




崔建功 曹运华 主编

【武道精粹】

武道精粹



人才培养质量建设——武术表演学院专业建设与人才培养资助

 北京体育大学出版社

人才培养质量建设——武术表演学院专业建设与人才培养资助

武 道 精 粹

崔建功 曹运华 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 侯恩毅
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

武道精粹/崔建功, 曹运华主编. —北京: 北京
体育大学出版社, 2017. 6
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2615 - 6

I. ①武… II. ①崔… ②曹… III. ①武术 - 研究
IV. ①G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 149776 号

武道精粹

崔建功 曹运华 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部: 010 - 62989320
网 址: <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸: 170 × 240 毫米
印 张: 10
字 数: 174 千字

2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编 崔建功 曹运华
副主编 叶 伟 张开印 朱建亮
编 委 王世英 郑 义 李凤梅 汤铁军
赵庆建 李艳荣 郭玉峰 史龙龙

序 言

“武”字是“止”“戈”两字合成的，有止戈为武的含义，所以要能止战，才是真正的武功。

“道”是中国乃至东方古代哲学的重要范畴和概念，用以说明世界的本原、本体、规律或原理。在中国古代，《庄子·杂篇·天下》则称诸子百家的思想体系为治术与道术。在中国以及受中国文化影响的日本与朝鲜（包括韩国），“道”是表达技术、方法、学术观点、方法论或思想体系的“普遍概念”。例如，日、韩的空手道、跆拳道、柔道、剑道、茶道等。

武道暨学武练武之门道，习武者的大道，武学的道理。

踢、打、摔、拿是组成人类徒手格斗技术的最核心内容，虽然现代不同国家和民族格斗技能侧重点不同，但它始终离不开人类的基本生理、解剖的功能特点，利用人类自身的本能，在本体思维的指挥下，当人与人发生对抗冲突时，最近距离情况下，通过躯干、头部和四肢，或持有器械，使用进攻和防守技术战胜对手，达到保护自己的目的。武道之格斗技能是人类漫长历史发展的结果，为了充分保障每个人生活安稳健康快乐，学习和掌握基本的格斗技艺是非常必要的。

世界上凡是有人类居住的地方，就存在相互之间的矛盾和冲突，对抗在所难免，如何做到防身自卫，强身健体，不同国家、不同地区、不同民族有着各自不同的武学文化。代表不同国家的格斗技术简称“国技”。放眼世界，很多国家都有其国技，印度的国技是瑜伽，日本的国技是相扑、空手道、柔道、剑道，韩国的国技是跆拳道，泰国的国技是泰拳，菲律宾的国技是魔杖，巴西的国技是柔术，法国的国技是击剑、赛法斗，俄罗斯的国技是桑博，美国的国技是美式拳击，英国的国技是英式拳击等等。学习和了解世界各国的格斗技能，是为了丰富和完善中华民族的武学内容，崇尚武道，弘扬民族传统文化。

“道”是中国古代哲学的重要范畴。道是指万事万物的规律——净空法师。

“道”是宇宙的本原和普遍规律——老子。

道，原始涵义指道路、坦途，之后逐渐发展为道理，用以表达事物的规律性。道 dào 形声。字从辵，从首，首亦声。“首”指“头”。“辵”指“行走”。“辵”与“首”联合起来表示“从头开始行走”。本义：从头开始行走。启程。引申义：（1）从头走到尾。（2）施行。实行。转义：（1）出发点。启程地。（围棋术语）格点。（哲学名词）起点。原点。（宗教名词）道教。道家。道士。（2）完整的一条（路途）。完整的一段（行程）。（哲学名词）事理。规律。政治主张。思想体系。（3）（行政区划名）一条路途两边的居民点。区域。（4）入手点。门槛。方法、技术、技艺。说明：（1）《易经》：“一阴一阳谓之道。”意思是：阴阳的交合是宇宙万物变化的起点。或者说：阴阳是世间万物的父母。（2）汉语常用语“道谢”在字面上的意思是：宾客在主人家门口上路之前说感谢话。

一、概述

“道”是中国古代哲学的重要范畴。用以说明世界的本原、本体、规律或原理。在不同的哲学体系中，其涵义有所不同。

老子所写的《道德经》是关于“道”的经典著作。

“道”是中国乃至东方古代哲学的重要范畴和概念。

在中国以及受中国文化影响的日本与朝鲜（包括韩国），“道”是表达技术、方法、学术观点、方法论或思想体系的“普遍概念”。例如日韩的空手道、跆拳道、柔道、剑道、茶道等等；在中国古代，《庄子·杂篇·天下》则称诸子百家的思想体系为治术与道术。

“道”的概念是老子第一个提出的（道德经第二十五章），用以说明世界的本原、本体、规律或原理。在不同的哲学体系中，其涵义有所不同。老子所说的“道”，是宇宙的本原和普遍规律（老子所写的《道德真经》是关于“道”的经典著作）。

孔子所说的“道”，是“中庸之道”，是一种方法。

佛家所说的“道”，是“中道”，和儒家的中道类似。是佛家的最高真理。所述道理，不堕极端，脱离二边，即为中道。佛家的道是中观的思想，中观思想涉及“中道”和“空”。“空”的思想似空非空，不能著空相求空。

二、“道”的原始涵义及不断地发展

道的原始涵义指道路、坦途，以后逐渐发展为道理，用以表达事物的规律性。这一变化经历了相当长的历史过程。《易经》中有“复自道，何其咎”（《小畜》），

“履道坦坦”（《履》），“反复其道，七日来复”（《复》），都为道路之义。

《尚书·洪范》中说：“无有作好，遵王之道；无有作恶，遵王之路。无偏无党，王道荡荡；无党无偏，王道平平；无反无侧，王道正直。”这里的道，已经有正确的政令、规范和法度的意思，说明“道”的概念已向抽象化发展。

春秋时，《左传》曾有“臣闻小之能敌大也，小道大淫。所谓道，忠于民而信于神也”和“王禄尽矣，盈而荡，天之道也”之说。这里的道带有规律性的意思，表明道的概念已逐步上升为哲学范畴。

老子论道，到了春秋后期，他最先把道看作是宇宙的本原和普遍规律，成为道家的创始人。在老子以前，人们对生成万物的根源只推论到天，至于天还有没有根源，并没有触及。到了老子，开始推求天的来源，提出了道。他认为，天地万物都由道而生。他说：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大，大曰逝，逝曰远，远曰反。”（《老子》二十五章）

对于老子所说的道，历来解说不一。有的认为，道是精神性的本体，是脱离物质实体而独自存在的最高原理，主张老子的道论是客观唯心主义。有的则认为，道是宇宙处在原始状态中的混沌未分的统一体，主张老子的道论是唯物主义。老子认为道生成天地万物的过程是“道生一，一生二，二生三，三生万物”（四十二章）。道生成万物之后，又作为天地万物存在的根据而蕴涵于天地万物自身之中，道是普遍存在的，无间不入，无所不包。道虽存在于天地万物之中，但它不同于可感觉的具体事物，它是视之不见、听之不闻、博之不得的，是构成天地万物共同本质的东西。所以，不能靠感觉器官去体认，也难以用普通字词去表示，只能用比喻和描述来说明它的存在。

对于世界的统一性，老子作了天才的推测和描述。老子的道论，对于后世有极其深远的影响。

三、道论的演变

略后于老子的范蠡，把天道看成是事物发展变化的规律。他认为，人事必须“因阴阳之恒，顺天地之常”，违反客观规律，必然招致灾祸。“夫人事必将与天地相参，然后乃可以成功。”他说的天道主要指阳至而阴，阴至而阳，盈缩转化，周旋无尽的矛盾运动法则。天时于己不利时要主动退避，天时对己有利时要积极进取。范蠡受老子道论的影响，说：“天道盈而不溢，盛而不骄，劳而不矜其功。”（《国语·越语下》）但他主张适时积极进取，对老子贵柔守雌的思想又有所批判和修正。

战国时期，齐国稷下道家用“精气”来说明道，把虚而无形的道看作是流布于天地之间、遍存于万物内部的“精气”。说：“凡道，无根无茎，无叶无荣。万物以生，万物以成，命之曰道。……精也者，气之精者也。气道乃生。”（《管子·内业》）老子曾把道表述为“冲气”，并说“其中有精”。稷下道家从唯物的方面进一步发展了老子的这一思想，把道表述为无所不在而又富有生机活力的精气。精气说对后来中国医学的发展有很大影响。但它赋予精气以灵性，有神秘化的倾向，与唯心主义划不清界限。

庄子是战国中后期道家学派的代表人物。他认为道是世界的终极根源，是无所不覆、无所不载、自生自化、永恒存在的宇宙本体，否认有超越于道的任何主宰。他还认为不可能给道提出明确的规定，“道不当名”“道昭而不道”，即使取名为道，也是“所假而行”。所以只能说：“夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存，神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”（《大宗师》）对于庄子的道，当前学术界有人认为是独立自存、超越时空的绝对精神，并以《庄子》书中“物物者非物”之语为根据，证明道是非物质性的造物主；也有人认为道是指具有无限性和永恒性的、产生了天地万物并存在于其中的物质本体，并以《庄子》书中“通天下一气”之语为根据，说明道就是物质性的气。大多数学者认为庄子夸大了世界本原的神秘性，并把事物的相对性绝对化了，否定事物之间的差别，表现为相对主义，他的道论具有明显的唯心主义倾向。

韩非汲取并发展了老子的朴素辩证法，提出了关于道、德、理三者互相关系的学说，辩证地处理了它们的关系。他认为，“道者，万物之始，……万物之源”，是“万物之所然”“万物之所以成”。把道视为物质世界的普遍规律，天地万物存在与发展的总依据。他还认为，“道”是终极范畴，是万物的普遍规律，而万物的特殊本质就是“德”，“德者，道之功”；万物的特殊规律就是“理”，道是“万物之所稽”，“万物各异理而道尽稽万物之理”。把道、德、理的关系视为物质世界的普遍性与特殊性、无限性与有限性的辩证统一。

战国时期儒家学者所著《易传》提出了关于道的学说，认为道就是对立面相互转化的普遍规律。《周易·系辞上》说：“一阴一阳之谓道。”把一阴一阳相互转化视为道。又说，“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”把道视为无形的抽象规律，与有形的具体事物区别开来。

到宋代，张载以道为气化的过程，说“由气化，有道之名”；程颐、朱熹则以

道为理，表现了气本论与理本论的不同。

在中国哲学史上，道这一范畴是道家提出的，后被各家学说所接受，虽各有不同理解，但已成为宇宙本原、普遍规律性的代名词。它对于提高理论思维水平，探究事物的本原和规律性，曾起促进作用。

目 录

CONTENTS

第一章 世界各国格斗项目的风格特点	(1)
第一节 泰拳概述	(1)
第二节 空手道概述	(18)
第三节 拳 击	(34)
第四节 自由搏击	(44)
第五节 跆拳道	(45)
第六节 柔 术	(49)
第七节 摔 跤	(62)
第二章 中国武术	(71)
第一节 武术综述	(71)
第二节 武术特点	(73)
第三节 武术散打	(75)
第三章 武道精粹格斗技术	(89)
第一节 武道精粹的手形、实战姿势与实战步法	(89)
第二节 武道精粹拳法、掌法技术	(91)
第三节 武道精粹腿法、膝法技术	(97)
第四节 武道精粹摔法技术	(105)
第五节 擒拿与综合格斗技术	(115)
参考文献	(145)

第一章 世界各国格斗项目的风格特点

第一节 泰拳概述

泰拳，就是泰国拳术，它已经有 500 年的历史，在古代与邻国的战争中泰拳起到了保护国家的作用，所以它是战争的产物。它的一切思想就是为了消灭敌人，把身体上所有能用的部位都当作武器来攻击。在现在以旅游业支撑经济的泰国，地位变得更为重要。在泰国，有超过 500 家拳馆，注册拳手高达 2 万多人，但是在别人眼中它一直是神秘，并且威力巨大的武术。在 20 世纪 60 年代，由于世界搏击运动的潮流引入，泰拳从原始的武术发展成为一种激烈的对抗运动，去除了原先很多复杂的动作，以实用和高效率著称，随着泰拳手不断地进入世界搏击舞台，让世界为之惊讶。在亚洲的一个小国，它的武术竟然如此的高明并且极具杀伤力和科学性，所以很多国家早已经引进了泰拳技术，为己所用。现在欧洲、美洲以及亚洲的日本、韩国、中国香港地区，泰拳俱乐部比比皆是。泰拳是真正地源于泰国，属于世界的，像大家熟悉的 K-1MAX 世界自由搏击大赛和 KOMA 世界泰拳联盟赛 S-1 欧联盟自由搏击大赛，它们的规则和拳手基本上都是来自泰拳。

一、泰拳概念

何谓泰拳，有关泰拳的文献越来越多地见诸武术刊物或泰国风土游记中。此类文章大部分试图介绍、评述泰拳技术或特色，遗憾的是，只能勾绘出泰拳轮廓。部分所谓专家，只顾其外表形态，不谙其精妙之处，另一部分则大力描绘其原始、粗野或灰暗的一面。

有人说泰拳不外是泰国的民族拳术，没有什么奥秘可言，还有什么详陈细说的必要？笔者以为此言差矣。任何武术所以扬名世界，必有其独特性质和个别价值。泰拳闻名于世，有辉煌灿烂的历史，其珍贵之处，绝非三言两语可以尽其精华。

泰拳称谓的意义。根据历史学家的引证，泰文中的“泰”字，有多种不同译法，最通用的广义有两种：“（1）泰拳就是“泰族的独有拳术”；（2）“泰”有和平及自由之意，泰国又有自由国之称。泰拳的名称，因此可以解做“自由拳术”。

华人徐松石所著的《泰族童族粤族考》一书中曾彻底剖析“泰”字的含义，其结论是“泰”字乃“本土”或“本地”之意。这个结论虽然不能否定其他释义，但也得到部分泰民族学者的支持，所以，泰人说的泰拳，有可能就是指“土著拳术”。

然而，“泰”字又有另一个较偏狭的用义，极可能源出华文，音译也可同“太”字共通。其义为“太极”“至上”之意。如果用这个意思为其命意，则泰拳名称的真义就是“至上拳术”。在法律上，泰拳的定义颇耐人寻味，但鲜为人知。据纵横泰国拳坛三十年的名人添汶所说：“在泰国法律上，泰拳属于一种赌博。拳师相斗，博取彩金，与斗鸡和斗鱼同寓一纲目。”从另一角度看，拳师竭力搏斗，置生死于度外，岂不以性命作为赌注？所以说泰拳是赌博其实很是合理。

泰国拳风鼎盛。俗话说：“十个男人，九个打拳。”可见拳斗在泰国普遍流行的程度。虽然时代进步与社会商业化令拳坛风气腐败，道德沦落，唯其拳术精神始终不变。尤其在乡野地区，尚武之风古今不渝。每当有寺庙盛会或重大庆典，拳赛不仅为必备的节目，而且常被列为大会的戏轴。泰人以打拳、观拳、赌拳为乐，换言之，泰拳就是娱乐的一种。此风由来已久。古时候王侯供养武士，让他们角斗为戏，这与如今泰国拳迷热爱拳赛是发自同一种追求刺激的心理。

泰拳当然是武术，而且堪称格斗技中的极品。技术成熟的拳师，能运用全身武器于俄顷间击倒对手。泰拳师决胜条件是技艺、气力、智谋及精神力量的总结合，其最高领域为机巧圆通，变化无常，而不局限于任何拳术技法或招数。可见泰拳是一门独特、精深和完整的武学体系。泰拳与泰族传统文化关系密切，其宗教色彩浓厚。例如入门拜师、竞技礼节及拳舞仪式等等，都有宗教艺术背景。至于泰国的古典诗剧和舞蹈艺术，其中有很多动作和细节被融会于拳术之中。如多款拳术招式和拳舞拳花，追根寻源，肯定是戏剧和舞蹈艺术。由此看来，泰拳被视为泰国的民族艺术绝非牵强，实属极具代表性的技艺。

最后，必须讨论的是泰拳本身的体育价值。撇开实际比赛一面不说，泰拳的训练无疑是上佳的体育运动。凡是正式修炼泰拳的人，生活操行都要依循严谨的规律，遵从师诲，接受系统的练习程序，导致体魄坚强，反应敏捷，拳术水平才能提高。所以泰拳又是严格的体育纪律。而基于泰拳技术要求全面，拳师体格的发育因训练

方式而达到均衡、美观。泰国职业拳师常被颂为各类运动中体形与状态最优异的运动员，实是高度体育纪律的效果。

综上所述，泰拳可谓集多项美质于一体，是沿革、娱乐、武学、艺术及体育的总结合，所以泰人常以其拳术为自豪。

最恰当的形容，莫如已故泰拳宗师阿赞桀一言：“泰拳乃泰国民族独有之瑰宝。”

二、泰拳起源与发展

泰拳，从字面上解释即是发源于泰国（旧名暹罗）的一种拳术，尽管它的真正发源至今仍众说纷纭，然而就较为可靠的史料而言，18世纪大城王朝时的乃克依东应为泰拳的祖师爷。他在缅甸军攻破大城时被俘虏为奴隶，而在一次庆典中缅甸国王安排缅甸拳师与其比武较量，结果他竟然连续打败9人，到了第10人则不敢上场跟他比拳。因此缅甸国王不由得赞叹：“泰拳师武艺非凡……，苟非其君王庸弱，彼辈当可免丧邦之痛。”乃克依东威镇缅甸，为泰拳的历史写下了光荣的一页。

自从人类产生起，便有了徒手格斗技能的萌芽。在原始社会时期，人们为了生存和获取生活资料，逐渐学会了使用拳打、脚踢、摔拿等基本的格斗动作，并在长期的生产劳动中和与大自然的搏斗中，不断地提炼和发展格斗技能，并使之日益精深完善。泰拳和其他民族的技击项目一样，有其源远流长的历史。

在1767年缅甸军队攻克泰国国都时，泰国早期的历史资料、文献档案被毁于战火之中。今天我们所知道的泰国历史大都是从泰国民间仅存的记载，早期欧洲旅行家的著作和缅甸、柬埔寨、中国等方面的资料拼凑而成的。这种混合而成的史料，自然存在许多不同的说法，这给泰拳的史料研究带来了一定的困难。但是，我们仍然可以从中了解到泰拳发展的概貌。经考证，泰族文化深受中国、印度两国文化的影响，而且泰族和中华民族有着密不可分的血缘关系。但几百年来，泰族在中南半岛一带生息繁衍，他们在长期的抵御外族侵略的搏斗中，逐渐形成了本民族特有的拳术。因此，我们可以说，泰拳是泰民族在长期的抗御外来侵略战争的历史背景下产生的。

据记载，公元649年，泰族祖先尚居中国的云南省，唐史称之为“六诏”。蒙细奴罗统一六诏后，自立为王，建立了南诏国，后改称“大理”。之后据地称雄，势力日益强大起来。据新唐书《南蛮传》记载，当时南诏的政治组织机构已相当健全，其文化、艺术方面的成就甚至可以和中原媲美。

在兵制武备方面，则有“田桑之余，便习战斗”之说，由此可见，古代的南诏已有技击活动的存在。至宋代南诏成为中国的藩属。到元时，中国势力日趋强盛，大理被元军所灭，成为中国的行政区域。泰人便陆续南移至现今泰国北陲之地，并逐步沿湄公河顺流而下，至公元1257年，汇合成一个强悍的民族，定都素可泰，建立了暹罗王国。

泰族立国后，战事连年不断，频受四周强邻的侵扰，因此，历朝皇帝都崇尚武力，以巩固其王朝统治和对付频生的内争外患。古代暹罗君王大都亲临战场，领兵杀敌，因此，不少王侯本身就是泰拳高手。士兵们在战场上远距离作战时使用刀枪剑矢，近距离搏斗时则以拳肘膝脚作为进攻武器。

有关泰人习拳练武的最早记载，可见诸《北方纪年史》，这是记述泰族进入中南半岛后，由素可泰王朝至大城王朝的早期典籍。据载，当时在军中已有拳斗的活动，作为休战期间王侯们的消遣娱乐。拳赛虽然没有成为职业比赛，但诸侯们已有豢养武士角斗，以取悦君王的风气。随着官迁拳师与退役士兵返乡，拳斗技能逐渐传入民间。

据史籍所记载，大城皇朝初期颁布的法律，已有豁免在拳斗中杀伤对手者治罪的条例。到了大城王朝鼎盛时期（公元1350年），拳斗之风日益盛行，遍及全国。泰人逐渐领悟到新术可以卫国安邦，故习武之风甚烈，不但成人好武，而且泰族儿童也能挥拳踢腿，习练拳艺。拳术已发展成民间的时尚娱乐活动。公元1411年间，清迈王驾崩，两太子为争夺皇位相持不下，最后决定各选派一名武师作为代表进行比武决胜，规定搏斗到一方流血为止。经过几小时的剧烈格斗，结果南方武师因脚伤流血而败，北方武师取得胜利。这是泰国历史上首次拳赛的记载。

1518年暹罗王改革兵制，下谕令编制了《制胜术》一书，内容包括了兵器、武术和武备等方面。在“拍纳黎萱”时代（公元1555—1606年），泰拳术被列入军事训练科目。史称“黑王子”的拍纳黎萱大帝，英勇非凡且精武技，他带领泰国人民解放了缅甸占领下的暹罗，光复了大城王朝。

经过连年的战争，拍纳黎萱深知要想定国安邦，必须要有一支勇敢善战，武技高强的军队，便特将拳术列入军事训练的拳术，名为“奔南”。“奔南”为暹罗土拳，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、摔跤等无所不有。全身任何部位，可用则用，是一种用于实战的拳术。

古代泰族士兵习练拳术后，无不强悍勇猛。“虎王”拍佛陀昭时代（1662—

1708年),是泰拳发展的鼎盛时期,举国上下,都倾心于拳术。在格斗形式上,最初拳师以条状马革缠裹双拳,进行格斗。其后改用麻绳缠拳,即所谓的“缠麻”式拳斗。之后又有用棉条缠拳,棉条表面可以用混有石屑的粘粹浸泡,使相表面更加粗糙坚硬,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,其状惨不可睹。

对当时的拳斗活动,在1687年法国皇帝派遣的特使西蒙·卢比尔所著的《暹罗王国》一书中有所记述:“大城王朝节目盛会中,节目多姿多彩,有角力家与用肘腿搏斗之勇士演出。拳术比赛进行时,彼辈以三四匝麻绳拥护手掌,代替老挝(高棉)估同式样之角斗中所用铜环。”

据史料记载,“虎王”本身酷爱技击,并亲自整理、总结日趋繁杂的拳术,形成了泰拳的基本体系。今天的一些泰拳技术运用仍沿用了“虎王”总结的格斗体系。身为一国之君的“虎王”还常常武装打扮,以平民的身份参加佛盛会中的擂台赛,与内地拳手对阵,竟连胜两战,赢得大奖后悄然离去,此举成为泰拳史上的佳话。

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、缅拳师的比武。当时,泰拳名师乃克依东在缅甸军队攻克大城时被俘,囚于缅甸。乃克依东被迫与缅甸武士做御前较技,竟连克缅甸高手9人,使缅王感慨万分:“泰拳师武艺非凡,以匹夫之勇,竟连破九人,至十人莫敢与敌,苟非其君王庸弱,彼辈当可免丧邦之痛。”乃克依东威震缅甸的事迹,在泰国史上本无记载,而邻邦缅甸史籍上却详尽地记载了此事,因此属实无疑。乃克依东的事迹为泰拳历史写下了光辉的一页。历来泰拳馆的拳师都奉乃克依东为宗祖。直到20世纪50年代,在披猜·军拉洼匿警中将的提议下,将乃克依东扬威缅甸之日(3月16日),定为泰国拳师节,以纪念这位伟大的民族英雄,这是后话。到了华裔英雄郑昭率领若干战船,沿湄南河而上,杀败缅军,光复泰国,建立吞武里王朝后,泰人亡国之痛记忆犹新,深感拳术的作用巨大,习武之风更为盛行。武艺高强者被拜将封侯者,也大有人在。如嗒城拳术教师乃豪和皇府拳师乃墨等,即为当时的著名人物。据载,此间的程逸府青年拳师乃通里,绰号“白牙”,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,乃通里赴嗒府旧城的萱芒玛国作拳术比赛,先挫嗒城名师乃豪,获郑皇赏识,再命其与禁军拳师乃墨比武,又获胜,被郑皇赐封为“銮披猜”。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

而凯旋，他为泰国收复失地，争取独立，立下了汗马功劳，名留青史。在今天的程逸府署广场，依然屹立其铜像，被史学家誉为“断剑名将”。到了曼谷皇朝（1782年始），西欧各国和暹罗交往日益增多。1788年间，曾有法国角力技击家到泰国与泰拳师比武，获皇府安排与禁卫军拳师万拍兰交战。拉玛一世、佛陀约华亲临观赏。赌金达五十秤，哄动一时。有许多佐证史料可证明泰拳活动在曼谷皇朝非常流行。1860年，英皇派特史约翰·鲍宁爵士赴暹，鲍宁在其回忆录《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，由英国人安娜·利安路云斯女士所著的《暹罗宫廷中之英国女师》，也有描述当时泰人角力的记载。书中写：“暹人好战，角力方式粗野单调，尚力为主，甚于技与风格。于拳赛方面暹人惯以皮条捆手作套，偶混以铜线，用皮环箍首。拳师集中攻敌头部，抗力极强。力击失势，倾覆，或垂手示降者当败论。”拉玛五世皇朱拉隆功，自幼得名师指点武功，尤精拳棒，名闻全国。曾在皇室庆典于其父皇御前表演身手。登基后，好武兴趣不减当年。

公元1898年，下谕令设立“皇廷拳师”制度。以技高者为首，逢有皇府庆典国宴或国魂典礼、剃度礼、茶毗大典等重大活动时，领各团武师献技表演，拳团成员可获年饷而免交税金。翌年，皇家举行皇室奉安大典，其中拳赛为南北高手对抗，胜者获五世皇御赐封以“万”级官衔（暹罗古代将级官衔）。获此殊荣的有三人，泰南猜耶府拳师乃邦·占依通，封号“名武将”；中部华富里乃官，封号“准拳将”；东北部柯叻高手乃铃·泰巴硕，封号“妙技将”。这个时期武风盛行之地，东北部有柯叻、南部有猜耶，它们均享有“拳城”美誉。进入20世纪初，泰拳的活动中心，依然以上述两个“拳城”最负盛名。公元1917年，暹罗志愿军远征欧洲，参与盟军伐德。在驻守法国边境缅甸堡时，曾做暹罗拳术的表演，受法体育报刊好评。法国人评述泰军人体格虽小，但极矫健敏捷，掌握技击厉害而罕见，实非西方人可思议。其剧烈之处，充分表现泰民族之坚毅强悍的性格。

1920年，泰皇蒙骨九昭（拉玛六世）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，于“玫瑰园学府”广场举行盛况空前的拳赛。全国各地名师纷纷响应赴京城参赛，如乃昆·占咯、乃央·限他黎、乃奔·塞拉、乃桐·干哈、乃蓬·因达抑颂、因空·因甲、乃盖·素缴、乃霄·合碧、乃耶·巴占等高手都应邀参赛，其中以原籍“柯叻府”拳师最为出色，柯叻位于泰国东北部，民风之悍，为全国之冠，素有“拳城”的美誉。此次拳赛，使皇城拳坛受到了不小地冲击，不少京城名宿发起了对抗外府拳师的同潮，盛极一时。

在众多名师中，有精于西洋拳、摔跤的海军教官奎匹博·蓬拉皆，名震全国的华裔宗师全成，泰国西洋拳始祖蒙昭威汶·沙越里旺亲王，玫瑰园武术教师奎威汕·鲁那功，五世皇时代的高手拍猜触促差纳，“刀光大师”坤意沙汕派也干，刀棒高僧拍差翁·戎拍涌慕大师等等，都是当时泰拳界的出色名师。随着西方文化的传入，泰国的传统文化也受到影响。西洋拳击于1912年传入泰国，其比赛的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”式泰拳比赛开始采用，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，终告完善统一。第二次世界大战爆发后，泰国受到了战乱的影响，泰拳比赛也一度萧条不景气，数年间仅在内地佛寺盛会时偶有拳赛举行。大战结束后，著名的“叻喃隆拳场”竣工，泰拳进入现代标准竞技。各地拳师纷纷进京，为了名誉财富大显身手，使一度冷清的拳坛，空前活跃。

1946—1951年，史称“叻喃隆拳场”时期，堪称近代泰拳发展的黄金时代。其后“仑披尼拳场”于1956年建成，进一步推动了泰拳的发展，为泰拳开辟了新的局面。两个现代拳场的建立，为众多泰拳师提供了施展身手的用武之地，同时，加强了拳师之间的交流，促进泰拳技术的进一步提高，使泰拳得到了蓬勃的发展。泰拳由民间传统武技演变成现代职业拳赛历经六十多年，经过“玫瑰园”“国柱庙”“柴厂”“是乐园”“萱昭策”而至现代的“叻喃隆”各个拳场时代，泰拳已演变成泰民族的国技，是泰民族英勇不屈的象征。泰国拳师屡次与外邦拳家较技，屡战屡胜，蜚声国际武坛。

这纯属泰拳师历经实战的磨炼，和历代皇帝及近代执政者的大力推行的结果。20年前泰皇蒲眉蓬驾临仑披尼拳场所致的勉辞，充分显示了这种优良的传统，其辞曰：“泰拳师乃刚毅果战之士，泰国拳术有利于国、有利于民，亦有利于身，冀我民悉力共介，令此民族传统技艺，克发扬光大。”今天的泰国武术，已渐分为两种形式：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、双拐对长棍等等；另一种是纯对抗的表演或竞赛。表演时，彼此可真可假，以表演残忍的打法，酷似职业摔跤。近年来为了迎合寻求刺激的西方游客的口味，以及受赌徒们的影响，逐渐吸收了空手道、柔道、摔跤、西洋拳等手法。泰拳不仅传播流行于越南、老挝、柬埔寨和缅甸等东南亚各国，而且逾百年前就已由法国海员带至欧洲。1830年传入法国后被演变成一种“腿击术”。