

RUNNING

跑着思考

人、狗、意义和死亡

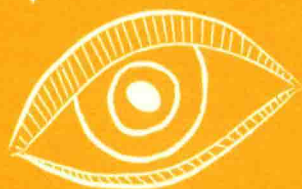
【英】马克·罗兰兹◎著
(Mark Rowlands)

肖聿◎译

WITH

THE

PACK



Thoughts
from the Road
on
Meaning and Mortality

 中国人民大学出版社



跑着思考

人、狗、意义和死亡

【英】马克·罗兰兹◎著

(Mark Rowlands)

肖聿◎译



RUNNING
WITH
THE
PACK

中国人民大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

跑着思考：人、狗、意义和死亡/（英）马克·罗兰兹（Mark Rowlands）著；肖聿译．—北京：中国人民大学出版社，2018.1

书名原文：Running with the Pack: Thoughts from the Road on Meaning and Mortality

ISBN 978-7-300-25186-8

I. ①跑… II. ①马… ②肖… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 295651 号

跑着思考

——人、狗、意义和死亡

[英] 马克·罗兰兹（Mark Rowlands） 著

肖聿 译

Paozhe Sikao

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242（总编室）

010-62511770（质管部）

010-82501766（邮购部）

010-62514148（门市部）

010-62515195（发行公司）

010-62515275（盗版举报）

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>（人大教研网）

经 销 新华书店

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

规 格 145mm×210mm 32 开本

版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 张 7.375 插页 2

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

字 数 140 000

定 价 48.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

前言：跑步与回想

跑步是什么？人们跑步——被数千万人看作消遣的“跑步”——究竟有何意义？也许有人认为，这个问题的答案取决于谁是跑步者。不同的人跑，其理由也不同：有人是出于爱好；有人是因为跑步能使他们感觉良好、状态良好，因为跑步能使他们保持健康、快乐，甚至能使他们生机勃勃；有些人跑步是为了社交；有些人是为了缓解日常生活压力；有些人喜欢挑战自己，考验自己的极限；另一些人喜欢用自己的局限去比较别人的局限。跑步的意义似乎因人而异，因其意义完全在于一个人跑步的理由。

但如今人们还是普遍认为：奔跑不仅对个人意义重大，对人类也意义重大。很多人认为，这种意义来自奔跑在人类进化史上、在造就当今的我们（我们每一个人）的过程中所发挥的作用。一些人认为，我们是天生就会奔跑的类人猿（他们也许是对的）——这是数百万年随机突变和会跑的猿类的自然选择使然。我们为了狩猎而奔跑，如此便不仅能以植物为食，也能以动物为食。另外，正如哈佛大学人类学家理查德·兰厄姆（Richard Wrangham）等人指出

的：以动物为食，增加了人类膳食中的蛋白质，这至少对人类大脑在此期间的重要扩展起了某些作用。蛋白质的增加，也许不是这个“脑形成”过程背后的驱动力，但没有蛋白质的增加便不会出现“脑形成”。换言之，奔跑移除了我们人类物种进化过程中的一个重大障碍。另一些人认为，我们祖先的奔跑与我们当代人良好的认知能力之间存在着更紧密的关联。我们祖先的狩猎策略并不基于速度，而是基于忍耐——基于一直追踪单个动物（即使它是一大群动物中的一只），一英里^①—英里地追踪它，直到它最终死于体温过高。佛蒙特大学生物学家贝恩德·海因里希（Bernd Heinrich）^②指出，必须始终注意一只动物，不理睬其他动物，一直紧盯那只动物，在它向地平线奔跑消失的过程中，并在其后数小时甚至数天中保持这种注意力，这是我们全部认知能力的基础。

我认为，这些故事也像我们讲的人类其他故事一样，它们之所以如此重要，并不在于它们讲了什么，而是在于它们表明了什么。我并不是说那些故事一定是假的。相反，我认为那些故事里包含了一些重要因素。但是，某个真实因素若被错当成了全部真实，有时便会比谎言更有害。对奔跑意义的这些进化论解释，意在用奔跑对智人这个物种的“有用性”去解释其理由。这完全没错：这就是进

① 1英里约为1.61公里。本书脚注均为译者所注，此后不再一一标明。

② 1940年生于德国，德国生物学家，美国佛蒙特大学生物学系退休教授，马拉松和超长距离马拉松赛跑爱好者，多次创造优异成绩。他写过18本书，包括2002年出版的非虚构类作品《我们为什么奔跑》。

化论的解释方式，必定有效。但其中必然存在一个现象（也是这些故事所表明的），那就是赋予了奔跑某种价值。奔跑因它所做之事才有价值。跑步的价值在于，它带给我们另外一些东西。

我们若以人们奔跑的理由去解释跑步的意义，那么将这种价值赋予跑步，便可以落实到个人身上。一般人认为，个人跑步是因为跑步对他们有这种或那种用处。哲学家谈到这种价值时，往往说它来自“工具性价值”^①的有用性。某个事物有了作为工具（即作为达到目的的手段）的价值，便有了工具性价值。金钱具有工具性价值，其价值在于它能以钱易物；药物具有工具性价值，其价值在于它能使你恢复健康。仅仅具有工具性价值的事物，其本身并无价值——其价值总是在别的地方，在其他某个事物中。价值的真正核心，恰恰存在于此类其他事物中。

跑步的确具有工具性价值。但对跑步之因的两种解释（即从个体的角度和进化的角度）却都包含了一个错误——这个错误也许大到足以被看作一个历史大谎：以为工具性价值是跑步的唯一价值。但是，事实并非如此，工具性价值甚至不是跑步的主要价值。

从某种意义上说，我们正生活在一个可怕的年代。这种从工具主义角度认识跑步的思维方式，反映了人类生活过的那个狭隘的功利主义时代：那时，一切事物都必须有用，必须“有益于某种事

^① 指事物的有用性，即作为实现目的性价值的工具（手段）的价值。目的性价值是人们寻求的最终目标或结果的价值。

情”。马丁·海德格尔 (Martin Heidegger)^① 也许是 20 世纪最重要的哲学家，他在其开创性论文《关于技术的问题》(The Question Concerning Technology) 中指出：现代必然包含着他所说的“座架”，即“装框”。换句话说，现代体现了观察或理解我们周围世界的一种方式，并以它排除了观察这个世界的其他方式。在这方面，现代绝不是绝无仅有：一切时代的人类都有各自明确的“座架”。现代的典型特征就是单一的工具主义或功利主义形式。现代世界的“座架”中，一切都简化成了这种或那种资源。我们仅仅根据事物的用处去观察和理解事物，大体上说，就是看事物有可能为我们做什么，无论做的是好事还是坏事，我们甚至不能理解它们也许还有其他价值。如今，连自然界都被描述成了各种自然反应的集合。酷爱离经叛道的海德格尔说，现代思想的这种工具化倾向“暗化了世界”。换言之，就是从狭窄的技术角度去理解现实本身。

除了从事物的用途思考事物价值，我们根本不能从其他任何角度思考事物价值。这个说法也许过于激烈，但我们的确发现很难从其他任何角度思考事物价值。认为跑步对己对人都有用处，这当然是为跑步辩护的最常见方式。有人说，跑步是为了保持健康，为了瘦身，为了放松，为了保持活力。这些回答隐含的假定是：跑步若是消磨时间的一种合理方式，它就一定“有益于某事”。换句话说，

^① 德国哲学家，20 世纪存在主义哲学创始人之一和主要代表，其哲学代表作为《存在与时间》(Sein und Zeit, 1927)。

它必须具有某种用途。跑步有价值，与跑步能为我们做什么无关，它也许具有一种无法从工具角度理解的价值。我们甚至很难理解这个想法。这是我的经验之谈。我不得不克服多年（其实已有几十年）的困惑，才理解了这一点。

在本书中，我会用大量篇幅描述我的跑步经历，包括哲学家们有时说的（对跑步的）“现象学”调查。我不是为描述而描述，也不是因为我享受这种描述。我发现，这其实是一件困难、费力、有时令人疲惫不堪的事情。毋宁说，我描述跑步的经历，是因为我要指出：跑步是一种具有极为不同价值的经验——不是工具性价值，不是有用功能的价值。从这种价值中，人们会发现生活中某种重要的事情，至少能大致地认识它。在本书中，我要为一种主张辩护，而我认为，很多人都会认为那种主张很奇特。不过，虽说跑步确实具有多种工具性价值，但最纯粹、最优良的跑步却具有一种截然不同的价值。这种价值有时被称为“内在的”或“固有的”价值。说某个事物具备固有价值，就是说该事物的价值在于它本身，而不在于它能使人们得到或拥有的任何其他事物。我将指出：跑步具有固有价值。因此，一个人出于正确的理由跑步时，就是在接触生活中的固有价值。

这么做的意义，比仅仅理解跑步的实质（即跑步究竟是什么）更广泛。生活在这个“暗化了的世界”里，我们的生活被一种现象毁坏了：面对固有价值时，我们没有认识它的能力。我们一生都在

为完成其他某件事而努力，而后者又是为了完成另一件事。60 年或再加 10 年、20 年无尽无休的努力，只是为了做成某件事情：数十年追求有价值的事物，却几乎没得到过它。为某种重要事物本身去接触它，而不只是为了某个其他事物去接触它，将会结束这种追求，至少是暂时地结束。至少在一段时间内，你不是在追求价值，而是沉浸在了价值中。

人们有时会问（人们认为这毕竟是哲学家该做的事，尽管如今我们很少有人这么做）：今生的意义是什么？遗憾的是，这个问题至少由两个方面构成。第一，对一些人来说，“意义”这个词意味着我们寻找的答案十分神秘，唯有宗教导师才说得出来；第二，这个问题也许有一个答案——类似现成的灵丹妙药，能毫不含糊地告诉我们人生的全部意义。但实际上，这个问题更为人们熟悉，也并不那么难以回答：几乎人人都会在某个时候对自己提出这个问题。人生中什么是重要的？或者人生中什么是有价值的？或者我该珍视人生中的什么？或者假定我的活法反映了我珍视的事物：我该怎样生活？这个问题的一些玄妙答案几乎毫无用处：答案唯有可以被理解，才有用，而可以被理解便不算玄奥。何况我们也没有理由认为，这些问题只有一个答案。

我要在本书中论述的是：跑步是一种理解生活中什么重要或什么有价值的方式。这种方式，就是让自己按照其应有的样子接触固有价值，或是在生活中显示出固有价值。跑步绝不是做到这一点的

唯一方式，但它毕竟是一种方式。所以，它也是回答“人生的意义”这个问题可能包含的唯一合理含义的一种方式——无论这个含义会多么平凡和朴素。至少在我看来，这个问题的答案总是空洞无力，时常变化。我只能在某些瞬间理解它，稍纵即逝。但它们也许是我人生中最重要瞬间。从根本上说，我将设法使你相信跑步体现了一类知识。我跑步时，懂得了人生中什么重要——虽说我很多年都不知道自已懂得了这个。它不算新获得知识，也不算重获知识。我小时候也知道生活里什么重要。我以为我们全都知道，尽管我们并不知道自已知道。但我做起成长和做人的重大游戏时，却忘掉了这一点。的确，我必须忘掉它才能做这个游戏。生活的巨大讽刺之一是：最不必理解其意义的事物，反而是能被最自然、最不费力地理解的事物。长跑时，我能听见一个我永远不能复返的童年的低语，听见一个我永远不可能回去的家的低语。在这些低语中，在长跑的喧嚣和低语里，存在着一些瞬间，我在其中再次理解了自己以前理解的东西。

一些思想出现在印出来的书页上，但它们是一种生活的回声——那是一口巨钟的回声，在远方徐徐鸣响。但是，那回声不是简单地回响它发出的洪亮声音，而总是发生着微妙的变化：它总是在变化，因为生活总是在继续。这是思想在一种生活中发生的多普勒频移；是有活力的思想的变化，并不仅仅是思想。我渐渐懂得了：一本关于跑步的书必须具备跑步的结构；若不如此，构成这本书的思

想就完全不得其所，因而也就毫无意义。跑步是一种无分化的^①活动。每个瞬间——长跑中的每一步，手臂的每次摆动——都自然而然地汇入下一个瞬间。构成这本书的思想也是如此。跑步不停，它们就永远流动，永不停息，永不稳定，一直都在变化、移动。

从某些方面说，本书的分章只是表面上的。各章都是围绕跑步组织起来的，包括我生活中的一些零散细节，还有与我同跑的人的生活。但是，那些赋予这些跑步生机的思想却在流动。从思想的角度看（若不说从生活的角度说的话），每一章都始于前一章的结尾——尽管它们描述的那些跑步之间相隔很多年。我以为已被我抛在身后数英里尘埃中的思想、以往的岁月，一直都在以略有变化的新形式再现出来。其逻辑是：它们仍然存在，只是它们的存在不同于腿和手臂的存在，后者驱动人们朝着路标指引的方向奔跑。这本书并未按照逻辑论证的应有方式展开，并未提出一些能切实、有效、果断地引出结论的前提。相反，本书是某个奋力跑步者的记录（例如我的许多次跑步，往往都是缓慢而痛苦的），朝着一个结论的大方向跑步。我最终会跑到那里。但这种跑步中仍有许多死路和死巷。有时，即使有真能通向某个地方的路，我也不得不反复跑上多次，才会知道它们通向何处。本书中若有重复的叙述，我要为此致歉。其实，（跑步的）路线总会略有改变，无论是沿途风景还是目的地，都一直有所改变，而这是跑步中最重要的情况之一。跑步总能把我

① 精神分析学术语，此处指（跑步的过程）没有明显的阶段性。

们带回家，回到我们的起点。但我们有时若跑得太远，家就会变形。本书末尾也是本书的开头。不过，这本书若是发挥了作用，那么其开头便会被大大改变。

我有时想，跑步也许是这样—一个地方：我在这里向人们讲述我的历史。在跑步这个地方，我真的站在了巨人们的肩上——或更恰当地说，我跑在了比我更老、更好的思想家们观念的气流中。在跑步这个地方，我了解了一些事情，却似乎忘记了它们，那些事情长年湮没在了生活琐事和无聊的生活中，但再次有了这样的一刻：它们出现在意识舞台上，趾高气扬地撅起嘴，对我抗议说：你为什么把我忘了？它们登上这个舞台，又走下这个舞台，什么都没变，又什么都变了。我对此几乎无话可说。跑步是个让我记住的地方。最重要的是：在这个地方，我不但想起了别人的思想，也想起了我（上辈子）曾经知道、后来却在我成长做人的过程中被迫忘掉的某种东西。我知道这个情况，尽管我不知道自己知道，在这方面，我也像其他每个人一样。跑步是一个使人记住的地方。正是在这个地方，我们找到了跑步的意义。

目 录

1. 起跑线	001
2. 石山	034
3. 天生会跑	059
4. 美国梦	083
5. 伊甸园的蛇	108
6. 迪格大堤	141
7. 自由的边陲	163
8. 众神、哲学家、运动员	190
鸣谢	217

1. 起跑线

2011 年

起跑有多种方式，每一种都令人厌恶。距黎明还有大约一个小时。黎明前的那一个小时里，我站在珊瑚阁（Corral Gables）^①，突然发现自己挤在了大约两万人当中。离我最近的人，似乎都是清一色 70 岁以上的人，个个热情高涨。这些老妪老翁包围着我，心中沸腾着兴奋的预期，想象着他们期盼的长跑的分分秒秒。我有点儿失望。20 世纪 50 年代捷克著名长跑家埃米尔·扎托佩克（Emil Zátopek）说过：“你若想跑，就去跑一英里。但你若想体验另一种生活，就去跑马拉松吧。”我不太了解马拉松，我从没跑过。但我为跑马拉松而做的训练，却往往能勾勒出生活的大轮廓，这的确让我震惊：给人希望、却基本属于误导的起跑——然后一路下坡。从此处到终点线

① 美国佛罗里达州迈阿密沿海城市，又译科勒尔盖布尔斯。

大约要跑 52 000 步，我根本不知道我跑完这 100 步以后还能继续跑几步。

那次长跑进行得很顺利。我的确还清楚地记得，我没完没了地对我妻子讲述我怎样一心准备我的第一次马拉松，让她终于忍无可忍。马拉松确实并不那么难跑。只要重视，很多人都能跑马拉松。但很多人却太过聪明，不愿重视马拉松。你若每周跑过 20 英里左右，例如每周跑四次，每次五英里，那么你只要再用大约四个月，就能跑你的第一次马拉松了。说实话，我开始准备跑马拉松时，甚至还没有跑过那么多。这种准备的基础就是人们所说的“长跑”。长跑大多在周末进行。其他时间则留给较快、距离较短的跑步。开始时，我每周做三次短途跑，每次四英里。短途跑总不会为时太久——我的训练进入了高潮。我每周做三次短途跑，分别跑六英里、八英里和六英里。

其实，马拉松训练的关键是长跑。长跑中，你把速度减慢到一定程度，以使你能够交谈。或者说，若有人与你同跑，减速到能使你跟他交谈。我只跟我的狗——雨果同跑，但它不是最健谈的家伙。依我看，这个速度就是每小时跑五英里多一点儿。然后一直保持这个速度，你跑步的距离就能逐渐增加，一周一周地增加，一英里一英里地增加。我训练过程中的第一次长跑（也是不大体面的一次），只是可怜巴巴的六英里。我自辩说，当时的迈阿密正值 9 月，气温

是华氏 90 多度^①，而湿度仿佛使气温比实际温度热 10 度。在高温、高湿的条件下，从未长跑过的人会因长跑比想象的更难而心怀恐惧。我知道我当时就是如此。仅仅为了使自己在这种条件下保持冷静，心脏和肺就必须更努力地运作。有时，我会发现自己在大口吸气，就像刚跑完一连串短跑。但我跑步的距离慢慢增加了——每周增加一英里左右。我认为那并不像听上去那么容易。每一周，多跑的那一英里都几乎要了我的命。我若能跑就跑完它；实在没别的办法，就走完它。关键全在于靠我的双脚不断前进。到 2010 年 12 月初，我已经能跑 20 英里了——对我这种从未跑过马拉松的人来说，长跑的距离其实从未超过 20 英里。我的这种状态固定了下来。

离马拉松赛还有两个月，所以我做了在这些情况下常做的事情：我打破了自己的基本原则。当初决定参加那次比赛时，我曾毫不含糊地对自己说：我根本不该在乎比赛用时多少。这是我第一次参加马拉松比赛，我的目标只是好歹跑完 26.2 英里而不死掉。我对自己说：“马克，无论做什么，你都要全力以赴。你不再年轻——不到两年，你就进入伟大的 50 周岁了。你的目标只是跑完它，别沉湎于其他任何事情。”到了 12 月，我跑完 20 英里已不太困难，因此我开始思索。比赛日之前，我能给这些长跑再增加五六英里，甚至能在最后几周的训练中缩短用时。我真的能设法缩短用时。我不但能跑完这个比赛，而且能让我的用时显得体面一些。我的用时也许达不到

^① 约为 32.2 摄氏度。

四个小时，但绝对能达到四个半小时，而用时四小时 15 分钟也并非不可能。因此，我就想到了许多对策，但打败我的，却正是我那种不合时宜的雄心。我要求我的身体以更少的时间跑完这段附加的距离，而我的身体却放弃了。

事情是这样的：我的小腿肌肉（腓肠肌）发生了二级拉伤，感觉就像有人用棍子重击了小腿肚。我知道出了问题。这使我大大倒退了一——我好像退到了 20 世纪 90 年代中期。对我这个年龄的人来说，这种小腿肌肉拉伤的康复时间通常是六周多。若事实表明患者毫无耐心（我就是很没耐心的患者），康复期就会相应延长。因此我用超乎寻常的顺从态度应对这次肌肉拉伤，至少最初是如此。我接受了康复治疗，消除了疤痕组织，进行了我的教练吩咐我做的所有锻炼。然而就在我开始好转时，我失去了全部耐心，我开始试着跑步。刚跑了几百码，我的小腿肌肉又拉伤了，又回到了原点。这种情况发生了几次。因此我最终什么都不能做了，只能彻底休息。那次拉伤是在 2010 年 12 月 4 日。现在是 2011 年 1 月 30 日。我正站在迈阿密马拉松比赛的起跑线上，而我认为更有意义的是，这是我第一次跑马拉松，到那时，我已有两个月不能跑步了。

因此，像人们说的那样，我有点儿“欠火候”——这也许是委婉的说法。直到周五吃午餐之前，你若问我是否打算去跑，我都会告诉你说“不”，或用语气更重的其他说法表达出这个意思。我认为，我当时几乎算是实话实说了。这么说是正式表态，我不但用它