

完全自游

Kyoto·Nara 京都·奈良

墨刻编辑部 编著



【在京都也想泡温泉！】

温泉达人的京都私房推荐

【体验古都×8大文化】

香道体验与闻香游戏·亲手制作和果子·茶制作
体验·轻松好玩的友禅染·和京都主妇学做菜·去
伏见喝地酒·变身完美舞伎·在町家玩折纸

【行感古都×7大主题】

清水寺坂道进行曲·祇园的艺伎回忆·四条河原的
秘密小径·鹿与鹿男的奈良·小巷里的町家风景·穿越
京都之森·拜谒古都名刹

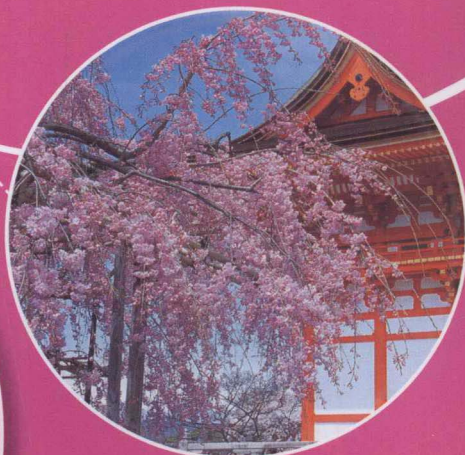
【食感古都×京都×奈良×7大主题】

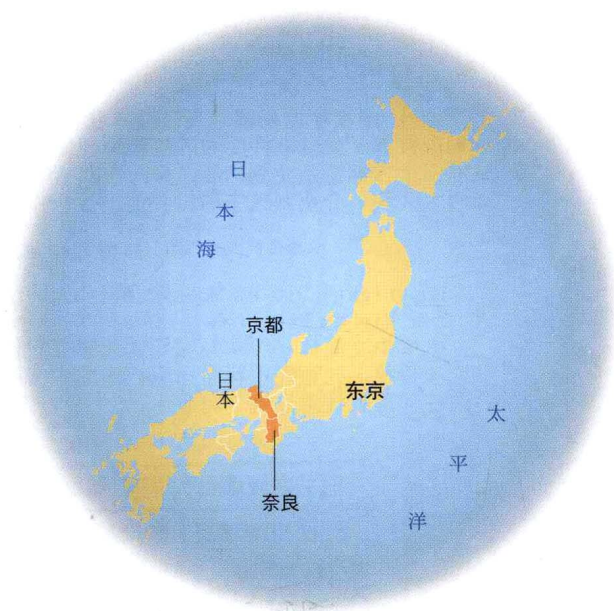
京怀石料理·汤豆腐·祇园的艺伎回忆·四条河原的
奈良·小巷里的町家风景·穿越

【京都·奈良×分区完全指南】

京都：洛东·洛中·洛西·洛北·洛南

奈良：奈良市·奈良市周边





完全自游

京都·奈良

Kyoto, Nara

墨刻编辑部 编著

图字：01-2010-6912 号

内 容 简 介

Mook 多次往返京都奈良，今年我们再度拜访古都，带回来进一步的旅游信息。本书由京都·奈良十件要做的事作为起始，以两个特别报道和体感、行感、食感与居感的四个古都特别企划，带你深入古都京都的迷人魅力。奈良则分为奈良市与奈良近郊两大区块，介绍两区中的世界遗产及景点，让读者在行程串联上能有不同的选择。

著作权声明

Copyright©2010 by Mook Publishing Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版本经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版股份有限公司独家授权，同意经由科学出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

完全自游京都·奈良/墨刻编辑部编著. —北京：科学出版社，2010

ISBN 978-7-03-029616-0

I. ①完… II. ①墨… III. ①旅游指南—京都
②旅游指南—奈良 IV. ①K931.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 229754 号

责任编辑：蔡荣海 张 丹 / 责任校对：杨慧芳
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：张 竞

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011 年 2 月 第 一 版	开本：16 开
2011 年 2 月第一次印刷	印张：12.5
印数：1—6 000	字数：136 000

定价：43.80 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)



© MOOK

寻找一幕生活风景



© MOOK

这次前往京都·奈良采访，我拉着摄影师到处东奔西跑，体验了各式各样的文化艺术，拜访了许多温婉的京都人，又为了主题散步道的特别企划，每天踏上不同区域的京都小径。

到了最后一天，摄影师先行回国，我一个人搭着50路公交车，打算到北野天满宫前的栗饼所泽屋再吃一次让我难忘的美味栗饼。在店里婆婆的招呼声中，我拉开拉门，走进午前空闲的小店，拣了个有阳光的位置，安静地享用着刚做好的温热点心。

不一会儿，拉门再度打开，这次走进来的是几个附近上七轩的见习小舞伎。约莫是刚上完了课，小姑娘们提着和风帆布包，用柔软的花街腔调与店里婆婆微笑问答着，然后三个人唧唧咯咯地坐了下来，就着上桌的点心自在地聊起了天。

来了京都这么几次，大街小巷地走了这么多天，我发现自己一直想要寻找的，不过就是像这样一幕，再寻常不过的古都日常风景。

在古都漫漫的时间之流里，我或者所有旅人，都有幸窥见那古老的一瞬，短暂却蕴满了独特而丰厚的永恒光影。

而或许，在那短暂的瞬间，你我作为旅人，也成为了古都美丽生活风景的一部分。

完全自游 京都・奈良

Kyoto, Nara

目录

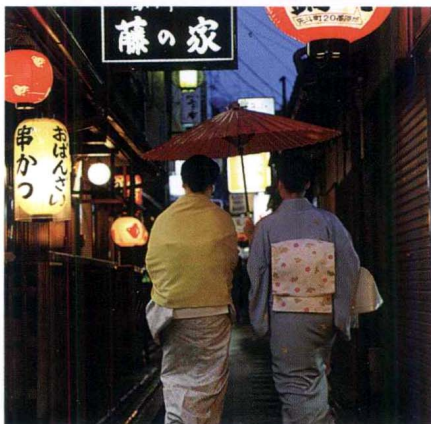
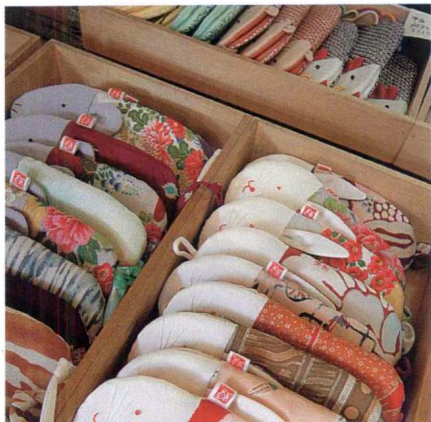
- 6 速写京都·奈良
- 8 京都·奈良十大必体验
- 12 摄影攻略·观察古都的两种角度
- 60 京都·奈良世界遗产
- 198 京都·奈良旅游资讯

特别报道

- 16 一日之内，尽看奈良1300年
平城迁都1300年祭
- 19 在京都也想泡温泉！
温泉达人的私房推荐

特别企划

- 23 体感古都
香道体验与闻香游戏·亲手制作和果子·抹茶制作体验·轻松好玩友禅染·和京都家庭主妇学做菜·去伏见喝地酒·变身完美舞伎·在町家玩折纸
- 35 行感古都
清水寺坂道进行曲·走过艺伎的回忆·四条河原的秘密小径·鹿与鹿男的奈良·小巷里的町家风景·穿越京都之森·拜访京都之水
- 47 食感古都
京怀石料理·汤豆腐·精进料理·おぼんざい·京都人喜爱的小点心·京都风甜点
- 55 居感古都
时光流转老旅馆·町家老建筑宿泊
- 64 京都及其周边
 - 66 京都行程建议
 - 68 洛东
清水坂·清水寺·三年坂·地主神社·茶碗坂·八坂之塔·二年坂·八坂庚申堂·高台寺·宁宁之道·石堀小路·知恩院·青莲院·祇园·圆山公园·八坂神社·南座·花见小路·祇园甲部歌舞练场·安井金比罗宫·建仁寺·祇园艺场·畑中·舞伎花の席 丸梅·白川·料理旅馆白梅·平安神宫·琵琶湖疏水·京都传统产业见习馆·京都国立近代美术馆·京都市美术馆·无邻庵·细见美术馆·旧船铁道·南禅寺·永观堂·哲学之道·银阁寺·法然院·安乐寺·真如堂·熊野若王子神社
 - 92 买在洛东
 - 97 食在洛东
 - 102 洛中
四条河原町·锦市场·锦天满宫·先斗町·TIMES·风俗博物馆·京都车站·京都塔·西本愿寺·东本愿寺·东寺·梅小路蒸汽汽车馆·三十三间堂·京都国际漫画博物馆·二条城·堀野纪念馆·Wak Japan·京都御所·梨木神社·西阵织会馆·庐山寺·晴明神社·织成馆·北野天满宫·钉拔地藏·上七轩啤酒花园·平野神社·大将军八神社·糺之森·下鸭神社

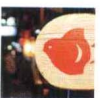




京都·奈良地图索引



京都·奈良全图	P.7
京都·奈良世界遗产	P.60~61
京都市区全图	P.65
洛东全区	P.69
清水寺	P.70
祇园周边	P.71
四条河原周边	P.103
洛中全区	P.104~105
洛西全区	P.133
岚山嵯峨野	P.133
洛北全区	P.147
洛南全区	P.155
京都市周边	P.159
宇治	P.160
伏见	P.164
鞍马·贵船	P.168
高雄	P.170
大原	P.172
美山	P.173
天桥立	P.174
比睿山	P.175
奈良全区图	P.179
奈良市区图	P.183
奈良市周边	P.190



符号说明

● 地图位置

☎ 电话

F 传真

🏠 地址

🕒 时间

🛀 休日

💰 价格

📍 地址

✉ 电子信箱

💳 信用卡

⚠ 注意事项

🍽 营业项目

🌟 特色

🕒 所需时间

🚶 距离

🗺 如何前往

🚗 市区交通

👤 旅游咨询

🏠 住宿

目录

119 买在洛中

126 食在洛中

132 洛西

金阁寺·等持院·东映太秦电影村·龙安寺·仁和寺·岚山渡月桥·保津川下り·京福电铁·嵯峨野トロッコ列车·天龙寺·竹林隧道·京都美空云雀纪念馆·落柿舍·野宫神社·常寂光寺·祇王寺·化野念佛寺·宝篋院·二尊院·清凉寺·大觉寺·西芳寺·大原野神社·光明寺·Platz·岚山织绸工艺坊·竹乃店·よーじや咖啡·琴々茶屋·森嘉

146 洛北

上贺茂神社·光悦寺·常照寺·源光庵·大德寺·今宫神社·京都府立植物园·陶版名画之庭·修学院离宫·曼殊院·诗仙堂·萩书房·惠文社·豆花·长生堂

154 洛南

伏见稻荷大社·泉涌寺·醍醐寺·东福寺·随心院·城南宫·いづ松

159 京都市周边

宇治·伏见·鞍马·贵船·高雄·大原·美山·天桥立·比睿山

178 奈良及其周边

180 奈良行程建议

182 奈良市

东大寺·春日大社·奈良公园·兴福寺·猿泽池·奈良国立博物馆·奈良市写真美术馆·奈良町·元兴寺·春日荷茶屋·奈良町格子之家·吉田蚊帐

190 奈良市周边

西之京周边·斑鸠周边·飞鸟周边·吉野周边

京都·奈良 ACTION 导引

京都·奈良，这两个充满古老风情的日本城市，文化底蕴深厚，四季变幻迷人，仿佛是很多旅人在日本的永远回归。我们总是忍不住地一再，再而三重返古都。然后，惊讶于她的丰富多彩——为什么不管来多少次，我们还是会在这里发现新的惊喜？

那些迷人的小路，动人的历史光影，寻常生活风景，春樱秋枫，古寺神佛微笑的脸庞；以及那些满足我们对和风想象的京小物，甜蜜而历史悠久的小吃食，京料理汤豆腐，所有蕴藏在日常中的艺术因子……

于是，我们重返古都。为了那些未知之处，那些不曾见过的季节，以及那些只会在古都发生的美丽偶遇。

多次往返京都·奈良，从春天的樱花灿烂，夏日热力滚滚的祭典，枫红遍野的至极绚丽到寒冬的雪白沉寂，从最热闹的四条河原町，各大世界遗产到美山的茅草屋民宿，追求所有可能带给旅人的感动。

今年，我们再度拜访古都，带回来进一步的旅游讯息。除了一般的旅游景点，我们采访了更多京都的私体验：包括一连串能带着你深入古都，出乎意料地好玩的文化体验活动；主题不同的京都散步道以及名寺古迹前历史悠久，深受京都人喜爱的寺前小食。特别报道的部分，也介绍了在奈良即将登场的热闹祭典“平城迁都年祭”以及温泉达人推荐的京都温泉。

在编辑上，我们增加了各种深入浅出的丰富说明，让你面对满满的古寺庭园不再看不懂；当然还有贴心地图和行程建议，让你的古都行更加便利。

本书由京都·奈良10件要做的事作为起始，以两个特别报道与体验、行感、食感和居感的四个古都特别企划，带你深入古都的迷人魅力。接下来分区的部分，京都以洛东、洛中、洛西、洛北、洛南、近郊做出具有地理概念的区域划分。奈良则分为奈良市与奈良市近郊两大区块，让读者在行程串联上能有不同的选择。

尽管经过详细查证，但书中的时间、价格、地址、费用等信息，仍有变动的可能。如果你在旅行中发现信息已更改，或是有任何内文或地图需要修正的地方，欢迎随时指正和批评。你可以通过下列方式告诉我们：

地址：北京市朝阳区大屯路凤林西奥中心B座20层生活旅游图书编辑部

邮编：100101

E-mail：Travel_XS@service@gmail.com

每一地的分区旅游索引，以色带区分，置于右页边上



速写京都·奈良

【地理位置】

京都府与奈良县都属于日本的关西地方，位于日本本州岛的中西位置。

【面积】

8304平方公里，其中京都市为827平方公里。

【人口】

约400万

【宗教】

神道教与佛教

【种族】

大和民族

【语言】

日语

【电压】

100V，插头为双平脚插座。

【时差】

比北京时间快1小时

【气候】

春(3、4、5月)：气温已开始回升，但仍颇有寒意，有时气温仍在10℃以下，早晚温差大，需注意保暖。

夏(6、7、8月)：夏天甚为闷热，30℃以上的日子不少，7月下旬~8月初甚至超过35℃。

秋(9、10、11月)：凉爽怡人，11月开始进入京都·奈良的赏枫季节，夺目的红叶为古都染上诗意。

冬(12、1、2月)：冬天的气候严寒，寒流来时甚至会在0℃左右。京都除了山区以外，市区内很少下雪。

【历史】

史前时代(239~591)：公元3世纪时日本分为百余国，尔后均以联合政权的形式服属于邪马台国的女王卑弥呼之下，她与中国有所往来，并受魏帝赐予“亲魏倭王”名号和金印紫绶、铜镜等物。这段时期持续大约100多年，遗留下来的就是飞鸟一带的大批古坟，因此也被称为“古坟文化”。到了公元4世纪中叶，奈良一带所形成的集中政权被称为大和王国，强调皇权神授的传统也就此产生。

飞鸟时代(592~709)：由圣德太子开始摄政的时期，称为“飞鸟时代”，飞鸟时代的文化就称为飞鸟文化，也就是以今日奈良飞鸟一带为政治中心

的年代。飞鸟文化最大的特点就是佛教盛行，奈良县一带许多的寺庙都是在此时所兴建，其中以斑鸠町的法隆寺最负盛名，目前仍为世界上最古老的木造建筑。

奈良时代(710~783)：公元710年大和朝廷决意模仿唐朝长安，将国都迁移到奈良平城京，棋盘般工整的平城京内有着贵族的豪华官邸、唐朝风格的寺院，以及外围的庶民住宅商圈，迁都平城京后约70年的奈良时代，因属圣武天皇的天平年间故称“天平文化”。其特色是以佛教为中心的贵族文化，大量吸收唐朝及西域的国际色彩，表现在建筑上则创建了东大寺法华堂与唐招提寺金堂。

平安时代(784~1191)：公元781年桓武天皇即位，为了断绝佛教干预政治的种种腐败弊害，以及重建严明的律令政治，于是将国都由寺院旧势力笼罩的奈良平城京迁到长冈京，后又因怀疑怨灵作祟而将国都再次迁移到京都的平安京。直到明治维新前，京都都是日本的皇都，而从平安迁都到镰仓幕府成立为止的三百年间，就是一般常听到的“平安时代”。

平安时代以贵族为主体，发展出华丽纤美的平安风，由于遣唐使的废止与假名的发达，产生了适宜日本风俗与兴趣嗜好的“国风文化”。以贵族公子为中心的平安时代，日常焦点皆在享受风雅人生，优雅的吟诗对唱、华美的宫廷仪典舞蹈、浪漫的男女关系，由日本古典小说《源氏物语》中就可一探当时的贵族色彩。

镰仓时代(1192~1333)：平安时代后期因为藤原氏的专权，使得许多不得意于中央的贵族转往地方发展，因为地位关系反而备受地方武士的爱戴，进而形成数个武士集团，也在之后引发了史上知名的源平合战。战后源氏拥立新天皇即位，源赖朝并于公元1192年担任征夷大将军，开创镰仓幕府以武家取代贵族政权的武士时代。镰仓时代开始的武士精神，成为后世日本武士道的起源。这段时间茶叶东来，茶道的雏形开始出现。另外日

本佛教中的净土真宗、曹洞宗与法华宗，也都在此时期创立。

室町时代(1338~1573)：13世纪后半叶，镰仓幕府面临严重的内忧外患，终于在公元1333年，足利尊氏等有力的武士加入天皇阵营，成功推翻镰仓幕府，1334年后醍醐天皇施行以天皇为中心的理想治世，称为建武中兴。可惜之后足利尊氏又对天皇不满，于是软禁后醍醐天皇逼其让位，改立听话的光明天皇，后来后醍醐天皇逃出京都，在吉野成立朝廷(南朝)，与京都的朝廷(北朝)对立，直到1396年南北朝统一才正式结束。足利尊氏在1338年就由北朝任命为征夷大将军，成立本质上与镰仓幕府无差的武家政权，也就是室町幕府。足立家族留下来最有名的寺院当属金阁和银阁寺，也都各自反映出时代色彩。

安土桃山时代(1576~1602)：安土桃山时代就是织田信长和丰臣秀吉的时代，“安土”两字来自织田信长的居城“安土城”，桃山则指丰臣秀吉晚年的居城“伏见城”。安土桃山时代的年代仅有二十几年，但却灿烂耀眼。这段时间是属于武士和商人的辉煌年代，其最特殊之处就在于城堡建筑；不但兼具守备能力，内部也金碧辉煌，外观还漆以金漆、雕以虎鹤，向天下夸耀其武力、财力与权势，京都市内的代表正为二条城。

江户时代(1603~1867)：若说日本古代是贵族文化，中世纪是武士文化，那近代的江户时代就是商人与庶民的文化。承袭安土桃山文化，庶民文化日益多元发展，发展出歌舞伎、浮世绘、文乐等精彩的娱乐艺术文化，这些文化传统，在京都大多得到了适当的保留。

明治、大正、昭和至近代(1868~)：政治中心在明治维新之后，由京都转移至东京，京都也面临了衰退以及文化、经济的再复兴。今日的京都和奈良，以旅游古都之姿，闻名于全世界，不论是京都悠久历史与现代风格的交错，还是奈良古朴动人的时代遗产，都深深吸引着全世界游客的心。



京都·奈良十大必体验

Top 10 Must Do & See

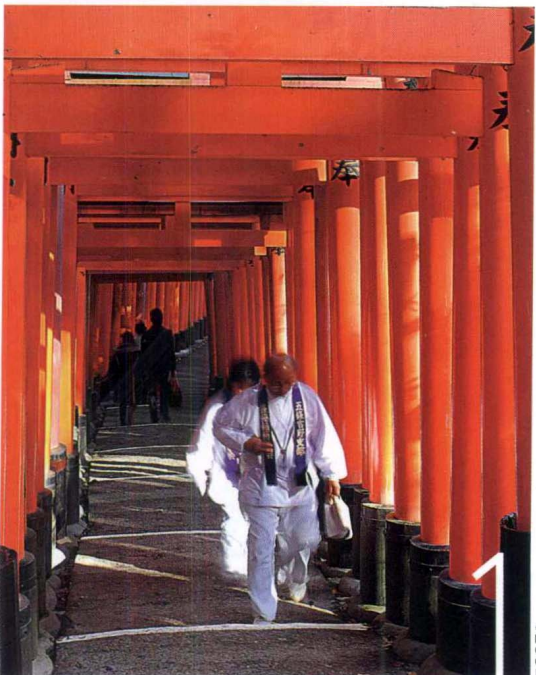
文●许芳青 摄影●周治平·墨刻摄影组

拜访适合自己的寺庙神社

●建议地点与行程

☀ 请参考：P.134 下雪时的金阁寺、P.156 伏见稻荷大社、P.192 法隆寺

京都·奈良的寺庙和神社实在太多，但同为宗教建筑，却因为年代和背景的不同，有着种种有趣的不同之处。如果每间寺庙都看，不仅“拜观费”惊人，而且看得过于密集，感受力反而变得薄弱。不如事先做好功课，挑自己有兴趣的，或是正好有特别拜观、花季，或是下雪时分的特定寺院或神社，来趟不是“每间都差不多”的古迹之旅。



来一趟古都的文化体验

●建议地点与行程

☀ 请参考：P.23-34 体感古都、P.82 祇园艺场

☀ 京都传统工艺体验工房 www.taikenkobo.jp/pagetop.php、京都府旅游情报 www.kyoto-kankou.or.jp

在文化内涵丰富的京都·奈良，能自己亲身体验的和果子制作、友禅染、和服或艺伎变装、磨抹茶、三大道之一的香道体验等，都是亲身感受古都文化的有趣方式。除了书中列出的体验之外，京都和奈良还有做和纸、人偶、象嵌、制作自己的筷子等五花八门的体验可以尝试，此外，到祇园艺场欣赏各种日本的传统艺术表演，也是很不错的主意。



参与一场庆典或活动

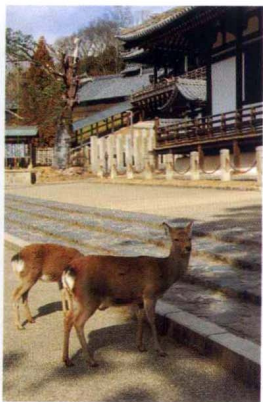
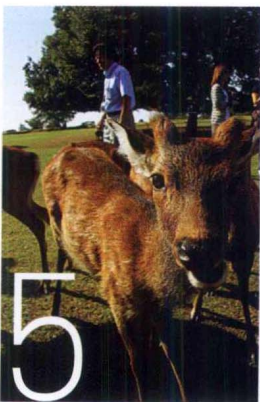
●建议地点与行程

☀ 请参考：P.198 京都·奈良四时历

热力四射的祇园祭、鞍马火祭，典雅隆重的时代祭、葵祭，夏日夜间的五山送火，奈良的取水祭、若草山冬日烧山等，都是京都·奈良的年度传统节日。而除了祭典活动之外，每月21日东寺的弘法市，每月25日北野天满宫的天神市，每月15日的百万遍市，每月第四个周日的上贺茂手作市以及下鸭神社在夏季夜里的萤火虫纳凉会、古本纳凉市等，都是可以真正走进京都生活的好机会，如果正巧时间合适，不妨花上半天来轻松地逛一逛。

感受流贯古都的旬感之美

锦市场里冬季限量的干枝渍、鸭川夏天才有的舒适川床、和果子老铺推出的樱花口味限量甜品、或是薰玉堂一炷藏满夏日情怀的凉爽线香……“旬感”就是“季节感”的意思，也是京都人对于思考与评断生活的奇妙定义。旬感在京都的街头无所不在，所以也请你张大眼睛，仔细感受旬味之美吧！



喂喂可爱的奈良鹿

●建议地点与行程

●请参考：P.185奈良公园

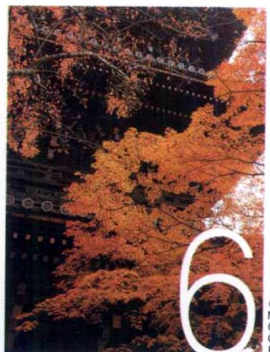
虽然在十大必做事情的伟大标题之下，去奈良喂鹿显得有些微不足道，但无论是谁，在第一次走出奈良车站，看到公园里一脸无辜的可爱鹿群时，都会忍不住想要买点鹿仙贝，享受被鹿包围的幸福感觉。鹿仙贝在奈良公园内处处都能买到，价钱也是均一价。另外，如果被鹿穷追不舍的话，记得把双手张开，让它们看清楚你没有私藏鹿仙贝，它们就会识相离去了。

欣赏春樱与秋枫

●建议地点与行程

●樱花：P.88哲学之道，P.117平野神社，P.157醍醐寺，P.197吉野山；枫叶：P.149源光庵，P.157东福寺，P.170高雄

古都的夏日新绿，冬天萧瑟，同样也有它们迷人的魅力，但只有亲眼见过这里春樱满开，秋枫蔽日的壮阔美景，才能体会日本人对它们如此着迷的原因。春樱纷纷纷落的轻扬粉红，秋枫在阳光下透亮的红澄橘金，都令人有着身处幻境般的感受，即使这两段时间一房难求，处处挤满了参观人潮，也绝对有一游的价值。



享受和风小物的乐趣

●建议地点与行程

📍四条河原町

京都和奈良的和风小物，不但色彩缤纷、做工细致，更充满浓浓的日本风情。在京都，一泽信三郎帆布包、raak、sou sou伊势木棉、伊兵卫等，都是历史悠久的京都品牌，就算这些品牌的足袋、手拭巾等商品本身也都是纯正的京都血统。每年不同品牌也都会推出新的花柄图案，色彩缤纷讨喜，不妨慢慢挑选看看。



遍尝古都美食

●建议地点与行程

📍请参考：P.47~54食感京都

京怀石、汤豆腐、精进料理、京野菜、京渍物、宇治茶、伏见地酒、各种和果子、奈良的柿叶寿司、万叶粥、吉野葛粉等各种充满地方风情的大小料理，是透过味觉感受古都的另一种方式。在一场场愉快的味觉饗宴中，我们仿佛经由细腻传承的美味，重返千百年前的古都，望着百年以前的古都风景，品味当年的文人、志士、贵族们曾经尝过的味道。



在喜欢的路段慢慢散步

●建议地点与行程

📍请参考：P.35~46行感京都

有不少地方，适合挑选大景点的跳点游览方式，但京都的小地方也充满可看性，实在太适合散步；错综复杂的小巷中处处是风景，可能比起旅游名景更打动人心。除了行感京都里头推荐的七条散步路线外，嵯峨野的气氛静谧，哲学之道的春樱缤纷……京都还有许许多多的散步路线，等着你在恣意行走，发现别人没想到的京都秘密风情。



静坐欣赏日式庭园之美

●建议地点与行程

📍请参考：P.75四位庭园名家，P.77日本庭园入门

枯山水、池泉回游、苔庭、净土式庭园……京都的名庭各有门道，或是端凝内敛、或是临摹自然的美感，即使不是专家，也能从中略见一二。京都的名庭不只一处，不论带着现代感的东福寺禅庭，还是古代天皇隐居的大庭园修学院离宫都很有可观之处，不妨配合季节，慢游庭园，感受日式庭园的魅力。





从京都到奈良

在古风诗意中徜徉，
那古老的城墙，
那咕咕的温泉，
那被岁月磨蚀的古刹……

木屐子踏着青石板，
亦步亦趋，
带我们走进了这典雅素淡的美景之都！

观察古都的两种角度



文·摄影●周治平(墨刻摄影组长)

相信喜欢日本的人，也都和我一样，喜爱这里四季分明的美丽风景。在春天前往赏樱、夏天参加祭典、秋季感受枫红、冬日则可以趁着人少的时候，慢慢游览，感受古都清静的气氛。除了季节景色外，古都的文化特质，也是吸引游客的理由之一。除了欣赏传统艺术表演之外，作为旅游都市，这里也提供了许多容易亲近的文化体验，也成了捕捉古老文化精髓的绝佳机会。这次的摄影攻略结合以上两种观察古都的角度，一是古都之秋的红叶摄影，二是古都人文风情的文化体验摄影。希望你也能在古都旅行中，留下愉快的纪念与回忆。

追赶一场秋日的红色嘉年华盛会

红叶拍摄是京都秋天的重头戏，但事实上，枫叶（或枫香、槭……树木）真正展现红艳似火的时间，往往只有一星期左右，通常是在入秋之后第一道较强的寒流来袭，造成气温急剧下降，这时候枫叶会开始变红。如果温度和湿度都保持稳定，艳红的颜色至少可以维持一个星期左右。所以要拍摄漂亮的红叶，首先就要依据各地红叶变化的状况，寻找最佳的拍摄时机。

器材与诀窍

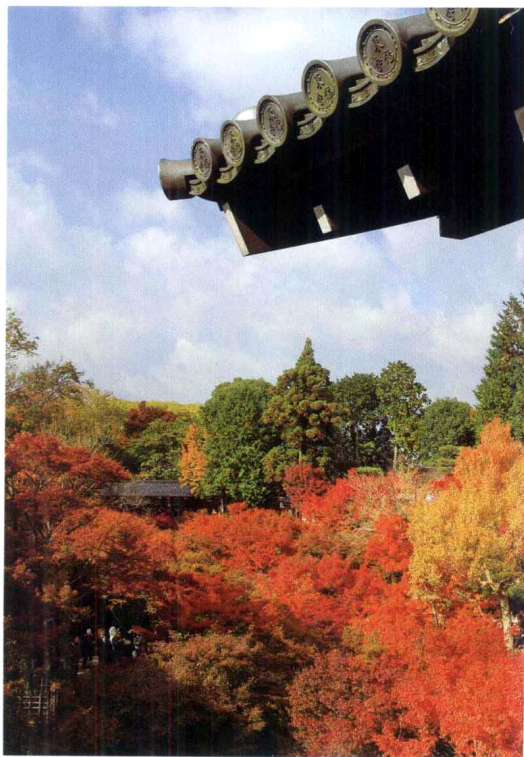
拍摄红叶时，因为寺庙大多靠山，再加上秋冬时节，大概下午三点以后就没有光线了，所以还是尽量早一点，可以把握短暂而艳丽的秋阳。器材尽量精简，三脚架可以不用带，因为红叶旺季时，寺庙里面都禁止使用三脚架（我只有在清水寺夜间参拜时用过），所以可以干脆减轻一点器材的重量。记得随身携带干粮和饮水，如果想排队买饮料或吃午餐，可能又得多花不少时间。拍摄时，可以观察寺庙安排的参观动态，人潮的流动其实有一定的方向，幸运的话，就可以找出拍摄的空隙。尽量用连拍模式，因为你不知道何时会有人闯入你的画面或碰撞到拍摄中的你。

此外，拍摄红叶要避免色温过分偏黄，以免红叶看起来比较枯干。也可利用将人物拍成剪影来降低游客对画面的破坏。除了树上的红叶以外，也可以拍拍地上的落叶，至少和你抢拍的人不会那么多。最后，树叶背光的时候会比顺光的时候好看，不妨多尝试逆光拍摄。

红叶摄影攻略

1 善用环境元素

如果画面中只有红叶，看久了会觉得无聊，所以应适时加入环境的元素在画面中。

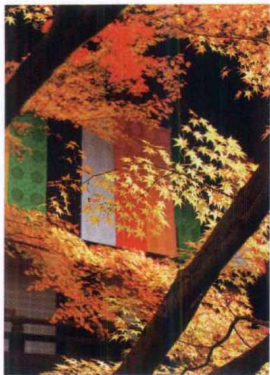


— 这张在东福寺所拍的照片中，一小角的屋顶就可以让画面活跃，而且也可以显出当地特色。

2 逆光

逆光的效果可以使树叶透亮，尤其是在晴天阳光充足的时候，可以多加利用，效果绝对比顺光拍摄更好。

↓逆光也可以凸显主体，这时候要寻找暗色、低彩度的背景，效果会更为明显。



↑适当地增加曝光，可让透光的效果更好，这张二尊院大门的照片，我便增加了0.3EV的曝光，让红叶更加透亮。

3 细节的描写

除了大片的红叶之外，枝头伸出的几片叶子，也可以构成美丽的画面。



一定焦镜头细腻的描写力，最适合用来拍摄细节，这张照片使用35mm F2镜头，光圈设在F/4。

↑使用焦距较长的镜头，来摄取局部范围的细节，这时使用80-200mm镜头，焦距设在80mm。



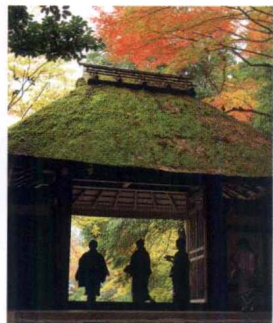
5 融入当地特色

表现当地特色，是旅游摄影的一大重点，如何表现出京都的“日本味”，也是我拍摄时考虑的因素。



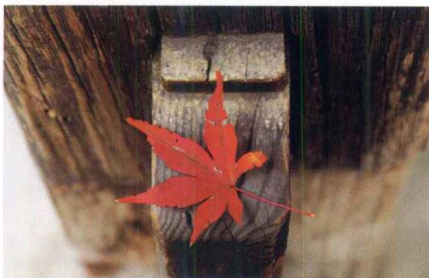
↑最直接的方法，就是加入当地特有的文化素材，让人一看就知道是日本了。

↓几位穿着和服的妇女，缓缓穿过法然院的大门，正是按下快门的好时机，我将曝光值减少0.3EV，让她们的剪影更加明显。



4 创造情境

除了树上的红叶可以拍摄之外，掉落在地面的红叶有时也可以成为值得拍摄的画面。



↑随手拾起一片红叶，放在光悦寺庙门的木柱上，就成了一幅隽永的画面。由于以最近的距离拍摄的关系，背景变成一片模糊，让画面呈现如画书一般的美感。



↑拍摄圆光庵庭园红叶的时候，我也是等了很久，才等到这个短暂无人的瞬间，拍到了这张左右对称的红叶照片。使用12-24mm镜头，焦距设在12mm，可以拍摄到最宽阔的场景。

体验拍摄、拍摄体验

京都是一个注重传统文化的地方，因此保存了许多有形与无形的文化遗产，除了古建筑、寺庙、老街之外，传统技艺如友禅染、香道、和果子、折纸、抹茶等，也是京都悠久文化的一大宝藏。随着时代的演进，这些原本难以一窥奥秘的精致技艺，也逐渐展现了具有亲和力的新面貌，让有兴趣了解日本文化的游客，能够进入一趟具有千年传统的文化旅程，除了“吃、玩、买、看”的行程之外，相信这样亲身实践的体验内容，绝对也会是一个相当美好且富有深度的回忆。

器材与诀窍

拍摄体验课程纪念照的摄影器材，除了一般的旅游镜之外，最好能准备一个光圈较大的镜头或外接式闪光灯，以应对体验进行时，必须凝结动作以及室内环境亮度不足的问题，如果没有这些器材，就要适度调整相机的感光度（例如400度或更高），以确保人物动作的清晰。

首先，必须先了解体验课程的进行方式与步骤，才知道何时适合拍照。在进行体验的教室稍微变换拍摄角度，能让制作细节拍得比较清楚。记得快门速度不要太慢（人的动作大约需要1/30秒或更快），才不会让连续的动作变得模糊；当然，有时候故意放慢快门也可以凸显动感，不过仍需注意整个画面的稳定与清晰。如果要打闪光灯（外接式闪光灯），尽量以跳灯方式为优先考虑，以免产生阴影。无法打跳灯时，除了复杂的遥控闪光灯操作外，就只能靠大光圈的镜头了，你可能需要f/2.8、f/2或光圈更大的镜头才有办法，因为被摄体不是处于静止状态，就算是防抖的VR、IS、OS镜头也无法凝结动作，我会建议使用单反相机的人准备一个定焦镜头，这样就可以有效地提高快门速度，以达到清晰影像的需求。

体验摄影攻略

1 工具

传统技艺所使用的工具往往是现今生活中罕见的器物，在题材上与视觉上都有着显著的新鲜感，是值得多加注意的画面。拍摄时可以多加贴近拍摄特写，它的趣味会更加明显与生动。



↑ 这张是抹茶道具的照片。竹制的刷子看起来颇富趣味性。使用12~24mm镜头，焦距设定在24mm，并在最近对焦距离左右拍摄。

2 快门速度

快门速度的设定可以决定动作是凝结还是产生流动的感觉，通常一般比1/30秒更快的快门速度，才能清楚地拍摄手部的动作。如果故意使用慢速快门产生动感，则要注意拍摄姿势的稳定。

一拍摄这张石磨的特写照片时，我故意将快门放慢，用1/15秒的时间让画面产生动感，从画面中可以看出石磨的旋转效果，不过底下的抹茶粉末仍是清晰的。

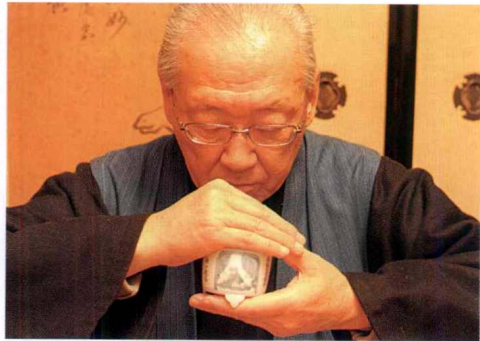


↑ 这张研磨抹茶的动作，我用1/80秒的快门速度，让右手的动作仿佛像停下来一样。当然你也可以请model停下摆姿势来让你拍照，只不过我觉得这样的停顿会让脸部表情显得比较死板。

3 动作特写

传统技艺有许多细腻的动作与手法，尤其是在老师示范的时候，熟练精湛的动作往往赏心悦目，自然也是拍摄与留念的重点。

一香道老师闻香的专注表情，让人觉得婉言谢绝时间为之停顿了。我刻意把他头部上方的空间截掉，让观众者的视线更集中在脸部与手部。



一和果子老师的动作示范令人耳目一新，只有一根简单的三角形木棒就能勾勒出生动的花瓣纹路。

4 闪光灯

闪光灯在室内拍摄时有多重的效用，它既可以补足画面的亮度、呈现正确的颜色，还有助于捕捉清晰的画面。通常我会用跳灯的方式，让光线效果较为自然，同时不会产生明显的阴影。

一直打的闪光灯会产生较为明显的影子，想要减少生硬的阴影，可以适度将快门速度放低，让画面多吸引一点现场光，就可以使影子变淡。这张友禅染老师的照片，我将快门速度放慢到1/20秒，人物身后的阴影就没有那样明显了。



← 这张和果子体验的照片，我将闪光灯的光线利用扩散片打向画面左方的墙面，让画面的光线更为柔和均匀。由于反射的距离会折损闪光的亮度，所以我将发光强度增加1/4，让现场看起来更亮一些。

5 现场气氛

拍摄体验现场的照片，主要重点在于表达传统文化的氛围，所以记得，要以较为四平八稳的角度来拍摄，而不要任意倾斜画面。

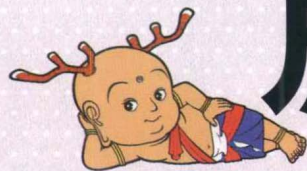


↑ 在拍摄折纸老师优雅的动作时，我也是尽量让直幅的画面保持端正，而她专注时露出的微笑，更让这张照片增添了一股含蓄的美感。



↑ 在香港道体验进行的榻榻米教室，拍摄时我刻意保持相机的水平，让背景纸门的直线都保持垂直，整个画面也显得更加平稳庄重。

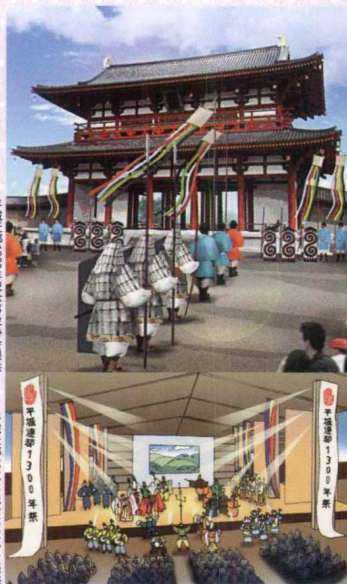
一日之内， 尽看奈良 1300年



平城迁都1300年祭

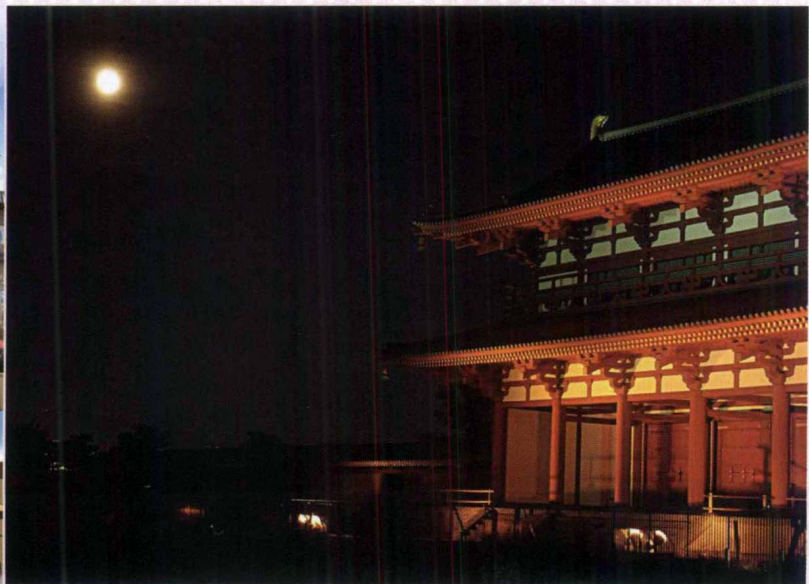
故事当从公元7世纪说起。飞鸟时代结束后，政治中心数经迁移，终于在公元710年移到了平城京，也就是今天的奈良。那是个富庶的年代、也是个文明的时代：遣唐使往返中国与日本之间，为王朝带来丰厚的文化交流；佛教兴盛，各种娱乐活动也同样盛行。根据唐朝长安城所建的王城平城宫，更是黑瓦朱墙、美轮美奂……

文●许芳菁 摄影●墨刻摄影组



平城迁都1300周年纪念事业协会提供

平城迁都1300周年纪念事业协会提供



平城迁都1300周年纪念事业协会提供