

奈之良

第3期

天川村 篇

中文简体版

奈良
の
良い所

アクセスマップ 交通路線



从近铁下市口站下车后乘坐奈良交通巴士大约1小时后即可抵达天川村

P3 : 感受时光穿越，天川村风景独好
自然たっぷりの天川村でタイムスリップ

P4 : 和神佛漫步—深山的能和修验道
神々とともに歩く—山奥の能和修験道について

P5 : 诞生于修验道的常备药—陀罗尼助
修験道から誕生した身近な常備薬、陀羅尼助

P6-7 : 愉悦身心的洗礼—体验洞川温泉
身も心も清められる洞川温泉

P 8 : 发刊语
第3号の発刊にあたって

感受时光穿越，天川村风景独好

自然たっぷりの天川村でタイムスリップ



驱

车翻过群山，便来到了天川村。虽然那里不太为外国人所熟知，但我保证您阅读完此文后就会发现，这可是体验秘境的好去处哦。乘坐电车的话，请在近铁下市口站下车，然后再坐上1个小时的巴士。1个小时！虽然听起来蛮长的，但是沿途可欣赏自然美景，时间也过得飞快。这里能让您领略到原生态的日本美景，非常值得一游。

日本历史起源于奈良。探访位于奈良县南部的天川村，您一定会得出“原来如此”的感叹！

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。



自然和群山环绕的天川村
自然と山に囲まれている天川村

自然美景无限好！

来到天川村，留给我最初的印象就是御洗手溪谷。大自然历经千千万万年才得以形成如此美景，置身于这样的美景中，身心都会完全放松下来。举目四望，皆是青山绿水。我们到访时是秋季，随着入秋渐进，层林尽染，红黄相间，美不胜收。河川、瀑布流水叮咚，闭上眼睛，用耳朵也可感受自然的脉动。

感谢大自然

生活在这块土地上的人们，在置身于大自然的同时，也满怀对自然的感激之情。日本神道把自然当做神灵来崇拜，修验道和佛教也有在严峻的自然环境中修行的传统。对于外国游客来说，我有一个强烈推荐的地方，那就是天河大辨财天社。天河大辨财天社是一座非常美丽的神社，供奉着弁天神，居日本三大弁天之首。如果您对神道文化及日本人与自然的关系感兴趣的话，强烈建议来天川村，还可以学到日本独特的神佛混合的祭祀形式哦。

在充满灵气能量的大自然中，长久以来人们在不断地冥想、祈祷中度过。活跃在7世纪的役行者在天峰山修行，从那时起，天峰山就成为修验道者的聚集之地。修验道者进入天峰山前需要将身体清洗干净，为此而建造的寺被称作龙泉寺。横跨天川村的天峰

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しい溪谷です。非常に長い時間をかけて作られたこの景色の真ん中にいると、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。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きます。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拜することがあります。また、修験道や仏教では、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峯山で修行をしたことに始まり、大峯山には多くの修験道者が集まるようになりました。龙泉寺は、修験道者が大峯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。天川村をまたぐ大峯奥駈道は、「紀伊山地の霊場と参詣道」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れますよ！



提到日本的秋天，还要数红叶
日本の秋といえば、紅葉

奥丘道，作为“纪伊山地的灵场和参拜道”被列为世界文化遗产。探访此地，定会吸收灵气能量，精神为之抖擞。

领略过大自然风光，参观完寺院、神社、佛像，再去富有日本传统风情的洞川地区的温泉街散散步吧，疲惫的身体在日本风格的休闲方式中慢慢治愈。那就是接下来要介绍的洞川温泉！请尽情享受吧！

Mouloud Hammadou



大自然怀抱中的栴尾观音堂
自然の中にある栴尾観音堂

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

雕刻

刻于300年前的栲尾观音堂圆空佛，世阿弥元清的儿子观世十郎元雅奉献的天河大辨财天的能面具和能服饰，以及净化身体和灵魂的龙泉寺泉水……

这一切尽在奈良的深处一天川村。

根据修验道的思想，熊野地区属于胎藏界（被守护在母胎中的世界）、吉野地区属于金刚界（人出生后面临的严峻的现实世界）。天川村处于二者之间，也是诞生和出发之地，充满了灵气能量。在天川村，崇拜自然的神道、修验道以及珍稀爱护大自然的佛教共生共存。这些宗教有着是不被人所熟知的深厚历史和文化底蕴。

天川村有一座天河大辨财天社，据说天武天皇建造的。大约600年前观世十郎元雅向天川村传授能的技



天河大辨财天社
「天河大弁辨天社」

300年前に彫られた栲尾観音堂の円空仏、

世阿弥元清の息子、観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龙泉寺の湧き水。

これらすべては奈良の奥地、天川村に存在しています。

修验道思想によると、熊野地区は胎藏界（母のお腹の中の守られた世界）、吉野地域は金刚界（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验道、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年前に観世十郎元雅が天川村に能を伝えたとされており、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、その能舞台上で演能を鑑賞し、「幽玄」という言葉の意味を体験してみたいと思いま

和神佛漫步—深山的能和修验道 神々とともに歩く—山奥の能と修験道について



天河大辨财天社の能舞台
天河大弁辨天社の能舞台

艺，之后，天川村发展了独具风格的能。为此，大辨财天社中除了有被列入重要文化遗产的数百件服装和能面具外，还有完善的能舞台。能舞台现在不仅是提供表演能的场所，还是抚平心灵创伤的疗愈之地。由此，我产生了想在庄严的气氛中观赏能表演，真真切切地感受“幽玄”一词的强烈愿望。

龙泉寺是修验道的著名道场，当时役行者从岩石中发现了泉水，该寺由此得名。龙泉寺始于供奉八大龙王尊及水行仪式。修验道认为山本身就是神灵。修行者在进入神圣的大峰山前，必须用神龙口中涌出的水来清洗身体。

这次我也体验了一把修验道的水行仪式。本堂前池中的铜色岩石中探出一个龙头，从中泉水汨汨冒出。我身着白色装束，聆听了住持讲解的水行注意事项。待住持诵读经文后，二拜、合掌，一边嘴中说着“请拜托了”一边踏入池中。面朝岩石中央走去，合掌正座于水中，闭上眼睛诵经，然后从池中站起，再拜两次，合掌，大声说“谢谢”，这样就完成了

した。

修验道で有名な龙泉寺は、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。修验道では、山そのものが神であると考えています。修験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、私も修験者の水行を体験させていただきました。

龙泉寺的水行儀式 龍泉寺での水行



水行仪式。因为我不懂经文，所以这次由住持为我唱诵，通常情况下是需要自己来完成的。通过水行修行，不仅身体，而且灵魂也得到了净化和升华，感觉离自然又近了一步。如果有机会的话，请一定来挑战一下。

此外，在龙泉寺有一个神奇的石头“抚摸石”。用手抚摸后可以轻而易举地搬起来，但是如果敲打的话，就会变得异常沉重。由此可深刻地体会到修验道、佛教、神道中八百万神的含义，即所有的物体中都蕴藏着生命，这让我对日本的传统思想有了更加深刻的理解，告诫我们要珍爱物体。

天川村历史悠久、自然丰富，快快来用五感（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉）感受一下天川村的魅力吧！

Lukas S. Bonick



天河大辨财天社の柿坂匡孝先生
天河大弁辨天社の柿坂匡孝氏

た。本堂前の池の銅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。門と岩の間中点まで進み、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あがり、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、修验道・仏教・神道におけるの八百万の神の概念（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、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

诞生于修验道的常备药—陀罗尼助

修験道から誕生した身近な常備薬、陀羅尼助



钱谷小角堂
「钱谷小角堂」

提

起奈良人家常备的药物，不能不说陀罗尼助了。以前，我坏肚子时喝了同事给我的陀罗尼助后完全治愈，从这个经历开始我很快就对这种药产生了浓厚的兴趣。

这次在漫天红叶的美丽秋季，我们到访了天川村。从奈良市驱车3小时，进入富有风情的洞川温泉街，精致的温泉旅馆映入眼帘，鳞次栉比，其中有很多陀罗尼助招牌的店铺。真得让人切实产生“要说起大峰的土特产还要数陀罗尼助！”这种感慨。再往里走，可以看见一座留存有温泉街氛围的木造建筑。这里就是钱谷小角堂。天川村中有很多销售陀罗尼助的店铺，这次我们参观了其中的一间名叫“钱谷小角堂”的药店。店里有各式各样包装的陀罗尼助，以及以陀罗尼助为主题的可爱造型商品。这里不仅销售药物，而且还有很多贴合年轻人一代的以陀罗尼助为主题的可爱造型商品。在这里，我们采访了钱谷小

角堂的第五代传人钱谷先生。

Q: 陀罗尼助这个名字很独特，您能给我讲下这个名字的由来和历史吗？

A: 大约在1300年前，开创修验道的人物役行者（又名，役行小角）研制了这副药，救助了很多人，得于此传承至今，役行者也被称为“日本药”的元祖。据说役行者为了防止僧侣诵读陀罗尼经时瞌睡而研制了这个苦药，含着苦药可抑制瞌睡，这就是陀罗尼助名字的由来。这种药非常苦，以前是板状，近十几年前制成了容易吞咽的颗粒状。

Q: 陀罗尼助是由什么成分制成的，有什么样的功效？

A: 将柑橘的同类黄柏碾成粉末，将其精华集中成型而做成。黄柏具有止泻和杀菌的功效，是自古以来传承下来的苦味药。陀罗尼助能够自然消除腹痛、腹泻、宿醉等症状，且副作用小，对身体好。

Q: 洞川地区有很多销售陀罗尼助的店铺，请问每家店铺都有什么样的特色呢？

A: 洞川地区的陀罗尼助是共同生产的，所以成分都一样，只是在包装上每家店各有特色。但是，吉野山地区的陀罗尼助的成分稍有不同，颗粒也较大，服用颗数也有所不同。

陀罗尼助超越了单纯意义上的药的概念，从其诞生之日起就与修验道这一宗教形式有着深厚的关系，自古



钱谷小角堂的吉祥物
钱谷小角堂にあるキャラクターグッズ

代开始就成为了深受百姓喜爱的药材，这实在是耐人寻味。在韩国，由于抑佛政策的兴起，至今历史上的古老寺院还深藏山林之中。因此，古时寺院不仅作为宗教场所，而且也是药用植物和民间治疗的集约地，在没有医院的时代就发挥着民间医疗设施的作用。因此从这个意义上来看，韩国与日本宗教在药材方面是有着共通之处的，我感到了陀罗尼助所带来的亲切感。从修行者的智慧和历史中诞生的药材—陀罗尼助。适合馈赠亲朋好友，请到访天川村时一定要购买哦。

文 関貞

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、天川村を訪れました。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び、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陀羅尼助を扱うお店がありますが、今回はそのうちの軒、钱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っていました。ここで、5代に渡り、钱谷小角堂を営む钱谷さ



んから陀羅尼助についてのお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、修験道を開いた役行者（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眠る陀羅尼経を唱える時、瞌睡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、どんな効果がありますか。

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

誕生から修験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约地になり、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 関貞

钱谷小角堂店主钱谷贵大先生
钱谷小角堂の钱谷貴大氏



愉悦身心的洗礼—体验洞川温泉 身も心も清められる洞川温泉



温泉所处的环境是再合适不过了。放眼世界，洞川温泉的自然环境数得上鬼斧神工。

我们有幸采访了大峰山洞川温泉观光协会的花谷芳春会长，向大家献上有关洞川温泉街的新鲜资讯。

都的奈良县，同时此地也是日本原始宗教真言宗的发祥地，这种文化优势也堪称魅力。信奉山岳信仰和自然崇拜的朋友，欢迎登山后来体验洞川温泉，放松身体。

Q: 洞川温泉与“修验道”和“山岳崇拜”有紧密的联系啊，真是很有魅力。那么，请问洞川旅游的最佳季节是什么时候呢？

A: 最佳季节还要数夏季。秋天在洞川赏红叶、观御手洗溪谷成为人气旅游路线，最近赏秋景的游客也有所增多。此外，每年还举行名水节（4月）、行者节（8月）、红叶节（11月）等节日。其中，行者节每年8月2日至3日举行，有100多年的历史了。据传，大峰山开山祖师役行者被流放到伊豆大

秋

天的大峰山神秘得让人不禁屏息伫立，看那枫叶将层林浸染，听那清澈见底的山上川的流水潺潺。游览完龙泉寺，踏上横跨在山上川上的红色观音桥，便来到了洞川温泉乡。我不禁想起中国诗人刘禹锡的那脍炙人口的“山不在高有仙则名，水不在深有龙则灵”的名句，用来形容洞川

Q: 日本号称温泉大国，温泉对于外国游客来说是来日旅游的一大魅力所在。相比其他温泉地来说，您认为洞川温泉街的魅力是什么？

A: 洞川温泉地区与其他的温泉地相比，不同之处是气候。海拔820m，红叶红得早，樱花开得晚，夏天凉爽宜人。此外，洞川温泉处于日本古代首

温泉旅馆花屋徳兵卫
旅館「花屋徳兵衛」



大峰山洞川温泉观光协会会长花谷芳春先生（右上）
大峰山洞川温泉観光協会の花谷芳春会長（写真右上）



神

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、竜有らば則ち霊あり」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: 日本は温泉大国と呼ばれますが、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い溪谷が秋の見どころなので、最近秋の

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、おススメです。



洞川温泉中心
「洞川温泉センター」



岛，之后冤情得以昭雪，这个节日就是为庆祝祖师归来而开始的。届时温泉街上穿浴衣的游客、修行者参拜者汇聚起来，热闹非凡，号称大峰山的奇特节日，名扬千里。

Q: 整个四季都可以畅玩其中啊。最后请介绍一下洞川温泉的有名菜肴好吗？

A: 宴会菜肴是很受欢迎的，此外，采用大峰猪肉做成的牡丹火锅也颇受好评。由技艺精湛的厨师精挑细选的优秀肉质烹饪而成，欢迎大家品尝。

其中，我们还谈及了日本男女混浴的话题，会长介绍说现在男女混浴的情况很少见了。据史料记载，明治政府以有伤风化为由将浴池分成了男汤和女汤。所以说现在外国人也可放心享用现代的日本温泉。

之后我们参观了花谷先生经营的旅馆“花屋德兵卫”。外观典雅的温泉旅馆，进去之后更是别有洞天，情趣盎然。一家人可共同享用的混浴浴缸以及可边欣赏四季变幻的群山边泡露天浴缸的体验自是魅力无限，“修验之宿”画廊酝酿出洞川地区的温泉旅馆所特有的风情。这次我们参观了旅馆“花屋德兵卫”，其实洞川温泉地区还有很多其他的精致温泉旅馆等着您去体验。

随后，我们在洞川温泉中心体验了一把温泉浴。这时我想起了6年前第一次来日本时的温泉初体验。在中国，大家穿着泳衣泡在一个池子里，可是

在日本，男池和女池要分开，而且还要脱得一丝不挂才能泡，对于这种景象我当时着实吃了一惊。而且泡温泉前还需要将身体冲洗干净，能拿到温泉池的只能是一块毛巾，甚至还要将毛巾顶在头上才行。这些都是日本特有的温泉泡法。这次体验的洞川温泉中心的温泉分为内汤和露天温泉两种，水温也有所不同。首先我在内汤中将身体泡暖和后，又在露天温泉中泡了泡。外面虽然寒冷，但是暖暖哄哄的感觉从身体深处升腾起来，再望一望远山，着实是至福的享受。洞川温泉的水质是弱碱单纯泉，泡后皮肤立刻变得光滑无瑕啦！

到了晚上，在朦胧灯笼光晕染的富有昭和情调的“行者大道”上漫步，可体味出穿越时光的感觉。这真是富有日本特色情调、散发昭和怀旧氛围的好地方。我联想到了展现昭和时代景象的日本电影《浮云》，仿佛找到了电影中的场景。如果您喜欢穿越体验，请一定不要错过这里。

想要来日本旅游的朋友，请一定要来体验一下日本的温泉。在龙泉寺浴身修行后，来洞川温泉泡一泡，暖和身体的同时心灵也得到治愈。快来享受这至福的时光吧。

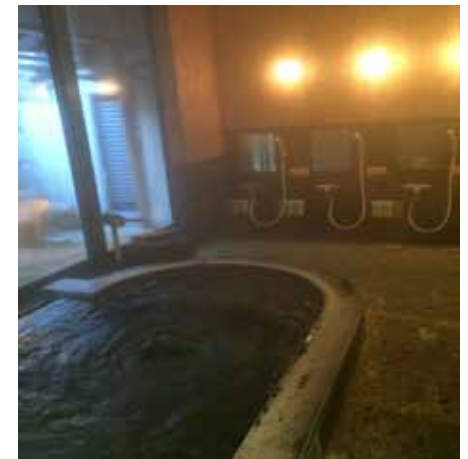
TIPS:

在日本泡温泉的注意事项

- 淋浴后再泡温泉。
- 赤裸入浴，不可穿泳衣。
- 将毛巾顶在头上，毛巾不可浸入池中

- 池中不可搓澡
- 将头发盘起后再泡温泉。
- 不要长时间泡，及时休息、补充水分
- 不要大声喧哗，避免给周围人添麻烦

张敏



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、「修験の宿」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。龙泉寺で水垢離(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:

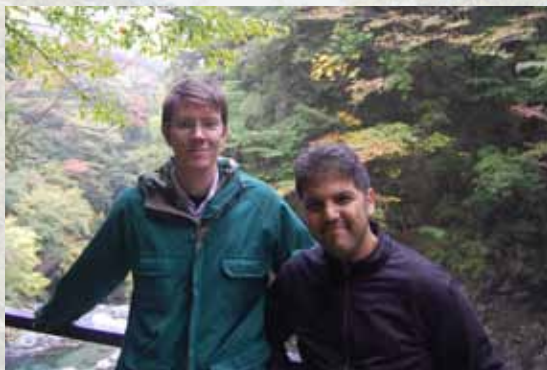
- 体を洗ってから浴槽へ入る
- 水着は着用できない
- タオルは湯船に入れない
- 浴槽内で体をこすらない
- 髪をまとめて入浴する
- 会話は周りの迷惑にならないようにする
- 一気に長湯せず休憩や給水を挟む

张敏

在日本的传统温泉旅馆缓解一天的疲劳！
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！



发刊语



大家好！

我们是奈良县国际课的国际交流员，主要从事国际交流和观光业务，发挥着促进奈良县与海外交流的桥梁作用。

《奈之良》，字如其意，“奈良的好地方”。在外国人的眼中，奈良县有什么样的独特魅力呢？我们取材、撰写奈良县的魅力所在和趣事乐闻，旨在将我们眼中的奈良魅力展现给海外游客。若能够激发您对奈良的兴趣，或成为您感受奈良魅力的出发点，我们将不胜荣幸。

这次我们取材于奈良南部的天川村。不经任何修饰的原生态美丽自然和历史古韵的建筑共生共存，给我们留下了深刻的印象，甚为感动。认为日本完全是一副大都市景象的外国游客，这次可以体验到别样的日本风情。

最后，谨特此鸣谢协助本次采访的大峰山洞川温泉观光协会、钱谷小角堂、天河大辨财天社、天川村役场、洞川温泉中心、龙泉寺，并向天川村的村民们致以深深的谢意。

奈良县全体国际交流员：

文闰贞、Mouloud Hammadou、张敏、Lukas S. Bonick

《奈之良》发行地： 奈良县知事公事国际课

若对本刊有意见或疑问等请联系下方：

〒630-8501 奈良市登大路町30 奈良县知事公事国际课

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、銭谷小角堂、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 ビン)、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

