

沙國政

八卦獅形掌
形意鷄形拳
武當八仙劍

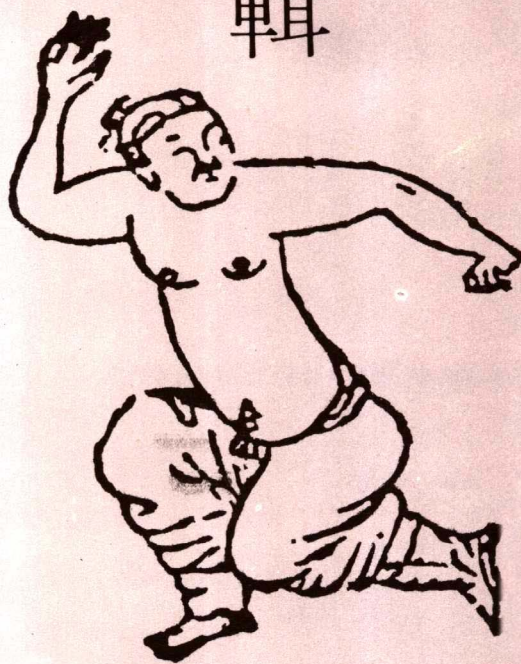
專輯



沙國政

八卦獅形掌
形意鷄形拳
武當八仙劍

專輯



湖北科學技術出版社
南粵出版社

責任編輯 葉生剛 李慎謙 董陽 奕江
執行編輯 李慎謙
封面設計 洪清淇
攝 影 孔可風 韋羣傑
插 圖 張鴻保

書 名 沙國政專輯 八卦獅形掌、形意鷄形拳、武當八仙劍
(中華武術大觀·1)

編 著 者 沙國政

整 理 韋羣傑 林鑫海 施琦 張明洪

聯合出版 湖北科學技術出版社

中國湖北省武漢市東亭路2號

HUBEI SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

2 Dong Ting Road, Wuhan, Hubei, China

南粵出版社

香港域多利皇后街十號801室

SOUTH CHINA PRESS

Rm. 801, 10 Queen Victoria Street, Hongkong

發 行 新華書店湖北發行所經銷

印 刷 湖北省新華印刷廠

版 次 1990年12月武漢第1版 1990年12月第1次印刷

規 格 16開(185×260mm) 8印張 4插圖

國際書號 ISBN 7—5352—0666—2/G·137

定 價 6.00圓



1. 沙國政演練武當八仙劍之馬步抱劍（老名：洞簫橫吹）

2. 沙國政演練八卦掌之飛燕抄水

3. 沙國政演練仆步上截劍

4. 沙國政演練青雲劍

5. 沙國政演練梨花槍





3



4

5





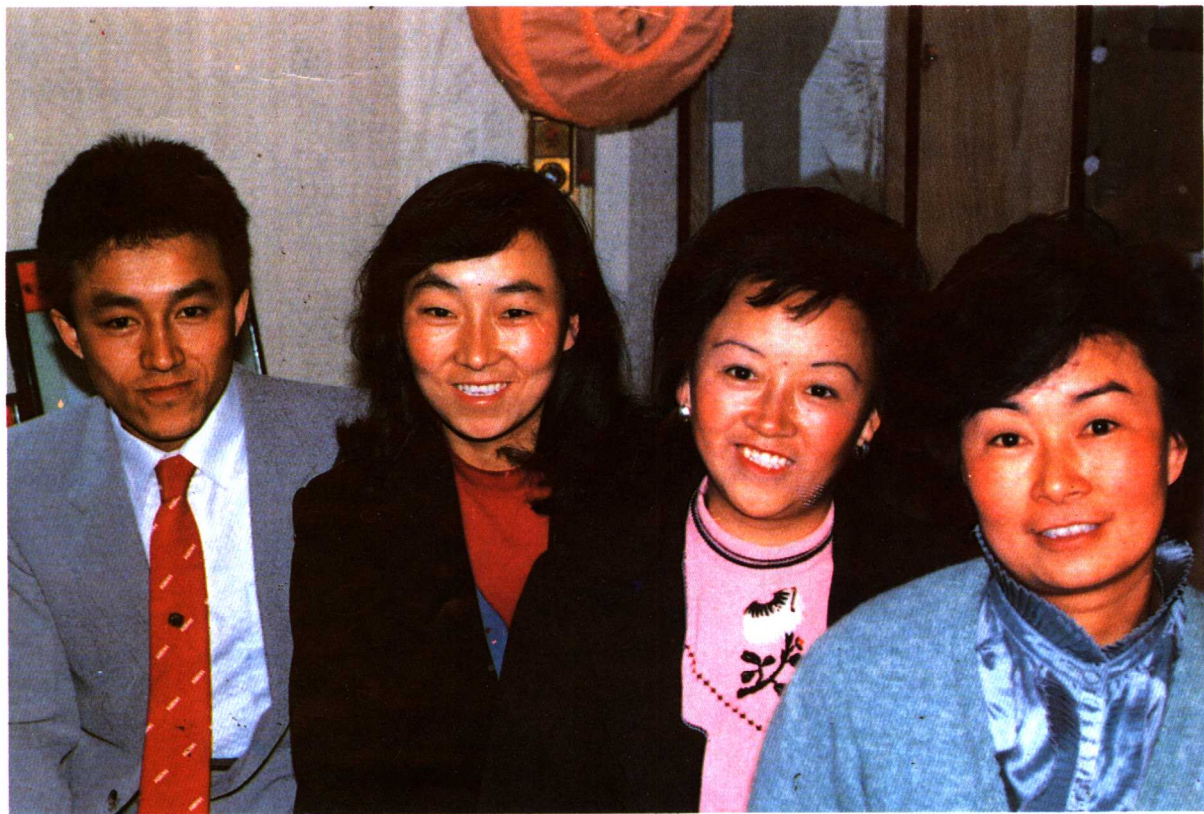
6. 沙國政與北京體院老教授張文廣演練推手

7. 沙國政武術之家：左一為四子沙駿傑，形意、八卦、太極、通背、散打，樣樣皆能；左二為三女沙雲麗，專擅通背；左三為二女沙雲鳳，專攻形意；左四為大女沙橋鸞，擅通背、太極、八卦。

8. 1984年國際太極拳邀請賽在武漢舉行時，沙國政（左二）與楊式太極拳名家傅鍾文（右二）、楊振鐸（左一）在一起。

9. 第五屆全運會上，蘇自芳、胡寶林雙獲冠軍後與老師沙國政合影。

10. 1982年沙國政與李子鳴合影於八卦掌創始人董海川墓前

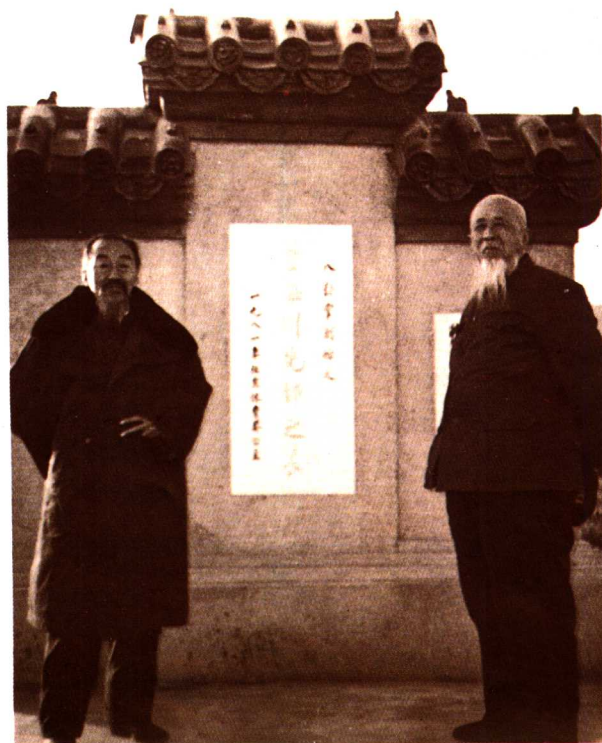




8



9



10

總 序

中華民族，歷來文武並重，“乃武乃文”（《書·大禹謨》）。最初建立國家，都是以武來完成的。周武王於牧野誓師，號令：“稱爾戈，比爾干，立爾矛。”滅掉暴君商紂，立即“歸馬於華山之陽，放牛於桃林之野。”（《書·武成》）春秋宣公十二年，楚敗晉師於邲，楚子明確地指出：“夫文，止戈爲武。”接着進一步指出：“夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和衆、豐財者也。”也就是“武有七德”的說法。武，不可一日廢，但決不提倡“耀武觀兵。”

古代教學，也是文武並重。《周禮·地官司徒·保氏》：“保氏掌諫王惡；而養國子以道，乃教之六藝。”其中“射”與“御”，即着眼於培育國防人材。《文獻通考·選舉考·武舉》：“漢興，六郡良家子，選給羽林期門，以材力爲官，名將多出焉。”《事物紀原·學校貢舉部·武舉》：

“《唐會要》曰：‘長安三年正月十七日，詔天下諸州，宣教武藝，每年準明經進士，貢舉例送，此武舉之始也。’”漢、唐以後，歷代相沿。雖有起落，並未中止。

當然，今天的武術運動，只是整個體育事業中的一個組成部分。由於時代的推移，它的作用，應當賦予新的內容。在增強全民體質、提高世界武術運動水平的前提下，挖掘整理傳統套路和鍛煉方法；研討修身養性、攻防技擊等有效成果，以之公諸同好，作他山之助。

本叢書基於上述目的，分輯陸續出版。舉凡各門派有代表性之拳、械具鮮明特色者，兼收並蓄，百花齊放，四海一家，無分軒輊。

“天行健，君子以自強不息。”願八方風動，我武維揚。

《中華武術大觀》編委會

自 序

中華武術在世界上已嶄露頭角，出現了一股“武術熱流”。在祖國各地，武術運動正在全面發展，一些優秀的傳統武術套路，越來越受到普遍的重視與探求，國內外的武術愛好者們，都迫切希望見到這類武術專著出版面世，以便學有遵循，練有依歸。這是我在國內與國外的講學傳授活動中感觸最深的。

爲了滿足各方面讀者的需求，特將《八卦獅形掌》、《形意鷄形拳》、《武當八仙劍》三個傳統的內家拳械套路整理滙編成輯，奉獻給廣大的武術愛好者研習參考，願以此聊盡一個老武術工作者的心意。

這三個套路，都是我早年得自於前輩武術名家的親授，並結合自己數十年來的教學實踐與研究心得，不斷創新，反覆錘煉，繼承前賢成就，吸取衆家之長，以一得之愚充實揉化於其中，意在使這些套路既保存傳統特色，又呈現一個嶄新的面貌，使之更好地符合當今武術運動不斷發展着的新形勢與新要求。

本書在編寫過程中，承蒙龐鴻志、施琦、尹維輔、全汝忠、韋羣傑、張明洪、沙喬蘭、沙駿傑、林鑫海等同志大力協助，僅在此表示謝意。

沙 國 政

一九八八年春於昆明

前 言

繼《太極拳對練》、《形意散手砲》、《形意大連環》和《健身益氣法》出版以來，沙國政老先生的這部新著又面世了。這是沙老對武術事業的無私奉獻！

沙國政老師是一位德高望重的武術老專家，早已馳名國內外武壇。他一生謙恭，只重事業，品德高尚，樂於助人，雖成就卓著，其艱苦奮鬥之歷程却鮮為人知。作為先生的弟子，我們願就所知略作簡介於前，以期有助於青年朋友們努力奮進，自強不息。

沙老師本名書謨，字國政，山東省榮城縣石島人，1904年出生在一個貧民家庭。先生自幼習武，一生酷愛武術，青少年時代即步入社會，闖蕩江湖，為尋訪各派名師高手，足迹遍涉祖國各地，先後投拜姜華亭、劉光興、畢樹村、翟樹珍、修劍痴、王者政、姜容樵等諸前輩名家為師。先生天資聰穎，異常勤奮，刻苦用功，好學多悟，深得前輩師長的器重而受到傾心相傳，學到了內外家許多流派的各種拳術、器械套路及技法上百種，尤其是經過數十年如一日的苦心鑽研，練就一身精湛技藝，深入到武術的許多高層次領域，其學識之淵博，被同道們譽為“武術倉庫”。尤以太極拳、形意拳、八卦掌、通背拳、武當八仙劍等諸技造詣最深，已臻於出神入化、爐火純青的境界。

沙老師二十一歲就當拳師，開始了武術教學生涯；早在三十年代初，曾單槍匹馬走關東、赴朝鮮，憑着高超的武技去擔負護衛受難華僑離朝返國的任務，完成了驚人之

義舉；抗戰勝利之初，受聘到原中央國術館蕪湖分館任教。

新中國建立以來，沙老師一直活躍在全國武壇，在雲南培養出了一大批著名的武術尖子運動員及教練員，還培養出大批有成就的民間弟子；在全國各地，得到先生親傳者不計其數，其中不乏優秀人才。誠可謂“桃李滿天下”！近年來，沙老受委派或應邀，先後三次出訪日本，進行訪問講學和表演，講授太極拳、形意拳、八卦掌，深受日本朋友的尊敬與稱道，為增進中日兩國人民之間的友誼灑下了辛勤的汗水；同時也為中華武術推向世界作出了自己的一份貢獻。沙老現在已經是八十四歲高齡的老人，由于鍛煉不輟，修養有方，依然面色紅潤，神采奕奕，而且仍從事着繁重的武術教學、訓練與整理研究工作。還常常被邀請到各地登臺獻技表演，以滿足廣大武術愛好者的要求。

沙國政老師擔任雲南省武術隊教練多年，現在是雲南省武術館館長，國家級武術裁判，全國武術協會委員，中國體育科學學會武術科學研究會委員，雲南省武術協會副主席，還兼任《武當》雜誌顧問。由於成績卓著，曾兩次榮獲國家體育榮譽獎章，多次受到表彰獎勵！

沙老師一生勤奮，努力進取，思想開放，勇於創新，自覺破除門戶之見的束縛，博採衆家之長融於一身，自成一體，完美地形成了自己的獨特風格，其動作之神韻使人為之傾倒！先生更為難能可貴的是，他對於傳統武術的繼承、研究、整理與創新，嚴守一條根本的準則，用先生自己的話來說就是：明規矩而守規矩，脫規矩而合規矩。這從本書三個套路中可以充分體現出來。如“武當八仙劍”和“八卦獅形掌”，是先生早年從山東王者政前輩學得；“形意鷄形拳”是從姜容樵前輩學得。先生對三者的取捨就有區別，“武當八仙劍”完全保存了傳統原式；“八卦獅形掌”和“形意鷄形拳”既保存有原套之精華，又作了充實並重新組編（其詳情在各套前面都有簡介）。據此足見先

生治學態度之嚴謹。

本書三個套路的全部動作圖照，都是沙國政老師親自示範演練的。其中“武當八仙劍”後一部分的“劍對槍”，即劍的運用方法示例，是沙老之子沙駿傑持槍陪演的。全書三百多幅分解動作圖，體現出作者的精心編排。通過這些珍貴的圖照所展示出的不同拳種的不同風格特點，讀者將能更深入地研習著名老武術家所繼承並發展了的中華傳統武術之精粹。

我們有幸受師命參與協助本書的整理撰寫工作，這是我們加深學習的極好機會。但令人頗覺汗顏的是，先生獻出精湛之技藝，弟子缺乏傳神之筆力，誠恐難以準確表述先生傳授之精義。這是應當說明並向讀者致歉的。

韋羣傑 尹維輔 林鑫海

一九八八年春

目 錄

自 序	沙國政	v
前 言	韋羣傑 尹維輔 林鑫海	vii
一 八卦獅形掌	沙國政 編著 林鑫海 韋羣傑 整理	
八卦獅形掌簡介		3
八卦獅形掌譜		4
八卦獅形掌圖解說明		5
八卦獅形掌動作圖解		6
二 形意鷄形拳	沙國政 編著 韋羣傑 林鑫海 整理	
形意鷄形拳簡介		39
形意鷄形拳譜		40
形意鷄形拳動作圖解		43
三 武當八仙劍	沙國政 編著 施 琦 韋羣傑 張明洪 整理	
武當八仙劍簡介		57
劍的各部位名稱、術語、基本劍法說明		58
武當八仙劍譜		61
武當八仙劍動作圖解		63
武當八仙劍實用示例		100

一 八卦獅形掌

八卦獅形掌簡介

“獅形掌”是八卦掌中傳統的八大形之一。八卦掌的運動特點是：一走、二視、三坐、四翻。即：形如游龍的走，手眼相隨的視，勢如虎踞的坐，身如鷹旋的翻。

原來的獅形掌動作比較簡單，沙國政老師在傳統構架的基礎上，從突出雄獅的多種神形着眼，刻意求新，創編出一系列新穎別致的獅形動作，組編成新的“八卦獅形掌”套路。如：獅子劈球、獅子盤球、獅子撞球、獅子追球、獅子搖頭、獅子回首、獅子探爪、獅子抖翎、獅子反張口、獅子大翻身等，構思精巧，神形兼備，豐富並發展了傳統獅形掌的內容，並結合運用“滾鑽爭裏”的內勁變化，更完美的體現出傳統八卦掌的特色。

這套“八卦獅形掌”的基本特點是：布局迴旋多變，姿勢舒展大方，動作瀟灑飄逸，氣勢雄奇壯觀。充分展示出作者自成一體的獨特風格。

八卦獅形掌譜

第一段

1. 預備式
2. 獅子托球
3. 獅子按球
4. 倚馬問路
5. 葉底藏花
6. 獅子張口（左式）
7. 獅子轉球
8. 獅子搏球（左式）
9. 獅子搏球（右式）
10. 獅子搏球（左式）
11. 獅子抱球
12. 獅子翻身

第二段

13. 獅子滾球（右式）
14. 獅子滾球（左式）
15. 獅子擋球
16. 獅子托球
17. 獅子提爪
18. 獅子蹬山
19. 獅子按球
20. 獅子搖頭
21. 獅子回頭
22. 獅子攫食（左式）

23. 獅子攫食（右式）

24. 獅子捧球

25. 獅子劈球

第三段

26. 獅子揉球

27. 獅子探爪

28. 獅子擺球

29. 獅子截球

30. 獅子踢球

31. 獅子反張口

32. 獅子盤球

33. 獅子撞球

34. 獅子抖翎

第四段

35. 獅子追球（右式）

36. 獅子追球（右式）

37. 獅子追球（左式）

38. 獅子追球（左式）

39. 獅子追球（右式）

40. 獅子撲球

41. 獅子回身

42. 獅子轉身

43. 獅子張口（右式）

44. 收式（獅子按球）