

寻觅宁静

——西藏行摄记 万秋英



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

觅 宁 静

——西藏行摄记

万秋英

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

寻觅宁静：西藏行摄记 / 万秋英著. — 北京：中国铁道出版社，2014.2
ISBN 978-7-113-17764-5

I. ①寻… II. ①万… III. ①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 (2013) 第 288531 号

书 名：寻觅宁静——西藏行摄记
作 者：万秋英

策划编辑：刘 平 王 楠
责任编辑：朱景芳
装帧设计：刘 平 李 艳
责任印制：赵星辰

出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市西城区右安门西街8号）
网 址：<http://www.tdpress.com>
印 刷：北京米开朗优威印刷有限责任公司
版 次：2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷
开 本：889mm×1194mm 印张：12.3 字数：238千
书 号：ISBN 978-7-113-17764-5
定 价：90.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。

雅鲁藏布江，万水之源，是藏民族的母亲河。因她贯穿整个西藏，由她的舒展，才使我一步一步沉醉于藏地高原。

此书记录了我青藏高原的足迹，从藏东到藏南、从藏西再到藏北，贯穿整个西藏，经历了川藏线，阿里大北线及青藏线；同时它也表明了我的心迹，无拘无束地，不带任何杂念，携一颗真诚的心，去探索摄影的艺术和体味青藏高原的魅力。



目 录

第一部分 青藏风光 /2

第二部分 青藏生灵 /83

第三部分 青藏风情 /147

踏上，离太阳最近的地方 /207

后 记 /237



雅鲁藏布江(摄于雅鲁藏布最宽处，山南地区扎囊县境内)

快门速度: 1/350秒 光圈: F13.0 焦距: 44 ISO: 100



青藏风光

记得初次进藏，同伴因高原反应第三天就返程了，留下我独自前行。那次小小的变故，竟让我意外地品尝到独自旅行的滋味，那份宁静与孤独带给我一次深层的认识。当一切都静下来，一切又回归了最原始的本性，不去猎奇，不去刻意，不带有任何目的地一路走来，摄下了我所看到的西藏。自那次旅行后，我竟一发不可收，流连于西藏久久不愿回归，又多次在不同季节，带着一份憧憬和梦想，去领略它的瑰丽风光。

上海到西藏樟木的 318 国道，实属中国乃至世界的一条美景高度集中的景观长廊。四川成都，即川藏线的起点，一直到中尼边界上的樟木县，是这条景观大道中最精彩和最大气磅礴的路段。214 国道沿着历史上的“唐蕃古道”而建，横穿藏东，行驶在横断山脉上将美丽风景一一囊括。317 国道一样承载着历史，集险、奇、美于一身，至今还保留着马帮，用最原始的运输工具穿行在峡谷间。

尤其在林芝地区，高山随处可见林线和雪线并存的景象。色季拉山，世界最高的林线，海拔 4600 米之上，若在欧洲早已是冰雪世界，但在这里还能看到森林，这就是奇景。所以说无论是哪个季节，林芝地区永远是摄影人拍摄的最佳基地。

雅鲁藏布江大峡谷平均深度达 5382 米，实属举世无双。其地质地理特征、动植物资源更是丰富多样。

喜马拉雅南翼山地热带、亚热带森林区位于西藏南部，包括察隅、墨脱、亚东、樟木、吉隆等地。在我初涉墨脱之路时惊诧于那原始森林，仿佛进入了艾莉丝梦游仙境。而亚东、樟木、吉隆等地是要翻越冈巴拉山，走过羊卓雍错方能进去的地区，给人视觉上的反差，就更强烈了，从荒凉的高山寒带、灌丛草甸带，一下到茂密碧绿的森林带，似走入两个不同的世界。

对于喜马拉雅的五条沟，我进入了亚东沟、樟木沟和吉隆沟（陈塘沟、嘎玛沟未开发），这三条沟被摄影人称为“西藏的温暖地带”。沟即是河谷。河谷中温暖湿润，海拔都超不过 2000 米，与西藏北部及西部寒冷干旱的高原又形成强烈的对比。

当视野再随着我的影像移动，从西部阿里走到藏北，强烈的视觉反差也随之展开，身体与心理上也会产生极大的反应。

阿里位于西藏自治区的最西和最北部，是西藏最干旱地区，位于冈底斯山和喀喇昆仑山、可可西里山之间，即羌塘高原腹心地区，平均海拔 4660 米，被称作“世界屋脊的屋脊”。在这片少人涉足的高亢原野之上，包含了许多令人神醉的自然景观和亘古遗存。

当我依次从萨嘎—仲巴—帕羊—塔钦—扎达—狮泉河走来，极目之处是喜马拉雅岩石与积雪的峰峦及风起云涌，苍茫如海。在塔钦与玛旁雍错和冈仁波齐圣湖神山神交，一路是直白裸露的五彩砾漠和各种地貌结构，让我应接不暇，不得不感慨大自然的神奇与恢弘。

再更深入藏北地区，从狮泉河—改则—措勤—尼玛—班戈—纳木错，一路与班公错、扎日南木错、当惹雍错、当琼错、达则错、色林错等无数个“错”相遇，湖波星罗棋布，真是美不胜收，摄人心魄。

西藏湖泊面积达 2.14 万平方公里，约占全国湖泊总面积的 1/4，平均海拔在 5000 米以上，空气含氧量不到海平面的一半，处于永久冻土层，年平均气温在摄氏零度以下，空气稀薄，气候多变，人迹罕至。羌塘草原无人区是名副其实的世界屋脊——“生命禁区”，令许多勇敢的旅行家也望而生畏。

走过一次西藏也就超越了自己一次。这一路虽艰辛，却总那么处处发现处处惊喜，面对最该动心动容的圣湖神山景致，给我的却是分外的宁静、怡然。





天边牧场

（摄于雅江县内高尔寺山，海拔近4500米）

看着远方的云层，黄色花海，我心中就有了一个底稿，要拍出天边的感觉。山顶处呈地平线，这样的地势能让周边的山体不出现，使画面干净。牦牛如同站在天边，留天空三分之二，更显空旷。

多次进藏也慢慢地会发现，高原上山雨欲来，天边的云层总会灰白中夹着蔚蓝。影调带来情绪，一股悠然，一丝忧伤，也给我带来一片宁静。这就是我的风光片，寻觅宁静。

快门速度：1/150秒

光圈：F13.0

焦距：70

ISO：50

彩虹飞越（摄于稻城亚丁，海拔近4000米）

传说中的香格里拉，川藏线上的明珠。

雨越下越大，当我准备放弃拍摄时，天空突然放晴，彩虹出现。小光圈，力求画质清晰。



快门速度: 1/10秒 光圈: F16.0 焦距: 28 ISO: 50





雨中花海

（摄于距理塘县100公里的毛垭草原）

亚丁下来，还是下着雨，行进在川藏线上已是第五天，天天下雨。雨越下越大，我心里惦记着尼玛从西藏过来时就说过 的理塘花海，花海还能拍吗？不管花有多少，沿途我还是叫停车，拍照，停车，拍照，这样的操作，最伤轮胎，最终车在花海最为壮观之处胎破了。

打着伞我也要拍这花海！风也不小，还是有雨点飘入镜头。心里幻想着如果是一片阳光在这花海上，那色彩是何等的炫丽壮观。不，即便是雨中花海，我也已看到壮观。特别是一片一片的蓝色花。你见过这样的蓝色花吗？

我没有对镜头上的雨点做处理，因为它的存在也是种美，美在雨中。

快门速度：1/4秒

光圈：F16.0

焦距：29

ISO：自动



来古村 （摄于去察隅的途中，海拔近3000米）

快门速度：1/20秒 光圈：F9.5 焦距：55 ISO：50

风景的美其实多是光影的作用。若这张照片中，没有这缕光的出现，我必不会有按下快门的冲动。光正好打向村落，又有冰积湖的映衬，使影像有了起伏感，村落的突显，也是这张画面中的重点表现。



清晨的雅隆冰川（摄于去察隅途中的来古冰川，海拔4100米）

快门速度：1/30秒 光圈：F20.0 焦距：31 ISO：100

每次的路线安排都有意回避旅游高峰，为的就是寻求一份宁静。我记得曾看过一本书，有人问马克·吕布^①“什么能激发你的灵感？”他回答：“寂静。”

第一次走川藏线，往察隅方向行驶去找来古冰川，路途中一辆北京牌照的越野车一直跟随着我们。他们说我的司机尼玛真不错，每每停的地方，都是最漂亮的景，我听了自是高兴。时隔两年，我再次踏上这片土地，柏油路已修好。沿途风景宜人，倚山傍湖的是段非常迷人的蜿蜒公路。但少了我第一次去的崎岖越野的心境。

^①马克·吕布 法国著名摄影师



行进在214国道上(摄于从察雅去昌都的途中,海拔4466米)

快门速度: 1/40秒 光圈: F9.0 焦距: 31 ISO: 100

似版画,似油画,不是色彩的打动就是笔墨手法的打动,这份苍劲的感动,这样的场景如此震撼人心。横断山脉的魅力不是冬季的雪,也不是夏季的绿,而是这深棕色的土地。初春行进在214国道上,对这样的决定我还是坚持了。

行进在318、214、317国道上……(见本书235页《行进在318、214、317国道上》)