



总第17期 虎拳

鸣谢:湖南省体育局  
湖南省武术协会

## 华声健乐辞典·虎拳

本文介绍的虎拳,指由新化人邹寿福于上世纪80年代在民间传统虎拳套路的基础上,模仿猛虎的各种动作特征、形态,经过精心筛选和数百次演练,综合整理创编而成的象形虎拳,属象形拳之一。它是模仿虎的动作特征,并结合武术攻防特点综合而成,具有攻防实战、防身自卫和强身健体的作用。

在邹寿福创编这套虎拳之前,象形虎拳在湖南民间流传较少,竞技套路中一般以少林虎拳、梅山虎拳为主,都不属象形拳种。

关于虎拳的更多内容见华声论坛《湖南武术发现之旅总帖》  
<http://cs.voc.com.cn/thread-222320-1-1.html>

# 亚洲虎王邹寿福 逛动物园也能找灵感



邹寿福的弟子伍朋、刘雄拆解虎拳动作。 记者 李丹 摄



邹寿福的虎拳力道十足。

## 高手故事:邹寿福

男,1950年出生于武术之乡新化县,自幼随父亲邹新祥学习梅山拳,打下一定武术基础。1969年初中毕业后,进入邵阳卫校学医的他开始利用课余时间系统学习武术。先后师从名师杨开道、肖湘、亚洲拳王蒋浩泉,除梅山地方拳种外,八极、太极等各类门派均有研习。

邹寿福不仅在习武方面涉猎广泛,人生经历也堪称丰富。曾为新化县中医院医生,1983年开始创办武校,现为新化南北文武学院院长,还曾在《湖南和平起义》、《北京日出前到达》等多部影视剧担任武术指导、演员。

张开的五指孔武有力,平举的双臂青筋暴起,“嚯”的一声闷吼,让人不寒而栗。就在你心神未定时,拳头后方透射出两道寒光,那是他的眼睛。然后,腾挪闪跃,高推抵挡,伴随着闷雷般的虎啸,一阵寒风扑面而来……

10月23日,新化南北文武学院,有着“亚洲虎王”之称的邹寿福给记者展示了他的一套虎拳。由于腰部有伤,邹寿福没有把整套虎拳46式打完,但已足以让人叹为观止。

此番拜访邹寿福,不为他习武近半个世纪的传奇经历,也不为他独树一帜的文武兼备的办学之道,只为那早已声名远播的虎拳。早在1983年,创编虎拳小有所成的邹寿福,便在多次比赛中以一套虎虎生威的全新拳法博得满堂彩,并逐步奠定“亚洲虎王”的地位。

### 痴迷百兽之王,动物园里的常客

邹寿福与“虎”结缘,缘起上世纪80年代初。“那时候我在钻研一些地方拳,有一套梅山黑虎拳让我很感兴趣。我一直很喜欢传统武术,并决心把它发扬光大。当时我就想,要是能在此基础上,编出一套更加传神的虎拳,让它更具观赏性,何乐而不为?”

就是从那时起,邹寿福开始不断地揣摩老虎的形态特征,为此他还专门收集各种各样关于虎的资料。“最受启发的,当然还是能亲眼见一见老虎。”邹寿福回忆道,“当然不可能在野外看到老虎。幸运的是,那时候我经常有机会去长沙、北京出差,

几乎每次我都要抽时间去趟动物园,不为别的,就为观察百兽之王的一举一动。”

最让邹寿福开心的是,他真的从动物园里找到了灵感。“那次是在北京,当时饲养员把一块硕大的肉举在手中,那只老虎个头不大,估计还未成年吧,灵活得很。一个腾跃,老虎便将那块肉扑了下来……”邹寿福越说越兴奋,他告诉记者,他的虎拳中,那个“饿虎扑食”的动作便由此而来。

### 当年见义勇为,用的就是虎拳

至今,江湖中依然流传着关于武林高手邹寿福见义勇为的一段佳话。那是在上世纪90年代初,10月的湖南已透着深秋的凉意。在怀化开往长沙的列车上,午夜的车厢里,倦意浓浓的人们并没有感受到有什么事情要发生。

40出头的邹寿福就在车厢当中,他并没有睡。忽然,邹寿福看见一长发青年从身旁乘客的衣兜中夹出一叠人民币。哪里容得了这样的事情发生在自己眼皮子底下,邹寿福铁钳般的大手掐住了小偷的腕子。环顾四周,原来这小偷还有同伙,几个黑影已经扑了上来,匕首在昏暗中闪着寒光。一身好武艺的邹寿福临危不惧,一手揪住那名小偷抵挡对方,一手抡起拳头回击歹徒,几个回合下来,受伤不轻的歹徒只好求饶。

听记者求证这段往事,邹寿福淡然一笑,“陈年往事了。不过你今天专门来聊虎拳,我可以告诉你,当时我用的几招,都是虎拳里的路子。震慑歹徒,虎拳还算管用。”

## 一招半式

### “黑虎掏心”,狠招也可破

邹寿福的虎拳并不仅仅局限于套路表演,在实战中也因其多变的特点,有较高的技战术价值。采访中,邹寿福让他的两位弟子伍朋和刘雄拆解了一招“黑虎掏心”,你来我往之中,先后手瞬间交替。

“黑虎掏心”,实为掏裆,在其他功夫中也不鲜见,十足的狠招。只见防御者中路用手臂一个格挡,顺势缠握住攻方的手臂,后手一个饿虎探爪,便直取对方咽喉。顷刻之间,防守方不仅化解了对方强攻,更重要的是变被动为主动。

“有人说传统武术没有实战价值,这种观点是片面的。传统武术都是在千百年实战中流传下来的精髓,只不过它并不像武侠片里那样招招固定,而是见招拆招。”邹寿福告诉记者。

## 武林秘闻

### 捡狗粪遭打,“偷”功夫被捉

由于幼时家境贫寒,邹寿福不得不帮着家里做些农活。7岁那一年,为了捡一堆狗粪,邹寿福被一个大孩子打得鼻青脸肿。从那以后,邹寿福下决心习武练拳。跟随父亲学了一段时间,邹寿福得知有一位有名的大师到了附近教武,决定去虚心求教。然而由于交不起学费,邹寿福只能躲在老师傅教拳的院子一角偷学。

在那个年代,许多传统的老师傅,是决不允许自己的功夫被偷学的。终于有一天,邹寿福被逮了个正着,老师傅一把抓住他,“今天非要你父亲来领人不可!”。“大师傅,我仰慕您武功高,可是家里交不起学费,只好偷偷学习……”没想到,老师傅念在邹寿福诚信学武又聪明伶俐,竟然答应免费收他为徒。

■专题采写 记者 陈普庄

## 名人高球赛下月挥杆

本报讯 在湖南体育健儿全力备战2012年伦敦奥运会前夕,我省体育获得强力资助。10月27日,第三届“芙蓉王”杯(港澳台湘)名人高尔夫球邀请赛暨湖南省优秀运动队冠名赞助签约仪式在长沙举行,湖南中烟工业有限责任公司当场向奥运冠军、省体彩中心书记、省体育发展基金会理事龚智超和世界冠军伍湘梅递交了500万元赞助支票样本,支持湖南体育事业。

据介绍,第三届(港澳台湘)名人高尔夫球邀请赛将于今年11月在澳门、湖南两地举行,比赛将延续上届的赛制,邀请港澳台湘的选手参加,旨在加深港澳台湘情谊,促进经济、文化、体育共同繁荣发展。与此同时,我省的射击队、游泳队、体操队等多支优秀运动队再次获得湖南中烟公司的冠名赞助。

■记者 蒋玉青

## 湖南省体育舞蹈电视大赛报名

10月27日,由湖南省体育舞蹈协会主办、长沙新秀文化公司协办的快乐中国·湖南首届“圆舞新星杯”体育舞蹈电视精英大赛启动仪式在圆舞新星俱乐部举行。本次比赛设置了团体舞、成人摩登舞和少儿拉丁舞等相关组别,比赛从即日起开始接受报名,决赛将于11月26日-27日举行,12月还将举办颁奖晚会,体育舞蹈爱好者可报名,报名咨询电话:0731-82645158。

■记者 刘涛