



特別體驗導覽

在日本開端之地・奈良進行的特別體驗

奈良在古代是日本政治、經濟、文化的中心處，也是日本首個以真正的首都之名開始建國的地方。受到從海外傳進來的最先進的文化和技術影響而誕生出的多元奈良文化至今仍受到人們用心守護並傳承。這裡將介紹數個體驗，這些體驗都是只有在這個能夠感受到日本歷史和原始風景的奈良才能進行。敬請造訪這個優美的日本開端之地・奈良！



在奈良進行特別的體驗吧

奈良 #1:

奈良公園

奈良公園與其周邊的東大寺、興福寺、春日大社、春日山原始林、元興寺、藥師寺、唐招提寺、平城宮跡等八個資產構成世界遺產。在西元710年到784年期間以日本首都繁榮的奈良，也是日本文化的原型。

東大寺 東大寺與大佛

世界最大規模的木造建築「東大寺大佛殿」與高達15公尺的日本最大規模的大佛有著令人屏息的震撼力。在感染疾病流行、農作物歉收以及戰爭不息的震盪時代，為了祈禱和平，在聖武天皇的祈禱下建立了東大寺。至今已有1,250年以上的歷史，並有許多人會到此祈禱和平。

📍 奈良市雜司406-1

春日大社 和春日山原始林

春日大社有一條由約2,000座石燈籠打造的森林小道，也是奈良最有名的神社。於西元768年建立，在參道各處可見的鹿們據說是春日大社神明們的差使「神鹿」。在神社深處有一片超過千年都未遭受破壞的、神聖的春日山原始林。

📍 奈良市
春日野町160

春日山原始林健行

自西元841年開始的千年以來，春日山以神山被守護著。走在被登錄為世界文化遺產的春日山原始林中的健行步道，接觸大自然，感受大自然的恩惠。

吉野・大峯

橫跨奈良縣、三重縣及和歌山縣三縣的世界遺產構成的一部分。由標高1,000~2,000公尺級別的山巒相連而成的紀伊山地盛行自然信仰，因此集結了從古至今來自人們的信仰。自佛教傳入日本以來，這裡就以山岳修行的場所為人所知，至今仍留存著過去的參拜道路。

金峯山寺

從吉野山橫跨至大峯山的山巒們從古至今都是廣為人知的聖域。吉野山的象徵「金峯山寺」是修驗道的根本道場，三座藍色肌膚的金剛藏王大權現像十分有名。佛像高約7公尺，代表佛教中過去、現在、未來三世佛。

📍 吉野郡吉野町吉野山

在佛教傳入之地追憶古代

在奈良探索日本歷史和文化吧！於充滿美麗大自然、魅力街道和多數國寶的奈良來場神社寺廟的巡禮。

斑鳩

法隆寺地區有遺留著世界最古老的木造建築物，法隆寺及法起寺的48棟建造物為日本首度被登錄為世界遺產的遺產群。這個地區有能夠窺探日本佛教寺院建築變遷的許多遺產。

法隆寺

踏進一步，眼前就是1,400年前的景色、世界最古老的木造建築：法隆寺。約18萬7,000㎡的廣大境內有著以五重塔為首的樓門、堂等跨時代的建造物。除了建造物以外，這裡也珍藏了約3,000件優秀的佛教美術品。

飛鳥・橿原

在6世紀末到8世紀初，飛鳥地區作為日本古代政治中心地繁榮，也是打造日本政治和文化基礎的地方。在西元694年從飛鳥遷都而來的藤原京，建設了日本首個計劃都市。至今這個地區也還保存著多處以宮殿、官衙為首，祭祀空間、佛教寺院、墳墓等考古遺跡。

飛鳥寺

西元596年時以日本首個真正的寺院完成的飛鳥寺，能夠看到以「古風式微笑（盡可能地限制臉部表情，只在嘴巴周邊展現出的微笑）」為人所知的日本最古老佛

奈良縣高市郡明日香村越

生駒郡斑鳩町
法隆寺山內1-1

大峯山

位在奈良縣南部的大峯山標高為1,719公尺，山頂有一座大峰山寺，作為山岳修行地有著1,300年以上的歷史。大峯奧駟道是熊野古道巡禮路網絡的一部分，至今有許多人為了尋找真正的自我而踏入這片山林。

吉野郡天川村

藤原宮跡

西元694年日本首次建設而成的計畫都市的遺跡。約1km的土地上遺留著藤原宮、進行國家儀式和政治的設施以及天皇居住的遺跡等等，其構造和配置也是之後首都的雛形。每年10月，藤原宮跡將能看到一整片的大波絲菊，以大和三山為背景綻放的300萬株美麗大波絲菊是不可錯過的景象！

橿原市高殿町

在奈良進行特別的體驗吧

奈良 #2:

作為絲路終點的奈良受到各種文化影響，也孕育出豐富的飲食文化。在被雄偉自然包圍的歷史街道上有許多的酒造，能夠品嚐到受到各種風土民情影響下所誕生的酒。造訪奈良時，也別忘了在旅途中接觸這些在地食材和飲食文化。



大神神社

清酒的起源

位在奈良縣東北部山間的正曆寺是日本最初製作清酒的地方。在這裡開發出的酒造技術被保存並傳承下來，作為近代釀造法的基礎活用於現在。在被稱為是日本最古老神社的大神神社，祭祀著酒造之神，而表示新酒完成的「杉玉」也被廣傳至日本全國的酒造。

大神神社
櫻井市三輪1422

正曆寺
奈良市菩提山町157



享受奈良的飲食

河合酒造

河合酒造是保留著江戶時代街景的今井町中現存的唯一酒藏。冬季時期（11月、1月、2月）能夠進行酒造參觀，在冬季時期以外的時期也能參觀設施以及試喝多種日本酒。

📍 橿原市今井町1丁目7-8

喜多酒造

在喜多酒造中有活用江戶時代的倉庫建成的酒造，冬季時期（11月、1月、2月）能夠進行酒造工廠參觀和試喝主要的名酒。也販售小容量的日本酒，十分適合作為伴手禮選擇。

📍 橿原市御坊町八番地

梅乃宿酒造

梅乃宿酒造為創業120年的酒藏，除了日本酒之外，也有氣泡酒及利口酒等多樣酒款。除了參觀酒造之外，還能依照自己的喜好利用梅子醬製作梅酒！

📍 葛城市寺口27番地1

許多事物的起源 奈良

相撲的起源

日本最古老的正史「日本書紀」中記載著在垂仁天皇7年（西元前23年）「舉行了相撲（相撲が行われた）」一文。相撲在平安時代是宮中的年度活動，在戰國時代則是作為武士戰鬥的訓練內容之一，現在在奈良也作為「相撲文化」受到傳承延續。在相撲資料館「ke haya座」中設置了跟真品相同尺寸的土俵，可以感受一下成為相撲的感覺。

藥的起源

隨著外國文化和醫術的傳入，在奈良也開始使用「藥草」。西元680年建立的本藥師寺中擁有藥園；而日本最古老的藥草園「森野舊藥園」現在也以民營藥草園之姿持續經營著。正是因為被豐富大自然所圍繞，奈良才能在藥的開發上持續不間斷吧！



在奈良進行特別的體驗吧

奈良 #3:

書道

日本傳統文化之一「書道」是使用毛筆及墨硯在紙上書寫，透過寫出的文字和書體來表現自己的心思。高度集中力是寫出美麗文字的條件之一，因此書道也被說是「精神上的鍛鍊」。奈良與書道有著很深的淵源，生產著書道中不可或缺的墨、毛筆及和紙這三項工藝品。

錦光園

奈良市三條町
547



墨

受到中國佛教文化影響開始的「寫經」，也讓奈良的社寺開始製造「墨」。在奈良生產的墨被稱為「奈良墨」，日本的成形墨有95%都是奈良墨。由職人製作出的墨最大特徵就是其漆黑且擁有終極光澤。

握墨體驗：

在錦光園擁有悠久製作歷史的工房中能夠體驗到特別的「握墨」。在職人詳細地針對奈良墨介紹下，碰到墨的瞬間，那香氣、感觸及溫度想必是一種前所未有的體驗。

毛筆

傳統工藝品「奈良筆」和一般的毛筆不同，從挑選材料到製作成品的所有工程都由職人全手工完成。卓越技術製作成的奈良筆筆尖鋒利、形狀優美；以書道為首，在水彩畫和水墨畫的繪製藝術上也十分受歡迎。

毛筆製作體驗：

在奈良筆田中這裡使用天然素材製作書道用的毛筆。不僅能夠欣賞職人的生產過程，甚至能夠依照自己的喜好將筆桿削成適合的尺寸、整理毫毛。



奈良筆田中

奈良市公納堂町6

吉野和紙

被雄偉山巒及河川圍繞的吉野町有著歷史長達1,300年的傳統工藝品「吉野和紙」。使用在這片土地孕育而出的「楮」為原料，經過48道工程後製作而成的和紙據說壽命長達千年。在波士頓美術館和大英博物館等世界各地的藝術殿堂中用來進行文化財產修復時，是極為重要的材料之一。

手漉和紙體驗：

位在吉野町的福西和紙本舖，手漉和紙體驗的內容是在漉過的和紙上使用草木製成的天然染液自由地畫上圖案。就來這裡打造一張世界唯一的明信片吧！

福西和紙本舖

吉野郡吉野町窪垣內
218-1



接觸奈良的傳統工藝

日本刀

日本有五個主要刀劍生產地及衍生出的流派，其中在奈良誕生的「大和傳」就是最古老的流派。奈良是日本最古老的刀劍生產地，在這裡也出了許多被列為日本國寶和重要文化財產的名刀。在春日大社就有過去朝廷、攝關家和武家們奉納的許多名刀，現在仍以維持當時的狀態來保管這些珍貴的刀劍。

月山日本刀鍛鍊道場

月山日本刀鍛鍊道場是擁有800年傳統、刀工「月山一門」的鍛冶場。與鍛鍊道場併設的紀念館有展示以古刀期的月山為首、歷代的月山刀以及近年來製作的刀劍，能夠在此認識到日本刀的技術以及傳統之美。



月山日本刀鍛鍊道場

📍 櫻井市大字茅原
228-8



📍 天理市小田中町16

布都正宗鍛刀場

布都正宗鍛刀場中瀰漫著莫名的緊張感，可以在此近距離欣賞職人面朝熊熊烈火、聚精會神地製刀過程。一邊聆聽有關刀劍的解說一邊碰觸日本刀劍便感受其重量、美感以及其魅力。

鍊心館 大和高田本部道場

📍 大和高田市
幸町11-14



居合道體驗

在鍊心館 大和高田本部道場能夠無關性別和年齡，學習武士的居合道。在道場先修練禮儀作法，靜心後再開始練習活動身體。與連續劇和電影中的殺陣不一樣，來這學習正統派的古武道吧！

奈良

前往東京

前往大阪

前往名古屋

前往和歌山

前往奈良的交通方式

自京都前來

(JR) 京都站 約45分鐘 奈良站

(近鐵) 京都站 約50分鐘 近鐵奈良站

自大阪前來

(JR) 新大阪站 約5分鐘 大阪站 約50分鐘 奈良站

(近鐵) 大阪難波站 約40分鐘 近鐵奈良站

自關西國際機場前來

(JR) 關西國際機場站 約50分鐘 天王寺站 約35分鐘 奈良站

(機場巴士) 關西國際機場 約85分鐘 近鐵奈良站

www.visitnara.jp

發行單位：奈良縣



f



@