

# 《文·堺雅人：健康的日子》

## 图书基本信息

书名：《文·堺雅人：健康的日子》

13位ISBN编号：978702010567X

出版时间：2014-11-1

作者：(日) 堺雅人

页数：256

译者：郭晓丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《文·堺雅人：健康的日子》

## 内容概要

《文·堺雅人 健康的日子》是人气日本演员堺雅人的最新随笔集。书中汇集的四十三篇随笔是他从二〇〇九年 to 二〇一三年利用拍戏间隙所作。也正是在此期间，堺雅人主演的《LEGAL HIGH》、《半泽直树》等日剧屡创收视纪录，也在中国收获了大批粉丝。

随笔中记载了堺雅人在拍戏期间所思所想，上至社会历史，下至柴米油盐。他的思考不拘一格，可谓有文化、有深度又有趣。

堺雅人曾就读早稻田大学中国文学专业，《中庸》《大学》《庄子》等中国古代典籍中的词句都能信手拈来，令国内读者读来尤为亲切。

书中还收录有拍摄现场的百余张花絮照片，以及堺雅人为本书拍摄的独家写真。

# 《文·堺雅人：健康的日子》

## 作者简介

堺雅人，日本演技派男演员，1973年生于宫崎县，在早稻田大学读书时加入剧团，开始了演艺活动，如今活跃在电影、电视剧、舞台剧等多个领域。2013年主演的热门电视剧《半泽直树》勇夺年度收视冠军，他凭借在剧中的精彩演出获得日剧学院赏最佳男主角奖，并在众多杂志及媒体平台发起的观众票选中获得“最喜爱的男演员”称号。

# 《文·堺雅人：健康的日子》

## 书籍目录

身体（代序）  
油炸豆腐  
味噌拉面  
不成文的规矩  
漫不经心的身材  
香烟  
香烟与近代  
健康  
德国  
慎藏与龙马  
如履薄冰  
宫崎  
吃  
读后感  
读后感·续篇  
审视自己  
算盘与斗志  
舞台致辞  
愁苦汗颜  
喜怒哀乐  
没问题吧，堺雅人  
彼岸  
热  
我的视力很差  
含含糊糊的话语  
禅与密  
军刀  
家与哈姆雷特  
此次的方法  
孤独的方言  
重述获奖感言  
男女逆转  
善演的京都  
咖啡馆考  
罪与恶  
记忆术  
雨和卡拉马佐夫  
“自由研究”之研究  
服装师  
共振  
声音  
静悄悄的蜕变  
悼念  
动物练习  
后记  
附录：写作本书时出演的主要作品

# 《文·堺雅人：健康的日子》

### 精彩短评

- 1、雅人叔形容自己是非完全变态的物种，是从小慢慢长到大的，并没有突然觉得自己成功的那一刻。真是从容的，一步一个脚印。
- 2、啊三星半  
雅人叔的心境真平静啊
- 3、“温”，觉得这个字真的最适合雅人叔了。
- 4、2016-33
- 5、读日式的随笔，就有种小春日和的感觉，适当的空气适当的阳光适当的人，在这个适当的世界里缓慢的生活。
- 6、No.3好看，堺雅人先生真平实可爱。
- 7、质朴，颜胜派。
- 8、认真谦虚的笔调之下有一个冲动、固执、灰色情绪的雅人叔.....
- 9、福建省图书馆里借来的。有思想的演员。我敬佩他。
- 10、作为雅人叔的小迷妹，当然得五星。作为一个演员，还能读这么多书，真是不易。
- 11、2比1题材变丰富兼有趣了不少，通过文字感受得到雅人叔的写作功力和演戏经验也在日渐长进
- 12、很有趣呢 对关于音乐和声的见解非常有趣
- 13、书里讲了一些他读中国的书籍的一些小感受 惊喜
- 14、挺喜欢雅叔的，雅叔自己都说自己写的是漫无边际的文章，这要换做是普通人，很难读下去吧，不过雅叔说了，他打算继续如此，一边啰哩啰嗦地考虑这没头没脑的事情，一边好好表演，如果有机会，可能还会把那些不得要领的想法变成文字。我支持雅叔，不管别人怎么看喜欢否，重要的是自己。
- 15、略逊于上一本，但还是好看的，有很多奇思妙想让人耳目一新。对待演戏真的很有一套的叔叔。阅读，不停地读，不管怎样都是有好处的。
- 16、哼，标题党。近乎白描的日常琐事竟然也能让我读得津津有味。菅野美穗上辈子一定拯救了银河系。
- 17、和他的部分电视作品一样平淡又有趣，看他点评古美门研介的部分再回想他演古美门的画面简直分裂。雅人叔真是把演员当成一份普通工作一样去用心对待，学习他的认真态度对待自己的工作和生活。
- 18、不知道怎么回事，看完堺雅人的文字，脑海里却对应的出现了胡歌的身影，没错，在我看来，能和日本的堺雅人的气质对应上的中国演员就只有胡歌了！同样的对自己要求严格，同样的在生活中是谦谦君子！真的希望我们国内的演艺圈也能多出几个这样的演员，而不是整天抠图文替武替各种替的小鲜肉们霸屏
- 19、可读性不如《憧憬的日子》，作为一个人的业余爱好写写无妨，随便读读也无妨。
- 20、2017年第1本：看来我叔不仅演技好，写的书也很有思想。经常会异想天开，还会讨论一些关于政治和历史，不愧是日本知名大学毕业的高材生。后记的坦白也太可爱了，还有关于学动物的那一篇，很有意思。
- 21、堺桑书真是没少看 中庸荀子西游记心经什么的都看过 了不起 对了 烟戒了吧
- 22、觉得比憧憬的日子写得更好。是因为戒烟所以想的更多吗~哈哈。另外，叔真是个好演员。
- 23、主题浅显，没有什么文学性可言，但是对于艺人写书来说，已经足够有诚意了
- 24、博学，谦虚，有趣！这世界上怎么会有这样的人！我爱他！
- 25、好想学好日语看原版，呜呜，简直是一个感伤的故事
- 26、这本书的写作背景是2009-2013年，这段时间堺雅人也开始更为人所熟知，成为日本大红大紫的演员。但从他的字里行间，却还是那样平和、谦恭，好像这几年事业上的成功，对他的心态一点波动都没有。他还是那个质朴的役者——堺雅人。堺雅人绝不同于那种写东西当玩票一样的艺人，他的文化修养和对事物独特的见解，使得他的这本随笔集颇有可看性。而且字里行间能让人感受到他的真挚，这就是一位认认真真钻研演艺事业的，时刻保持谦恭、好学、虚心态度的好演员。书中有段话我印象很深：日语汉字中的“憂”，是一个头戴孝帽的人悲伤伫立的样子，加人字旁就成了正在悲痛服丧的人。两个人并排站着，做出滑稽的动作，就是“俳”字的原意。在古中国，“俳优”指的是引人发笑

## 《文·堺雅人：健康的日子》

或替他人痛哭的人。

27、在无聊的日子里要成为有趣的人。

28、图片很好看，文章知识很渊博。

29、脑洞很大，有意思。

30、呆萌雅人叔好厉害

31、读过的书不少啊，生命体验也有挖掘的深意。

32、雅人叔的书，连载在期刊上的小文，有点琐碎，是个有趣的人。油豆腐算是记住了。PS:其实还是纸质书看起来更舒服。

33、希望人近中年时能有和雅人叔一样的气质

34、不仅爱作为一名演员的雅人叔，也爱作为一名作者，及一名率真又平凡之人的他。

35、温润如玉

36、没有想到能写的这么好

37、一名个性乖张的文艺演员的自述，偏爱纪实文学的雅人叔当然写不出唯美的文字，但你一定会敬佩他作为一名演员的匠心，独特的个人魅力会让你看完书后更全面的去喜欢他

38、堺雅人大叔读的书比我多多啦

39、雅人大叔的文字很日本，潺潺流水声，静静心内流

40、读罢雅人叔的随笔，越发喜欢他。我喜欢的雅人叔，就是这样

41、#十九君的深夜书局#【2017 NO.4】这本相比《憧憬的日子》要更有深度。Hold on tightly, let go lightly. 坚守到底，但也要学会轻松放手。

42、没想到雅人叔这么文艺，心思细腻，自我修养也相当之高，让人佩服。同时又是个人来疯的家伙，让人喜欢。

43、有空再读

44、特朴实特真实，前段提到了偏见，我写下笔记人本不完美。最后叔的坦白，他说人无完人。难得遇上一个肚子里有不少墨水的演员，继续乖乖看他的剧吧。

45、挺有趣的

46、太絮叨

47、杭州图书馆

48、具有坚定信念的人，行动起来坚决有力，合理有效，如同一根笔直、粗大的线条。能够预知前景的天才的力量，在每个时代都具有非凡的魅力。

49、本着捞回本的原则继续去锻炼，说的就是我去健身房啊。哈哈年度演员书籍。我就是这么爱雅人叔。

50、怎么办，失礼了，看来我的粉丝滤镜是假的，期待了好久呢，看了五还是六篇，真的有点无聊...

1、仍然记得当时读这本书的情景：北京开往上海的高铁上，一个人坐在靠窗的座位。车厢内适宜的温度和周围人吵吵闹闹的白噪音，恰好营造了一个于我来说真空的环境。转头看向窗外，是不断流过的风景，树木村庄城市飞驰而过，仿佛将我周围的时间定格。那是一种时光流过皮肤的感受，你冷冷的定格，其他人谈笑风生，窗外的一切在退后，消失，好像坠入了无尽的黑洞。仿佛周围只有丁点光量，让你感受到，我依旧存在，存在在不知道是哪一个次元的世界中。我的人生，好像卡在了奇怪的地方。逃离了北京，竟然为看到阴天而感到惊喜。毕竟，北京的天是分不出雾霾和阴天的，总是灰色调，连饱和度都不曾改变。但眼前，可以明确的感受到，天，阴了。层层叠叠的云，随着时间向后滚动，有层次的，有浓淡的，看的清细节的，流过窗外，随着时间消失。于是很容易的失落起来，是没有原因的。然后想起手上的书：这样的人生，真是让人羡慕啊……一直避免轻易产生羡慕这种感情，毕竟私心总是会偷偷出来，太容易演变成嫉妒了，然后就是纠结很久的恨。但这次不同，会很直接的承认我羡慕他。毕竟能在每一个值得纪念的节点，有点东西留下，等到哪天不再勇于面对未来，还可以拿出来，祭奠下虽然过去却不曾忘记的人生。而且这个看起来谦逊善良的人，竟然真的很认真的思考着人生，思考着自己的事业，不断提醒自己要向前。而我，也许真的会在某天，面对这一无所知的过去，不知所措。最终成为自己定义的失败者。

2、雅人叔是个对生活、演戏很有自己思考的人。这两本书闲下来不妨翻一翻，并不一定普适，但也提供了一个看待事物的角度。感觉相识已久，喝着下午茶闲话家常。《健康的日子》更多是演戏相关的，一边看一边回忆他的作品，想一想他在作品中的表现，也甚是有趣。里面提到他自己会特别在意身材，揣摩这个角色应有的胖瘦，然后增肥或者健身。作为观众，其实是很难感受到衣服下面的躯体的微妙变化的，因此愈发觉得此人有趣。扯远，回到《丈夫得了抑郁症》。他写了好几篇，其中有两篇是考证“優しい”和“喜怒哀乐”。首先是“優しい”，本来的意思是“痛苦，感到丢脸，羞愧”，乃至到了身形消瘦的程度。随着时代的迁移，被赋予了风流倜傥、优雅得体的意思，可能是从“关心、挂念”——“为了周围的人和事，大量消耗内心的卡路里”这层意思衍生的。现在这个词变成了“温柔、体贴”，也指的是“能够体谅别人、抑制自己的刻薄”这样的状态。这样想来，抑郁症患者也是总在内疚，责备自己而不是指责他人；总是感到不安，因此急剧消瘦下来。他们也是在消耗着内心的卡路里，可以说是最最“温柔、体贴”的一群人了。（当时看到这里，简直无语凝噎，这世间对抑郁症患者虽有诸多解读和理解，但用最最温柔体贴来形容，雅人叔自己真的是太温柔了。）虽然与主题无关，就当记个memo继续引用了。由“憂”的考证（是头戴孝帽的人悲伤地伫立着的样子），提到加上人字旁就是“優”，是指正在悲痛着服丧的人；同时模仿其举止动作的人，也成为“優”，延伸出这样的职业。同时，如果两个人并排站着，做出滑稽的动作，这种样态就是“俳優”。在中国古代，“俳優”值得是引人发笑或替他人痛哭的人，在日语中称之为“演员”。此后一篇的主题是“喜怒哀乐”，里面提到他对电影中的角色定位，因为过于想要积极地面对生活，不知不觉之间把自己的喜怒哀乐分成了“好的情绪”和“坏的情绪”，“对于这种头脑的控制，心灵做出了反叛——如果说这就是抑郁的本来面目，那么庄子中的教诲‘不要逆流而动，把好坏当成同样的东西来对待’，可谓道出了康复方法的关键所在”。因而在结尾写到：不要给喜怒哀乐编排顺序。原原本本地接受，安安静静地凝视。=====正好翻到自己的lofter，看到这篇被点赞。当时记这段的初衷是因为那一天有个KK饭要自杀，微博上很多人都参与了对她的挽留。但那天也因为和别人因为这件事的交谈，唤醒了自己的负面的一面。那天在博客里放了Dr伦太郎的图。今天碰巧看到Orange里那段“觉得自己担子太重的时候，不要自己勉强去扛”，也是机缘。当时想到了《丈夫得了抑郁症》这部电影，因此也想到了摘抄部分的这些话。其实之后自己当时也打了长长的一段，后来还是删了。现在已经回想不起来了。可能气话居多吧（笑但重新翻看这段，又有了新的力量。感谢雅人叔。

3、有句话这么说。男人四十一朵花，女人四十豆腐渣。但事实上，是怎样的呢？事实上，一个上了年纪踩着黄包车的四十岁大叔，是比不过年轻貌美的二十岁美少年的。我认识堺雅人的时候。他已经是一名快40岁的大叔了。跟现在流行的年轻男艺人完全不是一个风格。在现在这个眼球经济的时代，最能吸引少女们注意力的就是大长腿、高颜值、年纪小的帅哥们。哪怕怕身为演员没有特别好的作品，身为歌手没有让人耳熟能详的歌曲。但能凭借基因红利或者通过后天的一些先进的科学技术的改进，就能得到万千宠爱。这个看起来普通、平凡、个子不高的大叔。显得跟现在的主流有那么点格格不入了。但是看过他作品的人，却不这么认为。记得看的第一部堺雅人的电视剧就是《legal high》这个



## 《文·堺雅人：健康的日子》

在B站简直就是网红剧。他饰演的是一个乖僻、毒舌、好挖苦人、喜怒无常、挥霍无度、人格分裂的性格荒唐至极的律师。古美门！在电视剧里，他一直在打击着小黛、所有的官司都可以通过钱来解决。他从没有被打败过。就算暂时被打败了，也能通过其它方式重新站起来。《legal high》两季加两季的SP看下来，观看中做的最多的事情，就是拍着桌子在那里一直狂笑。觉得世界真的就是因为有了这么一个好贱好萌的律师而有了那么一点点的不同。在那个时候，我觉得堺雅人还是一名走谐星路线的演员。而看了在《legal high》第一季大热的情况下，因为档期有空而接拍得《半泽直树》后。突然对堺雅人的看法来了一个一百八十度的改变。怎么回事！怎么刘海换了一边就变成另外一个人了。感觉在李狗嗨里面，毒舌的律师。突然变成了正义感爆棚的银行职员。看那张干净儒雅的脸，在被激怒后，咬牙喊着的“以牙还牙，加倍奉还”顿时觉得燃爆了！在漫长的假期里，一个星期连看了堺雅人的三部电视剧后。在一个失眠的晚上，又点开了堺雅人演的《大奥~永远》。看到了一个腹黑隐忍的雅人叔。看了《大奥~诞生》后，完全沉浸在雅人叔演的万里小路有功跟家华将军的爱情当中。看了那部片子之后，觉得命运真是会开玩笑，这么两个这么相爱的人。大奥的电视剧加电影更是熬夜看完的。那一天的睡眠时间也不过两个钟头吧。在然后，我就是彻彻底底的入坑了。《盗钥匙的方法》里面的废材、《南极料理人》里面温柔的煮饭大叔、《丈夫患了抑郁症》里面患病的丈夫、《笃姬》里面装疯卖傻的家定将军、《蜂蜜与四叶草》里面爱护学生的老师、《向日葵与幼犬的七天》里面温柔的爸爸、《金色梦乡》里面被强权迫害逃亡善良的送货员……各种各样的角色，都是同一个演员演绎的。每个角色都神采奕奕，都是真实活在屏幕中的人。这个厚积薄发，一步一个脚印走过来的优秀演员，让无数喜欢他的粉丝们好奇他屏幕外的生活。就是在这个情况下，我突然发现，他有写作。于是迫不及待淘宝上买了他的书来。在这本《健康的生活》里面写的内容，记载的就是堺雅人渐渐走红的作品。一个认真对待自己作品的演员的所思所想。我记得在这本书之外，还看了《情热大陆》里面堺雅人篇。在电视台工作人员，问他为什么会接拍这访谈节目。堺雅人毫不犹豫的说，我其实并不喜欢。如果你们拍出来的东西觉得很无聊，请不要怪我。然后就是镜头下，记录的堺雅人的生活。一个早稻田退学的学生，十分喜欢看书。对待工作态度一丝不苟。平时的生活，也是非常平淡的。堺雅人说他的真实生活，是十分无聊的。喜欢泡咖啡馆，定期的给杂志社写文章。认认真真的手写出自己所思所想的内容。我记得在《南极料理人》中，一句独白，我又成了一个十分普通的大叔。《健康的生活》里面，开篇是写《身体》。讲的是作为一个演员思考通过控制体重这一方式来演绎自己的角色。在《情热大陆》里面，讲到堺雅人演《染血将军的凯旋》里面减肥瘦了7公斤，每天唯一的进食就是角色扮演所需的棒棒糖。在《南极料理人》的拍摄中，堺雅人饰演的角色为一名厨师，胖了8公斤。在拍摄《南极料理人》的空闲时刻，堺雅人一直在做俯卧撑。纪录片旁白来了一句，可能是在争分夺秒的为下一个角色做准备。然后突然我想起了《结婚欺诈师》里面一紧张就做俯卧撑的冒牌军官。这一系列的作品，及作品背后演员所做的努力。就不难理解为什么堺雅人能中年爆红甚至跟木村大神相提并论了。他对每个角色都认真的思考。努力的去理解他。用自己独特的方式去解读他。对于《库希佐大佐》这个结婚欺诈师。他是这么理解的。“这个人物在我心中唤起了类似于‘中年男人的悲哀’般的情感。”——《漫不尽心的身材》对于古美门，他这么理解自己的角色。“我正在一部电视剧中扮演律师。乖僻、毒舌、好挖苦人、喜怒无常、挥霍无度、人格分裂、就是这样性格荒唐至极的律师。”——《罪与恶》对于痴迷无比的有功。他又这么说“怎么说呢，这个人的表现过于好人，根本显不出本心。为人十分谦虚谨慎，总是笑咪咪的，非常亲切。即使面对严酷的状况也不会逃避，而是正面对待，结果总是顺利解决。很容易同情别人，却不顾及自己的感受。这样一个找不到缺点的完美人物，在扮演该角色的演员看来，显得有些无法接近。”——《共振》在《情热大陆》里面，工作人员跟着堺雅人去书店买书。买的都是非常难明白的书。可堺雅人却不这么认为。在读村上春树的《挪威的森林》里有这么一句，“死不是生的对立面，而是作为它的一部分而存在着。”堺雅人把这个思考带进表演中。“在拍摄过程中，‘恶并不是正义的对立面，而是作为它的一部分存在着’，这样以村上文字的变形体表现出来的想法，一直存在于我头脑中的某个角落，挥之不去。”——《读后感 续篇》除此之外，堺雅人还对中国的古老书籍、佛教教义的理解各种小说的解读都入木三分。虽然从来都为未真实的近距离观察过这名演员的生活。但还是能从他的字里行阅读出他的真实生活。无所事事的下午，一个悠闲的大叔，坐在咖啡馆里，看着书写着文字。其实啊，优秀的演员很多。但是，堺雅人有一点非常的与众不同。就是他对表演的坚持。他一步步过来走稳的路。“在回顾，自己缺乏高潮的前半生时，我忽然联想到‘不完全变态的昆虫’一词。就像是蝗虫、螳螂这类的，从幼年到成年都没有什么大的变化的虫子...不完全变态发育的昆虫的一生是这样的：蝗虫（小）-蝗虫（中）-蝗虫（大），

有翅)。反复经过多次不起眼的蜕皮之后，他们一点点地长大。作为演员的我，可能跟这类昆虫比较类似。”我在年轻的时候，听过这么一句话。做自己想做的，去自己想去的地方，成为自己想成为的人。有时候，我在思考什么是成功的人生。是财富？是权位？被他人的认可吗？对于实现梦想的人来说，这就是成功的人生了吧。

4、在书店里看见日本演员堺雅人的两本书，封面颜色一黄一蓝，端端正正地摆放在热门推荐那里。因为春天时候看了人气日剧《LEGAL HIGH》，便好奇地拿起两本书翻看。国内外演艺界人士出书的不在少数，大多靠自己的名气吸引粉丝们购买，内容却乏善可陈，以拍戏生活和各种写真为主。即使这样，作为粉丝营销的一部分，便可赚得盆满钵满。堺雅人的这两本书，内容并不例外，演员能写什么呢？无非是自己的演艺生活罢了。蓝色封面《健康的日子》里，收录的是从2009年秋天到2013年春天之间，堺雅人每月在女性杂志《CREA》上刊载的文章；《黄色封面》憧憬的日子里，多是连载于电视杂志《TV navi》上的原稿稍作修改而来，连载开始于2004年的年末，持续了约4年，每月一次，将自己在拍摄间隙隐约思考的事情记录成文。堺雅人说自己在写作方面是“业余人士”，下笔慢到可怕，连载每月一次，写作却需要两周甚至更多，不具备技术和知识，总是在无谓之处瞎讲究。以至于这些专栏文章结集出版后，他高兴得像是专业摄影师为其拍摄的照片做成一本漂亮的写真集，又当作礼物送给他一般。“各种情感交织浮上心头，让我不由想要对周围的每一个人点头哈腰，握手言谢。”——堺雅人太谦虚，正是因为写作中“没有多余的心眼儿”，才使得这些文章看起来那么平易近人，毫无做作之感。堺雅人成为演员，始自于大学一年级时。1992年，他加入了以早稻田大学演剧研究会为主体的“东京ORANGE”剧团，并成为该剧团的招牌演员活跃于舞台。他于大学三年级时正式退学，事先完全没有跟家里人商量。回到老家，他单方面跟家里人宣布，已经提交退学申请。父亲倒也没有要求他一定从事所谓“正规职业”，只是觉得，如果只是在东京演戏的话，那当初完全没有必要去考大学，花费家里大量的金钱。堺雅人加入田边事务所，正式成为一名演员，双亲气得和他断绝关系长达七年。直到出演电视连续剧《奥黛丽》后，才终于与家人和解，得以返乡探亲。得不到家人的理解和支持，堺雅人一个人在演员众多、资源有限的日本演艺圈苦苦打拼，在从艺初期苦无戏约，又缺乏经济来源，他只好打工度日，当过甜甜圈店员、搬家工人、便利商店店员。据说，他困窘之时，曾经把寿司店的传单贴在墙上，看着寿司图片止饥。好演员并非天生，需要岁月与时间的积淀。好的写作者亦然。在《健康的日子》里，一篇名为《身体》的序言显示出堺雅人对演艺、写作以及生活的思考。他对自己所扮演人物的注意力，全部集中到了“身体”之上，在拿到新剧本和接触到新角色之时，往往会一边读，一边想：这个人的身体会是怎样的呢？财政官员、医生、将军等角色的身体状况一定是不一样的，那么，演员所要做的，是为出演的角色好好地改造身体。他自虑，如果演员堺雅人重视身体的代价是失去了某些东西，那么一定是“身体”的反义词，比如头脑，语言表达，或者心灵性格。为了去改变什么，他试着去记录自己的演艺生活，一步步地由角色中思考演员本身需要做出的改变，从而把这些经验反哺到角色中去。演员需要做足功课，与之带来的福利是，可以去不同的地方拍戏，读各种类型的书籍。与大河剧《新选组！》的同剧演员们一起喝酒，堺雅人会想起自己故乡宫崎县的歌人若山牧水；拍摄刑侦剧《JOKER不被原谅的搜查官》时刚好在读村上春树的《1Q84》，他由此想到，“恶并不是正义的对立面，而是作为它的一部分存在着”。在《LEGAL HIGH》里扮演一位毒舌律师，去法庭体验生活时，他探讨人性，认为在审判的过程中，聚光灯总是射在日常生活人们不愿触及的事物，那是欲望、仇恨、好逸恶劳和嫉妒。他阅读广泛，遍及文学、历史、宗教哲学，他谈佛教，从《般若心经》和《大悲咒》里引经据典，拍摄《笃姬》，他探讨江户时代的历史，回乡拍戏，轻描淡写，却娓娓道来……此时你会感叹，这样的一位演员，汇聚着演艺生涯的点滴感悟，没有理由不够优秀。他甚至对《庄子》、《论语》等中国传统经典信手拈来——好吧，别忘了，虽然早年退学，堺雅人先生毕竟读的是早稻田大学中国文学系。

5、这里面会有一些书摘。话说，一位演员是会因为扮演过许多角色，而在看问题上有更多的角度的，对吧？也可以这么说，演员这个职业其实要比其他职业更敏感、更有新想法。但也因为要去扮演很多角色，一段时间用力在一个类型的“性格”上，之后又远离了那种性格，演员的内涵也更容易有一种“一开始很有趣，久而久之却发现有点沉闷呢？”——随便瞎想的。雅人叔在“‘自由研究’之研究”中说自己是文科类的学生，他的随笔看下来，也给我一种亲切感，因为我也是一名文科生，而且他也表现出在历史方面的兴趣，比如在“香烟与近代”中把文化史划为吸烟以前和以后，这样的想法也让我觉得有意思——“几乎所有的画家都是吧嗒吧嗒吸着烟管的形象”，这句话乐死我了（参见梵高自画像）。在“慎藏与龙马”中，“龙马并非剑术高手”，“如履薄冰”里面对联合国的幻想。还

有，一些好玩的事情。比如“读后感”里面，写到他小时候写了一篇《忍着龙剑传》的读后感（玩后感才对吧），他已经预感到会挨批甚至想好了应对老师的借口。我也有过类似的经历，小学有一段时间要求一周交三页毛笔字，我实在觉得这个任务耽误了我玩耍的时间，一次不耐烦的就在里面写了些骂老师的话，但那时还自作聪明地使用了首字相连的方法，结果，还是老师走过的路比我吃过的饭还多。书里还有一些会让人笑喷的自嘲，比如“这就是传说中的小人的最高境界了吧。”“在”后记“里面，写到自己重新香烟和对假香烟上瘾的地方，带着调侃的自嘲——“混账东西”。读随笔什么的最适合有时间有闲情随手抓起来就看，有事的话顺手一搁了。

6、本来是决定这本书不写书评了，但在仔细看过一遍后又重新翻了一遍，正好昨天又看完了《Dr.伦太郎》的最终回，所以还是再说点什么吧，关于堺桑。说起来，到底是因为《笃姬》中的家定还是这两本随笔集喜欢上他的呢？我也不太清楚。或者兼而有之吧。演戏是他的本业，如果演技无法让人承认，关于表演的文字就难以让人信服；而才华的不可多得又不只是锦上添花那么简单，跃然于纸上的这个人，既与他的表演息息相关，又超脱了一个演员的身份。所以，这本随笔虽然是可当作是演员生活的补充，但更是堺雅人这个人的印记吧。端午节出行，在疾驰的大巴车上看着窗外飞逝而过的白云、青草和山川，脑子里想着含有淡泊之情的油炸豆腐；想着如同世界史讲课笔记的香烟史；想着再现小学研究课题和现在生活的同窗聚会；想着如何写一篇好的读后感和随后奉上的《1Q48》读后感；想着假如冲绳被攻占自己是否能如何重新好好立足的疑问；想着禅宗和密宗的区别、此地与彼地的意义……最后这些都成为后序里那个与香烟搏斗还在春节扭伤了腰的堺雅人。与《憧憬的日子》相比，这本随笔显然更好（翻译的笔力似乎也比上一本更好），与演艺无关的部分也多了起来。他的阅读量之大、思考之深，远超过我在读《憧憬的日子》时对他的估计，所以带给我的惊讶与惊喜也更多。至少，他做到了像他希望做到的一样——作为一个读者，我觉得这是一本有趣的书。从这本书里，我至少更加确定了一件事：如果你的生活太过无趣，那是因为你本身就是一个无趣的人。在一个无趣的人眼里，他很难发现什么东西具有长久的趣味，即使贪图一时一地的新鲜，那种快感也是转瞬即逝的。而在一个有趣的人眼里，也许并不存在什么真正的无趣之地。让自己、让身边的人、让生活变得有趣其实是一种很高级的能力，也许有人在这上面的天赋更多一些，但是对于更多的人来讲，它是一种需要反复的探索、寻找和自省后所得到的领悟，甚至是在历经了很多的失望之后才能得到的心境。堺桑的眼睛总是带着微微笑意。昨天《Dr.伦太郎》的最终回中，院长说：“你是在笑我吗？”堺桑笑着说，“并没有，我只是天生长一副笑脸。”（编剧不愧是他的忠实粉丝。）剧中他的回答也许可以作数，然而，我觉得，这样的一副笑脸，更像是用后天的表情锻炼出来的吧。面对过无数笑不出来的时候，面对过无数无趣的时候，最终在笑容里，成为了笑得出来的有趣的时光。这笑容，既是盾牌和铠甲，也是宽容和柔软。有着这样一副笑脸的堺桑，想必也是个有趣的人吧。能够听一个有趣的人说说话，也是人生的乐趣之一呢。

7、话说回来，从《Legal High》之后，雅人叔又凭借《半泽直树》成为日本当之无愧的戏剧之王，去年又娶了大美女大女优菅野美穗，可谓真正的人生赢家。而就是这样的一位雅人叔，其实却是非常有文人气质，极具内涵和小知识分子情结的“文人”。一直知道雅人叔给杂志连载的文章集结出版了两册，无论从装帧到内容都很喜欢，无奈对于日语阅读仍然是外行一直没有机会拜读，如今借着雅人叔在中国大红之光，人民文学出版社对雅人的两册随笔引进出版，虽然中文版的装帧设计实在难以恭维，所幸翻译水平还是极具良心，马上迫不及待读完了《健康的日子》一册。雅人的这些随笔虽然都是简单的小文，但是几乎每篇的内容都闪闪发光。一方面他会用平实的笔触描写一些役者的工作日常，让剧迷对于演戏这项工作加以了解；一方面他又会旁征博引把一些生活中的小事联系到文化艺术哲学；同时，还会记录一些共演者的小趣事。能够读到这些文章，真是剧迷的福气。

8、如果是不曾看过堺雅人之前电影或是日剧的人，单单只是看书的封面和里面的插图肖像，会觉得，什么嘛，堺雅人实在是一个不能再普通的人了吧。是噢，憨憨的面相加上不加打理的头发，还有总是感觉很拘谨又很真诚的笑容，像极了他一向扮演的电影角色，《金色梦乡》，《盗钥匙的方法》，《两个穿运动服的人》等。他所饰演的角色都是平凡卑微但又善良真诚且充满正义感的人。虽然我是看完《半泽直树》跟《Legal High》这两部表现力爆棚到过剩的日剧之后喜欢上雅人叔的，但总能在他的脸上捕捉到满满的温柔，然后看完这两本书，果然，雅人叔本身就是那么样的一个人嘛。两本散文集主要是雅人叔前几年应一个专栏相邀，每月写一篇文章刊登连载，最终整理成册。对于其中的文章，大多是他在拍戏过程中遇到的一些好玩的人，有趣的事以及一些奇怪的思考。堺雅人一直强调自己并不是一个专业的作家，写的东西不好实在是感到抱歉了。但实际上他太低估自己了，这绝对是一部轻

松有趣而且充满智慧的随笔。之于写作，最重要的应该是亲和力了，不然总会给人一种居高临下的距离感，堺雅人即使是文章里吧，也充分继承了日本人谦逊恭敬的性格，有时甚至恭敬的让读者都觉得不好意思起来。就像在回忆的过程中，很多事情都变得模糊了，记忆觉得也“不知从何时起”。于是马上觉得很负责任，“不，我要好好回忆，不能总说‘不知从何时起’这种模棱两可的话了”。于是回忆起自己，“大约是在二00七年的春天吧，听说出演的电视刚里有床戏的镜头，我赶紧报名参加了一个健身俱乐部。当办完了所有的入会手续，在第一次训练完回去的路上，接到电话说“裸体的镜头取消了”。听到这个消息的那一刻，我恨不得把会员证从钱包里拽出来，狠狠摔到地，感觉实在太窝火了。此后，我本着必须捞回本儿来的原则，继续去健身房锻炼。”不过雅人叔也实在是一个有趣的人，在《健康的日子》里，能够看出他对香烟的执念但又因为工作对身体的要求，不得不进行戒烟的纠结。想念香烟的日子并不好受，“人们常说戒烟会变胖，我原本以为整件事情会按照下面的顺序进行：‘戒烟 味觉变得敏感 吃嘛嘛香 变胖’。但实际情况却不尽相同，至少我个人戒烟的时候变成了：‘戒烟 失去了乐趣 只好把全部兴致都放到了吃饭上 变胖’。刚开始戒烟的时候，还掺杂着这样的情况：‘饭后一袋烟的逍遥消失无踪 完全不知道何时停止吃饭为好 拖拖拉拉地吃个不停 变胖’。”对于香烟的思念甚至让他思考并研究出了一部微型的香烟近代史，并且研究了众多文化名人的抽烟史，比如音乐方面，巴赫和莫扎特都是吸烟的，思想史方面，虽然不知笛卡尔是否吸烟，但那句有名的格言“我思故我在”，或许是一边吸烟一边想到的也未尝而知，日本文学方面，森鸥外和夏目漱石等文学家都是酷爱抽烟，而大多电影名作，也都是在香烟的缭绕中诞生的。近代文化史的起源时间与香烟的产生时间又密切相连，也许可以说香烟催生出了近代文明呢。这是怎样的对香烟的一种执拗的爱噢。在饮食方面，雅人叔也会为看低了油炸豆腐而心存羞愧，或是对味增拉面的价值观深深感慨，思考同样无处不在，“当被问到“你最喜欢的食物是什么‘时，现在究竟有多少成年人能够马上回答出来呢？比如说我很爱吃寿司，但是随着年龄的增长，慢慢地会只喜欢‘某某店的寿司‘哪里哪里的原料‘，好像只能有条件地喜欢某些东西了。’哎呀，便利店里卖的铜锣烧果然不怎么样啊……‘如果哆啦A梦说出了这样的话，会让人觉得非常无聊。果然，我们还是希望哆啦A梦一提起铜锣烧就能够无条件地兴奋起来”。雅人叔之前有为NHK拍过纪录片《新丝绸之路》，因此特地是在西安生活了一段时间，对西安的美食也是赞不绝口，这让我心里还有一点小开心，感觉像是自己亲身招待过雅人叔一般，哈哈。在《憧憬的日子》里，堺雅人对“品”的思考让人印象深刻，起由是因为在大河剧《笃姬》中扮演将军的角色，而导演对其提出“充满激情，但，要品行优雅”的要求，堺雅人一开始表示束手无策，之后通过《品》《守》《家》三篇文章仔细的思考了何为“品行”。在第一篇的《品》中，堺雅人对“充满激情但品行优雅”毫无头绪，想来“品行优雅”似乎只会与“高贵门第”产生共鸣，如果“品行优雅”是与生俱来之物的话，那即便是努力学习知识，也无法在短时间内习得。这样想来想去，甚至觉得就“品行”进行思考这件事本身就不是有风度的行为。对此他感到十分困扰。而在《守》中，堺雅人认为“品行”在于对“礼仪”“慎重”等规矩的尊重，在于继承并且恪守来自于渊源历史中的各种规矩，而“遵守规矩”通常伴有一定对“自我”的牺牲。真正“品行优雅”的人，大概不会意识到自己的优雅吧，他们认为自己所遵守的规矩是理所当然之事，并不期望以此换取人们的回报。在《家》中，堺雅人又深层次的思考到，“品”并非遥不可及，相反其存在与生活的方方面面。或是代代相传的家业，或是祖父母端庄的坐姿，其实“品”之如花，盛开在各种的土地上，而我们所能做的，是将能够习得的“品”尽量网罗在一起，如盔甲般裹缠在身，若能转化为我们的皮肤，甚至传承给我们的后代，那实在是幸运的事。堺雅人对于“品行”的思考过程不可谓不是殚心竭虑，如此认真严肃的审视这一问题不仅仅因为是在工作上的要求，其实更能窥见堺雅人本身对于传统文明的尊重与对古典文化的传承，就像本身就谦谦君子气质的雅人叔实际上在憨态可掬的笑容里，眼神中不可忽视的真诚也总会让人对其也抱以敬意。而对比堺雅人对“品行”的理解，他本人又何尝不是一个品行高尚的人，表演时候恪守敬业并且始终热忱，更难得可贵的是他对生活的思考，无论是拍摄间隙或是日常休息，思考都从未停止。思考带给我们勇气，读书赋予我们底蕴，正如堺雅人所说，“语言与心灵无法契合，导致其轻飘飘的浮在半空之中，轻率又肤浅，慌慌张张的试图让其与肤浅的语言合上拍，只好去粉饰心灵，难免让人有一种本末倒置的疲惫感”。有些书读完之后会让你觉得，“能够读到这样的书，实在是太幸运了啊”。那这两本书，我读完之后就是这样的感觉。

# 《文·堺雅人：健康的日子》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)