

正氣通天地 傳功為大眾

嚴翰秀*

據資料介紹，楊式太極拳第二代宗師楊澄甫在上海傳拳時曾經將楊式太極拳的無極式傳給了葉大密，後來這個式子逐漸演變成了無極式氣功。蔡松芳先生得到葉大密老師的傳授，數十年練習無極式氣功，悟出了其中的奧妙，出版了《無極式氣功——太極拳的基本功》一書。蔡松芳徵得葉大密老師的同意，將無極式氣功廣為傳播，澳門何智新先生慕名向蔡先生學習無極式氣功，是澳門無極式氣功的傳人。何先生在回歸前的澳門當局和回歸後的特區政府支持下，長期在澳門大力推廣無極式氣功，並成立了澳門無極氣功保健研究會。

至今澳門已有四萬多人參加過無極氣功保健研究會舉辦的活動，有超過一萬人參加了無極式氣功保健班的學習且沒有副作用。何智新會長在無極氣功保健研究會成立二十二週年之際，於2010年3月13日邀請我到澳門參加紀念活動，活動之後我對他進行了採訪。

為自己晚年積累更多的健康本錢 他數年如一日上廣州學習無極氣功

何智新先生今年八十三歲，1927年生於澳門，祖籍廣東中山，先輩是逃難來到澳門的。過去澳門是個漁區，他家三代在市場上以販魚為生，生活在底層，自己有幸能讀上小學。漁業市場的人很愛國，1938-1939年，漁業行友為響應七七事變抗日獻金運動，他跟從父輩上街義賣籌款

募捐，看到有人買了一條小魚即獻上兩塊大洋，愛國熱情大大地感動了他。他讀完小學後，適逢香港淪陷，與香港一水之隔的澳門人心惶惶，加上家境困難，他祇好輟學走進漁市，像祖父輩那樣整日販魚賣魚，在戰亂困難時期，過着吃魚當飯、魚油點燈的苦難日子。

澳門武術風氣很盛，彈丸之地有各種流派的武術傳授。何智新個性好動，由於受尚武風氣的影響，自幼酷愛武術熱衷結交朋友，十多歲時開始跟當地的武術老師練武。1947年二十歲的何智新與澳門著名拳師梁中天以及好友組織“尚武體育會”，開展武術活動。當年兩廣受水災，澳門發起賑災募捐活動，何智新和“尚武體育會”的會員為募捐支援賑災進行了醒獅及武術表演。20世紀50年代，何智新跟當地武林前輩林昌老師學習楊式太極拳、太極劍等，有時也練太極拳推手。林昌老師的師父是香港梁勁予老師，是楊式太極拳名師陳微明的弟子。何智新由於做市場工作繁重，社團事務多，漁業行友為了不想讓子弟失學就捐獻組織了一所“鮮魚子弟學校”，推何智新當校長，他二十八歲就當了義務校長。他因生活壓力大，每天練拳的時間不多，有時還出現身體不適，在他四十歲前後，經檢查發現他的肝腎腸胃都有嚴重疾病，身體出現水腫，每年得住醫院治療，有時一個月或半個月。醫生說他的病已經很難完全治癒，是頑症，他體重也由原來的148磅銳減到120磅。

身體這樣，何智新感到苦惱，但也無可奈何。他思來想去，祇好又去找林昌老師學拳，希

*嚴翰秀，廣西武術協會副主席，中國武術協會第六屆委員，楊澄甫式太極拳傳人；著有《太極拳奇人奇功》、《破譯中國太極拳》等。本文寫於2010年4月，由何智新先生提供。

望通過練習太極拳來調理自己的身體。林昌老師對他說：“你過去練習太極拳放鬆不夠，效果不夠好，我現在再教你鄭子太極拳吧！”他告訴何智新說，鄭子太極拳源於楊式太極拳，在放鬆和養生方面很有特點，他所教的鄭子太極拳是他通過看書自學掌握的。於是何智新又學習了鄭子三十七式太極拳。何智新總結了過去練太極拳的不足，以前祇知道動而不知道靜，現在他練拳注意動靜結合，養心安神，練習了鄭子太極拳一段時間後身體狀況明顯有所好轉。

1980年的一天，林昌老師對何智新說：“我內地的一個親戚來澳門，我跟他推手，發現他的功夫很好。他說是在廣州跟一個名叫蔡松芳的老師學的。蔡老師在廣州教無極式氣功和太極拳推手我們去廣州看看，如果實在是好的，我們也虛心向蔡老師求教。”這樣，他跟隨林昌老師到了廣州，認識了蔡老師，瞭解到廣州有多人練習蔡老師所傳的無極式氣功，效果很好。廣州中醫學院（後來的中醫藥大學）也請蔡老師到學院舉辦無極氣功實驗班，教學院師生練無極式氣功，還授予蔡老師“榮譽氣功講師”的稱號。何智新見自己的受業老師林昌師傅對蔡老師這樣敬重，他認定這個無極式氣功一定是個好的功法，於是，他開始跟蔡老師學習無極式氣功，按照蔡老師所教認真練習一段時間後，覺得效果非常好。為此他在1983年11月23日的澳門《華僑日報》上撰文說他“身體機能全面改善，健康狀況與此前大不相同”、“同時在練習太極拳方面比較以往亦有很大的進步”。

1983年，他根據自己的身體健康狀況，結合練習無極式氣功的切身體會，作出了繼續深造無極式氣功的決定。他對兒子說：“現在雖然生意很忙，但我必須一個月休息一天上廣州學習無極式氣功。這對我極其重要，也是為晚年積累更多的健康本錢，希望你理解。”兒子和其他家人都支持他的決定，就這樣，每月他選一個週六晚上搭船獨自到廣州學習，週一回澳門上班。蔡老師專門安排時間教他，檢查他的練功情況，根據他

的進程細心傳授。他學功之外，還與廣州的同道切磋交流。他每次從廣州學習回來，都感到有進步，身體更健康，推手功夫也日漸見長。剛開始，那些推手功夫比他好的澳門拳友，慢慢的與他推成平手，過了不久，這些拳友就難以勝他了。這樣，何智新越學越有信心，從1983年到1988年，堅持了五年，每月到廣州學習一次，基本掌握了無極式氣功的功法，也積累了教學經驗，身體逐漸恢復正常，體重增加，精力旺盛，超於常人。他以自己的經聽驗證了無極式氣功的效果。歷來武術界有一個說法，說甚麼凡能練成一門功夫的往往會是身患重病或絕症。何智新中年身患頑症，為了自己的身體健康，加上他對武術氣功的愛好，使他有堅強的意志和毅力，終於學會和掌握了無極式氣功，而且身心皆健康無恙。

為了大眾的保健養生 他不知疲倦地推廣傳播無極式氣功

蔡松芳先生把在澳門傳播無極式氣功的任務交給了何智新，鼓勵他說：“你可以邊學習邊教人。”他對教別人無極氣功信心不足，認為自己學功時間短，怕教不好影響無極氣功的社會聲譽。1982年，他學習無極氣功已經三年，這時他的家人和親友們有患上嚴重慢性病的，也來跟他學習無極氣功。何智新沒有拒絕，認真指導他們，一般都取得康復的效果。通過了家人和親友們的實踐驗證，何智新對無極氣功的練習效果更有信心了，他對自己的教學能力和方法也充滿了自信，他要把無極氣功傳授給更多的澳門群眾，讓無極氣功造福社會。

1983年，草堆六街街坊會為了坊眾的防病保健，決定舉辦“無極氣功保健班”，邀請何智新任教，於當年九月舉辦了第一期，每期學習時間一個月，週一、三、五晚上上課，辦了三期後，學員們的保健功效顯著，坊眾們更加踴躍參加學習了。一位劉姓的學員經過兩個月的練習，身體

出現了奇迹：一是高血壓恢復正常，不用再服用長效降壓丸了；二是頭痛頑症消失了；三是腹瀉症得到了改善，他患腹瀉已有二十五年，過去每天如廁多達七八次，現劇減到兩、三次；四是持續四十多年的小腿疲勞痛症消失了；五是右手大拇指長期骨膜炎逐漸消失。這位劉姓學員撰文登報表示：“我要抓住無極氣功這個寶堅決不放，努力把身體鍛煉好。”無極氣功練習的養生保健效果在坊眾鄰里間互相介紹，參加氣功班學習的人不斷增多，有的父子、夫妻、兄弟或一家數口一起參加學習。有一戶黃姓一家共七人，都先後參加了氣功班的學習。

1988年，何智新剛過六十歲，經過慎重考慮，他要自己批准自己“退休”。他對兒子說：“我要把家裡的生意全部交給你管理，我將全身心練習、推廣無極氣功，讓更多的坊眾得到保健養生的好處。生意你能管就管，不能管就轉給其他人去管。”他這種義無返顧的精神和舉動感染了全家人，家人表示全力支持他，做他傳播無極氣功的後盾。1988年，無極氣功班已經辦了三十多期，學員近千人。何智新認為成立無極氣功的組織機構時機已到，於是與葡萄牙人施利華等人發起成立“無極氣功（澳門）保健研究會”，並於1988年3月2日假皇都酒店舉行成立典禮，蔡松芳先生應邀出席，澳門體育總署署長施彌道、澳門武術總會以及澳門各個武術派別的代表、各有關團體的代表出席，遠在香港的知名人士霍震寰也出席祝賀。無極氣功（澳門）保健研究會成立後，辦無極式氣功班主體陸格，澳門體育總署、民政總署、澳門武術總會、澳門臨時市政局、澳門文員會、澳門中醫學會、保安司、大豐銀行等政府部門和單位分別與無極氣功（澳門）保健研究會一起聯合舉辦無極氣功保健班。無極氣功在澳門的社會影響越來越大，參加學習的人員越來越多，在澳門回歸前，學習無極氣功的人數竟達四千多人。

何智新在教授無極氣功的過程中，根據學員需要適時增加了一些學習內容，如太極拳、八段

錦、易筋經等，這樣能提高學員的學習興趣，延長學員的鍛煉時間，加強鍛煉效果。與此同時，無極氣功保健研究會聯合有關部門不斷地舉辦一些無極氣功理論講座、太極拳圖片展覽、中醫養生講座等，請有關專家作武術、保健養生的專題報告，加深學員對傳統文化、對保健養生的認識。

何智新推廣無極氣功是免費的，氣功班祇收取一些報名費，供班上使用，他自己的生活來源則靠兒子女兒資助。他在生活上祇以青菜淡飯為樂，兒子、女兒每年給他錢讓他到外面旅遊他都不去，卻把錢攢起來作為無極氣功推廣使用。有一年到北京開一個國際養生氣功會議，他用積蓄的錢請了北大、清華兩位教授在自己做學術報告時當英語、日語翻譯。因此他的武德在學員和澳門各界有良好的口碑。

澳門盧廉若公園是何智新傳授無極氣功的“根據地”。2010年3月14日我到這個公園看學員練功，已時近中午十二點了，在公園百步廳還有不少人在練習無極氣功。我隨機找了一個男學員訪問。這個男學員說：“我姓彭，今年七十歲。我過去有一個飲食習慣，喜歡吃動物內臟、蛋黃甚麼的，影響了身體。(19)98年一天的凌晨三點，我突然發病，家人緊急送我到醫院，經檢查發現我膽固醇高，血管嚴重堵塞，三條動脈全堵了，其中一條塞了兩處，心跳時有停止現象。醫生說如果再晚些時候送我來醫院的話，我就會有生命危險。醫生給我裝了心臟起搏器，對三條動脈搭橋四段，做這些手術醫生在我身上一共開了十三刀。手術後我跟何老師認真練習無極氣功，身體恢復很快。我原先是給老闆開車的，手術後一邊耳朵聾了，不能開車了，為了找點生活費，我去給別人按摩，按摩時不敢跟別人說我動過手術。這幾年我不做事了，堅持練習無極氣功，現在每天有空就練，身體如果出現不適，就馬上練，加起來每天有兩個鐘頭以上的練功時間。”他說得很隨意，有時還笑着，卻讓我聽得心驚肉跳，感到有一個生命在死亡之門前徘徊。我看得出，就

他現在的狀況，練習無極氣功已成為他生命的希望和信心。

何智新早有想法，搞養生氣功是否要有醫學常識呢？他為此在退休後就學習了兩年的中醫基礎課程，那是廣州中山醫科大學在珠海開辦的中醫班。三十年來何智新在澳門推廣無極氣功，參加練習的人在保健養生方面不同程度地都有所收獲。根據無極氣功（澳門）保健研究會的記錄資料，一些慢性病如常見的心臟病、高血壓、腰背病、風濕病、糖尿病、神經衰弱等在練功後均得到控制或減輕。對一些患病比較嚴重的學員，何智新主張他們練功結合醫療治療，中西醫都可以。2009年在澳門召開的第五屆世界養生大會上，何智新的論文〈從無極氣功養生論“癌”〉中列舉了五位癌症病患者通過無極氣功的練習病情已見好轉、身體逐漸康復的例子。無極氣功的推廣為澳門坊眾帶來了健康，帶來了家庭的幸福，從而也促進了社會的穩定發展。

上世紀90年代初，蔡老師曾帶何智新到香港協助他教授無極氣功，何智新在每個星期天到香港傳授無極氣功，跟他學的人在保健養生方面均有很好的效果，因此他在香港很受人歡迎。他在香港維多利亞公園教功前後十八年，直到八十歲時才停止，先後有各階層人士四百多人參加了無極氣功班的學習。他在教無極式氣功的同時，也接觸了香港各家各派武術好手，有機會展示了無極氣功給他帶來的深厚功力。香港有一個謝姓拳師，十多歲開始練武，學過中西各種拳術，學過泰拳、日本摔角等，年輕時參加國際武術比賽得過很多獎牌。何智新在教人以及和一些武術愛好者推手時，謝某常常在旁邊看。這樣看了有半年，一天，他要求與何智新推手，何智新來者不拒。兩人搭上手後對方站立不穩退出數步，連續多次皆被何智新制住動不了。他自己感到不解，但已很服氣，於是就跟何智新學習無極氣功和推手。謝姓拳師的一個學西洋拳的朋友問他：“那個老頭不是教人站功的嗎？也會推手？”他不敢相信何智新會有甚麼功夫，也與何智新比試一下，

最後他也成了何智新的學員。何智新還帶他們兩人上廣州拜見蔡松芳老師。從此，香港就有一批又一批何智新教的學員，為了養生保健，堅持練習無極式氣功。

何智新在香港教授無極氣功時，遇上了臺灣楊式太極拳傳人鄭曼青宗師的弟子徐億中先生。徐先生其時也在香港維多利亞公園授拳，何智新演練他所學的鄭子太極拳給他看，並向徐先生求教。徐先生見澳門也有人練三七式太極拳，並打得很有模樣，十分高興，於是幫何智新改拳，講解練拳要領，使何智新進一步領會了鄭子太極拳的體用和鄭子太極拳對養生的作用。

為尋找理論和科學支持 潛心於無極氣功之學術研究

在推廣無極氣功的過程中，何智新看到社會上的一些氣功功法在消亡、迷失，那是因為沒有科學理論支撐的結果。他感到無極氣功要長期推廣讓大眾受益，必須有理論和科學支持，要有無極氣功存在的靈魂。於是他提出了推廣無極氣功要堅持“哲學聯繫科學，理論結合實踐”的方針，以身作則對無極氣功的源頭、基本理論和科學性潛心進行學術研究。

首先，何智新從太極拳經典中尋找無極氣功的源頭。何智新根據老師的傳授，明確無極氣功是根據宗師楊澄甫教的楊式太極拳中的一個動作開發研究而形成的。這個動作就是楊澄甫《太極拳體用全書》中的“太極拳起勢”，《太極拳體用全書》對“太極拳起勢”的表述說，此式“內外合一，體用兼備，人皆於此勢易為忽略，殊不知練法用法，俱根本於此，望學者當於此注意焉”。從這些表述中何智新感到無極氣功源頭就是楊式太極拳，而楊式太極拳是中國名門正宗的古老太極拳。楊式太極拳一方面產生過歷史上的“楊無敵”，一方面經過歷史證明是“強身之術”，練習“則一日有一日之益，一年有一年之效”。無極氣功是楊式太極拳體系中的式子，

其健身養生與母拳楊式太極拳是一致的。無極氣功不是現代人心血來潮的發明創造，而是有源之水、有本之木。

其次，由“三點一線”到中軸法(中脈法)，從中華民族數千年的氣功文化源頭中找根據。無極氣功的原始功法練習要求“三點一線”。“三點一線”的方法是蔡松芳老師的首創，即頭頂“百會穴”、“丹田穴”(擠中與會陰之間)與兩腳“湧泉穴”連線的中點上下成一條垂直線。這樣的練功方法是通過丹田的交匯活動促進全身經脈暢通連到昇清降濁，調整身體陰陽，使人體獲得平衡，達到防病治病保健養生的目的。無極氣功保健研究會成立後，何智新根據多年傳授無極氣功的實踐，結合人體自然物理的準則，根據傳統楊式太極拳老拳譜《八門五步》一書中“以中土為樞機之軸”的原理，將“三點一線”的練習方法重新命名，稱之為“無極氣功中軸法”，也可以稱為“中脈法”。“中軸法”的內容分初練及進修兩部分。初練部分，在中軸的主導下，通過身體的“鬆”、“靜”，使人體進入上輕下沉的自然物理狀態，內氣自然昇降。這種練法的特點是“行氣”，能增強氣血循環，疏通經絡，使臟腑得到鍛煉，最後達到身心合一。進修部分，在初練部分的基礎上，練功時體會人體內氣與大自然之氣相銜接相交換，增大內氣的量，積蓄自身的內氣。這種練法的特點是“養氣”，能使人體達到陰陽平衡，與天地合一。“中軸法”的命名和基本內容確定後，何智新通過講座研討辦班實驗等方式推廣，達到了預期的效果，因而也普遍獲得了學員的理解和接受。

在出土文物和行氣中脈法之中尋求論證

雖然這樣，何智新還不滿足，他思考這樣一個問題：究竟在中華民族源遠流長的氣功文化中有沒有關於“中軸法”或“中脈法”這類的記載？古人有沒有“中軸”的練習方法？於是他翻閱大量氣功典籍，終於找到了1975年湖南馬王堆

出土的屬於戰國時期的〈行氣玉佩銘〉，這篇銘文經郭沫若先生考證釋文云：“行氣，深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌、萌則長，長則退，退則天。天機樁在上，地機樁在下，順則生，逆則死。”何智新經過反復學習揣摩，認為這篇二千五百多年前的銘文是一種古老的氣功行氣法記識，是古代站樁氣功的中脈練習法。氣路的昇降與無極氣功“中軸法”相似，這說明無極氣功“中軸法”是對古代“中脈法”的繼承和發展。何智新十分高興，他在歷史源頭上為無極式氣功找到了根據。

何智新感到源頭雖然找到了，但還需要權威部門和專家的論證和支持，否則說服力不夠。於是他經過充份的準備，在1999年1月組織一個以他為團長的三十多人訪問團赴廣州訪問廣州中醫藥大學，進行氣功養生學術交流。校長李任先熱情接待，安排氣功研究室專業人員與訪問團進行交流。何智新在交流中詳細地闡述了“無極氣功中軸法”，並以此求教於教授專家。《澳門日報》1999年1月12日對這次交流進行了報道：“澳門無極氣功保健研究會發表的論文〈無極氣功中軸法〉獲得了國內首家成立氣功研究所的廣州中醫藥大學的接受和認同。”

這次交流之後，何智新希望“無極氣功中軸法”或“中脈法”的科學性在大學裡得到進一步的研究。廣州中醫藥大學的氣功研究室主任夏教授和其他專家一起繼續對無極氣功“中軸法”進行科學研究。夏教授曾經應邀參加了航天醫學的有關研究和實驗，獲得肯定的成果，著名科學家錢學森曾對他的研究給予很高的評價，說他“……為氣功科學、人體科學做了一件大事”。經過夏教授等人精心研究得出的結論是：無極氣功是調節陰陽平衡的好方法，無極氣功中軸法“三點一線”是人體的“黃金線”，是調正脊柱使人體脊柱由曲線變為直線，達到黃金分割率比值；而所謂“黃金分割”是“把長為L的直線段分成兩部分，使其中一部分對全部的比等於其餘部分對上這部分的比，比值為 0.618 ……”。無極式氣

功中軸法，是在練功中調穩“黃金點”與地心磁場的平衡，達到接通天、地之氣，與天地合一，比值為 0.618 ……”。無極式氣功中軸法，是在練功中調穩“黃金點”與地心磁場的平衡，達到接通天、地之氣，與天地合一，與宇宙大自然同步。夏教授等人的研究解決了無極氣功的科學性問題，並及時將研究成果與無極氣功(澳門)保健研究會交流。雙方研究交流的結論是：無極式養生氣功與傳統醫學同源，它豐富了中醫學經絡學說的理論，“無極氣功中軸法”則確認為中醫“無極中脈法”。

與廣州中醫藥大學學術交流見證十年成果

1999-2009年，何智新和無極氣功(澳門)保健研究會與廣州中醫藥大學之間的交流進行了十年。2009年1月，雙方在大學隆重舉行了“無極中脈法”養生學術交流十週年紀念活動，對十年的研究交流進行了總結。通過與大學專業機構和人員的交流，何智新關於無極氣功研究的方針“哲學聯繫科學，理論結合實踐”得到完滿的體現。2009年廣州中醫藥大學的“國醫大師”鄧鐵濤老教授為無極氣功題辭：“澳門養生氣功好”，對澳門的無極氣功給予了高度評價。何智新通過多種方式宣傳這些交流成果，使學員們從理論和科學的高度來認識無極氣功，增強了學習信心，從而進一步推動了無極氣功在澳門的廣泛傳播。

乘着澳門回歸祖國的東風走上國際

何智新從1999起連續十年代表無極氣功(澳門)保健研究會參加國際性的醫學氣功保健養生等學術會議，並發表無極氣功學術論文，取得連續十年獲得評審錄用的記錄，並有兩次論文獲獎。2006年6月，他參加在北京舉行的第五屆世界醫學氣功學術會議發表的學術論文〈調理“亞健康”的靜態運動保健法〉獲得大會獎勵，他本人還獲得大會頒發的“熱心醫學氣功事業獎”。

大會主席、我國著名免疫學家馮理達教授親自為何智新頒獎。何智新和他所主持的無極氣功保健研究會乘着澳門回歸的東風，立足澳門、面向祖國而逐步走向世界。

何智新認為，澳門近代以來沒有社會大變動，是保留傳統文化的好地方。為了更進一步發揚養生文化及弘揚國粹，在蔡老師的同意和支持下，何智新將無極氣功定名為“澳門無極養生功”，並以“澳門無極養生功”的名義向澳門特區政府申報非物質文化遺產，已獲得政府有關部門受理，這是澳門特區政府對無極氣功的進一步肯定和支持。

2007年，何智新年屆八十，他在〈年方八十自序〉中說：“余今年屆八十，猶幸尚可處理班務工作，晚年冀能繼續進行無極氣功推廣及研究工作，並為發揚養生文化、以及增進人們健康而多盡一點綿力。”本人在澳門活動的幾天裡親眼看見何智新先生每天工作不下十個小時，他在公園教授新學生、指點老學員，有時還與年輕力壯的人推手，處理無極氣功(澳門)保健研究會的事務，進行電腦寫作，接待不定期的訪客等等。他思路清晰、聲如洪鐘，身手快捷，安排工作有條不紊，檢查落實細緻周到。看他生命中勃發出的“霸氣”絕不像個耄耋老人，我感到他就是我們這個時代的一名英雄，是武林同道的好榜樣！



(左起) 何智新、陳克夫(現年97歲，白鶴拳大師、吳肇鐘之傳人)、嚴翰秀三人合照。(2012年澳門)