

古礼收徒传文脉，拳风激荡见初心。日前，公安部特聘武学专家、河南省非物质文化遗产两仪拳掌门人、北京两仪书院院长段保华收徒仪式在沈丘县隆重举行，再掀“两仪”武林风。

两仪拳点穴功夫有何玄妙？两仪养生有何神奇？又蕴含着怎样的人文精神与传统文化内涵？采访中，段保华以文武之道，讲述两仪拳的传承故事，寄托非遗守护之心。

一招一式藏古韵

采访现场，段保华的弟子王建华、徐贺鹏轮番上阵，为记者表演两仪经典拳法与内功功法。拳风凌厉、出手如电，动静之间刚柔相济；收放自如、沉稳如山，一招一式尽显深厚功力。

记者亲身体验，一记记重拳落在弟子王建华腹部，声响清脆有力，而受击者稳如泰山、毫发无损。一攻一守、一刚一柔之间，两仪拳以柔克刚、寸劲发力、以快制慢的实战精髓跃然眼前，引得现场观众阵阵惊叹与热烈掌声。

说起两仪拳，它自带周口本土非遗魅力。段保华介绍，两仪拳源于《周易》“易有太极，是生两仪”，发源于春秋战国时期，扎根于周口市沈丘县，在该县大邢庄镇申段庄秘传数百年；是一门集点穴防身、解穴疗伤、内功养生、修身养性于一体的古老武学，素有“一拳打死、一拳救活”“武林一绝、养生奇葩”的美誉。

两仪拳传承之路并非平坦。这门拳法曾名噪一时，甚至被蒙上神秘色彩，而后沉寂数百年，一度被武学界认为早已失传。

作为省级非遗两仪拳代表性传承人，段保华自幼与武术结缘。谈及幼年学拳，段保华坦言：“练武功就是自己折磨自己。”无论寒冬酷暑、刮风下雨，他每天天不亮就起床，在固定的小树林里一练就是数小时。一套“老架”拳法，别人练一遍，他坚持练十遍；为苦练拍打功，他主动让力气比自己大的孩子轮番击打腹部，即便被打得皮肤擦伤、渗血脱皮，也从不轻言放弃。正是这份超乎常人的刻苦与执着，让他吃透了两仪拳阴阳相生、刚柔并济的精髓，熟练掌握了两仪阴阳指、过气捶、点穴解穴等独门绝技。

段保华表示，两仪拳绝非简单的拳脚功夫，而是一门融合力学、中医经络学、养生学、易经八卦、哲学、美学、阴阳学、平衡学于一体的综合性武学。它取道家自然、释家禅心、儒家中庸，学的是拳，练的是心，比的是招法，悟的是哲理，藏的是博爱。

段保华数十年精研不辍，不仅完整继承了家传绝学，更系统梳理、完善了两仪拳理论体系与功法体系，让这门曾被误认为“早已失传”的武林瑰宝，从历史传说真正走进现实生活。

1991年，中国武术协会原主席张耀庭在河南考察时发现两仪拳，如获至宝，当即邀请段保华进京展示。首次公开亮相，段保华便以出神入化的一指点穴功夫、刚柔相济的独特拳法技惊四座，被国家相关部门认定为失传已久的武林绝学。

为让两仪拳走出中原，2001年，段保华正式携两仪拳扎根北京。2009年，两仪拳被列入省级非物质文化遗产代表性项目，这门曾经“传内不传外、传男不传女”的家族秘拳，正式走上非遗保护与大众传承之路。

一指乾坤大 一拳岁月长

省级非遗两仪拳传承故事

□记者 王吉城 刘志文/图



段保华的弟子在练武。

德技并重育新人

武术的传承，不只是技艺的延续，更是中华优秀传统文化的薪火相传。段保华打破门户之见，敞开山门、广收门徒，把全部精力投入两仪拳的传承、传播与弘扬之中。

“我奉行‘习武德先行，练拳先修心’。”段保华说，“我传授拳法技艺，更注重培养弟子正直、向善、守义、担当的品格操守。”

多年来，段保华的足迹遍布名山大川。他以武者毅力精研深悟，以侠义情怀广结善缘，以哲学眼界正本清源，以大家气度寻求共鸣。他将两仪阴阳指的功用，从传统防身制敌、养生长寿，提升到文化认同、民族自信、精神凝聚的高度。段保华先后应邀走进清华大学、北京大学、武警部队、消防救援队伍、中央警卫局、国际养生大会及多国驻华使馆，专题讲授两仪点穴防身与内功养生功法；代表国家为数十个友好建交国家的总统卫队、主席卫队开展专业培训，让

中华武术走出国门、享誉海外。

国内众多主流媒体先后对两仪拳及传承人段保华进行专题报道，两仪拳的神秘与神奇，被越来越多人熟知与喜爱。如今，段保华的弟子遍布海内外几十个国家和地区，学员涵盖各行各业。他们因热爱两仪拳相聚，因坚守非遗文化同行，在各自岗位上传播武术精神、弘扬中华优秀传统文化，成为两仪拳最坚实、最广泛的传承力量。

“真正的高人是修出来的，不是练出来的。”段保华说，两仪拳不崇尚蛮力，而重寸劲、巧力，讲究以柔克刚、以快制慢、近身短打、唯快不破，追求“不战而屈人之兵”的至高境界。

武，止戈为武，武学的终极意义不是争斗，而是强身、防身、修身、养心，是尊重他人、坚守正义、守护和平。这，正是段保华一生坚守、倾力传承的武学真谛。

非遗焕彩向未来

“道法自然”“天道酬勤”“精气神”……采访现场，段保华挥毫泼墨，为弟子们题词寄语，字里行间寄托着无限关爱与期许。

武以强身，文以修心，文武之道，一张一弛。在段保华身上，武学与书法完美相融、相得益彰。他潜心研习书法多年，将两仪阴阳气、两仪阴阳指与两仪心法融入笔墨，独创极具个性与内涵的“两仪阴阳书法”。

其书法如行拳，挥笔似行云，落笔如生根，虚实之间藏心法，刚柔之中见精神，完美诠释“天人合一、刚柔相济、阴阳平衡”的两仪理念。字里行间，既有武学的雄浑力道，又有传统文化的文雅气韵，形神兼备、气韵生动，被誉为“功夫书法”。其作品还被国家博物馆珍藏，成为武墨同源的生动见证。

此次拜师的李文超、王培仲两位项城

籍弟子正式入门，不仅为两仪拳注入年轻活力，更标志着这门千年武学在坚守传统、守正创新的道路上稳步前行。

“一指乾坤大，一拳岁月长。师父能文能武，是我们学习的榜样。两仪拳兼具防身与养生价值，更蕴含深厚武学智慧，愿在跟随师父习练中，体悟中华武术的形神、阴阳、刚柔之道，将其发扬光大。”王培仲兴奋地告诉记者。

从周口沈丘走上国际舞台，从秘传绝学到非遗经典，段保华与两仪拳的传承故事仍在继续。“相信在一代又一代传承人的坚守与努力下，这门源自周口、享誉海内外的古老武学，必将薪火不息、代代相传，在文化强国建设的新时代，绽放出更加璀璨的光彩，为中华优秀传统文化传承发展贡献独特而厚重的武学力量。”段保华说。



段保华(中)沈丘收徒现场。