



學功夫好難，難在如何在眾多選擇中找到最適合自己的武術，之後還要尋覓一位好師父，很講彩數。Janik Litalien是一位Systema教練，年少時跟潮流學習空手道，之後因工作關係被逼暫停，數年後想重新開始時卻煩惱何去何從，後來經過朋友介紹，嘗試了名為Systema的俄羅斯武術。因興趣報名上堂，到後來神推鬼擁由多倫多飛來香港賣武，全賴當初夠膽行出第一步。

# 軍事力量 SYSTEMA

Janik

text | Ted Li

photo 陳立怡with Leica M Monochrom

## 軍事格鬥平民化

Systema是俄羅斯特種部隊採用的格鬥系統，原本只限在軍隊裡傳授，後來政府放寬限制，創始人Mikhail Ryabko及其弟子Vladimir Vasilief才正式廣傳這門武術。既然是特種部隊使用的武術，肯定非常重視效率，但它強調的不是破壞，而是控制。Systema要求習者了解自我，盡力發揮潛能，整套系統圍繞4大原則：保持呼吸、放鬆、保持身體正中和保持移動。Janik表示每個人都有自己的性格特質和體格，即使起初所有學生都接受相同的基礎訓練，但最後卻會演變出獨具個人風格的表現方式。「我認為武術不會改變一個人，過程中只會將與生俱來的潛質引導出來，舉例說，武術沒有給予我勇氣，而是訓練讓我發現了內心的勇氣並將之引導出來。同樣道理，雖然Systema是軍用格鬥技，當中涉及破壞人體的技巧，不過習者不會因此而變壞，因為人只因無知才會作惡，習武的人反而有更好的自制能力，更能理解己所不欲，勿施於人之理。」

從我們誕生開始，未懂事已經學會模仿，漸漸學懂分析、批判思考，最後獨當一面，Janik認為習武也是如此。「習武是我人生的一部分，當初開始學習Systema時甚至沒有想過今天會在香港教拳，不過這也是拜這套武術所賜，因為Systema不只是戰鬥原則，也是生活哲學，人生不如意事十常八九，但如果學會放鬆、保持身心正中，就懂得換一口氣繼續前進，久而久之就變得堅強起來。」Janik非常抗拒「達人」這概念。「如果成為達人，就表示已經功德圓滿，再沒有進步空間，但我卻認為人總有進步的空間。Systema沒有段數、沒有色帶，因為我們不需要這些外在的形式去證明自己的功夫或者是練武的價值。」

## Relax.....keep moving

之前說過Systema沒有規則、不重招式，只強調堅守4大原則去達到了解、表達和控制自己，因此訓練內容可以層出不窮。有時候，Janik會要求學生在一間黑暗的房间練習，訓練內容可以很簡單，只是閉上眼到處走動，碰到其他人就順勢避開，避免更碰硬。起初10秒可謂無難度，不過很快就會愈行愈慢，甚至深手問路，若果與人碰撞後會即時繃緊神經，漸漸變得裹足不

前，這時才算了解到自己深層的不安。當然這只是前奏，在大家戰戰兢兢四圍行走期間，Janik會突然用力關門，這時候他就會提醒大家：「relax.....keep moving.....」正常人遇到突發情況很容易會停止呼吸，這是因為緊張所致。玩完關門，Janik再令學生緊張升級，玩閉目中拳！他會突然出拳打在學生身上，當然力度很輕，不會造成傷害，反而聽到其他人中招，期間Janik不斷唸：「keep breathing.....」，這才令人不安。捱過拳擊，還有棍陣，訓練目的就是要學生自己學會順勢而行，Janik會將棍放在學生的前方，當身體碰上了就要順勢轉身，避開正面受力。這些訓練不會評審計分，重點是要學生接受並改善自己的反應。

Systema的訓練系統十分全面，旨在應付一切可能發生的情況，有時需要作單對單的搏擊訓練，有時候會出現四對一的練習。講真，先不說以一對十這般誇張的電影情節，正常人一對兩已經想走人，這種心態Janik當然明白：「每個人有其獨特個性，也相當重要，我的訓練不是要學生違背自然，反而是隨心而動，如果想逃走，可以，問題是怎樣走。未試過被人包圍，很容易不知所措，所以更有必要去面對，見得多就會慣。」Janik在致力建立一個互動、互助的學習環境。「大家在這裡學習Systema有各自理由，有些人貪得意、某些人是武癡，不論是何者都無任歡迎，因為這裡不是軍隊，無分階級，也無需透過分勝負高低去炫耀自己，討厭驕傲也反對自卑，最緊要開心。」堂上的練習需要學生之間的信任，作為教練也有義務要了解學生的想法，所以有時練習結束，Janik都會與學生圍成一圈，坐在地上一一起分享個人感受，聆聽各人意見之餘討論武學心得。他認為學生不夠放鬆，更會親生為他們進行踩背按摩，當然前提是那位學生要有足夠信心……

Systema沒有特定中文譯名，有人索性取名俄羅斯太極，也有人叫俄國合氣道，這當然不合理，因為俄羅斯人也不會將太極求其譯作Chinese Systema。反正Systema不再由軍人獨享，現在報名基本沒有門檻，與其不求甚解，隨便將之與其他武術比較，不如親身體驗一下，因為練武之人是手底下見真章的。■