

戳脚拳

秘谱

戳脚拳秘谱

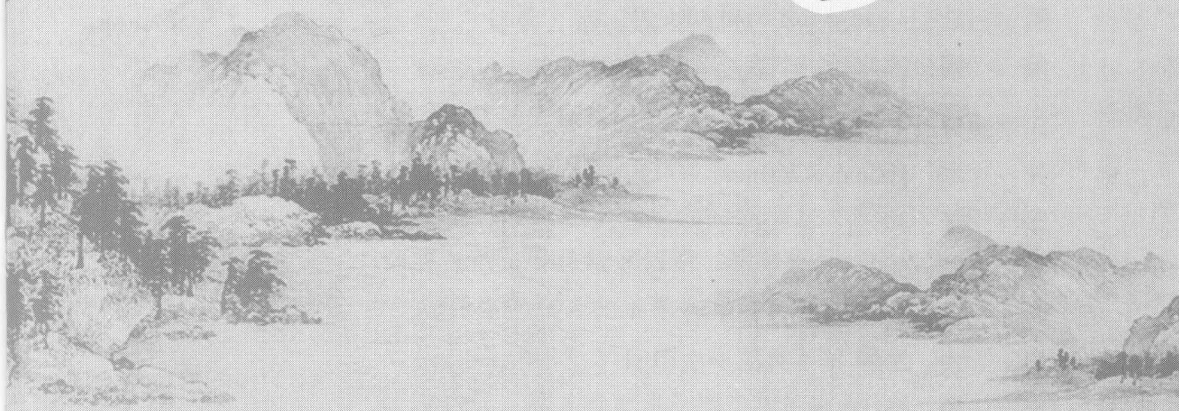
玉昆子著

戳脚拳是中国古老拳种之一。自宋代中国传统武术分门立户为四大名门：赤、白、螭、温；十大拳种：洪、留、枝、名、磨、弹、查、炮、花、龙。经历代拳师继承和发展，去粗取精，发展成为现代中华武术多拳种多流派百花争艳的新局面。戳脚拳属温家流派，称枝子门，是十大拳种之一，属少林宗法。自宋朝已形成，盛行于清代，在中国北方盛行，故被誉为「北腿」的代表拳种。戳脚拳分文武趟子拳：武趟子即戳脚，文趟子即翻子拳。武趟子是手脚并重突出腿法；文趟子是手脚并重突出手法、身法，形成不同的风格特点。

戳脚拳

秘谱

玉昆子 著



中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

戳脚拳秘谱/玉昆子著. —北京: 中国社会出版社,
2009. 2

ISBN 978 -7 - 5087 - 2471 -3

I. 戳… II. 玉… III. 拳术—套路 (武术) —中国
IV. G852. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 195177 号

书 名: 戳脚拳秘谱

著 者: 玉昆子

责任编辑: 李军伟

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电 传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 30

字 数: 600 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

The background of the page is a detailed, monochromatic illustration in a traditional Chinese woodblock print style. It depicts a vast landscape with rolling mountains, a winding river or path, and several traditional buildings with tiled roofs. The style uses fine lines and cross-hatching for shading and texture. The central text is printed vertically over this background.

此書內容乃吾之祖父韓公其昌傳授

子夜譴興

心中無物塵根淨
五內祥和自坦然

忠孝節義光天下
慈愛儉靜不爭先

敲竹鼓琴飛逸興
品茗煮酒除妄言

崇文尚武匡正義
觀過歸仁辨愚賢

積功厚德揚至善
脫俗超邁大道宣

戊子年三月于北京 韓玉昆

祖訓

好練之家 可傳也

不練之家 不可言名也

不可傳予匪人也

后世子孫謹記

韓其昌 囑



玉昆子道长简介

玉昆子道长，姓韩名超，字沛沅，号玉昆，师从张继禹道长，道名韩罗超。

玉昆子道长出生于武道世家，六岁起跟随其祖父习练武术，系统地学习了梅花桩拳、戳脚拳、太极拳及形意拳，三十余年来，精进不辍，练就了一身浑厚功力。韩公曾经这样教导他：“武要想练至大成，必须结合道的修炼，因为练武只能懂得强身护命之法，而道是万物之本，为养性之根。习武不修道，是永远超越不了自己的，再怎么练也上不了境界。”遵循祖父的教诲，玉昆子道长在勤练武艺的同时，悉心钻研道法，并求教于多位明师大德，从而使得自身“武”、“道”的修为日臻精益。

玉昆子道长在持久的修习中，逐步体悟到了“道”的博大精深，他常说：“敲竹鼓琴心似水，内修外练广结缘。”面对越来越多慕名而来的共修同学，道长慈悲护生，一视同仁，根据每个人不同的根基和状态，用不同的武术功法精心指点；并利用生活中的各种机会引导大家调养身心，茶、酒、药、医、衣、食、乐……甚至一杯一壶、一桌一椅，道长无不随手拈来，由浅喻深，帮助大家以平常心见“道”。

目前，玉昆子道长正在努力整理相关资料，将以系列丛书的形式，全面阐释自己多年来习武修道之心得，以补益同学，共修武道。



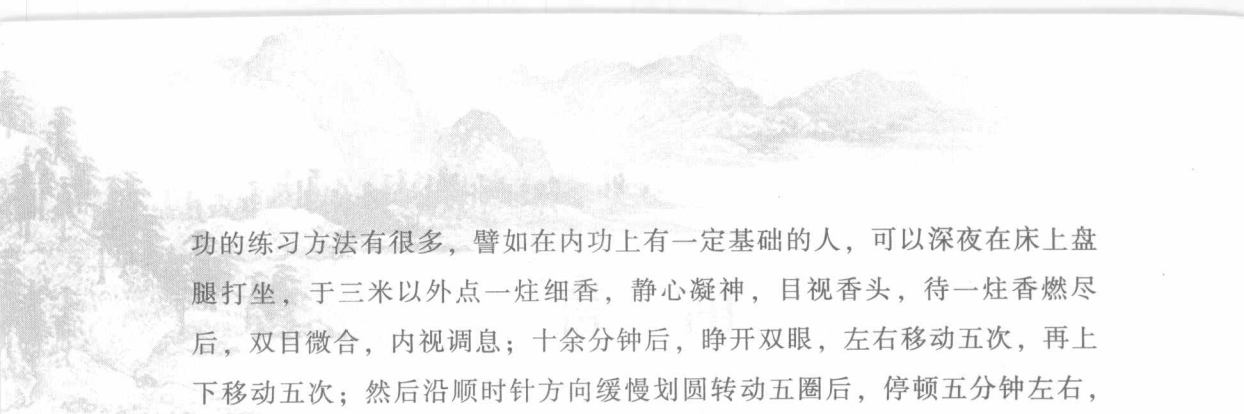
前 言

戳脚拳是我国北方比较有影响的拳种之一，主要分布在华北、东北等地，有“北腿之杰”的美誉。当年，冯克善先师传徒授艺时，在河北各地教授的拳法并不完全相同。本书中的戳脚拳法来自冯先师在饶阳北官庄、深县一带留传下来的一个分支，这个支脉以金刚拳及其散手为主要内容。

本支的戳脚拳法以手脚并用、突出腿法、攻防迅猛为主要特点，其技法变化多端，在交手时，常控制对方处于我方有效的腿击范围之内，且发腿时有左有右，有上有下，真真假假，虚虚实实，势势相连，环环紧扣，静则虚步御敌，动则手领脚发，以飞腾纵跃、拳里藏腿来制敌，讲究脚之疾更疾于手之疾。这就需要腿要练得像胳膊那样灵活多变、运用自如，更要求脚以及脚趾的功力。要在平时多进行踢桩或者趟根等增强腿脚功力的练习，才能在技击中显示出功力所在，而有了功力，才能处于不败之地。我祖父对我讲，脚为身之基，出脚迈步要稳，要在稳中求快、求灵活，只有身稳，脚踢出去才有劲道，这就是戳脚拳的关键所在，而踢、跛、截、撞、飘、蹶、撩、圈、抹、跺、戳、提、点、抖、踹等腿法的练习和运用都需要注意这点。

我的祖父常说“手是两扇门，全凭脚打人”，并在教拳时常常强调“拳打三分脚打七”。这是在提醒我们，戳脚拳不仅重视腿脚上的功夫，突出用腿来攻击对方，更讲究手脚的配合，要手领脚出，手到脚到，手上、脚踢下。拳谱有云：“足踢敌人莫容情，全凭手领门路清，手不虚发不空回，飞脚点于肋当中。”我的祖父跟我讲：“手为先锋脚为师，手出脚不动，打人不能胜；脚踢手不出，打人必负输。”这些话都是在告诫我们要手脚齐动，才能在实战中得胜。

拳谱有云：“临场对敌人难近，全在双眸一团神。”在戳脚拳中，眼

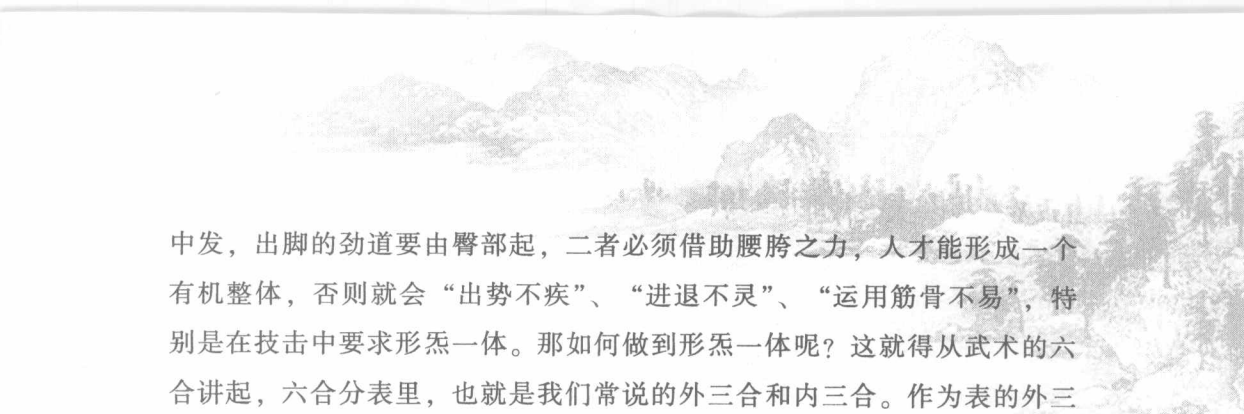


功的练习方法有很多，譬如在内功上有一定基础的人，可以深夜在床上盘腿打坐，于三米以外点一炷细香，静心凝神，目视香头，待一炷香燃尽后，双目微合，内视调息；十余分钟后，睁开双眼，左右移动五次，再上下移动五次；然后沿顺时针方向缓慢划圆转动五圈后，停顿五分钟左右，再转五圈。如此转动三次，即可收功。此法再配以八段锦养身功法及穴位按摩法，可收奇效，能增强眼睛的灵活度，提高视觉的清晰度。（有关八段锦养生功法的练习方法及功理在本丛书中有详细的论述）此功练好后，双目神光凝聚，有助于在与敌交手时，增加自己的洞察力，体察对方的动静，伺机而变，出奇制胜。

戳脚拳的抗击打能力是通过练打桩练出来的。过去练打桩，一般是竖一根木桩，半截埋在土里，露在地上的部分在中间部位穿眼，插上如手臂长的横棒，通过踢打、靠打、击打等方式来练习身体的臂、肩、胸、背、肋、臀、腿、脚等部位。踢桩一可以练习踢、蹬、铲、挑等脚法，二可以增强脚上的功力，而打桩和靠桩是练习身体硬度的。靠打和踢打练习相配合，不仅有助于自身外功的增长，还能增强用臂、肩、胸、背、肋、臀、腿、脚等部位来攻击对方的能力。如果练习得当，不仅对身体的健康大有益处，而且在技击实战中也起着至关重要的作用。

戳脚拳的劲道特点可以简单概括为冷、弹、脆、快四个字。冷含有抖的意思，好像人打冷战时一样，全身为之一震，是由内而外发的劲道；而弹指弹出之意，力在击远；脆是指干净利落、不拖沓，出拳踢腿要毫不迟疑，决不拖泥带水；快为迅速之意，是运动速度上的快。这几种劲在运用时，要随机应变，能视技击时的实际状况而定才算是真正懂劲。而要想运用此劲，在技击中处于不败之地，还须懂得疾、快、猛这三个字，疾为风驰电掣之意，是由心而发的，带着心力；而这个快是不需要大脑去想而是在刹那之间心念的转动，是下意识的反应，是人体的自然感知；猛要求的是勇猛、不顾一切的意思，要有“眼前有人似无人”的感觉。只有这样，才能硬攻直进，达到“硬打硬进无遮拦”的境界。

戳脚拳中的身法要求中正、灵活，以腰为主，肩膀为辅，出拳要由腰



中发，出脚的劲道要由臀部起，二者必须借助腰胯之力，人才能形成一个有机整体，否则就会“出势不疾”、“进退不灵”、“运用筋骨不易”，特别是在技击中要求形炁一体。那如何做到形炁一体呢？这就得从武术的六合讲起，六合分表里，也就是我们常说的外三合和内三合。作为表的外三合是要求我们肩与胯合、肘与膝合、手与足合。作为里的内三合则要求我们心与意合、意与炁合、炁与力合。内外三合互为表里，彼此相关。我们在五花炮、金刚拳等拳法的练习中，时时刻刻要注重内外三合，严格遵循内外三合的要求进行练习。

戳脚拳这一门是重真功、讲内炁、注重攻防的内家拳，虽然现在已不是靠武术攻防的冷兵器时代，可武术的技击仍然可以用于自卫防身，武术的练习更为大众追求健康长寿提供了良好的理论基础及锻炼的方法，而武术的内外兼炼，则是修身养性、追求生命本源的捷径，武术应该保持其传统、保持其特色，更好地服务于大众。

戳脚拳的渊源

我国北方的优秀拳种——戳脚拳，跟其他的武术门派一样，在民间有很多的传说，而它的传承渊源就更加扑朔迷离，难以说清，有人说它是宋代道士邓良创编的，有人说它是宋代陕西著名武师周桐所创，有人说它源于少林，有人说它是属于宋代武术四大门之温家流派的绝技，也有人说宋代十大拳种——洪、留、枝、名、磨、弹、查、炮、花、龙——中的“枝”指的就是戳脚拳。特别是在清末以后，戳脚拳比较兴旺，名家甚多，上述这些说法在戳脚拳各支派的门人弟子中口口相传，但很难找到与之相关的直接传证书据，而目前可查证的戳脚拳第一代传人乃是清代的冯克善。

冯克善是“天理教”的首领之一，被天理教众尊称为“武圣人”，他的一生充满神秘色彩。据说，冯少年时期就喜欢舞枪弄棒，其父亦好武，喜欢跟武技高强的人学艺，一生所学得的武艺均传给了冯克善，所以冯克善会的拳种很多，还曾经跟随滑县朱吕村人唐恒乐（又名唐胡子）学习梅花桩拳、骑射和枪法等，练就了一身本领。嘉庆二年（1797年），他又拜山东济宁州人王祥为师，并得其真传。而有资料说，这个王祥的师父就是八卦教中离卦教首部生文的后代郜添麟，这也许就是冯克善加入八卦教的因缘。

天理教又称天理会，是由京畿、直隶、山东、河南等地的八卦教（又称九宫教）与荣花会、白阳教、红阳教、青阳教等教派的部分教众逐步联合统一而形成的一个民间秘密宗教团体，它的主要首领是在北京的林清、在河南的李文成和在山东的冯克善，他们从传教收徒、扩大组织到武装起义，经过了一个漫长的准备过程。嘉庆十六年（1811年），林、李、冯等人秘密集会，制定了起义计划。嘉庆十八年（1813年），天理教发动了京师、河南、山东等地的教众起义，林清还率百余名天理教众在嘉庆十八年

九月十五日（1813年10月8日）攻入紫禁城，造成震惊全国的“紫禁城之变”。清朝统治者颜面无存，大为恼怒，调集重兵围剿义军，冯克善突出重围去山东德州组织援军，不幸于献县被捕，各地义军先后失败，后冯克善与部将杨景、唐有义成功越狱。

冯克善等人越狱之后，假称是少林寺的云游僧人，辗转到了饶阳段君道村的段老绪家中，对外宣称冯克善是段老绪的师父，经段老绪帮忙联络，在饶阳县南部桑园一带授拳。后来，冯克善等人听说北官庄村有一个较大的拳场，一个叫周老亭的花拳拳师正在那里教拳，他们就赶过去，经过与众人的切磋、交流，周老亭及众徒都拜了冯克善为师。冯克善等人在北官庄住了八年，培养了一大批弟子，为日后戳脚拳派的形成与传播打下了基础。

约在1820年左右，经段老绪介绍，冯克善等三人到蠡县赵锻庄的刘洛尚家中，教其子刘攀贵、刘观澜、刘桂馨三兄弟习武十余年，其中冯克善传戳脚拳，杨景传太极十三形，唐有义传地行拳（地趟拳），同时习武者还有蠡县齐家庄魏昌义、南留史镇魏洛芳、高庆天等人。后来，冯克善等人又到廊坊、唐山传授另一种风格的地趟戳脚拳。此外，冯克善还在饶阳的前铺、大官厅、深县的杏叶、冯庄、固安的蒋家营及献县的冉三角等地活动。

为躲避清廷搜捕，冯克善几易其名，在北官庄化名赵灿益，门人尊称赵老灿，到蠡县改称冯凯克，字克敏。为了不暴露身份，他们每到一个村子就教一种拳术，使得戳脚门在第二代弟子中就出现了技法纷呈的现象。例如，在饶阳，分别将戳脚拳和翻子拳传授于当地的段、王两家，段氏兄弟习戳脚拳，王家习翻子拳，后来，两家又互教互学，因此，后继之人多兼会这两门技艺；在饶阳桑园一带，他传授的是十二路华拳；在饶阳北官庄、前铺村、大官亭等处，他传授的则是八趟金刚拳等；在深县杏叶、冯庄一带，他传授的是金刚拳散手等；而到了蠡县，所传授的内容就综合了很多的拳种。至今在饶阳戳脚界还流传着一个“南拳换北手”的故事。据传桑园及深县众徒给冯克善提意见说：“老师为什么只教我们软拳，而在北边（北官庄）却教他们硬拳？”冯说：“硬拳不全，软拳全，还是软拳打硬拳，你们是师兄弟，可以南拳换北手，互相交换嘛。”从此，两地的徒

弟们就经常来往，互相切磋武艺。

当年冯克善等人经常活动在饶阳、蠡县、深县、献县、固安一带，涉及的村镇达几十个，而且他们所收的徒弟都是当地有些名望的人，其中很多人本来就具有很高的武艺，是为冯克善的武功和德行所折服而带艺投师的，因此，戳脚门的声望和影响越来越大。而冯克善所传下来的拳谱动辄谈及兵法，传授的拳术和器械也非常注重实战。由此也可以看出，冯克善等人隐姓埋名、授拳为生绝不仅仅是为了躲避追捕，更重要的还是希望能够积蓄力量，等待时机，再举义旗。否则的话，单纯为了躲避追捕，他们就应该远走高飞，而不应该选择在清廷的心脏区域内四处活动，而且还在他们原来起义的活动范围内频繁奔走。然而，这位农民英雄终究还是没有等来东山再起的时机，二十多年后，清政府觉察到了冯克善的行踪，再次展开了大规模的搜捕。据说，此次搜捕使冯克善感觉到再举义旗已不太可能，因此远走峨眉，从此不知所终；也有人传说冯克善80多岁时曾回到饶阳，晚年病故在徒弟的家中。

虽然冯克善的一生充满着传奇故事，有与他相关的各种传说，但他综合、整理、创编、传播的戳脚拳派，却经各代名家拳师们的不断丰富和发展，逐步发展成一个内容丰富、独具特色的拳种。目前这一拳种已流传全国，并形成了风格不同的几大流派和无数的小支脉。

例如，饶阳县北官庄一脉中，除了很多一生在家乡默默授拳的门人弟子外，还出了很多名家。如第二代传人李老遂门下，不仅弟子众多，而且吸引了很多其他门派的高手来学艺，如武清李瑞东等；李老题则做过统领二百多人的总镖头。第三代传人中出现了清光绪年间的“四大名捕”——“神弹弓曹志忠”、“铁腿计老宏”及靠硬气功闻名的赵老志及王老元，不仅名扬清廷上下，而且为乡里所尊崇。第四代的传人我的祖父就是从十岁时拜李老遂的弟子王玉栋、韩玉庭为师，并跟随李老题学艺多年，尽得真传，本书的内容就是来自这一支派。

戳脚传至蠡县这一支，更是名家辈出。如王氏一族，曾创立永顺镖局于蠡县段屯，威名远播南北各省，家资雄厚，王枝国不仅擅长翻子、戳脚，还精通骨伤科，求治者络绎不绝，以功力深、武德高，而深得乡亲们的仰慕。王枝国过世后，其弟子张景天等及邻村乡亲为之树善德碑一座，

颂扬其一生功德。王枝国传人很多，其子王占鳌（号称铁腿王）、王占雄继承家学，王占鳌兄弟的子孙辈也大都传习翻子、戳脚拳。张景天一生追随王枝国，既学武艺，也学医术，还当过王枝国的管家人，不仅武功很深，医术也很高明，德行为人敬仰，过世后村里人亦为之立碑颂德。而在第二代传人中，刘观澜的造诣也很深，在武林界很有名望，蠡县武林界曾为之树碑为念；刘桂馨则于清光绪初年，以武功高强而得授五品武职。第三代传人魏赞魁（人称“魏铁腿”）艺成后，曾在北京神机营当差，1900年，“八国联军”入侵我国，神机营奉命去通州迎敌，血战于张家湾一带，魏赞魁使一把雁翎镗，杀入敌军中，几进几出，屡立战功，被赏以六品顶戴。……蠡县一支一直流传至今，而这一支脉的很多人在到外地谋生的过程中，也把戳脚拳带到了全国各地，如刘观澜就曾在东北的沈阳、长春、哈尔滨等地传授，魏昌义、王占鳌、徐兆熊、魏赞奎、王洛仓、吴振堂等都做过镖师，经常来往于东北三省、河南、陕西、山西等省，使得戳脚拳响遍各地。

饶阳第二代传人王氏将戳脚翻子拳传给了“铁罗汉”徐兆熊，徐兆熊闯关东时，传给了沈阳的郝鸣九、杨俊峰等，后杨俊峰迁居吉林，传其子杨越（杨景春）等，扩大了戳脚拳在东北的影响。而在东北，还有经各种渠道流传过去的戳脚拳许多流派，其中较大的一支要数胡奉先创编的文趟子。清光绪年间，原习练过少林、形意、八卦的“花枪胡”胡奉先，慕名专程到河北饶阳，欲拜第二代戳脚传人段氏兄弟为师，而段氏一族钻研戳脚，秘不外传，胡奉先几经磨难，方得拜师，经数年苦练，载艺而归，胡在原有拳法上发挥创新，形成了以腿法功夫为主的文趟子拳。而东北戳脚名家于伯谦最初师从郝鸣九，后来又师从胡奉三、杨俊峰，得到了“奉天三老”的共同指点。九·一八事变后，于伯谦赴西安参加东北军，任张学良秘书，并参加了“西安事变”，于1945年返回了沈阳。于伯谦在继承戳脚文、武两种趟子的基础上，融汇两种风格，创戳脚短踢；并整理充实翻子拳套路及散手，创编成具有独特风格、特点的翻子拳体系，对翻子、戳脚在东北地区的发展作出了贡献，其弟子们将东北戳脚流传至今，并且还在不断地发扬光大。

河北蠡县第四代传人吴斌楼，师从魏赞魁，学习了戳脚拳、翻子拳、

地趟拳，尤其擅使软器械，如：流星锤、九节鞭、虎尾鞭（杆子鞭）。20年代初期，吴斌楼到了北京，以精湛的拳术技艺和高尚的武德，赢得了北京武术同仁的尊重，人送绰号“花鞭吴斌楼”，推动了戳脚翻子拳在北京的流传。北京市武术协会戳脚翻子拳研究会会长、著名武术家刘学勃老师曾拜访过我的祖父，并与我的祖父深入地探讨、交流过戳脚拳，因此还与祖父成为了忘年之交，他写的《戳脚汇宗》一书中有这样的记述：“韩先生热情健谈且豪爽，练过很多拳种，如形意拳、梅花桩拳等，他还谈到以前也曾练过戳脚拳，谈了不少戳脚拳的内容和攻击、攻防方法等，使我的戳脚技艺又上了一个新台阶。……”刘学勃老师能在著作中坦诚地提及此事，让我们感受到了其谦逊好学的品德，为我辈学者之楷模。

江苏戳脚以扬州、镇江两地为代表，是清末民初时，由“铁腿”张恒庆所传。张恒庆的家乡在河北独流（现属天津市静海县），当地流行通臂拳，习武者几乎都会练。张恒庆以传统戳脚为基础，有机地融合了通臂、少林拳的技法特点，使其既有丰富多变、凌厉快速的腿法，又有通臂拳上肢灵活、大开大合、放长击远的手法特点，形成了戳脚的又一流派。张恒庆客居扬州、镇江一带时传王清尘、何玉山、田椿等人，晚年移居武汉时也有所传授。王清尘在镇江传梁友庆等人，移居上海后也有所传授，后辈中则首推其子王文良及大弟子王维成；何玉山拳师在扬州传授弟子多人，其门派自称为“蹉跤门”；田椿传其子田永庚及张正奎、刘贵奇、姜子泉等人。所以，江苏戳脚主要在江苏、上海、武汉等地流传。

在戳脚门派形成、发展、壮大的过程中，冯克善本人是兼学多种拳法的，又是与各有所长的杨景和唐有义共同授徒，这就使得由他们传下来的戳脚拳在一开始就融合了多种拳法的技法，而此门的传人（至少在前几代）又大多是带艺投师，他们学习戳脚拳后，兼收并蓄，并根据当时实战技击的要求，不断总结，不断丰富，逐渐形成了戳脚的不同分支流派。这些流派形成的年代，几乎都是在清末民初，这个时期由于枪、炮等军事武器的使用，使得一批原先专以保镖、护院为生的拳师及一部分在清政府供职的武官，不得不转入民间以传拳授艺为生，他们从传拳授艺的生存需要出发，创编了更多的武术套路，大量的戳脚套路及锻炼方法也就在这种情况下相继形成。



纵观中华武术各个拳系的发展历史，每个拳种的产生及其流派的形成，不外乎是受当时社会环境、技击要求以及各拳种之间的相互渗透等因素的共同影响。在传统武术界，有很多绝对可以称得上是“武痴”的前辈大德，他们一看到自己喜欢的武术就学，然后融会贯通地完善自己的技艺，这是很平常的事。像我的祖父就习练了戳脚拳、形意拳、梅花桩拳、太极拳等，祖父直到生命的最后时期还在孜孜不倦地研习着武学，向更高的境界迈进。这些前辈大德们在多种拳种技法的融汇贯通中领悟到了武术的真谛，达到了自己的颠峰境界，形成了独特的能够神行天下的武功，从而在武林中脱颖而出，成就了一代宗师。

因此，戳脚拳从开宗立派之时起，就是一个博采众长的拳种，也留下了汲纳百川的传统，其后世门人在传承冯克善拳法的同时，也继承了冯克善的教诲，摒弃门户之见，不断地丰富和完善着戳脚拳的内容，使其逐步发展成为了一个极有特色的优秀拳种。

戳脚拳秘谱



漫谈传统武术

提起武术、功夫，不管有没有练过，几乎所有的炎黄子孙都会脱口而出，说出几句话来，诸如“外练筋骨皮，内炼一口炁”、“十八般武艺样样精通”之类的谚语更是老少皆知，耳熟能详的。现在到处可见的文学、影视作品更是把中国功夫渲染得深不可测，神乎其神，使得人们面对武术就如同雾里看花，很难看得清楚、明白。

而中华武术本身，从孕育、萌芽之时起，它就是与军事紧密相连的，因此它涉及到部落、城邦、国家的生存安全，从而被当权者严格控制，带有极大的隐秘性。这种隐秘性使得我们现在可以见到的武学古籍很少，特别是完整的有体系的论述更极为少见。同时，“武”这门特殊的学问，与文学不同，文稿可以相对独立地保存起来，有朝一日，会被后人发现，就能继续传承下去，而“武”则是与人密不可分的，它的技法、功法、拳理、功理在很多关键的地方是十分微妙的，一定是经过师父的口传心授、徒弟的身体力行才可能传承，单看一部秘籍、一首口诀是不可能学会的；所以，常常是随着一位武学大家的离世，很多的技法、功法也随之湮没失传，无法追回了。因此，今天我来谈传统武术，确切地说，应该是粗浅地谈谈今天我们还能够见到的那一小部分而已。

武术的技击特性是十分明显的，其目的就在于杀伤或限制对方，常常以最直接、最有效的方法，迫使对方失去反抗能力，即持戈为武，这是武术最初的内涵。随着人们战略、战术经验的积累，“不战而屈人之兵”被视为上将之风，止戈为武成为了武术内涵的扩展。而无论是为了打击对手还是为了威慑对手，都必须要求人身体健康，要足够的强壮，在这个基础之上才能谈到拳、械、功、法的运用，所以习武从一开始就与人的身体健康联系在了一起，为此也产生了很多的训练手段。而人们在追求身心健康、探索生命本源的过程中，领悟到既需要修心，也需要修身，二者缺一