

中華武術諺語

彭 卫 国 编著



电子工业出版社

中华武术谚语

彭卫国 编著

电子工业出版社

中华武术谚语
彭卫国 编著

*

电子工业出版社出版发行（北京海淀区万寿路）

铁道部工程指挥部印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32印张：13.625 字数：280千字

1988年10月第一版 1988年10月第一次印刷

印数：1 - 20,000册

ISBN 7 - 5053 - 0493 - 3/Z·123

定价：3.95元

前 言

武术的历史源远流长，内容博大精深，功用宏大奥秘，其创造苦心孤诣。武术的谚语文词简朴，思精文博，言简意赅，生动形象，意味深长，并具有旋律感和节奏感，读起来琅琅上口。武术谚语是千百年来武术爱好者智慧的结晶和精华，它是武术道德、技艺、功能多方面规律的高度概括；它是经过历代拳师的长期实践、传诵、提炼，逐渐积累丰富起来的。“武谚”具有指导、启示、增智、记述的作用，是武术文化艺术中极为珍贵的财富之一。“武谚”是武术实践活动中各种经验的总结，正是这种实践性，使它深深烙印在人们的心里，运用在武艺的交流中。

武谚虽然具有如此巨大的作用，但它一直限于口头流传，其中诀要之语，师傅是不轻易吐露的。有关书籍中也不过偶见一二。笔者自幼爱好武术，多年来搜集、整理这方面的资料，把它作为武术系统来发掘研究，目的在于更好地继承和发展武术文化，为提高全民族的健康水平效力。

本书分上下两篇。上篇根据自己的练功体会，并运用武术学和运动学、解剖学、生理学、力学等自然科学的知识，对300余条谚语做了系统论述，分为十一类。下篇汇集了3300余条武谚，(含部分名言、诀句)，分为十五类。本书供武术爱好者、武术运动员和武术理论工作者，以及民间文学工作者研究运用。

因本人所学和理论水平有限，书中所述，不当之处，恳

请武术专家和爱好者指正。

本书承蒙北京市武术协会副秘书长、国家级武术裁判、北京大学体育系武术讲师李士信先生审阅并作序，王遐举先生封面题字，林新华同志封面设计，在此表示衷心的感谢！

彭卫国

1987年5月于北京

序

李士信

武术谚语是中国武术艺海中的一颗明珠，它是中华民族文化遗产中最具魅力的一部份。千百年来一代代相传，日臻完美，为广大习武者所传诵。

我国武术源远流长。长期以来，武术家在习武过程中，将亲身体会加以精炼，用简单的又有韵味的语言表达出动作的函意，又经后人千锤百炼，以及文人不断润色，渐渐形成富有高度概括，形象生动的“武谚”。武谚说之雅口，闻之顺耳，有浅显易懂之妙；又有仰之弥高，察之弥深之意，寓意清晰，情趣万千。《中华武术谚语》仅只是拈取民间武术谚语中的部分精华，并作了部分注释，读起来朗朗顺口，不厌其多。本人阅读之后得益匪浅。

俗语说：“宁传一斗金，不传一口真”。现在时代不同了，我们武术文化的传播，应当跟上祖国建设的步伐，将武谚收集、整理、注释，编撰成书奉献给广大习武者，作为集注者和出版者堪称得上是功德无量之业矣！

彭君自幼有喜武好学之恒心，奋进不息之决心，集七年之辛劳，编撰成《中华武术谚语》，实属难能可贵，愿君砥砺自勉，再作新著。

1987年11月于燕园

作者简介

彭卫国,男,1963年生,北京市人。自幼喜好武术、气功,15岁正式拜师学艺。广泛研读武术、气功、中医、哲学等文献,擅长导引按摩术。为中国气功科学研究会特邀会员、北京市气功研究会会员,北京市诗词学会会员,北京内功、导引、中医按摩门诊部主任医师,国家体委中国体育服务公司体育气功康复部气功师。著有《内功健身术》、《食盐与健康及其药用》、《棒功真传》、《汽车安全驾驶必读》(与人合著)、《蟾蜍》等百万字。

目 录

上篇 武谚释

一、武 德

1. 武蠹五形	1
2. 武德小吟	1
3. 武德十戒	1
4. 授拳十戒	2
5. 武人甘不可	2
6. 八难十不传	3
7. 尚德不尚力	4
8. 传拳不传功	4
9. 未练气功先练性	5
10. 教会徒弟打师傅	5
11. 言必称三，手必成圈	6
12. 无拳无勇，无德无拳	7
13. 文以评心，武以观德	8
14. 艺勿尽传，留下一手	9
15. 经师不到，武艺不高	10

16. 父为子隐，徒为师隐	10
17. 文人相轻，武夫相倾	10
18. 文人不武，武人不文	11
19. 未曾学艺先学礼，未曾习武先习德	12
20. 行礼文静似处女，开拳一动如脱兔	14
21. 好胜之心不可有，取胜之心不可无	16
22. 用火不戢将自焚，学技不晦将自毁	17
23. 天下无不是的父母，世上有最对的师傅	17

二、健 身

24. 动则无疾	18
25. 避风如避箭	20
26. 四戒、五损、十忌、十八伤、廿六宜	21
27. 文武之道，一张一弛	23
28. 摩身揉腹，气充筋壮	23
29. 拳后百步，到老不进药铺	24
30. 丹田是气海，能销吞百病	25
31. 咽下咽咽响，百脉自调匀	27
32. 坐如钟，立如松，行如风，卧如弓	29

三、苦 恒

33. 闻鸡起舞	31
34. 拳不离手	32
35. 运动宜蛮拙	33

36. 会对好妙绝 34
37. 冬练三九，夏练三伏 34
38. 只要功夫深，铁杵磨成针 35
39. 师傅领进门，成艺在自身 36
40. 一日练一日功，一日不练十日空 36

四、拳 理

41. 千拳归一路 37
42. 既得艺，必试敌 38
43. 一寸长，一寸强 39
44. 呼吸乱，拳脚乱 39
45. 练功容易守功难 41
46. 打拳容易改拳难 42
47. 进手容易固手难 43
48. 拳之再拳不在拳 43
49. 拳弥六合方为能 44
50. 太极十年不出门 44
51. 长拳十二型 44
52. 拳如流星，眼似电 46
53. 腰如蛇行，步赛粘 46
54. 精要充沛，气宜沉 47
55. 力要顺达，功宜纯 48
56. 劲起于脚，发于腿 49
57. 久练自化，熟极自神 49
58. 太极无法，动即是法 51

59. 举动合法，然后能胜	51
60. 松柔则长，僵劲则滞	53
61. 只守不攻，再强无用	53
62. 力不打拳，拳不打功	53
63. 把式把式，全凭架式	54
64. 低头猫腰，传授不高	55
65. 三年套路不敌一年跤	55
66. 鼯鼠五能，不如乌贼一技	57
67. 招没绝，功夫有绝	57
68. 内五行要动，外五形要随	58
69. 练拳不练把，等于胡乱打	62
70. 拳打力不开，力打劲不开	62
71. 死力不足贵，活劲为高尚	63
72. 视无能如能，生疏莫临敌	63
73. 无处不是圈，无处不是拳	63
74. 太极不借力，老汉也难敌	64
75. 行家一落眼，便知深和浅	64
76. 气功能祛病，缘由在松静	65
77. 拳为武艺之源，功为百艺之基	66
78. 入门不忌三害，到如不练为佳	67
79. 无力不能伤人，无势定被人伤	68
80. 打拳在劲不在力，在巧不在勇	68
81. 百打百破，一快不破，一硬不破	69
82. 拳无拳，意无意，无艺之中是真艺	70
83. 拳术门门都有道，一门不到一门黑	70
84. 一得有功亦可贵，百法无效皆可废	71

85. 拳本无法，有法也空，一法不立，万法不容	71
86. 练拳千着，一熟为先；练势多年，一快为先	72
87. 拳练百遍，身法自然；拳练千遍，其理自见	73
88. 学打不学药，损伤难免却；学打又学药，功夫成效多	74
89. 练其形必传其神，传其神必达其意，达其意必先其心	75

五、练 法

90. 武贵得法	75
91. 四击合法	76
92. 动迅静定	77
93. 三尖相对	78
94. 练拳先练功	78
95. 锤成家什就	81
96. 跑马先看道	81
97. 一力降十会	82
98. 以巧破千斤	84
99. 长拳带短打	85
100. 练武必求明师	85
101. 极松而后极紧	86
102. 酸加痛减麻停	87

103. 拳打卧牛之地·····	88
104. 朝练寅，夕练酉·····	89
105. 要学拳，须站桩·····	92
106. 先动根，后动梢·····	93
107. 动则法，静则型·····	94
108. 步为架，手为势·····	94
109. 沾身用靠无处走·····	94
110. 气沉丹田德润身·····	95
111. 七分蹁子，三分过·····	97
112. 早不朝东，晚不朝西·····	98
113. 行走坐卧，不离这个·····	99
114. 未学打人，先习挨打·····	100
115. 运用之妙，存乎一心·····	100
116. 斜撤得横，直退易溃·····	101
117. 三节不明，浑身是空·····	101
118. 手法便利，脚法轻固·····	102
119. 拳要好，三正里面找·····	103
120. 苦练三年，不如名师一点·····	103
121. 慢拉架子，快打拳，急打招·····	104
122. 不怕千招会，就怕一招精·····	104
123. 入门先找形，练功不忘形·····	105
124. 六合不相连，必是学艺浅·····	106
125. 要想拳练好，必把圈练小·····	107
126. 打拳不溜腿，一世冒失鬼·····	108
127. 要想会摔人，先学会挨摔·····	109
128. 两膀活如扇，法由手中出·····	110

129. 上盘百枝摇，下盘似生根·····	111
130. 外练筋骨皮，内练一口气·····	112
131. 少练三体式，老来浑圆桩·····	113
132. 长拳即短打，短打即长拳·····	115
133. 出手指中线，打轮不折点·····	115
134. 打架如推手，推手即打架·····	116
135. 出手软如棉，沾身硬似铁·····	116
136. 五心须相印，子午宜相对·····	117
137. 治劲有三策，一导二分三乱堵·····	117
138. 走架即是打手，打手即是走架·····	118
139. 宁练筋长三分，不练肉厚一寸·····	118
140. 压而不溜不中用，溜而不压笨如牛·····	119
141. 肩肘松沉意注掌，气通三关达四梢·····	120
142. 紧了崩，慢了松，不紧不慢才出功·····	122
143. 童体练轻功，一直往上冲；成人练轻功，总是 不成功·····	123
144. 直膝跳一尺，屈膝跳一丈；一寸管一尺，一尺 管一丈·····	125
145. 轻功重练·····	126

六、技 法

1. 心法与气法

146. 意到气到力到·····	127
147. 内外合一，形神兼备·····	128

148. 只求神意足，不求形骸似····· 130
149. 松在出气之中，紧在吸气之上····· 131

2. 眼 法

150. 心为主帅，眼是先锋····· 131
151. 眼观六路，耳听八方····· 132
152. 手到眼到，手眼相随····· 133
153. 眼随腰走，不离三条线····· 134
154. 眸子练得精，制敌占上风····· 134

3. 身 法

155. 拧腰不走胯····· 136
156. 练拳不活腰，终究艺不高····· 137
157. 劲由腰发多根基，贯入两肋四肢躯，发到手脚
成一点，丹田叫力山也移····· 139

4. 手 法

158. 两臂直如干，力大劲不济····· 139
159. 出手如飘风，收手如狡兔····· 140
160. 拳打不空回，空回不为能····· 141
161. 出手拳掌打，回手鹰爪抓，双拳密如雨，脆快
一挂鞭····· 141

5. 肘 法

162. 宁挨十手，不挨一肘····· 142

6. 步 法

163. 技击步为先..... 143
164. 走为百练之祖..... 144
165. 步法乱，手法慢..... 145
166. 短对长，脚下忙..... 145
167. 打拳容易走步难..... 146
168. 步大不灵，步小不稳..... 146
169. 进步宜低，退步要高..... 147
170. 脚底拔跟，功夫不深..... 147
171. 上步不老，打人不到..... 148
172. 活步做战马，脚手是刀兵..... 148
173. 进步要紧跌，退步要松身..... 149
174. 两脚踏定十字步，抡开两臂似闪电..... 149
175. 步不稳则拳乱，步不快则拳慢；步不实则拳散，
步不活则拳乱..... 149

7. 腿 法

176. 纵之于膝..... 151
177. 起腿半边空..... 151
178. 点腿如穿梭..... 152
179. 若用腿打人，全凭连环腿..... 153

8. 擒 拿

180. 善握者，握脑袋..... 154
181. 巧拿不如痴打..... 154

182. 不明经络，举手便错..... 155
183. 松者自逸，紧者自掣..... 157
184. 手后一尺，天下无敌..... 157
185. 只有抓得住，才能拿得住..... 158
186. 单擒随手转，双擒捏带拿，单拿手腕肘，双拿
肩膀走..... 158

9. 摔 跤

187. 上鞞下拌..... 158
188. 走对步赢跤..... 159
189. 取胜在变脸..... 159
190. 输跤不输把..... 160
191. 站如熊，卧为虎..... 161
192. 跤好擗，手难学..... 162
193. 谁走在头里谁赢..... 162
194. 勾子腿最粘，切子脚最撵..... 162
195. 练跤不练功，到老一场空..... 163

七、胆 识

196. 相打忘记跌法..... 165
197. 开声吐气敌胆寒..... 166
198. 勇生于怯，先戒为宝..... 167
199. 魄气足者，能勾人魂魄..... 168
200. 艺高人胆大，胆大艺更高..... 168
201. 独练时无敌似有敌，应敌时有敌似无敌..... 169