

懂得坚持的人，都有这3样东西

原创 2017-10-15 湜娘 [十点读书](#)

深夜十点

陪你读书

点上方蓝字可关注我们



点上方绿标即可收听主播北辰朗读音频



文 | 湜娘

前段时间，被一部叫《冈仁波齐》的电影深深震撼了。

电影的情节很简单，十一位普通藏民，以徒步磕长头的方式，花了整整一年时间翻山越岭，去2500公里外的冈仁波齐神山朝圣。

没有流量明星的加持，没有炫目的特效，却在制作云集的2017年，这部投入仅3000万的电影，最终以上亿的票房，证明了自己的实力。

走出电影院，最使我深思和感慨的，则是这部“反市场化”的电影本身。

在这个充斥着名利崇拜的社会，有人迫于现实和谋生的压力，百般钻营；也有人勉力坚持，不忘初心，反而杀出一条血路。

在这个浮躁的世界里，怎敢坚持，要怎么坚持？

这些问题，在我读到导演张杨叙述自己创作历程的书《通往冈仁波齐的路》后，豁然开朗。



首先，倾听你内心的声音

常有人说，总知道很多事情应该坚持，但就是做不下去。

为什么会做不下去？

因为你内心并没有真正认可这件事给你带来的价值。比如，你读书，只是觉得别人一年读了300本书很厉害；你跑步，只是因为看到别人能跑马拉松很羡慕。

你做这些事情，是因为期待自己成为一个“很厉害的人”，但除此之外，你不知道它能给你带来什么。

所以，坚持的第一要素，摒弃掉外界的评价，听一听自己的内心。



《冈仁波齐》的导演张杨，一开始也不知道自己要的究竟是什么。

他曾有过《爱情麻辣烫》《昨天》等获奖无数的作品，业界激赏他“一个能把艺术和商业平衡得很好的人”。

他一度也认可了外界对自己的这种评价，绞尽脑汁，想追求“艺术和商业的平衡”，却发现这条路其实走不通。

他先后拍摄了《落叶归根》《无人驾驶》和《飞越老人院》，却始终拍不出自己理想的效果。2009年，电影《无人驾驶》票房不足2000万元，并且成为了他至今唯一一部未获任何奖项的作品。

一个人，只有不畏惧外界评价，用心做自己，他才有机会成为最优秀的自己。当电影受制于流量，受控于投资方和明星，便越来越难以让他表达自己真正的所思所想。

好在，他是一个勇于自省的人。

他停了下来，强迫自己思考自己内心真正想要的是什么。在这个时候，他对西藏的情怀自然而然地浮上了心头。

1991年，24岁的张杨第一次走进西藏。

他花了3个月时间，一个人背着大包，从甘肃到青海，再到西藏，扎扎实实地走了一圈。

他吃最便宜的食物，搭运盐、运石油、运棉花的车。



他说：

孤独和自由，是一个人旅行最大的收获，它让我成长了许多，可以说改变了我的一生，很多年来，西藏就像潮汐一样在我心里，来了去，去了又来，我觉得自己好像属于那片土地。

当年他就想过，拍西藏这片神奇土地上的朝圣者的故事。如今，该是这一想法实现的时候了。

在进藏驻扎一段时间后，他终于确定了内心的想法。用一年的时间，跟随一组朝圣队伍拍摄。如同苦行僧一般与他们朝夕相处，同吃同住，从他们的生活里，挖掘故事和任务。

一旦听到了内心的声音，坚持就变得顺理成章。

荧幕上，11位素人演员行走了2500公里，一路转山磕长头，完成朝拜圣山冈仁波齐的心愿。

而荧幕前的张杨，也摒弃了自己的“套路”，坚持用最纯真的眼光发现，用最笨拙的方式寻找，才有了最后我们看到的电影本身。

和张扬一样，我们最初都不知道自己真正喜欢和热爱的是什么。

只有认认真真地看过世界，知道自己发自内心的成就感在何处，才能把自己选定的路走下去，即便前方充满了艰难险阻。

坚持，归根结底是一种发自内心的喜欢。是你深刻而清楚地知道，自己会在这件事情上受益。你会喜欢去做，并且不会随时质疑坚持的意义。



坚持，也需要放弃的能力

世界上本就没有十全十美。每一个选择本身，都意味着放弃。而合理的放弃，也是为了更好地坚持。

进藏拍电影本身已足够艰苦。没钱的时候，更是如此。

张杨不是筹不到钱，但他放弃了丰裕的物质支持，以此减少来自投资方的压力，最大程度地获取创作自由。

本来剧组需要130人，他硬是压缩到30人；
一年拍2部电影，预算控制在3000万；
拍摄的前几个月，用自己的钱垫付启动金；
给企业拍摄公益短片，以此换取拍摄基金.....

放弃必然会带来毫无疑义的艰苦，但最终电影的成功，证明了一切。

因为匮乏的物质条件，他们也体会到了意料之外的喜悦。

张扬说，剧组住不起旅店，索性买了很多帐篷，晚上在野外扎营，天当房，地当床。头顶浩瀚的银河，斗大的星星唾手可得。



因为寒冷，晚上睡觉的时候，必须把睡袋全拉上，只留一个鼻子呼吸。

早上起床后，帐篷里到处是霜。但一走出帐篷，看到壮丽的山川、湖泊、朝霞，再吸一口虽然稀薄却极其纯净的空气，简直觉得整个身心都被洗涤了一遍。内心充盈着重生后的欣喜和感动。

后来张扬说：“一个真正幸福的人，其实他的物质欲望是非常低的。”

坚持，必须要删繁就简，一个人才能足够轻盈，足够锋利，劈开矛盾重重的现实，让梦想的光亮照进来。

亚里士多德曾说：

“人是被习惯塑造的。优异的成绩来源于良好的习惯，而非一时的行动。”

当日复一日的坚持变成了一种习惯，所有看似不可能的事情，都不再是困难。

在电影中，出镜藏民们对于磕长头近乎傻气的坚持，是情节中最动人心魄之处。

晴天，就在晴天行走和磕长头，雪天，就在雪地里行走和磕长头，遇到水洼，如果是绕不过去的，就在水洼里磕长头。

他们本来有辆拖拉机，里边装着所有的生活用品。离拉萨还有100公里时，拖拉机被撞坏了。于是他们丢掉车头，由力壮的男人们拉着车厢继续前进。



男人们拉着车厢走几百米，再回到起步的地方，磕着长头走到放车厢的地方，由此循环往复，不漏掉任何一步。

藏民如此，拍摄团队亦然。

从2013年11月到2014年11月底，拍摄团队一整年都待在高原上。许多拍摄地，都在海拔5000米以上的，缺氧，寒冷，他们都要一一经历。

张扬说：

“我们车队总共有十一辆车，有六辆是新买的车，从高原上下来后，都跑了四万多公里。从芒康到拉萨，再到冈仁波齐的总长是两千多公里，所以来来回回地不知道跑了多少趟……这一年真的是围着地球转了一圈多。”

坚持的初衷，是想让自己更接近理想中的自己。不在于要比别人优秀，而在于让自己一天比一天好，战胜自己，找回初心。

“整整一年待在这里，几乎用身体丈量了每一寸土地。我的血液已经和这里融在一起。从高原下去，我会带走两部电影，而留在这里的，则是我心灵的律动。”



电影剧终。感动之余我在想，藏民磕长头是一种朝圣，其实我们的日常生活，又何尝不是一种朝圣？

或许是每天挤着早晚高峰的地铁，八小时之外时时加班；

或许是上有老，下有小，苦力供养家人吃穿不发怨言；

或许你学着不甚喜欢的专业，做着不咸不淡的工作……

在疲惫的生活里，也许你也有不知路在何方的时候。

这时，希望你静下心来，想想自己的初心；希望你有放弃一些不必要东西的勇气；也希望你把坚持当成一种习惯，然后静静等待奇迹发生。

如马云所言。

今天很残酷，明天更残酷，后天很美好。

但是大多数人死在明天晚上，看不到后天的太阳。



内容简介

每个人都有心中的冈仁波齐。导演张杨讲述《冈仁波齐》《皮绳上的魂》的藏地传奇故事。一条艰难跋涉的朝圣之路，不放弃平凡的理想和信仰，我们都在路上。

十点君说

亲爱的各位，十点读书的视频栏目《理想生活》第四期，与大家分享导演张杨拍摄电影《冈仁波齐》的历程。电影讲述了一群藏族人，历时1年，跨越2500公里路程，一路磕长头去往他们心中的神山朝圣的故事。

长按下图识别二维码，关注十点视频，如果身体不能在路上，就让十点视频带你去看见更有意思的世界吧！



▼ 点击查看《理想生活》第四期

『通往冈仁波齐的路』

十点视频，将为你打开新的阅读方式，了解生活之外的诗与人生，看见更温暖的世界。

欢迎在下方留言评论



别忘了点赞支持十点君哦！

-背景音乐-

《Hollow Hills》《Nightlingale》

朴树《No Fear In My Heart》

-作者-

谧娘。本文为十点读书原创，转载请在后台回复“转载”。

-主播-

北辰，十点读书签约主播，中国之声《千里共良宵》中国交通广播《北辰在找你》主播，国际认证心理咨询师，明星私人心理医生，被誉为拥有最温暖声音的“造心师”。公众号：北辰在找你。新书《爱过你，不如爱着你》当当网热销中。

长按下图识别二维码关注我们

好书 | 美文 | 电台 | 美学

长按识别二维码关注我们



喜欢十点君，点个赞再走吧！

回复“晚安”，十点君送你一张晚安心语

↓[点击阅读原文](#)，查看[十点视频更多精彩](#)

[阅读原文](#)