



张星一 著



长后道

张星一 著



人民体育出版社

连手道

张星一 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

连手道 / 张星一著. -北京: 人民体育出版社, 2010

ISBN 978-7-5009-3844-6

I. ①连… II. ①张… III. ①技击(体育)-中国

IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 042064 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 13 印张 290 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3844-6

定价: 29.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

张星一，男，曾用名张俊斌，1952年出生，武术七段，硕士学位，中国河北省雄县人，现在美国传播中华武术，并筹建了“国际连手道功夫总会”。



现任国际连手道功夫总会主席，美国传统武术协会海外名誉顾问，国际鹰爪总会传统武术中华同乡会会长，中国武术协会会员，河北省书法家协会会员，国家一级体育指导员。

曾任中国河北武术协会教练委员会副主任，政协雄县委员会委员，保定市武术协会副主席，雄县武术协会主席，雄县文教局副局长。自幼酷爱武术、书法和音乐。拜师于当地名师国砚田，学少林拳。后从师于原二十九军大刀队武术教官姚建华练鹰爪翻子拳，对擒拿、卸骨、点穴颇有心得。曾亲受原国家体委武术处处长李天骥的指点。五十许，又拜师于原国际武联技委会主任、中国政协副主席张山和太极大师冯志强，始终练功不辍。

从1978年任教练以来，培养出来二百余名体育

专业人才，其中5人在国际大赛中获金牌。他自己也在国际大赛中多次夺金。1986年他整理出版了29万字千余张图示的《鹰爪翻子拳》。2006年又由人民体育出版社出版了《鹰爪门擒拿术》一书，该书出版以后受到广大读者的好评，后由台湾大展出版社有限公司改书繁体字再版发行，并作为国术馆精品存档。学术论文《论析鹰爪翻子拳》和《以鹰爪翻子拳为例，对传统武术的整理，继承和推广的研究》均获国际优秀论文奖。先后在《武术健身》《武魂》和《中华教育杂志》中发表理论文章数篇，他的事迹也先后编入《中国政协风采》《世界人物大辞典》《中华大辞典》《中国创业英才》《中国专家大辞典》《世界人才大辞典》中。



STATE OF NEW YORK
EXECUTIVE CHAMBER

ALBANY 12224

DAVID A. PATERSON
GOVERNOR



February 1, 2010

Xing Yi Zhang
43-31 33rd Street, 2nd Floor
Long Island City, New York 11101

Dear Mr. Zhang,

Please accept my warmest congratulations on the publication of your second book on the LianShouDao – yet another important contribution to martial arts training literature.

New York State is fortunate to be home to one of the Nation's strongest representations of Chinese-Americans, a thriving community that serves as a vital contributor to our diverse cultural landscape. Your work helps readers gain a deeper appreciation and understanding of martial arts, an important part of Chinese history and culture, while encouraging them to lead active, productive lives centered on self-confidence, self-discipline, and respect for others.

On behalf of all New Yorkers, I commend your exemplary efforts in promoting physical and mental fitness, as well as awareness of Chinese history and culture, in the Empire State. I extend my very best wishes for much future success.

Warmest regards.

Sincerely,

David A. Paterson

美国纽约州州长给作者的贺信



SHELDON SILVER
Assemblyman 64 District
New York County

THE ASSEMBLY
STATE OF NEW YORK
ALBANY



COMMITTEES
Chair of Rules Committee

March 1, 2010

Xing Yi Zhang
43-31 33rd Street, 2nd Floor
Long Island City, NY 11101



Dear Mr. Zhang:

Please accept my most sincere congratulations on the publication of your second book on the Lian Shou Dao. I am truly confident that your book will serve as yet another significant contribution to the world of Martial Arts and Martial Arts literature.

As Speaker of the New York State Assembly and the leading representative of Chinatown, home to the biggest Chinese-American community in the United States, I am very encouraged by your work. You are providing a great service to the ever growing Chinese community in the State by helping New Yorkers gain a better understanding of Chinese culture and history through your book.

I am truly proud of your work and the way in which you help to promote Chinese Martial Arts so that your readers can lead a life based on self-discipline, self-confidence, and respect for themselves as well as for others. I wish you much success in all your future endeavors.

Yours Truly,

Sheldon Silver
Speaker of Assembly

ALBANY OFFICE: Room 932, Legislative Office Building, Albany, NY 12248, TEL: 518-455-3791, FAX: 518-455-5459
DISTRICT OFFICE: 250 Broadway, Suite 2301-2307, New York, NY 10007, TEL: 212-312-1426, FAX: 212-312-1418
E-MAIL: silvers@assembly.state.ny.us

美国纽约州众议院议长给作者的贺信



LEGISLATIVE
COURT BUILDING, 120 EAST
ALBANY STREET, ALBANY, NY 12248

THE ASSEMBLY
STATE OF NEW YORK
ALBANY

COMMITTEES
Agriculture
Business
Education
Health
Social Services
Transportation

CAUCUSES
Black, Puerto Rican, Hispanic
and Asian Legislative Caucus
Legislative Women's Caucus

February 1, 2010

Xing Yi Zhang
43-31 33rd Street, 2nd Floor
Long Island City, NY 11101



Dear Mr. Zhang:

It is my great pleasure to send a sincere "Congratulations!" to the publication of your second book on the Lian Shou Dao. I truly believe that your book will serve as yet another significant contribution to the world of Chinese Martial Arts.

As the only Asian-American legislator in New York State, I am very encouraged by your work. You have provided a great service for the growing Chinese American community in New York State by helping New Yorkers gain a more in-depth understanding of Chinese culture and history. I hope you will continue to play an integral part in helping to promote Chinese Martial Arts so that your readers will be able to lead a life based on self-discipline, self-confidence, and respect for themselves as well as for others.

I am truly proud of your work and the way in which you take time out to give back to the community by helping to promote physical and mental fitness. You should be extremely proud of your efforts. I wish you the best of luck in all your future endeavors.

Sincerely,

Grace Meng
Member of Assembly

ALBANY OFFICE: Room 432, Legislative Office Building, Albany, New York 12248 • TEL: 518-455-6411, FAX: 518-455-4595
DISTRIBUTION OFFICE: 136-20 35th Avenue, Suite 10A, Flushing, New York 11354 • TEL: 718-628-0195, FAX: 718-628-1738
E-mail: mengg@assembly.state.ny.us

美国纽约州众议员给作者的贺信



New York State Assembly Citation

Whereas, it is the sense of this Assembled Body to commend those illustrious individuals of the State of New York whose focus and intent have made substantial impact on the quality of life in their communities; and

Whereas, New York State is home to one of the Nation's strongest representations of Chinese-Americans, a thriving community that serves as a vital contributor to our diverse cultural landscape; and

Whereas, this book will help readers throughout the nation and abroad gain a deeper appreciation and better understanding of martial arts, an crucial element of Chinese history and culture, while encouraging his readers to lead a life based on self-discipline, self-confidence, and self-respect; and

Whereas, as of April 2010, Mr. Zhang will officially release his second book on the Lian Shou Dao; and

Whereas, Xing Yi Zhang has truly distinguished himself in the world of martial arts, specifically the art "Lian Shou Dao", now may it be

Resolved, that this Legislative Body pauses in its deliberations to express its most sincere recognition and gratitude for Mr. Xing Yi Zhang, and may it further be

Resolved, that a copy of this Citation, suitably engrossed, be transmitted to

Xing Yi Zhang
張星一

Date: February 8, 2010

*In Witness Whereof,
I Have Hereunto set my
Hand and Signature*

美国纽约州议会给作者的表扬信

Grace Meng
Grace Meng

美国纽约州议会给作者的表扬信

序 一

张星一先生从事武术教育文化工作近 30 年，历经选手、教练、行政及研究、创编各阶段，成果昭彰，享誉武坛。

2006 年技术移民至美国，任教于旧金山国际学校，继续培植武术人才并积极活跃于湾区各大型国际武术功夫表演竞赛活动，奉献所学不遗余力。

2008 年获悉加州国际医药大学全球首设太极学院，开设太极硕士学位课程，随即申请入学进修，允为百尺竿头更上一层楼，众人表率。

兹以张君秉其一贯整理研发之热诚，继其《鹰爪门擒拿术》大作问世后，复为其经年钻研习练之“连手道”研编教材竣工，即日付梓，谨借一角祝贺张君新作不久问世，并欣喜见证其勇猛精进，学无止境之体现，最后祝福张君早日达成夙愿，共为西方高等学府推展太极哲理与武术运动，以促进世界和平与人类幸福。

以下名文共勉之：

“以术就道”（三船九藏）；

“天人合一”（太极至理）；

“合参妙用阴阳虚实得笈中秘，一贯力行精深博大为天下疆”（陈颖）。

美国加州国际医药大学太极学院院长

陈颖 博士
谨识

2009年10月1日

序 二

欣闻我省武术名家张星一编著的《连手道》即将出版，心里很高兴，因为这又为我们河北省武术界增添了一份光彩，实在是可喜可贺！日前，又接到了他给我的来电，让我给该书写序，高兴之余，即欣然命笔，以此为序。

《连手道》是集少林拳、翻子拳、鹰爪拳、九宫手综合之大成。其内容充实，技击特点突出。是星一数十年从武心血的结晶，堪称推陈出新的一个好拳种。该书的出版，是我们对中华武术的挖掘、整理、继承、发扬的主要成果。

张星一先生自幼习武。起初，跟当地名师国砚田习少林拳，二十许，投师原二十九军大刀队武术教官姚建华学鹰爪翻子拳。又精得当地隐僧郑子文的九宫手。数十年来，他在继承的基础上求发展，总结几种拳术之精髓，形成了现在的《连手道》。

星一从1979年就加入了河北省武术协会组织，作为河北省武术调研组成员，走遍全省进行武术调研工作。同时也是我省武术协会第四届委员会教练委员会副主任。并出版了河北省丛书（四）《鹰爪翻子拳》。由他编著的《鹰爪门擒拿术》于2006年由人

民体育出版社出版。该书出版后，得到了武术界的好评，并由台湾改繁体字再版，还将其做为“国术馆精品”珍藏。他撰写的学术论文《论析鹰爪翻子拳》和《以鹰爪翻子拳为例，对传统武术的整理、继承与推广的研究》均获国际优秀论文奖。

星一年近花甲，仍练功不辍，近期在国际武术大会中还屡获殊荣。

近年来，他去美国传播中国功夫，余暇时，对武术理论孜孜以求之，对连手道的每一个动作的用法、原理都进行了深入细致的研究、考证，并深得裨益。

一分耕耘，一分收获。由他付出的辛劳，终于没有白费。由人民体育出版社出版的《连手道》，是对我省武术工作的一份贡献，也是向广大武术爱好者以及保安、公安干警奉上的一份大餐。我真切地期盼先睹为快，早盼此书出版。

中国政协副主席

河北省武术协会主席 李爱民

河北省体育局副局长

前 言

连手道，是少林绵张拳、鹰爪翻子拳和九宫八法十二雁合手提炼出来的技击精髓，是鹰爪拳的高层次功夫，所以不是武功功底深厚者再练此拳，不能达到登峰造极之地步。这也是笔者习武四十余年辛苦汗水的结晶。

此书前后六部分，即概论、内功、少林绵张拳的八八六十四手、鹰爪连拳五十路、九宫八法十二雁合手和附录。其总的特点是：统统是近手，招招是打法；其势险，其节短，其力整，招法相连，刚柔相间，灵活多变，巧妙无比。

古籍中记载，“吕红八下，未及绵张八打”“文有八八六十四卦，武有八八六十四手”；论打法讲劈、砸、撑、抹、端、打、擒、拿，实属少林短拳。

鹰爪翻子拳出自少林翻子拳，更妙者还有鹰爪连拳五十路，亦称岳氏散手，讲究分筋错骨，点穴闭气，抓打擒拿，刚中寓柔，进攻拳掌打，回手鹰爪抓，出手密如雨，脆快一挂鞭。对垒时，如打算盘一样，节奏分明；像摆阵势一般，奇正得法。彼击首，则首应；彼击尾，则尾应。灵活多变，奥妙无穷。五行生克八翻相连，上下翻飞互为转环。

而九宫八法十二雁合手，则是本门古不外传的看家秘手。手法神妙，粘手进手，更讲手见手无处走，敌愈近愈易制胜之。练则大开大合，用则随势就走。手手相连，胜算不丢。但要掌握好一胆、二力、三转、四志、五眼、六合、七力、八翻、九宫、十二要。

书中示范动作由笔者和儿子张润伟演练，由刘大秀摄像，并有幸得到国际太极学院翁启修博士，河北省武协主席、体育局副局长李爱民作序，李金辉、张坤伟也给予了帮助，在美国还得到了刘丽丽、吴庭贵、许玛丽、琳达的帮助，在此，一并表示感谢。

本书实用性很强，适用于武装警察和广大武术爱好者。在此也诚劝习此术者，要信守武德，慎用之，不到万不得已，决不用此术伤人损德。

由于笔者水平有限，定有不妥。抛砖之举，诚恳希望各位大雅同仁给予批评指正。

张星一

二〇〇九年夏于美国旧金山

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 什么是连手道	(1)
第二节 连手道的来源	(1)
第三节 连手道的主要内容	(4)
第四节 连手道的主要风格特点	(4)
第五节 连手道的健身作用	(5)
第六节 连手道八要八不要	(7)
第二章 连手道内功	(13)
第一节 六字秘诀	(13)
第二节 秘传大五功	(15)
第三节 八段锦	(29)
第四节 易筋经	(43)
第三章 八八六十四手	(53)
第一节 头八手 五赶三截	(53)
第二节 二八手 冲打式	(66)
第三节 三八手 迎风式	(73)
第四节 四八手 海底捞沙式	(77)

第五节 五八手 钻打式	(82)
第六节 六八手 蹴腿式	(86)
第七节 七八手 连环腿式	(90)
第八节 八八手 转环式	(94)
 第四章 鹰爪连拳五十路	 (101)
第一路 压打	(102)
第二路 挑打	(107)
第三路 棚打	(111)
第四路 擢挑	(114)
第五路 盖马三拳	(117)
第六路 翻拳	(121)
第七路 杀腰掌	(125)
第八路 摆步打	(128)
第九路 转环掌	(133)
第十路 缠肘拖打	(140)
第十一路 高挑低压	(144)
第十二路 顺步拳	(148)
第十三路 退步拖打	(152)
第十四路 靠肘	(158)
第十五路 晃袖	(161)
第十六路 摔拳	(165)
第十七路 顺风扫叶	(168)
第十八路 刁手撩阴	(175)
第十九路 拖打	(179)
第二十路 靠打	(183)
第二十一路 刁手闪步掌	(187)