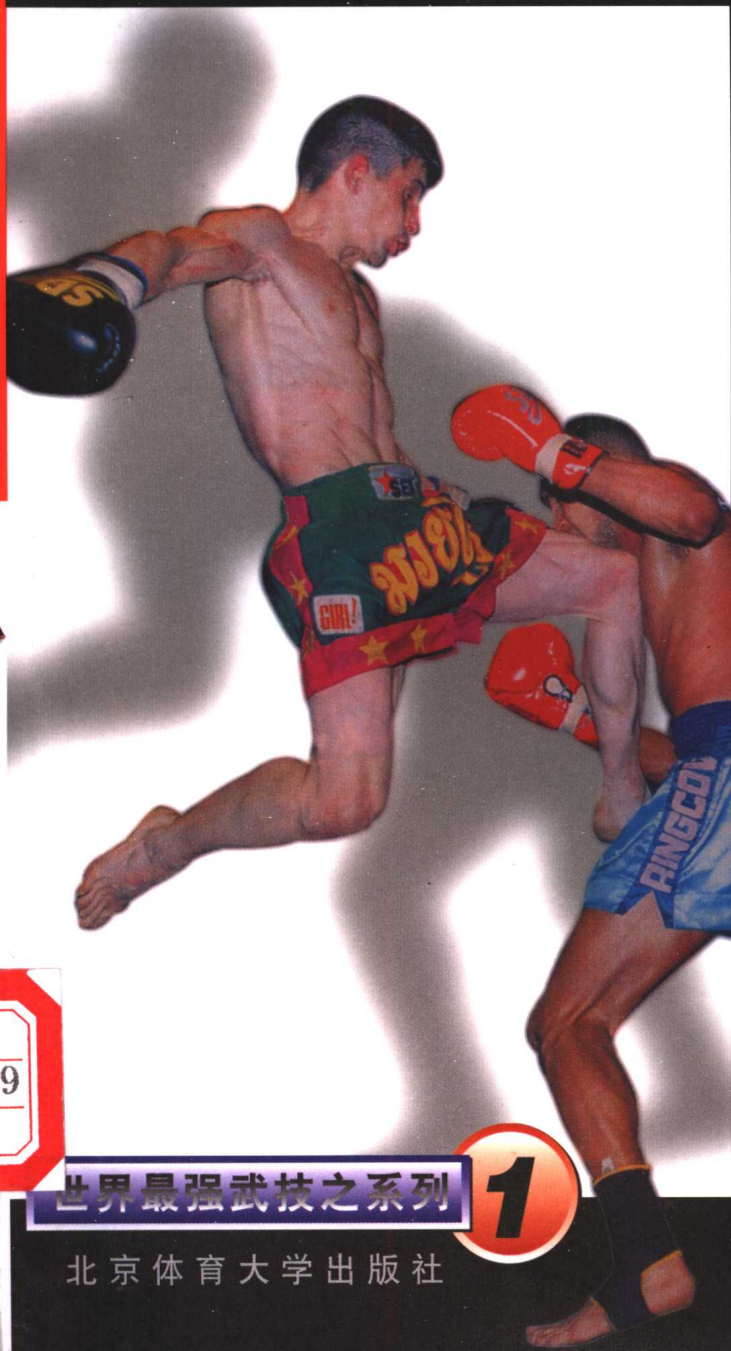


无限制泰拳



世界最强武技之系列

1

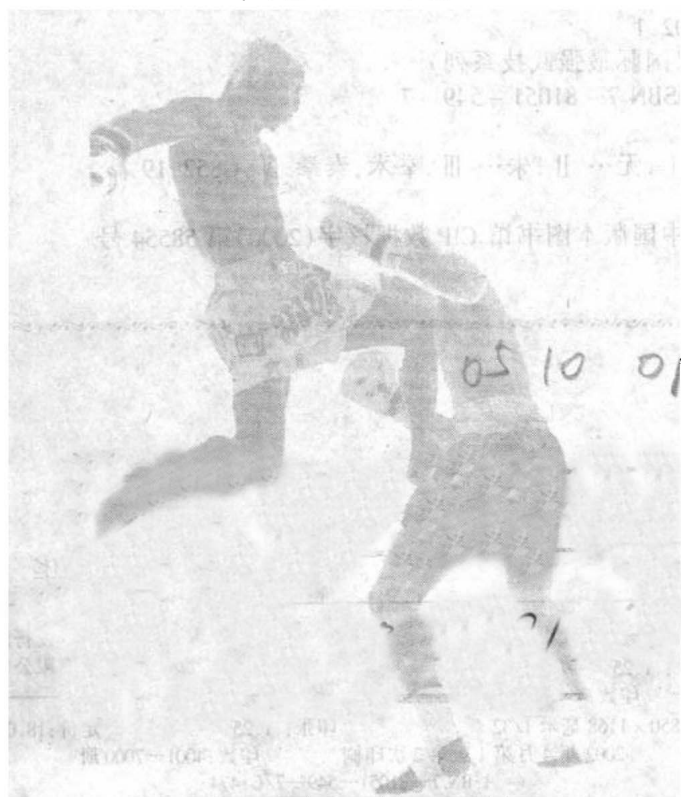
北京体育大学出版社

朱建华 编著

国际最强武技系列之①

无限制泰拳

朱建华 编著



北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:婉 英

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

无限制泰拳/朱建华编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2002.1

(国际最强武技系列)

ISBN 7-81051-549-7

I. 无… II. 朱… III. 拳术, 泰拳 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58554 号

无限制泰拳

朱建华 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:11.25

定价:18.00 元

2002 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

印数:4001—7000 册

ISBN 7-81051-549-7/G·474

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



朱建华，1969年生，湖南怀化芷江县人氏。湖南师范大学毕业。中国振藩截拳道专业研修者和宣传推广者，《拳击与格斗》、《搏击》杂志专栏作者、特约记者，笔名方正、悟空。研修振藩截拳道近二十载，有幸得到李振藩师祖亲传顶峰门徒黄锦铭师傅指导振藩截拳道，擅长拳法、膝法、擒摔和双节棍，同时兼修泰拳，有相当造诣，无限制泰拳体系就是作者综合研修振藩截拳道和泰拳的初步成果。

其长期致力于中国截拳道正本清源和振藩截拳道教练培训工
作，针对国内振藩截拳道观念混乱现状，撰文提出“振藩截拳道
乃李振藩创立的技击实践哲学及科学的技击基本结构和自我发展
指南”、“科学截拳道：无法不等于乱法，无限不等于绝对的没有
限制”、“中国截拳道当务之急：先继承，后发展”、“截拳道之
道：从有形到无形”、“对截拳道的创新发展能力只有武术家才具
有并且是个性的——截拳道的发展实质上只意味着个人的解放和

CHB 1/1

自我发展以及武技上的本能的精简和直接”、“你的只是你的，李振藩创立的振藩截拳道无可替代”等观点，影响广泛。主导建立中国振藩截拳道函授教学和进阶式面授特训营高效科学模式，由其教授的面、函授学员遍布全国。

现任中国李小龙截拳道总会常务副主席、湖南体育学院及国际李小龙特种功夫培训总部截拳道总指导、客座教授、龙图国际武道研究中心总教练、总会会刊《截拳道世界》执行主编。发表有大量专业论文并获全国性武术论文奖。出版有《国际自由搏击精粹》、《世纪巨星李小龙》、《全接触空手道》等专著以及《截拳道自由搏击》、《现代经典泰拳》等函授教材。

武道无限 自由求真

(编著者的话)

曾经，我们所居住的这个世界，我们所处的这个世界很大、很大，以致引发了古人的千古绝唱：“念天地之悠悠，独怆然而涕下。”

那时候，由于通讯、交通等各方面条件的制约，人类文明——政治、经济、文化（包括武道文化在内）的相互碰撞、交流、融合虽然从未停止过，但却非常有限且地域性极强，同时亦多表现为强势文化向弱势文化的全方位渗透影响。

现在，当我们站在 21 世纪的门槛上，环视当代世界之时，我们却会惊讶地发现，整个世界已经离我们如此之近，如此真实地睁眼能见，伸手可及！以数字化、网络化为特征的现代信息技术革命带来的天翻地覆的变革，已然将原本大大的地球和人类世界，浓缩为一个小小的“地球村”。而全球政治、经济、文化一体化的大趋势，标志着人类历史从未有过的文明大交流和大融合，将成为今日人类文明发展的主流。东方文化与西方文化，将不再如过去般截然对立、泾渭分明，现代人类将最大限度地共享由整个人类自己共同创造的物质和精神文明的新成果。

让我们睁开眼看世界！

在国际武坛，武道全球一体化趋势亦已呈现。

武术、功夫、格斗技、搏击术、武道，无论它的名称为何，其实同其它人类文化艺术一样，都是可由全人类共享的一种共通的文化和实践艺术，其本质是不可能用诸如国界、民族或者门派来限定的。此正如李振藩宗师（李小龙）所讲的那样：“搏击绝不因你是不同的派别，无论是功夫、空手道、柔道或其他的而有所不同。”也正是在 20 世纪 60 年代末、70 年代初，伟大的中国武术家，振藩/截拳道宗师李振藩以其“以无法为有法，以无限为有限”的革命性武道哲学理念，对世界武坛进行了一场彻底的武道思想大解放，在翻开世界真功夫新纪元的同时，亦首开中西武术综合研修之先河，为今日世界武坛传统武道的改革和振兴，新兴综合实战武道的探索、研究和脱颖而出，创造了坚实的思想理论基础和实践成果。迄今为止，振藩/截拳道仍然是当今世界武坛综合实战武道的典范。

摒弃国界、民族、门派等等狭隘偏见，时时倒空自己的茶杯，“吸收有用的，加上自己的专长，从而增强实战能力，向学以致用方向发展，探求和创造真正属于自己的武技”（李振藩语），不仅是每一个振藩/截拳道者所要遵循的基本原则，亦是每一个现代中国习武者可以借鉴的基本原则，唯有如此，我们才能在继承弘扬传统武术的基础上，谋求紧跟时代的高度发展；唯有如此，我们才能无愧于祖先曾经铸就的辉煌，并创造现代更大的荣耀。

作为坚定的振藩/截拳道研修者和拥护者，我很早就有一个想法，那就是为国内渴望了解国际武坛精彩世界，修习世界各国最强格斗技的武术爱好者们打开一扇小窗，提供一个机会。经过多年的准备和努力，现在这个美好愿望已经得到初步实现，也算是水到渠成吧！

在此，特别感谢湖南体育学院散手总教练冯志祥以及韩云剑同志在本书技术照片拍摄方面给予的出色配合。感谢胞弟朱建平在写作过程中给予的大力支持。谢谢！

本系列丛书所传授的国际最强武技，将为每一位付出艰辛努力的习者，带来异乎寻常的实战武道启蒙、筑基、提高的三位一体的特训作用。

武道无限，自由求真！

龙腾东方，发奋图强，为中华武术的崛起，让我们共同努力！



目 录

第一章 什么是无限制泰拳

- 第一节 现代泰拳是怎样形成和发展的 (3)
- 第二节 泰拳格斗整体特征及其指导思想 (12)
- 第三节 如何自修无限制泰拳 (32)

第二章 初级篇

- 第一节 热身运动 (41)
- 第二节 无限制泰拳格斗势标准训练 (50)
- 第三节 无限制泰拳基本拳法标准训练 (58)
- 第四节 无限制泰拳拳法互逆合成训练 (66)
- 第五节 无限制泰拳基本步法训练 (72)
- 第六节 无限制泰拳基本步法组合训练 (76)
- 第七节 无限制泰拳基本肘法训练 (77)
- 第八节 无限制泰拳配步拳肘法训练 (89)
- 第九节 无限制泰拳基本防御训练 (93)
- 第十节 无限制泰拳拳法防御反击训练 (118)
- 第十一节 无限制泰拳攻击威力的培养 (125)

第三章 中级篇

- 第一节 无限制泰拳基本膝法训练 (139)



第二节	配步膝法与内围撞膝训练	(143)
第三节	无限制泰拳肘膝互逆合成训练	(185)
第四节	无限制泰拳基本踢法训练	(191)
第五节	无限制泰拳基本踢法互逆合成训练	(225)
第六节	无限制泰拳踢拳互逆合成训练	(227)
第七节	无限制泰拳踢法防御反击训练	(228)
第八节	无限制泰拳立体技击影融贯训练	(232)

第四章 高级篇

第一节	如何进行高效的攻防与自卫	(245)
第二节	以求生存的斗志，全力以赴	(256)
第三节	自卫取胜秘诀：什么最有效，就用什么	(257)
第四节	攻防距离：决定胜负的变数	(259)
第五节	无限制泰拳以攻止攻战法	(262)
第六节	无限制泰拳一发三连战法	(274)
第七节	无限制泰拳防御反击战法	(284)
第八节	无限制泰拳内围缠斗战法	(306)

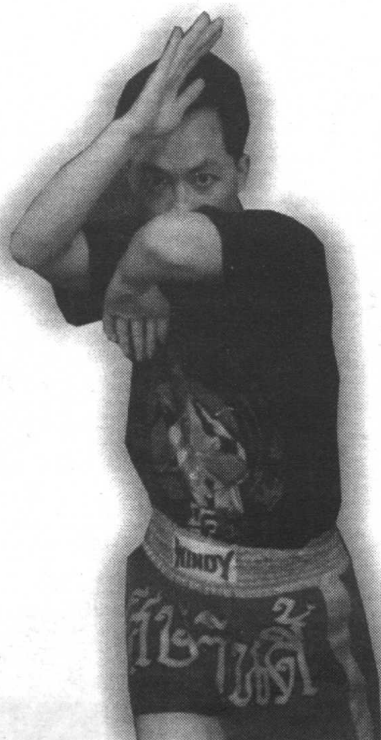
第五章 如何成为泰拳擂台悍将

第一节	职业泰拳训练方法和程序	(327)
第二节	赛前三个月的训练	(333)
第三节	职业泰拳实效训练器械与护具	(338)

【附录】	现代泰拳赛场规格及规则	(348)
------	-------------------	-------

第一章

什么是 无限制泰拳





说明：对于本章内容，只需先阅读两遍，有所了解和印象即可。在今后的学习和训练中，倘有相关疑问，可再回过头来反复研读，以加深印象和理解，如此，边思考边实践，理论联系实际，以求得解决问题最佳之答案！因为“当我们深入研究问题时，必会发觉真理之所在，而问题是永不会与答案相背离的，问题中即隐含了答案——了解问题亦同时解决了问题。”（李振藩）

第一节 现代泰拳是怎样形成和发展的

泰拳自 20 世纪 70 年代以来已经风行世界，其独有的格斗、竞技乃至训练方式，极大地影响和促进了世界武坛现代擂台搏击术和实用自卫术的发展。诸如日本踢拳道、美式踢拳、欧式自由搏击等，无不是泰式风格比赛竞技的翻版。作为闻名四海，威名远播的世界最强武技之一，它究竟是如何形成和发展的呢？

一、现代泰拳是在古泰拳基础上逐渐形成并发展起来的

古泰拳是在古代泰族先民与大自然的生存斗争中，以及在与周边国家的长期争战的历史过程中产生的。形成现代泰拳的有体系的古泰拳由何人所创，起源于何时，在泰国已无史可确证，只有多种民间传说。其中可信度较高的一说，认为古泰拳是由一种称为“藩蓝”（又有译“奔南”）的古拳演变而来。在公元 1518 年，暹罗王改革兵制，下谕令编制了泰国第一本载有拳法的兵书《制胜术》。该书除武备、兵器等方面内容外，首次收入古拳法“藩蓝”。到公元 1555 年至 1606 年的拍纳黎萱时代，“藩蓝”被



正式列入泰国军事训练项目。泰王拍纳黎萱史称“黑王子”，善于作战且精通拳法，正是他率领泰军解放被缅甸占领的暹罗，光复了大城皇朝。连年战争使泰王拍纳黎萱认识到保家卫国必须要有一支勇敢善战，武艺高强的军队，因此特将“藩蓝”纳入军队正式训练科目。后此种军事化拳法又广泛传习于民间。据说“藩蓝”古拳乃真正无限制格斗技艺，认为人体任何部位都可当做攻击武器。招式包含头撞、口咬、擒拿、抓捏、挖眼、肩撞、臀顶、摔跤、拳打、足踢、膝顶、肘击等无所不用，极其凶狠毒辣，大大增强了军队战斗力。故至此以后，古泰拳就作为泰国军人击剑术和刀术的一种很好补充而被研习。他们认为泰拳是一种随时都准备好了的自卫武器，如果一个士兵既精兵械格斗，又善于利用与身俱来的有效武器（拳、脚、肘、膝等）格斗的话，他就能打败只擅一种格斗方式的敌人。例如在泰国历史上出名的，史称“断剑名将”程逸府拳术奇才乃通里，就是其中的典型人物。据说他在赢得一场重要的泰拳比赛后，获当时的华裔泰王郑昭赏识而赐封“蛮披猜”并提拔为将军。蛮披猜一生追随郑王南征北战，立下赫赫战功。传说在某次战斗中，他挥剑英勇杀敌以至剑断成两截。艺高人胆大的蛮披猜立即扔掉断剑，用自己擅长的泰拳，以四肢八体为武器徒手继续战斗，最终凯旋，从而受到泰国人民的广泛颂扬。另一位被奉为“民族英雄”，并被历来泰国拳馆奉为宗师的古代泰国战士乃克依东，是在一次战斗中被俘后，凭借其精湛绝伦的泰拳技艺，当着战胜国国王的面，大败该国九名拳师，至第十名不敢与之战。这不仅捍卫了他个人乃至泰拳格斗技艺的荣誉，亦深深打动了该国国王，赏其两名美女并释放他回国。现在乃克依东作为泰国人心目中第一位为泰拳赢来国际性荣誉的泰拳师，备受人们推崇，有赞诗曰：“伟大的名字乃克依东，亘古不灭……他为我们的国家赢得了荣誉，我们永远爱戴他。”历史上这些为国争光的泰拳师都极大的奠定了泰拳在



泰国人心目中的地位，从而推动了泰拳在军队、民间乃至皇室贵族中间的推广和普及，由此形成了现代泰拳的雏形。

二、现代泰拳的形成与发展，是古泰拳同外国武技，特别是同中国武术自古交流、融合的结果

泰民族和中国有着密不可分的血缘关系。据相关史料可知，今日泰族的主源是由古代云南迁到泰北边境昌盛一带的一支。中国古史表明，从秦汉到唐朝，军中格斗技巧和民间武术已经随入滇汉族移民及军人传递到西南大陆的南昭（今中国云南景洪至昌盛区域，当时称为南昭，后称大理国，居住着今日泰族先民）。至19世纪，清朝与暹罗国（泰国古称）国家和民族间交往更为密切，其时侨居暹罗华人已达七千万人，不少国王身边的侍卫队和雇佣军，就是华人。而早在华裔暹罗王郑昭时期，已经建立暹华联军，由此暹罗和中国之间的拳术交流自是源远流长，有着熔炉互冶的极密切关系。换言之，古泰拳的形成和发展，与中国武术的影响存在着微妙的关系，这从泰国古拳遗风于今日泰国内地及中国傣族聚居地区同出一辙即可初窥之。

公元1782年，曼谷王朝时代，暹罗国同西欧诸国交往开始频繁，武术交流亦随之而来。公元1788年，法国技击家赴泰公开挑战，泰王遣禁卫军拳师与之交手并亲临观战，设赏金五十秤，轰动一时。公元1898年，泰王拉玛五世设立“皇廷拳师”制度。但凡重大活动，不仅吸引了泰国全国拳师赴京献技，更吸引大批外国武术家赴会作赛，几成惯例，极大促进了泰拳与外国拳术的交流和互融。

公元1912年，当西风东渐，西洋拳击流传进入泰国之后，其赛制、形式及拳技更为泰拳所接纳，成为古式泰拳向今日现代泰拳演变的重要转折点。



三、现代泰拳的形成和高度发展，与历代泰王和执政者大力推行，并注重实战交流和赛事规范密切相关

在泰国，不论是普通百姓，还是位高权重的国王显贵，对于泰拳都是极其喜爱的。数百年来，其普及程度，发展水平之高，真正堪称“国技”。泰拳得以在民间广泛普及，并最终发展成为职业化现代擂台搏击术，与数百年来泰国国王的重视和积极推行是分不开的。在他们看来，大力普及推行泰拳，既是强化军队战斗力，保卫国家安全的必然需要，也是对人民进行服从、真诚、勇气、克制、感恩图报和正直等种种美德培育的最好方法。数十年前，泰王蒲密蓬亲临仑披尼拳场，在致词中予泰拳以高度评价，可视为数百年来泰王与执政者对推行泰拳的根本看法和态度，他说：“泰拳师乃刚毅果战之士。泰国拳术，利国利民，亦利于身，望我民悉力共倡，令此民族传统技艺发扬光大。”正因为如此，泰拳术才在数百年从未间断地实战砥砺中，得以飞速发展，并在擂台上变得极其强大，几无可匹敌者。

在历史上，泰国贵族阶层人物乃至皇室成员，不仅仅喜欢观看泰拳赛，许多人更亲身参与。最著名的是公元 1662 年至 1708 年间，泰王拍佛陀昭素八世，可谓泰拳的痴诚爱好者。一待国事空闲，即苦练泰拳，在泰拳技艺上有很深的造诣。他曾多次精心化装，屈尊降格到民间同那些普通的泰拳师切磋较技。要知道，在泰国，国王地位是至高无上的，泰王本人能够亲自参与其中，无疑具有带动民众群起效仿的巨大效应，而在客观上，又极大地支持和鼓励了泰国拳坛的志士们为泰拳的发展不懈努力。因此，泰王拍佛陀昭素八世被后人尊称为“虎王”，也正是那段时期，泰拳得到飞速的发展，一时达至鼎盛。除此之外，曼谷皇城时代的泰王拉玛五世亦是一位狂热的泰拳爱好者，其最喜欢召集全泰



国各省的顶尖高手们聚集一堂，展开争夺“全国拳王”称号的大赛，这成为泰拳走向规则化擂台竞技的雏形，极大地促进了泰拳各宗系的互融性实践和科学规范的发展。到了1921年泰王拉玛六世统治期间，拉玛六世更专门组织了全国性的泰拳锦标赛，地点设在玫瑰园，从而一举开创泰拳史上的“玫瑰园”时代。现在，我们虽然无法回到过去，一睹古代泰拳格斗的盛事，但仅从泰王拉玛三世统治时期，即1824年至1851年间由泰国曼谷坊间制作的一部古老的泰拳拳谱秘籍来看，其时泰拳已经发展到了很高的水平，技艺多样，全面立体无所限制。

在泰拳由民族武艺——军事战斗技术和自卫术——演变为今日职业体育竞技运动的现代泰拳的过程中，按竞技拳场的变迁来看，经历了“玫瑰园”、“国柱庙”、“柴厂”、“是乐园”、“萱昭策”和现代的“叻喃隆”和“仑披尼”七个拳场时代。从格斗方式的演变来看，则走过了一条从最初的“徒手式”竞技，到以皮条裹拳对擂的“拳甲式”（主要流行于宫廷比试）和以粗麻缠拳的“缠麻式”（主要流行于民间）对抗，直至今日较文明的着拳套对抗的“穿套式”的现代擂台搏击方式的发展之路。

与中国武术一样，由于思想、环境及地理等因素的影响，泰国各省各地的古式泰拳风格均有不同，从而形成不同的宗派和系统。例如在“玫瑰园”拳场时代，拳师强调技、智并用，可分为东北部、南部、中部和京畿四大宗派。其中：

东北部拳系以柯叻府为中心，重攻击，擅用高踢及摆拳招数。作风大刀阔斧、劲力雄猛。待敌架式以高桩直立，双足前后滑动换位，腿招精妙为其特色。其时，该宗系拳师战绩最为出色，即最近现代泰拳的风格。

南部宗系则以猜耶为宗主。其技寓攻于守，善用三宫步。架式多采屈膝抵身，虚步迈行抵御下盘腿攻。善以肘、膝技术制敌，最著名制胜一招“扑杀技”，广为人称颂。