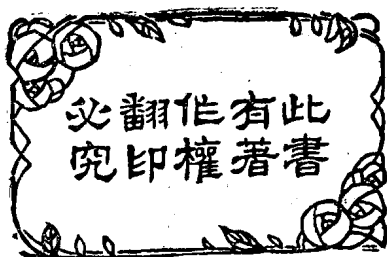


禹城傳秀山著述

# 捷拳圖說

上海大東書局印行

中華民國二十三年三月印刷  
中華民國二十年三月出版



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

上海北福建路二號

印刷所 大東書局

上海四馬路中市

總發行所 大東書局

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

禹城傅秀山著述

# 捷拳

于右任



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

朔州朱霞天題



秀山先生屬題

技進乎道

藝林  
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。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

中祕訣。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譚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。大魄力。濟之而後可。苟有志焉。而神如風燭。力難縛雞。惡乎其可也。孟子曰。故天將降大任於是人也。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。韙之。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。

# 國術館適用的名著：

## 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

一册 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

一册 五角

形意五形拳圖說

一册 七角

形意拳譜

五綱論 一册 六角

服氣圖說

一册 三角

上海大東書局印行

# 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

第二式 預備

第三式 順風領衣

第四式 順手推舟

第五式 靈獼護腦

第六式 蜻蜓點水

第七式 葉底藏花

第八式 出爪亮翅

第九式 樓膝拗步

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