

奈之良

第3期

天川村 篇

中文繁體版

奈良
の
良い所

アクセスマップ 交通路線



從近鐵下市口站下車后乘坐奈良交通巴士大約1小時可抵達天川村

P3 : 感受時光穿越，天川村風景獨好
自然たっぷりの天川村でタイムスリップ

P4 : 和神佛漫步—深山的能和修驗道
神々とともに歩く—山奥の能と修驗道について

P5 : 誕生於修驗道的常備藥—陀羅尼助
修驗道から誕生した身近な常備藥、陀羅尼助

P6-7 : 愉悅身心的洗禮—體驗洞川温泉
身も心も清められる洞川温泉

P 8 : 發刊語
第3号の発刊にあたって

感受時光穿越，天川村風景獨好

自然たっぷりの天川村でタイムスリップ

良縣南部的天川村，您一定會得出“原來如此”的感嘆！

自然美景無限好！

來到天川村，留給我最初的印象就是禦洗手溪谷。大自然歷經千千萬萬年才得以形成如此美景，置身於這樣的美景中，身心都會完全放鬆下來。舉目四望，皆是青山綠水。我們到訪時是秋季，隨著入秋漸進，層林盡染，紅黃相間，美不勝收。河川、瀑布流水叮咚，閉上眼睛，用耳朵也可感受自然的脈動。

感謝大自然

生活在這塊土地上的人們，在置身於大自然的同時，也常懷對自然的感激之情。日本神道把自然當做神靈來崇拜，修驗道和佛教也有在嚴峻的自然環境中修行的傳統。對於外國遊客來說，我有一個強烈推薦的地方，那就是天河大辨財天社。天河大辨財天社是一座非常美麗的神社，供奉著弁天神，居日本三大弁天之首。如果您對神道文化及日本人與自然的關係感興趣的話，強烈建議來天川村，還可以學到日本獨特的神佛混合的祭祀形式哦。

在充滿靈氣能量的大自然中，長久以來人們在不斷地冥想、祈禱中度過。活躍在7世紀的役行者在大峰山修行，從那時起，大峰山就成為修驗道者



提到日本的秋天，還要數紅葉
日本の秋といえば、紅葉

的聚集之地。修驗道者進入大峰山前需要將身體清洗幹淨，為此而建造的寺被稱作龍泉寺。橫跨天川村的大峰與丘道，作為“紀伊山地的靈場和參拜道”被列為世界文化遺產。探訪此地，定會吸收靈氣能量，精神為之抖擻。

領略過大自然風光，參觀完寺院、神社、佛像，再去富有日本傳統風情的洞川地區的溫泉街散散步吧，疲憊的身體在日本風格的休閒方式中慢慢治愈。那就是接下來要介紹的洞川溫泉！請盡情享受吧！

Mouloud Hammadou



大自然懷抱中的捩尾觀音堂
自然の中にある捩尾觀音堂

私達が訪れたのは秋でしたが、秋が深まるにつれ、その景色は赤と黄色に染まっています。川や滝の音が聞こえ、目を閉じても耳で自然を感じることができます。

自然への感謝

この地に暮らす人々は、常に自然とともにあり、自然に感謝しています。日本の神道では、自然を神様として崇拝することがあります。また、修驗道や仏教では、厳しい自然の中で修行することもあります。

外国人観光客の方には、奈良を訪れたら是非行って欲しいところがあります。それは、天河大辨財天社です。この天河大辨財天社では、「弁天様」という水の神様を祀っています。とても美しい神社で、日本の三大弁天の筆頭とされています。神道文化や日本人と自然との関係に興味がある方には特におすすめです。日本独特の神仏混合の祭祀形態についても学ぶことができます。

スピリチュアルなエネルギーが満ちたこの自然の中で、長い間、人々は瞑想したり祈りを捧げたりしてきました。7世紀に活躍した役行者が大峰山で修行をしたことに始まり、大峰山には多くの修驗道者が集まるようになりました。龍泉寺は、修驗道者が大峰山に入る前に心身を清めるためのお寺として建てられました。天川村をまたぐ大峰奥駈道は、「紀伊山地の靈場と參詣道」として世界文化遺産に登録されています。この地を訪れると、スピリチュアルなエネルギーを受けて元気になりますよ！

自然と神社仏閣を楽しんだ後は、洞川地区に移動して、日本らしい温泉街の町並みを歩きましょう。そして、疲れた体を日本スタイルで癒すことができます。それは、洞川温泉！どうぞ皆様、お楽しみください。

ハマドゥ ムルードゥ



洞川温泉
洞川温泉



馬區

車翻過群山，便來到了天川村。那裏不太為外國人所熟知，您閱讀完此文後就會發現，這可是體驗秘境的好去處哦。乘坐電車的話，請在近鐵下市口站下車，然後再坐上1個小時的巴士。1個小時！雖然聽起來蠻長的，但是沿途可欣賞自然美景，時間也過得飛快。這裏能讓您領略到原生態的日本美景，非常值得一遊。

日本歷史起源於奈良。探訪位於奈

車でたくさんの山々を越え、天川村に入ります。外国人にはあまり知られていない場所なので、これを読んでいらっしゃる方は、穴場スポットを体験するチャンスですよ。公共交通機関を使用する場合は、近鉄下市口駅で電車を降り、バスに乗って約1時間です。1時間は長いように聞こえますが、美しい自然を眺めながらの旅路はあっという間で、昔ながらの日本を発見することができます、おススメです！

日本の歴史は、奈良から始まったと言われています。奈良県の南部に位置する天川村を訪れると、「なるほど！」と納得することでしょう。

自然たっぷり！

天川村を訪れ、最初に印象的だったのがみたらい溪谷です。非常に長い時間をかけて作られたこの景色の真ん中に行くと、心も身体もリフレッシュできます。森林の緑と川の青の美しい風景が、視界いっぱい広がっています



自然和群山環繞的天川村
自然と山に囲まれている天川村

雕刻

刻於300年前的栃尾觀音堂圓空佛，世阿彌元清の兒子觀世十郎元雅奉獻の天河大辨財天の能面具和能服飾，以及淨化身體和靈魂の龍泉寺泉水……

這一切盡在奈良の深處一天川村。

根據修驗道的思想，熊野地區屬於胎藏界（被守護在母胎中的世界）、吉野地區屬於金剛界（人出生後面臨的嚴峻的現實世界）。天川村處於二者之間，也是誕生和出發之地，充滿了靈氣能量。在天川村，崇拜自然的神道、修驗道以及珍稀愛護大自然的佛教共生共存。這些宗教有著是不被人所熟知的深厚歷史和文化底蘊。



天河大辨財天社
「天河大弁辨天社」

300年前に彫られた栃尾觀音堂の円空仏、世阿彌元清の息子、觀世十郎元雅が奉納した天河大辨財天の能面と能衣装、体と魂を清められる龍泉寺の湧き水。

これらすべては奈良の奥地、天川村に存在しています。

修驗道思想によると、熊野地区は胎藏界(母のお腹の中の守られた世界)、吉野地域は金剛界(生まれてからの厳しい実世界)と考えられています。天川村は、その中間点に位置し、ゼロ地点・誕生・出発の地であり、スピリチュアルなエネルギーにあふれた場所です。天川村には、自然を崇拜する神道や修驗道、そして自然を大切にしている仏教が共生しています。そこに隠れているのは、知る人ぞ知る歴史と文化です。

その天川村に、天武天皇が造営したと伝えられている天河大辨財天社があります。約600年前に觀世十郎元雅が天川村に能を伝えたといわれており、以降、我流の能が発展しました。そのため、大辨財天社には重要文化財を含む数百点の衣装や能面が所蔵されているほか、能舞台までもがそろっています。能舞台は現在、演能だけでなく、ヒーリングなどの様々な目的で利用されているそうです。荘厳な雰囲気の中、その能舞台で演能を鑑賞

和神佛漫步—深山の能和修驗道

神々とともに歩く—山奥の能と修驗道について

4



天河大辨財天社の能舞臺
天河大弁辨天社の能舞臺

天川村有一座天河大辨財天社，據傳是天武天皇建造的。大約600年前觀世十郎元雅向天川村傳授能的技藝，之後，天川村發展了獨具風格的能。為此，大辨財天社中除了有被列入重要文化遺產的數百件服裝和能面具外，還有完善的能舞臺。能舞臺現在不僅是提供表演能的場所，還是撫平心靈創傷的療愈之地。由此，我產生了想在莊嚴的氣氛中觀賞能表演，真真切切地感受“幽玄”一詞的強烈願望。

龍泉寺是修驗道の著名道場，當時役行者從巖石中發現了泉水，該寺由此得名。龍泉寺始於供奉八大龍王尊及水行儀式。修驗道認為山本身就是神靈。修行者們在進入神聖的大峰山前，必須用神龍口中湧出的水來清洗身體。

這次我也體驗了一把修驗道的水行儀式。本堂前池中的鋼色巖石中探出一個龍頭，從中泉水汨汨冒出。我身著白色裝束，聆聽了住持講解的水行注意事項。待住持誦讀經文後，二拜、合掌，一邊嘴中說著“請拜托了”一邊踏入池中。面朝巖石中央走

去，合掌正座於水中，閉上眼睛誦經，然後從池中站起，再拜兩次，合掌，大聲說“謝謝”，這樣就完成了水行儀式。因為我不懂經文，所以這次由住持為我唱誦，通常情況下是需要自己來完成的。通過水行修行，不僅身體，而且靈魂也得到了淨化和升華，感覺離自然又近了一步。如果有機會的話，請一定來挑戰一下。

此外，在龍泉寺有一個神奇的石頭“撫摸石”。用手撫摸後可以輕而易舉地搬起來，但是如果敲打的話，就會變得異常沉重。由此可深刻地體會到修驗道、佛教、神道中八百萬神的含義，即所有的物體中都蘊藏著生命，這讓我對日本的傳統思想有了更加深刻的理解，告誡我們要珍愛物體。

天川村歷史悠久、自然豐富，快來用五感（視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺）感受一下天川村的魅力吧！

Lukas S. Bonick



天河大辨財天社の柿坂匡孝先生
天河大弁辨天社の柿坂匡孝氏

し、「幽玄」という言葉の意味を体験してみたいと思いました。

修驗道で有名な龍泉寺は、役行者が岩から流れてくる湧き水を発見したことに始まります。そこに八大龍王尊をお祀りし、水行をしたのが龍泉寺の始まりとされています。修驗道では、山そのものが神であると考えています。修驗者たちは聖なる大峯山に修行に入る前に、龍の口の湧き水で体を清めなければなりません。

この度、私も修驗者の水行を体験させていただきました。

龍泉寺的水行儀式 龍泉寺での水行



本堂前の池の鋼色の岩にある竜の形の蛇口から湧き水が流れています。白装束に着替え、ご住職より水行の説明をしていただきました。ご住職にお経を読みあげていただいた後、二礼、合掌し、「お願いします」の声とともに池に入ります。門と岩の中間点まで進み、水の中で正座、合掌し、目を閉じてお経を唱えます。唱え終わったら池から上がり、また二礼してから合掌して、「ありがとうございます」と呼び、水行が終わります。お経が分からない私に、今回はご住職より特別にお勤めをしていただきました(通常はご住職による対応は無く、水行は各自で行うことになっています)。水行により、体のみならず魂まで清めることができ、自然により近づいたように感じました。もし機会があれば、挑戦してみてください。

また、龍泉寺には、なで石という石があります。手でなでると軽く持ち上げられますが、叩くと重くなります。これにより、修驗道・仏教・神道におけるの八百萬の神の概念(全てのものに命が宿っているという考え)を実感することができます。ものを大事にする日本の風習をより理解できたと思います。

深い歴史と自然が溢れている天川村を、五感で体験しに来ませんか？

ボニック ルーカス

誕生於修驗道の常備薬—陀羅尼助

修驗道から誕生した身近な常備薬、陀羅尼助



錢谷小角堂
「錢谷小角堂」

提

起奈良人家常備の藥物，不能不說陀羅尼助了。以前，我壞肚子時喝了同事給我的陀羅尼助後完全治愈，從這個經歷開始我很早就對這種藥產生了濃厚的興趣。

這次在漫天紅葉的美麗秋季，我們到訪了天川村。從奈良市驅車3小時，進入富有風情的洞川溫泉街，精致的溫泉旅館映入眼簾，鱗次櫛比，其中有很多陀羅尼助招牌的店鋪。真得讓人切實產生“要說起大峰的土特產還要數陀羅尼助！”這種感慨。再往裏走，可以看見一座留存有溫泉街氛圍的木造建築。這裏就是錢谷小角堂。天川村中有很多銷售陀羅尼助的店鋪，這次我們參觀了其中的一間名叫“錢谷小角堂”的藥店。店裏有各式各樣包裝的陀羅尼助，以及以陀羅尼助為主題的可愛造型商品。這裏不僅銷售藥物，而且還有很多貼合年輕人一代的以陀羅尼助為主題的可愛造

型商品。在這裏，我們採訪了錢谷小角堂的第五代傳人錢谷先生。

Q: 陀羅尼助這個名字很獨特，您能給我講下這個名字的由來和歷史嗎？

A: 大約在1300年前，開創修驗道的人物役行者（又名，役行小角）研制了這副藥，救助了很多人，得於此傳承，役行者也被稱為“日本藥”的元祖。據說役行者為了防止僧侶誦讀陀羅尼經時瞌睡而研制了這個苦藥，含著苦藥可抑制瞌睡，這就是陀羅尼助名字的由來。這種藥非常苦，以前是板狀，近十幾年前制成了容易吞咽的顆粒狀。

Q: 陀羅尼助是由什麼成分制成的，有什麼樣的功效？

A: 將柑橘的同類黃柏碾成粉末，將其精華集中成型而做成。黃柏具有止瀉和殺菌的功效，是自古以來傳承下來的苦味藥。陀羅尼助能夠自然消除腹痛、腹瀉、宿醉等癥狀，且副作用小，對身體好。

Q: 洞川地區有很多銷售陀羅尼助的店鋪，請問每家店鋪都有什麼樣的特色呢？

A: 洞川地區的陀羅尼助是共同生產的，所以成分都一樣，只是在包裝上每家店各有特色。但是，吉野山地區的陀羅尼助的成分稍有不同，顆粒也較大，服用顆數也有所不同。



錢谷小角堂の吉祥物
錢谷小角堂にあるキャラクターグッズ

陀羅尼助超越了單純意義上的藥的概念，從其誕生之日起就與修驗道這一宗教形式有著深厚的關係，自古代開始就成為了深受百姓喜愛的藥材，這實在是耐人尋味。在韓國，由於抑佛政策的興起，至今歷史上的古老寺院還深藏山林之中，因此，古時寺院不僅作為宗教場所，而且也是藥用植物和民間治療的集約地，在沒有醫院的時代就發揮著民間醫療設施的作用。因此從這個意義上來看，韓國與日本宗教在藥材方面是有著共通之處的，所以我感到了陀羅尼助所帶來的親切感。從修行者的智慧和歷史中誕生的藥材—陀羅尼助。適合饋贈親朋好友，請到訪天川村時一定要購買哦。

文 閔貞

奈良の家庭では常備薬として必ず持っていると言われている陀羅尼助。以前、お腹をこわしたときに同僚が渡してくれた陀羅尼助を飲んですっかり治ったことがあり、私はこのお薬には前から興味を持っていました。今回は紅葉の美しい季節を迎え、天川村を訪ねました。奈良市から車で3時間、風情のある洞川温泉街に入ると、立派な温泉旅館がずらりと並ぶ中、陀羅尼助という看板がたくさん目に入りました。大峯のお土産と言ったら陀羅尼助！ということが実感できました。奥に進むと温泉街の雰囲気を保ちながら立っている木造建物が見えました。天川村にはたくさんのお薬を扱うお店がありますが、今回はそのうちの一軒、錢谷小角堂さんを訪ねました。店内には様々なパッケージに入った陀羅尼助とその陀羅尼助をモチーフにした可愛いキャラクター商品が置いてあります。薬の販売だけではなく、陀羅尼助をキャラクター化することにより、若い年代にも親しみやすくなりました。ここで、5代に渡り、錢谷小角堂を営む錢谷さんから陀羅尼助についての話を伺うことができました。



Q: 陀羅尼助という名前はとても独特だと思いますが、その由来と歴史を教えてください。

A: 約1300年前、修驗道を開いた役行者（小角）がこの薬を作り多くの人を助けたという伝承があり、和薬の元祖とも言われています。名前の由来は僧侶たちが長くて眠い陀羅尼經を唱える時、睡魔を防ぐためにこの苦い薬を口に含んだことから陀羅尼助という名前を付けたという説があります。大変苦い薬で、昔は板状のものでしたが、飲みやすい粒状になったのは、ここ百数十年のことです。

Q: 陀羅尼助はどんな成分で作られ、どんな効能がありますか。

A: ミカンの仲間である黄柏（オウバク）を刻み、そのエキスを固めて作ります。黄柏は下痢止めと殺菌作用もあり、古くから伝わっている苦味薬です。陀羅尼助の効能は腹痛、下痢、二日酔いで、自然からとれる生薬ですので副作用も少なく、体に優しい薬です。

Q: 洞川地区には陀羅尼助を販売している店がたくさんありますが、店ごとに違いはありますか。

A: 洞川地区の陀羅尼助は共同で製造しているので中身は一緒で、パッケージだけお店ごとに違います。しかし、吉野山で作られている陀羅尼助は配合が少し違い、粒の大きさや服用数も異なります。

陀羅尼助は単なる薬を超え、その誕生から修驗道という宗教と深い関係があり、古くから民間薬として愛用

されてきたことはとても興味深いことでした。韓国では抑佛政策により、今も歴史の古いお寺は深い山の奥に位置しています。そのおかげで、昔お寺は宗教施設だけではなく、薬用植物と民間治療の集約地になり、病院のなかった時代に民間の治療施設としても使われました。そんなことから韓国と同じ宗教と薬という関係での共通点を発見し、親しみを感じました。修行者たちの知恵と歴史が生み出した薬、陀羅尼助。天川村を訪れる際は、ぜひお土産としてどうぞ。

文 閔貞

錢谷小角堂店主錢谷貴大先生
錢谷小角堂の錢谷貴大氏



愉悅身心的洗禮—體驗洞川溫泉 身も心も清められる洞川温泉



紅色觀音橋，便來到了洞川溫泉鄉。我不禁想起中國詩人劉禹錫的那膾炙人口的“山不在高有仙則名，水不在深有龍則靈”的名句，用來形容洞川溫泉所處的環境是再合適不過了。放眼世界，洞川溫泉的自然環境數得上鬼斧神工。

國遊客來說是來日旅遊的一大魅力所在。相比其他溫泉地來說，您認為洞川溫泉街的魅力是什麼？

A: 洞川溫泉地區與其他的溫泉地相比，不同之處是氣候。海拔820m，紅葉紅得早，櫻花開得晚，夏天涼爽宜人。此外，洞川溫泉處於日本古代首都的奈良縣，同時此地也是日本原始宗教真言宗的發祥地，這種文化優勢也堪稱魅力。信奉山嶽信仰和自然崇拜的朋友，歡迎登山後來體驗洞川溫泉，放鬆身體。

Q: 洞川溫泉與“修驗道”和“山嶽崇拜”有緊密的聯繫啊，真是很有魅力。那麼，請問洞川旅遊的最佳季節是什麼時候呢？

秋 天的大峰山神秘得讓人不禁屏息佇立，看那楓葉將層林浸染，聽那清澈見底的山上川的流水潺潺。遊覽完龍泉寺，踏上橫跨在山上川上的

我們有幸採訪了大峰山洞川溫泉觀光協會的花谷芳春會長，向大家獻上有關洞川溫泉街的新鮮資訊。

Q: 日本號稱溫泉大國，溫泉對於外

溫泉旅館花屋徳兵衛
旅館「花屋徳兵衛」



大峰山洞川溫泉觀光協會會長花谷芳春先生（右上）
大峯山洞川溫泉觀光協會の花谷芳春会長(写真右上)



神 秘的で息をのむ美しい紅葉に染まれた大峰山、澄き通った山上川のほとり。龍泉寺から山上川に架かる赤い観音橋を渡れば、洞川温泉郷に入ります。中国の詩人劉禹錫の「山は高きに在らず、仙有らば則ち名あり。水は深きに在らず、竜有らば則ち靈あり」という絶句はまさに洞川温泉の環境が描かれていると言えるでしょう。洞川温泉は、世界に目を向けても出会うことのない貴重な環境に恵まれています。

私たちは大峰山洞川温泉観光協会の花谷芳春会長に洞川温泉街についてお話を伺いました。

Q: 日本は温泉大國と呼ばれますが、温泉は外国人観光客にとっては日本旅行の大きな魅力の一つになります。ほかの温泉地にはない洞川温泉街の魅力は何だと

思いますか。

A: 洞川温泉地区が他の温泉地と違うところは気候です。標高が820m程度なので、紅葉は早く始まり、桜は遅く見られ、夏は涼しいです。そして、洞川温泉は日本で初めての都がおかれた奈良県にあり、日本の原点の宗教とも言われている真言宗の発祥地でもあります。山の崇拜、自然の崇拜に興味がある方は、是非登山後に洞川温泉で体を癒してください。

Q: 洞川温泉は修験道や山の崇拜と強く結びついて、魅力たっぷりですね。では、洞川旅行のベストシーズンはいつ頃でしょうか。

A: ベストシーズンはやはり夏場です。ですが、洞川では紅葉やみたらい溪谷が見どころなので、最近は秋の

風景を楽しむ観光客も増えてきました。そのほかにも、毎年名水まつり(4月)、行者まつり(8月)、もみじまつり(11月)が行われています。行者まつりは毎年8月2日～3日に行われ、100年ほどの歴史があります。祭りは大峰山開祖・役行者が伊豆大島に流されて、のちに冤罪だとわかり戻されてきたことを祝うことが始まりです。温泉街は浴衣姿の温泉客、修行者や参詣者などで賑わい、いわば大峰山の祭として大変有名です。

Q: オールシーズン楽しめますね。最後に洞川温泉のグルメを紹介して頂きたいです。

A: 会席料理はもちろん、大峰猪を使ったぼたん鍋が好評です。腕のいい料理人が厳選した肉を使用しており、オススメです。



洞川温泉中心
「洞川温泉センター」

A: 最佳季節還要數夏季。秋天在 洞川賞紅葉、觀禦手洗溪谷成為人氣旅遊路線，最近賞秋景的遊客也有所增多。此外，每年選舉行名水節（4月），行者節（8月），紅葉節（11月）等節日。其中，行者節每年8月2日至3日舉行，有100多年的歷史了。據傳，大峰山開山祖師役行者被流放到伊豆大島，之後冤情得以昭雪，這個節日就是為慶祝祖師歸來而起源的。屆時溫泉街上穿浴衣的遊客、修行者參拜者匯聚起來，熱鬧非凡，號稱大峰山的奇特節日，名揚千裏。

Q: 整個四季都可以暢玩其中啊。最後請介紹一下洞川溫泉的有名菜肴好嗎？

A: 宴會菜肴自然很受歡迎，此外，採用大峰豬肉做成的牡丹火鍋也頗受好評。由技藝精湛的廚師精挑細選的優良肉質烹飪而成，歡迎大家品嚐。

其中，我們還談及了日本男女混浴的話題，會長介紹說現在男女混浴的情況很少見了。據史料記載，明治政府以有傷風化為由將浴池分成了男湯和女湯。所以說現在外國人也可放心享用現代的日本溫泉。

之後我們參觀了花谷先生經營的旅館“花屋徳兵衛”。外觀典雅的溫泉旅館，進去之後更是別有洞天，情趣盎然。一家人可共同享用的混浴浴缸以及可邊欣賞四季變幻的群山邊泡露天浴缸的體驗自是魅力無限，“修驗之宿”畫廊醞釀出洞川地區的溫泉旅館所特有的風情。這次我們參觀了旅館“花屋徳兵衛”，其實洞川溫泉地區還有很多其他的精緻溫泉旅館等著

您去體驗。

隨後，我們在洞川溫泉中心體驗了一把溫泉浴。這時我想起了6年前第壹次來日本時的溫泉初體驗。在中國，大家穿著泳衣泡在一個池子裏，可是在日本，男池和女池要分開，而且還要脫得一絲不掛才能泡，對於這種景象我當時著實吃了一驚。而且泡溫泉前還需要將身體沖洗幹淨，能拿到溫泉池的只能是一塊毛巾，甚至還要將毛巾頂在頭上才行。這些都是日本特有的溫泉泡法。這次體驗的洞川溫泉中心的溫泉分為內湯和露天溫泉兩種，水溫也不盡相同。首先我在內湯中將身體泡暖和後，又在露天溫泉中泡了泡。外面雖然寒冷，但是暖暖哄哄的感覺從身體深處升騰起來，再望一望遠山，著實是至福的享受。洞川溫泉的水質是弱城單純泉，泡後皮膚變得光滑無瑕啦！

到了晚上，在朦朧燈籠光暈染的富有昭和情調的“行者大道”上漫步，可體味出穿越時光的感覺。這真是富有日本特色情調、散發昭和懷舊氛圍的好地方。我聯想到了展現昭和時代景象的日本電影《浮雲》，仿佛找到了電影中的場景。如果您喜歡穿越體驗，請一定不要錯過這裏。

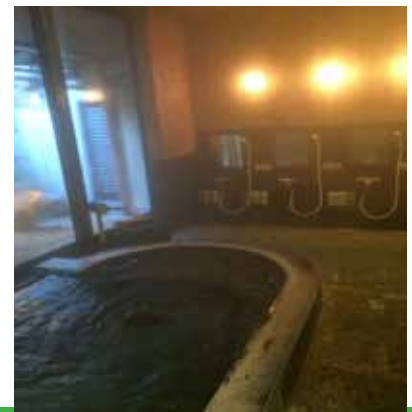
想要來日本旅遊的朋友，請一定要來體驗一下日本的溫泉。在龍泉寺浴身修行後，來洞川溫泉泡一泡，暖和身體的同時心靈也得到治愈。快來享受這至福的時光吧。

TIPS:

在日本泡溫泉的注意事項

- 淋浴後再泡溫泉。
- 赤裸入浴，不可穿泳衣。
- 將毛巾頂在頭上，毛巾不可浸入池中
- 池中不可搓澡
- 將頭髮盤起後再泡溫泉。
- 不要長時間泡，及時休息、補充水分
- 不要大聲喧嘩，避免給周圍人添麻煩

張 敏



そのほか、日本の男女混浴についても聞きました。現在は男女混浴はあまり残っていないとのことでした。史料によると、明治政府は風紀が乱れるなどの理由で男湯と女湯を別にしたということです。外国人は安心して現代の日本温泉を体験できますね。

また、今回お話を伺った花谷さんの旅館、花屋徳兵衛さんを見させていただきました。外観も素敵な温泉旅館は、中に入ってみるとより一層の趣が味わえます。家族で利用できる混浴風呂や、四季折々の山を見ながら入る露天風呂もさることながら、「修驗の宿」フォトギャラリーが洞川地域の温泉旅館ならではの風情を醸し出しています。今回は花屋徳兵衛さんを見せていただきましたが、洞川温泉地区には、このほかにも沢山の素敵な温泉旅館があります。

その後、私たちは日帰り入浴施設の洞川温泉センターで温泉を体験しました。6年前初めて日本に来た時の温泉初体験を思い出しました。中国では水着を着たまま露天で男女混浴ですが、日本では男湯と女湯に分かれており、裸で入っているその光景にびっくりしました。それに、温泉に入る前はシャワーで体をきれいに洗って、湯船に持っていけるのはせいぜいタオルくらいですが、そのタオルも頭の上に乗せるなどして湯船に入れてはいけないルールがあります。いずれも日本ならではのやり方ですね。洞川温泉センターでは、内湯と露天風呂両方があります。お湯の温度もそれぞれ違いました。内湯で体を温めてから、露天風呂に移動しました。外は寒いですが、それでも体の芯からぼかぼかしてきて、奥山を眺めながら至福の体験を満喫しました。洞川温泉は弱アルカリ性単純泉で、入浴後はお肌がすべすべになりました！夜には、提灯の灯りで昭和の風情を漂わせる「行者さん通り」を散策して、タイムスリップした気分を味わえます。日本情緒、昭和のレトロな雰囲気を感じられる場所だと思います。「浮雲」のような昭和時代の映画で良く出てきたシーンを連想しました。タイムスリップ体験が好きな

方におすすめです。

日本を旅行したい方は、是非日本の温泉を体験してください。龍泉寺で水垢離(神仏に祈願する前に水を浴びて身を清め、穢れをとり除いて心身を清浄にすること)の後、洞川温泉に入って体を温め、心身ともに癒やされる、このような至福のひとつを過ごしてはいかがでしょうか。

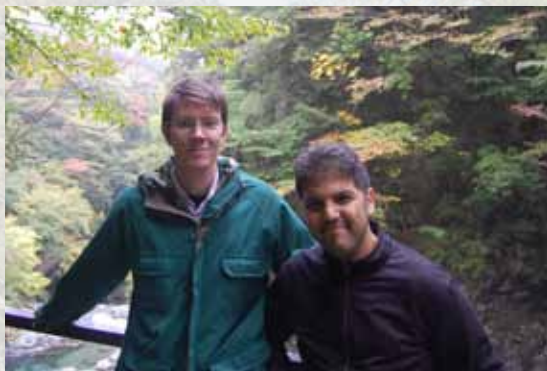
日本での温泉入浴マナーとコツ:

- 体を洗ってから浴槽へ入る
- 水着は着用できない
- タオルは湯船に入れない
- 浴槽内で体をこすらない
- 髪をまとめて入浴する
- 会話は周りの迷惑にならないようにする
- 一気に長湯せず休憩と給水を挟む

張 敏

在日本的傳統溫泉旅館緩解一天的疲勞！
日本の伝統的な宿泊施設「旅館」で一日の疲れを癒しましょう！





大家好！

我們是奈良縣國際課的國際交流員，主要從事國際交流和觀光業務，發揮著促進奈良縣與海外交流的橋梁作用。

《奈之良》，字如其意，“奈良的好地方”。在外國人的眼中，奈良縣有什麼樣的獨特魅力呢？我們取材、撰寫奈良縣的魅力所在和趣事樂聞，旨在將我們眼中的奈良魅力展現給海外遊客。若能夠激發您對奈良的興趣，或成為您感受奈良魅力的出發點，我們將不勝榮幸。

這次我們取材於奈良南部的天川村。不經任何修飾的原生態美麗自然和歷史古韻的建築共生共存，給我們留下了深刻的印象，甚為感動。認為日本完全是壹副大都市景象的外國

遊客，這次可以體驗到別樣的日本風情。

最後，謹特此鳴謝協助本次採訪的大峰山洞川溫泉觀光協會、錢谷小角堂、天河大辨財天社、天川村役場、洞川溫泉中心、龍泉寺，並向天川村的村民們致以深深的謝意。

奈良縣全體國際交流員：

文 閔貞、Mouloud Hammadou、張敏、Lukas S. Bonick

《奈之良》發行地： 奈良縣知事公事國際課

若對本刊有意見或疑問等請聯系下方：

〒630-8501 奈良市登大路町30 奈良縣知事公事國際課

TEL +81-(0) 742-27-8477

E-mail iad-nara@mahoroba.ne.jp

第3号の発刊にあたって

こんにちは。

私たちは奈良県国際課に勤務する国際交流員です。奈良県と海外の交流を深める架け橋となるべく、日々、国際交流・観光業務に従事しています。

『奈の良』は、外国人の目線で見えた奈良県の魅力を外国の方に紹介するため、奈良県で見つけた魅力やおもしろいことについて自ら取材し、記事にしたものです。本誌が奈良県に興味を持つきっかけや外国人が感じる奈良の魅力を発掘する手がかりとなれば嬉しく思います。

今回は天川村を取材しました。手つかずの美しい自然と村の歴史的な街並みの共生がとても印象的で感動しました。日本イコール都会というイメージを持つ外国人にはとても新鮮に映る場所だと感じました。

最後に、今回の取材にあたり御協力いただいた、大峰山洞川温泉観光協会、錢谷小角堂、天河大辨財天社、天川村役場、洞川温泉センター、龍泉寺をはじめ、天川村の方々にお礼申し上げます。

奈良県国際交流員一同：

文 閔貞(ムン ユンジョン)、ハマドゥ ムルードゥ、
張 敏(チョウ ピン)、ボニック ルーカス

発行元情報について：

『奈の良』発行元：奈良県知事公室国際課

本誌に関するご意見、ご質問等はこちらまで：

〒630-8501 奈良市登大路町30 奈良県知事公室国際課

iad-nara@mahoroba.ne.jp

