

鄭子太極拳與腦波

徐憶中 / 時中學社社長

張美秀 / 內湖運動中心鄭子太極拳教師

蘇 起 / 政大名譽教授

李瑞元 / 實踐大學資訊科技與管理學系專任教授暨產業創新研發計畫主持人



/ 上 / 鄭子太極拳

徐憶中先生，別號東海居士，浙江蕭山人，生於 1925 年，大學畢業後曾任新聞工作達 20 年，早年拜太極拳大師、「五絕老人」鄭公曼青門下，亦為楊氏太極拳第五代傳人，拳齡已逾 70 載，始終以傳播太極拳為職志，並承傳衣鉢，掌理時中學社，推廣鄭子太極拳數十年，遍布桃李。曾任鄭子太極拳研究會理事長，現任時中學社社長。

鄭子太極拳之由來及其發展（徐憶中）

近年來世界各地極為風行的鄭子三十七式簡易太極拳，是鄭曼青大師於 1938 年（時任湖南省國術館館長）從他的老師楊澄甫那裡所學的楊式傳統拳架，在不失原有的要領下由一百多式中刪削重複，擷取精華，簡化而成的短架，目的在適應時代環境之進步因時制宜之需要，使初學者易記易得，收效迅捷，並便於推廣，嗣經徵得其師兄陳微明稱道，並為之成序，吳稚暉、于右任等先生題辭，定名為鄭子太極拳。

1949 年冬，鄭大師應當時臺北市長游彌堅之邀，在中山堂頂樓招生授課，同時定名為時中太極拳社：

「時中」之命名，乃取自《中庸》君子時中，不偏不倚，亦勉勵門人行事為人，時時中道，練拳之時，時時中定，期以學者祛病健身，禦侮防敵，造福社會，惠及人群，從茲開臺灣太極拳之先河；《鄭子太極拳十三篇》及《鄭子太極拳自修新法》等著作，也先後問世，篇章見解獨到，理論精闢淵博，法前人所未法，實為傳授心法之樞機，學者如能虔心揣摩悟徹，可收事半功倍之效益。

由於鄭子太極拳三十七式易學易得，收效迅捷，各界咸表認同，以至近年來世界各地均在發展成長；三十七式拳架在於嚴守前賢遺著拳經、拳論之竅要，窮究哲學與科學融會貫通，相輔相成，譬如立身須中正安舒，分清虛實；動作要圓融有致，綿綿不斷，如行雲流水，似陸地游泳，務使鬆沉透頂，節節貫串，悟徹行氣之功，瞭解理、氣、象之運用，再得明師指導，同道切磋，潛心體驗，始能達到體用兼賅的目的。不在急取，而在漸進，不在驟發，而言積氣，首要在一「鬆」字，鬆的著手要表裡鬆開、鬆淨、鬆透，使全身筋絡暢通，始能有氣、有體、有用。當學者自預備式之各項基本動作均完成後先鬆胸，使氣沉丹田，隨即以心行氣，以氣運身，而

達氣遍周身，終至氣斂入骨，始能從心所欲，鄭曼青宗師曰：「積氣如貼紙，日積月累，骨髓逐日充實，似有返老還童之感受。」

楊家太極拳始祖在永年，享譽全球，澄甫公是近代太極大宗師，他在 1934 年辭世，那時他已經傳授了不少傑出弟子，鄭曼青先生是他眾多弟子中極富天資學識淵博者之一，也就是 1931 年為澄甫公口述《太極拳體用全書》執筆撰文者。鄭氏原籍浙江永嘉，名岳、號曼髯、別署玉井山人，生於 1902 年，逝於 1975 年，平生有五藝之長（世稱五絕老人），精通詩、書、畫、拳、醫，弱冠即以詩書畫執教上庠，18 歲入燕京，執教於郁文大學，24 歲聘任為上海美術專門學校國畫系主任兼暨南大學教授，而後又拜皖中九代名醫宋幼庵為師，成為國醫聖手，並當選全國中醫師公會理事長；27 歲在滬從宗師楊澄甫習拳，經年得其大要，時楊夫人臥疾幾殆，群醫束手，得鄭氏悉心診治，終告痊癒，楊師感其恩，乃將拳、劍要訣悉心傳付，爾後成為太極大師。綜攬鄭氏五藝之長，皆非一蹴可幾，而其對五藝之中，嘗言：太極拳是五藝之首；又云：要有福分的人，才能享有太極拳的永年。筆者於 1949 年師事鄭公習拳達 26 載，為在臺學拳最早期同學之一，迄今拳齡已逾七十寒暑，虛度將屆期頤，而日常行動自如，耳聰目敏，健康依昔，實乃太極拳惠我之功效耳。

時中學社於 1983 年假臺北市仁愛國小開辦鄭子太極拳研究班第 1 期、第 2 期、訓練班、進修班、研究班、師資班，直至 2002 年末，因學員日增，仁愛國小場地不敷使用而遷至五常國中，延續開設初級班、中級班、高級班、選修班，現為北部地區教授、推廣鄭子太極拳的主要社團。

2000 年夏為紀念鄭師百齡冥誕，時中學社及鄭子太極拳研究會邀請世界各地同門在臺北舉辦第一屆曼青盃國際太極拳錦標賽，總計參加有 40 餘團隊，賽員超過千人，國外地區有歐、亞、美、非達 20 餘國；2002 年 8 月在法國舉辦第一屆歐洲盃鄭子太極拳國際賽，人數已超過此數。綜攬鄭子太極拳之發展已遍及世界各地，人數當在數十萬眾，願此一中華文化寶筏，本諸善與人同，達兼天下旨意，繼續發揚光大，照耀全球大地。

我的太極拳緣（蘇起）

太極拳是祖宗幾百年智慧的結晶。過去我一直覺得它太深奧，不是普通人輕易就能學會。自己雖然從小就喜歡且不間斷運動，還偶有機會親炙宗師鄭曼青傳人徐憶中社長的教誨，但因始終在世俗打滾，心難定，身難鬆，就算勉力一試，怕也徒勞無功。就這樣拖到 3 年前遁入半退休狀態，開始實踐「減法人生」，才覺得機緣到了。

很幸運，啟蒙師正是已經深入太極拳堂奧且教學經驗豐富又火熱心腸的張美秀老師。她對我們初學者有耐心、有愛心，又細心，不只傳授技法，而且常常不惜唇焦舌爛對初學者講解抽象難懂的心法。在胡奇逢及鄭郁燕兩位教練的協助下，我慢慢從東張西望，到顧得了腳（手）卻顧不了手（腳），到這個式那個式，終於走到嘗試讓腰胯帶動手腳的地步。但直到今天還常常因為腦裡想著招式細節，而做不到老師一再提醒的「鬆」，當然更不易感受「氣」在體內的流動。記得有次「金雞獨立」站樁時，明顯感到手心發癢，心想大概就是「氣」，回去高興了好幾天。可是以後只要身體移動，「氣」就無影無蹤。

不過這也讓我體認太極拳「鬆沉」的關鍵性，「以心行氣，以氣運身」，不但確有其事，而且極端重要。如果沒有它們，只懂招式，不管技法多嫻熟，與機器人又有何異？

這個境界，自認還差得很遠，但嚮往之！

鄭子太極拳專注力與放鬆度分析

太極拳本質上是一種強調專注力、放鬆度與意念傳達之運動，透過腦波儀之資料擷取，可進行專注力與放鬆度之量化分析。藉由專注力訓練與特定過程收測腦波，呈現出被測者在該過程的專注力與放鬆度，從而發現其是否在正常值內，藉此數據幫助人們調適情緒、增進運動學習、與表現等，各種生理與心理狀況。

鄭子太極拳專注力與放鬆度分析的 3 個步驟：

1. 前測：

以腦波量測技術，觀察受測者的專注力和放鬆度腦波量測狀況。在前測時，腦波視覺化分析顯示大部分的受測者的放鬆度是低於平均度（61），而少數的受測者的專注力是低於平均（52），且低於數值 40，代表不夠專心。

2. 靜心正念（Mindfulness）訓練：

正念訓練，是以安定身、心、靈，不受環境或情緒影響，專注於正念靜心上。太極拳腦波正念訓練是閉上眼睛，兩手併攏，感覺兩手指尖之溫度。

3. 後測：

戴著腦波儀練習鄭子太極拳經過正念靜心後，大家戴著腦波儀練習鄭子太極拳 5 分鐘。電腦記錄動態的腦波專注力與放鬆度狀況。經過量化比對受測者的前測、正念、和後測狀況，數據顯示所呈現的數值和曲線是受測者之專注力和放鬆度均在 40 ~ 80 之間，代表受測者呈現一個身、心、靈平穩狀況。

/ 上 / 鄭子太極拳專注力與放鬆度前測

/ 中 / 靜心正念訓練

/ 下 / 戴著腦波儀練習鄭子太極拳

結論

本篇介紹鄭子太極拳之緣起和發展、和與太極拳之結緣，以及結合太極拳運動，加上正念靜心訓練，並以腦波專注力和放鬆度做大數據分析，進而了解身、心、靈與運動時之動態與靜態狀態。經過腦波測量實驗結果，可以證明正念靜心和太極拳練習有助於提升放鬆度和專注力，而與太極拳的結緣，也讓大家找到健康和快樂的感覺。

致謝

感謝內湖運動中心鄭子太極拳班蒞臨訪問，實踐大學資訊科技與管理學系碩士班碩士生陳榕榕和周禹彤之腦波資料收集與視覺化分析；並感謝教育部及實踐大學補助研究計畫 USC-109-03-04010 和 USC-109-05-04004。

