



## 《關於跑步 我說的其實是……》

2008-12-14 記者 楊睿愷 文

村上春樹，一個跑步的小說家。關於跑步，他說的其實是一輩子傾身、忠於寫作的人生。雖偶有對於遙遠終點線的存在感到些許不安，但沿途瑰麗多樣的景致與堅定不移的心志，才是他在跑步與寫作場景交互遞嬗變遷中，所贏得最為珍貴豐碩的禮物。



《關於跑步 我說的其實是……》封面，圖為村上春樹跑步之姿。（攝影／楊睿愷）

《關於跑步 我說的其實是……》是日本知名作家村上春樹的最新力作，不同於以往現代感十足、意象式小說的寫法，本書主要所欲呈現的是，作者每日持續跑步跨越了相當四分之一個世紀的年頭，所獲得的是「什麼」樣的價值。可能僅是一種莫名的感覺，但這份抽象、難以言喻的「什麼」，卻真實地引領著村上春樹跑出了專屬自己的馬拉松比賽。

### 長跑 助開闊視野、領略人生

村上春樹並非從年輕時就有日常性長跑的习惯，而是到了1982年，三十三歲的自己決心以專業小說家的身分活下去的前後，才真正開始享受跑步生活所賦予他的寬廣視野。原本只是為了要改變從前經營咖啡廳、日夜顛倒的生活型態，讓自己在在家寫作也能保持適當體重作為出發點，但發覺跑步不用競爭、不需同伴，也不用準備特殊裝備或到特別的場所進行練習，的確很方便參與，所以他毫不猶疑、或可說是無從選擇的便以跑步作為活絡身體的方式。不過也是因不喜以他人為對象的勝負之爭，強調自我實踐的性格適合長距離跑步使然，村上春樹就自此專心投入跑步生活長達二十餘年，並每年至少跑一次全程馬拉松。雖然也曾轉而從事游泳、騎自行車或參加鐵人三項等運動，但他最終還是再度回到賣力地奔跑的人生。他期望自己藉由跑步讓筋骨舒暢，永遠年輕力盛，不論心智或體能至死都是十八歲。

不過他也宣稱在跑步時，實際上幾乎沒想過什麼認真的事情；就如同他所云，在五十歲後半的年紀重返跑步生活，應該意味著「什麼」，不過關於意義以後再來重新思考，當下的自己只要一股勁地跑著便已足夠。即便因年歲漸增，運動量和所達成的效果下降，他還是欣然接受，認為不能只憑效率好壞來做為決定生活方式的價值基準，「只能看開，去做辦得到的事。這是人生的原則」。

在訓練自己跑長程馬拉松的過程中，所培養出來的專注力與持續力，就是他認為身為一個小說家所需具備的要素，文采能力固然重要，但若長期寫作，堅忍地工夫努力更可以補強才能方面的不足，寫出富有價值的小說。如同本書最後村上春樹為自己銘刻、意味深長的墓誌銘：「村上春樹。作家（也是跑者）。1949~20\*\*。至少到最後都沒有用走的。」

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

## 別具風格的「村上式」勵志文

整本書全為描摹村上春樹關於跑步經驗與人生歷程的構聯，但其中還巧妙穿插了許多文學性濃厚的語句以及名人親身的例證、錦句，來描摹他二十多年來不間斷地跑步的感知，也顯示出作者閱覽群書積累的深厚功力。本書雖是走心靈勵志風格，卻不同於時下一般的勵志書常會流於殷殷說教、道德勸說；村上春樹以獨樹一幟、輕快飄然的哲學性筆調，似乎僅是輕描淡寫地娓娓道出關於跑步，其實他要說的就只有跑步這件事而已，但是讀者可以超脫於文字的束縛、任意自由地想像——關於生活人生、關於一切所有。

或許是因為本書類於作者自傳式的記載生活，除了有數幀村上春樹跑步姿態的專業攝影照片為輔，整體敘事也近似日記文體般非常斷續零碎、隨性而至，對於許多細節瑣事也詳加解釋闡述，讓讀者初閱讀時有些摸不著頭緒、思考在不自覺中也被作者拐彎抹角的書寫方式牽著走。但村上春樹總有本事在緊要關頭時，將重心拉回跑步與寫作之間的緊密關聯性，繼續抒發自己看似紛雜紊亂實則扣連得當的人生見聞。

村上春樹的遣詞用字還是一貫的輕鬆自在，不過份雕琢語彙，但能確實、精準地刻劃內心所見所感。有時語帶戲謔地譏嘲自己，卻反成了揶揄他人的口吻，非常獨特，再配以嘮叨綴敘的「村上式」文思，雖然讀來牢騷饒口、似聽聞作者在耳際嘟嘟囔囔語，卻頗為寫意真切。

### 寫作彰顯跑步精神 與讀者共勉

「寫出來的東西能不能達到自己所設定的基準，比什麼都重要，而且是無法隨便找藉口的事情。對別人或許可以想辦法適度說服，但對自己的內心卻絲毫也無法蒙混。」在這層意義上，作者認為寫小說和跑馬拉松很類似。然而這不僅是身為小說家的村上春樹對於自己的要求，記者們撰寫稿件同樣也可以用這段話來激勵自己，因媒體影響力日益茁壯，記者寫作更應提升自我標竿來鍛鍊思路。其實這段寓意深長的話語也能作為各行各業鼓舞砥礪自己的嘉言，畢竟人們或可對他人不負責，卻永遠無法欺瞞自己的心。人們藉由設立銅牆鐵壁般的標準，得以在跑步衝刺、跨越障礙的那瞬間，知覺到落在心上的汗滴是如斯炙烈。這也是村上春樹欲藉由跑步傳達給讀者的心情，象徵著人類蘊含的無限潛能，是自身開發出來的，至於思緒泉湧的當下，只有親自鑿井體會才知甘醇。

「不管什麼事，只要喜歡，就會以自己想做的方式一直做下去。」無論懷抱夢想或任何不切實際的理念，只要喜歡，投注無限大的心力便能讓自己觸及左胸傳來跳動的熱度。因為對我們最重要的東西，往往不是透過眼眸所識別感覺的，而是一盅在心中隱隱發酵、濃度最為精粹的純釀，讓自己甘願沉醉投身其中。關於跑步，村上春樹說的其實是身為作家的人生態度；關於人生，則是每個人都能任性恣肆、愉悅充沛地撰寫出彰顯自我價值的精采小說。



#### 橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP