



木蘭拳

27

风著



木蘭拳

應美鳳 著

同濟大學出版社

(滬) 204號

責任編輯 馮時慶
插圖 顧長源
封面裝幀 李志雲

木 蘭 拳

應美鳳 著

同濟大學出版社出版

(上海四平路 1239 號)

華書書店 上海發行所發行 諸暨印刷廠印刷
開本787×1092 1/32 印張6.25 插頁: 8 字數159千字

1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

印數: 1—10000 定價: 7.60元

ISBN 7-5608-0925-1/G·101

木蘭飄香 造福人類

(代前言) 陶貴福

欣聞同濟大學出版社即將出版一本有關中國木蘭拳的書，我應上海木蘭拳武術會會長應美鳳女士的再三邀請，為這本書寫上幾句話，權作前言，甚感榮幸。

說來也有緣，好幾年前在一個十分偶然的場合，我結識了應美鳳，對木蘭拳的了解，也就從此開始。不久，我觀摩了一場木蘭拳的表演，我這個過去對武術、拳操等活動並不十分感興趣的人，却一下子被這套拳迷住了。

在優美的《春江花月夜》的樂曲伴隨下，應美鳳同幾十位英姿颯爽、舞姿翩躚的女士們，舒臂擡腿擺開了一個陣式——有時似仙女下凡舞姿飄逸，有時似太極方圓規矩穩如泰山；蘭花指看似輕巧又使人感到四兩含千鈞，金蓮腿形似虛晃却又讓人感到有一股強烈的氣流迸發而出。樂曲變奏，劍走龍蛇，青鋒閃爍，處處生風，遙指蒼天，直刺大地，式式有講究，劍劍有章法。啊！這就是“木蘭拳”。木蘭拳以氣功的吐納之道，陰陽二氣合理運動為理論依據，使人體這個高度精密複雜的系統得到合理、科學的調整，以達到防病、治病、健康、長壽的目的。從經過多年鍛鍊的學員情況來看，木蘭拳對腰、四肢關節、心臟等的疾病、以及肥胖、失眠都有積極治療和預防的功能。對體形的健美尤為明顯。真可謂老少皆宜，無論男女都能從中覓取健身之寶。所以，木蘭拳決不是僅僅形式上好看的花拳綉腿，而是一種使人覓得健康長壽的實實在在的強身

之術。

出於我多年來的職業本能，我進行過一番深入調查採訪，從而以事實證實了上述結論。別人暫且不說，就以應美鳳本人來說，這位身材勻稱、體態輕盈，洋溢着勃勃朝氣的中年婦女，20年前竟是差一點被病魔奪去生命的重病患者。而正是那場重病，使應美鳳同木蘭拳結下了不解之緣。應美鳳自幼愛好體操、舞蹈等體育活動，爲了治病，先後學了太極混合氣功、太極拳、燕青劍以及各路名劍。也是在一個偶然的機會，她在公園散步養息之時認識了木蘭拳前輩拳師楊文娣，想不到這一次見面，不僅締結了他們深厚情誼的師徒關係，而且使瀕臨失傳的木蘭拳（當時稱木蘭花架舞拳）從此出現了一個重大轉機。應美鳳爲了練好這套拳，她先向楊老師學會了太極拳、燕青拳和中西式蝶戀花劍法等，爲進一步探討木蘭拳的真諦打下了扎實的基礎。因爲，練拳需全神貫注，和緩均勻，講究意守拳路，呼吸自然，所以通過這一係列的入門式的訓練，應鳳美頗得其中的要領。至此，楊老師才將自己的看家拳——木蘭拳傳授給了她。經過一段時期的鍛鍊，應美鳳明顯地感到自己的身體狀況大大地好轉，特別是每當打完一路木蘭拳，渾身有一種說不出的舒適感。

楊文娣老師謝世後，應美鳳化了整整十年的時間，每天除了八小時工作外，幾乎所有的業餘時間全部投入了對木蘭拳的整理、研究之中。每天，她聞雞起舞，每當東方旭日漸露，她就出現在靜安公園的草坪上，一招一式認真地練着，細細地揣摩着，從而將原來舞臺表演成份較重的這套木蘭拳舞，進行了精心的改造，發展成爲今天有六個規範套路，有徒手、單劍、雙劍、桃花單扇、雙扇，近300多個規定動作，以養身健美爲主的

氣功拳操，尤其得到了廣大婦女和女青年的青睞。改造、加工、充實、創新後的木蘭拳，洋溢着濃烈的民族特色和新生命的氣息，它已當之無愧地在中國武術殿堂中占有扎實的一席之地。而以楊老師、應美鳳親自確立的造型為代表的新一代木蘭拳，同時得到了武術界前輩、專家及廣大羣衆的確認。在這裏我想強調一下的是，要在武術拳操中能成為某式某派的代表，決不是件輕而易舉的事情，並不是誰會打上幾路就能把自己的姓氏挂上某式某派的。應美鳳所規範、創新的木蘭拳，有她自己系統科學的理論依據，有她自己獨特風格的內含和體現，有她標新立異的構思布局，這是任何人替代不了的。

正因為木蘭拳經過應美鳳的嘔心瀝血，廢寢忘食的十年整理、創新，使瀕於失傳的這一套拳種猶如枯木逢春，老樹新花，而成為當今中國武林奇葩之一。當年木蘭拳愛好者僅有幾人，至今在上海一地已擴展到萬餘名；浙江、江西以及國內許多省市也相繼建立了木蘭拳羣體組織，愛好者不下幾萬人。1989年中國木蘭拳首次在國際性的中日太極拳維力多杯賽上亮相，在國際上引起了很大的反響，木蘭拳很快傳到了美國、加拿大、法國、新加坡、泰國以及港澳等國家和地區。日本已經成立了四個木蘭拳研究會，愛好者逾千人。1990年5月木蘭拳參加了上海市第九屆運動會的開幕式；1990年9月木蘭拳成為第十一屆亞運會上海市“亞運之光”火炬交接儀式上一支為億萬電視觀眾及中外人士矚目的表演隊伍；1990年10月在上海舉行了首屆中國木蘭拳國際交流大會，她標志着木蘭拳已昂首闊步走向了世界，使古老神奇的中國武術再一次以她那獨特魅力傾倒了不同膚色、不同語言、不同民族的人們。這也可以說是中國武術界及具有悠久歷史文明的中華民族的驕

傲。

當此之際，木蘭拳這本書的問世，對木蘭拳的發展具有重要意義，對武術界這一嶄新拳種的確立是重要的一筆，對廣大木蘭拳愛好者來說更是一個福音。前些日子上海電視臺已連續播放了應美鳳木蘭拳一路的教學錄像，現在又有了這本經過應美鳳及其同仁們精心整理、規範的拳譜，將更有利於木蘭拳進一步的推廣普及。可以說出版社出版這本書，是做了一件弘揚民族文化、造福人類健康的功德無量的好事。

我相信在各級領導、各界人士的大力支持關心下，在以應美鳳為代表的中國木蘭拳研究家們和廣大愛好者的努力下，木蘭拳將會更廣泛地播種於人們中間，進而為人類健康作出應有的貢獻。

1991年4月9日于上海東安書齋

多 習 木 子
做 巾 中國

草木並孝達勅於信

徐才

全申於月

拳

木兰拳造型





拳

木兰拳造型





龙飞凤舞



蛟龙入海



香飘万里

拳

木兰拳造型





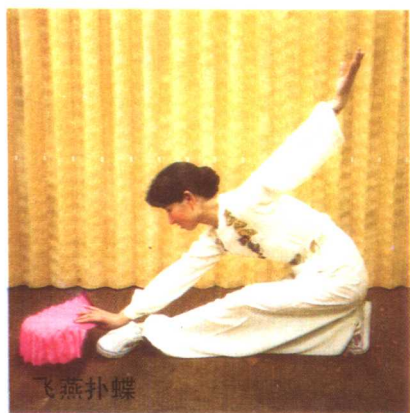
扇

木兰拳造型





十字披红



飞燕扑蝶



独占花魁



顽童扑蝶

扇

木兰拳造型

