

陈氏嫡传

蔡李佛五轮槌



陈耀墀授徒——潘芬授

陈氏嫡传蔡李佛五轮槌

潘顺遂 梁达 编著



嶺南美術出版社

前 言

五轮槌，全称“蔡李佛初学五轮槌”，乃南粤名拳蔡李佛拳的入门套路之一。

南派拳术的基础训练，俗称“扎马扯拳”，即分“马法”和“桥法”两大部分。“马法”包括各种马步架势，“桥法”则是各种拳法手势的统称。蔡李佛拳的马法训练部分，可详见《蔡李佛初学五轮马》一书；而其桥法训练部分，则尽在此编之中。故学蔡李佛拳者，不可不熟习这两种套路。

蔡李佛拳“桥法”，主要有穿、盘、挂、插、扫五种。“穿”指穿绕手；“盘”即盘桥手；“挂”为挂槌；“插”乃插槌（分“阴插”、“阳插”）；“扫”是扫槌（包括“扱槌”）。这五种基本手法，在此《五轮槌》中，通过合理的动作编排，都得以充分“体现”。学者只要照谱反复练习，细加体会，必能掌握其全部要领，从而进窥蔡李佛拳的技击堂奥。

“轮”者有圆、转、活、环之义。一个“轮”字，几乎可以概括蔡李佛拳的形势及力法特点。什么是蔡李佛的拳术精髓呢？这就是：以柔软而生刚强，由运转而出变化，动静皆取之于灵蛇。能得此者，可臻上乘，可成名家。

本书保留了古谱上的练功图谱及功诀，并以文字作了详尽说明，以便读者习练。



蔡李佛拳始祖陈享先生
(1806 - 1875)



蔡李佛拳二祖陈官伯先生
(1846 - ?)



蔡李佛拳三祖陈耀墀先生
(1888 - 1965)



蔡李佛拳名家潘芬先生
(1905 -)

蔡李佛五轮槌谱目

(传统古谱)

第一轮槌

- | | | | |
|------|---------|-------|------|
| 第一式 | 斜身合脚后冲肘 | | (3) |
| 第二式 | 侧开右马右挂槌 | | (5) |
| 第三式 | 右转身左抢眼槌 | | (7) |
| 第四式 | 右插阴槌四平马 | | (9) |
| 第五式 | 收右马吊脚滚手 | | (11) |
| 第六式 | 进右马右手挂槌 | | (13) |
| 第七式 | 右弓箭马左抢眼 | | (15) |
| 第八式 | 转坐四平右插阴 | | (17) |
| 第九式 | 收右马吊脚滚手 | | (19) |
| 第十式 | 进右马势右挂槌 | | (21) |
| 第十一式 | 右弓箭马左抢眼 | | (23) |
| 第十二式 | 右插阴槌四平马 | | (25) |
| 第十三式 | 右马吊脚右滚手 | | (27) |
| 第十四式 | 标右马左出高槌 | | (29) |
| 第十五式 | 回头望西左挂槌 | | (31) |
| 第十六式 | 左弓步右抢眼槌 | | (33) |
| 第十七式 | 左插阴槌四平马 | | (35) |

第十八式	收左马吊脚滚手	(37)
第十九式	进左马势左挂槌	(39)
第二十式	左弓箭马右抢眼	(41)
第二十一式	左插阴槌四平马	(43)
第二十二式	收左马吊脚滚手	(45)
第二十三式	跃进左马左挂槌	(47)
第二十四式	右抢眼槌左弓步	(49)
第二十五式	四平马势左插阴	(51)
第二十六式	左插阴槌吊右脚	(53)
第二十七式	后吞右马左挂槌	(55)
第二十八式	右抢眼槌左弓步	(57)
第二十九式	左插阴槌四平马	(59)
第三十式	左插阴槌吊右脚	(61)
第三十一式	后吞右马左挂槌	(63)
第三十二式	右抢眼槌左弓步	(65)
第三十三式	左插阴槌四平马	(67)
第三十四式	左插阴槌吊右脚	(69)
第三十五式	后吞右马左挂槌	(71)
第三十六式	右抢眼槌左弓步	(73)
第三十七式	左插阴槌四平马	(75)

第二轮槌

第三十八式	回头向东右穿绕	(79)
第三十九式	四平马势左阳桥	(81)
第四十式	四平马势左盘桥	(83)
第四十一式	四平马中右撑掌	(85)
第四十二式	四平右撑变右拿	(87)

第四十三式	左抢眼槌右弓步·····	(89)
第四十四式	右插阴槌四平马·····	(91)
第四十五式	右插阴槌吊左脚·····	(93)
第四十六式	后吞左马右挂槌·····	(95)
第四十七式	左抢眼槌右弓步·····	(97)
第四十八式	右插阴槌四平马·····	(99)
第四十九式	右插阴槌吊左脚·····	(101)
第五十式	后吞左马右挂槌·····	(103)
第五十一式	左抢眼槌右弓步·····	(105)
第五十二式	右插阴槌四平马·····	(107)
第五十三式	右插阴槌吊左脚·····	(109)
第五十四式	后吞左马右挂槌·····	(111)
第五十五式	左抢眼槌右弓步·····	(113)
第五十六式	右插阴槌四平马·····	(115)

第三轮槌

第五十七式	回头向西左穿绕·····	(119)
第五十八式	四平马势左撑掌·····	(121)
第五十九式	左弓箭马右虎爪·····	(123)
第六十式	四平马势左撑掌·····	(125)
第六十一式	四平马势左拿手·····	(127)
第六十二式	右抢眼槌左弓步·····	(129)
第六十三式	回头向东右挂槌·····	(131)
第六十四式	左抢眼槌右弓步·····	(133)
第六十五式	右插阴槌四平马·····	(135)
第六十六式	右缠丝马右碌桥·····	(137)
第六十七式	上马探身左脱掌·····	(139)

第六十八式	左缠丝马左碌桥·····	(141)
第六十九式	上右马势右脱掌·····	(143)
第七十式	探身马势右拿手·····	(145)
第七十一式	偷右马吊左马插·····	(147)
第七十二式	偷左马吊右马插·····	(149)
第七十三式	进右马势右挂槌·····	(151)
第七十四式	左抢眼槌右弓步·····	(153)
第七十五式	右播阴槌四平马·····	(155)

第四轮槌

第七十六式	左马过北左穿挠·····	(159)
第七十七式	上右马中门右穿·····	(161)
第七十八式	缠丝马势右蝶掌·····	(163)
第七十九式	右马退跪右捌掌·····	(165)
第八十式	右跪马势右穿挠·····	(167)
第八十一式	右反挂槌右跪马·····	(169)
第八十二式	转左跪左播阴槌·····	(171)
第八十三式	北向四平左挂槌·····	(173)
第八十四式	右抢眼槌左弓步·····	(175)
第八十五式	回头向南右挂槌·····	(177)
第八十六式	左抢眼槌右弓步·····	(179)
第八十七式	上左马势左单拦·····	(181)
第八十八式	扭马缠丝左蝶掌·····	(183)
第八十九式	左马退落左捌掌·····	(185)
第九十式	左跪马势左穿挠·····	(187)
第九十一式	左反挂槌左跪马·····	(189)
第九十二式	右播阴槌跪右马·····	(191)

第九十三式	起马四平右挂槌·····	(193)
第九十四式	左抢眼槌右弓步·····	(195)
第九十五式	回头向北左挂槌·····	(197)
第九十六式	向北扭马右扱槌·····	(199)
第九十七式	上右马跪右反撞·····	(201)
第九十八式	上左拐马左撇手·····	(203)
第九十九式	担起右脚右蝶掌·····	(205)
第一百式	西南方撒手打脚·····	(207)

第五轮槌

第一百零一式	转东右跪右捌掌·····	(211)
第一百零二式	左马过横左穿挠·····	(213)
第一百零三式	拐脚马势左盘桥·····	(215)
第一百零四式	右马落跪右撑掌·····	(217)
第一百零五式	担右脚势右蝶掌·····	(219)
第一百零六式	落跪左马双推掌·····	(221)
第一百零七式	回踏右马右挂槌·····	(223)
第一百零八式	向东落跪右反撞·····	(225)
第一百零九式	右马向南右标撞·····	(227)
第一百一十式	上左吊脚上金剪·····	(229)
第一百一十一式	左脚过横左掌上·····	(231)
第一百一十二式	右手扱槌右扫脚·····	(233)
第一百一十三式	退横右马右掌上·····	(235)
第一百一十四式	左手扱槌左扫脚·····	(237)
第一百一十五式	左马退横大探身·····	(239)
第一百一十六式	担右脚向东右穿·····	(241)
第一百一十七式	右马退横大探身·····	(243)

- 第一百一十八式 担左脚向东左穿…………… (245)
- 第一百一十九式 吊右脚马左蝶掌…………… (247)
- 第一百二十式 东进右马左捌掌…………… (249)
- 第一百二十一式 四平马势左单拦…………… (251)
- 第一百二十二式 收右马合脚左擒…………… (253)
- 第一百二十三式 合脚势出右挂槌…………… (255)
- 第一百二十四式 合脚卷手冲肘收…………… (257)

第一輪槌



第一式
斜身合腳後沖脛



訣曰：斜身合腳後沖脛，頭注右望凝神；
兩拳束手貼腰際，笑傲江湖練武人。

第一式

斜身合脚后冲肘

诀曰：斜身合脚后冲肘^①，头往右望凝神；
两拳束手贴腰际，笑傲江湖练武人。

【图解】 此为开式。我势侧身向东，两脚相合，掌尖微开八字，双手垂拳；随之抱拳藏腰，眼往右望（如图）。

【要旨】 合脚立身中正，两肘后抽，握拳在腰，贴于盆骨上，力在双拳中。

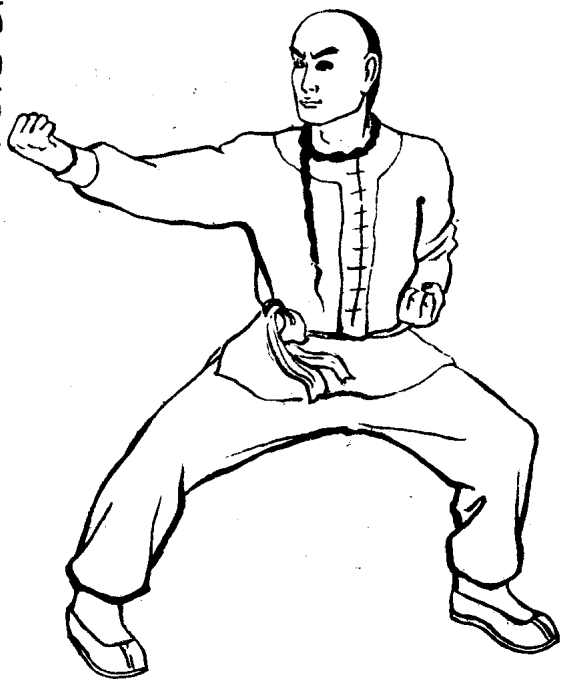
【拆门解义】 此势为练习开拳之法，抽肘时两拳须双挟于腰；肘要向后撞去。若敌自后抱我，我即可出此势以肘后顶，撞其腹胸。

【编者按】 此势要点在后冲肘。故虽为开式，但学者若能明白此义，则练习时必须留意于后撞；久而久之，其后冲肘力定能大增。当技击相搏之时，便可出肘快如闪电，出其不意而胜敌。

^① 后冲肘——即以肘部向后撞击。肘，广州方言，即肘。

第二式

側開右馬右掛槌



訣曰：

側開右馬右掛槌，旋動腰馬風聲隨；
掃勢威猛拳着力，泰山壓頂把敵摧。