

9991

2522

捷拳圖說

禹城傅秀山著述

上海大東書局印行



MG
G 852.19
1

禹城傅秀山著述

捷
拳

于右任



3 1761 2580 9

國術真魂

李景林題



中華民國十八年雙十節

發揚國光

許世英題



國技導師

陳嘉祐題



神乎斯技

明州朱霞天題



秀山先生屬題

技進乎道

麓翁照



傅秀山先生小影



序

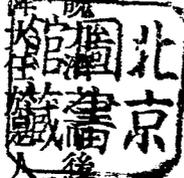
我中華國於亞洲。具五千年之歷史文化。本宜強逾歐美。稱雄寰宇也。然今日竟淪於次殖民地地位。可勝痛哉。溯本窮源。雖由科學幼稚。工商不振。教育不能普及。及內亂未克救平。而構成此內政失修。外侮日亟之局勢。然全民衆忽視體育。沿襲重文輕武之惡習。而養成今日萎靡不振。奄奄垂斃之多數病夫。實爲我中華民族衰老之絕大原因也。我國上古。本重體育。如干戈弓矢之屬。撲擊拳勇之技。無不家喻戶曉。降至近世。火器發明。拳術遂廢棄湮沒而無聞。殊不知國術之爲用。可使弱者強。天者壽。病者痊。頹唐萎靡者。可使剛毅果敢。其直接間接影響於社會國家。不亦深且鉅哉。禹城傅秀山先生。國術專家也。本其健身強國之旨。研究國術。歷數十年如一日。其武藝之精通。技術之超卓。早已蜚聲全國。無待贅言。尤能力事提倡。誨人不倦。茲本生平研究之心得。歷經名師之指導。編纂是書。個

中。秘。訣。闡。發。無。餘。盡。道。人。所。不。能。道。生。龍。活。虎。縱。躍。奔。騰。種。種。精。奧。一。一。筆。而。出。之。掃。盡。前。人。不。公。開。之。惡。習。書。成。之。日。行。見。紙。貴。洛。陽。爭。覩。爲。快。其。有。裨。國。術。前途。寧。有。涯。涘。耶。

中華民國十八年十二月三十日山左謹祖安序於上海國術比賽大會

自序

蓋聞有大志者。而後可以負大任。就大事。然尤須有大精神。大魄。推澤書齋後可。苟有志焉。而神如風燭。力難縛雞。惡乎其可也。孟子曰。故天將降大任於斯人也。必先苦其心志。勞其筋骨。餓其體膚。空乏其身。行拂亂其所爲。所以動心忍性。增益其所不能。是孟子之重視心性與體魄可知。心性之磨鍊。或由學問。或由境遇。至於磨鍊體魄。舍國技莫屬。何則。蓋運動之術雖多。而能益內利外。用剛濟柔。有百利而無一弊。則惟國技耳。世之君子。鑒於國病民弱。起而倡之。良有以也。山也不肖。幼而瘠弱。且又善病。或勸山習國技以壯身。趨之。迺從劉師希嶽練習梅花拳有年。漸識其味。及劉師不祿。山又負笈遍遊各地。幸於濟垣。獲見韓愧生先生之捷拳。剛中寓柔。柔中寓剛。適合生理。有益心身。得蒙傳授。雖未洞澈其中玄奧。然從事以來。未受病魔之苦。豈非斯術所賜歟。客秋海上中華國技學會。有國技



報出刊。山適主教席於松之武術會。因而函索拙稿。然山不文。安敢操觚著述。不過將師之所遺口訣五要。動作理法。錄以付諸棗梨。並附以圖說。編輯成冊。聊作野人獻芹。以襄有志君子。爲磨鍊體魄之一助。更希海內名達。不棄鄙陋。有以教正之。則幸甚矣。

捷拳圖說目錄

捷拳之要旨

十二字訣

五要

論指

論拳

論捶

總訣

節目歌訣

捷拳之表演

第一式 立正

捷拳目錄

捷拳目錄

第二式 預備

第三式 順風領衣

第四式 順手推舟

第五式 靈欄護腦

第六式 蜻蜓點水

第七式 葉底藏花

第八式 出爪亮翅

第九式 撲膝拗步

第十式 黑虎掏心

第十一式 跨虎登山

第十二式 魁星奪斗

第十三式 葉底藏花

-
- 第十四式 金龍合口
第十五式 彩鳳回頭
第十六式 玉女穿梭
第十七式 燕子穿簾
第十八式 懷中抱玉
第十九式 推窗望月
第二十式 摘星換斗
第二十一式 收爪斂鋒
第二十二式 分掌橫蹀
第二十三式 英雄獨立
第二十四式 迎門正蹀
第二十五式 魁星奪斗

摠拳目錄

- 第二十六式 葉底藏花
第二十七式 金龍合口
第二十八式 彩鳳回頭
第二十九式 靈獼護腦
第三十式 柳線垂金
第三十一式 藤蘿掛壁
第三十二式 進步指南
第三十三式 丹鳳朝陽
第三十四式 風擺荷葉
第三十五式 順風擺柳
第三十六式 單鞭
第三十七式 單擄手

-
- 第三十八式 彩鳳回頭
第三十九式 黑虎掏心
第四十式 前進踢打
第四十一式 左前進踢打
第四十二式 迎門正蹀
第四十三式 魁星奪斗
第四十四式 葉底藏花
第四十五式 金龍合口
第四十六式 彩鳳回頭
第四十七式 靈獼護腦
第四十八式 渾元一氣

捷
拳
目
錄

捷拳圖說

捷拳之要旨

梅花捷拳。以劈挑閃衝斜五式爲基本。以上中下三盤爲捷法。捷者何敏之謂也。拳曰捷。猶路之有捷徑也。捷拳之用。貴巧不貴力。乘敵之隙而動。所謂出其不意。攻其無備也。遠則用手足。近則使肘膝。身體靈活。動作敏捷。如能精達此意。則敵雖有賁育之勇。亦無所施其技矣。是故拳之所以貴乎捷。而捷拳之命名。及其致用之功。概可見焉。

十二字訣

點 按 伸 縮 奇 正 弔 擄 速 巧 活 合

解曰。點者。以重力聚於一點也。夫重力聚於一點。其力較散漫者爲大而速。譬如鐵錘。愈重則其速力愈滯。刃鋒愈利。則其刺力愈疾。所謂能受一拳。不能受一

掌能受一掌。不能受一指之精意也。按者。當我手未及敵人之身也。視之若無力然。及至其身也。猛力一按。使其氣虛而內傷也。伸者。舒也。張而大之。引伸而使之長也。縮者。斂也。充而實之。聚氣以斂神也。奇者。側也。正者。正也。善技擊者。不出奇正。奇正相生。變化無窮。或指前而打後。或指左而打右。或指上而打下。虛實相乘。剛柔互用。端倪莫測也。弔擄者。沉潛之勢也。先賢謂沉機以觀變。潛心以觀理。窮理以接物。拳術之弔擄手。乃順敵手之來。我乃以手弔之擄之。故能乘敵人之勢以應之。敵之來勢愈猛。其仆也愈快。其跌也愈遠矣。速者。神速也。能於敵手未到之際。我手已先着其身。我手之去。不見其去而已。去。我手之來。未見其來而已。來。敵雖欲格拒。已不及矣。巧者。引進落空。空而未現。現而不見。使敵攻無所攻。守無所守。擊其要而避其勁。擊其虛而避其實。擊其微而避其顯。故云。四兩撥千斤。誠非虛語也。活者。心機靈敏。動作活潑。勢若常山之蛇。擊首則尾應。擊尾則首應。擊其中則尾首俱應。能攻能守。非活而何。合者。內而精氣與

神外而手、眼、身、法、步。使其表裏相應。上下相隨。剛柔相濟。動靜有節。虛實互用。則豁然貫通。乃稱合焉。

五要

一眼明。善擊技者。眼必明。不然。受制於人。何能克敵。如取守勢。未明敵之來勢。或欲攻擊。未明敵之虛實。貿然擊去。雖快雖硬。鮮能命中。則勞神耗力。其能久持乎。故云。未交手前。必先審察。審察已明。乘虛而入。出其不意。攻其無備。則事半功倍。可謂眼明之證矣。

二手快。手滯而露。其力雖大而易避。手快而隱。其力雖小亦難防。設如我與敵。大同時發手。我手尚在進行之線。敵手業已先臨。雖欲避之。已無及矣。拳譜云。以快打慢。此之謂也。

三心沉。應敵之際。切忌心慌。心慌則意亂。意亂則手足失措。攻守失當。故習拳者。當先治心。治心之道。無他。沉着而已。不以危急而色變。不爲強敵而心驚。其庶

幾乎。

四步穩。進步須近敵身。手到身隨。方能得勁。動如虎豹。靜如山邱。出入要有方位。進退令其莫測。欲進也。故示之以退。欲退也。故示之以進。故學者對於步位。須加意焉。

五膽壯。技擊尙膽壯。膽壯則氣勇。邁步柔進。敵勁雖強。期在必摧。乘機而退。退而不亂。是乃膽壯之效用也。孟子謂孟施舍之勇。視不勝猶勝也。言其有大無畏之精神也。是以手、眼、步、心、膽五者俱備。然後能言技擊。然勝而不驕。退而不亂。非膽壯而心細者。其孰能之。

論指

指力雖微。功效甚偉。指有勾、擣、擒、拿之性。使之輕則輕。使之重則重。緩則緩。速則速。邁則邁。遠則遠。何其靈也。使作準繩。可法可則。指雖剛而腕似棉。是其巧也。蓋力之所至。氣之所使也。學者當自在於斯。心在於斯。一身之精氣神。俱注於斯。日

積月累使之力達於指。則不期然而然。莫之致而至矣。

論掌

掌用翻轉之力。翻轉卽陰陽。陰陽宗一氣。氣有清濁之別。掌有陰陽之變。惟須練習純熟。方能旋轉如意。果能專心致志。則全身之力。可運於掌矣。

論捶

拳有剛柔並進之性。或曰。非柔不活。非活不快。非快不取。又曰。至剛不破。非剛不克。然此皆爲偏倚之談。何若拳似流星。肱似繩。剛中含柔。柔以摧剛。剛柔相濟。爲用之得當也。

論腿

腿有升降進退。踢蹬掃截。勾翦踏蹀之分。爲拳術中必要之具。蓋腿長於手。而力尤過之。然或用之不當。間有爲害者。故學者於斯。當自權其功力。而後用之可也。

總訣

捷

拳

捷拳之要旨

五

平心靜氣。無思無慮。舌抵上腭。氣沉丹田。

節目歌訣

預備捷拳頸直伸。鬆肩垂手足踵勻。身從左扭腿微曲。雙手持拳與腰均。
順風衣領古人傳。弔手纏腕步當先。二目注看前敵勢。靜而制動莫遲延。
順手推舟要順肩。進身撒手腿微拳。鬆肩墜肘腕增力。側體攻心取敵便。
靈獮護腦右手托。左手握拳插海穴。側面馬檔稱步弓。勝過弓蹬更便捷。
蜻蜓點水要神速。熟能生巧工夫足。專攻敵人要害中。不必跳躍多勞碌。
葉底藏花退中守。陰陽相合變化有。胸前出手便利多。或左或右攻即誘。
出爪高張手拓弦。身成十字左尖前。手心向上爲陽掌。中指挑勻要對肩。
撲膝拗行手足擡。向前右足左還擺。躡躡反尾步虛實。右手勾攔左手推。
黑虎掏心出手長。三尖相對始爲良。一前一後攻兼守。十字擰身扣緊檔。
登山跨虎敵難容。左手架遮右足從。躡跨方能足抓地。敵人相望欲逃蹤。

魁星奪斗手相連。左右無差身莫偏。左足跟前丁字步。附於右肘左當先。金龍合口手毋高。防敵良機使莫逃。掌合陰陽從後帶。手停胯下稍沉腰。彩鳳回頭快翻身。轉身進步莫因循。步虛制敵進兼退。左短右長備敵掄。玉女穿梭手左挪。發將雙手在腰窩。手心向外格推式。由此閃身敵奈何。燕子穿簾步莫淹。掌須反背敵難拈。展開雙手猶張翅。似虎離山下嶺巔。懷中抱玉貴蓄勢。手置胸前善開閉。量敵而進出手先。知己知彼不失利。推窗望月腿雙彎。左手當心易格攔。右手單推掌向外。目觀前手指頭端。摘星換斗若何爲。右足先提手目隨。左手勾摟從上剔。右宜摟膝足踵支。斂鋒收爪勢收查。左手後摟左脚挑。非但防來左面敵。同迎左右乃爲超。分掌橫蹠腿挺直。手足齊發方爲劇。若非鍛鍊功夫深。重點焉能貫一足。獨立英雄先轉身。高低雙掌互通神。勢如敗式非真敗。誘敵之機是好因。迎門正蹠用挑手。進步蹠腿敵難走。上虛下實方合宜。虛虛實實變化有。

柳線垂金向後轉。左棚右樓面沖前。後將右足磨齊步。左足隨教外撇邊。指南進步轉身衝。右足前騰速似風。拳術多宜此等式。身成側面少遭攻。丹鳳朝陽右足彈。雙雙挑劈掌相連。弓蹬半步身須正。步穩氣沉自占先。風擺荷葉手托護。右步倒叉向後顧。那怕敵從四面來。聲東擊西敵難做。順風擺柳弔擄勢。我力無能借敵施。柔以致剛能變化。拳精尤貴快攻遲。單鞭順式一條線。右腿直蹬左腿彎。兩手握拳平正直。足踵實地穩如山。進前踢打兩邊同。手足齊到方始攻。莫道簡單程式易。無窮奧妙在其中。渾元一氣卽空提。雙手持拳心與齊。氣守中和能得法。自然入化到神奇。

捷拳之表演

第一式 立正

身體立正。頭向上頂。如頂物然。二目平視。口微閉。舌抵上腭。氣貫丹田。兩手鬆攏下垂。兩足尖離開六十度。取靜默從容之態度。除去一切雜念。自然心靜氣清矣。



立正圖

達摩祖師謂人生感於情慾。一落有形之身。臟腑肢骸。悉爲滓穢所染。必洗滌淨盡。無絲毫之障礙。方可步超凡入聖之門。故習拳者。不由此則進道無機矣。是卽先賢所謂靜而安。安而慮。慮而後能得。

捷

拳

捷拳之表演

者也。

第二式 預備

第二式開始動作。身稍下沉而左轉。兩腿微屈（足不動）兩手握拳上提。附於腰間。手心向內。兩目亦隨左轉平視。爲靜中求動。前言靜乃清其內。此言動乃堅其體。體堅則精神亦充足矣。達摩祖師謂人之一身。內而精氣與神。外而筋骨與肉。



預備甲式圖

所組織而成者也。然使之周身靈活。手足翕張。伸縮裕如者。精氣神也。卽如天地生物。亦莫不隨陰陽之氣而生焉。况於人生乎。且夫精氣神。乃無形之物也。筋骨肉。乃有形之身也。此法必先練有形者。

式 三 第 式 二 第



捷
拳
捷拳之表演

圖 衣 領 風 順

圖 式 乙 備 預

爲無形之佐。練無形者。爲有
形之輔。是一而二。二而一者
也。
若專練無形。而棄有形。則不
可。專練有形。而棄無形。則更
不可。所以有形之身。必得無
形之氣。相和而不違。乃成不
壞之體。設學者不明此義。不
特不得捷拳之要妙。而且徒
費時日。虛耗工夫。深望學者
悉心體驗之。

第三式 順風領衣

一一

接前式右足跨進一步。同時左手手心向下。由腰際前猛向後拾（爲弔手）肘尖沖下。微有下沉之意。手腕用勁。身微下蹲而後挺。以助其力。右手握拳。手心向上。置於腰際。與腰帶齊。右足尖向外撇。左足跟提起。身體半面向左。目注前手。

第四式 順手推舟

接前式左手翻轉收回。微有下沉之意。置於腰際。手心向上。此時左足往前跨進

第四式



圖 順手推舟

一步。右手猛向前推。手掌用勁。手指向上。手心向左。鬆肩墜肘。身體向左。右膝蓋頂於左腿彎。左足尖向外撇。右足跟提起。兩腿微彎。目注右手指尖。

第五式 靈欄護腦

第五式



靈瀾護腦圖

接前式右手向外翻轉。由頂上抽回。胳膊微彎。手心向上。用托勁。手背離頭頂約二寸許。同時左拳由腰間翻轉前射。用衝勁。手心向右。大指上節頂於中指上節根。使中指

中節突出。五指扣緊。鬆肩墜肘。挺腕。腰隨右猛轉。兩足尖稍向前。身體向右。目注左拳之上節。

第六式 蜻蜓點水

接前式左足微向前進。足尖向前。右足向前跟步。右足跟靠於左足跟之右後方。約二寸許。同時右手五指收攏。（不可加緊）再極力向前撒。如投物然。手心向右下方。中指用勁。鬆肩墜肘。挺腕。同時左拳變掌。抽回貼於右胳膊彎。兩腿微屈。

捷拳之表演

第六式



蜻蜒點水圖

第七式



葉底藏花圖

胸部微向後吸。身體向前。目注右手中指尖。

第七式 葉底藏花

接前式。上身不動。退後三步。先退右足。次退左足。再退右足。及右足着地時。將身子往下猛蹲。左手變拳。沿右手腕下向前衝出。鬆肩墜肘。挺腕。拳握緊。仍將中指突出。拳尖用勁。右手貼附於右胳膊彎。手指朝上。步法用弓蹬步。身體半面向右。目注左拳之上。

端。

第八式 出爪亮翅

接前式左足往後收回。離右足脛二三寸許。足跟提起。足尖點地。兩腿微彎。左手

第八式



出爪亮翅圖

同時往後擡。手指向下。(目
隨視擡手)腕肘彎。左足
再向右前方斜進半步。仍足
尖點地。同時右手向前伸。左
手向後伸。如撇物之狀。兩手
中指用勁。手心向上。與肩平。
腰向左擰勁。目注右手中指。

第九式 擡膝拗步

接前式右手向左後掛。(目隨視掛手)手指向上與左肩齊。手心向左。左手同

捷拳 捷拳之表演

第 九 式

捷拳之表演



捷拳之表演

（甲） （乙）

時向下翻轉變為鈎手。手指向上微停。次將右腿提起。右手由左膝前。向下向後。樓（樓手同前）右足即前進一步。足尖點地。左手隨從左脇之前翻轉前推。手心向右手。指向上與肩平。手掌用勁。目注左手食指尖。

第十式 墨虎掏心

接前式左足向左前方移動。距離隨人之身體。以不費力為宜。左手先向右掛（同前）

第十式



黑虎掏心圖

次即向前向左往後擡（歸抱肘式）再右手變拳向前衝左腿下彎右腿向後蹬直（爲弓蹬步）兩足往下蹬勁兩膝往裏扣勁擠襠反尾擰腰順肩墜肘挺腕右拳向前伸勁左膀往後擺勁右拳

與左右肩成一平直線。目注右拳大指根節。

第十一式 跨虎登山

接前式右手抽回歸抱肘式。左拳變掌由胸口前向上翻。胳膊微彎。手心向上。指向右。手背相離頭頂寸許。手腕向上向外翻勁。同時右腿向前蹬。足尖向右上。足跟用勁。足掌向前仰。所蹬之足高不過膝。目注右足。

捷拳 拳 捷拳之表演

式 一 十 第



圖 山 登 虎 跨

一八
第十二式 魁星奪
斗

式 二 十 第



圖 斗 奪 星 魁

接前式右足落地時。極力向前邁。左足向前跟。足尖點地。右拳向前衝。鬆肩。墜肘。挺腕。手心向左。拳與肩平。同時左手向下壓。手指向上。附於右胳膊彎。目注右拳食指中節根。

第十三式 葉底藏
花

第十三式葉底藏花。同前見

第七式。

第十四式 金龍合口

第四十式



金龍合口圖

接前式雙手向後向下擡。如拉物然。左手拉至左胯之下。停住。手心向外。右手拉至右膝之下。停住。手心向內。兩胳膊微彎。同時左足往後撤半步。足尖點地。兩腿微彎。兩膝蓋向左前方。右胯微向下沉。

兩手向後抽勁。並有下按之意。身體向右。目注兩手之間。

第十五式 彩鳳回頭

接前式左足前進一步。右足再進一步。同時左手手腕向外擡。手心向前。由腹部

捷拳 拳 捷拳之表演

式 六 十 第

式 五 十 第



圖 梭 穿 女 玉



圖 頭 回 鳳 彩

捷

拳

捷拳之表演

二〇

向上畫。畫至目前往後擄。左足退後一步。此時身體成一大轉身式。右手亦隨著轉身。上下畫一圓圈。惟左手用擄勁。右手畫至上方變拳。往下劈勁。手心向左上方。左手附於右胳膊彎。兩腿微彎。右足尖點地。身體向左。目注右拳大指。

第十六式 玉女穿

梭

接前式左足向前方斜進一

第十七式



捷拳
捷拳之表演

燕子穿簾圖

接前式右足向右閃進一步。左足亦向右跟步。進至右足脛骨前。足尖點地。左手手掌向右向下壓。掌貼於右腋。同時右手貼近左手內腕。向右上穿出。兩手手心俱向上。再將左足向前方進半步。足尖點地。左手同時向左前方伸去。與肩平。兩腿微彎。身體半面向右。目注右手小

第十七式 燕子穿簾

大步。右足向前跟步。右足尖離左足跟二寸許。同時右手收回。手心向上。右掌與小指貼於心口之前。左手向上架。指尖向右。手心向上。胳膊彎如弧形。右手同時向前推。手指向上。與喉齊。手心向外。掌根用勁。身體向前。目注右手中指尖。

指。

第十八式 懷中抱玉

接前式左足向左前方進一大步。兩手往下鬆垂。右足向前跟進一步。足尖點地。兩手向上向後掛。右手虎口與心口齊。左手微高。位於右手之前。左手大指離右手小指寸餘。左腿向下弓。右腿向下彎。右膝蓋緊抵左腿彎。左足尖與左膝蓋成一垂直線。身體向前。目注右手虎口。



第十八式

懷中抱玉圖

第十九式 推窗望月

接前式左足向前進一大步。右足向前跟步。足尖點地。右膝抵住左腿彎。身體向前。目

式 十 二 第

式 九 十 第

捷

拳

捷拳之表演



圖 斗 換 星 摘

圖 月 望 窗 推

接前式右手往裏拓。手心向上。朝着左腮向後掛。(此時右足落地)左足高提。左手沿右手手背向上撩。亦往後摟。摟時二目隨著手向後看。(拘子手)左手衝左上方。

注前手虎口。右手向前推。掌根用勁。左手微向下壓。兩手指俱向上。手心俱向前。左手置於心口前。

第二十式 摘星換

斗

微停。再左足落地。右足提起。（目視右手）從右膝前往後攔。（成勾手）手指向下。此時右足向前落地。左手向裏反轉下落。手心向上。從右脇貼着心口向前推。手心向右。手指向上。掌緣用勁。左手與肩平。右手微高。身成十字形。右腿向後蹬直。目注右手食指。

第二十一式 收爪斂鋒

接前式左足向前進一步。進至右足脛骨。足尖點地。右足前進時。身體稍向右轉。

又往下蹲。同時左手向後攔。

（成勾手）手心向上。同時

右手往上挑。挑至左肩手指

與肩齊。手心向左。大指與食

指貼於胸部。目注右手指尖。

第二十二式



收爪斂鋒圖

第二十二式 分掌

式 三 十 二 第

式 二 十 二 第

捷
拳
捷拳之表演



圖 立 獨 雄 英

圖 蹀 橫 掌 分

接前式左足縮回。兩手仍歸
緣用勁。兩腿挺直。目注左足。
第二十三式 英雄
獨立

橫蹀
接前式兩手向心口前合攏。
作交叉形。兩手手心向上。右
手腕壓住左手腕。目視兩手
之中間。次將左腿高提。向左
橫蹀。足指向右後仰。足跟用
勁。同時左右手向左右平分。

交叉形。身體猛向右向後轉。左足猛向下蹀地。右足提起。前進半步。足尖點地。左手從胸前向上托。胳膊彎如半月形。手背離頭頂寸許。手指向右手心向上。左手往下劈。手掌用勁。手指向右下方。離右膝蓋二寸許。兩膝蓋往裏合。兩腿微彎。身體向右。目視右前方。

第二十四式 迎門正蹀



迎門正蹀圖

接前式右足全足蹀地。左足前進一步。右手向上挑。亦往後帶。歸抱肘式。同時左手向下劈。劈至心口前變為拳。向前平出。手心向右。同時右足向前蹀。足尖向上。足指向後仰。足跟用勁。兩腿挺直。身子

式 十 三 第

不可偏斜。亦不可俯仰。微向後坐。身體向前。目注左拳之大指。

第二十五式 魁星奪斗。同十二式。

第二十六式 葉底藏花。同第七式。

第二十七式 金龍合口。同十四式。

第二十八式 彩鳳回頭。同十五式。

第二十九式 靈欄護腦。同第五式。



圖 金 垂 線 柳

第三十式 柳線垂

金

接前式。身體向右轉。右足向後退一步。同時左手由胸前向上架。胳膊微彎。手心向上。右手向下向後攬。左腿下彎。

捷拳之表演

捷拳 捷拳之表演

二八

足尖向外撇。右腿挺直。足尖點地。足跟起。目注左手手背。

第三十一式 藤蘿掛壁

第三十一式



藤蘿掛壁圖

接前式左腿向後退一步。右腿下彎。左腿蹬直。足尖衝前。同時右手經胸部之前向上架（架手與前同）左手往下壓。壓至與臍相齊。停住。左手手心向下。手指向右。二目向前平視。

第三十二式 進步指南

接前式身體向左向後轉（轉身時）左足尖躡起。足跟碾勁。同時左手手心向下。往前擡。右手往下沉。即變爲拳。由右脅貼於左手上方往前衝。手心向左。在右

式三十三第

式二十三第

捷
拳
捷拳之表演



圖陽朝鳳丹

圖南指步進

接前式右拳變掌。向右耳後方掛。左手向前推。左足提起。右足隨向前踢。將腿挺直。足尖用勁。式不停。將右足向左足之後撤一步。左腿下彎。右腿蹬直。同時右手向前向下

拳衝時。右足前進半步。足尖點地。左手附於胳膊彎。兩腿微彎。身體向左。目注右拳食指中節。

第三十三式 丹鳳

朝陽

劈。左手附於右胳膊彎。右手手心向左。手指向前。掌緣用勁。目注右手大指。

第三十四式 風擺荷葉

接前式右足向左後方倒叉一步。足尖點地。右膝蓋抵住左腿彎。兩腿下彎。身體

第三十三式



風擺荷葉圖

往下沉。同時右手向下垂。又往右往後拉。再往上托。胳膊彎曲。手指向左。手心上。同時左手向左平出。手心上。手指向左。手與肩平。身體向左。目注左手。

第三十五式 順風擺柳

接前式左足向左前方進半步。足尖點地。足跟向後。兩腿微彎。同時左手向右向後擡。手與臍齊停住。同時右手向後向下按。按至心口之左方。與心口平。手心向

式 六 十 三 第

式 五 十 三 第

捷
拳
捷拳之表演



圖 鞭 單

圖 柳 擺 風 順

下。雙手五指分開。手指相印。
兩肩向外開勁。兩肘向內抖。
勁。身體向右。目注右手指尖。

第三十六式 單鞭

接前式右手向裏。左手向下。
壓。兩手變拳。右手向右向後。
衝。左手向左向前衝。兩拳與。
肩平。同時左足前進半步。左。
腿下彎。右腿蹬直。兩手與兩。
腿上下成一垂直線。身體挺。
直。目注左手大指節根。

第三十七式 單擄

第三十七式



單手擄圖

接前式左手向下向後擄右手不動(擄手)與金龍合口相同。步法亦同。惟彼是雙手擄。此用單手擄耳。

第三十八式 彩鳳

回頭同十五式

第三十九式 黑虎

掏心同第十式

第四十式 前進踢

打

接前式右手向後拉歸抱肘

第四十三式



前進步踢打圖

式八十四第

式。右手向前平出。指尖衝前。手心向右。同時左腿向前踢。足尖用勁。兩腿挺直。兩
膀向裏合住勁。右足向下蹬住勁。身體向前。目注左足足尖。

第四十一式 左前進踢打。同四十式。

第四十二式 迎門正踩。同二十四式。

第四十三式 魁星奪斗。同十二式。

第四十四式 葉底藏花。同第七式。



圖氣一元渾

第四十五式 金龍

合口。同十四式。

第四十六式 彩鳳

回頭。同十五式。

第四十七式 靈欄

護腦。同第五式。

捷
拳
捷拳之表演

第四十八式 渾元一氣

接前式左右足向後各退半步。兩脚靠攏。兩腿微彎。左手變拳。右手握拳。抱於臍前。再兩手下垂。歸立正式。

國術館通用的名著：

國術教範

下列各書·或得自秘籍·或由國術專家創作·文筆淺顯·插圖清晰·指說詳細·適合於國術館之教授及個人練習之用·

- 查拳圖說 一册 二角五分
 七星劍圖說 一册 四角
 三義刀圖說 一册 七角
 劍法圖說 二册 六角
 射技圖說 一册 二角
 單刀法圖說 二册 二角
 長鎗法圖說 一册 二角

- 少林棍法圖說 二册 四角
 少林拳法圖說 一册 三角
 六路短拳圖說 二册 五角
 形意五形拳圖說 一册 七角
 形意拳譜 五編 七言論 一册 六角
 服氣圖說 一册 三角

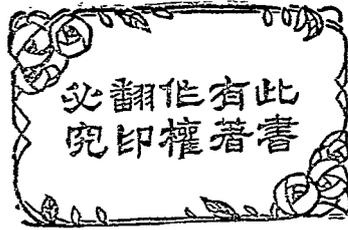
上海大東書局印行

中華民國二十三年三月出版

捷拳圖說 (全一册)

△(實價大洋三角)

(外埠酌加郵費匯費)



著述者 傅秀山

發行人 沈駿聲

印刷所 大東書局

上海北福建路二號

總發行所 大東書局

上海四馬路中市

分發行所 大東書局

南京 遼寧 天津
漢口 長沙 哈爾濱
廣州 梧州 成都
北平 汕頭 徐州

52

1919



BC
52.19