

世界遗产 高野山

拥有 1200 年历史的佛教圣地



高野山概况

高野山是在大约 1200 年前弘法大师空海开创的佛教圣地。他的愿望是将佛教的圣地设置在深山中，为芸芸众生祈求幸福，因此开创了「高野山」。

高野山是指海拔大约 900 米，东西 4 公里，南北 2 公里的群山所包围起来之地，也是这些山群的总称，因为其地形犹如莲花开花时一样，同时也被称“八叶之峰”。四面环山，因此也被称为「与世隔绝的圣地」。2015 年高野山将迎来创山 1200 周年，受到了日本以外世界各国媒体的瞩目。

众所周知，京都日本具有代表性的旅游圣地。但其实，高野山才是不为人知的圣地，可能有很多人并不知道，只有来到高野山才能领悟到「在京都感受不到的别样的日本文化」。在高野山，可以体验众多的日本文化。

在这里，可以留宿于寺庙之内，体验阿字观冥想法，品嚐高野山佛教独特的素斋精进料理。这些，都是只有在高野山才能体验到的。



世界各国对高野山的评价

- 高野山于 2004 年作为「纪伊山地的灵场合参拜道」被世界教科文组织指定为世界文化遗产。
- 2009 年获得了米其林旅游导游（旅游业权威）的最高级别三星。所谓三星是指「有特地前往游览的价值」的意思，与此同时，此书还将高野山介绍为「可以体验与世隔绝的神秘日本文化」之地。



独特体验

• 精进料理

精进料理是在日本寺庙中流传 100 多年以上的斋菜。在佛教中，摄取油荤被视为禁忌，只允许吃素。这也正是精进料理的起源。因此精进料理中军队不会含有鱼肉等材料，并且像洋葱等刺激性的蔬菜也不会含有。

• 阿字观冥想法

阿字观时真言密教的冥想法之一，是空海大师从中国引入传来日本的。阿字观冥想法的基本是把自己看成万物的中心，集中精神、通过调整呼吸，渐渐地解放自我。

• 写佛

写佛是描绘佛祖的一种体验。照着佛祖像样本、认真的描绘。透过全神贯注的描写，可以释放自我。

• 山内散步

可以领略奥之院和坛上伽蓝等日本的重要文化遗产和世界遗产。此外，高野山四季风光明媚，春天樱花漫山遍野、夏天山内凉爽宜人、秋天飘满了红叶的色彩、冬天则穿上了晶莹的雪衣。



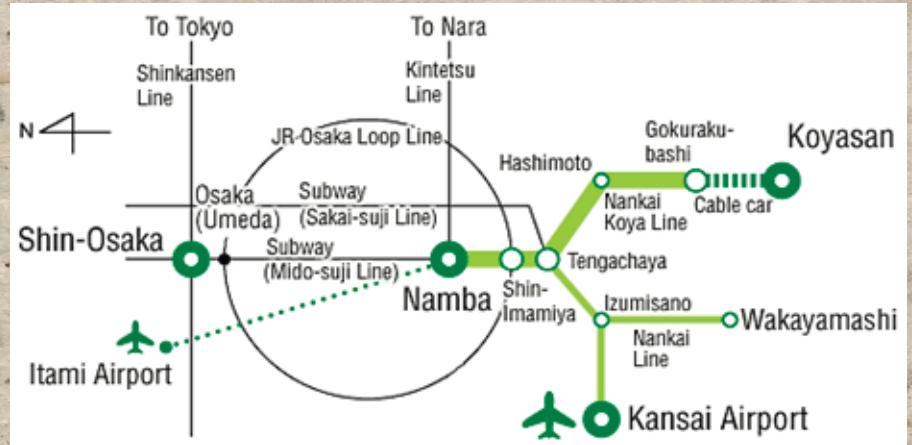


如何前往高野山

高野山位在和歌山县，跟京都一样同属日本近畿地区。
从「关西国际机场」只要转成一次便可到达、是来关西地区旅游的必游之地。

前往高野山的所需时间

- 大阪市中心的难波站乘坐南海电车约需 90 分钟
- 关西国际机场出发约需 2 小时 20 分钟
- 新大阪站出发约需 2 小时
- 京都站出发约需 2 小时 30 分钟



行程举例：高野山 2 天自由行（寺庙住宿）

18,500 ~ 19,500 日元

第一天：

在南海电车难波站内的综合资讯中心领取相关旅游票务
出发时间设定为 9:00 以后，方便出行
各自出发、前往高野山
在遍照光院参加体验项目（从阿字观、写佛、写经书中任选其一）
晚饭前自由游览山内景点

品尝日本特色的精进料理晚餐 / 住宿寺庙：遍照光院

第二天：

早晨 6:30 起床参加早课（参加自由、英文可）
品尝寺庙早餐
在遍照光院参加体验项目（从写佛、写经书中任选其一）
各自前往难波站，结束 2 天的旅游

南海集团专有服务

1. 品尝过精进料理后，向游客解说寺庙的本堂（英文可）
2. 本套装行程中还包含在高野山内的公车的自由程车票和购物打折券
3. 在寺庙可以品尝日本传统的精进素食料理

南海综合资讯中心



※「南海综合资讯中心」提供大阪市内、世界遗产高野山、熊野古道等大阪邻近地区的旅游信息。
交通情报、购票方式等资讯里面也有详细介绍。

南海电车难波站 1 楼
营业时间 9:00 ~ 20:00
<http://www.nankai.co.jp/global/chinese/traffic/station/namba/index.html#infocenter>

致各位旅行社同行 我社另外准备了详细的产品，请联系！

南海电气铁道集团株式会社
株式会社南海国际旅行

日本 556-0011 大阪市 浪速区 难波中 1-10-4

TEL 81-6-6641-4010

FAX 81-6-6631-3489

E-Mail osaka@geo-nti.co.jp

HP <http://www.nanka-e-tabi.com/ch/index.html>