

是枝裕和作品中的“物哀”与“侘寂”美学

——以《海街日记》为中心

乔柏霖（吉林大学外国语言文学学院硕士研究生）

摘要：是枝裕和作为日本当代极具影响力的导演，其作品始终浸润着浓郁的日本传统美学特质。“物哀”与“侘寂”作为日本美学的核心范畴，贯穿其创作全过程。《海街日记》作为其代表作，以镰仓四姐妹的日常生活为叙事主线，摒弃激烈戏剧冲突，以细腻镜头捕捉平凡瞬间，融合“物哀”的感伤共情与“侘寂”的质朴留白，构建兼具诗意与哲思的影像体系。本文以该片为核心，结合其他作品，界定二者美学内核，剖析其影像呈现与共生关联，揭示导演的生命与家庭认知，彰显日本传统美学在当代电影中的传承与创新价值。

关键词：是枝裕和；《海街日记》；物哀；侘寂

一、引言

日本电影始终与本土传统美学深度耦合。是枝裕和作为日本日常电影的核心代表，延续了日本电影对“日常性”的审美偏爱，将“物哀”“侘寂”等传统美学范畴融入影像语言，形成独具辨识度的美学范式^[1-2]。

《海街日记》是基于吉田秋生同名漫画改编的电影，围绕居住在镰仓的四姐妹彼此依靠的日常生活，讲述了一个温馨故事^[3]。影片借由细腻的情感表达，体现了独特的美学气质，成为日本美学电影的代表作品。

“物哀”与“侘寂”是日本美学的核心要素。“物哀”着重于无常共情，而“侘寂”则具有质朴留白的特质。是枝裕和在影片中将二者与影像叙事深度融合，让受众于日常当中感受美学力量和生命的本真。

二、核心概念界定：“物哀”跟“侘寂”的美学特性

“物哀”和“侘寂”作为日本传统美学所包含的核心范畴，其内涵在历史发展进程中不断完善与丰富。明晰二者的主要含义及内在关联，是解

读是枝裕和影像美学的前提。

（一）“物哀”：无常中的共情与感伤

“物哀”（もののあわれ）起源于平安时代，本居宣长基于《源氏物语》研究正式将其确立为美学范畴，其核心内涵是对万物无常的体悟与共情。本居宣长认为，“物哀”不仅是悲伤的情绪，而是一种由景生情的细腻情感体验，即个体在观察诸多事物、领会生活时，既为美好事物的转瞬即逝而感伤，亦为生命无常所触动。这种感伤中蕴含着对生命的敬畏与珍视。

“物哀”的核心特性体现为无常感与共情性：前者认同万物有兴衰、生命有生死的自然规律，承认世界的不稳定与暂时性；后者关注个体与外界事物的情感共鸣，追求物我交融的审美境界^[4]。与西方悲剧美有所不同，“物哀”注重“哀而不伤”的含蓄表达，于悲伤中蕴含温柔，于感伤中寄托希望，展现细腻深沉的情感张力。

“物哀”早已渗透于日本日常生活之中，樱花凋零、落叶纷飞、四季循环皆可引发“物哀”之情，还极大地影响了日本文学、艺术及电影的创作^[5]。从《源氏物语》中紫式部对生命无常的嗟

叹，到小津安二郎电影中家庭离散的丝丝忧情，再到是枝裕和对普通生命的用心描摹，“物哀”始终是贯穿其中的情感主轴。

（二）“侘寂”：残缺中的质朴与丰盈

“侘寂”（わびさび）源于日本茶道文化，经千利休正式确立为美学范畴，其核心内容是在质朴与残缺中追求精神的饱满^[6]。“侘”（わび）本义为简陋朴素，引申为不执着于外在的华丽、专注内在本质的生活态度；“寂”（さび）原指寂静孤寂，引申为在寂静中沉淀自我、体悟生命真正意义的精神境界。二者融合形成了“侘寂”美学的核心：包容残缺、摒弃浮名、坚守简朴，在寂静中获取精神的平静与充实。

“侘寂”的核心特征表现为质朴性、残缺性与留白性：质朴性崇尚自然简约、不做修饰的审美，突出事物的原始面貌；残缺性认为残缺并非是一种缺憾，而是带有时间痕迹与生命力量的独特之美；留白性追求“言有尽而意味无尽”，借助留白给予受众想象的余地，引导其思索生命的深刻道理。

与“物哀”的情感导向不同，“侘寂”更侧重精神导向，不追求情感的爆发，而是致力于精神的宁静与超脱^[7]。在日本文化情境中，“侘寂”体现在茶道粗陶、枯山水布局、和式建筑等载体中，并蕴藏于对日常生活的热爱与执着坚守中，成为是枝裕和影像风格的重要支撑^[8]。其作品中对老房子、旧物件及日常琐事的描绘，均散发着浓厚的“侘寂”气息。

（三）“物哀”与“侘寂”的内在关联

“物哀”与“侘寂”并非孤立存在的，二者均植根于日本“无常观”之中，皆认可世界的暂时性与不确定性，追求超越外在形式的精神价值，共同构成日本传统美学的完整架构。

“物哀”是“侘寂”情感层面的基础：其对万物无常的感伤与共情，促使个体放下对完美的坚持，接纳事物的残缺与不完整，为“侘寂”美学的形成奠定基石；“物哀”的精神被“侘寂”所升

华：“物哀”的感伤中带有一丝悲凉，而“侘寂”通过接纳残缺、坚守质朴，将这种悲戚转化为精神的平静与丰饶，使个体在无常世界中寻得心灵的栖息之所。

在是枝裕和的作品中，二者相互交织、相互支撑：“物哀”赋予影片细腻的情感温度，实现与观众的情感共鸣；“侘寂”则赋予影片简约的美学气质，凸显日常生活中对生命的思考。二者融合，共同塑造了是枝裕和独特的影像美学特质。

三、《海街日记》里“物哀”美学具体的呈现

《海街日记》以四姐妹的日常生活为叙事核心，将“物哀”美学融入影像细节，通过对生命无常、情感遗憾及时光流逝的细腻描摹，传达出“哀而不伤”的情感氛围，实现含蓄深沉的情感表达。

（一）生命无常：葬礼中的伤怀与开解

死亡作为生命无常的最终呈现，是是枝裕和作品中“物哀”表达的重要载体。《海街日记》开篇便是父亲的葬礼，三姐妹前往山形县奔丧时，与同父异母的妹妹浅野铃相遇。影片将死亡视为平静且不可逆转的自然现象，导演以细致的镜头捕捉葬礼细节，传递出对生命无常的伤感与释然。

父亲的葬礼不见撕心裂肺的哀伤，只有三姐妹平静的脸庞、沉默的身影及淡淡的香火气息。作为家庭支柱的大姐始终保持冷静克制，在操办身后事的过程中，眼神中蕴含着对父亲的怨恨与思念——怨恨他出轨后抛弃家庭，思念他所带来的血脉亲情。这种复杂情感正是“物哀”美学的具体体现：不刻意隐藏悲伤，也不沉溺于悲恸，而是在感伤当中接纳生命无常。

父亲的葬礼、外婆的祭祀活动以及海猫食堂老板娘的葬礼共同构建了“生命无常”的叙事线索。外婆的祭祀承载着对过往的追怀，老板娘的葬礼则传递出对生命的敬畏——她一生善良乐观，病重之时仍坚守对生活的热爱，其离世使四姐妹对生命的珍贵有了更深切的体悟。这些场景并未刻意渲染悲伤，而是以人物微表情与简洁对话的

方式，传达“生命有限、珍惜当下”的理念思考，呈现出“物哀”“哀而不伤”的主要特色。

与《步履不停》中父亲去世之后的家庭矛盾有别，《海街日记》之中的葬礼更侧重“释然”：三姐妹在奔丧时接纳了父亲的不完美及浅野铃，并借送别老板娘之机，坚定了彼此陪伴、热爱生活的信念。这种泰然并非忘掉伤痛，而是在悲感当中与生命、过去达成和解，契合“物哀”美学的精神追求内涵。

（二）情感遗憾：未竟的执念与柔和的和解

对情感遗憾的共情与接纳，是“物哀”美学的重要表达。“物哀”美学强调对遗憾的感知与包容，《海街日记》中四姐妹各自背负情感遗憾：大姐幸与有妇之夫相恋，在责任与欲望的冲突中挣扎，难以获得真正的幸福；二姐佳乃表面洒脱，却屡次在感情中受挫，以酒精掩盖内心的孤独与脆弱；三姐千佳性格内向，未获父母关爱，对父亲的思念始终未曾言说；四妹铃作为“第三者之女”，怀着愧疚不安的感觉渴望被接纳。

这些情感遗憾均以含蓄的方式呈现：幸在医院走廊默默落泪，佳乃深夜独饮倾诉委屈，千佳抚摸父亲照片寄托心中思念，铃面对姐姐们的旧照暗自自卑。这种细腻微妙的情感表达，彰显了“物哀”美学的精髓——不刻意煽情，却能引发受众与人物的情感共鸣，传递情感的深沉与细腻。

是枝裕和并未将遗憾作为叙事的主旋律，而是将温柔和解融入遗憾之中：幸放弃无果的感情，将精力投入家庭守护；佳乃学会珍视自我，珍惜与家人的相伴；千佳在与铃的相处中放下对父亲的执念；铃得到姐姐们的关爱之后，摆脱愧疚不安，真正融入家庭。

这种和解并非强行圆满，而是与遗憾并存的温柔——四姐妹不回避过往伤痛与遗憾，而是在相互陪伴中，让遗憾转化为促使成长的力量，这种“怀着遗憾前行”的状态，正是“物哀”美学的核心：在感伤中秉持希望，在遗憾中学会珍惜。

大姐幸表示“爸爸虽然失败，也许有着温柔”，既是对父亲的谅解，也是对遗憾的容纳，更是“物哀”“哀而不伤”的精准诠释。

（三）时光流逝：四季流转中的诗意与怅惘

“物哀”美学对时光流逝的感知常与自然景物变化相结合，通过四季循环传递对时光一去不返的感伤与怅惘。《海街日记》以镰仓四季为背景，将四姐妹的生活深度融入季节流转，通过入微镜头捕捉季节的变化，使时间的流转成为“物哀”美学的重要体现。

影片开篇的春日镰仓，樱花绽放飘落，三姐妹身着和服参加丧礼，樱花的柔美与葬礼的肃穆形成对比，既传递出因父亲离世的感伤，亦象征着时光的流转与生命的轮回。樱花短暂而美好，恰如生命中的宝贵时分，其“美好易陨”的特点，正是“物哀”美学的核心要点。

夏日的镰仓阳光明媚、海风轻拂，四姐妹采梅子、制梅酒、参加烟火大会，热闹的场景中暗藏时光流逝的痕迹——梅子从青涩到成熟，烟火从燃起至消散，正如四姐妹从生疏有隙到亲昵无间的成长过程，四姐妹围坐在庭院，喝梅酒、看烟火的一幕，以烟火的短暂传递美好易逝的微微惆怅。

秋日树叶纷飞散落，四姐妹登山采栗、清扫落叶、夕阳下漫步，秋日的冷清与姐妹内心的安宁相呼应，她们于时光流转中学会接纳包容、珍视彼此陪伴。落叶的飘落与再生，体现了“物哀”美学对时光消逝的认知——不沉溺于往昔悲痛，在轮回的变化中体会生命之力。

冬日里镰仓白雪皑皑，四姐妹围炉相聚，于温暖恬适中总结过往、展望明日。四姐妹在海边散步时，海风吹动脸庞、欢笑相随，画面安谧温暖，冬日的凉意未掩盖生命的暖意，时光流逝而去，亲情的珍贵没有被冲淡，这种“安静中的温暖”，正是“物哀”美学的充分体现。

四季轮回既是时间的推进，也是四姐妹的成

长轨迹，更是“物哀”美学的逐步拓展，是枝裕和以镜头为媒介，使四季景物与人物情感交融，使受众在体验时光流逝的同时，感悟生命的美好与脆弱，体味“物哀”美学的诗意与怅惘。

四、《海街日记》里面“侘寂”美学的具体呈现样态

“物哀”作为《海街日记》的情感内核存在，“侘寂”则充当了其美学底色。是枝裕和摒弃华丽的镜头与激烈的冲突，以简洁朴素的影像风格，将“侘寂”美学融入场景搭建、镜头运用与叙事步调，构建出“质朴中蕴含深情、残缺中显现丰盈”的影像世界。

（一）场景营造：质朴中的温暖与归属感

“侘寂”美学推崇质朴简约，反对过度装饰，强调突出事物本真之态。《海街日记》的核心场景——镰仓老宅，便是“侘寂”美学的典型体现。这所由外婆遗留下来的老宅，没有豪华的装修与精致的家具，斑驳的墙壁、陈旧的屋顶、庭院的老梅树以及墙角的青苔，皆保留着事物原貌，却传递出浓郁的温暖与归属感。

老宅内部陈设简约质朴：木质地板搭配推拉门、老旧桌椅和橱柜、墙上外婆的照片以及桌上简易餐具茶具，无多余的修饰，却充满生活的气息，四姐妹在这生活饮食、彼此相守，每一处杳见、每一件旧器物，都保存着她们的回忆与亲情。这种未经刻意雕琢的质朴场景，传达出“家”的温馨，呈现出“侘寂”“质朴见深情”的审美追求。

镰仓老街、海边沙滩、海猫食堂等相关场景，也有着浓郁的“侘寂”韵味：老街古旧狭窄，不见高楼喧嚣，唯余烟火味道；沙滩没有花哨的游乐设施，唯有沙、大海与海风，海猫食堂陈设简易、菜品一般，却洋溢着浓浓的人情味。这些场景摒弃浮华，注重情感及氛围营造，与“侘寂”美学的核心十分契合。

影片场景随时光细微变化：老宅墙壁的斑驳愈发明显，梅树日渐粗，老街经岁月淘洗仍保留

质朴的本质。这种“时光痕迹”正是“侘寂”美学所倡导的残缺美——于不完美的外观中蕴含时间的力量与生命的厚重，使场景更具温度与内涵。

（二）镜头语言：简约中的留白与哲思

“侘寂”美学强调留白，追求“言有尽而意无穷”，借留白引导观众感悟生命的内涵。《海街日记》中大量运用固定镜头、长镜头及空镜头，摒弃快速剪辑及华丽特效，借简单平和的镜头捕捉日常片段，留下充分留白，体现哲思要义。

固定镜头为影片的核心镜头语言，导演用固定镜头记录四姐妹的日常生活场景，如摘梅酿酒、饭桌闲聊、海边观景等。这些镜头无多余的移动与切换，如默默的注视者，引导观众静心体会平凡生活中的细腻情感。四姐妹坐在餐桌前闲聊的固定镜头，通过简单的饭菜、日常对话，传递温馨宁静的氛围，彰显“侘寂”美学“不重视视觉冲击、渴望精神共鸣”的特点。

长镜头进一步深化了“侘寂”气质，导演运用长镜头捕捉时光的流逝与情感的变化，无剪辑的痕迹，犹如时间在镜头中缓缓流淌。四姐妹海边玩耍游泳的长镜头，从海景自然过渡到人物互动场景，跟随人物动作，影片的真实感也得以增强，并留出了大量留白，引导观众领悟人物情感与生命的内在价值。

空镜头可谓是“侘寂”美学的点睛之笔，导演以空镜头摄取镰仓的自然景物：樱花飘落、海浪拍岩、落叶纷飞、白雪漫漫，画面中未出现人物却蕴含丰富的情感哲思；影片结尾的海边空镜头，海浪拍打在岸上，樱花缓缓飘落，镜头长时间停留，无对话无动作，却传递出宁谧悠远的氛围，使观众在无声中体会生命的美好与时光的流逝，彰显“侘寂”美学的意境之美。

（三）叙事节奏：平淡中的坚守与富足

“侘寂”美学推崇寂静简约，抵触激烈冲突及浮躁的节奏，追求平和舒缓的叙事感受。《海街日记》摒弃激烈的戏剧冲突，以平淡舒缓的节奏串

联起四姐妹的日常生活片段。影片无起伏跌宕的剧情及惊心动魄的转折，却在平凡中传递出精神的充实与坚守。

影片采用“日记式”叙事结构，以摘梅、酿梅酒、烟火大会、采栗等日常小事为核心内容，剧情发展自然，人物情感于日常相处中逐渐升华，四姐妹从生疏隔阂到亲密默契，无激烈争吵与刻意和解，而是通过日常相处化解隔阂、相互接纳。这种平和的情感递进，体现了“侘寂”美学“不追求情感瞬间爆发、看重长久共鸣”的特点。

影片叙事节奏与四季的流转高度契合：春天和柔、夏天舒朗、秋天悲寂、冬天宁和，节奏随季节更迭自然流畅，春天拍摄镜头聚焦樱花与梅子，传递出诗意的温和柔情；夏日镜头着眼姐妹嬉戏状态；秋日镜头对准落叶与夕阳，传达安静落寞；冬日镜头以老宅、炉火为聚焦点，传递温暖平和的氛围，使“侘寂”美学的呈现更为自然流畅。

平淡叙事中蕴含着“坚守”的精神力量：四姐妹对外婆老宅、亲情陪伴以及对生活的热爱所展现出的坚守，无需轰轰烈烈的誓言，体现在日常的相互照看与陪伴之中。这种“平常的坚守”正是“侘寂”美学所追求的精神丰满——不注重外在的华美，通过平凡的坚守达成内心的安宁与充实。

五、“物哀”与“侘寂”的共存：是枝裕和的美学探索与文化表达

在《海街日记》中，“物哀”与“侘寂”相互交织、共生共长，“物哀”赋予影片情感温度，“侘寂”赋予影片美学质感。二者融合构建起影片独特的影像美学，彰显出是枝裕和对美学的追求及日本传统美学的当代传承。

（一）“物哀”与“侘寂”的共生逻辑

二者共生的核心在于情感与形式的统一：“物哀”作为情感内核，“侘寂”作为形式载体，相互依存、相互促进。缺乏“物哀”的情感支撑，“侘

寂”简约形式易显空泛；没有“侘寂”的形式承载，“物哀”情感呈现则可能流于刻意煽情。

“物哀”的情感表达依赖“侘寂”的形式载体：四姐妹情感中的遗憾以及对生命无常的悲戚，并非通过激烈冲突与煽情台词来呈现，而是借助于质朴的场景、简单的镜头以及平淡的叙事自然流露。幸对父亲有着的复杂情感，以整理遗物的细微动作、注视照片的神情及简洁台词自然流露，达成“侘寂”形式与“物哀”情感的深度统一，使情感表达更见细腻深沉。

“侘寂”的形式载体需通过“物哀”的情感内核得以丰富：老宅、旧物件以及自然景物之所以能传递质朴宁静的美学气质，在于它们承载着四姐妹的情感回忆与对生命无常的认知。庭院的老梅树作为亲情的象征，见证姐妹间的成长与和解，蕴含着对外婆的思念与对父亲的释怀。注入“物哀”情感后，这些景物从普通状态升华为有温度和有内涵的美学载体，使“侘寂”形式看上去更为丰满。

（二）是枝裕和对美学的探寻：于平常中寻得真理

是枝裕和将“物哀”以及“侘寂”融入创作，核心美学追求是“从平凡当中找寻真理”——摒弃华丽形式与激烈冲突，着重对平凡生活进行描绘，在日常片段当中捕捉生命的本质与美好，传递对生命、家庭以及生活的深刻思考与感悟。

是枝裕和曾言：“我想拍的，是日常生活当中被我们忽视以及细小的美好与温暖。”《海街日记》中没有英雄人物与大起大落的剧情，只是通过四姐妹的平常生活与离合情事，传递诚挚感情与深刻思索：生命无常多变，亲情永恒不变，生活平凡可美好不会消逝，遗憾虽无法杜绝，和解仍有实现的可能。

“物哀”与“侘寂”是实现此追求的主要手段：“物哀”捕捉平凡生活的情感热度，引发观众与人物的情感共鸣，使观众体会生命的美好与

脆弱；“侘寂”构建起简约质朴的影像风格，引导观众沉静下来，感受平凡生活的点滴美好，体悟生命的本质。二者的融合，使《海街日记》成为“于平凡中见深情、于质朴中见哲思”的作品，彰显出是枝裕和独特的美学风格。

（三）文化表达：当前日本传统美学的传承和创新

是枝裕和在《海街日记》当中对“物哀”与“侘寂”的运用，不仅是其个人美学追求的体现，更是日本传统美学在当代进行传承与创新的重要实践。“物哀”与“侘寂”作为日本传统美学的核心要素，虽深刻影响日本文化发展，但在西方文化的冲击下，面临被边缘化的挑战。

是枝裕和以电影这项当代艺术形式，将“物哀”及“侘寂”的精神内核融入当代人的生活与情感，使传统美学与当代生活实现深度融合，重焕生机。该创作并非传统美学元素的生硬堆砌，而是将“物哀”“侘寂”与当代女性成长、家庭关系相结合，赋予传统美学当代注解，使受众在体验影片情感与美学的同时，亦能感知日本传统美学的独特魅力。

影片对家庭模样的描摹，既延续了日本传统家庭文化“和睦包容”的核心内涵，又融入了当代女性自主进步的特点，实现了传统家庭文化的当代革新；对自然景物的勾勒，既秉承了“天人合一”的传统美学理念，又注入了当代人对生活的热爱与坚守，推动了传统自然美学在当代的传承。这种“传统与当代的结合”，构成了是枝裕和对日本传统美学的重要贡献，实现了传统美学在当代电影艺术中的传承与发展。

六、结语

《海街日记》以镰仓四姐妹的日常生活为叙事主线，将“物哀”“侘寂”两大日本传统美学范畴深度融合，打造出兼具情感温度与美学意蕴的影像世界。“物哀”以对生命无常、情感遗憾、时光流逝的精细描摹，传达出“哀而不伤”的情感氛

围，表露情感的细腻深沉；“侘寂”则以质朴场景的营造、简约的镜头话语和平淡的叙事步调，传递“质朴当中见深情、残缺里面显丰盈”的精神境界，体现内心的安宁自在。

“物哀”与“侘寂”呈现出情感与形式的共生关系，二者相互依托、互相促进，形成别具一格的影像美学。是枝裕和通过二者的融合，实现了“于日常中见真理”的美学追求，传递对生命、家庭与生活的深度思考，同时推动日本传统美学在当代电影艺术中的传承与创新，使其散发新的活力。《海街日记》的成功，核心在于其以平凡日常为载体，传递出超越文化的情感共鸣与生命哲思：平凡生活中蕴含不期而遇的温暖，无常生命中孕育生生不息的希望。是枝裕和以影像为媒介，诠释了生活的美好在于平凡中的坚守与陪伴，生命的意义在于接纳遗憾、珍惜当下。这正是影片跨越文化界限、打动人心的核心力量，亦是其影像作品的永恒价值所在。

参考文献

- [1] 夏花.《海街日记》：女性生命的流动叙事[J].散文诗,2025,(18):111+110.
- [2] 吴星系.《海街日记》的葬礼叙事与审美意蕴[J].语文教育研究,2025,(1):171-173.
- [3] 在四季更迭中寻找生命的答案——影片《海街日记》素材运用[J].作文与考试,2025,(Z3):162-165.
- [4] 王信峰.《海街日记》中女性的创伤与救赎[J].牡丹,2021,(18):94-95.
- [5] 郭航邑.是枝裕和家庭电影的“物哀”美学研究[J].喜剧世界(上半月),2025,(11):99-102.
- [6] 柏奕旻.日本“侘寂”范畴研究：内容述介与著作选评[J].比较美学,2025,(2):107-142.
- [7] 刘婕妤.电影《日日是好日》：侘寂美学视域下的诗意诠释[J].戏剧之家,2025,(7):135-137.
- [8] 叶茜.“无中生有”——日本侘寂美学的审美体现[J].文学艺术周刊,2025,(1):87-90.