

走近西藏

车刚 著

ZOUJIN XIZANG

——西藏旅游摄影指南



安徽科学技术出版社

车刚 著

走近西藏

——西藏旅游摄影指南

ZOUJIN XIZANG

身背相机，行走在青藏高原上，是许许多多摄影人的梦想，那连绵的山脉，高耸的雪峰，蜿蜒的江河，湛蓝的湖泊，无论何时何地，只要一想起来，都会令人心驰神往。用手中的镜头留住美不胜收的高原风光吧，从山间河谷，从草原湖畔，从万米高空……



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走近西藏:西藏旅游摄影指南/车刚著. —合肥:安徽
科学技术出版社, 2005. 5

ISBN 7-5337-3225-1

I. 走… II. 车… III. 风光摄影-摄影艺术-基本
知识 IV. K928.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 130641 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥华云印务有限责任公司印刷

*

开本: 889×1194 1/16 印张: 6 字数: 76千

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

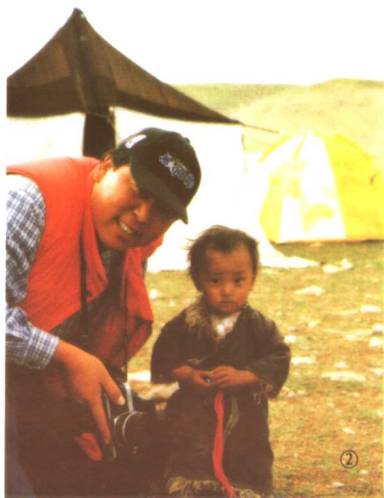
印数: 4 000

定价: 48.00元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)



①



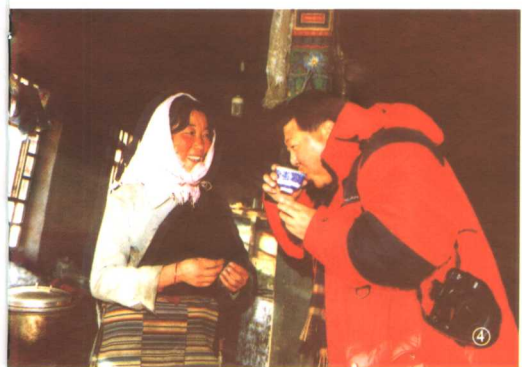
②

C 车刚简介 CHEGANG

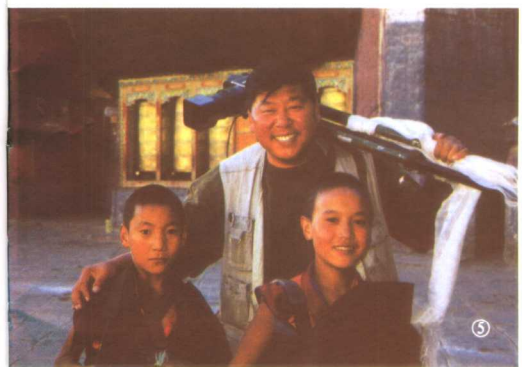
车刚是我国诸多以拍摄西藏题材为主的摄影家之一。他从上世纪80年代初进藏，先后在《西藏日报》当摄影记者，在西藏旅游局从事专业摄影，任《大公报》驻西藏记者。他的作品散于各类影展、影集和报刊，是中国摄影家协会会员、中国当代摄影学会会员、中国新闻摄影学会会员、中国民俗摄影协会理事、首批博学会士，现任西藏摄影家协会副主席。

20多年来，车刚走遍了高原大地。他以一张随和憨笑的脸和对万事万物充满热情的心境，带着他的富于发现力的镜头，乐呵呵地亲临大大小小的佛事、嘈嘈杂杂的俗事、严肃的政事和奥妙的商事……差不多哪里有热闹，车刚就会出现在哪里。更多的时候，他又泡在农村、牧区或拉萨市的平民百姓中。各个阶层的人都乐于接纳他，而车刚自己则以天性中所具有的丰富的感知能力汲取着西藏所可能给他的一切。

作为一名摄影师，车刚的本领就在于他的镜头从不舍弃什么。他用并不复杂、并非雕琢的技法捕捉着每道光线所创造出的完美和神奇。在他的镜头里，单纯的色彩也很灿烂，平凡的事物也很壮丽。可以说，车刚的作品表现出了青藏高原最为朴素和丰富的质感，那也正是这片高原最令人难以言说的神韵所在。



④



⑤

- ① 车刚与第七世热振活佛在一起
- ② 在藏北
- ③ 在海拔5200米的高山，拍日出
- ④ 在牧民家里
- ⑤ 和少年摄影爱好者在一起



③

目 录

CONTENTS



第一章	从空中看雪域高原	[1~3]
-----	----------	-------

第二章	拉 萨	[4~15]
-----	-----	--------



第三章	从拉萨至林芝至昌都(川藏、滇藏线)	[16~29]
-----	-------------------	---------

第四章	从拉萨经日喀则至阿里	[30~55]
-----	------------	---------



第五章	拉萨至山南	[56~68]
-----	-------	---------

第六章	从拉萨至藏北草原	[69~83]
-----	----------	---------



第七章	怎样拍摄西藏的人物	[84~90]
-----	-----------	---------

附录一	在西藏摄影创作的注意事项	[91]
-----	--------------	------

附录二	在西藏的衣食住行	[91]
-----	----------	------

附录三	旅行者常用的藏语 (藏语音译)	[92]
-----	-----------------	------

CONTENTS



第一章 从空中看雪域高原

对于绝大多数摄影师来说，要从空中拍摄西藏的江河大地，领略壮丽的高原，惟一的办法就是乘飞机进出西藏。目前，进出西藏的航线有成都至拉萨、北京经停成都至拉萨、西安经停西宁至拉萨、重庆至拉萨、昆明—迪庆至拉萨这5条航线，其中成都到拉萨的航班最多，正常情况下每天有三四个航班，旅游旺季时航班还会增加。

航班的选择

由于光线等原因，并不是每个航班都适合航拍，时间的选择尤为重要。一般来讲，选择早晨进藏的航班比较好。飞机早晨7点左右从成都起飞，十几分钟便会爬升到9 000米以上高空，此时阳光正好照在雪山尖上，既有层次，又有色彩，非常漂亮。如果乘坐中午的航班进藏，由于阳光强烈，光线较平淡，缺少层次，拍出的照片自然逊色不少。





乘机座位的选择

目前飞西藏航线的飞机有两种机型，一种是波音757，另一种是空中客车A340。乘机座位的选择直接关系到拍摄照片的效果，并非在所有靠窗的座位都能拍到满意的照片。

乘坐波音757飞机应该选择10排以前或25排以后靠窗的座位，方可避开机翼。但飞机左侧靠窗的座位，由于进藏飞机是自东向西飞行，清晨的阳光正好照射到弦窗上，镜头容易吃光，拍出来的照片就像蒙了一层纱。飞机右侧靠窗的座位就比较好，没有阳光的照射，拍出来的照片很清晰，且景物层次分明。乘坐空中客车A340同样应选择右侧靠窗的座位，而且要在12排以前或35排以后。

曝光

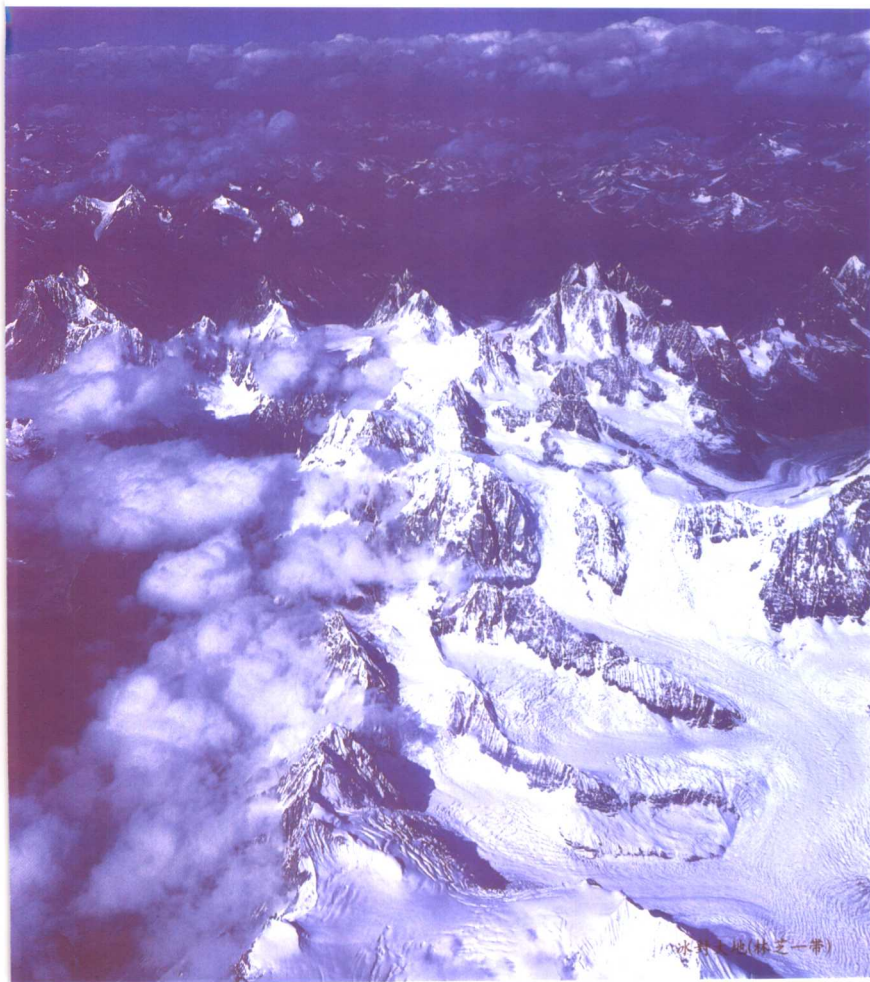
西藏的天空晴朗，透明度极高，一年365天，大约有300天是阳光灿烂。从飞机上俯拍，曝光应以雪山为主来进行测光，因为隔着机窗玻璃，无论如何都会对照片的清晰反差产生影响。如果按平均值来测光，拍出来的照片会出现高光不足、暗部发灰的效果。

镜头的选择

如果是用135相机，最好选择28~70mm或28~85mm的变焦镜头，实用、方便、灵活。如果是用120相机，如哈苏相机，有40mm广角、80mm标准、150mm 3只镜头就足够了，不宜选择长焦距镜头。

注意事项

1. 选好座位后，把身边的窗玻璃擦干净。
2. 最好使用彩色反转片拍摄，当然也可以用彩色负片和数码相机。
3. 快门速度不宜太慢，应在1/125秒以上。



冰川之地(林芝一带)





4. 光圈不宜太小, 根据光线和快门速度来调整。
5. 拍摄时应注意镜头与机窗玻璃要平行, 否则拍出来的照片会出现一边清楚一边虚的情况。

几个拍摄点

贡嘎雪山。飞机从成都起飞 20 分钟后, 航线的北侧有一片雪山, 其间最高的就是贡嘎雪山。

雪山冰川。进入青藏高原后, 也就是飞机飞行 50 分钟后, 满目都是绵绵雪山和冰川, 这就是真正意义上的雪域高原了。

川藏公路。从飞机上俯瞰会发现有一条金线在高山和峡谷间穿行, 那就是著名的川藏公路。

横断山脉。飞机飞行 1 个小时后, 就进入了三江流域 (金沙江、怒江、澜沧江)、横断山脉的上空, 可以看到纵横交错的高山峡谷和郁郁葱葱的原始森林。

念青唐古拉山。飞机飞行 1 个半小时后, 向北可以看到念青唐古拉山的主峰 (海拔 7 117 米)。

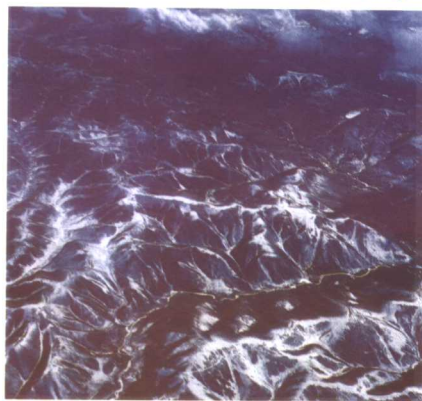
桑耶寺。飞机进入雅鲁藏布江谷地后, 飞机的右下方是西藏最古老的寺庙桑耶寺, 还有雅鲁藏布江、农田、村庄。

拉萨、甘丹寺。飞机从西藏返航时, 有时会经过拉萨上空, 可以看到拉萨全景、拉萨河、甘丹寺等。

在飞机上航拍, 一定要多观察, 相机要放在手边, 做好随时拍摄的准备, 拍摄的角度可以自己选择。总之, 从飞机上看雪域高原, 机会难得, 尽量多拍点, 免得后悔。



第一缕阳光



西藏中部丘陵地带(山南一带)



雅鲁藏布江(进入雅鲁藏布江河谷)



山峦起伏(昌都一带)



第二章 拉萨

很多年以前，拉萨叫吉雪沃塘，意思是吉曲河下游肥沃的坝子，那时的吉曲河就是现在的拉萨河。大昭寺建成后，为纪念山羊驮土填湖建寺的殊胜之举，吉雪沃塘又改名为“惹萨”。“惹”是山羊，“萨”是土的意思。后来金城公主将释迦牟尼的12岁等身像从小昭寺迎请到大昭寺主神殿供奉后，这尊佛很快成为整个雪域藏人信仰的中心，所以“惹萨”又改名为拉萨，意思是佛教圣地。

拉萨是一个佛教圣地，又是一座古城。这里的宫殿庙宇，民风民情，辉煌而又神秘，每一个来到这里的摄影家和摄影爱好者都会有两个感觉：一是胶卷带少了；二是时间太短了。

布达拉宫

布达拉宫，可以说是拉萨的标志性建筑，它坐北朝南，建在独立的红山上，可以从东南西北任何一个角度去拍摄它。

从正面拍摄布达拉宫有两个比较好的地点：一个是布达拉宫广场；一个是拉萨河的南岸。从这两个角度拍摄，时间选在上午10点半以前或者下午6点以后都比较好，因为这两个时段的光线是侧光。当然，中午太阳当空，布达拉宫在蓝天白云中，也有它的特殊效果。

从大昭寺眺望布达拉宫

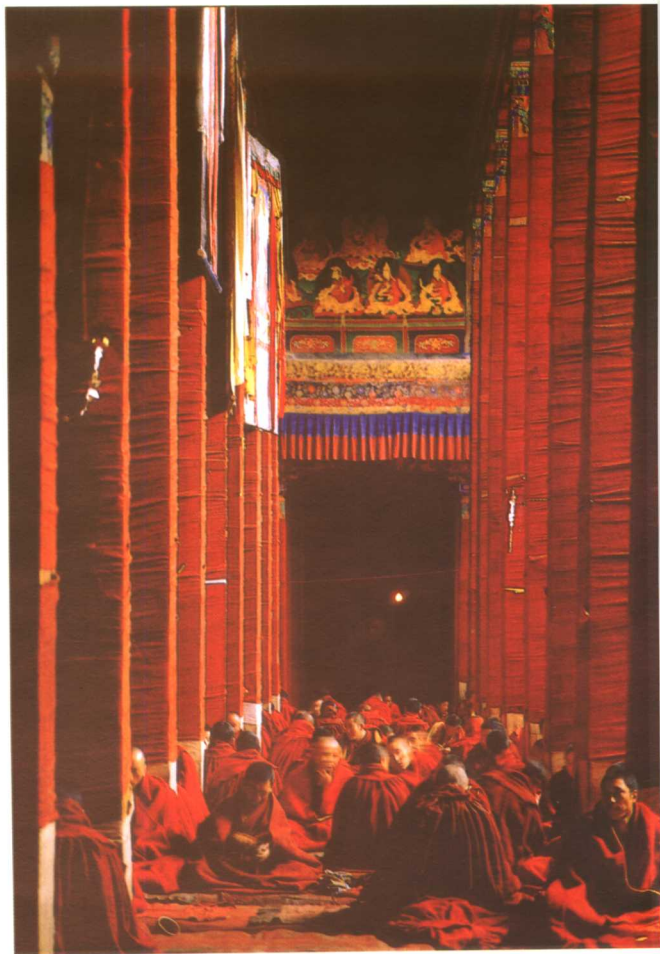


大昭寺的主供佛释迦牟尼12岁等身像





节日焰火映照下的布达拉宫



哲蚌寺的措勤大殿

布达拉宫广场东南侧有一个小湖，在那里拍布达拉宫的倒影效果非常好。

到拉萨河的南岸拍布达拉宫要过拉萨大桥，出租车可以到达。逢节日庆祝活动时，布达拉宫的灯光会亮起来，天空中有礼花，河水中有倒影，在那里拍摄夜景是最佳位置。

从东面拍摄布达拉宫有一个比较好的位置是在大昭寺的金顶上，可以把金顶作为前景，拍摄远处的布达拉宫。一般上午9点半左右，金顶上光线有点顺光，如果曝光准确，拍出的照片色彩饱和，效果非常好。中午和下午的拍摄，金顶就变成了侧光或逆光。

另外，从东面拉萨电视台的明珠塔上和锦江大吉酒店的顶楼上拍布达拉宫也是不错的拍摄位置。

布达拉宫西南侧的药王山曾是观布达拉宫、拍布达拉宫的最好位置，因种种原因，现在已不允许游人上山了。药王山脚下有3座佛塔与布达拉宫相连，紧靠南边佛塔的山坡上是一个比较好的拍摄位置，用广角可以把3座佛塔和布达拉宫全部拍下来。清晨时的光线最好，当第一缕阳光照射在布达拉宫的金顶红宫上时，山脚下桑烟缥缈，还有许多转经的人，画面非常美。夏天，太阳在7点20分左右就照在布达拉宫上了，冬天在8点40分左右。黄昏时在同一角度拍出的布达拉宫，调子非常暖，缺点是光线太顺。如果恰好赶上天上有乌云，又有阳光照在布达拉宫上，那拍出的照片一定是佳作。这种天气只有夏季八九月份才有，大都出现在雷雨过后。这个季节经常会出现太阳雨和吉祥的彩虹。

从正西向东拍布达拉宫，它就如一座金字塔。布达拉宫的西面盖了很多房子，有点乱，角度不太好找，可以走得远一点看看。

从北面拍布达拉宫，正好是它的背面，在龙王潭里拍，大环境非常好，古树参天，水鸟飞翔，布达拉宫倒映在水中。秋天树叶金黄时更是别有一番景色。向北还可以走得远一点儿到拉鲁湿地的北边，从那里可以拍到草原、牛羊和远处的布达拉宫。拍摄时间最好选在7~10月份的下午5点到太阳落山前。

布达拉宫管理处有关于拍摄收费的规定。在殿堂里拍摄图片一律收费，每个殿堂收费的数额不等。在殿堂里拍照片，因为空间大、光线暗，闪光灯的照度不够，拍摄局部还可以，大场面就很难拍好。另外，摄影者可以选择高感光度数的胶卷，如400、800、1 600的都可以。拍外景是不收费的。

要想拍好布达拉宫的特写，一定要注意曝光，因为红宫和白宫的光比大，反差强。如果按红宫曝光，白宫曝光过度；按白宫曝光，红宫曝光不足就变成了黑红色。我的经验是取它们的中间值进行曝光。

大昭寺

大昭寺是西藏最著名的寺院。无论是寺庙的建筑、经堂里的佛像，还是墙上的壁画，都堪称一绝。

大昭寺的方位是坐东朝西。上午拍摄寺庙的正面光线是逆光，但早晨转经的人多，桑烟浓，香火旺，拍出来的作品会有很强的神秘感。下午5点钟以后到太阳落山之前，阳光直射在寺庙的正面，整个寺庙会显得格外艳丽辉煌。

此时站在大昭寺正门的门廊里，可以看到落日的余光勾勒出老人的白发，佛珠上闪动着余晖，人们用五体投地的方式重复磕着长头，祈祷着吉祥幸福。这里很出作品，不过摄影者得有耐心去观察，去抓拍，因为习惯上很多人不愿意让别人给他们照相，老人更是如此。

大昭寺的天井内，经常举行一些法事活动。在这里可以随便拍照，是不收费的。注意不要在喇嘛的队伍里窜来窜去，不要大声喧哗，更不能在法器上跨越。如果不得已必须从念经的喇嘛前面过去，最好躬着身子以表示尊重。

每个寺庙都有规定什么地方不能拍照，什么地方拍照要收费和收费标准。

金顶(大昭寺)



燃灯节(大昭寺)



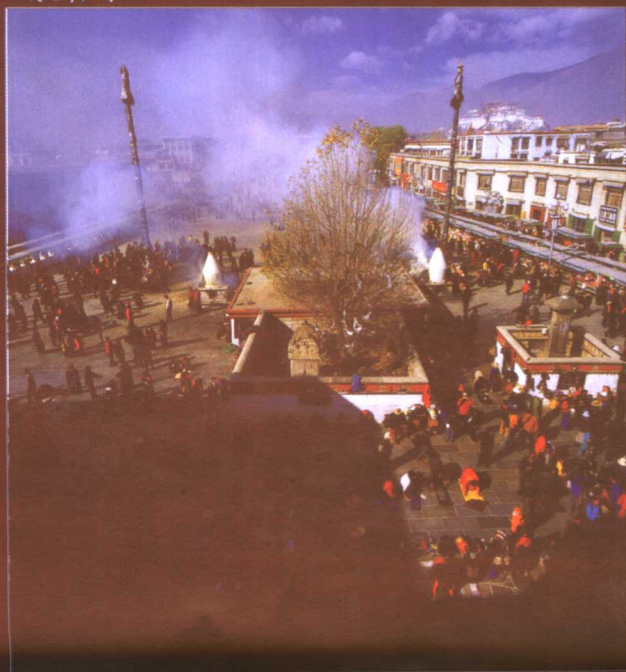


神秘的大昭寺

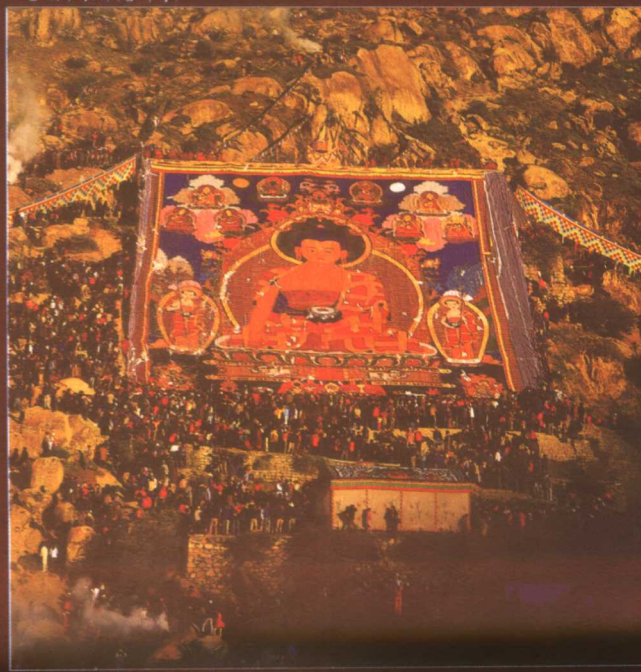


从药王山上看布达拉宫

大昭寺广场

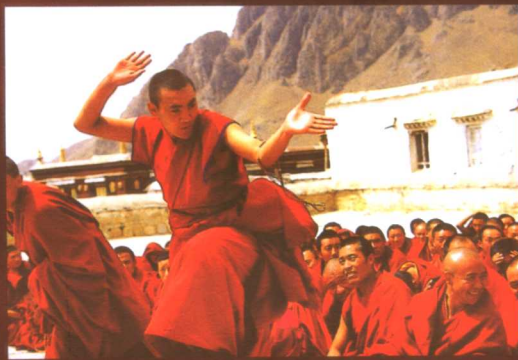


雪顿节展佛(哲蚌寺)





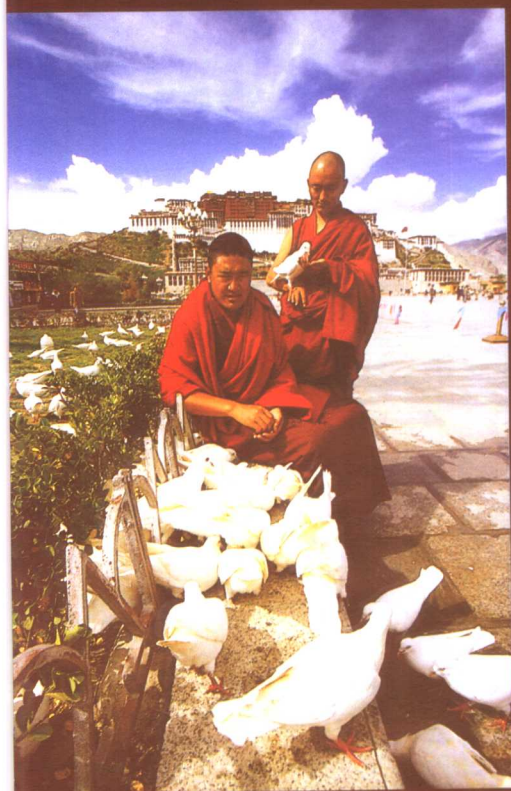
藏戏(罗布林卡)



辩经是僧人的必修课(哲蚌寺)

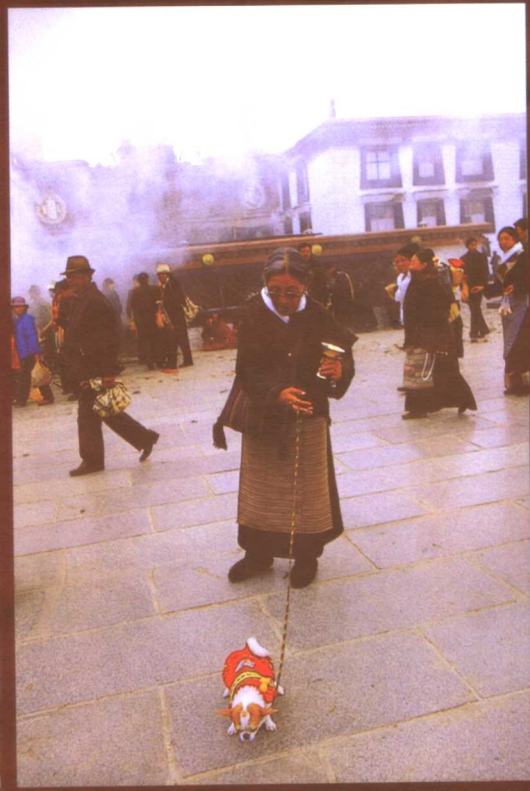


望果节上的马术表演



▲ 鸽子在高原是祥和的象征

▼ 许多从外地来到拉萨的人都要在布达拉宫西侧的高原之宝塑像前留个影



八角街转经的人群里,有许多老人牵着狗和放生羊



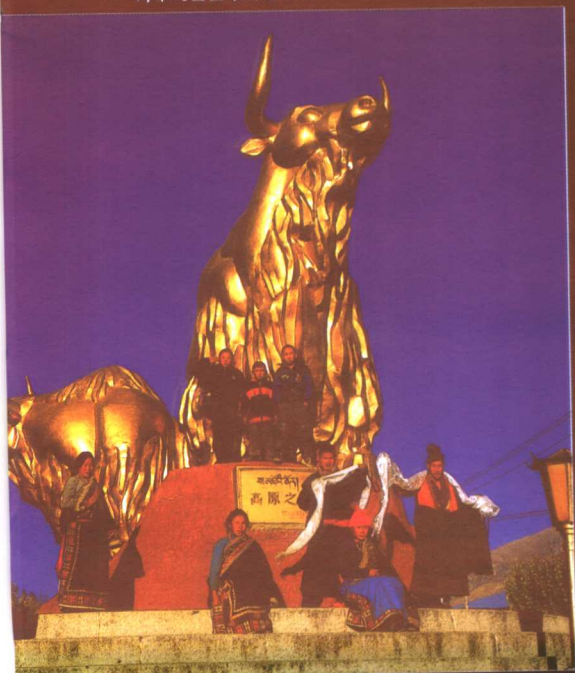
盛大节日上吹法号的喇嘛(大昭寺金顶)

八角街

八角街是拉萨的老城区。想拍八角街最好在上午10点以前或下午5点以后,主要的拍摄目标是转经的人和古老的民居院落。八角街实际上是一条绕着大昭寺的转经路,因为大昭寺在佛教故事里是雪域的中心,供奉的是佛祖释迦牟尼12岁的等身像,信徒们年复一年、日复一日,不分昼夜,手摇转经筒,拈着佛珠,牵着放生羊和爱犬走在八角街上。这条街是拉萨人活动最为集中的地方,除了转经者还有经商的人,是拍摄人物图片的好地方。八角街有上千年的历史,这里的民居建筑是西藏建筑的代表,很有特色,如果把人物与建筑结合起来,作品就非常完美了。

罗布林卡

罗布林卡是达赖喇嘛的夏宫,也是个公园,藏语中“罗布”是宝贝,“林卡”是公园。罗布林卡是拉萨人过林卡,看藏戏的地方,园内有许多古建筑和奇花异草。每年从5月到10月初是拉萨人过林卡的季节,一到节假日,人们来到这里,在绿树草丛间搭起帐篷和帷帐,亲朋好友在此相聚,唱歌、跳舞、喝酒,尽情地欢乐。一年一度的雪顿节要在这里进行藏戏表演,时间长达1个星期甚至半个月,其间会有很多精彩的镜头出现。





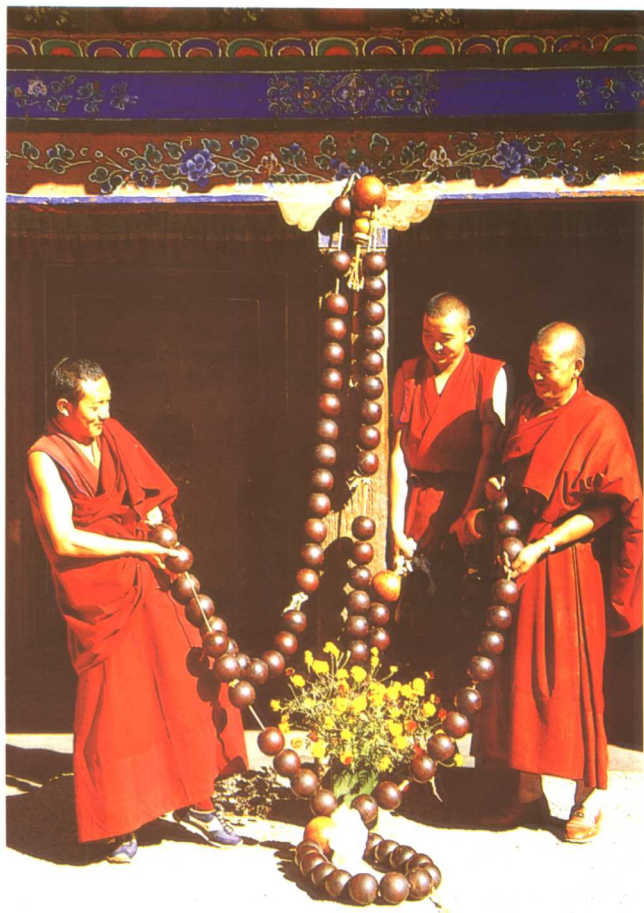
法事(药王山下)



迎请活佛(热振寺)



哲蚌寺的主供佛强巴佛



这可能是世界上最大、最重的一串佛珠了(哲蚌寺)

寺 庙

色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺是藏传佛教格鲁派的三大寺。色拉寺在拉萨城的北面，哲蚌寺在拉萨西郊，甘丹寺在拉萨以南50千米的一座山上。寺庙值得拍的东西有：寺庙的建筑，颂经、辩经等佛事活动，转经路等。

在寺庙，尤其是在佛堂里拍照，通常是要收费的。如果你不是拍佛塔、佛像等文物之类的东西，只想拍酥油灯、念经的喇嘛或朝佛的人，可以把相机架好，对准要拍的东西，请喇嘛从相机里看，让他知道你在拍什么，他也许会同意你拍照的。

大部分经堂会有阳光射下来的光柱出现，一束束光柱加上香烟缭绕，又有颂经的喇嘛，是一幅宗教气氛很浓的画面。拍这种场面时一定要注意曝光，我的经验是先测出光柱的指数，再测出主要被摄物的亮度，综合曝光，这样拍出来的作品就不会出现亮部曝光过度、暗部不足的问题了。



藏族的婚礼



刻经板的艺人(药王山下)



色拉寺辩经场



酥油灯(大昭寺)