**มวยไทย**

**ความหมายของมวย**

 มวย หมายถึง กีฬาชนิดหนึ่งและเป็นศิลปะป้องกันตัวด้วย เช่น การต่อสู้โดยใช้หมัดแบบมวยสากล หรือใช้อวัยวะส่วนอื่นด้วยแบบมวยไทย มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของชนชาติไทยมาหลายศตวรรษ เป็นการต่อสู้ที่ใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายแทนอาวุธชนิดอื่น ได้แก่ มือ 2, เท้า 2 ,เข่า 2 ,ศอก 2 และศีรษะ ซึ่งรวมเรียกว่า นวอาวุธ โดยคิดหากลวิธีในการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ผสมกลมกลืนกันจนมีประสิทธิภาพสูงสุด ในการต่อสู้ป้องกันตัว และมีการตั้งชื่อท่าทางการต่อสู้

 มวยไทย มีวิวัฒนาการมาหลายชั่วอายุคนจึงสั่งสมวัฒนธรรม และประเพณีหลายๆ ด้านได้อย่างผสมผสานกลมกลืน เช่น ความเชื่อในเรื่องจิต วิญญาณ คาถาอาคม ดนตรี วรรณกรรม คุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น ดังนั้นการให้คำจำกัดความคำว่ามวยไทย จึงมีหลากหลายแตกต่างกันไป คือ

 มวยไทย มีมาแต่ดึกดำบรรพ์ คงจะตั้งแต่สมัยที่ไทยเริ่มสร้างตนเองขึ้นเป็นชาติ เพราะสมัยนั้นไทยมีการรบอยู่เรื่อยๆ จึงต้องมีศิลปะการต่อสู้แบบใช้อาวุธ และส่วนต่างๆ ของร่างกายเข้าชก ถอง และเตะ

 มวยไทย มีลักษณะพิเศษตามแบบของคนไทยที่เรียกว่า ครบเครื่อง สามารถใช้อวัยวะเกือบทุกส่วนให้เกิดประโยชน์อย่างยุติธรรมทุกกรณี

 มวยไทย หมายถึง มวยที่คนไทยใช้เป็นศิลปะของการต่อสู้ป้องกันตัว และถือเป็นกีฬาอันหนึ่งที่อบรมบ่มนิสัยคนให้เป็นนักกีฬา

**ประวัติมวยไทย**

          จากการจำแนกเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ คนไทยมีเชื้อชาติอยู่ในกลุ่มมองโกเลีย ลักษณะร่างกายโดยทั่วไปตัวเล็กกว่าคนที่อาศัยอยู่ในเขตหนาว ความสูงโดยเฉลี่ย 5 ฟุต 3 นิ้ว ร่างกายล่ำสัน สมส่วน ทะมัดทะแมง น้ำหนักตัวน้อย มีความคล่องตัวและยืดหยุ่นสูง มือมีเนื้อนุ่มนิ่ม ผิวสีน้าตาลอ่อน ผมดกดำ ขนตามตัวมีน้อย เคราไม่ดกหนา รูปศีรษะเป็นสัดส่วนดี ลูกตาสีดำตาขาวมีสีเหลืองเล็กน้อย กระพุ้งแก้มอวบอูม ใบหน้ากลม เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศเป็นเมืองร้อนใกล้เส้นศูนย์สูตรประชาชนส่วนใหญ่อาศัยอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ ใช้เรือเป็นพาหนะ จึงทำให้คนไทยสวมเสื้อผ้าน้อยชิ้น ไม่สวมหมวกและรองเท้า สามารถใช้อวัยวะหมัด เท้า เข่า ศอก ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว จึงนำไปผสมผสานกับการใช้อาวุธมีด ดาบ หอก เพื่อป้องกันตนเองและป้องกันประเทศ

          มวยไทยนั้นมีมาพร้อมกับคนไทย เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติไทยมาช้านาน ในสมัยโบราณประเทศไทยมีอาณาเขตติดต่อกับประเทศเพื่อนบ้านหลายประเทศ จึงมีการสู้รบกันอยู่เสมอๆ ดังนั้นชายไทยจึงนิยมฝึกมวยไทยควบคู่กับการฝึกอาวุธ ต่อมาได้วิวัฒนาการจนกลายเป็นศิลปะการต่อสู้ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวมากขึ้น มีลีลาการเคลื่อนไหวที่สวยงามแฝงไว้ด้วยความแข็งแกร่งดุดัน สามารถฝึกเพื่อป้องกันตนเอง เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย และเพื่อเป็นอาชีพได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

          มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในเชิงกีฬาและการต่อสู้จริง ๆ ศิลปะประเภท นี้มีมาแต่โบราณกาล บรรพบุรุษของชาติไทยได้ฝึกฝนอบรมสั่งสอนกุลบุตรไว้เพื่อป้องกันตัวและชาติ บรรดาชายฉกรรจ์ของไทยได้รับการฝึกฝน วิชามวยไทยแทบทุกคน นักรบผู้กระเดื่องนามทุกคนต้องได้รับการฝึกฝนอบรมศิลปะประเภทนี้อย่างจัดเจนทั้งสิ้น เพราะการใช้อาวุธในสมัยโบราณ เช่น กระบี่ พลอง ดาบ ง้าว ทวน ฯลฯ ถ้ามีความรู้วิชามวยไทยประกอบด้วยแล้วจะทำให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามที่เข้าต่อสู้ติดพันประชิดตัว ก็จะได้อาศัยใช้อวัยวะบางส่วนเข้าช่วย เช่น เข่า เท้า ศอก เป็นต้น แต่เดิมมาศิลปะมวยไทยที่มีชั้นเชิงสูงมักจะฝึกสอนกันในบรรดาเจ้านายชั้นผู้ใหญ่ หรือเฉพาะพระมหากษัตริย์และขุนนางฝ่ายทหารเท่านั้น ต่อมาจึงได้แพร่หลายไปถึงสามัญชนซึ่งได้รับการถ่ายทอดวิทยาการจากบรรดา อาจารย์ซึ่งเดิมเป็นขุนพลหรือยอดนักรบมาแล้ว วิทยาการจึงได้แพร่หลายและคงอยู่ตราบเท่าทุกวันนี้

**ความสำคัญ**

**คุณค่าและความสำคัญของมวยไทย**

**1.  มวยไทยสำคัญต่อบุคคล**

               มวยไทยช่วยพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญาให้เป็นผู้มีความสมบูรณ์ทางกาย และจิตใจ  สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นคนไทยทุกคนควร จะได้ฝึกฝนเพื่อเป็นการออกกำลังกาย ให้ร่างกายมีสมรรถภาพ ทางกายดีอยู่เสมอ ทั้งควรจะได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องมวยไทยให้เป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจ อย่างถูกต้อง                   **ช่วยพัฒนาการทางกาย**ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพในการทำงานสูง  ทำให้ทรวดทรงดี มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำ เพราะการฝึกซ้อมจะต้องใช้อวัยวะเกือบทุกส่วน จึงเป็นส่วนช่วยให้ทรวดทรงสง่างามสมชายชาตรี

                **ช่วยพัฒนาการทางอารมณ์**การออกกำลังกาย การฝึกซ้อม การแข่งขัน  และการต่อสู้ของกีฬานักมวยนั้น จะพบทั้งความผิดหวังและสมหวัง รวมทั้งความเจ็บปวดด้านร่างกาย นักกีฬามวยไทยจึงต้องมีความอดทน อดกลั้นเป็นอย่างดีจึงจะสามารถเป็นนักกีฬามวยไทยที่ดีได้ **ช่วยพัฒนาการทางจิตใจ คุณธรรม**ขบวนการของกีฬามวยไทย มีการขึ้นครู  ไหว้ครู
การนับถือผู้ประสิทธิ์วิทยาการทางมวยไทย ให้การเคารพนับถือผู้ที่มีวุฒิภาวะสูงกว่า การรู้จักเสียสละ กำลังกาย กำลังใจเพื่อคนอื่น ความซื่อสัตย์สุจริต ความยุติธรรม การมีมารยาท  มีระเบียบวินัย กล้าหาญ อดทน
มีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้รู้ชนะรู้อภัย  การฝึกหัดมวยและลงแข่งขันเป็นประจำ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆได้ มีไหวพริบแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้

**2.  มวยไทยสำคัญต่อชุมชนและสังคม**

                    มวยไทย เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนบุคคล และเป็นการออกกำลังกายร่วมกับหลายๆ คนได้ อาจใช้มวยไทยเพื่อการเล่นสนุกสนาน และจัดการแข่งขันมวยไทยในโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น งานเทศกาลประเพณี กิจกรรมเกี่ยวกับมวยไทยจึงเป็นสื่อสัมพันธ์ของคนในชุมชน
                   **ช่วยพัฒนาการทางสังคม**  กีฬามวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมไทยด้านหนึ่ง ผู้ฝึกหัดมวยไทย ก็เสมือนผู้รักษา ทำนุบำรุง และดำรงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย ทั้งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวโน้มน้าวให้ชาวไทยรักหวงแหนและสามัคคีในหมู่คณะ อันเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งเสริมให้ประเทศชาติมีความมั่นคงสืบไป อันเป็นทางที่จะพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

 **3.   มวยไทยสำคัญต่อประเทศชาติ**

                    มวยไทยมีส่วนสำคัญในการดำรงเอกราชของชาติไทยตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันเพราะมวยไทยช่วยให้การรบของทหารไทยได้เปรียบคู่ต่อสู้ โดยเฉพาะในระยะประชิดตัว ทหาร ตำรวจไทยจึงได้รับการฝึกฝนเรื่องมวยไทยอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน มวยไทยแพร่หลายทำให้ชาวต่างชาติรู้จักคนไทย นิยมยกย่องในความสามารถด้านมวยไทยโดยจ้างให้เป็นผู้ฝึกสอนช่วยให้คนไทยมีงานทำ ทำรายได้ให้ประเทศไทยอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี
                   **ช่วยเพิ่มสมรรถภาพและประสิทธิภาพของทหารและตำรวจ**  เนื่องด้วยทหารและตำรวจจะต้องปฏิบัติหน้าที่ ปราบปรามโจรผู้ร้าย และออกศึกสงคราม นอกจากการใช้อาวุธยุทโธปกรณ์แล้ว การต่อสู้ด้วยมือเปล่ายังมีความจำเป็นอยู่มากในการต่อสู้ระยะประชิด  มวยจึงช่วยให้ทหารและตำรวจทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเสริมสร้างความกล้าหาญ เด็ดเดี่ยวในการต่อสู้อีกด้วย

**4.   มวยไทยสำคัญต่อนานาชาติ**

                    มวยไทยมีความสำคัญต่อชาวโลก เนื่องจากนานาประเทศเริ่มหันมาสนใจศิลปะการต่อสู้แบบ มวยไทยและนิยมฝึกซ้อมทั้งเพื่อการออกกำลังกาย และเพื่อการแข่งขัน มีการตั้งชมรมและองค์กรมวยไทยในต่างประเทศมากมาย

**5.    มวยไทยช่วยทำให้ชาติมั่นคง**

                    มวยไทยเป็นเอกลักษณ์ เป็นวัฒนธรรม และวัฒนธรรม คือความมั่นคงของชาติมวยไทยจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ชาติไทยมั่นคง ไม่ว่าคนไทยจะไปอยู่ที่ใดก็จะนำศิลปะมวยไทยไปฝึกปฏิบัติ และเผยแพร่ สร้างความสัมพันธ์อันดีในหมู่คนไทยด้วยกัน

**ช่วยให้เกิดสวัสดิภาพแก่บุคคลและสังคม**มวย เป็นศิลปะป้องกันตัว เมื่ออยู่ในสังคมใดก็สามารถใช้ศิลปะมวยไทยป้องกันอันตราย ที่เกิดแก่ชีวิตและทรัพย์สินของคน ในสังคมได้ ทำให้สังคมนั้นมีความเจริญก้าวหน้า มีสวัสดิภาพและความมั่นคง ทั่งยังยึดเป็นอาชีพที่มั่นคงและทำรายได้ให้กับตนเอง  รายได้เข้าประเทศ อีกด้วย

**แม่ไม้มวยไทย**

             แม่ไม้มวยไทย หมายถึงท่าของการผสมผสานการใช้หลัก เท้า เข่า ศอก เพื่อการุกหรือการรับในการต่อสู้ด้วยไทย การใช้ศิลปะแม่ไม้มวยไทยได้อย่างชำนาญ จะต้องผ่านการฝึกเบื้องต้นในการใช้ หมัด เข่า ศอก แต่ละอย่างให้คล่องแคล่วก่อนจากนั้น  จึงจะหัดการผสมผสาน  ศิลปะในการหลบหลีกนั่นคือลูกไม้มวยไทย  ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับครูมวยที่จะคิดค้นดัดแปลงพลิกแพลง เพื่อนำไปใช้ให้ได้ผลแล้วตั้งชื่อมวยนั้นๆ

               ตามลักษณะท่าทางที่จำได้ง่าย เมื่อมีท่ามวยมากขึ้นจึงแบ่งเป็นหมวดหมู่ หรือตั้งชื่อให้เรียกขานคล้องจองกันเพื่อลูกศิษย์จะได้ท่องจำและไม่ลืมง่าย  อดีตมวยไทยชกกันด้วยมือเปล่า หรือใช้ผ้าดิบพันมือ จึงสามารถใช้มือจับคู่ต่อสู้เพื่อทุ่ม หัก หรือบิดได้ นักมวยจึงใช้ชั้นเชิงในการต่อสู้มากกว่าการใช้พละกำลัง จึงเกิดท่ามวยมากมาย  ต่อมามีการกำหนดให้นักมวยไทยใส่นวมในขณะขึ้นชกแข่งขัน เช่นเดียวกับมวยสากล ไม้มวยแม่มวยไทย ที่ได้กล่าวในตำรามวย หลายตำรา และแบ่งลักษณะไว้ชัดเจน คือแบ่งตามลักษณะการแก้ทางมวยและการจู่โจม เรียกชื่อว่า กลมวย แบ่งตามการใช้ หมัด เท้า  เข่า ศอก เรียกว่าเชิงมวย บางตำราแบ่งเป็นแม่ไม้ ลูกไม้ หรือแบ่งเป็นไม้ครู ไม้เกร็ด ซึ่งไม้ครู หมายถึง ไม้สำคัญเป็นไม้หลักที่ครูมวยเน้นให้ลูกศิษย์ ต้องทำให้ได้ ทำให้ดี และทำให้ชำนาญ

**การแต่งกาย**

**การแต่งกายของมวยไทย**

การแต่งกายของมวยไทย ถือเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นอีกประการหนึ่งของมวยไทย เพราะเครื่องต่างกายของนักมวยไทย แตกต่างจากกีฬาประเภทอื่น   เนื่องจากกีฬามวยไทยต้องการความสะดวกสบาย ความคล่องแคล่วว่องไว ในการเคลื่อนที่ของส่วนต่างๆของร่างกาย  จึงไม่นิยมสวมเสื้อผ้าหลายชิ้น  ซึ่งมีแต่กางเกงขาสั้นและอุปกรณ์ป้องกันตามกฎ กติกา ของการแข่งขันมวยไทยปัจจุบัน  และองค์ประกอบที่สำคัญซึ่งถือว่าเป็นหัวใจและพลังใจของนักมวยในการแข่งขัน คือเครื่องรางของขลัง  ที่อยู่คู่กับนักมวยไทยตั้งแต่อดีตมาถึงปัจจุบัน  สามารถแบ่งรูปแบบการแต่งกายมวยไทย ออกเป็น 2 แบบ คือ
1.  การแต่งกายมวยไทยสมัยโบราณ
2.  การแต่งการมวยไทยในสมัยปัจจุบัน

**การแต่งกายมวยไทยสมัยโบราณ**

 ในอดีตไทยต้องทำศึกสงคราม เพื่อปกป้องแผ่นดินไทยจากการรุกรานของประเทศเพื่อนบ้านมาโดยตลอด การฝึกฝนการใช้อาวุธและการต่อสู้ด้วยมือเปล่า จึงเป็นสิ่งสำคัญของลูกผู้ชายไทย  นอกจากการฝึกฝนการใช้อาวุธชนิดต่างๆแล้ว การร่ำเรียนวิชาอาคมเพื่อความอยู่ยงคงกระพัน ก็เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่คนไทย เชื่อว่าจะช่วยให้การต่อสู้ได้รับชัยชนะและปลอดภัยจาก คมหอก คมดาบ ทั้งช่วยป้องกันคาถาอาคมของฝ่ายศัตรูด้วยเช่นกัน ดังนั้นนักรบจึงมีเครื่องรางของขลัง เช่น พระเครื่อง การสักยันต์ ตะกรุด เป็นต้น

การแต่งกายของมวยไทยโบราณ จึงประกอบด้วย 2 ส่วนที่สำคัญ คือเสื้อผ้าปกปิดร่างกายและป้องกันอันตรายในส่วนสำคัญ กับเครื่องรางของขลัง

**การแต่งกายมวยไทยในสมัยปัจจุบัน**

การแต่งกายมวยไทยในปัจจุบัน จะเน้นความสวยงามของเครื่องแต่งกายนักมวย  ถึงแม้นักมวยจะสวมกางเกงเพียงตัวเดียวก็ตามในการแข่งขัน  กางเกงนักมวยแต่ละคน หัวหน้าค่ายมวยจะสั่งตัดเย็บให้เป็นพิเศษของใครของมัน  โดยจะปักชื่อของนักมวยและชื่อค่ายมวยไว้ที่ตัวกางเกงด้านหน้าด้วยด้ายสีสันสดใสตัดกับสีของกางเกงเพื่อ ความโดดเด่นสวยงาม เช่น ถ้ากางเกงสีแดงก็มักจะปักชื่อด้วยด้ายสีทอง  สีเขียว  หรือสีดำ เป็นต้น และถ้ากางเกงสีน้ำเงินก็มักจะปักชื่อด้วยด้ายสีทอง สีชมพู และสีแดง เป็นต้น นักมวยคนหนึ่งจะมีกางเกงมวยสำหรับใส่ชกอย่างน้อย  2 ตัว คือ กางเกงมวยสีแดงและสีน้ำเงินเพราะในการแข่งขันชกมวยเราไม่สามารถกำหนดมุมเองได้จึงต้องมีกางเกงเตรียมไว้ทั้งสองมุม  โดยกางเกงมวยสำหรับใส่ขึ้นชกนั้นจะถูกเก็บรักษาอย่างดีให้ใหม่และสวยอยู่เสมอ  เนื่องจากมีราคาแพงและการที่นักมวยสวมกางเกงมวยใหม่ๆ และสีสันสวยงามจะเป็นหน้าตาของค่ายมวยอีกด้วย

การแต่งกายมวยไทยในปัจจุบัน จะมีองค์ประกอบคล้ายกับมวยไทยสมัยโบราณ คือ มีส่วน

ที่เป็นเสื้อผ้าและอุปกรณ์การป้องกันร่างกาย กับส่วนที่เป็นเครื่องรางของขลัง แต่จะแตกต่างตรง รูปแบบและวัสดุที่ใช้ในการ

**กติกา**

           กีฬาทุกชนิดเมื่อทำการแข่งขันจะต้องมีกติกามากำหนดควบคุมการแข่งขันให้เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ยุติธรรม เพื่อป้องกันความวุ่นวายที่จะเกิดขึ้นได้ มวยไทยก็เช่นกันเมื่อทำการแข่งขันก็ต้องมีการวางกติกาให้ผู้เข้าแข่งขันปฏิบัติเหมือนกันเพื่อความเป็นระเบียบและยุติธรรมแก่ผู้เข้าแข่งขันทุกฝ่าย  กติกามวยไทยที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันเป็นกติกาที่ปรับปรุงมาเป็นลำดับเพื่อให้เหมาะสมกับกาลสมัยที่แตกต่างกัน  กติกาการแข่งขันมวยไทยฉบับแรกมีใช้เมื่อก่อตั้งสนามมวยราชดำเนินขึ้น อย่างเป็นทางการโดยปรับปรุงมาจากกติกามวยสากลที่มีการแข่งขันกันอยู่ในเวลานั้น ก่อนจะค่อยปรับปรุงมาจนถึงยุคปัจจุบัน มีกติกาการแข่งขันที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการกีฬามวยให้ใช้โดยทั่วกันทุกสนามเพื่อให้มาตรฐานเดียวกัน กติกามวยไทยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ยุคคือ

**กติกาการแข่งขันมวยไทยสมัยโบราณ**

          มวยไทยนั้นมีการฝึกสอนและแข่งขันในประเทศไทยมาตั้งแต่อดีต สำหรับกติกาการแข่งขันมวยไทยในสมัยโบราณ แทบจะพูดได้ว่า ไม่มีกติกาที่แน่นอน การเปรียบเทียบเพื่อชกในอดีตจะยึดหลักความสมัครใจเป็นที่ตั้ง ไม่มีการชั่งน้ำหนัก เพราะต่างถือว่าขนาดของร่างกาย อายุ น้ำหนัก และส่วนสูงไม่มีความสำคัญเท่ากับฝีไม้ลายมือในชั้นเชิงมวยไทย  ไม่มีการกำหนดยกในการแข่งขันที่แน่นอนคือจะชกกันจนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะไม่สามารถชกต่อได้ ก็ให้ฝ่ายที่ยังยืนอยู่เป็นผู้ชนะ แม่ไม้มวยไทยทุกท่านำมาใช้ในการแข่งขันได้หมด ส่วนเวลาในการชกแต่ละยกก็ใช้กะลาเจาะรูลอยน้ำเมื่อกะลาจมก็ถือว่าหมดยก  ทำให้ไม่มีมาตรฐานเท่าที่ควรเพราะกะลามีใบเล็กใบใหญ่ขนาดไม่เท่ากัน และรูที่เจาะก็มีรูเล็กรูใหญ่ไม่เท่ากันทำให้กะลาจมลงในเวลาต่างกัน ยังไม่มีการกำหนดมุมเป็นมุมแดงมุมน้ำเงิน  ไม่มีชุดที่ใช้ในการแข่งขันเฉพาะใครใส่ชุดใดก็ได้ชุดนั้นแข่งขันได้เลย แต่ให้คาดเชือกที่หมัดทั้งสองข้าง สรุปแล้วกติกาการแข่งขันไทยในอดีตไม่แน่นอน โดยจะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และความสมัครใจของนักมวยทั้งสองฝ่ายเป็นสำคัญ

**กติกาการแข่งขันมวยไทยสมัยปัจจุบัน**

          กติกามวยไทยสมัยปัจจุบันจะถูกกำหนดไว้อย่างชัดเจนครอบคลุมทุกๆ เรื่อง การแข่งขันมวยไทย
ในปัจจุบันนักมวยต้องสวมนวมขนาด  4  ออนซ์ แต่งกายแบบนักกีฬามวยคือ สวมกางเกงขาสั้นสวมกระจับ สวมปลอกรัดเท้าหรือไม่ก็ได้ เครื่องรางของขลังผูกไว้ที่แขนท่อนบนได้ ส่วนเครื่องรางอื่นๆ ใส่ได้เฉพาะตอนร่ายรำไหว้ครูแล้วให้ถอดออกตอนเริ่มทำการแข่งขัน ในการแข่งขันมีกรรมการผู้ชี้ขาดบนเวที 1 คนกรรมการให้คะแนนข้างเวที 2 คน จำนวนยกในการแข่งขันมีกรรมการผู้ชี้ขาดบนเวที 1 คนกรรมการให้คะแนนข้างเวที 2 คน จำนวนยกในการแข่งขันมี 5 ยก ยกละ 3 นาที พักระหว่างยก 2 นาที การแข่งขันแบ่งเป็นรุ่นตามน้ำหนักตัวของนักมวยเหมือนกับหลักเกณฑ์ของมวยสากล อวัยวะที่ใช้ในการต่อสู้คือ หมัด เท้า เข่า ศอก เข้าชก เตะ ถีบ ถอง เป็นต้น ได้ทุกส่วนของร่างกายโดยไม่จำกัดที่ที่ชก แม่ไม้มวยไทยที่มีอันตรายสูงบางท่าถูกห้ามใช้เด็ดขาด อาทิ ท่าหลักเพชร  เป็นท่าจับขาแล้วหักด้วยการนั่งทับ เป็นต้น

**การฝึกซ้อม**

**การฝึกซ้อมมวยไทยสมัยโบราณ**

การฝึกซ้อมมวยไทยในสมัยโบราณแม้จะไม่มีอุปกรณ์สำหรับฝึกซ้อมมวยไทยโดยเฉพาะดังเช่น ในปัจจุบัน แต่พื้นฐานการออกกำลังกายของนักมวยในแต่ละวันจะแฝงอยู่กับการเคลื่อนไหวเพื่อใช้แรงกายในการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นวิถีชาวบ้าน เช่น การหาบน้ำ กระเดียดน้ำ ผ่าฟืน ทำไร่ไถนา ตำข้าว วิ่งเล่นตามทุ่งนา ซึ่งเป็นส่วนช่วยให้ได้ออกกำลังกายทุกวันร่างกายจึงแข็งแรงสม่ำเสมอ ส่วนอุปกรณ์ที่นำมาใช้ฝึกหัดมวยไทย จะเป็นของพื้นบ้านพื้นเมืองที่หาได้ง่ายและมีอยู่ทั่วไปในชนบท เช่น ต้นกล้วย ต้นมะพร้าว ผลมะนาว เป็นต้น

 **ฤาษีดัดตน 13 ท่าบท สำหรับการสร้างประสิทธิภาพพลวัตแห่งอำนาจไสยศาสตร์ในศิลปะมวยไทย**

บันทึกของครูมวยไทยสมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 ได้มีการนำท่า 13 ใน 80 ท่าบทของฤาษีดัดตนที่บรรจุไว้ในจารึกวัดโพธิ์ (วัดเชตุพน  กรุงเทพฯ) มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของจิตสรีระที่จะใช้สำหรับการฝึกฝนศิลปะมวยไทยโบราณ  จนเป็นตำนานเล่าสืบๆกันมาในอีกหลายๆครูมวยไทยในรุ่นถัดมา เท่าที่สามารถรวบรวมได้จำนวน 13 ท่าแม่บท มีดังนี้

                1. ยืดกายแบกฟ้า  มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้เกียจกาย

                2. วันทาขาเดียว มาจากแม่บทฤาษี ดัดตนแก้เข่า

                3. เหนี่ยวเท้าค้ำเข่า  มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้ลมจันทรฆาฏ ลมเข่า ลมขา ลมหน้าอก

                4. มือท้าวดันขา มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้ตะคริว มือเท้า

                5. กดกายาค้ำดิน มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้สะโพก สลักเพชร

                6. เหยียบธรณินผลักโลก มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้ไหล่ขัด สะโพกขัด

                7. โยกเข่ายื้อมา มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้ลมส้นเท้า

                8. ก้าวท่ายักษ์กุมภัณฑ์ มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้ไหล่ แก้ขา

                9. เหนี่ยวกัณฐาดันเข่า  มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้สลักไหล่

                10. ศอกท้าวถ่างพับแข้ง  มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้ลมในขา

                11. สำแดงท่ากบลีลา มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้เข่า ขาตาย

                12. โอบหัตถารับเท้า มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้เท้าเหน็บ

                13. สลับเข่ายื้อศอก  มาจากท่าแม่บทฤาษี ดัดตนแก้ขัดแขน

**การฝึกซ้อมมวยไทยในปัจจุบัน**อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายและฝึกซ้อมมวยไทยที่จำเป็นต้องมีประจำค่ายมวย ซึ่งอุปกรณ์ต่อไปนี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ค่ายมวยทุกค่ายมวยจะต้องมีประจำไว้ในค่ายมวย เพื่อใช้บริหาร และป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับร่างกาย

1. เชือกกระโดด เป็นอุปกรณ์ที่ใช้บริหารร่างกายให้ขาแข็งแรงมีความคล่องตัวสูง

2. ลูกบอลสำหรับฝึกต่อยหมัด หรือ punching ball เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกฝนการออกหมัดและความไวของสายตา เพราะ punching ball นั้นจะเด้งไปเด้งมาเมื่อถูกหมัด นักมวยจะฝึกต่อยให้เร็วและควบคุมแรงในการต่อยให้สม่ำเสมอ และฝึกความว่องไวของสายตาในการปล่อยหมัดให้ถูกลูกบอล3. ผ้าพันมือ เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ป้องกันนิ้วมือไม่ให้เคล็ดหรือถลอกเวลาต่อยมวย โดยจะต้องพันมือทุกครั้งก่อนสวมนวม เพื่อชกกระสอบทรายหรือฝึกลงนวม

4. กระจับนักมวย  เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ป้องกันอวัยวะส่วนสำคัญของนักมวยไม่ให้ได้รับบาดเจ็บที่เกิดจากการชกมวย  โดยสวมทุกครั้งที่ขึ้นชกมวย

5. ฟันยาง เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ป้องกันฟันและปากไม่ให้ได้รับการบาดเจ็บจากการชกมวย เป็นอุปกรณ์สำคัญที่นักมวยจะต้องสวมให้ชิน โดยสวมทุกครั้งที่ขึ้นชกมวยและซ้อมลงนวม

6. นวม เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกซ้อมและแข่งขัน  นวมเป็นอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับนักมวยและค่ายมวย โดยใช้สวมเมื่อซ้อมลงนวมและสวมเมื่อเวลาแข่งขันบนเวที นวมมีหลายขนาดตามขนาดตัวนักมวยตั้งแต่ 4-6 ออนซ์ ซึ่งมีราคาแตกต่างกันไป  แบ่งออกเป็นนวมซ้อมและนวมที่ใช้ชกแข่งขัน ซึ่งนวมซ้อมจะมีขนาดใหญ่และนิ่มกว่านวมที่ใช้แข่งขัน

7. แบคชกกระสอบ เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกซ้อมชกกระสอบทราย รูปร่างเหมือนนวมทุกอย่างแต่เล็กกว่า ใช้ฝึกออกหมัดและป้องกันนิ้วมือของนักมวยเวลาซ้อมชกกระสอบไม่ให้เคล็ดหรือถลอก

8. เป้าล่อ เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกซ้อมการออกหมัด เท้า เข่า ศอก ให้เข้าตามจุดที่สำคัญของร่างกายอย่างแม่นยำ แบ่งออกเป็นเป้ามือ เป้าท้อง เป้ายาว สนับแข้ง โดยจะสวมเข้ากับร่างกายของครูฝึกแล้วล่อหลอกให้นักมวยออกหมัด เท้า เข่า ศอก  เข้าตามเป้าต่างๆ ที่อยู่บนร่างกายครูฝึก

9. กระสอบทราย เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกซ้อมการออกหมัด เท้า เข่า ศอก เป็นอุปกรณ์สำคัญที่ทุกค่ายต้องมีให้นักมวยใช้ฝึกซ้อมการเตะ เข่า ต่อย และฟันศอก

10. ลูกเหล็กสำหรับบริหารร่างกาย หรือ ดรัมเบล เป็นอุปกรณ์ที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณแผงคอ ขากรรไกร ด้วยการคาบไว้ในปากแล้วยกขึ้นลง ฝึกกำลังแขนด้วยการกำไว้ในมือแล้วฝึกชกลม

11. คานเหล็กสำหรับยกน้ำหนัก เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน  ขาและแผงอก ให้แข็งแรงด้วยการยกขึ้นลง

12. เชือกโหน เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกความแข็งแรงของข้อมือ แขน และแผงอก ด้วยการผูกไว้บนขื่อแล้วปีนขึ้นลง  ซึ่งจะได้เห็นในการฝึกซ้อมมวยต่อไป

13. นาฬิกาจับเวลา เป็นอุปกรณ์ที่ใช้จับเวลาในการฝึกซ้อมของนักมวย โดยแบ่งเวลาเป็นยก ยกละ 5 นาที เมื่อผ่าน 1 นาที ก็เรียก 1 ผ่าน  พอครบ 5 นาทีก็เรียก 1 ยก โดยจะซ้อมกัน 8-10 ยกในการฝึกซ้อมแต่ละอย่าง

14. กางเกงมวย มีลักษณะเป็นกางเกงสั้นค่อนข้างบานตัดเย็บด้วยผ้ามันสีต่างๆ โดยจะปักชื้อนักมวยและค่ายมวยที่สังกัดบนกางเกงใช้สวมเวลาฝึกซ้อมในค่ายมวยและสวมเวลาแข่งขันชกมวย

15. ปลอกรัดข้อเท้า  เป็นอุปกรณ์สำหรับป้องกันข้อเท้าของนักมวยไม่ให้เคล็ดเวลาเตะกระสอบหรือแข่งขันชกมวย ในการแข่งขันนักมวยจะสวมปลอกรักข้อเท้าเสมอเวลาแข่งขันเพื่อป้องกันข้อเท้าเคล็ดอันเกิดจากการเตะคู่แข่งขัน

16. เครื่องชั่งน้ำหนัก เป็นอุปกรณ์สำหรับชักน้ำหนักนักมวย ในสถานที่ฝึกซ้อมมวยมีความจำเป็นต้องมีเครื่องชั่งน้ำหนักให้นักมวย ได้ทดสอบน้ำหนักตัวเองอยู่เสมอ  เพื่อที่จะได้ทราบว่าตนเองมีน้ำหนักเท่าใด ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อมและแข่งขัน การทดสอบน้ำหนักของร่างกายจะทดสอบ 3 ระยะคือ ก่อนการฝึกซ้อม หลังการฝึกซ้อม และระหว่างพักการฝึกซ้อม