

千手擒拿韩庆堂秘传

作者：韩树英

导言：从历史的经验看，无论是东方还是西方，人们都把自卫当作一门艺术。“自卫是大学问”，是“杀人手段救人功”。为自己准备一套进攻或防御的自卫术，危难关头巧妙地运用这些方法与技巧，就不会出现“泥菩萨过河——自身难保”的尴尬局面。厚黑教主李宗吾先生曾有一句话极有见地，他说：“对人相让，以让至不妨碍我生存为止；对人竞争以争至我能够生存即止。”自卫术虽是我们生存中立足于不败之地的真正利器，但掌握此法宝的朋友，易于屠手佛心四字，认真体会之，切忌不可乱用，用于除暴安良为侠，用于打架斗殴则为贼，不可不慎。

本文作者是台湾著名武术家、人称“千手擒拿”的韩庆堂先生的哲嗣。家学渊源，所著自卫技击术自是非凡，可以说是：博众家之所长，集众家之精华的经典之作。其内涵博大精深，但道理浅显易懂，尤其是一招一式古朴无华，都堪称典范，令人读罢不觉叹为观止。武术爱好者以及独具慧眼之武打影视剧导演均可从中受益。

韩庆堂简介

韩庆堂(1901~1975年)，由东即墨人。自幼好武，初习长拳，1928年考入南京中央国术馆，广学多种拳技；擅长擒拿术。毕业后任浙江省警察学校武术教官。1949年随国民党中央警官学校至台湾。即在该校和台湾省警察学校任教。并被聘为总统府、立法院等机关太极拳教官。历任台北市国术会理事、顾问等职。

自序

余自幼跟随父亲韩庆堂学习国术，由少林基本八式开始，逐次渐进，或长拳，或短打，凡十二年，始得少林拳之真奥。余在运动方面，独对武术有所偏爱。父亲亦认余尚可造就，遂得师伯张祥三先生引荐，得列山东七星螳螂明师王松亭先生门下为弟子，苦学螳螂武术，并得师父督导，将少林拳术揉合于螳螂散手中，精心研究，直至师父仙逝始止。余追怀师父热忱的指导，更加专心求进，并随时向诸先辈求教，以资能不断的研究与发展，更立志要将国术发扬光大。

在研究国术的过程中，余曾数次往返台湾南北各地，参观当地南北武师的教学方法与技术，以及其独特之长处，并分别予以深入研究，遂发现我国国术的精博与妙用；其所谓南北二派，虽在拳劲与力道上有所不同，然而却属同宗。其目的不外自卫防身，杀敌致果，健身强魄，修心养性等作用；而其内在的涵义，确是在指导我们尊师重道的礼教与义薄云天的仁义道德。所谓礼教，乃是对自己的约束，不使之妄为；而仁义道德，则是对外在的一切事物，予以明察后，并用乐观而积极的态度，予以解决，并非像武侠小说上所述之武夫，盲目冲动，不辨是非，好勇斗狠，惹是生非等说法。此种假是而非的传说，的确使社会人士误认国术为不辨善恶，惹是生非的工具。诚为可悲。

一个练国术的人，如能忍受别人的侮辱，而无动于衷，遇到不平的事，能不畏艰难，挺身而出，方能称“武”；以牺牲自我的利益，而成全他人的荣誉，方能称“德”。所以说：凡练国术者，皆能言“武德并重”，所谓“武德”，即此之谓。

现今的社会，不良少年到处横行，而受害遭殃的，皆为善良百姓。又因各界人士对吾国

固有之国术有所误解，遂对此道视为畏途，致使社会不法分子更为猖狂。如果吾人能深切体察国术之内涵，养成网术之武德精神，置善恶于一念之间，则必能使社会风气，走向太平安乐的康庄大道。

也正是因为有此感慨，余谨将个人精心研究之自卫技击术，公诸社会，望人人均能研习，一方面以此自卫，抵御不良分子的欺凌，另一方面，更希望以此自卫之技术，种下国术之基础，深入研究，切实体验，并将吾国固有之国粹，文化与武德，更加发扬光大。

1969年11月15日韩英年于台北

一、自卫术概论

1、当前之社会现象无奇不有，犯罪案件层出不穷，尤其是太保、流氓，简直是日益倍增，虽经警察多方努力，取缔、感化，但仍有漏网之鱼，躲藏在社会各个角落，伺机而动。观此现象，吾人如能习此自卫之术，不但能防身，御敌，保护身家平安，亦可随时随地协助警力逮捕漏网之不法分子，共同维持社会的安定。

自卫术乃是自卫防身的最佳武术，亦是强身健体的最佳武术，亦是强身健体的一种体育运动，其功效在活动筋骨，锻炼体魄与畅通血脉，使精神焕发，偶遇突发事件，更能持此技巧，得御敌、防身之效。

自卫术包括(拳术)、(摔角)、(擒拿)之点，打、摔、拿、封、迫、粘、贴，分筋、搓骨等等，乃是将诸术之精华，糅合一体，相互变化，交替运用，产生最切实的自卫、防身之功效，是术在习练时颇不壮观，应用时则极为精妙，诚非普通技击术可及。

本自卫术以轻巧、灵敏为基础，动作简而不杂，容易学习；使用时并不讲求体质与体形之强弱，亦不需要多大力气，只求运用变化自如。在研习时，亦无需受场地之限制，无论刮风或下雨，在室内或室外，只要有空，随时随地都能练习，一书在手，按图索骥，很快便能领悟其中之精妙所在。

(拳术)、(摔角)、(擒拿)乃吾国 同有之国粹，有数千年之悠久光荣历史，是强身，强种，卫身，卫国之法宝，人人皆怀此宝，不但不受欺凌，而且亦可洗刷外人语我已久的(东亚病夫)之耻，而成为富强康乐之国。

2、自卫术之研究与运用

自卫术简而不杂，易学易用，然如仅以单人练习，实难能领悟其中之奥秘；研习此术，无论是男、女，老，幼，必须合二人或二人以上，同时研究，并依本术之诸动作，要领，逐步演练，尔后相互敌对，实行真干。在练习时，尤须遵循要领，找寻动作之脉息(即动作运用之顺与逆)，必须熟悉各动之要领，尔后依各动作要领，加紧锻炼，使之娴熟，方能手脚灵活而制胜，非熟悉精练，不能致用。但在应用时，必须了解变化，使其随机应变，因而而来就如何以应，即可顺手乘心而得之。

注：编者要特别提醒，在研习时，千万不可过度用力，尤不能存开玩笑之心，否则筋断骨折，成伤害矣！

研习自卫术之前，必须先习以(步)、(眼)二法。因(步)法是自卫术之基本，(步)随身移，其作用在支持身体，不偏不倚，进退便利。又(步)有虚、实之后，以虚、实之(步)，作引诱

之计，使对方受计，而用术之效。其次是(眼)法，因(眼)的活动，是根据心之发始，观物而心动，乃人之常理。又(眼)之灵活有神，无形中可使勇气倍增，而动作亦行敏捷，所以(眼)除察言观色外，尚可作防备之用，眼的活动，在实施自卫术之运用与变化上，占有极重要之一环。欲使自卫术能运用自如，编者认为宜先了解一点打、摔、拿、封、迫、粘、贴，分筋，搓骨等诸动作之要领，合而并用，相互变化，尤以在实施变化运用上，更需特别注意。在研习中，使被制者，感到痛苦而无反抗能力时，即应停止；不可用力过猛，否则筋断，骨折，必成伤害。此术之运用，在彼刚我随——以柔进之，彼柔我刚——以劲制之，则功课必能两兼。

总之，专以本术自卫者，千万不能持己之艺高胆大，而有忽略粗心之处，一定要想到一一攻守兼备。所以研究自卫术时，必须先从(被制者)方面着想，着手，了解逃脱被制之痛苦与要领，再来研究如何使人受制；要不断的反复研究，始可求得本术之奥秘。

为使读者便利研究与练习起见，特分项附图详述于后，籍资对照参考。

3、简述三则

(1)在二人相互敌对之场合，被对方占有主动的攻势，纠缠不开，并欲强制使自己就范时，以灵活的技巧，三者合而并用，脱离被制的命运而反使对方处于被制的局势，此即自卫术的功效。

(2)灵活的身法，能使对方眼花缭乱，动作不断。快速的动作，能控制对方的攻势，使其无从着手攻击。熟精的技巧，能在任何场所，任何角度里，制服任何体形的对手。

(3)研习自卫术，尤不可认为对体质与体形强大的人，就无法收用术之效。体形粗壮、力大者，虽占有攻击之优势，然而，物极必反，愈粗壮、力大者，动必愈迟缓，吾人必可将其力化而用之。是故处于劣势者，必须沉着、机智、勇敢的迅速应变，所谓(穷则变，变则通)，凡此必能倍收用术之效。

故，研习自卫术者，千万不能忽略此则而吃亏上当，以上三则，虽属小节，而不可不知也。

第一式

1、准备动作：在被动或不防备之情况下，被人以右手抓住胸前衣襟(如图 1)。

2、应用说明：迅速而稳定的将右手举起，反抓对方右手手背，小掌边紧贴其手腕处，持紧，预防并防止对右手弯曲或收回(图 2)。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>