



书图文化

PHOTOGRAPHING TIBET

慢拍西藏

赵利山 著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

慢拍西藏

赵利山 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

慢拍西藏 / 赵利山著. -- 北京 : 人民邮电出版社,
2017. 6
ISBN 978-7-115-45060-9

I. ①慢… II. ①赵… III. ①摄影集—中国—现代②
西藏—摄影集 IV. ①J421

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第079111号

内 容 提 要

西藏是一片神秘而壮丽的土地,这里有雄伟的雪山,这里有静谧的藏传佛教寺庙,这里有朴实的人民,这里有多姿多彩的人文景观,这里吸引着无数的游客和摄影人。本书的作者赵利山是著名的人文摄影师,他用十余年的时间辗转于这片瑰丽的土地,拍摄了近10万幅摄影作品。作者不仅为读者提供了西藏的摄影攻略,还有他旅行途中的故事、经历和经验的总结。本书共分为7个章节,详细介绍了西藏旅拍的摄影知识、旅行知识和当地习俗知识,还为喜爱摄影和旅行的朋友提供了人文拉萨、骑摄滇藏线、川藏北线、喜马拉雅骑行、珠穆朗玛风景线、阿里南线6条经典旅行摄影线路,内容详实而且充满感情色彩和人文气息,使读者在欣赏其美丽作品的同时,仿佛与作者一起进行了一次神秘的旅行。

本书适合对西藏有兴趣的摄影爱好者和旅行爱好者阅读学习。

-
- ◆ 著 赵利山
责任编辑 胡 岩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 24.5 2017 年 6 月第 1 版
字数: 673 千字 2017 年 6 月北京第 1 次印刷
-

定价: 128.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

目录



去西藏拍什么	10
西藏那么大，去哪儿合适呢	10
什么时间出发	10
带上哪些摄影器材	10
西藏摄影须知	12
要准备哪些户外装备	12
怎么去西藏	15
带多少钱去西藏	15
在西藏，健康有保障吗	16
需要准备哪些证件	17
购买保险了吗	17

大昭寺的秘境	39
打阿嘎	40
八廓街的变化	41

哲蚌寺	44
甘丹颇章的时光穿越	48
措钦大殿	50
藏历新年祈福法会	50
雪顿节	55

色拉寺	58
辩经	61

甘丹寺	64
不一样的“朝圣者”	66



布达拉宫	22
布达拉宫的前世今生	24
拉鲁湿地——“拉萨的肺”	28
拍摄拉萨全景	29

大昭寺	32
释迦牟尼 12 岁等身像	34
翻新的酥油灯房	38



梅里雪山	76
错过梅里雪山	78

盐井	80
滇藏界河	82
远古的生命线	82
男人们在做什么	83
白盐田与红盐田	84

目 录



睡在登曾的“棚子”里	183
淡定的小喇嘛	184

丁青—那曲	186
徒步孜珠寺	188

纳木错	196
搭老乡的车去纳木错	198
拍摄纳木错的日落	200
拍摄纳木错的日出	201



喜马拉雅骑行 204

羊卓雍错	208
骑行计划	210
夜宿岗巴拉	211
云开湖现	212
听湖入梦	214

普莫雍错	216
做客神仙居所	218
偶遇放牧的神仙	221

色乡	224
洛卓卧龙寺的故事	227
传奇的延续	229

夜宿赛卡古托寺	231
不容错过之错	234

卡久寺	238
初见江白尊者	242
卡久神湖	244

拉康—泽当	248
碉楼王国	250
跟野驴赛跑	252
西藏的第一座宫殿	256

桑耶寺	258
巧遇煨桑节	260



珠穆朗玛风景线 266

拉萨—日喀则	268
姜桑拉姆的传说	271
卡车司机的祝福	271
激流勇进	272
冰川下的豪宅	274
与冰川零距离	275
《红河谷》外景地	277

江孜	280
----	-----

胜利宝顶	282
寻找西藏的“长城”	285

扎什伦布寺	288
只为纪念我的胶片西藏	290
扎什伦布寺转经	291
见证桑珠孜宗堡的变迁	293
请我吃早餐的阿妈	294
再访扎什伦布寺	296
糌粑的狂欢	299

萨迦寺	304
寻找萨迦的格言	308

珠穆朗玛峰	312
喜马拉雅山脉全景图	315
最后的日落，最早的日出	318



定日—霍尔	324
邂逅希夏邦玛峰	326
佩枯错的神奇传说	327
雅鲁藏布江溯源	329

玛旁雍错	332
------	-----

玛旁雍错	334
带着“白毛”拍日出日落	335
鬼湖的不解之谜	339

普兰	342
西藏的悬空寺	344
250 位后妃的后宫	348
在多油村拍日出	350

冈仁波齐	352
神山志愿者之家	354
免费的向导	356
翻越卓玛拉山口	360

札达土林	362
札达土林	364
“七彩山”上的“五彩池”	364
托林寺的前世今生	367

古格	370
古格的历史谜团	372
住在古格脚下	373
陪我拍日出的小狸猫	376

狮泉河	380
激流陷车	382

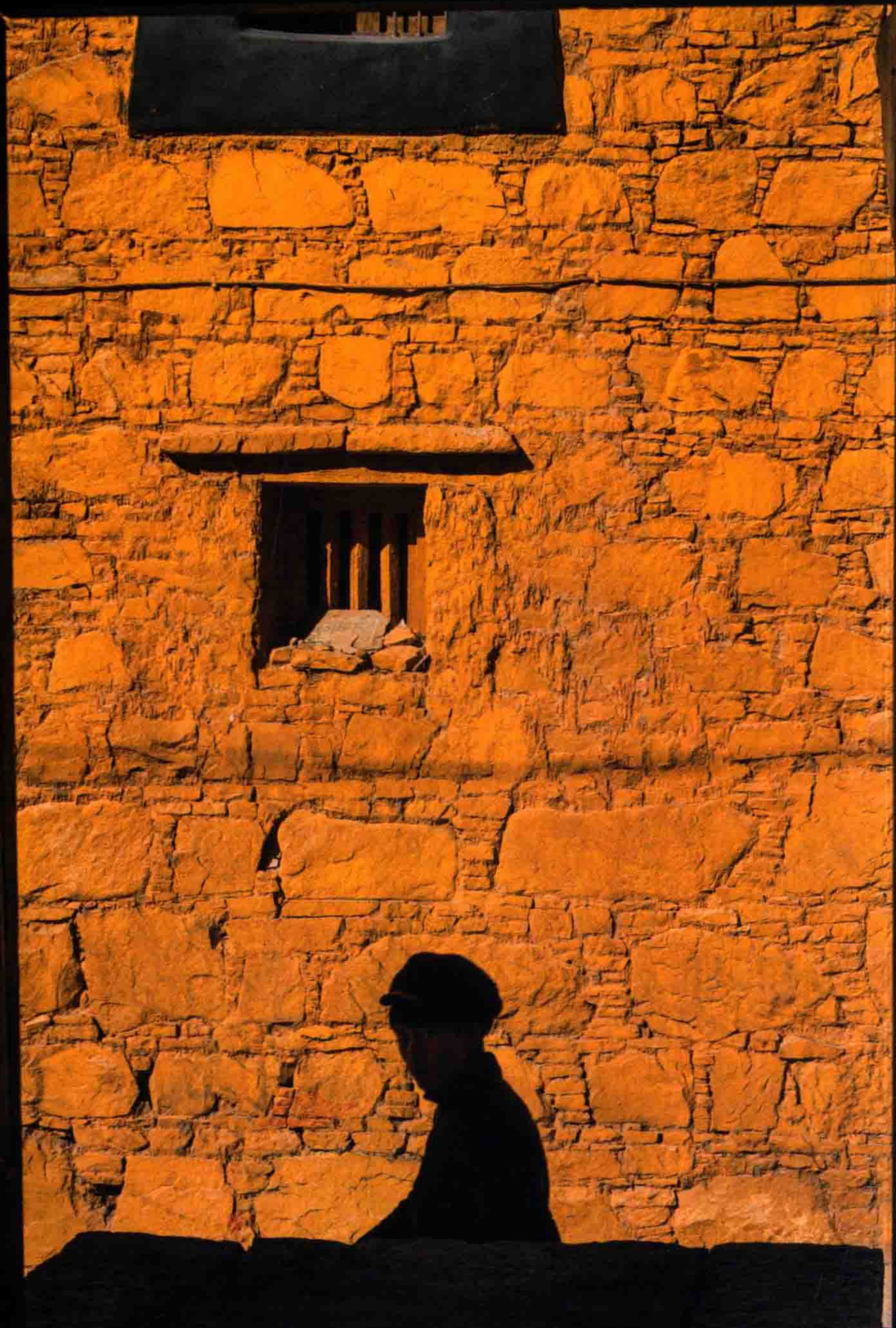
班公错	386
-----	-----

慢拍西藏

赵利山 著

人民邮电出版社

北京



推荐序

首先我要祝贺摄影师赵利山的新书——《慢拍西藏》的出版，这已是他撰写的第三本关于西藏的摄影书。

与这位爱拍西藏的小伙子结缘，始于2009年。那年，我的《看不见的故宫》和《看不见的长城》与摄影家王瑶的《看不见的京剧》，一同入选外交部指定制作的外交礼品画册“看不见的”系列。与我们跻身同列的还有一位当时名不见经传的小伙子，他的作品《看不见的西藏》不仅作品有力度，开本也很有个性，装帧设计非常独特（封面封底的创意来自西藏的印经板，因而被戏称为“西藏摄影经书”），给我留下了深刻的印象。

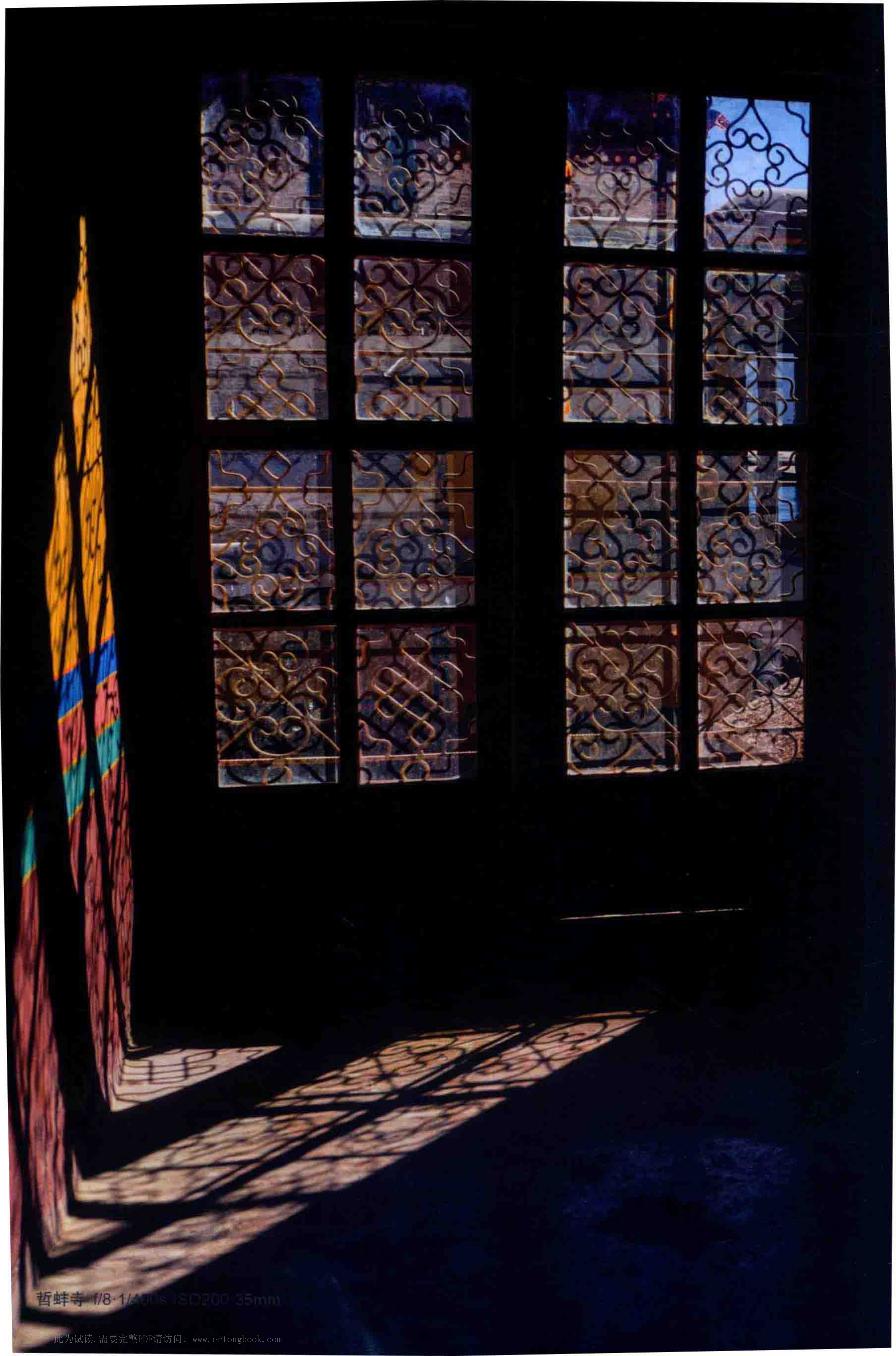
西藏的风光独特，近年来吸引了无数摄影人涌入那片神奇的土地，搜罗美景，探寻秘境。但那里的风光虽好，环境却很恶劣，所以许多人只是走马观花地拍摄，甚至常常因为身体或天气原因无功而返。而赵利山却一次又一次地前往高原，在不同的季节、使用多种拍摄器材、选择不同的交通工具，甚至不惜徒步深入险境，这才积累了大量西藏题材的摄影作品。在他的照片中，看不到猎奇，只有生机盎然的土地、单纯快乐的人们以及他对这片土地的专注与热爱。正是这份专注，成就了他今天的成绩。

世人早已熟知布达拉宫的模样，赵利山却为你呈现完全不同的拍摄角度；摄影人最爱将镜头对准林芝，他却穿行于喜马拉雅山脉的深处。他之所以没有人云亦云，流于俗套，除了眼光独到之外，更因为在西藏，他比我们任何人走得都远，观察得更细致，所以才能发现那些浮光掠影的拍摄者看不到的风景。

细读书中的各种经历，如夜宿报废卡车，野外自创三脚架避雷针，搭黑车而险象环生，在刺骨的激流中冒险渡河受伤，与野驴赛跑，露宿旷野时帐篷几乎被大雪完全覆盖，骑行滇藏线的艰难拍摄，偶遇平易近人的尊者，几探梅里雪山都无功而返，丢失水壶后只能用罐头盒接雨水（自嘲为“红烧肉汤”）……不必夸大，已然精彩。这些经历在并不擅长表达的作者笔下，也令人感同身受。因为所有的一切都是真实的，并不是故事，这才能打动人心。

以上种种，令这本《慢拍西藏》非常具有可读性，完全不同于一般的摄影技法书。它更像是你西藏摄影之旅的同伴，带你创作，陪你体验，共享美景，收获快乐。

赵利山



哲蚌寺 1/8 1/400s ISO200 35mm

自序

如果说，每位摄影人都有一处自己坚守的心灵高地，像黄土高原之于朱宪民，铁路列车之于王福春……那么，西藏就是我的摄影创作高地。世界那么大，我为何独爱西藏？答案其实就在这本《慢拍西藏》里。

从我第一次踏上这片神奇的土地，至今已经十年有余。这十多年来，我已经数不清去过西藏多少次。从第一张反转片算起，到最近一张数码照片，我积累了约十万幅西藏题材的摄影作品。那里除了带给我源源不断的灵感和佳作之外，也给了我许多难忘的经历和回忆。有危险、有孤寂、有感恩、有感悟……当地人用质朴的民风、虔诚的信仰深深地影响着我，甚至改变了我的人生，西藏最终成为我生命中无法割舍的一部分，成为我的第二故乡，是我的心灵家园。

撰写这本《慢拍西藏》，除了想将我十年间精选的作品和积累的经验与大家分享，还希望用我的亲身经历，唤起更多摄影人关注西藏、了解西藏。西藏一直在改变，这些改变有些是美好的，但也有些是令人遗憾的，我们无力阻止。摄影人唯一能做的就是用相机记录，定格西藏独一无二的美。或许正是这种想法，催促着我一次又一次地回归高原。

《慢拍西藏》不仅是一本西藏摄影攻略，它还有故事、有温度、有冒险的尝试以及许多实用的摄影建议。也许这本书正是想去西藏的你需要的，我相信，喜欢摄影的你一定会懂得它的意义。

赵利山



目 录



去西藏拍什么	10
西藏那么大，去哪儿合适呢	10
什么时间出发	10
带上哪些摄影器材	10
西藏摄影须知	12
要准备哪些户外装备	12
怎么去西藏	15
带多少钱去西藏	15
在西藏，健康有保障吗	16
需要准备哪些证件	17
购买保险了吗	17

大昭寺的秘境	39
打阿嘎	40
八廓街的变化	41

哲蚌寺	44
甘丹颇章的时光穿越	48
措钦大殿	50
藏历新年祈福法会	50
雪顿节	55

色拉寺	58
辩经	61

甘丹寺	64
不一样的“朝圣者”	66



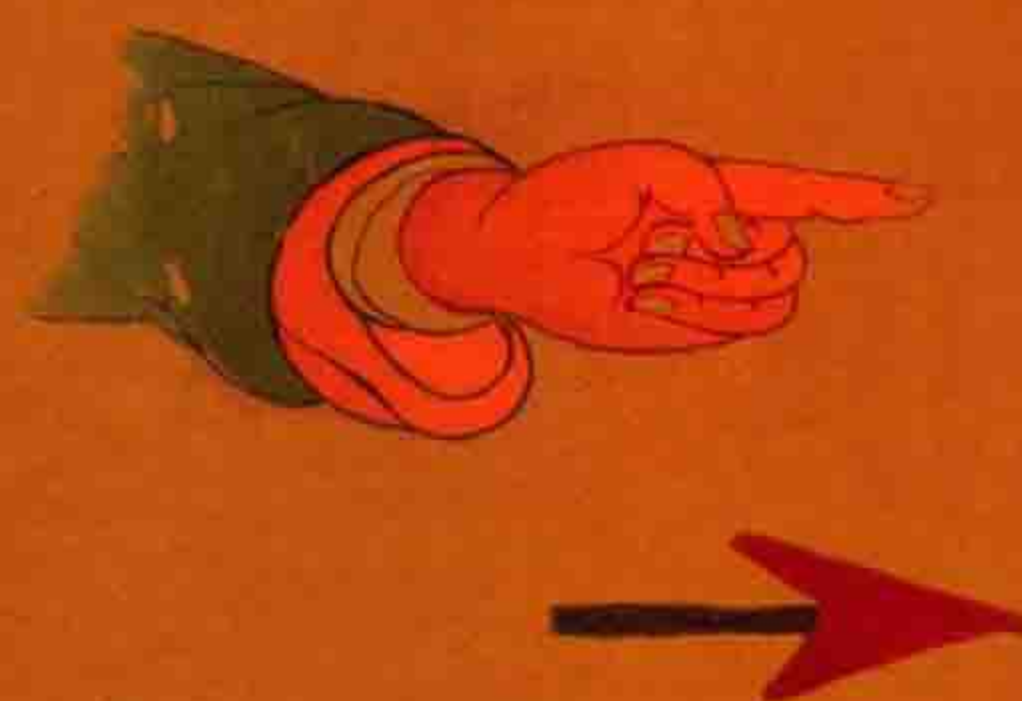
布达拉宫	22
布达拉宫的前世今生	24
拉鲁湿地——“拉萨的肺”	28
拍摄拉萨全景	29

大昭寺	32
释迦牟尼 12 岁等身像	34
翻新的酥油灯房	38

梅里雪山	76
错过梅里雪山	78

盐井	80
滇藏界河	82
远古的生命线	82
男人们在做什么	83
白盐田与红盐田	84

目 录



睡在登曾的“棚子”里	183
淡定的小喇嘛	184

丁青—那曲	186
徒步致珠寺	188

纳木错	196
搭老乡的车去纳木错	198
拍摄纳木错的日落	200
拍摄纳木错的日出	201



羊卓雍错	208
骑行计划	210
夜宿岗巴拉	211
云开湖现	212
听湖入梦	214

普莫雍错	216
做客神仙居所	218
偶遇放牧的神仙	221

色乡	224
洛卓卧龙寺的故事	227
传奇的延续	229

夜宿赛卡古托寺	231
不容错过之错	234

卡久寺	238
初见江白尊者	242
卡久神湖	244

拉康—泽当	248
碉楼王国	250
跟野驴赛跑	252
西藏的第一座宫殿	256

桑耶寺	258
巧遇煨桑节	260



拉萨—日喀则	268
姜桑拉姆的传说	271
卡车司机的祝福	271
激流勇进	272
冰川下的豪宅	274
与冰川零距离	275
《红河谷》外景地	277

江孜	280
----	-----

胜利宝顶	282
寻找西藏的“长城”	285

扎什伦布寺	288
只为纪念我的胶片西藏	290
扎什伦布寺转经	291
见证桑珠孜宗堡的变迁	293
请我吃早餐的阿妈	294
再访扎什伦布寺	296
糌粑的狂欢	299

萨迦寺	304
寻找萨迦的格言	308

珠穆朗玛峰	312
喜马拉雅山脉全景图	315
最后的日落，最早的日出	318



定日—霍尔	324
邂逅希夏邦玛峰	326
佩枯错的神奇传说	327
雅鲁藏布江溯源	329

玛旁雍错	332
------	-----

玛旁雍错	334
带着“白毛”拍日出日落	335
鬼湖的不解之谜	339

普兰	342
西藏的悬空寺	344
250 位后妃的后宫	348
在多油村拍日出	350

冈仁波齐	352
神山志愿者之家	354
免费的向导	356
翻越卓玛拉山口	360

札达土林	362
札达土林	364
“七彩山”上的“五彩池”	364
托林寺的前世今生	367

古格	370
古格的历史谜团	372
住在古格脚下	373
陪我拍日出的小狸猫	376

狮泉河	380
激流陷车	382

班公错	386
-----	-----

准备

去西藏拍什么

西藏不仅是国内旅游的热点地区，更是许多摄影师和摄影爱好者的终极目标。只要你踏上了这片土地，一定会为独一无二的高原风光和人文风情而着迷。

去西藏拍什么？那里可以选择的主题非常多：壮美的高原风光、神秘的藏传佛教、悠久的藏族文化、异域的人文风情和善良好客的藏族同胞，相信任何一项都能点燃你的创作欲望和拍摄激情。没什么特定的主题，什么都拍，可能也是个不错的选择。但我更倾向于带着明确的拍摄目的进藏，确定自己要以什么作为拍摄主题，是决定其他因素的重要前提。

西藏那么大，去哪儿合适呢

西藏的面积约 120 万平方千米，几乎相当于一个中等国家的面积，想一次走遍是不可能的，所以在出发前要明确目的地。

本书规划了几条经典拍摄路线供大家参考，可以根据你的时间来安排。每条线路也可以拆分组合，还可以进行点式拍摄。我的经验是如果能在一个地方用充足的时间拍摄，往往能拍出更有深度的摄影作品。

什么时间出发

现在就出发吧！对于摄影来说，西藏的每个季节都有无限风景和独特的人文风情。

许多人出于交通和安全因素的考虑，一般选择春秋两季进藏，我个人则比较偏爱冬季。你可以根据自己的时间或喜好来制订进藏计划。

带上哪些摄影器材

带哪些摄影器材出行，永远是摄影师最关心的话题。胶片、数码、画幅、光圈、品牌、附件……相信每位决定进藏的朋友都会为此而纠结。

机身

只有一套相机的朋友就不用纠结了，带上它就可以。如果你拥有的器材比较多，那就带上平时使用频率最高的相机。多带一台备用相机是保险的做法。一台常用，另一台备用；也可以分别搭载不同焦段的镜头。预备一台使用方便的小型数码相机是个不错的想法，我喜欢随身携带一台小型胶片相机。

镜头

首先一定要强调，并不是镜头越多越好，只带一支镜头的摄影师并不比带齐长枪短炮者拍得差。我在旅行中，经常只带一台搭载 35mm 镜头的小型相机。一支等效 135 相机，焦距为 24—70mm 的变焦镜头基本就够用了。如果还有一支 16—35mm 广角变焦镜头和能达到 200mm 的变焦镜头，会让你的摄影之旅更精彩。考虑到身体在高原的承受能力有限，建议一般摄影爱好者不要携带太多镜头。

无论带什么相机，镜头都是成像质量的决定性因素之一。一般定焦镜头的成像质量要好于变焦镜头。如果带定焦镜头，可以考虑 14mm 或 15mm、21mm 或 24mm、35mm、50mm、85mm、200mm。如果不拍野生动物，400mm 以上的镜头没必要带，超长定焦镜头都非常沉重，在高原是很大的挑战。