

■哥薩克學校學生示範哥薩克刀法



■李嘉(中)與香港西特瑪教練陸宇希(右)在俄羅斯新切爾克「哥薩克學校」學習哥薩克軍刀

戰鬥民族俄羅斯

功夫傳奇之決戰邊疆

撰文：喬靖夫
圖片由香港電台提供

對華人而言，俄羅斯乃是一個陌生國度，多數人對她的文化歷史所知不多，惟有在網上社區，每提及俄國人總連帶冠以一個外號：「戰鬥民族」。俄羅斯人在我們心目中的剽悍勇武形象，當然多得一些網絡傳聞誇張渲染（例如常常流傳那宗遊客徒手打死動物園棕熊的假新聞）。

但另一方面亦有事實根據，如統治俄國多年的強人總統普京，是蘇聯時代情報機關克格勃（KGB）特務出身，兼是柔道黑帶六段高手，曾奪列寧格勒柔道大賽冠軍，相信是世界上最好打的國家領導人；而網上找找俄國人在街頭公園運動鍛煉的片段來看，又真是個個身手了得，男的雄壯，女的健美，令人稱羨。

從歷史上看，俄羅斯也真擔得起「戰鬥民族」這稱號。近世歐洲戰場的大戰，由拿破崙大軍到納粹德國，皆一度「天下無敵」，結果都栽在攻打俄國/蘇聯的東面戰線，兩支健軍皆敗於嚴寒的「冬將軍」手上，足見俄人習慣在這嚴酷氣候生存，是何等剛強。

在現代武術格鬥世界，俄羅斯也是一大強國，從拳擊、極真空手道到MMA綜合格鬥皆成績斐然。最為人稱頌的俄羅斯格鬥明星，是有「帝王」之譽的費多·艾美連南高（Fedor Emelianenko），2004年奪得當時世界最大的MMA賽事——日本Pride FC總冠軍，曾有接近十年全勝無敗，是史上最強的重量級MMA拳王。費多修習本國武術桑搏（Sambo）出身，曾得到四次世界「實戰桑搏」（Combat Sambo）冠軍。

混合的根源

桑搏一詞是俄文縮寫，意思就是「徒手搏鬥」，是蘇聯/俄羅斯最為有名的武術運動，自1920年代開始發展。有個說法是1904年至1905年日俄戰爭，兩國爭奪在朝鮮和中國東北的利益，結果大俄羅斯竟被小小亞洲國家日本擊敗，痛定思痛下研究對手厲害之處，發現日本軍隊將柔道納入士兵訓練，於是也把柔道引入本國；到蘇聯時代將柔道結合了西方的國際式摔跤，糅合蘇聯境內諸民族如阿美尼亞、蒙古、格魯吉亞等的傳統民間技，成為了現今的桑搏。



■節目主持張文翔積極為終極桑搏比賽而備戰

看看桑搏的練習制服，上身穿柔道服，下身則是摔跤貼身短褲及摔跤鞋，可見出這種混合的根源。一如柔道和摔跤，桑搏是以摔投、倒地纏鬥及關節技為主的武術，但相對於柔道，桑搏最大特色是多了腿腳部位的關節鎖技（在柔道比賽裏是禁技）。現在桑搏已經發展成一種國際性運動競技，另外又衍生了「實戰桑搏」出來，摔鎖之外加入了拳擊和踢技，已經接近MMA格鬥了。

說到拳擊，實戰桑搏有一種獨特的出拳方法，叫「Casting Punch」，又或有人稱為「俄式長勾拳」，為一般西洋拳擊所無，其出拳路線介乎於直拳與勾拳之間，靠肩、肘、腕關節的適度鬆柔，將拳頭如長鞭的鞭頭「抖」出去，令人聯想到中國國術裏一些門派強調「直中有

橫，橫中有直」的要訣。

據說這種拳法最初流行於所謂「東面陣營拳擊」（冷戰時代蘇聯東歐等國發展出的拳擊風格）。由於它似直非直，路線詭異，而那「抖」出的拳頭又快，教人難防。「帝王」費多稱霸MMA，亦很倚重這拳法。

這種講究關節鬆柔的發力法門，不禁令人想起另一門現在非常著名的俄羅斯武術西特瑪（Systema）。「Systema」也就是「System」，即「系統」的意思，因為其概念不只於單一的搏擊法，而是一整個身體操作系統，也包含不同情況下的護身反應和技能。

西特瑪歷史

關於西特瑪的發展歷史並不太詳細，目前官方說法，是近千年以來俄羅斯與不同民族戰爭，吸收融合而得來的一種武術體系。另外也有說西特瑪最初由哥薩克人創立，如果俄羅斯人是「戰鬥民族」，哥薩克人就更是「戰鬥民族中的戰鬥民族」，哥薩克騎兵之強悍、兇猛與刻苦，舉世聞名，今日看現存的哥薩克刀法與騎兵戰法，仍然厲害，而他們練習的刀花舞剛中有柔，操法確實跟西特瑪有所相似。

至於西特瑪的近代歷史則比較清晰，它源出於蘇聯精銳特種部隊Spetsnaz的格鬥訓練，據講蘇聯共產政權上台後，許多傳統實戰武術被禁止，惟有仍容許在軍隊中傳授。

到冷戰結束蘇聯瓦解之後，西特瑪才有機會外

傳，從特種部隊的武技，發展成為民間也可使用的護身術，在歐美逐漸流行。

一連五集的港台電視紀錄片《功夫傳奇III之決戰邊疆》遠赴泰國、印度、韓國、俄羅斯及日本，探究不同國家地域獨樹一幟之武術，以尋找不同門派高手為主軸，以各師傳及武者之奮鬥經歷為經緯，感受各國武術風尚之餘，更反思中國功夫的文化傳承。第二集「俄國戰武」將於12月28日（星期六）晚上七時三十分，在無線電視翡翠台播映；港台網站tv.rthk.hk同步直播及提供節目重溫。

後記

由於西特瑪從發勁到耐打，都講究身體放鬆及呼吸的重要性，因此不少人拿它跟中國內家拳法相提並論，甚至坊間有些人替它冠上「俄式太極」的稱號，這樣的名字當然是可笑又自我中心的。不過中俄兩國比鄰，歷來文化多有交流，西特瑪跟內家國術是否有影響的關係呢？那就真要找專家研究了。

不過兩國武術相比下，西特瑪的訓練不講究太多外觀形式，而重視概念原則及內在操作，沒有招式「正統不正統」諸多包袱，這方面我認為國術倒該借鏡。而從俄羅斯武術也可見出，俄國人生存於嚴酷的天然和社會環境，護身武術自然也容不下華而不實東西，講求高度實效，這也是它們值得欣賞之處。



■李嘉(左二)和香港西特瑪教練陸宇希(左一)正在參觀俄羅斯新切爾克的「哥薩克學校」



■張文翔(紅衣)帶著連日學習桑搏之心得，與莫斯科桑搏代表隊成員終極一戰。



■香港西特瑪教練陸宇希(藍衣)正練習桑搏中「地戰」的技巧



■圖中Daniil正示範放鬆身體，接受敵人的攻擊。



■李嘉及張文翔漫步莫斯科紅場，笑談武學收穫。

生態頻道 小芝

人工養活侏儒河馬

通常我們提起河馬，一定會聯想起體型龐大、時常匿在水裏邊的那種大塊頭河馬，但原來世界上還有一種珍稀的物種，與河馬是同屬一科，而且血緣關係接近，但其體形比河馬小得多，體長只有一米半左右，體重也只有二百公斤，而且牠有一個圓形的頭部，一對圓眼睛在頭的兩側，樣子非常可愛趣致。



■現時還未可以確定究竟現存野外侏儒河馬數量

這種珍稀物種，人們總愛稱牠們為「侏儒河馬」。侏儒河馬只生活在西非的科特迪瓦、塞拉利昂及其鄰近地區。據悉目前在西非等地，侏儒河馬在野外的數量僅剩下不到三千頭，其數量正在急劇減少，同時被世界自然保護聯盟列為「瀕危」動物。

趕盡殺絕

最近三十年來，當地動盪不安的政局，使侏儒河馬面臨滅頂之災的危險。除此之外，其棲息地也遭受到大規模的森林砍伐，耕地面積不斷擴大，以及非法盜獵活動屢禁不止，直接令侏儒河馬的棲息地逐漸喪失，原本已經行蹤飄忽不定的侏儒河馬，其蹤影更加難以捉摸，近年更鮮有看見牠們在野外地區中出現，一些環保人士甚至認為，野生的侏儒河馬已經在世上消失。

不過，英國倫敦動物學會於2008年3月10日推翻了這一悲觀的結論。學會的科學家在地一個國家公園等了三日，終於拍攝到野生侏儒河馬覓食鏡

頭。這次難能可貴的機會，正正顯示出侏儒河馬並未因生存環境的急劇惡化而滅絕，絕對是值得開心的事。

成功繁殖

1927年，當地一名富商贈送一頭雄性侏儒河馬給美國，佔不到這份「禮物」成為在美國動物園人工飼養中繁衍侏儒河馬的始祖。據2003年的統計記錄，總共有一百七十八頭侏儒河馬生活在世界各地共七十四個動物園中，這些動物園包括美國佛羅里達州動物園、中國長隆野生動物世界、廣州香江野生動物世界等。

可喜的是在2003年6月，飼養在長隆野生動物世界的侏儒河馬成功繁殖了一頭年幼BB。除此之外，在人工飼養的條件下，由於不需逃避人類的獵殺，所以牠們除了上岸休息和覓食之外，一般都在水池裏玩耍嬉戲，有時甚至還在水池裏閉目養神，玻璃場館更讓遊客欣賞到手短腳長的侏儒河馬在水池裏游泳的得意模樣。



■手短腳長的侏儒河馬游泳「英姿」很得意



■住在動物園不怕遭捕殺，侏儒河馬可安心睡覺。