

niponica

看日本

にほにか

2015
no.

16



特辑

日本，带给你一份身心的舒适与宁静

目录



本刊的刊名“にほにか（niponica）”源于“日本”的日语发音“Nippon”。“にほにか（niponica）”是向世界广泛介绍现代日本社会、文化的杂志，除了日文版以外，还有英文版、西班牙文版、法文版、中文版、俄文版、阿拉伯文版，共以7种语言出版发行。

特辑

日本，带给你一份身心的舒适与宁静

- 04 关键词
告诉你日本人如何
疗愈身心
- 10 旅馆——
日本传统式
住居生活的模拟体验
- 13 动物，
给心灵心灵的安抚
- 14 日本独特的温泉享受
- 18 机器成为人类的
生活伴侣
- 22 尽享日本美食
柚子
- 24 散步看日本
高野山
- 28 日本特产
香包

no.16
2015年9月24日发行

发行：日本国外务省
邮编100-8919
东京都千代田区霞关2-2-1
<http://www.mofa.go.jp/>



花

hana

各地的赏花名胜以四季绚丽纷呈的绝美景致，
引无数赏花人纷至沓来。

占地达1000平米的紫藤架下，是一片梦幻般的醉人景色。观赏期为
4月下旬至5月上旬。（栃木县足利市足利花卉公园）

封面：拉开隔扇，眼前是如画般的庭园美景（京都芬陀院；摄影：寺田伸介／AFLO）

特辑

日本，带给你一份身心的舒适与宁静

休憩，转换心情，沉酣于静默，与大自然或神灵对话——。

各种形式的舒缓身体、疗愈心灵的文化智慧，
使日本人得以在快节奏的现代社会中尽情地享受和品味生活。



所谓“里山”，即位于人们所生活的村庄附近，并与村民的田地、住宅甚至生活紧密相关的山丘与森林。闲适幽静风光令人想往与眷恋。

茅葺屋顶的民宅集聚的村落，已被联合国教科文组织列为世界文化遗产。（岐阜县白川村；摄影：AFLO）



关键词

告诉你日本人如何疗愈身心

每个人都渴望身心的恬适与平和。

而什么样的时候及什么样的场合

会使日本人获得这种身心感觉呢？

日本传承至今的自然、景观及文化中的一些词汇，

会告诉你日本人疗愈身心的方法。

在寺院或传统式住宅中，可以看到自公元七世纪起各个时代的多种多样的日本式庭园模式。日本式庭园是一个能让人在沉思冥想的空间里享受寂静时光的绝佳之处。

屋宇的支柱犹如画框，庭园的景色就好像是被置入画框的一幅风景画。“画作”四季变幻，时翠绿欲滴（右上），时白雪覆盖（右下），表情丰富，美景怡人。（京都宝泉院；摄影：中田昭）

庭 niwa



祈り

inori

“注连绳”，用以显示神社是超越世俗世界的神圣地域的界绳。在这静穆的圣域，人们向神灵献上祈祷与感恩。

长13米、重5吨的巨大“注连绳”，显示出供奉着“大国主神”的神社的威仪。（岛根县出云大社；摄影：AFLO）





道^{do}

茶道、书道、花道，
是历史传承的修身养性之道，随着与自己的内心对话，进入淡定从容的心灵世界。

上左：茶室（京都的妙喜庵、待庵；摄影：井上博道）
上右：茶道，循守礼法沏茶品茶，以提升精神素养。（摄影：宫村政德）
右：书道在日本很普及，甚至小学里也开设名为“习字”的书道课。（摄影：AFLO）
第9页：花道，以器皿插花（草）的形式来表现审美。（摄影：AFLO）



旅馆—— 日本传统式住居生活的模拟体验

脱下鞋子，在榻榻米上席地而坐，美美地享用日式餐食；

纯天然原材的房屋建筑及室内装饰，还有那庭园绿意葱茏，令人赏心悦目。

安恬与惬意，是旅馆待客的追求。日本传统式住居生活的体验，会给你留下一份回忆。

摄影●川边明伸 协助●箱根塔之泽温泉 福住楼（神奈川県足柄下郡）

右：庭院里吊着的照明灯，营造着风雅的情趣。
下：天然原材的传统建筑，庭院的青翠葱郁、女侍的殷切服务，这就是旅馆让你得到的享受。



来到日本，如果你想体味一下日本的本色情调，那么，投宿“旅馆”绝对比投宿酒店更能让你心满意足。在日本，传统的日式住宅正日益稀少，而旅馆却能让你轻易地、尽情地体验到日本传统式住宅中的日常生活。

日式住宅的关键性特征，也许就在于进屋之前先要脱鞋。被称为“玄关”的入口，它犹如外部与内部之间的界域，朝内迈进一步，你的脚就能从紧束的鞋履中解放出来，使身心得到放松。

一般来说，多数旅馆的房间结构都是除盥洗室等之外的一居室。或许有人会觉得太狭窄，但是大可不必担心。夜晚，把矮桌、无腿椅移动或折叠起来，同时从壁橱中取出被褥铺上，就成卧室了。日式家具很多都是可移动性较高的，从而使空间能得到有效利用。

客房里备有茶具以及日式糕点，放下行装后，你可以沏上一杯茶，尝一块日式糕点，稍事休息。绿茶中的咖啡因会适度地清醒头脑，消除旅途之乏。榻榻米散发着干草的幽雅熏香，席地而坐，滑爽舒适，或许对于不习惯于坐在地上的人来说，这种坐姿亦是一种愉悦的体验。隔扇外面是一片庭园绿景，室内被称为“床之间”的小空间里摆饰着书画及花卉，既静心又养眼。

在日本，旅馆通常与温泉“成双结对”。吃饭前泡个温泉澡，身体放松了，自然就会产生饥饿的感觉。泡澡后穿着全棉的浴衣在走廊上走动，没有人会认为你在公共场合穿着睡衣不得体，这是因为虽说浴衣是一种睡衣，但旅馆内所有的公共空间都被看作是客人房间的延伸。

回到客房，饭食不知何时已经准备好了。饭后，被称为“仲居”的女侍会进来收拾，服务之娴熟堪称绝妙，毫无声响地撤下餐具，并魔术般地取出并铺上被褥。

在追求极致的舒适空间，享受无微不至的优厚款待，这就是投宿旅馆的乐趣所在。



1

女掌柜（旅馆的女主人）迎接抵达的客人并以迎客词“IRASSHAIMASE”表示欢迎。



5

虽然看不到真的富士山，但这满有趣意的窗户亦不乏为一份富士欣赏。



2

榻榻米席、隔扇、矮桌、庭园、挂着书画的壁龛（照片中右边），带给你日本传统式生活的体验。



6

脱去鞋子踏在榻榻米席上的感觉，会让人身心舒缓。（摄影：AFLO）



3

稍事休息后，用客房内备有的茶具沏上一杯茶，以解旅途之乏。



7

洗完澡，坐在藤椅上，微风徐徐、河水潺潺，送来阵阵凉爽。



4

晚饭前，可以先泡个澡。出浴后穿上全棉的浴衣（YUKATA），肌肤感觉格外舒适。



8

晚餐在一个极其适宜的时候被送到房间。你可以轻松自在地享受这份奢华的日式晚餐。



温泉中悠然自得的野生日本猴，那是冬季的一道景观。（长野县的地狱谷野猿公苑）

动物，给人心灵的安抚

日本富饶的大自然孕育了多种多样的生物。

其中很多都与人类关系亲密，是人类随行相伴的“朋友”。

在各地的动物园或是游览地你会与它们邂逅，还有不少是人们心爱的宠物。

日本的这些可爱的动物们，带给人们的是心灵的慰藉与平和。

摄影●AFLO、读卖新闻社

柴犬是日本原生的小型犬，自古以来就受人喜爱。



动物园对动物生态环境的展现颇受好评，企鹅散步是这里的人气看点。（北海道的旭山动物园）



古都奈良的东大寺里的日本鹿，被视为是神的使者。



这个水族馆中展览的水母种类为世界第一。（山形县的加茂水族馆）



日本独特的温泉享受

把身体浸泡在热水中，让身心得到舒缓，这对于日本人来说，不但是一种固有的生活习惯，同时也是一种很大的乐趣。自古以来，对各地自然涌出的温泉，人们更是情有独钟。为什么日本人喜爱温泉并能从中获得身心的舒缓？日本有着怎么样的温泉文化？这里，温泉研究的权威专家从历史及科学的角度为我们做了讲解。

撰文●松田忠德 摄影●AFLO

设在户外的温泉，即露天浴池。躺在大自然的怀抱中，令人心旷神怡。（福岛的芦之牧温泉）



源源不断地涌现而出的丰富泉水，是大自然的恩惠。

对于日本人来说，温泉是最佳的身心疗愈。

日本人特别喜爱开阔的露天温泉，泡在温泉水中，人们甚至希望自己融入大自然，成为其美丽风景中的一部分。

溪流潺潺，水声悦耳，微风轻轻，拂掠肌肤，还有那温泉水散发出的特有气味。葱郁的林木，香薰飘来，如果时值晚秋，片片枯叶纷落而下。

日本人之所以喜欢露天温泉，也许是由于日本人的基因所使，即在大自然怀抱中沐浴，会使人的五官功能受到重置而回归原点。日本人与温泉的结缘，可以追溯到远古的六千年前，1964年在长野县发掘出的遗迹佐证了这一点。

在日本固有的宗教“神道”中，心灵的污垢或罪孽被叫做“秽”（KEGARE），而用水洗净这些“秽”，被称为“禊”（MISOGI），并且，用温泉洗净污秽的行为被称作“汤垢离”（YUGORI）。一般认为，早先日本人洗温泉澡，不是为洗去身体的污垢，而是为洁净心灵，即“汤垢离”。欧美的淋浴是一种“冲洗文化”，与此相对而言，我把日本人将直到肩膀的整个身体浸泡在热水中的沐浴方式称之为是“浸

泡文化”，而温泉“疗愈”的本质或许就体现在此。

在过去，所谓的“禊”（MISOGI），与“复活”这一信仰要素有着密切的关联，即重生为新的自己。复活，也即“回春”，即返老还童。温泉被人称为是“回春之汤”，对此，现代科学的解释是，具有抗氧化作用的温泉能够激活我们的细胞，发挥延缓衰老的功效。所谓衰老，就是细胞因氧化而生锈，那么，如果以一种反式方法，在具有除锈并复原作用的温泉水中沐浴，利用温泉出色的抗氧化功效，就能科学地实现返老还童。

“温泉是无我并循天地自然而存在的。”这是十九世纪时温泉疗养指南书中的一句话，而我觉得这句话正是对温泉疗愈的一种认识。因天地自然的能量而产生的温泉，纯净无垢，正因如此，泡在这纯净无垢的温泉中，我们的心灵无疑也会受到洗涤，从而洁净归真。以佛教中所说的无我境界，即以“无我之心”与温泉亲和，想来这就是所谓的“温泉之道”了。

亲爱的朋友，你是否也有兴趣来体验一下日本的温泉呢？



十九世纪创作的浮世绘（风俗画），画的是在箱根温泉疗养的妇人。《东海道名所绘 东海道HAKONE汤治》（江戸东京博物馆所藏；东京都历史文化财团图像存档）

松田忠德（MATSUDA TADANORI）医学博士，温泉研究学者。蒙古国立医科大学教授，撰有《江戸の温泉学》、《温泉教授の泉水治愈力》、《温泉教授の日本百处知名温泉》等诸多著作。



在白雪皑皑中泡温泉, 堪称奢华享受。
(长野的白骨温泉)
下: 搅动池中的温泉水, 以使水温降低, 即所谓的“YUMOMI”。现在, “YUMOMI”成为一种秀, 人们唱着诙谐小调进行表演。(群马的草津温泉)



上: 玻璃窗外射进的自然光线与室内的柔和灯光能让人心情放松。(青森的青荷温泉; 摄影: 黑田浩 / AFLO)

热砂埋蒸, 是一种奇特的温泉疗愈。伴着阵阵波浪声, 享受一股渗透全身的暖热带来的舒适。(鹿儿岛的砂蒸温泉)



设计优化且高功能的个人代步工具，为使用者带来了福音



对于坐轮椅者来说，可以去的场所很受局限，外出往往成为一件麻烦事。然而，个人代步工具WHILL的诞生，解除了坐轮椅者的后顾之忧。

未来型设计的WHILL，以黑白色为基调，很受使用者的喜爱，“外出机会增多了”，“坐WHILL外出很时髦”。

高功能性，这也是WHILL一个很大的魅力。只要使控制器朝所要行驶的方向倾斜，轮椅车就会循道而行，操作简便、乘坐舒适。此外，由多达24个小轮胎组合而成的前轮使全方位移动成为可能，这样，整个轮椅车就能够以后轮为轴而旋转。并且，四轮驱动功率强大，轮椅车因此也能在砂石路等路况不好或是地面高低不平的地方行走。

个人代步工具WHILL给使用者带来了福音，它使坐轮椅者不再受拘于“能去的地方”，而是开始借助新的代步工具去自己“想去的地方”。(WHILL)

高功能且款式时尚的电动轮椅车WHILL，乘坐舒适，它使外出成为一件乐事。

远左：24个小轮胎的组合，使360度全方位旋转成为可能。

左中：只要使控制器朝所要行驶的方向倾斜即可顺利前行。

左：不乘坐的时候，也能够通过内置蓝牙功能的智能手机进行遥控操作。

机器成为人类的生活伴侣

因技术与设计的革新而诞生的各种机器与代步工具，为人们的日常带来便利，使人们的活动天地更加开阔；

具有交际功能的机器人，在医疗临床及生活起居中

成为病人看护、语言传递的好帮手。

技术的进步将使社会走向人与机器的关系日益亲和的未来。

摄影●名取和久

照片提供●WHILL株式会社、HUIS TEN BOSCH株式会社、SOFTBANK株式会社、株式会社ROBO GARAGE、YUKAI工学株式会社、产业技术综合研究所、早稻田大学、松下电器株式会社、株式会社村田制作所、AFLO

世界上首家 由机器人接待客人的酒店

世界上诞生的第一家由机器人来接待住宿客人的酒店，其名也不同寻常，叫做“Henn-na Hotel”（Henn-na在日语中是奇异的意思）。在前台迎接客人的，不是普通的工作人员，而是人型机器人。身穿酒店制服的女性型机器人，通过眨眼或眼神交流来行使职责。除了前台服务之外，行李的搬运及寄存服务也是由机器人担任。同时，

该酒店还通过先进技术的引进，降低了耗电量，减少了垃圾的排放，从而有助于对环境的呵护。据介绍，根据对技术进步的展望，该酒店的未来目标是实现90%以上的服务工作由机器人来承担。机器人所带来的一种全新的舒适感与愉悦感，或许将会颠覆世界上酒店服务的观念及常识。(HUIS TEN BOSCH)



左：由音声识别技术与会话引擎组合而成的人型机器人“actroid”以及“恐龙”等机器人在执行前台业务。

上：行李寄存服务也是由机器人来承担。



ROBOT 1	ROBOT 2	ROBOT 3	ROBOT 4	ROBOT 5	ROBOT 6	ROBOT 7
						
Pepper <p>“Pepper”是世界首款的可具有认知能力的人型机器人。它通过相机与感应器来认知人的表情及声音，并在经过模仿神经回路的网络的处理后产生表情。同时，在置于云盘服务器的AI（人工智能）中储存着“Pepper”的信息，它会就下一步该如何行动作出反馈。与人的互动越频繁，“Pepper”就会越聪明。身高约128公分，体重约28公斤。（SoftBank）</p>	KIROBO <p>交际型机器人“KIROBO”，曾于2013年8月至2015年2月驻扎在国际空间站（ISS）。它是在完成了无重力实验、噪音实验、振动实验等数项实验之后，由无人驾驶补给飞船“KONOTORI”4号机运送到国际空间站。在国际空间站逗留期间，它与宇航员若田光一共同成功地完成了“太空中人与机器人的对话实验”，此外，还在宇宙空间出色地完成了游泳、步行、跳跃等挑战性动作。身高约34公分，体重约1公斤。（电通、东京大学尖端科学技术研究中心、Robo Garage、丰田汽车）</p>	BOCCO <p>这是被用于外出时与家中的孩子进行沟通的机器人。家长可以在外出地点通过智能手机等发送短信，而接到短信的“BOCCO”会把短信内容读给家里的孩子听。“BOCCO”中设置有感应器，它能感应门窗或电灯的开关状况并通知外出者，使外出者得以了解家中亲人的情况。“BOCCO”在外观以及动作的设计上力求可爱有趣，以使儿童能对其产生亲近感。身高19.5公分，体重220克。（YUKAI工学）</p>	PARO <p>小海豹形状的机器人“PARO”，通过光感应器、声音识别感应器、触觉感应器等来读取周边状况信息并作出反应。内置有AI（人工智能），它能记住自己的名字以及能取悦主人的行为等。20多年的研究及临床实验证实了PARO与人的互动所产生的舒缓心理的疗愈效果，在美国，“PARO”已被认可为是一种医疗器械，现在，在世界上约30个国家共有3000多台投入着使用。身高约57公分，体重约2.5公斤。（产业技术综合研究所）</p>	熟睡君 (Jukusui-kun) <p>患有睡眠呼吸暂停综合征的人，睡眠中会突然呼吸停止，并因此而无法安睡，而“熟睡君”就是为解除这些人所受的困扰而开发的机器人。无呼吸，可以通过变换身体姿势来加以改善。小熊形状的枕头内安有传声器，以此来检测打鼾的音量，同时，通过套在手上的传感器来检测血液中的氧气浓度，一旦察觉到无呼吸状态，枕头上的机器人手臂就会启动，促使睡眠者翻身，从而帮助睡眠者得到安稳舒适的睡眠。身高85公分，体重1.7公斤。（早稻田大学）</p>	HOSPI-Rimo <p>这是用于医院或护理设施机构的机器人，它能有效地提高医护人员与住院者之间的沟通。“HOSPI-Rimo”的脸面部分是一个显示屏，可以进行视频对话，所以，即使相隔较远，护士也能与患者对话，护理人员也能随时察看住院者，同时，也便于住院者与居住较远的家属或亲友会面。此外，“HOSPI-Rimo”还能代替护士及时赶往需要的地方，因此，它有望减轻医务人员的工作负担。由于前后左右安有4台摄像机，从而能够在确认周边状况的同时平稳地进行自控移动及远程操作，这也是“HOSPI-Rimo”的特征所在。身高约130公分，体重约100公斤。（松下电器）</p>	村田啦啦队 <p>10人团队的“村田制作所啦啦队”，小机器人们站在圆球上，并保持着绝妙的平衡感，似要倒下却又不会倒下，且舞步协调有序，似要相撞了却又不会相撞，它们以高度的团队合作为人们捧场，给人们送去激励。作为其技术支撑的，则是陀螺仪传感器（用以检测机器人身体倾斜度）、超音波传声器（用以准确定位）以及红外线感应器等技术。利用小小身躯内的传感器，机器人啦啦队的完美表演给人们以振奋感。身高约36公分，体重约1.5公斤。（村田制作所）</p>

交际型机器人盛大亮相！

过去的机器人，只是根据人的指令而动作，但如今，相继问世的各种交际型机器人，能与人相伴、与人交谈。

这些机灵可爱的机器人，在家庭、医院或护理机构等各种各样的场合展现着身手，并给我们的生活增添着温馨和愉悦。

日式餐食的幽香点缀

柚子

摄影●名取和久 烹调●荒木典子



上：对籽多汁少的柚子，较其果肉，主要还是用其果皮。（摄影：AFLO）
左：芋头煮熟后，上面放一撮柚皮丝。把柚子皮削薄或切细或碾碎，其香气会愈发浓郁。

以鲜泽的黄色果皮与清爽的诱人香气为特征的柚子，属柑橘科的常绿灌木类。柚子从下种到果实收获，需要经过10年以上的时间，因为其在柑橘类中属耐寒性最强的植物，所以，在较为寒冷的东北地区也能栽种。秋（10月前后）冬季节是结果时期，不过，在夏季（7月左右），市场上有卖深绿色皮的青柚子，那是未成熟的柚子。

在日本人看来，柚子是一种非常熟悉的常用食材。对籽多汁少的柚子，较其果肉，主要还是用其果皮。将果皮削薄或是切碎，放入清汤或煮菜中，以产生香气，例如把清汤盛入碗里后，放入一小片柚子，盖上碗盖，这样，就能封住柚子的香气，而在揭开碗盖的一瞬

间，清汤的蒸汽伴着清爽的柚香扑鼻而来。

柚子可以用于各种各样的烹饪，而其中把柚子皮用作容器的“柚子盅”，则是使柚子的魅力得以充分利用的一款菜肴，多是作为新年菜肴或“怀石料理”等比较正式的餐食菜肴。烹制“柚子盅”，先切去柚子的上部，掏空果肉，然后放入醋拌凉菜等，这样，柚子的黄色会令菜肴显得亮丽、华贵，不仅如此，还能使食材带上淡淡的柚香。烹饪研究家荒木典子这样说道：“香气，也是佳肴的一部分。冬季往往少不了柚子，它并非昂贵或珍稀的食材，但是，些许使用就能使菜肴变得奢华。”

此外，酸味强烈的柚子汁

如果与酱油或汤汁调和在一起，就成为用于火锅或蒸菜的“橙醋”（PONZU）。此外，还有使用青柚子做成的调味料，其知名的有源自九州的“柚子胡椒”，它是将碾碎的柚子与青辣椒、盐混合在一起做成的，用途很多，例如用作荞麦面的调料，或是给调汁添加风味等。

除了食用以外，人们还有在一年中白昼最短的“冬至”（12月22日前后）泡柚子澡的习惯。柚子的果皮与果肉漂浮在浴缸中，柚香洋溢，暖意沁骨，据说有舒缓身心的功效。

在日本，餐肴中有柚香，沐浴中也有柚香。柚子，是生活中的一道韵味，是疗愈身心的天赐之果。

充分利用柚子的形状、颜色、香气而烹制的“柚子盅”，盅内菜肴是，自画面中前侧起：鲑鱼子、醋拌白萝卜与胡萝卜、凉拌菌菇青菜。





2015年，是高野山开山1200周年。
清晨，云雾缭绕的高野山，姿容庄严而又神圣。



A full-length statue of the Hindu deity Hanuman, standing on a rocky base. He is depicted with a reddish-brown complexion, a large belly, and a crown with three circular ornaments. He wears a grey shawl and a patterned dhoti. He holds a bow in his right hand and an arrow in his left hand.





上：上午6点与10点半，每天两回的“生身供”是已延续了1200年的仪式。僧人们把装在白木盒里的素食抬往灯笼堂。
右：印鉴簿，是寺院巡游的乐趣之一，簿册上贴着漂亮的和纸等，每到一处寺院就让盖上寺院的印章，以此作为参拜留念。



纪伊山地位于本州中央地区南端的和歌山县，自古以来就是民众信仰的对象，海拔约 900 米的世界文化遗产高野山就坐落在这块山地。自公元 816 年弘法大师空海开此地为真言密教的道场之后，在绵延 1200 年的历史中，高野山一直是日本佛教的圣地。

布着包括总本山金刚峰寺在内的 117 座寺院，其中弘法大师最早开设道场之处，被称为“坛上伽蓝”，这里有根据密教思想而建的佛塔与佛堂。穿过中门，首先进入眼帘的就是金堂，这里是举行各种祭仪的地方，矗立在金堂边上的，是作为高野山地标的佛塔“根本大塔”，其高 48.5 米。塔内的支柱及墙壁上画着佛像及菩萨像，并用立体



上左：“阿字观”，是高野山特有的修行体验。在莲华定院，人们在僧人的讲解下静静地冥想。
上右：在西南院可以体验抄经。
右：在位于奥之院参拜道附近的光木阿字馆可以体验念珠制作，并可将作品带回去留作旅游纪念。



宿坊的素食（西南院）。芝麻豆腐（将白芝麻与葛根糰合做成）是素食菜肴中必有的一品。如果你想买些土特产的话，铃铛形状且小巧可爱的“小铃最中”（右上）、竹叶卷麦麸豆馅馒头“笹卷ANPU”（右中）值得推荐。



为纪念高野山开山1200年而诞生的吉祥娃“KOYAKUN”。假日等来参拜时，你兴许会见到它。

的形式表现出作为佛教悟境图案的曼陀罗的世界。夜幕降临后，根本大塔灯火通明，宏伟身姿浮现夜空。

高野山最神圣的地方，就是弘法大师冥想修道的御廟所在的“奥之院”。这里是敬仰大师的圣地，人们相信，弘法大师依然活着，他依然伸出手在拯救着世人。这里每天举行两次名为“生身供”（即为弘法大师送餐）的仪式。通往奥之院的参拜道两旁排列着有数百年树龄的杉树，笼罩着一种神秘的气氛。

游客如果在高野山过夜的话，建议你投宿“宿坊”，这是能让你体验高野山修行的寺院客栈。山中设有 52 家宿坊，早晚的餐食都是精心烹制的素食（用纯植物性食材烹制的菜肴）。住宿者可以参

加从清晨开始的修行（在佛坛前进行读经、祭拜），此外，在有些宿坊还可以体验抄经，或是体验名为“阿字观”的冥想禅修，合掌盘腿、放松呼吸、定神打坐。在静谧的大自然怀抱中体验修行，会让你得到在其他任何地方都不可能得到的心灵上的安宁。

在东西横贯高野山的国道边，饮食店、日式糕点铺、土特礼品店栉比鳞次，告别高野山时可以在这里选购一些土特产品或纪念品，例如知名素食芝麻豆腐、日式糕点，还有念珠以及盖有寺院印章的印鉴簿等宗教圣地特有的商品等。

亲爱的朋友，如果你有机会不妨也来此高空圣地一游，这里会让你内心回归平静。



高野山区域地图

- 交通指南
从关西国际机场乘坐南海线，约35分钟到天下茶屋站，然后乘坐南海高野线，约1个半小时到极乐桥站，再乘坐南海高野山索道缆车，约5分钟到高野山站。从高野山站乘坐开往大门、奥之院方向的巴士。
- 垂询
高野山真言宗 总本山金刚峰寺
<http://www.koyasan.or.jp/en/>（日文、英文、法文）
高野山宿坊协会
<http://eng.shukubo.net/>（日文、英文）
莲华定院
电话：0736-56-2233
西南院
<http://sainanin.com/e>（日文、英文）
光木阿字馆
<http://www16.plala.or.jp/koubokuajikan/>（日文）



淡雅熏香的魅力

香包

摄影●栗林成城 协助●松荣堂（香包）、保赤轩（扇子）

用色织绸缎小袋装满丁香、檀木等香料，做成日本风格的“香包”，人们把它揣在怀里，或是放在衣柜、鞋柜里，享其熏香飘逸。这种香包在旅游地的土特礼品店或是香包店都有卖。

日本有着独特的芳香文化，例如对“香道”的爱好，人们按照一定的方法燃烧香木，在各种不同的香气中体味和歌等世界的情致与审美。香包，或许亦可说是一种以芳香显

示个性魅力的传统物品。香包的原型是八世纪时的“裹衣香”，这是一种用于防止衣物或书籍受到虫蛀的香物，据传到了江户时代（1603-1867），做成和服衣袖形状的香包成为流行的女性礼仪饰物。

作为馈赠物，你也可以选择与馈赠对象的气质相般配的香包。闻香识人，以芳香作为沟通媒介的香包，也是日本人审美意识的一个载体。

niponica

にほんか

〈中国語版〉

2015 no.16

发行：日本国外务省

邮编100-8919东京都千代田区霞关2-2-1

<http://www.mofa.go.jp/>（外务省网页）

<http://web-japan.org/>（有关日本讯息的网站）