

五百年天下无敌手，称雄国际武坛之"八臂拳术"全揭露！

Muay Thai

泰拳是一种泰式拳术，也是一种自卫术，

泰拳源于500年前的艾尤塔雅，曾在苏可泰皇朝时期盛行一时

享有“五百年天下无敌手”之美誉

素以凶狠凌厉闻名天下

所到之处战无不胜

成为当今最凶猛的搏击术之一



[英]Kru Tony Moore 著 李继中译
最新海外武功丛书

图解 泰拳

 湖南科学技术出版社



最新海外武功丛书

图解泰拳

[英] Kru Tony Moore 著

李继忠 译

 湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解泰拳 / (英)穆尔(Moore, K.T.)著; 李继忠译. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2449.3

(最新海外武功丛书)

ISBN 7-5357-4646-2

I. 图. . . II. ①穆. . . ②李. . . III. 泰国拳—图解

IV. G886.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 081791 号

First published in 2006 by New Holland Publishers (UK) Ltd

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publishers and copyright holders.

本书中文简体字翻译版由湖南科学技术出版社出版。未经出版者许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号: 18-2006-057

最新海外武功丛书

图解泰拳

著 者: [英] Kru Tony Moore

主 译: 李继中

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

[http: //www.hnstp.com](http://www.hnstp.com)

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市龙岗区布吉镇坂田光雅园彩美印刷大厦

邮 编: 510000

出版日期: 2006 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 5.75

书 号: ISBN 7-5357-4646-2/G·700

定 价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)





致 谢

如果没有以下各位给予我的慷慨帮助和鼎力支持，我不会有今天事业上的成就，他们是：我的妻子凯伦，没有她的宽容、理解和鼓励，本书难以问世；桑德拉和斯蒂文，他们是我的孩子，也是我的学生；昆·维拉萨克·托卡库纳，是他把我引向泰国，领入泰拳神殿；已故泰拳大师奈·萨迈·梅萨马恩，他是我的恩师：我会尽我的最大努力去实现他的理想，以此来纪念他；同时，要感谢潘瓦·克莱图大师、迈·克鲁·梅萨马恩大师以及我的师兄弟维拉夷大师和希拉大师，他们给予我极大的支持和无私的帮助；应该感谢的还有：约冬大师、已故布恩育恩·苏瓦纳塔达先生、萨尼持·空纳克先生、方丈普拉马哈·普拉图姆。此外，我还要感谢：昆·阿彼德吉·希蒂伦、列克·差卡伦大师、布恩昆师父、图伊·约冬大师、考赛·加拉克西、昆·德马萨克、克鲁·塔沃恩、克鲁·雷恩尼米特、罗纳差·宋基拉农基、昆·塔空、乔普大师、宋差一家、斯肯大师、穆迪塔·卡纳苏塔及我的兄弟们：史蒂夫·威尔逊、克林特·黑里格。最后，我要感谢所有从事泰拳的朋友，因为我们共同见证了这样一个事实：泰拳是武术之王。





目 录

引 言 8

阐述泰拳的起源、发展,泰拳在世界各地的传播以及在欧洲的发展情况

泰拳初学者指南 16

泰拳初学者指南,练习泰拳的最基本知识,包括正确的服装、用具、课堂举止和礼节、晋级考试

仪式和传统 22

讲解拜师舞、跳战舞、仪式舞等泰拳仪式表演时的传统步骤

身体素质准备 32

介绍热身运动、需要进行的身体素质准备、必须遵循的饮食和减肥方法

泰拳技巧 40

解读泰拳技巧的基本原则,讨论踢法、拳法、膝法、肘法和防守技巧

高级技巧 64

引导读者领悟泰拳高级技巧的传统文化及武术境界

自卫防身术 74

让读者进一步理解对自卫技巧组成及如何利用这些技巧

训练礼节 78

介绍泰国训练营练习、习惯和礼节

泰拳运动规则 82

解读专业和业余泰拳运动的规则



引言

“摩易泰”——泰拳的起源可以追溯到两千多年前，中国南部地区的泰族部落向暹罗（即现在的泰国）中部平原地区迁徙时期。但是，泰拳技艺到底产生于何时何地却无从考查。因为在大城王朝时期，有关泰拳的所有记录都在缅甸侵略者洗劫这座古都时被毁掉了。因此，现在的泰拳历史是根据在那次浩劫中残存的破碎资料拼凑而成的，并由老师向学生口授一代代相传下来。

鼓舞人心的人物形象

大城王朝的统治者——拍纳黎萱大帝在



上图：拍纳黎萱大帝的小雕像，供奉他的神殿坐落在大城府。

右图：泰国人为以自己的传统武术而深感自豪，很多这样的泰拳手从小就开始接受训练。

1590 年登上暹罗皇位前，就以“黑王子”的绰号而闻名遐迩。在他带领暹罗人民摆脱缅甸的奴役之前，即他还在缅甸充当人质时，他的勇敢已远近闻名了。1584 年，他代表他的父王宣布：不再效忠缅甸，并返回暹罗。

缅甸王不甘心失去暹罗省，于是不断派部队去攻打暹罗。在拍纳黎萱大帝的率领下，暹罗军队一次次地击退缅甸人的进攻。后来，将近 25 万缅甸军队试图一举吞并暹罗。历史上很多故事讲述了拍纳黎萱大帝是如何勇敢杀敌的，但是，他最伟大的壮举发生在最后一次战斗中。

在这次战斗中，拍纳黎萱大帝明显处于劣势，缅军人数远远超过暹罗军队。但是，这位伟大的勇士还是骑上披着盔甲的战象，率领他的部队奔赴前线。见到缅甸皇太子也骑着一头战象，拍纳黎萱大帝提出与其进行决斗。经过短暂而激烈的较量，他将皇太子从肩部到臀部撕成两半。见到己方将帅被杀，缅军士兵便转身逃回缅甸。凭借这次个人的英雄壮举，拍纳黎萱大帝使暹罗永远摆脱了被奴役的命运。

郑信大帝

1767 ~ 1782 年，郑信大帝成为暹罗的统治者。他从那时的暹罗首都，大城王朝的废墟上一举成名，像凤凰涅槃一样。缅甸侵略者早在 1767 年就洗劫了这个城市，把暹罗的所有历史记录都破坏了。一场血战后，缅甸军队攻占了大城府，郑信带领 500 名士兵得以突出重围，后来到达罗勇城。



在这里他开始组建一支新的军队，并任命著名的勇士乃能里为指挥官。乃能里又称为“断剑将军”，在一次激烈的战斗中，乃能里的一支剑断为两截，但这位勇敢的将军仍然奋勇杀敌，最终率领郑信王的军队再次凯旋，而得此绰号。

郑信王的军队尽管人数不多，但他敢于向缅甸宣战，采用小股部队袭击缅甸的游击战术，时常骚扰敌人，全面破坏其补给线。他的英勇行为被广为传播，深受鼓舞的暹罗人民纷纷投奔到他的麾下。随着军队的不断发展壮大，他们终于对被缅甸占领的大城发动了全面反攻。尽管当时敌我兵力悬殊（2:1），但是他们仍然勇敢地向敌人发动攻击，直至将敌人击溃，使其

损失惨重。然而，这仅仅是开始，因为在他统治期间，他的国家不断处于征战之中。

郑信王在作战中身先士卒，英勇无比。作为一个有勇有谋的军事战略家，他决定把暹罗的首都迁到吞武里，因为新城址比大城府（现在已变成了无法居住的废墟）更易于防守。郑信王的作战谋略和战斗精神无人可比。经过多场恶战，他的国家重新得到统一。

拍佛陀素

“虎王”拍佛陀素（1662~1709年）酷爱各种体育项目，尤其是泰拳。他因经常装扮农夫，到全国各地参加各种公开场合的泰拳比赛，并且屡屡获胜而闻名。在一次的拳击赛中，他与两位冠军对擂，将其全部打败，获得了拳赛组织者颁发的两铢钱的奖励。他离开时竟没有人识破其身份，无人能料到国王居然会来到他们中间。他在另一个村庄遇到了一位拳师强有力的挑战，比赛旗鼓相当，两位拳手实力不相上下。只到征税员来到村里进行干涉时，比赛才算结束。由于担心暴露自己的身份，国王只好赶紧离开。然而，对手的武艺给他留下了深刻印象，于是邀请那位杰出的泰拳师为他工作，担任其御用游艇的舵手（相当于今天驾驶逃生汽车的私人保镖）。

乃克依东

迄今为止，最著名的泰拳手应该是被称为“泰拳之父”的乃克依东。他也是第一位在外国展示拳艺的泰拳手。

1774年，缅甸王蒙拉在一次与暹罗军队的交战中俘获了乃克依东。乃克依东凭借其非凡的武艺，不仅保全了性命，而且



上图：郑信王的小型雕像（后）。他真正的纪念像坐落在曼谷市内大罗门圈广场上，铜像郑信王骑着战马，高举着宝剑。这尊乃能里的小雕像（前）是坐落在泰国北部程逸府雕像的复制品。



上图：鏖战中骑马杀敌的伟大勇士郑信王



上图：在大城府古城墙内仍然可以看到许多被废弃的神殿残迹，这是其中的一座。泰拳的发展在大城王朝时期达到了顶峰

还为自己赢得了自由。他一人对阵 10 名缅甸顶尖高手，并将他们全部打败后，被缅甸王释放回国。每年的 3 月 17 日是泰国日历上一个非常重大的日子，这天被称为“乃克依东夜”，每到这一天要举办专门活动来纪念这位泰拳天才。

拍纳黎萱大帝、郑信王和“虎王”拍佛陀素三位国王全都大力倡导、极力推广泰拳，对形成今天我们所看到的泰拳产生

了深远影响。拍纳黎萱大帝的英勇、郑信王的谋略和“虎王”拍佛陀素对泰拳的热爱，构成了泰拳这门独具魅力技击艺术的核心——尚武精神的全部内涵。

起源与发展

据传，拍纳黎萱大帝和郑信王都是在大城府的 Phutthai Swan (Buddhai Swan) 佛寺院习学武艺的。这座寺院据说是大城王朝的开国君主，以罗摩素可泰王闻名的乌通国王于 1350 年所建。几个世纪以来，这座寺院成为一个练习武术的场所。最初的老师是佛教僧侣，他们教授剑术。无人能准确地说出这些拳师究竟是何方僧侣，但他们极有可能来自王国北部的蓝纳。

这所学校传授的是泰式器械格斗技巧。泰拳究竟是由器械技巧演变而来，还是与其齐头并进同时发展的，学者们至今对此争论不休。有些学者考证，泰国人始终为生存而斗争，他们不仅使用诸如剑、矛和弓箭等武器，而且还使用身体的天然武器，也就是用手、脚、肘和膝盖等进行徒手肉搏。

泰拳最初的名字叫“肘部游戏”，后来

这门武艺又称为“奔南”拳,在泰国南部称作“猜耶”拳斗,在曼谷王朝中期称“摩易泰”、“暹罗拳”。这些名目繁多的拳术大体可以归类为“捆麻式拳术”或者叫“老式或古式拳术”。尽管现在传授的“奔南”拳仍然保留了最初的形式,但是古代的许多技巧还是丢失了。“奔南”拳的相关知识一开始就由老师代代相传,最后一位大师是 Arjarn Ket Sriyapai,其弟子 Arjarn Panya Kraitus 至今仍在传授“奔南”拳。

在远古时期,拳赛就视为是件危险的事情。较量双方的拳头上都缠捆麻绳,并用树脂或是淀粉浸泡,这样可以增加麻绳的硬度,使双手变成一对致命性的武器。历史记载中还提到,在一些残酷血腥的拳赛中,麻绳上还会粘上细小的磨砂玻璃或沙砾。据说,对阵中,拳手直打到有一方皮开肉绽甚至倒地毙命方才罢手。拉玛七世统治时期,即 1929 年倡议使用西方拳击手套后,才大大降低了拳击运动参加者的危险性。

几百年以来泰拳已经普及到社会各个阶层,1941 年 3 月 1 日,皇家资产管理局在曼谷开始建造叻喃隆拳场。第二次世界大战爆发,拳场的建设被迫中止,但是,1945 年 8 月第二次世界大战结束后,拳场的建设马上开始了。为了监督泰拳规章制度的执行和拳击比赛的公正,专门成立了监督委员

泰拳曾经使用过的名称:

- 肘部游戏
- “奔南”拳
- “猜耶”拳斗
- 摩易泰
- 暹罗土拳

它们可以分为“Kaad-cheurk”,即“捆麻式拳术”,或者 Muay Boran, 意思为“老式或古式拳术”。

会。同年 12 月 23 日,即拳场建好的短短 4 个月后,现代泰拳就诞生了。

泰拳在世界的广泛传播

叻喃隆拳场开放后不久,泰拳即一步步开始走向国际。1950 年,一个美国商人出资邀请两位泰拳高手在纽约的罗切斯特展示泰拳。



上图: 很多学者认为泰拳起源于泰拳器械格斗技巧



上图：在泰国北部城市程逸府广场上的乃能里纪念碑前，几个少年拳手在练习泰拳

1962年，又一位美国商人出资邀请多名泰国拳师在西雅图世界搏击大会上表演泰拳。

20世纪70年代初期，经常去泰国观看泰拳的日本武士，意识到武术应该成为一项拥有广大观众的体育运动。在摒弃了日本空手道、柔道和柔术禁止使用膝顶和肘击的规则，用长裤替代泰拳手的短裤后，日本人创立了“踢拳道”这一体育项目。“踢拳道”运动的创建和推广应归功于野口修便先生，他在曼谷市中心开办了自己的踢拳道活动中心，这个中心集体育和休闲于一体，吸引了当地的武打高手。不幸的是，他犯了一个致命的错误，因他宣称“踢拳道”远在其母体“泰拳”之上，被泰国人视为侮辱泰拳。于是，他在泰国的社会地位一落千丈，很快便不得已返回其东京老家。

泰拳的演变

当踢拳道传入美国时，泰拳的规则发生了重大变化。踢裆动作被禁止，并且希望拳手能使用诸如护胫和靴子之类的防护用具。美国人做出的修改还包括将其重新命名为“全接触空手道”。现在“全接触空手道”和“踢拳道”已分别发展成为两大独立的流派，虽然它们已制订了种种规则，但目前仍然处于幼年期。

泰拳在欧洲的传播

20世纪70年代中期，欧洲开始推广泰拳。与美国人不同的是，欧洲人保留了“摩易泰”这一名称，译为“泰式拳击”，并且将其传统、礼仪程序和规章制度一起引入。

1984年1月，世界泰拳协会在阿姆斯特丹成立。出席成立大会的国家有泰国、

荷兰、英国、法国、意大利、挪威、瑞典和西班牙。后来，荷兰代表托马斯·哈瑞克先生又成立了欧洲泰拳协会。这两大组织成功地在欧洲推广、普及泰拳。在这两大组织的不懈努力下，外国拳手首次获得了在泰国本土参加比赛的资格。随着欧洲拳手的不断获胜，世界各地的泰拳选手在泰国拳馆内训练，在曼谷著名的“叻喃隆”拳场和“仑披尼”拳场内比赛已不再是什么新鲜事。这门拳术因此也得到了进一步的发展。

1986年，Bunyuén Suvanadtha先生成立了泰国业余泰拳协会（AMTAT）。几个月后，该协会的影响扩展到东南亚地区，随着国际业余泰拳联合会（IFMA）的成立，其影响力已遍及世界各地。业余泰拳组织要求拳手使用护具和头盔，这种安全防护措施促使世界上越来越多的人投身到这项拳术运动中，因为这使得该项运动对参加者来说是安全的。

尽管多年来该协会一直组织泰国拳手的“王子杯”锦标赛，但于1994年成功举办了一场国际性竞赛——“国王杯”赛。1997年举行的第二次“国王杯”赛期间，至少有25个国家的选手参加了该赛事。

1997年，首次欧洲业余泰拳锦标赛在英国的曼彻斯特举行。由英国泰拳理事会组织，共有8个欧洲国家参加。国际业余泰拳联合会副主席有幸成为这场在泰国以外首次成功举行的业余泰拳竞赛的见证人。

现在世界上几乎每个国家都有职业和业余泰拳协会，并且许多国家的政府都承认泰拳是一项体育运动。更为重要的是，作为世界上最受人尊重的武术之一，泰拳占据了它应有的地位，这一点可以用现在公认的说法证实，那就是“泰拳是泰国的，也是世界的”。



泰拳初学者指南

一般情况下，很多想学习泰拳的人在
选择学校时，都会听从已在学校或训练营
接受训练的朋友或家人的建议。但是不管
怎样，找一家经官方主管团体注册的知名
俱乐部是最重要的。教员要持有主管团体
颁发的相应证书和执照，证书和执照应该
摆放在醒目位置，能够便于新学员查看。

当你找到一家你想去的俱乐部时，教

练应该向你出示其资质，更多的时候可能
会邀请你到课堂上参观。一个管理有序的
学校或训练营都会为其教练投入人身安全
保险、公共责任保险、职业赔偿险，为其
学员投保个人意外伤害险，后者用于全接
触竞赛。你应该牢牢记住，泰拳是一项全
接触武术。泰拳学校注册学员中的绝大多
数人练习泰拳的目的，是为了锻炼身体或

是用于防身自卫。事实上，很少有人真正想参
加拳赛。然而，在曼谷却是例外。在这里所有
的拳手进入学校学习，为的是能进入职业
拳坛。

尽管你学习泰拳可
能只是想用于防身自
卫，但是诸如跳跃、空
拳练习和击靶打桩这些
技击训练，却能使你在
身体和精神两方面都得到很大的益处。

试招是学习泰拳的
重要内容。为此，许多
学校和训练营都会提供
各种护具，如护胫、头
盔和大约 397 克的拳
套，牙套和护档则由学
员自带。为了训练攻防
技巧，试招是轻微并且
受到限制的。



上图：泰拳学员从小就被教导要刻苦、自律和顽强

对面图：进行自由练习时，最好戴上大号拳击手套；其体重为 397
克、454 克，510 克的更好，因为手套的外表面积越大，对伙伴造
成伤害的几率就越小