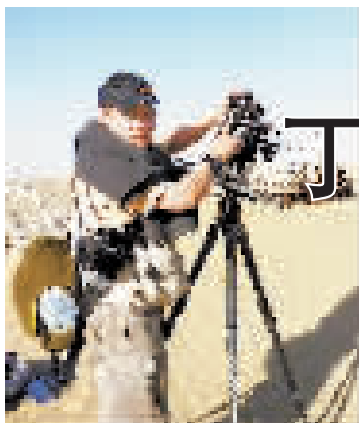


他长达42年的摄影经历,尤其后20年围绕玄奘之路和龟兹壁画展开的成序列专题拍摄,为他在圈外乃至学界赢得了广泛的声誉

丁和:西行,去追寻几近消逝的文明



在冯老及原新疆文物考古所所长王炳华等专家指导下,他一路拍摄历史古迹和佛教文化遗存,楼兰遗址高耸的佛塔,发现《李柏文书》的著名的三间房,以及反映其时丝绸贸易盛况的简牍,令他眼界大开。

待考察完成,所有人回去休整了,他独自回到民丰,再赴尼雅、热瓦克、安迪尔等地拍摄,两个月后才回到上海。隔一个月,又去了新疆,并在吐鲁番拍到了雪压交河的奇景。

2006年秋,他再一次随央视摄制组从西安出发,由新疆出境,沿吉尔吉斯斯坦、乌兹别克斯坦,穿越战火纷飞的阿富汗,经开伯尔山口进入巴基斯坦,到达玄奘取经的目的地——印度那烂陀寺遗址。

次年,《玄奘取经之路 丁和寻访影纪展》在首都博物馆隆重举行,为了完美呈现这个集5年心力、15次探访成果的文化摄影展,他以20平方米的大尺幅壁画与直径8米的仿印度达麦克佛塔主打,在光影声一体中模拟西域实景,真的在展厅中辟出了一条时光隧道,将观者带回遥远的历史现场。

此展开了首都博物馆个人影展的先河。

做龟兹壁画的忠实护法

众所周知,龟兹是古代西域大国、汉北道诸国与唐安西四镇之一。居人原属印欧种,后渐趋回鹘化。以库车为中

心,古龟兹国极盛时辖境广大,经济发达。

自公元3世纪起的七八个世纪里,因缘佛教的兴盛,早于莫高窟就开凿了众多的石窟,其中一万多平方米的壁画最是绚烂,赵朴初指其将佛教教义与美术结合在一起,佛像表法,佛教教义的真谛体现在建筑、雕塑与壁画中,其所特有的表法属性,向世人展示了佛教的神秘与深邃,极具历史文化价值和宗教学价值。

至受中、印、波斯和希腊文化的交汇影响,由尊像画、佛经故事画、供养人画像和装饰图案构成的壁画普遍采用勾线、平涂和晕染相结合的重彩画法,石青、石绿和白色基调上提点以朱、赭两色的鲜明绚丽,格调雍容,不仅与敦煌壁画异趣,即与邻近高昌、于阗的壁画也不相同,更极富审美价值。只是因为地处戈壁峡谷,人迹罕至,故知者不多。

丁和后来的主要精力都花在这些壁画的系统拍摄上了,包括分门类整理和撰写拍摄手记。其间,他无数次往返实地,经常一待就是一个月。鉴于许多精彩壁画已流失海外,他自费赴德国柏林亚洲艺术博物馆寻访遗踪。亚洲艺术博物馆展厅加库房,总共藏有龟兹壁画数百幅、近五百多平方米。整整两天,他不遑饮食,将之悉数收入相机。

“我有一种强烈的冲动和

紧迫感,面对濒危的西域文化,真怕此生无法拍完。”他感叹道。但饶是如此,他还是坚持不懈地努力着,通过尽可能翔实的考证,找到壁画的源出及其洞窟位置。这项工作的难度相当大。

盖因历史上的辟佛运动和近代西人的疯狂盗割,壁画的存世面貌已受很大破坏,以致到20世纪初,洞窟尚无系统的编号,抢得先手的德国人也只是做了一些简单的记录。那些切割运回再复原的,更难免混拼、错拼。凡此,都需要他重加审视,据实调整。至于壁画远离原生环境,因光照与干湿度变化致原色改变,更需要作必要的校准还原。过程中,他殊感生命的有限和个人力量的渺小,但一种对文化的执着,让他抱定要将事情做到极致的决心,最后真的将流失海外的壁画“复原”回归到它的“母体”。

这些珍贵的图片和相关史料结集成《德藏新疆壁画》一书,已经出版,饶宗颐先生亲为题名。书中每一幅画的色彩都被调试成最接近窟存壁画的原色,并且出处与位置也得到了详略不等的说明。

古老文明的隔代知音

都说人无癖好,难有性情;人不坚持,难称勇毅。受玄奘精神的激励,生命中最好的年纪,丁和都献给了新疆,以致他的行历与大多数人不同:一般人到新疆,追看的是雪山、湿

地、花海、峡谷,是三山夹两盆之间的木垒胡杨林和那拉提草原、赛里木湖的风光;他的镜头永远只记录高昌、交河、古龟兹国的昭怙厘大寺和细君远托的乌孙国,还有冯先生每次经过卡拉库里湖都会抬头仰望的慕士塔格峰。当然,还有玄奘多次提到的徙多河,由其东归入境的明铁盖山口,再越过公主堡,循迹尼雅遗址和瓦罕通道,指向的从来是遥远的缚喝国与健驮逻。

他去中亚五国及印度的惊险程度是人所不能想象的。他撷取的从来不是眼前的好景,只是行将逝去的文明。想到迄今为止,真正走过玄奘取经全程的可能只有他一个人,于西域壁画摄影更是第一人无疑,且他的这种记录不仅是艺术,还可用为专家研究之助,人们唯有赞叹!若再想到清末以来,在历代边疆及域外地域研究中作出过开创性贡献的人也姓丁,即浙江仁和人丁谦,则生长在江南的丁和与他相视莫逆,正可引为隔代的知音!

今天,丁和的作品已被上海美术馆收藏,并永久展陈在柏林的洪堡论坛,他本人也被礼聘为克孜尔石窟研究所的客座研究员。

接下来他还会继续拍,不仅要拍国内的,还要去美、日、俄,把散落在世界各地的西域壁画带回家。

汪涌豪(摘自《新民晚报》)

在上海乃至中国摄影界,丁和是一个绕不过去的存在。他长达42年的摄影经历,尤其后20年围绕玄奘之路和龟兹壁画展开的成序列专题拍摄,为他在圈外乃至学界赢得了广泛的声誉。寻绎他一路走来的踪迹,如此充满戏剧性,简直可称传奇,但知道的人并不多,他自己渐上年纪,也少向人提及。

追寻玄奘之路的当代行者

拍摄玄奘之路是因国学大师冯其庸的建议。冯先生学问博洽,持一种大国学的理念,钟情西域二十余年。为此,他十赴新疆,三上帕米尔高原,两度穿越塔克拉玛干沙漠,绕塔里木盆地整整走了一圈,长期致力于探考玄奘取经之路,尤留意于西域文化对华夏文明的多重影响。某次,他听说有个后生去过新疆无数次,足迹遍及自己没到的地方,大感惊讶。共同的西域情结让他们一见如故,很快结成忘年交。

2005年秋,因冯老介绍,背着几十斤器材,丁和随央视从库尔勒出发,经米兰、罗布泊、楼兰,入玉门关到敦煌,开始了玄奘东归古道的追索之旅。

抑郁、内卷、躺平……

在竞争越来越激烈、生活节奏越来越快的当下,很多人感慨正在失去找寻幸福的能力。

近日,资深媒体人杨澜女士携新书《幸福力》亮相北京,畅谈什么是幸福力、如何获得幸福,并接受了记者的专访。

幸福的能力也可以习得

2009年,杨澜在制作一档叫《天下女人》的电视谈话类节目。“当时我们要策划一个年度活动,有感于身边的很多女性朋友常常为自己的幸福加一个前提条件。比如说,有一天遇到我心中的白马王子;或者有一天遇到一份我喜欢的工作;抑或有一天获得了财务自由,我就能过上幸福的生活等。后来我就在想:幸福是否都要有一个条件才可以开始;或者幸福是不是一种被动地等待?我自己的感受并不是的。我觉得通往幸福的道路上,还是有一些方法和能力的。”杨澜表示。

那时,杨澜有幸采访了国际积极心理学之父马丁·塞利格曼先生。他当时就提出了“习得性无助”的概念,即人们有时受到某种环境的打击,在再遇到类似状况时,会出现一种习惯性的无助,放弃反抗。“与其对应的是积极的一面,即我们是否有一些关于幸福的能力也是可以习得的呢?”杨澜认为这个答案是肯定的。

杨澜告诉记者,“我觉得,当我们不只把幸福停留在一种主观的状态,而是放在一种行动与能力上的时候,反而会让我们感觉到更多力量,所以我就把它定义为‘幸福力’。”

“幸福力六边形”长啥样

在新书《幸福力》里,杨澜还提到了“幸福力六边形”的概念。

首先,杨澜觉得人们的幸福是有选择的,各国心理学家做的大量调查和实验都指向了类似的结论:即人们的主观幸福感当中,50%来自基因遗传,

个支柱正好是一个六边形。杨澜说:“我就提出‘幸福力六边形’这样一个概念。实际上这六个支柱,每一个稍微变得粗壮一点点,都有可能让我们整体的幸福感受到一些提升和加强。”

幸福力不断增强心理韧性

杨澜这些年一直在关注抑郁症话题。此前联合国的一个研究调查报告显示:全球有10亿人左右患有精神障碍,3.5亿人患有抑郁症。“我估计这个统计数据还不是非常完整,尤其是过去三年的疫情导致全球的

在国内首个提出“幸福力”概念

杨澜:幸福≠没有痛苦

10%来自环境,40%来自主观能动的选择。这进一步加强了杨澜对幸福力概念的确定性。

积极心理学列出了幸福的五个支柱,分别是积极情绪、全情投入、自我成就、培育关系和自我成就。据杨澜介绍,“我总觉得还是要加上一个支柱,就叫‘悦纳自我’。因为我们跟外部世界的一切关系都是以我们和自己的关系为核心的。如果不能接纳自己的缺陷与不完美等现实的话,我们也很难在这个世界上获得某种和解,或者去创造自己的幸福。”

如果从空中往下看,这六

抑郁症患者增加了很多,有一个最新调查数据显示全球新增加了近7000万抑郁症患者。”因此,杨澜在新书中还着重提到了抑郁和焦虑这种“时代病”。

“就拿我自己来说,我在写《幸福力》这本书的时候,也是面临着很多的痛苦,心理压力也是很大的。特别是后来全家人包括年迈的父母也都染病,我自己也发着高烧照顾他们。那个时候那种无助和对未来的恐惧感,是非常感同身受的。”杨澜那时候在犹豫,是不是还要写《幸福力》这本书,为什么要写它,一定要写它吗?

但是,杨澜后来发现,越是在困难的时候,越是在大家普遍感受到压力的时候,通往幸福的路径和方法就越显得重要,因为它的确有可能帮助到人。“从我自己来讲,我觉得幸福力就是不断地增强我们的心理韧性,来对抗我们似乎不能掌控的环境因素。在变化多端的环境面前,我们作为一个个体,常常觉得渺小和无力。但是如果我们内心能够变得有韧性,坚强起来的话,我们也可以适应这种改变状况,找到自己



的出路。”杨澜说。

找到与痛苦的相处之道

杨澜找到了一个和解的方法:幸福≠没有痛苦,要找到与痛苦的共处之道;要承认这个世界是不完美的,人们自己也是不完美的。“只有面对它、接纳它,然后尝试与它共处,甚至去改变它,才有可能走出这个困境。不然你永远被它控制着。在这个方面,我觉得人类是有一种强大的力量的,因为我们可以通过改变自己的认知而改变自己的一些行为方式。”杨澜说。

除了学习心理学等方面的

知识,中国的传统文化中也会给人们带来启发。杨澜介绍,比如庄子的人与自然相处之道、王阳明的心学、儒家学说,都在构建人和人之间的一种相处关系及某种秩序;佛学中也有些理念,能够让人们放下妄念和攀比,从而更看重一些真实的精神价值。

年轻人要如何获得幸福

在《幸福力》这本书中,杨澜还探讨了躺平与内卷、单身主义、校园霸凌、社交干扰、亲子关系等诸多社会热点话题。

杨澜认为,虽然大多数人认为人生要追求幸福,父母也认为让孩子过得幸福是他们终极的愿望。“但是我们从小到大上学学了这么多课程,却很少有教我们怎样去获得幸福的课程,这是一个很大的落差。”

杨澜建议:“年轻人择业既要考虑当下的生存需求,也要有‘风物长宜放眼量’的胸怀,多看看未来自己要走的职场道路将会是怎样的,把短期的生存需求和长期的事业发展以及自己一生的幸福有机联系在一起才是正道。幸福≠永远平衡,而是在不平衡中找到新的平衡。”

张恩杰(摘自《北京青年报》)

