

# 世界遗产 富士山 信仰的对象与 艺术的源泉

连接构成资产

官方指南



# 富士山 伟大的 朝圣之路



自古以来，富士山不仅是其山顶，自幽深的山之怀抱起，直至广阔的山麓，整体皆被视为“圣地”。

此外，在这雄伟的山体各处，还存在着承载特殊意义的“圣地”，正是这些圣地共同构筑起了名为富士山的、一个宏大而完整的世界观。神社、湖泊、熔岩洞窟、朝圣之路…

这些具有代表性的“圣地”，

也被登录为《富士山世界文化遗产》的“构成资产”。

沿着流淌于富士山中的悠久时光逆流而上，如同昔日的朝圣者一般，依循顺序巡访各处圣地，在世界引以为傲的日本之宝——“富士山”，其真正的面貌逐渐显现。

富士山作为“信仰的对象、艺术的源泉”，于2013年被联合国教科文组织列入《世界文化遗产》名录。本册子是一部通过巡访圣地，帮助读者了解富士山为何成为世界文化遗产的导览手册。

## 1. 诞生 狂暴之山与美的源泉



在富士山登记为世界文化遗产之际，环绕山麓的富士五湖同样被列为构成资产。那么，这是出于怎样的缘由？答案，要从富士山的诞生说起。踏上对古代富士山的旅程，便能切身感受到作为“火之山”、亦作为“水之山”而奇迹般诞生的富士山的宏大自然。

■介绍的主要构成资产：**西湖、精进湖、本栖湖**

诞生

1

狂暴之山与美的源泉

## 2. 遥拜 信仰的萌芽



在古代，并不像今天这样能够轻松亲近富士山。人们究竟是如何与富士山相处，又是以怎样的方式献上祈祷呢？踏上探访古代富士山相关圣地的旅程，便能看到日本人内心深处所孕育的富士山形象——那是对自然的崇拜，以及进而发展出的山岳信仰。

■介绍的主要构成资产：**河口浅间神社、河口湖、富士御室浅间神社**

遥拜

2

信仰的萌芽

## 3. 富士讲 信仰的大众化



被认为是当今富士登山热潮源头的，是江户时代由平民兴起的“富士讲”。它与现代登山文化也存在差异。首先，富士讲是基于对富士山的虔诚信仰，其次，富士讲的信徒们是从山麓一步步朝着山顶进发的。沿着山麓遗留下来的圣地巡访，便能看见以富士山为信仰对象、由普通民众所构筑的深邃而丰富的世界观。

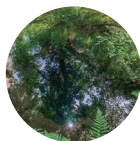
■介绍的主要构成资产：**旧外川家住宅、北口本宫浅间神社**

富士讲

3

信仰的大众化

## 4. 巡礼 水之灵场巡礼



现代的我们z将富士山视为旅游胜地、也视作日本第一高峰。但富士山同样作为艺术源泉、作为信仰对象，依然鲜活地存在着。即便不登上山顶，也能与自己内心那座神圣的富士山重逢——那便是巡游山麓水畔的“生生不息之旅”。

■介绍的主要构成资产：**忍野八海、山中湖**

巡礼

4

水之灵场巡礼

## 5. 登拜 通往山顶的路



正如先人们在从山麓攀登富士山的过程中发现其意义一样，不妨让我们也沿着同一条道路，从迈出的第一步开始，重新踏上这段旅程。在那覆盖整座山体的丰沛信仰世界之中，人们将切身感受到，作为日本人精神象征的富士山所蕴含的真正壮丽与深远之美。

■介绍的主要构成资产：**吉田口登山道、船津胎内树型、吉田胎内树型、山顶的信仰遗迹群**

登拜

5

通往山顶的路

# 狂暴火之山 慈母水之山 富士山的诞生

诞生

1

**狂暴之山与美的源泉** / 割海（富士五湖西部）区域

日本最高、最美的山是如何诞生的？

富士山由地壳活动诞生而出，  
是大自然原本的姿态。

数十万年前，随着剧烈的岩浆活动，  
一座小火山拔地而起。

这座火山历经多次喷发，既是一座狂暴的火山，  
又是为山麓地区带来丰富水资源的水山。

更加高大、更加优美、这座山造就了绝无仅有的壮丽自然景观。

我们以西麓区域的构成资产为中心，

踏访那些能够感受富士山诞生时期气息的地点。



构成  
资产

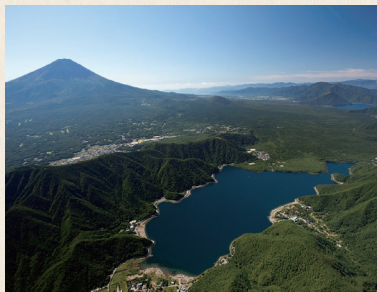
## 西湖

富士山大喷发孕育而出  
远古湖泊与原始森林

在富士五湖中，与青木原树海相邻的西湖周边仍保留着因富士山的喷发而诞生的湖泊森林等远古景观。

5,000多年前，富士山北西麓一带曾有名为“剡海”的巨大火山湖。后来，由于多次喷发，熔岩流不断涌入，将湖泊分割，最终形成了如今的本栖湖、西湖和精进湖。首先，本栖湖从剡海中分离出来；随后，在约1,200年前的一次大规模喷发中，大量熔岩流将“剡海”一分为二，形成了西湖与精进湖。随后，在被广袤熔岩流完全覆盖的大地之上，历经约1,200年孕育而成的原始森林，便是今日的青木原树海。自那以后，因火山喷发而引发的地形变化几乎不再发生，湖泊与森林至今仍原封不动地承载着跨越十个世纪的时光流转。

在西湖的西北岸，有一处名为“根场滨”的风景胜地。站在湖畔放眼望去，仿佛从正前方的富士山出发，水沿着树海的森林一路流淌而来，汇入湖中。脚边拍打岸边的细小波纹，清澈得令人惊讶。平静如镜的湖面上，有时还能映出“倒富士”的身影。此外，西湖以其清澈可见的湖底，孕育并守护着姬鳉鱼、富士球藻等珍稀生物。其中最具有象征性的，便是2010年时隔70年再次被发现的“国鱒”。这一曾被认为已经灭绝的田泽湖特有物种，原来一直在西湖的湖底静静地延续着生命。而另一方面，只要从湖畔向前踏入一步，走进树海的森林，眼前便是一个从内部窥见作为火山的富士山的世界。



从空中眺望西湖

树木的根系如同生灵一般，紧紧缠绕在裸露的熔岩之上；神秘的森林地面，铺展着一层厚厚的苔藓地毯。无论是万物萌发的新绿时节，还是红叶绚烂的季节，富士山的原生森林都将美展现得淋漓尽致。若是利用串联起西湖周边各处观光名胜的散步路线——如“龙宫洞穴”、“西湖蝙蝠洞”、“西湖野鸟之森公园”以及“富岳风穴·鸣泽冰穴”等，便能轻松地探访、体验这片树海森林的奥秘。

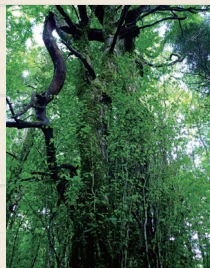
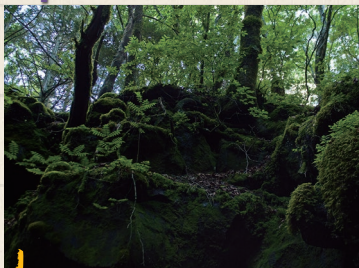
后来，在富士山信仰兴盛的时代，西湖被冠以“青木龙神”的别称。自诞生之初至今，西湖与树海森林始终保持着密不可分、不可分割的关系。



## 龙宫洞穴（熔岩洞穴群）

在由富士山喷发形成的熔岩洞穴群中，约有一半分布于青木原树海。这里有着即使在盛夏也不会消融的冰柱洞穴，是一个孕育着从外表无法窥见的富士山神秘的所在，也让人仿佛重新目睹富士山喷发时那惊人的巨大力量。

其中之一“龙宫洞穴”，是一处与湖水相连的深邃洞穴。洞穴入口覆满青苔，旁边立着一座小小的祠堂，供奉着水神“丰玉姬命”。这里是正式登记在神社厅名录中的“剡海神社”。从沿用古代湖泊之名这一点，也不难想见其悠久的历史。相传洞穴中栖居着龙神，附近一带一旦遭遇旱灾，便会在此外举行祈雨仪式。此外，在富士讲盛行的时代，这里也曾是巡礼的灵场，并被指定为日本国家级天然纪念物。



## 青木原树海

公元864年的贞观大喷发中，汹涌而出的庞大熔岩流（青木原熔岩流）抵达了位于西北山麓的广阔湖泊——“剡海”，并将其大部分掩埋。正是在这次喷发形成的、面积约30平方公里的熔岩地带之上，逐渐孕育出了原始森林——青木原树海。这里是一片由日本铁杉、扁柏等针叶树与水槭等阔叶树交织而成的混交林。在熔岩缝隙中极其有限的土壤里，或在覆满苔藓的倒木之上，树木拼命扎根、生长的景象，正是年轻火山富士山所特有的，也让人得以观察到这一片极其珍贵的森林生态面貌。

## 东海自然步道

东海自然步道，让人能够安全地欣赏和体验这片足以向世界自豪的富士山森林。在这条连接东京高尾山与大阪箕面、全长约1,700公里的自然步道之中，横贯青木原树海的路程还配备了内容丰富的导览行程。在尽情体验熔岩洞穴群、野鸟观察与森林浴的同时，也不妨想象一下，富士山的喷发曾是何等恢宏而震撼的力量。

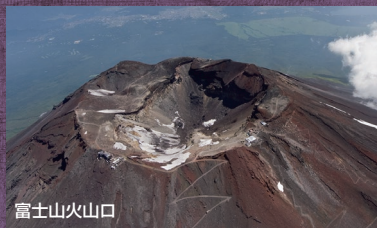


东海自然步道 从红叶台眺望富士山

## 1 富士山的诞生

一般认为，富士山是由四座不同时期的火山叠加而形成的。按时间顺序，最早诞生的是“先小御岳火山”，位于现今富士山的北侧。其后，“小御岳火山”叠加其上；再之后，大约在10万年前，“古富士火山”开始活动，从山顶反复发生爆发性喷发，逐渐将小御岳火山覆盖其中。据推测，在这一时期，富士山的高度已成长至约3,000米，外形也基本接近如今的模样。约在1万年前开始活动的“新富士火山”，最初喷涌出大量黏性较低的玄武岩质熔岩流，由此形成了广阔的山麓。随后，在一次次反复的喷发中，逐渐塑造出优美圆锥形的层状火山体，也就是我们今天所见的富士山。进入有文字记载的历史时期后，喷发多以中小规模为主，但在贞观与宝永年间，仍曾发生过各一次大规模喷发。

正因如此，富士山之所以能够作为一座独立峰，呈现出如此罕见而高耸、优美的姿态，是由于多种要素奇迹般地叠加所致——例如，它位于三大板块相互叠合的、地球上极为罕见的区域，本身是一个四层结构的火山，并且主要由流动性极强的玄武岩熔岩构成等。



富士山火山口

## 构成资产 精进湖

在古代，从山麓一带广阔延展的巨大“割海”中分离而出、后来诞生的精进湖，周长约5公里，是富士五湖之中面积最小的一湖。同时，这里也是浮游生物最为丰富的湖泊，因此透明度相对较低，湖水呈现绿色。而能够观察到熔岩流入湖中的形态与痕迹，也构成了这一景观独具特色的魅力。

作为西湖、精进湖、本栖湖原本同属一个名为“割海”的巨大湖泊的有力佐证，据说这三座湖泊至今仍保持着水位同步联动的现象。

富士五湖虽然同样是因富士山的喷发活动而形成的火山性堰塞湖，拥有相似的起源，却各自展现出截然不同、个性鲜明的面貌，这一点也诉说着富士山这一大自然存在的宏大尺度与深远魅力。

或许可以说，面积最小的精进湖，却是富士五湖之中最早将其名声传播到海外的富士山湖泊。明治时代，英国人Harry Stewart Whitworth花费整整一年时间踏访富士山山麓，尤其盛赞从精进湖眺望富士山的景色，称其为“东方的瑞士”，并以“Japan Shoji”之名将这一风景介绍给了世界。

此外，从湖泊西北岸的风景胜地“他手合滨”望去，还能看到被亲切称为“子抱富士”的富士山景观——前方的大室山仿佛被富士山温柔地怀抱在怀中。大室山是富士山众多侧火山之一。将其作为象征富士山反复喷发历史的景观来欣赏，也别有一番令人感慨的意味。

精进湖之名的由来有多种说法：一是在攀登富士山之前，人们会在湖中沐浴并进行精进洁斋；另一说则认为此地位于富士山的“背地”一侧，因此得名。



被世界誉为Japan Shoji的灵峰富士所怀抱的水之景致



### 居村集落与中道往还

旧中道往还曾经也是一条巡礼之路。在湖的北岸，至今仍坐着曾作为宿场町而繁盛一时的精进集落。然而，在昭和40年代，为应对自然灾害，大部分居民迁居至青木原树海中的开拓地。原有聚落仿佛时间凝固一般，至今仍静静传递着往昔的风貌与记忆。

### 三方分山·全景台

从精进集落所在的旧中道往还进入山口的峠道，便可前往御坂山块的“三方分山”与“全景台”。顺着保留着古老石佛群的小径——“女坂峠”一路攀登，视野渐渐开阔，最终便能将那曾被赞誉“Japan Shoji”的绝美景致尽收眼底。



从三方分山眺望精进湖

## 本栖湖

湖底水下遗迹所诉说  
灵峰富士与日本人之间的羁绊

在波光平静的湖面上，富士山清晰倒映其中的“倒富士”，自古以来便深受日本人的喜爱与珍视。这一绝景在富士五湖皆可观赏，自江户时代起，便被反复描绘于绘画与文学之中，例如浮世绘大师葛饰北斋的《富岳三十六景》。

尤其是五湖之中最深、被誉为拥有琉璃色湖水的本栖湖，其“倒富士”多在春季风平浪静的日子才能显现，一年仅有数次机会得以观赏。此外，它也因被采用为千日元纸币与旧五千日元纸币上的富士山图案而广为人知。这一设计的原型，正是活跃于大

正至昭和时期、以挚爱富士山而闻名的摄影家——已故的冈田红阳先生的作品《湖畔之春》。

在史前时代，又是怎样一番景象呢？在富士五湖周边，自古以来便有人类活动的痕迹——从绳文时代到古坟时代，再到奈良、平安时代的遗址都能大量发现。这显示出人们在敬畏狂暴的火山的同时，仍与之共生，并因追寻山麓所提供的丰富水源而定居于此。

从古代的巨大湖泊“剡海”最先分离而诞生的本栖湖，其湖底发现了水下遗迹。据推测，这些遗迹是因富士山喷发导致的聚落淹没所留下的。其中主要发现有古坟时代初期的壶、高脚盘，以及被认为属于绳文时代的土器和石器。

即便湖泊与村落一再被掩埋，古代日本人仍不断回到富士山麓生活，也许他们同样曾热爱“倒富士”的景致”。

沿着本栖湖北西岸的登山道攀登，可以到达《湖畔之春》拍摄点——中之仓峠。在这里，本栖湖的广阔、前方的龙岳、巍峨的富士山及其优美的山脊线，以及能够映出倒富士的湖水深度，构成了一幅绝妙和谐的景致。我们如今也几乎可以以与冈田红阳毕生所追寻的构图相同的视角，欣赏那至高无上的富士山景致。但对于经历了漫长岁月、不断变化姿态的富士山与湖泊来说，这也可以说是仅能在此时此刻才能目睹的绝景。

## 龙岳与钻石富士

位于本栖湖南岸、海拔1,485米的龙岳，也出现在千日元纸币上的富士山图案中。作为一座可以从本栖湖畔攀登、俯瞰富士山的山峰，它也颇受登山爱好者欢迎。尤其是在冬季清晨，还可以欣赏到“钻石富士”的美景。所谓“钻石富士”，是指太阳正好与富士山山顶重合，闪耀如钻石般的现象。虽然山中湖畔以欣赏夕阳下的“钻石富士”而闻名，但在龙岳，观赏期多为12月下旬至1月上旬，因此在元旦日出时，可以领略富士山与太阳交织而成的神圣景象，广受游客欢迎。



从龙岳眺望钻石富士

关于龙岳名称的由来，本栖湖湖底流传着几个关于龙的传说。其中一个说法是，龙岳古时被称为“小富士”，一条预知富士山大爆发的龙迅速攀上小富士的山顶，将灾难告知村民以拯救他们。从此，这座山被称为龙岳并受到信仰。自古以来，日本人便在本栖湖的湖泊中发现了龙神的存在。



## 构成资产 白丝瀑布

富士山的熔岩与地下水造就的水之绝景

一道拱形的大岩壁，宽约200米、高约20米，瀑布从上方向倾泻而下，形成数百乃至数千条纹状水流。其绝大部分水源自降落在富士山的雨雪，渗入易透水的火山喷发物层，并沿着不透水的泥流层之间流动，经过漫长岁月而涌出，这便是所谓的富士山地下水。站在激起水花的瀑布前，可以鲜明地感受到富士山作为水源之山的一面。据说在富士山西麓进行富士围猎的源赖朝，也曾用和歌赞美过这瀑布的美丽。

被称为富士讲创始人的修行者“长谷川角行”，在“人穴”修行的同时，也在此地进行瀑布修行，因此这里也成为富士讲信徒朝圣的圣地。这一情景也被绘制在与富士讲相关的图画中。



## 构成资产 三保松原

可以说是富士山作为“艺术源泉”的发源地的景胜地。

黑松林延绵的美丽沙洲，如同通向富士山的桥梁般延展的景观，自古以来就吸引着人们，并被大量描绘于文学作品和绘画之中。在奈良时代，这里曾被日本最古老的和歌集《万叶集》咏诵，也作为“羽衣传说”的舞台被口口相传。后来，江户时代的浮世绘画家歌川广重以《骏河 三保松原》为代表，此后三保松原也一直被评为描绘富士山的日本画中的典型构图。

此外，中世纪朝拜富士山的情景也可以从室町时期的作品《绢本着色富士曼荼罗图》中看到，其中同样描绘了三保松原。这也具有象征意义——作为“信仰对象”的富士山，三保松原在参拜路线中占据了重要位置。



## 构成资产 人穴富士讲遗迹

与神秘氛围环绕的富士讲创始人相关的洞穴

“人穴”之名的由来，有说法认为是因为熔岩洞穴内部形似人的肋骨或乳房，也有说法认为古代曾有人居住于此。据传，活跃于16世纪的修行者“长谷川角行”在此地经过千日苦修而开悟，后来也在此圆寂。因此，尊奉角行为创始人的“富士讲”修行者们将这里视为圣地并进行修行和参拜。现存的233座石碑塔群，正彰显了当年信仰的深厚。人穴及遗址群现位于人穴浅间神社的境内，周围一带笼罩着深邃神秘的氛围。



## 因火山喷发而诞生的湖泊

本栖湖、精进湖、西湖这三个湖，远古时期曾名为“割海”的一个巨大湖泊，而忍野八海周边则被认为曾有忍野湖。这些远古湖泊，被认为是由于富士山地下水以及周围山地的雨水被熔岩阻挡而形成的。在绳文时代中晚期，由于新富士火山的喷发，熔岩流入形成了如今河口湖北岸的湖岸线。约5,000多年前，熔岩流入“割海”，将其一分为二，形成了“本栖湖”和“割海”。然后在公元864年，贞观大喷发中流出的青木原熔岩流填平了“割海”的大部分，形成了“西湖”和“精进湖”；大约1,100~1,400年前流出的鹰丸尾熔岩流阻塞河道，诞生了“山中湖”。如今山麓湖泊的景象，也映照出富士山喷发活动的变迁。



本栖湖航拍图

# 刻海（富士五湖西部）周边区域地图



## 前往各构成资产的交通方式

**西湖**  
 铁道●<前往根场滨>从富士急行线河口湖站搭乘西湖青木原周游怀旧巴士，在“根场民宿”下车，约40分钟。  
 驾车●从中央高速公路河口湖IC或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发，约25分钟。

**精进湖**  
 铁道●<前往他手合滨>从富士急行线河口湖站搭乘富士急巴士，在“山田屋酒店前”下车，约45分钟。  
 驾车●从中央高速公路河口湖IC或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发，约30分钟。

**本栖湖**  
 铁道●<前往游览船搭乘处>从富士急行线河口湖站搭乘富士急巴士，在“本栖湖”下车，约55分钟。  
 驾车●从中央高速公路河口湖IC或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发，约35分钟。

**人穴富士讲遗迹**  
 铁道●从JR身延线富士宫站乘出租车约40分钟。  
 驾车●从新东名高速公路新富士IC经西富士收费公路、国道139号线，约40分钟。

# 走向神话时代的 圣山

遥拜

2

信仰的萌芽 / 河口湖区域

古代的富士山，既是反复猛烈喷发的狂暴“火神”，也是源源不断带来生命之水的“水神”。

同时，这里也是人们被禁止踏人的禁足之地。

人们为了寻求从神山涌出的恩惠之水，定居在山麓，并以“遥拜”的形式，从远方仰望，向这座圣山献上祈祷。

如今，坐落在富士山麓、供奉富士山神明的神社，多选址于古代曾作为“遥拜所”的地方。

在那样的神话时代，能够接近如仙境般的富士山顶的，只有那些乘着五色祥云、骑着神马，自由驰骋于天际的传说人物……



构成  
资产

## 河口浅间神社

树龄超过千年的神木  
见证并诉说着富士山信仰的原点

包括富士山著名名胜地在内，河口湖湖畔散布着众多“圣地”。而有些地方，只要从热闹的湖畔迈入一步，周围的空气，便会骤然一变。

参道尽头，高耸入云的巨大杉木迎面而立。跨越1,200年的岁月，这里正是将“富士山信仰”之原点传承至今的——河口浅间神社的神域。它是全日本约1,300座浅间神社之首的古老神社。

“浅间”一词，通常用以指代火山，“浅间大神”被认为正是富士山神灵本身的称谓。（如今多与“木花咲耶姬命”被视为同一神祇）。

自奈良时代末期起，原本平稳的富士山，火山活动再度活跃。人们将喷发视为因怠慢祈祷而招致的神之愤怒，重新尊奉浅间大神，并在山麓一带陆续建立举行镇祭的浅间神社。这种浅间信仰，正可谓是历经变迁、延续至今的“富士山信仰”这一潮流的源头。

时间来到公元864年（贞观6年）五月。富士山爆发了载入史册的“贞观大喷发”。喷发跨年仍未平息。据传，公元865年，奉当时朝廷之命，不仅在骏河国（今静冈县），亦需在甲斐国（今山梨县）一侧祭祀浅间大神，由此，这座“河口浅间神社”得以建立。

河口之地，正面直对富士山，却被河口湖所隔，因而幸免于那场大喷发所带来的庞大熔岩流。富士山，既是火神，同时也是水神。

神社境内，“七本杉”静静守护着这片圣地，而其背后的山林中，“母之白瀑布”飞溅着清冽的水花。古代，这一带曾是富士山北麓信仰的中心。时至今日，这里依旧笼罩在一片与祈祷圣地相称的、神秘而庄严的气氛之中。



守护圣地的七本杉



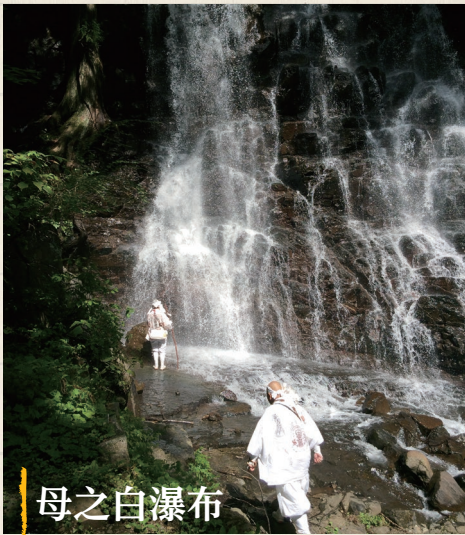
从御坂峠眺望河口地区与富士山

## 河口御师

随着富士山的喷发逐渐平息，富士山信仰也从“遥拜”转向“登拜”，开始在民众之间传播开来。以河口浅间神社为中心，富士山信仰的圣地——“御师町”也由此逐渐形成。“河口御师”的历史，比江户时代因富士讲而兴盛的“吉田御师”更为久远。鼎盛时期，这里曾有多达一百四十户御师之家（宿坊）鳞次栉比，一派繁荣景象。虽因铁路开通，御师町逐渐失去了原有的功能，但若漫步于这片可远望富士山的静谧聚落之中，仍能在不经意间，发现往昔岁月留下的痕迹。

## 御坂峠

昔日，从甲府、长野一带以富士山为目的地的朝圣者，会自旧镰仓街道（御坂路）的御坂峠，远眺被誉为“天下第一”的富士山后下行山道，并循着既定的巡礼路线，前往河口浅间神社参拜。在巡礼者曾翻越的旧御坂峠以东，进入昭和时代后新开辟、沿国道修建的新御坂峠上，天下茶屋静静伫立。曾在此小憩的太宰治，在其名著《富岳百景》中写下了“富士山与月见草相得益彰”这一名句。



## 母之白瀑布

自平安时代起，凡是以富士山为目标的人，都会在这处瀑布前净身被秽。瀑布旁坐落着河口浅间神社的末社——“母之白瀑布神社”，供奉着富士山女神“木花咲耶姬命”的婆婆“栲幡千千姬命”。



从天下茶屋附近眺望

甲斐御坂越歌川（安藤）广重作

专栏  
3

## 最早登上富士山的是谁



骑马的圣德太子像

如今，通往山顶的道路已向所有人敞开。然而在很长的一段时期里，富士山曾被视为狂暴的火之神，是一座拒绝人类接近的存在。就在那样的异境之地——富士山之巅，却有传说中的人物，能够自由往来其间。在平安时代绘制的《圣德太子绘传》中，描绘了圣德太子骑乘黑驹，朝着高耸入天的富士山山顶飞驰而去的身影。“在俗称“黑驹太子传说”的故事中，太子从全国汇集而来的良马之中，一眼便看出甲斐的黑驹乃是神马，遂骑乘其上，巡游于富士山上空，历时三日方才归来。”另外一位，是作为日本修验道的创始人、活跃于7世纪的“役行者”。他同样被传拥有神通力，能够自由飞行。据说，在被流放至伊豆大岛期间，白天留在岛上，一到夜晚便凌空而起，飞往富士山修行。

“现实中，人类真正登上富士山山顶，是在火山活动平息之后。最初是在山顶建立大日寺的“末代上人”，随后是富士讲的创始人“长谷川角行”，由此，通往富士山的登拜之路，才逐渐被开辟出来。

构成资产

# 河口湖

包括御坂峠的天下茶屋、产屋崎、大石公园等在内，在被选为“新富岳百景（山梨县评选）”的诸多富士山绝景观赏点中，河口湖的名字屡屡出现。自古以来，这里便被视为富士山麓首屈一指的“遥拜”之地。

在湖泊周边，不仅发现了以“鹈之岛遗址”为代表的遗迹，从绳文时代到平安时代的遗址也大量出土，其历史可追溯至有史以前。进入中世纪后，这里成为富士浅间信仰在北麓的门户，因此在河口一带，至今仍保留着两座拥有千年以上历史的古老神社。

若放慢脚步，环湖漫游这片因观光而热闹的湖畔，便能在各个角落发现日本人一边遥拜富士山，一边心怀敬畏、信仰、赞美并深爱这座圣山的历史遗迹。

江户时代的《富士山道指南》中，将从河口湖眺望富士山的景色誉为“甲州第一大湖”的绝景。在古代，富士山并非攀登之山，而是仰望的灵峰。即便在火山活动平息、富士登山以信仰形式展开之后，日本人仍持续赞颂远望富士山的壮美。从一座荒烈的神山，转变为白肌耀目的女神之山，富士山与麓下的湖水、樱花等优美自然景观一同被人们欣赏、珍爱。河口湖，正是能将这一切尽收眼底的绝佳观景地。

太宰治的《富岳百景》、谷崎润一郎的《细雪》，以及松尾芭蕉的《野晒纪行》、田中冬二的《汤中浮现的富士》、中村星湖的《少年行》等名家作品的句碑，也以湖畔为中心，点点散布其间。手持这些作品，再次从湖畔遥望灵峰，便会深切感受到，这一景观自古以来是如何深深扎根于日本人的精神世界之中。

即便在今日，无论是樱花盛开还是红叶飘落的季节，散布在湖畔的绝景圣地仍吸引着无数手持相机的人们，前来定格湖水与灵峰交相辉映的璀璨瞬间。



河口湖的富士山美景自古以来便触动着日本人的心。

## 河口湖 产屋崎

透过盛放的樱花，映入眼帘的是湖水与覆满纯白积雪的富士山——“产屋崎”，是邂逅“河口湖的富士山”这一典型风景的代表性名胜。位于河口湖北岸的小小岬角上，聚集着热爱富士山的摄影家“冈田红阳”的浮雕、河口湖出身的文人“中村星湖”、以及曾造访此地的“松尾芭蕉”的句碑等，可谓寸土之间，文化汇聚。

在这片岬角尽头的岩石之上，有一座稍不留神便会错过的小祠堂。细看之下，这座由富士山熔岩制成的祠堂，是“河口浅间神社”的末社。其供奉着富士山女神“木花咲耶姬命”在火中诞下的“彦火出见尊”以及海神之女“丰玉姬命”。在古代神话中登场的“山彦”与“乙姬”结合，并在此地建造“产屋”完成分娩。每年樱花盛开的时节举行的“孙见祭”，相传是木花咲耶姬命为庆祝孙儿诞生而渡湖前来。同时，河口浅间神社还会奉纳

“河口的稚儿之舞”（国家指定重要无形民俗文化财产）。在这座樱花盛放的岬角之中，凝聚着山与海、火与水所孕育的创世神话，也映照出古代日本人深邃而丰富的世界观。



被誉为“富士山摄影之祖”的冈田红阳纪念碑也坐落于产屋崎。



供奉彦火出见尊与丰玉姬命的祠堂

构成  
资产

## 富士御室浅间神社

记录修验道、富士讲与产土神——  
铭刻富士山信仰变迁的湖畔古社

与位于河口湖南岸胜山地区的“里宫”相对，“本宫”坐落在富士山中“吉田口登山道”二合目。相传这里是富士山中最早建立的神社，曾是修验者汇聚的重要圣地。

这座重要的古社，以最原初的祈祷形式信仰富士山，至今仍传达着富士山信仰的源流。

中世纪时期，这里是富士山修验道的修行据点；战国时代，成为武将们的祈愿之所；进入近世，又与“富士讲”相结合而不断发展。鉴于富士山严酷的自然环境，为实现永久保存，本宫的本殿于1974年迁建至富士河口湖町胜山的里宫。守护这片圣地的，始终是当地人一脉相承的信仰之心。

如今，山中的神社仍被称为“本宫”，在行政上成为胜山地区的“飞地”，每年依旧举行一次奥宫祭。回顾这座古社的历史，能够深切感受到不同时代富士山信仰的厚度与深度。



**本宫** 在二合目，苔藓覆盖的石碑群与历经风雪的拜殿依然留存。



**里宫** 里宫建于公元958年，为方便参拜与祭祀而设，其本殿正面遥望富士山。



**本殿** 迁建后的本殿由德川家臣鸟居成次于1612年重建，保留着桃山时代的建筑特征，被指定为国家重要文化财产。

巡拜  
2

信仰的萌芽

富士讲  
3

信仰的大众化

巡礼  
4

水之灵场巡礼

登拜  
5

通往山顶的路

专栏  
4

## 富士山的神佛

自古以来，富士山被视为“女神”，但其神格称谓随时代而变。平安时代被奉为火山之神“浅间大神”，修验道盛行后被视作“大日如来”，至镰仓时代演变为“浅间大菩萨”，成为神佛习合的灵山。进入近世，《古事记》《日本书纪》中登场的“木花咲耶姬命”被确立为富士山之神。

木花咲耶姬命的父亲是统御日本群山的“大山津见神”，丈夫则是天照大神之孙“瓊瓊杵尊”。神话中，木花开耶姬在熊熊烈火中诞下子嗣，因此被视为拥有镇抚火焰之力的女神，并被赐予日本第一灵山——富士山作为其神域。早在古代文学中，这一形象已有所反映，在著名的《竹取物语》中，也能看到将富士山描绘为仙人居所的传说，后世常将其与“辉夜姬”的故事相联系。



描绘在神符上的木花咲耶姬命



## 构成资产 山宫浅间神社

传承原初祈祷形态的最古老浅间神社

这里没有一般神社应有的本殿或拜殿，而是以遥拜富士山为中心，在周围用熔岩垒起石围，作为祭祀空间。将富士山本身视为御神体的信仰形态，在此至今仍被完整保留，是理解日本古代自然崇拜的重要遗存。据传，这里是在浅间神社总本宫“富士山本宫浅间大社”建立之前的“元宫”。关于这片最古老的圣地，还流传着一种说法：若试图修建本殿，便会遭到风神作祟。从这片纯净而质朴的祈祷空间仰望富士山，山体仿佛更加高大，也更令人感到亲近。



## 构成资产 富士山本宫浅间大社

拥有富士山清冽涌泉  
全国浅间神社的总本宫

富士山本宫浅间大社是全国浅间神社的总本宫，其起源于祭祀浅间大神、祈求平息富士山喷发。根据社传记载，在第7代孝灵天皇时期，富士山发生大规模喷发，国家遭受灾害，于垂仁天皇3年（公元前27年）在“山足之地”祭祀浅间大神。之后神座迁至山宫，再于大同元年（806年）由坂上田村麻吕在今今的大宫之地营建社殿。

大宫境内涌出富士山的灵泉“涌玉池”，显示出以富士山之水德来镇抚其火德的信仰思想。现存的二层“浅间造”社殿为江户时代德川家康所建。

## 眺望富士（北斋的《凯风快晴》与“三峠”）

曾被视为荒猛火神的富士山，长期以来是一座只能远望、遥拜的圣山。正因为它是日本最高的独立峰，其庄严秀丽的身姿即使从远方也清晰可见。关东一带广泛分布着名为“富士见”的地名，正说明远望富士对日本人而言具有何等重要的意义。江户时代盛行的风景版画中，也多以“眺望富士”为主题。其中，葛饰北斋的《富岳三十六景》不仅将富士山与浮世绘介绍到世界，也对梵高等西方艺术家产生了深远影响。代表作包括描绘巨浪与富士的《神奈川冲浪里》，以及以赤富士充满画面的《凯风快晴》。关于《凯风快晴》的取景地，有观点认为是“三峠”。三峠因可从御坂峠、河口湖一带前往而闻名，是著名的富士眺望胜地。无论真相如何，许多人都认为从海拔1785米的山顶所见的富士山堪称日本第一美景。作家太宰治曾在小说《富岳百景》中登上三峠：常年在此拍摄富士山的摄影家冈田红阳也曾说过“富士山，越远、越高，看起来就越秀丽。”这种从远方凝望富士的情感，正是日本美学意识的体现。



《富岳三十六景·凯风快晴》葛饰北斋作



从三峠眺望富士



### 前往各构成资产的交通方式

#### 河口浅间神社

铁道 ● 从富士急行线河口湖站搭乘富士急巴士，在“河口局前”下车，约10分钟。  
 驾车 ● 从中央高速公路河口湖IC或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发，约20分钟。

#### 富士御室浅间神社

铁道 ● 从富士急行线河口湖站搭乘西湖·青木原周游怀旧巴士，在“富士御室浅间神社”下车，约15分钟。  
 驾车 ● 从中央高速公路河口湖IC或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发，约15分钟。

#### 河口湖

铁道 ● <前往大石公园>从富士急行线河口湖站搭乘河口湖周游怀旧巴士，在“河口湖自然生活馆”下车，约35分钟。  
 驾车 ● 从中央高速公路河口湖IC或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发，约10分钟。



富士新巴鲁线



# 开辟 通往富士山之路

富士讲

3

信仰的大众化 / 富士吉田区域

时代从古代，走向中世，再进入近世。

随着富士山剧烈的喷火活动逐渐平息，最先以富士山为目标的，是在深山中进行严酷修行的山伏——也就是“修验者”。

随着时间推移，前来登拜富士山的一般信众（道者）也开始逐渐增多。真正点燃这一潮流的，是江户时代。

以庶民为主体的富士山信仰——“富士讲”迎来了鼎盛时期。

富士山作为更加亲近的存在向大众敞开，

通过结成“讲”，任何人都可以踏上前往富士山的道路。

在山麓的城镇中，形成了被称为“御师町”的富士山信仰核心圣地，

从江户沿着“富士道”前来的各个讲社信众络绎不绝，热闹非凡。

## 构成资产 旧外川家住宅

### 传承江户时代富士讲历史的“御师之家”

从表街通向深处“御师之家”的狭长小路，被称为“立道”，看起来宛如神社的参道。这正是古老“本御师之家”的典型特征，旧外川家便是其中代表，拥有约250年的历史。穿过中门，玄关前流淌着一条名为“间川”的小溪。昔日，远道而来、以登拜富士山为目的的信众，都会先在此行沐浴身。



在这里的上吉田御师町，全盛时期曾有多达86户御师之家连绵成街。从立于町口的“金鸟居”起，便已踏入富士山神圣的信仰世界。旧外川家至今仍生动展现着山麓圣地如何运作，以及当时富士山信仰所孕育的丰富精神世界。

江户时代，“富士讲”在庶民之间爆发式兴盛，其背后离不开御师这一群体的存在。御师之家平时是普通住宅，但在登山季节则化身成宿坊，为富士讲的道者提供住宿、饮食、祈祷与登山指引等一切所需；而在淡季，御师还会外出布教，支撑并传播富士山信仰。

御师之家最具特色的空间，是供奉富士山神的“御神前之间”。在外川家中，还陈列着被尊为富士讲中兴之祖的“食行身禄”像。身禄出身贫寒，却以虔诚信仰教导人们正直、慈悲、勤劳与和合的日常实践，才是通往幸福与社会更新之道。

曾经令人畏惧的富士山，逐渐成为贴近庶民生活的祈祷象征。历史悠久的御师之家，正承载着人们寄托于富士山之上的，对安宁与平等世界的朴素愿望。



御神前之间



## 御师町

在分布于各登山口的宿坊街“御师町”中，“吉田口”在江户时代聚集了最多的登拜者，被亲切地称为“北口”。从上吉田町中心的金鸟居起，通往富士山的街道笔直延伸，至今仍保留着400多年前整齐划分的城镇格局。

## 金鸟居

金鸟居象征着俗世与神域的分界，是吉田御师町的入口，也被称为“一之鸟居”。从这里开始，一路到富士山顶，设有多座鸟居。这里同时也是从江户方向前来的信众沿“富士道”长途跋涉后的终点——自此踏入真正的富士山信仰圣域。





位于富士山北口中心的  
庄严古社



## 大塚丘

大塚丘被视为神社的发祥之地。相传公元110年，日本武尊在此留下“北方裾优美展开之富士，应自此地遥拜”的话语。如今此地供奉日本武尊，被视为灵验的能量圣地。

构成  
资产

## 北口本宫富士浅间神社

这座神社的起源，相传可追溯至约1,900年前。日本武尊东征之时，曾登上现今神社稍上方的“大塚丘”，遥拜灵峰富士山，并在此祭祀浅间大神，由此成为神社的发祥之地。

在富士山反复喷发的历史中，781年的大喷发之后，浅间大神于788年被迁座至现址，并建立社殿。此后，武田信玄等历代权力者不断修建整备，进入近世以后，又在富士讲的推动下进行大规模造营，逐渐形成今日所见的格局。

境内矗立着象征富士山遥拜所的日本最大的木造富士山大鸟居，随之而来的是气势庄严的随神门与神乐殿。参道尽头，两侧为树龄逾千年的御神木所环绕的拜殿，其后方则安座着被指定为国家重要文化遗产的本殿。本殿左右，分别是现存最古老的东宫本殿（武田信玄所建）与西宫本殿，背后则有迎奉富士山的惠比寿神社。

杉木与桧木交织而成的幽深神林中，参道中段立有“立行石”，相传为富士讲创始人长谷川角行遥拜富士、进行苦修之地。登山门一带排列的石碑群，也让人得以追忆富士山北麓曾经繁盛的信仰景象。



## 登山门

位于本殿右后方的鸟居即为吉田口登山道的起点“登山门”。这是富士山历史悠久的登山道中，至今仍可自山麓步行登山的唯一线路。每年御山开山前一日，这里都会举行古式庄严的“御道开”神事。

专栏  
6

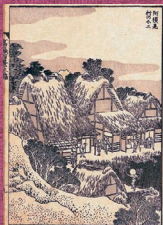
## “富士道”人们把难能可贵的朝圣之旅当作一种享受



富士道上留下的石头路标

所谓“富士道”，正是通往富士山的朝圣之路。江户时代，富士讲的信众自江户日本桥出发，经甲州道中，在大月分道，穿过谷村与今西桂一带，最终抵达吉田町的金鸟居。所谓“江户八百八讲”的各个富士讲，由数人至数十人组成，成员们共同积攒经费，每年通过抽签或轮流的方式决定代为参拜的人选。一旦被选中，便会踏上难能可贵的重要旅程，而这趟朝圣之行，也往往带有浓厚的游行色彩。从日本桥出发，单程需要3到4天。他们会把珍藏的美酒装进葫芦里，沿途尽情欣赏道路两旁的风景，与旅途中相遇的行人交流往来，把通往富士山的这段旅程本身，当作一场值得细细品味的享受。

富士道大致与今天的国道139号线重合。沿着这条道路行走，至今仍能在路旁发现当年的古老路标和朴素的石佛遗迹。途中经过的“明见”曾作为“阿须见村的不二”被葛饰北斋绘入《富岳百景》。这里还保留着富士讲时代进行“内八海巡礼”的“明见湖”。如今，这里已成为一处池塘水面铺展、莲花盛开的美丽赏荷名所。



富岳百景“阿须见村的不二”

## 以山麓的浅间神社为起点 向山顶延伸的信仰登山道

### 构成资产 村山浅间神社与 大宫·村山口(富士宫口)登山道



历史最为悠久的“大宫·村山口登山道”，又被称为表口登山道。“村山浅间神社(兴法寺)”曾是中世纪兴起的富士山修验道的据点。至今仍保留着山伏入山前进行净身的水垢离场，以及举行护摩仪式的护摩坛等遗迹。这条登山道紧邻宝永火山。



村山浅间神社与



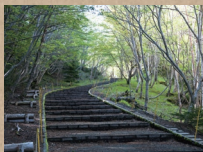
须山浅间神社

### 构成资产 须山浅间神社 须山口(御殿场口)登山道

神社的创建被认为可追溯至神代时期。宝永大喷发(1707年)中，社殿与登山道遭受了严重的破坏。此后虽经重建与修复，一度作为南口登山道而繁盛，但随着御殿场口登山道的开通而逐渐衰落。如今，这条路线已作为登山步道重新整备利用。



### 构成资产 富士浅间神社(须走浅间神社)与 须走口登山道



相传在延历大喷发(802年)之际，人们在须走之地设立斋场进行祈祷，火山活动随之平息，之后便在原址创建了神社。须走口登山道作为东口登山道而兴盛，在八合目处与吉田口登山道合流。现今，从五合目至山顶的路段被列为构成资产。



富士浅间神社

## 食行身禄与民间信仰



木造的身禄像

在可怕的火山喷发逐渐平息的中世纪，富士山与日本其他灵山一样，成为山伏在山中进行严苛修行的修验道之山。这一时期，以南麓的大宫·村山口为据点，日本固有的山岳信仰与佛教相融合的“富士修验”逐渐确立。这是一种主要由佛教僧侣与修验者所奉行、庄严而深邃的富士信仰。自14世纪前后起，出于对往生极乐的心愿，许多普通民众也开始登拜富士山。但真正使富士信仰转变为更贴近民众的宗教形式的，是战国时代末期出现的修行者——长谷川角行。相传角行在富士山麓的人穴中苦修，获得了富士山神赐予的法力，从而回应了寻求现世救赎的百姓。由此，富士信仰逐渐大众化，并引向江户时代的“富士讲”。进入江户时代，继承角行教义的修行者“食行身禄”登场。身禄并不强调角行式的神通法力，而是宣扬诚实、慈悲、勤勉等日常行为本身即可传达给富士之神，使人“生生不息”，并自然实现社会的改善——这是一种人人都能理解的富士信仰。他同时反抗当时的政治体制，过着极其简朴的生活，甚至被称为“乞食身禄”，仍坚持布教，最终在富士山中断食圆寂。身禄的思想与实践深深打动了民众的内心，继而引发了以北麓为中心的富士讲空前兴盛。

## 3 富士吉田周边区域地图



## 前往各构成资产的交通方式

## 北口本宫富士浅间神社

铁道●从富士急行线搭乘富士急巴士，在“浅间神社”下车，约7分钟。

驾车●从中央高速公路河口湖C或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发，约5分钟。

## 旧外川家住宅

铁道●从富士急行线富士山站步行，约8分钟。

驾车●从中央高速公路河口湖C或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发，约5分钟。

专栏

## 8 富士讲聚集的街道（御师街散步）

首先，富士山信仰的中心地最初位于富士山本宫浅间大社及作为富士修验道据点的大宫·村口所在的南麓地区。中世纪至近世时期，各登山口曾形成御师町，并在势力上相互竞争。然而，由于江户时代被誉为“富士讲”中兴之祖的“食行身禄”将修行的主路线定为吉田口，富士信仰的中心遂由南麓移向北口。江户时代，各讲社发展至鼎盛时期，甚至有“江户八百八讲”之称，它们沿着富士道汇聚至吉田的御师町。全盛时期，御师家多达86户，形成了庶民信仰富士山的一大圣地。

这片区域即今富士吉田市的上吉田街。富士吉田建在富士山麓的熔岩台地上，从街区的任何位置都可正面眺望巍峨的富士山。这里仍是登山道中唯一能够从古代原貌直接通往山顶的“吉田口登山道”的起点。此外，传统的“吉田火祭”仍在此举行，让人能够切身感受到扎根于富士山北口的信仰能量。

在上吉田御师町，还可以参加“御师街散步”导览游，由“世界遗产导游大师”带领，参观御师的家屋以及北口本宫富士浅间神社等构成资产。导览在“世界遗产金鸟居信息中心”受理报名。



北口富士本宫浅间神社 参道

# 另一条 富士山道

巡礼

4

水之灵场巡礼 / 富士五湖东部区域

御釜池

在富士讲时代，通往富士山的信仰之路并不仅仅只有通向山顶的登山道。

其中之一是“内八海巡礼”、“元八湖巡礼”，  
沿着麓地的水之圣地进行的巡拜之路。

富士山周围的湖泊和泉水池，被视为水神——也是富士山的化身……

每个湖泊都有自己的龙神之名。

通过巡礼八海、八湖的龙神，

人们相信可以净化自身，使自己“生生不息”。



镜池



浊池



桃子池



涌池



无底池



御釜池



出口池



菖蒲池

构成资产

## 忍野八海

八处清澈碧蓝的泉水  
富士山使者“八大龙王”的化身

从忍野村的“忍野八海”望去的富士山，自古便被称为“忍野富士”，受到人们的喜爱。从这处能够欣赏到特别美丽富士山的村落中，源源不断涌出的透明泉水，当年的日本人又是如何看待它的呢？

这些泉水的形成机制大致是富士山上降下的雨雪渗入山体深处，经过溶岩层过滤，最后从熔岩流的末端涌出。经过十年、二十年的自然过滤，水质纯净、富含矿物质，堪称生命之泉。

在过去，当人们将富士山的自然运行纯粹视为伟大而神秘的存在时，这八处泉水不仅是美丽的恩惠，更被视作由“八大龙王”守护的富士山灵场。

“八海”这一名称源自江户时代末期，忍草（现在的忍野村）多处涌水池中选出的八处灵场，当作富士山登拜前的净身用水进行“元八湖巡礼”。据说八处涌水池的布局甚至呈现北极星与北斗七星形状。“富士山根元八湖灵场”作为元八湖信仰一度非常兴盛，但自明治时期“废佛毁释”以后，随着富士讲的衰退，元八湖信仰也逐渐衰落。

如今，当年的八大龙王所在之地，以“忍野八海”的形式得以保存，人们可沿着以“涌池”为中心的七处涌水散步巡礼。

2013年，“富士山世界文化遗产”登记时，忍野八海成为构成资产，各池旁的石碑再次受到关注。石碑上刻有当年的灵场编号、龙神名、与泉水相关的传说及和歌，让人们能够沿着富士讲时代的路线，重温元八湖灵场的巡礼。如果时间充裕，从中心地区稍微远一点的第一处灵场“出口池”开始，按顺序巡礼八湖，也许可以感受到自身内在的生生不息。

## 忍野富士

自古以来，日本人心目中“忍野富士”的形象，是茅草屋顶、水田、水车、雪景农村等令人想起故乡风景的质朴而清静的富士山。



在新名庄川“宫桥”附近的堤岸上，春天可以在约百株染井吉野樱并列的樱花大道间，眺望白雪耀眼的忍野富士。一边巡游忍野八海，一边重新发现至今仍散落在忍野村各处的忍野富士之美，想必会是一次难忘的体验。



葛蒲池与石碑



## 冈田红阳写真美术馆

作为富士山摄影家，对日本美术界产生深远影响的冈田红阳，1916年在忍野村初次邂逅富士山，从此将一生奉献给富士山的摄影创作。常设展中可欣赏到约50件代表作，其中包括作为千元日元纸币富士山原型的《湖畔之春》。美术馆位于能够正面眺望“忍野富士”的“四季之社·忍野公园”内。

## 标示八大龙王之名的石碑

原本的“元八湖”旁立有刻着灵场编号与龙神名的石碑，可与后期修建的人工池区分开来。例如，第一灵场“出口池”供奉的是“难陀龙王”，第五灵场“涌池”则是“德叉迦龙王”，其名称皆源自梵语。此外，第八灵场“葛蒲池”还记载着将池中的葛蒲缠绕在身上即可治病等传说，各池所附的故事亦十分引人入胜。从中可以感受到日本人以何等自由的心态与富士山的自然环境共生至今。

### 专栏 9

## ~信仰的对象·艺术的源泉~ 冈田红阳的富士山



冈田红阳写真美术馆

艺术家，包括以富士山绘画闻名的巨匠横山大观，以及同为近代日本画大家的川合玉堂、川端龙子，还有文学巨匠川端康成、德富苏峰等人。究竟是什么样的魅力，使冈田红阳的富士山如此打动人心呢？

红阳曾回忆，自己最初沉迷于富士山外在的美，后来却逐渐被其内在所吸引；那种“想要征服”的傲慢，也转变为“向其求教”的姿态。他一生拍摄的富士山照片约有四十万张，即便如此，晚年仍留下这样的话：“我从未拍出过一张相同的富士山，更遑论心中的富士山，至今仍未能拍到。”从中可以感受到，对冈田红阳而言，拍摄富士山既是一种艺术行为，也是一种信仰实践。

在富士山火山活动频繁的时代，其形象被描绘于神话、佛教绘画与和歌之中，或许是一种普遍而象征性的存在。

而自江户时代以后，随着火山活动逐渐平息，富士山变得更加贴近人们的生活，在日本画、小说、诗歌、音乐等诸多领域中，人们开始追求更为个人化的富士山形象。

曾说过“富士就是我的生命”的摄影家冈田红阳，其富士山摄影作品，将近代摄影这一表现手法提升到了艺术的境界。与红阳交往并深受其影响的



©k.minehiro

构成  
资产

## 山中湖

严冬的二月，眼前的富士山被纯白覆盖，作为富士五湖中海拔最高的山中湖，湖面完全封冻。大批人群聚集在湖畔，架起相机，静静等待那一瞬间，当落日恰好与富士山顶重合，山巅闪耀如钻石般光辉时，湖畔的人们不禁发出欢呼与赞叹。

在富士五湖之中，唯有山中湖能够同时观赏到富士山与湖面交织而成的“钻石富士”，因此这里成为观赏“钻石富士”的圣地。昔日巡礼山中湖的富士讲道者，是否也曾仰望过这一景象呢？在富士山信仰盛行的时代，山麓的湖泊无一不是“圣地”。在富士讲的修行之路“内八海巡礼”中，山中湖供奉着名为“作药龙神”的守护神。

然而，随着富士讲的衰退，各湖守护龙神的名字逐渐被人遗忘，富士五湖也逐步发展为观光胜地。其中，山中湖最早被开发为避暑地，湖畔兴建了大量别墅与疗养设施。高滨虚子、德富苏峰、堀口大学等文学家的足迹也留在了这里。诗人金子光晴在战时疏散至山中湖平野一带期间，将战乱年代的复杂情感寄托于湖畔所见的富士山，并在其美之中获得觉醒。他在《五湖》中，留下了环绕富士



千余年来牢牢吸引着日本人心灵的  
富士山与湖泊交织而成的风景



挤满湖畔的钻石富士摄影者

山的各湖所蕴含的抒情意境。无论是江户时代的巡礼者，还是昭和时期的文豪，人们仰望的，都是同一座富士山。

倒映于湖面的“倒富士”、夏日清晨的“赤富士”、隆冬时分的“红富士”，以及“钻石富士”……这些自然奇景之所以如此动人，或许正因为在我们内心深处，依然栖息着那不曾改变的“神圣富士”

## 针叶冷杉纯林

从忍野八海前往山中湖的途中，有一片由富士山孕育而成的珍稀森林。针叶冷杉是日本特有的冷杉树种，高大的个体可达30米。这片山中冷杉纯林，仅生长于富士山喷发形成的鹰丸尾熔岩流之上，呈孤立分布。树龄约250年，树高20至26米，尽管因枯损有所减少，现存总数仍约三万株，规模为日本最大。作为世界上独一无二的冷杉纯林，目前正受到严格保护，并被列为日本国家级天然纪念物。





## 前往各构成资产的交通方式

## 忍野八海

铁道●从富士急行线富士山站搭乘富士巴士，在“大桥”下车，约20分钟。  
驾车●从中央高速公路河口湖IC或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发，约20分钟。

## 山中湖&lt;前往旭日丘湖畔绿地公园&gt;

铁道●从富士急行线富士山站搭乘富士山号，在“旭日丘”下车，约45分钟。  
驾车●从东富士五湖道山中湖IC出发，约10分钟。

## 专栏 10 富士山的元八湖与内八海

与将忍野八海称为“元八湖（根元八湖）”相对，环绕富士山麓的湖泊群被视为名为“内八海”的灵场；此外，富士山信仰还延伸至遍布日本各地的“外八海”灵场。在佛教中，“八”这一数字具有特殊意义。在富士山信仰中，除湖泊巡礼之外，山顶的八座峰也分别冠以“八叶九尊”之名，并进行环绕火山口的“御钵巡礼”。

关于山麓水域灵场的起源，相传源于被视为富士讲开祖的修行者“角行”，他奉富士山神的神谕在水边进行修行。据一般说法，“内八海”由今日的富士五湖，再加上泉端（位于吉田町登山道沿线）、明见湖（位于富士吉田市小见）、四尾连湖（位于西八代郡市川三乡町），共计八处湖泊组成。“外八海”则包括琵琶湖、二见浦、芦之湖、諏访湖、中禅寺湖等著名水域，充分展现了富士山信仰影响范围之广。如同其他灵场一样，所有湖泊都冠以龙神之名。忍野的“元八湖巡礼”因能够一次性巡拜八处灵场而兴盛，成为登拜富士山之前的重要净身之地。

这也正体现了富士山作为火神同时亦为水神的特质，水边修行在富士信仰中具有极其重要的意义。



泉端巡礼



明见湖



四尾连湖

# 从山麓到山顶

登拜

5

通往山顶的路/吉田口登山道~山顶

曾经，攀登富士山本身就必须从山麓开始，这件事具有重要的意义。从广阔的山麓起步，踏上山腰，继而一步一步迈向山顶，人们得以亲身之躯感受“日本第一圣山”的宏大尺度；随着逐渐接近天空，自然生态系统不断变化，眺望的景观也随之呈现出动态而壮丽的转变，让人真切体会到灵峰富士的伟大姿态。当终于抵达山顶之时，世俗世界的尘垢也已被洗净，人自然而然地进入“无”的境地，得以立于富士山的圣地之上。

构成  
资产

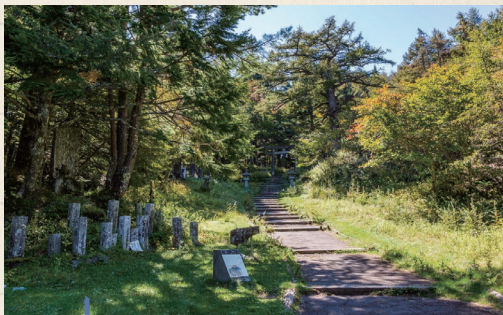
## 吉田口登山道

正因如此，即便在江户时代，这条从山麓直通山顶的信仰古道，依然是前往富士山朝圣人数最多的路线。

在现存的富士登山道中，唯有“吉田口登山道”仍保持着自古以来从山麓徒步直达山顶的原貌。富士山的北口，即吉田口，自江户时代起便是最多人诵念“六根清净”，一步步向山顶进发的登拜之路，也是富士讲中最为正统地位的“本道”。沿着登山道，禊净之所、神社、佛阁、茶屋与山小屋依次排列，直至山顶圣地，构筑起一个以富士山为核心、世界罕见而宏大的信仰宇宙。

1964年，富士斯巴鲁线路开通，五合目以下的传统登山道迅速衰落；然而吉田口却得以保存下来。半个世纪后的2013年，在富士山被列入世界文化遗产之际，吉田口登山道作为重要组成部分，再次受到瞩目。

从“马返”到五合目属于木山地带，五合目以上则仿佛进入另一个世界。落叶松、米姆、冷杉构成的清新原生林中，朽损的遗迹群如同被掩埋般点缀其间，宛若一条绿色的时间隧道。以“富士山之道，非一日可成”为口号，先朝着被视为天地分界的五合目前进。从三合目、四合目开始，视野逐渐开阔，在享受徒步乐趣的同时，循着这条通往天空的世界遗产古道不断向上。

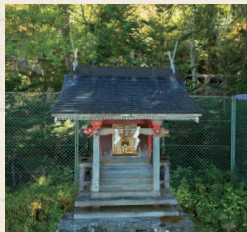


## 马返

一般而言，马返是道路开始变得险峻、需由骑马改为步行的地点。在富士山，这里被视为俗界与圣地的分界点，传说有成对的神使猿猴迎接登山者。江户时代，这里曾有四家茶屋。

一合目  
铃原社

吉田口登山道上最早出现的社址，过去供奉大日如来。大日如来被视为浅间明神的本地佛，体现了神佛习合的世界观。

二合目  
富士御室浅间神社

相传为富士山中最早被勧请的浅间神社。为保存本殿，已移筑至河口湖南岸的里宫；现址作为山宫，仍供奉小社并保留拜殿。

三合目  
中食堂

据说，富士登拜者清晨自上吉田御师町出发后，常在此处用午餐，因此得名“中食堂”。此地视野开阔。

四合目  
大黑小屋遗址

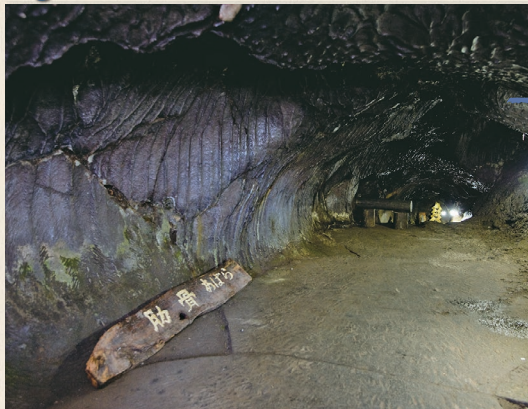
过去曾有一间供奉大黑天的茶屋。如今，大黑天像已移至山下，仅能看到因富士山严酷风雪而残存的祠堂遗迹。

四合五勺  
御座石井上小屋

小屋旁的大岩石上，曾供奉御座石浅间的祠堂，被视为神灵依附的神圣之石。这里也被传为富士讲开祖——长谷川角行的修行之地。

五合目  
中宫 天地境

从江户时代末期的绘图来看，五合目曾设有“中宫一之鸟居”。以此为界，登山者进入被称为“中宫”的圣域；区域内设有“中宫役场”、“中宫三社”，并聚集了大量山小屋。



构成  
资产

## 船津胎内树型

登拜之前，在富士山的“胎内”  
体验重生

在江户时代，生活在俗世中的人们，在登上神圣的富士山参拜之前，必须先在山麓的湖泊、涌泉等灵地进行净身修行。“胎内树型”正是富士山特有、极为重要的禊祓（祛除污秽）灵场之一。

所谓“胎内树型”，是因富士山喷发而形成的一种世界罕见的“熔岩树型”洞穴群。流动的熔岩包覆树木并凝固，树木燃尽后留下空

洞，其中形状酷似人类胎内的洞穴，被富士讲的修行者尊为“胎内”，并发展出巡拜洞内的“胎内巡礼”。

尤其是靠近吉田口登山道的船津胎内树型与吉田胎内树型，被视为富士登拜过程中不可或缺的一系列灵地。船津胎内树型是在约340年前的江户时代被发现的大规模洞穴，由多个树型重叠而成。入口处供奉着“无户室浅间神社”，至今仍需先参拜，再进入洞内体验胎内巡礼。进入洞穴后，人们首先会对自然造形的神秘感到惊叹。洞内宛如生命诞生之源——母亲的胎内，越往深处通道越狭窄，如同产道一般。最深处豁然开朗的空间中，供奉着富士山的祭神“木花咲耶姬命”。全长约68米，穿行于“父之胎内”之后走向外界时，能让人体体验到仿佛重获新生、降临人世般的感受。从当时遗留下来的绘图资料中也可以看出，胎内巡礼还承载着祈求平安生产等多种意义，因此在当时十分盛行。

在设有船津胎内树型的“河口湖野外活动中心”一带的森林中，还可参加熔岩树型群的导览步行活动。



无户室浅间神社



## 构成 资产 吉田胎内树型

有富士山的自然神秘孕育的  
世界级稀有灵场

“吉田胎内树型”于1892年由富士讲信徒发现。所谓胎内树型，是富士山高流动性的熔岩包围树木后凝固，树木燃尽而形成中空结构的地貌。其中吉田胎内树型与船津胎内树型，皆为多株树木叠合而成的复合型熔岩树型。船津胎内树型有时被称为“旧胎内”，吉田胎内树型则称为“新胎内”。

吉田胎内树型全长约61米，最深处同样供奉着“木花咲耶姬命”。平时不对外开放，仅在每年一次的胎内祭时向公众开放。其周边分布着60余处树型洞穴，整体作为“吉田胎内树型群”被指定为日本国家天然纪念物。



构成  
资产

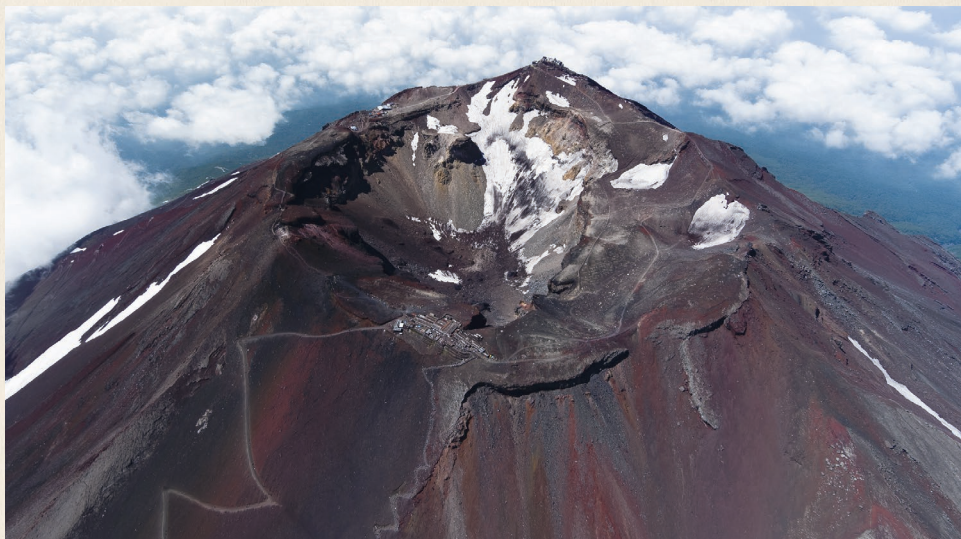
## 山顶信仰遗迹群

在日本最高峰  
等待着的是——一座天空中的圣地

富士山山顶由环绕巨大火山口的诸峰构成。吉田口与须走口登山道皆通向其中的久须志岳（药师岳）及久须志神社（药师堂）。但在江户时代，富士登拜并非止步于此。火山口本身被称为“内院”，是富士山最神圣的核心区域，被认为是大日如来（浅间大神、浅间大菩萨）所在之处。环绕火口的八座山峰被比作莲花的花瓣，称为“八叶”，各峰皆冠以“八叶九尊”的佛名。其中最高峰“剑峰”，自平安时代末代人建立大日寺以来，随着富士山信仰的发展，陆续建起寺院、鸟居、堂舍、祠堂、石塔、梵钟等，供奉佛像与经卷。

登顶的人们会在此迎接“御来迎”（御来光），敲响梵钟，从遥拜所向内院投撒香钱，进行各种信仰仪式。顺时针环绕八峰一周的“御钵巡礼”，是富士登拜的最终巡礼之路。然而明治时期的神佛分离令，使山顶原有的佛教设施与佛像被撤除，八峰名称亦随之更改。如今沿火口残存的信仰遗迹群，仍向人们传达着昔日天空圣地的宏大风貌。

现在，人们可沿着不经过峰顶、环绕火口约3公里的路线完成“御钵巡礼”。若是一步步从山麓登上山顶，更能亲身体会到——在富士信仰鼎盛时代，人们所仰望的那座庄严而永恒的灵峰，至今未曾改变。

专栏  
11

## 从山麓到山顶逐步变化的富士山自然景观（草山·木山·烧山）



中之茶屋附近的富士樱花盛开

每年五月，在尚未迎来开山期的富士山，吉田口登山道沿线的中之茶屋一带，约两万株“富士樱”竞相盛开。这种又名豆樱、乙女樱的小型樱花，色泽淡雅。此外，与自生的“莲花杜鹃花”群落一同，为山麓增添柔和色彩，令人联想到木花咲耶姬命所象征的生命力。

沿吉田口登山道通往五合目之前的富士山，与人们印象中荒凉的不毛之地截然不同。富士山的植被分为“草山、木山、烧山”三段。五合目以上，赤褐色山肌裸露的区域被称为“烧山”。中之茶屋附近属于“草山”，不仅有富士樱群落，还保留着江户时代人工栽植、树龄超过250年的赤松林。再往前，被视为幽境的“马返”之后进入“木山”地带，落叶松、红皮云杉、冷杉等原始森林环绕，树根、裸露的熔岩与信仰遗迹皆覆以苔藓，仿佛被富士山怀抱其中。接近天地分界的五合目时，景观转为“森林界限”特有的低矮植被风貌，展现出富士山孕育出的自然艺术。



## 内院

据说深度可达八合目的富士山火山口底部，被称为“内院”或“大内院”，由富士山本宫浅间大社规定为禁足之地，严禁入内。



## 金明水



## 久须志岳·久须志神社

富士八峰之一，江户时代被称为“药师岳”。明治以后改称为久须志岳，是吉田口与须走口登山道的终点。如今的久须志神社，原为药师堂，是富士山本宫浅间大社奥宫的末社。

## 安河原 (赛之河原)

因地貌荒凉、宛如河滩而被称为“赛之河原”。从江户时代的绘图可知，当时登山修行者曾在此堆积多座由熔岩石构成的石塔。



## 剑峰

为富士山八叶中最高的山峰，也是日本最高点，海拔3,776米。过去承担日本气象观测任务的富士山测候所前，立有二等三角点与三七七六的纪念碑。

## 富士山本宫浅间大社奥宫 (大日社)

位于大宫·村山口的山顶。相传起源于平安时代修验者“末代上人”在山顶创建的大日寺，如今为富士山本宫浅间大社的奥宫。自富士山八合目以上，皆被视为该奥宫的神域。



## 虎岩

## 银明水

过去在山顶附近的井中涌出的灵泉，被视为灵验非凡的“御山水”。参拜者常以竹筒汲取，带回家中供奉或饮用。



专栏  
12

## 天地境之路与天空之路 (御中道与御钵巡礼)



五合目奥庭

除了承接自山麓、一路通向山顶的登山道之外，富士山还存在着两条位于五合目与山顶的巡礼之路。一条是沿着被称为“天地之境”的五合目至六合目山腹环行一周的“御中道”；另一条，则是以被称为“内院”的山顶火山口为中心，环绕八座山峰而行的“御钵巡礼”。

相传“御中道”由修验道的开祖“役行者”所开创，而被视为富士讲开祖的“角行”也曾在此修行，因此这里逐渐成为富士讲的重要修行之道。据说，只有登上富士山顶3次以上的人，才被允许踏上这条巡礼之路。

与如今仍可环行的“御钵巡礼”不同，现已无法完整绕行御中道一周。不过，从富士斯巴鲁线五合目延伸至御庭一带，已整備出一段散策路线，成为一条低调却颇具人气的徒步线路。在海拔2,200~2,400米之间，可尽情欣赏位于森林限界的富士山自然景观，以及气势恢宏的远景视野。在严酷风雪的影响下，亚高山带的树木呈现出矮小而扭曲的形态，其间点缀着野生的杜鹃花与越橘，宛如一座由富士山这一大自然亲手塑造的庭园。避开拥挤的登山道，沿着天地境的巡礼之路悠然漫步，不仅能细细体会富士山的另一种面貌，而且在登山季结束后、周围落叶松转为金黄之时，依然可以持续享受这片独特的风景，这也是御中道的一大魅力所在。



前往各构成资产的交通方式

**吉田口登山道<前往马返(一合目下)>**  
 铁道●从富士急行线富士山站搭乘富士急巴士,在“马返”下车,约30分钟。※4月~10月期间运行,请留意运行日期。  
 驾车●<前往马返(一合目下)>从中央高速公路河口湖IC或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发,约25分钟。

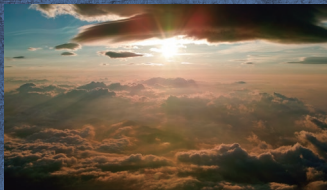
**船津胎内树型**  
 铁道●从富士急行线富士山站搭乘富士急巴士,在“富士山科学研究所入口”下车,约25分钟;再从巴士站步行,约5分钟。  
 驾车●从东富士五湖道中山湖IC或富士五湖高速公路富士吉田IC出发,约10分钟。

**吉田胎内树型(内部不开放)**  
 铁道●从富士急行线河口湖站搭乘富士急巴士,在“环境科学研究所入口”下车,约25分钟;再从巴士站步行,约15分钟。  
 驾车●从中央高速公路河口湖IC或东富士五湖高速公路富士吉田IC出发,约10分钟。

**富士山顶的信仰遗迹群**  
 从各主要车站(河口湖站、富士山站、御殿场站、三岛站、新富士山站、富士宫站、富士站、新松田站等)搭乘登山巴士前往五合目  
 富士登山季:  
 7月1日~9月10日(吉田口登山道)  
 7月10日~9月10日(须走口、御殿场口、富士宫口)

专栏 13

日本第一眺望景色“御来光”



云海与御来光

即使在现代,“御来光”依然是许多富士登山者心中最重要的目标之一。在富士山信仰盛行的时代,它被称为“御来迎”,人们相信在那一刻,阿弥陀佛、观音菩萨与势至菩萨会一同显现。从自然现象的角度来看,这被认为很可能是山岳地区容易出现的“布罗肯现象”。当太阳升起时,登拜者自身的影子被投射到对面的云海或雾气中,显得巨大无比,同时在影子周围形成一圈虹色光环——这是影像投射与光的折射,两种自然现象同时发生所产生的奇观,可谓一种“奇迹般的重合”。

在自古便扎根山岳信仰的日本,人们历来敬畏并珍视“山之后(御)光”、“佛之后(御)光”等景象。在认为神与佛存在于自身之内的日本宗教观中,即便后来能够以科学加以解释,这种布罗肯现象,仍然会被视作阿弥陀佛显现而加以信奉。历经漫长而艰辛的攀登,最终在日本第一高峰的山顶迎来御来光。那一瞬间,正映照出日本人自古以来未曾改变的信念——在万物自然之中发现神灵的存在,对自然的运作心怀敬畏与惊叹,并对“被赐予生命”这一奇迹,献上由衷的感恩之情。



# 山梨县立富士山世界遗产中心

2016年6月开馆

标志与馆内图形设计监修  
平面设计师 佐藤卓



## ●富岳三六〇

直径15米、高约3米、以和纸覆盖而成的富士山造型装置。随着灯光的变化，色彩不断流转，演绎出四季更迭等多样的富士山风貌。

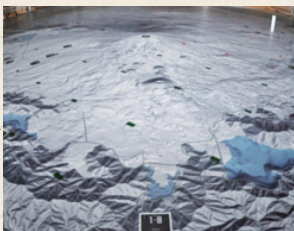
“山梨县立富士山世界遗产中心”是一座在感受富士山多样自然与文化魅力的同时，以浅显易懂的方式介绍其世界遗产价值的设施。参观者可沿着仿照富士山中腹巡礼之道——“御中道”而设计的二层回廊环行一周，再依序参观一层展区，从而体会富士山的自然与人类之间的历史关联及其广阔延展。此外，只需使用自己的智能手机，就能聆听“松冈修造”热情洋溢地为您进行馆内语音导览。

本中心还与研究富士山历史、自然与信仰的博物馆及研究机构合作，从多角度开展调查与研究，肩负起保护世界遗产富士山并传承给后世的重要使命。若想进一步深入了解富士山，欢迎使用配备丰富资料的图书馆。



## ●世界遗产富士山VR

佩戴VR设备，从吉田口出发，向富士山顶进发。亲身体会一场富士信仰之旅。



## ●广阔的富士山世界

展厅地面铺设了立体地图，从东京（江户）到远至京都等全日本各地前往富士山的参拜路线，都可以直观感受。

## ●富士北麓参诣曼荼罗图

由画家山口晃以传统大和绘技法创作的现代参诣曼荼罗图。画面中人物与建筑跨越时空交错分布，构图独特、细节繁复。从画面下方一路细细观赏至上方，仿佛真的在攀登富士山一般，令人产生身临其境的错觉。

富士河口湖町船津6663-1

开馆时间：9:00~17:00（随季节调整）

休馆日：每月第4个星期二

<北馆（免费区域）全年无休>

<http://www.fujisan-whc.jp>

## 主要合作机构

### 山梨县立博物馆



笛吹市御坂町成田1501-1

开馆时间：9:00~17:00

休馆日：星期二、

法定节假日翌日、

年末年初

<http://www.museum.pref.yamanashi.jp/>

### 山梨县富士山科学研究所



富士吉田市上吉田字剑丸尾5597-1

开馆时间：9:00~17:00

休馆日：年末年初

<https://www.mfri.pref.yamanashi.jp/index.html>

### 富士吉田市立历史民俗博物馆<富士山博物馆>



富士吉田市上吉田2288-1

开馆时间：9:30~17:00

休馆日：星期二、年末年初

（7月、8月无休）

<https://www.fy-museum.jp/>

### 河口湖野外活动中心



富士河口湖町船津6603

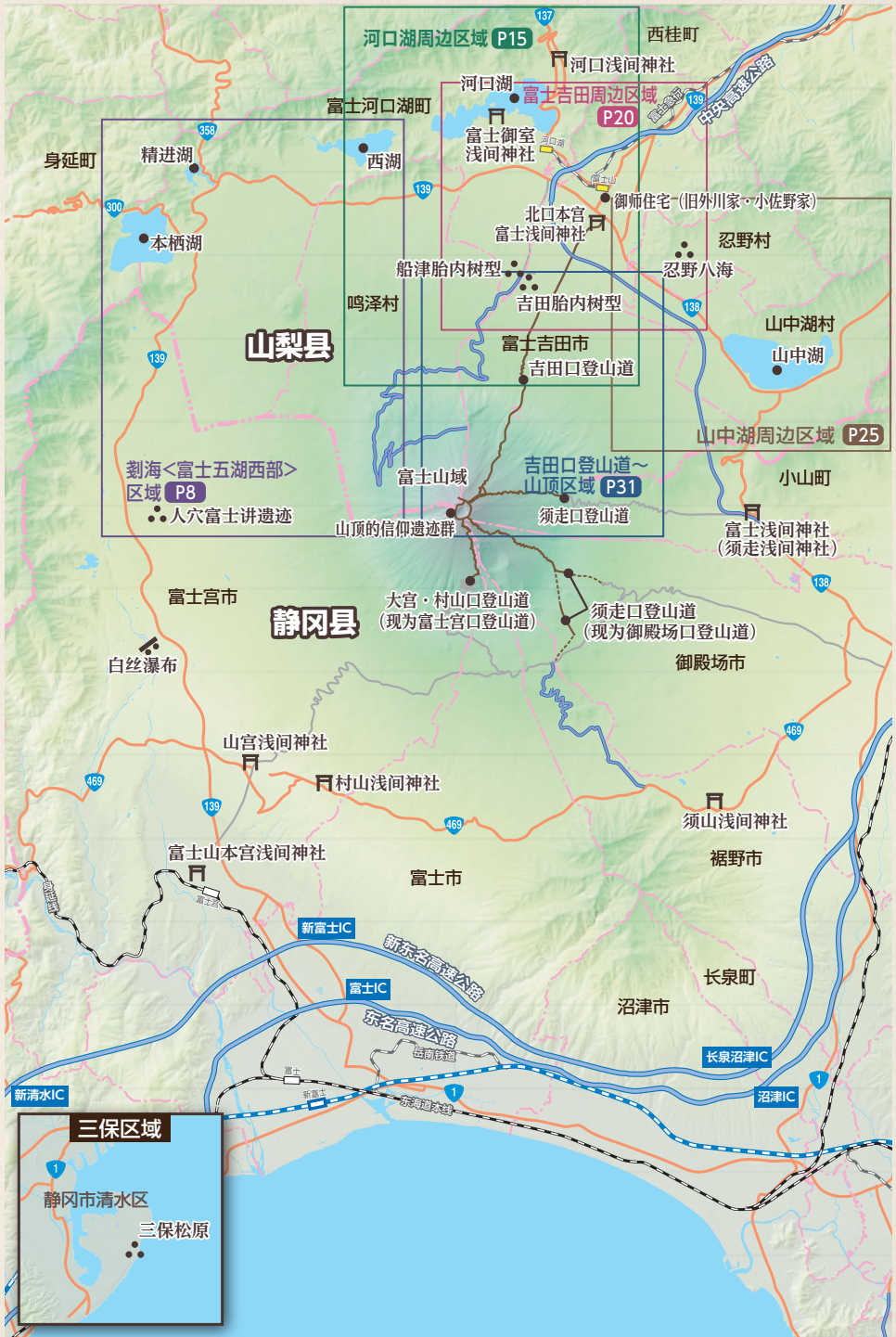
开馆时间：9:00~17:00

馆日：星期一（法定节假日开馆

/6~8月无休）

<https://www.fkchannel.jp/fic/ldcenter/>

# 构成资产分布全体地图





いつまでも  
富士山を  
世界遺産に

Fuji as a World Heritage forever



山梨県富士山世界文化遺産保存活用推進協議会

事務局：山梨県庁

Tel : 055-223-1316 Fax : 055-223-1438

E-mail : [fujisan-hz@pref.yamanashi.lg.jp](mailto:fujisan-hz@pref.yamanashi.lg.jp)