



内部资料 注意保存

杭州市萧山区武术协会主办

地址：杭州市萧山区体育路200号 电话：0571-82809057 邮箱：hzxswushu@126.com 主编：许勇 副主编：夏国荣 萧剑 责任编辑：傅华生

萧山武术

姚俊题

第12期

<总第12期>

2014年8月18日

农历甲午年七月廿三日

陈邦达大师传记

姚俊



▲1995年12月，陈邦达大师荣膺“中国武林百杰”称号 姚俊提供

陈邦达，字拓夫，浙江省杭州市人。1919年2月19日出生，1948年参加革命，1999年离休。1995年12月，经“中国武术管理中心”评定，荣膺“中国武林百杰”称号。2004年8月10日在杭州逝世。

陈邦达自幼随父习武，并屡得中国武林名师指点。1933年，陈邦达拜韩庆堂为师，主练摔跤和八极拳，并随潘振声练散手和西洋拳击。此后，从李理山、何凤鸣学九宫八卦；从高振东学形意拳；拜刘金声为师，进杭州市第二国术教练所练108手擒拿和螳螂拳。1936年，是陈邦达武术人生求师之路的一个顶点。当年，他在受陈氏太极拳杰出传人陈子明指点“十三势”的同时，拜时任蒋介石侍从室主任的刘百川为师。从此，已经多位中国武林名师指点的陈邦达，技艺猛进，达炉火纯青的境界。

陈邦达，上海法学院肄业。曾任国民党政工团上校团长、国民党浙江省党部执行委员。1948年，陈邦达开始与浙东游击纵队联系，从此成为中国共产党领导下的地下情报工作人员。当时，他的公开身份为浙江省江南贸易公司总经理。期间，他积极从事情报收集和策反工作，并为中国共产党的武装力量购买、运送枪枝弹药和医药器材，掩护、运送地下工作者和武装工作人员。全国解放前夕，他又为策反国民党部队起义，做了大量的工作。杭州解放后，根据党隐蔽斗争的需要，组织上隐瞒了他在1948年前的经历和身份，使他成为杭州公安战线上较早的一批隐蔽力量之重要成员。当时，他的不公开身份是杭州市公安局侦情处副处长，公开身份

为浙江省公安干校擒拿教官。期间，为我省的公安干部培训，做了大量工作，并取得了有目共睹的成绩。“文化大革命”开始后，由于档案泄密和其它原因，陈邦达以十年刑期含冤入狱。入狱近六年得以平反后，被分配在位于杭州中山北路的中北日杂货商店工作。1998年底，中共浙江省委、杭州市委和浙江省国家安全厅为陈邦达彻底平反、落实干部政策，并确定其为正处级离休干部。落实政策时，月薪为1400元人民币。

从六十年代开始，身怀绝技的陈邦达，开始执着于武术教研活动，从此桃李天下。期间，他在继续为公安系统培养精英的同时，又率领其弟子为众多的企事业单位，培养了一批德才兼备的保安人员。为确保浙江省和杭州市的治安秩序和社会稳定，作出了应有的贡献：1982年，应市体委的邀请，陈邦达出任杭州市治安保卫干部武功培训班总教练，在前后共三期的培训班中，共培养各企事业单位保卫干部百余人。1985年，陈邦达被浙江大学体育运动委员会和武术协会聘请为浙大武协顾问。1986年至1987年，陈邦达应杭州市公安局聘请，担任该局刑侦大队武功训练总教练。同年，又应武警杭州市支队一大队的聘请，任擒敌散打总教练。1995年，被杭州大学体育系聘请为武术专业顾问。由于他数十年来执着武学，因此在浙江省公安系统和杭州市的企事业单位里，处处可见他的门生。

自从陈邦达开始从事业余武术教研活动之后，由于见解独到、教学独特、高徒迭出，以致许多武林后生慕名而来，拜在他的门下。其中的许多弟子，后来成为了当代中国武林的一代精英。陈门弟子中，国家级、省级冠军，国家队、省队武术教练不乏其人。其中，他曾亲自培养出了连获1983、1984和1986年全国对抗项目太极拳推手比赛75公斤、80公斤级的冠军和击败全日本无级别太极拳推手冠军的高徒、现任陈门掌门人的严国兴。其弟子、杭州市武术协会副会长厉志伟的门生韩国平，现任国家跆拳道男队主教练；厉志伟的另一门生汪优明，现任国家武警部队总教练。弟子龚关钱，因应用陈门所学，在美国连败高手而声名日增。从80年代后期开始，便出任美国加利福尼亚州南湾地区推手学会会长和总教练，后任美国加州太极拳社社长和总教练。1988年

8月，陈邦达被大韩民国气武功联合会聘为名誉会长。1989年8月，意大利搏击高手、意大利国维罗娜中国功夫学校校长、被誉为意大利“狂人”的强保罗来华寻找中国功夫高手。这位身高1.92米，高大魁梧，自小拳击功夫深厚、又略知中国功夫的搏击高手，却在与比自己矮一头多的七旬中国武林高人陈邦达的较量中，连发三招，招招跪地，败在老人高深的擒拿功夫之下。心悦诚服的强保罗，自此一改来华前对中国功夫“中看不中用”的偏见，当场跪地拜师。并执意聘请陈邦达为意大利国维罗娜中国功夫学校名誉校长。六、七十年代杭州跤坛公认的新秀、陈门大弟子李炳林和吴纪之、范玉宝、戴志祥及被浙江武林前辈何长海击掌赞叹为“这一跤算一跤”的王家堃；现任浙江拳击健身俱乐部主任、杭州市武术协会副会长的陈国新；打遍上海滩无敌手、杭州武术界公认的太极推手高手周锦铨；七十年代中期在杭州武林广场主持陈式太极拳拳场，在杭州地区传授、推广陈式太极拳中领衔的章少云；在杭州武术界散手领域称雄一时，曾任杭州警察学校总教练的郑洪宝；现任浙江省武术专业委员会副主任兼秘书长、中国计量学院体育部主任兼武术总教练的季建成教授；现任杭州市城市管理行政执法局党委书记、局长，杭州体育总会副主席，杭州市武术协会常务副主席，武学广泛、特别是在刀术比赛中每赛必金、被誉为“武痴”的“江南神刀”赵荣

福；现任萧山区武术协会主席，培养出1994年面对三位称雄日本国的太极推手高手、而以不败战绩凯旋而归之弟子许勇^①的邱鲁德^②；现任杭州市武术协会常委，杭州市高新区（滨江）武术协会主席，在陈邦达晚年受“刁擄十八法”亲



▲陈邦达大师与大弟子李炳林合影 姚俊提供

传的詹赞军；在杭州武术界享有盛誉，因长期从事武术教学工作成就卓著，亲自或携属下弟子摘金夺银、硕果累累的朱廉芳、孙士爱、孟丽君、茹敏、李炳朝、方树人、马向东和散手新秀章松年等。也均因得陈邦达的真传而技艺猛进，为世人所知。多年跟随陈邦达学练陈门武术的史拓夫、张福祥、韩奇、姜华、姚观祥^③、何招耿^④、张义才^⑤、周小浒、王志坚、殷杭俊、卢跃东和钱三



▲意大利搏击高手强保罗跪地拜陈邦达大师为师

姚俊提供



▲弟子严国兴（左一）荣获全国冠军后与恩师合影 姚俊提供

吉等许许多多的弟子，也均因牢记师训、执着武学、恪守武德、技艺高超，并因孜孜不倦为光大武术无私奉献等各不相同的原因，而受到各地武术爱好者的敬重和爱戴。

作为刘百川先生的弟子，陈邦达在潜心学练恩师武学精华的同时，也对恩师的高超医学技艺进行了数十年的悉心研究。并因屡屡治愈疑难杂症，而成为美谈。陈邦达最早的弟子之一安青的入门，就与此有关。三十多年前，三位少不更事的少年，在杭州的一家公园自练摔跤，其中的一位就是他后来的弟子安青。热衷摔跤而丝毫不懂此道的他们，并未想到竟会因此而招来横祸。由于不懂如何自我保护，其中的一位在对练中受伤，竟倒地而不起。时在公园的陈邦达一见此状，即上前为那位受伤的少年疗伤。只见他略施小手，便将那位少年治愈。老人当然没有想到，只此一救，三位少年竟死死缠住他不放，从此拜在门下。二十多年前，杭州一位老太在早晨散步时，不慎跌入窨井而致瘫痪。虽经多方求医问药，并经省城各大医院治疗而不见任何好转。陈邦达问诊后，竟

以一根银针、妙手回春，在短短数十天内，便使老太恢复如初。陈邦达的“关门弟子”詹赞军，因与师兄对练时身受重伤，造成背部筋络混乱，以致无法正常生活和学练武术。受伤后，詹不敢向恩师陈述真情，而偷偷在浙江中医学院专家门诊求症，但时过半月而收效甚微。在一次偶然的机会获悉弟子的伤情后，陈邦达即命当时在场的弟子章松年作为帮手，以“理筋法”妙施巧手，使其当场痊愈。陈邦达的儿子陈红儿，是

萧山体育界一位知名的教练。一次因训练而造成膝部“半月片”严重受伤。正当其子陈红儿欲上医院治疗的时候，巧遇陈邦达从杭州回萧山探望儿子。问明情由后，他老人家即告儿子不必上医院。在其子还半信半疑的时候，未料想经其小施手法，已见大好。却从此再未复发。如此之事，在陈邦达的一生中，数不胜数。

在带徒授艺的同时，陈邦达还积极致力于武术的演练和发掘、整理、研讨工作。1979年，陈邦达作为“特约代表”，出席首届浙江省武术观摩交流会。会议期间，登门求教者络绎不绝。1983年，曾代表杭州市参加浙江省体委在湖州举行的全省老拳师武术表演比赛，获一等奖。同年，被评为浙江省和全国的优秀武术辅导员，当选为杭州市武术协会副主席兼秘书长。1983年至1988年，应杭州市体委的聘请，出任杭州市武术挖掘整理工作组组长。1985年，应浙江省体委之委托，参加全省武术挖掘整理工作，深入各县山乡野岙。行程万里，寻师访拳。同年9月，当选为浙江省摔跤柔道协会副主席。同年10

月，被浙江省体委评为全省武术挖掘整理先进个人。1986年3月，被国家体委评选为全国武术挖掘整理工作先进个人。1990年12月，在浙江省体育史论文报告会暨全省第二届武术学术研讨会上，发表了题为《谈谈中华武术的根本出路》的论文。1994年8月，浙江省体育科学学会武术专业委员会，在杭州师范学院举行浙江省首届武术学术论文报告会。会上，陈邦达和陈心平合作的论文《关于中华武术（下一步）之我见》得以发表。陈邦达在武术界卓有成效的工作，得到了党委、政府和省市体育界的一致肯定。从1983年起，他历任杭州市武术协会第二、三、四届常务副主席兼秘书长。同时，历任杭州市政协第四、五、六届政协委员和体育工作组副组长。并相继担任杭州市体育总会第二届常务委员，浙江省武术协会委员和浙江省武术专业委员会副主任等职务。

作为刘百川的弟子之一。陈邦达不但是中国武术界有数的武林高手之一。而且，他是一位被得到公认的杰出武术教育家。屡得中国武林名人指点，扎实深厚的文化功底和对武术理论、实践数十年的潜心研究。使他对武学的真谛，有了不同于一般人的理解和应用。许多被他人视之为高深的武学理论，一经他手，便成为了深入浅出、极易接受的武林“敲门之砖”。

在陈邦达的武术理论中，对“无效距离”和“有效距离”的阐述和教学，即是一例。他认为，二人相搏，散打不可避免。双方互不可及，即为“无效距离”。双方进入可击打范围，即为“有效距离”。但进入可击打范围

之内时，对擅长于散打之人，即为“有效距离”，而对那些不懂散打之人，也为“无效距离”。打而打之，在任何一方不胜之时，二人必相扭。而二人相扭之时，对懂得摔法之人，即为“有效距离”。对不懂摔法之人，即为“无效距离”。运用摔法，一人或二人必用抓把。逢抓之时，懂得拿法之人，即为“有效距离”。不懂拿法之人，即为“无效距离”。与“无效距离”和“有效距离”相对应的，便是“刁为统领，拿、摔、打相生相克”的理论。在不少人的眼里，似乎“刁”是一个空灵的概念，其实不然。在陈邦达眼里，“刁”是一种境界。虽然看起来无形，但在二人对抗中却无处不在，贯串始终。而且，这种境界，首先要基于对拿、摔、打的相对完整把握和熟练运用。这种相对完整的把握和熟练运用，就像一个人吃饭一样。即使闭着眼睛，手中的筷子也不会把碗里的饭和菜，送到其它地方去。而正是有了这种相对完整的把握和熟练运用，凡二人交手，对方一招过来，己方一招过去，招招相交，全在瞬间在内完成。无论先发制人，还是后发制人，总能审时度势，准确应对，且高人一筹。先声夺人，招招惊敌，全然不必考虑。陈邦达对许多弟子说过，要想得心应手，必须“烂熟于心”，实为



▲1978年12月，陈邦达大师与弟子姚俊拍摄全套“七二把擒拿” 姚俊提供



▲陈邦达大师八十华诞时与亲属、弟子合影

姚俊提供

刘百川老师逝世二十周年纪念 1982年4月12日



▲陈邦达大师与师兄弟们合影，前排右二为陈邦达大师 姚俊提供



▲陈邦达大师与萧山区的部分弟子、徒孙合影，前排左起：何崎、朱炎潮、邱鲁德、陈邦达、何招耿、沈志范、章建国。后排左起：陆建岗、许勇、冯逸民、程黎明、沈明亮、姚锦明、金锡康。何崎提供

至理名言。打怕摔、摔怕拿、拿怕打，虽并非绝对。如其面对人高马大、自认功夫非同一般的强保罗时。便是用三招擒拿法，让强保罗的三招打法无半点用武之地，便是一例。但拿、摔、打相生相克的理论，却并非因此而逊色，而让他的许多弟子获益匪浅。他的许多弟子知道，在实战中，遇打不一定非以摔应之，遇摔不一定非以拿应之，遇拿不一定非以打应之。一招之来，可以用同类应之，也可以用异类应之。此时此刻，应以何类，出以何招，全在于以“刁”定夺。实力是基础，诈敌凭灵感。所谓艺高人胆大，诈敌如玩耍，便是。一个“刁”字，虽仅“狡诈、狡猾”之意。但在武术的重竞技对抗中，却能变化万千，克敌制胜，让对手防不胜防。“不招不架，只挨一下；若是招架，便挨十下”，是陈邦达经常教诲弟子的理论之一。但支撑这一理论的，却有许多讲究。二人交手，如何处处让对方背劲，处处让对方受制于我，这是一。对方如出招，避其锋芒，只给对方以“擦衣而过”的小小空间，这是二。“引并落空，化而打之”，在“擦衣而过”的瞬间，借对方的力量猛击对方，却不求单发而僵，务求连续使招，让对方只有招架之功而无还手之力，这是三。“打

人如儿戏，周身无处不打人”，让对方不知我所出为何招，招出于何处，却无力抗衡，这是四。拿、摔、打并用，在“不招不架”之中，完全把握主动，以致稳操胜券，这是五。而且应是武林中人所追求的上乘功夫，这是陈邦达对许多弟子的要求。“一人面对数人，应以迅雷不及掩耳之势震慑首恶；且且战且走之法，消耗对方有生力量，以求全胜”，这是多年来陈邦达对许多弟子的教诲之一。1976年，其时任萧山越剧团副团长的弟子姚俊，带团在萧山坎山演出。当面对七个地痞恶意扰乱演出现场时。以一个出其不意的擒拿动作和一个陈式太极拳的“金鸡独立”，倾刻间即将两个首恶者击败，便是对这一理论的实战印证之一。许多武林中人，称陈邦达为“力学家”。这一说法，并非空穴来风。在武术教学中，他总是能将一个动作发生时的支点、强点、弱点，讲授得清清楚楚。在“喂”动作时，他总是能让自己的弟子胜得清楚，败得明白，而且铭记在心，难以忘怀。正因为如此，两个各方面条件几乎相同的学生。如果其中一位是经他调教的，总能进展神速。有许多人说，陈邦达的腿，似乎比手还利索。这虽然有误解的存在，但并非夸张。交手者只要与他一贴身，就

很难逃出他那条有如“门坎”的腿。其实，这也是他对武术力学多年研练的结果。只要一交手，在他的身边，你总有那种站立不稳，跌跌冲冲的感觉而无法自制。那是因为，他对交手者的重心所在，弱点所在，清清楚楚。你可以暂时走出一条腿，但在走出其中的一条腿时，另外的一条腿早已在他的掌控之中了。如此循环往复，岂有逃脱之理。在这种情况下，与他交手者毫无胜算可言。许多他的弟子有一个同感。那就是，“走圆”一法，在陈邦达的武术教学中无处不在。其实，这就是陈邦达对“离心力”在武术应用中的独到之处。七十年代后期，杭州武术界一位知名的后起之秀，在清河坊一间民居内，向他请教“空手夺匕首”一招。当此人手持真匕首，以“剖腹绞肠刀”之式，直刺老人时。只见他只用了“天旋地转”的前半招，倾刻间即将对方的匕首打飞。突然打飞的匕首，向斜上方飞出，竟钉在房内板壁之上。当时老人所做的动作，是手、腿、身体浑然一炉。在他身体即刻左转的同时，现场就如画出一个圆弧。请教之人，立马被打飞了匕首，且仍然受制于老人而动弹不得。这个动作，除了老人高深的擒拿功夫，还在于对“离心力”的完美应用。在武术界，

谁都知道陈邦达是一位擒拿高手。而老人之所以让许多人望尘莫及，除了他对擒拿手法的完整把握外，还在于他对人体骨格学和人体经络学的悉心研究。老人常对弟子所说的“拿不离分”。在他的自身实践中近乎完美。而老人对此长期的潜心研究和实践，也让他在不断治愈伤科疑难杂症中，收获颇丰。在武术界，许多人称陈邦达是“伯乐”，这是毫不为过的。而老人之所以能获此美誉，却全在于他的慧眼。而这一切，则是基于他在多年来的武术教学中，从实践到理论的不间断升华。陈邦达晚年在他所撰写的《擒拿串》中有这样一段话。他说：“教育要量体裁衣，择人而教，注意学者的性格年龄健康性别和锻炼过程中的情况。要熟练地灵活应用。我国武术界各种项目配合学者条件。因势利导，方能获益。否则，学者久学不会，教者也劳而无功”。正因为如此，在对弟子的教学中，他总是于拿、摔、打并教的同时，根据不同弟子的不同情况，在某一方面有所侧重。而为他所看中的学生，总是给予“入室弟子”的待遇而尽心尽力。正因为如此，在陈门弟子中，不同的弟子有不同的特长，就是很自然的事了。陈邦达对弟子要求极严，因为他不希望自己的弟子，被人家看作



▲陈邦达大师与杭州市武术人士合影，二排右起第五为陈邦达，四排右起第二为陆文瑛、第四为韩琪、第五为何招耿、第七为邱鲁德。何崎提供



▲萧山区部分弟子、徒孙参加陈邦达大师诞辰90周年纪念活动

倪小峰提供

是“花拳绣腿”之人。关于这一点，在《擒拿串》中的另一段话可以作证。本书只是纸上谈兵，全在学者实际锻炼。擒拿手法，除来势变化灵活使作之外，主要在练出一手硬功夫。所谓“不求千招会，只求一招熟”，只此一招硬功夫，任何人就避不了。如果囫圇吞枣或学习上敷衍了事，终久是大病而不妙。真功夫是要流过汗耐过大劳的。本擒拿串不是徒手体操而是实际应用功夫，不

是一说就懂，一练就会的，全在摔打跌扑的苦练中，才能得到要领”。寥寥数语，既是他数十年武术生涯的切身体会，又是对陈门弟子的一片良苦用心，更是陈门弟子强手如云的根本所在。

作为一位全国闻名的中国武林百杰。陈邦达的武术理论，并不是洋洋数千言就可以总结的。他留给陈门后人的那笔丰富理论遗产和实战技法，将不断问世，并可以使许许多多的武林后人享

受终生。而他对于杭州、浙江，乃至中国武术界的贡献，他在武术界独树一帜的高风亮节，更是有目共睹而不可磨灭的。他的恩师刘百川先生如果泉下有知，将会感到无比欣慰。

（整理者 姚俊为陈达邦大师弟子，现任萧山区武术协会顾问，整理时间为 2005年10月27日）

①许勇，陈达邦大师徒孙，现任浙江省武术协会副会长、萧山区武术协会会长。

②邱鲁德，陈达邦大师弟子，现任萧山区武术协会顾问。

③姚观祥，陈达邦大师弟子，现任萧山区武术协会副会长。

④何招歌，陈达邦大师弟子，原任萧山区武术协会会长，已故。

⑤张义才，陈达邦大师弟子，现任萧山区武术协会理事。

⑥陈红儿，陈达邦大师儿子，现任萧山区武术协会顾问。

习武心得

学武与做人

李淑敏

在中华民族几千年的传统文化体系中，以道德价值观为核心的理念，像一条红线贯穿于整个华夏文明史，维系着社会生活的方方面面。武术作为传统文化的重要组成部分，对“武德”的要求十分严格。而且，随着社会文化及社会文明的发展，“武德”在武术传承发展中的内容也在不断丰富和完善。

其实，人的一生就是两件事，一是“做人”，二是“做事”。只有学会做人，才能学会做事。一个人无论先天素质如何，无论出身怎样，无论地位贵贱高低，首先要学会“做好人”，才能“做好事”。学武就得先学做人，一句话，学武就是修炼人的品德和修养的学问。

怎样在学武中学会做人？这里，与你探讨以下几个问题：

一是修身养性。太极拳讲求以柔克刚，修身养性。养性十分

重要，每个人都有自己的性情，太极拳养性要求不暴、不躁、不急、不怒。在当代社会，人们的浮躁情绪十分严重，而舒、缓、慢、稳的太极拳可以帮助你制急、制躁；

二是舍己从人，与人为善。学练太极拳的人要学会吃亏，学会舍得。有的时候，从表面上看是吃亏，实际上是化。在生活中，在与人交往中，要学会“克己”，不怕“吃亏”。另外，要学会舍得，学会放弃，坦坦荡荡面对人生和生活。；

三是宽容大度。人立于天地之间，“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。学武要做到虚怀若谷，胸襟宽阔。虚、静才能心无旁骛，得失不计，宠辱不惊，这样才能进入太极之神圣殿堂。若心胸狭隘，斤斤计较，是永远进入不了太极最高境界的；

四是谦和厚道。学练太极

必须去掉“满”字，牢记“谦”字，任何时候都要虚心，不要骄傲自满。另外，要学做“傻子”做厚道之人，因为学习太极是永无止境的；

五是淡泊名利。人生最大的“包袱”是名利，放下名利这个包袱最为困难。君子求名、求财要取之有道，学武之人要学会放松，心要行得端，做得正，不能贪婪，不能欲望太重，不能损人利己；

六是做人要留有余地。给别人留余地也是给自己留余地，做人要讲诚信，做事不能做绝，说话不可浮夸，待人坦荡真诚；

七是尊师重道，注重孝道。对于习武之人来说，不忘师恩，敬重长辈，尊重同道，爱护弱小，是必备的武德，也是学拳做人的基本要素；

八是学而不厌，学而不倦。人一旦走上学武之路，就要矢志

不渝，坚持始终，任劳任怨，攻坚克难，方能超凡脱俗，修成正果。

总之，学练太极拳的过程，是修炼人格的过程。学武做人，就是要塑造完美的人格，净化纯洁的心灵，道技并进，术德兼修。只有修炼良好的品德、高尚的情操、谦和宽厚的胸怀、清静淡泊的心态，才是学好练好太极拳，掌握太极拳真谛的必备条件。一个人生活在世上，最难做的事就是战胜自己。所以，管住自己的心，调控好自己的七情六欲，用法律、理智来控制自己的言论行动，才是最重要的。所以，学习武术的过程，是逐步战胜自己的过程，也是修炼品行、实现人生价值、实现美好梦想的过程。

（作者为资深武术爱好者）