

葛强 著

中华武术轻功



飞檐走壁

解放军出版社

葛强 著

中华武术轻功

— 飞檐走壁

解放军出版社

中国图书在版编目(CIP)数据

中华武术轻功——飞檐走壁/葛强 著.—北京：解放军出版社，2003

ISBN 7-5065-4364-8

I.中... II.葛... III.武术—中国—图解

IV.G852.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000337 号

解放军出版社出版发行

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码：100035)

1201 印刷厂印刷 新华书店经销

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：10.125

字数：94 千 印数：1-5000 册

定价：22.00 元

前 言

对于一个专业作家来说，十来万字紧紧手一两个小时也就赶出来了，而我却为此笔耕蜗爬了4年，从结稿到出版又距离了4年，想想从偶然机会里迷上此运动到现在，那时间恐怕就更漫长了，算算应该有16个春秋了吧。

写书的几年里，是我最为投入、最为艰辛的日子，我干分怀念那段往事，因为那是让我最快乐、最充实、最富有创造精神、最富有生活激情的岁月。

书总算是出版了，这不能不说了却了我多年的一个心愿，给自己一个交待，也给许许多多关心我的人一个交待。说实话，这些年将父母及姐姐们折腾得够呛，由于自己所从事的事业的特殊性，他们在经济和精神上都承担了很大的压力。当然，事有所成也是家人的美好愿望。而这多亏解放军出版社编辑秦宇忠老师与编审张照华老师的帮助和支持，在这里向那些参与编、审的知姓名和不知姓名的编审老师致以敬礼。

本书以阐述轻功文化、技艺传授和现实使用为主，为了使传授部分更直观、易学，动作的分解图示都采用了记录形式的真实摄影，而这些作品大多出自一位善良美丽的姑娘。假设没有那双热情而富有灵感的纤纤之手，没有那镜头后鼓励的微笑，我不敢

相信每一个动作还会不会做得那样舒展,那样轻松。我想说,书中更多的是她的精彩。

这部书是我《飞檐走壁》三部书的第一部,即为单人徒手类,主要讲一个人在什么工具也不用的情况下移身速行的功夫。这类功夫虽然轻装便行,但偏于挖掘个人的潜能,且运动爆发力强,速度快,上下落差、前后跨度移位大,加之学习要在各种复杂环境中进行,所以,此技的训练学习有很大的危险性。据此,希望没有组织的民间爱好者不要简单模仿,以免发生不必要的身体损伤。

《飞檐走壁》第二部“多人组合类”和第三部“借用工具类”的编写已被我列入接下来的工作计划,我会尽早地完成并奉献给大家。

最后借用这公开发言的机会,对那些曾经帮助过我、支持过我,并在生活中给予我理解的朋友、老师说一声谢谢:谢谢你们!正是由于你们给予了我尤为难得的莫大鼓舞与信心,才取得了今天的成绩。我会再接再厉不辜负大家的期望,潜心学习,将我之一技所长有益于社会,以将中国功夫发扬光大为不懈追求。

作者

2002年12月



目 录

第一章 飞檐走壁简介	(1)
第一节 正确认识飞檐走壁	(1)
第二节 飞檐走壁的发展概况	(3)
第三节 建筑与飞檐走壁	(6)
第四节 飞檐走壁的现代应用	(13)
第二章 练功者的心理素质	(19)
第一节 学习一定的心理学知识	(19)
第二节 非职业类训练心理	(21)
第三节 职业类训练心理	(24)
第三章 轻功三要素	(28)
第一节 力	(28)
第二节 平 衡	(31)
第三节 缓 冲	(35)
第四章 刚柔并进	(39)
第一节 柔 韧	(39)
第二节 跌 摔	(43)

第五章 独木行	(55)
第一节 腿脚行	(55)
第二节 手臂行	(58)
第三节 四肢行	(62)
第六章 跳 纵	(68)
第一节 跨步跳纵	(68)
第二节 双蹦跳	(70)
第三节 90°转体双蹦跳	(72)
第四节 180°转体双蹦跳	(74)
第五节 步式跳落	(77)
第六节 卡尺跳	(78)
第七节 蹲吊反身跳	(81)
第八节 离杆跳	(82)
第七章 踩 纵	(85)
第一节 圆杆踩纵	(86)
第二节 凸凹台踩纵	(91)
第三节 墙面踩纵	(92)
第四节 混 踩	(98)
第八章 飞 扑	(101)
第一节 扑抓架空横杆	(101)
第二节 扑悬杆	(103)
第三节 扑固定杆	(105)
第四节 扑圆柱	(106)
第五节 飞扑抓吊沿(檐)边	(108)
第六节 扑 撑	(110)
第七节 单臂定身飞扑	(112)
第八节 飞扑防火梯	(114)

第九章 飞檐之技	(116)
第一节 传统技法	(116)
第二节 吊檐变撑檐	(123)
第三节 上 檐	(128)
第四节 越 檐	(140)
第十章 围墙的快速过越	(152)
第一节 1.5 米以下墙体的快速过越	(153)
第二节 中等墙体的快速过越	(156)
第三节 高墙的快速过越	(161)
第四节 综 述	(166)
第十一章 单层房层上法	(168)
第一节 取道于门	(168)
第二节 取道于窗	(173)
第三节 取道于墙	(179)
第四节 取道于邻旁之物	(191)
第十二章 楼房的攀爬	(197)
第一节 楼门头遮雨篷上法	(198)
第二节 利用楼外表功能性附属物上攀	(202)
第三节 利用建筑结构上攀	(206)
第四节 夹道上攀	(222)
第五节 间接上攀	(226)
第十三章 围栏 10 种过越	(228)
第一节 倒立撑身过越式	(228)
第二节 柱面踩纵横身越栏式	(231)
第三节 蹲身弹体撑身侧越式	(233)
第四节 踩纵扑撑弹越式	(235)
第五节 柱式踩纵撑栏侧越式	(237)
第六节 踩纵撑柱侧越式	(239)

第七节	踩纵分腿越柱式	(241)
第八节	凸台柱面二步混踩横身越栏式	(243)
第九节	凸台柱面混踩撑柱侧越式	(245)
第十节	踩纵倒掏式越栏	(247)
第十四章	综合的攀爬过越	(250)
第一节	技艺综合运用举例一	(251)
第二节	技艺综合运用举例二	(253)
第三节	技艺综合运用举例三	(255)
第四节	技艺综合运用举例四	(258)
第五节	技艺综合运用举例五	(262)
第六节	技艺综合运用举例六	(265)
第七节	技艺综合运用举例七	(267)
第八节	技艺综合运用举例八	(271)
第十五章	雕虫小技	(275)
第一节	金钩倒挂	(275)
第二节	阳台围栏拐角倒蹲越	(276)
第三节	开窗抓吊窜身	(278)
第四节	越栏反身窜栏	(281)
第五节	达摩坐桩	(283)
第六节	侧越背栏式	(285)
第七节	栏杆侧蹲越反身接中掏	(286)
第八节	房体快速缓冲下法	(288)
第九节	二楼阳台快速缓冲下法	(290)
第十节	攀杆	(292)
第十六章	影视飞走特技动作设计	(296)
第一节	技艺载体与技艺表现空间	(296)
第二节	飞走动作设计概念	(299)

第十七章	军警的障碍设置与训练	(304)
第一节	障碍设置	(304)
第二节	军警训练	(308)



第一章 飞檐走壁简介

第一节 正确认识飞檐走壁

且说包公奏于皇上，南侠展昭武艺超群，身怀三技，一有剑法精奥；二有神箭百发百中；三有纵跃之法，实为飞檐走壁之能。龙颜大悦，宣至殿前，看个究竟。前二艺演示过，君臣看的赏欣悦目，拍手称绝。包公又奏：“启上吾主，展昭第三技乃纵跃之法。非登高不可。就叫他上对面五间高阁，我主可登楼一望，看的真切。”皇上应允，即行。

只看他在平地上鹭伏鹤行，徘徊了几步，忽见他身体一缩，腰背一躬，嗖的一声，犹如云中飞燕一般，早已轻轻落在高阁之上。又见他走到高阁柱下，双手将柱一搂，身体一飘，两腿一飞，顺柱倒爬而上……天子看得目瞪口呆，失声一语，南侠得了“御猫”美誉，又加封御前四品带刀后卫，从此，凭借此技，跟随包公左右，明察暗访，捕盗拿贼，惩奸除恶。

看到此种功法，人们不仅要问：难道真有飞檐走壁之艺吗？

本人潜心研练 10 余年，确认飞檐走壁并非虚言。

飞檐走壁归属于轻功,轻功有静功与动功之分。静功是以深厚的气功为基础,发功时,发功人身体相对保持静止,调理内气从而达到轻如绵絮之感。静功研究价值大于实用价值。动功是以过越障碍为主要目的,快速运动为主要特点,又由于它大多的技能都针对于建筑,因而冠之飞檐走壁。飞檐走壁根据实施形式的不同分为:单人徒手,多人组合,借用工具三大类。前面南侠串上跳下即属于单人徒手飞檐走壁。

多人组合类包括助攀式和协攀式。助攀是助攀人员采用抛、挑等手段或利用叠加方式制造人梯、人台、人墙等为飞走者创造攀升条件的一种腾越攀爬方式。协攀是两人或两人以上采用相互协助的方式进行的突越攀爬。

借用工具类在突越攀爬中所表现的特点为:一、主要依托飞走者携带的攀爬工具;二、注重有效利用障碍物周围放置的自然物件。借用工具类内容包括常规工具的使用、破壁利攀的方法、特制工具的设计、特制工具的制造、特制工具的使用、非携带工具的灵活借用。例如我们熟知的体育竞技中出现的撑杆跳、架设线缆的脚扣攀杆等都属于借用工具类。

本书主讲三类之首,即徒手类。它具有独立性强,轻装便利等优点,但同时有其不利的方面,重在挖掘血肉之躯的潜力,不易练就,活动空间较于后两类有限。

飞檐走壁的上乘功夫,是以良好的各项基本素质为保证的,然后才能练就过越障碍及行走的特殊技能。飞檐走壁技能由平衡技巧、缓冲技巧、攀升过越方法等组成,巧妙利用人体运动产生的爆发力、运动惯性及作用于物体因而获得的可以利用的反弹力及摩擦力,去克服重力对我们的束缚,来拓宽我们的活动空间。

第二节 飞檐走壁的发展概况

新生事物的产生往往要经历一定的历史时期，飞檐走壁也一样。此功最初来源于劳动，生活条件异常艰苦是形成此功的一个重要因素。人从爬行到直立行走，摄食空间在不断扩大，赤脚逐猎、拽树采果、攀山寻禽、居无定所，漫无目的的迁移，凹凸崎岖、陡峭曲折，无不始于脚下，出于双臂之勤。可见奔行攀援之技是人们在大自然中为求得生存而客观形成的一种劳动技能。

可以说飞檐走壁是从跑开始的，因为它是人类最基本的活动，所以奔行也就成了飞檐走壁最基本的功夫。

原始社会末期，贫富分化，阶级的出现，爆发了氏族、部落、部落联盟间的战争。野蛮的原始战争形式极其单调，奔行常常成为战争胜负的关键所在，进攻和撤退是否迅速往往决定着集体与个体的命运，奔行成为客观上优胜劣汰的标尺。史书《左传》记载，春秋时期军事上就开始了有意识地去训练奔行的能力：负重甲冑，手执戈戟，长奔不懈。

随着人类的进步，种植畜牧业的发展，使人不再以逐猎为主要的获食方式。驯养技术的掌握，弓箭、飞叉等猎器的应用，部分狩猎改为以狗、鹰代猎，以马代步围猎，以飞动的利器远距离击猎。生活的改善，使人们安居乐业，不再忙于奔命，双腿极大程度上从繁劳中解放出来。

但由于生活条件的不平等，生活环境偏远，有些人依然过着封闭的生活，可以说原始的生活方式一直与时代长期并存着。长期深居荒郊野外、深山幽谷的草莽中人，以采摘、狩猎维持生计，寻畜奔猎，猿臂林间，但见岩脊间跳跃，树头摇曳，搏兽擒禽，擷果取食，练就了行走如飞，臂灵如猿的功夫。

随着社会的发展，社会分工越加细密，飞走功在很多新的职

业下得到长足的发展,并不断积累,不断提高和丰富。

医学的进步,使中草药发挥了良好的作用,很多人便以采药为生,以当时的医学水平难以治愈的疑难病症,常常将希望寄托于那些稀少难寻的奇珍异草上。在采集奇珍异草中练就了攀援本领。

古建筑雕塑是我国文化遗产的重要组成部分,它常以高大来展示宏伟壮观的气势,由远视来表现立体空间及平面的高度和谐,因而高空作业成为主要的劳动特点。由于作业时人在高空停留时间长,上下频繁、垒砌雕凿耗时费力等客观存在的不利因素,要求工匠攀升下降必须灵活和轻巧,以保证有充分的时间及体力进行有效的工作。

古代建筑雕塑对开扩和丰富飞走功迈出了坚实的一步,它在此方面的经验积累主要表现在借用工具类,它包括适合各种条件下的攀爬升降的工具得到发展,也包括拉绳结索的方法、精搭巧撑等。

从认识到有意识地去专门创立,这就归功于武林中人了。为了达到盖世武功,追求至高无上的武术境界,他们常常采用特制的器械或利用自然条件来训练,以求得奇异的功效,窜、腾、跳、跃中他们逐渐认识到加上一定的运动技巧有过越障碍、便利攀爬的奇妙之处。更有甚者将武学置于一旁,专门投入到此技的揣摩、研习中去,并合理地将劳动中所获得的经验,取其精华融汇进去。

战乱打乱了原有的平衡,此门功法因此也得到了实用。很多侠义志士越墙攀楼,窜房越脊,劫富济贫,救穷人于水火之中。也有武林败类乘乱而起,终日苦思冥想越墙攀楼之技。再有,从登高窥探的侦察到攀城越池深入敌后的奇袭,从飞身夜探军情到神兵天降偷营拔寨,轻功可谓屡建奇功,得到了实用。

战事不断,动荡不安的年代为轻功创造了良好的发展条件。

突出的实用价值使得它在各种力量的推动下,更加丰富、完善。到了清朝中期,轻功技艺达到了历史最高水平。巅峰就是走向没落的开始,科技的发展,火枪、火炮的运用,其杀伤距离及威力,非拳脚加长予所及,这使得武林界受到了前所未有的冲击,从此武功的好坏,不再是力量抗衡的主体,人们开始了有意识地去遵从现实,用新式的武器来武装自己,飞檐走壁因而被荒废起来。

飞檐走壁用于表演,已有很悠久的历史,并在不同的艺术范畴里展示着它独具魅力的身姿。在人们欢快喜气的民间社火活动中,有属于借用工具类的高跷、组合类的舞狮。在传统的戏曲中,“唱、念、做、打”为戏曲表演的四种手段。在“做”的基本功中武生讲求跳圈窜火、抛掷接踢、翻滚扑跌,如我们熟知的名剧《三岔口》,飞走杂耍,动作轻盈流畅,一桌二椅之上见功夫,由此,飞走之技可见一斑。

真要说融于轻功内容最多的表演艺术,那当数杂技。元代以前人们将乐舞杂技总称为百戏,马端临《文献通考·散乐百戏》,就有“二娼女对舞,行于绳上,切肩而倾”。独成一体的杂技艺术是民间杂耍繁荣的产物,它汇百家绝技于一身,包罗万象,集奇、惊、妙、险为一体,以舞台表演形式直接与观众见面,受到人们的欢迎。

轻功使得杂技在表演项目上得到了丰富,而杂技表演的应用价值又推动了轻功的某些功法,促其进一步深化,我们可以说,这是杂技对轻功的历史贡献。

建国初期,积极发展体育运动,提高竞技水平及国民身体素质,弘扬中华功夫被提到了新的高度,成为新的历史时期的重要任务。体育院校的建立、武术专业的开设、民间自发组成的习武活动的开展,中华武艺在党和政府的关怀下呈现出一派生机。同时也对飞檐走壁功夫进行着挖掘整理,但收效甚微,理出的材料甚少且散,这是由于受传男不传女、传男必传子的封建保守思想

影响,还有其学习对身体素质要求甚高,可遇不可求,要学的动作难度大、危险性高,对客观训练环境要求甚为苛刻等诸多因素,使得飞走功几乎失传,有寥寥高艺者更是深居不宣。

经过建国后几十年各行各业在工作劳动中的不断探索、不断积累、不断完善,使飞檐走壁取得了长足的发展,并在新的历史时期担负着新的历史任务。

第三节 建筑与飞檐走壁

建筑体是人们根据不同的实用和不同的审美观,用建筑材料垒搭构筑起来的实体。飞走功主要是针对建筑的,如果视建筑为“的”,那飞走者就是一支离弓之利“矢”。对要实施飞走之技的建筑,飞走者都视其为障碍。在建筑中有一类是专门为了练习克服障碍而建筑的,我们称其为障碍建筑。

飞檐走壁实际就是解决建筑体本身对人行行为限制的技能。或过越穿行,或以建筑体本身为凭借,到达建筑体的某一特定部位。

建筑的结构及外型是千变万化的,在飞檐走壁功夫中每一个建筑都收入障碍的范畴之内,根据不同的结构外型,就有针对性的一套过越攀爬的技法,飞走之技随着建筑的不同而各有侧重。建筑有了古代与现代之分,那飞檐走壁之技自然也就有了古代与现代之别。

一、古建筑下的飞檐走壁技法

在长期的历史发展中,受地理、气候、民族文化传统和生活习俗的影响,中国古代建筑门类有城市、宫殿、陵墓、宗教、园林、民居、关隘、桥梁等之分,古代人在突越攀爬中形成了一套适用于古典建筑的技法。

廊、亭、阁、楼、寺，还有适应于南方多雨潮湿地区的杆栏式建筑，如棚居、巢居等，这些建筑多以圆柱为支撑承重，圆柱也就成了攀爬此类建筑的一条路径。攀爬粗细不一的立柱成为古代飞檐走壁最基本的技法，它主要突出表现在双腿的盘缠和弓身登攀圆杆的手脚协调配合上，盘柱如蛟龙，伏柱如壁虎是攀柱之技的写照。

古代城墙多夯土，兼有砖石，用以护城御敌，它属于障碍建筑。城墙壁平整，略有倾斜、高大厚实，墙外围一般都有护城河道，这些建筑特点使类如带助跑的飞身蹀纵，借凸借凹的徒手攀爬变得一筹莫展，翻越攀援城墙一般采用多人组合或借用工具类，如多人叠加式、搭云梯、坠绳索，或应用破壁利攀的技法。

在寺庙墙、园林墙、宫墙、民院墙、房屋支撑墙等大都为清水墙，墙面为砖石面，墙高一般都在三四米限度，这运用飞檐走壁的走壁之技，可谓大显身手，游刃有余。

梁架是中国传统木结构建筑中的一种骨架，不管是飞贼惯盗的梁上小人，还是秉公执法、明察暗访的捕快，还是带有军事侦察色彩的飞探，梁架常被选择为伏卧的最佳藏身之所。以梁为卧，有悬其顶，避其眼目，光色暗淡，不易被人察觉之优，兼有居高临下，一目可览之势。古代飞走者攻于梁架的悬梁移身之技可谓灵活多变，有：横梁爬伏，静观其变；猕猴悬仰，横技灵动；凌空搭桥，以身添梁；金钩倒挂，倒悬取物；上纵反抓，倒卷身形；爬握悬吊，迅下无声。在现代的体育竞技中，单杠、双杠、高低杠的竞技技巧就相通于古代的梁架之技。

古建筑可谓层峦叠障，建筑与建筑紧密相连，构成的建筑群更是气势宏伟。能够在错落有致，变化起伏的建筑中穿行游走，翻上跳下便利自如，弹纵和翻檐之技起着至关重要的作用。弹纵是跨越建筑间的间距和缩短下落最有效方法。翻檐则是向更高楼层攀越的最可行性手段，常常房顶与房顶、檐与檐、顶与