

年年是好年，日日是好日

張晏菁

宋代無門慧開禪師有一名偈：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪。若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」展示了「平常心是道」、「日日是好日」的閒適沉味。

無獨有偶，二〇一八年上映的日本電影，片名即是《日日是好日》，改編自森下典子《日日好日，茶道教我的幸福十五味》，大森立嗣導演，由實力派女演員黑木華、樹木希林、多部未華子主演，記錄茶道的操作手法與美感意蘊，以及女主角典子（黑木華飾）從芳齡二十開始習茶至中年，細細品嚐了人生的喜與悲，終能體會「當下即是」的生命歷程。本片也是享有日本「國民阿嬤」之稱的樹木希林，人生最後的圓滿之作。

一、源自禪宗的日本茶道

十二世紀時，日僧榮西禪師自中國將茶葉帶回日本，被尊為「茶祖」，而「日本茶道」最早源於杭州的徑山禪寺。以茶論道的「徑山茶宴」是徑山寺獨到的特色。

日僧圓爾辨圓在此學成之後，回日本傳播「抹茶」制法及「茶宴」儀式；南浦紹明則是宣揚「點茶法」和「茶宴」禮儀，使得日本茶道漸趨規模。

十五世紀時，一休和尚將茶道引進日本大德寺，形成別於其他禪寺的寺風。其高足村田珠光首創「四鋪半草庵茶」，被稱為日本「和美茶」（即佗茶）之祖。村田珠光認為茶道的根本在於「清心」，在此基礎歸結出「和、敬、清、寂」的茶道宗旨。

二、和敬清寂的茶禪之味

「和」以行之，「敬」以為質，「清」以居之，「寂」以養志，茶道的旨趣和禪境本有異曲同工之妙。

影片中的茶道教室是一間寬敞靜謐的和室，從內向室外可以直接欣賞天光雲影和四季推移；室內則鋪滿榻榻米，牆上掛有「日日是好日」、「薰風自南來」的漢字掛軸。學習茶道之前，武田老師先對典子及其表姐妹智子，詮釋了字義背後所蘊含的深意。

「茶道」具有嚴謹的禮儀規範，及圓熟的操作儀式。學習之初由摺疊「帛紗」起始，陸續介紹茶具、茶杓、茶碗、茶筴及其功用，片中可以看到許多精美的和子 and 茶食，並見女主角優雅的用「懷紙」托著菓子進食。

在基本禮儀方面，從如何打開紙門，在疊蓆上移動，建水，到煮好抹茶的各步驟，皆有詳盡的演示。如劇中有一幕是練習「沏茶」，沏茶又稱「御點前」，沏出一杯薄茶是其中的基本功。武田老師嚴格的指導典子用左手將紙門打開七成，先行禮，等客人行禮後，將「水指」（裝有冷水的容器）捧在胸前的高度；進門時，左腳先進，手肘不能打開，要像夾著一顆蛋一樣，手指併攏，一塊榻榻米要分六步來走，緩緩走向煮水的「釜」旁。

從一無所知，出錯時不知所措，不解茶道何以注重形式與規範如此嚴謹，使得典子屢屢想放棄學習。直到有一天，她仔細觀察，並且清晰辨別熱水和冷水注入茶碗時的音質高低不同，讓身體自然的帶動手部，完整的演示當週的進度，心終於靜了下來，第一次體會學習茶道的在於「專心面對眼前的事物」。漸漸的，典子也能欣賞老師圓滑的舉手投足，「彷彿山泉水般滲透進體內，

使人心情舒暢，思緒清明」，由形入心的意會和、敬、清、寂的美感，以及禪茶一味的意蘊。

三、安身立命的幸福之道

影片中柔緩的配樂，四季分明的景象，隨著「立春」、「清明」、「小暑」、「大暑」、「白露」、「立冬」、「冬至」等節氣的推移，茶道已然成為典子安身立命的寄託，陪伴她度過喜悅、茫然、無助、痛苦、平和的數十寒暑。由年少進入中年，典子的心境更趨自在，在繁複的儀式中感受到重複也是一種幸福，在「一期一會」中認真專注於當下。

當陽光映在葉片上，雪尚未融盡的季節裡，迎來又一年的春節，對著不知已經看過幾次的「日日是好日」掛軸，典子在不惑之年，終於全然領會——下雨的日子聽雨聲，運用全身感官，品味當下瞬間，下雪的日子就看雪，夏天感受暑氣，冬天感受刺骨的寒風；每天都是好日子，原來是這個意思。

春花秋月，夏風冬雪，四季的景象並不會因為人的境遇而有所改變，改變的是人的心。平常心是道，心隨境轉，只會徒增煩惱；境隨心轉，當下喜悅自得。年年是好年，日日是好日，心頭若無閒事，生命則能閒適。