



少林十二路谭腿



功夫少林 笑傲江湖

Twelve Kicks of Shaolin Tarn School

快速上手晋级「功夫」高手 攻防兼备强体防身

行走如猫抬腿似风落地生钉 释行宇 编著

周星驰 甄子丹 推荐



图书在版编目(CIP)数据

功夫: 少林十二路谭腿 / 释行宇编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80705-589-1

I. 功… II. 释… III. 武术—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 138793 号

功夫 少林十二路谭腿

GONGFU SHAOLIN SHIERLUTANTUI

释行宇 编著

出品人	秦明
责任编辑	蔡冠文
责任校对	李蓉君
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 1/24
印张	5
字数	120千
版次	2008年1月第1版
印次	2008年1月第1次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-80705-589-1
定价	29.80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 KUNG FU

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，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》，就是因为精彩展现了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、通备、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”！

● 第二路——踩 46

● 第三路——截 ☆原地截 ☆铲脚 ☆高截 49

● 第四路——蹬 ☆原地正蹬 ☆高蹬 53

● 第五路——劈 ☆原地劈 ☆腾空劈 57

● 第六路——挂 61

● 第七路——撩 ☆前撩 ☆后撩 64

● 第八路——扫 ☆前扫 ☆后扫 67

● 第九路——鞭 ☆前鞭（左鞭） ☆后鞭（右鞭） ☆腾空鞭 71

● 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 76

● 第十一路——膝 ☆正膝 ☆侧膝 ☆上步膝 ☆飞膝 85

● 第十二路——摆 ☆前摆 ☆腾空后摆 90

● 附：放松 ☆最佳方式——按摩 ☆平躺 ☆抖腿 ☆放松腰部 94

第五章

手眼身法，松紧机变——十二潭腿练功要诀 97

● 松紧法 ● 机变法 ● 步法 ● 眼法 ● 腰法 98

第六章

拳棍刀枪，内外兼修——博大精深的少林武学 103

● 少林内功心法 八段锦及其他 ● 棍——齐眉棍 ● 拳腿 ● 刀 ● 剑 ● 其他器械

引子 十二谭腿引爆功夫热

1

私家档案

行宇修武与星路历程

苦力强·少林谭腿·我

第一章

腿法根本，技出少林——谭腿神功 8

● 手是两扇门，全凭腿打人——少林谭腿 ● 谭腿其他流派

第二章

山迸海啸，如风如电——谭腿的爆发力与速度 14

● 爆发力和耐力 ● 爆发力与速度 ● 耐力下降所致的危险
● 爆发力的应用 ● 关于腿击的速度问题

第三章

少林谭腿基本功 23

● 热身 24

☆ 跳绳 ☆ 跑步 ☆ 马步蹲 ☆ 俯卧撑 ☆ 弹跳

● 腿部基本功法 26

☆ 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

第四章

少林十二路谭腿绝技 39

● 第一路——弹 ☆ 正弹 ☆ 上步弹 ☆ 连环弹 ☆ 空中双弹 40

十二谭腿引爆功夫热

TWELVE KICKS OF TAM SCHOOL RAISE HEAT WAVE OF KUNG FU

《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。

猪笼城寨三大高手中，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。



私家档案

INTRODUCTION FILE

释行宇 (Xing Yu)

少林寺第32代嫡传弟子，12岁皈依少林寺习武参禅，曾以少林武僧身份出访欧美、日韩及其他东南亚国家，弘扬少林功夫。

专长 Specialty

精通各种武术：少林十二路谭腿、少林齐眉棍、少林八段锦、少林罗汉拳、少林防身术等。

电影 Film

2007年 导火线 (与甄子丹、吕良伟)

2006年 黑拳 (与吴京)

Fool and Final (印度电影)

龙虎门 (与甄子丹、谢霆锋、余文乐)

Deewane Huye Paagal (印度电影)

2004年 功夫 (与周星驰、元华、元秋)

电视 TV Series

2006年 食神传 (与5566之王仁甫)

2005年 功夫状元 (与元秋、吴孟达、黄圣依)

奖项 Awards

2005年 第二届“粤港未来巨星奖”





行宇修武与星路历程

COURSE OF LEARNING KONG FU

中国嵩山少林寺武僧团

少林武術田川公演



●平成8年10月27日(日) 田川市総合体育館

主催：少林武術田川公演実行委員会
少林拳武豊地区連盟(講武会・誠武会)
お問い合わせ ☎ 0947-46-1489(田川市)
☎ 0947-62-5021(湯田町)

協賛：アサヒビール(株)
廣羽ロイヤルカントリークラブ
本家山脈崎・マルボン(株)・福寿会館
後援：田川市町村教育委員会・嵩山教育委員会
KBC九州朝日放送・毎日新聞社
日刊スポーツ新聞社

主催：国際少林武術連合総会





			7
1		2	
	4	5	8
3		6	9

1. 出访日本公演
2. 与历代长老
3. 少林寺练功生活
4. 与少林寺武术总教头，恩师德扬法师
5. 与德禅法师，三十代首座僧素喜长老
6. 少林寺首次成立武僧团合影
7. 与周星驰在《功夫》拍摄现场
8. 与甄子丹在《导火线》记者招待会上
9. 与洪金宝在《功夫》拍摄现场



苦力强·少林谭腿·我

HARD WORK · SHAOLIN TAM KICKS · ME

《功夫》中十二路谭腿苦力强的扮演者释行宇——也就是我，是少林寺第32代嫡传弟子，十二岁时皈依少林寺习武参禅，曾以少林武僧身份出访欧美、日韩及东南亚国家等世界各国，弘扬少林功夫。2003年，参与电影《功夫》的拍摄，担任其中主要角色，并加盟星辉海外有限公司旗下，成为签约艺人。

学武少林

我本名张淑武，1978年出生在山东章丘的一个普通家庭。电影《少林寺》和电视剧《霍元甲》的热播，激起了我学武的强烈兴趣。于是缠着父母要上少林寺习武，父母当然不会答应。不过，身为警察的父亲见我如此喜欢武术，会在闲暇时常常教我一些基本功。

1990年，十二岁的我在父母的反对声中毅然离家，走进了少林寺，开始了清苦的修行生活。我是兴冲冲地来到了少林寺的，可是当缺少修葺的少林寺映入到视线时，沸腾的热血一下冷了许多。虽然现实与幻想的巨大反差，给了我迎头一击，但我并没有选择回头，依然满怀信心地走进了少林寺的山门，开始了十多年的少林寺武僧生活。

少林寺的生活很清苦。可生活上的苦还不算什么，最苦的是练功。手脚起泡、身上带伤是常有的事，挨师傅的责罚也是家常便饭。平时很和蔼的德扬师傅，一指导我们练功就像变了一个人似的，凶得很。严师对于我来说并不是坏事，在德扬师傅的雕琢下，我的功夫越发出色了。

1993年，为适应外宾欣赏少林武术的需要，少林寺成立了有史以来第一个表演少林功夫的武僧团，我也被吸收到其中。当时我是武僧团年龄最小、习武时间最短的一个。

我们不仅在国内表演，也经常出国演出。时间一长，同学们都把我当成了偶像。于是他们也到少林寺来学武，可惜他们都吃不了这个苦，待得时间最长的一个，也只在少林寺学习了三个月功夫就跑回老家去了。

在少林学武的那段经历，是我一生最大的财富。

参演《功夫》

当年能够饰演《功夫》里的苦力强，说起来还真是一次有趣的际遇。2003年，我刚到韩国做完MBC电视台的访问回到深圳，遇到了《功夫》剧组的一个副导演。他问我对这部戏感不感兴趣。我是周星驰的忠实影迷，如果和他一起拍片，当然是件非常开心的事。于是我很痛快地答应了。



2004年6月，我从印度拍完一部功夫电影回国，便立即赶赴上海投入《功夫》的拍摄，自此开始了我最两个月的《功夫》高手生涯。

拍戏真的是件很辛苦的事情，这种苦和习武时的苦是完全不同的两种感觉。吊在空中拍戏是最难受的。我们剧组拍外景的时候，每个人身上都被蚊虫叮咬得不像样，又疼又痒，又不敢抓。最可怜是我还只穿着背心短裤呢。相信看过《喜剧之王》的人都能了解一些剧组里的事情，那里面描述的都是真的，在剧组里常常吃盒饭，体力消耗却非常大，实在是挺辛苦的。不过，周星驰对我真的很好，吃饭的时候经常把我叫上，坐在他身边一起吃。因为导演有加餐，哈哈～～～

也有人问过我，电影里面展示的功夫和我练的功夫有什么不同？当然是不同的，我想最大的不同应该是：戏中的功夫更注重画面的力度与美感，而少林功夫要求禅武合一，不仅注重外在的东西，更注重的是一种武学思想。像元华和元秋，他们都属于当年戏班子的“七小福”，从小练的是粤剧里武生的拳脚功夫，加上后来他们在电影里是从龙虎武师再成为专业的武打演员。而我自幼在少林习武，是少林寺武僧团的成员，现在还经常会受到各国邀请前往传授少林拳。人的体质会随着年龄的增长而变差，如果想有大的提高，几乎是不可能的，而武学思想则是随着年龄的增长，而逐步拓宽视野，可以上升到很高的境界。正如李小龙，可能许多人的功夫超过了他，可是他的思想境界和发自灵魂的精神却让人难以超越。李小龙离开我们已经很久了，可是却好像一直就在我们身边。

工作与前景

工作方面，我现在已经签约了周星驰旗下的星辉海外有限公司，很多人都说我前程远大。但我始终觉得，自己真的只是刚刚起步，还有很多东西需要学习，我现在最大的感触就是“书到用时方恨少”。

在性格方面，我觉得自己是属于双重性格的人，静时极静，动时极动。静时我可以把自己关在

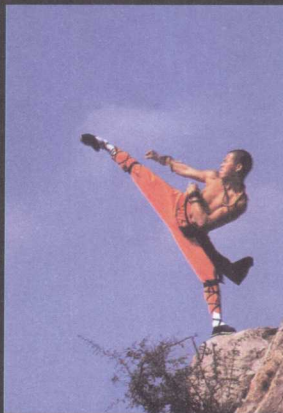
房中七八天去读书，这和我师傅的“闭关”很相似；动时却喜欢大开大合，和朋友工作、玩耍几天也没事。

我做事喜欢随缘，一切顺其自然，觉得该是自己的就是自己的，不能强求，这可能是受我师傅的影响吧。

2005年的时候，我再次在周星驰监制的电视剧《功夫状元》扮演角色，这次是个大反派成无寇。同年，还获得了第二届“粤港未来巨星奖”。2006年，我参演了《食神传》，演的是当年吴孟达的饰演过的角色——熊拜。同年我还有幸参演了甄子丹的新片《杀破狼2·导火线》，甄子丹也是我的偶像，能跟他合作是我的一大荣幸。这部电影将在2007年8月和大家见面，是一部相当不错的动作片，很值得期待。

渐渐的，我在武术界小有了些名气，且在众多武术爱好者及师父的信任下开始收徒授课，并开办了“少林之星功夫健身馆”。承蒙大家抬爱，武馆很快地走上了正轨，也得到了很多人士的认同，短短时间内便在内地和港澳地区有了不小的知名度。但因为年纪较轻，每次大家称我为师傅的时候，都觉得挺不好意思的。

当年在《功夫》的片场，我经常和周星驰切磋武艺，周星驰也乐意教给我一些拍摄电影的知识。我知道，作为幕前的武打演员，职业生命并不长，因此很希望能系统地学习学习电影专业知识，将来可以在幕前幕后以及武术界全面发展。我会努力地朝着这个目标发展下去。



脚法根本 技出少林 谭腿

AMAZING TAI KICKS
MEX SKILLS
ROOT OF SHAO LIN

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
乃居來柳

徑進藤
唐東西屋



手是两扇门， 全凭腿打人

ALL BASES ON LEGS
SHAOLIN
TAM SCHOOL

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（背）、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临清潭腿称潭腿的“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添增两路，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



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。