

迷途寻梦记

The Morphine Dream

【美】唐纳德·L. 布朗 / 著 张莉波 王凤芝 / 译

一个哈佛法学院毕业生的自我发现之旅！

历时 137 天，步行 8000 公里穿越美国之旅！

哈佛大学法学院三大教授联名推荐！

史上最励志的旅行！CBS 等全美 32 家媒体头版报道！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

步行者日记

【美】唐纳德·L. 布朗 / 著 张莉波 王凤芝 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

步行者日记 / (美) 布朗著; 张莉波, 王凤芝译
-- 北京: 新世界出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5104-5139-3

I. ①步… II. ①布… ②张… ③王… III. ①游记—
作品集—美国—现代 IV. ① I712.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 151460 号
北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2014-1259

The Morphine Dream © 2013, Donald L. Brown and Gary S. Chafetz,
First published Bettie Youngs Book Publishers, www.BettieYoungsBooks.com,
All rights reserved. Arranged through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC,
Bandon, Oregon, USA.



策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司
作 者: (美) 唐纳德 L. 布朗
译 者: 张莉波 王凤芝
责任编辑: 刘祥亚 杨宇希
责任印制: 李一鸣 刘社涛
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8705(传真)
总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市国新印装有限公司
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 220 千字 印 张: 18.5
版 次: 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-5139-3
定 价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

这个世界并不总是充满阳光和彩虹。

这是个充满自私和痛苦的地方。

不管你有多强，

只要你顺从了这个世界，

你就会被打趴下，并且永远也站不起来。

生活能把你、我和任何人都击垮。

但真正重要的，不是你遭受了多大的创伤，

而是你深受重创时，

还能否继续前进。

——洛奇·巴布亚

(Rocky Balboa，影片《洛奇》中由史泰龙饰演的经典角色)



这是一个真实的故事，一个讲述追梦人克服种种不可逾越的阻碍去追求梦想的故事。

唐纳德·L. 布朗，一位已经 52 岁的人，在 1997 年历时 4 个半月徒步穿越了美国。他的足迹遍及马萨诸塞州的波士顿和加利福尼亚州的圣西蒙，期间他还为儿童慈善事业筹集善款。

唐曾是一名优秀的专业运动员，35 岁那年，一次受伤迫使他退出职业生涯。因为只念过 9 年书，所以他唯一能干的就是体力活儿，可他的右膝又因工作时一次意外而受了重伤。医生告诉他，他会永远失去双腿，他以前的生活永远结束了。住院期间，他经历了多次手术。在一次手术之后，由于疼痛难忍，他需要靠吗啡止痛，注入了过量吗啡之后，他陷入恍惚，竟产生了两个“不可能”的梦想：去哈佛法学院

读书，徒步穿越美国。

作为一名医生，我知道这两个梦想几乎不可能实现。但作为唐的朋友，我曾多次目睹他做到了不可能的事情。在随后的几年里，唐实现了自己的梦想。

所以，这是一个实现梦想的故事。对于那些正在生活中同大大小小的苦难作斗争的人们来说，这个故事是一个强有力的鞭策。它讲述了我们该怎样去完成一件看似不可能的事情。

这又是一个趣味横生的冒险故事。唐的旅程中挑战四起，危机四伏——正如唐所描述得那样，他每天都要同恶劣的天气、身体的疾病、致命的危险以及自身的遭遇作斗争——但同时他又收获颇多。

相信那些正深陷疾病并与之斗争的人会对这本书感兴趣，因为他们从这本书中可以学到身患糖尿病、抑郁症及各种骨科疾患的唐是怎样应对这些顽疾的。

这又是一个关于人性的故事，里面描述了许多动人的个人经历和令人难忘的人物，给作者和他人的生活带来了极大的改变。

对于数以百万的定期步行者和成千上万的长途步行者，以及那些有兴趣成为步行者或仅限于想想而已的人来说，这本书都会是一本实用指南和感染力极强的自述。

如果你有一个搁置的梦想，却认为自己太老了抑或没有足够的资金，没有良好的教育或没有时间……那么我建议你去看唐·L. 布朗的文字中寻找灵感并去实现这个梦想吧。

你所要做的，就是迈出第一步。

玛格丽特·C·克瑞斯·赫特尔，医学博士



这本书的原名叫 Morphine Dream (吗啡梦想)，它讲述的是一个真实的事件。

这件事发生在 1981 年，当时我住在波士顿的新英格兰浸信会医院。我刚刚从一次膝盖手术中醒来，全身剧痛，即使是很微小的动作都会使我感到畏惧。一位护士走了进来：“亲爱的，你需要一些止疼药吗？”

我刚在恢复室打过一针吗啡，可是管他呢。“要，越多越好。”就这样，我又打了一针。

大概又过了一个小时，另一位护士问我：“你打针了吗？”

“没有。”

然后她们交接班。没多久，又进来一位护士。“你今晚觉得怎么样？”

“不太好，我需要一些止疼药。”

就这样我打了第四针吗啡。现在，我处于一个完全不同的世界里，思想混沌。一会儿，第四位护士问我是否需要止疼药。

“需要。”

这是我人生第一次，也是唯一一次，受到药物控制。

我把一盘磁带放进录音机里，听到里面传来一个怪异的声音：“5年之后你想在哪儿？把答案写在记事本上。”恍惚之中，我写下了“哈佛大学法学院”。在那之前，我的人生里从来没出现过这几个字。

接着，那个声音又问：“现在翻开下一页，写下10年后你会在哪儿？”

我写了“徒步穿越美国”。然后我才想起，医生说我以后再也不能走路了，可见当时吗啡的确在我脑中起了作用。但这确实是我长久以来的梦想。五六岁时，我就经常梦见自己步行去看尼亚加拉大瀑布，行走在落基山脉之间，畅游大峡谷、红杉林和大苏尔。每个月，我们家信箱里都会收到当月的《国家地理》，我就把里面的地名添加到我的梦想清单里。

不知不觉中，我想了很多，最终陷入昏睡，很沉，很长，不知道之前发生的是真的还是自己想象出来的。长夜漫漫，我梦想着去哈佛法学院读书和徒步穿越美国。我梦见自己步行在城市间，梦见自己步行穿过大草原和“琥珀色的麦浪”，梦见自己在红杉林中的巨树下散步，梦见自己步行穿越了大苏尔，梦见自己见证了佛蒙特州的格林山脉和落基山脉的“雄伟紫山”……

第二天醒来，我惊讶地发现，昨晚的笔记本真的就在我身边，我也确实上面写了“哈佛大学法学院”和“徒步穿越美国”。

早饭过后，医生和护士来查房，医生问：“今天感觉如何？”

“很好！我决定了，我要去哈佛法学院读书，还要徒步穿越美国。”

他挑了下眉毛，转头对护士说：“你给他注射了多少针吗啡？”

我从来不认为自己不能做某件事——尤其是当别人说我做不到的时候。哈佛法学院和徒步穿越美国这两个想法开始渗入我的内心。我告诉自己：你可以做到，去实现吧！

就这样，尽管只接受过九年的文化课教育，尽管我的膝盖还没从手术中恢复，我已经在思考如何把“吗啡点燃的梦想”变成现实了。在旁人看来，我的梦想荒谬又可笑，但既然生活把我逼入了死胡同，我就必须放手去寻找希望，进行最后一搏。再说了，我还有什么可失去的呢？

接下来我要跟大家分享的既是一次万里之行，也是一次精神之旅。这是一个讲述我如何实现了原本不可能实现的梦想的故事。现在这本书就在你的手中，和我一起去旅行吧！如果你发现自己已经开始梦想未来，不要害怕，放手去实现吧，你可以做到！



目录

前言 \ 1

序言 \ 1

第 1 章 出发前的训练 \ 001

第 2 章 上路第一天 \ 005

第 3 章 13 岁那年，我父亲自杀了 \ 011

第 4 章 一些东西刻在我们血液里 \ 017

第 5 章 水泡和我的行程路线 \ 025

第 6 章 生活给我的致命一击 \ 031

第 7 章 俨如慈父：尼克·查尔斯 \ 041

第 8 章 我的最后一次击球 \ 047

第 9 章 一线转机 \ 055

第 10 章 伍斯特山的神奇药水 \ 067

第 11 章 前往阿默斯特 \ 073

第 12 章 又一场兵荒马乱的爱情 \ 081

第 13 章 康马杰教授 \ 089

第 14 章 收到哈佛法学院录取通知书 \ 095

第 15 章 到达青山山脉 \ 099

第 16 章 “最后的莫西干人” \ 107

第 17 章 阿默斯特的礼物——“老同学”关系网 \ 115

第 18 章	尼亚加拉大瀑布和寂寞的声音 \ 125
第 19 章	路·米切尔的故事 \ 133
第 20 章	公主瓦妮莎 \ 145
第 21 章	足球学校和我的第三次婚姻 \ 153
第 22 章	行走在印第安纳 \ 163
第 23 章	罗德尼和老鲍勃 \ 179
第 24 章	早晨的玛丽 \ 185
第 25 章	蚊子雨和花衣魔笛手 \ 201
第 26 章	Mato Tanka (大熊) 酋长 \ 209
第 27 章	“马革裹尸还” \ 217
第 28 章	大天空之州：最后一个最好的地方 \ 223
第 29 章	前往西雅图 \ 233
第 30 章	初见太平洋 \ 243
第 31 章	巨杉之地 \ 251
第 32 章	旧金山之旅 \ 259
第 33 章	终于来到大苏尔 \ 265
第 34 章	圣西蒙的“魔法王国” \ 271
第 35 章	终章：梦想的力量 \ 275
后记 \ 279	
附录	徒步美国最难忘的地方 \ 281



第 1 章

出发前的训练

4月1日，愚人节，我知道只有事先严格训练，我才能顺利完成这次长途跋涉。正如他们对我的评价：年老荒唐，无药可救，52岁，325磅（1磅约等于0.45千克），5000英里（1英里约合1.61千米）的路程，不管天气如何恶劣，地形如何险峻，每天都要走40英里。不管你什么年纪，在进行这种强度的行走之前，都需要彻底调整一下自己的身体。而我只有90天时间！

我制定了一个非常简单的训练计划：最初几天，每天走5英里；然后增加到每天10英里，分两次走，中间间隔5个小时；接着，我在每天两次行走的路程上各加1英里，直到每天能走40英里，分两次走完，一次20英里，中间休息1小时。我有4双全新的洛克波特牌专业徒步鞋，训练时，我每天都换鞋，这让我觉得很舒服，脚也不会出什么问题。水疱似乎成了走路的一部分，但我不会觉得特别困扰。

在这乍暖还寒又潮湿的春天里，走起路来让人有点不舒服。但我知道我必须适应不同的天气状况，因为一旦开始了行走，蒙大拿州或别的地方天气可能会更糟糕。

我认为每12至14分钟走完1英里的速度最佳。这至少对我来说算得

上是“快步走”。接着是“阔步走”，每 14 至 16 分钟走完 1 英里。最后是“健步走”，每 16 至 18 分钟走完 1 英里。在行走过程中，这 3 种速度我都要掌握。我需要知道何时放慢步伐、放慢多少，以及何时开始加速。这些都需要我在大脑里设置生物钟，以确保按时完成。

训练时我专走崎岖山路，走得越多，训练的效果越好；我在极其恶劣的天气下行走，无论严寒酷暑；我经常不带水和食物，能走多远就走多远，磨炼毅力。当我的行程增加到每天 20 英里时，蚊虫开始光顾我了。与此同时，我的休息时间也与日俱减。

1997 年 4 月 20 日，波士顿马拉松比赛前一天，我从牛顿市（Newton）的家出发，步行去看望老朋友艾尔·沃特曼。他的家在 20 英里之外的沙龙。那天下着雨，阴冷刺骨，最高温度 4.5℃。有人说这是极限步行和极限跑步的好天气，我故意选择了多山而又冗长的山路行走。当艾尔得知我是从家一路走过来时，他说：“看来你是真的要远行了。”

当我继续加强训练时，一些重大问题开始浮现。我经常发现，我喝完了水，吃完了所有食物，却不知道上哪儿去买。上厕所也很难，因为没有合适的地方。而最大的问题是，我常常找不到休息的地方。草地下面潮湿又有蚂蚁，我又担心草里还有别的东西出没，所以草地可不是一个休息的好地方。我常常不知道还要走多久才能休息。没人能帮我。

每天走 30 英里，分两次走完，中间休息两个小时。我越来越发现，逼迫自己走完漫长的路程，更是一个心理过程。我的腿麻木了之后还可以像机器一样不停往前走，但这时我得强迫自己去忽略大脑传来的疲倦信号。它不停地在跟我说：“你现在可以停下来了。”“你今天已经走得够多了。”我得打消这样的念头，但很难做到。此时，我认识到，是否能“徒步穿越

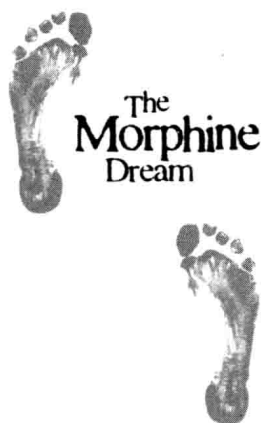
美国”，其实就在一念之间。

5月中旬，我把节奏调到了最佳状态，每天走20英里，分两次走，中间休息1个小时。这样的速度我保持了几天，走起来轻松自如。我决定开始缩减训练——我可不想7月4日还没到来时就把精力耗尽。

此后我每天只走10英里，分两次走完。快到6月中旬时，我每天早上走10英里。6月27日，我又增加到每天40英里，连续走4天。正值盛夏，温度上升到21℃，我一大早就出门了，鸟儿在树上唱歌，“偷窥”着我的行踪。新修剪的草坪散发出来的清新味道与我为伴。这是一年之中最惬意的时光，是拂晓时分在牛顿城附近漫步的好时节。

6月27日，离出发日只剩一周了。一周之后，我将用现在298磅的身躯每天行走40英里。我很高兴训练期间体重减了27磅。尽管现在我比两个人加起来还要重，但我还是感觉与以前有明显不同。训练取得了成效，接下来的4天，我将每天步行两次，每次20英里，使我的身体达到最佳状态。

连续4天，我都毫不费力地做到了。距离大冒险还剩3天，还有很多事情要做。我的双腿需要休息，每天走5英里可以使腿部肌肉保持活力，但这样我又不能充分休息，没有太多闲暇时间去处理这最后3天的琐事了。但不管怎样，我准备好了。至少我这么认为。



第 2 章 上路第一天

1997年7月4日，早上6点，距离“吗啡点燃我的梦想”之时已近16年。我终于要实施我精心策划的“不可能之旅”——步行穿越美国。

在接下来的5个月里，每天我的住所、衣食、日常工作都将被新的景象、不同的声音和各种经历所取代。虽然暂别妻儿，但我知道回来的将是一个全新的自我。

我不是一个人徒步穿越美国。我还聘请了一个名叫查尔斯的巴西青年来当我的司机和同伴。查尔斯是一位巴西足球明星，因为在一次摩托车事故中腿部受伤，不得已才结束了自己的职业生涯。

查尔斯坐在崭新的白色福特面包车的方向盘后面，车里塞的设备足够装备一家体育用品店了。我的妻子埃斯特拉忙着抓拍照片。

许多人前来祝福，还有一些人来观赏我的E-150福特面包车。它是我为这次的冒险量身定制的，里面改装成了快捷酒店房间，有一张双人床、一台电视、一台电脑、一台录像机、庞大的储物箱和4个宽敞的将军座椅等。有了这充足的储藏空间，查尔斯和我就可以装下这次长途跋涉所需要的一切。开车是查尔斯的工作，我所到之处，他都会开车以蜗牛般的速度尾随。