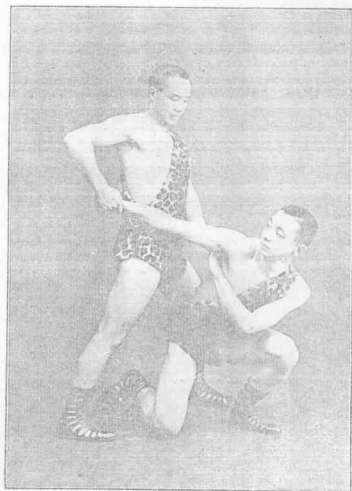


精武魯傳



相 真 育 體



任 主 武 精 央 中

生 先 昌 煒 盧

生 先 伯 蟾 姚

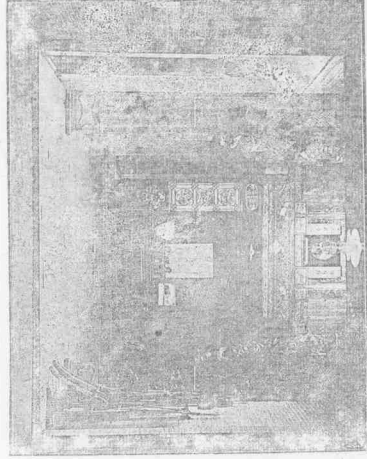
大 精 武 主 義

味 題



(三)

攝武演之所會和景



一 之 部 內 會 本

者 優 最 績 成 求 徵 屆 歷

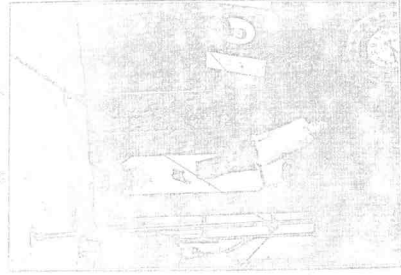


主 任 主 部 子 女  
主 女 部 若 翰 馮

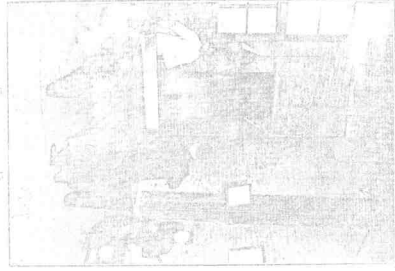


長 事 幹 李  
生 先 錫 明

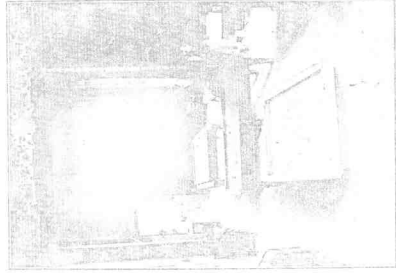
(四)



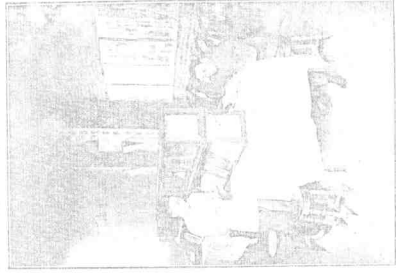
本會內部



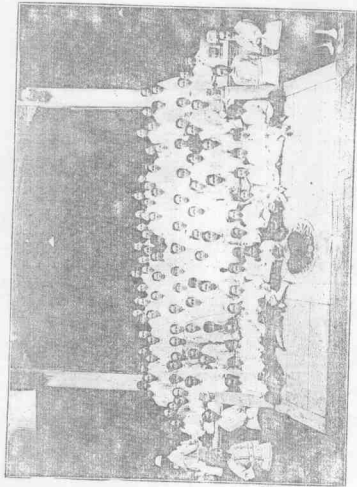
本會內部



本會內部

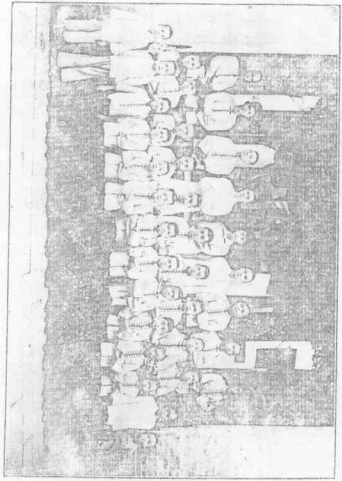


本會內部

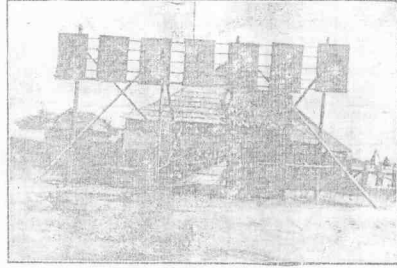


木會女子部

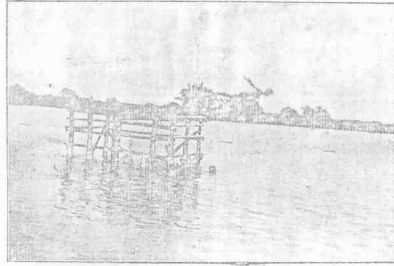
木會童子圖



木會水上遊藝場



前門



游泳台

(十一)

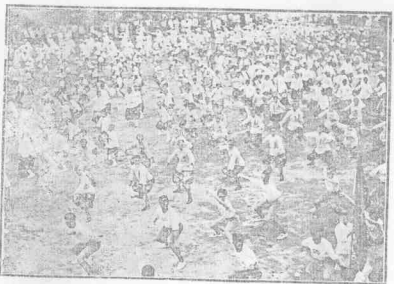
木會河南分會



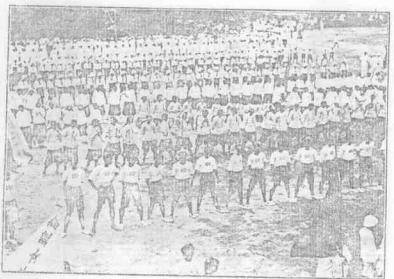
民國十四年四月廿五日  
廣州精武河南分會成立紀念

(十)

國操大會



民國九年



民國十一年

(十二)

臨池成績

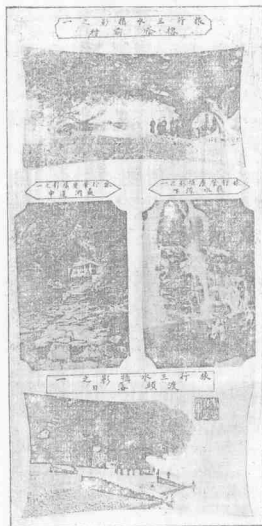
祠庭春色	宸楚有餘	而雅正不足	蘭亭與丙舍	恬然相似	君出忠入孝	既文且武	溪臺社山臺	遠天春霞	還照紫烟	故人好在	謹時承動	靜古義之言	彬文超武	弱扶孺學	△此生關	的甘單繁	星	總宿皇	方性情之	雅	真觀	六年孟夏	之月
------	------	-------	-------	------	-------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	---	-----	------	---	----	------	----

第一行 女子會員楊雪明臨  
 第二行 男子會員官壽文臨  
 第三行 男子會員陳仙洪臨  
 第四行 童子會員何百業臨  
 第五行 男子會員何汝斌臨  
 第七行 童子會員陸家節臨

第八行 女子會員蔡德瑞臨  
 第九行 男子會員盧孝傑臨  
 第十行 男子會員傅口寬臨  
 第十一行 男子會員陳海波臨  
 第十二行 女子會員蕭友信臨



行 旅



(十五)

結 成 術 美

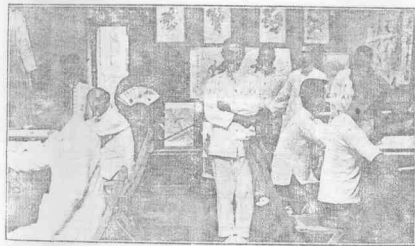
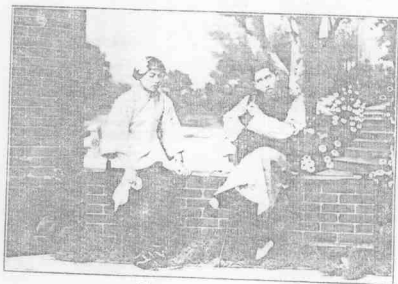


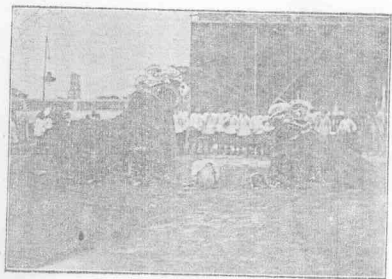
圖 課 上 員 會

(十四)

藝 游



劇 新



舞 雙

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。自民八廁身精武。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

蘇守謙

昔龍門讀史。條舉五門。曰本紀。曰列傳。曰表。若書。明百代之流軌。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。闕闕然未解也。今嘯瓊羅先生。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。皆誼而辭約。精實澆澆而不諱。書讀內外兩傳。積知之矣。而學傳則未睹也。然余詳審往事。鑿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。乃躬乘軒轅。皇然豈述其猷章懿懿。以昭示百世。此則必滋大愚之人。誦笑者矣。君子之志。協於心。則不稍撓於物。行仁而言信。卽小而及宏。凡以薄教化。澤萬衆。知之必爲。爲之必盡。救人救己。安避艱虞。精武之人。志亦若是矣。則其闡精武。兼實精武也。又何怪也。抑聞之。羅先生年齒將六十。而奔命精武。不知其勛。且作暮繼。忘味而能安。執簡而不一息。其既所成就。浩浩如是。邇之數年。十數年。循內外傳。學傳而讀。而蕪泰魯豫。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。澹然以精武史雄天下。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。厚簾重屨之中。借二三朋好。水於杯。火於爐。細細讀精武之書矣。乙丑三月上巳。南海蘇儉明序。

國歌

以

合上：尺工凡五：六  
卿雲：爛：兮

工尺：尺五六凡工  
紉纓：纓：兮

吐吐吐吃五吐五六  
日月：光：華

凡工：凡工凡五六  
日復：旦：兮

吐吐吐吃五吐五六  
日月：光：華

上工：尺工尺上  
日復：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。動作純取談諧。和以粵調。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。曰風舞。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。曰虬龍舞。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    | (十一) 唱歡迎歌              |
| (二) 唱國歌   | (十二) 國操演講              |
| (三) 唱會歌   | (十三) 共和舞               |
| (四) 向會旗行禮 | (十四) 國操 (同源各校表演)       |
| (五) 報告    | (十五) 星舞                |
| (六) 演說    | (十六) 國操 (各會代表本會教員會員表演) |
| (七) 行畢業禮  | (十七) 音樂                |
|           | (十八) 新劇                |
| (八) 訓詞    | (十九) 盾舞                |
| (九) 答詞    | (二十) 散會                |
| (十) 歡迎新會員 |                        |
|           | (額發徵求獎品)               |

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、

精武自清宣統初開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。在開始時先得一七代家傳絕技。兼通音樂之直隸登元甲先生來滬組織精武體操會。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音者登報崇中國人角力。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(東頭)園。發首專收各國大力士。廣告中有懸掛銅皮鐵骨。亦無備焉。二語。未幾東方洞夫登元甲。後與皮音往見。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。遺暗害時體操會。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。將期會改為精武體育會。先生弱冠以前均在病中生活。行坐皆昏眩。有奇藥集自徽號。婚後。尚遺瀕。性復拙。讀書至十四歲不能作書。乃棄而習商賈。年二十。知體操。學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。復附入或組立人健扶道。振興講學。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術。體益壯。然球類運動多主於右。各有偏嗜性。先生常疑之。

會霍元甲先生借其徒劉振聲張富猷到滬開舞臺。先生往觀。歐人與皮骨失約不至。霍先生乃於臺上演講拳術要旨。復在臺下人各擊以三拳。先生心動。會散後。乃約同志訪霍先生於體操會。因受獎券。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。不能盡引以為憾。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。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。而為一種最良好之體育科學。第無人為之發其秘旨。斯實藏火埋於天地間耳。宣統初。霍先生體育會開辦。同志僅十餘人。而以盧先生為首。教授僅兩月。所授者。僅少林派演腿工力拳及霍家練手拳半套。而先生沒。然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、韓、伯、蔡州人。陳、公、曹、黎、惠生、劉、原、臣、甯、竹亭、山、東、人。諸同志。決意擴張斯會。將體操改為體育。搜求中國各派技師。為大會之講習。於是先後得云、徐、人、霍、先生、弟、元、卿、子、東、蘭、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。得演腿工力拳、節拳、接、潭、腿、大、腿、套、拳、五、虎、槍、八、卦、刀、耕、羊、棍、刀、申、槍、十、種。定為基本教練。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。同時復以音樂為怡悅性情。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。以御軍代御。應迪、卞書、醫學國語文學進修攝影諸科。凡關於有益身體者無所不備。故自

改名體育會後。此數年間。一切規則。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。是為研究時期。

「二」自第六年至第十年。為實驗時期。

精武會員。已達數十萬。而可以代表全體者。厥為盧煒昌先生。以其為一會之領袖。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。為不可思議。聆其言。當可知其大概。是時精武高揭體育之幟。已越數年。而外間尚多議論。有謂養成好勇鬪狠者。有謂劇烈運動。不合生理者。會中人咸引以為病。乃各尋其力於本身之實驗。於是搜集生理衛生肌肉各科學。以相討論。復以體育測量尺。為實驗之標準。「測量尺。高度重量。有一定式。為體育家測量之妙器。」遇有所得。則攝影以存之。若姚伯之。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。為獨一無二之妙用。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。時尚未大發露。又復得一陳鐵蛋先生。為之相繼而進。(先生以富家子。多侍婢。年四十五。不負於行。有油炸脚徽。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。遂摹精武而隱焉。至則師事趙振祥先生。復傾倒於盧先生。既而詳察會中。尚實行。不尚言論。盧先生數年前。吃吃不出諸口。今則如懸河矣。乃力持救人傳世之說。著拳經。



刊之學生雜誌。續又編單行本。而道遠者。一季經有滙題。工方拳。達摩劍。十字鞭。合戰。各種十年。復編精武本紀。公晉又編影畫。各費過萬。續復組織晉樂會。著樂府。復搜集中西音樂大家。西樂最著者為司徒夢巖先生。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。謀國樂完全之回復。同時又得一陳士超女士。女士精於醫。西藥。因病入會。病遂霍然。一初組女子模範團。繼則設女會。與男會受同等之教練及研究。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。「不佞五十幾方人會。先得新會盧鳳原先生介紹。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。會。感慕適屬。因書曰。大精武主義。同時鐵筆先生編本紀。亦冠以大精武主義一文。揭示後。遂成知己。以我國數百萬之群衆。而為外國人。悉加以剪方病夫之名號。果何由而振發。且社會日即於惡濁。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。無不踴躍。復設分會。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。北京津一帶。一詳見拙著精武外內傳。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。其進步方未有艾耳。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。非爾相題。自知不能違其萬一。然敢以最近惡之。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。設且南武羅教述。

### 粵會六週之經過事實及將來之希望

嘯 數

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。故欲謀吾精武會之發揚。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。其成績何者。雖不遠眺中央之盛。然以頻年政變。因地方之假擾。此中艱苦。當有莫可名狀者。而乃對外發展。與夫對內整理。種種設施。猶有可以累舉一二。為吾會衆告者。不可謂非天幸也。

溯自粵會始開辦。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。聘任教員葉鳳淵君。會員楊深倫君。為軍中及家塾教練。旋知精武組織內容。談由粵繼起組織。特派馬揚南君返滬。徵求總會意見。派會遂派陳君鐵筆。沈君季修。先行回粵籌備。凡歷兩月。得有發起及贊助者。魏君殿堂。李君協和等十餘人。先擬借用商園地址。不獲。繼擬租賃嘉屬會館。又不獲。而滬會且已派出盧煒昌。姚蟠均。陳以哲。郭唯一。李占鳳。賀漢佳。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。時蓋三月底事也。

是時盧君等。已抵粵。聘高長堪。旅舍。遂昌。出分謁地方社會諸要人。視會董簡翠石君。乃邀集諸發起者。假海味戲院。定四月九日。先開成立會。不佞得蒞其列。因介紹全體同業。聯入為會員。開會日。不佞與何劍吳君。黃福海

### 精武粵傳

一二

君被推爲臨時幹事。是日報告。先由盧陳諸君。陳述會內宗旨及辦法。並贈粵會以大盾形會徽。而魏麗雲君。陳羅生君。朱敦信君。迭起演說。發揚體育至理。至是而座中數千人。不俟技術之表演。而已瞭然於精武結體之所在矣。表演既畢。風噴噴爲之稱道不置。自是而教育會。商團。男女師範學校。女子體育學校。南武學校。紛紛開歡迎會。陳旬日始已。旋於二十五日。竟得賢樂里諸氏大屋。爲臨時會所。佈告五月一日開辦。推定幹事四十餘人。三日。選舉會。事定李福林。魏邦平。簡照南。陳廣伯。楊梅實。五君爲理事。辜石君爲幹事。長。黃瑞海君爲財政。其餘總務文牘各職。以次推舉。復推金湘帆。何劍吳兩君。按照滬章訂定章程。即日徵收會員。不一月。得三百餘人。至八月。遷會所於萊園街前波。會館。五理事各捐千元。領購東郊先農壇。爲建築會所之預備。是時因重要會務。電邀盧煥昌君。返粵區處。適不佞以坤維募捐事。任南洋英荷法各屬男女兩會成立者。凡十餘所。「詳見精武外傳」。其在粵會附近各地。則以香港爲最先。港商余少常君。組織私家訓練。已歷年所。及粵會開辦。港代表凌匹參。凌子儀。劉志君。郭榮耀。諸君。來會參觀。各出固有之技相質證。乃會合衆君。組織港會。期早始成。復設九龍會。是時粵會方週年。滬女部主任陳士超君。偕李志義君。代表回粵。旋發起模範團。委任劉佩輝。羅爾兩女。陽士主理。翌年。而女部成立。歷年主任。除劉羅兩君外。有馮栢若。馮君現兼河南女分會主任。陳志文。任實兒。歐少烈。羅瓊一諸女士。適是年港會開幕。士超君復來。居粵數月。是時各家紛紛設。省有詹氏。邵氏。顧德有。蘇氏。佛山有阮氏。均由會教員教練者。時佛山代表任孝安君等來會。擬請派員到佛宣傳。女士復偕羅海君等。同赴。而佛會又成立。自是而肇慶。而澳門。而香山。而荷會。而省女分會。第一二分會。均於此三數年間相繼成立。

民十年教育會將各學校劃分七區。由會派員分區教授。此外受專聘者。南武。坤維。曹。潔芳。黃。南。高師。女師。體育。南中。覺覺。聖心。培正。志德。匡德。道樞。中德。鐵路專門。等各學校。此外或於校中另組精武團。其各分會亦具。有同一之規則。上述各節。其對外發展。有如此者。

至若內部之整理。其於國操中技術。一遵滬會成法。漸而搜求珠江之良者。加入訓練。以備「新會主任林。登大石街分會主任孔昌。昔珠江派列入精武者」。會中之猛勇精進者。有聯志圖。精勤團。登東閣君到後。復組。立童子團。自餘各科。先後主持者。文學。臨池。則有嚴仙根。傅一嘯。曾惠敬諸君。「嚴君夜學主任。曾君教書對三。任。近旋河南分會團操主任」。音樂。有朱華坡。盧曼。盧孝偉。梁國鑄。曾惠敬。袁節師諸君。「民十年。熊長公。選全副樂器。樂部益盛」。衛生。有陳序。陳俊幹。許修五。葉日銘。諸君。有黃英君。美術。有蘇傳文君。傅日。真。君。無。有陳海濱。梁邦英。陳永恩。任實。袁德瑞。陳陽少烈。歐陽湘。諸君。游泳。有龍榮。研。黃。若。魏。國。諸君。「一。民十年。魏麗雲君。將東山水上游藝會。交由精武辦理。改名精武水上游藝場。是時龍君。李。官。專。志。精。武。事。業。出。任主理。歷年極力擴張。大有成績。本年。復向政府領有公地十餘畝。將舊壘安大場所。龍君之願力偉矣。」至會。中。提。擬。者。初。爲。簡。琴。石。君。繼。爲。李。明。德。君。又。繼。爲。陳。彥。君。會。董。金。湘。帆。郭。仙。舟。郭。蔚。明。盧。真。原。諸。君。及。歷。年。政。界。要。人。自。餘。總。務。那。國。寶。君。黃。瑞。海。君。何。劍。吳。君。葉。日。銘。君。文。牘。曾。惠。敬。君。嚴。仙。根。君。傅。一。嘯。君。庶。務。梁。智。承。君。黎。日。初。君。何。景。斌。君。最近復得郭紀祥君。陳漢伯君。譚雅各君。周紹光君等。大石街分會主任。曹。輝。心。極力於會。務。而不可多得者。此外出任助教及各種臨時幹事。尤有不可悉數之勢。以故年中所辦各游藝會。實。誰。會。紀。念。會。徵。求。會。與。夫。勸。助。地。方。公。益。等。會。均。能。各。出。精。神。宣。力。於。地。方。社。會。之。上。而。再。會。會。業。發。達。有。修。養。之。實。益。與。夫。社。

會群衆得有規範之指導。其爲數實不可以億萬計。諸凡所述。皆六年來之往事。而後此一切之規劃。即當本此以爲厝畧而進之基。至是而不依之對於粵會。乃有無窮之希望矣。夫所謂希望者非他。即保守其既有。擴張其未來。以謀大精武主義之貫徹而已。今以吾國群類之衆。而又值世界社會之編織。欲求自立樹立。以達我所抱之志願。譬如逆水行舟。不進則退。然此非可以口舌爲也。道在行。又非三數人之責任也。道在衆。至是而不依且言所希望。

一日謀人才之大集也。精武所需曰人才。曰教員曰主任。然教員難。主任更難。各科之主任尤難。今粵會開辦已十六年矣。其派出之教員與主任。可屈指數也。「滙會」可派誰。尙多然以職務繁夥。有不能應者。自中央精武建立後。中央精武成立已四年。近年。即舉辦師範學校。以謀供給此項之需要。近此數月間。僅派出楊宜之君一人耳。「麗君爲鄂人。向在漢口電報局供職。兩年前辭職赴滬。列入師範。優中西文學。擅各技。去年歲漢會主任雷人。要求提前畢業。特別選派。漢會特開歡迎大會以榮之。」「既又組織紅黃藍綠。紅隊派出者南洋總主任羅克已君。到南洋後。復識成多人。如怡保之黃強亞君。金寶之盧標君。均能獨當一面者。復組織「精神者」。美此班最近派出。如佛會之李佩弦君。港會之張俊廷君。西貢之陳啓芬君。漢會之梁瑞孫君。皆極有精神者。」「美此班。音樂班。跳舞班。球類各隊。均汲汲於搜集人才。以應付各方之發展。以吾粵開辦僅六年。而支會已日有分設。若使無人才之儲備。其何能濟。又況粵會所受使命。儼然爲中央之南都。固不以現時所有之支會而已。若乎。二曰謀經濟之充裕也。精武經濟內容。大抵皆恃少數人之義捐而集。「各會以南洋爲最充實。首隆之陸運儀。林聚蘭夫婦。及張郁才君。辛百卉君。金寶之黃信予君。芙蓉之朱戟門君。怡保之鄭太平君。庇能之鄧秀英。林妙

蘭母女。昔年捐千元以上。」「而凡經常費用。大半皆取給於會費。以此宏大之事業。但恃此無源之水。以濟之。究非持久之道。不佞於民國九年冬間。自南洋歸。途中屢奉電促赴滬十週紀念會。因得遍覽總分會所建設。及一切規劃之大概。畧悉此中所犧牲之精神與物質。「滙會犧牲不下數十萬。」「爲之歎慕不已。既而觀察會中之植梓人材。與夫經濟力之所自出。由是因歎慕而生疑慮。以後起者之盛。極難繼。不可不審也。因於全體開會歡迎之日。注意上列兩者。藉演說以資貢獻。對於經濟一項。主張以實業爲會中經濟後盾。復申其說。以實業得社會群衆之助力。而愈呈生活之氣象。而即以其所獲之銀錢。劃一部。以爲社會之報酬。實業所應辦。宜速設實業部。擇實業中之穩固者。推舉經驗人員。次第舉辦。復定經理財政之法。「粵會近年增設出納幹事。指定銀行存款。及製定預決算各表。佈之月刊。已含有此意。「使之綜議會中財政。以期各部分支配之適當。斯爲可久可大之良圖等語。散會後。諸幹事均深讚是言。自是而數年間。皆向此中努力。近則派會且見之實行矣。吾粵會果有遠大之謀。不可不特別注意也。

由是言之。以粵會現在所處之情況。衡量此六週年經過之事實。實此其進步之速。比之其他各會。常無多讓。然欲使此大精武主義之貫徹。自非竭力從事於上列兩者之進取。則本根未實。枝葉不榮。又况內部所需。有遠過於滙漢兩總會者。若建設之宏大。學術之湛深。編織之富有供給之繁多。操行之純密。佈佈之普遍。推行之迅速。在在皆予吾會衆以景仰之不遑。吾願積有此六週年艱苦卓絕之幹事。與夫高級畢業。「會堂六年爲高毅」。及後來新進一切之會員。努力前途。使一方之善男女。盡盡之康強快樂之地。斯不獨吾會之光榮。實亦凡百社會共蒙之福利矣。吾會衆其亦有意於斯者乎。

# 酒毒小言

關係於國家社會

影響及於生命子孫

精武同人要知所以不飲酒的原因

精武汽水公司有從速成立的必要

西晉有言。健全之精神。惟遇於健全之體魄。曾說。無論士農工商。執何職業。莫不基之於健康。為成功之利器。然就我國民之健康情形。與夫衛生狀況觀之。有不得不引為杞憂也者。然則此國民之虛弱。其原因果何自而來耶。是蓋由於數代前之遺傳。及各自於衛生上不注意等而起。潛伏於遠因。而非一朝一夕之故。其間豈足為吾人驚恐者。則酒毒。肺癆。與及花柳。是即歐美諸國所目為三大國民病。三大社會病者是也。

精武與花柳肺癆二者不相入。可不贅論。請專就酒毒一方面言之。飲酒之人。對於一已毒害。尙多能自知覺。而其毒害影響及於子孫者。則鮮能知之。真可為驚恐嘆恨者也。

世有以大酒家為長壽者。其實一而推測之詞。小數不足為例。若就各國之統計以觀之。飲酒之人。平素雖異常康健。一旦為病魔所侵。則其抵抗疾病之能力。與不飲酒之人相較。其相差固甚遠也。

又於某國之調查。一星期中。以星期六日犯罪案最多。約占百份之三十二。星期日禁止賣酒。則犯罪最少。不過百份之七而已。又據德國及其他諸國之調查。星期日仍不禁止賣酒。則以星期日之犯罪案件為最多。由是觀之。則酒與犯罪。其關係之深重如何。可以推而悟矣。

其次飲酒家與疾病之關係。如傳染病。神經病。呼吸器病。循環器病等。飲酒家之疾病數目。實遠過於不飲酒者。而於消化器病則尤其。且既得病後。因其抵抗力薄弱。故疾病日數。亦因而而延長。茲將酒毒對於身體各部份的受害。分別言之。

(一) 酒精刺激心臟神經。而致心臟衰弱。並能令心臟肌質變為脂肪化。漸至不能營其完全作用。而起心臟衰弱。病水腫等症。

(二) 因酒精之作用。血管為之變質化硬。而失其彈性。則血管易於破裂。少年飲酒。至老年時。每易因大腸血管爆裂而死。俗稱中風及半身癱瘓。即是此症。體育家好飲酒。則血管變硬。遇劇烈運動時。亦易致血管爆裂。不可不注意也。

(三) 體質漸衰。肺之呼吸作用亦漸弱。故吸入養氣及呼出炭氣之份量減少。體中養化作用。因之妨害。其結果遂致體溫降低。身體逐漸羸弱。易成肺癆病症。

(四) 肝臟變小。或結實縮小。有因此而成水腫症。消化器中之酒膜。亦多受害而起消化不良。

(五) 能令腎臟起實質性脂肪變性。以致失其排除體內廢料之作用。引起體內種種痲疾。以上均就飲酒家個人的受害言之。更有父母之飲酒。而遺累於子孫之身體及精神之變質者。(甲) 就精神上論之。則為精神衰弱。癡呆。神經病。低能兒等。(乙) 就身體上之變質論之。則為身體虛弱。身體各部份的勞瘁。諸如其他雜病之增加。哺乳之缺乏等。亦常有之病狀。此均吾人而不料其害。因在於父母之飲酒。而其遺累乃及於子孫。世之欲其子孫健康者。尙祈於此點注意。茲更將酒毒與國家社會之關係。揭其概要如下。

- (一) 社會的精神不健全。
- (二) 國民生產(物產)能力之不健全。
- (三) 家事經濟之不健全。
- (四) 家庭之不健全。
- (五) 社會公德心之不健全。
- (六) 風俗之頹敗。
- (七) 貧困者之增加。
- (八) 國力發展之障礙。

有列諸舉。足以令吾人戰慄者。然則此種毒害。將如何以排除之耶。茲試揭瑞典國以例之。該國素以飲酒最足為社會國家之害。故於世界中實為講求預防之最先覺者。至其預防之法。大概多實其質之清涼飲料。(如各種汽水)及限制各處之賣酒等。卒獲其好之成效。今美國亦有多省提倡禁酒矣。我精武同人。亦有藉起排除之想乎。中央精武主任盧煒昌先生。在滬辦理汽水事業多年。現會中同人。謀繼起組織。亦足為提倡禁酒之一助。甚願其能早日成立也。

未成年人之飲酒。其毒害尤為劇烈。故吾人對於此可驚恐之酒害。宜時常注意。各自警醒。雖有從來之習慣。亦當勉力以破除之。幸勿再蹈於飲酒之癖。前美總統威爾遜。當其再被舉為大總統後。初入白宮。人人舉杯慶祝。然亦以炭酸汽水為三鞭酒之代替物。是則雖有如何習慣。亦未嘗不可以破除之。况彼醇毒。又何必要之有耶。

要之我精武同人。對於酒之毒害。當力行戒絕。尤當喚醒一般國民之注意。勉力戒除。誓不再陷於飲酒之癖。此實為目前急切之圖。而於教育、社會、法律、諸方面。亦當協力謀所以防止之策。否則對於國民之體質及精神上。殊足為社會國家前途之憂慮也。

### 精武會與義和團

蘇守瀛

二年前。余備位中央精武。凡六閱月。精武之事。雖不能盡審。然與公昔鐵筴且夕聚。所聞實多。久蓄而未發也。今春三月。羅先生撰精武粵傳。甚責余為文。自維學術一途。茫無經驗。雖不欲以學而未知之。自畢其文。而貽精武以大羞。然羅先生大命不可却。因次所聞於公昔鐵筴者。擇其言尤雅馴。都為紀述。告世之通人。當精武之創築也。董公元中。實挾其徒劉振聲張富猷以俱來。施教甫數月。而董公遽殞逝。同仁敏於義憤。矢理其志。於是所樂益與。振聲因介其同門友趙運和於會。即今中央總教練趙振祥者也。當是時。粵路慶絕。新風未昌。成於其所樂益與。振聲因介其同門友趙運和於會。即今中央總教練趙振祥者也。當是時。粵路慶絕。新風未昌。而立三四年。警議填起。而予精武以致命之傷。則義和團相之說也。義和團之為物。固遠西人士所痛心疾首者。果當時而有必欲毀廢之而甘。而精武會址。實在上海英租界。則刺目而煽惑。當尤甚耳。然精武巍然之現。植甚固。乘精誠以格物。循大行以試世。故談譁橫集。而獨立不移。慘澹經營又數年。不惟這西人士無有疑也。濠且從而助之。蓋識知其非義和團變相也。雖然。精武會與義和團不相涉。固也。然義和團當日之事。乃實使精武史為之生色。初義和團叫囂。驟突於魯豫晉燕間。而塗炭於燕為尤甚。景州(即今之景縣)有虎頭莊者。振祥之河里也。振祥學於趙技道。技道學於謝牛。牛之技精絕。而振祥乃獨得其辨傳。其為保鑣也。才廿餘歲。儼然有銀槍趙之稱。其鄉亦號虎頭莊。莊之人。氏趙者可二百家。無男女老幼皆習武。佛蘭異敢犯。因錫以虎頭之名。義和團

既謹起於景。而固敢收虎頭莊。莊人且備之。其覆也。七國洵洵索賠款。官於朝者。則斥棄僭任。實諸魯豫晉燕之人。按地丁分攤。無或免。吏澤虎頭莊。莊人出抗曰。吾莊無義和團。實拒義和團。乘國者而公也。義應隨以詰責。今無實。而紛紛然與義亂者同罪。刑罰失當。其謂之何。今吾莊不敢妄出一錢。以自請於亂逆之列。而有辱於國。唯執事命之。吏無以難。於是虎頭莊獨免於誣徵。當是時。振詳年十六。方瘳力學。備義和團之人。入嘗受義和團嫌疑之地。而合辛茹苦十餘年。卒大白是非於天下。固振詳志行堅貞。與精武同仁不屈不移之志。乃克臻此。然而義和團相和之言。不惟無傷精武。其實福之。此彰明大著者也。天下事。成之其難者。敗之必不易。而為事苟無所阻。則易易而翻者。多忽於心。精武會成立之頃。三四年中。何嘗一與國人觀感。且擠之也。而煒昌公督辦伯謙先生。初不深其所志。艱虞備歷。以教以育。俾潛滋漸長。至於今。非所謂成之其難者耶。中道被義和團變相之毀。則甚事阻者矣。顧今則如何。乃克行其道於六合之內。版圖之外也。則信乎其人為之也。非天也。今聞之。羅先生精武以篤實踐履相尚。而不應應於聘辯。是非。余極贊其言。故余今茲之作。非徒侈口舌。以自衛其文辭。志其學明。其由。使聞者安生在德。而正誼以益昌。乃吾之所志也。抑精武者。中國人之靈魂也。其積廢而已病之方效且宏。今余為張其道於世。大願國人之信之。使立其既懦之心。動其已乖之足。果身善澤惡。轉以澤人。相習成風。而遂利溥於宗國。則精武雖不敢自伐其起死之勞。然世之沉淪。將必大有賴於是者。振詳年四十二。禮廣而術長。入精武會十六年。初不識字。性暴悍。鐵筆則教之讀書。今蹇蹇能作小簡。斥所入。興學於鄉。而普之愚悍。盡易其性。常語人曰。我武牛也。安能望讀書人先生我。今復且大學校長亦先生我矣。乃知精武之貴吾武牛也。

## 紀載

## 紀國操部

沈學蔭  
啟彥

粵會自民國八年四月九日假康海珠戲院開成立大會後。旋租賃賢樂里三十五號屋為臨時會址。會員七十餘人。追後會員漸增。會務亦日益發展。遂遷於東欄街現在會址。開辦數月。各處團體學校。如商團。南武。女子體育學校等。紛紛派員前往教授。本會遂添派教員李占風。趙連城。董東閣諸先生前往担任教授。成績頗佳。民國九年。主任廣東省教育會體育部長。思以精武之學術。普及於廣州全市之學生。遂與會長李伯賢先生相商。由教育會召集全省各校會議。將廣州市分為六區。另嶺南為特別區共七區。由精武派員前往教授。每星期三次。逢星期一三五。教授第一二三區。星期二四六。則教授四五六區。每至教授期。則所屬各區之各校學生。均來練習。概不收費。另由教育會每月補助各教員伙食費六十元。當時教育會長李伯賢先生。亦熱心於精武。故極表同情。辦理數月。學生練習者以數千計。是年六月六日。在廣東高等師範學校（即現在廣東大學）舉行大會操。到會者三十餘校。男女學生千餘人。動作整齊。極一時之盛。此為本會第一次大會操。民國十年。廣東全省第八次運動大會。會行於北校場。除比賽各項競技運動外。復有各團體的表演運動。本會亦派男女會員數百人前往表演。是為本會第二次大會操。

民國十一年四月。舉行三週紀念於西關商團操場。開會之日。亦召集男女會員及本會派員教授之各校學

生數百人。舉行會操。是為本會第三次大會操。本年三月十六至十九等日。廣東第九次全省運動大會。舉行於廣東大學運動場。復請本會前往表演。是為本會第四次大會操。

本會團體部。每日分早午晚三堂。早堂到會練習者。平均三四十人。午堂亦三四十人。以女子為多。晚堂約有五六十人。平均每日均在百人以上。惟自商團風潮以後。則畧為減少。且河南分會經已成立。一部得會員。就近在河南練習故也。至於派出教員往各處教授者。男校則有南武弘毅。南中崇德。第二高小。海珠公學。培英分校。東山培正。知用中學。廣大附小。市立師範。女校則有女子體育。公益。坤維。潔芳。志德。第一女子高小。嶺僑女校。執信學校等。共計學生三千餘人。另郵員俱樂部。亦特聘教員每晚前往教授。南海中學。且特設精武團。校長員生等。均加意練習。由教員羅玉峰兼任。

### 音樂部紀

曾蔚文

粵會附屬之支藝各科。以音樂部為首先舉辦。故其成績。亦較他部為優。是不可無以紀之也。溯本部之設。係在民國十年春夏間。其時學員不及十人。並無一絃一管。所謂音樂部者。僅得其名耳。遂由學員每人認捐音樂一器。復因經濟問題。未聘教員。故未幾即散置。翌年。乃聘王君教授。嗣因時局影響。會員多避地港澳。該部又復停頓。往萬數月。匪特不聞管絃之聲。而樂器亦亦大半廢爛矣。幹事部視此。因互相商榷。另訂切實辦法。提出會報。特聘今教員宋華坡君教授。宋君研究音樂。垂三四十年。深得此中三昧。尤長於三絃。為吾粵音樂家。有數人物。任職僅越三年。造就人才不計。蓋其教法真善有以致之也。至於樂器一項。則十二學間。由蕭長公捐數百金購置。樂器者全副。乘復分相當用者數副。年來尙陸續添置甚多。計現時所有。不下百十數件。足敷學員十班同時並奏之用。觀昔日畧為完備。尤願部員諸君。同心戮力。擴而充之。則本部前途方興未艾也。

曾一鳴

### 美術部畧述

美術足以陶淑性情。調和意志。其裨益於人生修養。往往與德智體三育相輔而行。蔡子民先生。有以美育代宗教說。是之故。精武之設美術部。亦即基於此。溯我會美術部之成立。適當民國九年一週紀念之期。時主其事者為蘇仲文君。會員之入本部者。極為踴躍。所得各種成績。亦甚覺滿意。及十一年秋。仲文君以推行精武事業。故赴海防。繼其任者為盧君孝偉。而佛日東君則分任圖書一科。辦理亦頗有精神。至是年春。本部遂全山日東君一力肩任。日東君在吾粵美術界為有數之能手。且平日在會服務。備極熱心。預料本部將來辦理成績。當異常優越也。

本部現下暫分兩科。(一)圖書科。(二)金石科。而圖書科又約分為漫畫水彩畫畫畫三項。每星期一六兩日。以下午三時至五時為上課時間。往歲獎補學君。曾為本部於畫主任。曾蔚文君。則主任金石。今二君之作品。尚多有存留部內者。

民國九年。本部曾為一度之展覽。并即席揮毫。如傅壽堂。程竹韻。李耀屏。劉玉笙。吳吟秋。容仲生。諸君之漢書。合作。蕭炯。杜雅雲。兩女士之書法。均其膾炙人口。其後民國十年。春節同樂會。十一年。三週紀念。十二年。五週紀念。本部亦均有展覽。當時作者之多。作品之美。不可殫述。至是年第九次宣講會展覽。則可觀者尤衆。如馮潤芝君。和尙。黃鼎平君之猴松。誠可謂超神入化之作。其餘李野屋。陳俊期。諸君作品。皆有獨到之處。有非不學

如余者所能妄贊一詞矣。

聞日東君言他日我會六週紀念廣州合作社諸君將全體加入助慶誠然則真我會之光也。

### 女子部紀畧

羅佩蘭

精武粵會女子部成立於民國十年二週紀念時。先是滬女總部主任陳士超先生。偕李志義先生。於民國九年春間。赴粵一週紀念會。寓於余家者履日。聆其言論。因得悉女部之內容。與其所講求之體育技術。闊少荏弱多嘗試之而效。先生指示宜組織粵女子部。仿滬辦法。先設範圍。選舉女子中之有志行者為之。得有成績。始立女子部。時聞畢業於坤維後。服務母校。因商之校長馬勵雲先生。介紹與先生相見。旋由坤維公益。兩撥發起。出提於省教育會。召集女學界。在粵會之西偏會議。特衆贊成。仍推滬總部規劃一切。會派團員同學制規規君。適自滬返母校服務。因受委任為校範圍主任。依照憲章徵集團員。得五十人。入團者概免會費。僅須保證金。遇有違規。則處罰。畢業後除存發還。無缺者獎金盾。復須有殷實之介紹人。平居素行。有可信者。乃准附入。其嚴格有如此者。至若教練有時間。教員亦須指定。期年之間。成就人才頗衆。若馮榜若君。任實宜君。歐陽少烈君。陳志文君。羅瓊一君等。其最著也。翌年。士超先生復來。與余家歷月。是時佩規君將赴滬廣肇學校。少烈君則就聘南洋。志文君復考入北京大學。而蘭且兼河南市立學校。迄不得暇。至是先生乃默察團中之人才。紛紛繼起。乃擬擴充辦法。成立女子部。自是而會員日衆。歷年畢業。已過百人。部主任按年由衆公推。以馮任兩君服務為最久。其為會出力。可謂勞矣。部中功課。以國操為主。近年增添舞蹈一科。舞中純用國操編成。期與體育相合。亦大有成就。然余聞家嚴言。歷年參觀國內外各地女會。其成績之優。以滬及南洋為最。馮會演進充主任者。若檳城之李

志義君。吉隆坡之馮瓊珊君。星洲之吳秀瓊君。漢口之米重三君。香港之葉瑛君。澳門之羅慧音君。皆獨具一種獨立精神。日以純粹之技術。傳之會衆。而不能。至南洋吉隆坡女部人數極衆。每日於下午四時後。各穿制服。聽自由軍。戴白通帽。聯群赴會。國操後。開以臨池美術。音樂。文學攝影各科。進料後此之成績。必有令人可驚者。余聞言頗神往。因紀及此。深冀同志之有所效法。而為粵部光也。

### 紀女子分部

陳榮霖

本會女子部成立後。會員日衆。而會員之居於河南地方者。尤居多數。故紛紛請設立一分部於河南。因地址一時難得。遂由職員商部之於女子部主任馮榜若君。馮君為籌辦勞女校教員。精拳術。對於精武事業。極為熱心。歷年徵求會員。均得冠軍。借籌辦勞女校為地址。隨得該校贊助。故女子分部遂告成立。

### 童子團最近之概況及五年來經過之大畧

蕭文信

#### ▲引言

人之當幼稚時代。猶植物之當萌芽時期也。植物之當萌芽時期。宜灌溉之。愛護之。而後能枝葉繁茂。生機豐固。人之當幼稚時代亦然。宜鞏固其基礎。端正其習尚。而後能易於成立。故歐美各國。有青年會青年團。童子軍之設。而吾國境內亦有之。誠以童子教育之宜注意也。我廣東精武之有童子團。亦蓋取鑒於是。將伯森木團員之一也。對於本團之情況。知之最詳。而受本團之薰陶也亦甚深。竊附攻錯之觀。爰就其聞所及。為愛助本團者。與夫留意童子教育者告。

#### ▲最近概況

#### 精武粵傳



本團成立。迄今五年。其五年來之經過。請俟下述。茲先述最近之概況。本團自去年初秋。重新振刷。其有可述者。曰宗旨。曰學科。曰操行規條。曰操行實況。曰藝術成績。請分述如左。

▲宗旨

本團所抱之宗旨。為改良童子不其之習慣。煥發童子孱弱之軀體。與奮發童子活潑勇敢之精神。引起童子德育。智育。體育。美育。群育之思想。養成童子自治之能力。純潔高尚之人格。

▲學科

(甲)國操。(二)徒手國操。(三)器械國操。(四)對手國操。(乙)遊戲。(一)兵兵比賽。(二)其他有益童子身心之遊戲。(丙)文學。(一)國文。(二)國語。(三)國語。

▲操行規條

(甲)應守之條

忠實 勤敏 莊肅 儼容 和睦 服務 守時 勇敢 服從 衛生

(乙)應戒之條

欺詐 恣緩 喧嘩 粗鄙 爭鬥 放棄 曠時 脆滿 頑劣 抗辯

▲操行實況

本團從前所訂團規頗嚴。中間亦鬆。嗣以各團員操行成績漸高。乃稍從寬辦理。而各團員遂益加勉。今各團員對於操行規條。均能遵守。而對於莊肅和睦衛生服務諸端。尤望注意。頗足為童子之模範云。

▲藝術成績

本團國操。近日由傅日東君。担任訓練。日必操練。本會所規定之基本國操十套。若有餘時。亦并習他種國操。各團員表演。均甚純熟。並各有心得。至其他遊戲。如臨池。軍樂。滑稽跳舞。兵兵。陸軍棋。均有可觀。

▲五年來經過大畧情形

自霍元甲先生之哲嗣東閣先生。倡辦本團後。贊成者幾及百人。於是由沈季修。黎惠生。沈仲山。潘友壽。何百瀛。余作。蔡文江。凌瑞蓋諸君。及伯霖等。議訂章程。選舉職員。分別辦事。民國九年。正團長為黎惠生先生。至十年。黎先生以事返中江。遂由霍先生執行職務。十一年。霍先生被選為正團長。團務非常發達。蓋亦由友壽。百瀛。文江諸君。協力持助所致也。十二年秋。霍先生以赴南洋擴充精武事業。遂由潘友壽君為團長。中歷時。局風潮。團員聚集不睦。團務遂累為停頓。至十三年秋間。沈季修先生。傳一曠先生。傅日東先生等。目睹斯狀。遂復振而作之。於是團務得以不斬焉。伯霖深願茲團日益擴充。日益普遍。以為吾國童子教育之助。庶不負數載經營之力。斯則幸甚。

紀河南分會

陳榮霖

年前本會向河南人士之請。擬在該處設立分會。以便就近入學。後因未有相當地點。僅就南武中學。潔芳女師兩處。為男女會分部。暫行教授國操。然尚未能普及。是以組織河南分會之志。未嘗一日去諸懷也。迨至去年十一月間。得李仙傳。潘向欣兩君。慨將自置吉地五大段。暨上蓋一便。適借出。作為精武分會臨時會址。俾廣于成。遂派會員曹惠敏。潘榮銓。鈺君等多人。與當地各界往返籌備。爰於本年元旦。宣告成立。即以此地(洪德三)。

爲會址。計地共餘畝。爲河南精華之點。前後均有鉅大操場。可容百人同時體操。中間建築辦事室一廳。形與火車站無異。於教授上極爲利便。會長爲崔鳴周君。副會長葉佛夫彭芷青高君。曾惠敬君爲副主任。內部組織除國操部女子部外。有音樂、美術、舞蹈、臨池、金石、梵音等。開辦三月。得會員約二百人。成績頗著云。

陳榮藻

### 紀第一分會

本會會董周紹先君。爲利便城內會員練習國操起見。倡議設立分會於老城大石街。曾經職員部通過贊成。遂於民國十三年成立。并派周君爲分會主任。南派教員孔鏡如君爲國操教員。該會因地方狹少。故祇設立國操一科而已。

陳彥

### 水上游藝場紀

水上游藝場。設在東山文明村。有游泳池、跳台、跳板及棚廠一大座。內有幹事室、參觀及休息室。可容數百人。閱書報室、兵波室、男女更衣室、賣易部等。另有舢舨廠一座。有洋舢十餘艘。昨午自龍榮軒先生爲該場主任。後力加整頓。自捐三百餘元修理舢舨及添置各物。又蒙羅允明先生捐金剛沙價值千餘元。爲敷設海底之用。又兵波檣一張。及書報室各種書籍。均爲龍榮軒先生捐送。提倡得力。故會員前往練習游泳者。異常踴躍。蓋廣東天氣炎暑。躍入水中。自然涼快。比之別種體育。其興味特異。計習得游泳技術。共有數十人云。

這東運動會游泳選手訓練班之成立。本會鑒於近數回遠東運動會。我國成績不甚可觀。而游泳成績尤甚。故特開辦訓練班。以期養成游泳人材。經招生兩次。不收學費。有種種優待章程。並聘請葉坤丘記祥兩君爲該班訓練員。經已開班數月。成績頗佳。開班之日。由各熱心會員在該場公宴入籌諸君。以示歡迎。並有粵樂助遊。參加香港華人游泳比賽。昨午香港華人游泳比賽會。函邀本會之游泳選手訓練班加入。本會初以該班訓練未久。恐成績未有可觀。然爲學術觀摩及聯絡香港體育界感情起見。卒定派十一人前往。計得第三名者三人。然總會者內獲益不少。回粵後益加勉力。其赴會情形。已詳載第七期月刊矣。

廣州體育聯合會之籌備。游泳選手訓練班。自赴港比賽後。勉力練習。進步頗速。未幾。廣州體育聯合會。舉行游泳比賽。加入者有各校學生。青年會。及本會訓練班。比賽地點在青年會。結果以本會訓練班成績最高。錦標遂歸我會奪得矣。

兵波比賽。昨午在游藝場舉行。兵波大會一次。不論各校學生。均可加入。主任龍榮軒先生。招贈自來壘。水氣壘盒及文房用品等爲獎品。結與第一二名均爲廣東大學學生所得云。

游藝場地址的呈請。該場地。原爲海垣積成。故屬官荒。本會歷年提倡體育。辦理社會事業。素爲各界共表同情。該場主任龍榮軒先生。辦事素有魄力。爲確立地址。以圖建築永久場所起見。特呈省長。請劃撥原有地點及東邊海垣一帶至沙河河口止。俾得辦理體育事業。經蒙省長概予批准。且已由市財政局點交矣。

### 本會的衛生事業紀

陳彥

#### (甲) 防疫演講

廣州市於昨年六七月間發生鼠疫。傳染頗速。首由本會會員黎勝康、許修五、陳曜成、唐太平、陳宗魯各位醫生。在光華社細菌研究所發見是症。及檢出疫菌。即來會佈告。並在報紙上登載。本會即力任宣傳。一方面使衛生當局注意。防止是症之蔓延。一方面使一般人民。知防得傳染之法。遂開防疫演講大會兩次。第一次由衛生科

主任陳俊幹醫生演講。第二次由彥演講。題爲鼠疫之傳染及其預防法。並用幻燈影片說明。兩次演講。均取公開主義。以期普及。男女各界。一律歡迎。故聽者頗衆。

(乙) 演講城市衛生

本會衛生科長陳俊幹醫生。爲前任廣州市衛生局長。對於市民衛生。素來提倡。本年二月間第九次演講會。同時並請陳先生演講城市衛生。頗爲詳盡。聽者獲益不少。

(丙) 贈種牛痘

痘症爲八大傳染症之一。吾粵每年均累有發生。本會會員黎慶展君。留學東洋。專攻細菌學及傳染病。自製牛痘苗。品質純真。特送本會。以資贈種。現定每逢星期一三五日下午二時至四時。由會醫許修五醫生及彥組任贈種。各界人士。一律歡迎。分文不受。每次來種者俱數十人。

說掉球

陳彥

掉球爲室內運動之一。嗜此者另有一種特別興味。本會前有隱名氏贈送掉球槌一張。昨年復由龍榮野先生贈送一張。又陳漢伯譚雅各兩先生各送一張。現共有掉球槌三張。頗稱發達。會員對於此種技術。亦頗有造詣。

說乒乓

陳彥

乒乓波爲一種深有趣味的小遊戲。其比賽方法。畧與單人網球相同。球小而往來迅速。熟習此者。手法。眼法。身體均致靈敏。且其中攻守方法甚多。亦一種心力合作的運動也。本會前年曾開廣州市乒乓比賽大會一次。由

同人捐贈獎品。通函各核。派選選手來會公開比賽。一時來會者十餘校。選手數十人。技術之妙。出神入化。結果首二三名均爲高師學生所得。賽畢。復由本會設備茶會招待。亦學術觀摩之意也。

說槓子

陳彥

槓子最能練肌力。蓋人身體重百數十斤。全用兩手支持運用。不啻持重百數十斤以運動也。對於腰力。亦隨能增長。胸部與上肢肌肉。最爲發達。習此者。肺臟呼吸甚強。本會槓子。因無餘地。故祇得設於室內。前數年由教育會長李伯賢先生贈送來會。衆舉余爲主任。余於十年前曾致力於此種運動。近已生疎。且自改習滾毬後。體量加增二十餘磅。技因不進而退矣。習此者亦時作時止。故成績不佳。他日真愧見李伯賢先生矣。

會務雜記

陳彥

本會會務。有年中預定進行的。也有臨時舉辦的。茲將其大畧情形。分述如次。

▲新年同樂會

國運改革十餘年矣。政府改用陽歷。然人民習慣多不奉行。故每屆陽歷新年。除政治機關畧有點綴停止辦公外。一般國民。大都視如平常。然我會則於每年此日。必舉行新年同樂會。集各界人士於一堂。同向國旗會旗行三鞠躬禮。並奏國歌。以引起國人愛國的觀念。禮畢。由國操部表演國操。並有粵樂舞獅助慶。或由劇務部排演白話劇。鑼鼓。或加演各種游藝。紛盡一日之歡愉。有時且演劇至三日三夜者。是日並舉行新職員就職禮。

▲宣講會

社會之發展。有賴乎宣傳之力者甚大。本會名爲體育會。固以提倡體育爲主旨。然輔在社會教育之進行。本會

亦無不惟力是視。國人不禁恐不免間有以平常武館視本會者。故本會每年例開直講會數次。藉以宣傳本會宗旨及內容。每次開會。先由職員部推舉籌備員若干人。此籌備員大約在會員中輪值分任。藉以養成多數辦事人材。開會秩序。由籌備員自定。並每次將演廳之功用。以一人表演。另以一人將每路之各種動作。詳細說明。其次則表演國操。音樂。舞蹈。槓子。或將會中所辦各科成績。陳列會中。並引來賓隨意參觀。時有因此而自願加入本會者。亦會務發展之一大助也。

▲徵求會員

先哲有言。己欲立而立人。己欲達而達人。吾人既在會中獲得多大的利益。且既認定體育可以強種強。而又認定拳術在體育為最能平均發育的一種。是以不敢自程。供諸國人。務期多數國人。都能享受體育的利益。一洗病夫之譏。此徵求會員之本意也。徵求時期。分作數隊。各自競爭。並誠收會費。以期普及。年來各埠各會亦均同此進行。頗收大效。吾道不孤。其在斯乎。

▲立會紀念及畢業典禮

每年於立會紀念日。例開成立筭幾週年紀念會。同時並舉行各級畢業典禮。先期通知各埠分會。派員參與。屆時嘉賓蒞止。聚各埠同志於一堂。各自表演其一年所獲得的技術。藉以觀摩。並足以表示我們筋力的發達。精神的健康。均從體育上鍛鍊而來。使觀者咸知體育確為致強之道。而有所觀感焉。

樂府

正樂篇

陳鐵笙

小雨連綿。客意兀坐。案頭有羅牧師嘯放所著之刺客列傳筆記。取而讀之。則拍案叫絕曰。大丈夫不常如是乎。荆柯狗屠。高漸離。何如人也。荆柯狗屠。今且勿論。彼高漸離者。一善鑿筑之音樂家耳。音樂家。唯如是。音樂之價值可知。請言音樂。

吾精武開創以來。首重國樂。次即音樂。綜而計之。國樂組。有京樂。粵樂。滬樂。西樂組。有銅樂。絃樂。總其成者。有樂律研究組。蓋以音樂非一國之事。須盡取世界之奧理而研究之。能事始盡也。

世界樂理。大致以音階不能是丹是紫。更不常入主出奴。五正七始。十二律。正弄。側弄。偏。徵。商。花。掃。擊。響。(C) D E F G A B。長音階。短音階。中西音律。已鑿於此。然中西比較。樂聲紛紜。至今尙無定論。吾精武音樂界同仁。正樂之責任。蓋屬勞矣。

宮商角徵羽為五正。益以變宮變徵為七始。即今樂之凡工尺上乙士合。宮協七商協尺角協工。變徵協凡。徵協合。協士。變宮協乙。此國樂古今之比例也。國樂與西樂之比較。當先知其主調。更當知吾國之音序與西樂之音階。吾國音序十二律。林鐘。夷則。南呂。無射。應鐘。黃鐘。大呂。太簇。夾鐘。姑洗。仲呂。蕤賓。以黃鐘為律元。蕤賓與西樂之喉唇發五音。宮為舌音。舌居中。即執中節兩之意義。合士上尺工之五音。(即五正)上字居中。合士乙上尺凡之七始。亦以土字居中。故言國樂。當知十二律。即吾國之音序。當知十二律。音五調。是半音。(夷則。蕤賓。大呂。夾鐘。仲呂。是半音)當知吾國之音序。以七始。(除去五個半音。而言第四位之上字。即宮音)為主音。以十二律之黃鐘位為上字。稱曰黃鐘宮。此是國樂之主調。而西樂則以第一位係基音。即稱為基調。(西樂以C為主調)

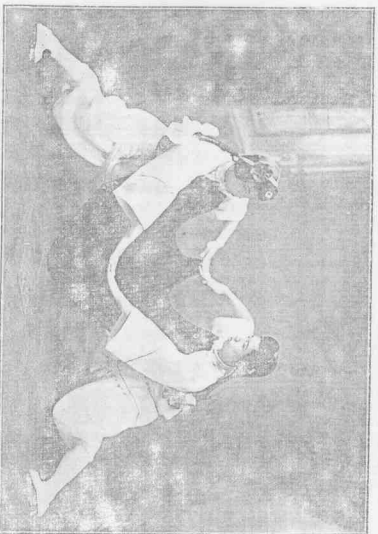
蓋吾國樂之黃鐘宮主調。全用七始。不及半音。(變宮之乙。變徵之凡。係半步。併言一音序之半。非半音) 西樂之C調。亦不用半音也。以上所云。全屬吾國樂音序之所謂正音。西樂之所謂長音階也。移宮換羽作何解釋。卽正弄轉側弄。西樂之所謂其音階轉側音階也。吾粵正端轉音順卽是移宮換羽。以吾國樂與西樂比較。彼此皆用主調。則吾國之合音。協徵之C音。吾土音協D。吾乙音協E。吾上音協F。吾尺音協G。吾工音協A。吾凡音協B。斯爲正端。前人比較。頗多誤會。以此正之。編收卽有言今雖未及談禮。顯有志正樂。吾精武同仁。不少音樂大家。其能無負收師之大願。出而肩鉅責歟。

辨樂篇

蘇守潔

余少小愛聲樂。每引吭高歌。以爲大快。鵲鸛爾自娛而已。其於五音十二律。乃茫乎不辨。所謂如其然而不知所以爲然也。然余博稽成憲。古之至者。能使臥儀賦舞。而孔子聞韶。至於忘味。乃知樂之用之宏。而終不辨其體而效其節。且今世樂壞。故無專官。欲習樂以知禮。尚憂受其難矣。雖然古樂不可得而尋矣。然明辨其體亦庶幾其一得。將以正流俗休休之理也。於是著辨樂篇。昔余聞之陳鐵崖。古樂湮沒久矣。今之爲之者。其辭淫以靡。其音幽以悲。去雅頌之辨也遠。於是世之不察。乃相率營於鄭衛之聲。實則昭虞舞象與鄭衛異間。其音一而已。所異者文辭。卽詞文。文辭異則隆污以別。而音調不期隨其言之動靡而分。非鄭衛特有鄭衛之音。雅誦特有雅頌之音也。蓋古音始於五正。五正者宮商角徵也。亦卽今之工尺上土合也。廣而爲七始。七始者徵羽變宮商角變徵也。亦卽今之合土乙上尺工凡也。故音則今古同其聲。而文則隨其遇而殊。不可不辨也。余又聞司徒夢岩曰。西樂亦有固定之音。而喬臬柔婉之分。一因其辭而不同。彼無辭而有譜者。則鑿譜之人。卽其故爲或種之聲。未始不先有所法而爲是韻。故音韻雖有亮暗。而期達吾之情。則不自覺其音之變。故音樂之道。無中外古今別也。鐵崖夢岩皆精研音樂者也。而言之詳確如此。故余雖未學。乃爲言之。蓋將以遺世之具食者。俾使毋永永絕於心也。

舞后



精武粵傳



尺、工上尺、六工

又、工五、六、六工、尺、工上尺、六工

又、六凡工、六五、合、尺、合、上、上、上、上、合、工、力、如、虎

合、尺、合、上、上

又、工尺、上

又、五五、六凡、工尺、工尺

又、工尺、六工、六工尺、上

又、工尺、工六尺、六工、合、古

尺、上、合、乙

以、尺、尺、合、上、合、上、上

又、(工尺、六工、六工尺、上尺、乙、合、上、上)

以、士、合、尺、五、六工、六尺、工尺、上、上、上、合、與

乙、士、該

又、吾、將

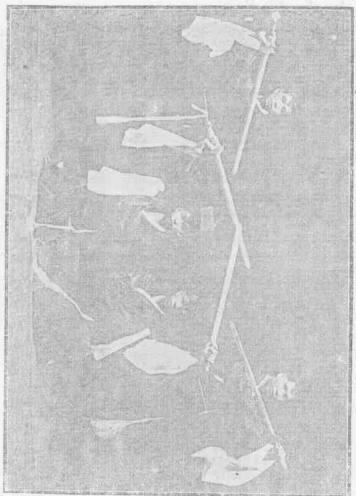
又、(工尺、六工、六工尺、上尺、乙、合、上、上)

以、士、合、尺、五、六工、六尺、工尺、上、上、上、合、與

古者習樂以知禮。樂不明。則禮不復。中國樂亡已千年矣。故吾精武乃有志於正樂。然樂備難容。容。舞也。聲。音也。與音相和。不能無歌。欲正樂。先審音。欲審音。先從事於和聲學。兼美具而後樂功成也。往者鄭子均辰輩。既編成滑稽舞。盧子煒昌。注意體育。曾為辭以說明之。余與鐵筆北游。宣傳。因亦續為武化劍舞。鳳舞。諸說明。事在匆卒。欠缺實多。近年復得李子佩弦。陳子海波。編盾舞。莊舞。共和舞。蟻舞。對舞。各種。鐵策。近益肆力和聲學。作樂譜。蘇子守潔。又為序文。大體已畧具。而黃子詠。等。今又為舞歌。於是乃歎國樂之體備。而精武正樂之志。或將償矣。黃子年少工詩。觀其所著盾歌舞。寥寥數十言。足見其志之真。學之精。他日者。精武樂歌。一出。黃子手。益足以壯黃子而壯精武。正樂崇禮。胥於是觀。吾竟為之踴躍三百。乙丑三月。南海瀛。嘯。放。跋。

舞

劍



### 劍舞序

羅嘯放

我國劍術精妙。自古著名。至近世而始散失。今且流入他國。而為一種強國之武術矣。吾國人寧得不知寶貴。而令其長處散失耶。本會感此。故於劍術一門。加意研練。近復將現所研練有得之各種手法。編入舞譜一科。綜合八仙、連摩、八卦、連環、七星、雙八卦、盤中、綉袍、各種得手法四十五名。之曰劍舞。飾以古裝。和以音樂。令人想見我黃帝子孫之神武焉。

### 劍舞手法

廣東精武

陳榮孫 梁邦英  
陳承恩 梁汝洪 編

- |           |       |           |       |           |
|-----------|-------|-----------|-------|-----------|
| (一) 迎風取勢  | (七星劍) | (二) 童子拜佛  | (連摩劍) | (八仙劍)     |
| (四) 刺刺刺秦  | (連摩劍) | (五) 古計盤棋  | (連摩劍) | (盤中劍)     |
| (七) 獅子張口  | (連摩劍) | (八) 張真進履  | (七星劍) | (九) 真騎追風  |
| (十) 翻江搜海  | (八仙劍) | (十一) 虛式分金 | (連摩劍) | (十二) 獅子翻身 |
| (十三) 猿手   | (連環劍) | (十四) 界劃鴻溝 | (八卦劍) | (十五) 探海屠龍 |
| (十六) 營軍刺席 | (綉袍劍) | (十七) 漁翁撒網 | (八卦劍) | (十八) 定南針  |
| (十九) 探驛掛珠 | (七星劍) | (二十) 日月穿梭 | (連環劍) | (廿一) 猛着寒鞭 |
| (廿二) 旋乾轉坤 | (盤中劍) | (廿三) 嘯氣成虹 | (連環劍) | (廿四) 夕陽返照 |
|           |       |           |       | (廿七) 浮萍遇抽 |
|           |       |           |       | (三十) 撥霧手  |
|           |       |           |       | (卅三) 倒退連環 |
|           |       |           |       | (卅六) 左右逢源 |
|           |       |           |       | (卅九) 擎天一柱 |
|           |       |           |       | (四二) 臨崖勒馬 |
|           |       |           |       | (四五) 還我本來 |

- |           |       |           |       |           |       |
|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| (廿五) 移星換斗 | (八卦劍) | (廿六) 海上釣鯨 | (八仙劍) | (廿七) 浮萍遇抽 | (連環劍) |
| (廿八) 橫掃千軍 | (綉袍劍) | (廿九) 獅子穿屐 | (連摩劍) | (三十) 撥霧手  | (八仙劍) |
| (卅一) 青鯨點水 | (七星劍) | (卅二) 提燈三劍 | (八仙劍) | (卅三) 倒退連環 | (八仙劍) |
| (卅四) 五龍鬧海 | (連環劍) | (卅五) 十萬橫磨 | (八卦劍) | (卅六) 左右逢源 | (綉袍劍) |
| (卅七) 直抵黃龍 | (雙八卦) | (卅八) 潛龍勢  | (連環劍) | (卅九) 擎天一柱 | (七星劍) |
| (四十) 返月彎歌 | (七星劍) | (四一) 掃穴擒渠 | (八卦劍) | (四二) 臨崖勒馬 | (八卦劍) |
| (四三) 千戈五帛 | (綉袍劍) | (四四) 馬躍檀溪 | (七星劍) | (四五) 還我本來 | (八卦劍) |

### 劍舞歌

雄鷄一鳴夜未央。長夜漫漫望八方。拊髀復引吭。三尺純鉤吐芒。起舞激昂。天矯游龍翔。凜烈生風霜。斗牛騰氣遙相望。叱咤莫敢當。將斬樓蘭歸故鄉。爾毋我忘。保艾爾康。

(調寄到春來)

- |    |           |             |           |          |
|----|-----------|-------------|-----------|----------|
| 以、 | 五六工六尺工上尺工 | 五六工六五吐六五凡六工 | 五六工六尺六工尺上 | 乙士乙尺士令乙士 |
| 以、 | 五六工六尺工上尺工 | 五六工六五吐六五凡六工 | 五六工六尺六工尺上 | 乙士乙尺士令乙士 |
| 以、 | 五六工六尺工上尺工 | 五六工六五吐六五凡六工 | 五六工六尺六工尺上 | 乙士乙尺士令乙士 |
| 以、 | 五六工六尺工上尺工 | 五六工六五吐六五凡六工 | 五六工六尺六工尺上 | 乙士乙尺士令乙士 |
| 以、 | 五六工六尺工上尺工 | 五六工六五吐六五凡六工 | 五六工六尺六工尺上 | 乙士乙尺士令乙士 |



工六尺、又、  
工六尺、工尺、工乙、士、上、工尺、  
工、士、上、工尺、工尺、士、上、合、乙、士、  
尺、純、鈞、吐、芒、

五吐、五、六、工、尺、工、六、尺、  
起、士、上、尺、工、六、尺、六、尺、上、  
舞、天、  
上、工、尺、工、尺、上、上、各、乙、士、  
始、游、龍、  
上、士、上、尺、工、  
翹、

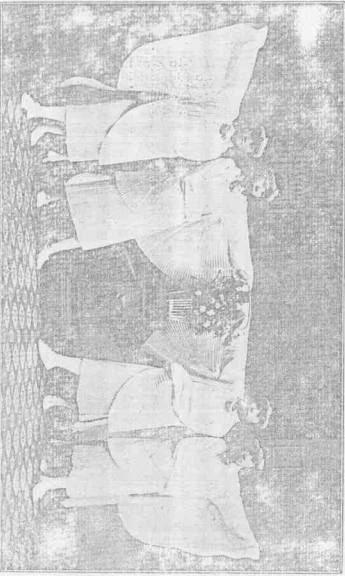
工、六、五、  
又、又、  
五、六、工、六、尺、上、工、尺、  
又、又、又、又、  
六、五、六、尺、六、尺、上、  
又、又、又、又、  
乙、尺、士、合、士、  
工、六、尺、上、工、  
斗、牛、豔、  
氣、

士、合、士、上、  
又、又、又、又、  
工、六、尺、上、工、  
又、又、又、又、  
六、六、乙、尺、五、六、五、  
尺、工、尺、乙、士、乙、  
工、尺、工、六、尺、  
乙、士、乙、尺、志、  
又、又、又、又、  
五、六、工、尺、  
將、斬、機、關、

六尺、工、尺、工、尺、士、上、合、乙、士、  
又、又、又、又、  
六、尺、六、五、  
六、五、六、上、上、上、尺、工、  
又、又、又、又、  
五、吐、五、六、工、六、尺、  
又、又、又、又、  
工、尺、工、尺、乙、士、上、工、尺、  
又、又、又、又、  
保、交、

不佞嘗不自忖。師古人意。編爲劍舞。嗚呼。先生既爲詩說明之矣。願無歌久而未成。引爲大憾。蓋舞以表容。歌以言志。志不明則舞之道不彰也。今一旦得黃君爲歌文。言吾志以彰吾道。其嘉惠群衆者何限。爾無我忘。保交爾康。此劍舞精神之所寄也。黃君已深窺其隱矣。審此以誌限。陳海波謹啟

舞 風







### 滑稽舞序

盧煒昌

今人輒謂歐西舞蹈之文明。不惜假轉標效以求其神似。即其似表。而又不免貽狎笑之譏。致有識之士。輒躊躇而莫知所可。殆未思及吾國固有之舞。蹈乎。雅乎。舞。成童舞。是即滑稽舞之濫觴也。洎乎古禮式微。世風日下。徵歌選色。博奕博曲。已成一種不可破之習慣。尙安有關心世道。力挽狂瀾。崇尙純正。歌舞以導。滑稽一切。驕奢淫佚之惡習慣。嗚呼。志行薄弱。如吾國人士。尚足以言此。即使勉強行之。又何從而得此揮灑無盡之精神。以供其所祈求之需要。而組成一種累有價值之游藝耶。惟其然。吾精武會真勇。勇。容。少。舞。勉。聞。其。播。以。廣。起。者之接觸。而述之。跳舞。而曰滑稽。豈真玩世不恭。如古今失意者之甘自暴棄。藉以激發其胸中塊壘乎。審若斯。則何以異上迷之趨於墮落人格的娛樂也。警思之。社會中事。所謂道德會也。體育會也。與夫種種之勉勵會等。辦理非不完善。說。百。非。不。盡。力。何。以。應。之。者。寥寥。博。弗。若。赴。某。某。等。不。正。當。之。遊。戲。場。者。之。夥。此。無。他。誘。惑。之。法。過。正。人。情。之。審。未。真。也。人。類。學。生。之。始。天。真。爛。漫。任。情。運。行。初。不。知。何。者。為。矜。持。何。者。為。詭。脫。及其長也。既受環境之壓迫。更受習慣之驅使。不憚矯枉過正。以自飾其外觀。意謂非此不足以保生息於社會耳。非然者。誰肯肯於優游暇逸中。正襟危坐。耳目均不斜其視聽耶。明夫此。則知人情之趨向於莊諧兩者之間。確有時輕時重之分焉。寓諧於莊。或寓莊於諧之舉。未有不深入人心者。滑稽跳舞之微意。其在斯乎。其在斯乎。雖然。使不釋其意之所至。與夫運用之效能。是豈能滑稽之興味。且失技術之精華矣。此將其表演手法。分派詳明。更列明音樂之逐拍和。於剛柔頓挫之運動中。復加以美感的作用。是豈閱者足資鼓舞而已。即表演者亦不啻過一服精神奮興劑也。然此特言其大畧。至其手法之足資實用。與其精神筋骨之足資發展。得聞當提樂與閱者再作深一層的研究也。

### 滑稽舞手法

上海精武

鄭約辰

李國荃

陳善

羅善

- |            |           |           |          |
|------------|-----------|-----------|----------|
| (一) 踏滑稽步開場 | (二) 丹鳳朝陽  | (三) 夜叉探海  | (四) 大戰拳  |
| (四) 雙掛耳    | (五) 雙撥手   | (六) 提鈴手   | (七) 醉八仙  |
| (七) 左右懸肘掌  | (八) 偷步勾手  | (九) 盤花單邊掌 | (十) 大戰拳  |
| (十) 旋風步    | (十一) 伍員奪帥 | (十二) 烏水式  | (十三) 醉溜腔 |
| (十三) 左右掛耳  | (十四) 倒騎驢  | (十五) 運盤腿  | (十六) 脫襟拳 |
| (十六) 運星手   | (十七) 展列手  | (十八) 滾球式  | (十九) 八卦門 |
| (十九) 推山掌   | (二十) 雙鈴手  | (廿一) 雙架手  | (廿二) 雙架拳 |
| (廿二) 天王托塔  | (廿三) 虛式步  | (廿四) 旋轉式  | (廿五) 短戰  |
| (廿五) 橫掃拳   | (廿六) 小纏絲  | (廿七) 抱纏絲  | (廿八) 合戰  |
| (廿八) 大纏絲   | (廿九) 千斤墜  | (三十) 鎖喉   | (卅一) 合戰  |
| (卅一) 旋轉式   | (卅二) 單換掌  | (卅三) 接戰式  | (卅四) 紫拳  |
| (卅四) 挑打手   | (卅五) 伸福手  | (卅六) 攔耳掌  | (卅七) 紫拳  |
| (卅五) 單貫耳   | (卅六) 紫拳   | (卅七) 紫拳   | (卅八) 紫拳  |
|            | (卅八) 挑撥手  | (卅九) 寸腿   | (卅九) 紫拳  |
|            |           |           | (卅九) 紫拳  |

- (四七)撥腿手 (少林拳) (四一)滾球式 (八卦門) (四二)閉門腿 (鏡端門)
- (四三)左盤花 (節拳) (四四)窩肚掌 (潭腿門) (四五)格鬪手 (五虎拳)
- (四六)小墊步 (順步槍) (四七)撞胸腿 (節拳) (四八)仆腿 (節拳)
- (四九)右插步 (五虎拳) (五十)大翻車 (雙端門) (五一)拳頭右撥掌 (脫戰)
- (五二)左右窩心腿 (大戰) (五三)跳頭 (大戰) (五四)連環插腿 (短戰)
- (五五)右盤花 (節拳) (五六)雙掛手 (節拳) (五七)左右行式 (關西拳)
- (五八)踏脚式 (節拳) (五九)釣手 (套拳) (六十)旋轉式 (短戰)
- (六一)泰西擊拳法 (六二)三折腰 (合戰) (六三)耳拋面命滑梯式
- (六四)十字腿 (潭腿門) (六五)踏滑梯步完場

### 滑稽舞歌

佛山精武任德莊作歌  
廣東精武陳榮瑞填譜

三星旗招展。盾形章堂皇。大精武。為我邦家之光。據德依仁游藝。挽祖國  
學術將亡。跳舞名滑稽。嬉笑怒罵成文章。今日裏我們小孩子。粉墨試登  
臺。舞袖何珊瑚。君呀你不見。烏衣巷口剩斜陽。君呀你不見。高堂明鏡費  
如霜。看衣冠優孟。效東方曼倩猖狂。此中用意君知否。待我從頭說端詳。

民之初生。含哺鼓腹樂熙熙。壽而康。可憐世人尋煩惱。名缰利鎖夢黃梁。  
歧路亡羊。踽踽涼涼。枉用心腸。縱石崇汾陽。朝露無常。何處是故鄉。何  
如徜徉玩世栩栩學蒙莊。掉臂游行。真好一比大羅仙模樣。莫笑荒唐。此是  
精武國操變相。

### (調寄柳搖金)

IX 工尺工上合土上尺又 (合工尺工六尺六工合土上合土上工尺乙士合土上合(上十合任合)工尺又  
三星旗招展 盾形章堂皇 大精武  
工上工尺六工上尺又 (工尺上尺上尺上) 尺乙士尺乙士合乙士 (工尺乙尺士合士) 工合士上土合  
我邦家之光 據德依仁游藝  
上土合工 (尺工上尺工六工六工) 尺上乙士上合土上工尺上尺上 (工尺上尺上尺上) 乙士合  
學術將亡 跳舞名滑稽  
上合任合上合土上尺 (合工尺工六尺六合土 今日裏我們小孩子) 上合土上尺乙士合土上合(上七合任合) 紛墨  
笑怒罵成文章 試登臺  
凡工六 五工尺六 工尺工上上尺工上尺工 (尺工上尺工六工) 工尺工上工尺六工尺上 (工尺  
舞袖何珊瑚 君呀你不見 烏衣巷口剩斜陽



## 共和舞序

河南精武會成立。厥在甲子十二月間。余與觀焉。見佛山會員五人舞蹈。各衣其色衣。紅者、黃者、乃至藍白黑。飄飄人前。其舞也。進退有法度。柔而不靡。矯捷而不獷。而其譜於樂。則動靜不差累黍。心歆之而未審其名。其後李君佩弦相告。乃知爲共和舞也。又余友陳海波手編者也。天下事。顧名當思其義。名有所法。則義必有所因。今舞名共和。而衣別五色。其譜取象國旗者乎。則吾聞之。國旗之取義。其標五色者。以種族言。則漢滿蒙回藏也。以立國之本言。則仁義禮智信也。而有以五行之金木水火土釋之者矣。有以方位之東西南北中釋之者矣。今舞名共和。蓋表國徵而崇政體。則藝雖舞蹈。而寄意深遠矣。雖然。共和非政治極軌。必期世界之大同。精武中人。雖一不從政。而當幸行其道於普天之下。使東西南北中。日之所照。雨之所澤。鳥獸之所飛躍。魚鼈之所泳游。罔不戴精武之旗。而舞五色衣之舞。此所謂不從政而行其大共和也。將燦然爲精武世界也。則不尤足壯矣哉。十餘年來。羅嘯喙陳鐵筆兩先生。以大精武主義倡天下。於是精武之道。遂遍於國中。而南洋羣島以違法薈之風。咸風於精武而雲起。朝陽春氣。莫或與京。循細而及大。先邇而後遠。蕩蕩乎其不可量也。今海波乃有共和舞。其亦符同一人者之心乎。將爲他日精武世界之朕兆乎。精武中人皆抱大志負大願者也。余雖不德。然必書是以貞之。亦庶無負佩弦之告我矣。甲子歲不盡六口南海蘇偉明序

## 共和舞手法

廣東精武陳榮孫編

- |           |       |           |       |           |       |
|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| (一) 孔雀開屏  | (插拳)  | (二) 雄獅飲爪  | (伏虎拳) | (三) 葉底藏花  | (伏虎拳) |
| (四) 山君入洞  | (翻子拳) | (五) 迴風舞雪  | (五虎拳) | (六) 乘風破浪  | (長拳)  |
| (七) 閉雲出袖  | (少林拳) | (八) 控鶴冲天  | (長拳)  | (九) 煉石補天  | (二節拳) |
| (十) 旋乾轉坤  | (醉酒拳) | (十一) 移宮換羽 | (雁行拳) | (十二) 風雨周旋 | (關攻拳) |
| (十三) 長鯨吸浪 | (羅漢拳) | (十四) 仙禽獨立 | (二節拳) | (十五) 銀蟻搜地 | (關而拳) |
| (十六) 分風劈流 | (大雄拳) | (十七) 裂石穿雲 | (連拳)  | (十八) 塞江揚鈞 | (小長拳) |
| (十九) 苦海回頭 | (連拳)  | (二十) 樊陽舉鼎 | (伏虎拳) | (廿一) 飛雲映月 | (羅漢拳) |
| (廿二) 嘯氣成虹 | (平拳)  |           |       |           |       |

## 共和舞歌

南海黃肇沂歌 粵作譚新會陳鍊筆 卓枚填露

繫彼黃河。風恬不波。翩其來而揚清歌。塵舞僂僂。爾樂云何。大道蕩兮躋共和。躋共和。永康且那





### 蝶舞序

舞之爲道。其源久矣。所謂誦詩舞勺。成童舞象。而見於禮經者。則有大夏大武韶濩。韶濩之名。然非今之舞蹈也。彼其執干戚羽奮之屬。屈伸俯仰以爲容。衷之以禮而施諸於典。故其爲藝也降。自二周滅亡。藝廢盡掃。降及今日。宗國乃無復舞之或存。而趨新之徒。益唯券一世以事歐舞。文物凌替。滋可傷矣。往者上海精武會員鄭灼宸。陳善李國荃之倫。本於拳術。編滑稽舞。而趙君振群。雙陳卓實。文詹陳士超輩。亦有風舞之編。一洗歐舞柔靡。悅目之習。慨然爲難。雖者稱之矣。誠以精武之舞。雖未能一乘二周遺緒。然自創而不外求。整齊而莊以肅。巧而不質。是烏得不歎其旨高而識遠。難能而可貴也。抑余聞之海波承恩二陳君。則廣東精武之植幹也。四五年來。亦萃既全力以奔命於拳術。有頗有委。間復循其所歷。編所謂蝶舞焉。其爲樂。和以粵調到春來。而屈伸俯仰以爲容者。胥基於拳術。而以舞態之有類蝶也。故爲是稱。雖然。余固未之見也。然以海波之爲人。恬澹寡欲。而厚重有文。而承恩則甫爲南洋壯遊。凡間清而思以精密。則爲勢踴莫能追跡古舞。然必賢於柔靡悅目者。而與風舞之類。其擬然爲今舞之典。以壯而肅以序也。可斷言也。海波編蝶舞也。實余爲一言以闡其旨。余不文。其無以益二陳君。然余知蝶舞必其大有重於世也。甲子三月南海蔭偉明序

### 蝶舞手法

- (一) 青龍開爪 (插拳) (二) 迎面掌 (小站拳) (三) 刮衝推 (大 戰)

廣東精武 陳榮孫編  
陳承恩

- |          |       |           |       |           |       |
|----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| (四) 旋風掌  | (青龍拳) | (五) 倒退連環  | (醉制唐) | (六) 鏗鏘撲食  | (少林拳) |
| (七) 穿 手  | (殺蛟拳) | (八) 蝶翅迴環  | (短 戰) | (九) 翔鴻欲翼  | (二郎拳) |
| (十) 輕燕迎風 | (八摺拳) | (十一) 懷中抱月 | (大 戰) | (十二) 醉轉瑤杯 | (醉酒拳) |
| (十三) 掃 花 | (少林拳) | (十四) 釣手衝樞 | (插 拳) | (十五) 伸縮手  | (蓋 拳) |
| (十六) 三步花 | (短 戰) | (十七) 風風展翅 | (大 戰) | (十八) 盤花鈎手 | (大 戰) |
| (十九) 摺掌式 | (脫 戰) | (二十) 偃武修文 | (羅漢拳) |           |       |

### 蝶舞歌

鶯兒去。鶯聲度。歌臺結在風中樹。蝶兒來。蝶翅開。藉草鋪花好舞臺。絃管悠悠絲竹清。雙雙仙女降瑤京。春可憐。花可憐。蝶羨花如錦。人羨蝶如仙。蝶舞請君看。一片復一團。粉翅何翩翩。香袂何飄然。彷彿兮穿花度柳。迷離兮搖風曳烟。不甘烟掩映。似風吹下上。只恐當途荆棘多。認作江南春草長。抱南枝。又北飛。上林不在長安西。好御東風入繡幃。仙樂鏗鏘住。玉奴不肯舞。若非枝頭晒粉衣。定從葉底避香雨。座中觀者益稱奇。不見蝶兒兒女兒。癡說蒙莊欲化夢。喜歌逐客驚人詩。

佛山精武何心公作歌  
廣東精武陳榮孫填譜



### 莊舞序

葉守謙

自禮崩樂壞至於今。舞亦無可睹矣。故今世之樂。不離鄭聲。所謂舞。則拾取遠西者而已。其爲容。則柔靡悅目者而已。其去往古樂舞也遠。於是遂不重於人。甚焉者躋於伶工之列。雖然。十步之間。豈無芳草。君子觀人論事。其不漫於一慨而不細推也。昔游海外。見跳舞之會。觀電影。又妻見不絕。男女相摟。迴翔進退於儔衆中。嫵嫵之態。使人毛戴。退而私歎。以謂平開化民族之嬉游。乃一未能革。而反趨於物質文明之邦。淫人耳目而靡亂其心志。與東昏侯百女之戲。曾不相殊。而不聞有非之者也。獨精武會引爲大戒。余昔序蝶舞。既嘗言之。而精武舞蹈。乃日新而不窮盡。近又有盾舞。共和舞。尾舞。莊舞者出。而莊舞實成於余友陳海波。海波則督余序之。且曰。莊舞者。非示別於滑稽舞也。乃別於遠西所謂交際舞也。吾精武舞蹈。無男女相爲之者。有之則唯莊舞。初名曰虬龍。今改是名。則取遠西交際之意。而不破於其裝。故曰莊。然吾猶懼其或涉嫵嫵也。故舞者持劍。而伸屈俯仰間。乃不相親近。而寓婀娜於剛健中。其是爲舞。足以辱吾子言矣。海波佳士也。其言可信。故余雖未睹莊舞。而樂爲言之。則信夫其能莊其所莊。將爲人重。而不爲人不齒。而又非倫於遠西跳舞之輕儇也。是則雖無大補於古樂舞。其亦賢矣。乙丑二月南海蘇偉明序

### 莊舞手法

廣東精武隊經理 羅

- |           |       |           |       |           |       |
|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| (一) 開鶴起舞  | (八卦劍) | (二) 蕪桑背劍  | (達摩劍) | (三) 磨礪以須  | (綿袍劍) |
| (三) 橫掃千軍  | (八卦劍) | (五) 當頭棒喝  | (達摩劍) | (六) 探戈場日  | (綿袍劍) |
| (七) 金龍吐舌  | (達摩劍) | (八) 金剛伏虎  | (達摩劍) | (九) 單膝獨立  | (八卦劍) |
| (十) 氣冲南斗  | (八卦劍) | (十一) 荆刺刺秦 | (達摩劍) | (十二) 破釜沈舟 | (七星劍) |
| (十三) 探海屠龍 | (達摩劍) | (十四) 臨崖勒馬 | (八卦劍) | (十五) 鞍山起流 | (七星劍) |
| (十六) 摧枯拉朽 | (八卦劍) | (十七) 截金雕玉 | (八卦劍) | (十八) 橫江飛渡 | (達摩劍) |
| (十九) 怒視扶石 | (七星劍) | (二十) 爭著先鞭 | (綿袍劍) | (廿一) 擊楫中流 | (七星劍) |
| (廿) 返身斃敵  | (八卦劍) | (廿三) 龍蟠鳳歇 | (七星劍) | (廿四) 回頭是岸 | (綿袍劍) |

### 莊舞歌

漂而洌。男女別。西方尚兮毋乃裝。縱橫寶劍玉匣鳴。騰雙虹兮白雲裂。綉  
 娜兮有節。堅剛兮似鐵。春衫舞兮整潔。

高要黎無瑕賦詩作詞  
 南海陳榮海海波填譜



### 對舞序

羅嘯吼

陳子海波編對舞已數月。舞者屢矣。乃數數得觀者賞。蓋舞法與舞者。盡美善也。今春、同仁促編精武粵傳。將諸舞附傳中。因得黃、劉、何、任、諸詞人。撰舞譜。盧子焯昌、蘇子守潔、復詳爲序文。鐵筆適來。又爲之填樂譜。於是精武國樂。隱然若大備。斯傳草創僅一月。剗刷將畢。偶一翻閱。尙缺對舞譜一闕。同仁以余任編者。督補成之。余不能詩。且荒廢已三十餘年矣。顧念對舞者。二人之舞也。二人爲仁。精武以仁倡天下。編舞者。實有深意。天地間。林林總總。雖不可悉數。其實、不外人與己二人而已。自仁道晦。而世間遂但知有己。不知有人。於是雖己與人爲二人。不能合人與己爲一人。故始則役人。繼且凌人。終至害人。而人類之禍亟矣。今斯舞舉動悉秉於法度。俯仰並洽於人心。立己以立人。達人而達己。固融二人而爲一人者也。樂以發和。余將神往於仁人之世。爲譜其意。作對舞歌。序以發之。乙丑、三月、南海羅嘯吼序於廣東精武編述部

### 對舞手法

廣東精武陳榮燾編

- |                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| (一) 與陽舉脚 (伏虎拳)  | (二) 連環擗腿 (短殿拳)  | (三) 鐵籠捕雀 (少林拳)  |
| (四) 臥狼掃葉 (平拳)   | (五) 玉腕尋環 (長拳)   | (六) 漁翁撒網 (殺猿拳)  |
| (七) 榆柳交柯 (行拳)   | (八) 輕燕迎風 (八卦拳)  | (九) 銀蟻撲地 (關西拳)  |
| (十) 臨淵釣鯨 (伏虎拳)  | (十一) 醉鴨盪杯 (八仙拳) | (十二) 回頭是岸 (連拳)  |
| (十三) 海底撈月 (豹拳)  | (十四) 龍駒戲棘 (點拳)  | (十五) 馬躍雷溪 (湧步拳) |
| (十六) 大鵬展翅 (大觀拳) | (十七) 壯士彎弓 (羅漢拳) | (十八) 英雄獨立 (二郎拳) |
| (十九) 青萍對舞 (駁剛拳) | (二十) 鴻雁翱翔 (關西拳) |                 |

### 對舞歌

南海羅形嘯嘯敬作譜  
南海陳榮燾海波填譜

翩然披髮下大荒。唯予與女將翱翔。回首望帝鄉。渺予懷兮衆芳。前路茫茫。舞袖何郎當。揖讓高義皇。兩心相印無參商。功業蕩萬湯。天地爲盧兮。徜徉。與子偕賦。長毋相忘。

(調寄到春來)

區、五六工六尺工上尺工 五六工五六吐六五五凡六工 五六工六尺六工尺上 乙丑乙尺士合乙上  
 副、然、  
 號、



星舞序

蘇守潔

余既爲陳君海波序蝶舞莊舞。海波不以不文羞余也。益督余序星舞者。曰、精武之舞。乃不可不暢發其旨也。既聽其言。從而詳按其事。余心乃有感焉。自維貧學。言不出里閭。然星舞誠有足稱道者在。則又安能不一爲執簡。以塞海波。而撼余之孤懷。夫男剛強而女柔弱。天下之公言也。由是舞蹈遂爲女子獨能。良以伸屈俯仰之姿。婉轉輕盈之態。男子乃木訥而強強耳。女子則能也。故女校生徒乃相率奔其所能而好之。余蓋數見矣。但賞其適觀悅聽而已。雖美。乃不之重。獨精武會舞蹈。柔中有剛。一進一退。咸本平拳術。非徒翩躚作態爾爾也。今星舞。余未之見。然聞諸嘯敖羅先生。精武三星旗。寓知仁勇三達德之意。是則星舞者。厥在爾發精武會綱。與武化同其體用。而舞態之隆以重而典以則也。乃冠對舞蝶舞之上而無疑。抑余聞之。拳術姿勢佳者。匪不良於舞。故朱重三蘇慧哲輩。舞蹈恒遠勝人人。今星舞實發軔於任君寶宜。而任君拳術高妙。不惟無媿朱蘇。男會員且不數數睹。故余與任君雖不相識。亦不曾觀其舞蹈。然即理相推。知星舞之必佳也。必

能滴滌女子天然柔弱之謂也。不湛於女校舞蹈徒事悅目之態也。雖然。余言豈必盡當哉。然海波夙於樂舞。其必能知矣。世之明於目而貞於心者。更必能知之矣。其若是。余乃庶不辭費也夫。乙丑二月望南海蘇偉明序

星舞手法

廣東精武任寶宜編

- |          |       |           |       |           |       |
|----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| (一) 三步花  | (短服拳) | (二) 燕子穿珠  | (少林拳) | (三) 醉轉巧杯  | (醉酒拳) |
| (四) 提鈴手  | (醉酒拳) | (五) 苦海回頭  | (連拳)  | (六) 懷中抱月  | (大威拳) |
| (七) 七星步  | (關西拳) | (八) 寒江獨釣  | (行拳)  | (九) 金鶴獨立  | (二節拳) |
| (十) 雙貫耳  | (伏虎拳) | (十一) 鳳凰展翅 | (大觀拳) | (十二) 釣手術  | (掛拳)  |
| (十三) 單邊掌 | (小紫拳) | (十四) 盤花釣手 | (大觀拳) | (十五) 錦子翻身 | (大雄拳) |
| (十六) 劈面掌 | (臥地豹) | (十七) 海底撈月 | (少林拳) | (十八) 盤手整天 | (二節拳) |
| (十九) 摘鼠手 | (少林拳) | (二十) 大脚展翅 | (伏虎拳) |           |       |





### 武化舞序

武化者何。本會所編之一種跳舞術也。我國古代教育。原有樂舞。故禮經有十三舞勺。成童舞象之文。自樂亡而舞並亡。遂不復見此彬文之盛軌。迨近世昌言新學。乃採用歐西教化。於普通學校中。並設音樂一科。然其所取。不特非我國原有之樂。卽其所施教。亦只樂歌而已。不能完全成其為樂也。禮經樂記云。樂必發於聲音。形於容。動靜。又云。聲成文謂之音。比音而樂之。及于成羽。詭謂之舞。本會因此。欲規復完全之國樂。卽不能不注意講求。其好之舞法。現在國中。所辦之體育學校。其所教授之外國樂舞。一切手法。雖於體育微有所合。而態度柔靡。未克和而失之於流。本會欲以精武提振積弱之人羣。故本其平日所習練之國操。融合手法。數十種。編一莊嚴之跳舞術。名曰武化。拍以鼓。鑼。鑼之到來。粵調。(此調爲西人所最歡迎者。去年本會在滬市政廳開中西音樂會時。座中西人無不擊節嘆賞。)洋洋盈耳。悅目賞心。令人神往我國二千年前之大武樂焉。

### 武化舞手法

- |           |       |          |       |            |       |
|-----------|-------|----------|-------|------------|-------|
| (一) 衝 掃   | (源 腿) | (二) 單邊拳  | (小拳拳) | (三) 擡 險 腿  | (青龍拳) |
| (四) 單插衝心  | (少林拳) | (五) 單株獨立 | (二郎拳) | (六) 花 鼓    | (節 拳) |
| (七) 山君入洞  | (翻子拳) | (八) 釣手衝腿 | (插拳)  | (九) 閃 襖 式  | (練手拳) |
| (十) 插花六龜  | (五虎拳) | (十一) 劈面撞 | (臥地豹) | (十二) 切 腰 掌 | (崩 步) |
| (十三) 旗子踢球 | (出洞拳) | (十四) 抑揚手 | (崩步拳) | (十五) 鞭 絲 手 | (大雄拳) |
| (十六) 切 踏  | (羅漢拳) | (十七) 連環拳 | (三彪架) | (十八) 窩心掃堂  | (開門豹) |

上海精武 連蟻伯 陳啓英 編  
 鄭約辰 李佩茲 楊深倫 編

- |           |       |           |        |            |       |
|-----------|-------|-----------|--------|------------|-------|
| (十九) 海波撈月 | (少林拳) | (二十) 飢鷹捕鳥 | (少林拳)  | (廿一) 斷門掌   | (鏢剛拳) |
| (廿二) 大獅展翅 | (伏虎拳) | (廿三) 盤花鉤手 | (大 戰)  | (廿四) 交叉手   | (二郎拳) |
| (廿五) 隻手擎天 | (二龍拳) | (廿六) 擠 擡  | (短 棍)  | (廿七) 順風掃葉  | (連拳)  |
| (廿八) 擲風手  | (少林拳) | (廿九) 餓虎撲食 | (前溜勢)  | (三十) 翻雲覆雨  | (羅漢拳) |
| (卅一) 迎送腿  | (百零拳) | (卅二) 順手牽羊 | (百零六拳) | (卅三) 金 剪 手 | (百零拳) |
| (卅四) 通天砲  | (短 棍) | (卅五) 開 弓  | (短 棍)  | (卅六) 懷中抱月  | (大 戰) |
| (卅七) 回頭望月 | (連拳)  | (卅八) 獅子張口 | (插拳)   | (卅九) 折 腕   | (連拳)  |
| (四十) 獅子翻身 | (大雄拳) |           |        |            |       |

### 武化舞歌

武化歌。歌之武德飲太利。惟武尙德不尙力。大道坦蕩平不頗。偷得謙。鍛  
 體。將入水。斬蛟鼉。起舞峨峨。日月馳邁餐易饈。世事亟矣毋蹉跎。與  
 君東海騎鯨凌滄波。

(調寄到春來)

南海劉語鈴玉林作詞  
 南武陳榮藻海波填韻

- |           |             |           |           |           |           |
|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 武化        | 歌           | 武化        | 歌         | 武化        | 歌         |
| 五六工六尺工上尺工 | 五六工六五吐六五凡六工 | 五六工六尺六工尺上 | 五六工六尺六工尺上 | 五六工六尺六工尺上 | 五六工六尺六工尺上 |
| 武化        | 歌           | 武化        | 歌         | 武化        | 歌         |
| 武化        | 歌           | 武化        | 歌         | 武化        | 歌         |









躍千丈，其經驗或傳播歐美，為所信仰，再久而久之，當能使五洲同化，進於大同，然此特希望之詞耳。倘吾僉業不乘時奮進，默然器謙，以為苟如是，亦是足焉，則輟非夜郎自大，仍屬故步自封也，不可謂大故自大，精武折衷之則精者其本也，武者其用也，武者其止境也，自大精武合言之，則能精斯能武，能武斯能大，有階級之可循序，而升進乎，其極則日出之輝，日入之暉，無在不有，吾會莊嚴聲燦之，三足會旗，掩映飛揚於大地，不朽聲靈，自一世二世以至千萬世，傳之無窮，反是，但空言曰大精武，大精武，則精武事業，今時今日，隨幸不隨風，電掣水逝雲捲，以歸於烏，其又寧可惜耶。

### 技擊術與新世界

歐鐵筆

那一樣是體育界最真的技術呢？自然是我們中國數千年傳下來的技擊了。這句話，在這十年以內，小子也說了不少，不知幾百回。從前是本國人反對，後來本國人知道這是體育的真法，練習技擊得着益處的人，一天一天的多。那反對的聲音，自然是一天一天的消滅了。可是又有一種剛身體育界的外國人，又來反對了。最近的三年，我們精武會裏的人，憑着生理學數學的學理，給他們解釋詳明，他才明白我們的技擊學術，是根據科學的，是體育的技術，他們現在總算明白了。可是近來本國又有一種一知半解的口頭新學家，黑白不分，又來反對了。他實在不知人家的技術，是真是歹，人家的宗旨，是怎麼樣，他對於體育，實在是門外漢，便來反對人家，你們要反對人家，也得去研究一番，才好開口呢。我更有兩句話，要貢獻於諸君，想做新人物，必要身體力行，想改造新世界，必要從自己本身做起。若是身體好像弱蟲，怎能發有力去改造世界呢？我怕將來能改造世界的人，在此不在此呢。這便叫做新武化，這便是我們的宗旨。我希望有志的人，不要跟那班只會吹不肯做的人走。那

新世界就在眼前了。

### 精武神醫

傅一嘯

本會衛生科，有名醫二人，中醫則有葉日銘先生，西醫則有陳俊幹先生，此外尚有一不可思議之神醫在，請略述其事，實如下。會員潘君紹文，黎君日和，數年前曾患癩癧症，潘君自謂，未入精武時，幾無日不與茶鼎藥爐為伍，須服附子百數十斤，然仍鷄骨支腳，奄奄欲絕，而黎君則初面余時，顏色憔悴，形容枯槁，有且夕殞斃之勢，追兩君自為精武會員，決志體育，日日從事運動，寒暑不間，未及兩載，不藥而舊患全失，今黎君且當然一偉丈夫，潘君則精神奕奕矣。由上述情形言之，兩君今昔之觀，真不啻金丹換骨，即遇神醫，當不是過，聞者試思，伊誰之力。

### 答客問

沈法階

法階與客坐談，童子持印品一束至，啓視之，則精武月刊也。客曰：子亦入精武會耶。法階曰：然。客曰：方今科學昌明時代，吾人研究之不暇，而子乃以寶貴之光陰，作此無益之事耶。法階曰：愚是何言與。余自入精武以來，於茲一載，身體日益強健，志氣日益堅剛，精神日益活潑，氣力日益雄壯，自問舍此而外，求所以鍛鍊吾之身心者，幾乎無有，然則入精武會，實最有價值之事，安得目為無益也耶。客曰：子言入精武會之利益，吾知之矣，第未審其理由耳。法階曰：子試想運動之術，能使身體發育平均，有如武術者乎。夫中國武術，古代特為搏擊之技，自火器流行，用逾似乎稍遜，然其真際之價值，實不徒在乎此也。蓋練習之時，身手眼步，精神氣力，均須注意，習之既久，則體胖者肌肉轉為堅實，體瘦者肌肉日漸增加，必使合乎中度為止，且當隆冬之際，血脈不能流通，手足常現

紅顏之形。卽俗所謂蘿蔔是也。常習武技。即斷無此弊。余曠時偶因天氣不正。乍寒乍熱。往往沾染感冒之病。自入精武以來。未之有也。於是可見練習武術。足令身體強健。增加抵抗之力矣。故余嘗語人曰。有精武。無弱漢。有精武。無病夫。匪過言也。西諺有云。健全之精神。恒寓強壯體魄之中。余身體既日加強健。精神亦隨之充足。此自然之理。相因而至。無足怪也。且立身社會之上。欲盡其本務。乃常人之情也。或有超玩忽之心。非其本意也。彼其身體孱弱。精神萎靡。雖欲勉勉從事。不可得也。是故剛果志氣。往往消沉於鴉煙茶鏢之中。今吾身體既壯。精神既足。何患志氣之不能振奮耶。至於氣力效用。偶遇艱難。往往借虎可以自救。亦未嘗無補也。余入精武。爲日甚淺。而所得效果。已如此其大。倘更加以積日累月之功。則將來之利益。更無量也。安可以無益目之耶。客曰。唯唯。子言誠是。吾國立國數千年。其技術之流傳及今。足以與外人爭雄。壽長者。爲數不少矣。若武術一遺。其將得一位置者乎。勉哉。吾子。今日入精武。以自強其身。將來推行精武主義。以強其國。使我國國粹之光輝。照耀世界。則庶不負吾子之入精武會也。法階曰。先生之言。偉矣。大矣。吾未之逮也。而有志焉。

## 精武佬自述

嚴仙棧

余爲紳。固夫人而知之矣。面小。項大。胸挺。背直。雙目炯炯。如電。銅其筋。鐵其骨。郭伯胡以爲天生。余乃自造也。性梗直。而於人無忤。飢寒交迫。卽不至危及生命。亦是困人。余於冰天雪地中。晝夜勾飲不入口。而作事如故。然一食或以斗計。腸胃亦即消化。未嘗飽滯也。風雨寒暑。偶一不慎。病廢卽乘隙而入。余則出其與之鬥。技。頃刻間。病魔退避。三舍。不假醫。亦不吃苦藥。亦一快事也。運動之途。臨池以資其心。丹青以寫其意。音樂以怡其情。無常派氣味。無宗數束縛。更不涉政治範圍。人間世之樂。莫余若也。余之鼻祖爲元甲子。子孫繁衍。持大同主義。不以姓

氏限也。其嫡派有三。一爲江蘇人。二爲廣東香山人。世所稱三公司是也。三公司之爲人。具一種勇武沈毅之概。余以爲魁梧奇偉。面狀貌乃如婦人女子。殆子房之化身歟。精武紀元十年。分其派於廣東。於今六載。產出無數健兒。由內地而海外。碧眼兒凡之。莫不神其技。抑且敬其人。彼世之嫉一技之長。意氣凌人。傲視天下。恣劍裝視。以爲莫余敵者。何足道哉。若余則潛鍊其筋骨。改造其人格。大而爲國家圖發展。小而爲社會謀安全。是余之責也。夫是余之責也。夫。

## 精武式析義

嚴仙棧

客有問於余曰。精武之名。至尊矣。至大矣。無中外。無男女。無老幼。莫不鑿於耳鼓。卽於腦筋矣。獨有不能不鑿者。則精武式三字也。豈精武亦若宗教家有一定之儀式乎。余曰。否。否。不然。天下未有有精神而無形式者。亦未有無精神而有形式者。精神形式。互相貫注者也。大學所謂德潤身。富潤心。心廣體胖。孟子所謂睟然見於面。盎於背。蓋誠於中。形於外。卽此精武式也。故宴會不設酒。精武式也。終身戒賭。精武式也。急朋友之難。精武式也。雖久要之言。精武式也。有約必依。時。精武式也。作事皆自任。精武式也。如顏子之四勿。曾子之三省。子路之聞過則喜。精武式也。有精武之精神。卽有精武之形式。此精武式之所由名。客起而歡曰。此精武之所以爲精武也。

## 潭腿一得

嚴仙棧

潭腿。爲國操基本教練中之基本教練。凡十二路。每路三節。每節僅數動作。不及五分。可以領氣。無男女老幼。均可學。是爲少林派拳術。昔人云。十年潭腿。無敵天下。此語余不以爲重。余爲老年人說話。其益甚大。余憶於民十二年時。隨盧子煒。昌遊南洋。至檳城。赴各界開歡迎大會。凡數千人。座前列。多老者。及婦女。盧子演說。乃對症

發藥。其標題。以精武功用。一爲增加社會新樂趣。一爲增加人生生命料。引述法國某醫博士。最近發明。以割取死因本身之生命料。注入老者身上。可以增加壽算。若精武技術。能使生命自然增加。勝於某醫博士云云。翌日。卽有數老者入會。余踴而詳細研究是說。不知即在潭魁一二三路之「馬式轉弓式」「弓式轉馬式」「弓式轉馬式」三者中也。蓋人之生命。實寄於人身之中樞督脈。氣血衰則督脈弱。遠發見腰部酸痛等症。若潭魁之弓馬式。五轉。係將腰部之中樞運用。如發電之機。每日磨練數分鐘。其功用勝於補命門火之千金神桂。余常歎。駭之老友而唯。余既入精武。不肯認老書此一得。以告世之認老者。

## 言樂

曾惠敏

嘗攬史樂書曰。音樂者。所以動激血脈。通流精神。而和正心也。疑焉者。以聲音身體。內外各殊。若風馬牛之不相及也。然潛心玩索。則覺具有至理。蓋吾人生活於世。終日以身心爲形役。非頓絃竹陶寫之。適足以勞其神。促其算已。奈何世之人。每謂音樂爲遊戲。爲賤工。道未明其用耳。夫古之爲樂者。所以前天告帝。移風易俗也。昔者子游爲宰。首重絃歌。謝傳燕居。不廢絲竹。則聲音之道。興政通矣。豈僅淑性陶情已哉。特科舉時代。頑固者流。泥於帖括之學。多目音樂爲玩物喪志。世人不察。從而和之。以致轉盛于教坊歌舞地。更復改雅入鄭。習爲聽靡之。於此。其陋於世俗之原也。苟得有志之士。爲之審律呂。正雅樂。更發揚而蹈厲之。則吾國其庶幾乎顯。或者曰。夫音樂。絃索也。索也者。落也。盡也。不觀夫習之者。索其家乎。予曰。耶。是何言也。予未學禮乎。樂記曰。先王之制禮樂也。非所以極耳目口腹之欲也。將以教民平好惡。而反人道之正也。夫甘酒嗜音。絃索靡靡。有一於此。未或不亡。矧今之富庶子弟。日縱聲色。狗馬之欲。惟逸游荒醉是耽。宜其家之必索也。予音樂何尤。

## 說海

## 救國先鋒

嵌拳術名武器名 用(符號拳術名) 符號軍器名

余仲剛

寒雲掩日(八極) 清凄(雪片) 紛紛如萬點(梅花) 乘風飛舞(一到那間四方(八面) 落成五字(環) 冷氣逼人(「精泡」不暖「六合」之內。孰不想念陽春。於時有紅樓一角。積雪「欄門」。懸鴨初筆。珠塵未捲。「掘爐」中燃。點炭正紅。「流金」帳裏。一少半擁綺交坐。首垂至。應如春「露花」。如障風柳。顛壓呼曰。我親愛之同胞乎。汝已忘五月九日之恥乎。汝五分鐘熱度已過乎。否則何爲不我助也。言已大噉喘息不定。牀沿上坐一麗者。星眼沈瀟。「蛾眉」緊蹙。急以紅巾掩而強抑悲懷。手撫少平之背而慰之曰。郎君乎。國家興亡。誰云匹夫有責。然衆擎易舉。「獨臂」難持。我國人報仇事敵之輩。所在皆是。上而擁(節) 稱(雄) 位登「雙崖」之武人。尙且忍心賣國。(八折) 以圖成交。下而大賈富商。亦日夕爲(子孫) 作牛馬。(拚命) 破壞抵制。以攫金錢。雖經五四六三風潮。而後輩(潮腿) 可惜。何難去而復來。君縱有(孫臧) 之智。(霸王) 之勇。恐亦無以絕之。况(棉拳)(短手) 荏弱如君者。曷若「斷門」高懸。獨善其身。守「遠塵」之言。參(獨陀) 之旨。「平安」度此(春秋)。不猶愈於與彼白豺(黑虎)(大戰) 乎。少年不答。但搖其首。久而久之。乃厲聲言曰。聊意良厚。予所深感。既生爲中國人。卽當盡我救國之責。否則(祖) 邦淪陷。降身爲奴。縱留此七尺



(形)散。又將焉用。至謂醜婦逃禍。尤爲非計。昔者晉尚清談。卒啓五胡之亂。崇佛敎。費幾千里之帑。而印度遺民。非守浮屠氏(宗法)者乎。何以世受「佛禍」。竟不能(脫)離圍(套)。(金剛)失勢。羅漢(低眉)我正引以爲羞。不圖卿以爲樂。是可怪也。今日我國人心離(散)。倘得一(二)豪傑之士。從而「左提」右挈。安見少康一旅。不可中興。與德千人。不能復國。是在負改良社會者之力(行)。何如其使我有入水(投鯨)。(穿)一插。於砲煙彈雨間。爲國效勞。而僅藉此一「雙舌鐘」。唇劍。爲同胞警書。未免令人(短)氣。正嗟嘆間。忽躍鉤作響。一雙婢入報。四姑娘來。四姑娘者。麗者之妹。而少年之姨氏行也。肆業某女校。素以熱心國事著。近查得奸商販米出洋。接濟仇人事。數起。此來欲商對待之策。比麗狀。始悉其故。笑謂之曰。姊丈奔走國事。僅兩月。已疲憊若此。今而後尙欲效范希文以天下爲己任得乎。少年未及答。麗者怒之。以目曰。若小婢子。亦學人繞舌耶。日言救國。曷若先救身。女曰。國當救。身亦當救。若救身而不救國。所謂皮之不存。毛將安傅。救國師所以救身。救身亦即所以救國。一面二而一者也。茲予有妙術。欲介紹於姊丈。倘能苦心壹志。朝夕從事(練手)。數年而後(工力)增進。則今日之(棉掌)適變爲(鐵拳)。爾時(龍虎勢)成。病魔(降易)(典唐)功業。儘自可期。尙何慮身之弗健乎。少年聞言。遽推袂起曰。有是說。妹言果可信否。女曰。誰欺兒者。方今世界雖盛唱公理。其實(五虎)爭雄。黑幕內莫不推重強權。所謂(金鎗)(護手)。外交必勝。彼小人國。豈真有(奇門)(八寶)如神性小說所傳者哉。無亦恃其鐵血耳。軍國民主義。一日存在。武術一日不可廢。即姑舍是不論。而健身強種之益。亦已不可殫述矣。少年曰。妹言已極盡(五花)(四門)之妙。所謂「霹靂」一聲。驚回甜夢。但未知

果爲何術。能敢若輩之欺。請急言之。以祛疑感。女曰。此吾家(太祖)昔日所習之(少林)拳術耳。非有他也。往者技擊一途。門徑最狹。去鉢真傳。非可倖得。今上海精武會諸子。亟需推廣斯道。以收強種之效。凡軍政商學工農各界有志之士。莫不一體歡迎。兄盡於課餘之暇。入會研究。(四六)年後。筋骨堅(硬)。風寒濕濕不能爲患。斯時從事救國運動。必無如今日之阻礙矣。少年曰。妹言雖是。但脆弱如我。恐不逞藝。此奈何。女曰。無懼。兄亦曾聞陳君鐵生其人乎。少年曰。豈惟聞之。吾於陳英士墓中曾親見之。彼非年將半百。儼從其形。出入必藉杖而行者乎。女曰。是矣。彼於前數年。入精武。研求拳術。朝夕不輟。今且與諸少年相角。返活潑如(猷)。兄昔日之杖。已如行者之「金繩棒」。不知藏於何所。大有黃漢升寶刀不老之概。以兄體質。尚較之勝彼多矣。豈有反遜之理哉。少年喜。即乘六週紀念徵求會員之日。入會。不數年。技大進。尤擅「梨花」槍。「八卦」刀。云。後十年。東海風雲起。少年率健兒十萬。攻小人國。(合戰)(一百零八)日。卒拔其都城。奏凱歸。既伸國人數十年之積怨。又能爲母會始血復仇。母會同人。振臂一揮。大之。號(十字)紀念之。少年聞之。笑曰。吾之得有此日者。精武會之力也。此鐵(十字)上。宜加精武會先鋒四字。俾國人咸知精武主義所在。欲從事救國。不可不先入此會焉。少年何人(楊家)(五郎)名「玄靈」。其妻(甘家)女。小字「連環」者也。

## 德之傑作記

沈法階

古寺之旁。築一精舍。少年讀書其中。而黃骨瘦。耐不勝衣。室中除書籍文具而外。別無長物。祇有藥爐茶鼎而已。隆冬時節。冷氣侵人。少年衣重裘。御雪笠。猶覺朔風侵骨。手足凍僵。瑟縮不可名狀。嗚呼。此何人耶。能文章。工詩句。聞一大學問家也。一何孱弱至此哉。無他。少運動而已。

按。人身本有固定之體溫。普通約在華氏表七十餘度左右。過高過低。均爲有病之證。孱弱之人。體溫不足。雖多穿衣服。亦不覺暖。唯時常運動。方能令體溫加增。故運動。觀寒秘訣。

冬至之日。少年方榻坐觀書。忽有女郎。踉蹌而入。向少年曰。君見虎乎。少年急退數武。作奔避勢。既而曰。虎耶。虎耶。虎來將奈何。女郎曰。有在在。何懼虎。先生放心。少年神色稍定。女郎曰。余方逐虎。虎行其疾。余不能及。恐虎驟避于。故相詢耳。豈料先生以昂藏七尺之軀。畏虎若是耶。雖然。余實胃失。望君見諒也。

按。人之畏事者。非盡由膽汁缺少。實由能力薄弱所致。使少年而懼武衛。有恃無恐。何至一聞說虎。即惶恐無地耶。

少平見女郎神勇。心焉慕之。待以禮貌。因歷問其詳。女郎曰。君能授僕以詩文。予授君以武術。彼此交換。以冀成爲文武兼備之才。則邦族始可相告。君如不允。僕之姓名。不輕語人也。少年曰。唯唯。余從君學技矣。自是之後。女郎日授生以武術。生亦授女郎以詩文。不數年間。彼此各有深造。聲譽隆起。迨近莫知其真姓氏者。咸以雙傑稱之。其後兩家父母。以爲冥配。爲主其事。遂成匹偶。終其身。草草琴瑟和諧之樂云云。

著者曰。文藝武術。皆足以陶冶身心。而各異其功效。決不可偏廢。吾國古人。率以讀書操劍爲事。可見其對於文武兩途。無所歧視矣。後世有文輕武之風。或爲所習。遂令古人深意。泯沒無存。可慨哉。少年幸而遇女郎。不至長爲病夫耳。不然。善。天年難保。尙望其爲傑也乎。

## 文苑

### 精武本紀序

朱敬信

余自三年前來上海。數從精武體育會諸君子游。聞其始創立時。陳英士先生與有力焉。辛亥上海革命起。有棍奪製造局門禁。既入民國。始日昌大。而持棒鼓舞之力。則虛君燎昌陳君公嘗爲多。會中人雖日事搏擊。而惟以擁護人類自由。抵抗強權。爲號召。蓋將化殘賊之行。以爲相仁愛之一手段。亦尙矣。人之生也。其實動也。去動則無生。使生而無事可事。則必求禍國殃民之事而事之。飲食男女。縱博賦殺。皆生之一部分力之所由宣也。世界之所以不滅也。從其末。則非也。求其本。則有力而用之。固不可免者也。道在善用其力。不以其生害人。之生。則險賊殺因虛之技。一可化之。以爲藝術。而不復徇其故。吾視精武會中人。皆能以德意志欲自強。則其不以私。而用其術審矣。其日夕修治。惟恐不及也。蓋亦以爲藝術之一種。而愛之者耶。昔之善書者。疾雷破鼓。衣焦而不改其度。清之至也。非然者。則足二分垂在外。而列翹冠之射紉矣。嚮化人事。以爲藝術者。固超乎道德綱紀之上。當其意有所至。外物又何足。以易之。然則學揮鞭而得仁愛。當人之所許。哲士所不疑也。精武會既日擴其業。分會四起。而皆以立行愛人維東之。斯其業殆將與中國之藝術精神而俱進也。與。陳子燮霍君余爲精武會一言。故書此遺之。民國八年十一月。蕭山朱大符。

## 精武內傳序

鼎革之交。團體林立。如風前春筍。雨後曉鷗。觸目皆是。更十餘年。百不存一。存者亦往往僅有其名而已。獨精武會。突飛猛進。一日千里。前途無量。豈不以其人乎哉。余於會事。其食而心折之。夙初不解。此可大可久之事業。其原動力果安在。嗣識陳鐵筆君。繼識盧燦昌君。又識羅嘯敷君。乃知精武之所以為精武。非偶然也。夫天下大器。萬非少數人所能勝。然民主精義。固在人各有權。尤在人各盡責。今人徒知爭權而不肯負責。或諱言爭權。而亦不肯負責。抑思社會一有機體。發揮控縱。勢不可無最高之點。與集中之樞。此所謂權也。任非其才。則顯越立。易曰。鼎折足。覆公餗。戒有權而不能盡責者。其權亦必終頽也。故惟能盡責。乃自然有機。今精武會員數十萬人。而一切設施。多發動於此數君子之心。而取決於其手。大衆瞭然應之。翕然從之。即勢處萬難。群疑震懾。終以積誠所感。艱貞不渝。操最後之勝利。而諸君子皆自視微然。功則歸人。罪則歸己。卒之不爭權而權自集。豈非以能獎責乎哉。陳鐵筆君既撰精武本紀。開大一統之基。羅君則先為精武外傳。紀南洋之壯遊。繼為精武內傳。述北部之成績。今中國方南北分裂。相持而不下。而精武獨縱橫轉戰南北間。所向輒從風而靡。且真食意樂以迎之。非所謂神武而不殺者。而能如是乎。昔日本歡迎歐世軍大將布士之詞曰。「吾人一切祈戰勝。惟願我賊降服於救世軍。」吾亦祝精武四面征討。萬方屈伏。舉大一統之實。雖不盡議會中要人。而以所知數君子卜之。深信吾言之將有中。也。承屬序精武內傳。即書以為券焉。民國十二年冬月江亢虎。

## 精武外傳自序

民國九年六月。余與慧僧。書田。公哲。士超。先後受精武會命。游南洋群島。歷四月而畢事。歸途。公哲屬余為記。錄報會衆。余曰。君意謂何。公哲曰。余等此行。將以精武真義。傳達於海外。而響應之。據有如桴鼓。以是知精武之治於人心。其將見重於世界無疑。余欲使子為外傳。實記其事。以為他日登揚海外之先導。則精武誠不死矣。余聆言。心扉躍躍有所動。憶上年。有會衆贈帳幕於粵會者。屬余為題詞。余以大精武主義五字與之。是時滬會方擬舉行十週年大紀念。陳子儼筆任紀念錄總編輯。將精武十餘年來成績。編入凡數萬言。越六月而書成。顏曰精武本紀。編裝甫就。先以二本寄粵會。即以其一授余。余拆視。不覺大驚曰。陳子野。其物粉固如是乎。既而披覽。還目。首言論。其第一篇。即陳子所撰之大精武主義也。言論凡三。此外其一為公哲所撰之精武真精神。其一為余所辦七十二行商報所編之吳君祝精武體育會文。皆於精武真精神。確有所見者。獨怪陳子與余。同以老記者資格。先後致身精武。其野心不死。至於如此。精武之魂。其繁人懇懇有如是哉。昔西漢司馬遷撰史記。繼帝王為本紀。諸侯為世家。以今日之世界論。專制之局。能否存在。姑且勿問。而吾國則已徹之共和。中。蓋已無復有帝王發生之餘地。是其所賴以銘鑄人群。支撐世界。其必有道焉。彌綸於宇宙間。乃足以相與維持於不墜。今吾精武會。乘斯義以為鵠的。以真精神傳播於群衆。而其所抱宗旨。大有符合儒家之克己。魯氏之平等。耶氏之博愛。而為人類所不可缺之事業。是即野心勃勃。以謀逼及於世界。不獨於義無所違背。且將為鑄造群衆之功名。其事實寧令固而不傳。今公哲以是屬余。其何敢辭。余即以斯意告公哲。乃為之傳次如左。中華民國九年十一月三日。南海羅嘯敷序於滬濱精武體育會。

## 精武外傳序

精武專傳

一四四  
陳鐵筆

羅子嘯放。自南洋歸。撰精武外傳。以告會衆。屬鐵筆編輯。付之剞劂。鐵筆讀之。而有感也。曰。嗟。夫春秋書樂亡。樂未亡也。六梅莫慘於窮。仲虺之語曰。乘弱攻昧。窮斯亡矣。救弱莫先於種強。中國自海通以來。外國種族。鴟鵂鷹。弱肉強食。已成天演之公例。洪圖崩海。黜孝經。豈足以稍敵氣。九域飛塵。執魯論。未可以治天下。變時之士。日謀改造。又皆舍本逐末。誤要無功。楚囚對泣。胡濟艱。漆室哀吟。莫醒醉夢。及乎殆矣。甯能爭存。精武會。酒醒。故劍。彌臺。開難。乃具大發宏願。于風雨飄零之際。爲根本救濟之圖。振鍊微呻。孕育國魂。起沉疴之病夫。援淪胥之大陸。十年之劬。而教育已普及於大江南北。南至百粵。若夫海外。鸞鳳。殊方。慕道。則自南洋始。羅子撰外傳。以誌其盛。詳言寬采。鑿入納斯。八埤。應齊。歡歸。陶治。即他日之權南洋而起者。揮達摩之劍。不乏傳人。奮魯陽之戈。豈無健者。余讀羅子外傳。益信精武之真精武。近應潮流。遠播大地。可以保種。可以救國。精武不死。中國不亡也。民國十年元月新會陳鐵筆。

讀羅嘯放陳鐵筆兩先生所編撰精武外傳效定菴體奉題二絕

張丹井

無拳無勇亂所階。羅侯爲傳傳故佳。天生我體必有用。乃知土木非

形骸。

老鐵鍊骨骨如鐵。筆鋒亦復掃千軍。文弱笑彼畏虜叟。摹寫技擊矜

餘聞。

## 得精武精神之預定遺囑

吾家當以無遺產三字爲世世傳家寶。蓋遺產者。資豬主義也。積財產以遺子。與貯精糧以資豬。迥無有異。吾之子若孫。入也。非豬也。蓋吾力施以相當之教育。使子婦兒女。皆得有專門之學業。而家庭垂訓。又例不備。再有遺產。則學成而後。勢不能不自重其人格。起而奮鬥。代代如是。即世世子孫。當不至變爲豚犬耳。既教育其子女。與効力於社會。所除財產。復概行撥助地方公益。以此德行。垂裕後昆。其爲遺產莫大焉。然則所謂無遺產。實則遺產之尤也。余之一切財產。自余及汝母去世後。應盡捐道於公共團體保管。永爲地方公共教育費。或專以補助一般青年苦學者。以後子子孫孫。均當以此爲法。毋得有違。抑尤有進者。專修淨土。念念相繼。至命終時。正念不失。此感彼應。即得仗佛慈力。接引往生西方極樂世界。永離苦海。此爲大丈夫了脫生死之最大事業。願世世子孫。均持龍舒淨土文一本。切實奉行。此囑。務移時知悉。戒。歎。羅嘯放先生見證。

乙丑二月二十。嘯放羅先生。手一紙示余。曰。此從化李戒欺。靈誠先生豫定之遺囑也。先生方餘五十歲。雖有目疾。而未衰。且健。即其德以下其祿。當享大年。而先生亟亟於是。而所囑又如是。君意謂何。余不習李先生。然當時耳其名。如其十餘年前。與羅先生相效命於社會。曾篤實踐履。愛鄉愛國之血氣男子也。自世之搶攘。擾擾者七八年。二人者曾隱矣。羅先生隱於精武。而先生則棲心淨居。是隱其所隱。而不挫其神志。以恣肆猖狂而疫於世也。故余有意其爲人。乃今獲讀其言。於是低頭久久。不能語。然余初非偉其辭。遂也。我聞俗重宗祧。傳統之業。乃談於貲財。宵焉者不可保三世。不肖者遂斬矣。今先生傳。不畧以可察可徵之財。而沃以百世小濟之教。嘉惠來。尚有量。此先生之智若德也。此務滋輩之福也。六年前。廈門陳嘉庚

先生盡舍私財四百萬興學。而貽子若孫。乃不及十萬金。以是陳先生之名。震駭中外。今先生所積。薄田數十畝。不遺陳先生遺甚。然君子觀人以志。救一人溺而德。救千百人溺亦德。舍四百萬固難。舍萬千百亦難。且人情艱難以權之者。必尤固實而善於施。而先生篋人子。半生劬苦。僅有此區區。而不以自錮也。世士以西人。不常以謙遺後代。侈稱其盛節。而深閤宗國之無人。今陳先生如何。先生又如何。問之美俗之化。一人倡。萬夫和。蒸為習。倘澤其家而福其邦。先生處草野。雖有現行。不必收風草之效。然吾知其感人深也。感人深則風俗有賴矣。年少如余。其有何知識。作如許論議。雖然動於中。則不能已於言。故遂借書其後如此。且以報嘯敦先生。南海蘇庶明謹識。

## 特 著

## 精武公墳記

蘇守潔

精武事業。絕翔怒進。有如旭日之懸東方。疾潮之立壁下。知仁勇三字。飛揚海宇。亦既十有六年矣。國人聞風興起。交相扶助者。所在皆有。而南洋羣島間爲尤多。精武以言行踐履相尙。不强干於人。而人之助之者乃自至。吾精武同仁固所感叙。抑足證德高有隣。而中國人心未遂湮喪也。廣東精武成立。於今六年。國人之助之也。前後相望。而渥情大誼。則陳公理棠變坤爲尤。公台山人。平生精研地理學。今年將七十。隱於鄉。不求聞於世。高官顯爵。初不足擾其心。聲色狗馬。又不屑寄情於是。而獨萃全神於精武之所爲。公之初讀內外傳也。志於膺。以詳贖其後。迨盧君焯昌蒞粵。親其言論。丰采。則大敬其爲人。又旣聞嘯敦先生所稱道。於是嚮慕益誠。而思助精武之心遂決矣。癸亥秋。公走嘯敦先生居。敬白曰。某聞古人。生則利於世。榮於身。而死則安寤而靈安。故葬祀之禮。無古今不相靈。今精武之於人。

備矣。而獨未謀及幽宮。夫人不能免於死也。精武之人而死。而東西南北各一方。阡墓不相聚。典之不崇。其何以安先哲之靈。而垂不朽於百世。某老矣。無以仁精武。雖然。某昔買地東郊。曰瘦狗嶺。可二百餘井。其敬爲精武公墳。俟世亂稍平。當鳩工它材。植藩墻以爲域。然後散以相遺。用途吾心。翌年。公復進於嘯敖先生曰。某之志急矣。而世事擾攘如昔。不能動工。將奈何。雖然。吾終成之以沒吾齒。且吾將必耐魄於是山也。然山積有限。不可以穴多人。爲精武計。宜特定章例。必有如何之殊勢偉績。乃克安於茲土。所以示別功庸而懸獎來觀。某以爲佳莫是若矣。先生意謂何。嘯敖先生則大韙之。遂以其事達中央。且諮於衆曰。他日公墳正式授受後。吾會當敬謹公議諱例也。衆曰。敬奉命。嘯敖先生因詔余記之。且問余對茲事之所感。嗟夫。余則心如死灰之人也。舉世乃無佳士。不鶩於爭。則奔於利。立白不辨。陷溺而不自知。凡其所謂善行。以名爲市。咸懷深意。或則爲異族效死。而竟忘其宗。而聞善不知卽。又從而加以輕薄者。蓋比比也。今公廣州之東。有水上游藝場。精武三星旗。飄飄於是。迨三四年矣。場之闢。或曰。吾道其東也。今精武公墳亦將建於東。與場相望。不數年。昔之童山濯濯者。乃有巍峨不朽之物在是矣。甲子十月南海蘇偉明記

## 表 章

## 本會職教員表

常備會董	羅嘯墩	黃鳳海	盧興原	龍慶軒	金湘帆
理事	李福林	魏邦平	郭仙洲	邵露明	熊長翔
幹事長	李明德				
總務主任	陳法	馮精若	陳漢伯	譚雅各	
會計主任	黃劍礪	馮友仁			
政支主任	傅日東	黎日初			
法數主任	黎智亭	盧定甫			
文牘主任	傅一嘯	曾惠敬	胡景謙		
庶務主任	潘啓餘	何百蕪	邵漢生	袁節卿	
交際主任	廖國賓	黃劍礪	黃登伯	鄧寶泉	麥公敏
	嚴偉軍	張燕詒	羅瓊一	楊雪明	潘松潤
	黎勉磁	何景斌	陳巧成	尹志伊	蕭友信
					歐陽籍
					熊侶松
					盧孝偉
					徐淑芳
					蕭聚英
					鄧松活
					吳信持
					歐陽少烈

精武粵傳

編述主任 羅曉秋

宣傳主任 羅曉秋

會 醫 陳宗煊 唐太平 葉日銜 許修五

會員主任 許修五 黎智享

事業主任 許修五

水上場主 龍榮軒

△國操部

國操主任 沈季修

國操教員 孫玉崧

兵操主任 黎日初

△文事部

文事主任 嚴仙根

臨池主任 嚴仙根

美術主任 傅日東

衛生 演講主任 陳俊幹 許修五

梁邦英 蔡德珊 孔鏡如 劉清桂 陳靜海

許修五

歷屆國操會員畢業名表

△初級畢業

第一屆 民國十年

游藝部主任 陳榮霖  
音樂主任 盧曼韶  
音樂教員 宋華坡  
舞蹈主任 傅日榮  
劇務主任 梁國銜  
櫃子主任 陳彥

任寶兒 歐陽少烈

△游藝部

何百嶽 林餘堂 屈侶松  
曾蔚文 鄺贊泉 秋蟬  
蔡梓桓 余志明 蔡伯林  
楊軒甫 黃汝斌 區瑞鈞

第二屆 民國十一年

黃少程 陳啓乾 陳啓興  
精武粵傳

陳承恩 陳榮藻  
潘瑞 盧定甫  
張焜榮 胡治齋  
何慶典 黎智享  
葉日銜 葉日銜

梁邦英 余作求 何樹培 梁秋洪  
陳鶴根 嚴仙根 梁國銜  
蔡仲文 蔡人駿 潘松河 盧曼韶  
葉日銜 梁棟 蔡文江 蔡式如

譚國琳 鄭其銜 鄧其銜 麥公敏 潘偉潤 傅一韻

黃英 池大恂 廖國賓 黃劍瀾 潘偉銘 邵蔚明 梁補愚 鍾齊鏗 伍灼

▲女子模範團員

許鏡波 何麒麟 郭孔嘉 蔡炳昌 黎鼎新 邵蔚明 梁補愚 鍾齊鏗 伍灼  
羅佩蘭 馮椿若 任寶宜 潘文玉 潘文芳 潘文生 盧鏡沂 劉秀蘭 麥道明  
王輔道 謝貴娥 劉希彦 羅志慧 歐陽湘 陳心儀 歐陽襄 歐陽辰 潘次若  
蔡少瓊 鍾國強 林玉德 蔡德珊 黃雪儀 楊雪明 劉佩規 黃秉淑 黃秉壽  
黃秉禮 陳志文 郭風儀 簡羅嫻 何耀華 黃惠芳 徐壽華

▲熊氏家塾學生

熊可欣 熊英傑 熊再欣 熊明珠 熊富球 熊珍珠 熊汝順 熊汝桐 熊汝京  
吳佩華 范秀華 李合英 王星環 倪寶真 黃淑容 李晴雪 范少華 胡慧貞  
王雪英 方玉珊 節秀英

▲曼覺學校學生

馬文輝 潘其楨 潘其柯 潘其煊 潘其銘 潘其熾 嚴文蔚 羅寶求 莫拱睦  
陳柱齡 梁建宇 羅寶廷 郭鳳綢  
▲曹範女學學生 溫佩瑛 岑瑞瓊 林桃仙 李秀梅  
▲女子體育學校學生 黃政和 盧佩珍 黃逸興 岑杏華 麥潤生  
何笑逢 黃守瑜

▲潔芳女學學生

阮慧明 章榮 陳雨琴 陳寶瑛

▲蘇氏家塾學生

蘇舉 蘇秉激 蘇秉焜 蘇秉煜 蘇佩蓮 蘇佩蓮

▲南武中學學生

薛寶現 張檢豐 何海平 周家遠 吳廣芳 黃驥 陳以聰 舒彭園 盧槐深  
黃君賢 趙秉權 趙錫彝 周百楨 王德懷 何再興 何再顯 李鴻芬 劉榮祖  
劉賢祖 呂文祖

第三屆 民國十二年

吳信持 吳鎮邦 林佩賢 邵勝娟 邵鳳緣 邵柏年 封發 梁邦堯 梁劍泉  
許保英 莫蓮娟 黃必松 黃祝秋 蕭友信 黃耀海 葉雲智 詹功開 黎日和  
黎衍作 郭松活 歐陽瑜 潘紹文 歐陽少烈 歐陽少烈

第四屆 民國十三年

余榮驥 梁衡伯 陳巧成 陳趙壁 徐淑芳 唐伯肯 唐映冰 黃永同 黃永明  
傅日東 潘慧英 潘一鳴

第五屆 民國十四年

阮如珍 阮桂馨 吳葉清 何景斌 沈兆英 林錫堃 邵漢生 蘇文溶 陳松柏  
精武粵傳



精武粵傳

袁節卿 梁錦濤 麥宏植 馮佩傑 黃永樂 黃秀鈴 黃永年 黃秀雲 黃灼文  
 黃永同 黃碧珊 郭佩勤 楊紹慶 楊玉珍 黎克威 潘漢樞 鄭肖湘 鍾漢漢  
 譚澄石

中級畢業

第一屆 民國十二年

何百嶽 何樹培 余作求 屈侶松 林蔭堂 陳承恩 陳榮藻 梁邦英 梁汝洪  
 曾蔚文 潘松潤 蔡文江 蔡伯林 譚國華

第二屆 民國十三年

任寶宜 陳兆廷 陳心儀 黃劍礪 傅一嘯 馮精若 楊雪明 蔡德淵 歐陽少烈  
 歐陽霜 謝貴娥

第三屆 民國十四年

吳鎮邦 陳贊英 潘慧英 黎日和 潘紹文 歐陽倫 蕭友信

高級畢業

第一屆 民國十四年

何百嶽 余作求 屈侶松 林蔭堂 陳榮藻 梁邦英 曾蔚文 潘松潤 蔡伯林  
 蔡仲文 譚國華

歷年會外教授國操表

南武中學	南海中學	培正中學	廣大附小	嶺南學校	工業學校	聖心學校
知用中學	中德中學	鐵專學校	粵路學校	崇德學校	宏英學校	燃藜學校
覺覺學校	景賢學校	海珠學校	第六國民	志德女校	啓真女校	市師學校
坤維女校	公益女校	弘毅女校	執信學校	進拱女校	女子體育	復禮女校
灑芳女校	嶺嶠女校	第一女高	第二高小	曹範女校	卅九國民	教育當局
商團總所	商團第八分團	商團第九分團	郵員俱樂部	陳氏家塾	熊氏家塾	蘇氏家塾
邵氏家塾	學兵營	公醫學生會	另民國十年全市學校分劃七區教授			

本會章程

第一章 總則

第一條 本會仿照上海中國精武體育會辦法研究國操及一切關於體育事項並附設文事游藝各部命名為廣東精武體育會

第二條 本會講求體育與德育智育並重以達健全強毅之國民為主旨概不干預政治尤不分立門戶

第三條 本會擇定東川馬路適合地址一大段籌建會所以資持久現為利便會員起見設總會於報館街門牌二十號電話西局伍式叁號設分會兩所一在河南洪德三巷一在大石街水上游藝場設在東山

文明村

## 第二章 會員

第四條 凡人品純正願守會規有正當團體及工商軍學各界或本會會員介紹者得為本會會員年齡不限

第五條 入會後三個月經主任教員具證由職員會審查確無違犯本會規約者方得給與徽章認為本會會員

第六條 會員領受徽章後須嚴常尊重不得佩入不規則場所並不得招搖滋事及不道德之行為如違犯經職員會審查得實即令出會追繳徽章或登報注銷

第七條 會員有自願出會者必須正式函告本會職員部會費停止

第八條 會員分四種

- 〔甲〕名譽會員 贊助本會及捐助經費者
- 〔乙〕普通會員 入團操部而兼各部者

- 〔丙〕游藝會員 入文事部游藝部者
- 〔丁〕夏季會員 入團操部兼各部者但以暑假四十天為限

## 第三章 職員

第九條 本會之職員如左

- 〔甲〕理事五人至七人綜理本會維持及擴張一切事務

- 〔乙〕幹事若干人辦理本會一切應辦之事務

第十條 本會理事每年由會員公舉有熱心實力者充任之遇有本會應維持及擴張各事得由理事召集大會公決進行

第十一條 本會幹事設幹事長一人主理全會事務幹事若干人分任總務會計文牘收支庶務編譯調查醫務各職均担義務

第十二條 本會設團操主任一人教員若干人聘用上海中國精武體育會會員担任之其應徵聘各派教員得商由本會幹事長分別聘川

第十三條 本會設游藝主任文事主任各一人副主任若干人由幹事長分別聘任之

## 第四章 經費

第十四條 本會各職員週年開大會公舉期滿續舉得連任之

第十五條 本會經費分兩種

- 〔甲〕捐款

- 〔乙〕會費

第十六條 本會捐款由各界人士熱心捐助凡每年捐款至五十元以上者列為名譽會員分別表彰

第十七條 本會普通會員每月收費二元每年半年收費八元每年一年收費十二元但年至十六歲以下或學按學生及女會員另有簡章均減收半費游藝會員每年收費六元夏季會員收費一元均於入會時繳交收支處取回收據以後按期繳納

## 第五章 科目

精武專傳

精武專傳

第十八條 本會所設之科目如左

- 「一」 國操部
  - 拳術 器械 對手 「即拆法」 內功 「即運氣」 弓箭 兵操附
- 「二」 文事部 國語 文事 書報 臨池 美術 攝學 衛生 雄辯
- 「三」 游藝部 音樂 橋子 圍棋 游泳 袖舞 游藝 球類 雜劇

第六章 時間

第十九條 國操部教授時間每日自晨早六時起至晚九時止由教員分班教授凡屬普通會員隨時均可來學其游藝文事各部另有規定時間標貼會內

第七章 畢業

第二十條 國操部會員畢業由教員及主任審定合格者滿二年者以初級畢業文憑滿四年給以中級畢業文憑滿六年給以高級畢業文憑均於春季開運動會時舉行會員中有能於高級畢業後再求精進以冀金功者尤為本會所歡迎其會費並可按年遞減

第八章 附則

第廿一條 各部另訂各種規約及細則立法從嚴凡屬會員均須遵守  
 第廿二條 凡會員皆得享有精武水上游藝場「在東山」之權利  
 第廿三條 本會發出之會證在各省各埠精武會皆有效  
 以上各條 本章程如有未盡事宜得由本會隨時修改

表誤表

三頁	五頁	十五字	辦事誤作辨	二二頁	四頁	四三字	雙字誤作宏
十一頁	七頁	三一字	遠不逮誤作不遠逮	二七頁	八行	六字	扶字誤作持
		十三行	三三字	八六頁	十行	二二二	舞詞誤作舞舞
			三五字	九十頁	一行	二十字	上字旁誤加、
			四二二			三八字	工字下漏區
		十五行	十六字	九八頁	十三行		君呀你不見兩句見字下無則
		十二頁	十三行	一〇頁	三行	一字	蝶字上漏區則字下漏區
			十四行	一六頁	十四行	三五字	其字下漏技字
			第二字	一七頁	十四行	三九字	技字係衍文
		十三頁	四行	一八頁	八行	二八字	者字係衍文
			三七字	一四頁	十五行	一字	餘開餘字誤作餘
			以備操擇編操擇二字	一五頁	五行	七字	東字誤作榮
		十四頁	六行				
			十四字				
		十六頁	六行				
			十二字				
		二十頁	五行				
			十字				
			以字係衍文				

國內外各處精武地址

中央精武 上海北四川路橫濱橋福德里內  
 上海精武體育會 上海北四川路橫濱橋福德里內  
 上海精武女會 上海北四川路橫濱橋福德里內  
 上海精武第三分會 上海法租界昌兆路山更會館內  
 無錫精武體育會 無錫城中四馬路君廟巷侯爵與轉  
 楓溪精武體育會 江蘇楓溪  
 新塘精武體育會 浙江新塘  
 江西精武體育會 江西南昌千家巷廣東會館內  
 漢口精武體育會 漢口新歇生路通濟里側  
 漢口精武女會 漢口新歇生路通濟里側  
 武昌精武體育會 武昌  
 廈門精武體育會 廈門鎮厝墘大同學校內  
 廣東精武體育會 廣州漿欄街  
 廣東精武第一分會 廣州大石街  
 廣東精武河南分會 廣州河南洪德三巷  
 廣東精武水上游藝場 廣州東山  
 廣東精武女會 廣州漿欄街  
 廣東精武女會分部 廣州河南漂旁女學內  
 會同精武體育會 廣東香山谷都會同籌  
 小橋精武體育會 廣東香山小橋

汕頭精武體育會 汕頭金山二廣街張公館  
 佛山精武體育會 廣東佛山長興街三十九號  
 佛山精武女會 廣東佛山長興街三十九號  
 肇慶精武體育會 廣東肇慶公關  
 新會精武體育會 廣東新會城坎行里任公李祠堂  
 香港精武體育會 香港堅道五十七號  
 香港精武女會 香港堅道五十七號  
 九龍精武體育會 九龍油麻地茂林街彌敦道十號  
 澳門精武體育會 澳門鏡湖醫院內  
 澳門精武女會 澳門鏡湖醫院內  
 星架坡精武體育會 星架坡水車街四十一號  
 星架坡精武女子體育會 星架坡陸街四號  
 吉隆坡精武體育會 吉隆坡禧街一六九至一七號  
 雪蘭莪精武女子體育會 吉隆坡岩都律辛園  
 庇能精武體育會 庇能七條路口二百六十九號  
 庇能精武女會 庇能檳城任一號  
 芙蓉精武體育會 芙蓉馬利巷九號  
 安南精武體育學校 安南堤岸梅山街一六號  
 金寶精武體育會 南洋大號叻金寶務  
 邊防一百三十號  
 海防精武體育會 海防東京街僑英小學校蘇仲文君轉  
 會 歐羅

精武粵傳 定價大洋六角

編輯者 羅 嘯 璪 粵會編述主任

校正者 陳 海 波 粵會游藝主任

印刷者 華 興 印 務 局 廣州第八甫

發行者 精 武 體 育 會 廣州漿欄街

分售處 精 武 體 育 會 國內各省 國外各埠



中華民國十四年 精武開創十六年

四月九日六週紀念初版