



精武會十五年

武術發展史



序

陳君公哲好文學，擅書法，而尤精於武藝，近著武術發展史，屬余爲之序。陳君謂余曰：「武術之不振久矣，自前清庚子以來，士大夫尤諱言之，東亞病夫，貽誤世界，余竊耻之。精武會之設，蓋所以振興國民尙武之精神，以爲保身衛國之計，積五十年之努力，始有今日之成績，特將創立經過，及演進概況，詳爲筆錄，名曰武術發展史，當世君子，或有取焉。」

余以古謂學校爲庠序，孟子云：「庠者養也，序者射也，」是學校並未重文而輕武，孔門教人，先以六藝，禮樂書數而外，兼習射御，亦文武並重之意。漢末曹氏父子爲一代文豪，曹操則秋夏讀書，冬春射獵，曹丕八歲卽知騎射，長於劍擊，鑿盾諸器無不精熟，斯亦可見文人不弱，非力不能縛雞者也。後世文武分途，習武藝者多爲販夫走卒，用之不當，遂以致亂，因而人皆視之爲畏途，武術之不絕者如縷，亦可慨矣。

陳君於武藝衰微之際，創精武會，起而振之，其見解有過人之者。且苦心孤詣，竭其財力精神以赴之，斯尤難能可貴者矣。今也分會之設，徧於世界各大都市，同道者日衆，而創始之人猶得親見其盛況，當可引以自慰，然而陳君之意猶以爲未足，其武術發展史中復詳述會員應守之規則，丁寧反復，使後進既知當時締造之艱難，而更覺紀律之可貴。習之者，大之可以衛國，小則可以防身，且不爲無意識之妄動，是亦現代公民所應知之要義也。因爲之序。

~~11/15/28~~

1

精武會
五十年

武術發展史目錄

序文

馬鑑

楔言

第一卷 一九一零年至一九二零年 精武會創立及發展國內時期

一、拳術始源……………	八	二、剛柔派別……………	九	三、各派同源……………	一五
四、分三流域……………	一七	五、滿目荒涼……………	一七	六、喬遷新址……………	一八
七、首會創立……………	一九	八、精武三友……………	一九	九、釐定三育……………	二十
十、徽章概要……………	二一	十一、服制說明……………	二二	十二、武術兵器……………	二二
一三、精武精神……………	二三	一四、行精武式……………	二六	一五、精武會訓……………	二六
一六、轉移觀感……………	二八	一七、陳村難關……………	二八	一八、首屆運動……………	三〇
一九、拳譜攝照……………	三〇	二〇、一夜建會……………	三二	二一、行而後言……………	三三
二二、訓練體育……………	三一	二三、補充智育……………	三五	二四、力行德育……………	三六
二五、三育聯鎖……………	三八	二六、武術著述……………	三八	二七、精武影片……………	三九

二八、建築會堂	四一	二九、鑄製黃鐘	四二	三〇、普及社團	四二
三一、第一分會	四三	三一、第二分會	四四	三三、第三分會	四四
三四、漢口分會	四四	三五、廣州分會	四六	三六、香港分會	四八
三七、佛山分會	四九	三八、汕頭分會	五一	三九、廈門分會	五一

第二卷 一九二一年至一九二三年 成立海外聯會及十週年紀念

一、籌起海外	五四	二、先到越南	五五	三、到星嘉坡	五六
四、各界言論	五七	五、隆埠環境	五七	六、雪會成立	五八
七、各歡迎會	五九	八、女界要求	六〇	九、輿論所見	六一
一〇、馬來風俗	六五	一一、後抵檳城	六六	一二、公哲致詞	六八
一三、嘯救報告	六九	一四、士超致詞	七〇	一五、抵八達城	七一
一六、到三寶壟	七二	一七、發展泗水	七三	一八、復返星洲	七五
一九、賑災籌款	七六	二〇、售畫捐款	七八	二一、組織星會	七九
二二、外人觀感	八〇	二三、十週紀念	八一	二四、開會情形	八四
二五、一星隕落	八五	二六、送迎兩會	八七		

第三卷 一九二四年至一九二七年 精武財政、武術歸甯、國立未成

一、開闢公園	八九	二、隱名之謎	九一	三、歷年經費	九二
--------	----	--------	----	--------	----

四、一家主義……………	九四	五、精武實業……………	九五	六、基金消失……………	九八
七、與孫同舟……………	九八	八、談觀仔玉……………	九九	九、捐贈房產……………	一〇一
一〇、開辦贛會……………	一〇二	一一、武術歸寧……………	一〇三	一二、繼去北京……………	一〇四
一三、南回轉鄂……………	一〇五	一四、四川分會……………	一〇六	一五、國立未成……………	一〇六
一六、協辦國館……………	一〇七	一七、訓練京警……………	一〇九	一八、國術考試……………	一一〇

第四卷 一九二四年至一九三八年 組參事會、反對馬戲、會譽低落

一、精武舞藝……………	一一二	二、組參事會……………	一一三	三、反對馬戲……………	一一九
四、失信各會……………	一二一	五、盧君作孽……………	一二一	六、事後檢討……………	一二三

第五卷 一九四零年至一九五三年 再赴馬來、視察各會、重振風尚

一、精武影棚……………	一二六	二、歡迎拳王……………	一二七	三、表演肚腹……………	一二八
四、再動遊思……………	一二九	五、飛去星洲……………	一二九	六、重履芙蓉……………	一三四
七、叛徒克己……………	一三五	八、再去怡保……………	一三七	九、隆友歡迎……………	一四二
一〇、女會歡迎……………	一四四	一一、批評雪會……………	一四七	一二、盜憎主人……………	一四八
一二、再赴檳城……………	一五一	一四、檳城女會……………	一五三	一五、精武聖女……………	一五六

一六、精武義人……………	一五七	一七、金寶良會……………	一五七	一八、怡會知禮……………	一五九
一九、各會狀況……………	一六〇	二〇、建立馬總……………	一六一	二一、武術救僑……………	一六五
二二、憑吊葉慕……………	一六六	二三、選定會歌……………	一六七	二四、至誠感猴……………	一六九
二五、香港會務……………	一六九				

第六卷 一九五四年至一九五七年 定賽則、編國操、創剛柔一元論

一、精武外交……………	一七一	二、介紹教師……………	一七二	三、反對比武……………	一七三
四、比武前車……………	一七六	五、保護身甲……………	一七八	六、拳賽草則……………	一七九
七、編著國操……………	一八二	八、剛柔一元……………	一八三	九、總裁繼人……………	一八九
一〇、公哲結語……………	一九〇				

精武會
五十年

武術中興史

精武體育會創辦人 陳公哲著

楔言

西力士來 一九零九年春，西洋大力士奧皮普來上海，表演西洋力士技術。上海北四川路原有亞波羅影戲院（Apollo Theatre），於影戲中，加插歌舞雜技，以娛觀衆。奧皮普登台表演舉重，露肌及健美種種姿態，約二十分鐘，一連數晚，最後一場，願與華人角力，於言談中，帶多少輕囑口吻，翌日見於報端，滬人嘩然。

丁茲維新時代，革命風氣在醞釀中，愛國份子麤集滬濱，乘機發洩，咸以奧皮普之言，有輕視國人意。反觀中國歷史，元朝武功，何嘗不遠屆歐洲，滿清末葉，一蹶不振，外人焉能知之。江蘇省埠，文化稱盛古今，惟武功不著，滬人更少技擊能手，咸欲聘請技擊名家，登台與賽，以顯黃魂。倡其事者有陳其美、農竹、陳鐵笙及余數人。公哲雖年在弱冠，因受維新與革命學說之薰陶，參與其事，衆人中，年齡以余最幼，座中有宋某（已忘其名）言，謂河北虎頭莊有霍元甲先生其人，精技擊，可聘之來。

北聘元甲 霍元甲先生者，擅技擊，著名燕趙，有黃面虎之稱，其先世業藥材，棧中多伙伴，霍先生以國術訓練之，附近各鄉名家應集，如劉振聲、趙漢傑，多來投奔。後由宋某之介，快函河北，聘霍先生，乃偕其徒劉振聲，於一九零九年三月來滬，寓滬北租界火車站界路之竹深居，居爲茶館而兼營客寓者，下層售大餅油條，樓上闢室以寓商旅，北方人多趨之。

霍先生來滬後，由宋某偕公哲作譯人，訪奧皮普於西人公寓，商比賽事。奧皮普初來中國，不曉國

人拳術比賽方法，祇取西洋拳術比賽規則，手帶皮套，祇擊腰圍上部，不許足踢。霍元甲則以中國擂台打鬥方法，手足並用，無所限制，如有死傷，各安天命，彼此會商，未能獲致協議。

擂台比武 進商情形不時見於報端，滬人以爲奧皮音示弱。公哲所知，西人拳擊亦有數類，即 Boxing 拳術、Wrestling 搏鬥、Catch as catch can 扭絆手足鬥等，各有立場，不亂搏鬥，以其各家手法不同，亦無從搏鬥。後再約晤奧皮音力士，改用摔擒方式，以身跌於地分勝負，曾經數度商洽，訂定條款，約期比賽。



霍元甲九〇九年
旅滬時之公哲
照相

發起人等乃捐集款項，借定場合，搭架擂台於上海靜安寺路之張氏味菴園，滬人簡稱張園，位於郊區西之靜安寺路左，地廣數十畝，有西式建築數四，其中有一大廣場，園林池沼俱備，爲滬上仕女暇日遊憩之所。當時滬人之時髦者，駕輕車（自拉繩繩之雙輪馬車）携仕女，以遊張園爲一樂事。此時交通祇有馬車，次爲人力車，汽車尙無。

台搭於園之草場東，台高四呎，寬廣二十呎，左右兩面架短踏步以登。時在六月中旬，下午四時開始比賽，屆時奧皮音失約未來，後知經已他去。發起人於失望之餘，提議於衆賓中登台比賽，以不傷對方爲原則，以身體倒地分勝負。

登台者有東海趙某，身軀魁梧，霍元甲先令劉振聲與交手，不數回合，爲劉入腿跌於地上。台下哄然，人叢中，有人登台，問其姓名爲海門張某，劉振聲復出，二人周旋台上，相機進襲，偶一交手，即

行離開，此爲武家打播步驟，不輕進擊，非如今日之拳鬥，亂打一通，因爭勝心重，平時手法，盡行失去者。

振聲出身北方鏢局，素有打鬥經驗，臨陣不亂。張某亦爲吳淞口外，海門拳術教師，兩雄相並，堪稱勢均力敵，環行臺上，彼此不能入圍，偶有接觸，卽行解脫，鬥十五分鐘，不分勝負，於是宣佈暫停，明日再鬥。

其鬥法純爲武家表演技擊藝術，而無敵愾之意。會後公哲送霍劉二師坐人力車，返竹深居。飯後，霍劉檢討日間鬥法經過，並找尋對方弱點，以爲明日進攻手法久之，公哲在旁聆聽，趣味極其濃厚。余十四歲已學南拳，其於拆法尙未入門，自此以後，深知中國武術之可貴。

元甲出馬 翌日三時霍劉二位再到張園，斯時觀衆較上一日爲多，約有千人，四時開賽，張某上台，聲言今日願與霍先生爲對手。於是霍元甲登台，元甲此時尙有髮鞭，盤束頂上，灰色土布短衣衫褲、布靴、腰間束帶，完全一北方土老裝束，身高約五尺八寸，腰圍橫闊，面色赭黃，熊腰虎步，手足敏銳，重約二百磅。

海門張某身穿藍色土布短衣褲，布鞋，一望而知其爲上海土著。身較霍高，重或相等，見其出手，是爲江浙外家派系，亦少林技擊家之流亞也。

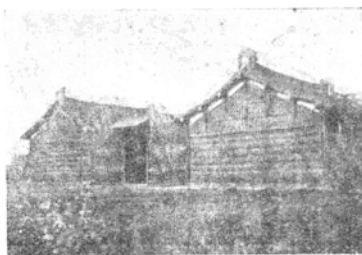
霍張環行台中，相機進襲有頃，張某以右拳向霍擊去，霍用右手執張臂，進左足於張之右足後，出左手攙於腰間，輕輕抱起，兩足離地，置於地上。台下彩聲雷動，張乃起身下台，霍再問觀衆有無願意上台比武者，久久無之，擂台比賽結束。

旅邸談武 霍元甲先生與其徒劉振聲，自經張園比賽後，其名不脛而走，楊名滬濱，滬人如黎惠生

，農竹，姚蟾伯、蔡少香等時往探視，公哲亦爲坐上客，時有饋贈，以應旅費，常談武事。元甲自言先世曾設鏢局，滙集武術名家。鏢局業務，專爲商旅護送財物，前時北方山林區域，曠野荒郊，稍離人烟之處，綠林強盜，出沒其間，時劫商旅，爲防備不虞，必請鏢局派人保護。滿清時代，盛極一時。其後，陸有鐵路交通，海有輪船往來，送解銀餉有銀行郵局爲之滙兌，鏢局漸歸於淘汰。

鏢局在護送商旅財物，由

鏢頭或鏢師隨車護衛，車插紅邊三角旗幟。鏢師人數，視財物之多寡而定，由一人，或數十人不等。路上如遇有攔途截劫者，卽由鏢師出與問答，阻路者必問「你是誰？」，「你師父又是誰？」，鏢師應聲朗誦其來歷。若爲相識，或來勢



一九〇九年陳其美陳安公哲等
攝於上海蓬路一帶

就不免惡戰，將財物劫奪以去。鏢局各有其自己勢力範圍，在範圍內，大都平安無事。假如惡鬥結果，鏢師被敗，則劫走財物。鏢局必招集鏢客，大興報復，奪回原物。戰鬥時所用爲刀、槍、劍、棍及各種武器。從前盛行用飛鏢，故稱鏢局。旨在打鬥，故所練拳棍，多是少林派系。

與日人較 上海蓬路一帶，

爲日人聚居之所，三元里有日人技擊館，因耳霍先生之名，約期研究，霍劉師徒如期赴約，進茶後，爲論武術，且示崇仰之意，討論至中日技擊異同之點，彼等表示願一較身手，以不損傷爲原則。

日人武術分三派，一爲技擊術，卽中國之摔角，以跌撲爲主。一爲搏鬥，地畫圓圈，與鬥者多爲肥胖力士，滿身塗油，搏鬥之時，以被拒圈外作輸。一爲擊劍，首帶護具，身穿竹甲，以斬擊點數多少分

勝負。三者嚴守崗位，各不相鬥。

中國拳術則包羅萬有，器械由長槍以至匕首，拳術由單打以至對手，搏鬥由摔擒以至羣鬥，純以打鬥爲目的，唐朝間分一支流於日本，便成派系，中國學術之深邃廣博，經數千年以傳於今，其來有自也。

日之技擊術家既欲與霍劉師徒一試身手，霍令劉先下，日人欲用撐肚拋擲法，即先用力一推，對方必用力向前頂，乘勢一拉，對方若無堅定功夫者，必向前撲，於是伸腿以撐對方肚腹，同時自身臥地，乘對方向前趨勢，撐其全身翻一跟斗，而拋於後方。平日若未經練習武術，無有不被拋擲者。若久練武術之人，自有其堅定馬步，不受外力所左右。劉既受對方一推，固然不動分毫，及對方一拉時，即坐低馬步以應，對方之脚無機伸出，其撐肚法無從施展。

復次再易一人，似爲教師，體魄較前更大，估計重量，當在一百八十磅間，高矮與霍相若，交手數回，彼此皆難入彀。其後日人與元甲二人兩手互執，爲摔擒形勢，日人以右足襲元甲右足，之背，既入元甲之馬，上身乘勢向後右方一推，欲求翻跌元甲。但技擊形勢，利害相等，日人與右跟襲霍右足之背，其形勢亦即元甲與右跟襲日人右足之背相等，其差異之點，乃中心定力，優劣之勢，定於一線間。日人圖襲元甲，元甲反襲日人，由此日人之右足在未取得主動地位時，元甲已成主動，乘勢一推，竟跌日人於天階中，不幸斷其右手。雖無心傷害，終不免於不憚。

滬濱習霍 自此之後，滬人多知元甲之武技功能，若不爲之流傳，殊爲可惜。公哲此時二十歲，自十四歲時，已學習南拳，對於拳術，興趣極爲濃厚，追隨元甲左右，幸生於滬，通曉南北方言，每替元甲作臨時通譯，故知霍先生之事較詳，交情亦漸稔。

滬人貪謀所以安頓霍先生之法，有提議辦一間武術學校，藉收學費，以爲維持彼師徒二人生活者，

定名為精武體操學校。竹深居就近滬甯鐵路北站，越一鐵路旱橋，便是華界之閘北，於旱橋西一里許之黃家宅，覺得舊式兩廂一廳平房一所，土堂瓦屋，外有院落，足為技擊操場，月租十四元。

衆人集資得百餘元，遷入居住，並向房東借得方枱，板櫓，購置刀槍三五件，開始教授拳術。此時毫無組織，主持人藉此以為宿舍，亦不一定必為學員也。雖名為學校，殊無學校制度，既無章程，亦無時間表，隨來隨教，學者自學，去者自去，毫無設備。學校既開，發起人亦即星散。陳其美、農竹等，偶一來臨，安頓霍劉師徒二人之議，告一段落。

霍公病逝 霍先生原患有咯血病，自寓竹深居時，時發時癒。日人有賣仁丹藥物者，時到旅邸，出藥示霍，謂可癒咯血而治肺病。霍先生信之，購服之後，病轉加劇。霍先生得病之由，謂少年之時，曾練氣功，吞氣橫膈，遂傷肺部，因曾咯血，面色臘黃，故有黃面虎之稱。公哲嘗問以氣功之道，即誠不可學。

今日以生理學研究，吸氣入肺，收吸氧氣，助長氣力，若閉久不吐，養氣既盡，祇餘炭氣，反傷肺部，且吸氣過分，久久不吐，肺部微細血管，可使爆裂，便成咯血病症。拳師祇知以氣功誇耀，俾高聲價者，不知為導病之源也。



精武體操學校時代武術教員
劉振聲（右）趙漢傑（左）

自遷入黃家宅後，霍先生病轉加劇，由衆人送入新闢路中國紅十字會醫院醫治二星期，即行病逝，各人爲之辦殮，移厝於河北會館，時在一九零九年陰曆八月間，越一年運柩北返，精武會同人贈以「成仁取義」輓幅。霍元甲先生之來滬，維持僅六個月，其一段居滬生命史，從此結束，享年五十三歲。



精武會之提倡武術，余定有
旨標句曰：「國術科學化，
傳習百萬人。」不期五十年
後，其發展何止千萬。此章
爲吳縣趙佩雲刻。

第一卷 一九一〇年至一九二〇年，精武會創立及發展國內時期

一，拳術起源

人類有兩手兩足，異於四蹄走獸，兩翼飛鳥，功用雖殊，好鬥則一。手有指，用以撫摩；指有甲，用以抓物；脚有足，用以步行。共用於鬥爭之時，掌用以握拳，指用以插物，脚用以踢擊。人類於原始億萬年前，人與獸鬥，人與禽鬥，人與蛇鬥，強者生存，弱者滅亡，再經千萬年之自然淘汰，而有今日尙存之人類者，因有拳術以防身，是故拳術實與有生而俱來。當時已有其技而尙無其名，老子所謂「無名天地之始」者是也。



上古洪荒時代人與人之鬥武術理想圖

大凡人類事物，先有事，後有文字，卷手成拳，省書作拳，折樹爲干（甲骨文作丫），取自樹梗。拳爲打鬥工具，干爲戰爭兵器。四千六百餘年前，黃帝與蚩尤戰於涿鹿之野，人與人之戰爭始見於歷史。其後，春秋時代，以戰國稱，足証當時已有集體戰爭。夫有打鬥則有拳術，有戰爭則有刀槍，人類之學術乃先有武而後有文，及後僣武修文，歷代帝王欲鞏固其王朝，以防反側，於是重文輕武爲政治上之手段。

人類腦部較一切生物大，故爲萬物之靈，運思維以應事，用技巧以鬥爭，自有歷史以來，一向如此。自明朝以後，戰爭始用

火器，拳術刀槍效用漸失，及至清末，火器大行，拳術從此廢置，若不轉移功用，行將消失。故二十世紀爲中國拳術存亡之一大轉捩點，其能復興之者，實由精武會運用中國拳術以爲國民體育倡，省稱「國術」，通稱曰「武術」。

二、剛柔派別

漢朝以前，武術向無派系，一事之興，先由簡而繁，再由繁而簡，乃自然定律，武術亦然。派系分，視盛於六朝而著於唐。剛派有少林，柔派有四家。（見下），見於載籍，其餘分流不知凡幾也。

少林寺在河南登封縣西北，少室山之北麓，爲後魏太和元年（公元二二七年）建。其名之來，少室山林中之寺，故名少林寺，隋武帝改名陟岐寺，唐（公元六一八年）復名少林寺。寺內僧衆爲健心身，却慾念，取打鬥技擊而爲養生之運動。少林拳術之所以聞名古今者，實緣當時僧衆曇宗等十三人助唐太宗平王世充，有功於時，其拳技遂名傳遐邇，以迄於今。

達摩僧原爲印度南天竺（即南印度）王子，姓刹帝利，泛海初來廣州，梁朝大通元年（公元五二七年）梁武帝迎至金陵，與談佛理，不相契，乃渡長江，北行入魏（今之河南北部），居河南之嵩山，曾面壁九年，著名於世，後人有謂拳術乃傳自達摩者，非也。

考中國武術，始源甚遠，不待傳自印度可知，達摩南來，爲傳佈釋教，非爲傳拳術而來也。至少林拳術，上承六朝武術之流傳，下開百世之武



黃帝與蚩尤戰於涿鹿之野之戰爭理想圖

功，集各家之精萃而自成一系，固非創於當時。寺僧因助唐太宗建國有功，時賜封敕，其名特著。當時或崇仰達摩之大德，有以拳劍名其名者，猶今日之路以中山爲名者，同一意義。此點余必須加以說明者，以免今人誤會，謂少林拳術乃傳自達摩也。

兩粵之技擊家，凡言拳術者必稱洪、劉、蔡、李、莫五家。洪卽是洪熙官，劉卽劉三眼，蔡卽蔡伯達，李卽是李巴山，莫卽莫清嬌，皆爲少林派系。第所稱少林者，非指嵩山，乃指福建之少林寺。世俗謠傳，福建少林寺僧，曾助潛匿剿匪有功，後爲清廷所忌，派兵焚寺，僧衆之逃於兩粵者五僧。南方少林派系之傳說，所云與少林僧之助唐太宗平王世充之說相近，易唐爲清，得毋訛耶？

又云拳家之出身福建少林者，於滿業離寺時，須由正門出，始稱正派。其由正門出者，須經廊道，與一百零八木人打鬥，挑撥踢格，能無傷損，技稱上乘。否則爲所擊傷，拾返醫治，藥成復出，若功夫未到，畏由正門出者，則由偏門狗洞而出，卽非正途出身，然亦不弱。

試問在科學發達之今日，所作機器人，亦祇能作一二事耳，焉有如生人之能作打鬥者。若爲試驗一二門徒之身手，竟設木人一百零八之數，遑論昔時之機械未有顯著之發明，以此誇張，未免近於荒唐。