

中国武功绝招丛书

三十六闭手



赵子虬

传授

李毅立

张培莲 整编

四川科学技术出版社



中国武术绝招丛书

张培莲 整编

三十六闭手

四川科学技术出版社

一九九七年·成都·

中国武功绝招丛书

三十六闭手

整编者 张培莲
责任编辑 罗云章
封面设计 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 王初阳 杨晓黎
责任出版 周红军
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印张 7.5 字数 162 千
插页 1
印 刷 德阳新华印刷厂
版 次 1992年6月成都第一版
印 次 1997年8月第五次印刷
印 数 56301—61300 册
定 价 7.50 元
ISBN 7-5364-1219-3/G·323

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

Ty01/09

内 容 简 介

练武术不懂散打,犹如执笔不会写字,射击不中枪靶。

三十六闭手是峨眉散打的一种精妙拳路,它的特点是:“出手划圆,出脚走边;踢腿带钩,铲拳带弹;拳掌多变,峰肘连环;打拿摔跌,虚实相间;以力为本,以快为上;以脆发劲,以柔克刚,以活为主,以巧胜强。”它是在继承四川传统南拳的基础上,融会多种散打手法的组合。

三十六闭手共分六趟,每趟六个动作,配以详尽的动作图解 370 多幅。为了便于读者掌握,本书不仅概述了三十六闭手的风格特点、锻炼价值、运动方法、基础练习及组合演练,而且详细地介绍了每个动作的攻防实战技法与诀窍,出神入化,变化无穷。既可作武术爱好者技击、强身健体之用,也可供专业武术工作者参考。

由于本拳路技击神奇,实用性强,受到国外及港澳有关人士重视。为满足他们的需要,本书另出海外版。

三十六闭手小序

荀卿常言：“为学如积薪，后来居上。”天下事莫不如此。

计余从事武术凡数十年，而“三十六闭手”实童年时代从王钉峰、马吉山老师处学得。历时三年，一招一式略有心得。后来为糊口计，辗转江湖。全凭此艺求生。

解放后多次参加比赛表演，不少同志认为，此艺有一定之法理，具特有之风格，宜加发掘整理，公诸于世。

张培莲同志从余研究此艺多年，见其笃学沉思，勤学苦练，已超乎形式而进于神似矣！深感后生可畏，自庆后继有人。

近见其所写之“——三十六闭手”条目清楚，动作分明，正合各级体委多次号召发掘武术遗产之要求，实武林之一快事也。如能按图索骥，定能探骊得珠，故乐之为序。

赵子虬写于江北县医院

一九八二年十二月二十九日

目 录

一、概 述	1
二、三十六闭手的风格特点	2
三、三十六闭手的锻炼价值	4
四、三十六闭手的运动方法	5
五、三十六闭手的基础练习	7
(一)身型	7
(二)手型	7
(三)步型	9
(四)手法	12
(五)主要肘法	18
(六)步法	20
(七)腿法	20
(八)身法	23
(九)眼法	23
(十)发力	23
六、三十六闭手的组合练习	24
(一)站桩	24
(二)单式手法练习	24

七、三十六闭手动作名称及口诀.....	30
八、三十六闭手动作析解.....	33
(一)第一趟动作析解	33
(二)第二趟动作析解	66
(三)第三趟动作析解	94
(四)第四趟动作析解.....	123
(五)第五趟动作析解.....	146
(六)第六趟动作析解.....	192
后 记.....	230

一、概 述

三十六闭手属四川南拳系,它是在赵子虬,李毅立两位老前辈传授的缠闭门拳种的基础上,吸取了四川“余门拳”的张绷束裹,手催脚逼”;“岳门拳”的“勇灵滑毒,小巧轻快,出手划圆”;以及“洪门拳”大开重击等不同特色和散劈单式手法的演练方法,融会了本人多年练功习拳的体会,形成了打,拿,跌并重,柔化刚发的散手式拳法。

二、三十六闭手的风格特点

峨眉武术,虽然由于师承的不同,有各自的独特风格,但基本上是含胸、拔背、沉肩、坠肘、敛臀、束肋、扣膝、悬裆。练习时要求手、脚、气三者紧密相连,以意导气,意到气到,以气催力,拳脚齐发,手眼相随;心到身到,身到步到,步到拳到,拳到腿到;以意设敌,先引后制。要达到先引后制的目的,关键在一个诱字上,诱敌出手,诱敌上钩,俗话说:“若能善诱,使人束手”。可见“诱”字乃拳技之上乘功夫。

三十六闭手的运动特点是:出手划圆,出脚走边;踢腿带钩,铲拳带弹;拳掌多变,峰肘连环;打拿摔跌,虚实相间;以力为本,以快为上;以脆发劲,以柔克刚,以活为主,以巧取强。

散打时讲究:连防带打,抢机抢势,偏身侧进。“连防代打”,讲的是防守和攻击,攻击和防守要同时进行;不能被动的防,更不能盲目的攻,这样易处于被动挨打的地位。只有“攻

中寓守”或者“防中寓攻”，才能变被动为主动，灵活机动的出击。“抢机，抢势”，讲的是散打时的“机口”和“势口”。“机口”即对手的破绽，便于进攻的机会；“势口”即进攻时的路线和角度，也就是攻击敌手时你所占据的优势。“偏身侧进”是讲进攻或防守时，身子要偏，不能正面对敌，进步时要走边门，忌进洪门，这样便于避过其锋芒，借力乘势，打击敌手。

散打时主张：“强打蜻蜓点水，弱打饿虎扑食；逢强智取，遇弱活拿”；以闪为进，以活为主，以速制慢，打动不打静。俗话说：“长手不离短手，上手不离下手，打手不离救手，救手不离扑手；逢虚当守，遇实而发”。在实战中最关键的还是要做到“快、硬、劲，一快百无解，一硬百无解”这样说虽然有些夸张，但确是经验之谈。

三、三十六闭手的锻炼价值

三十六闭手是散打手法的集中组合,它以套路为主要运动方式。整套动作快猛迅疾,巧灵滑毒,善走捷径,手发脚麻,坚持锻炼能提高力量素质和速度素质。由于它步法灵活,左右兼练;因此能使身体得到均衡发展,能培养动作的敏捷,准确和协调。

练习这套拳要求尽量的拉架发力,这就能扩大肺活量,改进心脏机能,使内脏器官得到良好的锻炼。

三十六闭手侧重技击散打,因此坚持长期锻炼,能培养出拳到拳破,脚到臂挡;远则拳打脚踢;近则肘磕膝顶;擒拿抱摔的敏捷身手,能提高散打时的实战应变能力。

四、三十六闭手的运动方法

三十六闭手要求：手、眼、身、步；精神，劲力、意识和神态要紧密配合，进行迅猛而又有节奏的运动。

练习时要头正、颈直、含胸、拔背、沉肩、坠肘、敛臀，扣脚、裹胯、拧腰、圆膝，提肛、气沉丹田，蹬腿转胯，以腰脊发力。

三十六闭手比较注意自身承受力的锻炼。如拳、脚、臂、腿、肩、腰、胯、膝、脚都要经常地击打，撞击铁砂袋，木桩、树干等，使全身坚硬如铁，同时还必须做到“内外兼修”，达到神形合一的意境。

三十六闭手的发动是通过腿、腰、脊、臂而达到拳面的。因此，要使劲力顺达，则必须使腿、腰、脊、臂协调，灵活。

比如做冲拳、劈拳、抖拳、标手等动作时，往往是在弓步转半马步，或半马步转弓步的同时，利用蹬腿、拧腰、转胯来加大发力。在做冲、劈、抖拳的动作时，拳应从腰侧出发，随着腰腿

的转动,使拳带螺旋劲向前冲,劈、抖出,达到加大发力的目的。

三十六闭手擅发长劲,每当发劲时,肩向前送,肘部尽量伸直,使劲力直达于拳面。俗话说:“一寸长,一寸强”。所以发劲时要尽量的放长。又说:“一寸短,一寸活”。所以拳发出后要立即回肘,以肘尖猛向下磕击。此法很厉害,也很实用,可攻可守,也便于蓄劲再战,这即是峨眉派拳术“长中寓短,短中寓长”的特殊风格,同时也是三十六闭手区别于其他拳种的明显特征。

三十六闭手的呼吸,采用腹式呼吸法。呼吸和动作的配合要和肌肉一样,做到有张有弛时隐时现,以意导气,意气合一。散打练习时的呼吸可采取诱敌时吸气,有利于蓄劲;攻击时呼气,有利于发力。套路演练时的呼吸,可采取几个动作组成一个节序,配合一次呼吸。使之既符合生理要求,也符合技击原则。配气练习时,要特别注意:“吸轻,呼重,吸长,呼短”。因为吸气时变轻,有助于动作轻灵,呼气时变重,有助于动作沉稳和发力。

五、三十六闭手的基础练习

基础练习包括：身型、手型、步型、手法、步法，腿法等。

(一) 身型

头正、颈直、含胸、拔背、沉肩、坠肘、敛臀、扣脚、裹胯、拧腰、圆膝、提肛、气沉丹田(图一)。

(二) 手型

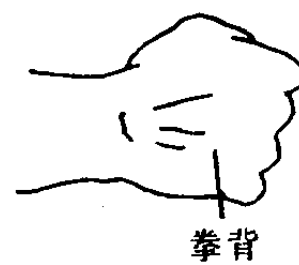
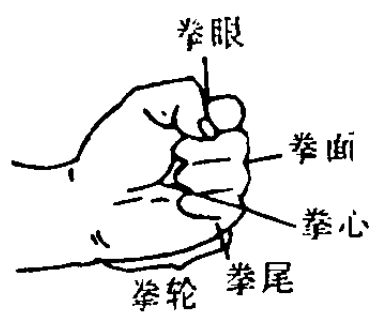
拳要紧、掌要空、钩手、鹰爪莫放松。

1. 拳 五指卷屈握紧，所谓“捏拳如卷饼”，拳面要平，任何指骨不得突出拳面(图二)。

2. 掌 拇指弯曲，其余四指伸直并拢(图三)。



图一 身型



图二 拳



图三 掌



图四 钩手



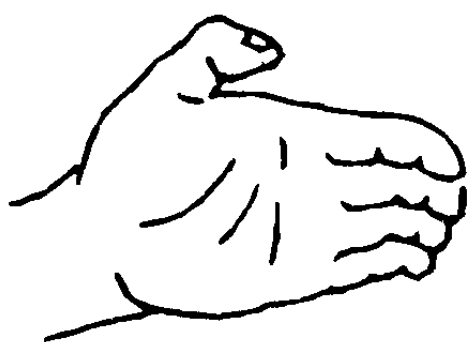
图五 虎爪

3. 钩手 五指捏拢,腕部弯曲(图四)。

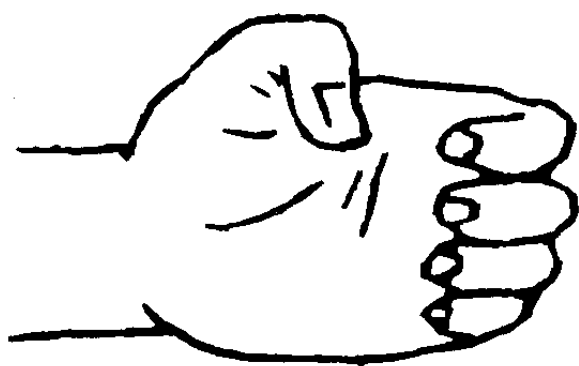
4. 虎爪 五指用力分开,第二、三节指骨弯曲,腕关节上翘(图五)。

5. 鹰爪 拇指外展,弯曲卷紧,其余四指并拢,使二、三节指骨弯曲,卷紧并拢(图六)。

6. 羝子拳 拇指外展,弯曲卷紧,其余四指并拢,使二、三节指骨弯曲,贴紧指根(图七)。



图六 鹰爪



图七 羝子拳铁扇掌

(三)步型

要求步型做到弓步雄,虚步空,半马步如张弓。

1. 半马步 两脚分开,距离比肩略宽,前脚脚尖向左(右),微内扣,后脚脚尖向前微内扣,两膝微内扣,两腿屈膝半蹲,重心落于两腿偏后,臀部收敛(图八)。

2. 马步 两脚分开,比肩略宽,两脚尖正对前方,两腿屈膝半蹲,膝盖与脚尖垂直,重心落于两腿间,上身正直,臀部收敛(图九)。

3. 弓步 前腿屈膝半蹲,前脚尖微内扣,使膝部与脚尖垂直,后腿挺膝伸直,后脚尖里扣,后脚全脚踏地,脚跟不得起



图八 半马步



图九 马步