

Destination 目的地



五台山 · 攻略

第一版

——佛教圣地，心灵秘境

9 个经典景点

2 条经典路线

3 位达人精心推荐

11 位用户亲身体验



我是驴友
www.imlvyou.com



五台山·攻略

——佛教圣地，心灵秘境

关键词	佛塔 寺庙 避暑胜地 大五朝台
费用	600元/人
天数	3天
舒适程度	舒适

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	03
交通	04
景点	05
活动	07
餐饮	07
住宿	08
购物	09
实用信息	09
推荐行程	10
更多路线	11
背景	13
跟着他们去旅行	14



佛光下的台怀镇 by 裸行天下



北台日落 by psliyin

关于 · ABOUT

五台山位于山西省东北部五台县境内，方圆约300公里，因五峰如五根擎天大柱，拔地崛起，巍然矗立，峰顶平坦如台，故名五台。又因山上气候多寒，盛夏仍不知炎暑，故又别称清凉山。与浙江普陀山，安徽九华山，四川峨眉山并称为四大佛教名山。五台山是文殊菩萨的道场，其他三个分别为观音、地藏、普贤三位菩萨的道场。而五台山以其悠久的历史文化和规模宏大的寺庙建筑群位居四大佛教名山之首。

五座峰台，五朵莲花，怕是注定是为佛所盛开，赏花品茗，听钟读经，想想估计是白马驮经天竺归来，奔驰的蹄声也许是惊醒了五台酣睡沉寂的梦，才有了这云里雾里似曾相识的圣山。

一炷香，点燃了东汉的风，漫过南北朝，抵达盛唐的台顶。从此，禅歌如穗，佛语静心，檀香千炷，尽山庙宇。一处明净的风景，需要你匆匆赶赴；一路逶迤行走，行走在世间明媚的风光里，于历史纵深的长廊中，拾拣烟云散落的片段。走过水复又山重，看尽烟雨又落红，那峻峭的峰峦，清凉的五台就是此时要觅寻的踪影。在这万法天然的禅境中，灵魂的烟火明灭无穷，任由你携带怎样肆意磅礴的思绪而来，只要踏进这方叫五台的圣地，风云万端也会变得平静从容。

印象 · IMPRESSION



秘笈之

出发当日，一直下着小雨。及进山西省内，绵绵细雨又转为瓢泼大雨，塞车近两个小时。导游小姐却说，这是大家的福气。因为古时乾隆皇帝五次登台，五次降雨。是以盛传雨水是文殊菩萨降的甘露，是为洗去来者的污秽，雨越大，说明来宾越尊贵。一番话，竟说得全车人神态大变，个个都觉得自己是真名天子。

——《五台山之行》



ybsftd

我们去的台怀镇究竟处于怎样的位置呢？

导游说了，伸出一只手，如果把5根手指看成是五台山的5个台，那么掌心就是台怀镇。

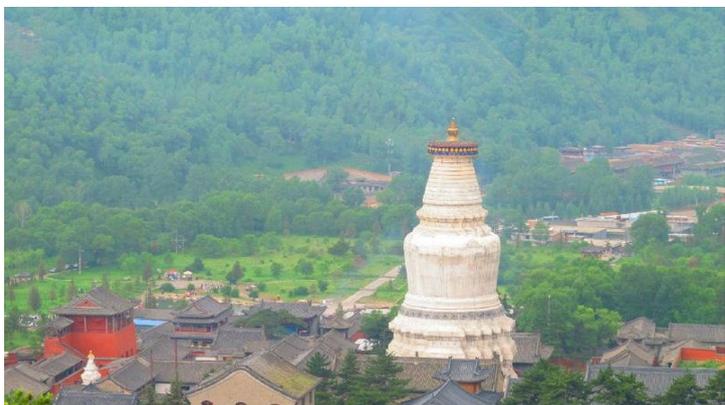
台怀镇是寺庙集中分布的地方，是五台山佛事活动和经济生活的中心。相传五台山是文殊师利菩萨讲经弘法的场所。历史上，印度、尼泊尔、朝鲜、日本、蒙古、斯里兰卡等国的佛教信徒，来此朝圣求法的甚多。是当今中国唯一兼有汉地佛教和藏传佛教的佛教道场。

——《五台山跟团一日游》



亮点 · HIGH LIGHTS

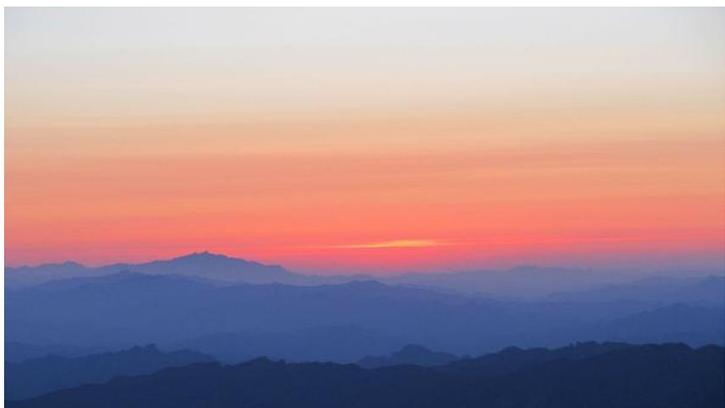
No.1 拜访古刹，听晨钟暮鼓



大白塔 by 清凉的雅雨

佛教四大名山之首。夜宿古刹，听暮鼓晨钟，远离城市的喧嚣，归入心灵的宁静纯洁。

No.2 望海峰，观日出



东台日出 by duwenzhong

黎明时分，登临五台山东台望海峰，注视云海尽头的红日喷薄而出，心也如天地一般宽阔。

No.3 吃斋



斋菜 by 蛋壳皮皮

吃惯了城市中的大鱼大肉，换换口味，清淡的素斋，口味清新，寓意深刻，别有特色。

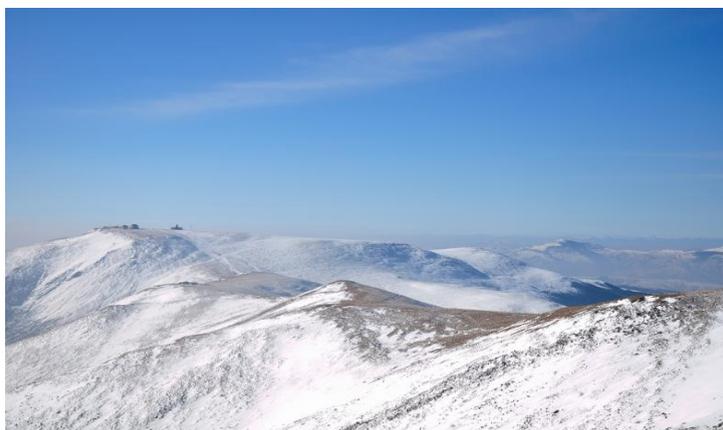
No.4 黛螺顶，小朝台



黛螺顶天王殿 by 清凉的雅雨

伫立观望，俯仰之间，风景迥异。菩萨顶，塔院诸寺，红墙碧瓦，翘檐飞甍，辉煌壮丽；黛螺顶，翠色参天，白云轻抚，溢光流彩。

No.5 山舞银蛇，原驰蜡象



叶斗峰的雪 by psliyin

“绝磴摩群峭，高寒逼斗宫。钟鸣千嶂外，人语九霄中。朔雪晴犹积，春冰暖未融。凭虚看陆海，此地即方蓬。”这是当年乾隆皇帝给北台提的诗，由此可以看出北台顶可谓“山舞银蛇，原驰蜡象”了。

No.6 锦绣峰，赏姹紫嫣红



锦绣峰秋景 by 大明17

台顶鸟语花香，犹如仙境。芒种过后，盛夏来临，来自各地的骡马牛羊聚集山上，牧民们的歌声回荡在山谷中，动人心弦。



有问必答 · FAQ



佛塔 by 清凉的雅雨

问：五台山什么季节去好？

夏季是到五台山旅游的最佳季节。

5月以前和9月以后，上山的公路被积雪封堵，难以通行，因此夏季是到五台山旅游的最佳季节。如今也有更多的人选择冬季去五台山，那时冰冻雪寒，充满另外一种风情。

问：过寺院的门时有什么需要注意的？

寺庙建筑都有许多道门，所以，选择从哪一道门进入都是有讲究的。只有开过光的寺庙才有资格修建十三道门，而正中间的三道门，才是供人出入的，中间的那道叫空门，只有出家人才可以出入，普通游客只能走右边的那道门。进门时，女客先迈右脚，男客先迈左脚，但需要注意的是，一定不能踩在门槛上，而且步子迈地越大越好。

问：关于烧香祈福，有什么需要注意的？

先烧香再叩首。三炷香是为自己祈福，六炷香是为两辈人祈福，九炷香是为三代人祈福，十三是个极致，十三炷香是功德圆满的高香。点燃香之后，熄灭蜡烛时用手去扇灭。

问：如何进行跪拜呢？

先作揖再叩头。点燃香之后，左手在上，右手在下握住香，高举过头顶作揖。作揖后，把香插在香灰里再叩头。跪拜时，双膝跪在蒲团上，双手合十，高举过头顶，向下到嘴边，停顿许愿，再向下到胸前，摊开手掌，掌心向上，上身拜倒。

问：五台山消费高么？

五台山淡旺季时礼佛人数极度不平衡，旺季时可谓人山人海，所以，旺季时物价很高，淡季时相对便宜一些，如果您是真心求佛，淡季的时候去反而更好一些，清净之心油然而生。

行前准备 · PREPARTION

物品清单 · CHECK LIST

- 一、证件
 - 1、身份证
 - 2、银行卡
 - 3、行驶证、驾驶证
- 二、背包
 - 1、登山包（45-80L不等，自驾可用拉杆箱代替）
 - 2、双肩包
 - 3、腰包或随身挎包（按需携带）
- 二、服装
 - 1、T恤若干、内衣2-3身、袜子若干
 - 2、休闲鞋、拖鞋
 - 3、帽子、墨镜、手套
 - 7、雨伞
- 三、摄影相关
 - 1、相机及镜头
 - 2、三角架、麂皮（擦镜布）、摄影包及防水罩
 - 3、笔记本电脑（自驾可带）
 - 4、备用电池及充电器
- 四、通讯导航
 - 1、手机1-2只及充电器、电池
 - 2、手台及充电器
 - 3、GPS导航
- 五、药品
 - 1、肠胃药：吗叮啉、黄连素、十滴水
 - 2、感冒药：板蓝根（每天两包）、百服宁（退烧型）
 - 3、维生素片、润喉片、止血绷带、创可贴
 - 4、外伤药、消炎药、金霉素眼膏
- 六、卫生用品
 - 1、洗漱用品：牙刷、毛巾、洗发水、梳子、剃须刀、唇膏、防晒霜
 - 2、卫生用品：湿纸巾、卫生纸、卫生巾

徒步户外必备品

服装：1、冲锋衣或羽绒服 2、抓绒衣 3、登山鞋

住宿用品：1、睡袋 2、充气枕 3、床单

照明：1、手电 2、头灯

餐饮类：1、保温水壶 2、方便面、压缩饼干、巧克力、牛肉干 3、矿泉水，咖啡，茶叶、运动饮料

汽车用品：1、牵引钢缆 2、千斤顶 3、备胎 4、随车工具一套 5、机油机滤 6、擦车布若干 7、随车充气泵 8、军用镐、铲 9、多功能逆变器 10、指南针、球 11、电瓶连接线（车队内TX的车出现亏电，可以协助发动汽车） 12、皮带1套 13、防冻玻璃水 14、可以吸油的管子、空油桶 15、点烟器、充气泵 16、车辆保险丝

其他：1、户外手表 2、防水袋若干 3、笔和本子 4、瑞士军刀



交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

五台山位于山西省忻州市，但到此游玩的游客一般都先去太原中转，可以选择航空、铁路、公路等方式到达。

飞机

太原武宿机场有飞往北京、天津、上海、成都、桂林、南京、沈阳、西安等全国各主要大中城市的航班。

从机场到太原市区迎泽大街158号民航销售处有大巴车往返，票价10元；另外201、901路公交车也穿梭于太原市区和机场。

在太原长途汽车客运站常年有发往五台山的旅游大巴。

此外，五台山还建有直升机场。可先到太原，再转乘太原—五台山的直升专机。

火车

五台山站在繁峙县砂河镇，距台怀镇51公里。五台山站设有开往北京、太原、大同等地的火车。

北京方向的游客可以乘坐火车直达五台山火车站，然后再搭车上山。

其它方向的游客，一般乘火车到太原站下车，再乘坐太原到五台山的车，大概两个小时，票价在38元左右。

TIPS 小贴士

1、下车后有大巴、中巴和出租车可供选择去五台山中心的台怀镇，20元/人，1小时车程。不放心的也可提前联系包车来接。拜佛的一般在台怀镇下车，徒步的在中途的鸿门岩下车，穿越五台后以台怀镇为终点。

2、回程也有相应车次但时间很不好，人奇多且都是夜车，推荐坐大巴回北京。



鸿门岩的经幡 by 钓雪渔樵8

汽车

在旅游旺季，北京六里桥长途汽车站、石家庄长途汽车客运站、大同长途汽车客运站都有发往五台山的长途旅游车。

太原长途汽车东站，忻州长途汽车站常年有发往五台山的大巴。太原到忻州的高速，车程约1小时。

自驾

1、从北京到五台山，可走京石高速公路到保定下高速，沿省道经顺平、唐县到阜平，上五台山公路即到。

2、从太原到五台山可走原太高速—忻州下高速—定襄县—五台县城—茹村—清水河线—五台山南线进山口—台怀镇。

3、忻州—定襄—河边—五台镇—五台山的高速公路限速50—70公里/小时，尤其是河边—五台镇这段路，路况不好，望游客注意。



俯瞰台怀镇 by 钓雪渔樵8

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

出租车

五台山景区的出租车10元。

公交车

虽然也有公交车，但很少能遇到，票价2-3元。

租车

景区内可以租车，但价格较高。

TIPS 小贴士

1、五台山景区内，不允许私家车进入，所以，如果你想出行方便一些，租车是个不错的选择。

2、由于五台山多为山路，所以不熟悉路况的游客还是在租车的时候，请个当地的司机好一些，不但更安全一些，而且能给你介绍一下当地，更会给你一些不错的推荐。



景点 · SIGHTS

台怀镇

塔院寺

塔院寺是五台山著名的五大禅处之一，原来是显通寺的塔院，明代重修舍利塔后独成一寺，耸入云天的大白塔是寺内的主要标志。塔全称为释迦牟尼舍利塔，俗称大白塔。塔身拔地而起凌空高耸，在五台山群寺簇拥之下颇为壮观，人们把它做为五台山的标志。

塔院寺坐北朝南，由横列的殿院和禅堂僧舍组成。建筑以雄伟壮阔为特点，比起布局匀称严谨的显通寺来，要开朗得多。中轴线上有影壁、牌坊、石阶、山门、钟鼓楼、天王殿、大慈廷寿宝殿、塔殿藏经阁以及山海楼、文殊发塔等建筑，气势雄伟。

门票：5元/人

开放时间：06:30-18:30

地址：五台山台怀镇显通寺南侧



大白塔 by 清凉的雅雨



清凉的雅雨

这个角度是拍摄大白塔的最佳位置，在五爷庙前。因为是在早晨六点左右，太阳还没有上班，加上晚上阵雨，天空不太透亮，照片质量一般。

——《五台山三日游》

显通寺

显通寺各种建筑400余座，规模浩大。周围山峦起伏，寺内殿阁巍峨，兼有苍松翠柏参插其间，佛教气息浓郁。在全寺中轴线上，寺前铜塔耸立，七重殿宇分为观音殿、文殊殿、大佛殿、无量殿、千钵殿、铜殿和藏经殿，各具特色，无一雷同，辉煌壮丽。

显通寺各大殿保存完好。观音殿，又名南殿。殿内，中间供着观音菩萨像，左右供着文殊和普贤菩萨像，所以又称三大主殿。殿内两侧放满了经架，架上置有各种经书，所以又称藏经殿。过去，救助水陆众生的大法会——水陆道场也设在这里，所以又叫水陆殿。

票价：10元/人

开放时间：06:30-18:30

地址：五台山台怀镇塔院寺北侧

黛螺顶

黛螺顶，在台怀中心寺庙集群区东，位于陡峭的半山脊上。从山下仰望，只见巍巍高山的半山腰间又耸起一座小山。山顶寺宇的山门和牌楼围在树木之中，常有云雾缭绕。小山形如大螺，盛夏草木萋萋，呈一片黛青，故山顶寺宇名为大螺顶，又称黛螺顶。

“无穷松韵清双耳，不尽云山豁两眸。”站在这里极目远望，但见南台、中台、北台横出天际，与寺院背靠着的东台绵连在一起，象是天然大屏障，围护着台怀腹地的寺庙建筑群。俯瞰台怀，又见殿宇鳞次，楼阁峥嵘，佛塔对峙，石阶层叠，琉璃瓦反射着金光，红围墙一道又一道，呈现出一派佛国风光。

门票：10元

开放时间：全天

景区交通：缆车上50元/人，下35元/人

南山寺

始于元代，修缮于清末，历史久远。南山寺引人入胜之处是它的气魄、石雕和泥塑。五台山寺院多有影壁，而南山寺最下面这一影壁是最大的，石砌底座，细磨青砖筑壁身，中嵌汉白玉石雕，多有题词和对联，顶部壁檐有砖雕。

南山寺有一独特之处，我国其余寺庙一般都尊奉“四大天王”，但是南山寺却供奉了六尊神像，除了“四大天王”之外，另外两个是大名鼎鼎的“哼哈二将”，这在我国佛教寺庙中是独一无二的，非常奇特。

票价：10元/人

开放时间：06:30-18:30

地址：五台山台怀镇向北2公里



南山寺 by 清凉的雅雨

五爷庙

坐北向南这座建筑便是大名鼎鼎的五龙王殿，人们通称五爷庙。五爷庙创建于清代，民国年间重修时，增建了殿外前庭。

一般佛教寺院是不供龙王的，而五台山为什修龙王殿呢？很久以前，五台山地区并不是清凉胜境，而是酷热难熬，当地百姓深受其苦，专门为人排忧解难的大智文殊菩萨便从东海龙王那里巧妙地借来一块清凉石，从此五台山变得凉爽宜人风调雨顺，成为避暑胜地。而这清凉宝石原本是龙王的五个儿子播云布雨回来驱暑歌凉之物，当他们发现歌凉宝石被文殊菩萨带到五台山后，便尾随而来大闹五台山，直把五座陡峭如剑的山峰削成五座平台，要讨回清凉石。不过文殊菩萨很快就降服了他们，让他们分别住在五座台顶。五龙王被安排在最高的北台，专管五台山的耕云播雨。人们感激他为五台山地区造福，就为他建造了庙宇。

门票：10元

开放时间：全天

地址：五台山台怀镇塔院寺北侧

五台

东台望海峰

远望望海峰，犹如一只站立的大象。居顶环视，又像一个特大的龟甲。古人说：“登上东台顶，极目到海瀛”。

登东台而看日出，是五台山旅游的一大景观。而望日出中，又数“云海日出”最为壮观。夏日天气晴好时，黎明登临其上，可见云海尽头的红日喷薄而出。

中国佛教协会会长、诗人赵朴初，1981年登临东台时曾即景咏词：“东台顶，盛夏尚披裘，天着霞衣迎日出，峰腾云海作舟浮，朝气满神州。”

门票：免费

开放时间：全天

交通：五台山汽车站到东台顶大约10公里路，景区前往各个台顶有专门的台顶车队，70元/人/次



望海峰 by 裸行天下

西台挂月峰

西台的形状，远望犹如一只翩翩起舞的开屏孔雀。每当明月高照，山泉潺潺，颇有诗情画意的境界，月坠峰巅之际，恰如悬镜。在西台顶上赏月，别具一格。

遥望西台，碧空深沉，银星万点，一轮明月高挂其巅，皎如悬镜，美轮美奂。在如水的月光照耀下，巍巍西台，盛为壮观。

票价：免费

开放时间：全天

交通：五台山景区前往各个台顶有专门的台顶车队，70元/人/次

中台翠岩峰

山顶有寺庙演教寺，寺内供“儒童文殊菩萨”。中台顶巨石堆积，石面杂生苔藓，阳光照射，碧翠生辉，如蛟龙腾起，人们称之为“龙翻身”。

气候变化多端，最低气温可达-45℃。夏季时晴时雨，经常出现山下倾盆大雨，山上红日当头的奇景。

票价：免费

开放时间：全天

交通：五台山景区前往各个台顶有专门的台顶车队，70元/人/次

南台锦绣峰

五台山其它四座台顶皆连起伏的系列山脉，唯有南台是另为一峰。远望山形，宛如一匹卧马，站立山巅，又觉得好像立于覆盆。亦名仙花山，以野生植被闻名，台顶鸟语花香，犹如仙境。台顶象倒立的藻瓶，细花草布满了整个山峦，犹如绿色的地毯。

南台，堪称一座天然的百花园，夏秋季节，各式各样的山花竞相怒放，谁能数得清有多少种，谁能叫得出她们的名称呢！

门票：免费

开放时间：全天

交通：五台山景区前往各个台顶有专门的台顶车队，70元/人/次



锦绣峰 by 清凉的雅雨

北台叶斗峰

顶天立地，为五台之最高峰，同时也是华北地区的海拔最高纪录，素有“华北屋脊”之称。北台的特点是台高、风猛、雷激，冬季极限低温为零下四十余度。而山阴处，积雪常年不化，素有“千年冰”之称。

“在其下仰视，巅摩斗杓……风云雷雨，出自半麓。有时下方骤雨，其上羲晴……时或猛风怒雷，令人惊悚。常有大风，吹人堕涧，若槁叶耳。”

冬季的北台顶，“山舞银河，原驰蜡象”，很多户外爱好者都会来来朝台，于“华北屋脊”俯瞰祖国山河的壮丽，煞是兴奋。

票价：免费

开放时间：全天

交通：五台山景区前往各个台顶有专门的台顶车队，70元/人/次



叶斗峰 by phoenixi



活动 · ACTIVITIES

跳布扎

起源于西藏，是五台山黄教每年举行的重大佛事活动。

在活动前一天，寺内喇嘛就开始念护法经，跳金刚舞，在菩萨顶“镇鬼”；十五日，百余名有身份的喇嘛走出菩萨顶，穿街绕巷，最前边架着弥勒菩萨像，其后大喇嘛坐轿，二喇嘛骑马，其余僧众吹奏庙堂音乐，浩浩荡荡的往罗睺寺去“跳神”；十六日，又在菩萨顶“斩鬼”，大、二喇嘛穿戴皇赐服饰，外列僧人头戴面具装扮28宿，就地画圆，按圆行步，并辅以身形手势。

通过此活动以驱除邪恶，迎来吉祥安泰。

时间：农历六月十五前后

五台山佛教文化节

五台山是文殊菩萨的道场，终年香火缭绕、梵音不断，宗教气氛浓厚。每年8月，这里举行盛大的旅游节庆——“五台山佛教文化节”，届时各方宾客和僧众云集，举行盛大的佛事活动，盛况空前。期间举行大型佛事活动、民间文艺活动。

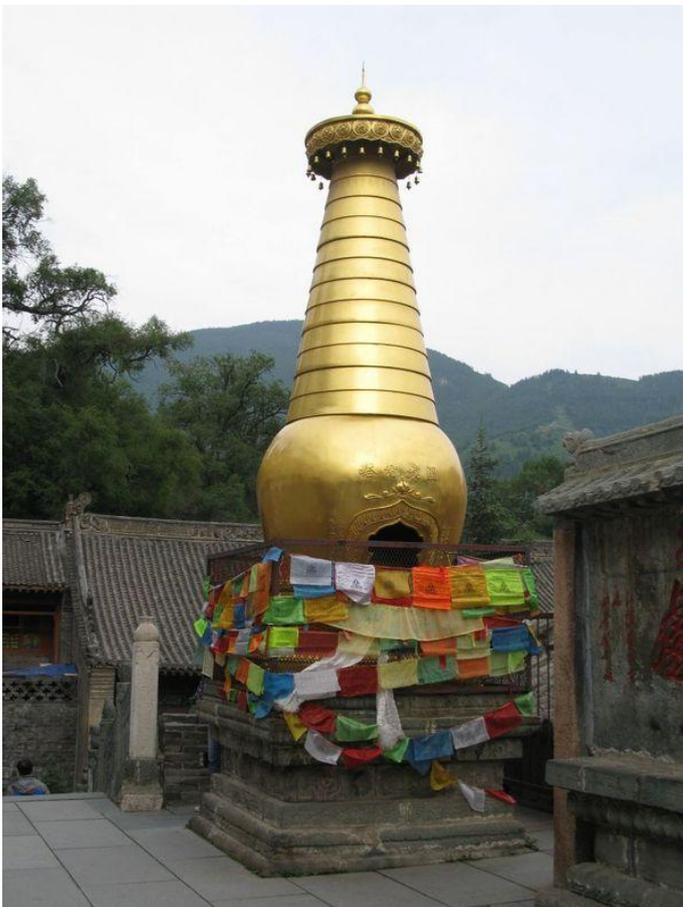
时间：8月21日—9月21日

骡马大会

举办期间举行大型佛事活动、民间文化活动、骡马牲畜交易大会。

朝会活动内容丰富，其主要一项是四方僧侣云集台怀镇做道场、诵经，使五台山充满了神秘的宗教色彩。游人不但参观了五台山的寺庙建筑群，而且欣赏了当地的民俗风情。

时间：每年农历六月



佛塔 by 清凉的雅雨

餐饮 · EATING

五台山地区有许多独具特色的菜肴和风味小吃，在这里您可以品尝到肉片炆香蘑、清炒台蘑、小鸡炖台蘑等传统名菜，口味清香而不油腻。

到了五台山的中心地带——台怀镇，可在镇中的餐厅里一享当地的美味，您还可以到家庭旅舍中去品尝主人精心制做的具有地方风味的家常饭菜。

美食 · DELICACY

拨烂子

拨烂子为五台的家常小吃，做法非常简单，味道却特别棒。

拨烂子以土豆为主料，也可加入胡萝卜、韭菜等蔬菜一起做。先将土豆擦成鸭舌状的片，切细淋水后均匀撒裹面粉上火蒸熟。加上蔬菜、干辣椒及调味品入锅炆炒即成。

过油山药

过油山药，除五台之外很少有地方做过，也很少有地方能做的像五台这样好吃，所有的餐馆都有提供，不妨一试。

高粱面鱼鱼

高粱面鱼鱼是忻州地区乡间百姓粗粮细做的一种日常食品。它是用普通高粱经过淘煮漂晾碾磨成面，用开水和好，人工搓成的。看忻州的农家妇女们搓鱼鱼，可以说是一种艺术享受。

高粱面鱼鱼蒸熟后，配以羊肉或西红柿汤调和，清爽利口，别具风味。

繁峙疤饼

疤饼，因饼上遍布疤痕而得名，亦名籽饼。其用料有白面、葫油、白糖、鸡蛋及苏打等。

熟后的圆饼呈金黄色，面皮上均匀地布满圆形小坑，状若疤痕，其味香甜，其质酥脆，为别具一格的风味小吃，名闻遐迩。

砍三刀

色呈金黄，绵甜利口，是五台山人春节期间的主要食品之一。每年年关，家家制作，户户蒸食，代代相传，至今已有300多年的历史。

在漫长的封建社会里，五台劳动人民生活贫困，常年以玉米为主食。为了改变这种单调乏味的饮食，五台人便创制了一种粗粮细作的食品。

炸制时，为使麻油渗入其中，要在上面砍三刀，故称“砍三刀”。又因其吃起来油香四溢，故又称“油布袋”。

忻州瓦酥

它是忻州的地方风味小吃，形状象瓦片，色泽金黄。

做法是将鸡蛋、砂糖和食油倒入容器内，搅拌均匀后，和面粉一同和成面团。把软硬适宜的面团擀薄，切成瓦酥条状，在专用模具内，磕制成形。最后放入油锅内炸成金黄色即可。



推荐餐馆 · RESTAURANT

一盞明灯

旅游局指定的餐厅，味道很不错，看似荤菜的菜其实都是素的，来这里吃饭，然后去寺庙拜佛，感觉内心平静了很多，暂时把城市的喧嚣抛在脑后感觉一下子轻松了许多。

人均消费：84元

地址：五台县台怀镇明清街（近五爷庙）

电话：0350-6543456

五台山翠岩饭庄

主要经营地方风味——八大碗、家常炒菜、山西面食、铁锅大烩菜四大系列。老板人很好，有很多回头客都跟老板很熟悉。推荐金丝面。

人均消费：100元

地址：五台县台怀镇明清街1号

电话：0350-6661145

紫府贵宾楼

离五爷庙很近。菜品很齐全，既有斋菜，也有当地特色菜，来这里吃一下当地的特色美食是一个不错的选择，但是价格稍贵。这里举办过美食节，卫生选料厨师应该很规范。

人均消费：35元

地址：五台县台怀镇明清街1号

电话：0350-6661145



广化寺焚香炉 by ybsftd

住宿 · LODGING

台怀镇上有很多宾馆和家庭旅馆，家庭旅馆标准间在100元以内。

建议住在寺院里，特别是信佛的，寺院房间都很干净，而且住宿钱就捐给寺院了，饭也可以跟着寺院吃。

镇上饭馆大多又贵又难吃，各寺院都有斋饭，藏传佛教的也有肉吃，斋饭是免费提供的。

五台山五峰宾馆

唯一一家五星级酒店，各种配套设施齐全。依山而建，周围树木参天，泉水淙淙，风光秀美，景色宜人。与龙泉寺、令公塔、南山寺等景点隔河相望，形成了佛教文化、自然风光、古建筑艺术、人文景观相交融的优美环境。

价格：480元起

电话：0350-3365999

地址：五台山风景名胜区内龙泉寺旁（近石凉线）

五台山仰华山庄

五台山仰华山庄位于台怀镇中心区灵峰寺旁，距离著名五爷庙三分钟车程，是一家新建的高星级宾馆。

仰华山庄位置优越，周围山环水绕，树木参天，景色怡人。外界环境已经让人倍感舒适了，再加上老板和酒店服务人员的热情更使得这里有家的感觉。

价格：49元起

电话：13935081395

地址：忻州市五台山台怀镇杨柏峪后街灵峰寺旁

仰佛山庄

仰佛山庄位于山西五台山杨柏峪村村口。座落在五台山风景名胜区内秀丽的清水河畔，仰天大佛身旁，交通便利，位置优越，独特的“佛宴”美味可口。

价格：258元起

电话：0350-6542999

地址：山西五台山杨柏峪村村口

显通寺

显通寺是台怀镇最大的寺院，房间也多。

住下还会发你个牌子“显通寺居士证”挂在胸口，出入都需要出示皈依证。

价格：通铺10元，标准间70元

电话：0350-6545799

地址：五台山中心区大白塔北侧

TIPS 小贴士

五台山的大部分寺院都有供居士住宿的房间，有10块钱的大通铺，也有标准间。有的寺院住宿需要出示皈依证。接待居士的地方叫“客堂”，登记住宿叫“挂单”。

坐大巴可以直接说寺院名让他到地方放你下来，半夜到的最好提前联系好开门。



购物 · SHOPPING

在五台山购物的话，主要是买一些当地的土特产，可考虑选择买些台蘑回去吃，营养价值很高的，如果有老人行动略微不变的话，买个降龙木拐杖带给他吧。

特产 · SPECIALTY

台蘑

台蘑是对产于山西省五台山地区蘑菇的简称，是一种营养极高的食用菌类作物，又称“天花菜”。

台蘑的特点：呈伞形，肉质细嫩，色泽乳白，菌体肥大，油性大，香味浓，可烹制成多种荤素名肴，是席上珍馐。做出菜来色泽素洁清新，味道鲜美甘甜，口感嫩脆爽滑。

元代吴瑞《日用本草》中有这样的记述：天花菜出自山西五台山，形如松花而大，香气如簞，白色，食之甚美。唐宋时就被选做宫廷菜，是山西传统的著名特产。

台砚

五台山西麓的纹山产砚用石料，纹山石料分黑、绿、红、紫四种：黑石乌朗，绿石青翠，红石霞染，紫若猪肝，其中品质最高者为黑、绿二石。

降龙木拐杖

降龙木，由于上面在六道顺纹，故俗名“六道子”，传说这种木能“避邪”，所以称为降龙木。六道子是一种灌木，其杆无心有节，每条自成纹路。纹路竖行，均为六道。木质坚韧，木面光滑细密，且不易折。用以做拐杖握之不冷不热，提之不轻不重，坚韧如铁，弹力如藤，为老年人所喜爱。

保德油枣

保德油枣个大、皮薄、肉厚、核小，而且汁多、味甜、色泽深红、油光闪亮。用油枣加工成精枣，色泽深紫而油润，形大无核，皮薄纹细，肉细甜香。喜好食甜食的朋友可别错过哟。

TIPS 小贴士

保德油枣已有380多年的栽培历史。传说在该县潘家乡有棵老油枣树，清代康熙皇帝出巡时曾吃过这棵树上结的枣，并留言：“一穷二白的保德州，唯有鲤鱼大油枣”。自此，保德油枣便成了贡品，每到秋季收枣的时候，地方官就向老百姓征收鲜枣进京上贡。

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

杨林街

台怀镇的杨林街是一条商业街，游客可以在这里购买一些旅游纪念品，不过，要记得砍价哦。当然，在许多旅游点也有旅游纪念品商店。

实用信息 · INFORMATION

银行

台怀镇银行的数量有限，只有中国银行、中国农业银行和邮政储蓄，而且网点不多。

医院

五台县台怀镇中心卫生院

地址：五台县台怀镇杨柏峪村

电话：0350-6543120

邮局

五台山邮政局邮政储蓄

地址：五台县台怀镇杨柏峪村

上网

五台山的网吧较少，一些旅店提供宽带上网。部分酒店和餐馆会有免费的WiFi服务，不过提过WiFi的场所较少。



佛灯 by 冷茹夏

紧急电话

旅游局投诉及咨询电话：0350-6524664

五台山派出所：0350-5551057

旅行社

中国旅行社五台山分社

地址：山西省五台山风景区

电话：0350-6542337

北京青年旅行社

地址：北京市朝阳区小黄庄北街2号10号楼7层711

电话：010-51654250



推荐行程 · SCHEDULE

这里是佛教圣地，她的清静优雅让你仿佛置身于世外桃源。拜访古刹，听晨钟暮鼓。在远离了城市喧嚣的地方，静静的去聆听自己的心声，去感受这个奇妙的世界。

礼佛三日游

D1 黛螺顶-圆照寺-菩萨顶-显通寺-塔院寺-殊像寺-集福寺

先在台怀镇游览，上黛螺顶，从黛螺顶下来后进入善财洞，穿过圆照寺、广化寺。

到街区吃完中饭后，从菩萨顶山顶门进入中央寺庙群，向山下游览。主要寺庙有显通寺、塔院寺、殊像寺等等。

如果住山上可以根据时间游览集福寺、林彪别墅。如果住山下可以游览普化寺。

D2 清凉寺-金阁寺-龙泉寺-南山寺-南台顶-镇海寺

第二天转外围，出发先奔清凉寺、金阁寺、龙泉寺。午饭后到南台，南台转下到南山寺、观音洞等。

D3 东台顶-碧山寺-西台顶

起早到东台看日出，转一下碧山寺之后上西台，然后奔车站返程。



望海峰日出 by 钓雪渔樵8

朝台三日游

D1 鸿门岩-东台-鸿门岩-北台-中台

鸿门岩—东台1.7km，上升278m，往返3.4km，东台海拔2796m。

鸿门岩—华北屋脊—北台10km，上升500m，北台海拔3058m。

北台—澡浴池3km，下降286M。

澡浴池—中台2.2km，上升118M，中台海拔2890m。

第一天总行程：18.6km。

D2 中台-西台-吉祥寺-狮子窝-金阁寺

中台—西台下垭口3km，下降263m。

西台下垭口—西台1km，上升146m，西台海拔2773m。

西台—吉祥寺3.5km，下降400m。

吉祥寺—狮子窝4.5km，下降50m。

狮子窝—金阁寺4.5km，下降300m，金阁寺海拔2025m。

第二天总行程：16.5km。

D3 金阁寺-南台-佛母洞

金阁寺—气象站4km，上升174m。

气象站—南台3.5km，上升257m，南台海拔2452m。

南台—佛母洞5km，下降500m。

第三天总行程12.5km。

TIPS 小贴士

徒步朝台的装备：

背负较好的背包

徒步鞋一双

厚袜子三双

冲锋衣一套

羽绒服一件（晚上天凉）

睡袋、登山杖、手电或头灯一个



北台的雪 by psliyin



phoenixi

从狮子窝出来走防火路，两侧都是松林，这个季节松针都黄了，景色煞是好看。然后一路上各种拍照，大家赞叹真是不白来。

——《第三次大五朝台》



更多路线 · OPTIONS

平遥 (1天)

用一天的时间感受平遥古城的遗风古迹。逛平遥古城，看钱庄、当铺、镖局等晋商文化中不可或缺的部分。去乔家大院，看看晋商的治家与治商如何统一。

交通 · TRANSPORTATION

火车

北京、西安、太原都有火车可直达平遥。从平遥火车站坐人力车5-10分钟可到达古城，价格约2-3元。

长途客车

大运公路从境内穿过，距北京、天津、石家庄、西安、开封、洛阳都仅有数小时的车程。在平遥和太原之间有公路相连，乘汽车往来大约只需2小时左右，票价25元左右，交通方便。到达太原后出车站坐611路（票价1元）到火车站下车，走300米即到太原长途汽车站。从太原长途汽车站有到各大城市的长途汽车。另从太原建南长途汽车站乘车可抵达平遥，每15分钟一班。

飞机

平遥没有机场，但可乘坐飞机到太原机场，再从太原迎泽大街上的长途汽车站做客车前往平遥，大概2小时，汽车票价25元。或者，从太原做火车到平遥。

公交

平遥城内拥有13辆1路公交车，上车1元。从南政口出发途径火车站、顺城路、曙光路、城南小区、十九街、平遥一中，每隔五分钟发一次车。春、夏、秋早6:40发车到晚6:35，冬早7:00发车到晚6:00。节假日可以随时调整。

出租车

出租车辆不分车型，起步价统一为4元，起价基本里程为两公里，行使超过两公里每超一公里加收1元。晚21时至次日凌晨6时前起步价为5元，起价基本里程为两公里，行使超过两公里每超一公里加收1.2元（含20%的夜班费）。

亮点 · HIGHLIGHT

平遥县衙：“门外四时春和风甘雨，案内三尺法烈日严霜。”平遥县衙复原了封建制度下的官吏治理体系。

平遥文庙：平遥文庙就是平遥古城的灵魂，她是中国保存最完整的文庙建筑群，有中国最大的孔子及儒学先贤塑像群，同时还有中国现存规模最大的中国科举史展。整个景点文化气息浓郁，还陈列着中国现存唯一的一张状元试卷、清代文官系列服饰等一大批珍品。

晋商文化：在平遥最能体现传统晋商文化的要数日升昌。在外患频频以及内乱不断的旧社会中，日升昌屹立了百年而不倒，并形成了让西方的优秀管理学家都叹服的一整套管理制度。现今的日升昌票号已经成为了中国票号博物馆，其中设有二十余个展厅，分为史料展示及原貌展示两部分，体现出了中国民族银行业的发展历程。晋商作为中国最早的商人，其历史最早可以追溯到春秋战国时期，明清两代成为晋商最鼎盛时期，并成为十大商帮之首，一直称雄中国商界500年之久。晋商家族有别于一般的官绅家族，其是具备商业烙印特征的中国传统文化家族。



孤城落日 by reton3

餐饮 · EATING

平遥牛肉：平遥牛肉历史悠久，从《平遥县志》看，源于汉代，明代已负盛名。清朝先后平遥城内开业的兴盛雷、自立成牛肉铺享有很高声誉。平遥牛肉就是继承兴盛雷、自立成传统风味而发扬光大。平遥牛肉制作工艺独特，色泽红润，绵香可口，有“肥而不腻，瘦而不柴”的特点。

莜面栲佬佬：“莜面栲佬佬”是山西高寒地区尤其是忻州地区的一种面食小吃。栲佬是指用柳条编成，形状像斗的容器。也叫“笆斗”。“栲佬佬”是用莜面精工细作的一种面食品，因其形状象“笆斗”，民间叫“栲佬”。

平遥碗脱则：平遥县的一种传统风味小吃，也是佐酒佳品，具有浓郁地方特色。碗脱则为清光绪初年，平遥县城南堡的名厨董宣师傅所创，距今已有100年的历史。

住宿 · LODGING

平遥住宿当然还是古城内最佳，那些古老方正的四合院，古朴的砖转瓦瓦，积淀着历史的轮回，处处彰显着品味与神韵。

在平遥古城内，有很多宾馆，分布在明清一条街、西大街周围，与观光景点完美结合，同时也可以品尝平遥的特色美食。

行程 · SCHEDULE

平遥一日游

早上早一点从太原出发，到了平遥之后，古城内随便逛逛，欣赏一下明清时的文化。

TIPS 小贴士

采风提示

1、在平遥有许多文物建筑，里面不乏古代雕塑、壁画等，这些雕绘彩绘是创作的好题材，但在拍摄这些文物时，一定要遵守寺院道观中保护文物的有关规定。

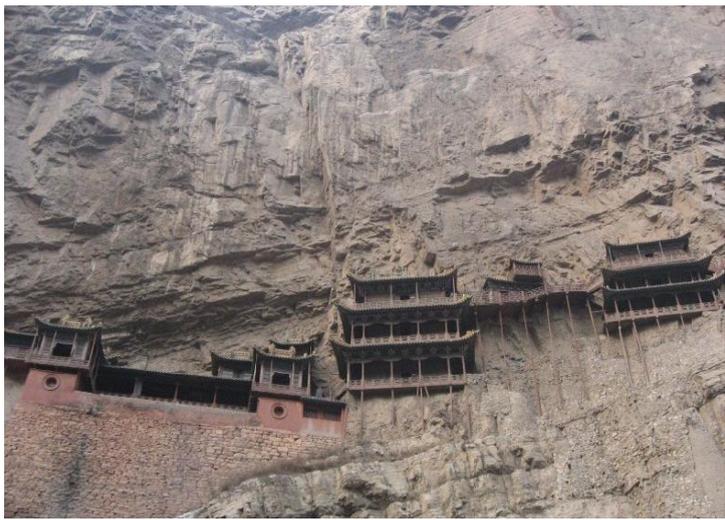
2、另外，平遥的民风民俗是拍之不尽、取之不竭的艺术宝库，这里的风土民情别具特色，婚丧嫁娶各具情趣，街上的明清建筑以及平遥极具特色的板爷，都是拍摄的好题材，如果有时间，不妨在这里多住几天，或者更长时间，一定会收获颇丰。



大同 (2天)

曾经的九边重镇已经渐渐换上了现代都市的靓装，而遗存下来的古迹、艺术却成为人类历史无法替代的珍宝。

两天的时间能够比较充裕的游览大同的主要景点：恒山、悬空寺、应县木塔、华严寺、九龙壁。



悬空寺 by daisy_ok

交通 · TRANSPORTATION

火车

大同位于京包、北同蒲、大秦三大铁路干线的交汇处，是连接京、津、冀、晋、内蒙五省、市、自治区的重要交通枢纽。大同有直达北京、太原、杭州、汉口、石家庄、沈阳、兰州等地的旅客列车，每天有30多对旅客列车始发和经过。经铁路抵达大同，目前仍是最方便的选择。

长途客车

大同境内有大运（运城）、大清（内蒙清水河）、大张（张家口）、大塘（塘沽）、大准（准噶尔）、大涑（涑阳）、大阳（阳原）等10多条国家级公路干线，另外，108、109、208、209国道和众多的省际干线公路也在此交织成网，公路交通十分发达。大同现有4个长途汽车站，即南站、北站、新平旺站和新南站。

飞机

大同机场位于大同市大同县倍加皂镇以北，到市区大概17公里，是山西省第二大民用机场，已经开辟了飞往上海、广州、北京等各大城市的航线。

机场大巴：从市区到大同机场有免费的班车往返，进入市区大概需要30分钟。

行车路线：大同宾馆（始发）——五洲大酒店——民航售票处（迎宾东路）——大同机场，发车时间：根据航班来定，一般为每趟航班起飞前两小时。

出租车

3公里内6元起价，之后依据车型不同，分为每公里1.2元和1.4元两种，夜间每公里加0.4元。

需要注意的是，过路过桥费由乘客承担。

亮点 · HIGHLIGHT

云冈石窟：开凿于北魏时期的云冈石窟沉静、威严，是中国三大石窟之一。纵观群佛，在这绵延一公里的石雕群中，雕像大至十几米，小至几公分，巨石横亘，石雕满目，蔚为大观。

应县木塔：应县木塔各层均用内、外两圈木柱支撑，每层外有24根柱子，内有八根，木柱之间使用了许多斜撑、梁、枋和短柱，组成不同方向的复梁式木架。应县木塔是我国现存最高最古的一座木构塔式建筑，也是唯一一座木结构楼阁式塔，与比萨斜塔、巴黎埃菲尔铁塔、埃及金字塔并称世界四大奇塔。

悬空寺：恒山脚下的悬空寺，背倚绝壁，下临深谷，踩在木质的楼梯上，吱吱的摩擦声回荡着历史的沧桑。悬空寺利用力学原理半插飞梁为基，巧借岩石暗托梁柱上下一体，廊栏左右相连，曲折出奇。

餐饮 · EATING

大同刀削面：削出的面叶儿，一叶连一叶，恰似流星赶月，在空中划出一道弧形白线，面叶落入汤锅，汤滚面翻，又像银鱼戏水，煞是好看，熟练的厨师，每分钟能削一百多刀，每条面叶的长度，恰好都是六寸。面条里再加入美味的汤汁和些许肉块，放点辣椒油，香气扑鼻，诱人食欲。

浑源凉粉：凉粉里一般只放三种佐料：醋、葱盐和辣椒油。清冷冷的凉粉、红通通的辣椒油、炸得金黄酥脆的莲花豆，切成菱形嚼起来特别筋道的豆腐干，看上去就是色香味俱佳，禁不住让人胃口大开。

羊杂粉汤：大同人把羊杂割称为羊杂，当地有好几种的吃法。有些是加上粉条，有些则全是内脏加上配料就行。吃法与制作方法比较粗犷，直接放到锅里大杂烩，但是吃起来却觉得格外爽口。大同路边上最常见到的就是辣椒汤的羊杂，味道很有特点。

住宿 · LODGING

大同的主要酒店住宿都分布在城区，有经济型住宿酒店，宾馆，也有高档酒店，选择面比较广，高档酒店一般分布在城区的大西街、南关、魏都大道、迎宾街一带，火车站附近有许多旅馆，虽然价格便宜，但是条件稍差。

行程 · SCHEDULE

大同两日游

D1：恒山→悬空寺→应县木塔

D2：云冈石窟→华严寺→九龙壁



扫雪的和尚 by se7en1995



背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

五台山地质古老，地貌奇特，是著名的国家地质公园。

五台山地处华北大陆的腹地，与恒山—太行山连续，相对高差达2400多米，大面积出露了地壳不同层次的岩层和地质构造，完美展示出中国大陆基底的地质构造和地质组成，是由大于25亿年的世界已知古老地层构成的最高山脉。

在漫长的地球演进中，五台山经过了“铁堡运动”、“台怀运动”、“五台运动”、“燕山运动”，形成了以“五台群”绿色片岩及“豆村板岩”构成的“五台隆起”，具有高亢夷平的古夷平面、十分发育的冰川地貌、独特的高山草甸景观，更有第四纪冰川及巨大剥蚀力量造成的“龙磐石”、“冻胀丘”等冰缘地貌的奇观。

可以说，五台山拥有独特而完整的地球早期地质构造、地层剖面、古生物化石遗迹、新生代夷平面及冰缘地貌，完整记录了地球新太古代晚期—古元古代地质演化历史，具有世界性地质构造和年代地层划界意义和对比价值，是全球地质学界研究地球早期演化以及早期板块碰撞造山过程的最佳记录，是开展全球性地壳演化、古环境、生物演化对比研究的典型例证。

因此，五台山当之无愧地被誉为“中国地质博物馆”。

历史 · HISTORY

传说五台最早是道家的地盘，《道经》里称五台山为紫府山，曾建有紫府庙。《清凉山志》称佛教的文殊菩萨初来中国时，居于石盆洞中，而石盆在道家的玄真观内，这说明当时五台山为道家所居。

佛教传入五台山，普遍的说法是始于东汉。史籍记载，永平十年（公元67年）十二月，汉明帝派往西域求法的使者同两位印度高僧摄摩腾和竺法兰来到洛阳。永平十一年，摄摩腾、竺法兰从洛阳来到了五台山（当时叫清凉山），二人想在此建寺，但由于当时五台山是道教根据地，他二人颇受排挤，因此奏知汉明帝。汉朝廷为辨别佛教与道教的优劣高下，让僧人与道士表演、说明、验证，因此双方达成协议——约期焚经，以别真伪（相传焚经地点在今西安焚经台）。焚经的结果，道教经文全部焚毁，佛教经文却完好如初，故他二人获得建寺的权利。

台内山多地广，河流纵横，并不适合建寺。相传他二人发现佛“舍利”，又因为营坊村这座山的山势奇伟，气象非凡，和印度的灵鹫山（释迦牟尼佛修行处）相似，故决定在此建寺。

寺院落成后，以其山形命名为灵鹫寺。汉明帝刘庄为了表示信佛，乃加“大孚”（即弘信的意思）两字，因而寺院落成后的全名是大孚灵鹫寺。大孚灵鹫寺是现今显通寺的前身。

从那时起，五台山开始成为中国佛教的中心，五台山的大孚灵鹫寺与洛阳白马寺同为中国最早的寺院。



屋檐上的冰 by 冷茹夏



香客 by 清凉的雅雨

宗教文化 · THE CULTURE

五台山是中国佛教寺庙建筑最早地方之一。自东汉永平（58年-75年）年间起，历代修造的寺庙鳞次栉比，佛塔摩天，殿宇巍峨，金碧辉煌，是中国历代建筑荟萃之地。

五台山是驰名中外的佛教胜地，是大智文殊师利菩萨的道场，而五台山又以建寺历史悠久和规模宏大，而居佛教四大名山之首——故有金五台之称，在日本、印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等国享有盛名。五台山寺庙始建于汉明帝时期，唐代因“文殊信仰”的繁盛，寺院多达360多座。清代，随着喇嘛教传入五台山，出现了各具特色的青、黄二庙。五台山五座台顶合围的地区，称为台内，其外围则称台外。

是当今中国唯一兼有汉地佛教和藏传佛教的佛教道场。每逢盛夏，海内外游人香客前来游览观光、烧香拜佛、络绎不绝。

节日 · FESTIVAL

1、孟兰盆会

时间：农历七月十五

2、龙树菩萨圣诞法会

时间：农历七月二十四

3、地藏菩萨圣诞法会

时间：农历七月三十

4、燃灯佛圣诞法会

时间：农历八月二十二

5、观世音菩萨出家纪念法会

时间：农历九月十九

6、药师琉璃光佛圣诞法会

时间：农历九月三十

7、阿弥陀佛圣诞法会

时间：农历十一月十七

8、释迦牟尼佛成道法会

时间：农历十二月初八

9、弥勒菩萨圣诞法会

时间：农历正月初一



跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电视剧 · TV SERIES



五台山抗日传奇之女女排

导演：李翰韬

五台山以著名的佛教圣地扬名海内外，终日晨钟暮鼓，梵音缭绕。由于日寇的疯狂侵略，使这原本清净的佛教圣地不再清净。在五台山清平庵中，以杨排凤（李彩桦饰）为代表的一批尼姑，在民族存亡的关键时刻，组建了一支女兵排，凭借各自特长，做出了“出家不忘爱国，入世灭日寇，惩恶即扬善”的正义抉择。而由张卫健扮演的女兵排指导员张鸿烈身负护宝职责，在清平庵屡受日寇残忍对待之时率领众女尼们入世灭寇，书写了一幕可歌可泣的动人传说。

导演：李翰韬

主演：张卫健 / 李彩桦 / 包小柏 / 惠英红 / 叶祖新 / 石兆琪 / 涂黎曼 / 蒋林静

类型：战争

制片国家/地区：中国大陆

语言：汉语普通话

集数：30

片长：45分钟

又名：五台山抗日传奇之女兵排

书籍 · BOOK



心经

作者：心经编委会

本经不但文简义丰，易于诵念，还破色显空，令人开发智慧，揭开诸法虚伪的现象，照见诸法空性的本体。可以说是建筑人类精神堡垒的上好原料，是发掘人生真谛的利器；亦是度生死海，登涅槃岸的导航。经言：“三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”我们欲想度一切苦厄，出三界，了生死，固然要受持读诵此经；欲想成就佛果菩提，证究竟涅槃，更要研究受持此经。



大般若经精要

作者：张子静

《大般若经》，具名《大般若波罗蜜多经》，六百卷，唐玄奘译。是说空、无相、无得等义的诸部般若集成的经典。

该精要则为张子静老师取其精华而著的。

音乐 · MUSIC



大悲咒

演唱者：般禅梵唱妙音组



大悲咒出自《千手千眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼经》，是观世音菩萨的大慈悲心，无上菩提心，以及济世渡人，修道成佛的重要口诀。

静静地听，放空自己的心灵。



禅美云声

演唱者：邝美云



邝美云《禅美云声》2CD收录邝美云重新演绎及朗读多首佛学名作，包括：《三宝颂》、《大悲咒》及《心经》之国语粤语版。



顾问介绍



刺儿叔

绿皮过陇海，骑行过中国；开着咖啡馆，起名叫公社。



顾问介绍



青春坚强不倒

热爱生活，喜欢这里走走那里停停，去邂逅地球上每一个未知的美好。



顾问介绍



南子兮

喜欢在路上的80后中文女生，行走的心，走过山川、河流，曾独自旅行过国内新疆、台湾外的所有省份。



特别感谢 以下用户的贡献：

裸行天下i、psliyin、清凉的雅雨、duwenzhong、蛋壳皮皮、大明17、phoenixi、ybsftd、冷茹夏、钓雪渔樵8、Daisy_ok、se7en1995、reton3（排名不分先后）

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)

