

向美而生

李菁
著

用镜头从细微之中
遇见世间的美好
让热爱生活的你
向美而生

首部摄影文字集

李菁
畅销书作家
摄影师

摄影如一面明镜，
映照的是摄影者的思想，
继而流淌出内心的深爱，
美的醒觉。

手握相机，
就仿佛握到了人世的爱。

知名摄影师

青简
燕子
杨菲朵

等温暖推荐

向美而生

李菁
著



图书在版编目(CIP)数据

向美而生 / 李菁著. — 北京: 北京时代华文书局, 2019. 1

ISBN 978-7-5699-2716-0

I. ①向… II. ①李… III. ①摄影集—中国—现代 ②随笔—作品集—中国—当代
IV. ①J421.8 ②I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第246338号

向美而生

Xiang Mei Er Sheng

作者 | 李菁

出版人 | 王训海

选题策划 | 田晓辰

责任编辑 | 田晓辰

装帧设计 | 新艺书文化 段文辉

责任印制 | 刘银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印刷 | 北京富诚彩色印刷有限公司 电话: 010-60904806

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开本 | 787mm×1092mm 1/16 印张 | 16.5 字数 | 183千字

版次 | 2019年1月第1版 印次 | 2019年1月第1次印刷

书号 | ISBN 978-7-5699-2716-0

定价 | 68.00元

版权所有, 侵权必究

所谓摄影，就是拍摄你最喜爱的东西，你最亲密的人。摄影的角度，就是爱的角度。

——荒木经惟

夏日晨间清凉，檐下读《王维集》，那些句子着实可喜：

“漠漠水田飞白鹭，阴阴夏木啭黄鹂。山中习静观朝槿，松下清斋折露葵。”（《积雨辋川庄作》）

“轻阴阁小雨，深院昼慵开。坐看苍苔色，欲上人衣来。”（《书事》）

“行到水穷处，坐看云起时。偶然值林叟，谈笑无还期。”（《终南别业》）

南面青山乳岚游走，远处稻禾青碧连绵，忽然想起还欠着远方友人李菁一篇短序，于是掩卷，泡茶，打开电脑。待到读罢她一卷《向美而生》书稿，便不由得心驰迢迢，被其光影与文字间的美意所缭绕。

李菁生活之地，是在湘西。初识李菁，也是在湘西作家九妹的新书发布会上。湘西好地方，文气盛，人情真，又有一股子的幽深与神秘在。那次聚会，鸿儒满座，在我则多为初见，本性不善交游，便闲坐饮茶。见到李菁时，她一袭长裙，自带文艺气息；容貌姣好，开

口声音灵稚，这是直接的印象。朋友介绍说她原是高校教师，后来辞职，在一个古镇悠然地过起自家日子。可以勇敢选择自己想要的生活之人，我素来敬佩，由是更添了一分印象，这是匆匆的一面。

后关注到李菁，是因她常在朋友圈里晒出的照片。知道她写得一手温婉的文字之外，又拍得一手好照片。时下科技当道，摄影之术几乎已消弭任何门槛，人手一机，照片唾手可得。然因其得来容易，亦少有人以珍重之心对待。久而久之，拍照成为一个下意识的生理冲动；且拍照成瘾，凡行旅、聚会、品饮、观展，莫不一拍为快。镜头取代人眼，成为观看途径与方式，殊不知，当透过屏幕或镜头观看时，人与对象的距离已然发生根本改变。又因拍摄之便利，拍了删，删了拍，拍照之行为早已与艺术背道而驰。

由此观看李菁的摄影，益加显出难得。模特是认真的，拍摄者是郑重的，构图是深思过的，意境是营造过的，且后期、配文，无一不是认真对待。因之，李菁的镜头下，都有一份独到的美，那便是拍摄者自身的投射，即李菁自己精神世界对外部的观照与载体。

李菁说，她初次举起相机，是在2013年春。彼时起，她开始关注身边美好事物，并用摄影的方式留取。这一本书，便是收录她从初拿相机至今所创作的优秀作品。在此书中，有许多美好的女子，有一些安稳的爱情，有行旅途中遇见的人与事、光与影。这是作者对这些事物的观察与注目。她心有所喜，按下快门。她对一朵花微笑，对一羽昆虫行注目礼，这是平等心，是欢喜心。万物有灵，你我同在一个时空相遇，便是机缘。在此书中，最动人者，莫过于她为自己父母所拍摄的照片。岁月流逝，而爱可以穿越时光，永远呈现最美的模样。

“那些看尽世间美景的人，定是比常人走了更多艰辛的路，且内心存着爱力。一个生命拥有充满热爱的灵魂，她的内在必定具备着热爱的品质。”如此甚好，因热爱而出发之人，必将行得更远。

李菁是生活在美之中的，美便是她的雨水与空气。她在此书中又写到自己的爱情——“他是北京人，因为爱我，他愿意离开故乡北京，陪我在湘西浦市古镇安家生活；他是环球旅行家，独自去过一百个国家，因为爱我，将不再独自远行，陪着我在僻静美丽的湘西浦市古镇一起打理‘遇见美宿’……”这是多好的事。爱美之人，万物必以美报之。人与人的相遇，都是因了相同的气韵与呼吸。这个用文字、光影来写诗的女子，最终是把自己的生活，过成了一首诗。

中国人，从来不把艺术与生活截然分开。他们在后花园里坐下，读书，写字，弹琴，听曲；他们在草木间穿行，叠石，弄蒲，吟啸，饮酒，这都是生活，又都是艺术。所有的这些生活细节，哪怕是日常的劳作，不过只是他们整个艺术世界的一种外在形式而已。一个向美而生的人，他便是他，他的生活，便是他所有的亦是唯一的艺术。

在我看来，李菁的艺术与生活，亦是此种“美”的统一体。

愿她一路，愈行愈美。

周华诚

作家，独立出版人

二〇一八年八月五日，杭州，稻米书房

[自序]

摄影，让我向美而生

“你不善言辞，那么你要学会观察。”

摄影大师马克·吕布生性沉默寡言，年少时，父亲曾送给他一部柯达袖珍型相机，并对他说了这句影响至深的话。往后漫长一生，马克·吕布坚持用自己的眼睛观察这个世界，用镜头记录他所观察到的每个画面。镜头的前与后，是朴素与真实的映照，他用灵魂的知觉拍下片刻，用生命捕捉冷暖，这是对摄影最极致的态度。这样的态度，令我敬畏，我更对他留给世界的一切生畏，是怎样一个纯朴的人才能留住那样一个纯朴的时代。

大师为镜，方可照见自身的渺小，而与大师品性的共通处也不难察觉到，有时我还会暗自庆幸。日常生活中，我亦不善言谈，更多的时候，我习惯微笑着倾听、思考。一群人当中，我通常是最寡言的那一个，偶尔会用自己带有稚气的声音发表几句观点。大部分时间，我更喜欢用文字来表达内心风景，用镜头去记录与内心磁场相合的画面。在书写与拍摄的不断转换间，学会去表达万物之美。

在摄影这条路上，我一直保持着孜孜以求的心态，并期待常伴之，常省之。家中摄影类书籍、杂志、画册有几百本。摄影书不同于一般书籍，用纸大多严格讲究，确是“重量级”载体，通常都得一箱箱地扛回来。摄影这条路，逐渐往深处走时，也就逐渐远离了一些浮躁气，看到不足，弥补之。对一名摄影创作者来说，了解摄影史，细看世界级摄影大师的经典作品，研究自己手中的摄影器材，勤奋拍摄，这些环节缺一不可。

我时常坐在家中院子里，一遍遍地翻看大师的摄影集。金黄的阳光穿过樟树叶，照在书页上，手边的图文霎时都泛上了一层光晕，很温暖。我喜欢看大师的摄影集，他们用智慧、激情拍下的照片就好像散发着恒久的光，从这些影像中汲取养分，是最喜悦的成长。我说过很多次了，但还是允许我再说一遍吧：当你对一件事情生出一种自然而然的热爱时，这个世界就会集聚更多的能量一起来帮助你圆梦。

《向美而生》是我的首部摄影集，收录了我从2013年至今拍摄的作品。第一次拿起相机是在2013年春天，因为我的第一本散文集《见素》需要一些与书中文字相应的插图，书中写了许多我的美物，不方便找摄影师来家中拍摄，我只好借了一部微单相机，自己拍了起来。半年后，我拍完了书中的插图，也在这个过程中愈加爱上了摄影，此后就再也没有停止过摄影创作。整整五年，我用镜头记录下了自己曾走过的路、遇见的人以及日常的小喜小感。书名中的“美”，不光是我看到的美，更多的是一种内心感受，我始终想表达对万事万物的善念、乐观向阳的生活态度和对世间的满怀深爱。

书中收录的作品所用器材各异，有单反、微单，也有手机。从

本质上来说，器材并无优劣之分，最为关键的是镜头后的眼睛和心智——是否具备敏锐的洞察力、发散的思维、旺盛的生命力与澄澈的心灵。摄影如一面镜子，映照的是摄影者的思想、关注点以及内心的深爱。

学习绘画、艺术设计十几年，让我在拍摄时有自己的见地。构图方式、色彩选择、光影变化，它们构架了摄影作品外在呈现的形式。长期阅读书籍、写作，让我在拍摄的时候关注作品内在的深意、社会意义、人文关怀，它们支撑起了摄影作品的内在含义。

影像语言随着时光的流逝，变得越来越有个人气质。我尤其偏爱在光影下拍摄，内心深信，摄影，是用光来写诗。摄影作品不仅仅是一种记录，更是摄影者头脑与心灵的展现。

不管是伏案阅读、写作，还是站在旷野中举起相机，我从未停止过思考。甚至什么都不做，就只是看天空飘过的云，脑海中也会有许多文字、图片的点线面在跃动。

人物摄影，我并不热衷于拍大头照，除非镜头里的那双眼睛是会绽放出光芒的。有些人望向镜头时难免会紧张、不自在，当她们不看镜头的时候，反而更随意。我喜欢拍摄一个人自在的状态，仿佛那一刻身边没有任何人，他（她）展现的是日常里最闲适的模样，是自己的主角。

越自在，越美。

这本摄影文字集，并不是要教给读者们拍摄的技巧，而是想表达我在拍这些照片时内心的思索。图与文结合在一起，触动一颗或几颗向善向美的心，原来，我们可以如此记录自己的生活。真正的艺术绝

非曲高和寡，而是生在每个人的日常中。

我无时无刻不在拍摄的状态，这是一件自然而然的事情，因为我热爱它，它就像我的呼吸。随时的热爱会常在，随时的激情却难有，所以作为摄影者又需要对这个世界时刻保持着一颗好奇心，它可以激发人的激情。

我曾给一位房地产CEO与他的太太拍过合照，他们居住在别墅，那里满目奢华，样样精致；我也曾给在城市中打工的年轻夫妻拍过合照，他们居住在逼仄狭小的合租房，为了省钱，在持续高温的盛夏也舍不得买空调。这两对夫妻虽生活条件不同，所从事的工作不同，可是看向爱情的目光相同。所以，无论富裕或贫穷，在拥有美好爱情的时候，人们眼睛里绽放着的光彩，一样动人，而我能做的，就是用手中的相机记录下他们望向对方的深情。

我喜欢给女性拍照，也许因我本是女性的缘故，所以在捕捉女性细腻的那一面，感觉更丰富。人物拍摄，我为雪小禅老师拍摄得最多，从拿起单反照相机的那一天开始，我为她拍过几千张照片。

2016年秋天，终南山，那天她穿素色旗袍，眼神空灵，我蹲在她面前为她拍照，不停按下快门。我情不自禁地说：“姐姐，真美！真美！”她听了，竟是落了泪。这是属于我们之间美好的约定。每一年给她拍两组照片，一直拍到老。等她80岁，满头白发，穿素色旗袍，我依然会蹲在她的身边，记录下那一刻她的天真与优雅。

人与人之间的情意，是有温度的。

当我拿起相机准备拍照时，就好像上帝赠予我一个礼盒，她让我给心怀喜悦的人们派送美好。照片，就是我送给这些有缘人的礼物。

于是，我把它一次次地送给这些可爱的人儿。欣喜的是，这些礼物在自己有生之年里取之不尽，用之不竭，并且是长长久久的。

除了预定的拍照场景和人，在日常生活或旅途中，有打动我的画面，我也会立马从衣兜里取出手机拍照，或许是“职业病”，也或许成了本能。拍下照片，我会很用心地用后期软件进行“二次创作”，这个步骤也很重要，但是我不愿过度依靠后期，就像一个18岁的姑娘，稍微打扮会更好看，假使浓妆艳抹了一番，反倒失了本真。把握好修片过程中的度，是一个摄影者最基础的职业素养。

我拍摄过各种各样的题材：人像、风景、静物、城市、美食、纪实……摄影风格也各异，多会根据镜头前人、景、物的特质去选择贴合的风格。在苏州旅行的那段日子，我热衷于拍摄工笔画风格的照片，将记录性的人物照片变得更有艺术性。删繁就简，干净简洁的画面，更映衬苏州的粉墙、黛瓦、瘦梅，不失传统文化的意趣。

照片，不仅记录着这个世界的美好、茂盛、富足、幸福、喜悦……也会记录痛苦、疾病、贫穷、灾难、伤害……是的，美与丑同在。但只要摄影者的心中有善念、悲悯、爱，我们依旧可以用摄影与世界对话，表达自己。照片体现了摄影者的思想、人格和灵魂，创作因此有了使命感。手中握着相机，仿佛握着对人对世的热爱，手心是温热的。

不得不承认，真正优秀的作品都源自于具有人格魅力的人。

“中国摄影教父”阮义忠曾在著作中坦言：“好的摄影家不只记录事件，也把自己的价值观、艺术素养与生活态度透过镜头前的人、事、物展现出来。”这是我愿意用毕生心力去追求的方向。

我曾在大学任艺术专职教师，教授学生摄影课程。每次上课我都会带学生们在校园、校外实践。有一堂课的内容是美食摄影，于是我带着他们搭车去西安市中心的咖啡店，让学生实地拍摄冰激凌，一切真实存在的人与物，比我在课堂上的单纯讲解更能被学生所理解和接受。

在任教师的那段时光，我更多的是将这群大孩子当作朋友。每去学校上课，除了带电脑包、课件包，我还会带上相机包，随时去拍摄打动我的人、景、物。我对学生们说：“我可以免费给你们拍照，为你们记录下美好的青春。”后来，我真的为他们拍过很多照片，个人肖像照、生活照，当然，也拍他们画画时的样子。

很久以后，我已走下三尺讲台，成为一名自由写作者。当我再次翻看学生们的照片时，依旧会落泪。这些照片里，藏着我对他们的爱，和那段美好的时光印记。我在网络上开设了“摄影梦想课堂”，鼓励更多的人走上摄影之路，因为我感受到摄影是最贴近大众生活的一种艺术。

摄影无职业之分，摄影师薇薇安·迈尔只是一名保姆，却用相机拍出了让人震惊的作品。

摄影无年龄之分，摄影大师亚历山大·罗钦可31岁才开始拍照，却一鸣惊人，拍摄手法独树一帜。

只要你热爱生活，就可以用手机或相机拍下让自己和他人皆为之感动的摄影作品。

人在做自己真心热爱的事情时，会发掘、唤醒内在无限的潜能。因此，如果在这繁芜喧闹的世间，我能用一支笔永远写下去，用一部

相机永远拍下去……想到这里，内心无比幸福，好像身体里的每一个细胞都欢快地跳起了舞蹈。

希望手捧这本摄影集的你，也能找到自己的热爱所在。将一生的时间都用来做热爱的事，与深爱的人在一起，被美好护佑。

摄影，带给了我物质世界的丰裕，精神世界的富足，让我在写作之余，能走出书房，去到更辽阔的远方，邂逅有趣的灵魂，用眼、用心去体悟更真实的人间喜乐。

文学与艺术，文字阅读与视觉阅读是一脉相承的。我愿用一支笔，一部相机，在这世间做一个温情的歌颂者，关注人性开朗美好的那一面。这一生，向美而生！

李菁

二〇一八年五月二十日，湘西浦市古镇

[目录]

001 [第一章]
美人如画

137 [第二章]
美好爱情

181 [第三章]
人间远行

美人如画

CHAPTER ONE

[第一章]

