

# 轻功——中国传统身体运动的奇特存在

程馨, 孙德朝

(宁波大学 体育学院, 浙江 宁波 315211)

**摘 要:** 运用文献资料法、专家访谈法对轻功的源流进行考证分析, 研究认为轻功的出现源于军事与政治需求, 而刺客群体所掌握的轻功后来转移至盗贼群体。因为小说的催化作用, 民国时期轻功与武术相结合, 并成为后者的一部分。武术中的轻功因受小说的影响而变得神乎其神, 这种被夸大的武术轻功因经不起实践检验而一度招人质疑。现实中的轻功包括 3 大类, 即民间武术中的飞檐走壁、军队及训练体系中的快速越障、跑酷运动中的穿越障碍。

**关 键 词:** 民族传统体育; 武术; 轻功; 中国传统身体运动

**中图分类号:** G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2021)02-0060-05

## Qing Kung——The peculiar existence in Chinese traditional body movement

CHENG Xin, SUN De-zhao

(School of Physical Education, Ningbo University, Ningbo 315211, China)

**Abstract:** This paper makes an empirical analysis on the origin of Qing Kung in Wushu by means of the methods of literature and expert interview, and concludes that Qing Kung originated from military and politic requirements, and then the group of assassins' Qing Kung transferred to the group of thieves. Because of the accelerating effect of the novels, Qing Kung was combined with Wushu and became a part of the latter during the republic of China. Qing Kung in Wushu have become fascinated by the influence of novels, this kind of exaggerated Qing Kung was once questioned because it could not withstand the practical tests. The reality is that Qing Kung has been divided into three categories, consisting of flying over the eaves and running on the walls in the folk Wushu, the rapid obstacle-crossing in the training system of the PLA and the armed police force, and the crossing obstacles in Parkour movement.

**Key words:** national traditional sports; Wushu; Qing Kung; the Chinese traditional body movement

在强调“哲学中论证之重要”问题时, 冯友兰<sup>[1]</sup>指出:“对于宇宙人生, 例如神之存在及灵魂有无之问题, 普通人大都各有见解, 其见解或与专门哲学家之见解无异。但普通人之见解乃自传说或直觉得来。普通人只知持其所持之见解, 而不能以理论说明何以须持之。”比如“轻功”, 普通人也大都各有见解, 其信息来源多为民间传说、文学作品和电影电视, 人们对轻功的认识也止步于此。诉诸专业书籍, “轻功又称‘弹跳功’, 泛指通过各种专门的练习方法和手段, 以达到增强弹跳能力而蹦得高、跳得远之功效的功法运动。至于轻功能使人变得‘身轻如燕’以致可以‘飞檐走

避’的传说, 缺乏科学依据, 并不可信”<sup>[2]</sup>。仅此一言恐怕难解众人疑惑。如果轻功仅仅是“蹦得高、跳得远”, 其与跳高、跳远又有什么区别?

### 1 中国传统宗教观影响下的轻功起源

传统观点认为:“轻功最早是作为道家修炼‘幻想解脱自我’而提出的, 以达到‘飞升成仙’的理想模式的人身体验”<sup>[3]</sup>。在道教体系中, 凡人与神仙并未完全分离, 凡人通过修炼亦能升天成仙, 有“飞化之士”, 亦有“羽化成仙”者, 这就是道人、方士毕生的追求。于是在《海内十洲记》《汉武帝内传》《列仙传》等均

收稿日期: 2020-05-08

基金项目: 国家社会科学基金项目“河姆渡身体文化记忆研究”(20BTY032); 宁波大学一般项目“合作学习法在高校武术教学中的应用研究”。

作者简介: 程馨(1988-), 女, 博士, 研究方向: 民族传统体育。E-mail: 734653113@qq.com

出现了大批异于凡人,能够“飞行”的得道神仙。仅以《神仙传》为例,河上公可以“抚掌坐跃,冉冉在虚空中,去地数丈”<sup>[417]</sup>。沈建在辟谷后,能“轻举飞行”<sup>[448]</sup>。

道教“飞升”理念确实影响一代代中国老百姓,但最终扛不住科学的拷打,追求真理的人们逐渐认识到腾云驾雾、轻举飞行的神仙只是道教的精神信仰,是无法验证更无法实现的。于是道士们就要想方设法练就一些大家能看得见的离“飞升”的概念有些接近的功夫——轻功。于是在今天的道观中陆续出现了一些轻功习练者,其中最具代表性的便是武当山陈师行道长,国内许多媒体都对其飞檐走壁的轻功进行过采访报道,尤以湖南卫视《发现》栏目录制的视频“飞檐走壁”“三连跳”,即站在一个山坡边上,通过调整内气,然后分三步跳下高度近20米的高坡,动作流畅,一气呵成,曾引起大量社会人士的追捧。

时隔千年的现实版的道家轻功与道教“飞升成仙”的理想模式相去甚远,但是这种形式的轻功是可操作的,已经是方法论下的轻功。方法论视角(可操作性视角)下的轻功源于何时何人?对这一问题的解答将有助于从理论层面上揭开轻功的神秘面纱。

## 2 轻功的出现与战争、政治需求有关

### 2.1 逾高超远——军事战争的特殊技能

逾高超远一直作为一种军事技能在军队中训练和使用。成书于先秦时期的《吴子》一书就记述了军事家吴起根据士兵的不同素质组织队伍的观点,其中“逾高超远”者被认为是具有特殊素质的一类,“能逾高超远轻足善走者,聚为一卒……此五者,军之练锐也”<sup>[5]</sup>。同样成书于先秦时期的《六韬》一书中有一篇《练士》,是姜太公对于挑选士兵的经验总结,他亦指出:“有能逾高超绝远、轻足善走者聚为一卒,名曰‘寇兵之士’。”<sup>[6]</sup>这种具备攀高行远、轻足灵活、善于奔跑能力的人,能够侵夺劫掠敌兵。到唐代,杜佑<sup>[7]</sup>在《通典》之《搜才》篇专门强调“趯捷若飞,踰城越堙,出入无形”的人,是暗中探察军情的人才。至明代,何汝宾撰《兵录》中又具体为“有能踰高绝远,出入庐舍而无形迹者;轻足疾走,往还三百里而不及夕者,选为一等,名曰‘健步’,可使觇听军情、塘报伏路”<sup>[8]</sup>。的确,在冷兵器时代,擅长逾高超远、出入无形的士兵,无论在攻城、追敌、侦查、劫掠,甚至保存自身等方面,均具有常人不可比拟的优越性。即便到现代社会,对于逾高超远能力的训练依然是军队训练体系的重要内容,但这种身体训练始终依附于军事技能而存在,并没有发展成为一项独立的身体运动。

### 2.2 飞檐走壁——刺客群体的必备技能

春秋时期特别是春秋末年,国与国之间各种政治势力敌对,斗争开始变得不择手段。上至一国之君、下至大臣家族都开始培养自己的势力——“养私士”。私士中就包括好勇斗狠的武士,而武士之中,就包括数量不小的职业刺客。如《韩非子·八奸》中称:“为人臣者聚带剑之客,养必死之士。”<sup>[9]</sup>武士要不怕死,因此可称“敢死之士”,但“必死之士”就不一样,什么人是有去无回“必死”呢,只有一种——刺客。

刺客与轻功又有着怎样的联系?中国房屋建筑很大特点就是四周由围墙包围,为什么要有围墙,最重要的原因就是寻求安全。越是大户人家,围墙建造的就越讲究。刺客行刺的对象肯定不会是无权无势的小老百姓,而是豪族、权臣、帝王,而这些人 的居所怎能随随便便进去。刺客要想入室行刺,首先要克服围墙,进入院子,再进入内室。飞檐走壁正是针对这一建筑结构而产生的。如《左传·宣公二年》记载:赵盾多次劝谏灵王,灵王不听,反派刺客刺杀赵盾,“宣子骤谏,公患之,使鉏麇贼之。晨往,寝门辟矣,盛服将朝,尚早,坐而假寐。麇退,叹而言曰:‘不忘恭敬,民之主也。贼民之主,不忠。弃君之命,不信。有一于此,不如死也。’触槐而死”<sup>[10]</sup>。鉏麇早上进入赵宣子(即赵盾)的家,看到他的“寝门”已经打开,且身着盛服,准备上朝,但因时间尚早,就在自己屋里闭上眼睛端坐。

今天关于这个故事的连环图,画得是刺客爬在大门外的大树上,作者肯定是想解释为什么刺客能看见“寝门”内的赵盾。但笔者以为:“寝门”就是赵盾内室的门,鉏麇能看到赵盾的一举一动,说明他已经克服高墙的障碍进入了赵盾家的院子,而要进入内室刺杀赵盾,就必须克服这道障碍。

可以说飞檐走壁的轻功,是刺客必须掌握的技能。在刺客身上,轻功与杀人术(武术)是合一的。掌握轻功技能是刺客接近目标的前提。

## 3 轻功载体的转移——由刺客至盗贼

秦之后,专制集权的政治制度确立,刺客活动的空间迅速缩小,刺客群体逐渐衰落成为报私仇的群体,且受到政府的严厉打压。另一方面,古代中国是统治者以农立国、重农轻商,但中国的城市也逐步发达,并随之而促成城市商业的发达,从先秦临淄商市的“摩肩接踵、挥汗如雨”,到南宋词人柳永《望海潮》描绘的杭州繁华,再到明清资本主义萌芽,中国城市和商业的发达,养成了无数的富商大贾和有钱的达官贵人。

掌握轻功技能的刺客群体,顺应时势发展和变化,

由刺客一变而为盗贼,活动目的则由杀人改为窃财,继续施展自己飞檐走壁之特殊技能,翻墙入室,盗取所需。清朝纪昀《阅微草堂笔记》中记述了一位能飞檐走壁、转瞬即无影踪的不速之客,猜测其为剧盗,依据是自己小时候确实见过这样的人——李金梁。接着又结合自己道听途说的“窰二东之党”的行为对“飞檐走壁之人乃剧盗”一说加以证明<sup>[11]</sup>。乾隆中期的法学家王又槐<sup>[12]</sup>在《办案要略》中指出:“飞檐走壁及一夜连窃,与夫制造挖墙打洞器具,畜养猴猕开门等类之贼,情类积猾,如不及六案、八案者,照积匪猾贼例减等拟徒”。此处专门列出“飞檐走壁及一夜连窃”者,说明当时社会上确实存在这样的窃贼,从而需根据实际情况制定处罚标准。《清实录》记载京师步军統領衙门“屡报有捕获飞檐走壁、拒捕伤人盗贼之案”<sup>[13]</sup>,飞檐走壁几乎成为盗贼的代名词。

再如《积贼就获》《小窃叠见》等文章都是记载盗贼利用飞檐走壁,入室行窃,扰乱一方之事。擅长飞檐走壁的窃贼,“非寻常盗犯可比”,他们“取人箱篋中物,易如探囊”;即使被抓,也要严密看守,以防逃脱。老百姓对于这样的盗贼肯定是深恶痛绝,以致看到学校学生在练习体操,就误认为是在练习飞檐走壁,“以为窃盗之预备”,进而诟病学校体育<sup>[14]</sup>。

进入现代社会,科技的进步促使轻功在盗贼群体中弱化。盗窃工具日新月异,盗贼的“工作”重心由原来对身体技巧的追求转变为对工具、器械技巧的使用和发明上,盗贼掌握轻功的现象逐渐式微。

#### 4 轻功成为武术的一部分

事实上,轻功与讲求攻防格斗的武术关系并不大,向凯然<sup>[15]</sup>言:“善拳术者,不必善踪跳,善踪跳者,亦不必善拳术。踪跳本另是一途功夫,与拳术全无关涉。”万籁声<sup>[16]</sup>亦指出“如与人交手,则亦在各人之功夫高低,并非能高去高来,即可无敌于天下也”。

轻功成为武术功法,这是基于小说赋予轻功“侠文化”的符号象征。在刺客身上,轻功与杀人术(武术)是合一的,但这种结合只是短暂的。当刺客转变为高水平的盗贼,盗贼的主要目的是盗物,而不是杀人,也就无需练武术。在现实生活的盗贼身上,轻功与武术是脱离的。但小说中的描述则不同,小说中刻画的轻功载体多数是侠客、盗侠,这些人要救人于囹圄之中就必须会轻功,同时会武术。久而久之,轻功与武术在小说中就变得形影不离。小说又成功地将这种信号传递给了老百姓,所以民间才会出现“今人论拳,每混合二者而言,以为善踪跳者即拳术家,而拳术家亦无不善踪跳者”<sup>[17]</sup>。也正是在这种观念的影响下,

轻功走进了武术书籍,引起了武术界的广泛讨论,最终成为武术大家族的一份子。

#### 4.1 轻功的奠基之作——《轻功概述》

武术界首次对轻功进行系统论述的当属万籁声<sup>[16]</sup>《武术汇宗》之《轻功概述》一文。

“武功中,以习轻功为最苦,其练习之方法亦甚多,无六载以上纯功,不克见效,而非童体习之者,不惟日后成绩不佳,且犹易于致疾。至于习轻功好处,即身法轻快,可以来去自如;其不好处,即不易练成也。习轻功中,犹须习马桩、梅花桩、跑砖、跑桩等等,以图根基稳固,脚下不致发飘”<sup>[18]</sup>。练习轻功需要跑桩、跑砖的想法最早源于《列子·汤问第五》造父学御的故事。造父的老师泰豆氏并不是一上来就教造父如何驾驭马车,而是让造父先观察自己是如何行走的,如果造父能像其一样行走,便可以执掌六根缰绳,驾驭六匹骏马。于是泰豆氏先做示范:“泰豆乃立木为涂,仅可容足;计步而置,履之而行。趣走往还,无跌失也”;这样练习的目的是为了达到“内得于中心,而外合于马志”的人马合一境界<sup>[19]</sup>。而这种练习方式正是今天的跑木桩练习,是对平衡、敏捷能力的追求。

轻功“即系天盘功夫,分三种练法:一为内家轻功,二为自然跳跃轻功,三为铁锡碑”,其中,自然跳跃轻功与铁锡碑的区别就在于是否在练习过程中附加外力,如果身着沙衣、足带锡瓦、脚蹬铁底鞋练习即为铁锡碑;不加外力,则为自然跳跃轻功。轻功中最厉害的一种功夫,则为内家轻功。所谓内家轻功者,即跌坐练气,或早晚行功练气,能将气自由提起与沉着,三年或六年以后,能起数丈之高(轻功至高,不过三丈),身轻如羽,墙壁可走,水面可行,轻功即以此种为最高!惟不多见,余亦只闻徐师祖能履水面,与夫来去之轻功,余诚未窥项背也<sup>[18]</sup>。这种观点应该是受平江不肖生小说的影响,即内家轻功是以道家修真炼气为主要方式。而内家轻功的效果动则能跳几丈高应该也只存在于小说或民间传说。因此,只能“以古迹目之可也”,对于徐师祖“能履水面,与夫来去之轻功”(即水上漂、陆地飞腾法)这样神妙的功夫,万籁声本人也只是听闻,慰藉幻想。

#### 4.2 深受小说影响的轻功

轻功走进武术的圈子是基于小说的原因,进入武术书籍的轻功亦深受小说的影响。

《少林拳术秘诀》中详细介绍“跳跃以为能者”的滕黑子及其腾身纵跃术。滕黑子师从曹玉廷,曹玉廷又师从智远上人,智远上人乃少林巨子,“且娴纵跃术至精,凡崇垣高逾寻丈者,耸身而上,声迹俱无,故上人之技,实于少林别开生面”。曹玉廷尽得智远上

人之术,后又倾囊相授于滕黑子。滕黑子“素能跳跃,今得曹术,技乃猛勇精进,能作壁上行”<sup>[20]71-73</sup>。在道咸年间,湘人的业木商者极盛,但川鄂人以强力占据汉镇泊舟码头,使得湘人无插足之地。作为湘人的代表,滕黑子凭借自己的技艺一雪前耻,与川鄂人在鹦鹉洲争战,“滕即腾身而起,霎时间,川鄂人之被抛入江者数十人,余均鼠窜以去。”后川鄂人更集结近千人来战,“滕更空拳出而相搏,当之者无不抛掷数丈外,且搏斗时,人只见滕氏如怒鹤横空,往来搏击,捷若闪电”<sup>[21]78-81</sup>。

对于滕黑子的腾身纵跃术,唐豪<sup>[22]</sup>言:《少林拳术秘诀》记麻阳滕黑子之纵跃术,言凡船桅高至三五丈者,滕耸身而跃,即登其巅。按是书内容,多诞妄不经,近世撑竿跳高,犹不能高跃至三五丈,况不借器物之纵跃乎?老大古国之奇闻异说,终不能使世人一见,以取信于天下,其为惑世欺人也甚明。滕黑子“以一敌千”的故事明显受小说影响,带有神话色彩。

1911年向凯然《拳术见闻录》收录几则有关轻功的人物故事。欧阳月庵面对高数丈的墙壁,“跃而上,脱履于地,缘壁行数步,复腾身下,立履中无爽毫发”<sup>[1]77-8</sup>。林其青“习跳,则直腰不屈,以脚掌撑地取势,自举其身上腾,能距地一尺者。屈足取势,达一丈以上矣”<sup>[23]</sup>。少林寺僧海川,“与王老师校,凡数百手,海川知不可敌,遂乘隙遁去。良久憩于树下,自以为纵跳之技,旷世无伦,王老师不及也。举目偶眺,王老师已立其侧”<sup>[23]</sup>。《拳术见闻录》因其中记载和收录的人物事件多为民间传说,夸张、夸大的成分较多,作为向凯然的处女作,为之后《近代侠义英雄传》的描写提供了大量素材。

#### 4.3 备受质疑的轻功

轻功进入了武术书籍,轻功高手的传说也开始在民间传播开来,最具代表性的有陈微明<sup>[1]84-7</sup>记载的杨露禅、杨班侯“踏雪无痕”“飞身上屋”的轶事;金恩忠<sup>[24]</sup>《国术名人录》记录的董海川“纵身登殿脊,飘忽而下”的故事;张永安<sup>[21]348-349</sup>《武林奇侠传》描述的孙禄堂“墙上挂画”的绝技。

武术书籍中记载得多了,民间大师的故事传得久了,民众也开始半信半疑,世界上真有飞檐走壁的高手吗?时任山东省政府主席兼山东省国术馆馆长的韩复榘曾招募有此绝技的人才。1933年4月15日济南通讯就韩复榘关于奖励国术发出专电:“(济南)韩特拨五千元作国术省考奖品招待费,并添特别技能料,凡能飞檐走壁、点穴等技能者,不论何省人、何项职业均可参加”<sup>[25]</sup>。但结果却是“韩所赠特别技能科奖品金鼎二座,因无此人才,暂封存”<sup>[23]</sup>。参照1934年4月7日《山东教育行政周报》所载,“山东省第一届国

术考试规程”指出:“特技表演项目分升高术、点按术、气力工、射箭、弹丸五门。成绩优良者,从优发给奖品”<sup>[26]</sup>。但事实是两届国术考试中,“升高术”均无人问津。

从最初的求贤心切,再到最后的“无此人才”,山东省国术考试用事实证明当时“飞檐走壁”“升高术”的不尽如人意。事情到这里并没有结束,而是在社会上引起了更为广泛的讨论,但多数人对飞檐走壁是持怀疑和否定的态度。

无独有偶,就在同一年(1934年),受邀来到上海的张学斌又一次将轻功绝技推向风口浪尖。先是在《申报》上连续登载广告,“有少林正宗之张学斌君,素居峨嵋山,自幼精通各种武艺内功……来沪未久,早已轰动全市”<sup>[27]</sup>。后又摆梅花桩擂台,准备表演上墙绝技(轻身法)、罗汉拳(少林正宗十二套)、凤阳单刀(金鸡独立)、壁虎工(内功轻身法)等。“上墙”“壁虎工”这些功夫大家都只是在小说中见过,或听别人讲过,自己从未亲眼看到过,实觉新鲜。虽然票价不菲(至少一元),还是有很多人买票,想到现场一睹这“惊人绝技”。有一位见证者以“佛朗”为笔名作《英雄的面目》,记述了张学斌表演“壁虎工”的过程:“时间到了三点半,我们的英雄出现了……但结果,我们的英雄,在看官之前,是叫人失望了……所谓上墙的‘壁虎工’,是用两只手和两只脚撑着两边木板做成的墙撑上去的,看起来只像‘田鸡’并不像‘壁虎’……有些‘高明’的看众,不知是否要去领那一千元的奖格,还试着在那两道墙上扒上去,也居然个个有‘壁虎工’,扒得像那位英雄一样”<sup>[28]</sup>。

张学斌梅花桩擂台终是昙花一现,其所谓的“壁虎工”让人啼笑皆非。民国时期的轻功之所以会引发如此大的笑话,确实是深受武侠小说的影响。

## 5 轻功的现实面貌

现实中武术轻功分为3类,一是民间武术中的飞檐走壁,前文已作介绍。二是军队训练体系中的快速越障。葛强<sup>[29]</sup>《中华武术轻功——飞檐走壁》一书较为详细对飞檐走壁功进行解读,指出练习轻功所需的心理素质和身体素质,并专门对军队攀爬过越基本训练项目进行介绍,使人们看到飞檐走壁的发展趋势和落脚点。三是跑酷运动中的各种穿越障碍。现实中最能淋漓尽致地表达轻功的是20世纪80年代诞生于法国的跑酷运动。“跑酷”为“Parkour”一词的音译,源于法语“Parcours”,原文是“Parcours du combattant”,是“超越障碍训练场”的意思,也被人们称之为“街头疾走运动”<sup>[30]</sup>。跑酷运动有多个分支:(1)追求急速

跑跳过程中加入各种空翻动作技巧；(2)穿越各种障碍物、高处速降技能；(3)高楼之间飞来飞去的高危技能。其中第二种穿越各种障碍物就是轻功的表现方式，尤其以其中的“上墙术”为代表。

轻功是中国流传已久的一项身体运动，通过专门的训练已达到克服障碍、登高越脊、逾高超远的目的。我们不能继续放任大众对轻功的误读(这种误读多来自小说和影视对轻功的夸张和神化)，亦不能仅仅停留在轻功乃道家修炼“幻想解脱自我”以达到“羽化飞升”的认知层面。轻功是实际存在的，被不同的人带到不同的场所，以完成不同的使命。古代军人苦练轻功，是为了更好服务于攻城、追敌、侦查、劫掠等军事活动；古代刺客(忍者)苦练轻功，是为了更好完成刺杀任务；盗贼苦练轻功，是为盗取更多的财物；现代道人苦练轻功是为道教“轻举飞行”“羽化飞升”寻求落脚点；武警部队、消防员苦练轻功，是为了保护一方领土，守护一方百姓；跑酷运动员苦练轻功，是为了挑战极限，成为更强的自己。

#### 参考文献：

- [1] 冯友兰. 中国哲学史[M]. 重庆：重庆出版社，2009：5.
- [2] 蔡仲林，周之华. 武术[M]. 北京：高等教育出版社，2009：14.
- [3] 蔡宝忠. 武术文化研究中存在的不良现象及具象化趋势[J]. 北京体育大学学报，2019，42(2)：130-138.
- [4] 葛洪. 神仙传[M]. 北京：中华书局，1991.
- [5] 吴起. 吴子：卷上[M]. 骈宇騫，译注. 北京：中华书局，2007：92.
- [6] 吕望. 六韬：卷六[M]. 骈宇騫，译注. 北京：中华书局，2007：496.
- [7] 杜佑. 通典：卷一百四十八[M]. 第4册. 北京：中华书局，2007：3799.
- [8] 何汝宾. 兵录：卷一[M]. 中国古籍库明崇禎刻本：11.
- [9] 韩非. 韩非子[M]. 王先慎，集解，姜俊俊，校点. 上海：上海古籍出版社，2015：65.
- [10] 李梦生. 春秋左传译注[M]. 上册. 上海：上海古籍出版社，2010：430-431.
- [11] 纪昀. 阅微草堂笔记[M]. 吴敢，韦如之，校点. 杭州：浙江古籍出版社，1998：130.
- [12] 王又槐. 办案要略[M]. 华东政法学院语文教研室，注译. 北京：群众出版社，1987：36.
- [13] 清实录：第32册[M]. 北京：中华书局，1986：913-914.
- [14] 论我国学校不发达之原因[N]. 申报，1909-05-24(3).
- [15] 向恺然，陈铁生，唐豪，等. 拳术传薪录[M]. 姜侠魂，编订. 上海：国技学会，1923：19.
- [16] 万籁声. 武术汇宗[M]. 上海：商务印书馆，1929.
- [17] 平江不肖生. 拳术见闻录[M]. 北京：中国文史出版社，2017.
- [18] 陈微明. 太极拳名人轶事[M]. 上海：致柔拳社，1928.
- [19] 杨伯峻. 列子集释[M]. 北京：中华书局，1979：184-185.
- [20] 尊我斋主人. 少林拳术秘诀[M]. 太原：山西科学技术出版社，2009.
- [21] 张永安. 武林奇侠传[M]. 济南：山东文艺出版社，1985：348-349.
- [22] 唐豪. 行健斋随笔[M]. 太原：山西科学技术出版社，2008：29-30.
- [23] 鲁省国术考试决赛[N]. 申报，1933-05-19(14).
- [24] 金恩忠. 国术名人录[M]. 太原：山西科学技术出版社，2000：127-129.
- [25] 韩复榘奖励国术[N]. 申报，1933-04-16(7).
- [26] 山东省第一届国术考试规程[N]. 山东教育行政周报，1934-04-07(284).
- [27] 少林正宗张学斌摆梅花桩擂台[N]. 申报，1934-10-07(12).
- [28] 佛朗. 英雄的面目[N]. 申报，1934-11-01(14).
- [29] 葛强. 中华武术轻功——飞檐走壁[M]. 北京：解放军出版社，2003.
- [30] 王润斌，徐波. 论跑酷运动及其文化性格[J]. 体育学刊，2010，17(2)：38-41.