

作者：王涛 李平



大高手

超级散打王柳海龙武功实录

大高手

——超级散打王柳海龙武功实录

策划编辑: 李 飞

责任编辑: 鲁 牧

责任印制: 青 山、陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大高手: 超级散打王柳海龙武功实录 / 王涛,
李平编著.

北京: 北京体育大学出版社, 2002.10

ISBN 7-81051-826-7

I. 大... II. ①王...②李... III. ①散打(武术)

中国②柳海龙—生平事迹 IV. ① K825.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第074616号

大高手——超级散打王柳海龙武功实录

北京体育大学出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销

(北京·中关村北大街 邮编: 100084)

人民日报印刷厂

开本: 787 × 1092 毫米 1/16 印张: 15 定价: 32.00 元

2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 6000 册

ISBN 7 81051 826 7/G · 690

大高手

详实记录所有经典战例。

大量收录珍贵纪实图片。

全景展现“中国散打第一人”征战中外武林、称雄国际擂台的风云历程。

独家披露“超级王中王”强悍武功招法、独特训练方式。

专业解剖“柳腿劈挂”技战术特征及内在结构。

图解写实当今中国散打巅峰人物柳海龙。

充分体验散打英雄的壮怀激情。

书中真实深入的胜战心理解析揭示了武术大高手的形成原由。精细入微的技术分析使全书具有很高的实用价值。是技击爱好者学习、研究的优秀读本。

摄影：柳军旗
王霞光

柳海龙很静，
静得有些腼腆。

全然没有了拳台上的爆发。

如果说拳台上的他是一张拉满的弓，这会儿却是一根弦。你去拨，才会有曲儿。

话语不多，力量包裹得严严的，只是偶而飘飞的眼神，才显出唯一的动。

我想起了一句话：“他像一条安静的鱼。”

龙也是鱼，喜欢沉入水下的那种，那片水叫做海。

柳海龙善动。

雷动于九天之上，声震于广宇。

第一次见柳海龙是在长沙，散打台上，远远的。

壮士决战在盈尺之间。

“男儿何不带吴钩，收取关山五十州”，这是“散打王”比赛主持人徐睿在跃上2000年“散打王”总决赛战台前激情吟诵的诗句。随着焰火喷射、锣鼓裂空，首次中国散打王冠战拉开大幕。

柳海龙率先出场，他没有“钩”，他有拳、有腿。

柳海龙在那个晚上，挥洒拳脚，书就了一段当代武林传奇。

这段传奇共分三幕，主题分别为“奇巧”“进发”和“坚韧”，这段传奇的结果是，柳海龙成为历史上第一位“散打王”。

时年20岁。

这一晚，他是一个按捺不住的“动”。

他挂冠后挥拳向天、仰首长啸的雄姿，成为“散打王”的象征符号、手握的飘带，如同猎猎战旗。

第二次见柳海龙是在广州，2001年9月。中泰对抗赛。

中国是武术之都，武学体系博大精深，技击术千姿百态。

尽管如此，泰拳在中国人的眼里还是神秘的。

泰拳凶狠，直如摧枯拉朽，无坚不摧，号称500年不见敌手。看过刘德华的百部纪念作品《阿虎》，许多人对其中展示的泰拳战势印象极深。

广州之战被称为中泰武林的首次大对决，首次相遇就是顶尖高手的碰撞。

泰拳出场选手皆为金腰带获得者，中方皆为冠军人物。捉对厮杀，硝烟滚滚。

压场赛是柳海龙和泰拳王最强者。

柳海龙说过一句话：“内战若能取胜，有时还留下几手余地，外战则全力以赴。”以力胜，以智胜，以势胜。

不仅要胜，还要胜得轰轰烈烈。

矫若游龙，是那天柳海龙最好的写照。

拳脚交加，踢打摔拿，无所不用其极。柳海龙斗士本性一览无余。

两次将泰拳王打出擂台，屡屡将其击倒在地。力量与技巧的完美结合，上演了一出“龙卷风”。

赛后，一位久历赛事的资深记者一拍大腿，大叫一声：“柳海龙，好汉一条！”

柳海龙有过失败。

失败比胜利带给他的影响更大。

有人说，没有失败的英雄不是真正的英雄，因为没经过失败的磨砺不可能真正体会成功的确切含义。

柳海龙失败时挨过打，这是他亲自讲述的。

九运会预赛战败，教练狠狠给了他一下子。他能躲过，但没有躲。他觉得该挨这一下。

他没有怨言，他觉得此刻的痛能让他的神经更清醒。因为他认为该赢的比赛没有赢。

没有赢不是因为体能，是因为神经。

解决体能的事要靠神经，解决神经的事要靠精神。

他的另一次失败更让他刻骨铭心，因为那是输给了美国人，那是他第一次和外国人对拳。

最不该败的时候败了。

有一次听他说起此事，他的眼神突然飘起一团雾，很迷离。那是他记忆中的一段痛，这段痛后来化作了一团能量，融在肢体里。

那次失败更是因为神经上出了问题。

轻敌，他轻看了对手。他觉得自己拳脚并举，对手腿脚不灵，单

拳难支。结果他败了。

一个高手必须牢记：你永远不要轻视你的任何对手。

那之后，柳海龙发誓，再也不能犯同样的错误。

他做到了，所以他现在没有败。

柳海龙是个孝子。

在获得超级散打王的那个晚上，别人都认为他是最志得意满时，他却有个最大遗憾。

他原本计划获胜后，要过主持人手中的话筒，向电视机前一直看他的母亲说句话：“娘，您辛苦了。”

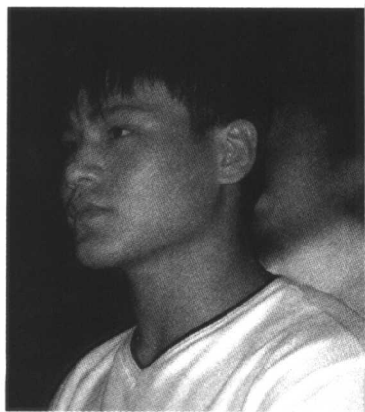
因为那天是他娘的生日。

他要把胜利当作生日礼物献给他娘。

但没能说成，所以他遗憾。

柳海龙是条汉子，

汉子就是有血、有肉、有骨气的男人。



目 录

序：好一条汉子柳海龙 / 1

潜龙勿用 / 5

龙战于野 / 29

龙腾四海 / 55

飞龙在天 / 85

柳海龙日记 / 123

男儿吴钩 / 141

——柳海龙五大胜战实录

龙战心法 / 167

——柳海龙胜战对话录

高手是这样炼成的 / 185

——柳海龙教练程寿涛谈散打训教要旨

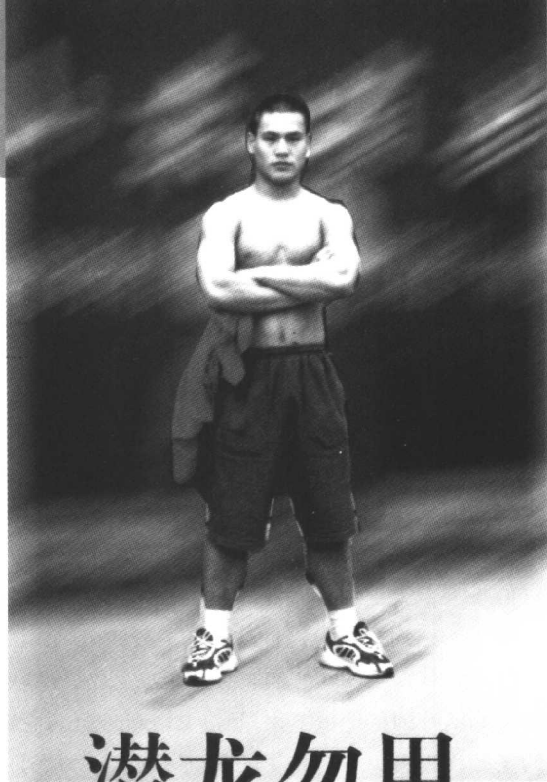
龙腾三十六式 / 195

——柳海龙实战精华

代后记：爱上柳海龙 / 227

附录：网住一条大龙 / 233

——网友评说柳海龙



潜龙勿用

成长，
长成。
长大以后你成了人。
堂堂正正，
你出了门。

我跑。
把口袋掏空，
是为了跑得更快。
跑得更快，
是为了能感受到风。
我跑。
跑过一整个盛夏。

到了课间休息的时间，操场上轰鸣着一种兵荒马乱的吵闹。柳海龙趴在自己小小的课桌上。

似乎一个人走在了塞北的小镇，金色的风沙在他身旁和他逆向交错而过。他感到在风中，自己的身子有些微微向前倾斜。

一家客栈，叫一壶好酒。一派荒凉之中，深秋的风无情地把街头在树上的枯叶凶狠地拽下来，然后又吡吡地赶着它贴着地面走了好远。他的手始终没有离开他胯上的长剑，他端详着街景，聆听着大战前的宁静。

四周是昏黄的。

或许每个11岁的男孩都曾拥有这样的梦境，这样的梦想。不同的是，美梦什么时候被惊醒。

就在他侧耳听到远处传来踢踢踏踏的马蹄声，就在他把手中的剑握得更紧的时候。

“柳海龙——”

马蹄四散，一个熟悉的声音从远处飘然而至。猛然惊醒，见站在讲台桌后的老师并没有看着他：“82分。”

有惊无险，原来在公布语文考试的成绩。82，跟自己想象得差不多。

两门课中，数学是柳海龙从不担心的，不用复习就是满分。语文不行，再怎么复习，也就80多分。

“下课之前还有一件事要跟大家说，下周学校要举行一次长跑比赛，希望体育比较好的同学能够踊跃报名参加，为班集体争得荣誉。参加的同学下课后到班长那里报名。”

对事物的热情，或许是孩子和大人们最大的不同。刚一下课，同学们就忽悠一下子都涌向班长的座位，柳海龙也挤了过去。

“写上我，我报名。”

“我也报。”

挤在一堆小脑袋中，柳海龙嚷：“我也报。”

“海龙，你也报？你不是就怕跑步吗？”班长说，“还是算了吧！”旁边的同学捏着柳海龙的胳膊，笑着说：“还是算了吧！瞧你这身肉！”

“给我报上！”

柳海龙甩开同学的手，转身回到了自己的座位。

不高兴。

说我不成，我偏要做给你们看。

甩开臂膀，迈开大步，我偏要跑给你们看。

呼呼的风声从耳旁掠过，熟悉的风景从视线两边迅速后撤。

柳海龙紧皱的眉舒展开来，当极度的疲劳过后，他正感悟着一种彻头彻尾的全新的轻松，这种轻松来自于身体，也来自于精神。他享受在这种轻松中，深深呼吸着流动的空气，夏天的阳光落在他汗水浸湿的皮肤上，一经碰触，刹时融化。

比赛结果是，班上二十多个男生中柳海龙名列第四。

冲过终点后，柳海龙一下子坐在了地上。被同学搀扶着站起来，缓步走到体育教研室，靠在门口的一大摞垫子上。急促的呼吸逐渐平稳，淋漓的汗水也慢慢蒸发，头却依旧嘣嘣地胀，每一下膨胀就伴随着一阵剧痛，柳海龙担心自己的脑袋快要爆炸了。

他躺在垫子上边，累极了。

此时的天空是一片澄净的蓝，太阳把这片蓝照射得明亮而耀眼。几朵云在天际悠悠地飘着，带着一份慵懒、带着一份自在，无拘无束地从这一边一直飘往天的另一边。阳光有些刺眼，他抬起手企图遮住耀眼的阳光，阳光在指缝间闪躲。还好，有大朵的白云在走，走着走着，便善解人意地将太阳覆盖。四周一下子暧昧了起来，没有了阴影与阳光的黑白分明。一阵微风不知从哪儿吹了过来，海龙觉得凉爽极了。

他喜欢上了这种汗水蒸发的过程，喜欢上了这种沉重过后的轻盈，喜欢上了体育。

第二天，柳海龙开始每天早上跑步。

小海龙宝剑出鞘。





满月留念。

每个人的故事，其实在这个人出生以前便已经开始了。

这个此时正站在海边的男人，是柳海龙的父亲，名叫柳树民，是个典型的胶东农民，有点儿与生俱来的大男子主义。他像往常一样不爱说话，凝望着眼前的这片海。

一个浪过来，又回去了，只在沙滩上留下一道深色的轮廓。海浪声声，是大海的叹息，一句一句。海每时每刻都梦想着奔向大地，每时每刻都拼命地扑向岸边，希望能在暖暖的沙滩上多躺一会儿，但只是一瞬，就会被一股强大的力量拽回去。他发现，海水也在冥冥中受着强大力量的牵引，正如自己人生走过的每一步。

那个在他身边的女人是柳海龙的母亲，名叫徐敏卿，永远有晴朗的笑容挂在她的脸上。喜欢聊天，很有主见。

柳海龙的父亲和母亲像那个年代的所有夫妻一样，通过相亲而彼此认识，通过婚姻而彼此依赖。

1980年5月30日，他们唯一的儿子出生了，他们为他起名叫柳海燕，或许是儿子出生的那一天，站在海边的柳树民忽然见一只海燕飞过，它低低地侧着小巧的身子，勇敢地将翅膀掠过惊涛骇浪。他希望儿子能够像这只燕子，比起大海似乎渺小很多，但是至少可以主宰自己的生活。

凌晨四点，这位大声啼哭着，给这个贫穷家庭带来无限欢乐与希望的孩子出生了，他就是我们的主人公，后来不喜欢太过女性化的“海燕”，重新为自己起了一个颇有男子气概的名字：柳海龙。

母亲用“小流浪孩儿”来形容柳海龙的童年，“不爱哭，只要是吃饱了就不哭”。说这话时，她的眼睛凝望着海龙，脸上难以掩藏也不必掩饰浓得化不开的爱怜。

父亲用“淘气”来概括柳海龙，“不过孩子也没享福，我们俩都下地干活，忙，没多大管他。”混浊的眼睛流露出清澈。

快乐与生活质量没有直接的关系，无论童年生活是艰苦还是富足，留在柳海龙记忆中的童年是用欢声笑语堆砌的。

一座山盘亘在柳海龙家的前方，自从他爱上体育运动以后，就开始每天早上起大早去跑山。

不用担心起晚，只要天一亮，窗外树上的小鸟便会啾啾地把他叫醒。先帮着要去赶集做生意的爸爸忙活忙活，再帮着做家务的妈妈收拾收拾，冲着还在院子里萎靡不振的狗大喊一声：“虎子，走，上山！”带着他的大狗去跑步。

昨晚，下了一夜的雨。

泥土的芬芳。

清晨，柳海龙一走出屋就闻到了扑面而来的泥土的芬芳，那股春天特有的泥土的芬芳。踏着晨曦，踏着朝露，他的脚步也轻快了许多。

比每天都快，他已经爬到了最高的山峰。站在山顶，他用手擦去顺着额头缓缓淌下的汗水。空气里没有太多的尘埃，可以放心地尽量地深呼吸，这样想着，他深深地吸了一口清爽的空气。不远处，一只雄鹰低空盘旋了几圈后径直冲上了蔚蓝的天，柳海龙很是羡慕。飞——柳海龙也想飞起来，风拦不住，云挡不住。

虎子累了，在他身边卧下，吐着舌头呼哧呼哧地大口喘气。

在这样一个春天的早晨，整个山上都没有人，但是柳海龙并没有感到孤独，相反，他正享受着孤独。一个人跑累了的时候，他会在刚刚长出的青草地上仰卧，静静地看着天空。只有这时，才能发现，别人看来静止的云原来飘得那样快。只有这时，才能听到掠过耳畔的美妙的春风的歌声。渐渐升起的太阳的温度唤回了虽然他早熟但依然幼稚的活泼，他轻轻翻了一下身，在柔软的嫩草上打了一个滚。信口哼起歌来，不用怕有人会偷听了去……

拍拍虎子硬硬的大脑袋：“回家吧！”虎子坐了起来，摇摇尾巴，跟着小主人往山下跑去。

上山、下山、洗脸、上学。每一天都是这样开始的。

那次长跑比赛过后，柳海龙不仅开始坚持跑步，对一切体育项目都忽然间产生了兴趣。五年级的时候，他开始疯狂地迷恋起打篮球来。

那个有风的下午是血红色的。

那场篮球赛记忆犹新。

终于熬完了一天的课程，柳海龙和同学像刚刚挣脱了缰绳的小野马，向篮球场跑去。见低年级专用的场地被高年级学生占着，他们对师哥们说：“我们要打比赛了，你们去你们自己的场地打吧！”

正在打球的学生像根本没有听见他们的话，接着打，而且说笑、叫喊得更加放肆。

柳海龙走进场地，拽住了一个人的臂膀：“嘿，听见没有，回你们自己的场地打！”

见拉扯起来，高年级学生停止打球，围了上来。

一切都好像是静止了，柳海龙紧紧攥着高年级学生的胳膊不撒手，





眼睛里投射出的专属于青春的愤怒在篮球场上空盘旋。

人群中，不知是谁说了一句：“有本事赛场篮球！”

于是，一场关乎荣辱与正义的比赛开始了。

站在人高马大的高年级学生中，个子不高、身材敦实的柳海龙忽然有些自惭形秽，凭什么跟人家比赛？来不及胡思乱想了，比赛已然开始。

划出完美弧线的三分球在空中定格后直入篮筐，柳海龙的进球引得场下的观赛者连连叫好。他自信大增。

“盯人防守！”

“抢篮板！”

“投三分！”

柳海龙从没有发现自己竟然是个具有指挥才能的人，他开始组织进攻与防守，调动大家的情绪。

是对方一个明显恶意的犯规动作中止了这场火药味十足的比赛，

“干吗这么使劲地冲撞，你是故意的！”柳海龙说。

“这叫合理冲撞，懂篮球吗？小屁孩！”

看着他张牙舞爪的样子，看着他充满挑衅的表情，柳海龙浑身发抖地挥起拳头，向着对方的脸猛击过去。他看见对方的身体摇晃了一下，随后自己的脸也遭到狠狠的一拳。柳海龙跌坐在地上，回过神来要爬起来的时候，又被对方一脚正蹬在胸口上，一股沉闷的剧痛袭来，直想呕吐。柳海龙看见自己的同学们冲了上去，双方终于扭打成一团。

谁也说不清楚，为什么年轻的时候总会仇恨满腔。柳海龙从地上爬了起来立刻投入混战，距离远的时候手抓脚踢，距离近的时候干脆用牙咬。是体育老师闻讯赶来，停止了这场战斗。

柳海龙发现，也许是因为激动，自己竟然哭了。

这个下午使柳海龙在同学们心中的形象一下子光辉了起来，成了他们的精神领袖。而奇怪的是，体育老师不但没有责怪他，也比以往对他更好了。从那以后，像运动会之类的所有有关体育的课外活动，都点名让柳海龙参加。紧接着，学习成绩平平的柳海龙在班上的选举中荣当劳动委员和军体委员，成了班上男孩子们的小头目。

也是从那个下午以后，柳海龙产生了练武术的想法。而在这之前，武术对他来说只是一个遥远而神秘梦想。

恰巧，就在那个晚上，电视里播出电影《少林寺》，虽然柳海龙以前看过，但他还是端坐在电视机前，如痴如醉地从头又欣赏了一遍。

当柳海龙躺在床上，身上披着如水的月光时，恍惚间抬头仰望，看见的竟是黑底牌匾上三个烫金的大字——“少林寺”。居然来到了令自己心驰神往、一听便血流加速血压升高的少林寺。

柳海龙有生以来第一次感受到了一种神圣的感觉。

轻轻地，他抬腿迈过高高的门槛。

缓步走进这深山藏、碧溪锁的少林寺的一刹那，柳海龙觉得心突然安静了下来。风吹树叶沙沙响，棵棵是菩提；诵经声绵绵不绝，句句含佛理……

柳海龙是在第二天反复和伙伴们描绘这个梦境时笃定的，自己一定和觉远一样，有慧根，而这个梦，一定是一个预兆。

放学后，柳海龙开始坐在大树下看武术杂志，那是他用攒了好久的零花钱买的。还来不及洗干净的小脏手，抚着杂志上刊登的套路线路图，弓步、马步、出拳、抬腿、转身……按照书上画的小人比划。

“我会功夫，我会功夫！”柳海龙开始在伙伴面前猛秀自己的“三脚猫”功夫。

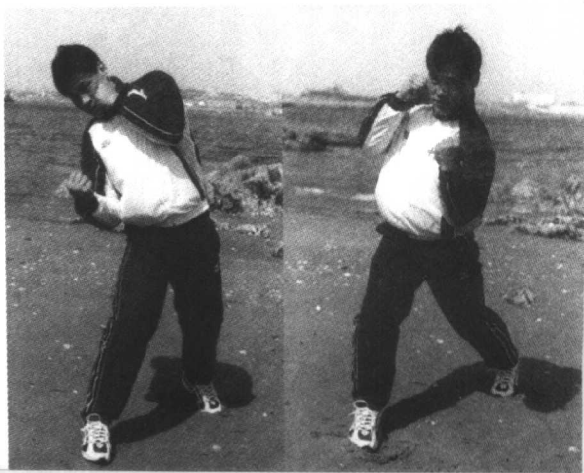
“哈——哈——”四肢有可能僵硬，动作有可能颠倒，但是发力的叫喊声可不能含糊，绝对专业，气势磅礴，震耳欲聋。

很快，便不再满足于自学，柳海龙开始到处打听会功夫的人。

“会功夫的人？”邻居柳二爷叼着烟斗，在烟雾缭绕中眼神迷离，似乎正努力搜索着深邃的记忆：“咱们村东头好像有这么个人物，是从武警转业的，据说现在在公安局当差，好像他以前曾经练过武术吧！”

“哎呀，您怎么不早说呀！”柳海龙撒腿便往村东头跑。

现在回忆起来，柳海龙也记不起从那个转业武警那里学到了什么，但他的确勾起了柳海龙对武术更加深厚而广大的绮丽幻想。





眼睛看着我。

别低头。

说，

有什么不服？

搬家了。柳海龙觉得这和自己没多大关系。

可是，搬家意味着转学，这可事关重大。

不想离开自己的伙伴，不愿意去接触新的环境。

即使是在同学们中最有主意的柳海龙，即使是亲戚邻居都称为“小大人”的柳海龙，也有着所有孩子一样的对这个大人主宰的世界天生而来的恐惧和无助。

怔怔看了一会儿“大庄头镇中学”的校牌之后，柳海龙缓缓走进学校大门。

“你爸帮你联系的这个学校挺好的，有一千多学生呢！比你原来的学校正规，听老师的话，好好上学！”柳海龙想起了妈妈的话，他点头，可心里在想，我才不在乎学校好不好呢，我只是不想离开我们班的同学。

走进六年级二班，走进整整一教室的陌生中，柳海龙就这样开始了他转学后的第一天。

他想念过去的伙伴，想念过去的老师，想念过去的学校，想念那片撒下汗水的操场。更不爱学习了，永远是班里的中下等。语文、英语、历史、政治……只要是沾“背”字的，他都厌烦。

因为学校学生人数多，男孩子们自然而然地形成了一个个人数不等的团伙，这些团伙都拥有各自响亮的名字，什么“八大金刚”，什么“四大帮会”。

柳海龙一撇嘴，嘟囔了一句“幼稚”。他不感兴趣，所以不会去参加。

但是不参加帮会并不意味着不打架。柳海龙总结自己热衷打架的原因：一是源于自己与生俱来的交际能力，说白了就是有人缘儿，无论在校内还是校外，称兄道弟的哥们儿遍天下；二是源于自己与生俱来的正义感，就是看不惯别人欺负班上的同学。这两点都是天生的，是天性，所以无法克制，打架也就无法避免。每次打完架，他都会这样想，想着想着就变得很坦然，觉得这是一件理所应当的事。

原本不属于任何帮派的柳海龙经常跟人家讲道理，道理讲不通，“武力”当然是唯一的办法。柳海龙也经常总结自己作为一个“自由人”，没有任何帮会的协助却能够如此勇敢的原因：一是自己口才一贯很好，敢于表达自己的看法；二是自己毕竟是个“体育爱好者”，再怎么说也照着杂志练过两天半的武术套路呢。所以无论对手是谁，柳海龙从来没有吃过大亏。