

200幅震撼人心的**高原美图**·用镜头带领你走进**神秘圣地**

这辈子，一定要去一次**西藏**

凝视

西藏

一个自由摄影师的心灵镜像

皮皮鲁的草鞋 / 著

一位摄影师的
2万里
藏地摄影日记



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读·旅行·悦享人生

凝视 西藏

皮皮鲁的草鞋 / 著

一个自由摄影师的心灵镜像



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

凝视西藏：一个自由摄影师的心灵镜像 / 皮皮鲁的草鞋著. —广州：广东旅游出版社，2013. 7

ISBN 978-7-80766-408-6

I. ①凝… II. ①皮… III. ①游记—作品集—中国—当代②旅游指南—西藏 IV. ① I267.4 ② K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 225048 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编：510095)

邮购电话：020-87347994

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

北京凯达印务有限公司印刷

(北京市朝阳区黑庄户乡万子营东村)

787 毫米 × 1092 毫米 16 开

印张：16.25

字数：100 千字

版次：2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价：48.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



目录 CONTENTS

序·凝固的一帧风景 / 004

天路·定格那些绝美的瞬间 / 006

- 滇藏线 / 006
- 川藏线 / 007
- 青藏公路 / 008
- 青藏铁路 / 011
- 中尼航线 / 012
- 新藏线 / 014
- 阿里北线 / 016
- 青海湖环线 / 018
- 玄奘之路 / 019

行前准备 / 020

- 日常装备类 / 020
- 药品和食品类 / 023
- 边防证 / 023
- 银行卡 / 024
- 高原反应 / 025
- 住宿饮食 / 026
- 摄影器材 / 026

上篇·在路上——颠覆视觉的靓丽天路 / 029

- 难忘滇藏线——上有天堂，下有雨崩 / 030
- 大理——万丈光芒映苍山 / 030
- 香格里拉——神灵眷顾的松赞林寺 / 038
- 梅里雪山——神山脚下的新年 / 042

雨崩——忆梅里秋色浓	/ 052
秀美川藏线——中国的景观大道	/ 058
来古村——天使的绣花鞋	/ 058
仁龙巴冰川——老驴也哭泣	/ 062
米堆冰川——我们曾经那么快乐地看世界	/ 068
从波密到派乡——垂直的风景区	/ 072
悠悠青藏线——为爱走天涯	/ 086
青藏公路——以爱的名义浪迹西藏	/ 086

中篇·圣城拉萨——只为途中与你相见 / 093

布达拉宫——等到风景都看透	/ 094
北京东路——驴群聚集地	/ 108
大昭寺——艳遇墙前的红颜知己	/ 112
哲蚌寺——雪顿节晒佛	/ 118
罗布林卡——流浪歌手玄虚的琴声	/ 126
纳木措——天使的家园	/ 128
羊卓雍措——白云深处是故乡	/ 136

下篇·大美阿里——离心最近的地方 / 143

绒布寺——漫步珠峰大本营	/ 144
从措勤到狮泉河——雨季的阿里北线	/ 150
巴嘎草原——纳木那尼的晚霞	/ 160
转山——一个人的冈仁波齐	/ 172
即乌寺——站在巨人的肩膀看神山圣湖	/ 226
古格——王朝的余晖	/ 236

跋·旅行的意义 / 244

西藏摄影心得	/ 246
藏地精华攻略	/ 248

目录 CONTENTS

序·凝固的一帧风景 / 004

天路·定格那些绝美的瞬间 / 006

- 滇藏线 / 006
- 川藏线 / 007
- 青藏公路 / 008
- 青藏铁路 / 011
- 中尼航线 / 012
- 新藏线 / 014
- 阿里北线 / 016
- 青海湖环线 / 018
- 玄奘之路 / 019

行前准备 / 020

- 日常装备类 / 020
- 药品和食品类 / 023
- 边防证 / 023
- 银行卡 / 024
- 高原反应 / 025
- 住宿饮食 / 026
- 摄影器材 / 026

上篇·在路上——颠覆视觉的靓丽天路 / 029

- 难忘滇藏线——上有天堂，下有雨崩 / 030
 - 大理——万丈光芒映苍山 / 030
- 香格里拉——神灵眷顾的松赞林寺 / 038
- 梅里雪山——神山脚下的新年 / 042

雨崩——忆梅里秋色浓	/ 052
秀美川藏线——中国的景观大道	/ 058
来古村——天使的绣花鞋	/ 058
仁龙巴冰川——老驴也哭泣	/ 062
米堆冰川——我们曾经那么快乐地看世界	/ 068
从波密到派乡——垂直的风景区	/ 072
悠悠青藏线——为爱走天涯	/ 086
青藏公路——以爱的名义浪迹西藏	/ 086

中篇·圣城拉萨——只为途中与你相见 / 093

布达拉宫——等到风景都看透	/ 094
北京东路——驴群聚集地	/ 108
大昭寺——艳遇墙前的红颜知己	/ 112
哲蚌寺——雪顿节晒佛	/ 118
罗布林卡——流浪歌手玄虚的琴声	/ 126
纳木措——天使的家园	/ 128
羊卓雍措——白云深处是故乡	/ 136

下篇·大美阿里——离心最近的地方 / 143

绒布寺——漫步珠峰大本营	/ 144
从措勤到狮泉河——雨季的阿里北线	/ 150
巴嘎草原——纳木那尼的晚霞	/ 160
转山——一个人的冈仁波齐	/ 172
即乌寺——站在巨人的肩膀看神山圣湖	/ 226
古格——王朝的余晖	/ 236

跋·旅行的意义 / 244

西藏摄影心得	/ 246
藏地精华攻略	/ 248





序 凝固的一帧风景

“我渴望像风一样的自由。”

也许很多人内心深处都有着这样的情结，一种长年累月局限于某种不能自拔的生活状态下的反叛情结，由于无法改变，或无从实施，甚至无从想象，继而向往起身边一切不受主观因素左右的自然事物。是啊，风是自由的载体，可以感觉到却无法触碰到，它可以轻而易举地扫遍每一个它所想达到的角落，来去无痕，让人艳羡。我一直坚持认为这样的向往是生命的初本。它不在平日的表象里，而是隐藏在每一个人生命的内里。当我忽略它的时候，它依然会在某个清早、某个黄昏、某个漆黑的冷雨夜里冷不丁地唤醒我，就仿佛从灵魂深处依稀传来的低沉却强有力的呼唤，让我深切地感知到它的存在，这样的感知时常伴随着阵阵刺痛的狂喜，我那出窍的灵魂时常从高处悲悯地俯视着自己，欣喜于重拾那消逝许久却一直存在的内心渴望的美好世界，刺痛于无法时刻遵循内心的感知去对待每一天的沮丧。在很多时候，我常常忘记了如何做一个真实的自己。我很清楚在热闹的生活和工作当中要时刻记得软化自己的意见棱角，放弃一些纯个人的感受以避免不必要的伤害，避免在与人相处中举止失当，避免过分袒露心迹，但是这样的思维习惯日久天长之后，会极大地削减了自身本有的激情，让人倍感孤独，哪怕你是置身于人潮涌动的环境里又奈何？



基本上每年我都会给自己一个间歇性的自我旅行期，时而独自一人，时而与挚友一道背起行囊，行走于高山流水浮云间，给自己一个目的地，一个风向标，一个像风一样自由随意的行程，在这些行程中我可以肆无忌惮地放纵自己的思绪，可以无限放大自己内心的感知，对于我自己而言，怀揣一颗赤诚的“真”心在路上，遵循内心的感知便是旅行的意义了，便是我回应那低沉却强有力的呼唤的一种最深情拥抱的方式。其实每一次令自己欣喜的旅行归来，我都恨不得马上提笔记下这段生命里的精彩，但每次都会显得不知所措无从下手，总要待到一切烟消云散，时间流逝，待到自己能够完全安静下来之后，才会独自一人凝视着那些路上的照片，用自己拙劣的文字去重塑那些过往的人与事。只有在独自回味那些旅途的快乐辛酸之际，我才倍加感激上天赋予我的这些灵敏的记忆触角，它们让我真切地感受到了那些在路上的情怀，让我在凝视照片时依然能够准确无误地记起每一刻的感动。

以上是为序，是我写下这些游记的动机与动力。在写下这些过往之前，我万分庆幸自己选择了摄影这个职业，它能够让我把生命中每一个细小的感动都凝固在照片里，似水流年都无法磨白我记忆中的所有美好。

天路·定格那些绝美的瞬间

滇藏线



滇藏线之云南大理：本图的拍摄实为可遇不可求，傍晚的阳光在一大片乌云中穿出，恰巧落在苍山之颠，造就了一幅罕见的画面，虚化的前景衬托之余让人的视觉重点落在了画面中央处，那一小片黄色的稻田和红衣农妇在整个色调偏暗的画面中犹如画龙点睛，深色的山体让万丈光芒清晰显现，画面富有张力，人们都说滇藏线风情万种，这样的景色恰如其分地诠释了这一美誉。照片拍摄使用了三脚架和快门线，高坚121L浅灰色渐变镜，手动挡拍摄，f5.6，1/125 sec，佳能EOS5D机身+EF16-352.8L USM镜头，35mm端拍摄。

川藏线



川藏线：夏季的来古冰川，景色的绚丽得益于那些生机盎然的色彩，倘若在5月份抵达这一地区，山花烂漫的冰川景致将让人印象深刻。佳能EOS33拍摄，富士维尔维亚RVP100反转片。

青藏公路





青藏公路109国道青海湖边，只需要那么一点偏执和自恋，人就可以风雨兼程，或者觅得一片绿草绵延向远方，或者倒在一条万念俱灰的浮尘路上。只是，我们该如何预料呢？给我一片白云吧，一朵洁白的想象。佳能EOS5D拍摄。



上：骑行在青藏线上的伙伴们，那些青葱岁月里的狂放不羁，历经漫漫长路的风霜之后，更多的是一种沉淀回归，别人或许无法理解我们的行为，但又何妨？人生是自己的。佳能EOS5D机身+EF28-135镜头拍摄。

下：青藏公路昆仑山口路段：被许多记忆塞满一路的青藏公路，那些至今都飘荡在空气中的痕迹，就似逐渐干枯的河床，裸露出许多未曾显现的影像，如今看来历历在目。



青藏铁路



拉萨至西宁的列车上，犯困的藏族小女孩依偎在妈妈的膝上。硬座的旅行，有时候不仅仅是为了省钱，它让我和普通大众没有任何区别，我时常能够在与人们的交流中获取许多路上的信息。车内相对狭小的空间，给拍摄造成了诸多不便，广角镜头在此刻就显得尤为重要。佳能EOS5D+EF16-35 2.8L USM拍摄。