

@ 摄影 @ 指南

വ്യാഖ്യാനശില്പകുസൃതി

不可不去的心灵秘境

不可不去的心灵秘境

去拍西藏

 浙江摄影出版社

责任编辑 林青松
装帧设计 任惠安
责任校对 程翠华
责任印制 朱圣学

图书在版编目(CIP)数据

去拍西藏 / 冯伟著. — 杭州: 浙江摄影出版社,
2012.9
ISBN 978-7-5514-0196-8

I. ①去… II. ①冯… III. ①旅游指南—西藏 IV.
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第222918号

去拍西藏

冯伟 著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址 杭州市体育场路347号

邮编 310006

电话 0571-85170300-61010

网址 <http://www.photo.zjcb.com>

经销 全国新华书店

制版 杭州美虹电脑设计有限公司

印刷 浙江影天印业有限公司

开本 889×1194 1/24

印张 11

版次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0196-8

定价 59.00元

不可不去的心灵秘境

去拍西藏



@ 摄影 @ 指南

വാസ്തുവിദ്യാവകാശം

冯伟 / 著

 浙江摄影出版社



冯伟印象

吃艺术这碗饭，没有一点才气，恐怕是弄不成什么的。才气是什么？除了DNA里的一点点之外，剩下的也许就是所谓的感觉和激情了。二十多年前，冯伟陪我登八达岭，在长城上他手舞足蹈、兴奋不已。一会儿趴在地上，一会又蹿上城头，手上的相机按个不停，那一幕深深地印在了我的记忆之中。二十多年后的今天，他依然如斯，带着鹰一样的眼睛，到处在捕捉他心目中的“艺术形象”，别人还没反应过来，他已乐不可支。一个人的一生始终如一，怀着一颗童心，保持着一份天真和浪漫、激情和感觉，他出了那么多的好片子，奇怪吗？！

——江苏画院画家 祁恩进

从小，我心目中的西藏是遥远而神奇的地方。可是一旦踏进了那里，它转化为一份感觉，一种向往。它让我思考，它为我带来启发。二十多年来，我一直争取到那里去的机会。

2006年，当我准备去向往已久的阿里时，一位刚去过那里的朋友，借给我一本他在西藏买到的《情缘西藏》。通过其中的照片和描叙，那份难以形容的感觉，变得更为浓厚。我和作者冯伟似乎有了神会。

我很佩服冯伟的精神，也羡慕他去西藏的频率。没有想到这次在宁波居然和他见了面。他要我写下一段文字。这就作为我们之间的沟通吧！



2007.4.30.



进藏前的准备

1. 高原反应是正常的生理问题，进藏前最好做体检，医生同意进藏就没问题。进藏前十天左右服用正宗的红景天（在北京的话可去西藏大厦购买），能减轻高原反应。进藏后，心理上要放松，尽量避免剧烈运动，最好少洗澡以防感冒，少吃荤，多喝水。蹲下后再起身时，切记一定要缓慢，否则会有危险。有症状时，只需静休几天就没事了。
2. 进藏自备常用药品阿司匹林、黄连素，在头痛、腹泻时最管用，特别是饭前吃上几片黄连素，能保你平安无事。还可备些安眠药，在海拔高的地区，睡不好会影响体力。
3. 为保持较好的体力，请随身备些高热量食品，黑巧克力是最理想的，西洋参含片也很好。
4. 如果有户外活动，建议除睡袋外再加带一块床单与拖鞋，会让你睡得像在家里一样舒服。
5. 如要去西藏的边防地区，请在你所在地办理边防证。
6. 自备带螺口和插口的灯头插座，在住宿房间插座不够用或只有电灯的地方，就能派上用场。特别要提醒摄影初学者，千万别当场把原始文件PS，保存好原始文件并做备份是关键，回家后再好好加工吧。



71	69	68	66	64	63	61	52	44	42	41	38	36	35	34	20	14	10
月照仙岛	羊年转湖	念青唐古拉山	纳木错	拉萨河畔的沐浴节	罗布林卡	藏戏	哲蚌寺	热振寺『帕邦当廓节』	煨桑挂经幡	藏历年	甘丹寺	楚布寺	药王山的万佛崖	色拉寺	八廓街	大昭寺	布达拉宫

160	158	157	156	154	153	148	146	144	140	139	137	132	130
情寄帕羊	萨嘎县	夜宿佩估错	樟木	圣地仙境	藏南百花园	聂雄拉山口	绒布寺、绒布河	加乌拉山口	向珠峰进发途中	拉孜县	煨桑	日喀则·扎什伦布寺	彭措林寺

229	228	226	224	223	222	218	217	216	215	214	212
墨脱	排龙天险	波密	鲁朗林海	千年古桑	巴结巨柏	桃花节	布久喇嘛岭寺	八一镇	卡定天佛	秀巴千年古堡	巴松错

目录

76 沿318国道向山南进发

78 航拍喜马拉雅山脉

80 桑耶寺

84 朝圣者圣地——青朴

85 朗色林庄园

86 泽当镇的猴子洞

88 昌珠寺

89 雍布拉克

90 春耕开犁

92 金秋时节

94 藏王墓

95 曲松的拉加里王宫

96 驱鬼节

98 加查县

100 琼果杰寺

101 玛尼石

101 拉姆纳错

102 翻越岗巴拉山

104 羊卓雍错

107 卡惹拉冰川

168 玛旁雍错

172 『鬼湖』拉昂错

173 普兰县

176 『神山』冈仁波齐峰

180 阿伊拉日居山

184 札达土林

186 千年古寺与『擦擦』

188 古格王朝

194 告别札达县

196 班公错

198 日土、狮泉河镇

200 雄巴乡

202 生与死

203 洞措

204 措勤

206 桑木巴提死火山

232 从拉萨出发去那曲

234 路遇神鹰

236 赛马节

244 夜赴茶曲乡

246 达尔木寺

250 索县山路

252 丁青路段

254 卡玛多塔林

256 类乌齐

258 强巴林寺

260 芒康秋色

261 别了，西藏

128 打加错

126 热拉雍仲林寺

122 萨迦寺

120 定结

118 岗巴县

117 亚东

114 帕里

113 多庆错

112 望果节

110 白居寺



拉萨市区的行摄提示

在拉萨，可去大昭寺、八廓街多转转，跟随转经朝拜的人流融入佛光照耀的人间天堂，既养心，又能体验藏地民风。转累了你可到玛吉阿米酒吧小憩，喝上一杯香浓奶茶，顺便翻翻留言本上的进藏感言，温馨而惬意。

还可到拉萨河边、仙足岛等周边地方走走，多观察，美无处不在，只需用心发现，就会拍到满意的作品。

进寺院拍摄，除要遵守当地规定外，一定要耐心观察，切忌走马观花，如此就会很难拍到精彩的片子。在做法事的殿堂里尽可能不要使用闪光灯，别忘了带上三脚架。布达拉宫内部是绝对不允许拍摄的。

拉萨的最佳旅游时间

拉萨空气稀薄，温差大，冬春干燥，多大风，年日照在3000小时以上，有“日光城”之美誉。雨季主要集中在6月至9月，气候温暖而湿润，是最好的旅游季节。5月底到6月初的萨嘎达瓦节、8月的当雄赛马节、藏历7月1日的雪顿节与藏历新年，这期间能拍到各地藏族群众来转经朝佛的大场面。

拉萨地区

10-73

拉萨是西藏自治区首府，位于西藏自治区东南部，海拔约3650米，总面积31662平方千米，总人口42万。公元7世纪，松赞干布统一全藏，将政治中心从山南转移到拉萨，建立了强大的吐蕃奴隶主王朝，并修筑了大昭寺、小昭寺和最初的布达拉宫等寺庙宫殿。传说，松赞干布驱使山羊背土填塘修建大昭寺，人们便以“惹（山羊）萨（沙土）”作为这一城市的名称。后来因为佛教的兴盛，藏族人民把这个城市视为“圣城”，于是改为“拉萨”（意为圣地或佛地）。拉萨长期以来就是西藏政治、经济、文化、宗教的中心，距今已有一千三百年历史。

布达拉宫



@ 在大昭寺金顶上遥望布达拉宫

布达拉宫，位于海拔3750米的高原，共十三层，主楼高117米，建筑总面积约130000平方米，是当今世界上海拔最高，也是西藏境内最完整、最宏伟的一座宫堡式建筑群。最初是松赞干布为迎娶文成公主而兴建的，17世纪重建后的布达拉宫主体建筑由红、白、黄三种颜色组成，分为白宫和红宫两部分。其中白宫高七层，是历世达赖喇嘛的冬宫，也是过去西藏地方统治者政教合一的统治中心。因这里终日阳光普照，也称东、西日光殿。红宫主要供奉历世达赖喇嘛的灵塔。布达拉宫收藏了无数的珍宝，堪称是一座艺术的殿堂。

每当我来到拉萨，一定会先去布达拉宫广场漫步怀旧，抬头仰望红山上的布达拉宫时，都有不同的感触。为了充分展示布达拉宫不同视角的气韵之美，我从白天到黑夜，穿梭在拉萨市区采风拍摄时，总忘不了有意识地寻找不同角度的布达拉宫进行拍摄。



© 在布达拉宫广场小公园拍摄



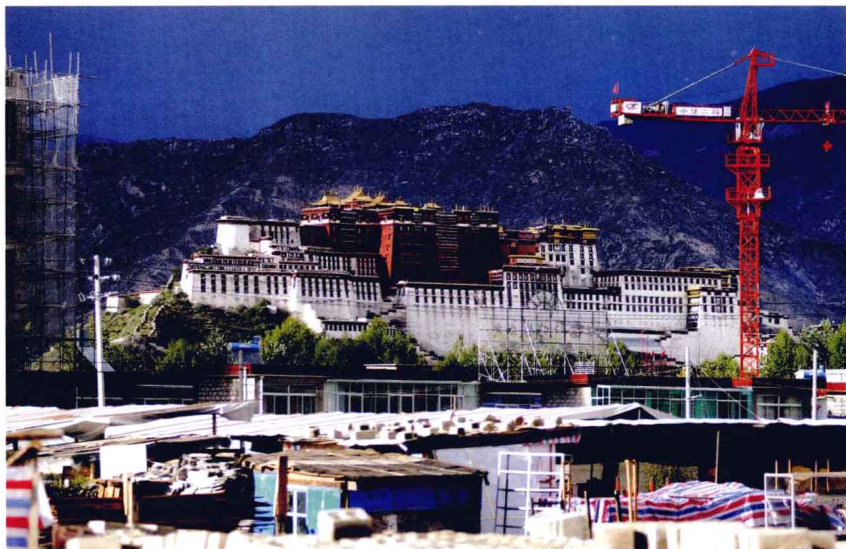
尼康D100 24-70mmf/2.8镜头 f/10 1/200秒 ISO 200 8月拍摄



尼康D100 24-70mmf/2.8镜头 f/2.8 1/13秒 ISO 800 捷信三脚架 9月拍摄

11月11日 11:11

@ 布达拉宫见证着拉萨日新月异的发展



尼康D100 80-200mmf/2.8镜头 f/11 1/125秒 8月拍摄

2005年9月1日，在庆祝西藏自治区成立四十周年那一天，我从那曲拍完赛马节就匆匆赶到拉萨，直奔拉萨河对岸的山坡上等候拍摄节庆烟火。天黑了，越来越冷，风也越刮越猛，帽子被刮飞了，三脚架被吹得左右晃动，我赶紧用摄影包挂在三脚架架上稳住哈苏相机。顷刻间，对岸烟花绽放，布达拉宫瞬间熠熠生辉。我手持数码相机，又架着三脚架用哈苏相机拍反转片，手忙脚乱，犹豫不定，最后狠心放弃了用哈苏相机拍摄。看来在抓拍瞬间消失的景物时，不能一心二用，否则会失去千载难逢的拍摄机遇（左图）。

2002年，我漫步在拉萨河边，到处可见正在建设中的工地，现代化建筑拔地而起。我以布达拉宫为背景，拍了这幅照片以作见证（上图）。

大昭寺

大昭寺，位于拉萨老城区中心，始建于7世纪吐蕃王朝的鼎盛时期，距今已有一千三百五十年的历史。建造的目的据说是为了供奉一尊释迦牟尼八岁等身像。该佛像是当时的吐蕃王松赞干布迎娶的尼泊尔尺尊公主从加德满都带来的。寺院之后经历代扩建，目前占地25100余平方米。值得一提的是，现在大昭寺内供奉的是公元641年文成公主从大唐长安带去的释迦牟尼十二岁等身像。而尼泊尔带去的八岁等身像于8世纪被转供奉在小昭寺。大昭寺



@ 释迦牟尼十二岁等身像侧面

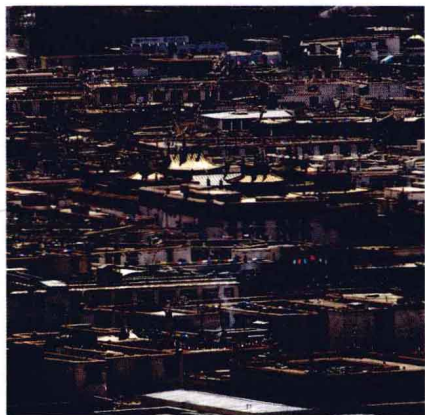


@ 在广场南面停车场的茶室楼上拍摄的大昭寺全景图

在藏传佛教中拥有至高无上的地位。

在布达拉宫金顶上俯拍拉萨市区，从西往东望去，在阳光照射下，遥远的大昭寺金顶闪闪发光，周围的八廓街屋顶经幡随风起舞。用200mm镜头进行拍摄。

在广场南边的街旁茶室楼上小憩，能看到整个广场。当黄昏的斜阳把游人的影子拉得很长，影子又把人们的视线聚集到大昭寺时，绛红的色调把神圣的寺庙衬托得无比壮观。



@ 从布达拉宫眺望大昭寺八廓街



佳能EOS 5D 24-70mmf/2.8镜头 全自动拍摄3幅接片 f/16 1/125秒 ISO 200 8月拍摄