

仁者壽

文化名人的长寿人生

「下册」

【世纪人生系列丛书】

上海市文史研究馆 编

沈祖炜 主编

中西書局



【世纪人生系列丛书】

仁者寿

文化名人的长寿人生

上海市文史研究馆 编 沈祖炜 主编

[下册]

中西書局

图书在版编目(CIP)数据

仁者寿：文化名人的长寿人生 / 上海市文史研究
馆编；沈祖炜主编. —上海：中西书局，2013.5
ISBN 978-7-5475-0515-1

I. ①仁… II. ①上… ②沈… III. ①文艺工作者—
生平事迹—中国—现代 IV. ①K825.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第076051号

封面书法：启 功
封底篆刻：童衍方

仁者寿：文化名人的长寿人生（上、下册）

上海市文史研究馆 编 沈祖炜 主编

责任编辑 张安庆 毕晓燕 赵明怡

装帧设计 王震坤

出版发行 中西书局(www.zxpress.com.cn)

地 址 上海市打浦路443号荣科大厦17F(200023)

经 销 各地新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 720×1000毫米 1/16

印 张 37.5

字 数 580千字

版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5475-0515-1/K·110

定 价 88.00元

《仁者寿：文化名人的长寿人生》

编辑委员会成员

沈祖炜 黄知正 游 伟

解白桦 沈飞德 陆 斌

秦明章 赵家翔 张建华

张 鑫

主 编 沈祖炜

副 主 编 沈飞德

执行副主编 张 鑫

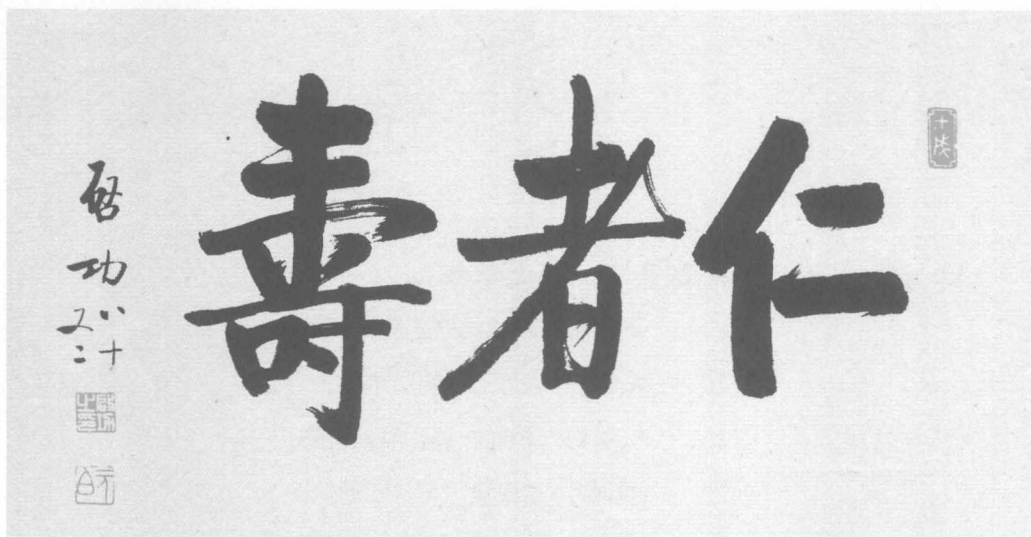
编辑（按姓氏笔画为序）

肖阿伍 张 鑫 周峥嵘

秦明章 殷之俊

特约编审 姚以恩

装帧设计 王震坤



仁者寿 1994年作 46cm×69cm

启功（1912—2005）曾任中央文史研究馆馆长、中国书法家协会主席

目 录

忠恕宽容 彩墨年华


- 2 王个簃：慈祥之气，养其天和
- 10 申石伽：“竹王”的山水高古人生
- 18 钱君匋：顺逆一视，欣戚两忘
- 26 刘沂万：“三学”与“三通”
- 36 顾振乐：人生有亏有赢，有得有失
- 44 范韧庵：怒时我画竹，写兰乘我喜
- 52 任书博：心不缠缚的松竹老人
- 64 郁文华：归隐太湖之滨的画家
- 72 曹用平：深红映浅红的平衡力量
- 84 贺友直：人最难的是明白自己
- 94 王仲清：努力做“布袋和尚”
- 104 陶烈哉：人到无求品自高
- 112 舒昌玉：从药材小开到梅门传人
- 120 颜梅华：问梅哪得香如故
- 130 姚以恩：工作并快乐着

乐观通达 长寿人生

- 140 张元济 张树年父子：两代长寿之诠释
- 150 苏局仙：有“上海第一老人”之誉
- 160 童玉民：与陈立夫切磋延寿之道
- 168 王康乐：德艺双馨老寿星
- 178 贝聿珺：知足常乐才能常乐长寿
- 186 汪一鹤：“好”与“找”的长寿诀
- 196 惠毓明：战胜癌症的百岁画家
- 204 陈椿年：益寿在于乐观
- 212 朱 冷：长寿“仙丹”为充实自己
- 222 袁淡如：顺势而行的长寿秘诀
- 232 江石鄰：长寿是种智慧
- 242 张苏予：从弱到强的健康之路
- 252 高式熊：另类长寿经
- 264 陈征雁：长寿的五个“秘方”
- 274 郝连栋：“米字寿”得益“仁者寿”
- 284 **编后记 / 沈飞德**

忠恕宽容
彩墨年华





王个簃，吴门画派扛鼎人物，生活简朴、热心厚道、慈悲为怀。在弟子刘伯年80岁急需帮助时照常伸手援助。而“心性极萧散，矻矻晨昏亲笔砚。不与闲人共骋驰，一盞青灯过夜半”，是对这位传承吴门画技“苦行僧”最生动的概括。



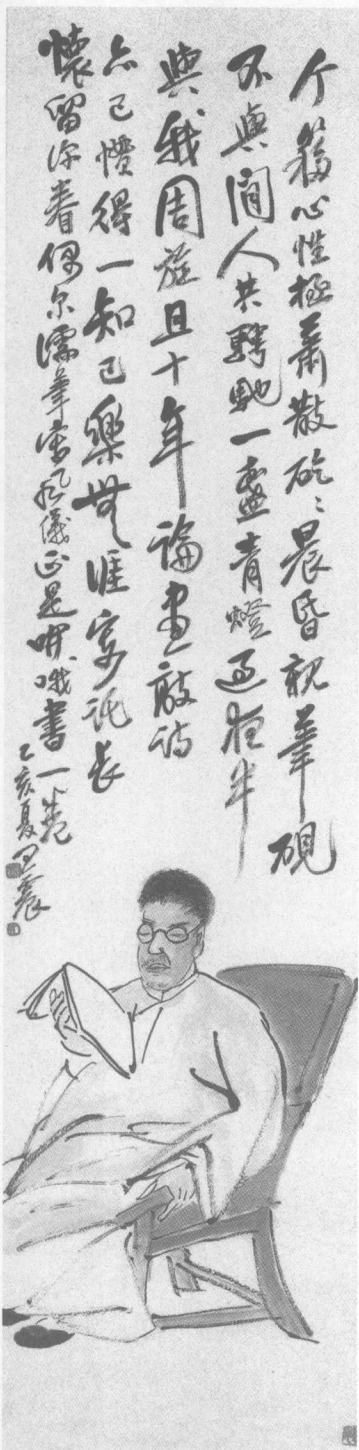
王个簪： 慈祥之气，养其天和

3

曹用平口述 陈邦本整理

王个簪（1897—1988），书画家，师从吴昌硕。曾任上海美专教授兼国画系主任，上海中国画院副院长、名誉院长，上海美术家协会和书法家协会副主席，西泠印社副社长，全国政协委员。曾于日本、新加坡访问、讲学并举行画展。出版《王个簪画集》《王个簪随想录》等。

《世纪》杂志主编沈飞德委托陈邦本同志来寒舍，要我谈谈老师王个簪的养生之道。这虽则是个家常话题，可是我随老师学画50年，从未听到老师谈论此事，一时被卡住了。邦本同志说，一个人的养生之道涉及品行、修养，他要我回忆老师的个性、生活习惯，并提及相传近代寿星李庆远（生于清康熙十八年，公元1679年，卒于民国二十四年，公元1935年），享年257岁，还写了养



王一亭作于1935年的《王个翁画像》。



张大千（后排右）与王个簪（后排中）等合影。前排中坐者为曾农髯。

生经验专著。这使我想起李庆远《自述》中说：“昔人有论致寿之道者，谓不外慈、俭、和、静四字而已”，凡善养生者，这“四字为根本也”。老师正是这“四字”的践行者，下文具体说明。

慈祥厚道 胸怀豁达

老师之所以成为吴昌硕的得意门生，就在于其厚道执著。他年轻时在南通一所中学任教，仰慕吴昌硕的艺术作品，潜心研究吴昌硕的篆刻艺术，摹仿其手法刻了许多印章。1923年，其启蒙老师李苦李到上海参加艺术大师吴昌硕80寿典，老师托李苦李带去一本篆刻印谱，向吴昌硕请教，竟然受到吴昌硕厚爱，对每方印章一一加注评语。这使老师深受鼓



吴昌硕与王个簃（左）合影于西泠印社并亲笔题句。



丰子恺即兴为画作题款。右二为王个簃，右三为张聿光，左二为王传焘。

舞，于是毅然辞去月薪 30 银元的教师职务，到上海拜吴昌硕为师学画。

起初，老师寄住在上海当小学教师的堂兄家，每周去吴昌硕家一次，请他评点习作。当时，吴昌硕有个六七岁的孙子吴长邨（生前为上海市文史研究馆馆员）需要请家庭教师，老师欣然应聘。由此搬进北山西路吉庆里 12 号吴宅的厢房间居住，得以每天给吴长邨上课后，观赏吴昌硕作画，潜心学习画技。在吴家七八年，老师除完成家教业务外，专注学艺，足不出户，日夜临摹，成了吴昌硕画派传人。1935 年，王一亭在老师画像上题词：“个簃心性极萧散，矻矻晨昏亲笔砚。不与闲人共骋驰，一盏青灯过夜半。”形象地概括了老师的个性和生活规律。

老师一向豁达大度，其接纳刘伯年为弟子一事被传为佳话。

刘伯年，四川人，从小喜爱国画，对吴昌硕的画艺尤为酷爱。1927 年冬天，他慕名由四川来上海准备拜吴昌硕为师。当时交通不便，他乘船经武汉时搁置，滞留了几个月，几经周折到达上海，找到吴昌硕寓所，说明来意，被引进吴家客堂，由吴昌硕之子吴东迈和弟子王个簃接待。刘伯年在客堂看见披着黑纱的吴昌硕遗像，得知大师已亡故，顿时失声痛哭。刘伯年诉说，他家境贫寒，一心想拜师学画，变卖家中细软做旅费，一路受尽磨难，岂料老师已西归，悔恨自己来迟了。

老师为刘伯年千里寻师的壮举所感动，毅然决定接纳这位比自己才小 6 岁的年轻人为学生。他对这位诚意学艺的开门学子，不仅免其学费，还提供食宿生活费用。刘伯年在老师的精心指导、培养下，经多年努力，画艺不凡。但他的命运不佳，不仅一生贫困，连结婚喜事也由老师王个簃资助操办，而且屡屡



1986年王个簪（右一）与钱伟长（右二）等一起观画。左三为王个簪之子王公助。



王个簪在做书法示范表演。

遭祸。20世纪50年代，刘伯年被捕入狱。其祸原是，刘伯年有个亲戚，抗战期间在重庆国民政府当官；抗日战争胜利后来上海接管，是市里某局相当处级的官员，见刘伯年善文会画，写得一手好字，但没有有固定收入的社会职业，就邀其在麾下当了几年文书。不料肃反运动中刘被定为“反革命分子”，判刑7年；“文革”中再度入狱。后因年老体弱保外就医。1978年终于平反，正值刘伯年80岁。朋友们商议，借上海美术馆举办刘伯年画展，展示其艺术风骨，也是为他贺寿。

可是好事多磨。在联系画展场地时，有关方面要先交800元场租费。

当年 800 元可不是个小数字。刘伯年正度日如年，根本无力支付场租费。场方见他脸上露出尴尬相，提出变通办法，你既然是王个簃的学生，拿幅王个簃的画来顶值。当晚，刘伯年在老师家里谈及此事。老师说，刘伯年的画有啥“推板”（沪语，即“差”的意思），为何要我的画？他们不识货就给现钞。当即嘱儿子王公助从写字台抽屉里拿出 400 元交刘伯年，还有 400 元让他明天来取。刘伯年接过老师手中的钱，想起年轻时受老师资助，现在 80 岁了还要老师帮助，顿时泪如雨下。

老师热心厚道，爱学生如子，谁有困难，总是尽力资助。他爱国爱家乡，慷慨捐画堪称第一。

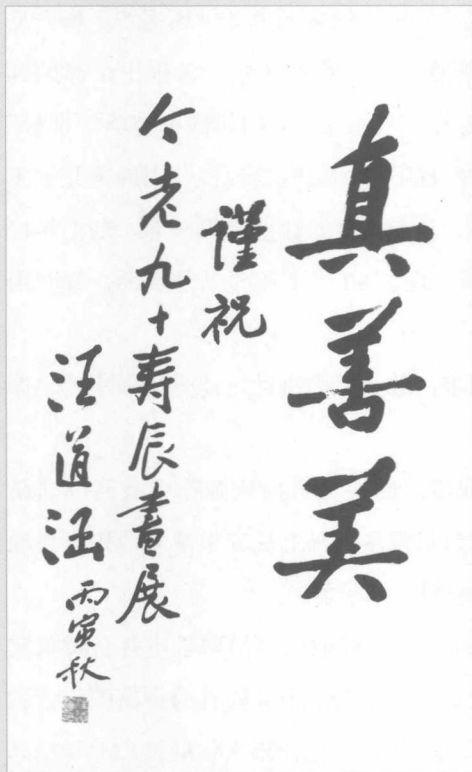
解放初，他到上海博物馆参观，发现展出的馆藏吴昌硕画作中有两幅是赝品。他认为博物馆是国家的艺术宫，岂能鱼目混珠，马上从家里拿来两幅吴昌硕画作补上。陈毅市长知道此事后，写信给老师，以示表彰。

20 世纪 50 年代，杭州西泠印社恢复时，沙孟海倡议吴昌硕学生各自贡献实物。老师率先响应，不仅送去多幅吴昌硕画作，还献出十分稀有的吴昌硕床帘画一件和吴昌硕生前作画时穿的工作服一件。80 年代，杭州市文化局长来沪看望老师时，谈起博物馆从抄家物资中领回吴昌硕和老师的画作 22 件。老师听后甚喜，当即向杭州市再赠送 8 幅画，凑足 30 幅，并赠送吴昌硕诗稿手迹一册。他还向家乡海门县赠送大批画作。

这正是如李庆远云：“慈祥之气，养其天和也。”

克勤克俭 淡泊谦和

老师日常生活十分简朴。平时起居有常，饮食有节。他曾说过明代竹鹤老人何太守的名言：“好吃的不多吃，不好吃的全不吃。”坚持粗茶淡饭。每天早餐，稀饭一碗，几片饼干，一个鸡蛋，一碟肉松或榨菜。午餐和晚餐，通常是两素一荤，一个汤。从来不吃滋补品。年轻时喜欢喝些酒，酒量还不小。有一次他应邀访日时，日本朋友用大碗清酒向他敬酒，他不示弱也用大碗回敬。不过，他晚年遵医生建议，除逢年过节饮少量低度酒，平时不再沾酒了。



1986年王个簃九十寿辰时汪道涵题词。

老师早年烟瘾较大，曾抽板烟和雪茄烟。上年岁后逐渐减量。戒过三次烟，前两次未过一年又抽了；80岁时，遵医生建议，第三次戒烟，终于戒成。他高兴地送我一幅“吸烟有害”的条幅，劝我也戒烟（这个条幅现存南通王个簃纪念馆内）。我接受老师教诲，但没有老师的恒心，逐渐少抽，没能完全戒了。

老师真如寿星李庆远所说：“以俭为宝。所谓俭者，非止财用，俭于饮食则利脾胃，俭于嗜欲则聚精神，……俭于酒色则清心寡欲，俭于思虑则蠲除烦恼。”这里说一件“蠲除烦恼”之事。

老师性格开朗乐观，很少见他愁眉苦脸的。只有“文革”期间，单位里要他每周写一篇思想汇报，这是“全面专政”的创举，人的思维活动状态也得交代，使他百思不得其解，为不知如何交卷而犯难忧虑。当时我在工厂里是靠边对象，早已奉命每周交一份思想汇报了。起初也不知如何写，亏得有一个亲戚在工商联工作，我到那边“取经”，通过那位亲戚“开后门”，看了工商界“运动健将”上交的思想汇报，学到了“创作”套路：先抄录一段最高指示，然后写一周内从报纸上看到的大事要闻，接着讲自己的感想、体会。凡见到喜事，说自己被感动、受教育，激励自己努力改造思想；遇到坏事，或揪出了什么大人物，说自己觉悟低，看不出坏人的伪装，今后要努力学习，提高政治嗅觉，等等。得知老师不会编写思想汇报，我立即登门“送宝传经”，索性把自己每周一份的思想汇报复写一式两份，一份交厂里造反派，一份递给老师，让他照此誊抄好签上自己的名字交给单位。这样给老师排忧解难。1984年元月，老师为《上海大众卫生报》题写“长乐”两字，愿广大读者乐而康。



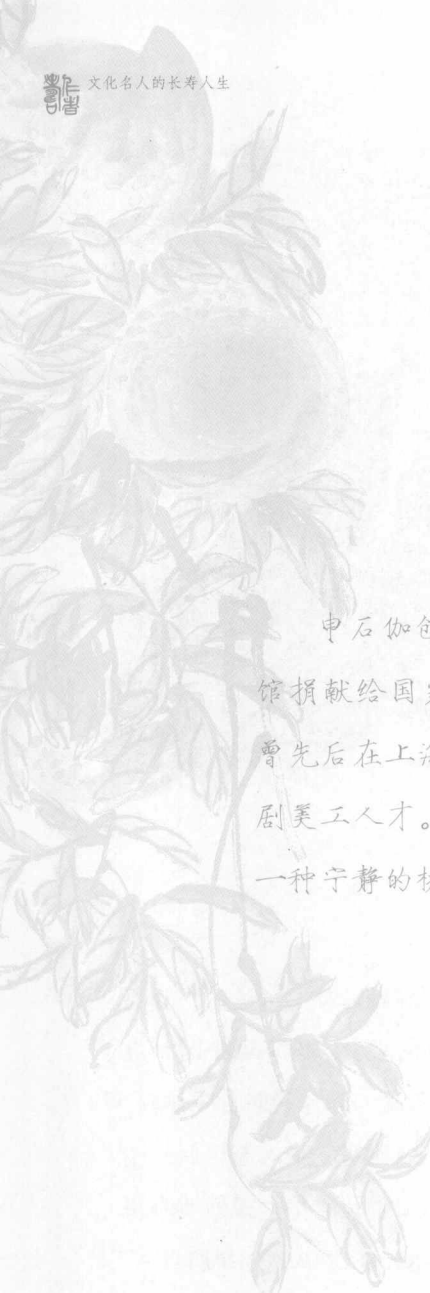
晚年的王个簃与夫人张襄如。

诸事有节 适当体锻

李氏所说的“静”，并非指静止，他解释说：“所谓静者，身不可过劳，心不可轻动也。”主张凡事有度，喜怒哀乐、谈笑食息、酒色诸事，均不可失时、过度，否则会伤神亡身。这个观点颇有哲理，老师一一仿效之。他年轻时喜爱体育，时常到附近中学里打篮球、踢足球，还曾到苏州参加足球比赛。步入老年后，还因地制宜地进行体育锻炼。在愚园路居住时，经常到中山公园散步；搬到淮海路居住后，坚持每天早晚两次“小登山”，从二楼到三楼爬楼梯往返八次，练脚劲。

纵观中国的书法家、画家，高寿者居多。我想也许同职业特点有关，作画写字时，心、目、手等协调并用，在自我创造和欣赏中，心平气和，情志适意，这也是理想的养生活动。老师自1983年起多次提出“向百岁进军”。刘海粟题赠老师画展：“九旬兄弟人间少，笑颜四鬓霜，申江往昔艰难，携手沥胆披肝。”天有不测风云，人有旦夕祸福。老师1988年12月18日驾鹤西归了，享年92岁。

我回忆老师的养生之道，献给读者，愿更多的人健康长寿。



申石伽创办上海友声图书馆，解放后将图书馆捐献给国家，并参加上海国画工作者互助组。曾先后在上海京剧院、上海越剧院任教，培养戏剧美工人才。忙碌过后的他沉静下来又开始追求一种宁静的桃源生活……