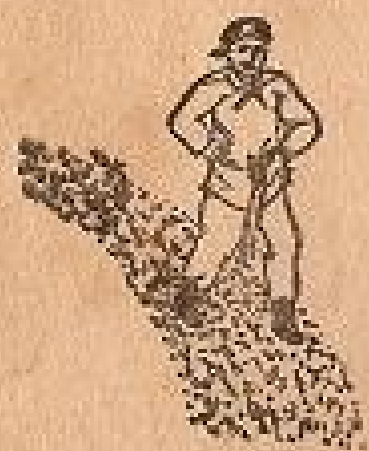


飛簷走壁
水面飛行
真傳
合刊





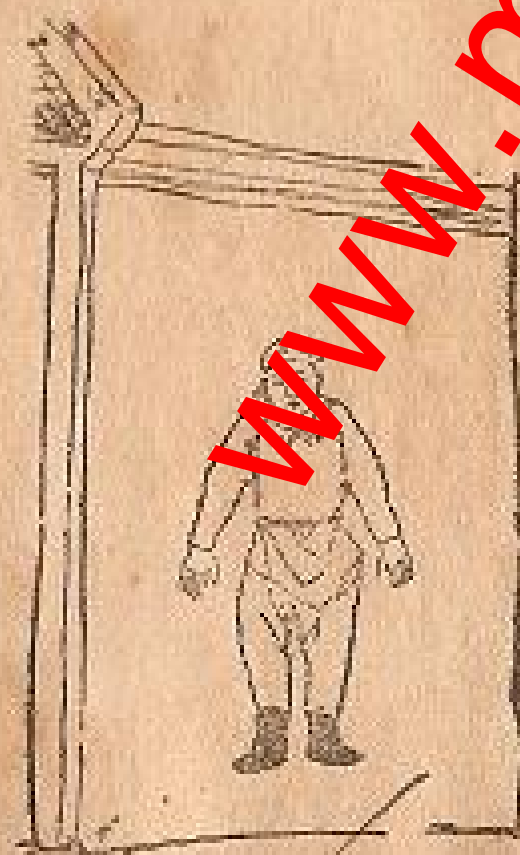
(沙 跑)



(橋 走)



(台 跳)



(牆 游)



(箕 走)

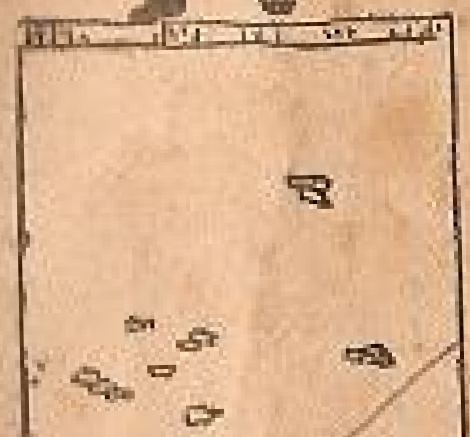


(豆 點)



(坑 跳)

(簾穿)



(牆跳)



(繩懸)



(繩走)

輕身功

飛簾走壁
水上飛行

傳真合刊

輕功總說

輕功與年齡

輕功之原理

練習輕功之基礎

練習輕功之用具

一、沙潭

二、跳台

三、鐵衣

四、鉛瓦

五、鐵鞋

六、跑板

七、護膝

八、布架

九、絲棉

十、腰帶

飛簾走壁水上飛行真傳合刊

目次

一

練習輕功之方法

飛簷走壁之練習法

- ✓ 一、跳坑
- 二、跳台
- ✓ 五、帶鉛
- ✗ 六、帶鐵
- ✓ 九、跳牆
- ✗ 十、游牆

- ✗ 三、點豆
- 七、着鞋

- ✓ 四、跳沙
- ✓ 八、拈功

水面飛行之練習法

- ✓ 一、跑山
- 二、跑缸
- 五、走橋
- 六、走繩

- ✗ 三、走箕
- ✗ 七、穿簾

- ✗ 四、跑沙
- 八、懸繩

練習輕功必知之訣門

- 一、登屋
- 二、掛簾
- 五、驗息
- 六、焰火
- 九、追敵
- 十、隱匿

- 三、開路
- 七、熄燈

- 四、搜伏
- 八、拋物

輕身
功夫

飛簷走壁
水上飛行

真傳合刊

輕功總說

輕身法本係武功中之一種。且占極重要之地位。蓋無論習拳脚槍棒。要皆以身體輕靈活潑為主。一落呆滯。便不足以致用矣。欲身體之輕靈活潑。非練習輕功不可。此指普通習武者而言。僅將輕功練至身體靈活。以輔其武術。使致于實用也。初非以言高來高去。飛簷走壁之技也。若欲效彼夜行人之所爲。身如飛鳥。上高下低。倏忽來去者。是又當進而求之矣。人有見諸家雜記中所載飛行絕迹之事而疑之者。是必不知武技之人。

或視爲荒誕不經。或視爲滑稽寓言。甚且視爲好事者之故意造作以欺人。凡此種種懷疑。實由于其人不知武技。且未嘗目見所致也。天地之大。何事不有。殊不知此等飛簷走壁及雪上水面之飛行無迹。非但實有其事。且係武功中最要之一門。惟在練習之時。艱難困苦。遠非其他各種武功所及。以是學習者少。學習而成功者更少。世不易多見。身懷此等絕技之人。徒以不易見之故。而羣疑于是乎生。羣疑生而雜說起矣。但此種絕技。我可證其必有也。年代遠者姑不論。卽如近今報載北平飛賊燕子李三。能入萬福麟之入而盜其珍藏。萬固統軍之人。家中豈無警衛之士。而燕子李三。竟能翩然而來。挾所欲而去。卒不爲衆所覺。非身懷飛行之技者。又曷克臻此。今其人猶在獄。此種事實。又非能捏造者也。又本年湖南

舉行國術考試。有某君（已佚其名。無從查得。）能以背貼壁。緣之直上。至三丈之高而不墮。壁係平面。毫無假借。此即壁虎遊牆是矣。此雖不涉于蹤跳。謂非輕身功夫到家者。而能出此驚人之舉乎。餘如萬籟聲先生謂其徐師祖能履水面如平地。亦非不經之談也。夫武功一道。不論屬于何種。但到精極之時。必有奧妙出來。正所謂只要功夫深。鐵杵磨成針。出人意外之事極多。固不可以膠柱而鼓瑟也。輕功一門中。所有方法。亦至不一。如飛簷走壁。因爲夜行人必有之技術。此外又有壁虎遊牆。乃以背貼牆。直聳而上。又有仙人跑牆。乃以面向牆。用兩足尖貼牆。移步上升之法。又有水面飛行。卽鼓勢撐身。由水面飛渡。人不沉沒。凡此種種。皆屬于輕功。惟練法不同。功夫亦由此而分深淺。技之精者。雖不能御風而行。但

脚只須稍有借力之處。即可運使其技。練習輕身功。最少亦須經過四五年。始可望其小有成。十年左右。始可望其大成。武功中費時之久。未有逾于此者。且與人對手。決不能單憑輕身功夫而制勝。又必用拳脚器械等功夫以輔佐之。輕功練成。已須十年。更練別種武功。又須數年。况輕功爲夜行人所練者多。欲作夜行人。又須旁及諸般雜技。欲練精雜技。又非數年不可。故練習輕功者。欲成爲全材。非有十五六年之苦功不可。即以十五歲練起。及至成功。已在三十歲以外矣。練習輕功。最爲困苦。即睡眠之際。亦須時時留意。稍一不慎。即並以致各種危險之症。或成殘廢。或竟不救。且非有恆心及堅忍卓絕之精神者。決不能耐得此苦。故人皆視爲畏途。不敢妄自練習。有此費時長久。練習困難之兩大原因。故就此道者少。

即有就此道者。十人之中。其能盡全功之人。亦不逾半數。蓋其中必有畏難而退。及致疾中輟者。故武術界中。極不易得此項人材也。在今之世。火器盛行。國術一道。僅爲煅煉身體之用。而不切於戰鬥。故更無人願費許多功夫而練此輕身功夫。由是而益難得見矣。若以其不易見而即謂其必無。我未知其可也。

輕功與年齡

練習拳脚器械以及各種武功。在幼時即行人手爲最佳。故以武功世其家者。童子甫垂髫。即督之練習。父教其子。兄勉其弟。亦正如讀書之家。在童子智識稍開之際。即教以讀書寫字也。甚且有幼孩在懷抱之中。即由父母爲按摩捶捏而行胎骨功者。人家子弟。不欲習武則已。如欲習武。最

遲在十歲以上。必須從事煅煉矣。良以人在童年。意志專一。並無思慮及情邪之念。雜乎其中。如長空秋夜。萬里無雲。澄清朗澈。一無渣滓。故以之練習武功。心專而易成。且幼童筋骨柔軟。動作因此而較成人爲活潑。扳架練腰之事。最易着手。自然收效亦速。武術家之注重于童年之練習者。正以此也。此于各種拳腳武功之練習如此。而于輕身功夫爲尤甚。蓋別種拳腳器械。以及各種內外軟硬功夫。以童年練習爲易成。但成人之後。非絕對不能練習。不過入手較難。而成功較遲耳。若所謂輕身功夫者。則非自童年練習不可。若一到成年之後。即不能復練此功。若或勉強而習之。則非但不能望其有得。望其進益。而至于成功。且往往弄成種種不治之疾病。是欲求功而自傷其身矣。故兒童年及十齡。即可練習武。二年之

後。身體已堅強。即可從事輕功之練習。而習鐵錫碑矣。但單習頂功者。十歲時即可從事。因年齒過稚。身體之發育未足。即走此等險道。縱然不至疾病纏身。然而究竟有傷身體。至成人之時。志阻礙身體之發育也。若年齒過長。則筋骨已老。而用鐵錫碑。則易于致傷。故必在十二歲以後。則身體之發育。已漸臻完固。筋骨尙並未老透。正當其時。練之最爲合宜。在此時期中入手。非但可以免去各種弊病。而成功亦可期其較速也。

輕功之原理

一人之身體。本甚重也。即以童年而論。至少亦五十斤左右。不至此種量者者無論矣。今欲將如此重量之身體。練之輕如飛燕風葉。其難概可知也。而更一究練習此種輕身功夫之法則。又跳不出鐵錫碑之範圍。所謂

鐵錫碑之法。即用錫瓦鐵衣加于身。然後依種種成例而練習之。即俗所言之帶鉛是也。我身重矣。而又加此等物事于身。是重之外而又加重矣。如何反使其身得而輕乎。然一推究之。其理不難解也。若僅以己身之重量而行功。是先亦不覺其重。久後亦不會覺其輕。雖縱跳可以逐漸增其高度。奔跑可以逐漸增其速率。而身之重如是。絕不達到輕字之目的。所以必于體量之外。復加重者。使先知其重。久後去此。則頓覺其輕也。此亦如負百斤之物而遠行之人。初未不感其肩之重。與行走之艱難。若或一旦釋此重負而前行。則無有頓覺其輕。而行走亦舒適且迅疾矣。此理相同。不難解也。輕功練成之後。上高下低。固如飛燕落葉。即在陸地平行。亦步履輕疾。不揚微塵。但脚下只須稍有一點憑藉。借得些些微力者。即可

履其上如平地。毫無困難。如相傳之草上飛、雪上飄行、水面飛行、等等。皆有極些微之憑藉借力處也。若謂脚下毫無假借。而能御風凌空而行者。其說殊不足信。蓋人身無羽翼。又安能如是。至于地仙劍客之說。亦似形容過甚之詞耳。有言武師嚴子瀟事者。謂其能以一帶擲河中。飄浮水面。人躍登帶上。手舞單刀以度水。而其腹絕不沾濕。此說頗可信。蓋舞刀踏帶。上面既可以鼓其勢。脚下又有帶之憑藉。宜其可以渡水而履不沾濕也。但功夫如此。雖亦成之非易。然在輕身功夫門中言之。猶非上乘。其舞刀作勢。可以見也。又有言邢江一老尼。身懷絕技。里中羣少知而請一獻身手。固却不肯。一日行于田野。爲羣少所逼。環而攻之。時麥苗正盛。尼無可避處。即躡身登苗上。飛步而去。行時苗頭僅微顫。有如輕風過處。麥浪

層層也。此則技高于嚴。能不另行鼓勢而作草上飛行。實此門中之上乘。技至此境地。卽不賴他物而履水面。亦可以安然而渡矣。昔聞陳先師言輕身功夫云。所謂輕身者。並非將本人身體之重量減輕。其輕也。功夫輕之。故功夫達到如何程度時。則身體之重量。亦必減至如何程度。有一定之比率。非可以勉強求之者。身體壯實之人。其重量在百斤以外者。絕不宜練習此功。因費十五六年時間。在常人則其功夫已足以輕其體達于飛燕落葉之境地者。而過重之人。雖費同樣之時間。功夫僅足以輕其體重之一半。仍歸無用。過此則不能復進矣。此等人卽普通練習輕功。因身體過重之故。易于疲勞而致成各種疾病。卽幸而不至有疾病。達到常人成功之程度而彼僅半時。如欲勉強繼進。則大禍隨之。非弄至不可救治

不止也。故練習輕身功夫。對于身之重量。亦須先有規定。不合格者。寧可教以別種功武。切不可強求。又言在運用輕功之時。須兼運其大氣上冲。使擰其身而上升。故脚下只要稍有憑藉。卽可以行其上。因此時全身之重量。都提在上部。不稍下沉故也。又須出之迅疾。則其勢始可繼續不斷。若稍一遲緩。則氣不吸力。力自下沉。下沉則身復重矣。卽有輕功極頂之人。能飛行草上或水面。來去自如者。能停留其步。在草上或水面佇立一呼吸時。而不墮不沉者。未之有也。此理至爲明顯。學者善參之。必有所得。按此段言語。實係練習輕身功夫之金科玉律。學者宜銘諸座右者也。

練習輕功之基礎

學武之人。無論練習任何一功夫。在事前必有一番預備。此種預備。乃包

括行功之器械。以及身活動等事而言之。他種功夫既如此。則練習輕身功夫。自然亦不能例外。關於練習輕身功夫之用具。有沙潭、跳臺、鐵衣、鉛瓦、鐵底鞋、跑板、護踝骨之錫片等等。須預先置備齊全。以便行功時取用。不至有臨渴掘井之弊。至于各器之制度。則當于另節詳述之。器具之外。當行一種基本功夫。以作入門之階梯。亦正如造屋之必先築基礎也。此功之目的。在使身體之輕靈。故入手之初。亦即注意于此。最先習跑步。即在平地之上。往來奔跑。但跑時足跟與足掌。不許着地。僅用兩足尖點地而行。因如用掌與跟着地。則其步踏實。步實則身不能輕矣。所以單用足尖一部。則其步虛。步虛則身易輕靈也。如一里之地。則來往奔跑至五六次而止。每日早晚勤行之。此一步在童子八九歲時。即可從事。跑路之遠

近。可依練習者之體力。隨時增減之。如此半年之後。再習馬樁。所謂馬樁者。即以圓木爲之。樁之直徑約一寸左右。長約二尺。銳其一端。釘入地下約一尺。其上面則爲平頭。每距離一步處則釘立一樁。直行排列。地方廣闊者。以一里長爲度。如地方較小者。則釘立二三十樁亦可。蓋跑時不妨多來回幾次也。于是人立第一樁上。向前逐步飛跑。迄于彼端。再旋身跑回。如一里之地。來回四五次即可。此法較平地爲難。因樁之面積既不廣。跑時又只能用足尖。着力之處。只有一點。偶一不慎。即易踏空。初習之時。必感困難。一月之後。即可稍熟。歷半年之苦練。人立第一樁上。即使閉目前行。亦不至踏空跌下。于是而馬樁之功竟。更進而習梅花樁矣。所謂梅花者。即用同樣之樁。在地上釘成梅花五瓣之式。多至六七朵梅花形。少

亦三四朶梅花形。跑梅花椿之法。並非如馬椿之挨次漸進。人站在任何一椿之上。可以向任何之另一椿上躡去。或左或右。或前或後。或此花上彼花。或由彼花退此花。隨意行之。俱無不可。練者在跑馬椿已有相當功夫之後。更練梅花椿。是已能駕輕就熟。不至發生何種困難。至于馬椿之後。所以必兼習梅花椿者。因馬椿只有前進之法。而不及于旁側後面。梅花椿乃備具進退左右之法。既可以練習步法之靈活。兼可習騰挪躲閃。進退左右之法也。以上之法。但圖脚下功夫之穩固。不致發飄。猶非所以言輕身也。過此即再進而練習跑磚。所謂跑磚者。初時用較厚之磚三百六十塊。平鋪地上。每距離一步。即置一塊。即令練習者飛行其上。由跑椿退而至此一步。似較容易。但切戒其脚下發聲。直至能往來飛行。絲毫無

聲之時。再將各磚側立地上。使學者如法在上行走。此則較跑椿爲尤難。因椿乃釘實于地面。但能踏實。便不虞其動搖。今磚僅側放地上。不受震蕩。自不致動搖。若稍受外力。立即傾跌。況以人身履行其上乎。故初上側磚時。又當發生一重難關。如能將此難關打破。人行其上。寂然無聲。完全不倒時。則更將各磚直豎于地。如法行之。如此則各磚着力之處減少。而磚之高度反增。更是易于動搖。亦能完全無聲不倒者。更易薄磚行之。惟僅後二法可矣。亦至此程度。而跑磚之功竟矣。此後更練頂功。頂功者。即垂手直立。以腳前掌向上跳之。用彈勁。不可屈膝。不可着力。每晨習十餘次。能如此跳起一寸。屈膝躍之。即可一尺。故有一寸管一尺。一尺管一丈之說。頂功如能跳至一尺以上者。則預備功夫已畢。可以進而練習正

式之輕身功夫矣。

練習輕功之用具

練習輕身功夫。必用各種器具以輔佐之。否則決不能有成也。其用具中之最重要者。厥惟沙潭、跳臺、鐵衣、鉛瓦之類。後節已略涉之。但各種武器如槍刀劍戟。暗器如鏢箭弩鉞之類。皆有定式。而長短輕重。亦各有其制。而此練功之用具。雖非以言于臨陣對敵。要亦各有其制。而不可離經也。如不依制。則不能適用。以不適用之器具而強人以練功。非但不能望其功之有成。且不造成意外之惡果者幾希。此一問題。在本門中甚爲重要。故茲將各器制度。分述于下。以便學者可以取法也。

一、沙潭 沙潭雖非器具。但練習輕功。此爲最要。其制挖一對徑三尺之

圓潭。深約三尺。下鋪一層厚沙。所以必欲鋪沙者。以沙之質地。較地土爲鬆軟。質鬆則脚下可借力之處較少。亦正欲其身輕故也。深三尺之數。乃係指入手時而言。練習時逐漸挖深。至沒人過頭一尺深時爲度。此沙潭之制。在練習輕身功夫中。最爲簡單。而初步則必由此入手也。

一、跳臺

跳臺一物。亦爲練習輕身功者所必備。其制乃以長方之板。作一臺面。下以磚灰砌成。由低而高。板下之四周。作高約一尺許之邊。而套于磚臺之上。使人跳上時。其板不至動搖矣。又另有一種制度。即用兩直木。下面埋于地下。使其固實。上面則用兩脚。如直木與牆之距離。而支拄其中。兩直木中間則架以板。架

前可掘沙潭。如圖中所示。此法較前一種爲簡易。普通習輕身功夫者。用此種居多。

三、鐵衣

所謂鐵衣者。非鐵打之衣服。乃以鐵片鐵屑之類。置于衣服之隔層內而後穿着也。有鐵背心。鐵襖之分。大概初練之時。用鐵背心。迨進步至相當程度時。再用鐵襖。其程序另節述之。制鐵衣之料。宜用極粗厚之帆布。如用尋常土布。則須數層相疊。加以縫納。然後可用。否則與鐵相磨。最易損壞也。衣之夾層中。或置鐵沙。或用有孔之小鐵片。平置于單層布上。先行釘牢。然後再雙層縫合之。能實以鉛條最妙。須用死鉛。製死鉛之法詳另節。大約每一背心之重。自七斤起。至二十斤爲度。鐵襖之重。自

四、鉛瓦

二十斤起。至六十斤爲度。如能穿鐵衣至六十斤。而更帶鉛穿鐵底鞋者。脫去後高來高去。其技不可及矣。

此卽俗所謂帶鉛之法。用鉛製成瓦狀。內面略作凹入之半圓形。因此一面須合在腿上。故須就腿之形而製瓦。始能吻合。若瓦與腿之勢不合。則每易擦傷流血。卽不擦傷流血。其痛苦必甚。每瓦之厚薄輕重。亦參差不一。大略每一塊自四兩起。餘則每塊半斤、一斤、一斤半。以至每塊三斤半爲止。中間以半斤爲遞加率。此物以鐵製亦可。且似較鉛製爲簡易。因鉛須先製成死鉛。然後可用。否則鉛性蝕血最爲猛烈。易于致病。製死鉛之法。須將選得之鉛。放火中燒紅。然後放入猪血中淬之。浸兩三

五、鐵鞋

宿。再取出入火燒紅。另入新猪血中淬浸。如此五七次。其鉛死盡。然後可以依式製瓦。帶此練習之。則不愁其更能蝕血矣。鐵鞋者。並非全用鐵製之鞋。乃用鐵爲底之謂也。此物在輕身功夫練至行將成就之時。始可用之。若用此過早。非特足以妨其功行。且最易致傷也。鞋之大小。視練習者兩足之大小而定。用鐵成兩鞋底。更另用棗木製二鞋底。此底須較鐵製底略大。而鐵底上則有參差不齊之小孔。將鐵底蓋于棗木底之上。乃用鐵釘釘牢。使成一塊。鞋面以軟皮製成。復于木底之四緣。穿以極密之小孔。用線穿其中。而一面連綴于鞋面之上。鐵底在內。以木底着地。此種鐵底鞋。其重量亦不等。最輕每只一斤有

六、跑板

跑板一物。其制亦甚爲簡單。實係練習爬牆功所必須用之物。若尋常躍跳功夫。則不必練此技。亦正無須此物也。跑板以堅實之木板爲之。長二丈左右。其闊度則不及二尺。甚有僅足一尺者。厚約三四寸。板面則釘以高約一寸之橫木若干。不啻將板界成無數方格。但初步用此。往後則橫木逐漸減低。最後完全撤去。詳練習法中。茲不贅述。跑板之制。僅如是而以。

七、護踝

足部之最碰不起。而最易致傷者。厥惟內外踝骨。而練習輕身

功夫。又完全注重于足部。故若不加意保護。則受傷尤易。乃有護踝鐵片之設備矣。此種鐵片。不必過厚。而其式樣。則須完全與踝骨之狀相切合。否則捍格不入。欲護踝反傷踝矣。

八、布架

布架一物。爲練習草上飛水面飛行等法所必備之物。其製法亦並不複雜。兩端各用一架爲支柱。而用布紉于其中即可。架之製用六尺長之圓木兩根。相距約二尺。與布幅之闊度相等。以下半截釘入土中。兩木中間。又橫一方梁。與兩柱接筭。務使牢固。然後于相距十丈之處。另行依法設一架。取粗厚之布。初以帆布爲妙。兩端緊縫于橫梁之上。中間須紉得極緊。不可略鬆。卽成。此布亦須更易。先厚後薄。終且易以軟綢。視功夫

之進步而定。

九、絲棉

此非關於功夫方面者。不過是一種防護之用品耳。人之腿部。除靠後面之腿肚爲筋肉厚實之處外。前面之小腿骨處。筋肉極少。故尋常一磕。其痛亦較他處爲烈。今乃欲以鉛瓦加之。以硬抵硬。且非短時間之事。故最易擦傷。一擦傷必皮破血流。甚且成爲潰瘍。是求功而得禍矣。必用絲棉者。亦防患未然計耳。兩硬之間。而用此極柔軟之物爲緩衝。則雙方不至直接抵擦。或可免上述之患矣。

十、腿帶

人欲加鉛瓦于腿行功。決不能以尋常繩索作紮縛鉛瓦之用。而必有需于腿帶矣。腿帶之制。與近今軍隊中所用之綁腿布

相似。其布料亦須選堅實者爲之。每帶之闊。約六寸左右。長則須一丈三尺。在一端之中間。撕裂爲二。裂處約二尺左右。此乃備于纏縛既畢之後。即用此兩條而結紮也。至所以必須如此長者。因欲其紮縛得緊。而鉛瓦不致移動下脫也。

練習輕功之方法

練習輕身功夫之各種預備方法。及必備之用具。已如前兩節所述。既預備完全矣。卽當此進于正式之行功。顧正式之行功。究竟從何入手。此亦一重要之問題也。夫練習各種功夫之方法。決不至僅有一種。是必有殊途同歸之道。惟其不止一種。練者之取舍。更不易決定。或先習此種而後更習他種乎。或兩種同時並習乎。抑或僅選習一種爲已足乎。凡此諸事。

實非可以片言立決者。蓋練習輕身之法。雖曰有一定之程序。但以方法太多之故。亦非數語之所能盡。我故不得已將輕身功夫。界分爲二。一種專言蹤跳及直上之法。名之曰飛簷走壁。一種乃係平行。如草上飛行。空身渡水之類。名之曰水面飛行。如此一分界。眉目似較清楚。因其練法。兩者不同之點極多。頗關出入也。分開之後。更將每種之最妥善練法。以及進行之程序。逐節說明。更旁及于其他殊途同歸之法。以資參證。如此在學者亦有正路可循。而不至走入歧途。旁搜博引之所得。亦未始不足以爲他山之助。者或且能因此而觸動靈機。有所闡發也。予更有必須鄭重以申明者。輕功不僅以下所舉各法可以練成。卽道家亦有此門。惟道家練習輕功之法。與此絕不同。道家之修養。不外乎吐納打坐。煉氣行功。雖

其中亦具至理。此種道理。要非盡人所能知。必有大學問之人。或始能參悟之。若不知其理而妄冀非分。我實不知其可也。古今求仙之人亦衆矣。其真能成仙者。有幾人耶。卽此一例。可以知道家之理。玄妙難參。欲練輕功者。實不宜入此途也。故予對於以下所舉各法。皆擇其近理而可行者述之。而不涉于道家虛空之說也。

飛簷走壁之練習法

一、跳坑 坑卽是沙潭。跳坑乃是入手之第一步。沙潭之規制。已如前章所述。玆不復贅。在頂功練至相當程度。能用彈勁躍起一尺之外。卽可從事于跳坑。人立坑之居中。坑深先自三尺起。先向前跳起。跳時可以屈膝。惟兩腳須並攏。在頂功練至一尺以上。屈

膝而跳三尺之坑。固然甚易。前方之跳躍。可無問題。繼卽問後如法跳之。因勢之不同。較前跳爲難。後跳亦能輕靈之後。再練習左右之側跳。前後左右。完全純熟。則將沙潭挖深。大約每隔十日或半月。則挖深二三寸。依前法練習之。逐漸加深。至人立坑中。坑沾高過頭一二尺時。亦能左右前後。一躍而起。全不費力時。則在平地起躍。可以達一丈以上。然後更帶鉛練之。可望本成矣。

二、跳臺

跳臺之制。前已言之。其命意則與跳坑相同。惟跳坑乃人立沙潭中而行之。跳臺則人立平地行之。以事實言。則彼難于此。故亦有數家以跳臺爲跳坑之階梯。先習跳臺然後進而練跳坑。

者。但多費此一部分時間矣。因頂功練至能彈起一尺以上時。即進而練跳坑。亦不至發生問題。正不必多此一舉也。亦有將跳臺跳坑。二法同時並行者。最爲妥善。因跳臺一事。不啻上屋面之實習也。練法人先面臺立。跳登下面之第一級。繼背立。反跳登之。繼更左右側立而作側跳。如此逐級遞上。以至於臺頂而止。練者每日臺坑各跳一百次至二百次爲度。或晨習跳臺而晚習跳坑。或晨習跳坑而晚習跳臺。俱無不可。跳時以不着聲響爲佳。

三、點豆

點者以足尖點地之謂也。豆則指黃豆或豌豆而言。豆之爲物。圓滑而善滾。若着滑硬之物上更甚。如珠走玉盤。周行不定。若

上面一着重量。亦必如此。點豆者。即鋪豆于地而練習功夫也。若是跳臺。即用黃豆或豌豆。平鋪板上。若是跳坑。則將黃豆或豌豆鋪于沙潭上沿之四周。然後依以前二法而練習之。亦有先將坑沿之四周。用青石片平鋪。然後撒豆其上者。因泥土質究不甚堅。豆如稍陷其中。即失去活動之力。于行功頗有礙。青石則堅而滑。非但豆不能陷。反足以助其活動也。初練之時。須防滑跌。久而慣之。則足點其上。豆雖仍舊滾動。但可免傾跌之虞。由此而進。則豆之動勢漸減。終至于練者躍登其上。竟如平地。豆却完全不動。則其功夫深矣。所以必如此練法者。防成功後施展此功時。或誤蹈不着勁處而岔事。爲人所算也。亦即是

使之身輕。而減去足尖下所欲借之勁。足下所借之勁愈減少。則其身愈輕。愈切于實用也。惟練習此一步功夫。須在以前述二步完成之後習之。始可事從。若越過前二步而即行此。則決無好果可得也。

四、跳沙

跳沙乃習來回跳躍之法。較前法爲尤難。因豆之爲物。其質究竟重實。但能定其滾動之勢。有功夫者點其上。尙能承受得起。若湖沙一物。則其體既微。其質自鬆。即以極輕之物投其上。亦必留痕迹。物之稍重者無論矣。遑論乎以數十斤之人體登其上。而能不留痕迹矣。故其難也可知。但亦非完全將身立其上。而不許留痕迹也。蓋人在坑中跳起。僅用兩脚尖輕輕在沙上

一點。稍爲借力。即反身跳回。沙上不許留足點痕迹也。法將坑上沿邊四周處。皆鋪以極厚之湖沙。且須預備燙木一具。因初起時決不能不露痕迹。痕迹一多。即易迷亂目光。不知所跳之痕迹。究屬何在。故必用燙木平之。然後人之潭中。向前跳起。在足稍及沙。即復擰身向後一跳。回至原處。更在潭中向後跳去。足尖在沙稍一借勁。便擰身向前。跳回原處。或向右跳起而繼以向左回跳。或向左跳起而繼以向右回跳。如此前後左右。參差練習之。先時沙上所着之痕迹必甚深。用功勤練。自然可以逐步減淺。以至于完全無迹。則此步功夫。即算完成。此法在輕身功夫中。其地位最爲重要。如不善回跳者。即是下乘。因我如

欲跳入一高牆之內。已飛身過牆矣。忽發現落下之處爲水池。或深壕。決不能下。乃即可運用此種功夫。回跳出牆。不致爲人所算。或飛身躍入。忽蹈翻板。勢必下墮陷坑。爲人所擒。若會得此種功夫。脚下即可稍借翻板之力。飛身而出。安然無恙。練習輕功。本以夜行人爲多。此功尤爲夜行人所必學。否則吃虧殊不小也。

五、帶鉛

鉛瓦之制。前章已詳述之。茲不復贅。此物用熟鉛製之。雖可免蝕血之患。但切不可過于貪功。因小腿一部分。本爲易受損之處。若加以極硬極重之物。則鮮有不感覺疲勞。而致傷損者。故宜取漸進之法。起先極輕。以後逐步加重。如此則庶可稍減其

困苦。亦可免傷損之患。且此功有一最苦之事。即帶上鉛瓦以後。不論輕重。任爾寒暑之時。以及坐臥作息。俱不許脫卸。即夏日沐浴。雖可解去。但爲時亦不准過久。此苦決非無恆心之人所可忍受。且單帶鉛瓦。尙然無用。必兼習上述之各種功夫。始可有成。腿帶鉛瓦而猶令蹣跚。腿部震蕩甚力。若入手即用重量之鉛瓦。可以立即致傷。故初時宜極輕也。大約初時所用之鉛瓦。以四兩一塊者爲合宜。每腿各帶一塊。經過相當之時期後。再各加四兩瓦一塊。兩腿合成一斤。以隔三個月加四兩爲率。逐漸換厚重之瓦。而將四兩者遞加之。至二年後。則脫瓦而易以鐵衣矣。縛此鉛瓦。宜先用絲棉襯墊于瓦之內面。然後合

于腿上。外面則用腿帶緊緊纏縛之。使其固定。則在跳躍之時。不至因震動而與腿骨相擦。而免傷損之患。加重時亦不可因時期之限制而勉強。如自覺功夫未達時。儘可延長時日。但求無害。不必貪速也。

六、帶鐵

所謂帶鐵者。即穿着鐵衣也。鐵背心及鐵襖之制。前文已詳述之。不必復言。在帶鉛到二足年時。即可從事于帶鐵。可將所帶之鉛瓦。完全脫去。此時兩腿本來所帶之重量。共在五斤至六斤之間。鉛瓦脫去後。即穿着鐵背心。此鐵背心之重量。初爲七斤。穿上之後。亦須用闊帶纏縛緊緊。使之不因身體之動而震蕩。依法練各種功夫。穿三月之後。始可加重。每次加重。以一斤

爲率。不可貪功而多加。以後則每月加一次。至一年以外。背心之重。加至二十斤時。則上面且不再加重。更用鉛瓦。加于腿上。仍自每腿四兩起手。以後逐步遞加。此時加重之時間。可以縮短。大約每隔一月即可加重四兩。加至每腿七斤時。則不可再加。而上面之鐵背心。乃須易以鐵襖矣。鐵襖之穿着。初時以二十五斤者爲宜。穿三月後加重一斤。以後每月加重一斤。至兩腿帶鉛十四斤。而鐵襖又加至四十斤時。而能行前述之各種功夫。不知困苦。不覺倦怠時。則功程已達八九矣。惟穿着鐵背心或鐵襖之後。必感覺種種不適。非功夫到家時。此種困苦。末由而解。故加重時須特別注意。此雖有初次三月一加。以後逐

月遞加之說。亦不可被其拘束。如仍稍有感覺不適時。儘可延長時日。切勿勉強。必至完全不覺困苦。再行加重。因強爲之。其害較帶鉛爲尤大。蓋鉛帶在腿部。縱或受傷。不過在于筋肉。決無生命之虞。而鐵衣則着于上身。負重過甚。震動過烈。則易致內傷。內腑受傷。縱不即死。其爲害亦必終身。學者于此宜特別注意。不可貪功而務求速也。誌之誌之。

七、着鞋

練習武功之人。對於全身上下所用之物件。卽一帽一鞋之微。亦須加以注意。不可稍有疎忽。因此等事雖係小節。亦頗有關于行功也。練習輕身跳躍功夫者。對於着鞋一事。最爲重要。在起初之時。宜用較薄之毛布底鞋。取其毛而澀滯。不至打滑也。

因一無功夫之人。跳躍之時。最易發生打滑傾跌之事。故必用毛布底得稍借力也。經過相當時期之後。將鞋底加厚。使稍有重量。脚下不致發飄。由此再進。則用熟牛皮製成鞋底。則取其滑溜。蓋此時功夫已稍深。宜用滑溜之底。以練其爬找之力矣。功夫過半之後。則更易以木底。因布皮等鞋底。終尙柔軟。可以灣轉。而木底則不能如此隨意灣轉。且以硬抵硬。不是不着力。便是使出直落之力。生硬異常。不能自然。非加功苦練。決不能達目的。若穿木底鞋亦能上下如意。毫無牽強時。則可進而穿着鐵底鞋矣。鐵底鞋之製法。在前一章中已詳言之。可不必複述。初用此鐵底鞋時。每只以半斤重爲率。兩脚合共一斤。不可

過重。因腿部既有鉛瓦。而脚上又着鐵底鞋。僅空脛之一小部。着力過甚。每易致傷。如此練習三月之後。再用每只一斤之鐵底鞋。每隔三月。每隻加重半斤。至一年之後。每只加至四斤。兩脚共合八斤。則全功告成矣。總合以上帶鉛帶鐵着鞋之法。名爲鐵錫碑。此等功夫。亦須將跳坑等法而操練之。非死帶所能生效也。但成功之標準。可較空身練習者減過一小半。如跳坑空身須坑深過頭二尺。而能翩然直上。在平地始可起至一丈五尺至二丈。若用鐵錫碑之法練之。則坑深及肩。可以起躍。則平地即可直起二丈有奇。因身帶數十斤重量而行功。較之空身練習者。其間相去極遠。故成功後亦不可以同日語也。且帶

鉛行功者。平日負重已慣。一旦釋去。則其身體之輕飄。自不待言。高來高去。無往不利矣。惟成功之後。此項鉛瓦、鐵衣、鐵底鞋等物。已可脫卸。但脫卸亦須逐漸退去。切不可一旦完全盡脫也。因在日久負重之餘。若驟然盡去。則身體亦必如風中落葉。不由自主。此一定之理也。逐日脫卸。始保無虞。脫卸此等物件。宜由上及下。切不可由下及上。記之記之。

八、拈功

指拈一種功夫。雖在騰躍之外。然亦借勁之法。有時足以輔助騰躍之不及。亦甚爲重要。惟此一門。練習亦頗不易。因其着力之處。完全在于大中食三個指頭上。指頭爲人身最弱小之一部。運用氣力。殊爲不易。今欲以此不易用力之一小部分。拈住

一物而懸一身之重。其難概可知矣。此功之爲用。若在牆壁過高。非騰躍所能過。（因陸地飛騰之術。功夫最深者。亦不足三丈。過此則不能越過矣。而人家牆垣。或竟有三丈以上者。）但須手能接着上面之牆沿。即可用指拈住。稍爲借勁。即可騰身而上。較之用飛抓百練索者。省事多多。又或在屋中受衆圍攔。不能驟脫。乃躡身而起。以指拈椽。直掛來往。相機而走。亦足以遠禍。故此項功夫。在練習輕身功夫者。不可不兼習也。練習之法。初時先練拔椿。即用對徑約一寸之圓木一根。長約五尺。以下半截釘入土中。人立椿前。用大中食三指。緊扣椿頭。向上拔之。覺得手指痠麻。然後釋去。另換一手。如法行之。如此左右手

更迭而行。如是約三五十次而止。每日勤習。初時固無影響。久後功夫到家。可以將椿拔起。則可在牆面上釘立若干橫木。露出牆面。不必過長。不必成行列。只須參差不齊。亦用三指拈住木之側面。然後使身懸空。如能懸空。即用另一手拈住別一木。而原來之手即撤去。身亦隨移。如此兩手更迭。則身亦飛行矣。練習純熟之後。即可應用。此法即不練輕功之人。亦多有習之者。所以防不測也。

九、跑牆

此一種功夫。亦出于騰躍之外。乃藉兩足尖之功夫。粘住牆面。直升而上也。假借之處極少。故成功甚難。此功實由跑板上練出者。跑板之制。前章詳述矣。茲不復贅。練法將跑板一端架于

牆頭一端置于地面。板身成爲斜勢。練者將足尖點于板面橫木之上。逐步向上跑去。繼卽倒退而下。初時斜勢不大。又有橫木可以借力。故上下頗覺便利。一月後卽將橫木減低一半。如法跑之。又一月再將橫木減低一半。至三月則將橫木完全撤去。單在平滑之板面上奔跑上下。因斜勢不大。又經過三個月之練習。故亦不至發生困難。且初時每自覺其進步甚速。殊不知愈至後面。愈覺困難。而進步亦愈遲緩矣。撤去橫木之後。再依法練習一月。則將板之上端。升起一寸。使斜勢稍增。如法前行後退。進退俱只用足尖之一小部分。不准及于其他之處。待跑至如在地行走。絲毫不覺有他種現象時。再將板升起一

寸。如此每經過若干時。卽將板升起。愈升而板之斜勢愈陡削。待升至板之中部時。則板之斜勢已極陡削。奔跑不易。過此則愈覺困難。而進步亦愈爲遲緩。非經數月之苦練。不能自然。此後板每升起一寸。練習愈難一層。直至最後。板與牆面平貼。亦能自然行走其上時。卽普通之牆面。亦可以奔跑直上矣。此全在善于借力。奔跑迅速二訣。如稍一遲鈍。立卽下降矣。練此功夫。若勤行不息。則四年可望小成。六年可大成。若體重質鈍之人。猶不止此也。

十、游牆

此功又名蛇行功。卽俗稱爲壁虎游牆者是也。此功雖不涉于騰躍。但亦爲升高直上之法。與跑牆功相似。惟人之位置。則與

跑牆適得其反。蓋彼乃面牆而上。此則以背貼牆而上也。以功用論。亦似此勝于彼。因彼上牆雖甚易。究竟背心向外。後面一切不能顧到。萬一後面有敵人暗算。則其勢危矣。此則以面向外。可以見到一切。人即欲加以暗算。彼亦可以知所趨避也。練騰躍功夫之人。雖不必一定兼習跑牆游牆兩種功夫。但此兩種功夫亦同屬輕功門中之上高下低者。故附述之。練習游牆功夫。其着力之處。完全在于兩肘兩踵。而不及于其他部分。故練習之目標。亦着重于此。入手之時。人先仰面臥于地上。然後運力于兩肘兩踵。使之抵住地面。而全身向上抬起。除肘踵拄地外。其餘各部。完全凌空。至力盡時。落下休息片刻。再抬起。如

此每日練習五六十次。至能久挂不覺困苦時。再進而練移動之法。踵肘並動。如蛇行地面。大約一年之後。即可行動自然。然後更用厚磚砌成一堅壁。壁面之磚。凸凹不等。有凹入尺許者。有凸出數寸者。如犬牙相錯。乃將肘與踵粘着于磚上。借勁上升。初時固轉側即下。二年之後。大約即可在此凹凸之牆上。升降自如。然後帶鉛瓦如法習之。待兩腿各帶鉛七斤時。則再進一步。將牆面之凹凸勢減少。直至成爲平面。亦能貼背游行其上。則功造大成矣。以後脫去鉛瓦。則身體更輕。即數仞平滑之牆。亦可扶搖直上矣。

水面飛行之練習法

一、跑山

此門功夫。與上述之飛簷走壁之法。微有出入。然亦可相合而不可相離者。彼專主于騰躍。此則專主于奔跑也。因此一點之不同。故練習之法。亦隨之而異。其入手之初步。厥惟跑山。在馬椿梅花椿等預備功夫完成之後。可不必練習頂功。即行從事于跑山。惟入手之時。即須帶鉛而行。因此非空身練。即所可奏效者。帶鉛之方法。及重量之增加。與習騰躍功夫。完全相同。所以不由平地練習。而必跑山路者。以山路多崎嶇斜陡。較平地爲難行。易于練出功夫也。山路之長短。可不論。練者從山脚起步。一直向上。直到山頂。覺疲乏。即少休。待氣平時。再由山頂跑下。以止于山麓。如山高者。所行路必長。則可少往復數次。山低

者其所行之路必短。則多往復數次。如以三里路爲標準。則每日奔跑四五次爲度。蓋過于多跑。亦足致傷也。初跑之時。不必過于求速。以後逐日加速。亦由漸而進之一法。欲驗遲速。可用長香一炷。在香上每隔一寸。畫一黑線爲號。燃着插于起步之處。至跑回之時。取香驗之。看是燃去幾寸。以後速度增加。則香之燃去者必逐漸減少。按此乃昔日之舊法。今則可用時計驗之。更爲正確。絲毫不致錯誤矣。如此練習一年之後。其奔跑之速度。達到比初時超過一倍以上者。即可舍跑山而他求。惟此所謂速率。亦並無確實之標準。出腳之快慢。雖可以練習。但要基于天生。是亦不可強求者也。

二、跑缸

在跑山一年之後。則腳下功夫。已有可觀。乃可進而習跑缸之法。惟雖然練習跑缸。而跑山之功。仍不可中輟。因跑缸之法。係練輕身。而可在狹窄之物上行動。跑山則求其腳步之迅疾。二者故不可偏廢也。所謂缸即指水缸而言。跑缸即在缸沿上往來行走也。所用之缸。以尖底廣口者爲合宜。且須極深。底則愈小愈妙。若缸底廣大而淺者。雖亦可以在缸沿上行走。但頗不易練出功夫。缸最淺亦須三尺始可用。缸底之直徑。則以一尺爲度。不得過此規定。將清水挑滿一缸。練者即躡身躍上缸沿。先以一足之趾尖點住。然後起步。依缸沿周圍奔跑。在起初之時。不消走兩三步。即覺身體搖幌。不能再止于缸上。因缸沿地

位極狹。又帶圓勢。不易着腳。而行走之時。又只用足尖一小部。故更覺困難。大約練習至一月之後。此種困難。即可打破。然後每隔若干日。則將缸中之水。舀去一瓢。同時腿上所帶鉛瓦。亦須逐步加重。及後則缸中之水。舀完。而腿之上鉛瓦。已增至每腿帶七斤。人在空缸上行走。亦如履平地。不復搖幌。則再將同樣大小之圓棍三根。塔成三角形。置缸其上。依法習之。初起必然移動。待練至缸能不動時。則易以同樣大小之圓木球三枚。亦三角放置。缸安其上。圓球一着些微之外力。即易滾動。故初時極感不易。數月後始可勉強行走缸沿。但猶不能使之完全不動也。至能使其絲毫不動時。則此一步功夫。即可結束。而再

練更進一步之法矣。

三、走箕

走箕之法。與走跑缸功夫大同小異。練習此法。各家之說。亦不盡同。或謂在跑缸之後。更進一步而練習走箕者。或謂走箕即係跑缸法之轉變。並非兩種功夫。習跑山有相當程度之後。即可進而習此。不必更習跑缸。蓋習跑缸。則不習走箕。習走箕。則不必復習跑缸也。予謂依前一說。則不免多費時間。然中間有跑缸爲之介。則易于成功。依後一說。亦未始無理。不過在入手時多感困難耳。是在練者之自視其功行而酌量採擇之。不必膠柱鼓瑟也。今但言其練習之法。箕以竹製。形圓。圓口之對徑約三尺。其底雖亦係平圓。但略小于口。深約一尺有半。上豐而

下稍削。全箕之重量。約十斤左右。上口之邊極狹。約占半寸。先取小青石塊。滿貯箕中。石重約二百斤。于是人即登箕沿而練習行走。因箕口過狹。不易立足。初時稍走數數。即跌下。以後逐漸進步。可以安然行走其上而不墮。則可將箕中之石檢去五斤。以後每隔兩月減一次。以五斤爲率。待箕中之石。剩百斤時。即不易多減斤兩。每次僅可取出三斤。至剩七十斤時。則僅可每次減去一斤。至剩五十斤時。則每次僅可減去半斤。至箕中之石。只剩三十斤。人之體量。已較重于石。減之更不易。蓋稍爲多減。其箕立刻搖動。而人不復能立足其上。勢必顛下矣。此時僅可每次減去石子一塊。若箕中之石。完全取去。人在空箕上

行走。而箕能不動者。則此步功夫完成矣。練成此功。至少須三年方可。

四、跑沙

在走箕之時。固兼練跑山。且逐漸加重其所帶之鉛。至箕上功夫完成時。大約身上之鐵錫碑。已增至最重之程度。而脚下之輕功。亦必可觀。故可進而練習跑沙。行此一步功夫。可以不必兼習跑山等事矣。在空曠之平地。先刨去實土。而成一溝。溝長須一里。闊約二尺。長度不妨增加。而闊度則不可放寬。蓋正欲限止其所踏地位之狹小。如練時狹小。則練成之後。在廣處施展。固然優裕自如。即在狹小之處。亦不至窘迫。若練時不加限制。任其步法散漫。則成功後。在廣大處固不至發生問題。若遇

湫狹之處。即礙手礙脚。無從施展矣。故此着實係要圖。溝之深度亦以二尺爲率。中間鋪湖沙一尺厚。上面覆以軟紙若干層。厚約半尺。人立沙溝之一端。起步向彼端飛行。抵彼端後。更轉身奔回。在起初之時。足迹所過之處。紙面必現下陷之痕迹。此即箕上功夫極好之人。亦所難免。所鋪之紙。宜每日先設法刷平。然後行功。如此每練若干時。則將紙揭去數層。以不見足踏痕爲度。逐漸揭去。直至紙完沙露時。則將沙爬鬆刷平。人即在沙上行走。先時足尖點着沙上。非但痕迹顯露。且必有少許颺起。功夫漸深。則可以使沙不上颺。由此而進。則沙上之痕迹。逐漸減淺。終至于泯然無迹。每日亦須先行刷平其沙。然後行功。

否則無從驗察也。練至能在湖沙上行走而不著痕迹。則此一步亦已完全。若解去其身上所帶之物。用一浮起之物擲水面。亦可踏之而渡矣。

五、走橋

所謂走橋者。並非真在石橋或木橋上行走。乃兩端埋置木架。而架布其上。其狀如橋。而人行其上之謂也。布架之制度。前在練功用具一章中。另節詳述之。茲可不必贅述。學者但參看該節可矣。惟架布務須綑至極緊。不可稍使鬆動。架之下半截。亦須埋得極固實。最好在四周釘短椿若干。使之堅牢。方無震動之虞。練者先躍登布架之一端。起步向彼端行走。如此往來奔跑。每日以五十次至一百次爲度。布究係質軟之物。且又架在

空中。惟兩端着力。故雖綑得極緊。而人行其上。終不免向下沉挫。初練之時。挫勢必大。人但覺脚下無從使勁。一上一下。有如波浪之起伏。若布綑得稍寬。則其勢更甚。若兩端之木架。埋得不固實。且因此震動之勢摧折。人亦傾跌矣。故必事前設備周至也。練習過三個月以後。則此沉挫之勢。必可稍減。以後練習愈久。功夫愈見進步。則此沉挫之勢亦愈減。譬如起先挫勢一尺者。以後九寸八寸逐漸縮短。終至于僅有數分而止。然猶未臻絕頂也。再將架上厚布除去。易以稍薄之布。如法綑緊。而勤加練習。更換之初。挫勢又必增加。以後亦逐漸減少。最後亦如不覺。乃更易以最薄之布。如法行之。最後則以薄軟之綑。綑于

架上。人在綢面行走。而能達到如履平地。不見沉挫者。則功造大成矣。功能亦可與跑沙所得者比美。學者于跑沙走橋兩種功夫。可以任擇一種行之。不必兼習。惟無論練任何一種。必須在簷上功夫到家之後。方可從事。

六、走繩

走繩一種功夫。在此門中。實爲最高峯。亦爲最難練習之法。此功如練成之後。非但能來去飄忽。迅疾如風。且身輕如葉。縱然在水面奔跑。遠涉廣河。亦安然如平地。脚底雖不能絕對不沾濕。而沾濕之處。必在鞋底前部之少許。草上飛。雪上飄。飛行絕迹。其技實足驚神泣鬼也。不知之人。且視爲神奇。而以仙人目之矣。走繩一事。亦兩端各用一架。架以粗竹爲之。下面埋入土

中。上面則兩竹交叉。後面更釘立一小椿。而用粗繩一端牢縛椿上。另一端則縛于兩竹之交叉處。使其架不能向前傾側。兩架相距約七丈。中間亦用粗繩緊緊綑之。此正與賣繩技者所用之繩架相同。惟不必似彼之高。繩離地二尺至三尺即可。練習者先躡身立于一架交叉處。用眼看準。然後踏繩前進。此較走橋爲難。因布幅之闊度。最少亦一尺有奇。着脚自易。雖有挫勢。固無妨也。此粗繩之圓周。猶不及一寸。立足其上已不易。況須行走。又况行走之時。必有沉挫之勢。稍一動搖。即傾跌而下矣。故練此一步功夫。非于走橋功夫臻絕頂時。決不可妄爲。因走橋功夫到家之後。身步之勢已穩定輕靈。踏至繩上。則挫勢

可減而不至動搖傾跌。入手較易也。練至挫勢全退時。則更易以較細之繩。如此逐漸減細。以至于能用粗絨線縳于架上。人在線上往來奔跑。線亦絕無挫勢。人如在平地上行走一般者。則其功登峯造極矣。輕功至此而猶欲深造者。除非于道門中求之。武術中無此等法也。即此已非十年純功不辦。

六、穿簾

此功亦屬輕身門中之一種。平身橫躡。有如飛燕穿簾之勢。故名。吾人常見江湖賣解之鑽刀門、鑽火圈等把式。即此功也。現在但見彼一閃身即躡過刀門或火圈。似甚便易。殊不知在練習之時。其困苦實較別種功夫爲甚也。初習躡平台術。此法乃從上向下之躡法。製一平台。四周如方桌大小。高約二丈。練

者立其上。並足正身。然後向下一沉。兩手向上一揚。同時向上跳起。兩脚一用力。直向前面躡出。臂須伸直。全身各部宜平直如線。台之前面數丈處。刨一極大之沙潭。鋪沙極厚。潭四角釘椿。布以粗繩結成之網。蒙住沙潭。離地約三尺高。人在平台跳下。投身網中。不致受傷。俟平台上練有成績之後。再練躡槓。用木爲架。貫以橫木。高約三尺。槓前數尺處。安置沙潭。繩網如上。人立離槓二三丈處。鼓足勇氣。向前奔去。近槓時兩足猛力點地。全身向前斜上躡去。飛過橫槓。躡時身須平直。至能在槓上平掠而過。則易槓以板。板闊約自一尺半起。至三尺而止。因槓子所占平面極小。掠過較易。愈闊而愈難也。能掠過平面三尺

之板。則再于板上豎一方匡。卽如竇技者所用之刀門。練習在方洞中之平躡。由一匡而加至六七匡。重疊置板上。亦能平掠而過。則技已可觀。乃更于匡四周。插刀若干柄以練習之。亦能平掠而過。毫無傷損。則其功造大成矣。以後凡遇窗戶孔竇之處。只消其闊度可以過得兩肩。卽可躡掠出入。毫無困難。此功之用處。亦甚緊要也。

八、懸繩

此法亦係輕功之一種。卽使飛抓百練索時所用。在已練過跑沙走橋等法者。可不必再行習此。先在鐵槓上練習。以手握槓。習升降之勢。升降功夫到家之後。再練風車。風車功夫純熟之後。始可易軟槓。因在鐵槓上所練。係兩臂實力。非堅實之槓。不

足以供攀援。至于軟槓一物。卽俗稱爲皮條槓子。立堅木爲架。高約三丈。長約二丈。上端橫木之底。每隔二尺。釘一鐵環。每環各扣以皮條。下垂如流蘇。人立皮條中間。兩手各執一皮條。向上升起。兩手參差騰起。升至極頂。復又降下。繼續旁行。如在架東起。握住靠東第一第二繩。升至半中。卽將握第一繩之手撤去。將身一翻。此手卽握住第三繩。再將握第二繩之手撤去。如法搶接第四繩。如此一路向西過去。至極端卽回身向東行之。更進則練橫躡。其法略如旁行。惟超過數繩而搶接。如在靠東一二兩繩之間。升至半中。略將身向旁側一宕。雙手一起撒開。全身向西躍過數尺。而搶住第五或第六繩。餘可類推。功夫純

熟之後。即可用一指粗之絨繩代皮條。以後每練若干時。將絨繩減細少許。及至最後時。絨繩不及一箸粗細。亦能握之練習。上述各種方法。則功夫完成。練習此功。亦須帶鉛。帶鉛之法。悉如前章所述。不必多贅。此功練成後。遇危崖削壁之處。無可攀援。則已。如稍有着手之處。即可攀籐附葛。隨意升降。雖柔枝嫩葉。亦可借勁也。以此而使用飛抓百練索。固無往而不利矣。

練習輕功必知之訣門

輕身功夫練成之後。其飛行絕迹。高來高去。任意所如。而無所阻核。自不待言。且可由尋常之武術家。進而爲夜行人矣。惟夜行人對於武藝輕功。固然爲極重要之條件。而于此項條件之外。猶有許多訣門。亦不可不知。

若不知此種訣門。雖有極高之本領。亦往往吃虧。蓋能人背後有能人。我之技術。縱然高明。決不能說舉世之中。更無有高于我者。且人家明處不能占我便宜。可在暗處算我。古人云。明槍易躲。暗箭難防。人心誠難測度。若人家果以暗算謀我。我如處鼓中。全然不覺。則鮮有不受其禍者。而江湖上之事。又另有種種不同之典禮。更非深于世故不能知。故有十年能學一秀才。十年難學一江湖之語。由此可知技術之外。猶有不少秘密門檻也。此等訣門。亦不可盡述。要在學習此等功夫之人。隨時留意。久後自會明瞭。茲姑擇其最緊要之各點。分述于下。以便學者之有所借鏡焉。

一、登屋 輕身功夫練至精熟之時。飛身上屋。固然不生問題。即任爾如何高峻。亦必能躡身直上也。惟身着屋面。亦有一定之法則。兩

足尖須踏陰陽瓦。即在前之脚。踏于瓦稜之上。在後之脚。踏于瓦溝之中。如此則虛實相生。不致失誤。如在屋面行走。則將在前之脚提起。跨前踏瓦溝。再將在後之脚提前點瓦稜。行時如小雞啄米之勢。則可免發聲。如欲在屋面躍進者。則須先認明前面瓦之陰陽。配準脚下功夫。然後在前之脚一點。後面之脚起。運用功夫。飛躍而進。脚下所踏步法。仍依陰陽之位。若不如。此。則其勢不固也。

二、掛簾

凡人在屋面之上。下面屋中之聲息。固然可以聞得。但下邊人物動作。却不能見。又不便急于翻下。此時欲知下面之情形。則可用掛簾之法。此法亦名白龍倒掛。其勢與鐵槓上之掛脚背

相似。即用脚背之前部。或單用足尖。找住屋簷。然後上身前撲。全身即行掛下。足尖所找之處。須在瓦溝。切不可找于瓦稜之上。因其勢不同也。如此全身倒掛而下。則屋中情形。可以看見。如有紙窗相隔。必須挖破窗紙。然後可以窺見者。是宜用舌尖舐破窗紙。切不可用手指去挖。因指挖有聲。易使人驚覺。舌上有唾。破紙可保無聲。欲起身時。則先將兩手緊貼腿部。稍爲借力。然後拗起。仍回屋面。此法夜行人恆用之。

三、問路

此所謂問路者。並非向人問詢道路之何適。乃設法探聽下面之虛實也。凡夜行之人。既登牆上或屋面。決不能常守于此而不下。但欲飄身下落實地之先。對于下面之虛實。必須知之。或

下面有小池深溝之類。稍有星月光時。目力尙能看見。若在暗黑之夜。卽不易看清。且往往有于夜間設置翻板等物者。是更不易辨矣。若冒昧而下。誤蹈其機。則有生命之危。故在將下之時。必用探路石子驗之。石子如着于池溝之中。其聲固異。卽翻板之上。其聲亦必空洞。不可故犯。若聲音沉着者。方是實地。可以下去。此法非但可以探下邊地面之虛實。有時且可以藉此而探屋中人之動靜。故問路石子一物。爲百寶囊中所必備。尋常人家。雖不至有機關等埋伏。但亦不可不防。因我係外來之人。對于屋中之一切。未能熟悉。卽無埋伏。所置物件之位置如何。無從揣測。萬一身撞其上。發出聲響。立卽使屋中人驚覺。

四、搜伏

則我事敗矣。故進行之時。必須用刀頭在地上用力抵之。見係實地。然後前進。步法亦用雞啄米式。以防意外也。如有埋伏之處。無論屬于何種。刀點其上。立刻可以發覺。不致爲人所算。此亦夜行人最要之事也。

五、驗息

練得輕身功夫之人。欲入常人之室。固屬易易。若亦選善于武功之人。則須特別注意。蓋我之身步動作。在尋常之人。固然不至覺察。若在內行。則頗不易瞞過。因此對于他人之暗算。却不能不慎防之矣。驗息者。卽試驗屋中人之睡覺。是否真睡。因睡覺之時。其呼吸之長短。如有音節。絲毫不亂。若係假睡。彼此時必提心于外間之事。神氣不一。其呼吸之長短。亦必不調。此屢

驗而不爽者。亦此道中之一小小訣門也。

六、焰火

所謂焰火者。非真可以燃燒之火。亦非欲縱此火以燒毀彼方之房屋。實係一種瞬息即滅之假火。在緊急之時。偶一用之。使彼方忙于救火而自亂。我乃可從中取事。此亦調虎離山之一法也。此物大約以硫磺等物合成。平時貯于竹管之中。臨用時啓其一端。用火繩燃着之。向外撒去。頓時光焰滿地。使人驚駭。故居家者。見有火起時。不可慌亂。以鼻嗅之。如有硫磺氣味者。即係此種焰火。可以不救自滅也。

七、熄燈

此乃對付夜行人之法。如我在房中。燃燈而睡時。忽發現有夜行人入我之境者。是必須先將燈火熄滅。然後再設法制之。否

則我在明處。彼由暗處視明處。毫髮無遺。彼在暗處。我由明處視暗處。則不可得見。即受制矣。故遇此等事。宜先熄滅燈火也。即夜行人至人家時。見燈火頓時熄滅者。亦必先爲戒備。蓋非內行。決不如此也。

八、拋物

此亦係對付夜行人之法。譬如我已發現有夜行人下顧而作戒備。但我猶處身室中。彼已到我門外。此時我若驟然徑出。則彼在暗處襲我最易。故在將出之時。必先用一物拋擲之。各種暗器最佳。否則即長檯桌椅之類亦可。彼見有物飛出。必閃身讓之。我即乘機躍出。反在彼之前矣。

九、追敵

如夜行人與夜行人相遇。兩面交手者。是須視武藝而定勝負。

非可全恃輕功者也。但兩人之中。必有一敗。敗者逃時。勝者必追。在尋常空曠平地之上。即窮迫亦不至如何。僅防敵用暗器而已。如敵人逃入蘆葦叢中。或樹林內時。即有深仇闊怨。亦不可再行追入。一則防敵人之暗算。一亦江湖上規矩如此也。江湖上各幫之隱語。固繁複異常。言難盡述。夜行之人。對於此等隱語。必須熟悉。方不吃虧。如刀名片子。槍名條子。自己人稱合字兒。官差稱鷹爪之類。不一而足。行俠家傳秘鈔中。曾載其大略。但練習武功之人。必有師父。爲師者必于教習功夫之外。而兼及于此事。茲故不贅述焉。

十、隱語

31,5,10.....1500

翻印必究



版權所有

飛簷走壁水上飛行真傳合刊

全一冊

定價大洋七角

編輯者	金鐵盒
校閱者	馬伯龍
出版者	武俠社
發行人	吳雨江

特約總發行所

上海望平街中市
中西書局總店

各省中西書店均有分銷