

坊间名人

# 太极人生

专访国家级非物质文化遗产传承人孔庆乐

YMG全媒体记者 孙朝军 摄影报道

2010年12月,国家非物质文化遗产传承人名录编委会给孔庆乐发来证书,上书:“经资格审核通过,孔庆乐同志入选《国家非物质文化遗产传承人名录——武术卷》。”这是烟台武术界首位国家级非物质文化遗产传承人。那一年,孔庆乐67岁。

如今,年已八旬的孔庆乐老先生依然乐此不疲地教授太极拳,传承非遗文化,在潇翔小学、塔山社区老年大学、新华书店、所城里大街50号、胶东文化广场……都有他教拳的身影。他说:“如果不教拳,对不起政府在所城里为我们特设的吴氏太极中心。作为吴氏太极拳第三代传人,我每天都会坚守岗位,按时为儿童、青年、老年人教授吴氏太极功法和吴氏太极拳、太极器械、推手。在耄耋之年,我依然要尽自己的责任。因为:我很健康;我能让别人健康;我走在传播健康的路上。”



今天就要过八十大寿的孔庆乐,系孔子第七十三代传人,他说“天下孔姓一家人”。孔子“十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩”。作为孔氏子孙,孔庆乐表示自己沿着祖先的教诲一路前行,20岁练太极拳,如今已经六十载,每天都在习练。孔老先生说,太极拳讲的是意到神到,神到气

A

## 从心所欲 弘扬太极

到,气到力到,习练近60年太极拳的他,已达到“从心所欲,得心应手”的境界。

孔庆乐习武源于家传,6岁时跟随父亲习练弹腿、罗汉拳等。20岁时,孔庆乐在福山区当一名普通的邮递员,每天跋山涉水,往来于各个村落。许是机缘巧合,在那时,他认识了吴氏太极拳创始人之一王茂斋宗师的第九爱徒朱家和(字介平),并随其学练吴氏太极拳,后被收为关门弟子,成为中国吴氏太极拳第三代嫡传弟子。

此后孔庆乐每天除了送信就是利用业余时间跟着师父学拳。凡是孔庆乐经手的信件,没有一封丢失,孔庆乐说,越学拳,越知道为人的重要性,不做好人,拳也会走

偏。学拳十年,年至而立,孔庆乐被调至烟台市邮电局。师父朱家和对孔庆乐说,以你现在的功夫,已经可以教别人了。自此,孔庆乐每天清晨都会在烟台山练拳,每逢周日就赶回福山,聆听师父的教诲。

孔庆乐跟随师父学艺二十年如一日,深得恩师亲传。1983年,师父朱家和遭遇车祸,时年40岁的孔庆乐遵师命南下上海鉴泉太极拳社,拜在师姑吴英华、师叔马岳梁门下,规范拳架、器械、快拳、推手、黏杆等等,集南北风格于一身。

后来,孔庆乐调任当时的芝罘区西郊邮电支局局长,虽然工作非常繁忙,但他依然利用业余时间专心练拳、热心教拳,弘扬太极文化。

B

## 练功论剑 当仁不让

说到太极拳,有人认为是花架子。孔庆乐摇头一笑,每个人的学识不同,眼界不同,见地自然不一样,境界也会有很大差别。太极拳所蕴含的阴阳循环、天人合一的中国传统哲学思想和养生观念,丰富着人们对宇宙、自然和人体运行规律的认知,其松柔圆活与立身中正的基本要求,尊师重道、学拳不可不敬、不可狂、不可满等价值观念,潜移默化地涵养着人们平和、包容、友善的心性。

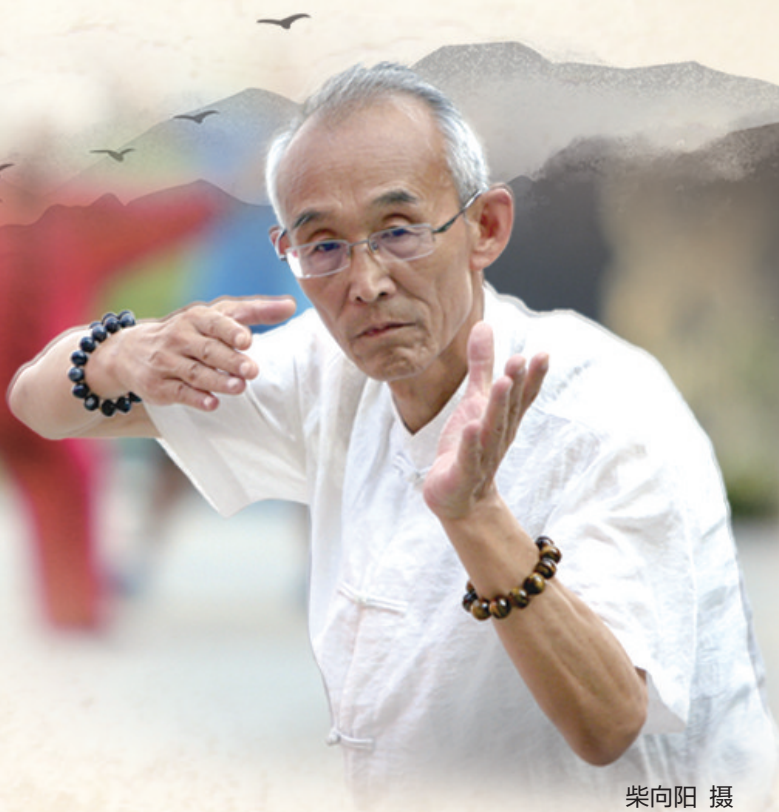
孔庆乐表示,现在世界上习练太极拳者有好几亿人,这是中国武术走向世界的可喜之处,但不求甚解,以误传误者却也有之。其中有两个趋向值得注意:一是先天条件好,年富力强,举一反三,悟性超群,惜于稍有小成,便是满足;其次急求速效,未经一载,拳、剑、刀、枪皆已学完全,虽能依样画葫芦,但实际未得此

中三昧,一经考究,其方向动作、上下内外,皆未合度,必致自误误人。

2014年11月,孔庆乐受邀参加“正武刀剑杯”中华武术研习会暨第二届民间武术家少林寺武术文化交流节。谈及此事,孔庆乐说一开始是抱着去看看的目的,后来和少林寺禅武医传人释德建进行了一番交流,孔庆乐说“有些练功人不异于自残”,而释德建以“无异乎自杀”相呼应,因为他们从不忌讳对自己练功方法的内省,孔庆乐对释德建更加敬佩,这也让两人相见恨晚。当释德建邀请孔庆乐上台演讲时,他当仁不让,讲述了自己练拳50多年来的感悟。在讲座时,孔庆乐还进行了现场表演,来自全国各地的许多知名武术家也让孔先生指点一二,孔老先生说:“天下武术是一家,就应该相互交流切磋,让中国的传统文化发扬

光大。”

2016年,《中华武术》杂志邀请孔庆乐谈谈太极拳的习练体会。孔老先生表示:“吴氏太极拳对初学者强调五个字:静、松、匀、切、恒。静者,即入静和用意全神贯注,不能一心二用,把思想集中在如何使自己的手、眼、身、步尽量做到动作正确。松者,周身轻灵,节节贯通,虚实自然,收发自如。匀者,始终保持匀速运动,运动如抽丝,如长江黄河滔滔不绝,没有凸凹处,没有断续处。切者,确切准确标准,一招一式不可忽视,差之毫厘,谬之千里。恒者,首先持之以恒,晨昏无间,寒暑不易。”



柴向阳 摄

C

## 荣誉等身 再接再厉

习武授拳六十载,孔庆乐走遍全国参加各种武术比赛,获得不少荣誉。

2004年,获全国武术比赛吴式太极拳金牌、刀术银牌。2007年,在香港首届国际螳螂拳群英会上,获吴式太极拳金牌、太极刀金牌。2009年,“体彩杯”第二届黄山论剑“武状元”全国演武大会,获太极器械全国冠军。2010年,在杭州第三届世界太极拳健康大会上,获吴式太极拳金牌、太极旋极杖金牌。2013年,在首届中国(泰山)国际传统武术节上,获吴式太极拳金牌、太极刀金牌,同年8月,赴德国交流,被聘为穆赫市政府太极拳顾问。2015年,在全国武术太极拳总决赛中,获传统吴式太极拳总冠军。

2017年,孔庆乐担任中国传统文化代表团武术总教练,访问美国并在国际武术联合会洛杉矶“十六届世界杯武术锦标赛及世界名人高段表演赛”中,获得金牌。2018年,创办了太极国术馆和中国吴氏太极拳基地,任馆长和总教练,亲自传授传统吴氏太极拳。同年7月,在第七届澳门国际武术节暨澳门国际武道大赛中,受聘为仲裁委副主任,并夺武术名家汇演金奖。9月,受邀参加中法建交54周年世界邮票首发式,展示中国武术风采。

2019年1月,荣获“2018年度发展潜力非遗传承人”称号,在北京参加颁奖盛典。

2020年12月,我国单独申报的“太极拳”项目,经联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会评审通过,列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录!孔庆乐老先生表示这是对中国太极拳最大的认可和鼓励。

十年前,孔庆乐就已经获评中国武术高段位七段、国家级考评员、指导员、教练员、裁判员。如今,他常驻芝罘区所城里,在烟台市非物质文化遗产特色街区,传承太极拳,传承非遗文化。

采访到最后,孔庆乐老先生谈到了正确练太极拳的要领。太极拳开始先练拳架,一招一式由老师教授,习学者悉心静气,默记揣摩,而照行之。此时学者要注意的是内外上下,内者即所谓用意不用力,下则气沉丹田,上则虚灵顶劲,外者周身轻灵、节节贯穿、由脚而腿而腰、沉肩坠肘、含胸拔背、提肛收臀、松腰抽胯、迈步如猫行、运劲如抽丝、全身意在精神不在气,在气则滞。习拳熟练后,可以学推手,推手不行要在习拳上找,反复揣摩拳架,再练推手,熟练之后可学刀、剑、棍、枪等器械。

