

中华诗词探索丛书

行走在青藏高原

中华诗词研究院 编

中国书籍出版社

中华诗词探索丛书

行走在青藏高原

中华诗词研究院 编

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行走在青藏高原/周兴俊主编; 中华诗词研究院编.
--北京: 中国书籍出版社, 2012. 12
(中华诗词探索丛书)
ISBN 978-7-5068-3299-1

I. ①行… II. ①周… ②中… III. ①诗集—中国—
当代 ②速写—作品集—中国—现代 IV. ①I227 ②J224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 300194 号

编 者 / 中华诗词研究院

主 编 / 周兴俊

责任编辑 / 刘 娜

责任印制 / 孙马飞 张智勇

封面设计 / 冀 宁 吕兆梁

出版发行 / 中国书籍出版社

地址 / 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电话: (010) 52257143 (总编室) (010) 52257153 (发行部)

电子邮箱: chinabp@vip. sina. com

经 销 / 新华书店

印 制 / 北京画中画印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 13. 25

字 数 / 190 千字

版 次 / 2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5068-3299-1

定 价 / 38.00 元

版权所有 翻印必究

总 序

袁行霈

为促进社会主义文化的大发展大繁荣，促进中华诗词的研究、创作与创新，中华诗词研究院决定编辑出版《中国诗词年鉴》、《中华诗词研究丛刊》、《中华诗词探索丛书》和《中华诗词普及丛书》。

《中国诗词年鉴》重在收集选辑年度诗词创作与研究的动态和重要成果；《中华诗词研究丛刊》每年出版四辑，重在推介当代诗词大家以及他们的作品；《中华诗词探索丛书》重在探索诗词创新发展之路；《中华诗词普及丛书》则致力于普及诗词写作的基本知识。

上述四种出版物的编辑出版，有赖于中华诗词学会、中国诗歌学会、中国毛泽东诗词研究会、《诗刊》、《中华诗词》以及各地诗词学会和诗词报刊的支持，有赖于中央文史研究馆以及各地文史研究馆馆员的参与。所以，马凯同志在中华诗词研究院成立大会上的讲话中特别指出，中华诗词研究院“要加强同中华诗词学会以及其他诗词、曲赋、楹联社团的联系合作”。

中华诗词研究院系国务院批准成立，国务院参事室、中央文史研究馆主管的公益性事业单位。其主要工作任务是为当代诗词的传承、发展、繁荣服务，即以组织、服务诗词研究创作为主，以自身研究创作为辅，在有关诗词社团、报刊的帮助下，成为凝聚诗词人才的重要纽带，繁荣

诗词创作的重要平台，引领诗词评论的重要窗口，推动诗词研究的重要阵地，收集诗词资料的重要文库。所以，在编辑出版年鉴、丛刊和丛书的同时，还要办好诗词研讨会、吟诵会，以及研究院网站和资料文献库等，再在此基础上组织推动诗词重要课题的立项研究。总之，任重而道远，编好出好用好上述书刊仅是一个方面，其他方面的工作正在陆续启动，争取在三五年内形成规模，见到实效。为此，诚望得到诗界和其他各界朋友更多指导帮助，以便在党的文艺工作方针指引下，为中华诗词的传承、发展、繁荣作出应有贡献。

二〇一二年二月二十一日

前 言

青藏高原可能是一些未涉足的人最向往和最紧张的地方。不仅由于它的高寒与遥远、广袤与壮丽，还由于它的神秘和高原缺氧等带来的挑战。有一到拉萨便头痛欲裂、痛不欲生而被立即“遣返”的，也有立即住院抢救乏术而魂归雪域的……这就更增加了它的神秘感，既新奇又可怕。但还是有不少人前赴后继地去冒险、去作一次十分值得的“生死体验”。

早在西藏和平解放六十周年之际，我们十几位诗人就曾相约去西藏采风，去写“诗人眼中的新西藏”，后因条件不成熟而作罢。中华诗词研究院成立后，赴西藏涉险采风的计划重新列入日程：这次不仅诗人，还有画家！在国务院参事室、中央文史研究馆领导的支持指导下，中华诗词研究院、中央文史研究馆书画院赴青藏采风团组成，并迅即踏上“行走在青藏高原”的征途。

采风团一行十五人，由书画院副院长王俊山和我为领队，先到青海“热身”，从西宁到日月山、青海湖，也都是海拔三、四千米的高寒地带，借以适应高原缺氧，消除对高原缺氧的恐惧感。之后乘快车穿越海拔五千多米的唐古拉山口和可可西里藏羚羊保护区，直奔日光城拉萨。车是高速，人是慢动作，因为快了喘不上气，导游也“严令”我们慢走慢动慢说话，并且第一天不准洗澡。我们一一照办，果然有惊无险地度过了难熬的拉萨之夜。再后，谒布达拉宫，走八廓街，访博物馆，过大昭寺，乘车赴林芝，

游世界第一大峡谷——雅鲁藏布千里大峡谷，观至今也无人登上的南迦巴瓦峰……再到藏民家参观访问。紧紧张张，一周过去了，诗人们诗情满怀、画家们画意填胸。在回拉萨的路上，诗人画家在车上畅谈交流直到终点。回到拉萨，已是傍晚，画家们与西藏军区的画家聚会，诗人们则进行关于山水诗词创作的专题研讨。这次研讨同此前与西藏作协副主席白玛娜珍等藏族诗人的研讨一样，虽然都是在饭后、在饭桌上进行的，但却是很郑重很深入的，研讨的一些重要内容还都扩写成了文章。

此次采风，除了诗人写了不少诗、画家画了不少画外，还有以下几方面的收获：

一、采风团成员在“热议”西藏六世达赖仓央嘉措其人其诗后，将其至今仍广泛流传的情诗白话文译本改译成白话诗译本。

二、征得白玛娜珍等多位藏族诗人的诗作。

三、画家不但为青藏的山水人物画了“像”，还为同行的诗人们画了像。这是用画笔品评诗人，品评他们的精神风貌与气韵。所以，我们也将上述作品一并收入本书。因故未能成行的采风团成员李文朝、李树喜和陈文玲也都送来了诗作，全数编入书中。

周兴俊

二〇一二年十月十九日

目 录

总 序	袁行霁 (1)
前 言	周兴俊 (3)
刘庆霖诗作	(1)
孙戈画作	(8)
李文朝诗作	(17)
李树喜诗作	(20)
杨逸明诗作	(22)
时新诗作	(27)
张春新画作	(33)
陈涤画作	(39)
陈文玲诗作	(44)
易行诗作	(49)
周啸天诗作	(56)
星汉诗作	(60)
钟振振诗作	(66)
耿安辉画作	(71)
高立元诗作	(79)
山水有情自动人	高立元 (84)
山水诗词创作感言	钟振振 (88)
青藏高原上的诗词领悟	星 汉 (91)
山水风光三题	周啸天 (96)
诗词中的山水与人物	易 行 (104)
山水诗创作漫谈	杨逸明 (110)
诗行青藏散记	时 新 (115)
呼山唤水入诗行	刘庆霖 (122)

2 行走在青藏高原

美哉，中华诗词中国画	王俊山 (128)
白玛娜珍新诗选	(130)
才让多杰新诗选	(134)
其美才宗新诗选	(138)
琼吉新诗选	(141)
西热新诗选	(146)
索朗次仁新诗选	(148)
仓央嘉措情诗今译	(150)
附录一：仓央嘉措情诗于道泉白话文译本	(166)
附录二：仓央嘉措情诗曾缄七言绝句译本	(186)

刘庆霖诗作

刘庆霖，1959年2月生，黑龙江省密山市人。从戎30年，曾任吉林省农安县、吉林市龙潭区武装部政委，上校军衔。中华诗词学会理事、吉林省诗词学会副会长。中华诗词研究院《中国诗词年鉴》副主编、《中华诗词研究丛刊》副主编。著有《刘庆霖诗词》、《掌上春光——刘庆霖诗词第二集》、《古韵新风——当代诗词创新作品选辑·刘庆霖作品集》等。

塔尔寺菩提树

塔尔菩提树，冠高出寺墙。
千年经雨露，万众仰青苍。
佛性根须度，经文叶脉藏。
神仙犹驻足，荫下是天堂。

倒淌河

有心奔海会同俦，彳亍前行却转忧。
一入黄河清不得，故教倒淌向西流。

青海湖赞

时绿时蓝时色无，金银滩外水光殊。
有河倒淌来奔此，应是人间第一湖。

过日月亭

江河源发本清纯，大美天然何必论。
日月家乡在青海，山巅尚有两亭存。

高原牧场

远处雪山摊碎光，高原六月野茫茫。
一方花色头巾里，三五牦牛啃夕阳。

朝圣者

一念生时杂念沉，低头磕向日黄昏。
以身作尺量尘路，撞得心钟唯自闻。

雪 莲

云边寺庙近天街，一线奇寒雪有痂。
仙女那年行过后，足痕开出绣花鞋。

慧 根

遥山雪色白云封，鹰隼盘旋下碧空。
大野荒芜梵寺远，草根禅定一青虫。

高原军人三首

高原营帐触天襟，耕月犁云亦可闻。
夜里查房尤仔细，担心混入外星人。

一年三季雪封门，乱石嶙峋难觅春。
风冻鸟声浑不啮，巡逻更上一层云。

撩乱行云雪后生，崖间换哨在平明。
军姿冻得嘎巴响，剩有心温未结冰。

雪域牦牛

帐外牦牛哞雪峰，昂头巨角触苍穹。
当年野性未驯日，拱乱群星留夜空。

清晨过小昭寺

煨桑烟雾绕经堂，大殿众僧超度忙。
我是石狮门口坐，胸中有佛未开光。

夜晚独立布达拉宫前有感

布达拉宫梵语声，今宵格外透风清。
但能感觉不能见，佛是盲人心里灯。

车进西藏

玛尼堆石映霞红，串串经幡曳晚风。
一列欢声不缺氧，穿行众佛眼神中。

傍晚雪绒河谷

晚来霞绮麦青黄，簇簇碎花名格桑。
谷底炊烟羊角短，牧歌音调马鞭长。
苍鹰点点风浮动，小路长长僧自量。
日子轮回山水里，一时相望月如荒。

文成公主入藏

和亲三载路，入藏一生缘。
心佛铸家国，身尘掸雪山。
梦成河倒淌，情作水潺湲。
大爱功无量，俗男应汗颜。

雪山赏雪

雪花仓储在高原，垛满群山垛满川。
偶有天风从此过，吹携数片到人间。

感受毛垭草原

百里草原花色鲜，藏胞游牧信天然。
一声鞭响白云走，留下群山空栅栏。

趴在溪岸饮水

一路寒山半入空，无须杯酒豁心胸。
趴溪笑饮纯净水，回首皑皑望雪峰。

苦行僧

风雪洁高岑，有僧尘未侵。
胸膛数佛静，眼底一灯深。
打坐前生室，诵经来世音。
自知先度己，江海在禅林。

野牧人家

数片经幡风里斜，毡房傍水自成家。
黄昏一缕炊烟上，香了格桑梅朵花。

遥观南迦巴瓦峰

削崖峡谷现，崩路马蹄消。
江水连冰下，山云挟雪飘。

峰高疑地顶，星近认天郊。
卧听嘛尼语，利名皆已遥。

磕长头的老僧

雪后尘绝迹，风中雀不喳。
老僧来佛国，枯影去谁家。
人是忘忧草，禅非解语花。
如何行耐苦，出世在天涯？

珠峰登山队员

冻碎月光堆险崖，八千米上定神差。
手扶云海洒身去，怀抱天空出世来。
圣洁只应白雪路，清高不逐紫金台。
拍山肩膀称兄弟，一面国旗风展开。

行藏北仰望群峦

孤鹰随伴意从容，莽莽高原山愈雄。
一架天梯佛上下，四方地毯我西东。
寺前梦作绛红色，溪畔鞋沾淡绿风。
欲使峰峦更垫脚，抓团云彩拭苍穹。

高原悯牛

不知雪域事，偶上北高原。
下酒干牛肉，涉水牛皮船。

牛心卖于市，牛角祭神山。
煮奶烧牛粪，宿住牛毛毡。
有牛夜不寐，守护帐门前。

西藏雪山行

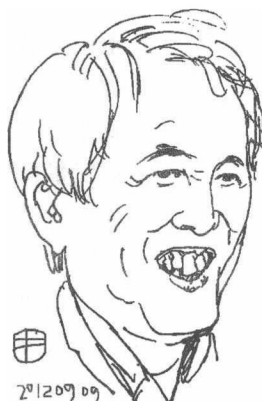
为牧群山走苍穹，天堂隔壁印行踪。
掌间紧握尼洋曲，鞭动冈仁波齐峰。
圣山识我鞭痕清，忽闻佛号半空鸣。
数朵莲花侧身立，一时万壑云俱停。
我邀雪莲共举觞，牵魂惊魄是清芳。
信能借此慧根净，发我心中自性香。
莲影轻摇裂紫霞，日光缠足近仙家。
立定雪峦叩天问：高原为谁叠作花？
天宇低垂泛幽蓝，蓝透冰湖蓝雪烟。
蓝透天路如飘带，送人扶摇白云巅。
山巅风高响似雷，一只孤隼下重崖。
两翅阳光载不动，斜阳滑落天葬台。
天葬台，台高踞，道是灵魂相揖处。
肉身或能舍秃鹰，灵魂安肯依新主！
回首无言雪漫山，恍如隔世见经幡。
当把诗句题幡翼，风吹遍遍诵长天。
弹襟最喜是绝尘，山中人神难自分。
一抱残霞生篝火，烤到深宵话语温。
帐倚危峦银草垛，偎云欲睡梦难托。
风自月谷涧边生，雪从星岩夹缝落。

孙戈画作

孙戈，中央文史研究馆书画院南方分院副院长、广东省文史研究馆馆员、中国美术家协会会员、广州市美术家协会副主席。



诗人高立元



诗人钟振振



诗人星汉



诗人时新