

跑! 跑! 跑!

■文 | 王俊逸 ■图 | 资料

近两年来,随着城市马拉松赛的盛行,跑步的人越来越多,谈论跑步的人也越来越多。跑步被赋予了太多神奇的意义,但实际上它只是一项最简单的运动,它不能改变你的生活,但能影响你的精神。

耸动一点地说,我觉得人可以分为两种,跑步的人和不跑步的人。我们常常会赋予跑者一些意义,尤其是那些跑过42公里以上赛事的超级跑者,这些词包括坚定、毅力、毫不妥协、超越极限等等。而不跑步的人,或者不能坚持长期跑步的人,似乎也没有什么特别不好的地方。只是,当面对这些令人激动、热血沸腾的词汇时,不跑者总是不由对跑者的世界心生向往。

实际上,在跑者的心中,跑步只是“跑着,并跑下去”而已。没有那么多意义,也没有什么高深的、有关人生的大道理,更没有什么“非跑不可”、“不跑会死”的理由。

在采访时,跑者给我关于他们为什么跑步的理由总是千奇百怪:为了减肥、为了考试、为了打篮球、没事瞎跑跑、朋友跑就被带着跑了、为了追喜欢的妹子去跟着跑,去健身房跑着跑着就开始户外跑了、某一天心血来潮跑了一下就开始了……

你看,很平常不是吗?很生活不是吗?我又要装作高深地说一句了,跑步就像是顿悟。“跑”是人的本能,我们从会走路的时候就会跑步,在还没进化成人类,还是猿人的时候就会跑步。所以一旦突然领略到跑步的乐趣,就会一直跑下去了。

不跑步者或许会好奇跑者在跑步时都思考些什么,是什么让他们日复一日、年复一年坚持下来?我想从36岁开始跑步,是一名真正跑者的村上春树写在《当我谈论跑时,我谈论什么》这本书里的话,可以作为一个给不跑步者的解答。

“每每有人问我:跑步时,你思考什么?提这种问题的人,大体都没有长期跑步的经历。遇到这样的提问,我便陷入深深的思考: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。”

又因为有村上春树这个文艺男中年谈论过跑步,跑步似乎被赋予了文艺的意义。在一些小清新们的眼中,跑步被视作冥想的过程。在安静无人的夜里,奔跑在宽阔的公路上、山路上、旷野上,耳边只有自己的呼吸声,血液在身体里流动,心脏在跳……人和广阔的天地融为一体,人重新回归到自然,平时想不通的问题都一下有了解答。

真正的跑者会“呵呵”一笑,然后说,“跑跑看”吧。不过,跑步的确有让人更宁静的意见。跑步是一个人的事,一双鞋、一套运动服,就可以出门了。它划分出一段脱离日常生活的时间,让人更安静。但思考只是人在跑步时会做的事之一,跑步本身并不会让人思考。

我曾经跑过半夜12点的操场,20圈。跑到最后10圈的时候,我的思维早就停滞,所有的注意力都放在脚和呼吸上,放在感受自己身体的变化上。我想自己要是一旦感觉坚持不了,我就立刻不跑了。突然,我似乎领会到跑步的乐趣,它的意义在于你一旦开始跑下去,它就会变成一件非常自然的事情,它挖掘出你的本能,让你和你与生俱来的身体更紧密地联系在一起。但这体会只是我个人的。每个跑步的人,都会有各自的体会。

当然,跑步,尤其是耐力跑,是一件激动人心的事。比如世界顶级赛事之一的环博朗峰越野跑,它全程超过100公里,最大的难度在于海拔升高6000米,跑者们要从平地跑到雪山,面临气候变化的挑战。而在摩洛哥的撒哈拉大沙漠举办的地狱马拉松,全程250公里,跑者要克服极端炎热的天气,也是一项困难的任务。不管是观看还是参加这些比赛,都不免让人激动,就像观看所有竞技体育比赛一样。尤其是2006年和2007年,58岁的马可·欧默甩开所有年轻力壮的竞争对手,跑完环博朗峰赛事全程,拿到冠军。我想看到的人,都会感慨一下“人的无限可能性”。

就像所有你能坚持下来的运动一下,跑步并没有那么多神奇的意义和功能,它不能改变你日复一日的的生活,但它能影响你的精神。

