

走古人之幽径

山之旁道

这是一条途经奈良盆地东侧山麓、
连接櫻井市三轮山和奈良市春日山的南北向道路。
山之旁道在日本文献所记载的道路中拥有最悠久的历史，
有着“日本第一古道”的称号。

其中,又以樱井寺大神神社与天理市石上神宫之间路段上的景色最为优美,全长约10公里,是极负盛誉的徒步之路。

东面山势徐缓而立，西面可将奈良盆地尽收眼底。

路旁有大片农田和果园,沿着走道前进,一座又一座的神社和古墓依序出现在眼前。

历来有无数骚人墨客以和歌吟咏沿途旖旎的风光，如今美景依旧，不禁让人触发思古之幽情。

（关于散步的一些建议）

本路段几乎已全部规划为行人专用道,车辆不可通行。

道路坡度平缓,可轻装出行。

途中有些地方设有饮料的自动贩卖机。

餐馆也有几家,但为数不多,建议您自行携带食物或餐点,可在途中选择景色优美之处驻足享用。

全长 16 公里,如果要全部走完,则需要 1 天以上的时间。

最佳建议是从三轮车站出发,沿山之旁道步行抵达柳本车站。





拜殿

重建于1664年 重要文化财产

一般而言，日本神社将神灵依附的物体称为“御神体”，将安置“御神体”的建筑称为“本殿（正殿）”，而与“正殿”相对而立的建筑又被称作“拜殿”，即信徒祈福之处。前来参拜的信徒通常会在拜殿入口处的油钱箱前进行祈福。大神神社将整座三轮山视为御神体，因此并未设立正殿，至今依然保留着将大自然本身视为神灵的原始神道形式。



庄严肃穆的神话舞台

大神神社

建造年代不详 史前时代

这是一建筑风格古色古香、神话故事多次提及的神社，同时又被认定为日本最古老的神社。

本神社将整座三轮山当作神灵进行供奉，至今依然保留着原始神道的形式。

神社内相当宽广，在三轮山的山麓有多处值得探访的景点。

建议您放慢脚步，一个一个景点轮流参观，感受三轮山的灵力和当地百姓传承千年的信仰气息。

自成一派的神社



大神神社





三轮山

这座山被视为神圣不可侵犯的圣山，因此山林中的一草一木都不得采伐，保持着数千年前的原始林貌。可上山攀登。单程时间需1小时左右。山里是神圣的场所，因此禁止在山上饮食、拍照和使用移动电话。有些信徒会赤脚登山，以感受更强烈的圣山灵力。只要符合下列条件，外国人亦可上山。

i 有日籍导游陪同或具备流畅的日语会话能力。
持有可使用日本国内系统通话的移动电话。



三连式鸟居

这座鸟居矗立于神之山、三轮山和拜殿之间的重要位置。鸟居本身的地位相当于正殿，被人们认为具有神圣性。三连式鸟居又被称作“三轮鸟居”，象征着大神神社的原始信仰，非常特别。如欲参访，请至“参集殿”报名。本神社提供“拜殿”内的导览，目前仅有日语服务。



鸡蛋与酒

根据日本最古老的史书《日本书纪》（公元720年）的记载，传说大神神社所供奉的大物主神曾化身为蛇形现身，因此神社内各处都摆供着鸡蛋和酒，相传这两样是蛇最喜爱的食物。



大美和之杜眺望台

站在高台上放眼望去，映入眼帘的是矗立于樱井市区、高达32.2米的大型鸟居和优美的山峦。左手边有三座形似丘陵的山峰，右起分别是耳成山、亩傍山和香具山。这三座山合称为“大和三山”，在距今1000多年的短歌中被吟咏。

“香具山爱恋亩傍山，与耳成山相争。”

自神之时代起即是，二男争一女之势，如今亦然。欢迎到此亲临眺望夕阳美景，触思古之幽情。

交通方式	从樱井车站出发 8 分钟 车费 140 日元 JR 樱井车站 往奈良方向 3 分钟 三轮车站 步行 5 分钟 大神神社
全程参观时间	2 ~ 4 小时
地址	奈良县樱井市三轮 1422
电话	0744-42-6633

Origin of Sake Brewing — “酒造”（酿酒厂）的发祥地 —

第10代崇神天皇时期（约公元三世纪左右），日本发生瘟疫，天皇为此苦恼不已。有一天，大神神社的神明大物主出现在天皇梦中，告诉他要“隆重祭祀”。于是，天皇命令高桥活日命酿造顶级好酒，并用这佳酿来祭祀神明。不久之后，瘟疫果然平息下来，国家也变得平安祥和。大家都认为这是神明接受了好酒的款待。因此，高桥活日命被尊为杜氏（酒厂负责人）之神，被供奉在大神神社的摄社（附属的神社）中，摄社的名字是“活日神社”。供奉给神明的酒被称作“MIWA”（三轮），而三轮在和歌中的枕词（成对的前置词）则是“UMASAKE”（美酒）。这表明了大神神社与佳酿之间的历史源远流长，经久不衰。



酒祭 每年 11月14日

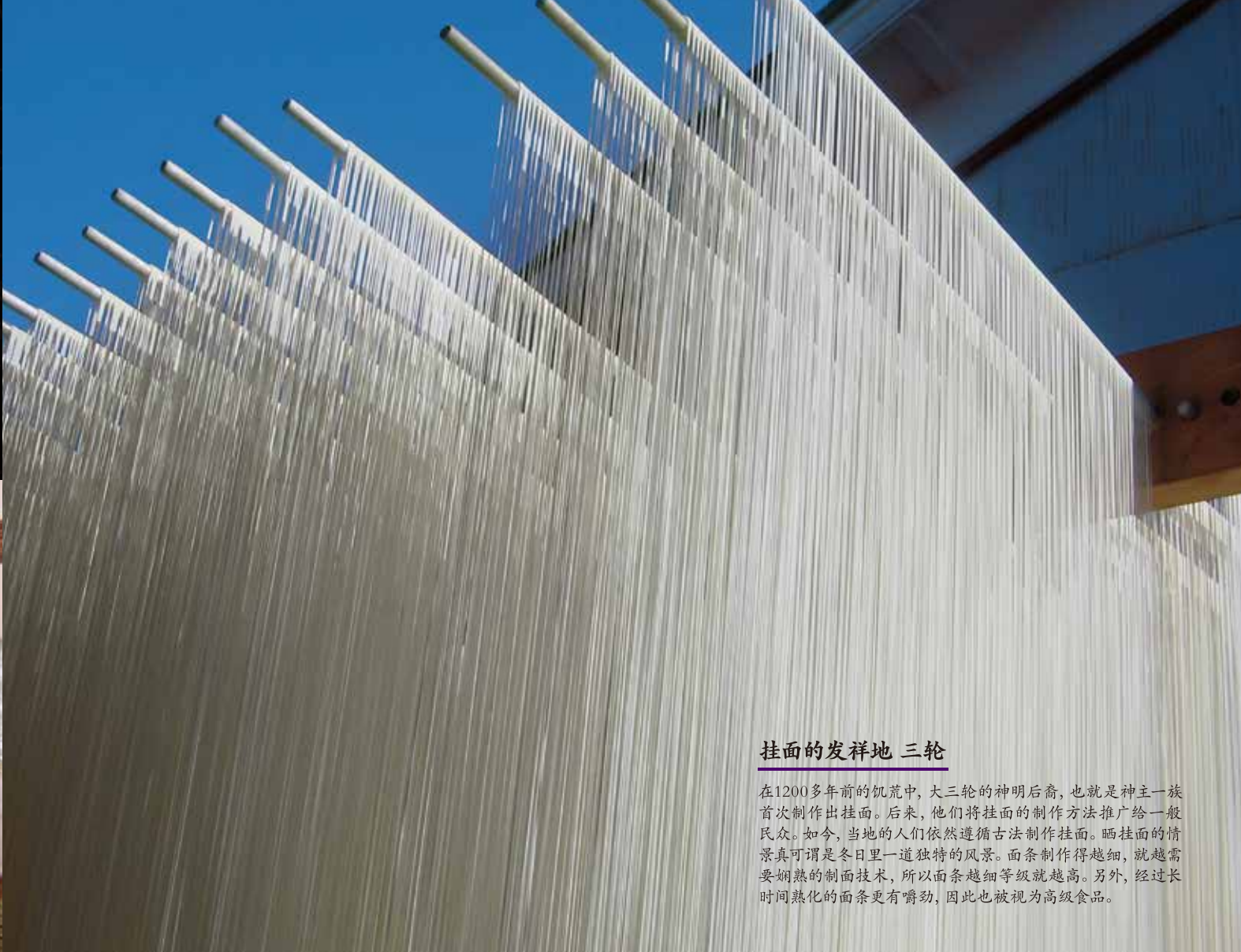
大神神社内所供奉的神明自古以来就被尊为酿酒之神，倍受人们崇敬，这场庆典是日本全国各地的酒造（酿酒厂）在每年开始酿酒时为了祈祷新酒酿造的安全而举行的仪式。参加者是来自全国各地的酿酒业者和“杜氏”（酒厂负责人）。仪式中由四名巫女表演“美酒三轮之舞”，这是以高桥活日命将神酒献给天皇时咏唱的和歌改编而成的神乐。同时社方会在神社内举办全国名酒展览以及免费赠饮佳酿的活动。此外，社方会将杉树叶制作成直径约1.5m、重约200kg的“大杉玉”，作为酿酒之神的象征。仪式进行的前一天，会在拜殿和祈禱殿中挂上色泽青翠的全新“大杉玉”。庆典结束后，社方会将象征酿造安全的红色“御币”（纸质祭器）和象征酿酒业者的“印之杉玉”分发给各地的酿酒业者和酿酒厂商。

Origin of Somen Noodles

— 挂面的发祥地 —

沁凉精致的美食 挂面

外国人所熟知的日本面食，不外乎荞麦面、乌冬面和拉面。而挂面（日文称作“素面”）同为日本常见的面食，但知道挂面的外国人却极少。挂面是一种白色的面条，原料是小麦粉，外观类似意大利面，但挂面面条极细，直径小于1.3毫米。最主流的吃法是煮熟后放在冰水中冷却再食用。面条本身没有调味，可以沾酱汁享用，吃法简单，重点在于其滑溜的口感。另外也有像乌冬面一样的热汤面吃法，日文称作“入面”或“煮面”。挂面吃法冷热皆宜。在三轮以外的地方鲜有机会能品尝到，绝对值得一试。



挂面的发祥地 三轮

在1200多年前的饥荒中，大三轮的神明后裔，也就是神主一族首次制作出挂面。后来，他们将挂面的制作方法推广给一般民众。如今，当地的人们依然遵循古法制作挂面。晒挂面的情景真可谓是冬日里一道独特的风景。面条制作得越细，就越需要娴熟的制面技术，所以面条越细等级就越高。另外，经过长时间熟化的面条更有嚼劲，因此也被视为高级食品。

制作方法



1 在面粉中加入水和盐并开始和面。



2 将面团拉成粗绳状。



3 一边涂抹油，一边将面团拉成长绳状。



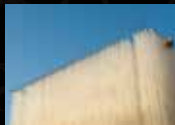
4 将长绳状的面团挂到两根棍子之间。



5 将挂有面团的棍子吊到高处。



6 注意不要让面团相互粘合，将面团拉成长约 2m 左右的面条。



7 日晒晾干。



8 裁切面条使长度一致。



9 装入木盒中，完成。



狭井神社

本神社以消除病痛而闻名，参拜殿的左后方有一口水井，从水井涌出来的井水自古以来被奉为“药水”，据说喝下就能消除百病。到了现代，本神社更成为制药公司的信仰对象，很多排列在参道上的灯笼都由制药公司赠予。使用“药水”作为制药第一步的习俗也一直流传至今。



玄寶庵

建立于公元782年
玄寶是一位曾经侍奉过天皇的高僧，由于他厌恶世俗，于是隐居于此。这座佛寺有着绝世脱俗的静谧氛围，不难想象玄寶当初为何在此建庵。庭院精巧而优美。内有被列为重要文化财产的不动明王像。



桧原神社

建立年代不详
此地被认为是古代的祭祀场所，神社内仅有盘座（有神明降临的巨岩）、用榊木（有神灵附于木，用于祭神仪式）建造的神座以及立于最前方的三连式鸟居。本神社与大神神社相同，未设立正殿，非常特别。



鸟居的正对面是二上山的景观。从这里放眼望去，夕阳更是格外美丽。每逢春分和秋分，夕阳都会落于二上山的两个山峰的正中央。

元伊势

“元伊势”原本是“天照大神”被迁到伊势神宫之前受人供奉之地。以三轮山的山麓为起点，这尊神明曾经辗转巡回各地，最终才镇守于现在的伊势地区。桧原神社代表了最初的“元伊势”，因此拥有着众多虔诚的信众。

穴师坐兵主神社

从山之旁道往东前进，登上约300米缓坡后，方能抵达郁郁苍翠的神社。
优美的神殿位于正对山壁之处，环境清幽静谧。
仿佛只要独自静下心来虔诚祈祷，神灵就会现身。



Origin of Sumo 相扑神社

相扑神社位于通往穴师坐兵主神社的路旁。
大约2000年前，
野见宿祢和当麻蹴速在垂仁天皇面前进行了相扑比赛。
据说这是日本国技“相扑”的起源。
当时的相扑允许脚踢攻击，
据说野见宿祢一脚踢断了当麻蹴速的腰椎，结束了他的生命。
从此之后，野见宿祢就被奉为相扑的开山始祖。

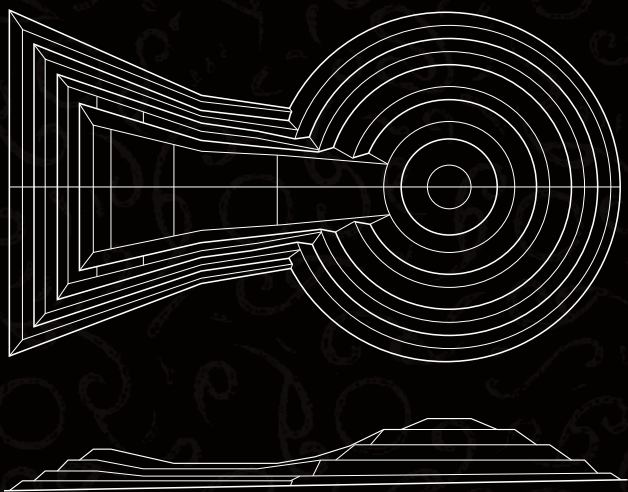


大和古坟群

所谓古坟，是指以土堆成坟丘构造的坟墓，尤其在东亚地区，盛行于地位崇高者或者当权者兴建坟墓。
在日本史中，古坟一词一般专指日本在三世纪中叶到七世纪建造的坟墓。
大和地区有很多这种前方后圆型古坟，包括山道旁的大和、柳本、缠向古坟群以及西边的三宅古坟群等，整个大和地区共有2000座以上的古坟。

前方后圆型坟

这是一种古代的坟墓样式，形状类似钥匙孔。
这种坟墓样式于三世纪中叶开始出现在大和地区，之后扩散到全国各地。
直到七世纪初期，仍有人建造这种样式的坟墓，这种古坟样式的扩散也意味着大和政权的势力不断得到扩大。



结构

圆形部位于后方，被称作后圆部。
死者被埋葬于古坟的顶部区域。
丘陵部位以石头砌成，坡度较陡，部分古坟四周还有壕沟环绕。
棺材用石头和粘土严密封实。
为了驱邪，有些古坟的棺材四周还布满铜镜。
学者认为侍奉国王的随从们也会随国王殉葬。
由于活人殉葬的习俗太过残忍，公元四世纪时的垂仁天皇下令废除殉葬，改以“埴轮”，即将人形或动物形状的人偶当作陪葬品。



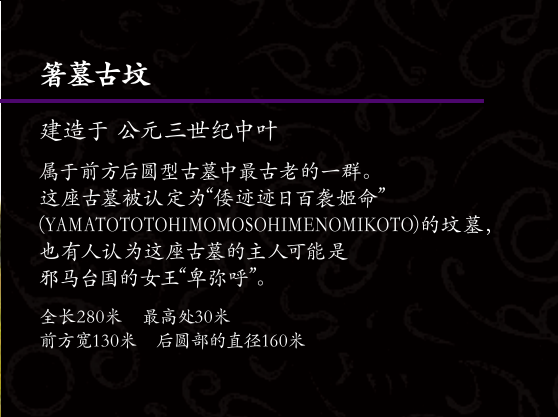
山之旁道上的古坟

在山之旁道上，有着历代天皇和当时有权人士留下的古坟，其规模相当庞大。
为了保护古迹，古坟禁止入内参观，但可以靠近古坟周围的壕沟。
站在拥有千年以上历史的古坟面前，思古之情不禁油然而生。



景行天皇陵

建造于 四世纪后半期
被认定为第十二代景行(KEIKOU)天皇的坟墓。
是日本第七大古坟。
全长310米 最高处25米
前方宽170米 后圆部的直径168米



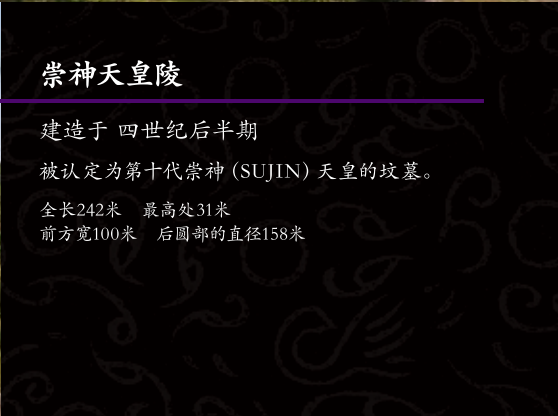
箸墓古坟

建造于 公元三世纪中叶
属于前方后圆型古墓中最古老的一群。
这座古墓被认定为“倭迹迹日百袭姬命”(YAMATOTOTOHIMOMOSOHIMENOMIKOTO)的坟墓，
也有人认为这座古墓的主人可能是
邪马台国的女王“卑弥呼”。
全长280米 最高处30米
前方宽130米 后圆部的直径160米



三宅古坟群

以全长约200米的岛之山古坟(四世纪末~五世纪初)为中心、范围扩及矶城郡三个町，
公元五世纪后半期到六世纪前半期为最鼎盛时期。包括小型古坟在内，目前共发现17座古墓。
三宅町这个地名，来源于大和王权设置的直辖地“屯仓(MIYAKE)”，屯仓与三宅谐音。
当时的国王在屯仓发展农业，积累财富，进而建造了古坟。
埋葬在古坟中的都是当时屯仓的有权人士。
屯仓的这种统治制度随后被逐渐推广到日本全国各地，成为地方行政管理的先驱。



崇神天皇陵

建造于 四世纪后半期
被认定为第十代崇神(SUJIN)天皇的坟墓。
全长242米 最高处31米
前方宽100米 后圆部的直径158米





长岳寺

建立于公元824年

本寺由高野山的开山始祖空海创建。
穿过大门，行经两侧杜鹃墙一路延展的鹅卵石参道后，
抵达日本最古老的钟楼门。
本寺院内宽广，有许多已列为重要文化财产的建筑、
佛像及石像，一年四季百花争艳。



阿弥陀三尊

建造于1151年
重要文化财产

外观庄严大方，极具分量，
再加上写实的诠释方式，
与当时以纤细优美为主流的佛像风格截然不同，
被视为随后镰仓时代（运庆、快庆等）艺术风格的
起源。同时也是以最早运用“玉眼（佛像眼球
部镶嵌水晶的技法）”技术而著称的佛像。

地址	奈良县天理市柳本町 508
电话	0743-66-1051



竹之内、萱生环状壕沟村落

十四~十六世纪

为了抵御外敌，当时人们在村落外围挖掘壕沟，
至今仍有人居住在这里。
据说其历史渊源可上溯到室町时代。
虽然壕沟已被填平，但仍有部分遗迹被保留至今。

竹之内村



村落中的很多建筑物都是古迹，
当时为了应对外敌的侵袭，
村落内部被设计成宛如迷宫般的布局。
欢迎您前来村落，漫步其中，欣赏美景。

竹之内村

28



夜都伎神社

静谧地坐落于山脚下的小型神社。
茅草屋顶在这一带是相当罕见的建筑形式，
宛如民间故事中最古老、最经典的质朴神社。



内山永久寺遗迹

内山永久寺建立于十二世纪，曾经领受过仅次于东大寺、兴福寺和法隆寺的隆重待遇，更被誉为“西部的日光东照宫”，吸引着众多信徒前来参拜。直到十九世纪后半期，在废佛毁释运动中遭到摧毁。佛寺如今已成一片田野，只遗留着过去庭院中的池塘和石碑。置身于这佛寺的遗迹中，想必更能体会佛家常说的“诸行无常”吧。



传说中的宝剑真实存在于此

石上神宫

这座神社是日本最古老的的神社之一，神社内栖息着放养的鸡，这些外形优美的鸡被认为是神明的使者。本神社将传说中天皇用来平定日本的“布都御魂剑”的长眠之处作为祭祀场所，多年来未曾建立正殿。1874年，进行了挖掘和调查，发现果然有宝剑埋藏于此。本神社目前将安放这把宝剑的神殿作为正殿。

拜殿

国宝 迁建于1081年
据说这座拜殿原本是百河天皇（在位时间为1073~1087年）在京都的宫中所造，后来捐献给石上神宫。这是现存最古老的拜殿。

出云建雄神社 拜殿

国宝 建立于1137年
这座拜殿原本是内山永久寺的建筑，迁建于1914年。如今，内山永久寺已不复存在，这座被保存下来的拜殿显得更为珍贵，被指定为国宝。

七支刀

国宝 制作于公元369年 不对外公开
全长74.8厘米，是真实存在的传说宝刀之一。公元八世纪的史书《日本书纪》中有提及这把宝刀，据推测，这把宝刀是当初百济国所进贡的贡品。学者认为这把宝刀并不是具有实用性的武器，而是用于祭祀的象征物。

开放时间	5:30 ~ 17:30 左右(日出、日落)		
参拜费用	免费		
交通方式	从樱井车站搭乘巴士 26 分钟 车费 430 日元 JR 樱井车站 开往奈良 14 分钟 天理车站 巴士站 天理车站 1号乘车处 奈良交通巴士 No.28 开往国道针或 No.29 开往针交流道 7 分钟 石上神宫前 步行 5 分钟 石上神宫		
全程参观时间	1 ~ 2 小时		
地址	奈良县天理市布留町 384	电话	0743-62-0900

Origin of Japanese Poetry

— 日本诗歌的发祥地 —

万叶集

万叶集由创作于公元五世纪左右至八世纪后半期的诗歌汇集而成，是日本历史最悠久的诗歌集。
诗歌创作者的身份形形色色，从天皇、贵族、一般官吏到士兵，其中共收录了诗歌4500首以上，一般认为成书年代在公元759年之后。
卷首诗歌所歌咏的对象为大和地区，而整部万叶集中共有240首诗歌也在颂赞此地，此外还有部分歌碑留存到当代。
下面给大家介绍几首保留在山之旁道歌碑上的诗歌。

在这大和之国，倘若还有第二个你，
我又何须如此哀叹？
就是因为只有一个你，才叫我如此叹息不已。

作者 不详 时代 不详



为何云总要将三轮山隐藏起来，
让它如此难得一见，令人感到遗憾？
姑且不论人心如何，
至少云应该给我一些关怀之情。

额田王 作于公元七世纪后半期

