

# 村上春树的奔跑人生

他说：“人生马拉松。终点线只是一个记号而已，其实并没有什么意义，关键是这一路你是如何跑的。人生也是如此。”

□ 记者 | 何映宇

**跑**啊跑，跑啊跑。与马拉松赛不一样，诺贝尔奖这件事，村上春树总是难以撞线。尽管如此，他的巨大影响力，对如今马拉松热潮的涌动，可谓贡献良多。

1982年秋，村上春树完成了人生的第一本书《寻羊冒险记》，开始职业作家生涯，也就在这一年，他开始长跑。

他对长跑，有一种与文字相似的痴迷，日复一日，用双腿丈量着土地和距离。对于身体来说，这是一种放松和锻炼的方式，还是一种磨难？

马拉松，全程距离26英里385码，折合为42.195公里，当年第一位跑马拉松的古希腊英雄跑完全程把命都搭上了，村上君这样的大叔级非职业选手跑马拉松，那是在拿绳命来诠释，什么是井猜。

显然，这一定是真爱，既然是真爱，那就祝福他：奔跑吧，村上！

## 原来大家的想法都一样啊

2006年2月，他出版了一本风靡一时的《当我谈跑步时，我谈些什么》，村上迷们才知道，原来村上君不仅是“坐”家，对体育运动也很热衷。更难得的是，他竟然能在近四分之一世纪里，几乎天天坚持。

1982年，他33岁，在开始跑步之前，他嗜烟如命，一天最多要抽60支烟，手指都熏成了黄色，每天伏案写作，时间一长就感到精力不济。《当我谈跑步时，我谈些什么》，其实是村上的《论持久战》，还没红，他就未雨绸缪，在想，怎么把写作生命延长，并以最好的状态投入到写作中去？别看他的小说感性，你看他选择适合自己的体育项目时，是非常理性的。他发现，相对其他，跑步有几大好处。球类项目大都需要对手和伴侣，需要器具和装备，一个人空手练乒乓像话吗？可是跑步一人足矣，一双跑鞋，一条马马虎虎的马路，就可以满足勤俭节约的村上健身的需求。大城市马路上

尘烟滚滚，跑27年，恐怕肺比吸烟时还黑，所以他索性将家搬到了千叶县的习志野，那一带，还是郁郁葱葱的乡间，空气清新，而且，所谓近水楼台先得月，在他家附近，日本大学理工学部的操场也可以任他选用，何乐而不为？

就这样，意志坚定的村上戒了烟，执意成为职业作家，其实他的另一个身份，是职业跑步家。你会发现，跑步对于他，有一种奇怪的魔力。原来他是如此严重的瘾君子，可是，因为跑步的时候没法抽烟，居然就这样把烟瘾给戒了。

他也不是一口气就跑下马拉松的，这有一个循序渐进的过程。一开始，他跑30分钟就已累得气喘吁吁、心脏狂跳，长期不运动，突然跑上长距离，身体需要一个适应的过程，很多人就此打住，可是村上坚持了下来，很快，他的跑步就卓有成效，距离长了，心不慌、腿不抖，呼吸节奏变得稳定，甚至跑步的姿势，也变得潇洒起来。

于是，跑步，和写作、一日三餐、吃喝拉撒一样，被编进了他的人生密码，在他，那可能就是一次说跑就跑的旅行，沿途的风景也许已看透，猜不透的，是他奔跑的过程中，头脑中闪现的灵感火花。

在跑步中，他一如既往地感悟着人生。他夫人吃什么都不长肉，村上不是，正好相反，吃什么都是胖，这一度让他感到自卑和苦恼。“为什么人上人差别就这么大呢？”和范伟差不多的问题困扰着他。不过，跑完步之后，他就想通了。和写作一样，不需要努力就可以写出名篇佳作的天才型大作家当然也是存在着的，但毕竟少之又少，更多的人，和村上一样，需要人生长跑一般长期不懈的努力，才能抵达人生的高峰和终点。再者，虽然不跑步也不长肉，但是长期缺乏运动，身体机能必然要衰退，肌肉也会萎缩，那些因为怕发胖而坚持跑步的“不幸者”呢？他们因为锻炼，而增强了体魄，精力更为旺盛，代谢可以长期

