



# 一片净土

郝正良 著

དག་པའི་ཞིང་ཁམས།

LAND OF PURITY

郝正良西藏摄影作品与记事

HAO ZHENGLIANG'S TIBET PHOTOS AND TRAVELOGUE

江西美术出版社  
全国百佳出版单位  
JIANGXI FINE ARTS PRESS



# 一片净土

郝正良 著

དག་པའི་ཞིང་ཁམས།  
LAND OF PURITY

郝正良西藏摄影作品与记事  
HAO ZHENGLIANG'S TIBET PHOTOS AND TRAVELOGUE

 江西美术出版社  
全国百佳出版单位  
JIANGXI FINE ARTS PRESS

感谢陈建强、赖国亮、曾玲樱、汪茶英、杨华对本书图片和文字的帮助。

感谢夫人熊秋花、爱子郝原及家人多年来对我摄影创作的支持。

#### 图书在版编目（C I P）数据

一片净土：——郝正良西藏摄影作品与记事 / 郝正良著. —— 南昌：江西美术出版社. 2014.6

ISBN 978-7-210-04731-5

I. ①一… II. ①郝… III. 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(2014)第315766号

责任编辑：李 佳 陈 军

责任印制：

装帧设计：涂 岩 徐 牧

书名题字：张克军

英文翻译：傅江华

#### 一片净土——郝正良西藏摄影作品与记事

著 者：郝正良

出 版：江西美术出版社

地 址：南昌市子安路 66 号

网 址：[www.jxfinearts.com](http://www.jxfinearts.com)

经 销：全国新华书店

印 刷：深圳精典印务有限公司

开 本：965×1270 16 开

印 张：10

版 次：2014 年 9 月第 1 版

印 次：2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5480-3032-4

定 价：318.00 元

---

本书由江西美术出版社出版，未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录摘录本书的任何部分。

本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师

赣版权登字-06-2014-  
版权所有，翻印必究



你将在我的心底里斑斓，  
我将在你的壮美中歌唱。

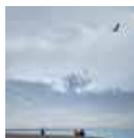
YOU WILL BE SHINING TO THE BOTTOM OF MY HEART  
I WILL BE SINGING AT THE TOP OF YOUR GRANDEUR



## 行程路线 TRAVEL ITINERARY

# 目录

# CONTENS



## 自然风光

### NATURAL SCENERY

6-69

有一个美丽的地方，人们都把她向往。那里群山高耸，那里草原宽广。那里白雪皑皑，那里湖水荡漾。那里蓝天很近，那里空气明亮。那是世界的屋脊，那是神奇的西藏。



## 野生动物

### WILD ANIMALS

70-91

有一个富饶的地方，人们都把她向往。那里四季常青，那里鸟语花香。那里植被简单，那里生命坚强。那里动物成群，那里六畜兴旺。那是生命的沃野，那是灵动的西藏。



## 人文风情

### CULTURE AND HERITAGE

92-139

有一个神秘的地方，人们都把她向往。那里历史悠久，那里文明辉煌。那里人民勤劳，那里信仰高扬。那里没有痛苦，那里远离忧伤。那是欢乐的家园，那是幸福的西藏。



## 藏行记事

### TIBET TRAVELOGUE

140-159

有一个纯净的地方，人们都把她向往。那里笑容真诚，那里情意善良。那里灵魂净化，那里身体安康。那里超凡脱俗，那里人性高扬。那是理想的乐土，那是和谐的西藏。

从事风光摄影几十年，见过无数美丽风光，拍过无数美好图片，结缘无数同道影友，郝正良先生便是我摄影旅途中遇到的同道中人。而对美的认知、对大自然的膜拜、对美好人生的向往，使我们都愿意相信：美的极致是感动。

在他的西藏风情纪事摄影集《一片净土》即将付梓之际，嘱我为之写序，我亦欣然接受并乐于与众多朋友分享影集中对自然美的记录与感动。

西藏是一片有着独特地貌与风物人情的神秘疆土，她的纯净、圣洁、高远、神秘，深深地吸引着人们探寻的目光。众多摄影人更是冒着高原反应、旅途艰辛、心灵寂寞地向着纵深挺进。郝正良也抑制不住对这片圣土、净土的向往，先后两次赴藏，特别是后一次，深入到无人区，将足迹印上了西藏的最西与最北。珠峰、神湖、古寺、废墟、芸芸众生、朝觐的步履、高原精灵的身影……就那么生动地、灵动地、不带半点隔膜地扑入他的镜头，他几乎是怀着虔敬之心将那些美丽的瞬间定格成永恒。

一幅幅精美佳作，洁净、大气、隽永。尽显西藏无与伦比的自然生态、独特人文山川气质。一首首配图诗，或直抒胸臆，或宕开画面，深情款款地述说着心中的感慨万端。

面对郝正良这本作品集，这些精美的图片带给我们的是心灵的悸动与对自然美的巡礼。对那种空旷、辽远的壮美而神往；为那种静谧、幽远的气氛所抚慰；被那种冷峻、不屈的气场所激扬。冰川，湖泊，土林，星空，这些藏区特有的元素投影在我们的心底，它是极遥远的，却又是极贴近的。平民、僧侣，雄鹰，草场，羚羊，这些藏区生命的活力投影在我们的眼底，它是极陌生的，却又是极亲切的。这些影像无不带着西藏特有的印记，沧桑也好，安于天命也好，适者生存的状态是那么明显又那么自然地写在他们沉静的脸庞上、陷在袍子的褶皱里、踏响在干冷的尘土中、飘荡在无瑕的白云间……让人们不由自主地感叹生命的坚韧、执着、坚守、恬然。

乾坤造化，烛照人心。生活在这片高寒地带的藏民，应当是这风景中的风景。郝正良正是以其悲悯之心来展现他们的风貌。男、女、老、幼，普罗众生。他们转山的长路，他们膜拜的神灵，他们放牧的春秋，他们祈祷的经幡，是怎样一点一滴地融进血脉，化为生生不息的信念。是谁给他们如此深邃而有益的启示？离太阳最近，却又离霜雪最近；离梦想最远，却又离苦痛最远；跟随神灵最紧，却又跟随尘埃最紧。无法超脱，无从超拔，无意超然，行到终处，终究要以一抹白发与雪山呼应；相伴无忧，相随无怨，相守无言，处到未来，未必不以一副衷肠与雪域相拥。郝正良犹如立于藏民光阴的两岸，掬捧起一朵朵藏民生活的浪花，让人倾听着细微的叮咚如何汇成宏大的奔涌，从而感悟许多超脱物质之外的终极幸福。而这个篇幅的设定，增强了此本影集的份量，使它不仅接地气，显生机，更重要的是唤起人们深层的关注：爱这片净土的同时，不忘关爱民生，毕竟，人是移动着的风景。

能一次遇上那么多的藏羚羊、藏野驴，能两次遇到佛光，不能不说郝正良是多么幸

运！毋庸置疑，自然生态环境的因素，人为欲望的相逼，羚羊、野驴，这些高原精灵能够生存的空间却愈来愈狭小而远离人们的视线。不精心呵护，真诚善待生灵，真担心有一天会彻底走出人类的视野。它们的一饮一啄，它们小小足蹄簇起的一篷尘土，它们貌似娴静实则时时警惕的眼神，无不在向人们讲述生命的尊严与不易。感谢郝正良这一组珍贵的镜头，警醒着我们守住欲望的底线，携手蓝天下所有的生命，共同营造和谐大家园。一朵花开不是春，也不是百花盛开才叫做春天，爱，方为真正的永恒的春天。心中有大爱，才能留驻最美的风景。

郝正良以传统的构图方式，以充分的心理准备，以丰厚的人生阅历积累，以发掘一切美好事物底蕴的创作动力，将那一方水土风物原汁原味、又生动活泼地捧到人们面前。他的画面流淌着一种清新自然的气息，洋溢着一份岁月静好的神韵，涌动着一股向善向上的泉流，抒发着一腔天人合一、物我两忘的情怀。远距离的眺望，近镜头的打量，细微处的烘托，无不饱含着情感的倾注与凝视，抓住最灵光乍现的一瞬，突出最碰撞心扉的角度，给人以无限的联想与遐思。他透过画面所讲述的照片背后的故事，且以动情的诗句加以延展的诠释，在悦目的同时，更凸显赏心，不可谓用情不深，不可谓用情不浓。将山川灵气与人文情怀有机地结合，将风光的独特与眼光的独到天衣无缝地吻合，将世事万物的天然纹理与个人人生的感悟哲理水乳交融地胶着。天地存大美，人心有禅机。美好的山川风物自有它本真而质朴的韵律，再加上我们眼光的捕捉、心灵的遥思、手指的弹拨，才有更为通透和撩人心弦的动人华章。

寻美的路上，追梦的途中，除了艰辛，更多的是感动，这是摄影人的幸福，也是摄影人的骄傲。郝正良先生已经用他作品的多次获奖、多本作品集的出版等一系列的骄人成绩，向世人说明：艺术值得追求，艺术之美值得沉缅，艺术之旅值得尊敬！他十四年来担任上饶市摄影家协会主席，无私奉献的情怀尤其值得同道钦敬！祝愿郝正良先生今后的摄影征途走得更加风生水起、摇曳多姿，向世人传达更多美的极致。因为世界需要美，需要感动，需要这些把美推向极致并奉上无限感动情怀的人。

是为序。

于云天

2014年6月于北京寓所

（作者系中国摄影家协会理事、《中国摄影》杂志编委，首届中国摄影金像奖获得者。）



ཨ་ཁོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
སེལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
自然风光  
SCENERY  
NATURAL

有一个美丽的地方，人们都把它向往。那里群山高耸，那里草原宽广。那里白雪皑皑，那里湖水荡漾。那里蓝天很近，那里空气明亮。那是世界的屋脊，那是神奇的西藏。

There is a heavenly place that people are all yearning for. There are high mountains towering above vast grasslands. There are expanses of white snow and ripples on lakes. The blue sky is close by and the air is crystal and bright. It is the roof of the world and it is the mystical Tibet.



人世间一片净土  
白云在雪山飘浮

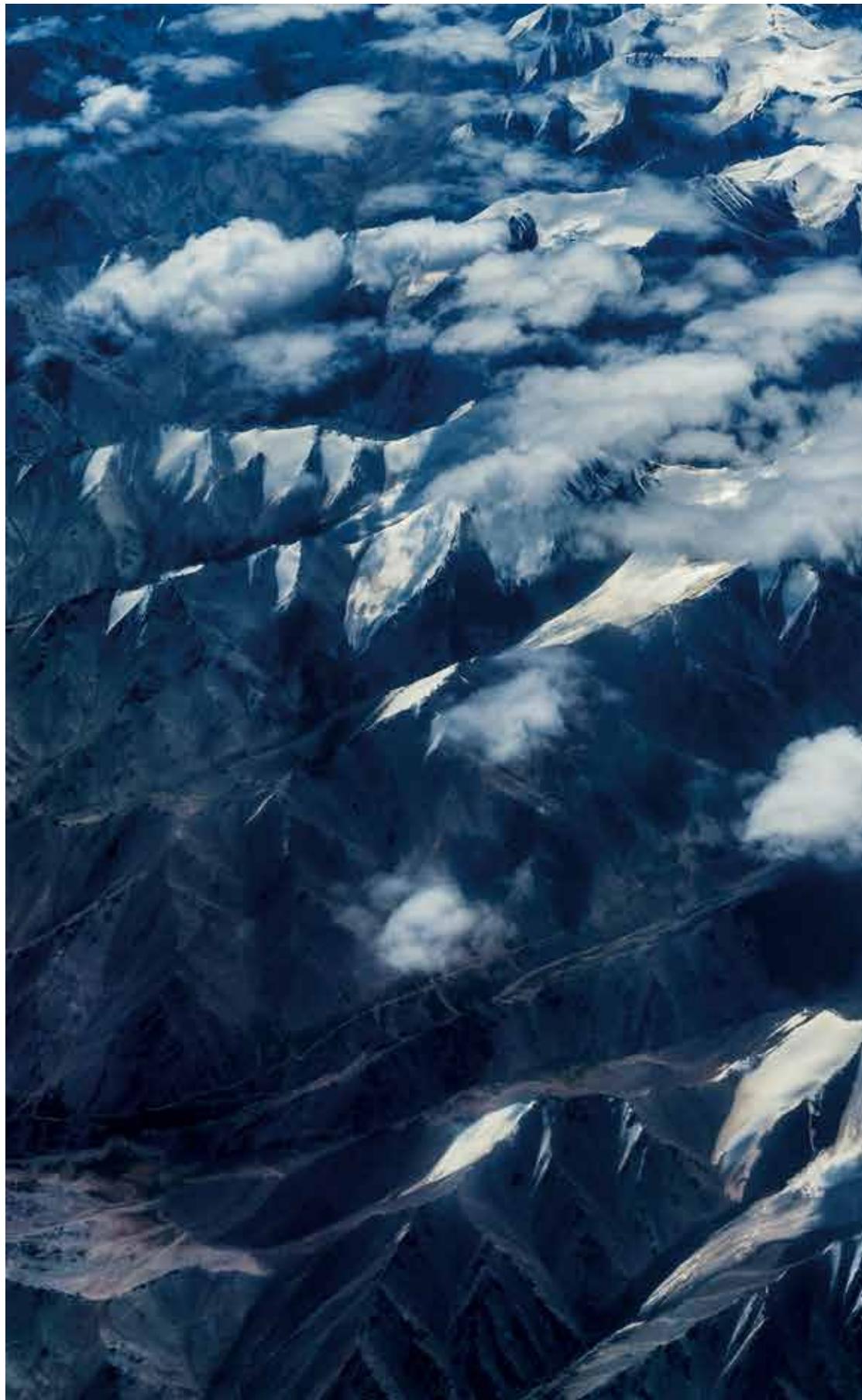
A PURE LAND WITH WHITE CLOUDS DRIFTING  
ABOVE SNOW-CAPPED MOUNTAINS

《念青唐古拉山脉》· 西藏中部  
Nyainqentanglha Range · Central Tibet

8 /

千峰峥嵘展现你的大气，  
万壑竞秀尽显你的磅礴。  
蜿蜒起伏表明你的辽阔，  
云蒸霞蔚透出你的婀娜。

念青唐古拉山脉全长 1400 余公里，  
将西藏划分成藏北、藏南、藏东南三大  
区域。主峰海拔 7111 米，是西藏著名  
的神山之一。





《大江东流》·拉萨

Gigantic River Flowing Eastward · Lhasa

你是母亲的发辮，  
你是祖國的血脈。  
你來自冰川雪原，  
你奔向汪洋大海。  
高原留下你的柔情，  
峽谷震蕩你的豪邁。  
大地有你滋潤，  
萬物生命澎湃。

10 /

从拉萨贡嘎机场上空俯瞰，雅鲁藏布江如同大地的血脉，在西藏高原上静静地流淌。





## 《梦幻的布达拉宫》·拉萨

Fantastic Potala Palace · Lhasa

布达拉宫，  
世界十大杰出土木石建筑之一。  
它神秘、肃穆、伟岸，  
它傲立尘世，  
它无视一切世俗的价值，  
它荟萃世间最美好的珍宝  
和伟大的心灵……

12 /







《珠峰夕照》· 珠穆朗玛峰

Sunset Glow on Mount Everest · Mount Qomolangma

我们远道而来，  
我们向山而行。  
我们踌躇满志，  
我们向山致敬。