鶴岡

隱於歲月的日本原風景

當自然化為信仰之地

出羽三山

日本首座入選聯合國教科文組織「創意城市・美食之都」

出羽三山是由三座神聖山岳所構成的總稱，亦為修驗道
最具代表性的聖地之一。這項延續一千四百年的靈修傳統，
以山岳為信仰與修行的核心，至今仍靜靜承載著
人們的祈願與敬畏。

穿越時空的信仰之路——
串連過去、現在與未來

出羽三山

當自然化為信仰之地

羽黑山

海拔 414 公尺

全年皆可登山　上山約 1.5 小時／下山約 1 小時　★★☆☆☆ 階梯路線為主（有氧）

在三座神聖山岳之中，羽黑山是海拔最低的一座，象徵「現世」。人們在此為當下的人生祈願，也寄託內心最深切的願望。

通往山頂的，是一條由 2,446 階石階構成的參道，蜿蜒穿越擁有數百年歷史的杉木林，最終抵達出羽三山神社——三山神祇齊聚之地。鄰近的齋館，透過一條朱紅色長廊相連，昔日為朝聖者的宿坊，如今對外接待旅人，並可預約品嚐融合神道精神的精進料理。

步行約一小時即可登頂。沿途可見著名的國寶五重塔，以及隱身於森林深處的神社與佛教遺跡，彷彿踏上一段穿越時空的旅程，走入日本精神文化的根源。

若想更深入體驗，也可選擇入住由山伏修行者經營的傳統宿坊，在一夜之間，感受沉靜而專注的修行時光。

月山

海拔 1984 公尺

登山期間：7 月 1 日至 9 月 15 日　上山約 3.5 小時／下山約 3.5 小時

★★★★☆　高難度路線（下行至湯殿山途中需通過 3 段階梯），若於八合目折返，則為中等難度

作為出羽三山的最高峰，月山象徵「過去」。在參拜的宇宙觀中，人們於此為逝者祈福，亦祈願祖先得以重生。八合目一帶分布著 33 處高山濕地，相傳此地被視為阿彌陀佛所居之境，象徵淨土在人間的顯現。

月山位於磐梯朝日國立公園內，並被劃為特別保護區，以珍稀的高山植物與豐富的野生動物聞名，其中亦包括行動敏捷的日本白鼬。

受來自日本海的西伯利亞寒風影響，月山擁有日本少見的豐沛降雪量，塑造出獨特而嚴峻的自然景觀。

湯殿山

海拔約 1500 公尺

登山期間：6 月 1 日至 11 月 3 日

停留時間約 1 小時／自月山前往約需 4 小時／經六十里越街道則需約 2 天

★☆☆☆☆ 低難度路線（僅參拜神社）

作為真言宗的重要聖地，湯殿山在參拜的宇宙觀中象徵「未來」。在此，人們為自身與逝去親人的來世祈願。

過去，湯殿山亦是即身佛修行僧進行苦行的場所。他們透過將肉身逐步木乃伊化，追求於現世成佛的境界。

此地亦曾吸引俳句詩人松尾芭蕉造訪。他在《奧之細道》的旅途中行經此地，並留下兩首飽含感懷的俳句。

此外，亦可循著歷史悠久的六十里越街道徒步前往湯殿山。一千兩百年來，這條古老的參拜之路，將這座象徵「未來」的山岳，與山形各地緊密相連。

餐桌之上，
四季流轉成味。

出羽三山精進料理

日本首座入選聯合國教科文組織「創意城市・美食之都」

溫海蕪菁正值採收時節

溫海蕪菁：粉色醃漬蕪菁

由左至右：鯛魚、鰤魚、甜蝦與比目魚刺身

相傳群山的恩惠，終將流向平原與大海。來自月山的融雪，沿途滋養大地，將豐沛的養分帶入萬物之中，最終匯入海洋。

鶴岡的料理深受出羽三山信仰的影響，蘊含人們對山岳的敬意。無論是山野間的山菜、來自海洋的新鮮魚貝，或是平原孕育的農作，皆承載著自群山流轉而下的礦物與自然的恩惠。

鶴岡美食指南：吃什麼、何時吃、在哪裡吃

荘內神社（荘內大祭期間｜約 10 月上旬）

坐落於鶴岡公園中心的致道博物館

當自然鍛造武者之魂

在鶴岡市中心，莊內神社靜靜守護著昔日莊內藩主——酒井氏——所留下的歷史與文化。此地正是昔日城郭的所在，該城於 1868 年戊辰戰爭中毀於戰火。

城牆雖已消逝，其精神卻依然延續。環繞此地所發展出的城下町，曾是一座結構精緻的都市，其規劃體現了莊內藩的道德與政治秩序，也映照出在嚴峻自然環境孕育而生的治理理念。春日時節，鶴岡公園內約 730 株櫻花盛開，為昔日護城河披上一層柔和的粉色輕紗。此地亦是「日本櫻花名所百選」之一。

在萬物復甦之際，櫻花短暫而絢麗的綻放，宣告冬日嚴寒的終結。

公園對面，致道博物館收藏著舊出羽國的歷史遺產——鎧甲、刀劍、馬具與各類祭祀器物。每一件展品，皆映照出武士的紀律、公民的責任與學問的修養，如何在這片自然環境嚴苛的農村地帶中相互調和。

從博物館步行不遠處的鶴岡藝術中心（鶴岡アートフォーラム），定期舉辦包含當代藝術與在地創作在內的多元展覽，為來訪的人們帶來嶄新的藝術與文化視角。

步行範圍內亦有藩校致道館。這所學校依據儒學家荻生徂徠的思想創建，傳承著庄內藩「先修其心，後執其劍」的理念——也就是將教育視為力量根基的精神。

此外，附近的莊銀 TACT 鶴岡（荘銀タクト鶴岡），是一座與鶴岡城下町歷史景觀相互融合的現代建築，現今作為鶴岡市的文化活動據點。庄內神社至今仍是居民心中的重要場所，人們對昔日藩主所留下的文化心懷感謝，並在此持續傳承。

鶴岡的武士絲綢（日本遺產）

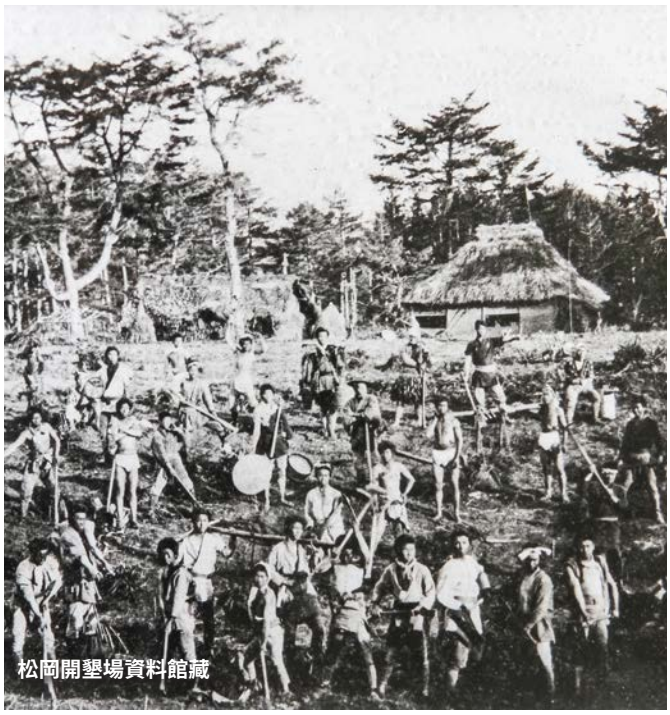
從武士刀到鐮刀：「末代武士」的傳承

全年皆可前往　約需 1 小時

莊內藩在其重要盟友會津若松藩戰敗之後，成為戊辰戰爭結束時最後放下武器的一方。憑藉卓越的戰略與不失尊嚴的投降，莊內藩獲得了罕見的寬恕，並得以轉向一項被視為高尚的新產業——養蠶。昔日的武士開始開墾松之岡的土地，栽植桑樹，養育蠶繭。

這象徵著一場深刻的轉變——從戰爭之道，走向絲織之藝。

時至今日，「武士之絲」仍完全於鶴岡生產。從養蠶、繅絲、染色到最終的織造，每一道工序皆深植於松之岡。造訪當地的養蠶農家，得以一窺日本「末代武士」的故事——他們將逆境淬鍊為精緻工藝。在這裡，自然不再是阻礙，而是並肩前行的夥伴，引領昔日的武士走向一條與其精神契合的新道路。


松岡開墾場資料館藏

松ヶ岡開墾地

在自然之中
療養身心之地

湯野濱溫泉

相傳湯野濱溫泉的歷史可追溯至11 世紀。當時，一位漁夫在海岸邊發現一隻受傷的海龜，正於湧出的溫泉中療癒傷口，自此揭開了此地溫泉的起源。

距此僅數分鐘車程的善寶寺，供奉著掌管水域、亦具療癒之力的龍神。據說在寺內池塘中，棲息著被視為龍神化身的「人面鯉」。

善寶寺為日本三大曹洞宗名寺之一，展現出靈性與自然之間的深層和諧。來自日本東北各地的漁民與航海者，至今仍會前來祈求平安與漁獲豐收。

由良溫泉

據傳，出羽三山的開山祖──蜂子皇子，於6 世紀為躲避父親派來的追兵，在由良溫泉一帶的海蝕洞中遭遇海難，其後為八位年輕女子所救。在與她們共享由良海域的豐饒物產，恢復體力後，皇子便繼續踏上往羽黑山的旅程。

如今，由良地區提供立式划槳（SUP）與獨木舟等海上活動，讓旅人得以沿著海岸線，探訪這些承載傳說的洞穴。洞內棲息著數以千計的瀕危蝙蝠（亞洲長翼蝠）。此外，當地亦可體驗釣魚池垂釣、造訪白山島及其神社，或前往三瀨地區的氣比神社參拜。

湯田川溫泉

湯田川溫泉位於金峰山山麓，擁有逾 1300 年的歷史。昔日為往來出羽地區的參拜者療養身心之地，其泉質至今仍以舒緩與消炎功效聞名。旅人可於溫馨雅緻的日式旅館中享受溫泉。多數旅館設有小型私人湯池，帶來靜謐而放鬆的體驗。

春季時節，周邊山野覆滿孟宗竹，其嫩筍被用來製作當地特色料理「孟宗汁」。這道時令湯品，亦是鶴岡與湯田川溫泉鄉最具代表性的風味之一。

自春至秋，金峰山是一段富有挑戰，亦帶來深刻成就感的登山路線。沿著步道穿越杉木林，最終抵達被列為日本重要文化財的金峰神社。在靜謐之中，感受此地深厚的精神文化底蘊。

溫海溫泉

溫海溫泉位於鶴岡南部，是往來莊內地區與新潟市之間的理想停留地。其歷史可追溯至 1200 多年前。據傳，一隻受傷的鶴曾於溫海川沿岸湧出的溫泉中療癒傷口，自此揭開了此地溫泉的起源。

由於鄰近日本海，這裡亦是觀賞鼠之關魚市場傍晚競標的絕佳地點。無需清晨早起，當日於鶴岡海域捕撈的漁獲，在送往築地等各大市場前，傍晚便會在魚市場以最鮮美的模樣呈現。

另外，溫海同時也是一片蘊含傳說的山林之地。在以「山戶能」聞名的山五十川地區中，每年 5 月 3 日與 11 月 23 日，當地居民會齊聚河內神社，舉行莊嚴的能劇與熱鬧的歌舞伎演出。人們在此飲酒、呼喊、歡笑，延續與神明相互往來的傳統。

在自然之中，藝術悄然成形

位於鶴岡南部的關川地區，以「科織（しな織）」聞名。這項古老編織技藝可追溯至繩文時代（約西元前 10,000 年至西元 300 年），以椴樹皮纖維製成，是日本最古老的紡織技術之一。

製作過程中，男性負責採集樹皮，女性則將其煮軟後搓線並編織。這種材質堅韌耐用，可製成草鞋、手提袋、雨具，甚至衣物，憑藉其天然強度，得以長久使用。

這樣的分工方式，體現了順應當地自然環境而發展出的生活型態。長久以來，森林資源支撐著人們的日常所需，從衣著到各式生活器物，皆取之於自然。

至今，這項技藝仍由溫海地區的女性世代相傳。旅人可於關川科織中心（しな織センター）觀摩製作過程，或親身參與體驗。

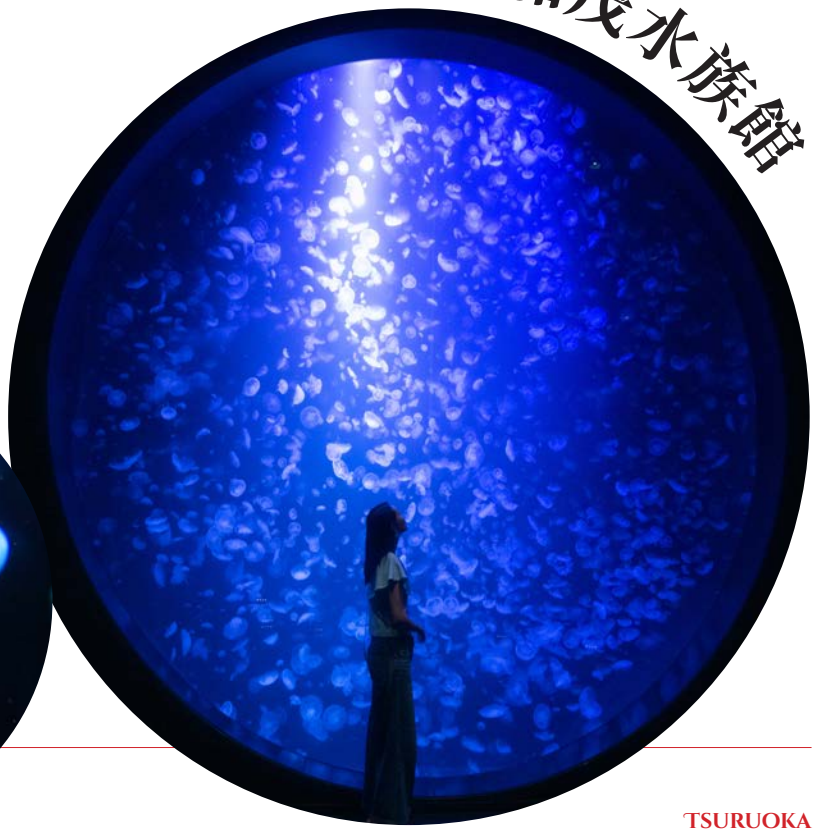
此外，在鶴岡亦能接觸多樣在地工藝，如手繪和蠟燭、庄內刺子繡，以及色彩繽紛的御殿毬等傳統手工藝。

加茂水族館

加茂水族館展示約一百種館內培育的水母，以擁有世界最多樣的水母種類聞名。

在專為海月水母設置的大型水槽中，超過一萬隻水母在柔和的光線下緩緩漂流，帶來靜謐而綿延的觀賞感受。

除了視覺上的美感之外，水族館亦致力於拉近在地居民與海洋生物之間的距離，引導人們不再僅將其視為食材，而是視為一個個獨立且珍貴的生命。



當自然向人類發起挑戰

在朝日地區，積雪不僅塑造了地貌，也深刻影響著人們的生活與探索方式。

位於湯殿山山麓的湯殿山滑雪場，以細緻豐厚的粉雪聞名。這些雪質源自日本海吹來的西伯利亞寒風，受月山山體阻擋而成。多變的地形使此地深受日本滑雪者喜愛，別於大型制式滑雪度假村，此地回歸純粹的滑雪體驗。

在羽黑山周邊，越野滑雪與雪鞋健行提供了另一種更為靜謐的探索方式。人們走入磐梯朝日國立公園，在沉靜的自然景觀與野生生態之中前行，此地亦是出羽三山所在。

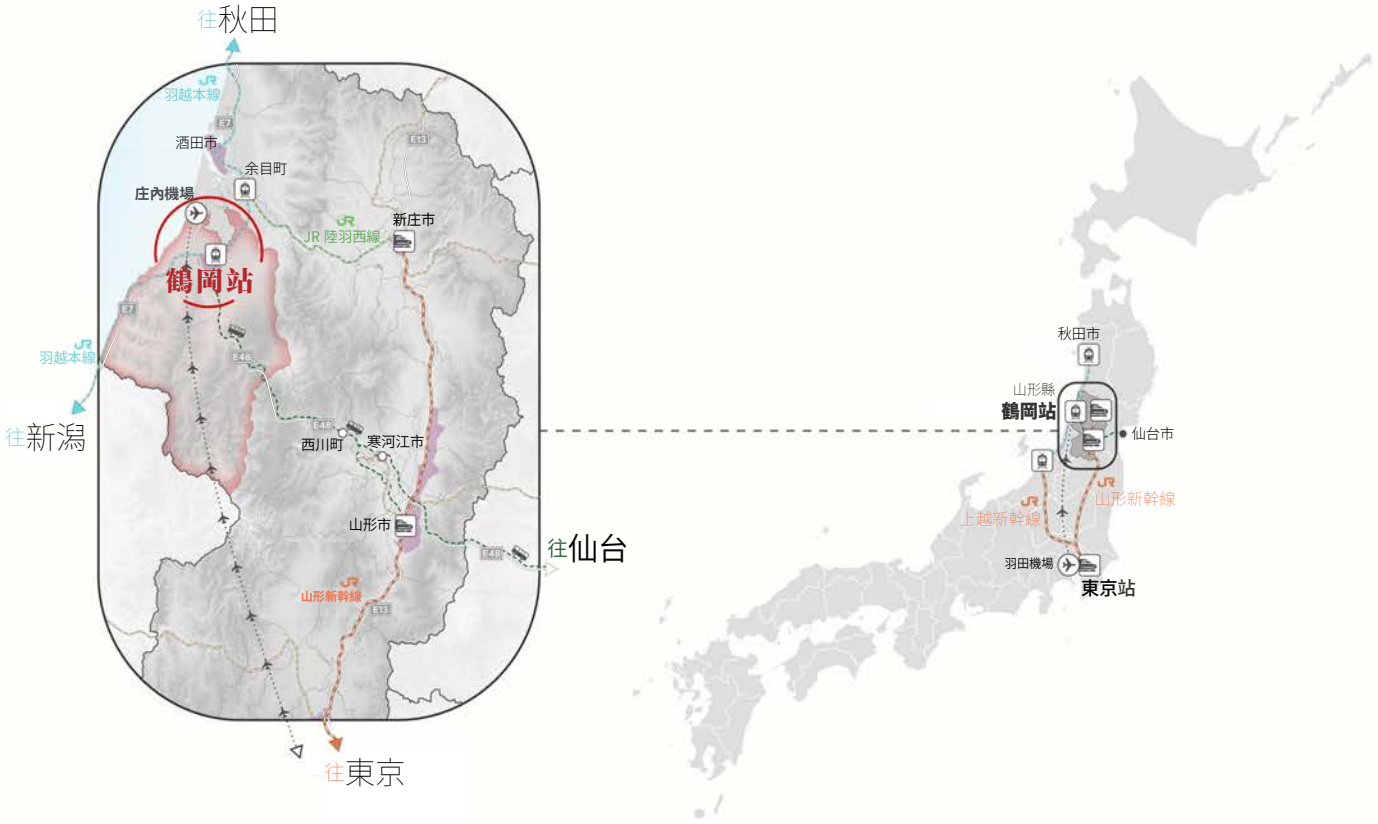
然而，在這裡冬天不只是風景，更是一場考驗。長時間的封閉與物資匱乏，催生出以「保存食」為核心的飲食智慧。透過發酵、乾燥與鹽漬，人們得以度過最嚴酷的季節。

這樣嚴峻的自然環境，也孕育出獨特的精神文化。

在湯殿山，一些修行僧曾進行極端的苦行——即身佛修行，透過將自身肉身木乃伊化，追求在現世成佛的境界，並相信能藉此守護地方免於寒冷所帶來的飢荒與疫病。

探索鶴岡的冬季之旅與四季體驗：

鶴岡交通指南

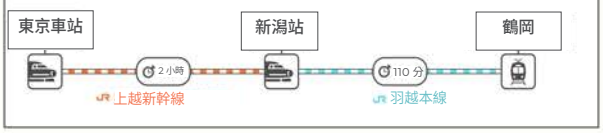


FROM 東京　經山形

日本國內航班

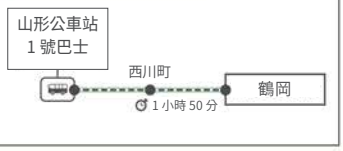
FROM 秋田

FROM 東京　經新潟



FROM 仙台

FROM 山形



走入不為人知的日本，遠離人潮喧囂

www.tsuruokacity.com

本手冊由鶴岡市觀光物產課委託 DEGAM 鶴岡觀光局製作（2026 年 3 月）。