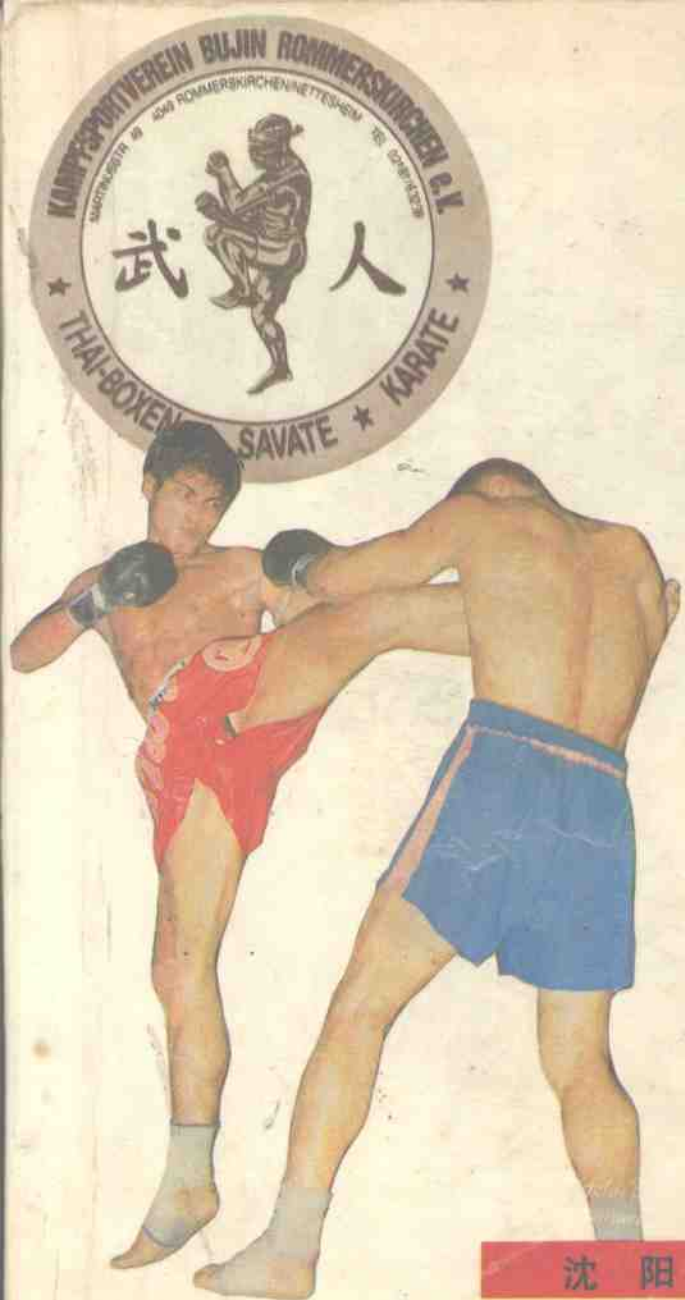


泰拳探秘

佟庆辉
编译

沈阳出版社



泰 拳 探 秘

佟庆辉 编译

沈 阳 出 版 社

(辽)新登字12号

泰

拳

秘

秘

泰

拳

泰 拳 秘 秘

Tai Quan Tan Mi

佟庆辉 编译

责任编辑：郭戈非

封面设计：王海森

责任校对：万怀玉

内页插图：王皓杨

沈阳出版社出版
(沈阳市和平区13纬路19号)

辽宁省新华书店 发行
沈阳市第六印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32

1991年6月第1版

印张：8.625

1991年11月第2次印刷

字数：170千字

印数：13001—23000

ISBN 7-80550-517-1/G·132

定价：4.40元

前 言

泰拳，简称泰拳。素以凶狠凌厉而著称于世，曾把跆拳道、空手道、自由搏击的高手各个击败，威震世界博坛。一位体壮如牛，体重比泰拳手重20磅之多的巴拿马黑人拳师，在擂台上被泰拳手击得口吐鲜血，倒地身亡。泰拳为什有这么大的杀伤力呢？因为它利用肘、膝、足和拳作为武器。泰拳的技巧五花八门，丰富多彩，技击方法朴实无华，实战价值甚高。这些是不同于其它拳术的地方。

虽然泰拳的技术没有冲出我国的武术海洋，但是现在的泰拳有些技击方法、训练方法却很值得我们学习。

由于我国武术博大精深，各门各派多如繁星，技击方法更是浩如烟海。一个人从小到老天天练功，也只能掌握有限几个门户的技法。每个人穷其一生也不可能把中国武术全部掌握，更谈不到精湛。泰拳在中国的武术海洋中取其一瓢，经过长期的研磨演练，不断改革，推陈出新，成为当今世界所向无敌的拳术，我们没有理由不进行认真的学习和研究。

为了使我国武术散打爱好者能更多地了解泰拳技术，了解国外搏击的发展状况及发展动态，进一步提高我国散打技术水平，笔者翻译编辑此书，取名为《泰拳探秘》。笔者收集了很多外国资料，如《泰拳之秘密》、泰国的《泰拳》杂志《泰国拳》和其它书刊，翻译后取其精华，重新编写整理成书。

全书共分七章。第一章为泰拳概况简介，其下五章为拳、脚、肘、膝、摔法技术，第七章是连环招法，每种技术

动作从练习方法到使用，由简到繁，图文并茂，便于初学者学习。

为了便于读者学习，书中的技术名称和术语，大部分改用我国武术散打中的名称和术语。

本书封面设计王海森；封面和内页彩图从《泰拳》杂志中精选而出；内页技术动作由庄海、王维振、李玉明、杜明春、佟庆羽、佟德仞等人所做；内页绘图王皓杨；由孟昭赫、陈秀云帮助抄写稿子。在此一并表示感谢。

佟庆辉

1990. 3. 8

目 录

第一章 泰拳概述.....	1
一、泰拳的起源与发展.....	1—4
二、泰拳馆林立名师辈出.....	5—6
三、泰拳威震拳坛名扬世界.....	6—8
四、泰拳拳理.....	8—9
五、古典泰拳之技艺.....	9—27
第二章 拳法.....	28
一、拳法的训练方法.....	28—30
二、直拳的使用与防守反击.....	30—37
三、勾拳的使用与防守反击.....	37—40
四、摆拳的使用与防守反击.....	40—45
五、拳背砸的使用与防守反击.....	45—54
第三章 脚法（腿法）.....	55
一、外、内割踢（低侧弹踢腿）.....	55—65
二、横扫腿（侧弹踢腿）.....	65—78
三、蹬踢（踹腿）.....	79—92
四、后旋腿（摆腿）.....	92—103
第四章 肘法.....	104—106
一、直肘（前顶肘）.....	107—109
二、后肘（撞肘、后顶肘）.....	110—111
三、斜肘（盘、砸肘）.....	111—114
四、厥肘（挑肘）.....	114—117

五、沉肘.....	117—118
六、后螺旋肘.....	119—122
第五章 膝法.....	123—124
一、直膝撞（正顶膝）.....	124—140
二、侧膝撞（侧顶膝）.....	140—151
三、飞身顶膝.....	151—155
第六章 摔法.....	157—159
第七章 连环招法.....	160—248
第八章 擂台战法.....	249
一、泰拳比赛简介.....	249—255
二、擂台上的战略战术.....	255—268
后记.....	269—270
00—01.....	（此处为模糊文字，疑似“前言”）
02—03.....	（此处为模糊文字）
04—05.....	（此处为模糊文字）
06—07.....	（此处为模糊文字）
08—09.....	（此处为模糊文字）
10—11.....	（此处为模糊文字）
12—13.....	（此处为模糊文字）
14—15.....	（此处为模糊文字）
16—17.....	（此处为模糊文字）
18—19.....	（此处为模糊文字）
20—21.....	（此处为模糊文字）
22—23.....	（此处为模糊文字）
24—25.....	（此处为模糊文字）
26—27.....	（此处为模糊文字）
28—29.....	（此处为模糊文字）
30—31.....	（此处为模糊文字）
32—33.....	（此处为模糊文字）
34—35.....	（此处为模糊文字）
36—37.....	（此处为模糊文字）
38—39.....	（此处为模糊文字）
40—41.....	（此处为模糊文字）
42—43.....	（此处为模糊文字）
44—45.....	（此处为模糊文字）
46—47.....	（此处为模糊文字）
48—49.....	（此处为模糊文字）
50—51.....	（此处为模糊文字）
52—53.....	（此处为模糊文字）
54—55.....	（此处为模糊文字）
56—57.....	（此处为模糊文字）
58—59.....	（此处为模糊文字）
60—61.....	（此处为模糊文字）
62—63.....	（此处为模糊文字）
64—65.....	（此处为模糊文字）
66—67.....	（此处为模糊文字）
68—69.....	（此处为模糊文字）
70—71.....	（此处为模糊文字）
72—73.....	（此处为模糊文字）
74—75.....	（此处为模糊文字）
76—77.....	（此处为模糊文字）
78—79.....	（此处为模糊文字）
80—81.....	（此处为模糊文字）
82—83.....	（此处为模糊文字）
84—85.....	（此处为模糊文字）
86—87.....	（此处为模糊文字）
88—89.....	（此处为模糊文字）
90—91.....	（此处为模糊文字）
92—93.....	（此处为模糊文字）
94—95.....	（此处为模糊文字）
96—97.....	（此处为模糊文字）
98—99.....	（此处为模糊文字）

[illegible]

第一章 泰拳概述

上海音乐出版社，1980年。

編者：王誠求 由謙成 校者：李朝山 徐晉華 編者：陳顯斌 王國

泰拳的起源与发展

泰拳在泰国中叫作摩易泰，即英语 Thai Boxing。泰国的泰拳具有悠久的历史，它是在古代长期战斗的历史演变中发展起来的。根据现有的材料推断，泰拳的产生不过数百年的历史，然而，由于统治者的重视和人民的喜爱，它在泰国发展的十分迅速，开展的十分广泛。泰拳在军事上自古以来就受到重视，现在仍然作为泰国陆军和警察肉搏训练的主要内容。许多泰国人从小就学泰拳，几乎每一个泰国男子都能挥上几下。它是御敌制胜，保家卫国的锐利武器。

是，关于泰拳的源流有四种说法。第一种说法认为，暹罗（今泰国）第平古泰拳主要受中国古代武术的影响，源自中国。泰国古称暹罗国，明洪武十年（1378）始称暹罗。王，以我国翰林学士谢文彬为坤岳，建立了暹罗第一王朝。此后中暹的关系日益密切，中国云南等地迁居暹罗的人越来越多。明清两代，华侨在暹罗即现在泰国做官也很多。泰国是泰族人的祖先，大都来自我国云南省西南部的傣族。随着民族的迁移，中国武术也同其他文化一起传入暹罗。经过泰国数代人在漫长的历史斗争中筛选、提炼、融化，而创造成为今日之泰拳。泰国泰俗称四条腿运动，也有称八条腿运动（即左右拳、肘、脚、膝共八条腿）。这八条腿都能进攻对方，还有较为简单的摔法等。这些技法都没有冲出国术范围。经过长期的磨炼，这些技术动作更加朴实无华。

凶狠刁专，具有很大的技击性，只是在名称上有所改变。这也许可以证明，泰拳源于中国武术，深受中国武术的影响。

第二，泰王创造的。据传，约公元1560年（泰国佛历2103年），缅甸与暹罗发生战争。一次暹王那尼逊被俘。缅甸王知道暹王是一位著名的搏斗高手，于是提出让暹王与缅甸的拳击冠军比武，如果暹王能击败对手就被释放返国。结果泰王利用凶狠的膝撞、脚踢、肘击等招法击败对手取得胜利。泰王回国受到英雄凯旋般的欢迎。他根据自己的经验创造了一套在战场上肉搏格斗技术教授将士，取名为“泰拳”。并被公认为国技，流传至今。

第三，暹罗一勇士是泰拳的开山祖师，缅甸与暹罗的一次战争中，暹罗这位勇士赤手空拳与十几名缅甸士兵相遇。勇士运用泰拳与其搏斗，击伤所有对手。回国后得到国王的嘉奖并让他训练士兵。

第四，根据“藩蓝”的古拳演变的。在16世纪初叶，泰国军民为抵抗缅甸入侵，创造出一套“藩蓝”的古拳，以图提高泰国军队战士徒手格斗的能力。这种拳法为现代泰拳的雏形。

古代泰拳极为凶狠野蛮，打斗中的招法繁多。以踢、打、摔、拿四大技法为主，此外还有头、膝、肘撞，挖眼、抓捏、口咬、击阴等野蛮动作。拳手在打斗前用麻绳将手臂缠上，有的将拳顶缠成凸起形，以加大击打力量。有些拳手甚至在手指上安装铁钉、尖刀、玻璃、铜套等参加比赛，但必须经过双方同意方可如此。这种凶狠残忍又无科学的打斗方式直至本世纪三十年代才有了较大的改变。泰拳比赛采纳了英国拳击赛规则，从此泰拳逐渐走出粗野、残忍的打斗旋涡。

泰国武术分为二种形式。一是以舞蹈方式表演的武艺。他们表演的武术有拳法对练及武器对练，包括剑对剑、棍对棍、双刀对双刀、双刀对双棒、长棒对短棒、双刀对盾牌刀等等。另一种是泰拳表演。表演时彼此可真可假，有的表演残忍打法，好似美式摔跤一样。近年来为了迎合爱好刺激的西方人口味及受赌徒们的影响，吸收了空手道、柔道、摔跤、西洋拳等技法，日益趋向类似残忍的职业表演赛。

据中国近年文献记载，现在中国西南一带之泰族社会中，有其独特之武术系统存在。其拳法被称为“傣拳”。演武时由象脚鼓伴奏进行，套路中揉合舞蹈动作，造型优美，拳姿俏妙，大部分拳路出自仿生、象形意图，无疑为傣族原始社会之民间武术。据悉，与之甚相近之拳种，至今还可在泰国内地寻得，但与名闻于世之泰拳，则有显著分别。

有关泰人习拳艺最早之记载，可见诸北方纪年史，即记述泰族进入黄金半岛后——由素可泰王朝至乌通太守奠都于大城——早期之典籍。

当时军中已有拳术，休战期间王侯常以观拳消遣。拳斗虽然不是职业，然而诸侯已有豢养门士角艺，取悦君王之风气。宫廷拳师与军人老返田园，拳斗之术，流入民间。

据历史典籍所载，大城皇朝初期颁布之法律，已取消将拳斗中杀伤对手者治罪一条。迨大城王朝鼎盛之时（1350年），拳斗之风，已遍及全国。技击一词，称作“手搏”，拳赛俗称“打拳”，或谓“争锋”。人咸喜习武艺，老幼无异。寺院僧侣，乡村长者，每每是传播拳术的

媒介。

传说大城王朝之越佛泰沙旺寺，最备受朝廷器重，因为这里的人，都精通技击及符籙咒语，故盛极一时。

著名之“虎王”拍佛陀昭紫时代（1662至1708年），暹罗拳术发展达到高峰时，举国人民，皆醉心拳术，乃缠麻式拳斗之鼎盛时期。“虎王”本身酷爱技击，据史迹记载，曾全心全力整理开发复杂的拳术，俾能去芜存菁，形成泰拳基本体系。彼贵为一国之尊，曾暗地带数臣巡访到红统府，以平民身份参加佛寺盛会中之擂台赛，自表为京城拳家，冀与内地拳师对阵，竟连胜两战，于获奖后悄然离去，诚然奇人也。

步入本世纪，在皇城方面，拍耶亚洛于巴实于竞马场摆设擂台，安排拳师角艺，让洋人观赏。

1921年，拉玛久世皇拍蒙骨告为暹罗野虎军等募基金，特派野虎军统领拍耶难铁盛为拳击事务总监，使承皇命，于玫瑰园大学校广场举行定期比赛，盛况空前。其时全暹全区拳术精英，踊跃响应，赴京参加竞赛，展开龙争虎斗，为拳坛掀开新纪元。

泰拳由民族艺术演变成职业体育至今，历时六十载，经过“玫瑰园”、“国柱庙”、“柴厂”、“是乐园”、“萱昭策”而至现代之“叻喃隆”各个拳场时代，泰拳已进展成泰民族之国技、其自由精神之象徵。拳师屡与外邦拳家较斗，不论西洋拳、摔跤、日本空手道、韩国跆拳道、印尼诗琳、法国隔击、美国自由搏击而至中国武术，泰拳皆获胜果，纯粹由于拳师久经战斗磨炼之故。

（此小章，在《曼谷》一书中，曾提及，因篇幅关系，未能详述，故在此补述。）

二、泰国拳馆林立名师出众

神秘、凶悍、惊奇而多彩的泰拳，早在 400 年前大城王朝时代（1350～1767）年，便开始盛行，直至今日。长期以来，几乎没有一个泰国男子不懂得两下泰拳的。无论曼谷，还是在偏僻乡村，到处都设有拳赛馆。现在泰国多数中等以上学校把泰拳列为体育课程，以便把这一世界上独特的国术更好的流传下去。

泰国拳馆到处都是，名师辈出，各府（省）都设有拳馆。目前泰国著名的拳馆有一百余家。其中最盛名的有四家。为首的是“梭他尼军”。馆主是华人叫刘义。刘义为人很讲武德、讲义气，深受各界人士的支持，拥有多名从其它拳馆招来的高手，在各类比赛中夺冠军的人数最多。第二是帕塔雅的“拍益亚仓馆”，原名叫：“奕育”。此馆亦名闻全泰，并在荷兰设有分馆。馆主育通，是泰国第一有名的拳师。馆内高手如林，其中有曾击败世界空手道重量级冠军汤威逊的“飞将军”乃沙玛。第三是“碧仁里”拳馆（又叫“钻石拳馆”），馆主乃猜叻，华名箫铭。该馆训练法堪称最为理想，馆主有泰国第一流的拳师乃伦基，乃沙角，叻武且，“铁腿仙”宗戴等，技艺及战功均为上乘。第四是“泰慧”拳馆，馆主乃挽宗，华名黄步中。它的训练设备是泰国最齐全、最具规模的，但由于训练方法还不够全面，因此较前三家显然要逊色。

泰拳成为泰国举国上下最受欢迎的具有浓厚民族色彩的文体活动。凡举行拳赛，报刊将不断地报导战况，电视台、电台将用较长时间播映比赛实况。每逢周末，全泰境内数百家拳馆都要举行拳赛，这时，不论男女老少，都十分积极的

涌到拳场观战。这种全民性对国技泰拳的爱好习惯，也增强社会上习武好斗的风气。

三、泰拳威震拳坛名扬世界

泰拳的动作十分凶狠，在比赛、打斗中流血受伤是常事。比赛场上一个拳手受伤被担架抬走，紧接另一个对手上场继续搏斗，热情的观众又纷纷喝起彩来，刚才的事情仿佛没有发生过似的。

在世界拳坛中，泰拳素以凶狠、神奇、惊险而著称，被人们称为“八条腿的运动”，

泰拳的脚上功夫十分厉害。过去拳师以香蕉杆代替沙袋，每天都用来练习脚胫硬度。香蕉杆内坚外软，脚踢蕉杆，脚皮虽处在猛击和摩擦状态，但毫无损伤，反觉舒服。而蕉杆体甚长，高低均可踢之。目前泰国大城市的拳馆已不采用此法训练。

现在，泰国名拳师都以脚上功夫著称。如全泰第二号拳师乃沙玛，号称“飞将军”，诨名“穿心腿”。老冠军狄西利，号称“通天膝”。1985年应邀赶美国“赌城”拉斯维加斯比赛，美方拳师因畏惧其脚上功底坚实而拒赛，结果他只能和同去的徒弟“小超人”麦莫碧登台做表演。

泰拳的肘、膝更加凶狠。肘和膝先天就十分坚硬，在加上千锤百练，就成为致命的杀手铜了。在紧张、激烈的擂台上，踢打顶撞、手足并用、拳腿横飞，动作灵活多变，远近都可击打，十分凶猛。对手稍一疏忽，瞬时间便很容易挨揍，既使人体坚硬的头骨，也会被击碎，这就是惊心动魄的泰拳格斗。

1960年，香港泰国拳总会在现已成为历史陈迹的香港湾

仔修頓室內體育館舉辦了一場規模頗大、持續數日的泰拳比賽。挂帛上陣的全系泰國拳師。此次比賽雖則名目是“表演賽，”但上場比賽的拳師、各个身懷絕招都使出全身的功夫，打得血肉橫飛，戰事極為壯觀激烈。有的被抬下擂台，有的被打出擂台。這場帶着血腥味的“表演賽”給香港拳迷們留下了深刻的印象。最令拳迷們感到驚嘆不已的是，當年有一位年僅十多歲，滿臉稚氣，以學徒身份來港參加表演賽的無名小子茲里，他在香港兩戰空手道世界冠軍湯威遜，均取得大勝。如今他已威震拳壇，被人們稱為泰拳的“第二殺手”

泰拳風靡香港後，香港的若干武林高手，千里迢迢，專門和泰國拳師們交手，但每次都大敗而歸，偃旗息鼓。

近3年來，泰拳風在香港越刮越猛。3年間，在香港舉行泰拳賽達40多次。與泰拳師交手的來自五湖四海，有美國、英國、法國、荷蘭、加拿大、巴拿馬、日本、澳大利亞、新西蘭、澳門等國。以戰績而論，泰拳師由於實力強，功夫硬，硬度够，抗击打能力驚人，自然高出一籌，勝多負少。港九拳壇一致認為：除了一些人為的因素而影響比賽結果外，沒有任何一個國家的搏擊拳師可以在擂台上真正擊敗泰國拳師。不容置疑的無數事實證明，泰拳師在擂台上處於無敵的地位，雄踞霸主寶座。

泰拳師近年來除在本國比賽外，也常組隊遠征世界各地，無論何時何地，他們在擂台上總是所向無敵，橫掃各國拳師，震驚世界拳壇。不久前，一支6人組成的泰拳隊前往美國，與當地一流的搏擊高手對擂，結果以5比1取勝。

在國際比賽中，泰國拳手曾擊敗過日本柔道手、中國太極拳手、西方摔跤手。泰拳王奪得過世界拳壇王位寶座的有好幾位。著名的泰國職業拳師考西·嘉樂斯和他孿生哥哥，

曾历经大小200余战未曾一败。

泰国拳师是职业化的，凶悍异常。据泰国拳史记载，泰拳师曾战胜过无数西洋名家，东洋拳悍将。身处泰国的中华武士，以及香港武林人士，华人名士赴泰国比赛，结果除一人战台外全部惨败。

由于泰拳技艺高超，在世界掀起了一股前所未有的“泰拳旋风”。资料统计表明，泰拳旋风刮得最猛的地方是欧洲。小小的荷兰国，大小泰拳馆有逾千间之多，仅法国巴黎一地，泰式拳馆竟达二千家，且还在发展，大有席卷巴黎之势。著名的泰拳教练常被重金聘用上述两地传授搏击之术，礼遇之高，薪金之厚，令人羡慕不已。而一向空手道天下的美国，近年来亦顶不住泰拳热潮的冲击，接连不断地涌现出泰式拳馆和泰式拳赛。令人极为注目的是名闻全球的世界空手道冠军“怪鸟”宾尼，亦放下架子，礼聘有名望的泰拳师作为私人顾问，以期知此知彼，学得泰拳之奥妙。

四、泰拳拳理

泰拳是使用肘、膝、脚和拳的一种拳术。就进攻和防守艺术方面的形式和艺术技巧而论，得需要同步地学习和掌握。

泰拳的基本拳理如下：

拳斗输于肘斗
肘斗输于膝斗
膝斗输于踢斗
踢斗输于拳斗

当你了解了有利的条件和不利的条件时，你就能掌握预防问题和解决问题的技巧。

例如：拳斗输于肘斗，使用拳的人得当心对手的肘，如

果你准备好了，那么拳斗很容易克服肘斗。理论未必都是对的，更确切地说，它是随着逐步认识和预防而定的，这将使拳师赢得胜利。

重要的一点是掌握肘、脚、膝和拳的技术。只有这样才能使你在搏斗中让它们互为利用，互为掩护，互相配合，这样才是一位泰拳艺术掌握者。

有些人希望接受泰拳的训练，使自己成为一名能角力、能打斗、健壮如牛的强者，那您可根据这一方法，正确掌握使用这一武器。待达到一定程度时，泰拳就能战胜个子高大、粗壮于您的对手。

五、古典泰拳之技艺

泰拳在其漫长的进化中，实有数个不同面貌。古典泰拳是代表原来泰拳的泛称，其中包括原始泰族民间武术，今称“古拳”，以及中古以后的擂台格斗武术，名曰“缠麻拳击”。

（一）古代泰拳

古拳的技击表演有三种形式：单行、对演和群舞。是古代泰民族的一种传统体育活动，甚富娱乐性，在每年重要节日如春节（宋干）或夏至之时，依习俗村民集体游行，祭祀作福，又穿着锦衣霓裳，载歌载舞作乐，极具风味，而拳术表演通常是压轴戏。此项遗风於今泰国内方及中国西南部泰族聚居地区尚偶然可见。

在泰国尚可得睹的古拳表演，拳师多佩戴贡铁，神物或吉祥圈，又有以兽形纹身之习，甚至在腿部雕以花纹图案装饰，在传统上是坚强象徵，具备美观和性感，更有催古避凶之功能。

古拳的礼师动作优美悦目，仿兽动态与技击招数揉合，在笙鼓声附和下进行，式样变化多，如神猴与古诗剧中魔神各种造型，极为俏妙。

据色军府古拳师傅宗廓纳旺玛尼解释，其拳术礼师法有四势，全以神话异兽动式为名。彼曰：古拳师较技，重进退，进而弄敌，退则漫舞，与今世擂台比武迥，厥不尚内围纠缠，盖难以显示舞蹈之美态，由於较技是表演艺术固无所谓胜负。

在技术方面，古拳的攻防技法甚多，花样奇趣，如鳄鱼摆尾、弹腿、拨脚更有举足踹敌背使敌倾倒，再踊身跨越其首，以及扼锁关节诸法。唯可惜以特具古色的武术，已日渐式微，以现实趋势观之，恐不出百年，将行湮灭。

在中国大陆，情况却不同，据中国民族体育文献所述，武术在西双版纳的傣族社会里非常流行，并形成了不同的流派，有本地派（主要是拳）、汉族传来派（主要是棒棍）、缅甸传来派（主要是刀）、泰国传来派（主要是短刀）。据说各种项目共达 130 多套。每一种派别都有其显注的特点、严格的程式、固定的动作图形和判断欣赏的标准。不过，此类武术套路亦来越少，有的已近乎失传。

傣族社会对武术有多种称谓：西双版纳叫“烦整”，景谷一带叫“令整”或“令拳”，德宏叫“戛整”或“戛拳”。在上述各地区拳术或兵器均在很大程度上保留着古代风采。

西双版纳既保存着傣族古老的武术传统，又不断地吸收借鉴，得到较大的发展，较为普及。

从实地考察所得印象：傣家的拳术千姿百态，打来舒展大方，发力迅猛。攻防以下盘为主，跌扑、摔打为基本动作，配合各式腿法、手法成为套路，颇有中国小架子“南