

少林 无 敌 腿

少林绝世武笈，精彩绝伦超强武艺
武林腿功之魁，十二路弹腿

腿法刁钻诡变，弹出如弹丸，

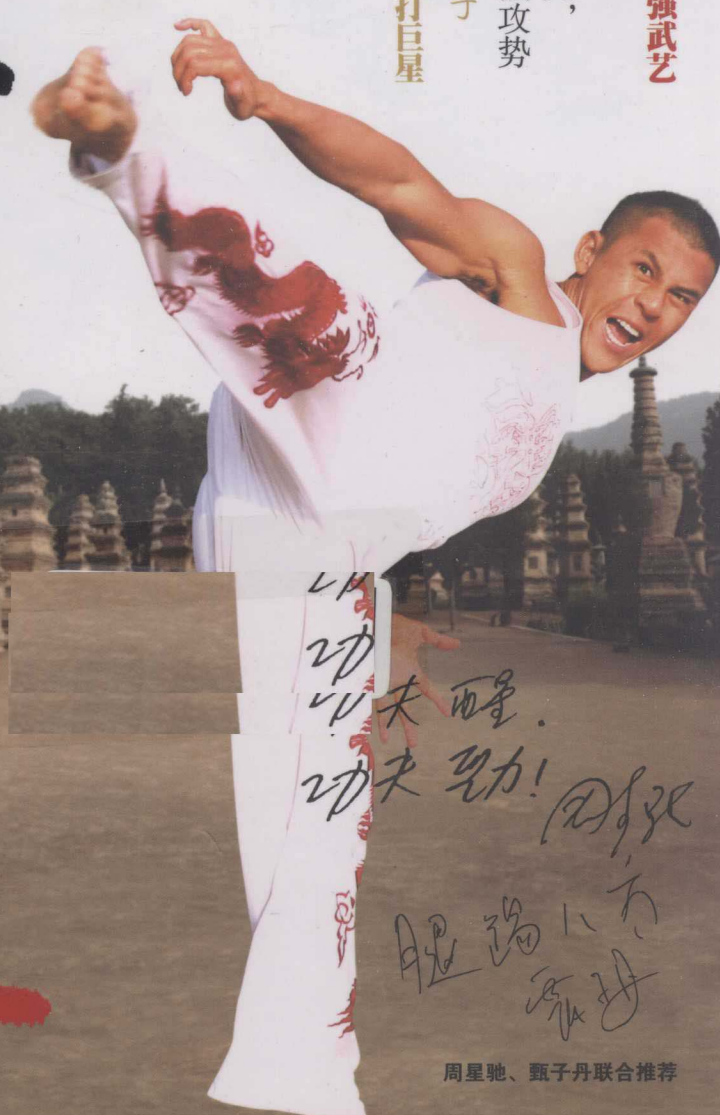
杀伤力超强如风似电、超强攻势

少林嫡传三十二代弟子

《十月围城》《叶问》里的武打巨星

释行宇教你少林真功

释行宇 编著



功夫醒！
功夫劲！
腿踢八方
张
甄子丹

少林无敌腿

释行宇 编著

图书在版编目(CIP)数据

少林无敌腿 / 释行宇编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.6
ISBN 978-7-5464-0174-4
I. 少… II. 释… III. 腿击法(武术)—教材 IV.
G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061087 号

少林无敌腿

SHAOLIN WUDITUI

释行宇 编著

出品人	段后雷
责任编辑	蔡冠文
责任校对	曾绍东
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	100千
版 次	2010年6月第1版
印 次	2010年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0174-4
定 价	15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

用功夫说话

SPEAK IN
THE WAY OF KUNGFU

关键词：周星驰 / 《功夫》 / 功夫

2004年，喜剧大师周星驰携贺岁片《功夫》席卷电影界，凭借“真功夫”横扫各地票房，荣登年度票房榜首，不仅赚得钵满盆溢，更再次刮起了一股“功夫”旋风。

猪笼城寨三大高手力抗天地双残的打斗是片中最为精彩的一幕。三大高手中的苦力强，平日里沉默寡言，只是低头做事，紧要关头却神威大发，施展出精绝天下的超强武功——少林十二谭腿绝技，与其他两大高手并肩作战，共同抗击“斧头帮”这一黑社会势力。

影片中的功夫高手“苦力强”，就是现实中身怀绝技的少林嫡传弟子——释行宇。释行宇在影片中展示的十二谭腿（又被称为少林无敌腿），便出自号称“天下功夫之祖”的佛教禅宗圣地——少林寺。

古老神秘的千年古刹——少林寺，是禅宗初祖菩提达摩一苇渡江后的十年面壁之处，也是历代学武之人顶礼膜拜的圣地。1982年的一部电影——《少林寺》，因为精彩展现少林弟子举世无双的精湛武艺和少林寺的古朴禅韵而一炮打红。从此，少林功夫风靡全世界，少林寺这座千年古刹也名声大振，享誉海内外。

少林功夫历史悠久、源远流长，距今已有1500多年的历史。它非常注重培养个人的攻防格斗能力和个人体能极限的发挥，每一种功夫都有特定的套路形式。少林的绝世武学是很多武侠电影、电视和小说的精彩看点。出自少林的十二谭腿，是“南拳北腿”中北腿的代表性武术。它起腿非常迅速，要求“突然弹起、迅猛攻击”，既刁钻又诡变，弹出去的时候像弹丸，让人防不胜防，极富攻击性，杀伤力超强，是非常实用的技击武术！

十二谭腿的威慑力虽然很强悍，路数却非常简单实用，加上功架端正，又很注重下盘基本功的修炼，对稳固身体十分有利，能为以后学习其他拳术打下坚实基础。因此，武当、形意、八卦、通背、查拳等中国武术及跆拳道、空手道、泰拳等外国技击术都将它的架子引入，作为基本功。谭腿非常注重左右均衡练习，这有助于发展身体的平衡能力和协调性。

从技击技术来看，十二谭腿完全符合中国武术的技击特点，在攻防两方面都考虑得很周全，简洁实用，使初学者能够快速上手，短期内晋升为身手不凡的“武林高手”！

引子 十二谭腿引爆功夫热

1

第一章 腿法根本，技出少林——谭腿神功 2

● 手是两扇门，全凭腿打人——少林谭腿 ● 谭腿其他流派

第二章 少林谭腿基本功 8

● 热身 9

☆ 跳绳 ☆ 跑步 ☆ 马步蹲 ☆ 俯卧撑 ☆ 弹跳

● 腿部基本功法 12

☆ 基本步法：弓步·马步·仆步·歇步·虚步

☆ 基本腿法：正踢·里合·外摆·侧踢·后撩·侧端

☆ 增强柔韧性的腿功：压腿·下劈腿·控腿

第三章

少林十二路潭腿绝技

28

- 第一路——弹 ☆正弹 ☆上步弹 ☆连环弹 ☆空中双弹 29
- 第二路——踩 35
- 第三路——截 ☆原地截 ☆铲脚 ☆高截 37
- 第四路——蹬 ☆原地正蹬 ☆高蹬 42
- 第五路——劈 ☆原地劈 ☆腾空劈 46
- 第六路——挂 50
- 第七路——撩 ☆前撩 ☆后撩 53
- 第八路——扫 ☆前扫 ☆后扫 57
- 第九路——鞭 ☆前鞭（左鞭） ☆后鞭（右鞭） ☆腾空鞭 61
- 第十路——端 ☆原地侧端 ☆上步侧端 ☆转身后端 ☆上步转身后端 ☆上步转腾后端 ☆腾空后端 67
- 第十一路——膝 ☆正膝 ☆侧膝 ☆上步膝 ☆飞膝 76
- 第十二路——摆 ☆前摆 ☆腾空后摆 82
- 附：放松 ☆最佳方式——按摩 ☆平躺 ☆抖腿 ☆放松腰部 86

《功

夫》是无厘头大师周星驰从影十几年来第一部纯粹意义上的动作喜剧片。

影片的故事发生在20世纪40年代的中国广东。这次，周星驰在片中继续贯彻他的搞笑本色，仍然以偶像李小龙为蓝本，饰演一个小偷小摸、无可救药的小混混阿星，这个人能言善道、擅耍嘴皮，但意志不坚，一事无成。他一心渴望加入当时势力最大、手段残忍、恶名昭彰的斧头帮，并梦想成为黑道上响当当的人物。

阿星试图在一个叫“猪笼城寨”的地方对居民进行敲诈，却不知道他们个个身怀绝技。包租婆肥婆加上与其形成鲜明对比的懦弱丈夫二叔公，率领一班深藏不露的武林高手，大展奇功异能，结果阿星在这里栽了跟头。

阿星与居民的冲突不经意地将斧头帮戏剧性地卷入其中，正反两派之间的斗争正式展开。从“猪笼城寨”居民为生存而战发展到两派武术泰斗的交锋，阿星渐渐地摒弃了从前的思想和志向，开始领悟功夫的真谛。

《功夫》既然以“功夫”为名，功夫场面肯定不少。其中最可观的一场是猪笼城寨三大高手施展八卦棍、铁线拳和十二路谭腿跟斧头帮双残的对打，这是港产片久违了的硬桥硬马真功夫。琴音化作飞剑、掌风、骷髅，想要致敌人于死地。包租婆与包租公也联起手来，以狮子吼及太极拳加入“战斗”，共同击退双残。这场打戏时间长，招式花样多，影像画面极其丰富。

猪笼城寨三大高手，苦力强是最沉默的一位。人如其名，苦力强（释行宇 饰）就是一位扛麻袋、拖车的苦力，城寨里的人只知道这个人双肩天生神力，能背起一人多高的麻袋，却不知道他其实是位腿法功夫高手。在合力斗双残的大战中，他突然爆发，施展出少林十二路谭腿绝技，大展神威。

《功夫》在香港上映的首日，票房就过千万，之后佳绩频传，横扫全球所有华语片市场，引发了新一轮的功夫热。

根本 少林 少出 腿功

AMAZING TAI KIEHS, ROOT OF
SHAOLIN KICK SKILLS

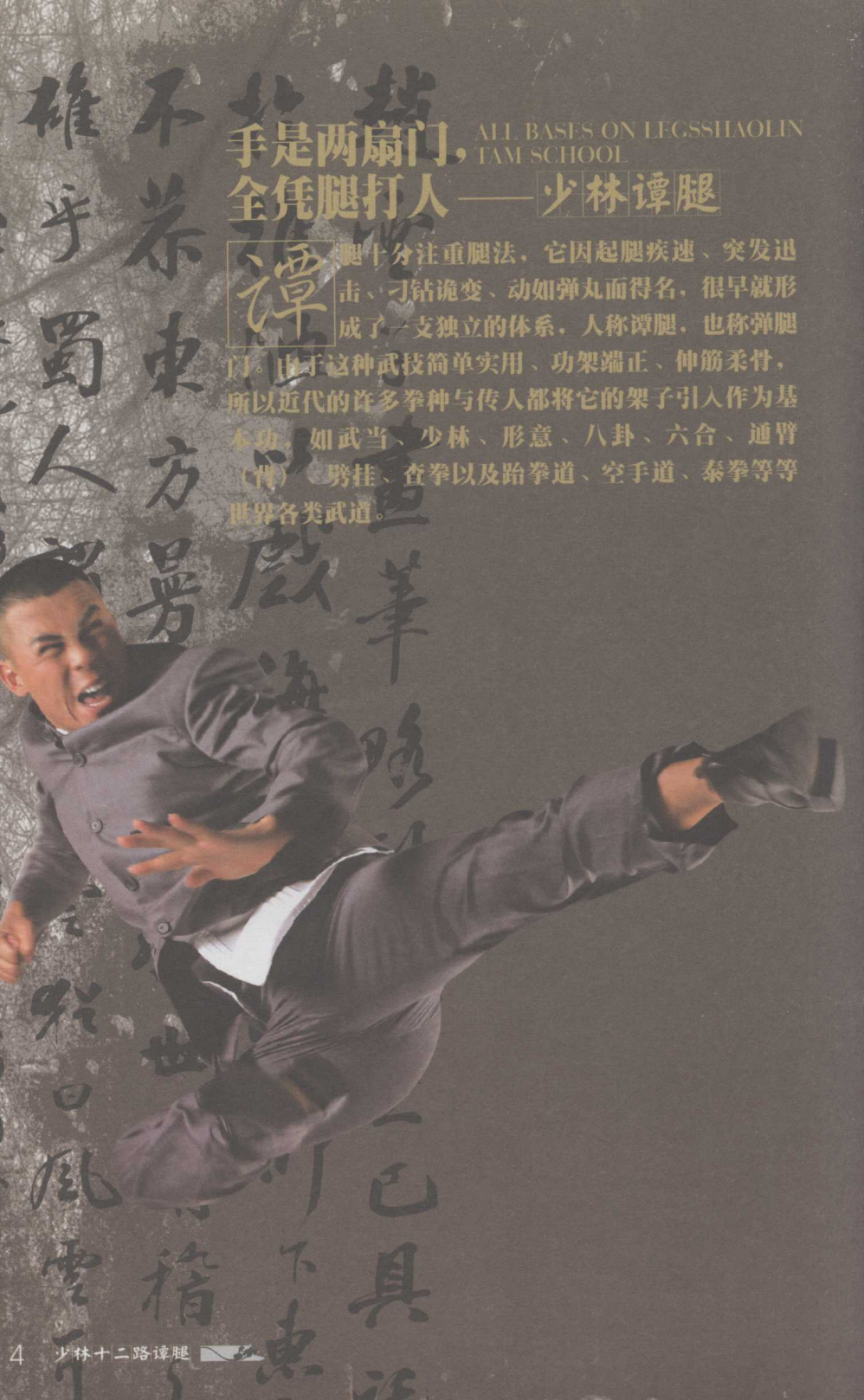
第一章

中华武术素来都有“南拳北腿”的称谓，
南拳是流传于南方各地的拳术的总称，
而“北腿”则指的是北方各派腿法功夫。
中国功夫里还有句人尽皆知的名言：
手是两扇门，全凭腿打人。
可见腿法的威力非同一般。
谭腿是北腿的代表性武术之一。



木陰都
乃唐表
花國像
再行

徑出藤
廟東西
路



ALL BASES ON LEGS
SHAOLIN
TAM SCHOOL

手是两扇门， 全凭腿打人——少林谭腿

谭腿十分注重腿法，它因起腿疾速、突发迅击、刁钻诡变、动如弹丸而得名，很早就形成了一支独立的体系，人称谭腿，也称弹腿门。由于这种武技简单实用、功架端正、伸筋柔骨，所以近代的许多拳种与传人都将它的架子引入作为基本功，如武当、少林、形意、八卦、六合、通臂（臂）、劈挂、查拳以及跆拳道、空手道、泰拳等等世界各类武道。

谭腿的起源有以下几种说法：

①宋太祖赵匡胤所创。

②昆仑大师创于山东龙潭寺，早期称潭腿，晚年称谭腿。

③由河南谭家沟子谭某所创，称谭腿。

④有的教门弹腿流派称是唐代由西域穆斯林东传的技击术。

⑤有的教门弹腿流派称是明代大将戚继光部下西北一带的穆斯林所创。

⑥临清潭腿称谭腿的“潭”字是借用了发源地龙潭寺的“潭”字所命名。

⑦沧州弹腿起源相传有位阿訇观看肥瘦两只公鸡打架搏斗，突然灵感大发，悟出其中的精妙而开创十路弹腿。

尽管众说纷纭，各执己见，但根据各家弹腿的言论及与史料核对，谭腿的流传应该是这样的：

受战乱的逼迫，唐末宋初五代时期的昆仑大师在山东龙潭寺削发为僧。他擅长医术和武术，在龙潭寺开山授徒，创立了以腿法见长的武学门派，早年传授时以地名龙潭寺的“潭”字命名，称潭腿，也称“临清潭腿”。潭腿拳医并用，内外兼修。昆仑大师晚年时，又对潭腿的技术进行了改进，使它在腿法上变为“下取七寸上取裆”，功架上由低改中，使发力更加顺畅，同时将“潭”改为“弹”，取其发腿弹射之意，以区分早期所传的潭腿。

明朝正德年间，河南嵩山少林寺僧人相济禅师，亲自到山东临清龙潭寺巡访，与昆仑大师后辈传人跃空大师相见，两位僧人将少林的罗汉拳与临清潭腿互换学练以留做纪念。后来，少林寺后人又将潭腿的拳架加以改动并增添两路，称为少林谭腿。这也就是本书所要讲授的腿法。

少林谭腿的腿法行走如猫，抬腿似风，落地生钉。它拳势古朴，功架完整，刚劲有力，节奏明快，意气相合，精神饱满，动作精悍，配合协调；招数多变，攻防迅疾，爆发力强。步型多为弓步、马步，手法多为拳法、掌法，腿法多为弹、踢、蹬、踹。谭腿技击上下盘同步出击，令对手防不胜防；下盘发招讲究“腿三寸不过膝”，招式小速度快，进攻时不必担心被克制住；上盘进击以劈砸招术最多，力度很大，拳势威猛。

谭腿其他流派

OTHER GENRES OF TAM SCHOOL

按

照谭腿不同的起源流传，谭腿还有以下流派：

1. 精武谭腿

精武谭腿是著名武术家霍元甲创办的精武体育会的传统功法。当时精武会有一名来自河北景县的赵连合先生擅长谭腿，由于拳势教起来简单，学起来也容易，又非常讲究腿法，是一种很好的入门基础功法，因此精武会把这种腿法作为学员的必修内容，从而得名“精武谭腿”。不过，赵连合演练的谭腿是在原有基础上进行过改动的，其拳谱如下：

头路弓步冲拳一条鞭，二路左右十字蹦脚尖，三路翻身盖打劈砸式，四路撑扎穿撩把腿弹，五路护头架打掏心拳，六路仆步双展使连环，七路单展贯耳脚来踢，八路蒙头护裆踹两边，九路腰间碰锁分两掌，十路空中箭弹飞天边，十一路勾挂连环机巧妙，十二路披身伏虎反华山。

2. 谭腿

这种腿法相传是河南一个姓谭的人创立的，因此起名为“谭腿”。但是，关于这种腿法的内容及历史都没有文字记载，也没有确实的证明，想来多是讹传的作品。

3. 教门弹腿

习练者大多数是回民的穆斯林，所以称教门弹腿。关于这个弹腿流派的起源，门内说法不一：有的说是唐代由西域穆斯林东传的拳术，也有的说是明代大将戚继光部下的穆斯林创立的，个别流派也说是昆仑大师晚年所传。它的特点是以“汤瓶”为基式，开头或结尾都有“都瓦以”动作，民族宗教特征明显。教门弹腿盛行于清中后期，同治元年陕西爆发回民起义，弹腿就是当时回民义军中必练的架子功。

4. 汉门弹腿

这个弹腿门是昆仑大师晚年所传，因是独立门派，为了和教门弹腿区分开来，称为“汉门弹腿”。汉门弹腿以十路弹腿套路为主，功架完整，古朴简单。技法分为架子、乱拆与应用手法三大类，另有腿、桩、拳功等功力练习。

技击特点：弹腿为本，以攻为主，拳腿并击，招法多变。实战中讲究“三打”，即上手追打、得意齐打、靠身抓打。

5. 通臂弹腿

通臂弹腿源自河北沧州一带通臂门的基础功法，它的套路结构与其他弹腿相似，只是融进通臂拳法中的单劈手招式，使它在操肩、操腰方面有独到之

处。其拳谱如下：头路顺步似单鞭，二路十字蹦脚尖，三路滚劈贯上下，四路绷点撑抹剪，五路绷拳滚肘势，六路抹打摘心拳，七路缠拦连环腿，八路劈挂迎门箭，九路绷锁穿胸膛，十路跃步飞箭弹。

6. 六路弹腿

六路弹腿是在十路弹腿的基础上简化而成的，为的是方便初学者习练。

概括来说，现在流传的弹腿都是以腿功见长，结合手型、步型等组成的徒手套路。它一路一法，左右对称，拳势古朴，功架完整，刚劲有力，节奏明快，是一种打基础、长功夫的优秀传统功法。



少林谭腿

基本



十二谭腿基本功包括基本步法、
基本腿法和增强柔韧性的腿功，
因为热身的动作也包含了提高腿技的内容，
因此也作为一项基本功容纳进来。
基本功是练就快、狠、准，谭腿绝技的初步基础，
也是准确掌握谭腿技法的必修功法。

热身

WARM UP

身

1. 跳绳 rope skipping

 跳绳训练是为了锻炼身、手、脚动作的协调灵活性和脚下的移动功夫，是谭腿热身训练的重要项目，也是基本技术训练的重要手段。

 跳绳主要是原地跑步式和并腿式两种跳法。原地跑步式跳绳每摇一次绳一脚跳一次；并腿式跳绳每摇一次绳两脚并拢跳一次，或者跳双飞（并脚跳一次绳子在脚下过两次）、跳三飞（并脚跳一次绳子在脚下过三次）。注意跳绳的时候要保持匀速。



2. 跑步 running

 原地跑步，增强腿部柔韧性。

3. 马步蹲 ma bu squat

两脚平行开立，间距相当于二倍脚长，两脚尖正对前方；两腿屈膝半蹲，两大腿面平行，全脚着地，全身重心落在两腿之间。两臂屈肘抬起，双手放于耳际，搓揉耳朵。



间距相当于二倍脚长



4. 俯卧撑 push up

双手向前伸直，手掌贴到地面，双腿并拢。双前脚掌和双手掌支撑，身体挺直，两臂弯曲再挺起。





5. 弹跳 bounce

 半蹲或全蹲准备，双手放置于背后，向上和前方连续尽力纵跳。

