

陈氏嫡传

蔡李佛五轮马



陈耀墀授徒——潘芬授

陈氏嫡传蔡李佛五轮马

潘顺遂 梁达 编著



岭南美术出版社

责任编辑	胡子雄
封面设计	张珊鹰
责任技编	吴少娟
书 名	陈氏嫡传蔡李佛五轮马
编 著	潘顺遂 梁 达
出版发行	岭南美术出版社
经 销	广东省新华书店
印 刷	广东新华印刷厂
规 格	787×1092毫米 32开 6印张 132千字
版 次	1996年12月第1版第1次印刷
书 号	ISBN7-5362-1518-5/J·1371
定 价	7.80元



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 -)

前 言

拳经云：未练拳头先练扎马。扎马历来是学拳练拳之入门初步功夫，蔡李佛拳亦不例外。

此套五轮马法，全称为蔡李佛拳初学五轮马；简称初学五轮马，或五轮马。

所谓五轮，据说乃一个回合即称一轮，因整套马法一共有五个回合，故名五轮马。但亦有言轮者为圆之义，此套马法有五圆之势：其两手叉腰为形圆，身腰左右转动为势圆，左右卸膊打膊为手圆，吊脚为腿圆，四平马开为步圆；如此变化如轮，故名五轮马。

此套马法，乃蔡李佛拳始祖陈享公融南北马法于一体而创，专为初入门者而设；与另一套重点练习手法之五轮槌，并列为蔡李佛拳之基础，实为学习蔡李佛拳之必由之道。

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。

蔡李佛初学五轮马谱目

(传统古谱)

五轮马图谱

- | | | | |
|-----|---------|-------|------|
| 第一式 | 垂手合脚面向北 | | (3) |
| 第二式 | 起手双拳束腰势 | | (5) |
| 第三式 | 合脚盘手双攻掌 | | (7) |
| 第四式 | 左右分手双沉桥 | | (9) |
| 第五式 | 两掌朝天双生弓 | | (11) |
| 第六式 | 双生弓变金剪手 | | (13) |
| 第七式 | 圈手捆膊手撑腰 | | (15) |

第一轮马

- | | | | |
|------|---------|-------|------|
| 第八式 | 开右脚成四平马 | | (19) |
| 第九式 | 向东转打右膊势 | | (21) |
| 第十式 | 收右马吊脚卸膊 | | (23) |
| 第十一式 | 进马四平打右膊 | | (25) |
| 第十二式 | 收右马吊脚卸膊 | | (27) |
| 第十三式 | 进右马势打右膊 | | (29) |
| 第十四式 | 回头向西打左膊 | | (31) |
| 第十五式 | 收左马吊脚卸膊 | | (33) |
| 第十六式 | 进左马打左膊势 | | (35) |

第十七式	收左马吊脚卸膊	(37)
第十八式	进左马打左膊势	(39)
第十九式	四平马势卸左膊	(41)
第二十式	后收右马吊脚势	(43)
第二十一式	后吞右马打左膊	(45)
第二十二式	弓马卸膊转四平	(47)
第二十三式	后收右马吊脚势	(49)
第二十四式	后吞右马打左膊	(51)
第二十五式	左膊卸落转四平	(53)
第二十六式	后收右马吊脚势	(55)
第二十七式	后吞右马打左膊	(57)
第二十八式	弓箭马势双齐手	(59)
第二十九式	回头望右穿挠手	(61)
第三十式	四平马势左阳桥	(63)
第三十一式	四平马势左盘桥	(65)
第三十二式	四平马势右撑掌	(67)
第三十三式	四平马圈手捩膊	(69)

第二轮马

第三十四式	四平马势打右膊	(73)
第三十五式	四平马势卸右膊	(75)
第三十六式	后收左脚吊马势	(77)
第三十七式	后吞左马打右膊	(79)
第三十八式	四平马势卸右膊	(81)
第三十九式	后收左马吊脚势	(83)
第四十式	后吞左马打右膊	(85)
第四十一式	四平马势卸右膊	(87)

第四十二式	后收左马吊脚势·····	(89)
第四十三式	后吞左马打右膊·····	(91)
第四十四式	回头望左穿挠手·····	(93)
第四十五式	四平马势左盘桥·····	(95)
第四十六式	子午马出右虎爪·····	(97)
第四十七式	四平马势左撑掌·····	(99)
第四十八式	四平马圈手捆膊·····	(101)

第三轮马

第四十九式	西进东回右阳桥·····	(105)
第五十式	四平正面左穿挠·····	(107)
第五十一式	四平马势左盘桥·····	(109)
第五十二式	四平马圈手捆膊·····	(111)

第四轮马

第五十三式	右缠丝马势扭膊·····	(115)
第五十四式	缠丝马起打左脚·····	(117)
第五十五式	进左打膊变子午·····	(119)
第五十六式	左缠丝马势扭膊·····	(121)
第五十七式	缠丝马起打右脚·····	(123)
第五十八式	进右打膊变四平·····	(125)
第五十九式	偷右马左吊斜膊·····	(127)
第六十式	偷左马右吊斜膊·····	(129)
第六十一式	斜膊势起打右脚·····	(131)
第六十二式	进右马四平打膊·····	(133)
第六十三式	朝手过左马单拦·····	(135)
第六十四式	朝手过右马单拦·····	(137)

第六十五式 四平马圈手捋膊…………… (139)

第五轮马

- 第六十六式 横跪右马打左膊…………… (143)
- 第六十七式 起马转身打右膊…………… (145)
- 第六十八式 东上左马打左膊…………… (147)
- 第六十九式 横跪左马打右膊…………… (149)
- 第七十式 起马转身打左膊…………… (151)
- 第七十一式 左出缠丝马扭下…………… (153)
- 第七十二式 缠丝马起打右脚…………… (155)
- 第七十三式 过左马成扭马势…………… (157)
- 第七十四式 扭马势起打右脚…………… (159)
- 第七十五式 进右马势打右膊…………… (161)
- 第七十六式 扭左马势转回东…………… (163)
- 第七十七式 扭马势起打右脚…………… (165)
- 第七十八式 落右马四平打膊…………… (167)
- 第七十九式 合脚左擒右扫槌…………… (169)
- 第八十式 立脚势中右挂槌…………… (171)
- 第八十一式 开右马四平左擒…………… (173)
- 第八十二式 四平马势右插槌…………… (175)
- 第八十三式 收右马合脚藏拳…………… (177)
- 第八十四式 侧右身向东垂拳…………… (179)

五輪又图谱

第一式
垂手合腳面向北



訣曰：合腳垂手面北正，引氣入腹心意定；
我將開練五輪馬，一招一式要記清。

第一式 垂手合脚面向北

诀曰：合脚垂手面北正，引气入腹心意定；
我将开练五轮马，一招一式要记清。

【图解】 腰束绸纱带，面向北方自然面立；合脚^①垂手^②，胸挺肩平，头平目正，呼吸自如，引气渐入腹中（如图）。

【要旨】 手脚自然，头平腰直，引气入腹。

【法意】 意在引气入腹，准备开式起势。

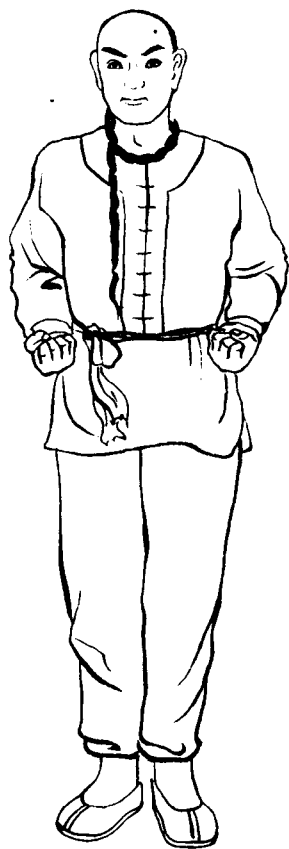
【编者按】 此为初学五轮马之起势，务要留意呼吸，调息引气入腹，使气沉丹田而归根。

① 合脚——两脚并拢，微开八字。

② 垂手——两手握拳自然垂下。

第二式

起手雙拳束腰勢



訣曰：起手兩拳束腰間，一心練武學不難。
下出盤橋攻手勢，五輪馬開手不關。

第二式 起手双拳束腰势

诀曰：起手两拳束腰间，一心练武学不难；
下出盘桥攻手势，五轮马开手不关。

【图解】 承上式。立身不动，将双手一提，成两拳束腰势，眼向前望（如图）。

【要旨】 双拳提至腰与骨盆之间，力在拳中。

【法意】 意在蓄力于拳，准备开手起架。

【编者按】 此双拳束腰一势，力在拳中而不可死；须配合挺胸吸气，以胸腹为劲力之源，并将杂念收下，一心专注于将开之桥马之中。意专方能形真，意散则形必失；故初入门者，应专心致志，排除一切有碍练功之干扰。