

泰国拳

国际搏击丛书



陈国荣 编著

人民

社

36

国际搏击丛书

泰 国 拳

陈国荣 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

国际搏击丛书

泰 国 拳

陈国荣 编著

*

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092毫米 32开本 5.5印张 130字

1993年6月第1版 1994年7月第2次印刷

印数: 12,001-17,100册

*

ISBN 7-5009-0954-3 / G·916

定价: 4.20元

出版说明

近年来，搏击热一再升温。搏击运动——这个集强身壮体、磨练意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，其魅力与日俱增，愈来愈受到人们的喜爱。

我国有享誉世界的“功夫”，国外同样也有著名的搏击技术。为了满足广大搏击爱好者日益增长的学习和借鉴国外搏击技术的渴求，我们特地组织、编辑出版了这套“国际搏击丛书”。在这套丛书中，共荟萃了五部介绍世界上著名的搏击运动的书籍，它们分别是《泰国拳》、《日本剑道》、《日本合气道》、《格斗空手道》和《实用跆拳道》。在这些书中，读者不仅可以领略国际上各具特色的搏击技术，目睹各种鲜见的搏击“绝活”，更可从中觉悟修炼身心的真谛。

我们希望读者能对这套丛书感兴趣，并受到启迪，从中受益。

借此机会，谨向本丛书的读者，以及为本丛书的出版付出艰辛劳动的著、译者致谢。

1992年11月

序 言

提及泰拳，人们往往将其与原始、野蛮和不文明相联系，或谓其是重蛮力轻技术的拳术，这实在是对泰拳不甚了解的一种偏见。

泰拳和其它民族的武术一样，有其自身产生和发展的历史背景。昔日的泰拳曾作为一种保家卫国的重要手段，深受泰国民众的重视。今天的泰拳则已成为一种娱乐性、刺激性极强的职业拳赛。

泰拳的技术体系也是相当完整的。踢、打、摔、拿，样样都有，只是拳手们偏重拳脚肘膝的踢、打而已。其最大的特点是，一切以擂台比赛为中心，理论和实践紧密相连，技术以实用简练为原则，同时，强调人本身的作用。因此，几十年来泰拳涌现出了大批擂台好手，在与外族武技的比赛中，长期立于不败之地。这并非是泰拳的技术优于其它技击项目，而是其以战为主的思想，最为适合擂台的自由搏击的缘故。

四肢八体无拘无束，运用自如，尤以膝肘搏击见长，充分展现人体的格斗能力，这是泰拳搏击的独特风范，也是泰民族个性最真实的写照。由于膝肘的特殊关节结构，使用时危险性较大。在擂台比赛中，其伤害事故较其它对抗性的体育项目要多，这是不可否认的事实，但这丝毫不能抹杀其作为

优秀武技的实用价值。

我是从1984年起，将国外各种技击项目作为一项长期的研究任务的。泰拳便是其中的一个重点内容。由于泰拳的资料甚少，故此，搜集资料的工作颇为辛苦，历经数年才积累了较为丰富的资料。原本只是将这些资料作为研究之用；而无编写成书的想法。后在人民体育出版社冷锋同志的建议下，才着手编写此书，以作为“国际搏击丛书”的一册。我编写此书，旨在使广大读者对泰拳的产生、发展和其技术体系有一个较为全面、系统的了解，为技击爱好者提供一点研习泰拳的资料。由于时间仓促，水平有限，本书难免存在诸多不足之处，欢迎读者提出批评、指正。

陈国荣

1992年10月31日

于菲律宾马尼拉

目 录

一、概述.....	(1)
(一) 泰拳简史.....	(1)
(二) 今日泰拳.....	(9)
1. 拳赛制度	(9)
2. 拳场	(11)
3. 拳馆	(12)
4. 拳师	(12)
5. 拳副	(13)
6. 赌博	(14)
(三) 泰拳的传统习俗.....	(16)
1. 宗教信仰	(16)
2. 巫术	(17)
3. 神物	(18)
4. 符咒	(19)
5. 纹身	(20)
6. 拜师仪式	(21)
7. 拜师拳舞	(22)
8. 战乐	(24)
9. 禁忌	(25)

(四) 华裔拳师对泰拳的贡献..... (26)

(五) 泰拳和其它武技的关系..... (28)

1. 泰国古拳与中国武术中的傣族拳术相承一

脉..... (28)

2. 拳击运动对现代泰拳的形成和发展影响巨

大..... (30)

3. 日本踢拳道促进泰拳走向国际..... (30)

4. 泰拳与邻近诸国的武技关系密切..... (31)

二、泰拳的基本技术..... (33)

(一) 基本姿势..... (33)

(二) 步法..... (34)

1. 基本步法..... (34)

2. 其它步法..... (35)

(三) 拳法..... (37)

1. 基本拳法..... (39)

2. 其它拳法..... (46)

3. 连环拳法..... (48)

(四) 腿法..... (49)

1. 踢腿..... (50)

2. 蹬腿..... (54)

3. 其它腿法..... (59)

(五) 膝撞法..... (66)

1. 冲膝..... (67)

2. 弯膝..... (69)

3. 扎膝..... (71)

4. 穿膝..... (71)

5. 飞膝..... (72)

(六) 肘击法	(74)
1. 平肘	(76)
2. 迫肘	(78)
3. 砸肘	(79)
4. 盖肘	(81)
5. 反肘	(82)
6. 双肘	(84)
三、泰拳的进攻、防守和反击技术	(86)
(一) 进攻技术	(86)
1. 拳法组合	(89)
2. 腿法组合	(91)
3. 肘膝组合	(93)
4. 混合技术	(95)
(二) 防守技术	(98)
1. 挡架	(100)
2. 闪躲	(100)
3. 阻截	(101)
4. 抱持	(102)
(三) 反击技术	(102)
1. 破拳技术	(103)
2. 破腿技术	(111)
3. 破膝技术	(118)
4. 破肘技术	(121)
5. 破抄抱腿技术	(123)
四、内围技术	(124)
(一) 缠制	(125)
1. 扭颈法	(126)

2. 抱腰法..... (126)
3. 扶腋和钳臂法..... (127)
- (二) 膝击 (127)
1. 破膝回击..... (127)
2. 撤步冲膝..... (127)
3. 破圈冲膝..... (128)
4. 绕步卸膝..... (128)
5. 反拿冲膝..... (128)
6. 穿膝破膝..... (128)
7. 突圈侧膝..... (128)
8. 旋踢回膝..... (128)

- (三) 摔法 (129)
1. 顺手牵拉..... (129)
2. 抱摔..... (129)
3. 穿腋背摔..... (130)
4. 托肘摔..... (130)
5. 抱膝按面..... (130)
6. 抱腰按面..... (131)

五、警察的训练 (132)

(一) 体能训练 (132)

1. 越野跑..... (132)
2. 游泳..... (133)
3. 跳绳..... (133)
4. 腹肌练习..... (133)

(二) 功力训练 (134)

1. 踢击树干..... (134)
2. 砂袋练习..... (134)

3. 角力练习	(139)
4. 眼力训练	(140)
5. 其它辅助练习	(140)
(三) 技术训练	(141)
1. 击影练习	(141)
2. 引靶练习	(142)
3. 试招练习	(143)
4. 对打练习	(143)
(四) 辅助练习	(145)
(五) 训练程序	(145)
六、泰拳的传统比武方式、技法和功法	(148)
(一) 拳赛形式	(148)
(二) 缠麻方式	(149)
(三) 传统技法	(150)
1. 准备姿势	(150)
2. 三宫步	(150)
3. 基本动作	(151)
4. 招式	(151)
5. 母招子招	(152)
6. 其它技法	(153)
(四) 传统功法	(154)
1. 体能训练方法	(155)
2. 功力训练方法	(156)
七、泰拳的比赛方法	(160)
(一) 场地	(160)
(二) 分级	(161)
(三) 赛前仪式	(161)

(四) 规则	(162)
1. 比赛时间	(162)
2. 服装护具	(162)
3. 胜负判定	(162)
4. 犯规	(163)
(五) 裁判员	(163)
(六) 场上裁判的用语	(163)

一、概 述

泰拳是泰国民族的传统技击项目，是泰国民族文化的宝贵遗产。

泰国虽有佛国之称，然而泰国人民的尚武精神却自古已然。人们运用身体四肢的拳、肘、膝、脚共八个部位作为击打的武器进行格斗较技，故此，泰拳又有“八臂拳术”之称，泰民族也因而有“八臂民族”的美誉。

（一）泰拳简史

自从人类产生起，便有了徒手格斗技能的萌芽。在原始社会时期，人们为了生存和获取生活资料，逐渐学会了使用拳打、脚踢、摔拿等基本的格斗动作，并在长期的生产劳动中和与大自然的搏斗中，不断地提炼和发展格斗技能，并使之日益精深完善。

泰拳和其它民族的技击项目一样，有其源远流长的历史。可惜在1767年缅甸军队攻克泰国国都时，泰国早期的历史资料、文献档案被毁于战火之中。今天我们所知道的泰国历史大都是从泰国民间仅存的记载，早期欧洲旅行家的著作和缅甸、柬埔寨、中国等方面的资料拼凑而成的。这种混合而成的史料，自然存在许多不同的说法，这给泰拳的史料研究带来了一

定的困难。但是，我们仍然可以从了解到泰拳发展的概貌。

经考证，泰族文化虽深受中国、印度两国文化的影响，而且泰族和中华民族有着密不可分的血缘关系。但几百年来，泰族在中南半岛一带，生息繁衍。他们在长期的抵御外族侵略的搏斗中，逐渐形成了本民族特有的拳术。因此，我们可以说，泰拳是泰民族在长期的抗御外来侵略战争的历史背景下产生的。

泰族原居于中国西南一带地域，史称“南蛮”。据记载，公元649年，泰族祖先尚居中国的云南省，唐史称之为“六诏”。蒙细奴罗统一六诏后，自立为王，建立了南诏国，后改称“大理”。以后据地称雄，势力日益强大。据新唐书《南蛮传》记载，当时南诏的政治组织机构已相当健全，其文化、艺术方面的成就甚至可以和中原媲美。在兵制武备方面，则有“田桑之余，便习战斗”之说，由此可见，古代的南诏已有技击活动的存在。

至宋代，南诏成为中国的藩属。到元时，中国势力日趋强盛，大理被元军所灭，成为中国的行政区域。泰人便陆续南移至现今泰国北陲之地，并逐步沿湄公河顺流而下，至公元1275年，汇合成一个强悍的民族，定都素可泰，建立了暹罗王国。

泰族立国后，战事连年不断，频受四周强邻的侵扰，因此，历朝皇帝都崇尚武力，以巩固其王朝统治和对付频生的内争外患。古代暹罗君王大都亲临战场，领兵杀敌，因此，不少王侯本身就是泰拳高手。士兵们在战场上远距离作战时使用刀枪剑矢，近距离搏斗时则以拳肘膝脚作为进攻武器。

有关泰人习拳练武的最早记载，可见诸《北方纪年史》，这是记述泰族进入中南半岛后，由素可泰王朝至大城王朝的

早期典籍。

据载，当时在军中已有拳斗活动，作为休战期间侯王们的消遣娱乐。拳赛虽然没有成为职业比赛，但诸侯们已有豢养武士角斗，以取悦君王的风气。随着宫廷拳师与退役士兵年老返乡，拳斗技能逐渐传入民间。据史籍所载，大城皇朝初期颁布的法律，已有豁免在拳斗中杀伤对手者治罪的条例。到了大城皇朝鼎盛时期（公元1350年），拳斗之风日益盛行，遍及全国。泰人逐渐领悟到拳术可以卫国安邦，故习武之风甚烈，不但成人好武，而且泰族儿童也能挥拳踢腿，习练拳艺。拳术已发展成民间的时尚娱乐活动。

公元1411年间，清迈王驾崩，两太子为争夺皇位相持不下，最后决定各选派一名武师作为代表进行比武决胜，规定搏斗到一方流血为止。经过几小时的剧烈格斗，结果南方武师因脚伤流血而败，北方武师取得胜利。这是泰国历史上首次拳赛的记载。

1518年，暹罗王改革兵制，下谕令编制了《制胜术》一书，内容包括了兵器、武术和武备等方面。

在“拍纳黎萱”时代（公元1555年至1606年），拳术被列入军事训练科目。史称“黑王子”的拍纳黎萱大帝，英勇非凡且精武技，他带领泰国人民解放了缅甸占领下的暹罗，光复了大城皇朝。经过连年的战争，拍纳黎萱深知要想定国安邦，必须要有一支勇敢善战，武技高强的军队，便特将拳术列入军训科目，以培养士兵的以寡敌众、以一抵十的勇气。被列入军事训练的拳术，名为“奔南”。

“奔南”为暹罗土拳，凶狠毒辣，招式包括有头撞，口咬，拳打，脚踢，蹬踹，扫绊，肘击，膝顶，肩抵，臂撞。推拽，抓捏，压打，摔跌等无所不有。全身任何部位，可用

则用，是一种用于实战的拳术。古代泰族士兵习练拳术后，无不强悍勇猛。

“虎王”拍佛陀昭时代（1662年至1708年），是泰拳发展的鼎盛时期。举国上下，都倾心于拳术。在格斗形式上，最初拳师以条状马革缠捆双拳，进行格斗。其后改用麻绳缠拳，即所谓的“缠麻”式拳斗。以后又有用棉条缠拳。棉条表面可以用混有石屑的粘液浸泡，使相表面更加粗糙坚硬，

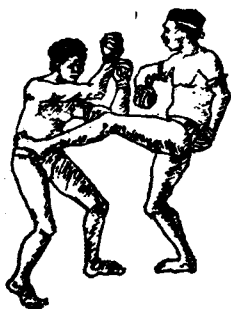


图 1

大大增加了杀伤力。拳师在格斗中，常常被打得皮开肉绽，血流满面，其状惨不可睹。当时的拳斗活动，在1687年法国皇帝派遣的特使，西蒙·卢比尔所著的《暹罗王国》一书中有所述述：“大城王朝节日盛会中，节目多姿多彩，有角力家与用肘腿搏斗之勇士演出。拳术比赛进行时，彼辈以三四匝麻绳捆护手掌，代替老挝（高棉）人在同式样之角斗中所用的铜环。”缠麻式拳斗见图1所示。

据史料记载，“虎王”本身酷爱技击，并亲自整理、总结日趋繁杂的拳术，形成了泰拳的基本体系。今天的一些泰拳技术运用仍沿用了“虎王”总结的格斗体系。身为一国之君的“虎王”还常常乔装打扮，以平民的身份参加佛寺盛会中的擂台赛。与内地拳手对阵，竟连胜两战，赢得大奖后悄然离去，此举成为泰拳史上的佳话。

据缅甸的史料记载，在大城王朝末期，泰拳名师乃克依东，在缅甸军队攻克大城时被俘，囚于缅甸。公元1774年，缅甸王猛拉在京城仰光为大佛塔加顶举行庆典，盛会中安排一场

泰、緬拳師的比武。乃克依東被迫與緬甸武士做御前較技，竟連克緬甸高手九人，使緬王感慨萬分：“泰拳師武藝非凡，以匹夫之勇，竟連破九人，至十人莫敢與敵，苟非其君王庸弱，彼輩當可免喪邦之痛。”

乃克依東威震緬甸的事跡，在泰國史上本無記載，而鄰邦緬甸的史籍上卻詳盡地記載了此事，因此屬實無疑。乃克依東的事跡為泰拳歷史写下了光輝的一頁。歷來泰國拳館的拳師都奉乃克依東為宗祖。到本世紀五十年代，在披猜·軍拉注匿督中將的提議下，將乃克依東揚威緬甸之日（三月十六日），定為泰國拳師節，以紀念這位偉大的民族英雄。這是後話。

到了華裔英雄鄭昭率領若干戰船，沿湄南河而上，擊敗緬軍，光復泰國，建立吞武里王朝後，泰人亡國之痛記憶猶新，深感拳術的作用巨大，習武之風更為盛行。武藝高強者被拜將封侯者，也大有人在。如噶城拳術教師乃豪和皇府拳師乃墨等，即為當時的著名人物。

據載，此間有程逸府青年拳師乃通里，綽號“白牙”，自幼酷愛武術，成年後四处尋訪名師學藝，並挑戰各路高手，被譽為武術奇才。公元1762年，乃通里赴噶府舊城的萱芒瑪國作拳術比賽，先挫噶城名師乃豪，獲得鄭皇的賞識，再命其和禁軍拳師乃墨比武，又獲勝，被鄭皇賜封為“奎披猜”。乃通里一生追隨鄭皇東征西討，衝鋒陷陣，浴血沙場，戰至劍斷馬翻，還能奮勇殺敵，凱旋而歸。為泰國收復失地，爭取獨立，立下了汗馬功勞，名留青史。在今天的程逸府署廣場，依然屹立其銅像，被史學家譽為“斷劍名將”。

到了曼谷皇朝（1782年始），西歐各國和暹羅交往日益增多。1783年間，曾有法國角力技擊家到泰國和泰拳師比武，