

從童年道場到世界舞台 悟套拳永遠能打得更好

22歲的鄧宇軒自3歲便踏入道場，在青年組屢獲殊榮，曾榮登過空手道個人形U21世界第一，今年在全國錦標賽贏得升上成年組後的首面金牌，達到生涯其中一個重要里程碑。常言道空手道是一場修行，當鄧宇軒被問及習技多年如何看待「形」的修煉，這樣的問題或許過於哲學，讓他一時語塞。惟談到理想中的「形」時，他說：「套拳永遠都不會打得完美，沒有一刻是你可以做得最好，你只有更好。」答案，早已烙在心中。

圖/文：葉詩敏

鄧宇軒彷彿自出生便注定與空手道結緣，父親鄧頌基是港隊前教練，他3歲開始便跟隨哥哥邊玩邊學空手道。他回憶小時候不太了解空手道，「純粹喜歡一大班人玩，踢『雞脾』（靶）、跟哥哥一起打拳。」隨着年齡漸長，他發現原來空手道蘊藏着很多不同的技術，「一直擴闊眼界，就愈來愈喜歡。」

小學四年班，他正式踏上了修行之路。

被日本空手道完美精神打動

那年鄧宇軒赴日本集訓，真正喜歡上空手道「形」。他小時候曾兼練形（套拳）和組手（搏擊），也在組手上取得不俗成績，曾在全國賽少年組贏得金牌。選擇投入「形」，他笑指除了不喜歡減磅，更因為被日本人對空手道追求完美的精神所打動。「原來空手道可以這樣練的，可以這樣追求極致，那時看到很多日本頂尖選手，令我很想像他們一樣厲害。」這份嚮往讓他沉迷於空手道技術的鑽研，15歲便決定當上全職運動員。

有港隊教練級數的父親在身邊，是否自小贏在起跑線？不，飛躍半空、翻騰落地、跪地躍起……每個動作背後都需付出大量時間和努力練習；看起來時而柔軟、時而狠勁的姿態，都是力的表現，亦是汗水和努力的結晶。「例如最Signature（具代表性）的空手道動作就是直拳，一個直拳其實可以練一千次，每日一萬次也不為過。又例如手刀，顧名思義是用手去打，但其實我們是由腳開始發力，然後到腰，腰部會像圈一樣扭一圈，然後再像鞭子打出來。」他續道：「『形』對我來說，是較仔細一些，每一個微細的動作都有嚴格要求，讓我覺得很有挑戰性，想不斷挑戰自己。」「形」的世界，在只有固定打法的套拳中，唯有日復一日地在道場反覆練習同一個動作，才能進步，打出自我之道。

不只在乎輸贏更應享受快樂

儘管自小獲獎無數，鄧宇軒也曾陷入過低潮，更曾衝動欲放棄運動員生涯。

兩年前在杭州亞運會僅得第5名，自覺有力奪牌的他非常失落，負面情緒一直困擾着他。回到家中，他更不禁在家人面前痛哭起來。「哭了很久，我說不想打空手道了。練得那麼辛苦，在日本集訓了8個月還是輸，我還打來做什麼？」他回憶當時情緒崩潰，幸得一直同行的父親開解，讓他找回初心，「要我思考比賽的目標是為了獎牌，還是因為喜歡空手道而繼續堅持。最終我想通了，不應只在乎輸贏，而是要享受打空手道中所帶來的快樂。」

調整心態後，他重新學會享受過程和比賽，表現亦隨之提升。同年，他在世界搏擊運動會贏得金牌，繼2021年亞洲青少年空手道錦標賽奪金後，再達成生涯中另一個重要里程碑。今年初，他再下一城，於空手道全國錦標賽中連奪男子個人形及隊際形兩金，贏得首個成年組錦標。

喜歡空手道初心繼續打下去

即使在頒獎台上掛滿金牌，他仍認為自己的套拳從未達至完美，「我知道自己的目標，知道想達成什麼，就繼續推動着自己不要放棄，繼續練習。永遠不會有最好的，因為套拳永遠都不會打得完美，你只有更好，這就是形的其中一個魅力所在。」所謂修煉，是無止境地追求完美，同時花時間認清自己，讓自己成為更好的人。

今屆全運會個人形未被納入比賽項目，鄧宇軒只能出戰隊際形爭取獎牌，「我們有信心可以贏得金牌，但最重要是表現出練習時的最好水平，以及做足所有技術要求。如果表現好，我相信成績自然會證明一切。」

訪問中，被問及可有堅定的信念時，他回答道：「保持初心吧。」他直言多年來總有過掙扎，「我有時會很不喜歡空手道，很不想練，也會有負面情緒，但我不斷提醒自己，當初為什麼會選擇它，初心就是喜歡空手道，這就足夠令我繼續打下去。」



■鄧宇軒於今年全國錦標賽勇奪成年組首金，為生涯寫下新篇章。鄧宇軒Ig圖片



■鄧宇軒（左）自小展現過人天賦，獲獎無數。資料圖片

鄧宇軒空手道之心之堅持 形之修煉

空手道新星鄧宇軒
堅守初心再出發，
書寫屬於自己的空手道傳奇。



■當需要擺出姿勢拍照時，毫無架子的鄧宇軒立刻換上兇狠表情。