

连续14周登上《纽约时报》畅销书排行榜

这是一张与地狱里的魔鬼较量的苦行僧的脸

跑步圣经

Running & Being

[美] 乔治·希恩 著
郭佳 译

全球跑步爱好者的哲学圣经

陪伴5000万美国人一生的精神读本

美国前总统克林顿力荐

为什么跑步？乔治·希恩说：

- 你的身体也有“思维”
- 跑步使你成为艺术家、英雄或者圣人
- 跑步使你回到童年
- 跑步使你独一无二
- 跑步使你找回自我



国际文化出版公司

一本让你成为艺术家、英雄或圣人的书

跑步圣经

[美]乔治·希恩 著

本书献给：

- 还在继续跑步的人
- 已不跑步但仍有跑步欲望的人
- 曾经跑过步但现在跑不动的人



国际文化出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步圣经/[美]希恩著;郭佳译.-北京:国际文化出版公司,2007.12

ISBN 978-7-80173-703-8

I. 跑… II. ①希… ②郭… III. 跑-健身运动-基本知识
IV. G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163439 号

版权登记号 图字:01-2006-1813

Copyright © 1978 The George Sheehan Trust. All rights reserved,
including the rights of reproduction in whole or in part in any form.
Published by Second Wind II LLC.

跑步圣经

作者	[美]乔治·希恩
译者	郭佳
责任编辑	陈杰平
封面设计	烟雨
出版发行	国际文化出版公司
经 销	北京国文润华图书销售公司
排 版	烟雨
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	880 × 1230 32 开 印张 7.75
字 数	186 千字
版 次	2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80173-703-8
定 价	29.80 元

国际文化出版公司

地址:北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编:100013

总编室:(010)64270995 传真:(010)64271499

销售热线:(010)64271187 64279032

传真:(010)84257656

E-mail:icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

家族寄语

很多人崇拜我的父母，也有人以他们美好而又有意义的一生作为榜样，下面的文字就颂扬了他们的杰出贡献，并以此来纪念我的父母。

父亲乔治·希恩虽然是一位博士，但他却更愿意别人直呼其名，叫他乔治。对于他的12个孩子和成千上万的忠实读者来说，他就像是一个启蒙者和导师，同时也是我们大家心目中的英雄。而他对这样的称赞却总是说：“你也可以。英雄并不是什么特殊的人，其实每个人都是英雄！”

他认为人们应该善于检省自己的生活，这样才能发现存在于我们生活中的善良和美好，并且审视我们自身是开始“一段旅途”的最简单的方法。我们应该像孩子兴致盎然地对待游戏一般来享受自己所从事的某项运动。做一些体育锻炼来强身健体，不断发掘自己的潜力可以使我们的生活变得更加充实。他是“生命不息，运动不止”的坚决拥护者。原因很简单，因为运动可以让我们的生活更美好。

他在45岁时开始回到自己的私人生活中来，因为他感到他不能很好地协调作为心脏病专家和作为一位丈夫与父亲之间的矛盾。他认为自己在医学领域的时间已经足够年头了，是该放松一下过一种完全属于自己的新生活的时候了。而且，在读大

学时他曾经是学校的长跑健将，因此他仍旧选择了跑步作为生活中主要的运动方式，他再一次成为了一名“运动健将”。5年后，他以4小时47分的成绩创建了当时50岁年龄段千米跑的世界纪录。他还参加了六十多次马拉松比赛，在61岁时，取得了自己的最好成绩3小时零1分。

1968年，他开始在当地一家新闻报纸的一个专栏上发表有关跑步健身的文章。同时，他还开始着手研究世界著名思想家和哲学家的著作。这个来自新泽西红岸自称为“孤独的人”的内科医师，有足够的知识来处理自己由于运动而造成的身体伤害，不久他就成为人们最受欢迎的“咨询专家”，并且他的大门也总是向民众敞开着。

当跑步成为一种运动时尚的时候，他也逐渐成了这方面的专家。事实上，吉母·费司，曾在他1977年出版的《跑步法全书》一书中有一章专门介绍了乔治·希恩，书中说“乔治是大多数跑步者在荒岛上会追随的人”。这本书也登上了当年全国畅销书的排行榜。

《跑步圣经》是当时另外一本榜上有名的书。从这本书第一次出版到现在已经过去了20年，但是今天读起来我们依然能够感受到它文字的力量并为之感动。它让我们感到犹如乔治·希恩就在我们身边。他对运动所投入的热情就是对为什么要运动的最好解释。他认为大多数人不会仅仅为了保持健康而坚持跑步，他们也不只是为了降低胆固醇和血压去跑步。尽管这可能是他们开始从事跑步这项运动的最初原因，但是大多数人能坚持下来是因为他们渐渐从中得到了更大的满足感——通过锻炼和运动而带来的身体满足感。并且他也相信，这还会给个人的生

命带来更崇高的道德感悟。

他热衷于引用别人的话来阐明自己的观点。从古希腊人到威廉·詹姆士，爱默生以及奥特加，从隆巴迪与帕克人到哈维奇克和凯尔特人，他从中吸取了很多关于运动方面的知识，并且发现他们对运动所带来的美感的认知与自己的发现是相同的。但是，他知道要想真正掌握真理就必须去亲身实践。因此，为了发现共同点，他将所有的经验无论是好的还是坏的都贡献了出来与大家分享。正如他常说，“生活不仅仅是一场吸引许多观众的体育比赛”，而是要求我们每个人都参与其中。找到适合你的运动，并全身心地投入进来。对他而言，跑步就是他的运动项目，他青春活力的源泉，并且跑步使他相信我们都有能力成为艺术家、英雄或者圣人，甚至有时候还会让我们感觉自己仿佛又回到了童年。他的目标就是尽可能地做到最好，正如他所感知的那样“我们每个人都是独一无二的”。

父亲在与前列腺癌症斗争了7年之后，终于在1993年11月1日离开了我们，当时我们都还在盼望着庆祝他即将到来的75岁生日。在他生命的最后几年里，癌症并没有让他丧失对生活的勇气。他保持了同样充沛的精力，我们从本书中就能感受到他“检省的生活”。他每天都充满热情，不能否认这源于他的拉丁血统，他一直认为“上帝与我同在”。并且以真实的自己投身于他的“运动生涯”直到生命的尽头。

我们希望通过这本书（第20版纪念版），给更多的运动人士带来启示。我们衷心希望您能读一读这本书，同时我们也期待着这些文字能够有助于你的运动生涯，并帮助你成为你心目中的英雄。

来自希恩家族

目 录

家族寄语	\ IV
一、理解	\ 1
二、发现	\ 17
三、开始	\ 23
四、成功	\ 35
五、游戏	\ 43

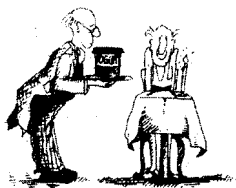


六、学习	\ 57
七、超越	\ 75
八、跑步	\ 93
九、训练	\ 107
十、治愈	\ 121
十一、竞赛	\ 135
十二、胜利	\ 151

十三、失败	\ 165
十四、受难	\ 179
十五、禅冥	\ 201
十六、成长	\ 213
十七、观察	\ 229



一、理 解



现在的人们每天忙着往返于住所与公司之间，
空闲时间都用来看电视，周末时间被安排得满满的，
12小时的工作日一刻不得闲，三月患上偏头痛，
四月又感染了溃疡，21岁嗜毒性，45岁心脏病发作……诸如此类。
如此紧张混乱的生活让我们没有时间去审视自己的内心，
感受自身的节奏周期。

当我在路上跑步的时候，我感觉自己就是一位圣人。此时，我就是穿着很少且很简陋的衣服的阿西尼；年轻时在伦敦学习的甘地，每天跑16~20公里的路程之后，找一个便宜的餐馆吃饭；我就是孤独地寻求着与周围世界融合的梭罗。

在路上，贫穷、纯洁、顺从都那么自然。我将能够看到上帝，但在精神上却较为贫瘠；我的纯洁就是遇见真正的爱神。十条戒律就是社会运转的原则。

当我不再跑步停下来时，一切就都不同了。任何一个与长跑运动员生活过的人都会知道这一点。东方大帝的指导者们曾经指着摩西的图画对他说：“这是一个残忍、贪婪、自私、不诚实的人。”大帝感到很困惑，于是他问摩西本人，摩西说：“他们所形容的我全都具备，我一直在与之斗争，这就是真正的本我。”

不幸的是，在取得最后胜利之前还有很长的路要走。并且与大多数长跑运动员相同，我有许多不好的方面，却没有好的补救方法。我们需要家庭与朋友的关心与帮助。

“关心”并非那么简单，因为通常跑步运动员甚至自己换灯泡都会有困难。在竞争激烈的社会他很难照顾好自己，并且放弃尝试已经有很长一段时间了。从以往的经验来看，他希望别人能把事情为他做好，有人为他准备好晚饭，有人为他洗熨好衣服，零碎的事情也有人替他跑腿。所有事情都有人为他打理好，这样他才能尽情地专心从事自己的事情。

我的贫穷并不是真的贫穷。我的需求很少，就像伟人弗朗西斯一样。但是与他不同的是，越是需要的少我就越需要，越是想要的少我就越想要。

我的早饭很简单，但是必须搭配合理。不要用小刀切开我的松饼，否则我一天都不会和你说话；我的衣服或许破烂寒酸，但是如果我丢了它们或者在不适当的时候将其送去了洗衣店，那么可能会毁了我的一天；从我的鞋一直到乳酪也都是如此，任何事都不能出差错否则我就会沉闷一整天。不仅我是这样，我身边的人个个如此。

我从来就没有钱，并且总是希望别人能照顾我，给我交报

名费，给我做午餐，不经意间还能拿到几张支票，大多数时间我都没有钱，也不可能去投资慈善事业碰运气。

如果贫穷问题还没解决，哪有能力去做慈善事业呢？解决贫穷问题是一场“持久战”，想想那些骨瘦如柴、面容枯萎的爱尔兰人，对此你就会有更深的体会。自从我参加“第一团体”以来我就开始与自己的身体对抗，因为我一直以为我的身体被“恶魔”所占有。我开始阅读乔伊斯、凯西甚至叶芝的著作，叶芝在日记中写道，他把这些事情记下来的目的就是教导年轻人不要总是认为自己很与众不同。

当我停下来时，慈善似乎来自于最高层次的恐惧感——对永恒诅咒的惧怕。英国诗人豪斯曼这样写道：“我并不是第一个希望他们所做的冒险事能产生更多危害的人。”只有超越这样的限制，身体与精神才能得到融合；只有付出，爱神才会给我们带来广博的爱，对朋友的爱和对家人的爱。

最后，“顺从”是什么概念呢？对于制定跑步或者训练规则都比较容易，但是在生活中就是另一回事了。对思想、意愿、想象的控制并不像控制双腿、大腿股或胸部喘息那么容易。跑步当然对我们有益处，跑步是跑步者与自身进行的一场深远的比赛，跑步的艺术与尤金·海瑞高所描述的射箭艺术有异曲同工之处。

在我小时候，我姑妈说我总是“无声地抵抗”。现在我依然如此，对周围我不爱听的声音我能够将它们“关掉”，从而不让它们打扰我。我经常将自己封闭起来，久之我对我周围的事情就变得越来越不敏感。如果我在团体中一言不发，不要以为我在聚精会神地倾听。我已经“离开”了，到了另外的世界，回

到了我自己的思维中。

“离开”的状态是一种真正的自由。我从目前所处的位置逃脱到一个我愿意去的地方，在那里我可以思考自己的问题，创造我所感兴趣的东西。我在哪里以及我和谁在一起都不重要。世界上最另人反感的事情恐怕就是没完没了地说个不停了，但是这并不能困扰我。就像叶芝所说：我就像是一个在墙角摆弄积木的孩子。

这样也避免了我在大家面前出丑，因为我往往不是说得太多就是说得太少。有些自己觉得好的话不是没有说，就是说了却被别人觉得可笑或者遭到拒绝。如果我写一篇600字的文章都要花费10个小时，那么我怎么会随口就说出一些没有经过思考的话呢？

我的祖辈也是我这样的人，他们就像是克尔恺郭尔、爱默生和伯特兰一样。他们都是在很小的时候就觉得与别人不同，并且认为自己很不幸。比如拉塞尔就说过：“我是个害羞而且爱独处的傲慢的人”；爱默生这样形容自己：胸襟狭窄、自私、警惕并且冷酷；克尔恺郭尔也说过类似的话：“思考是我惟一的乐趣，人类根本引起不了我的任何兴趣。”

用奥尔特加的话说，这些人对女人与商业几乎一无所知，也从未体会过愉悦与激情的感觉，他们的生活是抽象的，而且他们也从不将自己无与伦比的智慧投入于真实的生活，即便是投入到很少量的真实生活中来。

从这种抽象的生活中解脱出来的惟一办法就是“走出来”。如果你不愿意去接触别人，那么至少先从自己的身体中解放出来，这样才有可能参与到外界的生活中来。爱默生在其著作中

提到了他从罗克斯伯力步行至伍斯特的经历；拉塞尔也在著作中提到了他的一次愉快的40公里的徒步旅行。

我想这也是我跑步的原因，并且使我发现了生活的真谛。爱默生说，“首先要找到自己具有什么样的动物特性。”在我跑步的过程中我就感觉自己是一只奔跑中的动物，我的体型体格决定了我要从事的运动，而现在我就在从事着这项运动。此时，我犹如具备了所有运动带来的优雅感、节奏感并且提高了对事物的把握能力。

在跑步过程中我从中找到了乐趣。乐趣不是来源于思考，而是来源于实际体验，并且这种体验往往还会给我们带来惊喜。乐趣并不是想得到就能够得到的，我去了我曾经想去的地方，大部分是河岸，我缓慢地沿着岸边走着，我的思想如天马行空般任意驰骋。这样，我就能够在努力与放松之间调整自己，我的心脏也不断在收缩与舒张之间交替。我完全与周遭的环境融为一体，仿佛又回到了无忧无虑的童年时代。

思想家认为我们最为真实的旅途就是回到我们的童年，一位神秘主义者写道：“人类的完整与福佑就在将我们的生活转化为愉悦的玩耍的过程中。”诺曼布朗宣称说，人类就是能够在精神上从新返回其童年的一种特殊动物物种。

因此我不会对我有些孩子气的行为道歉。这样的行为让我躲开女人与商业，以及所谓的愉悦与激情。这行为并没有目的性，但是却有着自身的含义。

我在跑步中体会着乐趣，甚至在跑步之后冲热水澡的时候还能久久体会到一种完整的感受。我“离开”了，重新返回了温暖放松的身体中，我依然能体会跑步时双腿、双臂以及呼吸

的感觉。我尽情享受几个小时前在路上奔跑的自我以及整个跑步的过程。

有些人可能有疑问，生命中没有其他人怎么还会感到如此完整呢？有时候我自己也不明白，这和我一直以来所学的东西，以及我们的文化理念都不相符。

但是我就是我，不会成为其他人。正如德国哲学家尼采说：“不要将我和别人混淆。”不要将我与听众、公民或者某个朋友混淆。当我看着我的眼睛，他对我说我将要“离去”，那么请帮助我，让我走吧。

据我的观察，长跑运动员通常都有些遮遮掩掩，我本人也是如此。在我开始跑步之前的一段时间里我总是不愿与他人进行目光接触，即使是现在我也不情愿。我肯定有些人认为我目光躲闪，不可信赖。从某种角度而言，他们的感觉也不无道理。我不愿意直视别人的眼睛，我宁愿不去看别人也没人看到我。

看着别人的眼睛能完全暴露自己的内心。奥尔特加在书中写道：目光接触来源于内心并直接抵达对方的内心世界；欧文·高夫曼如此形容：目光接触“是一种普遍存在的最直接最真实的相互行为”。

目光之间的接触以直接的形式存在于现在，不存在过去时也没有将来时。我们并不只是用眼睛去看，我们的眼睛反映出我们的内心，可以说我们的眼睛就是我们自己。

因此，眼睛无时无刻不展示着我们的内心。摄影师理查德·艾夫登这样形容自己与他的模特之间的关系：“当我们目光互相结合的时候，我们彼此就完全向对方敞开了心扉。”他一直鼓励模特们乐于付出，并勇于展示自己。直到最终艺术品的完成，他

会向他们致谢。之后没有了眼神交流，彼此也就成了陌生人。眼睛变得没有活力，目光也不再集中，彼此的联系也就断裂了。

通过眼神交流我们能彼此了解，这种目光虽然微弱但是却很顽强，它告诉对方“这就是真的我”。借用希腊人常用的词“赤露”来形容，眼神交流使我们毫无遮掩地暴露在对方面前，一直延伸到彼此的内心深处。

过去我曾经为此而苦闷，我不愿意与别人的目光接触。甚至有一段时间我不能容忍我的内心世界，我只想将其深深掩藏起来。我们都生活在一个二选其一的社会，你总要做出选择，而我总是成为不受欢迎的局外人的角色。而我的这些特点全能在我的眼睛里体现出来，若有人看我的眼睛，就会知道我是一个什么样的人：一个不关心他人，对别人也很不友善的人。

不经意的目光接触，就像是一道能穿透彼此内心的光线。我犹如一个站在聚光灯下的乡下人，我尴尬的表情和犯的错误，让我看上去就像是一个小丑。因此我学会了保护自己，每天带着面具，自言自语，防止别人进入我的内心世界，接近真实的自我。

那段时间里，我听到的最刺耳的命令就是“和我说话的时候请看着我的眼睛”。那样的话，我就不可避免地暴露出真实的自己。美国一名著名侦探的座右铭就是“永远不要让敌人直视你的眼睛”。如果他看到了你的眼睛就有可能知道你的身份，这样所有的伪装就全部暴露了。我在心里埋藏多年的秘密可能在几秒钟的目光接触中功亏一篑，我以为早已愈合的伤疤与伤痕在眼神交流中会再次让我感到痛楚。

跑步给我带来了巨大的改变，让我重新审视了自己的内心

世界。我开始接受生活中的起起落落，接受我的内心与表象，以及善变的自我与真实的自我。我尽量有耐心并学着去享受生活，最重要的是除了不断努力我不再对其他事情发表评论。我要求自己做得更多、做得更好，这样的改变给我带来越来越多的收益。

我的目光不再躲躲闪闪；不再没有焦点，在表面到处游离；不再停留在对方左耳或者右肩上。我已经敢于在别人面前展现自己，愿意付出并渴望回报。我再也不需要避开任何人的目光了。

但是我仍然是一个有所隐藏的跑步者。我只愿意与那些和我相似的人，或者与我坚持同样真理、分享共同感受的人有眼神上的交流。当我给跑步者做演讲的时候，我与他们面对面地用眼神、思想，以及心灵进行交流，当他们被我的演讲所感动时，我同样也为之所动。

比赛时我们也会掩饰自己的情绪，也许我们有一些紧张或害怕，但是我们常常故做轻松状，做出把握十足的样子来迷惑对手。

但是如果我们都是胜利者，我们就能深入到对方内心，分享骄傲、幸福与成功的喜悦。

有些事物即便采用诗歌的形式也难于表达，艾略特说：诗歌就是将最好的语言最恰当地组织起来。诗歌只不过是我们将我们通过眼睛所观察到的事物以文字的形式写了出来。

在权威面前我总是不太自然。如果我从后视镜中看到了警车，腰部往下就会变得失去知觉；若看到邮件中有法律文件，我一天都会不舒服；若是有官衔或者穿制服的人跟我说话，我就

会马上集中起注意力来。我的世界里正如你看到的，尽管我努力避免可还是要和许多指导新人的教员打交道。

我曾经在这方面“吃过亏”。大约十几年前，我买了一份报纸之后没有按照交通规则而直接在主路上反向转弯。当我转完弯之后，很不幸看见一位警察就站在我右边。在我们对视的一瞬间，他即刻就知道了我属于哪一类违规的司机：既痛恨规则又害怕执行这些规则的人。他对我说：“下不为例。”从那以后，我真的再也没有那么做过。

但是与自然界的规律相比，人类的法律还是相对次要的。人类权威对于我们每天的生活来说并没有大的改变，但是自然界就不同了。自然界规律对我们的影响可大可小，但是绝对不能忽视它们。据我了解，自然界对人类的依赖性高于人类之间的相互依赖性。只有它不受人类规则的束缚，也不用害怕碰上老板或者警察，自然规律是支配宇宙的惟一规律。

自然规律支配着宇宙的运行，与它相比，人类法律就“友好”、“软弱”得多了。逃票、逃税，甚至是重犯罪行为等案件都是可以通过法律解决的，而对于地球引力或者动力学、热力学规律我们只能接受并按照规律办事。自然界的规律无所不在、不可避免，我可以运用头脑避免一些冲突的发生，但是自然规律绝非是我们可以改变的。

今天早晨一上车，却怎么也发动不起来。车可以被发动也可以停在那里，但是总而言之，它遵守着能量守恒原理。这种自然规律没有饶恕、缓刑或者宽大处理可言。无论你是祈祷者还是诅咒者，要想开车就必须要让发动机运转起来。

我是否应该下车给车一个推力，但是事实表明我这么做只

会使问题变得更加复杂。因为这时力、矢量、力矩都开始起作用。前后保险杠都还锁着。

申辩可使罪行减轻的情况有什么益处呢？是一时的精神错乱还是出于其他什么原因？当我处在暴君的管理下或者被独裁者控制，这样做是没有什么用途的。

车启动之后，这种苦恼却还在继续。随着我的加速，先前稳稳放在工具箱门板上的一杯咖啡洒在了车上。溅出的咖啡弄脏了我刚洗干净的 Levi's 牛仔裤，以及放在我旁边座位上的书和纸，我不得不刹车减速。在旅程结束之前，我体验了重力、离心力、摩擦力以及其他自然规律所产生的反作用，这些足可以破坏你一天的心情或者计划安排。

我常常认为天上应该是不受这些规律限制的地方。无论我把它放在什么地方或者以多快的速度转弯，它都不会洒出来。不管我怎样转弯，所有东西都会呆在原地不动。如果我将什么东西放在了车顶上，那么一直到我到达目的地它也不会移动。这样的话，我就能既不受法律的约束，也不受自然规律的限制了。

实际却是另外一种情况。法律保护我不受侵犯与打扰，之所以我能够生存在一个稳定的社会中，是因为我的邻居遵守警察、立法者以及官员的要求，咖啡和汽车也遵循物理与科学的规则。正因为如此，我们每个人才不能凌驾于法律与规则之上，这样我们才能自由地生活。就像是如果我要想学会怎样开车，那么就一定要懂得遵守交通规则。

我并非慷慨的人，我不会将我的钱到处散发。我对待我的邻居就犹如对待我自己一般，我非常节省，东西都要用完才丢弃，衣服也要穿到不能再穿，而且每次大家一起的时候我都会