

无敌小宇宙中山毅行分享會內容

100 公里是一个很奇妙的数字，即使是一个训练有素的专业运动员，他跑 100 公里也要吃点苦头，不容易。但是对于很多普通人来讲，100 公里又是一个可以完成的数字。

比如毅行者，大家可以看到 5000 多人参加呢，5000 多人里面有大概 1300 队，每队 4 人，一般每年只有大概 50 多队是在 18 小时内完成的。24 小时以内完成的大概就是 200 队左右。所以大部分参赛者不是像在座的各位这样天天、每个星期训练，去跑很多里程，绝大部分都是普通人。你会看到比赛的关门时间很长：48 小时。其实只要你坚持，虽然 100 公里看起来很远，大部分人都能走完。

我让你们猜一下 5000 多人百公里完赛率是多少，你们觉得？我假设百分之 70 左右的参赛者，不是像我们这种经常去跑步、每个月跑量 100、200 这样子。这种的你们觉得是多少？你们猜一猜，随便说一个数字啊，不会有中奖机会。多少？“90%”，还有呢，“95”，“70”，你们很准，其实是 90%啦，个人完赛率。如果是全队完赛率，就是 4 个人都得到终点，没有一个人退赛的是 7 成。

这个赛事的完赛率这么高，有一个很重要的原因，因为它是一个团队赛。很多人觉得如果他自己玩可能就退赛了。但是跟着队友一起，有人鼓励，有人给他诱惑，哎呀中间有云吞面吃啊什么的，是吧？还有 support team，那么他可能会去完成。那么第二个呢，就是大家等一会再讲这个赛事。我特别想跟大家分享一些我自己在这个赛事里面印象深刻的一些故事。

第一个就是大家看到这次活动的标题叫做“做你喜欢的事，会遇到很多你喜欢的人”。这句话我是从谁那听到的呢？就是这个赛事的总监 Brenda，视频穿着绿色衣服的就是 Brenda。在视频里，她在介绍这个活动。当时我见到她的时候是跟她吃饭聊天。她之前是一个公务员，因为来到乐施会接手了毅行者的活动。她说她自己喜欢爬山，爬山她很开心，她就说了这句话：当我做我喜欢的事情的时候，遇到了很多我喜欢的人。我觉得这句话非常棒，但是我不容易这么容易满足的。我就问她，那你遇到了些什么你喜欢的人？

她就给我举了个例子，说她遇到有一个这样的人，就在刚才视频里讲到，笔架山那个补给站有番薯糖水什么的。但其实毅行者的活动补给是很一般的，因为它报名费非常低，4 人一队每队 1600 港币。然后呢，它的补给是普通的，它还需要你的支援队友很多的补给的。但是在这个笔架山里就有个这样的义工，他每年都来做义工，他自己会花钱去买番薯，削皮，然后煮真的番薯糖水。为什么叫真呢？因为毅行者补给站提供的只是用水冲出来的，咖啡啊就是即冲的，用热水冲的东西，姜茶也是冲出来的，不是用姜煮出来的。但这补给站就有一个人会做这个事情，然后 Brenda 认识这个人，她就觉得很奇怪，因为这个人香港廉政公署的一个高级官员，他平时连家务都不做的，她就问他你为什么做这个事情？然后他说我自己也曾经走过这 100 公里，“我也是个毅行者。当我走那 100 公里的时候呢，我得到了很多人的帮助，我才把它完成的。所以我也很希望我能帮助毅行者去完成他们的 100 公里”。

当时我觉得真的是很有意思，而且让我马上想起了另外一个跟姜茶有关的事，就是我第一次去参加毅行者，2010 年的时候，到了晚上呢过了马鞍山，我一个队友就跟我讲，等一会到

一个茅坪的地方，会见到黄伯。我就说你认识他吗？她说是啊，黄伯，他每年毅行者就会到茅坪那个地方去煮姜糖水，在那里要从山脚背水上来煮姜糖水，然后给经过的毅行者喝。我已经喝了2年了，那茅坪就是麦径最难走的路段，大部分的队伍都是晚上经过那里的。比较冷，而且很多人已走了40多公里，是比较容易疲劳。我也很期待见到黄伯，到了茅坪之后没有见到黄伯在那里派姜糖水，只有一个年轻人在派姜糖。我的队友就问他，今年黄伯怎么没有来。那个年轻人就说黄伯年纪大了身体不好，他前段时间刚做了手术，他今年就不能给大家煮姜糖水了，但是他让我来给大家派姜糖。然后我那队友就跟他讲，那你能不能帮我们转告他，告诉他我们很想他，祝他早日康复。那个年轻人听了就往身后一指，有个帐篷在那里，他就说“我想黄伯已经听到了，他虽然不能给你们煮姜茶，但是他要在这里听毅行者走过的脚步声”。

所以呢，我们在生活中，不光是走100公里，如果你的事业有成，或者你在家庭中做了一些什么了不起的事情。其实你想想，你是不是一个人干的？很可能你少不了你的导师，你的长辈，或者你的领导，或者你的同事，或者你的亲友的一些帮助和支持，你才能做到这个事情。那么这个就是关于我要分享的第一点，是帮助。

第二个也是一个很有意思的故事，就是毅行者有1年遇到了一个非常恶劣的天气。其实所谓恶劣是什么呢？因为它是一个3天的活动，第一天挺热的，第二天也没事，就第二天晚上下午的时候冷空气突然来了，大家出发的时候也不冷，结果第二天晚上突然冷空气来了，然后还下雨。你也知道我们这边天气冬天一到冷空气就会下雨，那1年是毅行者唯一的1年，就是举行到一半腰斩赛事的，在大帽山脚之前叫铅矿坳那里就腰斩赛事了。但是当时他规则是这样子的，只要你在那个时间之前过了这个站，你还可以继续比赛，你没过的你就不能，就关门了，就提前关门了。

那么这里就有个这样的故事，就是有一个神父，他第二个星期他在做礼拜的时候，他就跟大家讲见证，他说我上个星期参加了毅行者，见证了神迹，我见证了上帝。当时又冷又饿的我，倒在大帽山的那个泥地里面，又下着雨，我当时很崩溃，然后我就开始祈祷，我说上帝，现在如果你能给我一杯热水，我就能走到终点。他祈祷完了，就爬起来，就看到前面有灯光，走过去，灯光下面有人递了一杯热水给他。然后他喝了那杯热水，就走到了终点，回来就跟大家分享这个见证。他讲完后当时下面观众就有人举手，他说神父，给水你的人不是上帝，那是我派上去的，举手的人就是CP8的站长。因为那天突然变冷之后，如果你们去过大帽山的麦径，那一段是有路可以开车的。当时就安排1辆车到了土路跟公路交界的地方，在那个亭子煮了热水，就给这些已经过了关门的人，就是走在最后这批毅行者有热水喝。这也是一个关于帮助的故事。

但是这故事没有完呢，这个故事的后续我是从1本叫《毅行者》的书里看的。作者就采访这个站长，问起那一晚的情形，他就说除了刚才这个神父的故事，还有故事。因为他是开了一辆Van，就是类似面包车上去的，一个中型的小中巴，他们要在那煮水，要做这些处理。他说那天晚上不止十个人问能不能上他的车上休息，因为大家都冷，也很累。他的回答是可以，不过要剪带，你要剪带才能上去休息。什么叫剪带呢？就是毅行者每个人都会有个手环，你如果剪带意味着你退赛了，如果你要退赛，你就可以上去休息啊，如果你想要继续完成比赛，你就不能上去休息。这是为什么呢？就是组委会尽我所能去给你一个适当的帮助，但是我不是给你做一个保姆，这条路是你自己选的，你自己要去面对这100公里。这个100公里遇到的所有的困难，我会给你帮助，但是你要靠自己的力量去完成它，而不是无止境的去

满足你所有的要求。这个站长他说唯一没有拒绝的是一个女孩子问我可不可以上你的车换一件干的衣服，他觉得这是合理的，就让她上车就换了一件干的衣服。

所以这就说回来，为什么我们这么喜欢这个赛事，我们并不只是跟大家讲了很多关于怎么帮助别人的多么感人的故事，这只是一部分。其实毅行者里面就包括乐施会，讲的最关键的一个理念叫做“助人自助”。就说什么叫助人自助呢？不是说我帮助了你等于帮助我自己，不完全是这样子，而是我要帮助你，要让你能够帮助自己去克服你自己的挑战，去完成你的使命，或者完成你的挑战，就是你最终是靠你自己的努力去完成这个挑战的。就是所谓的自助者才得助。

所以说毅行路上有 3000 个大会义工，还有可能五六千的支援队员在山里，小宇宙每年都有二三十人的支援队比赛日会下去香港。他们也不走 100 公里，就喜欢看你们走 100 公里，然后不断地塞吃的给你，帮你按摩。虽然有这么多人帮你，但是那 100 公里还是要靠你自己一步一步走的。所以乐施会，它扶贫的这个理念也是这样子，就说如果你很穷困，我不能把钱给你就可以了，我给了钱你，花完了你还是穷，我要想办法帮助你自己能够去找到生计，去让靠自己的力量去摆脱贫穷。这个就是助人自助里面最核心的理念。

那么等一会呢，就是讲到我们小宇宙的训练理念，或者所有的东西，其实我们都离不开这个助人自助的理念。我们会帮助队友，但是最终是要队友自己去付出努力啊，去训练去成长，然后去走那 100 公里。这个后面可能还会有更多的一些分享给大家。包括就是我还见到毅行者里面它的规则是这样子的，它是必须要有支援队，就报名的时候就要报支援队的队长名字上去的。需要你有一帮朋友一直在关注着你的进展，然后在一些地方会给你吃的给你一些支持，但其实精神上的支持是最大的。这个活动呢它不仅仅是 4 个人组队，这是一个团队，还有你跟你的 support team，这也是一个团队。然后再进一步呢可能是整个活动是一个大的团队，你会看到它里面讲到整个活动可能有 15000 人，在山里面有 5000 人次选手，有三四千人是这些义工。然后你沿途还看到，有的路段很有意思的，你会看到摆地摊一样的，都是各种支援队，每个队伍的支援队摆满了东西，在等他的队伍的人来。一直在那等，都是这样的表情，在那等，在那等。

往下那么这个我就不详细讲了，毅行者起源于香港，但是已经不仅在香港全世界有 16 个城市，这是 2015 年的数据，现在可能更多了。然后它的规则在全世界基本上有两个是不变的，就是 100 公里和 4 人每个检查站都要到齐才能通过，除了极少数富士山那个后来改了 50 公里，都是 100 公里，和 4 人 1 队。这里我解释一下为什么是 4 人，因为它最初是英军的一个训练项目，英军最小的单位是一个班，1 个班 4 个人。为什么最小的作战单元是 4 个人呢？就是因为如果有一人受伤了，也可以有一人陪着他，另外两个人还能结伴出去寻求帮助。所以呢 4 个人是一个最小的数量，但是又能够保持相互扶持的 1 个最小单元。毅行者这里还有一些很有仪式感的東西，说如果你们 4 个人有一人退赛了，那么就要把他的手环剪下来，还要写一个他的退赛声明。然后另外 3 个人一直得带着队友的手环和声明到每个检查站，说我们不是提前走，是有一个队员退赛了，我们才能过去。那有的时候是挺悲壮的，就是你会感觉好像是带着自己战友的一个一个什么东西，哈哈哈哈哈，所以一个都不能少。

这个 4 人同行的规则就很奇妙了，就说我们每 1 年在毅行因此会看到很多很多故事。很普遍的就是相互的埋怨了，走得快的会埋怨慢的：我告诉你你要多训练，你看你现在这个样子是

吧？走得慢的也会埋怨快的：你飞呀飞呀飞哪去了？谁叫你拉爆我啊，是吧？这些都是最常见的，但是呢，我们到最后会发现，你永远去用怪怪的眼神、埋怨的眼神、信息量很大的眼神，看着最慢的那个人，是没有用的。这是第一点。

第二点呢，即使是你非常耐心地陪着他，如果你只是陪伴他也不是最好的。你陪着他，他会很内疚，他会一直在说，哎呀，哎呀都是我不好，都怪我，是吧？你光陪他是不够的，但是你要做的是什么呢？你想早一点到终点的话，你唯一可以做的是让最慢那个人变得更强，但这个事情不是在比赛时才做的，所以我们永远不要道德绑架那个最慢的人，“你就是最慢的，所以你跟不上全队，你拖后腿都是你的错或者什么的”。讲这些没有意义，你能做的事情就是在之前的训练里面，怎么把你们最慢的那个人变得更强。这个是让训练变得很有意思的。

我当时问过 KK 一个问题，我们那时候很着迷，因为 18 小时内完成毅行者就叫做超级毅行者。哇看到这个名字我就觉得好酷啊，超级毅行者，然后呢我们就拼命去干了，干了之后呢发现这个东西好像说难不难，说容易又不是太容易。我就问 KK，你看我们，我上山慢大家等我，下山他慢我们又等他，所以就是最后我们所有人最慢的时间加在一起就变成团队的时间。那是不是我们 4 个人都要 16 小时的水平，我们 4 个人一起才能够 18 小时内完成呢？KK 说不是的，他说你忘了团队的力量，团队是能够让一个人做到他做不到的事情。

我当时想，一个人做不到的事情？那是不是要道德绑架他，“你要为团队牺牲啊！拼命啊！”当然经过这么多年的毅行组队之后，我开始明白多了一些集体主义团队精神的道理。我们一讲团队精神，以前想的就是要奉献，要牺牲。我后来发现的是，能够让每个成员都变得更强的，就是这个好的团队。因为我为了不给这个团队拖后腿，我在这个团队里面，不断的去让大家帮助我分析我的问题，分析我的短板，帮助我去成长，我也帮助我的队友一起成长。然后在这个训练的过程中，4 个人都一起成为 1 个更好的自己。所以 18 年我是特别开心的，因为我们 4 个人毅行者跑出来的时间是 4 个人每个人的 PB。当时我一个玩了差不多 20 年毅行者的朋友，他一定要给我捐款，他说我没见过这样的队伍，4 个人都能够 PB，那是什么？我觉得这就是一个团队的力量，大家一起训练，一起去努力去为了团队，或者是团队帮助我能够成为一个更好的自己，而不是说我来团队来做贡献。

奉献当然是很好，但是更长久的是就像我给自己跑步经历刚才改那个词，我不是有丰富的教学经验，我是有丰富的教学相长经验。我一直在小宇宙组织训练服务的同时，我一直自己在成长，那么你的这个奉献就是可持续的。就像别人说啊在小宇宙每年做了这么多的事情都不收钱，然后不断做这个事情是为了什么？第一个我跟他讲的就是，我现在这么无私的，真的一点私心没有，我只想着为你好，希望你能学到我告诉你的东西，不要走我走过的弯路，然后呢能够成长得更好。为什么这样子也不收钱？就是发自内心的想这么做？因为有人曾经这么对过我啊。这个人就是 KK，他就是这么对我的。所以我唯一希望的就是你也这样子把它传下去就好，你也这么对别人啊。然后第二个呢，就是说在我这样对你的过程中，我自己也是一个受益者。也就是做慈善不仅是奉献，也是在不断地得到回报，这样的慈善是最可持续和循环的。就是说我为何每年都在玩毅行，因为我每年都在从不同的队伍和队友上学到的很多东西。就像刚才在车上我跟 008 我又学到了他的风趣，是吧？比我胖又比我风趣的人不多啊。

好，我们继续翻页。这个也很有意思啊。这个是我当时拍的一个日本的 1 队全女队女孩子，其实年纪都不小，他们穿的是什么呢？黑丝袜，比赛的时候出现这种黑丝袜短裙，很火爆的

出现。后来去领证书又换了一套上去，呃，非常好玩。4人8腿一条心，这个是最难的，等下慢慢讲。

这是在全世界正在举行的毅行者，我认识一些朋友已经在集邮了。当然据我所知，其实最好玩的是香港毅行者，因为它整个的气氛、规模、起源还是最有意思的。

那么这几句话是《毅行者》那本书里面写的，你玩过之后再读会觉得很有感触的。比如说这个，其实你不光是想着自己的目标，因为你发现你想有所突破，你必须得找到3个有能力去做队友，而且他们也认为那是他的目标，你也能帮助他们去实现这个目标，是吧？

要照顾自己，也要照顾队友。在17年的时候，我去毅行教室训练，我当时的感受是非常深的，当时我压力非常大，去毅行教室训练。每次一开始训练我就在想，我今天不能爆的千万不能爆，因为爆了那就对不起队友了。然后我就想办法，从一开始就不断的在做深呼吸，不断赶快回气，然后所有的细节都要做好，尽可能的去照顾好自己。因为所有的事情在户外呢，你首先要照顾好自己，然后你才去照顾别人。

我们继续往下看，这张照片很帅哦，因为有我跟晓明哥啊！这是16年的时候，我们跑在那个马鞍山，拍完这么帅的照片之后我就摔了一跤，摔得很惨，当时差点就以为要退赛了。摔得是特别重，这个是分叉路口。有一个小石头在凸起的绊了一下，然后幸好那一堆石头不怎么样，我摔倒在土路里面，但是那一下的声音特别大，感觉引发地震了，然后很响，我摔下去马上人就晕了，然后他们3个都懵了，觉得这下是不是就搞不下去了？然后我在那躺着晕着，眼镜也飞了，我就跟他们说别动，让我扫描一下，找找看自己有没有事，缓了好一会，我就站起来走一走，好像没事，我们就接着干，然后就继续往下走。

好，继续。这里讲的就是这个活动核心呢一个助人自助，扶贫也是这样的。那么反过来我们会看到我们在每年玩一次，或者说理解这个所谓的主题，或者是整个过程，我们队伍也在扶贫，总有一个队友会慢一点的，或者是我会重新反思我对这个世界的一些看法。就是说我们这个社会可能非常强调一个所谓的适者生存的丛林法则、强者赢，赢家通吃啊。我们很多眼光都是看着一些很强的一些人，觉得我要成为那样的人，或者是成为一个成功者的时候，我们也会跟孩子讲，我以后要成为这样子成功者啊，那是非常强的。但是这个社会永远不是只有那几个强者，这个社会在任何一个团队里面，你会看到伸出一个手都是有长短的，5个手指都是有长短，我们应该用什么样的眼光去看待这个短的手指。我们是嫌弃他，哎，你走开，我不跟你组队了，或者是我也不想跟你在一起，我们只是或者有1天你会发现你就是那个最短的手指，我们去想什么是强者，什么是弱者，让这个世界变得更好的。并不是说我努力做得更好就可以了。你要去也许要想的就是我怎么能够去想我们是成为一个团队，或者是在团队里面，我不仅仅是我能不能够帮助1个相对弱的人，他能够成长的更好，能够变成更强。

我也不是哲学家，只是有一些很肤浅的思考。大家可能也可以有一些启发，大家可以继续再想一想。当然就说后续的话呢，我们一直在组队的时候呢，我们也会有一些所谓的丛林法则。但是这个丛林法则是希望大家去建立一些更好的标准去身体力行，而不是光说不练。比如说教室或者小宇宙。你无论理论讲得天花乱坠，最后你要做出来啊。因为这是一个运动，最后我们要去能做的。所以我们很多时候就确实确实要给一个标杆给大家，你要成为你自己所说的那个人，你才能成为团队的一员。

就比如说我上次去了一次教室，当时KK就说，那个教室就是分了两个梯队，大来讲呢，就

像晓明哥或者是 KK，你看到他穿着蓝色的衣服，那叫遨游人队，就是你能够 16 小时内完成一次毅行者的，那你就是穿蓝衣服，其他的是灰衣服。我去到的时候我是穿灰衣服的，KK 让我跟灰衣服里最快的那一堆人大概八九个在一起，他说不知道你能不能留在这里，我也不确定，我觉得你应该可以跟他们走，但是你到底最后跟谁组队取决于什么？取决于你自己在训练中的表现，你自己的训练有没有说服力，让队友对你信任，觉得你们是可以。还有我们那 8 个人里面，已经是教室里面前面的比较快的队伍，谁都想往上走啊。为什么呢？总觉得我跟一个比我强的人一起练，是不是我能学到更多东西啊？会进步更快啊？这是一个常规的思维。当然后面我发现这个思维不一定是对的，是有风险的。但是我们怎么去证明你要留在这里，就是那如果你在训练中爆了两次，爆了两次就自动往下去下一级。就是不断的去找能力差不多的人在一起，大家会走的比较舒服啊。这是在毅行组队里面相对的一个规则，大家能力差不多，不是看你过去的成绩，不是看你说自己能跑多快啊？是看你在训练中的表现。

最典型的的就是当时到了 9 月底 10 月份时还有 1 个半月就比赛了，我们那堆人里缺了一个人，因为上面少了一个人，我们有个比较强的提上去，我们这组就缺一个人。然后 KK 就打电话给他的之前的一个队友，他说师兄啊有队不够脚啊，求救啊。那个师兄以前是跟 KK 老师做队友，他们 13 个多小时完赛，能力超强。后来有一次跟那个师兄吃饭，他说 KK 给我打电话时，我都不敢答应他，因为有一段时间没有练长距离了，于是自己连着操练了三天，最后一天练了 50 公里后觉得不太累，才告诉 KK 说可以来加入毅行教室这个 17 小时的队。这位师兄不会以过去的成绩来衡量自己行不行的。

无敌小宇宙

2020 年 5 月