

話說香港是國際化大都會，中西文化交匯處，但一提到俄羅斯武術，全城口啞啞！

在香港，接觸俄羅斯武術的印象，多來自上世紀五十年代技擊小說之「霍元甲大敗俄國大力士」，甚或七十年代張徹導演的功夫電影《馬永貞》，由美國摔角手馬蘭奴扮演的俄國大力士。究竟，俄國武士的功夫有幾巴閉厲害呢？小說和影片中的，只得高大力猛、動作笨拙、有勇無謀的武夫，最後總輸在咱們中國民族英雄Chinese Kung Fu手下！

文：彭志銘 圖：香港電台

天外天 俄功夫



◀節目主持張文翔積極為終極桑搏比賽而備戰。



第八屆 都市盛世 大中華超卓商譽品牌獎 2014

The Best Brand Enterprise in Greater China

現已接受報名

旨在表揚大中華地區內，在品牌發展及服務質素管理方面表現出色的企業。他們為同業建立了良好榜樣；並進一步確立超卓商譽形象。

歷屆超過100家中、港、澳、國際企業等榮獲此殊榮。第八屆「都市盛世大中華超卓商譽品牌獎」由《都市盛世》及《廣州羊城地鐵報》聯合主辦，並得到《都市日報》全力支持。是次活動為消費者嚴選優質香港品牌，同時將卓越商戶的品牌資訊發放至大中華區每個角落，為有志於推動超卓商譽的企業提供一個互相交流的平台。

• 增刊隨《都市盛世》雜誌及《廣州羊城地鐵報》派定區域附送。

• 活動報導同步於《都市盛世》雜誌《廣州羊城地鐵報》及《都市日報》刊登。

評審準則

商譽、業績及成就、特色、品質、形象包裝及社會責任、創新意念。

評審方法

參加者均需填寫一份包括以上6項評審準則的表格，提供有關企業商業策略及市場活動的資料，供評審委員會作為評審及參考之用。總評分包括專業評委會60%；編輯委員會40%。



主辦機構：

都市盛世
metrocite



全力支持：

metroCity 都市日報



▲《功夫傳奇》主持李嘉(左)和香港西斯特瑪(Systema)教練陸宇希,在俄羅斯新切爾克軍事升天大教堂,體驗當地傳統——在出征打仗前,在此祈求聖母眷顧。



▲節目主持李嘉(中)與香港西斯特瑪教練陸宇希(右)在俄羅斯新切爾克「哥薩克學校」學習哥薩克軍刀。



▲哥薩克學校學生示範哥薩克刀法。



▲節目主持李嘉和哥薩克學校學生合影。

俄羅斯國土廣袤,民族眾多,文化交雜而深厚,面積橫跨歐亞兩大洲,其民族融合了歐亞兩地性格,成為豐富多采兼獨特的「俄羅斯精神」。歷史上,於十三世紀,俄羅斯曾受蒙古征服統治,長期的「軍營管制」,令這草原帝國的生活模式及意識形態,植入了俄羅斯的傳統文化裏。

蒙古草原帝國,以游牧為生,居無定所。國家無邊界,在大自然裏狩獵過活,每日面對的,是與巨型猛獸,和眾多野蠻敵人作戰搏鬥,所以,有學者說,「俄羅斯」一詞是「寒冷」的代名詞,不特地緣偏北關係,也是人性無情的形容,因為,他們平常的生活,永遠處於備戰狀態。

1812年的抗法戰爭,和1941年的衛國戰役,俄羅斯人打贏的,是兩個戰無不勝的超級軍事強人,拿破崙和希特拉。由此可知,俄羅斯武術怎會不兇悍?自古以來,侵犯俄境者眾,從連綿戰事中,俄羅斯人不斷汲取和提煉多種外來武術(包括戰略),加上自家多元族群的武藝,便形成出一套套粗獷而精湛的功夫!

俄形成粗獷而精湛的功夫

俄國社會發展,分五個階段:原始社會、奴隸社會、封建社會、資本主義社會及社會主義社會。最後的專制獨權時期,收緊結社自由,令本土武術受壓,但又由於俄羅斯武術實用超卓,便被軍方用作軍事訓練,尤以精銳的特種部隊(或秘密警察)之制敵本領。

冷戰結束,蘇聯解體後,不少軍人下崗,返回民間,更有反恐的保鑣及教官自設武館謀生,從而,將軍部特訓技法和格鬥搏擊傳揚出來。

香港電台電視部製作的《功夫傳奇III之決戰邊疆》派隊遠赴俄羅斯,拍攝俄國武術其中兩大著名功夫: Systema(譯名西斯特瑪)和 Sambo(桑搏)。Systema的特性,在於全不重視招式與技法,只重原則和心法。說得準確點, Systema是一套格鬥哲學,它強調武者不模仿別人的動作,要靠自己不斷在觸感訓練中摸索,建立出一套屬於自己的技擊系統,從而更「認識自己」。在作戰中務求持守呼吸(breathing)、放鬆(relaxation)、身體正直(alignment)和持續移動(keep moving)四大原則,以最少、最有效的動作來產生最大的效果,意念在於森林定律的求生反應,面對的,是無法預計的挑戰。

其次,修練內心絕對是重要的一環,修練者必要學習克服由痛苦引致的恐懼,否則永遠無法達至真正放鬆的狀態。

▶香港西斯特瑪教練陸宇希(藍衣)正練習桑搏中「地戰」的技巧。



▶香港西斯特瑪教練陸宇希(右)與俄羅斯特務教練Vladimir Zaykovsky進行防線練習。圖中,陸正以利器發動攻擊, Vladimir 輕易以徒手破解。



態,亦無法發揮自我最強,其中一項訓練,有若中國的氣功,完完全全「硬食」對手的重擊。當對手拳腳迎面攻至,不作硬碰,只順勢吐氣,像一團棉花承接鐵錘撞擊,除化解敵方強力,並可同時還擊,這門功夫,在現今中國,已難得一見。

自衛術糅合柔道與摔跤

Sambo的意思,是徒手自衛術。它源自二十世紀初傳入俄羅斯的日本柔道,糅合了前蘇聯多個不同民族的傳統摔跤技法,特色最明顯的有烏茲別克的克柔術(Kurash)、格魯吉亞的奇靶摔跤(Chidaoba)、哈薩克的克拉斯摔跤(Küres)、阿塞拜疆的格拉斯摔跤(Gulesh)等;此外,又參詳和融合了國外武術(如中、法、瑞典、芬蘭武術;英美式的拳擊;高加索的傳統格鬥等)。經過系統化的整理及研究,最終在1938年創出新生的武術 Sambo,並發展至今成為俄羅斯的國技。Sambo的特點,是「纏繞功」,當摔倒敵人後,使用手腳如繩索般纏縛挾制緊鎖對手,不單只令對方彈動不得,更隨時可扭斷其肢體關節,殺傷力極大。

在俄羅斯的武術概念裏,搏鬥不僅是防禦,而是殺敵,因他們的歷史長河裏,受外敵入侵繁多,保家衛國的意識強烈,「不是不能輸,而是非贏不可」,這民族性是可从他們的武術文化中顯示出來!🌐

一連五集的港台電視紀錄片《功夫傳奇III之決戰邊疆》探究不同國家地域獨樹一幟之武術,更反思中國功夫的文化傳承;節目逢星期六晚上七時三十分,在無綫電視翡翠台播映,港台網站tv.rthk.hk同步直播及提供節目重溫。



▲習慣面對兵器,是西斯特瑪的訓練之一。



▲桑搏源於日本柔道,再糅合俄國不同民族摔跤技巧演變而成的搏擊運動。圖為節目主持張文翔(紅衣)學習桑搏中「地戰」的技巧。



▲節目主持張文翔(紅衣)帶着連日學習桑搏之心得,與莫斯科桑搏代表隊成員終極一戰。

