

聚焦中华图典大系

边走边看边拍



西藏摄影 实用图典

Illustrated Handbook of
Practical Photography in
Tibet

Taking Photos While
Walking and Watching

欧燕生 徐冶 编著

云南民族出版社

边走 边看 边拍

西藏摄影实用图典

Taking Photos While
Walking and Watching
Illustrated Handbook
of Practical
Photography in Tibet

欧燕生 编著
徐 冶

云南民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

边走边看边拍: 西藏摄影实用图典 / 欧燕生, 徐冶编著.

—昆明: 云南民族出版社, 2001.8

ISBN 7-5367-2259-1

I. 边... II. ①欧... ②徐... III. ①风光摄影—西藏—摄影集 IV. J424

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 055541 号

总策划: 李安泰

责任编辑: 普艺 蒋剑

图片编辑: 徐晋燕

总体设计: 蒋剑

边走边看边拍

西藏摄影实用图典

编 著	欧燕生 徐 冶
出 版	云南民族出版社
发 行	云南民族出版社
地 址	昆明市大观路 94 号
开 本	640 × 965 1/16
印 张	12.5
版 次	2001 年 8 月第一版第一次印刷
制 作	昆明雅昌彩色设计制作中心
印 刷	深圳雅昌彩色印刷有限公司
印 数	1-5 000 册
定 价	56.00 元

咔嚓：西藏

(代序)

Snap: Tibet (as preface)

咔嚓、咔嚓……

走拍西藏，快门声声不断。这声响，有如站立雪峰敲天的门，有如游走云海喊山的神。

行进在高海拔的山原上，尽管会有各种各样的高原反应，头昏、胸闷、心慌、腿软，但摄影人手中的相机也会拿得特别稳，眼睛更是特别亮。因为，当镜头对准西藏，其实也就是对准了自己，这就是这块雪域高原的魅力所在，它给人在取景发现的过程中创造审美的乐趣，它给人在按动快门的瞬间中留下永远的记忆。

西藏的蓝天、白云、雪峰、江河，被大自然造化得美不胜收而又各领风骚，处处洋溢着对比鲜明、强烈夺目的色彩，尽可由着摄影人各取所需。正因如此，有的人以为到了西藏就等于成了摄影家，抬着相机狂拍猛照，拾到篮里都是菜，最后出来的照片如同一个模具生产，景物的美化和重复给人有宣传画的印象。也有的人被西藏浓厚的宗教气息所迷惑，一切事物似乎都被罩着一层神秘的外衣，目光仅局限于寺院僧侣、法轮经幡。

其实，揭去成见的障蔽，拨开神秘的烟雾，带着求真的心走进今天的雪域高原，展现眼前的是一个平实鲜活的新西藏。明艳的太阳下，西藏的万物萌发着难以言喻的旺盛生命力，是一个天人合一的圣地，大自然与生息劳作其间的各族儿女合而为一，从而使那些湖水、藏房、山岗、牧场，无处

不充满灵性，仿佛成了天与人结合的媒介与产物，就是广大农牧民的日常生活也是踩着生物链环在向前迈进。要获得这一切，需要摄影人脚到、眼到和心到，否则镜头盖便无法打开。

“一二三雪封山，四五六淋得哭，七八九最好走，十冬腊月学狗爬。”这是有经验的驾驶员比喻西藏一年四季的路况。可就是在黄金时节西去阿里，有时眼前的路有百十条横立大坂，尽可放足油门往前冲，而更多的时候却要从荒原上和江河中自己探条路出来，前途怎样全凭胆量和运气。可以这样说，走西藏的路，艰难困苦而又充满冒险刺激，一路上总给人心怀希望和坚强毅志，一切的一切都得靠自己做出决断，每走一步都是在为自己而走。走过了西藏，也就对藏民的豁达、乐观有了进一步的了解；也就对个人的心怀、视野有了进一步的拓展。

走拍西藏，一个基本要求就是身体要好。人在旅途，找着了吃，吃得下去，做为干摄影的想必就上路了。上藏区，最方便最有效的办法就是大碗喝酥油茶，喝得小便都有股酥油味，走起路来自然就有牛的力气。的确，能吃下不同民族创造的食物，便可在多样的文化间游走，接触到当地人的真实生活，从而体验到拍西藏的快乐。

镜头下的西藏，可拍摄的题材层出不穷。怎样以新的眼光打量这块雪域高原，每一位摄影人有着自己的兴趣和选

择。不过，对自然，对文化，对一切生命的敬畏和尊重，想必是一个前提。面对有关西藏的众多画册，有必要指出的是：摄影创作的主线不应当是对实际事物加以变形或美化，也不是对它作牵强附会的解释，而应当表现那具有真正意义的生活本身所固有的东西。

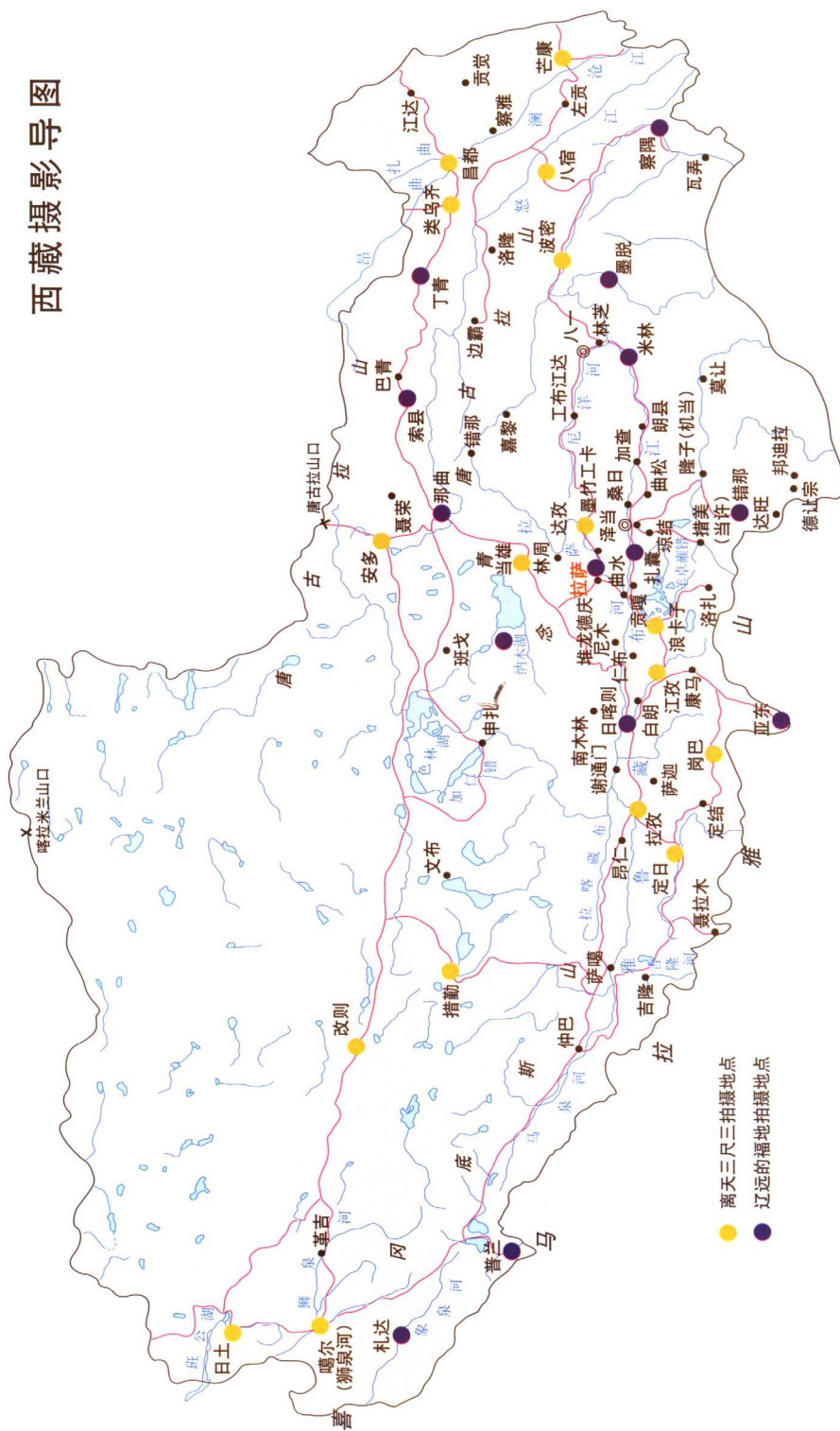
我们认为，藏区民众的平实生活最值得去关注，也最值得用心去拍，串起一户户普通人家和一张张鲜明面孔，等于穿行在西藏的历史和现实间，尤其是知晓了人们遇到什么事情后会痛苦或高兴，那么就捉摸到了高原的脉跳。深入藏家，能享受普通人的营养；学做藏民，畅快地为自己而生活。如此实践，有利于摄影人的心灵的冥思和精神的升华，灵魂出窍的事也就会漂亮地干出几件来。

蓝天有了雪山才壮美，高原有了牧场才气派。那么西藏呢？在拥有一切的同时，少不得咔嚓的记录，那千万个独具特色的瞬间飞扬着西藏厚实的微笑，独特而又开放。

人在行走的同时创造着自身的价值，当你走进了西藏，了解了西藏，你的灵魂将会像喜马拉雅山一样崇高而纯洁；你的情感也会像雅鲁藏布江一样狂野而奔放，你生命的句号才能自然而圆满。

西藏一定要去的，现在和梦里。

西藏摄影导图



目录

咔嚓：西藏

西藏摄影导图

离天三尺三

- 2 远山的呼唤
- 4 背牛粪
- 6 阿里的山
- 8 与雪山同在
- 10 澜沧江峡谷
- 12 剪羊毛
- 14 念青唐古拉山
- 16 迎亲的马队
- 18 措勤山原
- 20 持花的老太
- 22 神羊神庙
- 24 新藏路上的骆驼队
- 26 转弯的雅鲁藏布江
- 28 洗圣湖
- 30 羊卓雍湖
- 32 耕作与欢乐同在
- 34 生活在草原

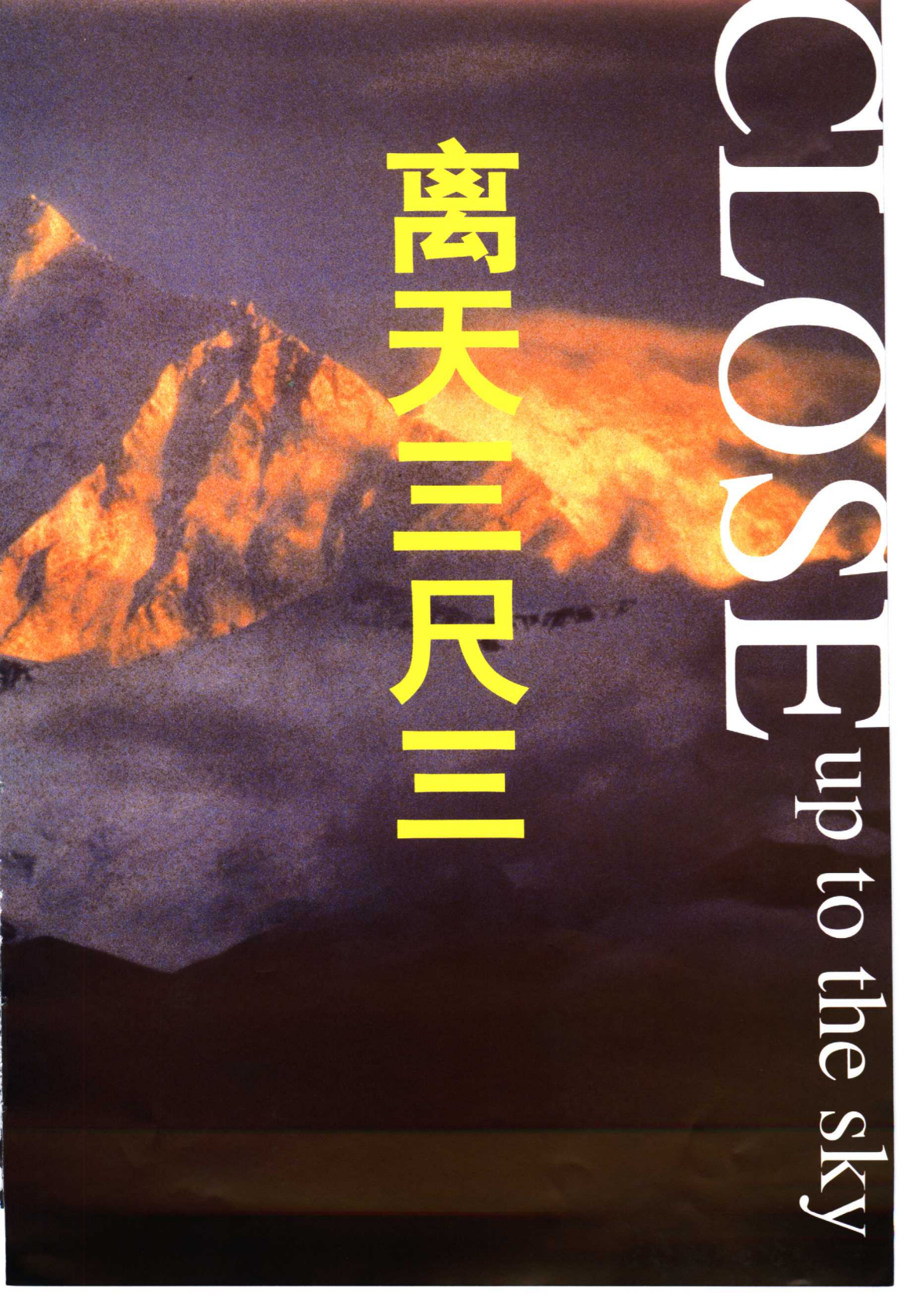
- 36 布达拉宫
- 38 跪拜大昭寺
- 40 去岗巴路上
- 42 羊群过山岗
- 44 札达土林
- 46 渡江的牛皮筏
- 48 当雄的山
- 50 牧 童
- 52 强巴活佛塑像
- 54 一步一叩首
- 56 然乌湖畔
- 58 朝圣的人流
- 60 扎什伦布寺一角
- 62 卖唐卡的摊市
- 64 冰雪纳木错
- 66 日+印象
- 68 古城江孜
- 70 大头面具
- 72 太阳普照在定日山上

- 74 绕嘛呢堆的藏民
76 羌塘山景
78 高扬的经幡
80 远走青藏线
82 骑手的功夫
84 暮归的牛队
86 牦牛驮队进村来
88 酥油灯花会
90 与寺相依
92 最后的山影
94 然乌桥头
96 盐井马帮
98 珠穆朗玛雪峰

辽远的福地

- 102 劳动者
106 朝圣路上
110 佛 塔
114 牧人面孔
118 藏 家
122 桑耶寺
126 说画的石头
130 神湖边
134 古格王国
138 佛上山
142 白居易
146 门巴族
150 藏历年
154 夏尔巴人
158 珞巴族
162 芒康盐井
166 八廓街
170 雅鲁藏布大峡谷
174 冈仁波齐
178 察隅僜人
182 边城亚东
186 高原孤岛——墨脱

后记



CLOSE up to the sky

离天三尺三

武跃宏

Wu Yuehong

青藏高原南起喜马拉雅山，北至昆仑山，西自帕米尔，东到横断山，面积两百多万平方公里，平均海拔在4 000米以上，是地球上面积最大、海拔最高的高原，为世界屋脊。身临西藏，各种高海拔的雪山触目皆是，真有“山的海洋”的感觉。

2



远山的呼唤 *Summon of the mountain from afar*

光圈: 16 速度: 1/60 秒

胶卷: 柯达反转片 100 度

最佳拍摄地点: 定日县绒布寺

最佳拍摄季节: 11 月

最佳拍摄时间: 10 点



廖国忠

Liao Guozhong

在广大牧区，牛粪是个宝，可用来做肥料、燃料和建筑材料，背去集市上还可做商品卖，真可谓一屎多用。

4

背牛粪 *Carrying cow dung*

光圈：11 速度：1/125 秒

胶卷：柯达负片 100 度

最佳拍摄地点：玛多县鄂陵湖乡

最佳拍摄季节：12 月

最佳拍摄时间：9 点

中国
西藏
摄影

边◎拍



杨延康

Yang Yankang

阿里地区三十一万多平方公里，占西藏全境的四分之一。这里平均海拔4500米以上，簇拥着喜马拉雅、冈底斯、昆仑、喀拉昆仑这些气势磅礴、盖世无双的山脉，不愧为世界屋脊。

6



阿里的山 *The Mountains in Ali Region*

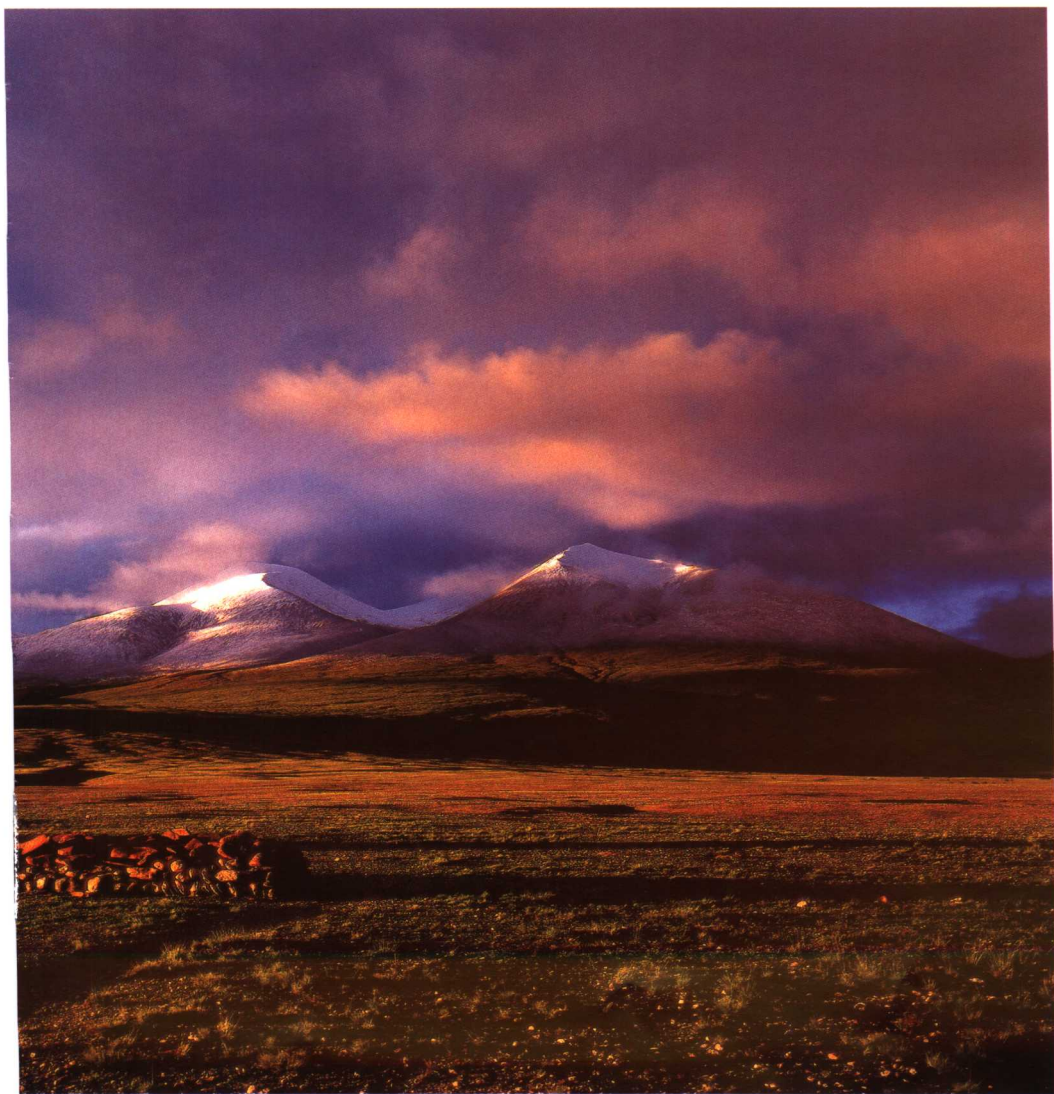
光圈：11 速度：1/60 秒

胶卷：富士维尔维亚反转片 50 度

最佳拍摄地点：噶尔县郎玛乡

最佳拍摄季节：10 月

最佳拍摄时间：9 点



张学忠

Zhang Xuezhong

改则县地处藏北高原腹地,全县平均海拔4 700米,这里地广人稀,牧场广阔,生存环境恶劣。藏族牧民劳作生息于此,无疑是对生命禁区的一种挑战。

8

与雪山同在 *Coexisting with the snow mountain*

光圈: 11 速度: 1/125 秒

胶卷: 柯达反转片 100 度

最佳拍摄地点: 改则县罗波乡

最佳拍摄季节: 8 月

最佳拍摄时间: 10 点

边 拍

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com