

# ZEN, Alive. Fukui

## ZEN, Alive. Fukui

編輯出版：  
海外誘客推進課  
福井縣廳

地址：日本福井縣福井市大手3丁目17番1號  
電話：+81-776-20-0699 / 傳真：+81-776-20-0381  
E-mail：k-yuukyaku@pref.fukui.lg.jp

發行日：2017年1月24日

版權所有 © 2017福井縣



竹田垂櫻 ①

ZEN, Alive. Fukui

# ZEN

福井人的生活簡單寧靜，與自然環境和平共生。

福井或許缺少可以吸引海外旅客的大型購物中心或觀光景點，但碧綠無邊的自然環境、風土與得天獨厚的氣候條件，讓福井得以孕育出獨特的慢食傳統和地方清酒文化，而福井的歷史與氣候更塑造出當地的傳統藝術與工藝。意義深刻的“ZEN”在福井代代相傳，“ZEN”的文化與歷史綿延至今。最重要的是，每位福井人在享受日常生活的同時，也不忘尊崇與保護這些珍貴的傳統文化。這是福井人引以為傲的生活哲學。

探索福井——穿越山川田海，找到屬於自己的美好時空。一個可以停下腳步，仰望浮雲的地方。行到水窮處，坐看雲起時。

「ZEN」指的不只是宗教方面的「禪」，而是一種歐美等地也已經認識，而且更加廣泛的概念，包含「人與自然、環境之間的和諧」、「寂靜、安穩」、「質樸且能持續的生活型態」與「日本之美的象徵」等等。

② 瓜割瀑布

\*請依照照片說明結尾的編號，至50-54頁查詢更多詳細資訊。

行到水窮處

坐看雲起時





# 明珠在掌

Listen to  
your heart.

福井四周天然美景環抱，更有純淨水質浸潤滋養。人類是自然的一份子，福井人享受簡單、永續的生活方式，與環境和諧共存。



#### 盆栽

盆栽是具體而微的自然縮影。這件盆栽結合了福井縣樹——松，以及當地特產「越前燒」。小小的ZEN世界，代表日本人與自然之間的和諧關係。



福井的自然風光——舉凡高山、海洋、河川、瀑布與湖泊，無不美得讓人屏息。福井人懂得領略四季之美，嬌美春櫻與皚皚冬雪，都是不可或缺的日常美感泉源。福井的食物代代之間，無不配合自然與四季變化發展，深受福井人珍視。

福井人不全倚賴現代化機械來提供日常所需，而是從日常生活中，累積無數文化智慧；利用當地豐沛的純淨水質來冷藏蔬菜，或把水灑在家門前，使地面與空氣保持涼爽。福井人努力與自然維持和諧的關係。

#### [a] 水稻梯田

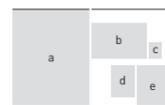
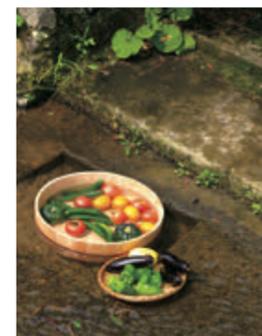
高濱町的水稻梯田。福井人喜愛農作與捕魚，當地人耕作的稻田約有200處。水稻梯田可以使有限的耕地面積達到最佳產值。農人為了在斜坡上開發水稻梯田，付出了許多時間與精力，其實斜坡並不特別適合生長稻米。春天時，農人將流水引入梯田間，開始播種。數百隻蝌蚪也出現在田中水窪裡。



#### [b] TATAKI網捕

TATAKI網捕蟹類或其他魚類，是三方五湖自古以來常見的冬季景象。這種傳統而獨特的捕魚方式，堪稱獨步日本。漁人先以竹竿拍擊水面，驚動原本徘徊在河床上的魚兒，再將之趕入刺網中。自江戶時期起，福井地區便開始使用這門技術，直至今日。

③ 三方五湖



#### [c] 純淨好水

福井的純淨好水是夏天景緻的一部份，當地人使用沁涼的地下水來冷藏蔬果。這種用水方式，溫和地體現了人類與自然共享的和諧生活。

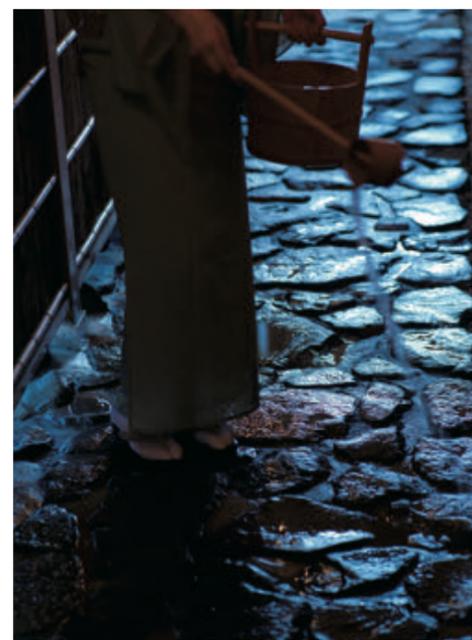
#### [d] 灑水

灑水指的是將水潑在住家門前與其他戶外區域的地面上。灑水不僅能帶來涼意，更重要的是，它真的能降低地面溫度，並且帶有淨化之意。主人在家門口灑水，也是體貼客人的一種表現。

#### [e] 蔓橋

44公尺長的吊橋主要以藤蔓編織而成，是福井人善用自然資源的智慧結晶。

④ 蔓橋





全球知名建築師——隈研吾，曾在福井市中心設計一座傳統風格的高級和風料理餐廳，他的代表作當屬東京歌舞伎廳——傳統歌舞伎表演殿堂，而2020年東京奧運與殘奧主場館，也將由他領銜設計。隈研吾特別鍾情福井市濱町區，曾花了近十年時間，協助開發這片區域。隈研吾曾說：「建築與自然之間的界線正逐漸消失。人們應該多與自然互動，放慢生活步調，體會自在生活。」這並不是建議人們生

活在原始大自然裡。就像日本著名的庭園與石園造景，我們應該付出時間與精力，學習如何讓生活方式反映自然，並融入自然之中，而不是站在自然的對立面。農田也可說是這種觀念的展現。人們辛勤地除草、養護，就是為了營造美麗的景緻。這種與自然合一的“ZEN”之精神，同時也影響了日本著名的美學感性。如今，這種精神在日本各地快速衰微，福井則更顯脫俗。

#### 諏訪館跡庭園

一乘谷朝倉氏遺址曾是日本戰國時期，統治該省長達數百年的朝倉氏住所。花園裡的廢棄立石與遺水設計是一大特色。即使在征伐不斷的烽火歲月裡，人們仍不忘追求精緻的休閒生活。這個區域代表另一種“ZEN”的概念——斷垣殘壁中，去其糟粕，成就超塵脫俗之美。

⑤ 一乘谷朝倉氏遺址



#### 隈研吾

1954年出生，其建築作品於國內外獲獎無數，包括東京的根津美術館、KITTE，及新潟縣的長岡市政廳等。他還拿下了日本2020年東京奧運新國立競技場的設計案。2006年起，他便投入福井市濱町區的社區開發計畫，不僅參與建築事務，更擔任當地多項活動與比賽評審。



#### 福井市濱町區

區內的街巷裡，林立著眾多傳統日式料理老店，包括世界級建築大師——隈研吾，所設計的餐廳。獨特的木製格紋圖案靈感，來自傳統和服設計。



#### 圓相

禪宗大師畫出的圓，代表了“ZEN”的悟與純熟境界。造訪越前松平家廟瑞源寺的遊客，可親自見證“ZEN”的意境。

⑥ 瑞源寺



#### 越前大野城

自秋入冬之際，越前大野城的景色分外迷人，浮雲繚繞城牆之下，宛如「天空之城」。如此美景，最好從西方約一公里外的大山城遺址觀賞，距離大野城約20至30分鐘步行路程。

⑦ 越前大野城

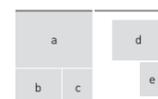
# 身 土 不 二

The human body cannot be separated from its surroundings: eating local, seasonal foods is the key to health.

一年四季的當令食物。來自純淨海洋的海鮮。福井綠意盎然的自然環境醞釀出獨特的風味，並彰顯在每項食材當中，而以專注的“ZEN”精神，製作而成的慢食，當能淨化整個身心。簡短的飯前禱告——簡單、謙卑地表示自己將收下這份食物，是福井人珍惜食物的心意。

## 永平寺的精進料理

永平寺的餐飲是習禪的一部份。專為特別節日準備的芝麻豆腐，完全以手工制作，食材包括芝麻、水和葛根粉，製作過程需要兩個多小時。



[a] 在屋簷下風乾的柿子。

[b] 晾曬在太陽下的福井越光米。大約自60年前，福井當地開始種植著名的越光米。

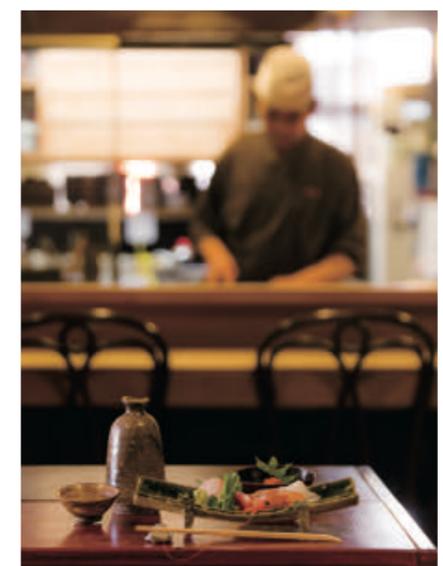
[c] 福井氣候風土涵養出來的越光米，在烹煮時會散發獨特的光澤。

[d] 吊掛風乾的若狹鱈魚是當地常見的冬日景象。鱈魚這種珍饈，過去是獻給皇族的貢品。

[e] 福井的許多珍饈，都是能強調食材天然風味的簡單料理。



福井縣有許多里山，即傳統農業地景，因而擔任里山倡議國際夥伴關係會員大會的主辦單位。福井縣的天然環境相當獨特，柿子或鱈魚等天然食物，只需風乾，即成佳饈。60年前開始發展耕種的越光米品種，在日光下曬乾後，口感更佳。



©Ishizuka Sagen Academy of Food Health

**石塚左玄**

(1851-1909) 是出生福井藩的醫生與藥學家，也是食育\*界的先驅。他認為食用當地、當令食物是維持健康的根本——這種想法也與ZEN宗息息相關，他還提倡了其他養生理念，引領時代風潮，影響今日的生機飲食和慢食風潮。早在食育哲學風行日本之前，福井各地學校便開始實踐這套理念，福井學子的體能及學術能力都領先全日本。

\*食育理論認為，認識食物並食用健康飲食，是基本教育的重要學習內容。



福井延續了日本古老的料理精神

位於京都北方的福井若狹灣是孕育美味食物的寶地。自古以來，若狹灣海產遠近聞名，過去更是皇室宴席上的特色佳餚。將這些珍貴海產運送至首府京都的道路，又稱為「鯖街道」，後來演變成文化流通的動脈。

此外，大部份日本料理不可或缺的高湯原料——昆布，由北前商船一路從其產地北海道北部島嶼海岸，向南運送至福井敦賀市，於福井加工後，再送往京都。



鯖街道 (古代食品與文化的運輸幹道)

一乘谷朝倉氏遺址曾是日本戰國時期，統治該省長達數百年的朝倉氏住所。花園裡的廢棄立石與遺水設計是一大特色。即使在征伐不斷的烽火歲月裡，人們仍不忘追求精緻的休閒生活。這個區域代表另一種禪學概念——斷垣殘壁中，去其糟粕，成就超塵脫俗之美。

- 8 鯖街道
- 9 熊川宿



往日的鯖街道以小濱市為起點，經過熊川宿時代村，再到達終點京都出町柳。



[a] 越前蟹

烹煮越前蟹時，必須依據捕獲螃蟹當天的氣候狀況，斟酌煮蟹水的鹽巴用量，方能帶出蟹肉的鮮甜美味。



當地雪蟹，即越前蟹，是每年冬季日本海的頂級美味。從越前、三國、敦賀與小濱漁港捕獲的越前蟹品質極佳，作為皇族宴席上的珍饈毫不遜色。全日本的海鮮愛好者都在翹首盼望越前蟹節令的到來——十一月初至隔年三月底，許多饕客甚至親自造訪福井，就為了享用當地最鮮美的螃蟹大餐。



蔡瀾

1941年生。  
香港導演、專欄記者、作家及美食家。  
福井品牌宣傳大使。  
蔡瀾旅遊有限公司總裁

「福井擁有來自海洋、高山和農村的豐富美食。我個人最愛福井越前蟹、甜蝦以及其他海產。  
當地美味的米飯與風味獨特的清酒，讓我每次前往福井都忍不住食指大動。  
福井擁有優美的觀光景點，例如蘆原溫泉與東尋坊崖；當地美味海產如勢子蟹（雌蟹）海鮮丼，與清酒簡直是絕配，那裡是讓人可以好好放鬆的絕佳地點。」



[b] 三國漁港，越前蟹夜間拍賣地點。

[c] 雌性越前蟹又稱「勢子蟹（雌蟹）」，其內子蟹黃更是有紅鑽石美譽的珍饈。因深受作家開高健喜愛而命名的開高丼，宛如盛滿海洋珍貴食材的珠寶盒。





日本料理主廚致力於透過烹飪手藝，表達四季風韻。福井的食材來自肥沃的土地與純淨水源，也讓主廚能盡情發揮食材獨特的天然風味。主廚悉心以“ZEN”的精神製作每道料理，打造身心靈的饗宴。



**日本料理**  
盡情發揮當季食材風味的美好料理。每個料理步驟，包括食器的挑選，都是主廚展現才藝的機會。

# 松樹千年翠

Even within ever-shifting times, the value of genuine never changes.

每一代的福井人都相信，即使時代更迭，真實的東西價值永存。

千錘百鍊的技巧體現出美的精髓，而傳統節慶風俗代表人類對自然與祖先的敬意。

金繼，是一種傳統漆器修繕技巧，不僅是簡單的修補過程，更要突顯破損處的修補痕跡。這種突顯瑕疵的技巧，反而提高了器物的藝術價值。簡單來說，這是賦予器皿新生命的一種方式。

福井的許多傳統工藝技法藉由歷代緊密傳承，得以綿延至今，無論是已有1500年歷史的越前漆器與越前和紙，或是擁有800年傳統的越前燒（陶瓷）與越前刀，都是如此。越前與備前、信樂、瀨戶、常滑、丹波立杭陶燒，並稱日本六大古窯。這些歷史與陶藝傳統都是由胸懷“ZEN”之精神，擁有精巧手藝的福井地方匠人，世代累積而成。

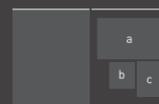
作為“ZEN”精神的體現，越前漆器的製作過程結合多道繁複工序，每一步驟分別由精通該項技術的匠人負責。每位匠人在製作時，必須考量其他人，方能充分展現每位匠人的專業技巧。

越前漆器首先以木頭雕刻出底座外型，上漆後，再加上以金粉繪製而成的蒔繪。每道製作工序都由個別專家負責，每個部份都務必做到盡善盡美。儘管越前漆器傳統深厚，但其技術仍不斷與時俱進。十九世紀的越前匠人會邀請京都蒔繪專家前來，為漆器繪製優美的花紋，越前漆器的藝術價值因此大幅提昇。如今，越前漆器精緻講究的細節工藝，已吸引全世界消費者的目光。



福井匠人全神投入工藝製作之中。即使自然條件惡劣，這些匠人仍不忘初心，致力於打造最完美的作品。

在越前和紙長達1500年的歷史中，一張紙的製作始終少不了大量冷水。即使在大雪紛飛的冬季，越前和紙的製作也不會中斷。但這是福井匠人選擇的路。他們相信越前和紙裡住著神靈，因此每年會在神社前舉行祭拜儀式。每張越前和紙都是抱持“ZEN”之精神的福井匠人，潛心製作的成果。



[a] 國家級重要文化資產，岡太與大瀧神社是祭拜川上御前的神社，這位女神據說是教導人們製造越前和紙的始祖。獨樹一幟的屋頂堪稱日本建築傑作。

[b] 越前和紙工匠已成為眾人公認的日本活寶藏，長久以來，他們手工精製的頂級和紙深受藝術界推崇。據說十七世紀荷蘭繪畫大師——林布蘭，也曾使用越前和紙創作。

11 岡太與大瀧神社



[c] 福井縣政府認定為無形民俗文化財的「神明與和紙節」於每年五月舉行。這個節慶深受造紙業人士歡迎，許多當地民眾也會前來共襄盛舉。





[a] 越前刀

越前刀向來以其古老的日本鍛造技術，和精緻手工裝飾聞名。

這種精神也可在越前刀的製作過程中看到端倪——從最初的打鐵、結合各種古典技法，到融入現代設計風格，都是整個團隊密切合作的心血結晶。“ZEN”之底蘊——去偽存真，也影響著越前刀的創作。來自歐洲與世界各地的主廚，都願意花上幾年時間等待自己訂製的越前刀。但是，越前刀的工匠並不因此自鳴得意。這些工匠的動力完全出自他們對顧客的重視，而每件刀具成品都是他們自己鍾心所愛。刀子鈍了，匠人就重新磨出更鋒利的刀刃，賦予事物新生命，讓顧客能終身使用。這也是福井地方匠人追求的美學。



[b] 日本人日常料理最常使用的三把刀是菜切刀、出刃刀以及生魚片刀。每件刀具的厚度都要符合其用途，並磨出最佳角度。

[c] 刀刃的利度是測試刀具品質的主要方法。越前刀可說是全球一流主廚的夢幻逸品。

12 武生刀具村



**[a] 黃唐茶糸絨二枚胴具足**

黃唐茶糸絨二枚胴具足  
福井藩祖傳盔甲。頭盔兩側均以龍紋裝飾。這些裝飾出自福井藩盔甲製造者明珍吉久之手。

**[b] 脇差 銘 越前康繼**

脇差 銘 越前康繼  
第一代越前康繼之作。這位著名刀匠移居越前（今福井縣北部）時，曾受雇於福井藩建藩藩主——結城秀康。



**[c] 繁菱花丸蒔繪料紙箱**

繁菱花丸蒔繪料紙箱  
這件蒔繪料紙箱是德川幕府送給松平春嶽的禮物。蒔繪是一種日本特有的緞工藝，以金粉、銀粉或其他金屬粉末在漆器上繪製裝飾圖案。  
(1838年，十一歲的松平春嶽成為第十六代福井藩主。本頁第1、5與6號物件都是德川幕府送給他的禮物。)

**[d] 天賜 花繪御團扇**

天賜 花繪御團扇  
精工絕倫的團扇。

**[e] 梶川作 鶴、龜模樣蒔繪酒盃**

梶川作 鶴、龜模樣蒔繪酒盃  
蒔繪裝飾的清酒盃，松平春嶽於1864年造訪京都二條城時，曾使用這只杯子。  
杯上刻有「梶川」字樣，是松平春嶽執政時期，著名的蒔繪藝術家族。

**[f] 一疋獅子圖目貫 無銘 程乘**

一疋獅子圖目貫 無銘 程乘  
目貫是用來防止刀柄從手柄綁繩上鬆脫的金屬配件。設計精美的目貫本身就是一件藝術品。這兩個目貫雖然採用簡單的獅子造型，但設計主題卻相當豐富。



**[g] 御拜領御大切之御細工物**

御拜領御大切之御細工物  
這些牙雕玉兔是德川幕府，在松平春嶽於十一歲時成為第十六代福井藩主時贈送的賀禮。這些藝品精緻小巧，充分展現絕佳技巧與工藝美感，也傳達了幕府對年幼藩主的疼愛之情。

**[h] 一齋久孝作 金沃懸地松鶴鹿圖蒔繪印籠**

一齋久孝作 金沃懸地松鶴鹿圖蒔繪印籠  
小型攜帶式蒔繪印盒，是幕府給松平春嶽的禮物。印盒一般用於存放藥品等小物，可以繫繩懸於腰際。印盒最早出現在安土桃山時期（1573—1603），盒面裝飾也日益繁複精緻。根付（繫繩上的固定物）的雕飾精美，宛如藝術珍品。根付的創作主題也十分多元。

透過這些流傳至今的藝術與工藝作品，我們得以了解福井的傳統技術與歷史。一套盔甲是細緻藝術感性，與優秀工藝技術的完美結合。各位可以欣賞與“ZEN”元素結合的巧妙趣味。



**[a] 三國地區的節慶**  
 自古以來以港町繁榮發展的三國地區。此地區的大湊神社與白山神社等節慶。透過舉行漁人祈求平安與豐收、抬著神輿入海的神道儀式來表達對海神的感恩之情。



**[b] 勝山左義長節**  
 勝山左義長節於二月最後一個週六及週日舉辦，這是勝山地區的早春傳統節慶之一，已有三百年歷史。節慶期間，整座城鎮裝飾著五顏六色的紙片，慶典樂師、舞者和太鼓鼓手身穿傳統紅色慶典服飾，在木造的節慶塔台上表演。日本各地都有慶祝左義長節的習俗，但勝山左義長節自成一格。

14 勝山左義長節

**[c] 茅之輪**  
 夏季的淨化儀式，於六月底至七月初舉行。穿越放置在入口處的茅之輪，可以洗淨上半年沾染的不潔之物，並祈求下半年的幸福安康。

15 三國神社

**[d] 和久里王生狂言**  
 王生狂言是一種無言假面狂言劇，每六年舉辦一次，於四月份在小濱市的久里西芳寺連續演出三天。王生狂言最早是從京都流傳至此。但是，狂言劇在京都遭禁後，轉而在小濱市發展，並世代相傳，成為當地珍貴的民俗文化遺產。

16 和久里王生狂言



**[e] 放生祭**  
 放生祭於每年九月中中的週六和週日，在小濱市的八幡神社舉行。放生儀式是將被捕捉的動物放回山野湖海中，作為善舉。放生祭當天會舉辦多場傳統表演。

17 放生祭



萬物皆始於對自然與神靈的尊重。福井人相信，山水有靈，山水之間亦有靈，我們應該尊敬神靈，感謝牠們讓人類在自然中生存。為此，我們要透過各種宗教儀式來表達敬意與感恩之情。



**[f]**  
 此畫描繪江戶晚期，小濱市廣峰神社於6月14日舉辦祇園祭時的遊行列隊場面。這幅畫卷詳細記錄當時的服飾與風俗習慣。



# 一期一會

We can never return to the current moment: each time we meet is a precious once-in-a-lifetime opportunity.

灑水焚香。

蘆原溫泉旅館女將的親切笑臉。人聚燈下。  
所有在場者共享這珍貴的禪思時刻。



## 蘆原溫泉

溫泉水能舒緩疲憊的身軀，甚至治療疾病。  
蘆原地區有許多歷史悠久的溫泉旅館，提供藝術品般的精緻料理與裝潢，帶給賓客優質溫泉浴和無可挑剔的服務。女將是溫泉旅館的重要人物，她們會到訪各間客房，誠摯歡迎賓客的光臨。

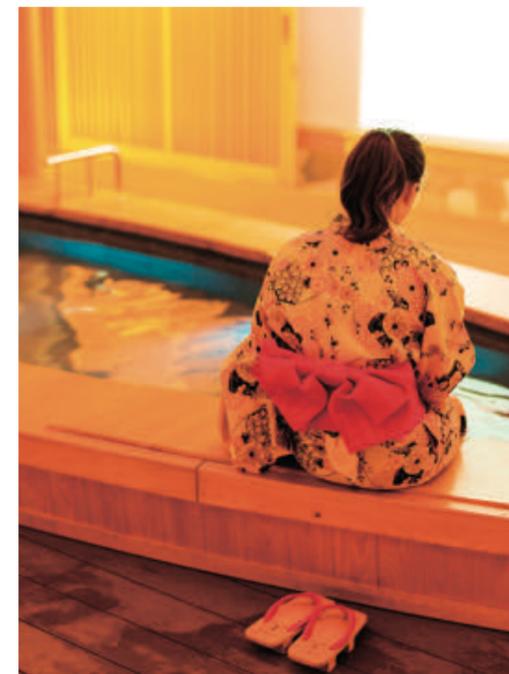


**從三國溫泉眺望日本海**  
三國溫泉的露天浴池面對著日本海的優美景緻，伴隨海風與鳥鳴，提供獨一無二的地方溫泉體驗。

19 三國溫泉

福井為訪客提供許多舒緩心靈的活動與休閒據點。在日本，溫泉是放鬆的最佳良方，而福井的天然溫泉更是遍布海濱與山林間。蘆原溫泉小鎮以熱情好客著名，並以“ZEN”的精神迎接訪客。

訪客可以同時享受體現日本美學的私人客房，以及放鬆身心的溫泉浴。福井是體驗日式待客之道的絕佳地點。



20 蘆湯 (足湯)



**雪松林溫泉浴**

位於福井市市波區，有一處座落於日本雪松間的溫泉浴池。在這裡可以一邊泡湯，一邊享受四周森林美景。

21 美山森林溫泉「Mirakuru亭」



在福井，疲憊的心靈可以找到各種舒服的休閒地點與趣味時光。例如在傍晚時分，依傍著自然美景觀賞日落，再參加莊嚴祥和的宗教儀式。最後，在煙火秀的絢麗光影下，結束一天行程。三國煙火大會的規模浩大，享譽日本各地數百年。三國煙火大會的煙火在海面上如花朵綻放，照亮整片黑夜。穿上日式浴衣（非正式場合穿著的棉質和服）漫步海灘，參加傳統日本花火盛會，一邊搖著涼扇，一邊眺望日本海。與群眾共享這珍貴的時刻，國家與文化的隔閡，此時均隨著煙火消散。

**永平寺水燈祭**

在這個肅穆的祭典上，水燈沿著九頭龍川漂浮而下，是追悼祖先的一種方式。永平寺僧人誦讀著佛經，通往陰間的燈火輕柔漂浮於水上，這樣的日本，讓您留下深刻難忘的記憶。

**節慶**

數百年來，煙火大會一直是日本人夏季休閒的重頭戲。三國煙火大會於8月11日舉行，泊船上會施放美麗煙火，帶給當地人與訪客難忘的視覺饗宴。

22 三國煙火大會



**東尋坊**

東尋坊堪稱全球最美奇觀之一。25公尺高的岩柱沿著海岸線聳立水面上，形成難得一見的海洋奇觀。

23 東尋坊

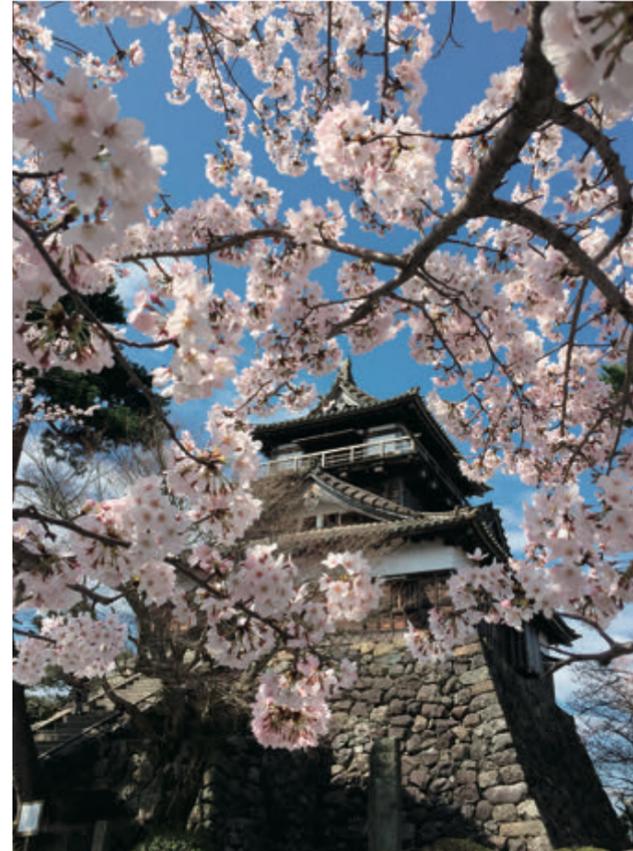




**[a] 養浩館庭園**

數世紀前，養浩館庭園曾是福井藩主，越前松平家的第二府邸。江戶時期的養浩館稱為「御泉水屋敷」，是舉辦茶會與宴會之地，也是松平家族的休閒別墅。養浩館每年都榮獲美國出版的日本庭園專業雜誌票選為日本庭園排行榜前五名。

26 養浩館庭園



**[d] 荷花**

南越前町是日本最大荷花生產地，每年六月底至七月底，當地會舉辦荷花節。

27 花蓮公園 (荷花園)



**[b] 丸岡城**

丸岡城是日本最古老的太守閣。別名「霧城」，由於城牆周圍種滿櫻花樹，成為日本百大櫻花名所之一。

25 丸岡城

**[c] 越前海岸**

越前海岸是日本最大的水仙花群生地。冬天時，訪客可以看見越前海岸上盛開的水仙花海，在優雅花香的襯托下，眺望日本海拍打上岸的碎浪，叫人心曠神怡。

26 越前岬水仙公園

福井四季分明，每年不同時節，櫻花、水仙、荷花與楓紅依序登台亮相。自然美景之中，無處不是“ZEN”，倘佯在福井的大自然裡，您將充分體驗其個中妙趣。日本庭園的地景設計試圖以獨特的日本美學，尋覓與自然的和諧關係，營造出讓訪客忘憂的舒心空間。



38

大矢谷大岩 28

# 自返照看

Unchain your mind,  
and Practice  
your Mindfulness  
in Fukui.

停下腳步，在靜止的片刻，感受時間緩緩的推移。  
遠離俗世喧囂，讓心靈出發去旅行。  
享受與自己的對話，這是在東京、京都或大阪  
無法做到的事，但在福井，您做得到。



39

一位從歐洲返回日本的小提琴家曾說：「福井是一個可以放鬆心靈、寄託疲憊身心的地方」。在美國、德國奮鬥十年後，她回到日本，並選擇福井作為創作藝術的生活住所。福井遠離都會喧囂，這裡的生活輕鬆自在，您可以在山海之間，找到心靈的自由與暢快。藝術家必須生活在一個能感受到創意的地方。隨性漫步，沉浸於神社廟宇的寧靜氛圍，讓心靈得以喘口氣，專注於當下每一刻。這種體驗不是藝術家的專利。福井敞開臂膀，歡迎每個疲憊的旅人，在此享受悠閒自在的時光。

## 白山平泉寺

白山平泉寺為泰澄和尚於1300多年前，作為白山信仰基地所建。中世紀時，這座神社的廣大土地上據說曾蓋起數十座建築，容納數千名僧侶。

然而，1574年一向宗起義時，農民與僧侶共同反抗封建領主，整片宗教基地遭大火夷為平地。今天，這片土地長滿厚如毛毯的美麗青苔，彷彿充滿靈氣，召喚著訪客到來。

29 白山平泉寺



**若州一滴文庫**

若州一滴文庫，是福井出生的作家水上勉創立的藝術文學博物館，也是若州人形劇團的演出地點。此處的輪椅劇場採用開放式後牆，從房內可以看見戶外的竹林，內外空間融為一體。

30 若州一滴文庫



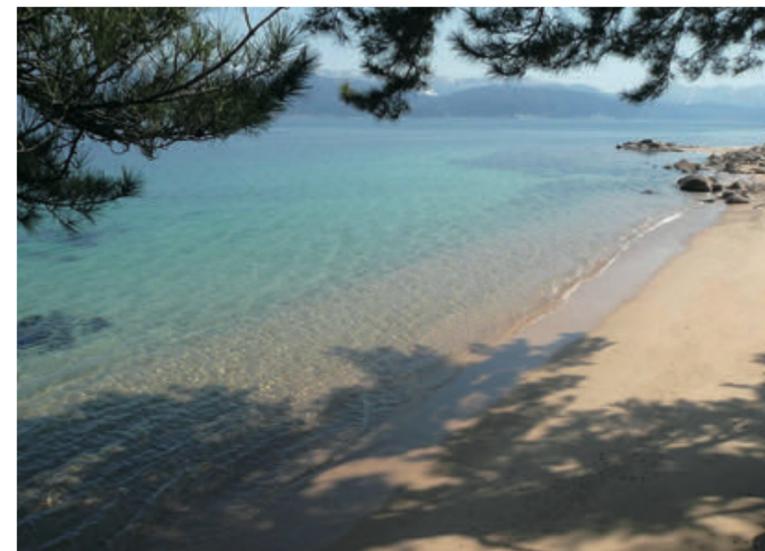
松尾芭蕉

俳句大師——松尾芭蕉，以旅行走遍日本各地聞名，他在1689年來到今天敦賀市，將在當地獲得的靈感寫入著名遊記「奥之細道」中，以俳句歌頌早秋優雅景緻，在他眼中，美麗的秋花與海浪遺留在沙灘上的細小貝殼，已分不清彼此。

32 松尾芭蕉像

波の間に  
小貝と萩花  
混ざり合

波浪之間混雜著小貝與萩花



31 色濱

**敦賀市人道之港與杉原千畝**

杉原千畝是日本駐立陶宛的外交領事，曾幫助許多人逃離納粹黨的迫害。約有6000名猶太難民帶著這「救命簽證」，經由西伯利亞，來到日本敦賀港。其中一位難民表示：「敦賀對我們來說，就是天堂。」

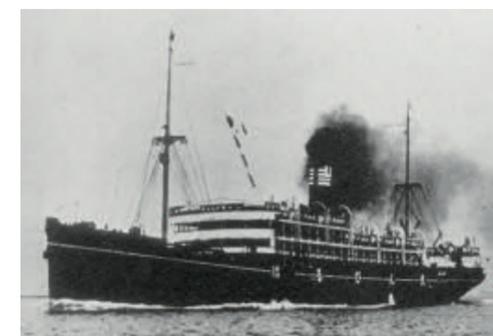
33 人道之港 敦賀博物館



杉原千畝是日本駐立陶宛的外交官，他曾在二戰期間，發「救命簽證」給猶太難民，這群難民後來經由俄國，乘船渡海，最後抵達日本福井敦賀市。這些受迫害的猶太人從此得以在福井展開沒有恐懼威脅的新生活。



©NPO Chiune Sugihara. Visas For Life



這艘船名為「哈爾濱丸」。曾搭載許多猶太難民。

小濱市又有「小京都」之稱，位於福井縣西南方的若狹町，距離京都不到一小時路程。當地有許多年代久遠的傳統神社寺廟，因此被日本佛像愛好者視為「聖地」。小濱市民努力保存當地留存的建築與佛像，包括國家指定古蹟——三層寶塔，以及列為重要文化資產的佛像。這個沈靜之地少有觀光客，訪客可以真正浸淫在這片天地裡。對於旅客而言，多數佛像就只是單純的藝術品，但在當地信仰中，這裡的每尊佛像都有其象徵意涵。佛像創作者透過賦予佛像的生命，傳達超越時空的訊息：他們從過去到未來，都一直等待您的到來。在如此靜謐的天地裡，您可以盡情放鬆，體會他處無法帶給您的正念時光。



[a] 神宮寺正殿

若狹神宮寺據說建於714年。1553年，戰國封建領主朝倉義景重建神宮寺正殿，即主堂，並在此供奉許多佛教雕像。

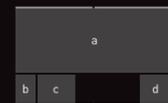
34 神宮寺



[b] 羽賀寺，木雕十一面觀音菩薩立像

這座木雕十一面觀音菩薩立像（國家指定重要文化財產）是平安時期（794-1185）的雕刻，據說是依照元正天皇的形象所作。如今仍可窺見大部份的顏料用色，而佛像特長的右臂是該時期的雕刻特色。

35 羽賀寺



[c] 中山寺，馬頭觀音坐像

這座珍貴的觀音像每隔33年才公開展示一次。這件鎌倉時期（1185-1333）的雕刻作品，至今仍保留原始的色澤與造型，儘管佛像採坐姿，仍煥發一種驚人的活力。

36 中山寺

[d] 糸崎佛舞

糸崎的佛舞是歷代相傳的傳統神聖舞蹈，每兩年一次，於4月18日在福井市糸崎寺演出。奈良時期，這種神聖的舞蹈自中國唐朝傳入，從此成為當地重要的文化遺產。至今，福井各地仍保留許多類似的古老文化傳統。

37 糸崎佛舞





**[a] 岩屋大杉**  
 這棵巨大的日本杉樹齡500年，樹高33公尺，樹圍17公尺，據說是受到神明保佑的神樹。大杉位於岩屋觀音寺中，這座寺廟據說由泰澄和尚於奈良時期（710-794）興建。

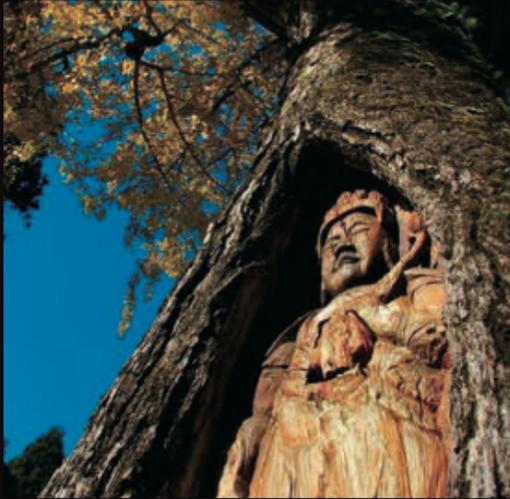
08 岩屋大杉

**[b] 送水儀式**  
 每年3月2日，若狹神宮寺會舉辦送水儀式。來自若狹鶴瀨的聖水，經過十天的運送旅程後，到達奈良東大寺的二月堂。

07 神宮寺

**[c] 諦應寺・銀杏觀音**  
 諦應寺位於若狹，其山門（大門）旁有一顆450年老銀杏樹，上面直接刻著一尊十一面觀音像。這尊佛像據說曾拯救無數苦難眾生，因此信徒都不遠千里前來參拜。

09 諦應寺



## 禪學精神與訓示， 七百年來始終不變。

大本山永平寺是曹洞宗開山祖師——道元禪師，於1244年創建，這座禪修寺廟也是日本曹洞宗的總院。永平寺位於福井縣東部的蒼翠深山中，在這遺世獨立的靜謐中，充分體會日本四季的美麗與滄桑。

道元禪師為永平寺命名時，曾寫道：「天道高明，地道盈息，人道靜和……天上天下當處永平（永遠平安）。」道元禪師出身高貴，但因幼時痛失雙親，使得他領悟到世事無常，13歲便出家為僧。永平寺佔地約330,000平方公尺，共有70多座大小不一的建築，作為參禪修道之用。訪客可以見到永平寺的唐門與通用門、伽藍七堂、承陽殿（開山祖師殿）、祠堂殿（祭祀堂）、琉璃聖寶閣等建築。「伽藍七堂」包含僧堂、法堂、佛殿、廚房、山門、浴室與東司（廁所）等七部份，是僧人修行的主要地點。今天的永平寺共有約150位修行僧在此日夜習禪。

### 早課

上百名修行僧在早課上，誦讀佛經。訪客也可參加早課，體驗修行生活。

41 大本山永平寺





### 坐禪不是為了悟道；坐禪本身即是道。

永平寺的坐禪修行十分出名。佛陀本身也是透過坐禪修行，因此坐禪成為禪宗的根本。坐定後，調和身、心與呼吸，達到自我與世界的和諧一致。在道元禪師的教誨當中，坐禪不是為了達成任何目標，例如開悟。坐禪修行本身即是道之所在。

### 準備與享用飲食是禪修的重要功課。

食物是生命的來源。永平寺的膳食原則是，飲食也是修行的重要部份。永平寺的廚房由典座，也就是廚師長掌理。

齋飯，或稱精進料理，只以植物入菜，無肉也無海鮮；使用當季食材，並致力於調和酸、甜、苦、辣、鹹與淡等滋味。如此一來，能品嚐到其豐富與深度。

簡言之，從睡醒的那一刻起，經歷洗臉、坐禪、讀經、吃齋，打掃佛堂或清理庭院，直到就寢，永平寺僧人的一切作息都是修行的一部份。想要領悟這點，修行僧必須遵守清規。無論是對食物表達珍惜之心，或用膳本身，都是習禪的必修課。



永平寺周圍綠意環繞，四季景色交迭變換，是絕佳的修行地。



坐禪，又稱為「只管打坐」。



永平寺的唐門為仿唐風格。

僧堂：敲木魚、擊太鼓，告訴大家開飯時間到了。

1 竹田垂櫻

【竹田のしだれ桜】



- 地址：坂井市丸岡町山竹田94-10
- 聯絡資訊：竹田村協議會 0776-67-3097



2 瓜割瀑布

【瓜割の滝】



- 地址：若狹町三方上中郡37-1-3
- 聯絡資訊：水之森林 0770-62-0186
- 門票：免費



3 三方五湖

【三方五湖】



- 地址：美濱町與若狹町
- 聯絡資訊：  
美濱町觀光協會 0770-32-0222 /  
若狹三方五湖觀光協會 0770-45-0113

English OK



4 蔓橋

【かずら橋】



- 地址：池田町志津原
- 聯絡資訊：池田町總務政策課 0778-44-8003
- 關閉時間：冬季月份第一、三個星期二
- 門票：300日圓(成人) / 200日圓(兒童)

English OK



5 一乘谷朝倉氏遺址

【一乘谷朝倉氏遺跡】



- 地址：福井市城戸之内町
- 聯絡資訊：朝倉氏遺跡保存協會 0776-41-2330
- 門票：免費



6 瑞源寺

【瑞源寺】



- 地址：福井市足羽5-10-17
- 聯絡資訊：0776-35-1868
- 開放時間：上午9點至下午5點
- 門票：200日圓



7 越前大野城

【越前大野城】



- 地址：大野市城町3-109
- 聯絡資訊：大野市歴史博物館 0779-65-5520
- 大野市商工觀光振興課 0779-64-4816
- 門票：200日圓(成人) / 免費(兒童)
- 開放時間：上午9點至下午5點



8 鯖街道

【鯖街道】



- 地址：小濱市廣峰14 (鯖街道資料館)
- 聯絡資訊：若狹小濱市商工觀光課 0770-64-6019



9 熊川宿

【熊川宿】



- 地址：三方上中郡若狹町熊川
- 聯絡資訊：宿場館 0770-62-0330
- 關閉時間：星期一(逢國定假日順延一天)、年末與新年假期
- 門票：免費



10 越前漆器傳統產業會館(漆器商舖)

【うるしの里會館】



- 地址：鯖江市西袋町40-1-2
- 聯絡資訊：越前漆器協同組合 0778-65-0030
- 門票：免費
- 開放時間：上午9點至下午5點



11 岡太與大瀧神社

【岡太神社・大瀧神社】



- 地址：越前市大瀧町23-10
- 聯絡資訊：0778-42-1151



12 武生刀具村

【タケフナイフヴィレッジ】



- 地址：越前市余川町22-91
- 聯絡資訊：武生刀具村協同組合 0778-27-7120
- 開放時間：上午9點至下午5點
- 關閉時間：全年營業
- 門票：免費



13 雄島節

【雄島祭り(大湊神社例大祭)】



- 地址：坂井市三國町安島23-14 (靠近大湊神社與雄島)
- 聯絡資訊：0776-82-5515
- 日期：4月20日



14 勝山左義長節

【勝山左義長まつり】



- 地址：勝山市元町
- 聯絡資訊：0779-88-8117
- 日期：二月最後一個星期六、日



15 三國神社

【三國神社】



- 地址：坂井市三國町山王6-2-80
- 聯絡資訊：0776-81-2514
- 日期：六月最後一個星期日(茅之輪)



16 和久里壬生狂言

【和久里壬生狂言】



- 地址：小濱市和久里(西芳寺)
- 聯絡資訊：若狹小濱市商工觀光課 0770-64-6019

English OK



17 放生祭

【放生まつり】



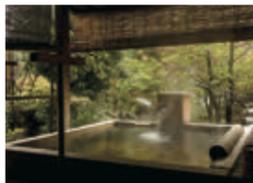
- 地址：小濱市小濱男山9 (八幡神社)
- 聯絡資訊：若狹小濱市商工觀光課 0770-64-6019
- 日期：九月中的星期六、日

English OK



18 蘆原温泉

【あわら温泉】

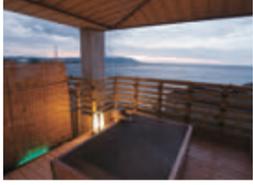


- 聯絡資訊：蘆原温泉旅館協同組合 0776-77-2040



19 三國温泉

【三國温泉】



- 聯絡資訊：坂井市三國觀光協會 0776-82-5515



20 蘆湯(足湯)

【芦湯】



- 地址：蘆原市温泉 1-1
- 聯絡資訊：蘆原市觀光協會 0776-78-6767
- 開放時間：上午7點至下午11點



21 美山森林温泉

【みらくる亭】



- 地址：福井市市波町 38-2
- 聯絡資訊：0776-96-4141
- 開放時間：上午6點至上午9點、上午10點至晚上9點 (星期二 下午3點半至晚上9點)
- 門票：510 日圓(成人) / 250 日圓(兒童)



22 三國煙火大會

【三國水上花火】



- 地址：三國日海海灘 坂井市三國町宿
- 日期：8月11日(國定假日) 晚上7點半至晚上8點半



23 東尋坊

【東尋坊】



- 地址：坂井市三國町安島
- 聯絡資訊：坂井市三國觀光協會 0776-82-5515



24 養浩館庭園

【養浩館庭園】



- 地址：福井市寶永3-11
- 聯絡資訊：福井市文化振興課 0776-20-5367
- 開放時間：上午9點至晚上7點 (3月1日至11月5日) / 上午9點至下午5點 (11月6日至2月底)
- 門票：210日圓





- 地址：坂井市丸岡町霞城1-59
- 聯絡資訊：0776-66-0303
- 開放時間：上午8點半至下午5點
- 門票：300日圓（成人）/ 150日圓（15歲以下）



- 地址：敦賀市色濱
- 聯絡資訊：敦賀旅遊服務中心 0770-21-8686
- ◀ English OK



- 地址：丹生郡越前町血平27-1-2
- 聯絡資訊：0778-37-2501
- 開放時間：上午9點半至下午5點
- 門票：免費



- 地址：敦賀市曙町氣比神宮11-68
- 聯絡資訊：0770-22-0794
- 開放時間：上午6點至下午5點



- 地址：南條郡南越前町64-41
- 聯絡資訊：花蓮溫泉SOMAYAMA 0778-47-3368
- 日期：六月底至七月底



- 地址：敦賀市金崎町44-1金崎綠地内
- 聯絡資訊：0770-37-1035
- 開放時間：上午9點至下午5點
- 關閉時間：12月29日至1月3日



- 地址：勝山市平泉寺町大矢谷
- 聯絡資訊：勝山市觀光政策課 0779-88-8117



- 地址：小濱市神宮寺30-4
- 聯絡資訊：0770-56-1911
- 門票：400日圓
- 關閉時間：2月15日至3月5日



- 地址：勝山市平泉寺町平泉寺
- 聯絡資訊：0779-88-8117
- 門票：免費



- 地址：小濱市羽賀82-2
- 聯絡資訊：0770-52-4502
- 門票：400日圓



- 地址：大飯郡大飯町岡田33-2-1
- 聯絡資訊：0770-77-2445
- 關閉時間：星期二與星期日（逢國定假日則順延）、年底與新年假期
- 開放時間：上午9點至下午5點



- 地址：大飯郡高濱町中山27-2
- 聯絡資訊：0770-72-0753
- 開放時間：上午9點至下午5點
- 門票：400日圓（成人）  
免費（兒童）



- 地址：福井市糸崎町育王山龍華院糸崎寺
- 聯絡資訊：福井市文化振興課 0776-20-5367
- 日期：4月18日・兩年舉辦一次



- 地址：勝山市北郷町岩屋
- 聯絡資訊：勝山市觀光政策課 0779-88-8117



- 地址：三方上中郡若狹町安賀里33-1
- 聯絡資訊：若狹町歷史文化課 0770-62-0864



- 地址：吉田郡永平寺町志比5-15
- 聯絡資訊：永平寺總招待處 0776-63-3102



- 地址：聯絡資訊：勝山市觀光政策課 0779-88-8117  
（※圖片取自法恩寺山。）



- 地址：今立郡池田町志津原28-16
- 聯絡資訊：池田森林探險公園 0778-44-7474
- 門票：高空滑索 3000日圓起（成人）  
1100日圓（兒童）



- 地址：蘆原市溫泉1-203
- 開放時間：上午9點至下午6點
- 門票：200日圓



- 地址：勝山市村岡町寺尾51-11
- 聯絡資訊：0779-88-0001
- 開放時間：上午9點至下午5點
- 門票：720日圓（成人）/  
410日圓（高中&大學生）/  
260日圓（小學/中學生）



- 地址：南條郡南越前町河野2-15
- 聯絡資訊：0778-48-2196
- 開放時間：上午9點至下午4點
- 關閉時間：星期三 / 12月29日至1月3日
- 門票：500日圓（成人）/  
300日圓（兒童）



- 地址：丹生郡越前町小曾原5-33
- 聯絡資訊：越前燒工業協同組合 0778-32-2199
- 門票：免費
- 開放時間：上午8點半至下午5點

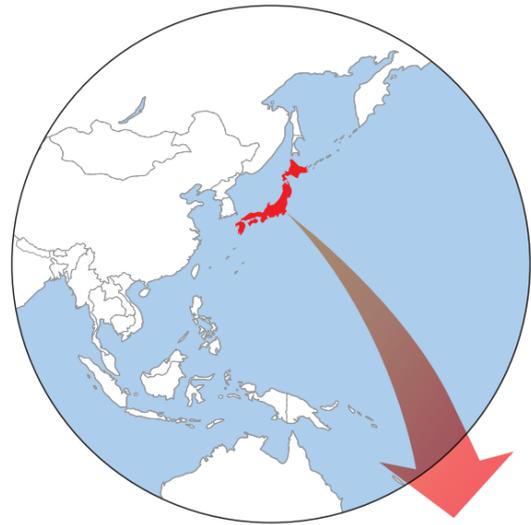


※ 請注意，未特別註明有英語服務的地點，僅提供日語資訊。

福井市觀光資訊中心 0776-20-5348

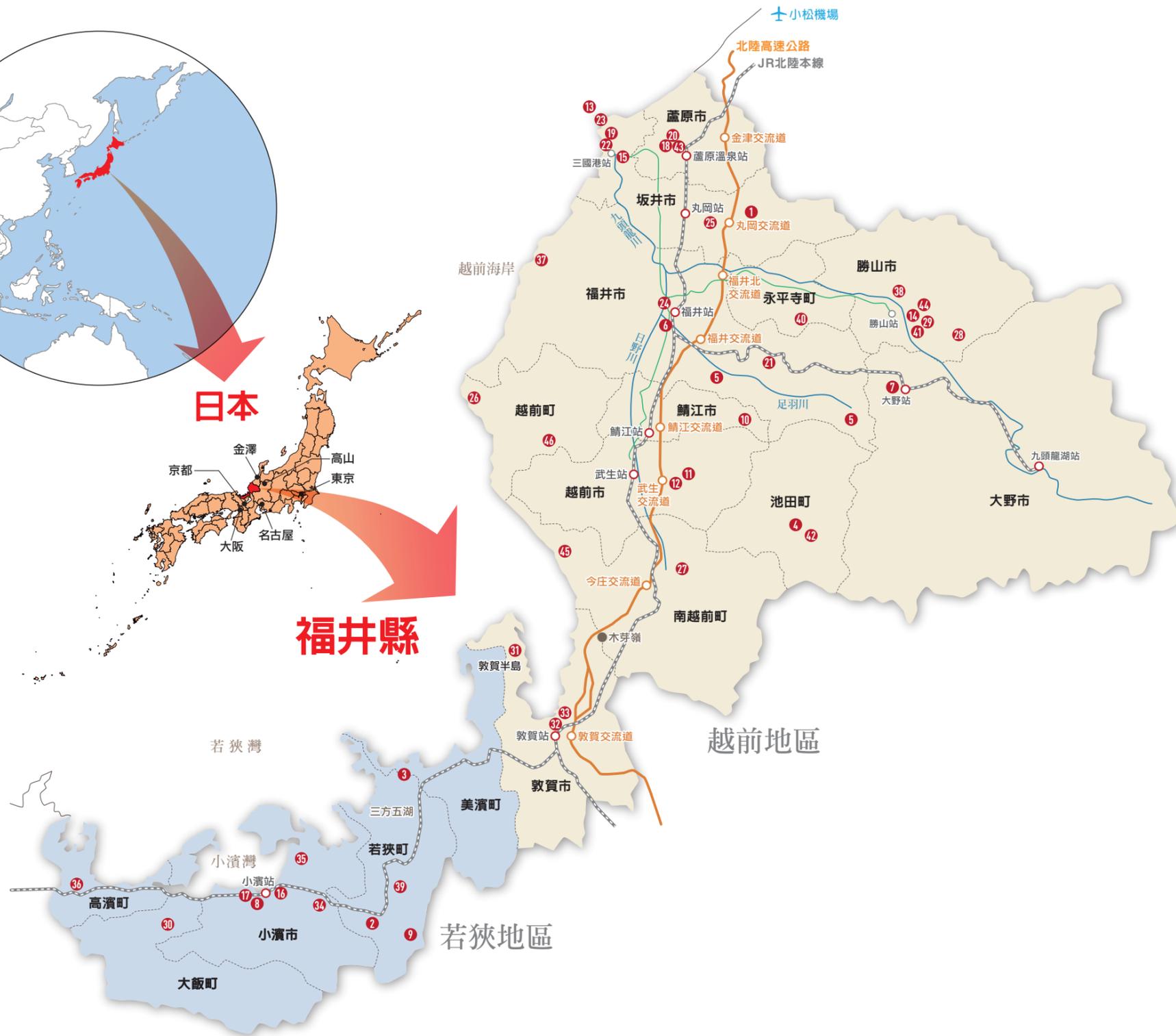
- 越前市觀光資訊中心 0778-24-0655
- 敦賀觀光資訊中心 0770-21-8686
- 敦賀市松原觀光資訊中心 0770-22-1520
- 三國觀光資訊中心 0776-82-5515
- 若狹小濱觀光資訊中心 0770-52-2082
- 鯖江市觀光資訊中心 0778-51-2229
- 溫泉鎮資訊中心 0776-77-2279

# 福井縣



日本

福井縣



## 前往福井縣的交通方式



### ✈️ 搭乘飛機

小松機場是離福井市最近的機場。從小松機場可往返多個機場：羽田、成田、新千歲、仙台、福岡、那霸。小松機場至JR福井站有接駁車可直達。車程約1小時（每天九個班次）。旅客也可至JR小松站搭乘北陸本線的特急列車。

#### 聯絡資訊：

全日空各據點 (ANA)：(0570) 029-222  
日本航空 (JAL) 及日本越洋航空 (JTA)：(0570) 025-121  
IBEX航空：(03) 6741-6688

出發地點：	小松機場
羽田 [東京]	飛行時間： 1 hr.
成田 [東京]	1 hr., 15 min.
新千歲 [札幌]	1 hr., 35 min.
仙台	1 hr., 5 min.
福岡	1 hr., 15 min.
那霸 [沖繩]	2 hr., 10 min.

### 🚆 搭乘火車

從東京出發，經由北陸新幹線或東海道新幹線。從名古屋出發，搭乘白鷺號特急列車可直達。此外，旅客也可搭乘東海道新幹線至米原站，再轉乘白鷺號特急列車。從大阪出發，可搭乘雷鳥號特急列車直達。

出發地點：	至敦賀站	至武生站	至JR福井站	至蘆原溫泉站
東京站：搭乘北陸新幹線（於金澤站轉搭北陸本線特急列車）	—	3 hr., 28 min.	3 hr., 10 min.	3 hr., 3 min.
東京站：搭乘光號新幹線（於米原站轉乘白鷺號特急列車）	2 hr., 40 min.	3 hr., 1 min.	3 hr., 15 min.	3 hr., 27 min.
名古屋站：搭乘光號新幹線（於米原站轉乘白鷺號特急列車）	55 min.	1 hr., 16 min.	1 hr., 29 min.	1 hr., 41 min.
名古屋站：搭乘白鷺號特急列車	1 hr., 34 min.	1 hr., 52 min.	2 hr., 5 min.	2 hr., 17 min.
大阪站：搭乘雷鳥號特急列車	1 hr., 19 min.	1 hr., 39 min.	1 hr., 47 min.	2 hr.

### 🚗 租 車

福井縣道路交通少有塞車情況，自行開車旅遊十分便利。機場提供租車服務，您可從機場開車前來福井。

中部國際機場：租車資訊請洽機場交通廣場資訊櫃台。  
關西國際機場：租車資訊請洽Aero Plaza一樓租車服務櫃台。  
小松機場：租車資訊請洽一樓租車服務處。

福井與敦賀站附近也有租車處。

# 好雪片片不落別處

多麼美的雪景！

紛紛雪花，緩緩飄落，一片片構築成如此美景。

小小雪花毫不藏私、聽其自然，填滿大片雪景，無一不找到自己的歸宿。

就像雪花，我們若乘風而行，風將引領我們飛往心之所向。

我們相信，在福井，您也會找到自己的歸宿。

Find your **Zen** here in Fukui.