

GAO

SHAN

YANG

高山反应

对西藏的“高山反应”来自父亲
老一代气象学家对高山中的高山的仰望和向往……

对西藏的“高山反应”实践于程德美和他的
兄弟们

借助“文革”串联之机，以3个月的时间，走
过5000里路，整整一个冬季，从成都到拉萨，把
脚步切实地踏在了高原大地上……

然后，旅伴中多了妻子和儿子，这回搭上了汽车
儿子也在这一行程中得到了心灵的洗礼……

然后是儿子的儿子，出生伊始便被取名“普布”，
藏语的“男孩”，意味着概念上的加强……

西藏西藏，我们一直行走在通往西藏的路上。

程氏一家四代的西藏情结

程德美 著
中国藏学出版社



GAO
高山
反
SHAN
FAN
应
YING

程氏一家四代的西藏情结

责任编辑:李 烨 版式设计:天 朗

图书在版编目(CIP)数据

高山反应/程德美著. —北京:中国藏学出版社, 2004

ISBN 7-80057-656-6

I. 高... II. 程... III. ①散文—作品集—中国—
当代②随笔—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 130619 号

高山反应

作者:程德美

出版:中国藏学出版社

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京隆昌伟业印刷有限公司

开本:880×1230 1/32

印张:15.625 插页:1

字数:390 千

印次:2005 年 2 月第 1 版第 1 次

印数:3000 册

书号:ISBN 7-80057-656-6/I·55

定价:28.00 元

对西藏的“高山反应”来自父亲
老一代气象学家对高山中的高山的仰望和
向往……

对西藏的“高山反应”实践于程德美和他
的兄弟们

借助“文革”串联之机，以3个月的时间，
走过5000里路，整整一个冬季，从成都到拉
萨，把脚步切实地踏在了高原大地上……
然后，旅伴中多了妻子和儿子，这回搭上了
汽车，儿子也在这一行程中得到了心灵的
洗礼……

然后是儿子的儿子，出生伊始便被取名“普
布”，藏语的“男孩”，意味着概念上的
加盟……

西藏西藏，我们一直行走在通往西藏的路上。

通往西藏的未竟之旅（代序）

马丽华

以医学名词为这部纪实作品命名，使人略感意外，也不免悬念。此一“高山反应”，诚为主体的人对于客体的“高山”即西藏为对象的良性互动。非指生理方面，惟在精神心灵——确切而言，此一“高山反应”特指程氏一家四代绵延不绝的西藏情结。

这一情结始于父辈的20世纪30年代。其时，竺可桢先生从南京派出气象学家徐近之，在拉萨建立了西藏第一个气象测候所。竺先生的学生、作者的父亲程纯枢在完成了泰山、华山等高山气象测候台建台任务后，担当了拉萨和昌都各测候所的后方工作。但程先生只在抗战胜利前夕，乘坐军用飞机沿“驼峰航线”俯瞰过喜马拉雅的冰峰雪岭，却始终未能踏上西藏的土地，这位中科院老一代学部委员（即院士），在对高山中的高山的向往和仰望中终其一生。

许多年过去，19岁的程德美和他的兄弟们，借助“文革”串联之机，历时将近3个月，行程约为5000里，在整整一个冬季里从成都到拉萨，把脚步切实地踏在了高原大地上。此举既为消解父辈胸中块垒，也为印证自童年时代起反复呈现的梦中高原，并由此拉开了今生西藏之旅的序幕。许多年过去，旅伴中多了妻子和儿子，程德美一家三口沿着川藏公路搭车进藏。这一旅程对于18岁的儿子小工说来意义

重大，说是一个急转直上的人生驿站也不为过：此前懵懵懂懂的“问题少年”，经由艰难困苦的行旅，已然成长为身心俱健的优良青年；年轻的心从中憬悟到的，远胜于多年间父母们的苦口婆心耳提面命。

又是许多年过去，小工的儿子、程德美的孙子降临人世，血脉传承中先天地续接了这一情缘：他被取名为普布——藏语的“男孩”，这一个与生俱来并将贯彻终生的标记，意味着概念上的加盟。

《高山反应》，一部与西藏有关的准家史个人史，作者程德美为此花费了6年时光写了又改。原稿足有六七十万字，附图两百余幅，作为非公开出版物，程德美印制了三百套分赠亲友，初衷在于邀人分享自己多年的感悟和感动，似无更多的功利成分。但令作者始料不及的是，由这本书引发的情感大潮汹涌而来，犹如一石激起而波浪层叠。读者中，尤其是作者同龄人，与西藏有关的人，无一不被触发起强烈的非负面的“高山反应”。据我所知，几乎所有读它的人都曾热泪盈眶，举一反三地联想起个人经历之后心潮难平，其效应其意义超过预期，超出了本书涵盖的范围之外。

这本书辗转送达我的手中，由于它单纯而丰富的质地，我们决定把它正式推出。基于强化主题的考虑，删节了几近一半的篇幅，这是一个令作者和编者都心疼的处理方式，而书名未改。

为什么会是西藏，为什么会是程德美一家？在书中看来既有解亦无解。有解的是四代人似乎各有一个缘由：或出于科学考察的理想，或来自童年之梦的驱动，或作为人生之路的起点，或仅仅是遗传基因决定了的。特别的个体经验包含着普遍的共同经验。很多年来，很多人把西藏视为精神家园香格里拉，至少是心灵追寻的载体和途径，的确有虚拟的成分。难得的是，程氏一家情感投入的持久以至代代相传，并且已经和正在为其所热爱的土地做着力所能及的工作。为什

么会是这样，如果存在着无解，只有一个“缘分”可作注脚。我们这样说：程家与西藏格外有缘。

由此，这本书就不仅仅再是程家的传家之训了——西藏西藏，我们一直行走在通往西藏的路上。西藏汇聚了许许多多志同道合的人，西藏是许许多多共同的未竟之旅。

2004年11月30日

卷首语

小普布四岁了，德美忙里偷闲完成了一本家书。我随着他的笔迹重读了曾经牵手走过的日子。是缘分，也是命中注定，当我们结识后，很快就走到了一起，渴望能有一个属于我们自己的家。

不知不觉儿子长大成人，活泼可爱的小孙子开始茁壮成长。蓦然回首，灯火阑珊，才真正感到我们的愿望实现了。

本书是自家的写真。不是名人，内容又十分严肃，没有卖点。几经努力都不曾被出版社接纳。如要出版，必须由编审删去许多作者不愿删去的东西。想来想去，只好原汁原味送给相知、相亲或想了解我们的人进行“内部”交流，大家共同回忆那错综复杂的风风雨雨。

一年来，我们收到了很多人的激情的反馈，而且十分幸运地被“西藏的马丽华”接受，于是《高山反应》与更多的读者相识了。

中国有句古话“百世修来同船渡，千世修来共枕眠”，朋友之间，有的曾倾心相识，始终如一，有的却不欢而散。能在茫茫众生中相识、相交，已经是缘分。

作者是个爽直的男人，口无遮拦、大大咧咧。文如其人，写东西的方式也是我行我素，既然本意是好的，也就不必计较了。

在一个晴朗的早上，我叫小普布回家吃饭，他看到桌子上摆好了吃的东西，大声喊道：“奶奶！我要一口全吃光，

长得像爸爸一样高。”这清脆悦耳的喊声让我看到了希望，看到了美好的明天。

杨玉华

2004年10月20日

看这么长、这么厚、这么多字，对我来说是一件很困难的事。说真话，这书到现在我也没有一字一句读完。不过爸爸说得好，每个人都会从这本书中找到有意思的东西。我找到爷爷、四叔（程德尚）、三叔（程德协），我已经很满足了。如果他们还在，他们的孙子、孙女……那该多好呀！可以一起吃饭、聊天，在草地院子里烧烤，有阳光、风和笑声。

爸爸有很多朋友，是不是人老了以后，原来不是朋友的也都成为朋友了，真好！我就很难有朋友，除了工作以外没有一个，这是一件挺奇怪的事。从来没有一个同学、没有一个校友会聚会邀请过我参加，这事儿我一直挺郁闷的。

整本书里，有一个人没提，他叫杨树德，是我姥爷。他教过我一生难忘的几句古文“逆水行舟，不进则退”……他还教我写毛笔字，这点儿东西对我太重要了。可惜，我还是一个混泥儿的时候，他就死了。

爸爸叫我写前言。我也别虚头巴脑地说什么精神呀，意志呀，路呀，这些不着四六的话。

我就希望，爸爸、妈妈能高高兴兴地生活，想干嘛干嘛，把年轻时候没享用的东西，找吧回来。

儿子普布能健健康康、端端正正地长大成人。我跟王迎就拼命干活儿、挣钱，去完成大人们没实现的梦想。愿每一个看这本书的人健康，幸福。

小工

2003年7月26日

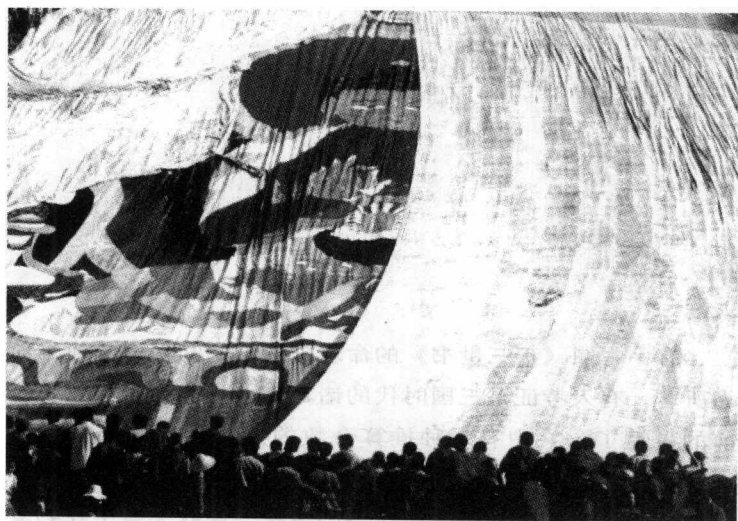
引子 命运

有一本叫《正三世书》的命理古籍，不知是何年何月何人所著，有人考证是三国时代的诸葛亮，那大约是1700多年前的事情了。文中有一种推算命数的方法，按那个方法计算，我今生的寿数最短为13年，最长为49年。或是命中自有定数，或是我与西藏的无法诠释的情缘，使我无意中在49岁这一年，在大佛露面的时候走到了鲁沙尔的莲花山下。

1996年夏天，我和我的妻子胖子从北京跑到青海去了，到湟中县鲁沙尔镇那天，正逢藏历第十七绕迥火鼠年的六月初七。每年的这一天，塔尔寺都要晒大佛。过去我常到藏区去，见过无数的大佛，也拍摄和经历过许多藏传佛教的仪式，但从来没有刻意去寻找过晒大佛的盛典。那天，我们看见在飞腾的烟尘中数百人扛着卷起的巨大唐卡盘旋在莲花山坡，就像一条奔腾的金龙。不久，在万众的抚摩、祈祷和仰视中，莲花山坡上展开了灿烂的大佛堆绣，我禁不住为其壮丽和神圣而赞叹。

当仪式结束，数千喇嘛和朝圣的人们一齐收卷巨大的堆绣时，三四十米长的丝帘总是遮挡不住释迦牟尼大佛像的眼睛。我看着这种似乎不应当发生的事情，觉得有一种不祥的预感。我请教了一位老活佛，老活佛告诉我说：“有一个男人会死。”

我自然地想到自己，那个会死的男人是我吗？那时我还没有看过《正三世书》。在生活中，那些青海朋友中，我有



晒大佛，塔尔寺六月祈愿大法会上展现的堆绣佛像

好多个第一：去过西藏、结婚、有了儿子、调回北京、退休、抱上了孙子，还想第一个出本书……也许我会第一个死。

年轻的时候，我忌讳谈论死亡，不知道是不是怕死，总觉得不吉利。这些年来，我经历了好多亲人和朋友的生离死别，但从来没有想到过自己的死，总觉得我离死亡很远。俗话说：“人的命，天注定”，天是什么，是命运。后来觉得，不管今生是乐是苦，只有死了，也就是解脱了，一了百了，无尽的苦痛却留给了爱我的生者。

我是个福将，二十几年来，我走遍了天涯海角，经历了艰难险阻，每一次都化险为夷、云开雾散。我不是个佛教徒，但曾走过了雪域的千山万水，曾让五彩经幡飞扬在无数的山口和峡谷，曾把千千万万张精美的佛像送到无数西藏人的手里……也许他们摇动的经筒为我颂遍了无尽的六字真言，也许那些飘扬的经幡已经把浩瀚的经文洒满了天下。我似乎与那片高原有缘，仿佛看见释迦牟尼深厚的微笑，听见

了释迦牟尼给我的真挚祝福：“你还有很多路要走……”

人永远不会满足，很多人都相信，从生到死经历的这一段生命只是自己全部生命的一部分，生命除了今世之外，还有前世和来世。人都希望有来世，希望能重新活一遍，希望得到今世没有得到的东西。于是，善解人意的哲学家就创造出了天堂和地狱、来世和前生的梦想。

人看不到来世和前生，但走过今世，回头看走过的路时，会发现有那么多的偶然、巧合……于是人们认为有一种超自然的东西存在，人们把它称为“命运”。每个人的遗传基因和生存环境等许多条件决定了每个人的不同性格，不同性格决定了一个人如何对待机遇，不同的机遇又导致了不同的结局，我想，这就是所谓“命运”吧。

命运是由“命”和“运”两部分组成的，“命”是遗传基因，它是血脉精华的进化；“运”是人与自然的关系。“命”是注定的，是与生俱来的。“运”是随机的，因时空的变化而无穷。当我们面对敬仰的天、地、神佛冥想和祈祷时，或面对自己崇敬和热爱的人信誓旦旦时，已经在不知不觉地改变着自己的“命运”，因为思维会改变我们的行为。当“命”和“运”结合在一起的时候，当“天人合一”之时，就会出现无限的组合。

命运既是无常的，又是既定的，人的一生就像一条河流，当冰川或泉溪送出第一滴水的时候，一条大河的生命也许就开始形成了。但是这一滴水流经过哪里，是汇百川于一身，还是默默地消失，那就要看自己的“运”了。

我的“命”来自皖南秀美的大山，在清光绪年间，也就是在公元1880年左右，我的祖先跟无数的贫穷而上进的徽州人一样，一副担子挑着全部家产，沿着歙县那条蜿蜒于浙皖山区的大河，慢慢走出了故乡。程氏家人的脚印从徽州的黄山蜿蜒到浙江的天目山，最后停留在富庶的金衢盆地。大山的稳重、无言、包容和脚踏实地的精神也脉脉相传溶进了我

父亲的生命。

父亲多次对我说起与他一生休戚相关的大山：徽州歙县的茶山，婺江畔的金华山，八卦田四周的兰溪山，教会学堂边的天目山一直到北京晴雪中的香山……当他1936年从清华大学地学系毕业后，就开始在泰山、华山等地从事高山气象和日射观测研究，直到1945年飞越满目冰雪的“驼峰”……惟有台湾的那条大山，国民党要求他去的时候，他没有去；四五十年后，他想去看看，但却无缘。这是命。

众多的大山中，惟有他飞越过的青藏高原是他一生的遗憾，西藏的那片大山是他惟一没到过的地方。对大山的恋情，对高原的情缘，在我成为胚胎的时候已经溶进了我的血液。

父亲幼年丧母、中年妻病、老年丧子，历尽了人间悲苦。无论他曾经面对过什么样的荣华，但终是过眼烟云。就像他给自己起的名字“一凡”一样，他一生都认为自己是个平凡的人。

我是他生命的延续，也是他的精神的延续。从我懂事以来，他从来没有希望过我去分享他的荣华，去继承他的事业。他看得很清楚，在我生活的这个时代里，个性的追求是毫无意义的，做工人也好，当农民也好，能自食其力，能平平安安地做个平凡的人，就很好了。

他高兴地看着我们顽强地走过了高高的大山，走过了他没有走过的路。所以当他离开我们的时候，他走得很安详，因为我们一代又一代都在实现着他深藏于心底的理想，都在走着他从未走过的路，那就是他从来没有对我们说起过的FREEDOM。

有两个梦影响了我的一生，一个是梦幻里的仙境，一个是病痛中的梦魇，这两个梦终于变成了我的启示，变成了我的生活。小弟弟德尚比我小五岁，他一两岁的时候，母亲在哄他睡觉时，常常低声地哼唱几句歌：“爬呀，爬呀，努力向上爬……”我在一边听着，就会迷迷糊糊地睡着。不知不

觉间，这几句歌词影响了我的一生。

几十年来，我常在梦中听到母亲唱这首歌，看到一条陡峭的满是岩石、积雪和树根的狭小山谷，我努力地向上爬，爬了不知多久，终于爬上山顶。眼前是一望无际的黄褐色的丘陵山川，几条细细的河流逶迤在起伏的旷野中，一条发光的土路弯弯曲曲地通向天际，那里有一座傲然突起的石头山。山上有一座小城，城里都是高耸的土房子，窗户很小，城中间只有一条小街，小街是一条窄窄的小巷，曲曲弯弯地挤在高高的土房子中间，人很少，一片天籁般的宁静……

从小到大，这片原野，这片高山，这片房子不断出现在我的梦里，我在梦中走过那条土路，走过那条街……我有一种感觉，那是我的故乡。这个梦清晰地留在记忆里，我的一生似乎都是在寻找这个梦，梦中的世界潜移默化地指引着我。直到20岁的时候，当我在高山反应中迷迷糊糊地离开一条小街，离开一个小城，离开一座山的时候，我才猛然间悟出那就是梦中的故乡。

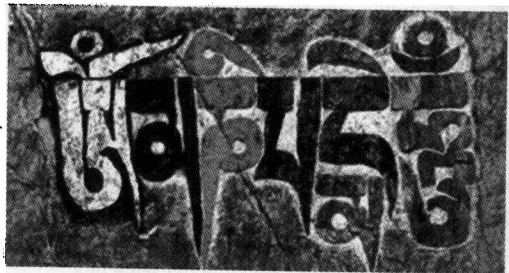
我在十七八岁之前经常发高烧，尤其是紧张的考试一结束，肯定要发一次高烧，在高烧的迷糊中，我会觉得两手酸疼极了，手指肿胀得像电线杆子一样，粗大，沉重。每次都会看到一个无比巨大的圆石头向我挤来，太大，太沉重了。我用两只大手去推，但大球越来越大，越来越重，几乎让我窒息，我奋力地抗争，用粗大的手指去抵抗，但双手一点力气都没有了……

我一直解析不开其中的缘故，直到过了不惑之年，才终于明白了那是心底的呼喊和奋争，才知道了我经历的一切痛苦和欢乐都是为了寻找心中的梦，为了寻找梦中的故乡。

在西藏的每一阵微风中，都飘扬着“嗡、嘛、呢、叭、咪、吽”（读作Om Ma Ni Pad Mi Hom）的颤动。在藏传佛教中，六字真言有着无尽的含义，无论人们对六字真言有多少种深邃的解释，她归根结底是人对生命的渴望，对圆

满、无瑕的期盼，对解脱苦难的追求。我想，这就是西藏人世代向往的自在和自由。

当我一次又一次走近西藏，逐渐与西藏结下不解之缘时，我发现，西藏人最神圣的六字真言“嗡、嘛、呢、叭、咪、吽”和英语里的“FREEDOM”以及汉语中的“自由”是那么一致。



“六字真言”又称六字大明神咒，藏传佛教徒认为它是至高无上的真宝言

这时我才真正明白了在人类的语言中，为什么 FREEDOM——自由——“嗡、嘛、呢、叭、咪、吽”会是同一个含义，为什么它们的另一个含义是解脱。因为，为了得到她，人要付出一生。

我在寻找自己的梦：“嗡、嘛、呢、叭、咪、吽”。我在走进自己的梦：“FREEDOM”。

这就是我为什么不断走向西藏、走向高原的原因，因为自由就在那片可望而不可及的大山上，自由就在走向那片大山的毕生的旅途中，她在遥远的天际里，她在永远无法到达的地平线上。

我一生都在走近高原，我会一直走下去，直到倒在那片高原上。我一直觉得，我和西藏有一种天然的联系，那就是我的高山反应，我的命运。西藏在我的心里不是一个具体的存在，西藏是一个信念，一个理想，一个境界，也是一个缘。

目 录

通往西藏的未竟之旅（代序）	马丽华 001
卷首语	001
引子 命运	001
第一章 成长（1963—1966）	001
鹿苑（1963—1966）	001
串连（1966）	021
第二章 缘起（1966—1967）	031
山缘	031
筹备进藏（1966）	048
宣言（1966）	055
第三章 长征（1966—1967）	068
成都到康定（1966年12月）	068
康定到金沙江（1967年1月）	084
金沙江到波密（1967年1月）	118
波密到拉萨（1967年2—3月）	138
青藏公路（1967年3月）	155
第四章 十年河西（1967—1978）	171
离开北京（1967—1970）	171

青海乐都 (1967—1976)	186
离开乐都 (1976—1978)	231
第五章 香格里拉 (1978—1986)	237
重回高原 (1978—1981)	237
走近西藏 (1983—1986)	254
第六章 找路 (1986—1993)	274
四十不惑 (1986—1989)	274
人往高处走 (1989—1990)	296
找路的人 (1991—1993)	386
第七章 天命 (1996—2002)	410
寻源 (1996)	410
五十知天命 (1997)	427
弹指一挥间 (2000—2002)	434
尾声 叶落归根	440
后记	467