



■尚小云画作



■大青衣尚小云

自始至终敬业

对于多数演员来讲,尤其是那些名气大的,一个晚上的戏,多数只唱一折,也就四五十分钟。即便“双出”(即前面唱一折,末尾唱一折),也不过一个多钟头。可他的演出,往往从头至尾,一开戏就上场了,一直到剧终才下场。他的戏是文武相间。时间越长,嗓子也是越唱越亮,故有“铁嗓钢喉”之称。

夏天演出,无论多热,他只是前后胸、腋下的衣服有些湿,脸上却无汗。等到演完了戏,卸了装,这一身汗才“哗”地下来。原来尚小云把汗都摄含在体内,什么时候松弛了,才叫它排出体外。否则,舞台形象能好看吗?

他还有个习惯,就是有演出时,不喝凉茶水,也不喝温的,而是喝滚烫的茶水。尚小云的嘴不怕烫。刚沏的茶,拿起来就喝,刚刚倒出来的开水,他能用来漱口。唱戏时,他的那把茶壶有专人管,任何人不许动。如果下场后

喝的水不是滚烫的,尚老板就要发脾气了。

尚小云没什么特别的嗜好,只是爱喝好茶,还讲究吃。天福号的酱肘子、夏天的荷叶包子都是他所爱吃的。要论起一个菜怎么好吃,他绝对能给你说出个子午卯酉来。

尚小云广交朋友,因而他的饭局也特别多。他与梅兰芳、程砚秋、荀慧生以及别的朋友每月总有两三次固定的聚会,各自出钱,也就是现在的AA制。他们的聚会可不只为吃喝。这些大演员、名艺人常在一起谈论琴棋书画,切磋技艺,传递消息。地点多在前门外的“泰丰楼”饭庄,有时也在珠市口的“丰泽园”饭庄、煤市街的“致美斋”饭庄。

内心的失落

1949年,尚小云参加了人民政府为艺人办的讲习班。讲习班结束后,尚家开会商量:旧式的“荣春社”不能办了,今后怎么办?决定成立北京市尚小云剧团,用他自己的话来说:“尚家还要演戏。”

1949年10月,开国大典刚过,尚剧团便紧跟着排演新戏。其中的一出叫《洪宣娇》,说的是太平军的故事。为了这出戏,他自掏腰包,置办了全新的行头,要演出了,却迟迟没有得到批准。后来,戏还是演了,但没有取得成功。而真正让他感到不满的,还不是戏演得不好,而是自己内心的一种失落。好像自己不再是角儿了,什么事都不听取他的意见。极具个性的尚小云终于离开北京。这一去,就是三年。

1957年,陕西省戏曲学校成立,他受聘于陕西省戏曲学校,担任艺术总指导。当然,他仍是北京市尚剧团的团长。

1959年,刚到陕西不久的尚小云,把自己珍藏了大半辈子的字画、玉器共六十六件,无条件捐献给了陕西省博物馆。其中包括宋元画作、八大山人条幅、石涛册页、唐寅荷花、徐渭鹅图,还有倪元璐、董其昌、金圣叹、海瑞、史可法、杨继盛、戚继光、郑板桥、金农、黄慎、李鲜以及齐白石等大家的稀世珍品。

苦难与真情

因尚小云的慷慨大义,在抗战以前,他就被推举为“北平梨园公会会长”(即伶人维护整个梨园公共利益的行会组织。凡组班邀角、穷苦艺人的生养死葬以及其他集体公益事项,都通过公会或由公会出面办理。会首一职推举由有声望的艺人担任。该组织从清代一直延续到20世纪50年代初)。日寇侵占北京,梨园会划归由日本人主持的新民会管辖。“文革”来了,非但旧事重提,且上升为“罪行”。他是陕西大名人,凡是重要人物被斗,准拉上他去陪斗。每次批斗,四个大汉揪住他的四肢,往大卡车上上一甩。到了会场,又被一脚从车上踹下……

尚小云一家人被扫地出门,挤在一间小屋,每月只有三十六元生活费。三只碗、六根筷子是他们的全部家当。后靠儿子尚长春每

月接济一百元钱过活。这个昔日的四大名旦,每天一个人推着小车清理八栋楼的全部垃圾。挨斗时,造反派知道他功夫好,就让他站到三张垒起的桌子上,胸挂一张沉甸甸的大牌子。每次批斗会后,造反派给他三分钱。他一分钱买咸菜,两分钱换白糖兑开水喝。

在西安挨了斗,抄了家,他更是一心想回北京,却已是有家归不得。1974年,他来北京治眼疾。他先住在亲戚家,但那里是“样板团”宿舍,不许他住。幸亏有个已退职的同事吴素秋,她曾与尚小云合作唱戏,有师生情谊。把他和家人接到自己的家里吃住,算是解了当下之急。

尚小云幼时认了个义母,是开回民饭馆“穆家寨”的东家。穆老太太拿手的是“炒疙瘩”。这也是年轻的尚小云最爱吃的。这时,穆老太太早没了。可她的女儿恰恰是马连贵夫人(马连良之弟媳)。穆家女知道尚小云好这一口,就拉他到自己家吃原汁原味的“炒疙瘩”,再添上几道菜,有回民的“炒拍菜”、“小锅烧牛肉”、“炸卷果”、“素鸡”、“炸油香”等。一张桌子,摆得琳琅满目。最甘美不过的,还是那份“炒疙瘩”。它让颠簸漂流的尚小云,顿生归家之感。他一边狼吞虎咽地吃,一边说:“我这十几年也没吃过这样的好饭菜了。”看到此景,一旁的梅兰芳夫人福芝芳笑着说:“留神点儿,可别吃得太撑啦!”

人生最后一步

1976年3月,尚小云因胃疼住院抢救,于4月19日去世。他的子女和一个跟他多年的秘书,护送他走完人生的最后一步。推车出了病房,送入太平间的路上,住院病人及其家属早已主动聚集在楼道两侧,他们为这个曾扬名四海的艺人送上一程。

1980年,尚小云平反昭雪,魂归故里,骨灰移入八宝山革命公墓。

摘自2014年7期《档案天地》

吴昌硕评传

王琪森



2.予少操刀好篆刻

咸丰三年癸丑(1853),吴昌硕10岁了,他结束了在“溪南静室”家塾的学习,父亲把他送至邻村的私塾继续读书。这家私塾有一定的规模,教学也比较规范,因而在当地乡间颇得人们的推崇。只是私塾离鄞吴村较远,往返有十多里路,而且这里本来就是山区,岭高峰险,道路崎岖。尤其是下雨刮风,更是相当艰辛。但身体单薄、个子也显得矮小的吴昌硕却从未缺席。从春风雨霜到冬雪夏暑,在那条逶迤起伏的山道上,一个小小读书郎的身影成了一道穿越四季的风景。

在《西泠印社记》中,吴昌硕曾深情地缅怀道:“予少好篆刻,自少至老与印不一日离。”他与印结下终身之缘,应当讲是受到父亲吴辛甲的影响与鼓励。吴辛甲虽然获得了科举功名,但他无意于仕途官场,却寄意于诗词,尤喜好铁笔之功的金石篆刻,这也许是当时金石学兴盛的社会背景使然。而浙江又是中国篆刻的重镇,杭州的西泠印派更是大师名家辈出。因而在当时文人间的社会风气是“人人篆籀、个个操刀。”吴辛甲每当操刀刻印时,年幼的吴昌硕总是在一旁颇有兴趣地观看。但篆刻需要一定的文化根基及相应的体力、腕力支撑,因而待吴昌硕长到14岁时,吴辛甲才正式教其篆刻操刀。

篆刻之艺,先篆后刻。吴昌硕先是将父亲写好的印稿描摹到印上,然后再操刀刻石。当他第一次将刻好的印章“吴俊卿”钐盖在纸上后,望着鲜若桃花的印花,他颇有成就感,还拿给老祖母去看,高兴而自豪地说:“我也有自己的图章了。”为了提高印艺,他还在父亲的指导下,临刻当时印坛上影响最大的二大流派印,如浙派领军丁敬、蒋仁、黄易等,皖派的邓石如、吴熙载等。当时他在私塾中就读,书篋里常带着印石与刻刀,稍有闲暇,就埋头奏刀,他用的刻刀是用大铁钉打磨而成,印章石则大部分就地取材,从溪边河滩的石头中挑选,有时兴趣上来时,则在旧砖破瓦上操

刀,从而练就了他过人的腕力与指力。吴昌硕篆刻日后的雄浑老辣、酣畅刚健从中可见最初的端倪。而父亲给他仅有的二三方石章,经他反复琢磨后,已成了石片。正因为他对篆刻,痴迷有加,开始影响到了学业。在科举唯上、功名推崇的时代,读书取仕毕竟是大道,私塾的先生见他不如初上私塾时那么认真,甚至有些懈怠功课,就对他进行批评责备,不该主次不分,甚至禁止他带石带刀来私塾。但是他在家中,依然乐此不疲地篆印走刀,开明的父亲也支持他继续攻习印艺,从而深深地奠定了他诸艺之首——印学的根基。

吴昌硕为篆刻是付出了血的代价。14岁那年年底,因刻印时间太长,再加上天气已冷,手僵眼倦,不慎将刀滑出印面切入左手无名指,顿时血流不止,指甲也脱落了。由于山村无医无药,至使无名指烂去了半截。后来,吴昌硕每当谈及早年学印之事,都要举起秃指,以示自己学印致残的艰苦经历。虽其如此,他还带伤刻印,更加用功努力。

历史地看,篆刻家在更高层次上又称金石家,因篆刻所用的文字大都是青铜、钟鼎、彝器、石刻、碑碣等,故明代印学家朱简在《印》中指出:“碑鼓所造,鼎彝所识,惟金石是则。爰契以蕃,分隶代兴,惟金石是证,作渊源。”即金石资源成为篆刻最初的文字资源及雕刻技艺。所以,金石成为篆刻的别称或雅称,尔后在发展历程中又由审美演变及理念进化为一种金石精神,即内蕴着无坚不摧、坚忍不拔、砥砺意志的指向。最著名的就是《荀子·劝学》中的“锲而不舍,金石可镂”。金石与锲刻构成了天人合一、物我相应,从而打造了中国特有的民族精神的一种范式:金石精神。

在吴昌硕的诸艺中,恰恰是以金石为发端,尔后在他一生漫长的从艺生涯中,他始终高扬起金石精神的大旗,由此铸造了自己那种坚韧的性格、奋进的意识和高迈的信念。这对于清末民初的艺坛,具有精神层面与艺术层面双重的引导意义,从而形成了那种雄浑郁勃、豪放刚健的艺术审美新走向。这在当时那种颓废萎靡、积弱积弊的社会背景中,无疑具有强烈的国民精神震撼作用和鲜明的民族情感振奋效应。

5.五式拉筋操

起身后,我会用梳子反复轻轻梳理头发、按摩头皮一分钟。这样做可以有效地活化毛囊,还具有醒脑的功效。但切记不可以太过用力,以免伤害毛囊,引起掉发。然后,我就会换上轻便的运动衣裤与慢跑鞋去做些体能活动。我习惯先快走约800米,一边走一边张开两手手指,并且交叉敲打、按摩指缝间关节,沿路享受清晨的新鲜空气。接着,我会拉筋热身。分别转动左右两脚的脚踝,顺时针与逆时针各转三十下。最后,我会做一套“五式拉筋操”。

五式拉筋操。

第一式:上盘伸展,放松头颈。左脚向前一步,先将双手往前伸直、手掌相对,拇指朝上、四指并拢,与地平行。舌尖顶上颚,身体向后倾,尽可能地将双手向上、朝后方尽量伸展拉开,重复十次。接着换右脚向前一步,一样的动作再做十次。完成后双手下垂,缓慢地将头部先顺时针转一圈,之后再逆时针转一圈。

第二式:中盘伸展,双肩舒缓。和上盘伸展一样,左脚向前一步,将双手往前伸直、手掌朝下、拇指张开、四指并拢,与地平行。舌尖顶上颚,身体向后倾,尽可能地向后、朝后方伸展拉开,重复十次。接着换右脚向前一步,一样的动作再做十次。完成后双手下垂,缓慢地将双肩由前向后转十圈,接着慢慢由后向前转十圈。

第三式:下盘伸展,拉松后背。左脚向前一步,将双手往前伸直、手背相对、拇指朝下、四指并拢,与地平行。舌尖顶上颚,身体向后倾,尽可能地向后、朝后方伸展拉开,重复十次。接着换右脚向前一步,一样的动作再做十次。完成后,手掌朝上,向前方伸出、往上移动,提高至眼前80°的位置,然后双手慢慢地握成拳头状,再将握拳的双手往身体腰部收回,同样的动作重复一次。

第四式:双腿拉筋,锻炼大腿肌力。接着我会进行双腿拉筋。右脚下蹲,脚跟着地,左脚往左伸展拉直,双手手指交握后反转向后推出,用右脚上下动约一百下(最好可以完成一百下,视个人体力状况而定),进行左脚拉筋。换脚重复同样动作,进行右脚拉筋。

这样吃,白发变黑发

王进昆



乐趣,乐此不疲。

晨跑活动后,往往会满身大汗,一回到家我就会用热水淋浴。片刻休息后,我就开始享用每天最美好的早餐,然后带着一身清爽与满满的愉悦感,开始一天的活动。

身体排毒的方式很多,除了上述我说的体能活动有助于排汗外,呼吸、放屁、大小便等生理性排泄都是排毒的方式。身体的代谢是动态的,在细胞与组织的不停运作下,废物也不断地产生,所以排毒不应该中止。

而我推广的太极养生法同样强调动态平衡,除了阴阳互补外,也需注意“进与出”。简单地说,我们每日摄取食物,提供身体所需的热量与营养,但被利用后的食物残渣必须完全排出,这些残渣如果停留在人体内,便会成为毒素。

吃得越多,肠胃与细胞的工作负荷便越重,这也是为什么太极养生法中会主张七分饱。因为食物代谢的残渣与废弃物会不断产生,所以每天适当地排毒绝对有必要。