

不重磅记者自留地 香港 深度

打拳、搏击、向肌肉致歉——疼痛，让我们找回身体

身体的反应，映照性格，也折射生命。



几年前最低沉的时候，菲律宾魔杖和咖啡开拓了Jasper（左一）的眼界。摄：林振东/端传媒

端传媒记者 李慧筠 | 2022-10-01

不重磅记者自留地

“不重磅记者自留地”是端传媒新开设的专栏，由来自不同地区的记者轮值书写。这些故事也许并不重磅、也非必

要，却是记者生涯中，让我们心痒难耐、不吐不快的片刻。我是本次值班的记者李慧筠，这是我自己，关于运动的故事。

2021年6月4日前一天，我看到Facebook一则来自运动空间POWWOW的帖文，引述乌拉圭作家加莱亚诺著作《爱与战争的日日夜夜》里的“那场球赛”。其时我正沉迷于加莱亚诺书写的爱和创伤，帖文抓住了我的目光。

加莱亚诺笔下的“那场球赛”是这样的：1942年，纳粹德军占领乌克兰后，安排了一场球赛，由德国国家队对上以基辅迪纳摩队球员组成的 F.C. Start。基辅队一度领先，德军要求他们踢输。球队被德军恐吓后回到球场，向对方龙门送进第三球、第四球。球迷在看台上激动地嘶吼。

真实的历史事件较上述写的复杂。德军的恐吓未被证实，但可以肯定的是F.C. Start当年在对战德军及其盟友的多场赛事中，连续取胜。最后一场比赛，即是乌克兰民间常说的The death match，他们大胜 8:0。球队队员不久被捕，部分被送往集中营。

“现实里，我们或许并不是一鼓作气就到了尽头。而是，一次又一次的，踢好每一场波。”何倩彤后来告诉我，这正是她写的帖文。那时，她和艺术工作者冼朗儿、艺评人查映岚，刚抱着结合运动和文化的想法，进驻艺文基地富德楼设立POWWOW。

2022年夏天，我想到要重新投入运动，想到了POWWOW。





最初，POWWOW是想鼓励文化人做运动，后来各行各业的人都出现了。摄：林振东/端传媒

因为疼痛，我才认识自己的身体。长年的写作生活带来劳损，每逢以猫弓背的姿势工作至深夜，我便会搜寻纾缓尺神经、菱形肌、上斜方肌的方法。活了20多年，我是因为身体喊痛，才知道它们的名字。

第一次上泰拳课，我笨拙地以拳带包扎双手，学习最基本的出拳、扭腰、踢腿、抱头防守。但最叫人痛苦的是间隔在拳击之间的体能练习。我的核心肌群久未锻炼，每做一下掌上压都得咬紧牙关，调整呼吸。直接放弃更容易，但很少同学会偷懒，他们总是挣扎至力尽之前，脸红耳赤。

下课后，我头痛欲裂，背肌和双臂剧烈地疼痛。那同时伴随一种实在感——感知到有些东西，正在慢慢改变。我逐渐期待第二课的来临。

何倩彤也有类似的经历。她自中大艺术系毕业后，多年来日夜颠倒，顶着发炎的右手绘画。以前她以为，很多事情可以透过创作发泄，但教授跟她说，有时不如放下创作，抱住一个人嚎哭。总是意念先行，创作占据一切，逐渐便与身体剥离。2014年，她发觉自己连跑步、爬楼梯也觉得呼吸不顺。

有一刻觉得要停下来了，我要改变我的生活方式。她说。

她跟朋友学泰拳，第一个月，在课上都得预备随时跑进厕所呕吐。但是她每星期坚持训练三晚，在往后一年，从没缺席过任何一课。她直至现在仍在打泰拳，踢靶声结实而响亮。她无法用言语解释这种着迷，“很玄妙。”

这几年，何倩彤的口头禅从“我不行了”，变成“我会尽力”。运动如此经过她，并落地生根。她很想经营一个让很多人一同锻炼的空间。





作为POWWOW其中一个主理人，何倩彤想鼓励大家一起在玩乐中锻炼。“不后悔尽情流汗和活过，转换思维，想想在这充满限制的世界怎样玩耍。”摄：林振东/端传媒

Powwow（帕瓦）是一些美洲原住民族的文化，原住民定期举行庆典、比赛，为着欢贺战事或狩猎顺利，聚首一堂歌唱和群舞。曾经，美国和加拿大的殖民政府禁止原住民维持部落习俗，但一些部落坚持在禁制下举行Powwow。

小巧的场馆如POWWOW，不像坊间的健身室，没有一望无尽的器材阵。这里主要开设两大类运动课：习武类的泰拳、巴西柔术、菲律宾魔杖；专注个人的瑜伽、拉筋和肌肉训练班等等。练习时，几个学员的手脚很容易彼此碰撞，跳动时要常常注意身后，还有那出没在脚底的黑猫“捞捞”。

下课后，学员会在白胶带划出的一小处空间休息，若碰见下一课的学员，便会有的没的聊起来。这天，学员阿汉满身大汗，他向泰拳同学分享如何做双脚抱摔的巴柔动作。他降低身体，用双手环抱、控制对方的双脚。

搏击里，首要思考如何尽可能占据空间。

巴西柔术课上，教练阿文正解释站着的人如何想办法压倒、锁紧在地上的人，让他未能逆转上位；在下位的人，则用双脚把对手踩开，钻空档作出反制。巴西柔术讲求运用杠杆原理控制对方关节、降服对手，过程中，双方不断争夺控制权。

我穿上墨黑柔术袍，体验在地上抱、锁、扭、缠的近身搏击。先以双手压制对方的肩膀，站稳左脚，右脚插入其背部与地板之间的空隙，右膝向对方的腹部施力，把面朝天花的同学锁在地上。这时，同学轻盈的在地上左右扭动，我不断调整跪姿紧追她。但她很快将我轻轻踢开，和我拉开距离，逆转了形势。



巴西柔术教练阿文（左一）觉得和学生互动，他可以学到更多，“是一个再创造的过程。”摄：林振东/端传媒

巴西柔术注重地上的搏击。何倩彤最初接触巴柔，是希望在泰拳以外开拓视野。巴柔的确带给她很多思考，“有说泰拳是最强的站立技，武术常说‘一直一横’，跌到地上就完了。巴西柔术反而是，跌到地上才有事发生。”

初学巴柔，会不断经历被对方紧锁、被压制的挫败，“要承受失败，过程很漫长。”但巴柔告诉她，尽管跌到地上，比赛未完，空间还有很多。

巴西柔术与亚洲人的流散史相关。1903年，日本柔道家山下义韶在美国教导柔道，罗斯福总统也是他的学生。因为欧美对日本武术的好奇，另一位柔道家前田光世也赴美教学，身高165厘米的他击败多名比他高大的对手。他随后在巴西成家立室，他的弟子格雷西兄弟按相关基础开发格雷西柔术，巴西柔术由此开始。

2005年，香港电影《杀破狼》上映，阿文看到角色用招式“飞身十字固”压制对手，对巴西柔术逐渐产生兴趣。当时在香港学习巴柔的人不多，他找到师傅跟随学习，2017年左右开始成为全职巴柔教练。

“你处于劣势做有效的事，事情可以逆转。”今年36岁的阿文说，在巴西柔术中，要尽量用最聪明的做法，

找到更好的杠杆，“以小变成大。”他对学员有一句有趣的提醒：“以柔制刚（除非你真的好大力）。”

没有痛楚，搏击就不成立。倘若把锁技做对了，对方疼痛并示意，攻势也须停止。各人对痛楚的反应不一，有人清晰地拍地席示意，也有人状甚平静、不哼一声。课后，众人披头散发，表情却无比满足。他们追加练习，有时围圈分享练后感。最后，他们一字排开向道场鞠躬致谢。



观看巴西柔术的训练，最吸引的是看双方在过程中思考如何占据有利的空间。摄：林振东/端传媒

身体的反应映照性格，也折射生命。

泰拳教练文迪趋前作势向我出拳，抛出一句周星驰电影《喜剧之王》的对白，“你也是个坏人，给点火吧——”我狼狈地避开。“你不要怕，你怕就会缩。你要想，你也可以打赢我。”对打时要进击抑或回避，是我因应危机作出的选择。哨子响起前，我早就打定输数。

我深呼吸一口气，站稳后，提醒自己不要再后退。

透过运动，何倩彤也重塑了儿时有关暴力和疼痛的记忆。在泰拳课，她总是收回快要击中对方的拳头。在

口未语，她意识到对方怨她正就会放开压制。一伙，她刀子内仕憋文， 找个喜欢冲关。 泰拳教练又逼住她脸上轻轻伸出一拳，但她并没退缩。

“看，你其实不怕。”文迪问道，“小时候是不是发生什么？儿时的事可能带到你现在面对冲突时的反应。”

何倩彤于是记起，儿时姊姊会趁母亲不为意的时候打她。她一直没有还手，内心的委屈不断累积，直到一天她飞踢姊姊。当时姊姊满脸是血，母亲在她的床边不断呵护姊姊，何倩彤心情复杂。现在她仍会觉得，“自己一还手就发生不好的事情。”

她说，“武术是在相对安全的框架下，验证自己是一个怎样的人。”



文迪既是泰拳教练，也研究命理，懂得看紫微斗数。摄：林振东/端传媒

各人有各人的修行。肌肉训练班相对静态，导师阿日请学员学员通过扯拉力带、举哑铃锻炼肌力，场馆只剩下粗重的呼吸声。拿着秒数器的他提醒学员，“保持呼吸。”一个学员崩溃地喊道，“我突然觉得40秒好漫长！”

肌肉班的全名叫“痛改前非肌肉班”，英文名是Sorry Muscle I am Wrong。身体被长久忽视，锻炼是最真

诚的道歉。他们在这里的对手不是别人，而是自己。

阿日早年专注文艺工作，人类学硕士毕业后，他呆过书店，投考过消防员，现在转为私人健身教练，把身体练得愈来愈结实，成为了肌肉的专家。他从学生身上观察到不同的旧患，有的人两边臀部肌力不平衡，是长期练琴所致。最近他思考“旧患”到底是什么，“旧患跟随你一生，你摆脱不到。”

“如何和跟随你一生的痛苦相处，to live with it？运动是认识痛楚的其中一个方法。学习带着旧患，仍然如常生活下去。”阿日重复道，对，生活下去。“经历社运之后，大家在里头都有创伤。你继续走，也要做些事做，找些事情去面对。”



有说社会里有很多无力感，很窒息。肌肉训练班导师阿日最近学潜水，体会到窒息的真正意涵，“你会觉得社会的比喻是另一回事。”获得另一种视角凝视困局，他甚至觉得明刀明枪的现实，更让自己相对容易接受。摄：林振东/端传媒

POWWOW是香港经历2019年后的产物。2019年10月5日，有人在网上问道，在理想的香港社会里，大家想做什么？何倩彤写下自己的答案：“我要开一间泰拳拳馆，希望每个香港人都能壮阔胸膛走下去。楼下卖泰国菜，我发誓一碟炒河要落够七只虾。”

香港如此剧变，人身处其中，不免疑惑于运动的有用无用。有一个学员是“武痴”，每天跑8公里路，劝练几

种武术。他问何倩彤：“我在做什么呢？我又不是去打仗。”她的心情也像钟摆，“我会相信某件事，又会觉得它没用。”

菲律宾魔杖课上，学员手执藤制短棍，对镜子反复练习。魔杖分为攻、守、棍锁及夺兵器四大技法，也有双棍的打法。在班上，有学员是冷气技工、灭虫人员、大律师，也有医生和工程师。他们两人一组，练习扭动身体，以短杖作势敲打对手的脑袋。

据菲律宾魔杖教练、武侠小说作家乔靖夫的研究，菲律宾兵器术源起于西班牙殖民者，将欧洲刀剑传授给当地人对抗海盗。菲律宾本地人加以改良和创造，后来或受制于高压殖民统治，金属刀剑变成了藤制或木制短杖。

“最多香港人是因为李小龙知道魔杖。”魔杖教练Jasper说。 “《死亡游戏》。”何倩彤应声。

“《唐山大兄》吧？”学员阿汉问。

“岛上救人那幕是《唐山大兄》。”“但跟他在《死亡游戏》共演的……”“对，是菲律宾魔杖高手伊鲁山度。”

Jasper今年29岁，工余时间教魔杖，他正职是咖啡师，是去年世界手冲咖啡大赛的香港代表。他说武术和咖啡互相支持，“练习冲咖啡令我有精神练武术，武术令手脚协调、训练心理质素。”





在菲律宾魔杖班，学员来自五湖四海，这比何倩彤原初想像的更有趣。细小地方可以酝酿深入的交流，也能营造讲心底话的安全空间。摄：林振东/端传媒

因为偶像李小龙，他学习魔杖约6年，“菲律宾魔杖教的是一个概念，我拿一支棍、一条软呎、一个水樽，也是做同一件事。”他说，“菲律宾人真的常常遇到危险情况，随手拿起什么就来。”在香港，2019年7月21日元朗白衣人无差别袭击市民后，他的教室多了80多个学生。

“习武是让我们准备去迎接困难。”不同年代的人，有不同的锻炼启蒙。在短杖敲打轮胎的声响中，Jasper说，占领中环是他人生中的第一个节点，那年他21岁。后来他加入政党工作，但遭逢灭党，最低沉的时候，对过去有许多愧疚和后悔。直至投身咖啡和武术，代表香港队出战世界咖啡大赛，他明白并非只有从政才能实践想法。

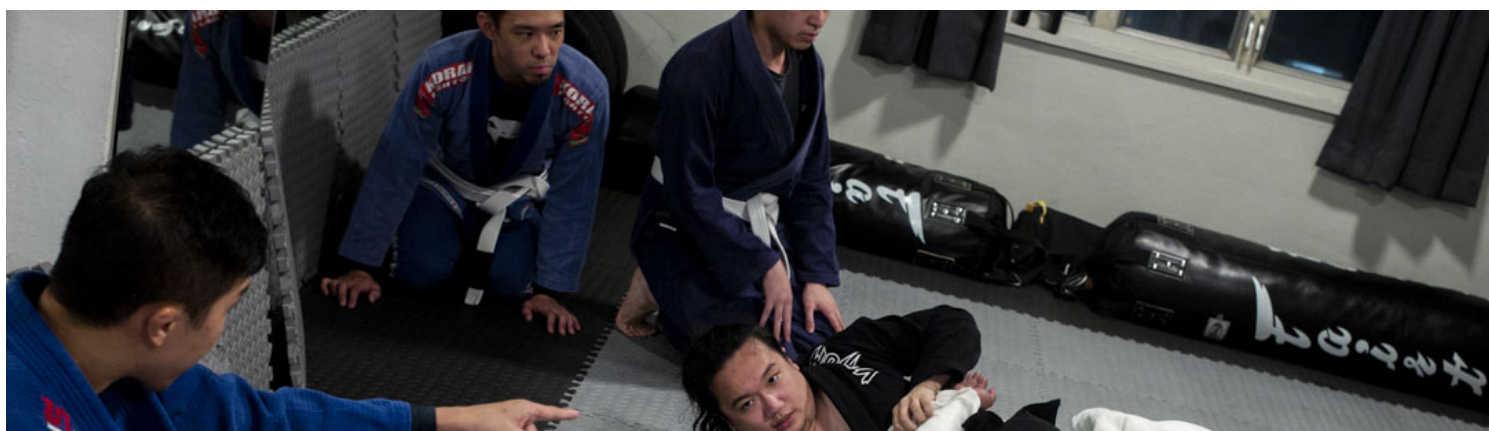
Jasper想，最重要的仍是生存。就去想自己能够实际做到的。

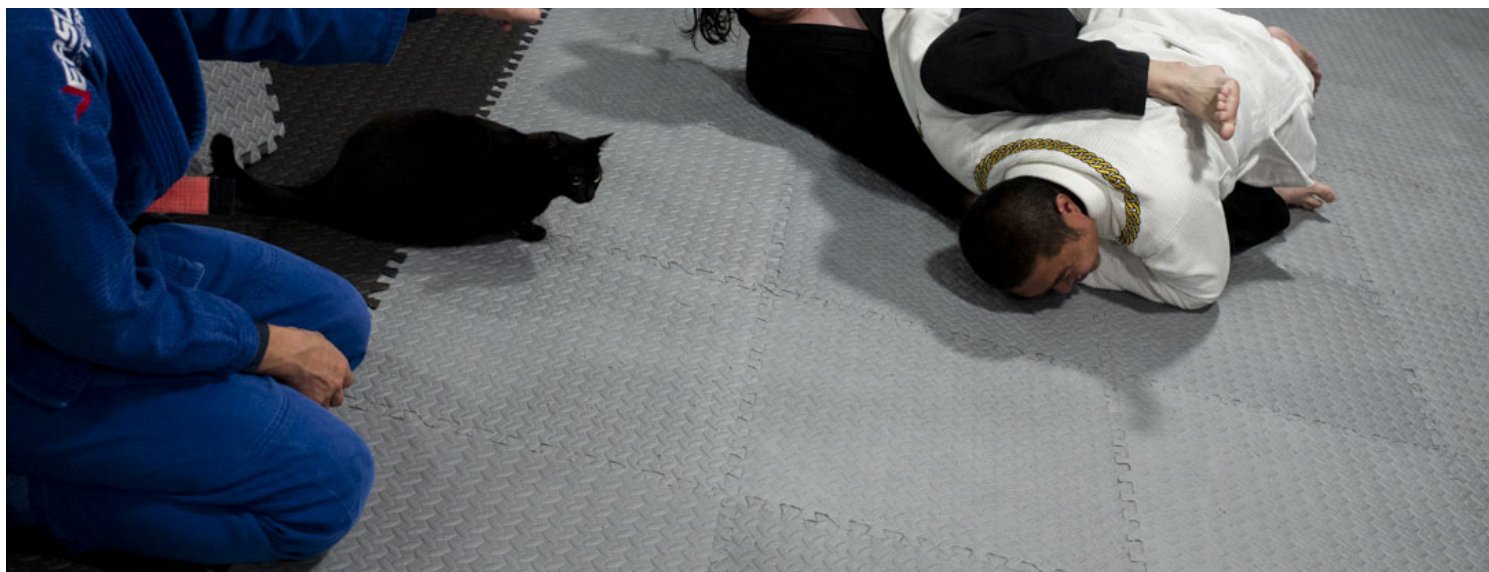
何倩彤觉得，有些事得亲身去做才能找到答案。“有人这几年只想躲在家里哭泣，我绝对不会评断。他以后走不出来，或者想在这几年间读多点书，我也觉得没问题。我提供的选择，就是用等待的时间做一些事。”

看到判刑的新闻，她更加确信，人倘若存在，匮乏里就只剩下身体。“他只有自己，坐在自己的身体里面。你不能出走，你一定困在这里。”她说，“那么整理好自己的房间，至少住得舒服点。”

“当外部能做的少，意志显得很重要。它装载在你很锐利的身体里面。”

运动让他们看到改变的可能。人未必能控制面对冲突的原始反应，但在锻炼的旅途中，可以重新塑造。何倩彤说，“不用想得很远，拥有什么能力，出去打生打死改变世界，改变自己已经很好。”





巴西柔术专注地上搏击的“寝技”，这教会何倩彤很多，“以前习惯站立，跌到地上便觉得自己输了。”摄：林振东/端传媒

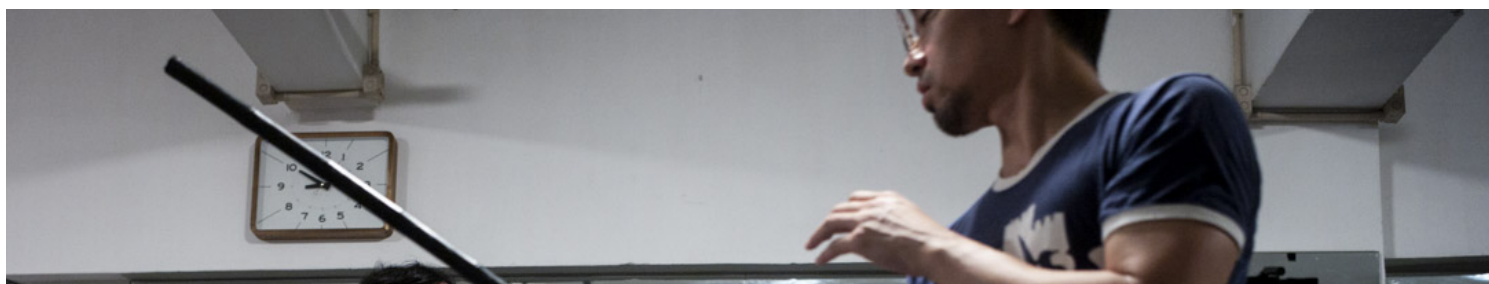
“这个空间存在很多东西。我会称之为自由意志。”Jasper觉得，当人的关系渐趋疏离，恰好透过这个空间认识了各行各业的人。以菲律宾魔杖班为例，不同的人聚集在此，懂灭虫的学员帮忙解决虫害，大律师有时给何倩彤法律意见，她庆幸有人一起经营这个地方。

作为场主，何倩彤慢慢改变对运动的想法。运动于她，原本只是消耗体力、燃烧脂肪。现在，她形容这是累积的过程——累积肌肉、累积经验、累积人际关系。

仅仅只是一个月，我感觉到泰拳练习带来的疼痛逐渐减缓。撕裂和重生，两者不断交替。毁灭是重组的先决条件。跨出第一步往往最是困难，我尝试放下对重拾运动的恐惧，也不再迷信只有写作才是生活的重心。身体在疼痛中更加坚实，我祈求她能承载更多的意念。

一晚，我跟巴西柔术班的学员、何倩彤去茶餐厅吃饭。他们吃着鸡扒意粉和餐蛋面，没有谈武术和锁技，而是谈失恋、谈生命里的畸形创伤。夜深，何倩彤又一个人回到POWWOW打扫，为翌日的肌肉训练班做准备。

她想，在城市里提供一个安全的空间，这也很足够。在瑜伽课的幽微烛火中，曾有学员悄悄啜泣。瑜伽导师柔柔地说，“柔软度高可以增加寿命，其实就是斗长命。”





卡尔维诺在《看不见的城市》里写道，你可以接受地狱，成为其中一部分，就不觉自己身处地狱，“更难的是你努力察觉身旁有什么不是地狱，很珍惜，去保存它。”何倩彤说。摄：林振东/端传媒