



Sách hướng dẫn trải nghiệm đặc biệt

Trải Nghiệm Đặc Biệt Tại Nara – Vùng Đất Khởi Nguồn Của Nhật Bản



Nara – trung tâm chính trị, kinh tế và văn hóa của Nhật Bản cổ đại, là kinh đô chính thức đầu tiên khi quốc gia này được thành lập. Nơi đây tiếp nhận những tinh hoa văn hóa và kỹ thuật tiên tiến từ nước ngoài, tạo nên một nền văn hóa phong phú vẫn được bảo tồn cho đến ngày nay.

Chúng tôi xin giới thiệu những trải nghiệm đặc biệt chỉ có ở Nara, nơi lịch sử giao thoa cùng thiên nhiên hoang sơ.

Hãy đến và khám phá vẻ đẹp nguyên bản của vùng đất khởi nguồn Nhật Bản!



Trải nghiệm đặc biệt tại

NARA #1:

Công viên Nara

Công viên Nara và khu vực lân cận là nơi quy tụ tám di sản thế giới, bao gồm: chùa Todai-ji, chùa Kofuku-ji, đền Kasuga-taisha, rừng nguyên sinh núi Kasuga, chùa Gango-ji, chùa Yakushi-ji, chùa Toshodai-ji và di tích Cung điện Heijo-kyu. Từ năm 710 đến 784, Nara là kinh đô rực rỡ hình thành lên những giá trị văn hóa nguyên sơ của Nhật Bản.

Chùa Todai-ji & Tượng Đại Phật (Daibutsu)

Đại Phật Điện của chùa Todai-ji, một trong những công trình kiến trúc bằng gỗ lớn nhất thế giới, cùng với bức tượng Đại Phật cao 15 mét, một trong những bức tượng Phật lớn nhất Nhật Bản tạo nên một khung cảnh hùng vĩ đến nghẹt thở. Chùa Todai-ji được xây dựng vào thế kỷ thứ 8 theo nguyện vọng của Thiên hoàng Shomu với mong muốn mang lại hòa bình trong thời kỳ đầy biến động, khi thiên tai, dịch bệnh và xung đột diễn ra liên miên. Trải qua hơn 1250 năm, ngôi chùa vẫn là điểm hành hương linh thiêng, thu hút nhiều du khách đến chiêm bái và cầu nguyện vì hòa bình.

📍 406-1 Zoshi-cho, Nara

Đến Kasuga-taisha và khu rừng nguyên sinh núi Kasuga

Được xây dựng vào năm 768, đền Kasuga-taisha nổi tiếng với hơn 2000 cột đèn đá xếp dọc theo những con đường mòn huyền bí. Đặc biệt, những chú nai sinh sống trong khu vực này được xem là sứ giả của thần linh của đền Kasuga-taisha. Phía sau đền là khu rừng nguyên sinh núi Kasuga có lịch sử hơn 1000 năm và vẫn giữ được vẻ đẹp hoang sơ, kỳ bí.

📍 160
Kasugano-cho,
Nara

Trekking rừng nguyên sinh núi Kasuga

Được bảo vệ hơn 1000 năm từ năm 841, núi Kasuga được xem là ngọn núi thiêng của Nara. Hành trình trekking qua khu rừng nguyên sinh là di sản văn hóa thế giới này sẽ mang đến cho bạn trải nghiệm tuyệt vời để hòa mình vào thiên nhiên và khám phá nét đẹp nguyên sơ của vùng đất.

Yoshino Omine

Yoshino và Omine là một phần của di sản thế giới trải dài qua ba tỉnh Nara, Mie và Wakayama. Dãy núi Kii với những ngọn núi cao 1,000~2,000m là khu vực có tín ngưỡng tôn thờ thiên nhiên phát triển mạnh mẽ và thu hút sự sùng bái của con người. Vùng này cũng được biết đến như một nơi tu luyện trên núi, tại đây những con đường hành hương cổ xưa vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay.

Chùa Kinpusen-ji

Từ ngày xưa, dãy núi từ Yoshino tới Omine đã được coi là thánh địa linh thiêng. Chùa Kinpusen-ji, biểu tượng của núi Yoshino, là trung tâm tu luyện chính của phái Shugendo - một phái Phật giáo tu luyện khổ hạnh trên núi. Ngôi chùa nổi tiếng với ba bức tượng Kim Cương Tạng Vương có làn da xanh, cao khoảng 7 mét, thể hiện ba thế giới trong Phật giáo: quá khứ, hiện tại và tương lai.

📍 1075 Yoshinoyama,
Yoshino-cho,
Yoshino-gun

Hoài niệm về thời Cổ đại tại vùng đất Phật giáo truyền thống

Hãy khám phá lịch sử và văn hóa Nhật Bản tại Nara và đừng bỏ lỡ hành trình tham quan các đền chùa, tận hưởng khung cảnh thiên nhiên tuyệt đẹp, những khu phố quyến rũ và chiêm ngưỡng các báu vật quốc gia tại đây.

IKARUGA

Khu vực chùa Horyu-ji là nơi tọa lạc của những công trình kiến trúc gỗ cổ nhất thế giới. Chùa Horyu-ji và chùa Hoki-ji, với 48 tòa công trình, đã được UNESCO công nhận là di sản thế giới đầu tiên của Nhật Bản. Nơi đây tập trung các di sản phản ánh sự phát triển của kiến trúc chùa Phật giáo của Nhật Bản qua nhiều thế kỷ.

Chùa Horyu-ji

Bước chân vào khuôn viên chùa, du khách sẽ như nhìn thấy khung cảnh từ hơn 1400 năm trước của chùa Horyu-ji, công trình kiến trúc gỗ lâu đời nhất thế giới. Trong khuôn viên rộng khoảng 187,000 m², các công trình kiến trúc thuộc nhiều thời đại khác nhau như tháp năm tầng, điện chính, cổng được phân bố khắp nơi. Bên cạnh đó, chùa Horyu-ji còn là nơi lưu giữ khoảng 3000 tác phẩm mỹ thuật Phật giáo đặc sắc.

📍 1-1 Horyuji Sannai, Ikaruga-cho, Ikoma-gun

ASUKA KASHIHARA

Từ thế kỷ thứ 6 đến thế kỷ thứ 8, khu vực Asuka là trung tâm chính trị của Nhật Bản cổ đại và là nơi đặt nền móng chính trị, văn hóa Nhật Bản. Sau khi rời đô từ Asuka đến Fujiwara vào năm 694, thành phố quy hoạch đầu tiên của Nhật Bản đã được xây dựng. Ngày nay, nơi đây vẫn lưu giữ nhiều di tích lịch sử, từ cung điện, chùa chiền, không gian nghi lễ đến lăng mộ cổ.

Chùa Asuka-dera

Được xây dựng vào năm 596, chùa Asuka-dera được coi là ngôi chùa chính thức đầu tiên tại Nhật Bản. Tại đây, bạn sẽ có cơ hội chiêm ngưỡng bức tượng Phật cổ nhất Nhật Bản, nổi tiếng với "nụ cười cổ xưa" ("Archaic Smile") - một biểu cảm đặc trưng với nét mặt điềm tĩnh, cảm xúc được tiết chế tối đa, chỉ để lại nụ cười nhẹ trên môi.

📍 Koshi, Asuka-mura, Takaichi-gun

Núi Omine

Với độ cao 1.719 mét, núi Omine nằm ở phía nam tỉnh Nara, là một trong những thánh địa linh thiêng của Nhật Bản. Trên đỉnh núi là chùa Ominezan-ji, nơi tu luyện có lịch sử hơn 1.300 năm. Đặc biệt, tuyến đường Omine Okugemichi là một phần của mạng lưới hành hương Kumano Kodo, nơi các tín đồ và du khách tìm đến để chiêm nghiệm, thử thách bản thân và hòa mình vào thiên nhiên hùng vĩ.

📍 Tenkawa-mura, Yoshino-gun

Di tích cung điện Fujiwara-kyo

Nơi đây là tàn tích của thành phố quy hoạch đầu tiên của Nhật Bản được xây dựng vào năm 694. Ngày nay, khu di tích rộng 1 km² này vẫn còn dấu tích cung điện của Thiên Hoàng, nơi tổ chức nghi lễ và các công trình hành chính thời kỳ đầu. Kiến trúc này sau cũng được các thành phố khác kế thừa. Vào tháng 10 hàng năm, hơn 3 triệu bông hoa cosmos (hoa vũ trụ) nở rộ tại di tích Fujiwara-kyo tạo nên khung cảnh tuyệt đẹp với dãy Yamato Sanzan ở phía xa.

📍 Hoka Takadono-cho, Kashihara-shi

Trải nghiệm đặc
biệt tại

NARA #2:

Nằm ở điểm cuối phía đông của Con đường Tơ lụa, Nara chịu ảnh hưởng từ nhiều nền văn hóa khác nhau và đã phát triển một nền ẩm thực phong phú. Trong những thị trấn lịch sử được bao quanh bởi thiên nhiên hùng vĩ có nhiều địa điểm sản xuất rượu sake và du khách có thể thưởng thức các loại rượu sake phù hợp với khí hậu của từng vùng. Khi đến Nara, hãy tận hưởng chuyến tham quan và khám phá các nguyên liệu cùng với văn hóa ẩm thực địa phương.



Đền Omiwa

Sự khởi đầu của rượu sake tinh chế

Loại rượu tinh chế đầu tiên ở Nhật Bản được sản xuất tại chùa Shorakuji, nằm ở vùng núi phía đông bắc tỉnh Nara. Kỹ thuật sản xuất rượu sake được phát triển tại đây đã được truyền lại qua nhiều thế hệ và hiện vẫn là nền tảng của phương pháp sản xuất rượu hiện đại. Ngoài ra, đền Omiwa, được xem là ngôi đền cổ nhất Nhật Bản, thờ vị thần bảo hộ nghề làm rượu sake và ban "sugitama" (quả bóng làm từ nhánh cây tuyết tùng Nhật Bản) cho các nhà máy rượu trên khắp đất nước như một dấu hiệu thông báo mùa rượu sake mới đã tới.

Đền Omiwa, 1422
Miwa, Sakurai

Chùa Shorakuji, 157
Bodaiyama-cho, Nara



Thưởng thức ẩm thực Nara

Xưởng rượu Kawai Shuzo

Xưởng rượu Kawai Shuzo là nhà máy rượu sake duy nhất còn tồn tại ở Imai-cho, khu phố vẫn còn giữ cảnh quan từ thời Edo (thế kỷ 17 đến thế kỷ 19). Vào mùa đông (tháng 11, tháng 1 và tháng 2), du khách có thể tham quan xưởng sản xuất rượu sake và trải nghiệm nếm thử các loại rượu độc đáo khác nhau.

📍 1-7-8 Imai-cho, Kashihara



Xưởng rượu Kita Shuzo

Xưởng rượu Kita Shuzo từng là nơi sản xuất rượu trong thời Edo (thế kỷ 17 đến thế kỷ 19). Hiện nay, du khách có thể tham quan xưởng và nếm thử các thương hiệu rượu sake nổi tiếng trong mùa đông (tháng 11, tháng 1 và tháng 2). Nơi đây cũng có bán nhiều loại rượu sake Nhật Bản để làm quà lưu niệm.

📍 8 Gobo-cho, Kashihara



Xưởng rượu Umenoyado

Với lịch sử hơn 120 năm, Umenoyado không chỉ sản xuất rượu sake mà còn cung cấp các loại rượu vang sủi và rượu hương vị khác. Ngoài việc tham quan xưởng, du khách còn có thể tự tay trải nghiệm làm siro mơ và rượu mơ theo sở thích.

📍 27-1 Teraguchi, Katsuragi



Sự khởi nguồn từ Nara

Sự khởi nguồn của Sumo

Theo Nihon Shoki - bộ sử lâu đời nhất của Nhật Bản - Sumo đã được tổ chức từ hơn 2.000 năm trước. Trong thời kỳ Heian (thế kỷ 9 - 12), Sumo trở thành một sự kiện thường niên trong triều đình và là một phần trong huấn luyện võ thuật của các võ sĩ. Ngày nay, văn hóa Sumo vẫn còn phổ biến ở Nara. Tại bảo tàng Sumo Kehaya-za, du khách có thể đứng trên võ đài có kích thước giống hệt võ đài thật để trải nghiệm cảm giác như một đô vật Sumo thực thụ.

Sự khởi nguồn của thuốc

Khi văn hóa và kỹ thuật y học từ nước ngoài du nhập vào Nhật Bản, việc sử dụng dược liệu cũng bắt đầu phát triển ở Nara. Chùa Motoyakushi-ji được xây dựng từ năm 680 đã có khu vườn thuốc. Ngoài ra, vườn thuốc cổ Morino, vườn dược liệu lâu đời nhất Nhật Bản, hiện vẫn được duy trì như vườn dược liệu tư nhân. Sự phát triển của y học có lẽ cũng nhờ vào việc Nara được bao quanh bởi thiên nhiên trù phú chăng?



Trải nghiệm đặc
biệt tại

NARA #3:

Thư pháp

Thư pháp, một trong những văn hóa truyền thống của Nhật Bản, là phương pháp biểu đạt bằng cách viết chữ trên giấy bằng bút lông và mực, từ đó truyền tải suy nghĩ của người viết qua các chữ và cách viết. Nó được coi là một bài tập rèn luyện tinh thần vì người viết cần phải tập trung và có kỹ năng viết chữ đẹp. Nara cũng có mối liên hệ sâu sắc với nghệ thuật thư pháp và ba đồ thủ công thiết yếu cho thư pháp (mực, bút lông và giấy washi) đều được sản xuất tại đây.

Kinkoen

Sanjo-cho,
Nara



Mực

Khi việc chép kinh Phật được thực hiện dưới ảnh hưởng của Phật giáo từ Trung Quốc, việc sản xuất mực ở các đền chùa Nara đã bắt đầu. Mực sản xuất tại Nara được gọi là "Nara-sumi" (Mực Nara), chiếm 95% số mực thời ở Nhật Bản. Mực Nara do các nghệ nhân làm có đặc điểm là màu đen tuyền và độ bóng tinh tế.

Trải nghiệm nắm mực

Bạn có thể trải nghiệm dùng tay nắm và tạo hình thời mực tại Kinkoen, một xưởng thủ công có lịch sử lâu đời sản xuất "Nigiri-sumi" (mực nắm). Hãy thử đến trải nghiệm để cảm nhận mùi hương, xúc cảm, hơi ấm khi nắm mực đồng thời tìm hiểu về truyền thống Mực Nara.

Bút lông

Khác với những loại bút lông thông thường, bút lông Nara là đồ thủ công nghệ thuật truyền thống, tất cả các quá trình từ nguyên liệu đầu vào đến hoàn thành đều được thực hiện thủ công bởi các nghệ nhân. Bút lông Nara được làm bằng kỹ thuật vượt trội với ngòi bút sắc và hình dáng tao nhã giúp chúng được yêu thích không chỉ trong thư pháp mà còn trong các lĩnh vực nghệ thuật như tranh màu nước hay tranh thủy mặc.



Trải nghiệm làm bút lông

Tại Narafude Tanaka, bút lông thư pháp được làm từ các vật liệu tự nhiên. Du khách không chỉ quan sát cách nghệ nhân làm mà còn có thể tự làm bút lông cho mình bằng cách cắt phần tay cầm sao cho vừa vặn hoặc thêm, điều chỉnh lông cho bút.

Narafude Tanaka

6 Kunodo-cho,
Nara

Giấy Yoshino Washi

Tại Yoshino-cho, nơi được bao quanh bởi sông núi hùng vĩ, có sự tồn tại của đồ thủ công truyền thống, giấy Yoshino Washi với lịch sử hơn 1300 năm. Trải qua 48 công đoạn với nguyên liệu chính là cây Kozo (loại cây dùng để làm giấy Nhật), giấy Washi có tuổi thọ lên tới 1000 năm và được sử dụng như một loại giấy thượng hạng để tu bổ các di sản văn hóa trên thế giới như Bảo tàng Mỹ thuật Boston, Bảo tàng Anh v.v

Trải nghiệm làm giấy Washi thủ công

Tại Fukunishi Washi Honpo ở Yoshino-cho, du khách có thể tham gia trải nghiệm làm giấy Washi thủ công và sau đó có thể sử dụng màu nhuộm làm từ các loại thảo mộc để trang trí hoa văn theo ý thích. Hãy đến và thử tự tạo ra một chiếc bưu thiếp xinh xắn độc nhất của chính mình.

Fukunishi Washi Honpo

218-1 Kubogaito,
Yoshino-cho,
Yoshino-gun



Trải nghiệm đồ thủ công truyền thống của Nara

Kiểm Nhật

Nhật Bản có 5 dòng truyền thừa chính về chế tác kiếm, trong đó Yamato-den, ra đời ở Nara, là truyền pháp lâu đời nhất. Nara là nơi sản xuất kiếm lâu đời nhất của Nhật Bản và là nơi tạo ra nhiều thanh kiếm nổi tiếng, bao gồm cả bảo vật quốc gia và tài sản văn hóa quan trọng. Nhiều thanh kiếm nổi tiếng đã được triều đình, các gia tộc nhiếp chính và gia đình samurai dâng cho Đền Kasuga Taisha, và những thanh kiếm quý này vẫn duy trì được tình trạng tốt cho đến tận ngày nay.

Võ đường luyện kiếm Nhật Gassan

Võ đường luyện kiếm Nhật Gassan là xưởng rèn của gia đình thợ rèn kiếm Gassan có truyền thống 800 năm. Tại phòng trưng bày gắn liền với võ đường huấn luyện, có trưng bày từ những thanh kiếm Gassan của nhiều thời đại bao gồm cả kiếm Gassan trong thời kỳ kiếm cổ cho đến những tác phẩm gần đây. Hãy đến thưởng thức kỹ năng và vẻ đẹp truyền thống của kiếm Nhật Bản.

Gassan Japanese Sword Forging Dojo

228-8 Chiwara, Sakurai

16 Kodanaka-cho, Tenri

Xưởng rèn kiếm Futo-Masataka

Tại xưởng rèn kiếm Futo-Masataka, du khách có thể có thể trực tiếp quan sát các nghệ nhân miệt mài rèn kiếm trước ngọn lửa trong bầu không khí căng thẳng, đầy tập trung. Hãy nghe thuyết minh về kiếm Nhật rồi thử chạm vào thanh kiếm để cảm nhận trọng lượng, vẻ đẹp và sự quyến rũ của nó.

Trải nghiệm laido

11-14 Saiwai-cho, Yamato-Takada

Trải nghiệm laido

Tại Renshinkan, võ đường chính ở Yamato-Takada, du khách có thể trải nghiệm nghệ thuật laido – một môn võ của các kiếm sĩ, phù hợp với mọi lứa tuổi và giới tính. Buổi học sẽ bắt đầu với việc luyện quy tắc lễ nghi và giữ tâm trí bình tĩnh trước khi thực hiện các động tác cơ thể. Bạn có muốn thử học môn võ thuật cổ xưa truyền thống khác với những màn đấu kiếm thường thấy trên phim ảnh này không?

NARA

tới Kyoto

tới Osaka

tới Nagoya

tới Wakayama

Cách di chuyển đến Nara

từ Kyoto

(JR) ga Kyoto

khoảng 45 phút

ga Nara

(Kintetsu) ga Kyoto

khoảng 50 phút

ga Kintetsu Nara

từ Osaka

(JR)

ga Shin-Osaka

khoảng 5 phút

ga Osaka

khoảng 50 phút

ga Nara

(Kintetsu)

ga Osaka Namba

khoảng 40 phút

ga Kintetsu Nara

từ Sân bay Quốc tế Kansai

(JR)
ga

Sân bay Quốc tế Kansai

khoảng 50 phút

ga Tennoji

khoảng 35 phút

ga Nara

(Limousine bus)

ga

Sân bay Quốc tế Kansai

khoảng 85 phút

ga Kintetsu Nara

www.visitnara.jp

Phát hành: Tỉnh Nara

