



道教仙境游

郑晓霞 胡黎君 编著

Zhongguo Wenhua Liyou Congshu
Daojiao Xianjing You



学林出版社

Zhongguo Wenhua Linyou Congshu
Daojiao Xianjing You



道教仙境游

郑晓霞 胡黎明 编著



ISBN 7-80668-537-5



9 787806 685372 >

定价: 15.00 元

图书在版编目(CIP)数据

道教仙境游/郑晓霞,胡黎君编著. —上海:学林出版社,2003.8

(中国文化旅游丛书)

ISBN 7-80668-537-5

I. 道... II. ①郑... ②胡... III. 道教—寺庙—旅游指南—中国 IV. K928.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049711 号



中国文化旅游丛书·道教仙境游

主 编——黄 坤

编 著——郑晓霞 胡黎君

特约编辑——唐尚斌

责任编辑——钱丽明

封面设计——范峤青

责任监制——田振军

出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)

电话: 64515012 传真: 64844088

印 刷——上海图宇印刷有限公司

开 本——850×1168 1/32

印 张——9.5

字 数——20.8 万

版 次——2003 年 8 月第 1 版

2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数——6000 册

书 号——ISBN 7-80668-537-5/K·20

定 价——15.00 元

目 录

- 1 琳宫缥缈云峰中——湖北丹江口武当山
- 14 五岳独尊誉岱宗——山东泰安泰山
- 25 西岳峥嵘何壮哉——陕西华阴华山
- 36 老子传经楼观台——陕西周至终南山
- 42 幽境隐修天师道——四川都江堰青城山
- 50 正一祖庭神仙会——江西贵溪龙虎山
- 59 符篆名山宰相府——江苏句容茅山
- 67 炼气劝世灵宝宗——江西樟树阁皂山
- 71 葛仙炼丹冲虚观——广东博罗罗浮山
- 79 山因名医成胜地——陕西耀县药王山
- 85 海峽仙窟聚全真——山东青岛崂山
- 94 黄帝问道境鸿濛——甘肃平凉崆峒山
- 100 第一洞天说愚公——河南济源王屋山
- 108 满山冰雪忆真人——山西临汾姑射山
- 114 碧水丹崖甲东南——福建武夷山
- 123 真武行宫小武当——安徽休宁齐云山

- 131 吕梁明珠耀三晋——山西方山北武当山
- 136 雷轰钟鸣镇五龙——湖南慈利南武当山
- 142 山高云深探仙踪——湖北通山九宫山
- 148 千年道风留彝乡——云南巍山巍宝山
- 155 天下第一老君像——福建泉州老君岩
- 160 老子托生浣花溪——四川成都青羊宫
- 166 粤秀松涛传鲍姑——广东广州三元宫
- 172 许逊得道犬升天——江西新建万寿宫
- 177 吕殿壁画耀千古——山西芮城永乐宫
- 183 长安酒肆说道仙——陕西西安八仙宫
- 189 全真祖庭活人墓——陕西户县重阳宫
- 195 十方古乐祷长春——北京白云观
- 201 融合道佛儒三教——辽宁沈阳太清宫
- 206 抔土造人石补天——河北涉县娲皇宫
- 212 三清宝殿聚天尊——江苏苏州玄妙观
- 219 仙之人兮列如麻——山西晋城玉皇庙
- 224 玉皇后土掌天地——山西汾阳太符观
- 229 空中楼阁称一绝——广西容县真武阁
- 235 鸣凤胜境茶花城——云南昆明太和宫及金殿
- 242 二十七铺我独尊——广东佛山祖庙
- 248 蜀道长望文曲星——四川梓潼文昌阁
- 254 飞云楼高凌霄汉——山西万荣东岳庙
- 258 壁画千年领风骚——河北曲阳北岳庙
- 263 寻仙南岳拜夫人——湖南衡山黄庭观
- 270 五镇古庙惟北存——辽宁北宁北镇庙
- 276 海不扬波话波罗——广东广州南海神庙

- 282 | 湄州妈祖渊源长——台湾云林朝天宫
288 | 百神齐聚祐津门——天津天后宫
294 | 百年治黄留胜迹——河南武陟嘉应观

琳宫缥缈云峰中

——湖北丹江口武当山

武当山古称嵒上山，又名太和山、太岳山、仙室山，位于湖北省丹江口市西南。其地汉置武当县，隋开皇初于县置均州，1912年改均县，1983年改设丹江口市。武当山西接秦岭，南临大神农架，东通汉江平原，长江南绕，汉水北回，方圆400平方公里。宋代大书法家米芾曾为其写下了“第一山”三字，如今仍耸立在武当山麓的元和宫旁。

武当山山体由于自然侵蚀，形成了峰奇谷险的景观，古人或以地貌形象，或以信仰的神仙予以命名，编织出许多美丽动人的神话传说。主峰天柱峰海拔1612米，有“一柱擎天”之美誉，比五岳之首的泰山还要高出七八十米。从五代起，便被尊称为“太岳”。周围七十二峰环拱鼎峙，形成一幅壮丽的“七十二峰朝大顶”的天然图画。山上有三十六岩、二十四涧、十一洞、三潭、九泉、十池、九井、十石、九台等诸多胜景。加上雨量充沛，云雾缭绕，宛若人间仙境，真可谓“峰如倚天剑，岩如碧罗扇，涧如长丝弦，水如甘露泉”。

武当山还是我国惟一的一座纯粹的道教名山，道书谓真武

大帝在此修炼 42 年得道飞升，因此武当山各宫、观、庵、堂、祠、庙内，都以供奉真武神像为主，史书谓“非玄武不足以当此山也”，因此名“武当山”。

真武，本名玄武。对真武大帝的信仰，源于古代的星辰崇拜，在我国相当普遍。古人将二十八宿分成四组，即东方青龙，西方白虎，南方朱雀，北方玄武。称北方之斗、牛、女、虚、危、室、壁七宿，即现在的北斗七星为玄武，是镇护北方之神，主司风雨。它的形状如一只龟，下面有腾蛇星，于是人们便赋予玄武龟蛇相缠的形象。龟属水族，水在五行之中属北方，其色黑，因而称为“玄”；龟有甲能捍御，故曰“武”。道经描述真武大帝形象为“身长百尺，散发，金锁甲冑。足踏五色灵龟，又名腾蛇，八封之龟。按剑立，眼如电光”。形态非常威猛。左右常伴随执黑旗的侍者、为玄武记录三界功过善恶的金童玉女。在道教中，玄武原本地位并不高，和青龙、白虎、朱雀一样只是护法神。到了宋代，他的地位开始升格，成为镇守北方、威武勇猛、法力无边的玄天上帝、真武大帝，宋徽宗给他“佑圣”的尊号。对真武大帝的信仰，在明代由于得到明成祖朱棣的大力推崇而有了很大发展，奉祀的庙宇不少。

武当山的道教历史十分悠久，相传周之尹喜、东汉之阴长生、晋之谢允、唐之吕纯阳、五代宋初之陈抟、宋之寂然子、元之张守清、明之张三丰等道教名流均曾在此修炼栖隐。早期的武当山由于远离国家的政治中心，远不如华山、终南山有名。北宋开国之初，受到北方契丹、辽国的威胁，为了提高人民防御入侵的信心，北宋帝王乞灵于北方大神玄武的护佑。在统治者为了政治军事目的大倡玄武崇拜之时，道教也趁机推波助澜，为玄武制造种种神迹。武当山作为真武大帝的本山，香火日渐旺盛，修

建了紫霄宫、五龙观、玉仙观、佑圣观等一批道观。武当道教的极盛是在明代，朱棣原为北方一藩王(燕王)，他借助北方大神真武为其出师“正名”，举兵夺取帝位。故即位以后，十分崇奉真武，除在京城建真武庙外，又于永乐十年(1412)命隆平侯张信率军夫 20 余万，历时 12 年，在武当山建成宫观 33 处，或称八宫二观、三十六庵堂、七十二岩庙。明世宗朱厚熜于嘉靖三十一年(1552)遣大臣率湖广军民又进行了一次维修和扩建，使武当道观规模空前宏大。当时武当山拥有全国最宏伟的宫观建筑、最豪华的像器陈设、最庞大的教团组织，高道辈出，香火鼎盛。入清以后，武当道教渐衰，后期大部分宫观失修，有的渐至废毁。现存宫观分布在从古均州城净乐宫到天柱峰顶一线，全长约 70 公里。玄岳门为入山的大门，由此到南岩宫一段，山势起伏，分布着武当山大部分宫观。主要有遇真宫、元和宫、玉虚宫、磨针井、复真观、五龙宫、龙泉观、玉虚岩、紫霄宫、南岩宫等，房屋两万多间，建筑面积达 160 万平方米，是除北京故宫外最大的明代建筑群。

武当山宫观的规划设计，成功地利用了自然景观中“七十二峰朝大顶”的山体态势，以突出真武大帝的崇高地位。总体布局以体现朝天思想为主旨，以一条长达 70 公里的干道轴线象征天路历程，并按“天有三阶”之说，将全程分成三段。古均州城内的净乐宫是干道轴线的起点，也是天路历程的开始。由此直至玄岳门一段区域内的宫观，其供奉内容以真武大帝托生为净乐国太子时的行状为主题，以此象征人间。玄岳门至南岩宫一段，山势起伏，宫观高低错落，坐落于幽谷、台地，架岩跨涧。干道轴线一步步将人导入仙境，象征人间向天界的过渡。自南岩宫至天柱峰金殿一段，山势陡峭、岩谷深切，宫观建筑多据险而设，或雄

踞山巅,或建于岩头,给人如临天界的感觉。除了表现道教“朝天”主题以外,武当山宫观的规划、设计、营造还具有政治上的象征意义。明成祖朱棣夺侄子建文帝之位,为了平息朝野非议,表白自己“奉天承运”的正统地位,便利用武当山所供奉的真武神借题发挥,亲自策划并力求突出真武大帝君临天下的政治色彩,营造举措颇似永乐初营造北京宫殿时的模式。在天柱峰顶建造金殿,修筑紫禁城,既象征天庭的玉京胜景,又成为帝都皇城的缩影。这种把道教宫观的仙居与帝王宫阙的皇居合二为一的规划设计,使建筑的内容和形式、技术与艺术达到了完美的统一。武当山宫观的规划设计,还有其道教文化的象征意义,许多宫观寓道教经典和神话传说于其中。武当山宫观的设计,发挥道家追求物我一体的思想,注重园林环境的塑造,将官式手法和地方手法有机地结合在一起,使之成为熔南北建筑风格于一炉的艺术珍品。

除了优美的自然风光和宏伟的古建筑外,在道教文化的长期发展过程中,武当山还形成了其独特的武术流派、道教音乐和民俗。中国武术界素有“北崇少林,南尊武当”之称,武当武术乃中华武术的一大名宗。其拳法中融入道家的哲学智慧及阴阳理法和中医经络学说,刚柔相济,动静结合,达到阴阳平衡,身体经络上气血通畅,有健身祛病、延年益寿的功效。

古往今来,武当山以它的美姿妙态,奇景佳色,名胜古迹,道教文化,吸引着无数名流羽士,文人骚客,他们慕名而来,接踵纷至,沥翰墨于烟霞之上,寄情于翠峦之间。北魏郦道元《水经注》引《荆州图副》记:武当山“山形特秀,异于众岳”。唐吕洞宾在题《太和山》诗中描述其山之美:“石缕状成飞凤势,龛纹绉就碧螺鬟”。五代末宋代初陈抟盛赞:“我爱武当好”。宋代李方叔在

《武当赋并序》中,将武当山与五岳比较,评说:“观此山形……岱宗能小天下,拟秀厚于恒嵩,埒清雄于衡华”。明代白悦吟道:“名山游历览遍,谁似此山奇”。王世贞称赞武当山:“山之胜,既以甲天下”。

以前游武当山的起点是古均州城,20世纪70年代修丹江口水库时,此城与净乐宫、迎恩宫一同被淹没。现存景点可分为老营、太子坡、紫霄宫、五龙观和金顶五个景区。

从南岩经过近十公里的攀登,便到达壮丽辉煌的金顶景区。金顶位于武当山主峰天柱峰顶端,是武当山的精华,主要由太和宫和金殿两部分组成。

太和宫,位于紫禁城南天门外,建于明永乐年间,御赐匾额“太岳太和宫”。建筑群分布在海拔1500米至1612米之间、上下约2公里的建筑线上。太和宫是武当山的最高胜境,无论是道人信士,还是香客游人,只有登上顶峰,走进太和宫,才算真正到了武当山。

太和宫整体建筑布局是依据天险、随山就势,充分利用其山形的自然起伏,在构筑上借其险峻而添其隆重,以达到肃穆庄严、大气磅礴的艺术效果,让人感到垂悬中的稳重和独步云天的威严,更多体现出的是一种前无古人的气魄和征服者胜利的昭示。再加上武当山特殊地貌形成的众峰拱托、八方朝拜的景观,从而神奇地渲染出皇权的至高无上,使人不由惊叹其所反映的建筑思想及人文景观和自然景观的高度统一。古人赞为“千层楼阁空中起,万叠云山足下环”,并说这是“补秦皇汉武之遗”,“历朝罕见”。

太和宫中有太和殿、朝圣殿、颂经堂、钟鼓楼、戏楼、三宫殿等殿宇,内有各种铜铸神像和供器。正殿内有真武塑像及神像

6尊,殿前有明代铜碑两块。正殿前是朝圣殿,右为鼓楼,左为钟楼。钟楼内有武当山上最大的铜钟,高1.5米,底径1.4米,铸于明代嘉靖年间。朝圣殿下是颂经堂,是道徒们每天早晚颂经的地方,也是武当道教一处重要的祭祀场所。这座明末被火焚毁,清道光年间重建的殿堂极富特色。它的隔扇门上全部浮雕着珍禽异兽和道教神仙故事,工艺精湛且有浓厚的民间文化色彩。颂经堂内神像、供器、法器琳琅满目,均为铸造艺术和雕刻艺术的精品。殿内正中高悬的“生天立地”巨匾为清道光皇帝亲笔所书。太和宫对面的小莲峰上有转辗殿,又叫转运殿。殿内雕花石座上存有元代大德十一年(1307)所铸造的铜殿,高2.9米,宽2.7米,深2.6米,是我国现存最早的铜殿。殿内还有真武像和金童玉女、水火二将像,各柱枋檐瓦上刻有文字图案。太和宫附近还有天云楼、天地楼、天乙楼、太和高楼等遗址。

天柱峰顶的金殿是武当旅游的最终目的地。金殿,又称金顶,坐西朝东,高5.54米,宽5.8米,进深4.2米,面阔3间,进深3间,面积24.36平方米。系垂檐庑殿式。金殿四周环绕了一圈高大的城墙,称紫禁城,全长1500米,均用千斤重的石块叠砌在陡崖之上,如同一条蟠龙缠绕着金顶,临崖负险,悬空蟠峙,周围山峰环列拱卫,形成所谓“七十二峰朝大顶”的胜景。紫禁城有四座城门,但东、西、北三座天门逼临绝壁,只有南天门可通山下,与太和宫相连。南天门设三门,中神门、右贵门、左人门。入门跨入依山而筑的灵官廊,廊中建有三门三层楼阁,置六块明碑。过灵官廊后,要手扶铁链,攀登峻峭的九连蹬,经过一百二十级石阶,盘旋九折,方可到达金殿。

这座金殿与现在见到的多数武当山建筑一样,建于明永乐十四年(1416),是我国保存最完好、体积最雄伟、制作最精巧的

国宝之一，被称为“古今第一金殿”，为武当山殿宇的最高形制。金殿下的石基，为两块内里镂空的巨大竹叶状化石和三叶虫化石，匠师们将其巧妙地扣在山顶巨石上。除殿基外，金殿全部由铜铸鎏金构件拼合焊接而成，据说当时用去精铜 21 吨，黄金 30 公斤。铜铸的瓦棱、正薨、斗拱、檐牙、栋柱、门窗等衔接得严丝合缝，浑然一体。殿顶重檐叠脊，翼角飞举，瓦脊上还有飞禽走兽六十八个。殿下有铜柱十二根，柱间有铜栅栏，额枋及天花板上雕刻着线条流畅的各种道教图案。在阳光下，庄严凝重，金碧辉煌。金殿中的神像和供桌、香案也为铜铸金饰，与金殿焊接成一个整体。整个金殿总重达 405 吨，是我国现有最大的铜建筑群。

金殿内供奉着“真武大帝”的鎏金铜像，高 1.86 米，重达 10 吨。铜像着袍衬铠，披发跣足，面庞圆胖。据说这尊铜像与永乐皇帝朱棣的相貌非常相似。传说在武当山大兴土木之时，永乐皇帝找来天下能工巧匠，要他们塑出真武大帝的神像。工匠们使出浑身解数，尽量将神像塑得十全十美，可竟无一尊合皇帝之意，为此还有人掉了脑袋。一天，皇帝在浴室中召见工匠，看着皇帝披发赤足的形象和欲言又止的神态，一个工匠忽有所悟，便按照永乐皇帝当时的样子，铸造了这尊铜像。皇帝看后，果然满意。据说他还剪下自己的一撮黑胡子，安到神像的下巴上！因此，民间有谚曰：“真武神，永乐像。”传说的真实性未考，但它却揭示了历代统治者热衷于“造神”的秘密。武当山各宫观大殿都供奉真武大帝，曾有大小神像千余尊，举世罕见。铜铸最精美者当属金殿内御制铜铸鎏金坐像，丰姿魁伟，庄严肃穆，精美绝伦。铜像左右侍立金童、玉女及水火二将，栩栩如生；神案下置龟蛇二将，生动传神。

除了惟妙惟肖的铜像,更令游人惊奇的是金殿内的那盏“神灯”。即使外面山风呼啸,殿内蜡烛的火苗依然纹丝不动。传说是因为殿内藻井上悬挂的“避风仙珠”镇住了山风,不让吹进殿门。现在这个谜已被解开。那是由于工匠们在建造时不仅考虑到精密铸件的热胀冷缩系数,而且焊接严实,除殿门外,整座殿堂拼合得无隙无漏,殿内空气绝对不能形成对流,因此狂风暴雨也就对殿内“神灯”无可奈何了。

五百年来,这组庞大的建筑物历经无数次风雪雷电的侵袭而完好如初。来游金殿的游人常常发问:这些铜质部件是在哪里铸造的?又是怎样送上这陡峭的峰顶的?有的学者认为,金殿是在山上整体浇铸而成的,依据是在金顶土石中发现了一些铜渣。也有人认为,金殿是在北京分部分铸造,然后运到武当山上焊接而成的,在山上发现的铜渣不过是焊接时的遗留物而已。总之,令人满意的答案至今仍难以寻查。但无论是分部分铸造,还是整体铸造,这座金殿,都闪烁着我国古代工匠高超技艺和聪明智慧的光辉。有趣的是,在金殿西南角柱上方外侧,还嵌着一方传说是当年造殿时剩下的黄澄澄的金块。这方金块,经无数好奇的游人的抚触,光滑晶亮,看过它,摸过它,不由激发起人们对祖先的崇敬之情。

旅游提示

交通

航空:

乘飞机去武当山很方便,老河口机场距离武当山 90 公里。

铁路:

武当山麓有武渝铁路经过,从武汉去只要乘火车到武当山站下车即可,武昌至十堰铁路间的“武当”号旅游列车,其服务设施和服务水平比普通列车要好。

公路:

从十堰到武当山镇有高速公路。此外,汉十公路横贯武当山麓,交通较为便利。另有几家旅游汽车公司的车直达武当,当地的各大饭店和旅行社也设有旅游车队,可满足游客的旅行需要。

景区交通:

从武当山镇上武当山的车辆很多,都经过有关部门核准运行,司机有跑山路的经验,票价统一,可以放心乘坐。从武当山镇到南岩车一般坐满即开车,行程约半小时,现票价 10 元。

武当山上可以坐滑竿。从南岩到金殿十多公里的石级山路现收费 80 元。另外还有索道,一点设在琼台中观,另一点设在距金殿下 100 米处的绣球峰和狮子峰之间,单向运行时间不到半小时。现往返票价 70 元。

住宿

武当山城区可供住宿的地方很多,小到价格便宜的旅馆,大到设施中高档的宾馆酒店有数十家之多。一般旅馆里最经济的床位价格在 15~50 元之间,而宾馆酒店的标准间价格为二三百元不等。

在山上的乌鸦岭一带也有许多提供住宿的宾馆饭店以及大小旅馆,一般价格稍贵于山下。另外如果想体验一下特别的感受,还可在山上的庵堂里借宿。

餐饮

武当山所属地区以鄂菜和川菜为主。而武当山特有的道家

斋菜也颇具独到之处,它取佛道两家素菜烹饪的精髓,注重本色,口味鲜醇,在紫霄宫和太和宫中都可品尝到。

另外如果要吃武当山当地的小吃,可以去玉虚宫一带的“永乐盛世”仿古街,那里的小吃店鳞次栉比。

特色菜:广水滑肉、黄陂三合、沔阳三蒸、清蒸武昌鱼、小桃园煨汤、郧县网油砂

小吃:襄樊糊辣汤

门票 85 元

气候

武当山属亚热带季风气候,垂直气候明显,气温随海拔高度递减,最佳旅游时间是春秋两季。

全山分 3 层气候区:高层即朝天宫至金顶,海拔 1 200~1 600 米,年平均气温 8.5℃;中层即紫霄宫至朝天宫,海拔 750~1 200 米,年平均气温 12℃;底层,在海拔 750 米以下的太子坡和武当山镇等地,年平均气温则在 15.9℃左右。

推荐行程:武当山二日游

第 1 天,玄岳门—玉虚宫—玉虚岩—遇真宫—金殿

先游山下的玄岳门、玉虚宫、玉虚岩、遇真宫等景点,再乘车到琼台游览。午餐后坐缆车到金顶观赏金殿等景点,沿路也可观赏天柱峰各景点,晚宿乌鸦岭。

第 2 天,南岩宫—紫霄宫—太子坡—磨针井—天津桥

上午游南岩、紫霄宫。在紫霄宫吃完午饭后下山,沿途游览天津桥、太子坡、磨针井。

当地特色:朝武当

武当山地区有“朝武当”的习俗,含有上山祭拜山神的意思。每年农历三月份春光明媚和八月份秋高气爽的时节,武当山里

总是游人如织，热闹非凡。

当地旅行社往往会在这些时候开设武当山一日游的项目，现收费在 200 元左右，包上下山车票、大门票与午餐。

土特产介绍

武当山之旅沿线城市具有特色的商品也不少，有武当山大曲酒、中华猕猴桃、洪山菜苔、蜜橘、茶叶、万寿藤拐杖等，另外烙画工艺品和玉雕工艺品也很有收藏价值。

特产推荐——道教用品：

镇宅之宝	护身符
八卦铜铃	老子像
镇宅龟蛇裱轴	本命神金卡
本命神银卡	道乐音带

诗词

太和山

元 虞 集

雪树生香满佩巾，紫霄最上集仙真。
苔荒鹤迹浑无路，花暗笛声不见人。
瑶圃月寒通白晓，丹台云暖驻长春。
莫教流水山前去，恐似桃源客问津。

太和

元 揭傒斯

太子岩吞狮子峰，洞深雷响半虚空。
黑龙去作人间雨，白鹤来栖涧上松。
日吐金芒朝五老，烟横玉带绕三公。

七星旗展飏轮降，时有天香下九重。

南 岩

明 沐 昕

秀拔中天戴巨鳌，瀑声直下鬼神号。

气吞太华银河近，势压岷峨玉垒高。

日上群峰明锁闼，风回万壑涌秋涛。

红尘一点飞难到，跨鹤人来醉碧桃。

健 人 峰

明 王世贞

共工触不周，巨灵擘太华。

何似此健人，立于天门下。

仙 人 峰

明 王世贞

瑶花琪草遍仙人，山色长依天地间。

莫道五通无一验，也能云雨向人寰。

玉虚桥上步月

明 章 焕

偶向池边问月明，不知身在月宫行。

玉虚原是清虚府，午夜今开不夜城。

姑射仙人真绰约，水晶宫殿自轻盈。

冰姿皓魄婵娟净，寻影相看浸碧泓。

天 柱 峰

明 李 炳

高峻开千古，惟武可以当。

上天尊北极，绝顶映东皇。

五岳群为吏，一峰独自王。

帝真应坐此，我亦到青苍。

太和宫

明 孙应鳌

天柱开金阙，虹梁缀玉墀。

势雄中汉表，气浑太初时。

日月抵双壁，神灵肃万仪。

名山游历遍，谁似此山奇？

天柱晓晴

清 徐京陞

早起看山色，烟江荡晓墩。

霞明千嶂丽，天纵一峰尊。

突兀黄金殿，峥嵘黑帝阍。

列风如可御，何处是昆仑？

楹联

半脸月影三杯酒；满院花香一树梅。—— 沐昕（南岩）

白云飞四野；绿水锁双江。

石怪诗难咏；松奇画不如。

五岳独尊誉岱宗

——山东泰安泰山

泰山，又名岱山，古称“岱宗”，因在五岳之中处于东隅，故称东岳。古时以东方为万物交替、初春发生之地，故有“五岳之长”、“五岳独尊”之誉。南朝梁任昉《述异记》说：“秦汉间传说：盘古头为东岳，腹为中岳，左臂为南岳，右臂为北岳，足为西岳……”，泰山因而成为五岳之首。作为华夏民族精神与气质象征的泰山，正如天阶坊上那副对联所写：“人间灵应无双境，天下巍峨第一山”。

泰山山脉自西向东沿黄河南岸绵延二百多公里，主峰在山东泰安境内，海拔1532米，东威沧海，西镇大河，山势挺拔，奇峰突兀，有“拔地通天”之势、“擎天捧日”之姿。泰山风景以壮丽著称，累叠的山势，厚重的形体，苍松巨石的烘托，云烟岚光的变化，使它在雄浑中兼有明丽，静穆中透出神奇，成为我国山水名胜的集大成者。同时它也是一座道教名山，被道家列为“三十六小洞天”之中的第二洞天，号“蓬玄洞天”。

“封禅”是中国古代帝王举行的一种祭祀天地神的宗教活动，而泰山则是历史上惟一有资格接受皇帝封禅的名山。封禅

之时，帝王在泰山上筑土为坛祭天，报天之功，称“封”；在泰山南梁甫山辟场祭地，报地之功，称“禅”。从秦始皇统一中国“封禅”泰山后，汉武帝、唐高宗、玄宗，宋真宗、清康熙帝、乾隆帝等也相继效仿，来泰山举行封禅大典。

随着帝王的封禅、道教的传入，泰山建筑也陆续营建。这些建筑，始终围绕着“朝天”、“升仙”、“祈福”、“登览”的主题，因山就势，巧妙地利用自然环境，与山石、林木融为一体，成为中国古老名山文化的例证。所以，泰山风景文化是以泰山自然景观为主，人文景观为辅，自然与文化相互渗透为一体的。

泰山壮伟的自然风景，吸引着历代文人雅士，如孔子、孟子、李白、杜甫等，都曾到泰山漫游，留下了许多传说故事和描写泰山风光的诗篇。这些都极大地丰富了泰山旅游资源的内涵。正如明末王思任所言：“生在中国或不能见泰山，见泰山或不能游，游矣或不能尽……则是憾事。”现存主要古遗址 42 处，古墓葬 13 处，古建筑 58 处，碑碣 1 239 块，摩崖刻石 1 277 处，石窟造像 14 处，近现代文物 12 处，文物藏品万余件。是我国第一个被联合国教科文组织载入《自然与文化遗产》名录的单位。

游泰山，一般先游岱庙。岱庙位于泰安城南门开始直通泰山极顶的古御道上，是泰山历史延续最长、规模最大的古建筑群，也是中国现存形制规格最高的庙宇建筑，面积一百六十余亩。主祀泰山神，号称“东岳神府”，为历代封建帝王到泰山封禅时举行大典的场所。创建年代久远，史书有“秦即作畴”、“汉亦起宫”的记载。岱庙与北京故宫、曲阜孔庙、承德避暑山庄合称中国四大宫殿建筑群，并以其历史悠久而名列首位。

出岱庙就到了岱宗坊，这里是登泰山的起点。进去不远，路东有王母池，古称“群玉庵”，又名“瑶池”。三国魏曹植有“东过王母庐，俯观五岳间”的诗句，唐李白也有“朝饮王母池，暝投天门阙”的吟咏，足见建庙历史之久远。王母池临溪而建，殿庑亭阁，参差坐落在三层台基之上，红墙黑瓦掩映于苍松翠柏之中。分前后两院，前院为正殿，殿前有王母池和王母泉，后院有七真殿和蓬莱阁。东为观瀑亭，西有老君堂，内陈列有唐代的“鸳鸯碑”。出王母池，过八仙桥，有吕祖洞和关帝庙。

孔子登临处位于一天门北，为四柱三门式跨道石坊。古藤掩映，典雅端庄。北侧为两柱单门的“天阶”坊。越“天阶”石坊即到“红宫门”。原是佛院，后成为供奉泰山娘娘的神庙。现存建筑为明天启元年（1626）所建。庙分东西两院，东为佛寺弥勒院，西为元君庙，有正殿三间，奉祀九莲菩萨铜像。两院中间以跨道门楼“飞云阁”相连，阁下为拱门，盘山道穿行其间，门两侧有楹联：“万壑泉声沉宝盘，千峰雪影护禅灵。”

万仙楼又名望仙楼，过楼三间，原祀王母，配以列仙。附近还有元君楼、隐真洞等道教建筑。万仙楼附近崖石上有明清石刻六十余处，其中有“禹二”两字，人们多不解其意。其实这是取“风月”两字的字心，借“风月无边”之意来赞颂泰山风光，令人回味无穷。

过了万仙楼，向北走千米即到斗母宫。这是一组较大的道观建筑群，依龙泉山而筑，古称龙泉观。创建无考，明嘉靖年间重建，祀北斗众星之母，也名斗姥宫。前有寄云楼，中有斗母殿，后有听泉山房，东面有潭叠瀑胜景，依山傍水，环境幽雅。西山门外有古槐巨枝伏地，如卧龙翘首，俗称卧龙槐。

中天门位于壶天阁北，黄岬岭脊之上，海拔 847 米，又名二天门，是登泰山的東西两路的交汇处。清代建造的两柱单门式石坊跨路而立，额题“中天门”。这里地势开阔平坦，北望南天门，云梯高悬；南瞰众群山，逶迤足下。

走完登山途中最险要的十八盘，即登上南天门。南天门至玉皇顶之间的一片山顶叫“岱顶”，为泰山“妙”区。到了这里不仅会有“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉，而且如入天宫，可跨天门，游天街，望天阙，渡仙桥，逛琼阁，还可尽赏旭日东升、晚霞夕照、黄河金带、云海玉盘四大奇观。岱顶的主要景观有：

南天门，海拔 1 460 米，古称“天门关”，为岱顶的大门。建在飞龙岩与翔凤岭之间的低坳处，双峰夹峙，仿佛天门自开，为元中统五年（1264）道士张志纯创建。门为阁楼式建筑，石砌拱形门洞，额题“南天门”。红墙点缀，黄色琉璃瓦盖顶，气势雄伟。门侧有楹联曰：“门辟九霄仰步三天胜迹；阶崇万级俯临千嶂奇观”。来到这里，山风从门洞呼啸疾过。当年李白登上南天门曾作诗：“天门一长啸，万里清风来。”

过南天门，有一条狭长的石板路街市，名“天街”，天街的尽头就是规模宏大的碧霞祠。碧霞祠是泰山女神碧霞元君祠宇，始建于宋大中祥符二年（1009），是岱顶最大的建筑群。道教认为碧霞元君乃东岳大帝之女，受玉帝之命照察人间善恶之神。祠以山门为界，分内外两院，内院正殿供奉碧霞元君铜像，铜瓦覆顶，东西配殿铁瓦覆盖。正大殿前有明代铜碑两座，祠内有铜铸千斤鼎和万岁楼，南神门上有歌舞楼。

过碧霞祠便为泰山极顶——玉皇顶。这里有观日出的观日亭。东亭可望“旭日东升”，西亭可观“黄河金带”。岱顶观日历

来为游人所向往,也使许多文人墨客为之高歌。岱顶上有玉皇庙,创建于西汉,山门额书“敕修玉皇顶”,正殿内祀明代铜铸玉皇大帝像,神龛上匾额“柴望遗风”。远古帝王多在此燔柴祭天,望祀山川诸神。

泰山风景区可分“幽、旷、秀、奥、妙”五大游览区。

登山东路为泰山“幽”区。这就是上面介绍的从岱宗坊—孔子登临处—中天门—十八盘—南天门—玉皇顶这条主要登山道。沿途尚有经石峪、壶天阁、五大夫松、唐摩崖、日观峰等景点。

西路为泰山“旷”区,从天外村乘车至中天门,盘山公路九曲回肠。途中有黑龙潭、长寿桥、扇子崖,山环水绕,景色旷秀。

扇子崖,位于泰山西溪西侧。这里奇峰突兀,高耸峻峭,形如扇面,故名。崖上有明人摩崖石刻“仙人掌”。崖西有铁梯,可登崖巅,北眺龙角山,九女寨历历在目,西望傲徕峰尽收眼底。向东俯视,龙潭水库宛若镶嵌在西溪的一颗璀璨的明珠,闪闪发光。清人孙宝瑾有诗云:“剑峰怒刺天,积铁拔千仞;俯临鬼谷幽,旁倚丈人峻”,的确写出了扇子崖的风韵。

桃花源,位于泰山西麓,为泰山“秀”区,占时因桃花满谷而得名。这里山青树绿,水静沙明,自然环境幽静,空气清新醉人,游人至此犹如进入人间仙境。元代道士张志纯有诗云:“流水来天洞,人间一脉通。桃源知不远,浮出落花红。”这里还有翠屏山、笔架山、五峰翠山、彩带溪、一线天等,群峰竞秀,溪瀑争流,于泰山雄浑之外,独具江南山水风韵。

后石坞在泰山背面,这里危岩峭壁,怪石突立,饰以苍松翠柏、幽径小溪,景致尤具别趣,为泰山“奥”区。著名景观有八仙洞、天独峰、玉女山、九龙岗、黄花洞等。

泰山旅游包含极为丰富的内容,游人可充分体会到自然山体之宏博、景观形象之伟大、精神之崇高、文化之灿烂。泰山无论在帝王面前或在平民百姓心目中,都是至高无上的。

旅游提示

交通

铁路(2001年10月21日起实行):京沪铁路泰山站每天到发列车多达86趟。此外,泰山与青岛之间每天还有1趟快速列车对开。

铁路泰山站问讯电话:0538-8223252

公路:京沪、泰徐(往徐州)、泰博(往淄博)三条高速公路在此交汇。从泰安到济南仅63公里,到曲阜也只有68公里,无论是乘火车还是坐汽车,1小时内皆可到达。泰安汽车站地址:东岳大街迎胜路口,问讯电话:0538-8332656。

市内交通:

公交车:市内公交3路及旅游巴士1线、2线都到泰山。

出租车:现起步价5元,2公里后1.5元/公里。

住宿

泰山顶上有各种档次的住宿,三星级神憩宾馆标准间门市价500元(淡季可降到300元),还经常客满,不过也有照床位算的,每位100元,最好能在上山前打个电话预订,电话:0538-7937004。岱顶天街还有一家一星级的仙居宾馆。山上私人小旅馆最低10元的叠床还算干净。山上经常断水,无法洗澡,一些旅馆以“有水”来招徕生意,可信度值得怀疑。晚上上山可能会没地方住,要租军大衣,5~15元/件,清晨看日出时也可

御寒。

泰山脚下的泰安市,主要星级宾馆有:东岳大街的“泰山华侨大厦”(四星级)、红门路岱宗坊的“泰山宾馆”(三星级)、岱宗大街 210 号的“泰山大酒店”(三星级)、虎山东路北首的“瑶池大酒店”(二星级)等。

餐饮

白菜、豆腐和水,并称“泰山三美”,可见泰山的豆腐宴和野菜宴历史之悠久。历代帝王来泰山,均“食素斋,洁身养性”,以示虔诚。仅豆腐宴一项就有 150 多道菜。泰安风味小吃有泰安煎饼、巧炸赤鳞鱼、白蜜食等。

门票

(旺季 2 月~10 月;淡季 11 月~次年 1 月)。

成人 80 元/人(旺),60 元/人(淡)。红门步行上山 45 元。

1.4 米以上儿童、军人、学生 40 元/人(旺),30 元/人(淡)。

1.2~1.4 米儿童、导游专票 18 元/人次。

索道:

中天门上行 45 元、下行 45 元

桃花源上行 40 元、下行 30 元

后石坞上行 10 元、下行 10 元

注:购中天门或桃花源上行票者,可免费乘后石坞索道。

气候

泰山气候,四季分明,各具特色。夏季凉爽,最热的 7 月平均气温仅 17℃,即使酷暑盛夏登山,到山顶时,还需携带寒衣。夏天虽是泰山的多雨季节,不过若能赶上雨过天晴,却可在山顶上领略到山上红霞朵朵,脚下云海碧波的壮丽景色。春季风沙较大。秋天则秋高气爽,万里无云,为登山观日出的黄金季节。

冬季虽天气偏冷,但可看到日出的机会较多。游泰山,4月~11月为佳。岱顶夕照比之日出更吸引人,据说天气好的时候可以看见黄河。冬天要待下雪时,景色才出奇。雨天不要輕易放弃登山,此刻山上常会遇到云海奇观,若遇上日出云海就更幸运。

泰山日出时间

月份 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12

1日 7:15,7:05,6:34,5:49,5:09,4:45,4:47,5:07,5:33,5:57,6:25,6:55

11日 7:15,6:55,6:20,5:35,4:59,4:43,4:52,5:16,5:41,6:05,6:35,7:04

21日 7:11,6:44,6:05,5:21,4:51,4:43,4:59,5:24,5:49,6:15,6:46,7:11

推荐行程 泰山二日游

第1天,岱宗坊—红门(一天门)—斗母宫—经石峪—壶天阁—中天门—十八盘—升仙坊—五大夫松—望人松—南天门—大观峰—天街—探海石—云海玉盘—日观峰

早上从岱宗坊开始游览经红门观赏沿路的斗母宫、经石峪、壶天阁、直到中天门,下午登千级石级十八盘观赏升仙坊、五大夫松、望人松等景观,随后到南天门观赏大观峰、天街、探海石、日观峰等景观。

第2天,玉皇顶—黑龙潭—扇子崖—普照寺—冯玉祥墓—岱庙

凌晨在玉皇顶看泰山日出,随后沿西路下山游览黑龙潭、扇子崖、普照寺以及冯玉祥墓,出山后可再去岱庙。

土特产介绍

肥城桃、泰山板栗、宁阳大枣,并称“泰山三大特产”。

沉香狮子、温凉玉、黄釉瓷葫芦，并称“泰山三宝”。

此外，泰山参、泰山核桃、泰山大货山楂、泰山红玉杏以及“中国八珍”之一的赤鳞鱼等，也小有名气。

诗词

阙 宫

《诗经·鲁颂》

泰山岩岩，鲁邦所詹。

奄有龟蒙，遂荒大东。

汉 武 鼎 铭

汉 刘 彻

登于泰山，万寿无疆。

四海宁谧，神鼎传芳。

游泰山六首(录一首)

唐 李 白

平明登日观，举手开云关。

精神四飞扬，如出天地间。

黄河从西来，窈窕入远山。

凭崖览八极，目尽长空闲。

望 岳

唐 杜 甫

岱宗夫如何？齐鲁青未了。

造化钟神秀，阴阳割昏晓。

荡胸生层云，决眦入归鸟。

会当凌绝顶，一览众山小。

送 杨 杰(节录)

宋 苏 轼

天门夜上宾出日，万里红波半天赤。
归来平地看跳丸，一点黄金铸秋橘。

汉 柏

元 王 奕

肤剥心枯岁月深，孙枝已解作龙吟。
烈风吹起孤高韵，犹作峰头梁甫音。

登 泰 山

明 杨继盛

志欲小天下，特来登泰山。
仰观绝顶上，犹有白云还。

李 斯 篆 碑

明 吴 节

海内诗书已尽焚，只将贞石勒功名。
青门黄犬知何处，尚有雕虫学篆文。

大 夫 松

明 王弘诲

二世山河已改移，五株犹冒受封时。
昂藏应愧虚名污，貽笑山岩四紫芝。

碧 霞 宫 纪 胜

明 姜 镜

谁开梵女碧云岑，云去云来半山阴。
石溜暗穿琼玉砌，天花时散蕊珠林。
随缘好释区中念，选胜真同物外寻。
最是燕台看咫尺，霞光遥映帝城金。

题岱顶

佚名

眼底乾坤小，胸中块垒多。

峰头最高处，拔剑纵狂歌。

泰山高

张振声

五岳之长，举世所尊。巍巍日观，荡荡天门。

群峰罗列，视若儿孙。苍然万古，与国并存。

楹联

登此山一半，已是壶天；造绝顶千重，尚多福地。——廷曙
墀（半山壶天阁）

雨不崇朝遍天下；花随流水到人间。（雨花道院）

人间灵应无双境；天下巍崖第一山。（天阶）

地到天边天作界；山登绝顶我为峰。（玉皇殿）

未到海峤千山黑；刚到天心万国明。（日观峰）

山水有缘供啸傲；岱云无意任留连。——恭曾（五松亭）

西岳峥嵘何壮哉

——陕西华阴华山

中国人总称自己是“中华民族”、“华夏儿女”，可在称呼之后，您可曾思索过其中“华”字的来历？据近代著名学者章太炎先生考证，“中华”、“华夏”皆藉华山而得名。据《尚书》载，华山是“轩辕皇帝会群仙之所”。《史记》也说黄帝、虞舜都曾到华山巡狩。原来，华山还是中华民族文化的发祥地之一。

华山，古称太华山，位于陕西西安以东 120 公里的华阴市南。华山山势峻峭，壁立千仞，主峰海拔 2 160 米。华山在五岳之中，素以险著称。登山之路蜿蜒曲折，长达 12 公里，到处都是悬崖绝壁，陡峰险道。

华山最初叫惇物山，而被称为“西岳”而与泰山并称，最早见于《尔雅·释山》一书。据说是周平王迁都洛阳后，因华山在京城之西，故称“西岳”。而西岳为何被称为华山，则说法很多。最通常的看法是因华山山峰像一朵莲花，古时候“华”与“花”通用，正如《水经注》所说“远而望之若花状”，故名。

华山又是五岳之中惟一被道教独占的名山，为道家“三十六小洞天”之第四洞天，号“总仙洞天”。由于山势太险，所以唐代

以前很少有人登临。历代君王祭西岳，都是在山下西岳庙中举行大典。直到唐朝，随着道教兴盛，道徒开始居山建观，逐渐在北坡沿溪谷而上开凿了一条险道，形成了“自古华山一条路”。相传道教的始祖老子曾到过这里。金元时华山已成为全真派的发祥道场，华山派为全真道七大派之一，其创始人就是王重阳七大弟子之一的郝大通。在南峰长空栈道的道坎岩壁上，有醒目的“全真崖”三个大字。在历代高道中，尤以陈抟、郝大通、贺元希最为著名。华山道教在对华山的修葺方面，做出了贡献。自山麓至绝顶，庙宇道观、亭台楼阁、雕像石刻随处可见，现存七十二个半悬洞，道观 20 余座。秦汉以来，与华山道教有关的神话传说很多，现存 200 余篇。尤以“巨灵劈山”、“劈山救母”、“吹箫引凤”影响深广。隋唐以来，华山就已成为著名的游览胜地，以李白、杜甫为代表的骚人墨客咏华山的诗歌、碑记和游记不下 1 200 余篇，摩岩石刻更是多达千余。

玉泉院处于华山北麓的登山路口，是一座园林式的建筑，依山构建，四周古木参天，因院内有一股神奇甘美的清泉而得名。相传唐朝金仙公主偕同侍女游览华山，在莲花峰镇岳宫的玉井汲水洗头时，不慎将头上的玉簪坠落井中。第二天公主下山后在泉水盥洗时，却找到了在山顶上丢失的那枚玉簪，才发现这股明净的泉水，与峰顶的“玉井”相通，于是就给泉起名“玉泉”。以后又就地建起了玉泉院。而真正使玉泉院名闻天下的却是五代、北宋之际的陈抟。陈抟学识渊博，尤精易学，受道家思想影响很深。因举进士不第，入山中修道。他总结的内丹道法，成为宋以后道教修炼的主流。传说他在华山隐居时总是闭门独睡，累月不起。所以明冯梦龙在《题陈抟》诗中写道：“昏昏黑黑睡中天，无暑无寒也无年。”后周世宗听说他有学问，又好睡觉，就把

陈抟召到都城汴梁(今河南开封)宫中,锁在一间房子里,日夜派人监视。过了个把月开门看时,他仍睡着。其实,他的嗜睡与普通人的睡大不一样,是一种高明的修炼方法。宋太宗时多次要他人朝作官,他都拒绝了。宋太宗写了“紫袍绰绰宜披体,金印累累可挂腰”的诗句,用高官厚禄来引诱他,陈抟却在《答使者辞不赴召》诗中说:“山色满庭供画幢,松声万壑即琴弦。无心享禄登台鼎,有意学仙到洞天。轩冕浮云绝念虑,三峰只乞睡千年。”表示立志不仕,以山水为乐。太平兴国年间(976—984年)在被宋太宗强行召去开封、临别华山时,还有“留连华岳伤心别,回启云台望眼穿”的句子。宋太宗赐号希夷先生,并下令地方官为他修筑道观。华山道教尊他为祖,后来玉泉院就以供奉这位道祖为主。

入玉泉院山门,登石阶穿正门沿着石路前行,就到了希夷祠。希夷祠分前殿和后殿,前殿左侧有“华山全图碑”,右侧有宋代著名书法家米芾写的“第一山”石碑,后殿端坐着陈抟老祖的塑像。院内有一副对联:“从此登极峰,看玉女莲花孰好;归来想此路,觉苍龙犁沟犹平。”围绕着希夷祠还有希夷冢、群仙殿和三官殿等其他一些建筑。山荪亭建于一块大石之上,构筑奇特,巧夺天工,陈抟常在这里观赏景色,著书立说。亭旁有一古树,名为无忧树,苍老而佝偻,传为陈抟手植。希夷洞在亭下不远处,为陈抟栖息之所,内有他的睡像。整个玉泉院廊庭回环,亭台参差,泉流潺潺,绿树成荫,情趣盎然。康有为在《玉泉院》一诗中写道:“谷口清泉引曲流,长廊回合树无忧。泉声山色可忘世,让与希夷睡万秋。”玉泉院两旁还保存着一些道观:东有仙姑观,为金仙公主来华山修道的行宫;西有全真观,是当年贺元希居住的地方。

出玉泉院北行约 1 公里,有历史上很有名气的道教活动地——云台观。据载,这里一直为老子之徒所占。古代帝王来华山巡狩祭天,即使无法登山,也要来这里看一看。云台观之所以有名,是因为有三位名人曾在这里活动过。魏晋南北朝时道士焦道广,曾在这里居住,相传他已修炼成“避粒餐霞”之术。陈抟从 70 余岁起,在此一住就是 40 多年。明末清初,昆山顾炎武为抗清复明奔波一生,晚年隐居云台观内的朱子祠。云台观正式建于魏晋南北朝时期,盛极于宋,毁于明。后来虽经修建,但规模愈来愈小,观内地面大都荒芜。清乾隆十六年(1751),华阴知县姚远寿,开始在这里建起了“云台书院”,修校舍 22 楹。如今惟一保存下来的是晋武帝太康八年(287)华阴太守魏君实所植古柏一株,枝干龙虬,形态苍劲,同玉泉院门南北相对。古柏左侧是菱形的“云门池”,池北置一大石,相传为赵匡胤饮马池。

从玉泉院向南,进入华山峪。从峪中行约六公里,路回坡陡,盘曲十八折,故名“十八盘”。经过十八盘后便入“云门”,顿觉豁然开朗,眼前出现了一块山间盆地,地势平坦开阔,这就是青柯坪。素有“四望群峰绕,千盘一路通”之称。这里有东、西道院、通仙观以及梅花、雪花等岩壁石洞,洞中有禹王塑像。青柯坪以东才是真正爬山的开始,从这里到北峰的登山通道汇集了众多惊险瑰丽的景观。在青柯坪东,经葆真庵、梓潼宫,有一巨石,名“回心石”。站在石上可看到上面危崖峭壁、突兀凌空的“千尺幢”,以前体弱者到此石向导就劝其回头下山,故名。千尺幢为登山第一道险关,有石梯 370 余阶,盘旋于悬崖峭壁之上,出口名“天井”,为“太华咽喉”。出千尺幢不远是百尺峡,这里是登山第二道险关。两壁高耸,中间夹有一块从天而降的巨石,上刻“惊心石”三个大字。往前到登山第三道险关老君犁沟,这是

夹在陡峭石壁之间的一条沟状险道，深不可测，有石阶 570 余级。传说太上老君（老子）见此处无路可通，就牵来青牛一夜间犁成这条山沟，由此得名。在沟的尽头是被称为“猢狲愁”的陡壁。过了猢狲愁就到华山北峰。

由北峰南上，有一条长几十丈，宽仅 2 尺余，坡度极陡的山脊。这便是苍龙岭，古称搦岭，或名夹岭，岭长 110 米，宽不足 1 尺，有石阶 246 级，岭脊坡度在 45 度以上。从北峰望去，岭耸入云天，体青脊黑，状如苍龙，故名。两旁千丈绝壁，仅有这条石脊通达对岸，人行走其间，心惊肉跳。过了“苍龙岭”，就可到华山的最高峰南峰。

华山有东、西、南、北、中五峰。五峰中以东峰、西峰、南峰较高，三峰鼎峙，“势飞白云外，影倒黄河里”，人称“天外三峰”。云台、玉女二峰相辅于侧，三十六小峰罗列于前，虎踞龙盘，气象森森，文人谓之西京王气之所系。山上奇峰、怪石、云海、鸣泉、飞瀑、古迹遍布，著名景点多达 210 余处。因山上气候多变，形成的“云华山”、“雨华山”、“雾华山”、“雪华山”，给人以仙境美感。

北峰也叫云台峰，山势峥嵘，三面绝壁，只有一条山道通往南面山岭，电影《智取华山》即取材于此。北峰顶上还有道观真武宫，倚山而建，造型别致，风景宜人。

中峰又称玉女峰，依附于东峰的西壁，是通东、西、南三峰的要道，即三峰口。相传春秋时期，秦穆公有个女儿名弄玉，姿容无双，聪颖绝伦，但性情孤僻，尤其厌恶宫里繁琐的礼仪，经常一个人呆在深宫里，品笛吹笙。公主在和擅吹箫的青年隐士萧史成婚后的那天晚上，萧史拿起紫玉箫对空吹奏，忽然飞来赤龙彩凤，落在楼前。两人跨上赤龙彩凤，徐徐向华山飞去，玉女峰由此得名。玉女峰形如鸟头，上丰下缩。峰顶有一巨大的石梁，形

状像龟，后人为了纪念不慕荣华的弄玉就在龟背上建了玉女祠。这里还有许多与玉女有关的胜迹。玉女祠北又有品箫台、引凤亭，是萧史吹箫引凤的地方。李白在《凤台曲》中写道：“尝闻秦帝女，传来凤凰声。是日逢仙事，当时别有情。人吹彩箫去，天借绿云还。曲在身不返，空余弄玉名。”写的就是弄玉和萧史一段浪漫的恋情。

东峰是华山的奇峰之一，因峰顶有朝台可以观看日出、美景，故又名朝阳峰。著名的险境“鹞子翻身”即在此峰。

南峰即落雁峰，是华山主峰，也是华山最险峰，峰上苍松翠柏，林木葱郁。峰顶有老君洞、八卦池等胜迹。峰东有凌空飞架的长空栈道，从这里踏上悬空的木椽，紧攀铁索，至贺老石室，为华山最险处。

西峰是华山最秀丽险峻的山峰。峰顶翠云宫前有巨石状如莲花，故又名莲花峰。翠云宫分前后两殿，上下两层，后殿供奉三圣母。寺外有一巨石，长约 10 多米，断为三截，名曰“斧劈石”，旁边还树立一柄长把大斧。这就是传说中“劈山救母”的地方。传说从前有位叫刘玺（字彦昌）的读书人，性情风雅，喜欢游山玩水。有一年到长安赶考，路过潼关，便登上华山游览。在这里和二郎神的妹妹三圣母相爱并结合，生了一个男孩，取名沉香。二郎神大怒，把三圣母压在华山西峰的大石下。后来沉香离家学道，炼成一把劈山的神斧。他带着神斧登上华山，打败了守山的神将，劈开华山西峰，救出自己的生母。这个动人的神话故事，已被编成多种戏曲，在各地广为流传。峰的西北面，直立如刀削，空绝万丈，人称舍身崖。

在华山以北 5 公里的岳镇街上有供奉西岳大帝的庙宇——西岳庙，坐北朝南，庙门正对华山。庙始建于汉武帝时代，殿宇

宏伟,古柏参天,为历代帝王祭祀华山神的场所,也是历代帝王巡视陕西的驻蹕之地,过去建有皇帝的寝宫。在由北至南的中轴线上依次排列着灏灵门、五凤楼、棣星门、金城门、灏灵殿、寝宫、御书楼、万寿阁。整个建筑呈现前低后高的格局。

攀登华山不仅能让人们领略它雄伟的气势,寻访和了解道教文化的遗存,而且还是一次勇气和体力的考验。人们在游完华山后都会为自己的胆量与体能能经受住这样一次考验而感到自豪和喜悦。

旅游提示

交通

火车:乘火车华山站下车,步行1.5公里到玉泉院(也可以乘坐中巴车)。从西安到华山票价约10元。

汽车:从西安乘汽车,可以到玉祥门车站上车。

索道:在玉泉院以东2公里的皇甫峪,有一条长8公里的水泥进山路至瓦庙沟,从瓦庙沟可以乘索道直接上北峰,只需七八分钟。

此外,从玉泉院行至青柯坪后可以乘缆车直达东峰。

徒步:从玉泉院出发,经“回心石”、千尺幢、百丈崖和老君犁沟到北峰,从北峰南下,经擦耳崖、“韩退之投书处”,过金锁关到中峰,从这里可分别前往东、南、西三峰。如徒步遍游五峰一般要24小时,乘缆车登顶游览需5~6小时。如游客想在东峰观日台看日出,需夜间出发,步行4~6小时,至山顶正好赶上日出。

到西岳庙可由华山车站乘坐机动三轮车,票价2元/人。

住宿

登华山一般是从上午开始,晚上宿在山上,在青柯坪、北峰、中峰、东峰、南天门等地有镇岳宫、通仙观等道观可以借宿,观中安静清爽,并且可以保证不会错过第二天早晨观日出,不失为一个理想的下榻之所。只是山上的旅馆价格偏高,也可以在山脚下住宿,然后花一天的时间登山。

餐饮

登华山最好自带食品,因为山上餐馆里的饭菜价格不菲。另外,华山上饮用水比较缺乏,所以别忘了再多备几瓶矿泉水。

游览票价(单位:每人每次)

登山门票:华山门 60 元 东山门 60 元

索道票成人:往返 100 元 单程 55 元

儿童:往返 55 元 单程 30 元

东线旅游专车往返 20 元 单程 10 元

西岳庙 10 元 玉泉院 8 元

气候

华山四季分明:春季干燥,可以看到云海,夏季雨多但转瞬即晴,秋季晴多雨少,冬季常有雾雪且山路艰险难行。华山从山麓到山顶,气温成直线递减。山上多风,而且夏季湿气较重。在登山前,最好备几件御寒衣物(即使在夏季也是如此),还可随身携带一件轻便塑料雨衣。

日出时间:春季:5:00~6:00;夏季:4:30~5:20;秋季:5:00~5:20;冬季:5:30~6:00。

推荐行程 华山一日游

玉泉院—华山三大险—北峰—苍龙岭—西峰—南峰—东峰—西岳庙

土特产介绍

在华山上有很多当地人沿途设点摆摊,出售一些草秸编织品和民间剪纸等具有浓郁陕西风情的特色商品。

诗词

行 经 华 阴

唐 崔 颢

岧峣太华俯咸京,天外三峰削不成。
武帝祠前云欲散,仙人掌上雨初晴。
河山北枕秦关险,驿树西连汉峙平。
借问路旁名利客,何如此处学长生?

西岳云台歌送丹丘子(节录)

唐 李 白

西岳峥嵘何壮哉,黄河如丝天际来。
黄河万里触山动,盘涡毂转秦地雷。
荣光休气纷五彩,千年一清圣人在。
巨灵咆哮擘两山,洪波喷流射东海。
三峰却立如欲摧,翠崖丹谷高掌开。

望 岳

唐 杜 甫

西岳崑崙竦处尊,诸峰罗立似儿孙。
安得仙人九节杖,拄到玉女洗头盆。
车箱入谷无归路,箭栝通天有一门。
稍待秋风凉冷后,高寻白帝问真源。

仙 掌

唐 齐 己

峭形寒倚夕阳天，毛女莲花翠影连。
云外自为高出手，人间谁合斗挥拳。
鹤抛青汉来崖桧，僧隔黄河望顶烟。
晴露红霞长满掌，只应栖托是神仙。

复 召 陈 抃

宋 赵光义

三度宣卿不赴朝，关河千里莫辞劳。
凿山选玉终须得，点铁成金未是烧。
紫袍绰绰宜披体，金印累累可挂腰。
朕赖先生相辅佐，何忧万姓辍歌谣。

答使者辞不赴召

宋 陈 抃

九重特降紫袍宣，才拙深居乐静缘。
山色满庭供画障，松声万壑即琴弦。
无心享禄登台鼎，有意学仙到洞天。
轩冕浮云绝念虑，三峰只乞睡千年。

华 山

宋 寇 準

只有天在上，更无山与齐。
举头红日近，回首白云低。

苍 龙 岭

明 袁宏道

瑟瑟秋涛谷底鸣，扶摇风里一毛轻。
半生始得惊人事，撒手苍龙岭上行。

楹联

三峰三霄通，宝掌千秋留藓迹；一岳一石作，金天万里矗莲花。——严长明（玉泉院）

唾落珠玑天上雨；步遥环佩夜来风。（中峰玉女宫）

老子传经楼观台

——陕西周至终南山

不知哪位古人曾说过：“天下形势之伟者，在郡曰长安；长安形胜之巨者，在山曰终南；终南名胜之最者，在宫曰楼观”。这话虽有点夸张，但从中国道教发展的旅途看，终南山无疑是不能忽视的一站。

终南山，又名太一山、中南山，简称南山，属秦岭山脉。西起武功，东至蓝田，主要包括翠华山、南五台、圭峰山、骊山等山峰。主峰海拔 2 604 米，位于陕西周至县境内。千峰叠翠，景色幽美，素有“仙都”、“洞天之巅”的美称。唐代诗人王维曾写下“太乙近天都，连山到海隅。白云回望合，青霭入看无。分野中峰变，阴晴众壑殊。欲投人处宿，隔水问樵夫。”的诗句来描绘终南山秀丽的风光。

终南山在古代有两条通往南方的大道，一为子午道，通往汉中，杨贵妃吃的荔枝就是经此道由四川运来的；一为武关道，经商洛去楚、豫。这两条道历来为兵家必争之地，演绎出无数惊心动魄的故事。

终南山独特的山川形势和优美的自然风光使它具备了隐居

修炼的最佳条件,因此历史上真仙高道、隐士名流辈出。在这些
人当中,最著名的当属尹喜了。传说周康王时,天文星象学家尹
喜为函谷关关令,他于终南山中结草为楼,每日登草楼观星望
气。一日忽见紫气东来,吉星西行,预感必有圣人经过此关,于
是守候在关中。不久一位老者身披五彩云衣,骑青牛而至,原来
是老子西游入秦。尹喜忙把老子请到草观楼,执弟子礼,请其讲
经著书。老子在楼南的高冈上为尹喜讲授《道德经》五千言,然
后飘然而去。这样,草观楼就成为道教的发祥地。“紫气东来”
也成为吉祥的先兆。传说今天楼观台的说经台就是当年老子讲
经之处。道教产生后,尊老子为道祖,尹喜为文始真人,奉《道德
经》为根本经典。于是楼观台成了“天下道林张本之地”。南朝
梁道士陶弘景以为道教“十大洞天”之第三洞天西城山洞,即终
南山,号“太玄总真天”。

终南山道教建筑的历史十分悠久,秦始皇、汉武帝都曾在这
里修建祠庙祭祀老子。魏晋南北朝时期,北方名道云集楼观,增
修殿宇,开创了楼观道派。唐高宗以老子为祖宗,改楼观宫为宗
圣宫,唐玄宗又改为宗圣观,道家祠庙称宫观便由此沿袭下来。
金、元时期,全真道祖师王重阳修道于终南山附近的刘蒋村、南
时村,终南山遂成为全真道最早的发祥地。当邱处机遭际成吉
思汗,大兴全真道时,即用大力开拓终南山宫观,使终南山道教
走向鼎盛。明清时期,终南山道教渐趋衰落,原建各宫观,除少
数外,大多年久失修而废圮。

奉老子为唯一教祖,尹喜为开派宗师,《道德经》为根本经
典,是楼观道的重要特征。在楼观台的建筑格局中有着鲜明的
体现:第一,老子殿始终是中心殿宇;第二,专建文始殿祭祀尹
喜;第三,专建四子堂祭祀庄子、列子、文子、谭子。新中国成立

后,对古楼观进行了多次修葺,形成了以说经台为中心的建筑群,依然保持了主祭老子,次祭尹喜,四子配祀的传统。

说经台位于一座高 560 米的孤峰之上,四周斋舍相连,殿宇庄严。苏东坡在此留下了“此台一览秦川小,不待传经意已空”的诗句。主要殿堂老子祠,配殿有太白殿和四圣殿,后面有斗姥殿、救苦殿和灵官殿。山门两侧有钟、鼓二楼,对峙相望。山门前有石阶盘道,蜿蜒而至台顶。山门西侧不远处有一石砌泉池,名为上善池,内有一石雕龙头终年吐水不断。相传元至元二年(1265),周至地区发生瘟疫,无药可医,死者无数。当时楼观台的监院张志坚晚上做了一梦,梦见太上老君告诉他:“山门前有石板,石板下有泉水一眼,泉内有吾炼就之丹药,可治民疫。”张志坚醒后觉得奇怪,就命小道士在山门前寻找,果然在西边的石板下挖出一泉,忙令人取水给患时疫的道士饮用,两个时辰后疫病神奇地痊愈了。消息传出后,远近百姓都来取水治病,时疫遂退。三年后翰林学士赵孟頫来此游览,听说此事十分惊奇,索纸笔大书“上善池”三字,取《道德经》“上善若水”之意。如今每逢庙会,香客仍争饮此水以祛病延年。

说经台的四周还散布着许多名胜古迹,几乎都与老子有关。南面峻峰上,有一座八卦形的炼丹炉,传为老子当年炼丹所用。台的东南方有一个“仰天池”,传为老子当年打铁淬火的水池。池的附近有老子修身养性的“栖真亭”。台的西边有化女泉,是老子教训弟子徐甲处。台的东北方有一座老子墓,墓为椭圆形,冢方 4 米,占地 20 平方米,墓前有清代毕沅书“老子墓”碑石。

说经台北千米处为宗圣宫遗址。到这里首先映入眼帘的便是 9 株历经千年仍然蓊郁青翠、苍劲挺拔的古柏,当地群众尊称为“楼观九老”。其中有一棵树传为老子当年系牛所用,称为“系

牛柏”。树下留有元代所刻石牛一头。西南隅有三棵树，树上结瘿酷似三只昂首展翅、活灵活现的苍鹰，人称“三鹰柏”。翠竹、古柏、古银杏为楼观台三绝。

楼观台存有不少珍贵的碑刻，除唐代欧阳询的《大唐宗圣观记》、宋米芾的“第一山”、宋苏东坡的游楼观台题刻、元代赵孟頫隶书“上善池”碑等外，最有名的是高文举所书《道德经》碑两通。其字体介于石鼓文和大篆之间，书法遒劲苍古，风格绚丽，近看是字，远看如花，字字珠玑，如梅花初放，被后人誉为“梅花篆字碑”。两通碑侧各有七个冷僻的字，为一般《字典》所不载，据称为老君十四字养生诀：“玉炉烧炼延年药，正道行修益气丹。”此外，还有唐明皇、李白、白居易等留下的诗词题刻，琳琅满目，美不胜收。

终南山优美的自然风光以及源远流长的历史文化，自古以来就吸引着无数文人雅士，春风得意时，这里是他们观赏游玩的佳地；失意时，这里又是他们进行自我反省、积蓄力量的好地方，所以古人把通过归隐获得名声最终走上仕途称为“终南捷径”。当然对于那些看破红尘、一心回归自然的人来说，终南山更是最佳的选择。

旅游提示

交通

- (1) 从西安南门汽车站乘中巴前往。
- (2) 二日游车或玉祥门车站坐车。
- (3) 在水司乘到楼观台的旅游车。
- (4) 在丰庆路西安市汽车站、火车站西侧乘专线旅游车

前往。

住宿

楼观台有餐厅、宾馆，住宿交通方便。

门票

楼观台：10 元

楼观台森林公园：15 元

气候

西安地区属于暖温带半湿润的季风气候区，雨量适中，气候温和，四季分明。春暖花开的 3~5 月和秋高气爽的 9~11 月是去旅游的最佳季节。

土特产介绍

周至种西瓜有史已久，特别是近十多年来，新品种较多，有“周至红”、“兴城红”等一类脆瓢型西瓜，名冠关中。

周至已建成“猕猴桃之乡”，所产猕猴桃行销全国。

诗词

终南望余雪

唐 祖 咏

终南阴岭秀，积雪浮云端。
林表明霁色，城中增暮寒。

终南山

唐 王 维

太乙近天都，连山到海隅。
白云回望合，青霭入看无。
分野中峰变，阴晴众壑殊。

欲投人宿处，隔水问樵夫。

题 楼 观

唐 岑 参

草楼荒井闭空山，关令乘云去不还。
羽盖霓旌何处存？空余药臼向人间。

授 经 台

宋 苏 轼

剑舞有神通草圣，海山无事化琴工。
此台一览众山小，不待传经意已空。

楼 观

宋 苏 轼

鸟噪猿呼舟闭门，寂寥谁识古皇尊？
青牛久已辞轘轳，白鹤时来访子孙。
山近朔风吹积雪，天寒落日淡孤村。
道人应怪游人众，汲尽阶前井水浑。

说 经 台

明 王 旂

老子谈经地，山花夹路开。
断云横远树，斜日上荒台。
白石望常在，青牛期不来。
劳劳百年里，何处是蓬莱？

幽境隐修天师道

——四川都江堰青城山

蜀中名山青城山，又称丈人山。位于四川都江堰市西南 15 公里，离成都 70 公里。主峰海拔 1 600 米。群峰环抱，古木参天，浓荫覆地，四季常青。因“青翠四合，状如城郭，故名青城”。素有“青城天下幽”的美誉，与剑门之险、峨眉之秀、夔门之雄齐名。

青城山是中国道教的重要发祥地，道教称此山为“十大洞天”之第五洞天，号“宝仙九室天”。其历史可上溯到黄帝时代。传说黄帝有个制陶官叫宁封子，得道后隐居青城山北岩之上。黄帝与蚩尤大战，蚩尤作 5 里迷雾，黄帝无奈，向宁封子请教。宁封子授他驾云之术，终于大败蚩尤。黄帝封宁封子“五岳丈人”的头衔，统领五岳。今青城山上许多地名和景观都与这个传说有关，如丈人峰、丈人观、访宁桥、问道亭等。东汉末年，张道陵客居四川，于鹤鸣山修道，依据《太平经》造作道书，自称出于太上老君口授，并根据巴蜀地区少数民族的原始宗教信仰，奉老子为教主，以《道德经》为经典，创立五斗米道，又称天师道，建立了中国第一个道教组织，被后世尊为天师。张道陵九十多岁时

来到青城山,运用道术,调动龙虎神兵,战败了六大鬼王和八部鬼帅,使青城山成为道教仙山。“张天师捉鬼”也成为民间的一句俗语。晋范长生、隋赵昱、唐杜光庭等先后来此遁迹隐修,山中宫观渐起。

隋唐五代朝廷崇奉道教,特别是唐玄宗、僖宗先后入蜀,进一步促进了青城山道教的发展。但此时佛教也逐渐传入青城山,在这里大兴土木,建寺修院,于是引发了道、佛两教势力之争,一直闹到皇帝面前,最后由唐玄宗亲自判决:“观还道家,寺依山外旧所。”自此以后,青城山就成为道家的一统天下。以后形成了“道居青城,佛占峨眉”,各安其所,同负盛名的局面。明代青城山道教属正一道。清康熙时武当山全真龙门派道士陈清觉来此山传道,从此属全真龙门派碧洞宗。清代后期青城山道教逐渐衰落。至今有建福宫、常道观、祖师殿、朝阳洞、上清宫、玉清宫等近10座宫观保留下来,基本上都是明清重修的建筑。

青城山有36峰、8大洞、72小洞、108处胜景之说,其幽丽的自然风光和众多道教建筑,自古以来,吸引着无数名人学者前来寻幽探胜。山上的碑碣题刻,大都是色调素雅,布局简练,既符合道家崇尚自然的朴实思想,也反映了西蜀山水文化的高雅洒脱。因此有人说:“青城山自然景观的特色是幽,人文景观的特色是雅”。

青城山分青城前山和青城后山。前山以天师洞、上清宫、建福宫、圆明宫、天师洞、祖师殿、玉清宫等为中心,多人文景观。

建福宫是游山的起点,位于青城山丈人峰下,传为宁封子修道处,原名丈人祠。宫前有一条清溪,四周五峰环列,古木葱茏,环境幽美。始建于唐开元十二年(724),祀奉宁封子。宋时,朝

廷赐名“会庆建福宫”。清光绪十四年(1888)又重建。现尚存二殿三院。门额“建福宫”三个大字,是1940年国民政府主席林森所题。两旁有联曰:“一楼和气看山笑,半榻禅心印月明。”进入山门,正殿有宁封子及杜光庭塑像,两侧是清代壁画。后院有两棵百岁古松,枝繁叶茂,老态龙钟。后殿内供有太上老君、东华帝君及王重阳塑像。楹柱上,还悬垂着长达394字的长联,为全国第三长联,青城一绝。建福宫右有明庆符王妃梳妆台遗迹。旁有鬼城山,传为战国时鬼谷子隐居处。

从建福宫拾级而上,便到天然图画坊。天然图画坊位于龙居山牌坊岗的山脊上,建于清光绪年间,是一座十角重檐式的亭阁。这里苍岩壁立,云雾缭绕,绿树交映,垒垒群峰,宛如翠屏,游人至此,如置身画中,故名“天然图画”。卢光表在《游青城》诗中写道:“孤峰峻极插苍穹,出处惟余一径通。树色万重山四面,游人都在画图中。”

距天然图画西两公里处有青城主庙——天师洞,又称古常道观。初名延庆观,隋大业年间(605—618)始建。唐改称常道观。宋改名昭庆观,或称黄帝祠。现存建筑系清康熙年间由住持陈清觉主持重建,1920—1939年又经彭椿仙改建而成。规模宏伟,雕刻精致。主要建筑有山门、青龙殿、白虎殿、三清大殿、古贡帝祠、三皇殿、黄帝祠、天师洞府等,是青城山最大宫观。山门上有这样一副对联:“胜地冠两川,放眼岷峨千派绕;大名尊五岳,惊心风雨百灵朝。”

主殿三清殿,是一座重檐歇山顶楼阁式建筑,供奉的是道教至高无上的三位尊神,即居于玉清仙境的元始天尊,居于上清仙境的灵宝天尊,居于太清仙境的道德天尊。殿前铺设石阶9级,前檐排列大石圆柱6根,殿堂横列5间,正中高悬清

康熙帝御书匾额：“丹台碧洞”。殿前高悬几副对联，其中一幅写道：“一生二，二生三，三生万物；地法天，天法道，道法自然”。另一座主要殿堂乃三皇殿，供奉伏羲、神农、黄帝石刻造像各1尊，唐开元十一年（723）雕造，皆为坐像。还存有历代石木碑刻，其中最著名的有唐玄宗旨书碑、岳飞手书的诸葛亮《前后出师表》等。

黄帝祠初建于隋代，是天师洞最早的殿宇之一，故宋代又曾以此称呼天师洞。其正门横额上有于右任手书“古黄帝祠”四个大字。黄帝祠左侧有一洞，相传乃张道陵修炼之处，此即人们所说的天师洞。洞窟的最上层有一石龛，其中供奉着隋代雕刻的张天师石像，面有三目，神态威严，左手掌直伸向外，掌中握有天师镇山之宝：“阳平治都功印”。洞外还有张道陵三十代孙、宋代虚靖天师张继先的塑像。

天师洞附近景色幽丽，东有三岛石，巨石矗立，上有两条裂隙。民间传说，张天师降魔时，见此石挡路，遂拔剑劈之，裂成三块，石上刻有“降魔”两字。天师洞西侧有掷笔槽，这是六十多米深的幽谷，民间传说张道陵在此以朱笔投掷，划山为界，使鬼妖不能越过，从此人行阳间，鬼居阴府。附近的洗心池、听寒亭、息心亭、凝翠仙窝，都是观赏自然景色的好去处。

上清宫是青城山位置最高的道观。晋代始建，唐玄宗时重建，五代王衍时再建，明末毁。在漫长的岁月里，它既是传说中神仙道士的洞府，也是帝王下榻的行宫，还作过农民起义的大本营。现存观宇为清同治八年（1869）至民国年间陆续重建。正殿供奉有太上老君、纯阳祖师及张三丰塑像。东配殿名文武殿，供奉孔子和关羽。宫内存有木刻的老子《道德经》。宫左两井，一方一圆，象征男女；尽管二井同源，却一清一浊，一深一浅，一温一

凉,故名“鸳鸯井”。宫右一池,形如半月,水深数尺,晶莹清澈,不竭不溢,传说是仙女麻姑浴丹处,故名“麻姑池”。宫前山崖刻有清代黄云鹄手书的“天下第五名山”、“青城第一峰”大字。此外,宫旁还有观日亭和观灯亭。前者在宫前,是观赏日出的好去处;后者在殿后,夏日之夜,可以欣赏“青城神灯”。每逢雨后天晴的夏日,夜幕降临后,可见山中光亮点点,闪烁飘荡,少时三五盏,忽生忽灭,多时成百上千,山谷一时灿若星汉,传说是“神仙都会”,为青城山的神仙们朝贺张天师时点亮的灯笼,称为圣灯。此外这里还可观赏到神奇的云海。宋代诗人范成大在此作诗曰:“大面峰头六月寒,神灯收罢晓云斑。浮空忽现三银阙,云是西天雪岭山。”宫后最高处老霄顶,建有“呼应亭”,登高一呼,群山相应。宫左玉皇坪是前蜀王衍行宫所在地。上清宫地势高旷,气候时与山下不同,往往山下雨雪纷飞,山上却星斗满天。范成大有诗云:“但觉星辰垂地上,不知风雨满人间。”

老君阁位于青城第一峰绝顶(即彭祖峰顶,或称高台山、老霄顶),阁基宽四百平方米,共六层。下方上圆,寓意天圆地方;层有八角,以示八卦;外观呈塔形,顶接三圆宝,以昭天地人三才之意。老君阁造像,以徐悲鸿当年在青城的遗作《紫气东来》(老子跨青牛出关图)为蓝本塑造而成,通高十六米。精铜包里,金光炫目,栩栩如生。

后山总面积 100 平方公里,水秀、林幽、山雄,蔚为奇观。主要景点有泰安寺、神仙洞、水晶溶洞、龙隐栈道、金壁天仓、圣母洞、山泉雾潭、白云群洞、天桥奇观等。神仙洞仙气浓郁、林深幽暗。洞深约千米,洞景奇异,内有色彩斑斓的石潭一百多处,水清如镜。洞内常年有两股清风流出,右是暖风,左是冷风,从不相混,遇到气候变化,洞中还会飘出白雾,故人们称此洞带有“仙

气”，名“神仙洞”。洞外林深草茂，百花娇艳。洞口的浴仙岩处，一字排开 48 个石潭，光滑无苔，水清宜人，传说青城神仙常在此沐浴。

青城山以它具有独特韵味的自然景观和人文景观构成了一道奇美的川西风景线，吸引了无数游人的目光。2000 年 11 月在澳大利亚凯恩斯(Cairns)举行的联合国教科文组织第二十四届世界遗产委员会全会上，青城山被列入《世界文化遗产名录》。

旅游提示

交通

成都火车站广场和西门车站每天有发往都江堰、青城山的旅游专线车，10 分钟一班，西门车站还有往返青城后山的班车。

最佳路线：从成都出发，乘一日游旅游车。上午 7 时发车，9 时抵青城山，午饭后去灌县游览都江堰，下午 5 时可返成都。

住宿

当地有从普通招待所到三星级的宾馆，服务设施齐全，价格从 20~300 元/间不等。

美食

洞天乳酒、白果炖鸡、道家泡菜、贡茶合称青城“四绝”。

气候

青城山属于亚热带温湿季风气候区，年平均气温 15℃ 左右。

土特产介绍

一是茅梨酒，香甜醇厚，别有风味。二是青城茶，古时曾是

贡品。

诗词

丈人山

唐 杜甫

自为青城客，不唾青城地。
为爱丈人山，丹梯近幽意。
丈人祠西佳气浓，绿云拟住最高峰。
扫除白发黄精在，君看他时冰雪容。

宿上清宫

宋 陆游

九万天衢浩浩风，此身真是一枯蓬。
盘蔬采掇多灵药，阁道攀跻出半空。
累尽神仙端可致，心虚造化欲无功。
金丹定解幽人意，散作山椒百炬红。

上清宫

宋 范成大

历井扪参兴未阑，丹梯通处更跻攀。
冥濛蜀道一云气，破碎岷山千髻鬟。
但觉星辰垂地上，不知风雨满人间。
蜗牛两角浑如梦，更说纷纷触与蛮。

送福上人还青城

明 杨慎

青城三十六高峰，寺在青峰第几重？
飞锡曾闻经雪岭，结茅常爱住云松。

花飘香界诸天雨，金吼霜林半夜钟。
传语禅关休上锁，虎溪他日会相从。

鸳鸯井

清 高 博

盈盈双井小廊西，锡号鸳鸯费品题。
地面相离刚咫尺，泉源歧出异高低。
水源清静无澜起，理有雌雄莫浪迷。
寄语栖真诸羽客，盈虚消息即玄机。

楹联

一帘花影交鸾尾；满地香芝幻鹿胎。（天师洞）

清风明月本无价；近水远山皆有情。——集句（天师洞）

明月三更映绿水；青天一色驾紫云。（天师洞）

白马秋风塞上；杏花春雨江南。——集句（天师洞）

一潭月影参花影；四面山光接水光。（建福宫）

溪壑奔腾，百川东去通千派；云霞缥缈，万里西来第一山。

向昭昆。——（天然图画坊）

绝顶好栖真，听敲窗落叶，嘘吸岩泉，动静相同成妙谛；危楼堪极目，看出岫闲云，翱翔飞鸟，和平自在现天机。（上清宫）

栽竹栽松，竹隐凤凰松隐鹤；培山培水，山藏虎豹水藏龙。（圆明宫）

正一祖庭神仙会

——江西贵溪龙虎山

说起道士，人们首先想到的，往往是身穿八卦衣，手持桃木剑，腰悬宝镜，画符念咒的张天师。要说张天师，还得从龙虎山说起。

龙虎山位于江西省贵溪西南部，山川奇丽，素有“神仙都会”、“洞天福地”之誉，是国家重点风景名胜区。整个景区有200多平方公里。源远流长的道教文化，独具特色的碧水丹崖和历史悠久的崖墓群，构成了龙虎山风景旅游区自然景观和人文景观的“三绝”。登高可览九十九峰龙腾虎跃之雄峻，乘筏可赏十余公里仙踪飘渺之画屏，寻天师遗迹，探崖墓之秘，其乐无穷。《水浒》第一回“张天师祈禳瘟疫，洪太尉误走妖魔”，以生动的文字描写这里的景色：“千峰竞秀，万壑争流。瀑布斜飞，藤萝倒挂。”

龙虎山原名“云锦山”，因山上有石壁，高达百丈，宽约一华里，形似五彩的云锦，故名。龙虎山得名之由来，有二说：一谓以山中两峰对峙，状若龙虎而得名。二谓张天师在此炼九天神丹，丹成而龙虎见，因以名山。民间则传说太上老君为了帮助张

道陵在龙虎山创建道教,特派九龙一虎协助天师炼丹,其中有条“冲天龙”因不耐陆地燥热,趁神虎熟睡之机逃跑。张天师大怒,一画镇龙符,二立镇虎牌,挡住了冲天龙的去路。冲天龙火冒三丈,吐出熊熊烈焰,把张天师烧得焦头烂额。危急之际,熟睡的神虎惊醒,一声长啸扑向冲天龙,争斗不休,最后冲天龙和神虎一并化作山峦,龙虎山因此得名。道教称其地为第三十二福地。是天师道发展至龙虎宗时张道陵后嗣世居之地,道教正一派的“祖庭”。

张道陵,字辅汉,沛国丰人(江苏丰县人),是一个充满传奇经历和神奇色彩的道教领袖。他一生致力于创设中国道教,被后人尊为“祖天师”和道教教主。据记载,张道陵相貌怪异,身長九尺二寸,庞眉广颡,绿睛朱顶,隆准方颐,目有三角,玉枕峰起,垂手过膝,美髯髯,龙距虎步。七岁时便能诵读《老子·道德经》。二十五岁那年因直言极谏,出任巴郡江州(重庆巴县)令。不久即辞官隐居洛阳北邙山,开始了他漫长的游名山、寻仙术的历程,也开道教与名山结伴之先河。他在龙虎山炼成神丹后,入四川修道传教,创建了“五斗米道”。他还开创了道家用符咒为人祈福消灾的先例。魏晋以后,符文被道教各派采用,使道教蒙上了更加神秘的色彩。从张道陵这一脉传承下来的天师道,正是以符篆见长,故世称符篆派,也叫正一派。“正一”就是太极虚道的别称,同时也含正宗、正统、规整的意思。正一派道士,可以结婚。张道陵临终,将剑印传予其子张衡,张衡传子张鲁,张鲁晚年嘱其子张盛:龙虎山是祖师爷的原坛所在,那里“天星照映,地气冲凝,丹灶秘文,藏诸岩洞”,是神人所居之地,你应回去,宣道布教,世代相袭。于是第四代天师张盛,于西晋永嘉年间从汉中迁回龙虎山祖师玄坛,子孙世居于此。于是龙虎山成

为正一天师道的祖庭，至今已传至第 64 代。

五代以前，龙虎山道派声名并不显赫，隋唐时，茅山是江南道教的中心。从道教资料看，龙虎山最早的道教庙宇是唐会昌（841—846）中所建的真仙观。入宋以后，渐受朝廷重视，成为与茅山、阁皂山并立的三山符箓之一。在宋元明时期，张天师被赐封一品，统领江南道教，总领三山符箓，成为中国道教传播发展中心。天师世家相袭，显赫一方，官至一品，位极人臣，是我国一姓嗣教时间最长的道教，素有北孔（孔夫子）南张（张天师）之称。道教兴盛时期山上曾建有 91 座道宫，81 座道观，50 座道院，24 殿，36 院，是名副其实的“道都”。明中叶后，特别是清代，朝廷对张道陵后嗣的待遇多加贬抑，以龙虎山为中心的正一道渐趋衰落。至 1936 年，其主宫上清宫的建筑已全被破坏，“只空余危楼一角”。张道陵子孙世居之天师府，亦“经贵溪县政府利用，开办完全小学一所。天师亦不常驻此。”

此外，龙虎山景区应天山象山书院是中国古代哲学中“顿悟心学”派的发源地；金龙峰马祖岩是禅宗史上贡献最大的禅师之一马祖（道一）早期参禅悟道的场所。

龙虎山景点众多，著名的有天师府、上清宫、悬棺遗址和仙水岩。

天师府，全称“嗣汉天师府”。由于明太祖曾易天师之号为“大真人”，也称“大真人府”。是历代天师起居和掌道施教之所，也是祀奉道教教祖太上老君之地。位于龙虎山上清镇中央，是一组宫殿式的建筑群，始建于宋代。北靠西华山，门临泸溪河，面对琵琶山，依山带水，气势雄伟。占地 3 万多平方米。现存 3 殿、3 院和 500 多间房舍，6 000 余平方米，都是清同治年间重建和修建的。

整个建筑以府门(头门)到后花园园门的青石板甬道为中
线、以三省堂(即私第)为中心,分中东西三路成八卦形。中路有
府门、仪门(已毁)、二门、大堂、三省堂、灵芝园、纳凉居、敕书阁、
观星台,东路有家庙、后书院等,西路有万法宗坛、玄坛殿等。院
内古木参天,周围豫章成林,环境清幽,风景优美。府内殿宇重
檐丹楹,彤壁朱扉。私宅建筑更是奢华,雕梁画栋,金碧辉煌。
是我国现存封建王朝大府第建筑之一,冠有“南国第一家”之称。

天师府府门为悬山殿堂式建筑,高大雄伟,面溪耸立,面阔
五间,三座大门。中门正上方悬“嗣汉天师府”直额。前正中两
柱有一副黑底金字抱柱对联:“麒麟殿上神仙客;龙虎山中宰相
家”。二门距府门 120 步,建筑格局一样,只是在规模和等级上
低于头门。中门上端悬直匾一块,上书“敕灵旨”三个金字。门
前正中两柱亦悬有一副抱柱对联:“道高龙虎伏;德重鬼神钦”。
进入二门有一大院,院内存有元代铸造的 4 500 公斤铜钟和元
代大书法家赵孟頫手书的大石碑。

由二门走“九九”八十一步,即到大堂,即天师处理教务的公
堂。中厅正上方横悬康熙御书“碧城”匾和乾隆御赐“教演宗传”
匾各一块。堂内原置有法台、令旗、朱笔、兵器、御赐的半副銮
驾,以及麒麟图、祖师像等,颇有公堂神威之感。大堂后面是三
省堂,又名私第,是历代天师的住宅,为江南院落式。这是天师
府的主体建筑,面积约 2 000 平方米,分前、中、后三厅。前厅为
客厅。中厅又名“狐仙堂”,相传是天师奉祀狐仙之所。后厅是
天师的食宿生活厅。顺后厅东西门而进便是灵芝园的八卦门,
门上方置有“双龙戏珠”图一幅,工艺精巧,观者赞叹不绝。墙壁
上书对联一副,文曰“八卦涵宇宙;双龙卫乾坤”。

私第以西连接一区四合院,即万法宗坛,是历代天师私宅内

的祭神之所，分正殿和东西两配殿，组成一院落。正殿为三清殿，塑有三清、四御、三官、三张（第一代天师张道陵、第三十代天师张继先、第四十三代天师张宇初）共十三尊像。东侧为灵官殿，塑王灵官像，脚踩火球，掐指举鞭，金袍绿带；西侧为玄坛殿，塑赵玄坛（赵公元帅）像，黑脸长须，帅袍金甲，乘虎扬鞭。院中有千龄罗汉松两株，一雄一雌，珍贵罕见。

天师府在布局上运用了中国传统的府第规格，又结合了封建衙署的功能需要，在风格上，则保持了道教正一派的鲜明特征。府内还藏有金匱、铜镜、铜钟及天师玉印，三五斩邪雌雄剑等文物珍品。

上清宫位于上清镇东约 1 公里处，号称“仙灵都会”、“百神受职之所”，是历代张天师进行宗教活动的场所，也是祀奉道教教祖太上老君之地。它源于张道陵在龙虎山炼丹时居住的“天师草堂”。汉末，第四代天师张盛在其遗址上建“传箬坛”。唐会昌年间（841—846）赐额“真仙观”。宋徽宗政和三年（1113）改称“上清宫”。由于历代皇帝拨出大量金银修建，极盛时曾建有 24 殿、36 院及其他建筑。塑有天神地祇、南星北斗、三十六天将、二十八星宿、六十甲子等神像数百尊，组成了一个庞大的神灵世界最高领导机构——“百神受职之所”，从而使上清宫不论是建筑规模，还是占地面积，不论是总体之雄伟，还是局部之精美，都当之无愧被誉为“中国道教第一宫”。可惜在民国十九年（1930）不慎失火，殿宇道院化为灰烬，仅存福地门、下马亭、午朝门、钟楼、东隐院和福地门前的三座碑亭。院内古树参天，绿树红墙，交相辉映。其中伏魔殿的镇妖井，就是施耐庵生花妙笔下水泊梁山一百零八将的出处。此处还有古钟、古碑等众多文物。

龙虎山作为中国道教发祥地，其道教文化独树一帜，而这里

的崖墓(又称悬棺)更是中国一绝。中央电视台曾在《神州风采》中称之为“华夏一绝”、“天然的考古博物馆”。所谓“崖墓”,是指我国古代一些民族将棺木送入悬崖天然洞穴中安葬的一种奇特葬式,被称为世界文化史上一大奇观。“昔人骑鹤上天去,不向人间有蛻蝉。千载玉棺飞不动,空江斜月照寒烟。”这是唐代诗人看到崖墓悬棺后留下的诗句。龙虎山崖墓遗址主要位于仙水岩一带。临水悬崖绝壁上布满了各式各样的岩洞,里面有一百多座崖墓悬棺,其葬位大多离水面 50 米以上,高的达 300 余米。从泸溪河舟中或地面眺望,星星点点,或高或低,或大或小,形成奇特景观。这些岩洞大小不一,里面陈放古棺,有单洞单葬,单洞群葬和联洞群葬。最多洞内有 10 具棺木,安放着一个大家族几代人悬棺。棺具有扁圆形、圆筒形、长方形、顶盖式和屋脊形等几种,多用巨木剝割挖空而成,木料多为楠木。现已清理崖墓 18 座,发掘棺木 39 具,完整人骨架 16 具,各种陶器、青瓷器、丝麻织品、乐器、木竹器等随葬文物 200 余件,有些是稀世珍品。经考古工作者的科学发掘和鉴定,这些墓葬都是战国早期的墓葬。

那么古人为何要将祖先安葬在凌空绝壁之上?离水面高达几十米的悬棺在古代是如何安放进去的?有关龙虎山崖墓的千古之谜,曾引起许多学者的兴趣,一时众说纷纭,至今仍无定论。

位于泸溪河下游的仙水岩,是龙虎山山水风光的精华所在,素以“不是漓江,胜似漓江”的青山绿水闻名遐迩。古人用“九十九峰之胜概,二十四岩之异迹”来赞美这里的绝妙景色。

仙水岩是仙岩和水岩的总称。水岩以碧水丹山而闻名遐迩。这里怪石遍布,山水相映成趣。最有名的十大景点(十不

得)为:在仙水岩下,两石如人,抵背而立,这是男女相依的夫妻峰,又称“老婆背老公走不得”;形象逼真的仙桃石,又称“仙桃吃不得”;仙桃石旁,有一丛石头像莲瓣绽开,为含风不动水中莲,又称“莲花戴不得”;天师炼丹勺岩,又称“丹勺用不得”;红紫斑斓的云锦山,又称“云锦披不得”;漩涡翻滚的道堂岩,又称“道堂坐不得”;孤峰独秀的钟鼓石,又称“石鼓敲不得”;天师试剑的试剑石,又称“剑石试不得”;横溪枕流的玉梳石,又称“玉梳梳不得”;华夏唯一的仙女岩,形似一位刚从泸溪河出浴归来的仙女,又称“仙女配不得”。

在仙水岩景区,还有一处绝世奇观——男女生殖崇拜景观,可谓龙虎山的“镇山之宝”。在泸溪河畔,有一座平地拔起百米高的石笋山,名金枪峰。而更妙的是在仙水岩后藏着一个巨大的石洞,有七八层楼那样高,许多人把这里看成是地母的化身。这天造地设的一阳一阴,隔河相望,使龙虎山充满神秘色彩。

仙水岩还有神奇的中国无蚊村——许家村。该村为何没有蚊子?当地流传着“张天师驱蚊孝母”的故事。传说天师曾陪伴母亲去仙水岩观光,夜幕降临,投宿许家村。时值初夏,不多时,张母便被蚊子咬得到处红肿,气得直骂天师无能。天师就拿出扇子不停地为母亲驱赶蚊子,从此以后,许家村就成了无蚊村。

旅游提示

交通

公路:鹰潭火车站西侧的长途汽车站乘往仙水岩方向的班

车(15 分钟一班),票价 5 元,半小时可达。206 国道(烟台—汕头)、320 国道(上海—瑞丽)经过鹰潭。

住宿

龙虎山的住宿费用不算高,宾馆中的双标房价格在 200 元之内,还可议价。一些中小旅馆则更便宜,价格从三四十元到 100 元不等。当地的农民家中也可住宿,价格由双方商定。

餐饮

龙虎山的菜肴有江西的家常菜以及特有的道家风味菜肴。道家菜肴不仅美味可口,而且色香味俱佳。道家菜中尤以天师八卦宴和上清豆腐出名,虽然都是素菜,但那种色味却能让你流出口水。

门票

上清古镇、天师府 22 元。

龙虎山(含船筏票、象鼻山、正一观)91 元。

龟峰 40 元。

三清山 60 元。(另:上下索道 90 元)

气候

龙虎山冬天不太冷,夏天很凉快,所以四季都适合旅游。如果游客想亲眼目睹龙虎山的道教盛会——龙虎山道教文化节,可以在十月初来这里,每年的 10 月 3 日至 10 月 9 日,海内外的道教信徒都云集在这里举行各种道教法会,场面十分热闹。

土特产介绍

天师板栗、贵溪灯芯糕等。

诗词

龙 虎 山

唐 吴 筠

道士身披鱼鬣衣，白日忽上青天飞。
龙虎山中好明月，玉殿珠楼空翠微。

龙 虎 山

唐 吴武陵

龙虎山中紫烟翠，青精颜色四时妍。
桃枝惯见花成实，瀛岛宜闻海变田。
五斗米仙真有道，一神楼药岂无缘。
秋风吹绿茂陵草，的的黄金飞上天。

上 清 宫(节录)

宋 洪 迈

振策冲暮云，携琴宿仙境。
松风生夜凉，萝月散秋影。
洞远落猿声，溪清鸣鹤顶。
中宵梦仙翁，乘车停翠岭。
狮子身五色，鸾凤互相引。
上有朱幡幢，金碧不可省。

上 清 宫

明 邹元标

龙虎山上云冉冉，三清阶下水溶溶。
分明说是桃源洞，流出桃花几片红。

符箓名山宰相府

——江苏句容茅山

茅山位于江苏句容、金坛交界处，原名地肺山，因山形曲折似“句”字，也称句曲山，又因山形如“已”字而得名已山。西汉时，陕西咸阳的茅盈、茅固、茅衷三兄弟慕名来此采药炼丹，救民济世，并得道成仙，从此称茅山。茅氏三兄弟也被道教尊奉为“三茅真君”。

茅山自然景观秀丽，有九峰、十九泉、二十六洞、二十八池之胜景，山上奇岩怪石林立，大小溶洞深幽，灵泉圣池星罗棋布，曲洞溪流纵横交织，绿树蔽山，青竹繁茂。

茅山的九峰叠翠历来为游人所称道。大、中、小茅峰逶迤北去，势如苍龙伏地，明代诗人王鏊在《登茅山绝顶》中描写道：“大峰小峰连中峰，当天削出青芙蓉，一朝忽立九霄回，百丈已度千岩重。思昔飙轮同驾鹤，只今云气犹成龙，遥遥长史复何处，欲向华阳洞里逢。”主峰大茅峰，海拔 372.5 米，登临其巅，东望太湖，云水苍茫；西观赤山，烟雾缥缈。元代诗人僧惟在《登大茅峰》诗中写道：“白云剪作瑶台雪，寒旭蒸开玉洞花。山北山南看更好，炊烟朵朵是仙家。”

茅山溶洞成群。著名的华阳洞，为茅山最大的石灰岩洞，有

东、南、西、北等五个洞口。相传三茅君曾在洞内得道，陶弘景也在洞中隐居过。洞上方刻有“华阳洞”三个大字，为苏东坡手迹，每字约一平方米。壁上另有名人石刻 20 余处。相传洞中有天市坛，且有天窗洞在洞天中央，称“金坛百丈”。唐代诗人刘长卿写道：“渐临华阳口，微路入葱茜，七曜悬洞宫，五云抱深殿。”宋代张商英在《华阳洞》中赞道：“素虎斑虬蹶紫烟，几看沧海变桑田，赤城玉笥寻真后，又到华阳第八天。”

三官洞、老君洞、柏枝洞彼此相连，洞内景观奇多。柏枝洞位于郁冈山北，据载，入洞可听到太湖的浪涛声、划桨声。明代文人白云霁曾留下《柏枝词》一诗：“幽谷灵岩晚半阴，明霞落照对枫林，鼎烹空黍招灵羽，月涌寒泉湛玉鳞。世俗那知闲岁月，仙人应不负冬春，柴扉半掩山中寂，来往惟看洞口云。”

燕口洞，位于方隅山南，相传女仙钱妙真曾在此修道成仙。洞旁原有燕洞宫，为钱妙真创建。唐天宝七年（748 年），敕修并赐额“燕洞宫”。宋代诗人田霖在《燕口洞》一诗中描述道：“燕口龙泓气象清，钱真此处有遗灵，仙兄去后师犹在，女弟回时洞已扃。云叶尚如披素练，泉声长似诵黄庭，碧桃花发菖蒲紫，留与人间作画屏。”

古人认为泉为山之眼，泉灵则山秀。茅山泉池形色各异。喜客泉以片石砌成，直径 2~3 米，游人至泉边，鼓掌几下，泉内之水顿时沸动四溅，形如珠玑沸腾，状似万斛吐玉，真乃泉喜客亦喜。海眼泉位于横山门附近，因月亮之圆缺，影响泉水之涌落，势应海潮，故名。雷轰池相传因雷电轰击而成。初轰一池，水味臭若硫磺，不可饮；再轰一池，水味甘美，二池俱在。洗心池位于乾元观西石壁下，四时水不涸，壁上有石刻“洗心池”三字，字体俊秀。传说为魏元君洗心处。另说钱妙真君在燕洞修炼时

受谤毁，乃于此剖腹洗心以示真诚。玉蝶泉在茅山颀轮峰西，有两个泉口，一冷一温，又名阴阳井。

茅山怪石极多，有太湖石、石墨石、茅山石（即禹贡瑶琨）、石璫、石钟乳等。茅山古树名闻遐迩，其历史之久远，种类之众多，形态之奇特，实属罕见。具有观赏价值的有 300 多年的糙叶树，500 多年的构骨树，还有陶弘景手植的金边玉兰。传说陶弘景特别喜爱这棵玉兰，并且用玉兰花瓣制成一种能治胃病的特效药。白云观中有一棵古柏，有 18 曲，树根处有一洞穴，穴水清冽香甜，常年不涸。

茅山与龙虎山、阁皂山并称为道教符篆派三大名山，道教将其列为十大洞天中的第八洞天，号“金坛华阳洞天”，又是七十二福地中之第一福地，向为中国东南道教的中心。茅山道教自成一体，称为茅山派，也称上清茅山宗。创始人为南朝齐梁时著名道士陶弘景，他在茅山隐居修道四十余年，使茅山成为道教的中心。其人学识渊博，著述甚多，为梁武帝的咨询顾问，世称“山中宰相”。故茅山又有“秦汉神仙府，梁唐宰相家”之说。茅山派崇奉元始天尊为最高神，修持方法以神思、诵经为主。茅山宗也提倡炼丹，该宗历代修习的《真诰》载有不少炼丹服食成仙的故事。茅山道士在道内称上清弟子，或三洞弟子，以出家居道观修炼为主，并注重文化和宗教道德修养。他们钻研道经，遵守法戒，施行斋醮多依古法。有比较系统的教理和规范化的宗教仪规。宋元时期，茅山宗、龙虎宗、灵宝宗合称为正一道，由正一教主第三十八代天师张与材总领三山符篆，从而与北方的全真道一起成为道教发展到后期的两大派系。

茅山道教始于秦汉，兴于梁唐，盛于宋元。全盛时期，山前冈后，峰巅岭间，各种道教建筑比比皆是，有三宫五观七十二庵，道

众数千人。现存两宫一观即九霄万福宫、元符万宁宫和乾元观。

九霄万福宫俗称“九霄宫”、“顶宫”，位于茅山主峰大茅峰顶，坐北朝南，主祀三茅真君。创建于东汉时期，原名“圣佑观”，距今已有一千三四百年的历史。明朝万历二十六年(1598)敕赐“九霄万福宫”。殿宇金碧辉煌，宫观结构谨严。后经战乱，破坏严重，现存建筑为1983年后重建。九霄宫第一进为灵官殿。二进为藏经楼，楼后有宝藏库、坎离宫、丹池、仪鹤道院、旭日道院等。三进太元宝殿，即祖师殿，为宫内主殿。殿内供奉三茅真君。殿后是飞升台、三天门，传说茅盈在此跨鹤升天。最后一进是二圣殿，后有怡云楼、白鹤厅等。西侧还有一水池叫豢龙池，大旱不涸，池中似有小黑龙游动，传为“神龙所都”。怡云楼还收藏着茅山的“镇山四宝”：玉印、玉符、玉圭、哈硯。

游毕顶宫，沿山门前广场东北侧的公路下山，途中可观赏“九龙盘玉印”山色。约3公里至北麓的“元符万宁宫”，当地俗称“印宫”，历史上是茅山道教的藏印之处，为茅山道教的第二大宫观。始建于唐，兴盛于宋。相传宋哲宗的母亲因误吞银针而危在旦夕，茅山第二十五代宗师刘混康奉诏进京，用符水使太后吐出银针。哲宗大悦，赐号“洞元通妙法师”，并下令重建道观，赐名“元符观”。宋徽宗即位后，再次诏刘入京，赐茅山八件珍宝：一是九老仙都君玉印一颗，相传用和氏璧刻成，朝山香客如用此印盖在香袋或腰带上，据说能消灾免祸。二是玉圭，其顶部花纹如翩翩起舞的蝴蝶，下部花纹如山峦重重，通体光滑澄澈，还能随季节变换颜色。三是哈硯，据说丹砂在普通硯中要两小时才能融化，而在此硯中哈气即融。更神奇的是它左上角刻的两条小鱼，每当子午时分就会会合于水中。不幸的是，清末曾国荃上山游玩，见此硯爱不释手，不慎跌落在地，破去一角，从此奇

观不再。四是镇心符,上刻“合明天地日敕”篆体阴文,据说佩带此符会有神灵护佑。五是《辽王诗篇》一卷。六是玉剑。七是《上清大洞秘录》十二轴。八是《上清大洞券简词》十二轴。后四宝已失传,前四宝现为镇山之宝。万宁宫前那座牌坊式的山门宽广壮丽,称睹星门,是道士观星望气之所。两边石壁上分刻“第一福地”,“第八洞天”。

乾元观在历史上曾规模宏大,1939年被日军焚毁。现辟为江苏省坤道院,已修复灵官殿、三清殿和东西拜殿。在三清大殿前方,有雷接碑。

道祖广场是茅山新建的道教景观。广场共分四层,自下而上依次为:睹星门广场、三天门广场、太极广场和老子广场。老子广场上的老子坐像高33米,神态慈祥、庄严、睿智。老子像身后贴山壁而建的文化长廊,以彩绘、石刻、壁画、板雕等形式,介绍了茅山的道教文化。

除道教方面之外,茅山还有古越翳王洞、翳王冢、楚王涧、活死人墓、明代石刻等人文景观,以及韩愈、苏东坡、王安石、康有为等人登临游览时留下的诗词墨宝。

茅山还是著名的茅山抗日根据地的中心,陈毅等老一辈革命家领导抗日军民浴血奋战,写下了可歌可泣的革命史诗。望母山山巅有苏南抗战胜利纪念碑,新四军茅山抗日斗争历史陈列馆则坐落在云雾缭绕的主峰西麓。

旅游提示

交通

在江苏句容市有开往茅山主峰的专线旅游车。镇江黄山客

运公用站(黄山南路穿过天桥)有旅游班车前往,30 分钟一班。常州汽车站 12 号检票口也有直达茅山的长途班车。

住宿

句容市的主要宾馆有句容宾馆、华阳宾馆等。

茅山樱花大酒店 A 座: 358 元/间; B 座: 200 元/间; 中心大酒店 208 元/间; 垂钓中心 180 元/间(标三); 茅山度假村别墅: 240 元/间; 标间: 180 元/间。

餐饮

镇江菜属淮扬菜系, 主要代表菜点有水晶肴蹄、清炖蟹肉狮子头、清蒸鲥鱼、拆烩鲢鱼头、百花酒焖肉、白汁鲳鱼、蟹黄汤包、白汤大面等。

镇江最有名的美食街是大市口京口美食街。

门票

大门票 10 元, 九霄万福宫 15 元, 元符万宁宫 15 元。

茅山风景区套票: 43 元/人; 茅山上/下山索道: 30 元/人。

气候

镇江属北亚热带南部季风气候区, 降水协调, 四季分明。

最佳旅游时间: 每年农历十二月廿四到次年三月十八, 句容茅山都举行道教庙会, 每天都有道场活动。每年 3 月 18 日~5 月 8 日, 金坛茅山都举办登山节。农历二月廿五、三月十八、十月初三为纪念日, 每逢此时, 香客众多。

土特产介绍

这里出产的名茶有: 茅山长青、金山翠芽、宝华玉笋、碧螺春。

诗词

诏问山中何所有

南朝梁 陶弘景

山中何所有，岭上多白云。只可自怡悦，不堪持寄君。

题茅山华阳洞

唐 储光曦

华阳洞口白云纷，细雨濛濛欲湿衣。
玉箫遍满仙坛上，应是茅家兄弟归。

送顾况归茅山

唐 韦夏卿

圣代为迁客，虚皇作近臣。
法尊称大洞，学浅忝初真。
鸾凤文章丽，烟霞翰墨新。
羨君归句曲，白鹄是三神。

登大茅山顶

宋 王安石

一峰高出众山巅，疑隔尘沙道里千。
俯视烟云来不极，仰攀萝茑去无前。
人间已换嘉平帝，地下谁通句曲天？
陈迹是非今草莽，纷纷流俗尚师仙。

题喜客泉

元 吴全节

万珠寒涌碧琉璃，山色天光湛一池。
客本喜泉泉喜客，阑干倚遍立多时。

楹联

芳草有情，好鸟飞来花笑；瑶台无锁，美人归去云封。

——陈载南（茅山戏台）

炼气劝世灵宝宗

——江西樟树阁皂山

阁皂山，又名阁山。位于江西樟树市东南 20 公里处。因其“形如阁，色如皂”，故名。是道教灵宝派的祖庭。道教称之为第三十六福地。

灵宝派以传播《灵宝经》而得名。东晋末年，葛巢甫（葛洪从孙）引申附会道教《太平经》中“灵宝”一词，造作《灵宝经》30 卷，撰列了一个上自元始天尊，下至其先祖葛玄族嗣的传经系统。据宋代陈葆光的《三洞群仙录》载：葛玄，字孝先，三国吴丹阳人。慕神仙术，学炼气保形之道。传说他在阁皂山修真悟道，继而遨游山海，后回阁皂山，在骆驼峰之侧建卧云庵，筑坛立灶，潜心采药，炼丹八年，成“九转丹”。后世尊为“太极仙翁”。葛玄从孙葛洪，道号抱朴子。博览经史百家学说，兼具文才武略。他曾到广州罗浮山修道炼丹。后定居杭州宝石山的葛岭，建抱朴道院，修道炼丹。他不但总结和发展了道教的神仙理论体系，也为后世的化学和制药学作出空前的贡献。

灵宝派因奉葛玄、葛洪为祖，也被称为葛家道、金丹派。此派注重以祈祷请神、礼拜斋醮等法事进行“教化劝善”，有较完整

的宗教仪式。比起注重个人修炼的上清派,此派更重视济世度人,因此更能吸引当时的民众,从而拥有更多的信徒。据陶弘景《真诰》记载,灵宝派曾据茅山举行法事活动,每年“三月十八日,公私云集,车有数百乘,人将四五千,道俗男女,状如都市之众。看人惟共登山作《灵宝》唱赞,事迄便散”。南朝宋道士陆修静是此派的集大成者,他是继北魏寇谦之后,对南朝地区的南天师道进行整顿和改革的功臣。经过他的发扬光大,灵宝之教大行于世。该派的经典著作、教义理论、科仪规等对道教影响很大。

南北朝至隋唐间,阁皂山除阁皂观(后名崇真宫)外,还建有仙人、路山、郭公、卧云四庵。灵宝派发展至宋元时期,开始以阁皂山为本山,称“阁皂宗”,逐渐与龙虎山天师道融合起来。宋代是阁皂山道教的兴盛时期,有大批道士来此修道,其中颇多有才之士。元虞集《苍玉轩新记》云:“阁皂山崇真宫中,有竹轩曰苍玉轩者,宋淳熙(1174—1189)中陈宗师元礼之所作也。宗师文雅名一时,凡公卿大夫士,无不与之游,为之赋诗者,多至三百人。其尤著者,平园周必大……晦庵朱公熹……皆见于宗师墓铭。”当时阁皂观已是殿堂林立的大宫观,“道士数百人环居其外,争占形胜,治厅馆,总为屋千百间,江湖宫观未有盛于斯者。”但元以后,阁皂山道教渐趋衰微,至清初,“所存者惟八景坛基”。

阁皂山由骆驼峰、太极峰、凌云峰、五老峰、丁仙峰组成。最高峰珠里山,山势耸拔,峰峦稠叠,结为“九龙”,环抱盆地,中央突起一峰,形圆如珠。每当春晨雾散,秋夕天清,群峰蜿蜒,环相顾应,如鳞甲飞动,意在一珠,俗呼“九龙戏珠”。

骆驼峰为葛玄得道藏丹之处。传说葛玄“飞升”时,玉帝派

玉女来接,太极峰即玉女休憩并重整云鬓之处。原有白云观,塑有睡罗汉,传说可托梦得子,故又名梦山。

凌云峰山口的悬崖上,有鸣水桥,建于北宋政和元年(1111),历经八百年风雨,桥拱至今保存完好,尚可见昔日建筑结构及独特风格。而丁仙峰传为东晋道士丁令威建坛炼丹处。

阁皂山不仅风光秀丽,药道文化也源远流长。所在地樟树素有“药都”之称,在东汉时就已享誉四方。现在当地定期举办“中国药都樟树国际中药节”,融道教文化、旅游和经济发展为一体。

旅游提示

住宿

药都宾馆、药都大厦。

气候

樟树气候温和,雨量充沛,四季分明,享有“山明水秀,土沃泉甘,其气如春,四时咸宜”之称。

土特产介绍

樟树以其特有的药材生产、加工、炮制和经营闻名遐迩,素享“药不到樟树不齐,药不到樟树不灵”之美誉,是我国著名的“南国药都”。

樟树红桔以色艳、味甜、皮薄、核少而闻名全省,行銷海内外。

樟树自古就有“酒乡”之誉,因“清、香、醇、补”四大特色而得名的“四特”酒就是樟树特产之一。已故的周恩来总理曾赠它“清香醇纯、回味无穷”八个字,并于1988年7月获首届北京国

际博览会金奖。

诗词

阁皂山

宋 徐 铉

殿影高低云掩映，松阴缭绕步徘徊。
从今莫厌簪裾累，不是乘轺不得来。

登阁皂山

宋 朱 熹

叠叠层峦锁閼宫，我来特地访灵踪。
葛仙去后无丹灶，弟子今成白发翁。

游阁皂山

元 吴 澄

汉吴仙迹两峰齐，欲拾瑶花路恐迷。
宝殿青红随地涌，林峦苍翠接天低。
九重香案分云篆，八景瑶函记玉题。
仙鹤翔空清似水，步虚声在孕梅西。

赠天与熊炼师归阁皂山

明 刘 松

阁皂高居如炼真，清秋何日下嶙峋。
金丹夜气成龙虎，宝篆元文动鬼神。
兰蕙深悬青组珮，芙蓉斜拂紫纶巾。
南归定住仙岩侧，自扫寒云礼玉宸。

葛仙炼丹冲虚观

——广东博罗罗浮山

罗浮山，位于广东东江之滨，横跨博罗、增城、龙门三县（市）。方圆 260 平方公里，气势雄伟，风光旖旎，居广东四大名山之首。司马迁称罗浮山“粤岳”。因与南海县境内的西樵山为姐妹山，故又名东樵山。

关于山名的由来，据《罗浮山志》说，乃罗山、浮山两者的合称。传说浮山原是蓬莱仙岛的一个别岛，随风浪从东海漂到南海，附于罗山。民间有浮山泛海嫁罗山的传说。很久以前，这里只有罗山，而浮山则是一座遥远的蓬莱仙山。后来浮山上的仙女来到罗山，爱上了这里的一个小伙子，并成功逃脱东海龙王的束缚，化成一座山，与罗山紧紧抱在一起，合成罗浮山。有诗记曰：“浮山泛海自东来，嫁与罗山不用媒。合体真同夫与妇，生儿尽作小蓬莱。”

奇峰怪石，是罗浮山的一大特色。这里山峰林立，有铁桥、玉女、骆驼和上界等大小山峰 432 座，形状各异，千姿百态，真是“满山皆奇石”，“峰峰有灵境”。主峰飞云顶又名飞云峰，海拔 1 282 米，因常有彩云飞渡而得名。峰顶盘圆平坦，花草并茂，云雾缭绕，观赏日出，可与泰山媲美。

罗浮山上“山山瀑布，处处流泉”，是其第二大特色。有瀑布近千处，数量之多为国内名山之冠。其中著名的有“薄雾炎天犹缥缈，十里吹来毛骨寒”的白漓瀑布，“跌宕千尽响如雷”的白水门瀑布，以及“峰头两道瀑布水，飞作满天风雨声”的黄龙洞瀑布。山下有微波荡漾的白莲湖和芙蓉池。罗浮山的泉井之佳有口皆碑。冲虚古观内的“长生井”泉水，宝积寺背后的“卓锡泉”，酥醪观旁“酿泉”则被誉为罗浮山三大名泉。尤其是卓锡泉，“泉涌而出，满而不溢，汲而不涸，清冽甘甜”，特别为苏东坡所推崇。

洞天奇景是罗浮山的第三大特色。全山有大洞天十八个，小洞天几百个。这里指的洞并非洞穴，而是洞天，“洞中别有天地”之意。洞景最佳的有朱明、华首、白鹤、黄龙、酥醪等洞。

罗浮山横贯北回归线，属亚热带气候，雨量充沛，植物景观垂直分布变化明显。山顶是灌丛草甸，半山是灌木林和松木林，山下是常绿阔叶林群落。植物种类有3 000多种，其中药用植物达1 200多种，有天然中草药库之说。粤东四市之一的药市就设在罗浮山冲虚古观的左侧，称洞天药市。罗浮山春季花开满山，夏天苍翠欲滴，秋来硕果累累，冬日红枫醉人。著名土特产酥醪菜、云雾甜茶和盛产的柑、橙、荔枝、龙眼等岭南佳果别具风味。柑子在唐代被列为贡品。苏东坡“罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新。日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”就是最好的写照。

罗浮山不但山水绮丽，而且是集道、佛、儒三教合一的宗教名山。道教称其为十大洞天之第七洞天，号“朱明耀真洞天”。又名列第三十四福地，名“泉源福地”。传说周灵王时，有浮丘公偕王子晋上嵩山，后至罗浮山得道。秦时有安期生卖药东海，时称千岁翁，曾在罗浮山涧中采菖蒲服食，后于此飞升，今菖蒲涧因此得名。东晋成和七年(326)，葛洪闻交趾产丹砂，求为句漏

令,以便就近采料炼丹。行至广州,为刺史邓岳所留。此后一直栖居罗浮山修道炼丹,著书立说。葛洪是道教丹鼎派的重要人物,热衷于用铅、汞、丹砂及草药烧炼仙丹,希望从中探索出一条长生之道。现留下了《抱朴子》内外篇 70 卷、《肘后百难方》、《神仙传》、《集异传》、《金匱药方》和碑咏诗赋 600 多篇,这些著作对研究医学、化学、历史、文艺都有一定的实用价值。由于传说葛洪在罗浮山炼出含汞元素的“金丹”而“尸解得仙”,这里也成了全国有影响的道教胜地。

葛洪居罗浮山时,建有四庵,即南庵都虚观(后改名冲虚观),西庵黄龙观,东庵九天观,北庵酆醺观。至隋唐,苏元朗、轩辕集等名道先后隐居于此,罗浮山道教有较大发展。宋元又有陈楠、白玉蟾、邹葆光等名道隐居。明清时罗浮山道教仍较兴盛。清代全真道龙门派的一个支系曾于酆醺观传法。光绪时,酆醺观主陈教友著有《长春道教源流》,为研究龙门派传承历史的重要著作。

鼎盛时山上有九观十八寺,明清之后多已坍塌。现尚存道教五观,即冲虚观、酆醺观、九天观、白鹤观、黄龙观。

坐落在朱明洞景区内的冲虚古观是全国有影响的重点宫观之一。有一千六百多年历史,是杭州黄龙观、上海闸北黄大仙、马来西亚和新加坡的黄龙洞以及香港黄大仙等著名道观的祖庭。观坐北朝南,殿宇掩映在苍松古柏之中。到山门前,首先映入眼帘的是一副字体遒劲的石刻楹联:“妙景空不空,三百峰峦朝紫府;尊躬上之上,五千道德启玄门。”门额横批“冲虚古观”四字。大门口也刻着一副对联:“典午三清苑;朱明七洞天。”照壁山墙浮雕玲珑剔透,殿上飞檐木雕。观内有殿宇五重,分别为灵官殿、三清殿、黄大仙殿、吕祖殿和葛仙殿,此外还有寮房等附属建筑百余间。

三清宝殿是主殿，重建于清光绪年间。殿内主供三清尊神，张道陵、葛玄、许逊、萨守坚四位真君陪祀。两侧又分别设有精致神龛，东奉九天应元雷声普化天尊，西奉太乙救苦天尊。整个殿堂雕梁画栋，金碧辉煌。

黄大仙殿供奉着葛洪弟子黄野人。据传黄野人同师父葛洪一起在罗浮山炼丹，一次他有事外出，回来时师父已羽化成仙。后来他找到一颗师父留在柱石间的丹药，服后成为地行仙，常在人世。相传他经常奔波于山野之间，为百姓治病，因此在东南一带，香火十分旺盛。

吕祖殿内供奉着八仙之一的吕洞宾。据传苏东坡曾在罗浮山巧遇吕洞宾，治好了他儿子苏过的眼疾。

葛仙祠内供奉葛洪及其夫人鲍姑的坐像。鲍姑为南海太守鲍靓的独生女，幼承家学，精于医道，尤善灸法，以治疣、瘤闻名，世称鲍仙姑。

围绕着冲虚古观还有许多葛洪的遗迹。三清殿左侧斋堂内，有一口葛洪炼丹时取水用的“长生井”。这口井的水长年不枯，四季保持在2米左右。有古诗赞道：“传闻地献宝，灵液出凤草。每日汲三升，何必安期枣。”因此留下了一斗米换一斗水的传说。

葛仙祠后有葛洪建造的丹灶。灶顶高3.6米，四角形底座边长2.25米，基座是由八角形体边长0.8米的花岗石砌成，有八个立位，分别雕有八卦符号及瑞鹤、麒麟等灵禽异兽的各式图案。在四角的石柱上雕刻着栩栩如生的云龙浮雕。丹灶之上有三足鼎，叫“未济炉”，是罐形的炉体，像一个葫芦药瓢，中间有一个可转动的柄，盖子为荷叶形，看起来十分别致。灶旁地上有五色土，乡人常撮土为泥，用来治疗疾病，称“丹灶泥”。

冲虚观内还有一个八角形的水池，是葛洪的“洗药池”，即洗

草药的地方。池不远的地方有“东坡亭”，为“东坡山房”旧址。苏东坡被贬惠州后，在罗浮山修建东坡山房，开辟了药圃，还以罗浮山的人参、地黄、枸杞、甘菊、薏苡等中草药为题，作《小圃五咏》。他很崇拜葛洪，在给儿子苏过的一首诗中写道“东坡之师抱朴老，真契早已交前生。”

冲虚观后的朱明洞相传是葛洪修道成仙的地方，坐落在罗浮山下的深谷丛林中，幽静雅致，俨然仙境。冲虚观的西面，有曲径通一洞，洞之四周有桃林，故名“桃源洞天”，每年桃花盛开，景色甚美。前人曾描述道：“一道飞云响云涛，会仙桥带两崖高。繁花片片随流水，淡涧泠泠见碧桃”。相传每至七八月间下午，常有万千蝴蝶群集该洞飞舞，故又名“蝴蝶洞”。传说这些蝴蝶纹彩陆离，两翅如合璧，翅上有日月星斗花纹和八卦图案，人称“仙蝶”，为葛洪遗衣所化。

罗浮山以其灵秀媚人的自然景观和奥秘神奇的人文景观令人神往。历史上罗浮山道士、僧人如云，文人墨客纷至。陆贾、司马迁、谢灵运、李白、杜甫、韩愈、刘禹锡、李贺、苏轼、杨万里、朱熹、汤显祖、屈大均等都有咏题罗浮山的名篇，摩崖石刻和碑碣比比皆是。特别是明吏部尚书湛若水于九十高龄在罗浮山讲学，一时“讲学之盛，海内莫有过于罗浮者”。罗浮山不愧为一座内涵极其丰富的文化山。

旅游提示

交通

罗浮山位于广州、深圳和惠州的扇形中心位置上，交通便利，离惠州市博罗县城 35 公里，有公交车前往，但需要转车。从

广州市去罗浮山旅游,最好跟旅行社前往,这样就不用转车。

住宿

惠州市酒店三星级的在 150 元到 220 元之间,其他则在 150 元左右。惠阳市在 160 元到 220 元之间。

餐饮

罗浮山美食以山珍为主,其中著名的菜式有仙人菜干汤、客家白切鸡、罗浮鱼仔、清炒山坑螺、东江豆腐煲等。

门票 30 元。套票 45 元。

罗浮山索道平日 50 元/人,假日 70 元/人。

气候

惠州气候温和宜人,四季适合旅游。

土特产介绍

罗浮山百草油:由罗浮山的道士制作,饮誉国内及港澳、东南亚。

甜茶:具有天然甜味,可煮成汤,生津止渴,清凉解热,并有降低胆固醇的作用。

酥醪菜干:又叫仙人菜干。清甜可口,有清热下火,润肺之功效,乃夏秋上乘之汤料。

凉果:罗浮山的四时佳果很出名,有“博罗黄皮”、“甘草柠檬”、“蛇胆陈皮”等。

诗词

题 罗 浮 山

南朝陈 阴 铿

罗浮银是殿,瀛洲玉为堂。

朝游云渐起，夕饵菊恒香。
聊持履成燕，戏以石为羊。
洪崖与松子，乘羽就周王。

重忆山居六首(录一首)

唐 李德裕

龙伯钓鳌时，蓬莱一蓬坼。
飞来碧海畔，遂与三山隔。
其下多长溪，潺湲淙乱石。
知君分于此，赠逾荆山璧。

罗浮山丹灶

宋 郑 玠

灵迹曾传葛稚川，至今丹灶尚依然。
谁云碧海三山岛，明是朱明一洞天。
龙出玉京成往事，鹤归华表是何年？
尘埃多叹空回首，到得仙山自有缘。

蝴蝶洞

宋 黄 煜

阴森古木护涟漪，洞里藏春人不知。
不是桃源深有路，何由蝴蝶满琼枝？

游罗浮四百峰毕

康有为

罗浮风雨半离合，四百峰峦合不成。
只有飞云千尺雪，万里常带风雨声。

醉春风·登罗浮飞云顶

清 黄星兰

景色真堪赏，仙踪酬梦想。朱明深处葛洪家，上上上。阿耨

池边，聚仙坛外，一枝藤杖。 眼底空天壤，云海霞波漾。三
更红日浴南溟，朗朗朗。除却蓬莱，玉楼瑶室，世间无两。

楹联

万壑烟云浮槛出；半天松竹拂窗来。——梁章钜（酕醄观）

小楼容我静；大地任人忙。——杨应琚（酕醄观）

墙外绿杨初著雨；篱边紫竹半笼烟。（南楼寺）

百城烟水无双地；五岭归来第一山。（补山亭）

水声常在耳；山色不离门。（黄龙洞）

石径有尘雨洗；洞门无锁云封。（朱明洞）

山因名医成胜地

——陕西耀县药王山

人食五谷，谁能无病？道教由于追求长生不老，特别重视医学和养生之术，在历史上涌现出了众多的医林高手，如东晋的葛洪、南朝的陶弘景、唐代的孙思邈等，其中以孙思邈影响最大。孙思邈，陕西耀县孙家塬人。幼时体弱多病，18岁始隐居太白山、终南山，一边炼气养神，一边研究医药，并为百姓治病。因医术高明，深得百姓爱戴。唐太宗、高宗都曾欲授予官职，但孙思邈坚辞不就。他从医八十多年，积累了丰富的临床经验，为后世留下了《千金方》、《千金翼方》、《海上方》等医学著作三十多卷，被后世尊称为“药王”。

药王山位于陕西省耀县城东1.5公里处，海拔1千余米。唐时称磬玉山，相传山上有一种矿石，扣之如磬，视之如玉，故有此美称。又因它由5座顶平如台的山峦（即瑞应台、起云台、升仙台、显化台、齐云台）组成，形如五指，宋以后便称为五台山。因孙思邈晚年归隐于此，清代称为药王山。山势高而不险，古柏参天，庙宇宏伟，碑石林立，为关中名胜之一。

药王山历史悠久，为佛、道教活动之地，文化内涵丰富。早

在南北朝时,药王山就是佛教活动的丛林。后来地方人士为了纪念孙思邈,在山上建“真人祠”,并塑像立碑。到宋代,由于皇敕赐号,褒赞加封,祠宇已很可观。道家也因为孙思邈的医学成就和百岁长寿,“率托诸孙公”,宫观建修更趋壮观,五台山从此更加著名。“士大夫既以登吟超旷自乐,而间巷之徒又信以为洞天福地而甘心焉。于是人向往五台山者,自千里外不绝。”

明隆庆六年(1572),人们把孙思邈所著药书,刻五通碑石,立在山上,“药王山石刻”因此传名。石刻遍及全山,有隋唐摩崖造像四十余尊,精美绝伦;北魏至唐代造像碑百余通,弥足珍贵;历代碑石二百余通,为药王山的实物历史档案;还有大量的摩崖石刻,动物、植物石刻、石塔、石棺、石碑坊等,是研究书法史、佛教史、道教史、医药史、少数民族史及雕塑艺术的珍贵资料。明嘉靖三十四年(1555)大地震,古迹除石刻外,大都倒塌无存。

药王山有前山、后山、南庵和北洞四大景区,石刻主要集中于南庵和北洞这两处。俗话说:“先有南庵,后有北洞。”南庵位于升仙台上,是孙思邈当年隐栖之处。从唐代到明代中叶,这里一直是纪念孙思邈活动的中心,也是关中著名的道观。主要景观有文昌阁(即魁星楼)、孙真人晒药场、药王手植柏、相传昔时唐太宗上山拜访孙思邈所走过的太宗御道、传为唐太宗拜谒处的拜真台、七间殿及金元两代大殿。其中大殿内东西山墙上有《朝元图》壁画,描绘道教二帝一后率众星、岳渎等天神朝拜原始天尊的情景。画面布局严整,气势宏大,色彩鲜艳,形象生动,是难得的艺术珍品。南庵最有价值的文物,要算院西碑廊保存的三十余通古碑。其中宋代碑刻有“耀州华原县孙真人祠记”、“感德军五台山唱和诗”、“宋徽宗书褚慧诗跋”。

由通元桥北端石碑坊下的石阶攀登而上,就是北洞景区。

北洞也称太玄洞或药王大殿，位于显化台上，是明初为孙思邈修建的另一纪念殿宇。这里亭殿宏丽，碑石林立，从明代至今都是祭祀孙思邈的活动中心，也是中外游客朝拜孙思邈和游览参观的必至胜地。药王坐殿建于明嘉靖年间，是药王山的心脏，每年“二月二”古会，人潮如流。大殿门前树立着一根铁旗杆，上铸一副对联：“铁杆铜条耸碧霄千年不朽；铅烧汞炼点丹药一勺回春。”殿内塑孙思邈彩像一尊，塑像背后有一石洞，名龙穿洞。传说孙思邈曾为泾河龙王治好了喉中恶疮，龙王为其穿一洞作为隐居之处，结果他就在洞里成了正果，故又称药王洞。

在药王坐殿对面东侧，还有十大名医殿，殿为五间。塑有我国古代名医岐伯、雷公、扁鹊、仓公、张仲景、华佗、王叔和、皇甫谧、葛洪、陶弘景十人彩色塑像，供游人瞻仰纪念。

在北洞西角门外有洗药池古迹，是两个在巨石上凿成的石盆。石面刻有“石盆仙迹”四个大字，石盆常有积水。相传孙思邈曾经在池中淘洗采到的药材。“卧虎坪”在北洞西边山谷口。俗传有只老虎吃了孙思邈常骑的毛驴，被骨头卡住了喉咙，痛苦难忍，去请孙氏治疗。孙氏为他取出骨头，它代替毛驴，为孙氏充当坐骑。

北洞碑碣如林，计有历代石碑百余通，内容大都与药王山的历史有关。主要石刻有：“千金宝要”碑亭下护罩着的五通大碑。宋人郭思将孙思邈《千金方》中常见病重要药方选编成一部药书《千金宝要》，即一部简化的《千金方》版本。明代隆庆六年（1572），秦王朱守中鉴于它简便易行，便刻成四碑使其广泛流传。“宝要”碑小楷密书，分为六卷十七科，收录各种药方 900 多个。朱守中还将孙思邈的《枕上记》、《养生铭》等保健养生常识和一百多个民间单方刻成一碑，编为歌诀，名曰《海上方》，与《宝

要》同立于亭内。传说《海上方》是孙思邈救了东海龙王三太子，龙王报恩赠送给他的，因此名为《海上方》。

“孙真人三方碑”，为明嘉靖二十一年(1542)三原人葛门王氏率子孙刻立。碑额刻孙思邈坐于太玄洞口，有童子与老虎相伴。前有大河，水势滔滔。桥面有一童子前行，对岸有尉迟敬德手捧物件，牵马提鞭。据碑文看，画面描绘的似孙思邈托尉迟敬德为唐太宗送《风药论》的场面。碑面刻有《孙真人进上唐太宗风药论》、《孙真人九转灵丹》、《神仙鸡鸣丸》三个药方。能治三十六种风症，山岚瘴气、五劳七伤、十八般咳嗽等症。在“三方碑”背面，从三皇、五帝直至元代，按朝代顺序记载了我国历代名医 198 人的姓名，名“历代名医神碑”。这是研究我国医学史的珍贵资料，在国内独一无二。1989 年 7 月又新立了十一通纪念碑。除一通为孙思邈画像外，其余十通为孙思邈撰写的医方。

药王大殿西面原有一座吕祖庙，目前已辟为碑林。其中保存着北魏、宋、金、元、明、清时期的石碑 80 余块，以北魏、北周的碑刻为主，俗称北碑。它与以唐碑为主的西安、昭陵碑林，以元碑为主的户县祖庵碑林齐名，并称“关中四大碑林”。

旅游提示

交通

公路：有 210 国道由南向北穿越境内，主要景区均可通行汽车，由西安出发，当天可往返，交通方便。

住宿

铜川市有商业大厦、五一饭店、铜川饭店及耀县饭店、县招

待所等。

门票 20 元/人。

景点讲解费：6 元/人。

气候

铜川地区处关中北缘,属暖温带大陆性半干旱半湿润气候区。降水多集中在 7~9 月,夏无酷暑冬无严寒,每年 4~10 月是旅游的最佳季节。

土特产介绍

铜川地区内有绵核桃、苹果、柿子等土产品。中药材以黄芩、苍术、连翘为主,其他有党参、丹参、远志等的产量较高。

诗词

洗药池歌

明 左思忠

太玄洞西双石盆,灵根深蟠厌厚坤。
天晴淡浮琉璃色,日久惨裂苔藓痕。
野老相传仙翁凿,斩茅结屋煮丹药。
不知鹤飞几千年,可怜手泽宛如昨。
岩干漠漠万壑风,古柏参天掩映同。
雷震时有蛰龙起,云来气兴沧溟通。
我来登兹山,每于磐石憩。
飘然疑坐广寒旁,饮之如漱神瀣味。
未论绿发寿千龄,已觉金华溉五纬。
愿言不匮沛斯泽,常使苍生已疴瘳。

太元洞同蜀蹇子晋分韵

明 李会心

偶迹麇麇迹，相将采药行。
丹梯通古洞，画阁对孤城。
风柏时惊瀑，幽岩乍放晴。
黄冠不喜客，香火素无情。

楹联

名场利场，无非戏场，做得出泼天富贵；冷药热药，总是妙药，医不尽遍地炎凉。（药王庙）

海峽仙窟聚全真

——山东青岛崂山

一提到道士，人们常会想到崂山。这一方面得力于蒲松龄《聊斋志异》的影响，另一方面也和崂山与道教的密切关系有关。

崂山，《山海经》作“劳山”、“牢山”。“崂”字最早见于《南史》。明末黄宗昌编《崂山志》后，崂山一名便沿袭至今。

崂山位于山东青岛东部，东临崂山湾，南濒黄海。整个山脉系燕山期花岗岩地貌景观，山石造型奇特，素有天然雕塑公园之称。山上名泉胜水也大有特色。神水泉、圣水泉、金液泉、天乙泉等清泉各领风骚。崂山河流多源短、流急。水气岚光，灵秀幽清，为内地名山所不及，自古被传为“神窟仙宅”、“灵异之府”。唐代大诗人李白也曾用“我昔东海上，崂山支紫霞”的诗句赞美崂山的山光水色。

“山不在高，有仙则名。”崂山以其山海奇观，备受帝王将相、达官贵人、文人雅士、高僧名道推崇。秦始皇、汉武帝都登临此山寻仙，唐明皇也曾派人进山炼药，历代无数文人名士在此留下游踪。

崂山还是我国著名的道教名山，号称“道教全真天下第二丛

林”。这里的道教历史始于汉、唐，宋、元两代鼎盛，明、清不衰。崂山道士更是闻名遐迩。盛时山上号称有“九宫八观七十二庵”，道士逾千人。著名的道教人物丘长春、张三丰都曾在此修道。山上原有道观大多已毁坏。至今保存完好的道观尚有 10 余处，其中太清、上清、太平等宫创建于唐宋，都有千年以上的历史。宫观外形皆石壁素瓦、朴实无华，富有清静恬淡的道家色彩和胶东山区建筑的特色。

崂山自然与人文景观交相辉映，令人叹为观止。除巨峰外，可分成三个景区。即：崂山南路风景区，简称南崂；崂山中路风景区，简称中崂，也有称北崂；崂山东路风景区，简称东崂。自然景观尤以“明霞散绮”、“云洞蟠松”、“九水明漪”、“岩瀑潮音”、“蔚竹鸣泉”、“太清水月”、“海峽仙墩”、“龙潭喷雨”、“华楼叠石”、“巨峰旭照”、“狮岭横云”、“那罗延窟”十二景为最。

巨峰即崂顶，为崂山主峰，海拔 1 133 米，峰势巨伟，是中国 18 000 公里海岸线上最高的山峰，也是我国海岸线上惟一一座海拔超千米的高山，向有“万山之祖”的尊称。古语云：“泰山虽云高，不如东海崂。”层叠而起的石崖，雄峙如城。经过亿万年风雨的剥蚀，呈现出庄严粗犷的面貌。山上风光绮丽，有三大奇观：云海奇观、彩球奇观和“巨峰”旭照。其中“巨峰”旭照为崂山十二景之冠。巨峰之巅是一块数百立方米的巨大岩石。前人在上面设有观景台，围以铁栏，仅能容数人伫立。观景台和铁栏早已锈蚀倾圮了。解放后在极顶建了一座高约 10 米的圆形“望楼”，在石罅间凿石为阶，游人拾阶而上，远眺俯瞰，山光海色，尽入眼底。

南崂风景区从八水河口，上溯经龙潭瀑到上清宫，沿山级至明霞洞，然后下达太清宫。这里最著名的景点是太清宫和上

清宫。

从波澜起伏的海湾,穿过茂林修竹,就到达最负盛名的崂山道教祖庭——太清宫。道教以“玉清、上清、太清”为三清,“太清”乃太上清静之界,也就是“神仙”的天堂。太清宫位于青山村南,太清宫湾北岸,在崂山所有的宫、观、庵中,历史最久,规模最大。据《太清宫志》载,汉时有江西瑞州府张廉夫弃官来崂山修道,筑茅庵一所,供奉三官大帝,名三官庙。后再建庙宇,供奉三清神像,名太清宫。唐末,进士出身的道教长老李哲玄于唐昭宗天佑元年(904)东游崂山,又扩建殿房,供奉三皇神像,名三皇庵,后称太清宫。五代后唐庄宗同光二年(924),道人刘若拙自蜀来崂山太清宫,自修一庵,供奉老子像。宋太祖封刘若拙为华盖真人,奉诏扩建道宫,大兴土木,改老君庵为三清殿,并新建三官殿,重修三皇殿。此时太清宫已具相当规模。金昌明年间,全真道士邱处机、刘长生等曾在此弘扬全真道。刘长生在此开创了全真随山派,信徒甚多,太清宫成为道教全真随山派之祖庭。明万历年间因逢灾荒,道众流散,一度为南京报恩寺和尚所居,并建海印寺。后来引发了一场长达十四年的佛、道之争,官司一直打到了朝廷。最后由万历皇帝下诏毁寺复宫,太清宫和崂山才又回到了道教徒手中。

太清宫现有殿宇房舍 155 间,主体建筑为三座大殿、四座陪殿、养老院及客房,风格清淡简朴。三大殿为三清殿、三皇殿、三官殿;四陪殿为东华殿(祀东华帝君)、西王母殿(祀西王母)、救苦殿(祀吕祖)、关帝祠,另有忠烈祠、经神祠二处庭院。从初创至今,已经历两千多年的历史,几乎每朝每代都作过修葺,但其建筑风格至今仍保留着典型的宋代风格,这在国内的各宗教建筑中,极为少见。

三官殿分一、二、三进，第三进院是正殿，内祀有天官、地官、水官及真武大帝、雷神等神像。壁上画温、刘、马、赵四大元帅。殿前有红白两株耐冬，其中一株，高达3.5米，树围1.7米，冠幅遮蔽了半个庭院。每年冬尽春回，周围还是白雪皑皑，它却花开似锦，一片艳红，花期长达三月有余，堪称奇观。这棵耐冬据说是由明朝道士张三丰从海外带来的（也有说是张三丰手植的），据测定，树龄在七百年以上，在国内外极为罕见，是崂山一宝。近年来，在这株耐冬树下，立石刻“绛雪”二字。《聊斋志异》中《香玉》一文中的红衣女子绛雪，据说就是这棵耐冬的化身。院内有一棵古柏，名为汉柏，传说是汉朝张廉夫手植。树上寄生粗壮的凌霄，盘绕着汉柏，直达树梢。另在柏树离地6米的缝隙中，又长出了一株直肤木，形成了一木三树，是崂山一大奇观。

出三官殿西便门，过逢仙桥，登步月廊，进入中间的院落，就是三清殿。殿中祀太上老君，西配殿祀西王母。三清殿门外东侧有一古老的榆树，学名糙叶树，高15米，主干粗3.7米。相传为唐天祐年间李哲玄所植，树龄愈千年，是全国同类树中最大的一株古榆。老干虬枝，盘结斜出，状如龙头，故称龙头榆，又名榆国老。至今在民间还流传着《龙头榆成仙记》的故事。

三清殿西侧，有一上院，内供奉三国名将关羽和宋代民族英雄岳飞，名关岳祠，据传《聊斋志异》的部分篇章就是在这里写成的。祠外顺阶而下，是崂山第一名泉神水泉。

太清宫历史悠久，名胜繁多，宫东有八仙墩、晒钱石、钓鱼台等礁矾奇观。月明之夜，立步月廊上，看天光涛影，月出海上，一片澄明，恍若神仙世界。崂山十二景的“太清水月”即指此。有个名刘绩臣的人曾在“八仙墩”上留下了这样的诗句：“一蓑一笠一髯叟，一丈长竿一寸钩，一山一水一明月，一人独钓一海秋”。

上清宫位于崂山东南部，太清宫西北。原在山上，名崂山庙。相传汉代大经学家郑康成曾设帐授徒于此。宋太祖命刘若拙在此建道场，赐名“上清”。又因与太清宫（俗称下宫）对称，又简称上宫，是崂山的主要道观。后被山洪冲毁。元代大德元年（1297）通玄教洞微大师李志明重修。明清两代，均重修过。虽规模较小，且年久失修，但地处崇山峻岭中，自然风貌别有洞天。上清宫有前后两处庭院和偏院。前院旧祀三清，后院祀玉皇，左偏院祀三官，右偏殿院奉七真。原有木雕神像，极其精美，现已不存。

上清宫前东侧有一古银杏树，苍劲古朴，胸径 3.55 米，横出的粗枝上，有三个乳状树瘤，极为罕见，树龄达千年之久。正殿西窗下，有白牡丹一株，枝繁叶茂，高约 2.6 米。每年开花季节，牡丹花如雪似银，花色艳丽，芳香袭人。相传她就是蒲松龄《聊斋志异》中的花仙香玉。

崂山中路风景区主要是九水。所谓九水，是因河水遇到山脚而转折，人们走到河流转折处，需涉水而过，共渡九次，故称九水。这和上泰山十八盘的“盘”是一个意思。九水有两路，即南九水和北九水。北九水又有外九水和内九水之分。主要景点潮音瀑在内九水的尽头，瀑布三折而下，落声如潮，故而得名。

崂山东路风景区，亦称太平宫风景区。有四处主要名胜，即太平宫、白龙洞、华严寺和棋盘石等。太平宫殿宇呈“品”字形，院门的照壁上单线钩刻“海上宫殿”四个大字。每当海风吹来，海涛与松涛之声遥相呼应，形成崂山胜景之一的“上苑听涛”。出东院门，便是著名的“绵羊石”和“狮子峰”，为崂山象形石中的一绝。在狮子峰上看海上日出，名“狮峰宾日”，为崂山佳景。

旅游提示

交通

去崂山(太清景区)可在青岛市区乘 304 路公交车,从轮渡、火车站(栈桥)一直到崂山,全程都贴着海边走。也可以参加崂山一日游,各宾馆均有代办。大多数旅游团都只去太清景区。

住宿

青岛的高档宾馆多在临海的市南区,夏季日间洗海水浴,得天独厚,有的宾馆还设置了海水游泳池。在海滨和海岛,近年来也兴办了一些新型度假村,如三联田横岛度假村、崂山仰口东方度假村、海尔度假村、双星度假村等。

青岛现有星级宾馆 40 多家。也有很多大众化的旅馆、招待所,主要集中在火车站一带,住宿就便宜了许多。

餐饮

青岛盛产名贵的海参、扇贝、鲍鱼、海螺、大对虾、加吉鱼等,这就决定了青岛烹饪以海味原料为主的特点。传统的青岛宴席有一定的讲究,常见的有“四一六”,“四二八”规格。上菜的顺序要求先冷后热,先咸后甜。每席必有鱼,没有海参不算大席。

“劈柴院”位于中山路、河北路之间的江宁路,是青岛最有名的小吃街。今年来又兴起了大麦岛海鲜街、云霄路中苑美食街等,荟萃八方风味。

门票

进山门票,淡季 30 元,旺季 40 元。

气候

青岛气候宜人。春秋时节温暖湿润,夏季凉爽舒适。旅游

黄金季节从3月末一直可以持续到11月初,尤其是8月下旬,海水温暖,是海滨旅游的黄金季节。

推荐行程

崂山一日游 太清宫—明霞洞—上清宫—龙潭瀑—太平宫—华严寺

土特产介绍

在青岛购物,不妨到中山路上走一走。中山路的夜景很美丽。东部新区香港中路上有两家大卖场,分别是位于福州南路口的“佳士客”和位于南京路口的“家乐福”。

青岛在全国属于物价较低的城市,产品除了海滨特色的物产,还有山东特色的封装食品。

山东地区购物讲价比较困难,一来本来就不算很贵,二来山东人不愿费口舌。海产在当地美餐之后尽量不要携带,因为保鲜困难。

特产推荐:青岛啤酒、贝雕、崂山石、崂山云峰茶、即墨老酒、花蛤蜊、崂山矿泉水。

在青岛购物要注意,如果买海产品应当去“海滨食品店”,千万别买小贩的。海滨食品店在中山路上,紧邻“青岛国货”。

诗词

崂山诗(录一首)

宋 邱处机

修真恰似上山劳,脚脚难移步步高。
若志心退息,直趋天上接蟠桃。

崂山导引择录石刻(录一首)

宋 邱处机

五岳曾经四岳游，群山未必可相俦。
只因海角天涯背，不得高名贯九州。

狮子峰

宋 邱处机

鳌山东西海浮空，日出扶桑照海红。
浩渺碧波千万里，尽成金色照山东。

上苑听涛

明 黄宗昌

石山开樽有浊醪，海天东望月轮高。
寒声时到秋山寺，半是松声半是涛。

崂山观海市作歌

清 蒲松龄

山外水光连天碧，烟涛万顷玻璃色。
直将长袖扞三台，马策欲挝天门开。
方爱澄波净秋练，乍睹孤城悬半天。
埤垆横亘最分明，缥瓦鱼鳞参差见。
万家树色隐精庐，丛枝黑点巢老乌。
高门洞辟斜阳照，晴光历历非模糊。
襁属一道往来者，出或乘车人或马。
扉阖忽留一线天，千人骚动谯楼下。
转眼城郭化山丘，猎马百骑皆兜牟。
小坠腾骧逐两鹿，如闻鸣镝声飏飏。
飏然风动尘埃起，境界全空幻亦止。
人世眼底尽空花，见少怪多勿须尔。

君不见当年七贵赫如云，炙手热焰何腾熏。

楹联

毓秀钟灵，地不爱宝；璜琮璞玉，山自生辉。

群峰削玉三千仞；乱石穿空一万枝。

梅花香馥琴心古；瑶草春深鹤梦闲。

黄鹤飞来，带得松花满道院；白云散去，独留明月照丹台。

（道院）

庵前草木常春景；物外青山不老松。（道院经房）

九万青天，登梯得路；三千碧海，破浪乘风。——倪鸿宝（蓬莱阁）

黄帝问道境鸿濛

——甘肃平凉崆峒山

我国有四座崆峒山，一座在甘肃平凉，一座在河南临汝，一座在山西临汾，还有一座在江西赣县。最著名的当属甘肃平凉那座。崆峒山又名空同山，位于平凉市西郊，距城约 15 公里，属六盘山山脉，海拔 1 800~2 100 米。最高峰翠屏山，海拔 2 123 米。北倚关山，南望太统，背负笄头，面临泾水，奇峰林立，洞窍玲珑。既有北国之雄，又兼南方之秀，被誉为陇东黄土高原上一颗璀璨的明珠。

相传崆峒山为仙人广成子修炼得道之地，道教的创始人老子据说也曾在这里修炼讲道，有“道家第一山”之称，是道教七十二福地之一。山名取自道家空空洞洞、清静自然之意。

传说轩辕黄帝于圆丘祭天之后，返回宫室，静坐冥想，思绪万千，顿生寻仙求道之意。听人讲广成子有道，遂四处寻访，得知他正在崆峒山上修炼，特地赶去拜望求教。广成子乐意而细致地为黄帝剖析“至道”，又讲述天人合一之道。黄帝在崆峒山深得广成子之道，勤加修炼，悟道日深，后乘龙升天而去。道教以黄帝为世间学道、修道、成道、仙举的第一人，所以奉他为

始祖。

崆峒山早在秦汉时期已有庙观建筑,经历代修葺,琳宫梵刹遍布诸峰,盛时有九宫八台十二院等四十二处寺观。传说道士张三丰曾避居崆峒5年,留下了许多传闻轶事。清初平凉知府杨凤起函请陕西陇县龙门洞道士苗清阳前来住持重修皇城,将崆峒列为全国道教十方常驻之一。崆峒山的道教建筑至清代大都坍塌,保存至今的仅太和宫等几处。太和宫位于主峰天台山上,始建于汉,原称问道宫,传为黄帝问道广成子处。宋、元、明历代都有增修。明末宫毁,清康熙时重修,取名太和宫。由牌楼、灵官殿、祖师殿、凌霄殿等建筑组成,殿宇楼阁富丽堂皇,气势雄伟,俗称“皇城”。殿堂内有精美的塑像,还绘有大量彩色壁画,画风有点像清代“扬州八怪”的风格。宫后有王全真阁,供奉河南道人王道成塑像。相传王道成在明成化年间曾隐居问道宫,后修炼成仙。

崆峒山周围地区也是中华民族的发祥地之一,伏羲、炎帝、轩辕都曾在这片土地上活动过。历史上有许多帝王曾涉足这里。秦始皇在其统一中国后的第二年就到崆峒山;汉武帝在元鼎五年(前112)曾“登崆峒以望祖历”。历史悠久的人类活动在这里留下了具有道教建筑特色的皇城建筑群、惊心动魄的上天梯、蔚为壮观的五台寺观、“丝绸之路”的通道——鸡头山、古人类文化遗址齐家文化等人文景观。

崆峒山山势雄伟,似鬼斧神工;林海浩瀚,如巨浪排空;环境神幽,令人陶醉;奇峰、怪石、云海是其奇景;瑰伟、苍翠、清秀是其特点。自古道家居所常以石室洞天相称。崆峒山幽洞遍布,有传说久远的广成子洞、仙鹤洞、玉女洞、朝阳洞、青龙洞、广成子丹穴等众多的石室窟穴,且洞中有景,景色迷人。其中以仙鹤

洞最富传奇色彩。相传洞里有玄鹤，本是广成子座前的仙童，因与龙宫玉女产生恋情，广成子一怒之下，将其变为鹤打入石洞。据石碑记载，玄鹤“顶红而羽白，惟两翼与胫则黑”，有点像丹顶鹤。据说数千年以来，玄鹤仅在洞外出现过三次。还有人说，玄鹤出洞，广成子就要回崆峒山收徒了。

有山无水显不出山的气度，有水无山显不出水的精神。崆峒山得天独厚，弹箏峡泾河萦回，后峡胭脂河湍流，交汇环抱于望驾山脚下，形成虎踞龙盘之势。正如前人所说：“崆峒得泾而势愈雄”，“舍此则无以见其尊”。山上有浴丹泉、黄龙泉、黑龙泉、玛瑙泉，更平添无尽神韵。崆峒山在植被尤其珍贵的西部，堪称天然植物园，这里森林覆盖率几乎是百分之百，已知植物有千余种，仅古树名木就有 60 多种。

明人赵时春认为崆峒山“山川雄秀甲于关塞”。的确，崆峒山以雄奇幽秀的自然景观和悠久深厚的人文景观，及其所造就的独特气质吸引了历代文人墨客的视线，在此留下了大量诗词、游记、摩崖石刻、碑记。现已形成天门铁柱、中台宝塔等七大景区和十二个景点，其间山门崔巍，天梯高悬，晨钟暮鼓，烟云缭绕，游人身临其境，大有浊念顿消，飘然欲仙之感。1986 年 5 月胡耀邦总书记视察平凉时亲笔题书“崆峒山”。1994 年元月国务院批准崆峒山为“国家重点风景名胜区”。

旅游提示

交通

在甘肃平凉市汽车西站前的 2 路车站有专线车发往崆峒山。如果你不愿意爬山，可乘到山顶停车场（车费 8 元）；若你体

力足够,可乘到后山脚下(3元),然后自己登山上去。还可以乘2路车到终点站(车费2元),然后再换乘三轮摩托车到崆峒山前山的问道宫(车费5元),从这里开始登山。

从平凉乘崆峒旅行社旅游车或崆峒山旅游专线车直达崆峒山中台,午餐后乘车返回平凉。平凉去崆峒山固定乘车点设在崆峒宾馆和银河宾馆门口。每天上午7:30~8:30有专车接站。

住宿

近年来,平凉的宾馆酒店业也有了一定的发展,价格合理,而且一般都可为宾客提供代办飞机、火车、汽车、出租车、医疗、洗衣等综合服务。主要宾馆有:平凉宾馆、欣亚宾馆、民族饭店、粮贸大厦、金三角宾馆、金融宾馆、崆峒宾馆等。

餐饮

平凉的小吃种类极其丰富,有贵宾羊胸杈、沙湾大盘鸡、锅仔羊杂碎、羊肉泡馍、蜂蜜粽子、沙锅、手抓羊肉、孜然羊小腿、荞面面条等。其中贵宾羊胸杈原汁原味,浓味鲜,外香里嫩,是具有民族特色风味的名吃之一。

门票 30元。

气候

属温带大陆性气候,城区附近属温带半湿润气候。每年9至11月,是全年最佳旅游季节。

土特产介绍

雕漆产品:为平凉传统工艺产品。以天然漆为主要敷料,采用传统操作工艺,经30多道工序,始能完成一件漆产品。生产的工艺品主要有屏风、茶几等。

皮影刻制品:民间传统工艺品,各乡都有刻制艺人。用牛

皮作原料，雕镂填色。人物山水，无不精妙。

书画笔：为平凉传统产品。柔韧而富弹性，宛转自如而不散毛，被书画名家赞为毛笔中之佳品。

“平凉三宝”：皮毛、百合、山药。

诗词

元 鹤

宋 李 瑛

元鹤高飞唳碧天，一声清澈到人间。

千秋剩有仙禽在，偶下青冥道已传。

崆峒山(九首之一)

宋 游师雄

崆峒一何高，崛起乾坤辟。

峻极倚杳冥，峥嵘亘今昔。

游 崆 峒(二首)

明 李攀龙

风尘问道欲如何，二月崆峒览胜过。

返照自悬疏陇树，浮云初断出泾河。

长城雪色当风尽，大漠春阴入塞多。

已负清尊寻窈窕，还将孤剑倚嵯峨。

谁道崆峒不壮游，香炉春雪照凉州。

浮云半插孤峰色，落日长窥大壑秋。

万乘东还灵气歇，诸天西尽浊泾流。

萧关只在藤萝外，客子风尘自白头。

崆 峒 山

清 左 矩

天中苍翠郁岩峤，黄帝遗踪世邈遥。
绝壁风云龙虎气，虚岩钟鼓鬼神朝。
谁问至道留金简，尚有封祠奏玉箫。
俯仰情深吟不尽，马头残叶响山椒。

崆 峒

清 谭嗣同

斗星高被众峰吞，莽荡山河剑气昏。
隔断尘寰云似海，划开天路岭为门。
松擎霄汉来龙斗，石负苔衣挟兽奔。
四望桃花红满谷，不应仍向武陵源。

楹联

白云依稀归去；玄鹤想象飞来。——于右任

第一洞天说愚公

——河南济源王屋山

中国有一则著名的寓言叫《愚公移山》，讲古时有个叫愚公的老人，他家被太行和王屋两座大山挡住了去路。愚公发誓要搬掉这两座大山，就带领子孙日复一日去担石挑土，终于感动了天帝，派山神把山背走了。当然，这只是个神话。现实中的王屋山不仅依然耸立，而且是一处闻名的宗教旅游胜地。

王屋山，位于河南济源城西北 45 公里处，地处河南、山西两省交界，西接中条山、东临太行山，平均海拔 1 000 米，主峰天坛山海拔 1 711 米。山势连绵，世称“太行之脊”、“擎天地柱”。这里有奇峰秀岭三十八，神洞名泉二十六，碧波飞瀑八大景，洞天福地五奇观。总面积 265 平方公里。山名的由来，一说由于山中有洞，深不可入，洞中如王宫，故名“王屋”，一说山有三重，其状如屋，故名。

王屋山是以道教文化为特色的旅游胜地。据唐《天坛王屋山圣迹记》等文献记载，四千年前黄帝大战蚩尤，屡攻不克，于是登王屋山设坛祭天，祈求天地相助。后得西王母授策，大破蚩尤，并统一华夏，开创了我国五千年的文明史。黄帝于是定每年

八月十五为祭天之日,开历代皇帝设坛祭天之先河。以后每年八月十五,四方善士、各路神仙云集王屋山。道教鼻祖老子、仙人王子晋、著名方士于吉、南岳夫人魏华存、唐玄宗胞妹玉真公主等都曾在此修道,奠定了王屋山为我国道教十大洞天之首的地位,被称为“天下第一洞天”。

唐代是王屋山道教的兴盛时期,有一大批道士居此修道。最著名的是上清派宗师司马承祯。司马承祯,河内温(今河南温县)人。21岁入嵩山学道,后隐于天台山之玉霄峰,自号“白云子”或“白云道士”,是陶弘景所创茅山宗的第四代传人。武则天闻其名,召至京都,降旨称美。开元年间,玄宗两次遣使迎入京都,亲受法箓,赏赐甚厚,并令于王屋山自选形胜,特筑阳台观。承祯善书法,其篆字自为一体,号“金剪刀书”。又善诗文,与当时名士王维、李白、孟浩然、贺知章、陈子昂、卢藏用、宋之问等为友。卒谥贞一先生,玄宗为之制碑文。

司马承祯汲取儒家的正心诚意和佛教的止观、禅定学说,阐述道教修道成仙理论。他认为学道者达到“内不觉其一身,外不知乎宇宙,与道冥一”,“万虑皆遣,彼我两忘,了无所照”的境界,即成为神仙。其静心无欲的修道理论,对后世道教修炼理论的发展和北宋理学的形成,都有一定影响。

由于司马承祯的影响,王屋山在道教中的地位大为提高。唐代王屋山建成一批规模宏大的道教宫观,其中以阳台宫、迎恩宫、紫薇宫和十方院这“三宫一院”最为著名。宋代又新建紫薇宫。金元时期,全真道兴起于北方,并传入王屋山,先后有大批全真道士居此修道。在当时王屋山的道教中,还出现了一个新兴的道派——上方真元派。王屋山因此宫观林立,可以说三里一宫、五里一殿,高道云集,香客如流,成为全国道教活动中心。

每年春季，方圆数百里内的善男信女都要到这里来烧香祈福，俗称“朝顶”。由于1946年这一带农民发动的“打神运动”及“文化大革命”的十年浩劫，王屋山的古建筑和珍贵文物遭受了巨大损失，至今仅存阳台宫、奉仙观若干建筑。

阳台宫全称“大阳台万寿宫”，开元十二年（724），唐玄宗命司马承祯选地而建，并御题匾额“寥阳殿”。明代重修。它是王屋山影响最大、保存最完整的宫观，坐落于天坛山华盖峰前的一个山冈上。此冈是一块“丹凤朝阳”的风水宝地，背依高耸的天坛山，如凤头；面对扇翅般展开的九芝岭，如凤尾，阳台宫正好骑在这只凤凰的背上。更为神奇的是，游人如果立于宫前的平台上击掌，有鸟鸣似的回声，人称“凤鸣台”。

整体建筑依山就势，自南而北，自上而下，体现了道家崇尚自然的思想。主体建筑三清大殿，也叫大罗三境殿，是河南现存最大的明代单檐歇山顶式木结构殿堂建筑。大殿门口的四根石柱用图画展示了三副楹联，上联为：“风调雨顺，国泰民安。”下联为：“苦海无边，回头是岸。”中联为：“八仙过海，各显神通。”大殿的四个屋檐下分别压着四个小木人，代表周瑜、罗成、庞涓、韩信。因这几个人为人处事心胸太狭窄，所以被放在这儿给世人借鉴。殿内结构奇巧，尤其是那30根方形石柱，通体雕刻着云龙、丹龙、瑞禽、祥兽及神仙世俗故事，为明代石刻艺术珍品。院内有一株千年梭罗树，五棵桧柏。其中一棵因枝头造型如苍龙出海而名“龙柏”，一棵因枝头若凤凰引吭高歌而名“凤柏”，一棵因枝头如孔雀开屏而称之为“鸟柏”。院中还有古碑数十，最著名的李白《上阳台帖》已被故宫博物院珍藏。

登临阳台宫的途中有一株千年银杏树，西汉时期所植，距今已有二千多年历史。树高45.7米，树围9.45米，被当地人称作

“七搂八拐棍”，为我国五大银杏树之一。千百年来，这棵树吸日月之精华，蕴王屋山之灵气，冠盖亩余，枝壮叶茂，成为天坛脚下的一处胜景。阳台宫东面有一条似被挖断了的山，传说是愚公挖山留下的遗迹。附近有愚公故居、愚公井等遗迹。愚公井又名“洗参井”、“燕家泉”，井水甘甜，久旱不涸。

迎恩宫位于城区西北 29 公里处，北依黛珠峰，西临小有河，相传为唐初紫薇宫道士为迎接皇帝或圣旨而建。迎恩宫西五里有紫薇宫遗址，建于武则天圣历年间，李世民的叔叔李道宗在此隐居。紫薇宫曾是王屋山宫观之首，拥有玉皇殿、通明殿、传经楼、赏月楼等一批精巧的建筑。著名建筑学家梁思成考察后称之为中国古代建筑的明珠。可惜毁于十年浩劫。

王屋山不仅是道士采药炼丹、修身养性以求得道成仙之地，并以其集雄、奇、险、秀、幽于一体的自然景观，吸引了众多游人。

主峰天坛峰，相传是黄帝设坛祭天之所，为华夏子孙寻根问族之地，因此有华夏一统圣地之称。登山道路险峻陡峭，有瘦龙岭、十八盘、仙人桥、紫金崖等险关。明人欧阳熹曾叹道：“瘦龙盘旋十八弯，盘弯尽处见天坛。莫言凡骨寻来易，任有仙风到也难。”天坛顶却异常平坦，曾建有多座观宇，现在只有南天门依然耸立。

山中温度一般保持在 18~21℃ 之间，凉风习习，清爽宜人。济源九景中的天坛倒影，是暴雨倾盆之后的气象奇观。每当这时，天坛峰的一山一水，一观一景全被呈现在天空，与真实的山体相互辉映，其妙无穷。金代诗人元好问吟道：“天坛倒影凤舞洲，一道云光插树秋。也是天宫闻不得，海东移著海西头。”天坛顶雨过天晴之时，可观云海。当太阳拨开云雾，波浪状的云像海涛一样绵延，五光十色，浮光耀金。随着云海漂移，远近诸峰若

隐若现,变幻莫测,如入蓬莱仙境,有“洞壑非尘趣,林峦隔世器”之说,是道家理想中的仙境。著名诗人李白叹道:“愿随夫子天坛山,闲与仙人扫落花。”

在垂簪峰和灵山下,隐藏着王母和灵山二仙洞,合称王屋洞,是名副其实的仙家洞天。王母洞传说为黄帝会西王母之所,深邃莫测。从此洞往西不足一里的灵山,周围有七个天然洞穴向山腹延伸,交汇形成九个十字路口,六道天然石门。洞套洞,洞连洞,纵横交错,有如街巷,俗称四十八条街,是我国洞穴景观中的奇迹。洞中冬暖夏凉,向为道士栖隐的佳地。

妙如仙境的王屋山,吸引了历代许多文人墨客前来寻幽探胜,唐代大诗人李白、杜甫、王维、孟浩然、韩愈、白居易、李商隐等都在此流连忘返,写下了许多不朽的佳作。

“草生福地皆为药,人在名山总是仙。”王屋山的2000多种植物中有200余种可入药,而且多为上乘名贵之品,被“药王”孙思邈誉为“天然中草药库”。孙思邈晚年结庐王屋山翠微庵,采药行医,济世救人,直至仙逝。许多地方都留下了他的遗迹,如种药地“圣草坪”,采药地“药柜山”,晒药地“安坪村”,药王庙遗址“捣药臼”,给百姓治病的村庄“李八庄”、“汤洼”,给龙虎治病之地“龙潭”、“虎岭”等。

旅游提示

交通

济源距汴洛高速公路、洛阳机场只有38公里。每天从济源市发往各个景区景点的“一日游”车辆、旅游专线车、公交汽车、观光巴士多达350班次。

食宿

济源拥有星级饭店、国家旅游定点单位近 30 多家,其中济源宾馆、王屋山大酒店、财源宾馆、奔月酒店、小浪底宾馆、铁路宾馆条件优越,功能齐全,服务优良。游王屋山可在王屋山庄晚餐,也可在市区宾馆就餐住宿。

门票

王屋山 20 元。

阳台宫皇家道观 5 元。

王屋山索道往返 50 元,单程 30 元。

王屋山滑索,5 元。

气候

济源地处温暖带大陆性季风气候区。光、热、水时空差异明显,春季温暖多风,夏季炎热多雨,秋季天高气爽,冬季干冷少雪。

土特产介绍

特产有中国天坛砚、冬凌茶、卢仝茶、黄河奇石、灵芝、鸡头参、何首乌、炆瓷工艺品等。

天坛砚为中国四大名砚之一。始制于唐朝,距今已有一千二百年的历史。造型生动,古朴大方,发墨保湿,运笔流畅,为历代书画家所珍爱。砚上雕刻图案,藏于山栗木、楠木匣或大漆匣内,砚匣合一,古朴典雅。

诗词

寄王屋山人孟大融

唐 李 白

我昔东海上,劳山餐紫霞。

亲见安期公，食枣大如瓜。
中年谒汉主，不惬还归家。
朱颜谢春晖，白发见生涯。
所期就金液，飞步登云车。
原随夫子天坛上，闲与仙人扫落花。

送吴练师归王屋

唐 张 籍

玉阳峰下学长生，玉洞仙中已有名。
独戴熊须冠暂出，唯将鹤尾扇同行。
炼成云母休炊爨，已得雷公当吏兵。
却到瑶坛顶上宿，应闻空里步虚声。

送卢霁秀才归王屋时将赴举

唐 杜 牧

野店正分泊，茧蚕初引丝。
行人碧溪渡，系马绿杨枝。
冉冉迹始去，悠悠心所期。
秋山念君别，惆怅桂花时。

题 天 坛

明 佐 杰

奇峰孤峻玉台横，四望烟峦薄太清。
仙掌秋高云气冷，金茎月出露华明。
龙飞不见轩皇驾，鹤唳如闻子晋笙。
今日同游凌绝顶，逍遥真拟是蓬瀛。

王屋游同诸友

明 朱期至

天下洞天三十六，第一小有在王屋。

日精东峙月华西，群峰历历如奴仆。
阳台之畔紫薇宫，仙人往往住其中。
绝顶有泉名太液，天地一气总鸿蒙。

满山冰雪忆真人

——山西临汾姑射山

金庸在他的武侠小说《倚天屠龙记》开篇写道：“春游浩荡，是年年寒食，梨花时节。白锦无纹香烂漫，玉树琼苞堆雪。静夜沉沉，浮光霭霭，冷浸溶溶月。人间天上，烂银霞照透彻。浑似姑射真人，天姿灵秀，意气殊高洁。万蕊参差谁信道，不与群芳同列。浩气清英，仙才卓犖，下土难分别。瑶台归去，洞天方看清绝。”并介绍说：“作这一首《无俗念》词的，乃南宋末年一位武学名家，有道之士。此人姓丘，名处机，道号长春子，名列全真七子之一，是全真教中出类拔萃的人物。《词品》评论此词道：‘长春，世之所谓仙人也，而词之清拔如此。’”

其实，这并不是邱处机的原作，但词中的那个“姑射真人”确实让人难以忘怀。《喻世名言》中的《张古老种瓜娶文女》说：“雪似三件物事，又有三个神人掌管。那三个神人？姑射真人、周琼姬、董双成。周琼姬掌管芙蓉城；董双成掌管贮雪琉璃净瓶，瓶内盛着数片雪；每遇彤云密布，姑射真人用黄金箸敲出一片雪来，下一尺瑞雪。”原来姑射真人乃掌雪之神。

那么，姑射真人从何而来，又为何被封为掌雪之神？《庄

子·逍遥游》中有这样一段话：“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，绰约若处子。不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”看来是因为庄子文中有“肌肤若冰雪”之句，古人才将姑射山上的神人称为掌雪之神的。姑射之山在何处呢？庄子说是在“汾水之阳”，即今山西境内。山西临汾确实有座姑射山，是1987年山西省政府公布的首批风景名胜之一，并被称之为道教圣地、仙境神山。

姑射山又名石孔山，是吕梁山的支脉，距市区约十六公里，景区总面积四十平方公里，是临汾最大的旅游区。由姑射神女为民射虎的传说而得名。从庄子对姑射山的记述，可见早在公元前三百多年，当地人就已重视养生健身。这里群山环绕，景色秀丽，岩洞密布，古木参天。亭、台、楼、阁依山靠洞而筑，其间塑像壁画，生动别致，风貌奇特。

姑射山与上古领袖尧的关系也至为密切。姑射山脚下的“平水之阳”曾是尧王建都之处，仙洞沟也是先民活动的主要区域之一，因此，这里留下了大量关于尧王及夫人鹿仙女的传说。山中的道观建筑最早始于唐武德年间。因唐高祖李渊听信关于老子显灵的传言，便“崇老子、兴道教”。宋徽宗崇信道教，宋代这里也大修宫观，到元代达到极盛。明清时道教势力逐渐衰微，佛教兴起，一些佛家寺庙与原有建筑相间杂陈，姑射山遂成为三教九流汇聚之地。现存建筑多为佛教内容，道教次之，此外还有孔子庙、关羽庙等。

姑射山被仙洞沟劈为两半，沟两侧山腰分布着溶洞。亭台楼阁依山靠洞而建，庙宇寺观众多。整个景区分南仙洞、北仙洞、云雾寺、龙须飞瀑四个景区。其中南北仙洞是姑射名胜的精华。

到姑射山游览首先看到的是北仙洞。洞建于绝壁间的山腰崖台上,与岩洞贯通,临深谷仅数步之遥,建筑年代不详。旧址位于舍身崖下,后因用地局促,迁至现址。元至元十六年(1279)重修时,兴建了殿阁数十间,供有三清、四帝、五祖、七真诸仙,面貌焕然一新。至明清佛教逐渐发展起来,嘉庆十五年(1801)焚原道观重修后更名为兴福寺,保留至今。现存有大雄宝殿、王母阁、铁佛洞、八仙洞等,以大雄宝殿、王母阁为主体。大雄宝殿处于全寺中心偏西,利用山崖上凸下凹的自然山形,依山建成。大殿面宽三间,进深两间。神龛里塑有释迦牟尼金像。佛像背后有个天然石洞,北仙洞由此而得名。大雄宝殿的西侧是王母洞,依山而建,三层楼阁,亦称王母楼。底层是历代住持的禅房,中层贮存本寺历代和尚珍藏的法书法物及画像等,上层是王母楼,供奉王母娘娘的神像。大雄宝殿东侧百米的悬崖上有一石洞,洞内有三尊铁佛像,故名铁佛洞。大雄宝殿东边崖下是八仙洞,洞内有传说中的八仙塑像。

从北仙洞往西即云雾寺景区。云雾寺又名照天池,位于北仙洞北二里的高崖上,曾是除南北仙洞外风景最为迷人的地方。这里群峰环峙,东望汾水萦萦如带,俯视仙洞,全景尽收眼底。有诗赞曰:“欲观仙洞景,须登照天池。春雨冬雪天,最是游览时。”在云雾寺的周围,有会仙台、韩湘子庙、舍身崖、乌龙潭、如意沟等。

越过北仙洞下的深沟便是南仙洞。主要由碧岩寺、仙女台、神居洞、观音阁、三教庙、黑龙洞构成。神居洞又名姑射洞,位于山崖中部,相传是鹿仙女的居处。洞内深约十五米,宽约三十米,高约二十米。洞内有一座假山,名曰“三十三重山”,并依地势塑着近百尊泥像,既有尧王和他的四大臣塑像,又有道教的太

上老君和佛教的释迦牟尼塑像，千姿百态，栩栩如生。在洞口建有一座重檐大殿，据碑文记载，始建于唐武德年间（公元 618 年）。神居洞在古代平阳地区名气很大，后来人们索性称藐姑射山为“仙洞沟”，而很少去使用姑射山的本名了。洞外有奇树，树身有褐、黄、白三色斑点相间，似豹皮裹身，俗称“豹皮榆”。在神居洞内南北二角各有一洞，南角的名叫陕西洞，北角的名叫缠腰洞。“陕西洞”究竟有多深？没有人能说清楚。传说有 150 多公里，可一直通到黄河西边的陕西省境内。

如果有兴趣的话，从南仙洞沿小径东行，即到龙须瀑景区。那里有宋徽宗坐过的宋王石，四仙下棋的棋盘石，鹿仙女的仙镜石、梳妆台，李渊路经仙洞的马蹄铲以及将军帽、拴马桩，以及南天门等景点，每一个景观都向人们诉说着一个动人的故事。

旅游提示

交通

临汾市开往旅游景点的公共汽车车次全、数量多。市内 1 路、2 路空调巴士到 115 转乘仙洞沟风景区专车，下车即到。

住宿

市区中心的解放路是宾馆较集中的地方，这里有十多家设施齐备、环境舒适、服务优良的宾馆。

住处推荐：

五洲大酒店，在临汾市解放东路。

临汾宾馆，在临汾市泽州中路。

餐饮

临汾当地的餐饮仍以面食为主，油炸食物，杂粮细做是当地

的特色。当地特色小吃有烧麦、元宵、羊杂烩、油炸馓子、猪血灌肠等。

气候

属温带大陆性季风气候,气候特点是冬季漫长且寒冷干燥,夏季短暂且炎热多雨,春季日温差大、风沙多,秋季短暂,气候温和。到这里旅游的人要注意防风沙,防晒。景区山势高峻,林木茂密,夏季气候凉爽湿润,气温比市区低 8℃ 左右。每年 4 月至 10 月,是最佳旅游季节。

诗词

登藐姑射山怀神人

明 邢云路

冰雪肌肤绰约姿,乘龙飞去竟何之?
瑶宫想象三山珮,玉洞虚无五色芝。
日落孤峰蕉梦断,月明汾水鹤归迟。
蒙庄一语疑千载,欲学游仙恐浪思。

姑射晴岚

明 梁 纲

姑射仙人去不归,满山冰雪尚依微。
寻仙几度无消息,独有岚光对夕晖。

九日姑射山登高

明 李 咨

三年山石逢重九,每度佳辰与未休。
绿醕似怜遊宦客,黄花犹恋少年头。
风流自许追元亮,知遇谁能继马周?

登眺有怀归路晚，满林红叶不胜秋。

遊藐姑射山

明 黄克缵

平泉西下白云天，流尽韶华不记年。
余沥已膏唐地外，愁声故落晋宫前。
濯缨清对人如玉，纫佩香传涧有荃。
更想歌风汾水曲，中流直欲汎楼船。

遊藐姑射山

清 吕 阳

昔闻鹿女洞，今上神人台。
万派朝宗至，千峰合抱来。
林深山鸟聚，春暖野花开。
欲作怀仙赋，徘徊坐石苔。

碧水丹崖甲东南

——福建武夷山

武夷山位于福建省的西北部,纵贯闽赣边界。海拔1 000~1 500米,主峰黄岗山在福建武夷山市西北,海拔2 158米。这里红岩挺秀,碧水涵幽,素有“奇秀甲东南”之誉。道教把它列为三十六小洞天之第十六洞天,号“真升化玄洞天”。

曾有古诗这样概括武夷风景:“三三秀水清如玉,六六奇峰翠插天。”“三三秀水”即九曲溪,发源于三保山,入武夷,折为九曲,盘绕山中者约10公里,澄碧清澈。“六六奇峰”即大王峰、玉女峰、接笋峰、天游峰等三十六峰。山奇水美,相得益彰。此外,武夷山还有七十二洞、九十九岩等名胜。武夷山自然保护区更是我国东南现存面积最大、保留最为完整的中亚热带森林生态系统,区内峰峦林立,原始森林茂密,有着极为丰富的生物资源,被纳入国际“人与生物圈”自然保护区网。

关于山名的由来,道教说武夷山神为武夷君,掌管土地和人民,山因以名。各路地仙修炼到功成德备,将入天上仙班之前,均要会聚武夷山,经一番考核后,脱胎换骨进入仙班。据说武夷君的生日是七月十五,迄今武夷等地仍以该日为“鬼节”。入夜,

人们在巷首、门旁烧香烛、纸钱，以求消灾避邪。民间传说此地
为古代闽越族的栖息之地，其首领名武夷君，山由此得名。

自古以来，武夷山就以其秀美的自然风光，悠久的历史文化和
无数优美动人的故事、掌故及传说，令游者折服。《史记·封
禅书》载汉武帝曾派遣使者在大王峰南麓设坛，用干鱼祭祀武夷
君。唐天宝年间，朝廷封武夷山为“天下名山”。

道教入武夷山大概始于唐代。宋代是兴盛期，除扩建了原
有的会仙观外，还建了会真观等大批宫观。至元代，又新建有天
游道院等一批道观。明清时期，武夷山道教渐趋衰微。历史上有
九十九观之说，现在大多已废圯。

武夷山最著名的道观为武夷宫，建于唐，北宋扩建并改名冲
佑观，宋真宗亲笔题名，为当时全国九大道观之一。从宋真宗到
宋神宗的五十五年之中，朝廷先后派使者来此降香送金龙玉简
达二十次之多。宋代一些有名的宫、观多安排罢退的闲散大臣
去主持管理，称为提举，统称“祠禄官”。陆游、辛弃疾、朱熹都
担任过冲佑观的提举。元代冲佑观改名万年宫，明代称冲元观，
万历皇帝曾赐《道臧》。武夷宫自唐以来，历代皆有赐田，共计一
万一千余亩，数量惊人，难怪古人曾感叹说：“武夷名山甲天下，
而武夷宫之巨丽亦甲天下。”但清代以后因数遭天灾人祸，武夷
宫不再有过去的规模。现有三清殿，殿后立有南宋孝宗淳熙六
年(1179)所刻“神道碑”。殿左右各有一亭，山门外为一汉白玉
牌楼，整个建筑宏伟壮观。

武夷山还与理学结下了不解之缘，宋代大理学家朱熹曾在
此讲学。至明朝，理学中的“阳明学派”崛起。其始创者王守仁
曾两度游学武夷山，为“道南理窟”添了不平凡的篇章。嘉靖三
十七年(1558)，其弟子们在阳明先生早先讲过学的西禅岩之麓

兴建了“王文成公祠”，主持建立祠堂的建宁郡守刘佃特地写了题为《王文成公祠》的诗：“洙泗源流道脉长，先贤继起振颓荒。钟奇东浙才猷壮，树绩西江德业芳。遗像堂堂临碧水，新祠奕奕向青阳。经营幸赖诸君力，舞拜先陈一瓣香。”王阳明外，与武夷山结缘的明朝著名理学家还有李材、黄道周、陈省、刘基等人。刘基在军务倥偬中策马经过闽赣交界的分水岭进入武夷山，写下题为《分水岭》的诗：“峻岭如弓驿路赊，清溪一带抱上斜。高秋八月崇安道，时见棠树三两花。”

今武夷山文物古迹主要有桃源洞、武夷宫（冲佑观）、武夷精舍遗址、遇林亭瓷窑遗址、元代皇家御茶园遗址等以及摩崖石刻400多处。

武夷奇胜在山，尤在水。武夷之水精华在九曲溪。溪水清碧，如玉带盘绕群峰，环结成“曲曲山回转，峰峰水抱流”的九曲之胜。游武夷山最精彩的节目就是乘竹筏游九曲溪。顺溪而下，武夷山著名的山峰都列在溪边。山挟水转，忽而水平似镜，忽而急流湍湍，一峰过后又一峰，两岸美景尽收眼底，无登山之劳，有涉水之乐，妙不可言。

九曲风光各有特色：一曲在武夷宫前，晴川一带，畅旷豁达。大王峰拔地而起，雄峙溪北，山腰有多处岩穴，为历代道士修炼之处，曾藏有多具“神仙蜕骨”；狮子峰怪石峥嵘，坐踞溪南。

二曲在铁板嶂至浴香潭北，幽谷丹崖。玉女峰亭亭玉立，峰顶草木葱茏，如同插花髻发，飘飘然如仙女下凡。九曲溪在此汇流成潭，传为玉女沐浴的“香潭”。

三曲在近雷磕滩处，溪水左折如钩，有虹桥奇观。在南岸小藏峰壁立千仞的峰腰洞穴内，发现一艘又一艘的“仙舟”，或深藏洞内，或微露穴外。这些仙舟其实是一种葬具，称为架壑

船棺,源于一种奇异的葬俗。千百年来它一直为神话的祥云所缭绕,投影在每一个过客的心底,引起一阵又一阵神秘的颤动。

四曲在卧龙潭,向北流过古锥滩一段,山秀水媚。大藏峰横空盘立,与仙钓台隔水相望,以岩石、幽洞、深潭三绝著称。大藏峰左是有二百七十多年历史的皇家御茶园,所产石乳茶被称为茶中之王。

五曲在平林渡一带,深幽奇险。这里水流平缓,两岸丹霞林立,翠壁环拥。溪北有峭拔挺秀、四壁峭立的隐屏峰,峰下有朱熹讲学十年之久的紫阳书院,又称武夷精舍。是武夷山风景区精华之地。

六曲在伏虎岩,可一览众胜。进入老鸦滩一带,溪北有巍然壁立、横亘数百丈的仙掌峰,峰顶为号称“武夷第一胜地”的天游峰,海拔409米,昂然突起,登上峰顶可俯视九曲全景。深藏在苍屏峰北麓的小桃源,有引人入胜的桃源风光。

七曲在獭控滩一带,峰高滩险。溪北的三仰峰又称老君岩,海拔717.7米,气势雄伟。登临其巅,可览溪山全貌。靠近南岸的獭控滩,滩高流急,激浪翻花,声若奔雷。

八曲山势渐开。上了芙蓉滩,视野开始开阔。鼓子峰耸峙溪北,如同两朵莲花,凌空怒放。

九曲在浅滩到星村石桥,一片锦绣平川。至此九曲已尽。白云岩高凌霄汉,至岩顶可览星村全景。古人诗云:“九曲舟行忽豁然,名山阅尽到平川。齐云亭下星村度,鸡犬桑麻又一天。”

1999年12月1日,武夷山被联合国教科文组织世界遗产委员会列入《世界自然遗产和文化遗产名录》,是继泰山、黄山、峨眉山—乐山大佛之后,我国第四个列入世界双重遗产的单位,

成为全世界 22 个双重遗产地之一。

旅游提示

交通

航空：

武夷山机场到武夷山景区的路程在 15 公里左右，可起降波音 737 等中型飞机。从武夷山度假区打的到机场，车费在 30 元左右。

公路：

福建省的南平、邵武和江西省的上饶是进出武夷山的口子，每天都有客车往返。其中从上饶到武夷山的班车票价为 25 元，4 小时可到达；从邵武到武夷山车程 3 小时。

内部交通：

从武夷山市到武夷山景区有 15 公里，沿途都有招手即停的旅游专线车，票价在 5 元以内。如果打的车费在 30~40 元之间。市区内有湖桃、西门、南门三个汽车站，景区内的车站设在三姑、武夷宫和星村。

住宿

武夷山国家旅游度假区建有各类宾馆、酒店 42 家，其中有二星级以上的有 18 家。若游客想体验当地原汁原味的风土人情，服务态度良好的各类中小型招待所或旅店是最佳选择。

餐饮

武夷山菜肴的主要原料有蛇、野兔、山羊、鹿等野味及猪肉、鲜鱼、禽蛋、蔬菜、豆类、香菇、红菇、笋等。当地特色菜有鸡茸金丝笋、兰花蛇丝、菊花草鱼、泥鳅粉丝等，另有腌雪里蕻、熏鹅（岚

谷的最好)、熏田鼠(上梅的最好)、文公菜等民间家常菜。

武夷山还有不少富有特色的“宴”，幔亭宴是武夷山最具传奇色彩的神仙宴；八卦宴盛行八百年而不衰；蛇宴花样繁多，鲜美无比。

门票

竹筏票 425 元/排。九曲漂流一张排可坐 5~6 人，大约 100 分钟，散客 71 元/人，可凑排。

景区统票 111 元，三天内使用有效可游览以下所有景点：

云窝—武夷宫 62 元。位于六曲溪北，面积为 4 万平方米。天游峰、云窝、茶洞、隐屏峰、玉华峰、桃园洞、老子岩雕、狐狸洞、御茶园、大王峰、水光石、三清殿、茶观、仿宋古街、冲佑观、仙足迹、万春园、朱熹纪念馆等。

一线天、虎啸岩 22 元。17 平方公里。一线天、灵岩、风洞、螺螄洞、定命桥、天成寺、不浪舟、楼阁岩、虎啸八景等。

水帘洞、大红袍 22 元。大红袍、天心永乐禅寺、水帘洞、鹰嘴岩、玉柱峰、流香涧、天车架、九龙窠、三仰峰、法华寺等。

山北景区 20 元。遇林亭窑址、莲花峰、妙莲寺崖居、峡谷风光等。

气候

武夷山四季温和湿润，降水量大，雾日长，气候垂直变化显著。夏季虽然气温偏高，却是万物生长最为茂盛、武夷风光最具特色之时，此时去是最好不过的。

推荐行程 武夷山金湖三日游

第 1 天，九曲溪—武夷宫—大王峰

从上饶乘汽车去武夷山(2 小时车程，车费 15 元左右)。游九曲溪，从武夷宫乘车 20 分钟可到星村码头，2 小时游毕；再游

武夷山最美的天游峰、云窝景区。晚饭后可在武夷宫附近游览，观大王峰，逛宋街，购买岩茶、香菇等特产。夜宿武夷宾馆（双人标准房 200~300 元/间，冬季可砍价 30%）或从武夷宫向东步行 10 分钟到兰汤村，这里的个体宾馆带彩电、卫生间的双人房只需 40~60 元/人，普通床位 20~40 元/人。

第 2 天，水帘洞——一线天一虎啸岩

上午游水帘洞景区（中巴 20 分钟可达，门票 12 元），观赏“晴天飞雨”的山中奇观。然后去一线天景区（18 元），看一线天、凌霄峰、虎啸岩等佳景。至此，武夷山的主要景点均已游毕，下午告别武夷山乘汽车去泰宁（3 小时车程，车费 20 元），宿泰宁。

第 3 天，金湖

金湖的水际瀑布、野趣源、甘露寺、情侣峰等景。

土特产介绍

岩茶是武夷山最著名的特产，以“大红袍”最为名贵，被誉为“岩茶之王”。相传，康熙皇帝巡视江南之际，因患水土不服，卧床不起，诸多良医献策配方，都不能治好，后来有人献上一包武夷山的茶叶，请康熙皇帝饮用，不料，康熙一喝病就好了。当康熙得知这种功效神奇的茶，原系武夷山生产时，当即脱下红色御袍，派人送往武夷山，披挂在茶树上，以示谢意，“大红袍”因此而得名。又传这丛茶生长于绝壁悬崖，无法攀摘，于是寺僧便驯猴穿红衣采之。“大红袍”品质奇绝，有一叶能泡一桶之说，味醇厚回甘，汤色橙黄、清澈，叶底匀亮，冲泡七次有余香。

武夷山旅游定点购物单位为：太阳城购物商场，宝树堂制药有限公司，武夷山书画社，北苑茶艺交流中心，茶文化交流中

心，延年灵芝场经营部。

诗词

江城子·游武夷

宋 李 纲

武夷山麓一溪横，晚风清，断霞明。行至晞真馆下月华生。仙迹灵踪知几许？云缥缈，石峥嵘。羽人同载小舟轻，玉壶倾，荐芳馨。酣饮高歌时作步虚声。一梦游仙非偶尔，回棹远，翠烟凝。

寄题朱元晦武夷精舍四首(录一首)

宋 陆 游

先生结屋绿岩边，读《易》悬知屡绝编。
不用采芝惊世俗，恐人谤道是神仙。

九曲棹歌(录一首)

宋 朱 熹

武夷山上有仙灵，山下寒流曲曲清。
欲识个中奇绝处，棹歌闲听两三声。

武 夷 山

宋 辛弃疾

玉女峰前一棹歌，烟鬟雾髻动清波。
游人去后枫林夜，月满空山可奈何。

题 万 年 宫 壁

宋 戚继光

一剑横空星斗寒，甫随平虏复征蛮。
他年觅取封侯印，愿向君王换此山。

武夷一线天(录一首)

明 徐 渭

双峡凌虚一线通，高巅树果拂云红。
青天万里知何限？也伴藤萝锁峡中。

幔 亭 峰

明 顾大典

仿佛幡幢曳夕曛，峰头曾宴武夷君。
虹桥已断云茵冷，风管鸾笙杳不闻。

在舟中回望天游一览已在天上

明 袁 枚

一楼高立万峰巅，远望迢迢在半天。
昨日幸依楼上住，不然还道住神仙。

楹联

遗世独立；与天为徒。（天游峰）

一览无余，独占地势；四时皆宜，乐与天游。（天游峰
一览台）

世间有石皆奴仆；天下无山可弟兄。——毛大周（一览台）

远山连天泓碧绿；近山拔地玉嶙峋。（大王峰）

一帘花影云拖地；半夜钟声月在天。（武夷山庄）

喜无樵子复看弈；怕有渔郎来问津。（小桃源石门）

今古晴檐终日雨；春秋花月一帘珠。（水帘洞）

真武行宫小武当

——安徽休宁齐云山

齐云山位于安徽休宁县城西约 15 公里处,因为峰峦常有云雾弥漫,一天白色,古称白岳。山体赤如朱砂,灿似红霞,是一处以丹霞地貌为特色的山岳风景名胜区,因与黄山南北相望,素有“黄山白岳相对峙,绿水丹崖甲江南”之称。最高峰廊崖“一石插天,与云并齐”,故名齐云山。关于山名的来由,还有一个动人的故事。

传说真武太子入武当山修炼后,很爱武当的山山水水,绝不肯轻易离山云游。他的好友“地藏王菩萨”此时已得安徽九华山为弘扬佛法的道场。一天,菩萨说:“我与仙家荡魔天尊真武大帝,虽教门有别,各有所习,但情谊深厚。况佛、道各蕴精华,甚需常常研习互补。但大帝深藏武当,不履尘俗,怎样才能使我们时常盘桓,共研佛道,各弘教门?”座下弟子闵让和是安徽土人,熟悉家乡的风土人情,便接过话头应道:“菩萨不就是要与真武大帝时常盘桓问难,研讨佛道吗?这有何难。”于是如此这般地耳语了一番。菩萨高兴得连称“阿弥陀佛”!于是入定遥感,向湖北武当山发出邀请信息。真武大帝本不想应邀,但相别日久,

也常思念，便驾起祥云前往安徽。久别重逢，不免互相寒暄。时近中午，菩萨即往白岳一素面馆化“斋”。食斋之时，真武看一眼面条说：“谁先吃完谁先去游白岳。”这正合地藏王的意思，一口依允。只听“呼噜、呼噜”两口，真武的一碗面条已经吃完。地藏王不动声色地说：“你既已吃完，就先上山游玩吧，我随后就到。”真武走上白岳岭巅，只见山中三十六奇峰、七十二怪岩、二十四秀岭、十六处洞穴和众多泉、池、潭、瀑，各具特色。真武大帝正在喜滋滋地评品山中幽雅秀美的景致，地藏王已吃完面条来到面前。笑道：“如何？此山虽不及武当仙山雄伟壮观，但山中峰峦景致，鬼斧神工，自然而成，竟与武当暗合，人称‘江南小武当’。不妨将此作为行宫别墅，你我也好常相盘桓，研讨佛道玄旨。若能见允，不妨为此山另赐一名以为纪念。”真武稽首应允：“承菩萨善意，敢不应命。”为此山取名“齐云山”。据传，其后真武大帝虽主要在湖北武当山处理天上地下的大事，但也常抽空来“齐云行宫”，与地藏王菩萨研习佛道。久而久之，齐云山成了道教胜地，而九华山也成了佛教名山。

齐云山由白岳、齐云、青狮、白象、岐山、太山、南山、苑山、万寿山九大峰峦组成。风景区面积110平方公里，海拔仅585米，用“插天”来形容其高虽有些夸大，但峰峦形态奇特，以山奇、水秀、石怪、洞幽著称。三十六奇峰，峰峰入画，七十二怪岩，岩岩皆景。加之境内的河、湖、泉、潭、瀑，构成了一幅山清水秀、峭拔明丽的自然图画。

齐云山名列道家七十二福地，旧有“江南小武当”之称。这不仅是因为南宋时山上就建有真武祠，供奉真武大帝。更主要的是在明代，武当山道教已深入齐云山。相传张三丰曾于嘉靖年间到齐云山传教，住在半山上的小屋中，后于此仙逝，他的

徒弟将其肉身藏入一岩洞，尊称“肉身洞”，洞前筑有灵殿，至今仍存，殿后洞口刻有“真身内藏”几个大字。道教称名山中仙人所居胜地为福地，故齐云山又称“福寿山”。

早在唐乾元年间(758—760)，有道士龚栖霞云游至齐云山，隐居天门岩。南宋宝庆年间(1225—1227)，方士余道元建佑圣真武祠于齐云岩。至明朝，齐云山道教活动日趋兴盛。山中道士常往武当山访师求学，以致齐云山宫观建筑、道规道制，多仿效武当。正德十五年(1515)齐云山道士汪泰元仿武当山建玉虚宫于紫霄崖，建静乐宫于桃花涧；其门徒方琼真继师志建榔梅庵，并往武当山取榔梅植于庵中。嘉靖十一年(1532)，龙虎山正一派第四十八代天师张彦奏令道众赴齐云山为皇帝建醮祈嗣，果获灵验，皇帝亲题“齐云山”匾额，并赐建玄天太素宫于齐云岩。嘉靖、万历两朝，龙虎山嗣汉天师祖孙三代先后留驻齐云山建坛设醮，道教正一派开始在齐云山发展势力，形成武当山全真派与龙虎山正一派并存的格局。当时齐云山成为与湖北武当山、四川鹤鸣山、江西龙虎山齐名的四大道教名山之一。明末，齐云山道场渐衰，清咸丰、同治年间，连年兵祸，香火凋零，殿堂亭阁、登山石阶又因年久失修而相继倾圮湮没。

随着一千多年以来道教的兴盛，齐云山文化遗迹留存极为丰富，除了有宫、殿、院、坛、阁等 108 处外，齐云胜景曾迎来李白、朱熹、徐霞客、唐伯虎、郁达夫等历代名贤雅士，留下 700 余处斑斓古艳的摩崖石刻，碑铭石刻星罗棋布。是安徽省境内集丹霞地貌、摩崖石刻、道教文化、山光水色于一体的国家级风景区名胜区。乾隆帝称之为“天下无双胜景，江南第一名山”。

齐云山有月华街、楼上楼、云岩湖、南山、横江五大游览区。

月华街景区东起白岳峰，西至青狮峰，北临横江，南倚方

腊寨,是齐云山道教文化及道教建筑的集中地,融自然景观与人文景观于一体。新修复的天官府建筑最为显眼,山中道场多在此举行,届时香客云集,佛钟道鼓齐鸣,热闹非凡。主要游览点有:

望仙台,为景区大门。传说在洞天福地祠修道的灵乙道人于此受铁拐李点化,飞升成仙。而其徒因六根未净,修行未果,只能在此盼望仙人点化,故后人谓之望仙台,并建望仙亭。亭中有明碑,上刻“齐云镇南天,众星拱北极”,突出了齐云山不同凡响的地位。在台上俯瞰,只见婀娜多姿、烟波荡漾的横江环绕山脚,势同巨龙卧波的古桥静静地横跨江上;近处田园秀色满目,民宅参差,袅袅炊烟;远处山峦叠嶂,郁郁葱葱;西望紫烟霓云中,天上都市月华街近在眼前,使人有登临仙境之感。

洞天福地位于望仙亭东南,又称桃源洞天,有明代建筑八卦池、邈邈仙墓、仙人床及宫、阁、殿祠遗址。祠由明代张三丰创建,今已不存。据传栖真岩是齐云山最早的道士栖霞真人修行之地,忠烈岩是祭祀关公的地方;而寿字岩的“寿”字是清代慈禧太后的手笔,这个巨大的“寿”字,直径达到230厘米。走过寿字崖,便见一个宽敞的石洞,称之为一天门。从侧面看一天门更像一垂鼻大象,故又称象鼻岩。洞内摩崖石刻和碑铭琳琅满目,称为“白岳碑林”。

真仙洞府是齐云山风景精粹之一。数百丈高的悬崖底部凿有许多洞穴。崖顶无论晴雨,总有泉珠散落,形成薄薄水帘,世称“珍珠帘”。明代地理学家徐霞客曾来此,在日记中留下“珠帘飞洒,奇为第一”的字句。仙洞供奉各路神仙塑像,以前修行的道士就居在洞中。洞旁数百方古代碑碣、摩崖石刻依次排列,形成碑道长廊。洞前为碧莲池塘,池水清碧,隔池可见对面的香炉

峰。池畔一石碑上刻有“珠帘晴亦雨，玉洞夏还秋”等赞美的诗句。这些洞依次是：八仙洞，供奉的是道教的八仙；圆通洞，供奉的却是佛教中的南海观音；罗汉洞，供奉真武帝君，两旁却又供奉着十八罗汉；雨君洞供奉龙王；文昌洞供奉文曲星。从齐云山真仙洞府中可以感受到浓厚的儒、道、佛并存的气息。真仙洞府崖壁上有很多摩崖石刻，其中最为醒目的是崖壁上的“天开神秀”四个大字，气势不凡，为真仙洞府的显著标志。

月华街是山上的街市，道士与山上居民杂居之所，又是香客、游人住宿之地。街上有古朴端庄的徽派民居，古道观八座依山势巧布其中，与民居组成一个密集建筑群。宫观中最引人注目的是太素宫，占地 1 600 平方米，坐南朝北，背倚玉屏、东钟、西鼓三峰，前为孤峰卓立、清秀挺拔的香炉峰，俨然天设地成的钟、鼓、香炉，天然造就的风水宝地。宫中所奉玄天上帝神像相传由百鸟衔泥塑成。

紫霄崖位于齐云岩西南，因岩层呈红色而得名。崖下有玉虚宫，由“太乙真庆宫”、“五虚阙”、“治世仁威宫”三个石坊组成，石坊上有神鸟异兽图案的浮雕。宫内供奉玄天上帝，是善男信女烧香求神、祈祷福寿的圣洁之地。栩栩如生的壁画，记述了玄天上帝脱胎问世、降妖伏魔、造福于民的历史。左侧有《紫霄宫玄帝碑铭》为明代才子唐寅撰，戴炼书，碑高 7.34 米，宽 1.40 米，为江南罕见。

楼上楼景区，与月华街游览区西邻，东起仙桃峰，西至万寿峰，面积 27 平方公里，此景区林深树密郁郁葱葱，野生动植物资源丰富，峰峦岩洞尤现天巧，是一处尚待开发、堪供探古寻幽的游览区。主要景点有楼上楼、飞天蜈蚣、观音洞、仙人花轿、棋盘石、一线天地、金鼠拜寿以及万寿山、石佛塔、白云崖等景观。明

嘉庆年间修筑的“楼上楼”，由两层天然石窟组成，结构巧妙，当年有 8 个道士住在洞内避世修炼。距楼上楼不远处有“仙人挂画”，它是一块平展的崖壁，高约 2 米，壁面色彩斑斓，溪水成瀑自壁两边流过，形成天然石画。

云崖湖景区东邻洪坑，西至万寿山，是一处湖光山色的水上游览区，景点以岐山石桥岩为最奇。这是一天生石桥，是一长 90 米、宽 12 米的天然巨岩，下空如月，“桥拱”跨度 40 米，半径 26 米，有鬼斧神工之妙。石拱上刻满题词。湖体狭长，水光潋滟。河面弯曲错杂，泛舟湖上可一览青山绿水，情趣盎然。湖边唐宋摩崖碑刻林立，真、行、草、隶、篆俱全，风格各异，具有极高的书法鉴赏价值。丈书“亘古奇观”更堪称齐云一绝。灯笼峰为湖中奇景，几盏“灯笼”依崖悬列，令人叹为观止。

旅游提示

交通

从屯溪汽车站乘车 1 小时即可到达。

住宿

黄山市(屯溪)的三星级宾馆标准间可砍价到 240 元/间。普通旅馆一般 30 元/人，不过数量很少。火车站旁的经纬酒店和花溪酒店值得推荐。

餐饮

徽菜为全国八大菜系之一，发祥于南宋，起源于歙县(古徽州府)，以烹制山珍野味而显其特色，达到“色、香、味”统一的效果。著名的小吃名点有：臭鳊鱼、毛豆腐、石头馃、蟹壳黄烧饼、五城豆腐干等。名为“臭”，其实香，鳊鱼用作料腌制，再配上碎

肉丁一起蒸，撒上泡辣椒，却又不过分红火，滋味浓厚，令人垂涎。

门票

20元。缆车上26元，下14元。

气候

3月16日~11月15日为旅游旺季，11月16日~次年3月15日为淡季。雨季多集中于4~6月。

土特产介绍

传统工艺品有文房四宝中的珍品徽墨和歙砚，历史久远，闻名中外。民间艺术瑰宝有砖、石、木、竹四雕，都独具特色。

土特产品有茶叶、香菇、灵芝、石耳、猕猴桃、琥珀枣、蛇干等。茶叶以“祁红”、“屯绿”为代表，还有近年来开发的珠兰、茉莉等花茶品种。“天下名山，必有灵草”，黄山贡菊是历代进贡皇帝御用的清凉保健益寿饮料佳品，可买一点带回去。

诗词

遊 齐 云 岩

元 吴 讷

云破石门开，青青烟树来。
江东好山水，天上出楼台。
日月开丹灶，风尘罢酒杯。
回看争战地，疑是住蓬莱。

白 岳

明 方 回

抠衣登白岳，稽首叩玄宫。

岩下群仙洞，山头五老峰。

翠云送飞雨，白鹤舞灵风。

好景游归晚，箫声缥缈中。

齐 云 岩

明 程敏政

四山回合杳难穷，翠锦屏开面面工。

巨石穿云成户牖，半崖飞雨作簾栊。

地灵今古神先据，境隔仙凡路可通。

极目丹丘何处是？巍巍楼阁倚天中。

云 岩

明 王守仁

岩高极云表，溪环疑磬折。

壁立香炉峰，正对黄金阙。

钟响天门开，笛吹岩石裂。

掀髯发长啸，满空飞玉屑。

独 耸 峰

明 汪元英

壁立峨峨高接天，迥然特出万峰巅。

悬崖竟日涵真气，绝顶维时蔼瑞烟。

境入无无空眼界，身登净净断心缘。

举头一望云霄近，何用乘槎到斗躔。

楹联

天下无双胜境；江南第一名山。——弘历

吕梁明珠耀三晋

——山西方山北武当山

巍巍太行，连绵吕梁，是黄帝斩蚩尤、后稷教稼穡的地方。后来这里又成了汉族、匈奴族和鲜卑族铁马金戈的战场，中原皇帝的忧心之地。但就在这片黄土高原的腹地，有着惊人的地上文物，在充满黄土气息的地域中，所有沉默的古代雕塑和建筑都有无比的美丽和从容。那种顽强的生命力，战火和时光都无法摧毁。近年来，位于山西省吕梁方山县城东南 30 公里的北武当山，知名度日益见大。1994 年 1 月，还被列为国家级风景名胜区。

北武当山历史悠久，与湖北武当山有很深的渊源。湖北武当山原叫“太和山”，尽管它在汉以前就已有原始的道教活动，但“武当山”之名却是在把真武大帝作为此地道教主祀之神后才普遍使用的。把太和山改成武当山的过程与明成祖朱棣有很大关系。朱棣在夺得皇位后，认为自己的胜利是由于真武大帝的帮助。据道教中的说法，真武是北方真神，而明初朱元璋给诸王子封藩时，就封四子朱棣于北方的燕地，所以朱棣不但崇信真武大帝，而且将自己视为真武大帝的化身。后来他不但把都城由南

京迁往北平,同时还敕令专门在南北二京及武当山建宫庙,用以奉祀真武大帝。明清以后流行的那种披发跣足的真武大帝坐像,据说就是照朱棣的模样塑造的。

北武当山,古称龙王山,其宗教历史渊源久长。据《永宁州志》,北武当山在唐代以前就已成为一处具有道教色彩的朝拜圣地,山顶建有玄天大殿。随着岁月嬗递,多数庙观都经过多次毁坏和修葺。据明万历二十五年(1597)一通名为《龙王山新建玄天上帝宫记》的碑刻记载,仅明万历年间,就曾进行过两次大修。当时汾州府庆成王尤敬真武祖师,不但新建玄天上帝宫,把原来的玄天庙扩建为更大规模的宫阙形式,而且不惜花费巨金,将登山道路改造成石阶,并将早已破损不堪的玄天大殿修复一新。为什么要扩建?碑刻中说同样与明成祖笃信“玄武帝为北极正神”的事情有关。因山在北方,故称北武当山。清康熙五十九年(1720)五月四日,玄天大殿被毁。雍正二、三年(1724—1725),在山头建无梁砖窑一眼(即正殿)。乾隆二十三年(1758),又事修葺,两年内山上玄天庙、老母殿、龙王庙、灵官庙和山下太和宫相继落成。道光二十八年(1849),金顶南天门修整一新,并在大门上刻了“武当山”三字。清咸丰至光绪年间,又数次修葺。

北武当山既是我国北方著名的道教圣地,又有赏心悦目的自然景观。山上有金顶玄天庙、玄天石坊、南天门、千级天梯、水火峰、仙桥、灵官庙、万神庙、千仞壁、乔松根、舍身崖、太和宫、威镇北天坊等一大批人文景点。整个风景名胜区由七十二峰、三十六崖、二十四涧组成,总面积约 80 平方公里。有著名的季节性瀑布三处,暖泉一处。植被覆盖率达 95%。自然景观集“雄、奇、险、秀”于一身,是吕梁山的一颗明珠,素有“三晋第一名山”之称。

北武当山主峰天柱峰,与湖北武当山主峰同名,海拔 2 254 米,四周几乎都是陡壁悬崖。来到山脚下,便是 1 400 余级就山凿筑的石阶,从下仰视,宛如“天梯”。“仙音阶”是北武当山的一奇,游人踏上石阶,就会发出“唧儿、唧儿”的古乐之声,其奥秘至今尚未揭开。越过天梯便是南天门,门上刻有“武当山”三字,门后的金殿为北武当山道教建筑的主体。金殿前有陡岩壁立,十分险峻。传说真武修炼时在此碰到一位美女,任凭此女如何挑逗,都不为所动,最后美女退身坠落崖下。玉皇大帝见真武已修炼成真,便封他为神,此处也被称为“舍身岩”。

北武当山尤为可观的是千姿百态的奇松和栩栩如生的怪石。满山遍野苍翠葱茏的古松,有的高大参天,有的低矮匍地,有的探身危崖,有的置身峭壁,有的同根而生,有的枝杈相偎,有的壮如武夫,有的娇小玲珑……姿态奇妙。主要的奇松景观有:鸳鸯松、迎客松、托天松、母子松等。最使人叹为观止的是“擎天探海松”,它立于石阶半道,树身分两杈,一枝刺青天,一枝瞰群峰。近金顶的石阶旁边陡崖上刻有“乔松”二字,现存乔松树桩直径近 1 米,可以想见其昔日雄姿。

更让游人惊叹不已的是那些天然而成形态逼真的怪石,如古猿望日、石猪受难、九龙出洞、石象守山、天壶倾露、石羊朝圣、龟蛇斗智等,真是惟妙惟肖。尤其是金顶正南对面的一座山峰,峰巅天然生成两块巨石,西边一块形状酷似一头巨龟,东边一块颇像一条长蛇。每当山头云海浮动之际,这对“龟”、“蛇”就更显得活灵活现。关于这两块巨石,还有一个神奇的传说。相传神龟和青蛇不安心修道,互相格斗,经过七七四十九天的鏖战,神龟节节败退,青蛇步步紧逼。其时,恰逢真武大帝返宫,见状,轻轻用手指一点,龟蛇便动弹不得,从此便永久停留在这里,成为

千古一绝——“蛇石”虎视眈眈，“龟石”尾临悬崖。万斤重石，峭立崖畔，用力一推或经风一吹，便摇摇欲坠，所以又称风动石，为我国罕见的景观之一。它无形中也应了道教中“天之北方七星形似龟蛇，亦即玄武”的典故。堪称为我国近千处名山自然肖形石中的珍品。美学家王朝闻看到北武当山上的“龟蛇石”后，认为这座山峰如命名为“水火峰”，就更符合道教教义且有文化色彩了。另外，玄天大殿前的“石香炉”，也堪称天下奇观。像这样巨大而又与山体连在一起的石香炉，可谓世界之最。

当代国画家吴冠中曾两次登上北武当山，他认为北武当山上的花岗岩怪石与奇松，无论其自然造型或是天然的分布章法，都应该属于黄山一族。北师大教授卢云亭则认为北武当山兼有泰山之雄、黄山之奇、华山之险以及峨眉之秀和青城山之幽。据史载，北武当山在唐朝时就“朝山进香者年复一年，久盛不衰”。近年来，随着北武当山风景名胜区的开发建设，游人更是络绎不绝。

旅游提示

交通

209 国道纵贯南北，乡乡通公路，村村通汽车。县城圪洞距省城太原 240 公里。

住宿

方山武当宾馆地址在方山县方正街 313 号。电话 0358-6022155。

气候

北武当山旅游区属于内陆温带气候，气候多样，光照充足，

霜冻期为9月下旬至次年5月上旬。5~10月间为最佳旅游季节,是度假避暑旅游的理想去处。

土特产介绍

柳林红枣、临县红枣:肉大核小,糖分大,保存时间长。

汾阳核桃:皮薄肉肥,油大。

汾酒:产于汾阳杏花村汾酒厂,是中国八大名酒之一。

竹叶青:产于汾阳杏花汾酒厂,是中国著名补酒,以汾酒为底酒,用10多种中药浸泡而成。

白玉汾、玫瑰汾酒:汾酒的一种加工酒,酒味独特、醇厚、绵软,入口绵、落口甜、酒后有余香,很受人们喜爱。

雷轰钟鸣镇五龙

——湖南慈利南武当山

南武当山,俗称五雷山,又名雷岳,位于湖南慈利南境。地处慈利县城关镇、广福桥镇,石门县蒙镇、零溪乡、花蓼乡,与桃源县昌蒲乡的交界处(简称“三三”交界处,即三县、三乡与三镇),是东入张家界的必经之地。因主峰金顶分出数脉,呈辐射状伸延,有如《淮南子·天文训》中的地维,又叫大维山。后来,大维山庙宇出现“雷扫其殿,钟鼓自鸣,尘埃自净”的奇迹,更名为五雷山。或说是因真武帝命五雷神擂响五声霹雷,镇压五条孽龙而得名。

五雷山环境优雅,植被茂密,气候适中,四季分明。主峰海拔 970 多米。峰巅终年云雾缭绕,危崖绝壁,气势磅礴。这里不仅是旅游避暑胜地,也是道教圣地,素有“楚南第一胜境”之称。俗话说“北武当,南五雷”,两者如兄弟联袂,名闻遐迩,因此又称南武当山。《三湘之最》誉之为湖南最大的道教文化群落,分外八家与内八家,共有三十六殿、七十二宫、四十八寨。

据史书记载,五雷山道教“始于唐,盛于明”。传说西域净乐国太子曾选中此地,垒石室苦修,后“得道高升”,这就是著名的

真武帝君。唐代李靖曾慕名上山草创道观。元末翰林编修张兑辞官归隐天门山、五雷山，在五雷山扩修殿宇，弘扬道教文化，并亲题“楚南名山推第一”，从此五雷山名声大振，所建殿宇“旁魄百里，列县俱瞻”，道教信徒遍及鄂西南、湘西北两省十八县。每年农历“三月三”、“八月十五”为朝圣日，有“朝不朝，一年十万八千到”之说。到明代万历年间，常德荣定王、澧州华阳王对五雷山进行大规模扩修改建，其建筑为石墙铁瓦构筑，随山脊沟壑纵横陈列，绵延 7.5 公里，建筑面积达 5 000 余平方米。清代江苏武进县进士吴焕在《五雷山碑记》中称它“与南之衡岳，北之武当，堪鼎峙焉”。民国末年，战乱纷起，匪盗称雄，五雷山香火凋零，到“文化大革命”的十年浩劫，所有殿宇毁灭殆尽。20 世纪 90 年代初，修复了部分古建筑，成立五雷山风景区，昔日雄姿，再展辉煌。

五雷山自然景观秀丽多姿，人文景观丰富。从山下到山顶，沿途有顾公寨、慈济塌、二天门、龙头胜境、舍身崖、百子堂、梳妆台、朝圣门、晒经凸、药王殿、财神殿、观音阁、金殿等自然景观共 140 处，还流传着与之相关的诸多美妙传说。

顾公寨因唐代顾公在此扎寨拒寇而得名。寨顶原有石垒营房。寨的南、西、北三面，石壁陡峻，仅东面一径与慈济塌相连，有“一夫当关，万夫莫开”之险。顾公曾凭此险多次打退顽寇。寨下有黄连水库，碧波如染，青嶂翠峦倒映其中，令人产生“烟波不动影沉沉，碧色全无翠色深”之感。

龙头胜境，因这里有一巨岩状如龙头昂起，“歆绝壁兮将飞”，古称龙头岩。岩下临百丈悬崖，风起云涌，龙头凌空欲飞，故有“龙头胜境”之说。

舍身岩，岩身如舌，从崖缘向西横穿伸出，下临万丈深渊，有

“楚南第一险”之称。相传是真武祖师练功之地，后真武从这里投崖脱俗成仙，故又名“舍身崖”。这个传说后来却影响了不少愚昧无知者去投崖“舍身成仙”。为防止这类事故继续发生，有人就在龙头上修了座小石亭（“飞升亭”）以诫后人，上有一副对联：“轻生哪得成仙；修善自能致富。”门额为“守身知命”。

观音阁是五雷山主要朝圣殿之一。道观中建观音阁，也许有人会觉得奇怪。这是因为五雷山道教属于道教中的全真教，这一流派的特点是儒、释、道三教合一。道徒中传说真武祖师修炼成正果后，由观世音菩萨下凡降临五雷山牵引升天。祖师成仙后，托梦张兑，一定要他在这里建观音阁，以报答观世音菩萨引导之恩。

金殿位于五雷山主峰金顶，是五雷山的主要建筑。金殿本为五雷真武祠，相传为真武祖师爷托梦张兑邀华阳王、荣定王所造。建筑为古轿顶型，上盖紫铜色琉璃瓦，屋檐饰以兽头，墙体由石条砌成。三面悬崖，一面石阶蜿蜒而上，显得庄严肃静。殿中供真武祖师神像，为九火铜铸成，重约1 000多公斤，紧紧嵌在一樟树苑上，为华阳王所造。另有金童玉女、四值功曹分列两旁。殿前原有香炉两个和刻有张兑“楚南名山推第一”题词的石柱。这里香火缭绕，钟声阵阵，是举行道教仪式和善男信女朝圣的主殿。金殿有四奇：一是立于常德、澧县所处的湘鄂边界高处，只要是大晴天，均可见到金殿如一颗明珠发光。身处金殿，数百里远的常德、澧县城区历历在目，而其他高于金殿之处却看不到常德、澧县城区。二是金殿拜榻不到10平方米，但不管有多少人朝拜祖师，却互不擦身，竟若无人一般。三是每年三月初三前，必有大雷雨发生，第二天却晴空万里，传言是祖师爷驾临。四是金顶虽为五雷山最高峰，但山顶有一泉，

即使久旱无雨,水仍源源不绝。传说清顺治后期,闯王李自成以僧人身份游五雷山,偶染微恙,喝此泉水后,立即康复,称其为“金顶神泉”。

站在金顶四面眺望,周围有5条山岭,或起伏奔腾于南,或蜿蜒盘绕于东,或腾空昂然于北,雄奇多姿,俨如5条龙环绕金顶,素称“五龙捧圣”。传说这5条龙状山岭就是5条孽龙被真武祖师征服后的化身。

另外,驻足金顶南望或西望,数以百计的大小山头,犹如翘首之鸟,环拱金顶,素称“百鸟朝凤”。在云彩浮动或纱雾淡罩时,“百鸟”隐约欲飞;当浓云弥漫山谷沟壑时,数百山头又似飞鸟浮波,妙不可言。

五雷山历来还是名流骚客游览题咏之地。楚将白善,汉留侯张良,唐卫国公李靖,诗人王维、刘禹锡、李群玉,以及处士周朴、名道张三丰等都曾游览此山,并留下诸多题咏。

旅游提示

交通

五雷山距慈利县城25公里,距苗市火车站仅3公里,距张家界飞机场也只有108公里。

餐饮

土家风味美食有腊野味、血豆腐、团年菜、社饭、酸鱼肉、合渣、油炸野蜂卵蛹等。建议尝一下风味独特的土家火锅以及土家小吃,有葛粉、米酒、凉粉、粑粑等,价钱都不贵。

门票

五雷山5元。

气候

年最高气温 32℃,最低气温 15℃。气候适中,四季分明,一年四季都适合旅游。

土特产介绍

土特产特多,尤以猕猴桃、青岩茗翠茶、龙虾茶、松菌等较为著名,价廉物美。桑植盐豆腐干是清朝贡品。“葛根宝”纯天然绿色系列饮品,集保健益寿于一体。茅坪毛尖茶清香扑鼻,味醇色美,饮后润肺提神,都是不错的特产。

慈利杜仲皮为贵重药材。用它可强筋骨、补肝肾、益腰膝、除酸痛,还能降血压。《神农本草经》、《本草纲目》都记载了杜仲的药效。慈利县拥有全国第二大的杜仲林生产基地,栽培面积八千多亩。采用杜仲为原料生产的杜仲茶、杜仲酒等系列产品运销国内外深得人们所爱。

诗词

登五雷山

朱劭濂

闻道五当从碧空,五雷岑谿路相同。
千寻仄径穿云雾,百丈飞泉泼雨风。
石壁嶙峋秦国寨,香烟缥缈梵王宫。
晴光更豁登临目,万里山河一望中。

登五雷山

曹 邦

非干空谷足音传,隐隐殷其地有天。
马首□鬃和雨泼,剑光射斗与星联。

轰轰日御行边度，蠢蠢云轩坐下悬。
消息个中谁解得，冲霄仙吏有奇篇。

五 雷 山 佚 名

天地勿嫌小，登临□碧穹。
断碑藏石穴，古树矗晴空。
翠拥千峰上，苍流万壑中。
烟雷频极目，尘世有崆峒。

山高云深探仙踪

——湖北通山九宫山

九宫山位于湖北通山县境内,邻近江西武宁。与黄山、庐山、峨眉山在同一条轴线上。主峰老鸦尖海拔 1 656.7 米,被称为鄂南第一峰。总面积 210 平方公里,是湖北省六个国家级风景名胜之一。

相传此山因南朝晋安王兄弟九人建九宫殿而得名。南宋淳熙十四年(1187),道士张道清赴九宫山开辟道场,历时八年,建九座宫观,以应九宫之数。石坊翘峙,金门铁瓦,辉煌壮丽。从此来自湖广、江西和河南的香客长年络绎不绝,成为全国五大道场之一。明清时期山中香火最盛,最多时每日达 3 000 多人。太平天国时期,山上名胜屡遭破坏,九宫山道场从此一蹶不振。现存有九王庙、真牧堂、石城门、一天门等古迹。除道教遗迹外,九宫山的人文景观还有佛教云关古寺,以及众多出自名家之手的摩崖题刻。明末闯王李自成在九宫山遇难,闯王墓为全国唯一保存下来的农民起义领袖墓。

九宫山有雄奇美妙的自然景观,汇奇松、秀竹、怪石、云海、温泉、瀑布“六绝”于一体。有大小瀑布百多处,到处是白练悬

空，飞瀑挂崖。还有天然溶洞二十七个。庐山的清凉幽秀，黄山的博大奇峻，九宫山兼而有之。春可赏花，夏好避暑，秋看红叶，冬览雪景，既有南国山峰的峻秀，又兼北国风光之壮美，更兼有五岳之雄、险、奇、幽、秀，因而被称为“九天仙山”。

这里还有面积 6 万多亩的森林公园，是一座植物园、动物园、药物园和百花园。在这片幸免于第四纪冰川的原始森林里，有我国特有的鹅掌楸、香果、银杏、三尖杉等珍稀植物 40 余种，及药用植物 500 多种、野生动物 160 多种。

九宫山风景名胜区由五大板块组成，即：

云中湖游览区，以九宫山镇为中心，是以人文景观为主的风景区。有云湖夕照、泉崖喷雪、真君石殿、虎伏天门、铜鼓擂天等景点。

林海深处游览区，以森林公园安坪为中心，是以原始森林景观为主的游览区。这里森林似海，烟峰如涛，有三级落差的安坪瀑布，有“飞流直下三千尺”的大崖头瀑布等。

吴楚天游游览区，以古老庙为中心，可登高远眺鄂赣两省风光。尤其在老鸦尖和铜鼓包上，可一览众山小。在风车口，可日观修水如彩练，夜望楚天如梦境。

龙潭探幽游览区，以森林公园金家田为中心，有樱花沟和翠崖谷两大景区。距此三公里是闯王墓。

山下游览区，以九宫山下西北边的船埠为中心，主要有狮子洞、九宫揽胜、观音洞、小九龙、三叠泉、卧龙松、九宫竹海等。

著名的九宫山十景是：

云湖夕照。云中湖是我国高度仅次于新疆天山和长白山天池的第三座高山湖泊，在夕阳西下，云湖霞光灿烂，五彩纷呈，山影、云影、霞光交辉相映，令人心醉神迷。

闯王墓。位于九宫山西麓小月山下，面积 200 多亩。主体建筑有门楼、墓冢、陈列馆。陈列馆内收藏有李自成鎏金马镫等许多珍贵文物和不同时代的史志文献。陵园附近有落印洞、拴马松等李自成殉难古迹。

崖头飞瀑。大崖头飞瀑位于安坪，巨瀑飞流直下，落差 420 米，是我国落差最大的瀑布。旁有安坪瀑布群。

铜鼓绝顶。铜鼓包犹似铜鼓插天，海拔 1 585 米，是九宫山主峰之一，极目可远眺鄂赣两省风光，北边绝壁万仞，南坡繁花似锦。

泉崖喷雪。喷雪崖位于云中湖畔，飞瀑落差 70 多米，化作雪花纷飞，谷底常常云飞雾涌，夕阳西下，瀑水流金泻银。瀑旁刻有“空中飞雪”。

虎伏天门。伏虎岩位于一天门，是观看九宫日出之处。岩如虎卧地，栩栩如生。相传是张道清施法把一群观看日出的林中老虎留置这里，为他看守山门。

真君石殿。真君殿位于云中湖凤凰岭的“凤头”上，面对香炉峰，已历 780 年，是九宫唯一保存下来的古建筑，曾得到六个皇帝的敕封。

雪海翠园。位于铜鼓包之西的风车口，四周山峰岭脊全是雪白的砂子、硅石，如积雪铺地。满山松树和云锦杜鹃成为天然盆景。

鄂南龙潭。龙潭位于樱花沟之口，潭水碧透，深不可测。两岩奇峰耸立，右有人行大桥，上有三叠床，是九宫山风景精萃之地。

九宫山还是华中地区闻名的避暑胜地。盛夏季节日平均气温 21℃ 左右，最高气温不超过 30℃。夏天一日三季：午前如春、午后似秋、晚如初冬，素有“天下第一爽”之称。

旅游提示

交通

(1) 武昌南站附近的宏基客运每半小时发一班去通山的客班车。武汉新华路长途汽车站每天有 2 班,早 7:30 和中午 12:30 各发一班。票价 20 元。

(2) 从通山县城上九宫山每半小时有一班,票价 13 元。

住宿

九宫山既有三星级以上的酒店,也有很干净、很便宜的普通房间。不过山上湿气较重,最好选择标准双人间,一定要询问是否有热水。

餐饮

九宫山餐饮以山菜野菜当家。吃过大鱼大肉的城里人,上山绝对以品野山菜为乐。尤其是以不同时期竹子为原料的佳肴更具特点,如竹笋烧肉、笋干汤、竹筒饭、竹筒里蒸菜等让人觉得十分有味道。山上的菜味道较重,对爬了山、出了大汗的人来说,会胃口大开。

门票

上山大门票 20 元,石龙沟 20 元,铜鼓包 6 元,樱花沟 10 元,闯王陵 10 元,云观古寺 5 元,真君石殿 3 元。

最佳旅游时间

每年 7~9 月,九宫山气候最佳,景色最美,是旅游黄金季节。但山上昼夜温差大,要多带衣物和注意安全。

土特产介绍

通山葛粉是著名的贡品。

诗词

登云观七律一首

宋 米友仁

行行行至老山腰，脚踏云关万虑消。
瓦罐煎茶烧竹叶，崖泉流水洗牙瓢。
重重叠叠云千片，曲曲弯弯路一条。
此去上方应不远，担头明月自家挑。

题张真牧像赞

宋 赵 昀

睡则无梦，觉则无忧。
心非是用，气与神游。
逍遥物外，于我何求？

题剑石亭题额

宋 谢枋得

洞天深处构斯亭，无限峰峦管送迎。
题品我惭无妙语，为君櫛以万山名。

九宫山有怀舒崇孝

明 孟养浩

崔嵬三径道，萧瑟九龙途。
马逐猿声入，车从鸟道驱。
数峰森玉烛，千峤拥金炉。
郁郁万山里，应知有凤雏。

楹联

扶日上天门。丹凤岭霞辉玉树；拨云来洞府，白龙潭水绕仙缘。——艾缉熙（栖凤楼）

千年道风留彝乡

——云南巍山巍宝山

巍宝山位于云南巍山彝族回族自治县东南约十公里处，距大理古城 11 公里，海拔 1 730 米。因山势巍峨，峰峦叠翠，古木葱茏，药材遍地，全山皆宝而得名。

唐贞观二十三年(649)，细奴逻建蒙舍诏政权，以巍山为首府，因位于诸诏之南，又称南诏。开元年间，南诏王皮罗阁在唐朝支持下统一六诏，据有今云南及川南的大片土地。巍山因此成为蒙氏的发祥地，留有众多古迹。

据道教传说，汉代就有道士孟优(被诸葛亮七擒七纵的孟获之兄)在山中传教。南诏时期，太上老君曾下降巍宝山，点化南诏始祖细奴罗。随后在巍宝山建老君殿(清微观)以祀老子，道教从此传入巍宝山。唐代著名道士杜光庭，曾到大理、巍山传教，并书《南诏德化碑》，深受南诏王族的礼遇。据说吕洞宾也曾到过巍山，现今民间尚流传着许多吕洞宾在巍山传教的故事。自唐代开始，巍山相继建起大批宫观。清末时道教殿宇遍布全山，成为道教名山之一。

巍宝山的自然景观也独具风采，历来有“天下巍宝幽”之美

称,著名的巍宝山八景“天门锁胜”、“拱城远眺”、“美女瞻云”、“龙池烟柳”、“山茶流江”、“鹤楼古梅”、“朝阳育鹤”、“古洞藏春”更是引人入胜。

巍宝山第一景点朝天门,又名准提阁,是全山的总坊。登山而上,经过白沙井、土主庙、文昌宫、玉皇阁、观音殿、青霞观、老君打坐石等,直至山顶到斗姆阁,然后经三清殿、培鹤楼、含真楼、长春洞、封川塔等庙观,返回山下,全程约 10 公里。

巍宝山宫观建筑的总体布局体现了“道法自然”的特点:前山绵亘叠嶂,宫观多藏于密林之中;后山险峻陡峭,观宇多依山势显建于岩壁之间。

文昌宫,始建于明代,清乾隆年间改为道观,大殿供文昌帝君,二殿供关圣帝君,是巍宝山游览的中心。山门是一座雄伟的牌楼。大殿与二殿之间,有一池清泉,明澈见底,名“龙潭”,当地群众在这里祭祀龙王。池中文龙亭四壁绘有八幅图案,其中最有价值的是“踏歌图”,绘于清乾隆二十四年(1795)建亭之时。壁画长约 1.2 米,画面上 40 人踏地而歌,34 人围成圆圈携手起舞;圈内 3 人起舞,吹奏笙笛,是舞场的中心;圈外也有 3 人吹弹扬扇,似在助兴。图中舞蹈者多为彝装打扮,男的多穿长衫,罩领褂,女的着坎肩,系黑围腰。整幅画富流动感,生动地展现了巍宝山歌会的悠久历史,为研究少数民族歌舞和服饰提供了珍贵资料。

巍宝山境内有数处玉皇阁,以灵官殿背后者规模最大,建筑年代也最早。此阁建于康熙二十二年(1683)以前。山门为灵官殿,内供的灵官为道教护法神。过了山门,殿宇飞檐重叠,巍峨壮观,院内依山就势,层层而上,四帅殿、天师殿、三官殿、吕祖殿、玉皇阁、依云阁渐次列布。里面奉祀天、地、水三官,以及吕

祖、财神、灶君诸神，展现了巍宝山道教神仙系统宏大。每年农历二月初一至十五日，这里都要举行洞经会，古乐悠扬，热闹非常。

青霞观，一名清微观，也称老君殿。据观内《重修巍山青霞观碑记》云，此地即太上老君点化细奴逻之所。清康熙二十二年（1683）创为道观，后不断增修。现在大殿后还有一块大青石，传为老君打坐石。这一带森林茂密，使在森林中飘荡的云雾，也仿佛带着青色，故称“青霞”。清代诗人张理写道：“松门一带青霞紫，犹似函关仙气来。”游人到此，宛如步入仙境，飘飘欲仙。

山顶有座凌空欲飞的殿阁名斗姆阁，清乾隆四十年（1775）由郡人孙怀仁捐建。里面祀奉道教女神斗姆。相传她是北斗众星之母，故名。殿内的斗姆雕像有三眼四头六臂，寓示着她的神通广大。旁边还有金童玉女。巍宝山斗姆阁在国内道教中是最著名的，为巍宝山的重要景观之一。出阁近观，林海茫茫，殿阁历历；放眼远望，巍山古城，城方若印，田畴似棋，瓜江如带，一派锦绣风光。

培鹤楼，祀八仙之一的吕洞宾。初建于乾隆二十五年（1760），此后以它为中心，前建含真楼，北建元极宫，东建云鹤宫，西建道源宫，形成一组规模宏大的道教宫观群。

由培鹤楼下行1公里的长春洞，建于康熙年间。殿宇的布局为八卦形，由前殿、正殿、两厢和花园组成，是一座颇具特色的道教宫观。大殿两侧有两条金龙，左盘右旋，栩栩如生。殿壁上、门窗上有很多富有民族特色的图画、木雕，把殿宇装点得像座艺术宫殿，堪称诸名胜之冠，被誉为宝中之宝。

与其他道教名山不同的是，在巍宝山道教宫观群中有一大庙名巡山殿，又称巡山土主庙，主祀细奴逻。细奴逻生前为南诏

王,死后被封为巡山土主,成为云南道教的“巡山神”,即云南道教的一尊主神。这说明道教在传入云南后,为了更好地得到发展,必然要与云南当地民族的原始宗教结合。巡山殿始建于细奴逻之孙盛罗皮。歇山式大殿中的塑像即细奴逻。两旁站立侍者,文武各一,均穿彝族服装。巡山殿门前有几副对联,内容均与细奴逻和南诏国历史有关。其一为:“新村流源远,始祖奴逻耕巍岭;彝族衍庆长,南诏发祥在巍山。”

除巡山殿外,巍宝山还有观音殿、甘露亭等一些佛教寺院。这说明巍宝山道教在其形成发展过程中,曾与佛教争雄斗胜,同时也相互影响和融合。

巍宝山朝山会的民俗也与道教信仰有密切关系。每年农历二月初一至十五日,巍山和邻境大理、洱源、弥渡、南涧、漾濞、凤庆、云县等市县的各族人民身穿民族服装,来到巍宝山朝山赶会。届时,巍山民间洞经会在各个殿宇里演奏古朴优雅의洞经音乐。其中农历二月十三至十四日,是巍宝山歌会,彝族群众带着萨签等乐器,汇集到培鹤楼打歌场,围成圆圈,举行打歌活动,歌词内容丰富,舞姿优美,萨签旋律古朴优雅。人们尽情地跳啊唱啊,直到太阳落山方散。

旅游提示

交通

昆明很少有车直发巍山,大多停在下关。下关至巍宝山可乘班车先至县城,再转乘中巴前往。班车票价12~16元。早上6点首发,下午5点30分是最晚一班,半小时一班。如果天好,车况好,5个小时可以从昆明到巍山。县城至巍宝山中巴票价

5~8元。

住宿

巍山县城只有两家旅馆，一是县城宾馆，一是粮食局的招待所，两人房 50 元左右。

餐饮

饵丝、凉粉、凉虾等小食很多，便宜。回族餐馆不少，不排斥汉人入席，而且味道好。这里的乳扇价钱便宜，只有大理的四分之一。

门票

20 元。

气候

大理属高原型季风气候，没有明显的严冬酷暑，四季皆宜旅游。但夏秋之交雨后气温下降很快，当地有“一雨成秋”的说法，因此那时来大理旅游的游客最好带上几件秋衣，以防着凉。

土特产介绍

在古城或下关，可以买到用天然大理石制作的文房四宝、花盆、花瓶、灯具等大理石工艺品。

富有民族特色的白族蜡染、扎染更是人见人爱的手工艺品，在下关及古城也随处可见。大理州邓川乳扇非常出名，各土杂店及农贸市场有售。下关沱茶，形如蘑菇帽，经久不变味，香气独特，在各土杂店有售。

注意：大理古城中的护国路是游客的必访之地，那里集中了各种少数民族织品、工艺品和滇藏各地特产，众多的古董店经常会让游人得到意外的收获。

在蝴蝶泉附近，有一个叫周城的村子，从大理古城或下关等地，都有去那里的中巴、小马车。几乎每家都有自己专门制作蜡

染或扎染的小作坊。一块蜡染布的价格为 15 元。

诗词

巍 宝 山

明 陈翼叔

巍宝山高云乱堆，一层层自绝尘埃。
道人欲建青霞观，钟鼓频敲混倒雷。

巍宝山巡山殿题壁诗(录二首)

清 非非道人

阿蒙应事镇灵山，当日发祥自此间。
异启九隆传继体，功成百战辟雄关。
哀牢自古无王位，大厘于今仰圣颜。
若使大朝能用度，何劳兵革费盘桓。
仙仗敲来十数传，与唐始终溯遗编。
招安有愧朝廷小，割据何惭禅让贤。
百二河山留嗣主，十千兵马胜他军。
迄今俎豆馨香处，庙貌如新尚凛然。

重游巍宝山(节录)

清 刘玉湛

旧书不厌百回读，名山不厌几回游。
书读百遍义自见，山游几回情更幽。
吾乡原多好山水，巍山景趣无与比。
我昔来游到此间，大概领略而已矣。
松石未尝知其名，禽鸟何曾听其声。
一览无余便东去，反觉山林无甚情。

今日来游趣不少，龙池有鱼树有鸟。
满山山茶红烧天，一路松阴翠围绕。
山川仍旧光景新，寻幽览胜乐不归。
昔已相逢今才识，山川应叹知音稀。

天下第一老君像

——福建泉州老君岩

老君岩又称羽仙岩，位于福建泉州清源山右峰罗山与武山下，因雕有老君坐姿石像而得名。

清源山海拔 498 米，亦名“齐云山”；因地处市区北郊，也称“北山”；三峰鼎峙，又称“三台山”。其山右峰峻峭，中峰巍峨，左峰迤逦。山中岩洞，或妙景天成，或人工雕造，各臻其美。其中既有道教的清源洞、老君岩等，又有佛门的千手岩、弥陀岩、瑞象岩等。清源之奇以石，清源之灵在泉。山间水景多姿，共有泉、涧、潭、瀑一百三十五处。最著名的是“孔泉”，也称“虎浮泉”，泉水从一斜卧大山石孔隙中迸出，细流清清，常流不绝，“清源”、“泉山”因此得名，城也因山得名“泉州”。弥陀岩侧的“泉窟观瀑”，雨季有“虹雨千层吹不断，琉璃万斛涌还多”的景象；旱季则凝脂潜滴，须待上方水库放闸，人工造瀑。“清源鼎峙”为泉州十景之一，历来为游客所称道，元人誉为“闽海蓬莱第一山”。

清源山优美的自然风光吸引了历代众多文人墨客，留下了 400 方碑刻和崖刻。据史书记载，这里早在西晋时期就有道教寺观出现。在清源山修行和羽化的道长、高僧也不乏其人。现

存完好的宋、元时期道教、佛教大型石雕共七处九尊，历代摩崖石刻近五百方，以及近代高僧弘一法师（李叔同）舍利塔和广钦法师塔院。

老君岩景区由山门、林荫石径和老君造像三部分组成。这幢以盘根错节为窗饰挂落的石构山门，是一座曲尺型的上下两级平台，有阴阳太极八卦的变型图案。它的正前耸立着一方天然石头，上面镌刻着“青牛西去，紫气东来”八个篆字。整个布局充满山野气息，把老子“崇尚自然”的思想烘托得淋漓尽致，令人有进入物外仙境的快感。过了山门，沿着一条幽静的林荫石径往前，来到一尊石雕面前，这就是有“老子天下第一”美誉的老君造像。据清乾隆年间编纂的《泉州府志》记载：“石像天成，好事者略施雕琢。”说明它原是一块形状肖似老翁的天然巨岩，民间工匠略施技艺，把它雕刻成老子的坐像。

老子是古代大思想家。他的不朽之作《道德经》一直被道家奉为经典，老子也被道教徒神化为仙，即传说中的太上老君。老子被奉为道教祖师后，道教徒对其不断加以神化，老子的形象被描绘得神秘莫测。葛洪在《抱朴子》中所描绘的老子竟是“身长九尺，黄色，鸟喙，隆鼻，秀眉长五寸，耳长七寸，额有三理上下彻，足有八卦”。并说无论谁见到老子，都会“年命延长，心如日月，无事不知”。一些道教典籍中还说老子的母亲怀胎 72 年，后来从左胁下生子，生下来就满头白发，所以取名“老子”。

现在各处道观中的老子像，都是被加上各种封号的尊神，多为身穿黄袍、头戴皇冠的帝王形象，一脸威严。然而清源山的老君岩造像却与众不同。这尊石像高 5.63 米，厚 6.85 米，宽 8.01 米，占地面积 55 平方米。老子端坐崖上，左手扶膝，右

手凭几，须眉皓然，神态安详，笑容可掬，真可谓“风过髯动，指能弹物”。严格些说，老君的耳朵和双膝似乎不合比例，双耳垂肩、膝大无比，但老君和蔼可亲的神态，质朴深厚的内涵，加上天人合一的意境，使这尊老君石像显得豁达大度，平易近人，充满了温馨的人情味，让人感到可亲、可近，充满魅力。整座石像依岩雕琢，就势造型。由于它是我国现存最大、雕刻技艺最为出色、年代最为久远的道教石雕造像，称之为“老子天下第一”倒也名符其实。

老君造像原先有一座高大的道观围护。后寺观因年久失修而坍塌，唯老君岩露天屹立，与大自然浑为一体。它的健在，足以证实有“世界宗教博物馆”之称的泉州古城，在宋代道教文化已十分兴盛。

在民间，这尊老子石像还是健康长寿的象征。泉州有句方言：“摸到鼻，吃百二；摸到目，吃百六。”意思是说，谁能摸到老君的鼻子，可以活上一百二，摸到眼睛呢，可以活上一百六。当然，这只是一种美好的传说。但置身于清源山，呼吸清新的空气，又有山野之景，人文之趣，从中体会老子听任自然的心态，身心得益，不必摸到鼻子、眼睛，也可延年益寿了。

现在老君岩已成为历史文化名城泉州的旅游热点。法国学者黛安娜·李作为我国文化部外文局专家，随外籍专家组来泉州考察，在老君岩题言：“这已是我第二次参观老君岩，但我仍和上次一样激动，因为这位老人和大地紧紧地融为一体，他好像知道一切，又理解一切。”当代规划专家任震英题赞老君造像为：“老子天下第一”。

旅游提示

交通

泉州市区乘3路中巴可达老君岩。

住宿

泉州酒店坐落在市中心,是泉州市唯一的四星级旅游商务涉外酒店。提供吃、住、行、娱、购完整的商务。

饮食

泉州饮食与福建各地大致相同,最有名的小吃要数花生仁汤,炖好的花生仁表面看起来洁白完整,实则用筷一捺,烂如泥浆,入口生津,香味四溢。清源茶饼是饮乌龙茶时的配点,清香扑鼻。另外像百寿龟、白米龟、碗糕等日常小吃点心不仅造型美观,而且味道清淡鲜美,令人称绝。

门票

统票价格:老君岩门票40元/人次。

散票价格:老君岩门票15元/人次。

气候

泉州属亚热带海洋季风气候,温和湿润,夏长而无酷热,冬短而无严寒。最佳旅游季节为4~11月。

土特产介绍

泉州购物一定不要错过两个地方:后城旅游文化街和石狮市。

后城旅游文化街是一个以民间传统工艺品为特色的旅游商品市场,集文化景观、旅游服务、专业市场为一体,兼备展览、接待和其他旅游服务功能。

石狮是中国著名的服装城,很多特色款式都是由这里引进再传向全国各地。同时石狮市小商品、电器市场也很发达,不过在购物时要注意辨别真伪,对于突如其来的便宜货要保持清醒,以免吃亏上当。

诗词

清源山老君岩

明 詹仰庇

元象清虚物象新,瑶坛潇洒迥无尘。
祇今万古三生石,谁是千年不老人?
座外青山开玉障,松间紫气绕龙鳞。
由来杯酒堪忘世,宠辱何须患有身。

老子托生浣花溪

——四川成都青羊宫

青羊宫位于风景优美、文物古迹众多的成都市西南郊，侧倚锦江，是西南地区现存最大的道教宫观。始建于周代，兴盛于唐代，屡经沧桑兴废，至今仍基本保持原有的建筑规模。

西蜀本是中国道教的发源地之一，流传有关道教的神话传说较多，青羊这个名字的来历就是其一。传说老子西行出函谷关，关令尹喜跟他学了《道德经》，老子临别时说：“千日后寻我于成都青羊肆。”尹喜辞官到成都西郊，看到一个童子牵着青羊，便跟着到一处宅院，里面一个初生的婴儿，即老子化身。（扬雄《蜀王本纪》）道教作为宗教逐渐流行后，老子也被尊为神，“生于李树下，指李为姓”，号太上老君，管天下之神。青羊肆则传为老子演法和神仙聚会的地方。

青羊宫本名玄中观。唐武宗灭佛，曾下令全国拆除佛教寺院改建道教道观，玄中观就在这时兴建。相传唐时两位皇帝曾驾临此宫。其中一次是中和二年（882），黄巢起义军逼近长安，唐僖宗匆匆逃到成都，就居住在观内。此时西川节度使陈敬瑄向僖宗报告：玄中观红光罩地，挖出青砖一面，上刻“太上平中

和灾”六个篆字。“太上”即太上老君，“中和”是僖宗的年号，“平灾”自然是指能消灭黄巢。僖宗听后龙心大悦，立即下令将玄中观改为青羊宫，并赐钱二百万，大兴土木、修建道观。砖上字迹则摹写后送到全国各地鼓舞军心，陈敬瑄和玄中观住持道士李无为也都受了奖。虽然此举并没有延缓唐朝最终的命运，但青羊宫却因此变得备极壮丽，成为一处规模宏大的道观。

五代至宋代，青羊宫发展成一处著名的游览胜地。这里江流如带，梅花飘香，古柏成林，是文人墨客留连之处。南宋诗人陆游《梅花绝句》诗写道：“当年走马锦城西，曾为梅花醉似泥。二十里中香不断，青羊宫到浣花溪。”从中可以想见当年人们饮酒、赏花、游观的盛况。明代因青羊宫久废，蜀王府进行重建，规模仍很庞大，明末又毁于兵火。

现存建筑大部分为清代以来陆续建成的。主要建筑有山门、灵祖殿、混元殿、八卦亭、三清殿、斗姥殿、唐王殿等，由南而北，由低而高，安置在一条中轴线上，两边有老子降生台和说法台。其中八卦亭重建于清同治至光绪年间，是青羊宫的主体建筑之一。亭基分三层：下为正方形、中为八角形、上为圆形，亭身也呈圆形，以象征中国古代天圆地方之说。这是一座上覆盖黄绿琉璃筒瓦的双亭，由8根镌刻条龙的石柱支撑，藻井八方饰以八卦图案，重檐八角攒尖，都是用来体现道教阴阳八卦学说的，气势凝厚、壮观。青石檐柱上镂雕的13条盘龙屈曲盘旋，其中一条龙身上有拳印般的缺陷，传说这条龙某天晚上想乘黑逃离青羊宫，恰被巡逻的月亮真人发觉，一拳把它打在柱上，拳印由此留下。

作为青羊宫主殿的三清殿，面阔、进深各5间，高敞雄丽。殿中供奉道教最高尊神三清（玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太

清道德天尊)的贴金塑像,左右各配六位真人,绘于两侧壁上,称为十二金仙。殿内陈列铜羊两只,长90厘米,高60厘米。其中的双角羊是清道光九年(1829)由云南一黄姓工匠铸造;另一只为单角,各部位是十二生肖的化身:鼠耳、牛鼻、虎爪、兔背、龙角、蛇尾、马嘴、羊须、猴颈、鸡眼、狗腹、猪臀,造型甚为奇特。这只单角羊胸前原有隶书阴刻“藏梅阁珍玩”五字,座下有“雍正元年九月十五日自京移于成都青羊宫以补老子遗迹”铭文:“京师市上得铜羊,移往成都古道场。出关尹喜似相识,寻到华阳乐未央。”证明乃清大学士张鹏翮从北京购得捐给青羊宫的,传说是宋末宰相贾似道的遗物。按照当地民间的说法,这两只铜羊是灭灾去邪的神羊,谁要是有了病灾,只要抚摸一下,就可以治病祛难了。

青羊宫印经院内还保存有道教文化的重要典籍《道藏辑要》的清代梨木刻板14000多块。此书为清康熙年间长洲进士彭定求编纂,后濒于绝版。1906年成都二仙庵重刻,历时十余年。重刻本增加了《道藏辑要续编》、《女丹合编》等重要道书。全书计245册,内容丰富,辑道教之精髓,是研究道教哲学、医学、气功、炼丹术和历史等的重要典籍,现已经整理发行。

为了纪念道教创始人老子,每年农历二月十五,青羊宫都要举行花会,因为据说这天是老子的生日。与青羊宫一墙之隔的文化公园就成为一年一度的春节灯会和花会会址。身处花团锦簇之中,倾听婉转悠扬的诵经声,耳、目、身、心皆被荡涤,即使是生活节奏紧张的现代人,也会有陆游当年的兴致吧?

旅游提示

交通

青羊宫离杜甫草堂很近,乘公交车 64 路、81 路,只需两站路就可到青羊宫门口。成都的出租车:现在奥拓起价 4.8 元,每公里 1.3 元;富康和桑塔纳起价 5.0 元,每公里 1.4 元。耙耳朵(三轮车),起价 1 元。

住宿

游览成都景区一般可当日往返,晚宿成都。住宿十分方便,各类档次的宾馆、旅馆均有。供国内游客住宿的宾馆、饭店、旅馆、招待所等近 100 家,全市共有带卫生间的床位约 2 万张。

餐饮

成都必吃是钟水饺、陈麻婆豆腐、担担面、夫妻肺片、成都火锅。火锅是成都人的至爱。西晋文学家左思在《蜀都赋》中描写的“金垒中坐,肴鬲四陈,觞以清漂,鲜以紫鳞”,实际上就是一种家庭小火锅。川菜历史悠久,源远流长,它和鲁、苏、粤菜一起,并列为中国四大菜系。川菜始于秦汉,制作上的特点,一般概括为“选料认真,切配精细,烹制考究,味别多样”16 个字。川菜的风味大致可以概括为:清鲜与醇浓并重、广集民间风味、以麻辣味兼备著称。正宗川菜讲究色、香、味、形,尤其突出一个“味”字,故饮食业专家对川菜有“一菜一格、百菜百味”的评价。

门票 2 元。

气候

成都属亚热带季风气候,具有春早、夏热、秋凉、冬暖的特点。成都气候的一个显著特点是多云雾,日照时间短。民间谚

语中的“蜀犬吠日”正是这一气候特征的形象描写。成都气候的另一个显著特点是空气潮湿,因此,夏日虽然气温不高,却显得闷热;冬天气温平均都在 5°C 以上,但由于阴天多,空气潮,又显得阴冷。

推荐行程

(二日游)第一天游览市内。上午:武侯祠、杜甫草堂。下午:青羊宫、王建墓或根据个人爱好,选择望江楼、文殊院、游乐园等处。晚上可观光购物,品尝成都名小吃。第二天游市郊。在西门车站乘车去都江堰市,上午参观都江堰水利工程,下午游青城山,傍晚乘车返成都。或乘都江堰青城山一日游旅游专车前往。

土特产介绍

老成都竹器:生于四川的苏东坡有句名言:“可使食无肉,不可使居无竹。”

全兴大曲:产于成都,具有窖香浓郁,绵甜甘冽,落口爽净的独特风格。东汉末年,刘备建蜀汉于成都时曾下禁酒令,对于家有酿酒器具者都要处罚。可见当时酿酒饮酒之风已成民间习俗。

蜀绣:蜀绣是以四川成都为中心的刺绣产品的总称。蜀绣的绣工和针法特点可以概括为:“针脚整齐,线片光亮,紧密柔和,车拧到家”。这种独特的绣工使绣作品有张有弛,浓淡适度,密疏得体,因而,蜀绣多有水墨写意画的艺术效果。

诗词

青羊宫小饮赠道士

宋 陆 游

青羊道士竹为家，也种玄都观里花。
微雨晴时看鹤舞，小窗幽处听蜂衙。
药炉宿火荧荧暖，醉袖迎风猎猎斜。
老我一官真漫浪，会来些子淡生涯。

三丰碑瓜皮诗

明 张三丰

玉境闲寻采药翁，草堂留话此霄宫，
试看山下云深处，幸有人间路不通。
泉引藕花来洞口，月移松影过墙东，
求名心在实难道，明月马蹄尘土中。

青 羊 宫

明 陈子陞

仙宇净无尘，烟霞五色新。
苍龙窥户下，玄鸟绕阶驯。
瑶阙昆丘顶，琼田弱水滨。
碧桃长不谢，占断锦江春。

青 羊 宫

清 张问陶

石坛风乱礼寒星，仿佛云车槛外停。
常为吾家神故物，铜羊一角瘦通灵。

粤秀松涛传鲍姑

——广东广州三元宫

在广州市北部有一座全国闻名的越秀山，属白云山的余脉。越秀山虽不高不险，但绿树成荫，花明水秀，冈峦起伏，风光秀美，自秦汉始就成为风景名胜区。如元代的“粤台秋色”，明代的“粤秀松涛”、“象山樵歌”，清代的“粤秀峰”、“镇海层楼”等颇具美感的景点，都令人陶醉。

三元宫位于越秀山南麓，为百粤著名道场，距今已有 1 600 余年历史。东晋元帝大兴二年(319)，当时的南海太守鲍靓为其女鲍姑建造了一座修道行医之所，因其地位于越秀山脚，故取名“越岗院”；又因这里在广州市北部，当时人称为“北庙”。

鲍姑名潜光，上党(今山西长治)人，葛洪的妻子。她生长在一个仕宦家庭，又深受道教影响，后来随丈夫在广东罗浮山行医炼丹。鲍氏医术精湛，尤其擅长针灸之法，以治疗赘瘤与赘疣闻名。她就地取材，以当地盛产的红脚艾进行灸治，往往能取得显著的疗效。据记载，她“每赘疣，灸之一炷，当即愈。不独愈病，且兼获美艳。”让病人健康与美丽兼得。传说唐代书生崔炜，在游中元节时，看见一名老妇人因踢翻了一瓮酒被人殴打。出于

同情,崔炜脱下自己的衣服为她代付了酒钱。老妇人感激之余给了崔炜一些艾条,说可以用来治疗赘瘤。崔炜按照她教的办法给很多人治好了病,自己也很快富裕起来。后来得知这位老人就是鲍姑。她凭着高超的医术,被尊为我国历史上的第一位女针灸家。可能是为了表达感激之情吧,在民间传说中,人们把这一家个个美化成了神仙:鲍姑和丈夫葛洪在罗浮山先后登仙,自然不用说了;她父亲鲍靓也在蒋山遇到仙人传授“刀解”之术,死后飞升,棺材内只剩下一把大刀;鲍靓的小女儿刚满十五岁时无病暴卒,葬在罗浮山,容色鲜艳,像活人一样。

越岗院本来一直以祭祀鲍姑为主,到明崇祯十六年(1643),朝廷钦天监来广州,对当地乡绅说:“天卫三台列宿,应运照临穗城。越秀山气势雄厚,应将越岗院改为三元宫,祀奉三元大帝,以应天上瑞气。”在当地乡绅的一致赞同下,官民共同集资将越岗院改建为三元宫,并且在正殿塑了三元(上元天官、中元地官、下元水官)的神像,把这里原来供奉的鲍姑像移到偏殿。清康熙三十九年(1700)广州遭逢大旱,经乡绅要求,平南王尚可喜、巡抚李栖凤请罗浮山冲虚观住持杜阳棣来穗求雨。神奇的是,作法过后,果然天气突变,大降甘霖。当地官民欢悦非常,就请杜阳棣住持三元宫,并由尚可喜发起集资扩建殿堂。完成后的宫殿占地约8000余平方米,宫内设有鲍仙姑殿、玉皇殿、三元殿、老君殿、吕祖殿、邱祖殿、青莲殿、灵官殿、斗姥殿、文昌殿、北帝殿、钟离殿、武侯殿、天后殿以及钵堂、斋堂、祖堂、藏经阁等建筑,成为岭南著名的道观。

此后,三元宫几经沉浮。尤其是“文化革命”期间,道士被迫离宫,所有神像、文物荡然无存。从1982年起,广州市道教协会才开始全面的修复工作。现在开放的三元宫坐北朝南,占地约

5 100 平方米,较完整地保存了原貌。整个宫观依山势而建,由山门过二元殿至老君殿逐渐升高,显得轩峻壮观。殿阁逐级而上,院落隐于林木之间,清虚优雅,堪称岭南胜境。三元宫的整体布局是:以正对山门的三元殿为中心,殿前连接卷棚式拜廊,拜廊东西两侧分别连接钟、鼓楼,殿后为老君殿;两侧自南而北,东为旧祖堂、斋堂、客堂、吕祖殿,西有钵堂、新祖堂、鲍姑殿等建筑。主体建筑主殿三元殿宽 20.27 米,深 16.85 米,面阔进深各 5 间,建筑特点为歇山顶、木构架。该殿和钟楼、鼓楼、拜廊这四座建筑在大院正中的高台上连成一片,异常雄伟庄严,这在广州的古建筑中是独一无二的。大殿东侧的客堂、斋堂、吕祖殿,西侧的翁金本堂、鲍姑殿等,全部都是清代以来重建的。比较有特色的是鲍姑观中原来有一口鲍姑井,相传“鲍姑藉井泉及红艾为医方,活人无算”,此井即鲍姑汲水为人治病之井。观中还保存有人体穴位图的碑刻,有研究价值。此外,宫内还保存有八方记载清乾隆、同治、光绪以及民国期间和 1982、1983 年重修这座宫观的史料石碑,是考察这里历史变迁的重要见证。

三元宫是岭南地区重要的道教活动场所,香客信士纷至沓来,殿堂院落香火缭绕,是广州流行的民间宗教节庆活动的主要场地。每逢农历正月十五上元节、七月十五中元节、十月十五下元节,来三元宫进香和游览的人次多达六七万,摩肩接踵,热闹非凡。平时,每天也有一两千香客来此游玩。遗憾的是,三元宫周围有许多新建的办公单位,遮挡了人们从外部眺望三元宫整体景观的视线。所幸的是,最近,广州市老城区拆旧工程正在启动,这一工程将在越秀山附近拆迁一些违章建筑,显山露绿。新建的城市环境格局将使三元宫列入名城历史文化保护街区,恢复固有的生态环境。古诗中“三元胜境留仙景,古观幽林觅鹤

踪”这一集中了天地灵气的美景,将有机会再次展现在人们的眼前。

旅游提示

交通

广州市内乘 211、33、21、56、270 路公共汽车至中山纪念堂下。广州的出租车,现在起步价为 7 元,大车每公里 2.6 元,小车每公里 2.2 元。

住宿

广州的酒店服务业相当发达,宾馆多处在环境优美、交通便利的地段,服务周到,价格也适中。广州的星级宾馆和酒店上百家,其中的 5 家五星级宾馆分别是:白天鹅宾馆、中国大酒店、广东国际大酒店、东方宾馆、广州花园酒店。

餐饮

广州菜是粤菜的代表,用料广博,选料珍奇,味道重清、鲜、爽、滑、嫩、脆,注重形象,集其他菜系之长。粤菜有“三绝”:文狗,选“砧板头、陈皮耳、筷子脚、辣椒尾”形的精壮之狗,加上调料文制,食时配上生菜、塘蒿、生蒜,佐以柠檬叶丝或紫苏叶,使之清香四溢;火局雀,指的是“禾花雀”,此雀肉嫩骨细,味道鲜美;烩蛇羹,俗称“龙虎斗”,是用眼镜蛇、金环蛇等配以老猫和小母鸡精心烩制而成的佳肴,因蛇似龙,猫类虎,鸡肖凤,故又名“龙虎凤大烩”。广式点心品种有一千多款,为全国之最,制作精细,咸甜皆备,其中以广式月饼最为有名。

门票 1 元。

气候

广州地处亚热带，四季气候宜人，是除昆明之外全国年平均温差最小的大城市。春季的广州潮湿多雨，夏季稍稍炎热，时常会有台风；秋季温度适宜，凉爽多风，好天气可持续到 11、12 月份，因此 10 至 12 月是旅游的最佳季节。

土特产介绍

菠萝：原名凤梨，原产巴西，16 世纪时传入中国，岭南四大名果之一。

广州木雕：素以工艺精巧细腻而闻名。木雕分为建筑装饰和家具雕刻两类。建筑雕刻多采用樟木制成，有厅堂花榻、门窗、屏风、神案等。家具雕刻以红木家具和樟木箱最为有名。

诗词

白云山

明 孙 蕡

白云山下春光早，少年冶游风景好。
载酒秦佗避暑宫，踏青刘铉呼鸾道。
木棉花落鹧鸪啼，朝汉台前日未西。
歌罢美人簪茉莉，饮阑稚子唱铜鞮。
繁花往事东流水，昔时少年今老矣。
荔子杨梅几度红，柴门寂寞秋风里。

白云山水帘洞

宋 方信孺

碧涧东西春水添，四时疏雨落晴檐。
珠宫见阁无寻处，空见重重挂玉帘。

鲍 姑 井

宋 方信孺

为觅丹砂到海滨，空山废井已生尘。
不将一滴苏焦槁，神艾虚传能活人。

许逊得道犬升天

——江西新建万寿宫

万寿宫,全称玉隆万寿宫,又名西山万寿宫,坐落在江西南昌西南 30 公里新建县的西山(又名逍遥山)上,为净明道祖庭。净明道奉东晋的许逊为祖师,许真君栖身修炼的西山为道家第四十福地。因为他在这里仙逝,所以又称“飞升福地”。

传说东晋宁康二年(374)八月初一,136 岁的许真君及全家 42 口人一齐升天,连房屋和鸡犬也一齐飞去。不过,可能是因为太重的缘故吧,许逊用过的一只药臼和一具车轂又从半空中掉回了原处。当时还有人看见,在新建县的一个地方也落下了几片屋瓦,后人因此称这个地方叫落瓦乡。

许逊飞升后,当地人在他的故居建了一座许仙祠。南北朝时,据说空中常有红锦帷飞来旋绕在祠周围,所以又改称游帷观。宋真宗大中祥符三年(1010)升观为宫,改称玉隆宫。万寿宫最辉煌的时期应该是从宋徽宗时开始。政和二年(1112),徽宗遣内使在玉隆宫建道场达七昼夜之久。政和六年,徽宗又称他在五月一日辰时梦见许逊亲自为他降妖治病,于是诏令在“玉隆宫”前加“万寿”二字,并以当时西京(长安)豪华的崇福宫为蓝

本进行扩建。当时号称大殿六、小殿十二，五阁七楼、三廊七门，还在旁边建起三十六堂以安置道众，规模之大“埒于王者之居”。所以元柳贯《玉隆万寿宫兴修记》说：“观肇兴于晋，而盛于唐，尤莫盛于宋。”其后几经兴废。20世纪80年代进行了大规模的修复，使之重新呈现出壮观的景象。

如今的万寿宫，新砌的院墙高大坚固，红墙琉璃瓦，雕梁飞檐，气势宏伟。除宫内鳞次栉比的建筑外，宫外还有大量的辅助建筑，如接仙台、云会堂、冲升阁等，形成了一个以万寿宫为中心的建筑群。远眺西山万寿宫，万顷绿海中琉璃瓦黄绿相间、绚丽多彩，飞檐串串铜铃金光闪烁，层层斑斓的宫顶突兀鹤立，疑是天上宫阙。近观高明殿、谌母殿、三清殿、三官殿、关帝殿等殿堂金碧辉煌，宫内香烟袅袅，显得庄严肃穆。

万寿宫的入口处建有牌坊式门楼，宽敞宏伟、富丽堂皇。门楼上的额题是“忠孝神仙”，这是人们对许逊的评价。许逊的塑像则被供奉在高明殿内，此殿得名于许逊升天后被玉皇大帝所封的“高明大使”尊号。该殿建筑在宽敞的月台上，面阔五间、进深三间，外面有回廊环绕，顶上覆着重檐彩色琉璃瓦。殿内的绣金帷里，真君塑像端坐中央，坐像的头部是用黄铜铸成的，重达250公斤。另有十二真人分列在许真君两旁，吴猛、郭璞站立在坛前。高明殿前的院子里有3棵晋代古柏，已有1700多年的历史，其中一棵据说是许逊亲手种植，粗壮苍老，名“剑柏”。万寿宫内还有唐、宋、明代所植的柏树多棵，至今浓荫如盖。

另外值得一看的有：宫内的铁铸吊钟，重2吨余，钟声洪浑悠扬，入夜后能传十里之遥。大门前的一口八角形井，泉水清

澈，名“八角井”。传说当年有孽龙兴风作浪，酿成水害，许逊手执宝剑，使用法术擒住蛟龙，用两条铁链将其绕锁起来，并钩住地脉镇于井中，此后，南昌地区风调雨顺，五谷丰登。

许逊有没有这么神通广大，无从证实。据历史记载：许逊，字敬之，曾任蜀郡旌阳（今四川德阳县）令，所以又称旌阳先生。他居官清廉，数次为民兴利除害，后弃官东归，在新建西山修身炼丹。此时，江西一带水患严重，他致力治水，所以传说中的许真君仗剑布阵、斩杀蛟螭，为乡里立下治水之功。许逊还精于医道，为人治病药到病除，蜚声远近。他在就任旌阳令时，遇上岁饥、瘟疫，就亲自动手用“丁义神方”配制医治瘟疫的“神水”，教民服食，消除疾患。邻县的百姓纷纷移民，使旌阳户口日增，该地域经济文化也日益兴旺发达。据说许逊弃官东归启程之日，百姓依依不舍，有些人送他到千里之外，还有人说什么也不肯离别，随同他做了普通的使役。现在江西南昌地区，很可能还有当时随同许逊东归的四川后裔。据记载，许逊死于晋孝武帝宁康二年（374），享年 136 岁。

万寿宫香火极盛，农历正月二十一日小朝时，各地信民纷纷薰沐斋戒前来进香，入宫后一步一跪拜，到殿前陈敬贡品，晋谒仙颜，祈祷心愿。特别是每年农历八月伊始，为纪念许真君即福王菩萨的生日，这里都要举行盛大的庙会，前来赶会进香和游览的人更加络绎不绝。原来从晋代起，当地人民就为纪念许真君的治水功绩，俗定八月初一为福王生日。每年农历八月至十月，高安、上高、新建、南昌、丰城、进贤等县，都成群结队、有组织地以族、以村、以乡为团体，前往朝拜、进香。朝拜前，要斋戒一个礼拜，再洗澡换衣，肩斜挂黄色香袋，敲锣打鼓结队出发。凡是敬到头香的人，比中了状元还高兴。焚香炉前，鞭炮声不

绝于耳，香火明烛通宵达旦，炉烟缥缈，钟声悠扬，一派仙家气氛。

旅游提示

交通

在南昌市区八一桥可乘 117 路公交车，也可在这里乘旅游专线。现在不开空调单票 1 元/人次，开空调单票 2 元/人次，不开空调联票 8 元/人，开空调联票 10 元/人。

餐饮

本县人最喜的一道菜是“米粉肉”：将猪肉切成片，用炒米粉拌细盐、酱油蘸裹，摆入垫了菜叶的蒸笼内，分成八份，每份肉半斤左右，密封笼甑，放入贮水的大锅内，蒸至糜熟。

门票 10 元。

气候

江西省气候特点是春寒夏热，秋燥冬冷，四季分明但春秋季短，夏冬季长。全省气候温暖，雨量充沛，光照充足，属亚热带湿润气候。

推荐行程

滕王阁—佑民寺—绳金塔—八一南昌起义纪念塔—八一南昌起义纪念馆—万寿宫

土特产介绍

藠头：又称芥头，多年生蔬菜作物，江西各地均有分布，但唯独新建县出产的藠头最负盛名。

新建珍珠，是通过江西省出产的三角帆蚌外套膜表皮细胞不断分泌的珍珠质层积围绕而生成的。

诗词

登城楼望西山

唐 张九龄

城楼枕南浦，日夕顾西山。
宛宛鸾鹤处，高高烟雾间。
仙井今犹在，洪崖久不还。
金编莫我授，羽驾亦难攀。
檐际千峰出，云中一鸟闲。
综观穷水国，游思遍人寰。

游西山兰若

唐 羊士谔

路傍垂柳古今情，春草春泉咽又生。
借问山僧好光景，看花携酒几人行。

西山静中吟

宋 施肩吾

重重道气结成神，玉阙金堂逐日新。
若数西山得道者，连余便是十三人。

望西山二首

宋 朱熹

城中望西山，拄颊朝空暮。不到列岫亭，讵知亲切处。
东南水平分，南北山中判。妙处毫发间，商略无遗算。

西山民谚

许(逊)老爷得道成了仙，全家鸡狗猫儿都上天。

吕殿壁画耀千古

——山西芮城永乐宫

永乐宫原名大纯阳万寿宫,为我国四大道观之一,始建于公元 14 世纪。道教由东汉人张道陵创立,奉春秋时期的思想家李耳(即老子)为教祖。唐太宗李世民自称是李耳的后裔,在位时采取兴道的宗教政策,宋代有几位帝王也提倡道教,于是道教在唐宋时期逐渐兴盛。元太祖成吉思汗对道士邱处机极为器重,曾下令免除邱处机及其管辖的观院道士的一切赋税,致使道教在元代盛极一时,永乐宫就建造于此时。

永乐宫原址位于山西芮城县永乐镇,据《道藏》中有关典籍和宫内碑刻记载,这里是唐代道教神仙吕岩(字洞宾,号纯阳)的诞生地。为了纪念他,将其故里改为祠堂。至金代,又增修门廊,改祠为观,规模扩大。金末旧观毁于火灾。蒙古定宗二年(南宋淳祐七年,1247)开始在原址重修,由于工程浩大,宫内建筑和壁画历时一个多世纪,到元至正十八年(1358)才全部完成。重建后改名大纯阳万寿宫,因其地处永乐镇,俗称永乐宫。20 世纪 50 年代后期修建三门峡水库,临黄河北岸的永乐宫正处于水库蓄水区,故连同宫内壁画一起被迁至芮城县城北 3 公里的

前龙泉村东侧。

这个规格宏大的道教宫殿式建筑群，是第一批全国重点文物保护单位。全部总面积 86 880 平方米，北枕中条山，南临黄河，风景优美。宫内殿堂宏伟，气势壮观，布局疏朗，花木扶疏。永乐宫是典型的元代建筑风格，粗大的斗拱层叠交错，四周的雕饰却不多，比起明、清两代建筑，显得较为简洁、明朗。永乐宫在建筑上的突出成就，首先表现在它的总体布局上：宫门、龙虎殿、三清殿、重阳殿、纯阳殿等五座大型主体建筑自南向北依次排列在一条轴线上，东西两面不设廊屋和配殿，而是用围墙筑成一条狭长的中心院落，并将三清殿、纯阳殿、重阳殿集中在后半部的台基上，其他附属建筑物则放在中心院落之外，分区鲜明、主次有序，与一般寺庙主殿位居最后的形制完全不同。这种布局，显然是按宗教需要和宫廷建筑设计。其次在平面上，永乐宫采用了辽金时期建筑常用的“减柱法”，扩大画壁面积，广开室内光源。在结构方面，则与宋代“营造法式”基本一致，各建筑庄严古朴，比例适度。

永乐宫各殿壁画，总面积 960 平方米，题材各异，笔法高超，为我国绘画史上的杰作。三清殿是永乐宫的主殿，雄踞宫内正中，其中保存的壁画面积最大。该殿面阔七间，进深四间，殿宇建筑台基高大，殿前有七条并列的人造水渠，月台前有石狮一对，殿内藻井有盘龙雕刻及五彩绘云。殿门上方悬着“无极之殿”的巨幅匾额，衬托着黄、绿、蓝三彩琉璃剪边屋脊上高达 3 米的鸱兽——单看外形，已经气派不凡。踏进殿内，眼前却漆黑一片，原来为了使壁画免受光线侵蚀，所有窗户都以深色的布帘遮着；人得在进殿后好一会，适应了殿内的微弱的光线后才能看清里面的布置。殿内奉祀三清（太清、玉清、上清）尊神等道教人物

神像,至于四壁和神龛内外,则都绘满了壁画,好像一条巨大的浮雕带,环绕着整个大殿。根据题记,这些描绘道教神仙朝元盛况的壁画绘制于元泰定二年(1325),虽然经过漫长岁月的侵蚀,依然保持着清晰的面貌。在东、西、北三壁及神龛的左右两侧,分别画有八位身高3米的主神。围绕主神,二百八十余位神仙交错排成四队,组成长长的行列。在神仙行列中,有肃穆庄严的帝君,有仙风飘逸的仙伯、真人、神王,有威武剽悍的元帅、力士,也有清秀美丽的金童玉女,他们或对话,或倾听,或顾盼,或沉思,使场面显得宏伟庄严却又非常真切,使观者有身临其境之感。这种对人物形象的刻画手法充分地体现了传统中国绘画的特点,画师以简练而严谨、流畅而刚劲的线条塑造了众多生动的形象,这些形象按不同的年纪、性格和表情,变化多样而不雷同;而灵巧的线条则在疏密有致的组织中、刚柔相济的变化中,创造和谐的韵律和装饰性效果。此外,壁画色彩也很有特色,除了主神衣服用绯红和堆金沥粉以外,全画一致以青绿为主,表现了理想中神的庄严和清静。同时又为了在统一中求得变化,以免单调平板,二百八十多位神仙各不相同,显示了作者高妙的构图技巧和匠心。永乐宫壁画与宋代壁画名家武宗元所作的《朝元仙杖图》是一脉相承的,神仙的形象和线条表现的方法具有一定承传关系。所不同的是,后者动态地刻画了向前行进的神仙行列,而前者则着力表现朝拜时的静止状态。一是动中求静,一是静中有动。

出了三清殿,有高耸的甬道通向纯阳殿和重阳殿。纯阳殿壁画创作的时间比三清殿壁画晚了约30多年,所描绘的是吕洞宾从诞生到得道成仙的神话故事,由连续性的52幅组画组成。其中每幅画的大小都是16平方米左右,画中内容以现实生活为

背景,有宫殿、园林、山野、街市及九流三教、山水人物,可谓包罗万象。顾名思义,重阳殿壁画描绘的是道教全真派教主王重阳从出生到度化七真弟子成道的传说故事。构图及画风与纯阳殿相近,由 49 幅连续性的画面组成,各部分之间以山、石、云、树相隔。

永乐宫内壁画内容丰富,技巧精湛,是对唐宋人物画的继承与发展。所表现的虽是神话故事,但形象却是富有个性的。值得一提的是,这些壁画的创作者都是一些不见于画史记载的普通民间画工,如马君祥、马七、张遵礼等,但他们的作品,却随着不断变迁的永乐宫永远保存下来。

永乐宫除了这三座大殿外,还有位居最前的龙虎殿。该殿外观古朴,殿内原有高大魁梧的青龙和白虎两位星君塑像,可惜早已毁损。这四座元代大殿在台基、屋顶、斗拱、殿顶脊兽等方面各具特色,其古老庄严很值得领略一番。

旅游提示

交通

境内风陵渡为南同蒲铁路终点,是芮城县对外交通运输的大动脉。风陵渡至平陆的支线公路横贯芮城县全境。

住宿

临汾市拥有众多宾馆饭店,市区中心的解放路是宾馆较集中的地方,这里有十多家设施齐备、环境舒适、服务优良的宾馆,该区其他各市县如侯马、洪洞、翼城等都拥有自己的宾馆、旅馆,条件设施以及服务等各方面也都不错。

五洲大酒店(临汾市解放东路)。临汾宾馆(临汾市泽州中路)。

餐饮

在临汾市解放路有不少上档次的饭店,价格也比较合理,饭菜口味兼顾南北。当地特色小吃有烧麦、元宵、羊杂烩、油炸馓子、猪血灌肠等,一般在路边的小吃摊上就可以尝到。

门票 23 元。

气候

山西省因地势较高,东南面又有山岭阻挡海洋气流,故较邻近的华北平原气温低,降水少,昼夜温差较大,特别是春季风沙很大。最佳旅游季节在 5~10 月。

推荐行程

山西主要旅游线路可分为南线和北线两条,两线都以太原为起始点,北线主要到大同、恒山、五台山等景区,南线则到平遥古城及周围的晋商(乔家、王家)大院、临汾广胜寺、壶口瀑布、芮城永乐宫等。

土特产介绍

黑金:在中条山西端生长的可割取“黑金”的漆树“黑金”是涂料之王,制成熟漆后是军工、化工等工业优质涂料,贵重如金。

雪花山人参:中条山主峰雪花山人参是名贵的中药。

芮城麻片:已有三百多年的历史,是用芝麻、小米汤、熟面粉、大豆油、柠檬酸、广东榴花白糖等十余种原料和质软甘甜的芮城井水精制而成。片薄如纸,晶莹透光,其味蜜甜,入口酥脆,食后有余香。经盛夏而不粘连,存放久而不变味。

诗词

所居永和县久旱，邑宰祷雨而得因赋诗

唐 李商隐

甘膏滴滴是精诚，昼夜如丝一尺盈。
只怪闾阎喧鼓吹，邑人同报束长生。

宿永乐宫二首(录一首)

明 张佳胤

税驾南山麓，投栖永乐宫。
地偏云下榻，殿古夜垂虹。
旧里真人后，浮生过客中。
相邀华表鹤，来往大江东。

纯阳宫吕仙故宅

清 乔光烈

碧落苍梧自远游，尚余故宅枕山幽。
神中剑气蛇三尺，世外笙吹鹤十州。
跌荡酒杯酣绿蚁，流传诗句写红榴。
金丹何处从君乞，空访珠宫古树秋。

永乐吕阳宫

清 吉 怀

先人遣宅碧山隈，剑影萧萧去不回。
沧海月明天万里，有情乡国再归来。

长安酒肆说道仙

——陕西西安八仙宫

在民间，八仙恐怕是道教中最有影响力的神仙了，几乎每个中国人都能说上几个有关他们的故事。各地道观也普遍供奉着他们的香火。然而，专门为这八位仙人建道观，让他们得以堂而皇之进入正殿的，全国却只有一处——西安八仙宫。它位于西安市东门外，又名八仙庵，属全国道教重点宫观，也是西北地区最大的道教全真派十方丛林。

相传八仙宫在唐代叫“长安酒肆”，有一天八仙之一的汉钟离在此饮酒，正好遇上有慧根的吕洞宾，以“一枕黄粱”点破他的千秋大梦而感悟他成道。该宫始建于唐末宋初之际，迄今有一千多年历史，起初创建的“吕祖祠”和后来的“八仙庵”都是八仙宫的前身。金元之际，道教全真教大兴，八仙庵得以大规模扩建，至明清已成为西北地区最有影响的道观。清同治年间，八仙宫遭兵燹之灾。光绪二十六年（1900）年，慈禧太后、光绪皇帝逃至西安，曾驻蹕八仙庵，慈禧经常光顾八仙庵，借烧香拜神来排遣心中的郁闷与恐惧。庵中西花园的一丛绿牡丹，使她赏心悦目，慈禧还画过一幅牡丹中堂赐给八仙庵。当时的住持李宗阳

格外受慈禧恩宠，被封为“玉冠紫袍真人”。光绪还赐银千两给李宗阳“增修牌楼”，并御笔“玉清至道”四字，颁旨改“八仙庵”为“西安东关清门万寿八仙宫”，从此人们习称的八仙庵便更名为八仙宫。

八仙宫现存建筑大部分为明清风格，殿堂庄严，院落雅洁。庵前马路北侧有高大的砖砌彩绘牌坊一座，建于清光绪二十年（1894）。牌坊后的道路两侧为二层楼仿古建筑的长安酒肆，山门外石碑上刻有“长安酒肆，吕纯阳先生遇汉钟离先生成道处”的字样。迈进山门，钟、鼓二楼分立左右。

从山门至后殿分三进，依次为灵官殿、八仙殿、斗姥殿、吕祖殿、药王殿、丘祖殿等。第一进院落由五间殿堂组成。正面为灵官殿，前面有座“遇仙桥”，传说唐时有人在这座桥上遇到过仙人。殿额为国民党元老邵力子题写的“其道大光”。大殿正中供奉着道教的护法神王灵官的彩色塑像，青龙、白虎将军的彩色塑像分侍两侧。第二进院落分前、后二殿，后殿正中就是五开间的八仙殿。这是八仙宫的主殿，殿门正中高悬着光绪皇帝御书的“宝篆仙传”匾。殿前放置铁制的宝塔炼丹炉一尊，并有铁制长方形大香炉，香烟袅绕，紫气呈祥。殿内正中奉祀着东华帝君。据道经记载，他姓王名玄甫，是专门考察学道成仙者的道品名次的。他还是汉钟离的师傅，全真教北五祖之首，因此可以端坐中央。东华帝君两侧分别为汉钟离、张果老、韩湘子、李铁拐、曹国舅、吕洞宾、蓝采和、何仙姑八仙的泥塑彩像。殿后两株参天古柏郁郁苍苍。第三进院落的正面为斗姥殿，殿内正中奉祀斗姥元君，两侧分别为北斗七星中的文典、武曲、贪狼、破军等星君塑像。大殿的东西两侧各有跨院，东院内有供奉吕洞宾的吕祖洞、供奉孙思邈的药王殿和供奉太白金星的太白殿。西院有供奉邱

处机的丘祖殿和道士居住的监院。整个宫殿布局紧凑，风格古朴，环境清幽，具有浓重的道家文化气息。

八仙的名号家喻户晓，但关于他们的真正来历，却很少有人清楚。八仙中最有名气的吕洞宾为晚唐人，一直醉心功名，直到64岁时，才被点化成仙，他常常背一把长剑四处行侠，有时也会因为贪杯而犯一点小错误，留下了很多小故事。点化他的汉钟离则是陕西咸阳的一个读书人，道号正阳子，《全唐诗》中还收有他写的绝句，传说中的这位八仙之首则是满面络腮胡，袒胸露乳、放荡不羁。经常背着大葫芦救死扶伤的李铁拐是八仙中相貌最为丑陋的一位，据说他本来仪表堂堂，但是在一次神游时被弟子误烧了肉身，只好借尸还魂变成后来的模样。张果老的原型是唐朝的一位炼丹家，他最喜欢倒骑一头白驴出行，到后来人们就传说他的驴可以日行千里，而且不用时可以折叠起来，用时喷口水就复活了。韩湘子相传为大文豪韩愈的侄孙韩湘，传说中的他机敏过人，善于变幻，是一位手拿长箫的英俊少年。行事最为怪异的莫过于蓝采和了，他冬天卧雪、夏天穿棉衣，而且最喜欢唱一首歌：“踏踏歌，蓝采荷，世界能几何？红颜一春树，流年一掷梭。古人混混去不返，今人纷纷来更多。朝骑鸾凤到碧落，暮见苍田生白波。长景明辉在空际，金银宫阙高嵯峨。”何仙姑是八仙中的惟一女性，传为唐代一广东女子，非常孝顺，因为手持荷花，而有此名。曹国舅名气最小，但原来的身份却最高贵——据说为宋代曹太后的弟弟曹景休，因不满权贵作恶多端而散尽家产专心修道，遇到吕洞宾、汉钟离传授仙术而列仙籍。

八仙宫以力求体现道家思想为特色，是西安市现存最完整的一座道观。农历每月初一、十五和道教节日，宫中都会举行盛大道教法事活动，大则为国祈福，小则为信众迎祥。尤其是每年

农历九月初九重阳节，八仙庵都举行盛大的道场，有的善男信女甚至在初八晚上就赶到这里等待道场开始。初九清晨，悠扬的鼓声拉开宗教活动的序幕，但见殿堂灯火通明，经师们手执法器，身着刺绣精美的法衣，在观内道长的带领下吟诵经典，祈祷国泰民安。信徒们则烧香磕头，祈求四季平安，有的还为八仙披上全套新装以示祝愿。

在登临大小雁塔饱览古都美景的同时，也不妨到这里呆上半天，领略一下道家文化的意味吧？

旅游提示

交通

西安市出租车收费低廉，现桑塔纳起步价 6 元，3 公里后为 1.6 元/公里，其他车型起步费均为 5 元，3 公里后，夏利 1.4 元/公里。西安市内有旅游专线车，以火车站为起点，票价在 1~2 元之间，且都在景点正门下车，大大方便了游人。西安公交车中，以数字 1、2、6 打头的车是普通公交车，上车 1 元；以 5、7 打头的是中巴，前三站 5 角，以后每四站加 5 角。

住宿

西安市内有各种不同档次的饭店和宾馆，住宿十分方便。在西安市火车站及汽车站附近，就有不少的宾馆可供普通游客住宿，一般都在百元以下。市内还有很多的旅游定点饭店，普通标准间客房价通常 100 元至 200 元不等，淡旺季价格有所浮动。大部分饭店可为住店客人代订飞机票、火车票，非常方便。

餐饮

西安的饮食文化洋溢着浓郁的西北风情，无论是一直被西

安人钟爱的羊肉泡馍,还是名扬海内外的“西安饺子宴”,都带有鲜明的地方特色。在西安品尝小吃除南稍门、东新街的夜市外,还可以去鼓楼后的小吃街,街道两边都是古色古香的仿古建筑,各种知名的西安小吃应有尽有。

门票 2元。

气候

西安地处黄河流域关中平原中部,南依秦岭,北临渭河,属于暖温带半湿润的季风气候区,四季分明,气候温和。除了较寒冷的冬季外,其他时间都比较适合旅游。

推荐行程

大雁塔—陕西历史博物馆—西安碑林—西安古城墙—钟楼、鼓楼。乘610路空调旅游专线车依次游览“西安的象征”—大雁塔(门票10元,登塔另加15元)、“给我一天,还你千年”的陕西历史博物馆(门票30元)、书法石刻艺术的宝库——西安碑林(20元),游八仙宫,逛书院门古文化街,登古城墙(门票10元)、钟/鼓楼(门票各20元),品尝西安特有的羊肉泡馍。

土特产介绍

陕北大红枣:以个大、核小、皮薄、肉厚、味醇、油性大闻名于世。

陕西板栗:与李、杏、桃、枣并列为五果。素以味美香甜,个大色润,营养丰富和易剥离,耐贮存而著名。

面花:花馍用面粉制作,和面、蒸馍火候很有讲究,否则不成其形。形象可爱,栩栩如生,再施上红、绿、黄等鲜艳的食色点缀,更具观赏价值。其类型有婚寿送礼花馍、丧葬祭奠花馍、婴儿满月花馍、节日陈设花馍等。

楹联

纠察三界神人，铁面无私临破胆；赏罚九天善恶，赤心辅政对生寒。（灵官殿）

桂殿仿琳宫，珠箔银屏，百二关河凝端色；典章垂柱下，琅笈玉函，五千道德著名言。（八仙殿）

人生百年，把几年风月琴棋，等闲抛却；是看千古，问尔许英雄豪杰，哪个醒来？（斗姥殿）

溯上界茫茫浩劫，神仙不老，全凭一点度人心；看下方扰扰红尘，富贵几时，只抵五更黄粱梦。（吕祖殿）

道通天地术通圣；儒中隐逸医中真。（药王殿）

万古长生，不用餐霞求秘诀；一言止杀，始知济世有奇功。（邱祖殿）

此地绕千秋风月；偶来做半日神仙。（云隐堂）

全真祖庭活人墓

——陕西户县重阳宫

金庸小说中的重阳宫和“全真七子”，印象中总是和刀光剑影、行侠仗义联系在一起，让人不由得怀疑他们存在的真实性。其实，重阳宫的确存在过，而且壮丽辉煌，全真七子也确有其人。

重阳宫，又名重阳万寿宫，现位于西安市西南40公里户县祖庵镇中心，地处景色秀丽的终南山之北，南有望仙坪，东有草堂寺，西有楼观台，在关中旅游风景区具有举足轻重的地位。此外，重阳宫还是我国道教三大祖庭之一，金代即有“天下祖庭”之说，历来享有“全真圣地”之称誉。我国武功大宗师、“三仙功法”创始人——道教全真派祖师重阳真人王嘉早年就在这里修道，死后也在这里埋骨。

全真教属于道教中的北宗，与道教的渊源说来话长。道教开始于汉代的“太平道”与“五斗米道”。道教练养派注重修仙长生之术，所炼的丹分为外丹、内丹。外丹是黄白术，末流演变为点金术，成为化学的前身；内丹是炼气，化为内功与内家拳术，以及医学上针灸、经脉与穴道的研究，末流演变为房中术。道教末

流所吹嘘的本事,是世俗人生的理想,既能财富无穷、长生不老,又能召仙降妖、招魂捉鬼,所以掌握了世俗最高权力的帝王也大感兴趣。北宋之末,徽宗皇帝对道教尤其着迷,命道教长老册封他为“教主道君皇帝”。金兵占领北方后,百姓流离失所,惨受欺压,陕西、山东、河北一带兴起了三个新的道教教派,称“全真教”、“大道教”、“太一教”,结纳平民,隐然和异族统治者对抗,其中尤以全真教声势最盛。所谓全真,就是讲究“以澄心定意,抱全守一”的“真功”和“济贫拔苦,先人后己”的“真行”,功与行俱全,便“全真”了。全真教不尚符箓烧炼,而以苦己利人为宗,所以大得百姓尊敬。元代著名学者虞集说:“昔者汴宋之将亡,而道士家之说,诡幻益盛,乃有豪杰之士,佯狂玩世,志之所存,则求返其真而已,谓之全真。士有识变乱之机者,往往从之,门户颇宽弘,杂出乎期间者不可胜纪。而涧饮谷食,耐辛苦寒暑,坚忍人之所不能堪,力行人之所不能守,以自致于道,亦颇有所述于世。”

全真教的教祖是王嘉。重阳宫中有一块大石碑,上刻刘祖谦所撰《重阳仙迹记》,说:“师咸阳人,姓王氏,名嘉,字知明,重阳其号。美须髯,目长于口,形质魁伟,任气好侠。”金天眷年间(1138—1140),从小习文练武的王重阳中武举甲科,荣耀乡里。但47岁时,他看破红尘,离家修道。传说这一年他在甘河镇桥上遇到仙人吕洞宾,受点化而出家。先居住在户县刘蒋村的一处茅庐中,自称“王害风”。后又在终南山下的南时村挖掘了一个数尺深的洞穴,取名“活死人墓”,在其中潜居达两年之久,以修炼内丹。金大定七年(1167),王重阳烧了草庐,到山东等地传道说法,立教收徒,创立了全真教。在众多的弟子中,最得意的有七人:马钰、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二

(女),号称“全真七子”。王重阳反对门户之见,主张儒释道三教合一,所以规定门下弟子要像和尚一样严守清规戒律,出家住观,不婚娶,戒荤腥,不贪慕人间荣华,逐渐形成了与道教其他派别有明显区别的全真道丛林制度。

王重阳死后,弟子将他归葬刘蒋村故居,并建祖庵作为纪念。金章宗时,御赐观名“灵虚观”,由大弟子马钰亲笔书写“祖庭”二字悬在观内。元太宗时,弟子邱处机又奏请将观名更改为“重阳宫”。元世祖中统四年(1263),再次改名为“重阳万寿宫”。

元代重阳宫为全国七十二道教的总集合点,规模极大,当时有宫殿 5 048 间,道士近万人,政府还派遣道兵 3 500 名守卫。后因屡遭兵燹破坏,现仅存清代重建的一个小四合院。院内北有 5 间殿堂,东有几间厢房。其中灵官殿、祖师殿古色古香。1973 年宫内又筑了碑厅 11 间,将所有碑石树立其中,所以重阳宫现又称“祖庵碑林”。计有历代碑石 31 通,最著名的有元代赵孟頫手书的“敕藏御服碑”、“孙真人道行碑”、“七真人图像”、“万寿宫石刻”以及“八思巴文碑”等。除此之外,在重阳宫能看到的就是“活死人墓”遗址重阳成道宫、玉皇殿遗址、集仙观遗址等,以及千年银杏抱柏树和陕西省最古老的姐妹黄杨。1980 年成立了“重阳宫文管所”,确定这里为省级重点文物保护单位。

虽然颓旧不堪、满身疮痍,重阳宫仍然是探寻、研究元、明道教历史和书法艺术不可不去的宝地。它珍藏的石器、石刻,均有非常珍贵的价值,其中有道家修身养生的气功秘语碑,已引起体育界、医学界的重视,也引起海外人士对重阳宫的仰慕。六通皇帝圣旨碑中有的用蒙古文、波斯文、汉文合写,对

研究中西方文化交流、少数民族文化发展史提供了实物资料。其他像唐吴道子戏笔、重阳祖师画、十面兽石棺等,也都有很高的艺术价值。

如果可能,到重阳宫看看吧,说不定你也能从这座传奇色彩颇浓的宫观中获得灵感,写出一部比《神雕侠侣》更精彩的杰作。

旅游提示

交通

户县交通便捷发达,西户、咸户公路直达西安、咸阳。

门票 5 元。

气候

属暖温带半湿润气候区。大陆性季风气候特点显著,四季冷、暖分明。冬季气候寒冷干燥,雨雪稀少。春季降水明显增多,但气候不够稳定,冷空气活动频繁,天气多变。夏季天气炎热,降水集中,多以雷阵雨形式出现。秋季处于暖湿气团和干冷气团交替期,降温迅速,多阴雨天气。秋季后期,受高压天气系统控制,多秋高气爽的晴朗天气。

推荐行程

从马召镇东折进入秦岭北麓沿山公路,游览仙游寺、楼观台后,继续东行约 20 公里,进入户县境内,路北侧即曾经显赫一时的祖庵镇。

土特产介绍

最有名的是户县农民画:陕西农民画源于民间,所画内容多取材于人物、动物、花鸟等,构图简洁美观,注重色彩数量,追

求强烈的直观效果，乡土风情浓厚，形成了独特的艺术风格。陕西农民画主要分布在关中的户县，陕北的安塞和洛川。户县被誉为“农民画之乡”，已拥有2000多名土生土长的农民画家，许多优秀作品被国内外艺术馆收藏。

诗词

题上清宫

金 王重阳

丘谭王风捉马刘，崑崙顶上打玉球，
你还般在寰海内，赢得三千八百筹。

遇仙亭

金 王重阳

抱元守一是功夫，懒汉至今一也无。
终日衔杯畅神思，醉中却有哪人扶？

竹杖歌

金 王重阳

一条竹杖名无著，节节生辉灼灼，
伟矣虚心直又端，里头都是灵丹药。
不摇不动自闲闲，应扬随机能做作。
海上专寻知友来，有谁堪可教谁托。
昨宵梦里见诸虬，内有四虬能跳跃。
杖一引，移一脚，顶中迸进银丝索。
攒眉露目振精神，吐出灵珠光闪烁。
明艳挑来固然乐，白云不负红霞约。

临 终 歌

金 王重阳

地肺(即终南山)重阳子,呼为王害风,来时长日月,去时任西东。作伴云和水,为邻虚与空。一灵真性在,不与众心同。

十方古乐祷长春

——北京白云观

北京西便门外的白云观是我国现存规模最大的道教建筑群，素有道教“全真第一丛林”之称。创建于唐代开元二十七年（739），距今已有 1200 多年悠久历史，不过现存建筑主要是清代修建的。

白云观在唐代称天长观，金明昌三年（1192）重建时，改名太极宫。这座道观的兴盛，跟金、元之交的一名道士很有关系。他叫邱处机，山东登州栖霞人，为全真道始祖王重阳的七大高足之一。王重阳逝世后，隐居陕西龙门山，刻苦修炼，传道济世，成为全真道龙门派鼻祖。元成吉思汗西征时，邱处机曾奉诏西游，很得成吉思汗赏识，被封为大宗师，在太极宫掌管全国道事，广收弟子开坛演戒，使这里成为道教在北方的中心。因邱处机号长春子，所以扩建道观时，改名为长春宫。相传观前“万古长春”四个大字就是邱处机亲笔所书，至今犹存。邱处机逝世后，也被葬在这里。元朝末年，长春宫毁于战火，明洪武二十七年（1394）重建，传说观中有白云缭绕，故改称白云观。

白云观由层层递进的四合院组成，规模宏大、气势非凡。可

分为中、东、西三路及后花园。主要殿堂均在南北中轴线上。从轴线南起有琉璃照壁、七彩牌坊、山门、灵官殿、玉皇殿、老律堂、丘祖殿、三清阁、四御殿和云集山房等。老律堂是白云观的中心建筑之一，建于明景泰七年(1456)，是供奉全真道七大弟子的地方，所以也称七祖殿。该殿是观内道士进行宗教活动的重要场所，每天早晚道士们就在这里诵经，每逢道教的重大节日，也在此举行盛大法会。丘祖殿在玉皇殿、老律堂之北，是观内的主要建筑，里面供奉着邱处机的塑像。塑像下埋葬有邱处机的遗骨，名丘祖墓。丘祖殿后有一座二层阁楼，底层为四御殿，上面的三清阁里藏有明正统年间(1436—1449)所刻的一部“道藏”，总计5350卷之多。再往后，就到了后花园——云集园，园中以戒台和云集山房为主体建筑，四周假山环绕，游廊迂回，友鹤亭、云华仙馆、妙香亭、退居楼掩映其间。因这里环境幽雅，建筑玲珑别致，巧夺天工，人处其中，犹如仙境，所以又名“小蓬莱”。

观内保存很多珍贵的石刻。如明正统十三年(1448)的赐经碑，由许彬撰文，详细记载了“赐经”的经过，是研究道教的珍贵文献资料，现藏于北京国家图书馆。这里还保存了元代著名书法家赵孟頫行书《老子道德经》刻石，非常珍贵。另外，观内的老子石雕坐像，传说是唐代的作品，是观内最古老的刻石之一。

白云观还有以全真十方正韵著称的道教音乐。全真十方正韵具有古朴典雅、平淡自然、悠悠自如、舒展流畅等特点。这种高雅脱俗的旋律与庄严肃穆的气氛，使整个道场更显神圣。千百年来，白云观的无数道士在这种悠悠仙乐的陶冶下，得以清心寡欲，居尘出世。到了清末，白云观方丈孟永才为了留住游方道士常驻观内，曾把“十方韵”改为地方韵——北京韵。如今的白云观道乐，演奏时配以各种民族乐器。1988年，在中央音乐学

院的大力协助下，白云观成立了全国第一家道教音乐团，使白云观的道乐艺术水准又上一层。每逢祖师圣诞，白云观都要举行隆重的道场，以表祝寿和庆贺。

白云观的庙会在北京人的心目中占有极其重要的位置。白云观庙会从农历正月初一办到正月十九，因恰逢春节和灯节，故热闹非凡。正月十九是白云观庙会的正日子，又称“燕九”节，相传这天是邱处机的生日，也叫“宴丘”。据说“羽化”后的他，每当十八日夜，就会化装下凡，或化作乞丐士女，或化作士绅游人，有缘相见者，可以祛病延年，甚至被超度成仙。所以每逢这天，观中就会有百十名道人三五成群地静坐等候，企望遇见真仙。

庙会期间，最有趣的活动莫过于“摸石猴”和“打金钱眼”了。在白云观摸石猴时要摸的第一只猴在山门的石拱券上右侧，是一个两寸大小的石猴浮雕。第二只石猴则在山门西侧的八字形影壁须弥座顶端的束腰处，整幅图案是一棵大树，树上挂满果实，树下有一匹奔马，马前有一只猴子，一臂高举。第三只猴在庙后东院雷祖殿前“九皇会碑记”的底座花纹图案中，仔细寻找，才会在一棵松树下发现有只猴子，手中托一蟠桃。这三只猴子由于不在一块儿，加上很难一一找到，所以就有了“铁打白云观，三猴不见面”的俗谚。不过，北京人摸石猴主要是摸山门上的那只石猴，传说人们摸了它可以祛病、避邪。日久天长，石猴几乎被摸平了。用硬币或铜钱“打金钱眼”的活动同样由来已久：山门后有一座石桥——寓风桥，桥洞口悬有直径一米的金漆大“铜钱”，钱孔中挂一铜铃，游人到此时喜用硬币投向钱孔，以望心想事成、财运亨通。《旧都文物略》书中写道：白云观寓风桥下“悬一铜钱，其大逾盎，凡人祀神毕，皆于桥栏杆上掷钱。如中其孔，则大利市，中与不中，均无下拾之蹊级，十日闭会，而阿堵盈万，

则为道人终岁之储。”

在交通不发达的老北京，旧时还兴骑驴逛庙会，特别是白云观和三月开庙的蟠桃宫，骑驴前往者甚多。驴脖子上系着铜铃，走起来铃声悦耳，别有一番情趣。自 1996 年开始，在白云观举办盛大的文化庙会，已经成为春节白云观庙会独特的娱乐活动。不知道您骑着一头小毛驴逛庙会的滋味会是怎样？

旅游提示

交通

市区乘 1、4、19、48、49、308、390、414 路公交车可到。

住宿

每天北京有 350 余万客人来访，所以北京的饭店、旅游业发展迅猛。现有五星级 15 家，四星级 24 家，三星级 37 家，评上星级的饭店共 200 多家。北京的机场、火车站都设有旅店介绍站，专为来京旅客介绍旅店。需要注意的是，节假日等旅游高峰时段一定要提早订房。

餐饮

京菜擅长烤、爆、烧、焖、涮，听起来豪爽，吃起来痛快。北京烤鸭是来京游玩必食的美味。西四缸瓦市一家名叫沙锅居的老店所烧的沙锅白肉名满京城，相传他们用的原汤已有二三百年的历史。涮羊肉是最受北京人欢迎的冬令美食，其中阳坊涮肉连锁店以价格便宜，味道正宗而备受青睐。北京风味小吃有六百多年历史，包括汉民风味小吃、回民风味小吃和宫廷风味小吃等三百多种。

门票 10 元。

气候

北京位于华北平原的边缘,是个四季分明的城市。夏天炎热,冬天寒冷,春秋的气候适中,只是春季风沙较大,近年来春天还有沙尘暴天气。如此一来,只有秋季秋高气爽,气候宜人,是一年中的黄金季节。冬天的北京也别有韵味,在北海滑冰,上西山观雪,再来上一锅热气腾腾的涮羊肉,那才是冬天游北京的乐趣。

推荐行程

(北京著名寺庙游) 上午: 北京火车站—(乘 10 路公共汽车)复兴门站—(换乘 49 路公共汽车)天宁寺站—白云观—(乘 19 路公共汽车)枣林前街站(步行约 600 米)—牛街清真寺—(步行 500 米)—法源寺; 下午: 法源寺(步行 500 米)—菜市口站(乘 102 路电车)白塔寺站—妙应寺—阜成门站(乘地铁、44 路公共汽车)雍和宫。

土特产介绍

北京有被称为工艺美术品“四大名旦”的景泰蓝、牙雕、玉器、雕漆以及金石篆刻、文房四宝、古玩字画、丝绸刺绣、珠宝翠钻等,工艺精巧,形态多样;对偏爱民间手工艺品的人,北京的面人、泥人、绢人、脸谱、风筝、剪纸也是一绝;北京的乐器也有极高的制作水平,不少客人选购中国民间乐器,或学弹奏或作装饰。

诗词

游 长 春 宫

元 王 恽

鸣珂振鞞满重城,花衣春光沸玉笙。

放眼壶天如隔世，侍谈仙驭胜蓬瀛。
松风韵飒金档静，竹露寒光鹤梦清。
且莫临漪门外去，夕阳正在总真明。

无题

明 佚名

长春宫殿锁寒烟，驻马斜阳锦树边。
白鹤不归云影外，黄花仍发酒杯前。

无题

明 佚名

红尘飞尽白云生，一径深深草树平。
丹灶已空仙去远，琳宫犹枕旧辽城。

白云观

明 黄凤翔

不野尚崇阜，寒烟拥榛芜。
凄然狐鬼窟，曩为真人居。
琳宫御赐额，延访宠数殊。
徒众聚如林，世握黄金符。
院宇何年颓，遗迹独胜区。
我来态骋眺，意欲净云舒。
秋风正萧索，怀古一长吁。
试问缙山鹤，窈茫今在无？

融合道佛儒三教

——辽宁沈阳太清宫

太清宫，又名太清丛林，在沈阳西顺城街 16 号，是东北地区道教最大的全真十方丛林。据《太清宫丛林历史志略》和《太清宫特建世系承志碑》记载，宫观初建于清康熙二年（1663）。相传那时盛京（沈阳）地区久旱无雨，禾苗干枯，官府贴出求雨告示，许诺对能求得大雨的人赏银三千两。正在本溪铁刹山修炼的龙门教派第八代宗师郭守真听说此事，下山到盛京揭下告示。他在盛京西北角搭起一座高高的祭台，在祭台上施展法术，果真求来一场大雨，解决了盛京地区的旱情。当盛京将军乌库里向他赠银时，郭守真却坚决不肯接受，请求官府为他在求雨的地方建一座宫观作为修行之所。取名“三教堂”，意思是祀奉“太上老君”、“至圣孔子”、“释迦牟尼佛”，以示全真道主张三教合一的教旨。

太清宫初建时规模很小，只有大殿三楹，以及玉皇阁、关帝殿等，后来经过多次扩建和改建，才有了现在的规模。清乾隆三十一年（1766），三教堂遭水淹，殿宇倒塌，次年重建。建成后的殿堂金碧辉煌，有祠宇八十八楹，规模初具，改称“太清宫”，取

主祀“太清道德天尊”之意。后来经嘉庆、光绪年间两次扩建，规模逐渐扩大，有房舍一百多间，为全真道十方丛林。自道光三年（1823）开始，这里多次传戒，成为东北道教活动的中心。“文革”期间，太清宫神像、碑塔、钟鼎被拆除砸碎，史籍、书画、碑帖被焚毁，道众被遣散。现在的太清宫已逐渐恢复原貌，玉皇殿、丘祖殿、吕祖殿、三官殿、郭祖殿均已新塑神像，彩绘、雕刻也都焕然一新。

宫观坐北朝南，南宽北窄呈梯形，共有前后四进院落，占地约5 000余平方米，建筑面积1 600余平方米。建筑既有鲜明的民族风格，又颇具道家特色，采取了四合院对称轴式的格局。跨进前院，首先看到的就是灵宫殿（原为山门），为两层硬山前后廊式，面阔三间，东西设有配殿。正北即为该院落的中心建筑关帝殿。该殿是歇山式，青瓦顶，正脊立面上虽然没有雕刻任何图案，但两端有鸱吻，垂脊有跑兽。殿面阔三间，进深三间，台基是石造的，须弥座式。第二进院北面的老君殿是该宫主要建筑之一，为硬山前廊式，青瓦顶，正脊立面中间塑有双龙戏珠图案，两端有鸱吻，垂脊有兽形雕刻，梁枋上的彩画有苏式风格。殿面阔三间，进深二间，殿内有垂花式木阁，中间塑有老子坐像，还有护法神韦驮、王灵官随侍。三进院内，东侧有吕祖楼，西侧有丘祖楼。吕祖楼为两层硬山前廊式，青瓦顶，共三间，里面供吕洞宾像。丘祖楼的建造形式与它相同，里面供邱处机像。该院北面的正殿为玉皇阁，供奉道教最高神明之一的玉皇大帝。阁面阔三间、进深二间，为硬山前后廊式，青瓦顶，正脊两端有鸱吻，垂脊有兽，梁枋作和玺彩画。第四进院落内原有郭祖塔、碑楼，北面中间为法堂。碑楼内原置《郭真人碑记》一方，法堂前两侧横墙内也嵌置《太清宫特建世系承志碑》、《玉皇阁碑记》石碑各一

方,这些碑刻记载了太清宫创建历史及前后诸监院接替始末。遗憾的是,这些石碑今已无存。郭祖塔(郭守真的墓塔)后来也被移到千山。

除建筑形式外,太清宫与国内其他道教宫观相比,有几个很值得注意的特点:一,原来的庙名“三教堂”和现在的供奉反映了全真教三教合一的宗旨。正殿中除主神分别为儒释道三教的始祖外,两边的站像也是道、佛并立:王灵官是道教护法神,而韦驮则是佛门护法神。二,开坛传戒是太清宫的又一特征。据资料记载,自清道光三年(1823)起,到民国三十三年(1944)的一百多年间,共有受戒弟子2 000余人。可见东北全真派道教的兴盛。三,在道乐中使用“东北新韵”。据说当年有从事京剧演唱的阚氏兄弟到太清宫出家,创作了具有浓厚地方色彩的新韵腔,具有东北地区民间音乐的风格。

太清宫现为省级文物保护单位。农历每月初一、十五属祀神日,届时善男信女焚香、叩拜、进疏、祈愿,气氛异常。这里每年都有四次较大的道场活动:农历正月十九日的丘祖诞辰,二月十五日的老子诞辰,四月十四日的吕祖诞辰和七月十五日的中元节。每逢道场之日,道士诵经,鼓乐齐鸣,香客云集,是一处体验东北道教文化的好所在。

旅游提示

交通

市内交通:出租车起步价7元(3公里),3公里后每公里单价1.5元。

航空:市内中华路117号马路湾民航售票处有民航班车直

达机场,票价 10 元,40 多分钟车程。机场问讯电话:024 - 89392335。民航售票处电话:024 - 23197188。

铁路:问讯电话:024 - 22043522。

公路:北站地址:沈阳火车北站西南侧,电话:024 - 22511223。南站地址:胜利南街 15 号(沈阳火车站斜对面),电话:024 - 23513112。

住宿

沈阳现有 3 家四星级宾馆,12 家三星级宾馆,8 家二星级宾馆,5 家一星级宾馆,29 家涉外宾馆。因此可以满足游客的不同住宿要求。

餐饮

沈阳的美食佳肴历史悠久,制作精湛,在满族菜肴基础上,借鉴和发展了传统宫廷的精良技术。满汉全席最具代表性。由于历史上,有各民族的风味小吃,如回民小吃马烧麦,满族小吃那家白肉血肠,朝鲜族的打糕、烤牛肉、西塔大冷面等。也有自己的传统小吃老边饺子、老山记海城馅饼。

门票 5 元。

气候

和东北的其他地方一样,沈阳的春天和秋天时间短促,升温、降温幅度很大;夏季凉快;冬季寒冷干燥。雨季主要在春、夏与夏秋之交。每年 4~10 月是沈阳旅游的黄金季节。

土特产介绍

羽毛画:采用大自然中各种禽鸟的羽毛,经过剪、拼、叠、镶及热压成形,组合粘贴等巧妙工艺制成。沈阳市羽毛工艺厂首创羽毛画工艺,以“清秀淡雅,格调新颖”而闻名于世。制作的古典人物栩栩如生,花鸟更是绚丽多彩。

彩石镶嵌画：是以天然大理石为主，并以枯石、玛瑙、汉白玉、金星石等彩石为原料，运用大理石各种彩石的自然形态特征、纹理脉络和丰富的色彩，汲取古代壁画艺术制成的石质画工艺品。

诗词

初至沈阳

清 函可

开眼见城郊，人言是旧都。
牛尘仍杂沓，人屋半荒芜。
幸有千家在，何妨一钵孤。
但令舒杖屦，到此亦良图。

无 题

清 葛月潭

我有青青亦一丛，与蕙为伍正当风。
莫笑临池着墨少，已扫烟云咫尺中。

沈阳杂咏

清 刘春娘

万泉河水引清流，白舫蓝舆作冶游。
六月莲花三月柳，醉人风月似杭州。

抟土造人石补天

——河北涉县娲皇宫

女娲氏,又称娲皇,她既是神州开天辟地的女神,又是中华民族的始祖。女娲炼石补天的传说,广为流传,所以许多地方都建庙祭祀这位神话中的人物。而河北省涉县娲皇宫,则是其中最著名的一座。

娲皇宫俗称“奶奶顶”,位于涉县西北唐王蛟沟的凤凰山腰。相传就是在这里,女娲“抟土造人”,创造了人间万物。不仅如此,女娲还为人类的生存繁衍作了许多贡献。如《淮南子·览冥训》里面说:“往古之时,四极废,九州裂,天不兼覆,地不周载,火炎而不灭,水浩洋而不息,猛兽食颛民,鸷鸟攫老弱。于是女娲炼五色石以补苍天,断鳌足以立四极,杀黑龙以济冀州,积芦灰以止淫水。”才使人类得以安居乐业。而“女娲氏力任艰巨,炼五色石补天”的地方,据说也就是这里。有了这些美丽的传说,再加上群山叠翠,流水环绕,风景秀丽,娲皇宫成为涉县古八景之一,是远近闻名的旅游胜地。

娲皇宫是我国最大、最早的奉祀女娲氏的建筑,原是北齐文宣帝高洋往返邺城至晋阳(太原)所建的一座离宫。最初只有三

间石室，数尊神像而已。后来经过明嘉靖、万历年间陆续建筑，以及清咸丰年间重修，才基本具备现有的规模。现在娲皇宫有建筑房屋 135 间，占地面积 76 万平方米，分为山上山下四组建筑：山下最前边有朝元宫，山坡上是停骖宫和广生宫，向上绕行十八盘石径，再经刻有“娲皇古迹”的山门牌坊入内，便可到达最高处的娲皇宫。

娲皇宫背山面水，建在山势陡峭、地势险峻的山腰上，巧妙地利用了山崖间一个半圆形石坎，建起平台，并充分发挥了平台有限的面积和地势，错落有致地建有娲皇阁、梳妆楼、迎爽楼、钟鼓楼、六角亭和木牌坊、皮疡王庙、水池房及山门等大小十二座建筑，布局合理，结构严谨。此外，娲皇宫内还有眼光洞、蚕姑洞两处石窟古迹。

娲皇阁坐北朝南，背靠断壁，是娲皇宫的主体建筑。画栋雕梁，雄伟壮观，犹如玉宇琼楼，嵌于绝壁之上。全阁高达 23 米，为四层楼式结构，歇山式琉璃瓦顶，结构奇巧，摩云接天。宫内供奉有女娲的神像，虽然传说中的女娲是个极奇怪的人，相貌尤其难看——牛头蛇身、一头红发，但这尊雕像却美丽动人、栩栩如生。《封神演义》第一回说商纣王一天到娲皇宫，祈求女神保佑，但看到女神竟如此美丽，禁不住心旌摇曳、浮想联翩，在娲皇宫的墙上题了一首诗：“凤鸾宝帐景非常，尽是泥金巧样装。曲曲远山飞翠色，翩翩舞袖映霞裳。梨花带雨争妖艳，芍药笼烟骋媚妆。但得妖娆能举动，取回长乐侍君王。”正是这首诗惹恼了女神，招致商纣后来的亡国之祸。这当然是无稽之谈，因为当时根本就没有女娲皇宫。但从中也可想见这尊塑像的魅力。在阁内石壁上，有一块北齐碑，正面刻有“古中皇山”四个大字，字体工整，峭劲挺拔。

娲皇宫的一大特色,体现在建筑选址、地势利用上,真可谓匠心独具,靠山就势,恰到好处。该阁的二至四层楼的东、西、南三面均设走廊,可以供人们登临观望。在北面靠着山崖凿有八个“拴马鼻”——八条铁链凿崖而系,将这栋楼阁与刀削般的绝壁峭崖紧紧拴在一起。平时人少时铁链自然弯曲,阁上人多时,重心逐渐前移,铁链便被拉直,伸展绷如弓弦,故有“活楼”、“吊庙”之称,可与恒山悬空寺相媲美。虽然名“活”名“吊”,娲皇阁却固若金汤。千百年来,风雨摧残,屡遭战火,又有明嘉靖三十四年(1555)地震及1966年邢台大地震波及,该宫始终安然无恙,堪称中国建筑一绝。登临远眺,群峰起伏,云蒸霞蔚,尽收眼底,美不胜收,难怪游客有“处绝崖而观景,身逢险而心不惊”的感叹。

在阁外的山崖上,有北齐摩崖石刻《法华经》、《神密解脱经》、《妙法莲花经》、《盂兰盆经》、《十地经》等十部真经,计13万字,面积达157平方米。据记载,摩崖石窟始凿于北齐文宣帝高洋时期(550—560),而《法华经》等摩崖石刻,为高洋末期所刻,距今已有一千四百余年。刻经字迹清晰,字体工整,保存完好,酷似邻近的邯郸北响堂山石窟经洞的魏碑,有较高的艺术价值。该刻经以其年代之远、字数之多,堪称“中华之最”。而且其中的《思益梵天所问经》、《盂兰盆经》等四部真经均系我国最早的石刻版本经,因而被誉为“天下第一壁经群”,属国家瑰宝。它对研究历史、古代书法及佛教都有很高的价值,在海内外享有盛名。此外,宫内还有历代文人墨客题咏、碑刻五十余处。

近年来,娲皇宫以其独特的魅力,受到越来越多专家和游客的青睐。2001年10月17日,涉县第二届女娲文化节开幕。该文化节包括重塑的女娲“炼石补天”金像开光仪式和少数民族的

竹杠舞、抛绣球等多项文化表演活动,直到 31 日结束,即从农历九月初一持续到十五,因为传说中这段时间就是女娲“炼石补天”成功庆典日。

赶在人们还没有蜂拥而至的时候,到这座宫庙试试铁索的坚固程度,肯定别有一番滋味。

旅游提示

交通

邯郸距北京 430 公里,距省会石家庄 170 多公里,交通发达。南北方向有贯穿境内的京广铁路,东西方向有邯长铁路和邯济铁路。境内还有两支干线形成“8”字形环行铁路穿绕市区并于京广铁路相通。此外,京深高速公路,107 国道都从境内穿过。邯郸将成为一个西联三晋、东接齐鲁、南北贯通、陆空并行的立体化交通枢纽。

住宿

邯郸赵王宾馆,地址:复兴路 19 号。

邯郸宾馆,地址:中华大街 74 号。

邯郸大酒店,地址:人民路 113 号。

太行宾馆,地址:人民路 26 号。

邯郸饭店,地址:裕新南大街 178 号。

推荐行程

组团的话,可以用 1 天时间观赏娲皇宫、129 师旧址,收费 90 元左右(包括景点第一门票、交通费、导游、食宿费、保险费)。

土特产介绍

涉县位于我省西南部的太行山,气候温热多雨,山场广阔,

果木较多,土特产品丰盛。其中以花椒、柿子、核桃最负盛名,被人们誉名为涉县土特“三珍”。

诗词

涉县即事

明 刘 昌

沙国分封世已遥,漳流平步路萧条。
冯亭墓在民风古,简子城留伯叶凋。
玉圃碧桃千树好,珠林红叶一庭飘。
乘闲欲上龙山望,百感中来未易消。

题境内古迹

明 杨其廉

谁上冤书讼九扉,淮阴营柳望依依。
庄唐矢志疗姑少,张许同心报国稀。
帝妹补天真似假,冯亭祸赵是还非。
唐宗驻蹕踪难问,简子城边日月微。

娲皇圣祠

明 程德良

宓羲斡乾轴,龙马衍天画。
宁知有娲皇,补天书简册。
我观天积气,补之岂炼石。
意炼太液和,自可翻六翻。
迄今西北倾,裨补岂在迹。
香火亘万年,灵爽自赫奕。
九十春光时,胥蟹不索莫。

那更愍愤徒，操弧向天射。
宁知丈夫母，直为补苍碧。
寄语诸谈奇，须讯混沌辟。

涉县八景·娲皇古迹

清 黄 泽

炼石曾将五色传，帡幪终古顿安然。
于今凭吊鸿濛迹，补救何人更仔肩。

三清宝殿聚天尊

——江苏苏州玄妙观

在苏州,香火最盛的地方并非佛教寺庙,而是道教的玄妙观。

玄妙观的前身是真庆道院,创建于西晋咸宁二年(276)。东晋太宁二年(324),晋明帝司马绍居然梦见三清道祖驾云到了苏州,于是下旨重修道院,并改名为上真道院。唐代皇帝自称老子后裔,尊之为太上玄元皇帝,并敕令两京及诸州均建立玄元皇帝庙。开元二年(714),玄宗李隆基赐内帑扩建上真道院,改名开元宫。唐大顺元年(890),因地方藩镇孙儒勾结朱全忠兵变,攻陷苏州城,开元宫建筑大多被毁,仅存正殿和南面的山门。经五代至北宋近百年时间,先后修复并兴建了玉皇殿、天医殿、转藏丰都殿、十王诸殿等。北宋太平兴国元年(976),开元宫扩建为太乙宫。大中祥符五年(1012),改名为天庆观,并敕颁“金宝牌”永镇观内。宋仁宗时又改建山门,新建的山门更加挺拔庄严。宋徽宗赵佶特别崇敬道教,敕赐昆山田五十顷为天庆观香火田。天庆观至此达到了鼎盛时期,成为江南最显要的道观。此后屡遭兴废。到元成宗元贞元年(1295),奉诏改天庆观为玄妙观,玄、元相通,也称元妙观。此名取自老子《道德经》中“玄之又玄,

众妙之门”一语，言变化不测之极，为天地万物之所由出。玄妙观在清代也得到了帝王的重视，乾隆曾到这里参观并多次题字，使它再次成为名重江南的道观。全盛时占地约 5.5 万平方米，共有 30 多座殿阁。中轴线上自南而北依次为正山门、三清殿、弥罗宝阁，山门外还有观桥和照墙。其他殿阁分布在 20 多处自成院落的“子院”内，如众星拱月般从东、西、北三面围绕着中轴线上的主要殿阁，形成一片巍峨壮丽的建筑群，成为苏城道教宫观之首和城中游览胜地。咸丰、同治之际遭受战祸，玄妙观渐趋衰落。

观内现存较为完整的殿阁除了正山门、正殿三清殿、副殿弥罗宝阁之外，还有 21 座配殿：东有财神殿、天医药王殿、火神殿、三茅殿、斗母阁等，西有观音殿、三官殿等，北有蓑衣真人殿、方丈殿等，或大或小，各有特色。

三清殿是长江以南最大的木构古建筑，由南宋著名画家赵伯设计建造。大殿宽 44 米，深 25 米，总面积有 1 100 平方米，其宏伟壮观的气势，可与北京故宫的太和殿、山东曲阜孔庙的大成殿媲美。虽然历经元、明、清的维修，但主体结构仍保留了宋代的风格，既是宋代宫廷式建筑的代表，也带有地方性建筑的特点，是研究宋代南、北建筑差异的重要例证。尤其是该殿内槽中央四缝所用的上昂斗拱，为国内极为珍贵的孤例，被誉为建筑史上的经典之作。大殿檐前高悬的一块“妙一统元”匾额，相传出自金元术之手。殿内还有乾隆皇帝御赐的横匾，上面写着“太初阐教”四字。大殿正中供奉的高达 6 米的三清塑像，分别位于三个制作精致的万年台上，神态庄重，面目慈祥，堪称宋代雕塑中的上乘之作。左右还有玉皇大帝、十二天将、六十花甲星宿等塑像，加上大殿四壁刻满的诸位天尊的圣号，真可谓道教天神聚集

一堂了。

玄妙观中还存有镇观之宝——老子像碑，这是全国仅存的两块半老子像碑中保存最完好的一块，又叫“三绝碑”。碑上的像是唐代著名画家吴道子所绘，字则为唐代著名书法家颜真卿所写，而诗又是唐玄宗李隆基所作，这三人的作品集合在一起，号称“三绝”，弥足珍贵。此外，观内还保存碑刻数十种，上起宋代，下迄清末，记载了玄妙观的沿革变迁，很有观赏价值。

然而，来到玄妙观的人却往往喜欢寻找那块竖立在三清殿东侧空地上的“无字碑”。其实这块巨大的石碑上本来有字，而且是大名鼎鼎的建文帝侍读学士方孝孺在明洪武四年(1371)作的一篇记，铁划银钩，不同凡响。后来因为方孝孺抗命不为篡位的明成祖朱棣写登位诏书，而被株连十族，连这块石碑上面的字也全被铲除，由此变成了一块无字碑。这块碑属“玄妙观十八景”之一，这十八景现存的尚有：“朝北玄帝铜殿”、“钉钉石栏杆”、“玄妙观重修三门碑”、“妙一统元匾”、“靠天吃饭图碑”、“五鹤街”。其他景致则已难觅踪影，例如“麒麟照墙”、“六角亭”、“四角亭”、“一人弄”、“七星坛”、“七星池”、“杨芝画壁”等，都已毁损，有名无实了。而有几个景点则从来没有在现实中存在过：据说三清殿内九霄天尊座下有一口“海井”，如果投一颗石子进去，要隔许久才会听到水声，有“海眼涛声”之称；还有弥罗宝阁前可以将咸鲤鱼复活的“石水盂”，蓑衣真人殿天井里可以源源运来木材的“运木古井”，以及三清殿露台东侧石阶下一步就可以跨过去的“一步三条桥”等等，都只剩下美丽的传说相伴了。

玄妙观的道乐也很有地方特色：清纯、低沉、缓慢、刚柔相济，既有民间音乐的影子，又不乏宫廷音乐的韵味。人们常说

“上有天堂，下有苏杭”，到玄妙观去听听道乐，你将更能体会到这句话的含义。

旅游提示

交通

乘游 1、2、4、5 线、1、2、4、8、20、38、101、102、103 路车可达。
出租车：起步价 10 元(3 公里)。3 公里后，桑塔纳每公里单价 1.8 元，夏利每公里单价 1.4 元。公交车：普通车单一票价 1 元，空调车单一票价 2 元，多为无人售票车。人力三轮车：苏州部分景点分布在小巷中，汽车不能直接到达门前，此时三轮车就是最好的交通工具了。三轮车起步价 2 元，每公里加收 2 元，包车时，每人每小时 5 元。由于大多数车夫是土生土长的苏州人，对当地的历史文化、风土人情比较了解，你无异于在租车的同时请了一位很好的导游。自行车租赁：苏州的景点比较集中，骑着一辆自行车走街串巷、访古探幽，您一定能沉醉于“小桥、流水、人家”的意境之中，在火车站东侧的平门桥一带有许多租车店。大致价格为：4 小时内 2 元，5~6 小时 3 元，一天 5 元，需要身份证及押金。

住宿

苏州的宾馆条件相当不错，人民南路 99 号三星级的花园式宾馆——苏苑宾馆、太湖国家级旅游度假区内太湖明珠度假村和太湖西山岛上的银湖山庄，价格均在 200~300 元之间，是旅游度假的首选之地。如果你是自驾车旅游，天平山附近以及太湖沿岸有不少豪华别墅，价格也便宜，一般一幢双层别墅每日租金大约在 400~600 元之间。在市区的大街上随处都能找到

100 元左右的“标间”。

餐饮

中国有“苏、鲁、粤、川”四大菜系，口味各不相同，人称“东酸、西辣、南甜、北咸”，苏菜属于“南甜”风味。苏菜的特点是因材施艺，四季有别，在烹饪上擅长炖、焖、蒸、烧、炒，并重视调汤，保持原汁风味。口味清淡趋甜，配色和谐。著名的苏式招牌菜有：松鼠鳊鱼、清汤鱼翅、响油鳝糊、西瓜鸡、母油整鸡、太湖莼菜汤、翡翠虾斗、荷花集锦炖等。苏州小吃亦闻名天下，蜜汁豆腐干，松子糖，玫瑰瓜子，虾子酱油，枣泥麻饼，猪油咸糕等，都脍炙人口，不可不尝。苏州著名的苏式餐馆首推“得月楼”和“松鹤楼”。

门票 10 元。

气候

苏州四季皆宜旅游，尤以 4~10 月最佳。在此期间，你既可欣赏到桃红柳绿的自然风光，又可品尝鲜桃、碧螺春、糖藕等时令特产。游苏州园林，或是探访周庄、同里等水乡古镇，最好避开双休日和节假日。只有在人少的时候，才能体味出她独特的韵味。苏州的景点大都很早关门，特别值得一游的是姑苏城外的寒山寺，17:30 就关门了，节假日也不例外，这一点如果是自助游就要特别注意时间的安排。

推荐行程

（苏州一日游）拙政园—狮子林—玄妙观—虎丘—西园寺—留园—寒山寺。从火车站出发乘 2 路去拙政园、狮子林、苏州民俗博物馆、玄妙观，转游 1 路依次游览虎丘、留园、西园，再乘 6 路去寒山寺，游毕后乘游 3 路回火车站。

土特产介绍

旅游纪念品首推苏绣，苏州的刺绣工艺与湖南的湘绣、四川

的蜀绣、广东的粤绣并称中国的四大名绣。

苏州的碧螺春茶是中国的十大名茶之一，是馈赠亲朋好友的佳品。

苏州的宋锦、桃花坞木刻年画、苏扇等，都是当地的特产。此外苏州豆腐干也是小有名气的地方特色小吃，不妨买些回去与家人分享。

诗词

伤开元顾道士

唐 皮日休

协晨宫上启金扉，诏使先生少蜕归。
鹤有一声应是哭，丹无余粒恐潜飞。
烟凄玉笋封云篆，月惨琪花葬羽衣。
肠断当年旧游处，五芝无影草微微。

莘老葺天庆观小园有亭北向道士

山宗说乞名与诗

宋 苏轼

春风欲动北风微，归雁亭边送雁归。
蜀客南游家最远，吴山寒尽雪先稀。
扁舟去后花絮乱，五马来时宾从非。
惟有道人应不忘，抱琴无语立斜晖。

元 妙 观

元 吴全节

榴皮画壁走龙蛇，池上芭蕉又见花。
北阙恩承新雨露，西湖光动旧烟霞。

春风日长元都树，秋水星回碧汉楂。
修月功成三万户，蕊珠宫里诵《南华》。

游 观

明 范来宗

仙都玄妙六门中，遐迩争趋老少同。
大地广场逾鹤市，诸天法相若敖官。
种桃道士重门杳，卖果儿郎百戏空。
何事千人齐引领，香舆裙露石榴红。

圆 妙 观

清 袁景澜

元都观里遍红尘，隔水桃源几问津。
灵宝画图传变相，化人城阙寄仙真。
千言《道德》琅函字，四照琦花阆苑春。
浩浩广场喧市语，绿蓑何处觅通神。

仙之人兮列如麻

——山西晋城玉皇庙

山西晋城可称是我国道教建筑的汇集地之一：这里不仅有创建于北宋元丰年间的岱庙，有创建于金大定年间的东岳庙，还有塑造精美的二仙观……其中最值得一游的当数号称“道教造像博物馆”的玉皇庙。

玉皇庙位于晋城市东北 13 公里的府城村后土冈上，居高临下，气势轩昂，是古代泽州规模最大、影响最广的道教庙宇。由于庙中主要祭祀在道教诸神中位置极为显贵的“昊天金阙无上至尊自然妙有弥罗至真玉皇上帝”（俗称玉皇大帝），故称玉皇庙。该庙保存宋、元、明三代留下的三百多尊道教诸神泥塑，技法高超，自成体系，艺术地展现了我国道教诸神系统，是一座奇特神妙的道教艺术宝库，具有极高的历史价值和审美价值。尤其是二十八宿泥塑，在全国现已发现的古代塑像遗物中尚属孤品，反映了中西雕塑艺术合流的轨迹。

玉皇庙是国家重点文物保护单位，创建于北宋熙宁九年（1076），金泰和七年（1207）重建，元至正十五年（1355）创建山门及钟鼓楼，明、清时均有修葺。庙共分三进院落，头道山门、二道

山门、诸神享亭、玉皇殿等建筑均处在同一条中轴线上。从整体上看,建筑群的平面布局为长方形,南北长 110 米,东西宽 32 米,计有大小殿宇楼亭房舍 110 间,占地面积近 4 000 平方米,是一处规模宏伟的古建筑群。庙内殿宇参差、房舍完整,画栋雕梁、富丽堂皇,加上翠柏泛绿,春夏花团锦簇,更使古庙充满生气。

从山冈往上走,首先映入眼帘的就是玉皇庙的山门。门的造型为单檐悬山顶式,用琉璃装饰,色彩斑斓,与钟鼓楼顶上的琉璃孔雀兰构件相互增辉,十分鲜艳。紧跟在后的享亭与两道山门、钟鼓楼共同构成了玉皇庙建筑的第一进。第二进院落是诸神殿及其配殿。诸神殿居于院正中,是一座古雅朴实的木结构楼阁,面宽三间,进深六椽,单檐悬山顶。殿内塑有成汤像。东西配殿供奉东岳、三王塑像。两侧又有药王殿、五道殿、高谋祠,内塑药王、五道将军、文王夫妇的神像。除中殿、东西配殿外,中院还有一座南殿。该殿西部为地藏菩萨殿,内塑十殿阎君;东部为六瘟殿,内塑六瘟神像。玉皇庙的第三进是后院,院中的大殿为玉皇殿。殿前平台上有两棵大树,树中间存放一口大鼎,平时香客们就是在这口鼎中焚燃进献给主神的香火。玉皇殿的建筑特点为单檐歇山顶式,面宽三间,进深六椽,比较有特色的是殿的窗户为板门直棂窗——由一根根竖着的细木条构成。支撑屋顶的数根檐柱柱础都为覆盆莲花,柱身为圆木,上有卷刹,侧角升起。从整体上看,玉皇庙的建筑结构严谨,形制美观,简朴大方中又不失雕刻精细,充分显示了宋代庙宇建筑的独特风格。

玉皇庙的后院最能够体现建筑者的独特匠心。后院正北的昊天玉帝殿又称凌霄殿,是整座庙的主殿,为宋代建筑。殿中央

的神台上，玉皇大帝和普天星君神态威严而安详。玉皇的两侧及前面，有五十三位侍女立像和二十七位文武侍臣立像。这些侍女像形象丰满，面庞清丽，体态轻盈，是宋金时期彩塑的珍品，有晋祠宋塑侍女的风格。文武侍臣像则比较高大魁梧，身高多在1.80米以上，大多是汉人，也有两人着蒙古装束，说明中国的神仙世界也是一个多民族的大家庭。在东、西、南的配殿中，塑像甚多，左右偏殿分别供奉天、地、水三宫和天枪、天棒、天铎、天矛四大神塑像；东西廊房有九曜星、六太尉、十二辰、二十八宿塑像，组成一个天神的世界。在这个雕塑群中，从天皇、地皇、人皇到神、鬼、人；从风伯、雨师、种桑、养蚕到文贞、武道、中王、马祖；从高媒奶奶求子保婴到华佗、扁鹊劝善送瘟——人间日常生活中的方方面面都有所反映，道教世界中的诸神都以泥塑的形式艺术地展现在世人面前。其中最具有影响的为二十八宿的塑像，是塑造者们凭着自身高超的技艺，为后人留下的少有艺术珍品。二十八宿塑像立于后院的八间西房内，排列于砖筑神台上，身高一般在1.80米左右，实际上是二十八位不同身份、性格、年龄、性别的人物形象，其中男性表情奔放，女性温柔娴静，塑造生动逼真，随塑的狗、兔、虎、鼠等动物也是惟妙惟肖。在塑造手法上，工匠们采用了写实和写意相结合的手法，努力通过外部表情刻画人物的内心世界，取得了形神兼备的极高成就。例如娄金狗被塑成一位美丽的少妇，不仅相貌超群，而且穿着入时：发髻高挽如同一朵鲜花，绣袍合体裹身，纤细的左手轻轻抚摸右袖口，端坐神台，若有所思。一条白狗立在她左侧，昂首仰望，十分温顺。这些塑像性格刻画鲜明，形象栩栩如生，细细观赏之后，觉得不同人物的不同思想感情，都从彩塑中传导出来。这种清晰流畅、简练写实的雕塑风格，与中国古代人物刻画传统的写意

手法截然不同,而与西方艺术的写实传统有些相似,反映了宋明时期中西文化交融对宗教建筑艺术的影响。置身玉皇庙的诸多神仙之中,宛如身游天宫,遍访仙界,有当年李白“云之君兮纷纷而来下”的奇想。

玉皇庙内,还有排列整齐的碑亭,碑亭内竖有宋、金、元、明、清历代石碑 20 余通,如实记载了庙的兴废盛衰,也是研究道教历史和书法艺术的珍贵资料。

旅游提示

交通

晋城火车站 电话: 2022726。

住宿

晋城市新世纪大厦,地址: 晋城市建设南路 29 号。

晋城泽州饭店,地址: 晋城市瑞丰路 1 号。

晋城宾馆,地址: 晋城市西安街 59 号。

高都大酒店,地址: 晋城市新市街 9 号。

阳光大酒店,地址: 晋城市泽州南路 78 号。

九重天大酒店,地址: 晋城市新市东街 133 号。

餐饮

人们常说,世界的面食在中国,中国的面食在山西。这话一点也不过分。山西面食不但历史悠久,而且品种繁多,每一个品种又各有特点。刀削面在山西面食中名声最大,影响最广,它以刀功和削技的绝妙而被人称为飞刀削面。削面所用的刀是特制的瓦形刀。工艺精巧的厨师削出来的面条“一根落汤锅,一根空中飘,一根刚出刀,根根削面如鱼儿跃”。又如猫耳朵,外形酷似

猫的耳朵,小巧玲珑,吃起来有韧性,利口,如果配以羊肉佐料,味道就更美了。

气候

属温带大陆性气候。冬季与夏季比山西西北部温度稍有上升,早午晚温差变化稍有缩小。最佳旅游季节为4~10月。

推荐行程

晋城—泽州县文物古迹精华一日游(府城玉皇庙、关帝庙、金村二仙庙)。

土特产介绍

晋城特产山楂“泽州红”,肉味醇、酸甜多胶质、耐贮藏,具有较高的药用价值。此外,沁水、阳城的五花龙骨和麝香,陵川的党参、花椒、核桃,也久负盛名。

玉皇后土掌天地

——山西汾阳太符观

太符观为山西省现存最大的道教宫观，位于汾阳东北 15 公里的杏花镇上庙村，紧邻 307 国道，属国家级重点文物保护单位。此观的始建年代，史籍记载不详。不过据刻立于金承安五年(1200)的碑文，当年曾在此创建醮坛。说明最晚到金代，这座道观已经具有一定规模。后历经明、清两代多次修葺，不断扩大，形成现在所见的格局。宫观坐南朝北，给人的第一印象是规模宏敞，布局疏朗，场面开阔。

走近太符观，迎面而立的是三间山门，犹如高大巍峨的牌坊。门外两壁上镶贴着三彩琉璃团龙，吞云吐雾，栩栩如生。继续往里走，就会发现观内的建筑，宏大壮丽。正北方向的昊天大帝殿是整个宫观的主体建筑，面宽三间，单檐歇山式。从外面看，结构朴实，用材粗壮，形制手法古朴，明显带有金代建筑的特征。殿内中间供奉玉皇大帝的塑像，两旁有侍者六人，躯体高大，形象逼真，从风格看应是明代的作品。玉皇大帝在道教中的地位仅次于三清(元始天尊、灵宝天尊、道德天尊)，居于四御(其他三位是中天紫微北极大帝、勾陈上宫南极大帝、承天效法土皇

地祇)之首。不过在老百姓的心目中,他却是天下第一神:居住在天上金碧辉煌的金阙云宫灵霄宝殿内,掌管天地间的一切天神、地祇、人鬼,统帅无数文武百官,如经常在神话小说中出现的武神托塔李天王、哪吒太子、巨灵神、四值功曹、四大天王、五方揭谛、九曜星官、二十八星宿、千里眼、顺风耳,文神太白金星、文曲星,以及四海龙王、雷部诸神、地藏菩萨、十殿阎罗等。玉皇大帝的出身,也很有神奇色彩。据道教《高上玉帝本行集经》记载,古代有一个叫严妙乐国的地方,由年老的净德国王统治,人民安居乐业,惟一美中不足的是国王一直没有子嗣。一天晚上,王后宝月光梦见太上老君手中抱着一个满身红光的婴儿来到自己面前,说是特地送来赐给他们的。梦醒后,王后果然身怀六甲,并在丙午年正月初九午时生下了一个聪明伶俐的王子。王子继承王位后,有一天突然决定弃位到普明香岩山中修道,并行医救人。在经历亿万次劫难后,终于修成正果。这个王子就是人们熟悉的玉皇大帝。为了纪念他的出生,道教把正月初九定为“玉皇诞”,道观都要在这天举行盛大的道场,诵经祝寿。此外,又传说每年腊月(农历十二月)二十五日是玉皇大帝的出巡日,到那时他会化身为凡人,到下界巡视众生、考察人间善恶。所以各地道观又会在子时举行迎接玉帝御驾的仪式,庄严隆重。

太符观内现存的建筑除昊天大帝殿为金代原构外,其余都是后来修建的。该殿左右的配殿为明代遗物,东西各五间,悬山式屋顶,前檐有插廊。东边的配殿供奉的主神是后土圣母,殿内塑像壁画基本完备,表现的是后土圣母在文武侍从护卫下出巡的场景,虽然经过几次重修,仍然不失原作风格,艺术造型令人赞叹。后土圣母在道教中的地位十分尊贵,是“四御”中的第四位大帝。按道教典籍记载,后土圣母与主宰天界的玉皇大帝相

配,为掌管山川的尊神。在民间传说中,这位女神就更加威力无边了,掌握着地上万物的阴阳生育。而且民间一般也把她和玉帝相配,称他们为“天公地母”。西面的配殿供奉五岳大帝,即东岳泰山齐天仁圣大帝、西岳华山金天顺圣大帝、南岳衡山司天昭圣大帝、北岳恒山安天玄圣大帝和中岳嵩山中天崇圣大帝。五岳大帝主宰人间祸福,代表阴阳五行,他们的服饰以及相伴的神物都和五行相配:东岳大帝穿青袍、乘青龙,西岳大帝穿白袍、乘白龙,南岳大帝穿朱袍、乘赤龙,北岳大帝穿玄袍、乘黑龙,中岳大帝穿黄袍、乘黄龙。

如果游览时稍微留心一下,不难发现太符观在整体布局上有一个明显的不同于其他道观的特点:正殿昊天殿只有三楹,而两边的配殿却各有五间,无论是在数目上还是在建筑面积方面,都超过正殿。这种配殿大于正殿的设计,打破了一般庙宇建筑的惯例,实为罕见。至于建筑者这样设计的原因,就无从考证了。

除宫殿外,太符观内还有宋代名将狄青的墓碑一座,以及从外地迁来的隋代造像碑三块,和唐碑、唐幢各一通,都是非常珍贵的文物。

旅游提示

交通

太原通往汾阳市有空调依维柯车。

住宿

临汾友谊宾馆,地址:临汾市解放路39号。

临汾福临大酒店,地址:临汾市解放路60号。

临汾宾馆,地址:山西临汾市解放西路 53 号。

气候

属温带大陆性气候,昼夜温差大,早晚多穿衣。

推荐行程

(吕梁一日游)交城卦山、玄中寺、酒都杏花村、太符观、文峰塔。

土特产介绍

汾阳核桃、汾酒、竹叶青。汾酒是我国清香型白酒的典型代表,具有清香纯正、醇厚绵软、甜润净洁的特点。汾酒虽为 60 度高度酒,但没有强烈的刺激性。

诗词

题平阳郡汾桥边柳树

唐 岑 参

此地曾居住,今来宛似归。

可怜汾上柳,相见也依依。

临汾怀古

明 王好问

河山寂寞古原空,剑玺消沉汉业终。

箫鼓只今惟逝水,楼船不见自秋风。

征鸿影没浮云外,寒杵声微远树中。

无那兴亡起惆怅,夕阳衰草恨何方?

晚渡汾河

明 范 晟

长流滚滚鸭头新,路隔东西据要津。

红蓼缀滩霞散锦，白蘋触岸浪翻银。
夕阳林梢催行急，水鸟沙头唤渡频。
闲听棹歌声款乃，沧浪一曲濯缨尘。

汾上秋霁

明 亢思谦

高秋开霁色，爽气净长空。
疏树明晴影，寒潭漾晓风。
层云无点翳，天际有孤鸿。
独立遥凝望，山川拟画中。

空中楼阁称一绝

——广西容县真武阁

“空中楼阁”这个词，因为过于不切实际而常被人们用来形容不可实现的事情。但是，如果你到广西容县亲眼看一看的话，就会相信，“空中楼阁”也并非完全不可能，鼎鼎大名的真武阁就是一例。

真武阁，全称“经略台真武阁”，位于容县城东绣江之滨的文化公园内，临江而立，是一座四角形亭阁式建筑，素有“天南杰构”之美誉，属全国重点文物保护单位。

对于这座楼阁，历史上吟咏很多，其中清人冯霞东有诗写道：“乱峰环抱古容州，节制平蛮拥上游。勋绩更谁传史册，孤台犹自枕江流。山中松树千年老，亭外莲花八月秋。况有文章留胜迹，何需裘带侈通侯。”诗中含含糊糊地将台和阁混为一谈，认为都是唐代诗人元结留下的遗迹。其实，经略台、真武阁的建造不是一蹴而就的，而是历经了较长的年代。经略台所建立的高地是唐贞元中当地官府用来练兵而出名的。经略台是乾元二年（759）诗人元结任容州经略使时，为操练兵士、朝会习仪和观赏周围风光而建。据说当时台长 35 米，宽 15 米，高出地面 4 米，

中间夯土，四周砌砖石。台上原有的建筑早已毁没。明朝初期，为祭祀真武帝以镇火神，人们便在经略台上建造了一座真武庙。万历元年(1573)，官府又组织乡宦，把真武庙改建成三层楼阁，并改名为真武阁。虽经多次重修，该阁仍保持明代的样式，至今已有四百多年。

真武阁是现存江南四大名楼中年岁最高的“老大”，但又轻盈秀美，玲珑剔透，“隆栋蜚梁，斗窗云槛”，“摘星辰于尺五”，“为一邑之具瞻”。真武阁的建筑技术也登峰造极，巧妙奇绝。全阁高 13.2 米，面宽 13.8 米，进深 11.2 米，是用杠杆原理串联而成的木质结构的三层楼阁。全阁靠 8 根巨柱支撑，不用一颗铁钉，而是用一种南方特有的坚如石质的铁力木(俗称格木)构件，用料近三千条。工匠们以巧妙的杠杆结构方法，把这些凿榫相吻、大小不一的木料串联起来，使它们相互制约，构成一个优美、稳固的统一整体。

真武阁优美脱俗，底层无墙和隔扇，具有南方干栏建筑的特色。一楼四周有 20 根巨柱，下垫白石圆礅，上架梁枋斗拱。斗拱用 45 度角的联网式手法，以优质的铁力木制作，构成轻巧飘逸的图案，一扫传统斗拱厚实、粗壮的外观。最为奇特的是第二层楼上 4 根内柱，竟然柱脚悬空，离二楼板面 2~3 厘米，神奇地承受着上层楼板、配柱和庞大的屋顶的沉重负荷——真正是“头顶千斤、脚不着地”，这是全阁结构中最精巧、最奇特的部位，也是“空中楼阁”得名之所在。其实，这是“杠杆原理”所造成的悬柱奇观：全阁所有重量都分散在底层直通楼顶的八根立柱上面，它们是二层以上整个结构的基本支点；同时，匠心独具的建筑者们在悬空柱上，分上下两层用十八根枋子(拱板)穿过檐柱(即底层内柱的上部)，组成两组严密的“杠杆式”斗拱，使这些挑

枋像天平上的横杆一样，外面长的一端拱头承托外面深远的挑檐，里面短的一端拱尾托起室内悬空柱本身，以檐柱为支点承挑，使二层楼上的四根内柱悬空——这就是它们头顶千斤而脚不落地的原因所在。三楼上三根悬挂的柱子托着屋顶，又从柱上伸出三层枋梁，托住阁顶。整座楼阁竟无一钉一铆，其结构之精巧，令人叹为观止。

这种杠杆原理在我国古建筑中应用较多，而真武阁则用得特别巧妙奇绝，如此各部结构均匀对称、受力平衡、造型精致的杰作，没有精深的力学、数学知识，丰富的实践经验和高超的施工技巧，是不可能造就的。1962年，著名古建筑学家梁思成到真武阁进行详细考察后，大为惊叹，称赞此楼为“建筑结构的一个绝招”，在木结构建筑中，乃至现代任何金属建筑中，主要依靠这种杠杆作用来维持一座建筑的平衡，还从未见过。梁思成发表的有关真武阁的专题论文，引起海内外专家学者广泛关注，纷纷前来参观研究，无不为其真武阁奇妙的结构和优美壮丽的造型而赞叹。

四百多年来，真武阁像一架精确的天平，稳固地维持着一座建筑物的平衡，虽然历经了五次地震和三次大暴风雨的袭击，仍安然无恙，成为我国建筑史上的一大奇观，被人誉为“南天第一楼”、“古建筑明珠”、“天下一绝”、“容州滕王阁，绣江黄鹤楼”，更有传说称这座楼实际上是鲁班建造的“神仙楼”。

登临真武阁，远眺，可望都峤山巍峨雄姿，落日的余晖下，层林尽染；俯瞰，可见绣江碧绿波光，水波粼粼，轻舟飘荡。真武阁与黄鹤楼、岳阳楼、滕王阁并称江南四大名楼，确实当之无愧。而今三大名楼的原楼早已荡然无存，惟独真武阁历经数百年的风雨仍然完好无损，真不愧为我国古代劳动人民为我们留下的

一座“南天奇观”。

旅游提示

交通

玉林市是桂东南区域中心，交通便捷，黎湛铁路穿过兴业县、玉州区、陆川县、博白县，并与全国铁路网络相连。公路网络四通八达，每天定时有 4 班以上豪华快班客车到达广西区内各地市及广东的广州、深圳、珠海、廉江、化州、茂名等城市。

住宿

容县容州宾馆(二星级)，容县容城镇新南街 24 号，容县南方大酒店，容城镇城北路，黑马大酒店，容县汽车站对面。

餐饮

正宗玉林牛巴，色似咖啡，油亮，香味浓郁，咸甜适口，韧而不坚，越嚼越有味。玉林肉蛋，玉林人称肉丸为肉蛋。玉林肉丸洁白、嫩滑、松脆、无渣、味鲜美，富弹性，从高处扔下，可弹起 10~20 厘米。一般选用黄牛肉，也可用精瘦肉代替。玉林茶泡是一种味道清甜的泡茶甜品，在宋代已有。清代玉林的富户人家在嫁女时，用茶泡遍赠亲戚朋友，俗称“新人茶”。在新郎到女家“迎亲”或“回门”时，女家须以大型精致的茶泡相馈赠。

门票

16 元(包括真武阁和贵妃园景区)。

气候

玉林市辖区全在北回归线以南，属典型的亚热带季风气候，雨量和光热充沛。玉林终年林木苍翠，鲜花盛开，一直被人传为风水宝地，四季皆宜旅游。

推荐行程

(桂平—玉林—北流—容县三天游)第一天,北回归线公园。住桂平。第二天,游桂平西山,洗石庵,瞻仰世界上第一例女舍利子(三颗),到龙华寺听高僧讲经说法,中午品尝特色斋菜,下午汽车往玉林,参观“云天神殿”外观,参观玉林中药材市场(全国四大中药材市场之一)。住玉林。第三天,早餐后,参观中国道教第二十二洞天——勾漏洞,参观江南四大名楼之一——真武阁(四根主柱悬空),都峤山风景区(佛缘漂流,五百罗汉堂,世界最大金“佛”字)品尝容县沙田柚。

土特产介绍

大蒜:玉林大蒜头已经有一千多年的栽培历史。其个头大、粒瓣结实、辛辣多汁、肉脆味香,茎皮颜色多为紫色,亦有白色。

生晒圆肉:系选取肉厚多甜的“冰糖肉”龙眼果为料,经加工制作而成。色似琥珀,透明而有光泽,松软而稍带弹性,用手能捏成团,松手即散,其味清甜而带香气,用水泡开后形似梅花状。有补气、补血、益脾、安神作用,为传统名贵补品。

诗词

和窦中丞晚入荣州诗

唐 刘禹锡

汉郡三十六,郁林东南遥。
人伦选清臣,天外颁诏条。
桂水步秋浪,火山凌雾朝。
分折辨风物,入境闻讴谣。
莎岸见长亭,烟林隔丽谯。

日落舟益驶，川平旗自飘。
珠浦远明灭，金沙情动摇。
一吟道中作，离思悬层霄。

桂洲手开竹径钓矶待徐容州

唐 柳宗元

幽径为准开，美人城北来。
王程傥余暇，一上子陵台。

奉和窦荣州诗

唐 元 稹

明公久郡荣州远，一路潇湘景气浓。
斑竹初成儿女庙，碧莲遥从九疑峰。
禁林闻道长倾凤，池水哪能久滞龙。
自叹风波去无极，不知何日又相逢？

楹联

杰阁崇台，云是先生游钓处；流风余韵，得之遗老笑谈
中。——黄毅庵

鸣凤胜境茶花城

——云南昆明太和宫及金殿

在云南昆明市东北7公里处,有一座鸣凤山,又名鹦鹉山,山上有一座著名的道教宫观和全国最大的铜殿,这就是昆明太和宫与金殿。现属金殿公园风景区,公园区占地2000余亩,是国家级森林公园,集自然景色、文物古迹和人造园林、华夏历险城为一体。

鸣凤山山势嵯峨,“远则九龙奔朝,近则双凤联翼”。山上苍松翠柏,景色秀丽,仙宇神宫掩映在“一半青山一半云”之中,早在明清时就已是昆明的名胜。关于修筑太和宫的起因,当地有一个神奇的传说。明万历年间,云南巡抚陈用宾笃信道教,一日梦见八仙之一的吕洞宾约他在鸣凤山麓相见。翌日凌晨,陈应约前往,远远看见一个老人持绳牵羊,用一口锅煮芋,另一口作盖。待他走近,却什么也没有了。陈用宾十分惊异,后来才恍然大悟:两口锅的口垒在一起不就是“吕”字吗?带绳的羊就是“纯阳”,老人为吕纯阳——吕洞宾。吕洞宾是在告诉他:此山是洞天福地,神仙显灵的地方。他是道教信徒,理当为祖师修观造像,死后便可得道成仙。陈用宾便仿湖北武当山七十二峰之

中峰太和宫的建筑式样,自万历三十年(1602)起,在鸣凤山上建吕仙祠、太和宫和三元宫,又依次建了三座天门、迎仙桥、石碑坊等。太和宫居中,宫内修城,并铸造铜殿供奉真武祖师(北极玄天)。明代后期,统治云南的沐氏作恶多端,屡被朝廷惩治,家运日衰。但他不肯思过,反而认为是城东鹦鹉山上的铜殿妨碍了自家的风水,因为根据五行的说法,“铜乃西方之属,能克木(沐)”。于是请巡按张凤翮出面,将铜殿拆运至滇西的佛教圣地鸡足山。清康熙十年(1671),统治云南的平西王吴三桂又重建了这幢铜殿。它比北京颐和园万寿山的金殿保存完整,比湖北武当山金殿规模更大,是我国现存最大的纯铜铸殿。

从山脚步行,过迎仙桥,进“鸣凤胜景”坊,途经一天门、二天门和三天门。这三道天门暗喻道教的三清天;从山脚至一天门,共有七十二级台阶,暗喻七十二个地煞星;而一天门内有三十六级台阶,暗喻三十六个天罡星。攀上天门,就可以看见古朴庄重的太和宫大门,门边挂着“画栋连云,只占青山三亩地;朱楼映日,别开绿野一重天”的对联。走入寺门,穿过棖星门,一座巍然屹立的砖城便出现在眼前。周长 365 公尺,设四门,与皇家的紫禁城竟有几分相似。这城是太和宫道观建筑群的中心,建于明万历年间。沿阶进城,迎面高高的台阶上,便是太和宫的中心建筑——著名的真武殿,俗称“玉阶金殿”。

名为金殿,实际上全部由铜铸成,建筑在大理石砌的平台之上。殿前竖有日月七星旗,旗边狼牙形,铜旗上方是镂空日月,周围镶嵌了二十八星宿,中间为北斗七星。四周是翠柏、山茶、石狮子等物,与作为主体建筑的金殿融为一体,犹如一幅淡墨画,令人赞不绝口。整个大殿的建筑结构为重檐歇山式,飞阁仿木结构,正脊通体雕云龙纹,两端装饰有雕云龙纹火焰宝珠,戗

脊还饰有仙人、马、鱼等形象。此殿有十六根铜柱作为支撑，殿门为六抹格扇，共三十六扇格子门。门窗用镂空及浮雕手法刻铸龙凤草文、锦绣图案等。殿内供奉金神像五尊：中间是真武帝君铜像，金童玉女侍立两侧，旁边还站着水、火二将。殿外有一对小铜亭，供奉龟将蛇将。铜殿的阶梯、地板、栏杆均用别致的大理石镶砌，而殿中包括梁柱斗拱、瓦楞顶檐、神像罗幔、桌案瓶器、匾楹旌旗在内的各种装饰则都用铜铸成，总重约 250 吨，是全国最大最精美的铜殿。它不仅是著名的道教文物，而且是我国古代一件大型的青铜艺术品，具有铸造精美、工艺高超、外形美观、宏伟大方等特点，是研究我国明清以来冶金铸造技术的重要实物资料，属国家级文物保护单位。

在殿后侧，有粗逾合抱的山茶一株和紫薇两株，相传为明代所植。每年春节前后，数千朵茶花怒放，花红似火。太和宫雷神殿内还有一把重 20 公斤的七星宝剑，两面剑锋镶七颗铜星，据说是真武大帝伏魔制怪的镇山法宝。另有一把重 12 公斤的木柄大刀，相传是吴三桂用过的战刀。清康熙九年(1670)，吴三桂在镇压农民起义后，率师进踞昆明并重建铜殿，现在铜殿大梁上还可看到“大清康熙十年，岁次辛亥，大吕月(即十月)六日之吉，平西亲王吴三桂敬筑”铜铸字样。

铜殿外东南方向有一座“明钟楼”。楼为三层，有三十六戗角，琉璃宝顶，高约 30 米。三楼悬一口大铜钟，高 2.1 米，口径周长 6.7 米，壁厚 15 厘米，重 14 吨。钟声洪亮，据说能够远播 40 公里外。钟上铸有“大明永乐二十一年岁在癸卯仲春吉日造”字样，至今已有 560 年的历史。这座钟原来悬挂在昆明宣化楼(近日楼西南面)，拆除宣化楼时被搬至古幢公园，后来又被移至金殿，1983 年特地修建了这座钟楼。它是鸣凤山上最高的建

筑,登楼四望,视野极阔,是东郊远眺的理想之地。

太和宫不仅殿阁辉煌,而且风景秀丽。钟楼南面,从林荫小道前行约 200 米,可到茶花园、杜鹃园、木兰园等 12 个观赏植物区,占地 500 多亩,与金殿古建筑相互辉映。其中茶花园内有一株云南著名的“蝶翅”茶花,明代种植,已有五六百年的历史,高约 6 米多,特别吸引游人。寒冬季节,漫山茶花竞相开放,“红霞烧红半边天”,更使金殿生辉,仙山添彩。人称昆明太和宫与金殿为“鸣凤胜境”,确非过誉之辞。

旅游提示

交通

昆明巫家坝国际机场距离市中心以南 7.5 公里,有民航班车往返市区,约需 20 分钟,价格在 15~20 元。

昆明火车北站位于市中心以北 3 公里处,打的前往约需 10~15 元,也可乘公交车前往,25 路、64 路、78 路均可到达。

昆明火车站距昆明市中心约 4 公里,打的 15 分钟即可到达,约 10 元左右。也可乘公交车前往火车站,68 路、80 路、23 路均可到达。

昆明城区的所有公交车都是无人售票,票价为 1 元,首班车 6:30,末班车 22:00。在此建议第一次来“春城”的游客,乘坐这里的公交车,最好站得离车门近一些,以免错过站头,因为那里停靠的时间很短。

出租车市区内起步费 5 元。一般桑塔纳、捷达、红旗等大车型,3 公里起步价 8 元,每公里加价 1.8 元(晚上 10 点以后起步价 9.6 元,2.7 元/公里)。小车型如夏利车等,3 公里以内 7 元,

随后 1.6 元/公里(晚上 10 点以后起步价 9.6 元,2.4 元/公里)。

昆明可以提供租自行车业务的地方不少,如火车站附近的昆湖宾馆、山茶宾馆有出租自行车的业务。一般 2 元/小时,10 元/天。

住宿

昆明住宿条件相当不错,游客可根据各自不同的消费需求选择星级宾馆、普通饭店、私人旅馆、招待所。一般而言,四星级宾馆,标准房在 600 元以上;三星级宾馆,标准房在 180 元以上;一星级宾馆,标准房 100 元左右;招待所、旅馆中带卫生间的客房,收费 40~200 元不等,普通床位 5~30 元。游客可选择毗邻火车站、长途汽车客运站,而且又离机场较近的酒店,如四星级金龙饭店、二星级友联宾馆等。另外,位于昆明市中心,具有欧陆风格的四星级昆明饭店以及白沙河休闲度假村,都是时尚的选择。在这里推荐适合背包族游客的住处,云南大学国际学术交流中心的留学生楼,两人房 50 元/床,可在火车站乘 64 路到师大下车,再步行 100~200 米即可到达。

餐饮

昆明十大名特风味小吃是:过桥米线、四喜汤圆、荞包子、太师饼、都督烧卖、荠菜饺、火腿豆焖饭、小锅米线、饵块、什锦凉米线。在昆明品尝独特的民族食品,是游客难忘的选择。云南的过桥米线,用料讲究,吃法很特别,凡是来云南的游客,都不要忘记品尝。由三部分组成:一是鸡汤一碗,每碗不少于 600 克;二是切成片类的食品,其中包括生的薄肉片、腰片、鸡片、鱼片各一盘,加上处理过的豆腐皮、韭菜、绿豆芽、豌豆尖、香菜和葱各一盘;三是米线。米线分粗细两种,粗米线经过发酵略带有一点

酒酿味,可根据个人口味选择,现价一般 5~20 元/碗。在品尝过桥米线的时候切记不要先喝汤,不然会烫伤嘴唇、舌头。

门票 15 元。

气候

昆明四季温暖如春,全年温差较小,最热时月平均气温 19℃,最冷时月平均气温 7.5℃。由于温度、湿度适宜,日照长,霜期短,所以鲜花常年不谢,草木四季常青,昆明“春城”的美誉由此得来。昆明日温差较大,一天之中有四季,一下雨就成秋天,在冬、春两季,日温差可达 12~20℃,去时别忘了带件毛衣或外套。另外,昆明的雨季大多集中在 5~10 月,只要一下雨,气温就会降下来,这个时候前往,建议游客最好带件风衣。

推荐行程

(昆明市郊游)游客可前往昆明东北部,游览世博园、金殿公园,这两个景点之间有索道相连,交通比较方便,也可作一日游。

土特产介绍

昆明的手工艺制品非常有名,如昆明牙雕、剑川木雕等。土特产品主要是各种野生菌的干货、民族蜡染、扎染等。建议游客可以到昆明的大型超市——沃尔玛去购买土特产,那里绝对没有假货,而且价格也比较便宜。这里还是我国著名卷烟——云烟及红塔山的产地。昆明的物价不高,许多旅游者都喜欢购买这里价格诱人的热带水果。另外,当地的少数民族工艺制品也很有特色,如傣锦、傣家竹编等,都是极佳的旅游纪念品。

诗词

游城东鸚鵡山太和宫铜殿

见吴三桂所遗刀剑各纪一律(录一首)

清 王 埜

干将曾否跃延平，五尺铤镞剑器精。
匣脱离宫驱鬼怪，铓留道院拂搀枪。
神含秋水嗟非主，雄镇滇山当作兵。
想见十围腰大处，横来虎气谷风生。

春日游太和宫(录一首)

清 亚 灿

踏遍松花一路香，风篁泉筑送清凉。
溪桃照服知春好，林鸟鸣枝笑客忙。
拟向深山挖灵药，真从欲界得仙乡。
道人颇解长生诀，高卧蓬莱与世忘。

一半儿·昆明秋景金殿

清 赵宗瑜

太和宫在半山中，秋雨铜墙苔藓红，乌桕支离如醉翁。
夜闻钟，一半儿风迎一半儿送。

二十七铺我独尊

——广东佛山祖庙

佛山祖庙，相传始建于北宋元丰年间，因历岁久远，且为诸庙之首，早在元、明二代，就已称为祖堂，又称祖庙。庙中供奉道教北方真武玄天上帝（北帝）。祖庙是岭南一处重要的宗教文化古迹，在海内外特别是东南亚地区有极高的知名度。古时祖庙还是各姓族长、乡绅会首的议事之所，由庙前“廿七铺奉此为祖，亿万年唯我独尊”的对联，可知其在当地人心中的地位。

祖庙坐北朝南，占地面积约 3 500 平方米。原建筑已于元末焚毁，明洪武五年（1372）重建，以后经过二十多次重修、扩建，终于形成一座规模宏大、制作精美、具有独特民族风格和浓厚地方特色的古建筑群。整座庙由排列在南北向中轴线上的万福台、灵应牌坊、锦香池、钟鼓楼、三门、前殿、正殿、庆真楼等建筑组成，结构严谨、体系完整。

万福台在祖庙最南端，始建于清顺治十五年（1658），是华南地区最古老和保存最好的古戏台，也是一座专供粤剧演出的大戏台。粤剧起源于佛山，每年六七月份，在外演出的各戏班都返回佛山，解散旧班，重组新班。依照惯例，新戏班的头场演出必

在祖庙的万福台进行。此台为歇山卷棚顶，台前有宽阔的石铺场地，东西两侧为两层式长廊，供民众和乡绅富户观剧用。台面宽三开间，前后台用金漆木雕隔板分开，隔板两侧设门供演员出入。隔板正中的上部雕刻福禄寿三星；下部雕刻戏曲故事“曹操大宴铜雀台”的场面；左右分别雕刻降龙、伏虎二罗汉。这些金漆木雕，刀工洗练，技艺娴熟，笔法粗犷。

万福台对面是建于明景泰二年(1451)的灵应牌坊。因明景泰帝赐封祖庙为灵应祠，故建这座牌坊以示纪念。牌坊建筑为三楼三层式，朱红的木结构映衬着贴金大字，配以绿色琉璃瓦上盖，显得分外夺目辉煌。牌坊北侧是锦香池，于明正德八年(1513)开凿，起初是个小土池，清雍正年间改建为石池。池中有石雕龟蛇蟠蚪，是北帝的象征。锦香池两侧为钟鼓楼和崇敬门、端肃门。两门旁的墙壁上饰有砖雕、灰雕和陶塑。其中陶塑最引人注目：东侧陶塑是一位形象苍劲的老者，面露微笑，手擎宝镜，象征日神；西侧陶塑则为一个美丽的妇人，婀娜多姿，手擎宝镜，象征月神。

锦香池正北的三门建于明景泰初年(1450)，是进入祖庙殿堂的正门。屋顶有陶塑人物瓦脊横贯全顶，陶塑高约1.5米，全长31.6米，由152个人物组成，釉色以绿、蓝、酱黄、白为主，雕塑人物的面部、手部均露胎不施釉，陶塑瓦塑上多有制造者的名称、铺号和年款。这种多姿多彩、生动有趣的陶塑人物瓦脊，使建筑物更显得高大壮观，富丽堂皇。而且这些陶塑瓦脊在历经百余年雨淋日晒后，釉色仍光亮如新。三门建筑考究，檐下自东向西装饰着金漆木雕花柱，长31.3米，上面雕刻十多个民间流传的戏剧故事，人物刻画传神。木构件和木雕装饰是祖庙建筑的又一杰出成就，不仅使用范围广、数量多，而且保存完好。祖

庙内重要贴金木雕装饰还有金漆木雕大门、各式木雕牌匾对联、多层镂空木雕彩门、万福台金漆木雕隔板等，都十分精美。此外，该庙建筑中的彩绘灰塑和砖雕也很出色，具有浓厚的地方风情。灰塑是用石灰纸浆并加不同的颜料塑制而成，有浅浮雕和多层立体雕塑两种，色彩斑斓，为南方古建筑所特有；砖雕则采用上等小块青砖分别逐一雕琢，然后拼接镶嵌在墙上。在三门前左右两侧墙上对称嵌有“海瑞故事”和“牛皋守房州”的砖雕壁龛，光绪二十五年郭惠川、郭道生二人制作，两边砖雕的尺寸均为 1.82×2.6 米。

跨过三门，即到前殿。该殿采用宋代建筑法式选用大量斗拱，形体固实，外观雄伟，是我国现存古建筑中少见的宋式斗拱实例。殿中供奉道教尊崇的诸神贴金夹纆造像。正中陈列的神龛为多层镂空贴金木雕神案，共雕人物126个。神案右上方刻“光绪己亥佛山承在龙街”的字样。1958年维修神案时，发现木雕金銮殿牌匾上的字是裱糊上去的，覆盖着下面雕刻的“大明江山”四字。值得注意的是殿中陈放的金漆木雕大神像，正面分上下两层，上层雕刻内容是“李元霸伏龙驹”的场面。画面中的李元霸暗指鸦片战争后加入反清义军的粤剧演员李文茂，经数百年风尘，威仪犹存。在雕刻的众多人物手中，都高举着写有“李”字的旗帜，这实际上是暗指参加义军的李氏。广东民间把“龙驹”比作“红鬃烈马”，称洋人特别是英国人为“红毛鬼”，所以“伏龙驹”就是驯服“红毛鬼”。尤其奇妙的是，在这幅表现古装戏剧的画面中，竟然混着几个头戴礼帽、身穿燕尾服的洋人。他们或被打翻在地，或跪地求饶，丑态百出，充分表达了制作者对侵略者的憎恨。

前殿北面即建于明洪武五年(1372)的大殿，这是祖庙中年

代最早、最重要的建筑,地方宗祠活动就在这里举行。大殿正中供奉一尊北帝铜铸造像,重约 2.5 吨。这尊像端坐在神龛内,慈眉善目,五缕长髯飘在胸前,服饰华贵,赤裸双足。铜像的头及手足全部贴金,整尊神像金光灿烂。

大殿北侧的庆真楼建于清嘉庆元年(1796),是祖庙最晚建成的建筑物,分二层。相传这里曾是佛山最高的地方,属佛山十景之一,登上庆真楼可以饱览祖庙和佛山的全景。

今天的祖庙是佛山市博物馆所在地,大门坐东朝西,穿过林木繁盛、花香鸟语的庭院,走进端肃门,便可置身于古老的殿堂中。

旅游提示

交通

从广州火车站对面的流花汽车站及西边的省汽车站能坐大巴到佛山,每隔 20 分钟就有一班车发出,40 分钟就可到达,现在票价十几元钱。建议还是去省汽车站坐,那儿的车比较豪华些,车票 15 元。

住宿

佛山宾馆(四星级),佛山市汾江南路 75 号。

佛山华侨大厦(三星级),佛山市祖庙路 14 号。

餐饮

佛山人根据不同的地方的特产与口味,创制了许多风格各异的美食菜点。皆名闻遐迩,令人食指大动。皇后双皮奶:原料为本地水牛奶、优质白糖、鲜蛋白等,选料严格,制作讲究,卫生要求较高,故有民谚“皇后双皮奶,太子吃不坏”之说。汾宁白

糖棉花糕：主要原料采用精选大米磨浆，加上乘白糖经传统方法蒸制而成。棉花糕又名大发松过年、喜庆糕，是佛山人的必备食品。金源酒家甘笋蒸饼：该小吃以鲜甘笋为主要材料蒸熟而成，是绿色环保食品，含较高的营养，色泽鲜明，低糖，低脂肪，口感好。大可以“状元及第粥”：是根据建国前有名的县记状元及第粥的制作方法加以改进，创造出风味独特的大可以状元及第粥。它以粥料鲜味爽滑，粥底香绵而得食客喜爱。

门票 20 元。

气候

佛山为南亚热带海洋性季风气候，四季分明，温暖多雨。降水有明显的季节变化，主要集中在 4~9 月。对本区影响较大的气候因素是台风，平均每年受 2~3 次台风侵袭，多集中于 7~9 月间，风力可达 12 级以上。

推荐行程

上午游南海康有为故居和佛山祖庙，有空去梁园；下午游西樵山。

土特产介绍

佛山九层糕：佛山、南海一带民间喜庆节日，尤其春节，家家必做九层糕，取其“长长久久，步步高升”之意。

诗词

佛山即是

清 孙锡慧

曾闻劫煞永消除，比户丰盈乐有余。

对此南薰财自阜，集来北雁宅无虚。

长街曲折惟容辙，分水迂回总绕庐。
记得故乡喧闹处，吴门风景略相如。

清真楼观

清 黄文光

高标廊庙拥巍峨，九日登临逸趣多。
北望楼台浮蜃蛤，东来风雨震龟鼉。
烟开市镇千家小，月落城门一雁过，
到此尘缘超绝处，晨钟暮鼓壮高歌。

清真楼观

清 廖衡平

巍巍庙貌列星辰，百尺飞楼仰庆真。
葆羽流辞歌大父，櫓枪去孽惠编氓。
连天雨色春祈近，动地金声夜赛神。
晴日登高闲眺望，良田千顷稻怀新。

蜀道长望文曲星

——四川梓潼文昌阁

以“东依梓林，西枕潼水”而得名的川北梓潼，素有“蜀道南大门”之称。远近闻名的七曲山大庙，便坐落在梓潼城北 10 公里的川陕公路边的七曲山上。此山是剑门山余脉，山上古柏苍翠，环境清幽。掩映于古柏林中的大庙，层楼叠阁，宫观巍峨，气势宏伟，结构精妙，堪称一绝。

七曲山大庙最初叫“亚子祠”，相传为纪念晋代张亚子而建。张亚子究竟是什么人，说法不一：有的说他侍母至孝，仕晋战死；有的说他为民行医，深受爱戴；也有的把他说成神仙一类人物。其实，大庙所敬奉的是文昌星神与四川地方神“梓潼神”相结合的产物。文昌星神起源于古代的星辰崇拜，道家称北斗第四星为文曲星，文曲星之上六星合称“文昌宫”，其中司禄星主贵贱爵赏，司命星主生死寿夭。道家认为“文昌星明，文运将兴”，所以文昌帝君在道教中具有相当高的地位。民间称之为学问、文章、科举士子的守护神。梓潼神原是四川的地方守护神，据《明史》记载：“神姓张名亚子，居蜀七曲山……道家谓帝命梓潼掌文昌府事及人间禄籍。”这个张亚子本是晋代人，名张育，字亚

子,对母亲非常孝顺,后来不幸战死。梓潼百姓就在七曲山立庙祭祀他。据说该神多次显灵,庇护过因战乱逃到四川的唐玄宗和唐僖宗。宋代大兴科举,士人多求神灵保佑,而七曲山的梓潼神尤为灵验:士大夫由此经过,如果有风雨相送,将来必定做到丞相;进士由此经过时,如果遇到风雨,必然能中状元。元时道士借梓潼神的名义写了一份《清河内传》,说他本是天上星宿,玉皇大帝命他掌管人间的文事,远古时他就降临人间为黄帝后裔,后来代代转世——张亚子是第七十三代,到元代是九十七代。从此,梓潼神与文昌星神合二为一,在元初被封为“梓潼宏仁开化文昌帝君”,此地也建起了“文昌宫”。

梓潼是文昌帝君的发祥地,故又称帝乡;这是全国第一座文昌宫,因此成了各地文昌宫的祖庙,当地俗称大庙。建祠以后,经元、明、清三代多次扩建,由一座小小的祠宇扩建成一组结构宏伟、体系完整的古迹建筑群。现在的大庙为文昌宫和关帝庙的总称,整庙计 1.2 万平方米,由 23 座不同时期的建筑群所组成,这些建筑或建于元朝,或为明清遗物,较完整地展现了从元代到民国各时期的建筑风格,现为全国重点文物保护单位。由于大庙在布局上依山造势,所以显得极其宏伟壮观,古建筑、古柏、古道、九曲潼水互相辉映,既为祭祀圣地,又是风景名胜區。

步入大庙正门,便是明代称为“西蜀名楼”的百尺楼。楼高三层共一百尺。由四十八根冲天大柱托起。据说当年可与荆楚名楼岳阳楼和黄鹤楼媲美,后来不幸毁于火灾。现存楼是清雍正十年(1732)重建的。位于山顶的天尊殿建于明代,红墙碧瓦,更是宏伟壮观,是研究我国古代建筑艺术十分珍贵的实物资料,梁思成的《中国建筑史》中曾经提到过。正殿文昌殿最为高大,殿里有 10 尊巨大的明代铁质铸像,这是梓潼文昌宫区别于

其他道教宫观的突出特点。其中最大的文昌帝君像为坐像，高达4.7米，重30吨；八尊陪侍像高2米，各重5吨。这些神像都是明崇祯元年(1628)用生铁铸成，体态匀称、工艺精湛，为川中所罕见。桂香殿建筑奇特，过去曾为农民起义军秘密聚会、盟誓的场所。殿中陈列四足铁鼎和五足铁鼎各一个，一为明弘治十五年(1502)所铸，一为南宋淳祐年间(1241—1252)所铸。这些铁铸神像和祭器工艺精湛，保存完好，是研究我国古代冶铁工艺的宝贵实物资料。大庙中原有张献忠像，绿袍金面，清时被当时绵州知州安洪德所毁，现在又重塑了一尊。据说张献忠领兵入川至七曲山时，见庙内奉祀的是文昌帝君张亚子，就说：“你姓张，咱也姓张，就与你联宗吧！”因而把文昌庙改为太庙。因为“大”“太”在古时相通，以后就叫大庙了。庙内的主要建筑还有建于元代的盘陀殿，建于明代的关圣殿、家庆堂、风洞楼、白特殿、后圣宫和建于清代的大悲楼等。

大庙外古柏森森，翠浪如云，这就是饮誉海内外的翠云廊。它始植于秦汉、完备于明清，虽历尽沧桑，仍枝繁叶茂。这些古柏姿态奇异：有的主干挺拔，铁骨嶙峋，其刚直不阿的品格俨若泰山，称为“泰山柏”；有的盘根错节，同根并干，形同连理，称为“夫妻柏”；有一棵巨柏，躯干倾斜，形成既可躲雨，又可遮风的树腔，传说刘禅亡国后，被俘去洛阳途中，曾在树身下避雨，因称“太子柏”，又称“阿斗柏”。最珍奇的应属梦仙台旁边的那株晋柏，周身无皮、无枝、无叶，却老当益壮，相传为张亚子所植。

如果峙立望水亭畔，就可饱览七曲之山、九曲之水的壮观景象：应梦仙台的神奇、盘陀石的古老，穿云的晋柏、飘香的丹桂，都会让人流连忘返。而北上朗当一睹“唐明皇幸蜀闻铃碑”，则会使人陷入对历史的沉思：开元盛世与天宝离乱为何都与李隆基有

关？孔明演武的练兵场、古战场倒马坎又会使人想起当年金戈铁马、刀光剑影的壮烈情景。你会觉得：游七曲山，不虚此行。

旅游提示

交通

从绵阳到梓潼的路非常好走，时间约需半小时左右。

住宿

大庙附近有一座宾馆——七曲山庄，可以住宿，如能在此住一晚，一定会有所感慨。

门票 5 元。

气候

七曲山国家森林公园所在地属北亚热带季风气候湿润区，北有秦岭为屏障，气候温和，四季分明，雨量充沛，冬暖春早，夏热秋凉，日照充足。一般冬春少雨，夏常伏旱，秋多霪雨。

推荐行程

（三日游）可乘宝成铁路广元站下车，然后沿川陕公路进行游览。第一天：广元市游览。第二天：乘车至剑门关，约 57 公里，游览剑门关门后，乘车过“翠玉廊”，车行 30 公里到达剑阁。住剑阁。第三天：从剑阁出发，途中经梓潼游览文昌宫后下绵阳，路途共 127 公里。在游览汉平府群阙和西山后夜宿绵阳。或结束剑门蜀道之游，从绵阳乘火车往成都或去上海、北京等地；或继续前往江油参观。

土特产介绍

梓潼酥饼：当地称“薄饼子”，言其又薄又脆，又酥又香。成品纹理清晰，层次分明，色泽金黄，入口香酥化渣，下咽有余香。

油旋子锅魁：绵州小吃一绝。锅魁中间有一个“龙眼睛”似的锅魁头，把龙眼牵出、提出来，整个锅魁一层层旋开而不会断，锅魁则层层都酥。

诗词

张亚子庙

唐 李商隐

下马捧椒浆，迎神白玉堂。
如何铁如意，独自与姚苻。

谒文昌阁

元 张翥

灵山启斯文，屈曲开笔仗。
蜿蜒走龙蛇，起伏文峰长。
滢洄转波流，层折文澜漾。
峥嵘楼百尺，奎光照泱泱。
拾级升绀殿，庄严肃在上。
其余纷结构，亦各足观望。
虬老松柏秃，岩幽云烟旺。
天地有大文，吾蜀擅宗匠。
展境恶平直，产形特奇创。
张翼应星精，箕毕尽拱向。
阴鹭偶著篇，上类息厥妄。
试问操觚者，谁可与颉颃？

楹联

小住为佳，有数亩绿云，一庭丹桂；大观在上，看千门紫气，
万笏青山。——陈钟祥

飞云楼高凌霄汉

——山西万荣东岳庙

人人都知道东岳泰山，但了解与其相关的东岳庙的人恐怕就不多了。道教认为泰山是群山之祖、神灵之府，又说泰山神为盘古氏的第六世孙，掌握人的贵贱尊卑、生死修短，管理十八层地狱、七十二司。东岳庙就是主祀泰山神东岳大帝的庙宇。随着帝王们对封禅活动的热衷，泰山也一步步被神化，祭天告地的封禅，逐渐转化成祭神，“东岳大帝”的形象被渐渐树立起来。尤其是唐代以后，东岳泰山神更趋人格化、神圣化，并且像人间的权贵们一样有了“王”的封号。东岳大帝的神庙因此大量兴建扩建，其中值得一提的，是山西万荣东岳庙。

万荣东岳庙位于山西万荣县解店镇东南隅，具体的创建年代不详，但庙内作于乾隆年间的《重修飞云楼碑记》，有这样一段记载：“万邑治之北十五里许有镇解店，镇之东隅，古有东岳神庙，不知创始何年，载入邑志，自唐贞观年间分邑置郡名为汾阴，即有此庙。”说明该庙起码在唐贞观以前就已经建成。关于创建的原因，在当地流传着这样一个传说：唐高祖武德二年（619），王行本占据蒲州，李世民亲自率领军队履冰渡河讨伐，在途经汾阴（即万

荣)县时,曾屯兵扎寨于张瓮、解店、古城三地,构成犄角之势。平定叛乱之后,李世民便在这三个屯兵处分别修建了一座东岳庙,以壮观瞻。后来其他两处庙宇毁没,唯有解店的东岳庙及其主要建筑飞云楼经过元代至元二十八年(1291)至大德元年(1297)的重建和明清时期的多次重修,至今仍然完好地屹立在那里。

东岳庙坐北朝南,南北长 210.81 米,东西宽 75.1 米,总面积为 15 831.85 平方米。主要建筑集中在一条中轴线上,依次排列有飞云楼、午门、献殿、八卦亭、东岳大帝殿、阎王殿等,两侧为东西廊。飞云楼为主体建筑,形体壮丽、结构精巧,而且位居最前,可俯瞰全城。午门宽七间,深六椽,为单檐歇山顶,梁架简朴大方,斗拱排列规整,主要结构特征颇具元代遗风。献殿宽七间,深六椽,是硬山式屋顶,斗拱四铺作,前后檐及中柱上都是用的大额枋,仍然保持元代建筑特色。享亭方形,十字歇山顶,亭内琉璃脊兽齐备的藻井雕刻灵巧,四周勾栏上雕刻有造型生动精巧的流云和盘龙,望柱上刻着有布施者姓名的题记,为正德年间遗物。东岳大帝殿宽深各五间,平面近方形,最引人注目的是殿顶的琉璃脊兽,纤细华丽,是清代作品。《封神演义·姜子牙归国封神》上曾说“敕封黄飞虎为五岳之道”,同时,又“特敕封他为东岳泰山天齐仁圣大帝”,按理这里供奉的应该就是东岳大帝“黄飞虎”了,只可惜这尊东岳大帝塑像已荡然无存,无从考证。

说起飞云楼,当地流传着一句顺口溜:“万荣有座飞云楼,斗截插在天里头。”这句话虽然不免有点过誉,但用它来形容飞云楼的雄伟高大,也不是毫无道理。每当天气晴朗、碧空如洗之时,从十余里外就能望见它秀丽壮观的情影。若是天公作美,再飘来几朵白云缠绕楼顶,确有高耸入云、凌空欲飞的意境,引人入胜。飞云楼最令人咋舌处是它为纯木结构,没用一块砖,也没

用一根铁钉,是我国古建筑楼阁中的珍品。民间因此传说这飞云楼是鲁班爷造的,木工特别精巧,后来的匠人在修楼时把零件拆卸下来,就再也装不上去。这件事说来半真半假:楼是唐初建的,当然不是鲁班的功劳,但精巧却是真的,木零件拆下后装不上的事确实发生过。飞云楼如今的建筑结构和造型完全属于明清遗风,清乾隆时山西民间一些营造技法十分显著,可见历代屡有维修。整栋楼高达 23.19 米,十字歇山顶。楼身平面呈方形,为明三暗五层,即外头看上去是五层,其实只有三层。底层宽深各五间,面积 570 多平方米,木柱林立:中央四根各高 15.45 米的通柱直达楼顶,四周 32 根木柱构成棋盘式。三层四出檐,二、三层各出抱厦一间,都设置有平台勾栏,又用平柱分成三小间,上筑屋顶。飞云楼在外部装饰方面也煞费苦心:各檐上翼角起翘,构成极其丰富的轮廓线,有凌空欲飞之感;全楼檐下共有 300 多组门拱重叠,可谓斗拱密布,而且形状极富变化,犹如云朵簇拥,鲜花盛开;檐角悬挂着各式风铃,清风徐来,风铃叮当作响,清脆悦耳;楼顶又覆盖黄、绿等各色琉璃瓦,在阳光照射下,更加显得华美壮观。飞云楼结构之巧妙,技艺之高超,造型之精美,外观之壮丽,堪称我国楼阁式建筑的杰作。

近年来,国家对东岳庙,尤其是飞云楼的保护十分重视,数次拨款修葺,并重整了彩瓦,补造了铜顶,修复了楼梯,增设了栏杆。1988 年,国务院将东岳庙定为全国重点文物保护单位。

当年李世民为庆功而建的飞云楼,原本仅仅是个戏楼,现在的飞云楼已是万荣人的骄傲,它与同邑秋风楼、解州关帝庙的春秋楼,合称晋南三大名楼。

有空到庙里看看,到楼里坐坐,也在悦耳的风铃撞击声中领略一下万荣人置身云端的飘然感觉,岂不妙哉!

旅游提示

交通

运城各县之间交通较为方便,运城市与万荣每隔半小时即有对开客车。位于五一广场的太原长途汽车站,从早晨六点到下午四点,基本每隔半个小时就有一班发往运城的依维柯客车,票价 76 元,另有由太原开往西安的豪华大巴也停运城。

住宿

城内飞云宾馆,各种服务功能齐备。

气候

昼夜温差大,日照时间长。

推荐行程

(临汾、壶口三日游)第一天:苏三监狱、大槐树、广胜寺、尧庙。第二天:黄河壶口瀑布。第三天:东岳庙、小西天。

土特产介绍

万荣是中国农科院优质苹果生产示范基地,生产全红、无公害、高质量红富士苹果,个大、形正、色艳、皮亮、质脆、味甜。柿子品质优良,鲜柿以个大色红、肉质脆松、味甜爽口、汁多无核、含糖量高而闻名全国,万荣大葱葱白长,品质高,反季节种植已获成功。万荣大黄牛体大色黄,驰名中外,是全国五大优种牛之一。

楹联

钟驰名,鼓驰名,楼更驰名,名闻东西南北省;初八会,十八会,二十八会,汇集九州四海人。(飞云楼)

壁画千年领风骚

——河北曲阳北岳庙

恒山，古时就被公认为“塞北第一山”，传说舜帝出巡，见其山势雄伟挺拔，因此封它为“北岳”。道教称恒山为三十六小洞天之第五洞天，名“总玄洞天”，北岳庙则是祭祀北岳恒山神的庙宇。

历史上曾有过究竟是在山西浑源还是在河北曲阳祭祀恒山神的争执与尴尬。明代这种争执曾达到十分激烈的程度，皇帝要祭祀时，朝中人居然分为两派来维护自己的主张，一时弄得赫赫北岳竟失去了准确的祭拜地理方位。民间流传着这样一个故事：四千多年前，舜帝北巡来到恒山下，一块巨石从恒山飞石窟破岳而飞，在他面前坠落，于是舜帝就把这块灵石命名为“安王石”，浑源的恒山主峰上也因此有了一座北岳庙。过了五年，舜帝又巡至今河北曲阳县，被大雪堵住去路，只能遥遥祭祀北岳恒山，不料这块灵石又飞到曲阳。后人根据这个传说在曲阳飞石上建了另一座北岳庙，后来有不少帝王都前往曲阳的北岳庙祭祀恒山。明朝皇帝为了调和矛盾，将浑源的北岳庙定为上庙，曲阳的则定为下庙，两处都可以祭祀。这里所说的是坐落在曲阳西侧的北岳庙。庙内建筑精巧，气势雄伟，并建有碑廊、石刻馆、

博物馆等,是国家重点文物保护单位。

该庙原名北岳安天王庙,始建于北魏宣武帝景明正始年间(500—512),唐、宋、元、明、清诸代屡加修葺。现庙南北长 542 米,东西宽 321 米,占地总面积为 17.4 万平方米,蔚为壮观。建筑格局采用以中轴线为主、两边对称的古典建筑形式。庙内主体建筑“德宁之殿”在中轴线北端,从它往南依次建有飞石殿、三山门、凌霄门、御香亭、朝岳门、午门等,正殿两侧为东、西昭福门。

德宁殿建于元代至正七年(1347),通高 30 米,占地面积 2 009.8 平方米,为宫殿式建筑,以青瓦铺顶,黄色琉璃瓦为殿脊,双檐高琢,是我国现存元代最大的木结构建筑。隋朝末年,农民起义军领袖窦建德曾率部转战于曲阳一带,军纪严明,深得民心,故后人又把德宁殿称为“窦王殿”以示纪念。殿全部建在石砌的台基上,面宽 9 间,进深 6 间。从外观上看,殿前月台四周有石栏板望柱,望柱顶端刻有千姿百态的石狮九十九只,气派非凡;殿檐斗拱为一朵、二朵式,殿四角有螭头。进入殿内,一眼可见“德宁之殿”的巨型匾额,据说为元世祖忽必烈题字。殿内柱子的配列采用减柱法,梁架为中柱式。殿东西两壁有唐代画圣吴道子所画的“天宫图”;北山墙背后绘有巨幅彩色壁画“北岳恒山神出巡图”。东西两侧壁画各高 8 米,长 18 米,北山墙壁画高 8 米,长 27 米,壁画总面积为 504 平方米。东壁画“云行雨施”,是天神兴师动众施云布雨、普降甘霖的情节,最大的人物高达 3.3 米,画中的苍莽巨龙体态蜿蜒,腾云驾雾,几欲离墙而去;西壁画“万国咸宁”,是众天神胜利完成兴云布雨的任务后偃旗息鼓、得胜回宫的情景,线条流畅。两壁画共有人物 73 人,形象无一雷同,个个形神兼备,栩栩如生。其中西壁的“飞天神”为全幅壁画之精华,相貌狰狞,肌肉粗壮,横桅倒戈,腾空飞奔,气势

逼人,这就是闻名遐迩的“曲阳鬼”。传说这飞天神与赵州(赵县)原柏林寺大殿壁画中的水,皆出自吴道子之手,很久以来,曲阳民间就流传着“曲阳鬼,赵州水”之说。从整体上看,壁画构图严谨、造型生动,是我国的艺术瑰宝,以画幅大、人物大、气派大居全国之最。

德宁殿前面本来有飞石殿,是为纪念当年从恒山飞石窟中飞来的那块石头而建的,可惜已于清宣统元年(1909)毁于火灾。北岳庙内现存比较完好的建筑还有又名御香亭的敬一亭,是一座八角形、三重檐的古建筑,挺秀古朴。

中轴线两侧,碑碣林立。庙内现存有碑、碣、经幢 200 多通,并建有碑廊、碑楼。这些碑刻种类繁多,自北魏、北齐、唐、五代、宋、金、元、明、清到民国各代碑刻俱全,跨越一千五百多年,其中最早的碑刻于北魏和平三年(462)刻制,是国内现存碑刻中的稀世珍品。碑刻内容多为历代重修北岳庙的记载和祭祀北岳神的祭文,也有用诗、词、歌、赋写的观后感,如“大唐定州北岳恒山灵庙之碑”、“大唐北岳祠碑”、“大唐北岳神之碑”、“大宋重修北岳安天王庙之碑”、“大宋重修北岳庙之碑”、“苏轼诗词碑”、“大元封加北岳手诏碑”等。从书法艺术上讲,真、草、隶、篆和行书等字体均有,堪称书法艺术的宝库。

北岳庙内还建有雕刻艺术馆和博物馆。雕刻馆内保存古雕刻 100 多件,有人物、动物、佛像、经幢等,造型优美、刀工细腻、线条清晰流畅,充分展示了我国北方石雕艺术在各个不同历史时期的不同风格和特点,尤以“西汉石虎”、“北魏石狮”、“北魏背光千佛像”、“唐代石灯”、“唐代大佛”、“石佛笑和尚”、“金代经幢”为最佳。博物馆是一座古典式四合院,馆内门柱上刻有书法名人题写的楹联,共设青铜陶器、定窑瓷器、石刻造像三个展室,

展出文物精品 200 多件。

总之,北岳庙不仅是祭祀北岳恒山神的风水宝地,更是一座内涵丰厚的文化艺术殿堂。它集古建、绘画、书法、石雕、定瓷等艺术于一身,璀璨夺目,光彩照人。

旅游提示

交通

从 5:40 到 18:40 之间都有保定至曲阳的汽车,每隔 20 分钟一趟。

住宿

燕赵大酒店,保定市东风中路 55 号。

中房大厦,保定市新华路 4 号。

保定宾馆,保定市新华路 1 号。

古城宾馆,保定市城隍庙街。

餐饮

白肉罩火烧:肥肉要脆而不生,瘦肉得烂而不柴,煮制时要去沫去油,吃起来香而不腻,清而不淡。最大的特点是一饭三吃,有肉有汤有主食,最妙的感觉是一物五味,就不同的料有不同的口味。

马家老鸡铺清真卤煮鸡:保定市马家老鸡铺的清真卤煮鸡,色艳形美,肉嫩骨酥,软而不烂,为地方名特产品之一。是一律按回族的俗规宰杀,叫做“宰鲜、煮鲜、卖鲜”。

门票 5 元。

气候

属暖温带大陆性季风气候,年平均气温 12℃。冬季寒冷有

雪,夏季炎热干燥,春季多风沙,来此旅游以夏秋季为宜。

推荐行程

安国药王庙一定州开元塔一曲阳北岳庙。

土特产介绍

槐茂酱菜:品种多,质量好,香、咸、甜、酸、辣,嫩、脆,味道齐全。

保定春不老:春不老,亦名雪里蕻,是保定三宝之一。腌制后,无论存放多久,无苦涩味道,颜色嫩绿新鲜。

诗词

题定武旧木兰亭五绝

宋 陆 游

兰纸藏昭陵,千载不复见。

此本得其骨,殊胜兰亭面。

谒北岳祠

郝 洛

仙山矗矗出红尘,一醺天香万物春。

更欲崇朝天下雨,帝亭咨岳起斯人。

登恒岳六首

明 乔 宇

岳势巉巉俯北垂,曲阳飞石事应奇。

百王封礼班群后,万古神功配两仪。

坛下树林森虎豹,岩前芝老杂蛟螭。

边州兵歉无宁岁,愿乞甘霖列郡施。

寻仙南岳拜夫人

——湖南衡山黄庭观

湖南衡山集贤峰下有个白龙潭，潭左边有个黄庭观，坐落在一个葱茏的山峦上，距离南岳镇 1 公里许。这座著名的道教庙宇，是为祭祀晋代魏夫人而建的。

衡山自古就是道教圣地。号称“南岳四绝”之一的水帘洞，即道教三十六小洞天之第三洞天，号“朱陵洞天”。而道教七十二福地中的第二十四福地青玉坛、第二十五福地光天坛、第二十六福地洞灵源，也都在衡山。据《南岳志》载，从东汉至明清，在衡山筑观建院、凿洞辟崖，进行隐居修炼、传道授业的名羽高道，共有 109 人。汉代茅山派祖师茅盈、晋代上清派创始人魏华存、唐代高道司马承祯及弟子薛季昌、元代南岳道士刘用光，以及山中高道陈兴明、施存冲、徐灵期、尹道全等，都曾经弘法南岳。道教徒们在这里炼丹修行，吐纳运气，希望成仙成道，长生不老。南岳山上有一个九仙观（现已倾圮），就是祭祀那些已经得道的“仙人”的。在道教极盛时期，山上的道观将近四十处，现存比较完整的就只有黄庭观了。“黄庭”之名为宋徽宗所赐，以著名的道教经典《黄庭经》作观名，可见当时地位

的显赫。

从南岳镇向黄庭观进发，一路林木蓊郁、风景秀丽，白龙潭鸣泉清越。黄庭观依山势建成，占地面积约1200平方米，建筑面积近430平方米，红墙碧瓦，古朴雅致，由山门、憩凉亭、过殿、魏元君殿等组成。

循曲径石磴而上，由山门牌坊入内浏览黄庭观，抬头就可见正中镌着“黄庭圣境”及门首“高山仰止”几个大字。入门的左边有石蹬，圆润清洁，右边是一块“憩足仙关”石，出门便是“斗礼坛”、“飞仙石”。“飞仙石”是一块上部圆大下部尖削的石头，上面还留有足迹，传说是魏夫人升仙的遗迹。从原路返回后往上走，经过一段石蹬就到憩凉亭。带着满口的茶叶余香再登石阶就到过殿（又称慈航殿），门楣上镌有“黄庭观”三字。殿后有神楼一座，里面供着慈航真人坐像。慈航殿后是正殿，门口高悬着“魏庭君殿”四个金字的匾额，闪闪发光。殿内有魏夫人、才睢二人塑像，端坐在神座上的魏元君神态慈祥、面容润泽。殿内宫灯高挂，香火袅绕。正殿的两侧还有侧殿，各包括厢房三四间，是僧道们的寝食之所。总体上看，黄庭观清幽序然，风景别致，确为游览佳境。

黄庭观门额的石刻是“山不在高”，而门联的石刻则是在民间流传极广的“欲往西池谒王母，且来南岳拜夫人”两句。将“南岳夫人”与赫赫有名的西天王母并列，可见其地位之尊贵；从观内的供奉，也不难想见这个“南岳夫人”魏元君与黄庭观渊源之深。那么，她究竟又是指谁呢？

传说西晋司徒文康公魏舒之女名华存，字贤安，自幼喜好道教，静默恭谨，爱读老庄百家之书，仰慕神仙冲举，甚至经常要求离家修道，可是父母不答应。她常服用胡麻散、茯苓丸，并坚持做

吐纳、咽液、守静的修功，亲戚来了也避而不见。24岁时，魏华存嫁给南阳人刘幼彦，虽然出嫁后无法专事修炼，但仍按照道家房室的要求约束自己。等到两个孩子稍稍长大后，魏夫人便与丈夫分居，仍然修道。据说她独居清修将近3个月后，忽见王褒等真人降临，传授她《太上宝文》、《八素隐书》、《神真虚文》、《高仙羽玄》等经，共有31卷之多。后来，景林真人又传授她《黄庭内景经》昼夜存念，并且告诉她读过万遍之后，就能洞观鬼神、调和五脏、面有华色、返老还童。从此魏夫人更加潜心修炼。丈夫死后，天下大乱，魏夫人带领孩子渡江，经过洛阳到达南岳。从此就在南岳隐居，晋成帝咸和九年(334)，在她83岁寿辰这天夜晚，升仙而去，棺内下葬的只是一把玉剑。后来她的儿子刘璞将经法传授杨羲，又经过杨羲、许谧等人的传授，魏夫人的上清经法流行江南。后来道教上清派茅山宗正式形成，将魏华存尊为始祖。因为传说羽化后的魏夫人同西王母一起治理天台山、缙山、王屋山、大崔山和南岳众仙，人们便尊称她为“南岳夫人”。唐李白在《江上送女道士褚三清游南岳》诗中，就有“寻仙向南岳，应见魏夫人”之句。据说魏夫人还擅长书法，“书圣”王羲之便是她的学生。

黄庭观始建于唐武德元年(816)，距今已有一千三百多年的历史。五代时楚王马希声重修后，名魏阁。据《南岳志》记述：宋景祐年间，仁宗赐观名为“紫虚元君之阁”。唐大历三年(768)，大书法家颜真卿游南岳时为魏夫人立碑，纪其升仙之事，这个名字就从颜真卿所书《晋紫虚元君领真司命南岳魏夫人仙坛碑铭》而来。自宋徽宗赐名“黄庭观”后，历朝虽曾重修，但一直沿用这个观名。明清以至近代，南岳道教逐渐衰落。作为魏夫人仙坛的黄庭观，也变成农民的住所。1978年后，道士重集南岳，维修道观。经过20年的艰辛创业，从山上到山麓，衡山已

形成道教建筑网络。黄庭观也在晋代遗址上建设起来,现已成为南岳西线惟一的道教胜地。它依山临壑,叠石而成,两进三厢,亭横于前,观宇纵连于后,仍保存古式建筑的面貌。登观揽胜,极目湘楚,心旷神怡,不由感叹源远流长的南岳道教终于得以延续。

旅游提示

交通

从半山亭步行到山顶约 8 公里,需 2 小时。也可乘汽车到山顶,上行车票 12 元,下行车票 8 元。还可从半山乘索道,直上南天门。

住宿

山顶最便宜的宾馆也要 100 元,还供不应求。想便宜一点的话可以考虑住在寺庙内,非常有情趣。另外,可以到距南岳区 7 公里的磨镜台,那里的南岳宾馆条件不错。另外,在衡山的半山腰上有一座南岳山庄,如果想好好享受山间的清新空气,可以住在这里。

餐饮

南岳斋宴是用各种素菜仿制与荤菜同名的酒席,主要原料是本地所产的山珍和四时瓜果蔬菜,如湘莲、菌类、竹笋、红白萝卜等。斋宴通常有一品香、二度梅、三鲜汤、四季青、五灯会、六子连、七层楼、八大碗、九如意、十样景。

门票 衡山门票 40 元。

气候

衡山春天多雨,夏季不热,冬季不冷,山上一年之中有将

近七个月被云雾笼罩。衡山上有“三层天”，自山麓到玉板桥为一层，玉板桥到半山亭为一层，半山亭到祝融峰为一层，越往上温度越低。此外，在阴天登衡山会看到更多的美景。衡山的最佳旅游季节在夏末秋初，这时候天气凉爽，植被仍然丰茂，景色优美。当然，12月至次年2月初到衡山，则可以欣赏到著名的衡山雪景。由于特殊的气候条件，衡山有着南方其他地方都没有的雾凇奇观。高山温度比山下低 10°C ，要酌量带防寒衣。不过，山上也会有棉大衣出租，每晚10元左右。

推荐行程

(衡山五日游)第1天，从上海乘下午16:15发车的K137次快速列车，次日清早7:10左右到达长沙。下车后直接转乘7:51发车的K504次列车前往衡阳，10:57到达。衡阳火车站有直接去衡山的中巴车，大约一个小时就能到达南岳衡山。先找好宾馆安顿下来，之后去南岳大庙、祝圣寺黄庭观等景点游览。第3天，半山亭—南天门—高台寺—上封寺—祝融峰—方广寺，去半山亭、南天门、高台寺、上封寺、祝融峰游览。在衡山景区内可以乘坐南岳索道，这条索道全长1710.8米，上下高差472米，乘坐在这条索道上可以轻松地观赏山中景色。第4天，藏经殿—磨镜台—南台寺—掷钵峰—福严寺，去藏经殿、磨镜台、南台寺、掷钵峰、福严寺等景点游览。第5天，清早到衡阳汽车站乘汽车回长沙，中午到长沙，时间允许，下午去逛岳麓山，乘傍晚17:05的K135次列车回上海。

土特产介绍

云雾茶：衡山特产，既可以生津解乏，又是极佳的纪念品，当茶叶的淡淡清香在齿颊之间悠悠流转，衡山的秀丽风光似乎

又历历在目。

盖牌瓷器：南岳特产，选用优质高岭土为原料，经过精心制作，成为远销海外的名牌产品。

诗词

咏 南 岳

晋 陆 机

南衡维岳，峻极昊苍。瞻彼江湘，帷水泱泱。
清和有合，俊义以藏。天保定尔，茂以琼光。
景秀濛汜，颖逸扶桑。我之怀矣，休音峻扬。

江上送女道士褚三清游南岳

唐 李 白

吴江女道士，头戴莲花巾。
霓衣不湿雨，特异阳台云。
足下远游履，凌波生素尘。
寻仙向南岳，应见魏夫人。

谒 衡 山

明 黄仲芳

衡山巨镇白云齐，锦绣峰峦入望迷。
势压苍梧知海近，气吞星斗觉天低。
箫韶日下鸣丹凤，楼阁空中驾彩霓。
骢马同游穷胜览，归鞍不觉夕阳西。

山行杂咏(录一首)

清 郭嵩焘

胜地黄庭观，升仙万古坛。

松杉晴似雨，岩壑昼常寒。
宿药留风灶，飞泉挂石栏。
高台纷落叶，斜日白漫漫。

五镇古庙惟北存

——辽宁北宁北镇庙

对五岳,大家都能说个头头是道,但五镇指的是哪五座山,就不一定人人知道了。隋代就已有四座山被称为“四大镇山”,唐时汉武帝所封南岳天柱山被南岳衡山所代替,并形成了五岳以外的五大镇山。它们是:东镇沂山(山东),西镇吴山(陕西),中镇天柱山(安徽),南镇会稽山(浙江)和北镇医巫闾山(辽宁)。这些由历代帝王加封祭祀的名山,名随五岳,各有千秋,而且有各自的山神庙。

北镇庙位于北宁市城西 2.5 公里的医巫闾山山脚,是五大镇山庙中目前惟一保存完好的山神庙,具有重要的历史和艺术价值,1988 年被公布为全国重点文物保护单位。

医巫闾山山神在隋代被封为“广宁公”,辽、金封为“广宁王”,元代加封“贞德广宁王”,明初改封“北镇医巫闾山之神”。自辽、金以来,山中大规模建造佛道寺观,但少有保存至今的。现存大部分建筑都为清代重建,其中以坐落在山脚下的北镇庙最享盛名。据文献记载,从隋代开始,各镇山就已经“就山立祠”,春秋祭祀。北镇庙自金代始建后,明清两代曾加以重修

和扩建,现存建筑保持着明清两代的风格。庙建在山坡上,南北长 280 米,东西宽 178 米,占地面积 4.98 万平方米,建筑面积 5 000 多平方米。

北镇庙的建筑依山势排列,上下相形,参差错落。有殿阁七重,均按宫殿式建筑,由南向北层层升起,主要建筑位于一条中轴线上,规模宏大。庙前正中是一座六柱五楼式牌坊,原毁于龙卷风,近年刚刚恢复。牌坊四周各立有一石兽,其特别之处在于它们分别代表人类最常见的四种表情:喜、怒、哀、乐。拾级而上,便是歇山式三券洞山门。门额下中刻“北镇庙”三字,据说是明嘉靖年间大奸臣严嵩所写,但字却写得不错。进入山门登上二十级台阶可见神马殿,殿内塑有两匹马和两个马童,为山神行走时的坐骑及随从。穿过神马殿,往北是一个高大的丁字型月台,四周绕以雕工精细的汉白玉栏杆,宏伟壮观。

北镇庙的主要建筑都在这个月台上,从南向北依次为御香殿、正殿、更衣殿、内香殿、后殿。大殿是庙内主要建筑,面阔五间,进深三间,歇山式大木架结构,上盖绿瓦,雕梁画栋,古朴典雅,是举行祭祀大典的场所。元、明、清帝王登基时,就是在此殿举行仪式遥祭医巫闾山山神,希望他庇佑国祚绵延。此外,每遇重大灾祸,朝廷也都要派官员前来祭祀神灵。至今每年的农历四月二十七日都要按照清朝皇帝来闾山祈求风调雨顺的习俗表演祭山大典,场面十分壮观。殿内北部中央的神坛上供有一尊“北镇山神”,东西两侧的墙壁上绘有三十二位星宿人物,是按照明代开国元勋及历代忠臣巨像绘制的,既显得富丽堂皇,又不失庄严肃穆。后殿是山神夫妇的内宅,规模仅次于正殿,殿内有山神夫妇及童男童女塑像。

北镇庙后有小花园，花园中有两座很有意思的小石山：位于东北角的称为“仙人岩”，因为乾隆曾在这山上的小亭内下过棋，又叫“棋盘山”；位于西北角的宛如一块巨大的屏风，名“翠石屏”，石下有一小孔。这小孔传说很有来历：女娲娘娘炼石补天后，还剩下一块五色石，想顺手把它扔进海里，不料底下藏着一个蝎子精，冷不防撅起尾巴蜇了女娲一下，疼得女娲把手紧紧一攥，中指伸进石头里，捏出一个大窟窿。结果这块石头没有扔进海里，而是甩落在地上的一个小山包上，就在北镇庙的西北角。不知从什么时候起，翠云屏的大石壁上刻上了“补天石”三个大字。今天去北镇庙游览的人，还喜欢从翠云屏底下那个大窟窿里钻一钻，看看女娲留下的痕迹。据说从这孔钻过之后，可以终生不腰疼。乾隆封其为闾山八景之一，当年游山的时候，还专门题了一首诗：“庙犹峙立翠云屏，凝盼谁能拟色形。一石丈余大方广，补天二字出何经？”

庙内现保存自元代以来的告祭碑、修庙碑记、题咏刻石共56通，其中元碑12通，明碑16通，清碑28通，有“辽宁碑林”之誉，是研究元、明、清三代政治、经济、文化的珍贵史料。

为什么北镇庙能够保存至今，而其他四座都只剩下残垣断壁了呢？这应该归功于北镇作为关内外交通咽喉的独特地理位置，由此得到历代统治者的庇护。辽代皇帝把闾山看作发祥地，在这一带修建了很多王族陵墓。明代这里是抵御外族入侵的重要关口，至今有纪念辽东总兵李成梁的大型石坊。清廷的祖宗在东北，皇帝祭祖路过北镇，都要住几天并游一游医巫闾山。在北镇庙东侧，原来是清代皇帝的行宫，号称九九八十一间房。正是由于北镇庙受到统治者们的重视和保护，才能在历史的风雨中保持风采。

医巫闾山古木苍苍,鸟鸣啾啾,令人赏心悦目;北镇庙殿宇宏伟,碑碣、题刻随处可见,又能使人一发思古之幽情。喜欢热闹的话,当春日百花盛开时,跟随满山遍野的游者,到这里探幽访古,还是个不错的选择。

旅游提示

交通

京哈铁路经过北宁。另外,还可到辽宁锦州站或沟帮子站下火车,转乘汽车,即可直达北宁市。

住宿

北宁市拥有大型宾馆 5 个,设施完备,服务上乘。新建成的北宁大厦是一座三星级涉外旅游宾馆,集餐饮、住宿、娱乐于一身。

餐饮

锦州的饮食便宜。吃海鲜可到大笔架山海滨,这里的价格比起北戴河、大连更加便宜,与兴城的价格差不多。

门票

北镇庙票价 10 元,医巫闾山门票 20 元,参观辽、元、清代蜡像馆,门票分别另收 5 元。

气候

冬无严寒,夏无酷暑,年平均气温 9.1℃。

推荐行程

(锦州、义县、北宁文物古迹三日游)第一天,锦州出发赴笔架山,游天国神路、吕祖亭、五母宫、三清阁、参观辽沈战役纪念馆。第二天,赴义县,参观辽代最宝贵的文化遗产——奉国寺、

北魏遗存之瑰宝——万佛堂石窟、宜州化石馆、赴北宁。第三天，游东北三大名山之首——医巫闾山、北镇庙、崇兴寺双塔，晚回锦州。

土特产介绍

值得一提的是北镇熏猪蹄，用料考究，色、香、味俱佳，别具一格。

诗词

医巫闾山

金 蔡 珪

幽州镇山高且雄，倚天万仞蟠天东。
祖龙驱之不肯去，至今鞭血余殷红。
崩岩暗合森云树，萧寺门横入山路。
谁道营丘笔有神，只得峰峦两三处。
我方万里来天涯，峽蛇缭绕间风沙。
直教眼界增明秀，好值风光日夕佳。
封龙山边生处乐，此山之乐亦不恶。
他年卜地作生涯，世间谁问扬州鹤。

登医巫闾山绝顶

挟一老僧以从放歌

明 张 鼐

神州五岳神所居，辽西乃有医巫闾。
长城不能断地脉，灵气盘结东扶余。
翠屏万叠遮大漠，危峰千尺凌清虚。
砂头西奔似骇浪，山势北曳同衣袂。

石壁巉巉俯绝壑，泉流滴滴下深渠。
鼉冈磈礧苦折屐，鸟道盘屈惊摧车。
逶迤百折山之半，别开一洞栖猿狙。
山楼突兀凿新磴，佛火荒凉依旧庐。
攀崖披棘上绝顶，天风欲堕吹襟裾。
何当一扫狼烟息，山巅可勒燕然书。

谒北镇庙

清 项 蕙

山灵无恙气氤氲，古庙松楸宿白云。
断碣犹存梁父禅，劫灰难认峩山文。
不辞登眺寻僧话，尚有林峦待鹿群。
感慨相传思往事，悲鸣云际雁纷纷。

楹联

鱼跃池中，隐约沉浮停赤兔；泉生海底，光明活泼照青龙。
(医巫闾山玉泉)

海不扬波话波罗

——广东广州南海神庙

南海神庙是祭祀南海之神洪圣广利王的场所。古人认为，中国四面八方都被海水包围着，每一方的海各有神灵主管，因而产生了四海海神的信仰。南海神庙是四海神庙中惟一幸存者，位于广州市黄埔区庙头村，隋开皇十四年(594)下诏为祀奉南海神而建。庙中所供神，据说还是南方苗族之祖。

自隋唐以来，受历代皇帝的敕封、地方官吏的祭祀、民间善男信女的顶礼膜拜，庙宇日隆，香火日盛，俨然成为国内一大道庙。在宋、元、明、清各代，南海神庙及邻近的浴日亭均被列为“羊城八景”之一。“大海更在小海东，西庙不如东庙雄。南来若不到东庙，西京未睹建章宫。”这是宋代著名诗人杨万里游览南海神庙时留下的诗歌。但自清道光后，外患内乱不休，加上江岸南移，古庙日渐颓破。自1986年起，广州市文物管理委员会开始对这座古庙进行大规模的维修，历时5年，基本上恢复了明代的模样。庙宇气势巍峨，殿堂宽敞，文物众多，有碑刻、铜鼓和南海神玉玺等。

南海神庙占地总面积3万余平方米，庙宇横阔73米，纵深

107米，立体建筑五进。在中轴线上由南向北的建筑有：“海不扬波”高大石碑坊、石华表、石狮、头门、仪门、礼亭、大殿及昭灵宫等，虽多为清代建筑，但仍保留了唐代的规模形制。值得一提的是南海神庙的东复廊内，有一座穿着中国人衣冠的外国人泥塑像，举起左手遮眉，好像在极力眺望远方。此人是来自印度摩揭陀国的朝贡使者达奚司空，唐贞观年间随商船到中国。回程时，船停靠在神庙码头。达奚司空趁此间隙下船祭祀庙中的南海神，又在庙前种下两颗波罗树种子。不巧的是，船上的人却把他忘了，船开走了。达奚司空长久地站立大海边，远望来时的路，后来便立化在海边。人们为了感谢他带来的波罗树，就在南海神庙为他塑像以示纪念。因为他望着的方向正好是他手植的波罗树，故民间又有“番鬼望波罗”之说。此后神庙又称波罗庙，南海神诞称波罗诞，甚至连庙附近的扶胥江也称波罗江。

从这个传说不难看到，南海神庙是中国古代海上交通贸易的重要遗址。联合国教科文组织“海上丝绸之路考察团”于1992年2月到这里考察，证实这里就是古代“海上丝绸之路”的发源地，庙前就是海上“丝绸之路”航船出发的码头。古时这座庙地处珠江出海口，庙前波涛浩淼，商船来往如云。“盖海旗幢出，连天观阁开。货通狮子国，乐奏越王台。”是唐代诗人韩愈对当年繁华景象的描述。中外船舶出入广州、古代的渔民出海捕鱼时，都要到南海神庙祭祀南海龙王，祈求保佑出入平安。此外，中外客商还可在庙旁的扶胥镇内进行商品交易。如今庙前篆刻“海不扬波”四个大字的牌坊，就是当年外商抛锚系船的地方。宋、明以后，妈祖作为新的航海保护神后来居上，风靡沿海地区，南海神庙虽有中央政府扶持，但香火仍然每况愈下，渐渐

无人问津了。

在南海神庙西边一个小山冈上建有“浴日亭”，是自古以来旅游者观看海上日出的好地方，宋代羊城八景之一的“扶胥浴日”就是指这里。现在的浴日亭是1953年重建的，呈八角形，两级飞檐，如雄鹰展翅。亭内留有宋代诗人苏轼的“浴日亭”诗碑和明代广东学者陈白沙步东坡原韵题诗的石刻，全碑以茅龙笔草书，极尽豪雄洒脱的气派。

自隋唐以来，历代皇帝都会派官员到庙中举行祭典，因此庙中留下了不少珍贵的碑刻。现在尚存的有韩愈所撰《南海神庙碑》、北宋开宝六年(973)的“新修南海庙碑”、“六候之记”碑、明洪武碑等45块。其中不少石碑上刻有关于海上“丝绸之路”及广州历史的珍贵资料，所以神庙又有“南方碑林”之称。庙内留存的文物除石刻外，还有隋代大铜鼓、明代玉刻南海神印、明代铁钟等。隋代铜鼓高0.77米，鼓面直径1.38米，据说是唐朝高州太守林霭所献，上面刻有海鱼虾蟆等图案，是我国现存三大铜鼓之一，弥足珍贵。此外，波罗树、红豆树、木棉树等古木参天，为神庙添色不少。

每年农历二月十三日，在神庙庆贺南海神诞辰。届时，当地民众都会入庙进香礼拜，祈求平安，最盛时达10多万人。此外，波罗庙会也是广州最大的民间庙会，期间人潮涌动，逛庙会会被当地人视为一年中的大事之一，广州民间甚至有“第一游波罗，第二娶老婆”的戏说。

庙会还有一个吸引人的地方，就是小摊上会卖一种叫做“波罗鸡”的东西，这到底是什么？您不妨自己逛庙会看看吧。

旅游提示

交通

市区乘 210、227 路车可到。

住宿

气候请参见前文“广东广州三元宫”。

门票

免费开放。广州共有九家免费博物馆：广州博物馆、“3.29”起义指挥部旧址纪念馆、三元里抗英纪念馆、广州起义纪念馆、广州近代史博物馆、毛泽东主办农民运动讲习所旧址纪念馆、广州美术馆、孙中山大元帅府纪念馆、南海神庙。

推荐行程

(羊城古迹游) A 线：兰圃—南越王墓—越秀公园—镇海楼—三元宫—中山纪念堂。B 线：陈家祠—光孝寺—六榕寺—怀圣寺—五仙观。C 线：广州苏维埃政府旧址—万木草堂—农讲所—省博物—烈士陵园—七十二烈士墓—十九路军纪念碑。D 线：丹水坑风景区—南海神庙—黄埔军校旧址。

土特产介绍

王老吉凉茶：是一种口服中成药，曾一度称为广东凉茶。该凉茶是在清道光八年(1828 年)由广东人王泽邦(又名王吉)创制，主要原料有岗梅根、木蝴蝶、山芝麻、火炭母、金榄根等 10 种，口味苦中带甜，有清热解暑、去湿生津的功效，可以治疗感冒、发热喉痛、口干尿赤等症。

诗词

浴 日 亭

宋 苏 轼

剑气峥嵘夜插天，瑞光明灭到黄湾。
坐看暎谷浮金晕，遥想钱塘涌雪山。
已觉沧凉苏病骨，更烦沆瀣洗衰颜。
忽惊鸟动行人起，飞上千峰紫翠间。

南海东庙浴日亭

宋 杨万里

南海端为四海魁，扶桑绝境信奇哉。
日从若木梢头转，潮到占城国里回。
最爱五更红浪沸，忽吹万野紫霞开。
天空管领诗人眼，银汉星槎借一来。

古 木 棉

清 屈大均

十丈珊瑚是木棉，花开红比朝霞鲜。
天南树树皆烽火，不及攀枝花可怜。
南海祠前十余树，祝融旌节花中驻。
烛龙衔出似金盆，火凤巢来成绛羽。

咏 达 奚 司 空

清 王士禛

兄为生佛弟为神，天竺西来剩一身。
淡荡风光容貌壮，南天俎豆未曾湮。

楹联

白浪起时，浪花拍天，山谷折，呼吸雷风；黑云去后，云芽拂渚，海怀开，吞吐星月。——陈子壮

湄州妈祖渊源长

——台湾云林朝天宫

说到台湾的宗教,不得不提到妈祖。妈祖神庙最早是福建沿海渔民为纪念一个名林默娘的女子而建的。林默娘为福建莆田湄州屿人,五代闽王兵马使林愿第六女。自幼聪明,过目成诵。十三岁成为当地著名女巫,精研医理,为人除病,熟悉水性,拯救海难。传说于北宋雍熙四年(987)羽化成仙。因时常显灵,被奉为神灵,尊为妈祖(闽台人对女性的最高尊称)。元时赐封天妃神号。声名远播亚洲及美洲地区,成为最著名的海神。妈祖庙遍布沿海各地。

台湾人信奉妈祖,似乎从很早以前就开始了。原因就在自古海上航行就是台湾人的家常便饭,即使在现代的台湾,妈祖也被千家万户奉为主神。这个被昵称为“开台妈”、“开基妈”、“湄州妈”的神祇,在台湾岛拥有最广泛的信徒,是年岁丰收和保家安民的象征。

台湾全岛有妈祖庙 300 多座,最著名的三座是:台中大甲镇的镇澜宫、漳化县鹿港镇的天后宫和云林北港的朝天宫。

北港是古笨港的一部分,在清代曾是一座繁荣的港口,光绪

末年,因海岸淤积严重,北港失去港口的优势,才不再作为贸易港口。因镇上的朝天宫为全台妈祖庙的总庙,位尊第一,香火极盛,使得北港在妈祖的庇护下百年不衰,俨然一方宗教胜地。

北港朝天宫旧称天妃庙或天后宫,因分灵自湄州祖庙朝天阁,后改名朝天宫。清康熙年间,临济宗禅师树壁奉湄州祖庙妈祖神像来台,登陆本港北岸,留像以供人膜拜。康熙三十九年(1700)在现址建庙奉祀,因神迹灵验,威名远扬,信徒不断增加,分灵也遍布南北,成为台湾妈祖信仰的龙头大庙。朝天宫规模宏伟,属于中国南方的宫殿式建筑,号称“四落八殿,一埕七院”,经过历代重修,留下许多精美古物,一梁一柱、片瓦粒石之间,都引人驻足观看,被指定为二级古迹。

朝天宫前有一个广场,以石铺地,以石砌墙。广场有左、中、右三个出入口,中间的入口两边各有一个石狮,墙头刻着四海龙王像,包含祈求风调雨顺之意。

庙共分四进,最前方的三川殿装饰华丽,雕工精细,为台湾寺庙罕见的杰作。宫门一分为三,中间是山川门,左边是龙门,右边是虎门。门前方的龙柱与石狮,皆为清代遗物。步口廊的精雕斗拱,是清末著名木匠师陈应彬的得意之作。龙虎门顶端的八角形藻井,结构复杂,颇为巧妙。而通梁瓜筒上的“老鼠咬金瓜”,以及墙头安置的“憨番抬庙角”交趾陶,都表现出浓厚的民俗趣味。第二进是正殿,也就是妈祖圣母殿,进深近13米,为三重硬山式屋顶,崇脊飞檐,琉璃覆瓦。屋脊上所雕饰的麒麟、龙凤,玲珑剔透,是台湾寺庙建筑的特色之一。因为香火太盛,殿内各处都被熏成乌黑。神桌底下有一口古井,相传为龙口吉穴,朝天宫因此香火不绝。立于神龛两侧的千里眼和顺风耳,形貌诡异,神态威武,为妈祖的护将,协助她“眼观四海,耳听重洋”,拯救海上的遇难者。

正殿两侧厢房则分祀注生娘娘(送子妈)和境主公(土地公)。

正殿后方是观音殿,主祀观音佛祖及十八罗汉,整体雕饰比较简洁。该殿前的石阶上有著名的“孝子钉”。相传清道光年间,一孝子来台寻访失散的父母,向妈祖虔诚祈祷:若能指点找到父母,则铁钉可贯穿阶前石板。或许是精诚所至,金石为开吧,铁钉竟真的锥入石板,而他也如愿以偿。殿内有一对以泉州白石所刻的龙柱,虽然没有正殿的雕龙立柱那样精致华美,但古朴雄浑、独具情态。殿两旁另有凌虚阁和聚奎阁,祭祀三官大帝及五文昌君,其中凌虚阁中门木窗的雕花里,暗藏“功参造化”、“德配乾坤”两联螭虎团字,令人赞叹不已。

最后一进殿为圣父母殿,供奉妈祖父母兄姐。有趣的是,每年妈祖诞辰,正殿的那尊妈祖都会被热情细心的台湾人民抬回到湄州“娘家”拜见父母兄姐,一家神仙团聚,真是热闹非凡。

朝天宫的香火极盛,每年从全岛各地前来朝天宫祭拜妈祖的香客和游人不下五百万人次,尤其是春节至农历三月,各地信徒及分灵庙宇陆续回北港进香,规模更是盛大。在这期间举行的年度庆典活动中,以元宵节的上元灯会及妈祖生辰的绕境最引人入胜。

朝天宫的上元灯会相传已有三百余年,过去家家户户都会在元宵夜挂上巧费心思的灯笼,将街道点缀得亮如白昼。为了方便夜间游行,儿童们会手持火把照明,数以百计的火把蜿蜒在街头巷尾之中,犹如金光灿烂的火龙。现在灯会集中在朝天宫文化大楼举行,灯期长达一个月,每年都展出许多制作精巧的大型花灯,庙四周也挂起成排平安灯笼,成为北港庙会的一大特色。

3月19~20日的妈祖绕境游行,更是锣鼓喧天,万人空巷,是妈祖香期高潮。天后生辰的绕境活动由来已久,相传农历三

月十九日为当年树壁恭奉妈祖抵达本港之日，所以自清代起就把此日定为到湄州祖庙拜祭的朝天宫妈祖返回北港之日，并绕境求安祈福。后两岸航行中断，渡海进香活动终止，但绕境活动依旧举行，至今不衰。北港妈祖在农历三月十九日和二十日两天出巡绕境，由志愿者组成“轿班会”扛神轿游行，各种艺阁相随，穿梭在北港市区的街头巷尾，长达数公里。游行路线上的家家户户都会准备丰盛的牲礼设香案祭拜，待神轿来到，便燃放鞭炮恭迎，炮放得越多越响亮，表示福气越旺，今年将大发利市。此时神轿必须停下接受欢迎，惊天动地的炮花就在轿班脚下霹雳啪啦地炸开，身陷炮海中的轿班们不得不就地跳跃着“踩炮”，以降低鞭炮爆炸的威力。常常一场绕境下来，街上积满厚厚的炮屑，弥漫的硝烟久久不散。而轿班们也得事先做好腿部防护，若非出于对妈祖的虔敬信仰，是不足担当此重任的。绕境行列中，最引人注目的当属绚烂夺目的艺阁。艺阁表演早在唐宋年间就已流行于民间庙会，由童子装扮成忠义传奇故事中的人物，站在布景平台上供人欣赏，后来为了配合绕境，由数人扛着布景平台游行表演。随着时代进步，又安置在牛车上，节省人力。到近代干脆搬上长达10余米的大卡车，并搭配高科技奇幻灯光及干冰，令人眼花缭乱。

有兴趣的游客，不妨也在这个时候，混迹于这个亦今亦古、似真似幻的神奇队伍中一饱眼福。

旅游提示

交通

由台中火车站前乘坐往北港的联营客运可到。由嘉义市

中山路乘坐往北港的嘉义客运也可到。从西螺、斗六都有前往北港的台西客运。出租车自嘉义下交流道,行 159 号县道至新港后再转走 164 县道抵港镇,再循中正路至中山路即抵朝天宫。

住宿

太信大饭店、首都商务大饭店。朝天宫建有香客大楼,提供团体通铺住宿。春节至农历三月期间,进香人潮众多,最好先行预约。

气候

属于亚热带季风型气候。天气有季风的影响,每年 5 月到 8 月吹南风、西南风,9 月到次年的 4 月吹西北风。年平均气温在 25℃ 上下,气候温和宜人。降雨多集中在夏季。

推荐行程

最便宜的是旅行社特别设计乡土味的“盐水蜂炮夜未眠”行程,安排一天一夜行程前进北港朝天宫,体验枪林弹雨的盐水蜂炮,现在费用为 850 元台币。

土特产介绍

云林海滨海鲜:虱目鱼、文蛤、青蛤、黑鲷、白鲷、黑鲷、沙梭、石斑、豆子鱼、白虾、花螺、竹蛭。

北港花生:得北港溪沙质土壤的地利之惠,得天独厚,种植普遍。由花生衍生的系列也蔚然大观,如花生油、花生酥、花生糖等。北港麻油以火候捏拿得宜而出名,油味香而不苦,质地新鲜。

诗词

东 宁

明 徐孚远

自从飘泊至兹岛，历数飞蓬十八年。
南谷谁与藏史气，汉家空叹子卿贤。
士民衣服真如古，荒屿星河又一天。
荷锄带选安愚分，草木余生任所便。

台 湾 杂 咏

清 劳之辨

春盘绿玉荐西瓜，未腊先看柳长芽。
地尽日来天气早，梅花才放见荷花。
酿蜜波罗摘露香，倾来椰酒白于浆。
相逢歧路无他赠，手捧槟榔劝客尝。

题 天 妃 宫

清 季麟光

补天五色漫称神，谁向岐阳祝瓣香。
几见平成逾大海，自知感应远重洋。

百神齐聚祐津门

——天津天后宫

天后宫坐落在天津市三岔口西岸，坐西朝东，面向海河，是天津市区最古老的建筑，也是我国北方祭祀海神妈祖的著名宫观。原名天妃宫，民间俗称娘娘宫。据史书记载：元泰定三年（1326）八月，作天妃宫于海津镇。元代建有两座天妃宫，一为原大直沽海河东岸的“天妃灵慈宫”，早年称东庙，已经毁于战火；另一座就是在天津影响最大、保存最好、早年称西庙的天后宫。

天津地区流传着这样一种说法：“先有天后宫，后有天津城。”可见天津的发展和天后宫的兴旺紧密相连。天津是南北运河和海河的交汇处，自古就是北方的交通枢纽。元代海运事业大发展，朝廷在这里修建了天妃宫祭祀海神，以求保障海运与内河漕运的安全。明永乐二年（1404）在天津卫设城后，天后宫香火越发兴旺。到了清代，天后宫被誉为“天津福主”，天后也不仅仅是保护航海安全之神，而扩大成为保护天津地方的神灵，烧香膜拜的人已不仅仅是船家、渔户，更多的是乞求子嗣的老嫗少妇。在民间流传最广、影响很大的一种迷信习俗，就是为求子嗣去天后宫内“拴娃娃”。此外渴望发财的商贾、祈求武运的官兵、

乞求消灾除病的妇孺、求福求顺的妓女等也都跪在天后圣母诸神面前虔心祈祷,烧香许愿。

天后宫建成后,明代永乐、正统和万历年间先后重修,清代顺治、乾隆、道光 and 同治年间及民国时期都有局部的重修和扩建、改建。1985年天津市人民政府在保持天后宫中轴线上各殿建筑原貌的基础上进行重修。修复后的天后宫,由东到西的主要建筑有:戏楼、幡杆、山门、牌楼、前殿、正殿、藏经阁、启圣祠,以及分列南北的钟鼓楼、张仙阁和配殿等。

东头的戏楼是过去酬神演出的主要场所,人们出海远航前后,都会在这里举行酬谢天后娘娘的演出。面向西的戏楼与面向东的山门之间,是个能容纳千人的广场,戏楼上“乐奏钧天”的匾额与山门门额整砖上镌刻的“敕建天后宫”五字遥遥相对。山门是砖木结构,九脊歇山青瓦顶,门前有两座号称九丈九高的幡杆(实际测量南杆26.2米,北杆25.94米)。到了夜间,幡杆上悬挂起大串红色的灯笼,为来往的船只导航。每逢节日,杆上则挂上两面旗幡,分别绣着“津门艺萃百肆迎春”、“溟波浴日济运通航”字样,迎风飘扬。

走进山门,迎面即是二柱一楼式的木结构牌楼,这是元明时期天妃宫的标志。牌楼正面斗拱下挂着“海门慈筏”四字横额,北面横额则是“百谷朝宗”。牌楼两侧,伫立着新修的钟鼓楼,高大威武。接着的前殿早年曾是天妃宫的山门,现在改成了面阔三间的过堂殿。殿门前屹立着两尊修建工程中出土的石狮,殿中重塑了道教护法神王灵官和高大雄伟的“四大金刚”——加恶、加善、千里眼、顺风耳的全身像。四大金刚又称朱雀、玄武、青龙、白虎,他们是天后座前保护海神娘娘的四员大将。

通过前殿后的甬路就可看到坐落在高大台基上的大殿,又

称正殿，是天后宫的主体建筑。立在大殿门前两侧的一对石狮，也是这次修建中出土的。正殿平面为凸字形，前接卷棚抱厦，后面凸出的部分称凤尾殿，构成大殿整体。大殿正中的神龛中塑着天后坐像，四名侍女站立两旁，其中有一位侍女手上捧着刻有“天津天后宫天上圣母之宝印”篆体字样的宝印。殿内两侧还陈列着銮驾一套。大殿的台基周围都由花岗岩条石包砌，台基东南角的条石上仍保留着“道光二十三年”等刻字。

大殿后是面阔五间、上下两层的砖木结构藏经阁。在阁内下层，两块壁碑分别镶在南北的山墙上，碑上有“重修天后宫后楼牌记”字样，是民国十二年(1923)重修的记录。藏经阁前面的台基两侧也立有两只高大的石狮，其中一只 是 1985 年修建时出土的，另一只为后来复制。藏经阁后是一座面阔三间的小殿启圣殿，供奉天后的父母。在最近的修葺中，在小殿南墙内侧发现了一幅壁画，上有道教的“四值功曹”。

正殿和藏经阁两侧还有 20 间配殿，在启圣殿西北角又重建了面阔四间、上下两层外廓式的皇经堂。在这些殿堂中，供奉的神仙可谓五花八门：既有道教的神灵，又有佛教的神仙，还有一些名不见经传的地方神，多达百位以上，形成了佛道交融、百神汇集的盛况。诸如负责生儿育女的子孙娘娘、千子娘娘、催生娘娘、乳母娘娘等；负责消除疾病的痘疹娘娘、眼光娘娘、散行天花仙女以及王三奶奶等；此外还有财神爷、龙王、河伯、关帝、火神、灶君等，适应了天津旧社会各个层次、各个方面人们的迷信需要，所以香火极盛。其中天后宫山门外北侧的张仙阁内供奉的张仙爷最为有趣。传说他的前身是五代后蜀的一位皇帝，民间迷信的说法认为常有天狗从民宅的烟囱中钻进屋内，给小孩传染天花，张仙就左手持弓 右手执簪，守卫在烟囱旁边。所以民

间又称他为“射天狗的张仙爷”。此外,王三奶奶也是一位地方色彩浓厚的神仙,当地流传着很多关于她的民谣,如“摸摸王三奶奶的手,百病全没有”,“摸摸王三奶奶的脚,百病都能消”等,诙谐生动。

修复后的天后宫,是一座雄伟、壮观的古建筑群,保留了明代重修后的风格。它是天津古文化街的中心,前来参观游览的群众络绎不绝。每逢节日和天后诞辰日(农历三月二十三日)都会举办民间花会表演,戏楼也时常演出戏曲。天后宫已成为中外各界人士参观、旅游的胜地。

旅游提示

交通

乘 624、824、24、4 路公交车可到。现在天津市区很多公交车都实行无人售票,无论远近,一律 5 角(个别线路票价 1~2 元)。出租车根据车型的不同,每公里 1~2 元不等,起步费在 7~10 元之间。在天津的一些酒店门口,还有出租自行车的,一般收费标准是 4 元/小时。

住宿

天津市内有一条很有名的“旅馆街”,位于南门外大街旁,街两边旅馆林立,有几十家之多,且价格比较合理,不失为理想的下榻之处。旅馆街与食品街相毗邻,还可顺路满足一下口腹之欲。从火车站乘 8 路车可以直达。

餐饮

天津菜已有三百多年历史,上千个品种,烹饪技术以鲜咸为主,主料突出,配料考究,色鲜味俱全,传统菜有目鱼烧肉、炸熘

软硬飞禽、虎皮肘子等。天津的风味小吃,除闻名中外的天津狗不理包子、耳朵眼炸糕、桂发祥麻花这三样外,还有张记果仁、曹记驴肉、大福来锅巴菜、石头门坎素包子、芝兰斋糕干以及贴饽饽熬小鱼等特色小吃。

门票 3元。

气候

天津市属暖温带半湿润大陆性气候,年平均气温在13℃以上,有非冬即夏的说法。春、秋两季气候温和,是游天津的大好季节。

推荐行程

(民俗游)历史博物馆(蜡像馆)—石家大院—杨柳青画店—食品街—天后宫—地毯厂—泥人张彩塑。

土特产介绍

小站稻:米粒大而饱满,半透明没有粉白色的腹白。蒸干饭,无论软硬,不粘不连,犹如满碗珍珠,油光发亮。早在明、清两代,成为备受皇家青睐的主要食品。

泥人张彩塑:是清代道光年间在天津发展起来的一种民间艺术。创始人张明山(1826—1906),以制作泥人闻名遐迩,其技艺娴熟,瞬间“触手成像”,人称“泥人张”。其作品形态逼真,栩栩如生。

诗词

直沽口二首(录一首)

元 傅若金

远漕通诸岛,深流会西河。鸟依沙树少,鱼傍海潮多。

转粟春秋入，行舟日夜过。兵民杂居久，一半解吴歌。

直 沽

元 朱晞颜

直沽风月可消愁，标落燕山第一州。

细问花名何处出，扬州十里小红楼。

代祀天妃庙次直沽

前 人

晓日三叉口，连樯集万舫。

普天均雨露，大海静波涛。

入庙灵风肃，焚香瑞气高。

使臣三奠毕，喜色满官袍。

楹联

补天娲神，行地母神，大哉乾，至哉坤，千古两般神女；治水禹圣，济川后圣，河之清，海之晏，九州一样圣宫。——郑仁圃

百年治黄留胜迹

——河南武陟嘉应观

黄河上最大的龙王庙在河南武陟县城东南 13 公里处的二铺营乡杨庄村南,距黄河 3 公里,名嘉应观,俗称庙宫,是清雍正帝为祭祀黄、淮、沁诸河河神而建的。

据《清史稿·河渠志》、《续行水金鉴》等书记载,从康熙六十年到雍正元年,黄河在河南武陟等地多次决口,洪水淹没了今焦作、新乡、安阳等地,直逼华北,危及京城,不仅运粮漕船无法通行,而且造成全国大面积灾荒。当时,康熙帝已是垂暮之年,而且重病在身,便指派四皇子胤禛亲赴河南负责筑坝堵口。胤禛到达河南武陟后,广调熟悉黄河河务的官员,惩治治河不力和贪污受贿的官吏,并采纳左副都御使牛钮、河道总督陈鹏年和齐苏勒的建议,在邙山脚下开挖引河,在武陟詹家店一带修筑大坝,终于在雍正元年(1723)将黄河决口堵住。从此,黄河 270 多年未在这里决口,这段堤坝也被即位后的雍正帝命名为“御坝”。由于亲自领导并目睹了治河的过程,雍正即位后立即拨银 288 万两在武陟县黄河御坝边建造黄河龙王庙,用来祭祀龙王、纪念大禹以来的历代治河功臣,历时 4 年建成,占地 2 万多平方米,

规模宏大,建筑精致,各种殿宇沿中轴线进深排列,是豫北少有的清代宫殿式建筑群。

嘉应观的总建制和布局都模仿北京皇宫。观中的主殿中大殿为太和殿的缩影,主体建筑分三进院落,中轴线上有山门、御碑亭、前殿、中大殿、禹王阁,东西两侧有东西掖门、拴马亭、东钟楼、西鼓楼、东西更衣殿、东西配殿、东风神殿、西雨神殿及香客房,加上东西跨院的河台、道台衙署和附属房舍,全部庙产有1000余亩,房屋200余间。建筑规模雄伟,布局对称严谨,主次有序,加以雕梁画栋,飞檐重叠,整个建筑群显得古朴肃穆,蔚为壮观,素有“北方小故宫”之称,“庙宫”一说由此得名。

嘉应观对面原来有舞楼一座(现已拆除),与山门南北遥遥相对,中间百米左右的空地即嘉应观广场。山门外的青石座基上有铁狮子一对,铸造精致。山门正中嵌有长方形石匾,上面横刻着“敕建嘉应观”五字。门四周的石雕为五条奔龙和海水、云气等。进入左右有掖门的山门内,两侧可见重檐歇山式钟鼓楼,正中为御碑亭。这亭是嘉应观的精粹,状似清朝皇冠——建在六角形须弥座台基上,下部也是六角形,上面为重檐圆伞顶,上盖黄色琉璃瓦,显得富丽堂皇。亭内有铁胎铜面的御碑一座,侧边刻有二十四条龙的龙纹,底座俯卧一镶铜独角兽。据资料记载,雍正三年(1725)二月,黄河龙王庙建成,奉旨督造的齐苏勒奏报朝廷,雍正钦赐御制匾额命名为“嘉应观”,并在观内置御碑亭,命能工巧匠铸造了这座足可称为中国冶金史上奇迹的铁胎铜面御碑,上铸有雍正亲笔题写的长篇敕命。碑造型奇特,制作精良,高4.3米,宽0.95米,厚0.24米,是我国仅存的两大铜碑之一,也是我国碑刻艺术中的珍品。

御碑亭后就是前殿,又称天王殿或拜殿,建立在一处高台基

座上，面阔3间，进深2间，殿内供奉四大天王等神像。殿的南北各有门，可供游人穿殿而过。两边有配殿4间，都金碧辉煌、雄伟壮观。

中大殿又名金龙四大王殿，为嘉应观的主殿。这是一座重檐歇山顶回廊式建筑，面阔7间，进深4间，殿顶覆盖着蓝色琉璃瓦。传说殿内的梁架上藏有神珠——避尘珠，使得殿内灰尘极少，而且不生蛛网。殿内供奉着谢、黄、朱、栗四大天王，两边站着八大金刚。其中的谢王是嘉应观大殿祭祀的主要河神，他原名谢绪，南宋末年人，谢太后的侄子。在宋朝君臣与谢太后被元军俘虏后，投入苕溪自杀，据说苕溪水因此而怒涨一丈有余。后人为了纪念他，在他读书的金龙山立庙祭祀。到明朝，朱元璋封他为黄河河神。清顺治帝又封他为显佑通济金龙四大王。大王殿两侧有东西两大殿，又称十大龙王殿，供奉民间传说中的十大龙王。

从中大殿继续往后就到了后殿禹王殿，又称禹王阁。这是一座重檐硬山式两层楼阁，面阔7间，进深3间。禹王阁上层供奉的是中国最早的治水英雄大禹，下层则有斗母、七星和吕祖等神仙塑像。

嘉应观是黄河流域现存规模最大、规格最高、保存最完整、建筑艺术与历史价值最高的黄河河神庙。观内供奉的既有雍正封赏的治河功臣，又有历代治河精英，同时还展现了不同历史时期治理黄河的方略，总结了历史上治理河道的成功经验，是中华民族治水的形象记录。此外，它集古代建筑艺术之大成，融合了圆雕、浮雕、镂雕、阴刻等技法，建筑工艺精妙绝伦，具有极高的历史、科学、艺术价值。随着河南经济文化的发展，这里将会与郑州黄河游览区、花园口等名胜，一起成为中原地区一个重要的

旅游胜地。

旅游提示

交通

京广铁路穿境而过,公路四通八达,郑常、新洛等公路干线和焦郑高速公路在此交汇,是全国汽车运输大县之一。

住宿

较大的有县政府招待所、试验饭店、服务楼、沁园春饭店、建设旅社、健康旅社等。其中服务大楼在红旗路南头路东,共4层150个房间,200多个床位。

餐饮

有许多经济实惠的大众小吃,其中烧饼、羊杂碎、牛肉堪称三绝。

气候

属暖温带大陆性季风型气候,四季分明,年均气温14.4℃。

推荐行程

武陟嘉应观—黄河苑一日游。

土特产介绍

“四大怀药”享誉国内外,年产山药665万公斤,生地1155万公斤,菊花10万公斤,牛膝315万公斤。生产的怀山药切片获“国货精品奖”。“武陟油茶”曾是“皇封御膳”,科技人员在传统工艺基础上,开发出开水冲食快餐油茶,荣获“国家银质奖”。

诗词

告嘉应观礼成恭纪四首(录二首)

常建极

运际昌期洽大和，普天无地不讴歌。
梯航向话来重译，川泽流恩遍九河。
北拱宸居青霭霭，东蟠地脉翠峨峨。
平原一片天留取，不费人间斧凿多。

齐心三日吉先谖，烟树瞳眈百尺楼。
烛影荧煌摇碧汉，钟声次第落黄流。
庭梅逗雪香初进，院柳迎春意渐柔。
铜碣摩挲瞻丽藻，行行铁书与银钩。

嘉 应 观

朱承照

曾问仙乐下钧天，嘉应灵祠堤柳边。
千里河流清见底，万年铜碣笔如椽。
东西竹院潇潇雨，南北山峰霭霭烟。
重到覃怀初访胜，秋风吹客证前缘。