



西藏纪行

——一位志愿者的西藏日记

○ 刘泽华

8月25日 晴 拉萨初象

母亲（短信）：宝贝儿子！有高原反应吗？妈妈给你买的红景天可有效果？要放松，慢慢来。拉萨的风光很棒吧？妈妈爸爸都想你。

我们一行7人从清华园前往首都机场。尚未拂晓，天之西域，月明斗牛之间。东边，泛着朝阳的云晕，环路上，星星点点。

下了飞机，来到了期盼一年的拉萨。走出拉萨机场，阳光分外毒，脸上明显感受到阳光的灼热，我们可是站在离太阳最近的地方呵！放眼望去，群山缭绕在云海之间，连绵不绝。云外是湛蓝的天空，我们就站在天山的脚下。

我们受到服务地朋友的欢迎，他们为我们献上洁白的哈达。在这群山间开辟的机场空地，感受到的不止是西藏同胞的勤奋向上，还有他们的热情、豪放和淳朴。

不远处就是雅鲁藏布江。在长桥上放眼望去，山峦起伏，唯有这片水汩汩流淌。远远地，穿过那片山，大概就是水天相接处吧。蓝天白云，清水涓流，雅鲁藏布江畔的渚地更显空灵。

逐渐地，车开到了郊区。每户民居都是富

有藏族特色的景致建筑，大都依山而建，逐水而居。在路的两旁，鳞次栉比，家家的门上都插着红旗，红旗下是一个个虽小但是很精致的佛龛。民居的不远处就是看不到尽头的雄伟山脉。

这就是期盼已久的地方，离太阳最近的天边。

8月29日 阴 向日葵礼赞

下午，外面阴沉沉的，自己做完手头的工作就沉沉睡去。等到醒来的时候，窗外秋风瑟瑟，偶尔传来几声远处的汽车鸣笛声，看着寂静的操场，想到了校门口的那株向日葵。

在这群山环绕的边疆，校园里尽是杨柳和松柏，只此一株黄灿灿的向日葵，低垂着头，让来到藏职院的人们总是眼前一亮。不由想到那些援藏的干部。他们大多心怀着在边疆建功立业的凌云壮志来到这里，远离家乡，远离物华心躁的都市。有些人渐渐地消磨了意志，驻守在西藏的一方土地上，像杨柳和松柏那样，成为当地的一种风景；还有少数人能够保有心中那份憧憬和向往，在希望的田野上播种生根，心中充满理想，如同那株向日葵，虽对月流珠，心却永不老去。

在这片广袤的土地上，保有向阳的心，唯有不随波逐流，能够跳出繁文缛节，看到自己的位置和将要走的道路；不怨念，感受生活的美好。早上披着冬装看日出，为自己与朝阳同在而庆幸；课堂上，给这边的孩子们讲述青藏高原下的故事，为满足那一双双求知的双眼而欣慰；晚上看着孩子们在操场上快乐地活动，与朋友们一起看夕阳西坠，操持柴米油盐酱醋茶，为自己23岁拥有入藏工作的际遇而快乐。

雪域高原，确实给人以宁静的感觉，给人以



思考的空间。《与朱元思书》：“鸢飞戾天者，望峰息心，经纶事务者，窥谷忘返。”心沉了下来，自然就会把世俗的名利看得淡些。年轻气盛，风华正茂，多了些追逐，或者说是猎取。因为我们并不清楚我们所追逐的猎物是否是我们所需要的，只是源于本性，或者源于随波逐流，甚至源于贪欲。想到这些，有些凝重，有些释然。

8月30日 雨 兄弟情

一夜雨，一层寒。早晨被冻醒了。第一次坐班车从北郊到西郊。穿过北京中路，小昭寺路，处处都是站岗的哨兵。清早的路上，穿梭于街坊巷道中的既有身着藏服的藏民，也有穿着潮流服饰的游客；既有骑着摩托、带着孩子上学的父亲，也有佝偻着腰缓缓前行的老人。街道两旁是鳞次栉比的特色宾馆、小吃店，虽然尚未开张，门扉紧锁，但镶嵌着金边、浮雕着藏文的建筑却别有风味。路上湿漉漉的，却没有湿泥。天若穹庐，一张巨大的云布披在天空，云海没过山腰。

班车上少了一个朋友。李帅昨晚因急性咽炎，外加高原反应，被送进了西藏自治区人民医院。下午，他的病情恶化，被转送至武警医院。晚上，我们一同前去探望。

病房里，大家多是安慰。每天都有同学陪房照顾。盖着厚厚的棉被，他仍然止不住地发抖。晚上，值班的同学回来说，他病情反复，上吐下泻，高烧不退。医生说，如果继续高烧，就要转移到成都治病。在那时，同学说明显感觉到他在想家。他一直在给朋友打电话，却没有把病情告诉家人。游子在千里之外，心中永远保有着最温馨的港湾，就是虽近在心中却相隔千里的家。一个人在脆弱的时候，亲情就是最大的慰藉。

BLESS.

9月5日 拉萨夜景

雨后晴天 21:56:10

我来了这边整十天，觉得这里确实是个与内地大相径庭的地方

梁小龙 21:56:49

是吗 有空吗 说说看

雨后晴天 22:01:21

到处都是文化的符号，这边的水天相接，山水相依，真的有“野旷天低树，江清月近人”的感觉。

拉萨的温差远甚于内地。早上阴雨绵绵，秋装内衬毛衣尚打寒颤；一过卯时，太阳喷薄而出，浓云散去，都浮在四周的群山之中，天色蔚蓝，千里无瑕。远处云团簇簇，连绵不绝的群山卧在其中，显得稳重。

今天在团区委开了一天的会。会后，我们一行人走在德吉路上，心里是从未有过的轻松和释然。荧黄色的路灯，一眼望不尽的柏油马路，人力三轮车、自行车、各式轿车络绎不绝。偶尔走来一群唱着军歌的西藏女孩们，十四五岁，背着书包，红彤彤的脸，笑着，跳着，洋溢着欢快。那边是藏族特色的小街，曲曲折折的小巷子，各种招牌随风飘荡，像是宋朝时候的街坊。风劲了起来，远远地，几道与水平面平行的浮云，红彤



念青唐古拉山脉上的风马旗。山脉地处青藏高原东南部最大的冰川区，平均海拔5500米。藏区最有名的风马旗上印满密密麻麻的藏文咒语、经文、佛像、吉祥物图形，为祈福之用。

摄于羊卓雍措。羊卓雍措藏语意为“天鹅湖”，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，西藏三大圣湖之一，位于西藏山南地区浪卡子县，湖面海拔4,441米。

摄于卡若拉冰川。卡若拉冰川背靠西藏四大高峰之一的乃钦康桑峰（7191米）南坡，西藏三大大陆型冰川之一。海拔约为5400米。先后有电影《红河谷》、《江孜之战》、《云水谣》曾在此拍摄外景。

形地，增加了几分沧桑。几颗明亮的星星，更显得神秘。而东方已经群星拱月。

从布达拉宫的正面经过。从平地突兀起来的山体，托起了圣洁的信仰；依山而建的阶梯，增添了朝圣者崇敬的情怀；亮白色的墙基，赭红色的宫墙，金色的殿宇，随风飘荡的经幡，处处让人深深地感受到一种神圣和神秘。傍晚本是浓云密布，但是夕阳喷薄而出，一片余晖尽洒在布达拉宫上，殿宇更显斑驳。

布宫脚下，藏族特色的牌坊前、白塔下，看到了五体投地的朝奉者。我们徐徐步过。

10月25日 教学声音

从8月25日踏上拉萨这片热土后，我戴上教师头衔已经整整两个月。教师，之所以受到社会的尊重，就是因为能够给予那些需要知识的孩子们以精神的力量。韩愈在《师说》中说：师者，传道授业解惑也。”韩先生不仅讲出了教师的工作内容，更区分了教师教育的层次。只停留在为学生解惑，是最浅薄的教师；学生之惑的根源在于“业”不精，能够系统地授业，才是“授人以渔”。但是，两者仍都停留在解一时之“惑”，授一时之“业”，教师更要做精神导师，教会学

生立世之本。正如陶行知的教育名言：“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”教师之责，在于教育学生有远大的理想，有健全的人格，有求知的欲望，有踏实的品性。

我每周讲授14节课，是《大学语文》和《马克思主义祖国观、民族观、宗教观和文化观》。虽然有很多团学工作要做，但是我还是精心准备每一节课、对待我的每一个班级。每次备课的时候，心中都有一份压力、一份欣慰。记得我大学里一位很有名的教授，上他的课，每次我都会抢着去坐第一排。他白发苍苍，却神采奕奕，让我深深感受到智慧的光芒。当听到他去世的噩耗，我伤痛的心久久不能平静，在日记里写下：“世间再难有此空谷足音，先生之风，山高水长。”

正是这样的教师，让我在为这份崇高职业感到欣慰的同时，更感到一份沉甸甸的压力。我只要求能将我23年所学都教给他们。每节课，我的板书都不少于三黑板，其中相当一部分是书本外的知识。我会给他们系统讲授中国历史，要他们懂得“以古为镜，可以知兴替”；我也会给他们普及中华传统儒家文化的历史脉络和主要精神，告诉他们“不学礼，无以立”；我还会通过案例锻炼他们的思维，引用《洞穴奇案》、《犯罪心理学》或《哈佛成功学课堂》等，让他们感受大学的课堂氛围……

他们不是高中生，不需要苦读课本，博取高考的金榜题名；他们不是要留学或从事科研，不需要精通一门知识；他们是即将踏入社会的学子，需要的是适应当代社会的能力，我认为就是远大的理想，健全的人格，求知的欲望，踏实的品性，这也就是教师“传道”的题中之意。

记得第一次踏上三尺讲堂时，我在黑板上写上：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”就是要告诉学生们，在学校所获得的，不仅仅是书本知识，更重要的在于这个学校的气质，结交的志同道合的师友。在我的课堂上，希望学生们都能成为正直的人，有德的人。

屈原说过：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”在未来不多的6个月的教师生涯中，我还希望能够将更多的知识传授给这片热土上的孩子们，诠释我心中的志愿服务精神，也愿我所教的学生们都能健康成长。■

(作者为清华法学院62班毕业生，现为西藏区团委西藏职业技术学院学工处志愿者)

