

源自泰王国的极品格斗技
雄霸世界拳坛500年

史上最强格斗技，横扫**K1**格斗场

 世界搏击总会指定教科书


DVD

高清影音
传授独门秘技
泰国60千克级冠军
帕亚含亲自示范
世界搏击总会金牌教练
亲身讲解

มวยปล้ำ 泰拳

尚晓峰 编著
成都时代出版社



मथवर्धिका 奏奉

尚晓峰 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

泰拳 / 尚晓峰编著. —成都: 成都时代出版社,
2011.11
ISBN 978-7-5464-0520-9
I. ①泰… II. ①尚… III. ①泰拳—基本知识 IV.
①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 202182 号

泰 拳

TAIQUAN

尚晓峰 编著

出 品 人	段后雷 罗 晓
责任编辑	张 巧
责任校对	郭小娟
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	12
字 数	240千
版 次	2011年11月第1版
印 次	2011年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0520-9
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



杀无赦的格斗技

泰拳宗师阿赞桀曾说过：“泰拳是泰国民族独有的瑰宝。”作为一种拥有500余年历史的搏击技术，泰拳被奉为泰国传统国术，在泰国民间有句俗语说“十个男人，九个打拳”，可见拳斗风之鼎盛。时至今日，近百个拳场、上千个拳馆，数万名职业拳手和一套完整的赛制体系，已让泰拳成为一项深具影响力的现代技击运动。

风靡一时的泰国电影《盗佛线》中那一招招霸道犀利的肘击和膝击，让人目不暇接、屏息凝神，精彩地展示出了泰拳的技击特点：在极短距离中，利用手肘、膝盖等部位进行攻击，刚猛凌厉，异常狠辣，极富杀伤力。正因为如此，泰拳也被誉为“格斗技中的极品”，它在短距离中顷刻击倒对手所表现出的技艺、力量、智谋和精神，以及“拳、肘、膝、腿”四者相合相生、机巧圆通又无常无定的自由，无不令人折服。

本书以基本技法和实战两大方面为核心内容，按步法，“拳、肘、膝、腿”四大部位技击方法，循序渐进地进行传授练习；在应用实战部分突出了击打、进攻、防守、攻防组合、近距离技术、近身角力等技战术要点，模拟阻截、强攻、佯攻、闪躲、缠抱、箍颈等实战练习。各项技击方法均由高清图片连续分解展示，详细介绍每个动作的步骤，悉心提示各项动作的技法要点。本书还特别收录了传统古泰拳完整套路，便于练习者从中体会泰拳的精髓和奥妙。

练习泰拳，可以强健体魄，提高反应机敏度，增强攻防和自卫能力，还有助于形成坚强的心理意志，养成严律的品质，因此泰拳越来越受到众多健身人士的喜爱，更有不少国家特种部队和特警将泰拳列入训练项目，使之成为其迅速提高搏斗能力的必修课程。





第一章 泰拳概述 1

Chapter One First-Class Combat Skills ——Summarize of Muay Thai

- 一、泰拳简史 History of Muay Thai.....2
- 二、泰拳的哲艺原理 Philosophy of Muay Thai.....9
- 三、泰拳的实用价值 Use Value of Muay Thai.....10
- 四、泰拳自修守则 Self-taught Guide for Muay Thai Learners.....11

第二章 泰拳基本技法 15

Chapter Two Basic Skills of Muay Thai

- 一、拳桩(准备势) Dummy.....16
- 二、基本步法 Basic Pace Skills.....20
- 三、其他步法简介 Other Pace Skills.....23
- 四、基本拳法 Basic Fist Skills.....25
- 五、其他拳法简介 Other Fist Skills.....32
- 六、基本肘法 Basic Elbow Skills.....34
- 七、其他肘法简介 Other Elbow Skills.....41
- 八、基本膝法 Basic Knee Skills.....42
- 九、基本腿法 Basic Leg Skills.....48
- 十、其他腿法简介 Other Leg Skills.....53
- 十一、基本防守技术 Basic Defend Skills.....57
- 十二、影响泰拳劲力的七个重要因素 Seven Elements that Effect Muay's Power...60

第三章 泰拳实战技术 63

Chapter Three Muay Thai Practical Skills

- 一、击打部位 Knocking Spots.....64
- 二、进攻技术 Offense Skills.....72
- 三、防守技术 Defend Skills.....79
- 四、泰拳的其他防御技巧 Other Defend Skills.....91
- 五、攻防组合技术 Offense&Defense United Skills.....92
- 六、战机把握技术 Skills of Seizing Opportunity to Win.....100
- 七、距离技术 Distance Tactics102

八、近身角力技术 Near Battle Skills	105
九、搏斗策略 Boxing Tactics	118
十、如何培养独一无二的战术 How to Form Unique Tactics	126

第四章 古泰拳技 129

Chapter Four Ancient Muay Thai

一、泰拳的传统习俗 Tradition of Muay Thai	130
二、古泰拳技法与功法 Skills of Ancient Muay Thai	138
三、古泰拳套路演练 Section Practice of Ancient Muay Thai	144
四、古泰拳与其他武技 Muay Thai and Other Boxing Skills	156

第五章 泰拳训练方法 159

Chapter Five Muay Thai Training

一、训练用品 Training Supplies	160
二、缠绑手带方式 Hand Tying	162
三、专项素质训练 Specialized Quality Training	163
四、沙袋训练 Sandbag Training	166
五、击靶训练 Target Training	168
六、泰拳的其他训练方法 Other Training Ways of Muay Thai	171

第六章 泰拳比赛 175

Chapter Six Muay Thai Match

一、泰拳的传统比武方式 Traditional Competition of Muay Thai	176
二、泰拳的现代比赛规则 Rules of Contemporary Muay Thai Match	176
三、如何进行战略性的赛前准备 Strategic Preparation before Match	179
四、泰拳的擂台搏击经验 Boxing Experience of Muay Thai	182

附录 泰拳影视作品介绍 185

APPENDIX Introduction of Muay Thai Film



मथवर्धिका 奏奉

尚晓峰 编著
成都时代出版社





第一章 泰拳概述 1

Chapter One First-Class Combat Skills —Summarize of Muay Thai

- 一、泰拳简史 History of Muay Thai.....2
- 二、泰拳的哲艺原理 Philosophy of Muay Thai.....9
- 三、泰拳的实用价值 Use Value of Muay Thai.....10
- 四、泰拳自修守则 Self-taught Guide for Muay Thai Learners.....11

第二章 泰拳基本技法 15

Chapter Two Basic Skills of Muay Thai

- 一、拳桩(准备势) Dummy.....16
- 二、基本步法 Basic Pace Skills.....20
- 三、其他步法简介 Other Pace Skills.....23
- 四、基本拳法 Basic Fist Skills.....25
- 五、其他拳法简介 Other Fist Skills.....32
- 六、基本肘法 Basic Elbow Skills.....34
- 七、其他肘法简介 Other Elbow Skills.....41
- 八、基本膝法 Basic Knee Skills.....42
- 九、基本腿法 Basic Leg Skills.....48
- 十、其他腿法简介 Other Leg Skills.....53
- 十一、基本防守技术 Basic Defend Skills.....57
- 十二、影响泰拳劲力的七个重要因素 Seven Elements that Effect Muay's Power...60

第三章 泰拳实战技术 63

Chapter Three Muay Thai Practical Skills

- 一、击打部位 Knocking Spots.....64
- 二、进攻技术 Offense Skills.....72
- 三、防守技术 Defend Skills.....79
- 四、泰拳的其他防御技巧 Other Defend Skills.....91
- 五、攻防组合技术 Offense&Defense United Skills.....92
- 六、战机把握技术 Skills of Seizing Opportunity to Win.....100
- 七、距离技术 Distance Tactics102

八、近身角力技术 Near Battle Skills	105
九、搏斗策略 Boxing Tactics	118
十、如何培养独一无二的战术 How to Form Unique Tactics	126

第四章 古泰拳技 129

Chapter Four Ancient Muay Thai

一、泰拳的传统习俗 Tradition of Muay Thai	130
二、古泰拳技法与功法 Skills of Ancient Muay Thai	138
三、古泰拳套路演练 Section Practice of Ancient Muay Thai	144
四、古泰拳与其他武技 Muay Thai and Other Boxing Skills	156

第五章 泰拳训练方法 159

Chapter Five Muay Thai Training

一、训练用品 Training Supplies	160
二、缠绑手带方式 Hand Tying	162
三、专项素质训练 Specialized Quality Training	163
四、沙袋训练 Sandbag Training	166
五、击靶训练 Target Training	168
六、泰拳的其他训练方法 Other Training Ways of Muay Thai	171

第六章 泰拳比赛 175

Chapter Six Muay Thai Match

一、泰拳的传统比武方式 Traditional Competition of Muay Thai	176
二、泰拳的现代比赛规则 Rules of Contemporary Muay Thai Match	176
三、如何进行战略性的赛前准备 Strategic Preparation before Match	179
四、泰拳的擂台搏击经验 Boxing Experience of Muay Thai	182

附录 泰拳影视作品介绍 185

APPENDIX Introduction of Muay Thai Film



泰拳

概述

Chapter One First-Class Combat Skills Summarize of Muay Thai

泰拳是泰国的传统技击项目，是泰国民族文化的宝贵遗产。泰拳中关于“拳术”的解释是“相互击打”，这是一种不分时间地点、男女老少皆可习练的搏击技术，是最大限度地利用人体可利用的部位作为武器进行搏斗的武技。因此，泰拳又有“八臂拳术”之称，泰民族也因此而有“八臂民族”的美誉。



一、泰拳简史

History of Muay Thai

1. 昔日泰拳

在人类发展的过程中，不可避免地会遇到野兽及敌人的袭击，为了保证自己的安全，人们会本能地运用身体的各个部位同袭击者搏斗，这就产生了原始的攻防动作。泰民族的祖先把自己的思想和从生活中获得的经验，同攻防的具体实践结合起来，并进一步提炼，形成了具有本民族特色的徒手搏击术。这种运用拳、肘、膝、腿等身体武器进行搏斗的技术被称为“泰拳”。

泰拳有其源远流长的历史，但由于1767年缅甸军队攻入泰国当时的国都，泰国早期的历史资料、文献档案都毁于战火中，今天我们所知道的泰国历史大都是由泰国民间仅存的记载，早期欧洲旅行家的著作，以及缅甸、柬埔寨、中国等方面的资料拼凑而成的。这种史料自然存在许多不同的说法，这给泰拳的研究带来了一定的困难，但我们仍然可以从中大致了解到泰拳的形成发展历程。

泰民族文化虽然深受中国、印度两国文化的影响，但几百年来，泰民族在中南半岛一带生息繁衍，在长期抵御外族侵略的搏斗中，逐渐形成了本民族特有的拳术。可以说，泰拳是泰民族在长期抗御外

敌入侵的历史背景下产生的。

泰民族史称“南蛮”，原居于中国西南一带，唐史称之为“六诏”。蒙细奴罗统一六诏后，自立为王，建立南诏国，后改称大理。据《新唐书·南蛮传》记载，当时南诏国在兵制武备方面，有“田桑之余，便习战斗”之说。由此可见，古代的南诏国已有技击活动存在。

宋代，南诏成为中国的藩属。元代时，大理国被元军所灭，成为中国的一个行政区。当时，泰族人开始陆续南迁至今泰国北陲之地，并慢慢沿湄公河顺流而下。公元1275年，这些人汇合起来建立了暹罗王国，定都素可泰。泰族进入中南半岛后，在素可泰王朝至大城王朝的早期典籍——《北方纪年史》中，就有泰族人习拳练武的最早记载。

暹罗王国立国后，仍然战事连连，频频遭到四周强邻的侵扰。因此，历朝暹罗国国王都崇尚武力，以巩固其王朝统治，同时改变内忧外患的状况。而且，古代暹罗君王大都亲临战场，领兵杀敌，不少王侯本身就是泰拳高手。士兵们在战场上进行近距离搏斗时也是以拳、肘、膝、脚作为进攻武器。据记载，当时军中已有拳斗





活动，作为休战期间侯王们的消遣娱乐。诸侯们也有豢养武士角斗，以取悦君王的风气，但当时拳赛还没有成为职业比赛。后来，随着宫廷拳师与士兵年老返乡，拳斗技能才逐渐传入民间。史籍记载在大城皇朝初期颁布的法律中，已有关于在拳斗中杀伤对手者可豁免治罪的条例。到了大城王朝鼎盛时期（公元1350年），拳斗之风遍及全国，不但成人好武，而且儿童也能挥拳踢腿、习练拳艺，拳术已然成为民间的时尚娱乐活动。

公元1411年间，清迈王驾崩，两王子为争夺王位相持不下，最终决定双方各派一名武师进行比武，这是泰国历史上的首次拳赛。公元1518年，暹罗王改革兵制，下令编制了《制胜术》一书，内容包括了兵器、武术和武备等方面。

拍纳黎萱大帝（公元1555年-1606年）光复大城王朝后，将拳术列入军事训练科目。这种拳术名为“奔南”，是暹罗土拳，凶狠毒辣，招式包括头撞、口咬、拳打、脚踢、蹬踹、扫绊、肘击、膝顶、肩抵、臂撞、推拽、抓捏、压打、摔跤等，总之可用全身任何部位进行攻击，是一种用于实战的拳术。

公元1662年至1708年（即“虎王”拍佛陀昭素时代）是泰拳发展的鼎盛时期。“虎王”自己酷爱技击，并亲自整理、总结日趋繁杂的拳术，形成了泰拳的基本体系。直到今天，一些泰拳的技术仍沿用了“虎王”总结的格斗体系。

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。以后又用棉条缠拳，棉条表面可以用混有石屑的黏液浸泡，使其更加粗糙坚硬，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、惨不可睹。缅甸的史料记载，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，盛会中安排了一场泰缅拳师比武。乃克依东被迫与缅甸武士进行御前较技，连克缅甸高手九人，使缅王感慨万分。乃克依东的事迹为泰拳历史写下了光辉的一页，历来泰国拳馆的拳师都奉他为宗祖。20世纪50年代，在披猜·军拉洼匪警中將的提议下，乃克依东扬威缅甸之日（3月16日）被定为泰国拳师节，以纪念这位伟大的民族英雄。

公元1769年，华裔英雄郑昭率军光复泰国，建立吞武里王朝，并于1770年统一暹罗全国。当时，泰族人对亡国之痛记忆犹新，深感拳术作用巨大，习武之风更为盛行。因武艺高强而被拜将封侯者大有人在，如噶城拳术教师乃豪、皇府拳师乃墨等，最著名的是程逸府青年拳师乃通里（绰号“白牙”）。他自幼酷爱武术，成年后四处寻访名师学艺，并挑战各路高手，被誉为武术奇才。公元1762年，乃通里赴噶府旧城进行拳术比赛，先挫噶城名师乃豪，获得郑皇赏识，再胜禁军拳师乃



墨，被赐封为“奎披猜”。乃通里一生追随郑皇东征西讨、冲锋陷阵、浴血沙场，战至剑断马翻，还能奋勇杀敌，为泰国争取独立立下了汗马功劳，名留青史。

曼谷王朝（1782年始）时期，西欧各国和暹罗交往日益增多。1788年间，有法国角力技击家到泰国和泰拳师比武，拉玛一世帕佛陀约华曾亲临观赏，赌金达五十秤，轰动一时。有许多史料证明，泰拳活动在曼谷王朝时期非常流行。英国特使约翰·鲍宁爵士在其回忆录《暹国》一书中，记述了当时暹罗流行的娱乐活动有赛艇、杂技、幻戏，并经常有拳赛。同期，在英国人安娜·利安路云斯女士所著的《暹罗宫廷中之英国女师》中也有关于当时泰人角力的记载。

拉玛五世王朱拉隆功自幼得名师指点武艺，尤其精通拳棒，全国闻名。在皇室庆典时，他曾在拉玛四世面前展现身手。登基后其兴趣不减当年，于公元1898年，下谕设立“皇廷拳师”制度：以技高者为首，逢有皇府庆典、国宴，或固魂典礼、剃度礼、茶毗大典等重大活动时，领各国武士献技表演，拳团成员可获年饷，并免交税金。该时期武风盛行之地，东北有柯叻，南有猜耶，均有“拳城”的美誉。进入20世纪初，泰拳的活动中心依然以这两地最负盛名。

公元1917年，暹罗志愿军远征欧洲，参与盟军伐德。驻守法国边境缅因堡时，曾作暹罗拳术表演，受到法国体育报刊的好评。

1920年，拉玛六世蒙骨九昭为“野虎兵团”筹募基金，特委任野虎军统领拍耶难铁盛为拳击事务总监，在曼谷玫瑰园学府广场举行盛况空前的拳赛。全国各地名师纷纷赴京参赛，许多高手也都应邀参赛，其中以原籍“柯叻府”的拳师最为出色。此次拳赛使皇城拳坛受到了不小的冲击，不少京城名师发起了对抗外府拳师的高潮，盛极一时。

随着西方文化的传入，泰国传统文化也受到影响。1912年，西洋拳击传入泰国，其比赛形式和技术逐渐被泰拳采纳并应用。尤其在国柱擂台初期（1928年），“泰北腿王”乃彭踢死高棉拳师后，为了安全，“戴套”式泰拳比赛逐渐取代了传统的“缠麻”式拳赛，比赛回合也陆续减少到五局。1937年4月1日，泰国政府教育署体育厅首次颁布了泰拳竞赛规则。至此，全国擂台比赛的制度和形式终于得到完善和统一。

二战爆发后，泰国受到战乱影响，泰拳比赛也一度萧条，数年间仅在内地佛寺盛会时偶有举行。二战结束后，1945年，著名的“叻喃隆拳场”竣工，标志着泰拳进入现代标准竞技时代。各地拳师纷纷进京，为了名誉和财富大显身手，使拳坛变得空前活跃。尤其是1946年至1951年（史称“叻喃隆拳场”时期），堪称近代泰拳发展的黄金时代。1956年建成的“仑披尼拳场”，进一步推动了泰拳的发展，为泰拳开辟了新局面。这两个现代拳场的建



立，为众多泰拳师提供了施展身手的场所，同时也加强了拳师间的交流，促进了泰拳技术的进一步提高。

泰拳由民间传统武技演变成现代职业拳赛历经了六十多年，经过“玫瑰园”、“国柱庙”、“柴厂”、“是乐园”、“萱照策”及现代的“咧喃隆”拳场时代，泰拳已经演变成泰民族的国技。当今的泰国武术，已逐渐分化为两种形式：一是以舞蹈方式表演的武艺，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、双拐对长棍等；另一种是纯对抗的表演或竞赛，表演时彼此可真可假，酷似职业摔跤。近年来，为了迎合西方游客的口味，加上受赌拳的影响，泰拳还逐渐吸收了空手道、柔道、摔跤、西洋拳等技法。

泰拳不仅流行于越南、老挝、柬埔寨和缅甸等东南亚国家，而且在百年前就已由法国海员带至欧洲。于1830年传入法国，被当地人演变成一种“腿击术”。1964年，泰拳被日本拳击经纪人野口修传入日本，更名为“踢拳道”，风靡一时。

2. 今日泰拳

经过数百年的发展，泰拳如今已形成了一套较为完整的拳赛制度，成为拥有近百个拳场、上千个拳馆、数万名职业拳手的现代技击运动。这些拳赛制度和场地设施也为泰拳的进一步发展创造了良好的条件。

(1) 拳赛制度

泰国的拳赛制度分为职业和业余两种。一个少年进入拳馆习拳，经过数年的艰苦训练，在拳技成熟后即被安排登台比赛，与其他拳馆同级体重和水平相近的拳手对阵，从此走上职业拳师的道路，并以比武来谋生。有些泰拳师习拳最初多半是业余性质的，如果在拳业上有所成就，往往会放弃原来的职业，专心练拳成为一名职业拳师。



作者（右）和泰国60千克级拳王——帕亚舍

在泰国首都曼谷，几乎每天都有拳赛，分别在叻喃隆（每周一、三、四和周日）和仑披尼（每周二、五、六）两大拳场举行。周日下午还有电视转播。入场费，以曼谷最低水平的拳赛为例，可分为三种价格：擂台周围四方座位是每票90铢，擂台四角每票180铢，而台边座椅为贵宾席，每票是360铢。水平较高的拳赛，票价则由160铢开始。如果有一流高手对垒，票价还要提高。但观众对拳赛的热情程度之深是其他项目所难以匹敌的。叻喃隆拳场可容纳两万观众，大赛之时，常常爆满，还有不少拳迷因无票被拒场外。

从20世纪80年代起，每年12月5日，曼谷皇家都有大型的拳赛举行，从上午至深夜，为国民提供免费观赏泰拳的机会。比赛的场次，在80年代初一般安排60多对，1986年增加到160多对，并有拳坛老前辈登台助兴。

泰拳赛事通常由“主催人”（即拳场经纪人）根据拳场的委托筹办，安排赛期。拳场主催人和拳场当局、拳馆主人、拳师等各方面的关系都十分微妙。拳赛组织的好坏与否，与主催人大有关系。

为了使泰拳成为一项国际性的运动，1994年12月5日举办了首届“国王杯”泰拳世界冠军赛，1996年举办了首届“王后杯”女子泰拳赛。2003年，世界泰拳冠军赛在哈萨克斯坦举行，这是首次在泰国境外举办的泰拳冠军赛。

（2）拳场

曼谷的叻喃隆与仑披尼两大拳场，一直是泰拳活动的中心。随着社会经济的发展，拳场的运作越来越受到盈利思想的影响，使拳场当局不得不优先考虑谋取利润。

叻喃隆拳场是政府御户署的物业，有“皇家拳场”之称。1945年开幕时是露天拳场，后因赛事需要进行加盖整修，于1951年全部完工，从此拳赛便可风雨无阻地进行。叻喃隆拳场营业成绩颇为可观，每年还从盈利中拨出经费，捐赠给空军、海军和警察部队作为福利。

仑披尼拳场于1956年竣工开业，为陆军署所有，陆军第一师团参谋长为场长，营业收入全部归陆军第一师团所有。仑披尼拳场虽然不如叻喃隆拳场那样健全，效益也欠佳，但两大拳场的建立形成了竞争机制，大大促进了泰拳事业的发展。

拳场初期采用委聘节目经理制度，由节目经理联络拳坛的有关人士，安排拳赛。随着泰拳赛事的迅速扩展，“主催人”制度应运而生，主催人受其所属拳场的委托，按期筹办拳赛。

泰国各地拳场林立，有固定拳场，也有各种临时拳场和擂台。仅曼谷一地，每周最少有10场定期拳赛，分别在两大拳场和电视台推出。

