



■ 尚小云珍贵剧照

### 为艺术舍家办学

回望尚小云的一生,荣膺“四大名旦”,意味着他在艺术上已经达到了辉煌的高峰,这是他个人价值的体现;1937年,为培养人才创办“荣春社”,是他的又一个骄傲。

“荣春社”是尚小云开办的一个科班的名字。它在京剧史上是有名的。他当初是为了培养儿子尚长春,请了老师在家里学戏,学生陆续续前来。从1937年初夏开始筹办,到1938年春天,学生已有两百余人。有了“荣春社”,尚小云从早上察看学生上课,到晚上亲临舞台为学生把场,几乎把整个身心都扑在了学生身上。精力旺盛的他一天能往“荣春社”跑几十趟,也不觉得累。他对学生的训练是严格的,也是严厉的。脾气又大,一点差错都不能容忍,但有差池,一定责罚。对自己的孩子更严,严到不讲理的程度。同样的错,别的学生打五下,自己的儿子得挨十下。尚小云打学生的时候,他的夫人就在屋里打鸡蛋,而且是把蛋黄去掉,只留蛋清。因为挨完打的学生都要到尚夫人那里抹上蛋清。总之,学生没有不怕他的。仅通过一年的训练,“荣春社”的孩子们就有了初步的演出能力,可以拿出的剧目达一二百出之多。

## 吴昌硕评传

王琪森



今年9月12日是海派书画艺术大师吴昌硕先生诞辰170周年纪念,作者对吴昌硕进行了长达十多年的研究,写成此书。全书史料翔实,描写细腻,文笔生动,可读性强,全景式地展示了清末民初海上艺苑的风云际会。

**1. 鄞吴半日村乡愁**

浙江安吉县吴村是个历史悠久、人杰地灵的古村名镇。它安谧幽然地静卧于竹海苍翠、溪水清碧的山林之间。吴昌硕的故居就在绿树掩映的村落中间,屋后是峰峦奇秀的金华山,与之遥相对望的是山势逶迤的玉华山,两山呵护的鄞吴村,绿竹摇曳,松柏巍然,空翠蔽日,故而又有“半日邨”之名。漫步进入故居,前是一座古朴斑驳的明代三孔石桥,横跨于半月形的小池上,当地人称为“状元桥”,又曰“四进士桥”。据史料所载:吴氏家族曾先后有四人成为进士。这就是《明史》上有名的“父子兄弟四进士”。

门楣的题匾“吴昌硕故居”为其孙吴长邨所书,笔画遒劲酣畅,颇有缶翁遗韵。故居分为前后二进,第一进为平屋,粉墙木窗,青砖铺地,传导了淳朴的家风。穿过二道门,便是一个小天井,虽为枣栗之地,但却是吴昌硕童年时的乐园。其后就是三间楼房,系吴昌硕故居的主体建筑。当中是客厅,左边是吴辛甲夫妇的卧室,窗外的一束春阳抚摩着一张古老的雕花架子床,泛出岁月的氤氲之气。清道光二十四年八月初一(1844年9月12日),吴昌硕就出生在这张古床上。那一声响亮的婴啼,似也宣告了鄞吴古村将走向山外,闻名遐迩。

吴昌硕的父亲吴辛甲其时为24岁,正在为博取功名而寒窗苦读。其母为万氏,共生有三子三女,吴昌硕系次子,长子有宾幼时即夭折,三子祥卿及女儿后死于战乱。尽管吴家到吴昌硕的父辈时已家道中落,但诗文传家之风依然相袭。年少时的小昌硕不仅随父亲开蒙识字读书,还跟着父亲捉刀刻印。由于他外貌瘦弱、生性文静,又喜好长时间伏案在方砖上练字或刻印,所以村民们及小伙伴们笑称他为“乡阿姐”。后来,吴昌硕常在他的书画得

尚小云雇了三个裁缝,每年到有名的“瑞蚨祥”绸布店买许多布料。“荣春社”给学生统一制作服装。冬天是航空帽、青布棉袍罩大褂、白手套、口罩;秋天有一顶瓜皮小帽;夏天是竹布大褂。每人胸前佩戴自制的社徽。

1949年,由沪进京的梅兰芳的秘书许姬传和尚小云叙旧。这个时候,尚小云栖身在友人杨守一的家里。许姬传不免好奇就问他说:“你的位于椿树下二条的大宅呢?”提起这所大宅,许姬传的语气中,充满欣赏,“我还记得那里有许多古玩字画呢!”尚小云爽朗又有些无奈地说:“卖掉了!全都卖掉了,七所房子,一部汽车,都填进‘荣春社’里去了。”

### 自成一体的尚派

尚小云出科以后,先后从孙怡云、张芷荃学戏,又得益于陈德霖。并从王瑶卿、路三宝学花旦戏,随李寿山、陆金桂等学昆曲。所从师者,均为老成典型。因而早年即为文武昆乱不挡的出色旦角,而尤以其青衣戏最为观众认可,被公认为“青衣正宗”。

尚小云天赋极佳。其嗓音宽亮,扮相俊美,身材适宜。尤以中气充沛、调门高亢、久唱不衰为难能可贵。由于其声高劲圆亮,以刚为主,很适宜传统青衣的唱法。

青衣一行,传统上多演“贞节烈女”,其唱法不仅要求清脆娇婉,还须有阳刚喷薄之音。尚小云在演唱上,直接继承了阳刚一派的传统,早期恪守传统青衣“口紧字松”的唱法,其后受陈德霖影响,于刚健中辅以婀娜,形成了自己的风格。

与四大名旦中其他几位一样,尚小云在京剧旦行各领域都有所涉足,无论青衣、花旦、刀马甚至武旦,都能胜任愉快;但他的不同之处,是并不致力于打破这些行当的表演界限,而是在每一个特殊环境下,都以不同的行当适应表演的需要。在《探母》中,尚小云早年演公主,后来又演太后,他都恪守行当规

意之作上,钤有他手刻的“古邨”印。乡恋,成了他维系终生的思念。乡愁,亦是他相伴一世的情结。

道光二十八年戊申(1848),吴昌硕5岁了,每当父亲吴辛甲在看书或写字时,小小年纪的他总会好奇地站在父亲的身边,看上去好一阵时间。有时趁父亲不在,他会拿起父亲放在书桌上的毛笔在纸上乱画涂鸦。有时见父亲在摇头晃脑地吟诗,他也扭动着小腰模仿,发出谁也听不懂的“唔、唔、呀、呀”的声音,引得专门从安吉县城来鄞吴村照顾他的老祖母笑得直不起腰。这一年的秋收过后,吴家院里的菊花开得十分茂盛,在阳光的映照下泛出金灿灿的色泽。宅门外的桂花树上也缀满了一簇簇黄色的小花,不时散发出清醇的芳香。也就在这一天有些凉意的清晨,母亲特地为小昌硕换上了一套洗干净的衣服。然后,父亲把他领到二楼他的书房内,在靠窗的地方,放着一张小木桌和小板凳,父亲让他坐下后,郑重地拿起桌上的一支笔和一本已卷角的旧书,对他说从今天起你就要开始识字写字了。“嗯。”小昌硕从父亲手中接过笔似懂非懂地点了点头,一个乡村幼童的发蒙仪式就是如此简单而直观,但一颗读书种子就在这样一个“霜叶红于二月花”的时节开始萌芽了。

老祖母吴渊尽管在安吉县城担任着书院院长的职务,但对吴昌硕的学习情况也很关心,有时老祖母带着小昌硕到县城去看老祖父时,吴渊总要问问他最近又新学了哪几个字?还一边喝着茶,一边问道:“大字上面加一横,是什么字呀?”“是天。”小昌硕稚声稚气地答道。“嗯,是天。那天字上加个口是什么字呢?”老祖父又启发性地提示道。“那是,吴。”他扑闪着眼睛,脱口而出。“好!好!大有进步。”吴渊高兴地牵起孙子的小手,踏着书院内朗朗读书声的节拍,从前院走到后院,那浓郁清醇的书香也熏染了一个学童的心灵。

在鄞吴村那条清亮的小溪之上,有一座玲珑的小桥,步过小桥有几间黛瓦粉墙的建筑掩映于松林翠竹之中,这就是吴氏宗祠。吴昌硕七岁之后,父亲就把他送入了这所吴氏“溪南静室”家塾就读,一方面让小昌硕从小受到传统家塾亲情化的启蒙教育,另一方面也是让他融入同龄小乡亲的群体,从小培养一种家族亲情意识。

范,公主以旗装花衫应工,而太后则完全是青衣典型。又如《全部红鬃烈马》,尚小云在《武家坡》演王宝钏,在《大登殿》则演代战,亦是青衣、花衫分明,决不含混。

尚派唱腔的特点,讲究攻坚碰硬,都以实音、真力转折,决不稍懈;同时又以板头的变化运用,打破唱腔的固定节奏,展示唱腔的丰富内涵;又以斩钉截铁的断和错综有力的顿挫,使唱腔错落有致,往往在平易简约、坚实整齐中呈现峭险之处,显得力透纸背。而其快板、流水以及散板等处,则表现为酣畅淋漓,满纸烟烟,和专尚纤巧者不同。

尚小云初学老生,继之以武生、花脸,最后才改旦角。尤以武生,既有在科班时的基础,后又有和杨小楼同班、同台的经历,体会极为深切。尚小云在其近六十年的舞台生涯中,都以文武兼擅驰名。

尚小云的武工,在四大名旦中独树一帜,最为人称道。每举手投足间,矫健非常。尚小云与杨小楼数度合作《湘江会》,而在起打中相得益彰,就足见他的功力。旦角武打身段,不像净行及武生,站“大蹲裆式”,只是两腿略拱的“女骑马式”,蹲式幅度小,易摇晃或站不住。而尚小云在《湘江会》对枪打完“大扫琉璃灯”以后的掏翎挫腰骑马式亮相,却纹丝不动,极见精彩。

**与梅家的亲缘**

尚小云的元配夫人叫李淑卿,1898年出身梨园世家,比他大两岁。尚小云18岁时,和李淑卿成亲,婚后育有女儿尚秀琴和儿子尚长春。不幸的是,一直身体欠佳的李淑卿于1930年5月28日病逝,享年只有32岁。

这个时候的尚小云已经成名,有“四大名旦”之一的头衔,又被认为是仅次于梅兰芳的美男,所以,尚夫人去世的消息刚刚传出,提亲的、自荐的便纷纷上门。依当时某报所言,真是“逐鹿者不乏其人”。

**4. 要配合运动**

我每天都在谈营养与健康,很多人误以为我完全不会碰垃圾食品。事实上,我并不是完全不吃。这类营养失衡的食物,我不会连续两餐食用,若是这餐吃了泡面或是汉堡,下一餐就会立即补充大量蔬果。如果是因为受在餐厅用餐等条件限制,食物选择没那么自由,我也会尽量选择蔬果与全谷杂粮较多的餐点,并且避免饮用汽水这样的碳酸含糖饮料。

其实,所有的食物都可以食用,只要不跟信仰与个人喜恶冲突,大多多方面尝试。以我个人为例,平日会选择多样化的植物性食物,但遇到出访时,受限于环境或时间,我还是会入乡随俗。比如,在南非或青藏高原,当地的主要食物为肉类,我也会随俗食用,但是回到台湾后,我就会立即恢复以蔬果与全谷杂粮为主要营养来源的食谱。即使是在参加聚会或在餐厅用餐时,我也会控制食用量。

常常听到很多人吃大餐时会说“这餐吃太多了,明天锻炼要多跑几圈”或者“这顿吃大餐,下一顿就不吃了”这样的话;也有人为了吃大餐,特地在前几餐空腹饿肚子;或吃了一顿大餐后,就连续几顿都不吃。其实,这都是错的。

平时就不应该暴饮暴食,也不要以绝食、断食或饿肚子的方式,进行餐与餐之间的互补。这种过于极端的做法,非但毫无太极相生的精神,更容易造成对身体机能的隐性伤害。

少量多餐真能减肥?其实,重点不在于一天吃几餐,如果一天只吃两餐,但餐餐都是高热量食物,对健康一样无益。健康的进食原则是:吸收的热量等于消耗的热量。研究发现,若每日吸收的热量等于消耗的热量,寿命将延长20%。一天吸收的热量最好能和消耗的热量互相抵消。至于要吃两餐或三餐,可依个人生活作息调整,只要热量控制得宜,吃几餐对健康及体重并不会太大的影响。

如果想遵循一天吃两餐的饮食观念,要注意定时定量用餐,避免空腹时间过长,因为每四至五个小时,肠胃的消化酶就会循环一次,空腹时间拉长会让胆汁浓缩,反而对健康不利(夜间睡觉的时候除外,因为此时肠道的

尚小云第二次成婚,新夫人仍然出自梨园世家,名叫王蕊芳,是梅兰芳姑母的女儿、名旦王蕙芳的胞妹。王蕊芳成了尚小云的夫人,尚小云自然与梅兰芳就成了亲戚。自从王蕊芳与尚小云成婚后,两人一直相依相伴,未曾离弃。王蕊芳为尚小云生了两个儿子,即工旦角的尚长麟和工花脸的尚长荣。

**尚荀手足情**

尚小云、荀慧生,这两位大师都是农历己亥年十二月,也就是公历1900年1月出生。无独有偶的是他俩的生日只隔一天,荀慧生是初五,尚小云是初七。理应是尚称荀为兄。可是,为什么荀慧生总是叫尚小云“大哥”呢?原来是他俩一直是感情深厚,在一起时是玩笑不断。大概是尚小云长得高大一些,阳刚之气特足之故,他总是让荀慧生叫他“大哥”。而荀则觉得:“既然他喜欢攀大辈儿,我在家时又本来是行二,那我就叫他大哥吧!”其实细说起来,荀慧生和尚小云还真是“发小”。少年时,他俩都在北京的“正乐班”学戏,与赵桐珊并称为“正乐三杰”。不过,荀学的是梆子,尚是学京剧。1914年,当时北京的《国华日报》评出尚小云为“第一童伶”,而荀慧生因其师庞启发私自将他的学徒期延长,还在学梆子并为老师演戏赚钱,所以荀就比尚成名略晚。后来,幸亏是尚小云冒着风险帮荀慧生深夜翻墙逃出了虎口。“武生泰斗”杨小楼于1919年率谭小培(谭富英之父)、尚小云,还有那时艺名“白牡丹”的荀慧生赴上海演出。而上海方面由于不熟悉初出茅庐的白牡丹,就规定他的包银就比谭、尚二人低。杨小楼却认为,只要白牡丹在上海一亮相,那就由不得他们了。而尚小云又特意为荀慧生甘当绿叶配戏,水涨船高地使白牡丹的声名大震,演出格外受到上海观众的热烈欢迎。就这样,荀慧生在上海被各戏院热情挽留,一气演了六年。由此可见,尚小云和荀慧生确实是亲如手足。

所有运动及反应都会减缓)。若想减肥,建议少食多餐,因为肠胃蠕动也会消耗热量。但是,早餐非常重要,千万不可省略。减肥时,可选择在早、午两餐摄取大部分所需热量,而晚餐因为活动量不大,消耗掉的热量不多,可简单地补充一些白天摄取不足的膳食纤维等轻食。

想要用太极养生法变回黑发,还要配合运动。完整的太极养生法,除了调整饮食,还需要搭配优质的睡眠(阴性)与适当的体能活动(阳性),如同阴阳调和般搭配动态与静态,自然就能唤醒上天赋予人体的自愈力。

睡眠大约占了我们生命三分之一的时

王进昆

这样吃,白发变黑发

即使是最简单的快步走,只要流汗,都足以达到活化细胞的效果。此时,可通过汗液排出体内的部分毒素。每天进行适当有规律的体能活动,除了能有效活化细胞,促进新陈代谢,提升体能,更能刺激肠胃发挥正常功能和排泄。

我会在早上五点半前起床,花一个小时运动。然后先洗澡,洗掉汗水。早上七点吃早餐,让食物唤醒肠胃功能,刺激身体产生惬意。结束一整天的工作后,我会尽可能在晚上七点前吃完晚餐,在晚上九点多的时候还会有第二次排便。晚上十点半前就寝,让自己拥有七个小时的优质睡眠。

每天早上五点和二十分,是我例行的起床时间。起床后,我会先在床上做简易的伸展与拉筋动作,例如平躺屈膝,上半身向左转、下半身向右转,让身体呈现扭转的螺旋状,右手往上举,维持姿势数秒后,换边再做一次。尽量让身体的关节得到充分的放松和伸展,以舒缓一夜的静态(阴性)休息,再展开发动态(阳性)活动。