

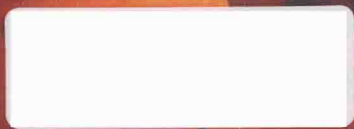
跑步让我维持规律生活，也让我自由——村上春树

跑出正能量

# 雨中的 3分58秒

[美]约翰·帕克 / 著

范浚 / 译



四川人民出版社

ONCE A RUNNER


Once a Runner

# 雨中的 3分58秒

[美] 约翰·帕克◎著

范 浚◎译



 四川人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

雨中的3分58秒 / (美) 帕克著; 范浚译. —成都: 四川人民出版社, 2015.2  
书名原文: Once a runner  
ISBN 978-7-220-09350-0

I. ①雨… II. ①帕… ②范… III. ①长篇小说—美国—现代 IV. ①I712.45

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第272079号

ONCE A RUNNER by John L. Parker, Jr.

Copyright © 2009 by John L. Parker, Jr.

Simplified Chinese language edition published in agreement with

Waxman Literary Agency, Inc., through The Grayhawk Agency.

中文简体字版权归上海高谈文化传播有限公司所有 电话: 021-62604987

译本授权: (台湾) 圆神出版社有限公司

四川省版权局著作权合同登记号: 图进字21-2014-163

YU ZHONG DE 3FEN 58MIAO

## 雨中的3分58秒

[美] 约翰·帕克 著 范浚 译

出 品  
选题策划  
版权编辑  
责任编辑  
内文设计  
封面设计  
责任校对  
责任印制

上海高谈文化  
宣慧敏  
沈 睿  
董 玲  
叶金龙  
白咏明  
蓝 海  
祝 健

出版发行  
网 址  
E-mail  
新浪微博  
发行部业务电话  
防盗版举报电话  
印 刷  
成品尺寸  
印 张  
字 数  
版 次  
印 次  
书 号  
定 价

四川人民出版社 (成都槐树街2号)  
<http://www.scpph.com>  
[sichuanmcs@sina.com](mailto:sichuanmcs@sina.com)  
@四川人民出版社官博  
(028) 86259457 86259453  
(028) 86259457  
安徽新华印刷股份有限公司  
150mm × 214mm  
18  
192千  
2015年2月第1版  
2015年2月第1次印刷  
ISBN 978-7-220-09350-0  
29.80元

### ■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换  
电话: (028) 86259453

## 【推荐序】

### 想当一条在水里悠游，在陆上奔跑的鱼

飞小鱼（台湾知名作家、马拉松选手）

惭愧。就在我的双脚丧失了跑步的能力，跑道与“马场”离我越来越远，有种恍如隔世的感觉之际，我却如愿以偿，以“马拉松作家”这个让我脸红心跳，带着点心虚，却有着难以名状的兴奋的名号，为一本又一本与跑步相关的励志书，写下我的感动。

而我，乐在其中，明明手中正有十万火急的书稿，正焦头烂额的时候，还是没有丝毫犹豫，就答应了《雨中的3分58秒》的“抢先读”。（该书被誉为“关于跑步，最精彩动人的一部小说！”）我必须承认，刚开始阅读时，是在赶稿的忙碌生活里抽出零星的时间，用一种很缓慢的速度行进着；但没想到在一个偶然放松的午后，我竟然莫名陷入了卡西迪的故事里，无法自拔。

这不仅是一个跑步选手的真实故事，你可以看到运动员灿烂似樱花般的生涯背后不为人知的艰辛过程，这更是一本很有文采的书，许多比喻妙到让人喷饭。我不禁强烈嫉妒起作者精湛与高超的写作技巧（无论是描写跑步还是驾驭语言），竟然写出这么高傲又不可一世的字句。

其中印象最深刻的是《间歇训练》这个章节，我简直惊讶连连，拍案叫绝，突然觉得自己像个疯子般，频频点头如捣蒜；心里有一股抑制不住的冲动，真想叫每个受过这种“非人折磨之苦”的跑者来看，相信大伙儿应该会心有戚戚焉。作者对过程中那种咒

骂、怨恨、恼怒、耍赖、委屈、痛苦、崩溃、拼命想逃的种种超出体能极限的心路历程，描写得实在太淋漓尽致了。

我完全可以体会，当全速冲刺之后，缓走或慢跑那种“简直就像奢侈的享受”这句话。虽然，我的训练速度在很多人眼中，根本就是“一块小蛋糕”，甚至是被归类在“奢侈的享受”里。每个人心跳的节奏，奔跑的速度，追求的境界，跑步的目的，受压的程度，都不尽相同，但是我仍由衷地觉得，不管你是要不顾一切往前冲的竞速跑，或者是看沿途风光的快乐跑，甚至是当一只在人群中咧嘴而笑的乌龟，都该好好享受这段被我看成“与魔鬼打交道”的精彩过程。

到最后，完全无法自拔，我蜷缩在沙发上，直到夜幕低垂仍浑然不觉。厚厚一本书，右边越来越薄，然后戛然而止，我却仍无法从故事中抽离出来，觉得自己也是个与世隔绝的隐居者，借由别人的文字，淬炼我那老是爱跟自己作对、不堪一击的意志力。终于忍不住发出一声长长的赞叹：“真好看！”我想，它将是继村上春树的《当我谈跑步时，我谈些什么》之后，又一本让我爱不释手、一看再看，空白之处写满密密麻麻“眉批”的心灵导书（mentor）。

“跑步让我维持规律生活。”——村上春树把跑步与小说创作做了如此完美的联结，而书中主角卡西迪，也是这样斩钉截铁地回答。终于明白自己的生活之所以一团混乱，始终无法井然有序、有条不紊的症结了。

“今天你跑了没？”

“鱼在水里能不游吗？”

这是书里绝妙的对话。

当头棒喝，我猛然被敲醒，决定把这两句话，狠狠地、牢牢地记住。

# 目 录

## 第一回合 秋天

曾经……	003
杜比会馆	006
晨 跑	010
漫长的序曲	021
保龄球赌局	030
低调的冠军	034
安莉亚	040
老狗与新把戏	046
那个午后	049
恶 魔	059
为情所恼	071
起 诉	076
审 判	089

## 第二回合 冬天

室内赛	103
愧 疚	116
新领域	121
故障期	127
密 会	131
午夜突袭	136
夜 奔	141
傲慢与偏见	147
宇宙正义	156
马群多过骑士	165
离开熟悉之地	179
山林生活	186
侦察工作	189
过早出现的死神	191
时光……	198



第三回合 春天

雨中的3分58秒

漩涡

爱尔兰式快感

间歇训练

兰花

暂停……

圆球体

为自己出征

一切归于平静

身为跑者……

201

203

209

214

225

236

243

249

257

277

280





第一回合  
秋天









## 曾经……

一分钟的消逝有各种不同的意义。一分钟是四分钟跑完一千六百米的四分之一；在他的生命之河里，一分钟只是一小瓢罢了。

夜间慢跑的人一如往常出动了。

即使夜色幽微，年轻人依旧可见跑道上朦胧的身影，无数的步伐缓缓跑过一圈又一圈。他知道，其中一定有个性率真、表情坚毅的女子拼命往前跑着，肥胖的膝盖则是一路颤抖。她们偶尔会用力甩开覆盖在眼前的湿润秀发，幻想自己是面带微笑的冷艳主持人，身着比基尼出席剪彩仪式等等。接下来的幻想一定还包括与牙齿雪白闪亮的男性一起打网球，在月光下一起狂野地跳探戈。

男性们也涵括了各种年龄层，他们也有各种程度的堕落，或许他们会上气不接下气地掏出心中的秘密幻想——他们会不会自诩是彼得·斯奈尔<sup>①</sup>？要不是变胖或恐惧，四百米怎会需要跑九十秒呢？

---

<sup>①</sup>彼得·斯奈尔（Peter Snell）：新西兰著名田径选手，曾在1960年与1964年两届奥运会上获得三枚金牌。

年轻人在栏杆外驻足了好一会儿，这时候，蛾群覆满街灯，在他眼前形成了漩涡似的阴影。他热爱佛罗里达州潘亨铎狭地的初秋。别处的树叶或许早已变了颜色，但在这里，周遭依旧萦绕着夏季的暑气。不过，在一片湿热的空气中，树梢和铁兰丛生处已透着一丝淡淡的凉意。他提起背袋，走进大门入口，顺时针沿着跑道，走向第一个弯道的白色起跑线处。慢跑的人们没理会这位身穿便服的小伙子，他也无视他们的存在。慢跑的人一直都会在那儿的。

跳高的洼坑已经重新整理过了，他们增建了全新的看台区，另外还为了越野障碍赛挖了个水坑。不过，大部分设施看起来依旧和四年前一样，就像这条四百米的椭圆形跑道，在一个对于一千六百米再熟悉不过的人眼里，一如往常。

赛季已经结束，而他非常清楚，对他来说，比赛已经永远画下了休止符。在某些情况下，四年是很漫长的时间。而对店铺老板、保险推销员或利息偿还者等人来说，四年一点也不长。然而，在他内心里，时光总是占据着一个特定的角落——对他来说，一分钟的消逝有各种不同的意义。一分钟是四分钟跑完一千六百米的四分之一；在他的生命之河里，一分钟只是一小瓢罢了。

就像其他人一样，他也不知道当一切结束后自己要做什么。这件事来得突然、紧迫，让人招架不住，大部分的人根本毫无头绪。他猜想，他们现在只能在这个世界游荡，做着他们此刻正在做的事情：仔细思索每件事情，好好清算各种得失。

他被迫重新过回正常生活，虽然不清楚真正的原因何在，但他必须以重回此地作为开始，他必须回到潘亨铎这个舒服的温室里，

回到这个极其特殊的椭圆形跑道，一个他曾经洒下无数汗水的地方。他必须重返九月天，回到这个充满期望的月份。

他把背袋搁在洼坑旁，望向前面的跑道，确定空无一人，接着，他往前走到起跑线。天啊！他心想，居然又回到这条起跑线上了。

他挺直了身子站在第一跑道，低头看着自己的便鞋（慢跑的人现在开始对他投以异样的眼光了），然后试着回想以前的那种感觉。过了半晌，一丝记忆在脑中浮现，他知道，当初的感觉还在这里。他依然记得，他这样告诉自己，但是他已经无法再次体验了。他必须接受一切变得只剩下回忆的幻影。接着，他想起了跑到第二圈和第三圈时的感受……有时候，回忆就足够了。

他已经二十六岁五个月又两天了，即使再站在起跑线上，他还是觉得自己比实际年龄苍老了许多。而裤管内的结实肌肉，恐怕就是他跑过数千万公里的成果了。

他试图集中自己漫无目的的思绪，就像偏好抽象画面的摄影师，从线条清晰的边缘逐渐瞄准中心的方块。他现在的感觉是什么？怀旧？后悔？他心里揪了两下，随着心跳的律动，他问自己：“我……属于这里吗？”

他也说不上来。他再次了解自己对这一类的事情已经变得多么迟钝。他的情感已经愈合，就像现在合拢的双脚一样。

起跑发令员一定会要求他们挺胸站直，因此，他在黑夜中挺直身子站了好一会儿。接下来是预备命令，然后就是枪声。他深吸了一口气，随即以熟悉的逆时针方向走向转弯处。所有比赛都是这个

方向。第一圈就这样茫然地迷失在急速蹿升的肾上腺素和奔跑的双脚中……



## 杜比会馆

那些能将标枪掷出二十米外，或者一跃就是两米高的过人精力，有时候也不是木板和泥浆能抵挡得住的。

杜比会馆是那种年代古老宽敞的木造建筑，似乎仍保存着多年前原居住者生活的油烟味。它就像铺了老旧布料的安乐椅，有股霉味，但很舒适。

就像其他曾是私人住宅的建筑物，充斥着学子喧嚣的杜比会馆仍保有家庭般的温馨。屋内虽轰隆嘈杂，却远比现代住所传出的冷清的声音更让人愉悦。

此处曾是肯斯维尔市长海勒姆·杜比一家人的住处，近年来，这幢宽敞舒适的大房子已成为东南大学田径队三十多位队员的住所。会馆所在地和校园只相隔两条街，屋内从早到晚不断传出各种意想不到的噪音，有诡异的呐喊、刺耳的尖叫，偶尔也会播放着走调的流行歌曲，这些声响全都来自那群以田径为生活中心的年轻人——毕竟大叫发泄总比真的出人命好多了。那些能将标枪掷出二十米外，或者一跃就是两米高的过人精力，有时候也不是木板和泥浆能抵挡得住的。

屋墙颤动，接着就是一连串怪异的举动。

已经辞世多年的老杜比若见到这番情景，一定会乐得很。每逢周六晚上，老杜比总会狂饮一番，然后一把抱起他那花容失色的娇小妻子——一个大眼睛的美人，芳名爱玛莉——骑着哈雷摩托车，来一趟足以吓跑放牧牛群的飙车之旅。

“小姑娘！”他会这样叫她。“咱们要去夜游啦！”他那双狂野的绿色眼眸仿佛一团火焰似的紧盯着她。

“啊……啊！”她发出惊呼。

这并不意味着老杜比会因此犯法，因为镇上大部分牛都是他的（外加一大片土地和好几笔敏感的抵押产权）。他就是一些老乡口中所谓“生命力旺盛的家伙”。老杜比是个粗犷直爽、精力充沛的人，很早就明白人生要把握当下，及时享受。他很明了一切事物总有灰飞烟灭的一天，而且一去不回。

他这辈子唯一惹的称得上麻烦的是有天晚上，他特别粗暴，砸毁了一些围栏，而且还一路狂吼到市中心，扬言要找“他妈的笨蛋算账”。后来，这个眼神哀伤的家伙坐在警局问讯室里，满脸惊愕地四处张望着。

“警长，我发‘誓’……我真的不知道自己为什么有时候会做出这样的蠢事……”这是他被当场逮捕隔天清晨的真心忏悔。他双手捧着头，发丝蓬乱，头隐隐作痛。

“唉，老爸！”警长说道，“大家已经在闲言闲语了，而且是骂声连连。”警长“靴子”正是老杜比的长子。

“我一直搞不懂，”警长继续说道，“你为什么老是要拖着妈妈去做那些事？”

霎时，老杜比变得兴致勃勃。“为什么？”他大咧咧地咯咯笑个不停。“因为她就喜欢出去狂欢啊！”

老杜比来年当选市长，这个选举结果大概也反映了这座大学城的幽默感。他的选举承诺是把坏蛋撵出这座城市，有意思的是，他自己也不是什么好东西。但他落实承诺，真的把坏蛋都撵走了。

老杜比的当选就像他生命中许多经历一样，根本就是上天硬塞给他的奖品。不过，老家伙心中有个深深的伤痛，事关他的小儿子，这个在老杜比五十二岁、爱玛莉年近四十时才生的儿子，居然是个脑袋不太灵光的笨蛋。“靴子”曾经获得西点军校入学许可，谢里尔·安曾是乔治亚理工大学的校花（只是后来休学嫁给了一个足球运动员）。这个就像孙子一样的小儿子努力想学会操作割草车的基本换挡动作，老杜比焦急地看着，这样的情景让他心痛不已。当这个孩子和小他一半的表弟玩简单桥牌都招架不住时，老杜比只能跑到牧场上放声痛哭。

老杜比打定了主意。这个很有主张又很懂得反其道而行之人，决定帮助轻微智障的儿子得到其他孩子没有的东西：大学文凭。多年之后，因为如此不寻常的做法，老杜比被认为是很狡诈的人，为了达成不可能的目标不惜一切代价，对手中的强大权力用起来没什么良心顾虑。老杜比捐赠大笔财产给东南大学（当时新成立的昆虫学系正苦于没有基础设施），大方出让了担任市长七年期间居住的房子。这项捐赠包含了一般规范：“以此交换十美元和其他利益以



及法律报酬……”但所谓的其他利益和法律报酬是什么，知道的人只有老杜比自己、他的律师以及当时被指派为校长的普利曼先生，也就是德高望重的佛罗里达高等法院现任大法官。当时，爱玛莉已经去世五年，而老杜比也希望离开繁杂的市中心返回农场，在那里他可以好好闻着粪肥和干草的味道，然后这样死去。他并没有提起一直在脑子里打转的想法——整修那辆心爱的老哈雷，当时那车就放在谷仓里，上头盖着防水帆布。

果然，老杜比把农场搞得一团糟，甚至把工头也惹火了，他还买了五十五亩胡桃林。最后，他终于接受劝告，参加了旅行团的观光行程，玩遍墨西哥好几个城市。旅游归来后，他扯着大嗓门，聊着仙人掌的改造土地计划，还有意无意地提出了“进出口生意”的想法。

由于儿子学校课业顺利，老家伙总算能活着见到自己的儿子毕业了。儿子一脸茫然，头戴方帽，身穿学士服，笨手笨脚地跟着参加了“隆重的仪式”。昆虫学系几年后迁离杜比会馆，校田径队跟着搬进来。老杜比没多久就去世了，不过，据说这老家伙在通往上帝的路上还试图想爬出棺材哩！

老杜比，这个精力充沛的无赖，笨拙的恐怖分子，也是个技术高超的王牌大骗子，最后却成了蛮荒乡野的英雄。

而他生的最后一个男孩，那个脑筋迟钝的儿子迪克·杜比，靠着一张假文凭，在荼毒了无数可怜的昆虫之后，成了东南大学的美式足球总教练。



## 晨 跑

长跑选手像是冷静稳重的信差，奔跑在田间小径和山林道路上，忍受长达数小时的孤独，就为了执行自己的计划……

杜比会馆的三楼曾经是小杜比儿时的卧房。如今，老旧的橡木房门上钉了两张卡片。

上方的卡片上有名牌打字机打出来的几行字：

假如你能把难忘的一分钟  
用六十秒的长跑填满，  
你的一分钟将拥有大地以及其中的一切，  
而且，你将成为一个男子汉！

鲁德亚德·吉卜林<sup>①</sup> 一八九二年

另外一张卡片写的是：

鲁德亚德·吉卜林曾以四分三十秒跑完一千六百米。

昆顿·卡西迪 一九六九年

---

<sup>①</sup>鲁德亚德·吉卜林（Rudyard Kipling）：英国著名作家及诗人，被誉为“短篇小说艺术创新之人”。