

死亡之舞的前世與今生 調查研究報告(精選章節)

三缺一劇團

三缺一劇團的藝術總監，同時也是本計畫主持人—魏雋展，在這個武術即將失傳的末法時代，跟隨武術高手以十幾年的時間習練傳統武術。在深入了解內家拳精髓後，他希望透過訪問三位內家拳耆老，紀錄上一代的內家拳歷史；並濃縮三位老師所學，將傳統的拳訣透過現代力學的方式予以詮釋。

本調查研究報告分為兩部分：

1. 三位內家拳耆老的口述文獻

訪問羅德修、蘇東成、葉守祐三位內家拳老師，了解內家拳在台發展的歷史脈絡，以及他們接觸武術的故事。並透過老師四、五十年的經驗，更深入剖析蘊含在拳譜、拳訣之中的內家拳哲學思考。

2. 古拳譜的現代化轉譯

百年前的傳統武術為了守住各自門派秘密，而習慣以隱晦曖昧的文言文紀錄拳譜，還得配合門內才懂得密碼才能解謎。經過上一代師父的努力，才逐漸找出當中隱藏的訊息。

從三大內家拳（形意拳、太極拳、八卦掌）各自母掌的古拳譜出發，進行現代化語彙的翻譯，並且進行拆解、翻轉成簡單易懂的動態能量語彙，為的是讓當代使用傳統武術進行訓練，並試著從中提取動物能量和感官的表演者們，能夠得到一份傳統武術的訓練捷徑，更了解武術身體的運作，而不再走冤枉路。

內家拳師的口述記錄

這次調查與研究的口述訪談，以「台始易宗」脈絡下的三位武術老師：羅德修、蘇東成、葉守祐為訪問主體，因他們三人的老師——洪懿祥，是早期大稻埕一帶有名的武術家。易宗可以說是傳統武術實戰派的代表，洪懿祥的學生不只一次拿下國術徒手賽的前三名（包含羅德修、蘇東成都是常勝軍），而洪懿祥研發了對打的護具，以及傳統武術對打的現代技術，那是在散打跟 MMA 還未開始的年代，台灣已經有人嘗試讓傳統武術進行現代化的應用跟轉型。

幾位老師們用四、五十年的生命經驗，探索內家拳系統，將原本因為戰亂而破散的傳統武術重新拼湊，並用生命實踐，最終成功把深藏在套路跟拳訣中的秘密解開。而透過這次的口述訪談，還原了傳統武術的樣貌，這些文獻對於當代的武術追尋者，以及劇場中的身體訓練來說，都是非常珍貴而實用的資料。

以下節選三位老師的口述訪問段落：

1. 老師練習的拳種是內家拳，那麼到底什麼是內家拳什麼是外家拳？

羅德修老師：這是很好的問題，外家拳簡單來說就是我要「贏」，內家拳就是我要「不輸」，所以外家以攻擊為主，內家反而以防禦為主。要處理對方打來的手，而不是直接的攻擊。所以很多人會看不懂內家拳的套路，因為大家都用直接打擊在思考，因此覺得不實用，內家拳套路很多都是控制的動作。

2. 老師對於台灣的武術發展有什麼想法？

蘇東成老師：傳統武術不是重點，如果流於門派，只強調自己派系的動作，只在意自己強不強，或是連跟格鬥技試手都不敢的話，門派就只是關起門的宅男。

捷運殺人事件、警察在火車上被殺、車禍糾紛、家庭暴力，這些使用暴力的人都是有準備的，準備是種態度，態度決定高度。人家要殺你，他有準備的，至少刀子有提早買好收好，可能在哪裡砍人有稍微想過。如果說殺人不對，那被殺對嗎？砍你的人有準備過，你有為了被砍，為了面對暴力準備過嗎？武術是用來「停止暴力」的，而不只是格鬥技。擂台格鬥是武術的一環，但武術是廣義的在街頭、在生活層面停止暴力，那是你的戰鬥，你的生命。

我改革了傳統武術文言文的語彙，使用當代物理跟動能的名詞解釋，並且提出街暴三部曲。

1)大欺小：量級不對等時，想要以小馭大的技術是什麼？大會想要包圍，小必須分化，把大的力量拆掉，變成比我小。牽動四兩撥千金是什麼意思？八卦掌的走圈轉掌，就是一種空間戰術。小的一方，技術跟戰術思維都要跟大的一方完全不同。怎麼從遠、中、近三種距離進到對方身後，這就是當代武術要學的東西。

2)器械攻防：別人拿刀砍你，我有哪些隨身物品可以防禦？進一步，如果別人有器械，我剛好手空拳，有什麼技術跟戰略可以讓自己有機會活下來？

3)眾擊寡：被多人包圍時，已經不只是技術問題，是戰術跟戰略等級問題，是古代軍師在思考佈局佈陣的空間戰，多人在空間上一定進行包圍，所以單人一定要突圍，突圍的技術是大欺小時的遠中近去到背後的技術，但去到背後之後，其他人會包圍過來，該怎麼做？這就是空間戰略的事情了。

3. 想請教老師武術套路跟實戰之間到底有何關係？

葉守祐：古人收徒，有門外、入門、入室的弟子，入室的弟子才真正傳承的，這些接下整個系統的人，才能得到口訣，所以說傳拳不傳訣。因為口訣是要讓你開竅的，但套路雖然藏有古人的想法，可是老師不說清楚，你搞不懂在練什麼，或是怎麼練出東西。套路就一種壓縮檔，裡面可以釋放出打法、練法、演法。「打法」就是實戰的應用；「練法」是練出功夫的操作方式；「演法」比較弔詭，現代人覺得就是表演方式，但古代有句話叫做「連環一氣演」，很多打法是單操，就是單招的練習，沒有串連成套路，但單招背串連，就是連環，連環表示一個念頭部被拆分開來，這就是演。

舉例來說，跟人對打比的是意念不斷，打法練習時要把單招練好，因為單招比較好演練，可是單招很容易斷。傳統武術不希望你一直斷裂，所以以形意來說，有五行拳，先任你練好五個母拳：劈、鑽、崩、炮、橫，接著就會讓你練五行連環。就是讓五種動能串接成一種，因此演法就是串接，讓所有東西歸一。

太極拳本來叫做長拳，長是哪裡長呢？是意念。太極拳可以長到有一百零八式，一開始要一式一式去練，最後要能串接，一但連環了，一百零八式是一式，一個念頭動起來，可以綿綿不絕。實戰真正在比的是這個，誰的戰局更長，佈局更廣，像圍棋一樣，這才是連環一氣演。

4. 葉老師門下有很多業界已經很厲害的老師，但跟葉老師碰手還是被秒殺，想問葉老師對於怎麼練出功夫有什麼建議？

葉守祐：功夫是不能速成的，古人說「三年一小成，十年一大成」十年走完整個系統，會讓你成為高手。古人的東西是要找真能傳承的人，而不是像現代可以到處去找教練學太極，請想像一下，滿街都有人教相對論合理嗎？所以現代人大多是不理解真正武術系統的，因為那是需要長時間、階段性、有步驟的口傳身教才能進去的。

你需要找到明師，明師是明事理的，不是名師喔。然後在對的動作中，練出對的意念，而第一階段是換勁，要把身上濁力去除掉，做什麼都要鬆柔，才能往下個階段去。此外系統本身是重要的，系統是一步一步讓人練上去的，以八卦掌的系統來說，核心是單換掌，裡面可以變幻出一切，八卦被說是龍形遊身八卦掌，放出一條龍在空間優游，龍頭就是八母掌。八種樁功，看似沒有動作，是全身性的姿勢，然後開始走圈，但會練出不同的原型動能跟意念，然後龍身是先天八掌，蛇行順勢掌、龍形穿手掌、虎形回身掌、燕翻蓋手掌、轉身反背掌、擰身探馬掌、翻身背插掌、停身扳扣掌。這八掌是去練意念的延長線，讓身體延伸擰轉拉長，練出運動慣性，古人說「龍騰虎躍起騰蛟」就是在表達龍身的質地，跟躍練出來的味道，最後是龍尾，叫五龍擺尾，龍的尾巴是神龍見首不見尾，變幻莫測，因此五龍擺尾要練出打破運動慣性，讓對方無法猜測，是變動無窮的，古人說「輕靈神妙如葉飄」，這個階段已經金庸說的凌波微步了。這就是系統能帶給你的，但要有明師帶領你去經歷這些過程，並口傳身授的指點每個基段的重點，不然系統本身會讓人迷路，這也是古人刻意藏起來的東西，不跟老師是無法解謎的。現代人無法古人那樣下苦功練拳了，因此知道系統要走向哪裡，知道練拳的道理，該怎麼練，就會更重要，但無法速成。

古拳譜的現代化轉譯

傳統武術的目標：傳統門派 V.S. 現代傳承

在古代，傳統武術都是秘傳，每個門派都將自己的秘訣代不數人的傳承給少數能承接的人，重點是門派的光耀跟傳承。因此，傳統門派尋找的是能承接複雜系統，並打敗其他門派的高手。而古代流傳的語彙是「三年一小成，十年一大成」，意即三年能稍有功夫，十年則能完成修行，成為高手。對古人的時間而言，用十年去修習一個身體系統，並成為高手，是很快的。一但工夫完成，這輩子便有一口飯吃。

但對現代人而言，武術的重點已經不是光耀門派、也不是成為絕世高手，而是在面對現代社會中各種可能的暴力時，我們能以其來防禦並保護自己嗎？

暴力可能來自：日常生活的家庭暴力、公共場合的性騷擾、學校霸凌、捷運隨機殺人、警察或軍隊的鎮壓……現代人無法用十年練成高手，來成為一代宗師，我們需要更簡單的原則去成為一個能應變日常暴力的自我保護者。

因此，如何將傳統武術高深的身體密碼解密，讓當代人都能看懂，就成為傳統武術的智慧能否傳承的重要依歸。經由蘇東成、羅德修、葉守祐三位內家拳老師用四、五十年的生命，不斷將古人的套路和拳訣解碼後，才得到智慧跟經驗。他們嘗試用動能以及各種自然界的現象去翻譯古人的身體密碼，並將技術跟戰術轉譯成簡單、可理解的當代白話文。

經由現代化轉譯後的「五行拳」與「先天八掌」

我們可以看見「五行拳」是五大運動法則，從上下、左右、前後，進入多重動能的爆炸跟吸收，也可以說是從地球上的牛頓定律，去到宇宙裡大爆炸跟黑洞的能量。有了這一層理解，再去觀看古人留下來的單人和雙人對練套路，就可以很清晰的看見這些動能如何進入雙人的關係中，引導敵人被上下起落、左右曲流、前後伸縮、四方擴張、四方團聚這五種動能給左右。

進到八卦掌，則是一個更複雜的系統，模擬了動物跟自然萬物，並且出現了宇宙星體公轉自轉的軌道。先天八掌是一張對敵的戰術地圖，前四掌蛇、龍、虎、燕，從一對一的空間關係出發：「蛇形」順勢處理正面危險區域跟對方接觸合體，並引導重心破勢，讓對手的心被掌控；然後去到側面的優勢區域，「龍形」在側面建立穿越對方防線的打法；接

著「虎形」去到對方背面，引導對方回身追擊；再利用回身的動能，開始進到「燕形」，從平面的圓圈，去到斜軸旋轉的動能，讓對方被捲入複雜的漩渦之中。

前四掌都是一對一的基礎佈局，後四掌轉、擰、翻、停則進入了一對多的空間佈局。從陀螺的空間彈射，形成反向位移，去到腿法的重心摧毀，然後進入全身性掌控的摩身法，最終來到步法，透過凌波微步的走位，引導多人戰鬥的局面去到對自己有利的空間。

綜合形意拳的「五行拳」跟八卦掌的「先天八掌」，內家拳的古譜轉譯讓我們看見古人戰鬥中的智慧和戰略，也提供了面對現代生活暴力時的多重可能性。