

# 快門下的斷捨離

文／胡毓豪（攝影家）

從「心」出發，用「技」構築格局，以「光」彰顯生命，藉「影」襯托感情，最後用「色彩」完美作品，這就是攝影！

學攝影可以「養心練技」，成就美好；因此攝影和人生不謀而合。例如：攝影要會構圖，構圖就是把要的拉進來、不要的踢出去，藉此讓畫面簡潔，主題突出；在生活中，拉進來、踢出去的真諦，讓日子井然有序，靠的是「斷、捨、離」，和構圖的理是相通的。然多數人於理上知道，於事卻做不到，所以大家皆得「修」，修到圓滿幸福。

## 取景聚焦都是人生學問

攝影的「取景」，就是抓方向。人生的方向，不也要抓嗎？聚焦使一切變得清晰，不聚焦則景物散漫，失焦則模糊掩蓋了一切。相機都要有自動對焦的功能，人可以不費心去對焦嗎？

還有，美是攝影追尋的重要元素，但如何培養美感？美感就是各種元素適切的安排，安排到令人心曠神怡。欲達此境，先得養心，養心靠靜，靜而後能定，才能吸收來自各方的養分，養分充足自然滋長。多聽、多看、多思，然後用行動證明「我懂了」。

拍景時，若聽不到景物說的話，只會專注的看，就是知表不知裡。表面上的光彩或黯淡，像浮光掠影，比較吸睛，看來比較容易，卻失了內裡的覺味。

唐朝詩人王維，在〈終南別業〉詩文中，留下了千古名句「行到水窮處，坐看雲起時」，正是我們看風景的頓悟，一時天人合一，妙境出現。信步而行，獨自悠悠於大



自然，無意間，你聽到了山語、樹笑、小草自在的樂音，此刻拿取相機所拍皆美，又意境高超。

覺者在山中觀，溯流而上，卻發現「水窮」了，於是在山巔坐了下來，細細觀看雲朵翻滾而起。行者即悟，原來水已換個身跑到天上了。王維的詩句，啟發我們深入的看，這才是景與人的對話。

## 師法自然用心捕捉幸福

大自然每個季節都有它獨特的風貌，就像梅花自開自落，不掌握時機，就拍不到。取景於大自然，人要謙卑的順從，才能拍出傑作。攝影，就是在比誰看得深，比誰最能掌握景的理和情。比誰最能在對的時間上，跟景做最長時間的相聚、交心。

看景必須「慢」，慢才能看得仔細，想得透徹。用心看才是智者的秘方，要見別人所不能見，就得具備以大見小的功夫。

攝影是實做的修練，不出門去看天、看地、看山、看水、看風、看雲、見日、見月，不虛心向大自然學習，如何冀望能拍到「好照片」？

練習在混亂中取美景，攝影如是，人生亦同，我們一起修練，在困頓中找幸福吧！

