

一內功速摩拳

湯氏拳術

李生為題



杭州第一國術教練所出版

特進平道

馬叙倫題

造孽子
教軌

蘇惠由題



序一

鵬超先生。精國術。歷掌各學校教授，造就者達萬餘人，著有達摩派拳訣，武藝精華，拳劍速成法，洪拳易知等書，餉遺後進，獲益甚大，近鑒於外患日亟，士氣之不振，謂非人人研習國術，不足以強種救國，迺復補其所未備，闡其所未發，本積年之心得，與方外之秘傳，泐爲湯氏拳術分內功、外功、防身、軍用、四冊，圖說明顯，展卷瞭然，所願家守一編，人通一藝，師教其弟，父詔其子，由是以養成健全之體格，發揚民族之

達摩拳 序一

二

精神，以振國威，以戢外侮，俾無負作者之苦心，則幸甚焉。

民國二十二年十一月

古越馮學書



序二

少林拳派肇始於達摩而達摩真傳僅易筋經一種風行於世湯公鵬超余曩肄業一師時國術課主師也受炙以還別歷十載近以著作達摩拳法囑余記述梗概將以發其平生積蘊指出派流正統授諸來哲不爲外道邪師之所惑耳師少從方外昌賢憲德靜蓮諸師邀探易筋經之秘要成一家之系統諸凡剛柔手法五音吐納靡不深窮精究五十年來自習者卽以此爲鵠的教人者亦以此爲目標功用既純奧妙自開故其表之於圖則姿勢雄毅筆之於書則敎習齊備誠諸述中第一

達摩拳 序二

四

傑作師於提倡國術功有攸歸矣余喜是之集大觀不自揣其愚陋導遵師之意而略誌緣起時

民國二十二年十一月

西湖石經山彌陀講寺沙門大願謹撰



自序

習拳藝者之必宗嫡系，猶奉佛者之必參大乘也，近世拳式多推崇少林而不知少林拳之所由來實脫胎於達摩之易筋經以蛇、鶴、虎、豹、猴五種，軟功硬功氣功活法，簡稱剛柔法，爲正宗，其他習非所宜，學非有益也，鵬超研習國術垂五十年，施教浙省中大學及團體機關，亦數十載，不敢炫人欺世，卽以五種剛柔法教人兼以自習，占效甚速，民一五著達摩派拳訣，問世冀初學者，有所宗皈也。年來提倡國術，各學校團體，苦無良本

教材選擇，匪愼貽害豈淺，鵬超不敏爰將舊著達摩派拳訣，重行編纂，加以圖說，口令並附，以外家活法，銅人散骨一種，以爲初學者體力不及之補救，名曰達摩拳法，各學校團體採爲教材，按照圖法指教研習，自覺行之非難，鵬超年事已高，無他希求，期以數十年心得貢世傳習庶無泯，我達摩正宗之一派耳。

中華民國二十二年十一月

湯鵬超自序



湯 鵬 超 近 影

湯鵬之超子吉人



馬 平

湯鵬之超女士貞

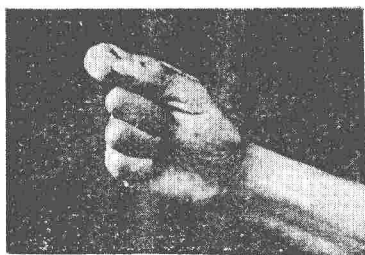


左 平 馬

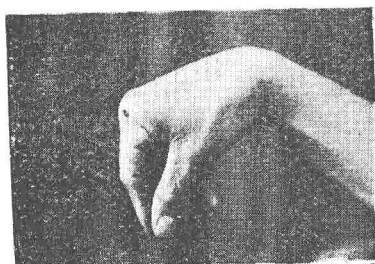


馬 平 右

鳳眼拳 此拳專打穴中

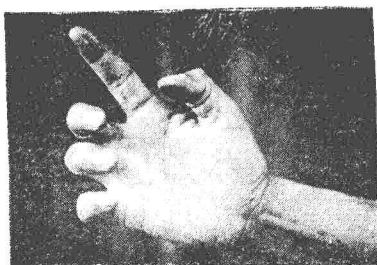


鷹爪手
此手用法有二
（一）鉤摘敵
（二）手用以點
摘敵眼
猴拳常用之



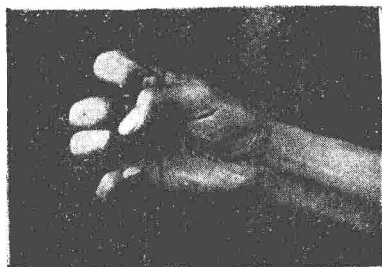
虎 爪 手

此手內家用以點摘者



虎 爪 拳

此拳係內家專打骨縫者



達摩拳目錄

題字

序

插圖

十字圖說明

達摩拳總訣

氣功馬步法

達摩拳母

袖箭穿雲

達摩拳 目錄

達摩拳 目錄

教授法

摘要

鐵手插骨

教授法

摘要

金拳打鐘

教授法

摘要

軟功蛇拳（即易筋經）

蛇拳教授法