

七月份教牧恩言：〈跑畢全程〉

葉映鳳傳道

今天（2025 年 7 月 11 日）得知曾立華牧師安息主懷，他跑完了人生的路程，他的忠心牧養教導和生命見證仍照亮別人的生命。一位學生分享他勉勵學生的名句 Finishing Well，而他更是說到做到！「忠心至終，Finishing Well，跑盡了當跑的路。」

我喜歡跑步，曾連續多年參加「香港渣打馬拉松」（下稱「渣馬」），到現在仍很愛跑步。及至疫情，渣馬也需要暫停和延期。回想起多年跑渣馬，不但給自己一個目標鍛鍊身體，更訓練了堅毅勇往直前的精神。我享受參與馬拉松的練跑過程和每一次賽跑經歷：考驗個人的意志毅力、堅持不放棄。

我多是跑十公里，那一年是挑戰「半馬」。備戰了多月，馬拉松的日子來到了。清晨四點起床，留意當天的天氣和交通，飲了營養早餐，穿上大會的運動衫，寄存行李，做好熱身拉筋，哨子一響，眾多馬拉松健兒就齊齊出發，向著終點目標奔跑。清晨寂靜的街道熱鬧起來，我呼吸著清新的空氣興奮地跑著。但當跑到紅磡海底隧道時，我聽到自己深深的呼吸聲音，心想快快跑出漆黑的隧道，跑了很長時間，終於見到隧道口曙光。但跑出隧道上了天橋，我的腳開始疼痛、抽筋，我停下來去到醫護站旁邊，他們在我疼痛的位置搽了舒緩肌肉藥膏後，鼓勵我堅持往前跑。我迎面看到滿天的雲彩和初昇的朝陽，心中流露著一份喜悅！在跑道對面的天橋上，有一群啦啦隊為我們同聲打氣高喊著：「加油！加油！」在路邊街站有義工團隊預備了一杯一杯的涼水，給口渴的健兒補充身體水份！我看見了大會對我們的全力支援。

在馬拉松最後的兩公里，我感到最艱辛的路程。我的雙腳突然軟了下來，失去了力量，像拖住鉛球般沉重，呼吸很困難。身邊有的跑手都慢下來，也見到有跑手上了大會的車輛，意味著他放棄完成賽事。我望著鼓勵的標語「跑出信念！」，心裡跟自己打氣說：「要堅持到底，永不放棄，這是馬拉松精神！」我繼續專注地向前跑。聽著身邊兩旁的啦啦隊不停地為我們鼓舞打氣，令我充滿力量，滿心喜悅！忘了腳的痛楚，前面已經有很多人跑到終點，我堅持下去，挺直發軟的膝蓋，最後衝刺！我完成了「半馬」所有的路程！

跑馬拉松，可以挑戰突破自我，磨練出堅毅的生命。我更是享受由練跑至參賽的整個過程，都有著特別的意義。人生就像一場馬拉松，沿途有著不同的人生風景：有時會遇到艱難的漆黑，有時會見到美麗的雲彩，有時會在陰霾的雨中，有時會見到破曉時的陽光，有時會腳步緩慢，有時會快步如飛，有時會在崎嶇的窄路上，有時會在平坦的大道上。人生的馬拉松就是要面對不同的人生階段，每一段人生路有著不同的人生經歷。

跑馬拉松，開始的時候有一群好友陪伴你一齊跑，後來是自己一個人跑，再後來又有一班弟兄姊妹同你一齊跑。有時會跌倒，自己想一個人獨力去應對，但又有不同戰友、同路人在你身邊，給你支持，扶持勉勵著你：「堅持到底，必有嘢睇！」最後能夠一齊到達跑道的終點。

基督信仰像一場人生的馬拉松，在我們的人生馬拉松跑道上，有主耶穌基督與我們同行，有主耶穌的愛激勵著我們奔跑。祂牽引著我們走這標竿人生路，沿途是一條恩典之路，有艱辛，也有歡欣。只要我們在真道信仰的路上堅持不放棄，跟隨著主走正義路，向著標竿直跑，就能得著主賜的生命冠冕。保羅說：「我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。」（腓立比書 3:13-14）願意曾牧師的生命見證和保羅事奉主的榜樣，成為我們生命的激勵。

「讓我們堅忍地奔跑上帝擺在我們前面的賽程，一直注視着耶穌，祂是得勝者，開啟我們的信心，也成全我們的信心。」（希伯來書 12:1-2，新普及譯本）