

“九五顽童”向我传授“指上乾坤”

——纪念国学大师南怀瑾先生仙逝三周年

■段保华

2012年初春，绿染江南，惠风和畅。我在方嘉德先生的引荐下，前往位于江苏省吴江市庙港镇的太湖大学堂，拜望了仰慕甚久的南怀瑾先生。那是我第一次当面聆听南怀瑾先生的教诲，没想到，那也是与先生的最后一次见面。当时，我想请南怀瑾先生为我即将出版的一部书题写书名，他不假思索便挥笔写下了：“段保华老弟，指上乾坤，九五顽童南怀瑾。”南怀瑾先生还诙谐地解释：“我是个顽固地喜欢中国传统文化的老顽童。”

我出生在豫东平原，自幼师承曾祖父段勤功习练两仪一阳指，现在是两仪拳的传承人，并担任中华两仪文化研究会会长。

多年以来，我在致力于推广两仪拳一阳指点穴养生的过程中，一直面临着许多挑战。我一方面在用点穴养生为大众服务，使许多人受益；一方面还要不断回答一些人对点穴养生的质疑——世上真有“点穴”功夫吗？

2008年，我在拜读南怀瑾先生的《小言黄帝内经与生命科学》一书时，精神为之一振。

南怀瑾先生在这本书里说：“《黄帝内经》是最基本的医理，归纳起来就是‘一砭’，

有些外感一进来，用砭就把病去掉了；‘二针’，病深入到皮肤以内快到肌肉，就用针了；‘三灸’，病再深入就用艾草，用火来透进去；‘四汤药’，病情已经到内部五脏六腑，才需要吃药。所以有些人治病，就在外面动手，乃至用指头就可以了。《黄帝内经》后续的发展，针灸变成了点穴，用一个指头就可以使你身体的活动停止，不过现在已没有传承了。点穴也可以研究，我们不是用来害人，是拿一个指头就可以治病了。”

读罢《小言黄帝内经与生命科学》，我很想亲自告诉南怀瑾先生，点穴不是“已没有传承了”。不过，我更想当面聆听他老先生对如何加强点穴研究作明确的指点。

我的愿望在2012年初春实现了。我和方嘉德先生来到太湖大学堂时，工作人员向我们介绍，南怀瑾先生生活很规律，每天下午两点到晚上十点是他的工作时间，接待客人，处理事务。十点以后开始读书写作，一直到早晨七点才睡觉。我们那次拜望，竟然打破了南怀瑾先生的生活规律，他破例安排与我们共进午餐，边吃边聊长达五小时。这真

是难得的特殊待遇。

一见南怀瑾先生，我感到眼前一亮。他不高的身量，一袭深蓝色棉布长袍，可以看到明显的折线，领子扣得整整齐齐，肩上搭着藏青色的披肩，一头银发，一根根向后梳得一丝不苟，脸上洋溢着慈祥的笑容，深邃的眼神闪烁着智慧的光芒，小巧的拐杖只是提在手中，步履依然像年轻人般轻盈，全然不像95岁的老人，真是个鹤发童颜、仙风道骨。

方嘉德把我介绍给南怀瑾先生后，他高兴地说：“我已经知道你啦，你是大理段王爷的传人。我也知道你的两仪拳了，段王爷的‘一阳指’哟。早就想见见你，向你学功夫呢，今天你可送上门来了。”南怀瑾先生谦和且温文的笑容，浓重的温州口音，幽默风趣的话语，使我心热乎乎的，让我一下子与他亲近起来。

南怀瑾先生善解人意，他知道我是武学之人，便很快把话题转到了武术上。他说：“我也和武术有缘。12岁习武，访了很多名家，敢说十八般武艺都会。17岁拿过武术比赛第一名。只是丢了几十年，既不练习，又不

与人较量，可以说一生未曾施用过。中年以后，则转做达摩功，改修静坐。我这一生就是两仪，所入既寂，动静二相，了然不生。”

我悟道：“大道至简，两仪一阳指的根本就是动为阳，静为阴，静极必动，动极必静，全在一阳一阴。先生您在一篇文章中说过，我们人类的躯体结构，大约可以在概念上分为上下两截，横膈膜位于中间，以作上下的分隔。我们的两仪拳，以神阙穴分界，上采阳气，下采阴气，积于丹田，以达到阴阳平衡、气血畅通。所以，我们提出了‘两仪阴阳气、强壮天下人’的点穴养生理念。”

南怀瑾先生又说：“中国武术源于中华传统文化，儒释道三家之学中蕴藏着极为丰富的人体生命科学的内涵。你有志弘扬中华传统文化，做得对，做得好，要放胆去做。‘事到万难需放胆，宜于两可莫粗心’，相信你会有很好的收获。”

至今，每当重温南怀瑾先生所说的：“点穴也可以研究，我们不是用来害人，是拿一个指头就可以治病了。”这句话时，我对先生的崇敬之心与缅怀之情总是油然而生，难以自己。

运动、健康、快乐

——记周口市原乒乓球协会主席房化鲁

■布衣



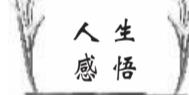
乒乓球业余比赛，输给了上海“老年长胶队”的一位球友。上海球友礼貌地夸房主席球打得也好，并问平时是怎么练的。房主席说：“打球40年，一年三百六十五天，除了大年三十和初一，风雨无阻，每日坚持。”上海球友呵呵一笑说：“难怪你会输给我，你每年都比我少打两天球啊！”大家无不掩口。

房主席还有一件遗憾的事，那就是自己子孙满堂，却没有一人继承他的爱好。那年大年三十，他把儿子、儿媳、姑娘、女婿、孙子、孙女召集起来，逐个做思想工作，要找一个“爱好”继承人。也许是顾怜爷爷那份情牵，也许是被爷爷那句“打球不仅能强身健体，还能健脑益智”的话所打动，终于有两个孙子愿意师从爷爷打球。他每天带着两个孙子奔赴球场，逢人就说孙子有他的球风，脸上充满着自豪和骄傲。可是，好景不长，两个孙子只打了一

年，都因为学业沉重辍学球场，他伤感了好一阵子。

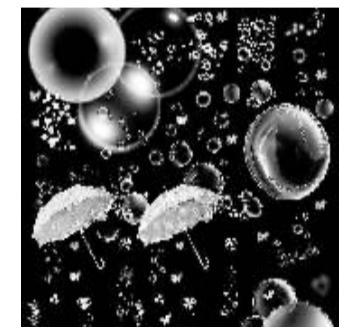
房主席是个热心肠，把球房当家，把球友当家人，不仅球房里大事小事，样样过问，从球房延伸出去的家长里短也事事关心。有一次，一位球友小两口生气，房主席亲自到他家劝架，劝说半天，女主人还是不依不饶，得理不让。房主席一时情急：“不行你就打他两下吧。”本想着女主人会“就坡下驴”，骂两句消消气完事，谁知女主人竟着实亮起耳光，在球友的脸上实实在在地打了两记耳光。房主席愣了半天，两记耳光像是打在他的脸上，竟然心疼地流下眼泪。

房主席虽年过花甲，在运动场上却是精神矍铄、生龙活虎。不熟悉的人都猜他五十岁不到，他总是嘿嘿一笑说句流行语：“谁运动，谁快乐，谁健康！”



日本美梦破灭

■王姜荣



美梦破灭

难忘一九三七年，日寇野心犯中原。七七事变狼烟起，疯狂侵占我河山。制造南京大屠杀，强迫妇女当慰安。奸淫烧杀又抢掠，中华同胞遭磨难。口出狂言狗吞日，仁月全把中国占。其他小国一扫光，实现东亚共荣圈。膏药旗帜挂全球，独霸世界狼心肝。野心勃勃不知足，自取灭亡跌深渊。

最后胜利

中国人民意志坚，紧密团结抗敌顽。国共合作齐上阵，视死如归勇向前。浴血奋战台儿庄，枪林弹雨保武汉。铁道游击队杀日寇，微山湖上巧周旋。平原作战妙计，山区开展地道战。杀得敌人吓破胆，举手投降把字签。铭记历史传后人，警惕倭寇把案翻。努力实现中国梦，世界和平大发展。



老年健康

老年健康