

日本和歌山縣高野町的山村振興與森林療癒

文／圖 ■ 廖學誠 ■ 國立臺灣師範大學地理系教授

一、前言

高野町位於和歌山縣東北部，屬於紀之川水系，為丹生川及有田川上游，境內為高山丘陵地形，屬紀伊山脈高野山塊，大部分為褐色森林土壤，海拔高介於200~1,100公尺間，平均氣溫10.4°C，年平均降雨量2,000公釐（高野町，2017a）。高野町面積為137.1平方公里，由於地勢陡峻、耕地有限，所以人口稀少，目前只有1,703戶，3,181人，佔全和歌山縣總人口的0.33%（高野町，2017b）。境內主要以森林為主，面積130.2平方公里，佔全町面積的95.0%，其中私有林最多為106.7平方公里，國有林22.3平方公里，以及少部份的町有林，比較特別的是，在私有林中，有高達14.7%森林屬於當地寺院所擁有（高野町，2012）。由於町內寺院眾多，高野町所生產的木材又稱之為「高野靈木」，材質精美優良，在日本享有盛名。另外，春夏間正是高野町杜鵑花盛開之時，淡紅色的花朵遍佈山野，美麗優雅，被選為町花；此外，高野槇又名日本金

松(*Sciadopitys verticillata*)，是日本特有種，樹形優美、紋理細緻，被選為町樹（高野町，2017a）。高野町擁有悠久的宗教信仰文化，保存眾多的朝聖歷史古道，維護優良的自然環境，更具有獨特的森林景觀，近年來積極申請森林療癒基地，2007年3月通過認證，由「高野山寺領森林組合」負責，積極推動森林療癒工作（森林セラピーソサエティ，2017）。筆者於2016年11月底前往參訪，收集相關資料並進行深度訪談，希望能將高野町的山村振興與森林療癒成功案例提供國內參考。



▲高野町是典型的山村聚落



▲高野町擁有悠久的宗教信仰文化

二、高野町的山村振興

（一）人口減少且老化

弘仁7年（西元816年），著名的弘法大師空海在高野山創設真言密教的修行道場，高野山乃成為真言宗的總本山。後來陸續興建許多寺院，高野山逐漸成為當時的宗教聖地、傳教重鎮。江戶時代後，朝聖者日益增多，許多商人及工匠聚集於此，高野山人口漸漸增加，明治20年（西元1887年）後，高野町已具有相當的聚落規模。爾後陸續經歷多次的市町村整併，人口數量逐漸增加，到昭和30年（西元1955年），人口達到最高峰，有10,202人，但之後人口卻漸漸外移，高齡化現象日益嚴重（高野町，2015）。昭和55年（西元1980年），高野町人口尚有7,236人，但到平成17年（西元2005年）時，人口只剩4,632人，減少35.6%，為和歌山縣人口衰退最快的地區；產業類型也急遽改變，一級農林產業從業人口由14.0%降至5.7%，而三級產業則由63.1%升高至

79.9%，觀光服務業越來越重要；此外，65歲以上高齡者所佔比率也由13.9%劇升至32.3%（高野町，2009）。依此趨勢推算，到平成40年（西元2028年）時，當地人口將只剩1,966人（高野町，2015）。

（二）振興政策

依據日本「過疎地域活性化特別措置法」，高野町被指定為「過疎地域」，此外，依據「山村振興法」，高野町也被指定為「振興山村」，這些都反映出高野町人口外移嚴重、勞動力不足、經濟產業萎縮、基礎建設欠缺。為了改善這些困境，高野町在第3次長期總合計畫中（2009～2018年）提出許多策略，主要分為5大項（高野町，2009），包括：（1）建構健康及安心的家鄉：建立社會參與機制、生活環境的基盤整備、加強少子化對策、充實社會福祉保障、強化醫療保健體制、確立防災安全、提高行政營運效率；（2）驕傲地將魅力故鄉傳承給下一代：充實學校教育、推動社會教育、提倡高野山學、發揚高野山創造學；（3）維持歷史傳統所培育出的舒適風格與魅力：維護在地景觀、加強交通體系；（4）產業的育成與發展：振興觀光產業、提升農業發展、加強林業建設、促進工商發達；（5）人員的交流與活力：推動人員交流、傳送高野町的魅力。長期總合計畫的最終目標，是要建立高野町成為「歷史與文化的守護及傳承重鎮」。

此外，為了克服人口減少，增加地方創生，高野町也提出2015～2019年為期5年的

「地方、居民及就業的創生總合戰略」，依據「自主性」、「將來性」、「地域性」、「直接性」、「結果導向」五大原則進行規劃，提出山村振興的四大基本目標（高野町，2016），包括：（1）利用當地資源優勢創造產業振興及就業機會：地域產業的繼承及育成、創造就業機會和新興產業；（2）活化觀光產業創造住宿及參訪：擴大交流人數、觀光產業活性化、與國外企業交流培育人才、地域資源及文化財的整備；（3）創造結婚、生產、養育的環境：養育友好環境的整備、教育環境整備、支援及協助結婚事項；（4）以高野山為中心，與周邊村落攜手合作，創造具有魅力的地域，並確保安心安全的生活：擴大地域交流、醫療及看護環境的整備、加強當地防災體系。

（三）產業振興

高野町主要由森林所覆蓋，高野材也是當地最重要的自然資源，自古以來享譽日本。高野町的森林具有木材生產、水源涵養、山地防災、土壤保全、營造舒適環境、生物多樣性保育、文化保存及身心保健等重要功能；高野町的森林以人工林居多，佔80.7%，由於人口外流嚴重，當地私有林農只佔54.4%，其餘已移居外地，以致於許多林地荒廢；此外，高野町的林地細瑣，以小農居多，境內及境外私有林主共計2,405戶，林地面積在5公頃以下者高達1,906戶，佔全部林農的79.3%，由於面積較小且破碎雜亂，作業施工甚為不利（高野町，2012）。近年來，受到物美價廉進口材之影響，高野

材價格逐漸低落，此外，由於青壯年人口大量外流，林產工業勞動力不足，私有林農後代繼承林業經營的意願也甚低，以致於林業快速萎縮。有鑑於此，日本政府積極推動林業振興，補助林道建設，建構木材販賣流通管道，提高高野材品質及經濟價值，推廣森林療癒，並與觀光產業緊密結合，希冀為高野町的林業再創高峰（高野町，2009）。除此之外，高町也大力推動森林副產物藥用植物種植，預計到2019年時能達到年產量8噸之目標（高野町，2016）。

在觀光產業方面，自從弘法大師空海在高野山創設金剛峯寺後，許多朝聖者絡繹不絕於途，眾多寺院及參詣道散佈於森林之中，至今已有1,200多年歷史。2004年7月，吉野山、高野山到熊野的靈場和參詣道，以「紀伊山地的靈場和參拜道」為名，被登錄為聯合國教科文組織的世界遺產後，遊客人數達到最高峰，有150萬人，觀光服務業也成為高野町從業人口最多的產業，創造許多就業機會。目前高野町每年遊客超過120萬人，大都特地前來觀賞世界遺產，不過以日歸型居多，將近75%，當日往返，在高野町的停留時間甚短。每年住宿的外國遊客約有5萬多人，以法國人最多（20.3%），其次為紐澳（11.4%）、美國（11.2%）、英國（6.5%）、德國（6.2%），亞洲人只占9.5%，顯示出高野町深受歐美人士青睞。高野町預計到2019年時，遊客人數將提升到140萬人，住宿的外國遊客增加至8.4萬人（高野町，2016）。為了發展宿泊型旅遊，

高野町結合當地的自然及人文特色，積極推廣「著地型觀光」，搭配寺院的「信仰旅遊」及「森林療癒旅遊」，促進遊客在地停留增加消費（高野町，2009）。此外，高野町也積極傳送觀光情報，尤其鎖定京阪神近畿圈及首都關東圈居民，吸引更多都會民眾前來高野町觀光旅遊。



▲高野町已具有1,200年歷史



▲御影堂被登錄為聯合國世界遺產



▲金剛峯寺積極投入森林療癒工作



▲金剛峯寺庭院深具禪意

三、高野町的森林療癒

（一）金剛峯寺的林業經營

弘法大師空海在高野山創設道場時（西元816年），當時高野山人煙稀少、森林茂密，嵯峨天皇賜予弘法大師約3,000公頃的林地作為道場。正歷5年（西元994年），高野山大火，許多寺院損毀，災後重建時，取用周遭林木，眾多森林遭受破壞。為了復育森林，祈親上人於長和年間（西元1011～1015年），在寺院附近持續種植苗木。爾後

高野山又經歷過數次祝融火災，復原建材仍舊是取自於當地森林，而造林工作則不斷地進行，樹種包括檜木、日本金松、柳杉、赤松、冷杉及鐵杉等；文化10年（西元1813年），金剛峯寺選取上述6種木材為「高野六木」，作為寺院修繕專用，其他木材一概不用（金剛峯寺山林部，2017）。



▲高野山金剛峯寺的根本大塔

金剛峯寺經營當地森林將近1,000年後，在明治時期，推行森林國有化政策，金剛峯寺林地2,888公頃被收歸國有，衝擊到該寺的經濟基礎。明治19年（西元1886年），金剛峯寺造林9公頃，到明治37年（西元1904年）時，造林面積已擴大至382公頃，這段期間許多高野山的天然林被砍伐，且隨著採伐及搬運技術的進步，原先普遍的皆伐作業也漸漸轉變為以擇伐為主的作業方式。歷年來，金剛峯寺不斷地請求歸還原先賜予的林地，許多社會賢達人士也極力說項，因此，從大正7年（西元1918年）至昭和20年（西元1945年）間，陸續將之前被收歸為國有

林的土地以「保管林」名義委託給金剛峯寺管理，共計有2,578公頃，「保管林」制度是將國家林地委託民間經營，從事造林撫育工作，未來伐採時必須將收益的三分之一繳交國庫。為了能更專業的管理森林，金剛峯寺於大正9年（西元1920年）正式成立山林課，專責保管林的經營（金剛峯寺山林部，2017）。

第二次世界大戰後，日本政府將部分保管林歸還給金剛峯寺，面積約600公頃，另外，約483公頃保管林則改為「分收林」，金剛峯寺與日本政府簽訂契約，經營國有林班地，未來林地收益必須按照比例回歸政府。除了委託經營國有林地外，金剛峯寺也陸續購買附近的私有林，擴大經營森林面積，昭和26年（西元1951年），將原先的山林課改制為山林部，並且確立一期10年的森林管理計畫，邁向現代化的林業經營。目前金剛峯寺所擁有的私有林共計1,642公頃，主要分布在高野山，少部分位於九度山及其他地區（金剛峯寺山林部，2017）。



▲高野山金剛峯寺入口

奧之院為弘法大師御廟，至入口一之橋間的參詣道約有2公里長，兩側參天巨杉林立，羅列數萬墓碑，氣氛莊嚴幽靜，這些巨杉都是江戶時代全國各地大名所寄進種植的，樹齡介於400到600年間，目前已成為日本著名的信仰林，面積有17公頃之多。昭和33年（西元1958年）4月1日，參詣道兩側巨杉被指定為和歌山縣天然紀念物，昭和46年（西元1971年）3月30日，這些樹形通直、材質優良的巨杉，進一步被指定為國家特別母樹林，到目前為止，共計有733棵母樹。昭和52年（西元1977年）4月18日，日本全國植樹祭時，當時的昭和天皇及香淳皇后還特地前來高野山進行植物鑑賞，並觀看高野山林業技術實地演練，高野山的林業經營更加受到肯定（金剛峯寺山林部，2017）。



▲奧之院參詣道兩旁石亭羅列



▲高野山參詣道兩旁巨杉



▲高野山國家特別母樹林

高野山百年以上檜木眾多，過去寺院僧侶常就地取材，剝取檜木樹皮作為屋瓦，且不傷及樹木本身，此項傳統工藝延續許久。為了確保這種獨特的鄉土森林文化，金剛峯寺向文化廳申請列入文化財，並於2014年3月24日通過認定。此外，為了體現弘法大師所提倡的「共生」理念，強調人類只是世間中之一員，必須與周遭萬物和諧相處，金剛峯寺在經營森林時，大都採用間伐作業，降低森林破壞。間伐後的木材再加以利用，製作

成五色手鐲念珠，或是木製月曆，均相當受到歡迎（金剛峯寺山林部，2017）。



▲高野山寺院與森林緊密相依

（二）森林療癒

根據千葉大學研究團隊在高野町所進行的森林療癒調查研究得知（李宙營等，2011），在森林區體驗後，受測者的交感神經活性、脈搏數、收縮血壓、舒張血壓、唾液皮質酮濃度等均有顯著降低，而「快適感」、「鎮靜感」及「自然感」則顯著較高，呈現出生理狀況較佳。另外，在心理方面，透過盤斯心情量表(POMS)進行心理分析，得知在森林環境中，人們的「緊張不安」、「抑鬱低落」、「怒氣敵意」、「疲勞」及「混亂」等情況有顯著改善，而在「活氣」項目中則顯著比都市區較高（恒次祐子等，2011）。在上述研究中，充分顯示出森林療癒對人們生理及心理具有相當高的正面功能。

高野町金剛峯寺提供許多不同的森林療癒方案，均屬於一日型，早上9點半在森林組合服務中心集合，中午12點享用寺院準備的

素食精進料理，又名「森林療癒便當」，包括當地特產的高野豆腐、麵筋、豆沙等，下午4點活動結束，費用依不同方案而異，含保險、便當及材料費，通常一梯次最多20人參加，且要在10天前事先預約。以下詳細介紹森林療癒各方案之特色（高野山寺領森林組合，2017）：（1）體驗之旅：這是森林療癒基本款，每月均會舉辦，體驗高野山的自然及歷史，瞭解奧之院周遭的文化古蹟，依照森林療癒指導方針，在山中小屋放鬆身心，學習當地獨特的「森呼吸」呼吸法，並在林間吊床上冥想，每人收費3,600元日幣；（2）自由自在：充分享受高野山森林療癒樂趣，悠閒體驗山中小屋周遭森林，在寂靜林間吊床上閱讀或午睡，可以拍照攝影、素描寫生或林中漫步，自由自在地過一天，每人收費3,600元日幣；（3）獨處時光：這是高野町推出的新方案，獨自一人參加森林療癒，沒有團體活動，深度感受高野山森林的獨特氣氛，一年只提供兩梯次，每人收費3,600元日幣；（4）阿字觀體驗：除了基本款森林療癒體驗之旅外，再加入金剛峯寺弘法大師真傳的真言宗冥想法「阿字觀」，經由專業講師指導下，透過心靈靜座冥想，深呼吸吸入高野山的清新空氣，達到身心淨化之功效，每人收費4,200元日幣；（5）工藝體驗：遊客參加基本款森林療癒後，可以再體驗手作工藝，將當地精美杉木串成手鐲念珠，每人收費5,000元日幣，或者將當地的檜木精油製作成芬香噴劑，每人收費4,500元日幣，利用當地木材的DIY行程相當受到歡迎；（6）五感體驗：「味覺」療癒體驗，享受春

天的恩惠，在高野山採集山菜，並當天料理，品嚐高野山的在地食材美味；「意念」療癒體驗，從不同觀點來體驗高野山，經由法師的講道，觸及心靈深處，獲得內心思緒安頓；「聽覺及視覺」療癒體驗，聆聽森林中生物的美妙聲音，觀賞不同的繽紛色彩及獨特姿態，尤其在夏季時更是賞鳥的最佳季節；「觸覺」療癒體驗，置身在幽靜的森林中，透過觸覺去體會植物世界，達到療癒功效；「嗅覺」療癒體驗，近距離親身體會高野山針葉樹的天然芳香，並動手DIY芬香噴劑。以上五感體驗每一梯次只招收10人，每人收費4,500元日幣；

（7）古道巡禮：高野山森林療癒提供八條古道巡禮路線，均相當受到歡迎，例如日本金松純林古道，也是列入世界遺產的參詣道「女人道」，全長5.4公里，高聳的日本特有種金松巨林夾列兩旁，更加襯托出參詣道的靜謐與肅穆；黑河道古道，全長6.0公里，是過去伐木運材時的軌道遺址，2016年時被追認為世界遺產，可緬懷高野山林業開發史；另外，還有町石道古道，也被列入世界遺產，這是經由九度山大門進入高野山的參詣道，每109公尺豎立一町石，全長8.0公里。以上古道巡禮的森林療癒體驗活動，每一梯次只招收10人，每人收費4,200元日幣。除了上述常態性森林療癒體驗外，高野山也會為特定日子舉辦紀念活動，例如2017年高野山將慶祝當地的森林療癒基地通過認證10週年，於10月15日時舉辦植樹紀念活動，並搭配森林療癒體驗，只招收20人，每人收費4,200元日幣。



▲高野山大門為聯合國世界遺產



▲高野山的森林療癒步道



▲高野山森林療癒體驗之旅

四、結語

日本山村由於人口及戶數急遽減少，高齡化顯著，村落的自治機能快速下降，社會的共同生活困難維持，農工間不均等發展，城鄉差距擴大，產業結構日益凋敝，以致於不論是貸款、就業機會、醫療、介護福祉、教育、學校之條件均明顯惡化，進而促進更多人口外移，導致惡性循環（大野晃，2008）。高野町即是其中一例。為了振興山村，高野町陸續提出「第三次長期總合計畫（2009～2018年）」以及「地方、居民及就業的創生總合戰略（2015～2019年）」，分別針對居住、教育、醫療、介護、人口、產業、文化、環境等眾多面向，提出解決方案及改進措施，非常值得臺灣借鏡參考。尤其在林業經營方面，雖然高野町的林產工業日益沒落，但森林觀光服務業卻日益蓬勃發展，透過林業與觀光業的緊密結合，讓高野町的地域振興再創契機。此外，高野町擁有眾多寺院，宗教歷史悠久，是當地觀光旅遊

的重要特色，也是森林療癒的獨特元素，高野町將寺院的精神文化及精進料理融入森林療癒活動中，更加凸顯高野町的與眾不同。🌿



▲高野山的宗教文化融入森林療癒中

誌謝

感謝高野町役場產業觀光課職員岡本多賀子小姐，提供相關資料及協助，並接受深度訪談，謹在此致上最高謝意。

參考文獻（請逕洽作者）



（圖片／高遠文化）