

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。 ——歌德

本报副刊部主编 | 第 283 期 | 2019 年 11 月 2 日 星期六 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn



▲ 年轻时的常留柱与藏族同胞一起过林卡节

▲ 常留柱曾在西藏演出时的剧照

常留柱 藏乡放歌 岁月留声

□ 李定国

援藏的 20 年间，无论在巍巍雪山下，还是青青牧场上，抑或座座帐篷里、堆堆篝火边，都留下过常留柱激情澎湃的歌声，他还培养了很多藏族歌手，挖掘、整理、推广了西藏的民歌。在藏期间，常留柱病过好几次，多次回沪治疗，要不是最终医生认为再也不能回高原生活，他也许会一辈子留在西藏这片净土。

老骥伏枥

金秋十月的一个下午，我再次拜访了常留柱教授。他的寓所就坐落在上音校园边。多年不见的常老午睡刚起，满头银丝、身板轻盈挺拔，思维、举止仍像年轻时那样敏捷，根本看不出是位“奔九”的耄耋老人。常老的生活很规律，每天早起早睡，气功和太极拳是必修课。每天晚饭后，他坚持与老伴一同在上音校园内散步，风雨无阻。

这些年，常老在声乐系的教学任务仍然繁重，除了学校安排的本科生和研究生，全国许多文艺团体和艺术院校的“粉丝”也纷至沓来求教。常老对洋为中用、古为今用的当代民族唱法有深刻独到的见解，并逐渐形成了自己的教学体系。这些年，由于身体原因，除了不能再去青藏高原，他的讲学几乎遍布全国各地的艺术院校。教学之余，常留柱还编写了《藏族歌曲声乐教学曲集》等一批声乐教材，撰写了《成功的道路——才旦卓玛的歌唱艺术》《藏族民歌及其演唱技巧》《民族声乐的继承和发展》等系列学术论文。有空时，他还经常应邀深入社区义务辅导业余歌者。他的退休生活，始终围绕着教学在连轴转。

常留柱对我说：“有了好身体，才有更多的精力投入教学和研究。”尽管不能再去西藏，但曾经的援藏生涯让常留柱永生难忘。

自学藏语

1960 年，常留柱以优异的成绩被上音留校担任葛朝祉教授的助教。当时西藏急需从全国调集各类专业人才支援。上海也派出了首批援藏干部，其中原本有上音的另一位老师，但她因身体原因不能上高原。在一时没有合适人选替代的情况下，常留柱自告奋勇挑起援藏重担。

那时进藏很艰难，路上九天九夜，几经辗转。26 岁的常留柱为了鼓舞进藏干部的斗志，一路高歌、一路表演。但在经过唐古拉山和沱沱河一带时，他也出

他是《北京的金山上》的首唱者，在今年国庆前夕，86 岁高龄的他获得了“庆祝中华人民共和国成立 70 周年”纪念章，他就是声乐教育家常留柱。出身京剧世家的他，一生与歌唱结缘。从上海音乐学院毕业后留校执教，后因国家需要，主动援藏，去西藏自治区歌舞团当了一名独唱演员。在当时艰苦的条件下，常留柱耐住寂寞，与藏族同胞打成一片，奉献了自己的青春和才华。



▲ 常留柱近照

▼ 常留柱和好友才旦卓玛在一起



老年人“懒”和“勤”(之二) 文/ 剑箫

上期本栏，我提到国外有位九十岁老人透露自己之所以长寿的秘诀在于“懒”。其实，她的“懒”，有另外一种意义。我简单归纳如下：

一是吃得“懒”一点：不去刻意追求山珍海味，每天吃些唾手可得的简单面食或粗茶淡饭就可以了。

二是睡得“懒”一点：不要过分追求床的舒适性，有木板床也蛮好；累了就睡，不硬撑；睡不醒的话就再睡一会，不盲目为“早起”而早起。

三是想得“懒”一点：虽然冗事已少，但与家庭、子女、亲戚的关系仍很密

切，总会有点是非非、不尽如人意的事情纠缠。要学会懒得打听，懒得参与，不去或少去“打破砂锅问到底”，甚至要“高高挂起”，这样就远离了不快和烦恼。

四是交往“懒”一点：年龄大了，不大出门，但与邻居、朋友或其他社会关系的联系多多少少还是有的，结交几个相知相得的人，往来于几家谈得拢的家庭，就差不多了，千万不要炫耀自己的公关能力而滥交所谓的朋友。须知，朋友并非越多越好，很多时候，不光牵扯了精力，打乱了既定的生活节奏，还容易招惹麻烦，徒增郁闷，很不划算。

现了严重的高原反应……

常留柱初来乍到，不仅不适应西藏的气候，更不习惯当地饮食。但西藏是歌舞的海洋，无论在哪，总能听到优美的歌声。陶醉其中的常留柱，忘记了暂时的困难。

甫到歌舞团，常留柱不仅担任独唱，还要参与节目的编排，辅导团里的藏族歌手。他学的是西洋唱法，如今要面对的观众，绝大多数是藏胞。他们听不懂汉语和外语，于是常留柱努力学习藏语。起初，他用汉语拼音给藏语注音，依样画葫

芦地学唱了几首藏族民歌，很受藏胞欢迎，但他自己总觉得不是滋味，身在藏乡，唱不好藏胞喜欢的歌，就不是成功。

为此常留柱下决心潜心钻研藏语和音乐。功夫不负有心人，一年多后，他的藏语已非常顺溜了。西藏歌舞团是当地最大的文艺团体，是由一支支一专多能的乌兰牧骑式演出队组成。他们年复一年地在哨卡、牧场、农庄、田野、军营等户外演出。夏季酷暑灼人，冬天又寒风刺骨，风沙袭扰，常留柱在演唱时，常常一

张嘴，就有许多细沙被风刮到嘴里。他吐出细沙继续演唱，这种精神打动了在场的观众。演出结束后，热情的藏民们会送上事先准备好的酥油茶和青稞点心，以表感激之情。常留柱总说：“能得到藏胞的喜爱和欢迎，是最大的幸福。”

谱写心曲

藏胞的认可，激励、坚定了常留柱更好地学习藏歌、藏戏和藏文化的决心。演出之余，他经常深入生活、四处寻访，结交了穷布珍、白玛老爹、巴青、次仁穷格等许多藏族民歌高人和原生态歌者，他从这些老艺人那里，记录、收集、整理了 200 多首濒临失传的藏族民歌，这些作品不仅是常留柱艺术人生的宝贵财富，更是中国音乐宝库中的瑰宝。

经他首唱的《格桑拉》《长松拉》《达瓦训奴》等歌曲受到各族观众的欢迎，其中影响最大的当属《北京的金山上》，这是常留柱从老艺人扎西处学到的一首《山南古酒歌》。他觉得旋律非常美，就与歌舞团团长兼驻团作曲马倬一起填词改曲，经他首唱后，好评如潮。

有一次在昌都采风时，偶然听到当地一位缝纫女工雍西（歌手韩红的母亲）天籁般的歌声，爱才心切的常留柱千方百计把她招到团中培养。一年后，北京举办全国文艺汇演。雍西作为代表在人民大会堂演唱了《北京的金山上》，作品让人耳目一新。在场观演的周总理盛赞之余，建议把歌中最后一句的歌词“社会主义幸福天堂”改成“社会主义幸福的大道上”。此作后来成了从上音学成归来的才旦卓玛代表作和保留曲目。

1965 年，常留柱随西藏歌舞团出访尼泊尔王国。归国途中，要为中尼边境地区的驻军和筑路部队及民工作一场慰问演出。在西藏，人民军队被尊称为：金珠玛米，受到人民的崇敬，常留柱也感同身受。人民解放军为了边境安宁，在艰苦的环境下，开山筑路，遇水架桥，许多战士还为此付出生命，途中他目睹了他们全然不顾危险，在大山中悬空作业。常留柱一直想写首歌唱解放军的歌，这天中午在一处工地休息时，他听到了藏族民工代表献上的颂词，创作灵感顿时被激发，借鉴了藏族民歌《拉莫孔唐拉莫》的曲调和节奏，一气呵成完成了《我心中的歌献给解放军》。歌曲经中央人民广播电台录制播放，传遍大江南北，成为歌坛经典之作。

采访手记

当年援藏，原本三年轮换。但常留柱因为爱上西藏和它的音乐，一去就是二十年。其间，因为身体原因，多次回到上海治疗。1980 年，因为一场疾病，常留柱被调回上音工作。贺绿汀院长曾钦点他担任上音附中校长，她婉拒了，并主动要求回声乐系当一名普通的教师，从事喜欢的歌唱教学工作。在声乐系工作的这些年，他培养了十四个少数民族百多位歌唱新人，在各类声乐大赛中摘金夺银。他把歌唱作为自己一生的事业，无怨无悔。

一生的事业