

RUNNING
The Autobiography



奔跑吧， 奥沙利文

[英国]

罗尼·奥沙利文 西蒙·哈藤斯通 著

宋苏晨 侯萍 译

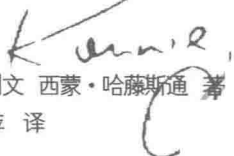
*Ronnie,
O'Sullivan*

奔跑吧， 奥沙利文

英国

罗尼·奥沙利文 西蒙·哈藤斯通 著

宋苏晨 侯萍 译

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ronnie O'Sullivan', is written over the title and author information.

图书在版编目(CIP)数据

奔跑吧,奥沙利文/(英)罗尼·奥沙利文
(Ronnie O' Sullivan), (英)西蒙·哈藤斯通
(Simon Hattenstone)著;宋苏晨,侯萍译.—南京:
译林出版社,2017.4

书名原文:Running: The Autobiography
ISBN 978-7-5447-6664-7

I. ①奔… II. ①罗… ②西… ③宋… ④侯… III.
①奥沙利文—自传 IV. ①K835.614.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第239978号

Running: The Autobiography by Ronnie O' Sullivan
Copyright © 2013 by Ronnie O' Sullivan
This edition arranged with Curtis Brown-U. K.
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia
Simplified Chinese edition copyright © 2017 Yilin Press, Ltd
All rights reserved.

著作权合同登记号:10-2014-463号

书 名	奔跑吧,奥沙利文
作 者	[英国]罗尼·奥沙利文 西蒙·哈藤斯通
译 者	宋苏晨 侯萍
责任编辑	方芳
责任印制	董虎
原文出版	Orion Books, 2013
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
电子邮箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
排 版	南京展望文化发展有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司
开 本	718毫米×1000毫米 1/16
印 张	19
插 页	6
字 数	186千
版 次	2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-6664-7
定 价	39.00元

译林版图书若有印装错误可向出版社调换
(电话:025-83658316)

怀着我全部的爱，送给莉莉和小罗尼

鸣 谢

我要感谢母亲、父亲、丹妮尔、莉莉、小罗尼、莱拉，感谢他们的爱与支持；我要感谢达米安·赫斯特、安东尼·盖恩、西尔维娅、爱尔兰人克里斯、利物浦人约翰和小 T，感谢他们在我陷入困境时陪伴左右；我要感谢吉米·怀特和斯蒂芬·亨德利为我指引前进的道路；我要感谢敬文和桑尼的管理才能；我要感谢农场和农场的那些猪猪，是它们让我保持忙碌和心智健全；我要感谢这些铁哥们儿：特蕾西·亚历山德罗、克里斯·戴维斯、巴里·艾维尔、阿曼达、马克、特里·麦卡锡、大卫·韦伯、阿兰、锡安、克莱尔、贾森·沃德；我要感谢出色的斯蒂夫·彼得斯博士，感谢他教会我怎样应付自如；我要感谢非凡的代理人乔尼·盖勒、阿兰·萨姆森和露辛达·麦克尼尔，感谢他们的编辑技巧；我还要感谢西蒙·哈藤斯通的友谊，感谢他读懂我心的能力，感谢他像我一样痴狂不羁（我们心有灵犀）。

前 言

我拿不准怎样称呼这本书，应该在这三个主题中选择其中一个吧：停杆休整、重回童年、奔跑不停。头两个主题颇具自我解释意味——由于状态不好等诸多原因，我一年没有参加斯诺克比赛。我在2012年5月赢得世界冠军之后就停杆了，直到2013年5月才重回赛场再次夺冠。在我的斯诺克生涯中，这是第一次蝉联世界冠军，继斯蒂芬·亨德利之后，我是第一个获此殊荣的选手。亨德利是我心目中最伟大的运动员，他于1997年蝉联世界冠军。多么快乐的日子啊。

但是到最后，我还是选择了跑步这个主题，因为这本书描述的是我下半段生涯中长期坚持的田径运动。在我的上半段生涯中，更多地充斥着酗酒、吸毒和服用抗抑郁症药物，尽管听起来不可思议，但那些东西可以让我保持常态。在我的下半段生涯，我的言行之所以没有离奇古怪，是因为跑步让我的心智保持正常。或者说，至少正常得还像是我的头脑吧。假如我能客观地对待此事，那就不会对我有太大的害处。十二年前，我二十五岁时写了自己的第一本书，当时是

我首次夺冠。可能除了我自己以外，没有人会料到 I 花了那么长时间才赢得世界冠军。在此之前，我被称作从来没赢得世界冠军的顶尖斯诺克运动员。因此，请相信我，此事堪比挂在我脖子上的沉重负担，巨大而陈旧。

当我终于赢得世界冠军时，才有人相信我，然而担忧也总是如影随形。尽管其他大型锦标赛我也赢过，但是打进世界锦标赛时，我便成了昙花一现的奇才了。现在我已经赢了五次世界冠军，斯蒂夫·戴维斯和雷·里尔登赢过六次，亨德利赢过七次，只有这几人夺冠的次数比我多。尽管我一直嚷嚷要退役（但不管人们怎么想，这并不是空穴来风——如果我告诉大家说自己要退役，我相信自己会说到做到），但我还是认为自己能够赶超他们的纪录。今年在谢菲尔德的联赛中，我在决赛中对抗巴里·霍金斯时，我超过了亨德利在克鲁斯堡剧院创下的单杆百分纪录（我一杆打出了 131 分），当时的感觉真是妙不可言。在那次决赛中，我还创下了另一项纪录，打出了 600 分的成绩。于是，我缓慢而稳当地沿着自己的路子，将自己的名字写进了斯诺克运动的史册。

我认为要是没有跑步，我早早就会放弃斯诺克运动了。跑步是我的宗教，是我的信仰体系，是我赖以保持内心平静的途径。就身体方面而言，跑步的过程痛苦难耐，但跑步又是让我达到精神高度的最佳捷径。我愿意与大家分享自己的跑步经历——你们当中已经跑动起来的那些人，或许有望认可我写在书里的一些感受；甚至书中有些不错的建议，也许会令人感到有点奇特哦。另外，这本书也许会鼓励其他人走

进户外的新鲜空气里，毅然决然地跑起来，提高大脑中的血清素含量。

我认为，写一本关于跑步的书很有意义——因为跑步不仅是我的业余爱好 / 嗜好，而且也是我人生中一个周而复始的主题。作为一名运动精神病医生，斯蒂夫·彼得斯博士会告诉你，我的生活甚是挣扎——酗酒、吸毒、交友良莠不齐、戒酒、戒毒、田径俱乐部、家庭、饮食、摄像机镜头、世界台联、我内心的魔鬼，凡是你能想到的东西，我的生活中都占全了。

但是当然啦，这本书也写到了斯诺克——我的比赛。对于这项运动，我有时候憎恶之至，甚至都不愿意看见球杆；然而这项运动又一直是我人生中的挚爱。首先，这本书记录了2012年5月到2013年5月这一年的事情——甚至按照我的标准来看，这十二个月也是我人生中最抓狂的一年。2012年，我第四次获得了世界冠军。最美好的感觉是在比赛结束时——我的儿子小罗尼和我一起站在克鲁斯堡剧院的舞台上，我把儿子抛向空中，台下喧声大起，狂喜万分。紧接其后，我便宣布即将退赛——我的确退出了比赛——长达十一个月之久。然后，我同意回到赛场卫冕，参加世界锦标赛。我其实并不知道自己的目标——毕竟自从亨德利在20世纪90年代卫冕之后，没有任何人卫冕成功。在整个赛季中，我打了一场场竞争激烈的比赛，我的排名滑到了世界第29名；尽管如此，他们还是对我喜爱有加，我想这个世界真是疯了。直到联赛开始之前六周我才重新练球，此前整整一年几

乎没有打过一球。

2013年在谢菲尔德赛季期间，人们问我退赛的原因，虽然时有传闻点点滴滴地浮出水面，但是我知道自己无法三言两语就把事情解释清楚。有些事情听起来癫狂不已或者令人难以置信，似乎像“啊，这就是罗尼的做派”。当我说自己要回去给孩子交学费时，人人都大笑起来说道：“你怎么会没钱给孩子交学费呢？”他们以为我是在开玩笑。但是我没有开玩笑。于是，我写了这本书以正视听。

我写这本书的初衷是深入洞察一个运动员的生活，揭示一个运动员要在家庭和职业生涯之间找到平衡有多困难。请别误解我的本意，我并非祈求你们同情——我知道自己已经非常幸运，我有打球的天分，有庞大的粉丝群，仅仅依靠打自己喜欢的比赛就能挣钱和走遍世界（前提是我喜欢比赛的时候才是这样）。所以说，没错，从某种观点来看，这是一种非常迷人的生活。

不过有时候，假如在你的私生活中，诸事并非如你所愿，要想保持家庭与工作之间的快乐平衡，就成了不可能的事情，于是有时候你便不得不选择优先次序。

目 录

前 言 ...1

第一章 兴奋的感觉 ...1

第二章 生活给你提了个小醒儿 ...20

第三章 我打官司 ...36

第四章 巴里·赫恩变革 ...46

第五章 回到孩提时代 ...59

第六章 我和我内心的黑猩猩 ...82

第七章 世界之巅：谢菲尔德 2012 ...96

第八章 自我放逐 ...107

第九章 我们是一家人 ...124

第十章 母亲和父亲：内幕故事 ...142

- 第十一章 我和父亲：阳光下的故事 ...158
- 第十二章 偶像 ...171
- 第十三章 地下交易 ...201
- 第十四章 重返跑道 ...207
- 第十五章 罗尼的跑步小贴士 ...226
- 第十六章 抓狂时刻 ...230
- 第十七章 最了不起的胜利 ...258
- 第十八章 妓女的内裤 ...268

第一章

兴奋的感觉

“星期三，我跑了4英里，用了半小时，每组400米，跑了6组，每隔30秒钟放慢一下，每组所用时间分别是：72秒、71秒、70秒、72秒、73秒、71秒。”

“嘿，罗尼，该起床了！”

“哎呀，老爸，行行好吧，我都快累死了。”

“快点，儿子，该是小跑一会儿的时候了，会很舒服的。你需要跑步，你知道的。”

天哪！我开始练习跑步时才十二岁，是老爸逼我跑的。对我来说，那简直就像是在受中国式水刑^①。我讨厌跑步。我一直在嚷嚷要退学去打斯诺克。老爸说，你要是想打斯诺克的话，你得管住自己——你得早点睡觉，每天跑3英里，保持健康。身体健康了，头脑才能保持清醒。他说，如果我身

^① 让水不停地滴在受刑者额头致其精神错乱的一种刑法。——译者注，下同。

体健康，去斯诺克俱乐部时，就能更好地集中思想打球。老爸意识到，如果我有健康的身体，就有能力赢得小型巡回赛了。那时候，斯诺克选手都很不在意健康问题。恰恰相反，他们总是干些损害健康的事。“飓风”希金斯总是叼着一支烟，健力士黑啤一刻不离身。加拿大的大比尔·温本纽克的医生居然给他开出了这样一张方子，建议他比赛时必须喝啤酒，以此控制胳膊颤抖。当然啦，那是他的借口。至于那些很有发展前途的孩子，大多数都不注意锻炼身体，而把时间都花在了玩吃角子老虎机或赌博游戏上。

有时候我跑步时，父亲会开着车跟在我后面。这太可怕了。我一直有点怕父亲，当然，我是绝对没胆量对他说“不”的。不过，他说得也有道理。我虽然跑得不快，但速度也还不错。我有点胖，但可以很轻松地跑完3英里，并能一直坚持下去。

最终，我在学校一直待到十六岁，才转入自己的斯诺克职业生涯。我依然每天坚持跑3英里，因为别无选择。但是，在我父亲因为谋杀罪入狱后，一切都改变了。我父亲受到指控后，我立刻就停止了跑步和训练。实际上，我停下了所有事情。我脑子里一片混乱，整个心思都不在斯诺克上。我无法相信自己生活中发生的事情，无法相信父亲被指控有罪，就更别说犯有谋杀罪了。我整个人都崩溃了。后来，他获保释出狱，坚持要我恢复之前的常规跑步训练。

“罗尼，我不在家不应该是你停止跑步的借口吧？”

不应该是借口？哼，他在牢里待了好几个月，让我崩溃的

是，警察说他是因为一个可怜的穷小伙犯的事。他还来指责我不坚持跑步，还好意思说我。

“不该是借口，爸爸。”我轻声说。

“那好，我们走吧，儿子。”

于是，我穿上了跑步鞋，他开着车，跟着我开了3英里。

见鬼。我觉得自己快要死掉了。几个月没跑退步很大，就好像你这辈子从来没跑过步一样。我的心跳加速，感觉双腿好像不属于自己，双脚也开始磨出血泡了。

“你瞧，罗尼，还不算太糟吧？”父亲哈哈大笑说。

“嗯哼，是不算太糟。”我气喘吁吁地说。这还不算太糟啊？

但是，父亲有关身体和头脑的说法是正确的。一旦我跑步，我的斯诺克就会打得更好，而且我在业余和职业选手混合赛中也表现得更好。业余和职业选手混合赛要持续一整天。早上八点就有人来接你，然后，如果你顺利打进决赛的话，要到深夜才能到家，而且一整天你始终要保持注意力高度集中。我要是不跑步的话，思维就会一片混乱。

奇怪的是，跑步还解决了我的排汗问题。我一直是个毛发茂密的家伙，腋下一直会出汗，渗透了运动衫和汗衫。这太可怕了，也太令人尴尬。我发现只要自己不跑步，我的腋窝就湿得像意大利的特莱维喷泉。如果我不跑步，就得不断地跑到洗手间，在烘手器下烘干腋窝。一旦我跑步，这个问题就自然消失了。跑步的时候，我会流汗，但是跑完之后就没事了。这就像戒毒疗法，能排除人体中的毒素。跑步还有

其他好处，因为跑步我的腿变细了，这样两腿之间就不会因为摩擦而导致皮肤发炎。

父亲被拘留了九个月以后，获保释出狱。他出来后的第一件事，就是要我重新开始跑步。父亲不在家期间，我的体重稍微增加了一些，但没有太大的变化，但是我的心态却完全不同了。我变得做事拖沓，总是说：“我现在不想做，明天再说吧。”父亲被保释出来后，我又恢复了跑步状态。但是，当他最终被宣判犯有谋杀罪时，我彻底崩溃了。那时好像一切都已结束。随后的六年，我用饮酒嗑药代替了跑步。

我知道自己的体重正在失控，但没意识到我已经变成了一头肥猪。那时我才二十岁，体重已经增到 98.5 公斤，腰围粗到了 37.5 英寸。我十五岁时穿的斯诺克球裤，只能盛下半个现在的我。我变得像犀牛一般敦实硕大，却根本就没有意识到这一点。我只是顺其自然地长成了这模样，没有任何人对我提过此事。

有天晚上，我和一个朋友去俱乐部玩，然后有个人对一个女孩说：“那家伙是罗尼·奥沙利文。”

她看着我俩。“胖的那个还是瘦的那个？”

我知道自己不是瘦的那一个，因为和我一起来的这个朋友很瘦。然后，我意识到，妈的，我一定显得很胖了。之前，我从没觉得自己是个胖子。这个念头从来就没在我脑子里出现过。但是，那女孩的话深深地击中了我的要害。如果今天我还能见到那个女人的话，我会握着她的手表示感谢，对她说：“你为我做了一件大好事。”第二天我就开始恢复了

训练，我能感觉到自己沉重、慵懒和令人恶心的身躯，但是我明白，我必须把这问题给解决了。

因此，我开始有规律的跑步，把体重减轻到了适宜的标准。我减掉了19公斤，感觉好了许多。我曾经有个大肚腩，但是现在我有腹肌了。哇！这种感觉太棒了，似乎只是一夜之间的事。在那之前，我还看不出什么锻炼效果。然而，三个月后的某天，我照了照镜子，心想，妈的，我不认识这个家伙。那是1997年，当年我二十二岁，我从98.5公斤减到了79.5公斤。这就是跑步的成效！

我坚持了六七年的跑步训练。说实话，在这期间，有很多次，我也记不清有多少次了，自己都要崩溃了。但是，我一直坚信，如果不做运动的话，我的情况会更加糟糕。我去健身房锻炼、跑步、游泳，偶尔还踢踢足球。不过，我没有进行过度训练，只是想让自己保持一个不算太差的身材。

2004年，我开始了正式的跑步训练，就像是竞赛性质的那种跑步。跟我在健身房一起跑步的朋友艾伦对我说：“去跑步俱乐部试试，看你是否会喜欢。”我说，好吧，不过那里我谁也不认识。我生性腼腆。我在跑步俱乐部认识了几个小伙子，他们都很友好，并且问我是否愿意周日参加他们的长跑。

那时我已经是世界冠军了，但我的精神却不是处在最佳状态。我曾经在心理援助中心待过九个月，出来后感觉灵魂得到了净化，那段经历非常美好。我每天都参加戒毒和戒酒聚会，感觉很棒，仿佛获得了重生。我简直不敢相信自己。

我能在早上起床，能够坚持跑步，并且保持健康的饮食。

我的生活很不错。我感觉自己健康，焕然一新，思维敏捷。这一切都是因为我参加了戒毒会（吸毒者互诚协会，简称NA）的聚会，并且形成了良好的生活规律。此外，因为我更加喜欢斯诺克了，我在比赛中打得越来越好，就像我少年时代的水平。

我每晚都去参加戒酒戒毒者的聚会，获得训诫，知道酗酒吸毒会毁了我。我离那些可能会诱惑我的疯子们远远的。我每晚早早睡觉，以减少削弱我意志的机会。我把戒毒会当成了活动中心，和不吸毒的人们待在一起，每晚待到十点半，那时我也该睡觉了。但是每天晚上六点半到十点半之间是一个最为微妙、最具诱惑力的时段。我就会想，好无聊啊，我斯诺克也练过了，该做的都做了，可现在离睡觉还有三个多小时哩，该做点什么呢？而这段时间去参加互诚协会的聚会真是太棒了。我会去那里小坐片刻，喝上一杯茶，听别人谈话，我自己也会说点什么。喝完茶后，再来一杯咖啡。正是这种相互为伴的聚会，使我受益最大。

我很清楚自己没有彻底拒绝酒精和毒品的力量。我始终受到诱惑，九个月后，我终于对诱惑缴械投降了。之后，我时常会去痛饮一番。我到处去抽烟喝酒，一个晚上能喝上15品脱健力士啤酒。听上去似乎很多，但如果你同时还嗑药的话，那真的不算多。要是你同时又在吸毒，你就可以喝上整整一晚；然后又因为你整晚都在酗酒，届时毒瘾便会更大。我喜欢抽大麻烟卷，唯一的问题是，抽大麻烟卷会一根