



100个卓瑪



甘肃民族出版社
GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE

孙杰摄影文学作品集

孙杰 著



100個卓瑪

孙杰摄影文学作品集

甘肃民族出版社

GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

100个卓玛/孙杰摄. -兰州: 甘肃民族出版社,
2008. 10
ISBN 978-7-5421-1353-5

I. 1... II. 孙... III. 藏族-妇女-人像摄影-中国-
现代-摄影集 IV. J423

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第159724号

书 名: 100个卓玛
民俗顾问: 萨木察仓
作 者: 孙 杰
责任编辑: 梁宝毓
翻 译: 扬忠仁青 张 红
电脑排版: 徐 威 郝 容
装帧设计: 谷仓当代影像馆
出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)
发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路520号)
印 刷: 北京雅昌彩色印刷有限公司印制
开 本: 880毫米×1230毫米
印 张: 10.25
字 数: 20千
版 次: 2008年12月第1版 2009年3月第1次印刷
印 数: 1-2000
书 号: ISBN978-7-5421-1353-5
定 价: 90.00元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路520号 网址: <http://www.gansumz.com>

电话: 0931-8773420 (藏文编辑部 联系人: 交巴李加 E-mail: melce@sina.com)

电话: 0931-8773261 (汉文编辑部 联系人: 李青立 E-mail: lili295@sohu.com)

电话: 0931-8773219 (策划部 联系人: 桂谕 E-mail: lanzhougy@163.com)

电话: 0931-8773271 (经营部 联系人: 葛慧 E-mail: gsmzehui3271@tom.com)

版权所有 翻印必究

民俗顾问：萨木察仓
ཤམ་བཟུང་པ་

ཤམ་བཟུང་པ་

愛卓瑪就是愛母親

Loving Drolma Is Loveing Mother

我也是个虔诚的朝圣者。

我一次次向着高原，向着圣湖，向着念青唐古拉山远行。高原的风里有我向前的身影，高原的雨里雪里，有我不屈的信念！

我朝圣的，是生活在这块广袤神奇土地上的卓玛——我心中美丽圣洁的女神。

我爱她右长左短的袖筒，爱她白银精雕而成的“姚将”奶勾，爱她鲜艳的红绸腰带，爱她太阳般美丽的脸庞，爱她勤劳勇敢、善良纯洁的品质。

为了她，我常常夜半惊起。

为了她，我常常泪流满面。

在她们面前，我的灵魂甘愿匍匐着，永远不再起来！

啊，我爱你，卓玛！

爱卓玛，就是爱伟大的母亲！

100個卓瑪

孙杰摄影文学作品集

目錄

Contents

	爱卓玛就是爱母亲	
序 ·	真诚的眼睛	004
	有一个民族让我感动	007
壹 ·	牧歌无声	011
	梦游西藏	020
	踏上天路	048
貳 ·	岁月有情	061
	藏族人的名字	104

藏族民居 105

酥油茶的味道 114

试穿藏袍 124

叁 · 心愿之旅 155

磕长头的故事 166

转经 176

书评 · 感动高原的眼睛 218

后记 · 高原的风里有他向前的身影 221

序

真誠的眼睛

PURE-HEARTED EYES

——为孙杰先生《100个卓玛》而序

我们藏族是一个特色鲜明的民族，诗意地生活在雪域高原。雪山、圣湖、河曲、草场、农庄……高天长云之下，到处都有藏族人民虔信的身影。他们放牧、农耕、礼佛，在劳动和信仰中享受生活的百般滋味。高原奇异的地理环境，特殊的文化进程，自然和历史共同造就了藏族丰富多彩而又独具个性的人文景观。

这些丰富而有个性的自然和人文景观，吸引着国内外的诗人、作家、音乐家、艺术家尤其是摄影家，对藏地生活给予无限地关注。他们以自己的作品表达了对藏族人民的友好，对藏族文化的体认，以及对于山川风物的礼赞。

摄影家孙杰先生是这些优秀摄影家中的一员，是我们藏族的好朋友。他常年深入藏区，拍摄了很多关于藏族人民生活的艺术作品。最近，他将把自己拍摄的藏族妇女的作品和相关的文学作品结集出版。这部名为《100个卓玛》的摄影文学作品集，是孙杰先生近10年来创作作品的精选。我作为第一个读者，谈几点看法：

雪域高原神奇、壮美，充满伟大的力量。同时，高原上的劳动、生活也十分艰苦。这造就了我们民族善良友好，吃苦耐劳，坚忍不拔的品质。在日常生活中，藏族女性一定程度上比男性承受了更多的生活重担，但她们自强自立，尊老爱幼，乐观地面对人生。在藏族文化传统中，女性被视为世界的创造者，宇宙的主人，大地的母亲，雪域藏地的守护神，福禄人间的仙女，威严的护法神，救度众生的佛母和开启智慧的女神，受到敬重和崇拜。

“卓玛”是藏族女性常用的名字。在藏语里的意思就是“度母”，一个度脱和拯救苦难众生的美丽女神。以“卓玛”代称藏族女性，是最恰当的称呼。《100个卓玛》中的作品多角度、多层面地反映了藏族妇女特别是牧区妇女劳动和生活的常态，真实，客观。聚合到一起看，就是藏族妇女的艺术群像。孙杰先生影像当中的藏族妇女，也是他心目当中的形象。无论老人、青年、儿童，每一个个体的形象都生动鲜活，都是懂得珍惜生命的有情众生。

“爱卓玛就是爱母亲”是这部作品集反复吟诵的主题。每一个母亲都是伟大的，所有民族对母亲的爱都是一致的。相比较起来，藏族母亲因为生活环境艰苦，更显伟大。孙杰把对卓玛的赞颂升华到对母亲的崇敬，显示了一个具有良好品行的艺术家的本色和才情。

这部作品集的另一个特点是表现了藏族妇女生活常态中的美好品质。孙杰不是以猎奇的眼光关注藏族女性，而是以平和的态度，近距离地接触。他不是以一个旅游者的身份蜻蜓点水地表达感官，而是深入牧区深处，了解和表现藏族女性日常的生活，并用摄影艺术手法表现出她们内在和外在的美。在这本书里，藏族女性都本真地阳光、灿烂，是画也是诗，都是孙杰礼赞和讴歌的对象，正如作者所说，他是以爱自己母亲般的纯净心灵爱着“卓玛”。和很多真诚的艺术家的朋友，他是我们藏族人民的好朋友。

和中华民族的其他成员一样，藏族在现代文明的进程中，经济文化水平不断提高，取得了伟大的成就。我曾经讲过：世界上的有情众生都有生存和发展的权利，都有享受物质文明和社会进步的权利。保

护、发展和延续藏族文化，只有与现代文明的进程相适应，同整个民族的发展、进步、团结、幸福相适应，只有在发展经济、改善生活的同时，才能更好地保存和传承。孙杰的作品对藏族的文明进程有真切地反映，镜头背后是他真诚的眼睛，而真诚的眼睛后面是一颗真诚的心。

书中的很多文学作品也同样精彩。共同的主题是礼赞藏族人民的生活和劳动，表达与藏族人民朴素的交往和深厚的友谊，这是珍贵的感情。在我们国家，民族之间的感情已经完全融入普通人的日常交往中，成为亲密普遍、随处可见的现象。

我希望有更多的艺术家来表现藏族和藏地的生活。也祝愿孙杰先生的这部作品集能够得到各民族人民的喜爱。

多識

2009年2月于兰州

有一個民族讓我感動 AN ETHNIC GROUP TOUCHING ME

藏民族是一个伟大的民族。博大精深的藏传佛教文化，如同一块巨大的磁石，深深地吸引着不同国度、不同肤色的人们的目光，也吸引着我一次次深入藏区。一种潜藏于一个民族灵魂深处的信念，一次次撞击着我的灵魂，让我无比地感动。

我对藏族同胞和藏传佛教粗浅的认识，还要追溯到二十几年前。那是1985年盛夏的一天，我和在西宁当兵的哥哥，陪同到部队来探望我们的母亲和姐姐，到青海塔尔寺观光旅游。苍山如黛，峰回路转，远远便看见香烟弥漫的佛塔、寺院静静地依偎在山脚，身披藏红袈裟的喇嘛穿行于古刹巷道，博大精深的藏传佛教文化，也由此向我启开了它神秘的一角。

走进寺庙，我第一次见到这样的场景：身穿藏袍的藏族男女一个紧跟一个，用粗糙而有力的大手转动着一个又一个经轮，嘴里念念有词，神情无比专注。在庙宇佛塔之前，有许多朝拜者，他们双手举过头顶，双膝跪下，双手合十，然后向前伸去，双手引导着整个身体向前扑去，额头和整个身体紧贴地面，而后起来，再扑下去，一次，两次，无数次的扑下去，如此的执著，如此的虔诚，毫无倦怠，任何外界的干扰都不会令他们有丝毫的懈怠和马虎。导游告诉我们，他们转动的是象征着无限轮回的经轮，嘴里念的是

佛经；这叫磕长头，每一个长头都必须动作到位，五体投地，一般要磕十万个。他们大都是从甘肃、四川和青海的藏区徒步走来或一步一长头磕来的，有的要“走”两三个月才能到这里……

磕十万个长头？！磕着长头“走”来？！我惊诧了，怪不得他们神情有些疲惫，怪不得他们身下的大理石地板被身体磨成了深深的凹槽。导游还讲到，朝拜的目的主要是为了祈求国泰民安，风调雨顺，吉祥如意。藏族是一个全民信教的民族，他们对佛很虔诚，他们一年辛勤放牧的所得，留够吃用外，剩余的钱财全部都捐给了寺庙……凡人的我无法理解其中的奥秘，但我却被藏族同胞对佛的虔诚深深地感动着，震撼着，以至于以后多少年过去了，只要我闭上双眼，眼前就会浮现出藏族同胞磕长头的身影。

2000年8月，由于我的一幅摄影作品意外地获得银奖并被选入中国第五届摄影艺术节展览，朋友的鼓励重新唤起了我对摄影的热情，也让我与藏族同胞结下了不解之缘，对藏族同胞有了进一步的了解。

2001年11月的一个周末，我和几个影友驱车来到了甘南的拉卜楞寺，在砖红色的古刹深巷里，我遇到一位有着浓重剑眉的喇嘛，用“气宇轩昂”四个字形容他一点也不夸张。他行色匆匆，袈裟飘飘。我唤住了他：“我给你照张相行吗？”他摇摇头。我说，“你很英俊，照张相留个纪念吧，我会给你寄来的。”他仍摇了摇头，转身匆匆向前走去。突然，我急中生智，大声喊到“扎西德勒”！他停下了脚步，微笑着向我点点头，我举起相机啪啪啪连拍三张。他见我拍完了，又欲转身离开。我掏出纸笔紧跟几步，“把你的地址写下来，我会把照片给你寄来的。”他仍微笑着看了我一眼，那眼神似乎在说：“这是真的吗，你不会又是在骗我吧？”但他还是写下了他的名字：甘藏姜丛。

有一天，我突然接到甘藏姜丛的电话，从声音上听他当时很激动，他说照片收到了，谢谢我，欢迎我再到拉卜楞寺来玩，下次来他要好好招待我，带我到大经堂拍照片（大经堂一般是不允许拍照的），最后重

重地说了句"扎西德勒"!至此,我想这件事也就过去了,没想到一个星期后,我又收到了他写给我的一封信,信的内容大致是:上次不是他不乐意我给他照相,而是很多人跟我一样照完相答应给他寄来,他也留了地址和名字,然后他就满怀欣喜地天天翘首期盼,但却杳无音讯。他们骗了他,他再也不相信这伙玩照相机的人了。他夸我是讲诚信的人,是他的好朋友。他再次邀请我到拉卜楞寺来玩,并留下了他的手机和传呼号码,最后在信的末尾大大地写着四个字:扎西德勒!

后来,我以这种方式结交了很多藏族朋友,郎木寺的西让卜,博拉寺的贡去金巴、西热布。西热布现在还经常给我来电话,还托朋友给我带来一大桶质量上乘的奶子,让我无比感动。2003年5月的一天,我收到了他的一封信,信上说让我当心流行的非典型肺炎。随信寄来了三只类似"香荷包"的东西,让我和爱人、女儿每天挂在胸前,说荷包里的藏药可以阻挡病毒的侵入……我双手捧着三只手工精心缝制的荷包,嗅着那淡淡的藏药的清香,又一次被藏族同胞的真心和真情感动得热泪盈眶。

还记得2002年7月的一天,我和影友一行三人到甘南郎木寺采风,由于车子途中出了故障,本来下午3点就能赶到郎木寺,结果到夜里12点才到碌曲的玛艾乡。车子好像一头疲惫的老牛在乡间便道上缓缓爬行,我们三人滴水未进,粒米未咽,饥肠碌碌,加之车子的颠簸早已疲惫不堪。忽然,我看见远远的山凹里有点点灯火映亮帐篷。我们三个人像看到救星似的跳下车子跑了过去。藏族老阿妈看见我们这狼狈不堪的样子,就明白了一切。过了一会儿,老阿妈端上了热腾腾的羊肉,香喷喷的酥油茶,像招待贵客一样招待我们。我们个个狼吞虎咽,好不痛快。餐毕,老阿妈又招呼我们睡到帐篷里,给我们盖上厚厚的羊毛毯。第二天,当我们给她钱时,她却说什么都不要,还塞给我们一包路上吃的东西,又送我们到路边的汽车旁。

最让我感动和难忘的是，在我拍《100个卓玛》的几年时间里，藏族同胞给了我极大的理解和支持，提供了很多方便，甚至满足了我近似苛刻的要求。为了拍一张卓玛背水的图片，小卓玛主动背上沉重的木桶，陪我到一公里外的小溪旁，累得气喘吁吁却毫无怨言，多像我的亲妹妹，纯朴可爱，简单率真。为了拍好老阿妈在帐篷做早炊的场景，我不小心竟踩翻了一锅酥油，老阿妈毫无责怪之意，还愧疚地说弄脏了我的衣服，多像我的老母亲，宽厚仁慈，不图所报……

经过这一件件亲身经历的事情，我深深地体会到，只要你把藏族同胞当朋友，他就会把你当成最好的朋友；你给他一份爱心，他就会把十分的爱心给你；如果你遇到困难求助他们，他们会像老朋友一样热情地帮助你。诚信、宽厚、朴实、热情是这个民族的特点之一。我热爱藏民族，我热爱卓玛，以至于我每次到藏区采风，我都对藏族同胞和藏区的一草一木怀着万分的情感和虔诚。

经历了这许多的事情，我感悟到，藏族同胞的生存信念和物质所在其实也是一种人生的极至，是生命的另一种高度。“佛”是觉悟了的众生，众生是未觉悟的“佛”。也就是说，每个众生只要弃暗投明，奋发向上，多行善事，都能变成智慧和德行圆满的“佛”。这是否就是十万个长头，万里朝圣背后的动力呢？

有一个民族让我感动，它就是藏民族！

孫杰

2009年2月于兰州

