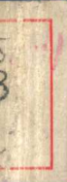




武术谚语释义



张 大 为

红旗出版社

武术谚语释义

张大为

红旗出版社

责任编辑：冷銓清

封面设计：尚立滨

武术谚语释义

张 大 为

红旗出版社出版 新华书店北京发行所发行

遵化县人民印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.25 印张 110千字

1988年8月第1版 1988年8月北京第1次印刷

印数1—1,2000 册

ISBN 7-5051-0047-5/G·8

定价：1.60元

目 录

武 技 篇

- 1 南拳北腿，东枪西棍。
- 3 枪为百兵之王，又为百兵之贼。
- 4 刀为百兵之帅。
- 6 剑为百兵之秀。
- 7 棍为百兵之首。
- 9 月棍、年刀、一辈子枪，宝剑随身藏。
- 10 枪扎一条线，棍打一大片。
- 10 打人千万，不如一扎。
- 11 枪怕摇头棍怕点。
- 11 枪如游龙，棍似旋风。
- 12 单刀看手，双刀看走，大刀看口。
- 12 剑走青，刀走黑。
- 13 剑是君子佩，刀乃侠盗使。
- 14 百日袖箭千日镖。
- 14 鞭舞一堵墙，拳打一片星。
- 15 鞭是一条绳，全靠缠得清。
- 16 锤槊之勇不可敌。

- 17 古人制艺，必立一意。
- 18 把势把势，全凭架式。没有架式，不算把势。
- 19 武术讲八法，拳脚要踢打。
- 20 外练手眼身法步，内练精神气力功。
- 20 内外合一，形神兼备。
- 21 内练一口气，外练筋骨皮。
- 22 手似流星眼似电，身似游龙腿似箭。
- 22 习武有三贵，贵博贵精尤贵通。
- 23 花拳绣腿，好看无用。
- 24 不能因辞害其意，不能因名忌其拳。
- 26 架子天天盘，功夫日日增。
- 27 遍访师和友，所求是真传。
- 29 内练精气神，外练手眼身。
- 29 内六合，外六合，内外相合益处多。
- 30 练劲不练力，劲力打拙力。
- ✓31 拳讲三术，技、医、艺术。
- 31 打拳不遛腿，必是冒失鬼。
- 32 ✓练武不活腰，终究艺不高。
- 33 抬腿轻，落地松，踢起腿来一阵风。
- 33 练拳无桩步，房屋无立柱。
- 34 ✓练功先练桩，大鼎增力量。
- 34 未学功夫，先学跌打。
- 35 拳打千遍，身法自现。
- 36 ✓读书要讲，种地要耨，练拳要想。
- 36 打拳不练功，到老一场空。
- 37 不怕千招会，就怕一招精。

- 38 练拳千招，一熟为先。练势多年，一快为主。
- 38 打拳容易走步难。
- 39 步不活则拳乱，步不快则拳慢。
- 39 先看一步走，后看一出手。
- 40 一步练错百步歪。
- 40 动则法，静则型。
- 41 打法各家各不同，静如处女警如鸿。
- 41 行礼文静如处女，开拳一动如脱兔。闪展敏捷若雄鹰，进击迅猛象老虎。
- 42 行家一落眼，便知深和浅。行家一伸手，便知有没有。
- 42 文有太极安天下，武有八极定乾坤。
- 42 稳如泰山，静如处女。
- 43 心乱则意乱，意乱则拳乱。
- 44 力如千斤压顶，劲似利箭穿革。
- 45 一力降十会。一力压十枝。
- 45 死力不足贵，活劲最为高。力不打拳。
- 46 蛮拳打死老师父。
- 46 一巧破千斤。四两拨千斤。
- 47 运动在身，用意在心。✓
- 47 打拳要长，发劲要短。
- 47 动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风。✓
- 48 头顶青天，脚抓地；怀抱婴儿，手托腮。✓
- 48 前手齐眉三尖对，鼻尖手尖与足尖。

- 48 形美感目，意美感心。
- 49 意发神传，心动形随。
- 49 根于脚，发于腿，主宰于腰。✓
- 50 练武先求腿力。✓
- 50 手是两扇门，全凭腿踢人。足踢敌人莫容情，全凭手领门路清。
- 51 手去脚不动，打人不能胜。脚踢手不出，打人必负输。
- 51 有拳无腿难取胜，有腿无拳难占先。身心一动脚手随，手脚齐到方为全。
- 52 拳打三分不易，脚踢七分不难。
- 52 七分看脚，三分看手。
- 52 弹腿四只手，神鬼见了都发愁。
- 53 一见屁股掉，便是戳脚到。
- 53 拳技以眼为尊。眼为心之苗。
- 54 眸子练得明，打人占上风。
- 54 拳到眼到，眼到拳到，拳眼齐到，招招有效。
- 54 眼观六路，耳听八方。
- 55 料敌在心，察机在目。
- 55 以静待动，后发制人。
- 55 ✓主动抢攻，先发制人。先下手为强，后下手遭殃。
- 56 出其不意攻不备，先发制人不容还。动手犹如鹰捉兔，粘衣发劲急似弹。
- 56 彼不动，我不动；彼微动，我先到；后人发，先人拳。
- 57 后发先至。后发三至。后发后至。

- 57 先人发，后人至。
- 58 彼静我乱，彼乱我静。静中用乱，乱中用静。
- 58 拳打三节不见形，见了形影不为能。
- 59 能在一思进，莫在一思存。
- 59 有意莫带形，带形必不赢。
- 60 肘不离肋，手不离心。
起如钢锉，落如钩竿。
- 60 迈步如行犁，落脚如生根✓
- 61 转身回打，其机在头。
- 61 兵贵神变，势势相连。
- 61 打人如走路，看人如蒿草。
- 62 有人似无人，无人似有人。独练时无敌似有敌，应对时有敌似无敌。
- 62 神以知来，智以藏往。人不知我，我独知人。✓
- 63 拳无拳，意无意，无拳无意是真意。
- 63 拳打三不知。
- 63 不招不架，只是一下。犯了招架，十下八下。
- 64 你打你的，我打我的。打得赢就打，打不赢就走。
- 64 上步六合手，打不赢就走。上手五花炮，打不着就跑。
- 65 虚则实之，实则虚之。虚实互用，刚柔相济。
- 65 柔中有刚攻不破，刚中有柔力无边。
- 66 以短逼长，以闪为进。以活为主，以速制慢。
- 67 拳贵神速，劲发宜促。
- 67 “攻”字当头，“掩”字为先。
- 67 意到气到力到。

- 68 发于根，顺于中，达于梢。
- 69 以假乱真，诱敌深入。
- 69 一寸长，一寸强。一寸短，一寸险。
- 70 势断劲不断，劲断意不断。形断意连，势断气连。
- 70 前俯后仰，其势不劲。左侧右倚，皆身之病。
- 71 身如弩弓，拳如箭。
- 71 射人先射马。
- 71 聚气成力，以气催力，吐气发力。
- 72 含而不露，神态舒展。
- 72 似守非守，勿忘勿助，若存若亡。
- 73 猫窜，狗闪，蛇鹰眼。
- 73 学拳容易改拳难。
- 74 打拳不怕，怕拳不打。拳来闪避，拳去追踪。
- 74 对方打来身如球，拧走转身莫停留，进如盘蛇吸食走，刚柔互济着意求。
- 75 退是假退，真退是败。步步向前，天下无敌。
- 75 出手大多对上身，手足到时方为真。一势三手才称妙，手肘膝腿鬼神惊。
- 76 远则手足上中下，近则肩肘背胯膝。
- 76 远则拳打脚踢，近则擒拿抱就摔。
- 77 远用手，近用肘。宁换十手，不换一肘。
- 77 三拳难当一掌，三掌难当一肘，三肘难当一尖，三尖难当一指。
- 78 久练自化，熟能生神。
- 78 一羽不能加，蝇虫不能落。
- 78 宁练筋长三分，不练肉厚一寸。

- 79 操练不按体中用，修到终期艺难精。
- 79 要想散手会，还得二人喂。
- 80 先以心使身，后乃身从心。
- 80 能动能静，拳道之圣，动而不静，拳道之病。
- 80 打中高跌，跌中高打。
- 81 手从腰边起，侧身步轻移，藏势微弯膝。
- 81 脚到手勾，拳来臂格。
- 81 拳打不空回，空回不为能。
- 81 遇敌犹如火烧身，硬打硬进无遮拦。
- 82 脚踏中门去夺位，就是神仙也难防。
- 82 有力当头上，无力踩两旁。
- 82 打人不露相，打人不见手。
- 82 顺人之势，就人之力。彼来吾就，彼去吾随。
- 83 彼斜我正，彼正我斜。以静制动，后发制人。
- 83 知己知彼，百战百胜。
- 83 拳怕少壮，棍怕老练。
- 84 一打力，二打巧，三打分寸，四打眼滑手快。
- 84 手起如箭落如风，追风赶月莫放松。
- 85 一狠二毒三要命，见空就打莫留情。容情不动手，动手不容情。
- 85 狠打善，快打慢，长打短，硬打软。
- 85 过手放对莫疏忽，一胆二力三功夫。
- 86 八打八不打，过手要得法。对敌莫容情，会友莫轻发。
- 87 学会十字战，天下英雄打一半。
- 步稳如盘石，根固敌难摧。

- 88 心是主帅，眼为先锋；活步做战马，脚手是刀兵。
- 88 眼要明，心要毒，只要平时练得熟。
- 88 技法不熟，战不能胜。
- 89 手敏步快，放长击远。
- ✓89 在劲不在力，在巧不在勇。
- ✓89 谙熟百家，博采众长。
- 89 散打有五法，稳准等狠猾。
- 90 三年把势打不过当年跤。好把势打不过赖“戏子”。
- 91 反筋偏骨，拿法夺人。
- 92 偏闪腾撩弱敌强。
- 92 脚步胜人坚、坠、跪。
- 92 裹法在熟不在多。
- 93 尚德不尚力，重守不重攻。✓
- 93 上打阳，下打阴，两边打肋，中打心。

武 德 篇

- 94 未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。
- 95 武德比山重，名利草芥轻。
- 96 拳以德立，无德无拳。
- 96 心正则拳正，心邪则拳邪。✓
- ✓97 拳禅如一，力受不二，主守从攻，戒除杀念。
- 98 理字不多重，万人担不动。武夫不讲理，艺高难服众。

- 99 习武者当立志，人无志事不成。✓
- 99 三军可以夺帅，匹夫不可以夺志。
- 100 武人相敬莫相倾。
- 101 手足原无异态，拳术何必分门。少林武当终归于拳，内家外家总是一家。✓
- 102 同是江湖客，不识也相亲。
- 103 行遍天下路，把势是一家。
- 104 打得宽不如交得宽。✓
- 104 小心天下去得，莽撞寸步难行。
- 104 强中自有强中手，莫在人前自夸口。✓
- 105 真人不露相，露相不真人。✓
- 105 十个把势九个吹，剩下一个还胡勒。
- 106 经不起风吹雨打，算不得英雄好汉。
- 106 火大没湿柴，功到事不难。
- 106 好汉做事做到头，好马登程跑到头。✓
- 107 一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。
- 107 浇花要浇根，教拳要教人。
- 107 误人子弟者，必被弟子误。
- 108 徒弟技艺高，莫忘师父劳。✓
- 108 尊师要象长流水，爱徒要象鸟哺雏。✓
- 108 恃艺逞凶，罪不容诛。✓
- 108 习武千条戒，最戒嫉妒心。✓
- 109 嫖赌看似个人事，玷污武林人品低。
- 109 拳硬舌头软，舌软也伤人。
- 109 钱重于艺，奸商习气。

学 艺 篇

- 111 功夫者，工夫也。
- 112 欲学惊人艺，须下苦功夫。深功出巧匠，苦练出真功。
- 112 曲不离口，拳不离手。
- 113 冬练三九，夏练三伏。冬天增力，夏天增气。
- 113 场上一分钟，场下百日功。
- 114 一日练一日功，一日不练十日松。久练为功，搁下稀松。
- 114 一日不练自己知道，两日不练行家知道，三日不练利巴知道。
- 115 冰冻三尺非一日之寒。绳锯木断，水滴石穿。
- 115 若要功夫好，一年三百六十早。
- 116 鼓越敲越响，拳越练越精。
- 116 进功如同春蚕吐丝，退功如同流水即逝。学拳三年，丢拳三天。
- 116 有功夫的象口钟，没功夫的象盏灯。
- 117 算盘常拨拉，拳脚常踢打。
- 117 舍本求末瞎胡闹，循序渐进最为高。
- 118 正楷未精，休要骤学草书；拳路没熟，休想迅速神化。

- 119 积土成山，积水成渊，积艺成才，苦练成功。
- 119 少年习武正当时。
- 120 中年习武未为迟。
- 121 老年习武尚坚持。
- 122 活到老，学到老，还有三分没学好。
- 122 名师出高徒。明师出高徒。✓
- 123 师父不明弟子拙。投师不明，学艺不高。
- 124 严师出高徒，师严道更尊。✓
- 124 学无老少，达者为师。
- 125 井淘三遍吃好水，人从三师武艺高。不经一师，不长一艺。
- 126 师父领进门，修行靠个人。教艺在师，学艺在徒。
- 126 师父不过领路人，巧妙全在自用心。入门引路须口授，功夫无息法自修。✓
- 127 教不严，拳必歪；学不专，拳必滥。
- 127 河深静无声，艺高不压身。✓
- 128 艺高人胆大，胆大艺更高。
- 129 平时练，急时用；平时松，急时空。
- 129 久练为熟，久熟为巧。熟能生巧，巧能生精。
- 129 千拳归一路，一路通，百路通
- 130 初学三年，天下去得；再学三年，寸步难行。
- 131 绊三跤，方知天外有天；跌三跌，才晓人后有人。
- 131 学到知羞处，方知艺不高。
- 131 似我者生，象我者死。
- 132 法有万端，理存于一。
- 132 千学不如一看，千看不如一练。

- 133 取百家之长，补自家之短。
- 133 笨鸟先飞早出林，笨人勤练武艺精。勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。✓
- 134 若要精，听一听，站得远，望得清。
- 134 要想灯不灭，需要常添油。
- 135 人贵有志，学贵有恒。
- 135 用火不戢将自焚，学技不晦将自杀。
- 136 取法于上，得之乎中。
- 136 文人不武，武人不文。能文能武是全才，只武不文是莽汉。
-

养 生 篇

- 138 常常练武术，不用上药铺。
- 139 刀越磨越亮，体越练越壮。
- 140 打拳壮筋骨，踢腿活四肢。
- 140 天天走太极，治病又防身。太极百利无一害。
- 141 少时练得一身劲，老来健壮少生病。
- 142 手舞足蹈，九十不老。手闲脚懒，十九入板。
- 142 人老先由腿上见，步履维艰手杖添。
- 143 每天百步君须记，腰腿转动寿延年。
- 144 饭后百步走，活到九十九。
- 144 走为百拳之长。

- 145 药补不如食补，靠补不如练武。
- 145 早吃好，午吃够，晚吃少。
- 146 朝练寅，夕练酉。
- 147 劳心者，不可不劳手足。✓
- 147 坚持练功，百病不生。中途歇功，百病丛生。
- 148 拳后百步，精神爽练。
- 148 拳后满身汗，避风如避箭。
- 149 坐如钟，立如松，行如风，卧如弓。
- 150 酸多练，痛少练，麻不练。✓
- 151 金津玉液莫轻抛。
- 152 后记

武 技 篇

南拳北腿，东枪西棍。

这条谚语是对流派众多的中国武术的最好概括，同时，它鲜明地指出了武术流派的地域色彩。

中国武术源远流长。据甲骨文和古文献记载，在商周时期武术就已经存在。到了春秋战国，某些武术种类便已相当成熟。《庄子·刻意》关于导引的记述：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”同书《记剑》载：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”这都是可靠的证明。那时的兵书也多有专章讲述武术。《汉书·艺文志》著录兵家“技巧”类16家207篇，图3卷，主要是讲武术的，即所谓“习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜。”中国武术便是在这样一个漫长的历史演进过程中繁衍起来的，以至现在形成一个拥有众多拳种流派的昌盛局面。

武术流派历来带有明显的地域色彩，“拳兴于齐”、“剑起吴越”之说便表明了这一点。延续至今，才广泛流传着“南拳北腿，东枪西棍”的武谚。

从狭义来看，南拳北腿反映了这样一个事实：长江流域和长江以南地区流行的武术手法多，桩步稳，拳势激烈，并常以发声吐气协助动作发劲，需要场地较小，素有“拳打卧