，后面做的或者是没有那么赶趟儿。

周轶君：所以你是觉得情绪都是不好的是吗？就是不要跟随它。

陈坤：不，它自己会，你只是觉察，觉察就是保持说它没有对和错，你只是观察到它，这是我现在修行的，但是要达到什么样的目标我不知道，也许到最后是觉得所有的情绪本身生起生灭，都本身它有它的存在的意义。

周轶君：对，这个很有意思。就是我最近看一个科学家写的东西，他说你看我们人类已经可以造出比最高明的象棋高手，就是更高明的这个电脑，对吧？但是我们造不出一个像普通猫狗一样，可以在房间里自由行动，碰不到任何东西的动物的机器人，还造不出来。

他说这说明什么呢？他说说明我们的这个理性和理智进化的时间其实才几万年，但是我们的动物本能，对任何事物的本能反应，这个反射它的进化有几十亿年，他说所以说很多时候，我们不能够只依靠我们的理智智力去解决问题，就是我们来自于我们这个胃里面，这种动物的本能反应，包括情绪，可能它会引导我们去一个什么地方？

窦文涛：你比如说嫉妒，它就是进化了我估计得有几亿年的一种很深刻的一种动物性的东西，消除是不可能的，但是怎么跟它相处呢？你们有经验吗？

这样的：我觉得这是我们的局限，要承认这个，就像您刚才说电脑现在不是可以作曲吗？因为它的学习能力强到你输入什么音乐，它可以很快分析，你只要需要写的时候，我需要一个贝多芬那样的作品，它马上给你出一个，是完美到就如同下象棋，事实上你认为没有感情，它是有感情嘛。

其实那如果未来我要和机器比的话，可能我唯一的优势就我可以犯错，我可以写的不太好，你要跟它比好就是不可能，那我觉得其实人人都是，对我来说我是有缺陷的，我有我的局限，那可能就这个部分是刚好我觉得是我。

陈坤：最完美的。

张亚东：对对，不然的话，比如说嫉妒，像你刚才，我当然理解你了，你怎么可以不在意别人怎么说你呢？没有人会这样，就是但是确实是你只能，因为我跟他不一样，因为他们作为明星来说，他承受这种东西我觉得更加多，确实非常不容易，我能理解。

但是尽管这样我也不愿意让别人说自己，就是其实就是不要理我不要理我，就我特别爱旅行的原因，就是你去到一个地方，根本没有人知道你是谁，就是过客一样，蛮好的，不然就会有人会看你什么的，就会很累。

窦文涛：对，就是生活在一个周围人对你的这个评价当中。

张亚东：是。

窦文涛：我觉得做明星这简直就是宿命。

陈坤：我觉得挺好的。

窦文涛：好在哪儿，给我们讲讲。

陈坤：我小时候挺反感的，我还真的在副驾里砸东西，到最后就事情两面性，你得到这个它本来就带了这个，那所以就很正常，刚刚那个嫉妒也是，我小时候就特别我小时候有很多戒律，我有一段时间是受很多戒，我看到什么贪嗔痴慢疑里面我的自私，我都刚开始不愿意接受，我说我怎么会自私，我还跟自己对话呢，我说我根本不自私，我怎么，到最后，比如说嫉妒、贪婪、自卑、不自信、傲慢，所有的东西我都觉得我们没有的。

我真正跟它们在一起，并且我认为这是我很大的宝藏，作为人本身存在的一种能力，是在于我完全接受它们，就是我真的毫不避讳跟别人讲，我说我也挺自私的，我先声明对不起，我接下来谈这个事，我有可能来自于我的自私而创造的，我说如果你们愿意跟我去谈这个话题我们就谈，如果是当然我们也可以谈一些更形而上的追求，但是我说我无法避免掉我是如此的庸俗，但我也并不觉得庸俗是不好的。

窦文涛：你说咱们都是自己治疗自己，我觉得有一个就是，这就更证明它是个情绪，它没有本质的这个真实性，为什么？比如说你有个主持人主持得比我好，我感到很嫉妒对吧，很嫉妒，后来我发现怎么就解脱了呢，就有一天的就过去，我太嫉妒你了，你怎么做得那么好，我发现就是当你表达的同时，这个事就真的就不算个事，好奇怪。

陈坤：对。

窦文涛：就是你表达出来了，你坦白了，它就不折磨你了。

张亚东：那就说明他其实还是对你不构成威胁，比如你俩风格不一样，你懂吗？比如我要听到一首歌，这个歌好听到我觉得，我就是觉得我就是太嫉妒他，嫉妒到不行，甚至说我不想让别人听到这个歌。

陈坤：对，他这个说的是。

张亚东：就是很，就是他要做的事情就是你要想做的事情，因为比如说你很好，他很好，大家都可以好，但是我们可能是不同面向的，你在这个方面比较好，我在这个方面比较好，当然可以，但是有的时候，那个人的好刚好就是你特别想成为的那种。

周轶君：但有吗？真的有完全跟你一样的人。

张亚东：有啊，气死。

周轶君：真的有。

张亚东：不是有完全跟我一样，是完全我想成为的那样的，那你就是会觉得真的是嫉妒，而且有一些东西也是怎么说天分吧，比如说做艺术、做演员的，比如歌手，就为什么他可以拥有那样的一个音色，就气死你，就是没办法。

窦文涛：这怎么办呢？

张亚东：你怎么练习都是没用，就像有一些表演的，其实过去那些伟大的电影明星、那些歌手，无数都是这样，真的想想也还是很，现实生活里的嫉妒呢，您说的那种就还好，我觉得还好，其实反而是对那些特别想成为的那些，有的时候他也是会让你就是不想要做这个。

比如说我不知道你演戏会怎么样，比如我写歌，我要写一个歌，我之前听了一个歌，听完这个歌以后，我决定我不要写，因为我要写的已经在了，而且他比你做的好太多，你明白那种感觉。

周轶君：这应该是高兴吧。

窦文涛：这叫既生瑜何生亮。

周轶君：那个李白不是还写过一个，他去一个什么楼我忘记了，他想题首诗，发现说崔颢题诗题上头。

窦文涛：黄鹤楼啊。

周轶君：是吧，他说我就不用写了，但那时候你不觉得是感到知音了吗？

陈坤：不是，我反倒为什么，亚东哥，我反倒觉得你很让我尊重呢，你有一颗去尊重别人的那颗心，我反倒是，你刚才谈的话题反倒让我尊重，而不是说你的嫉妒。

我觉得嫉妒是一个很大的动力，其实我自己接受我自卑，完了傲慢、自私这些东西，它变成了让我现在长成我现在这个样子，你就是艺术家才会这样，就是他有一种磊落的尊重说，我本来想做，但是你已经做到我就不用做了。

窦文涛：对，更多的时候引来的反应，可能是贬低对方、抹黑对方。拒绝承认。

周轶君：对，但你是却是欣赏他。

陈坤：但我反倒很尊重。

这张亚东：对，不是，因为比如说透过努力可以做到的事情，我是可以不嫉妒的，但是如果是你通过努力都不可以做到的事情，你就只能嫉妒，没有办法，因为我无论如何都不会，不会做到这个，是会有这样，偶尔会这样。

陈坤：我反而觉得是更好，您这个您是故意贬低了自己，但是我会使用嫉妒的，有些时候我特别麻木，有一段时间我特别麻木，我对表演也不是特别热爱，完了之后我就只是想在家呆着，完了我就会故意找那些触手可及的好的演员，某一些，而不是要好得不行了，我觉得也会像您那样，就是说我也就别演了吧，但你会假设一个目标，因为我很脆弱，我老是想找一个标点符号为标志物来对打。

我说好，这段时间我就用我嫉妒他现在做得这么好的方式，我把这个嫉妒变成我的某一种动力，但我可能进步了一段时间，这个嫉妒的能量已经没有了。

窦文涛：你，当然咱们都知道这个坤哥小时候的一些家庭状况，你觉得如果小时候家庭状况不太美满，对孩子的这个影响是可逆的吗？是可更正的吗？

陈坤：我自己觉得我还是阶段性的，我小时候我觉得特别生气，便堕入负面的觉得不满足，为什么不是一个正常好的家庭？长大了之后呢？我觉得其实横向比较，有些时候幸福感是比较出来的，会觉得其实那个时候也大概差不多，你也就多不了多少，我也少不了多少。

再到现在回过头去看，我特别感谢我小时候有一些经历，我反倒觉得特别珍贵，因为不然的话，有些东西我真的体会不到。

窦文涛：但是你说的就是说这种，咱们都是小地方长大的这个孩子，其实我有个观察很武断，就是往往有一些天生、生存环境比较优越感的孩子，今天也是我的朋友，我经常会发现，其实我很希望成为他们，就是他们就是我口说我心，讲什么就讲什么，就是很得意扬扬的对吧？

但是你看我注意到，你说话里边这个你要叫自卑吗，还是叫什么呢？就是你看他时时刻刻会注意，就是说当然我也不一定是对的，他会注意到就是说这种，我说的别人会不会同意，或者说我说的有没有让别人觉得我在吹牛，我说的有没有人觉得我太拿自己当回事了，你觉不觉得有点自卑感的人，经常在跟人交往中，往往有自己的觉察，就对自己的一个提醒，但我不知道这是好还是不好，就是就往往会好像自信心不足有点，对自己的正确就是不太确信。

陈坤：我现在不自卑，我也不观察别人，但是我觉得要带着谦卑。我小时候曾经在做团队之前，我是个人工作室，那就找我的戏给我合作，就选择两个，要还是不要了，但是有时候我在推、拒绝一个事情的时候，无意中伤害了别人的心，因为别人本来找你的，而陈坤你当时是顺利，当然也不要太过分，但是还是伤害了别人。

而当我在做团队的时候，在现实意义上，我觉得我终于明白了不应该做这个事，是我终于知道，我也成了以前去像他们来找我演戏的那个彼方。当我明白这一点的时候，我也不是在后悔，而是我觉得是，其实我们就是一张嘴巴，有时候逞嘴巴一时之快，因为我不自卑的缘故，是我觉得每个人还蛮平等的。

周轶君：我最近一个就一个体会，一个老师跟我讲了，我就觉得所有的事情都是不管是什么，你能不能在你这一辈子里面，把你天生的这些东西能够再进一步。就无论是你对自己的个性的觉察，那自卑可以就是导致成你退一步，你就你自毁；再进一步是你怎么用它，你变得谦卑，你可以变得更丰盛。那他说一个人是这样，就一种文化都是这样，就讲大一点。

那我们每个人，你忽然生在了中国，你忽然碰到了中国的文化，你忽然，那你这一辈子能不能把你所有的这些东西，你能够再进一步，他说这个再进一步就是最大的一个力量。所以我就觉得你天生是什么，自卑自信都不重要，自信也可能是一个毁灭性的，让你茫然，就是你漠视其他人都可能。

陈坤：任何存在都有两面性，包括刚刚您讲的那个，我脑子突然跳出一个话题，对不起打断一下，是我的认为是，我又被另外一种观念洗脑，是我相信了本自具足，我相信回到原点是本自具足，所以刚刚涛哥在说你可能是学的是那一套的，就是内观型的。

窦文涛：这就是，也是王阳明的心学。

周轶君：知行合一。

窦文涛：王阳明的心学就是吾性自足，就是一切都在我的这个心里，但这样你就得把这个心撑得足够大，装下自己，也装下别人。

我现在觉得你看，我觉得我就有焦虑，就是你觉不觉得我们很多的不快乐是什么呢？是要如意，这个事情，特别是很敏感的人，我估计像你是搞音乐的，就这个事情必须是按照我想象的那个发生，差一分都不行，所以你在生活里处处都是不满意，因为多少总会差一点。

然后这种不满意再变态一步，我觉得就会导致我的另一个焦虑，就是什么呢？他们说这个我老讲，我也不知道什么叫强迫症，就是说强迫症有一个特征就叫无限放大小概率事件，就是说杞人忧天，就是说今天出门会不会掉一个砖头把我砸死，这是个千万分之一的，但是你要有这种焦虑的人你就会觉得要出事，老会觉得好像担心的那个东西会被你放大，你有你有这个感觉吗？

张亚东：阶段性的会有，我觉得我偶尔会有那么一点点，有一点点这样，就觉得自己要得重病，就是莫名其妙的，你去医院检查，没有任何问题，可是就是焦虑。

窦文涛：这有一种叫疑病症。

这张亚东：对，其实我觉得。

周轶君：就是想出病来，是吗？

张亚东：有的时候是如果你不开心了，无论如何你都是不开心的，你去找大夫，大夫说你没事，我也不开心。

周轶君：但是那个事情你是知道的，对不对？就是原因你是知道。

张亚东：因为你就是不开心，因为这个东西是没有办法控制的，人会掉入那种状况里，但是对于我来说呢，我觉得我现在肯定不会，在这把年纪、在这个时刻可能不太会。对，就像我也像他说的，我至少我可以，就是我并不寻求认同感，这个就是我已经对认同感并不感兴趣，其实有的时候像他说的，比如我交朋友、听音乐或者去旅行，我其实想找到我不知道的东西。

陈坤：对对，对未知的好奇。

张亚东：对，我想了解。

周轶君：拓宽你的边界。

张亚东：跟我，对，我不了解的东西，可是如果仅仅是认同，你都对，那我觉得就挺无聊的。

窦文涛；现在我发现我周围很多朋友，他实际上都在打坐，过去我跟这个隔得比较远，我总觉得打坐，往那儿坐那儿心乱如麻，对吧？对，但是我现在发现周围越来越多的朋友都跟我讲的，我每天我得打坐，就像你一样，这个打坐你觉得它有什么帮助？

陈坤：打坐很好的。

周轶君：眼睛发亮了。

陈坤：你可以去试一试，我自己是无意之中的就会会打坐，我打坐也不是对的，但我觉得起码在现实意义上，有一个东西是它你可以静一下，当你心静下来的时候，脑子逻辑思维开始放缓了，你的心里自然的感受就会出现，那种平静是真正喜悦。当我发现我打了20年坐之后，我再也不想打了，是什么呢？因为打坐是无处不在的，但是您一定打坐，打坐特别好玩。

窦文涛：对。

陈坤：打坐您安静下来，您的脑子会乱，刚才您说的实际上一直在，只是因为平时因为处理的事多，那个空间被占有了，当你开始打坐的时候，只是平时存在脑子里面的东西被你清晰看到了，才如麻，其实平时也在的。

周轶君：就是要有这能力，你能这样看清，你都不用打坐了可能。

窦文涛：王阳明这个心学讲的就是，就是说打坐，但是好像心思能够比较宁定了，但是一碰到事又不行，所以他就得跟他的门徒们讲，你得在事上磨，你凡事都得在事上这个磨练，我不知道亚东，你有没有什么管理情绪的招儿。

张亚东：就是有的人适合静下来，有的人适合乱中取胜，就我觉得就对我来讲，因为我特别喜欢那个大卫·林奇一个导演，他也做音乐，其实我看他说的时候，他就跟你的说法一样，他喜欢打坐，他觉得带他到了一个全新的，怎么说从未触碰到的那么一个层面，他可以感受特别多东西。

其实我觉得对我来说这种形式，都是会放大你的，比如说喝酒，有的人说喝酒可以写出好的歌，那有的人是真的喝酒可以写出很多歌，可是有的人喝酒就变成一个满嘴脏话，我觉得很多东西都是放大那个他自身的东西的。其实有的比如说，有的人打坐会觉得好恐惧，突然变成调动其他，没有触碰过的，但是并不是他想要的东西，这也有可能。所以我觉得反正我是觉得，借助这种借助某一个东西，我一直不想依赖这个。

陈坤：对，一定要放下这个心。

周轶君：就是苏东坡不是说吗，说这个佛说酒能乱性，说这个道说是酒能养性，他说我呢，有酒就学道，无酒就学佛，你知道吗？

张亚东：真好。

周轶君：所以这就是你怎么，是不是你找到一个最好的一个方式，所以我觉得像您做的这个行走什么，就是可能对我来说一个好的方式，就是你不断看到一个更大的东西，我最近一个特别深刻的一个震撼是什么呢？因为我在学一点德语，我看到一个特别长的词，什么，什么词这么长，我一查是我们中文叫一种昆虫，叫蜉蝣，然后它德语特别长是吧？

窦文涛：《庄子》里边有。

周轶君：它就是拼了叫一天的虫子，就这个虫子它就活一天，然后那个《诗经》也有写到了，就是《国风》就有写到它，说它活一天的虫子，但是它就是那个“采采衣服”，就是它活得都是那么漂亮，然后我就想，天哪，这虫子活一天，它忙什么，它知道自己就活一天，然后我在想如果说我们人，如果你有一个更高的东西看着你，觉得你们在忙什么呀，你们也就活一天，你的时间在他看来就一天，你们忙什么？

窦文涛：这就是古人讲的，这个也可以做正反两方面的理解，一方面讲叫夏虫不可语冰，就是只活一个夏天的虫子，你跟它讲冰没有意义，但是这个通常就是让人们会以为，就是说一个鸡怎么会去揣测一个鹰的境界呢？

但是其实反过来想，它活了这一夏天，灿烂的一个夏天，对它来说也是一个生命的一个圆满自足。

陈坤：是，圆满自足。

窦文涛：而且呢，比方说你刚才讲这个，这个英国有个大哲学家叫罗素，这个罗素我就，因为我挺关心这个情绪问题，他说很多时候我后来发现我不快乐，就是咱们讲的这个内观，就是他说我总琢磨自己，心思比较敏感的人还琢磨的特别深，后来他觉得我的不快乐，好像就是因为我总琢磨我自己的情绪，我太注意我的情绪了，就是太注意哪儿疼哪儿痒了，太敏感了。

后来他说他有一次在一个火车站，他就试着他就观察每一个上车的旅客，然后就是猜测他背着这个包，他是要去往哪个方向，这俩人是什么关系，然后后来他就说，他说后来我给我种花的那个园丁那个花匠，他说我觉得他比我快乐，为什么？因为他津津乐道的跟我讲，那兔子昨天来了，怎么把这个花给踩倒了，我又怎么怎么把它种起来，他完成了这个他很快乐。

后来他发现呢，他说我一个快乐之道是什么呢？反而表面上看是跟你讲的相反的，就是说注意力要向外，就注意力不要老向内，老琢磨自己这点情绪问题，就是没有出路，他说后来我发现我这个注意力向外的时候，我自己的不快乐好像消失了。

周轶君：就不重要了。

窦文涛：其实我为什么说，你刚才讲的又统一了呢，其实你注意力向外，等于是把你的心量放大了，就是这个世界，就所谓这个世界它都在我的心里，我要是只对我自己越弄越抑郁，越关心自己的情绪问题就越抑郁，你说是不是这个道理。

陈坤：我有一部分赞同，但有一部分我在听的时候，我脑子下意识在反应，我不知道我说的对不对，是因为朝外看的时候呢，所有的事情跟你没有太多关系。

窦文涛：对。

陈坤：你会保持一个你好了和不好，其实跟我没有关系的，但你往内在看你自己的情绪的时候，是跟你有关系的，所以你会更痛苦，所以当你的注意力朝外看的时候，你带了某种旁观性，所以外在那个痛苦。

窦文涛：别人疼不是自己疼。

陈坤：对，是这个意思，你刚刚说的罗素这个方式叫转念，当他注意到自己有这个念头跟情绪的时候，他一转移这个念头的注意力到外部，而转移了对这个事情放大的恐惧。

但是我的态度是，我想遵循一个方式，我不想仅仅通过转念，因为这不能根本解决，我想找一个根本解决的方式，就是所有的念头和情绪我都观察到，但我尽量练习不放大你们，我就全部拥抱你们，它慢慢他会自己平静下来，当然这个需要不断的练习，但当下不一定会解决。

就等于我一直练这个练很多很多年，就是当我发现我看到别人好，我就嫉妒那一刻的时候，我也不要，很多时候为了道德方面，我开始谴责我自己，陈坤你怎么能嫉妒别人，你不是个高尚的人，不，后面这个道德这块话全部放下，我只是看到我在嫉妒，没有对错，我只是看着，过一会儿没了，我很希望往这方面去练习，反正我都闲着没事。

周轶君：有的是有闲，我就觉得这好难练。

窦文涛：这是有灵性的人。

周轶君：我觉得很难弄，对，我倒是正好有个相反的感觉。

陈坤：我只是一个小观念，我只是跟您分享的， 不一定是对的，这是我认为。

周轶君：它是很有可能是对，它是一个非常高的境界，我觉得反正我自己就是特别难达到，但我有时候我在想我在想一个问题，就是为什么我们大家那么喜欢出去行走，就觉得好像你的心情会平静很多。

陈坤：第一个先把你换一个环境，因为环境对我们影响挺大的，去到山里，但是我们给他的要求是不要说话。

窦文涛：就止语叫。

陈坤：对，止语，完了之后你在这个山里走，你只眼耳鼻舌，我就把你的舌头先禁止了，你当然不是强制性的，你关掉一时的时候，其他东西也许会增强，会放到了一个也算是好山好水、自然的地方，但是你的注意力在哪儿去觉察你的心，但这个觉察心的这个看每个人的灵性。

有些人是看到心，全是看到烦恼，他就放弃了；有些人觉得我的眼睛全部被，我看到的全是美景，他不想看心也无所谓，这个就是它本来这个形式有点因人而异。

窦文涛：你说这个止语，就甭说这个不说话了，我们就有一个体会，我们去拍那个《锵锵行天下》，就是因为你拍这种这个真人秀的节目，不是24小时都得戴着麦吗？我跟轶君还有这个许老师，我就发现，就甭说不说话，不能说真心话，你都熬不过24小时，你知道吗？就坐车上，说两句什么，一看这儿有个麦是吗？到最后就是实在就忍不住能不能给我们摘了，就是你已经觉得很不痛快了，就是不能私下里讲这些个真心话，怕被录进去，就已经很折磨了，而且止语，我觉得亚东你就应该很有体会，你平常就跟止语差不多。

周轶君：我发现他一直在止语。

窦文涛：对。

张亚东：反正是我觉得，总之就是都是麻烦，特别其实我觉得，就活着就很累，怎么都不对，你知道吗？怎么都没办法，所以做音乐唯一好的地方是你可以不用说话，算是他说的那个状况吧，你在音乐里去找那个感觉，有的时候比如说一个音乐，我在北京做的歌，前两天我去美国的时候，我在路上听我的音乐的时候突然变了，那个音乐的感觉突然变了。

其实是因为环境变，像你说，我离开了我习惯的那个部分，突然变得很轻松，其实我听的歌像听别人的歌一样，或者说那个歌是外地歌到了这个地方，就是突然变了一个感觉，可是其实我特别开心，我回到北京都是开心的，我觉得我写的特别好，可是再一听的时候突然发现就不对了，不行我还要改，我还要修改，就是有的时候就是这样。

所以有的时候就是，我也特别喜欢到处跑，但是现在越来越在自己的习惯里，特别害怕离开自己的那个习惯。

陈坤：我也是。

张亚东：很害怕，就每一次让我去旅行，我都百般的推脱，就是我不要去，我烦，我不想坐飞机，不想干嘛。

窦文涛：但是去了就不想回来。

张亚东：没错，你只要去了，那一刻你就突然发现一切都变了，是你无法想象的，我以前特别爱拍照片到处拍，但是我都会询问人家，就是我可以给您拍照片吗？但很多老外都很好，他们就当然了没问题，还给你做表情什么，因为现在太频繁。

那直到有一次我和一个中国的摄影师朋友去，他在拍一个放羊的人的时候，突然那个人就回头说，他其实是觉得，他不愿意让机器对着我，其实我理解他，那一刻开始就从那天开始，我再也没有拿机器拍过任何人，我就不愿意再拍了。

事实上我是觉得我不想打扰他，就是这样，就是我至少就我不知道为什么，就是我再也没有拍过，路人，我觉得我不要去打扰他。其实行走也一样，去到一个地方什么，我觉得对他们是一个打扰，就总之会有很多很尴尬的东西。

我之前去蒙古的时候，和一个乐队偶遇，完了以后他们就带我去玩音乐，我们一起用什么马头琴，什么玩音乐特别嗨。

陈坤：太酷了。

张亚东：那多棒，嗨到最嗨的时候，那个女的倒一碗白酒来干了，我当时就因为我真的不能喝酒，可是她一下那个失望就觉得我们之前所有的都没意义，因为你不喝这个。

窦文涛：最后这一下子。

张亚东：对，所以有的时候就是觉得好吧，就是怎么说点到为止，我不愿意也不愿意太过深入，就是做一个过客特别好那个感觉，其实当你深入进去以后，也就会发现它其实也是不爽的，不爽的事情很多。

窦文涛：就像我们有的朋友，就说因为没有一个人，或者没有一个情况能够完全如你的意。

陈坤：如你所意。

窦文涛：对吧，就像有位朋友说，我看电视，有时候看一个人前10分钟讲的挺靠谱的，我引为知己，后来越讲越不对劲了，他不会完全按照你的那个，像你碰到这种情况就不如自己的心了，经常有吗？比如说我以为你是这样的。

陈坤：我有。

窦文涛：那这种会觉得很失望。

陈坤：我抽我自己大嘴巴子。

窦文涛：为什么呢？

陈坤：就是陈坤你凭什么觉得，应该他就如你所愿，你还没有做到你自己如你所愿呢，您知道吗？

窦文涛：这话说得好。

陈坤：就是我都没有做到，我就经常看到别人去批判别人的时候，我有时候也嘴贱，也会去跟着批判，批判回来之后反省一下说，就特别想骂自己脏话，当然在某个事件的情绪里面。

情绪练习还有一个，马上显现是什么呢？我以前一个情绪发生了，我被它带走了，可能两天，我的变化在于从两天变成了一天，有些时候可能五分钟唰就过去了，或者是有些时候当下就觉得那个情绪的时候，虽然还是会刻意地吞一口气，但是我觉得我对于我一直练习觉察这个东西，慢慢开始有一些效果。

像刚才您说的那个不如我所意，从小到大啥如我所意过的，我想长到一米八呢，我还想各种厉害什么的，是不是？就是我觉得其实就是那个骗局，像您说的。

窦文涛：但是想要的没要到呢。

陈坤：我跟你讲一个事情，就针对你说想要的没要到这个骗局，对我来说，我从小到大都是想要，我想要我爸妈不离婚，我想要怎么样，当我开始慢慢到最后面对的时候，我何必要想要呢？我要面对一个东西是，后面怎么接下来发生的事，我都要赞美和那个乐观的眼光接受，我去年下半年面对非常糟糕的一个局面。

从客观的陈坤觉察这个情绪里面，我是知道，但是我又很享受，好久十多年以来，除了抑郁症那段时间，从来没有这么糟糕过的快乐感，就是那种痛苦，完了烦心事，你就跳不出来那种快乐感，你知道多么病态吗？

周轶君：这个有时候会的，我有过这个体验，你不想出来。

陈坤：但实际上最核心的是，这个负面的东西，有一半是让我很喜悦的。

窦文涛：你讲得很根本。

陈坤：所以我你你明白我在说什么吗，就是我认为所有的情绪本身它有两面性。

窦文涛：对，极痛实际还会带来某种瘾，就是某种过瘾，甚至是我总觉得有些艺术家或者说是生命能量非常强的人，我跟你说，就是喝糖水一样的恋爱对他来讲不够劲儿，不够劲儿。

陈坤：太顺利了，很糟糕。

窦文涛：没力度，你知道吗？这非得弄得死去活来，实际上有些时候就像你那个嘴里长了溃疡，你舔它是吧，它是疼啊，但是你为什么老舔它，就是好像你需要一些带劲儿的，就女的能理解吗？

周轶君：我能理解，我是觉得那个里头就是有一种。

窦文涛：不痛不快。

周轶君：对，你掉到最里头，你会觉得那种痛苦包围着你，你其实觉得挺安全的，不知道是为什么。

陈坤：还没有这个，不要再附加一个概念。

周轶君：好。

陈坤：就是痛就是痛，并且痛还挺快乐的叫痛快，我觉得有些时候就像我扇我自己嘴巴子，我有些时候做了不对，咵，扇个嘴巴子，挺开心，就是这么简单。

窦文涛：你知道就像是上次，我看那个阿城老师写一个文章，就说这个古典音乐，他说有音乐家，我忘了他说的是谁了，他说你看他呢，实际上后来考证出他生前患有很严重的什么病，就极其疼痛，然后他说你再看他的那个音乐，那个弦乐，他说你那感觉像不像是嘬得牙花子疼呢，能这么理解音乐吗？

张亚东：其实有时候特别相反，有时候特别相反。

窦文涛：相反。

张亚东：相反，就是那个作曲家的真实状况和他的音乐是不一样，就跟莫扎特一样，其实莫扎特你看他的书信就知道了，他也是满嘴脏话的，可是音乐就是天籁一样。

周轶君：一点阴影都没有。

张亚东：对，有的人就是相反的，你不可以把他生活里跟他归结起来，就是每一个人表现的那个方式不一样，其实特别有很多时候，比如说大家都在说情绪什么，其实我们都是过得比较精致、比较做作，我觉得还有时间去想情绪这件事情。

可是对于很多人来说，因为别人不知道，比如说我爸爸，我从来没见过他任何情绪，我从来没有见过，他没有情绪吗？他一定有，但是他永远那个部分是不会让你看到的，当然他是一个普普通通的人。

但是艺术家就真的是不行，我觉得他要去宣泄那个部分，要不然他可能，所以说有的时候反而您刚才说的那个，我认为它刚好是相反的，就是不一定他疼痛，他写出来音乐就是疼痛的，有的时候刚好是反着的。

窦文涛；对，那也是他的解救，是吧，也等于是他的治疗。

张亚东：没错，没错。

窦文涛：所以这人的心就是深如海，你就说这个自我觉察，但是有没有你自己都没有觉察到的，但是实际，你比如说举个例子来讲，你刚才讲好比说你小时候希望你父母不要离婚，对吧？

那么这个东西可能你自己都没有意识到，但离婚的这个事情有没有影响到了你终生呢？比如说你的对家庭的想象，或者说对于爱情的这种想象。你比如说我记得我有个朋友就是玩这个心理的，就给我讲，他说你的这个恋爱的问题，他说跟这个初恋的失败很有关系，说白了就是一招被蛇咬十年怕井绳，你比如这就是一种影响，就永远先把自己保护好了，但是这样的话你就很难把自己交出去，我是举个例子。

陈坤：我父母的离婚给我的影响是，小时候就是埋怨，但现在又是变成另外一个阶段是感恩，为什么又觉得我经历过这个才能创造我，这是两种概念，这两种情绪概念的自我欺骗，可能我现在真正的收获是我懒得去观察，它就怎么样我都happy，就是我希望我happy 面对。

我如果明天出车祸死了，我也觉得应该的，我也不担心，并且我前段时间经常跟我一个朋友讲说，这个担心，这老担心啥有点像个轻微诅咒，像自己给自己设了个套，我说我不要，我反正要么担心我还不如假装乐观呢，假装乐观久了之后，它还会存在另外一个圈套。

其实我觉得因为二元世界，你想黑夜跟白天的关系，自由跟拘束的关系，这是二元对立才产生的。我只不过从这样一个陷阱想跳到另外一个陷阱，其实我都在自己做而已。

窦文涛：我觉得他这个作道行很深了。

陈坤：没有没有，我只是看书照背的。

窦文涛：就是唯一的疑问是做到没有。

陈坤：没有。

窦文涛：因为这确实是一种很高深的东西，就是人你，像我们前一阵真的去贵州去，去王阳明悟道的一个地方，他就讲就是说人的心里有一面镜子，咱们就最简单的说，就你能不能觉察到你自己，这个很好用，你比如说那个路怒，你这个人比如说像他们有时候有一种犯罪叫激情杀人，激情杀人就是火遮眼了，就是那个觉察。

你发现没有？只要你这，比如说你说亚东说我生气了，谁说我生气了，谁发现是自己生气，你觉不觉得这里分离出一个，你只要你知道你自己现在在愤怒，你这个人就不。

陈坤：不会失控。

窦文涛：不会失控，对吧？你看，那火遮眼的都是这个没了，那就完全被情绪所主导，所以这个你要到最深的这个修行上讲，就是人就待在观察自己的那个立场上，到达最后，你像我经常拿文道开玩笑，我拿那个讽刺他，就是说这个说就是到最后你对你的感受，能够达到一种没有价值判断。

就比方说他们到泰国那边去修行，说那个法师领着我们去那个热带雨林里，说那个蚊子，说蚊子叮进去了，说它是难受吗？是你概念上的难受，然后你感觉它，你不要对它有贬义的，它只是有一个尖针，你觉得它刺进了你的皮肤，然后慢慢地你感觉到痒，然后这儿起了个包，就观察他，不要对它生出喜恶，我的天哪，道理讲得非常高妙。

陈坤：但做不到的。

窦文涛：对，所以我就学文道，我说你是不是一回酒店房间，这个东西太难了。

周轶君：这个可能当然古人有很多，他也观察这些东西，但人类现在可能真的是有，人类历史上最长的和平时期、繁荣时期，大家全世界的人不光是中国人，全世界的人都在思考我们的情绪，都在觉得我们没啥事儿可愁了，就烦恼自己的烦恼。

陈坤：不是，这是看怎么样定位的问题，我觉得您说的特别对，可能是富足的状况，追求精神，您的意思是这个吗？

周轶君：都有，我就是说现在确实是有这样一个趋势，我不是说我们不要观察，当然要了，从古至今我们都在看我们的人心这个事情，但是我就说就挺好玩的一个事，说在耶鲁大学说开了一个课叫快乐课程，说是历史上最受欢迎的就一门课，几千个学生全去报名，后来呢开了就是第一个学期就不开了，就是那老师说这课太受欢迎，其他老师都不高兴，就是说你想教授快乐，结果你发现你导致了其他人不快乐，这个事情太难办，对。

窦文涛：你们观察自己吗？他肯定是，我问问，你们平常有这个习惯吗？

张亚东：我没有，我不观察自己，我很害怕观察自己，但是您刚才说的这个，我指您说的是思想上、什么精神上，但是比如举个特简单的例子，我在练鼓，我练鼓的时候就一直练一直练，可是后来我发现只要我拍一个小视频，我立马知道我的那个动作是不对的。

窦文涛：对啊。

张亚东：可是如果我不看到这个视频，我是不知道的，我是觉得我一切都正常，可有的时候一个，我当然理解，如果把它转过来观察自己的话，我总觉得那样就会。

陈坤：矫情的

张亚东：太理性了，我觉得，我不敢那样。

窦文涛：弄不好可能精神分裂，分裂出一个来。

周轶君：我就有时候挺爱发火的，你也知道，我有一次我们在行天下的时候，我说我们那一天录了太长时间了，然后我就崩溃了，然后就忽然谁再多说了一句话，我就开始哭了，停不下来，然后其实特别简单，我第二天就明白了，我就是饿了，就是没吃东西，就是你要是观察自己，你能明白那个原因到底是什么，但是当时你就观察不了，就觉得为什么那么愤怒，无边的愤怒就你止不住，但后来那么简单，就是你饿了。

陈坤：觉察是不判断的，当你生气那一刹那，你要带走的时候它就越变越大，你不被它带走，你也不要制止它，它会自然发现它其实没那么大力量唰又灭了。

窦文涛：其实脑子里是有一个觉察系统，我给你们举个例子，你比如举个例子来说温度计，温度计它有冷有热。

陈坤：它不带判断。

窦文涛：但温度计本身是冷还是热，它没有冷和热。

陈坤：你这个比喻太好了。

窦文涛：所以它能准确地知道你现在的情绪是冷对还是热，那就是好像我们的精神世界里存在着这么一个镜子。

周轶君：可是我们对自我真的是有设定的，那个莎士比亚说，就是始于愤怒必终于羞愧，就是你发现没有，我发现就是当我很愤怒的时候，愤怒到顶点之后我回过头来想，我觉得我第一反应是特别羞愧，就是我怎么能那么生气，我怎么能那么那么失态，就是那个就是你观察到你自己，当这个温度计爆到一个你不能接受的刻度了，你看见自己了就是羞愧，那个我就是羞愧。

窦文涛：我觉得这个就是说，当然你可以说它是，不一定适合你自己的，但是你说它错是很难的，因为这基本上就是圣贤之道，其实咱们说了半天，这基本上就是历史上、文化上所有的都讲，你自己应该反躬自问。

甚至包括你看中国儒家讲这个“慎独”，慎独什么意思，自己一个人的时候，也要注意自己的这个想法，对吧？没人看得见，但是你自己有个良知，你自己知道自己到底在打什么主意。所以说保持着这个，我觉得应该是一个自我实现的或者自我管理的一个方向。你看，坤哥现在把自己管理的。

陈坤：我没有，我现在是。

窦文涛：玉树临风的。

陈坤：不是，我现在最好的一个状态是，我现在比较自然了，就是我脾气自然显现。

窦文涛：那就管理好了，管理好了就变成习惯成自然了，变成本能了。

陈坤：也是，也掉入另外一个造作里面。

窦文涛：对对，咱们继续跟着这个坤哥，亚东哥咱们行走，行走在自我实现的路上。

END