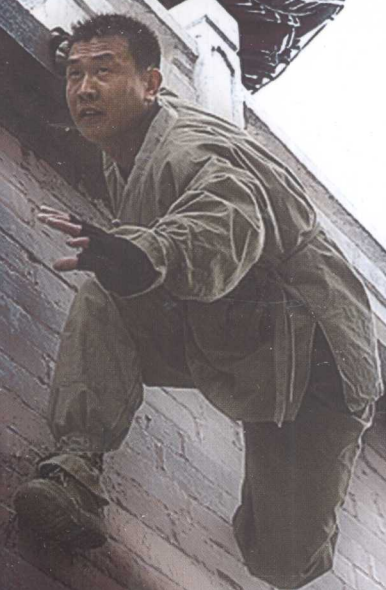


飞檐走壁

FEI YAN ZOU BI
ZHONG GUO SHI PAO KU
葛强 著

中国式跑酷



人民体育出版社

飞檐走壁——中国式跑酷

葛强 著

人民体育出版社



图书在版编目(CIP)数据

飞檐走壁：中国式跑酷 / 葛强著. -北京：人民体育出版社，2015

ISBN 978-7-5009-4783-7

I. ①飞… II. ①葛… III. ①健身运动-基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 025427 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 18.5 印张 302 千字
2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4783-7
定价：40.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67118491
网址：www.sportspublish.com

（购买本社图书，如遇有缺损页可与邮购部联系）



前言

对于一个专业作家来说，十来万字紧紧手一两个月也就赶出来了，而我却为此笔耕蜗爬了四年。因为写作此书需要真实的功夫、真实的再现，为此，我一边训练，一边写作，一边拍摄，从结稿到出版花了很长时间。想想从迷上此功夫到现在，那时间恐怕就更漫长了，算算应该有近三十个春秋了。

写书的几年里，是我最为投入、最为艰辛的日子，我十分怀念那段往事，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。

书总算要出版了，这不能不说了却了我多年的一个心愿，给自己一个交代，也给许许多多关心我的人一个交代。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，因此背负了对家人深深的愧疚。当然，事有所成也是家人的美好愿望。

本书以阐述飞檐走壁功夫、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美丽善良的姑娘。假如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都做得那样舒展、那样轻松。我想说，书中更多的是她的精彩。

这是我三部书中的第一部，即为单人徒手类，主要介绍一个人在不用工具的情况下移身速行。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、前后跨度位移大，加之学习要在各种复杂环境中进行，所以，此功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。

近些年随着跑酷极限运动传入中国，蹕房越脊的功夫更是被很多人所推崇，中华古老的飞檐走壁功夫在很多现代年轻人眼里更是中国式的跑酷，喜欢习练飞檐走壁的人越来越多，但很多人由于基本功差导致功力上不去，还容易受伤。这部《飞檐走壁——中国式跑酷》在2003年版的基础上新添了新的内



容，除了增加了基本功以外，还根据形势需要对内调的养身功法做了介绍。俗话说得好，“练拳不练功，到老一场空”。

飞檐走壁功夫不但在公安特警、武警部队、军队、消防等工作中被广泛运用，在影视表演中也被广泛采用，极具实用和观赏价值。为了更好地保护和传承这项古老而实用的中华绝技，2006年在万通地产董事局主席冯仑和红太阳集团董事长冯玉良的资助下，在北京成立了“乐行功夫传承中心”，旨在保护、传承飞檐走壁功夫及弘扬中华民族的优秀文化。

最后，感谢人民体育出版社孔令良老师和那些在幕后参与编审而不知姓名的老师，在此向你们敬礼，也正是你们的辛苦付出才使这部书以新的面孔示人。在此也对那些曾经帮助过我、支持过我并在生活中给予理解的朋友、老师说声谢谢，谢谢你们！正是你们给予的莫大鼓励和支持，才有我今天的成绩。我会再接再厉，不辜负大家的期望，潜心研究飞檐走壁功夫并将之发扬光大。

葛强

2014年9月18日



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 飞檐走壁的发展史	(4)
第三节 建筑与飞檐走壁	(7)
第四节 飞檐走壁的现代应用	(14)
第五节 安全与养生	(19)
第二章 练功者的心理素质	(22)
第一节 学习一定的心理学知识	(22)
第二节 非职业类心理训练	(23)
第三节 职业类心理训练	(26)
第三章 飞走功三要素	(29)
第一节 力	(29)
第二节 平衡	(35)
第三节 缓冲	(43)
第四章 刚柔并进	(49)
第一节 柔韧	(49)
第二节 跌摔	(53)
第五章 砖功五法	(62)
第一节 十字舞花	(62)
第二节 端提扭转	(65)



第三节	马步提砖举	(68)
第四节	弓撑上举	(70)
第五节	抓砖俯卧撑	(72)
第六章	独木行	(75)
第一节	腿脚行	(75)
第二节	手臂行	(78)
第三节	四肢行	(82)
第七章	跳纵	(89)
第一节	跨步跳纵	(89)
第二节	双蹦跳	(90)
第三节	90°转体双蹦跳	(92)
第四节	180°转体双蹦跳	(93)
第五节	步式跳落	(95)
第六节	卡尺跳	(96)
第七节	蹲吊反身跳	(98)
第八节	离杆跳	(99)
第八章	踩纵	(101)
第一节	圆杆踩纵	(102)
第二节	凸凹台踩纵	(105)
第三节	墙面踩纵	(106)
第四节	混踩	(111)
第九章	飞扑	(114)
第一节	扑抓架空横杆	(114)
第二节	扑悬杆	(116)
第三节	扑固定杆	(118)
第四节	扑圆柱	(119)
第五节	飞扑抓吊沿(檐)边	(121)



第六节 扑撑	(122)
第七节 单臂定身飞扑	(124)
第八节 飞扑防火梯	(126)
第十章 飞檐之技	(128)
第一节 传统技法	(128)
第二节 吊檐变撑檐	(133)
第三节 上檐	(137)
第四节 越檐	(146)
第十一章 围墙的快速过越	(155)
第一节 1.5 米以下墙体的快速过越	(155)
第二节 中等墙体的快速过越	(158)
第三节 高墙的快速过越	(162)
第四节 综述	(166)
第十二章 单层房屋上法	(168)
第一节 取道于门	(168)
第二节 取道于窗	(172)
第三节 取道于墙	(176)
第四节 取道于邻旁之物	(185)
第十三章 楼房的攀爬	(190)
第一节 楼门头遮雨篷上法	(190)
第二节 利用楼外表功能性附属物上攀	(193)
第三节 利用建筑结构上攀	(196)
第四节 夹道上攀	(208)
第五节 间接上攀	(212)
第十四章 围栏过越	(213)
第一节 倒立撑身过越式	(213)



第二节	柱面踩纵横身越栏式	(214)
第三节	蹲身弹体撑身侧越式	(216)
第四节	踩纵扑撑弹越式	(218)
第五节	柱式踩纵撑栏侧越式	(219)
第六节	踩纵撑柱侧越式	(220)
第七节	踩纵分腿越柱式	(222)
第八节	凸台柱面混踩横身越栏式	(223)
第九节	凸台柱面混踩撑柱侧越式	(224)
第十节	踩纵倒掏式越栏	(226)
第十五章 综合的攀爬过越		(228)
第一节	综合技艺运用举例一	(228)
第二节	综合技艺运用举例二	(230)
第三节	综合技艺运用举例三	(231)
第四节	综合技艺运用举例四	(233)
第五节	综合技艺运用举例五	(235)
第六节	综合技艺运用举例六	(237)
第七节	综合技艺运用举例七	(239)
第八节	综合技艺运用举例八	(242)
第九节	综合技艺运用举例九	(244)
第十六章 雕虫小技		(247)
第一节	金钩倒挂	(247)
第二节	阳台围栏拐角倒蹲越	(248)
第三节	开窗抓吊甬身	(249)
第四节	越栏反身蹿越	(251)
第五节	达摩坐桩	(253)
第六节	侧越背栏式	(254)
第七节	栏杆侧蹲越反身接中掏	(255)
第八节	房体快速缓冲下法	(257)
第九节	二楼阳台快速缓冲下法	(258)



第十节 攀杆	(260)
第十七章 影视飞走特技动作设计	(264)
第一节 技艺载体与技艺表现空间	(264)
第二节 飞走动作设计理念	(266)
第十八章 军警的障碍设置与训练	(270)
第一节 障碍设置	(270)
第二节 军警训练	(275)



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，君臣看得赏欣悦目，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，看得真切。”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，嗖地一声，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。

在中国古书及口头流传中，有着许多飞檐走壁轻身功夫的鲜活人物，你稍一联想，有飞走之技的侠义之士比比皆是。像前面《三侠五义》中的南侠展昭，身怀一身飞檐走壁的绝技，跟随包公执法行侠；水浒中的神行太保戴宗，奔跑如飞，真是上好的快递邮差；再看鼓上蚤时迁，蹿上跳下，举步投足轻巧灵便，探囊取物伸手就来；近代京津地区家喻户晓的神偷大盗燕子李三也是伸手不凡，入王官府邸，出公馆楼殿，窜越跳纵行事起来如入无人之境。

现代金庸、古龙等武侠至尊，笔下说的飞檐走壁之功更是能耐，描写刻画精炼得让人咂舌，百步之遥，危危高楼行事起来只是迅即一笔，或飞掠而至，或几起几落，或稍纵即逝，真比孙悟空腾云驾雾来得快，去得急。

神妙至极，令人垂涎神往，大多武侠迷更是津津乐道于此中，过过书瘾，领略一下高侠之绝技风采，夸张神化是书的特点，他们也只做消遣，并不多议。稍有心者便问：“从古至今真有飞檐走壁之艺吗？”查阅对词解释最具权



威的辞海，也未见其词，不知是百忙难免一疏，还是有待于更进一步的确凿，争议不下而避其不谈。又在一本旧新华字典上查到它，解释为：“旧小说中形容练武的人身体轻便，能在房檐和墙壁上行走如飞。”少林为中华武林至尊，武文化宝库，费劲周折，最后在少林功夫中查证：飞檐走壁功夫属于少林七十二艺，只是博大少林功夫中的一技。

怀着对武术的痴迷，想探个究竟，飞檐走壁功夫有怎样的功力呢？历史总要安排一个机会给予解释的，就为了一个真实的答案，本人广征博取，为此潜心修炼近三十载，着迷执狂，大胆探索，苦心创新，以客观实事为依据积累了大量的经验与心得，以实践与理论相辩证，并不拘于留世及现有所练就的技法，而是用发展的观点看待问题，确认飞檐走壁并非虚言，古人特指窜房越脊速行的功夫。像古典小说中的“飞走”展示，都是对飞檐走壁功夫的描写，虽然文艺创作多出了许多渲染夸大成分，但从其描写看出，还是参照了许多民间飞檐走壁的功夫，或参考了当时相关的文字资料融入到小说的创作中去。

现代人对飞檐走壁之能并不认可，细作分析这并不奇怪。由于历史的种种原因，其广博精深的技法大部分已失传绝迹。长期以来，此功陷入窘迫的局面，留存的一些技法少而无序，不成规模。虽部分技艺已应用到一些行业并崭露头脚，但着实不敢以斑说豹，技之所限只能以其所属的“攀爬”“走索”“爬杆”“翻墙”等项目称谓，这种在夹缝中求生存的残存技艺只能随风随倒，自是如没妈的孩子，沾着谁随谁，一会儿姓“武”，一会儿又跟了“杂家”，毫无昔日的名耀。武侠小说更是推极至无，由最初的细致动作描写到玄而又玄的一词代过。现代武侠小说已将“飞檐走壁”从字面上理解进而又神话到了书中，常加于侠义志士以达到主人公技艺超群、惩奸除恶、维持正义的良好愿望，词最初想表达的意思及内涵已完全走样，现保留的技法与之大加渲染的描写更是相去甚远。武侠影视片吊着威亚犹如空中飞人，其在人们头脑中的概念可想而知，真是令其尴尬至极。

有许多人认为轻功，就是一个纵身就飞落几米的高房、草上飞可以在麦尖上疾步穿行，茫茫雪原行者飘忽不定、踏雪无痕。其实一个懂科学的人都会明白，在物理力学中，任何物体移动或飞行，它的能力来源于助动的力，比如一个人要拔身纵起落身到几米的房顶，他的腿脚必须在瞬间能够爆发足够的力施于地面，获得反推的上纵力量。但通过科学的力学公式计算，双腿肌肉再发达有力的人，也无法爆发出这样大的力，使重达一百几十斤的身体平地弹升至几



米高的房顶，至于草上飞、踏雪无痕，在理论上讲人的行走必须达到或接近飞一样的速度，这一奇观才能够成立，所以也是不可能的事。如果世间真有如此神化的能耐，那奥运会的速跑和跳高就不会是那个样子的竞技了。

在很长的时间里由于对飞檐走壁功夫的错误认识，导致很多人根据传闻和想象进行了飞檐走壁功夫的练习。例如只通过双腿绑负沙袋苦练跳跃，想有朝一日除去负重后一跳就可飞落高阁之上，行步如飞。所以其训练根本就不可能达到什么效果，这也就是我们至今也没有看到有人按什么所谓的传闻式的训练方法，能够练出轻功的原故。飞檐走壁的速行功夫实际并不是遇到障碍一跳就解决问题那么简单，它由许许多多繁杂的速行技能综合而成，在什么障碍环境下用什么“招”，这才是飞走功难于练就的真正秘密。

在现实中，人通过特殊的训练确实可以达到解障前行的速行目的，飞走者可踰房越脊、攀楼走索、腾挪移转，身法轻盈敏捷，动如林猿，行似灵猫。

飞檐走壁“走壁”二字就是指飞走者在墙面上的连续踩击纵身，而飞檐就是过越檐头或由檐头上至房顶的技艺。一个飞檐走壁的速行者，在越障前行的运动中就突出一个“快”字，几个着力点，几个动作，连贯舒展一气呵成，视觉上会有轻如飞燕的感觉。

飞檐走壁归属于轻功，它有静功与动功之分。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不同分为：单人徒手，多人组合，借用工具三大类。

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方式进行的速越攀爬。例如多人组合类在军警消防训练及实战中多有采用。

借用工具类在速越攀爬中所表现的特点为：第一，主要依托飞走者携带的攀爬工具；第二，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竿跳、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，即单人徒手类，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。前面南侠窜上跳下即属于单人徒手飞檐走壁。

飞檐走壁实质就是人快速“行”的一种能力。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 飞檐走壁的发展史

飞檐走壁的功夫源于古老的中国，距今已有几千年的历史了。

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，漫无目的地迁移，凸凹崎岖、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，始之初也仅为劳动所用。

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，使人不在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、鹰带猎，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，不在忙于奔命，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，撷果取食，练就了行走如飞、臂灵如猿的功夫。

随着社会的发展，经历漫长的各朝各代，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，许多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。如燕窝搭在岩洞绝壁之上，灵芝藏在崇山峻岭之中，雪莲生在雪峰之颠。在采集珍奇异草中练就了攀援摸高的本领。

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。

战争打乱了原有的平衡，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，惯作梁上君子。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，非拳脚加长矛所及，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，飞檐走壁因而被逐渐淡忘了。

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。在欢快喜庆的民间社火活动中，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。

真要说融于飞走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。

飞走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，可以说，好多技法通过舞台的表演价值变向地保存了下来，这是杂技对轻功的历史贡献。

飞檐走壁的一些技艺也在现代体育竞技中有所体现，跳高、跳远、跨栏这都属于单人徒手类，撑竿跳属于借用工具类。

在工作中飞檐走壁的功夫其实也有其影子，只不过没人注意归类罢了，比如通信电力架设时，工人脚上套的半圆形的金属圈，那叫“脚扣”，专门用于攀电线杆的，它就属于借用工具类。搭梯子登高，高空作业时身系绳锁的拉吊这都属此类。

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。

中国改革开放以来，许多传统文化受到外来文化的冲击很大，正面临着前所未有的困境，不是危言耸听，如不保护和发展，将会衰落消亡。例如韩



国的跆拳道在中国可谓大行其道，许多原来学习中国武术的人也转投其道，虽然现代社会提倡世界文化大融合，但跆拳道发展得如火如荼遍地开花，与之对比的是很多地区的武术学校却面临招生难的困境。这值得我们深思，武术的文化表现形式如服装、礼仪、进级、赛事、演艺、文化传播传承等等都需适应现代人的需求。

如不搞活发展，流传了几千年了的中华飞檐走壁功夫也一样被外来的流行极限运动所取代。大多的青少年们也只是寻求短暂的运动快感和享受着时尚的酷感，他们并没有意识到承载和弘扬中华传统武文化的重任。

中华功夫派系众多，少林、武当、峨眉、沧州、佛山、菏泽、石狮等都是我国著名的武文化圣地，都有自己独具特色和享誉世界的武功，飞檐走壁的功夫也都有有一些，但都不成体系，也都不以专门修炼此功为自己的独门功夫，历史上传说曾出现过类似燕子门等派别，专以蹕房越脊的轻功修炼为主，但现实社会中并没有一个组织派别专以修炼此功为业。

价值是任何事物存在并延续的最好保证，没有经济价值的体现，没有专人及固定的组织专门去做，弘扬传承无从谈起。中华飞檐走壁功夫的保护与弘扬一定要挖掘它的表演价值、观赏价值、使用价值让它发扬光大，也只有这样才能把飞檐走壁这门独特古老的功夫传承下去。

经过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。而飞檐走壁——中国式跑酷的出版发行，标志着飞檐走壁功夫已逐渐形成理论与实践相统一的新学科体系。可喜的是 21 世纪初由很多中华飞檐走壁和极限运动酷跑的爱好者成立了我国第一个保护传承飞檐走壁功夫的组织——“乐行功夫传承中心”。

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