



清食养气

——京剧名家袁世海的表演艺术与养生之道

□ 张东宝

在戏剧中，笔者对京剧情有独钟。据1930年的北京《戏剧月刊》发起的“四大名旦”征发揭晓报道：梅兰芳如春兰，有王者之香；程砚秋如菊花，霜天挺秀；荀慧生如牡丹，占尽春光；尚小云如芙蓉，映日鲜红。故多少年来，一谈起京剧“四大名旦”，人们往往赞不绝口。相比青衣花旦，笔者更欣赏老生、花脸和武生戏（我生得晚，无缘得见“国剧宗师”杨小楼的“活赵云”，但通过影视看过盖叫天的“活武松”，与唱、念、做、打、编、导俱佳的李少春之精湛表演，如影片《野猪林》）。对老生戏，不管是家学渊源，根基深厚，委婉细致，丰富多彩的谭派，还是苍劲古朴的言派，清新雅致的奚派，圆润甘甜的杨派，激越悲壮的高派，潇洒飘逸的马派，还是刚健遒劲的麒派等，笔者都会听得入神。说到花脸，则喜爱嗓音洪亮，声震屋宇的金派，以情带声、以韵取胜的裘派，雄厚浑圆、劲头充实的郝派。而已故京剧表演艺术家袁世海，就是郝派的杰出传人。看袁世海先生的表演，留给观众最突出的印象是“念”和“做”。如他在《借东风》里饰演的曹操，在“横槊赋诗”一场的大段念白中，袁氏念得挺拔有力，刚劲爽朗，加上“月明星稀，乌鹊南飞”的唱，直介摇曳生姿，气象万千；随着身段动作的“做”，把个曹操奔放雄壮、戎马得意的心理情态活灵活现地表现出来。袁氏演曹操，如同其师郝寿臣一样，不仅仅演成一个奸雄，而是把曹操的才华、气

度、性格都淋漓尽致地演了出来。再如，袁氏演《野猪林》中的鲁智深，与林冲（李少春饰）相逢，互通姓名，彼此敬爱的念白，有轻有重，有缓有急，把“英雄相见恨晚”的情感，表演得恰到好处。在《李逵探母》里，袁氏塑造的李逵醇厚、朴实。为了向慈母证明自己是离家多年的铁牛儿，他焦急地交叉运用京白和韵白叙述往事，还唱出一首幼年时的儿歌，一直到俩人抱头痛哭，那真挚的感情动人心弦、催人泪下。曾多次与梅兰芳同台演出的京昆名家俞振飞先生说：“前辈教我们唱、念，总是把字放在很重要的位置上来加以强调。我国古典戏曲理论，也一向重视字的处理。昆曲创始人之一、明代魏良辅在《曲律》中就说过：‘曲有三绝：字清为一绝；腔纯为二绝；板正为三绝’。他在‘三绝’中，把字是放在第一位的。我体会，这与我国汉字的许多特点有关。汉字读音，有声母、韵母、声调等内容，到戏曲唱、念里，为了把字音摆正、读准，让观众听清、听懂并得到美感享受，就有一系列要研究的学问了”（《俞振飞艺术论集》）。

袁世海先生曾在《怎样锻炼和保护嗓子》一文中说，其师郝寿臣老先生“告诉我四字妙诀：清食养气。所谓‘清食’，就是指饮食、起居要有规律；‘养气’就是珍惜精力，不无谓地消耗精力，经常保持心情舒畅。这四字妙诀，我体会总的意思就是注意身体健康，有劳有逸，有规律地安排生活”。袁氏学戏时，在恩师的教导下，从小洁身自爱。他常听京剧前辈肖长华和郭春山说，某人律己自爱，奋发图强，终成名家；某人红了以后，由于沾染恶习，落了个艺毁人亡的结局。而其师以身作则，严以律己，起居有节，清心寡欲的生活，也成了他为人处世的榜样。袁氏一生不动烟酒，饮食有度。他8岁开始练“童子功”，日复一日，月复一月，年复一年，每天12小时活动，从未懈怠。无论是住四合院还是四楼，他总坚持压腿练功，踢腿百余步，还要加上传统的“八段锦”。这样一来，既畅通气血，又使脚步轻松。即

便有客人登门造访，坐谈片刻后，他也会告个罪站起来，在厅堂上来回踢上十几腿，再回到座位上续谈。入夜后，他还习惯在林荫道上散步舒心，边走台步边唱做念舞，有一次还被路人误当成精神病哩（笔者注：京剧“走”，指的是跑圆场，属于重要的基本功）。用“四大名旦”之一荀慧生先生的话来说：“跑圆场要挺起腰板，上身不能动，不能晃，全靠腿和脚往前走；脚落地时必须前脚掌、脚尖先着地，脚后跟随着落地。这样跑起来劲头是活的，自己好掌握尺寸，跑得稳，跑得圆，跑得美。如果腰上不撑着劲，跑起来必然晃晃悠悠……从医学上说，用后脚跟先着地，震荡力大，大脑会受到损害，也不合卫生原理”（《荀慧生演剧散论》）。武术中的八卦掌也强调走。而从健身的角度出发，亦有“百练不如一走”之说。京剧大师梅兰芳先生曾云：“精神畅快，心气和平。饮食有节，寒暖当心，起居以时，劳逸均匀。练嗓保嗓，都当有恒。由低升高，量力而行。五音饱满，唱出剧情”（《梅兰芳文集》）。可以说，袁世海先生都基本做到了，达标了，故袁氏享年86岁，亦属高龄矣。



作者：军民