

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

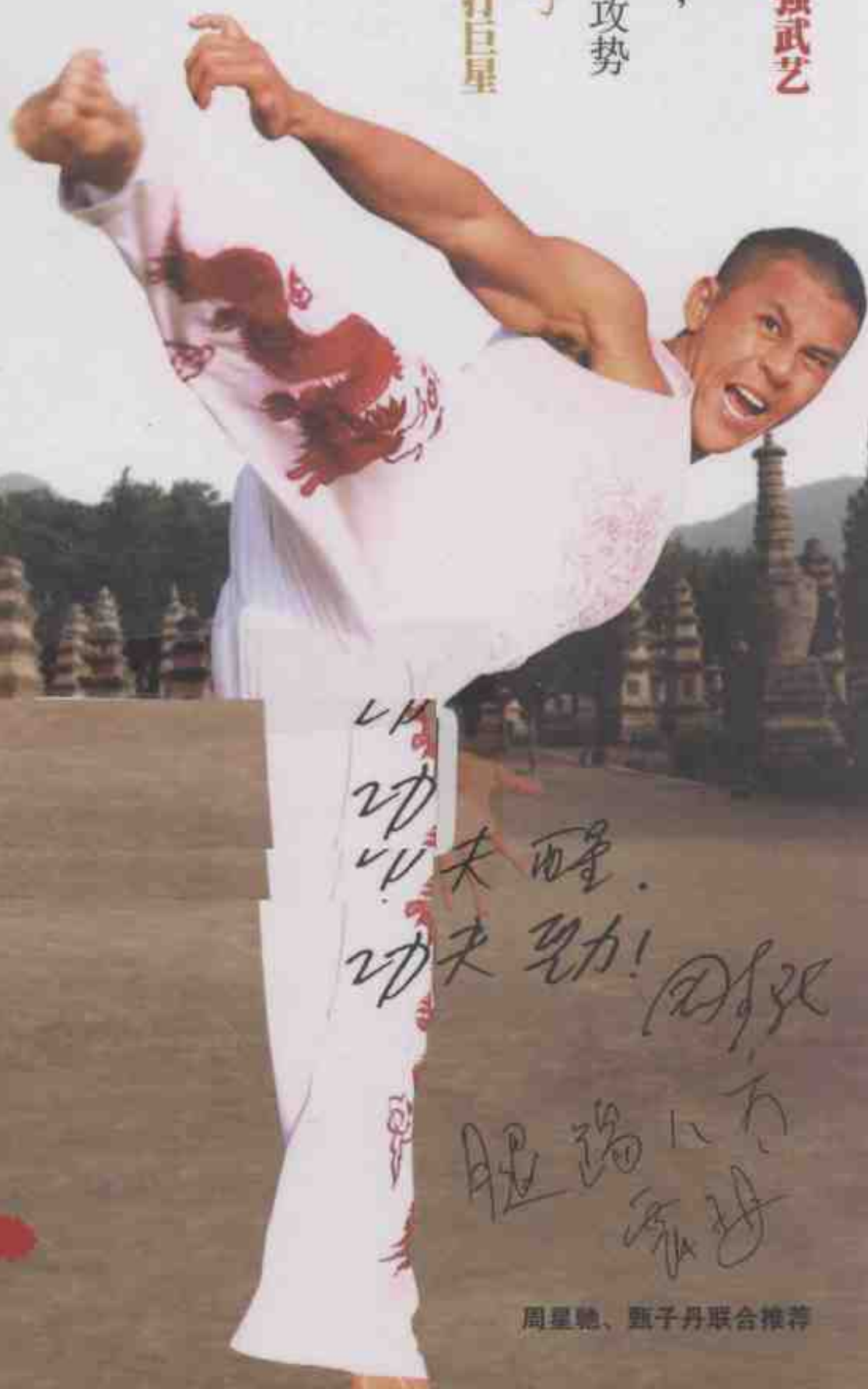
《十月围城》《叶问》里的武打巨星

释行宇教你少林真功

释行宇 编著

少林

无敌腿



功夫未醒，  
功夫未醒！  
周润发  
腿踢心方  
张晋

少林无影腿

释行宇 编著

# 序言 PROLOGUE 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”！

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>