

མ་ཨ་མ་ ཏུ་ན་གྲོ་ 一起走吧

第二届加拿大
国际电影电视节
最佳纪录片
特别奖

- 海拔近 5000 米的“高城”
- 师生五人十五天徒步 600 公里
- 给孩子们募捐 800 件定制的藏袍
- 为让他们过一个温暖的冬天

即兴电影《一起走吧》创作札记

凡悲鲁 王英◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

མ་ ༩ མ་ ༥་ ༢ གོ
一起走吧

即兴电影《一起走吧》创作札记

著◎凡悲鲁 王英



北京联合出版公司

Beijing United Publishing Co., Ltd.

内容简介

本书是国内首部大型公益即兴纪录电影《一起走吧》的同名纪实札记。讲述的是北京电影学院师生一行五人沿着川藏线十五天徒步 600 公里到海拔近 5000 米的“高城”，为那里的贫困学校的孩子们募捐 800 件定制的棉式藏袍、学习用具，并为孩子们放映中国原创动画片的故事。徒步五人组和剧组成员不畏酷热、高原反应，顶风冒雨、跋山涉水、怀满激情地用双脚去呼唤和凝聚人间更多爱的力量，来帮助远方那些穷苦而又拥有梦想的孩子们。

这是一首川藏线上传递大爱、荡气回肠的生命之歌，一部诠释用爱传递温暖、给人力量、唤起更多人对川藏高原孩子们的关注和关爱的励志专著。

好的故事和好的书会改变人的一生，《一起走吧》用生命去体验行为艺术之美的大爱之举必将激励人们身体力行地传播更多的正能量！

图书在版编目(CIP)数据

一起走吧：即兴电影《一起走吧》创作札记 / 凡悲鲁，王英著. —北京：北京联合出版公司，2017.5

ISBN 978-7-5502-9930-6

I. ①一… II. ①凡… ②王… III. ①纪录片—创作—中国—文集 IV. ①J952-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 036749 号

总体企划：周京艳

书 名：一起走吧：即兴电影《一起走吧》
创作札记

著 者：凡悲鲁 王英

责任编辑：宋延涛

编 辑：秦仁华 黄梅琪

出 版：北京联合出版公司

发 行：北京创意智慧教育科技有限公司

发行地址：北京市海淀区知春路 111 号理想大厦
909 室（邮编：100086）

经 销：全国新华书店

编 辑 部：(010) 82665118 转 8011、8002

发 行 部：(010) 82665118 转 8006、8007
(010) 82665789（传真）

印 刷：北京佳信达欣艺术印刷有限公司

版 次：2017 年 5 月北京第 1 版

印 次：2017 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：14.25（全彩印刷）

字 数：174 千字

印 数：1~500 册

定 价：59.00 元

本书如有印、装质量问题可与 010-82665789 发行部调换。

谨以此书悼念意外去世的卓玛，大爱永存云水间！

引 子

四川省甘孜藏族自治州理塘县团委副书记卓玛

Drolma, deputy secretary of the Youth League Committee of Litang County,
Ganzi Tibetan Autonomous Prefecture of Sichuan Province

2014 年 10 月给孙立军老师看的视频

Showed a video to Mr. Sun Lijun in October 2014

直接促成了本片实录的这次

and it directly promoted this documentary

为甘孜地区藏族小学学生捐助棉衣的

of the hiking “Warm Winter Activity” for the cotton-padded clothes donation to
徒步“暖冬公益行动”

Primary school students in Ganzi prefecture.



མཉམ་པ་ཕྱོད་ཀྱི་

一起走吧

即兴电影《一起走吧》创作札记

影片预告

四川甘孜州

Ganzi' Sichuan

平均海拔在 4000 米以上

Average Altitude Over 4, 000 meters

年平均气温零下 1℃

Average Annual Temperature 1℃ Below Zero

这里不光有美景

What you will see is not only beautiful landscape

还有他们

but also them

他们渴望知识

They're hungry for knowledge

更需要一点关爱

but more for love and care

2015.07.26

July 26, 2015

上午 04:30:00

04:30 a.m.

中国·成都

Chengdu, China

5 个人

Five hikers

15 天

15 days

600 公里

600 kilometers



这里是海拔 4000 米以上冬季绝美的藏区景色



很多藏族小学学生渴望得到知识和关爱

徒步甘孜

Hiking Ganzi

为甘孜藏区小学捐助计划

for a charity project to help the primary schools

这六百公里当中呢

600 kilometers

这十五天呢

15 days

我们的预算

Our budget

每个人每天吃住

for daily cost (per person) including food and accommodation

五十块钱

is 50 Yuan

其实我觉得这件事的意义

The whole thing

不在于走多远

is not about how far we can go

或者多辛苦

or how hard the journey is

最主要的是我们

the most important objective is

希望唤起更多人的爱心

to awaken love and compassion in more people

能够更好地关注

and to draw more attention

弱势儿童

to those disadvantaged children



我们徒步 600 公里



希望唤起更多人的爱心和持续关注



做这件事本身就是很真诚的
We're doing this with sincerity
很放开地
and heart-felt dedication
用自己的真心去做这件事情
and passion
很多时候
Very often
看似是一个困难
things might seem difficult
但是呢
but
你用一种特别乐观的心态
if you're really optimistic
你就会把它变成另外一种感觉
you will look at them in a different way
其实很简单
It's actually quite simple
像我这把岁数啊
For people like myself
我想重回二十岁的心态
I wish to feel like a 20-year-old again
然后更好地去做一点事情
and to make a small difference
一起走吧
Let's go hiking
为爱远行
for love



真诚让人与人之间的笑容更加灿烂



让我们都铭记高原草地相逢的欢乐时光



为约见远方那些眼神明亮的孩子们



我们一起走吧

序

卢梭曾经说过一句话，“我只能行走，不行走时就无法思考。”也许是为了强调行走历程对于思考的重要性，他使用了一个有些夸张的形容词“只能”。

我对于这句话有着独特的理解。我是喜欢运动的人，可是体育并不好，没有擅长的项目，长跑更是弱项，上学的时候长跑很少能全程跑下来。我体重最重的时候达到两百斤，那是我生命中最难捱的一段时光。工作压力大，内心积压了许多负能量，导致高血压，走路时头晕目眩，没有办法站着讲课，总是在想事情，夜晚恍恍惚惚地睡不着觉，患了早期抑郁症。

刚四十出头的年纪，事业才刚刚开始，这种身体状况可不行。我决定先减肥，就约我们电影学院的一位老院长一起跑步。最初根本跑不动，没两步就喘得上气不接下气。我们就绕着操场的跑道走步。傍晚走上几圈，感觉人轻松了很多，后来开始慢跑，也去附近的湖边游泳，一个月下来，体重减了三十多斤，而且最重要的是，脑子里想的事情开始碎片化了，思路变得开阔，不会纠结在某个具体问题上，事情的处理也变得不那么极端。没承想行走时跳跃在脑子里的思考是可以为人生增值的。

2013年，我报了个半程马拉松赛，二十一公里。以当时的身体情况，是无论如何都跑不下来的。这位老院长和我一起报名，他比我大二十多岁，他能做下来的事，我为什么不能做？我每天一大早骑着自行车去北京奥林匹克



森林公园，散步，慢跑，过了半个月开始长跑拉练。著名的文学巨匠歌德曾经说过一句话，“我的创作好比是推着一块石头上山，石头不停地滚下来，我又推上去。”推石头上山，很可能会出现石头推上再反复滚落下来的情况，这就需要推石人具有百折不挠的坚强意志和毅力，而且推石头上山是一个渐进的过程，只能推过一个坡地，再推过一个坡地，这种反复的连接最后构成一条成功的轨迹。

长跑的过程和推石头上山从精神层面来说是很相似的，是一种艰辛，也是一种快乐，只有不畏艰难险阻，最终才能把“石头”推到终点。在几个月拉练的过程中，各种人生滋味我都尝遍了，从最初遥望不知终点在何处，到后来可以轻松跑下来迷你五公里马拉松，是先易后难的旅程，也有着先苦后甘的滋味。

我养成了在奥林匹克森林公园跑步的习惯。不同季节的奥林匹克森林公园有着迥异的美丽，植物散发出来的气味干净而清新，把这个小小的空间包裹着。最美是在霜冷季节，空气中有一丝凛冽的寒意，仿佛置身在气息氤氲的山间。我把每一次的长跑都当成是一场马拉松的比赛，跑得不需要很快，只要坚持下来，就意味着胜利。于是我体会到“慢”是一种可以品味的修养，慢慢来，不要着急，放到别的事情上，也是一样的，跑得慢才能跑得长久。长跑也教会了我用一种克制的态度来面对生活中的大事小事，争是没有意义的，守好自己的本位，把不同时期的自己作为参照物。现在我是一个拥有着八块腹肌、帅气的马拉松爱好者，与几年前那个二百斤重、走路都喘的胖子比较，真是人生赢家啊！

当马拉松跑到后半程时，你会享受到一种特别美好的感觉，可以不用讲话，甚至脑子里什么都不用想，有一种濒临极限的纯粹。所以说行走到了极致，是不需要思考的，这个时候脑子很清静，就像一块透明的玻璃，一切都清晰，一切都映衬。

2014年9月份，一年一度的动画学院奖召开，汇集了来自四面八方的朋

友。一位远道而来的朋友给我们看了几段视频。她是理塘县的一位团委书记，这些视频记录的是理塘县一所小学学生们的生活状况。零零碎碎的，都是些孩子们生活的片断。这位团委书记非常美丽、质朴，给我们看这些视频时，眼中满是对孩子们的爱意，还有一份对于生活的珍视与自豪。在一起观看视频的我，被其中两段视频感染，仿佛内心深处有个地方被深深地触痛了。

一段是一个小女生上完体育课，跑到水房洗手，她穿着棉衣，可是脚上却穿着凉鞋。学校不远处就是雪山，天空非常澄净，这个女生的脸上泛着淳朴的高原红。我知道即使是在夏季，理塘的气温也很低，这个女生只穿了一双凉鞋，她不感到冷吗？

另一段是学生放学，有位学生家长开了一辆中型的货车，车厢里坐满了学生，这样的货车就像是一辆校车，把学生送回各自的家里。也许是在等某个落队的学生，货车停在校门口。这样的场面我并不感到陌生，可是后来发生的事却让我难忘。当镜头靠近这些皮肤黝黑、脸上有着同样的高原红的孩子们时，我听到他们在唱歌，他们在用藏语吟唱，我听出曲调是《在那东山顶上》。歌声悠扬，伴随着欢笑声，是我听过的最好的现场演唱。那一刻我被深深地震撼了。用货车载送孩子上学、放学，在我现在居住的城市里，人们也许会觉得匪夷所思，可在高高的雪域，对这些孩子来说却是快乐的，是从内心里迸发着顽强的生命活力的事。

于是我很想为这些带给我感动的孩子们做些事。我们集资为这间小学的学生购置了棉衣，请卓玛带回，表达我们对藏区孩子的关爱。事后，这两段视频使我久久不能忘怀，海拔四千多米的地方，在我们的视野里，也许要算得上天空的高度，有一些人，一些孩子，顽强而乐观地生活着。我觉得这些人，特别是这些孩子需要得到社会持续的关注。

我依然保持着在奥林匹克森林公园跑步的习惯。一次在跑半程马拉松的时候，望着那些在我身边奔跑着、全身每个细胞都在运动的伙伴们，我心底突然间萌生了一个想法，而这个想法从最初的一个念头，慢慢地成长为一个



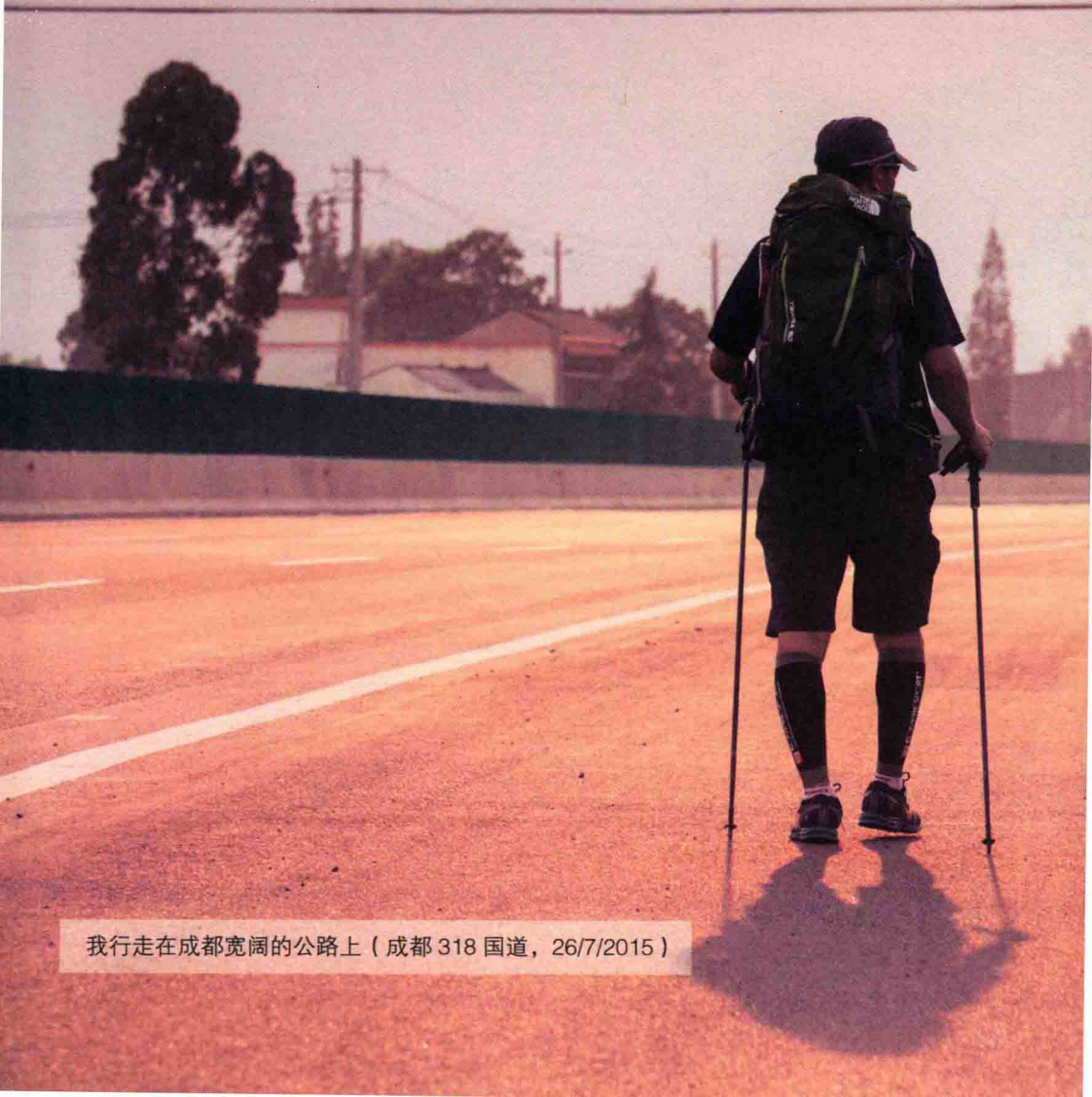
计划，这个计划中最美丽的一件事就是我们将把这次行走用电影的方式记录下来。我们要把我们的行动变成一种声音，告诉给身边的人听，告诉给更多的人听。

这就是“一起走吧”公益活动的缘起。这是一个用身体力行的方式，传递温暖与爱的活动。我邀请了四位志同道合的伙伴，从成都出发，沿着川藏线徒步行走，用脚步丈量土地，踏着天梯，走到海拔四千多米的雪域，去约见那些眼神明亮的孩子们……

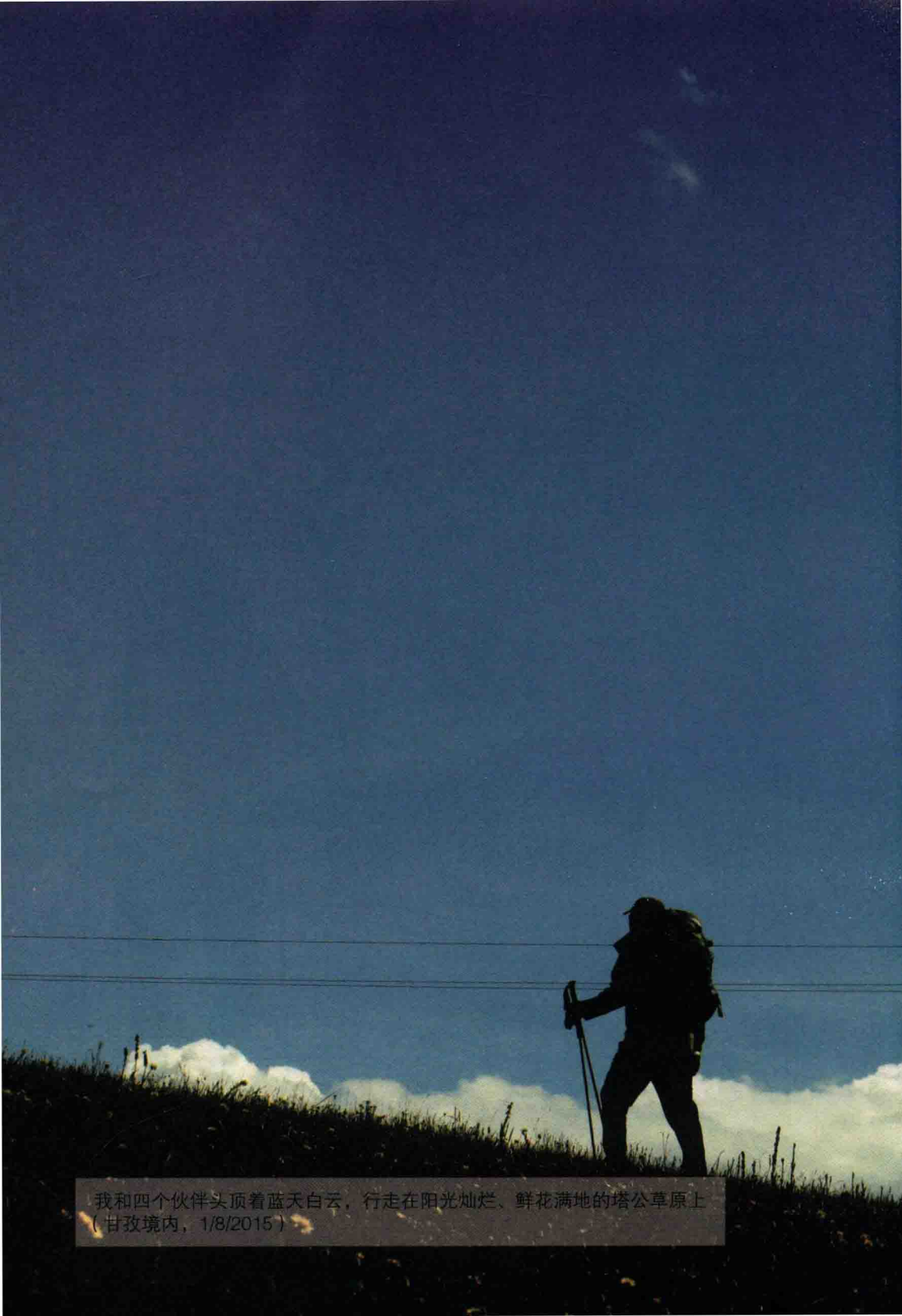
下悲魯

我们留在川藏线 600 公里路上的点滴印记

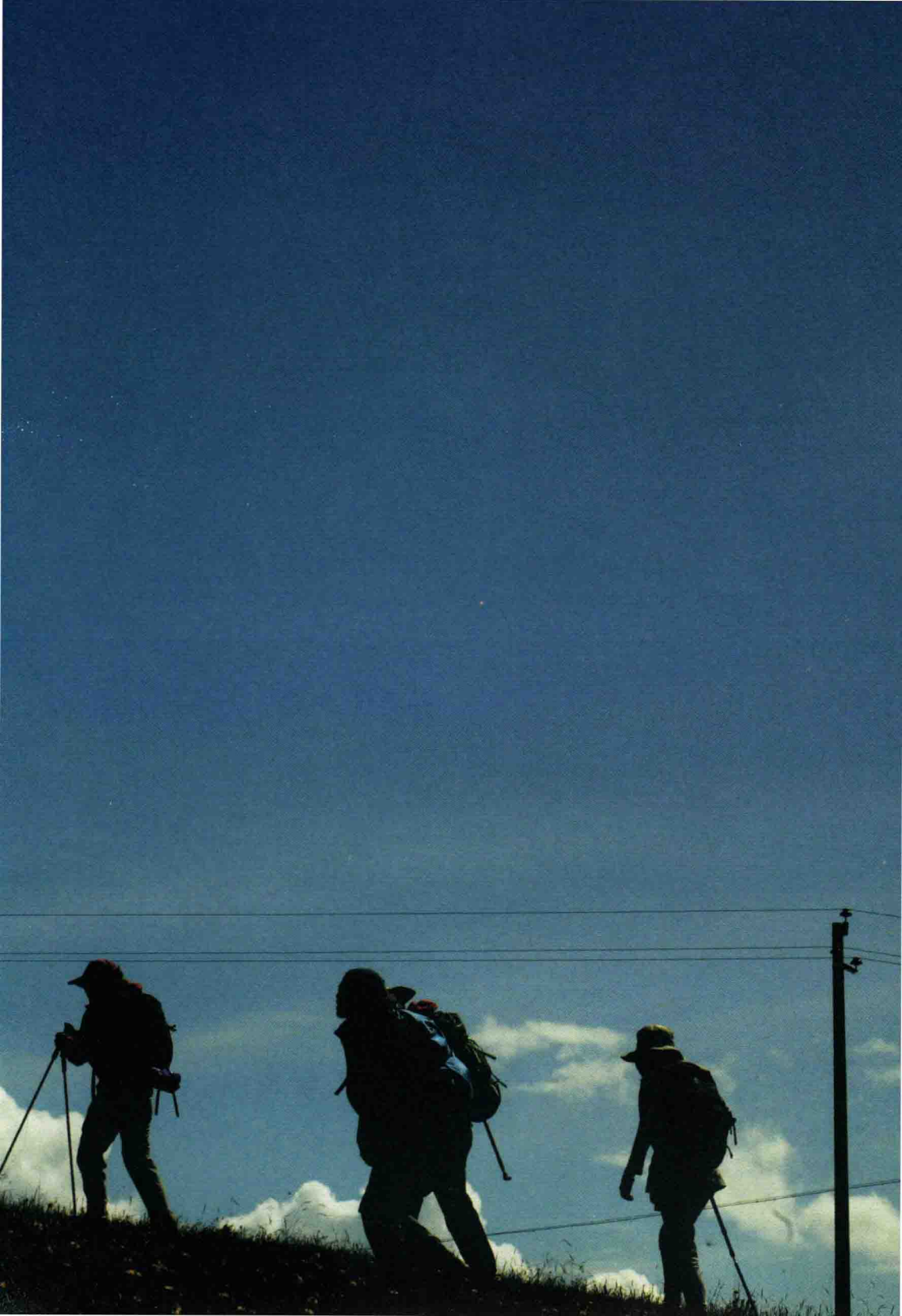
下面记录了从 2015 年 7 月 26 日开始，我和我的四个伙伴从川藏线成都 318 国道开始向甘孜理塘县全程 600 公里的徒步行走历程的点滴影像。



我行走在成都宽阔的公路上（成都 318 国道，26/7/2015）



我和四个伙伴头顶着蓝天白云，行走在阳光灿烂、鲜花满地的塔公草原上
(甘孜境内，1/8/2015)





我和伙伴们在成都公路边上的一个休息区小憩（成都 318 国道，27/7/2015）



我和伙伴们在雅安某山的山脚下扎营露宿（成都至雅安，28/7/2015）



请为我们三条汉子、两个女侠五人组加油吧（成都至雅安，29/7/2015）



我和伙伴们很开心地与一普通藏人家合影留念（成都至雅安，30/7/2015）