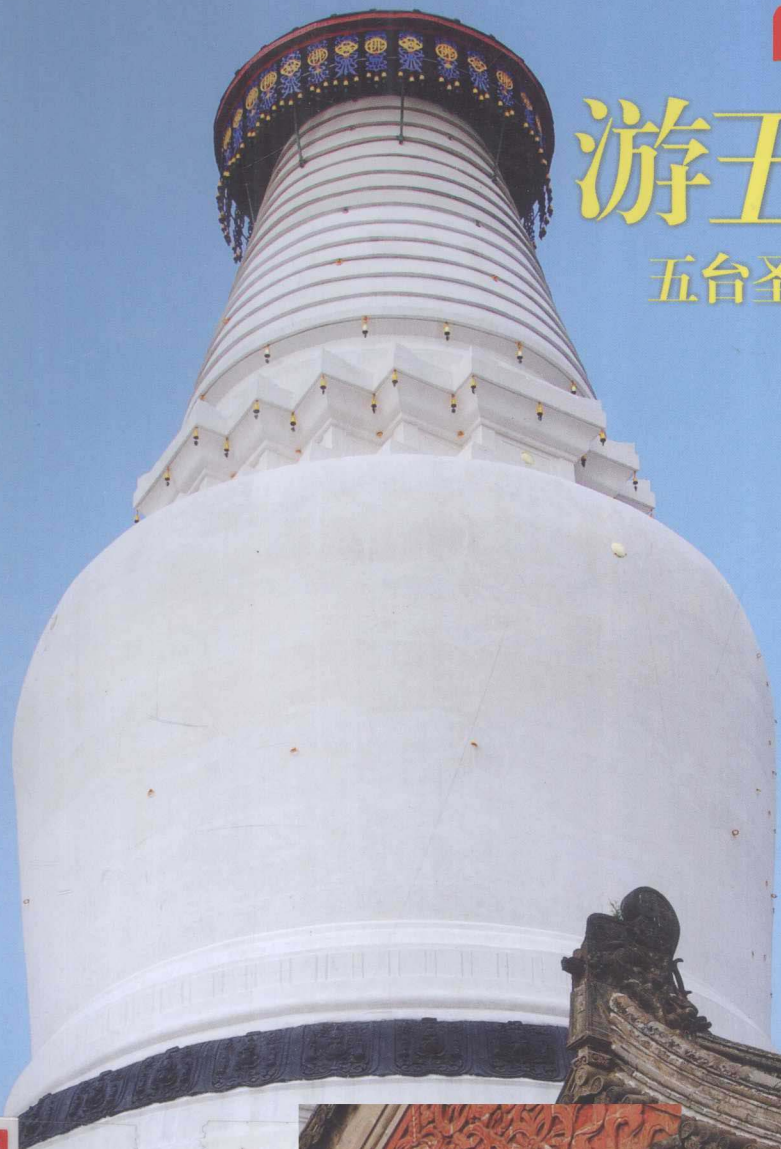


游五台山

五台圣境 五福忻州



台圣境—金色世界
 芦芽奇观—万木葱茏
 温泉瑶池—奇水秀容
 雁门雄关—烽火边塞
 黄河西口—乡土风情

图书在版编目 (CIP) 数据

游五台山 / 瓦兰主编. —北京: 中国华侨出版社,

2007. 9

ISBN 978-7-80222-352-3

I. 游... II. 瓦... III. 忻州市—概况 IV. K926. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 073896 号

游五台山 五台圣境 五福忻州

主 编 / 瓦 兰

封面摄影 / 马福江

责任编辑 / 王 晖

版式设计 / 陆建华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 16 开 印张 / 14 字数 / 100 千

印 刷 / 中华商务联合印刷 (广东) 有限公司

版 次 / 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 2 次印刷

书 号 / 978-7-80222-352-3/G · 284

定 价 / 29.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

五台圣境 五福忻州



五台山金碧辉煌，象征「金」，是智慧之山、吉祥之山，可享吉祥如意之福；

芦芽山万木葱茏，象征「木」，是生机盎然之山、生态秀丽之山，可享回归自然之福；

四大温泉碧波荡漾，象征「水」，是保健养生之泉、戏水娱乐之泉，可享休闲康乐之福；

雁门关烽烟古道，象征「火」，是忠勇爱国之关、民族融合之关，可享和谐发展之福；

黄河黄土西口风情，象征「土」，是播种希望之地、缠绵深沉之地，到此一游，可享真情厚爱之福。

五台圣境 五福忻州

忻州市市长 耿怀英

人说忻州乃五福之地，此言不虚。

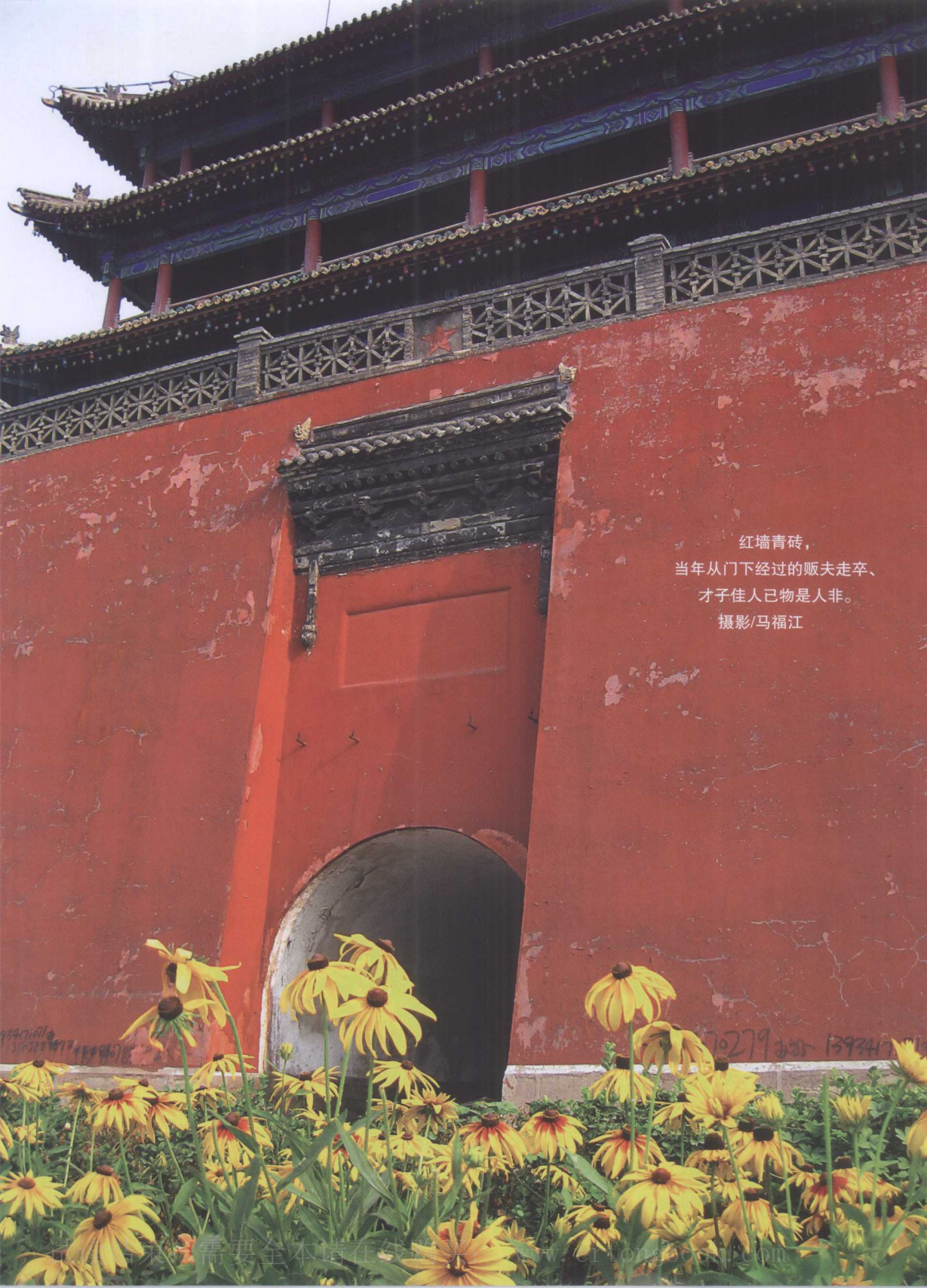
展开地图，忻州宛如一只展翅高飞的鸿雁横跨在山西省的中北部，以一市之地承接了祖国的东、中、西三大板块。全市14个县（市、区），总人口300万，总面积2.5万平方公里，是山西版图最大的市，资源最丰富的市。改革开放以来，忻州得天独厚的资源优势逐步发挥出来，尤其是近几年来，我们着力打造以五台山为龙头的旅游品牌，初步构建起了各具特色、相融互补的五大旅游区，恰与中国传统的“五行”学说形成了完美对应：五台山金碧辉煌，象征“金”，可享吉祥智慧之福；芦芽山万木葱茏，象征“木”，可享绿色造化之福；四大温泉碧波荡漾，象征“水”，可享休闲康乐之福；雁门关烽烟古道，象征“火”，可享和谐安宁之福；黄河黄土西口风情，象征“土”，可享真情厚爱之福。真可谓：五行相生化育山水关城，五福同聚演绎天人合一。忻州旅游的本质属性是和谐旅游，著名旅游专家魏小安先生考察忻州后曾留下“历史文化大观，自然风光奇观”的由衷赞叹。

忻州的历史悠久，人文荟萃，积淀之深可谓大观。忻州古称秀容，自古就以风雅秀丽、英才辈出而闻名：班婕妤是中国“宫词之祖”，白朴是元曲四大家之一，元好问独步金元文坛，傅山诗、书、医、画冠绝一时；杨家将满门忠烈，美名千古；续范亭松柏气节，云水襟怀；徐向前戎马一生，功勋卓著；薄一波久经考验，德高望重；革命战争年代，包括十大元帅在内的许多共和国缔造者都在这片热土上留下了光辉的足迹。目前，全市拥有全国历史文化名城1处、国家级风

景名胜区1处、全国重点文物保护单位19处，各类人文旅游景区（点）294处。代县被誉为中国民间美术之乡，河曲被誉为中国北方民歌之乡，忻府区被誉为中国摔跤之乡和中国八音之乡，河曲民歌、五台山佛乐、北路梆子、二人台、繁峙秧歌5项被列入第一批全国非物质文化遗产。五台山位列中国四大佛教名山之首，百余座恢宏古刹，五百里佛国道场，两千年晨钟暮鼓，是中国唯一的汉藏两大教派并存的佛教圣地，也是一座凝结着中国传统文化精髓的文化名山。其中的南禅寺是中国最古老的木结构建筑，佛光寺是“中华第一国宝、亚洲第一古建”。雁门关和偏头关、宁武关合称“外三关”，自古就有“三关冲要无双地，九塞尊崇第一关”之说，留存至今的双关四口十八隘七十二处军防体系，俨然半部中国古代军事史。赵武灵王北逐楼烦，卫青、霍去病抗击匈奴，昭君出塞，文姬汉归，薛仁贵东征，郭子仪平叛，杨家将抗辽，成吉思汗统一中原，李自成进军北京……，雁门内外3000年，中华民族在一次次碰撞中走向融合、走向团结。2004年，中国长城首席专家罗哲文先生为雁门关欣然命笔：

“中华第一关”。进入近现代以来，忻州仍然在中华民族的发展史上扮演着重要的角色。平型关首战在这里告捷，忻口战役在这里打响，晋察冀边区在这里创建，中国第一颗气象卫星、海洋卫星在这里发射升空。

忻州钟灵毓秀，表里山河，造化之功可谓奇观。忻州海拔高差悬殊，地貌类型丰富，大自然亿万造化，形成了许多独有的奇观。五台山不仅是久负盛名的佛教圣地，还是一处清凉宜人的



红墙青砖，
当年从门下经过的贩夫走卒、
才子佳人已物是人非。
摄影/马福江

国家森林公园和国家地质公园，它的地质历史可以追溯到25亿年前，是地质学上五台群和五台运动的命名地。五大台顶分布着华北罕见的冻土地貌和亚高山草甸，素有东台迎日出、西台赏明月、南台看山花、北台观冰雪、中台瞰佛光之说，其中北台顶高达3058米，号称“华北屋脊”。正因为五台山的自然和文化都具有十分突出的价值，已经正式列入世界自然与文化遗产预备名录。芦芽山是国家森林公园、国家地质公园、国家级自然保护区，是世界珍禽褐马鸡的重要栖息地。82万亩原始林海、66万亩高山草原、15个高山湖泊、99座奇峰峻岭，使这里融“黄山之奇、华山之险、泰山之雄、峨眉之秀”。尤其是山上的千年地火常年吞烟吐雾，好比正待喷发的活火山；而地下的万年冰洞四季冰雕玉砌，宛如晶莹剔透的水晶宫，这一“冰火之谜”被专家誉为“中华一绝，世界奇观”。黄河旅游区“半壁孤城水一湾，万家烟火壮雄关”，中华民族的两大精神象征——长城和黄河穿越千万年铁血硝烟，在黄河入晋第一村——老牛湾深情交汇；鸡鸣三省的娘娘滩是黄河中游唯一住人的岛屿，飞将军李广的11户后代在这片土地上延续着田园诗般的生活，宛如世外桃源。滔滔滹沱河两岸，四大温泉复合多种矿物元素、蕴含亿万年地热资源，形成了华北仅有、华夏罕见的超级温泉带，这里正以其超一流的水质和日益完善的服务迎接八方来客。

忻州天赐良机，地赋厚缘，发展之路可谓乐观。忻州东拥环渤海经济圈，西接大西北，在承东接西战略构图中具有突出的区位优势。境内矿藏资源丰富，现已探明储量的矿产达50余种，其

中煤炭储量1160亿吨；铝土矿探明储量2.5亿吨，占全省的27%；铁矿储量18亿吨，占全省的48%；金红石储量7600万吨，为全国第二大矿床；金矿储量18508公斤，占全省74%。在“十五”期间，忻州依托得天独厚的资源优势，先后引进了一大批国内知名大型企业集团进行开发建设，初步形成了以煤炭、电力、铝工业、法兰锻造、铁矿采选、制药等为主的工业体系。我们的设想是，要在未来5年内，借中央实施中部崛起战略之机，借省委、省政府启动“两区”开发之力，借全省大开发、大引进之势，紧紧围绕“煤电铝化、林草牧加、山水关城”扩大开放，引资上项，建设具有鲜明地域特色和比较优势的新型能源和工业基地、特色种养和加工基地、文化旅游和观光胜地。在忻州投资，起码有三条硬保证：一是水能足需。忻州境内有黄河、汾河、滹沱河等大的河流，全市人均水资源占有量达700多立方米，是山西为数不多的富水地区，完全可以满足大型项目对水资源的需求；二是电可保障。忻州“十五”期间电网建设投资达22个亿，相当于过去20年的总和，现在正投资30亿元建设以500千伏为主导、220千伏为骨干、110千伏及以下为输配网的坚强电网，生产生活用电无后顾之忧。三是交通便捷。大运高速和北同蒲铁路纵贯南北，正在建设的五保高速横穿东西，将忻州置于大太原2小时经济圈和京津冀3小时通达圈之内。可以说，今日之忻州，得天时，占地利，更有人和，是一块投资的沃土，创业的宝地，致富的乐园。我们诚挚欢迎海内外朋友到忻州观光旅游、投资创业、朝圣祈福，福慧同增！

数千年时光如白驹过隙，
将耳朵贴在岩石的心脏，
听听数万年间的沧海桑田。

摄影/马福江



元好问 生死相许忻州城

初春



重岗已隔红尘断，村落正年丰。

投居要就，窗间远岫，舍后长松。

一年种谷，十年种木，都付儿童。

老夫唯有，醒来明月，醉后清风。

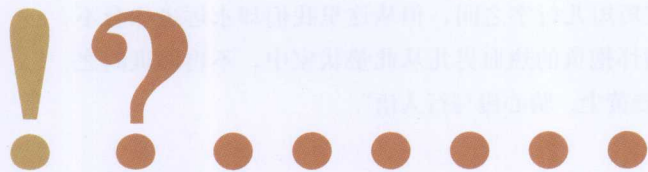
元好问

元好问青年时期赴太原应试，途中碰到一位猎人捕获了两只大雁，一只雄雁脱网而出，却苦于无法从猎人手中营救出它的爱侣，在空中盘旋良久之后，竟以头碰地而亡。而母雁也在网中不吃不喝，绝食殉情而死。年轻的诗人第一次感受到了心被撕扯的感觉。他从猎人手中买下了死去的母雁，将这一对爱侣埋葬到了一起，立石以名其志。一对殉情而死的大雁使诗人想起千百年来为自由恋爱而殉情的青年男女，不禁为他们的忠贞爱情而动容，于是写下了千古名篇雁丘辞：

《摸鱼儿·雁丘辞》

问世间，情是何物，直教生死相许。天南地北双飞客，老翅几回寒暑。欢乐趣，离别苦，就是中更有痴儿女。君应有语：渺万里层云，千山暮雪，只影为谁去？

横汾路，寂寞当年箫鼓，荒烟依旧平楚。招魂楚些何嗟及，山鬼自啼风雨。天也妒。未信与，莺儿燕子俱黄土。千秋万古。为留待骚人，狂歌痛饮，来访雁丘处。



从此，情是何物？就有了唯一的答案——直教生死相许。元好问的这首诗是为殉情的大雁而作，这心血凝就、至死不渝的深情却不是只对大雁而言的，大雁将生死许给了不幸早逝的配偶，元好问又把这份深情给了谁呢？究竟是什么牵住了这七尺男儿的一世情缘呢？也许这个问题只能问诗人自己了。

来到忻州城东韩岩村，缓步踱到土黄色墙围起的黄土包前，不看碑、不看树也不看坟前渐高的荒草，只是牢牢盯住那细细的黄土，闭上眼睛，嗅着脚下扬起微尘的味道，听到冥冥中略带沙哑的嗓音响起，元好问的一生徐徐展开。

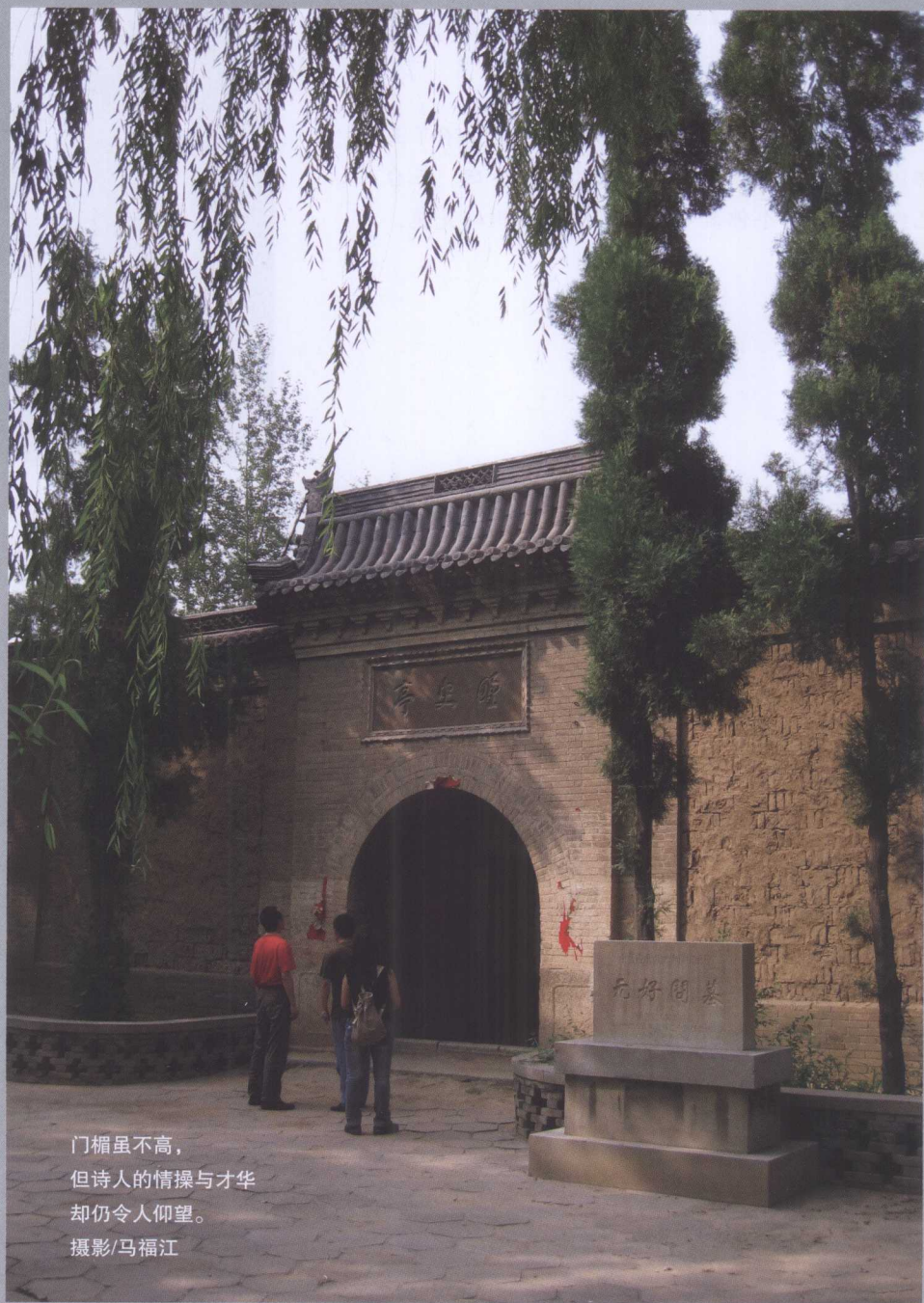
元好问出生在金章宗明昌元年(公元1190年)，少年时代，随叔父客居异乡，21岁那年回到了忻州，在定襄遗山读书，故而他自号遗山山人。两年之后，蒙古大军突袭忻州。屠城十万之众，以致“敌军出境已逾月，风吹城下血未干”，元好问的哥哥元好古也在兵灾中丧生。元好问被逼无奈和母亲一起流亡到了河南，元好问的功名之路也并不顺利，32岁中了进士，后来担任过河南镇平、内乡和南阳的县令。43岁调进京城升为左司员外郎。不久，蒙古大军包围了汴京，皇帝在逃亡中死去。元好问和大批官员被俘，蒙古大军将他们押往山东聊城看管了两年。50岁那年重新回到了老家忻州，一边隐居著书，一边交友游历。

清代诗评家赵翼盛赞元好问：“他生长在河朔之地，本身就有豪健之气。再加上他一生颠沛流离，十分不幸，故而将宗社丘墟之感化为诗作，无求自工。”

50岁前的颠沛流离，就在这短短几行字之间，但从这里我们却永远也体会不到，究竟是怎样的经历让一个满怀抱负的热血男儿从此蛰伏家中，不再问世间之事？只剩下“漫漫长路，萧萧两鬓黄尘，骑心漫与行人语”。

虽然如此，但就在他隐居期间，依然“幽恨不埋黄土”，写成了洋洋200万言的《壬辰杂编》，后来元朝编著《金史》大量引用了《壬辰杂编》的内容。真真是“华落尽见真淳”。

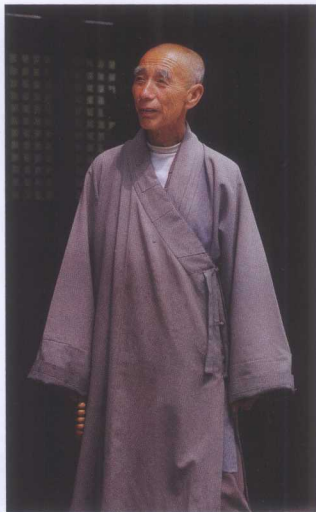
其实，看惯了近千年的风风雨雨，荒冢依旧在，坟前的一通素碑只有名字留下，其他人留下来的或褒或贬的文字，也只有别人才会在乎吧。为著书而建的野史亭几经风雨，韩岩村内依旧是英才辈出，但有关元好问就只剩下了“朱弦一拂遗音在，却是当年寂寞心”。



门楣虽不高，
但诗人的情操与才华
却仍令人仰望。
摄影/马福江

CONTENTS

风也罢、雨也罢，风风雨雨却丝毫侵蚀不了五台佛国的浓浓历史味和萦绕不散的香烛青烟。五台山已经不止是一个佛教寺院群，它是忻州的灵魂，是山西的净土。



五台圣境——金色世界

天人合一——真境界·····	16
妙手仁心——白求恩纪念馆·····	22
大唐遗风——佛光寺·····	30
清凉第一胜境——塔院寺·····	47
有龙则灵——五爷庙·····	68
广济茅棚——碧山寺·····	78
佛爷六处之首——镇海寺·····	94
金代《清明上河图》——岩山寺·····	108
龙洞奇观——秘密寺·····	117

初瞻佛光——南禅寺·····	20
五峰咽喉——尊胜寺·····	26
黄庙首刹——菩萨顶·····	37
开山圣寺——显通寺·····	57
风光峻秀小朝台——黛螺顶·····	73
仙宫琼宇——南山寺·····	84
华夏石雕第一寺——龙泉寺·····	102
佛像雕塑馆——公主寺·····	114
龙王当家——三圣寺·····	122

芦芽奇观——万木葱茏

清涟河大峡谷——五寨沟·····	134
扑朔迷离——管涔山天池·····	140
汾阳宫下行宫——宁化宋城·····	146
曲曲环环——情人谷·····	150
奇险甲天下——芦芽山主峰·····	154
天上的街市——悬空村·····	156
绝壁谜团——石门悬棺·····	163
神凤展翅——宁武关·····	168

天下第一荷叶——荷叶坪·····	136
两河汇流——引黄工程出水口·····	146
生命之源——汾河源头·····	147
空中花园——马仑草原·····	151
灵秀孕结——支锅奇石·····	155
求佛险途——清真山古栈道·····	160
令人失语的——万年冰洞·····	165



山西人很少夸耀自己的文物古迹，就如晋商对待家中的财富一样，心里有数，但是却从不轻易外露，直到有一天，有人无意揭开了她的面纱，从此迷失在这里，踏上一条震撼与感动伴随的寻宝之路。

推开尘封的寺门，扬起的灰尘带着淡淡的木屑香味，梦回大唐，看公主看破红尘，看僧人一袭白衫，隐约嗅到不知从何处飘来的袅袅茶香。

温泉瑶池——奇水秀容

- | | | | |
|----------------------|-----|------------------------|-----|
| 晋北锁钥——北城门楼····· | 173 | 学贯古今——秀容书院····· | 174 |
| 青冢埋诗魂——元好问墓····· | 175 | 华北第一洞——禹王洞····· | 176 |
| 奇山奇水——奇村····· | 178 | 傅山先生的故乡——顿村····· | 181 |
| 瓦全安足贵——续范亭将军纪念馆····· | 183 | 鬼斧神工——天涯山····· | 184 |
| 旧相册——崞阳古城····· | 185 | 热土温泉——大营温泉····· | 186 |
| 慧远故里——楼烦寺····· | 187 | 定襄古刹——洪福寺····· | 189 |
| 民俗博物馆——阎锡山旧居····· | 190 | 地下长城——西河头地道战遗址纪念馆····· | 193 |

CONTENTS



山西人“家家有醋缸，人人当醋匠”，而忻州人阎锡山的部队更是“交枪不交醋葫芦”。因此，来到浸透在融融醋香中的忻州，品味着五台佛国的清醋、雁门烽火炙烤过的醋、老牛湾带有淡淡土味的醋，品咂着芦芽山林区醋的清新以及温泉环绕中陈醋落喉的微微温热，忻州的味道便在这四溢的醋香中清晰起来——浓郁甘醇，淳朴厚直，福寿绵长……，一杯清醋，留住您对忻州的印象，一杯清醋，带走您对忻州的思念，一杯清醋，更包含着忻州老乡对每一位游子的深情祝福。

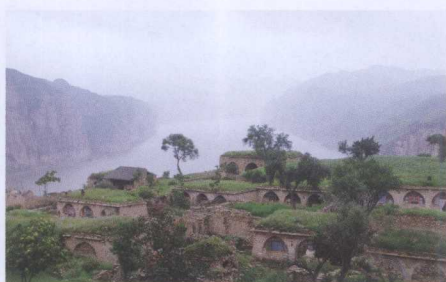


雁门雄关——烽火边塞

- | | | | |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 大运变通途——雁门关隧道····· | 196 | 长城蓝本——雁门关长城····· | 198 |
| 卧牛城——代州古城····· | 199 | 长城第一楼——边靖楼····· | 200 |
| 藏式塔佳作——阿育王塔····· | 201 | 儒学殿堂——代州文庙····· | 203 |
| 雁门杨家将文化之源——杨忠武祠··· | 206 | 中华第一关——雁门关····· | 210 |
| 三晋第一观——赵杲观····· | 220 | 净土祖庭——白人岩····· | 222 |
| 原始艺术的粗犷浪漫——剪纸····· | 226 | 原始艺术的粗犷浪漫——农民画····· | 228 |



忻州的面食，吃一个月都不会重样，而只有那些极热爱生活的人们，才会不厌其烦地变换花样，费尽心思地为家人带来惊喜与快乐。齿颊间除了面的香甜，更有家人独有的温馨。



老牛湾的食品或许不是最精美的，但当刚掰下来的玉米从锅盖下溢出淡淡的香甜，刚采摘下来带着露珠的瓜果飘起诱人的清香，女主人锅台上做出的酸饭已经勾起了肚里的馋虫，在这样的热情下，还有什么会不可口呢。



黄河西口——乡土风情

九塞屏藩——偏头关城·····	232
万顷碧波——万家寨水利枢纽·····	237
天下第一墩——望河楼·····	242
万里黄河第一滩——娘娘滩·····	246
想不完个亲亲哟——河曲民歌·····	247
走西口的源头——西口古渡·····	249

中国十大最美的峡谷之一——晋陕大峡谷·····	235
青石传说——老牛湾·····	238
高峡悬寺——弥佛洞·····	244
特色美食——酸捞饭·····	247
文笔凌云——文笔塔·····	248
亡灵转世——河曲河灯·····	254



五台圣境——金色世界

五台山金碧辉煌，象征“金”，是智慧之山、吉祥之山，可享吉祥智慧之福。



不知是五台山
寺院中香火鼎盛的青烟，
抑或是清凉胜景中凝结起的雾气，
朦朦胧胧间，
山中的佛寺仿若海市蜃楼中的蓬莱仙境，
亦真亦幻形成五台一大胜景。

摄影/马福江