

一九六一年

19610104

北 京

致沈云麓

大哥：

一家人吃了顿饺子，过了个年，孩子们又上工了。家乡想必也是在照常情形下，热闹了几天。我拟明天住医院（阜外医院），约一个月，专治血压高和心脏病。照近二星期情形看来，能适当休息，即可望保持现状，不至于恶化。若工作一加紧，到一定时日后，又不免会要上升，有点招架不住趋势。住院一月，大致（主要）还是学会气功重要。因为据许多西医说，都以为到目下为止，药物治疗，还少完全把握，若气功运用得法，则成效显著。但巩固还靠各方面条件。中西兼施，比较易见效。总之，有一点要紧，还是少用头脑，作事、读书、用心有节制，凡事不过度，遇事从从容容，则病亦简化矣。我吃亏处大致还是脑子使用不当，为年龄所不允许，习惯不易改变，因之一到某种情况下，即无可如何。本来可以作好的事，到头来又只有搁下一法。几年来作的研究工作，也多近于有始无终。自然限制如此，不服输，且会大输也。

永玉^①一家均好，孩子们在日益长大中，小黑蛮再过三几年，也许又成名画家了。

我左手因扭筋一次，近半年还未好，有时晚上且极痛，

转折不灵，先还以为是单纯扭筋，近来方知道和心脏血管毛病有关。右手写字也不大便，心脏工作一累即隐疼，晚上则醒回时隐隐疼一阵。但连躺一星期后，即似乎已无事。病未好，只是已不疼。头部不作事不重，如这么写信，到久了些，还是感到沉重些。过年来连躺了一星期，也似乎好得多了。惟知道低压还是在一百以上，高压约在二百左右，照长期诊治经验，只有能一连安睡八时左右，起身后才会真正感到轻松的。事实上目下每夜必醒三五次。饮食系统还好，无什么毛病。眼底血管极好，不闻硬化，可知毛病主要还是在心在脑。前者不过劳，走路不过剧，或者读书不太久，守在桌边不太长，似乎尚可补救，不至于一时即恶化。医生总说不宜再多作事，我却还常常想趁年龄来得及，尽可能把已经学到的一些杂知识，通通用出来。但有时却力不从心，因之事与愿违，只说想多作事，结果却什么事也不曾作，日子即成过去了也。一切请勿念，如住院一月不好转，工作可能要变更或者真得退休了。

这里诸亲友均如常。

二弟

一月四日

沈云麓 作者的大哥，原名沈岳霖。云麓又常简写为云楼、云六。

永玉 作者的表侄黄永玉，画家，时任中央美术学院版画系副教授。

19610111

阜外医院

致沈云麓

大哥：

我已住到医院五天。是专为治高血压的病院，名“阜外医院”，在阜城门外。一共有四十来病人，将有四十天综合治疗。如能有一定疗效，将来你也许可能用相同方法治疗。我一般情形是二百高压，百一十低压。目下是 180/100。四十天后如能到 160/80，已阿弥陀佛了。住处两人一房，有单用浴室，有各种检查，一礼拜后将中西并进。主要还是要学好气功。吃的东西也不同一般，现在日用玉米油二至三两，吃的可说是“好油水”，不免要想到将来出院如何办。因为在家中，一个月还只有半斤油的。（因血中胆固醇已到 275，大量吃玉米油，闻可减少胆固醇分配量。）在这里看到一本新译《托尔斯泰评传》，让我联想到如能有精力，好好收集一百家乡家中及田、刘诸家材料，和陈玉璠近四十年材料，特别是近四十年家乡子弟兵在抗日一役种种牺牲材料（其中我只记住一部分，还是廿七年在沅陵谈到的），我可能还可以利用剩余精力来用家乡事作题材，写一本有历史价值的历史小说。规模虽不会怎么大，却必然还有一定意义。因为从局部看全体，用家乡子弟抗日为主题，也会写得出很好作品的。我似乎预感到这个作品是会从我手中完成的。倘若能得你的协助，

尽可能把你能明白的材料为记下来，由祖父起随日记下些，不拘记多少。我们将可以共同完成这个作品，也是对家乡一种责任。这些亲友限于知识气度，以及种种不良习惯，各自有一定的缺点，无关大体，重要是在国家紧急关头，他们为国家牺牲了。特别是那些朴质勇敢的兵士！我因为从他们身边长大，极懂得他们的情绪。过长沙时，还看得余 集合他们出医院的一队人一次训话。记忆永新，动人得很。当时写《云庐纪事》就打了个腹稿，以为会写到廿多万字的。一搁下来即十多年。现在因读托的评传，忽又想到如果体力能许可；写完鼎和传记 后，第二本书将是这个未完成的故事。有几个人一定可以在笔下写成活人的。盼望你能支持这一工作，尽你明白的，一天拉杂随笔写一点来，我会重新抉择应用的。这半年来，每到医院去，医生总是说：“休息休息，不用再作事了罢。”大致有时是血压比他所说的还高。馆中也早决定了我全休。可是我自己却明白还有些工作未完成。在馆中，我的杂知识还有用，应当用用。在此外，也还应当较好情况下写几本书！只要身体不恶化，照目下看来，是还可以完成几本书的。因为除了脑子问题，其他部门机能都还健康，我一定要努力把生命用到一件为家乡子弟抗战纪念性工作上去。要好好的来完成它。如果能动手写时，为熟悉空气，可能会回到家乡搞半年的。全国政协今年或许有一次参观，只不知是那一月。我们可能有个“民族区参观组”，只不知到时可排得上到湘西自治区 没有。照原来打算，是会到云贵自治区的。

你要什么杂志，可要朝慧为寄，她常上街容易办。她近来身体已较好，大致要到暑假后才宜升学，目下还不稳定，

仍按时去打针。吃的还比较好，家中一月廿有个鸡蛋，隔天把可吃鸡蛋汤，蛋白质缺乏症，或可避免。油也不缺乏。就是素菜不大够，幸好还晒了点干白菜，也腌了点白菜，到月底必可以对付。其实去年每人均分了五六十斤白菜，如会经济使用，也就差不多了。闻上海方面供应比北方好些，交通运输便利，也就比较容易调度。北方大致到三月后也会好转，因为新菠菜将上市。家乡橘子皮总还可以间或得到（开刀橘），你如有糖，可以把橘子皮切成细丝，先将苦水煮去，再将糖同熬成糖浆，内中维他命多，可以对身体有帮助。我们过去在云南即那么自做橘子酱，和买的一样好，目前自做可能还比买的更好。作时宜略加一点点盐。此后用三月莓、地枇杷均可做，羊桃且更好。羊奶子也可做，都比桃李等果子还好。狗矢柑，皱皮柑皮，都是做果酱好原料，问题是有无糖可用。

家乡如胡萝卜还容易得，也可以趁产量较多时，买些晒干，或作腌的，或和点点糖同煮凉干备用。比许多药物还更有益于。身上浮肿闻多和蛋白质缺乏有直接关系，吃豆腐、豆豉均可见效。芹菜胡萝卜叶子，萝卜缨子，都是极养人的。菠菜根也不要抛弃。绿叶子这里已吃到某种树叶，似配合到粮食内，闻可解决蛋白质缺乏问题。惟北方入冬绿叶已经并不多。我十月里住八大处时，还看到许多人在山上打白杨叶子，一天打三十来斤，听说就是预备掺和到粮食里用的。家乡青菜叶子多，一定已充分利用。闻家乡罐头厂常有些刀头零碎出售，你能找些骨头煮煮汤，可能比吃肉还有好处。这些零碎或骨头，事实上都比肉还多营养价值的。北京可不容易得到骨头。惟一般市民均各按分量可购买肉类，也可买火

腿罐头，还是云南作的，两斤一罐，不过普通人数不多，不易凑足两斤肉票耳。入冬今年均烧煤球，没有块煤，作饭则用蜂窝煤。住处向阳，还不大冷。且学会了封炉子过夜办法，也省煤。

二弟

一月十一日

陈玉璠 陈渠珍的别号。陈祖籍麻阳，后迁入凤凰，行伍出身，参加护法战争时，军事才能和谋略得到赏识，被委以军界要职。1921年兼任湘西巡防军统领后，成为长期掌管湘西地方的实力人物。

得余 作者的三弟沈荃，原名沈岳荃，字叠余、得余、得鱼。军人，下文所说集合，指参加1937年11月在浙江阻击日军的嘉善战役负伤士兵，伤愈后集合再赴抗日前线。上述战役中沈荃任陆军128师764团团长，也身负重伤。

鼎和传记 张鼎和，作者夫人张兆和的堂兄，参加革命后改名张璋，曾化名张晓天。革命烈士，1936年10月在安庆牺牲。作者从1948年起即准备以张鼎和具有传奇性的革命生涯，及其家人前赴后继经历，写成长篇传记作品。1960年作者曾三去宣化，访问烈士亲属，并从各方面广泛搜集材料，打算完成这个创作。

湘西自治区 湘西在1952年实现地方民族区域自治时，曾称为湘西苗族自治区，1955年改称自治州，1957年改湘西土家族苗族自治州。

19610121

阜外医院

致沈云麓

大哥：

我住医院已半个月，极少吃药，每天只吃玉米油二三两加在菜食中，闻可调整血中胆固醇分配量（一般人只占 160 左右，我的已到 275）。住了这么日子，可能已减少了些。在这里住的极好，二人一房，有单独洗澡间，还是我生平第一次这么正式休养！入院时血压 190/130 现在已 160/98，有时还低些。照目下情况，已算得和正常差不多。麻烦了是出院后是否能巩固。在院里吃的太好，出去不免有些麻烦。这里主要是气功和站桩二事，太极拳还不是主要的。气功方法大致还是从二千年前方士导引术“熊经鸟申”而来，千五六百年前和尚“参禅打坐”，五十年前同善社会道门的“静功”，同是一种功夫，所不同处，是如今从新加以肯定，说是和大脑皮层抑制有关而已。过些日子可能还会有更简化更具体发明。方法虽简单，惟已经各种测验，对于高血压的确有下降效验。我们大致住到旧历年才出院。左臂因扭了一次，关节总痛，夜里且必痛醒，这里则用蜡疗法，事实上即中国老方法中炒热盐用布包搁患处办法大同而小异，将有八九次处理，目下还不见好。真正好处还是在这里能比较安静，不用头脑，睡得多，吃得好。如果是到海边，可能还更容易转好！我倒

希望这一次从医院中得到一些意见，此后和工作有关看法。同样是做事，用工，但有的靠综合材料，联想排比事件，有的却只靠呆记，这十年搞文物事实上即靠呆记，记下了上十万种东东西西，和其相互关系，个别特征及问题，这和过去卅年写作用心完全不同。生命受一定限制，照过去这么使用恐已不大可能。所以此后作什么，也许还得听听医生从生理条件上作的建议。目下除血压不大好外，只有心脏有点不大好，常隐痛，工作累时必然痛一阵子。此外即到某种情形下头即混乱不能使用。也有可能从坐办公室方式转而为半休作顾问方式，这么一来，倒还可以为好多方面作顾问，做不少事情！如可以各处走动，也有可能会在另外一时写出点文章的。近在这里看了些托尔斯泰、高尔基和别的作品，似乎都还可从我手下产生。所缺少的是充分自由支配时间而已。没有时间什么理想都不可能成为现实。

一定要趁体力还得用时，为国家多作点事！

二弟

一月廿一

19610122

阜外医院

复汪曾祺

一月廿二

曾祺：

.....从气功技术看，有时可能也用得着说“是否当运”四个字。当运即成科学。不当运，即老古董迷信而已。因为事实就是这样！因此一个人如果能够用文字写作，又乐意终生从事于这个工作，对于写作，还是始终要有一种顽强信心。这种信心是肯定生命一种正常态度，扩大延续生命一种目的。要从内而发，不决定于外在因子。如仅从外在“行市”而作，工作是不可能持久终生的。我们用这点空想来互勉吧。我说这些不免有些近于空谈胡说。因为是住在医院里，可以作一切不合实际的空想，随便说说，也一定让你在一切必须从实际出发的情形下微笑微笑，你或许会说：“哎呀，还是胡涂的想象！”我倒要争辩争辩：“要说打算完全胡涂也不尽然，有下面事情可证。”半点钟前，我上完气功课，回到卧室，却想起四十多年前家乡中有个大诗人，作过几任县长，入过南社，因为生活寂寞，到处游学收徒弟传孔孟心法，传静坐功。照几年前习惯说，则为“点传师”。传法时，怕人轻视，因此也不妨从权，假孔子所不语的“神”、“怪”，警告学徒，以为若不重视此心法，胡乱告人，将来必遭天雷劈打，五马分尸。

末了收袁头一枚完事。我当时因年幼无知，却不在禁内，也不收费。现在学的相差不多，却已肯定有科学价值。因此一来，我不免照你所估计，在服尔太^②式微笑中有一会会。事情那还有如此巧处？所以孔子说的为人“毋必，毋固，毋我”，还是有些道理，事情见得多一些，即可遇事从容一点，同时工作信念也会持久一些。即是一反孔子的世故说法，坚持工作，充满信心和热情去工作，一时间会不为人理解，时间长些久些，可不会错的。俗说“事久见人心”，很有道理。

这个信断续写了两天，信纸完了，所以来不及重抄一次。能重抄一次会清楚一些。但这么乱乱的，你看来也许更有意思些。因为至少除知道许多琐事外，还知道我还在一种矛盾中过下去，人虽老了，心似乎还年青天真！

汪曾祺 现代作家、戏剧家。通信时下放张家口地区农业科学研究所劳动，并于不久前被摘掉“右派”帽子。

这是作者2月2日复汪曾祺信的第二稿，未寄出。全文约4500字，因大部内容与19610202复汪曾祺信相近，现节录信稿的后部编入。

袁头 即银元，其中一种有袁世凯头像的流通较广，俗称“袁大头”。

服尔太 今译为伏尔泰，法国十八世纪启蒙思想家、作家、哲学家。

196101 下旬

阜外医院

致张兆和

三姐：

今天量血压，已下降到极低点，高 140。低压虽还在 90，照医生说也已经和年龄要求相差无几。据闻主要影响是玉米油作食物。已第四次检血组成分，如胆固醇同时也下降到二百以下，问题大致就差不多了。闻心脏还是不大好。因此暂时还只服药降压灵一粒，不宜大降。过两天将进行一种针对心脏的什么治疗。左臂在用蜡热治疗，是躺在床上用一大块白蜡包住左臂，约卅分钟，隔日一次，明天以后将每日一次。吃的还是油多，今午吃鱼，量不少，大致在六两左右一盘，加二两油，因此油糊糊的。照目下说明，是可将胆固醇分配量减少有效方法。（另一面也是调整较长期营养单一、不足的一种疗法。）是照苏联治疗意见着手的。照我自己说来，倒是“吃得好，不用脑，长长睡，按日洗个澡”必然结果。闻巩固在气功，星期六才正式传法。事先看护已日日提到方法、过程、境界、问题、疗效。重点在气功。一点破，方法倒又似乎简单之至，即想出一定办法不用头脑而已。话说回来即正式承认二千年前的修仙学道的“导引”，和千多年前和尚的“参禅打坐”以及十余年前会道门的“传法”都有条件找出理由，加以承认、肯定，认为还有道理是也。目前说是“大

脑皮层的休息控制”。事实上可能和“自我催眠”有关，惟照医学目前说明，是不提“催眠”字样，免得和巫术相混淆的。事实上到另外一时，恐还得回到这两个字上来。

安娜 已看完，这本书有好处也有一定弱点。写事，笔明朗，如赛马，猎鸟，农事收获，及简单景物描写，都很好。至于写人，写情感变化，有些过细，不大自然，带做作处，似深而并不怎么扎实，乍看好，较仔细看，即觉得不十分好。托自己并不十分满意，是有道理的。评传说英译本将重要议论涉及批评社会制度，思想激烈部分多删节，因此重点转成“恋爱悲剧故事”，不大符合本来目的，评得中肯。周译似即此经过删节的译本，所以讲到社会问题，对话多含糊。又暴露旧俄上层社会生活之无聊，如俱乐部种种，还好。我想把《战争与和平》也看看。如还有屠格涅夫的《父与子》或其他，也看看，可对照得一印象。因为屠在背景描写上加工，有长处。写人分析较少，让人从谈话中见性格，见思想，方法上还是有长处，比托时时用解释方法分析情感，倒是屠的方法比较自然。看看这些十九世纪作品，有另外一种好处，即使我引起一种信心，照这种方法写，可以写得出相等或者还稍好些作品，并不怎么困难。难的不是无可写的人，无可写的事，难的是如何得到一种较从容自由的心情，来组织故事，进行写作。难的是有一个写作环境，成熟生命还是可以好好使用几年的。我想到的总还是用六七万字写中篇，至多有八万字，范围不妨小些，格局不妨小些，人事不妨简单些，用比较素朴方法来处理。如能得到较从容工作环境，一定还可以写得出几个有分量东西的。这自然也只是目下一种主观的估计，事实上脑子的使用还是有一定限度，未必能作到。

最难的是作品写出来后，既能为自己批准，又能满足客观要求。这种矛盾统一是不容易的。我希望能有机会到西南走走，会可望有些收成。若一月后医生还说心脏不大健康，倒也许是另外一种转机，因为工作恐得改变。如能作半天工，或者将有“塞翁失马”事出现，有重新试来计划写个中篇可能。看看近来许多近于公式的歌剧、话剧及小说，写土豪、劣绅、军官等等恶人通不够深入，写好人也不怎么扎实，特别是组织故事多极平凡，不亲切，不生动，我还应当试把笔用用，才是道理。如真的照过去那么认真来写，一礼拜写个五六千字，用四个月或半年写一中型小说，不会太吃力，写成也一定不会太看下去。

在这里杂志上看到几个短篇，都不好。都不会写，不会安排故事，不会对话，不会写人。没有办法看下去。报上特写写人事更加不易感动人。散文和诗写到景物时，都不知如何着手，文字不够用似的，也一点不真实。恐怕和每年选的选本作为标准也有关系。大家都用来学习，取法，越学范围越窄，再也无希望从文字上见新风格，或性格（恐怕得想点办法了）。报刊上似乎还不曾有人肯提及这个问题。正和工艺美术及美术上碰到问题一样，都只说“好”，事实上在讨论外销时，却都明白有问题，无市场。有的拿去展览即展不出。但是还是在照常生产，并不讳言。文学——一般报刊文学，商讨到如何提高现有水平质量问题似极少见。介绍外国的作品，如像一些诗歌，也都不怎么精彩。不知是什么原因。是不是编辑注重点多不放在这上面，不大客观，还是另外尚有问题？这里放的几种理论刊物，就少有人翻阅，多崭新的摆在架上。有些连环画册倒翻得又油又破。住院的

大部分还是知识分子，头脑劳动者，难道是头脑都太累，因此只想看看画册子消遣消遣？还是新文学和这个多数生活，根本上即并无什么关系？有一点让我看到有些如托尔斯泰小说中列文感到的忧虑，即一吃过饭，好些休息室好几桌麻雀牌都坐上了人，几个女教授和中学女教员，都十分溜刷在行在那里洗牌，精神很好。玩得那么热心，正如把我带回到三四十年前社会环境中去，不免有点痛苦。因为让我体会到社会还是有一个相当多数，是只会从这个老方式寻开心得快乐的。还是有许多人乐于用这个方式消耗有限生命，而从书本上求真理得快乐，即或是“知识分子”，也并不怎么热心的。这也是一个问题，应当在文学中来提提。或讲讲什么什么不大好！但是说这个不免近于迂腐，因为社会还是习惯这么下去的。特别是一般书籍如果并不能给多数人比玩麻雀牌更大一些的快乐时，这些书籍再多也是无意义的。我以为《人民文学》还值得作些带主动性的试验，即把它分送到凡是受过大学或中学教育的机关干部、医生、看护，病院，生产单位如工厂……中小学教师……附一张测验表，提出些问题，问问读者欢喜什么，看过后有什么印象等等。有一时记得车上曾订得有，后来却只有画报和连环画了。我听到许多人说现代人小说都只欢喜《林海雪原》，原来欢喜的是惊险，是把看《七侠五义》的习惯情感转到新的作品而觉得动人的。事实上这些读者更乐意看的也许还是新西游记新水浒传，至于什么短篇，可极少人有兴趣。至于诗，作者自以为政治性强的，读者却简直是全部挡驾，看不懂，无意思，不知说些什么事情。我们说文学应面对大多数群众，这个多数认真说来我们是太不明白，太不认真注意了。新作品对他们一点都不需要，

你们可不曾注意到。新作品在这个真正多数起过些什么良好作用，你们也并没有认真注意到。你们可以说并不懂读者，作者也不懂，批评家写的文章，和一般读者且隔得更远了。许多作品只有准备写文章和教师要看，和多数读者全无关系。这实在是一种值得注意的事情！我在这里还看到几册电影刊物，多用旧戏编的，又看电视，也是京戏编的，到处是王爷、公主、元帅……我觉得这一切综合作成的影响，是不怎么好的。

张兆和 作者夫人，时为《人民文学》杂志编辑。

安娜 指托尔斯泰的长篇小说《安娜·卡列尼娜》。