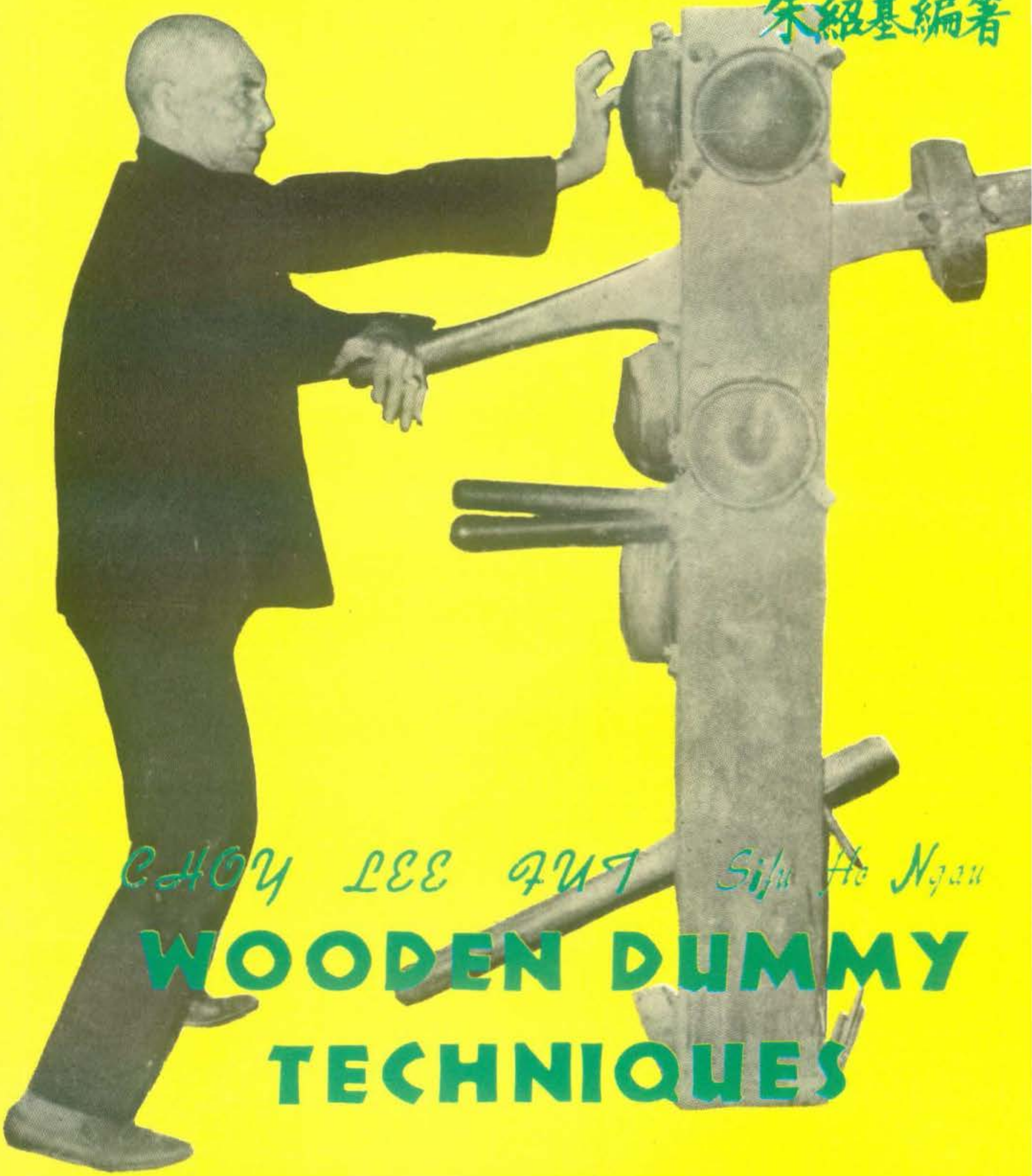
蔡李佛何牛師傅

木人樁法

朱紹基編著



CHOY LEE FUT Sifu Ho Nyau

WOODEN DUMMY TECHNIQUES

蔡李佛樁之歷史

THE STORY OF

CHOY LEE FUT WOODEN DUMMIES

渭　斌

Wai Ban

蔡李佛派的功夫，雖然都是公開的，可是經過了百數十年的時間，後人把自己的領悟，參入本派的也不少，所以那些是陳享公的眞傳，很難分別。雄勝，鴻勝，北勝，都有不同的手法，尤其是埋樁，更爲神秘，很少人知道的。

自蔡李佛始祖陳享公紀念總會在香港正式成立，第四傳人陳潔芳，把她的先祖遺著「蔡李佛派練拳行功秘要」拿出來公開發表後，這一篇巨著，洋洋萬言，介紹蔡李佛的拳類，棍類，軍器，練樁橋法，都說得很清楚。練壯部份，却有沙包樁，秤樁，八卦樁（兼可練拳棍），銅人打穴樁，（用鬭打）等等。這幾種樁法，現目蔡李佛派的人都很少知道的。

蔡李佛派的功夫，除却拳套外，是着重埋樁的；始祖陳享公把恩師蔡福、李友山及清草和尚所傳的功夫研練，已經是拳套和埋樁並重的，更痛下苦功練習。所謂苦練，第一便是紮馬，所以凡是學蔡李佛功夫的，對於練紮馬，都十分着重。紮馬，固然是練樁步的最重要方法，實在蔡李佛家功夫，如要將埋樁的功夫打穩，便要首先在樁步下功夫了。

蔡李佛的樁，包括了沙包樁，秤樁，八卦樁等，都是他在找得蔡福和尚的時候，得到他秘傳的。這幾種樁的裝置，一定要有相當大地方，地方不敷，是無法裝置的。

陳享公有子官伯。因此，陳享的蔡李佛拳技，自然也盡傳到官伯手中，而更精於樁法。由於蔡伯達兄弟和他們的父親蔡桂緣，是知道陳官伯在鄉中練技的時候，設置有各種沙包和木人樁的，即便聯同一班兄弟，向官伯提出，要求他以埋樁的手法傳授，蔡伯達還願意在南岸自己的家中，設置這種木樁，請師傅前去教授，官伯以他既肯出資，於是答應所求，便把木人樁　秤樁，沙包的形式尺度交給他，着他請木匠照圖裝置。

裝置妥後，一班門人，從前沒有學過的，都不辭跋涉，每天都撥出一些時間，到南岸練習，就是黃福，顏耀庭，譚三等，都相約前去。官伯是師傅，當然是下場指導，耀墀爲着在鄉中曾經熟習樁法的緣故，有時也指點他們的動作，使到他們都明白埋樁的方法。陳耀墀跟着父親，到蔡家埋樁，和蔡家父子的感情也很好。蔡桂緣爲着年歲已高，雖然和伯達兄弟都拜官伯爲師，但是官伯的弟子，爲着尊重他的年紀起見，所以多數都稱他爲桂伯。桂緣爲人也和藹可親，對於官伯門徒，都視作師兄弟一樣，他們到來學技，常常挽留他在家吃飯或宵夜，一班師兄弟眼見他這樣的盛意招待，便常常向伯達兄弟指點，因此伯達兄弟雖然入門較遲，而他所學的功夫却特別多，都是得到一班師兄弟指導他的。

顏耀庭有一個徒弟何牛。何牛是泮塘富家子，他性情愛好功夫，要想學些功夫來作傍身自衛，所以投到顏耀庭的館中。

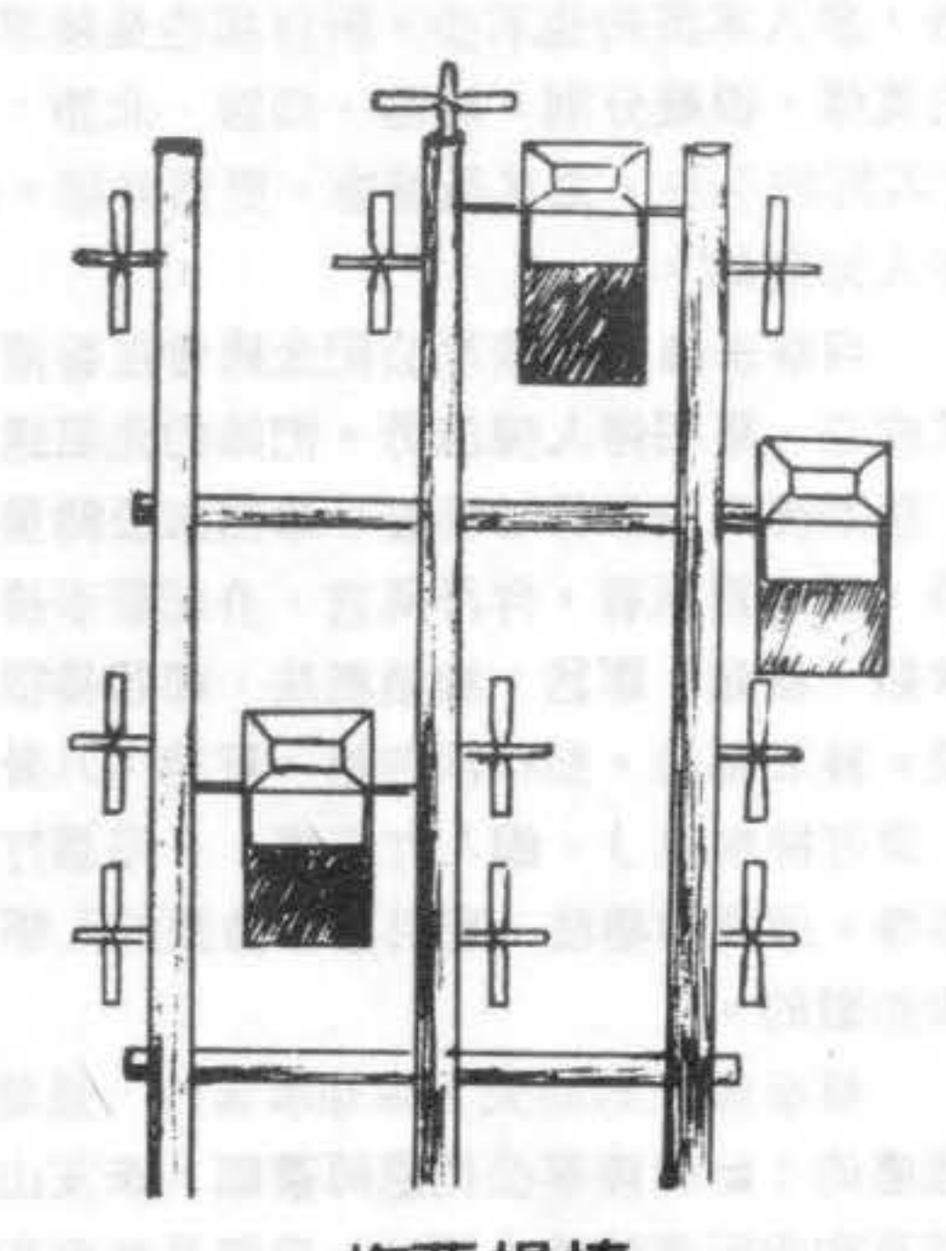
顏耀庭的館，是在龍津橋的，不過祇是掛起醫跌打的招牌，沒有教拳的。他和何牛的父親是老朋友，何牛是他的世姪輩，常常都隨同父親往探顏耀庭，向來都是叫顏耀庭爲世伯。何翁知道耀庭是陳官伯的得意弟子，擅長掛掃拳法的，而且是個讀書人，和一般拳師粗魯不文，整天講打打殺的不同，所以要何牛拜他爲師，求他傳技。

顏耀庭雖然沒有教拳，可是爲着何翁是自己的老友，着自己教世姪，是不能推辭的，所以也樂意答允。何牛拜他爲師之後，每晚都由泮塘出龍津橋學技。顏耀庭那間是醫館，地方狹窄，自然是不能夠設置沙袋和秤樁之類，顏耀庭祇好教他紮馬開拳，學了幾年，成就也很好。

直至蔡伯達在南岸家中裝置了許多木人樁，沙包……和各種練武工具，請陳官伯前去訓練埋樁，一班弟子，都不辭跋涉前去練

Choy Lee Fut Kungfu, though has always been openly taught, the passage of time, well over a century, has resulted in many new techniques being added onto the original by practitioners throughout the long span of time. It is now difficult to differentiate the techniques which were devised by Chan Heung and those which are the creations of practitioners of the latter eras. The three streams of the system namely Hung Sing (雄勝), Huang Sing (鴻勝, also pronounced Hung Sing) and Buc Sing (北勝), has different techniques of its own, especially the dummy techniques, which very few people are aware of it.

On the founding and official establishing of the Association in Memory of Chan Heung, the great granddaughter of Chan Heung, Chan Kit Fong made public the monumental work of Chan Heung — The Secret of training of Choy Lee Fut. In it Chan Heung introduced to the world at large of the boxing forms, weaponry, dummy techniques etc. Especially the dummies as there were many different kinds such as the sandbag dummy, balance dummy, and dummies for the practising of weapons and nerve-attacking techniques.



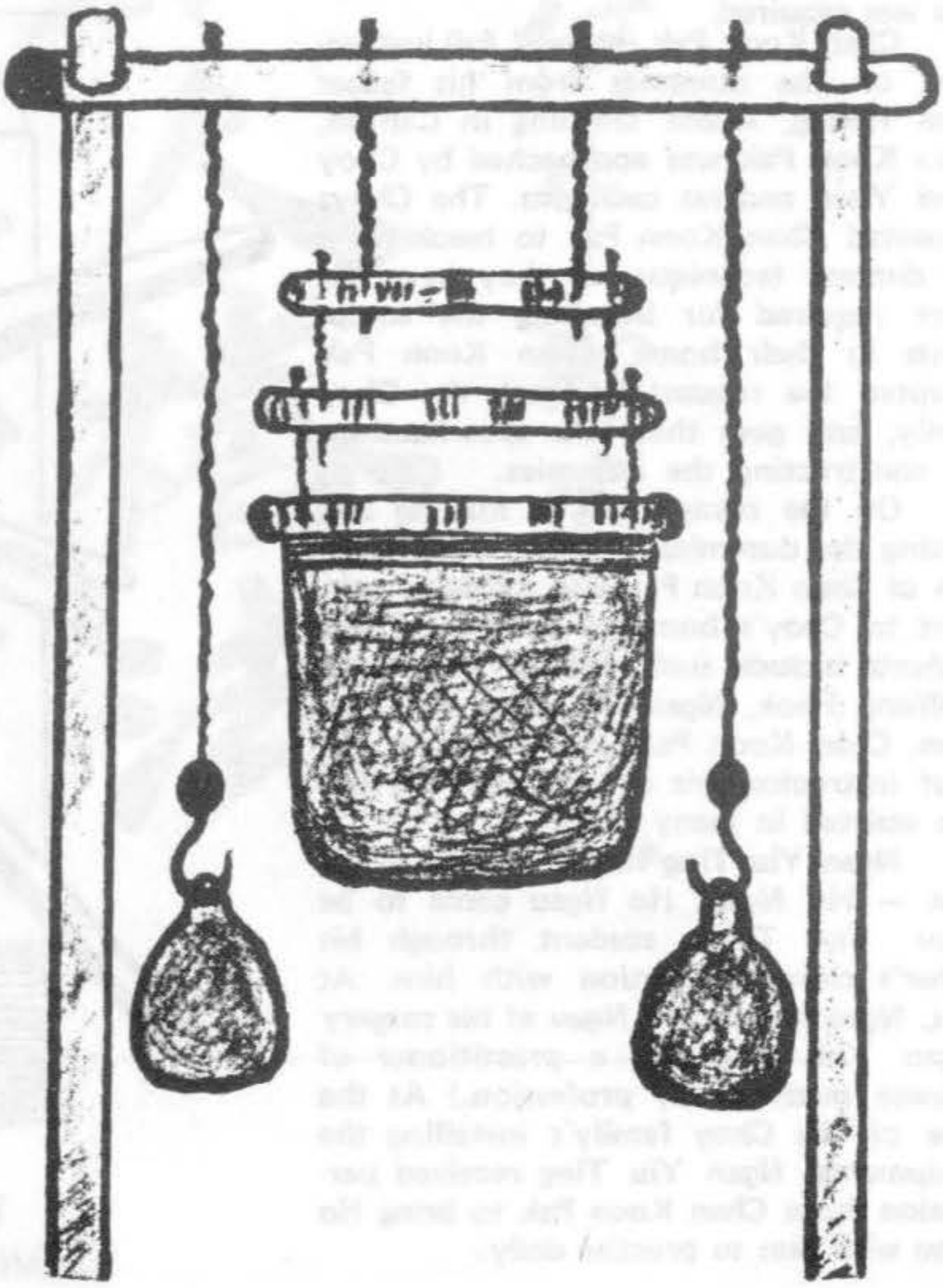
梅花棍樁
PLUM-BLOSSOM POLE DUMMY

習，顏耀庭自己，當然是不肯執輸，每天都抽暇前去。

同時因愛徒何牛，也住在泮塘，和南岸貼近，往返便利，因此便有意造就他，便和陳官伯磋商，携同何牛每日前往練習，官伯也答應了。

何牛雖是後一輩，但是却是泮塘的富家子，和蔡伯達兄弟的環境有些相同，所以經過顏耀庭介紹後，他和伯達兄弟便立刻成爲知己，每天都擇定不同大衆練習的時間，到南岸練習埋樁，得到師傅顏耀庭和蔡伯達的指導，成就很好，就是陳耀墀也曾經指導他的。由於他有這種特殊環境學習，他對於各種樁的練習，都有相爲經驗。

陳耀墀承繼父親主持館務後，官伯也以自己的年歲已高，返回新會休養，在京梅鄉病逝。陳耀墀便成爲蔡李佛的嫡傳第三代掌門了。他除却有一個時期前去南洋外，都是在廣州設館，爲着人人都知道他是新會陳享公的嫡孫，盛名所到，門下弟子固然衆多，而各學校和社團，也都聘他爲國術教練，而且他的兒子雲漢和門徒李珍、鍾友勝、郭天揚、簡雄、胡雲緯、夏壁池、陳熙、譚勁夫等，都已經得他的相當功夫，可以作他的助教，奉派到各處主理教務，替他分勞了。



沙包樁

SANDBAG DUMMY

The woody dummy itself is a log, firmly planted in the ground, the section above the ground is about 5′ in height. Four holes are bore into the log, so that parts resembling human limbs could be fixed to them. The upper movable part is also the longest protruding part, and has a counter weight to it so as to make it "mobile" for training purpose. Two other arms are also fixed below the movable arm to simulate the arms at different positions. Directly below the two arms is a fixture which represents a leg, and is for kicking technique practices.

There is a story to the wooden dummy and other similar training aids of Choy Lee Fut. It is said that Choy Fook taught Chan Heung the techniques. And to install the equipments properly, a large area was required.

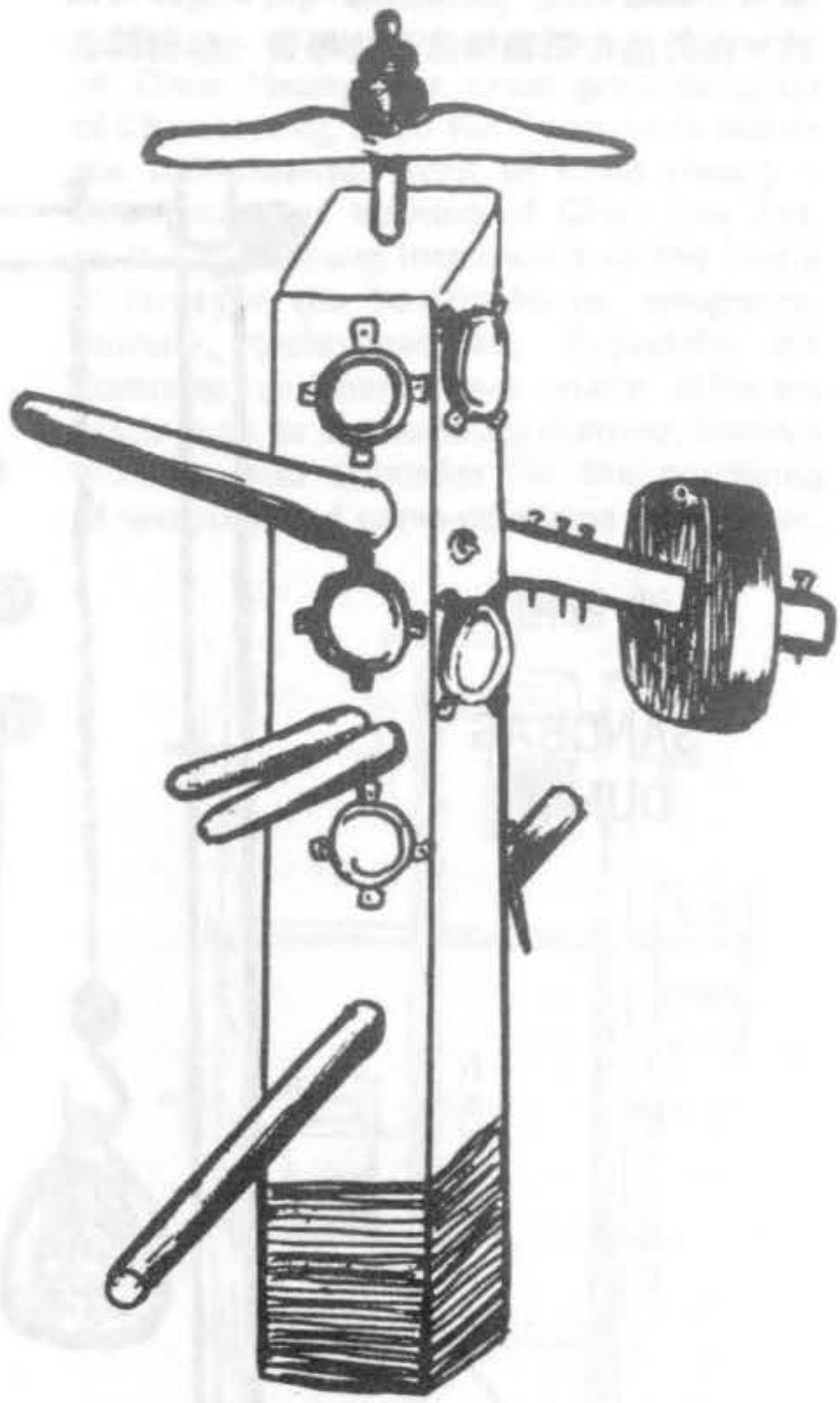
Chan Koon Pak received full instructions on the dummies from his father Chan Heung, whilst teaching in Canton, Chan Koon Pak was approached by Choy Kwai Yuen and his two sons. The Choys requested Chan Koon Pak to teach them the dummy techniques as they have the space required for installing the equipments in their home. Chan Koon Pak accepted the request to teach the Choy family, and gave them the specifications for constructing the dummies.

On the completion of making and putting the dummies in place, other students of Chan Koon Pak also followed suit, went to Choy's home to practise. These students include such notable individuals as Wong Fook, Ngan Yiu Ting and Tam Salm. Chan Koon Pak was, of course, the chief instructor, his soon, Chan Yiu Chi also assisted in many ways.

Ngan Yiu Ting had a student of his own — Ho Ngau, Ho Ngau came to be Ngau Yiu Ting's student through his father's close association with him. At first, Ngan taught Ho Ngau at his surgery (Ngan Yiu Ting was a practitioner of Chinese medicine by profession.) At the time of the Choy family's installing the equipments, Ngan Yiu Ting received permission from Chan Koon Pak to bring Ho Ngau with him to practise daily.

It was one big happy family with no generation gap for those who practised at the Choy's home. Though Ho Ngau was a very junior member, he received the same thorough teaching from his master, the grandmaster and senior fellow students.

On Chan Koon Pak's retirement, Chan Yiu Chi became the third grand master of the system. Being a grandson of Chan Heung, Chan Yiu Chi enjoyed tremendous following. His and students carry on the same fine reputation to date.



秤樁
BALANCE DUMMY

太人樁法

何牛師傅演式

蔡李佛

CHOY LEE FUT

WOODEN DUMMY TECHNIQUES

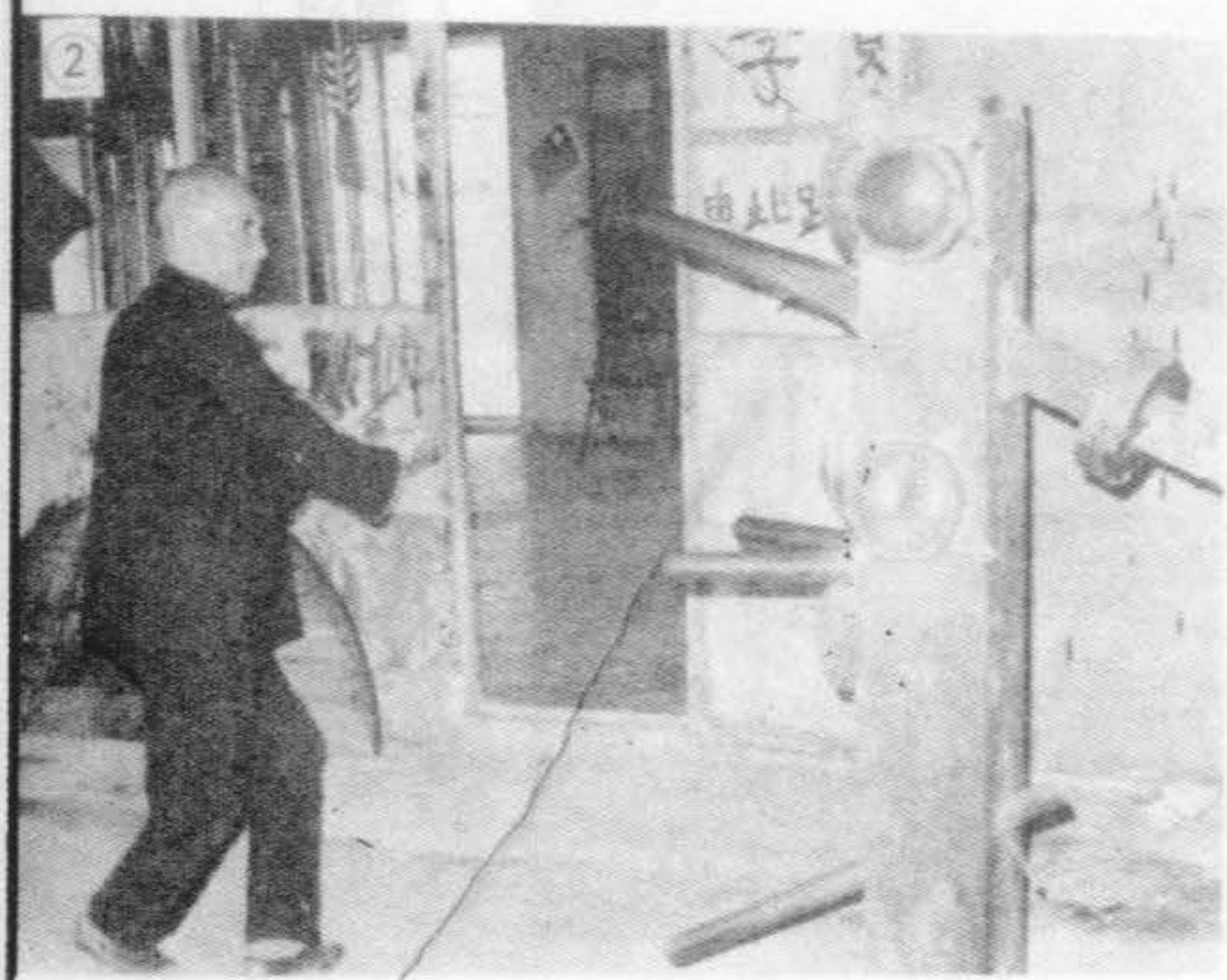
Demonstrated By Si'fu Ho Ngau

對於木人樁的練習法，最重要的是得到相當時日的學習才能湊效，練樁的目的乃能使練習者身手靈敏，橋手堅實，此中包括拳法中的擒、拿、掛、捎、插、拋、扱、標、頂、撞、千字、蟠橋、穿橋、揚橋、伏手、擋手、割手、冚手、運橋、漏打、撩陰、虎爪、掃脚、滾橋等法。

（圖一）

運氣站樁：

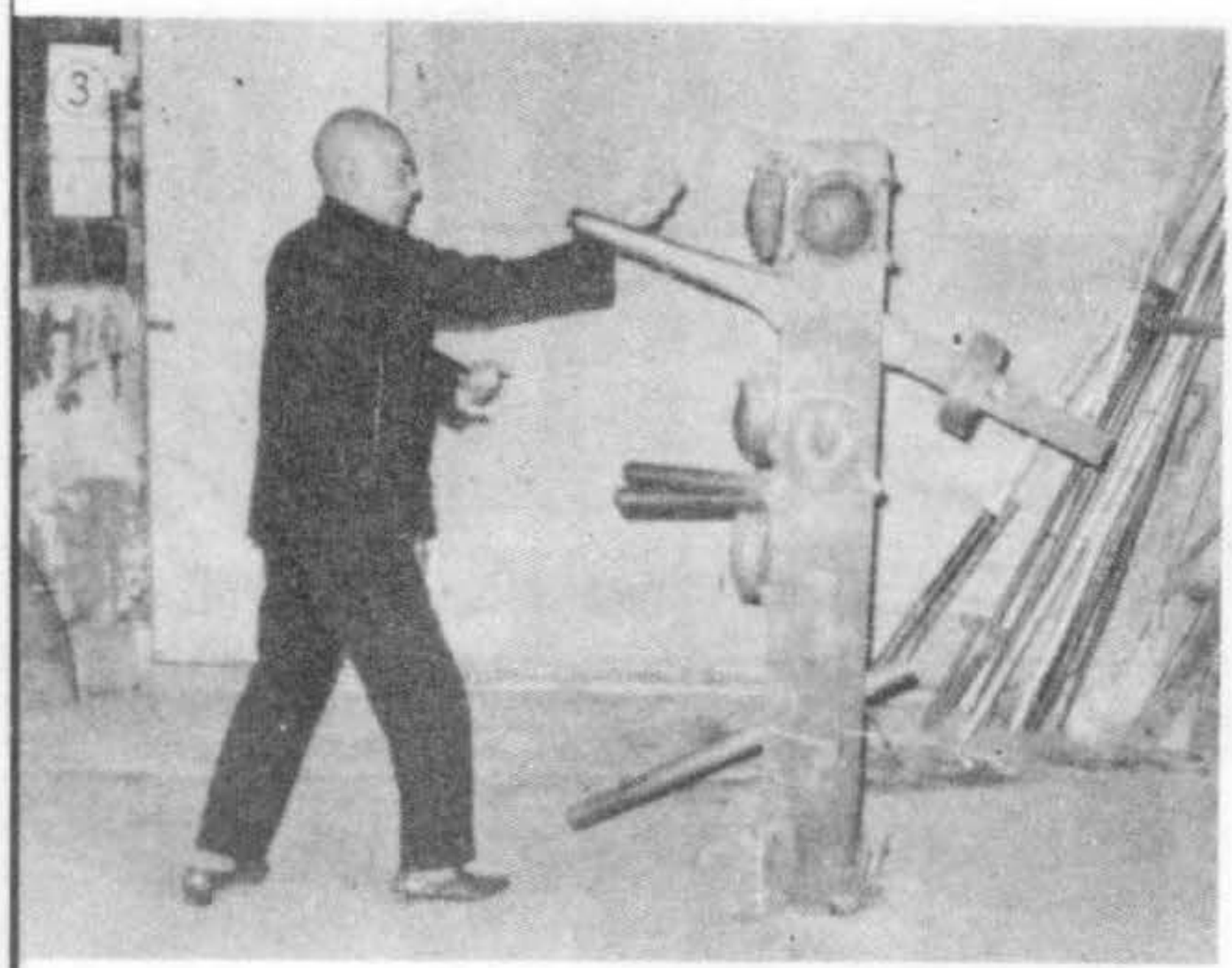
先作深呼吸，然後徐徐運氣。沉肩，兩手握拳，勁透橋手之前臂，氣定神閒，面與身正，眼向前平望。



（圖二）

拐馬千字手：

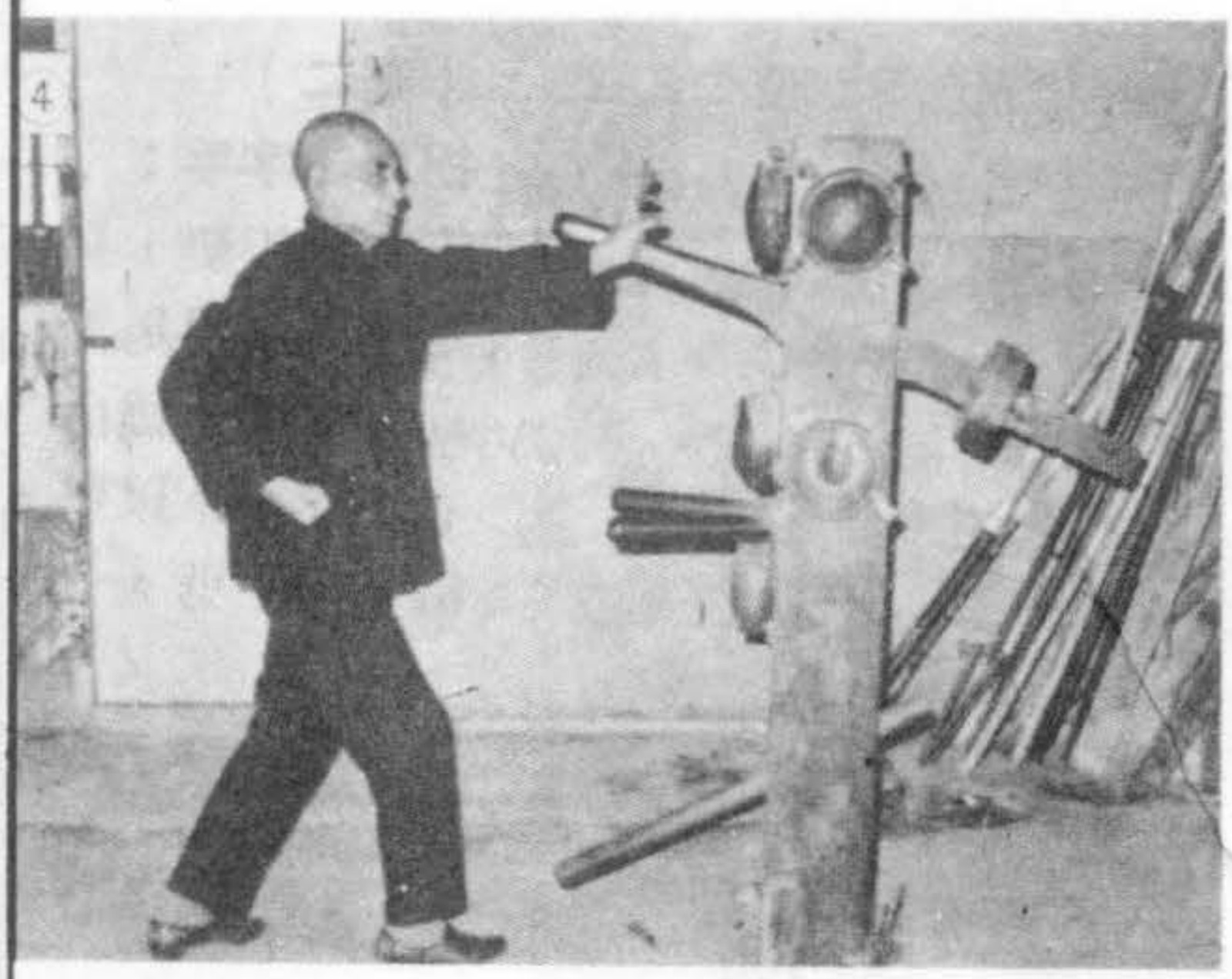
面向前不變，身形略偏，拐馬踏前，雙手運橋由右上而左下以劈掛勢向下劈。



（圖三）

子午揚橋：

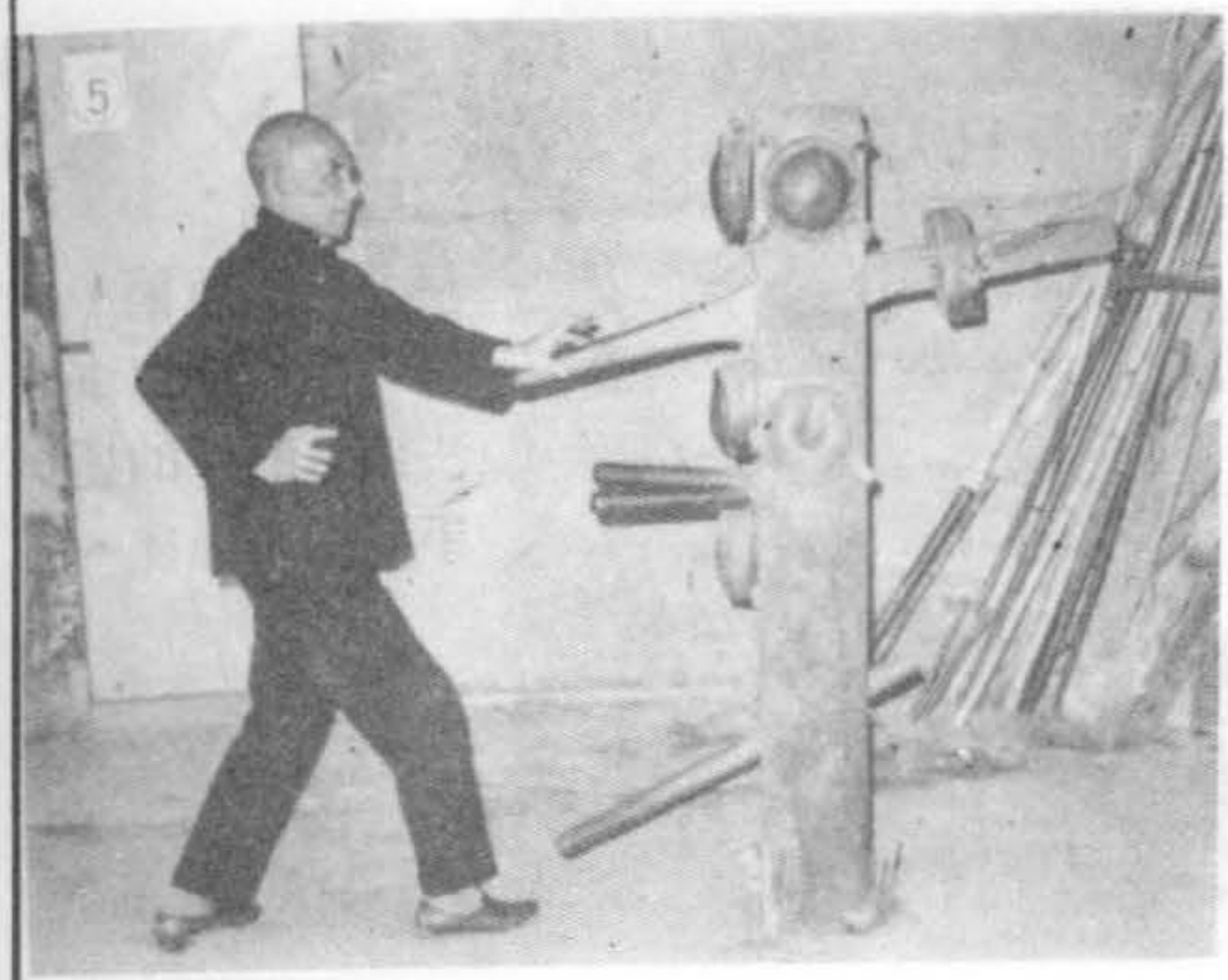
踏步上前成子午馬，右手千字勢由左下而右上向「生樁手」中前部位蕩去，左手差不多跟隨右手的位置以冚手守緊中部。



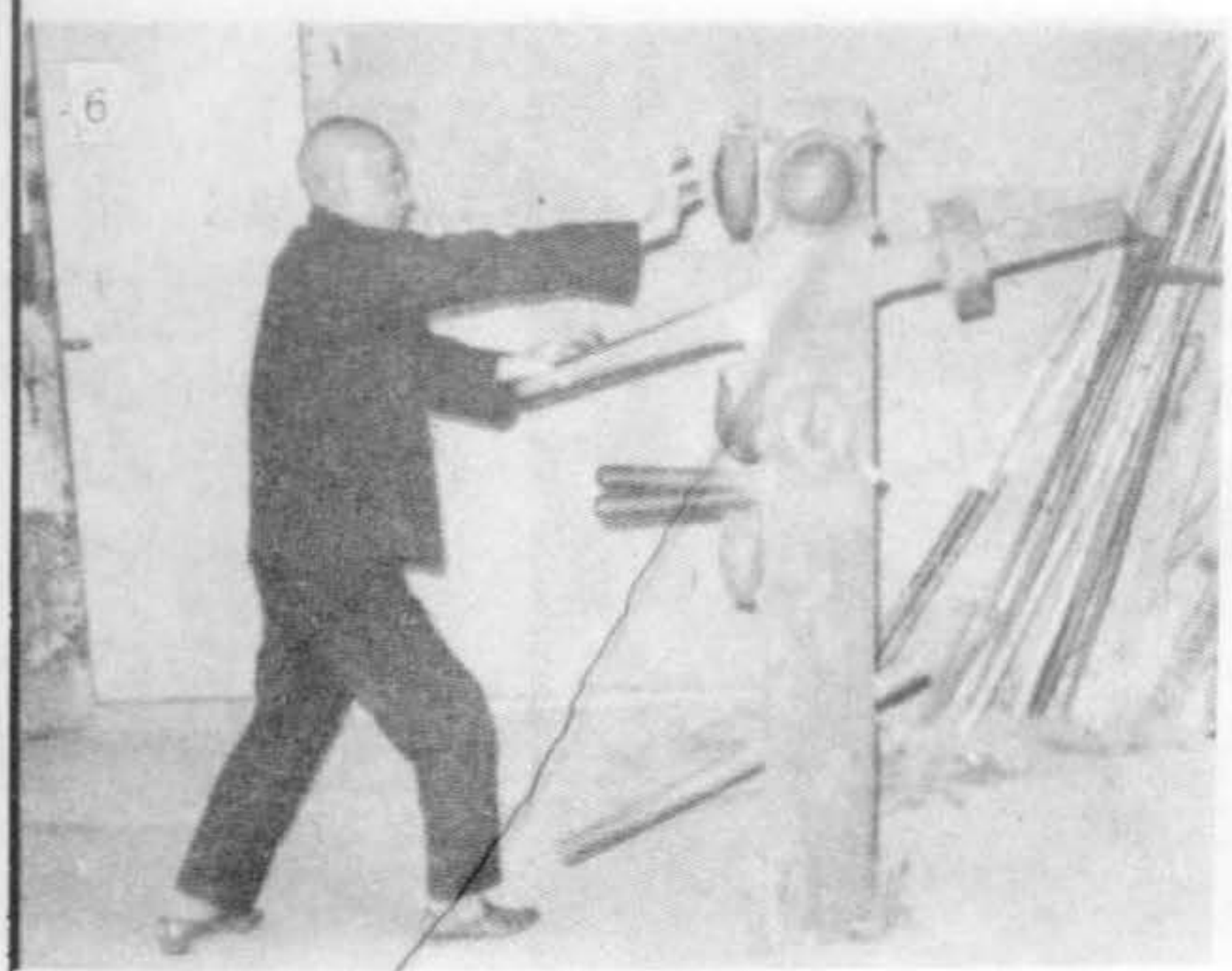
（圖四）

換手穿橋：

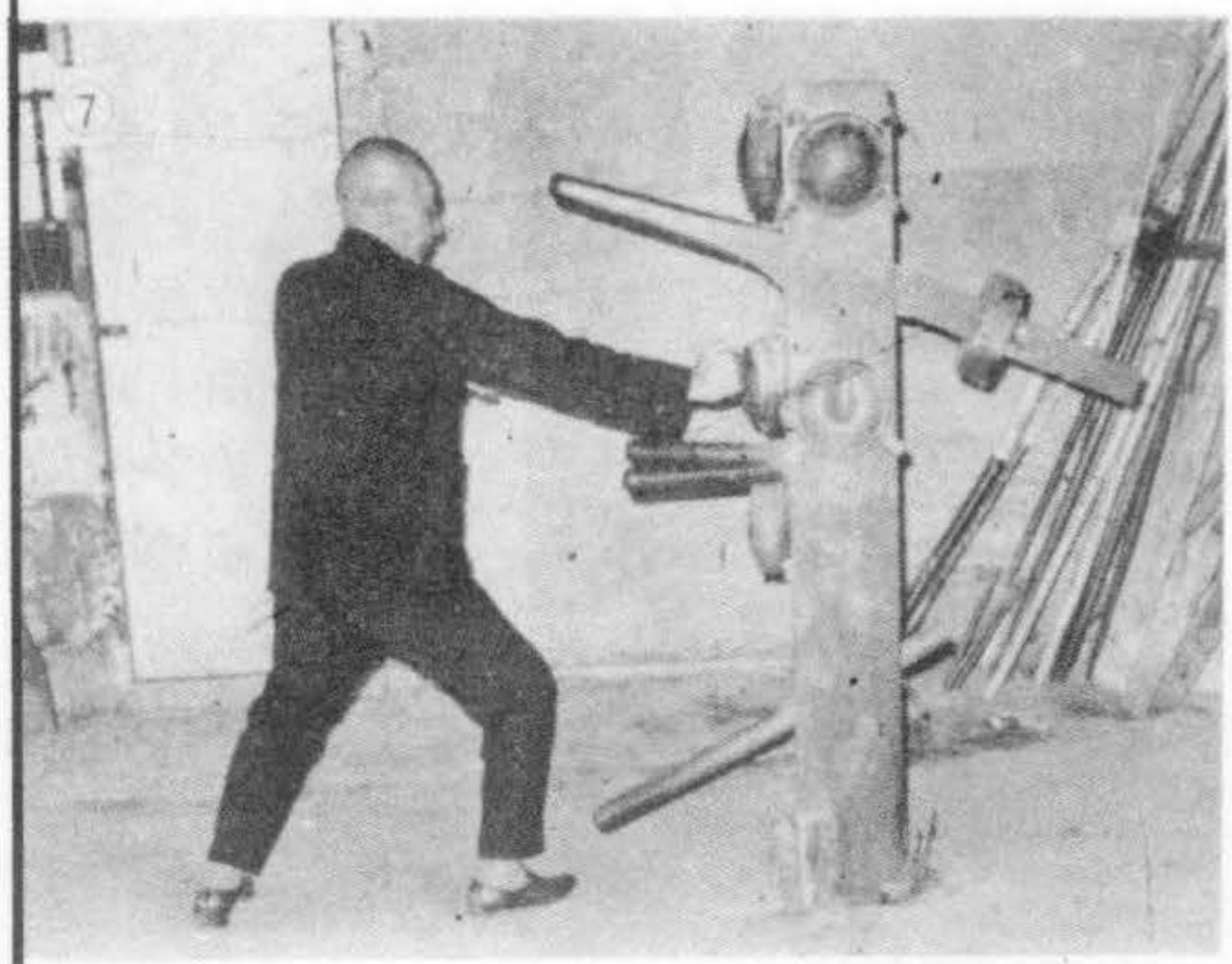
右橋手放棄「生樁手」的左方，左冚手乘右手收回之勢由中線穿出，以五指之力緊壓「生樁手」，手腕則如活勾般向生樁手由右上而左下貼緊。



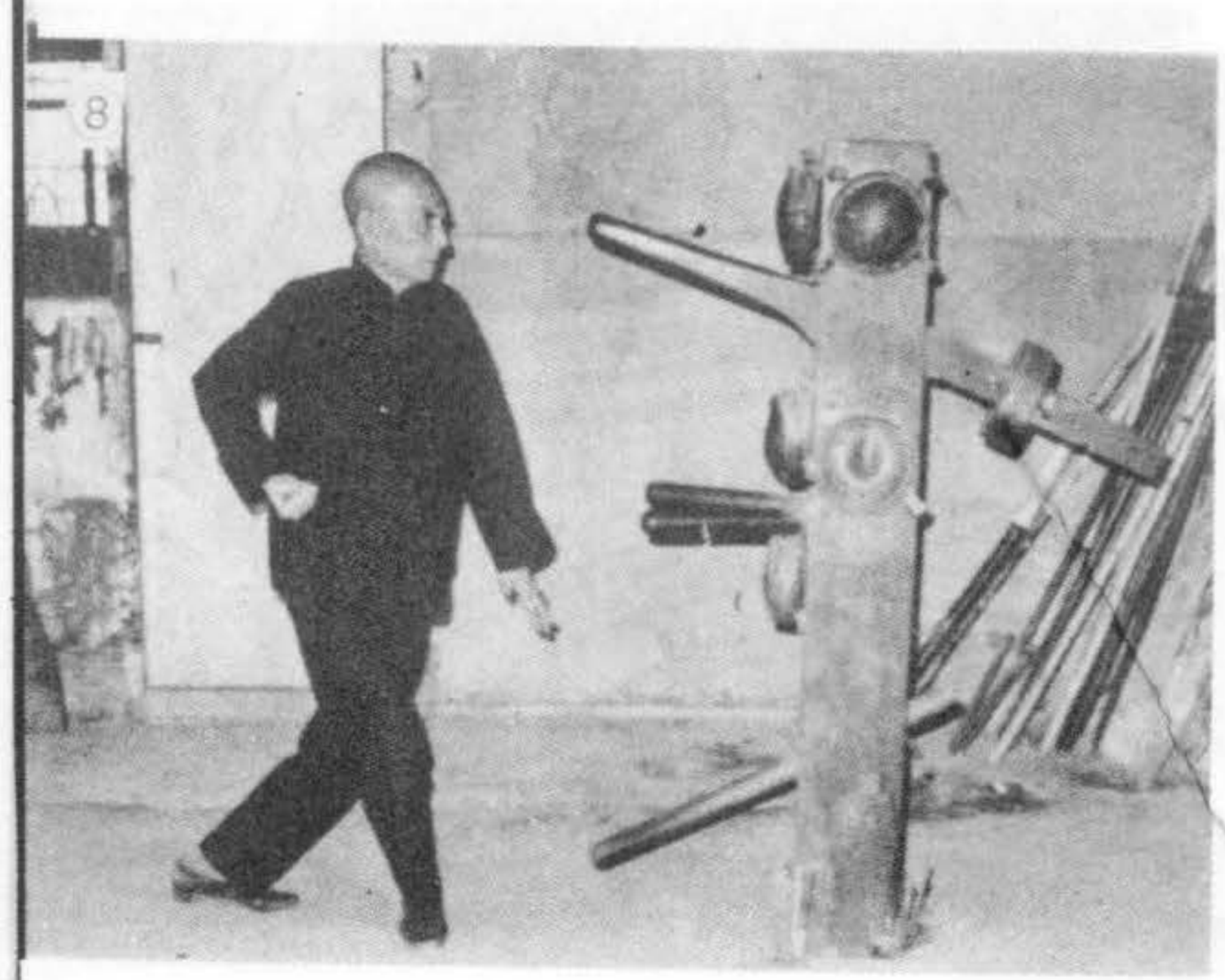
沉橋攔手：
（圖五）
左穿橋手位置不變，五指由上而下抓向生樁手按下，右手藏於腰部成爪狀。



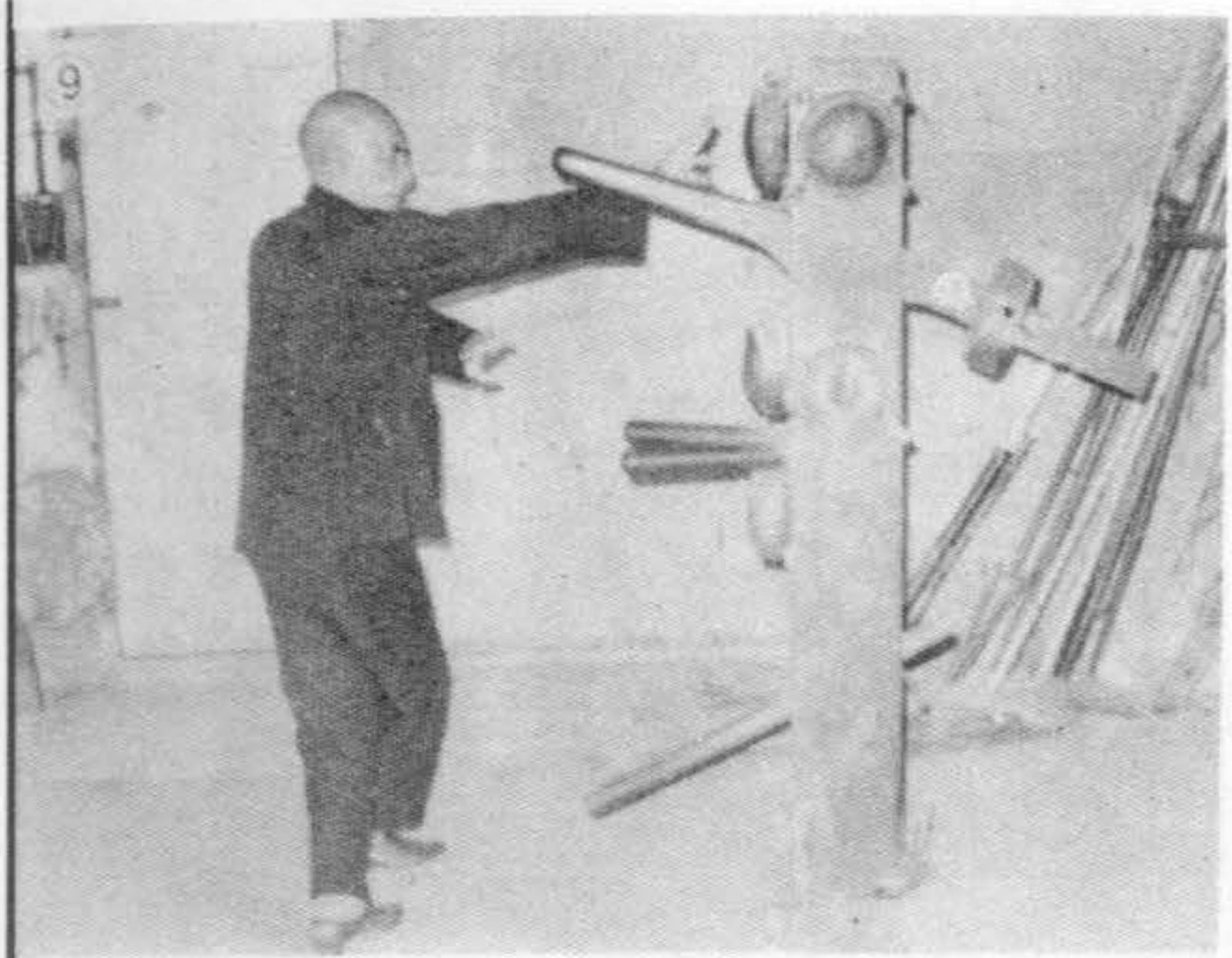
（圖六）
冚手虎爪：
左手攔手把生樁手按下成冚手，右手虎爪則成斜直線向上樁頭爪去。



（圖七）
瀉馬插搥：
左手冚勢放樁，右虎爪勢則以漏法由上而下的運手使出中插搥。

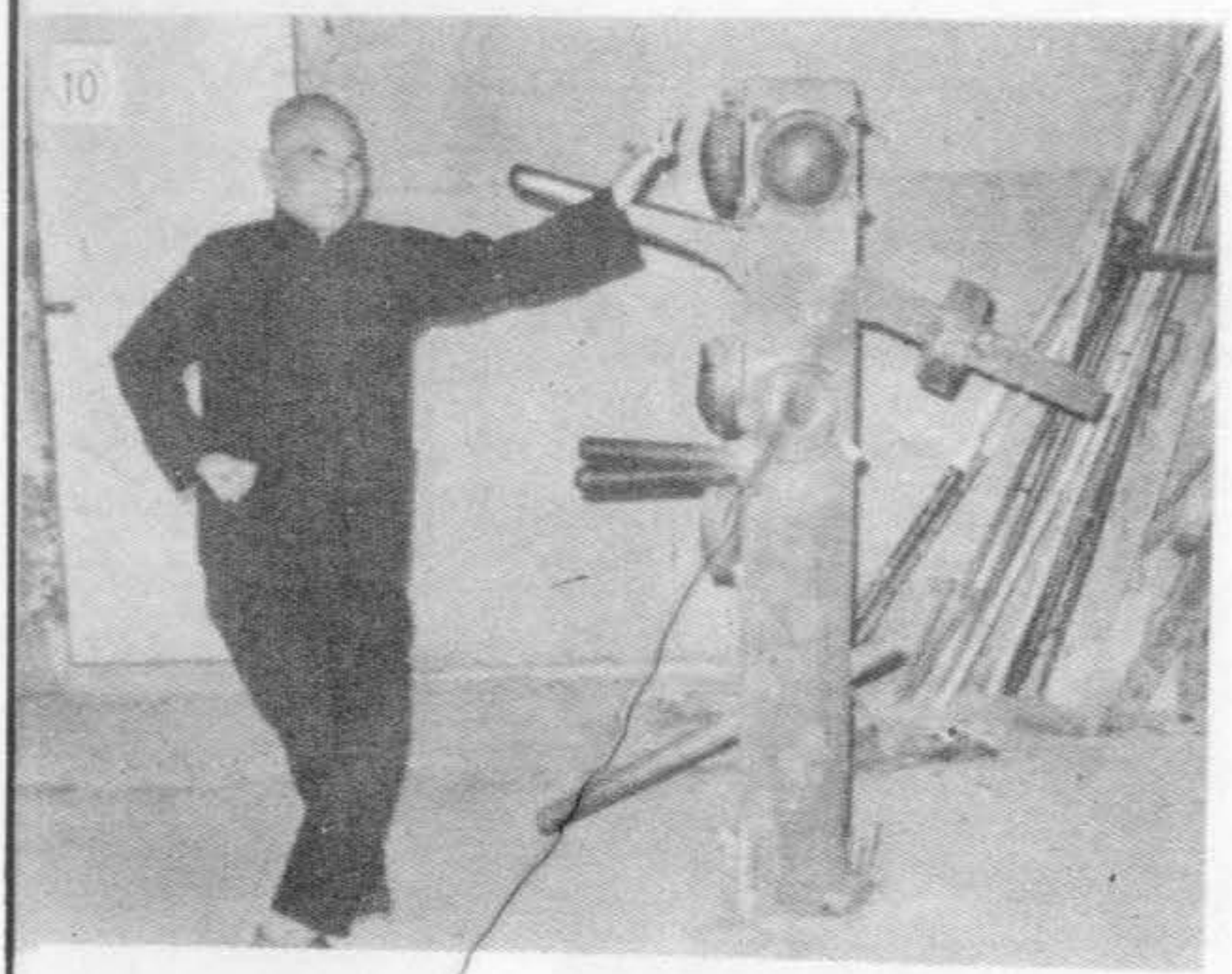


（圖八）
拐馬盤橋：
右馬步由側位踏中線位，右插搥收勢未成，左手以盤橋勢向前生樁手盤去。



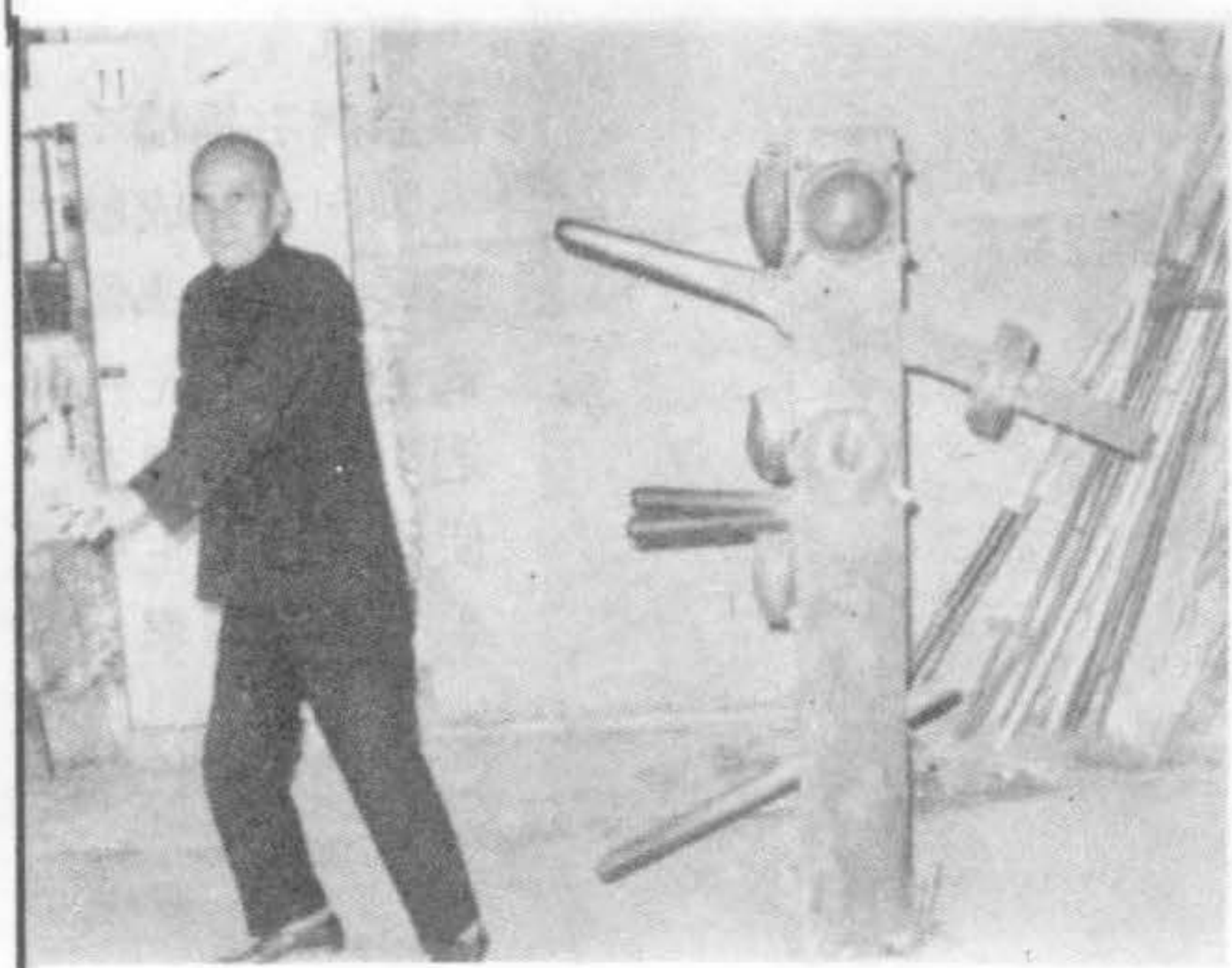
（圖九）

麒麟馬右揚橋：右脚向左踏成麒麟馬，右手乘盤橋勢由右向左再迴手成弧形向右使出揚橋向生樁手的中部撞擊。



（圖十）

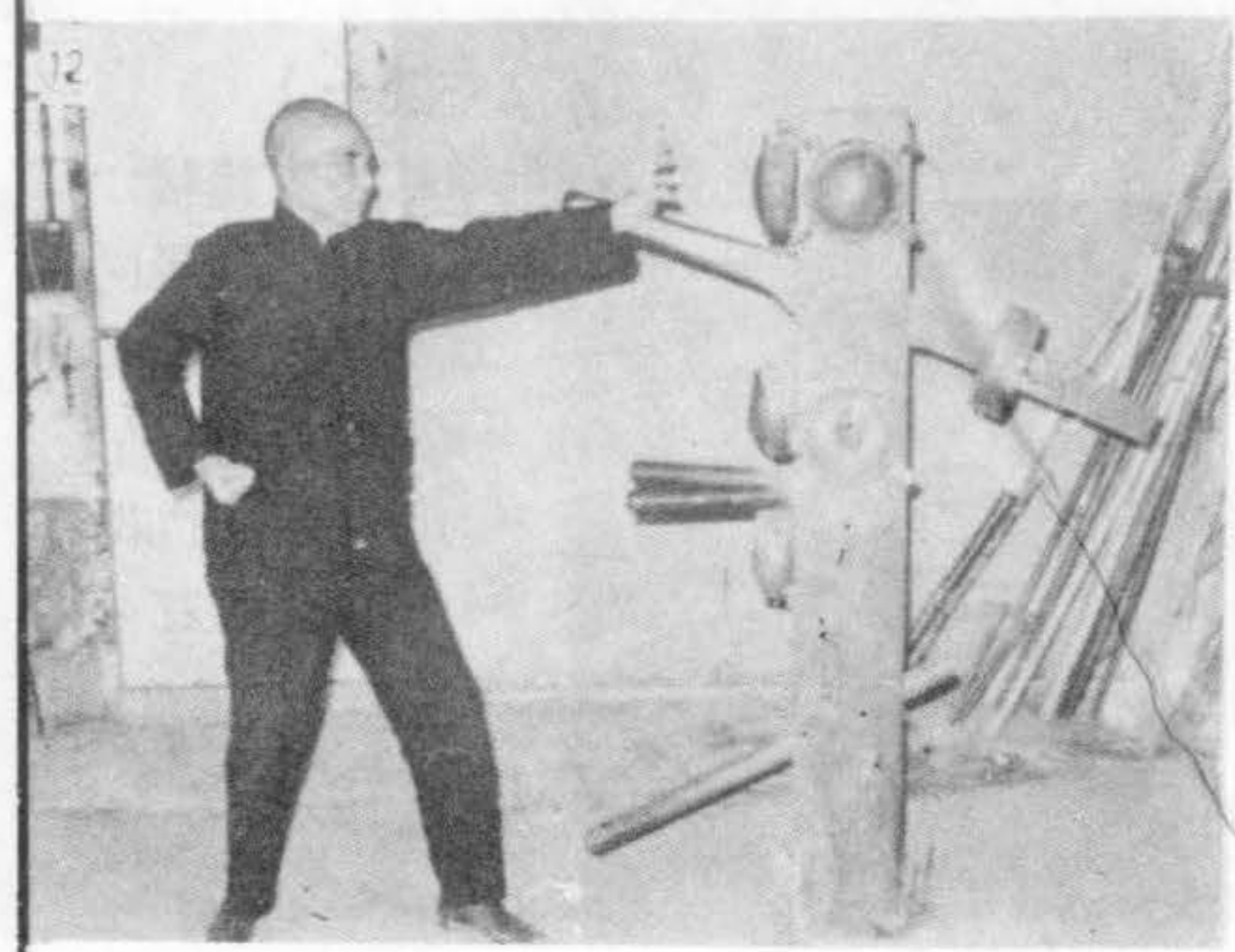
麒麟馬左揚橋：隨着右麒麟馬之勢，再踏左脚向右成麒麟馬，左手由中線之肋間向生樁手盪去。



（圖十一）

轉身攔手：

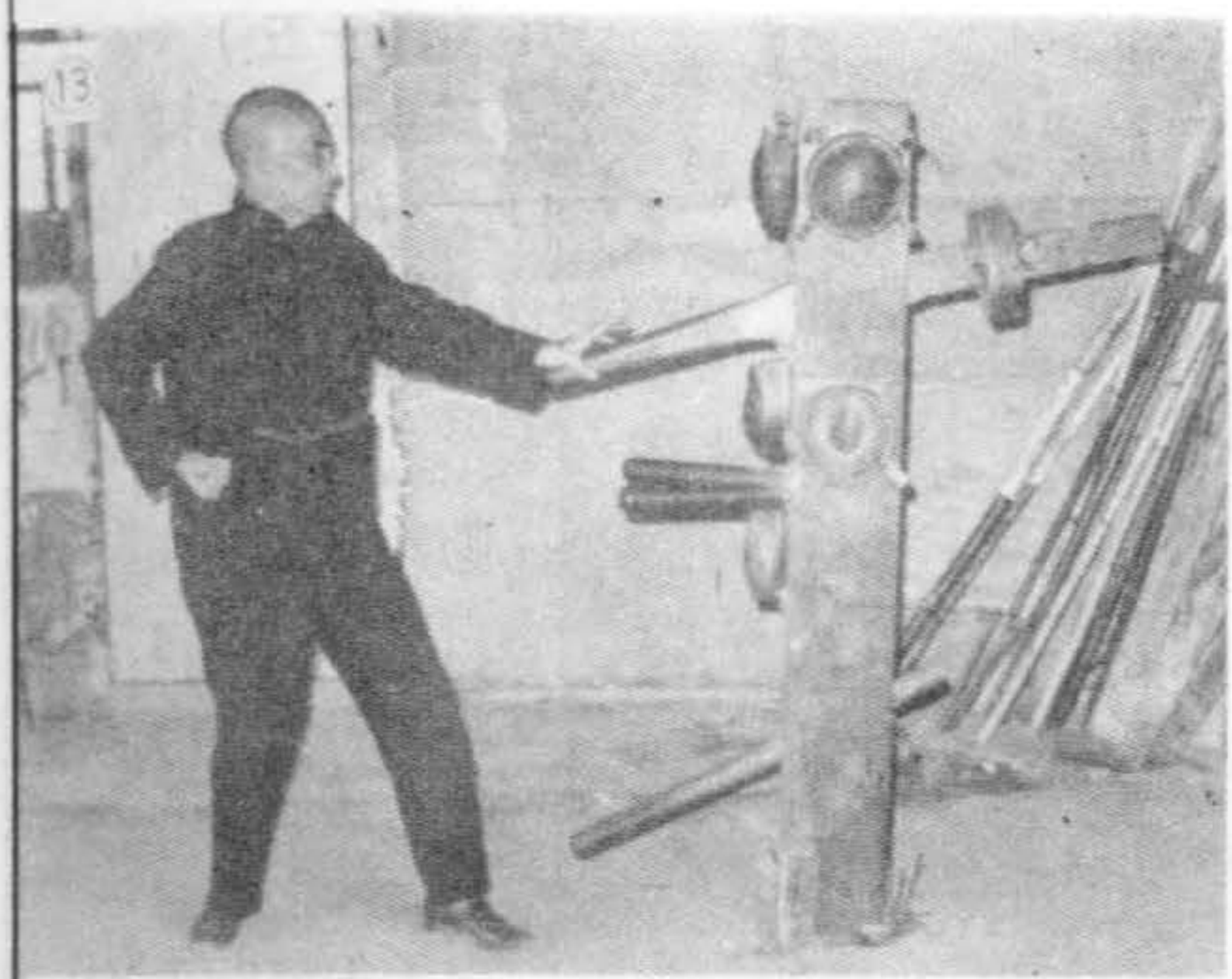
麒麟馬之原有馬步不變，把身形轉動，雙手由上而下，由左而右的運轉，成雙攔手。（亦即雙盤橋）。



（圖十二）

子午穿橋：

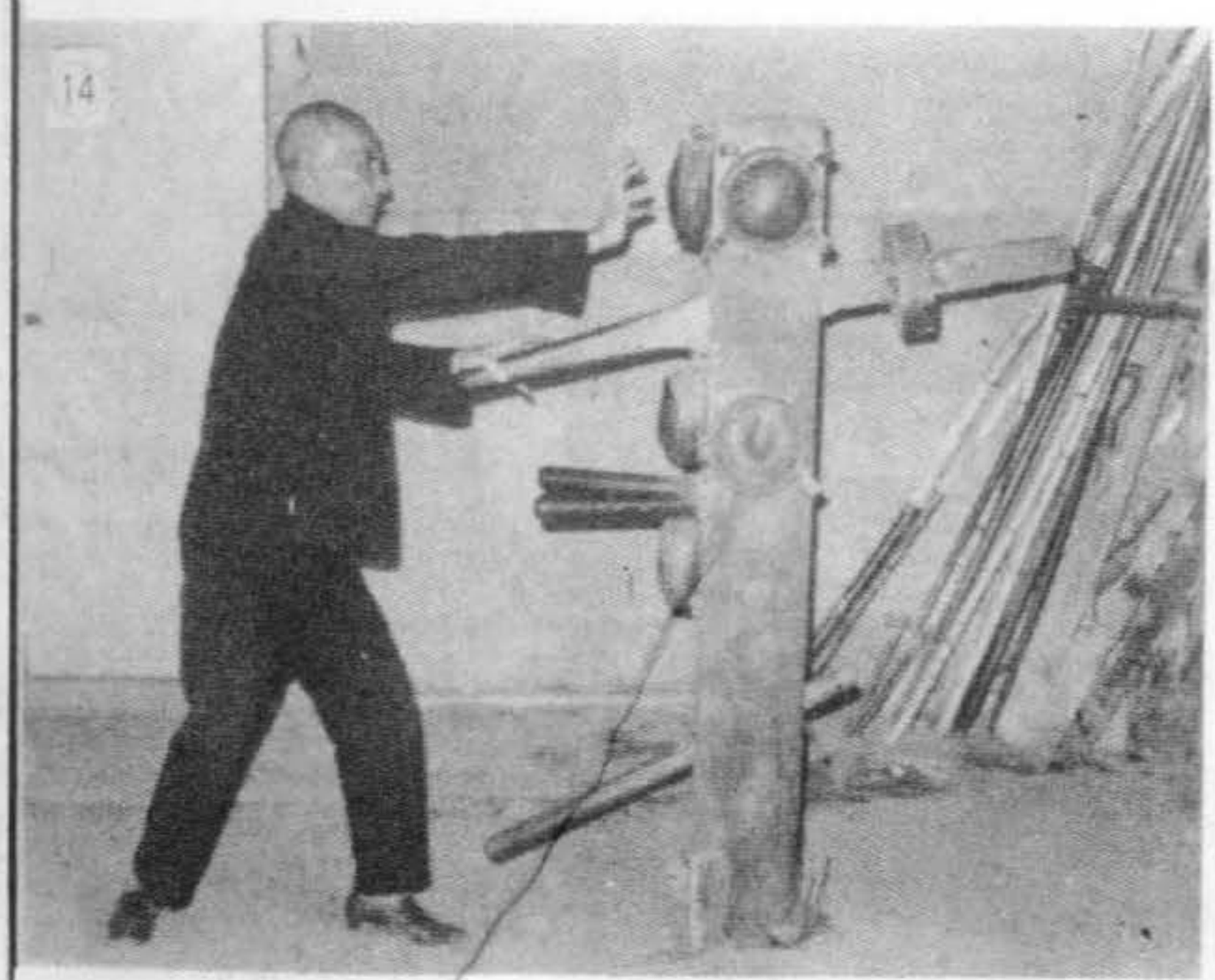
乘雙攔手之勢，借轉身之力，左手順勢向生樁手穿出成穿橋手。



（圖十三）

吊馬冚手：

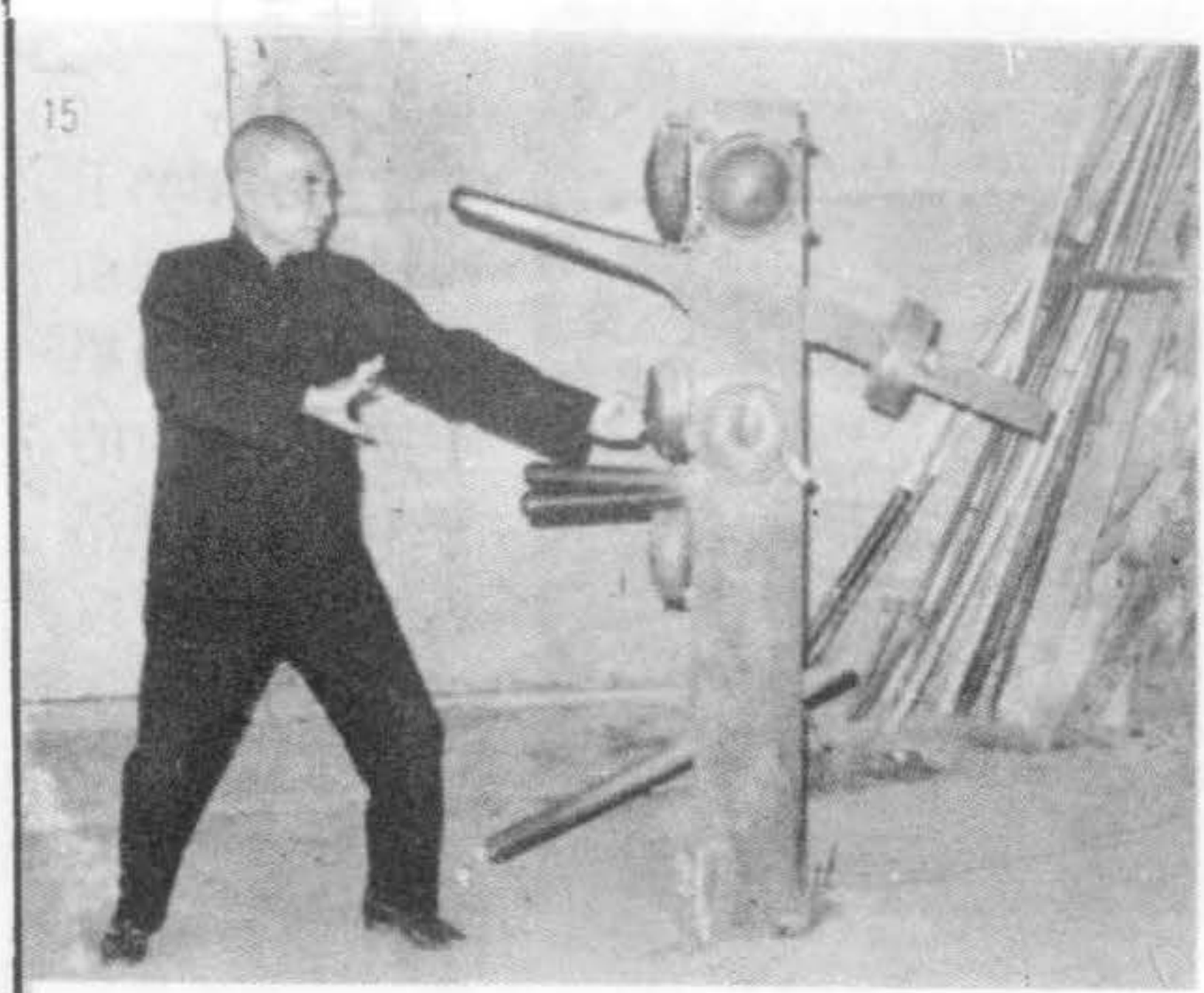
左穿橋手順勢手腕轉動，五指由上而下的把生樁手按下，原有的子午馬亦縮成吊馬。



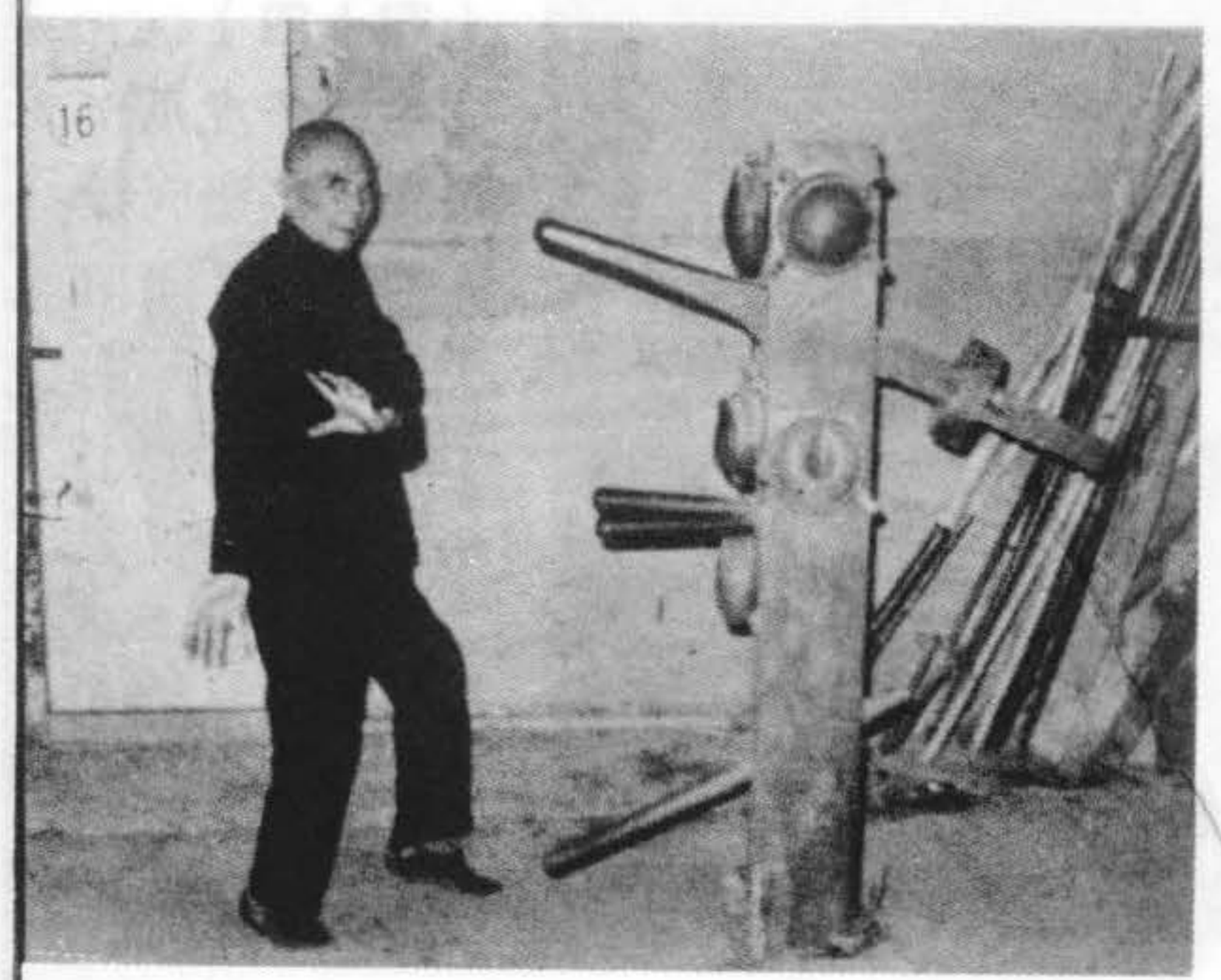
（圖十四）

冚手子午虎爪：

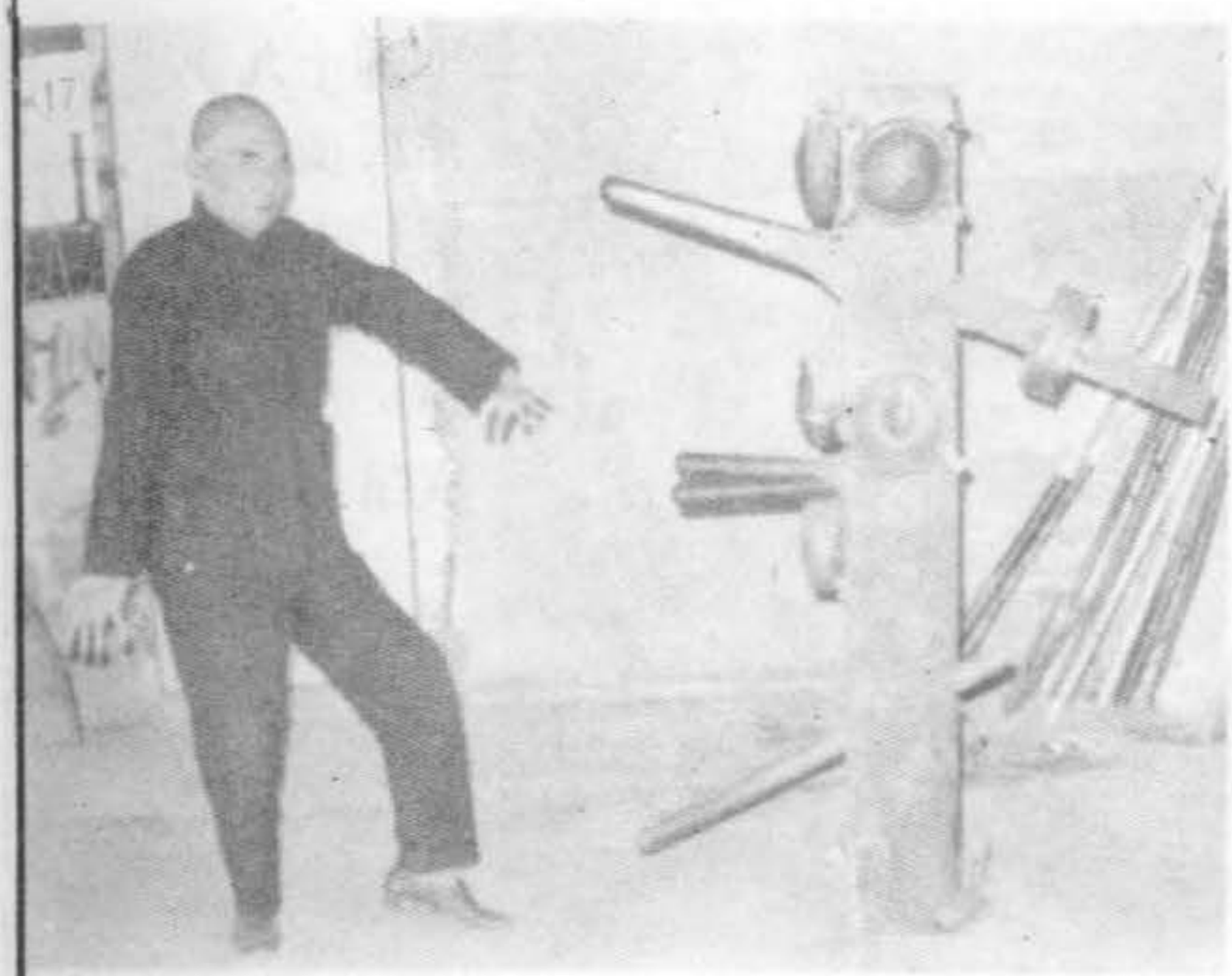
吊馬之勢變成標馬勢，冚手繼續不放生樁手，右手成虎爪勢向上樁頭之沙袋抓去。



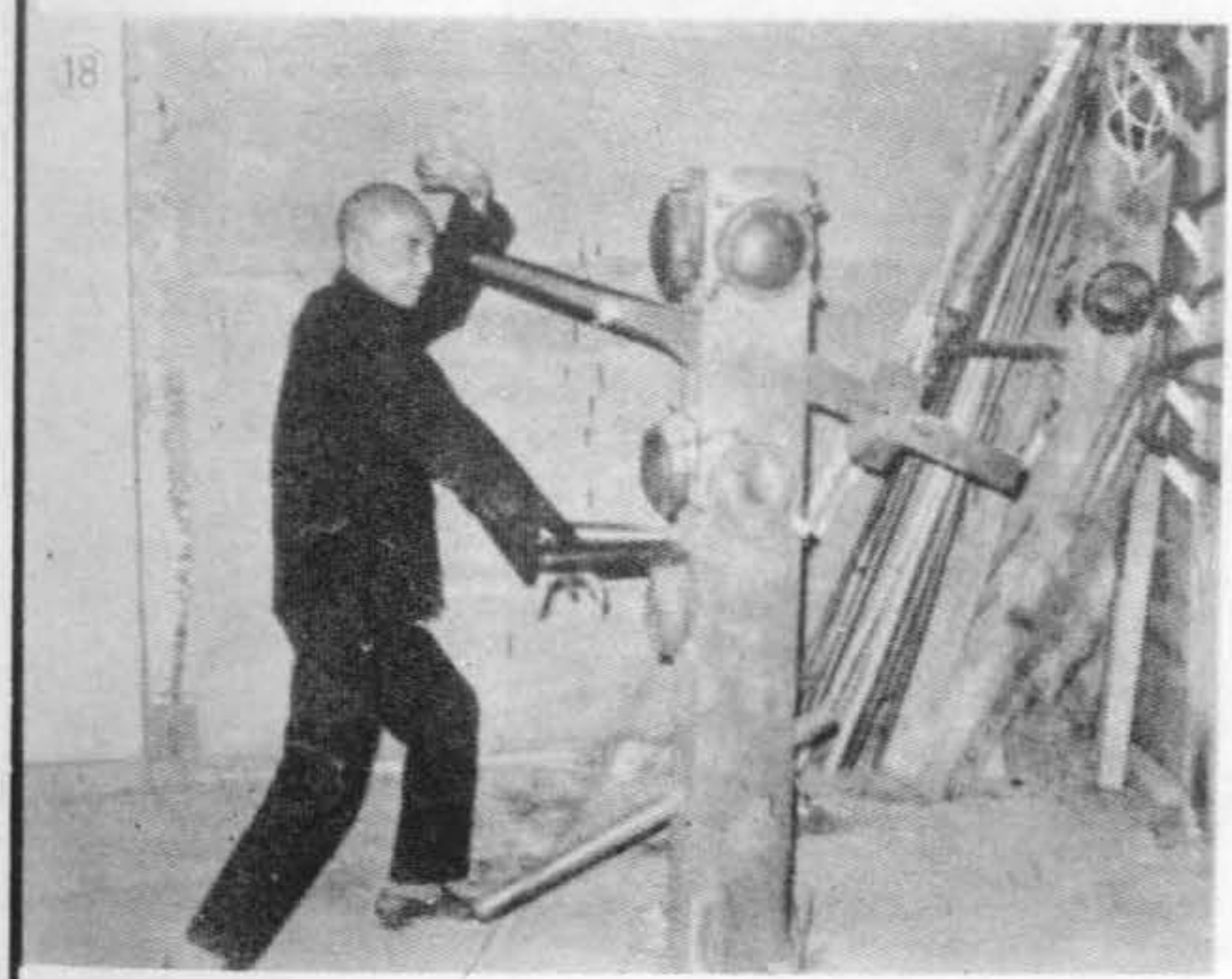
（圖十五）
偏身四平插搥：
左手的冚手一放，生樁手便自動彈起，右手的虎爪以刈橋收脇護胸，左冚手順勢滑下，以漏打之法使出插搥向樁的中部沙袋插去，插搥之力是借由子午轉四平的腰馬力擊出。



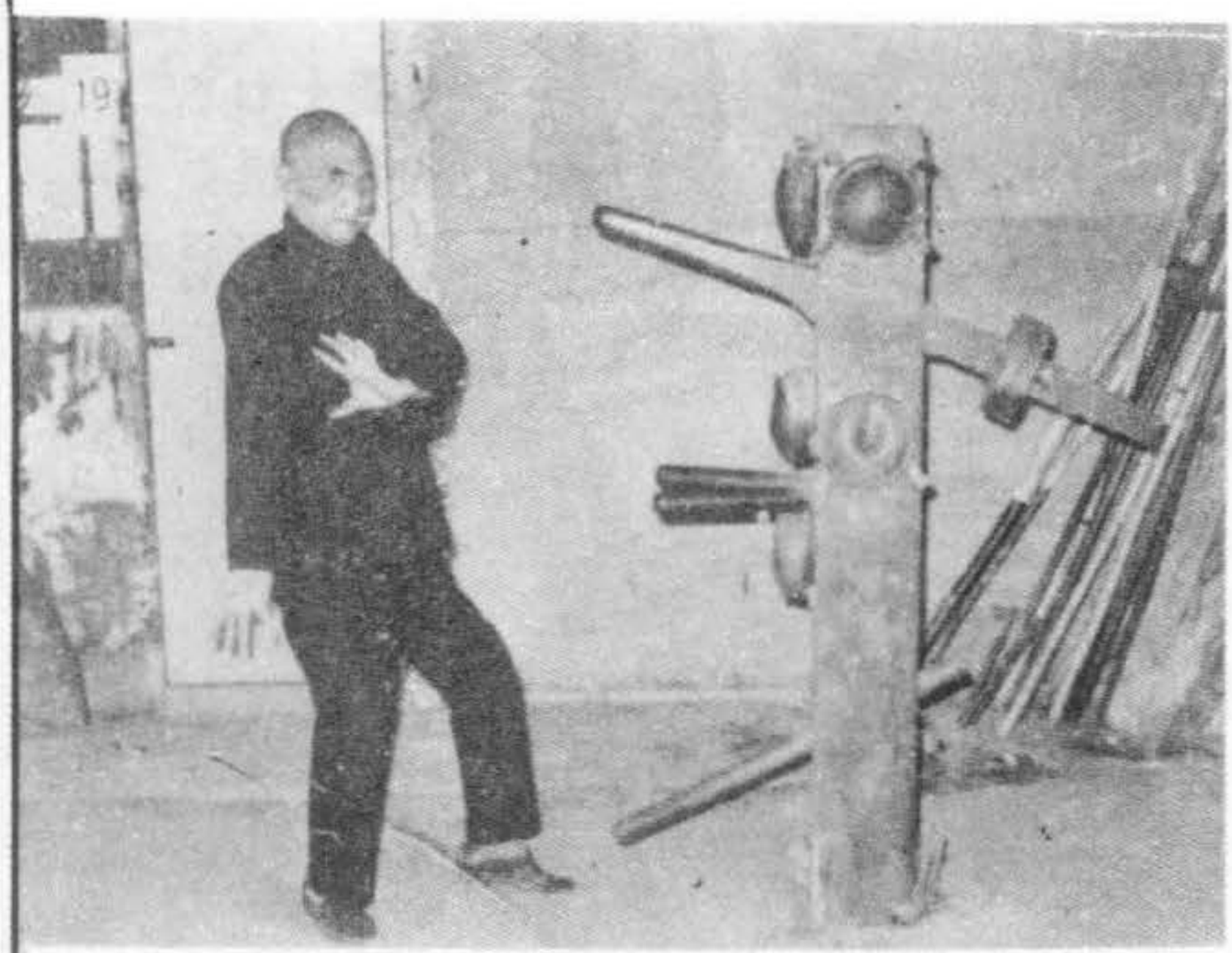
（圖十六）
吊馬雙攦手：
四平的馬步以身形的向後成吊馬，左插搥以盤橋手放棄，右手護身由右下轉左迴橋手成圈，再向右攦過，左手護胸，右手成蝴蝶掌勢收腰下。



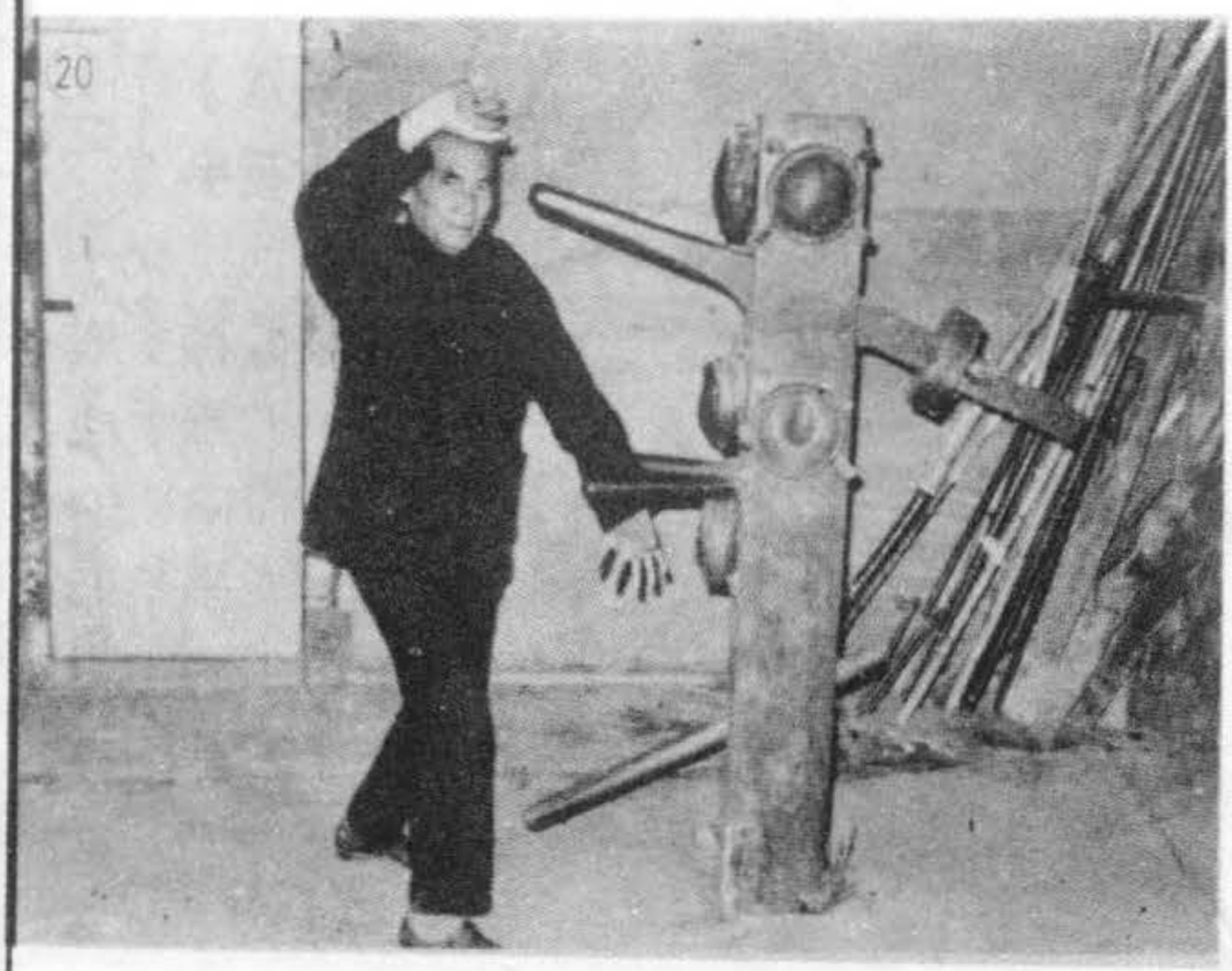
（圖十七）
吊馬盤橋：
吊馬身形原有位置不變，左手以盤橋手由左向右轉。



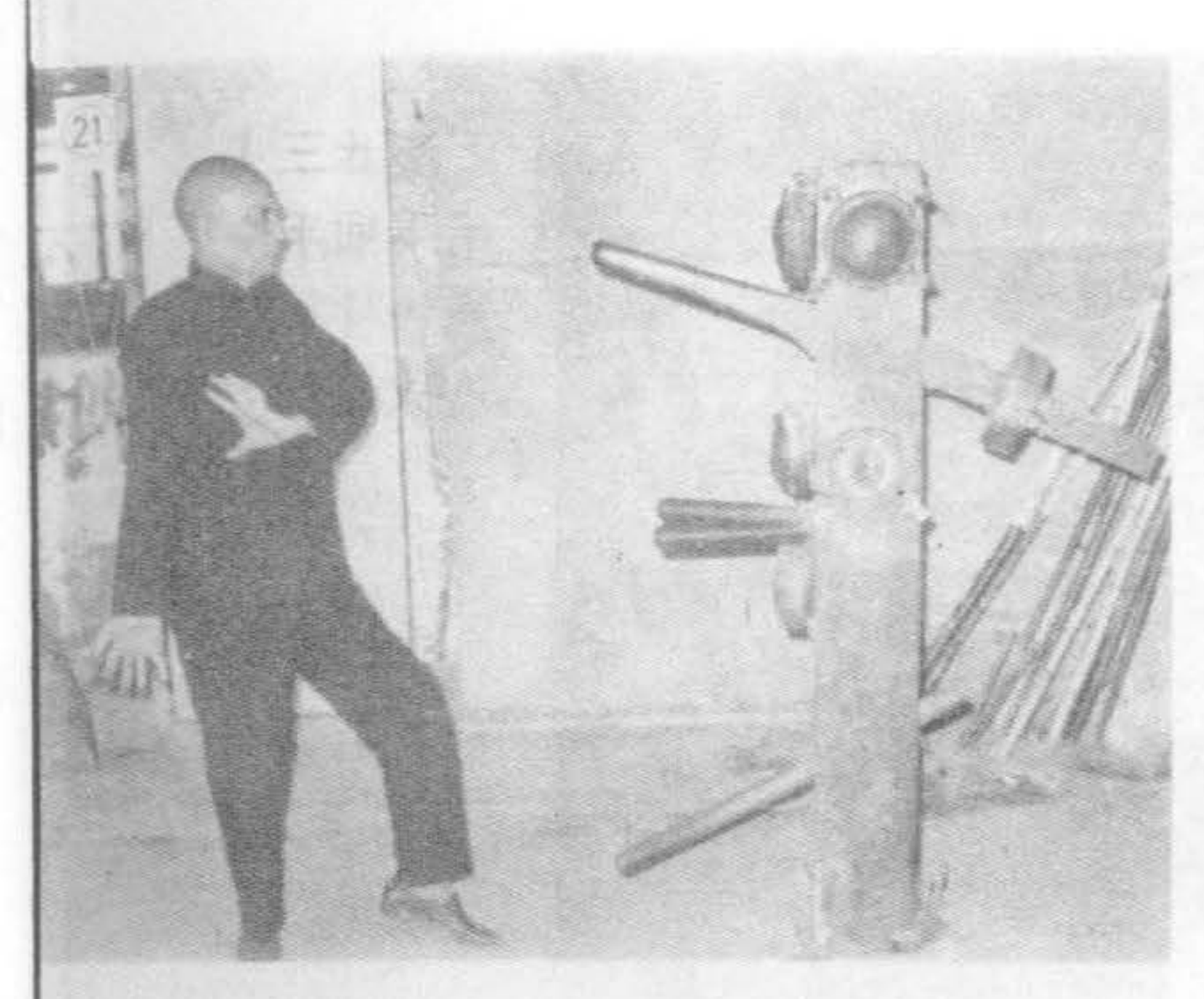
（圖十八）
標馬插花手：
吊馬向前標成子午，左盤橋手成掠頭，右橋手由右向左撞向樁的左臂，右橋手即藏於樁手的中間，如插入瓶中一樣。



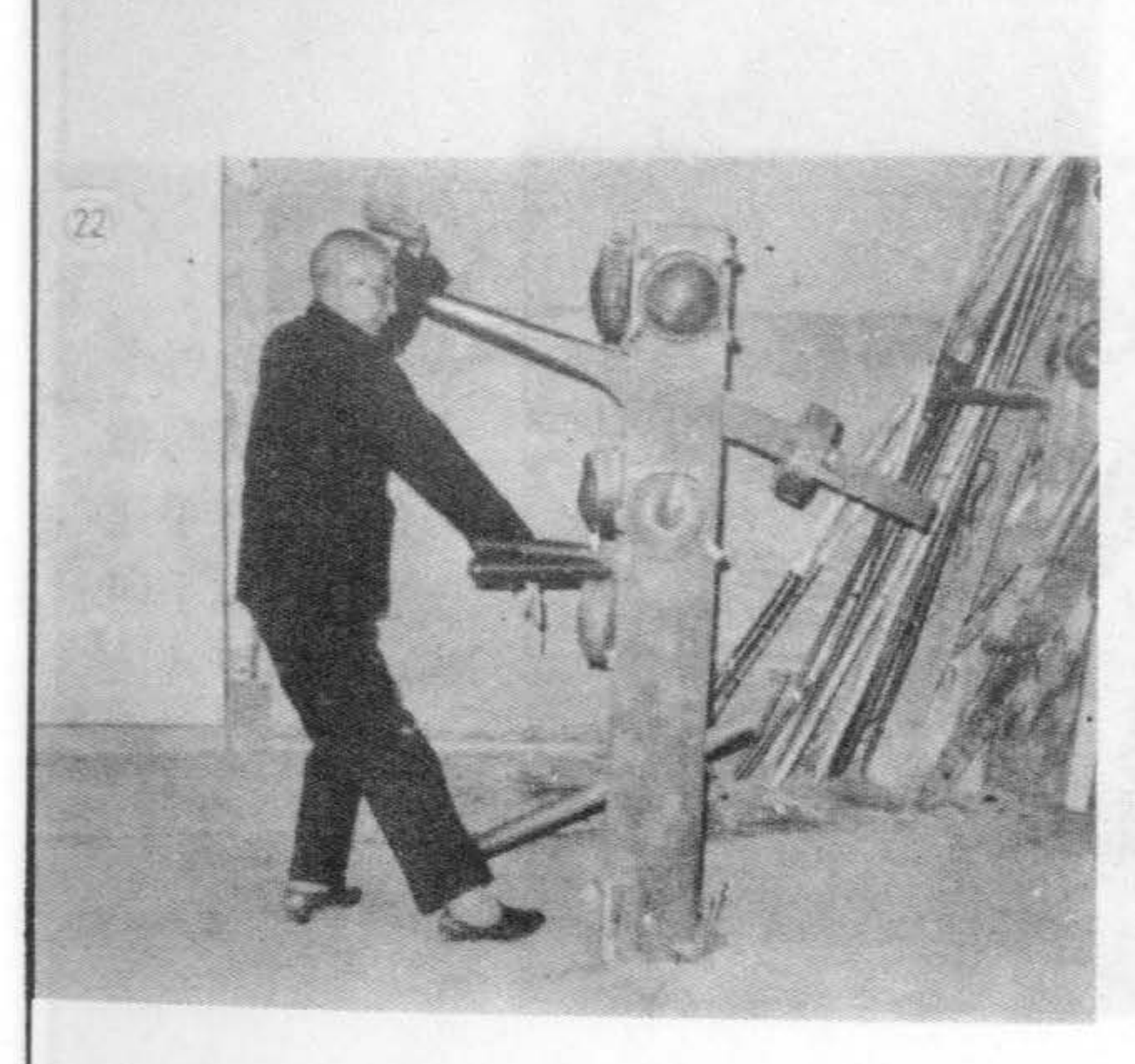
（圖十九）
吊馬攔手：
插花手的右手順勢盤轉，右馬退步，左馬步吊起成吊馬攔手勢。



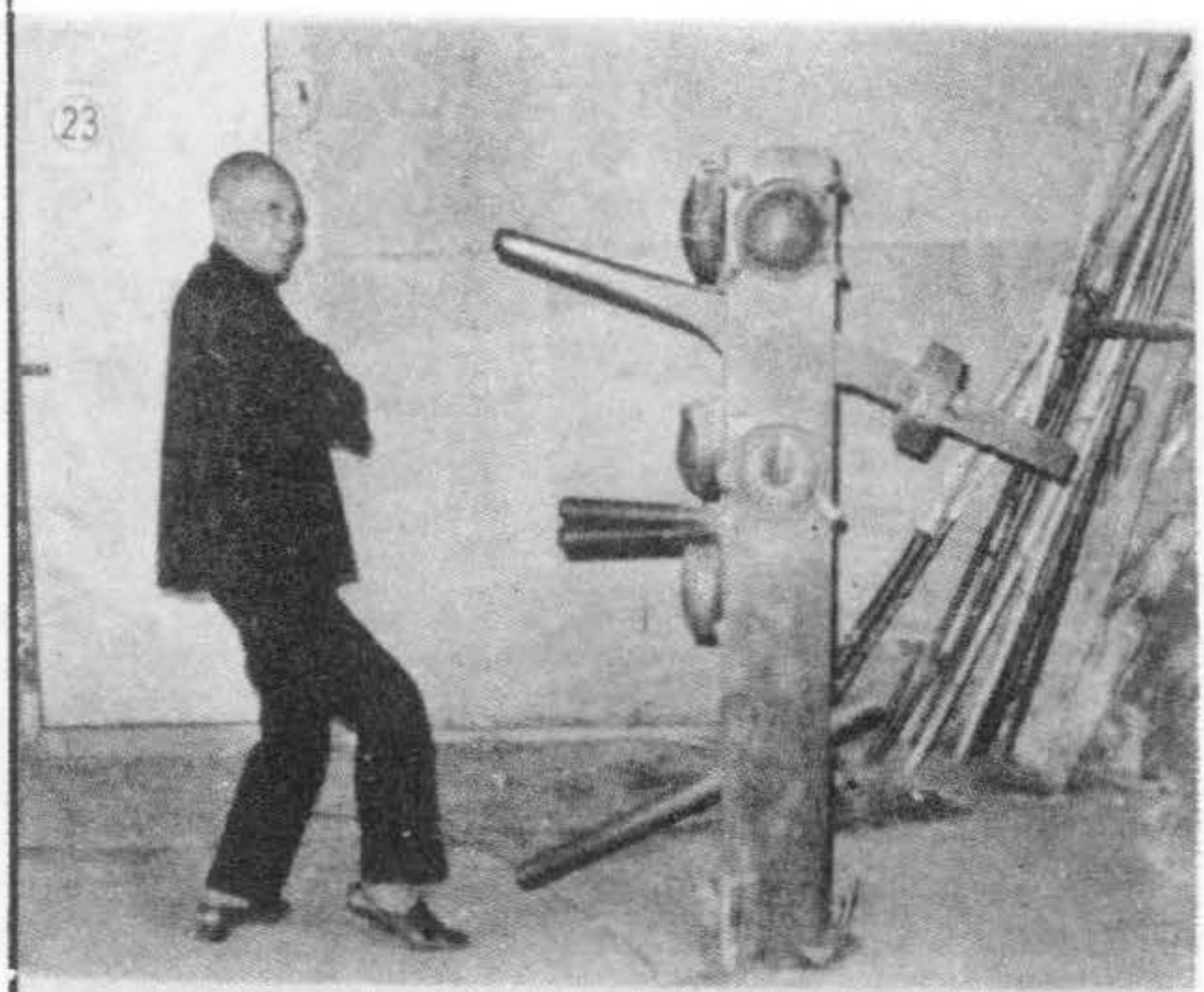
（圖二十）
左插花手：
吊馬踏實，右馬標前，左手向右樁手撞去。



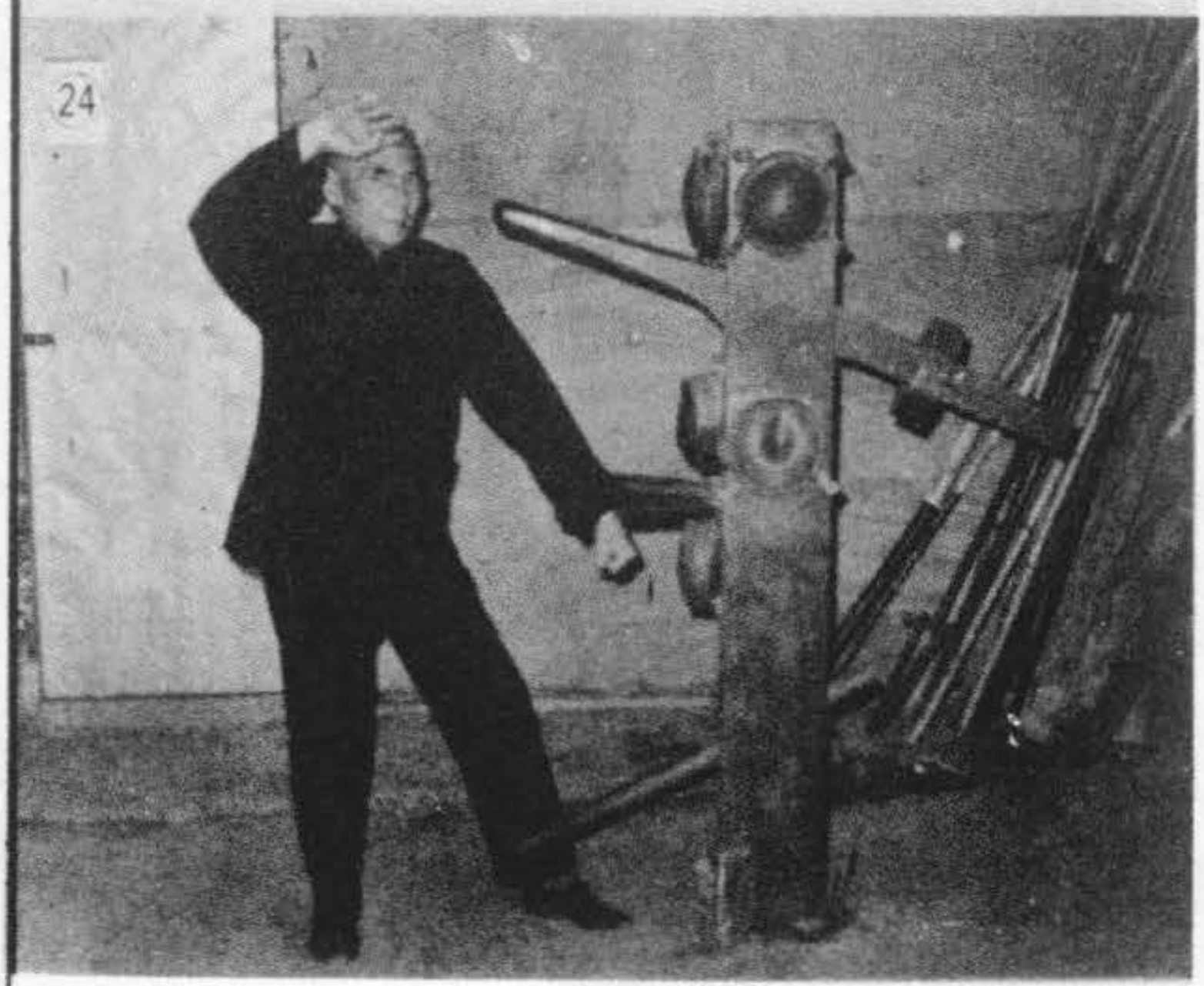
（圖廿一）
左吊馬攔手：
左插花手借落馬之勢而以攔手護身，眼看前方。



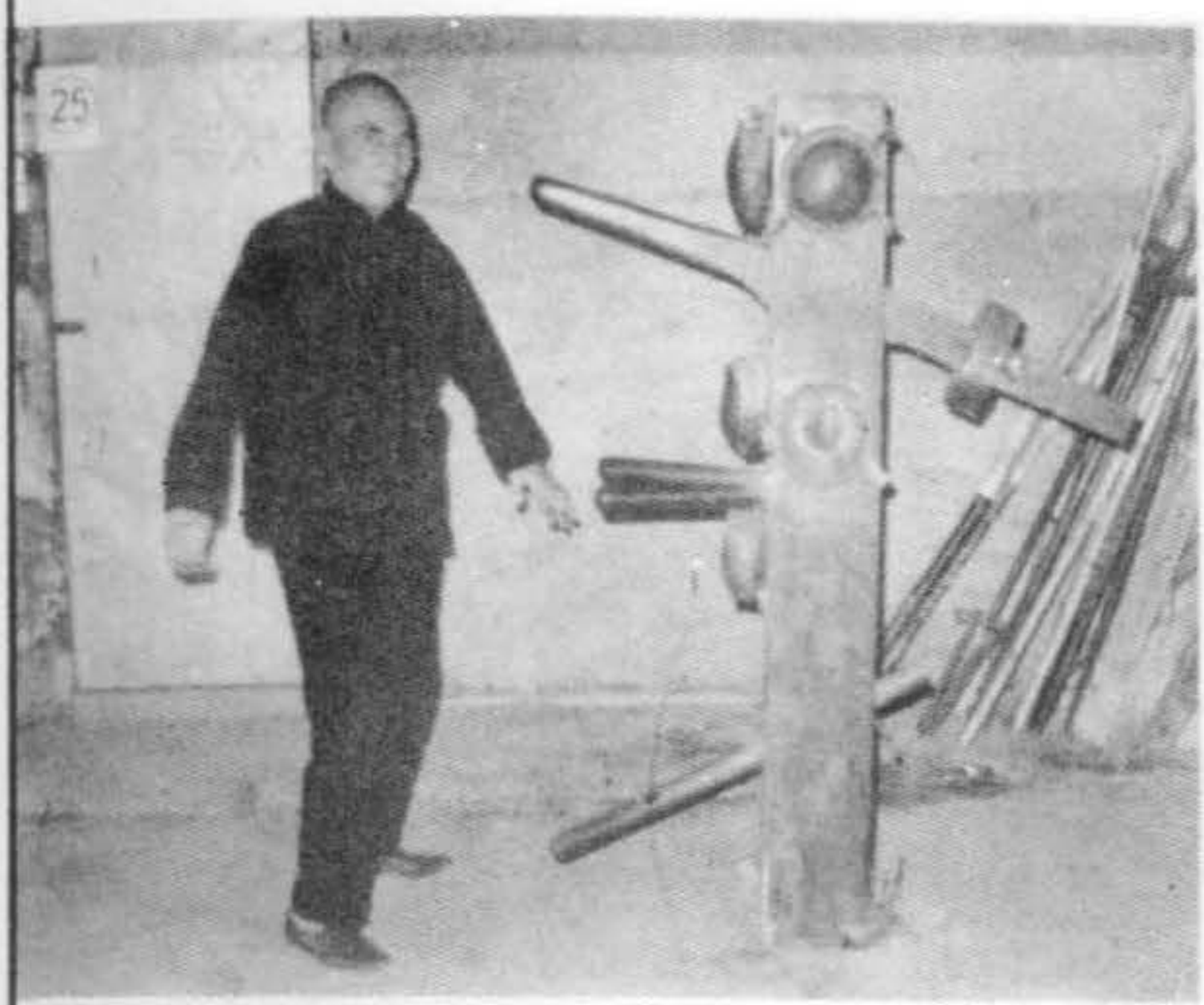
（圖廿二）
削手掃脚：
上勢攔手運橋由上右而左下以右橋手向右樁手以「削竹連枝」勢削下，吊馬向左橫踏右脚追勢以掃脚向向樁下部的樁脚掃去。



（圖廿三）
吊馬擻手：
爲轉身掃脚的過度式。



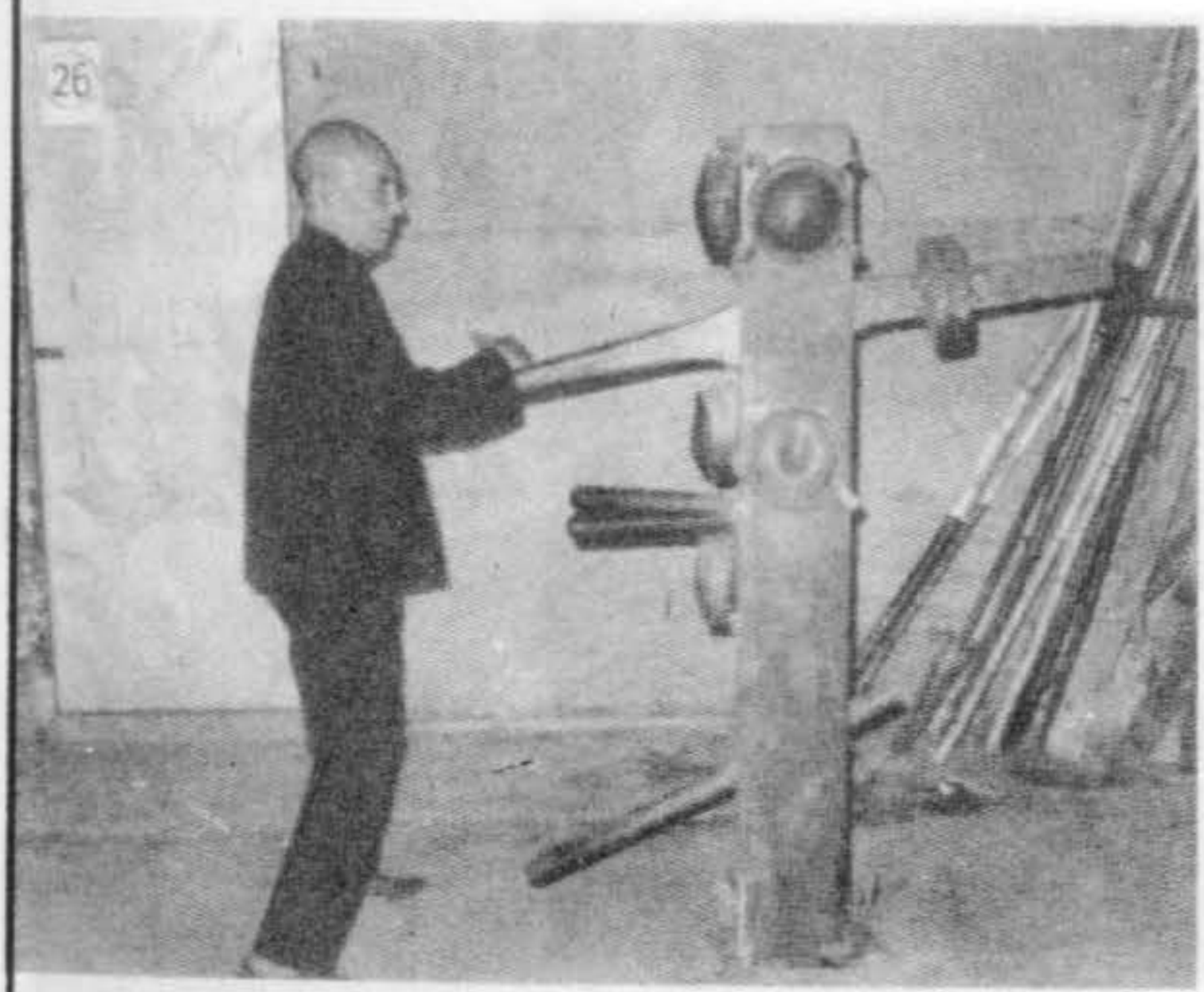
（圖廿四）
劈搥左掃脚：
乘上勢，右馬步不變，左脚向樁脚橫掃，雙手運橋過頭，左手向樁左手劈下。



（圖廿五）

瀉馬盤橋：

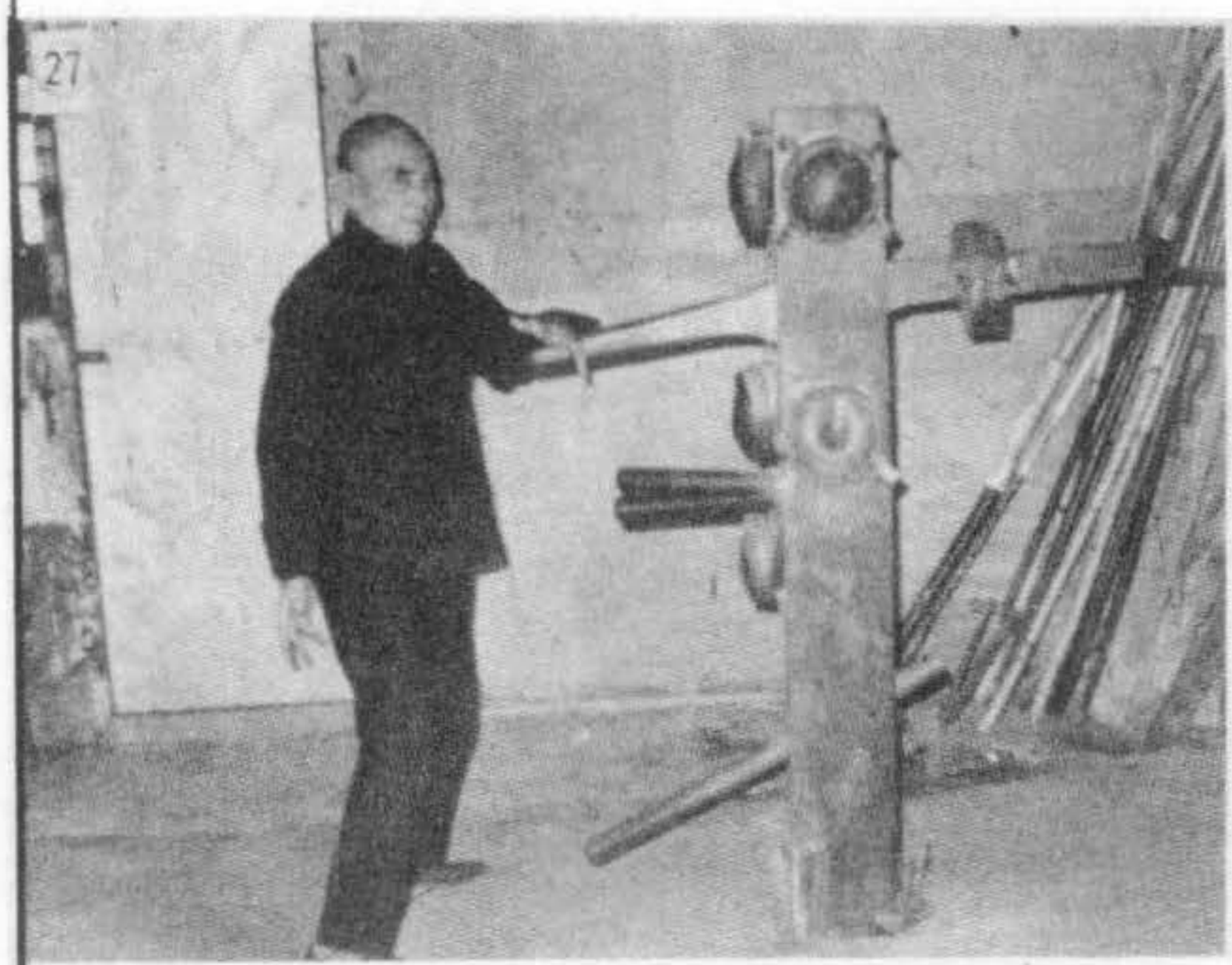
左掃脚向後斜瀉半步，左手以盤橋護住正面。



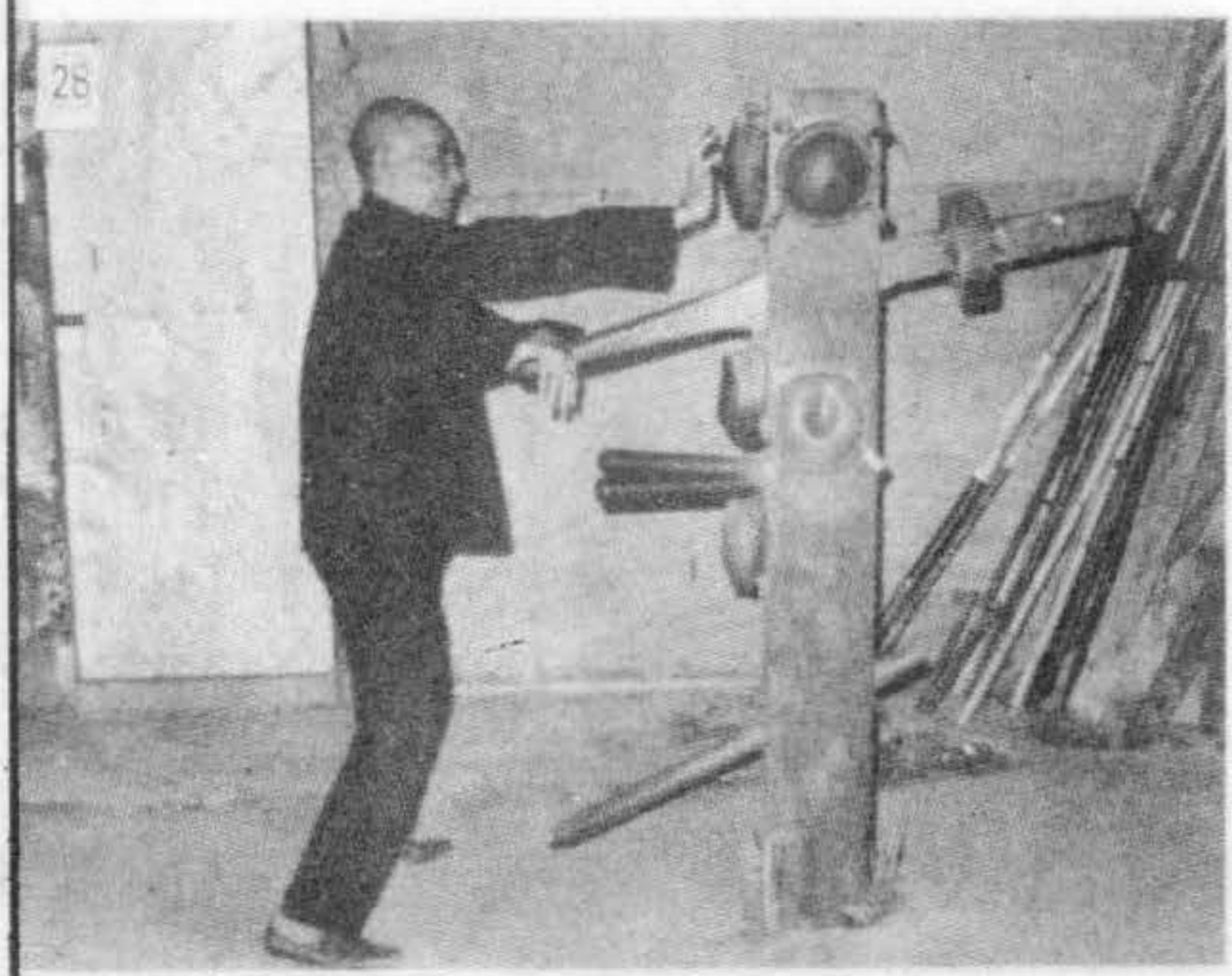
（圖廿六）

正面按手：

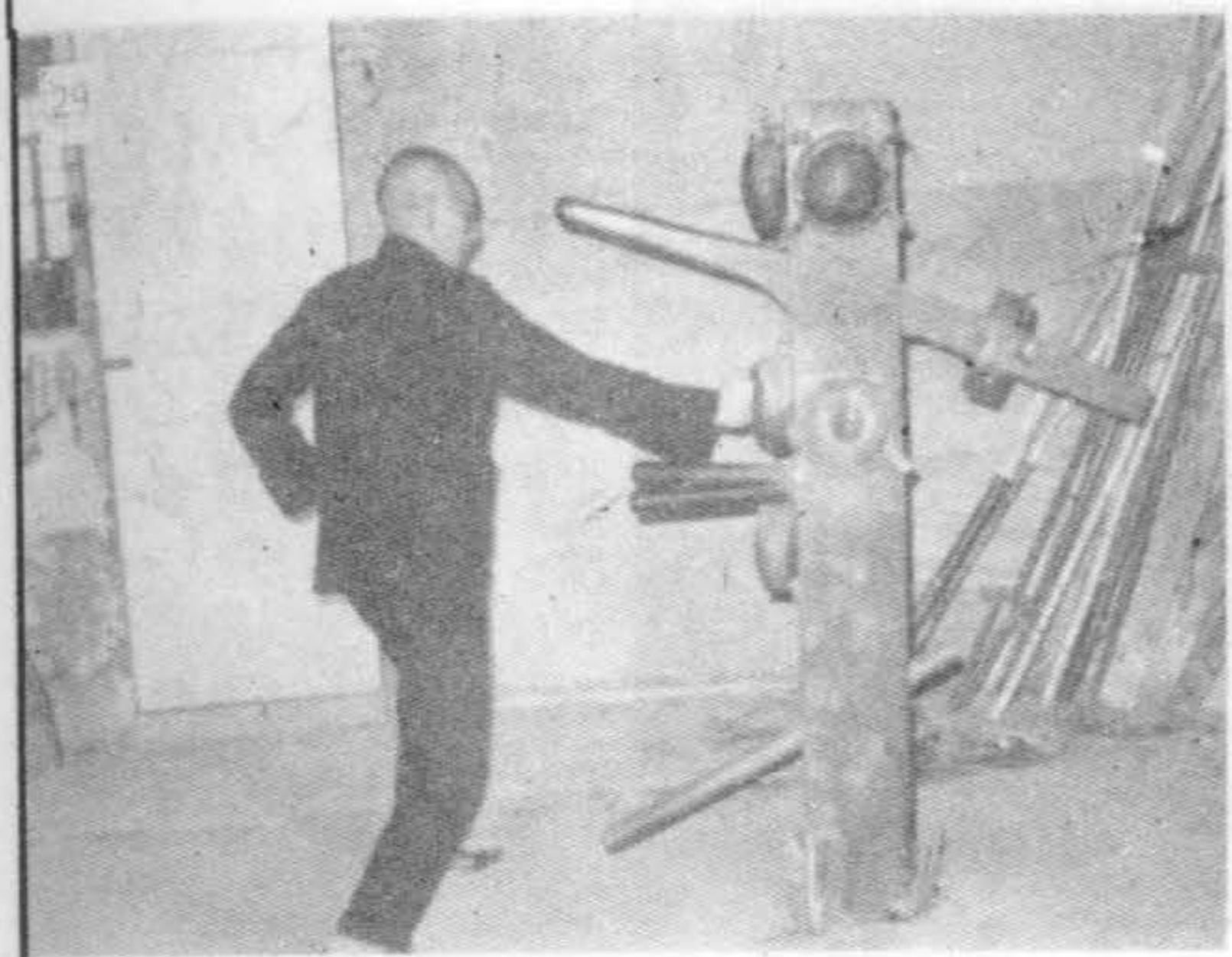
（即伏手勢）左手盤橋未定，右手借勢由中部伸出，向生樁手拍去，向下一按，把生樁手伏住。



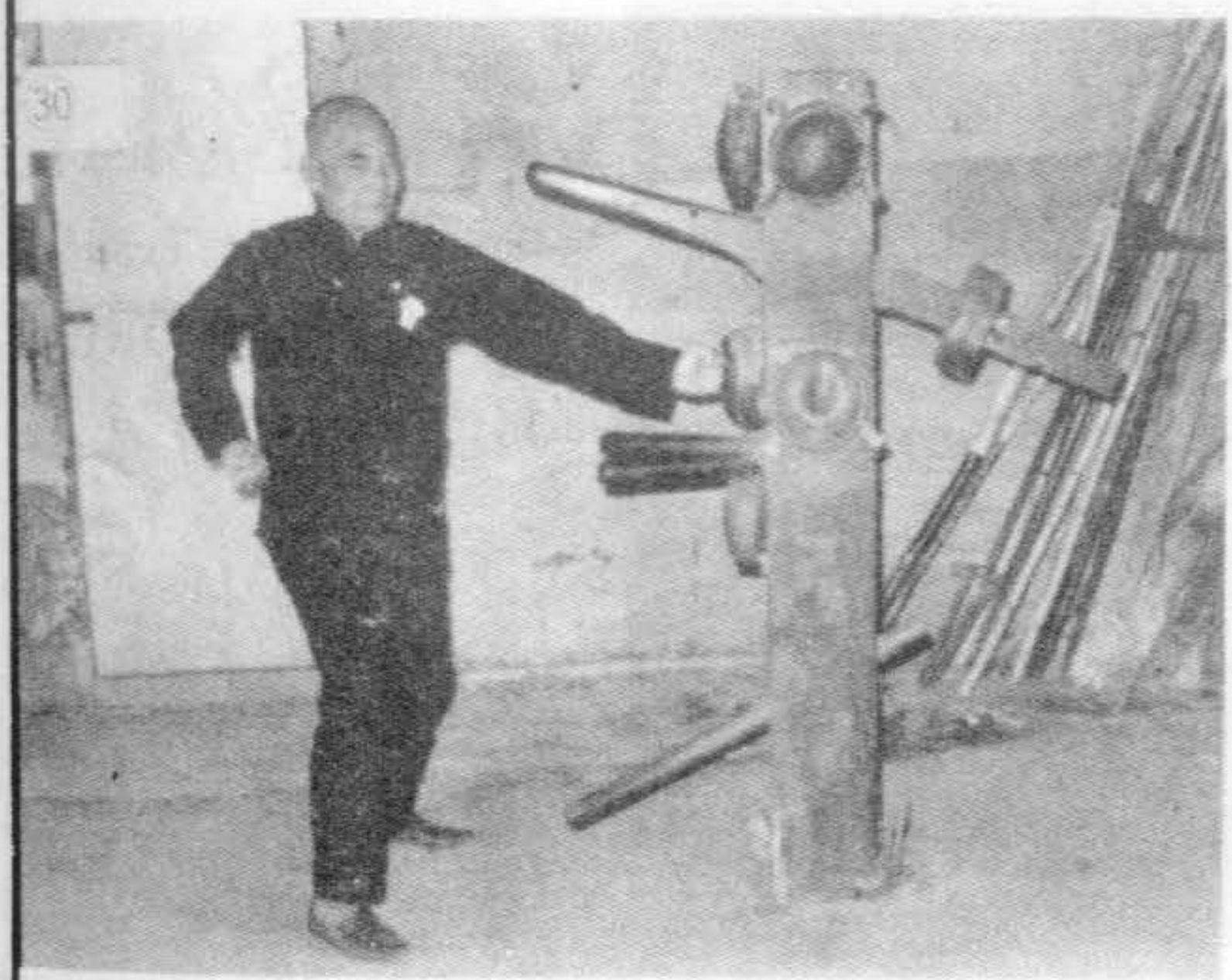
（圖廿七）
右轉左伏手：
伏住生樁手的右手突然一放，左手乘樁手未能彈起之時，即向生樁手伏下，使生樁手位置保持原位。



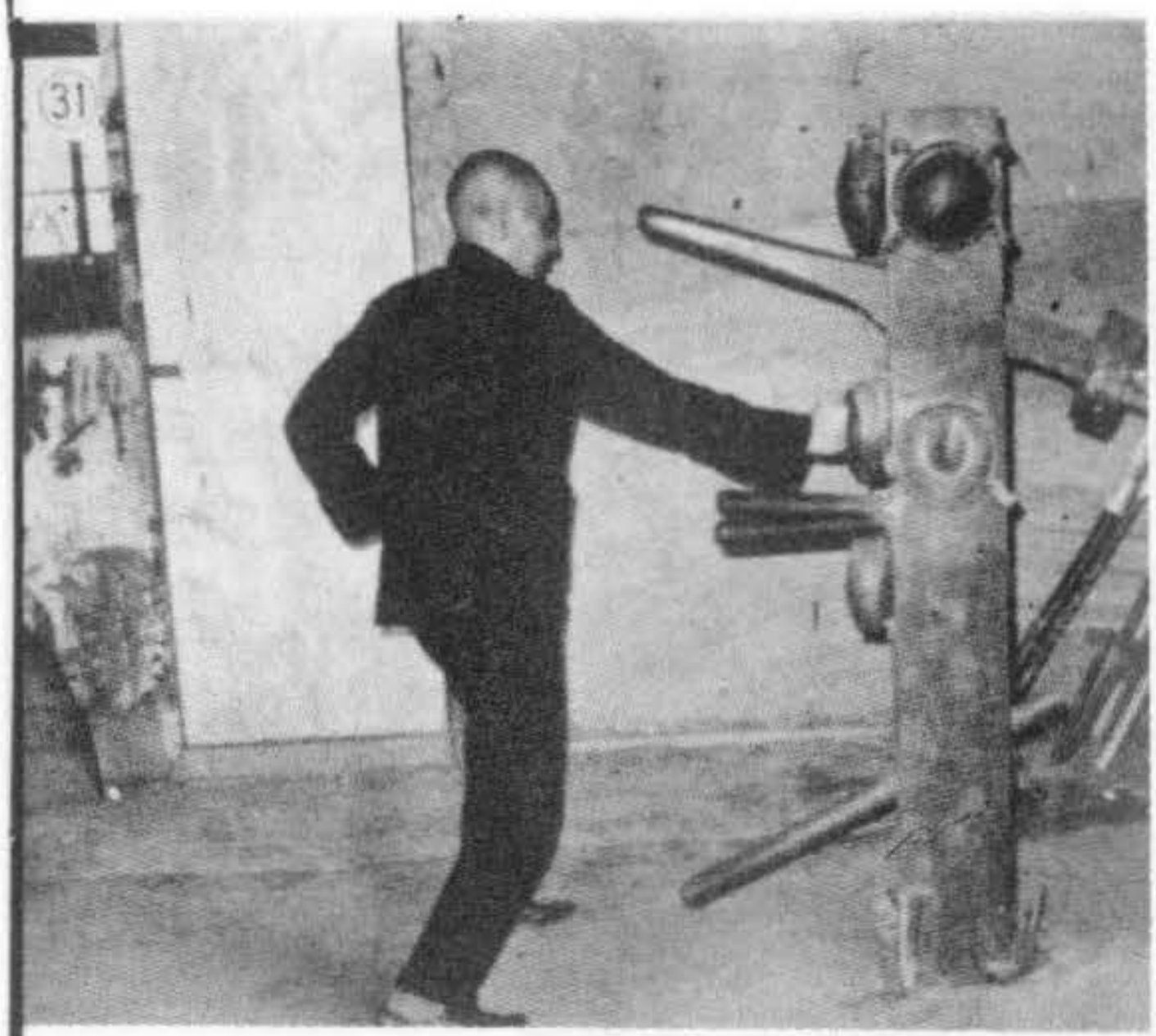
（圖廿八）
伏手正身虎爪：
左伏手原位不變，右手以虎爪由中線使出，向樁上部的沙袋抓去。



（圖廿九）
上馬右插搥：
原有的正身伏手虎爪，左伏手放樁，生樁手彈起，右虎爪漏打，借標馬之力向生樁手下的沙袋擊出插搥。

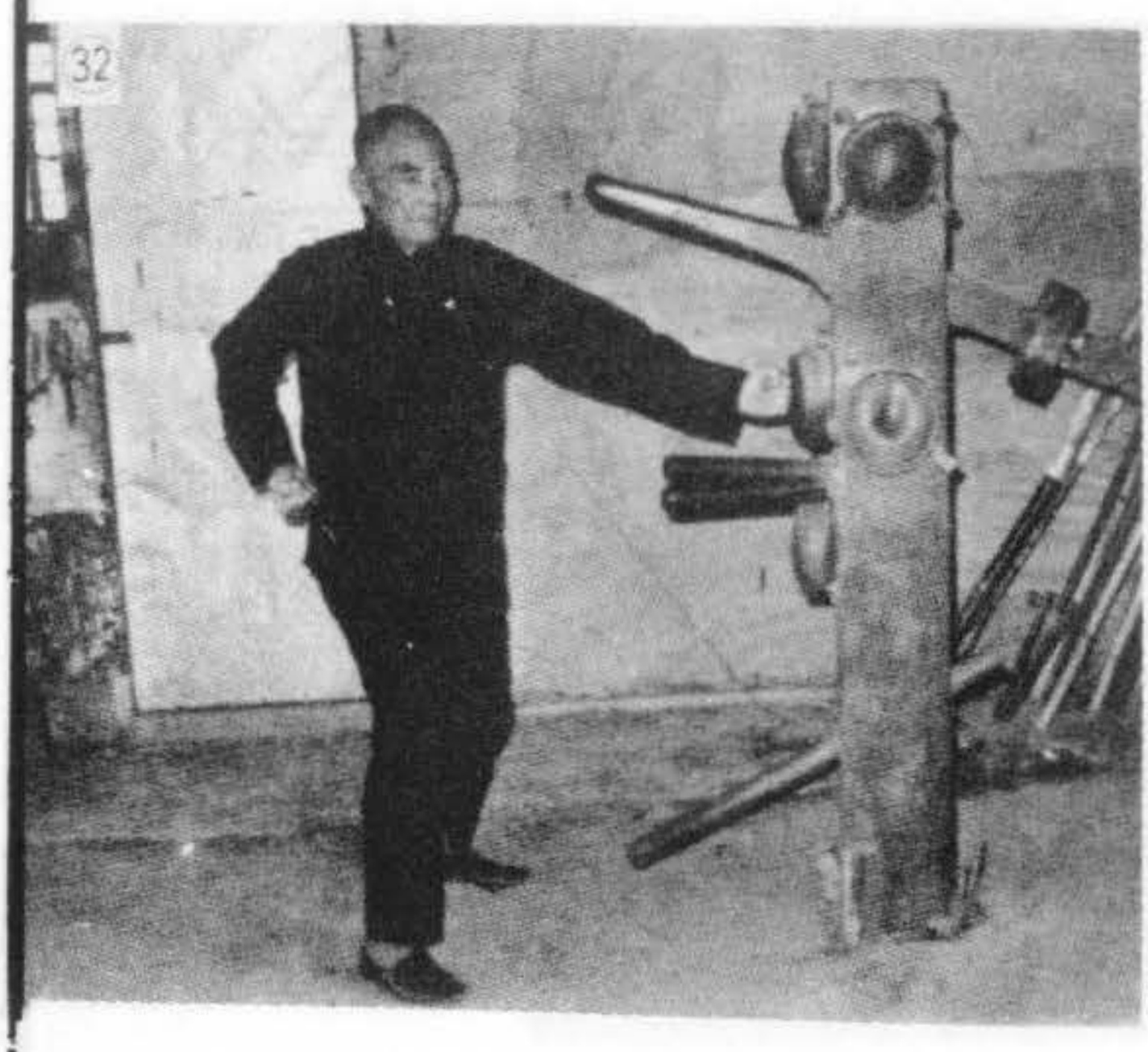


（圖三十）
瀉馬左插搥：
上勢的右馬向後瀉半步，右插搥收腰，左插搥乘勢由腰部擊出。



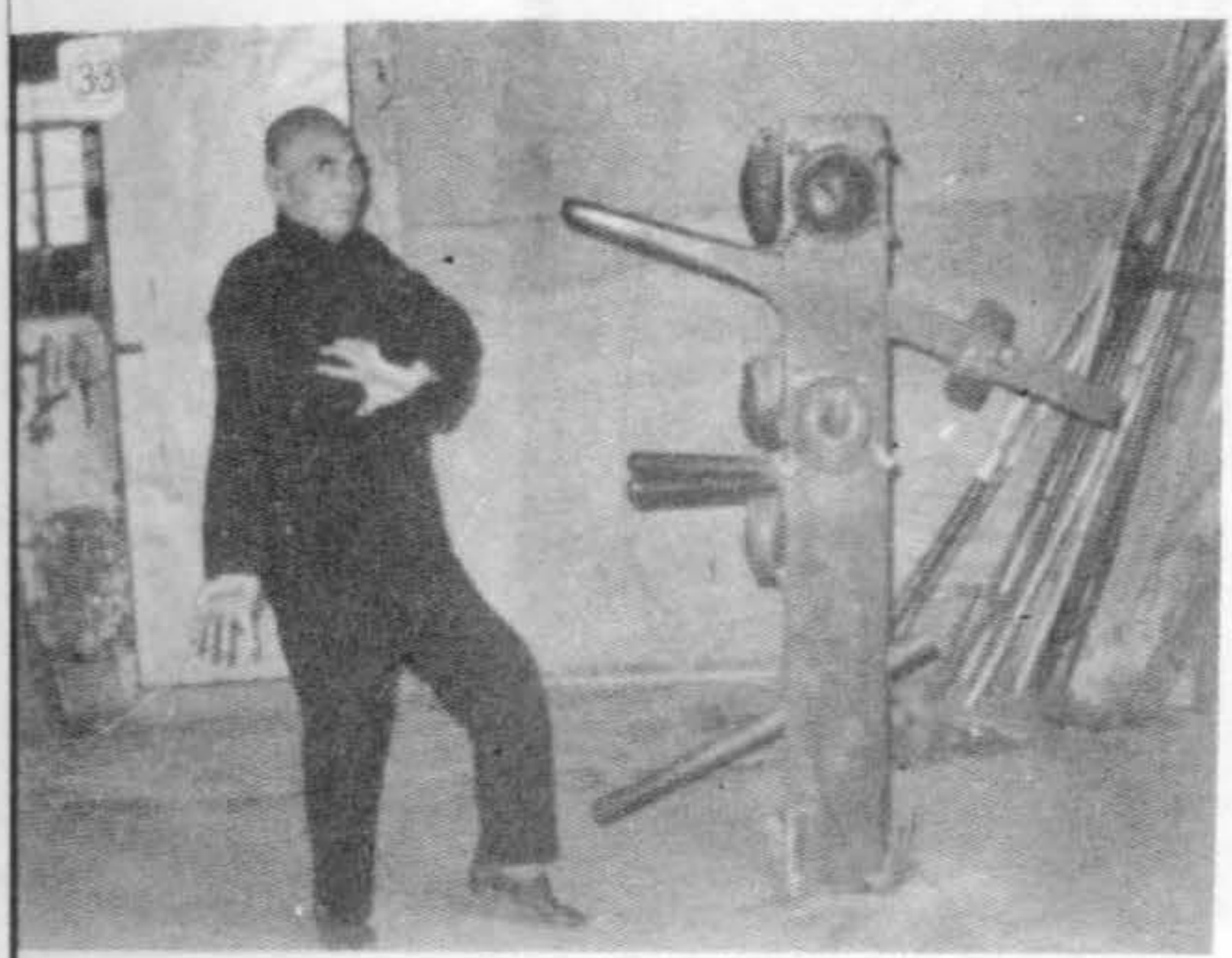
（圖三十一）

上馬右插搥：原有的正身伏手虎爪，左伏手放樁，生樁手彈起，右虎爪漏打　借標馬之力向生樁手下的沙袋擊出插搥。

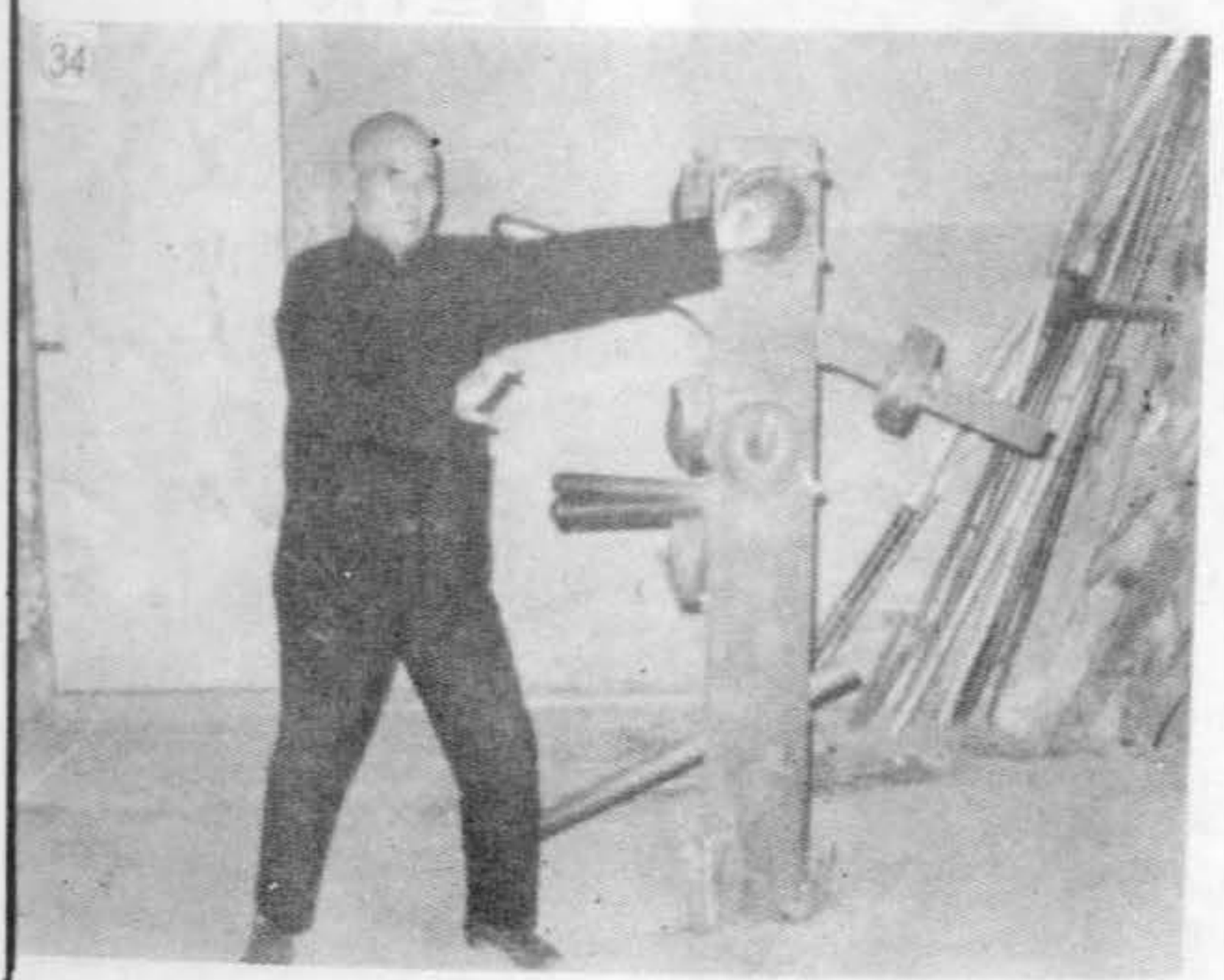


（圖三十二）

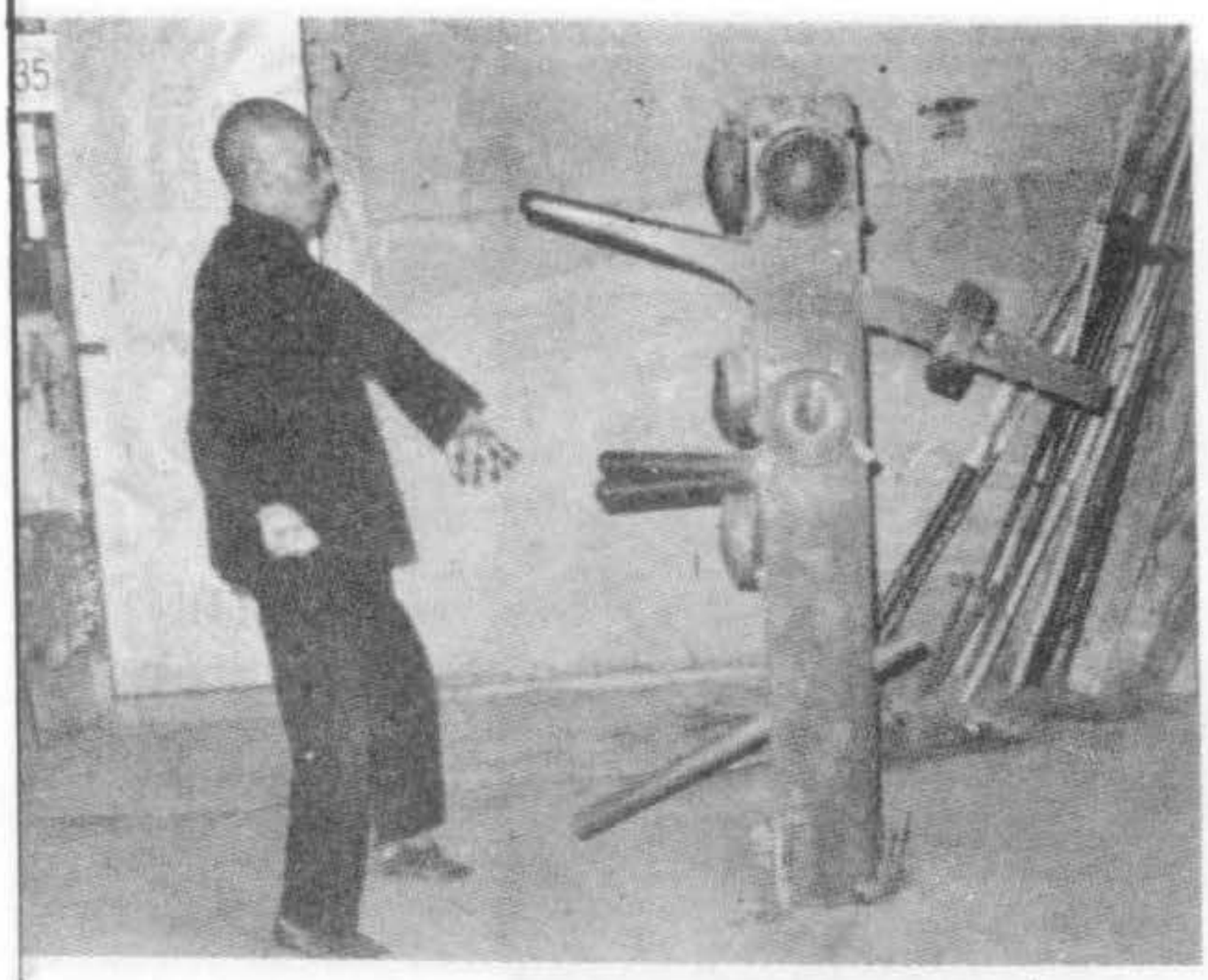
瀉馬左插搥：上勢的右馬向後瀉半步，右插搥收腰，左插搥乘勢由腰部擊出。



（圖三十三）
吊馬盤橋擻手，乘上式子午左插搥之勢，把左手內收而成護手，右手由上而下成大圈子的正面盤橋，雙手因而匯合而成擻手。

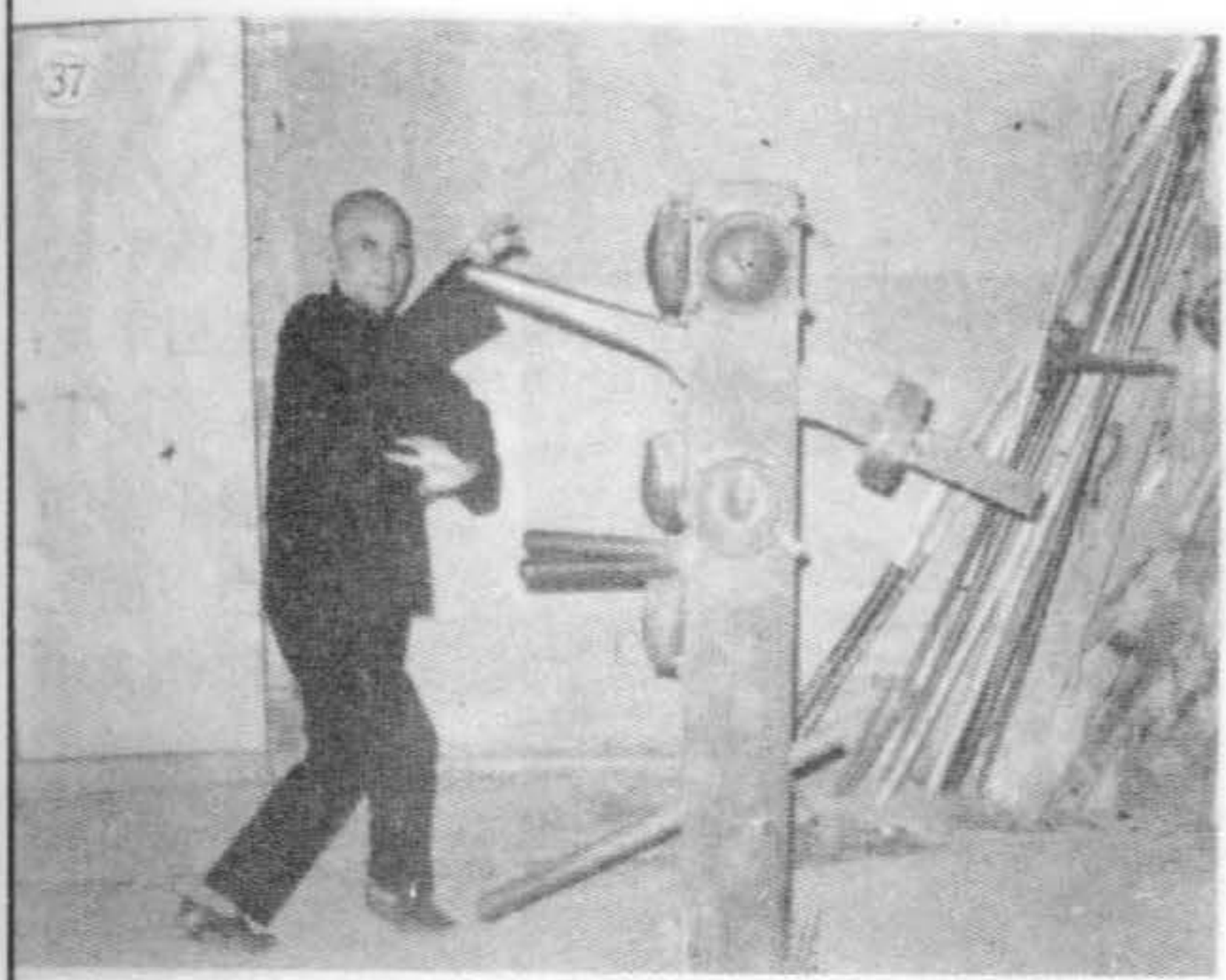


（圖三十四）
側身鞭搥，由於上式之吊馬在中路，而擻手則在身之右方，故此，側身鞭搥便成橫勢由右而左的向樁上沙袋擊出。

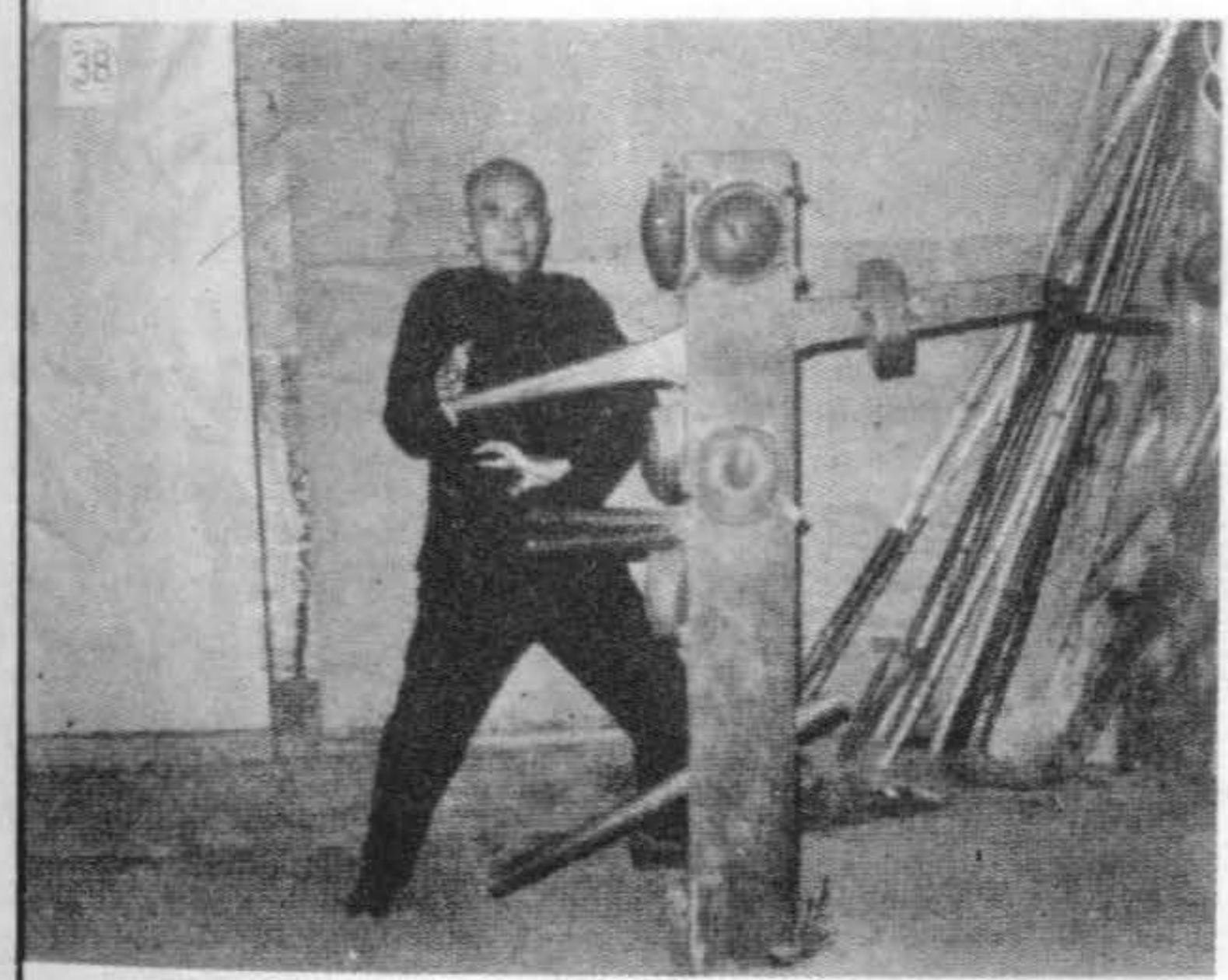


（圖三十五）
盤橋冚掌，乘上勢卸半步馬，左搥急收轉而成盤橋代中路而成冚手勢，右手則收勢而握拳，形成吊馬冚手式。

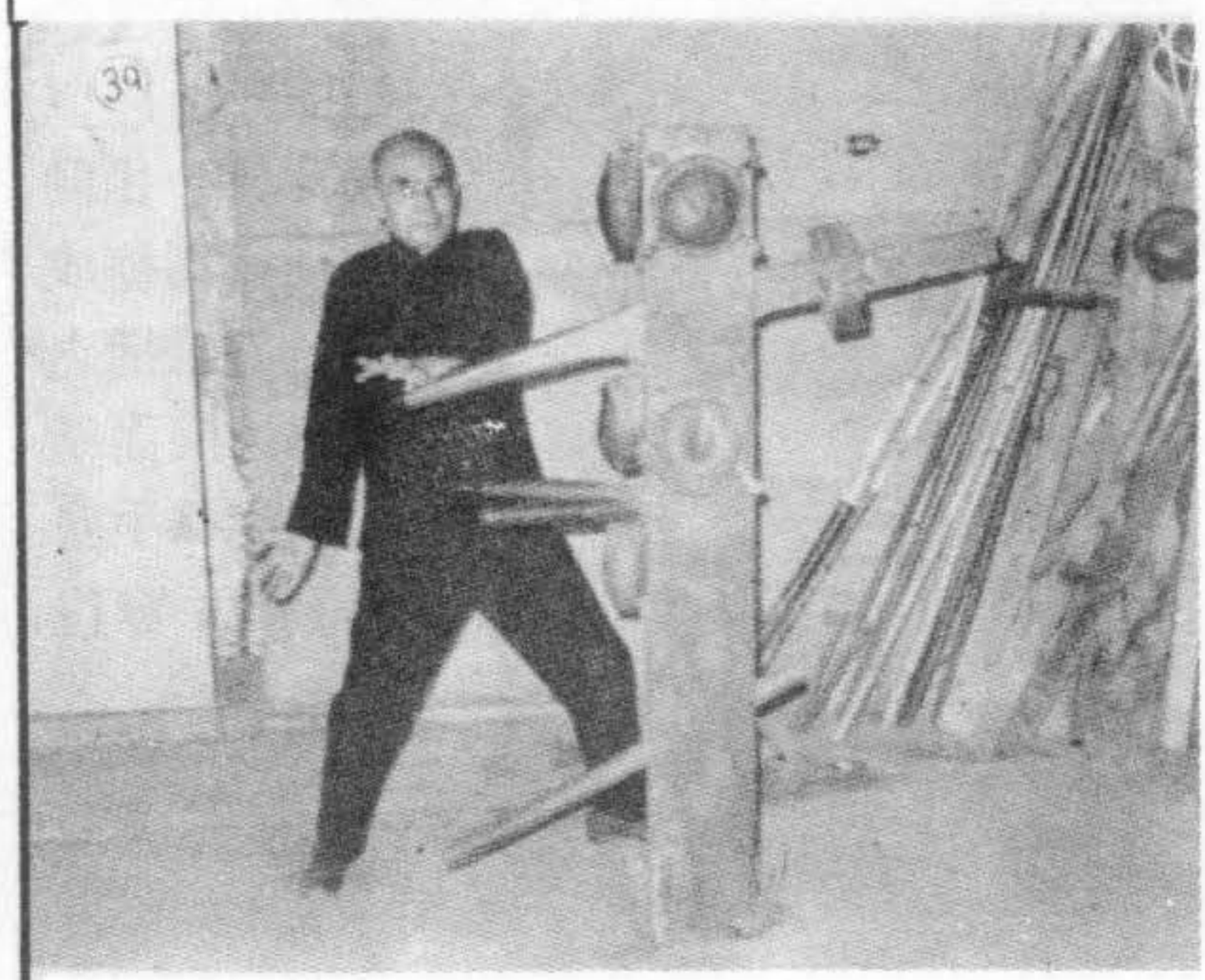
（圖三十六）
側身右鞭搥，由上式之吊馬代成標馬，右拳則由右而左轉，成大圈子橫鞭勢向木人樁之左上沙袋擊出。



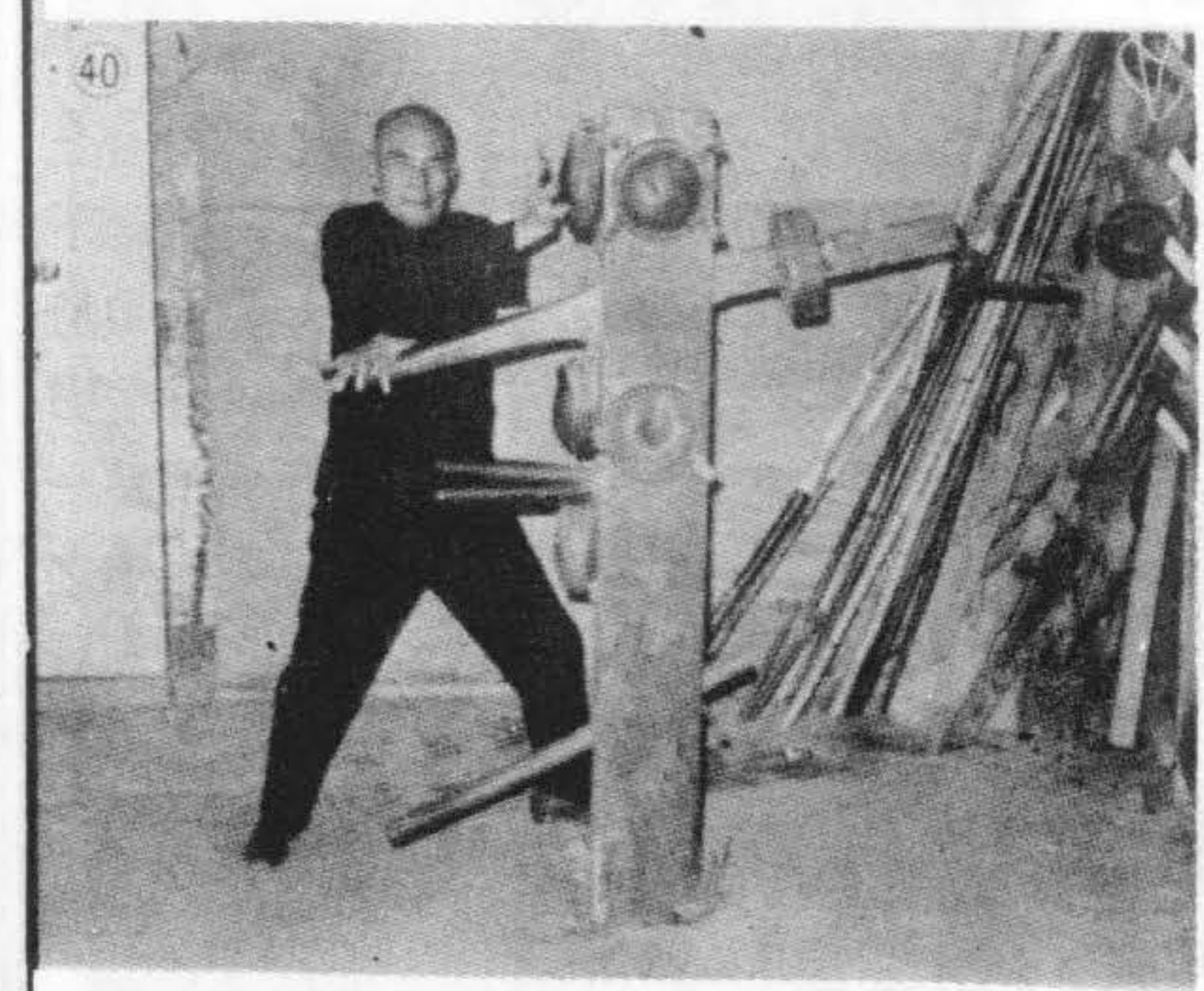
（圖三十七）
圈馬穿橋，由側身之前鋒馬變成圈馬，右鞭搥之手肘向下沉而拳則代爲穿橋手向樁之上樁手穿住。



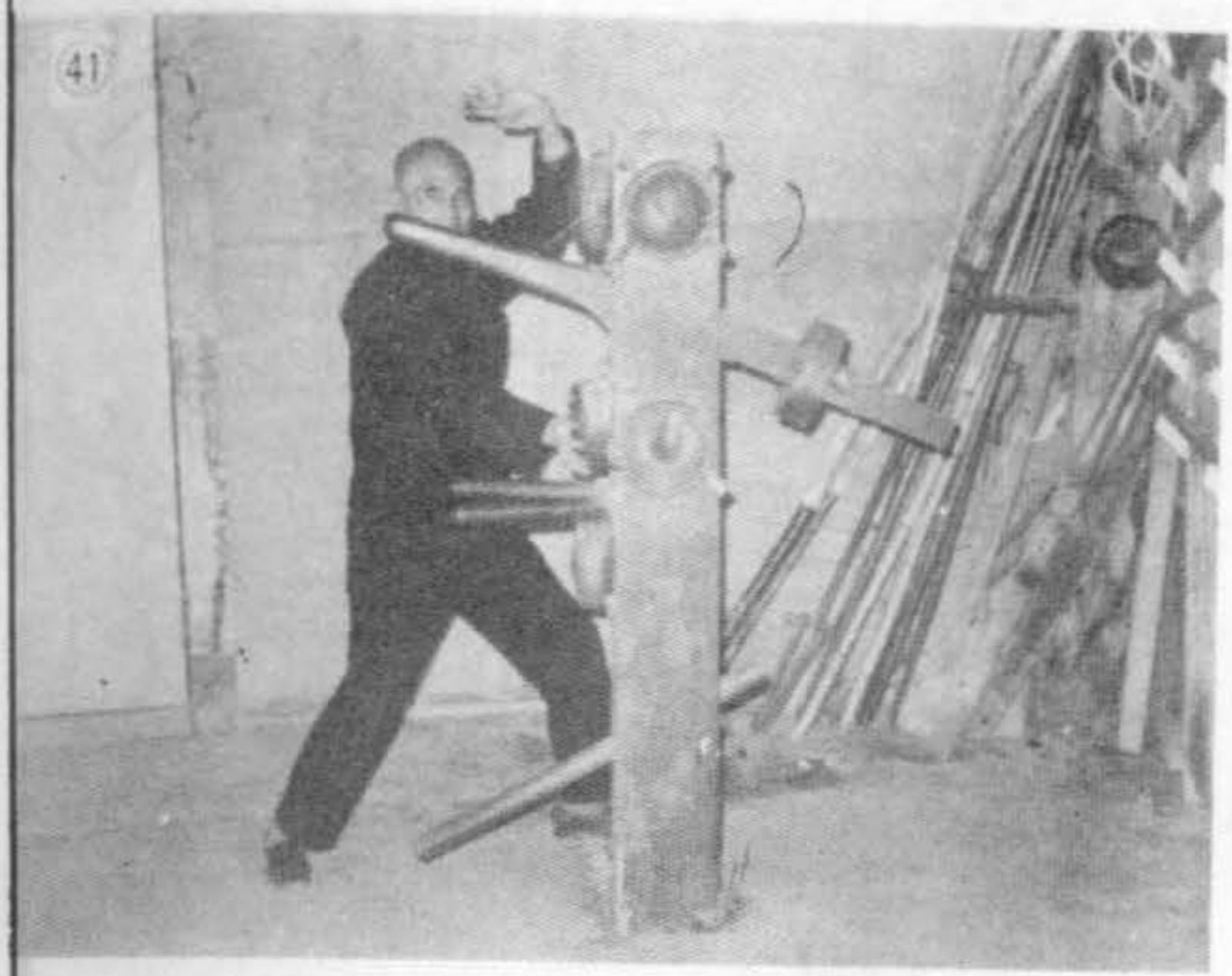
（圖三十八）
上馬沉橋，由上式之穿橋手向下沉睜，手橋順勢向下壓把上生樁手壓下，而另一隻手則乘沉橋之勢之空間，以漏打手法擊向樁之中部沙袋。



（圖三十九）
運橋伏手，乘上勢，右沉橋手放開，讓生樁手反彈而上，而左手則乘生樁手未彈盡之勢由下而上的運橋而轉成中路伏手，把向上反彈之生樁手伏下。

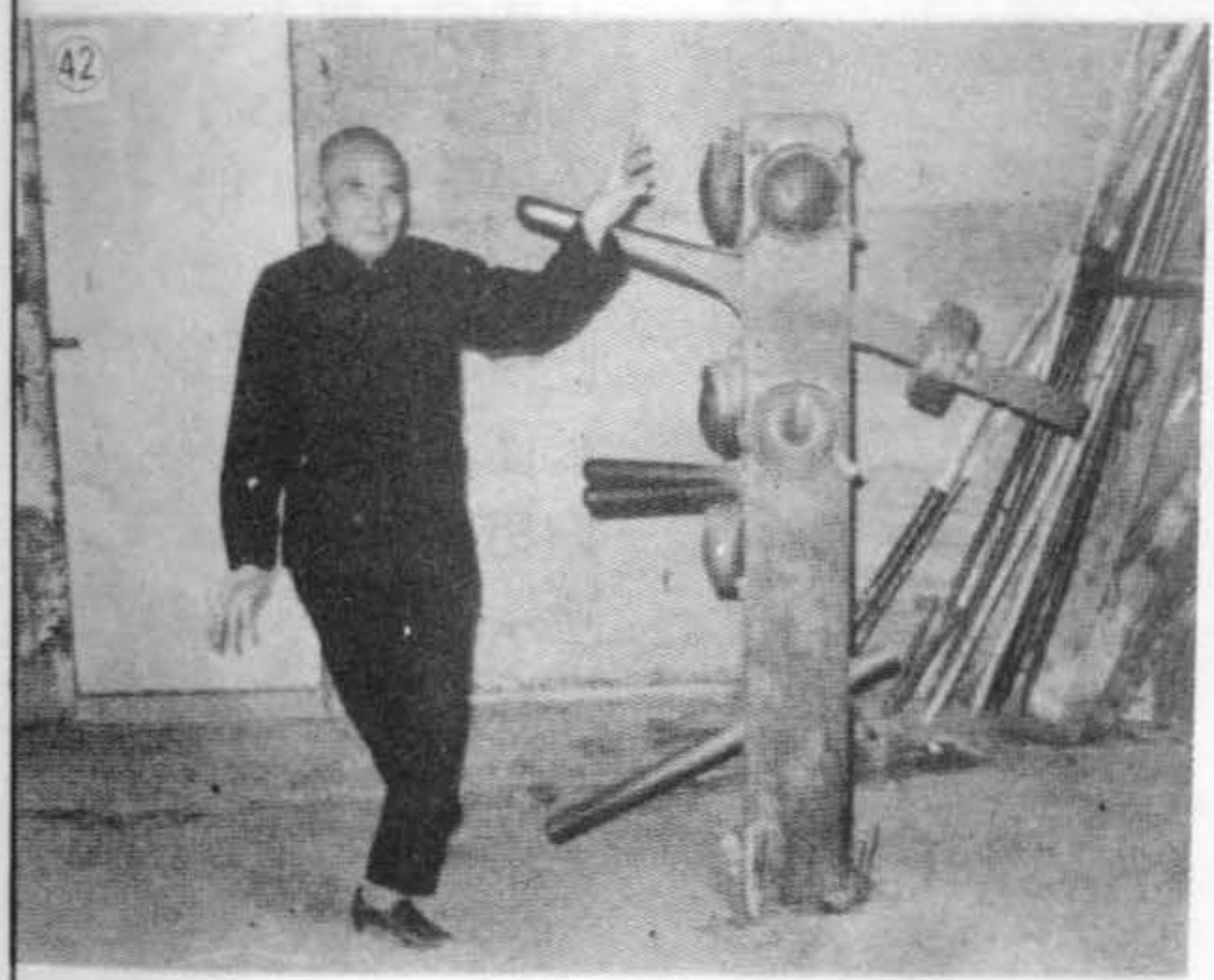


（圖四十）
側身撲掌，由於左手之伏手把上生樁手伏下，樁的上部便完全露空，而右手則乘上式生樁手一放的反彈力量，順勢以掌沿左伏手的橋面向上沙袋擊去。



（圖四十一）

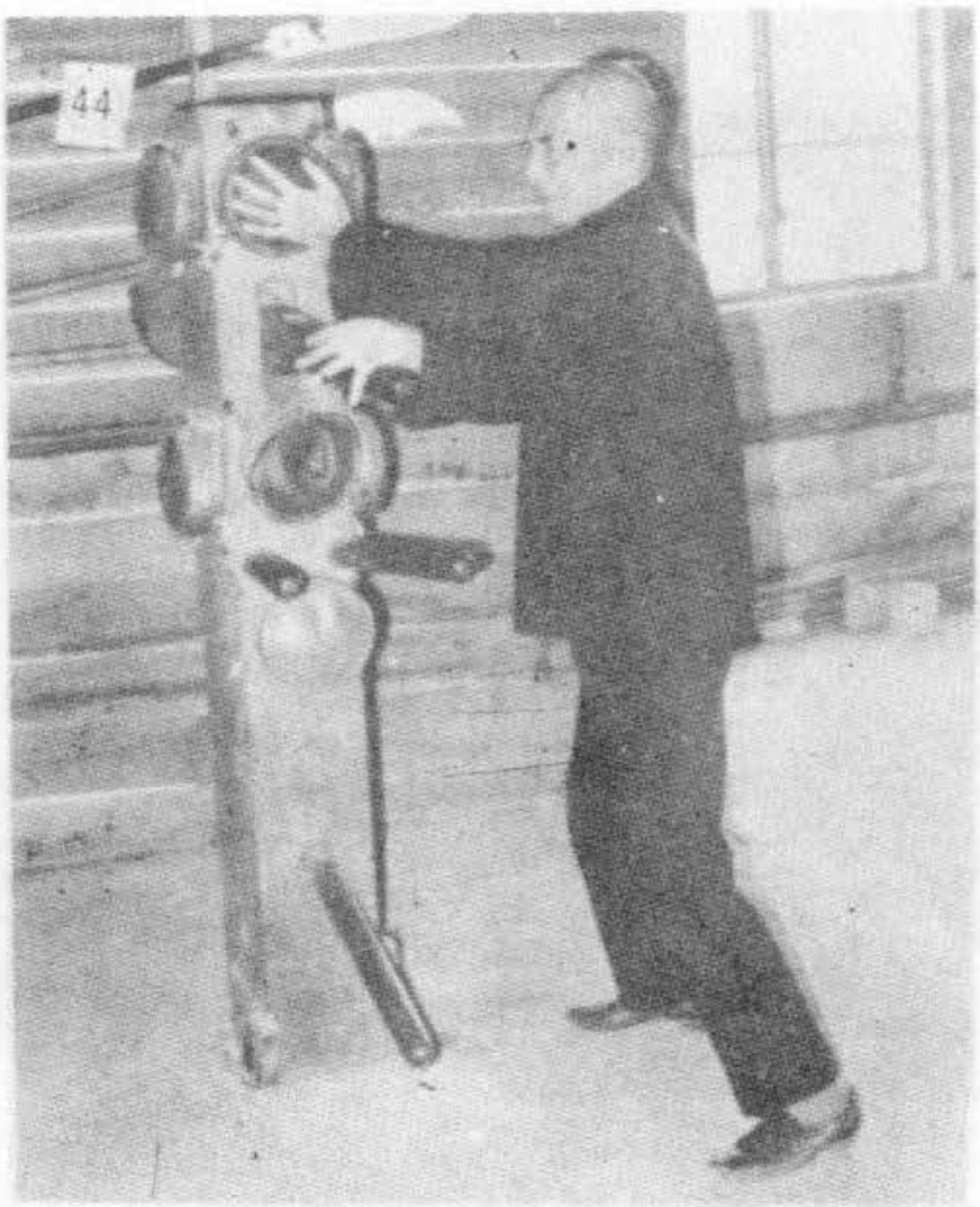
漏手印掌，由上式之撲面掌轉爲印掌，只要把左手一放，借生樁反彈向上之勢而右手追於樁手之下面向樁身之中部沙袋擊去。



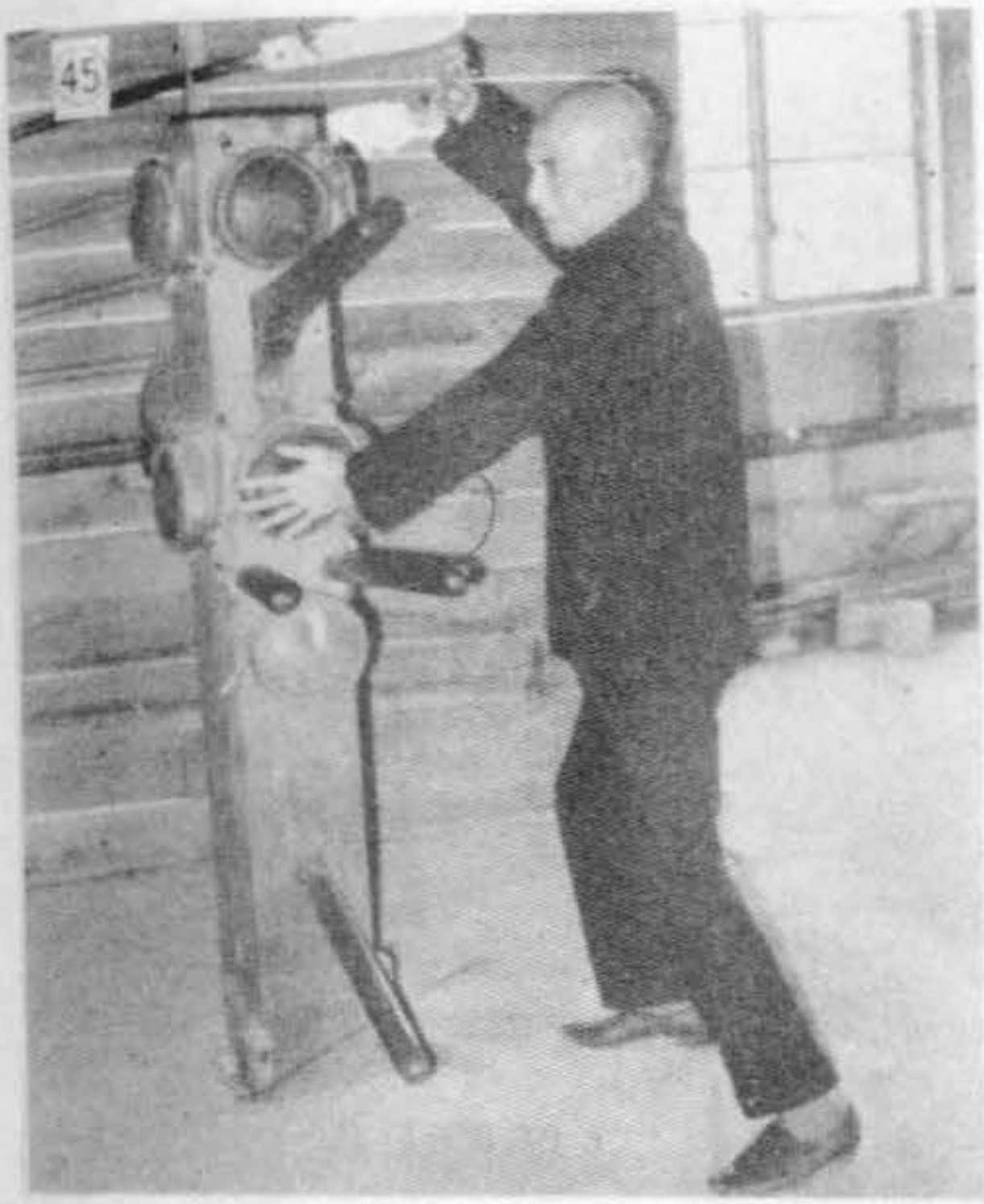
（圖四十二）

拐馬穿橋，馬步由側面向橫踏出成拐馬式，左手則由上而下的成大圈子向上生樁手穿去。

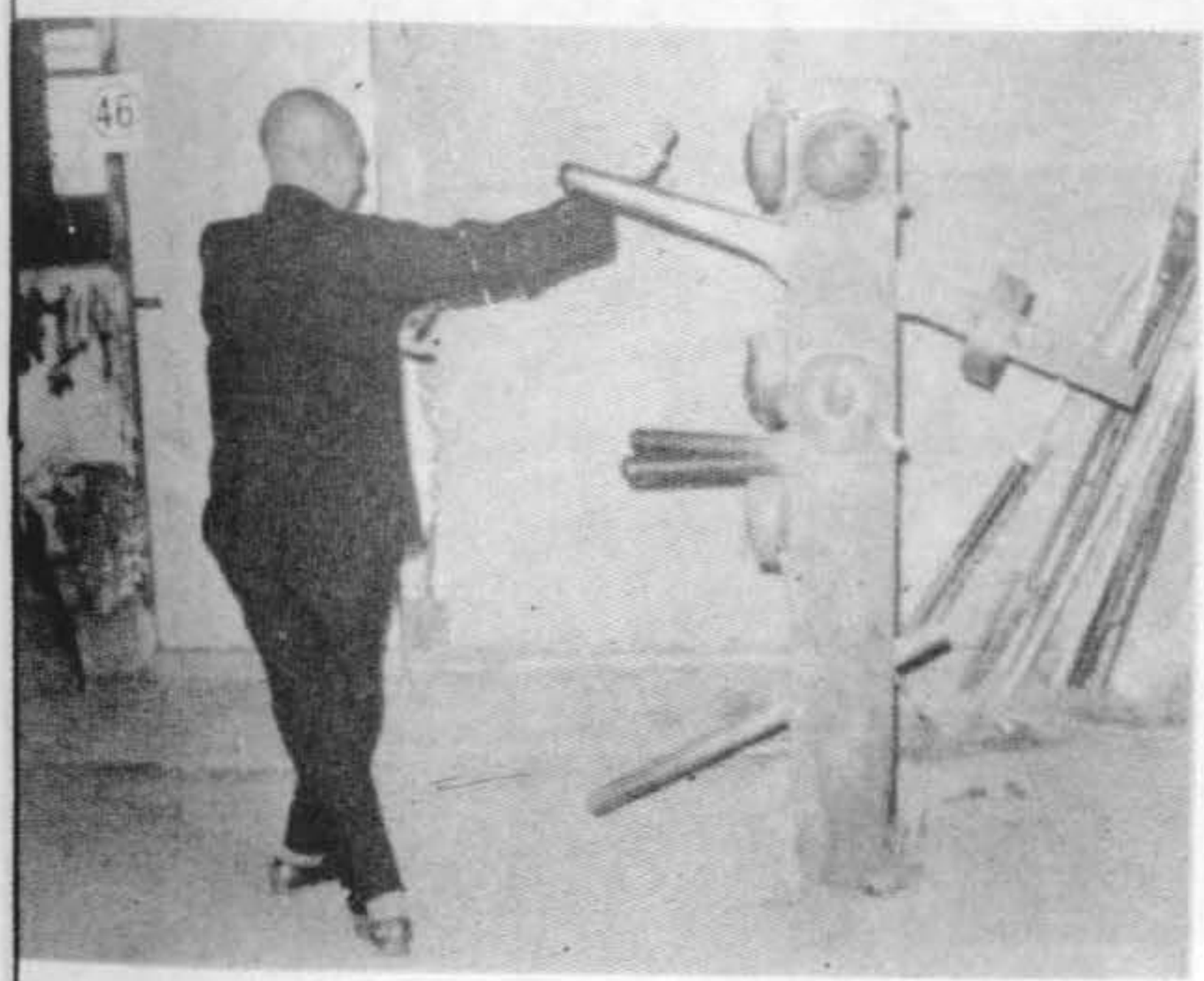
（圖四十三）
側身割橋，先把穿橋手收回，然後轉身右手由上而下橫落向上生樁手割去。



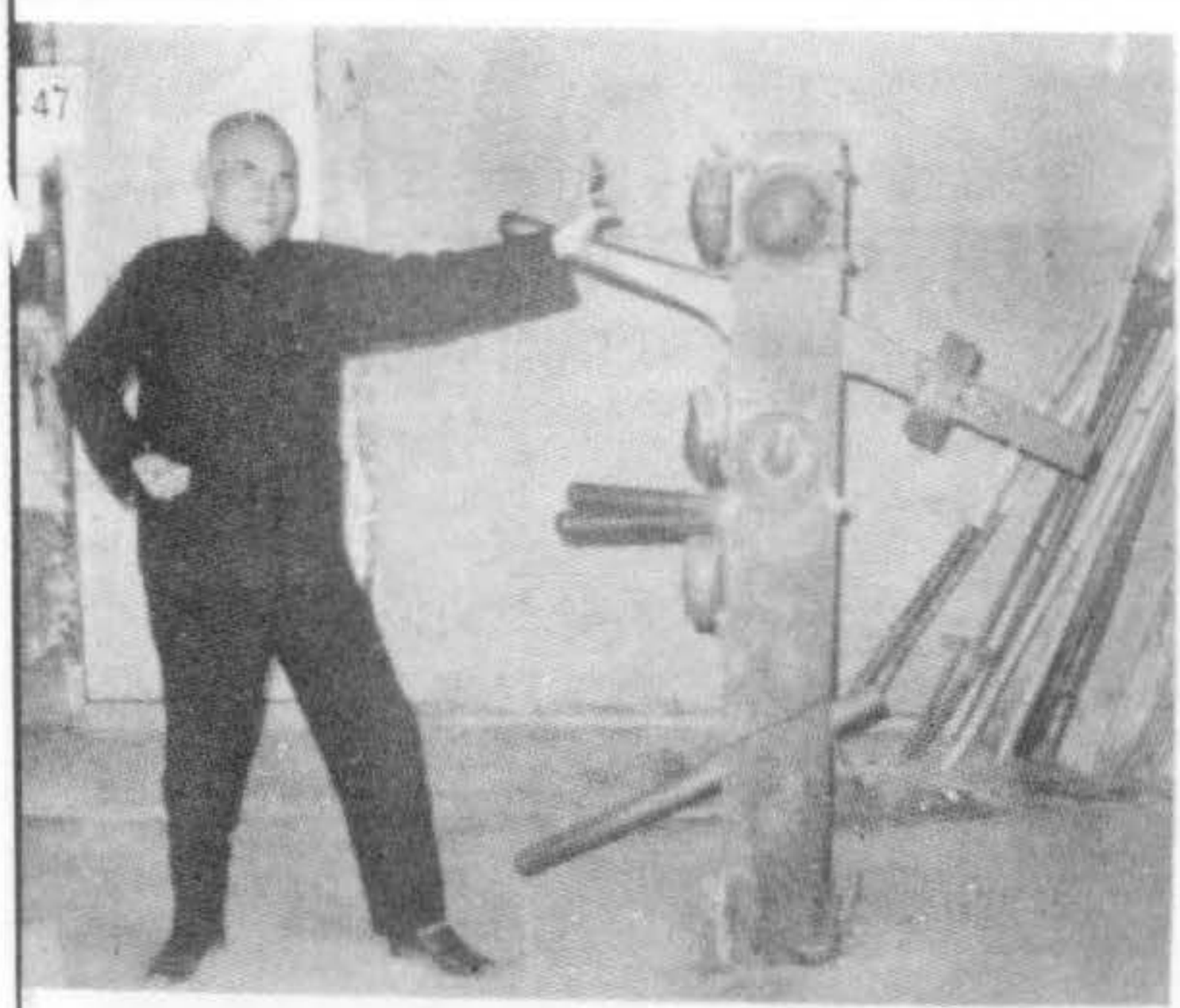
（圖四十四）
側身撲掌，由於右手之割橋手把生樁手割下，而此情形左手便經橋面過以撲面掌向樁的上沙袋擊去。



（圖四十五）
漏手印掌，當上式撲面掌的左手剛盡之勢，右手按樁之力一放，而左手便借勢順樁手反彈之反方向由上而下的弧形擊向樁的中部。



（圖四十六）
拐馬揚橋，由側身轉向正身的右脚大步拐轉踏中，而右手則由中而發，以弧形向樁手揚起，以正面橋手接住樁手。

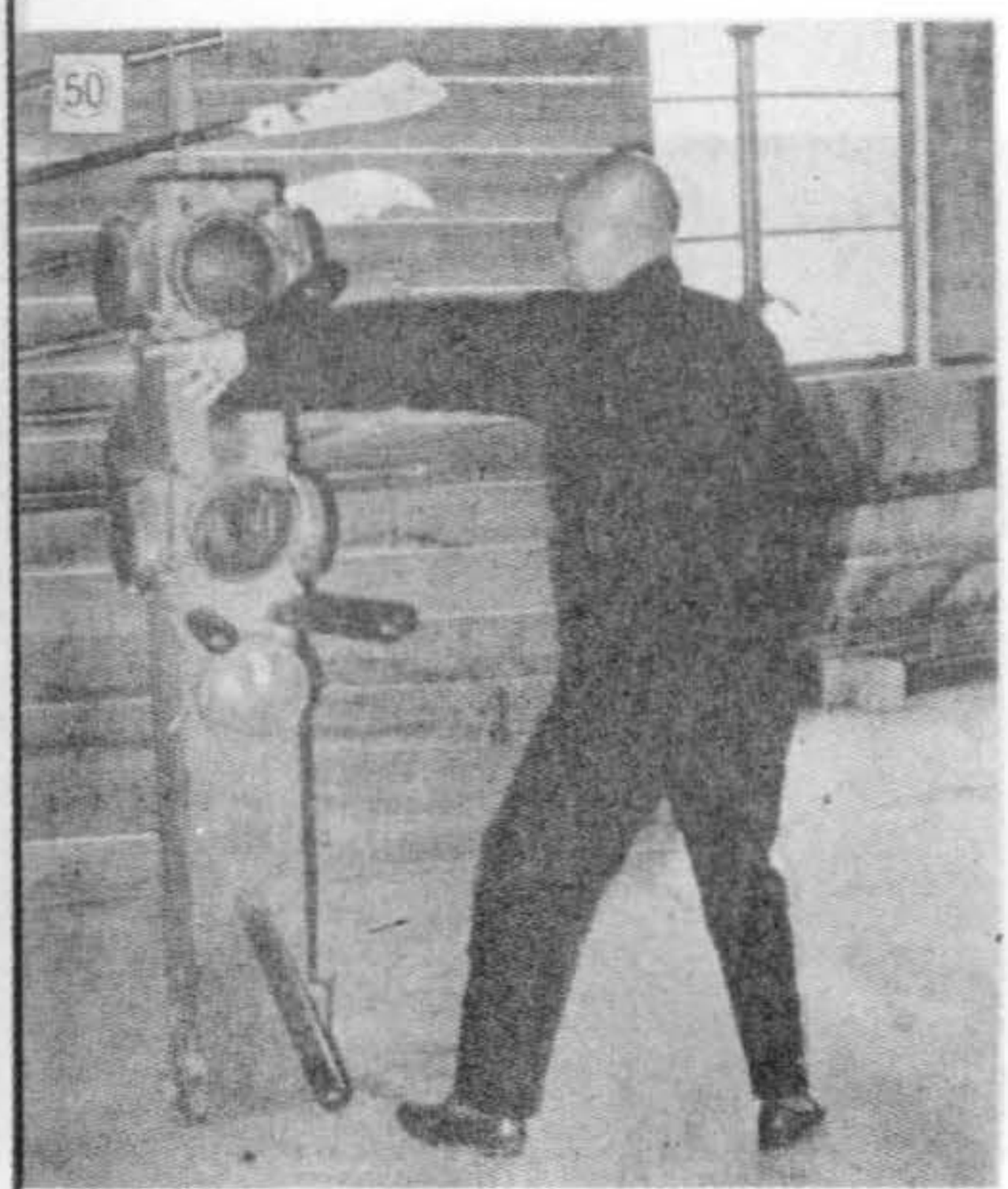


（圖四十七）
落馬穿橋，乘上勢左脚以弧形步法向後踏，於落馬的當兒，左手由右腋下穿出，由下而上直接樁手。

（圖四十八）
提脚沉橋，這一式是急劇轉身之手法，而且是連環式，乘上式左脚向前一標，右脚一提，右手由上而下的向生樁手殺去，以沉橋的力量把生樁手壓低。

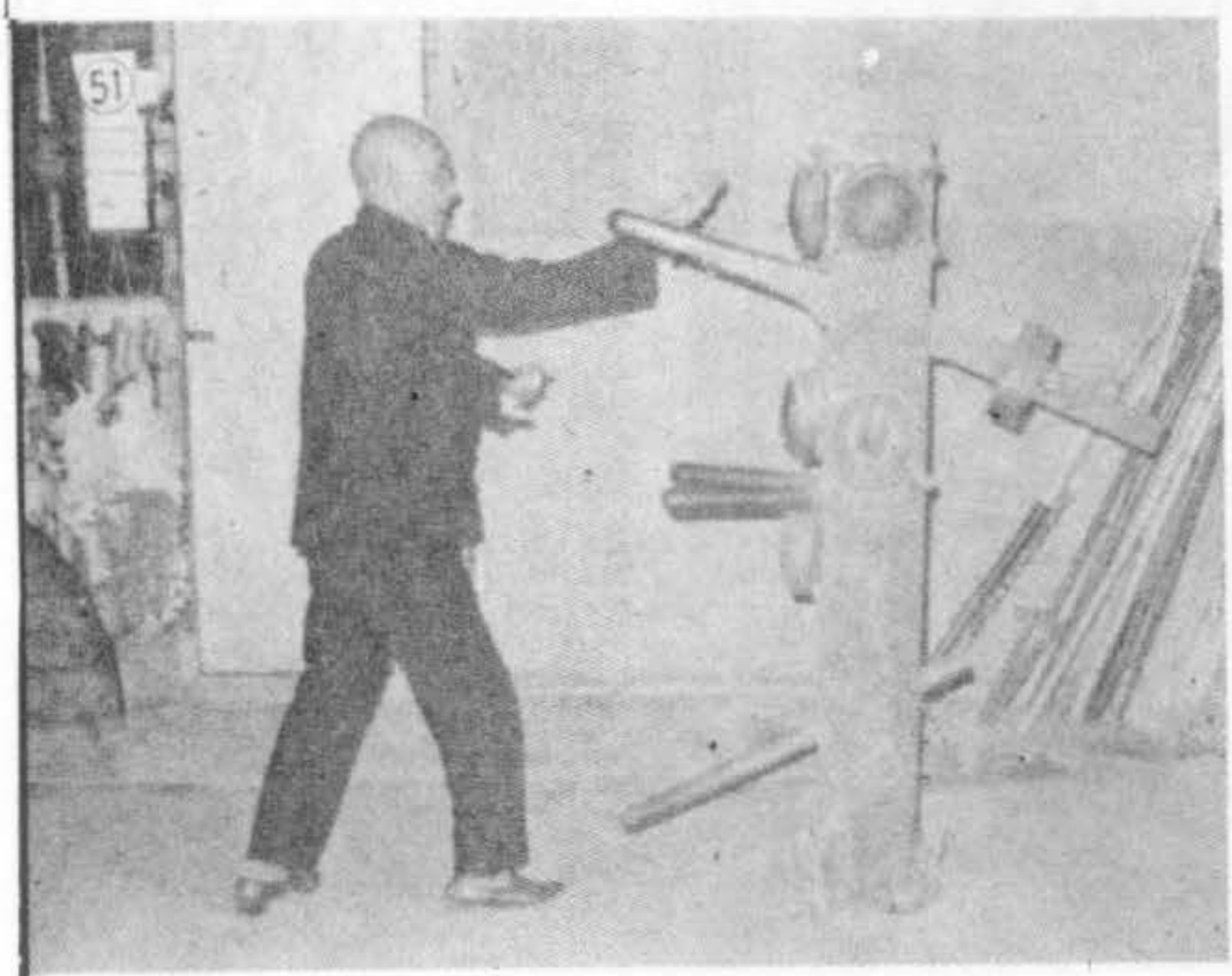
（圖四十九）

提稱樁手，乘上式落馬右手一放，左手由身邊擦過，如攪圈一樣的向下而上以手橋面向正提起之生樁手手擊去。

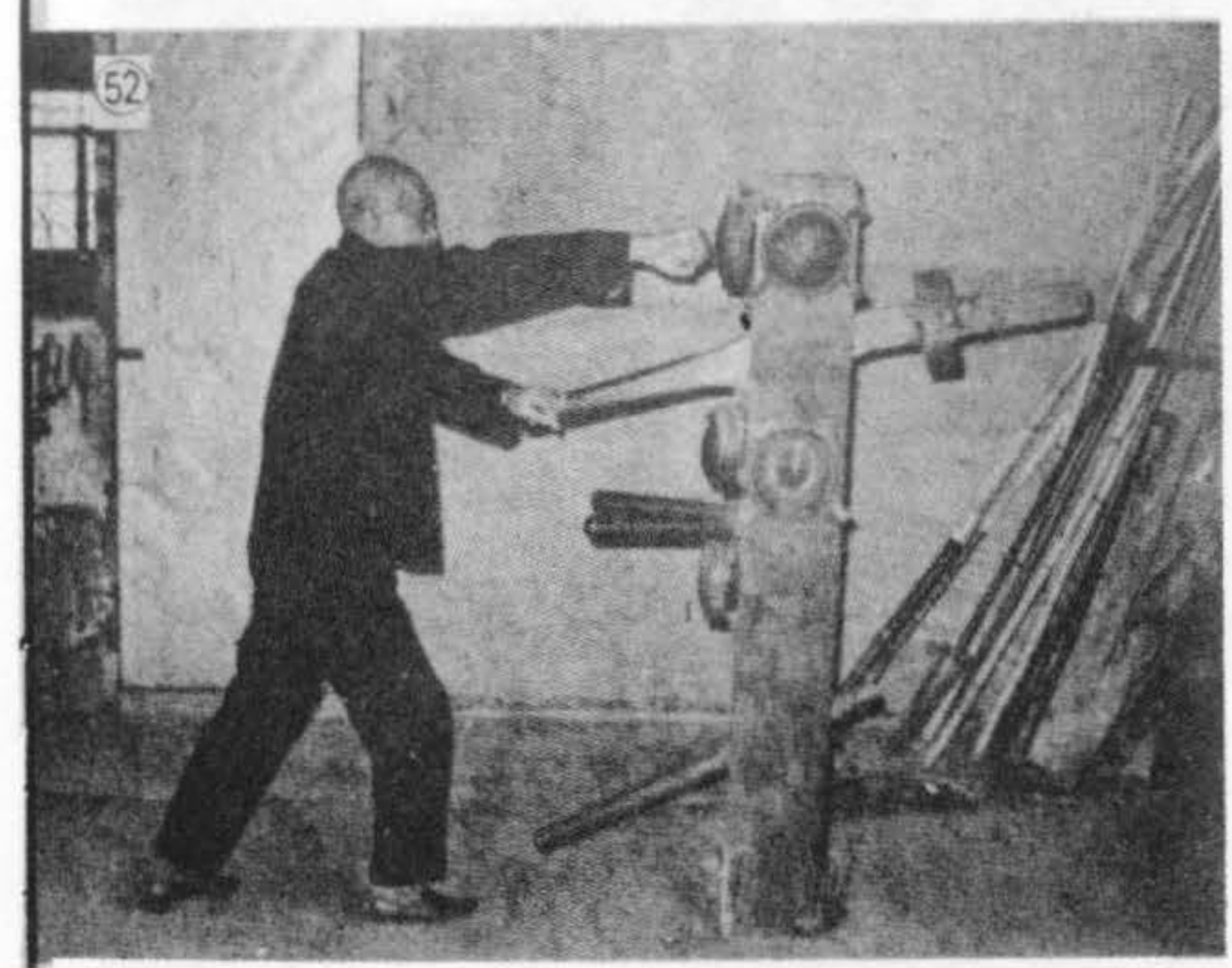


（圖五十）

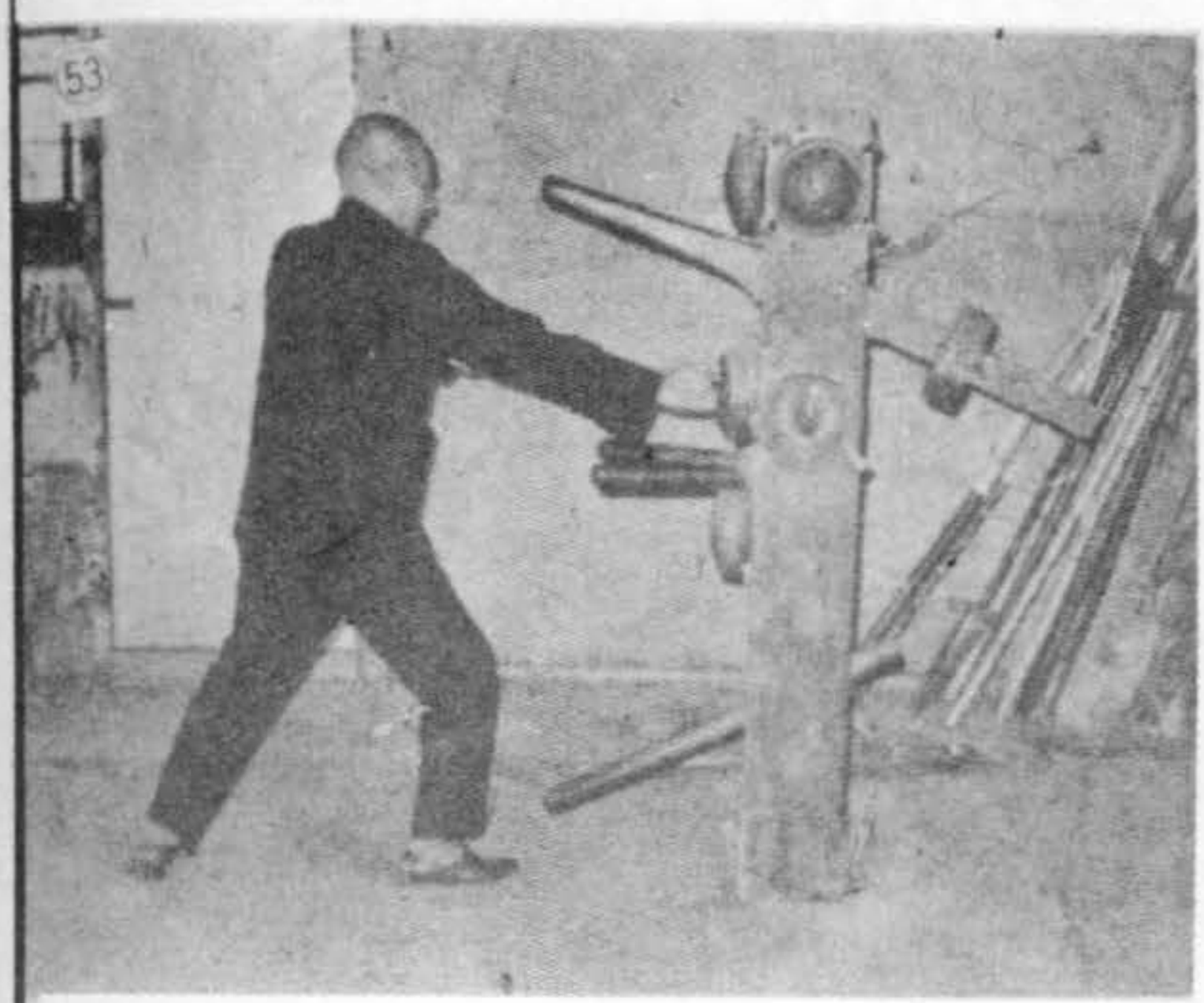
轉身鞭搥，此一招勢與上招式的方向完全相反，要把前脚與後脚交換，然後跳起把身形的方向改變，右手運轉以鞭搥向樁的中部擊去。



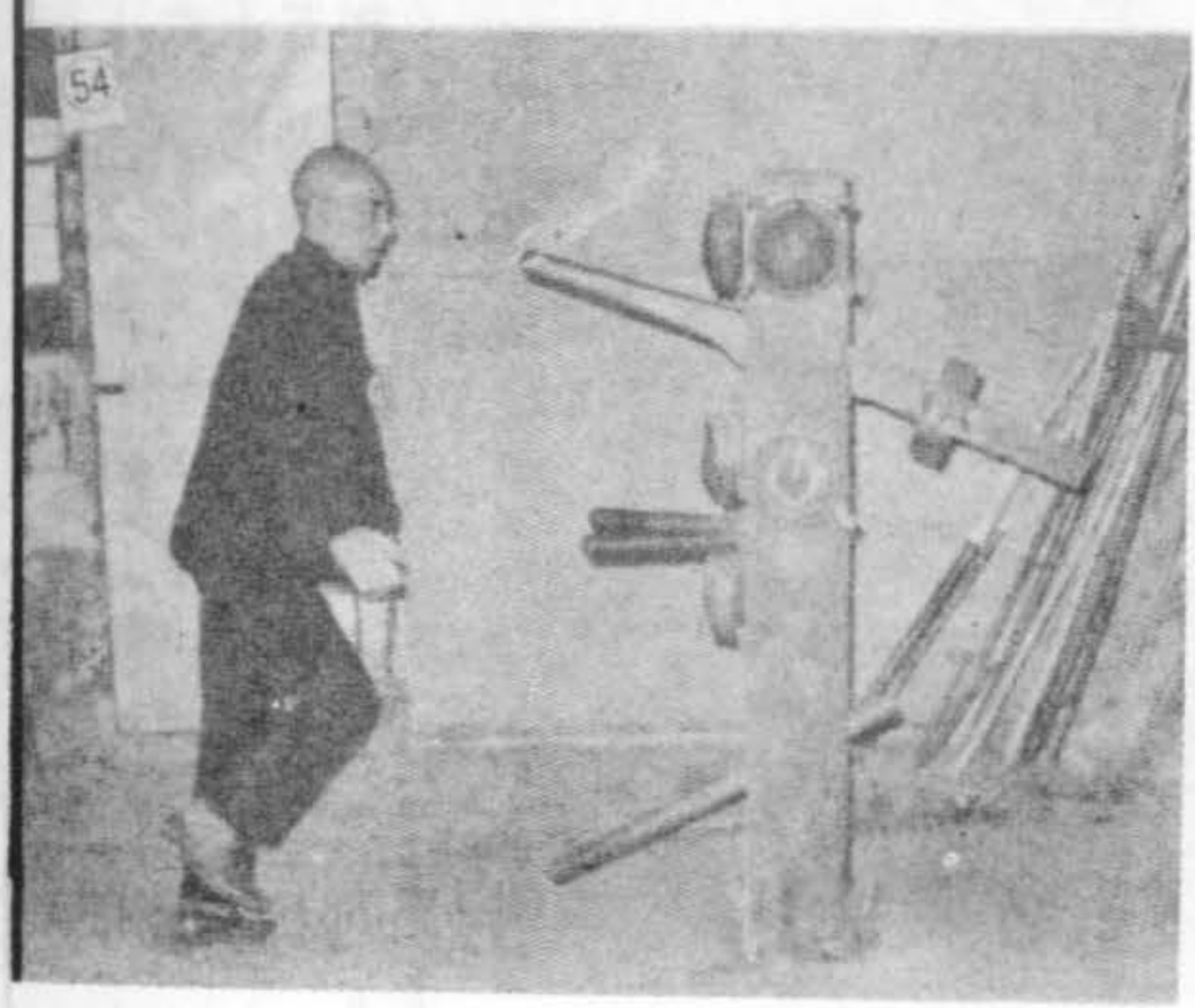
（圖五十一）
子午揚橋，乘上式上馬踏中成子午馬，右手亦由橫改爲中線，鞭搥斜面提起以彈的力量向樁手挑去。



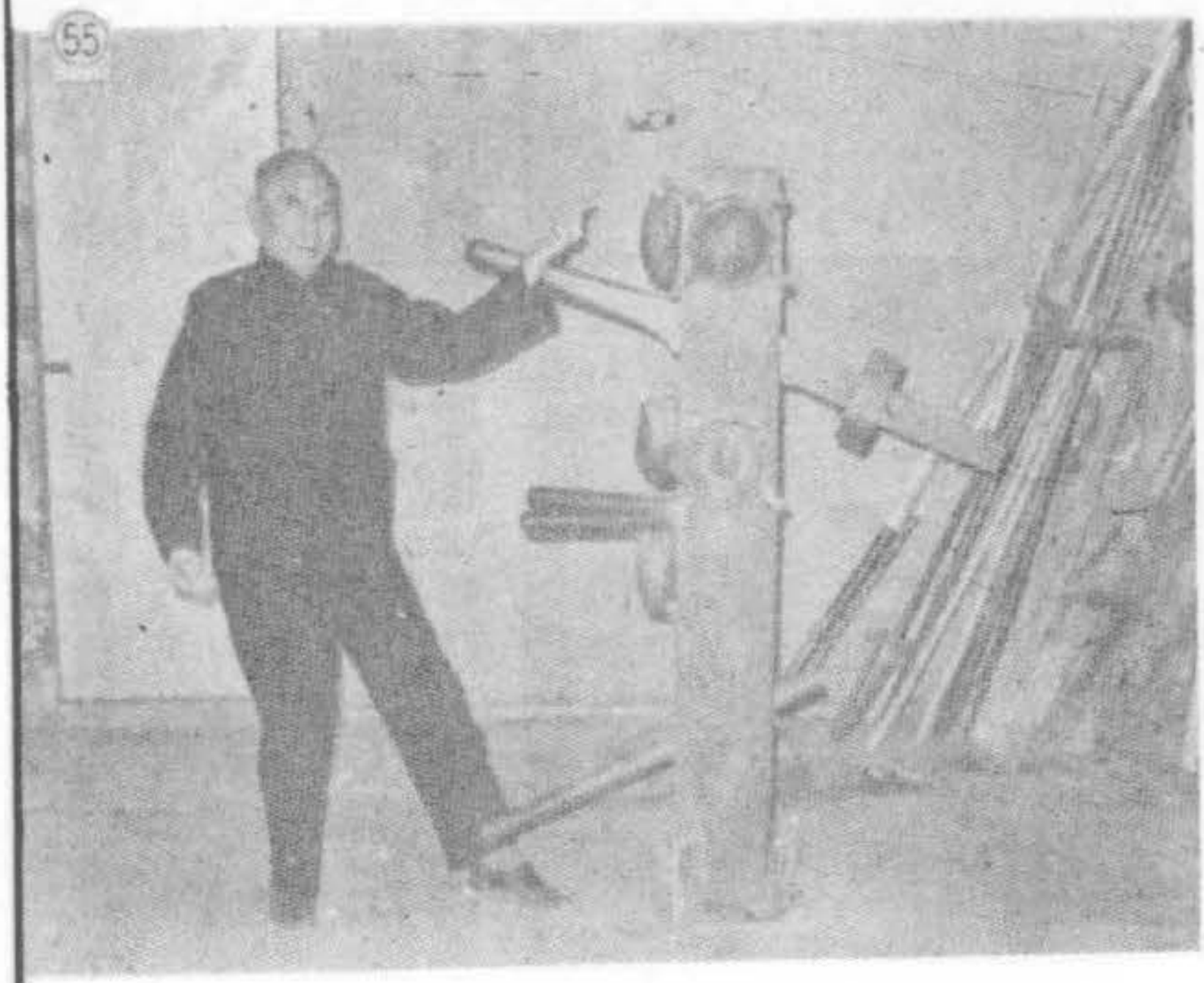
（圖五十二）
漏手陰插搥，由上式代爲漏手陰插搥，右揚橋手微收，乘左蟠橋手之空間向前以旋轉式之轉橋力直出插搥。



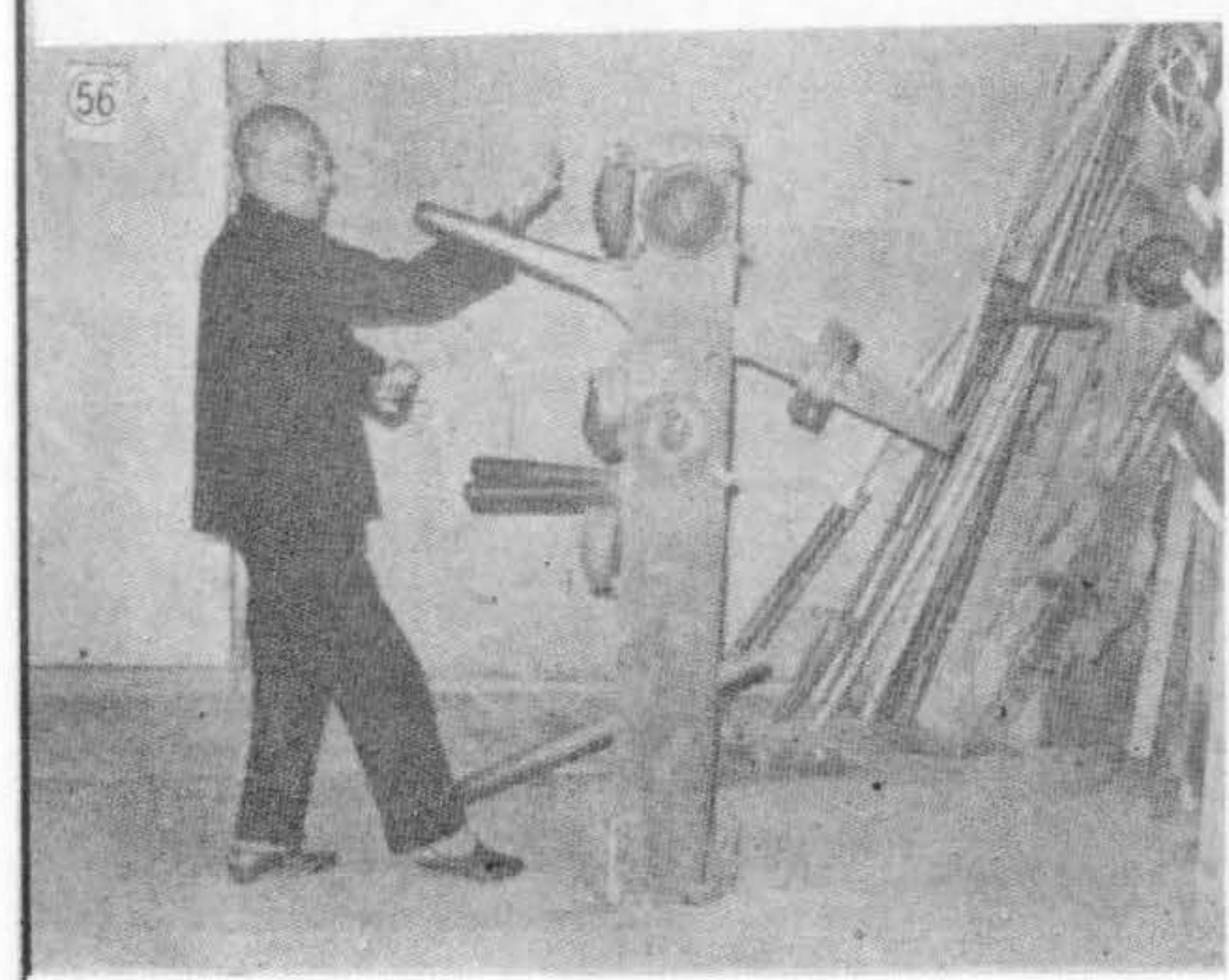
（圖五十三）
四平腸插搥，此式與上式之間是一種伸縮的過程演變而成，陰插搥之方向原本是向外的，在化爲陽插搥時却反回向內，在過程中充份表達出其旋轉力之法度。



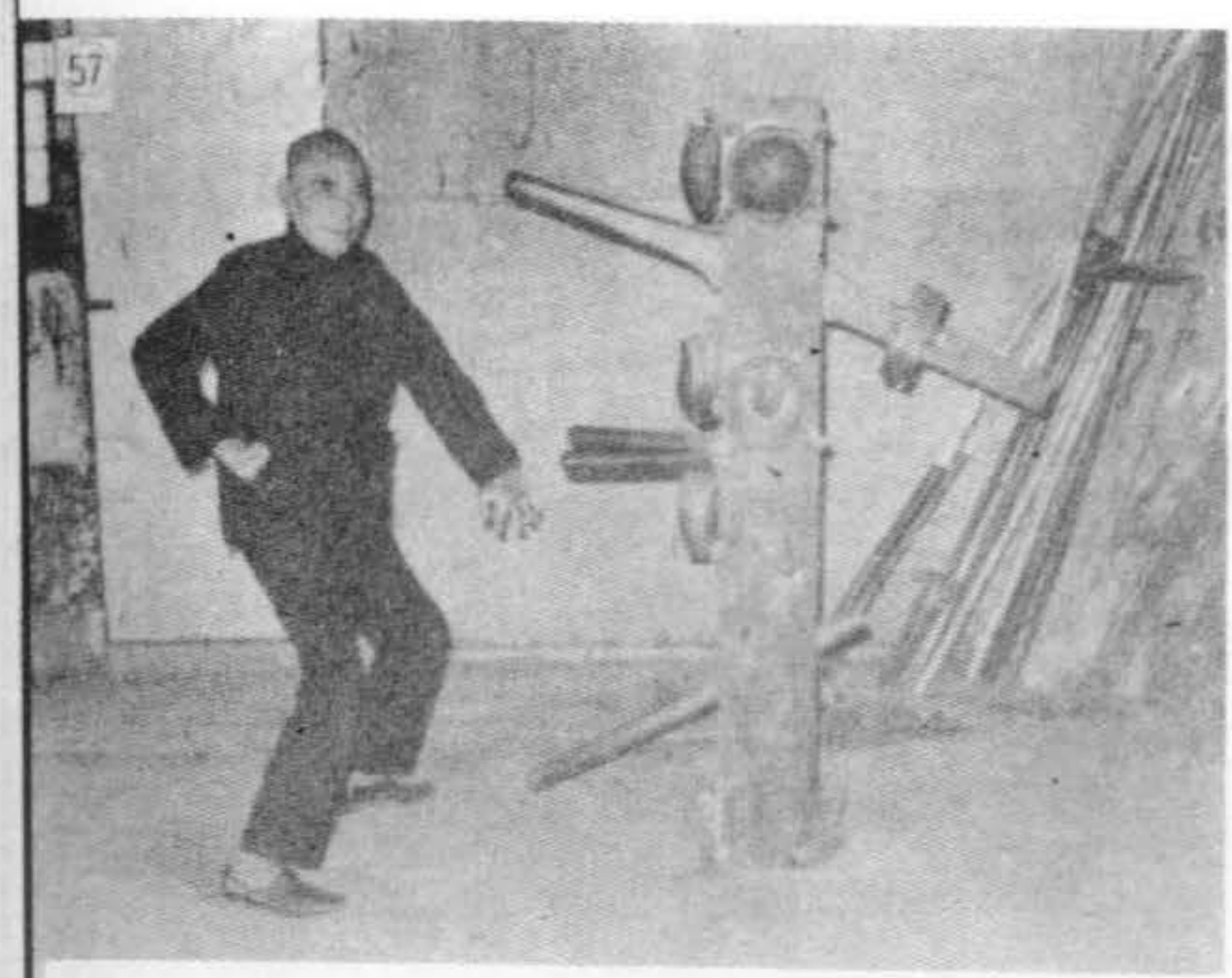
（圖五十四）
鯉魚反身，由四平插搥的一面轉爲另一面，前脚向後落步，後脚向前踏出，在這過程中，雙脚是完全離地的。



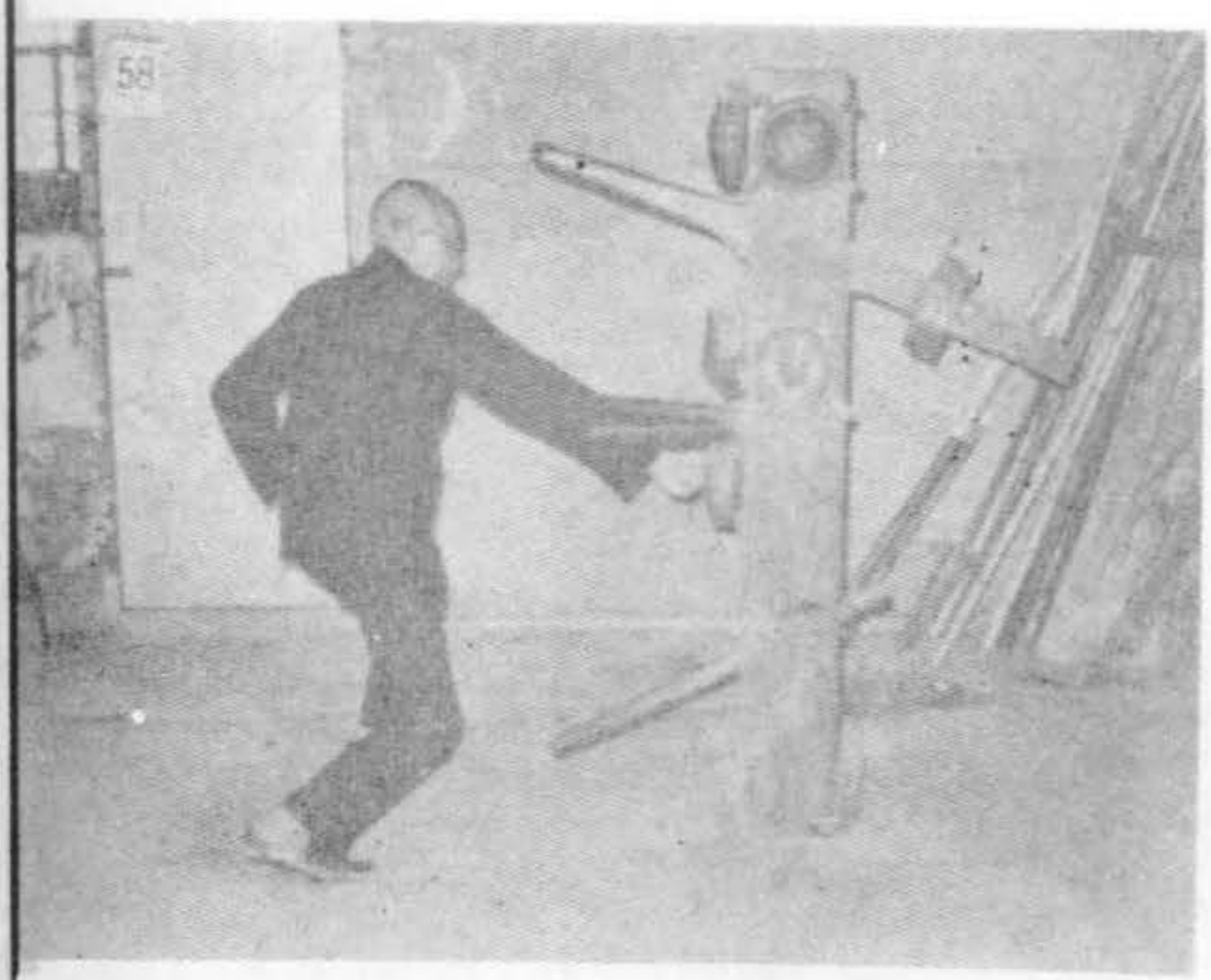
（圖五十五）
左掃脚揚橋，在鯉魚反身之勢未定之前，左手已由下而上的向上生樁手揚起，左脚則由上而下的向下脚樁掃過去。



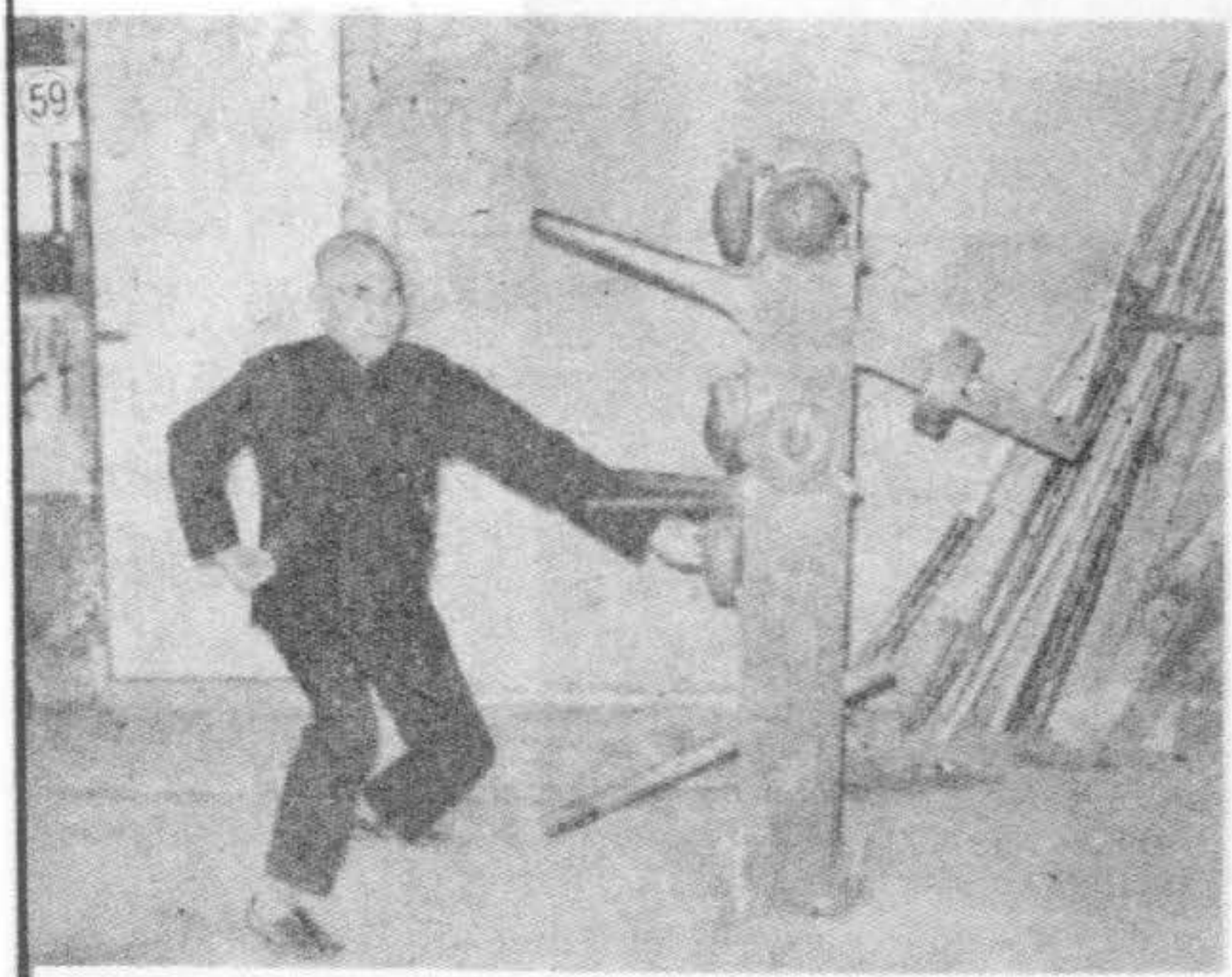
（圖五十六）
右掃脚揚橋，由上式轉爲右的反方向動作，主要的還是把前脚與後脚交換位置，右脚成弧形向下樁掃過去，而右手則由腰際發力，由下而上的揚出向上生樁手擊去。



（圖五十七）
落馬蟠橋，乘上式右脚向後退落成四平馬，右手收腰，左手由腰際開始成圈形由上而下的蟠轉。



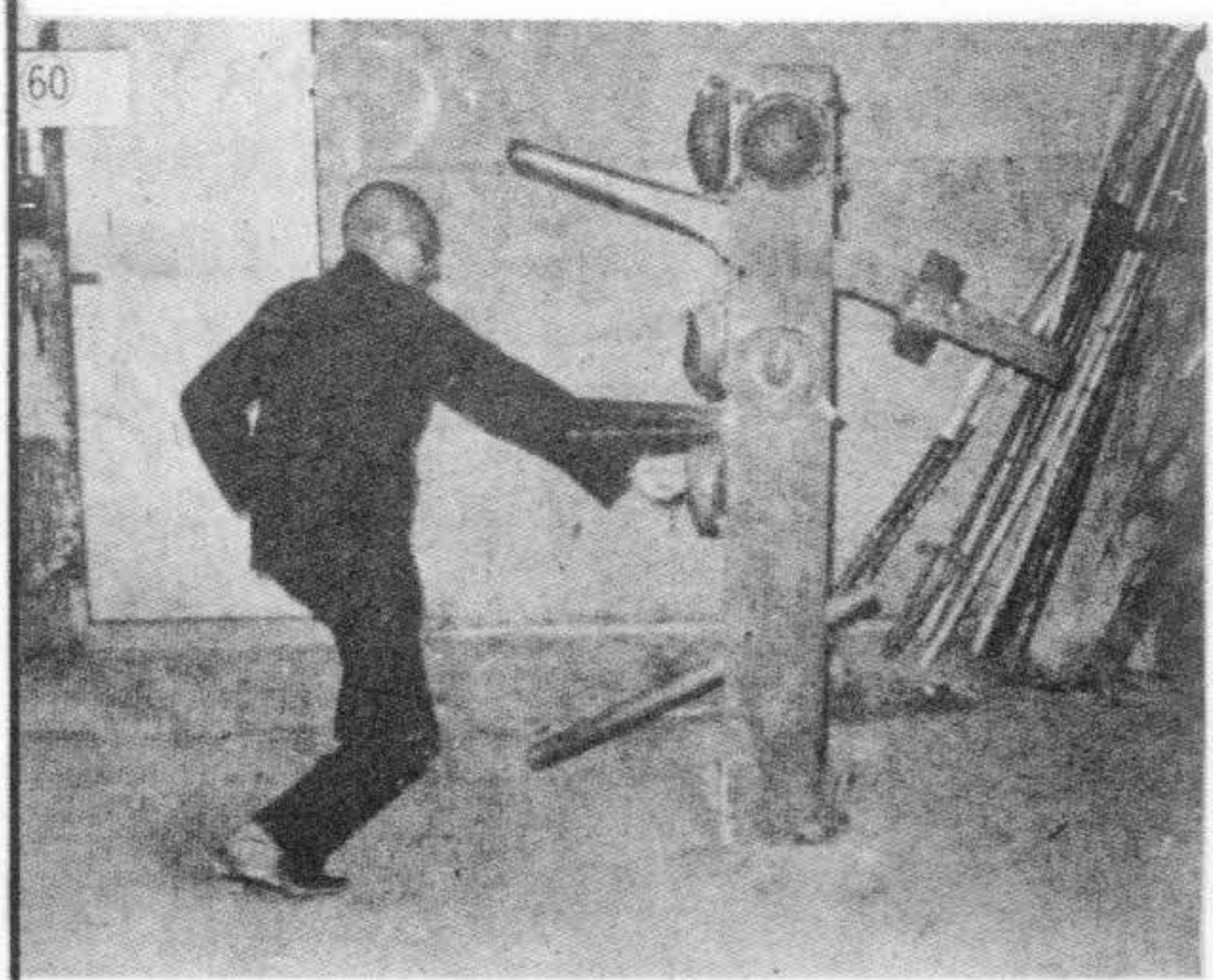
（圖五十八）
漏手陰插搥：
由上式化爲漏手陰插搥，右揚橋手微收，乘左蟠橋手之空間向前以旋轉式之轉橋力直出插搥。



（圖五十九）

四平陽插搥：

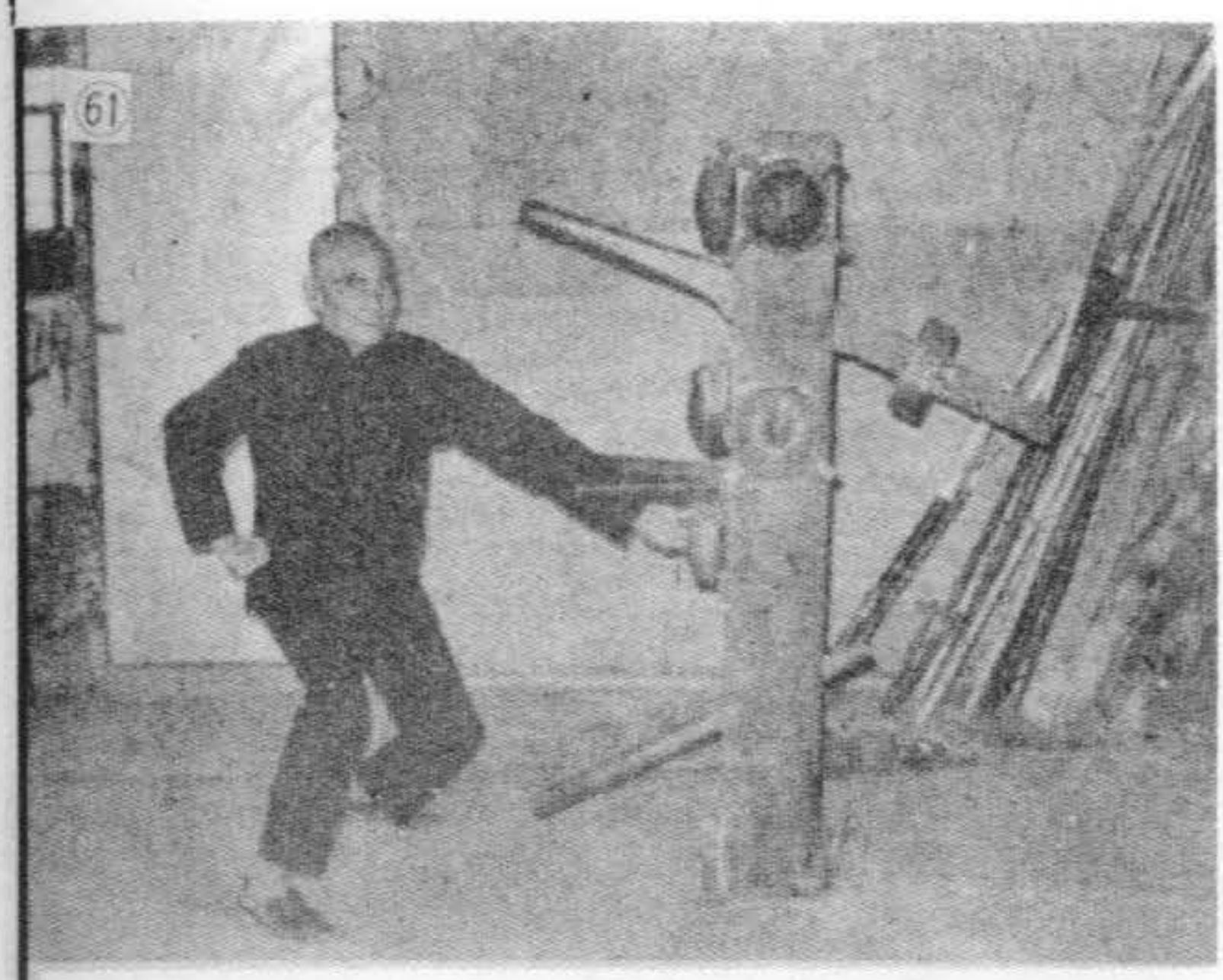
此式與上式之間是一種伸縮的過程演變而成，陰插搥之方向原本是向外的，在化爲陽插搥時却反回向內，在過程中充份表達出其旋轉力之法度。



（圖六十）

漏手陰插搥：

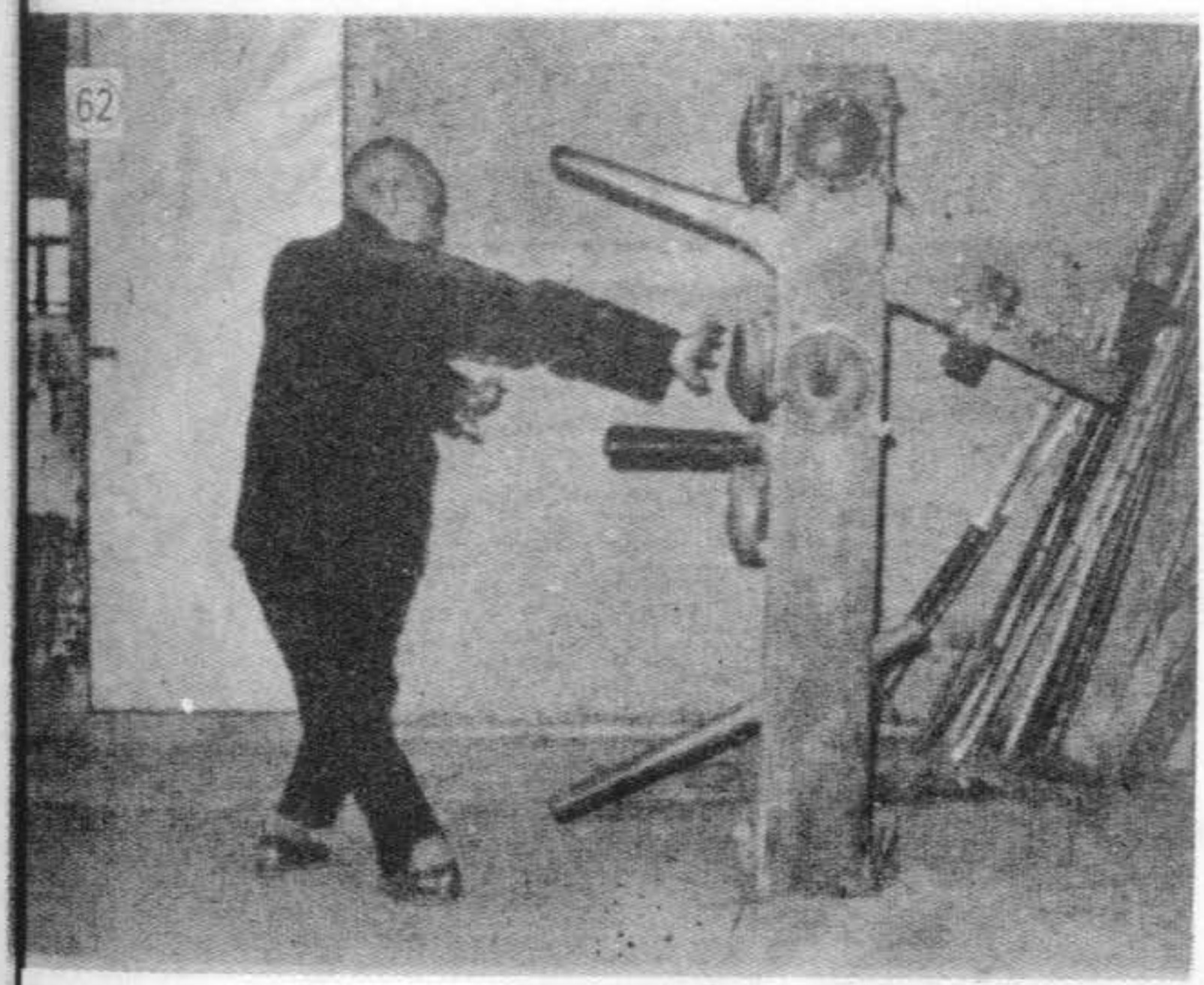
由上式化爲漏手陰插搥，右揚橋手微收，乘左蟠橋手之空間向前以旋轉式之轉橋力直出插搥。



（圖六十一）

四平陽插搥：

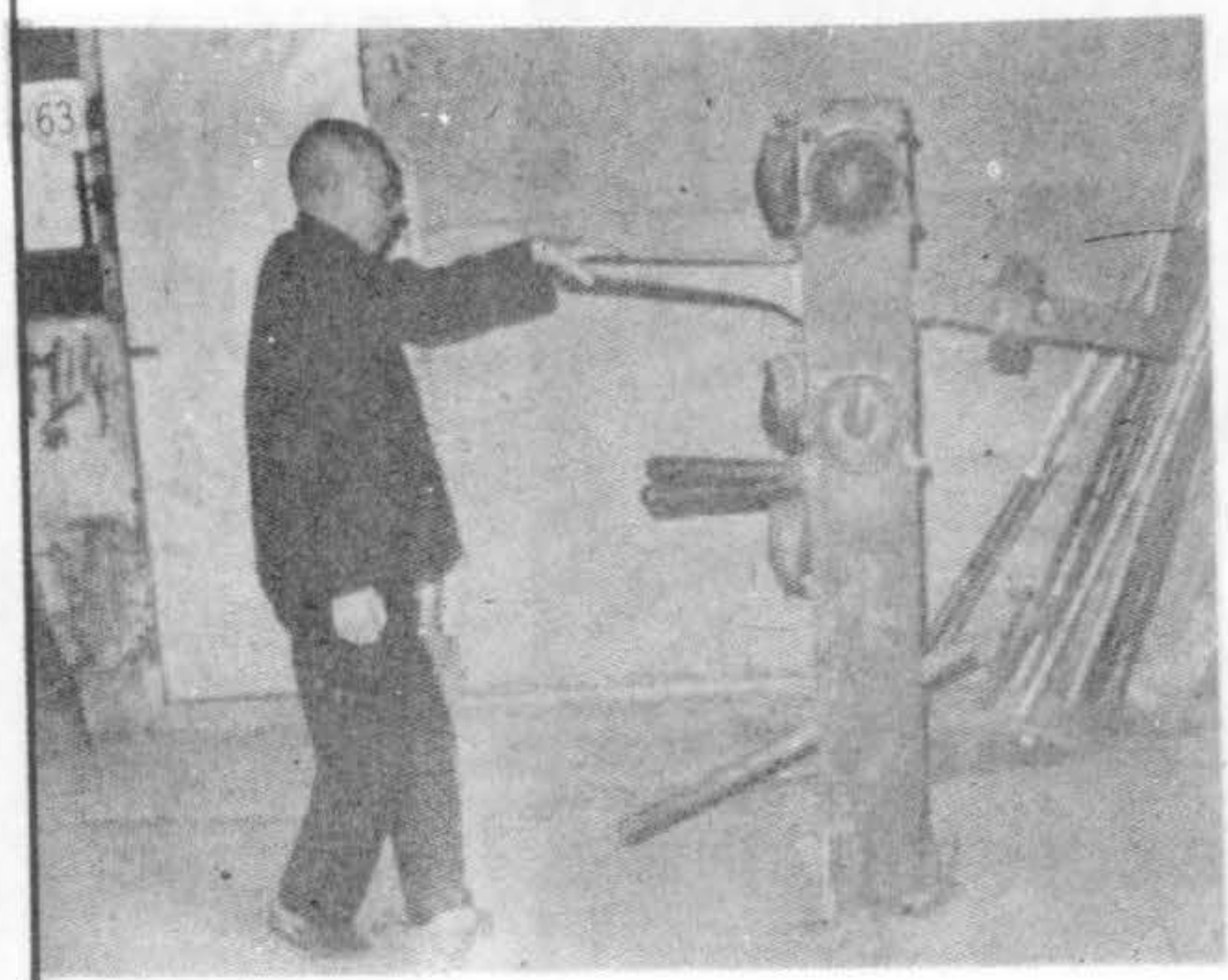
此式與上式之間是一種伸縮的過程演變而成，陰插搥之方向原本是向外的，在化爲陽插搥時却反回向內，在過程中充份表達出其旋轉力之法度。



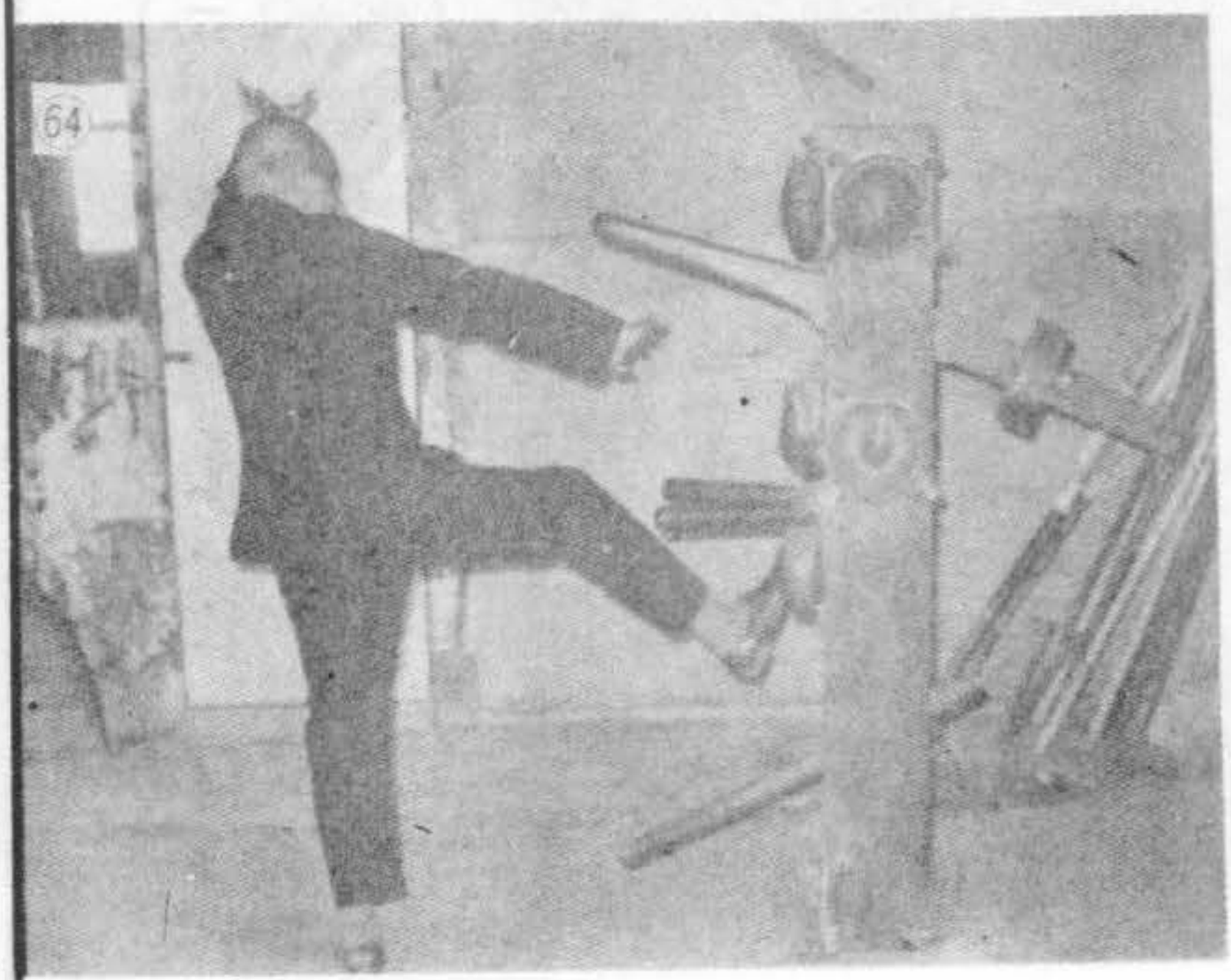
（圖六十二）

拐馬陰爪：

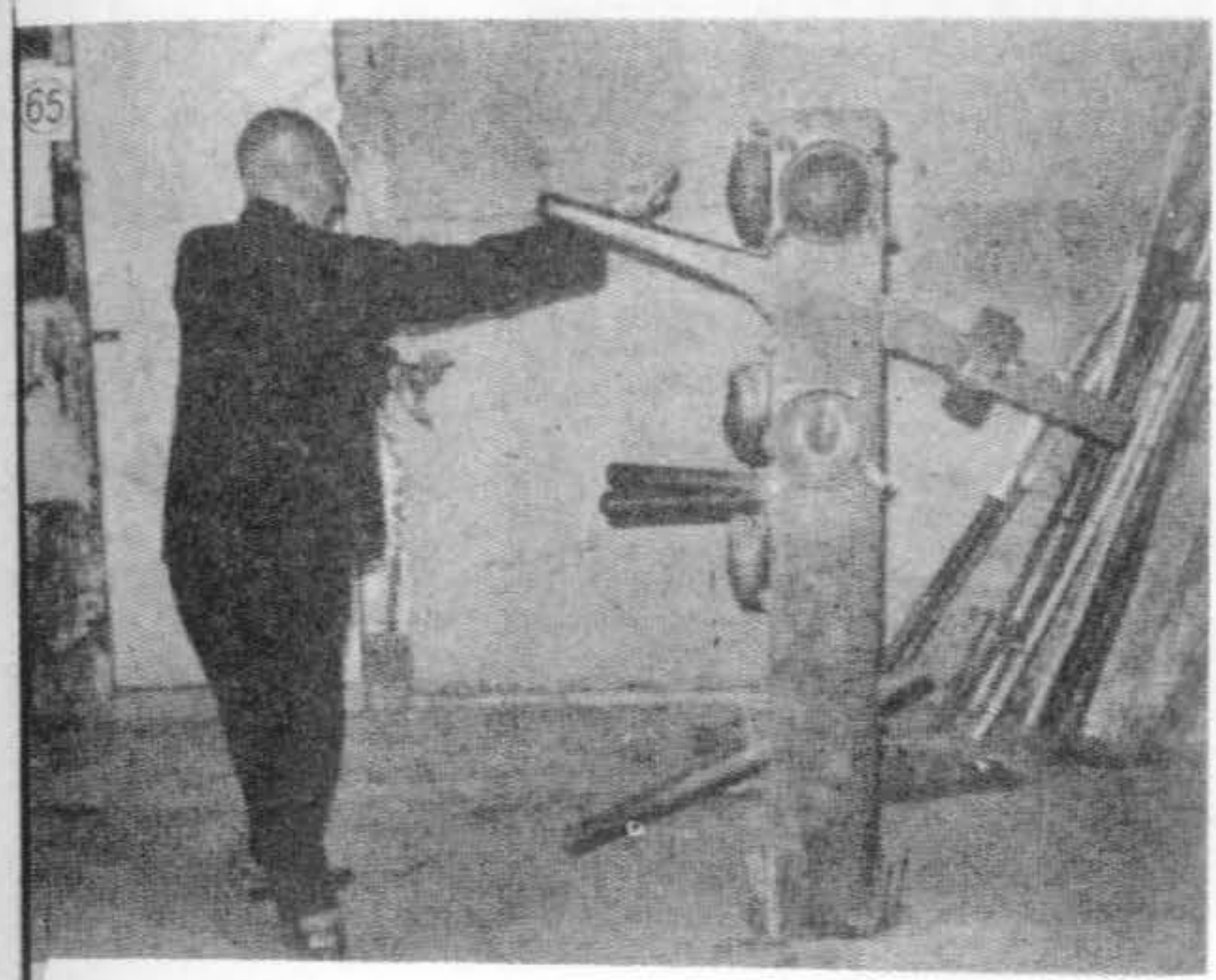
先右馬向後拐，回頭向木人樁，右手由上而下弧形運過面前向中沙袋抓去。



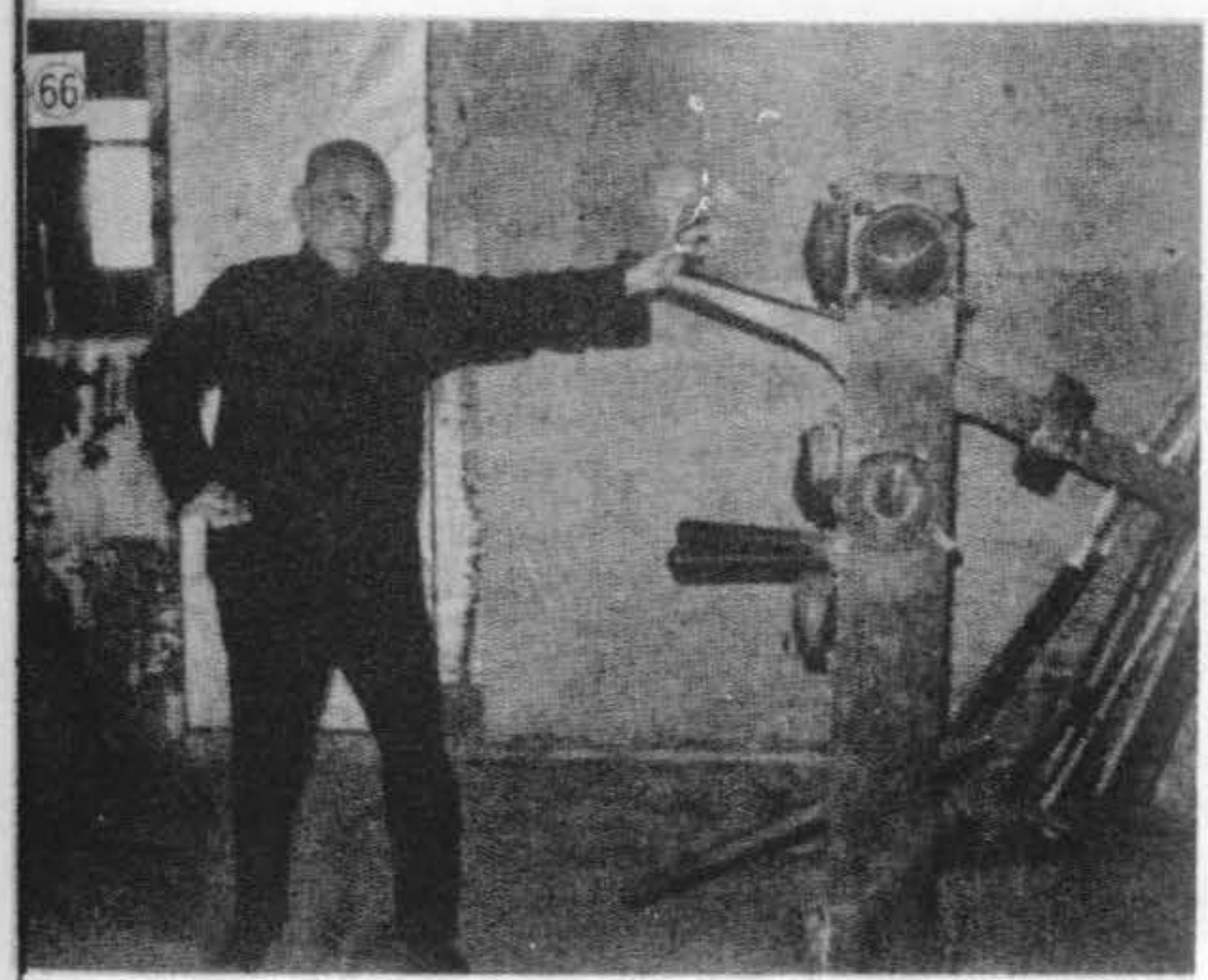
（圖六十三）
拐馬攤手：
左穿橋手順勢手腕轉動，五指由上而下的把生樁手按下，原有的子午馬亦縮成拐馬。



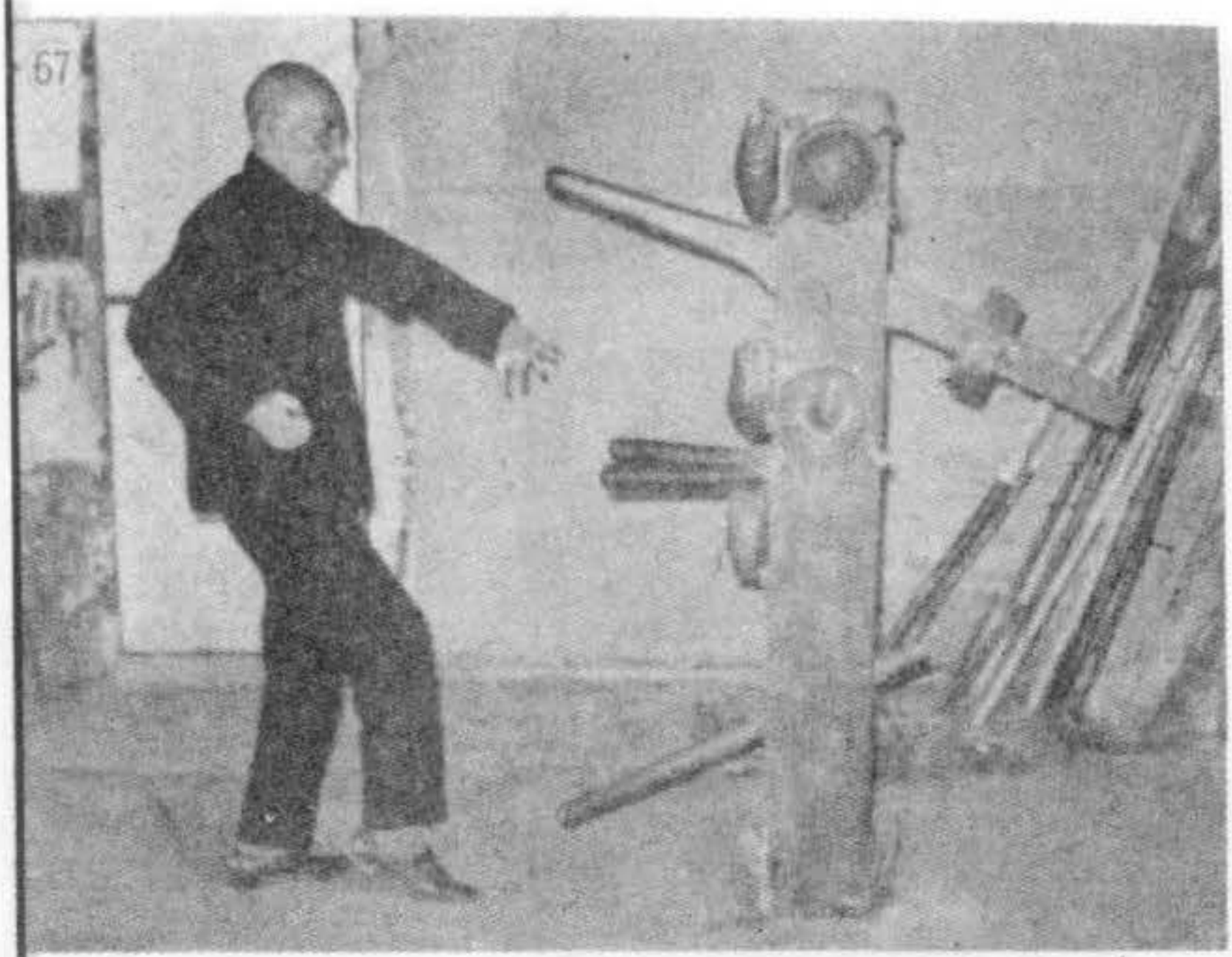
（圖六十四）
撩陰脚法：
乘上式，先放樁手，然後側身蟠橋以護上方，右脚由下而上踢出。



（圖六十五）
麒麟馬右揚橋：
右脚向左踏成麒麟馬，右手乘盤橋勢由右向左再迴手成弧形向右使出揚橋向生樁手的中部撞擊。



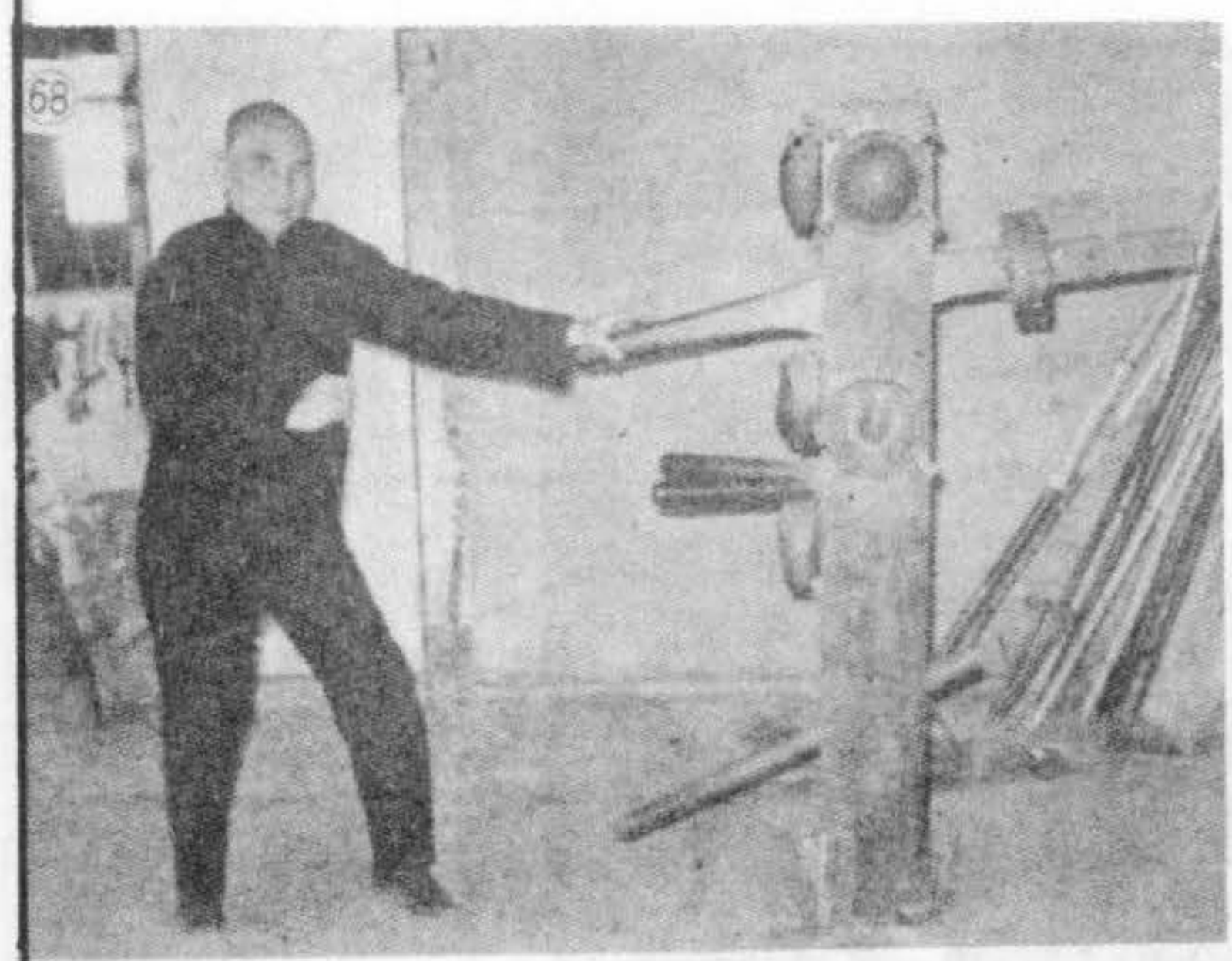
（圖六十六）
換手穿橋：
右橋手放棄「生樁手」的左方，左冚手乘右手收回之勢由中線穿出，以五指之力緊壓「生樁手」，手腕則如活勾般向生樁手由右上而左下貼緊。



（圖六十七）

吊馬盤橋：

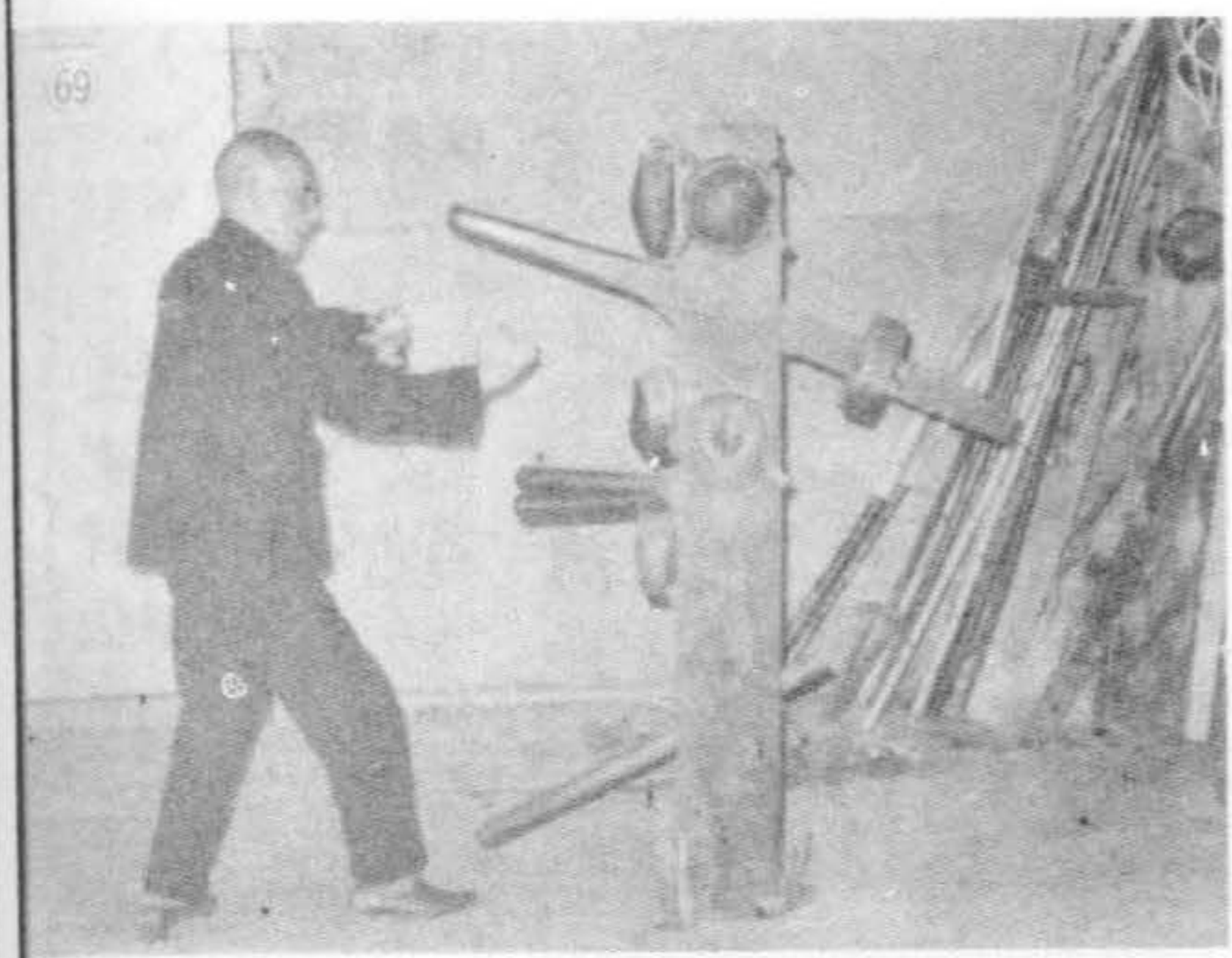
吊馬身形原有位置不變，左手以盤橋手由左向右轉。



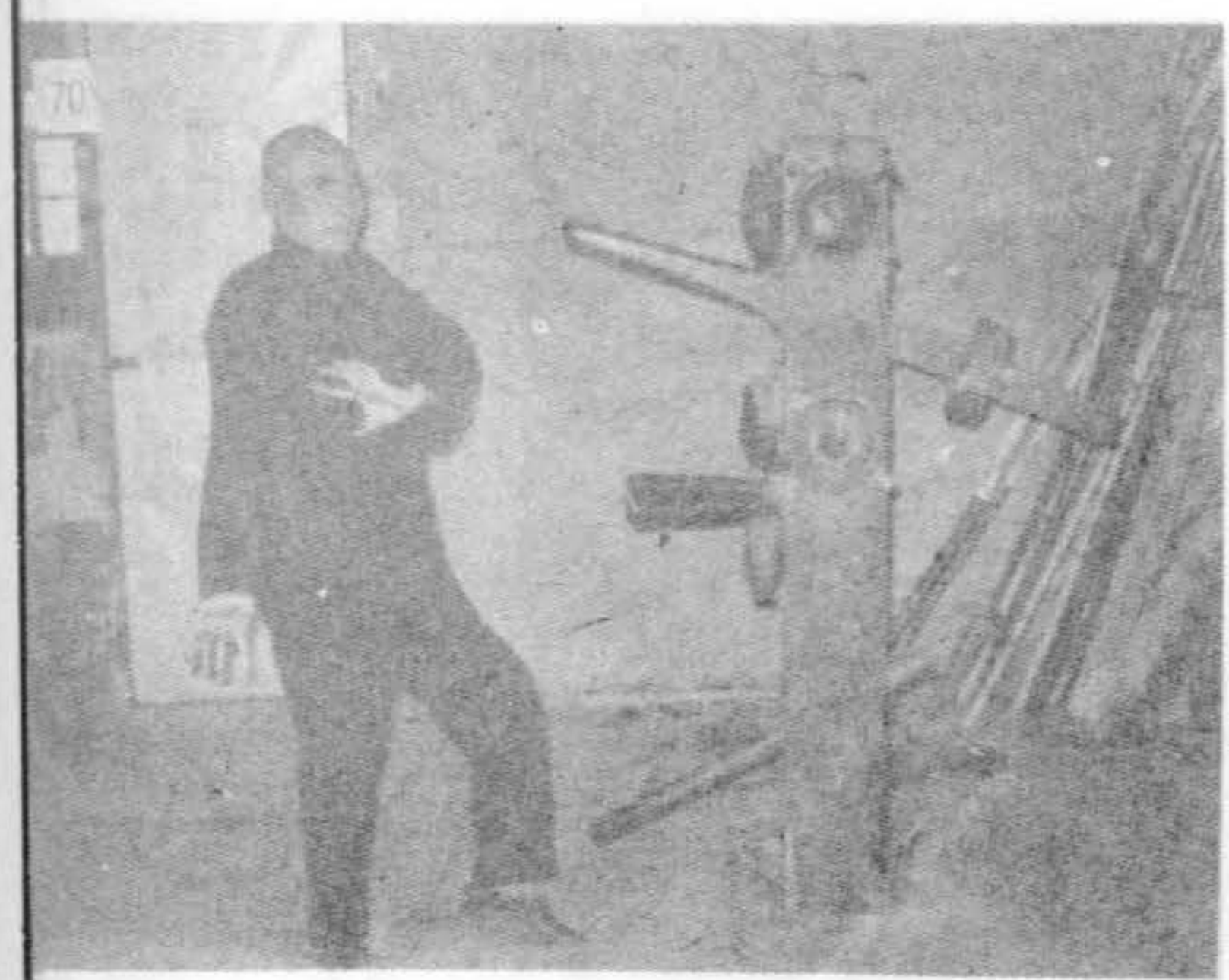
（圖六十八）

沉橋攔手：

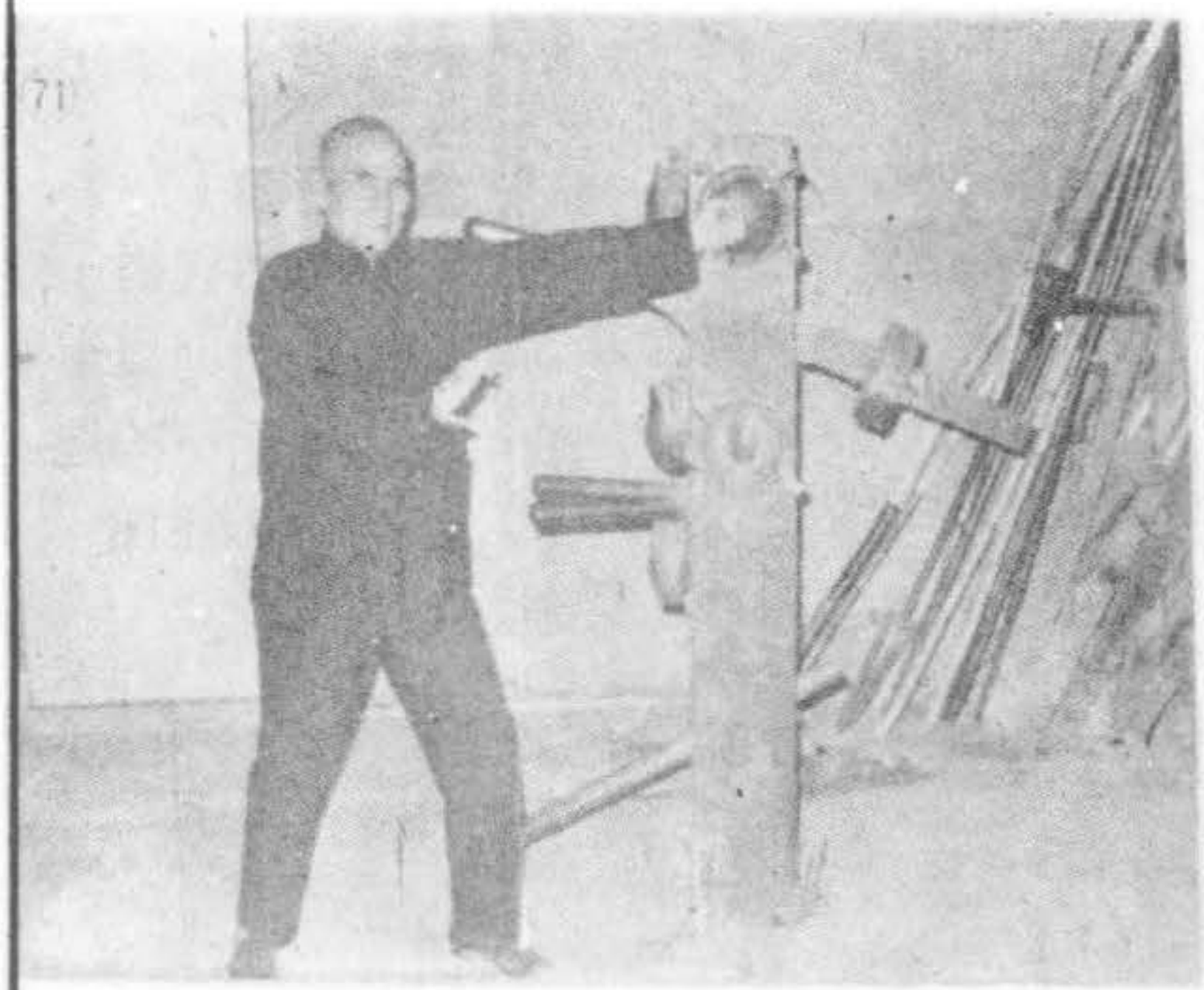
左穿橋手位置不變，五指由上而下抓向生樁手，把生樁手按下，右手藏於腰部成爪狀。



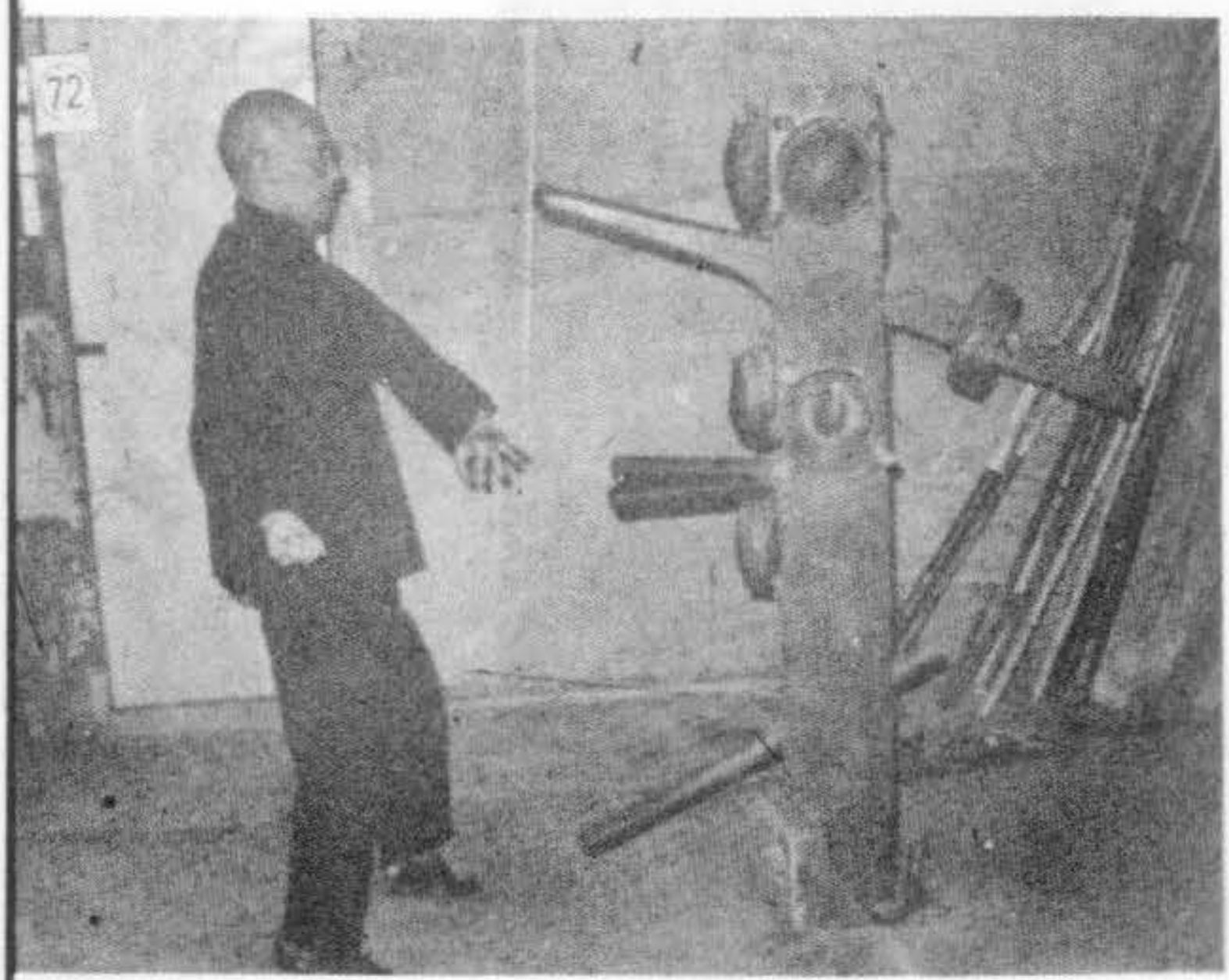
（圖六十九）
進馬插搥：
左手冚勢放樁，右虎爪勢則以漏法由上而下的運手使出中插搥。



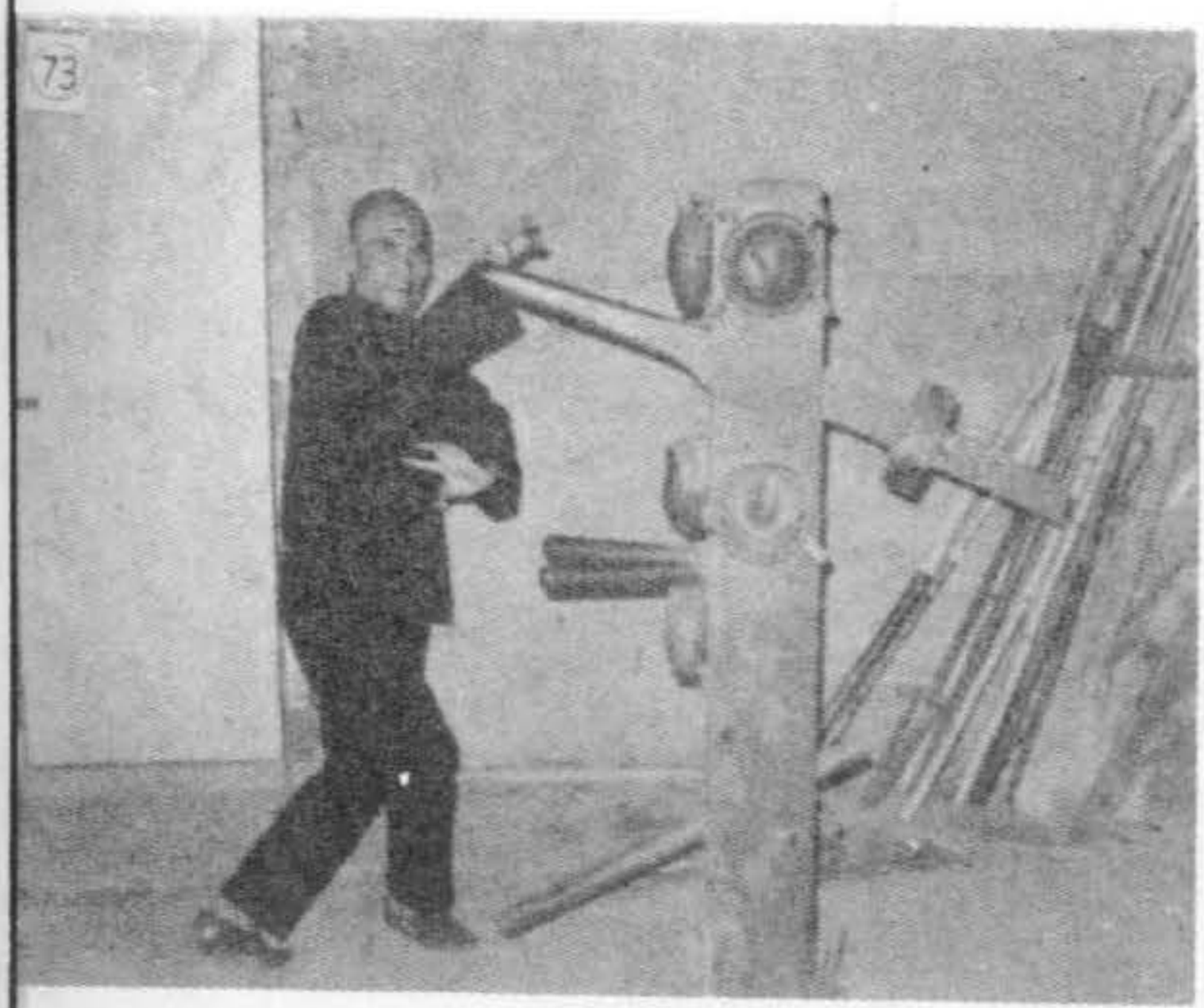
（圖七十）
吊馬雙攦手：
落馬以身形向後成吊馬，插搥以盤橋手放棄，右手護身由右下轉左迴橋手成圈，再向右攦過，左手護胸，右手成蝴蝶掌勢收腰下。



（圖七十一）
側身鞭搥：
由於上勢之吊馬在中路，故此，要側身使用鞭搥便必須以橋手繞過面前而以拳背向左上沙袋擊去。

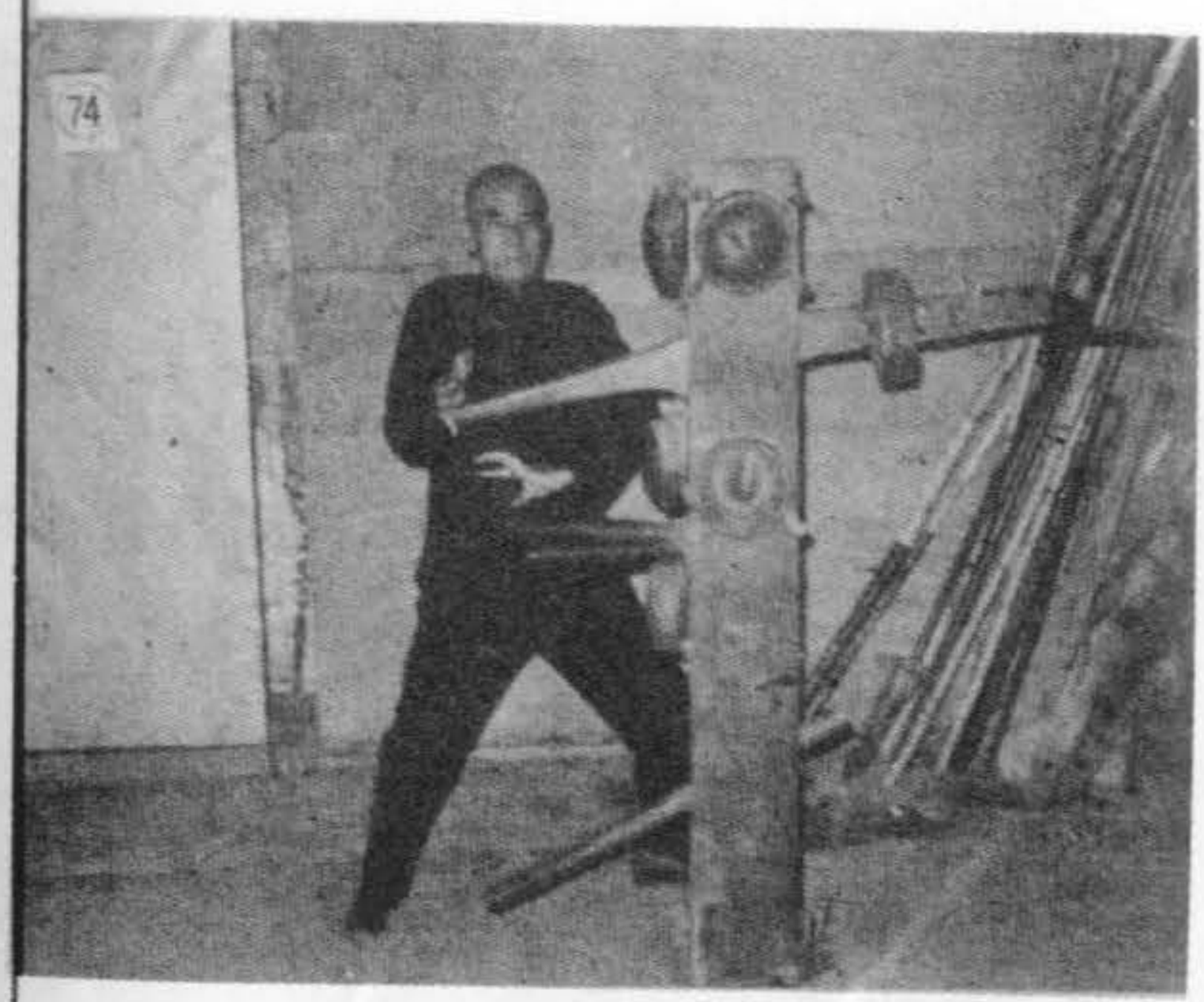


（圖七十二）
吊馬盤橋：
吊馬身原形有位置不變，左手以蟠橋手由左向右轉。



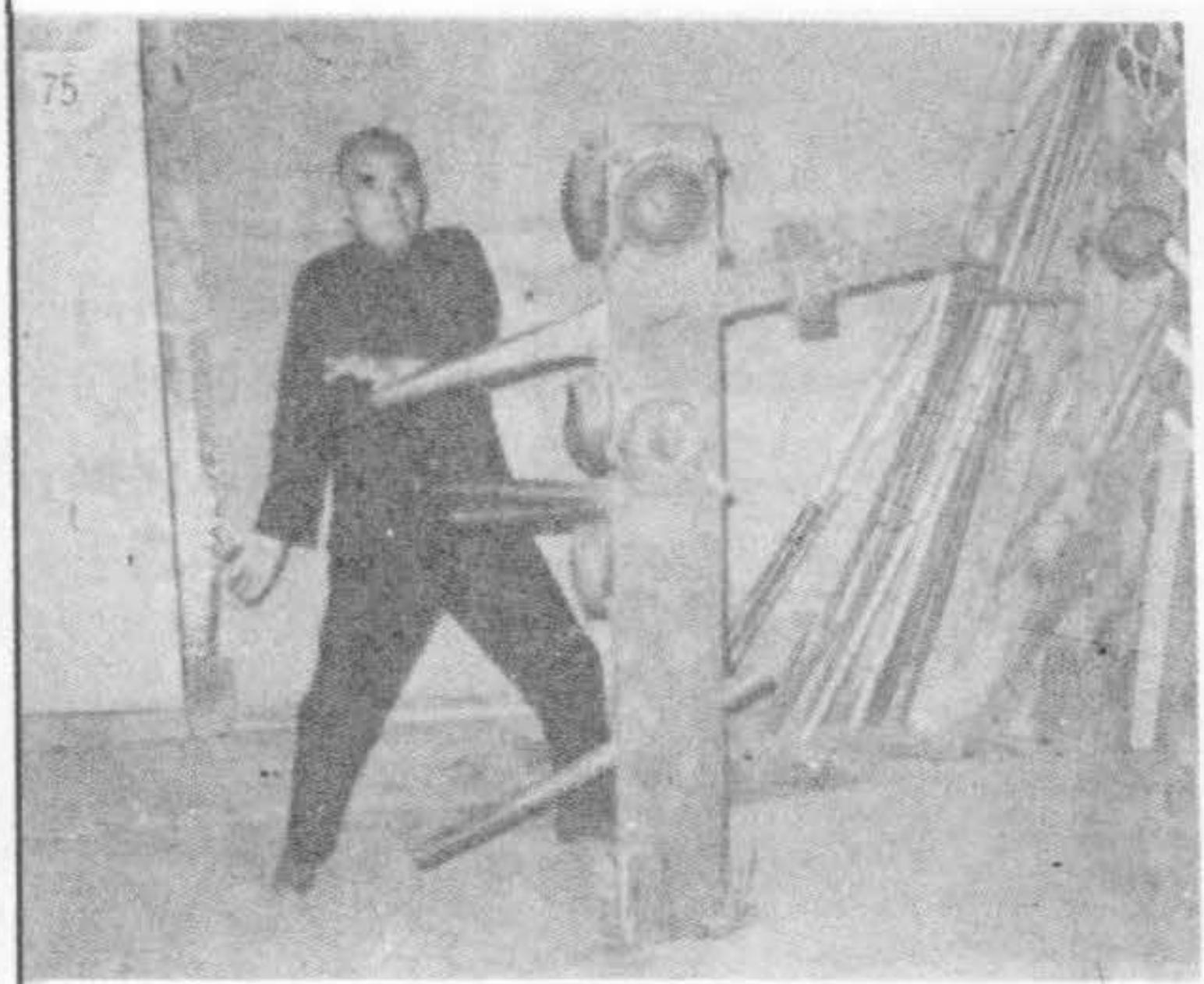
（圖七十三）
拐馬穿橋：

由吊馬變爲實馬，後馬向前側拐上，回頭以穿橋手穿住上生樁手。



（圖七十四）
上馬沉橋：

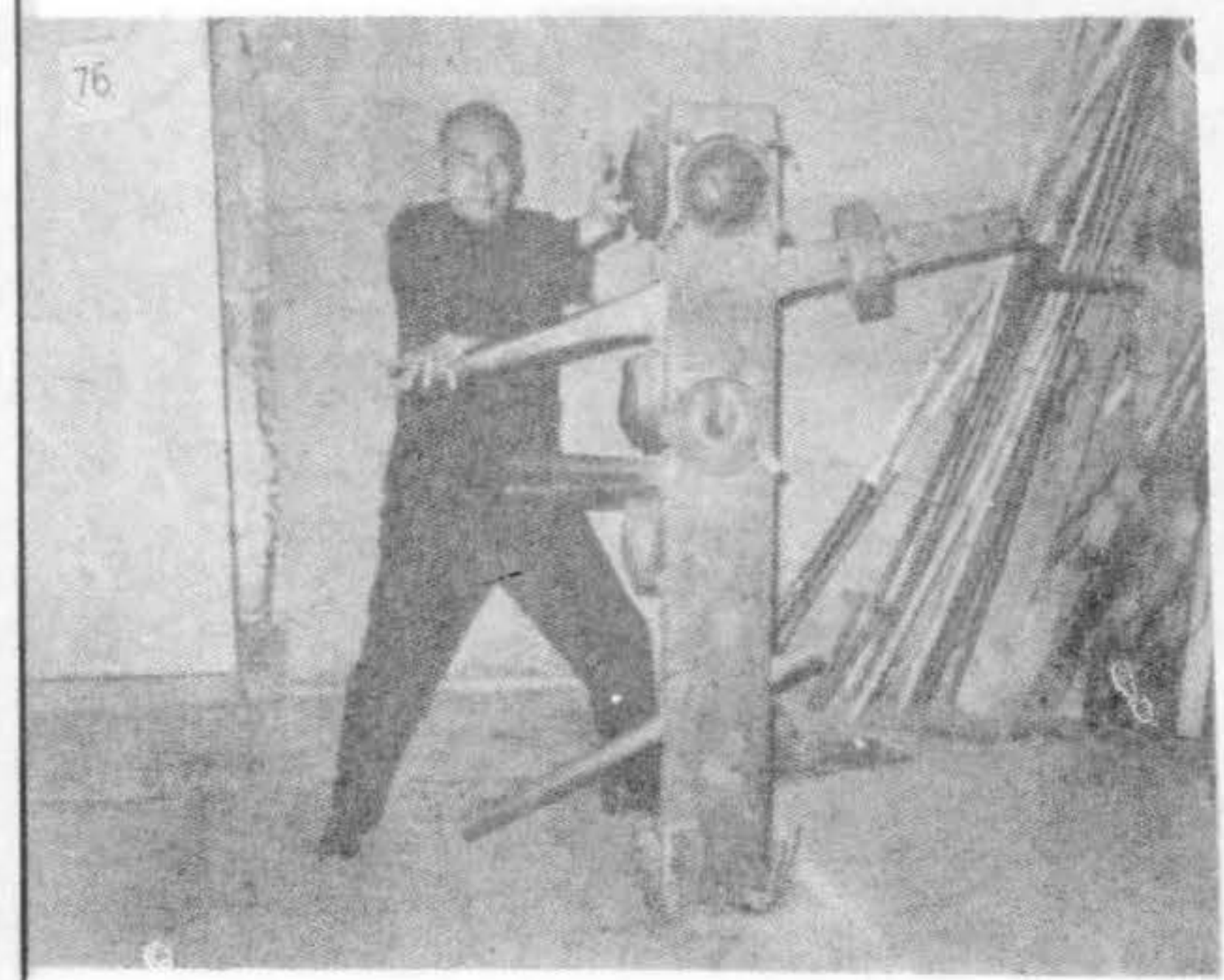
由上式之穿橋手向下沉脖、手腕橋順勢把上生橋手向下壓，左手則乘生樁手下的空位以掌向沙袋擊去。



（圖七十五）

運橋伏手：

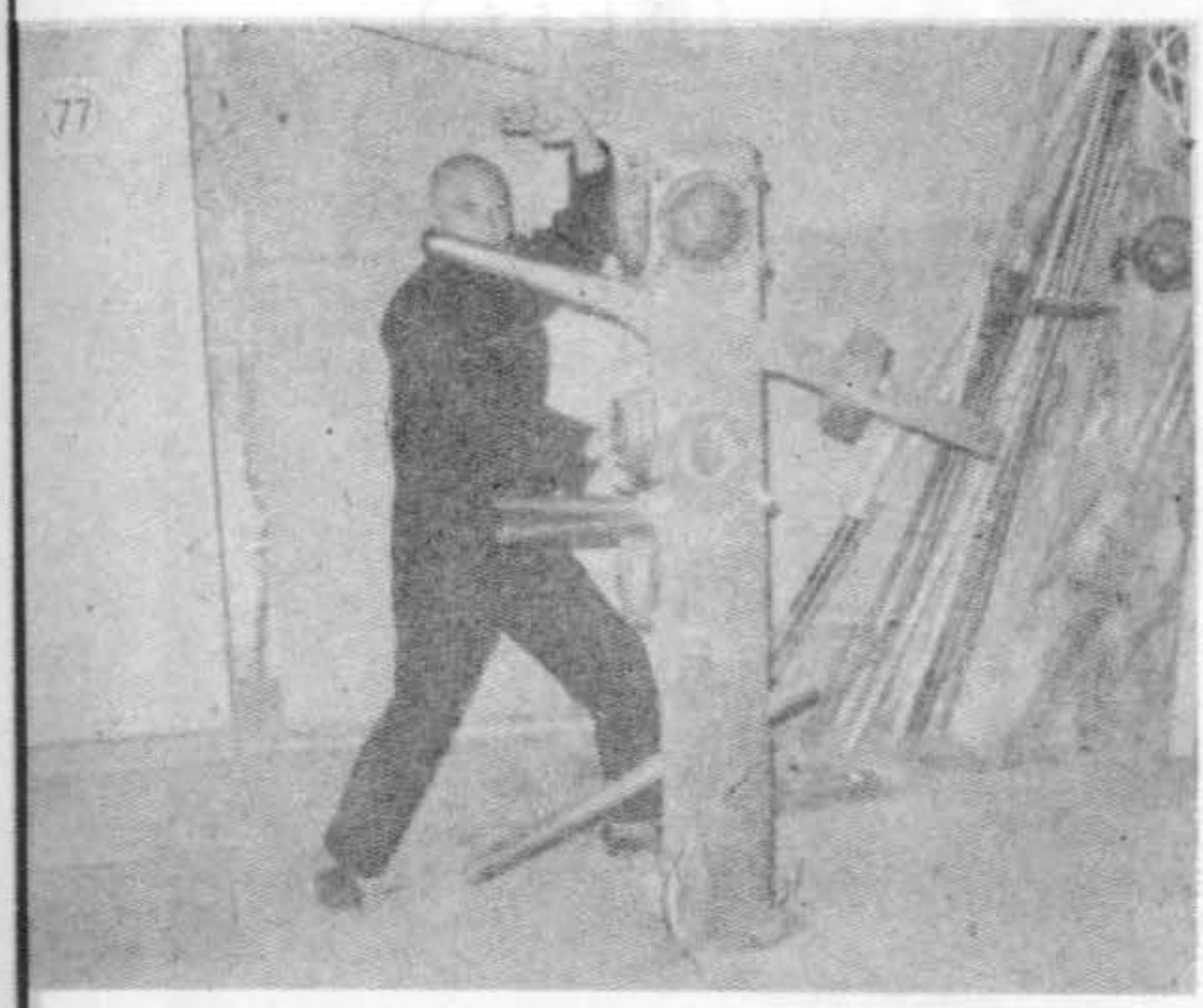
乘上勢，右沉橋手放開，左掌則運手而上換手把生樁手伏住。



（圖七十六）

偷漏撲掌：

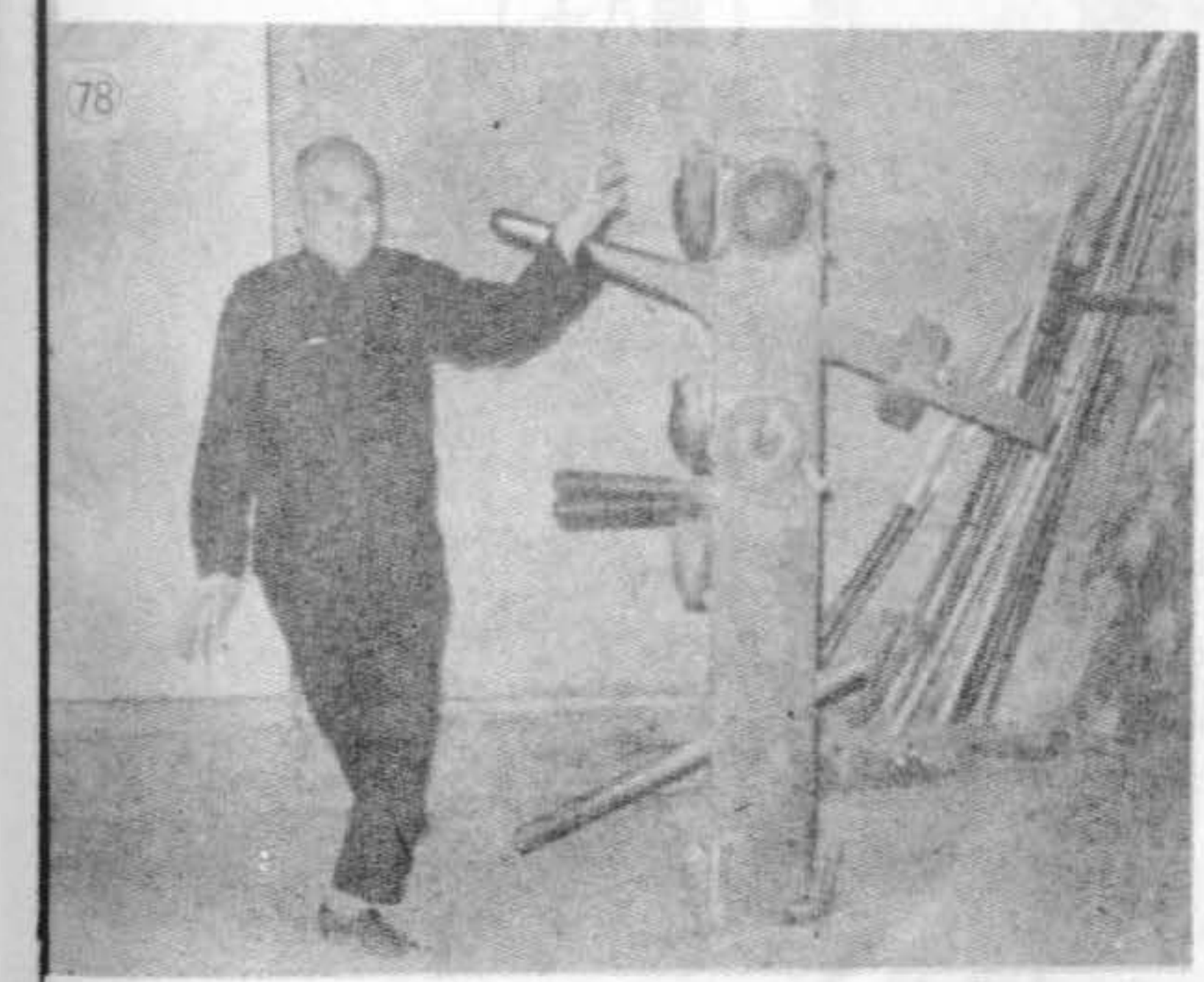
由於上生樁手被左伏手伏住。因而上面露空右手則乘機成弧形向上打出。



（圖七十七）

漏手印掌：

由上式把上生樁手一放樁手向上彈之時，印掌則由上而下的向上生樁手的下面擊去。



（圖七十八）

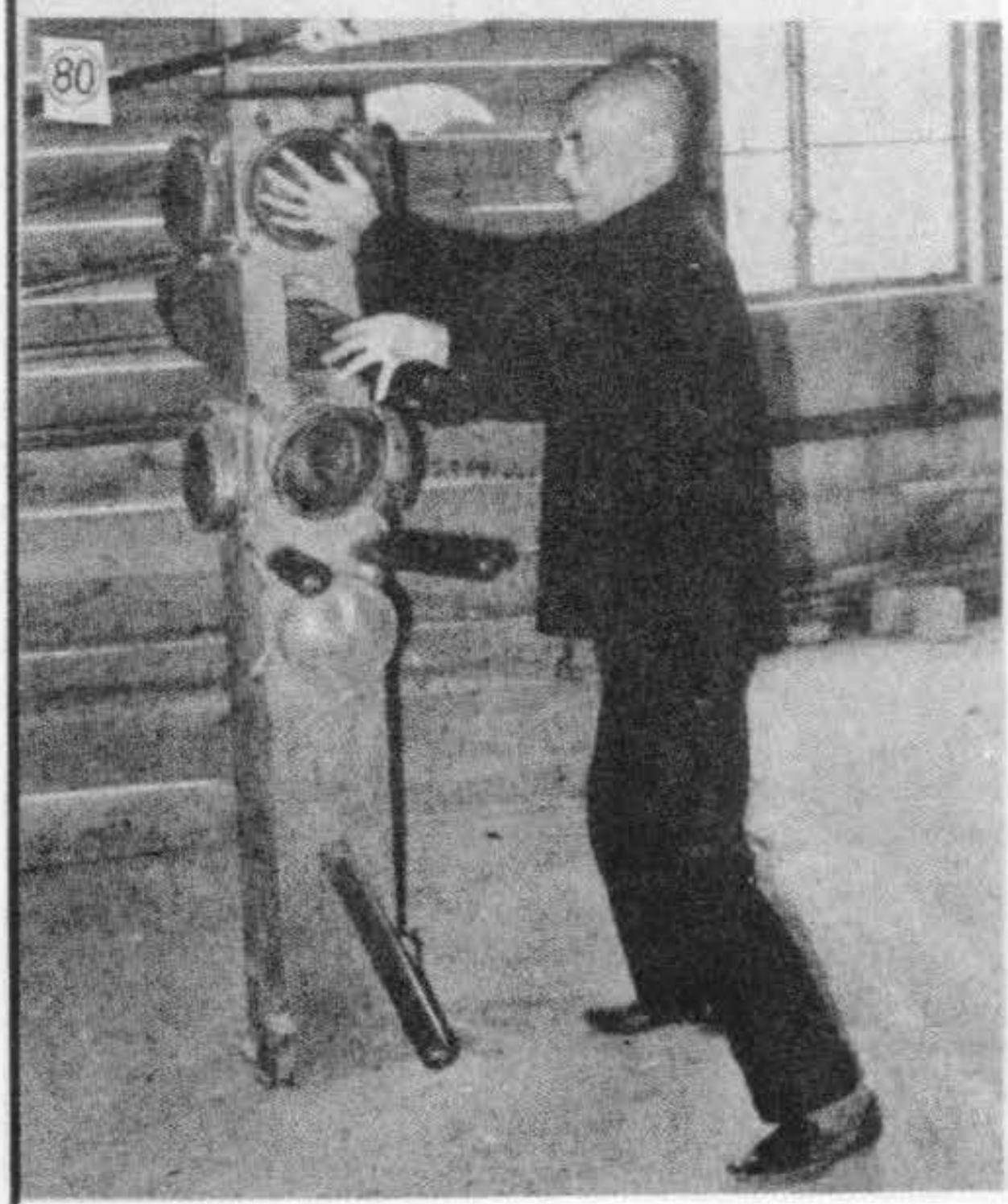
麒麟馬左穿橋：

左脚向右踏成麒麟馬，左手乘盤橋勢由右向左再迴手成弧形向右使出揚橋向生樁手的中部撞擊。

（圖七十九）

走馬側身割橋：

先走馬向側，然後把穿橋手收回，右手橋以腕力把上生樁手割下。

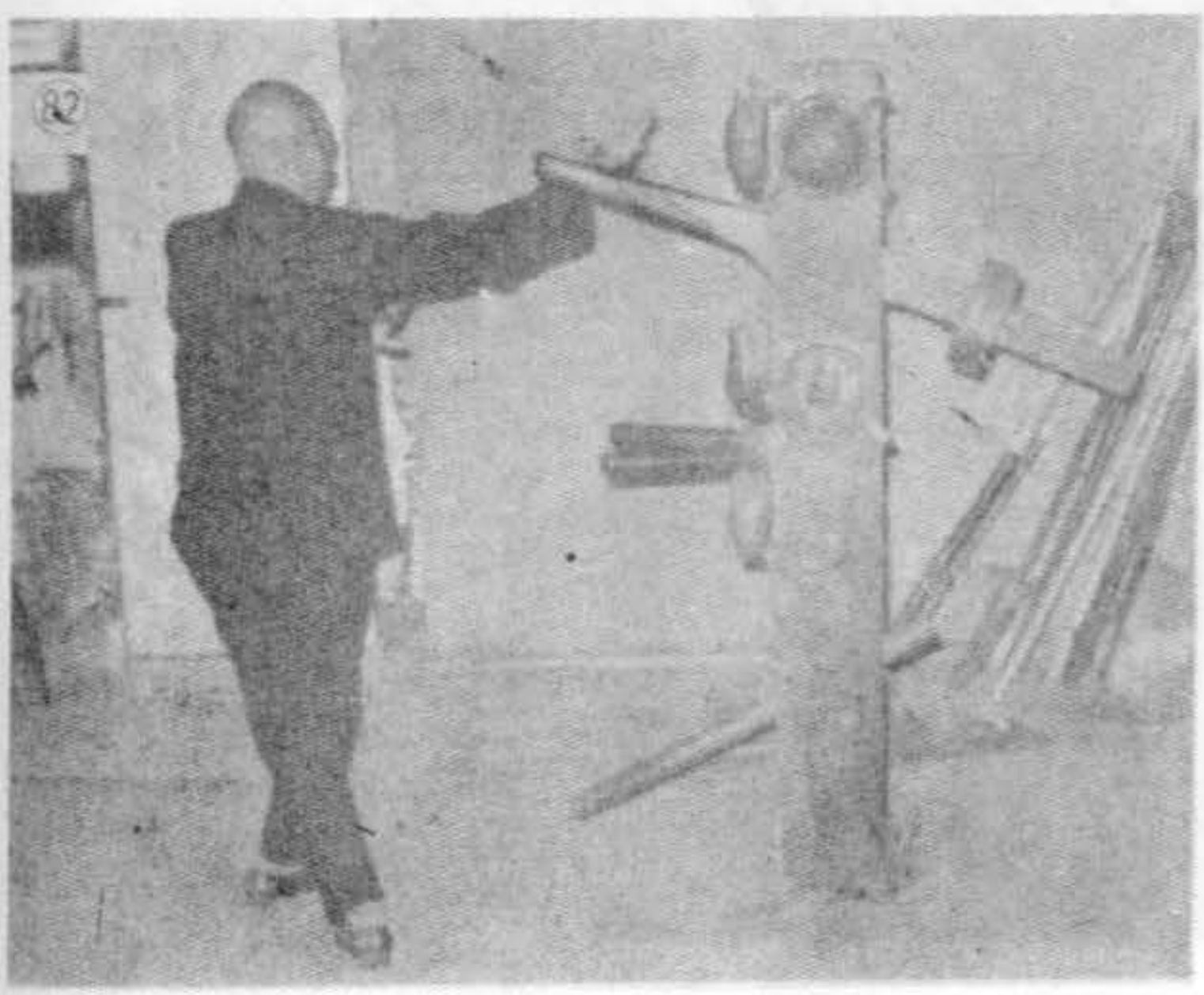


（圖八十）

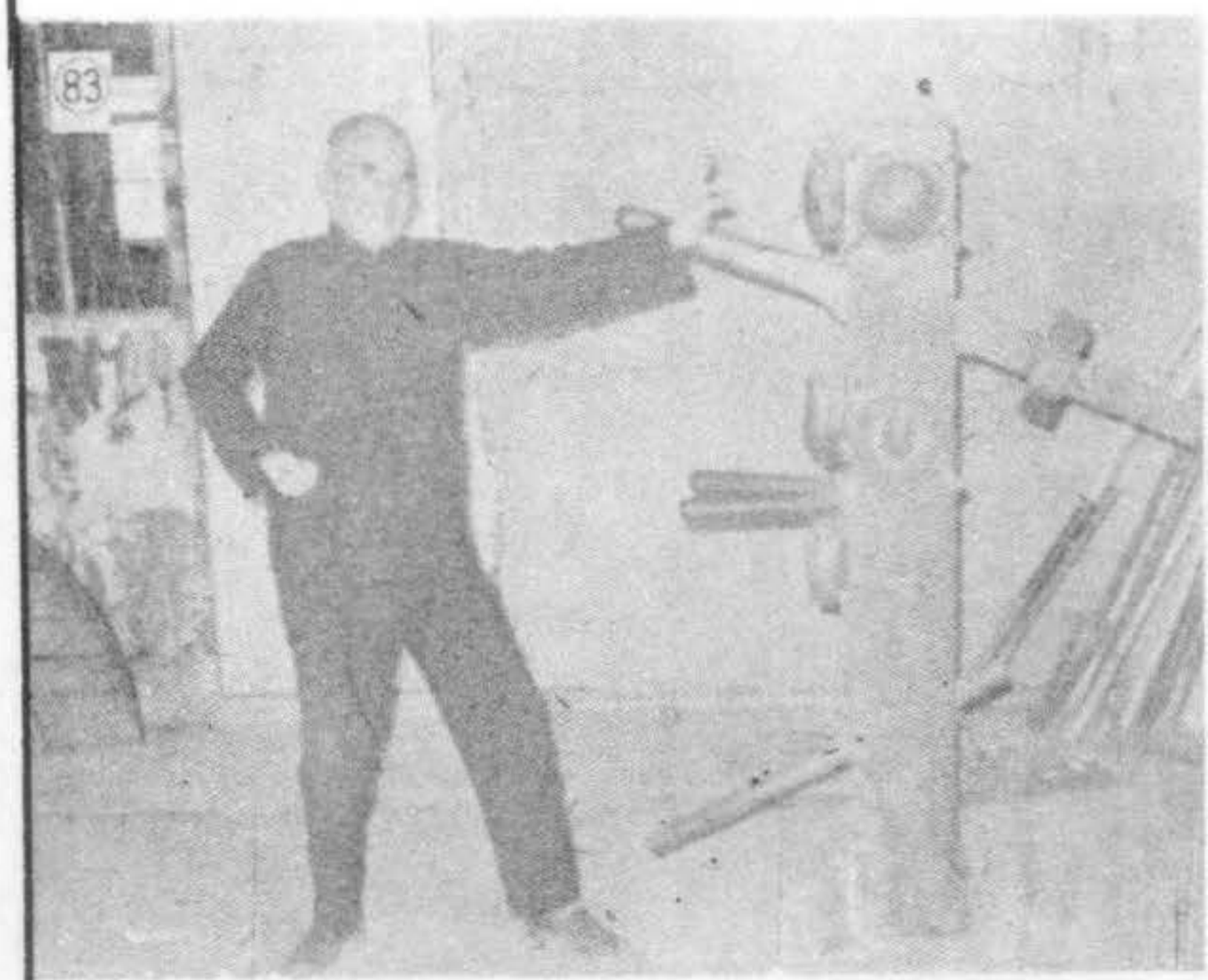
漏手撲掌：

由於上生樁手被右割橋手割低，因而上空而左手順勢漏上以掌向上沙袋擊去。

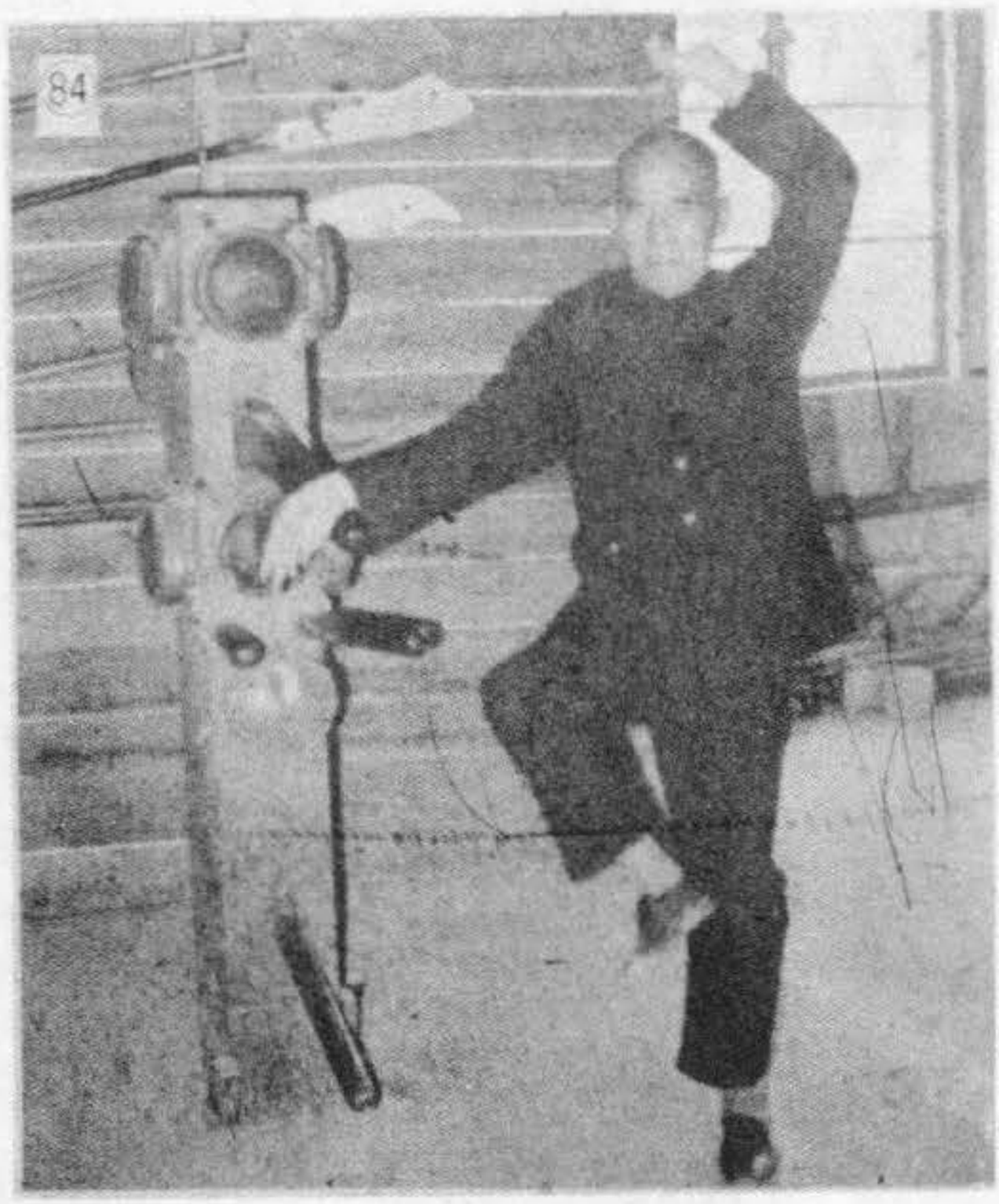
（圖八十一）
漏手印掌：
撲掌與割手同時離樁，因而生樁手向上彈，左撲掌則乘勢漏下向中沙袋印出。



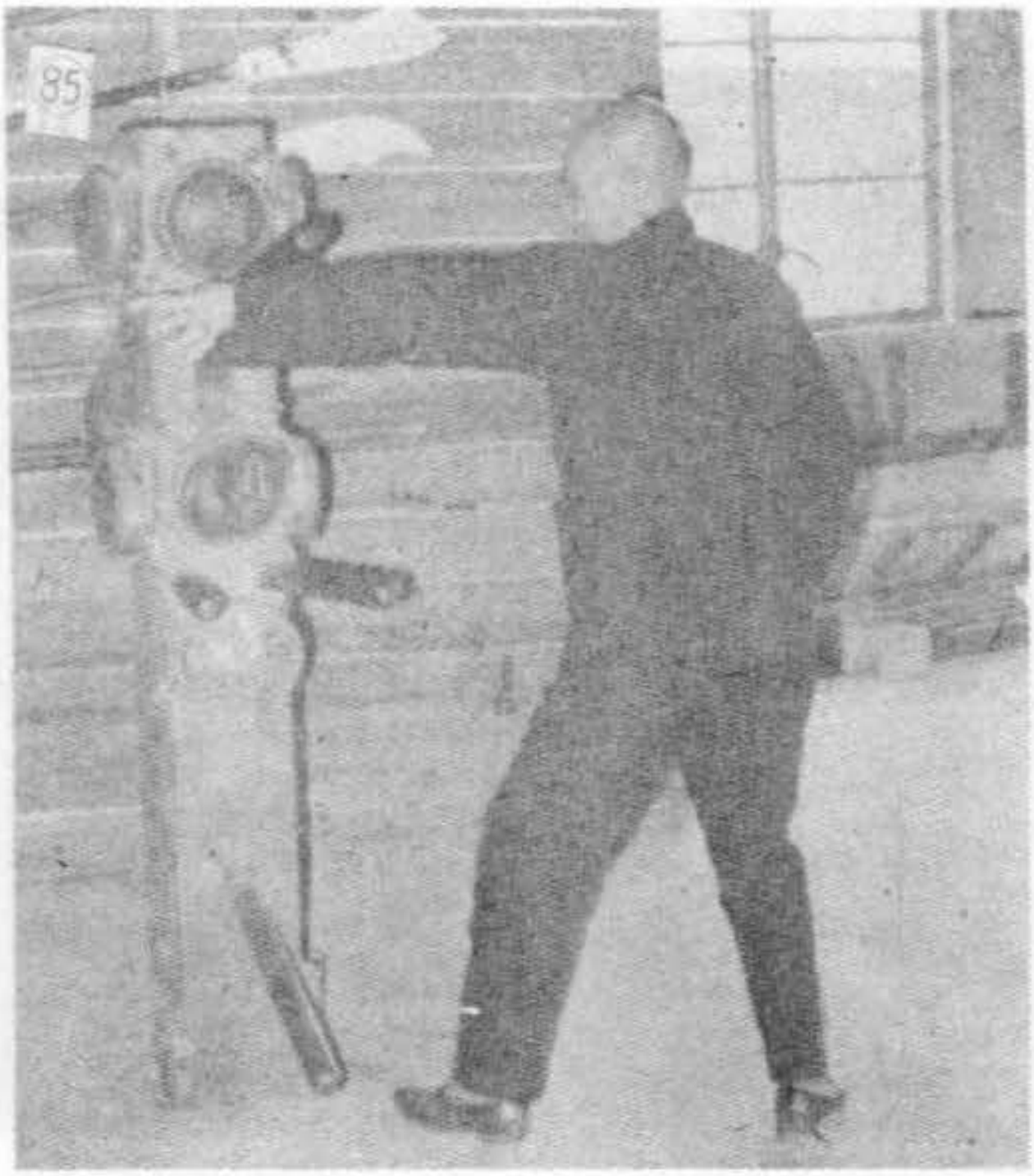
（圖八十二）
拐馬右揚橋：
右脚向左踏成麒麟馬，右手乘盤橋勢由右向左再迴手成弧形向右使出揚橋向生樁手的中部撞擊。



（圖八十三）
轉身穿橋：
乘雙摑手之勢，借轉身之力，左手順勢向生樁手穿出成穿橋手。

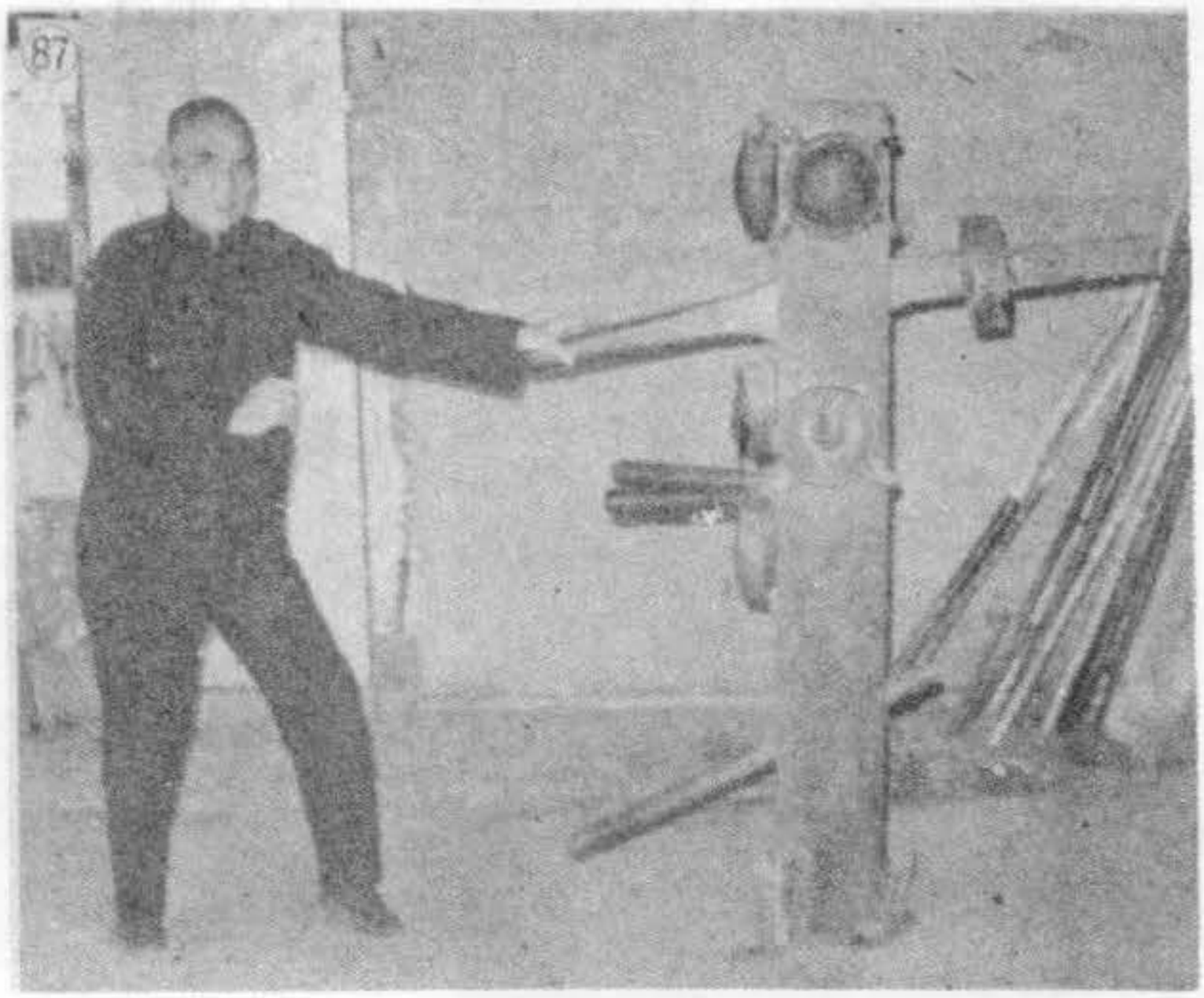


（圖八十四）
上馬提脚割橋：
乘上式，左馬向橫踏上，轉身右脚提起，右手橋由上而下的把生樁手割下。

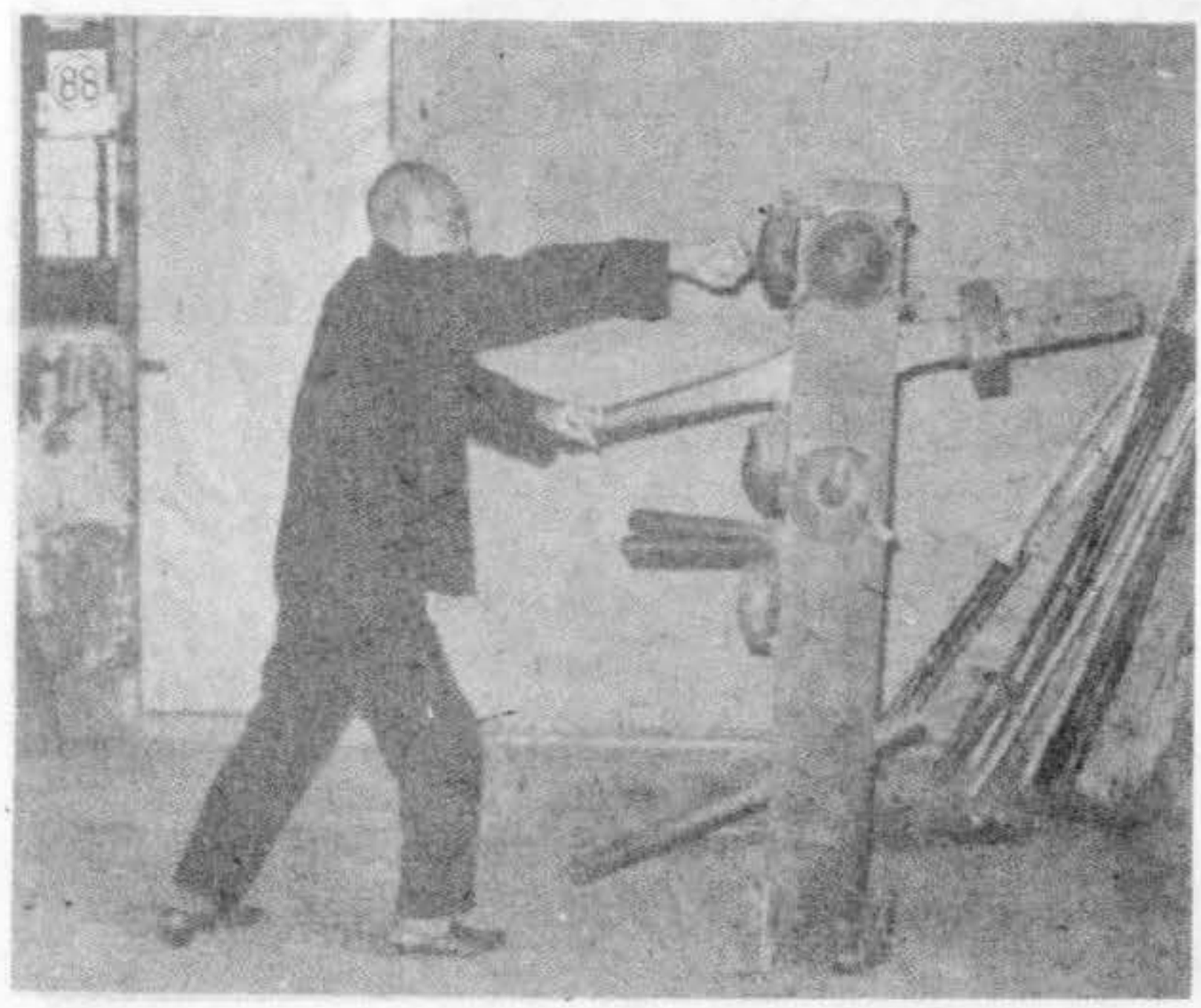


（圖八十五）
提稱樁手：
乘上式把生樁手一放，左手迫生樁手彈起之勢向上提起。

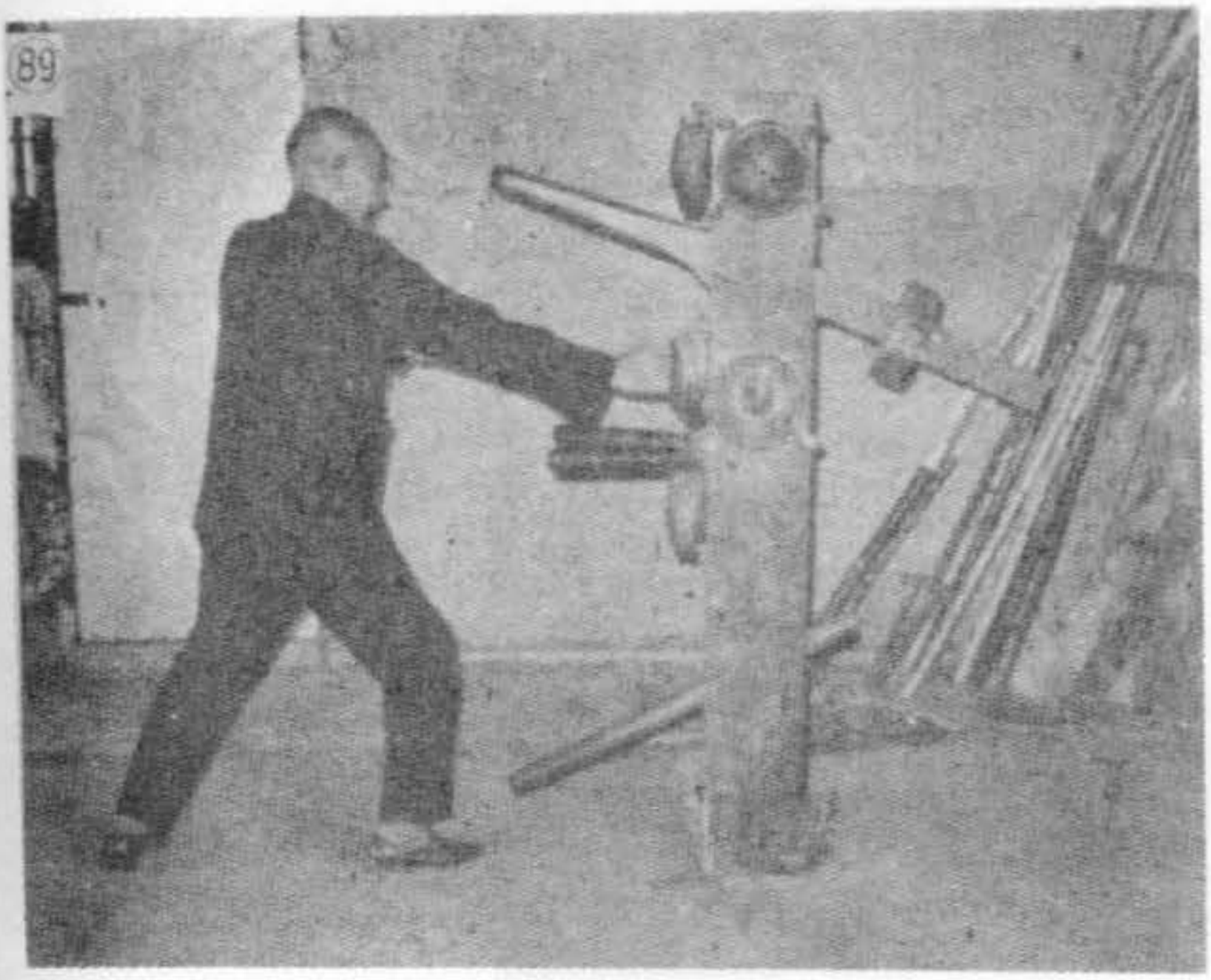
（圖八十六）
落馬鞭搥：
前脚向後落，右手運橋橫裡鞭出擊樁的中部沙袋。



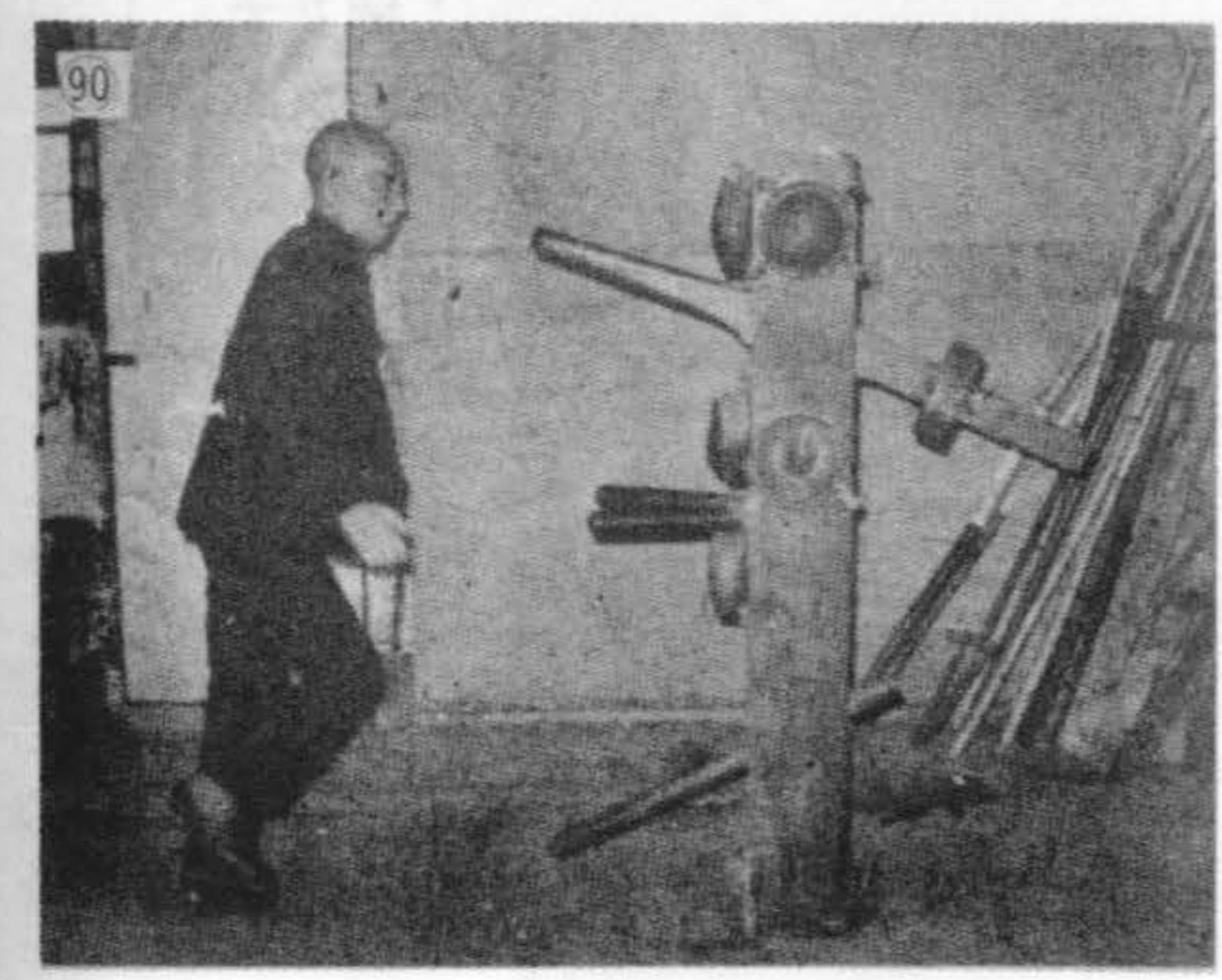
（圖八十七）
落馬攔手：
先穿橋手順勢手腕轉動，五指由上而下的把生樁手按下，原有的子午馬亦改成吊馬。



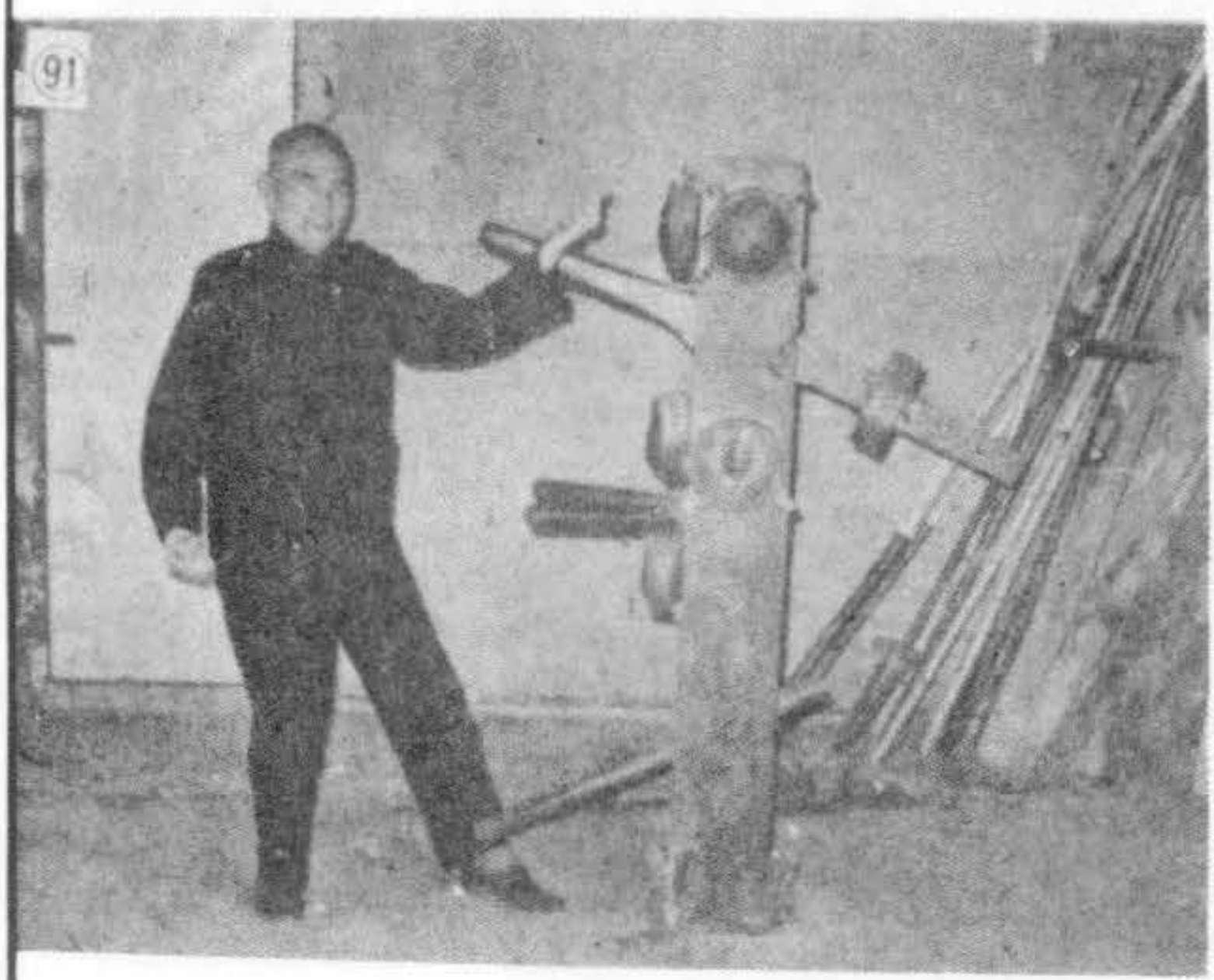
（圖八十八）
上馬搶眼搥：
攔手不放，踏步上前，搶眼搥下斜上向上沙袋擊去。



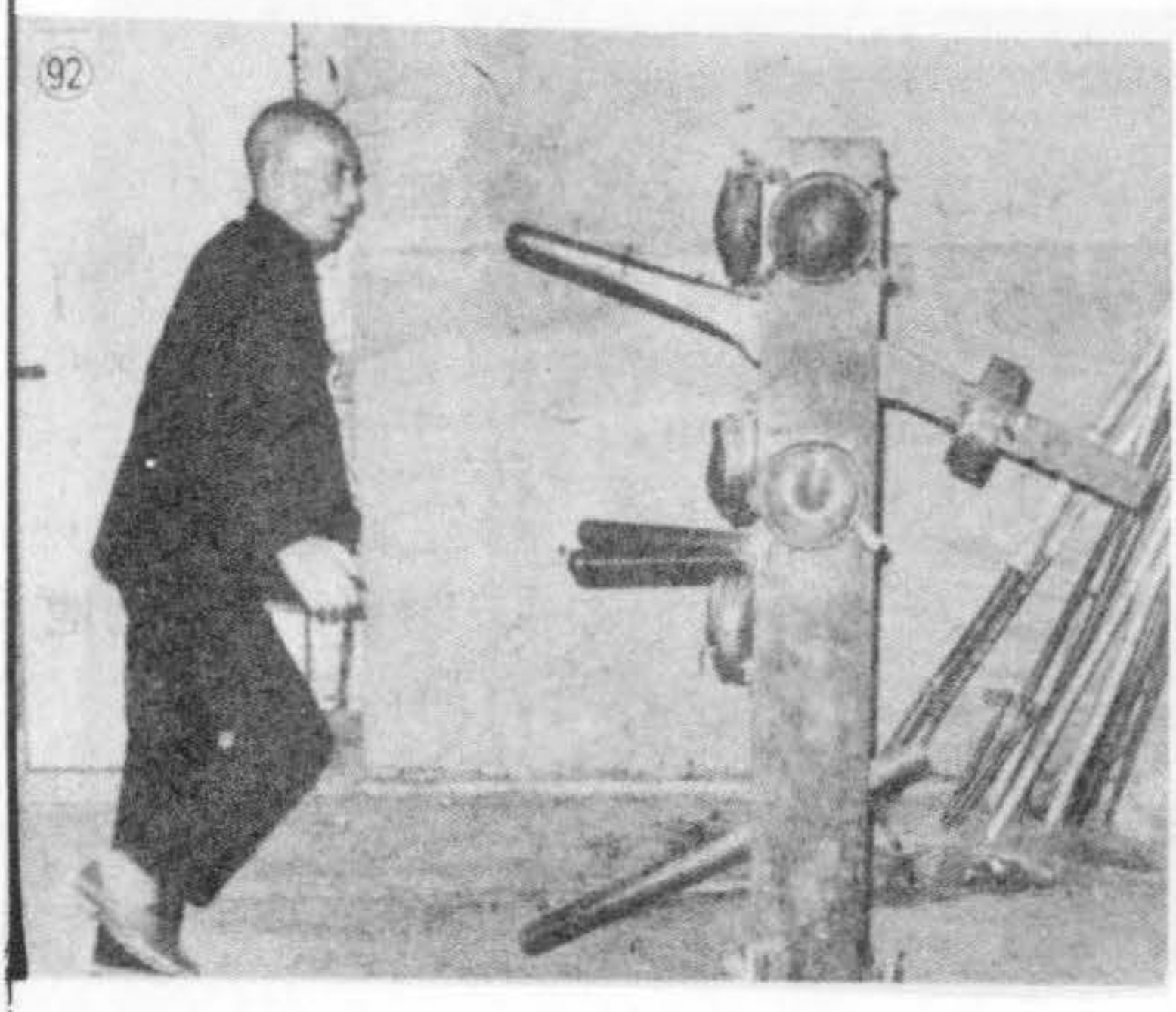
（圖八十九）
漏手插搥
原有的正身搶眼搥，左伏手放樁，生樁手彈起，右插搥漏打，借標馬之力向生樁手下的沙袋擊出插搥。



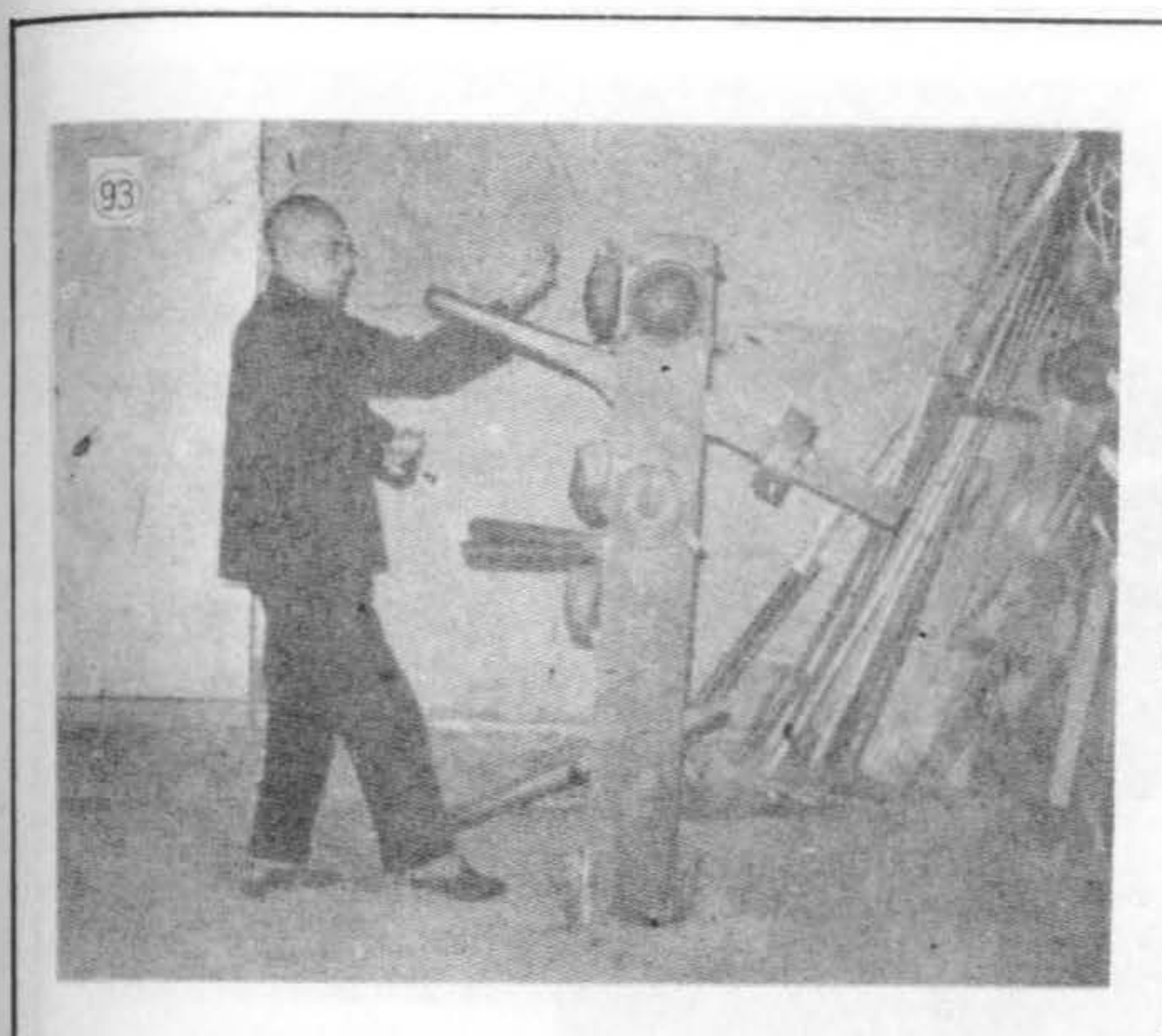
（圖九十）
鯉魚反身：
乘上式四平馬的剔脚向後落步，後脚向前踏出，在此之過程中，雙脚完全離開地面。



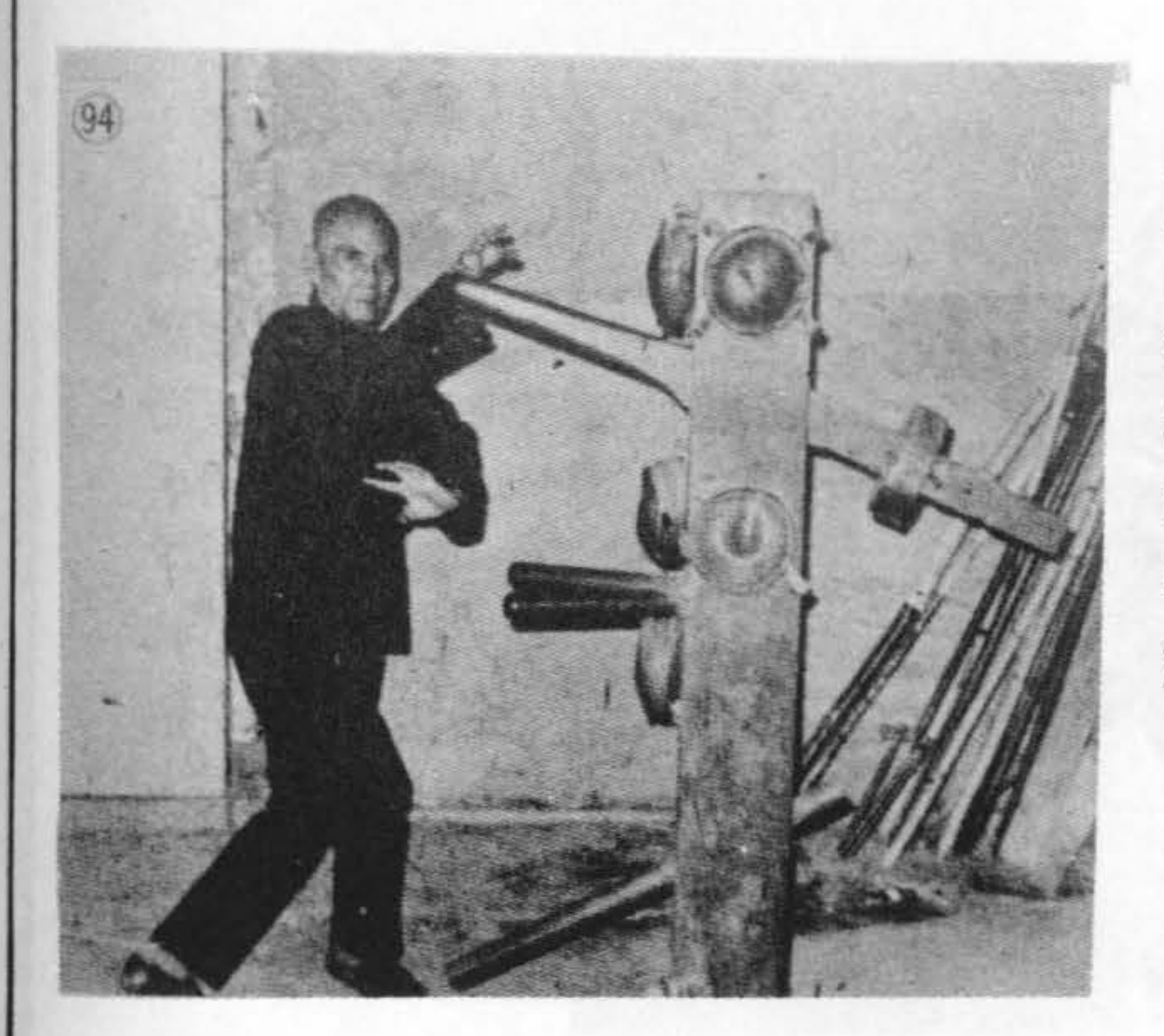
（圖九十一）
揚橋左掃脚：
當鯉魚反身雙脚落地時，兩隻脚同時發揮，揚橋手的動作和掃脚的動作完全吻合。



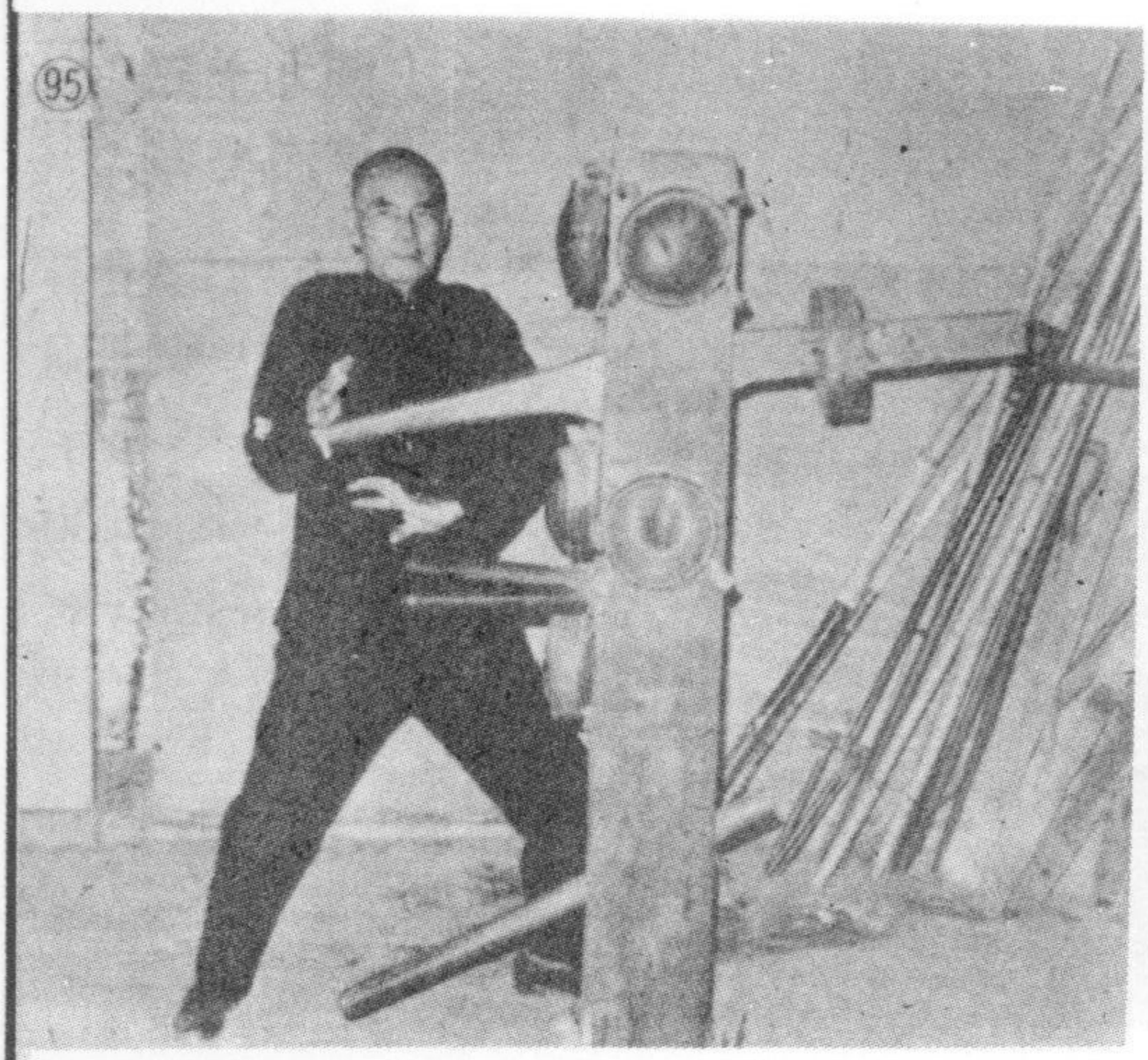
（圖九十二）
鯉魚反身）：
乘上式左掃脚，左脚先提起，右脚追隨過程亦完全是雙脚離開地面。



（圖九十三）
揚橋右掃脚：
當鯉魚反身雙脚落地時，雙脚同時發揮，揚橋手的動作和掃脚的動作完全吻合。



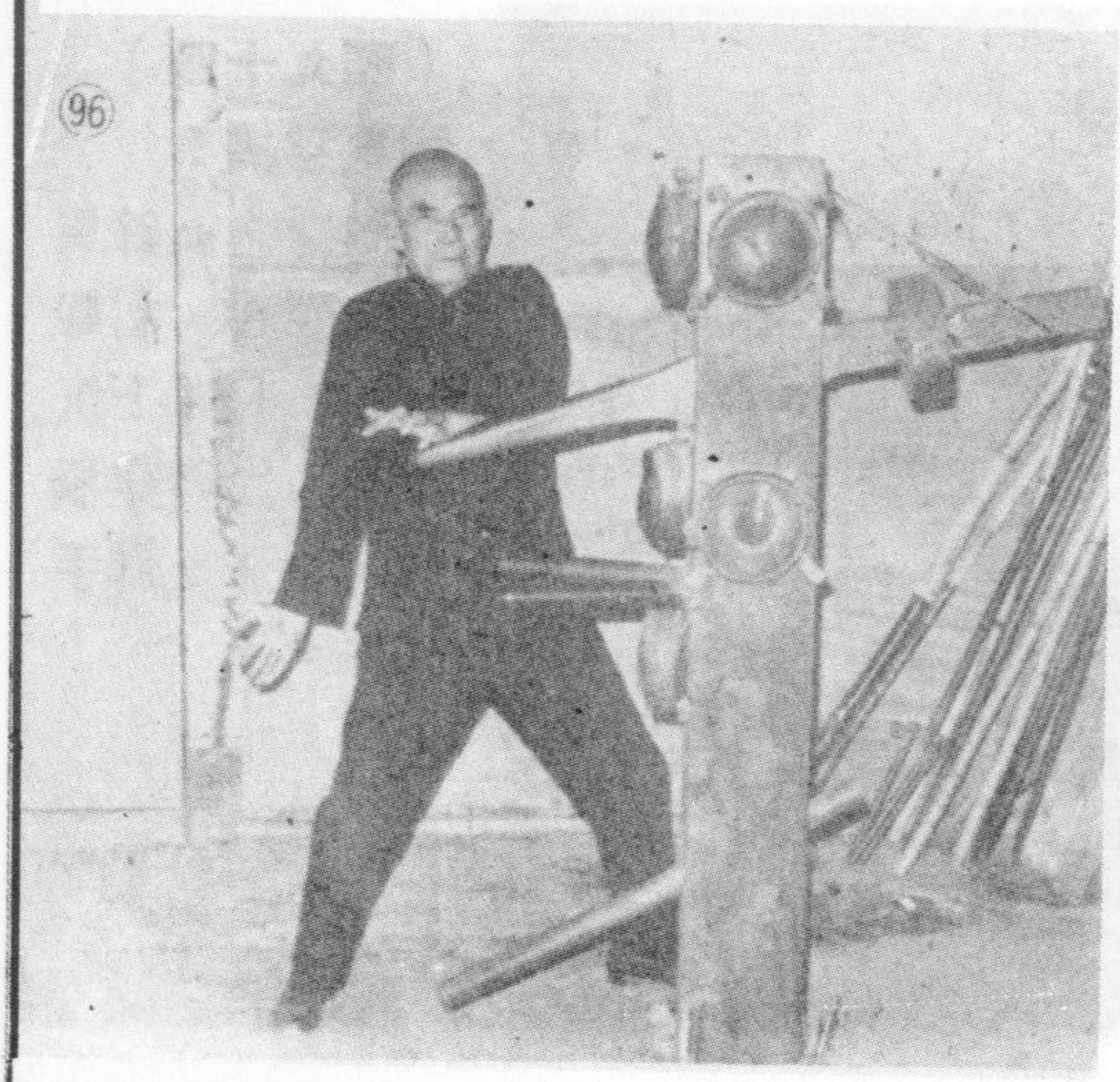
（圖九十四）
圈馬穿橋：
由側身之前鋒馬變成圈馬，右鞭搥之手肘向下沉而拳則代爲穿橋手向樁之上樁手穿住。



（圖九十五）

上馬沉橋：

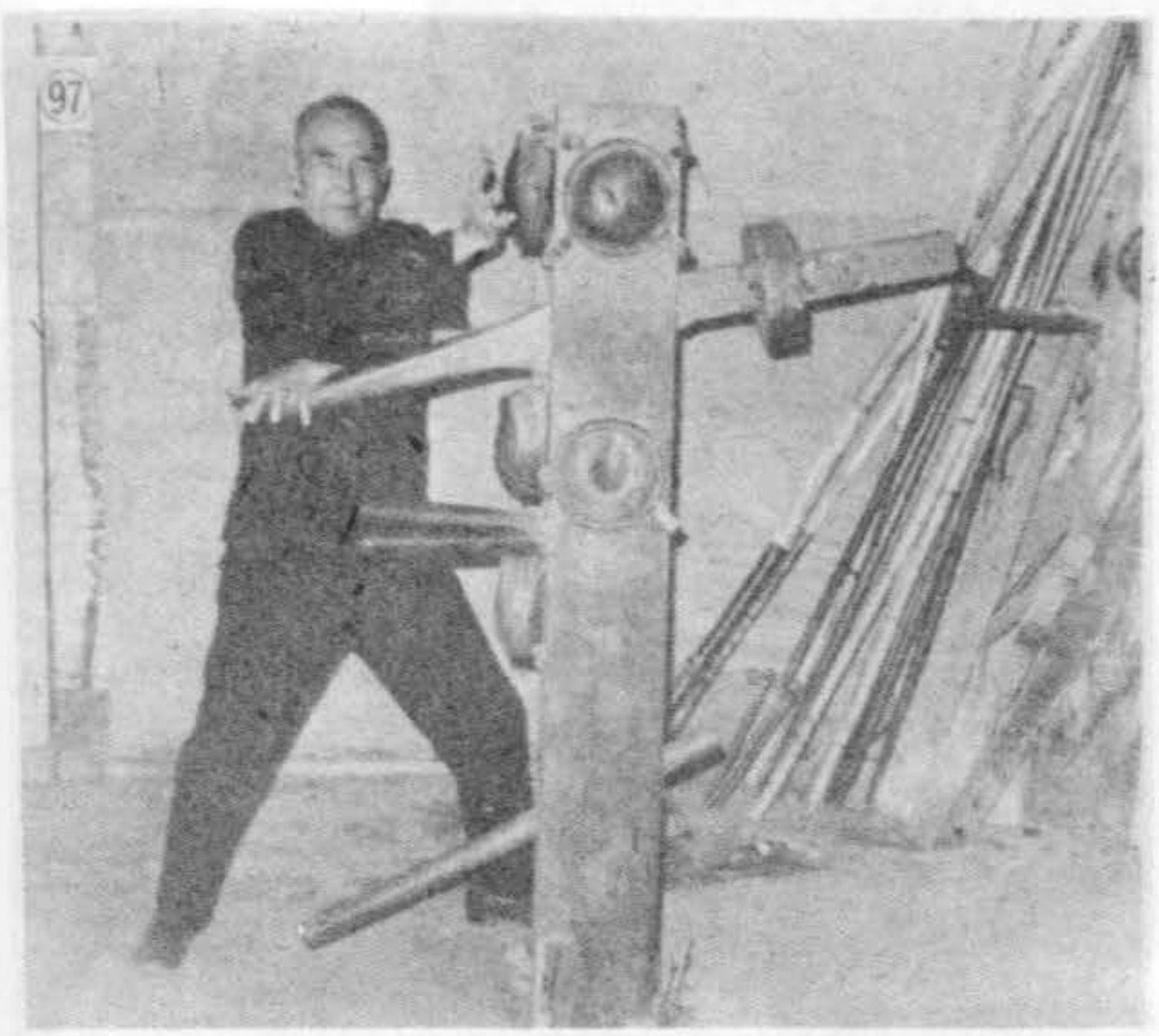
由上式之穿橋手向下沉肘，手橋順勢向下壓把上生樁手壓下，而另一隻手則乘沉橋之勢之空間，以漏打手法擊向樁之中部沙袋。



（圖九十六）

運橋伏手：

乘上勢，右沉橋手放開，讓生樁手反彈而上，而左手則乘生樁手未彈盡之勢由下而上的運橋而轉成中路伏手，把向上反彈之生樁手伏下。



（圖九十七）

側身撲掌：

由於左手之伏手把上生樁手伏下樁的上部便完全露空，而右手則乘上式生樁手一放的反彈力量，順勢以掌沿在伏手的橋面向上沙袋擊去。

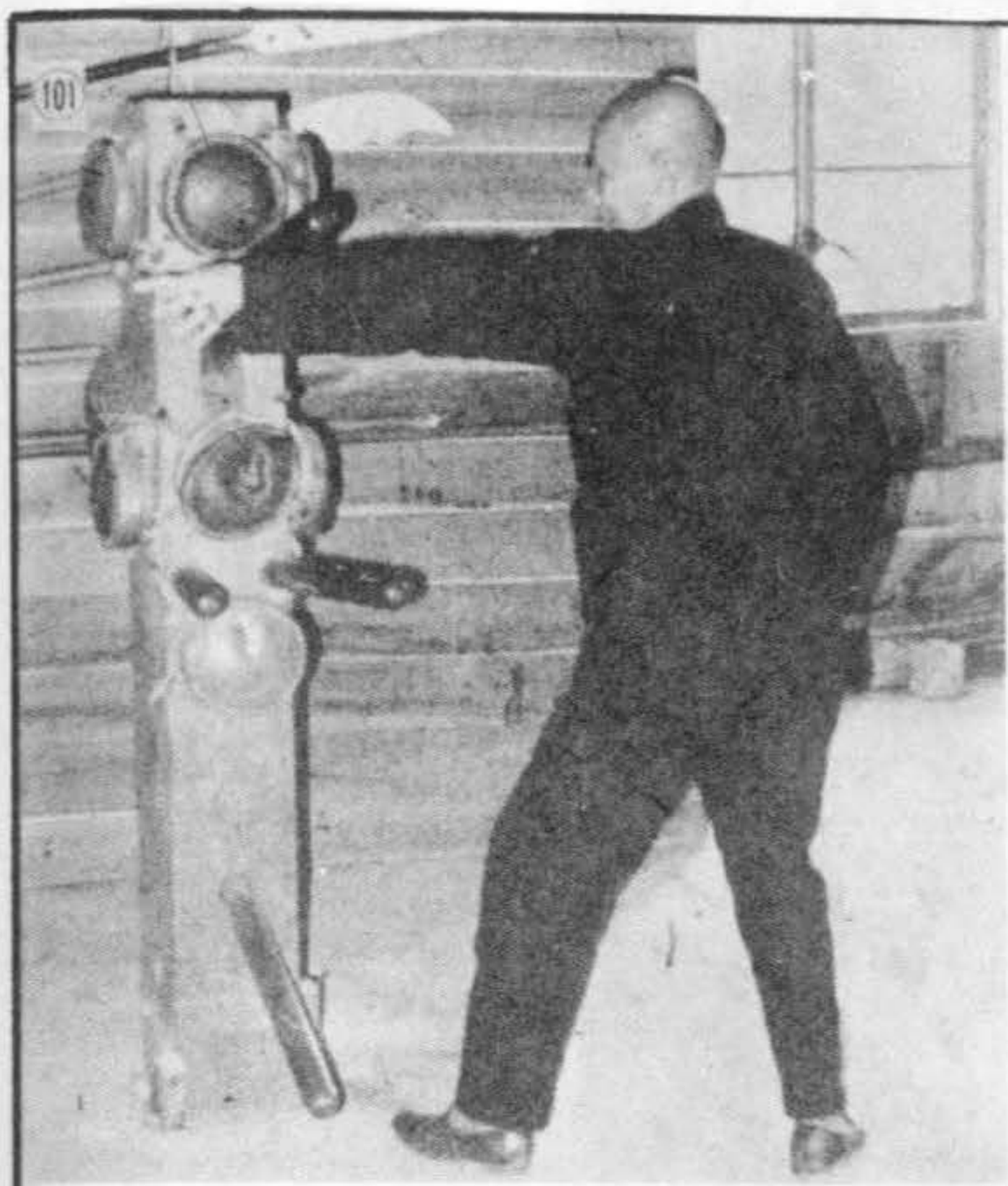
（圖九十八）

漏手印掌：

由上式之撲面掌轉爲印掌，只要把左手一放，借生樁反彈向上之勢而右手追於樁手之下面向樁身之中部沙袋擊去。

（圖九十九）
拐馬穿橋：
馬步由側面向橫踏出成拐馬式。左手則由上而下的成大圈子向上生樁手穿去。

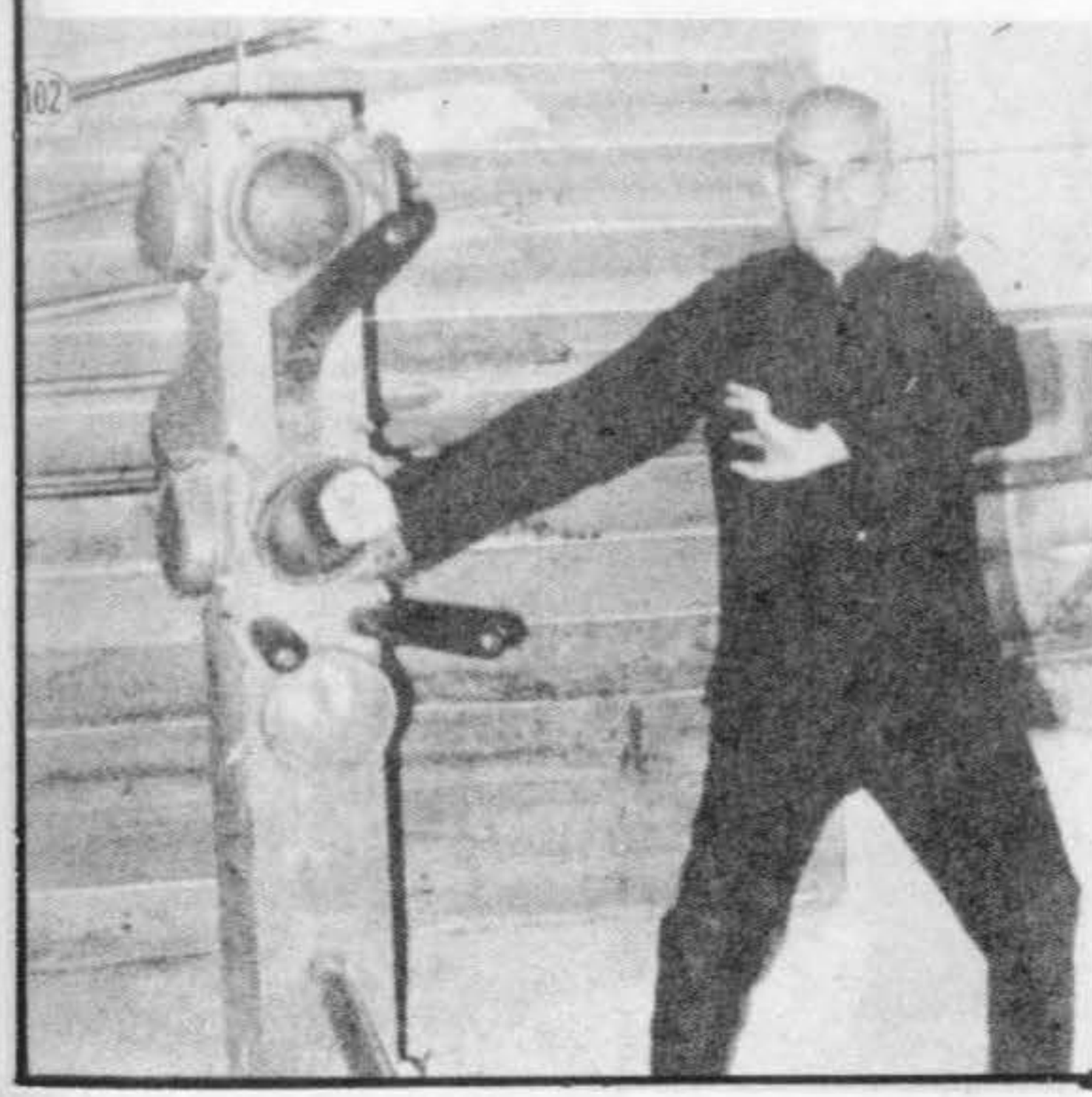
（圖一百）
提脚沉橋：
這一式是急劇轉身之手法，而且是連環式，乘上式左脚向前一標，右脚一提，右手由上而下的向生樁手殺去，以沉橋的力量把生樁手壓低。



（圖一〇一）

提秤樁手：

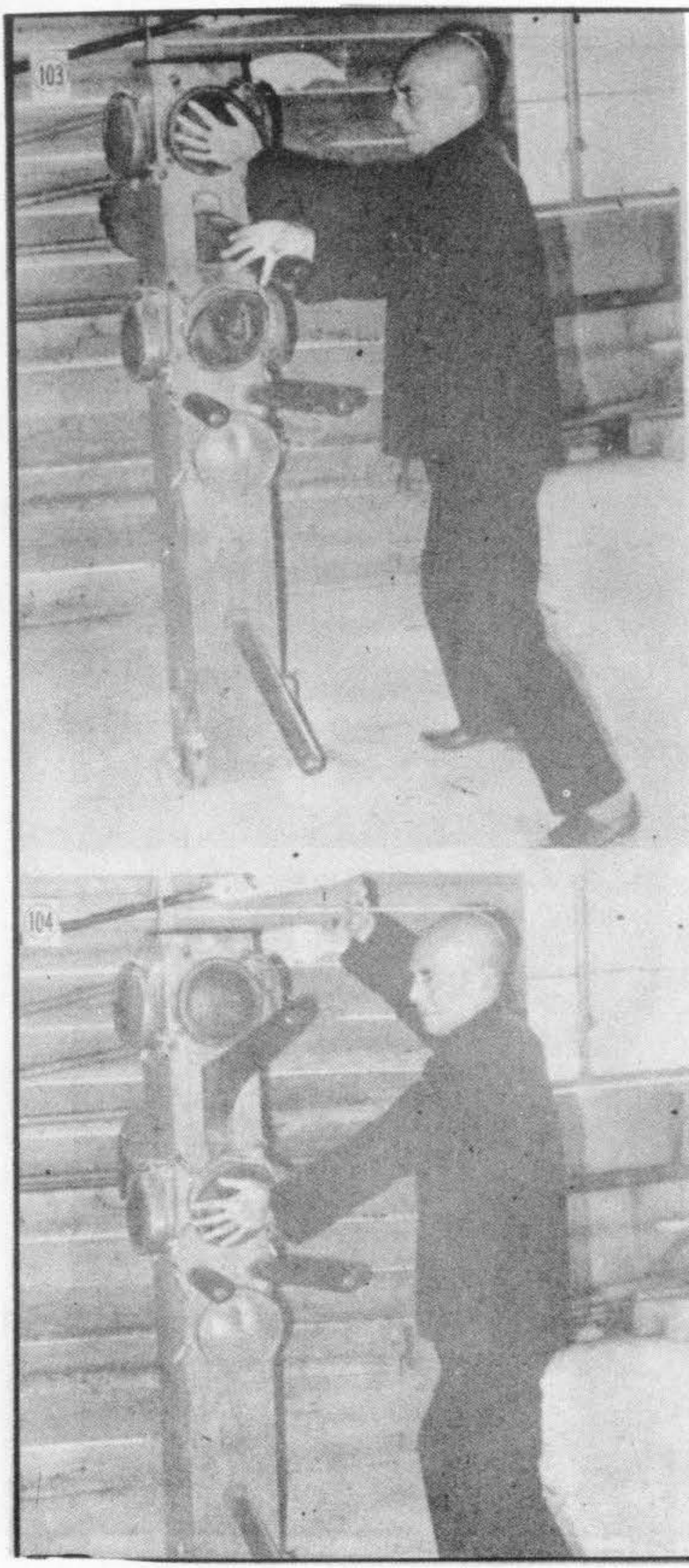
乘上式落馬右手一放，左手由身邊擦過，如攪圈一樣的由下而上以手橋面向正提起之生樁手擊去。



（圖一〇二）

落馬鞭搥：

此一招勢與上招式的方向完全相反。要把前脚與後脚交換，然後跳起把身形的方向改變，右手運轉以鞭搥向樁的中部擊去。



（圖一〇三）

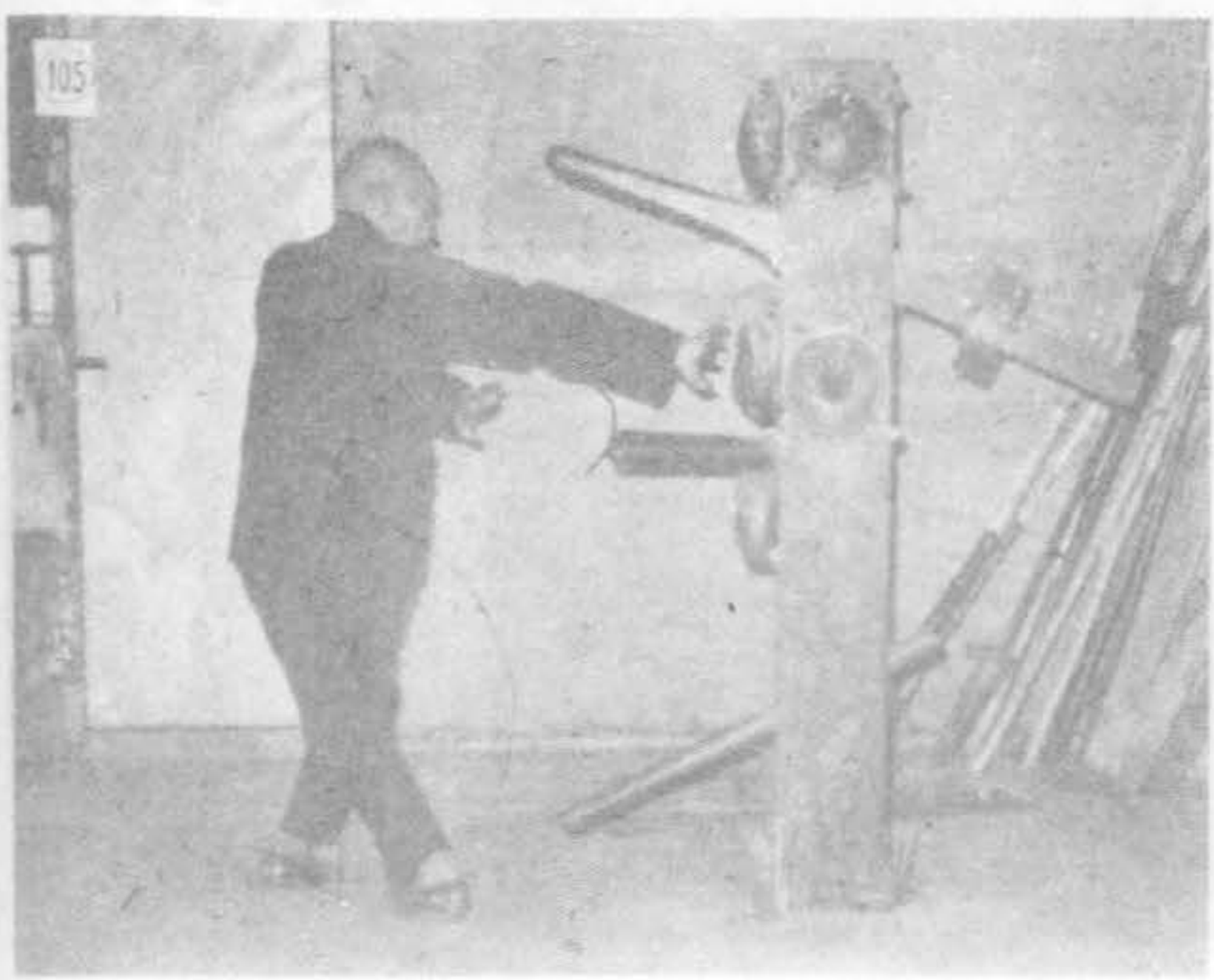
運橋撲掌

右手運橋爲割橋手把生樁手割下，而此情形左手便經橋面過以撲面掌向樁的上沙袋擊去。

（圖一〇四）

漏手印掌：

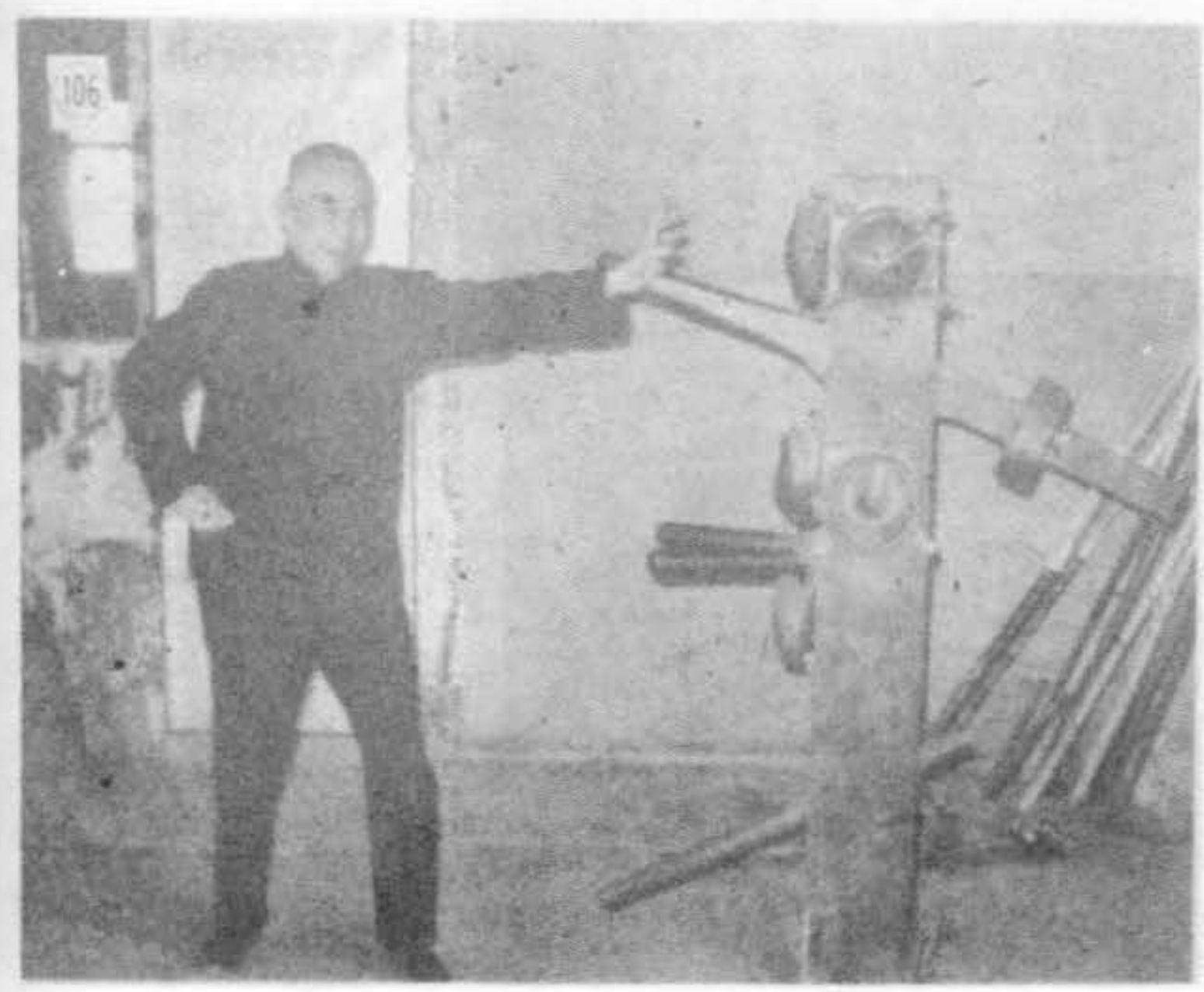
當上式撲面掌的左手剛盡之勢，左手按樁之力一放，而左手便借勢順樁手反彈之反方向由上而下的弧形擊向樁的中部沙袋。



（圖一〇五）

拐馬陰爪

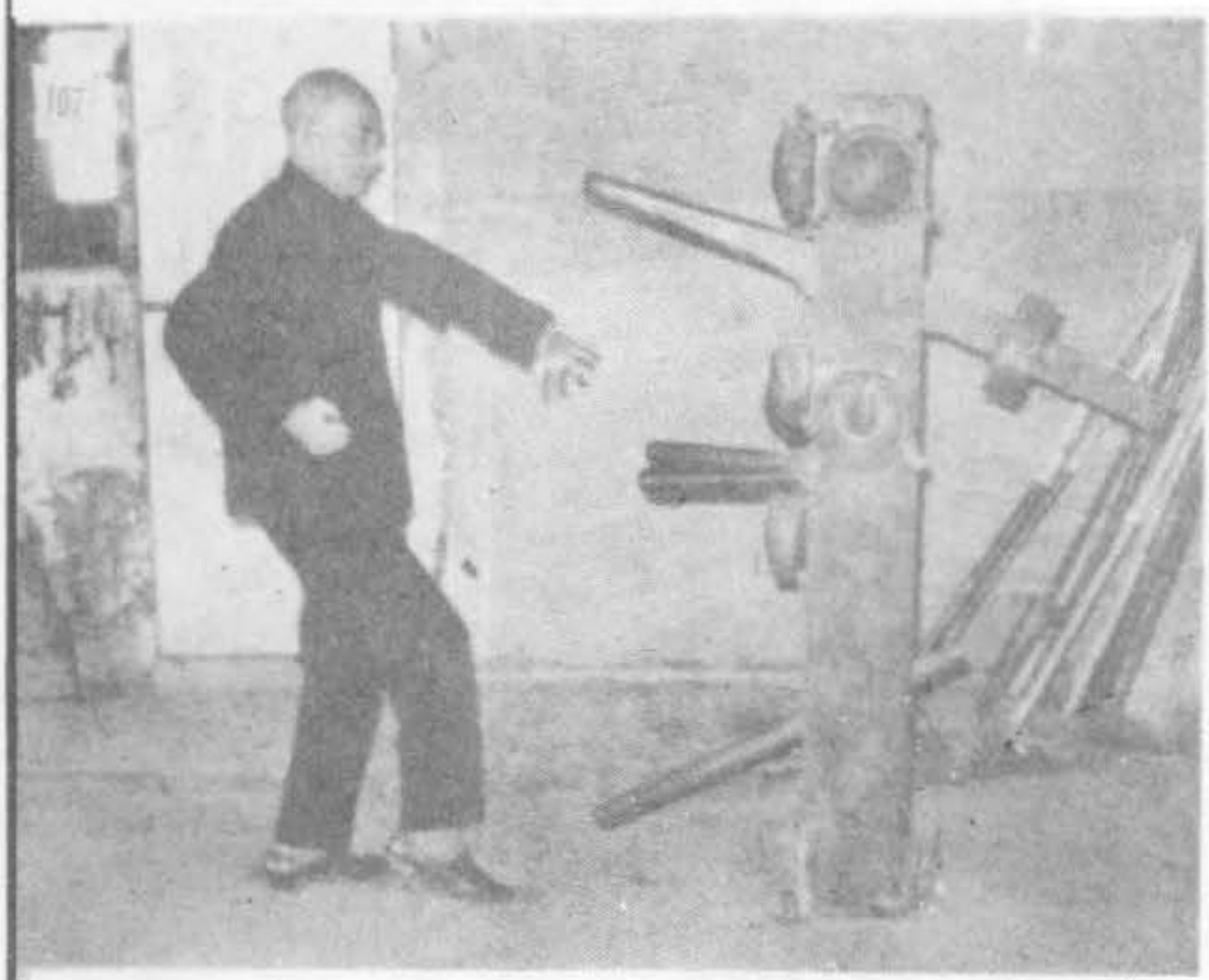
上式的四平馬之右脚向横拐出，橋手成大圈子運過面前，由下而上的中部沙袋抓去。



（圖一〇六）

轉身穿橋：

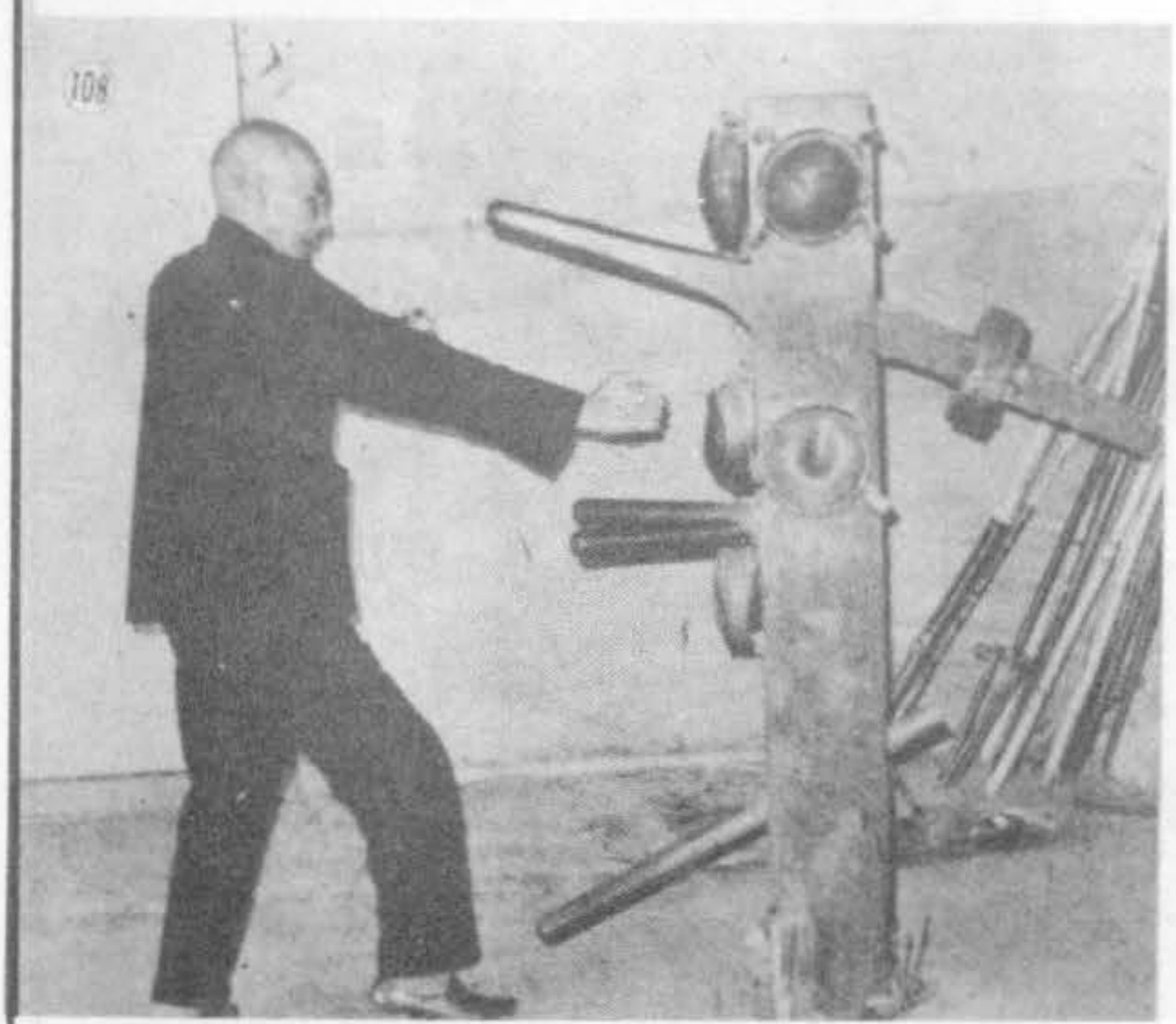
乘雙撇手之勢，借轉身之力，左手順勢向生樁手穿出成穿橋手。



（圖一〇七）

吊馬盤橋：

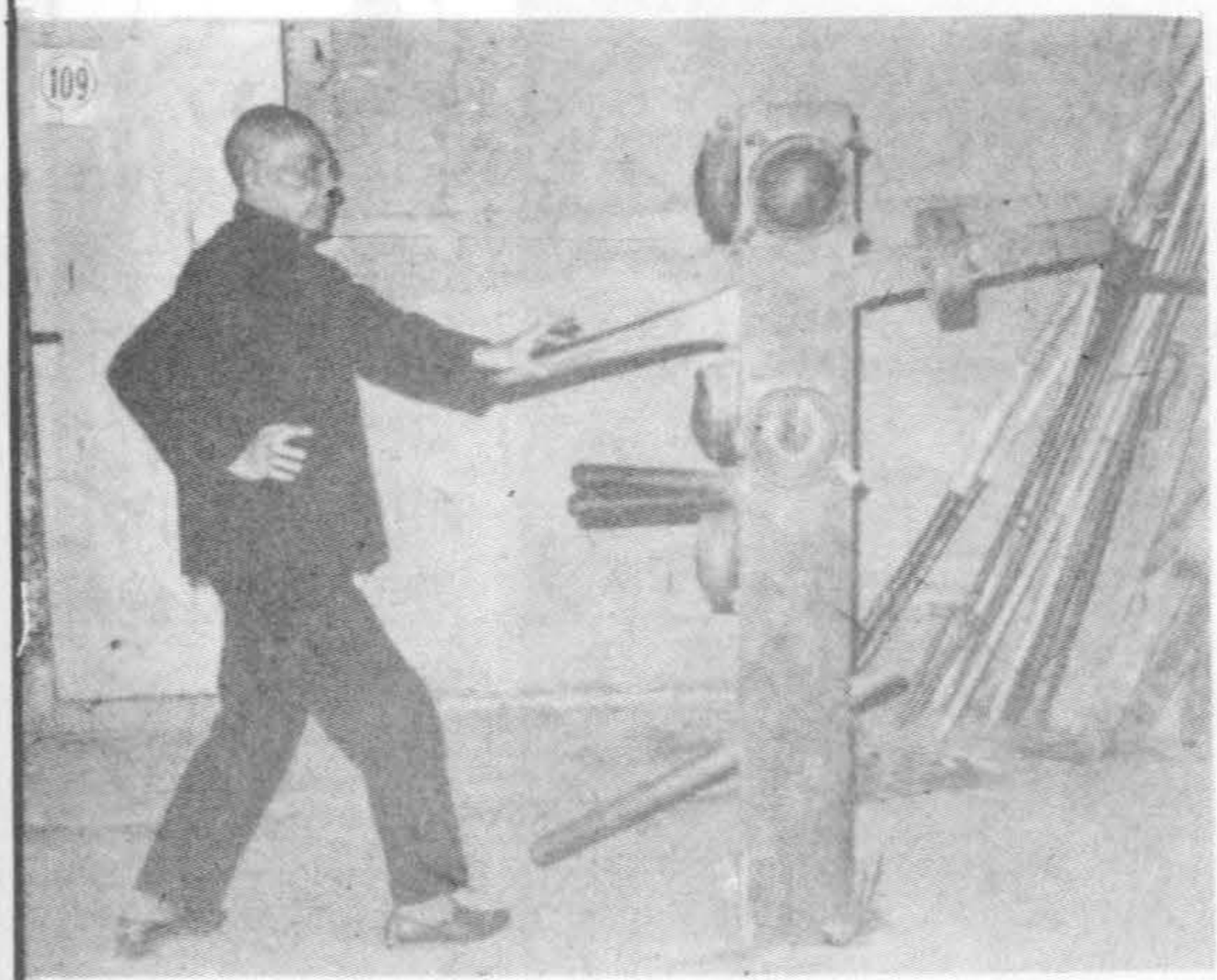
吊馬身形原有位置不變，左手以盤橋手由左向右轉。



（圖一〇八）

上馬右插搥：

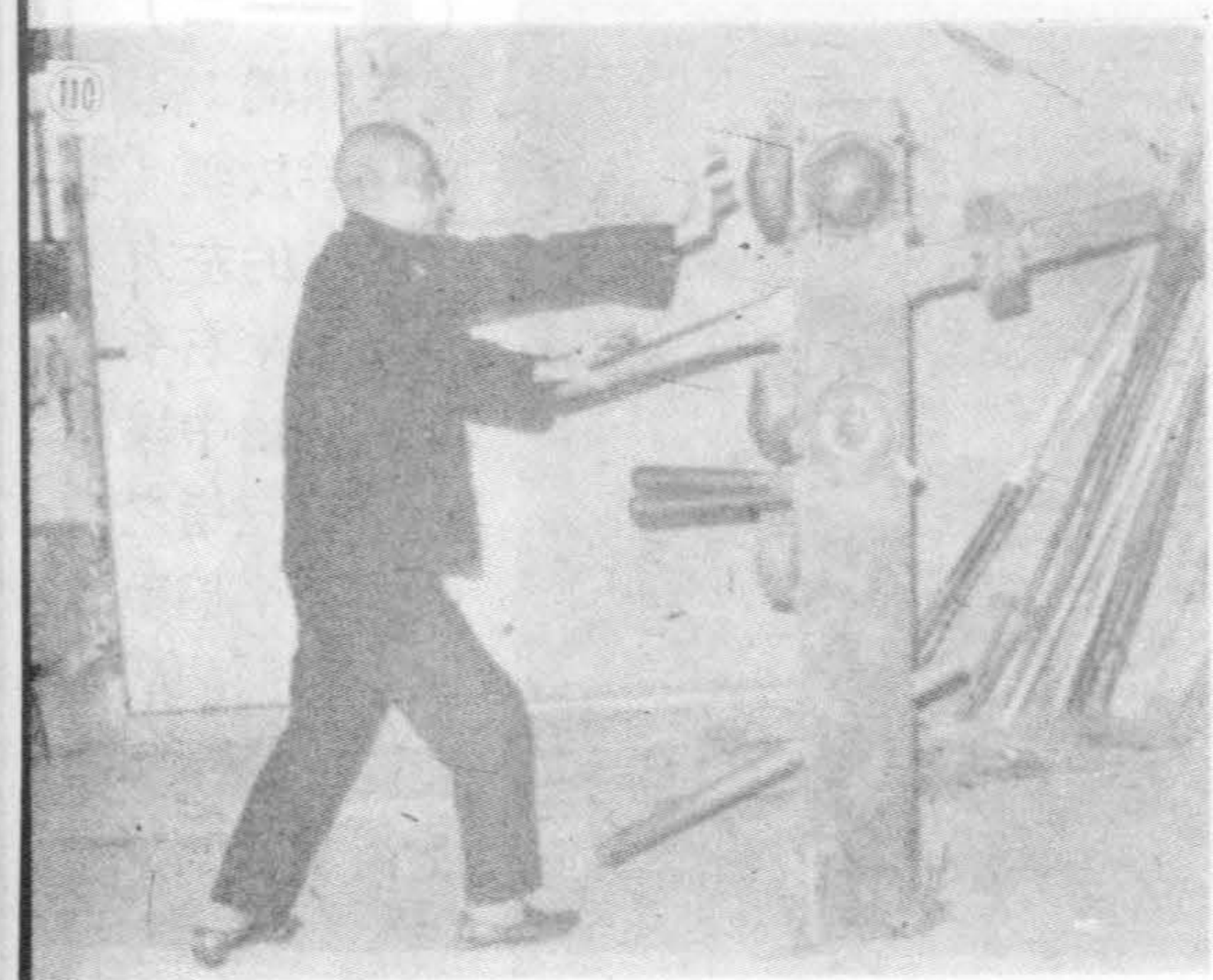
原有的正身伏手虎爪，左伏手放樁，生樁手彈起，右虎爪漏打，借標馬之力向生樁手下的沙袋擊出插搥。



（圖一〇九）

吊馬冚手：

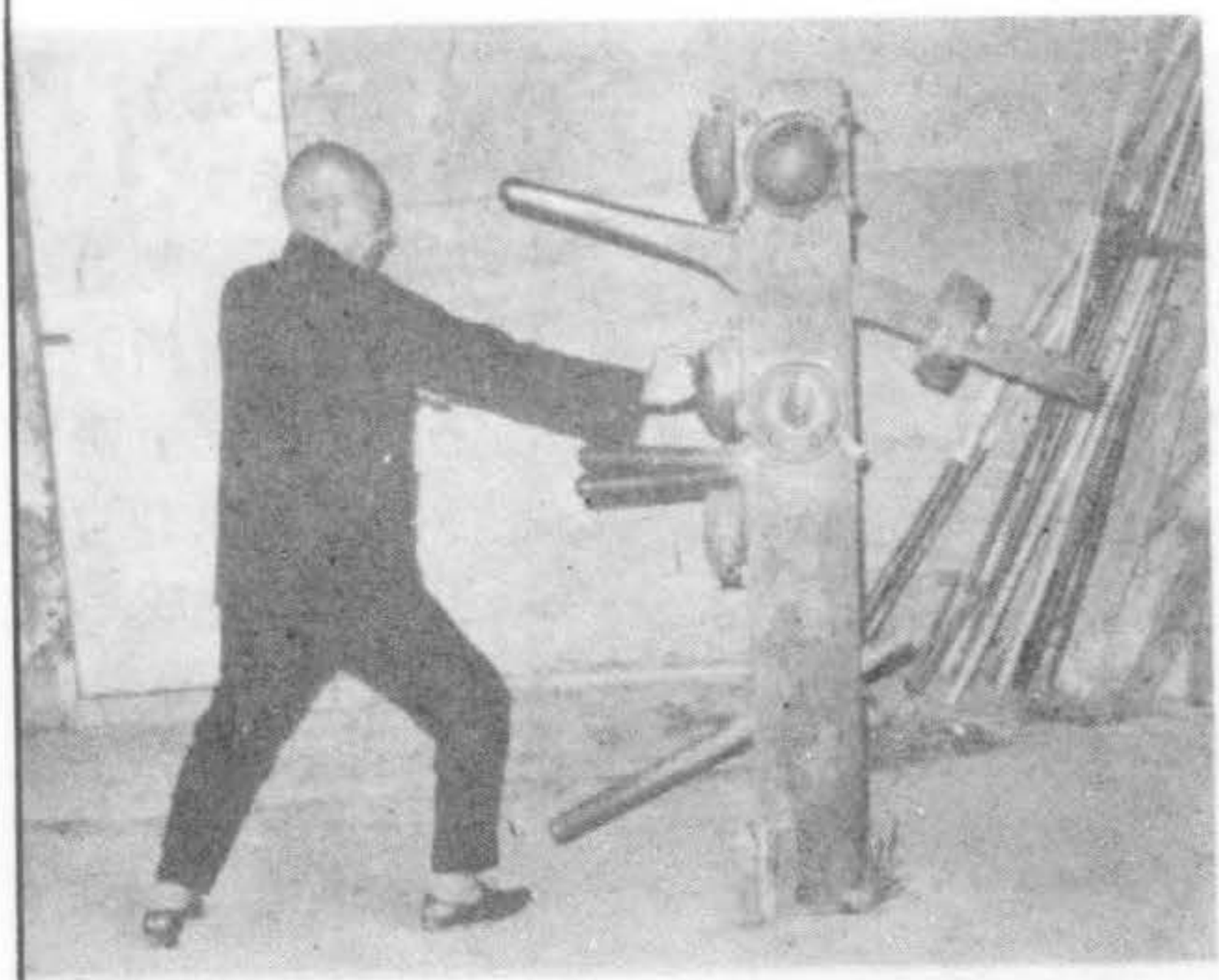
左穿橋手順勢手腕轉動，五指由上而下的把生樁手按下，原有的子午馬亦縮成吊馬。



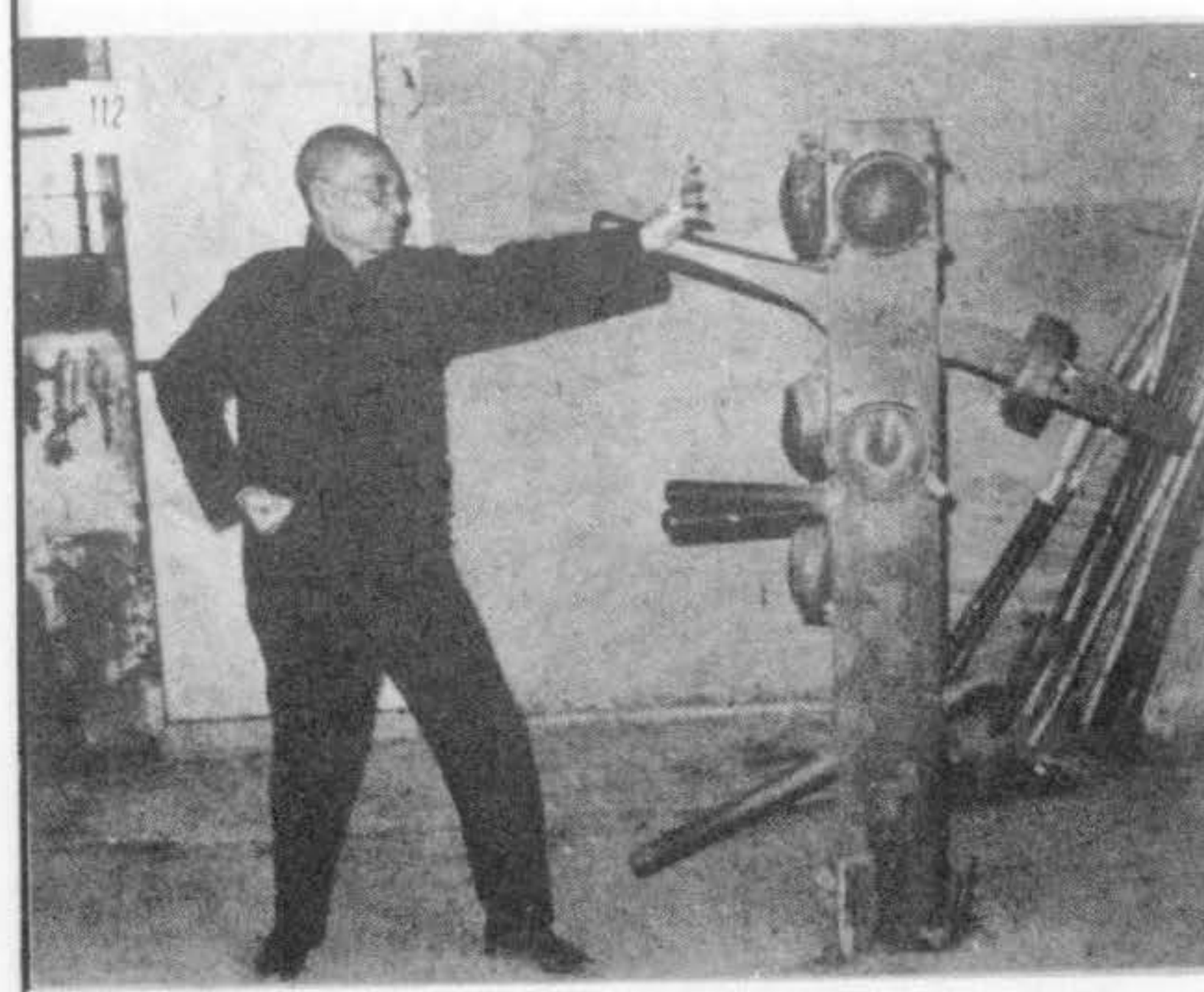
（圖一一〇）

冚手虎爪：

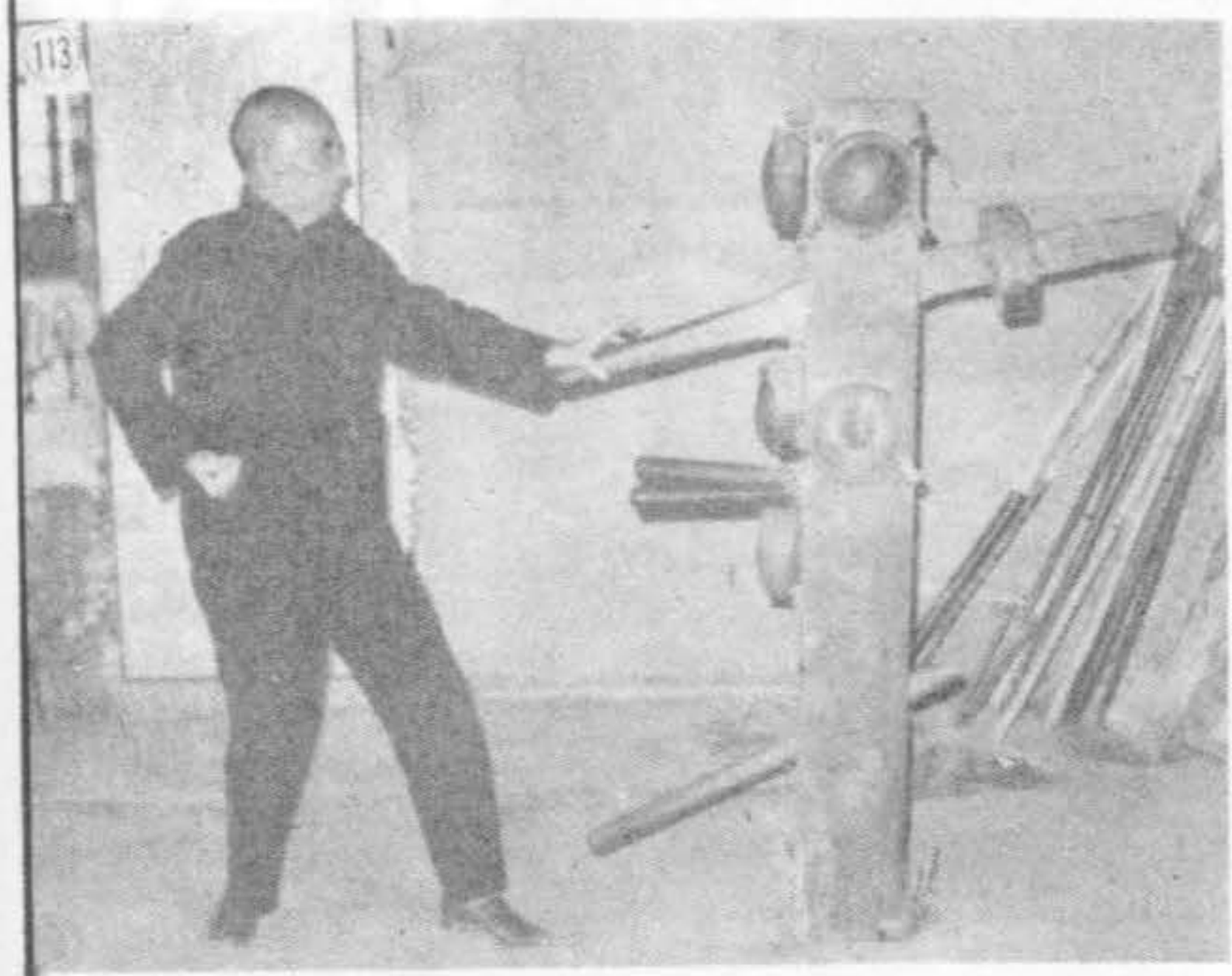
左手攔手把生樁手按下成冚手，右手虎爪則成斜直線向上樁頭爪去。



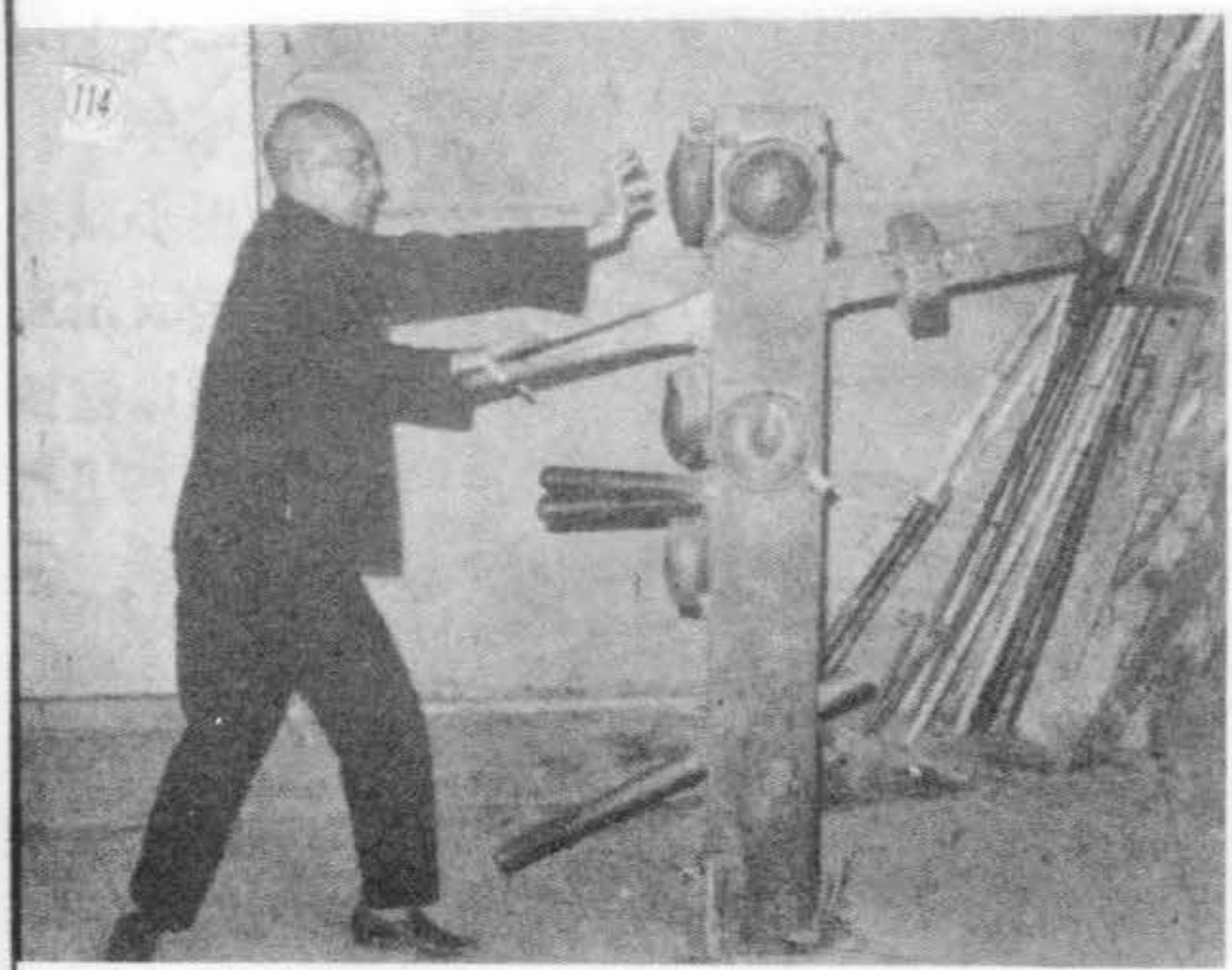
（圖一一一）
漏手插搥：
原有的正身伏手虎爪，左伏手放樁，生樁手彈起，右虎爪漏打，順標馬之力向生樁手下的沙袋擊出插搥。



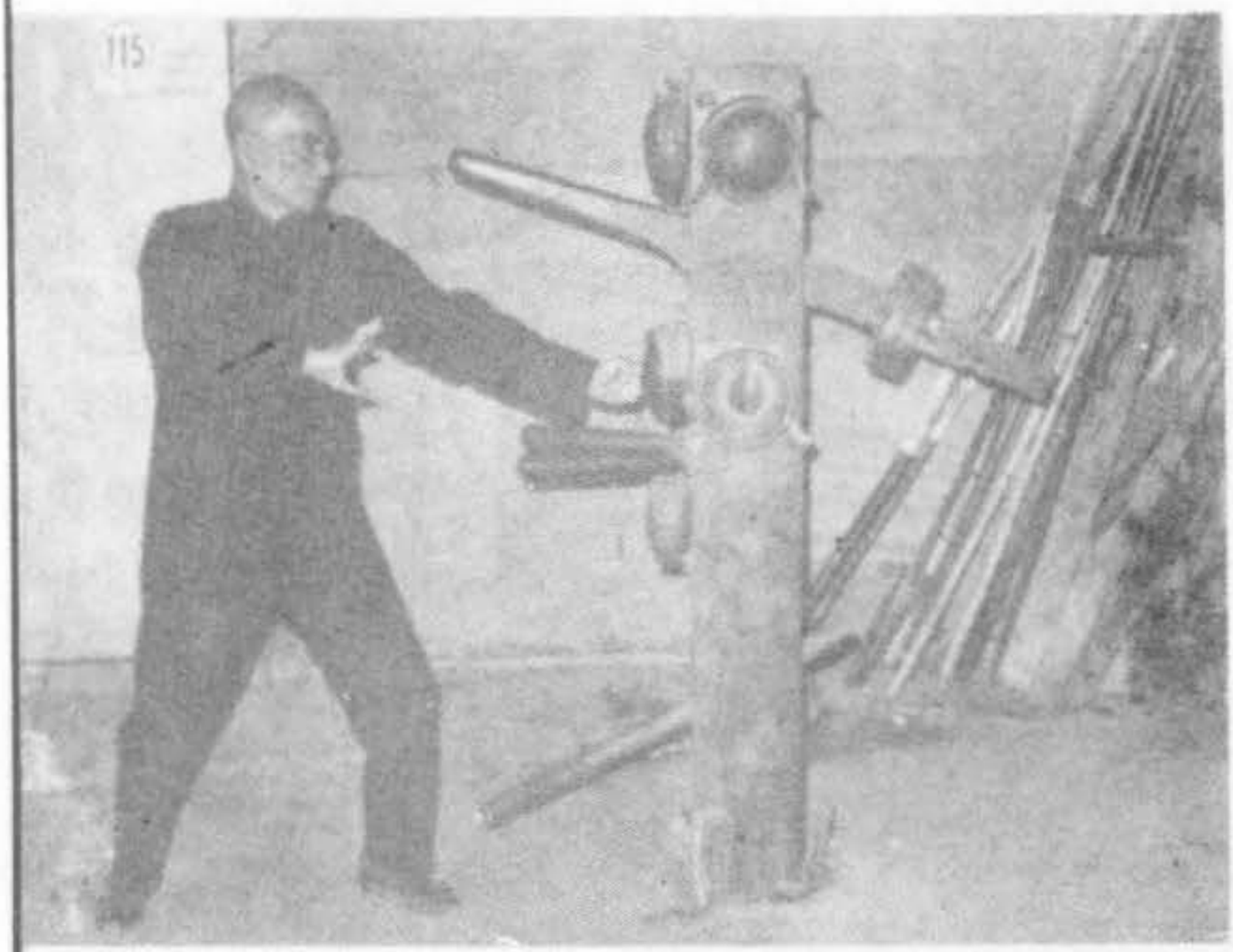
（圖一一二）
換手穿橋：
右橋手放棄「生樁手」的左方，左冚手乘右手收回之勢由中線穿出，以五指之力緊壓「生樁手」，手腕則如活勾般向生樁手由右上而左下貼緊。



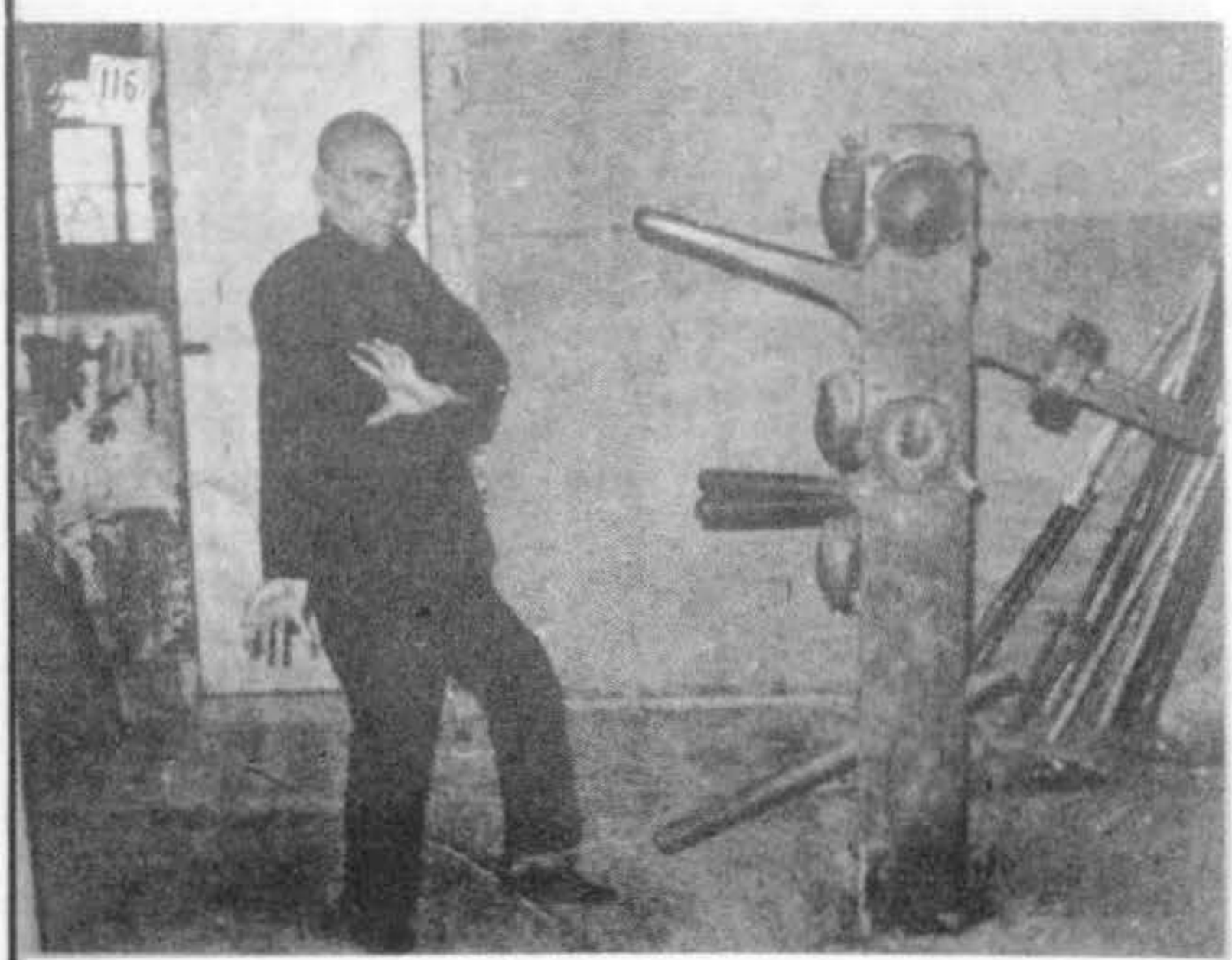
（圖一一三）
沉橋擒手：
左穿橋手位置不變，五指由上而下抓向生樁手按下，右手藏於腰部成爪狀。



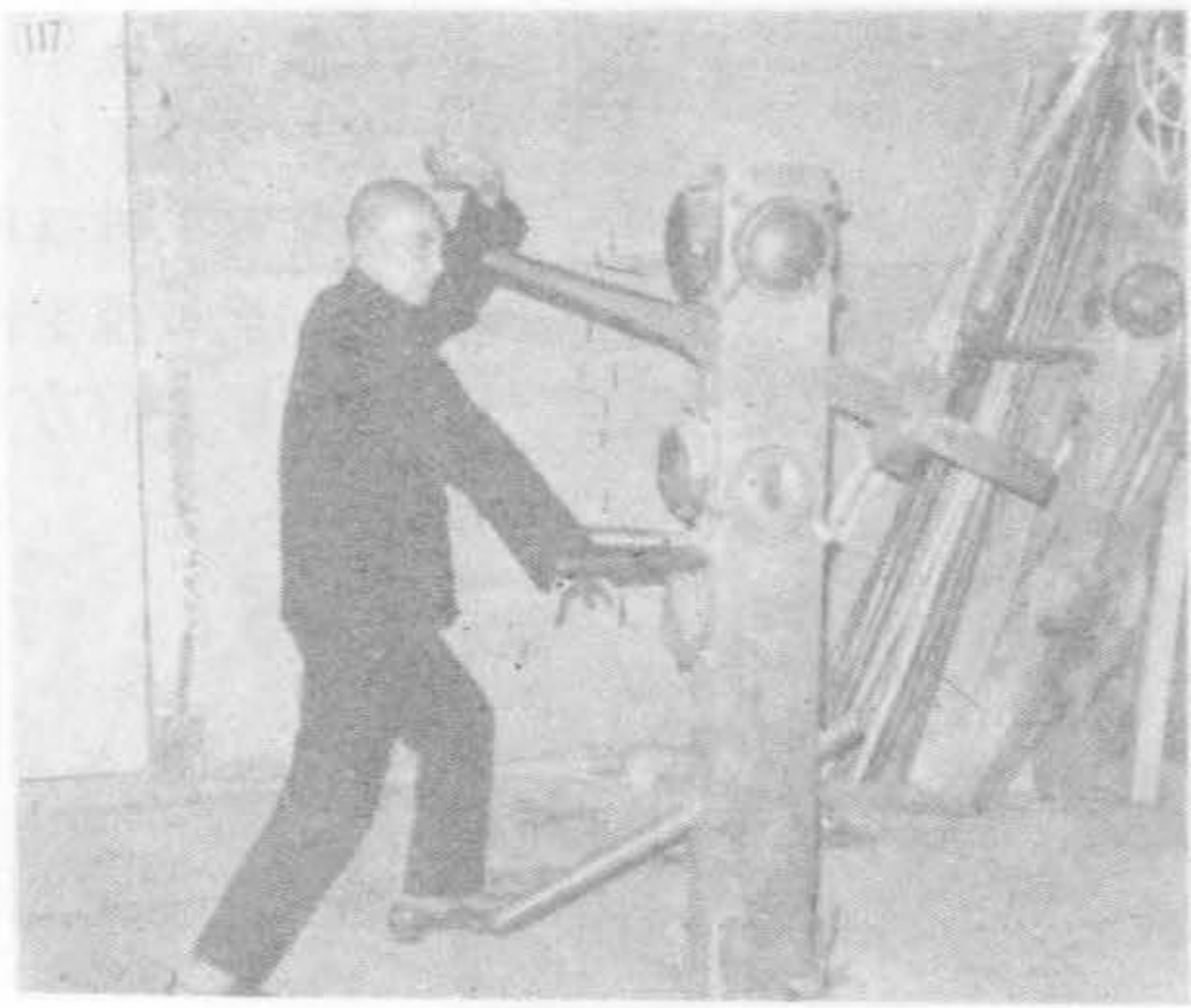
（圖一一四）
冚手虎爪：
左手擒手把生樁手按下成冚手，右手虎爪則成斜直線向上樁頭爪去。



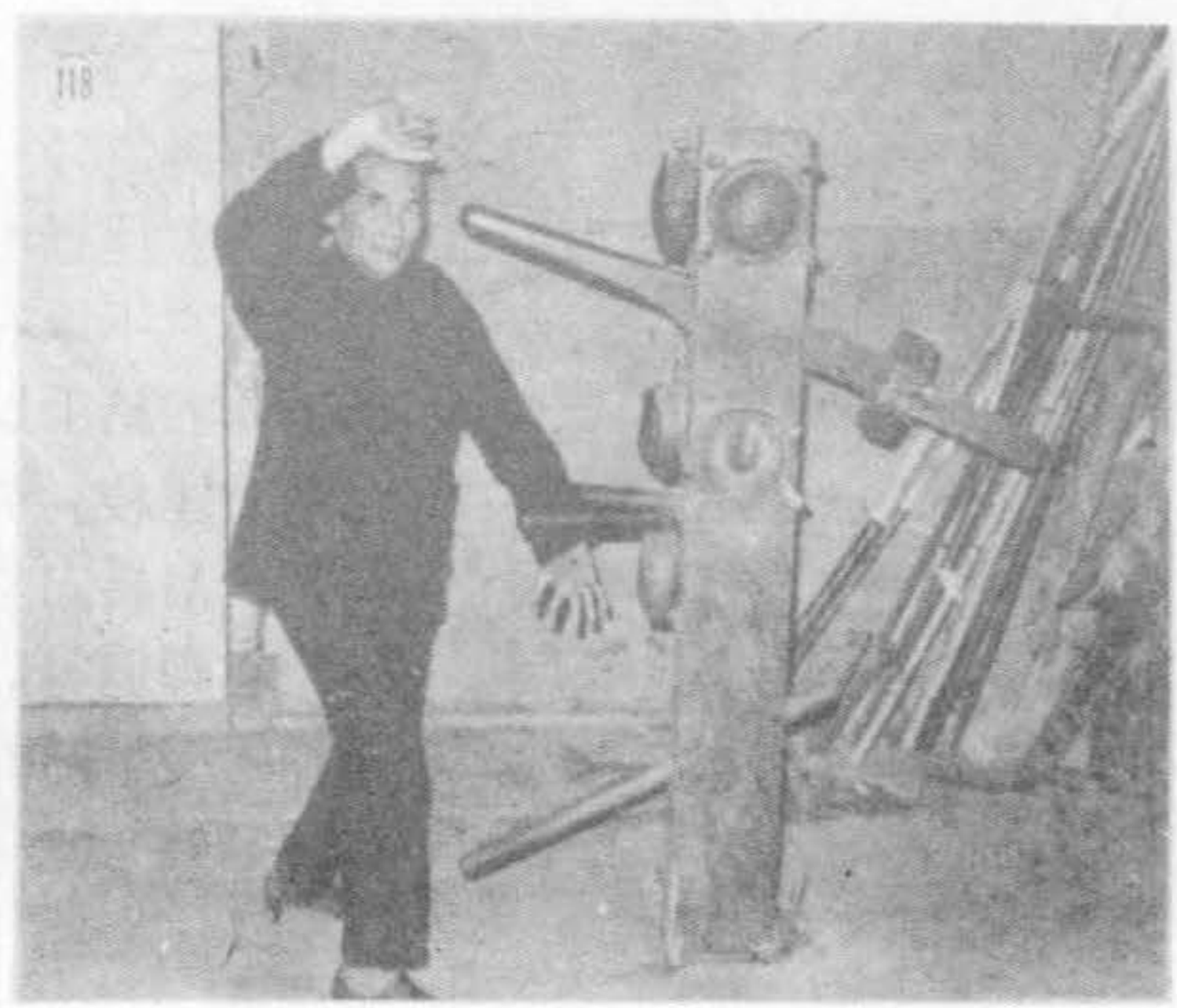
（圖一一五）
偏身漏插搥：
左手的冚手一放，生樁手便自動彈起，右手的虎爪以刈橋收脇護胸，左冚手順勢滑下，以漏打之法使出插搥向樁的中部沙袋插去，插搥之力是借由子午轉四平的腰馬力擊出。



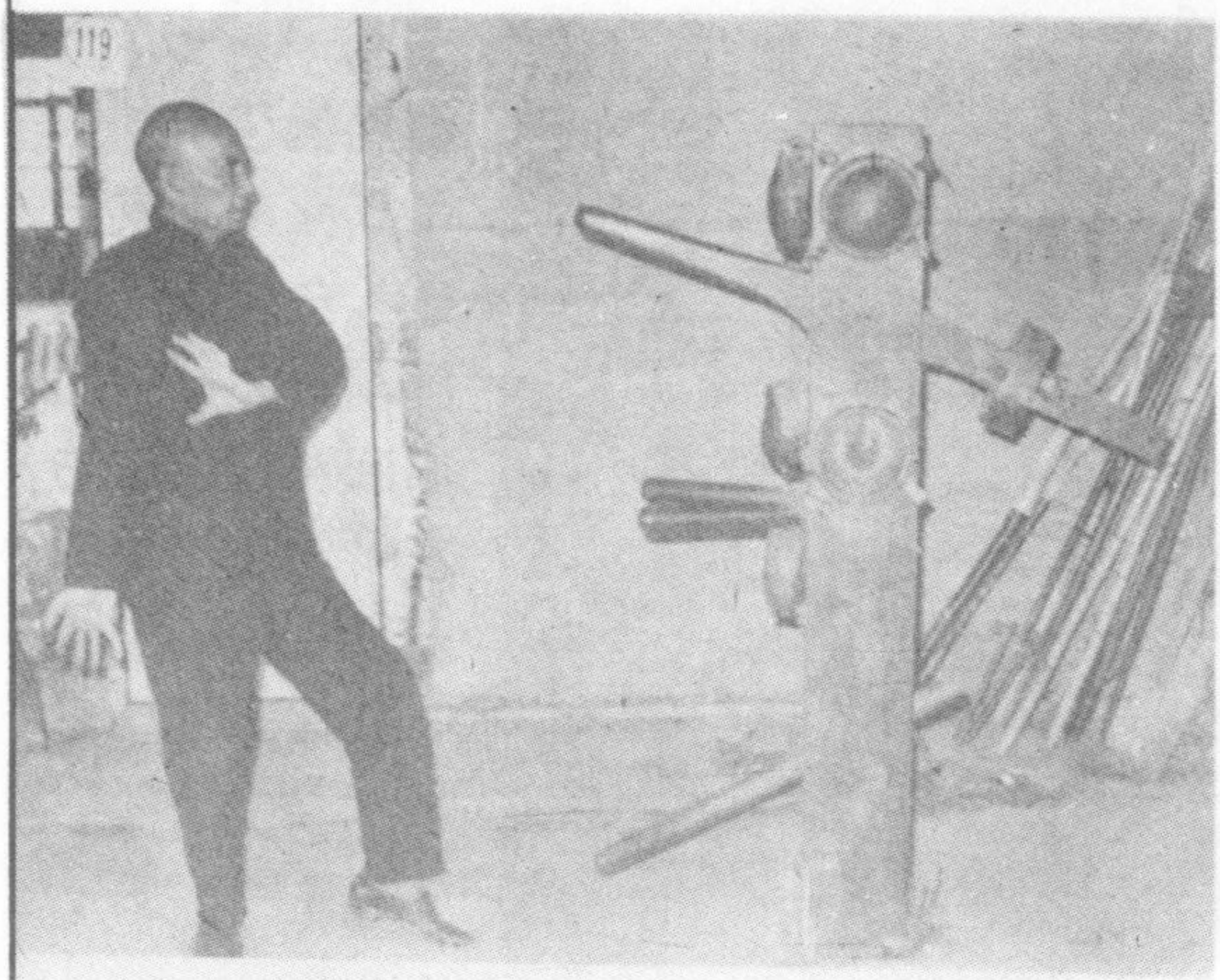
（圖一一六）
吊馬雙攦手：
四平的馬步以身形的向後成吊馬，左插搥以盤橋手放棄，右手護身由右下轉左迴橋手成圈，再向右攦過，左手護胸，右手成蝴蝶掌勢收腰下。



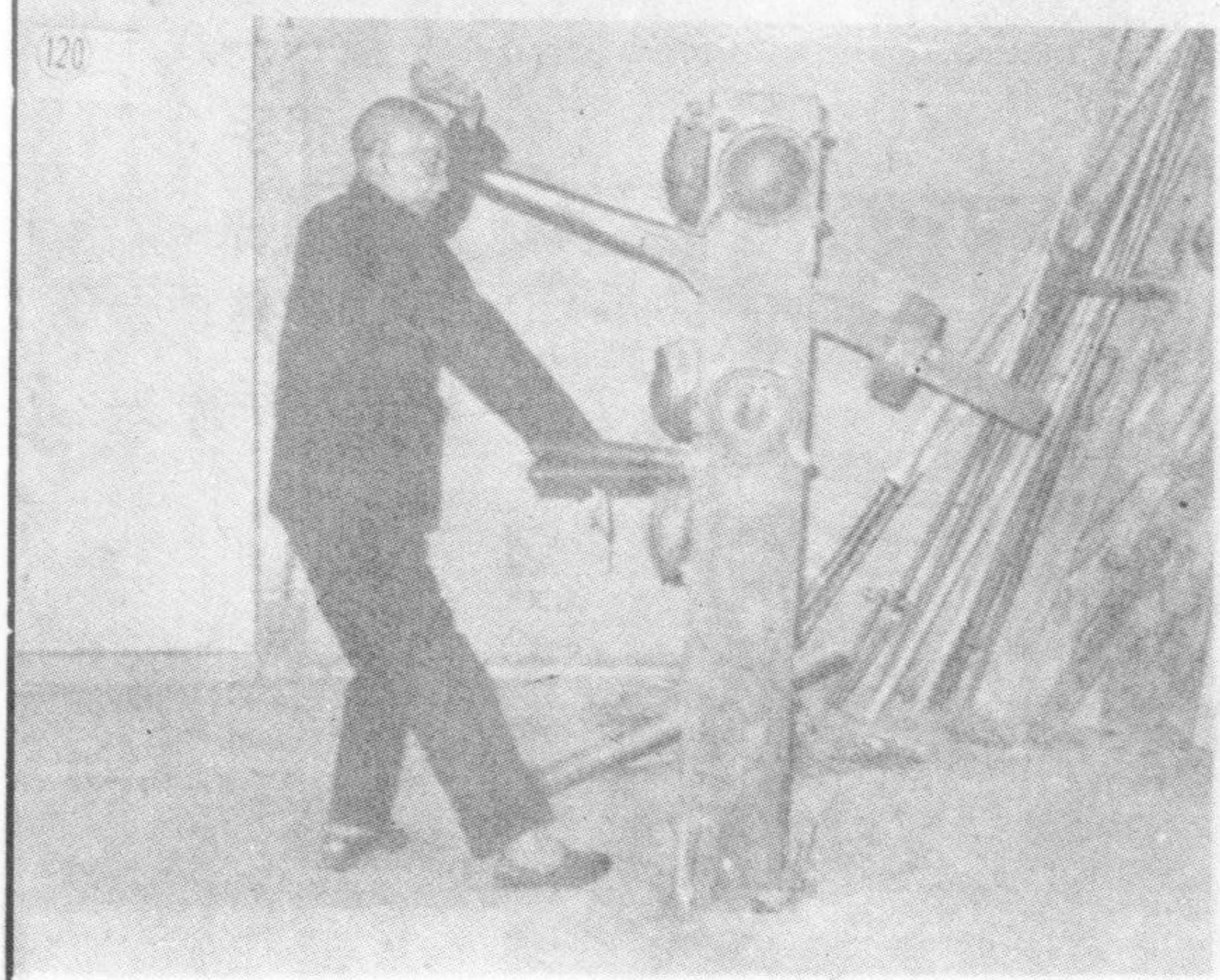
（圖一一七）
標馬插花手：
吊馬向前標成子午，左盤橋手成護頭，右橋手由右向左撞向樁的左臂，右橋手即藏於樁手的中間，如插入瓶中一樣。



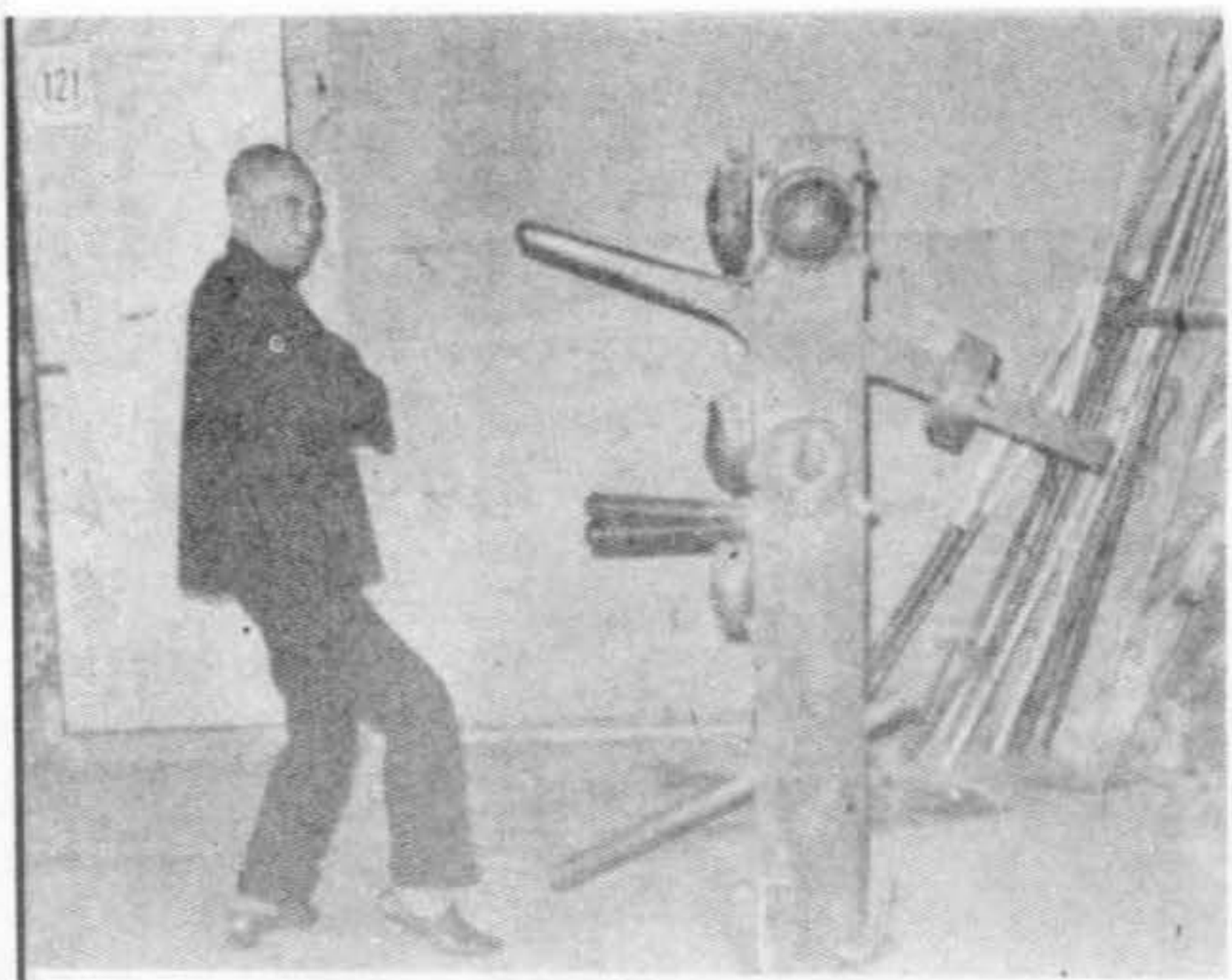
（圖一一八）
左插花手：
瀉馬踏實，右馬標前，轉身左手向右樁手撞去。



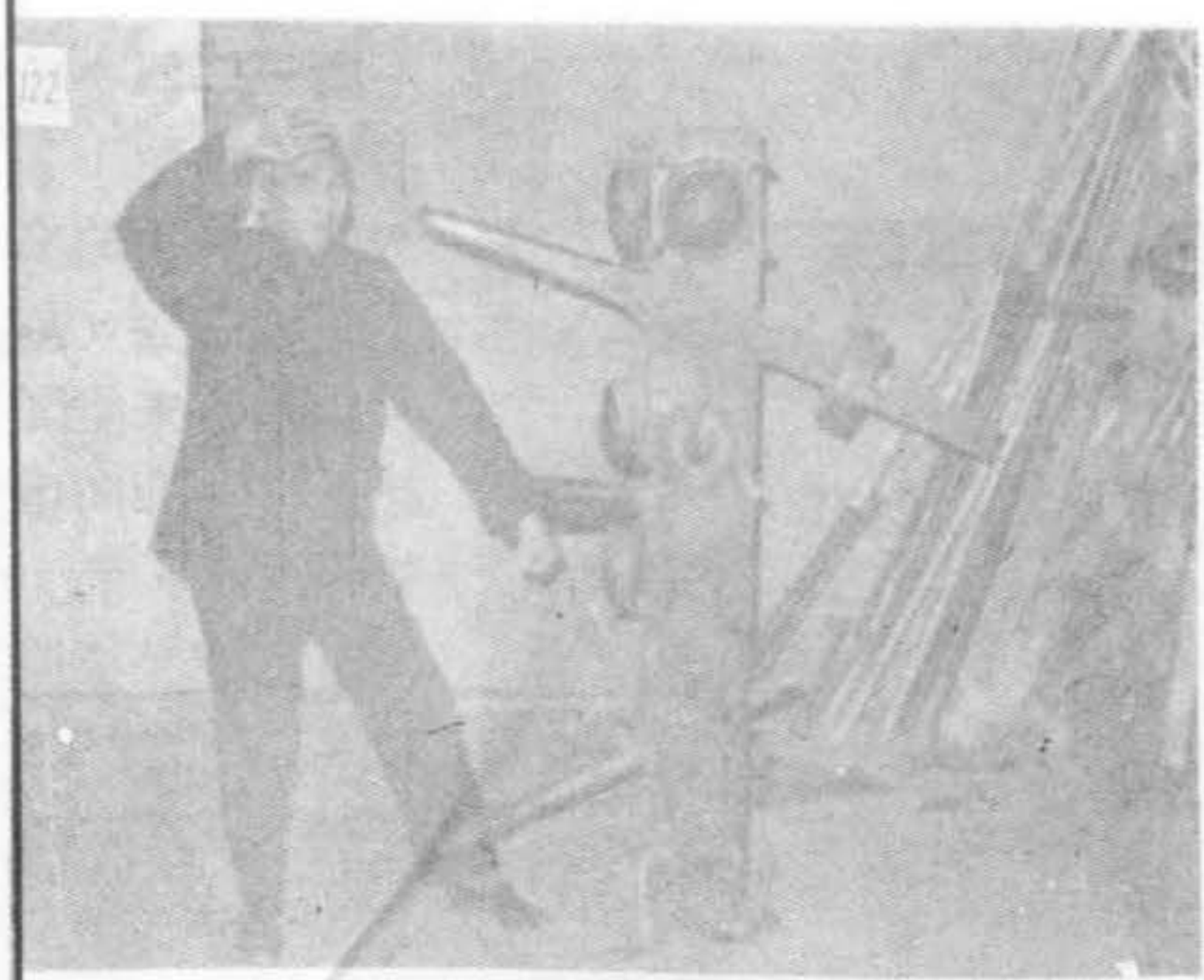
（圖一一九）
左吊馬攔手：
左插花手借落馬之勢而以攔手護身，眼看前方。



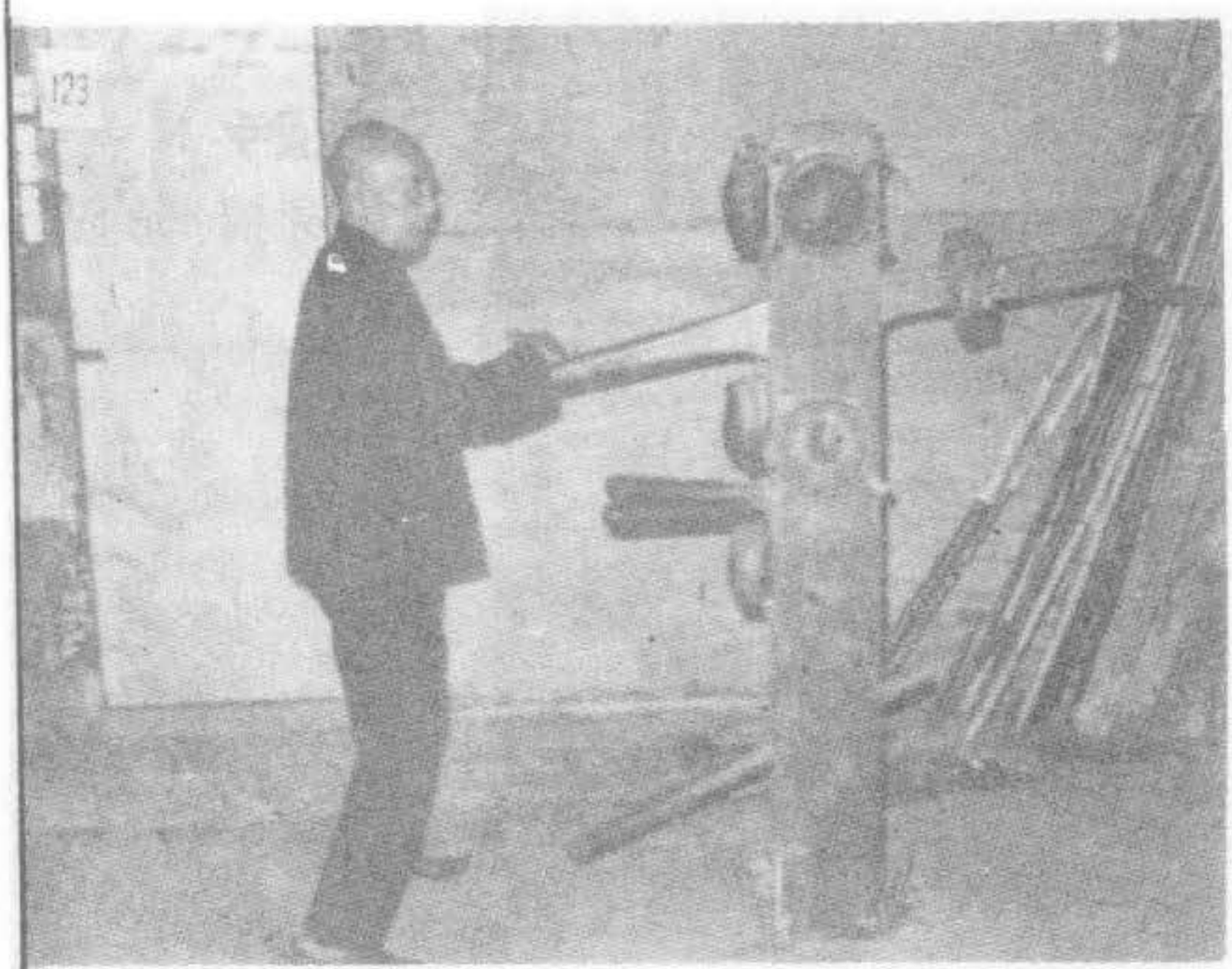
（圖一二〇）
削手掃脚：
上勢攔手運橋由上右而左下以右橋手向右樁手以「削竹連枝」勢削下，吊馬向左橫踏右脚追勢以掃脚向樁下部的樁脚掃去。



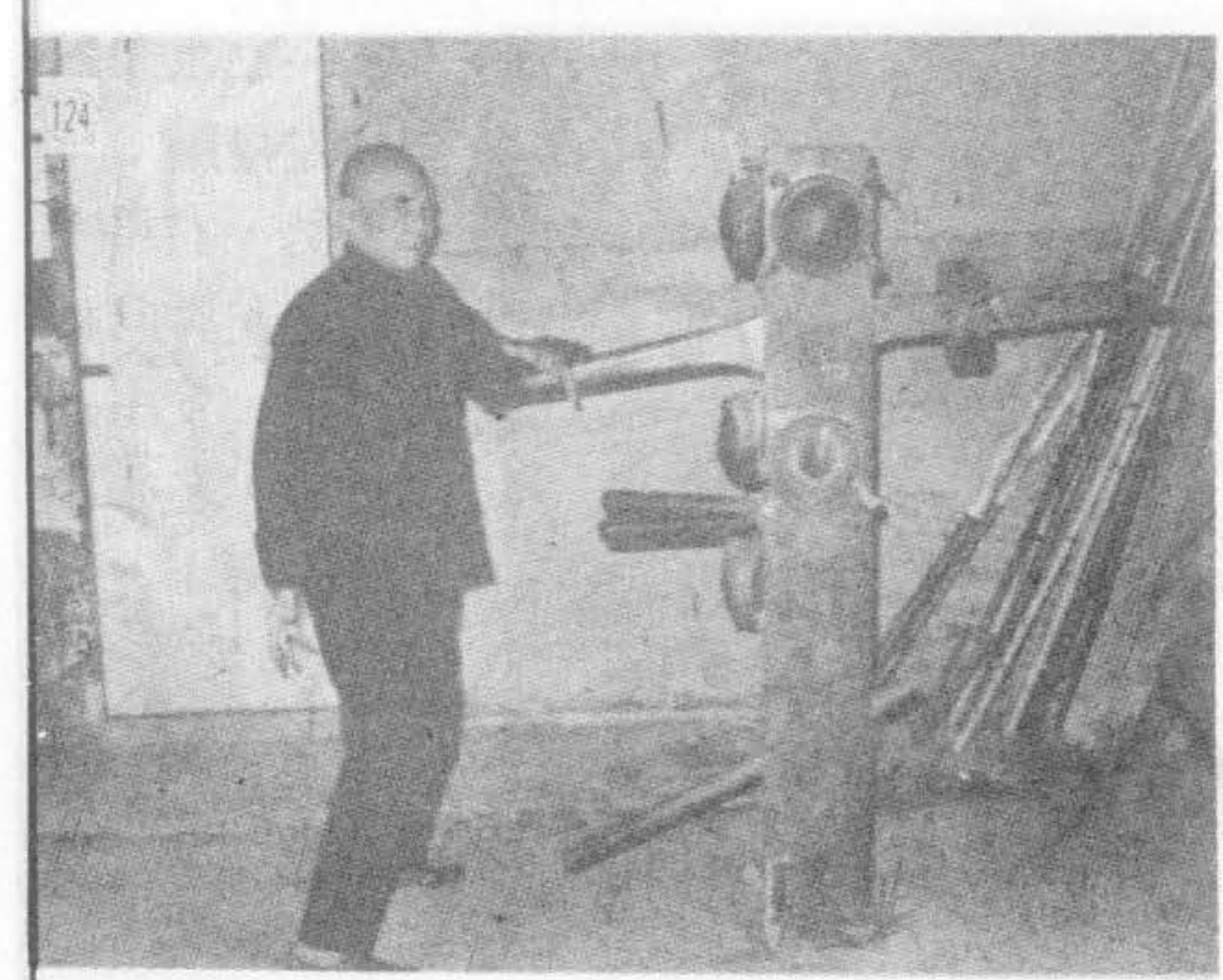
（圖一二一）
吊馬擋手：
爲轉身掃脚的過度式。



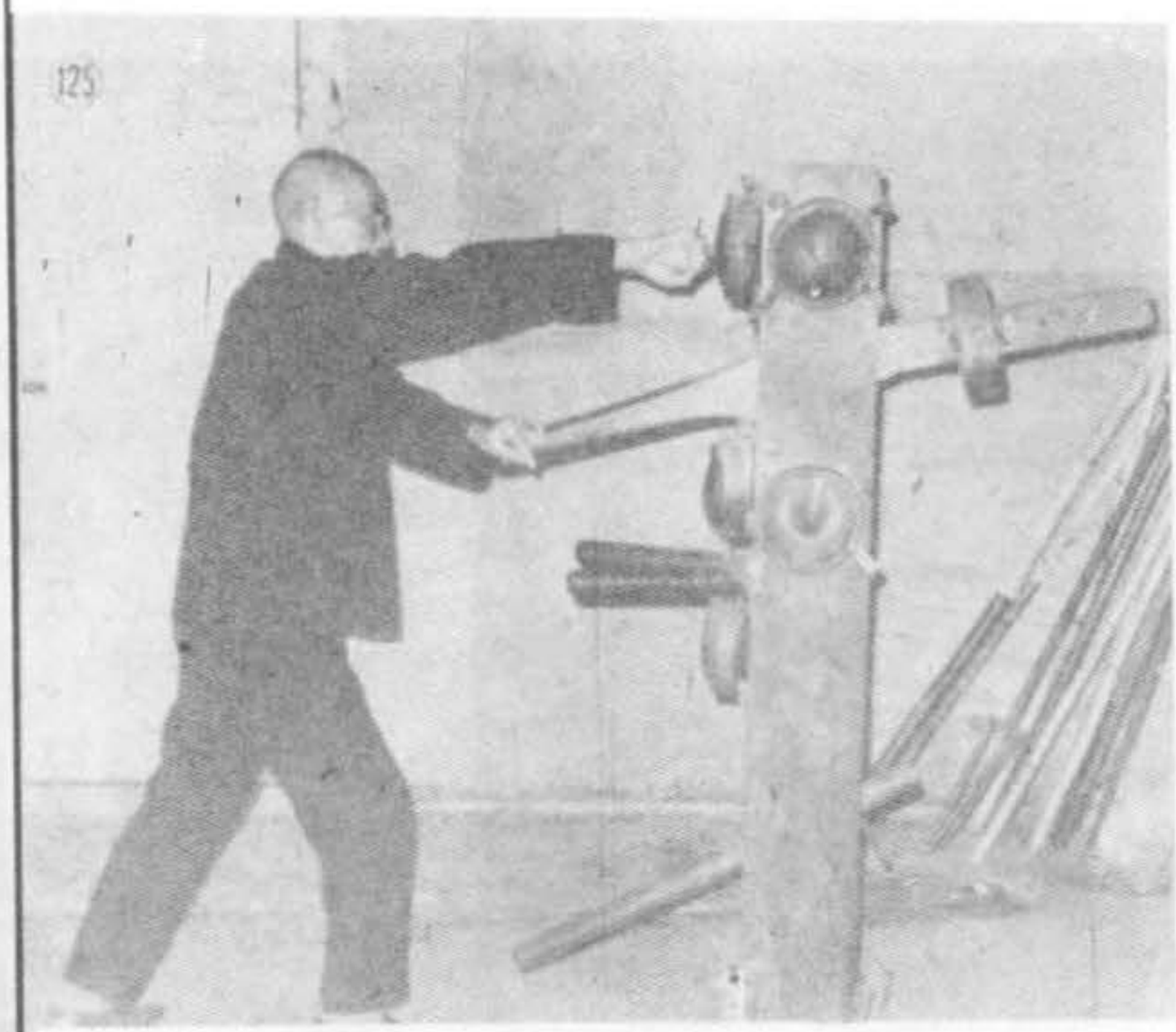
（圖一二二）
劈搥左掃脚：
乘上勢，右馬步不變，左脚向樁脚横掃，雙手運橋過頭，左手向樁左手劈下。



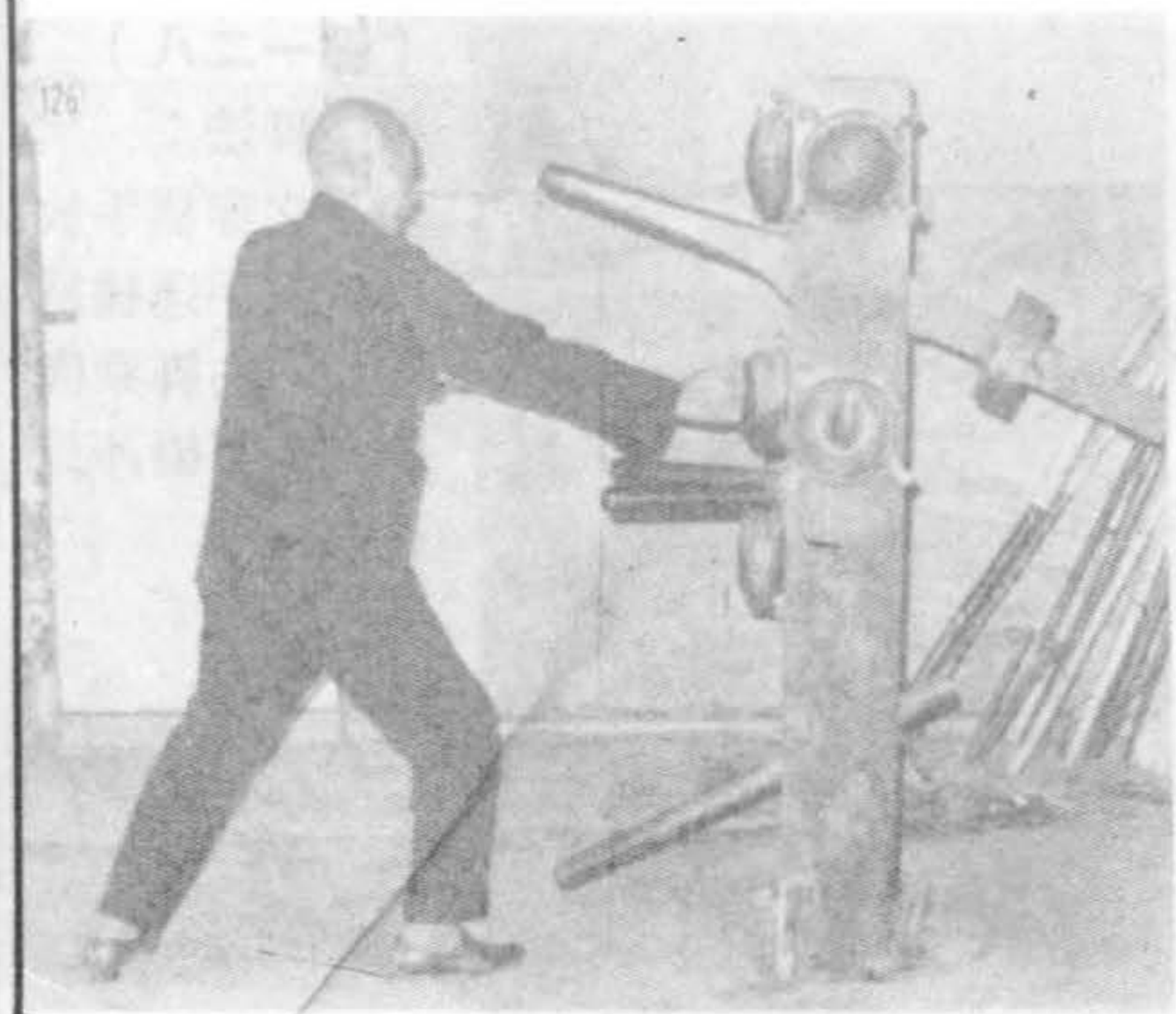
（圖一二三）
蟠橋拍手
（即伏手勢）左手盤橋未定，右手借勢由中部伸出，向生樁手拍去，向下一按，把生樁手伏住。



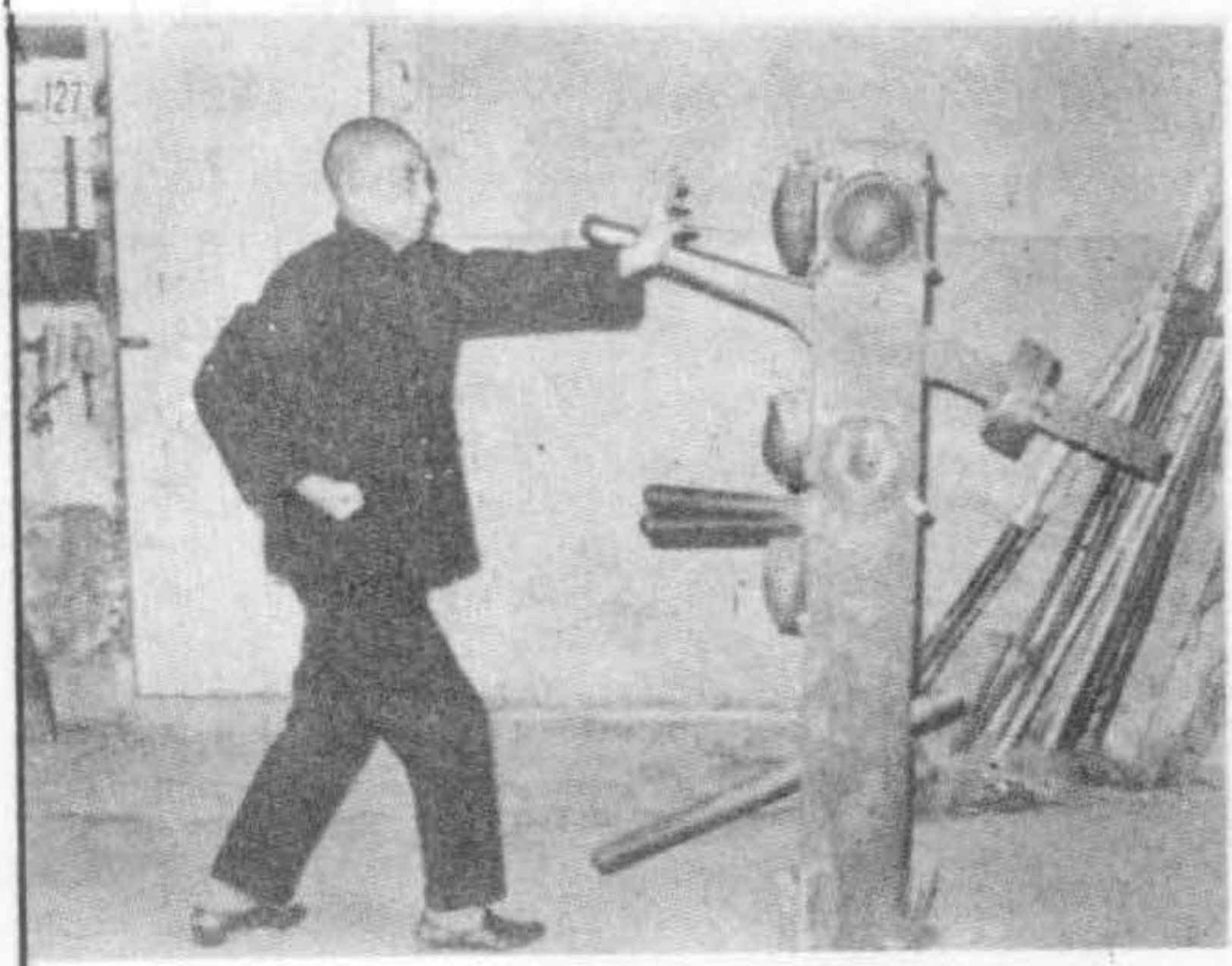
（圖一二四）
右轉左伏手：
伏住生樁手的右手突然一放，左手乘樁手未能彈起之時，即向生樁手伏下，使生樁手位置保持原位。



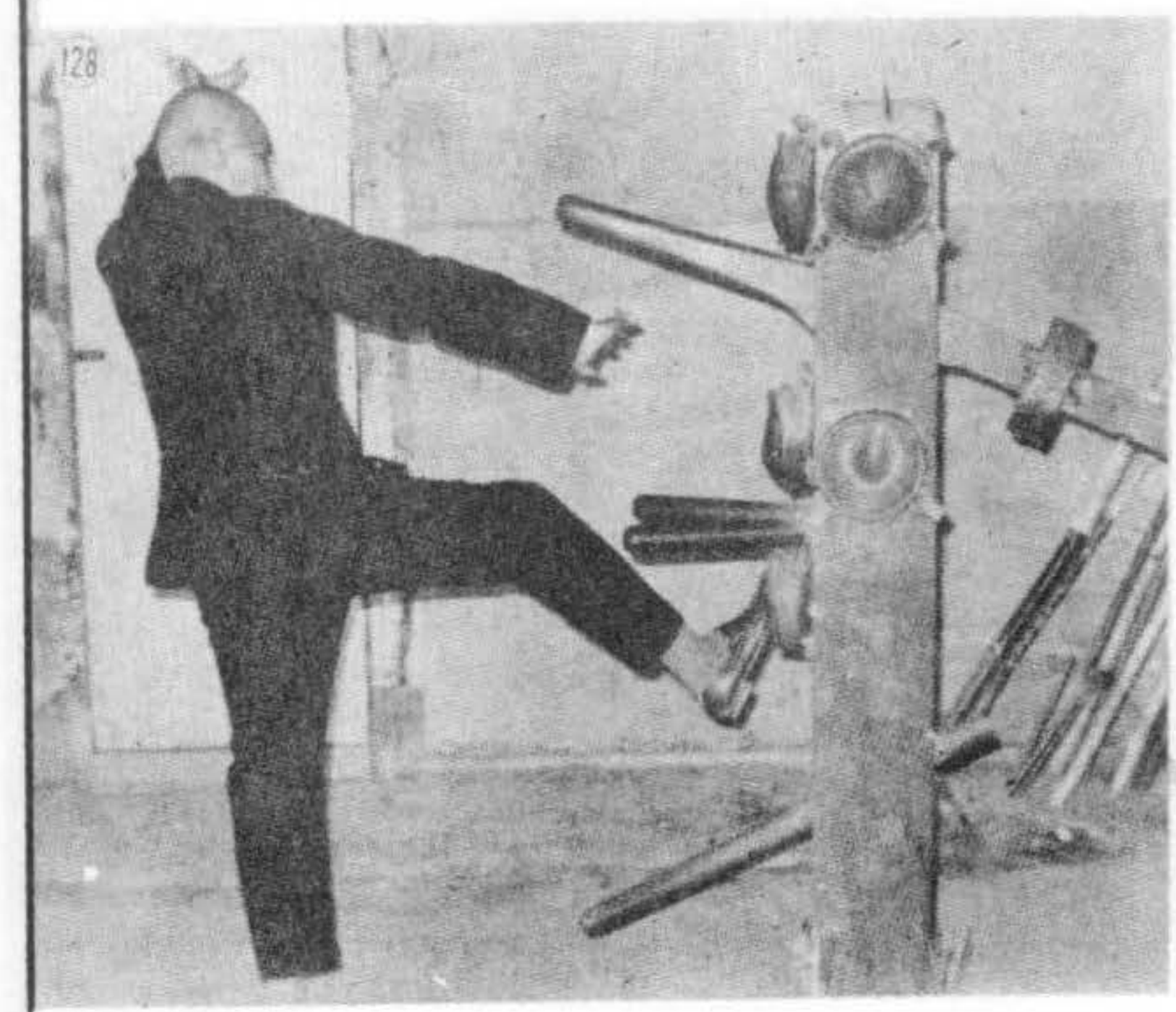
（圖一二五）
上馬扭插搥：
左伏手原位不變，右手以扭插搥由中線使出，向樁上部的沙袋擊去。



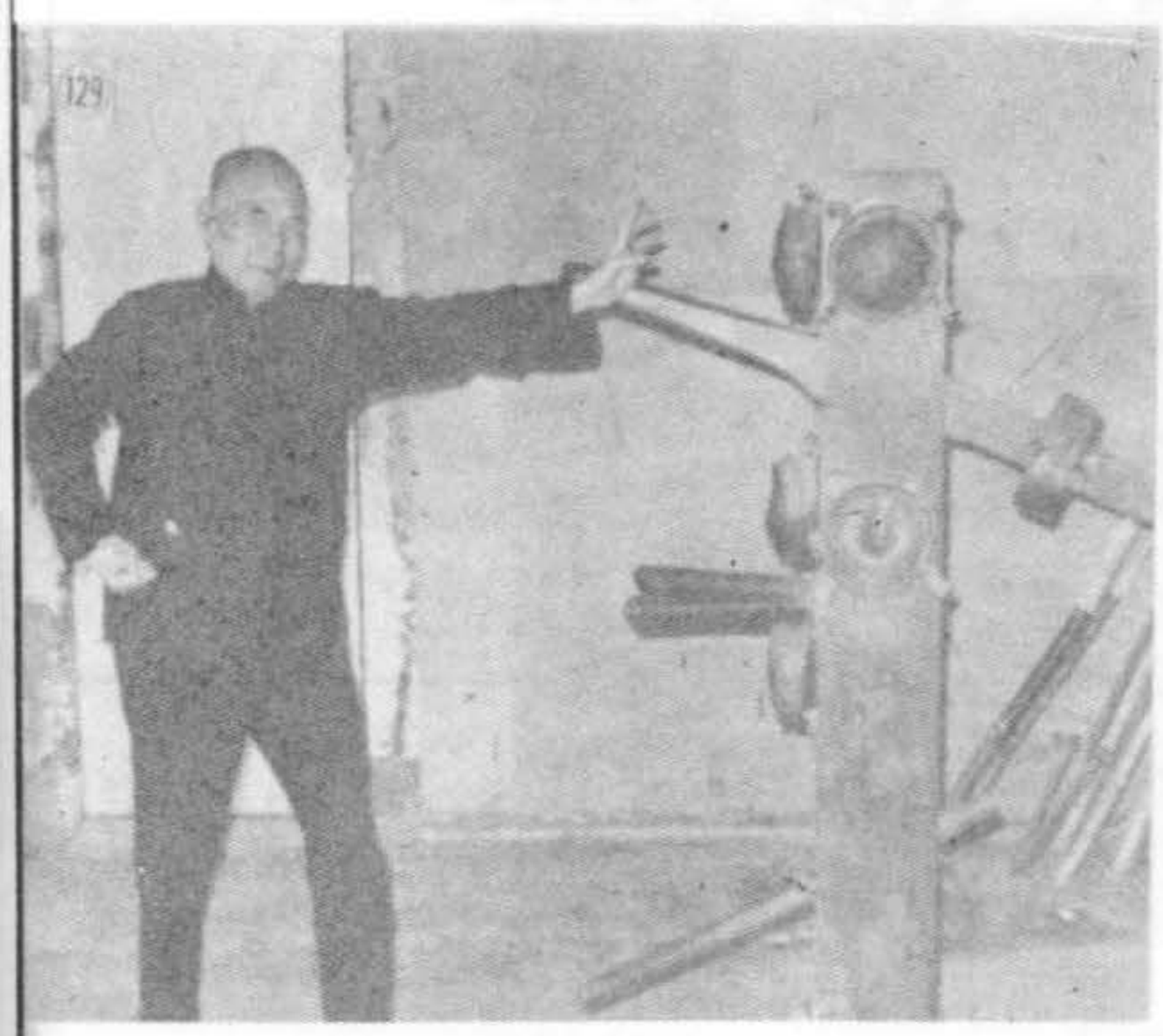
（圖一二六）
漏手插搥：
右手扭插搥乘左手放樁之彈勢向中沙袋使出陽插搥。



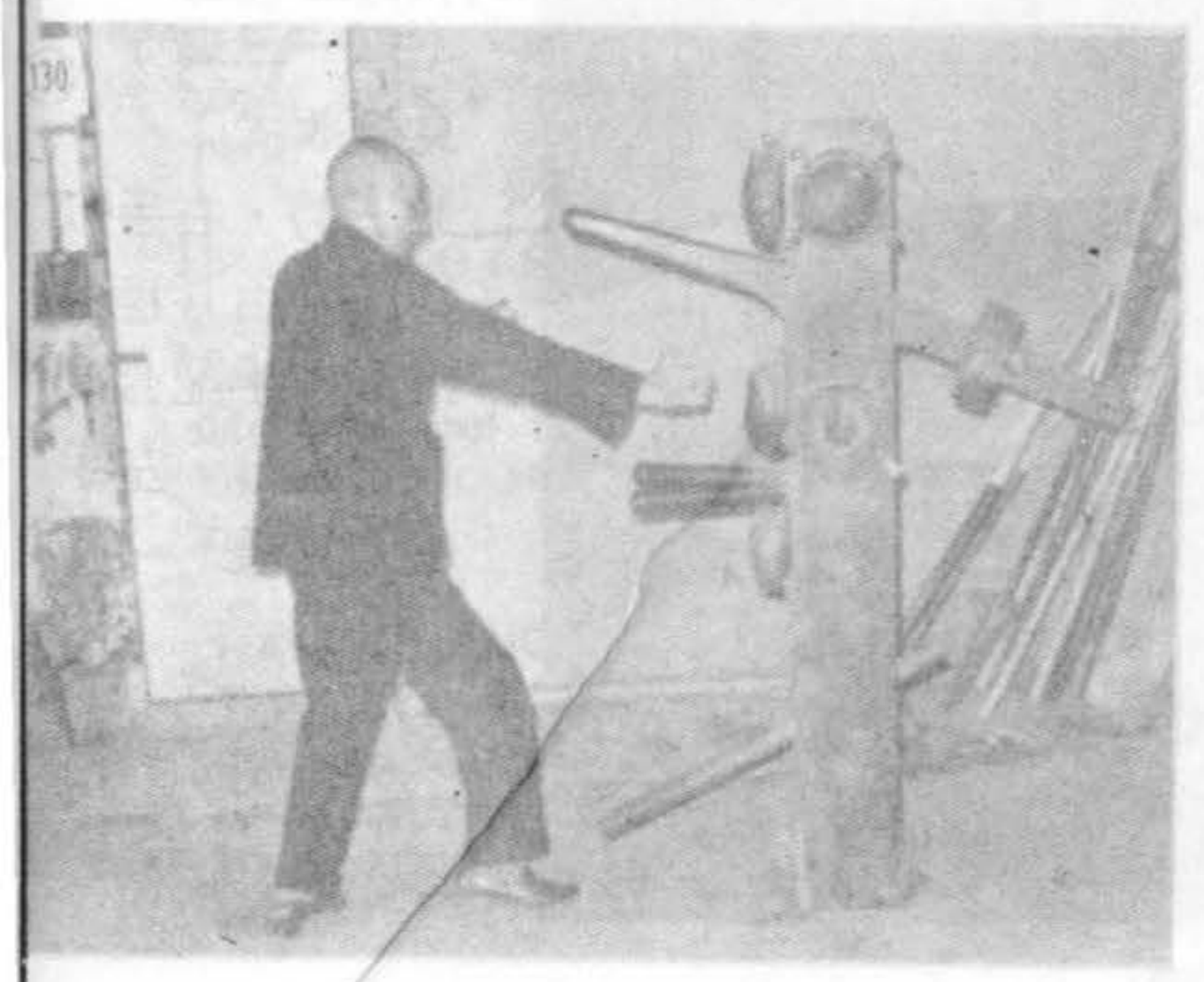
（圖一二七）
換手穿橋：
右橋手放棄「生樁手」的左方，左冚手乘右手收回之勢由中線穿出，以五指之力緊壓「生樁手」，手腕則如活勾般向生樁手由右上而左下貼緊。



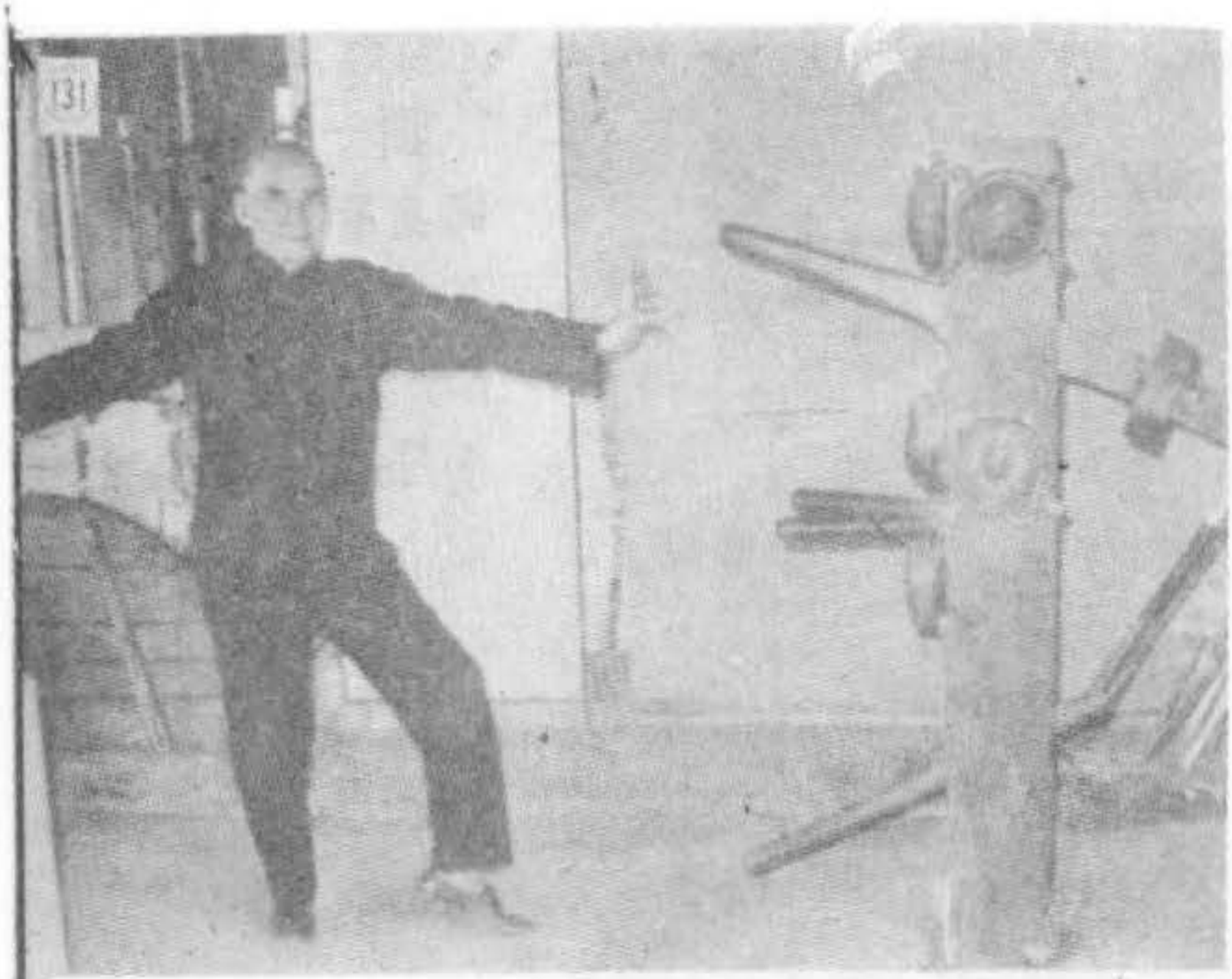
（圖一二八）
撩陰脚法：
左手之穿橋手放樁，右手運橋爲陰爪，右脚乘機踢出向下樁沙袋踢去。



（圖一二九）
轉身穿橋：
乘撩陰脚之勢，借轉身之力，左手順勢向生樁手穿出成穿橋手。



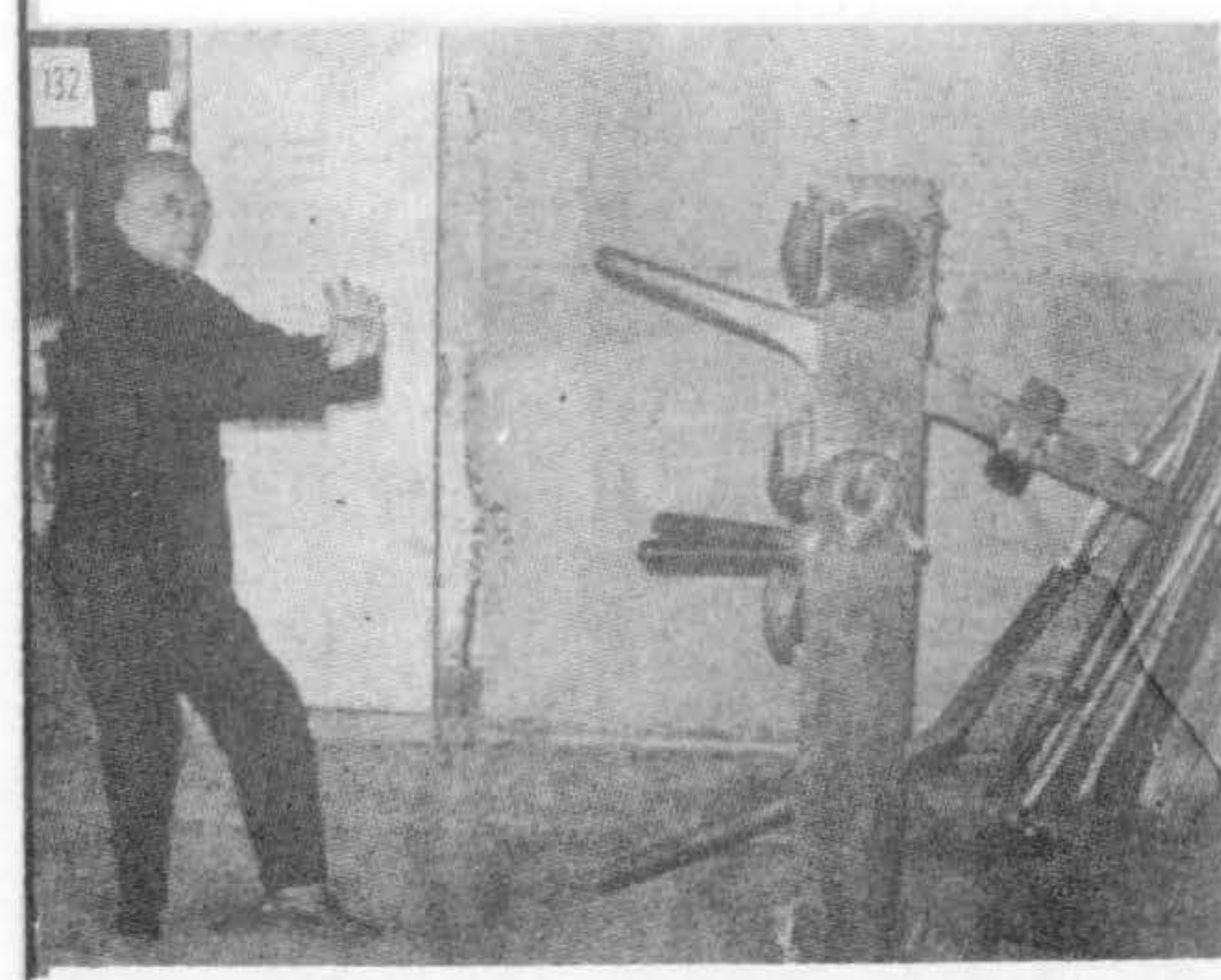
（圖一三〇）
上馬右插搥：
原有的穿橋手放樁，生樁手彈起，借標馬之力向生樁手下的沙袋擊出插搥。



（圖一三一）

落馬雙沉：

標馬插搥之右馬向後退，前脚吊起，雙手掠翼沉橋。



（圖一三二）

見禮收式：

乘上勢，右手以捋鬚勢由耳邊伸出與左手配合成右手成日，左手成月見禮。

CHOY LEE FUT

WOODEN DUMMY TECHNIQUES

Demonstrated By Sifu Ho Ngau

1. READY STANCE: deep breathing, clench both hands, mentally alert and relaxed, facing and looking ahead.

2. ENTRAPPING STANCE: turn body slightly, step forward in an entrapping stance and both hands in a chopping movement.

3. UP-RAISING ARMS: step forward, right hand moves up to make contact with the movable arm and the left hand follows closely to protect mid-body.

4. HAND-CHANGING UP-THRUST: left hand thrusts upwards as the right hand is being withdrawn, the wrist firmly "hooks" on to the arm.

5. ARM-SINKING AND SEIZING-HAND: left hand maintains its position, the hand seizes and presses the arm down, right hand is also in a claw shape by the flank.

6. COVERING-BLOCK AND CLAW: left hand, on pressing the movable arm down, becomes a covering-block, the right hand moves up on a straight line in a tiger-claw movement to strike the top of the dummy.

7. RETREATING AND CHARP-TSUI: left hand frees the arm, and the right hand in a slip technique to attack with a stabbing-like charp-tsui.

8. ENTRAPPING STANCE AND ARM-CLINGING: right foot steps forward, left hand readies to cling to the arm as the right hand retreats.

9. ARM-RAISING IN UNICORN STANCE: right foot side steps to left in an unicorn stance and the right hand to follow arm-clinging (poon-kiu) in an upward left to right movement to strike the movable arm.

10. UP-RAISING LEFT HAND IN UNICORN STANCE: left foot now side-steps to the right in an unicorn stance and the left hand swings at the arm from chest level.

11. BODY-TURNING AND SEIZING: maintain the stance but turn bodily. Both hands come down from above and in a left to right turning movement to become a seizing (or arm-cling) technique.

12. SIDEWAY STANCE ARM UP-THRUSTING: follow through the turning and seizing movements, left hand up-thrusts against the movable arm.

13. TIP-TOE STANCE AND COVERING-BLOCK: the wrist turns and presses the arm down and the previous sideway stance turns to tip-toe stance.

14. COVERING-BLOCK AND SIDEWAY STANCE CLAW: from the tip-toe stance, turn to charging stance, and holds to the seized arm as the right hand claws to the pad.

15. SIDEWAY CHARP-TSUI: as the left hand frees the arm, the right hand immediately returns to protect the body and the left hand drops down to punch the mid-section pad with a charp-tsui.

16. TIP-TOE STANCE AND SEIZING-HANDS: from the same stance, the body leans back to assume a tip-toe stance. The right hand moves to the left, and the left hand guards the chest.

17. TIP-TOE STANCE ARM-CLINGING: maintain the stance and the left hand turns from left to right in an arm-clinging (poon-kiu) movement.

18. CHARGING STANCE AND FLOWER-ARRANGING HAND TECHNIQUE: charge forward from the tip-toe stance, left hand is above the head, right hand strikes the lower right arm of the dummy. As the right hand is between the two lower arms, it assumes the shape of a flower in a vase and it is thus so called.

19. TIP-TOE STANCE AND SEIZING-HAND: right hand turns and right foot retreats to make a tip-toe stance to make a seizing-attack movement.

20. LEFT HAND FLOWER-ARRANGING HAND TECHNIQUE: left foot now stands firm as the right foot charges forward and the left hand strikes the lower right arm of the dummy.

21. LEFT TIP-TOE STANCE AND SEIZING-HAND: in changing the stance, the left hand returns in a seizing-hand movement to protect the chest.

22. ARM-CHOPPING AND SWEEP-KICK: left hand moves up and come down to strike the lower right arm in a chopping movement. The tip-toeing foot side-steps to left as the right foot sweep-kicks the dummy's leg.

23. TIP-TOE STANCE SEIZING-HAND: (the process in making a turning sweep-kick.)

24. CHOPPING-PUNCH AND LEFT SWEEP-KICK: from the last movement, left foot sweep-kicks, both hands raise above the head and the left hand comes down to swing a chopping-punch at the dummy's left arm.

25 RETREATING AND ARM-CLINGING: the left kicking foot steps back half a step, left hand guards the front with a arm-clinging technique.

26. FRONT-ON PINNING HAND: left hand raises to the centre and slaps at the movable arm, and traps the arms by pressing it.

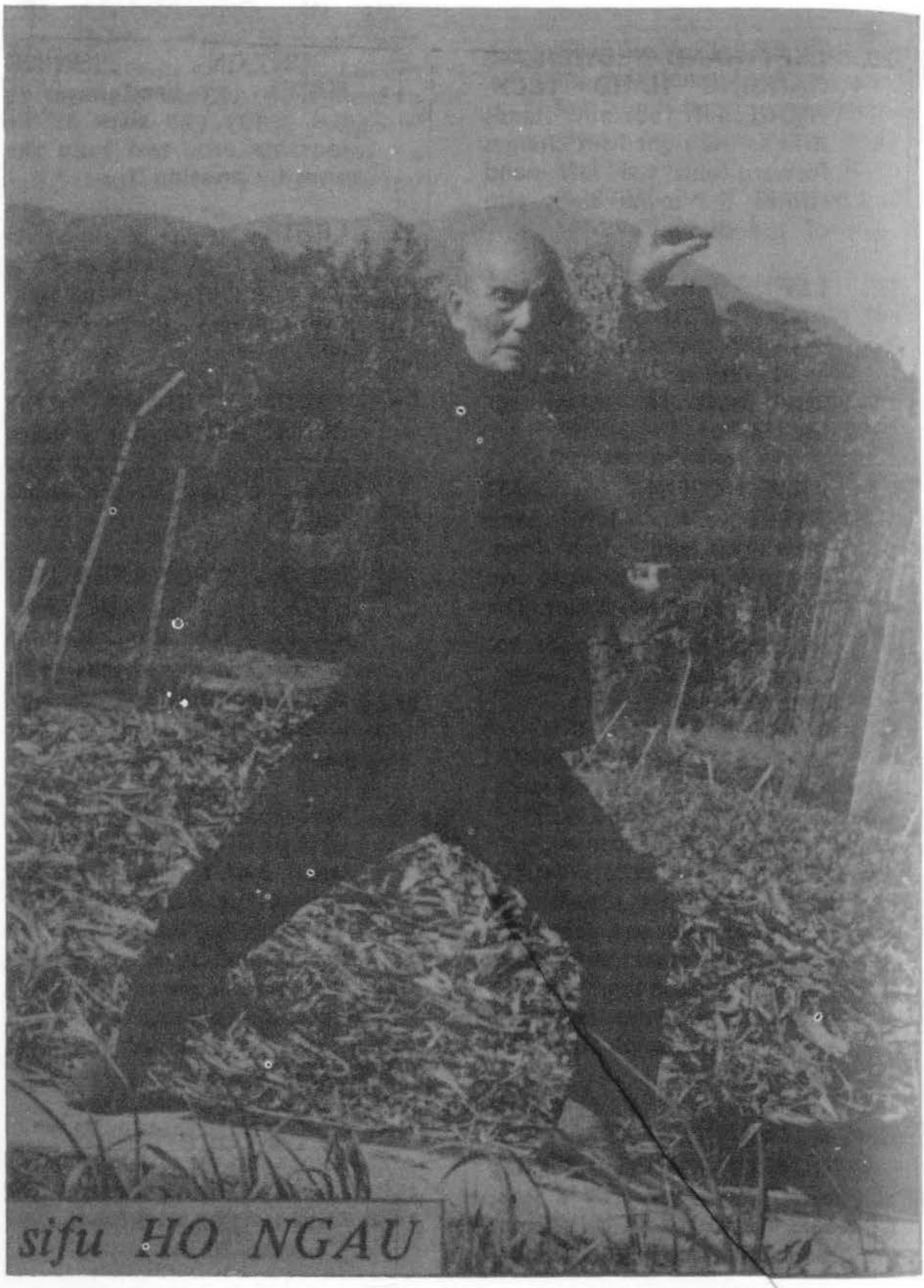
27. LEFT HAND PINNING HAND: right hand releases the arm but is immediately being pinned down by the left hand.

28. PINNING HAND AND CLAW: left hand maintains its position as the right hand makes a claw to the upper pad.

29. ADVANCE FORWARD AND RIGHT HAND CHARP-TSUI: left hand frees the arm, right hand claw slip-attacks with the charging stance to make a straight-stabbing charp-tsui to the middle pad.

30. RETREATING AND LEFT CHARP-TSUI: right foot retreats half a pace, right fist against the flank as the left fist makes a charp-tsui to the middle pad.

To be continued in the next


sifu HO NGAU

蔡李佛耆宿

何牛一奮鬥史

HO NGAU & CHOY LEE FUT KUNG-FU

LEO CHU

蔡李佛派的創立，在中國功夫的歷史中屬於較新的派系。但是，蔡李佛派在世界各地的聲名却並不比任何一派系弱，從此點便可知蔡李佛派受到普遍歡迎的程度。由於這樣，支流的設立便形成了雨後春筍般的繁盛，互相間對於本門的發展便各有見解。就目下香港而言，除了各蔡李佛健身院自成獨立社團組織外，較龐大的蔡李佛派組織有世界蔡李佛總會，新會蔡李佛陳亨公紀念會等。即使在蔡李佛派的本門中，亦有不成文的分別爲雄勝、鴻勝及北勝等。各自組織，分別成立集團，令外界人仕對於蔡李佛派的組織有目迷五色的感覺。使一些人誤會了該派系呈分歧狀態。事實是否如此，雖頗費思量。但無論如何，在蔡李佛派中，何牛師傅是個面面俱圓，能介乎任何一方面的老前輩。凡是蔡李佛的組織，他都備受推崇，遇有派中難解的事情，他都能出面排解，且馬到成功，大事化小，小事化無。在此複雜而令人難耐的環境中，能有人挺身而出，實屬難能可貴，到底，何牛師傅屬蔡李佛派那一支流和學自那一位名師的呢？相信，很多熟悉武林事畧者均清楚知悉，他是出自蔡李佛名師顏耀庭門下。

說到顏耀庭，他是蔡李佛派二祖陳官伯的得意弟子，以資格來說，僅次於黃福，他所學的功夫很多，而最擅長「拋極搥」，從表面看來顏耀庭是個如假包換的武夫，而實質上，他是個地道的文人，且對醫學有很深入的研究。在他的醫館中，除醫治跌打骨科外，更兼理內科。他平日祇愛穿長衫，一表斯文，一般人皆呼他爲顏先生；很少人知道他是個精於武功的武林高手。

顏耀庭的醫館設於廣州龍津橋。不過，他所掛的招牌只是醫治跌打，却沒有教拳的。他和何牛的父親是老朋友，何牛是他的世姪輩，常常隨同父親往訪顏耀庭，故向來對顏耀庭的爲人甚感欽仰，尤其知道顏耀庭是個精於功夫的高手，心中更感到能學得其武術或醫學之一二，足感快矣。

他心中的事，其父親也發覺了，而且亦有所同感。更且顏耀庭是個斯文人，知書識禮，與一般武夫有很大分別。於是他决意向顏耀庭提出，要求他能指點何牛，傳授絕藝。

顏耀庭雖然沒有設館授徒，然而，爲着何翁是他好朋友，而何牛亦是個天性聰穎，武術根基很好的有志青年，深感到此武術良材，不容輕易得也，故毅然答應傳授何牛武功。

何牛拜得顏耀庭爲師後，每晚由泮塘出龍津橋學技，初時當然是學一些初級拳技，紮馬開拳，與及一些較短簡的兵器用法等。於是，何牛一學幾年，成績很好，但由於顏耀庭的醫館地方太狹窄，不能練習長兵器之類，更遑論木人沙袋等設備了。故此，何牛的進步，只限於拳脚功夫而已。那時候，在顏耀庭心中，想念着一個問題，那就是如果何牛能有一個很好的地方給他練拳的話，那麽，他的成就一定更大。

直至後來，一個同門蔡伯達在南岸家中裝置了木人樁，秤樁，沙袋及棍樁等設備，是一個非常適合練拳的場地，並邀請陳官伯親自前往訓練一班深造弟子，而各人亦不辭跋涉前去練習。當然，顏耀庭也是其中之一，每天亦抽空前往接受訓練，那時候，何牛亦隨伴着顏耀庭身邊，每天前往接受訓練。當時，顏耀庭是在事前與陳官伯互相磋商過，官伯亦有意造就何牛這個年青人，故一口便答應下來。

在這一大羣接受訓練的蔡李佛精英弟子中，何牛屬於後輩。但是，他並不因爲這樣而與各前輩脫節。相反的，他和各前輩非常地融洽。而且更甚得各前輩的歡心，時常對他加以指導。他有如此好的機緣和特殊的練習環境，故此對於各種埋樁、對拆、長兵器等練習，都有相當神速的進展。而且，在各前輩的指引下，得到相當的武術知識。經過了長期間的鍛練，增加了不少搏擊經驗。

雖然，顏耀庭並沒有公開招收門徒，但是，慕名求學者却不少，而能有緣追隨學技的亦不少，但在他長期間悉心的教導下，能夠登堂入室者，却祇存有三人而已。一個是阿地，別字雲龍；一個是劉成，混號高大成；另一個便是何牛了。

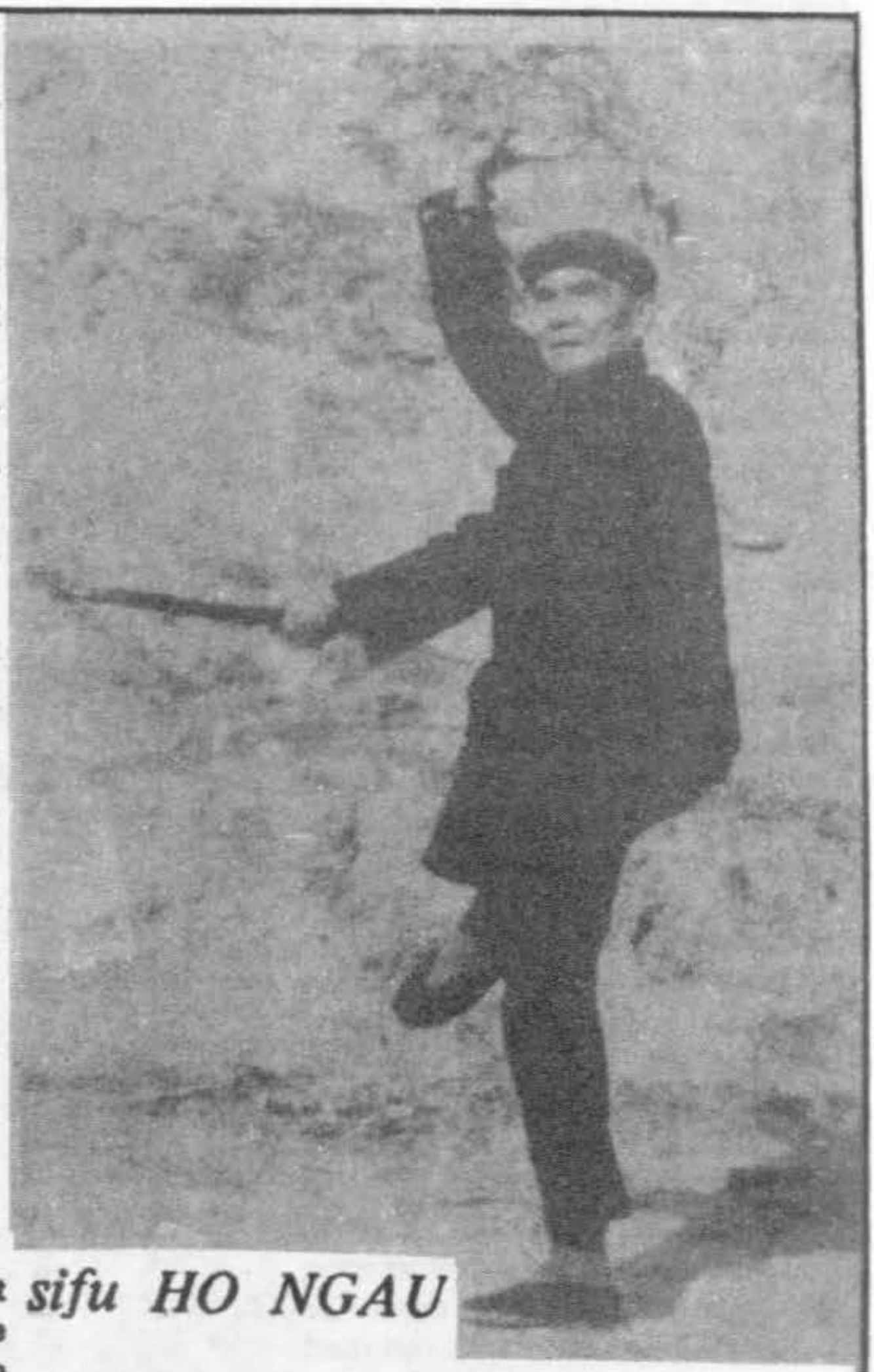
靈蛟脫霧，終爲灰土；龜鶴三千年，尤有其終。一代武學大師顏耀庭當然不例外。當他歸道山後，阿地、高大成和何牛三個都已於廣州設館公開授武。門徒亦很衆。何牛一方面在廣州教拳，另一方在泮塘故鄉苦練武功，尤其是埋樁。直至廣州淪陷，日本鐵蹄殘踏遍中國大江南北，何牛家中的木人樁及各種練武器具等均被日軍鐵蹄踏遍，寸木不存，寸木不存，在八年淪陷時期，何牛放棄了故鄉及廣州的武館，到大後方的兵工團執教蔡李佛拳技，到光復後，何牛便離開了廣州，來到今日這個五光十色的香港。

何牛在一九五二年來港。爲着他是佛山鴻勝館的人，而九龍茶居行業，不少是鴻勝館支部，即如砵蘭街總會，就以鴻勝館的人爲多。

他們知道何牛的功夫湛深，所以聘請他爲總會國術部主持教職，也有幾間茶居工會的別墅，亦聘請他教技。

何牛雖然精於埋樁，但是香港地方，寸金尺土。彈丸之地難以設樁。故早期的學生，何牛均難以傳授樁法，及後他於新界軍地覓得一塊潤場地，才設有木人樁教授學生，其中以劉少眉最得其傳，在其早期弟子中，最突出者有陳堯，梁喬芬等人，均有設館授徒。

今日，何牛年事已高，很多事情他都不想操心。但是由於他的爲人和藹，在香港武林界德高望重，故現在香港設立的「世界蔡李佛總會」和「陳享公紀念總會」等都公推他爲副會長。同時，他雖屬前輩，但是和同行的感情却不論上下均一樣好；像叶盛、譚三、陳耀輝、李恩、方玉書等門徒和他都有往來。



sifu HO NGAU

HO NGAU AND CHOY LEE FUT KUNG-FU

Choy Lee Fut has the largest following in Hong Kong. This style also enjoys a world-wide reputation not surpassed by any others. Take Hong Kong for instance, there are countless number of Choy Lee Fut gymnasia, the bigger bodies include world Choy Lee Fut Headquarter and Choy Lee Fut Chan Heung Kung Memorial Association. Within the style there are also divisions of Hung Sing (two of them), and Pei Sing (north). All these could cause confusion to the causual observers.

There is one person though — Sifu Ho Ngau, who stands above these confusions and divisions. Sifu Ho is a well-respected senior leader of Choy Lee Fut. He is the first choice for senior office in many major Choy Lee Fut organizations. He is also a mediator in any dispute as he has the knack of making a mouldhill out of a mountain.

Sifu Ho Ngau was taught by Ngan Yiu Ting in Canton. Ngan held a very high place in Choy Lee Fut as he was the outstanding student of the style's second generation practitioner Chan Koon Pak. Apart from his kungfu ability, Ngan was also a scholar and a brilliant surgeon and practitioner of traditional Chinese osteopathy. Ngan and Ho Ngau's father were old friends. As a boy, Ho Ngau

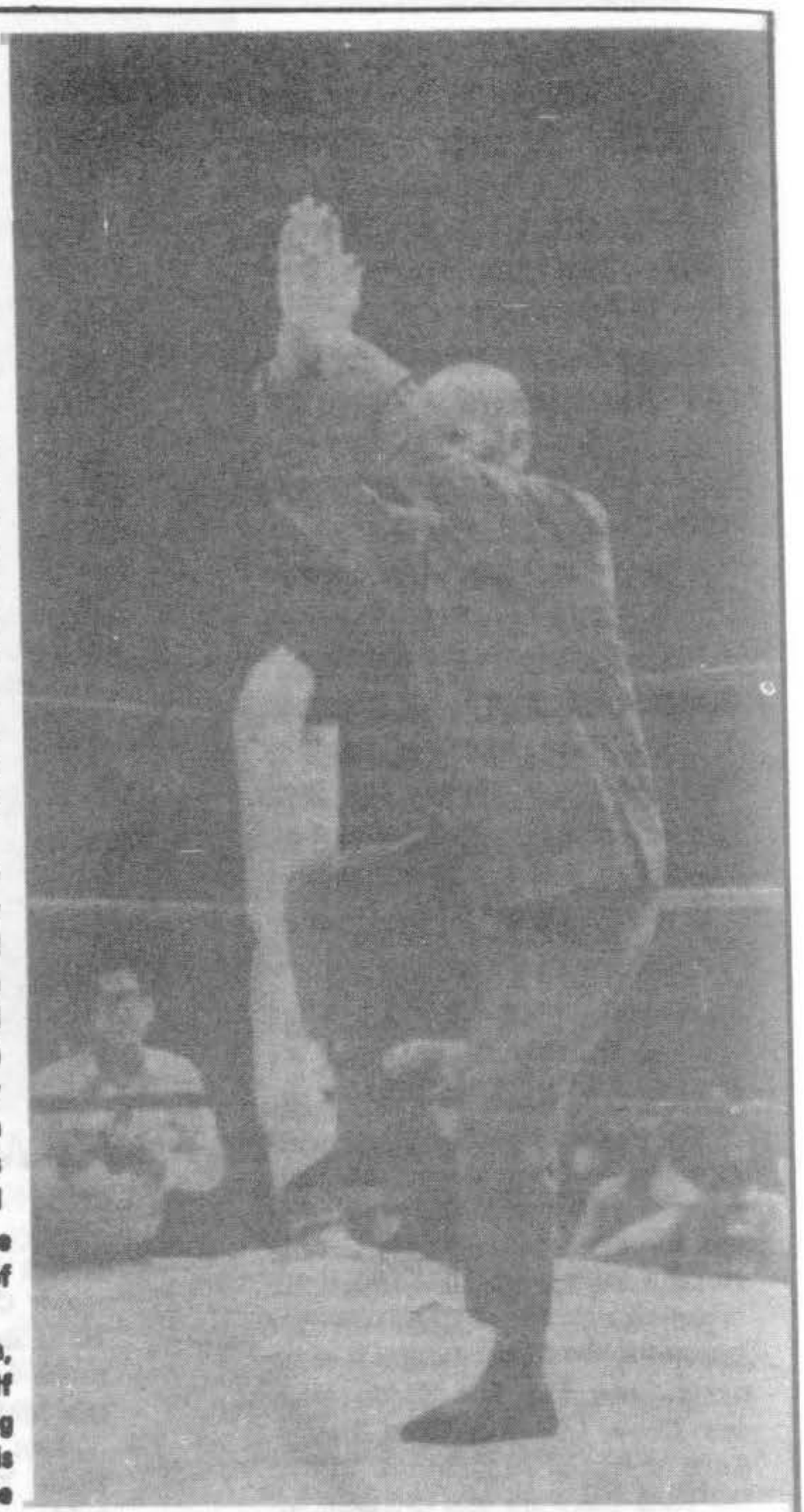
often accompanied his father in his frequent visits to Ngan's place. It was Ho Ngau's secret wish to learn kungfu from Ngan. Ho Ngau's father was equally eager to have his son taught by Ngan Yiu Ting. Ngan readily accepted Ho senior's request and decided to teach the youngster.

Ngan thought highly of Ho Ngau. After some years of teaching, Ngan decided he would need more room to install more equipments including the wooden dummy, so that he could teach Ho Ngau the proper methods. Ngan's problem was solved by a fellow practitioner as he was kind enough to let Ngan to install the equipments in his house. Ngan also requested Chan Koon Pak to take charge the tutoring of Ho Ngau and his other senior students.

Even though Ho Ngau was the youngest amongst his fellow practitioners, he was well-liked and received good guidances from his seniors. Rapidly, he mastered all that was taught to him, which included the wooden dummy techniques and a variety of weapon techniques. Of the numerous number of students who followed Ngan Yiu Ting, three of them were outstanding. Ho Ngau was one of them.

After the passing away of Ngan, Ho Ngau opened a school himself and devoted his time to teaching and training and refining of his skill. Advent of the Japanese invasion of China caused the destruction of his valuable equipments. He left his home town and took up a post as an army kungfu instructor behind the enemy line.

In 1952, Ho Ngau came to settle in Hong Kong. He was immediately asked to take up teaching post in the Hung Sing



八十高齡何牛前輩在擂台上表演

The Choy Lee Fut

sifu HO NGAU

Choy Lee Fut Association's gymnasium in Portland Street. His students were mainly restaurant workers. Other restaurant worker unions also keenly competed for Ho Ngau's service as instructor.

The lack of space in urban Hong Kong hindered Ho Ngau's teaching until he acquired a plot of land in rural New Territories. In his new establishment, Ho Ngau spared no expenses in installing all the equipments he required. Amongst his many students, Lau Shun Mee is one of the more notable ones, his other outstanding students including Chan Yiu and Leung Kiu Fu had also opened schools of their own.

Sifu Ho Ngau is in his advanced years, but he loses none of his zest, and is still active in the many affairs of Choy Lee Fut movements. Together with his amiable personality and his authority on Choy Lee Fut kungfu; Sifu Ho Ngau remains as the most popular and respected leader of the style.

何牛的五形刀法

牛叔練車輪樁

sifu HO NGAU

籐牌對大刀

何牛師傅監督

劉笑眉演式

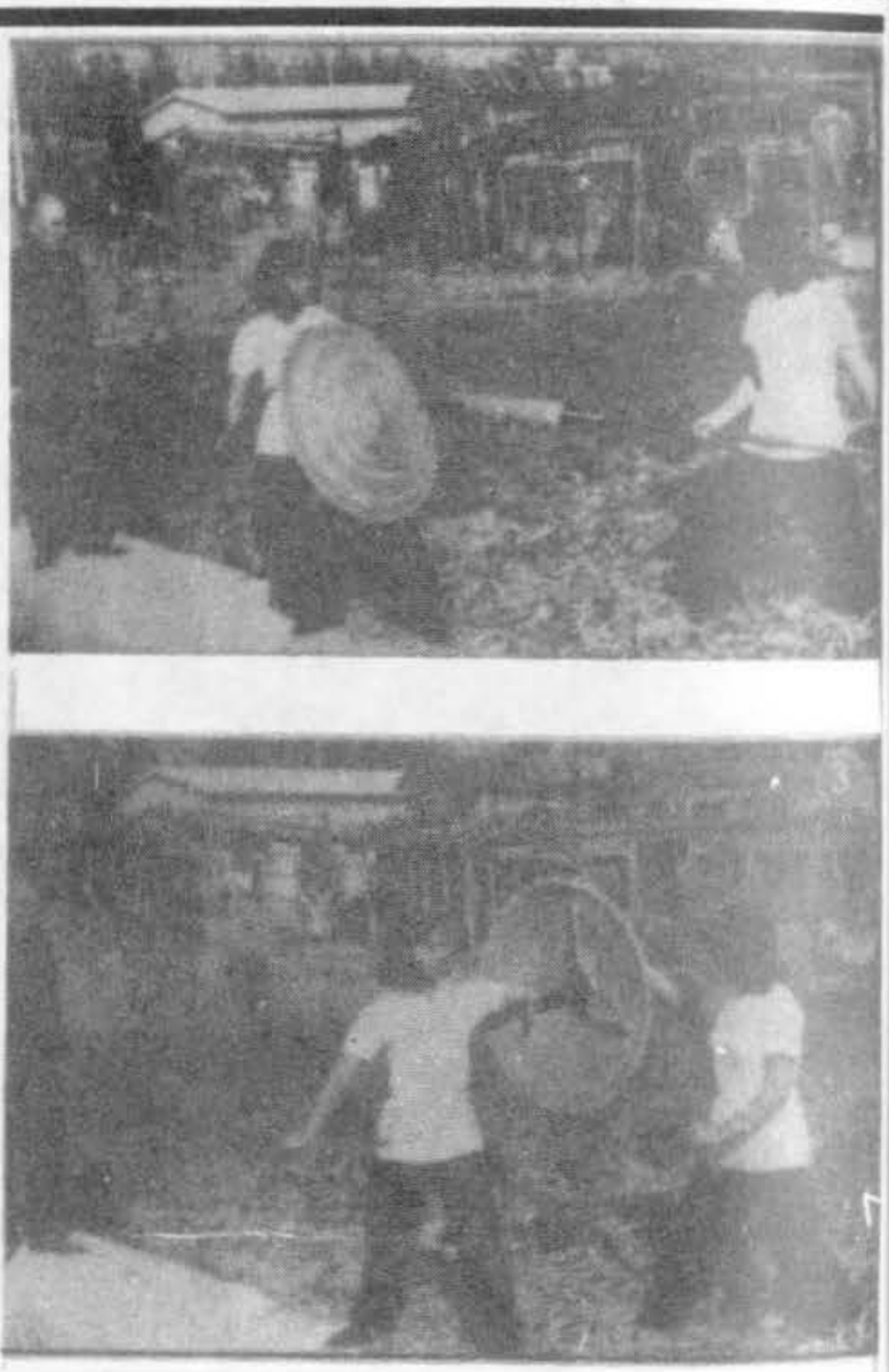
①右方持大刀正欲向持籐牌帶短刀的劉少眉進攻。

②當大刀迎頭向劉少眉劈下時，劉少眉用刀與籐牌同時向上一迎，並把對方的大刀食死，使其難於後退。

③緊接着，劉少眉把食死對方的大刀向上一拋，使其在下意識中失去重心。

④但是，對方看準機會，把大刀一抽，同時把大刀的方向改變，由下路向劉少眉的腰腿部撇下，但亦被手急眼快的劉少眉以籐牌擋住。

⑤同時，劉少眉右手持短刀向對方的空位腹部由下向上劃去，對方在此情形下，當然無法回避矣。



書閱戶樞不蠹，流水不腐，以其常動也
能運動，則血脉流通，反之，則精神萎
體質衰頹。然運動之道，種類繁多，欲
而易行者，莫我中華民族之國術運動者

國術運動，練習之，既可強身，復可自
且練習時，無須對象，不用裝備，隨時
均可運動，然我國國術，雖派別分岐，
身自衛的則一，余獨喜愛新會京梅陳享
創立之蔡李佛拳派，以其剛柔相濟，無
過劇之弊，其拳術之結構，則動靜無窮
化無端，純任自然，確有轉移氣質之功

。余練此拳，已達數十寒暑，現雖屆耄耋之年，賤軀尚幸頑健，足資證明。簡畧將本派基本訓練步法，拳法介紹，冀與諸君子共登康健之域云耳。

本派練法分內外兩部，科目繁多，除步法，拳術，器械，單人練習之外，復有搏擊及各種格法，沙包級練與增長內勁等等，以培養內外功力，方底於成，但必須從初基着手，切忘越級，以求速成，古聖賢云：「其進銳者其退速」此之謂也。

茲簡述初期練習之馬步，拳法如下：（一）五輪馬俗稱紮馬，（二）五輪搥俗稱扯

Exercising is vital to blood circulation and general well-being. Inactivity on the other hand, may result in listlessness and poor health. There is a large variety of exercises and sports. For simplicity, Chinese kungfu martial art is outstanding in this respect.

Good health and self-defence go hand in hand with kungfu and its practice. In exercising, it needs neither a partner nor special instatllation,and can take place anywhere. Depite the many varying styles and systems, Kungfu is never divorced from its principle aim; that is good health and self-defence.

My only preference has always been for Choy Lee Fut style as established by Chan Heung. Practising is divided into internal and external methods. The items to exercise include footwork, boxing forms, weapons, sparring, wooden dummy techniques and sandbag-punching. The beginning stage of stance-footwork and boxing form are as follows: (1) ng lun ma (five-wheel stances), (2) ng lun tsui (five-wheel punches.) The five-wheel stances consist of the basic practical footwork of the style. The stances are further distinguished by the low and high stance.

Firstly, there is the see ping ma (square stance). And the footwork demands that the stance be maintained in the correct posture when advancing, retreating or turning to the left or right. The others are tiu ma (tip-toe stance) chin see ma (clinging stance) lok kwai ma (kneeling stance) and tu tan ma (pushing-plucking stance).

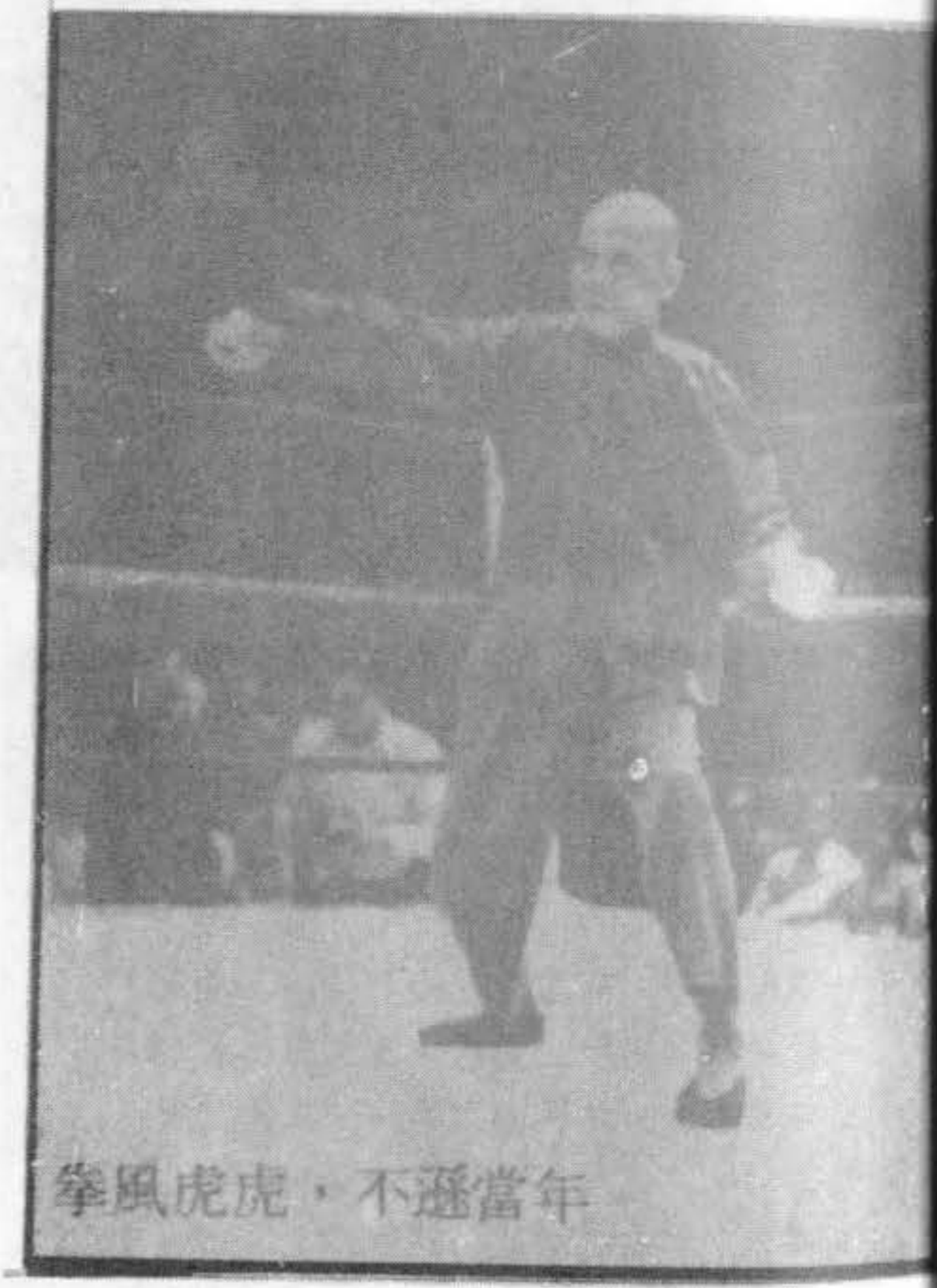
The threshold to the boxing forms is in achieving thoroughness in footwork. The ng lun tsui are kwa tsui (reverse punch), so tsui (sweeping punch), charp tsui (straight punch), cheong ngan tsui (eye-aiming punch) and lui yum tsui (groin-aiming punch). All these when combined with ng lun ma are very effective in co-ordinating movements.

何牛

HO NGAU

拳，此五輪馬已包涵本派基礎實用步法，有高樁馬與低樁馬之分，其結構動作也前後進退，左右顧盼，活動而不呆板，其步法有進步四平，退步四平，左右扭身小四平（即左右打膊），吊馬，纏絲馬，落跪馬，推彈馬等。

步法熟習之後，開始訓練拳法，本門之五輪搥，包括掛搥，掃搥（俗誤稱爲哨搥），插搥，搶眼搥，擂陰搥等基本拳法，配合五輪馬之步法熟習之，自能進退左右上下相隨，身手靈敏活潑，招得其法也。



拳風虎虎，不遜當年

蔡 李 佛 掌 法

PALM-STRIKING TECHNIQUES OF CHOY LEE FUT

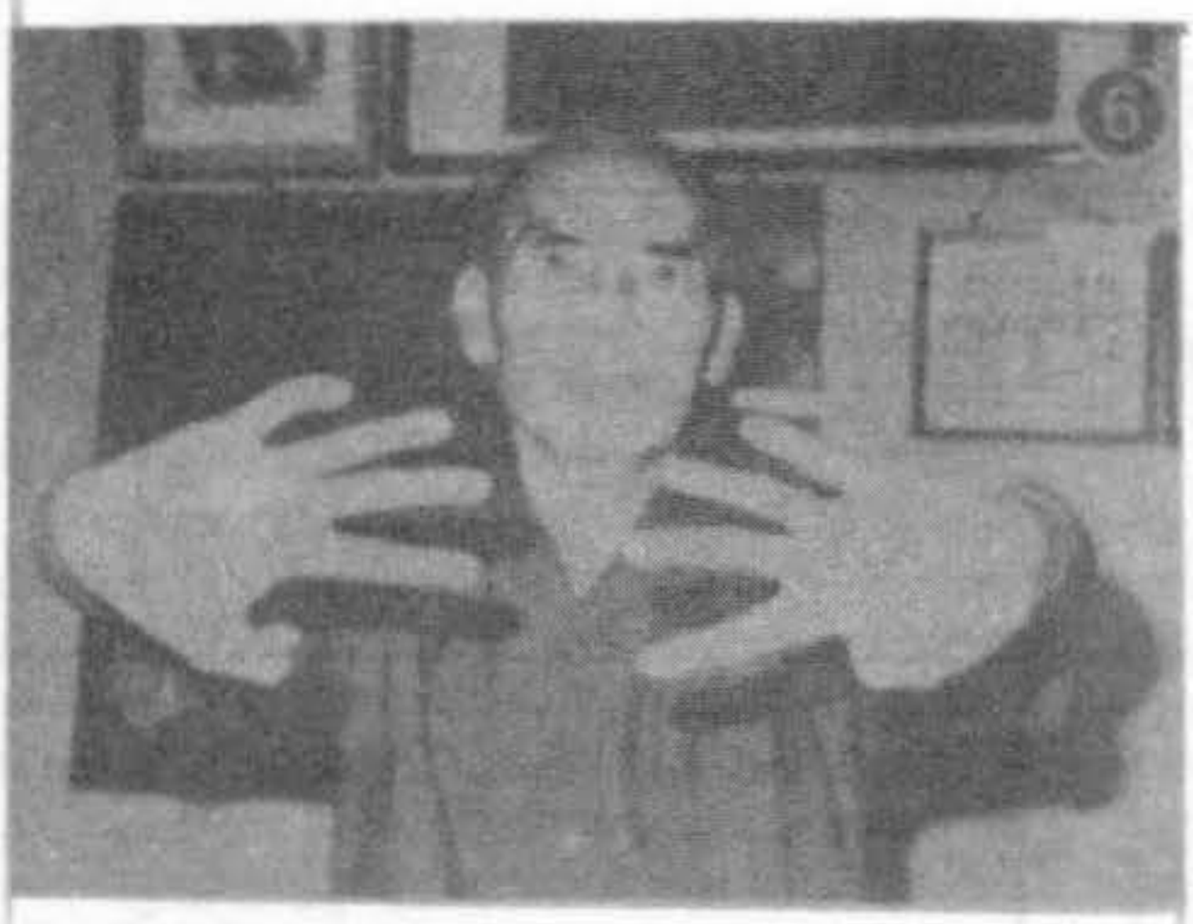
蔡李佛派雖向以拳馳名，尤以連環揮拳，更爲出色。但是，蔡李佛派對於掌法，無論在任何角度上，其受注意的程度均不比拳弱。在使用上，相信亦與拳大致相同，配以盤橋、冚手、轎橋、截睜、標步、偷漏等。然而，在另一方面，掌法似乎能在特殊環境底下可以獨立使用，而拳却不似掌如此方便。因爲，拳到底比較來說變化不大，較爲受到約束。有時，縱然是一場非常危險的惡鬥，但可能會由頭至尾也只出一掌；這一掌，當然要配合身型和步法。雖然如此，但在其使用過程中，因全以掌指手法應敵之故，使對敵者無法捉摸到中掌的原因。此情形，便是使用掌法者的最奧妙的境界，但在原則上，掌法的使用，無論是何時何地其使用法均與拳的使用法相近，不過在實用上這便要靠個人的鍛鍊程度及領悟力了。

大致上，蔡李佛的掌法分爲撐掌、冚掌、封掌、劈掌、喝掌、印掌、頂掌、削掌、穿掌等。此中，大多爲不消而打，此數要配合身型步法的使用；即如拐馬劈掌、上馬喝掌之類。亦有連消帶打的，如側身撐掌、子午頂掌，偏身穿掌等。亦有先消而後打的，如吊馬冚掌、上馬封掌等。

Choy Lee Fut style is well known for its palm-striking techniques as well as punching. The techniques' application is similar to punching with the fist when combined with other movement such as com-sau (pressing hand). On the other hand, the palm can be used independently under some circumstances whereas the fist is less efficient.

In a duel it is not unusual to end the fight with the palm making the winning move. If the palm becomes a deciding factor and the opposition finds it unfathomable, then the technique is said to be on a high peak. In principle, the fist and palm are alternative choice. In application, it is decided by the individuals own training and his understanding of the techniques. Success in the techniques spells hard work; it is the culmination of years of incessant work and experimenting.

Broadly speaking, Choy Lee Fut Palm-striking is exercised by thrusting, stamping, chopping and lifting etc. Palm-striking attacks as it defends or defence before attacking, and is closely co-ordinated with footwork and body posture.



雙封掌
轉托掌

圖一：左方以雙封掌向何牛師傅進攻，何牛師傅雙手運動，靜觀其變。

圖二：當對方的雙封掌未變招之前，何牛師傅以其人之道，還治其人之身 ， 亦同時使出雙封掌，以內簾手法向來勢雙封掌的內門封去，使對方的攻勢力量向外洩，而緊接着返步上馬，使對方難以落馬逃避。

圖三：當何牛師傅進步上馬，封死對方的霎那，對方竟乘機滴半步馬，把原來的雙封掌變成童子拜佛手由何牛師傅的外橋手轉向內門，把何牛師傅的雙封掌集中的力量分散而企圖乘機使出破排手法，向何牛師傅面門擊下。

圖四：但是，當對方正有所行動準備變抗之際、何牛師傅被對方童子拜佛分消解的雙封掌、突然變招成托掌守住中門，並偏身避開對方的來勢。

圖五：當對方的避掌失去方向時，何牛師傅的中路掌已由對方的避掌空綻擊出，以偷漏手法擊中對方的下顎。

圖六：雙封掌的正面掌形。
圖七：雙封掌的則面全勢。
圖八：托掌演式。

Choy Lee Fut Feature:–
COVERING-PALM TO UP-LIFTING PALM

Demonstrated By Sifu Ho Ngau

何牛老師傅親自演式

(1) Sifu Ho (right) is watchful of his attacker.

(2) The attacker uses the palm-striking technique and is immediately encountered by Sifu Ho, who is also using similar tactics. Ho presses against his attacker, giving him no chance to escape.

(3) The attacker changes his attack to lessen the danger of Sifu Ho's onslaught and looks for an opening to re-start his attack.

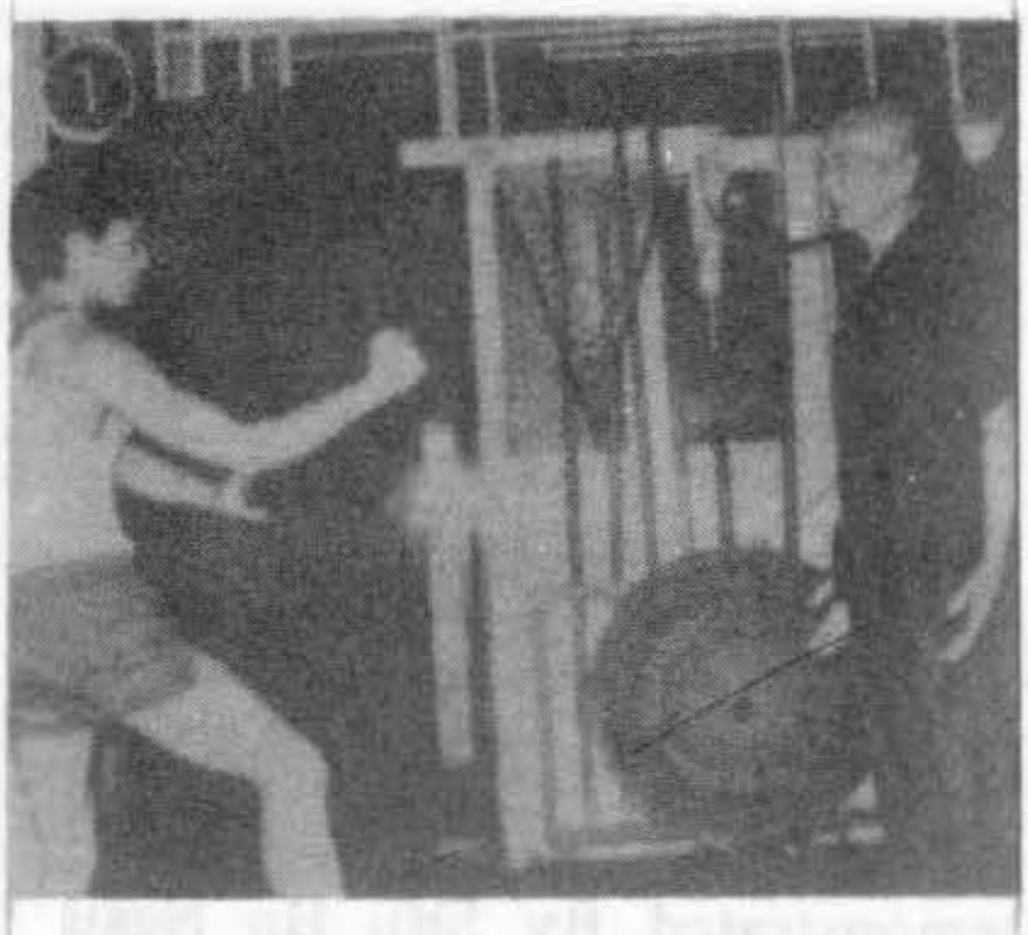
(4) Sifu Ho keenly anticipates the move, and is in no danger.

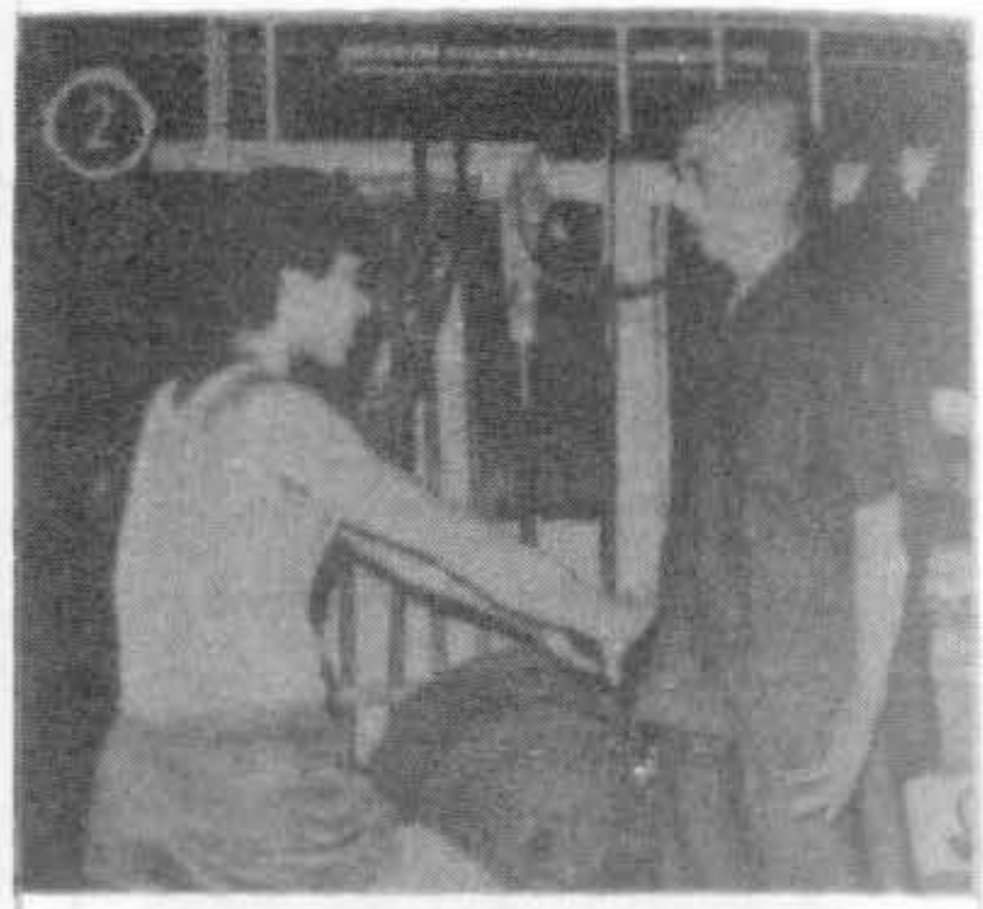
(5) The attacker's move loses its direction and avails himself for Sifu Ho's palm-strike.

(6) A front biew of SHUNG-FUNG -CHEUNG —— Covering palms.

(7) A side view of Covering palms.

(8) The TALK-CHEUNG —— up-lifting palm.

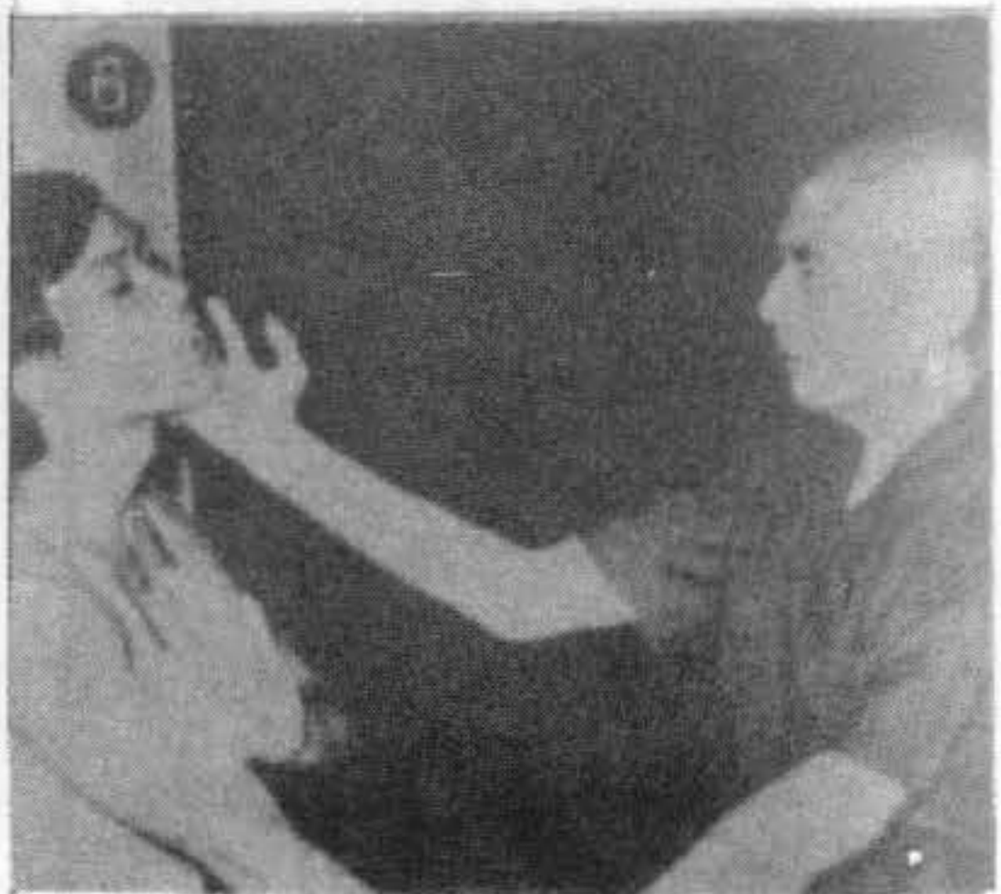

1

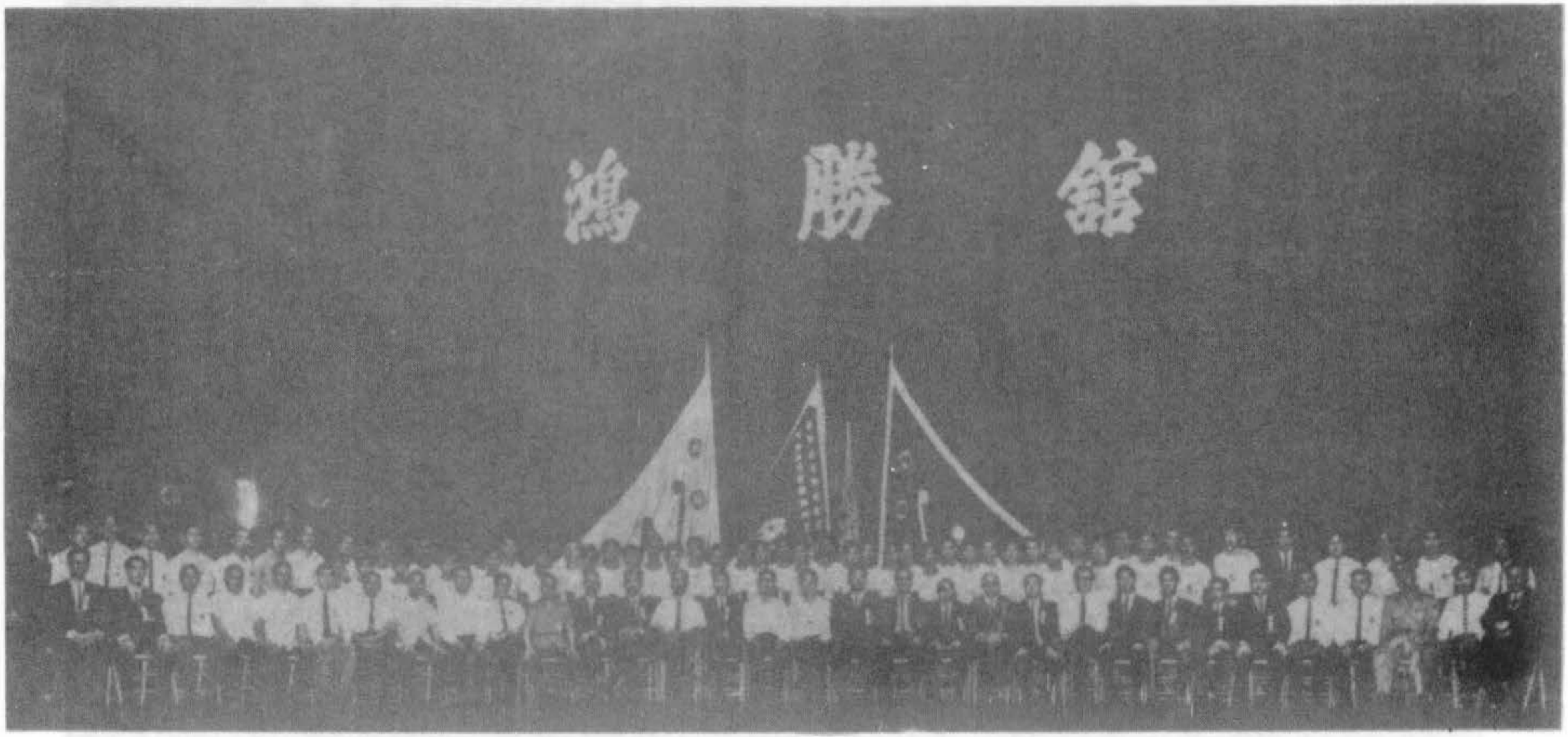

2

3

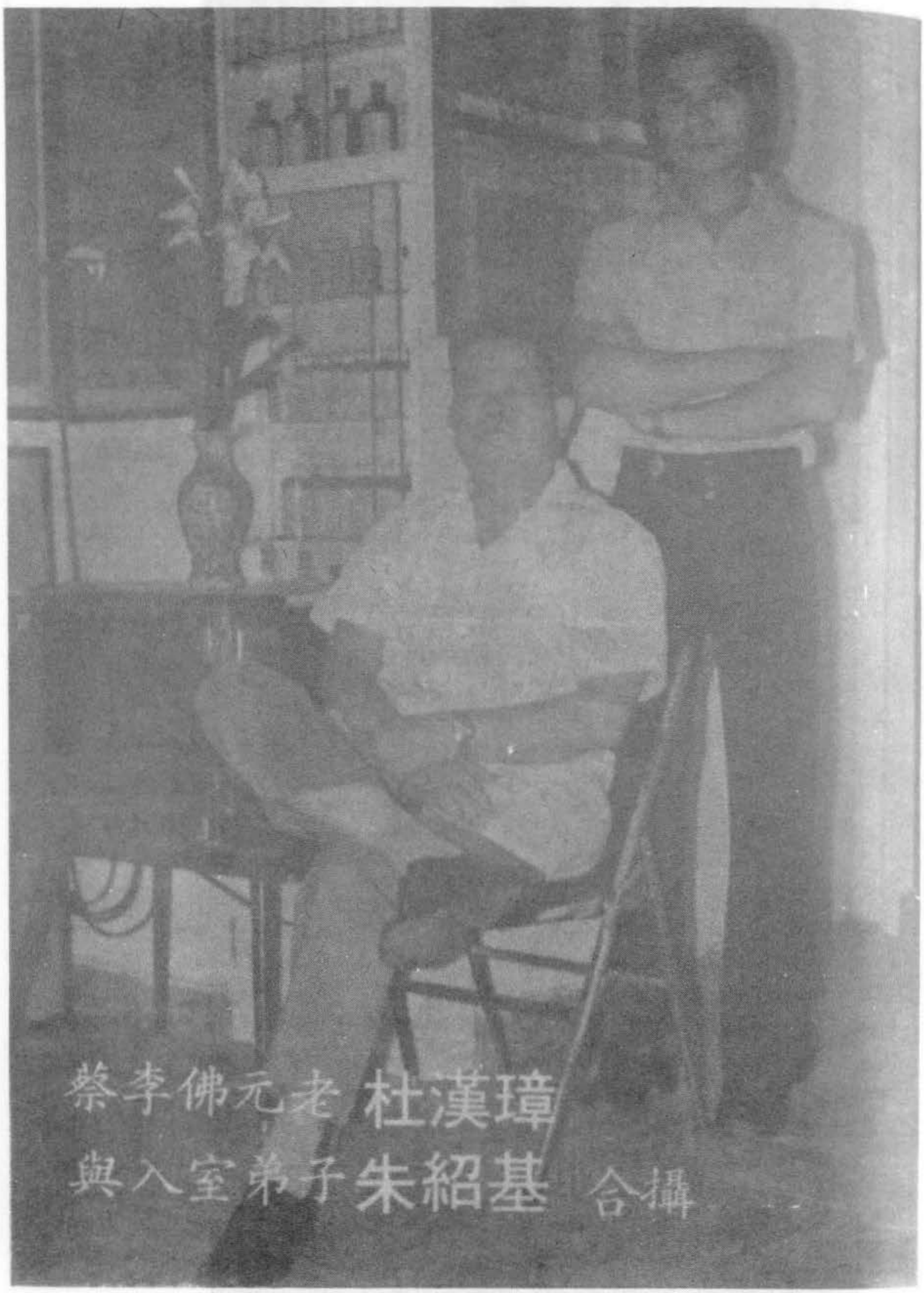
4

5

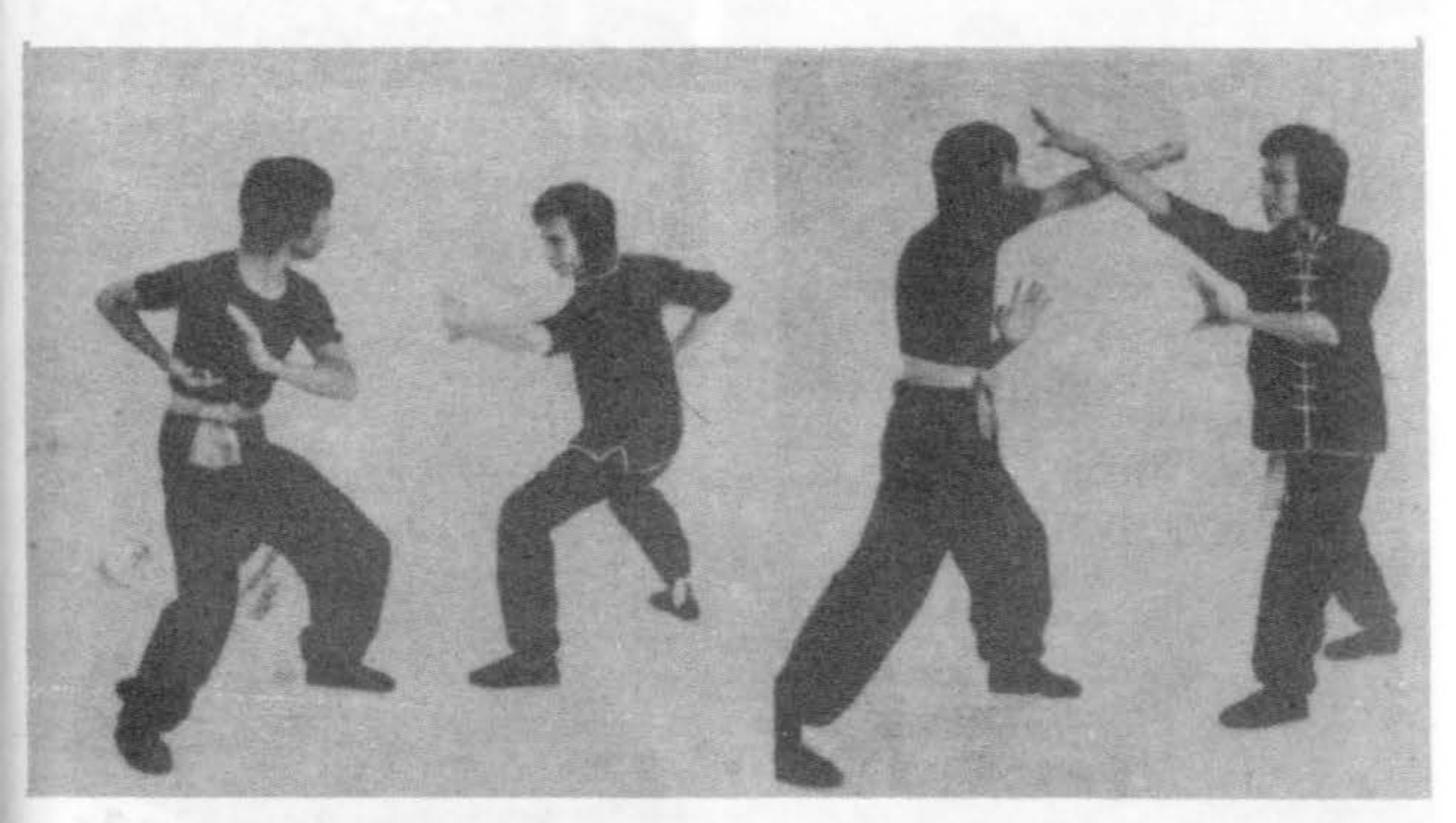

6



▷劇大源影
家盛林叙
國禮問門
假典頒同
院彩譽佛
兩剪名李
濟演社蔡
同義本位
華持員九
中主議港
為生區香
門先山暨
同堂紅生
佛潤為先
李易坐成
蔡長傍漢
港部長陳
香工部人
合勞堂導
聯國潤領
館我易會
勝請為大
鴻恭坐及
坡演中生
加義面先
星場場河
◁


蔡李佛元老 杜漢璋
與入室弟子 朱紹基 合攝

正身擒手踩腳



一右方朱紹基擺樁迎接左方區少培的進攻
左方區少培標馬豹拳直攻右方的上部。

二右方正身子午穿撈接住，控制對方來勢。

三右方一招得勢，變招成雙攔手帶斜對方身形

四在左方身形不定中右方以正身踢腳向對方的膝部踢去。

勾腳撩陰腳

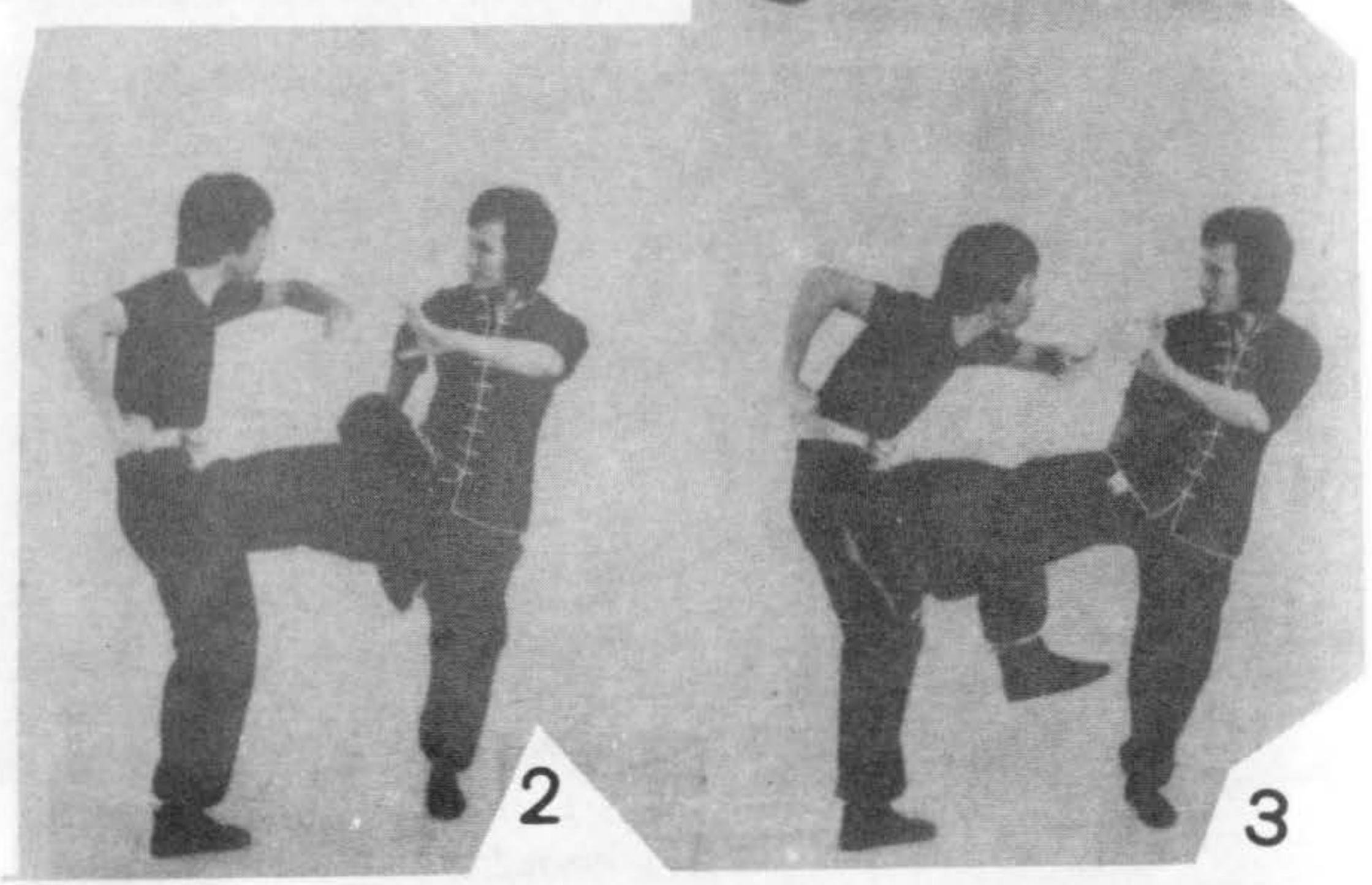
撩　　陰：屬快速而狠毒的脚法，每一出招，必以手法協助，同時，撩陰脚並不是屬主動的攻勢，而是屬於半被動的攻擊性法度，其攻擊的目的着重於敵人的「下陰」，這個部位屬人體中最爲脆弱的地方，如果被擊中，眞有非死則傷之勢，故派中人無論在任何情況也很少使用。

一右方朱紹基與左方區少培互擺樁對峙，左方抽拳搐勁準備起脚攻擊右方。

二當左方正踢向前踢出時，右方朱紹基提脚橫勾，把對方的來勢控制。

三於千鈞一髮間，左方勾脚乘對方轉招時順勢向前撩出，打中對方要害。

1



2

3

雙飛脚法。

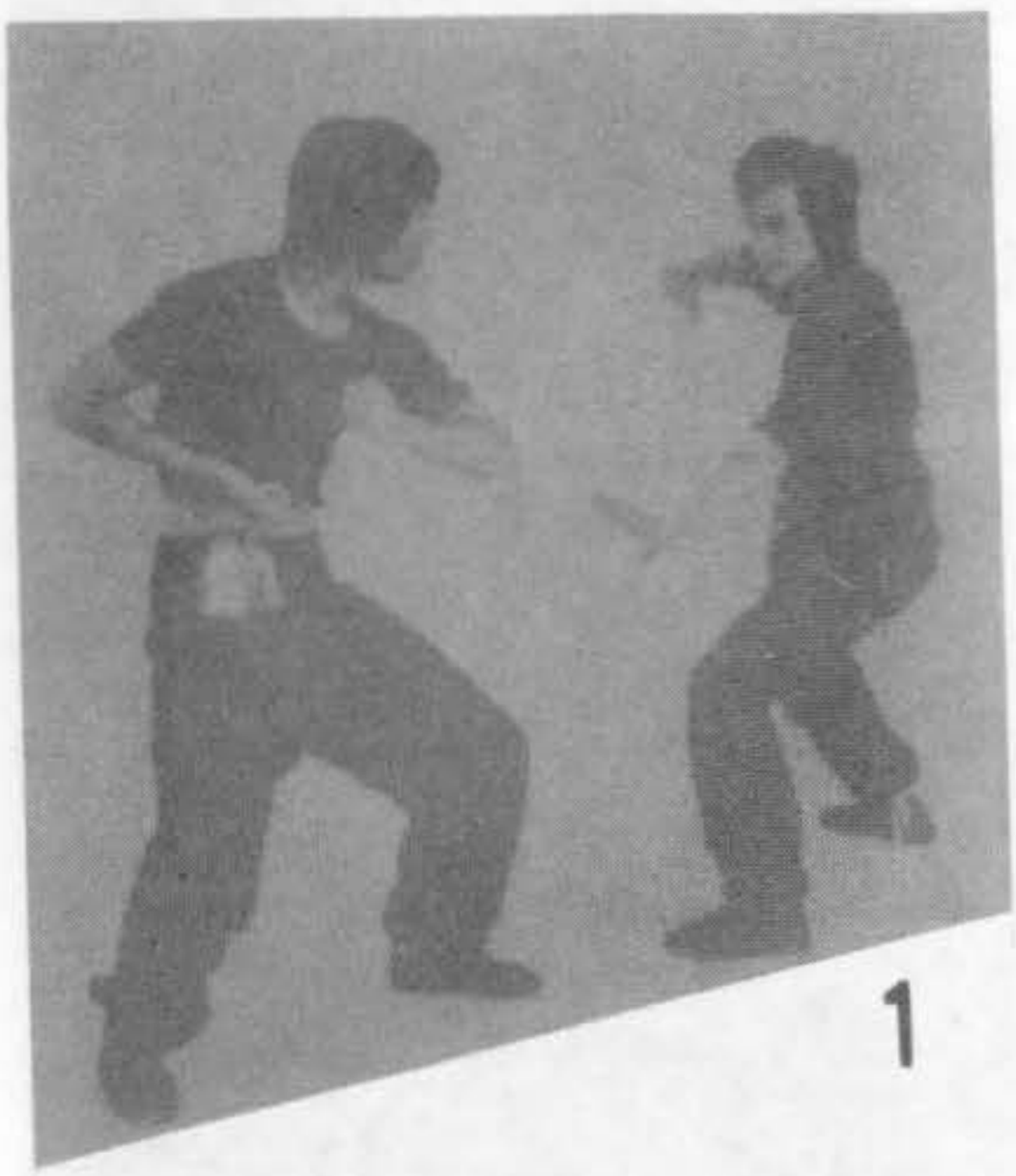
雙飛脚是衆所週知的脚法，無論任何家派也有該名稱，而實質上如何則有待查考，不過，大抵雙飛脚的名詞在小說和電影中過度渲染，故使一般人對於此實有的脚法成了神化，因此，很多人便以爲把兩隻脚一齊踢起，如老鷹一樣在空中任意飛翔踢蹴，如此的脚法，如眞正如此，相信天下無敵，然而，在實質上的雙飛脚法却不然，但是要看個人的練習態度和天份如何，才能決定實用的程度，在蔡李佛派裏，雙飛脚屬一種比較難練而普通的脚法，差不多每門人都很有認識和練習過，當然，有的人是比較喜歡練習其他脚法的，雙飛脚又名連環脚，屬雙脚連環使用向敵人的上中下各部位踢出，使敵人防不勝防，在使用雙飛脚時，先以影手擾亂敵人的視覺，然後以虛脚輕踢對方的中下部，然後以後脚重踢對方要害，由於兩脚所踢出的時間接近，先踢的脚無暇收回，後脚已踢出，是以看起來便是雙脚齊踢向對方一樣，故有雙飛脚之名。

圖一：左方莊偉權標馬進攻，右方朱紹基以蟠橋影手，一方面蟠開來勢，另一方面以影手擾亂對方視覺。

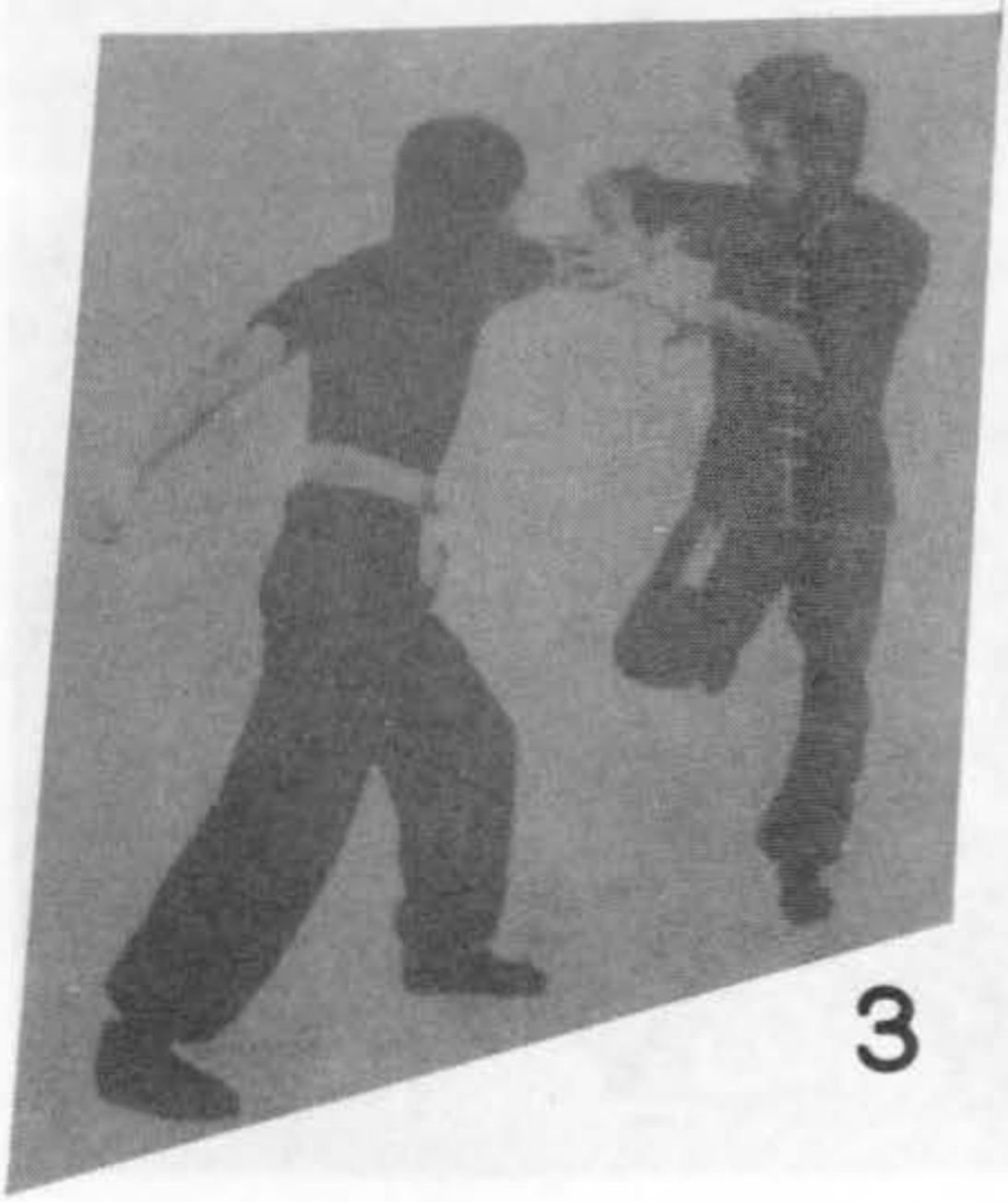
圖二：在對方神智未定之前，右方已踢出一脚，使對方無法閃避，此時，人在半空而準備踢出第二脚。

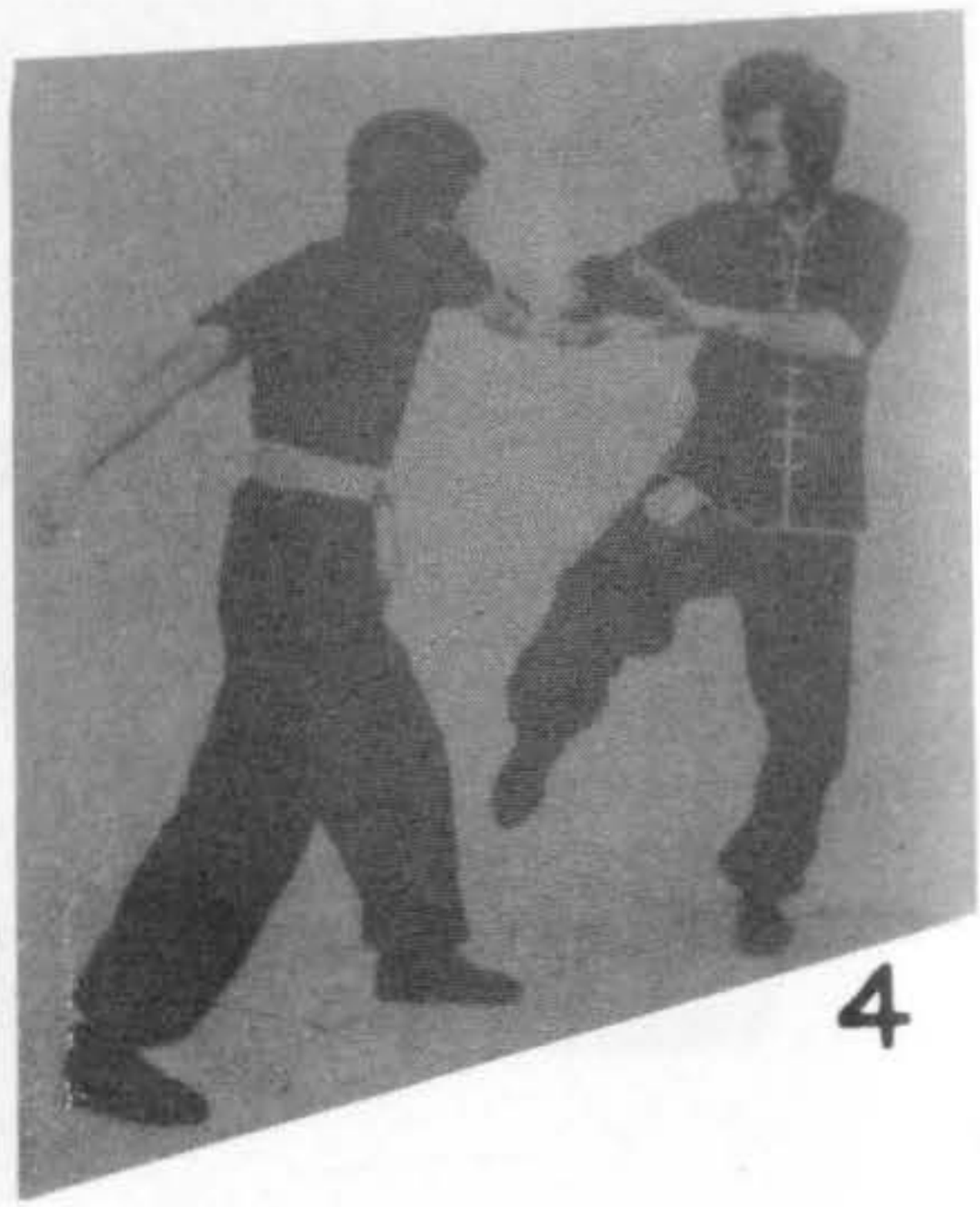
圖三：當對方中脚後神智迷糊之際，右方再出後脚，此一脚的目的是對方的頭部和頸部的重要部位。

蟠橋揪腳


1

2


3


4

一右方朱紹基與左方區少培互擺樁對峙，左方區少培身形不斷變位，企圖出招直取對方的要害部位，這是突戰身法之一類。

二但是，當左方迅速打出偏身搶眼搥直攻右方上部時，右方亦偏身上子午右穿撈緊接左方的手肘部位，除控制對方外，還直擊對方的手肘軟弱的部位。

三對方受到直擊時，急忙變招以右箭搥直攻右方的中部，右方見勢，放棄穿撈手變招成雙蟠拍手向左方來勢拍去，這一出手，把對方的身形帶偏。

四在對方身形搖擺不定中，右方的後脚向前踢去，準備踢向對方的重要部位，如果這一招得手，對方非受傷不可，而且受傷一定不輕。

五在合理情形下，右方必須採最安全而順勢的還擊法，於是把踢脚改爲勾脚向對方的前鋒馬揪去，對方不能抵擋，身形更爲不穩。

六在絕對無法還擊及抵抗之下，左方被揪得凌空跌地，由於上身的橋手先被控制，故此，對方如要保持受傷不重，相信急變滾堂身法也是合理的。

5

6

本刊出版非常倉卒，雖獨有資料，恐還未如理想，如有錯漏或不足之處，尚幸國術界前輩及先進指導，同時，此次公開介紹蔡李佛木人樁法，傍及多方面之技術與法度問題，編印俱有困難，而今順利出版，幸賴莫沛安君全力協助及策劃，有克于成。

編輯委員會

莫氏精武用品服務社 精製雙層帆布沙包

李小龍T恤　貼牆包　貼牆二疊包　貼牆三疊包

皮製大吊包・皮製中吊包

小號吊包　中號吊包　大號吊包　三號吊包

九龍地址：彌敦道 525 — 543 號寶寧大厦 A 座 1303 室

電話：K 306720

香港服務處：灣仔東華大厦 1504 室　P.O.BOX　№ 2835

鴻勝蔡李佛
朱紹基武術學院

凡品格純良有志發揚國粹的青年男女均可報名參加，本學院個別式新法教授 正宗蔡李佛拳術

蛇形拳、佛家拳 、 鶴形拳
龍形拳、梅花拳 、 八卦拳

十八般兵器，
木人樁法

總教練：朱紹基
教　練：區少培．劉國權
助　教：陳德泉．陳鈞榮