



第一编 孙式太极拳概述

一、孙式太极拳源流

“太极”一词源出《周易》。《周易》中的《易经·系辞上传》第十一章中写到，子曰：“夫易何为者也？夫易开物成务，冒天下之道，如斯而已者也。是故……是故，易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业……”这里，太极一词含有经过循序渐进、前后节制，达到规范次第、高度有序状态的意思。

太极拳，曾被称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”等等。太极拳以“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定”为基本方法。在运动中，要求呼吸自然，形意互动，中正安舒，不偏不倚，虚实分明，连绵不断。在交互运动中，要求动静相随，刚柔相济，虚实相应，随人由己，黏走相依，因势而变；宜“动急则急应，动缓则缓随”。最终，达致体意相谐，形神兼备的状态。

太极拳，据《中国传统武术史》作者于志均先生考证，作为一种拳术的名称，有记载的最早资料是王宗岳的《太极拳论》。这份资料出现在1852年（咸丰二年），是武禹襄（1812 - 1880，名河清，号廉泉）的兄长武澄清（1800 - 1884，字霁宇）发现的。

武禹襄同乡杨禄禅（1799 - 1872，名福魁，别号禄缠）曾在河南温县陈家沟陈长兴（1771 - 1853）处修习太极拳十余载。武禹襄从杨禄禅学，但不





得要领。遂大约于 1853 年亲赴河南怀庆县赵堡镇访陈清平（1795—1868，又名清萍或青平），研究月余，始得精妙。后来，根据习练心得著有《十三势行功要解》、《十三势说略》、《太极拳解》、《太极拳论要解》、《四字秘诀》、《打手撒放》、《身法十要》等拳论和习拳要旨。此外，武禹襄的长兄武澄清著有《释原论》和《打手论》等；武禹襄的仲兄武汝清也著有《太极拳结论》等武学篇章。

武禹襄的外甥李亦畬（1832—1892，名经纶，武禹襄姐姐之子）和李启轩（1835—1900，名承纶，李亦畬之弟）均从学。李亦畬著有《太极拳小序》、《五字诀》、《走架打手行功要言》、《撒放秘诀》、《论虚实开合图》、《身备五弓解》、《太极拳谱跋》等拳论。李启轩著有《一字诀》和《太极拳行功歌》等。武禹襄的入门弟子还有杨禄禅的次子、著名太极拳实战家杨班侯（1837—1892，名钰）。

李亦畬传郝和（1849—1920，字为真），郝和得拳法窍要，称名冀南。1912 年，在北京访友时识孙禄堂先生（1860—1933，名福全，晚号涵斋），并引为知己。孙禄堂先生自请列为弟子，得识武李式太极拳窍要。后与先前所学形意拳、八卦拳相融合，于 1919 年创孙式太极拳。

二、孙式太极拳宗师略传

（一）孙禄堂先生

孙禄堂先生（1860—1933）是孙式太极拳创始人，名福全，字禄堂，晚号涵斋，祖籍河北省完县。先生幼年随家乡拳师习少林拳技，13 岁（约 1873 年）在保定一家毛笔店学徒。期间，师从形意拳家李奎元先生。两年（约 1875 年）后，李奎元先生荐先生至郭云深先生（李奎元先生之师）处深造拳技，相从先后 8 年。之后（约 1883 年），由郭云深先生荐至北京八卦拳家程廷华先生处修习拳技。1886 年春，在程廷华先生建议并资助下，在国中游学拳技，足迹遍布南北 11 省。此间，屈己待人，交流有无，识友甚多，影响广布。1888 年，返归故里，在家乡创办蒲阳拳社，广开门庭，学人甚众。

1907 年，先生被东北三省总督徐世昌聘为东北督府幕宾。后因功保为知



县。1909年，随徐世昌返京。居京期间，于1912年遇武式太极名家郝为真先生传以太极拳技。先生遂融合以往所学形意、八卦等拳技，于1919年创制孙式太极拳，德艺为时人推重。创拳同年，又被徐世昌聘为总统府校尉承宣官，授陆军少校，六等文虎章。

1928年3月，南京中央国术馆成立（馆长张之江，副馆长李景林），先生受聘为该馆武当门门长。7月，又被聘为江苏省国术馆副馆长兼教务长。在两校执教期间，精心栽培，成就人才甚众。

先生以德艺服人，曾携款至家乡赈灾。在武学交往中，曾艺服俄、日武学专家多人。在当时的武术界，享有“虎头少保，天下第一手”的美誉。

先生著述颇丰，1915至1932年间，先后有《形意拳学》、《八卦拳学》、《太极拳学》、《拳意述真》、《八卦剑学》、《八卦枪学》（未出版）、《论拳术内外家之别》、《详述形意、八卦、太极之原理》等重要专著和文章问世，影响至今深远。

先生一生因材施教，桃李遍天下。著名者有：子存周、女剑云，以及张玉峰、裘德元、齐公博、孙振川、孙振岱、陈微明、李玉琳、曹晏海、胡凤山、马承智、朱国桢、郑怀贤、陈守礼、支燮堂、刘如桐等。

孙式太极拳是孙禄堂先生根据形意、八卦、太极等多个拳种的习练心得，去粗取精，去伪存真，采其精华，融会贯通，合冶一炉，创编而成。此拳架高步活，开合有序，手步多变，伸缩有度。实践证明，习练此拳，能够实现修心养性、健身康体、防身技巧等多种效能的有机结合。

（二）孙存周先生

孙存周先生（1893-1963），讳焕文，号二可，是孙禄堂先生次子。

孙存周先生16岁始发奋苦修，三年得家学大要。深得太极、形意、八卦诸拳的精髓，更以击技闻名于世。

1929年浙江省国术游艺大会，先生被聘为首席监察委员。后受聘为江苏省国术馆代理教务长。1935年民国第六届全国运动会，先生被聘为国术评委。先生博学清雅，知书擅画。后隐志清修，享寿而去。

（三）孙剑云先生

孙剑云先生（1914-2003）是孙禄堂先生之女。9岁时即随父兄习武修文。对孙式形意、八卦、太极三拳剑，造诣精深，剑法尤其独到，当时行家



称“得孙禄堂先生剑法之神韵”。

1930年，孙剑云先生任江苏国术馆教习；并与兄长孙存周同随武当剑术名家李景林习剑。1931年，江苏国术馆开办女子班，先生任女子班教习。

先生雅好京剧、书画等艺术。曾随书法家高道天习魏碑，随北京画家方曼云学画。1934年，考入北平美华美术专科学校，师从周元亮习仕女、山水画。1937年，在中山公园举行画展，被誉为北平四小名画家之一。

1949年后，先生先后撰写出《孙式太极拳·剑》、《孙式太极拳简化套路》、《形意八式》、《纯阳剑》、《孙式太极拳特点和要求》、《孙禄堂武学录》等专著和文章。

孙剑云先生多次出任全国和北京市武术比赛的裁判和裁判长。1957年，被聘为全国武术表演会上四个名誉国家裁判之一。1959年，被聘为我国第一届全运会第一位武术女裁判。1962年，担任北京市高校运动会副总统裁判兼裁判长。1963年，担任北京市太极拳表演会副总统裁判兼裁判长。

1979年，孙剑云先生当选为北京市武术协会副主席。1983年，当选为北京市首任形意拳研究会会长。同年，孙式太极拳研究会成立，任会长。1988年，在中国国际武术节上获武术贡献奖。1995年，全国首届“中华武林百杰”评选活动中，先生被评为“中国当代十大武术名师”之一，并被中国武术研究院聘为特邀研究员。

（四）支燮棠先生

支燮棠先生（1896—1972）是孙禄堂先生晚年所收弟子。先生倾力于孙式武学研究数十载，是中国现代武术史上最早致力于传统武术科学化的代表人物之一。先生将功法和人体生理结合研究，成就斐然，有《太极拳讲稿》问世。



第二编 孙式太极拳桩功

一、孙式太极拳对身体各个部位的要求

太极宗师曾言，“一举动周身俱要轻灵，尤需贯穿，勿使有凸凹处，勿使有缺陷处”等等。这就涉及到在太极行拳过程中，身体各个部位应该严格遵守的规范或规矩。对此，孙禄堂先生曾提出“三害九要”用于规范身体的各个部分。孙剑云先生在《孙式太极拳·剑》中的“太极拳身法概要”中也有详细说明。笔者曾从家亲修习《蒙古密法》。这些关于身体和心意的锻炼方法都对身体在心意引领下的动作过程有着一些严格的规定。下面总结相关方面的要点如下。

（一）头面部

行拳过程中，面部表情应自然，头项端正松竖，虚虚向上领起，眼睛向前方平视，尽量用余光照顾上下左右；口微闭，齿轻合，舌顶上腭，下颌里收。呼吸宜任自然，尽量用鼻呼吸，也可鼻吸口呼。这些状态的复合叠加即是虚灵顶劲。

（二）上肢部

肩部宜处松沉状态，腋下要虚开一些；肘部在行拳过程中始终寓有垂意；手腕部宜呈松塌状态，可进一步细分为里塌和外塌两种状态。手掌形态呈五指分开，手心虚含，如同抓抱一大球。手掌成拳时，先将除拇指外的其余四指同时向里卷曲扣向手心部，不要过紧；再将拇指卷曲扣向食指和中指的中



部；整体微微用力成拳。

（三）躯干部

胸部呈放松状态，不要刻意内含。背部随头项松竖有微微拔起之意。腹部宜呈松静状态，所谓松静，是指在行拳过程中切忌刻意鼓荡，只要随呼吸运行，自然动作即可。腰部是太极拳行拳的关键，宜呈松沉兼松竖的状态，这种状态称之为塌腰。臀部随腰腹动作，松敛即可。

（四）下肢部

裆部宜呈虚圆兼松圆的状态。胯宜呈松软的状态。膝部要略弯，脚踝部尽量放松。脚部，无论全脚着地，还是脚跟或前脚掌着地，都宜保持脚掌松平，足心微微内含的状态。

根据上述说明，结合太极拳先贤们的经验，简结如下：

竖项起灵劲，极顶通涌泉；

腰脊微微直，足底轻灵点；

腰腹常松开，呼吸任自然；

沉肩又坠肘，膝弯胯宜软；

手张神意至，九要始俱全；

联动呈一体，太极要义现。

二、孙式太极拳无极桩功

太极宗师王宗岳先生有言：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。”语甚概括，言简意赅，强调无极态是太极态的源头。对于无极态的把握，孙式太极拳创始人孙禄堂先生在《太极拳学》一书中给出了详细的练习方法，孙剑云先生更是在《孙式太极拳·剑》一书中将这种状态的求索方法，列为孙式太极拳修炼的基础桩功之一。现简要综述如下：

无极桩功练法：起点面向正方（晨练时可面向东方），身子直立，两手下垂，两肩不可向下用力，下垂要自然，两足根尽量相并，脚尖分开成90度角。两足虚平塌地，两足尖不用力抓扣，两足后跟也不用力蹬扭。两腿似直而曲，身子如同立在沙漠之地。手足也没有往来动作的节制，身心也不必刻



意体会开合顶劲的灵活状态，仅顺其自然之性，流行不已。心中空空洞洞，内无所思，外无所视，伸缩往来，进退动作，皆无征兆。身体内外之情景，如同雨檐流水，似直而曲，如沐如浴。如图1、图2所示。



图1（微闭眼态）



图2（开眼态）

三、孙式太极拳三体式桩功

孙式太极拳行拳过程中的“进步必跟，退步必撤”，可视为借鉴了孙式形意拳中“五行、十二形”中步法运用的变种。因此，为了体会相关要领，将“三体式”引入孙式太极拳的修炼，作为孙式太极拳的桩功形式之一。

三体式桩功练法：

动作1：由无极桩功开始，两手于身体两侧微微撑开。此时，宜参照本章第一节中对身体各个部分的要求，用意刻划身体各部。两眼平视。总之，要体会“虚灵顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现”的整体状态（通体关照）。如图3所示。



图3

动作2：身体重心移至右足，两手从身体两侧，向身体前上方举抬，至两肘贴靠两胁，两手食指相交于下颌的前下方，左手在下，右手在上。同时，左脚掌虚平着地，左脚跟移至右脚踝前，左右脚成45度角。此时，身体呈微下蹲态，膝弯不过脚尖。眼视前方。如图4~图9所示。





孙式太极拳

8

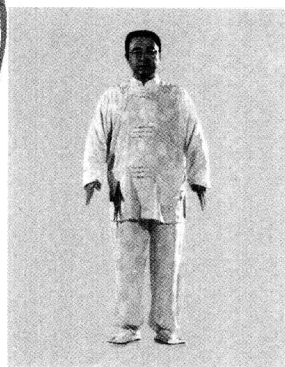


图 4

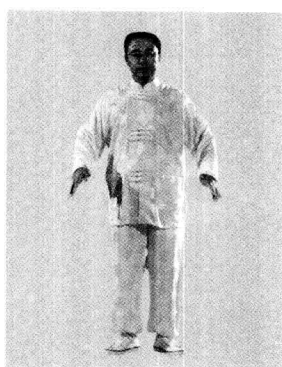


图 5



图 6

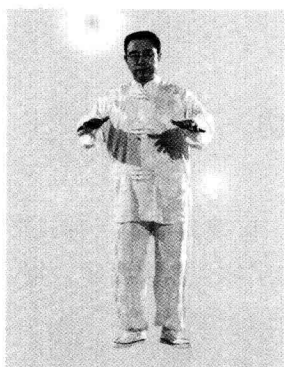


图 7

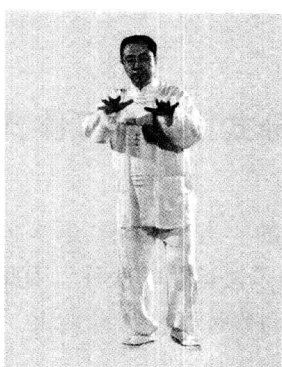


图 8



图 9



图 10



图 11

动作 3：身体持住劲。左脚虚平着地，伸向正前方，以不牵动右脚重心为限。同时，两手徐徐分开，左掌向前推，左手食指高不过口鼻；右手向下后拉至小腹肚脐下少许，轻轻贴住。定势时，两手虎口微微撑圆。两手臂似直非直，似曲非曲。如图 10 ~ 图 13 所示。



图 11

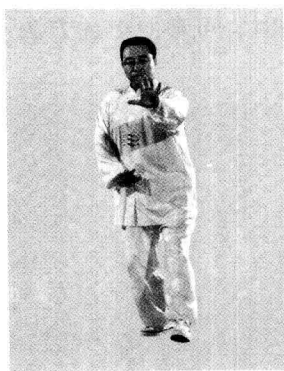


图 12

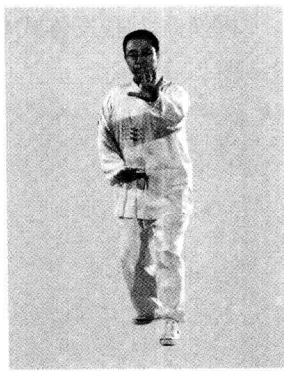


图 13

以上动作 1、动作 2、动作 3 合称为右三体式桩功练习方法。换式为左三体式桩功练习方法如下：

动作 4：将重心移至左足。右足虚平着地向前方迈出，以不牵动左脚重心为限。同时，右掌向前推，右手食指高不过口鼻；左手向下后拉至小腹肚脐下少许，轻轻贴住。两手要领同前。如图 14 ~ 图 18 所示。

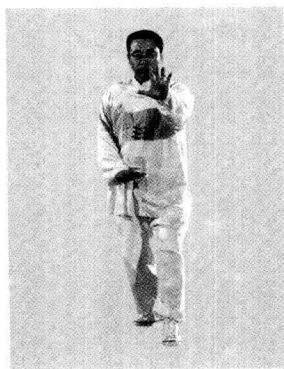


图 14

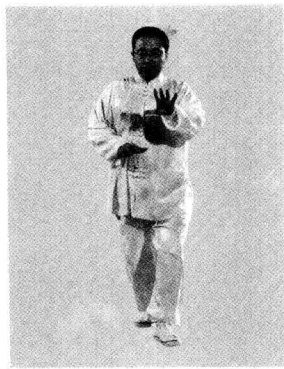


图 15

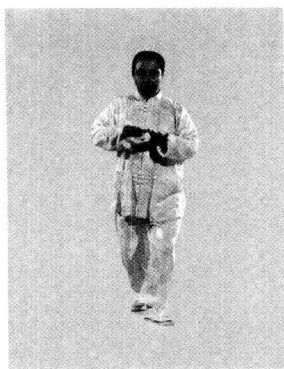


图 16

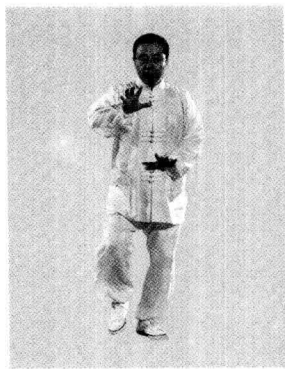


图 17

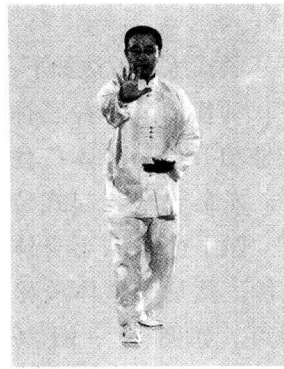


图 18



再换式为右三体式桩功时，可参照上述方法，只要左右对称即可。如图 19 ~ 图 22 所示。



图 19



图 20



图 21



图 22

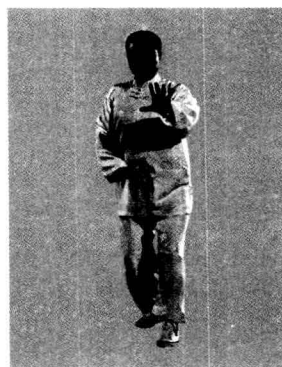


图 23

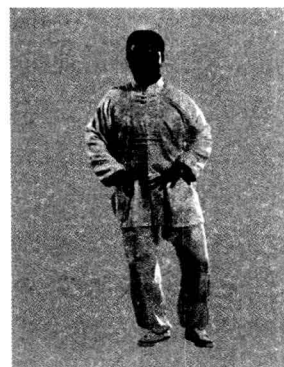


图 24

收式练习方法如下：

动作 5：从右三体式桩功开始，身体持住劲。左足收回至起式位置。两手徐徐回至身体两侧。然后，整体放松即可。如图 23 ~ 图 26 所示。

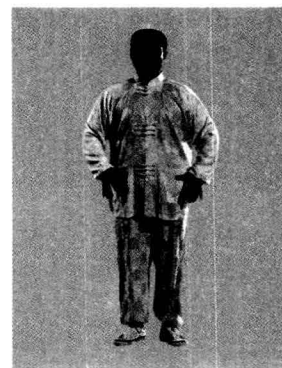


图 25

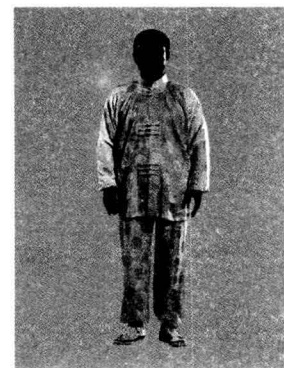


图 26





第三编 孙式太极拳拳谱流变

一、孙禄堂先生拳谱

孙禄堂先生在1919年10月（民国8年10月）出版的《太极拳学》（以下简称禄堂版）中共有98个拳式，名称如下：

- | | |
|-------------|-------------|
| 第1式 无极学 | 第2式 太极学 |
| 第3式 懒扎衣学 | 第4式 开手学 |
| 第5式 合手学 | 第6式 单鞭学 |
| 第7式 提手上式学 | 第8式 白鹤亮翅学 |
| 第9式 开手学 | 第10式 合手学 |
| 第11式 搂膝拗步学 | 第12式 手挥琵琶式学 |
| 第13式 进步搬拦捶学 | 第14式 如封似闭学 |
| 第15式 抱虎推山学 | 第16式 开手学 |
| 第17式 合手学 | 第18式 搂膝拗步学 |
| 第19式 手挥琵琶式学 | 第20式 懒扎衣学 |
| 第21式 开手学 | 第22式 合手学 |
| 第23式 单鞭 | 第24式 肘下看捶学 |
| 第25式 倒撵猴左式学 | 第26式 倒撵猴右式学 |
| 第27式 手挥琵琶式学 | 第28式 白鹤亮翅学 |
| 第29式 开手学 | 第30式 合手学 |





孙式太极拳

12



- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 第 31 式 | 搂膝拗步学 | 第 32 式 | 手挥琵琶式学 |
| 第 33 式 | 三通背学 | 第 34 式 | 开手学 |
| 第 35 式 | 合手学 | 第 36 式 | 单鞭学 |
| 第 37 式 | 云手学 | 第 38 式 | 高探马学 |
| 第 39 式 | 右起脚学 | 第 40 式 | 左起脚学 |
| 第 41 式 | 转身踢脚学 | 第 42 式 | 践步打捶学 |
| 第 43 式 | 翻身二起学 | 第 44 式 | 披身伏虎学 |
| 第 45 式 | 左踢脚学 | 第 46 式 | 右蹬脚学 |
| 第 47 式 | 上步搬拦捶学 | 第 48 式 | 如封似闭学 |
| 第 49 式 | 抱虎推山学 | 第 50 式 | 右转开手学 |
| 第 51 式 | 右转合手学 | 第 52 式 | 搂膝拗步学 |
| 第 53 式 | 手挥琵琶式学 | 第 54 式 | 懒扎衣学 |
| 第 55 式 | 开手学 | 第 56 式 | 合手学 |
| 第 57 式 | 斜单鞭学 | 第 58 式 | 野马分鬃学 |
| 第 59 式 | 开手学 | 第 60 式 | 合手学 |
| 第 61 式 | 单鞭学 | 第 62 式 | 右通背掌学 |
| 第 63 式 | 玉女穿梭学 | 第 64 式 | 手挥琵琶式学 |
| 第 65 式 | 懒扎衣学 | 第 66 式 | 开手学 |
| 第 67 式 | 合手学 | 第 68 式 | 单鞭学 |
| 第 69 式 | 云手学 | 第 70 式 | 云手下势学 |
| 第 71 式 | 更鸡独立学 | 第 72 式 | 倒撵猴学 |
| 第 73 式 | 手挥琵琶式学 | 第 74 式 | 白鹤亮翅学 |
| 第 75 式 | 开手学 | 第 76 式 | 合手学 |
| 第 77 式 | 搂膝拗步学 | 第 78 式 | 手挥琵琶式学 |
| 第 79 式 | 三通背学 | 第 80 式 | 开手学 |
| 第 81 式 | 合手学 | 第 82 式 | 单鞭学 |
| 第 83 式 | 云手学 | 第 84 式 | 高探马学 |
| 第 85 式 | 十字摆莲学 | 第 86 式 | 进步指裆捶学 |
| 第 87 式 | 退步懒扎衣学 | 第 88 式 | 开手学 |
| 第 89 式 | 合手学 | 第 90 式 | 单鞭学 |



第91式 单鞭下势学
第93式 下步跨虎学
第95式 弯弓射虎学
第97式 阴阳混一学

第92式 上步七星学
第94式 转角摆莲学
第96式 双撞捶学
第98式 无极还原学

二、孙剑云先生拳谱

现将孙剑云先生在1997年由山西科技出版社出版的《孙式太极拳剑》(以下简称剑云版)一书中所用拳谱列示如下:

第1式 起式

第3式 开手

第5式 单鞭

第7式 白鹤亮翅

第9式 合手

第11式 手挥琵琶

第13式 如封似闭

第15式 开手

第17式 搂膝拗步

第19式 开手

第21式 单鞭

第23式 倒撵猴左式

第25式 手挥琵琶

第27式 开手

第29式 搂膝拗步

第31式 三通背

第33式 开手

第35式 单鞭

第37式 高探马

第39式 左起脚

第2式 懒扎衣

第4式 合手

第6式 提手上式

第8式 开手

第10式 搂膝拗步

第12式 进步搬拦捶

第14式 抱虎推山;

第16式 合手

第18式 懒扎衣

第20式 合手

第22式 肘下看捶

第24式 倒撵猴右式

第26式 白鹤亮翅

第28式 合手

第30式 手挥琵琶

第32式 懒扎衣

第34式 合手

第36式 云手

第38式 右起脚

第40式 转身蹬脚





第41式 践步打捶
第43式 披身伏虎
第45式 转身右蹬脚
第47式 如封似闭
第49式 右转开手
第51式 搂膝拗步
第53式 开手
第55式 斜单鞭
第57式 懒扎衣
第59式 合手
第61式 右通背
第63式 懒扎衣
第65式 合手
第67式 云手
第69式 金鸡独立
第71式 手挥琵琶
第73式 开手
第75式 搂膝拗步
第77式 三通背
第79式 开手
第81式 单鞭
第83式 高探马
第85式 进步指裆捶
第87式 开手
第89式 单鞭
第91式 上步七星
第93式 转角摆莲
第95式 双撞捶
第97式 收式

第42式 翻身右起脚
第44式 左起脚
第46式 上步搬拦捶
第48式 抱虎推山
第50式 合手
第52式 懒扎衣
第54式 合手
第56式 野马分鬃
第58式 开手
第60式 单鞭
第62式 玉女穿梭
第64式 开手
第66式 单鞭
第68式 云手下势
第70式 倒撵猴
第72式 白鹤亮翅
第74式 合手
第76式 手挥琵琶
第78式 懒扎衣
第80式 合手
第82式 云手
第84式 十字摆莲
第86式 退步懒扎衣
第88式 合手
第90式 单鞭下势
第92式 退步跨虎
第94式 弯弓射虎
第96式 阴阳混一

孙式太极拳禄堂版和剑云版的区别说明如下：



1. 孙剑云先生在1997年由山西科技出版社出版的《孙式太极拳剑》(以下简称剑云版)一书中,将禄堂版所用拳谱中的第1式无极式和第2式太极式合并为剑云版所用拳谱中的第1式起式。

2. 禄堂版中第33式三通背学变为剑云版中的第31式三通背和第32式揽扎衣。

3. 禄堂版中的第41式转身踢脚学在剑云版中变为第40式转身蹬脚。

4. 禄堂版中第43式翻身二起学在剑云版中变为第42式翻身右起脚。

5. 禄堂版中第45式左踢脚学在剑云版中变为第44式左起脚。

6. 禄堂版中第46式右蹬脚学在剑云版中变为第45式转身右蹬脚。

7. 禄堂版中第52式搂膝拗步学后接第53式手挥琵琶式学,然后再接第54式懒扎衣学。在剑云版中变为第51式搂膝拗步直接接第52式懒扎衣。

8. 禄堂版中第58式野马分鬃学后直接接第59式开手学。剑云版中第56式野马分鬃后接第57式懒扎衣,然后再接第58式开手。

9. 禄堂版中第63式玉女穿梭学后接第64式手挥琵琶式学,再接第65式懒扎衣学。而剑云版中第62式玉女穿梭直接接第63式懒扎衣。

10. 禄堂版中第71式为更鸡独立学,剑云版中变为第69式金鸡独立。

11. 禄堂版中第79式三通背学后直接第80式开手学。而剑云版中第77式三通背后接第78式懒扎衣,然后再接第79式开手。

12. 禄堂版中第93式下步跨虎学在剑云版中变为第92式退步跨虎。

13. 禄堂版中第98式无极还原学在剑云版中变为第97式收式。

三、本书所用拳谱简介

本书所用拳谱是综合禄堂版和剑云版中所用拳谱而成。列示如下:

第1式 无极态

第2式 太极态

第3式 懒扎衣

第4式 开手

第5式 合手

第6式 单鞭

第7式 提手上式

第8式 白鹤亮翅

第9式 开手

第10式 合手



孙式太極拳

16



第 11 式 搂膝拗步
第 13 式 进步搬拦捶
第 15 式 抱虎推山
第 17 式 合手
第 19 式 手挥琵琶
第 21 式 开手
第 23 式 单鞭
第 25 式 倒撵猴
第 27 式 白鹤亮翅
第 29 式 合手
第 31 式 手挥琵琶
第 33 式 开手
第 35 式 单鞭
第 37 式 高探马
第 39 式 左起脚
第 41 式 踏步打捶
第 43 式 披身伏虎
第 45 式 转身右蹬脚
第 47 式 如封似闭
第 49 式 开手
第 51 式 搂膝拗步
第 53 式 懒扎衣
第 55 式 合手
第 57 式 野马分鬃
第 59 式 开手
第 61 式 单鞭
第 63 式 玉女穿梭
第 65 式 懒扎衣
第 67 式 合手
第 69 式 云手

第 12 式 手挥琵琶
第 14 式 如封似闭
第 16 式 开手
第 18 式 搂膝拗步
第 20 式 懒扎衣
第 22 式 合手
第 24 式 肘下看捶
第 26 式 手挥琵琶
第 28 式 开手
第 30 式 搂膝拗步
第 32 式 三通背
第 34 式 合手
第 36 式 云手
第 38 式 右起脚
第 40 式 转身蹬脚
第 42 式 翻身右起脚
第 44 式 左起脚
第 46 式 上步搬拦捶
第 48 式 抱虎推山
第 50 式 合手
第 52 式 手挥琵琶
第 54 式 开手
第 56 式 斜单鞭
第 58 式 懒扎衣
第 60 式 合手
第 62 式 右通背掌
第 64 式 手挥琵琶
第 66 式 开手
第 68 式 单鞭
第 70 式 云手下势



第71式 更鸡独立

第73式 手挥琵琶

第75式 开手

第77式 搂膝拗步

第79式 三通背

第81式 合手

第83式 云手

第85式 十字摆莲

第87式 退步懒扎衣

第89式 合手

第91式 单鞭下势

第93式 下步跨虎

第95式 弯弓射虎

第97式 阴阳混一

第72式 倒撵猴

第74式 白鹤亮翅

第76式 合手

第78式 手挥琵琶

第80式 开手

第82式 单鞭

第84式 高探马

第86式 进步指裆捶

第88式 开手

第90式 单鞭

第92式 上步七星

第94式 转角摆莲

第96式 双撞捶

第98式 无极还原

本书采用拳谱（以下简称新谱）的特征点列示如下：

17

1. 本书所用拳谱中的第1式到第24式，第59式到第98式均与禄堂版相同；

2. 本书所用拳谱将禄堂版中的第25式和第26式合并为第25式倒撵猴。

3. 本书所用拳谱仿剑云版将第58式野马分鬃学式分为二式，即第57式野马分鬃和第58式懒扎衣。

4. 本书所用拳谱仿剑云版将禄堂版中的第41式转身踢脚学式变为第40式转身蹬脚。

5. 本书所用拳谱第1式用无极态命名。

6. 本书所用拳谱第2式用太极态命名。

7. 本书所用拳谱第71式采用禄堂版中拳式名称更鸡独立。

8. 本书所用拳谱第98式名称采用禄堂版中拳式名称无极还原。

9. 除上述诸点，本书所用拳谱名均与剑云版相同。

