

张策

杨班侯

太极拳108式

传

张喆 著 韩宝顺 整理



DVD

第三代嫡传人韩宝顺
系统整理并配以影像



民国宗师

『臂圣』张策

之堂弟张喆所著

套路招式

实战用法

推手演练

阐明太极拳的心法要领

与呼吸吐纳之法

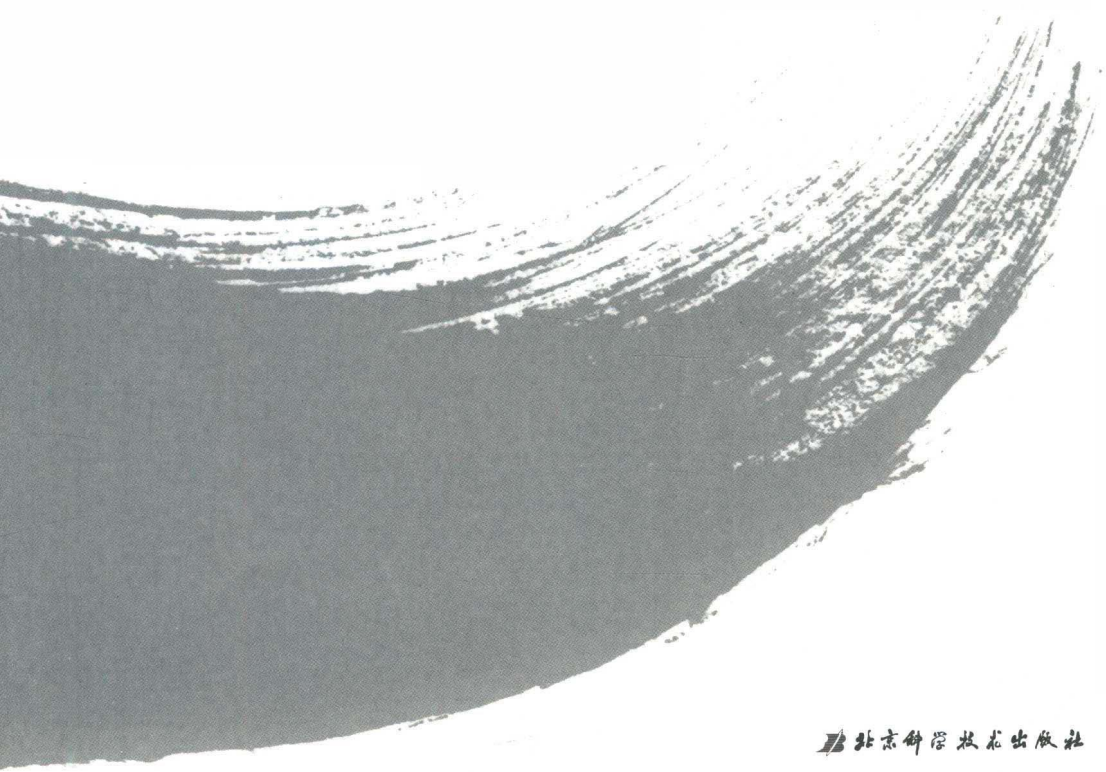
促进体内各器官的生理作用

对身体大有补益

北京科学技术出版社

张策 传 杨班侯 太极拳108式

张喆 著 韩宝顺 整理



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

张策传杨班侯太极拳 108 式/张喆著; 韩宝顺整理. —北京: 北京科学技术出版社, 2016. 5

(百家功夫丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8141 - 7

I. ①张… II. ①张…②韩… III. ①太极拳 - 基本知识 IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 309124 号

张策传杨班侯太极拳 108 式 (附光盘)

作 者: 张 喆

整 理: 韩宝顺

策 划: 王跃平

责任编辑: 刘瑞敏

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 异一设计

版式设计: 名宸书韵

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社有限公司

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66135495 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress. com

网 址: www. bkydw. cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 140 千

印 张: 12

插 页: 8

版 次: 2016 年 5 月第 1 版

印 次: 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8141 - 7/G · 2380

定 价: 48.00 元 (附光盘)

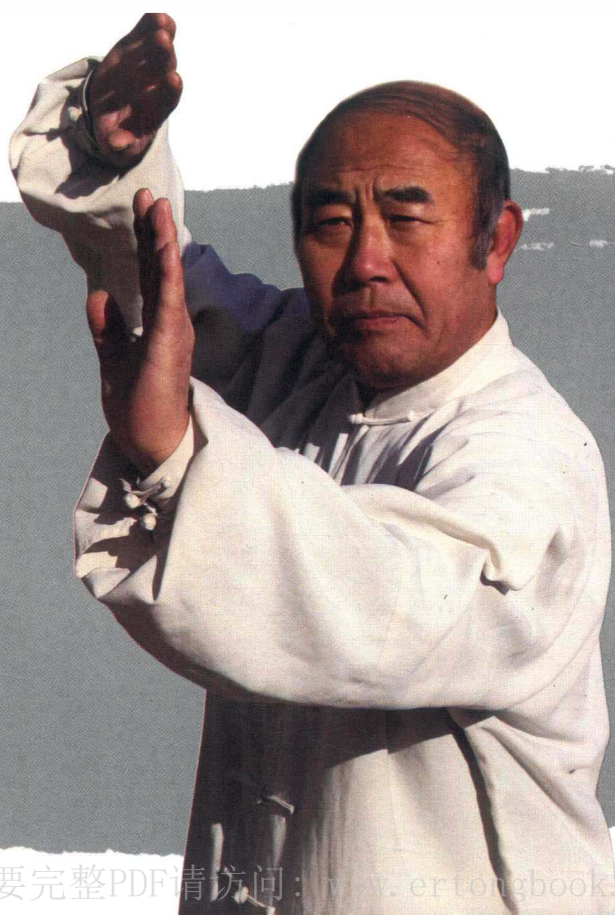


京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



勿使前輩之遺珍失于我手
勿使國術之精神止于我身





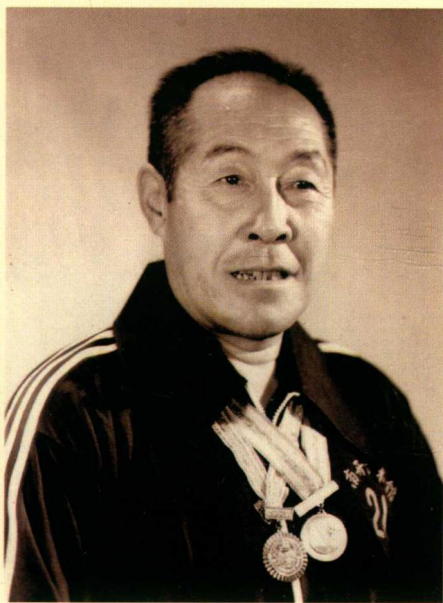
■ 张策（1866—1934年），字秀林，通臂拳名家。中年起在河北香河一带收徒授艺。晚年任北京国术馆教练。民国二十三年（1934年）10月8日，病逝于北京锦什坊寓所。



■ 张喆(1893—1959年),
字既明。河北省香河人。
1934年,应邀来天津,在
南市武圣庙设通臂国术社,
收徒授艺。



■ 张喆(中)与友人合影



■ 邓鸿藻（1918—1987年），天津市人。五行通臂拳第四代传人，近代著名武术家。一生致力于传播中华武术，在海内外培养了众多传人，可谓桃李满天下，为五行通臂拳事业的发展做出了重要贡献。



■ 邓鸿藻（右四）参加全国武术比赛留影



■ 邓鸿藻先生（中）与部分弟子



■ 邓鸿藻(右)与沙国政(云南)
表演对练

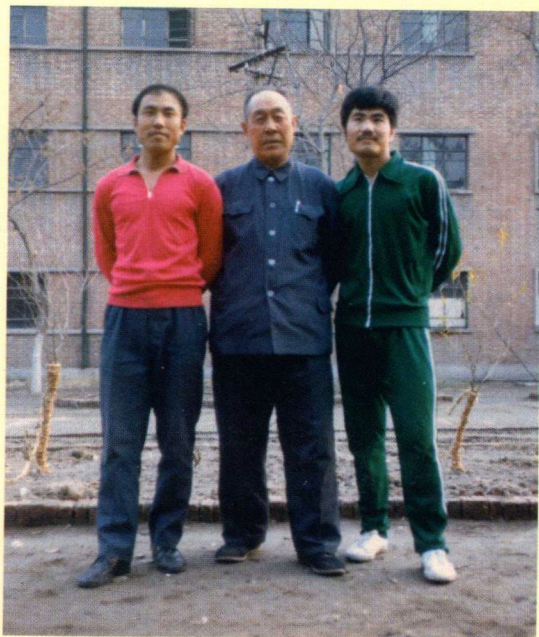


■ 邓鸿藻(前排左二)等人与海登
法师合影

■ 邓鸿藻（右）与天津摔跤名家张鸿玉



■ 邓鸿藻先生与弟子杨建生（右）、韩宝顺（左）合影



■ 邓鸿藻先生讲课时留影



■ 邓鸿藻（左）与天津武术教练刘宝玉访问日本时合影



■ 邓鸿藻先生访问日本留影



序

我的家乡河北省香河县马神庙村，历来有练拳习武的风尚。我家亦有几代人习武。受此熏陶，我自幼酷爱武术，并很早就接受了系统的传统武术训练。尤其在五行通臂拳方面，数十年间钻研操练，未曾间断；同时，随先兄张策（秀林）公（太极拳名家杨班侯先师的亲传弟子）研修太极拳，两样功夫兼习苦练，几十年来，受益良多。

1934年，我受邀请到天津教授五行通臂拳，开办了“天津第一五行通臂拳社”，教授五行通臂拳和108式太极拳。在日常的教学活动中，我除了在拳社授课外，也受邀到各大专院校，传授太极拳技艺。

就108式太极拳而言，我认为，于身体锻炼方面，由于其在运动之中，每个动作转换相接，连绵不断，配合呼吸进行舒展柔缓的运动，使全身内外筋骨五脏得到全面的锻炼，气血运行顺畅，精神充沛，从而达到强健身体的效果；而于技击方面，由于太极拳特殊的技术技法，在把握其原理和技术技巧之后，即可达到刚柔并济，揉化刚发，四两拨千斤的功力；而运用太极拳术的理念于我们的生活、学习、工作当中，亦



大有裨益。我在几十年的武术教学实践中，以自己的切身体会和经验教授学员，取得了良好的效果。

目前，全国在普及推广太极拳运动，为了弘扬中华武术文化，我本着平生所学及锻炼中的体会，编写了108式太极拳行功要诀与呼吸方法，供同好者共同研究。限于写作能力不足，在本书文字与论解方面，恐有错误之处，尚希爱好武术同志指正。

张 喆

1958年5月20日

编者说明

《张策传杨班侯太极拳 108 式》，是张喆先生于 1958 年撰写完成的一部关于太极举行功方法的书稿，原名为《太极拳一百零八式行功练习要诀和呼吸方法》。据张喆亲传弟子邓鸿藻先生生前介绍，张喆先生原计划书稿的文字工作完成以后，配上图像即正式出版发行。但书稿完成以后，还未来得及配图，张喆先生即身染重病，一年后逝世，因此，出版工作即搁置下来。

“一百零八式太极拳”，是杨式太极拳创始人杨露禅先生之子杨班侯，亲授予弟子张策（秀林）；张策又亲授予张喆。1934 年，张喆先生到天津开设“天津第一五行通臂拳社”，在教授五行通臂拳的同时，亦教授太极拳技艺，并将本套太极拳毫无保留地传授给弟子邓鸿藻、张春裕等人。笔者于 20 世纪 70 年代中期，在多年习练五行通臂拳的基础上，开始练习本套太极拳技艺，直至 1987 年 9 月邓鸿藻先生辞世。十余年间，聆听教诲，受益匪浅。

本套太极拳术，徒手方面包括一套完整的套路和太极推手及对练等内容，是杨式太极拳在其早期所练习的方法和内容。因此，它除了具备现代套路所要求和



应具备的特点外，更具有技击实用的价值，更强调轻灵、松活、圆润、饱满、柔顺、自然的状态；于养生方面，更具有气血顺畅、体态安舒、内固精神、外强筋骨，以达内外兼修、强身健体、延年益寿之功；于技击方面，取拳打两不知，化即是打，打即是化，挨至何处何处发，后人发先人至，四两拨千斤之效。练好本套太极拳，结合太极理论的研究和中国传统文化的修养，对人的生活、工作、学习、处事、做学问、干事业，都大有帮助。长期坚持不懈地努力，随着技艺的提高和知识的深化，你会逐渐体会到王国维在《人间词话》里阐述的古今成大事业、做大学问者必须经历的三种境界：第一种境界，“独上高楼，望尽天涯路”，苦苦思索人生的目标和方向；第二种境界，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，为了目标的实现而不懈地争斗；第三种境界，“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，豁然贯通，归于自然。

多年来在党和国家的大力倡导、扶持、鼓励之下，太极拳越来越为广大人民群众所喜爱。尤其是传统意义上的太极拳技艺，因其体用兼备的特点，更是为追寻太极拳真谛的爱好者津津乐道。张喆先生以其毕生实践经验撰写的这册太极拳方面的著作，虽然过去了近六十年，依然不失为一部具有指导意义的太极拳专著，相信对有志于太极拳运动的人不无裨益。

本书在整理过程中，文字部分没有做大的变动，图片和演练由笔者和蒋锐、王学亮、李慧谟、侯全友完成。我们虽和老一代武术家相较，有诸多不足之处，但也为补足本书之需要做了一些工作，如对习练太极拳者有所帮助，则不胜荣幸。因本人水平所限，在整理本书的过程中，有不足之处，还望读者斧正。

韩宝顺