

大觀 Kanyin®
PUBLICATIONS

心牆的 探索

吳少剛

序言



第一道
墙

平凡
/ 极端

前言

心墙以外的精彩



最高

01



02

最冷



最漫长

03



04

最狂野

身
心

第二道
墙



05

野兽
与
疯狂

沙层
与
自由



06



07

氧气
与
命运



失利
与
重来

炙热
与
极简

08



痛苦
与
接受

目录

09 10

自我
/ 他人

第三道
墙



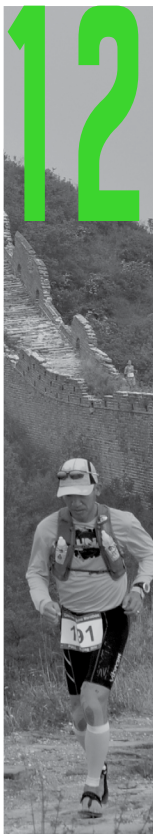
11

顺其自然的
延伸拓展



12

跑路回家



13

文武双全的
跑者



共同迷路

14



共同的
恐惧

15

16

高声歌颂

目录

时间
空间

第四道 墙



17

超越

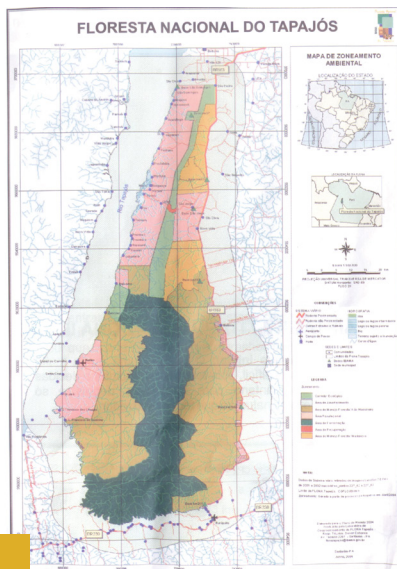
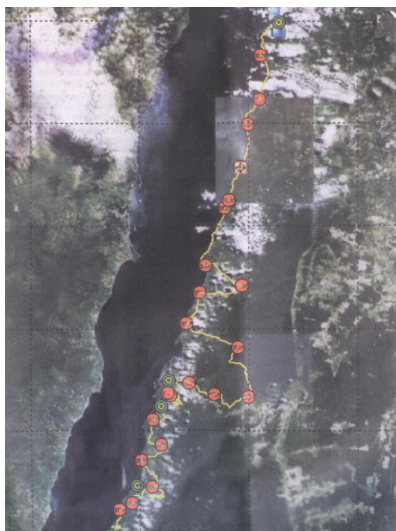
结语

由始至终的赤足



第四章

最狂野



亚马逊丛林 马拉松

2009年10月11日-17日



心墙的探索

热带丛林欢迎你

“再往前一点，再往前那么一点点……”

我边游动边拉扯着这条横跨亚马逊丛林支流的绳索，这几句话是心中不停在念着的咒语。“再多一个伸展，再多一次向后划水，再往前扯一下绳索，我就能更靠近河流对岸的陆地和郁郁葱葱的丛林了……”

在这紧要关头，我必须时刻提醒自己，我的每一个动作，都将拉近我和河流对岸的距离，就我眼界能及的距离，那对岸起码还在200米开外，无论我怎么努力逆流向前移动，感觉上那大河彼岸仍然是同样的遥远，似乎有某种超自然的海市蜃楼在吊着我的胃口一样，这么近却又那么遥远。

我右手抓紧着绳索，左手抓着背包，万一不小心松了手，湍急的水流就会将装满粮食装备的背包冲走，而我也不知将会被冲往下游的什么地方。水流的压力压迫着我疼痛的左肩，要我一直这样紧抓着绳索和背包还真不简单。在奋力往前移动的同时，我脑海中闪过了母亲曾经的警告。小时候，母亲不允许我和明在打活镇上的大河游泳。大河的水流太急了，曾经有几位成人在大河里溺毙或者被洪流冲走。但我和明两个小男孩怎么可能那么听话，还是偷偷地跑到大河游泳，然后在河岸边坐躺着让太阳晒干我们的身体，希望这样回到家后，母亲看不出我们曾经“为非作歹”，就不会惩罚我们。当然，像母亲那么聪明有智慧的女性，我们这点小花样哪能逃过她的法眼呢！



想到这儿，我不禁莞尔一笑，母亲要是看到我现在在河里狼狈不堪的样子，肯定也会像当年一样的气急败坏了。想到此处，我咬紧牙关，右手再用力往后拉，成长至今我从未害怕过溺水，在这亚马逊河流也是一样。但现在毕竟是两岸的全村人都在兴奋地围观我们渡河，他们可能也被我们这一群外国人逗乐了。看到这200米宽的河流，即使有条粗绳系在两岸大树牵引我们，我还是不免感到紧张，因为自童年时代起，我就几乎不再到过任何河流游泳了。2016年，即离开亚马逊八年之后，因为开始参加铁人三项赛事，我才重新回到水里游泳。

从一开始，我就知道这亚马逊丛林马拉松将会是一场异常艰辛的赛事，甚至是我跑步生涯中综合难度最高的一场比赛，即使到了今天，被问及那个赛事是我感觉最难的，我总会那么回答：“试想想，七天内在亚马逊丛林里奔跑200公里，而在这七天里必须完全自给自足，背负七天的粮食、饮用水、吊床、医护用品、洗刷用品、便携式火炉和酒精燃料块（选手自己负责烧饭）和其他个人用品等等……”

然而，赛事的高难度对我来说不是主要问题，说到底，我就是为了挑战高难度的赛事才来到这里，艰苦，一直是我寻找下

心墙的探索

一个挑战赛事的基本条件啊！不过话说回来，这场赛事可能还是有点太恐怖了吧。在第五天会进入美洲豹经常出没的黑暗地带，第三天必经的沼泽地带还会有食人鱼，茂密丛林里随时会遭到黄蜂的袭击，各种蛇类毒虫也会经常出现在赛道上。万一在晚上迷失了，我该如何是好？这种种念头交集起来让我不寒而栗，也为此考虑和失眠了好几个晚上才终于狠下心硬着头皮报了名。因此，你可以想象，目前的我是坚决的要征服这些困难和障碍，完成这场赛事。

五天前，比赛还没开始，我对这赛事难度和危险性的敬畏，被证明了并非空穴来风。赛前说明会进行中，一名英国义工突然因脱水而晕倒。这听起来好像有点夸张，比赛都还没开始就有人因不适应丛林的湿热气候而晕倒了？医务人员忙于救护时，我们这群选手们相互交换了“惊讶得不可思议”的眼神。更为“过分”的是，小风波之后说明会继续进行，讲解员并没有安抚我们众人的神经，而是警告我们说丛林里还有各种毒蛇猛兽，如毒蝎子、黄蜂群和美洲豹等。我当时心里希望这讲解员无非就是夸大其词来恐吓我们而已，这些警告可能也就是“理论”上或许会发生的情况而已，不代表我们肯定会遇到。

想到美洲豹，我不禁噗嗤一笑。此刻正在抓着绳索渡河的我差点就因为分心而松开了手。就在昨天赛程进行第四天，在满布烂泥的地面上前行的时候，我不断听到丛林里传来美洲豹的吼叫声。走在我前面20米左右的爱尔兰选手杰克，一直往他右肩后边望着我正在经过的大树，他脸上几乎变得苍白无色，我可以看出他充满害怕恐惧的神情，然后从大树后边，传来一股强烈刺鼻的气味，我们两人踮起脚尖，神情严肃二话不说的往前走。几分钟之后，待我们离开现场好一段距离之后，杰克才气急败坏地说到他

刚刚看到了美洲豹，离他就只有十米距离而已。他夸张的表情让我发笑，两只几乎要掉出来的大眼精，还有几乎说不出话来来的口吃。当然在当时紧张的情况下，绝对不是可开玩笑的一刻。至此，我深深体会到茂密丛林里的危机四伏。之后我继续前行，尽管背负着装满医疗、装备、吊床和接下来最后三天的粮食，心有余悸的我走得比原来更快一些。

在丛林里，沉重的背包是烦人的累赘，但在水里，它更可能有着威胁性的危险，本来就不轻的背包，怎么现在感觉要沉重了不止一倍，等到我手拎着背包上岸时，才发现包裹着背包防水层不知何时被扯破了，整个背包渗入了河水！四肢健全的我，背着它跑起来也感到非常吃力，更何况此刻的左肩还在隐隐作痛，接下来的只能是折磨身心的艰苦路程了。

左肩的创伤是这场残酷赛事赠送给我的“生日礼物”吧？四天前，比赛开始的第一天，恰好是我的生日，在起点Itapuama和第一天终点营地之间，我被横卧在山径上的树干绊倒，整个人往前扑下，想止住身体摔下的左肩却脱臼了。我一边向前移动，一边忍痛呼叫求救。直到抵达这赛段的最后一个补给站，幸运遇到在这里值勤的英国医生布列特。高大魁梧的他轻松就把我脱臼的肩膀复位，原来的剧痛瞬间消失，而我居然还可以继续比赛……这真不是我想要亚马逊丛林给我的见面礼啊！

听说了我的不幸遭遇后，所有人似乎都在等着我公布退赛的决定。结果，我当然是让大家失望了。我好不容易老远跑到巴西亚马逊，怎么可能在比赛第一天就轻易退赛了呢？比赛当然还要继续下去，毫无疑问！

心墙的探索

在这之后的几天里，左肩残留的疼痛并没有阻止我穿越沼泽和黄蜂窝，也没有阻断我这几天完成近百公里的路。我来到了这亚马逊的支流，欣赏亚马逊丛林那令人窒息的美丽——稀有的植物、蹦跳的猴子和色彩斑斓的蝴蝶——我绝对不会让它阻止我渡过眼前这条200米宽的大河。

“来吧，少刚”我忍着疼痛，皱眉蹙额的往前游动，“再往前一点，再往前那么一点点。”

蜿蜒曲折坎坷不平的人生

///

“泥巴、泥巴、更多的泥巴。在这一赛段，你的双脚会经常浸在泥巴里，当你穿越沼泽时，拥抱你的蝉虫无微不至、热情如火。无论你怎么尝试，你都避免不了深陷沼泽地带里的窘境。当然，最终你还是有机会到平路上奔跑，以抢回一些早前消耗的时间。”

“第三天综合了第一天的困难和第二天的恐怖，你的疼痛将会得以延续。别因为一些平路的出现而掉以轻心，后边还有不少苦头好受的呢！”

“渡河过江时，千万要注意食人鱼和鳄鱼，还有在第四检录点周围附近的美洲豹群。你将会面对最陡峭的爬坡和下坡，假如你幸运的从丛林里跑出来，那就好好地享受那40公里长的平坦乡间小径吧。第四检录点之后的黑暗地带，从下午四点之后就禁止进入，请大家注意。”

///



如果你以为阅读这些亚马逊丛林马拉松这么生动具体的赛事形容不会吓坏我，那你就错了。官方赛事网站上就清楚地描述了这触目惊心的七个赛段，悉数参赛者将会经历的种种困难与挑战，感觉上这主办单位处心积虑的将赛事描述得绘声绘影极具震撼性，一边劝退观光客，一边让感兴趣的参赛者更有报名参加的动力和决心。其实，主办单位根本不需要考虑过多，当我第一次听闻这场赛事的宣传标语——在亚马逊丛林穿越7天200公里，完全自给自足背负所有粮食和基本生活必需品——就已经足以让我的肾上腺素飙升，兴奋不已了。

我是在完成突尼斯撒哈拉沙漠100公里一个月后和北京The North Face 100公里越野的几天后报名参加亚马逊丛林马拉松。紧接着2008年10月完成厄瓜多尔的瓜亚基尔市马拉松之后，我就完成了马拉松大满贯赛事的目标。此后，我开始寻找新的挑战目标，一场既不是在沙漠和冰雪地带，更不在城市的超级马拉松。这个新的挑战必须逼迫我离开生活舒适圈，而那个有着“地球之肺”美称的地方——亚马逊丛林，它的神秘、狂野、残酷、美丽一直令我

心墙的探索

神往。“从亚马逊河逆流而上，不幸被困于森林中的列奥一行，在遍地毒虫猛兽的亚马逊丛林中，如何才能脱身呢？”作家崔德熙在亚马逊丛林中遇到的情况不正就是我所向往的挑战经历吗？哪怕仍有一些令我胆颤心惊的犹疑和举棋不定，最终还是肾上腺素做了决定——那就让我好好地去野一回吧！

尽管我并不认为我需要像第一场超马赛事（同志马拉松）一样的度身定制特殊训练，但也不能轻视这场丛林赛事。尤其是当赛事总监，英国的雪梨·汤姆森，很考虑周到的在半年前就给大家寄来了一件印上“In Training”（训练中）和亚马逊赛事标志的T恤。这是个绝佳聪明的做法，来敦促参赛者千万不要掉以轻心，尽量做好赛前训练准备。

去年2008年，我总共完成了七项全程马拉松和三项超级马拉松赛事，耐力的基础应该是打好了，但我要确保能长时间在湿热的热带丛林跑动，背负背包跑上七天。我找不到适合训练我去迎接这些种种挑战，比如如何避免碰到美洲豹或被食人鱼咬伤的一场赛事。于是，我只能参加吉隆坡和芭提雅马拉松来适应热带气候，乘公务出差之便特意开车到捷克边境的德国小镇参加松林马拉松来适应越野的复杂地形。至于负重训练，我曾在七月仲夏的一个大热天中午，负重10公斤的在公路上奔跑20公里，这训练我只做过一次，但综合所有以上的诸多准备赛事，我想或许足以面对这最狂野的挑战吧？

2009年10月初，我从上海飞抵伦敦，和一群英国参赛者一同飞往巴西。千里迢迢大老远地从北半球的亚洲中国上海飞到南半球南美洲巴西亚马逊一座叫斯塔伦（Santarém）的小城市，这攻略可是太伤脑筋了，所以我才决定搭上他们这一行人的“顺风车”一

同出行。这果然是个明智的决定，途中我和伦敦警官Paddy和米尔顿凯恩斯的消防员Andy交谈甚欢，相处得非常好。在圣保罗机场等待转机国内航班时，共用午餐和啤酒之余，我们分享了彼此在世界各地所参加过的精彩赛事经历，其中一场Paddy参加过的赛事深深地吸引了我，那就是摩洛哥撒哈拉沙漠250公里地狱馬拉松。

飞往圣塔伦的国内航班就像乘搭长途汽车一般，在五个小时的航程里，居然在好几个城市下降起飞，抵达目的地圣塔伦时，已经是半夜12点左右了。刚走出机场就感觉被周围的湿热空气笼罩着全身，这不就像是上海回吉隆坡的感觉一样吗？当大巴经过菘蓝色的教堂，行驶在两旁绿树成荫的公路上，最终抵达了停泊着众多河船的码头时，我已经身处一个离开上海非常非常遥远的国度了。

事实上，想象亚马逊丛林的壮丽几乎和理解“无限”这字词一样困难。亚马逊河发源于秘鲁的安第斯山脉，横跨南美，全长6440公里。它是世界第二大河，有15000条支流，其中七条长达1600多公里。流域面积几乎与澳大利亚相同。虽然它是世界上第二长，但在水量方面却是世界上第一长。它每秒向大西洋注入11.6万立方米淡水，占入海总水量的五分之一。亚马逊河流域覆盖着世界上最大的热带雨林——亚马逊丛林。广阔的森林在调节大气方面起着重要作用。这里每公顷森林能吸收160吨二氧化碳。森林中的树木可以吸收二氧化碳并在光合作用时释放大量氧气。它就像地球上的一个大型天然空气清新剂，故这片亚马逊森林也被称为“地球之肺”。因为这片地发现很多新物种，对外界来说很神秘，而人就是这样，越是神秘的东西就越有兴趣知道，所以造成越来越多人关注亚马逊。因此，听闻过亚马逊历险故事的中国和马来西亚朋友和网民们都和我一样兴奋地期待着这一趟旅程。

心墙的探索

我们没有在斯塔伦停留很长时间。包括我这唯一的亚洲选手在内，共有95名来自英国、美国、加拿大、德国、瑞士、法国、南非（比如 Ryan Sandes，这届赛事的最终冠军，竟是后来在全球各地超马赛事表现优异的精英选手，有好一些时候我还和他同场竞技，尽管水平相差甚远）和巴西本地选手，我们共乘大巴来到了旅游景点阿尔特杜尚（Alter de Chão），一座亚马逊主要支流塔帕若斯河（Tapajós）边上的小镇。和亚马逊河主流相比，塔帕若斯河只能算小巫见大巫，但从河流中间往两边眺望，居然完全看不到对岸，简直像身处于淡水大海一般！试想想，有任何一条马来西亚河流有15公里之宽吗？然而塔帕若斯河最为狭窄的一段，居然有两公里之宽！我们在码头下了车，登上有两层客舱的河船。这河船完全没有能坐的板凳长椅，上了船后就完全明白为什么了——原来是大家把自己带来的吊床两头挂上，既能躺又能坐，在这广阔的亚马逊支流（塔帕若斯河）上接下来12个小时的船上时光，站、坐或躺就随你了。



船只往河流的上游开去，我整理好行李，挂好了吊床开始闭目养神时已经是凌晨两点钟了。接下来的几个小时，船上一片宁静，经过二十多个小时的国际和国内飞行和公路行程，大家都明显是累了。没睡多长时间太阳就在河流地平线上升起，还未张开双眼就已听到周围传来的轻声细语，大家开玩笑地讨论轻松的话题，虚张声势地炫耀当年赛事当中的自己是如何的神勇，藉此来掩盖自己内心深处的恐慌。有些专注在讨论每一站的距离和难度、背包重量、他们如何为每一个物件称重以确保不会超出规定的重量要求以及为这场赛事准备的装备。我可能也和他们一样兴奋吧。其实，兴奋和紧张是一块钱币的两面，而这两面也是对将来结果不确定的一种自然反应，而现在我全身上下的细胞都充满着这样饱满的情绪。

然而我并没有加入到这些讨论当中，我继续躺在吊床上，漫无目的地望着急促逆流的河水往下游流去，经常在这样的时刻，我心里会感到一种异样甚至陌生的平静。其实我并不是不紧张不兴奋，但我似乎就是善于将这些情绪转化为一片心灵上的平静，告诉自己说，反正我无法预知更无法控制今后将发生的事情，还不如抱着既来之则安之的心态，以不变来应万变。这个特征让我这么多年来总是从容不迫地处事不惊，当我将视线从远处河岸线的丛林慢慢转移到我身边的“战友”和堆积在船上的行李装备时，我不禁回想起多年以前1972年曾有的“探险”经历，那一年我才11岁。

自从父亲决定举家移居到新加坡之后，我们收拾所有能够带上的行李，乘搭从吉打前往新加坡的夜班列车。乘搭夜班列车对我来说是个新奇的体验，自然感到相当兴奋，但同时也感到很紧张，完全不知道该如何度过这漫长的车程，更别说我们在柔佛海峡对

心墙的探索

岸的新加坡将会面临怎样的命运。我们乘坐的三等舱舱位并没有固定的座位，连续两天两夜都只能在列车中间走道的地板上坐着睡觉。这走道过于拥挤不堪，有大家的行李装备，有站着蹲着还有像我们一样直接坐在地板上的乘客。我还记得母亲向两岁大的弟弟秋唱着摇篮歌，以免他的哭声干扰到其他正在睡觉休息的乘客。不知是在沉睡抑或沉思的父亲，双眼似乎都没有完全闭上，他的眼神上下来回地巡视列车走道上横躺竖卧的身体，听着轰隆隆的火车引擎声和铁轨与列车碰撞的卡嚓声，以及那在空中缭绕的烟云……如此拥挤不堪的三等舱，就连站起来上厕所都是一项费尽心机和精力的冒险行动。

每当回想起这一段深夜列车，难免总会感到一丝的苦涩。但我仍然记得当时坐在走道地板上的我，是相当平静地面对离乡背井的哀愁和前途未卜的茫然，在记忆中，我就是个在逆境中成长的男孩，总有着克服困难的坚强意志。母亲在列车上总会提供我们四姐弟一些可口的食物和小吃，以免我们在旅程中感到辛苦难受，但其实在精神与意志上，我已能够完全照顾好自己，不会为明天的未知而杞人忧天，明和我在列车上逗着两岁的小弟秋玩，借以忘却这历程的劳累。这一趟长途列车之旅尽管艰辛难受，我们这一家的处境——贫困外来移民乘着三等舱的列车奔往前程未卜的新加坡——肯定谈不上优越，但我们最终还是熬过去了。列车抵达了终点，我们站起来延续着前行的道路，年纪轻轻的我，从小就明白这样一个道理，未知的以后，就随遇而安吧，我们能做的就是活在当下，过好每一天。

也许正是这样一种修炼出来的心态，让我能够从一般不简单的赛事成功飞跃到极高难度的赛事。一旦身体做足了相应的训练和经验的积累，接下来的就是精神上是否能够承受极端苦难的负担和考验？对我来说，这正是挑战新赛事的魅力所在。我并没有百分百的把握

能够克服挑战完成比赛，尤其是碰到既陌生又恐怖的赛事时，我总是好奇想知道，当我全心全意投入比赛，“身”和“心”会有怎样的反应和多强的承受能力？我的从容和专注是否能让我在兴奋的同时不感到紧张和心慌，而是能够胸有成竹的站在每一个起跑线上呢？*比赛前我经常都抱有这种心态，如果我能顺利走到今天这一步，那明天也会和今天一样的没问题！*

相比之下，这驶入亚马逊丛林的船程要比那50年前前往新加坡的夜间列车要舒适太多了。让我们意外惊喜的是大会还周到安排一小时的游泳时间，途中让大家从两层楼高的船只跳入广阔的塔帕若斯河，恰当地打破了这漫长枯燥无味的船程。游完泳上了船之后，和其他各国选手之间的距离也拉近了不少，尤其是Paddy和Andy。和大家闲聊一会之后，我回到我的位置休息。徐徐河风将我的吊床吹得来回摇晃，河流两岸旁丛林里时而传来各种鸟鸣声，河面反映逐渐升起的朝阳，整条河像煞了紫得发光的大道，躺在吊床上的我细细品尝着此刻难得的平静，让我对赛事的期待和不安随着渐亮的天色逐渐褪去。比赛开始之后，恐怕就很难再有这般的舒适和平静了。



心墙的探索

自离开上海那一天起，我没有在天涯论坛更新动态，其实有时候还是很想和这些追随着我的探险的中国网友们分享我这几天的种种经历，或许他们比我还要兴奋呢，猜想我是否已经被亚马逊丛林的食人部落给抓去了，哈！毕竟亚马逊丛林就是那么充满神秘而又遥远的一片天地。

从黄蜂到蝴蝶

///

“别理会你还未干透的双脚了，我们还要下水游泳呢，如果你的双脚没问题的话，那会有不少平路是适合跑起来的，但请大家注意这茂密的丛林里会有很多有刺的植物，蛇类和成群的蜘蛛。”

///

这是大会对今天第四天这一赛段的具体描述。



好不容易从河床中蹒跚走上满是泥浆的对岸时，我每向前迈出的一步都差点要被河水渗入的背包往后拉下，我摇摇头吐出小口的河水，哎，这河渡，湍急的水流、脱臼的左肩、渗水的背包，这好比在刑讯室被折磨一样漫长难受，更糟糕的是出了水上岸之后，打开背包细看，我快晕过去了，原来我忘了关闭干袋的阀门，整个背包的干袋都装满了河水，里边的衣服、吊床等全都湿透了，比赛刚开始，我不可能把它们都取出来慢慢晾干。抱着沉重的心情，我无奈的把这些物品放回干袋里，还好已经完成了渡河这一段，至少根据赛段的描述，接下来应该就是有好一段平路开始跑起来了，我是再好不过地松了一口气。真的，山坡也好，泥浆也罢，什么都好，就拜托别再来多一段渡河就感激不尽了。

我开始在平路跑了起来，沉重的湿背包挤压着我的脊椎。还好，大会很负责任地形容了这24公里平坦的路段，即使湿背包加重了我的负担，我竟然还真的跑得起来，而且比前面三天还跑得更快一些，没一会儿，我就抵达今天终点的营地了。今天24公里较短的赛段当然也是大会的刻意安排，以让选手们得以充分恢复休整，以备战第五天的89公里长赛段，也是这场赛事最长的赛段，选手将需要在黑夜里在丛林里前行，直到第二天。但眼前的我可顾不上第一次在夜晚穿越丛林将会有哪些恐怖的问题，眼前等待我处理的是那背包里面的衣物等物品，我把它们一一地拿出来晾干，然后找到两棵树挂好吊床，准备好午餐才休息。我所谓的休息，是指处理这几天在双脚逐渐形成的大小水泡。在亚马逊这种热带雨林区，我们的双脚浸在几乎晾到第二天开跑时都没办法干透的越野跑鞋，水泡根本不可能来得及愈合，反而是越来越严重，甚至到发炎的地步。

每天在终点处看着一个个湿透上身、泥浆盖满下身、满脸倦容的战友们，我衷心为他们感到高兴和骄傲。开赛后第四天，已经有

心墙的探索

百分之三十的选手陆续退赛。过去四天的炎热气候、复杂地形、距离长度和累积爬升等都远远超出我原来想象的狂野。



亚马逊丛林马拉松全长221.22公里，在七天内分成六个赛段进行，比赛路线基本上是从伊塔普阿省（Itapuama）的营地开跑，沿着塔帕若斯河一路往其下游方向跑到终点的观光小镇阿尔特杜尚（Alter do Chão）。

赛程安排如下：

第1赛段	2009年10月11日	Itapuama 到 Dona Irene	15.43 km
第2赛段	2009年10月12日	Dona Irene 到 Paraíso	22.04 km
第3赛段	2009年10月13日	Paraíso 到 Pini	37.62 km
第4赛段	2009年10月14日	Pini到 Tauari	23.98 km
第5赛段	2009年10月15-16日	Tauari 到 Aramanai	89.38 km
第6赛段	2009年10月17日	Aramanai 到 Alter do Chão	32.77 km

每一个赛段，我们都是塔帕若斯河边的营地起跑，然后往东北方向跑进丛林，每天的终点也都是设在塔帕若斯河更为下游岸上的营地，这样的路线设计主要是出于物流运输和以及有助于安全紧急撤离。今年的200公里组别共有91位选手，其中78位为男选手，和13位女选手。另外还有五名男女只跑100公里。

比赛的第一天真是给大家来了一个震撼性的下马威。

来自于英国的赛事总监雪莉在开赛前的说明会就一直提醒大家：千万要在第一天轻松比赛放慢脚步，千万不要在第一天因为感觉良好就拼得太快。确实，第一天的闷热气温和不停的陡峭爬升，严重挑战着每位选手的适应能力。不少选手，尤其是来自于温带国家如美国和欧洲肯定是在开始阶段拼得较凶，结果最后需要靠打点滴来支撑，其中有四位甚至被送往当地医院治疗和留院观察几天，所以在第一天就出现四位选手退赛的悲剧。除了摔了一交和左肩脱臼之外，我的整体感觉都非常良好。大部分的选手，包括几位英国好友，都以为我会因为左肩脱臼而退出比赛，但英国医生布列特的妙手完美将我的左肩复位，让我还可以继续比赛。这一天之后，其他选手都深受我的坚强意志力鼓舞，对我有一些另眼相看的敬佩。

我祈祷着第二天不要再有任何的意外波折，祈祷能够如愿以偿顺利完成第二个赛段。这一天没有了永无止尽的爬坡，取而代之的却是横渡好几个沼泽地带，这些沼泽都有齐腰那么深，其中有一个还长达200米。有点自我矛盾的是这沼泽可是相当狂野的地带，大家都是带着战战兢兢的心情开始跋涉，但是亚马逊丛林里空气也太过湿热了，每个深陷沼泽的选手们都不舍得离开那太舒服的齐腰凉水。踩进沼泽之前，我的第一个想法就是：这水里边

心墙的探索

会不会有不少的食人鱼在准备大开杀戒？我身上哪个部位有流血的伤口……这个沼泽也是大会官方摄影师最喜欢的取景点，拍着每位选手横渡齐腰深的沼泽，完美体现了亚马逊丛林这场赛事狂野的一面。

经过了第一天摔倒和脱臼的悲催经历，我可不想再重蹈覆辙了。我放慢速度，在湿滑的泥浆地面更是小心翼翼地踏下每一个脚步，所有需要手臂操作的活动全交由右手臂代劳，因此跑得还算保守，没有拼搏。当我越过今天终点线时，发觉已经又有几位选手退出了比赛，有几位正在打着点滴。这也难怪，今天确实是比昨天还要更热一些。我安顿下来，边处理两脚的水泡边和Paddy及Andy两人聊着这一天赛程的精彩经历时，营地里忽然一阵骚动，然后一些医护人员和消防人员冲出了营地，往丛林方向跑去，即和我们刚才抵达营地的相反方向。大约15分钟后，只见他们二前二后地提着担架从丛林跑回到营地来，而躺在担架上的是一名严重脱水的瑞士选手。等他完全恢复好之后的当天下午，我特意向前问候他时，发觉他眼窝凹陷、皮肤干枯，整个人瘦了一圈，我甚至不太敢直视他。他告诉我说他珍惜生命更甚于完成这场比赛，对于在比赛第二天就退赛，他毫不犹豫的就决定了，完全没有遗憾和后悔。

比赛才进行了两天就陆续发生了这些沉重的事件，第三天一大早整个营地的气氛是一片凝重，由于这瑞士选手出现的紧急状况，大会自然也考虑到其他选手的安危，为此特地于早餐之后召集了所有选手，在现场开了一个特殊紧急会议，首先由医务人员指导大家如何避免和处理脱水情况的发生，以避免更多选手需要依靠打点滴来支撑，接下来我们还需要再填写一份免责声明书，同意在现有医疗人员、医药和义工资源匮乏的情况下继续进行比赛。

然后，38公里的第三赛段才开跑。这是开赛以来最长的赛段，它囊括了第一天的爬坡和第二天的泥浆，还有一些选手在丛林里亲眼见到的美洲豹。尽管难度比头两天更高一些，我从这一天开始竟然能欣赏和享受丛林大自然的一切，这可是我跑步生涯中的第一场越野超级马拉松呢，在热带丛林里奔跑确实是难度更高更辛苦，但大自然必然会用其方式安抚你奖励你。当你历尽艰苦完成高难度的攀爬之后，等待着你的或许就是某些美丽的惊喜。我记得有一次穿过一群色彩斑斓的蝴蝶群时，似乎穿越一层黄蓝色的纱帘，仿佛是它们特意为我们开出的一条通道。第三天结束后在河流洗澡时，那河水温暖如春地抚慰着我的身体，真是太舒服了，单单是这美妙的感受，就值得参加整个比赛过程了。

三天过去了，我们已经不确定第四天是否会愉悦轻松的一天，还是将要饱受折磨难过的又一天。虽然我每天从背包里取出粮食来食用，这背包的重量却似乎完全没有减轻过。我们不只是吃腻了露营餐，味道也不好，对我来说，这是最为难受的折磨。至于在吊床里睡一整个晚上，还真需要慢慢适应，但每天都筋疲力倦的我，睡前已经来不及有什么想法，很快就能安静的入睡。

第五天，太阳一升起，我们又要回到丛林去了。经过了前面四天的退赛后，还在坚持比赛的就剩下68人了，这89公里的长赛段综合了前面四天的所有难度和挑战。令我沮丧的是，一开跑又是渡河，还好今天河流没有昨天的宽，这一次，我也做好了保险措施不让我的背包再渗水，很顺利的就上了对岸，吃了止痛药来消减左肩和双脚破水泡的疼痛，开始往丛林方向跑。山坡、沼泽、更多的山坡，经过24座大大小小的山坡之后，我终于在下午两点左右到达了黑暗地带的入口处。这黑暗地带是美洲豹经常出没的生活地带，我们必须在下午四点之前进入这地带，才能保证能

心墙的探索

够避开夜行性动物的活跃时段，神不知鬼不觉地平安完成穿越离开，否则就必须在黑暗地带前逗留整个晚上直到第二天早上六点之后才能进入。我很幸运的能够在两点左右就已经赶到了，但在赶过来的途中我们遭遇了一群黄蜂的袭击，其中一名加拿大选手Roy正是因为去年被黄蜂叮得满头红肿而退赛。黄蜂窝就在山径旁边，我们每一次走过，黄蜂群就会蜂拥而上攻击我们。包括Roy在内的三位选手决定返回到上一个补给站求助，而我和另一位选手决定冒一次险，以飞快的速度跑过黄蜂窝，但黄蜂群反应很快的马上就尾随着我们，我被叮了三口。我在第二天又遇到了Roy，他告之我说尽管他没被黄蜂叮到，但他还是决定退赛，主要原因是因为他承受不了这宛如炼狱的比赛。他说了一句充满哲理的话：“一个人的成就和个性，并不是一场赛事所能定性的。”他能够如此豁达看待成败得失，对当时执意想要完成比赛的我也有些许触动。



被叮的红肿处还没完全消退之前，我们就到达了黑暗地带前的最后补给站，稍微休整一会后就准备结伴进入黑暗地带。这一大群，包括了这些天来都一直跑在我前面的选手，其中有两位来自

于英国的两兄弟，保罗和大卫，他们其实已经在这检查站休息了很长时间，但仍然决定退赛而不进入黑暗地带，因为大卫已经出现严重脱水的症状，他们觉得这亚马逊丛林马拉松赛事比他们完成过的摩洛哥地狱250公里超级马拉松还要来得更难。他们告诉我说，*如果我能够完成亚马逊这场赛事，我应该也能够完成摩洛哥地狱马拉松*。他们的这番话，在这个时候无疑是给我打了一支强心针。

集体行动应该有效避免了美洲豹群的骚扰，然而，也许是心理作祟吧，我们总感觉到这黑暗地带里的丛林似乎危机重重，四面埋伏着一直想要伤害我们的毒蛇猛兽。因此尽管前面几天我多数时候是一个人，但有一群人撑腰壮胆还是明智的选择。我们踏着轻盈的脚步，屏住呼吸小心翼翼在丛林里穿行，远近偶尔会传来动物的吼叫声，美洲豹果然就在这黑暗区域里，但我们只闻其声不见其豹，一直到离开了黑暗地带，连一只豹都没见到。

来到下一个补给站已经是傍晚六点了。赛程第五天，双脚的水泡已经很严重，有些甚至还发炎了。今天一整天我都强忍着疼痛，也吃了不少止痛药，现在甚至还出现了浮肿的现象。我意识到自己是何等缺乏极限超马赛事经验，怎么没想到应该穿大一号的越野跑鞋呢？还好，我换上人字拖，用了自己准备的晚餐，又再多吞几粒止痛药，从背包里取出头灯架在头上，准备出发了。原来和我一起同行的伙伴们都决定在补给站多休息一会，还剩下的40公里路看来只能是自己一人在丛林里摸黑单独行动。其实，如果是在十年后才参加这场赛事的话，这根本不是什么问题，但现在这毕竟是我的第一场越野超马赛，想到自己一人硬着头皮在这样的夜晚在亚马逊丛林里穿梭前行，我不禁毛骨悚然不寒而栗。

心墙的探索

才走了一两公里，远远就能看到沿途两旁的树枝上挂着发光的荧光棒，这是引导我们的赛道标记，在一片漆黑毫无路灯的夜晚却显得诡异得令人心生恐惧。昏暗的荧光灯和我头上的头灯照着随着夜风摇曳的树干树叶，影子落在了我正在行走的山径，丛林里传来昆虫野兽此起彼伏的鸣叫声，像交响乐团合奏的声音在这亚马逊丛林的夜晚显得特别响亮刺耳，甚至都听不到自己的脚步声。像今天这个90公里的最长赛段进行到晚上，选手们都相隔得甚远，除了开始阶段会经过一些已经在路旁挂好吊床正在睡觉休息几个小时的选手之外，我几乎没再赶上前面的选手，也没有被后来居上的选手超越。或许我真的缺乏经验，没有多加思考如何完成这一长赛段，我怎么就没想到可以在途中适当的好好休息一会才继续呢？我就一根筋地想着不间断的从起点走到终点，结束这个赛段之后才好好休息。

生平第一次独自一人在夜里穿梭热带丛林已经足以让我忐忑不安，在黑暗中我走到了河边，半夜时分竟然打雷闪电下起大雨来！倾盆而至的雨珠打在脸上疼痛得很，为了避雨，我开始跑了起来，但没跑多远之后我便再也跑不动了。这长赛段距离实在太长了，淋了雨的身体开始冷得发抖起来。为了振奋情绪，我开始唱起歌来，那些还能够记得起歌词的歌曲，都是我中学年代的流行歌曲，唱完了能想得到的中文歌曲之后，就开始尝试70和80年代的英美流行歌曲。就这样一首接着一首的在没有任何听众的丛林里唱着歌，我也一步接着一步的往终点迈进，慢慢地熬过了这漫长的夜晚。

也不晓得过了多长时间，这路径在黑暗中突然走到尽头，听清楚流水声之后再仔细的用头灯将前方照个清楚，居然是一条河！我看到了河岸这一端的绳子，但这条河究竟有多宽呢？以我当时的

眼力我还看不到绳子另一端的对岸。天啊，怎么又搞了一个渡河呢？在这样漆黑的晚上？！根据官方的路线描述，从黑暗地带出来之后的山径都是一些平路，而不是眼前这样一个渡河的障碍路线。我心里带气在骂，这赛事总监肯定是个虐待狂，设计出如此虐人的路线，是想要将我们逼上死路吗？还是深恐我们不被逼成疯子？！

发了一顿牢骚脾气后，我还是把背包给保护好，深吸一口气，然后脚踏下边的绳索，双手紧握上边的绳索，一步一步的往对岸走过去。

这可真是太难了，好不容易走到了对岸，湿透的上下身是一片冰凉，但至少接下来的就是四驱轮可以行驶的宽大平路，这条路维护得很好，走起来舒服多了，这一次终于算是真正的离开了丛林，可以轻轻松松在“康庄大道”上走向终点了。再过了一段时间，我终于到达最后一个补给站，离开终点也就只剩下短短的七公里而已，我决定不作任何停留继续往前走。其实这时的天色已经开始发亮，我依稀可以看到道路两旁简陋的房子，我行走着的这条道路也开始繁忙起来，货车、摩托车和汽车一个接着一个的出现，经过了20个小时左右，89公里的跋涉，我终于回到了文明世界！

凌晨时分，我到达了一个村落。不同于别的村落，这里的村民见到我，竟然热情的为我欢呼，并且鼓励着我尽快往前跑，前方果然可以看到了赛事的旗帜。第六天早上5点47分，经过了23小时22分无休无眠的奋斗，我终于完成了有生以来最长的一场单赛段赛事——连续89公里，名次为26名。在第六天我有一整天时间好好休息，让按摩师好好按摩了全身。在接下来的当天上午、下

心墙的探索

午，甚至晚上，其他选手也陆陆续续到了终点，蹒跚走入休息的营地。他们的休息时间肯定比我们这些较早完赛的选手们要少了很多。忙碌的医务人员仔细处理我双脚已经发炎得不堪入目的水泡，Andy比我较晚抵达终点，回来之后就一直在跟我说话，讲述这两天长赛段的经历。当医生在我脚趾之间打针注入抗炎药水时，我痛得大声叫起来，包括Andy在内的选手们都皱起了眉头在想象我有多么的痛苦。Andy告诉我他很敬佩我顽强的意志力。自比赛开始的第一天，由于我属于慢热型选手，总是稍后才后来居上超越一些选手，每次赶上他和Paddy的时候，我都会开玩笑地叫道：“请为亚洲第一选手让路”（因为我是这赛事的唯一亚洲选手）。如果他像我一样的得了脱臼的肩膀和发炎的双脚，他在几天之前就可能退赛了。对于他的称赞我仅不以为意的一笑置之，对于我们比赛之后将会发生什么并没有多想。



正是这位法国选手（也是一名医生）在替我处理脚底水泡时，分享了环勃朗峰的精彩赛事。

第二天，即赛事的第七天，最后一天，我们将跑到阿尔特杜尚（Alter do Chão）结束这整个赛事，但我诸多的水泡还是困扰着我，鸣枪起跑后，所有选手都已经远远离开了起跑线，而我却还在着急地想把肿胀的双脚塞进鞋子里。今天这最后赛段，我们是完全离开了丛林，32公里全程都是在塔帕若斯河的河滩上跑，唯一剩下的挑战就是克服积累多日的疲惫和暴晒在完全没有遮荫的河滩上。相比于前面六天与丛林里的山坡、沼泽、渡河、美洲豹、黄蜂群等艰苦奋斗，这最后赛段要休闲多了，因此，尽管双脚疼痛依旧，尤其是涉水时更是难受，但我还是保持着稳定的速度向终点迈进。

当我赶上巴西女生Nela时，我邀请她一起按着跑四百米、走一百米的节奏前进。边跑边聊天提高了我们的士气，我们越跑越快，直到离开终点线约300米时，Nela激动得哭了出来，她说她从来就不敢想象自己能够完成这场艰难的赛事。我和她一起冲过终点线，举着各自的国旗合影，完美地结束了这场亚马逊丛林之旅，总成绩是54个半小时，78名男选手中排名第28，最终只有49名选手完赛。

这样的完美结局是我在七天前意外得到左肩脱臼生日礼物时所无法想象的。过程尽管痛苦，有时甚至还相当恐惧，但多数时候我都能保持镇静来面对解决过程中所遇到的种种困难和挑战，完全不会担忧赛事后边还有多少苦难在等待着折磨我们这些选手。很多时候，赛事本身更容易让你专注地活在当下，而活在当下正是我活在世间最为享受的时刻，一切尘嚣都离我远去，只给我留下了简单明了的任务：跑步、呼吸、活下来。这正是我在最狂野的赛事——亚马逊丛林马拉松的真实写照！

心墙的探索



丛林的代价

赛事结束之后，我们才逐渐意识到这赛事对我们身心伤害所造成的严重性。英国健身教练约翰，由于双脚的严重水泡问题而不得不在第五天离开终点只剩20公里时退赛。抵达机场时，我们要不是像僵尸一样地移动，就是必须坐在轮椅上被推往海关和出入境柜台。为了方便亚马逊丛林马拉松的选手，机场还特别为我们开了特别通道，我们这一行人在机场里形成了一道悲壮辛酸的风景区。



亚马逊丛林对身体极限的挑战，原来还没有结束。

到了闸口时，约翰的脸色苍白得像一片白纸，战友们连忙将他送到机场的医务室，这也是我见到约翰的最后一面了，他最终没有登机和我们一起飞回伦敦。其实，在前往登机闸口途中，还有一位年轻选手在通道突然呕吐起来。等我们都登机入座后，突然有几位医生护士跑到机舱里，走到刚才呕吐选手的身边。我回头一看，原来他身边的朋友（也是参赛选手）一样满脸苍白，一看就

心墙的探索

知道情况不妙。结果他们两位也被请下飞机，必须和约翰一样逗留在圣保罗观察多一晚。剩余的一行人都在纷纷议论着，大家都意料不到亚马逊丛林对我们的身体影响如此久远，特别是约翰，他在第七天第六赛段就没比赛了，已经比我们多休息整整一天，真没想到……但或许这就是亚马逊丛林马拉松吧！

成功的完赛这场神秘狂野的赛事，不止在中国，甚至在马来西亚和新加坡都引起了网友和跑步圈子的关注。除了为马来西亚Pacesetter跑步俱乐部的Footloose杂志编写赛事报告之外，我在中国天涯论坛所发表的赛事经历和照片也成为了该论坛最受网友追随的帖子。在帖子的结束语当中，我写下了赛后的心灵鸡汤故事：

我在2009年10月22日回到上海。10月25日，我收到了布列特（Brett）的以下邮件：

///

Kong（我的英文名简称），希望你已经安然地回到了上海。我只是想知道你的肩膀和脚是否还好，还有关于抗生素和肩膀的事你是否已经就医？你必须知道只要脱臼过一次，它再次发生的风险会更加大（当然这还需要摔得更厉害才会发生）。再一次祝贺你成功完成了比赛。我希望日后还能够再与你重逢。

布列特

///

看完了他的邮件，我内心非常感动和感激他，布列特真是一位尽职尽责的好医生。我立即就回了他的邮件。

过了几天，另一位较为亲密的战友Andy也发来了以下的电子邮件：

///

嗨Kong，我希望你的身体已经迅速康复，这样一来你就可备战即将到来的三场马拉松比赛，也希望你和Paddy在伦敦愉快地享用了晚餐。当我想象你们两位一瘸一拐的一起走进餐厅的样子，我就忍不住发笑。

我打算将我们在亚马逊拍的照片都拷到光盘里，然后寄给你，你可以拷下你想要保留的照片和删除其它的。

能够认识你真是我最大的乐趣，你给我记忆里留下了这样的永恒印象：无论你遭受着多么大的痛苦，你脸上永远都是带着那微笑。

如果我们能够保持联系，那就太好了，但是现今紧张的生活节奏有时就是那样难以应付了，要保持联系也会不容易的。

亚洲第一跑者，给你的未来最美好的祝福。

Andy

///

Andy的邮件更让我激动，泪满盈眶的想，这真不容易啊，一位50岁的英国男子消防员，主动写邮件给我，主动计划将他拍的照片烧成光碟寄给我，还对我说我给他留下如此的印象。

我在电脑前坐着良久，感受着自己内心的澎湃……

心墙的探索

这就是亚马逊丛林马拉松的地狱与天堂。我们经历了地狱般的煎熬，最终得到了天堂般的永恒快乐，我们这一群人永远也不会忘记曾经在亚马逊丛林一起走过的路和度过的日子。

让我以微笑缅怀亚马逊吧，就像Andy如何记得我一样！

