

村上春树

当我谈跑步时  
我谈些什么

走ることについて語るときに僕の語ること

施小炜 译

南海出版公司

当我谈跑步时 我谈些什么

(日)村上春树 著

施小炜 译

南海出版公司

2009·海口

## 图书在版编目(CIP)数据

当我谈跑步时,我谈些什么/[日]村上春树著;施小炜译.-海口:  
南海出版公司,2008.11

ISBN 978-7-5442-4282-0

I. 当… II. ①村…②施… III. 散文-作品集-日本-现代  
IV. I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 164659 号

DANG WO TAN PAOBU SHI WO TAN XIE SHENME

## 当我谈跑步时,我谈些什么

---

作 者	[日]村上春树	译 者	施小炜
责任编辑	翟明明	特邀编辑	王莹
装帧设计	新经典工作室·金山	内文制作	王春雪
丛书策划	新经典文化 (www.readinglife.com)		
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511		
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	北京国彩印刷有限公司		
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32		
印 张	6.5	字 数	100 千
版 次	2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷		
印 数	1-100000 册		
书 号	ISBN 978-7-5442-4282-0	定 价	25.00 元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录

Content

前 言 作为选择对象的磨难 1

第一章 2005年8月5日 夏威夷州考爱岛

谁能够笑话米克·贾格尔呢？ 5

第二章 2005年8月14日 夏威夷州考爱岛

人是如何成为跑步小说家的 29

第三章 2005年9月1日 夏威夷州考爱岛

在盛夏的雅典跑第一个42公里 55

第四章 2005年9月19日 东京

我写小说的许多方法，

是每天清晨沿着道路跑步时学到的 77

第五章 2005年10月3日 马萨诸塞州剑桥

即便那时的我有一条长长的马尾辫子 97

- 第六章 1996年6月23日 北海道佐吕间湖  
已经无人敲桌子，无人扔杯子了 115
- 第七章 2005年10月30日 马萨诸塞州剑桥  
纽约的秋日 137
- 第八章 2006年8月26日 神奈川县海岸的某座城市  
至死都是十八岁 151
- 第九章 2006年10月1日 新潟县村上市  
至少是跑到了最后 169
- 后 记 在世界各地的路上 193

## 作为选择对象的磨难

有一句箴言说，真的绅士，不谈论别离了的女人和已然付出去的税金。此话其实是谎言，是我刚才随口编造的，谨致歉意。倘若世上果真存在这么一句箴言，那么“不谈论健康方法”或许也将成为真的绅士的条件之一。真的绅士大约不会在大庭广众之下，喋喋不休地谈论自己的健康方法，我以为。

一如众人所知，我并非真的绅士，本就无须一一介意这类琐事，如今却居然动笔来写这么一本书，总觉得有些难为情。下面这话颇类狡辩，更令人惶恐：尽管这是一部谈论跑步的书，却不是谈论健康方法的书。我并非要在这里高谈阔论、振臂一呼：“来呀！让我们每天跑步，永葆健康吧！”归根结底，这些

都不过是思索片段，抑或自问自答——对我个人而言，坚持跑步究竟有何意味。仅此而已。

萨默赛特·毛姆写道：“任何一把剃刀都自有其哲学。”大约是说，无论何等微不足道的举动，只要日日坚持，从中总会产生出某些类似观念的东西来。我也衷心地想对毛姆的观点表示赞同。所以作为一个写作人，抑或作为一个长跑者，就跑步来写些个人的、点点滴滴的文字，还以公开出版的形式发表出来，也算不得太过离经叛道。这恐怕是一种颇费功夫的性格：一个不写成文字就无法顺利思考的人，想找寻自己跑步的意义，非得动手一个字一个字写出这样的文章才行。

有一次，我躺在巴黎的酒店客房里，阅读一份《国际先驱论坛报》。碰巧那报上刊登着对马拉松运动员的专题报道。采访了好几位著名的马拉松运动员，逐一向他们提问：在比赛途中，为了激励自己，是在心中念诵怎样一种咒语真言的？这一策划相当有趣。读了之后，我方恍然大悟，原来他们当真都在心中想着形形色色的事情，才跑完这42.195公里。全程马拉松就是如此苛酷的一种比赛，不念诵咒语真言，便无法



坚持到最后。

其中一位选手，自从开始跑马拉松，每次比赛都要在脑中回味哥哥（此人也是一位长跑运动员）教给他的两个句子：Pain is inevitable. Suffering is optional.这便是他的真言。其微妙的含义难以正确地翻译，明知其不可译而硬译，不妨译成最为简单的：“痛楚难以避免，而磨难可以选择。”关键词是这个optional。假使说，跑着跑着突然觉得：“啊呀呀，好累人啊，我不行啦。”这个“好累人”是无法避免的事实，然而是不是果真“不行”，还得听凭本人裁量。我以为，这两句话简洁地归纳了马拉松比赛最为重要的部分。

我下决心写一本关于跑步的书，说起来也是十多年前的事了。自那以后便苦苦思索，觉得这样不行那样也不成，始终不曾动笔，任烟花空散岁月空流。虽只是“跑步”一事，然而这个主题太过茫然，究竟该写什么，如何去写，思绪实在纷纭杂乱，无章无法。

然而有一次，我忽然想到，将自己感到的想到的，就这般

原模原样、朴素自然地写成文章得了。恐怕舍此别无捷径。于是，从二〇〇五年夏天开始，零零星星地动笔写了起来，二〇〇六年秋天写完。虽然有一部分引用了从前写的旧文，但基本上是将我“此时此刻的心情”不施虚饰地记录成文。诚实地书写跑步，也就是在某种程度上诚实地书写我这个人。写到一半时，我突然意识到了这一点。因此，将这本书当作以跑步为基轴的一种“回忆录”来阅读，也无甚大碍。

即使不足以称为“哲学”，然而我以为，这里面含有一些类似经验法则的东西。一些无甚大不了的玩意儿，却是我通过实实在在地运动自己的躯体，通过作为选择的磨难，极其私人地感悟到的东西。也许并不值得推而广之，但无论如何，这就是我这个人。

2007年8月某日

2005年8月5日

夏威夷州考爱岛

第一章

谁能够笑话

米克·贾格尔呢？

今天是二〇〇五年的八月五日，星期五。夏威夷的考爱岛。北部海岸。晴空万里，爽朗得令人瞠目。纤云也无。此时甚至连云彩这一概念的暗示都不存在。七月底我来到此地，一如以往，租了一套公寓，早晨趁着凉快的时候伏案工作，比如说此刻便在写这篇文章，关于跑步的、自由的文章。现在是夏天，当然很热。夏威夷每每被说成四季常夏，但毕竟位于北半球，四个季节大体一应俱全，相对而言夏天比冬天要热，不过与马萨诸塞州的剑桥那为红砖和混凝土重重包围、犹如拷问一般的闷热相比，此地的舒适简直有如天堂。空调根本不需要。只需打开窗户，凉爽的清风便自己吹进屋子里来。剑桥的人听说我要在夏威夷度过八月，都众口一词地表示惊讶：“分明是夏天，居然特地赶到那么炎热的地方去，莫不是有毛病？”他们并不知

道，打东北方从不间断地吹来的贸易风（信风），让夏威夷变得何等凉爽；他们也不知道，在鳄梨树那风凉的树荫下安闲地读书，兴之所至便去南太平洋的海湾里游泳，这样的生活，让人感到何等幸福。

到了夏威夷之后，依然每天跑步。除非万不得已，一天也不间断地坚持。自打重新开始这样的生活，马上就两个半月了。今天早晨将录制了“满匙爱”乐队的《白日梦》和《满匙爱之歌》两个专辑的MD放进了随身听，一面听着它，一面跑了一小时十分钟。

现在是坚忍地累积奔跑距离的时期，所以眼下还不必介意成绩如何，只消默默地花上时间累积距离。想跑快点就适当地加速，不过就算加速也为时甚短，只想将身体感受到的愉悦尽量维持到第二天。其要领与写作长篇小说一般无二。在似乎可以写下去的地方，果决地停下笔来，这样第二天重新着手时便易于进入状态。欧内斯特·海明威好像也说过类似的话：持之以恒，不乱节奏，对于长期作业实在至为重要。一旦节奏得以设定，其余的问题便可以迎刃而解。然而要让惯性的轮子以一定的速度准确无误地旋转起来，对待持之以恒，何等小心翼翼

亦不为过。

跑步途中，下了一场短暂的雨，那是一阵让身体恰到好处地冷却下来的雨。厚厚的云层从海面上飘来，遮蔽了头顶的天空，下了一阵细细的雨，便仿佛“俺还有急事要办”似的，就这么一去不返了，甚至来不及回眸一顾。于是那永恒的、毫无遮拦的太阳，又火辣辣地灼照大地。这简单易懂的天候中，你找不到难解之处和含混模糊，既无比喻亦无象征。途中遇到几位慢跑健身者，男女人数大致相当。这些脚踏大地、气宇轩昂、精神十足的跑步者，望去仿佛有一群夜盗在身后追赶他们似的。也有双眼半睁半闭、一边跑步一边呼哧呼哧喘气、两肩无力地下垂、一看便知苦痛不堪的肥胖跑步者，也许是一周之前刚刚检查出了糖尿病，主治医师竭力劝告他们每天坚持体育锻炼。而我，大概居于两者之间。

“满匙爱”乐队的音乐百听不厌，是那种不无谓地夸大自己的音乐。当我潜心倾听这令人心平气和的音乐时，二十世纪六十年代发生在我身上的形形色色的事情，便点点滴滴地苏醒过来。都是一些鸡毛蒜皮的小事，倘使有人制作我的传记影片（仅仅想象一下便觉得毛骨悚然），则是在剪辑阶段势必全部删

除的事情。“这个小插曲删掉也无碍，虽然还不错，不过太普通啦。”恐怕别人会这么说。没错，就是这种微不足道、比比皆是的小事件，在我而言却自有其意味，是有用的回忆。也许我在回忆这种种琐碎时，会不知不觉地面露微笑，抑或表情严肃。于是，在这些比比皆是的鸡零狗碎的尽头，我方才有今日，方才滞留在这考爱岛的北海岸。思考人生时，我不时觉得，自己不过是一根被冲上海滩的漂流木。从灯塔方向吹过来的贸易风，摇曳着蓝桉树的梢头，沙沙作响。

自从今年五月末，开始在马萨诸塞州的剑桥生活以来，跑步便再度成为我日常生活的一根支柱。我跑得相当认真。非要举出具体的数字加以说明，便意味着每星期跑六十公里，亦即说每周跑六天，每天跑十公里。本来每周七天、每天跑十公里最好，可是有的日子会下雨，有的日子会因为工作太忙抽不出时间，还有觉得身子疲惫实在不想动步的时候，所以预先设定了一天“休息日”。于是乎，每周六十公里，一个月大约二百六十公里，于我而言，这个数字便大致成为“跑得认真”的标准。

六月份，一如这个计算标准，正好跑了二百六十公里。七

月份距离开始增长，跑了三百一十公里，每天不多不少十公里，连每周一次的“休息日”也不曾休息。当然，并不是说每天都一点不差地跑十公里，有时昨天跑了十五公里，那今天就只跑五公里得啦，平均起来是每天十公里罢了。而且，依照慢跑速度，每跑一小时大致相当于十公里。在我来说，这个水平就是相当“认真”地跑了。来到夏威夷之后，也保持了这一天十公里的节奏。接连不断地跑这么长的距离，是许久不曾有过的事情。

新英格兰的夏天，远比不曾体验的人想象的难熬得多。虽然也有凉爽的时光，不过令人难以忍受的炎热日子随即到来了。有风儿吹拂的时候，还算好的。一旦风儿停息，从海上便飘来雾一般的湿气，犹如潮湿的薄布缠裹住人。顺着查尔斯河河滨跑上一个小时，就仿佛用水桶泼过水，身上的每一样东西都被淋漓的汗水打得透湿。因为日晒，皮肤火辣辣地痛。头脑变得朦胧恍惚，无法完整地考虑任何一件事情。可是当你不顾一切地坚持跑完，便觉得仿佛所有的东西都从躯体最深处挤榨了出来，一种类似自暴自弃的爽快感油然而生。



为什么从某一刻起，我不得不“认真地”跑步了？可以举出几项理由。首先，人生逐渐变得忙碌，日常生活中无法自由地抽出时间来。并不是说在年轻的时候，时间要多少有多少，但至少没有如此繁多的琐事。不知何故，琐事这玩意儿似乎随着年龄的增长而逐渐增多。再者，恐怕也有我的心思由马拉松移向了铁人三项比赛的缘故。众所周知，铁人三项赛除了跑步，还包括游泳和自行车两部分。我本来是一个长跑者，对跑步并不感到惧怕，可是想掌握其他两项比赛的技巧，则必须经过相应的训练。我从基础开始，矫正了游泳的姿势，学会了骑自行车的技巧，还重新锻炼了肌肉。这是费时费力的功课，因此削减了用于跑步的时间。

然而，我变得不太热衷于跑步，最大的理由大概还是我从某个时刻开始，对“跑步”有些厌倦了。我从一九八二年的秋天开始跑步，持续跑了将近二十三年，几乎每天都坚持慢跑，每年至少跑一次全程马拉松——算起来，迄今共跑了二十三次，还在世界各地参加过无数次长短距离的比赛。跑长距离，原本与我的性格相符合，只要跑步，我便感到快乐。跑步，在我迄今为止的人生中养成的诸多习惯里，恐怕是最为有益的一个，具有重要意义。我觉得，由于二十多年从不