

在继承传
统的基础
上，太极
拳也应科
学发展，
演练出更
具时代的
特色来……

南 太 极 拳

徐昌文 著



人民体育出版社



作者简介

徐昌文，男，1949年生于台州黄岩。现为浙江台州国际文武学校董事长，台州市武术协会主席，武术高级教练，多次出任全国武术散打大赛仲裁。徐昌文自幼喜爱武术，受父亲和当地民风影响，师从本地内家拳师潘文森、台州南拳传承者李元善、硬气功专家金一民、对太极内功有较深造诣的陈宝奎；受武林泰斗、“神拳大龙”蔡龙云和我国许多老一代武术家的点拨。1973年获浙江省武术比赛短兵器第一、全能第二。1983年，1984年，1986年担任浙江省散打推手队教练，率队参加全国比赛均获得好成绩。1983年应邀参加影片《武当》的拍摄，以后陆续参加了《侠女十三妹》《天龙八部》等数十部影视的拍摄，并出任武术指导。1983年10月受国家体委邀请，在上海举行的第五届全运会上和学生齐杨峰（当年全国56公斤级散打冠军）作散打表演。1985年1月和1986年8月曾两次随中国武术代表团出访日本、澳大利亚，在日本东京武道馆、澳大利亚悉尼等主要城市献演台州南拳、硬气功，被当地媒体誉为“中国民间武术家硬气功第一人”；1986年独创黑虎拳获全国优秀奖。

1986年徐昌文个人投资创办了台州国际文武学校，历年来荣获浙江省人民政府颁发的浙江省“优秀民办学校”称号，被国家武术管理中心评为全国首批“先进武术馆（校）”，1992年在海南琼海市举行的首届全国武术馆校的比赛荣获武术散打团体总分金牌数第一。向全国各大体育院校输送了大批优秀人才，其中培养的女生周田芬曾获散打70公斤级全国锦标赛冠军，男生赵光勇是散打65公斤级——70公斤级连续两届世界锦标赛冠军和东亚运动会冠军。精心指导的俄罗斯学生金亦思曾获1994年上海国际武术博览会大刀和对练金奖，曾是俄罗斯两代总统叶利钦、普京的中文翻译并且出任普京总统的随员。

2006年10月，徐昌文先生被世界杰出华人协会授予“世界杰出华人”荣誉。



南 太 極 拳

徐

昌

文

著

图书在版编目(CIP)数据

南太极拳 / 徐昌文著. —北京: 人民体育出版社,
2008.1.1

ISBN 978-7-5009-3302-1

I. 南… II. 徐… III. 太极拳—基础知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 161635 号

责任编辑 新 砚
装帧设计 大盟文化

出版发行	人民体育出版社		
社 址	北京崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)		
邮 编	100061	邮 购	67143708
电 话	010-67151482 (发行部)	传 真	010-67151483
经 销	新华书店		
印刷装订	北京东方宝隆印刷有限公司		
版 次	2008 年 1 月第 1 版	印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
开 本	16 开		
印 张	13	字 数	10 万字
定 价	66 元		

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



目 录

作者武术生涯	08
作者感言	40
《南太极》序	42
《南太极》拳理	44
《南太极》套路说明	46
《南太极》动作分解	47
● 起 势:	48
	49
	50
● 第一路:	52
	53
	54
	55
	56
	58
	59
	61
	62
	63
● 第二路:	66
	67
	68
	70
	72
	74
	76



- 78----- (8)偷步亮翅
79----- (9)左右格打
80----- (10)似封似闭

- 第三路：----- 83----- (1)左右砍掌
85----- (2)云手
88----- (3)狮子开口
89----- (4)连环三掌
90----- (5)海底捞月
92----- (6)黑虎掏心
94----- (7)猛虎觅食
95----- (8)连环冲天炮
97----- (9)浩气冲天
98----- (10)似封似闭

- 第四路：----- 100 ----- (1)白鹤亮翅
102 ----- (2)独立展翅
103 ----- (3)四指穿心
105 ----- (4)雀地龙
107 ----- (5)虚步七星
109 ----- (6)右歇步压肘
110 ----- (7)左歇步压肘
111 ----- (8)懒扎衣
113 ----- (9)单鞭
115 ----- (10)似封似闭

- 第五路：----- 118 ----- (1)右架叉脚
119 ----- (2)迎面锤
120 ----- (3)下压击掌
122 ----- (4)封喉按掌
123 ----- (5)锁臂弹踢
124 ----- (6)勾脚锁臂
127 ----- (7)拉弓射虎
130 ----- (8)端心脚

132	-----	(9)鞭腰腿
134	-----	(10)伏虎待兽

● 第六路：-----	136	-----	(1)三星赶月
	138	-----	(2)侧飞脚
	140	-----	(3)转身摆莲腿
	142	-----	(4)左飞脚
	144	-----	(5)右飞脚
	145	-----	(6)撩阴脚
	146	-----	(7)转身旋风腿
	148	-----	(8)拗鸾肘
	150	-----	(9)顺阳膝
	151	-----	(10)虎啸

收 势：-----	153	-----	(1)虚步献拳
	154	-----	(2)天人合一
	155	-----	(3)谢拳收势

全套示范-----	158
-----------	-----

动作技法-----	176
-----------	-----

南太极拳的健身特色 牟重临-----	186
--------------------	-----

创编是更好的继承与发展

跋为《南太极拳》 梅杭强-----	188
-------------------	-----

太极拳论-----	190
-----------	-----

《易筋经》简介-----	191
--------------	-----

学校简介-----	194
-----------	-----

众弟子图-----	200
-----------	-----

国际夏令营-----	206
------------	-----

作者全家福-----	208
------------	-----



太極

好拳

鄧小平

一九七八年十一月十六日

世界武术会台好
切磋技艺交朋友
吴经祖 题



● 1999年8月，国际传统武术暨绝技大赛在台州举行，规模空前。作者“黑虎拳”照片作为本次大赛形象照。时任国家体育总局局长、世界武术联合会主席伍绍祖同志题字“世界武英会台州，切磋技艺交朋友”。



● 时任国家体育总局局长、世界武术联合会主席伍绍祖同志来台州国际文武学校视察，与作者亲切交谈。



● 原国家体委副主任、亚洲武术联合会主席、中国武术协会主席、国家武术研究院院长、武术管理中心主任徐才同志分别于1999年8月、2003年9月两次来台州国际文武学校视察。并为学校题字“扬文举武、培育英才”，与作者合影留念。

賀台文先生南太極一五四年

弘揚太極文化

促進社會和諧

徐才

二〇〇七年秋



● 现任世界武术联合会秘书长、国家武术协会主席、国家武术研究院院长、国家武术管理中心主任王筱麟同志于2007年7月来台州国际文武学校视察，并鼓励“武术走向奥运，为世界人民健康作出贡献”。

贺陈昌文先生南太极卷一书出版

衷心希望南太极卷为坤进人民

陈昌文先生南太极卷一书出版

王筱麟

二〇〇七年七月北京



● 武林泰斗、中国武术首批九段、中国十大武术名教授之一的蔡龙云教授年轻时曾在上海擂台比武时，多次击败外国大力士，人称“神拳大龙”。作者青少年时期曾视蔡龙云所著《武术基本功训练》、四路《华拳》为至宝，心目中认蔡龙云为老师。1977年后蔡教授常来学校指导。图为1985年蔡龙云做客作者家时合影。



● 中国十大武术名教授之一的王培琨教授1977年来浙江授课时结识了作者。图为当年在浙江省体育馆合影，后王教授多次应邀来学校指导。

● 首位国家武术博士生导师、中国武术九段、中国十大武术名教授之一的邱丕相教授（图中）担任台州国际文武学校顾问。2002年秋，作者与邱丕相教授、姜传银教授（武术博士）合影于扬州个园。





● 作者1980年在山西太原全国武术观摩大会上认识了负责该项赛事的张山老师，他对作者的硬气功表演赞誉有加。1983年5月在南昌举行了全国第一次武术对抗赛，作者担任浙江省散手队教练，与后任中国武术协会副主席、国家武术管理中心副主任张山老师合影。

● 1992年全国首届武术馆（校）比赛在海南省琼海县举行。学校代表队获得武术散手比赛团体总分第一，金牌总数第一。作者与担任本次大赛总裁判长、中国十大武术名教授之一的夏柏华老师合影。



● 2001年，第九届全运会武术散打预赛在香港举行，作者担任本次大赛仲裁工作。与香港总商会会长、香港武术联合会会长霍震寰先生合影于赛场。



● 1985年春，中国武术代表团出访日本并参加古武道大会时全体人员合影。由张山老师带队：有山西省马贤达（武术九段）、陈立清（陈式传人）；云南省何福生（武术九段）；河南省陈小星（陈式传人）、顾有义；北京市李志洲、芦金明，广东省赵秋荣和作家等。



● 1987年8月在赵双进处长的带领下，中国武术队访问澳大利亚，墨尔本·坎培拉。（为时21天）



● 与中国武术首批九段何福生老师（图中）访问表演时与日本空手道冠军三人合影。



● 在1987年全国武术观摩交流大会上作者（左）和我国武林耆宿沙国正先生合影。



● 1987年8月，中国武术代表团出访澳大利亚时，与中国十大武术名教授之一的门惠丰教授留影于悉尼女子学校。