目　錄

第一章　緣起 3

前言 3
團員名單 4
日本簡介 4
東北地區 5
出發 6

第二章　旅遊 7

仙台 7
伊達政宗 7
秋保 Hotel Crescent 8
秋保大瀑布 10
藏王御釜 11
買水果 11
銀山溫泉 13
鳴子峽 15
安比高原格蘭飯店 16
奧入瀨溪流 17
十和田湖 19
奧之細道 21
都是下雨惹的禍 22
鶯宿溫泉森之風飯店 22
角館武家屋敷 24
武士 24
盛岡手工藝村 26
平泉 29
平安時代 29
藤原清衡 29
源義經 30
中尊寺 32
金色堂 33
陸奧的佛教文化 34
黃金之島 34
嚴美溪郭公屋糰子 36
免稅店 38

EXCEL 東急飯店 38
松島 39
松島詩詠 40
五大堂 42
瑞巖寺 42
太郎燒烤店 44
JUSCO 45
歸途 45

2007

日本東北五日遊

2007 年 10 月 30 日至 11 月 3 日

台灣區麵粉工業同業公會

中部麵粉小組

第一章　緣起

前言

秋天的氣候涼爽是個適合旅遊的季節，雖然今年發生了不少事情，在工作上非常忙碌，尤其是石油的價格不斷的攀升，導致原物料的價格也高居不下，大家都避免談到通貨膨脹的問題，但是購買力逐漸下降的事實，卻讓人對未來充滿許多不確定的隱憂。

中部麵粉小組發起前往日本東北旅遊的活動，剛好可以讓人暫時忘卻一些煩惱，藉著欣賞秋天美麗的楓葉以及溫泉鄉泡湯的滋味，愉快的與同業好友們一起度假。

此次旅遊是由台南的香榭旅行社承辦，該公司董事長李麗娟小姐未婚，隨團出國帶的行李多得驚人，其原因將會在後面提及。

本團由高雄小港機場飛往日本東北仙台市的中華航空採包機模式，所謂包機就是不定期的兩地飛行，有別於一般正式航線的定期班機。定期班機不論乘客多少都必須準時飛行，由航空公司負擔經營盈虧之風險。包機則是由旅行業者負責承攬旅客，倘能班班客滿則能獲利。旅行社要求中部麵粉小組招募 35 位團員以上方能自成一團，否則必須加入其他散客共組一團。起初向中部麵粉小組報名的人數不足，只好同意開放散客加入，不料後來中部麵粉小組的團員增加，卻已來不及回絕其他旅客，因此本團人數多達 41 名，加上領隊及導遊，總共有 43 人，整部遊覽車擠得滿滿的。

過去台灣旅行團前往北海道旅遊也是採包機模式，因爲缺乏從北海道到台灣旅遊的日本觀光客，所以航空公司無法開辦定期班機，如今台灣和北海道之間已經有了定期班機，而台灣到日本東北的航線目前只能有台灣的包機飛航，這也表示日本東北地區有眾多的台灣觀光客前往消費，對當地的觀光事業有很大的幫助。

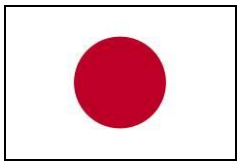
此次一起到日本的台灣觀光客大約是五個團，因此一路上都是碰到台灣的鄉親，巧合的是如陳翼宗及楊子江先生都在此次旅行途中遇到自己的親友。

團員名單

卓男昌	卓鍾淑容	林滿隆	林黃秀春	何澄祥
謝永欽	吳宜靜	林卓美錦	卓美雪	鄭永超
蔡淑姿	邱幸玉	陳坤鈿	陳楊雅惠	楊金連
許綉卿	張春柳	張林滿	林呂阿橙	陳呂阿咑
張玉純	李繁隆	曾銘均	楊應欽	楊如茵
楊振昇	顏雅玲	楊金緣	林淑清	鍾啓光
楊子江	謝思汎	陳翼宗		

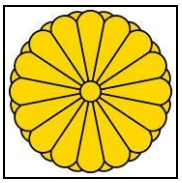
日本簡介

日本是位於亞洲東部的島國，領土由北海道、本州、四國、九州四個大島和 3900 多個小島組成，西臨日本海與朝鮮半島隔海相望，東面是太平洋。



日本國旗

依據日本神話，日本在經歷一段漫長的神話時期後，傳說中天照大神的後裔神武天皇於公元前 660 年建立日本國並即位爲天皇。有指秦朝的居士徐福曾奉秦始皇之命，帶同五百童男童女（一說爲三千）到日本尋求長生不老藥（一說以求藥爲名，復國爲實），後來卻在此落地生根。不過今日的考古證據卻表明，古代的日本是由眾多的部落國家以及自東北亞遷徙來的遊牧民族融合演變而成的。



日本國徽

公元 6 世紀前，日本透過朝鮮諸國一直吸收來自於亞洲大陸的文化。公元 6 世紀（隋唐時期），通過聖德太子「推古改制」和孝德天皇「大化革新」等改革，學習中國，提高皇權，強化政府官僚制度。

隨著地方莊園勢力的不斷增強和中央政府的內亂，武士階層逐漸上升到權力的中心。1192 年（南宋時期），武士首領源賴朝被封爲征夷大將軍，建立鎌倉幕府，開始了幕府在日本 600 多年的統治。這段時期一般分爲：鎌倉幕府、南北朝時代、室町幕府、戰國時代、江戶幕府。

天皇作爲日本實際最高統治者的時間並不長。自公元 6 世紀大和國征服本州島和九州島的大部分地區後，天皇的權力達到頂峰。但從 10 世紀開始，日本經歷了攝關政治、源平相爭、鎌倉幕府、室町幕府、安土桃山時代、江戶幕府，這段期間天皇權力被架空了近一千年。

因爲在歐洲日本是以「黃金之國」而聞名，到 16 世紀，葡萄牙、荷蘭、英國和西班牙的商人和傳教士到達日本。17 世紀初，日本開始施行鎖國政策，除了在長崎與荷蘭和中國商人依然保持貿易外，與外國斷絕一切關係。這個孤立政策持續了近 200 年，直到 1854 年美國海軍准將馬休・佩里率領艦隊，駛抵江戶附近的浦賀，才重新敲開了日本的國門。

與西方重新接觸後的日本立即感受到自己在世界舞台長時間的缺席已造成相當程度上的落後。於是在以西南四藩（薩摩、長州、土佐、肥前）爲主的維新志士帶領下，開啓了一場全國性的倒幕尊皇運動。這場大規模的運動結果便是 1868 年末代將軍德川慶喜主動大政奉還以及以天

皇爲首的新政府。1868 年開始的明治維新對日本進行了大刀闊斧的多項改革，封建體制被擯棄，引進西方的政治體制，包括了西方的法律體系以及政府體系。此外，其他在經濟、政治、軍事上的多項改革使日本實力逐漸增強。1879 年，日本強行吞併了琉球群島。日本隨之膨脹的野心也導致了之後的甲午戰爭（1895 年）以及日俄戰爭（1905 年）。在這些戰爭中日本佔領了朝鮮、台灣等多處領地，控制了中國東北，並獲得巨額戰爭賠款，實力迅速膨脹。

20 世紀初，日本軍力發展迅速，軍國主義抬頭。1931 年日本以替亞洲人民從西方列強手中奪回自決之名，攻打中國東北三省，建立了傀儡政府滿洲國。1937 年 12 月發動侵華戰爭，1941 年日本偷襲位於夏威夷的美國軍港珍珠港，引發太平洋戰爭，並侵略東南亞及大洋洲等地。到戰爭後期，日本本土受到盟國的封鎖和密集轟炸。1945 年 8 月，美軍在廣島和長崎投下兩枚原子彈，同時蘇聯對日本宣戰。同年 8 月 15 日，日皇裕仁透過電台廣播宣佈投降，第二次世界大戰正式結束。

戰後的日本受美國主導下的聯合國軍最高司令官總司令部（GHQ）管轄，直到 1952 年爲止。之後日本進入經濟復甦與高度發展時期，國力再度增強，經濟實力趨於雄厚。此外，日本重新加入聯合國等國際組織，以及東京成功申辦 1964 年夏季奧運會，顯示日本已經重新獲得世界的接納，國際上的影響力也與日俱增。自二戰以後，日本的國力、經濟急速發展，加上與美國的經濟關係密切，使日本成爲世界自由經濟體系中，僅次美國、歐洲的第三大體系。自上世紀 90 年代後期，日本「泡沫經濟」爆破，進入長達十年的經濟衰退期，自 2005 年經濟才續漸復甦。

東北地區

日本的地理特徵是海岸線複雜多變、火山眾多和峽谷深邃。地形狹長的日本，海岸線從南到北綿延 2,000 公里，氣候也隨著緯度變化而多樣化，冬天的北海道氣溫約零下 20 度，盛夏的沖繩氣溫高達 40 度，四季溫差極大，同時在觀光景點部分也相當具有不同的特色，依季節轉移而有流冰、珊瑚礁、火山、原始森林、溫泉、湖泊、農田、海岸線等各種不同美麗的奇景。

東北地方是日本本州島上的一個地區，位於本州島的東北部。在它的北部，它與北海道島隔津輕海峽相望。向南它與中部地方、關東地方相連。東北地方有六個縣：青森縣、秋田縣、岩手縣、山形縣、宮城縣和福島縣。面積 66,889.40km²，總人口有 9,634,466 人（2005 年）。

出發

2007 年 10 月 30 日（二）遊覽車由新竹出發，一路南下搭載團員抵達高雄小港機場。中午在機場餐廳用餐，搭乘中華航空公司 CI 7712 班機 1330 起飛，1755（時差+1 小時）抵達日本仙台機場。

第二章　旅遊

仙台

仙台，日語叫做 Sendai，位於宮城縣中部。仙台又有「杜之郡」（森林之都）之稱，是日本東北最大的都市，也是交通網路連結的中心點，也是商業文化的中心。從仙台搭乘新幹線或是鐵路交通前往其他各縣（宮城、青森、秋田、山形、福島、岩手）都相當便捷。

從歷史上來說，1600 年統治這塊土地的伊達正宗建造青葉城以來，就作爲伊達氏的城下町開始繁榮發展起來，並且一直是東北地區最大的城市。伊達家族以「青葉城」爲根據地，建立富有藝術與文學氣息的城市，仙台因而發展成爲東北地方的文化核心。

青葉通上的一番町

欅樹林蔭大道--青葉通

仙台的街道既重功能性又具有現代化城市的特點，其發展完全歸功於伊達政宗的遠見，他爲未來的仙台市的發展打好基礎。仙台的街道佈局和現在發展情形連同廣瀨川一起，從伊達政宗所建造的仙台古城遺跡上往下俯瞰，一覽無餘。

青葉城遺址青葉山一帶，現在已建成公園，成爲市民休閒遊樂的場所。在廢城主要的遺跡「天守台」之前，豎立著伊達政宗全副武裝騎馬的銅像。這裡是眺望仙台市全景的據點，由城上俯瞰仙台市夕陽，別具詩情畫意。

從 JR 仙台車站前向西延伸的欅樹林蔭道是被稱爲「森林之街」的仙台的主要街道─「青葉大道」。中央大道與青葉大道平行延伸，並與一番町大道交叉爲商業地區，是座市街與自然融爲一體的美麗城市。

在仙台頗負盛名的是「仙台七夕祭」，是日本東北夏日四大慶典之一，源於中國的七夕傳說，銀河兩岸的牽牛星和織女星以喜鵲的翅膀爲橋渡過銀河相會的故事。在七夕時，仙台市中心街區沈浸在有千支用色彩繽紛的和紙短冊、流蘇、千羽鶴等七種隨風飄揚鮮豔掛飾的海洋中。

伊達政宗

安土桃山時代是 1573 年至 1603 年（明末清初時期）之間的一個年代。又稱織豐時代。是織田信長與豐臣秀吉稱霸日本的時代。起於織田信長驅逐將軍足利義昭，終於德川家康建立江戶

幕府。以織田信長的安土城和豐臣秀吉的伏見城（又稱「桃山城」）爲名。

他們作爲強大的軍事領導者擊敗了其他大名，統一了日本。成爲統一日本的實際領導者。三個主要人物相繼成爲了這個時期的主導者：織田信長（1534-1582 年），豐臣秀吉（1536-1598 年）和德川家康（1542-1616 年）。他們通過與京都的宮廷的合作取得政治的權威，然後以朝廷的名義征伐其他大名。

伊達政宗（1567-1636）伊達氏第十七代家督，安土桃山時代奧羽地方著名大名，江戶時代仙台藩始祖，由於兒時因爲眼疾的關係，失去了右眼，通稱獨眼龍。其母爲有「美貌與謀略雙全之鬼姬」之稱的義姬，父爲伊達輝宗。

1590 年，豐臣秀吉出兵後北條氏小田原城，並下令伊達家派兵協助，但是因爲在戰前中欺騙了秀吉，政宗遲遲還沒作出決定，幸而片倉景綱提醒下，部隊遲了出發，秀吉曾打算將他處死，於是政宗將其部隊全身白色裝束上陣，以表示忠誠，戰後由於出兵有功，所以伊達家能保持原有的領地，而失去了會津一帶的領地。

天守台前伊達政宗全副武裝騎馬銅像

1592 年，受豐臣秀吉之命令派三千兵出征朝鮮，3 月抵達征明（中國當時爲明朝）之地名護屋，1595 年獲批准回日本。他沒有參與慶長之役。1599 年將嫡女五郎八姬與松平忠輝婚姻。自此就與德川家康有親近的關係。在關原之戰時支持東軍，雖然無法直接參與在關原的本戰，但是政宗在長谷堂城之戰接受了最上義光的求援，出兵派遣支援長谷堂城的戰況，使直江兼續無法攻下長谷堂城。

由於關原之戰所屬的德川軍取得了勝利，因此政宗的領地得以保留。雖然他可以成爲 100 萬石大名，但是因爲被揭發煽動和賀宗親對南部氏進行一揆，只能由原來 57 萬增封爲 62 萬的大名，成爲仙台藩藩祖，隨後立即築起仙台城及城下町，當時仙台城仍爲山城，在山下設下城下町，仍有統一天下之心（在政宗死後，才改建爲平山城）。參與了由德川對豐臣的大坂冬之陣及大坂夏之陣等著名戰鬥，在夏之陣的道明寺之戰與真田信繁部隊激戰，在天王寺·岡山之戰，曾經向我方部隊自相殘殺使神保相茂部隊全滅，須一番解釋才能脫險。此外政治方面，更派遣支倉常長到當時羅馬與羅馬教廷使節會面，成功在外國進行貿易。亦成功將仙台一帶成爲經濟的重心。

德川幕府成立後，曾多次任將軍的上京供奉。曾說「願早生二十年，成就如信長公霸業」，他雖有作一番時業的志向，卻難逃生不逢時的厄運。1636 年 5 月 24 日，已隱居的政宗於江戶病逝，享年 70 歲，死前德川幕府三代將軍德川家光親自探望，幾日後離世。法名瑞巖寺殿貞山禪刹大居士，墓所在瑞鳳殿，家臣 15 人及陪臣 5 人殉死。

秋保 Hotel Crescent

從台灣抵達日本仙台之後已是晚上時分，領隊阿娟小姐因爲行李過多被海關盤問，耽擱了不少時間，我心想這位小姐帶這麼多行李幹什麼？後來才知道她準備了供應全團的零食，其中包括台灣啤酒以及製作楓葉壓花的護貝機，會做這麼多麻煩事的人還真不多。

遊覽車直奔位於秋保的 Hotel Crescent，分配好房間之後到餐廳享用正式的溫泉旅館套餐，日本食物不會油膩，幾天下來肚子會很清淡，有好吃的米飯以及供應無缺的味噌湯。

飯後稍微休息一下換上房間必備的和服，到溫泉浴室泡湯。日本人要先將身體擦洗乾淨才能入池，這是禮貌也是不成文的規定。猶記從前年輕時到日本的社長家中做客，飯後社長夫人禮讓我第一位進入浴室，那是有假山流水裝飾的豪宅浴室，當我泡澡完畢依照家中習慣將阻水塞拔起放水流光，至今仍然忘不了社長夫人那一臉驚嚇訝異的表情，事後才記得日本人的習慣是由高階的人先泡湯，再依序由全家人入內共用那一池洗澡水。

秋保溫泉，日語叫做 Akiuonsen，位於宮城縣西部。秋保溫泉是沿著從仙台灣注入太平洋的名取川開闢出來的溫泉療養地，有治療神經痛、腰痛及皮膚病等功效，據說其起源可追溯到 6 世紀，可見歷史之悠久。

秋保溫泉爲奧羽三湯之一，自古便與兵庫縣的「有馬溫泉」、愛媛縣的「道後溫泉」並稱爲日本三大名湯，秋保溫泉距離仙台市中心只有 24 公里，交通十分方便，是宮城縣最有人氣的溫泉鄉之一。雖然距離市中心不遠，但是秋保地區的森林覆蓋率卻高達 90%以上，也讓人們更愛上了這個自然之地。

不過這個溫泉旅館位於黑漆漆的郊外，吃過飯後只有一條道路可以散步，遠處有一家超商燈火通明，卻吸引不了我前往。後來得知超商內有內衣褲可買，早知道就不必天天喊著要買內褲，讓大家關心我是要穿四角或三角型的內褲？

溫泉飯店的日式套餐

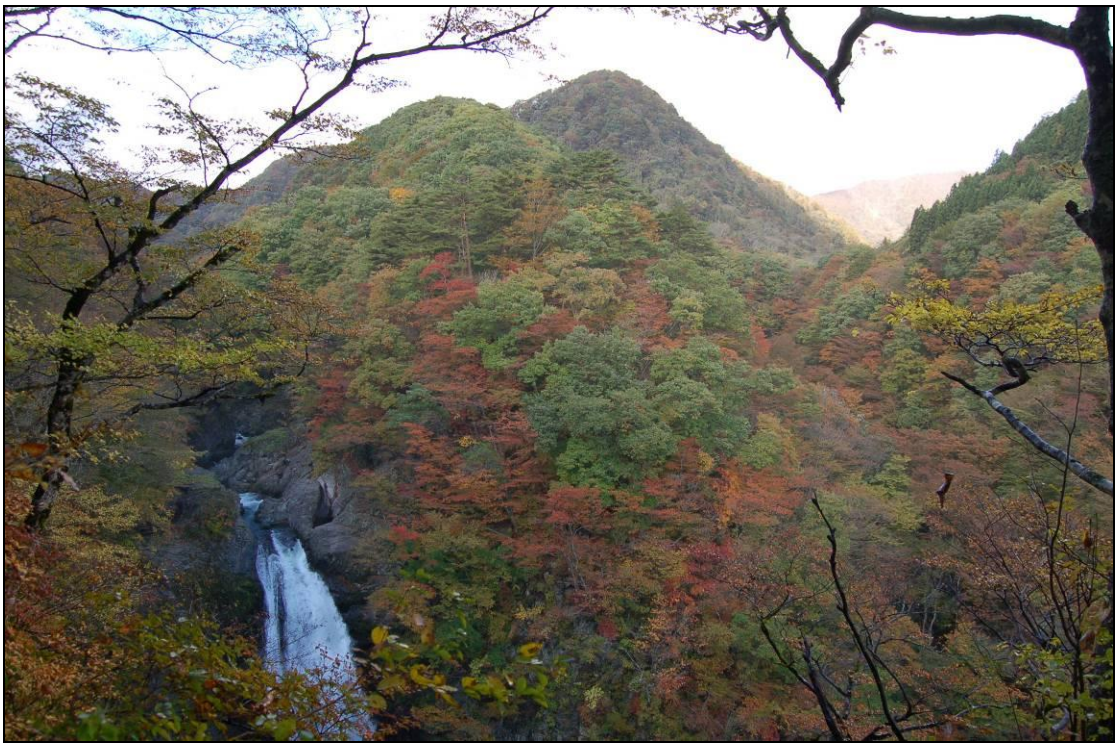
公共溫泉浴室設施

秋保大瀑布

10 月 31 日（三）開始今日的行程，首先來到秋保大瀑布。

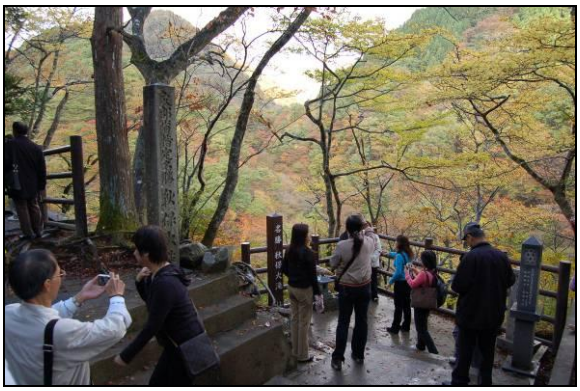
名取川的沿岸有許多名勝風景區，例如「磊磊峽」以及「秋保大瀑布」，「二口峽谷」等等。磊磊峽位於秋保溫泉的入口處附近，以奇岩怪石所聞名，美景也令人讚嘆。冬季的景象，大小 5 個瀑布和奇岩怪石上的白雪，如詩如畫。秋保大瀑布落差 55 公尺，有步行小道可到瀑潭，從瀑潭仰望上去，便可以感受到瀑布的雄偉氣勢。

瀑布位於山谷之中，秋季來臨使得整座山的樹葉產生五顏六色的變化，使我心中響起一首歌的歌詞「春天柳條細，夏季荷花香，秋來楓葉紅似火，寒冬飛雪兆吉祥。」北方地區四季分明，大自然產生的變化，讓來自四季如春的台灣人別有一番滋味。



秋保大瀑布

路經一座小廟



瀑布觀景台

藏王御釜

藏王，日語叫做 Zaou，位於山形縣和宮城縣的邊境處、以藏王連峰爲中心的山嶽公園。因湖水的顏色一天內有幾度變化被稱作「五色沼」的神秘火口湖「御釜」、以及被視爲高山植物寶庫的「藏王自然公園」等處，景色都相當迷人。

御釜位於藏王連峰的中央地帶，是三千年前火山爆發留下之火口因日積月累所形成的火山口湖，含弱酸性綠白色的湖水因太陽光線反射呈現多樣變化可與五色沼媲美。

我們抵達的時候，高山氣溫降低產生變化，整個山頂被濃霧包圍，陣陣寒風吹襲冷得難受，當然完全看不到美麗藏王御釜的模樣，只能由照片想像當時能見度正常的樣子。

藏王御釜

買水果

從山上回到平地又恢復晴朗的天氣，我們來到山形縣一處商店與餐廳組合的休息站用餐，外面有販賣山形縣農產的水果，熱心的阿娟小姐立刻採購了大批蘋果、紅柿等分送給團員。購買的數量之多，幾天都吃不完。我比較喜歡吃紅柿勝過蘋果，但是紅柿會很快的變軟，其口感完全不一樣，最好早一點食用。

柿的品種有 1000 多個，主要分爲甜柿與澀柿兩類，前者成熟時已經脫澀，後者需要人工脫澀。脫澀的方法一般有放置一段時間，和用溫水或石灰水浸泡等方法。除鮮食外，柿子整個曬乾

之後可以製成柿餅。柿餅外部有一層白色粉末，叫做柿霜。柿霜並不是澱粉，主要是由內部滲出的葡萄糖凝結成的晶體構成。這些晶體並不易同空氣中的水分相結合，因此柿餅表面通常會保持乾燥。柿子含有豐富的蔗糖，果糖，纖維素等碳水化合物，還含有蛋白質、鈣、磷等營養成分。柿的澀味是由鞣酸（又稱單寧酸）引起的，故不宜多食。

空腹不能吃柿子。因柿子含有較多的鞣酸及果膠，在空腹情況下它們會在胃酸的作用下形成大小不等的硬塊，如果這些硬塊不能通過幽門到達小腸，就會滯留在胃中形成胃柿石，小的胃柿石最初如杏子核，但會愈積愈大。如果胃柿石無法自然被排出，那麼就會造成消化道梗阻，出現上腹部劇烈疼痛、嘔吐、甚至嘔血等症狀。

柿子皮不能吃。因爲柿子中的鞣酸絕大多數集中在皮中，在柿子脫澀時，不可能將其中的鞣酸全部脫盡，如果連皮一起吃更容易形成胃柿石，尤其是脫澀工藝不完善時，其皮中含的鞣酸更多。不要與含高蛋白的蟹、魚、蝦等食品一起吃。中醫學中，螃蟹與柿子都屬寒性食物，故而不能同食。從現代醫學的角度來看，含高蛋白的蟹、魚、蝦在鞣酸的作用下，很易凝固成塊，即胃柿石。

糖尿病人勿食。柿子中因含 10.8%的糖類，且大多是簡單的雙糖和單糖（蔗糖、果糖、葡萄糖即屬此類），因此吃後很易被吸收，使血糖升高。對於糖尿病人而言，尤其是血糖控制不佳者更是有害的。

導遊王昭豐小姐與舉旗前來歡迎的工作人員

日式火鍋便當

採購大批水果

眾人各取所需

李麗娟小姐特立獨行

遊覽車上大快朵頤

美味可口的柿子

銀山溫泉

銀山溫泉，日語叫做 Ginzanonsen，位於山形縣尾花澤市銀山新田內與宮城縣鄰接處。銀山溫泉沿著銀山川溪谷，河水冒著熱氣穿流其中。大約在西元 1600 年，在山形縣銀山附近挖採金礦的曠工無意間發現了溫泉泉源，銀山溫泉鄉的悠久歷史便由此展開，便將這座溫泉村取名爲「銀山」。

成排的 3、4 層樓木結構的旅館，約爲大正年間所建造，街道被銀山川分隔爲兩邊，所以連接兩岸的橋特別多，幾乎每戶門口都有一座橋讓彼此互通。由於這裡古色古香的建築，都會讓我們以爲到了拍攝日本古代戲的電影村，其實 NHK 電視連續劇「阿信」中，阿信跟母親相遇的一幕就是在這裡的「能登屋」做爲場景。

目前銀山溫泉區有規劃一個「白銀公園」位於溫泉街的前端。長長的步道，讓人泡完溫泉忍不住到街上踱步一下。入口處有一個「白銀瀑布」，瀑布落差爲 22 公尺，上游有「籟音瀑」、「長蛇溪谷」以及「延澤銀礦坑」，雖然現在礦坑已無開採，但是坑道內仍然設有照明，進出約需 30 分鐘，民眾還是能體驗坑道之趣。

街上還能欣賞到叫做「上田燒」的瓷器，在當地被稱作「魔幻瓷器」，上田燒是用銀山溫泉獨有的銀山陶土燒製而成的，據說從 1831 年起只製作了 10 年，1980 年又重新開始製作。

銀山溫泉街橋橋相連

儲放暖氣燃料的容器

銀山川兩旁古色古香的木構建築

路旁設製座位可以濯足

林淑清小姐在紀念品店

千山我獨行的陳坤鈿先生

白銀瀑布

鳴子峽

鳴子峽位於宮城縣，是日本東北地區最佳賞紅楓地點之一。鳴子峽的溪谷深 100 公尺，由大谷川溪流貫穿峽谷切割，長約 3 公里的大 V 字形斷崖峽谷。

鳴子峽最著名之處在於峽谷中遍植的林木，會隨四時季節的轉換，變化出不同的風貌，特別是秋天紅葉染得峽谷如著火般，所以鳴子峽爲日本著名的賞楓景點，每年 10 月中旬到 11 月上旬紅葉前線來臨，滿山滿谷炫麗多彩煞是迷人。鳴子峽紅葉和黃葉大約有 7 種，呈現出壯麗豪邁的另一種秋意。沿著河岸有修建 2.5 公里步道，方便民眾賞楓賞景。

鳴子溫泉鄉也是日本的民間木製人偶「小芥子」的故鄉，是具有 350 年傳統的鳴子漆器的產地。在日本小芥子館中展示著七千多個圓頭小芥子，遊人在這裡可以欣賞到表情端莊、色彩明麗爲特色的各種小芥子偶人，可謂琳琅滿目。

鳴子峽是由於流經鳴子溫泉鄉的江合川支流長年累月蝕刻而成的一座大峽谷，佈滿了急流沖刷出來的奇岩怪石和陡峭懸崖，雄偉壯麗的楓景在日本東北可謂不二之選。每逢秋天賞楓時節，呈現在遊人眼前的是一片色彩斑斕編織的世界，火紅、鮮橙、金黃、翠綠的秋葉猶如錦綾玉緞般披掛於斷崖峭壁上，絢麗得叫人有點兒目眩。

遠眺高山美景心曠神怡

遊客爭相拍照

由橋方拍向休息區

大谷川溪流貫穿切割峽谷

當地出名的鳴子漆器及人形木偶

安比高原格蘭飯店

晚上來到岩手縣八幡平市的安比高原，住進 APPI GRAND ANNEX 滑雪度假旅館，這裡也有八幡平溫泉，在冬季下雪的時候，這裡可是熱門的旅遊景點，這家業者在這附近就擁有三家度假旅館。在這個季節從旅館遠眺，好像是來到蒙古草原，只是缺少低頭吃草的牛羊。

位於日本本州的東北部，鄰接八幡平十和田國立公園的安比高原，在冬天時整座山被粉狀白雪覆蓋，擁有最高品質的積雪與標高差 828 公尺、最長 5.5 公里且具豐富變化的 21 道滑雪道，以及 2 台 8 人座空中纜車 3 台附檔風雪棚登山纜車，保證使您滿意。在許多的滑雪雜誌上都得到最高評價的安比高原，於日本中愛好滑雪與滑雪板的人們之間是一個充滿憧憬之地。

從春季到秋季可盡情享受此地如具有 36 個球洞的高爾夫球場，或是具有 19 面網球場的網球運動，還有豐富多彩的大自然關連活動也非常充實。

安比高原滑雪場是東北地區最具代表性的滑雪場之一。安比高原位於北緯 40 度附近，海拔高度超過 1300 米，北向山坡居多，得天獨厚的地理氣候條件給安比高原帶來了被稱爲「阿斯匹林雪」（意爲乾燥清爽的粉狀雪，是細雪中品質最上乘的一種）的高品質降雪。

安比高原的雪場總面積達 2.82 平方公里，是日本屈指可數的超大面積滑雪場。以海拔 1350 米的前森山爲中心，21 條富於變化的滑道呈輻射狀向四周延伸 。滑道總長度達 45.1 公里，超過 2 公里的長距離滑道有 12 條，其中包括可以一口氣滑降 5.5 公里的 YAMABATO 滑道。

飯店男性浴池

自助早餐

飯店正門

飯店花園

冬季安比高原滑雪場

秋季染成紅色的楓葉

奧入瀨溪流

「奧入瀨溪流」日語叫做 Okuirasekeiryuu，從十和田湖流出，從入口的「子之口」到「燒山」的源流部分就是奧入瀨溪流。明治時代著名的文人大町桂月寫在「奧羽一周記」的一席話：「住要住日本，遊必十和田湖，走必奧入瀨溪三里半」，打開了奧入瀨溪的名氣，由此可見奧入瀨溪流之美連古人都要讚嘆。

奧入瀨溪流是十和田湖唯一的流出向河川，全長約 14 公里，兩岸生長許多遍佈扁柏、山毛櫸、楓樹等的原始森林，還有浮在水面上的蘚苔和藤蔓纏繞的岩石，不禁讓人跌落到美景的漩渦中。由於十和田湖具有自然調節溪流水量的功能，使得奧入瀨溪流不曾出現過大洪水，終年維持

穩定獨特的溪流之美，也成爲日本具代表性的一處名勝。它與十和田湖同被指定爲青森縣的特別名勝和天然紀念物。

奧入瀨溪流沿途中大大小小的瀑布景觀，也不容錯過。奧入瀨溪流有高達 25 公尺的「雲井瀑」，水量豐沛的「銚子大瀑布」，以及水流散成珠狀飛落而下的「玉簾瀑」和「白絲瀑」等，都有不一樣的韻味，讓您在步行當中，更能體驗奧入瀨溪流的風情萬種。

11 月 1 日（四）往北趕往青森縣的十和田湖，上午陽光普照可以看到湖邊五顏六色的美麗景色，卻無法在狹窄的道路旁停車拍照，先前往奧入瀨溪踩著繽紛落葉溯溪行。溪水載著落葉漂流遇石頭激起白色浪濤又繼續前進，潺潺水聲共蟲鳴鳥叫有如世外桃源，隨興漫步心胸舒暢如在畫中。要不是導遊王昭豐小姐與司機連絡失誤，觀光時間會掌握得更美好。

潺潺水聲共蟲鳴鳥叫

陳坤鈿爲夫人拍照

踩著繽紛落葉向前行

美景如畫畫中有詩

豔麗的紅葉

相互扶持走在鄉間小路

即興寫生

揀起一片落葉憐香惜玉

到此一遊

十和田湖

「十和田湖」日文叫做 Towadako，位於青森縣和秋田縣的邊界，屬青森縣的八幡十和平國家公園，海拔 400 公尺，是一處雙層破火山口湖，由大噴火時出現的噴火口陷沒後所形成。日本人認爲此湖可以和富士山並列爲日本絕景的名湖。

十和田湖湖水深約 327 公尺，在日本居第三位，透明度爲 10 公尺，碧綠清澈的湖水映出各具特色的四季應時的自然風貌，讓人感覺又多了一份神秘感，每年的春秋兩季是最適合到十和田湖旅遊的季節；更是著名的賞楓地點。

十和田湖設有四個瞭望台，讓民眾可以自由選擇各種角度觀賞景色。從兼作巴士終點站的『休屋』到奧入瀨溪流的入口處「子之口」以及垂釣愛好者群集的宇樽部，從船上觀光，有別於湖邊

賞景，遊人會享受到另一種自然美。

從休屋稍往前走，是建於九世紀的十和田神社，社旁的開運小道走出，有詩人兼雕刻家高村光太郎的遺世之作「乙女之像」，乙女之像是兩個手碰手的少女。

中午在湖邊的餐廳吃飯，飯後搭船遊湖，此時變成陰天開始下起小雨，看不清楚岸邊的美景，有些辜負遠程到此的雅興。不過阿娟小姐很努力的收集楓葉，整個晚上都要手工製作護貝，讓團員們可以留下美麗的回憶。

搭車時間比玩的時間長，溫泉旅館與吃飯最重要。

十和田湖旁的一棵樹

湖邊餐廳

餐廳內有人彈奏三味線

烏鴉在樹梢上啼叫飛翔

雙船體遊艇

遊艇碼頭

奧之細道

所謂「奧之細道」，並非日本單一觀光名勝，而是日本俳句大師松尾芭蕉最後的著作，「奧」的意思是指日本本州東北，有奧州之別稱，奧之細道是松尾芭蕉於西元 1689 年間歷時五個月的時間，從深川（位於東京都）出發往北經過日光、飯板、松島、一之關，往西到酒田，然後沿著西岸往南經過新潟、金澤，最後抵達大垣（位於岐阜縣），全程 2,400 公里，五年後逝世享年五十一歲期間，而此著作即是在這段期間完成。

松尾芭蕉在中尊寺的銅像

松尾芭蕉在松島商店前的塑像

松尾芭蕉開啓「奧之細道」的行程當然是有主題的，主要是要參拜沿途的大大小小廟宇神社，尤其以登上羽黑山月山達到自我修行萃煉的地步，所謂置於死地而後生吧，因爲通往羽黑山的步道共有 2446 階級。而松島海岸當然也是重點之一，這片充斥著大大小小島嶼的海岸與西岸的象潟成爲日本自豪的天然景觀之一，當時松尾芭蕉並未留下形容松島海岸的俳句，只是「松島阿！松島…」就再也形容不出松島美景的震撼，也因爲如此，日本人總是對松島海岸有股淡淡的愁意。

在 300 多年前交通與資訊不發達的情況下，松尾芭蕉居然可以完成周遊大半個日本的壯舉，著實令人佩服，而松尾芭蕉幾乎將後半生投入旅行與創作的自我修煉，難怪其相關著作能成爲後世中外學者最愛研究的對象，而松尾芭蕉的精神也成爲我旅行的典範，雖然不至於太過克難旅行，但仍希望寫下在異國旅行時心中的字句。

由於松尾芭蕉在旅程中展現的快速步伐，有些人認爲他可能當過忍者。而他的長程旅途同時也讓他得以觀察列國的狀況和得知最新的消息，包括獲得德川幕府的相關情報。當時的德川幕府

本身也派遣許多忍者進行查探消息的工作。松尾芭蕉的出生地就在伊賀國的上野，而伊賀就是眾多忍者的故里。早期他也可能曾作過藤堂良忠的隨從侍衛。然而，少數的文學領域的學者卻嚴正暗示松尾芭蕉其實是德川幕府的間諜。

都是下雨惹的禍

離開十和田湖之後，天色逐漸昏暗，下午三時許已經有如晚間，依據旅遊行程的規劃，我們還有「田澤湖」、「角館武家屋敷」和「抱返溪谷」三個景點要去，這簡直是不可能的任務，光是由北向南搭車趕路都沒有時間了，還說角館武家會有開到下午六時讓人參觀的地方。我的直覺是旅行社包山包海，寫了一大堆景點招攬客人，其實都只能蜻蜓點水，有如台灣全省三日遊一般，能看到什麼景點？阿娟的服務周到，一定是隱藏著某些阿共的陰謀。

田澤湖，日語叫做 Tazawako，是靠近秋田縣東部中心的破火山口湖，水深約爲 423.4 公尺，爲日本第一，水的透明度僅次於摩周湖居日本第二位。幾乎爲圓形的田澤湖，配上琉璃色的湖水，四周綿延不斷的山脈，成爲了當地特有的美景。

途中遊覽車在黑夜裡開到一處地方讓大家上廁所，然後說這裡就是「抱返溪谷」景點，再趕在五點三十分到達角館，一行人身上淋著雨在黑夜中隨著王昭豐小姐走在街道上吃閉門羹，很難想像爲何會有這樣的安排？況且我們已經刪減掉「田澤湖」及「抱返溪谷」二處景點。

到飯店途中去了一處超商，終於買到我要的內褲，結完帳之後在門口看到有雨傘出售，懷著報復的心理拿起一支要王昭豐小姐去付錢。結果此後就沒有碰上下雨天，離去時將雨傘放在車上送給司機。究竟是因爲買了雨傘才沒有下雨，或是本來就不會再下雨？讓我百思不得其解。

鶯宿溫泉森之風飯店

晚上抵達位於岩手縣鶯宿溫泉的森之風飯店，這是一家規模不小的溫泉飯店。傳說在四百多年前，有一隻受了傷的黃鶯飛到盛岡附近的一處溫泉，傷口無意間浸泡了溫泉後，竟然不藥而癒，被人發現後，便把此溫泉取名爲鶯宿。位於鶯宿川畔山巒起伏間的鶯宿溫泉，溫泉量相當充沛，每分鐘湧出 300 公升，屬於無色無臭的鹼性單純泉，對筋肉酸痛、神經痛等頗有療效。

這家飯店設備齊全，除了有美術館之外，二樓還有童玩商店，卡拉 OK 歌唱，麵店、居酒屋等，晚上 8：30 有日本的太鼓及民間遊藝表演，算是很精彩熱鬧的飯店。

森之風飯店大廳

華麗的日本和服

藝廊

櫥窗擺設

清酒招牌

童玩

童玩

太鼓表演

浴室入口

謝永欽　李繁隆　鍾啓光

角館武家屋敷

11 月 2 日（五）由於大家的堅持，一定要去角館參觀武家屋敷，所以今晨先到反方向的角館觀光。

角館日語叫做 Kakunodate，位於日本秋田縣，三面爲小山丘包圍，東邊有花場山、北方有古城山，南方由玉川筋展開遼闊的仙北平野，是建造城下町的絕佳地形，也是江戶時代佐竹北家帶領的秋田藩中佔地最大的城下町。

角館市最初建於 17 世紀初，日後作爲「城下町」不斷發展，如今市內仍保留著東北地方的風貌，洋溢著風雅瀟灑的小城風情，故有奧州小京都之稱，棋盤方格般整齊劃一的街道，武家屋敷映襯著柔美粉嫩的枝垂櫻，與檜木內川的櫻花隧道，彷彿遺世獨立的桃花源。寺院神社和商家外塗泥灰的倉庫等鱗次櫛比，將小城圍在裡面，讓遊人回溯起角館地區淵遠流長的歷史。

角館更是花見賞櫻名所，花見期間萬客千來，絡繹不絕。檜木內川沿岸遍植櫻花樹，延綿二公里。一到春天沿著河堤櫻花爛漫，形成一條花的隧道，已被指定爲國家級名勝。櫻花時節之後還有葉櫻，這裡被當地民眾作爲休閒去處，深受歡迎。

我原以爲這裡會像東映太秦映畫村影城一樣，會有些人扮演時代劇的藝妓、武士，表演一些武打場面，誰知道這裡是古代高級武士真正居住過的房舍，雖然木造的房屋及屋內的榻榻米、拉門等看起來是那麼的眼熟，卻是貨真價實國寶級的古蹟，連走在街道上抽根香菸都會被人取締。

台灣的歷史文化並不久遠，一些舊建築都不知道該如何保存，等到有一天想到要維護時，大概不是被拆得差不多，否則也是殘破不堪了。

武士

武士是 10 世紀到 19 世紀，在日本的一個社會階級。一般指通曉武藝、以戰鬥爲職業的軍人。武士的精神被稱爲「武士道」。

在德川日本，全體居民都被嚴格的等級制度分爲四個階層：武士、農民、手工業者和商人。德川時期之前，這些階層之間曾經有過一些流動，但是，德川將軍爲了維護他們的勢力和特權，限制了這些流動。特別是他們試圖保護武士階層，使得農民階層不可能成爲武士。1586 年，豐臣秀吉頒佈法令，農民必須在他們的土地上耕作。1587 年，他頒佈只有武士才可以佩帶長劍，之後，這一條成了武士階層的定義。如同經濟狀況的變化那樣，在維護不同階層的嚴格界線上，將軍也不是那麼成功。

武士就是戰士階層。最頂端的就是將軍本身。在他的下面，是「大名」，控制著大量土地的地主。大名手下是他們自己聚集的武士，可以在很多方面爲他們服務。其中一些是指導教師，一些守衛他的城堡，還有一些組成了他的私人軍隊。另外，在江戶那種大城市裡，武士有各種各樣的功能，幕府中的官員，或者警官。最後，還有浪人，就是沒有主人的武士。他們不用報答主人，同樣也沒有穩定的生活來源。浪人可能會定居在特殊的地方，教授技能或進行其他的工作。不過許多浪人會在鄉下流浪並尋找有酬勞的工作。一些人也會像雇傭兵一樣受雇於出價最高的大名。德川時期日本總共有 3,000 萬人，其中大約 200 萬是武士，占全國人口百分之七。另外，公家

貴族、神官和僧侶的地位亦等同於武士，人口大致上有六十萬人，占全國人口百分之二。

日本武士屬於社會階層的最高級，也是有能力接受教育的階層，武士道的精神注重對藩主領導人的效忠，而藩主則對家臣依階級給予轄區稻米收成爲俸祿照顧終身。當藩主因戰爭失敗或犯錯被撤藩時，武士失去主人又無從依附，便會成爲沒有俸給居無定所的浪人。

由於武士大都接受過教育，因此脫離武士身份改爲經商或從事其他工作，也會將武士的管理制度運用在他的事業體，形成日本特有的社會組織型態。日本在二戰之後能夠迅速的恢復經濟發展能力，都有賴於這一套成熟的管理方式，當時企業體的員工終其一生都在相同的公司任職，其主力幹部可以在課長這一職等獨當一面，企業體和員工之間的關係非常緊密，主管人員犯了有損公司利益的錯誤，經常會以自殺的方式贖罪。不過到了現代的日本，武士道精神的經營管理方式已經有所改變。

街道兩旁的古建築維護得非常完整

街角景致安靜美麗

木造圍牆旁的水溝寬大流水清淨

武士家的大門玄關

這種房間格局在古代肯定是豪宅

住宅庭園內古木參天

整潔的街道是否曾有兵馬穿越過？

拍完照才揮手表示不能拍照者無效

佐竹歷史文化博物館

春天時此處是櫻花隧道

角館的檜木內川

盛岡手工藝村

盛岡，日語叫做 Morioka。盛岡位於岩手縣中部，北上盆地北部的盛岡市是岩手縣行政、經濟和文化的中心城市。盛岡是以 16 世紀至 17 世紀建造的盛岡城爲中心而發展起來的「城下町」（就是以城堡爲中心發展起來的城市）。城堡遺址已成了現在的岩手公園，爲市民提供了一個絕好的休閒場地。盛岡城東的岩山一帶已修整爲「岩山公園」，從裡面的瞭望臺上不僅可以眺望盛岡市容，還可以極目遠望奧羽山脈。

盛岡手工藝村，集結了當地各種傳統的手工藝作坊，遊客除了可以進內參觀及搜購手工藝品外，更可以參加不同工作坊提供的體驗課程。例如南部煎餅、傳統藍染、陶器、毛冷編織工藝、

傳統草繩竹實作、鄉土玩具等，由於所有工藝品都是當地獨有，因此不怕會有一模一樣的東西出現。此外手工藝村內還設有展覽館，以及一座擁有 150 年歷史的南部古老大宅，由於此地盛產馬匹，所以在大屋內你可以看到人馬同屋的設計，以及當年的生活用具、生產工具等。

盛岡手工藝村入口

南部煎餅

竹細工

盛岡冷麵

天然藍染

北杜窯

南部鐵器

鐵器工匠

鐵器工匠

民藝工匠

學生穿當地服裝合照

楊思汎小姐分給我一半紅豆煎餅

陳楊雅惠小姐能推動鐵壺即可擁有它

裝飾馬

平泉

平泉，日語叫做 Hiraizumi，位於岩手縣西南部，是一個座落在北上川西岸的平泉丘陵上，大約 900 年前由當地豪族藤原氏建立的城鎮。

從 1094 年起，大約一個世紀，平泉實際上是整個東北地區的都城。當時統治這個地區的藤原氏享盡榮華富貴，在平泉模仿京都的式樣建造了宮殿、庭園和寺院。但好景不常，後來藤原被貶，1189 年平泉這座北方的都城與它的主人一起被毀於一旦。現在留下的與藤原氏有關的國寶和古蹟就有 3,000 多件，藤原氏連續三代築起的燦爛的文化一直流傳至今。

平安時代

平安時代是日本古代的最後一個歷史時代，它從 794 年桓武天皇將首都從奈良移到平安京（現在的京都）開始，到 1192 年源賴朝建立鎌倉幕府一攬大權爲止。平安時代的稱呼來自其首都的名字。它之前的時代是奈良時代，它之後的時代是鎌倉時代。

平安時代是日本天皇政府的頂點，也是日本古代文學發展的頂峰。在平安時代中武士階層得到發展，到這個時代的後期，武士階層從貴族手中奪取了權力，後來建立了幕府。

平安時代日本與中國有非常緊密的交往，在日本儒學得到推崇。同時佛教得到發展。894 年廢止遣唐使之後，發展了日本獨自的國風文化。

藤原清衡

藤原清衡之像

藤原清衡（1056-1128）是日本平安時代（794-1192）末期位於奧州的武將，其家族經過「前九年之役」及「後三年之役」勝利，於 1089 年成爲陸奧押領使，領有奧六郡。藤原清衡成爲統治奧州藤原氏的祖先，之後將他根據地移至平泉，開始了中尊寺院的營造。藤原氏在奧州 100 多年的統治就這樣從此開始。

奧州指的是「陸奧地方」，而「陸奧」與近鄰的「出羽（羽州）」則位在本州北端，大約是今天的青森、岩手、山形、秋田等四縣附近。這一帶原本是先住民蝦夷人的活動空間，無奈在第七世紀大和政權的國家統合過程中，不斷遭受壓迫。大和政權除了在朝廷的官職中設有「大將軍」一職外，更在北陸地方設置了「渟足柵」與「磐舟柵」，以圍堵蝦夷人勢力的侵擾。

在齊明天皇的時代（665-661），秋田地方的蝦夷人已臣服於大和政權之下，朝廷因而在此處設置了「陸奧國」，又稱「奧州」。然而，大和政權對蝦夷人的征討並沒有就此罷手。第八世紀時，大和政權甚至在本州東北靠日本海沿岸的地方另設了一個「出羽國」，或稱「羽州」；而同一時期，也在靠太平洋岸處建構了一座「多賀城」，還建造了另一座「膽澤城」，把今天秋田縣的八郎潟與岩手縣的盛岡市兩地連成一線，以強化大和政權在東北地方的支配力量，迫使蝦夷

人的勢力北移。蝦夷人在本州的據點只剩下岩手縣的最北端與秋田縣的北半部等兩處，同時也開啓了東北蝦夷地的兩大豪族陸奧的安倍氏、出羽的清原氏與大和政權之間的競合關係。

隨著歲月的推移，到了第十一世紀時，陸奧豪族安倍氏一度試圖要東山再起，乃與大和朝廷派駐在陸奧的國司發生了軍事衝突。當時東國武士出身的源賴義乃以陸奧守兼鎮守府將軍的身分，率領東國武士與安倍氏作戰，最後在出羽豪族清原氏的後援下，順利平定了安倍氏的「反亂」，史稱「前九年之役」。其後不久，在「前九年之役」中坐收漁翁之利的清原氏家族卻發生了鬩牆內鬨，當時的陸奧守源義家（源賴義之子）則介入其中，爲清原清衡確立了家督的地位，史稱「後三年之役」。從此以後，在天皇的號令下，源義家把本州東北的奧六郡交由清原清衡實質管理，清原清衡則改姓爲「藤原」，以凌駕於地方國司的實力，在東北地方創造出一個幾乎超越大和文明的高度文化體系，史稱「奧州平泉文化」，開創「奧州藤原氏」的輝煌時代。

過去大和政權之所以汲汲於本州東北的奧羽地方，除了是爲了「國家」邊境的安全問題考量之外，更重要的是這裡除了盛產名馬之外，自古就是重要的黃金產地，「陸奧山遍地開滿金花」這句諺語可說是本州東北金礦產出情形的最佳寫照。由於產量龐大，大和朝廷與中國進行貿易時，都是以奧州黃金作爲交易支付的重要手段，因此有很長的一段時間，「黃金國」的意象成爲海外世界對日本的普遍認知。家喻戶曉的《馬可波羅遊記》中描述日本是以黃金打造的國度，就是一個具體案例。而藤原清衡透過與大和朝廷要人之間的私交關係，換取蝦夷人政權在實質上的自主獨立，更有效避免大和政權對東北金礦的欲取欲求，可說是蝦夷人族群的中興名君。

篤信佛教的藤原清衡與子基衡、孫秀衡三代，百年來（1056-1187）善用了奧州金礦資源而打造出巨大規模的佛寺（中尊寺、無量光院）與庭園（毛越寺庭園）。除了屋頂、樑柱與佛身等大量使用了金箔之外，無論是琉球深海的夜光貝，或是非洲的白象牙，各種奢華且取得不易的建材原料都被運用在平泉文化的佛寺建築上。雖然平泉文化的寺院建築有一部分是模仿自京都的佛寺，但在規模上卻是有過之而無不及。

源義經

源義經（1159-1189），日本平安時期將領，亦是歷史上著名的悲劇英雄。源義經爲源義朝第九子，源義朝長子是「惡源太」源義平、次子是源義長、三子則爲後來鎌倉幕府創建者源賴朝。

1160 年，源氏家族敗給平氏家族，源義朝逃離京都，但逃到尾張時，卻被家僕所殺，終年三十八歲，其時源義經爲二歲。而源義經母親常磐帶著八歲的今若、六歲的乙若和牛若（源義經的幼名 ），向京都九條院（九條院即太后、公主的住處）求助，及後再到六波羅向平清盛求助。後來平清盛納了常磐爲妾，算是釋放常磐三子的好處。及後，常磐被送到大藏卿藤原長成處爲妻，今若和乙若出家爲僧，源義經則繼續跟隨常磐。源義經七歲時，被送到鞍馬山出家爲僧，取名「遮那王」。

傳聞源義經 11 歲（1169 年）某日在回寺的路上，途經五條大橋時，遇見一位稱爲武藏坊弁慶的武勇僧侶攔路。弁慶當時在該地進行「刀狩」，只要看上往來武士身上的太刀便要求比武，在遇到源義經之前已經強奪了 999 把太刀。弁慶看上了源義經身上所配之黃金寶刀，故技重施，豈料源義經武藝高強，身輕如燕，弁慶雖然武勇縱橫，但卻處處受制，攻而屢挫。以柔克剛的源義經讓膂力過人且一向仗恃剛勇的弁慶敗得口服心服，從此弁慶便跟隨在源義經左右，成爲日後

源義經最親密的家臣之一。

1175 年，源義經逃出鞍馬山，準備跟隨商人吉次到奧州，並準備到伊豆與被放逐的兄長源賴朝會面。途中，義經加冠爲成人，取名「源九郎義經」。

源義經來到奧州後，受到奧州之主藤原秀衡的厚待。源賴朝舉旗起義後，源義經準備和源賴朝會合，藤原秀衡更贈送馬匹和聘請船夫幫助源義經。

1179 年，源氏另一位子孫木曾義仲攻進京都，把平家勢力趕回西國，而比義仲慢一步的源賴朝，開始率大軍進攻京都，並以源義經爲先鋒，攻略義仲軍前線。源義經領著陪臣武藏房弁慶、佐藤繼信、佐藤忠信、伊勢義盛、江田原三、熊井太郎和那須與市（那須與一），以一百五十名士兵擊破宇治州、並以增加了的士兵一舉攻進京都，後來義仲在逃亡時被源義經部下所殺。

源義經與武藏坊弁慶在五條橋決戰（浮世繪畫師歌川國芳作）

2005 年日本 NHK 連續劇「義經」劇照

收復京都後，源義經以三百名騎兵由丹波山後往一之谷方向突襲，由源義朝第六子源範賴所帶領的二萬大軍，則由正路往一之谷攻擊。開戰時平家一直佔盡優勢，直至源義經突襲，平家軍

隊完全崩潰，平家九名武將亦被源義經所殺。

後來，源賴朝因源義經私自接受朝廷的官位，曾一度將總指揮之位讓給源範賴，但最後在平家討伐戰中，源義經再度成爲總指揮。源義經帶領一百多士兵，在暴風雨中於屋島大破平宗盛之軍隊，那須與市更在另一邊海岸，將宗盛放在船頭，用來占卜的扇子射落大海。

平家於屋島大敗後，退到壇浦，由稱爲「平家第一將」的平知盛領軍，由於源家士兵不屬水性，加上知盛了解壇浦的地形，並認爲源義經會使用突擊戰術，所以使用上包圍戰術；但由於源義經拖延時間，等到平家士氣有所下降時才出擊，而且作戰時守勢直至潮退，所以平家完全佔不到優勢，及後源家士兵一個接一個衝進敵方船上時，平家已經戰敗了，而平家第一戰將平教經更和源義經部下安芸太郎和安芸次郎沉沒在水裡，平家士兵已全無士氣可言，此戰亦是源義經最後一次的勝利。

源義經返回京都後，認識了只有十五歲的靜，並納她爲妾。這時，遠在鎌倉的源賴朝已感受到源義經的威脅，源義經莫視鎌倉體制，私下接受朝廷官職，並認爲自己和主君源賴朝地位同等，加上朝廷和坊間流傳源義經謀反，於是源賴朝親自統兵討伐源義經。

源義經先到九州，及後再準備返回奧州，靜也跟隨源義經逃亡，但到了吉野山時和源義經揮淚分手，因爲吉野山是禁止女性出入的。最後源義經去到平泉，被追殺得走投無路的他，在衣川的佛堂切腹自殺。

及後藤原秀衡之子藤原泰衡將其首級浸在酒裡，送給源賴朝，源賴朝只說了一句話：「惡消滅了！」。但是所謂的惡，是甚麼呢？

1189 年，源賴朝的軍隊占領了平泉，奧州藤源氏就此滅亡了。三年之後，源賴朝成爲將軍，鎌倉幕府時代就此開始。

中尊寺

中尊寺（正式名稱爲關山中尊寺）傳說是由比叡延曆寺的慈覺大師圓仁（794-864）在 850 年時所開創的。宗派是屬於以比叡延曆寺爲總本山的天台宗（總合佛教），其教義以法華經爲基楚，還包含了密宗、禪與淨土。

1126 年，東北地方的執政者藤原清衡將寺院大幅整建，建立了多寶塔、大阿彌陀堂。經藏與金色堂等 40 多餘的堂塔。藤原清衡建立寺院的目的，就是爲了祭悼 11 世紀在此地所發生的戰爭（前九年、後三年之役）下犧牲的人們。清衡的兒子基衡、孫子秀衡也繼承了清衡的偉大志向，佛教城市平泉就因此繁榮了一百年間。

因 1337 年的火災，除了留下金色堂與藏經的部份之外，大多的堂塔皆被燒毀了，但仍是一座保藏著許多國寶與重要文化財產的平安時代美術的寶庫。現存的大日堂與鐘樓等是在江戶時代所重建的。

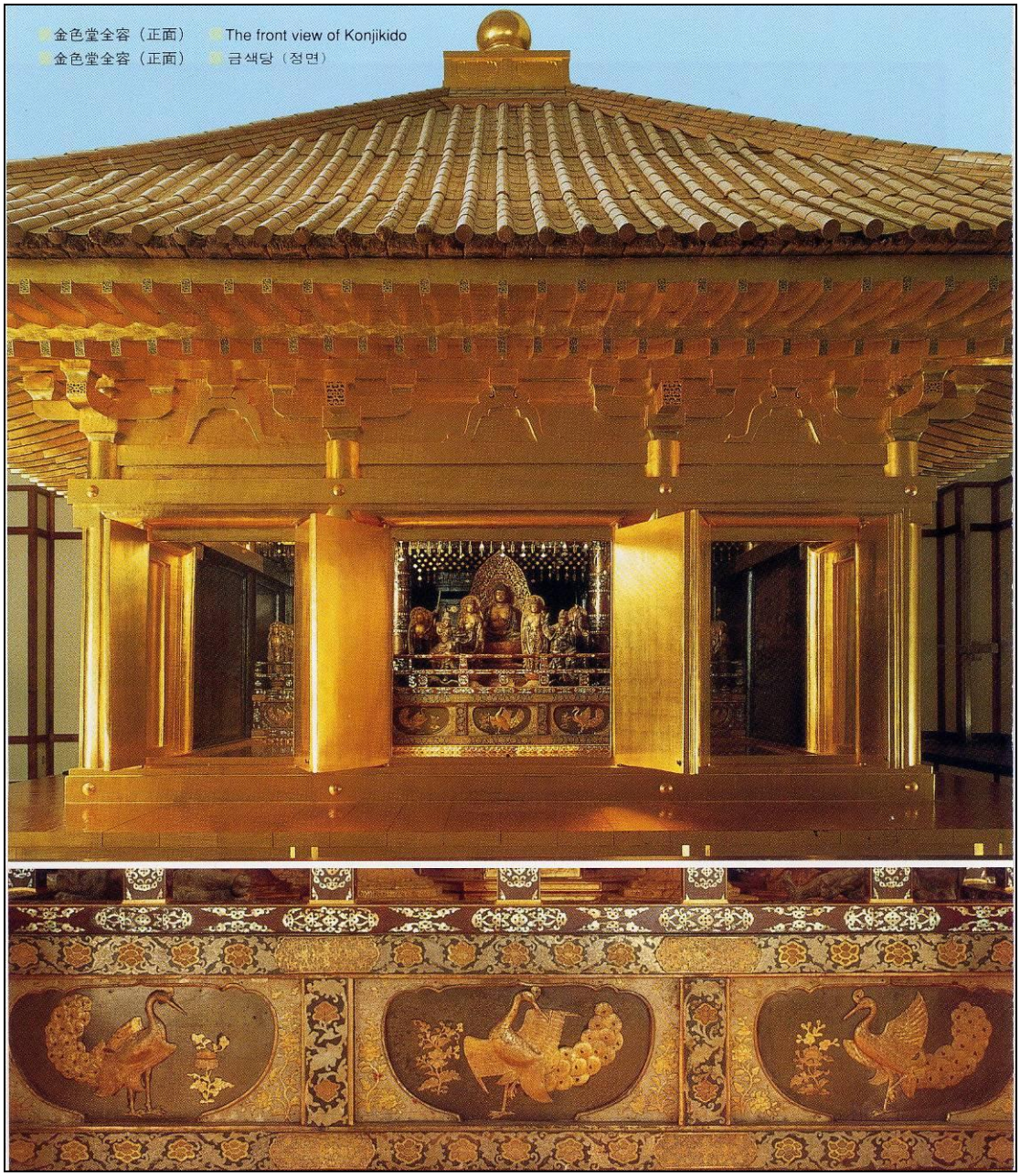
拜觀據點有本堂、金色堂（國寶）、藏經（重要文化財）、舊覆堂（重要文化財）、資料館、野外能樂堂、讚衡藏（寶物館）等。尤其是讚衡藏，展示了許多奧州藤原氏的遺品，是與金色堂一樣值得一見的地方。

金色堂

金色堂是在 1124 年，藤原清衡爲了達成妻子的願望所新建的阿彌陀堂，被人傳爲奧州藤原氏文化的象徵。阿彌陀在梵語就是「窮無止境」的意思，而阿彌陀佛的佛土國「極樂淨土」就是光與壽命不絕，人人皆可救的完美世界。古代印度人就把極樂淨土想成是金色的世界。

金色堂就是將這極樂淨土的景色，呈現於現實世界上的建築物。堂的全部都塗上了漆，並貼上金箔，四根柱子上鑲著青白發亮的夜光貝。

這裡供奉著阿彌陀佛、觀世音菩薩、地藏王菩薩等佛像。而且堂內的三個佛壇中收藏著首代清衡、二代基衡、三代秀衡與四代泰衡的遺體，像這樣祖孫四代的木乃伊現存著，也是世上難得一見的情形。



陸奧的佛教文化

中尊寺所在的平泉，是因爲 12 世紀時的奧州藤原氏以三代一百年的時間，將它定爲東北之都而繁榮的。東北又稱爲「陸奧」，這個字眼隱含著遠離京都（政治文化中心），經濟落後隔離社會的意思。但是當時這個地方盛產黃金、漆、馬、絹等物資，藤原氏就利用這些豐富的資源爲這個地方的人們創造出政治與文化，平泉就位於這「陸奧」的正中央。

第一代的藤原清衡壯大的政治遠景，就是在這「陸奧」建立起佛教說的佛土國（完美世界），從小就目睹戰爭悲慘的藤原清衡想要建立沒有戰爭，富饒的文化社會。

中尊寺的山上建造有壯觀的寺堂、佛像及 5300 卷抄寫的金銀字經。用於堂內裝飾的夜光貝是遠從南洋進口的，而經典的原稿是從中國的宋朝購買進來的。因爲寺堂的建設，就有許多從日本各地來的工匠與商人聚集在這個城市，由此形成了平泉的街圖。

之後第二代的基衡與第三代的秀衡也繼承了清衡的理想，在平泉也開放出如京都一樣的佛教文化。事實上這一百年來東北地方都沒有發生過戰爭，這在日本算是一件特殊的奇蹟。

黃金之島

中尊寺的金色堂今日仍遺留著當年的壯麗繁榮光彩，馬可波羅在東方見聞錄中記載著「日本的宮殿，連屋頂也是用金條鋪成的。」推測這個記載是因爲金色堂的建築風聞而來的，當時奧州藤原氏與中國大陸有貿易往來，所以平泉金色堂的傳聞會被馬可波羅聽到，應該是有可能的。

中尊寺火紅的楓葉

讚衡藏

前往金色堂

內部不准攝影，所以從門外拍。

保存古老的木造殿堂

寺區景觀

菊花栽植比賽

得獎菊花

中尊寺本堂外門

中尊寺本堂

堂前舞蹈儀式

捐 50 円日幣與神佛結緣

中尊寺內高大的古木參天

關山中尊寺入口

嚴美溪郭公屋糰子

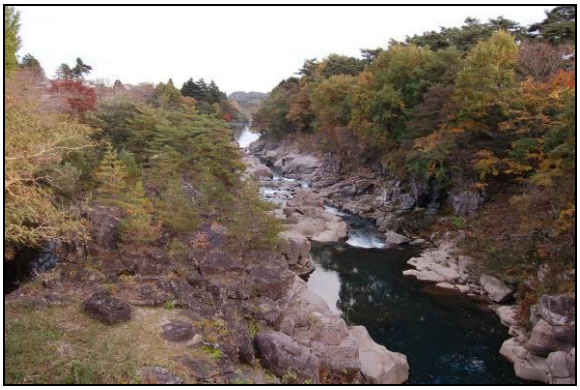
嚴美溪位於岩手縣平泉市外西南方，有「日本第一美溪」之稱，是磐井川數萬年切割而成的，蜿蜒二公里，岩石、瀑布及急流爲其特色。激烈的水流切割溪谷中的巨石，形成許多地形險峭、線條奇特的岩石。

嚴美溪上游也有許多小型瀑布，景色十分壯觀，從觀景橋往下看，驚嘆大自然的鬼斧神工。秋天的嚴美溪，峭壁岫綠的岩石被紅楓群片佔領、一片生機，色澤與美景相互輝映，十分迷人。

這些自然美景卻比不上溪畔「郭公屋」名產店販賣糰子的銷售技巧吸引遊客，「郭公屋」位在嚴美溪上方，遊客位於溪谷中的岩石下方，兩地裝設一條纜繩用以拉送運貨的竹籃，遊客只要將錢放入竹籃裡面，再敲打放置在一旁的木板通知上方，老板便會將竹籃拉到對岸上方的店裡，隨後將等值的產品及茶水運送回來。

比較稀奇的是老板會依據顧客的國籍，在竹籃上插國旗，並且將大面國旗插在上方的門口，有時候還會在竹籃裡放字條表示友善。我們猜不出老板用什麼方法知道我們來自何方，或許這是一種變魔術的技巧，不管是用監聽系統或是有人在現場通風報信，總之這是一種招攬顧客的噱頭，也達成能遠近出名的絕招。當然也會有出錯的時候，補救的方法就是再送上額外的糰子表示抱歉。

我和鍾啓光先生很不信邪的找到「郭公屋」的店門口想一探究竟，誰知道作業的地方在商店二樓後方，我們不得其門而入，當然也無法知道答案。



嚴美溪的風景還不錯

郭公屋和顧客互動的溪谷

溪谷上方的郭公屋

用纜繩運送食物

竹籃插上國旗

眾人品嚐郭公屋糰子

有醬油、芝麻、紅豆三種口味

特地找到郭公屋商店

遙看對岸的顧客

近距離找到作業處

免稅店

晚上的節目就是到免稅店採購，一般免稅店和旅行社都有利益共構的關係，旅客上門可以自行決定要不要花錢，但要是擋人財路就說不過去了。

我覺得這些導遊真的是舌燦蓮花，可以在事前將免稅店的藥品、化妝品及食物講解到讓你怦然心動，產生非買不可的衝動。事實上依據我多年的經驗，有些東西買回家之後，擺了多年還是放在櫃子裡，一時的衝動很容易浪費金錢。話雖如此，我也買了二包海苔點心及一把陶瓷水果刀，一把削水果皮刀，其出發點是我喜歡高科技研發出來的用品。

晚餐就在免稅店樓上的餐廳解決，有豐富的海鮮及豬肉火鍋料理，加上一些包括滷肉在內的熱食，這下子又合了曾銘均先生的胃口，只要有滷肉飯可吃，其他都不重要了。

今天剛好是林滿隆先生的生日，餐廳準備了一盒生日蛋糕，大夥合唱生日快樂歌，能夠在出國的時候和團員們一起慶生，雖然簡單卻也隆重，高興就好。

免稅店購物

陶瓷刀具

海鮮火鍋

林滿隆先生歡度生日

EXCEL 東急飯店

晚上住宿於仙台市的 EXCEL 東急飯店，進入市區才知道這處由武將伊達政宗所建立的城市，是個人口有一百多萬人的大都市，到處高樓大廈商店林立，有別於我們前幾天去過的地方，同樣的區別就是這裡的東急飯店沒有溫泉浴室可以泡湯。

將行李放入房間之後就匆忙的要去逛街，差一點忘記自己住的是那一家飯店。幸好沿著飯店前的青葉通直走，就會與熱鬧的行人徒步購物商店街一番町交叉，應該不會迷路。

晚間的商店除了餐廳與超商之外大多逐漸的打烊，除了看熱鬧之外，看到許多青少年怪異的髮型及裝扮，好像是頭髮已經很久沒有清洗的流浪漢。年輕人喜歡作怪標新立異不難想像，畢竟我們也曾經年少狂妄過，只是我們已經產生年齡代溝，無法體會現代年輕人的思想，這才是值得悲哀的事情。

一番町夜景

東急飯店位於人行道旁的餐廳

松島

11 月 3 日（六），出發前往松島。松島日語叫做 Matusima，松島是散佈在宮城縣中部、松島灣沿岸以及松島灣上的 260 個大小島嶼組成的島嶼群的總稱。這些島嶼上有日本黑松和紅松生長，是日本三大景之一（丹後之天橋立、陸奧之松島、安藝之嚴島）。

松島面臨松島灣，海岸線彎曲多變， 海灣內有許多大大小小的島嶼，黑松和紅松挺立在灰白色的岩石上，日本人俗稱之為「八百八島」，所以此地稱為松島。松島的所有小島中，扇谷、富山、大鷹森和多聞山四處的周圍景色被稱為「松島四大觀」，因站在島上可以欣賞松島的各種不同神態而聞名，一年四季遊客絡繹不絕，成為遊日本東北地方不可錯過的據點。

一趟約 50 分鐘的松島灣遊船，遊客最喜歡的還是餵食船行間一路相隨的海鷗。說也奇怪，這些松島海鷗好像已經習慣了與遊客一同遨遊，當遊船上開始有遊客拿出一根根「蝦味鮮」出來餵食時，海鷗就優雅的俯仰而下，俐落的叼走遊客手中的美食，一時之間遊船旁也飛滿了爭食的

海鷗，形成了松島遊船上的特殊景觀，相當有趣。

松島的歷史非常悠久，從平安時代開發至今已超過一千多年，目前是日本國家指定的特別名勝。對日本人來說，松島還有另一個意義，就是它曾經是三百多年前俳句詩聖松尾芭蕉行走日本東北與北陸等合計 2400 多公里的「奧之細道」時曾經到來的一個景點。奧之細道這個詞，「奧」代表了「深遠、幽遠」，「細道」代表了「小徑」。對於當年京都、東京等城市人來說，因爲交通不便，東北與北陸這些景點真的太神秘幽遠了，而且期間有走過許多優美小徑，因此松尾芭蕉的「奧之細道」一出，等於是將神秘美景透過優美詩詞呈現在世人面前，所以其書中介紹的景點也立即成爲當時所有日本人都嚮往的景點。

松島詩詠

「奧之細道」除了三百多年來持續影響日本人外，甚至也影響了我們的前總統李登輝。李登輝不只一次說過，這輩子最想去遊歷的地方之一就是奧之細道，並終於在 2007 年 5 月底間圓夢。當年松尾芭蕉遊歷松島時，曾創作一首簡單明瞭又很有力的俳句，就是「松島啊！松島啊！松島。」李登輝遊歷松島，也忍不住創作一首，翻譯起來像是這樣：「仰慕芭蕉來到深川，夏之夢。」果然，松尾芭蕉的俳句還是比較好。

不過，松島也真的就只是這樣而已，很難講有些什麼別處看不到的獨特景緻，但就是還不賴，而且知名度很高，於是你只能說：「松島啊！松島啊！松島。」很難再掰出什麼其他形容詞。松尾芭蕉真是不錯的好詩人。

船一離岸就有海鷗跟上

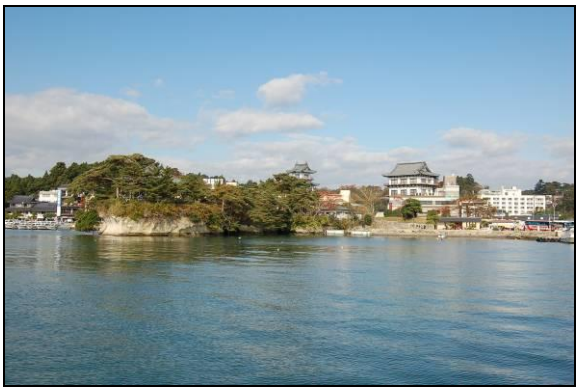
在城島

船上出售蝦味鮮給遊客餵海鷗

釣客與遊艇

千貫島

連結松島的紅橋



松島灣

五大堂的朱紅結緣橋

五大堂

街上的重機車騎士

店內製作木偶的工匠

五大堂

松島五大堂位於日本宮城縣，松島海岸邊，在東北地區具有千年的歷史，木造屋頂爲單層造形，透露出歷史的刻痕，現成爲日本重要文化財，並列爲文化保護財，最早是西元 807 年田村麻呂東征所建，後來慈覺大師將五大明王安置於此，故稱「五大堂」。現在的建築物是伊達政宗於 1604 年改建。

伊達政宗召集日本名工鶴衛門家次，集合桃山建築文化精華，再建的由緒之堂，塗滿朱紅的結緣橋，是一個能看到橋下景物的橋，五大堂也成爲松島的象徵物。松島歷史氣息濃厚，古老的建築和遺跡讓你回味伊達政宗時期的豪氣。

五大明王像被供奉在堂中，五大堂的五字即由此而來。五大堂內的頂部繪有中國的十二生肖之像。這裡只在每 33 年舉行一次的特殊儀式時才向公眾開放。

瑞巖寺

瑞巖寺也是松島灣內著名的景點，是一所據記載創建於 828 年的禪宗寺院。而現在我們所看到的建築外觀是 1605 年，由當時統治的「伊達政宗」花了五年的時間建造而成，現在保留著的方丈已被指定爲國寶，作爲代表當時日本建築風格的建築物。

西元 828 年，佛門高僧慈覺大師到此修行，根據金木水火土五行挖掘了許多洞穴，最興旺時曾經有三千名僧人在這些石窟裡習佛、居住，有些石床的輪廓還隱約可辨。

松島的地質由於二萬年前經歷過奧羽火山爆發，所以廣被岩漿覆蓋，不但建築物都是建立在岩石上，連樹根都在岩石裡向下掙扎。當年在此修行的僧侶或許都已得道升天，只有洞窟跟古木仍頑強地存在著。

伊達政宗重建此寺時，把它當住宅一樣設計，有武士住所、廚房，榻榻米底下的地板厚達 20 公分，以防忍者從下方暗殺，這些居家設計，原來是伊達政宗設想如果仙台的青葉城被敵人攻陷，他可以搬來這裡居住，後顧無憂。

愛誇耀的伊達政宗要做總是要做最好的，所以當時遠從京都請來著名工匠，從熊野地區運來最好的木材，以華麗桃山風格裝飾。伊達政宗死後，有一部分的遺骸安奉在瑞巖寺裡，「死」也要分身住在他的「別墅」裡面。

瑞巖寺區入口

瑞巖寺

瑞巖寺石窟外立「鰻塚」石碑

1863 年鑄造的延命地藏王塑像

長得像財神的仙台四郎像，可以擺在家中祈福。

會保管東西的乖狗

松島城天守閣

利用候車時間到旁邊的石田家食堂，點一份有海膽、鮭魚卵、生魚片的三色餐過一下癮。

太郎燒烤店

太郎燒烤店及 JUSCO 購物中心

JUSCO

下午到 JUSCO 購物中心讓還沒有買過癮的人做最後的努力，每次到國外旅遊總會經歷這樣的陣仗，對我個人而言到處都是大同小異，已經沒有吸引力。

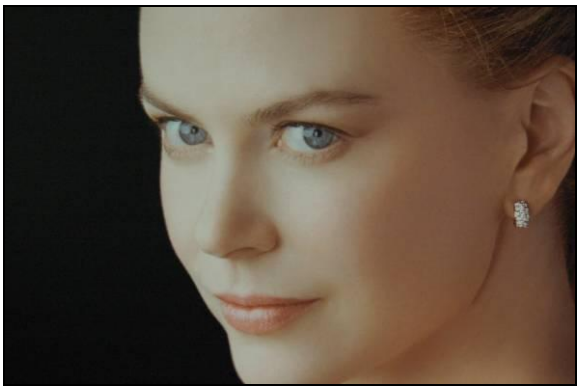
等回到車上才發現有一些人也都購買了內衣褲，還說他們一向都是習慣穿這種牌子的內衣褲。德不孤必有鄰，不是只有我在爲內衣褲煩惱，說穿了還是阿共的陰謀，誰叫現在到處都是販售中國製的黑心日用品，大家當然想買到可靠的棉製貼身衣物，只是爲什麼都沒有人早一點附和我的需求。

歸途

路上得知消息，中華航空公司的包機在起飛時延誤了時間，導遊擔心在返回高雄小港機場時，會超過午夜 12 時關場的規定，屆時恐怕會造成很多不方便的狀況。

原本 CI 7713 航班預定在 1855 起飛，結果延誤到 2020 起飛，中華航空還分發 1000 元日幣的餐券，讓我們到機場餐廳抵用現金消費。

航空公司發給的餐券



候機室裡受歡迎的尼可基嫚廣告海報

最後飛機順利在午夜之前回到小港機場，只是搭遊覽車回到台中的家裡已經很晚了。此次旅遊的特色就是搭車的時間特別長，重點在於住宿及用餐，景點除了搞清楚一些歷史人物的背景之外，不必動太多腦筋，反正輕鬆的度假也不過如此。

此次遊記的照片比文字多，當成一本旅遊畫冊看看也不錯，祝大家永遠保持年輕愉快！

何澄祥　完成於 2007 年 11 月 6 日