



参观指南 2026

蒙特塞拉特修道院

蒙特塞拉特的莫尼斯特罗尔 · 起价 23€

<https://montserratvisita.visit-tickets.com/zh/> · 快速通道门票与票价



起源与历史

锯齿山下的千年信仰

GOOGLE **4.7** ★★★★★ 58 589 评价

TIQETS **4.5** ★★★★★☆ 277 评价

蒙特塞拉特修道院的历史始于公元880年，传说天使用金锯切割山脉以庇护圣母像。这一奇迹赋予了“蒙特塞拉特”（意为锯齿山）的名字，并确立了其作为加泰罗尼亚精神心脏的地位。最初只是一处简陋的洞穴礼拜堂，这里逐渐演变为欧洲最重要的朝圣地之一。

1025年，维克的奥利巴主教正式建立了本笃会修道院，使其成为Subiaco修会的一部分。中世纪时期，修道院见证了罗马式教堂的建设以及著名的黑面圣母雕像的安置。随着朝圣者的增多，修道院在13世纪和14世纪不断扩建，包括哥特式回廊的建造，使其成为加泰罗尼亚文化与宗教生活的核心。

历史并非总是平静的。1811年，拿破仑军队摧毁了修道院，迫使修士们流离失所。19世纪末，在蒙塔达斯院长和建筑师普伊格·伊·卡达法尔奇的推动下，修道院得以重建，形成了我们今天看到的宏伟新哥特式外观。1901年，新的立面落成，标志着修道院复兴的新篇章。

20世纪，修道院再次扮演了文化堡垒的角色。在佛朗哥独裁统治期间，尽管加泰罗尼亚语受到压制，修道院仍通过出版《Serra d'Or》等杂志保护了语言和文化。此外，男童合唱团于1941年创立，延续了千年的音乐传统，使蒙特塞拉特不仅是宗教场所，更是活着的文化遗产。

体验

当你踏上通往修道院的石板路时，首先映入眼帘的是锯齿状的山峰与庄严的建筑完美融合的景象。阳光洒在黑石墙上，空气中弥漫着松香与古老石材的气息。这种独特的氛围让人瞬间从城市的喧嚣中抽离，进入一种神圣而宁静的状态。

进入大教堂内部，光线透过彩色玻璃窗投射在地面上，营造出梦幻般的视觉效果。如果你恰逢弥撒或音乐会，男童合唱团纯净的歌声会在穹顶下回荡，直击心灵。这一刻，你不仅是在参观一座建筑，更是在体验加泰罗尼亚灵魂深处的共鸣。

准备您的参观

实用信息

地址 蒙特塞拉特山脉·通过从西班牙广场（巴塞罗那）出发的R7北线火车或从桑茨出发的巴士进入。	开放时间 修道院全年开放。音乐会和博物馆的开放时间随季节（夏季/冬季）变化。参观前请务必查看官方网站。
票价 修道院免费入场。交通费用：火车/缆车往返约20欧元。 {promo}。	游览时长 建议预留 至少2至3小时 以完成包括圣殿、博物馆以及前往 Santa Cova或Esclatadors的短途徒步在内的完整游览。
照片 允许在大多数户外区域和博物馆内拍照。但在弥撒和音乐会期间，禁止在圣殿内部拍照，以示对宗教活动的尊重。	适用人群 适合家庭（婴儿车受限于楼梯）、情侣和徒步爱好者。行动不便者请注意大量楼梯。

如何前往

交通与出行

	巴士 : Montserrat修道院 — 4 min à pied 拉哈德尔 (85 min) · 埃尔帕皮奥尔 (97 min)
	汽车 Rajadell (67 min) · el Papiol (77 min)
	自行车 Rajadell (91 min) · el Papiol (105 min)

LOCALISATION

Où se trouve 蒙特塞拉特修道院？



 Muntanya de Montserrat — 08691 蒙特塞拉特的莫尼斯特罗尔

 41°35.600' N, 1°50.260' E

组织

游览路线与空间布局

地面层：广场与入口

这里是游客集散的中心，拥有标志性的拍照点。广场周围分布着纪念品商店和咖啡馆，方便游客补给。从这里可以清晰地看到大教堂的正面和背后的山脉背景。建议在此稍作停留，调整呼吸，准备进入神圣区域。

主层：大教堂与博物馆

大教堂是精神中心，供奉着黑面圣母雕像。内部装饰华丽，声学效果极佳，适合欣赏合唱团演出。紧邻的博物馆展示了从中世纪到现代的艺术品，包括宗教文物和著名画家的作品。这一层是了解修道院历史和艺术价值的核心区域。

上层：圣洞与观景台

通过楼梯可到达Santa Cova（圣洞），这是传说中圣母显现的地方，环境幽静，适合冥想。再往上走，可以到达更高的观景平台，视野更加开阔。虽然台阶较多，但沿途的风景值得每一步的努力。注意穿着舒适的鞋子，因为地形不平且坡度较大。

无障碍设施

 残障人士通道

部分无障碍：广场和博物馆已适配，但Santa Cova和山路无法使用轮椅通行。



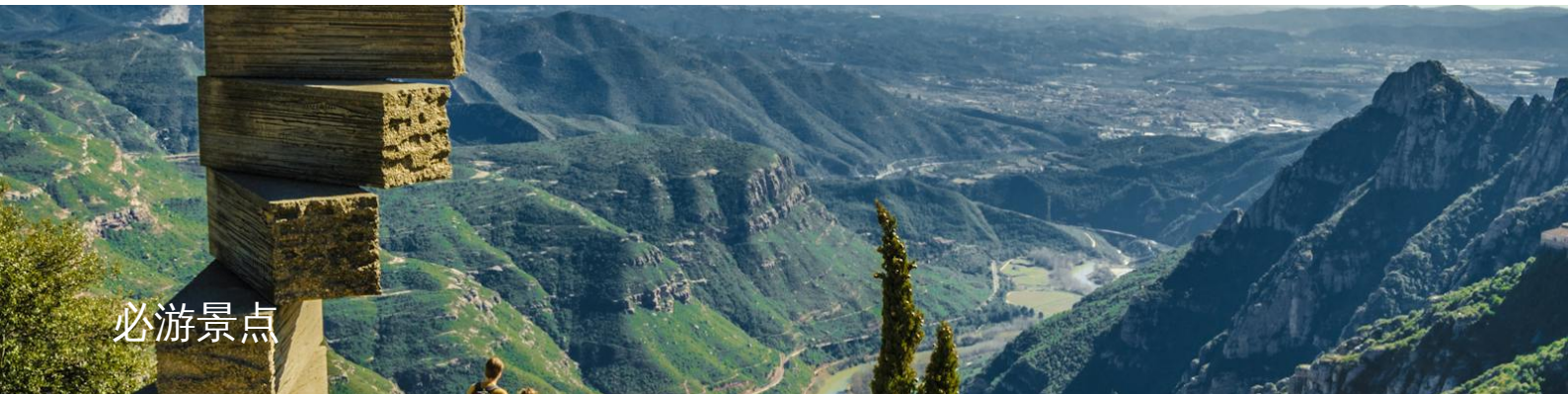
家庭

适合家庭出行，但请注意大量台阶以及巴西利卡内严格的着装要求。



语音导览

法语, 英语, 西班牙语



必游景点

选择

不可错过的八大亮点

01

大教堂主祭坛

黑面圣母 (Moreneta)

这尊中世纪木雕是加泰罗尼亚的守护神，每年4月27日举行盛大庆典。她的深色面容象征着神秘与力量，吸引了成千上万的朝圣者。仔细观察她的面部表情，能感受到一种超越时间的宁静。

💡 据传当主教试图将雕像移至Manresa时，它变得异常沉重，无法移动，被视为圣母希望留在此地的意愿。

02

大教堂

男童合唱团 (Escolania)

由约四十名8至14岁男孩组成的合唱团，是世界上现存最古老的活跃男童合唱团之一。他们的歌声纯净无瑕，在大教堂内产生完美的回声。观看一场现场演出是体验蒙特塞拉特精髓的最佳方式。

💡 合唱团成立于1941年，旨在延续被中断的音乐传统，如今已成为国际知名的文化象征。

03

山坡小径尽头

Santa Cova (圣洞)

这是传说中圣母显现的原始地点，位于陡峭的山坡上。洞穴内部狭小但充满灵性，是祈祷和冥想的绝佳场所。周围的自然环境提供了强烈的对比，增强了神圣感。

💡 除了宗教意义，圣洞还具有独特的声学特性，声音在其中会产生奇妙的共鸣效果。

04

达利, 毕加索, 米罗 修道院建筑群

蒙特塞拉特博物馆

博物馆融合了宗教艺术与现代杰作，展示了从12世纪到当代的艺术演变。特别值得一提的是达利和毕加索的作品，它们与古老的宗教文物并置，形成有趣的对话。这是理解加泰罗尼亚文化丰富性的关键窗口。

💡 博物馆所在的建筑本身就是历史遗迹，部分展厅保留了14世纪的墙壁结构。

05

修道院前庭

Abat Oliba 广场

这是拍摄大教堂全景的最佳位置，背景是壮丽的锯齿状山峰。日出或日落时分，金色光线照射在建筑和山脉上，景色尤为迷人。这里是记录蒙特塞拉特标志性画面的必去之地。

💡 广场以修道院的创始人奥利巴主教命名，纪念他对修道院建立的贡献。

06

修道院附近步道

埃斯科拉塔多瀑布 (Esclatadors)

距离修道院仅短途步行即可到达的壮观瀑布，提供了自然与精神的完美结合。水流声与鸟鸣交织，营造出宁静的氛围。无需过度努力即可享受这片野生自然的清新。

💡 这条步道是初学者友好的选择，沿途风景优美，适合家庭出游。

07

山顶十字架

克里斯托·德莱斯·科尔斯 (Cristo de les Cols)

俯瞰山脉的巨大基督十字架雕像，提供加泰罗尼亚山脉的非凡全景视野。虽然攀登需要一定体力，但顶部的景色绝对值得。这里是感受山脉宏大尺度的最佳地点。

💡 对于经验丰富的徒步者，还可以继续前往Sant Jeroni，那里有更极致的景观。

08

修道院庭院

哥特式回廊

建于1476年的哥特式回廊是修道院建筑的瑰宝，展现了精湛的工艺。漫步其中，可以感受到中世纪修士的生活节奏。石柱和拱门的细节值得细细品味。

💡 回廊曾是修士们散步和冥想的地方，至今保留着那份宁静与庄重。

建议

实用贴士与避坑指南

TIMING

建议在清晨9点左右到达，以避开周末和节假日的人群高峰。傍晚时分也是不错的选择，光线柔和，氛围宁静。

PARCOURS

先参观大教堂和博物馆，然后前往Santa Cova，最后如果体力允许，再考虑徒步至Cristo de les Cols。这样安排可以避免疲劳积累。

PAUSE

在修道院餐厅享用午餐，提前预订以确保座位。或者在Monistrol小镇的餐厅品尝正宗加泰罗尼亚美食。

AUDIOGUIDE

建议租用中文或英文语音导览，以便深入了解博物馆中的艺术品和历史背景。特别是在参观博物馆和大教堂时非常有用。

BILLET

修道院免费入场，但强烈建议在线预订火车+缆车或齿轨铁路联票，以避免在Monistrol售票处长队。

PHOTO

在Abat Oliba广场拍摄大教堂全景，选择日出或日落时分以获得最佳光线。避免在弥撒期间在大教堂内拍照。

ENFANTS

带孩子的家庭请注意大量楼梯，婴儿车使用受限。男童合唱团的演出对孩子来说是非常吸引人的体验。

CONFORT

必须穿舒适的运动鞋，因为地面铺有石板且楼梯众多。进入大教堂需遮盖肩膀和膝盖，避免过于休闲的着装。

常见问题

常见问题

预订Montserrat修道院的门票是强制性的吗？

修道院和圣殿免费且自由进入。然而，强烈建议在线预订交通工具（火车、齿轨铁路或缆车），尤其是在周末和旺季，以避免在Monistrol售票处排队。

需要购买火车和缆车的联票吗？

是的，这是最方便的选项。官方网站提供火车+缆车或火车+齿轨铁路的联票。这保证了您的座位并简化了支付，避免在现场分别购买两张票。

什么时候是避开人群的最好时机？

首选清晨（约9点到达）或傍晚。避免周日、加泰罗尼亚节日（如4月27日）和学校假期。工作日氛围更加宁静，适合冥想。

交通票可以取消或修改吗？

交通票通常不可退款，但根据卖家条款有时可以修改。请在线购买时仔细查看条款。对于导游参观，通常可在出发前24小时免费取消，但具体规定因运营商而异。

参观修道院及其周边需要多长时间？

请预留至少2至3小时进行完整参观。这包括大教堂、博物馆、圣洞（Santa Cova）以及前往Esclatadors的短途漫步。如果您计划徒步前往Cristo de les Cols，建议预留整整半天以从容享受旅程。

您知道吗？

趣闻与轶事

金锯传说

蒙特塞拉特的名字源于“锯齿山”，传说天使用金锯切割山脉以庇护圣母。这一故事不仅解释了地貌特征，也赋予了地方深厚的神话色彩。

拒绝移动的雕像

历史上曾有人试图将黑面圣母雕像移至Manresa，但它变得异常沉重无法移动。这一事件被解读为圣母希望留在蒙特塞拉特的明确信号。

佛朗哥时期的文化堡垒

在加泰罗尼亚语被禁止使用的年代，修道院通过出版文学和神学杂志，如《Serra d'Or》，秘密保护了语言和文化的传承。

自治的本笃会

作为Subiaco修会的一部分，蒙特塞拉特是欧洲少数几个自治的本笃会修道院之一，能够独立管理自己的精神和世俗事务。

博物馆周边

除了修道院本身，周边区域也充满了探索的乐趣。你可以前往埃斯科拉塔多瀑布，享受大自然的清新与宁静；或者徒步至克里斯托·德莱斯·科尔斯，俯瞰整个山脉的壮丽全景。在Monistrol de Montserrat小镇，步行街上有许多典型的加泰罗尼亚餐厅，提供正宗的美食和露台座位，是参观后放松身心的理想去处。此外，附近的博物馆收藏了达利和毕加索的作品，为理解当地艺术史提供了重要视角。

蒙特塞拉特不仅仅是一次旅行，更是一场灵魂的洗礼。在这里，历史、信仰与自然交织在一起，留下难以磨灭的印象。无论你是否虔诚，这座山峰都会以其独特的方式触动你的内心，让你带走一份宁静与力量。