

Nano Ra

奈良 の 良い所

古代明日香与现代明日香

用外国人的眼光介绍奈良的魅力！

P3: 寺庙、万叶文化、工艺品…… 古代明日香的余韵和遗风

P4-5: 映心之旅

P6: 环保出行，体验古民家

P7: 跟随奈之良一起远足 在飞鸟地区远足，梦回心灵之乡

第5期

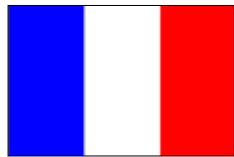
什么是《奈之良》？

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宣传活动，为促进奈良县与海外交流贡献着绵薄之力。

《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。

奈良县国际交流员
 (从左起)
 李镐善 (韩)
 HEATON Thomas (英)
 张敏 (中)
 HAMMADOU Mouloud (法)



采访地：奈良县明日香村

明日香村是日本的起点，这次我们有幸到访此地，为大家提供新鲜讯息。在这里，既有保留原初状态的历史文化古迹，同时还有先进的现代技术提供便利的服务，现代科技与古韵美景相得益彰。对于外国人来说这里是一个既有韵味又不失新鲜的地方。

采访地（按出现顺序）：

| | |
|------------|------------|
| ①冈寺 | ⑥米奇猫与自行车环游 |
| ②奈良县立万叶文化馆 | ⑦明日香的梦市 |
| ③古代玻璃体验 | ⑧明日香梦贩卖所 |
| ④飞鸟寺 | ⑨飞鸟民宿 |
| ⑤橘寺 | |

(远足路线请见第7页)

地图：明日香村提供

寺庙、万叶文化、工艺品

古代明日香的余韵和遗风

古代玻璃工房

地图③

大约 1400 年前在飞鸟地区诞生了日本最初的都城。这里不仅可以饱览历史悠久的寺庙，还可以采用古法亲自体验打造玻璃球工艺品，有很多体现日本建设国家之初的历史景点。此篇就带您领略几处。

冈寺

地图①

冈寺于 7 世纪由开山祖师“义渊僧正”创建，又名“龙盖寺”，得名于义渊将龙封印在寺院池中的传说。走进静谧肃穆的寺内，国家重要文化财产“仁王门”，以及以前用于迎接大名驾到的楼门映入眼帘，让人不由产生历史沧桑之感。



红叶装点的冈寺

据副住持介绍，无论是古代还是现代，冈寺对于人们来说都是一座意义非凡的寺庙。

在古代，冈寺被作为学问的中心。此外，上述关于龙的传说来源于义渊僧正治理附近泛滥的河流等治水典故，所以从古时，冈寺就被作为掌管水的寺庙而倍加重视。

到了现代，冈寺作为一座驱邪的寺庙非常有名，前来祈福的参拜者络绎不绝。古代将泛滥的河流比作龙，到了现代深化为驱邪之意，让人有种融贯古今之感。

本堂里供奉的本尊“如意轮观音像”是一座土塑佛像，1300 年来虽然暴露在空气中但保存完好，令人惊叹，更好地印证了冈寺具有减灾除难的力量。

为了吸引更多的海内外游客前来参观，冈寺与奈良县境内的其他三所寺庙“长谷寺”、“室生寺”及“安倍文殊院”联合起来开展了“奈良大和四寺巡礼”活动。有关详情可点击四寺巡礼的中文主页。其中四寺巡礼之旅（需预约，仅供 30 名以上的团体）不容错过，寺庙各景点设有 QR 牌便利设施，可方便读取景点信息。

此外，冈寺还有英文和中文等外语说明册，十分便利。副住持介绍说，“这里洋溢着日本独特的氛围，同时还留有飞鸟时代西洋文化通过丝绸之路传到日本时文化传承的余韵，诚挚欢迎海外朋友前来参观。”



1300 年来守望明日香的观音像
(获得特别拍摄许可)

您既可以通过电子设备获取新鲜信息，也可以亲自来到冈寺体验其无限魅力。到了秋天，这里还是明日香村为数不多的赏红叶绝佳地呢。

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

县立万叶文化馆

地图②

奈良县立万叶文化馆位于明日香村的北部。该馆展示着日本最古老的歌集《万叶集》的相关历史资料，此外还栩栩如生地再现飞鸟时代人们的日常生活场景。对于历史迷来说探访这里尤有意义。



再现飞鸟时代的社会场景

一楼展厅里主要展示着日本绘画，每隔一段时间会更换画展。此外，地下一层还展有挖掘调查中出土的货币；飞鸟时代人们的服装以及生活场景也得以再现；您还可以使用触摸屏，采访古时官吏，了解古时生活；另外，万叶歌体验角通过各种演绎方式生动地将万叶歌与我们的生活联系起来，妙趣横生，不容错过。在这里通过视觉、触觉等可以感受到日本建设国家之时的状态，获得多方位体验和刺激，敬请参观。



竟然可以采访古代官吏！！



关于飞鸟时代日常生活的古书鲜有流传，现代人获得的知识多从发掘调查中获得。明日香的古代玻璃体验项目也是从发掘调查中获得的灵感。

根据手艺人介绍，玻璃球是飞鸟时代人们的装饰品，从遗迹中出土了制作玻璃球的原料、工具以及炉子，为了重现传统技法，根据实验考古学成功复原了制作工艺。这家工房成立的目的是为了到访的人们能够体验到飞鸟时代的玻璃球工艺。如今，每年都有 300 多人前来体验，不少外国朋友一边请用



采用复原后的方法制作玻璃球

在约 800 度高温的炉子上炼制玻璃球，对于外国人来说可是难得的体验，我们也有幸参加。两人一组，使用两根木棒，将熔化的玻璃黏合在一起，经过延长拉伸，打造出 1400 年前晶莹剔透的绿玻璃管，然后再分割成小块就成了玻璃球，穿入线绳，这样世界上独一无二的饰品就诞生了。

玻璃拉花以及编织线绳都需要一定的技巧，想要做得美观实属不易。但是通过自己的双手熔化玻璃，然后拉花冷却，这一工艺过程让人有种回到古代的穿越感，真是令人难忘。何不来体验一番，十分难得哦。

如要体验，请提前预约。采用现代技术复原的古代玻璃球制作机会怎可错过呢？

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



采用古代玻璃球制成的饰品

HEATON Thomas

映心之旅



呈现不同表情的飞鸟大佛

地图④

照片中的大佛像，在你的心里呈现出何种样态呢？严厉的的还是温和的？佛像可以说是心灵的镜子。同一佛像，千人千面，根据观摩的心情不同可以展现出不同的表情。

○日本最古老的寺庙

飞鸟寺是日本建立的第一个真正意义上的寺庙。如果说日本佛教从这里起步也不为过。在飞鸟寺有日本最古老的佛像。这次我们向大家介绍的是飞鸟寺的飞鸟大佛。古时，佛教通过朝鲜半岛传到了日本，推古天皇接受佛教后，根据推古天皇的敕命，由第三代归化人“止利佛师”制作而成。高句丽送来15公斤的黄金以表祝贺，为大佛镀上了金色。瞻仰飞鸟大佛，可以很好地理解古代韩国与奈良拥有的亲密友好关系。

飞鸟大佛的正式名称是“铜造释迦如来坐像”，于609年4月8日制作完成，这一天是释迦如来的生日。大佛历经了

没有本堂、火灾损毁的艰辛时代，1400年间直至今日一直屹立于此。虽各处有些损伤，但1400年间佛像从诞生之日起就屹立在同一地方，真是一大奇迹。在古代，推古天皇和圣德太子想必也在佛像面前虔诚地合掌膜拜呢吧。



飞鸟大佛（铜造释迦如来坐像）

○佛像的两大特征

若是细细端详这座佛像，就会发现与其他佛像的不同之处。我第一次瞻仰这座佛像的时候，分不清他是睁着眼还是闭着眼。住持介绍说，多数佛像是半睁眼，而这座飞鸟大佛的眼睛呈杏仁状，且是睁开的。原本画着蓝色的眼珠，如今颜料已剥落。

大佛还有一个特征，就是可以在殿内拍照。几乎所有的寺庙都禁止拍摄本尊佛像，但是在飞鸟寺是允许拍摄的。

住持说，“为了让探访飞鸟寺的游客以及喜欢佛像的人士，带回凝聚自己心意的照片，与其让大家购买寺庙中销售的照片，不如让游客自己拍照片。”飞鸟寺先代也是这么做的。想要拍摄大佛的话，请先在佛像面前双手合十膜拜，待心思沉静后，再拍摄值得回忆的大佛照片吧。这样的话，照片中也会凝聚您的善心，浮现出大佛的温和表情。



○延续到现代的飞鸟寺

飞鸟寺建成之初，其大小是现在的20倍之大。现在建筑物几乎荡然无存，飞鸟寺周边是一片田原，这里是佛教最初在日本受容之地，也是日本作为文明国家起步之所。日本这一国家根基中有佛教的因素，日本人的生活和文化与佛教息息相关。

这里留存有古代日本的足迹。大家在飞鸟寺所看到的风景与1400年前古代人所看到的风景并没有太大变化。想要感受日本之初的朋友，请一定要来飞鸟寺参观哦。

善的脸庞是哪个？ 橘寺的二面石

地图⑤



橘寺的二面石

左边照片中的石头名为“二面石”，意如其名该石头有两幅面孔。一个是恶、一个是善，那么哪个是恶哪个是善呢？答案在文后哦。

这个两面石就在橘寺里。橘寺位于小山丘上，据说是圣德太子出生的地方。除二面石之外，还有很多其他看点。比如说往生院，1997年建造而成的天花板上描绘着来自日本全国的画家赠送的260件作品。在橘寺中除可以欣赏圣德太子的本尊像外，还可以欣赏如意轮观音坐像，膝盖立起，造型独特。

最后，您知道善恶分别是哪边了吗？答案揭晓，右边是善，左边是恶！



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

从近铁飞鸟站下车后一片惬意的田园风光映入眼帘。这里，与素日看惯的西洋建筑和高楼大厦都市景致完全不同。明日香村在开始直面由于城市化导致历史风貌退化的课题时，为了保护日本原汁原味的原始风景和文物，制定了明日香村特别法律。我们现在看到的风景和古人看到的风景并无二致。

明日香村保留着古代日本的原始记忆，在这里拍下值得纪念的珍贵照片，是何等有意义的事情啊。

这次我们在飞鸟站租借了自行车进行了取材。如果您嫌徒步劳累的话，可以骑自行车惬意出行！一起骑自行车乐享明日香村的魅力吧。

骑自行车时需要遵守日本的交通规则哦！

需要特别注意以下几点

- 1 禁止带人
- 2 禁止佩戴耳机
- 3 禁止边骑车边看智能手机



环保出行，体验古民家

在明日香村游玩，如果不想骑自行车或步行的话，还可以选择乘坐名为“米奇猫”的电动轿车出行。今天，我就租借了米奇猫，开着它转了转土特产店，还探访了可以体验古民家的住宿设施。

健康环保的米奇猫

地图⑥



现代环保的电动轿车“米奇猫”

从近铁飞鸟站下车后，就可以看到停靠在站前的圆圆的可爱的米奇猫，等待着游客租借。只要您有日本的驾照，办理简单的手续即刻启程。可以二人同乘，推荐情侣夫妻乘坐哦。

工作人员会耐心地讲解注意事项，之后就可以出发了。如果您不知道去哪里最精彩，也完全不用担心，因为米奇猫里面安装了观光导游软件“MICHIMO 导航”触摸屏系统。

车身小巧玲珑，可能会有人认为宛如玩具车，可不要小看它哦，它与一般轿车的动力相仿，可以开到普通车的速度，请一定要注意行车安全哦。好的，现在我们系好安全带，一起出发吧！

明日香村的特产

地图⑦⑧

租借了米奇猫之后，我们开始走访名为“明日香梦市”的土特产店和“明日香梦贩卖所”。

该店位于石舞台附近，里面出售明日香村村民制作的陶器、古代玻璃首饰、书签等装饰品，深受外国游客喜爱。



明日香梦市的飞鸟锅

此外，还有柿叶寿司、古代米等食品。如果您想要品尝传统奈良美味，这里是不二之选。二楼是餐厅，可以品尝采用明日香食材的美味午餐。我点了采用牛奶烹调的当地独特火锅料理“飞鸟锅御膳”。飞鸟锅御膳从12月上旬开始供应，属于冬季限定菜，从3月上旬开始提供春季菜肴“古代米御膳”。店长冈本女士热情地告诉我，“希望客人来到明日香村后能够放松心情，感受淳朴的乡情”。这里非常热情地欢迎大家的来访哦！！

明日香梦贩卖所主要销售着明日香当地的蔬菜和水果。我喜欢吃草莓，所以对明日香红宝石这一品种的草莓特别倾心。除了有品种多样的果酱、面包干和古代米外，还有许多产自明日香的各种加工食品，如布丁等。

副店长跟我说，“这里还有好吃的水果，买完后可以在店里立即品尝，如果您有不了解的的商品的话，我们会用英语热情地解答，恭候大家的光临啊。”



与明日香梦贩卖所的福井店长合影



明日香村原产商品琳琅满目 在明日香梦贩卖所



古民家改造的飞鸟民宿外观

飞鸟民宿

地图⑨

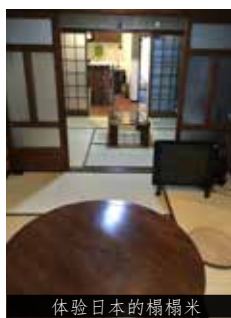
玩儿一天，您可能会想“今天好累啊，去哪儿住呢”，您不妨考虑一下飞鸟民宿。该旅馆是明日香村第一家面向外国人的住宿设施，当然日本朋友也可以住。

将古代的民房改造而成的民宿旅馆，外观还保持着日本传统建筑的韵味，里面是传统与现代的混搭，这种组合对于外国人来说很是新鲜。里面有公用厨房、客厅、淋浴房、上下床宿舍，以及古代储藏间改造成的客房，还有优美的庭院，舒适温馨。我十分喜欢宿舍的样子，来自不同国家的人可以愉快交流，互结伙伴，绝对是难得的有趣经历。

工作人员松本先生极力推荐这里的晚餐，从直销所购买的明日香本地蔬菜烹调而成的晚餐十分美味可口。如需用晚餐，需要提前向飞鸟民宿预约。

松本先生接着介绍说，在日本的乡村住上一晚，这种体验绝对不同于东京、京都、大阪等大城市，希望大家能够感受到昔日古都的不可思议的风情。作为环游明日香的据点，这里是绝佳的住宿地点，请尽情沉浸在古代浪漫中吧。

※飞鸟民宿没有停车场，敬请留意。



体验日本的榻榻米



宿舍内景



仓库改造而成的单间

HAMMADOU Mouloud

跟随奈之良一起远足!

在飞鸟地区远足，梦回心灵之乡

明日香地区在6世纪曾是日本的中心，时至今日，这里不仅保存着飞鸟时代的古迹，而且拥有天人合一的梯田美景及独特的风俗。这次，我就带着大家从石舞台地区出发，沿着飞鸟川往南走，共同找寻具有飞鸟特色的日本美景吧。路线长度：约4公里（单程）所需时间：约1小时（单程）※目的地附近没有返程巴士，需徒步返回。敬请留意。



① 石舞台古坟



石舞台古坟堪称飞鸟的象征，是日本最大级别的方形古坟，这次远足我们就从这里出发！您或许不知，这里是日本炙手可热的人气明星玉木宏和绫濑遥主演的电视剧《鹿男》的拍摄地之一。从这里开启电视剧拍摄地之旅，重温剧情也是不错的选择哦。

这里弥漫着神圣的气氛，让心灵洗净铅华。背后的大山中，常绿树和红叶构成和谐的远景，与古坟相得益彰。至今尚不明确这是谁的墓，但据说墓的主人是苏我马子。古时有传说，狐狸化作美女将古坟作为舞台在上面翩翩起舞，古坟的名称由此而来。作为中国人的我，不由得联想到古代小说《聊斋志异》呢。另外，在现代人的眼中，与其说是古坟，不如说是石头小屋。走进里面细看，好像走进了异空间，感觉很奇妙。

在飞鸟游玩的时候，石舞台绝对是一个不容错过的景点。

② 祝户展望台

怀着稍微爬爬山的心情，拾级而上向展望台进发，平缓的台阶周围树木林立，青苔、古树共同酝酿幽玄的氛围，小爬一会就来到了山顶，从山顶的展望台上眺望到美不胜收的梯田，那美景深深地镌刻在脑海中。



③ 飞鸟稻渊宫殿遗址

明日香川 七瀬の淀に 住む鳥も 心あれこそ 波立てざらめ

在飞鸟稻渊宫殿遗迹，有一个刻有歌咏飞鸟川的万叶诗歌的石碑。试译为“明日香川 七瀬之淀 有鸟栖居 似心有灵犀也静静驻足”。古时日本的美景从万叶集中可见一斑。



④ 稻渊地区的梯田

稻渊地区的美景被录入“日本故里100选”，与我的家乡陕西省南部的秦岭景致很相似，恍惚有梦回故里之感。层层叠叠的梯田，镶嵌在大山中的点点村落，勾起挥之不去的乡愁。到了秋天，这里金黄的稻穗和鲜艳的彼岸花形成鲜明的对比，让人沉醉。



⑤ 飞鸟川

接着，我们来到了飞鸟川的下流区域。令人神清气爽的清流、弥漫神秘氛围的小瀑布，以及那沿途的红叶点点，都是飞鸟时代流传至今的日本原风貌。



⑥ 男纲



沿着飞鸟川再信步走下去，就会看到一座桥。神奇的是，这桥上面竟然挂着一个用草编成的东东，形似男性生殖器，这个东东被称作“男纲”，用一个名叫“请神绳”的草绳拴着。每年成人节（1月15日），这里举行祈祷子孙繁衍、五谷丰登的祭祀活动。

⑦ 龙福寺



飞鸟川的上流是一片宁静和谐的村落，其中有一座寺庙名为“龙福寺”，在这里，我们受到了老僧夫妇的热情招待。寺中有一座建于751年的古朴石塔，在此静静伫立已有1260年，近年来，颇受研究者的关注。这座塔上刻有“竹野王”的字样，竹野王是一位据说与奈良时代的皇族“长屋王”有亲戚关系的人物。究竟是出于何种目的而建成的，至今不明。据说当时贵重物品曾放与古塔之中。古朴的石塔好似微笑着千年守护着下面的梯田和飞鸟川一样。何不在远足途中上来看看这千年古塔？

⑧ 遣隋使 - 南渊请安墓碑

或许鲜有人知道“南渊请安”这个人物，他可是受推古天皇之命于608年作为学问僧派到隋朝的遣隋使。在中国度过了32年，回国后，将隋朝和唐朝的先进知识传到了日本，住在飞鸟川对岸的叫“朝风”的地方。大中兄皇子（之后的天智天皇）和中臣镰足都是他的弟子，苏我入鹿的暗杀计划就是在南渊请安先生家谋划的，在日本很有名。



⑨ 飞鸟川上坐宇须多伎比卖命神社

这或许是名字最长的日本神社。沿途走来，左手边会看到一个很陡很长的台阶，拾级而上，就来到了神社境内。这里有种说不出的神秘感，特色是神社中没有正殿，后面的山体即是供奉的神灵。日本独特的山岳信仰在这里得到了淋漓尽致体现。如想感受神社的静寂，这里不容错过。



张敏



编后记

对于为本次采访提供特别帮助的以下单位特此鸣谢。

飞鸟京观光协会、飞鸟民宿、飞鸟寺、明日香梦市、明日香村地域振兴公社、明日香梦贩卖所、冈寺、橘寺、奈良县立万叶文化馆、龙福寺、明日香村民。

《奈之良》

发行方：奈良县知事公室 国际课

发行日期：2016年2月

若对本刊有任何意见或疑问，敬请联系

〒630-8501 奈良市登大路町30 奈良县知事公室国际课

TEL：0742-27-8477

MAIL：iad-nara@mahoroba.ne.jp