

## 觀《激戰》有感——鋼鐵般的意志，練就鋼鐵般的肌肉

在這悠長暑假，相信大家都會間中去看看電影，我也不例外。最近我看了廣獲好評的《激戰》，它的動作場面固然好看，拳擊配合摔投技和柔術地戰，四肢百骸無一不是致人死命的利器，一場場生死相搏的格鬥，緊張得令人屏息靜氣，偌大的戲院，觀眾芸芸百人，幾近全無氣息，居然好像只剩下戲內拳手沉重的呼吸。

**一字評《激戰》：實！**

電影是以「綜合格鬥 (MMA)」為動作題材，但既以「綜合」言之，其實即是李小龍的名言「以無法為有法，以無限為有限」，任何國別派別的招式均能派上用場。這齣電影的特色，就是對打動作均是實而不華，打出了一份鐵錚錚的真實感。

因此，我是特別欣賞這電影的「實」。

實，除了是指格鬥動作，更是我對整套電影的觀感。

何謂「實」？結實？

對了一半，我相信大家也驚嘆張家輝和彭于晏的纍纍肌肉、「巍峨」的體格，但我更欣賞的是，他們是真真正正付出精神、時間、汗水，接受職業拳手的體能訓練，卻同時依照清簡的餐單進食，後期更須近乎滴水不沾，為身體脫水，塑造鋼一般的肌肉。持續了這麼幾個月，肉體的煎熬實在不敢設想。他們如此堅持，就是要把自己鍛鍊成一個職業拳手該有的體型，使電影拍出真實感。而張家輝已四十五歲，接受這地獄式訓練，更是吃力艱苦，其為電影藝術的付出和堅持，令我深深感動。演員的生活與角色的奮鬥，至此已合而為一，難分彼此，角色自是立體，具說服力，打動人心。

**婉約的韻律中訴說剛毅的緣由**

《激戰》令我印象最深的，還有它的配樂——《The sound of silence》。

故事陽剛味濃，講述兩個男人巧遇，互相成為對方轉捩點，徒弟為父親奮鬥，師父受徒弟啟發而續夢，如此熱血激昂，其配樂不應是雄糾糾的嗎？為何是一曲縹緲幽深的「沉默之聲」？

這實在是一著神來之筆。

穿梭在紛紛攘攘、聲色犬馬的世界中，眾聲喧囂，充耳而不聞。只有一把聲音迴旋腦際，縈繞不散，周圍森然靜默時，它尤顯清朗響亮。這聲音非來自外間，而是一種內省的萌發、感悟和堅持。拳手喘氣流汗，挑戰

體能的極限，這把悠遠之音流淌在這汗流浹背的一幕幕。



在拳手的心中，究竟這沉默之中的呼喚，有何意義？其實這是一個自我對話，拳手在告訴自己：我打拳，有我的前因後果，是專屬於我的人生意義，別人看起來可能很傻，但它值得我堅持下去！對於彭于晏飾演的林思齊來說，既為了重振父親在破產後萎靡的意志，也是為了回應父親對他「三十歲還一事無成」的指責；對於張家輝飾演的程輝來說，他年青時打假拳，爛賭欠債，渾噩了廿載韶華，最後還因被迫債而破壞了一對母女的家，四十八歲的他，重拾拳套有何意義？其實是為了在他一場糊塗的人生中，留下一點點光輝，那怕已近薄暮，那餘暈在他的夕陽之中，還是「熄燈」前最亮麗閃耀的一刹。

**打拳之外，「程輝」還教了我們甚麼？**

每一個想明天比今天進步、今天比昨天過得滿足的人，總會在沉默之中，有這麼一把迸發自內心的聲音，偶爾詰問自己：究竟我做過甚麼？做得好不好？還可不可以做得更好？

新的學年又開始了，無論是家長或師生，都會有一連串的挑戰，有時候，的確會使人有透不過氣的感覺，正如電影中的拳季開鑼一樣，將有連串「激戰」。我覺得，電影中兩位男主角戲內戲外的那份堅毅果敢，值得學習。

但我們要理解，他們能人所不能，背後必定有一個目標，有一個理想，才能有這麼一股堅毅的韌力。

各位同學，你的目標又是甚麼？

電影中的程輝曾說過，每個拳手都要建立屬於自己的節奏，然後必須讓對手墮入自己的節奏中。

各位同學，你的節奏又是甚麼？如何分配好作息時間，讓功課和測考都能操控於自己的節奏中？

演員戲裏戲外，都有各種目標明確的訓練，把體能提升至巔峰狀態，把體型鍛鍊至沒有一絲贅肉。

各位同學，你又有何策略，提升自己的學業和體藝水平，或改善人際關係？

這些都很難做得到？面對挑戰時，我們也會如程輝所言，「每次踏上擂台其實也會害怕」？

各位同學，我們也別忘記，程輝也說過一句「只要對自己說『我做得好』，就自然能做得好」！