

通往幸福之路

——三代新华社记者眼中朗嘎村的历史变迁

新华社记者

这是一场持续65年的采访，是三代新华社记者的接力追寻。

——1959年，新华社记者到拉萨市堆龙德庆县朗嘎村（现为堆龙德庆区嘎东社区）采访，亲历了民主改革中“农奴村”的新生。

——1991年，新华社记者又来到朗嘎村，记录下了朗嘎人在改革开放春风中，用勤劳的双手编织美好生活。

——2024年，在西藏民主改革65周年之际，新华社记者再访嘎东社区，感受到新时代的春天里，这里正在续写“发展最快时期”的传奇。

新华社记者的三次采访，见证了这个村庄从“农奴村”到“温饱村”，再到“小康村”的跃迁。如今，在推进中国式现代化建设的新起点上，这里的人们又在续写乡村振兴、共同富裕的新篇。

“短短几十年，跨越上千年”。朗嘎村65年的嬗变，生动诠释了西藏民主改革后创造的历史奇迹，鲜明表达了雪域高原人民的奋斗心声——通往幸福之路。

1959年——民主改革的春雷

拉萨河畔，春风轻拂，朗嘎村（嘎东社区）街巷里的柳树已泛出嫩芽，远处群山绵延，近处车水马龙，一片繁华景象。

沿着社区里干净的街巷，拐四五道弯，记者来到88岁的老党员益西桑珠家里。“旧社会，我们家6口人都是农奴主的朗生。”益西桑珠双手比画着讲述以前的事情，“白天像牲畜一样干活，晚上像狗一样守家。”

旧西藏的农奴，分为差巴、堆穷、朗生三种，其中朗生最为悲惨。朗生为农奴主所有，没有人身自由，也没有任何生产资料和财产，“生下的子女还是农奴主的朗生。”

民主改革前，朗嘎村（嘎东社区）是名副其实的“农奴村”。全村土地被旧西藏地方政府四品僧官欧协·土登桑却和功德林领主所有，98%的人是被农奴主视为“会说话的牲畜”的农奴。

1959年春，新华社记者马宁轩来这里采访调查时发现：“朗嘎庄园主欧协占有130多名农奴、近600亩土地、205头牲畜以及大小农具。”“农奴们几乎没有生产工具，要用农具得用欠粮债形式向庄园主求借。当时朗嘎平均每户欠粮债4000公斤。”“债务世代难以还清。”

而对于身为朗生的益西桑珠来说，自己的人身都属于农奴主，“连借粮借钱的资格都没有。”

在益西桑珠的回忆中，那段岁月永远

是那么幽暗：总是吃不饱，农奴主每天只给一勺糌粑；没有固定的住处，拿着薄麻袋到处找地方睡觉；经常挨打，被“小主人”当马骑，若没伺候好，就会被“主人”用牛皮鞭抽打……

在当时的西藏，朗嘎只是西藏农奴制的一个缩影。

在奴隶制近乎绝迹的20世纪中叶，世界上最大的农奴制堡垒却还留存在中国西藏。在当时，活人口不足5%的官家、贵族和寺院上层僧侣等“三大领主”，几乎占有西藏全部财富，而占人口95%的农奴和奴隶却挣扎在死亡线上。

历史档案记载，1950年，西藏人口约100万，其中没有自己住房的就有90多万人。

但西藏上层统治集团的一些人企图永远保留封建农奴制。1959年3月，他们发动武装叛乱，中国共产党顺应历史潮流和人民愿望，迅速平定叛乱，并领导西藏各族人民进行了民主改革。

春雷，激荡在雪域高原，也激荡在朗嘎村的上空。

民主改革后，益西桑珠家分得了30亩土地、3间房子和一些牛羊。第一次，他穿上了体面的衣服，住上了属于自己的房子。

春雷惊醒了朗嘎村，但一切才刚刚开始。

此时的朗嘎村，在新华社记者马宁轩眼中，还只有“低矮破烂的土房，布满牲畜粪便和蹄窝的泥路”。

翻身得解放的农奴，刚刚踏上社会主义道路，还要为幸福生活付出艰苦的努力。

1991年——改革开放的春风

虽然背有点驼，听力也差，79岁的朗杰老人仍坚持戴着礼帽，衣着得体，精神矍铄。讲起从前的事情，老人思路很清晰，表达也有力。

朗杰曾是农奴主的差巴，民主改革使他家里分得牛羊、耕地和房屋。喜获新生的一家人，有了“做人的尊严”。

翻身后的朗杰，还得到了上学的机会。他读了6年书，在学校学会了开拖拉机 and 拉手风琴，并加入了当时的堆龙德庆县艺术团。

1991年，新华社记者多吉占堆在朗嘎村采访时，朗杰正跟随艺术团在北京、河北、陕西等地演出。

“当时全国各地已经改革开放了，到处都是快速发展的景象。”朗杰老人说，“回来之后，我就把在内地见到的

情况说给大家听，希望我们也能赶上发展的步伐。”

实际上，改革开放的春风，已悄然吹到了朗嘎村。

“这里已变成一座热闹的小镇：昔日贵族庄园的楼房淹没在雪白漂亮的村舍中，汽车从村里进进出出，商店、酒家的招牌吸引着南来北往的过路人……”在多吉占堆笔下，1991年的村庄，正在铺展出一幅欣欣向荣的画卷。

在土地承包到各家各户后，“全村粮食单产平均每亩在300公斤以上，高的可达400到500公斤，比（20世纪）50年代粮食亩产提高了五六倍”“村民们办起了加工厂、商店、酒店，成立了建筑队，有些农民还成了蔬菜专业户”“民主改革至今，朗嘎人至少三次翻修了住房”“全村64户，40多户有电视机”……

多吉占堆记录的这些历史细节，反映了当时村民们的真实心态：梦想中的“天堂”出现了。

迎着改革开放的春风，1991年的朗嘎村同全国许多农村一样，在农业生产之余，开始投身于商品经济的洪流。

当时的记者从经济意义上做出判断：“朗嘎人正在实现第二次解放。”

1965年出生的扎桑，如今是嘎东社区二组组长。在这个成长于改革年代的藏族女性身上，记者看到了明显的时代印记——有冲劲、不服输、头脑灵、思想活。

“我21岁的时候就外出打工，背砂石料、运砖块、农场种地……什么活都干过。”她说。因为干活认真负责，做事谨慎细致，2005年扎桑入了党，并被选任为朗嘎村村委会会计。

“幸福要靠勤劳来获取，只要肯努力，日子就会越来越好。”扎桑说。

春风吹拂着朗嘎村，昔日农奴的后代，正用勤劳的双手编织着美好生活。

2024年——新时代的春天

2024年3月，新华社记者又一次到朗嘎村（嘎东社区）采访，正赶上村民上山植树。

“时间紧、任务重，大家加油干啊。”社区党委书记旦增尼玛，个子不高、皮肤黝黑，在植树现场忙得团团转。

在以前，村子边上都是光秃秃的石头山。刮风时，尘土让人睁不开眼睛；下雨时，泥沙能灌入山下居民的院里。

2013年，村民们决定，上山植树，让荒山变成青山。

2021年，西藏规模最大的营造林建设工程——拉萨南北山绿化工程正式启

动。村民们的自发植树纳入到党委政府的政策措施中，大家的干劲儿更足了。

“我们社区承包了546亩荒地，需要种植10万棵苗木，目前已完成80%。”旦增尼玛告诉记者，“等树长起来了，我们准备集资在这里建一个林卡（藏式露营地）度假村，让绿水青山变成金山银山”

在村里行走，街道整齐干净，高楼拔地而起，商铺鳞次栉比。

2012年以来，伴随村里1500亩土地纳入城市发展规划，朗嘎村开始了快速城镇化进程，同时也进入了发展最快的时期。2015年堆龙德庆撤县设区，朗嘎村也在2023年改成了嘎东社区。

为了发展集体经济，村里修建了沿街商品房用于出租，年收租金上千万元；修建了汽修市场、钢材市场，每年租金也有近十万元；还成立了村民运输队、工程队等合作组织。

“单单这些集体固定收入，就能保证村里每人每年平均分红1.6万元，再加上村民其他收入，朗嘎人均年收入达3万多元。”旦增尼玛说，“过去村里80%的劳动力在外面打工，如今在家门口就能找到工作。”

在村庄整齐的“藏式别墅”群中，朗杰老人领着记者参观了他家占地300多平方米、上下三层的“豪宅”。

“现在的生活，以前做梦都想不到。”朗杰说，他每个月能领养老金，看病吃药有医保报销，去年集体分红还给家里分了10多万元。

物质条件改善了，精神生活也越来越丰富。嘎东社区成立了自己的藏戏团，32名村民成为骨干，排练传统八大藏戏和红色歌舞。团长是村民赤列多吉，他自豪地说：“我们还代表西藏到北京甚至国外演出过。”

徜徉在新时代的春天里，这里的一切都充满着希望。

党的二十大后，嘎东社区又有了发展的新目标——实现共同富裕。

村民普布多吉开了一家藏香厂，吸收周边的群众去他那里上班，带动大伙一起致富；村里的运输队，吸纳80多人就业……

“共同富裕是中国式现代化的重要目标，也是我们乡村振兴的更高追求。”堆龙德庆区委书记石运本说，“在这方面，朗嘎村（嘎东社区）走在了前列。”

33年前，新华社记者到朗嘎村报道中以一句发问结尾：“再过30年，朗嘎又将是怎么样呢？”

如今，记者也禁不住想知道，等到2035年、2049年时，朗嘎又会是什么样呢？

（记者 储国强 翟永冠 陈尚才 王泽昊 李键）

我是听着百万翻身农奴得解放的故事长大的

赤来旺杰

我是生在新中国，长在红旗下，听着百万翻身农奴得解放的故事长大的，而我也是农奴的后代。我很小的时候，父辈们就告诉我，“你是幸运和幸福的人”，从父辈们讲述的故事里，我感受到他们是发自内心地表达对中国共产党、毛主席、金珠玛米（人民解放军）的感激，热情地赞颂翻身解放后的幸福生活。儿时的记忆是那么的刻骨铭心，即便时过境迁，依然历久弥新。

往上数多少代，我是我们这个翻身农奴家庭中，第一个接受现代高等教育的人，也是我们家第一个公务员。我虽没有经历过旧西藏的苦难生活，但父辈们和百万翻身农奴对旧西藏的控诉，一直铭刻在我的心中。我和我的父辈，和所有百万翻身农奴及他们的后代一样，都无比痛恨旧西藏，都无比热爱伟大的中国共产党和伟大的祖国。

西藏和平解放以前，我的父母和西藏所有受剥削和压迫的农奴们一样，只是一个会说话，毫无人身自由的牲口而已。他们没有一寸土地，没有一头牲畜，没有任何属于自己的生产资料，即使不分昼夜地艰辛劳作，依然衣不遮体、食不果腹。我的父亲曾不止一次地对我说，没有共产党、毛主席、金珠玛米，没有1951年的西藏和平解放，特别是没有1959年的平叛和随后进行的西藏民主改革，他早已不在人世。随着年龄的增长，我逐渐明白父亲这话的深意，父亲既是在控诉旧西藏的黑暗和自己曾经悲惨的命运，也是在教育和告诫我们，没有中国共产党的领导，就没有百万翻身农奴的解放，也就没有我的生命和今天的美好幸福生活。

我还清晰地记着，我大学毕业后，身为农民的母亲得知我一个月有55.25元工资的时候，她那诧异的表情，随后她严肃地对我讲：“儿子，党和国家每个月给你发那么高的工资，你不好好工作会遭报应的！”妈妈对我的鞭策和提醒，是告诫我要珍惜现在的一切，要感谢党的恩情。虽然此事已经过去四十多年，但至今仍回荡在我的脑海里，我也一直牢记母亲的叮嘱——无论在干什么职业，担任什么职务，都要始终做到爱岗敬业，不辜负党和国家的培养。

我的父母和他们那一代人，正因为从旧西藏的苦难悲惨经历中获得了翻身解放，所以他们像珍惜自己的生命一样珍惜今天来之不易的生活。他们虽然没有什么文化知识，但他们有辨别谁好谁坏敏锐的思想和对党和国家深深的拥护。在平叛、民主改革和社会主义建设的各个时期，他们始终旗帜鲜明地感党恩、听党话、跟党走。他们以极大的热情和主动，跟着八里军参与了川藏公路林芝段的建设，参与了当雄机场等新西藏基础设施的建设，他们的第一次感受到了付出劳动就能获得报酬的喜悦，也是第一次得到了金珠玛米对贫苦劳动者的平等对待和尊敬。劳动之余，金珠玛米拿他们用的水壶和缸子（水杯），给他们水喝，这一举动，在旧西藏是想都不敢想的事，使他们第一次深切地感受到了从未有过的平等和温暖，“金珠玛米就是解救自己的菩萨兵”这一认知，在他们心中刻下了抹不掉的烙印。

1959年，西藏反动阶层勾结英美帝国主义，不甘心失去剥削权和生杀权，悍然发动了旨在撕毁和平解放西藏协议，把西藏从祖国怀抱中分裂出去的反革命叛乱。我的父母和所有获得翻身解放的百万农奴想得清楚，看得明白，坚定地站在保卫翻身解放成果的这一边，主动承担起带路、传递信息、投送物资等工作，积极配合人民解放军的平叛工作，并自觉响应党中央顺应翻身农奴心愿在西藏实行民主改革的英明决定，积极投身到建立人民当家作主的崭新制度的民主改革热潮中。从此，他们从思想上、人格上真正获得了翻身解放。保卫翻身解放成果，捍卫新的生活，维护国家统一，守卫祖国西南边疆，成为他们坚定不移的意志，这种意志在1962年的对印自卫反击战中，得到了淋漓尽致的展现。他们那一代人的国家领土意识和对国家的一片赤诚，深深地感染和教育了我们这一代。

得到翻身解放的父辈们，拥有了土地和生产资料，平等享受权利，这种政治上的平等和有吃有穿有住的翻天覆地的变化，几辈子想都不敢想的梦想，在中国共产党的领导下，得到了实现，他们怎么能没有刻骨铭心的深切感受呢！任何的蛊惑和谣言，都动摇了他们对党和国家的认同和拥护。为了巩固这一来之不易的深刻变革，他们那一代人积极响应党中央的号召，组织翻身解放的农奴们，成立农协，组织互助组，一边开展对旧西藏黑暗的控诉，一边自力更生，艰苦奋斗，兴修水利，改造农田，以实际行动巩固发展翻身解放的成果。父辈们的故事深刻地教育和影响了我们，在我们幼小的心灵播下了不忘翻身解放的种子，也涵养了我们爱党爱国爱西藏的情怀。

今年是西藏民主改革65周年，65年来，西藏各项事业实现了上千年的跨越，特别是党的十八大以来，在以习近平总书记为核心的党中央的关心下，在全国各族人民的无私援助下，西藏和全国一道进入了高质量发展的新阶段。作为百万翻身农奴的后代，我们要像我们的父辈们一样不忘百万农奴翻身解放的历史，我们要像父辈们一样珍惜因解放而获得的一切，像我们的父辈们一样热爱党、热爱国家，努力为社会作贡献。如今，我们要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，完整准确贯彻新时代党的治藏方略，锚定“四件大事”，聚力“四个创建”，践行“四个走在前列”，以铸牢中华民族共同体意识为主线，强化国家的一体意识，不断增强中华各民族交往交流交融，为奋力谱写西藏长治久安和高质量发展新篇章作出我们应有的贡献。

（作者系西藏自治区政协常委、教科卫体委员会主任）

五星红旗下的“新声”

——西藏各地庆祝百万农奴解放纪念日见闻

新华社记者 李键 陈尚才 王泽昊

拉萨罗布被市民拥簇着入场跳起锅庄舞，共同庆祝这个自由且欢乐的日子。

欢乐祥和的日子，源自国家对西藏民生的重视与保障。2024年西藏自治区政府工作报告显示，西藏今年在落实中央既定政策基础上，安排资金121.4亿元，对城乡居民基本医疗保险补助、孤儿和事实无人抚养儿童基本生活保障、老年人高龄和失能补贴、困难残疾人生活和重度残疾人护理补贴等13项补贴补助予以提高标准；对基层供暖运行、高海拔供氧、优化群众膳食结构等八项工作予以支持。

是昌都市左贡县东坝乡人。作为一名经历过新旧西藏的见证者，他说：“国家的惠民政策一天比一天好，东坝乡各方面取得了前所未有的发展，我也有幸享受到发展的红利。”

春风携带的暖意，促成了藏东南万花绽放的盛景。在林芝市巴宜区林芝镇嘎拉村，村民们相约换上民族服饰，用一场盛大的舞蹈来庆祝百万农奴解放纪念日。作为一个保护和利用生态发展乡村旅游的村庄，嘎拉村2023年接待游客超11万人次，旅游收入达341万余元，村容村貌焕然一新。

“拥有一个‘带屋顶的住处’，是曾为农

奴的父辈们的梦想。我们这一代人早就不再为吃穿住发愁了，生活条件越来越好，真是太幸运了。”村民次央说。

这份情感，沿着雅鲁藏布江，一路传递到日喀则等地。28日，主题展览、文艺汇演、中华经典诵读、锅庄舞联袂等系列活动在这里展开。40岁的扎西罗布是日喀则市岗巴县的一名小学教师，专门开车到日喀则市区观看演出。“学校设施越来越好，学生上课用上了电子屏幕和投影设备，教学效率得到很大提升。”他说。

随着公园广场上响起欢快的西藏民歌，

中国式现代化的西藏实践

——纪念西藏民主改革65周年学术研讨会在京举行

本报讯（记者 司晋丽）

纪念西藏民主改革65周年学术研讨会3月28日在京举行。会议以“中国式现代化的西藏实践”为主题，旨在进一步贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要论述和新时代党的治藏方略，深入探讨西藏民主改革的历史必然和启示，总结西藏高质量发展的成效与经验，共议新时代西藏故事的国际化传播。国内外有关专家学者80余人参会。

来自中国社会科学界、中央党校（国家行政学院）、中国藏学研究中心、中国人民大学、西藏大学、西藏藏医药大学以及德国、澳大利亚的13位专家学者和藏胞，从人类社会的发展规律、人权保障、依宪治国、建设中华民族现代文明、西藏教育事业发展、新型寄宿制学校、藏医药事业发展、西藏古籍文献保护、讲好中国西藏故事等角度，用丰富翔实的数据和大量历史事实，客观陈述西藏民主改革的历史进程，系统梳理和全面反映65年来西藏经济社会发展取得的巨大成就、发生的历史变迁。

中国人权研究会副秘书长王琰文致辞时指出，西藏民主改革是历史发展的必然选择和西藏各族人民的迫切要求。民主改革以来西藏人权保障取得巨大成就，西藏各族人民享有了广泛充分的民主权利，经济社会发展整体性变迁，宗教信仰自由得到有力保障，优秀传统文化得到保护和弘扬，人权法治保障得到全面提升，充分体现了中国共产党领导下的政治优势和中国特色社会主义的制度优势。要加强涉藏舆论斗争

和国际传播，将发展优势转化为话语优势，讲清讲透民主改革和西藏繁荣发展的法理事理，讲好新时代中国西藏故事。

中国藏学研究中心党组书记陈宗荣表示，西藏民主改革是推动西藏人权进步和社会发展的划时代重大历史事件，也是人类文明发展史和世界人权进步史上具有里程碑意义的大事件。纪念这一伟大事件，事关辨明是非曲直、分清善恶界限，维护人的尊严，坚持人间公道正义、澄清错误认知，批驳反动观点、揭穿伪善面目；事关西藏的前途命运和西藏各族人民的根本利益，事关推动社会进步，彰显以中国式现代化全面推进西藏长治久安和高质量发展发展的历史根据、坚定立场和充分自信；事关破除“西方中心主义”话语霸权，构建中国话语、中国叙事体系，更好塑造可信、可爱、可敬的中国形象，在国际政治斗争和文化交流中增强中国话语的主动性、权威性和影响力。

中国藏学研究中心总干事郑堆指出，西藏民主改革是中国共产党将马克思主义基本原理与西藏特殊国情相结合的伟大创举，是西藏历史上最广泛、最深刻、最伟大的社会变革。中国藏学研究中心将进一步发挥全国藏学研究牵头协调作用，开创藏学研究事业新局面，为维护祖国统一、加强民族团结，推动西藏长治久安和高质量发展作出新的更大贡献。

此次研讨会由中国藏学研究中心、中国西藏文化保护与发展协会、中国人权研究会共同主办，中国日报社、人民政协报社、中国新闻社协办。



西藏隆重庆祝百万农奴解放纪念日

3月28日，群众在拉萨市宗角禄康公园内观看文艺演出，庆祝西藏百万农奴解放65周年。当日，西藏各族各界群众升国旗、唱国歌，载歌载舞，隆重纪念西藏百万农奴解放65周年。新华社记者 丁汀 摄

今年3月28日，是西藏民主改革65周年。为了纪念这一天，雪域高原各地群众同步开展升国旗、唱国歌等系列活动。

早上10点钟，拉萨各族各界2000多名干部群众身着节日盛装，齐聚布达拉宫广场。伴随着嘹亮的国歌，五星红旗冉冉升起，在蓝天白云的映衬下，显得熠熠生辉。

“我过去是农民工，现在每月能领退休金，养老医疗也有保障，三个孩子都有一份好工作，生活越来越好。”66岁的边巴每年和邻居结伴，坚持前来参加升国旗、唱国歌仪式。

65年前的今天，在中国共产党的领导下，一场以废除封建农奴制度为核心的民主改革在西藏全面展开。从此，雪域高原开启了人民当家作主的新纪元。为纪念这段历史，2009年1月19日，西藏自治区九届人大二次会议决定，将每年3月28日确定为西藏百万农奴解放纪念日。

这一天的喜悦之情，同样在昌都、日喀则、林芝、山南等地涌现。79岁的嘎松增培，