

当我谈跑步时，我在谈些什么, [日]村上春树

持之以恒，不乱节奏，对于长期作业实在至为重要。一旦节奏得以设定，其余的问题便可以迎刃而解。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 80-80. Accessed: 10/6/2017

小心翼翼亦不为过。跑步途中，下了一场短暂的雨，那是一阵让身体恰到好处地冷却下来的雨。厚厚的云层从海面上飘来，遮蔽了头顶的天空，下了一阵细细的雨，便仿佛“俺还有急事要办”似的，就这么一去不返了，甚至来不及回眸一顾。于是那永恒的、毫无遮拦的太阳，又火辣辣地灼照大地。这简单易懂的天候中，你找不到难解之处和含混模糊，既无比喻亦无象征。途中遇到几位慢跑健身者，男女人数大致相当。这些脚踏大地、气宇轩昂、精神十足的跑步者，望去仿佛有一群夜盗在身后追赶他们似的。也有双眼半睁半闭、一边跑步一边呼哧呼哧喘气、两肩无力地下垂、一看便知苦痛不堪的肥胖跑步者，也许是一周之前刚刚检查出了糖尿病，主治医师竭力劝告他们每天坚持体育锻炼。而我，大概居于两者之间。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 81-88. Accessed: 10/6/2017

翼翼亦不为过。跑步途中，下了一场短暂的雨，那是一阵让身体恰到好处地冷却下来的雨。厚厚的云层从海面上飘来，遮蔽了头顶的天空，下了一阵细细的雨，便仿佛“俺还有急事要办”似的，就这么一去不返了，甚至来不及回眸一顾。于是那永恒的、毫无遮拦的太阳，又火辣辣地灼照大地。这简单易懂的天候中，你找不到难解之处和含混模糊，既无比喻亦无象征。途中遇到几位慢跑健身者，男女人数大致相当。这些脚踏大地、气宇轩昂、精神十足的跑步者，望去仿佛有一群夜盗在身后追赶他们似的。也有双眼半睁半闭、一边跑步一边呼哧呼哧喘气、两肩无力地下垂、一看便知苦痛不堪的肥胖跑步者，也许是一周之前刚刚检查出了糖尿病，主治医师竭力劝告他们每天坚持体育锻炼。而我，大概居于两者之间。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 81-88. Accessed: 10/6/2017

跑步途中，下了一场短暂的雨，那是一阵让身体恰到好处地冷却下来的雨。厚厚的云层从海面上飘来，遮蔽了头顶的天空，下了一阵细细的雨，便仿佛“俺还有急事要办”似的，就这么一去不返了，甚至来不及回眸一顾。于是那永恒的、毫无遮拦的太阳，又火辣辣地灼照大地。这简单易懂的天候中，你找不到难解之处和含混模糊，既无比喻亦无象征。途中遇到几位慢跑健身者，男女人数大致相当。这些脚踏大地、气宇轩昂、精神十足的跑步者，望去仿佛有一群夜盗在身后追赶他们似的。也有双眼半睁半闭、一边跑步一边呼哧呼哧喘气、两肩无力地下垂、一看便知苦痛不堪的肥胖跑步者，也许是一周之前刚刚检查出了糖尿病，主治医师竭力劝告他们每天坚持体育锻炼。而我，大概居于两者之间。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 82-88. Accessed: 10/6/2017

跑长距离，原本与我的性格相符合，只要跑步，我便感到快乐。跑步，在我迄今为止的人生中养成的诸多习惯里，恐怕是最为有益的一个，具有重要意义。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 122-124. Accessed: 10/6/2017

小说家这一职业，至少对我来说，是无所谓胜负成败的。书的销量、得奖与否、评论的好坏，这些或许能成为成功与否的标志，却不能说是本质问题。写出来的文字是否达到了自己设定的基准，这，才至为重要；这，才容不得狡辩。别人大概怎么都可以搪塞，自己的心灵却无法蒙混过关。在这层意义上，写小说很像跑全程马拉松，对于创作者而言，其动机安安静静、确确实实地存在于自身内部，不应向外部去寻求形式与标准。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 140-144. Accessed: 10/6/2017

脚步声、呼吸声与心脏的鼓动交织一处，营造出独特的交响节奏。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 179-179. Accessed: 10/6/2017

：我在跑步时，究竟思量了些什么？老实说，在

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 210-210. Accessed: 10/6/2017

我在跑步时，究竟思量了些什么？老实说，在跑步时思考过什么，我压根儿想不起来。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 210-211. Accessed: 10/6/2017

遭到误解、受到非难，绝非令人愉快的事件，还可能使心灵受到深刻的创伤。这也是痛苦的体验。然而随着年龄的增长，我们逐渐认识到，这样的苦痛和创伤对于人生而言，其实很是必要。想起来，正是跟别人多少有所不同，人才得以确立自我，一直作为独立的存在。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 237-239. Accessed: 10/6/2017

遭到误解、受到非难，绝非令人愉快的事件，还可能使心灵受到深刻的创伤。这也是痛苦的体验。然而随着年龄的增长，我们逐渐认识到，这样的苦痛和创伤对于人生而言，其实很是必要。想起来，正是跟别人多少有所不同，人才得以确立自我，一直作为独立的存在。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 237-239. Accessed: 10/6/2017

能在同一道风景中看到不同于他人的景致、感到不同于他人的东西、选择不同于他人的语句，才能不断写出属于自己的故事来。甚至产生了一种罕见的状况：为数绝不算少的人把它拿在手中阅读。我就是我，不是别人，这于我乃

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 240-242. Accessed: 10/6/2017

能在同一道风景中看到不同于他人的景致、感到不同于他人的东西、选择不同于他人的语句，才能不断写出属于自己的故事来。甚至产生了一种罕见的状况：为数绝不算少的人把它拿在手中阅读。我就是我，不是别人，这于我乃

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 240-242. Accessed: 10/6/2017

能在同一道风景中看到不同于他人的景致、感到不同于他人的东西、选择不同于他人的语句，才能不断写出属于自己的故事来。甚至产生了一种罕见的状况：为数绝不算少的人把它拿在手中阅读。我就是我，不是别人，这于我乃是一份重要的资产。心灵所受的伤，便是人为这种自立性而不得不支付给世界的代价。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 240-243. Accessed: 10/6/2017

当受到某人无缘无故（至少我看来是如此）的非难时，抑或觉得能得到某人的接受却未必如此时，我总是比平日跑得更远一些。跑长于平日的距离，让肉体更多地消耗一些，好重新认识自己乃是能力有限的软弱人类——从最深处，物理性地认识。并且，跑的距离长于平日，便是强化了自己的肉体，哪怕是一点点。发怒的话，就将那份怒气冲着自己发好了。感到懊恼的话，就用那份懊恼来磨练自己好了。我便是如此思考的。能够默默吞咽下去的东西，就一星不剩地吞咽进体内，在小说这一容器中，尽力改变其姿态形状，将它作为故事的一部分释放出去

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 249-253. Accessed: 10/6/2017

三十岁迫在眉睫，已然逼近不能再呼为青年人的年龄。于是乎——连我自己也始料未及——我下了决心：写小说！我可以具体说出下决心写小说的时刻，那是一九七八年四月一日下午一点半前后。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 301-303. Accessed: 10/6/2017

竭尽全力埋头苦干，还是干不好，就可以心安理得地撂开手了。然而，如果因为模棱两可、半心半意而以失败告终，懊悔之情只怕久久无法拂去。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 350-351. Accessed: 10/6/2017

打算作为小说家度过今后漫长的人生，就必须找到一个既能维持体力，又可将体重保持得恰到好处的好处的方法。正式开始每天跑步，记得是写完《寻羊冒险记》，稍微过了一段时间之后，跟决意当一名专业小说家大致相差不远。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 370-371. Accessed: 10/6/2017

在众多体育项目中，我几乎毫不犹豫地——也许是别无他选——选择了跑步。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 378-378. Accessed: 10/6/2017

开始跑步之后，有那么一段时间，我跑不了太长的距离。二十分钟，最多也就三十分钟左右，我记得，就跑这么一点点，便气喘吁吁地几乎窒息，心脏狂跳不已，两腿颤颤巍巍。因为很长时间不曾做过像样的运动，本也无奈。跑步的时候被邻居看到，也觉得有些难为情，就和为那个偶尔加在姓名后面的、带括号的“小说家”头衔难为情一样。然而坚持跑了一段时间后，身体积极地接受了跑步这事儿，与之相应，跑步的距离一点一点地增长。跑姿一类的东西也得以形成，呼吸节奏变得稳定，脉搏也安定下来了。速度与距离姑且不问，我先做到坚持每天跑步，尽量不间断。就这样，跑步如同一日三餐、睡眠、家务和工作一样，被组编进了生活循环。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 429-435. Accessed: 10/6/2017

我是那种不予过问的话，什么事儿都不做也会渐渐发胖的体质。我太太却不管吃多少（吃的不多，可一有点啥事就吃甜点心），不做运动，也根本不会变胖，连赘肉都不长。我常常寻思：“人生真是不公平啊！”一些人却不努力便得不到的东西，有些人却无须努力便唾手可得
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 453-455. Accessed: 10/6/2017

我是那种不予过问的话，什么事儿都不做也会渐渐发胖的体质。我太太却不管吃多少（吃的不多，可一有点啥事就吃甜点心），不做运动，也根本不会变胖，连赘肉都不长。我常常寻思：“人生真是不公平啊！”一些人却不努力便得不到的东西，有些人却无须努力便唾手可得。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 453-455. Accessed: 10/6/2017

我说起每天都坚持跑步，总有人表示钦佩：“你真是意志坚强啊！”得到表扬，我固然欢喜，这总比受到贬低要惬意得多。然而，并非只凭意志坚强就可以无所不能，人世不是那么单纯的。老实说，我甚至觉得每天坚持跑步同意志的强弱，并没有太大的关联。我能够坚持跑步二十年，恐怕还是因为跑步合乎我的性情，至少“不觉得那么痛苦”。人生来如此：喜欢的事儿自然可以坚持下去，不喜欢的事儿怎么也坚持不了。意志之类，恐怕也与“坚持”有一丁点瓜葛。然而无论何等意志坚强的人，何等争强好胜的人，不喜欢的事情终究做不到持之以恒；做到了，也对身体不利。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 472-477. Accessed: 10/9/2017

学校就是这样一种地方：在学校里，我们学到的最重要的东西，就是“最重要的东西在学校里学不到”这一真理。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 487-488. Accessed: 10/9/2017

我就这样开始了跑步。三十三岁，是我当时的年龄，还足够年轻，但不能说是“青年”了。这是耶稣死去的年龄，而司各特·菲茨杰拉德的凋零从这个年纪就开始了。这也许是人生的一个分水岭。在这样的年龄，我开始了长跑者的生涯，并且正式站在了小说家的出发点上——虽然为时已晚。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 502-505. Accessed: 10/9/2017

东京我一直去的那家健身房里，贴着一张招贴画，写着：“肌肉难长，易消。赘肉易长，难消。”令人生厌的事实，但终究是事实。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 529-530. Accessed: 10/9/2017

体乃是极为事务性的体系，只有耗时费日，断续地、具体地给它痛苦，它才会认识和理解这信息，才会主动地（也许不能如此说）接纳给予它的运动量。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 534-536. Accessed: 10/9/2017

身体乃是极为事务性的体系，只有耗时费日，断续地、具体地给它痛苦，它才会认识和理解这信息，才会主动地（也许不能如此说）接纳给予它的运动量。我们再一点一点地将运动量的上限提高。一点一点地，一点一点地。别让身体超负荷。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 534-536. Accessed: 10/9/2017

哪怕爬着，我也想坚持到终点。其他的人一个接着一个地追赶上来，超过了去。我苦着脸，拖着腿，朝着终点走。数码计时器上的数字冷酷无情地记录着时间的流逝。来自海上的风儿吹遍四野，湿透背心的汗水凉了下来，寒意难当。要知道这是隆冬举行的赛事！背心加短裤，就这么一身，走在无遮无拦的公路上，当然寒冷彻骨。中断奔跑后居然如此之冷，我连想都不曾想过。只要继续奔跑，身体总归是温暖的，不会感到寒冷。然而比寒冷更为伤人的，是负了伤的自尊心，是在马拉松跑道上步履蹒跚时，自己惨不忍睹的身影。离终点还有两公里，痉挛终于平息，可以重新跑了。我缓缓地慢跑，徐徐地恢复了状态，甚至还能大胆地冲刺一番。然而成绩十分可怜。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 552-558. Accessed: 10/9/2017

其他的人一个接着一个地追赶上来，超过了去。我苦着脸，拖着腿，朝着终点走。数码计时器上的数字冷酷无情地记录着时间的流逝。来自海上的风儿吹遍四野，湿透背心的汗水凉了下来，寒意难当。要知道这是隆冬举行的赛事！背心加短裤，就这么一身，走在无遮无拦的公路上，当然寒冷彻骨。中断奔跑后居然如此之冷，我连想都不曾想过。只要继续奔跑，身体总归是温暖的，不会感到寒冷。然而比寒冷更为伤人的，是负了伤的自尊心，是在马拉松跑道上步履蹒跚时，自己惨不忍睹的身影。离终点还有两公里，痉挛终于平息，可以重新跑了。我缓缓地慢跑，徐徐地恢复了状态，甚至还能大胆地冲刺一番。然而成绩十分可怜。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 552-558. Accessed: 10/9/2017

跑到三十公里，总觉得“这次没准儿会出好成绩呢”。过了三十五公里，体内的燃料便消耗殆尽，开始对各种事物大为光火。到了最后，则生出“揣着空空如也的汽油箱不停行驶的汽车”般的心情。然而跑完之后少顷，曾经的痛苦、可悲的念头眨眼间忘得一干二净，还下定决心：“下次我要跑得更好！”任凭积累了多少经验，增添了几岁，还是一再重复相同的旧事。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 706-709. Accessed: 10/10/2017

肌肉很像记忆力良好的动物，只要注意分阶段地增加负荷量，它就能自然地适应与承受。示以实例，反复地说服肌肉：“你一定得完成这些工作。”它就会“明白”，力气逐渐大起来。当然需要花费时间。过分奴役，它会发生故障。然而肯花时间，循序渐进，它就毫无怨言，只会偶尔苦着脸，顽强而顺从地不断提升强度。通过反复，将“一定得做好这些工作”这一记忆，输入肌肉里去。我们的肌肉非常循规蹈矩。只要我们严格遵守手续，它就无怨无悔。
[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 730-734. Accessed: 10/10/2017

Notes: 1) 与肌肉的对话

。坚持跑步的理由不过一丝半点，中断跑步的理由却足够装满一辆大型载重卡车。我们只能将那“一丝半点的理由”一个个慎之又慎地不断打磨。见缝插针

，得空儿就孜孜不倦地打磨它们。
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 750-751. Accessed: 10/11/2017

坚持跑步的理由不过一丝半点，中断跑步的理由却足够装满一辆大型载重卡车。我们只能将那“一丝半点的理由”一个个慎之又慎地不断打磨。见缝插针，得空儿就孜孜不倦地打磨它们。
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 750-751. Accessed: 10/11/2017

我同他们并无私下交往，也几乎没有直接交谈过。两人都是新婚燕尔，我也是在他们去世后才听说的。然而同为长跑者，每日在路上相逢，彼此间似有心心相通之处。哪怕水平上有天壤之别，有些东西却只有长跑者自己才明白。
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 770-772. Accessed: 10/11/2017

然而无论在何处，才华于质于量，都是主人难以驾驭的天分。有时我们心想，量颇有不足，最好再增加它一点，或是寻思，节约点儿使，每次只拿个一星点出来，好使得长久些。哪有这等好事！才华这东西，跟我们的一厢情愿毫不相干，它想喷发的时候便自管喷涌而出，想喷多少就喷多少，而一旦枯竭，则万事皆休。像舒伯特、莫扎特那样，或某类诗人和摇滚乐手那样，将丰润的才华在很短的时期内汹涌澎湃地使光用尽，然后戏剧性地逝去，化作一个美丽的传说，这样一种活法固然极具魅力，不过对我们大多数人却不具参考意义。
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 784-789. Accessed: 10/11/2017

然而无论在何处，才华于质于量，都是主人难以驾驭的天分。有时我们心想，量颇有不足，最好再增加它一点，或是寻思，节约点儿使，每次只拿个一星点出来，好使得长久些。哪有这等好事！才华这东西，跟我们的一厢情愿毫不相干，它想喷发的时候便自管喷涌而出，想喷多少就喷多少，而一旦枯竭，则万事皆休。像舒伯特、莫扎特那样，或某类诗人和摇滚乐手那样，将丰润的才华在很短的时期内汹涌澎湃地使光用尽，然后戏剧性地逝去，化作一个美丽的传说，这样一种活法固然极具魅力，不过对我们大多数人却不具参考意义。才
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 784-789. Accessed: 10/11/2017

然而无论在何处，才华于质于量，都是主人难以驾驭的天分。有时我们心想，量颇有不足，最好再增加它一点，或是寻思，节约点儿使，每次只拿个一星点出来，好使得长久些。哪有这等好事！才华这东西，跟我们的一厢情愿毫不相干，它想喷发的时候便自管喷涌而出，想喷多少就喷多少，而一旦枯竭，则万事皆休。像舒伯特、莫扎特那样，或某类诗人和摇滚乐手那样，将丰润的才华在很短的时期内汹涌澎湃地使光用尽，然后戏剧性地逝去，化作一个美丽的传说，这样一种活法固然极具魅力，不过对我们大多数人却不具参考意义。
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 784-789. Accessed: 10/11/2017

然而无论在何处，才华于质于量，都是主人难以驾驭的天分。有时我们心想，量颇有不足，最好再增加它一点，或是寻思，节约点儿使，每次只拿个一星点出来，好使得长久些。哪有这等好事！才华这东西，跟我们的一厢情愿毫不相干，它想喷发的时候便自管喷涌而出，想喷多少就喷多少，而一旦枯竭，则万事皆休。像舒伯特、莫扎特那样，或某类诗人和摇滚乐手那样，将丰润的才华在很短的时期内汹涌澎湃地使光用尽，然后戏剧性地逝去，化作一个美丽的传说，这样一种活法固然极具魅力，不过对我们大多数人却不具参考意义。才华之外，如果再举小说家的重要资质，我将毫不犹豫地举出集中力来。这是将自己拥有的有限的才能汇集，尔后倾注于最为需要之处的能力。没有它，则不足以办成任何大事。有效地使用这种力量，就可弥补才华的不足与偏颇。我每天在早晨集中工作三四小时。坐在书案前，将意识仅仅倾泻于正在写的东西里，其他什么都不考虑。我以为，哪怕拥有横溢的才华，哪怕脑子里充满了妙思，假使牙痛不已，那位作家恐怕什么东西也写不出来，因为他的集中力受阻于剧烈的疼痛。继续集中力之后，必需的是耐力
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 784-792. Accessed: 10/11/2017

人难以驾驭的天分。有时我们心想，量颇有不足，最好再增加它一点，或是寻思，节约点儿使，每次只拿个一星点出来，好使得长久些。哪有这等好事！才华这东西，跟我们的一厢情愿毫不相干，它想喷发的时候便自管喷涌而出，想喷多少就喷多少，而一旦枯竭，则万事皆休。像舒伯特、莫扎特那样，或某类诗人和摇滚乐手那样，将丰润的才华在很短的时期内汹涌澎湃地使光用尽，然后戏剧性地逝去，化作一个美丽的传说，这样一种活法固然极具魅力，不过对我们大多数人却不具参考意义
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 785-789. Accessed: 10/11/2017

Notes: 1) 论才华

才华之外，如果再举小说家的重要资质，我将毫不犹豫地举出集中力来。这是将自己拥有的有限的才能汇集，尔后倾注于最为需要之处的能力。没有它，则不
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 789-791. Accessed: 10/11/2017

才华之外，如果再举小说家的重要资质，我将毫不犹豫地举出集中力来。这是将自己拥有的有限的才能汇集，尔后倾注于最为需要之处的能力。没有它，则不
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 789-791. Accessed: 10/11/2017

才华之外，如果再举小说家的重要资质，我将毫不犹豫地举出集中力来。这是将自己拥有的有限的才能汇集，尔后倾注于最为需要之处的能力。没有它，则不足以办成任何大事。有效地使用这种力量，就可弥补才华的不足与偏颇。我每天在早晨集中工作三四小时。坐在书案前，将意识仅仅倾泻于正在写的东西里，其他什么都不考虑。我以为，哪怕拥有横溢的才华，哪怕脑子里充满了妙思，假使牙痛不已，那位作家恐怕什么东西也写不出来，因为他的集中力受阻于剧烈的疼痛。继续集中力之后，必需的是耐力
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 789-794. Accessed: 10/11/2017

Notes: 1) 写小说要素二,集中精力

才华之外，如果再举小说家的重要资质，我将毫不犹豫地举出集中力来。这是将自己拥有的有限的才能汇集，尔后倾注于最为需要之处的能力。没有它，则不足以办成任何大事。有效地使用这种力量，就可弥补才华的不足与偏颇。我每天在早晨集中工作三四小时。坐在书案前，将意识仅仅倾泻于正在写的东西里，其他什么都不考虑。我以为，哪怕拥有横溢的才华，哪怕脑子里充满了妙思，假使牙痛不已，那位作家恐怕什么东西也写不出来，因为他的集中力受阻于剧烈的疼痛。继续集中力之后，必需的是耐力
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 789-794. Accessed: 10/11/2017

才华之外，如果再举小说家的重要资质，我将毫不犹豫地举出集中力来。这是将自己拥有的有限的才能汇集，尔后倾注于最为需要之处的能力。没有它，则不足以办成任何大事。有效地使用这种力量，就可弥补才华的不足与偏颇。我每天在早晨集中工作三四小时。坐在书案前，将意识仅仅倾泻于正在写的东西里，其他什么都不考虑。我以为，哪怕拥有横溢的才华，哪怕脑子里充满了妙思，假使牙痛不已，那位作家恐怕什么东西也写不出来，因为他的集中力受阻于剧烈的疼痛。
[日]村上春树,当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 789-794. Accessed: 10/11/2017

继续集中力之后，必需的是耐力。即便能够一天三四小时集中意识执笔写作，坚持了一个星期，却说“我累坏啦”，这样依然写不出长篇作品来。每天集中精力写作，坚持半载、一载乃至两载，小说家——至少是有志于写长篇小说的作家——必须具有这种耐力。姑且把这些比作呼吸法。假使说集中力是屏住呼

吸，耐力就是一面屏气，一面学会安静徐缓地呼吸。这两种呼吸法如果不能保持平衡，就难以长年累月地作为职业作家坚持写小说。得一面屏住呼吸，一面继续呼吸。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 794-798. Accessed: 10/11/2017

我累坏啦”，这样依然写不出长篇作品来。每天集中精力写作，坚持半载、一载乃至两载，小说家——至少是有志于写长篇小说的作家——必须具有这种耐力。姑且把这些比作呼吸法。假使说集中力是屏住呼吸，耐力就是一面屏气，一面学会安静徐缓地呼吸。这两种呼吸法如果不能保持平衡，就难以长年累月地作为职业作家坚持写小说。得一面屏住呼吸，一面继续呼吸。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 795-798. Accessed: 10/11/2017

Notes: 1) 写小说要素三, 耐力

这跟每天坚持慢跑，强化肌肉，逐步打造出跑者的体型，乃是异曲同工。给它刺激，持续。再给它刺激，持续。这一过程当然需要耐心，不过一定会得到相应的回报。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 802-803. Accessed: 10/11/2017

悲哀。不是那般富于才华、徘徊在一般水平上下的作家，只能从年轻时起努力培养膂力。他们通过训练来培养集中力，增进耐力，无奈地拿这些资质做才华的“代用品”。如此这般好歹地“苦撑”之时，也可能邂逅潜藏于自己内部的才华。手执铁锹，挥汗如雨，奋力在脚下挖着坑，竟然瞎猫撞着了死老鼠，挖到了沉睡在地下的神秘水脉，真是所谓的幸运。而追根溯源，恰恰是通过训练养成了足够的膂力，深挖坑穴才成为可能。到了晚年，才华之花方才怒放的作家，多多少少经过这样的历程。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 820-825. Accessed: 10/11/2017

Notes: 1) 常年累月的坚持, 就可以大器晚成

不是那般富于才华、徘徊在一般水平上下的作家，只能从年轻时起努力培养膂力。他们通过训练来培养集中力，增进耐力，无奈地拿这些资质做才华的“代用品”。如此这般好歹地“苦撑”之时，也可能邂逅潜藏于自己内部的才华。手执铁锹，挥汗如雨，奋力在脚下挖着坑，竟然瞎猫撞着了死老鼠，挖到了沉睡在地下的神秘水脉，真是所谓的幸运。而追根溯源，恰恰是通过训练养成了足够的膂力，深挖坑穴才成为可能。到了晚年，才华之花方才怒放的作家，多多少少经过这样的历程。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 820-825. Accessed: 10/11/2017

帮助，我得向跑步表示深深的感谢才是。世上时时有人嘲笑每日坚持跑步的人：“难道就那么盼望长命百岁？”我却以为，因为希冀长命百岁而跑步的人，大概不太多。怀着“不能长命百岁不打紧，至少想在有生之年过得完美”这种心情跑步的人，只怕多得多。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 839-841. Accessed: 10/11/2017

世上时时有人嘲笑每日坚持跑步的人：“难道就那么盼望长命百岁？”我却以为，因为希冀长命百岁而跑步的人，大概不太多。怀着“不能长命百岁不打紧，至少想在有生之年过得完美”这种心情跑步的人，只怕多得多。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 840-841. Accessed: 10/11/2017

恐怕在很长一段时期内，长跑者的脉搏数都会趋同。跑在街头，一眼就能分辨出长跑新手和老手。呼哧呼哧地短促喘气的，是新手；呼吸安静而匀称的，则是老手。他们心跳徐缓，一面沉湎于思考之中，一面铭刻下时间的痕迹。我在路上与他们交臂而过时，总是倾听彼此的呼吸，感受彼此铭刻时间的方式，就像作家们感受彼此的表现方式一样。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 867-870. Accessed: 10/11/2017

Notes: 1) 跑者的沟通

《爬行动物》是最最适合在不慌不忙地跑步的早晨听的歌集。丝毫没有咄咄逼人和矫揉造作。节奏永远可靠，旋律自然无比。我的意识被静静地拽进音乐之中，双腿配合着节奏有规律地向前踏出，向后蹬去。流自耳机的音乐里，不时会听到从背后传来“我要从你的左边过去啦”（On your left！）的吼声。于是乎，便有一辆比赛用

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 970-973. Accessed: 10/12/2017

《爬行动物》是最最适合在不慌不忙地跑步的早晨听的歌集。丝毫没有咄咄逼人和矫揉造作。节奏永远可靠，旋律自然无比。我的意识被静静地拽进音乐之中，双腿配合着节奏有规律地向前踏出，向后蹬去。流自耳机的音乐里，不时会听到从背后传来“我要从你的左边过去啦”（On your left！）的吼声。于是乎，便有一辆比赛用的自行车发出呼啸，从我的左侧飞驰而过。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 970-974. Accessed: 10/12/2017

健康与不健康的东西绝非冰火两极，亦非针锋相对。它们相互补充，某些情况下自然地包于彼此之中。盼望健康的人往往仅仅思考健康的事情，不健康的人则单单思考不健康的东西。这样一种偏颇，不会使人功成正果。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 997-999. Accessed: 10/12/2017

写小说就是向险峻的高山挑战，是攀登悬崖峭壁，经过漫长而激烈的搏斗之后，终于踏上顶峰的营生——或是战胜自己，或是败给自己，二者必居其一。我始终牢记这种意象，来从事长篇小说的写作。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1007-1008. Accessed: 10/12/2017

两腿虽然开始动作了，可是从五十五公里至七十五公里之间，苦不堪言。自己仿佛钻过运转缓慢的绞肉机的牛肉一般，虽然有着努力向前的意欲，整个身体却总也不听调配，就好比将汽车的手闸拉到了底去爬坡。身体散了架，好像立时就要分崩离析。汽油耗尽，螺丝松动，齿轮的数量不符。速度急剧下降，被赶上来的跑者一个个超过了。甚至还被一位年约七旬的矮小女性超过了。“加

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1104-1108. Accessed: 10/13/2017

两腿虽然开始动作了，可是从五十五公里至七十五公里之间，苦不堪言。自己仿佛钻过运转缓慢的绞肉机的牛肉一般，虽然有着努力向前的意欲，整个身体却总也不听调配，就好比将汽车的手闸拉到了底去爬坡。身体散了架，好像立时就要分崩离析。汽油耗尽，螺丝松动，齿轮的数量不符。速度急剧下降，被赶上来的跑者一个个超过了。甚至还被一位年约七旬的矮小女性超过了。“

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1104-1108. Accessed: 10/13/2017

我是一边写一边思索。不是将思索写成文字，而是一面写文字一面思索。通过书写而思考，透过修改而深化思考。

[日]村上春树, 当我谈跑步时, 我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1220-1221. Accessed: 10/14/2017

上一次认真地考虑膝盖的事，究竟是什么时候？这么一想，便觉得颇对不起膝盖。诚如所言，趾高也罢气扬也罢，候补要多少有多少，膝盖却是无可替代。只能同现下拥有的膝盖终生相伴，因此必须珍重之，善待之。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1282-1284. Accessed: 10/16/2017

这个世界需要一个特定的恶人，可以供人们指名道姓，千夫所指：“全都怪你！”

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1396-1397. Accessed: 10/16/2017

遇上这种可怕的事情，哪怕只是一次，人们就会汲取刻骨铭心的教训。要想实实在在地掌握什么，许多时候，肉体的疼痛必不可缺。打那以来，不管我骑车何等疲倦，脸始终都是上仰，前方路上的东西一个都不略过。这么做，当然要折磨我的肌肉。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1408-1410. Accessed: 10/16/2017

多时候，肉体的疼痛必不可缺。打那以来，不管我骑车何等疲倦，脸始终都是上仰，前方路上的东西一

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1409-1410. Accessed: 10/16/2017

刚才还在海里扑通扑通地游泳来着，这会儿却脚踩着踏板，以三十公里的时速向前飞驰。尽管经历了好多次，还是会产生一种奇妙的感觉。重力也不相同，速度也不一样，手感也大相径庭，好像娃娃鱼一下子进化成了鸵鸟

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1663-1665. Accessed: 10/18/2017

尽管有过苦痛，有过意外，可一旦冲过终点，一切便一笔勾销。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1685-1686. Accessed: 10/18/2017

在肉体上是痛苦的，在精神上，令人沮丧的局面有时也会出现。不过“痛苦”对于这一运动，乃是前提条件般的东西。不伴随着痛苦，还有谁来挑战铁人三项赛和全程马拉松这种费时耗力的运动呢？正因为痛苦，正因为刻意经历这痛苦，我才从这个过程中发现自己活着的感觉，至少是发现一部分。我现在认识到：生存的质量并非成绩、数字、名次之类固定的东西，而是含于行为之中的流动性的东西。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1696-1700. Accessed: 10/18/2017

我们结束了初秋周日的小小赛事，将回到各自的家里，回到各自的日常中去。然后，为了下一次赛事，在各自的场所一如既往地默默训练。冷眼望去或俯瞰下去，这样的人生可能无常而无益，或者效率极低。那也无可如何。就算这是往底上漏了个小孔的旧锅子倒水般的虚妄行径，起码曾经努力过的事实会留存下来。不管有无效能，是否好看，对我们至关重要的东西，几乎都是肉眼无法看见，然而用心灵可以感受到的。而且，真正有价值的东西，往往通过效率甚低的营生方才获得。即便这是虚妄的行为，也绝不是愚蠢的行为。我如此认为，作为实在感受，作为经验法则。

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1702-1707. Accessed: 10/18/2017

村上春树 作家（兼跑者）1949—20XX 他至少是跑到了最后

[日]村上春树, 当我谈跑步时，我在谈些什么. Kindle Edition. loc. 1720-1722. Accessed: 10/18/2017