

我在跑步

中三 B 99111239 吳玟瑾

身為東吳人，莫不以學校世界級的超馬賽事自豪。第一次參加東吳超馬志工，就震撼於這項運動的巨大力量，在跑道上的選手奪目而巨大，他們的意志在發光，陽光閃爍在他們臉頰上滴落的汗水，如此震懾眾人心。

事隔許久選手們的面孔還在我眼前晃漾，前人說的：「一眼便成永恆」，莫過如此吧。離開操場當下就決定要藉由學校體育的「慢跑」課，接近這個運動，讓渺小如飛蛾的自己撲向心中的微光，追求雙腳飛翔的可能。

課堂從選手們奔馳的操場展開，老師是東吳超馬的負責人之一，熟悉這項挑戰意志極限的運動，從專業的角度在我們眼前開展一幅慢跑的圖畫，勾勒散布在全世界不同型態的賽事，光是聆聽老師誠懇的敘說，就能想像每個腳印下的掙扎與堅持，內心為追夢人所做的付出而感動，悄悄的墮淚而下。

當開始以自己的雙腳在操場上縱橫，才發覺作為一個旁觀者所見的痛苦與堅持是多麼微小，我以為自己能跑的雙腳，原來在繞行操場十圈以後，就脫離身體的控制，失焦的像是斷了線的小木偶，大腦的神經無法將命令傳導到疲憊的四肢，只能黯然遙想在跑場上曾見到以百為單位的圈數運行，原來「開始」是那樣的痛楚，選手在跑了數百圈臉上還漾著的笑容是多麼艱難。

在課程開始不久，我就開始懷疑自己。失航一樣不明白為什麼要在太陽下揮汗，何不就像同學頂著精雕細琢的臉蛋，以華服滿足自我，只是為了找尋感動而此般為難自己到底值得嗎？

老師像是明白我的困惑，在我不知如何繼續跑時出聲鼓勵我，讚美我移動雖然緩慢但是每個步調都踏出自己的韻律，恍若當時我們為了選手加油打氣一樣，興許他們在許多迷茫的時刻，因為我們的支持而多邁進了一步，微笑的溫暖是那麼讓人沉醉，願意以承受痛苦來兌換。

在以後的課堂裡，每次難熬關口到來時，我都想起老師溫暖的鼓勵，我們不一定要追上他人，妄想難以達成的並駕齊驅，踩著自己的節奏，也能到達屬於個人的美麗風景。

經過課程中專業的訓練，才知道一開始我們的跑步就像出閘的小牛一樣亂闖亂竄，雖有活力無限，卻是容易把自己弄傷也很快就眠於疲憊。事前的熱身、肌肉的訓練，還有平日裡活動筋骨的工作，許多以前不知曉的眉角，從細微處雕琢起能成就巨大的圓滿。其實我進步的奇慢，不像一起上課的同學三圈五圈的增加，一小時二十幾圈的成績，每次我都只能為自己添上一圈，但緩慢的進程中自己真實能體會到改變，聽見呼吸的流變，肌力漸長，沒有暴風雨瞬間變化的強悍有力，涓涓細流行進著自我。

跑步是個與自己對話的運動，操場上壓著無數的腳掌，都是彼此無涉的，我有好多時間細細聆聽心的聲音，聽過它軟弱想要放棄，也跟它溝通過勇氣與感動。

操場邊的樹葉從全綠到染上絲絲淡黃，慢跑過季節的嬗遞，因為慢，才能把感官放開，接觸忽略已久的細微，藉由時間的堅持，品味的節奏不至於疏忽，享受了每分細節。

課程中間，再次參加了東吳超馬的志工。不比上次門外漢的湊熱鬧，多了一分體悟，好像更能感受到選手肌肉牽動時身體裡能量的爆發，和舉步維艱的堅持，他們像偉人一樣宏偉巨大的矗立在每個人的心版。我負責陪伴的選手在賽事結束前的兩小時放棄了比賽，在雨中的身影不是失敗，他的眼眸中依舊耀滿光彩，因為了解自己，而可以為自己決定，再走一步，是純真的堅持抑或是不合時宜的匹夫之勇。在跑步的課堂裡，我學會了認識自己，跟隨自己最真實不過的心志，走出自己的步伐。