

Nano Ra

奈良 の 良い所

古代明日香與現代明日香

用外國人的眼光介紹奈良的魅力！

P3: 寺廟、萬葉文化、工藝品…… 古代明日香的余韻和遺風

P4-5: 映心之旅

P6: 環保出行，體驗古民家

P7: 跟隨奈之良一起遠足 在飛鳥地區遠足，夢回心靈之鄉

第5期

什麼是《奈之良》？

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宣傳業務，為促進奈良縣與海外交流貢獻綿薄之力。

《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。

奈良縣國際交流員
 (從左起)
 李鎬善 (韓)
 HEATON Thomas (英)
 張敏 (中)
 Mouloud Hammdou (法)



探訪地：奈良縣明日香村

明日香村是日本的起點，這次我們有幸到訪此地，為大家提供新鮮訊息。在這裏，既有保留原初狀態的歷史文化古跡，同時還有先進的現代技術提供便利的服務，現代科技與古韻美景相得益彰。對於外國人來說這裏是一個既有韻味又不失新鮮的地方。

探訪地 (按出現順序)：

①岡寺	⑥米奇貓與自行車環遊
②奈良縣立萬葉文化館	⑦明日香的夢市
③古代玻璃體驗	⑧明日香夢販賣所
④飛鳥寺	⑨飛鳥民宿
⑤橘寺	(遠足路線請見第7頁)

地圖：明日香村提供

寺廟、萬葉文化、工藝品

古代明日香的余韻和遺風

古代玻璃工房

地圖③

大約 1400 年前在飛鳥地區誕生了日本最初的都城。這裏不僅可以飽覽歷史悠久的寺廟，還可以採用古法親自體驗打造玻璃球工藝品，有很多體現日本建設國家之初的歷史景點。此篇就帶您領略幾處。

岡寺

地圖①

岡寺於 7 世紀由開山祖師“義淵僧正”創建，又名“龍蓋寺”，得名於義淵將龍封印在寺院池中的傳說。走進靜謐肅穆的寺內，國家重要文化財產“仁王門”，以及以前用於迎接大名駕到的樓門映入眼簾，讓人不由產生歷史滄桑之感。



紅葉裝點的岡寺

據副住持介紹，無論是古代還是現代，岡寺對於人們來說都是一座意義非凡的寺廟。

在古代，岡寺被作為學問的中心。此外，上述關於龍的傳說來源於義淵僧正治理附近泛濫的河流等治水典故，所以從古時，岡寺就被作為掌管水的寺廟而倍加重視。

到了現代，岡寺作為一座驅邪的寺廟非常有名，前來祈福的參拜者絡繹不絕。古代將泛濫的河流比作龍，到了現代深化為驅邪之意，讓人有種融貫古今之感。

本堂裏供奉的本尊“如意輪觀音像”是一座土塑佛像，1300 年來雖然暴露在空氣中但保存完好，令人驚嘆，更好地印證了岡寺具有滅災除難的力量。

為了吸引更多的海內外遊客前來參觀，岡寺與奈良縣境內的其他三所寺廟“長谷寺”、“室生寺”及“安倍文殊院”聯合起來開展了“奈良大和四寺巡禮”活動。有關詳情可點擊四寺巡禮的中文主頁。其中四寺巡禮之旅（需預約，僅供 30 名以上的團體）不容錯過，寺廟各景點設有 QR 牌便利設施，可方便讀取景點信息。

此外，岡寺還有英文和中文等外語說明冊，十分便利。副住持介紹說，“這裏洋溢著日本獨特的氛圍，同時還留有飛鳥時代西洋文化通過絲綢之路傳到日本時文化傳承的余韻，誠摯歡迎海外朋友前來參觀。”



1300 年來守望明日香的觀音像
(獲得特別拍攝許可)

您既可以通過電子設備獲取新鮮信息，也可以親自來岡寺體驗其無限魅力。到了秋天，這裏還是明日香村為數不多的賞紅葉絕佳地呢。

岡寺 HP: www.okadera3307.com/
(仅日语)
"奈良大和四寺巡禮"
HP: www.nara-yamato.com/index.html (日文、中文、韩语、法语)

縣立萬葉文化館

地圖②

奈良縣立萬葉文化館位於明日香村的北部。該館展示著日本最古老的歌集《萬葉集》的相關歷史資料，此外還栩栩如生地再現飛鳥時代人們的日常生活場景。對於歷史迷來說探訪這裏尤有意義。



再現飛鳥時代的社會場景

一樓展廳裏主要展示著日本繪畫，每隔一段時間會更換畫展。此外，地下一層還展有挖掘調查中出土的貨幣；飛鳥時代人們的服裝以及生活場景也得以再現；您還可以使用觸摸屏，採訪古時官吏，了解古時生活；另外，萬葉歌體驗角通過各種演繹方式生動地將萬葉歌與我們的生活聯繫起來，妙趣橫生，不容錯過。在這裏通過視覺、觸覺等可以感受到日本建設國家之時的狀態，獲得多方位體驗和刺激，敬請參觀。



竟然可以採訪古代官吏！！

關於飛鳥時代日常生活的古書鮮有流傳，現代人獲得的知識多從發掘調查中獲得。明日香的古代玻璃體驗項目也是從發掘調查中獲得的靈感。



根據手工藝人介紹，玻璃球是飛鳥時代人們的裝飾品，從遺跡中出土了制作玻璃球的原料、工具以及爐子，為了重現傳統技法，根據實驗考古學成功復原了制作工藝。這家工房成立的目的就是為了讓到訪的人們能夠體驗到飛鳥時代的玻璃球工藝。如今，每年都有 300 多人前來體驗，不少外國朋友一邊請朋友翻譯一邊興趣盎然地打造玻璃球。



采用復原後的方法制作玻璃球

在約 800 度高溫的爐子上煉制玻璃球，對於外國人來說可是難得的體驗，我們也有幸參加。兩人一組，使用兩根木棒，將熔化的玻璃黏合在一起，經過延長拉伸，打造出 1400 年前晶瑩剔透的綠玻璃管，然後再分割成小塊就成了玻璃球，穿入線繩，這樣世界上獨一無二的飾品就誕生了。

玻璃拉花以及編織線繩都需要一定的技巧，想要做得美觀實屬不易。但是通過自己的雙手熔化玻璃，然後拉花冷卻，這一工藝過程讓人有種回到古代的穿越感，真是令人難忘。何不來體驗一番，十分難得哦。

如要體驗，請提前預約。采用現代技術復原的古代玻璃球制作機會怎可錯過呢！

古代玻璃球制作體驗 HP: <http://asukakyo.jp/garasu/>



采用古代玻璃球制成的飾品

映心之旅



呈現不同表情的飛鳥大佛

地圖④

照片中的大佛像，在你的心裏呈現出何種樣態呢？嚴厲的還是溫和的？佛像可以說是心靈的鏡子。同一佛像，千人千面，根據觀摩的心情不同可以展現出不同的表情。

○日本最古老的寺廟

飛鳥寺是日本建立的第一個真正意義上的寺廟。如果說日本佛教從這裏起步也不為過。在飛鳥寺有日本最古老的佛像。這次我們向大家介紹的是飛鳥寺的飛鳥大佛。古時，佛教通過朝鮮半島傳到了日本，推古天皇接受佛教後，根據推古天皇的敕命，由第三代歸化人“止利佛師”制作而成。高句麗送來 15 公斤的黃金以表祝賀，為大佛鍍上了金色。瞻仰飛鳥大佛，可以很好地理解古代韓國與奈良擁有的親密友好關係。

飛鳥大佛的正式名稱是“銅造釋迦如來坐像”，於 609 年 4 月 8 日制作完成，這一天是釋迦如來的生日。大佛歷經了

沒有本堂、火災損毀的艱辛時代，1400 年間直至今日一直屹立於此。雖各處有些損傷，但 1400 年間佛像從誕生之日起就屹立在同一地方，真是一大奇跡。在古代，推古天皇和聖德太子想必也在佛像面前虔誠地合掌膜拜呢吧。



飛鳥大佛（銅造釋迦如來坐像）

○佛像的兩大特征

若是細細端詳這座佛像，就會發現與其他佛像的不同之處。我第一次瞻仰這座佛像的時候，分不清他是睜著眼還是閉著眼。住持介紹說，多數佛像是半睜眼，而這座飛鳥大佛的眼睛呈杏仁狀，且是睜開的。原本畫著藍色的眼珠，如今顏料已剝落。

大佛還有一個特征，就是可以在殿內拍照。幾乎所有的寺廟都禁止拍攝本尊佛像，但是在飛鳥寺是允許拍攝的。

住持說，“為了讓探訪飛鳥寺的遊客以及喜歡佛像的人士，帶回凝聚自己心意的照片，與其讓大家購買寺廟中銷售的照片，不如讓遊客自己拍照片。”飛鳥寺先代也是這麼做的。想要拍攝大佛的話，請先在佛像面前雙手合十膜拜，待心思沈靜後，再拍攝值得回憶的大佛照片吧。這樣的話，照片中也會凝聚您的善心，浮現出大佛的溫和表情。



○延續到現代的飛鳥寺

飛鳥寺建成之初，其大小是現在的 20 倍之大。現在建築物幾乎蕩然無存，飛鳥寺周邊是一片田原，這裏是佛教最初在日本受容之地，也是日本作為文明國家起步之所。日本這一國家根基中有佛教的因素，日本人的生活和與佛教息息相關。

這裏留存有古代日本的足跡。大家在飛鳥寺所看到的風景與 1400 年前古代人所看到的風景並沒有太大變化。想要感受日本之初的朋友，請一定要來飛鳥寺參觀哦。

善的臉龐是哪個？ 橘寺的二面石

地圖⑤



橘寺的二面石

左邊照片中的石頭名為“二面石”，意如其名該石頭有兩幅面孔。一個是惡、一個是善，那麼哪個是惡哪個是善呢？答案在文後哦。

這個兩面石就在橘寺裏。橘寺位於小山丘上，據說是聖德太子出生的地方。除二面石之外，還有很多其他看點。比如說往生院，1997 年建造而成的天花板上描繪著來自日本全國的畫家贈送的 260 件作品。在橘寺中除可以欣賞聖德太子的本尊像外，還可以欣賞如意輪觀音坐像，膝蓋立起，造型獨特。

最後，您知道善惡分別是哪邊了嗎？答案揭曉，右邊是善，左邊是惡！



往生院的天花板

明日香 de 尽享拍摄和自行车环游的乐趣

受明日香法保护的风景

從近鐵飛鳥站下車後一片愜意的田原風光映入眼簾。這裏，與素日看慣的西洋建築和高樓大廈都市景致完全不同。明日香村在開始直面由於城市化導致歷史風貌退化的課題時，為了保護日本原汁原味的原始風景和文物，制定了明日香村特別法律。我們現在看到的風景和古人看到的風景並無二致。

明日香村保留著古代日本的原始記憶，在這裏拍下值得紀念的珍貴照片，是何等有意義的事情啊。

這次我們在飛鳥站租借了自行車進行了取材。如果您嫌徒步勞累的話，可以騎自行車愜意出行！一起騎自行車樂享明日香村的魅力吧。

騎自行車時需要遵守日本的交通規則哦！

需要特別注意以下幾點

- 1 禁止帶人
- 2 禁止佩戴耳機
- 3 禁止邊騎車邊看智能手機



環保出行，體驗古民家

在明日香村遊玩，如果不想騎自行車或步行的話，還可以選擇乘坐名為“米奇貓”的電動轎車出行。今天，我就租借了米奇貓，開著它轉了轉土特產店，還探訪了可以體驗古民家的住宿設施。

健康環保的米奇貓

地圖⑥



現代環保的電動轎車“米奇貓”

從近鐵飛鳥站下車後，就可以看到停靠在站前的圓圓的可愛的米奇貓，等待著遊客租借。只要您有日本的駕照，辦理簡單的手續即刻啟程。可以二人同乘，推薦情侶夫妻乘坐哦。

工作人員會耐心地講解注意事項，之後就可以出發了。如果您不知道去哪裏最精彩，也完全不用擔心，因為米奇貓裏面安裝了觀光導遊軟件“MICHIMO 導航”觸摸屏系統。

車身小巧玲瓏，可能會有人認為宛如玩具車，可不要小看它哦，它與一般轎車的動力相仿，可以開到普通車的速度，請一定要注意行車安全哦。好的，現在我們系好安全帶，一起出發吧！

明日香村的特產

地圖⑦⑧

租借了米奇貓之後，我們開始走訪名為“明日香夢市”的土特產店和“明日香夢販賣所”。

該店位於石舞臺附近，裏面出售明日香村村民制作的陶器、古代玻璃首飾、書籤等裝飾品，深受外國遊客喜愛。



明日香夢市的飛鳥鍋

此外，還有柿葉壽司、古代米等食品。如果您想要品嚐傳統奈良美味，這裏是不二之選。二樓是餐廳，可以品嚐采用明日香食材的美味午餐。我點了采用牛奶烹調的當地獨特火鍋料理“飛鳥鍋禦膳”。飛鳥鍋禦膳從12月上旬開始供應，屬於冬季限定菜，從3月上旬開始提供春季菜肴“古代米禦膳”。店長岡本女士熱情地告訴我，“希望客人來到明日香村後能夠放鬆心情，感受淳樸的鄉情”。這裏非常熱情地歡迎大家的來訪哦！！

明日香夢販賣所主要銷售著明日香當地的蔬菜和水果。我喜歡吃草莓，所以對明日香紅寶石這一品種的草莓特別傾心。除了有品種多樣的果醬、面包幹和古代米外，還有許多產自明日香的各種加工食品，如布丁等。

副店長跟我說，“這裏還有好吃的水果，買完後可以在店裏立即品嚐，如果您有不了解的的商品的話，我們會用英語熱情地解答，恭候大家的光臨啊。”



與明日香夢販賣所的福井店長合影



明日香村原產商品琳瑯滿目 在明日香夢販賣所



古民家改造的飛鳥民宿外觀

飛鳥民宿

地圖⑨

玩兒一天，您可能會想“今天好累啊，去哪兒住呢”，您不妨考慮一下飛鳥民宿。該旅館是明日香村第一家面向外國人的住宿設施，當然日本朋友也可以住。

將古代的民房改造而成的民宿旅館，外觀還保持著日本傳統建築的韻味，裏面是傳統與現代的混搭，這種組合對於外國人來說很是新鮮。裏面有公用廚房、客廳、淋浴房、上下床宿舍，以及古代儲藏間改造成的客房，還有優美的庭院，舒適溫馨。我十分喜歡宿舍的樣子，來自不同國家的人可以愉快交流，互結夥伴，絕對是難得的有趣經歷。

工作人員松本先生極力推薦這裏的晚餐，從直銷所購買的明日香本地蔬菜烹調而成的晚餐十分美味可口。如需用晚餐，需要提前向飛鳥民宿預約。

松本先生接著介紹說，在日本的鄉村住上一晚，這種體驗絕對不同於東京、京都、大阪等大城市，希望大家能夠感受到昔日古都的不可思議的風情。作為環遊明日香的據點，這裏是絕佳的住宿地點，請盡情沉浸在古代浪漫中吧。

※飛鳥民宿沒有停車場，敬請留意。



體驗日本的榻榻米



宿舍內景



倉庫改造而成的單間

Mouloud Hamdou

跟隨奈之良
一起遠足！

在飛鳥地區遠足，夢回心靈之鄉

明日香地區在6世紀曾是日本的中心，時至今日，這裏不僅保存著飛鳥時代的古跡，而且擁有天人合一的梯田美景及獨特的風俗。這次，我就帶著大家從石舞臺地區出發，沿著飛鳥川往南走，共同找尋具有飛鳥特色的日本美景吧。路線長度：約4公裏（單程）所需時間：約1小時（單程）※目的地附近沒有返程巴士，需徒步返回。敬請留意。



①石舞臺古墳



石舞臺古墳堪稱飛鳥的象征，是日本最大級別的方形古墳，這次遠足我們就從這裏出發！您或許不知，這裏是日本炙手可熱的人氣明星玉木宏和綾瀨遙主演的電視劇《鹿男》的拍攝地之一。從這裏開啟電視劇拍攝地之旅，重溫劇情也是不錯的選擇哦。

這裏瀰漫著神聖的氣氛，讓心靈洗淨鉛華。背後的大山中，常綠樹和紅葉構成和諧的遠景，與古墳相得益彰。至今尚不明確這是誰的墓，但據說墓的主人是蘇我馬子。古時有傳說，狐狸化作美女將古墳作為舞臺在上面翩翩起舞，古墳的名稱由此而來。作為中國人的我，不由得聯想到古代小說《聊齋誌異》呢。另外，在現代人的眼中，與其說是古墳，不如說是石頭小屋。走進裏面細看，好像走進了異空間，感覺很奇妙。

在飛鳥遊玩的時候，石舞臺絕對是一個不容錯過的景點。

②祝戸展望臺

懷著稍微爬爬山的心情，拾級而上向展望台進發，平緩的臺階周圍樹木林立，青苔、古樹共同醞釀幽玄的氛圍，小爬一會就來到了山頂，從山頂的展望臺上眺望到美不勝收的梯田，那美景深深地鑄刻在腦海中。



③飛鳥稻淵宮殿遺址

明日香川 七瀬の淀に 住む鳥も 心あれこそ 波立てざらめ

在飛鳥稻淵宮殿遺跡，有一個刻有歌詠飛鳥川的萬葉詩歌的石碑。試譯為“明日香川 七瀨之澱 有鳥棲居 似心有靈犀 也靜靜駐足”。古時日本的美景從萬葉集中可見一斑。



④稻淵地區的梯田

稻淵地區的美景被錄入“日本故裏100選”，與我的家鄉陝西省南部的秦嶺景致很相似，恍惚有夢回故裏之感。層層疊疊的梯田，鑲嵌在大山中的點點村落，勾起揮之不去的鄉愁。到了秋天，這裡金黃的稻穗和鮮艷的彼岸花形成鮮明的對比，讓人沈醉。



⑤飛鳥川

接著，我們來到了飛鳥川的下流區域。令人神清氣爽的清流、瀰漫神秘氛圍的小瀑布，以及那沿途的紅葉點點，都是飛鳥時代流傳至今的日本原風貌。



⑥男綱



沿著飛鳥川再信步走下去，就會看到一座橋。神奇的是，這橋上面竟然掛著一個用草編成的東東，形似男性生殖器，這個東東被稱作“男綱”，用一個名叫“請神繩”的草繩拴著。每年成人節（1月15日），這裏舉行祈禱子孫繁衍、五谷豐登的祭祀活動。

⑦竜福寺



飛鳥川的上流是一片寧靜和諧的村落，其中有一座寺廟名為“龍福寺”，在這裏，我們受到了老僧夫婦的熱情招待。寺中有一座建於751年的古樸石塔，在此靜靜佇立已有1260年，近年來，頗受研究者的關注。這座塔上刻有“竹野王”的字樣，竹野王是一位據說與奈良時代的皇族“長屋王”有親戚關係的人物。究竟是出於何種目的而建成的，至今不明。據說當時貴重物品曾放與古塔之中。古樸的石塔好似微笑著千年守護著下面的梯田和飛鳥川一樣。何不在遠足途中上來看看這千年古塔？

⑧遣隋使－南淵請安墓碑

或許鮮有人知道“南淵請安”這個人物，他可是受推古天皇之命於608年作為學問僧派到隋朝的遣隋使。在中國度過了32年，回國後，將隋朝和唐朝的先進知識傳到了日本，住在飛鳥川對岸的叫“朝風”的地方。大中兄皇子（之後的天智天皇）和中臣鎌足都是他的弟子，蘇我入鹿的暗殺計劃就是在南淵請安先生家謀劃的，在日本很有名。



⑨飛鳥川上坐宇須多伎比賣命神社

這或許是名字最長的日本神社。沿途走來，左手邊會看到一個很陡很長的臺階，拾級而上，就來到了神社境內。這裏有種說不出的神秘感，特色是神社中沒有正殿，後面的山體即是供奉的神靈。日本獨特的山嶽信仰在這裏得到了淋漓盡致的體現。如想感受神社的靜寂，這裏不容錯過。



張敏



編後記

對於為本次採訪提供特別幫助的以下單位特此鳴謝。

飛鳥京觀光協會、飛鳥民宿、飛鳥寺、明日香夢市、明日香村地域振興公社、明日香夢販賣所、岡寺、橘寺、奈良縣立萬葉文化館、龍福寺、明日香村民。

《奈之良》

發行方：奈良縣知事公室 國際課

發行日期：2016年2月

若對本刊有任何意見或疑問，敬請聯系

〒630-8501 奈良市登大路町30 奈良縣知事公室國際課

TEL：0742-27-8477

MAIL：iad-nara@mahoroba.ne.jp