

# 世界遺產 富士山 信仰的對象與 藝術的泉源

串連富士山的構成資產

官方  
指南手冊



# 富士山 偉大的 巡禮之路



自古以來，富士山不只是山頂，從深邃的山腹至廣闊的山麓，整座山皆被視為「聖地」。

此外，這座壯麗的山體各處分布著具有特殊意義的「聖地」，這些「聖地」共同構築出富士山獨特而宏大的世界觀。

神社、湖泊、湧泉、熔岩洞窟、巡禮之路……

這些象徵「聖地」的地點

也被登錄為「富士山世界文化遺產」的「構成資產」。

追溯富士山悠久的歷史，像昔日的巡禮者一般依序造訪這些「聖地」，可以更加深入地了解這座享譽全球的日本國寶「富士山」之真正面貌。

富士山以「信仰的對象、藝術的泉源」於2013年被聯合國教科文組織（UNESCO）指定為「世界文化遺產」。這本指南手冊將介紹富士山成為世界文化遺產的原因，並帶您踏上一場尋訪聖地的探索之旅。

# 1. 誕生 狂暴之山與美的源泉



富士山被列為世界文化遺產時，圍繞山腳的富士五湖也被納入構成資產。其背後原因要追溯到富士山誕生之初的歷史。

探訪古代的富士山，您將感受到它以「火之山」與「水之山」奇蹟般誕生的壯麗自然規模。

■介紹的主要構成資產：**西湖、精進湖、本栖湖**

.....2

誕生

1

狂暴之山與美的源泉

# 2. 遙拜 信仰的萌芽



在古代，人們無法像現代這樣輕易接近富士山。他們是如何與這座神聖的山相處，又如何向其獻上祈禱呢？

造訪與古代富士山相關的聖地，您將了解自然崇拜與山岳信仰的起源，窺見日本人心靈深處的富士山形象。

■介紹的主要構成資產：**河口淺間神社、河口湖、富士御室淺間神社**

.....9

遙拜

2

信仰的萌芽

# 3. 富士講 信仰的大眾化



現今富士登山的盛行可以追溯到江戶時代平民之間的「富士講」。不過，與現代登山也有一些不同之處。首先，當時是基於對富士山的虔誠信仰而登山。其次，富士講的信徒們是從山腳開始一步一步攀登至山頂。

巡遊遺留在山腳下的聖地，您將能窺見一般民眾以富士山為對象所構築的深邃而豐富的世界觀。

■介紹的主要構成資產：**舊外川家住宅、北口本宮淺間神社**

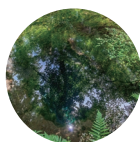
.....16

富士講

3

信仰的大眾化

# 4. 巡拜 水之靈場巡禮



生於現代的我們雖然將富士山視為一個觀光勝地，或者日本最高的登山山峰，但在我們的內心深處，富士山依然是藝術的泉源以及信仰的對象。

即使不攀登至山頂，也可以巡遊山腳下的湖泊，並透過這樣的體驗，重新與自己內心神聖的富士山相遇，體驗一段「再生之旅」。

■介紹的主要構成資產：**忍野八海、山中湖**

.....21

巡拜

4

水之靈場巡禮

# 5. 登拜 通往山頂之道



先人們從山腳下開始攀登富士山，從中找到意義，而我們也可以沿著先人們走過的道路，從第一步開始體驗富士山。

藉由這段旅程，能夠深入感受到富士山整個龐大山體中蘊含的豐富信仰世界，以及它作為日本人精神象徵的意義及重要性。

■介紹的主要構成資產：**吉田口登山道、船津胎內樹型、吉田胎內樹型、山頂的信仰遺跡群**

.....26

登拜

5

通往山頂之道

# 狂暴火山 聖母水山 富士山的誕生

誕生

1

**狂暴之山與美的源泉** / 剱海<富士五湖西部>區域

日本最高、最美的富士山是如何誕生的呢？

富士山是由地球的地殼活動和火山活動所形成的自然產物，  
展現了自然界最純粹、最真實的樣貌。

數十萬年前，隨著激烈的岩漿活動，  
一座小火山從地面冒出。

經歷多次噴發後，這座火山成為一座狂暴的火山，  
同時也是一座為山麓地區帶來豐沛水資源的水山。  
它變得更加高大優美，逐漸塑造出獨一無二的山體，  
以及四周壯麗雄偉的自然景觀。

現在我們將從富士山西麓區域的構成資產出發，  
探索誕生期的富士山。



構成  
資產

## 西湖

富士山大噴發孕育出的  
遠古湖泊與原始森林

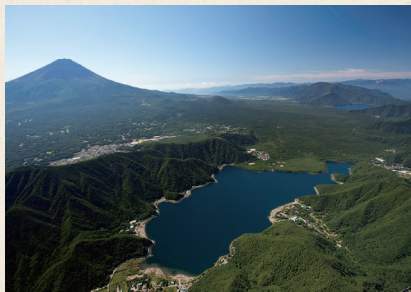
在富士五湖之中，與青木原樹海相連的西湖其周邊仍然保留著富士山噴發活動所形成的遠古景觀。

5,000多年前，富士山北西麓曾有一座名為「剗海」的大型火山湖。隨著多次火山噴發帶來岩漿的流入，於是形成了現在的本栖湖、西湖與精進湖。首先是本栖湖從剗海分離，然後在約1,200年前的一次大噴發後，大量岩漿將剗海一分為二，形成了西湖與精進湖。經過約1,200年的孕育，廣大的岩漿上生長出一片原始森林，這便是青木原樹海。自那之後，地形幾乎沒有再因為火山發生過變化，湖泊與森林如實呈現著十世紀時的景觀。

西湖西北岸有一處名為「根場濱」的風景名勝。站在湖邊眺望，眼前的景象彷彿富士山的湖水從樹海的森林中傾瀉而出，源源不斷地流入湖中。腳下的細浪清澈得令人驚嘆，有時甚至能在如鏡子的湖面上看到倒映「倒影富士」景象。此外，西湖其透明的湖底孕育並保護著稀有生物，如姬鱒與富士毬藻。其中最具有代表性的是2010年，時隔70年重新被發現的「國鱒」。這個原本認為已絕種的田澤湖特有魚種，竟在西湖深處悄然延

續了生命。另一方面，從湖畔步入樹海森林，映入眼簾的則是從內部窺探火山富士山的世界。樹根像物般緊緊纏繞在裸露的熔岩上，青苔覆蓋著神祕的森林，宛如一片綠色地毯。無論是新芽初綻的春天還是紅葉繽紛的秋天，富士山的原始森林都展現出極致之美。西湖周圍散布著眾多觀光名勝，如「龍宮洞穴」、「西湖蝙蝠穴」、「西湖野鳥森林公園」、「富岳風穴・鳴澤冰穴」等。遊客可利用連結這些景點的散步路線輕鬆探索神祕的樹海森林。

在富士山信仰繁盛的時代，西湖還被冠上了「青木龍神」的別名。自西湖誕生以來，與樹海森林之間便存在著密不可分的聯繫。



從空中眺望西湖



## 龍宮洞穴 (熔岩洞穴群)

富士山的噴發形成了眾多熔岩洞穴群，其中約有半數位於青木原樹海之中。例如即使在夏天冰柱也不會消失的洞穴，這些洞穴是展現富士山神祕面貌的奇幻之地，彷彿能讓人感受到富士山爆發時的驚人力量。

其中之一的「龍宮洞穴」是一個連接湖泊的深邃洞穴，被青苔覆蓋的入口處有一座小祠，祭祀著水神「豐玉姬命」。這座小祠實際上是已經登錄於神社廳的「剡海神社」。洞穴名字取自古代湖泊的名稱，由此可見這片區域擁有悠久的歷史。傳說中，洞中棲息著龍神，當附近發生乾旱時，人們會來此求雨。此外，在富士講盛行的時代，這裡也曾是巡禮的靈場。這座洞穴目前已被指定為國家天然紀念物。



## 青木原樹海

公元864年貞觀大噴發時，富士山噴發出大量岩漿（青木原熔岩流），並流向位於北西麓的廣大湖泊「剡海」，將大部分湖泊淹沒。這次噴發所產生的約30平方公里的熔岩區域上逐漸形成了原始森林，這就是青木原樹海。這片樹海是由日本鐵杉、扁柏等針葉樹與水櫛等闊葉樹混合生長的混合林。樹木在熔岩縫隙中，利用僅存的土壤和苔蘚覆蓋的倒木拼命生根，展現出富士山這座年輕火山特有的珍貴森林景象。

## 東海自然散步道

東海自然散步道是讓人能安全探索世界聞名的富士山森林的最佳選擇。這條全長1,700公里的自然步道連接東京的高尾山與大阪的箕面，其中涵蓋了橫跨青木原樹海的路線，並為遊客提供了豐富的導覽活動。沿途可以盡情探索熔岩洞穴、觀察野鳥以及享受森林浴，同時體會富士山噴發的巨大威力。



東海自然散步道 從紅葉台遠眺富士山

### 小知識

#### 1

## 富士山的誕生

一般認為富士山主要由四座不同時期的火山堆疊而成。依照年代順序，首先是「先小御岳火山」，形成於現在的富士山北側。接著「小御岳火山」在其上形成，約10萬年前，「古富士火山」開始活動，經過多次的爆發性噴發逐漸覆蓋了小御岳。這個時期的富士山高度成長到了約3,000公尺，並且推測它的外形已接近現在的模樣。約1萬年前開始活動的「新富士火山」，最初噴發了大量低黏度的玄武岩質岩漿，形成了廣闊的山麓。隨後經歷了多次噴發，逐漸塑造出優美的圓錐形成層火山體。自有史以來，富士山的噴發以小規模和中規模為主，但在貞觀和寶永時代曾分別發生過大規模的噴發。

富士山能夠成為獨立山峰並擁有如此高大美麗的外觀，除了位於地球上一個三大板塊交匯的稀有地點外，還因為它是四層結構的火山，並且由容易流動的玄武岩岩質熔岩所構成，這些特殊因素奇蹟般地交織在一起，造就了富士山獨特的景觀。



富士山火山口

構成  
資產

# 精進湖

精進湖是在古代從富士山山麓的巨大「剝海」分離出來形成的，周長約5公里，是富士五湖中最小的湖泊。這個湖也是浮游生物最豐富的湖，因此湖水透明度較低，呈現綠色。湖中流入的岩漿痕跡也為其增添了獨特的魅力。

西湖、精進湖和本栖湖原本是同一個巨大的湖泊「剝海」，後來分離成為三個湖泊。直到現在，這三個湖泊的水位仍然保持聯動，這證實了它們曾經是同一個大湖。

儘管富士五湖由富士山的噴發活動所形成，作為火山性堰塞湖，它們有相似的起源，但每個湖泊也擁有各自的獨特個性，這也反映出富士山大自然的壯麗規模。

最小的精進湖或許可說是富士五湖中最早享譽國際的湖泊。在明治時代，英國人哈利·史都華·惠特沃斯（Harry Stewart Whitworth）花了一年時間遊歷富士山麓，他特別讚美從精進湖看到的富士山景色，稱其為「東方瑞士」，並以「Japan Shoji」的名稱向世界介紹這片湖光山色。

此外，從湖泊的西北岸的風景區「他手合濱」可以看到富士山的「抱子富士」的景觀。這是富士山「抱」著前方大室山的景象。大室山是富士山的眾多側火山之一，這個景觀象徵著富士山多次噴發的歷史，令人感慨萬分。

精進湖的名稱由來有多種說法。其中一種是登山者在登富士山前會在此湖沐浴並進行精進潔齋，也有一種說法認為是因為湖泊的位置位於富士山的「背地」。



被世界譽為Japan Shoji的靈峰富士擁抱著湖泊的美景



## 居村集落與中道往還

舊中道往還曾是巡禮者前往富士山的道路。北岸曾有一座曾經繁華的宿場町，名為「精進集落」。然而，到了昭和40年代，為了應對自然災害，該集落居民大部分遷移至青木原樹海中的開墾地。即便如此，這裡依然保留著昔日風貌，訴說著過往的繁華與故事。

## 三方分山・全景觀望台

從精進集落所在的舊中道往還出發，沿著峠道可以前往御坂山塊的「三方分山」和「全景觀望台」。沿途經過「女坂峠」，其路旁仍保存著古老的石佛群。攀登時，逐漸開闊的視野最終呈現出當年被稱為「Japan Shoji」能夠一覽無遺的美麗景觀。



從三方分山遠望精進湖

## 本栖湖

湖底的水中遺跡訴說著  
靈峰富士與日本人的連結

平靜的湖面上，清晰可見富士山倒映的「倒影富士」自古以來深受日本人喜愛。

這一美景在富士五湖的每一個湖泊都能見到，並且被描繪在江戶時代的浮世繪畫家葛飾北齋的《富嶽三十六景》等繪畫和文學作品中。

其中，本栖湖為五湖中最深，被譽為是瑠璃色的湖水，湖面上的「倒影富士」通常只能在春季風平浪靜的日子才能偶爾見到。此外，這個倒影也因為被選作「舊千圓鈔票與舊五千圓鈔票上的富士山」而聞名。

這一設計靈感源自活躍於大正至

昭和時期的已故著名攝影師岡田紅陽，他深愛著富士山並拍攝了著名的作品《湖畔之春》。

在史前時代，這裡是什麼樣的情況呢？富士五湖周邊地區發現了從繩文時代到古墳時代、奈良和平安時代的遺跡。這些遺跡證明了人們在畏懼富士山的火山活動之餘，依然選擇與之共生，他們生活在富士山腳下，並尋求那裡豐沛的水資源。

本栖湖是從古代巨大湖泊「剷海」中最早分離出來的湖泊。湖底發現了水中遺跡，這些遺跡被認為是因為富士山的火山噴發導致村落被水淹沒。出土的物品包括古墳時代初期的壺、高腳盤，以及繩文時代的土器和石器。

儘管湖泊和村落一再被淹埋，古代日本人仍選擇在富士山腳下生活，也許他們也同樣熱愛「倒影富士」的美景。

沿著本栖湖西北岸的登山道走，攀登至《湖畔之春》的拍攝點——中之倉峠，在這裡可以欣賞到廣闊的本栖湖、前方的龍岳、高聳的富士山及其優美的山脊線，以及倒影富士映照在湖面上的壯麗景象。岡田紅陽一生致力於捕捉富士山的極致之美，如今我們也能幾乎以相同的構圖來欣賞這一景觀，但對於經歷了長時間變遷的富士山和湖泊來說，這樣的美景只能在當下的時代得以目睹。

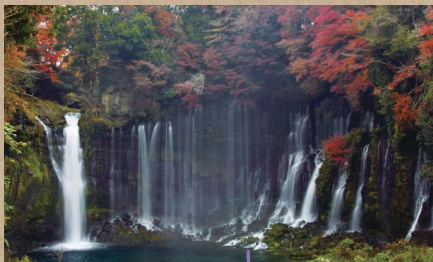
## 龍岳與鑽石富士

本栖湖南岸有一座海拔1,485公尺的「龍岳」，這座山也出現在「舊千圓鈔票上的富士山」設計中。從本栖湖畔可以登上龍岳欣賞富士山美景，因此也是個熱門的登山地點。尤其是在冬季，這裡可以觀賞到朝陽的「鑽石富士」奇觀。所謂的「鑽石富士」是指太陽恰好落在富士山頂時，散發出如鑽石般閃耀的光芒。雖然觀賞夕陽的「鑽石富士」的著名地點是山中湖畔，但因為龍岳的觀賞期間通常是在12月下旬到1月上旬，所以可以在元旦的日出時看到富士山與太陽交織而成的神聖美景，吸引了眾多遊客前往朝聖。



從龍岳眺望鑽石富士

至於龍岳名稱的由來，有幾個與棲息於湖底的龍相關的傳說。其中一個是，龍岳從前叫作「小富士」，但相傳棲息在本栖湖底的龍預測到富士山即將大爆發，於是迅速飛至小富士的山頂警告村民，救了大家。從此以後這座山便被稱為龍岳，並成為信仰的象徵。日本人自古以來早已認為富士山麓的湖泊中有龍神的存在。



## 構成資產 白絲瀑布

富士山的岩漿與地下水所創造出的水景奇觀

在寬達 200 公尺、高約 20 公尺的弧形巨大岩壁上，數百甚至數千條水流如絲線般傾瀉而下，形成壯觀的瀑布景象。瀑布的水量主要來自於降落在富士山的雨水和雪水，這些水分滲透進火山噴發物層，經過長時間流淌至不透水性的泥流層，最後從地下湧出，成為富士山的地下水。站在瀑布前，水霧四濺的壯麗景象讓人深刻感受到富士山作為水源之山的獨特一面。曾在富士山西側山麓進行「富士圍獵」的源賴朝也曾將瀑布的美麗寫成和歌讚頌。

此外，富士講的創始人「長谷川角行」在「人穴」進行修行時，同時在此地進行瀑布修行，因此這裡也成為了富士講信徒巡禮的聖地。相關的修行場景也常出現在與富士講有關的圖畫中。



## 構成資產 三保松原

使富士山成為「藝術泉源」發祥地的風景名勝

連綿不絕的黑松林與美麗的沙洲宛如通往富士山的橋樑般延伸，這壯麗景觀自古以來便深深吸引著人們，成為文學與繪畫創作的主角。早在奈良時代，日本最古老的和歌集《萬葉集》中便提及此地。此外，這裡還被傳頌為「羽衣傳說」的舞台。到了江戶時代，浮世繪畫家歌川廣重的名作《駿河三保之松原》以及之後的許多描繪富士山的日本畫中，三保松原都是極具代表性的構圖之一。

此外，中世時期參拜富士山的情景，也可從室町時期創作的《網本著色富士曼荼羅圖》中窺見一二，而其中描繪了三保松原，具有象徵意義。作為「信仰對象」的富士山，三保松原在參拜路線中佔據了重要的位置。



## 構成資產 人穴富士講遺跡

與富士講創始人有淵源的神祕洞穴

「人穴」這個名稱的由來有幾種說法。其中一種認為這座熔岩洞穴內部形狀類似於人的肋骨或乳房；另一種則認為古代曾有人居住於此。據傳，活躍於 16 世紀的修行者「長谷川角行」曾在此地進行千日苦行，並於修行中悟道，最終在此圓寂。因此長谷川角行被尊為「富士講」的創始人，而此地也被「富士講」信徒視為聖地，長期以來成為修行與參拜的重要場所。現存的 233 座石碑塔群無聲地訴說著當年信仰的深厚與熱忱。如今，人穴與這些遺跡群屬於人穴淺間神社的境內，整個區域籠罩在一片深邃神祕的氛圍之中。



小知識

## 2 因火山噴發形成的湖泊

本栖湖、精進湖與西湖這三座湖泊在遙遠的古代曾是一片名為「剝海」的巨大湖泊。據推測，當時忍野八海周邊也存在一座名為忍野湖的湖泊。這些遠古湖泊是由富士山的地下水以及周圍山區的雨水注入，再經岩漿阻斷而形成的。在繩文時代中後期，「河口湖」的南岸湖岸線因新富士火山的噴發及其岩漿流入而形成。約 5,000 年前，岩漿流入「剝海」，將其分割為「本栖湖」和「剝海」。到了公元 864 年，貞觀大噴發中流出的青木原岩漿覆蓋了「剝海」的大部分，並形成了「西湖」和「精進湖」。此外，約 1,100 至 1,400 年前，鷹丸尾岩漿阻斷了河流，造就了「山中湖」。如今這些湖泊的地貌也成為紀錄富士山噴火活動變遷的重要自然景觀。



本栖湖航拍

## 刻海&lt;富士五湖西部&gt;周邊區域地圖



## 各處構成資產的交通方式

## 西湖

鐵道●<前往根場濱>從富士急行線河口湖站搭乘西青木原周遊懷舊巴士約40分鐘，在「根場民宿」下車。  
 自駕●從中央高速公路河口湖IC或東富士五湖高速公路富士田IC出發，車程約25分鐘。

## 精進湖

鐵道●<前往他手合濱>從富士急行線河口湖站搭乘富士急巴士約45分鐘，在「山田屋酒店前」下車。  
 自駕●從中央高速公路河口湖IC或東富士五湖高速公路富士田IC出發，車程約30分鐘。

## 本栖湖

鐵道●<前往遊覽船搭乘處>從富士急行線河口湖站搭乘富士急巴士約55分鐘，在「本栖湖」下車。  
 自駕●從中央高速公路河口湖IC或東富士五湖高速公路富士田IC出發，車程約35分鐘。

## 人穴富士講遺跡

鐵道●從JR身延線富士宮站搭乘計程車約40分鐘抵達。  
 自駕●從新東名高速公路新富士IC經西富士收費公路、國道139號抵達，車程約40分鐘。

# 走向神話時代的 神聖之山

遙拜

2

信仰的萌芽 / 河口湖區域

古代的富士山，是反覆猛烈噴發的狂暴「火神」，也是不斷賜予生命之水的「水神」。

同時，這座神聖的山也曾是人類不得擅入的禁忌之地。

人們為了獲取從神山湧出的恩惠之水，紛紛在山麓定居，並以遠遠仰望的「遙拜」方式向這座聖山祈禱。

如今，許多座落於山腳下、供奉富士山神明的神社，其所在地正是古代的「遙拜所」。

在那充滿神話的時代，能夠接近宛如仙境般的富士山頂的，唯有乘著五彩祥雲或跨坐神馬，自由馳騁於天際的傳說人物……



構成  
資產

## 河口淺間神社

樹齡千年以上的神木  
見證富士山信仰的起源

在眾多富士山著名的風景勝地中，河口湖湖畔散布著許多與「聖地」相關的景點。若從湖畔的熱鬧區域踏進某些特定場所，周圍的空氣瞬間變得莊嚴寂靜。

迎面而來的是參道兩側直衝天際的巨杉，穿過參道便進入跨越1,200年歷史的神聖領域「河口淺間神社」。這座古老的神社不僅是「富士山信仰」的起源，更是全國約1,300座淺間神社中位居首位的重要古社。

「淺間」一詞通常象徵火山，而「淺間大神」據說即為富士山的神靈本體（現今多與「木花開耶姬命」視為同一神祇）。

自奈良時代末期以來，原本平靜的富士山再度進入活躍的火山活動期。當時的人們認為噴火噴發是因疏忽祈禱而激怒了神靈，因此重新祭祀淺間大神，在山麓建立起多座淺間神社，舉行鎮祭儀式。這種淺間信仰正是隨著時代演變延續至今的「富士山信仰」的起源。

公元864年（貞觀6年）5月，富士山發生了史上著名的貞觀大噴火。噴火持續至隔年仍未平息，於是公元865年，當時的朝廷下令，不僅在駿河國（現今靜岡縣），也在甲斐國（現今山梨縣）祭祀淺間大神，據傳因此建立了這座「河口淺間神社」。

河口一帶正對富士山，中間隔著河口湖，但因地理位置巧妙，躲過了貞觀大噴火的大規模岩漿侵襲。因此富士山既是火神，同時也是水神。

神社境內矗立著守護聖地的「七本杉」，身後的山中有「母之白瀑布」，水霧縈繞，為這片聖地增添靈氣。在古代，這片神社所在的區域曾是富士山北麓信仰的中心。如今，這片神域依然籠罩著令人肅然起敬的神聖氛圍，堪稱祈禱的理想聖地。



守護聖地的七本杉



從御坂峠眺望河口地區與富士山

## 河口御師

隨著富士山的噴發逐漸平息，富士山信仰從單純的「遙拜」轉變為實際登山參拜的「登拜」，並逐漸在民間普及。在此背景下，以「河口淺間神社」為中心形成了富士山信仰的聖地「御師町」。「河口御師」的歷史可追溯至江戶時代時因富士講而興盛的「吉田御師」之前，據說在全盛時期，這裡曾有多達140間御師住所（宿坊）彼此比鄰而建，呈現出一派繁榮景象。雖然隨著鐵路的開通，御師町的功能逐漸式微，但若漫步於這個能眺望富士山的靜謐村落，仍能發現昔日的風華與痕跡。

## 御坂峠

昔日，從甲府或長野方向前往富士山的朝聖者，通常會經過位於舊鎌倉街道（御坂路）的御坂峠。他們在此俯瞰被譽為「天下第一」的富士山壯麗景色後，繼續下行，前往河口淺間神社參拜，完成巡禮的路程。到了昭和時代，在舊御坂峠以東，沿著新建的國道設了一條通往新御坂峠的道路。新御坂峠有一間「天下茶屋」，文豪太宰治曾在此短暫停留，並於其名作《富嶽百景》中並留下了經典之語：「富士與月見草相得益彰」。



## 母之白瀑布

自平安時代以來，前往富士山的朝聖者常在此瀑布下清洗身體，以淨化身心。瀑布旁邊是河口淺間神社的末社「母之白瀑布神社」，供奉的是富士山神明「木花咲耶姬命」的婆婆「栲幡千千姬命」。



從天下茶屋附近遠眺的景色

甲斐御坂越歌川（安藤）廣重

小知識  
3

## 首位登上富士山的人是誰？



騎馬的聖德太子像

如今，通往富士山山頂之路對所有人開放。然而在古代，富士山作為一位狂暴的火神，長期以來拒絕人類接近。不過傳說中，有些人卻能自由往返於這片異境的富士山頂。在平安時代繪製的《聖德太子繪傳》中，描繪了聖德太子騎著黑駒，朝高聳入雲的富士山頂飛去的景象。這段被稱為「黑駒太子傳說」的故事中，太子從來自全國的良駒中，一眼認出來自甲斐的黑駒是神駒，於是便騎上這匹神駒，環繞富士山上空飛行，歷時三日才回來。另一位是日本修驗道的開創者「役行者」。他活躍於7世紀，據說也擁有神通，能夠自由飛行。傳說他被流放至伊豆大島時，白天留在島上，晚上則飛至富士山修行。

實際上，人類首次登上富士山是在火山活動平息後才得以實現。首先是「末代人」，他在山頂建立了大日寺，接著是富士講的開創者「長谷川角行」，至此才真正開創了富士山的登拜之路。

## 構成 資產 河口湖

河口湖擁許多富士山絕美的觀景點，包括了御坂峠天下茶屋、產屋崎、大石公園等，這些地方都被列入了「新富嶽百景」（由山梨縣選定）。自古以來，這裡便被認為是山麓最重要的富士山遙拜地之一。

在湖周邊的「鷓之島遺跡」等地發現了從繩文時代至平安時代的多處遺跡，證明這裡的歷史可追溯至史前。此外，在中世時期，河口湖成為富士淺間信仰的北麓入口，因此擁有兩座具千年以上歷史的古老神社。

悠閒地在這個以觀光聞名的湖畔漫遊，您將能在遙拜富士山的同時，發現許多顯示日本人對於富士山的敬畏、信仰與讚美的足跡。

在江戶時期的《富士山道指引》一書中，河口湖被譽為「甲州第一的大湖」，從這裡看到的富士山美景深受讚揚。在古代，富士山並非一座可以攀登的山峰，而是人們仰望的靈山。隨著噴火的平息，富士登山信仰興起，但日本人仍然持續讚美遠方的富士山之美。富士山從一座狂暴神山轉變為擁有雪白山頂的女神之山，河口湖則成為了可以同時欣賞這座山以及山麓湖泊、櫻花等美麗大自然的絕佳地點。

河口湖湖畔遍佈著許多文人作家的詩碑，如太宰治的《富嶽百景》、谷崎潤一郎的《細雪》、松尾芭蕉的《曠野紀行》、田中冬二的《湯裡浮現的富士山》、中村星湖的《少年行》等名作。手捧這些作品，站在湖畔再次望向這座靈峰，會讓人感受到這片景色從古至今深深根植於日本人的精神世界。

這種景仰在如今也依舊不變，無論是櫻花盛開或滿是楓紅的季節，湖畔的絕美聖地總是吸引著許多攝影愛好者，他們聚集於此，希望拍下湖面與靈山輝映的壯麗景致。



自古以來，河口湖的富士山景觀便深深觸動著日本人的心



產屋崎上的富士山攝影師鼻祖岡田紅陽碑

## 河口湖 產屋崎

透過盛開的櫻花，遠眺湖面和覆蓋著白雪的富士山…「產屋崎」是欣賞「河口湖的富士山」景色的絕佳地點。這座位於河口湖北岸的小岬角上有深愛富士山的攝影師「岡田紅陽」的浮雕、出身自河口湖的文人「中村星湖」的紀念碑，以及曾造訪此地的「松尾芭蕉」的詩碑等。

在岬角的尖端岩石上隱約可見一座小祠。仔細一看，這座由富士山岩漿構成的小祠是「河口淺間神社」的末社，供奉的神明是富士山之神「木花開耶姬命」在火中所生的「彥火火出見尊」和海神的女兒「豐玉姬命」。在古代神話中，「山彥」與「乙姬」結為夫妻，在這座岬角上建造了「產屋」，生育後代。每年櫻花盛開之際這裡會舉行「孫見祭」，木花開耶姬會來此慶祝孫子的誕生。此外，河口淺間神社也會奉納「河口的稚兒舞」（國指定重要無形民俗文化財）。這個櫻花盛開的岬角蘊含著山與海、火與水的創造神話，深刻反映了古代日本人深邃的世界觀。



祭祀彥火火出見尊與豐玉姬命的祠

構成  
資產

## 富士御室淺間神社

記錄修驗道、富士講、產土神  
與富士山信仰變遷的湖畔古社

富士御室淺間神社的「里宮」位於河口湖南岸的勝山地區，與位於富士山中「吉田口登山道」二合目處的「本宮」相對應。富士御室淺間神社被認為是富士山中最古老的神社，曾是修驗道信徒聚集的重要聖地。

這座神社沒有設置社殿，而是以原始的祈禱方式傳承至今，展現對富士山的信仰，是一座具有重要意義的古老神社。

中世時期，富士山成為修驗道的中心，戰國時代則成為武將們的祈願場所，近世則與「富士講」結合，進一步發展。考量到富士山嚴峻的自然災害，本宮的本殿於1974年遷移至富士河口湖町勝山的里宮進行永久保存。這個古老的聖地，與河口淺間神社一樣，始終由當地民眾不變的信仰所守護著。

現在山中的社址被視為「本宮」，成為富士河口湖町勝山的「飛地」，並且每年仍會舉行一次奧宮祭典。回顧這座古社的歷史，可以深刻感受到每個時代中富士山信仰的深厚與強大。



**本宮** 位於二合目，滿是青苔的石碑群以及在風雪中支撐富士山信仰的拜殿留存至今。



**里宮** 公元958年，為了便於參拜和舉行祭儀，於富士河口湖町勝山地區建立了里宮。本殿同樣也是正對著富士山。



**本殿** 遷移後的本殿於1612年由德川家家臣鳥居成重重建，並保留了桃山時代的建築特色。已被指定為國家重要文化財。

小知識  
4

## 富士山的神佛

富士山自古以來便被視為「女神」，這一信仰傳承至今，然而其稱呼隨著時代的變遷而有所不同。最早在平安時代，富士山被認為是火山的神祇「淺間大神」。進入修驗道時代後，富士山被視為「大日如來」。而在鎌倉時代，更成為神佛合一的聖山，稱為「淺間大菩薩」。到了近代，根據《古事記》和《日本書紀》的記載，富士山的神祇成為了「木花開耶姬命」。

木花開耶姬命的父親是統領日本群山的「大山津見神」，她的丈夫則是天照大神的孫子「瓊瓊杵尊」。在神話中，木花開耶姬命在火中誕下了孩子，因此她被視為具有鎮火能力的女神，被賜予了日本第一靈山——富士山。從前著名的「竹取物語」中的「輝夜姬」傳說中也曾提到過富士山的仙女。



描繪在神符上的木花開耶姬命



### 構成資產 山宮淺間神社

傳承原始期祈禱形式的最古老淺間神社

山宮淺間神社沒有通常會有的本殿或拜殿。相反地，神社以富士山為直接參拜對象，周圍設置了以岩漿構築的石牆，形成一處面向富士山的遙拜所。這裡保存著富士山信仰的原始形式，將富士山視為神體。在此可以看到日本自古以來的自然崇拜型態，是一個非常珍貴的體驗。這裡被認為是淺間神社的總本宮「富士山本宮淺間大社」建立之前的「元宮」。

傳說若在此地建造本殿，將招致風神的懲罰。站在這個純粹無瑕的祈禱空間遙望富士山，彷彿感受到山體更加雄偉，卻又充滿親近之感。



### 構成資產 富士山本宮淺間大社

擁有富士山清澈湧泉  
全國淺間神社的總本宮

富士山本宮淺間大社是全國各地淺間神社的總本宮，起源為祭祀淺間大神以平息富士山火山噴發。根據社記載，第7代孝靈天皇在位期間，富士山發生大規模噴發，導致國土荒廢。於是垂仁天皇3年（公元前27年），在「山足之地」首次祭祀淺間大神。隨後神社遷至山宮，最終於大同元年（806年）遷至現今的大宮地區，由坂上田村麻呂興建社殿。

大宮地區有富士山的清泉「湧玉池」源源不斷湧出，這表示古人希望以富士山的水德來平息其狂暴。現存的两層建築「淺間造」樣式的社殿是江戶時代由德川家康所建造。

小知識  
5

## 遙望富士（北齋的《凱風快晴》與「三峠」）

曾是象徵狂暴火神的富士山自古以來便是人們遙拜的對象。由於是日本最高的獨立山峰，因此即便身在遠方也能遙望其高潔秀麗的姿態。關東一帶廣泛分布著帶有「富士見」地名的地方，這充分說明了富士山在日本人心中，具有不可替代的崇敬意義。江戶時代風行的風景版畫同樣展現了「遠望富士」的主題，其中尤以葛飾北齋的《富嶽三十六景》最為著名，畫中遠望富士的景象將富士山與浮世繪推向世界，並深深影響了包括梵谷在內的多位藝術巨匠。代表作《神奈川沖浪裏》以巨浪與富士為主題，而《凱風快晴》則以滿版的畫作展現宏偉的赤富士，成為傳世經典。有些人認為《凱風快晴》所描繪的富士山正是從「三峠」所看到的景象。三峠是著名的富士山觀賞點，可從御坂峠或河口湖畔前往。雖然真實與否尚不可考，但許多人認為，從海拔1,785公尺的三峠山頂所見的富士山，堪稱日本第一美景。日本著名文學家太宰治在小說《富嶽百景》中也曾描寫過攀登三峠的經歷。此外，常造訪三峠的富士山攝影師岡田紅陽曾說過：「富士山越遠觀、越高望，越顯其秀麗。」這種從遠方遙望富士的美感，正展現了日本獨特的美學意識。



《富嶽三十六景、凱風快晴》葛飾北齋作



從三峠遠望富士





# 開闢 富士山之路

富士講

3

信仰的大眾化 / 富士吉田區域

從古代到中世，再到近世，富士山的信仰歷程跨越了時代。

富士山劇烈的噴發活動逐漸平息後，首先踏上富士山的是在山中進行嚴酷修行的山伏，也就是所謂的「修驗者」。

隨著時間推移，開始有更多被稱為「道者」的一般信徒登上富士山參拜。這股潮流在江戶時代開始蓬勃發展。

原因在於庶民的富士山信仰「富士講」的興盛。

富士山成為更為貼近大眾的存在，

透過組織「講」這類信仰團體，人人皆能實現登上富士山的願望。

在富士山腳下的城鎮形成了名為「御師町」的富士山信仰中心，

從江戶經由「富士道」前來的信徒們讓這片聖地熱鬧非凡。



## 構成資產 舊外川家住宅

### 傳承江戶時代富士講歷史的「御師之家」

隱身於大街深處的「御師之家」透過細長的「立道」與外界相連，彷彿是一條通往神社的參道。這是古老「本御師之家」的獨特風貌之一，其中的舊外川家已有250年的歷史。穿過中門後，玄關前有一條名為「間川（Yana River）」的小溪，昔日信徒在進入富士山之前，會先於此潔淨身體，以表達對富士山的敬意。

上吉田的御師町在全盛時期有多達86戶御師之家。從町口矗立的「金鳥居」開始，便進入了被視為富士山神聖信仰世界的區域。舊外川家作為信仰與文化的傳承地，展示了富士山腳下的聖地如何運作、御師的歷史以及當時富士山信仰豐富多彩的世界觀。

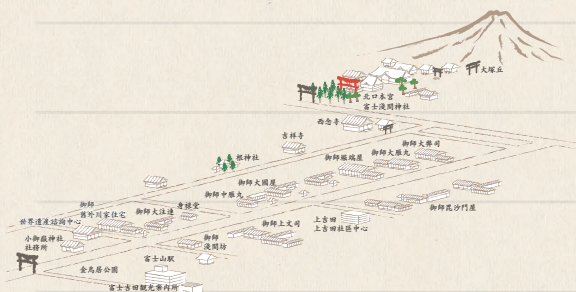
江戶時代「富士講」在庶民間的興盛與「御師」的發展與發展密不可分。御師之家雖為普通民宅，但在富士山登拜季節成為富士講信徒（登拜者）的宿坊（住宿設施），提供食宿、祈禱、登山引導等全面服務。而在淡季時，御師們則會外出傳教，推廣富士講的信仰，成為支持富士山信仰的重要力量。

御師之家的另一大特色是有「御神前之間」，內部設置神殿，供奉著富士山的神祇。此外，外川家還展示了推動富士山信仰普及的「食行身祿」的雕像。身祿雖出身於貧寒之家，但憑藉著虔誠的信仰，倡導正直、慈悲、勤勞與家庭和諧等日常修養，並主張這些精神與幸福及世道改善息息相關。身祿因此被尊為庶民富士講的中興之祖，深受敬仰。

富士山在古代是令人敬畏的對象，但隨著時代演進，它逐漸成為人們親近的祈禱象徵。而歷史悠久的御師之家，正是凝聚了庶民將平安與平等託付於富士山的願望。



御神前之間



## 御師町

富士山各登山口周圍曾經形成宿坊聚落，被稱為「御師町」。其中以「吉田口」最為繁榮，江戶時代的登拜者尤其最多，因此又被暱稱為「北口」廣為人所知。從上吉田町中心的金鳥居開始，往富士山方向延伸的街道，至今仍保留了400多年前規劃整齊的城鎮格局，讓人一窺當年的風貌。

## 金鳥居

鳥居象徵著俗世與神域的分界線，位於吉田御師町入口的金鳥居又稱為「一之鳥居」，是通往富士山頂一路上眾多鳥居中的第一座，同時也是從江戶方向前來的朝聖者，長途跋涉走過「富士道」的終點站。由此開始，正式進入神聖的富士山信仰世界。



構成  
資產

## 北口本宮富士淺間神社

神社的起源可追溯至日本武尊東征時，他在現今神社位置稍上方的「大塚丘」上遙拜靈峰富士。據說正因如此，人們將淺間大神奉祀於此，且已有約1900年的歷史。

經歷多次富士山的噴發，尤其是在781年的大噴發後，於788年將淺間大神遷至現址並建立了社殿。而後，包括武田信玄在內的當權者多次修建神社，到了近代，則由富士講進行大規模整建，最終形成了今日的模樣。

神社內有象徵富士山遙拜所的日本最大木造鳥居「富士山鳥居」，以及雄偉的隨神門與神樂殿建築，接著是左右兩側矗立著樹齡有千年之久的御神木的拜殿，拜殿後方則為本殿，是國家指定的重要文化財。此外，本殿兩側分別為現存最古老的東宮本殿（武田信玄所建）和西宮本殿，背後則有一座面對富士山的惠恩壽神社。

在幽靜的杉樹與扁柏森林中，參道的中央有一塊被認為是富士講開創者「角行」曾在此進行遙拜與苦行的「立行石」。登山門附近還排列著許多石碑，這些都是富士信仰在北麓地區的興盛與豐富歷史的象徵。

位於富士山北口中心的  
莊嚴古社



### 大塚丘

傳說公元110年，日本武尊東征途中曾落腳於此，並留下這句話語：「富士山北麓廣大且美麗，應當從此處遙拜。」這裡被視為北口本宮富士淺間神社的發源地，如今供奉著日本武尊，並成為受歡迎的能量景點。



### 登山門

位於本殿右側深處的鳥居是吉田口登山道的起點，稱為「登山門」。在富士山歷史悠久的登山道中，吉田口登山道是唯一仍可从山腳開始攀登的路線。在富士山的開山典禮日前夕，這裡會舉行傳統的「御道開」神事。

小知識

6

## 「富士道」人們用心體驗難能可貴的巡禮之旅



富士道上的石頭路標

「富士道」，顧名思義是一條通往富士山的道路。是富士講的信徒從江戶出發，長途跋涉至富士山的巡禮之路。路線起點位於江戶的日本橋，之後經過甲州道中，於大月分岐，穿過谷村及現今的西桂町，最終到達吉田町的金鳥居。在江戶時代，被稱為「江戶八百八講」的每個富士講，成員從幾人到數十人不等，他們會籌備資金，每年透過抽籤或輪流的方式決定代表參拜的信徒。被選中的信徒便會踏上這難能可貴的巡禮。而旅程中或許會充滿遊行的要素。從日本橋出發，這段旅程單程大約需要3到4天。人們會將珍藏的酒裝入葫蘆裡帶上路，並享受沿途的風景與其他旅人的相遇。

富士道與現今的國道139號線幾乎重疊，沿著這條道路走，可在路旁發現當年的古老路標和質樸的石佛。途中經過的「明見」是葛飾北齋畫作《富嶽百景》中所描繪的《阿須見村的不二》的地點，而且富士講的時代曾經在「明見湖」進行「內八海巡遊」。如今這個湖泊已經變成一個美麗的蓮花觀賞地，成為著名的旅遊景點。



富嶽百景「阿須見村的不二」

## 以山腳下的淺間神社為起點 延伸至山頂的信仰登山道

構成  
資產

### 村山淺間神社與 大宮、村山口(富士宮口)登山道



歷史最悠久的「大宮、村山口登山道」也被稱為表口登山道。「村山淺間神社(興法寺)」成為中世時期開始的富士山修驗道的據點，現在這裡還保存著修驗者在入山前進行淨身的場所與護摩壇等設施。位於靠近寶永火山的區域。



村山淺間神社



須山淺間神社

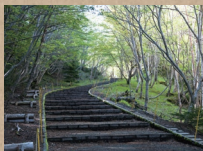
構成  
資產

### 須山淺間神社與 須山口(御殿場口)登山道

神社的創建可追溯至神代時期。由於寶永大噴火(1797年)，社殿和登山道遭受嚴重損壞。而後經過重建，成為南口登山道一度繁榮起來。然而隨著御殿場口登山道的開通而逐漸衰退。目前已經重新整頓為登山步道。

構成  
資產

### 富士淺間神社(須走淺間神社)與 須走口登山道



據傳延曆大噴火(802年)時，人們在須走設立祭祀場進行祈願，噴火才得以平息，隨後便在該地建立神社。須走口登山道曾作為東口登山道而繁榮，並在八合目與吉田口登山道交匯。目前從五合目至山頂區域已被列為構成資產。



富士淺間神社

小知識

7

### 食行身祿與庶民信仰



木造的身祿像

隨著富士山的猛烈噴發逐漸平息，在中世時期，它成為了像其他日本靈山一樣，供山伏進行嚴苛修行的修驗道聖地。當時，南麓的大宮、村山口成為了修行的主要據點。融合了日本自古以來的山岳信仰與佛教思想的「富士修驗」逐漸確立，展現出莊嚴且深邃的信仰氛圍，主要由佛教徒與修驗者實踐。到了14世紀左右，一般人也開始追求極樂往生而登山朝聖。然而，將這種信仰轉化為更貼近庶民生活形式的，是戰國時代末期出現的一位行者「長谷川角行」。角行在富士山麓的人穴進行苦行，獲得了山神賦予的法力，從而回應庶民尋求的現世救濟。於是富士信仰逐漸普及，並引領至江戶時代的「富士講」。進入江戶時代後，繼承角行教義的「食行身祿」也隨之登場。身祿不像角行那樣擁有法力，而是宣揚以正直、慈悲、勤勉等日常行為來傳達富士神靈，讓人們得以「生生不息」，進而實現社會和諧。他以簡單易懂的方式闡述了富士信仰的理念。此外，身祿對當時的政治體制採取反抗態度，一生堅持簡樸生活，甚至被稱為「乞食身祿」。儘管如此，他始終致力於傳教，最終在富士山中以斷食方式圓寂。身祿的思想與實踐深深打動了庶民的心，進而促成以富士山北麓為中心的富士講的蓬勃興起。

## 3 富士吉田周邊區域地圖



## 各處構成資產的交通方式

## 北口本宮富士淺間神社

鐵道●從富士急行線富士山站搭乘富士急巴士約7分鐘，在「淺間神社前」下車。  
 自駕●從中央高速公路河口湖IC或東富士五湖高速公路富士吉田IC出發，車程約5分鐘。

## 舊外川家住宅

鐵道●從富士急行線富士山站步行約8分鐘抵達。  
 自駕●從中央高速公路河口湖IC或東富士五湖高速公路富士吉田IC出發，車程約5分鐘。

小知識

## 8 富士講聚集的街道（御師街散步）

富士山信仰的中心地，最初位於富士山本宮淺間大社與富士修驗的據點——大宮、村山口所在的南麓。從中世到近世，各登山口之間的御師町逐漸形成並展開競爭。到了江戶時代，「富士講」再度興起，而被視為富士講中興之祖的「食行身祿」將修行的重心轉移至吉田口，使得富士信仰的中心逐漸移至北口。江戶時代，富士講的講社規模擴大，甚至有「江戶八百八講」之稱。各地的信徒們沿著富士道來到吉田的御師町，全盛時期吉田町的御師之家多達 86 戶，形成了庶民的富士山信仰的一大聖地。

而那片聖地就是現今的富士吉田市上吉田地區。富士吉田位於富士山腳下的熔岩台地上，無論站在市區的哪個位置，都可以正面眺望雄偉的富士山。這裡仍是唯一保留從前樣貌、可從山腳直接攀登至山頂的「吉田口登山道」的起點。此外，每年舉辦的傳統「吉田火祭」也能讓人感受到富士山北口地區屹立不搖的信仰能量。

富士講的歷史文化如今仍深植在上吉田的御師町。若有興趣，可參加「御師街散步」的導覽行程，由具備「世界遺產導覽員」資格的专业人員引領遊客探索御師之家、北口本宮富士淺間神社等構成資產。導覽活動可於「世界遺產金鳥居諮詢中心」報名參加。



北口本宮淺間神社 參道

# 另一個 富士山道

巡拜

4

水之靈場巡禮 / 富士五湖東部區域

御釜池

在富士講的時代，登上富士山的信仰之路並不僅限於通往山頂的登山道。

其中一條特殊路線便是「內八海巡禮」或「元八湖巡禮」，這是一條繞行山麓水域聖地的巡拜之道。

圍繞富士山的湖泊與湧泉池被視為水神，即富士山的身分，並且每個湖泊都有相應的龍神名稱。

人們相信藉由巡拜八海和八湖的所有龍神，便可淨化身心、並實現「生生不息」的願望。



鏡池



銚子池



濁池



湧池



底無池



御釜池



出口池



菖蒲池

構成  
資產

## 忍野八海

湛藍清澈的八處湧泉  
象徵富士山的使者「八大龍王」

從位於忍野村的「忍野八海」眺望的富士山自古以來便被稱為「忍野富士」，並深受人們喜愛。從這片能一覽格外壯麗的富士山的村落源源湧出清澈泉水，在過去的日本人眼中具有怎樣的意義呢？

這些湧泉的來源是降落在富士山上的雨水與雪水滲透到山體深處，經過熔岩層，最終從熔岩流的末端湧出。經歷十年、二十年的過濾，這些泉水不僅清澈無比，還富含礦物質，可謂真正的生命之泉。

在古代，富士山的大自然活動被視為一種偉大而純粹的神祕存在，這八處泉水不僅是大自然的美麗恩惠，還被認為是受到「八大龍王」守護的富士山靈場。

「八海」這一名稱源於江戶時代末期，當時忍草（現為忍野村）周圍有多處湧泉池，其中八處被選定為靈場，並成為登山者在登拜富士山前進行淨身儀式「元八湖巡禮」的場所。據說這八處湧泉池的排列象徵著北極星與北斗七星的形狀。「富士山根元八湖靈場」的元八湖信仰在當時非常興盛，然而，隨著明治時期的「廢佛毀釋」運動以及富士講的衰退也逐漸沒落。

如今，昔日的八大龍王轉變為旅遊名勝「忍野八海」，以「湧池」為中心連結其他七處湧泉，形成一條適合漫步的景觀路線。

2013年，忍野八海被列為「富士山世界文化遺產」的構成資產，再次受到世人關注。每個湧泉旁都立有石碑，刻有靈場編號、龍神名、泉水的傳說與和歌，遊客可藉此回到富士講興盛的時代，體驗元八湖靈場的巡禮之旅。若時間充裕，建議從稍微偏離中心地的第一靈場「出口池」開始，依序巡訪八湖。或許能感受到內心生生不息的力量悄然湧現。



菖蒲池與石碑



## 忍野富士

自古以來，日本人對於「忍野富士」的印象總是茅草屋頂、水田、水車以及雪景覆蓋的農村風貌，讓人聯想到純樸而清新的原始風景。

在新名莊川「宮橋」附近的堤岸上，春季時分約有100棵染井吉野櫻樹沿岸綻放，映襯著覆滿白雪的忍野富士，構成一幅絕美景致。在探索忍野八海時，不妨細細尋覓，重新發現散佈在這片土地上的忍野富士之美。



## 岡田紅陽寫真美術館

岡田紅陽是一位富士山攝影家，對於日本美術界有著深遠的影響。他於1916年在忍野村邂逅了富士山，從此將一生奉獻於富士山的拍攝創作中。館內的常設展展示了約50幅代表作品，包括成為一千日圓紙幣上的富士山圖案原型的《湖畔之春》。這座美術館位於「四季之杜・忍野公園」內，從這裡可以直接眺望美麗的「忍野富士」。

## 標示八大龍王之名的石碑

在原始的「元八湖」中，每座湖畔都設有石碑，上面刻有靈場的編號及對應的龍王名，這些石碑也成為辨別天然湧泉與後來人工池的重要依據。龍王名皆源自梵文，例如一號靈場的「出口池」為「難陀龍王」，而五號靈場的「湧池」則為「德叉迦龍王」。此外，各湧池都有獨自的傳說，例如八號靈場「菖蒲池」流傳以池中菖蒲包裹身體可治癒疾病。透過這些傳說，可窺見日本人如何以自由的心靈與富士山的大自然共存。

小知識  
9

### ~信仰的對象・藝術的泉源~ 岡田紅陽的富士山



岡田紅陽寫真美術館庫

他的作品也成為啟發其他藝術家的靈感源泉。受其影響的藝術家包括以富士山畫作聞名的巨匠橫山大觀、同為近代日本畫大家的川合玉堂與川端龍子，以及文豪川端康成與德富蘇峰等。由此可見岡田紅陽的富士山攝影作品蘊含著無法抗拒的獨特魅力。

岡田紅陽曾坦言，他最初沉迷於富士山的外在美貌，但漸漸地被富士山的內在魅力所吸引。他還提到起初懷抱著「征服」富士山的傲慢心態，最終轉變為向富士山「求教」的謙遜姿態。岡田紅陽一生拍攝的富士山照片約多達40萬張，但他在晚年依然留下這樣的話語：「我從未拍過兩張完全相同的富士山照片，更遑論捕捉到心中的富士山。」這句話傳達了對他來說，拍攝富士山的過程既是藝術的創作，也是信仰的實踐。



©k.minehiro

構成  
資產

## 山中湖

嚴冬的二月，富士山頂覆蓋著一片純白，富士五湖中海拔最高的山中湖湖面也結上厚厚冰層。傍晚，許多遊客聚集在湖畔，手持相機，靜待那夢幻的一刻。當夕陽緩緩下沉，陽光剛好與富士山頂重疊的瞬間，彷彿一顆閃耀的鑽石點綴於山巔，隨著耀眼光芒的綻放，圍觀的群眾不禁發出驚呼與讚嘆聲。

富士五湖之中，山中湖是唯一可以同時欣賞到富士山與湖面結合而形成的「鑽石富士」的地方，因此被譽為「鑽石富士」的聖地，深受遊客青睞。不禁讓人遐想，昔日循著巡禮路線到訪山中湖的富士講信徒們，是否也曾駐足欣賞過這令人震撼的景象？

在富士山信仰的年代，山腳下的每一座湖泊都被視為聖地。在富士山講修行路線的「內八海巡禮」中，山中湖是供奉「作樂龍神」的

所在地。詩人金子光晴在戰時疏散至山中湖的平野地區時，透過湖畔所見的富士山，寄託對戰爭期間的種種思緒，並重新領悟其美的深意。他更將對富士山與周圍湖泊情感的寫入了作品《五湖》中。不論是江戶時代的巡



湖畔聚集了眾多為拍攝鑽石富士的攝影師



### 千年來觸動日本人心靈的富士聖山 湖光山色交織出的永恆景致

禮者，還是昭和時代的文豪，都曾凝視過同一座富士山，並被它深深吸引。

湖面倒映呈現出的「倒影富士」、夏日清晨的「赤富士」、寒冬的「紅富士」，以及「鑽石富士」等自然奇觀，無不讓人為之動容。在我們內心深處，也許依然有著對這座「神聖富士山」的崇敬與共鳴。

### 雲杉純林

在從忍野八海前往山中湖的途中，有一片由富士山所孕育的珍貴森林。這裡的雲杉是日本特有的冷杉，最高的樹木可達30公尺。這片山中的純林僅在富士山噴發的鷹尾岩漿上形成，且孤立於此。樹齡約為250年，樹高在20至26公尺之間。儘管因枯損等原因數量有所減少，但總數約有3萬棵，是日本最大的純林。這片森林為世界唯一的純林，因此受到嚴格保護，並被列為國家指定天然紀念物。





## 各處構成資產的交通方式

## 忍野八海

鐵道●從富士急行線富士山站搭乘富士湖號約20分鐘，在「大橋」下車。  
 自駕●從中央高速公路河口湖IC或東富士五湖高速公路富士吉田IC出發，車程約20分鐘。

山中湖<前往旭日丘湖畔綠地公園>  
 鐵道●從富士急行線富士山站搭乘富士湖號約45分鐘，在「旭日丘」下車。

自駕●從中央高速公路河口湖IC出發，車程約10分鐘。

## 小知識 10 富士山的元八湖與內八海

忍野八海被稱為「元八湖（根元八湖）」，而圍繞富士山麓的湖泊則被稱為「內八海」，它們是靈場的一部分。此外，富士山還有分布於全國各地的「外八海」靈場。在佛教中，數字「八」具有特別的意義。富士山的山頂也因為有八座峰而被冠以「八葉九尊」之名，並由此發展出名為「御鉢巡禮」即繞火山口一圍的傳統活動。

山腳下水邊的靈場起源相傳與富士講的開創者「角行」有關。他在接受富士山神的神諭後進行修行，這成為「內八海」的起點。一般所指的「內八海」包括現在的富士五湖，再加上泉端（位於吉田口登山道沿線）、明見湖（位於富士吉田市小見明）和四尾連湖（位於西八代郡市川三鄉町），共計八個湖泊。而「外八海」則包括琵琶湖、二見浦、蘆之湖、諏訪湖、中禪寺湖等湖泊，展現出富士山信仰的廣大影響力。如同其他靈場，每個湖泊都被冠以龍神的名字。忍野的「元八湖巡禮」因能一次巡遊八座靈場，成為登山前淨身的重要場所，從而繁榮一時。

身為火神與水神的象徵，富士山顯示出水邊修行在信仰中極為重要的地位。



泉端巡禮



明見湖



四尾連湖

# 從山麓，通往山巔



登拜

5

通往山頂之路 / 吉田口登山道～山頂

曾經，從富士山的山腳下一路攀登到山頂具有深刻的意義。

自寬廣的山腳下出發，逐步邁向山腹，最終抵達山頂。

過程中，人們能親身體會這座日本第一聖山的磅礴氣勢。

隨著逐漸接近天際，

感受到不斷變化的自然生態系和壯闊的視野變遷，

更能領悟到靈峰富士山的偉大與莊嚴。

當最終抵達山巔之際，

世俗塵垢彷彿被洗滌殆盡，心境自然歸於空明，

得以立於富士山這片至高無上的聖地之中。

構成  
資產

## 吉田口登山道

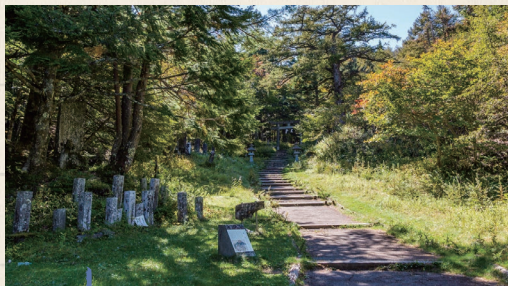
即使在江戶時代也匯聚最多人  
自山腳下朝聖至山頂的富士山信仰古道

目前的富士登山道中，唯一保留了自古以來從山腳步行至山頂完整路線的就是「吉田口登山道」。吉田口登山道位於富士山北側的「吉田口」，在江戶時代便是富士講信仰中最具歷史意義的登山道，吸引了無數人一邊誦念六根清淨，一邊朝著山頂邁進。這條登山道沿途分布著潔淨身心的禊場、神社、佛閣、茶屋以及山小屋，直至通往山頂聖地，形成了世界罕見、以富士山為中心的宏大信仰宇宙。

1964年，隨著富士蘇巴魯線的開通，五合目以下的登山道逐漸荒廢。然而，吉田口登山道卻被妥善保存了下來。到了半世紀後的2013年，富士山被列為世界文化遺產，吉田口登山道也成為遺產的一部分，彰顯了其重要的歷史價值。

從「馬返」到五合目的區域被稱為木山，與五合目以上的富士山景觀形成截然不同的世界。這裡擁有青翠的原始森林，包括落葉松、鐵杉與日本冷杉等樹種，還隱約可見殘破的歷史遺跡，

宛如穿越時光的綠色隧道。不妨以「富士山之路非一日而成」為口號，朝五合目這個象徵天地境界之處來展開旅程。從三合目和四合目開始，便能欣賞到開闊的壯麗景色，享受健行樂趣，同時沿著通向天際的世界遺產古道踏步前行。

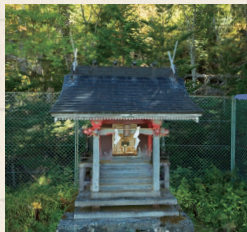


## 馬返

馬返通常指的是路徑變得險峻，行程從騎馬改為徒步的轉換點。在富士山，馬返被視為俗世與聖地的分界線，有兩隻代表富士山使者的猴子迎接登山者。江戶時代這裡曾經設有四間茶屋。

一合目  
鈴原社

吉田口登山道上第一座神社的遺址，曾經供奉過大日如來。大日如來被視為淺間明神的本地佛，展現出神道與佛教的融合世界觀。

二合目  
富士御室淺間神社

據傳這是富士山上最早請神的淺間神社。本殿為了保存，已遷移至河口湖南岸的里宮，而原址則成為山宮，供奉著一座小神社，並保留了拜殿。

三合目  
中食堂

富士山登拜者通常在清晨從上吉田的御師町出發，到達此地時正適合用午餐，因此被稱為「中食堂」。此地是視野極佳的眺望場所。

四合目  
大黑小屋遺址

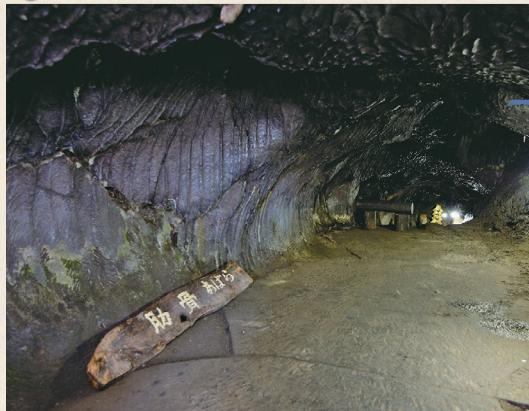
過去曾有一間供奉大黑天的茶屋。如今，本尊大黑天像已被移至山下，現址只剩下因富士山嚴酷風雪而損毀的祠堂遺跡。

四合五勺  
御座石井上小屋

在小屋旁的大岩石上曾供奉御座石淺間的祠堂，這塊岩石被視為神靈寄宿的神聖之石。據說富士講的開創者長谷川角行也曾在此修行。

五合目  
中宮 天地境

根據江戶時代末期繪製的地圖，五合目曾設有「中宮一之鳥居」，象徵進入中宮聖域的分界點。此地聚集了「中宮役場」和「中宮三社」以及眾多的山小屋。



構成  
資產

## 船津胎內樹型

登拜前在富士山的「胎內」  
體驗重生的感覺

在江戶時代，生活於俗世之人若想登拜神聖的富士山，必須先在山腳下的湖泊、湧泉等靈場淨身。「胎內樹型」便是富士山特有且重要的祓禊（潔淨身體以除不祥的儀式）靈場之一。

胎內樹型是因富士山火山噴發而形成的一種世界罕見的「熔岩樹型」洞穴群。其中那些內部形狀與人體胎內相似的洞穴，被富士講的

行者視為神聖之地，並稱為「胎內」。信徒們會透過參拜洞穴內部的「胎內巡禮」，進行一種象徵性的淨化儀式。尤其是吉田口登山道附近的「船津胎內樹型」和「吉田胎內樹型」，被指定為富士登拜過程中的一系列重要靈地。其中，船津胎內樹型是於約340年前的江戶時代被發現的大型洞穴群，由多層熔岩樹形交疊而成。入口處供奉著「無戶室淺間神社」，現在仍可在參拜後進行胎內巡禮。進入洞穴後，首先會被大自然造物的神祕



之美所震撼，仿佛置身於生命起源的母胎中。越往洞穴深處，通道就越狹窄，宛如穿過產道，最終抵達最深處的開闊空間，這裡供奉著富士山的祭神「木花開耶姬命」。整個洞穴全長68公尺，巡禮者從入口進入，通過象徵父胎的區域後，再從出口回到外界，彷彿完成了新生命的誕生。胎內巡禮不僅是淨化心靈的宗教儀式，還有祈求順產等多種意涵。根據當時的繪圖記載，這種儀式在過去相當盛行。

若想深入了解熔岩樹型群，還可在擁有船津胎內樹型的「河口湖野外活動中心」周圍的森林，參與導覽健行。



無戶室淺間神社

構成  
資產

## 吉田胎內樹型

由富士山自然的神祕  
所造就的全球罕見靈場

「吉田胎內樹型」於1892年由富士講信徒發現。「胎內樹型」是富士山特有的高流動性岩漿將樹木包覆後凝固，樹木隨後燃燒殆盡，留下了樹型空洞。特別是吉田胎內樹型和船津胎內樹型皆是由多棵樹木重疊形成的複合熔岩樹型。船津胎內樹型也被稱為「舊胎內」，而吉田胎內樹型則被稱為「新胎內」。

吉田胎內樹型的最深處全長61公尺，供奉富士山的神祇「木花開耶姬命」。平時不對外開放，僅在每年一次的胎內祭期間開放。周圍散布著60多個樹型，整片吉田胎內樹型群已被指定為國家天然紀念物。



構成  
資產

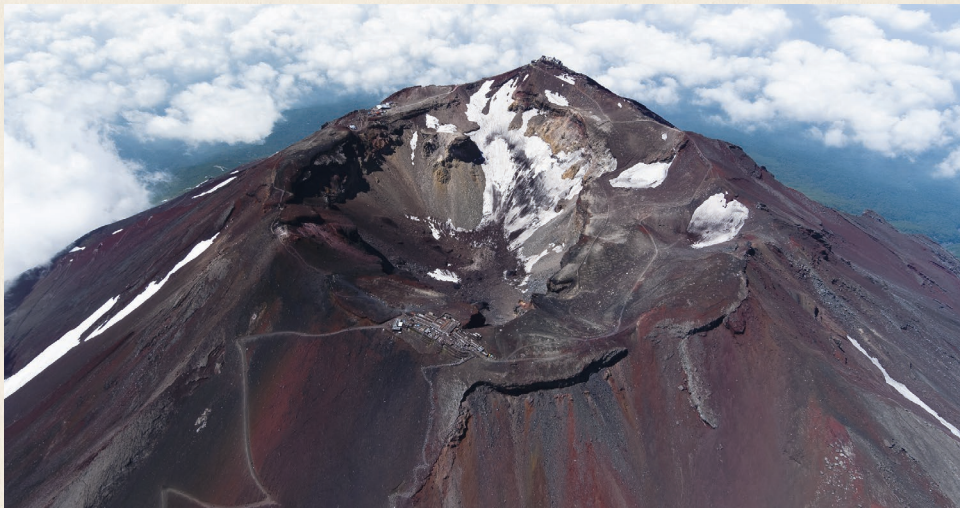
## 山頂的信仰遺跡群

在日本最高處建立的  
天空聖地等待著大家的到來

富士山的山頂由一個巨大的火山口和圍繞的山峰所構成。吉田口和須走口的登山道通往其中的「久須志岳（藥師嶽）·久須志神社（藥師堂）」，這裡是登頂的終點。然而，在江戶時代的富士登拜中，這條路徑還不止於此。首先，這個火山口被稱為「內院」，是富士山上最大的聖地，傳說大日如來（淺間大神、淺間大菩薩）曾坐鎮於此。圍繞著火山口的八座山峰被比喻為佛陀的蓮花座，稱為「八葉」，每座山峰上都冠有「八葉九尊」的佛名。其中最高峰的「劍峰」自平安時代末代人創建大日寺以來，隨著富士山信仰的發展，建立了寺院、鳥居、佛堂、祠、石塔、梵鐘等，並奉納了佛像和經典。

登頂的人們會在此迎接晨光（御來光）、敲響梵鐘，或從參拜所向內院行禮，投香油錢等，進行各種信仰儀式。「御鉢巡禮」，即繞行內院周圍八座山峰一周，是富士登拜的最後一段朝聖之路。然而，隨著明治時代的「神佛分離令」頒布，山頂聖地上的佛教設施和佛像被拆除，八峰的名稱也被改變。沿著火山口遺留下來的信仰遺跡群至今仍傳遞著曾經遍布山頂的天空聖地的面貌。

如今，登山者可以不經過峰頂，繞著火山口周圍約3公里進行「御鉢巡禮」。若是從山腳下一步步登至山頂，將更能感受到過去在富士信仰的時代，眾人眼中未曾改變的聖山偉大姿態。

小知識  
11

## 由山腳至山頂，間富士山自然景觀的變化（草山・木山・燒山）



中茶屋附近的富士櫻花

迎接開山前的富士山的五月，吉田口登山道上的中之茶屋周邊的森林中，約有兩萬株的「富士櫻」盛開，這些櫻花又被稱為豆櫻或乙女櫻，淡雅的小花一齊綻放，形成壯麗的花海。此外，野生的「蓮花杜鵑」群也為這片景色增添了色彩，富士山的山腳被象徵著木花開耶姬的溫柔自然生命力所擁抱。

沿著吉田口登山道一路爬到五合目，富士山呈現的自然景觀與一般認為的荒蕪之地印象截然不同。富士山的植被特徵可用「草山・木山・燒山」來形容，五合目以上的山區由於赤褐色的山肌裸露，便是所謂的「燒山」。其中五合目以上由於赤褐色的山坡裸露，屬於「燒山」的範疇。中之茶屋一帶的富士櫻群生區屬於「草山」，此地還有江戶時代栽種、樹齡超過250年的赤松林也相當壯麗。從被視為幽境之地的「馬返」開始，進入了「木山」區域。這裡被原生林所環繞，生長著落葉松、鐵杉與日本冷杉等樹木，樹根、裸露的岩舌以及四處散佈的信仰遺跡上覆蓋著青苔，讓人彷彿被懷抱在富士山懷中。隨著接近被視為天地境界的五合目，樹木逐漸變矮小，呈現出「森林界線」特有的景觀，猶如踏入富士山創作的自然藝術世界。

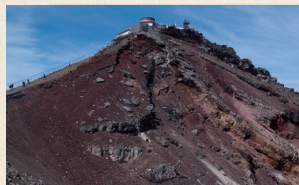


## 久須志岳・久須志神社

富士八峰之一，江戶時代曾被稱為「藥師嶽」，明治時期以後改稱為久須志。位於吉田口和須走口的山頂。現在的久須志神社是富士山本宮淺間大社奧宮的末社，前身為藥師堂。

## 內院

富士山的火山口深處達到八合目，被稱為「內院」或「大內院」，是富士淺間大社所認定的禁地，不可隨意踏入。



## 金明水



## 安河原 (賽之河原)

因景觀荒涼如同河原，因此被稱為「賽之河原」。從江戶時代的繪圖可知，當時的信徒會在此處堆疊熔岩石塔。



## 劍鋒

富士山八葉中最高的山峰，海拔3,776公尺，是日本的最高點。曾經肩負日本氣象觀測的富士山測候所前，設有二等三角點和三七七六的紀念碑。

## 富士山本宮淺間大社奧宮 (大日社)

位於大宮與村山口的山頂，起源於平安時代的修驗者「末代人」於山頂建立的大日寺。現為富士山本宮淺間大社的奧宮。富士山八合目以上的區域被視為這座奧宮的神域。



## 虎岩



## 銀明水

是曾在富士山山頂的水井中湧現的靈泉，被認為是具有神聖力量的「御山水」，參拜者會以竹筒等容器汲取泉水帶走。

小知識  
12

## 天地境界之路與天空之路 (御中道與御鉢巡禮)



### 五合目奧庭

除了從山腳開始的登山道外，富士山還有通往五合目和山頂的朝聖路徑。這些路徑包括繞行被稱為「天地境界」的五合目與六合目山腹一周的「御中道」，以及以山頂火山口為中心，繞行八峰一周的「御鉢巡禮」。

「御中道」據說是由修驗道的開創者「役行者」所開創，並且富士講的開山之組「角行」也會走過此路，因此成為富士講修行的重要路徑。據說只有登上富士山頂三次以上的人才被允許走這條路。

與「御鉢巡禮」不同的是，現在已無法完全繞行整個御中道，但從富士蘇巴魯線五合目到御庭周邊有規劃散步路線，如今已成為一條受歡迎的私房登山路線。在海拔2,200~2,400公尺的森林界線上，可盡情享受富士山的自然景觀與壯麗的視野。受到嚴峻風雪的影響，亞高山帶的樹種生長得矮小且形狀特異，野生杜鵑花與越橘點綴其間，為這片景觀增添色彩，宛如富士山這個大自然所創造的美麗庭園。避開擁擠的登山道，可在天地境界之路上悠然漫遊，並享受在富士山登山季結束後，周圍的落葉松泛黃時的美景，也是此路線的魅力之一。



各處構成資產的交通方式

吉田口登山道<前往馬返(一合目下)>

鐵道●從富士急行線富士山站搭乘富士急巴士約30分鐘，在「馬返」下車。※4月~10月行駛，出發前請查詢行駛日期。

自駕●<前往馬返(一合目下)>從中央高速公路河口湖IC或東富士五湖高速公路富士吉田IC出發，車程約25分鐘。

船津胎内樹型

鐵道●從富士急行線河口湖站搭乘富士急巴士約25分鐘，在「富士山科學研究所入口」下車，步行約5分鐘抵達。

自駕●從中央高速公路河口湖IC或東富士五湖高速公路富士吉田IC出發，車程約10分鐘。

吉田胎内樹型(內部不開放)

鐵道●從富士急行線河口湖站搭乘富士急巴士約25分鐘，在「環境科學研究所入口」下車，步行約15分鐘抵達。

自駕●從中央高速公路河口湖IC或東富士五湖高速公路富士吉田IC出發，車程約10分鐘。

富士山頂的信仰遺跡群

從各個主要車站(河口湖站、富士山站、御殿場站、三島站、新富士山站、富士宮站、富士站、新松田站等)搭乘登山巴士至五合目

富士山登山季：

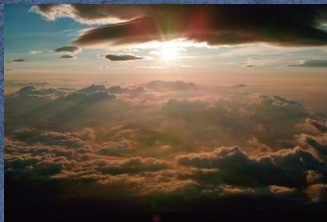
7月1日~9月10日(吉田口登山道)

7月10日~9月10日(須走口、御殿場口、富士宮口)

山頂的信仰遺跡群

小知識 13

日本第一的景色「御來光」



雲海與御來光

即使在現代，許多登山者的目的之一仍是為了欣賞「御來光」。在過去富士山信仰盛行的時代，御來光也被稱為「御來迎」，傳說阿彌陀佛、觀音菩薩與勢至菩薩三尊會在這一刻現身。實際上，這可能是山岳中常見的「布羅肯現象」(觀音圈)。當太陽光從特定角度照射時，登山者的影子會投射在對面的雲霧上並放大，同時影子周圍產生彩虹光圈環繞。這是兩種自然現象交疊而成的奇景，可謂是大自然的奇蹟。

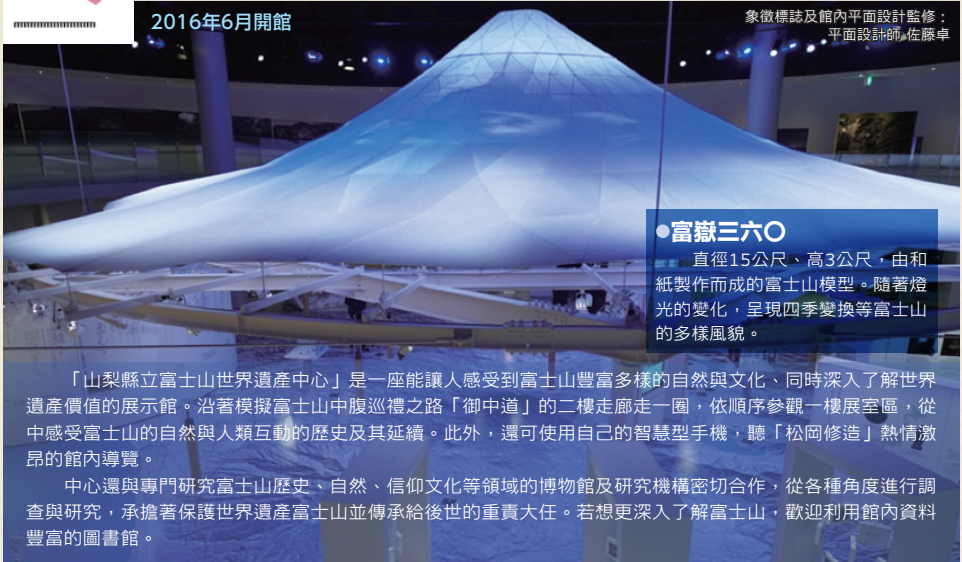
自古以來，山岳信仰深厚的日本將這種現象視為神聖的象徵，稱之為山之後(御)光、佛之後(御)光。日本的宗教觀念，認為每個人內心中皆擁有佛或神，因此即便科學上可以解釋，布羅肯現象依然被視為是阿彌陀佛現身。在經歷漫長而艱辛的登山之後，站在日本最高峰迎接御來光，讓人感受到自然中的神性，對自然運行的神奇與威嚴充滿敬畏，並對自己能被賜予生命的奇蹟心懷感恩。這種精神性反映了日本人自古以來始終不變的內心信念。



# 山梨縣富士山世界遺產中心

2016年6月開館

象徵標誌及館內平面設計監修：  
平面設計師 佐藤卓



## ●富嶽三六〇

直徑15公尺、高3公尺，由和紙製作而成的富士山模型。隨著燈光的變化，呈現四季變換等富士山的多樣風貌。

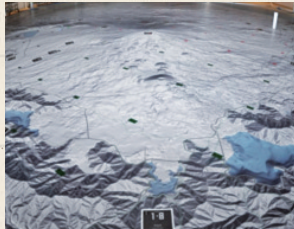
「山梨縣立富士山世界遺產中心」是一座能讓人感受到富士山豐富多樣的自然與文化、同時深入了解世界遺產價值的展示館。沿著模擬富士山中腹巡禮之路「御中道」的二樓走廊走一圈，依順序參觀一樓展示區，從中感受富士山的自然與人類互動的歷史及其延續。此外，還可使用自己的智慧型手機，聽「松岡修造」熱情激昂的館內導覽。

中心還與專門研究富士山歷史、自然、信仰文化等領域的博物館及研究機構密切合作，從各種角度進行調查與研究，承擔著保護世界遺產富士山並傳承給後世的重責大任。若想更深入地了解富士山，歡迎利用館內資料豐富的圖書館。



## ●世界遺產富士山VR

戴上虛擬實境眼鏡，從吉田口出發，向富士山頂邁進，親身體驗富士信仰的旅程吧。



## ●廣闊的富士山世界

展覽室的地板鋪設了立體地圖，可沿著地圖步行，確認從全國各地，例如東京（江戶）、甚至遠從京都前往富士山的路線，親身感受富士山登山旅程。

## ●富士北麓參詣曼陀羅圖

由知名畫家山口晃創作的現代參詣曼荼羅圖。採用傳統的大和繪技法，並以獨特的畫風將各種人物和建築跨越時空交織在一起。畫作細緻入微，若由下往上細細欣賞，會有種彷彿親自登上富士山的錯覺。

富士河口湖町船津6603-1

開館時間：9:00~17:00（依季節調整）

休館日：每月第4個週二

<北館全年無休>

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

## 主要合作設施

### 山梨縣立博物館



笛吹市御坂町成田1501-1  
開館時間：9:00~17:00  
休館日：週二、國定假日隔天、  
年末年初  
<http://www.museum.pref.yamanashi.jp/>

### 山梨縣富士山科學研究所



富士吉田市上吉田字劍丸尾5597-1  
開館時間：9:00~17:00  
休館日：年末年初  
<https://www.mfri.pref.yamanashi.jp/index.html>

### 富士吉田市立歷史民俗博物館<富士山博物館>



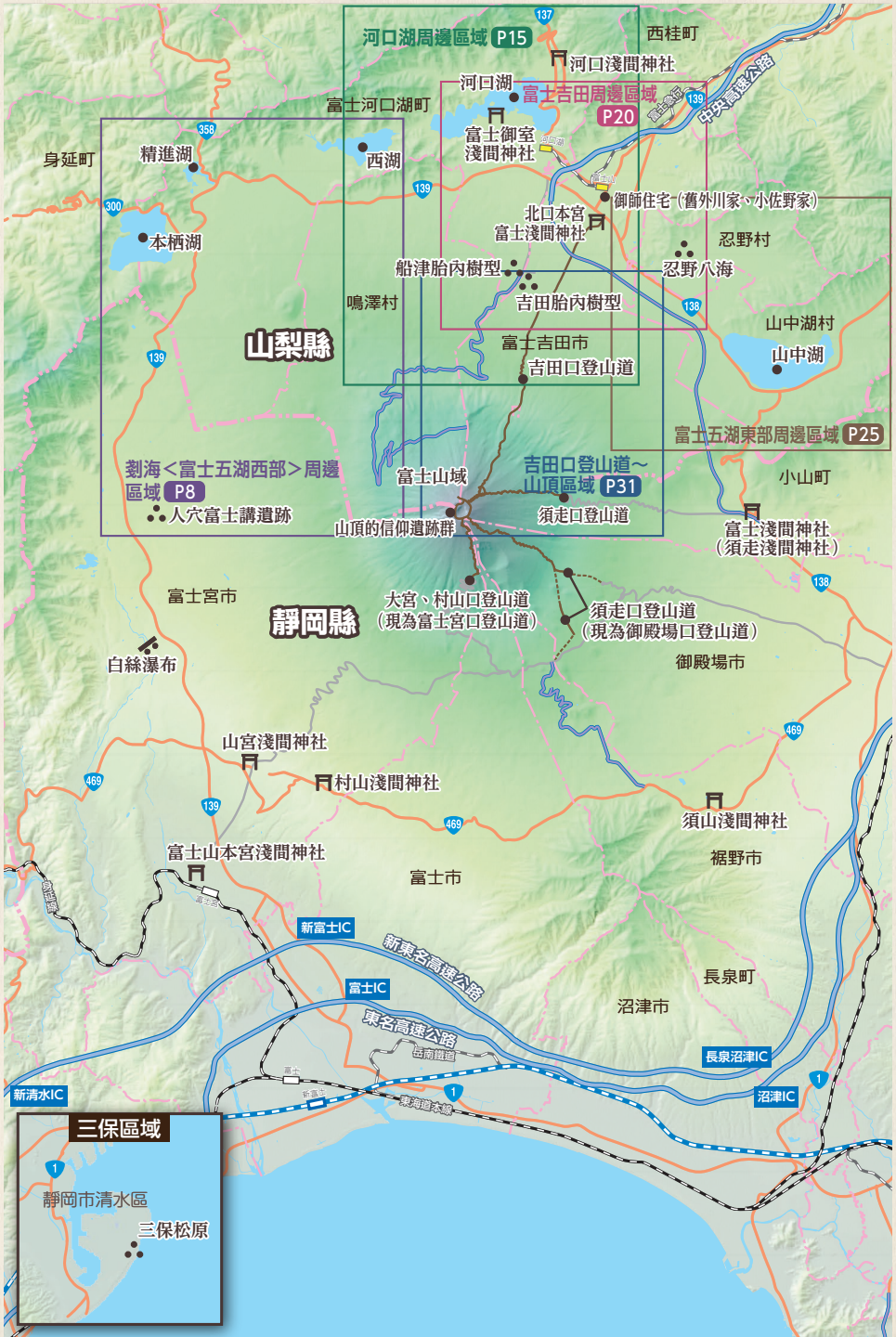
富士吉田市上吉田2288-1  
開館時間：9:30~17:00  
休館日：週二、年末年初  
（7、8月無休）  
<https://www.fy-museum.jp/>

### 河口湖野外活動中心



富士河口湖町船津6603  
開館時間：9:00~17:00  
休館日：週一  
（國定假日開館 / 6~8月無休）  
<https://www.fkchannel.jp/filedcenter/>

# 構成資產分布整體地圖





いつまでも  
富士山を  
世界遺産に

Fuji as a World Heritage forever



山梨縣富士山世界文化遺產保存活用推進協議會

事務局：山梨縣廳

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

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