

堀雅人

さかい まさと

[日] 堀雅人 著

郭晓丽 译

健康的日子
すこやかな日々

人民文学出版社

文·堺雅人

健康的日子

著作权合同登记号 图字 01-2014-4683

『文・堺雅人2 すこやかな日々』

BUN / SAKAI MASATO 2 Sukoyakana Hibi by SAKAI Masato

Copyright © 2013 by Tanabe Agency Co., Ltd.

All rights reserved.

First appearance in Monthly CREA magazine from October 2009 to April 2013

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., 2013

(in simplified character only) translation rights in PRC reserved by
THE PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE under the license granted
by Tanabe Agency Co., Ltd., Japan arranged with Bungeishunju Ltd., Japan
through Beijing Daheng Harmony Translation Service Ltd.

本书中文简体字版权由北京大恒天和翻译服务有限公司代理



图书在版编目(CIP)数据

文・堺雅人健康的日子/

(日)堺雅人著;郭晓丽译

—北京:人民文学出版社,2014

ISBN 978-7-02-010567-0

I. ①文… II. ①堺…②郭…

III. ①散文集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP 数据核字

(2014)第165609号

责任编辑 陈 旻 翟 灿

责任印制 苏文强

书籍设计 陶 雷

装帧摄影·彩色摄影 江森康之

出版发行 人民文学出版社

社 址 北京市朝内大街166号

邮政编码 100705

网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 北京新魏印刷厂

经 销 全国新华书店等

字 数 90千字

开 本 787毫米×1092毫米 1 / 32

印 张 7.5 插页8

印 数 1—20000

版 次 2014年11月北京第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

书 号 978-7-02-010567-0

定 价 35.00元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。

电话:01065233595

目次

身体【代序】

/ 1

油炸豆腐

/ 5

味噌拉面

/ 10

不成文的规矩

/ 15

漫不经心的身材

/ 20

香烟

/ 25

香烟与近代

/ 29

健康

/ 35

德国

/ 40

慎藏与龙马

/ 47

如履薄冰

/ 53

宫崎

/ 58

吃

/ 63

读后感

/ 68

读后感·续篇

/ 73

审视自己

/ 78

算盘与斗志

/ 83

舞台致辞

/ 88

愁苦汗颜

/ 93

喜怒哀乐

/ 98

没问题吧，堺雅人

/ 104

彼岸

/ 109

热

/ 114

我的视力很差

/ 119

含含糊糊的话语

/ 139

禅与密

/ 145

军刀

/ 150

家与哈姆雷特

/ 156

此次的方法

/ 161

孤独的方言

/ 166

重述获奖感言

/ 172

男女逆转

/ 177

善演的京都

/ 182

咖啡馆考

/ 187

罪与恶

/ 191

记忆术

/ 197

雨和卡拉马佐夫

/ 201

“自由研究”之研究

/ 206

服装师

/ 211

共振

/ 216

声音

/ 221

静悄悄的蜕变

/ 226

悼念

/ 231

动物练习

/ 236

后记

/ 241

附录：写作本书时出演的主要作品

/ 246

本书系由杂志《CREA》二〇〇九年十月号至二〇一三年四月号上连载的《月记》修改而成。其中《身体》一篇，以在已故的边见纯女士主办的和歌杂志《弦 GEN》十七号（二〇一一年十月二十七日发行）上刊登的报道为基础撰写而成。

身体（代序）

不知从什么时候开始，我对自己所扮演人物的注意力，全部都集中到了“身体”上。

在拿到新的剧本时，往往会一边读，一边想：“这个人的身体会是怎样的呢？”最先考虑的就是这个问题。就像之前，我曾演过一个角色，身份是二战刚刚结束后的政府财政官员。听到这件事时，出现在我脑海中的第一印象，就是他“脸色很差，稍微有些营养失调，眼神锐利”的样子。一个月之后，接到了另一个角色，是一位习剑之人。我反复考虑的也还是这些事情：

“这人的体形，该是下面哪一种呢？”

“① 体格健壮的健美运动员类型；

“② 身形矫健、没有赘肉的禅僧类型；

“③ 身体充满弹性，体形柔美，骨肉停匀，就像奈良兴福寺的阿修罗像那种类型。”

当然，我也很少会正儿八经地去改造身体。大多数时候，都是利用开机之前的时间，要么吃胖些，要么瘦些，再就是练些肌肉出来，也就是这种程度的改变而已。这些努力在影

视作品中表现出来的效果，可能也并不像我自己所想的那么明显吧。

即使如此，当接触到新角色时，我还是忍不住在第一时间考虑人物的身体情况。思虑过甚时，甚至会想：“财政官员比较瘦，剑豪会胖一些，这样看来需要在这方面多花些时间呢”，以至于到了要制定长期身体规划的地步。我从什么时候开始变成这样了呢？

时至今日，记忆已经非常模糊了，但感觉以前的我更加重视“身体以外的东西”。比如说在很久以前，首先考虑的估计会是“性格”。亲切和蔼，冷酷漠然，自尊心强。蛮不讲理，粗鲁草率，优柔寡断。我会列出几个这样的形容词或形容动词，从中选出自己认为恰当的性格特点。

此外，有一个时期，我还会最先考虑角色人物的“历史”。在哪里出生的，家庭成员有哪些，父母从事什么样的工作，会看什么样的书，有什么样的娱乐活动。

“感情”方面怎么样？悲伤，愤怒，妒火中烧，还是心怀怜悯？这一人物内心深处是什么样的，等等。

还会考虑人物的“嗜好”，像喜欢的食物，喜欢的异性类型。兴趣何在？有何特长？休息日都做什么？

不知为何，也不知从何时起，我在思考所扮演的角色时，把这些“眼睛看不见的方面”都推到一边去了。

不，我要好好回忆，不能老说“不知从何时起”这种模棱两可的话。我到底是从什么时候开始变成重视身体的演员了呢？

四年之前的戒烟，有可能是我转变的契机。当时我正在扮演一位厨师，觉得体形胖乎乎的才好，于是戒掉了已经吸了十五年的香烟。停止摄取尼古丁，和试图控制自己的身体，这两件事情之间究竟有无关联呢？

不，还有可能是在那之前，在我扮演急救医生的时候，开始对身体产生了浓厚的兴趣。演这个角色的时候我还减肥了。当时工作过于繁重，几乎不能按时好好吃饭，我觉得那样的环境非常适合减肥。周围的工作人员们都对我说着“变得精悍了呢”之类的话，这让我感觉心情舒畅，窃喜不已。

又或者，开始注重身体的时间，还得向前追溯一年，大约是在二〇〇七年的春天吧。听说出演的电视剧里有床戏的镜头，我赶紧报名参加了一个健身俱乐部。当办完了所有的入会手续，在第一次训练完回去的路上，接到电话说“裸体的镜头取消了”。听到这个消息的那一刻，我恨不得把会员证从钱包里拽出来，狠狠摔到地上。感觉实在太窝火了。此后，我本着必须捞回本儿来的原则，继续去健身房锻炼。

近年来人们对身体越来越重视，好像并不仅限于我一个

人。在街上经常会看到健身俱乐部的招牌，对吸烟者的抵制也逐年愈演愈烈。专营天然绿色食品的餐厅也多起来了。据说在美国，有的公司甚至把“身材是否苗条”作为职员晋升的条件。在日本也是，当要判断“那是一个怎样的人”的时候，身体已经成为一个非常重要的指标。

这些变化到底是好是坏，我也说不上来。如果就我的工作来说，有的人会说这是“用一种新的观点来把握角色人物”。与之相对，也会有人认为这是一种过于肤浅的观点吧。

如果说演员堺雅人重视身体的代价是失去了某些东西，那么究竟失去了什么呢？那一定是“身体的反义词”，像头脑，语言表达，或者心灵。想到这里，不禁让人心生恐惧。

本书收录的是从二〇〇九年秋天到二〇一三年春天之间，每月在女性杂志《CREA》上刊载的文章。就个人经历而言，正好是我戒烟时开始连载的。那段时间里，或许我正一步步地向着健康迈进，作为代价，我也一点点地失去了一些东西。读者们把这些文字当成人体实验的记录来读，也未尝不可。题目定为《健康的日子》。

敬请赏阅。

油炸豆腐

油炸豆腐是把豆腐用油炸过制成的食品，这件事情我是最近才知道的。

这种事情应该是路人皆知的吧，但如果非要按照词典风格对油炸豆腐做出解释，就是“把豆腐切成薄片后控干水分，用油炸制而成”。说来惭愧，我长到三十几岁了，之前却对此一无所知。更为准确地说，油炸豆腐是用什么炸成的这类问题，我好像从来都没有去想过的。

总之，在这之前，我并不认为油炸豆腐是什么“正儿八经的食材”。油炸豆腐常被添加到味噌汤里，总觉得它作为食物只有凑数或是凑热闹的份儿。当用油炸豆腐做成的菜品摆到面前时，常会感叹“用这样的食材也能做菜，太了不起了”，忍不住心生敬佩。说不上喜欢还是讨厌，甚至都没有认真地品尝过——作为食物，没有比这更甚的屈辱了吧。

这样，当我认识到了油炸豆腐的“真容”之后，简直如同赎罪一般，一个劲儿地吃油炸豆腐。虽说这是后知后觉，但我发现无论是放到味噌汤里，还是直接炒来吃，油炸豆腐都非常美味。就着炸成焦黄色的豆腐，小酌一壶日本酒，这

是怎样一种“理想的成年人生活”图景啊。我对油炸豆腐的喜好到了如此程度。

话虽如此，细细想来，油炸豆腐是一种面向家庭料理的食材。放在家里的冰箱里，想吃时顺手就可以做，非常方便。但是如果出门在外时突然想吃了，多少还是有些难办的吧。

今年五六月间，因为电影《金色梦乡》的拍摄，我在仙台待了很长时间。连续在外就餐，又吃了一阵便当之后，大概是一周之后的一个晚上，终于出现了“戒断症状”。我开始疯狂想念油炸豆腐，无论如何都想吃到。

平常我一般不会一个人去街上的小酒馆，但这次情况特殊，只好硬着头皮去了。我特地找了一家看着很有家庭氛围的店走了进去。点了海鞘啊牡蛎啊这些常见基本菜品后，我尽量装出随意、自然的样子说：“还有，有油炸豆腐吧，能给稍微烤一下吗？”像这样点菜单上没有的菜，也不是我的风格。难道说油炸豆腐是要把我带到成年人的下一个阶段里吗？

还好，貌似在这家店里经常有人会点油炸豆腐。“炸三角已经卖完了，只有普通的油炸豆腐了，您看可以吗？”笑容可掬的老板娘招呼我说。我当然没有异议。

在这里，我第一次听说了仙台市民们情有独钟的美味“三角定义油炸豆腐”。

定义山西方寺位于仙台市郊的群山之间，从仙台市中心驱车向西，一个小时左右即到。据说是一位名为平贞能的武将，在坛之浦之战^①后，为了凭吊安德天皇^②及平家一门，修建了这座寺庙。

周边有瑞凤殿、大崎八幡、盐灶神社等古迹，很多建筑都是璀璨华丽的桃山样式，而西方寺却独给人一种质朴刚健的感觉。我在五月底前去参拜，初夏的小雨打湿了山门，让人想起古代武士的风格。

目的地“定义豆腐店”位于土产店林立的商业街上的一个角落里。老店创业于明治二十三年（一八九〇年），其招牌产品油炸豆腐，足有成年人的手掌那么大，而且很厚，厚到让人误以为这是油豆腐块儿。可能是豆腐的水分已经仔细控干的缘故，入口时感觉清淡爽口，醇厚地道。现炸现卖，一百二十日元一块。顾客们可以坐在店里摆好的桌子旁，根据自己的口味，在热气腾腾的油炸豆腐上撒上七味粉和酱油，慢慢享用。

自镰仓时代至今，在寺庙周边形成了很多颇具历史渊源

① 坛之浦之战发生于日本平安时代末期，为源平合战的最终战役，也是宣告平家一族战败灭亡的最终战役。

② 安德天皇（1178—1185），高仓天皇的长子，其母是平清盛的女儿平德子。坛之浦之战中，平家战败后，被外祖母抱着投水身亡。

的名胜，像供奉贞能的庙宇，以及能够保佑有情人喜结良缘的两棵大榉树等。但是本地的名特产三角定义油炸豆腐，好像并没有要去和那些历史啊说头啊扯上关系的意思。那里完全没有“日本精进料理^①的精神是……”或“大豆是低卡路里的健康食材……”这样的说明，颇具“不知不觉间成了名特产”这般的淡泊之情。当然，油炸豆腐本来就无需那样的自我宣传，把薄薄的豆腐控干水分后用油炸好，这就足够了。进而言之，甚至都没有必要高声宣扬这是用豆腐炸制而成的事实。即使会被误解，会被人看低，到头来羞红了脸心存愧疚的，也还是曾把油炸豆腐看低了的那一方。

这样想来，仿佛觉得油炸豆腐堪称理想的成年人的象征了，但这种想法对于油炸豆腐而言，估计也是无关痛痒的小事吧。

“在仙台有幸品尝到了美味的油炸豆腐”，这就是我此次最想告诉大家的。

① 日本精进料理是源自寺庙的一种料理体系，主要食材是蔬菜、豆类和谷物。



味噌拉面

我对味噌拉面的感情，即使没有到轻蔑的程度，至少也是不以为意的，一直以来我都这么认为。和酱油拉面、盐味拉面、猪骨浓汤拉面这些口味相比，味噌拉面总是略逊一筹，这种想法在我心里根深蒂固，不容我否认。

写下上面这些话，肯定会引来很多味噌拉面爱好者的唾弃吧。他们会说：

“你对味噌拉面才有多少了解？”

“你恐怕还从未吃到过真正美味的味噌拉面吧。”

遗憾的是，我并没有什么言词可以去反驳人家。对于味噌拉面，我确实所知甚少。

怀有这种先入之见的我，第一次意识到味噌拉面的重要性，是在录制电视剧《官僚们的夏天》的摄影棚食堂吃午饭的时候。邻桌的化妆师正在吃一碗味噌拉面。问了之后才知道，在她看来，味噌拉面属于“在重要的时候才会吃的、稍显奢华的拉面”。从价格上来看，确实要比盐味拉面或酱油拉面贵上五十日元左右（之前我甚至连味噌拉面的价格都是不闻不问的）。就这样，我发现了隐藏在自己体内的对味噌