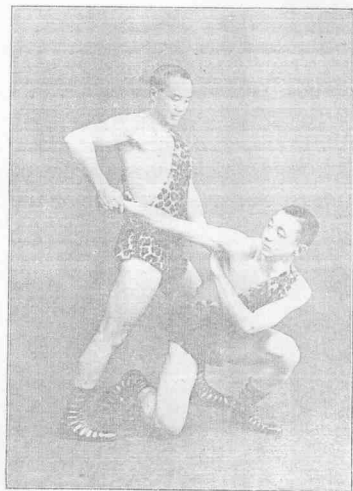


精武學傳

體 育 真 相



中 央 精 武 主 任

盧 燦 昌 先 生

姚 蟾 伯 先 生

(三)

大 精 武 主 義

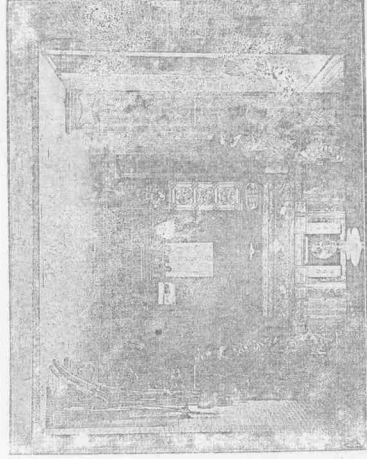
希 題



(四)

(五)

最 初 會 所 演 武 廳



本 會 內 部 之 一

歷 屆 徵 求 績 最 優 者

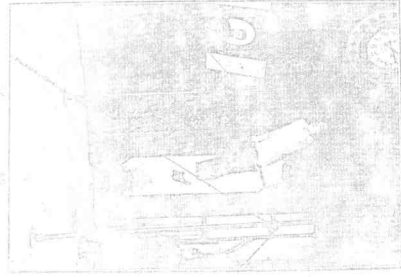


女 主 任 郭 若 蘭 女 主 任 郭 若 蘭

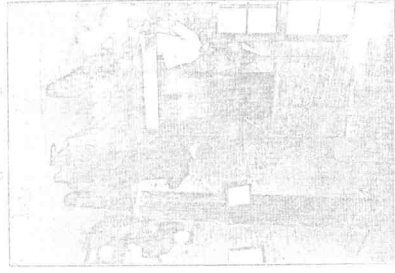


李 明 幹 事 長 李 明 幹

(四)

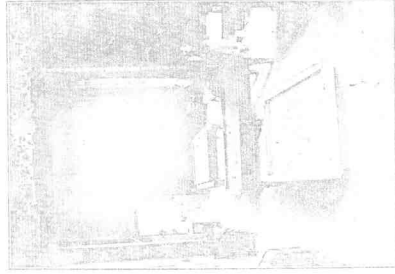


本 會 內 部



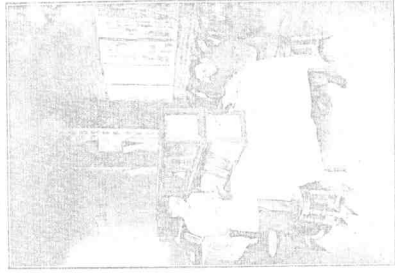
本 會 內 部

二 之 部

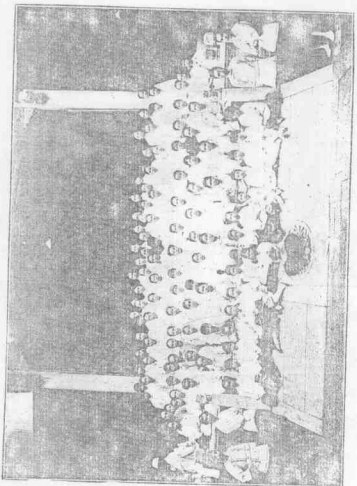


書 報 室

本 會 內 部

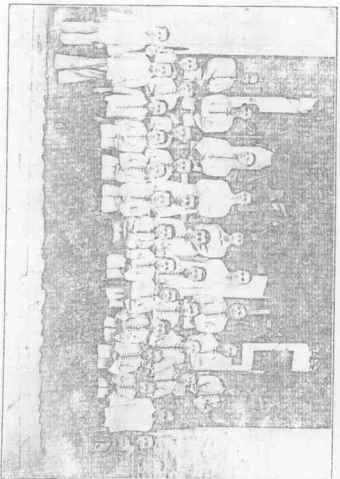


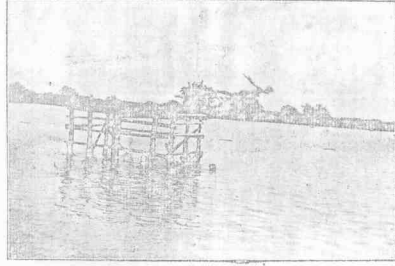
書 報 室



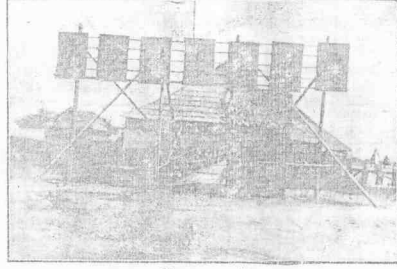
本部女子會木

本部童子會圖





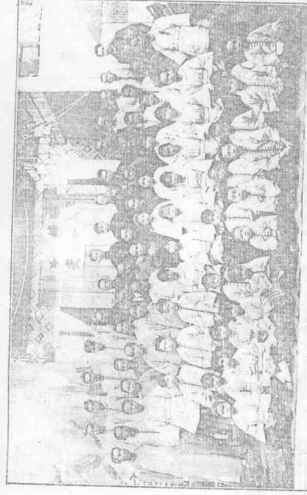
游泳台



前門

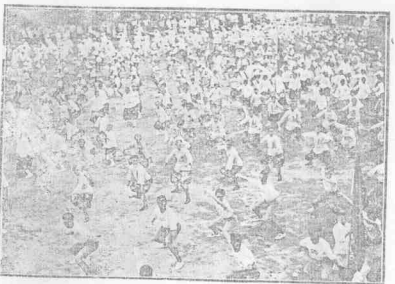
本會水上遊藝場

本會河南分會

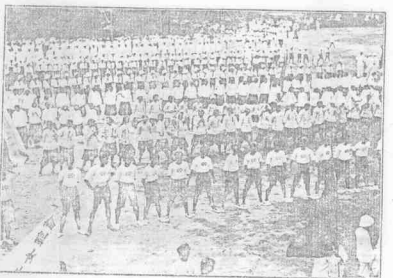


廣州市武河分會成立紀念

國操大會



民國九年



民國十一年

臨池成績

祠庭春色	宸楚有餘	而雅正不足	蘭亭興丙舍	恬然相似	君出忠入孝	既文且武	溪臺社山畫	遠天春霞	還照紫烟故	人好在	謹時承動靜	臣義之言	彬文超武弱	扶弱抑彊	學	△此生圖	的甘棠常星	結溜上為力	性情之匹	宵耕澆礫	華觀寶夜	維貞觀	六年孟夏之月
------	------	-------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	-----	-------	------	-------	------	---	------	-------	-------	------	------	------	-----	--------

第一行	女子會員楊雪明臨
第二行	男子會員曾蔚友臨
第三行	男子會員嚴仙洪臨
第四行	童子會員何百義臨
第五行	男子會員何汝斌臨
第七行	童子會員蔡家節臨

第八行	女子會員蔡德瑞臨
第九行	男子會員盧孝隆臨
第十行	男子會員傅口實臨
第十一行	男子會員陳海波臨
第十二行	女子會員蕭友信臨

美 術 成 績



會 員 上 課 圖

(十四)

旅 行



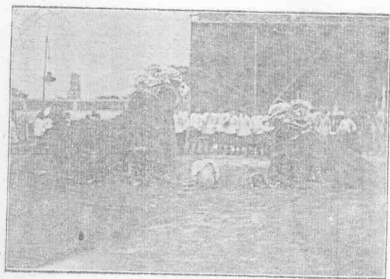
(十五)

游

藝



新劇



雙獅

序

陳鐵笙

乙丑仲春南旋。適吾精武牧師羅嘯璈先生撰精武學傳。出稿相示。曰。爲我序之。余維精武之宣傳。端在文字。而南中任此重責者。厥惟羅先生。不佞嘗謂先生之靈子與血輪。各個含有精武。故以數十年效命社會之老新聞記者。自民八厠身精武。則口有道。道精武。筆有書。書精武矣。今又對於其身所親創之廣東精武。條其六年往史。筆以載之。語語從真性情出。此真吾精武之龍象也。文字有靈。千秋不泯。吾以此祝羅先生。并爲精武祝矣。新會陳鐵笙

序

蘇守清

昔龍門讀史。條舉五門。曰本紀。曰列傳。曰表。若書。明百代之後軌。次繁簡而後先。洪纖畢舉。細破無內。故史裁雖釐別爲三。而精詳條貫。莫其於司馬氏百二十篇之作。則其事析而言賅。體崇而名正也。歲辛酉。有挾精武本紀者。走余居。載讀之。乃知其行事之仁於世。尋讀內傳。外傳。爭經諸書。私怪彼篇。奉命名。胡乃取於是。闕而然未解也。今嘯琅羅先生。又編精武學傳。於是益切切深思其所爲。羅先生蓋夙於文者也。治春秋左氏傳。以精審稱。讀史記。更能得其神髓。故其爲文。惜誼而辭約。精實浩澗而不譁。書讀內外兩傳。積知之矣。而學傳則未睹也。然余詳審往事。鐵筆先生既以本紀附於前。羅先生因立成內外傳。讀其後。今又以學傳聞。其意何居。將實史遷之學。而取之耶。其若是。則直以精武風天下。而二人者乃羽翼軒輊。皇然並述。其猷章懿懿。以昭示百世。此則必滋大愚之人。訕笑者矣。君子之志。協於心。則不稍撓於物。行仁而言信。即小而及宏。凡以裨教化。澤萬衆。知之必爲之必盡。救人救己。安避艱虞。精武之人。志亦若是矣。則其國精武。聖賢精武也。又何怪也。抑聞之。羅先生年齒將六十。而奔命精武。不知其勉且作暮繼。忘味而能安。執簡而不一息。其既所成就。浩浩如星。邇之數年。十數年。循內外傳。學傳而讀而。而義秦魯豫乃至普天下。精武列傳。余私幸皆出羅先生手。用遂其平昔沈酣左史之勞。而與本紀相表裏。更從而一法史遷之法。勸爲鉅篇。謝然以精武史雄天下。垂不朽。而不徒爲是學傳已也。余雖不學。將微思屏慮。奉之朝。秋之月。長松之下。厚簾重屋之中。偕二三朋好。水於杯。火於爐。細細讀精武之書矣。乙丑三月上巳。南海蘇偉明序。

國歌

以・・・又
合上・尺工凡五・六
卿雲・爛・兮

工尺・尺五六凡工・
糺・糺・糺・兮

又・・・又
吐吐吐吃五吐五六・
日月・光・華

又・・・又
凡工・凡工凡五六・
旦復・旦・兮

又・・・又
吐吐吐吃五吐五六・
日月・光・華

又・・・又
上工・尺工尺上・
旦復・旦・兮

影畫攝取其像。使學者易於領會。其關於本會之一切著述。已編就叢書五十餘種。及影畫片萬有餘尺。雖不敢自謂已臻美備之地位。然循是以求之。亦差足以得設立國操之途徑。所願愛國君子。恕其狂謬。匡所不逮。則幸甚。

國樂宣言

我國禮樂散失。已越千年。政俗衰微。其來有自。近世學者。有志興廢。乃因禮樂之官。久已不設。輒苦無所取資。比來步武歐風。實屬非所得已。本會感此。以禮樂不可斯須去身。其關係於體育前途極大。今雖未及議禮。竊願有志正樂。爰於民九年。會集中西音樂名家。特組一中華音樂團體。以資研究。其大段規劃。以綜合全國近今所有之音樂。為審音之預備。分割黃河長江珠江三大流域。分途考求。進而改良樂器。編配樂歌。以供學者之傳習。又進而搜索古代音樂。以求國樂之原理。復參以東西洋音樂。謀音樂之大同。此本會之志。今所及者。僅京調蘆調。粵調三者而已。似未足以完全代表國樂。又況樂之本體。兼備聲容。以聲音。則八音既已不全。以容言。而舞法又復盡失。於是復本吾精武所得之國操技術。混合三十餘種手法。編成舞蹈一科。其初次所編。動作純取該諧。和以導調。名曰滑稽跳舞。不期此術一出。竟得社會歡迎。旋再編一莊舞。曰武化。曰劍舞。曰星舞。曰大同舞。一又名共和舞。曰鳳舞。近易名為解放運動。為學校教育之舞。復篇一男女合演之對手劍舞。曰龍舞。近擬易名為莊舞。義取莊嚴以男女合舞之故。為社會交際之舞。均以粵調相拍和。一以怡悅性情。一以調節血氣。庶幾聲容略備。為國樂大發其端倪。即以求完成體育之功用。所願知音大雅。正其疏謬。無限欣幸。

開會秩序

第一日 下午一時齊集

- (一) 開會
- (二) 唱國歌
- (三) 唱會歌
- (四) 向國旗行禮
- (五) 報告
- (六) 演說
- (七) 行畢業禮
- (八) 訓詞
- (九) 答詞
- (十) 歡迎新會員

(頒發徵求獎品)

- (十二) 唱歡迎歌
- (十三) 國操演講
- (十四) 共和舞
- (十五) 國操
- (十六) 星舞
- (十七) 國操 (同源各校表演)
- (十八) 國操 (各會代表本會教員會員表演)
- (十九) 音樂
- (二十) 新劇
- (二十一) 盾舞
- (二十二) 散會

第一晚 下午八時開會

- (一) 報告
- (二) 武化舞
- (三) 鳳舞
- (四) 國操
- (五) 蝶舞
(聲歌并奏)
- (六) 鏡中人
- (七) 音樂
- (八) 劍舞
- (九) 新劇
- (十) 散會

第二晚 下午八時開會

- (一) 報告
- (二) 莊舞
- (三) 國操
- (四) 音樂
- (五) 對舞
- (六) 滑稽舞
(聲歌并奏)
- (七) 梵音
- (八) 雙獅
- (九) 新劇
- (十) 散會

言 論

十六年來之精武畧史

喘放

精武自清宣統初創始於上海迄今已十有六年。此十六年中經過之歷史約可分為三時期。
「一」自第一年至第九年為研究時期。

精武主要科學注重學術音樂兩門。在創始時先得一七代家傳絕技。兼通音樂之直隸蒼元甲先生來滬創立精武體操會。先生精內功。變通南北各派。有黃面虎徽號。宣統元年冬滬上有歐洲大力士與皮骨者登報索中國人角力。語涉輕蔑。友人以書招先生至滬。先生期雪中國之辱。亦登報報之。乃樹幟於張氏味純(草頭)園。聲言專收各國大力士。廣告中有懸懸銅皮鐵骨。亦無憾焉。二時末。尋東方利夫登元甲。後與皮骨往見。知不為與。旋遁去。先生卒與某國柔術會長某角。折其臂。為所忌。還時密時體操會。設立僅兩月云。詳見精武本紀。再得一少年多病有志體育之香山盧煒昌先生繼起。將斯會改為精武體育會。先生弱冠以前。均在病中生活。行坐皆昏睡。有奇體集目微號。婚後。尚遺溺。性復拙。讀書至十四歲不能作書。乃棄而習商賈。年二十。知識稍啓。自知失學不足以自立。乃日備工。夜就中英文學。旋念失學者之與己同病也。於是聯同志於虹口創立廣智學校。將傭工所得供給之。復附入或組立人鏡扶道振群諸學社。是時學校初設。附有體操科。先生喜習之。清若。至是知體操之有益身體也。并習籃球網球足球諸體操。體益壯。然球類運動多主於右。各有偏嗜性。先生常疑之。

會霍元甲先生偕其徒劉振聲張富猷到滬開舞臺。先生往觀。歐人與皮黃失約不至。霍先生乃於臺上演講拳術要旨。復任臺下人各舉以三拳。先生心動。會散後。乃約同志訪霍先生於體操會。因受獎勵。無何霍先生中暗計。病且死。先生與其徒營辦霍先生身後事。皆知某醫以慢性藥害霍先生。因索之。已遁去矣。餘藥乃存之公醫院。霍先生死後無遺物。但刀棒一二柄。胡琴一架而已。是時粵中抵制風潮方劇烈。佈布至滬上。先生低感受種種之激刺。復以身受霍先生之教育。不能盡引以爲憾。乃約同志繼霍先生之業。草訂章程。改稱體育會云。此二先生者實精武之元氣。而群衆之所託命者也。在中國拳術之興妙。數千年來。人但知極其量。不過決排擊之勝負。而不知其中所蘊蓄。結合生理肌肉衛生術數美術諸學。而爲一種最良好之體育科學。第無人爲之發其秘旨。斯寶藏久埋於天地間耳。宣統初。霍先生體育會開辦。同志僅十餘人。而以盧先生爲首。教授僅兩月。所授者。僅少林派潭腿工力拳及霍家練手拳半套。而先生沒。盧先生所講授實已包括各派拳術之綱要。而盧先生方自恨已獲有親授之益。而不能竟其功。於是糾集姚增堯人陳公哲 黎惠生 劉原臣 甯竹亭 山東人。諸同志。決意擴張斯會。將體操改爲體育。搜求中國各派技師。爲大會之講習。於是先後得于餘人 霍先生 弟元卿 子東閣亦至。乃相與研究拳術省派異同之點。擇其適合於人之操練者。得潭腿工力拳。節拳。接潭腿。大蝦拳。五虎槍。八卦刀。群羊棍。刀申槍。十種。定爲基本教練。并編配口令。統一教授。與學校練習之柔軟徒手器械體操等分期傳授。又開習各國運動術。如球類。平槓。木馬。鞍轡。槓子之屬。以相比較。同時復以音樂爲怡悅性情。調節血氣之具。因國樂散亡。乃先從事於歐西樂。漸而加以國內。現有之京滬粵各樂。分班練習。此外并設射劍。以脚車代御。應迎。即書。醫學。國語。文學。雜技。攝影諸科。凡關於有益身體者無所不備。故自

改名體育會後。此數年間。一切規劃。實原於此。然就拳術與音樂兩者而論。猶未達升堂入室之期也。是爲研究時期。

「二」自第六年至第十年。爲實驗時期。

精武會員已達數十萬。而可以代表全體者。厥爲盧煒昌先生。以其爲一會之領袖。而學行最深純也。先生於倫常中。處人所最難處之境。而人言無間。其平居常謂。我身不死。固得力於拳術與音樂最多。即我之肆應社會中。各環境。其獲益仍不少也。以是知體育之功效。爲不可思議。聆其言。當可知其大概。是時精武高揭體育之幟。已越數年。而外間尙多議論。有謂養成好勇鬪狠者。有謂劇烈運動。不合生理者。會中人屢引以爲病。乃各舉其力於本身之實驗。於是搜集生理衛生肌肉各科學。以相討論。復以體育測量尺爲實驗之標準。「測量尺高度重量有一定式。爲體育家測量之妙器。」遇有所得。則攝影以存之。若蝶伯之以瘦弱而轉肥。碩惠生之以肥胖而轉堅實。是也。自是而體驗入會者之功效。不少矣。且有性情乖戾。而復蠢拙。受教練後。而歸純良聰慧者。亦指不勝屈。於是乃深知斯術之妙。而得排洩作用。及以最短促時間。吸取多量之空氣。以洗滌身中氣血之汙濁。爲獨一無二之妙用。而精武中國式之體育科學。於是成矣。「學者欲知其詳。當取盧先生所著之拳術意見百則。凡數萬言。精心讀之。當知不我欺也。」然斯道至此。時尙未大發露。又復得一陳鑑丞先生。爲之相繼而起。（先生以富家子。多侍婢。年四十五。不負於行。有油炸胎脚微腫。入會後。不止健步。且善仆腿。觀本記所攝影。即知老病之功效。）先生擅文學。精音樂。罷官後。無志於世。遂募精武而隱焉。至則師事趙振祥先生。復傾倒於盧先生。既而詳察會中尙實行。不尙言論。盧先生數年前。吃吃不出諸口。今則如懸河矣。乃力持救入傳世之說。著拳經。

刊之學生雜誌。續又編單行本。而道遠者。『拳經有源。腿工力拳。達摩劍。十字。聯合。各體十年。復編精武本紀。公昔又編影畫。各費過萬。繼復組織音樂會。著樂府。復搜集中西音樂大家。西樂最著者為司徒夢麟先生。中樂最著者為胡元凱先生。『談音樂之大同。鄭灼臣陳善譜先生。復以拳術編中國舞。謀國樂完全之同復。同時又得一陳士超女士。女士精於醫。通西藥。因病入會。病遂霍然。』初組女子模範團。繼開設女會。與男會受同等之教誨及研究。因得知拳術之於人類。無男女老少。無不適合者。此數年中。得力最大。是為實驗時期。

(三)自第十一年至今第十六年為推行時期。

精武之推行。不外謀大精武主義之貫徹。『不佞五十幾方入會。先得新會盧慶原先生介紹。誠虛誠陳諸先生。時粵會將開辦。不佞追隨三日。乃得窺斯會組織及成效之梗概。遂投身焉。慨慕適屬。因書曰大精武主義。同時鐵鑑先生編本紀。亦冠以大精武主義一文。揭示後。遂成知己。以我國數千萬之群衆。而為外國人悉加以專方病夫之名號。果何由而振發。且社會日即於趨瀾。設不有出而為之謀者。究其極。又當作何狀。會中人既同抱此志願。故先於滬上男女各學校要請派員教授者。無不興之。復設分會三。以次傳及於長江一帶。其第九年。漢口設總會。會址宏大。凡六十餘畝。附有公園。及大操場。與滬會相持。』第十年。又設於廣東。翌年復分設於南洋英荷法各屬。又翌年。宣傳至國內之北。如京津一帶。『詳見拙著精武外傳。三遊南洋雜紀。及盧先生南遊雜記。』至粵會以頻年政局牽動。雖未甚發達。然有分會二。女分會一。港澳九龍佛山香山肇慶新會汕頭各地支會。復紛紛繼起。香山莫鶴鳴先生。且於會同提倡鄉村精武。其進步方未有久耳。現計國內設會者。得八省。國外得十一埠。男女會所共四十三。其大畧也。凡此數年。是為推行時期。

不佞述此。因粵會第五屆之徵求會。承衆意命題。半爾相應。自知不能述其萬一。然敢以最近之實。為世告之。曰。精武會徵取形。義主自衛。不許侵入。會所取三月。實合德智體三育而為一。而為知仁勇之三達德也。吾詳衆均向此主義而趨。則精武不磨矣。

民國十四年二月即精武開創第十六年夏歷正月穀旦南武羅嘯教述

粵會六週之經過事實及將來之希望

嘯教

精武既負有救國救群之使命。而粵會位置適當南部之中樞。其重要實與直哪等。故欲謀精武會之發揚。即有不能遺羣吾粵會之勢。以粵會在今日而論。僅屆六週年耳。其成績何若。雖不遠眺中央之盛。然以頻年政變。因地方之假擾。此中艱苦。常有莫可名狀者。而乃對外發展。與夫對內整理種種設施。猶有可以累舉一二。為要會衆告者。不可謂非天幸也。

溯自粵會經始開辦。在民八年春間。先是李君福林。慕上海精武之技術。由馬湘君介紹。聘任教員葉鳳池君。會員楊深倫君。為軍中及家塾教練。旋經知精武組織內容。談由粵繼起組織。特派馬揚南君返滬。徵求總會意見。派會遂派陳君鐵鑑。沈君季修。先行回粵籌備。凡歷兩月。得有發起及贊助者。魏君照堂。李君協和等十餘人。先擬借用商園地址。不獲。繼擬租賃嘉局會館。又已派虛煒昌。姚燾均。陳以哲。郭唯一。李占鳳。賈漢佳。薛肇初。諸君前來。定派沈季修楊深倫兩君為主任。準備開會矣。時查三月底事也。

是時盧君等已抵粵。聘馬長場旅舍。遂昌出分謁地方社會諸要人。擬會董簡翠石君。乃邀集諸發起者假海濱戲院。定四月九日。先開成立會。不佞得副其列。因介紹全體同業聯入為會員。開會日。不佞與何劍吳君。黃彌海