



新华社记者多吉占堆、张震

今年藏历新年第一天，家住西藏林芝市巴宜区的87岁老人达吉，和往年一样接到新年的第一桶水。从旧时代走过来的她，无比珍惜当下的幸福生活，期盼这幸福像流水一样绵延悠长。

1959年，西藏进行了影响深远的民主改革，雪域高原告别旧制度迈入历史新纪元。像达吉老人一样的百万农奴，在这场改革中得到彻底解放，沐浴着新时代的温暖阳光，成为自己命运的主人。

民主改革：历史洪流不可阻挡

历史的脚步迈进20世纪中叶时，奴隶制已彻底为现代文明社会所唾弃。而在西藏，还有百万农奴在封建农奴制度下戴着沉重的枷锁。

1959年之前，占西藏总人口不足5%的农奴主占有着绝大部分生产资料，垄断着物质财富，而占人口95%以上的农奴没有生产资料 and 人身自由，挣扎在极端贫困的悲惨境地中。

“活永远干不完，饭永远吃不饱。”为了填饱肚子，达吉要租地种粮，收成要分一半出去，每年底需借粮度日。“酥油茶就放一块酥油在茶杯边上，吹到一边喝一点，很长时间再喝都有酥油的味道。”

“阿爸登增啦！请你对我讲，我未见一粒粮，怎么变成干斗债，这样的苦，这样的恨，何日见青天……”这首西藏民主改革前流传的歌谣，真切地道出了广大农奴的心声。当时，几乎所有的农民都是终身负债的农奴，有的人几辈子也还不清。拉萨墨竹工卡农奴次仁的祖父借了1400斤粮食，仅利息就还了18年，他父亲接着还了40年，他接着父亲又还了19年，可领主说他们还欠280万斤。

农奴们承担最苦的劳作，却只有最廉价的生命；旧西藏典规定，上等上级的人如王子等，其命价为与其身体等重的黄金；而下等下级的人，其命价为一根草绳。农奴主占据农奴的人身，把农奴视为私有财产随意进行买卖、转让、赠送、抵押或交换，动辄实施断手、割耳等酷刑。

“宗教势力在政教合一制度下恶性膨胀，消耗了大量人力资源和绝大部分物质财富，禁锢着人们的思想。”中国藏学研究中心研究员王小彬说，“当时，达赖喇嘛既掌握着农奴今生的生杀予夺大权，还从思想上掌握着他们来生的命运，既是西藏的统治者，又是最大的农奴主。”

长期政教合一的封建农奴制统治极大地抑制了社会生产力发展，使西藏社会日益走向没落和衰败。到20世纪中叶，广大农奴区的农奴反抗和逃亡事件逐年增多，许多原先村落繁盛的地区变得荒凉颓败，封建农奴制在不可阻挡的历史进程中走向末路。

“封建农奴制度是西藏社会走向现代化的最大障碍，实现现代化必须推翻整个封建农奴制度。繁重的经济剥削，让西藏不可能产生新兴的产业、新兴的经济，广大生产者既没有这种自由，也没有这种可能。”王小彬说。

早在20世纪50年代初解放军进藏时，西藏广大人民要求进行民主改革的心情就十分迫切。他们哭诉所受的痛苦，焦灼地打听：“噶厦反动贵族把我们害苦了，什么时候开始改革？”拉萨的65名农民联名给达赖写信：我们都是种地的农民，比任何人都更焦急地盼望实行改革。连一些上层贵族都说，照老样子下去，过不了多久，农奴死光了，贵族也活不成，整个社会就将毁灭。

1959年3月10日，西藏地方党和上层反动集团为了维护腐朽的封建农奴制，在国外反动势力的支持下，悍然发动武装叛乱，被坚决予以平息。当年3月28日，国务院下令解散了压迫西藏人民数百年的西藏地方政府及其所属的军队、法庭和监狱，废止了旧西藏法典及其野蛮刑罚，随后宣布解放百万农奴。

“放到整个人类文明的历史进程中，西藏民主改革带来的农奴解放，比十八世纪美国废除黑奴对世界的影响更大。”中国藏学研究中心历史研究所所长张云说，“相较欧美资产阶级的人权斗争，西藏彻底解放农奴，废除封建农奴主的土地所有制，废除政教合一的政治制度，充分体现了实现和维护人权的广泛性、彻底性和完整性，为世界废奴做出了史诗般的贡献，这是世界人权史上的巨大进步。”

“北京的金山上光芒照四方……”采访中，提到民主改革，99岁的巴珠老人忍不住哼唱起这首歌曲。分到了田地、农具和房屋后，巴珠老人当年就结了婚，靠自己

的双手过上了不再忍饥挨饿的生活。“如果说废除封建农奴制让西藏的人民得到了新生，将生产资料平分给农奴，则最大限度唤醒了这片土地上人民的生产热情。”西藏大学西藏经济文化研究中心主任图登克珠说。

刚分到土地时，因为小孩多，达吉只能在天亮之前把家务活干完，打理好小孩的吃穿，天亮之后再干农活。虽然连轴转特别累，但老人说自己看到了生活的希望，“越干越有劲，越干越开心。”“我现在还留着当时的土地证。”达吉老人说，“那是我们幸福生活的开端。”

今年70岁的山南市克松社区群众多吉，分到土地后，每年都要看春耕的第一犁。“每次看到土地翻滚，我就仿佛看到了青稞麦浪。”多吉说，“这种靠双手填饱肚子的踏实感，让人格外幸福。”

生活在新制度下的一代青年，被新生的热情催化出无穷的创造力，推动社会不断向前。

民主改革后不久，年仅25岁的次仁卓嘎成为一名藏族编织工人。“民主改革前，女性社会上没有地位。”次仁卓嘎说，“我当上编织工人后，无比珍惜这份工作，决心一定要干出样子来。”凭着这份激情，次仁卓嘎后来成为拉萨市城关区地毯厂厂长，将原有的20余种传统藏族图案扩展至几百种，带动厂子增收数十倍。

过去由官家、贵族、寺庙上层僧侣垄断的受教育权，也进入寻常人家，昔日的农奴和他们的后代中，一批博士、硕士、科学家、工程师等脱颖而出，很多人成为西藏各行业的佼佼者。

1960年，农奴后代贡布成为中国第一个登上珠峰的藏族少年；1986年，农奴后代格勒成为新中国培养的藏族博士；2017年，西藏培养的首批4名博士研究生从西藏大学毕业……60年来，曾经的农奴和他们的后代，沐浴着民主

改革的春风，在新社会靠着自己的努力和奋斗，彻底改变命运。

民主改革让百万农奴站起来获得人身自由，为社会主义建设奠定了基础。

1965年，西藏自治区第一届人民代表大会第一次会议在拉萨召开，翻身农奴第一次获得了平等的选举权与被选举权，拉开了农奴成为国家治理参与者的序幕。民族区域自治制度的实行，从制度上保障了西藏人民平等参与管理国家事务的政治权利和发展权利，唤醒了各族人民团结一致、集中智慧搞建设的热情。

“我的父亲是农奴，民主改革后成为西藏第一届人大代表。”今年73岁的巴桑罗布和父亲、弟弟都是人大代表，他至今仍保留着父亲的代表证。“我和父亲一起在别人家打工时，无论如何也没想到能参与到家治理中。只有在人民当家作主的社会主义国家，我们才能掌握自己的命运。”

昂首阔步向未来

写在西藏民主改革六十周年之际



▲参加“民族情 雪域行”活动的民族团结形象代表在布达拉宫广场合影(2012年9月27日摄)。

新华社记者觉果摄

己的双手过上了不再忍饥挨饿的生活。

“如果说废除封建农奴制让西藏的人民得到了新生，将生产资料平分给农奴，则最大限度唤醒了这片土地上人民的生产热情。”西藏大学西藏经济文化研究中心主任图登克珠说。

刚分到土地时，因为小孩多，达吉只能在天亮之前把家务活干完，打理好小孩的吃穿，天亮之后再干农活。虽然连轴转特别累，但老人说自己看到了生活的希望，“越干越有劲，越干越开心。”“我现在还留着当时的土地证。”达吉老人说，“那是我们幸福生活的开端。”

今年70岁的山南市克松社区群众多吉，分到土地后，每年都要看春耕的第一犁。“每次看到土地翻滚，我就仿佛看到了青稞麦浪。”多吉说，“这种靠双手填饱肚子的踏实感，让人格外幸福。”

生活在新制度下的一代青年，被新生的热情催化出无穷的创造力，推动社会不断向前。

民主改革后不久，年仅25岁的次仁卓嘎成为一名藏族编织工人。“民主改革前，女性社会上没有地位。”次仁卓嘎说，“我当上编织工人后，无比珍惜这份工作，决心一定要干出样子来。”凭着这份激情，次仁卓嘎后来成为拉萨市城关区地毯厂厂长，将原有的20余种传统藏族图案扩展至几百种，带动厂子增收数十倍。

过去由官家、贵族、寺庙上层僧侣垄断的受教育权，也进入寻常人家，昔日的农奴和他们的后代中，一批博士、硕士、科学家、工程师等脱颖而出，很多人成为西藏各行业的佼佼者。

1960年，农奴后代贡布成为中国第一个登上珠峰的藏族少年；1986年，农奴后代格勒成为新中国培养的藏族博士；2017年，西藏培养的首批4名博士研究生从西藏大学毕业……60年来，曾经的农奴和他们的后代，沐浴着民主

改革的春风，在新社会靠着自己的努力和奋斗，彻底改变命运。

民主改革让百万农奴站起来获得人身自由，为社会主义建设奠定了基础。

1965年，西藏自治区第一届人民代表大会第一次会议在拉萨召开，翻身农奴第一次获得了平等的选举权与被选举权，拉开了农奴成为国家治理参与者的序幕。民族区域自治制度的实行，从制度上保障了西藏人民平等参与管理国家事务的政治权利和发展权利，唤醒了各族人民团结一致、集中智慧搞建设的热情。

“我的父亲是农奴，民主改革后成为西藏第一届人大代表。”今年73岁的巴桑罗布和父亲、弟弟都是人大代表，他至今仍保留着父亲的代表证。“我和父亲一起在别人家打工时，无论如何也没想到能参与到家治理中。只有在人民当家作主的社会主义国家，我们才能掌握自己的命运。”

如今的西藏，党员干部牢记“全心全意为人民服务”的宗旨，干部群众比以往任何时候都更加团结、进取。

“我承诺打扫本组道路的卫生”“我承诺团结周围邻居”“我承诺带领车队外出务工赚钱”“我承诺帮助维修自来水管”……在阿里地区普兰县赤德村村委会党支部书记次旺欧珠的办公室里，一面贴有村内党员承诺书的墙壁格外显眼。多年前，赤德村全体党员定下了一个规矩：所有党员都要在每年初亲手下写对群众的承诺，力所能及地为群众服务。

“作为党员，无论是不是干部，都有责任为群众办实事。”次旺欧珠说，“十多年来，村里没有一名党员失信，每个人都能超额完成年初的承诺。有很多群众深受感染，主动申请要加入党的大家庭。”

如今的西藏，先进生产观念落地生根，雪域高原正迎来更高质量的发展。

2016年，拉萨市曲水县流转土地，建起净土健康产业园，通过集中授课、田间实训等方式，使两百多名农牧民群众系统掌握了玫瑰、薰衣草等经济花木种植技术，很多农民华丽转身变成了产业工人。

才纳乡才纳村建档立卡群众米玛，因年龄大无法外出务工，一度只能靠喂牛、种青稞生活。在技术人员帮助下，他逐渐掌握了各类经济作物的种植方法，说服妻子将家里的土地全部流转，在园区上了班。“我们俩每年仅工资收入就有八万元。”米玛说。

作为全国第一批农村改革实验区，曲水县还在探索土地改革，群众将土地承包经营权抵押后，就能容易贷到款，既可以做些小本生意，又可以投入再生产。“国家政策好，我们有底气进行探索，有信心走出一条高质量发展道路。”曲水县副县长侯静华说。

如今的西藏，正朝着全面建成小康

社会稳步迈进。

位于金沙江边的三岩片区是深度贫困地区，很多群众一度过着“三块石头支口锅”的贫穷生活。脱贫攻坚实施后，针对当地“一方水土养活不了一方人”的现状，政府将群众搬到了林芝、拉萨等较低海拔地区。“房子宽敞明亮，住起来很舒服。”去年11月份搬到拉萨的原贡觉县雄松乡群众次仁多吉说，“搬到新家之后，我开了间茶馆，每天都有几百元收入，对未来的生活很有信心。”

在中央特殊关心和对口省市大力支持下，西藏各族人民团结奋斗，已累计减少贫困人口47.8万。西藏全区生产总值从1959年的1.74亿元增长到2018年的1477.63亿元，按可比价格计算增长191倍。2018年，西藏全区居民人均可支配收入达到1.7万元。

“西藏是典型的深度贫困地区，脱贫任务艰巨。”西藏自治区脱贫攻坚指挥部办公室主任曾佑志说，“为了这里的脱贫，中央投入大量人力物力，体现了对西藏人民的特殊关怀。只有在我们党领导的社会主义体制下，才能集中力量打赢如此大规模的脱贫攻坚战。”

春日的拉萨街头，车水马龙，游人如织，让人很难想象这里曾经的贫穷与落后。六十年，雪域高原沧桑巨变的历史进程，让这片土地上的人们对明天满怀期待。

“六十年的发展历程，无可争辩地证明了，只有坚持党的领导，坚持走中国特色社会主义道路，西藏才能有今天的成就。”张云说，“短短几十年，跨越上千年。西藏民主改革六十年的成就，堪称中国共产党领导下，中国少数民族边疆地区发展的样本。”

西藏，正昂首阔步走向更加光明的未来。 新华社拉萨3月26日电

历史跨越：雪域高原沧桑巨变

六十年来，国家在西藏累计投入1万多亿元实施了800多个重点建设项目，青藏铁路等一批重点工程建成投入使用，西藏与内地的距离不再遥远；建起学前教育、基础教育、职业教育、高等教育、成人教育、特殊教育等完整的现代教育体系，青壮年文盲率下降到0.52%；生活水平不断提高，医疗条件不断改善、社保体系不断完善，人均预期寿命提高至68.2岁……

封闭、保守、落后的旧西藏，飞速跃迁至21世纪的现代文明社会。

党的十八大以来，习近平总书记提出“治国必先治党，治党必先稳藏”的重要论述。在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，西藏各项事业进入历史上最好的发展时期。

如果历史有知，面对昔日黑暗会不忍直视；如果江河有灵，阅尽如今盛景当喜极而泣。今年是西藏民主改革六十周年，也是西藏百万农奴解放纪念日设立十周年，生活在新时代的人们，不能忘却这段暗晦历史。铭记是为了更好地前行。

是什么让在西藏传承数百年的封建农奴制，顷刻间如冰山解体？是什么让曾处于黑暗下的雪域高原，一甲子浴火重生？是什么支撑着中国共产党人，埋头苦干不改初心？是什么造就雪域高原在短短六十年实现跨越上千年的发展奇迹？

高原必将铭记，在中国共产党领导下的民主改革，成为划分新旧西藏的分界线，百万农奴彻底摆脱沉重的枷锁，成为站立着大写的中国人。老照片定格了六十年前人们的欣喜：世代为奴的人们，围着熊熊燃烧的篝火，点燃地契和债约，载歌载舞庆祝新生。历史的潮头就此转向，曾经绝望的人们，浩浩荡荡奔向新生。

高原必将铭记，六十年巨变让群众彻底告别了落后生活。当暖气入户，拉萨人告别千年牛粪取暖历史，老阿妈的手掌不再因寒冷而干裂；当网络进村，最偏远地区的牧民都有了手机，不再为联系不畅大费周章；当电力通到各家各户，数字电视映亮了漫长黑夜，生活变得丰富多彩；当一座座现代

化医院在海拔地区拔地而起，生命禁区里有了生命保障。

高原必将铭记，“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”的精神火种，在西藏共产党人中代代传承，为西藏发展注入强大动力。一代代共产党人撇家舍业、离妻别子，为西藏的建设发展呕心沥血。有的干部年纪轻轻就在岗位上猝然离世；有的父亲刚刚去世，儿子便携妻返藏工作；一些坚守在海拔地区的官兵，见到刚长出的小草都会匍匐在地忘情闻嗅，因为这是他们身边唯一能接触到的绿色味道。

高原人民心里有一把尺子，比世间任何精密仪器都更能量出是非曲直。如今在西藏，人人称颂党的领导，户户飘扬五星红旗。翻身农奴站在自己土地上笑容灿烂，勤劳的人们谈起劳动收获兴高采烈。在西藏民主改革第一村松松社区，当男女老幼共唱《我和我的祖国》时，歌声响彻社区，响彻高原……

以史为鉴，可知兴替。历史的镜子总能准确地照出制度的优劣。即使用最挑剔的眼光，也无法否认中国共产党领导下的西藏过去60年中取得的巨大发展成就。

历史闸门一旦打开，时代洪流便滚滚向前，任谁也无法阻挡，永远也不会倒流……

（记者罗博、张震）

新华社拉萨3月26日电

高原必将铭记

为了西藏的美好明天 西藏民主改革60年英雄群像

新华社拉萨3月26日电（记者王沁鸥、张宝元、白少波）民主改革六十年，西藏经历沧桑巨变。变革需要时代机遇，也需要个人主动做出选择。在西藏走向繁荣富强的历史进程中，有人鞠躬尽瘁，有人勇挑重担，有人刻苦钻研，有人甘守平凡，共同用奋斗创造着西藏的明天。

一个时代有一个时代的主题，一代人有一代人的使命。不负使命，便是时代的英雄。

把人民幸福放在心上

“我死后，请把我的骨灰埋在西藏！”这是开国将军谭冠三临终时的请求。1959年，他参与领导了西藏民主改革。终其一生，老人最惦记的，一直是西藏。

先辈事迹仍在传扬。60年间，各族干部也在高原追随着先辈的足迹，把人民幸福始终放在心上。

“是七尺男儿生能舍己，作千秋鬼雄死不还乡。”

40年前，一名35岁的基层干部请人写了这样一幅条幅后，毅然进藏。

他叫孔繁森，1979年起两次入藏工作，1992年第二次期满时，自治区决定任命他为阿里地委书记。载誉归乡，还是守苦寒边疆？孔繁森毫不犹豫选择了后者。直到两年后，他将生命也献给了西藏。

“一个共产党员爱的最高境界是爱人民。”孔繁森的话正影响着更多的人。

2010年，藏族女大学生德吉央宗从内地回到拉萨河畔，在白堆村当起了村干部。如今，她扎根基层已9年，昔日贫困村成了“家富、村美、人和”的先进村。

2018年，西藏新增2100个村（居）达到脱贫摘帽标准；74个县（区）摘帽县达55个。数据背后，是无数默默付出身影。

“千般难、万般难，心有百姓就不难。”德吉央宗说。

把西藏建设扛在肩上

1954年，川藏、青藏公路通车，西藏从此有了公路。4360公里的公路沿线，3000多位筑路烈士长眠，述说着以生命铸就的“两路”精神，激励一代又一代人将高原建设的责任扛在肩上。

2006年，青藏铁路全线通车，工人沈有斌许下的心愿：要再来西藏修铁路。

现在，聂、沈二人同在拉林铁路施工现场。极寒、狂风、身体透支……来过高原，聂勇军才知父亲不易。“但让西藏人民出行更便捷是有意义的事。”他说。

近年来，西藏基础设施建设跨越式发展。国家累计投入1万多亿元，实施了800多个重点建设项目。青藏铁路、藏木水电站等工程投入使用，青藏、川藏电力联网架起电力“天路”，供电人口已达272万人。

千万建设者的接力，让雪域不再遥远无光，也让逝去的生命有了意义。

“人的一生只有一次青春。现在，青春是用来奋斗的。”一名电力援藏干部这样说道。

把高原冷暖记在脚下

40多年前，雅鲁藏布江畔，一位名叫梁家庆的科技工作者不慎跌入江中。人们找到他时，他已没了体温。

这名年轻的科学家为青藏高原的地球物理考察献出了生命。他是中国第一次青藏高原科考队的一分子。

新西藏诞生，国家便着手高原科考。20世纪70年代，一场大规模综合考察正式启动。考察发掘了证明古高原气候的化石，勾勒出了高原构造图，也为可可西里自然保护区的建立提供了论证……

数十年间，还有许许多多名字值得铭记：陈金水——世界海拔最高有人值守气象站建立者、坚守藏北高原33年的气象学家；崔之久——贡嘎山难中九死一生、中国最早的冰川学家之一；钟扬——16年收集4000万颗种子、多次延长援藏期限的植物学家……他们青春无悔，奉献牺牲。

如今，第二次青藏高原综合科考已经启动。为了第三极洁净的明天，也为给国家战略需求提供科学参考，科研人步履不停。

他们都是英雄。