

我的手巴松

ཨ་ཁོ་མཆོ་རྒྱལ་སྒྲུ་ལ།

朱恩光 著

中国民族摄影艺术出版社

责任编辑：马郁翠
藏文题字：丹真多杰
汉文题字：冯彝诤
装帧设计：李华

图书在版编目(CIP)数据

我的香巴拉 / 朱恩光著. —北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2008.3

ISBN 978-7-80069-846-0

I. 我... II. 朱... III. ①风光摄影—中国—现代—摄影集②藏区—摄影集 IV. J424

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第015039号

书 名: 我的香巴拉

作 者: 朱恩光

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

社 址: 北京市东城区和平里北街14号(邮编100013)

制版印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

版 次: 2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

开 本: 787毫米×1092毫米 1/12

印 张: 8

印 数: 1~5000

ISBN 978-7-80069-846-0

定 价: 78.00元

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与印刷厂联系调换

电话: 010-6753 1758

我的西藏

ཕྱེད་ཁོ་མཆོད་ལ་སྐྱེ་ལ།

朱恩光 著

给我的藏族同胞 巴松、巴桑、白马泽仁、达瓦、格桑扎西、拉巴次仁、罗布次仁、洛桑都丹、土登嘉措

1987年夏天，满怀着对藏区的热切向往，我登上了西去的列车，目标川西，那里有许多备受世人关注的美丽地方。下了火车转汽车，仅仅是打了个盹儿的工夫便遭遇了劫难：全部行装（包括节衣缩食五年方购得的第一套相机）瞬间被盗。于是，我追寻香巴拉的第一次出行以悲剧落幕。

虽然后来又屡次进入川西、青海等藏区，可是每次都不顺利，总是麻烦不断，心头笼罩的阴影也叠加似地不断增厚。因此我常自问：难道我和藏区真的无缘了吗？

直到1997年夏初，当我应朋友之邀，踏上巴颜喀拉山的垭口，迎着风雪，俯瞰雾涌云翻的群山时，刹那间胸中突发万丈豪情，竟然在海拔5000多米的高原上狂奔起来……当时的体验犹如获得了一次新生。

待我气定神闲地返回载我们来的越野车上时，却见两个同行的朋友正因为强烈的高原反应在吸氧。也就在那一刻，我突然明白了，为何我多次进入高原，却从未曾有过高原反应，理由只有一个，那就是：藏区其实早就接纳了我！

那次的玉树之行极其顺利。同年夏季的阿里之行虽然多灾多难，却总能逢凶化吉，有如神助。

此后便一发难收。青藏线、滇藏线、川藏线依次走过，西藏、青海、甘南、川西、滇西北都留下了我走过的足迹。

最近这十年间，我乐此不疲地奔走于青藏高原和横断山脉，饱览西部大好河山的同时，也从藏族同胞身上学到了坚守信仰并快乐而简单地生活。怀着极大的满足和一颗感恩的心，我曾跪拜在神山冈仁波齐脚下的玛尼龙达前祈祷，愿将余生奉献给这片天国热土，希望自己永远做着追寻香巴拉的美梦。

至此，我同意了一个朋友的看法，他那年在巴颜喀拉山上吸着氧气对我说：你前生肯定是头牛，而且一定是牦牛！

朱恩光
戊子雨水于北京知春路

序





经幡猎猎似舞动的精灵

机型: OLYMPUS E-510	光圈值: F22.0	饱和度: +2
镜头: 50-200mm F2.8-3.5	曝光补偿: -0.3EV	对比度: -2
模式: A (光圈优先)	白色平衡: 6000K	清晰度: +2
快门: 1/50 秒	感光度: ISO 400	测光模式: ESP



佛光伴我飞进香巴拉

机型: OLYMPUS E-1	光 圈 值: F5.6	饱 和 度: CS3
镜头: 14-54mm F2.8-3.5	曝光补偿: -0.3EV	对 比 度: +2
模式: A (光圈优先)	白色平衡: 自动	清 晰 度: +5
快门: 1/1000 秒	感 光 度: ISO 100	测光模式: ESP



日照金山

机型: OLYMPUS E-1	光 圈 值: F18.0	饱 和 度: CS4
镜头: 14-54mm F2.8-3.5	曝光补偿: -3.0EV	对 比 度: -1
模式: A (光圈优先)	白色平衡: 自动	清 晰 度: +3
快门: 1/10 秒	感 光 度: ISO 100	测光模式: ESP



明永冰川

机型: OLYMPUS E-3
镜头: 50-200mm F2.8-3.5
模式: A (光圈优先)
快门: 1/800 秒
光圈值: F11.0
曝光补偿: -1.3EV
白色平衡: 6000K
感光度: ISO 100
饱和度: +2
对比度: 0
清晰度: +2
测光模式: ESP

雅鲁藏布江边的古桃树

机型: OLYMPUS E-330
镜头: 50-200mm F2.8-3.5
模式: A (光圈优先)
快门: 1/80 秒
光圈值: F16.0
曝光补偿: -0.3EV
白色平衡: 自动
感光度: ISO 100
饱和度: +2
对比度: +2
清晰度: +2
测光模式: ESP





雅鲁藏布江边的高山柳

机型: OLYMPUS E-330	光圈值: F16.0	饱和度: +2
镜头: 50-200mm F2.8-3.5	曝光补偿: -0.3EV	对比度: 0
模式: A (光圈优先)	白色平衡: 自动	清晰度: +2
快门: 1/125 秒	感光度: ISO 100	测光模式: ESP

纳帕海

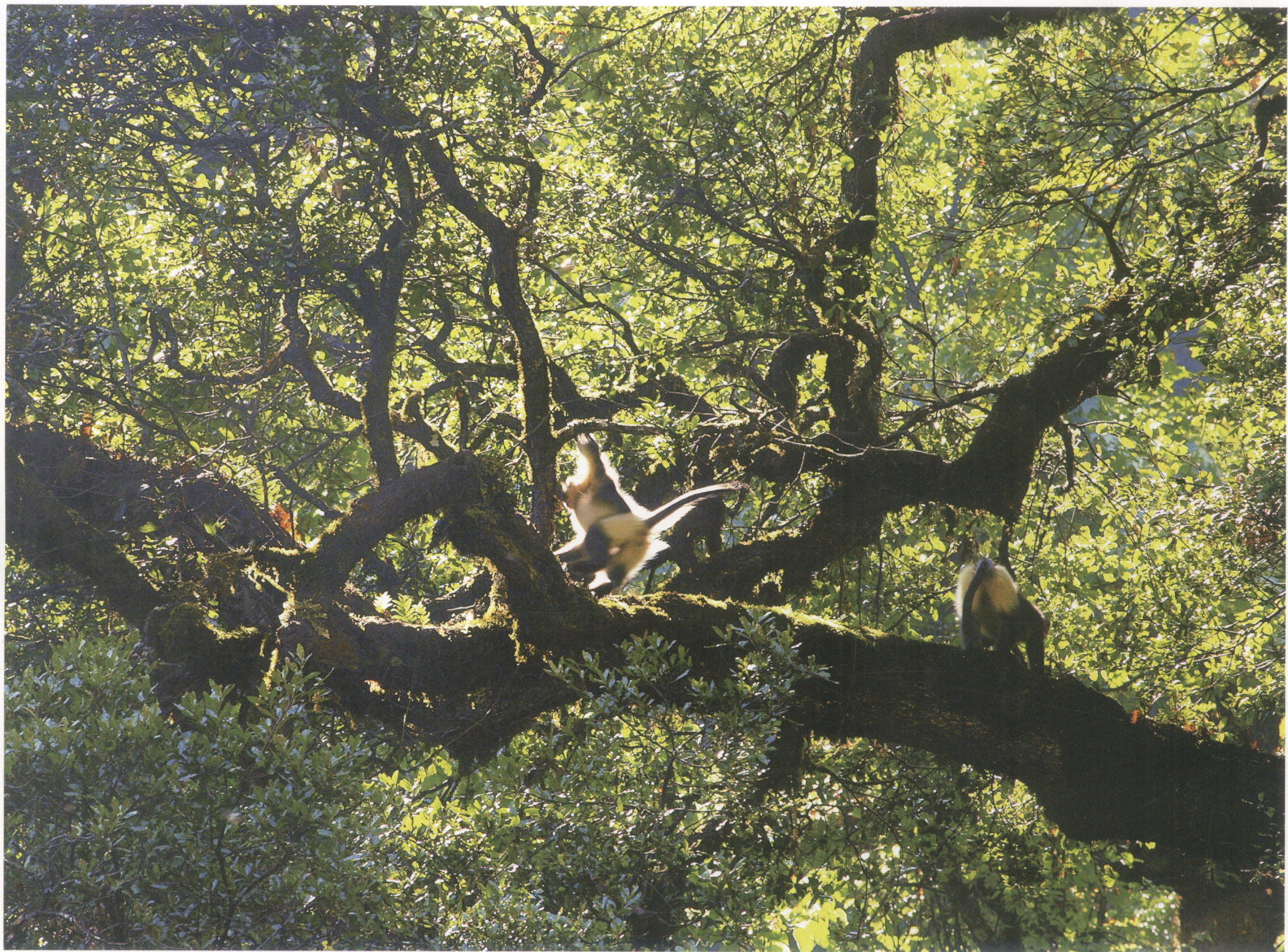
机型: OLYMPUS E-3
镜头: 50-200mm F2.8-3.5
模式: A (光圈优先)
快门: 1/60 秒
光圈值: F16.0
曝光补偿: -0.3EV
白色平衡: 6000K
感光度: ISO 100
饱和度: +2
对比度: +2
清晰度: +2
测光模式: ESP





纳帕海

机型: OLYMPUS E-3	光圈值: F16.0	饱和度: +2
镜头: 50-200mm F2.8-3.5	曝光补偿: -0.7EV	对比度: +2
模式: A (光圈优先)	白色平衡: 5300K	清晰度: +2
快门: 1/60 秒	感光度: ISO 100	测光模式: ESP



国宝滇金丝猴

机型: OLYMPUS E-3	光圈值: F7.1	饱和度: +2
镜头: 50-200mm F2.8-3.5	曝光补偿: -0.3EV	对比度: -2
模式: A (光圈优先)	白色平衡: 6000K	清晰度: +2
快门: 1/60 秒	感光度: ISO 200	测光模式: ESP



维西古廊桥

机型: OLYMPUS E-3	光 圈 值: F16.0	饱 和 度: +2
镜头: 50-200mm F2.8-3.5	曝光补偿: 0.0EV	对 比 度: -1
模式: A (光圈优先)	白色平衡: 6000K	清 晰 度: +2
快门: 1/25 秒	感 光 度: ISO 100	测光模式: ESP



牧归

机型: OLYMPUS E-510	光圈值: F14.0	饱和度: +2
镜头: 50-200mm F2.8-3.5	曝光补偿: +0.7EV	对比度: -1
模式: A (光圈优先)	白色平衡: 6000K	清晰度: +2
快门: 1/125 秒	感光度: ISO 100	测光模式: ESP



圣地飞来寺

机型: OLYMPUS E-1	光 圈 值: F11.0	饱 和 度: CS4
镜头: 14-54mm F2.8-3.5	曝光补偿: -0.3EV	对 比 度: 0
模式: A (光圈优先)	白色平衡: 自动	清 晰 度: +5
快门: 1/400 秒	感 光 度: ISO 100	测光模式: ESP