

gogo 品牌

归

零

主编 陈丹



上海社会科学学术出版社

SHANGHAI SOCIAL SCIENCE ACADEMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

归零 / 陈坤主编. -- 上海: 上海社会科学院出版社, 2016

ISBN 978-7-5520-1097-8

I. ①归… II. ①陈… III. ①人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 000408 号

归 零

主 编: 陈 坤

责任编辑: 王晨曦

装帧设计: 满满特丸设计事务所

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn>

E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷: 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16 开

印 张: 11.75

字 数: 200 千字

版 次: 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1097-8 / B · 124

定价: 48.00 元

版权所有 翻印必究

行走gogo

尊重个体的价值观，关注报道当下年轻人的文化及其生活方式。

gogo

gogomook 系列丛书

亚马逊、当当网、京东商城等网上书店及全国实体书店、机场书店均有发售。

gogonews 微信周刊

常读常新，欢迎订阅。

联系我们 新浪微博 @行走gogo 公众邮箱 info@gooogo.com



WeChat ID: gogo_news

- Part1

行

归零	006
行走的力量五年纪事	010
“与世隔绝”的 240 个小时	012
从五到零	028
走在香巴拉，行至理想国	048
不怕走路的人	072
上山	080

- Part2

静

音浪！音浪	086
静心与冥想 梅里雪山的禅修课	088
修行之地	094
从一本书开始修行	100
干净	102
喧嚣与寂静	108
我就是喜欢沉默	110
专访 默剧大师菲利普·比佐	
在反复与静止之间，沉静地咏诵	116
这是我最后一次写野孩子	120

- Part3

零

晨昏四季，在纸上不断重复	132
专访 美浓和纸职人加纳武	
或许建筑师这个职业都是多余的	138
专访 梁井宇的居住之道	
回宅：追求简居生活的家	143
莫比乌斯圈	150
简单，简单，再简单	154
“物质主义者”的新生活启示录	164
专访 Greta Taubert	
心归山林	172
普通至极的避世小屋	176
“桃花源”的人间试验	182
专访 梁冠华和他的“家园计划”	

- Part4

青年梦想计划 特别企划 - Young Hero

张傲月：知道我在跳舞就好了
白举纲：写自己，哪怕再烂
于杰：这绝不是文艺的行业
大橘子：拿慢刀子戳心窝
白莫媿：时间就是用来虚度的

gogo

归

零

主编 陈鹤

gogo makers:

出品人 费勇 陈坤
总编 陈坤
执行主编 周赟
文字统筹 纪汶汐
编辑 夏雨池 孙名梓 宫晓菲 赵梦晓
摄影 白白 Charles Wu 王宁 杜红彬
特约记者 Platinum (东京)
平面设计 满满特丸设计事务所
责任编辑 王晨曦

gogo
MOOK

Power to Go 行走的力量：

项目总监 徐时芬
执行总监 施伟宏
项目组成员 范钦儒 赵政

gogo writers (a-z):

敖然

自由摄影师，Getty Images China 签约摄影师。达斡尔族人，生长于呼伦贝尔的野马，笨嘴拙舌的手艺人，电子设备杀手，不够资深的吃货，2015“行走的力量·青年梦想计划”志愿者。

班宇

也叫坦克手贝吉塔，写诗、小说、评论，后知后觉者。

戴蓉

70后，复旦大学教师，《新民晚报》副刊专栏作者，《读者》签约作者。出版作品：《容我想想》。

郭小寒

资深媒体人、乐评人、演出策展人、乐童音乐副总裁。

韩松

自由摄影师，开有小型工作室“原画册”，SIPA 图片社签约摄影师，摄影和文字作品见于《旅行家》、《南方人物周刊》等，2015“行走的力量·青年梦想计划”志愿者。

孟洋洋

视觉设计师，漫画家，西域史爱好者，2015“行走的力量·青年梦想计划”志愿者。

彭彭

本名彭针雨，自由撰稿人，喜欢旅行、写作、画画和有意思的人事物。已出版《爱的学徒》、《素颜·修行》、《走，一个人去旅行》等作品。微信公众号：彭彭的慢游时光 (wandertime)

succulency

本名刘曾林，插画师，喜欢练习巴西柔术及其他一切有趣的事物。2015“行走的力量·青年梦想计划”志愿者。

铁阳

90后独立音乐人，喜欢声音构建的世界，音乐作品兼具故事感和画面感。曾为多名音乐人制作单曲和专辑，担任音乐会音乐总监。2015年入围虾米音乐寻光计划并发行唱片《发光的海》，担当词曲创作、制作人和编曲。2015“行走的力量·青年梦想计划”志愿者。

远子

湖北人，现居北京。已出版小说、散文集《十七个远方》。2015“行走的力量·青年梦想计划”志愿者。

张伟

微信公众号“新世相”创办者，前《智族 GQ》副主编。

张晓晨

演员、歌手，代表作《怒放》、《隋唐英雄》等。

gogo interviewed (a-z):

Greta Taubert

自由撰稿人，现居德国莱比锡，作品多见于 SZ、The Time、Vice、Cicero 等媒体，曾入选 2009 年德国《Medium》杂志的“30 岁以下的 30 位记者”和 2014 年 Newsroom.de 网站的 500 位女性媒体人。

加纳武

日本和纸职人，在美浓市郊外开有一间名为“幸草纸”的和纸工房。

梁井宇

北京场域建筑工作室创始人、主持建筑师，城市研究者。2008 年 WA 中国建筑优胜奖获得者，多次在国内外建筑院校、机构开设讲座；建筑作品及文章见于国内外各类刊物和出版物。近期作品包括：北京伊比利亚当代艺术中心、上海民生银行美术馆等。

Philippe Bizot

法国默剧表演艺术大师。20 岁获国际哑剧金奖，常在世界各地演出，并办有哑剧学院，被誉为“活跃的静修士”。

唐冠华

前广告人，中国共识社区运动、“家园计划”发起人。

Special thanks to

荣耀 honor
佳能 Canon
康师傅优悦水
The North Face

- Part1

行

归零	006
行走的力量五年纪事	010
“与世隔绝”的 240 个小时	012
从五到零	028
走在香巴拉，行至理想国	048
不怕走路的人	072
上山	080

- Part2

静

音浪！音浪	086
静心与冥想 梅里雪山的禅修课	088
修行之地	094
从一本书开始修行	100
干净	102
喧嚣与寂静	108
我就是喜欢沉默	110
专访 默剧大师菲利普·比佐	116
在反复与静止之间，沉静地咏诵	120
这是我最后一次写野孩子	

- Part3

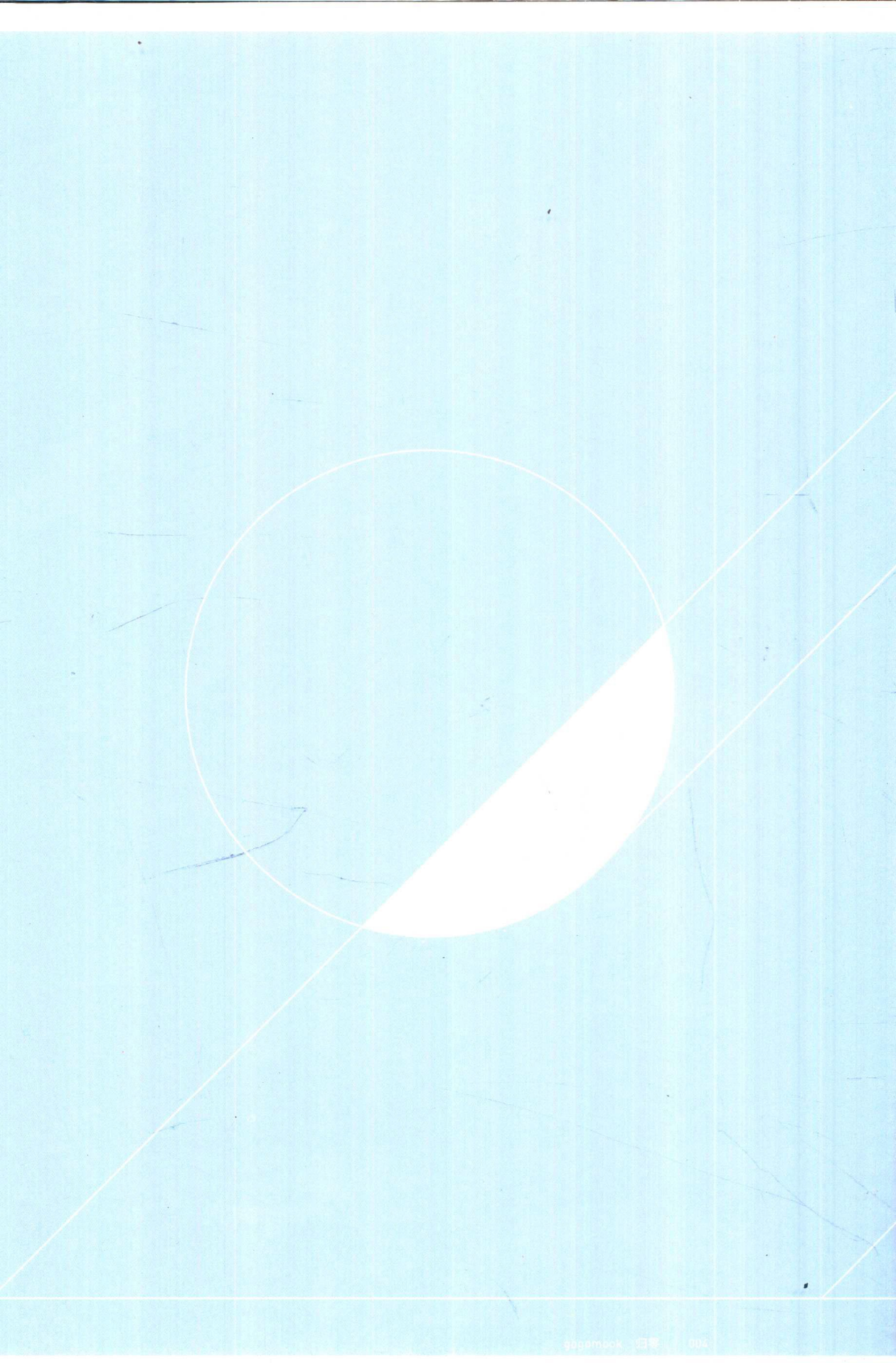
零

晨昏四季，在纸上不断重复	132
专访 美浓和纸职人加纳武	
或许建筑师这个职业都是多余的	138
专访 梁井宇的居住之道	
回宅：追求简居生活的家	143
莫比乌斯圈	150
简单，简单，再简单	154
“物质主义者”的新生活启示录	164
专访 Greta Taubert	
心归山林	172
普通至极的避世小屋	176
“桃花源”的人间试验	182
专访 梁冠华和他的“家园计划”	

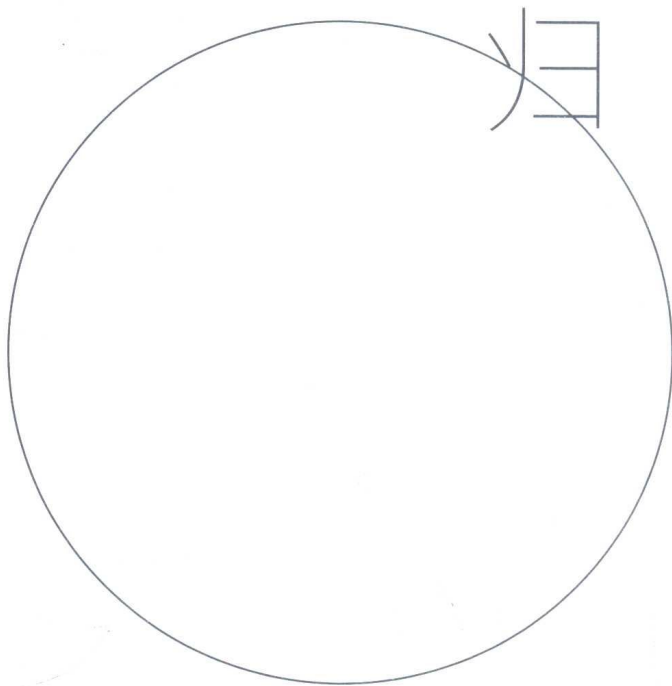
- Part4

青年梦想计划 特别企划 - Young Hero

张傲月：知道我在跳舞就好了
 白举纲：写自己，哪怕再烂
 于杰：这绝不是文艺的行业
 大橘子：拿慢刀子戳心窝
 白莫媵：时间就是用来虚度的



行
60



陈坤◎撰文

零

杯子满了，无法注入新的水流；人也一样，走着走着，需要适时地放下，不管是成功，还是挫折。

五年前，我带着一颗简单的初心发起了“行走的力量”，想帮助更多的年轻人通过“行走”这个本能的方式，让心静下来，慢慢地，内心的力量就会生起来。我一直都认为，“行走”本身并不具备什么了不起的能力，它就是一个很简单的安抚心灵的项目，像一把扫帚，扫扫自己的心。这个扫帚没什么力量，有力量的是你们的心。

回想这五年的足迹，我们带着一群年轻人走过西藏、青海、喜马拉雅、敦煌戈壁、香格里拉，在行走中找到内心的安静。当身体被洗礼之后，灵性才会出现。除了我们自己之外，没有人可以替我们走路，没有人可以替我们修行。每个人都必须自己去实践，每个人都必须自己去经历成长。行走，只是为了让心更平静。

曾经觉得，帮助别人是一种喜悦，同时内心也收获了许多。行走就是在参与者心里播下一颗正面的种子，希望未来会开花结果。我竭尽全力推动的一股关注内心的力量，其实是我内心最渴望拥有的。这是我做“行走的力量”五年来明白的一个道理。看着这些年轻人一点点变得强壮起来，我的心里也会聚集很多能量。这些能量，足以让我做更多的事情，传递给更多人。

对我来讲，难的是，在走的过程中保持住最单纯的初心。

在这五年里，从最初的热情到中途的疲惫，有时候也会抱怨：“做了五年了，到底帮助了多少人？”偶尔也会蹦出杂念：“今年会不会做得更辉煌一点？”行走就像人生，走的时间长了，常常忘了为什么要出发，因为脚已经适应了走路的节奏。从山里回到城市的那几天，我翻看每一年行走的照片，整个人都定住了。每一个当下的安静，都是珍贵的；每一刻的专注，都是禅定。

我心里有了一点小小的变化：从有所求，慢慢变得无所求；从拥有俗世间的目标，变得毫无目的，这是我当下的心境。走了五年，内心积攒了诸多的感受，是时候停下来，放空自己，观望内心，感受当下的平静。安静从未在远处，只在当下。

这一刻清明寂静的感受，仿佛在无常的生命中开辟了一块时空。

我试着把这个片刻当作生命中的停歇，像生活与梦想之间的停歇，呼与吸之间的停歇，哪怕只有瞬间，对于生命却有着非凡的意义。

这一刻的当下，是初心的乍现，是放下自我的过程，也是一种归零。

当我放下自我，一切归零时，似乎拥有了整个世界。

创巴仁波切曾经说过：“如果你只是一粒沙，整个宇宙都是你的，因为你一无所有，既碍不着什么，也挤不着什么；你面对无垠的开阔，你是宇宙的君王——因为你是一粒沙。”

人生是一场通往远方的跋涉，愿我们初心不变，安静行走。





行走的力量五年纪事

① | 2011 年 8 月 25 日 - 9 月 4 日 1+N 去西藏

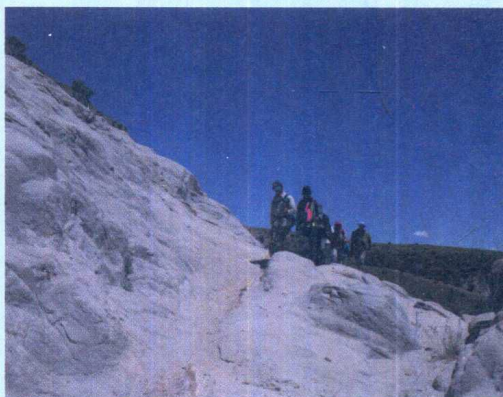
西藏高原地区

志愿者 10 人 | 11 天 | 徒步 115 公里

途经：拉萨 - 色拉乌兹山 - 羊卓雍错湖 - 甘丹寺 - 桑耶寺

翻越 32 座高山 | 平均海拔 4796 米 | 最高海拔 5230 米

※ 2011 年，“行走的力量”团队探望了拉萨盲童学校，给 42 个孩子带去了一些慈善物资，包括书本、书包、文具、衣物……



② | 2012 年 8 月 22 日 - 8 月 31 日 观·心 青海

青海阿尼玛卿山

志愿者 16 人 | 10 天 9 夜 | 徒步 180 公里

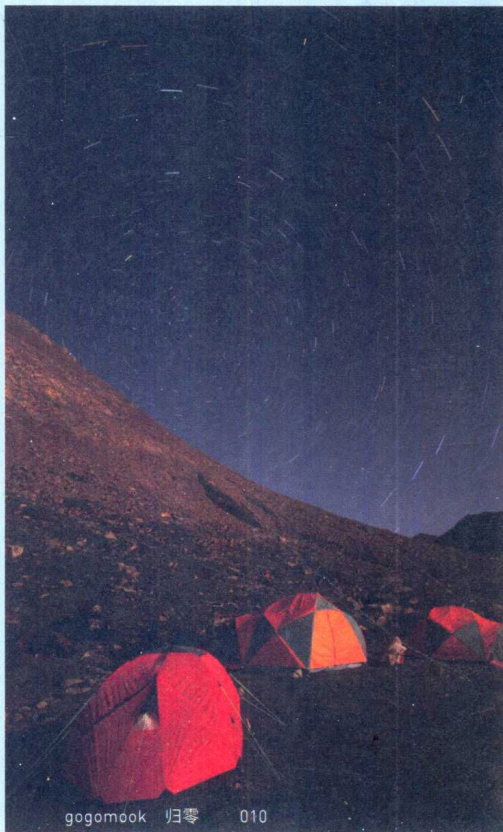
途经：西宁 - 唯格勒当雄垭口 - 哈龙沟 - 经幡阵 - 冰崩区 -

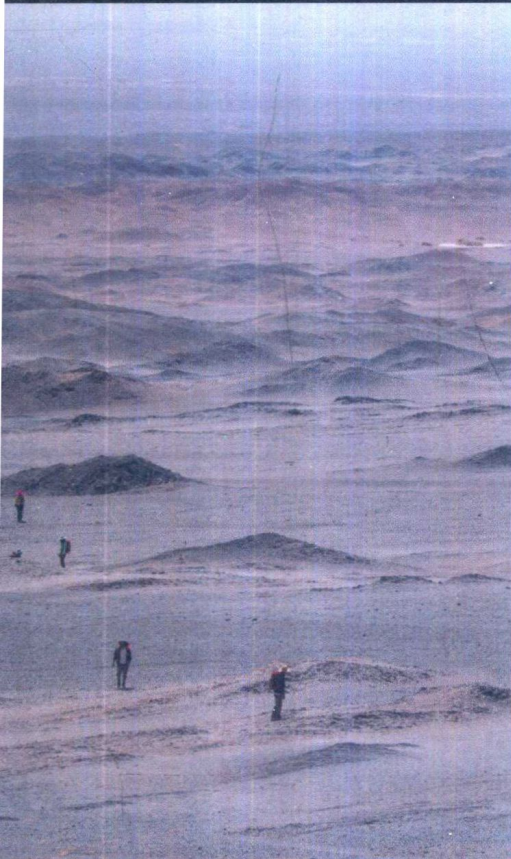
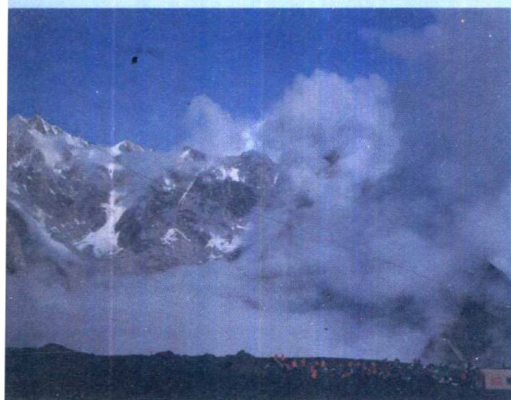
下大武 - 西宁

平均海拔 4000 米 | 最高海拔 4800 米 | 最低温度 -8℃

※ 80% 的路程都是无信号、无人区路段，只能通过卫星电话与外界保持联系

※ 结束后，16 名行走志愿者在青海四所学校支教半年以上





③ | 2013年8月11日-8月19日行·静喜马拉雅

珠峰东坡的嘎玛沟环线

志愿者 19 人 | 8 天 | 徒步 110 公里

途经：拉萨 - 日喀则 - 定日 - 曲当乡 - 晓乌措 - 卓湘 - 汤湘 -
措学仁玛 - 轮珠林村 - 拉萨

平均海拔 4500 米 | 最高海拔 5349 米 | 每日平均温差 35°C

※ 徒步过程中经常出现冰雪及暴雨，夜里露营时，也经常碰到降雨天气，
气温骤降

④ | 2014年7月31日-8月6日心·迹敦煌

敦煌戈壁滩

志愿者 20 人 | 6 天 | 徒步 150 公里

途经：姚家沟 - 碱泉子 - 酥油土 - 疏勒河古河道 - 雅丹魔鬼城
35 - 43°C | 地表 70°C

※ 在行走的六天中，有三天晚上都遇到了沙尘暴和大风
※ 沙漠行走的最大障碍除了 40°C 以上的高温以外，就是单调，戈壁的风景千篇
一律，怎么走都感觉像在原地

⑤ | 2015年8月31日-9月6日青年梦想计划

云南香格里拉

志愿者 23 人 | 7 天 | 徒步 110 公里

途经：香格里拉 - 白马雪山 - 西当村 - 那吉农 - 雨崩村 -
南主牧场 - 明永村白塔 - 西当村

平均海拔 3200 米 | 最高海拔 4300 米
温差高达 61°C (-18°C — 43°C)

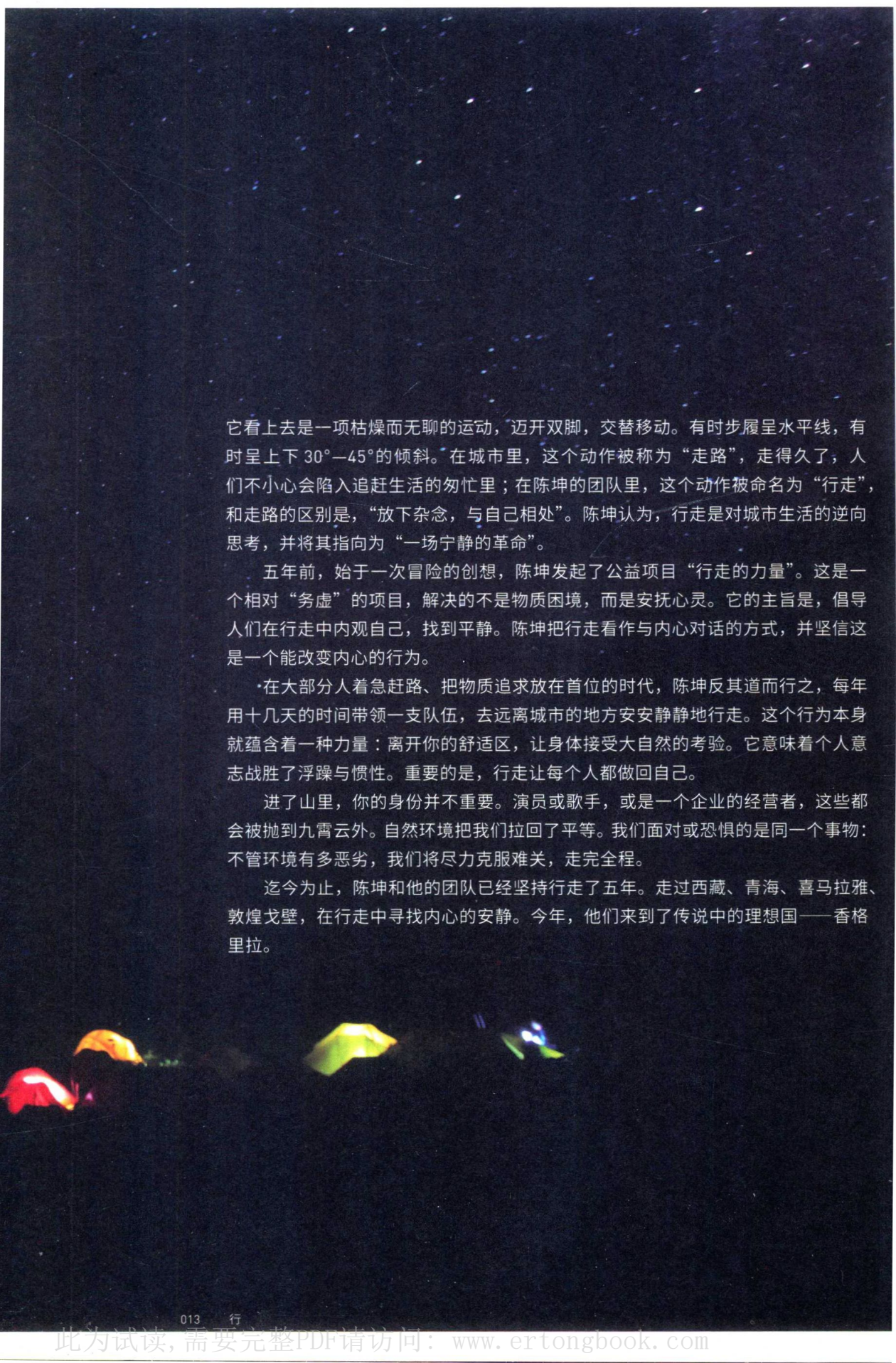
※ 8 月为藏区雨季末，在行进路上，团队经历了没完没了的雨天

「与世隔绝」的

24

0

↑
小时



它看上去是一项枯燥而无聊的运动，迈开双脚，交替移动。有时步履呈水平线，有时呈上下 30° — 45° 的倾斜。在城市里，这个动作被称为“走路”，走得久了，人们不小心会陷入追赶生活的匆忙里；在陈坤的团队里，这个动作被命名为“行走”，和走路的区别是，“放下杂念，与自己相处”。陈坤认为，行走是对城市生活的逆向思考，并将其指向为“一场宁静的革命”。

五年前，始于一次冒险的创想，陈坤发起了公益项目“行走的力量”。这是一个相对“务虚”的项目，解决的不是物质困境，而是安抚心灵。它的主旨是，倡导人们在行走中内观自己，找到平静。陈坤把行走看作与内心对话的方式，并坚信这是一个能改变内心的行为。

在大部分人着急赶路、把物质追求放在首位的时代，陈坤反其道而行之，每年用十几天的时间带领一支队伍，去远离城市的地方安安静静地行走。这个行为本身就蕴含着一种力量：离开你的舒适区，让身体接受大自然的考验。它意味着个人意志战胜了浮躁与惯性。重要的是，行走让每个人都做回自己。

进了山里，你的身份并不重要。演员或歌手，或是一个企业的经营者，这些都会被抛到九霄云外。自然环境把我们拉回了平等。我们面对或恐惧的是同一个事物：不管环境有多恶劣，我们将尽力克服难关，走完全程。

迄今为止，陈坤和他的团队已经坚持行走了五年。走过西藏、青海、喜马拉雅、敦煌戈壁，在行走中寻找内心的安静。今年，他们来到了传说中的理想国——香格里拉。