

ことりっふ co-Trip
小游趣

奈良・飛鳥



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

ことりっふ co-Trip
小游趣

奈良・飞鸟

[日] 昭文社编辑部 编著

邓宜欣 译

走♪我们出发吧



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目(CIP)数据

co-Trip小游趣. 奈良·飞鸟 / 日本昭文社编辑部编著; 邓宜欣译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2016

ISBN 978-7-5399-9001-9

I. ①C… II. ①日… ②邓… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第319930号

书 名 co-Trip小游趣. 奈良·飞鸟

编 著 日本昭文社编辑部

译 者 邓宜欣

选题策划 王 维

责任编辑 刘 佳 胡 泊

封面设计 马顾本

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 www.jswenyi.com

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 天津市豪迈印务有限公司

开 本 787毫米×1270毫米 1/32

字 数 150千字

印 张 4

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9001-9

定 价 32.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

co-Trip NARA · ASUKA ことりっふ奈良・飛鳥
Copyright © Shobunsha Publications, Inc. 2015

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Shobunsha Publications, Inc. Japan
Chinese (in simplified Chinese character only) translation rights arranged with TIANJIN CHINESE-WORLD BOOKS INC. Through CREEK & RIVER Co., Ltd. And CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

版权合同登记号 图字: 10-2015-570

●本书提供的信息为2015年1月的资讯。由于资讯可能有所变更, 请务必先行确认, 因日本调高消费税, 各项金额可能有所变更。此外因本书中提供的内容而产生纠纷和损失时, 本公司恕难赔偿, 敬请理解后使用本书。

●本书提供的电话号码均为各设施的咨询电话, 因此可能出现非当地号码的情况。使用导航等设备查询地图时, 可能会出现和实际不同的位置。敬请注意。

●书中各种费用, 入场券的标示以成人的价格为基准。

●开馆时间、营业时间以到停止入馆的时间或是到最后点餐时间为基准。

●不营业的时间, 只标示会休日, 不包含临时停业、盂兰盆节和过年期间的休假。

●住宿费用的标示, 是淡季平日2人入住时的1人份费用。但是部分酒店可以房间为单位来标示, 敬请注意。

●交通标示的时间为主要交通工具的预估时间, 仅供参考。

●本書掲載の地図について
この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の1万分1地形図、2万5千分1地形図、5万分1地形図、20万分1地勢図、数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)、数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)、数値地図(国土基本情報)基盤地図情報(数値標高モデル)、電子地形図25000及び基盤地図情報を使用した。(承認番号 平25情使、第1006-154040号、平25情使、第1007-154040号、平25情使、第1008-154040号、平25情使、第1018-154040号)

ことりっふ co-Trip
小游趣

奈良・飞鸟

[日] 昭文社编辑部 编著

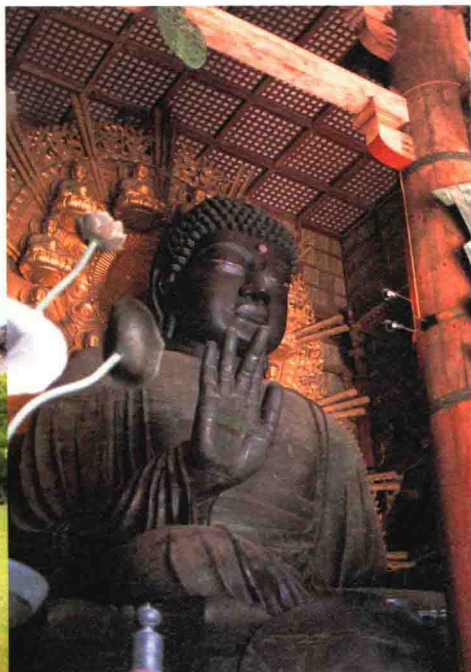
邓宜欣 译

走♪我们出发吧



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

抵达奈良后



②

终于到奈良了。

那么，接下来要做什么呢？

奈良拥有1300年的悠久历史。
借由古老神社寺院及史迹感受历史风华，
同时好好享受奈良的“当下”。

若是初次造访，先前往奈良
公园吧。在那里邂逅世界遗
产及鹿群，一定能让你感受
到旅行才有的满足感。之后
就到奈良町的老街和车站

商店街，享用美食并购买伴
手礼。此外，由于奈良拥有
丰沛的自然资源，也十分推
荐前往飞鸟及吉野度过美
好时光。

check list



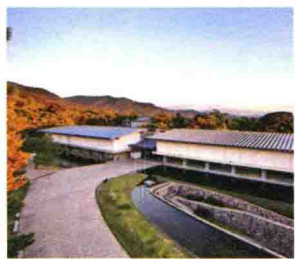
- ☐ 在东大寺遇见“奈良大佛” P.30
- ☐ 春日大社的附属神社巡礼 P.38
- ☐ 奈良町悠闲散步 P.50
- ☐ 下榻奈良酒店 P.74
- ☐ 在法隆寺遥想飞鸟时代 P.80
- ☐ 骑自行车漫游飞鸟 P.90
- ☐ 参观神秘的飞鸟石头遗迹 P.94
- ☐ 春天满山樱花的吉野 P.106
- ☐ 尽情享受奈良的艺术世界 P.114



在奈良町，町家建筑传承至今。 P.50



任何人都憧憬着一生至少住一次的奈良酒店。 P.74



有许多像奈良国立博物馆这样可以感受艺术气息的景点。 P.114



春日大社让人想在回廊上悠闲散步，享受美好时光。 P.38



世界级的美丽建筑——法隆寺五重塔。 P.80



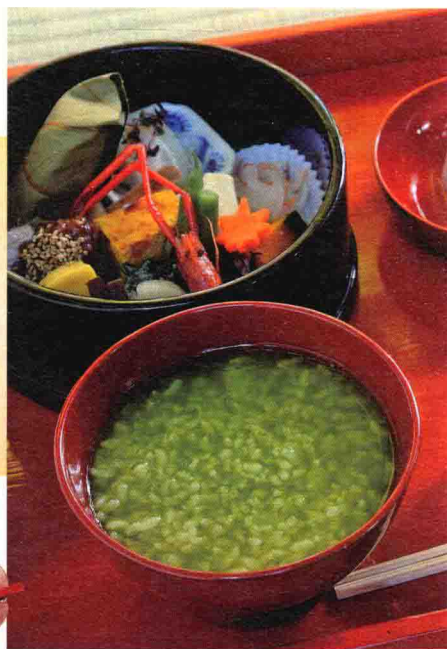
抵达奈良后



在奈良町的粟 ならまち店
品尝日本传统蔬菜 [P.52]



购买传统手工艺品奈良团扇当作伴手礼
池田舍齋堂 [P.67]



可在塔的茶屋品尝茶粥便当 [P.44]



前往奈良当地设计师的店Ivory [P.67]



要吃什么呢?

使用奈良特产食材做成的乡土料理，大和蔬菜也十分吸睛。奈良就是有这么多美食。

使用大和茶的茶粥、柿叶包的寿司、葛粉制作的菜肴及和果子，这里有各种地道的奈良口味。使用大量传统大

和蔬菜的健康午餐广受女性欢迎。若是偏好甜食的话，和果子及西点也相当多样，任君挑选。



在当地十分出名的平宗奈良柿叶寿司店。P.46



吉野中葛黑川中家的葛粉奶酪。

P.49



check list

- ☐ 散发清香的茶粥十分爽口 P.44
- ☐ 在奈良町享用甜点 P.54
- ☐ 奈良名产柿叶寿司 P.46
- ☐ 品尝和式甜点舒缓身心 P.58
- ☐ 品尝更多大和美味 P.48
- ☐ 享受古代的好味道 P.96



造访可品尝到大和真菜等大和时蔬的餐厅。P.52

在三乐洞买的小鹿特色商品。P.68

利用蚊帐布制作的小鹿是白雪公主的人气商品。P.69



要买些什么呢?

可用于日常生活的传统工艺品。适合当伴手礼的和果子及奈良渍。还有许多可爱的小鹿特色商品。

这里有许多可用于日常生活的工艺品，如手工编织的奈良麻布等。买些和社寺有渊源的和果子也是不错的选择。

择，可从饮食文化中体悟到先人的智慧。也别错过奈良偶像鹿的周边商品。

check list

- ☐ 平常会用到的麻制品 P.66
- ☐ 老店风味奈良渍 P.70
- ☐ 奈良风的墨与毛笔 P.66
- ☐ 飞鸟的古代来甜点 P.97
- ☐ 图样美丽的奈良团扇 P.67
- ☐ 在吉野山吃吉野蓼 P.111
- ☐ 讨人喜欢的小鹿特色商品 P.68
- ☐ 博物馆限定商品 P.114

多么可爱的小鹿麦芬! P.55



到奈良玩3天2夜

首先从奈良市区出发，这里拥有许多位列世界遗产的社寺等景点。
同时也尽情享受美食购物之乐。
第3天前往飞鸟，造访悠闲的古代城镇。



第1天

抵达奈良。先到奈良
公园散步。

11:00



在奈良公园和鹿群相遇。
占地宽广的公园内绿意盎然。
(☞P.28)

11:15

宛如风景明信片般的美景不断出现在眼前！



春日大社境内有无数石灯笼并排林立。(☞P.38)



13:00



在东大寺参拜“奈良大佛”。寺地辽阔，随处可见庙宇建筑。不妨在此好好游逛一番。(☞P.30)



山茶花土铃是二月堂的人气伴手礼。

从东大寺散步到春日大社，再前往浮见堂。地形多起伏的奈良公园，随处可见如画般的美丽风景。(☞P.28)

14:00



去兴福寺参拜前，先在“塔的茶屋”享用茶粥便当，度过午餐时光。(☞P.44)



奈良最高的兴福寺五重塔。从猿泽池眺望五重塔，真是美丽绝伦。(☞P.34)

15:00



奈良国立博物馆是日本唯一的佛教美术馆。秋天会举办正仓院展。(☞P.114)

入住奈良酒店
是这次旅行的一大焦点。

奈良酒店是关西屈指可数的名门酒店。酒店内处处洋溢着高雅的氛围。(☞P.74)

17:00



在主餐厅“三笠”吃晚餐，品尝豪华的法国料理。

第2天

10:30

从奈良町出发，享受町家购物之乐。



吉田蚊帳

hono-a

在老店买的麻布制品。
(☞P.51)



奈良町也可以买到小鹿特色商品。
(☞P.57)

奈良町是江户时代兴起的商业区。屋檐下垂挂的“替身猿偶”据说是城镇内家家户户的护身符。
(☞P.50)

11:00



在奈良町，有使用大和蔬菜的餐厅及推出人气健康午餐的咖啡厅。机会难得，就留在奈良町吃午餐吧。

12:30

到奈良町附近的“车站商店街”选购伴手礼。这里的奈良伴手礼种类齐全。(☞P.64~71)



品尝大和传统蔬菜，
乐享当季美味。

粟ならまち店
(☞P.52)



藤田芸香亭(☞P.69)的鹿土铃。



14:00

下午到西之京及斑鸠的各寺院游览。首先造访位于西之京的药师寺(☞P.60)、唐招提寺(☞P.61)。



18:00

从西之京前往斑鸠。虽然两地相隔有段距离，但绝对不能错过日本第1号世界遗产法隆寺(☞P.80)。

15:30



小鸟们会住进架在树枝上的巢箱。



今晚住在秋篠の森。(☞P.76) 这家人气旅馆费尽心力才预约得到。

在群树环绕之下...

渐渐进入梦乡...



第3天

11:00

奈良之旅最后一天，前往飞鸟。
搭乘近铁电车欣赏大和地区沿途美景。
在飞鸟骑自行车游史迹。



飞鸟坐拥四季分明的山村。春天会有一整片的油菜花海迎接游客到来。
(📖P.90)

11:30

12:00

石舞台古坟是日本最大的石室古坟，与飞鸟的地标面对面。还可以进入石室内部参观。(📖P.94)



高松家壁画馆内展示着古坟内部的复制品。复制壁画相当值得一看。
(📖P.90)



13:30

品尝明日香的夢市・夢市茶屋的古代米御膳。当地蔬菜烹调的配菜也十分美味。(📖P.97)



伫立在路旁的龟石，比想象中还要巨大！(📖P.95)

第一次看到龟石，
名不虚传，超级可爱！

14:30

奈良县立万叶文化馆是以“万叶集”为主题，飞鸟独有的博物馆。亲身感受万叶集的世界。(📖P.115)



售卖多种原创商品的博物馆商店。



附近店家珈琲「さんぽ」还提供好喝的咖啡。(📖P.96)

15:45



苏我马子创建的飞鸟寺是日本最早的正统佛教寺院，供奉着日本最古老的佛像。(📖P.92)

拟定计划的诀窍

奈良保存有许多历史建筑及史迹。事先确定几个景点，以奈良（市内）为起点，规划前往飞鸟、吉野的行程较为理想。无论如何安排，建议预留充裕的时间，才可悠闲地游览参观。

第1天

JR・近铁奈良站

奈良公园

东大寺

春日大社

浮见堂

兴福寺

（在附近吃午餐）

奈良国立博物馆

下榻奈良市内

第2天

奈良市内住宿

奈良町

（在附近吃午餐）

奈良市区

药师寺・唐招提寺

法隆寺

下榻奈良市内

第3天

奈良市内住宿

近铁飞鸟站

高松冢古坟・壁画馆

石舞台古坟

在附近吃午餐

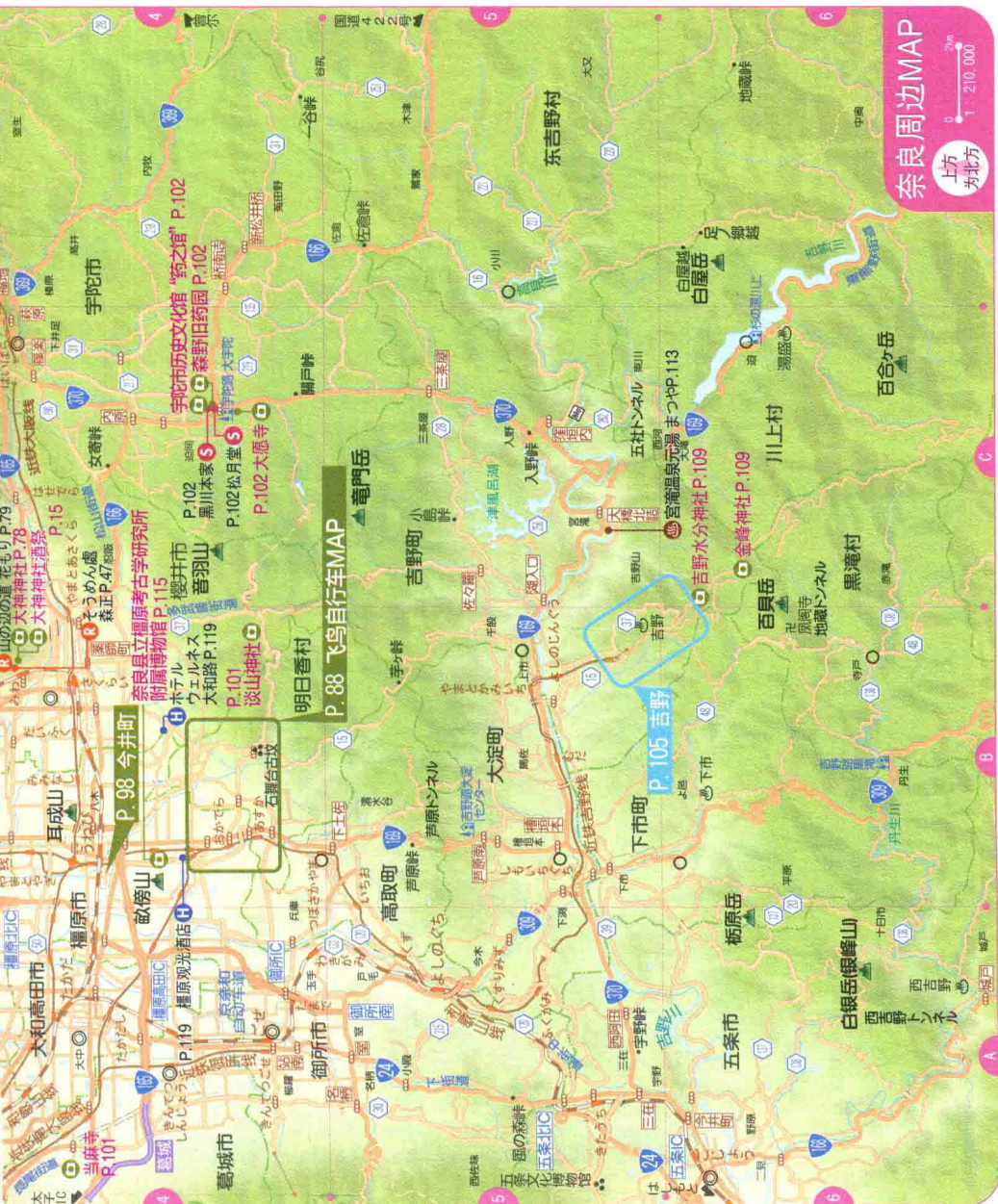
奈良县立万叶文化馆

飞鸟寺

从近铁飞鸟站踏上归途

my memo





重新认识日本

奈良的世界遗产巡礼

超过1300年历史的社寺承载着历史文化，
展现工匠技艺的精华。
透过奈良的世界遗产，一探日本精神的奥妙。



奈良的世界遗产

1993年登录“法隆寺地区的佛教建筑”
(法隆寺、法起寺)
1998年登录“古都奈良的文化财”(东大寺、兴福寺、春日大社、春日山原始林、元兴寺、药师寺、唐招提寺、平城宫遗址)
2004年登录“纪伊山地灵场与参诣道”



奈良公园

东大寺

とうだいじ

“奈良大佛”坐镇的大寺院。占地宽广的寺院
内可欣赏众多精雕细刻
的佛像及木造建筑。



奈良公园

兴福寺

こうふくじ

可俯瞰猿泽池的五重塔
极美。绝不可错过面带
忧愁的阿修罗像等天平
时代佛像。



奈良公园

春日大社

かすがたいしゃ

绿意盎然的春日之森自
古以来就被视为神域。
朱漆社殿与一整排的石
灯笼场面相当壮观。



奈良町

元兴寺

がんこうじ

位于奈良町，寺院气势
十足。可在此一窥庶民
信仰的历史。



奈良公园

春日山原始林

かすがやまげんしりん

自古以来被视为神域，得
以妥善保存。周围的春日
山观光步道是很受欢迎
的健行路线。MAP 23F-2





西之京

药师寺

やくしじ

1300年前建造的东塔，与昭和时代重建的鲜艳西塔呈巧妙对比。目前各佛堂都在重建中。



西之京

唐招提寺

とうしょうだいじ

由中国唐代名僧鉴真和尚创立的寺院。整个寺院都能感受到一股凛然正气。



佐保・佐纪路

平城宫遗址

へいじょうきゆうせき

奈良古都，平城京中板遗址。建筑矗立在宽广的腹地上，供人遥想昔日盛景。

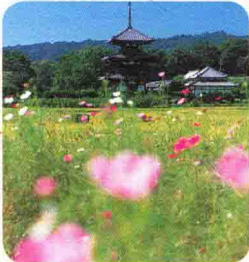


斑鳩

法起寺

ほうきじ

寺院建于大波斯菊盛开的花田中。日本最古老的三重塔洋溢着古朴气息，与周围景色巧妙地融为一体。



斑鳩

法隆寺

ほうりゅうじ

寺内整体呈现出均衡的美感，并收藏为数众多的国宝。千万别错过日本最早位列世界遗产的建筑。



吉野

纪伊山地灵场与参诣道

横跨奈良、三重、和歌山各县。奈良县内有灵场“吉野・大峰”及参诣道“大峰奥驱道”。



古都的四季更迭 感受奈良传统的祭典

伴随四季在不同时期举办，享受当下独有的乐趣。
从历史悠久的祭典，到充满奈良风情的活动，
不妨在不同时期造访，体验不同凡响的奈良风情。

以社寺为舞台
各式各样的风雅祭典

奈良拥有悠久历史与众多古刹，
许多活动常以寺院神社以及自然
景观为舞台，绚烂华丽，却又
不失优雅。



3月1日~14日

取水节（二月堂修二会）

おみずとり（にがつどうしゆにえ）
仪式已延续1200多年。火花会从东
大寺二月堂舞台上纷飞落下。

会场 / 奈良市 东大寺 P.30

4月第2个周六、周日，
10月第2个周日

大茶盛式 おおちゃもりしき

僧侣会以大茶碗泡茶，让与会
者轮流啜饮。

会场 / 奈良市 西大寺 P.63

4月下旬~5月上旬

牡丹祭 ほたんまつり

在牡丹盛开的寺内，举行献花
仪式及户外茶会。

会场 / 樱井市 长谷寺 P.100

5月5日、11月3日

万叶雅乐会 まんようががくかい
在神苑水池内的舞台上举行雅
乐及舞乐表演。

会场 / 奈良市 春日大社 P.38

5月第3个周五及周六

薪御能 たきごのう

在春日大社及兴福寺表演能乐
与狂言幽玄之舞酬谢神明。

会场 / 奈良市 兴福寺 P.34、
春日大社 P.38



撒团扇（中兴忌梵网会）

5月19日

撒团扇（中兴忌梵网会）

うちわまき（ちゅうこうきばんもうえ）
在戒律中兴之祖觉盛上人的追
思法会后，会撒下团扇。

会场 / 奈良市 唐招提寺 P.61



取水节（二月堂修二会）

7月7日

蛙跳式（莲华会）

かえるとび（れんげえ）
灵感来自佛祖惩罚的男人
为高僧所救的故事。

会场 / 吉野町 金峰山寺 P.108

8月7日

大佛净身仪式

だいぶつさまおみぬぐい
诵经并擦拭“奈良大佛”为其
净身。这是一年一度的仪式。

会场 / 奈良市 东大寺 P.30

8月上旬~中旬

奈良灯花会 ならとうかえ

奈良市区一带会点起超过
25000根蜡烛。

会场 / 奈良市 奈良公园周边
MAP 25E-2

8月15日

奈良大文字送火

ならだいもんじおくりび
于高圆山上点燃火焰的“大”
字。可在奈良公园各地点观赏。

会场 / 奈良市 高圆山
MAP 23F-3



奈良大文字送火