

天理市・櫻井市

- “總本山長谷寺” ·1 p
- 抹茶餐飲店“長谷路”1-2 p
- 天理站前廣場CoFuFun2 p
- “山邊之道”3-4 p





邊漫步邊發掘町之魅力的旅行

位於奈良縣北部的天理市和櫻井市，從奈良市乘坐電車前往十分方便，從天理車站出來就可步行前往，所以推薦對徒步及町內古建感興趣的朋友一定去看看。

這次準備前往位於櫻井市、一年四季鮮花盛開久負盛名的“長谷寺”，以及歷史悠久、被指定為“物質文化遺產”的古建築，同時向您介紹抹茶餐飲店“長谷路”、還有天理車站前复合型設施“天理站前廣場 CoFuFun”。

總本山長谷寺

——一年四季盡享鮮花的“花之禦寺”

歷史悠久的“總本山長谷寺”是一座一年四季鮮花盛開的寺廟，一年到頭參拜者、賞花者絡繹不絕。從近鐵長谷寺站步行約 20 分鐘可到達長谷寺參拜道。眼前是滿開的櫻花。染滿春色的長谷寺使人感受到春天清爽的同時，也使人感受到越過嚴寒後的強烈生命力。

長谷寺被稱為“花之禦寺”，一年四季盡賞鮮花。春有櫻花、牡丹、石楠花，夏有紫陽花，秋有紅葉，從冬到春有梅花及山茶花，寺廟境內四季鮮花不斷，可欣賞到四季各異的風景。聽說牡丹盛開的季節更是遊客絡繹不絕。



長谷寺紅葉季節也非常漂亮。我是春天去採訪的沒看到紅葉，於是借用奈良縣法國國際交流員 Véronique Denis-Laroque 去年秋天拍攝的長谷寺照片。濃濃紅葉覆蓋下的寺廟更添神秘氣氛。我本人還沒欣賞過長谷寺紅葉美景，但通過照片也能深深感受到那份美麗。今年我一定要親自去欣賞長谷寺秋季美景。推薦您去賞賞花、去歷史悠久的奈良縣內古町散散步吧。

- 地址：〒 633-0112 奈良縣櫻井市初瀬 731-1
- 交通：從近鐵“長谷寺”站步行 20 分鐘
- 官網：總本山長谷寺

<https://www.hasedera.or.jp/> 二維碼→



Véronique Denis-Laroque拍攝的長谷寺紅葉照片

抹茶餐飲店“長谷路”

——歷史悠久“物質文化遺產”中的悠閑時光

長谷寺參拜道上有幾家店，坐落於歷史悠久的“物質文化遺產”古建內。抹茶餐飲店“長谷路”就是其中之一。在大門口就可以感受到古建悠久的歷史，進大門後眼前出現了一座漂亮的庭院。

這次接待我們的是爽快接受採訪的山田先生，他介紹說這是於大正時代（1912 年 - 1926 年）中期建成的民居。其中“本屋”、“茶屋”、“門”、“離家”、“土藏”、“塀（念 píng，牆壁的意思）”等六處於 2000 年被文化廳指定為“物質文化遺產”。



據山田先生介紹，以前這附近有條名叫“伊勢街道”的路，一直延伸到伊勢神宮參拜道上。這是很多外地參拜者的必經之地因而十分熱鬧。江戶時代（1603年 - 1868年）末期這裏開始做賣酒生意，至今仍有一家緊鄰長谷路的“山田賣酒店”在銷售長谷產的本地酒。

造訪“花之禦寺長谷寺”的遊客很多，店裏也一年四季遊客不斷。尤其是牡丹盛開的春天及開滿紅葉的秋天，不僅本地遊客，中國、韓國的旅遊團及歐美自由行等大批外國遊客都蜂擁而至。

我們還參觀了二樓的“版畫土藏館”（單獨售票），裏面展示著棟方誌功、谷中安規、大野隆司、宮崎敬介等著名日本版畫家的作品和書。我看到纖細無比、巧奪天工的版畫作品大吃一驚，真是不可思議啊。聽說也有專程為觀看二樓展覽而來的客人，看來這裏不僅僅可以享用美茶、美食，也可以“享用”展覽啊。

一邊採訪山田先生，一邊在平常沒機會體驗的昔日和式民居中悠然品嚐抹茶和點心。這裏不僅提供了一個旅途中過渡性休憩空間，而且邊品嚐抹茶邊觀賞庭院風景的體驗成就了一段奢侈而特別的旅行。

強烈推薦您沿著長谷寺參拜道漫步，並在歷史悠久的古建民居中渡過一段悠閒時光。

- 地址：〒633-0112 奈良縣櫻井市初瀨 857
- 交通：從近鐵大阪線“長谷寺”站步行 10 分鐘
- 營業時間：11:00 ~ 16:00
- 休息日：不確定（4月/5月/11月不休息）
- 官網：抹茶餐飲店“長谷路”

<http://www5.kcn.ne.jp/~haseji21/>
<http://nara-haseji.com/> 二維碼→



天理站前廣場 CoFuFun

一車站前的熱鬧空間

複合設施天理車站前廣場 CoFuFun 位於離 JR 和近鐵天理車站很近的地方。經過天理車站時可順便隨意去轉轉。

CoFuFun 是以天理市眾多古墳為原型設計的創意廣場。露天舞臺上舉辦各種藝術演出、企業宣傳、文化傳播等活動，室內設有英語教室、瑜伽教室、手工活動室，站前廣場還有銷售天理市和奈良縣產新鮮蔬菜及特產的“CoFuFun Marché”等，通過這些活動加深了人與人之間的交流，提高了町（相當於鎮或街道）的活躍程度，為町注入了活力。

在天理站前廣場 CoFuFun 寫著“インフォ & ラウンジコフン”的地方，設有觀光諮詢處和“Park Side Kitchen”、自行車銷售修理店、自行車租賃店。在觀光諮詢處您可以隨意瀏覽奈良旅遊方面的宣傳冊及書籍等。

採訪的時候正好是中午，所以品嚐了“Park Side Kitchen”的午間套餐。奈良縣產蔬菜做的午餐健康而美味。



“CoFuFun shop”銷售各種東西。有筷子等木製品、襪子，古墳造型的冰箱貼、小玩意，天理市和奈良縣產的蔬菜及茶葉等，自產自銷天理市和奈良縣的商品。據店家介紹，店內銷售的天理市產商品約 70%，部分貨源來自天理市內的殘障者學校及福利院。外國遊客一般對筷子和十二生肖造型小擺件很感興趣。看來回家路上逛一下“CoFuFun shop”買點紀念品是個不錯的選擇。

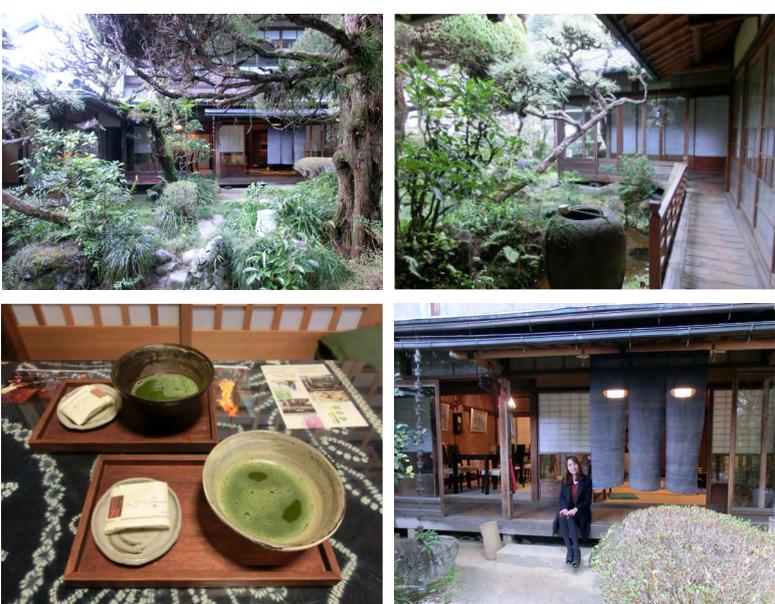
請在旅行途中路過車站時，抽空逛逛這個熱鬧的地方吧。



- 地址：〒632-0016 奈良縣天理市川原城町 803
- 交通：JR 及近鐵天理車站出口附近 二維碼→
- 官網：天理車站前廣場 CoFuFun



<https://cofufun.com/>



與《萬葉集》的歌人們 一同追溯“山邊之道”

去年持續30年的“平成時代”宣告結束，5月份揭開了“令和時代”的序幕。令和年號是“美麗的調和”之意（法語Belle Harmonie），出自日本最古老的歌集《萬葉集》。

《萬葉集》是日本最古老的歌集，收錄了從天皇到庶民各色人等吟誦的約4500余首歌。

全集20卷的《萬葉集》是從什麼年代開始集卷的無從知悉，但據傳於奈良時代（710年-794年）末期完成的。奈良當時是日本的首都，被稱為“大和(yamato)”。《萬葉集》中吟誦奈良地名的歌約有900首，奈良可謂《萬葉集》的故鄉吧。

這次沿著《萬葉集》中歌人們吟誦的奈良美麗自然之道，向您介紹《萬葉集》中3首和歌的同時，也簡單地聊聊日本歷史吧。

“山邊之道”是從櫻井市到奈良市的日本最古老道路，遺留下來很多地名就是《萬葉集》中歌人們吟誦之地。這次的徒步路線是從櫻井市到天理市全長約16公裏路線，其中位於櫻井市內的三輪山是傳說中神靈棲息之地。



從櫻井站步行15分鐘，即來到立著“佛教傳來之地”石碑的“山邊之道”的出發地。這裏曾是古代往來與大阪間船只的終點，還是古代幾條古路的交叉點，十分繁華。

海外使節也曾從這裏來來往往。據傳6世紀百濟（今朝鮮半島一部分）聖明王的使節敬獻佛像及經書等，給信仰神靈的日本帶來了佛教。

從這裏向大神神社方向前進。大神神社是日本最古老的神社之一，是敬奉三輪山之神—大物主大神的神社。人們將大物主大神作為建國之神而崇敬信仰，據傳說第10代天皇崇神天皇（生卒年不詳）時期曾疫病流行，是大物主大神祛除了疫病。

大神神社不設本殿，以敬奉三輪山的花草樹木及自然萬物而作為敬奉神靈本身。這是此神社的一大特點。神社境內有可將奈良盆地一覽無余的“大美和之杜”。尤其在



眺望奈良盆地

櫻花盛開之際是人氣觀賞地。從展望臺上，可以眺望“大和三山”。“大和三山”是指現名天香久山、畝傍山、耳成山的三座山。這三座山被指定為國家著名風景地，《萬葉集》中也曾吟誦過。

「かぐ山は畝火(うねび)ををしと耳梨(みみなし)と相(あひ)あらしそひき神代(かみよ)よりかくにあるらしいにしへもしかにあれこそうつせみもつまをあらそふらしき」

《萬葉集》第1卷-13首

大意“香具山愛戀母傍山，耳梨山來相爭。無論神代還是庶民，自古以來都爭妻啊。”

這首和歌是日本第38代天皇天智天皇（626年～671年）所作。天智天皇與其弟天武天皇為了同一個戀人額田王（她有13首歌收錄於《萬葉集》中）而互相爭鬥，有人解讀這首和歌就是詠誦這段三角關係的。天智天皇作為大化改新做出貢獻的人物而廣為人知，大化改新變革建立了以天皇為中心的政治制度。大化也是日本最初的年號。

「うま酒 三輪の山 あおによし 奈良の山の山の間にかくるまでに 道のくまいつもるまでに つばらにも 見つつ行かむをしはしばも 見さけむ山を 情なく 雲の かくさふべしや」

《萬葉集》第1卷-17首

大意“離別之際透過重重山巒，多想不斷眺望三輪山，可恨無情的白雲啊，遮擋了我留戀的山。”



額田王歌碑

離開大神神社，步入充滿田園風情的道路後就能見到刻著這首和歌的歌碑。天智天皇於667年從飛鳥（現奈良縣明日香村）遷都至近江大津宮（現滋賀縣大津市）。據說這首和歌是額田王遷往新都時吟誦的。

從歌碑位置眺望呈圓錐形的三輪山十分漂亮，能感受到額田王對奈良的無限留戀之情，以及古代人們對三輪山持有的深深愛意。

從額田王歌碑再走一小段路就到了崇神天皇陵。被水池環繞看似天然山丘的地方其實是古墓。這種大規模的古墓被稱為古墳（皇族古墳則被稱為陵墓）。修建大規模古墳或陵墓需要大量人力，因而古墳或陵墓的修建折射出當時社會具有集中管理大量勞力的能力。此古墳周圍放置了很多埴輪（haniwa），古墳中陪葬了許多武器及裝飾品等工藝品，由此看出此古墳是當時很有勢力人物的古墳或陵墓。“古墳時代”時間跨度從出現崇神天皇陵那種前方後圓墳的公元3世紀後期延續到7世紀末，被認為是以首長為中心的政治權力建立時代。崇神天皇統一了原始國家，確立了以三輪山麓為根據地的政權。人們並不確定史上是否真有其人，但他被認為是推進日本國內統治的人物。崇神天皇和神武天皇都被敬稱為“建國之始天皇”。甚至還有一種說法，認為崇神天皇是日本實際存在的第1代天皇。

沿著田園風景繼續前行，就看到了最後向大家介紹的歌碑。

「衾道(ふすまぢ)を 引手(ひきて)の山(やま)に 妹(いも)を置きて山路(やまぢ)を行(い)けば 生(い)けりともなし」

《萬葉集》第2卷-212首

大意“將愛妻葬於引手山後，踉踉跄跄沿著山路歸來，一路上感覺自己已非生還。”



崇神天皇陵

這是柿本人麻呂（生年不詳～卒708年？）寫的一首短歌（*）。柿本人麻呂作為日本文學代表性的歌人而被稱為“歌聖”。《萬葉集》中收錄了他創作的大約450首歌。傳說這首短歌是他將妻子埋葬於引手山之後，沿著“山邊之道”歸去時創作的。超越時代和國界，悼念所愛之人離世的心情全世界都是相通的。讀到這首短歌，即便現代外國人也能深深感受到日本古代歌人柿本人麻呂的悲

傷。離開這座歌碑，繼續沿著山路行進，就漸漸到達徒步的終點—石上神宮了。

我進入石上神宮後發現了幾只散養的好看的雞，不禁大吃一驚。原來在石上神宮，雞是作為“神的使者”而被敬奉著。而且石上神宮還作為日本最古老的神社之一，收藏著重要的歷史遺物。



柿本人麻呂歌碑

“山邊之道”其實一直延續到奈良市內。但我的行程是回到天理車站就結束，從石上神宮步行到天理車站需要約30分鐘。途中路過天理教的教會總部。我向大家推薦去車站途中的“天理本通商店街”，那裏有餐飲店、蔬菜水果店、禮品店等。還有天理教方面的專營店，是很有意思的商店街。

奈良被稱為日本文化的起點。徒步於“山邊之道”，既造訪了日本最古老的神社，也欣賞了古代遺跡。而且，一邊吟誦《萬葉集》中美好的和歌，一邊欣賞從古至今未曾改變過的奈良美麗的自然風光，更能近距離感受到古代人們的喜怒哀樂。路上還設有無人看管的銷售點，可自取蔬菜或水果留下錢後繼續前行。我路過的時候，買了不少菜花、橘子類水果，背包變得沈甸甸很疲憊。但回家後品嚐著購買的新鮮美味的蔬菜和水果，便完全忘却了徒步的疲勞。

喜歡日本歷史及文化的朋友們，建議您去“山邊之道”徒步路走走吧。

* 短歌

和歌的一種，採用五/七/五/七/七的五句體使用31個字的歌體。



Véronique Denis-Laroque

何謂《奈之良》

大家好！

我們是奈良縣國際課的國際交流員，作為加強國際交流的橋梁，為促進奈良縣與海外交流事業而盡綿薄之力。

何謂《奈之良》？我們以外國人的視角，旨在將我們眼中的奈良魅力展現給本縣縣民及海外遊客。我們自行採訪、撰寫奈良縣之樂聞趣事，將我們發現的本縣魅力展現給大家。本雜誌若能夠激發您對奈良縣的興趣，或成為您感受奈良縣魅力的契機，我們將不勝榮幸。



作者感言

南 炫汀（照片左為作者）

從車站出發前往天理市和櫻井市交通十分便利。尤其對於“參拜長谷寺”及準備徒步“山邊之道”的觀光客來說，交通便利也是一大魅力吧。

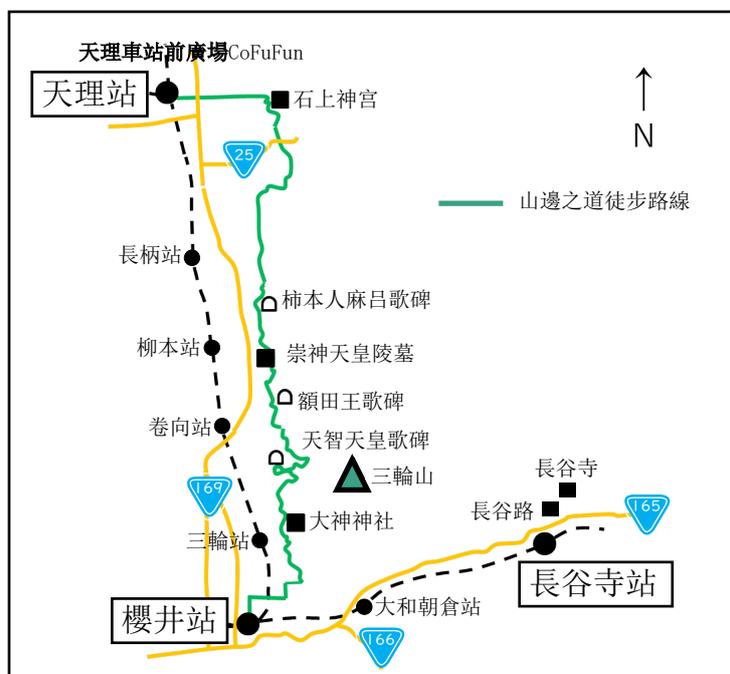
隨著四季變化而賞賞花，在特別的空間飲飲茶，悠閒地渡過一段時光該多好啊。請一定來領略一下這裏的魅力。

Véronique Denis-Laroque（照片右為作者）

“山邊之道”沿途有很多古老的神社及寺廟，可以飽覽從古至今恒古不變的自然風光。通過徒步，既深入了解了日本歷史，也盡情欣賞了奈良縣美麗風光，十分感動。

有意深度理解日本文化的朋友們，建議您一定去走走櫻井市到天理市這段“山邊之道”徒步路吧。

天理市 / 櫻井市

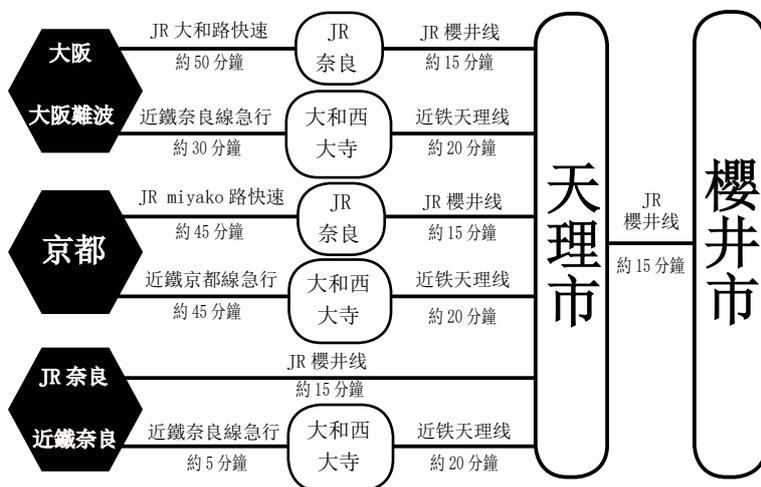


編後語：

謹向為本次採訪提供協助的以下單位表示感謝：
“總本山長谷寺”、抹茶餐飲店“長谷路”、天理市政府、天理市及櫻井市相關人士。

交通指南

電車路線



駕車路線

從大阪出發：約 1 小時
從京都出發：約 1 小時 20 分鐘
從奈良出發：約 30 分鐘
到達天理

從天理出發到櫻井：約 20 分鐘

《奈之良》

發行方：奈良縣知事公室國際課

發行日期：2020 年 6 月

若對本刊有任何意見或疑問，敬請聯以下單位：

〒 630-8501 奈良市登大路町 30 號 奈良縣知事公室國際課

TEL：0742-27-8477

FAX：0742-22-1260