

中国名山

旅游指南

张建忠 编著



西安地图出版社

LU YQU ZHI NAN

中国名山旅游指南

张建忠 编著

2

西安地图出版社

新登字 013 号

责任编辑:赵景东

中国名山旅游指南

张建忠 编著

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路 124 号 邮政编码 710054)

新华书店经销 西安地图出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 开本 22.5 印张 470 千字

1996 年 8 月第 1 版 1999 年 1 月第 2 次印刷

印数:5001—7000

ISBN7-80545-491-4/K·409

定价:18.00 元

15928.3
1215

序

《中国名山旅游指南》一书,是集张建忠编著已出版的《中国百座名山旅游指南》、《中国名山大川旅游指南》、《中国山川风光旅游指南》、《中国名山胜水旅游指南》4 书中的名山部分汇编而成的。这 200 座名山,实现了他“爱我中华,览我名山”的终生心愿。我们谨向他致以衷心的祝贺。

自人类步入文明社会以来,有目的的旅行收藏、著书立说,就成了历史长河中的一弯弯蓄水湖。就旅行收藏而言,可称得上是一个小小的博物馆。古往今来的收藏家们不仅为人类较为全面的回顾昨天,提供了宝贵的实物依据,而且为其收藏,历尽艰险,倾家荡产,用毕生的精力,艰辛的劳动乃至付出血的代价的也不计其数。

拥有 5000 余册旅游图书、风光画册、导游图的张建忠,多次举办“中国旅游风光收藏展”,其藏品和作品一扫古人旅行收藏的悲壮之气,这次中国名山 200 座也与读者见面了,真是生正逢时。可以这么说,只有在改革开放的旅游年代,才能给这位业余收藏家一席之地,也只有在阳光灿烂的今天,才能哺育这样一位挚爱祖国的旅行作家。

张建忠是一位普通的工会干部。26 年来,在极艰辛的条件下,几乎走遍了大半个中国,祖国的名山胜水印着他辛勤跋涉的足迹,《中国名山旅游指南》凝结着他的心血与智慧,旅游作品闪耀着他独特的气质和个性。

张建忠已编著出版的 10 部山川风光书籍中,《中国百座名山旅游指南》曾参加了 1990 年北京第三届国际图书博览会,新华社报道了出版的快讯。1995 年他的 8 部作品参加了“中国艺术界名人作品展示会”,近日《中国旅游风光》一书,出版社进行了第二次印刷。他的事迹已收入《中国当代艺术界名人录》。

风光无限好,名山展新容。

《中国名山旅游指南》,向你展现三山五岳、四大佛山、五镇名山、著名风景区、自然保护区的风姿。

《中国名山旅游指南》,使你尽情观览名山胜景、江河海岛、岩石洞窟、寺庙庵观、亭台楼阁、塔桥泉瀑、日出云海、佛光叠影。

《中国名山旅游指南》,集知识性、艺术性、趣味性于一体,既可窥见作者对祖国山河的赤诚之心,也具有较高的鉴赏价值,是你名山览胜的忠实旅伴。

《中国名山旅游指南》,集作者多年名山旅游考察的心血,现奉献给广大读者,愿从中得到美的享受,受到爱国主义的教育。

华夏风光好,山岳览知音。

《中国名山旅游指南》的成书,曾得到各名山管理局、风景区管理处、文物管理所等单位领导、同志的支持。远方的朋友寄来大量的风光名胜简介、导游图等资料,并写信希望此书早日完成。对同志们的关心和帮助,作者在此顺致深切的敬意和衷心的感谢。

马瑞仙

1996 年 6 月于西安市总工会

地霜叶，黛色的千峰在红叶中时隐时现，红叶在群峰之中，犹如一团团红霞降落人间，如果遇雨，那更有一番雨中红叶的绮丽景色，红叶经洗刷后更加鲜艳，缥缈的薄雾给红叶蒙上一层轻轻的薄纱，一种朦胧美顿时会使你惊叹，人间还有如此美景。

除了欣赏红叶外，在香山还有许多好去处。

香山公园是一个集香山风景名胜、遗址古迹于一园的游览胜地。其中有见心斋、双清、香山寺、玉华山庄、鬼见愁、眼镜湖等。

见心斋建于明嘉靖年间，位于眼镜湖西面，是一处富有江南风格的小型庭院。斋内有半圆形的大小水池，池西有轩，轩后有假山和树林，林中有亭，清雅幽静，是香山的园中之园。

香山寺始建于金，元、明曾扩修，使其成为西山名刹之一。古人云：“西山之刹，一数百计，香山号独胜。”

双清在香山寺右侧，为一清雅别致的小院，正门上镌有“双清别墅”4字，南面山崖上有乾隆御书“双清”2字，金完颜璟的“梦感泉”就在这里。泉两股清水，终年不休，“双清”之名亦由此而来。1949年3月25日，毛泽东曾住在这里，写下了《七律·人民解放军占领南京》著名诗篇。

“鬼见愁”为香山绝顶，登临其上，举目四顾，“只有天在上，更无山与齐”，大有“日近云低”之感，眼底一片苍茫，远处永定河水在西边大峡谷间向西流去，形同白色飘带，芦沟桥隐约地横跨河上，石景山、颐和园、玉泉山历历在目。

碧云寺也是西山名刹之一，初建于元朝，清时扩建成现在规模。寺倚山势，层层升高，两侧为罗汉堂，内有五百罗

汉塑像，最后一进大殿已辟为“孙中山纪念堂”，堂两侧为展室，陈列着孙先生的遗墨遗著。寺后有金刚宝座塔，塔座、塔身均有精美的浮雕。

卧佛寺是唐贞观年间建筑，原名兜率寺，元时扩建，并冶铜 50 万斤铸成卧佛。佛身长 5 米多，侧卧在第三进大殿内的一座大木榻上，平臂伸手，一臂作枕，姿态安详，据说这种姿势为释迦牟尼圆寂前向弟子嘱托后事的情景。寺周，还有木兰园、宿根花卉园、牡丹园、樱桃沟花园等。

游香山可从动物园乘公共汽车到植物园下车，游植物园、卧佛寺后再乘旅游车经碧云寺到香山北门。

北方桂林——上方山

上方山古称云聘山，又叫上房山，位于北京市房山区城西南，距北京猿人故居周口店 40 余里。上方山山峦秀丽，古木参天，有北方桂林山水之称，在隋唐时已成为佛教胜地，以后历代扩建修葺，成为规模巨大的房山佛教区之一和京郊游览地。云水洞、天柱峰等 9 洞 12 峰以兜率寺为中心的 72 庵，分布在群山之间。

“天下名山僧占多。”上方山被僧人开发，可上溯到东汉。那时，华严慧晟法师骑白马到此，开始修寺建塔，传经讲佛。自此开始，佛寺愈盛，形成了巨大的寺庙群。“计里方五十，庵寺一百二十。”72 庙最为有名。现存 16 庵，当年最大的兜

率寺仍然完好。

上方山脚下，一四合院名曰接待庵，为 72 庵之头一庵，为登山起点。由此而上，过发汗岭，欢喜台，可达云梯。云梯为明成化年间太监向福善在白云石壁上凿成的 262 个台阶，一边有矮墙栏护，另有两根铁索供人攀扶。由此北上，过款龙桥、所见亭、山门，便到兜率寺。

兜率寺建于隋末唐初，殿宇气势宏伟，当年僧侣众多，院内现存除明弘治时重修的房舍殿宇外，还有石碑 3 座，正殿后檐墙上镶有 15 块佛经板。

出寺西行，可达云水洞。云水洞为上方山九洞之冠。发现于 1200 年前，是我国长江以北迄今为止发现最大的溶洞，洞周为满山红叶，洞顶刻有“云水洞”3 字。洞内有洞，洞洞有巷连接。走进洞里，首先会看到大悲佛母。它是上方山重要文物之一。游人来此，均先以香表拜谒，以求游洞平安。

第一洞高 50 米，宽 30 米，洞内石乳、石笋千姿百态，其中一块酷似卧虎，故称卧虎岩，还有黑龙潭溶坑。

第二洞如一座宫殿，洞高 40 米，中间立一 37 米的石笋，灯光一照，景致万千，有人写诗描绘说：“莲花朵朵开崖畔，胜似彩霞映云端。云水洞里多奇景，惊呆狮子痴望莲。”石笋后有“钟鼓楼”。洞内石笋有的还敲击有声。敲击不同石笋，可奏《我是一个兵》、《八月桂花遍地开》等歌曲。

第三洞有白菜山、蘑菇山、棉花山、灵芝山等。最有趣的是两块巨大的沉积物，似两只顶牛的狮子，称作“双狮顶牛”。

第四洞钟乳较少。

第五洞内有“老翁看西瓜”成型石笋。

第六洞石笋林立，有“十八罗汉堂”之称。

云水洞石乳石笋无奇不有，真是一座美妙迷人的大自然造就的艺术宫殿。

除云水洞外，上方山还有朝阳、华严、金刚、西方、九通等洞。

除洞而外，上方山的十二峰也是各有千秋，狮子、青龙、象王、回龙、啸月、观音、星坨等峰，各以状而名。其中星坨峰最为雄伟。它孤峰拔起，海拔 880 米。每当天气晴朗，登峰四眺，远景近色历历在目。上方山古迹遍览无余，远处的涿洲古塔，北拒马河，也都隐约可见，如果在晨曦笼罩或黄昏烘托之时俯瞰四方，那更有一种韵味。

上方山气候湿润，一片林海，其中有不少参天古树，松树王、柏树王，“一龙缠九柏”等会使人目不暇接。

去上方山，在永定门火车站上车，到孤山口下车，后步行一站即到；也可以从房山乘去圣水峪的长途汽车，在中院下车。

京郊胜景——妙峰山

妙峰山在北京市西北郊门头沟区境内，山麓离市区约有 80 里。这山又称金顶妙峰山，它的盛名是来自顶峰的灵感宫庙及漫山遍野、芳香四溢的玫瑰花。

妙峰玫瑰，中外驰名，三义涧两侧随处皆是，范围之广

超过千亩。这儿的玫瑰，枝粗叶茂，花多朵大，一丛就是一座大花塔。千亩园汇成了玫瑰海，每年6月花期，香弥满谷，经月不散。山脚下的涧沟村，相传这个山村的人栽植玫瑰花已经有26代了。采花季节扑鼻的花香让人陶醉。上山一看，怒放的玫瑰花把整个山谷涂抹得一片紫红，飞舞的蝴蝶和闹嚷嚷的蜜蜂，更使山谷充满生机。

妙峰山庙会，是近百年来京郊春季最有名的庙会了。每年妙峰山庙会的中心地点是山顶的碧霞元君祠，内供奉“天仙圣母”像，俗称“娘娘庙”。这是道教的神庙。所谓“娘娘”，据说是“东岳大帝”之女，宋真宗赵恒封为“天仙王女碧霞元君”。300多年间，每逢四月初一至十五是这里开庙日，届时，佛号钟声，晨昏不断；烛光香火，日夜不绝。京城上至王公大臣，下至商工百姓，纷至沓来，进香的队伍绵延十几里，香客中甚至有从湖广川贵跋涉而来。早已闻名天下的金顶妙峰山，当时的盛景，《燕京岁时记》曾有描述，称这里“香火之盛实甲于天下”。

旧日，前来妙峰山进香的人，来到山下没有宽阔的道路可走，只有在山间小路上艰难地攀登，由于交通不便，途中难免风餐露宿，忍饥挨饿，吃尽苦头。如今不同了，到妙峰山来有平坦宽阔的柏油公路直通乡政府所在地，然后有四级公路通到涧沟村。到山顶的公路也在开通，汽车也可直接开上山顶。妙峰山上盛开的玫瑰和整修如新的古刹正准备迎接游人们的到来。

上妙峰山的路约有40里。去的路程，或出西直门，或出阜成门，或出德胜门。出西直门先到海淀，出阜成门先到八里庄，出德胜门先到松林闸，然后都奔西山。其间地名有西

北洞、十八盘、樱桃沟、孟常岭、香风岭、磨刀石、双龙岭、仙花洞、大风口、磕头岭等。

朝山的道路很多，主要有五条，即南道：从三家店起；中南道：从三家店、军庄起；中道：从大觉寺起；北道：从聂各庄起；中北道：从北安河起，此道到涧沟是五路中最有景致的。

从北安河西进可见骆驼石、金山寺、瓜打石、平三里、妙儿洼、灵感宫。

进山门即中路，顺序为香池、天仙圣母碧霞元君殿、金顶、白衣大士殿。右路有三教堂、广生殿、五圣宝殿、释迦牟尼殿。左路有财神殿、王三奶奶殿、华陀殿。

佛经石刻——石经山

石经山，在北京西南 75 公里的房山区境内。云居寺所在之山属燕山支脉，朝夕云雾氤氲，缭绕山周如带，故原名白带山。后因贮有经石，又称石经山。云居寺石刻的佛教经籍，简称房山石经。

云居寺，背依苍岭，面映绿水，规模宏大，雄伟壮观，前后殿堂六进，级次而登。寺内香火盛时，有僧众 800 名。抗战期间，寺被日军炸毁。所幸摄有照片，中日邦交恢复后，日方将当时照片送回。现在云居寺已经修复。

据载，隋大业中，即距今 1400 年前，僧人静琬来此，见

石质精美，发愿取石刻经。嗣后，历唐、辽、金、元、明 1000 余年间，续有刻制，截至现在，共得经石 14310 块，镌字数千万。现开设“经版展览室”。

藏经洞，指的是石经山的 9 个石洞，分上下两层，上层雷音洞，又名华严堂，凿穴如广殿，四壁镶嵌经版，洞中以 4 根石柱支撑，围绕石柱雕刻千佛，刻工精致，是石刻的精品。四壁石经多是隋唐时代早期镌刻的。元至正元年，高丽比丘慧月补刻的 5 块就在这个洞里。石经山诸洞只有此洞可以进入，其它 8 个石洞，所藏经版或卧或立，无规律地重叠在洞内。各洞面积大小不一，所藏经版数量也有多有少。洞口以石门铜封，不能进入。只是从石门上部空隙可以略窥一二。

藏经洞的 9 个洞中共藏经版 4000 余片，洞内外残石碎片 7000 余块。另一部分经版则藏在山下云居寺压经塔（辽塔）下，都是辽金两代所刻的，计 10080 片，这里的经版过去从未被发掘过。中国佛教协会于 1956 年对石经山进行全面发掘与拓印，历时 3 年始告完成。计拓印石经及残石拓片近 3 万张，以及附近有关碑记、摩岩石刻、经幢、刻像、题名、题记等资料。经过初步整理，历代共镌刻了佛经 1071 部，共计 3518 卷。

静琬为什么要在隋朝大业年间发起镌刻石经呢？这和封建统治者对佛教的态度有关。佛教于西汉末年传入我国，到东汉明帝以后，逐渐成为封建社会上层建筑的一个重要组成部分。南北朝时期更为盛行，凿窟造像，建塔筑寺，僧众急剧增多。但由于统治集团内部政治力量的消长和其他原因，屡遭变故。

在北魏拓跋焘（太武帝）太平真君七年（公元 446 年），

下诏尽诛长安沙门，焚烧寺院经像，佛史称为“魏武之厄”。

其后在北周宇文邕（武帝）建德三年，亦行灭法，下敕断佛道二教，经像俱毁，勒令沙门道士 200 余万还俗；北齐又毁境内佛寺经像，驱僧尼还俗者 3000 多万，佛教史称为“周武之厄”。

经过这些“法难”。许多手写经卷都化为灰烬，然而北齐年间在北响堂山所刻的佛经却安然无恙。这给佛教石刻佛经以很大启发。

隋统一天下后，佛教又复兴起来。隋文帝杨坚是笃信佛教的，“天下之人，从风而靡，竞相景慕，民间佛经，多于六经数十百倍。”可见当时社会崇尚佛教的盛况。

静琬是北齐时天台宗二祖南岳慧思大师的弟子。慧思大师“虑东土岁教有毁灭时，发愿刻石藏，闷封岩壑中。”

据说静琬刻经，目的在于藏经。其时当北魏太武帝和北周武帝先后两度废禁佛教以后，隋代虽大事兴佛建寺，但世间盛传佛教将再度遭劫，为了保存佛经不至于绝灭，静琬发愿刻经于石，藏之名山石室，所谓“永留石室，劫火不毁。使千载之下，惠灯长照，万代之后，法炬恒明。”静琬在题刻中并且规定，“须在劫事再起，世间经典废绝，始许出世作为重流传之范本……”这样，努力从事镌刻 30 余年，直至贞观十三年（公元 639 年）卒世为止。接着弟子徒孙相继刻制，中唐时期卢龙节度使刘继、刘总父子也曾出资续刻，辽金时代得朝廷资助，刻制规模更大，元明两代亦继续修理补刻。

石经山下往西 1 公里多，就是云居寺。北塔仍在，环绕北塔四角尚有四座唐代石塔。电影《樱》的一些镜头就是在这里选拍的。

南塔在抗日战争中毁于炮火。据记载，塔下地宫“有石经碑 4500 条”，所以又名压经塔。1957 年夏进行了发掘，发现塔下是一座南北长 19 米、东西宽 10 米的大地宫，中藏辽金时代镌刻的经版 10000 片，字迹清晰，保存十分完整。

石经山，在解放以前交通不便。50 年代初也要从北京乘公共汽车到周口店，然后徒步往南顺公路到“石窝”村。这里是盛产艾叶青石和汉白玉的地方，因而得名“石窝”。它附近有个磨碑寺，这些都与过去的刻经有关。由此向北，穿过层层山峦，行约 7 公里，才能到达石经山下。70 年代末已可由永定门车站乘火车，直达石经山脚下，行程仅需 2 小时，比过去方便多了。

京郊新景——蟒山

蟒山国家森林公园座落在北京市昌平区西北，紧邻明十三陵，西南为十三陵水库，是京郊新开的森林公园，为旅游者提供的又一处最佳场所。因其山势起伏如大蟒，故而得名蟒山，最高峰海拔 659 米。

蟒山森林公园的前身为十三陵林场，有人工造林 12 万亩，是北京面积最大的森林公园。公园除拥有面积广阔的森林景观外，这里还有雄伟壮观的蟒山公园大门、邓小平同志栽植的白皮松、“绿化纪念亭”、我国北方最大的石雕大佛、山项人工“天池”、3666 级登山石阶、山顶绘画长廊及观景台

等景点。

当越来越多的城里人，渴望回归大自然，领略大自然的风光，蟒山公园就是一个好去处。景区内层峦叠嶂，郁郁葱葱，森林覆盖率达86%，有树木176种，其中油松、侧柏、白皮松等常绿树种为主要树种，使蟒山四季长青。林区空气清新，当山风吹起，松涛阵阵，游人沐浴在林海中，心旷神怡。此外，园中还有许多山杏、桃、芍药、玫瑰花、迎春花、樱花、元宝枫、黄栌等，使蟒山四季有景，艳丽多姿。

蟒山多年来一直是中直机关义务植树造林基地，广大干部群众在这里种下了棵棵常青之树。

山下平台上有邓小平、万里、胡耀邦等老一辈无产阶级革命家亲手种下的白皮松、油松、侧柏，如今已经长得茁壮茂盛，青翠挺拔。现建有“绿化纪念亭”，以激发人们热爱自然，保护自然，绿化祖国的强烈意识。

天池座落在蟒山山项，是国家“八五”重点工程“十三陵抽水蓄能电站”的上池，容积为400万立方米，水面10公顷，水深20米，是国内最大的人工“天池”。1995年7月开始蓄水。一池盈盈碧水荡漾在群峰之中，犹如高山明镜，映照出一幅蓝天、白云、青山的神奇画面，游人还可在池中荡舟，其乐无穷。

弥勒大佛，面目慈善端坐在蟒山环抱的山凹中的一巨大平台上，大佛高达9.9米，重3000吨，由5至10吨重的200块花岗岩石块砌成。大佛为台湾李京燕女士投资，由著名雕塑家赵树桐教授设计，来自四川80位石匠雕了半年多完工，是目前我国北方最大的一尊石雕大佛。大佛腹内中空，内装机关，游人可将特制的铜球从肚脐眼投入后，即会得到大佛

的祝福。

弥勒大佛笑口常开，喜迎八方游客。大佛面前是一块 5000 平方米的草坪。草坪两侧雕有十二生肖，造型生动，栩栩如生。四周栽植的国槐、白皮松、龙爪槐和那火红的五叶地锦为大佛添了光彩。

蟒山公园除了上述的诱人的景观外，这里还有北京最大的登山石阶，它由 3666 块条石铺成，犹如一条巨龙从山底蜿蜒伸向山顶。在这里进行登山比赛，会使你感到意气风发，别有情趣。

登上山顶，迎接游客的是一座长 150 米的绘画长廊和一座别致的快餐厅，可在此小憩就餐。

观景塔在蟒山之巅，天池之旁。塔高 37 米，7 层，砖木结构，为仿明建筑。登塔观景，蟒山公园一览无遗。

蟒山距北京城区 40 公里，可在地坛公园门口乘 912 路汽车，也可在德胜门乘 345 路，交通十分便捷。



