

旅游接待培训系列教材

# 美丽的云南 ——云南导游辞精选

云南省旅游局 编



中国'99昆明世界园艺博览会

云南人民出版社

美丽的云南  
——云南导游辞精选

云南省旅游局编

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽的云南：导游辞精选/云南省旅游局编. —昆明：云南人民出版社，1998. 5 (2001. 7 重印)

ISBN 7-222-02337-2

I. 美… II. 云… III. 旅游指南—云南省  
IV. K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 046032 号

责任编辑：胡晓崑 李志明

郭木玉

封面设计：子 民

责任校对：马跃武 班莲花

美丽的云南  
——云南导游辞精选  
云南省旅游局编

---

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街 100 号)  
邮编：650011

昆明银河印刷厂印装

---

开本：850 × 1168 1/32 印张：10.25 字数：239000  
1998 年 5 月第 1 版 2001 年 7 月第 4 次印刷  
印数：20001—26000

---

ISBN 7-222-02337-2/G·277

定价：14.50

# 总序

'99昆明世界园艺博览会将于1999年5月1日至10月31日在昆明举办，这是我国本世纪举办的最后一次世界性博览会，同时也是云南省第一次举办的世界性博览会。届时，世博会将接待海外旅游者上千万人。面对如此巨大的接待任务，面对来自不同国家、不同地区、不同文化背景的中外宾客，提供高质量的旅游接待服务，不仅是办好'99世博会的一个关键，也是树立云南旅游良好形象的重要举措。为此，云南省旅游局成立了以刘平局长为组长，张宝贵、罗明义副局长为副组长，省内有关旅游大专院校的专家、教授参加的“'99世博会旅游接待培训领导小组”。同时，制定了对参与'99世博会旅游接待的全体人员进行有关世博会知识、云南社会经济概况、涉外接待礼节礼仪、外语、岗位技能和职业规范等内容为主的全员培训计划，全面提高旅游接待服务质量，为参加'99世博会的中外宾客提供舒适、优美的旅游环境和高质量的旅游服务，树立良好的云南旅游形象，从而保证'99世博会的顺利举行。

为了切实搞好全省旅游接待全员培训工作，规范培训内容，经过多方征求意见和专家论证，我们组织大专院校的专家教授和旅游部门富有经验的同志，共同编写了“旅游接待培训系列教

材”。本套教材共四本：《旅游接待综合知识》、《旅游接待服务礼仪》、《旅游接待常用外语 300 句》（中英、中法、中日、中德对照）、《美丽的云南——云南导游辞精选》。教材内容，既有综合类知识，又有专门知识，有非常强的针对性。《旅游接待综合知识》、《旅游接待服务礼仪》属综合类培训教材，要求所有参加'99世博会旅游接待的从业人员都必须掌握，并能正确介绍及解答中外宾客询问，以及按规范要求提供高质量的规范性礼仪、礼貌接待服务；《旅游接待常用外语 300 句》主要用于宾馆饭店接待服务人员，《美丽的云南——云南导游辞精选》则主要用于导游人员的培训使用。

本套丛书的编写，坚持以党和国家的各项方针政策为指导，对各种内容的编写力求客观、准确，并强调理论与实践相结合，在语言上深入浅出，内容简明扼要，通俗易懂，不仅可以作为培训教材，也可以作为从事旅游接待服务的各类人员的学习参考书。当然，由于编写的时间紧、内容涉及面广，不足和遗漏在所难免，敬请专家和广大读者批评指正。

编委会

1998 年 3 月

# 目 录

## 滇中旅游区

昆明旅游片区 .....	(3)
西山森林公园 .....	(3)
大观楼 .....	(12)
金殿 .....	(18)
圆通寺 .....	(23)
云南民族村 .....	(28)
黑龙潭 .....	(35)
筇竹寺 .....	(39)
石林 .....	(44)
九乡 .....	(50)
玉龙湾 .....	(55)
玉溪旅游片区 .....	(56)
抚仙湖 .....	(56)
通海秀山 .....	(60)
聂耳公园 .....	(65)
楚雄旅游片区 .....	(67)
武定狮山 .....	(67)
元谋土林 .....	(73)
楚雄紫溪山 .....	(77)
大姚白塔 .....	(81)

中国彝族十月太阳历文化园 .....	(84)
--------------------	------

## 滇西北旅游区

<b>大理旅游片区</b> .....	(89)
---------------------	------

大理古城 .....	(89)
------------	------

银苍玉洱 .....	(93)
------------	------

蝴蝶泉 .....	(98)
-----------	------

崇圣寺三塔 .....	(101)
-------------	-------

太和城遗址与南诏德化碑 .....	(105)
-------------------	-------

剑川石宝山 .....	(109)
-------------	-------

宾川鸡足山 .....	(114)
-------------	-------

巍山古城与巍宝山 .....	(118)
----------------	-------

<b>丽江旅游片区</b> .....	(122)
---------------------	-------

丽江古城 .....	(122)
------------	-------

玉龙雪山 .....	(127)
------------	-------

虎跳峡与长江第一湾 .....	(131)
-----------------	-------

玉峰寺 .....	(135)
-----------	-------

玉泉公园 .....	(139)
------------	-------

丽江壁画 .....	(143)
------------	-------

泸沽湖与摩梭风情 .....	(146)
----------------	-------

神秘的东巴文化 .....	(151)
---------------	-------

<b>迪庆旅游片区</b> .....	(153)
---------------------	-------

神秘的香格里拉（代欢迎辞） .....	(153)
---------------------	-------

卡格博峰 .....	(157)
------------	-------

东巴圣境——白水台 .....	(161)
-----------------	-------

碧塔海 .....	(163)
-----------	-------

归化寺 .....	(166)
-----------	-------

- (150) 怒江旅游片区 ..... (170)
- (151) 怒江大峡谷 ..... (170)
- (152) 片马景区 ..... (176)

## 滇南旅游区

- (153) 西双版纳旅游片区 ..... (181)
- (154) 橄榄坝 ..... (181)
- (155) 植物园和热作所 ..... (183)
- (156) 西双版纳自然保护区 ..... (187)
- (157) 曼飞龙塔 ..... (190)
- (158) 景真八角亭 ..... (192)
- (159) 打洛边境口岸 ..... (193)
- 曼景兰 ..... (195)
- 勐腊望天树 ..... (196)
- 民族风情园 ..... (198)
- (160) 思茅旅游片区 ..... (199)
- (161) 梅子湖公园 ..... (199)
- (162) 孟连宣抚司衙署与佤族民族风情 ..... (200)
- (163) 树包塔与塔包树 ..... (203)
- (164) 千糯佛寺 ..... (205)
- (165) 景东文庙 ..... (206)

## 滇西旅游区

- (166) 保山旅游片区 ..... (211)
- 腾冲热海 ..... (211)



腾冲火山	(216)
和顺侨乡	(221)
国殇墓园	(226)
卧佛寺	(231)
梨花坞	(235)
<b>德宏旅游片区</b>	(239)
菩提寺	(239)
姐告边贸口岸	(243)
姐勒金塔	(247)
等喊弄奘寺	(251)
<b>临沧旅游片区</b>	(255)
广允缅寺	(255)
沧源崖画	(260)
<b>滇东南旅游区</b>	
<b>红河旅游片区</b>	(267)
阿庐古洞	(267)
燕子洞	(271)
建水文庙	(274)
双龙桥	(278)
朝阳楼	(280)
朱家花园	(282)
河口边境旅游	(284)
<b>文山旅游片区</b>	(287)
普者黑风景区	(287)
西华山	(292)

## 滇东北旅游区

曲靖旅游片区 .....	(297)
珠江源景区 .....	(297)
罗平多依河——鲁布革风景区 .....	(299)
陆良彩色沙林 .....	(305)
昭通旅游片区 .....	(309)
黄连河风景区 .....	(309)
参考文献 .....	(315)
后记 .....	(318)

# 滇中旅游区

以昆明为中心，辐射延伸到玉溪地区和楚雄州。总面积6万多平方公里。区内著名景点密布，交通便捷，有完善一流的旅游服务设施，是云南发展较为成熟，综合接待能力较强的中心旅游区。

## 昆明旅游片区

### 西山森林公园

各位朋友，今天我们要游览的是西山森林公园。西山森林公园的游览点比较多，由于时间关系，我们主要游览最有代表性的龙门和华亭寺。

现在我们已到了西山龙门，请大家随我一起去寻找一下“一登龙门，身价百倍”的感觉。

西山龙门是“三清阁”和“龙门石窟”的总称。“三清阁”是一组九层十一阁的建筑群，它由三清境、灵官殿、真武殿等部分组成。“龙门石窟”则包括了揽海处、慈云洞、云华洞、达天阁等部分，是云南省最大、最精美的道教石窟。整个石窟开凿于清乾隆四十六年，也就是1781年，到咸丰三年，即1853年才完成，历时七十二个春秋，属云南省重点文物保护单位。

陡峭的罗汉崖上接云天，下临滇池，远处望去，突出的怪石就像罗汉的脸，所以叫罗汉崖。山门旁有一副对联：“时出云烟铺下界；夜来钟磬彻诸天”。这副对联通过一早一晚、一看一听，描绘出一幅如同仙界的景象，也为我们的游览作了极好的铺垫。

大家看，这就是“三清境”。什么是三清呢？道教认为天有三十六层，三十三层之上的三清是最高天界，是神仙居住的、最高

仙境。三清各有一主，最高层是清微天玉清境，住着元始天尊，也称天宝君，他常存不灭，开劫度人，降福人间，所以又叫降福天尊；第二层是禹余天上清境，住着灵宝天尊，也称太上道君，专管人间长寿和祭祀，使万物受益，所以又叫益寿天尊；第三层是大赤天太清境，住着道德天尊，也称太上老君，他施恩行善，救苦救难，所以又叫流恩天尊。三位天尊都是道教地位最高的教主。还有一种说法，即三清都是元始天尊的化身。匾额两旁有一副对联：“置身须向极高处，举首还多在上人”。这对联使人们在登攀的乐趣中体会到一种哲理，激励人们勇于向上，永不满足。

在我们对面的是灵官殿，供奉的灵官名叫王善。他是宋朝人，因办事公道，惩恶扬善，死后被玉皇大帝封为“先天主将”，专管天上人间的纠察，他的地位与佛教中的护法神韦驮相似。道观（guān）中常塑有灵官来镇守山门。灵官像为黑脸三目，身披盔甲，手执钢鞭，十分威武。请看殿前这副对联，上联“浮光跃金，静影沉碧”，出自宋人范仲淹的《岳阳楼记》，下联“层峦耸翠，飞阁流丹”则出自唐人王勃的《滕王阁序》。对联从昼夜、高下、远近、虚实、动静等多个角度，描绘了滇池的旷远和龙门的雄奇。前面那座二层楼阁，原来是元代镇守云南的梁王的避暑行宫，元末废于战乱，现为茶室。再上有一平台，原来是真武殿。路边有个龟蛇石雕，叫“青蛇缠龟”。龟蛇表示长寿，据说用手摸一摸就能延年益寿。真武殿后有一口小井，石缝滴水，终年不竭，叫做“孝牛泉”。相传，一小牛为救母而把屠刀藏起来，屠夫深受感动，于是牵牛出家修道，为报不杀之恩，小牛用角穿石，引出甘泉。这个传说反映了儒家“百善孝为先”和道家“善心有善报”的观念。据说不少虔诚的父母，常带小孩到这里进行“现场教育”，以保持中华民族孝顺长辈、尊老敬老的传统美德。

穿过这条狭窄的石道，前面开阔的地方就是“揽海处”。这里有一座石屋，石屋中的碑文记述了开凿龙门的经过。

前方的石壁上题刻有“普陀胜境”四个字，普陀是佛教名山。从这里可以看出，云南寺观中三教合一的显著特点。

我们穿过这条隧道，就到了慈云洞。洞中正面雕有送子观音，左右是骑龙跨虎的神像。佛教称观音是大慈大悲、救苦救难的菩萨。在中国传统观念中，“不孝有三，无后为大”，所以信徒们认为观音法力无边，能帮助妇女生子，传宗接代。

慈云洞石室里的佛像、佛台、门楣等都是巨大的岩石上镂空雕凿而成的，石室外的石道也是人工一锤一钻凿成的，如此巨大的工程是出自谁之手呢？从孝牛泉南侧的“别有洞天”到“慈云洞”，是由一个贫苦道士吴来清开凿的。明朝嘉靖年间，道士赵练主持开凿了“揽海处”的石屋，在从三清阁到揽海处的山崖上铺架了木栈道，当人们过往登临时，栈道闪动，令人心惊胆颤。有人提议由吴来清另辟石道代替木栈道，从1781年开始，吴来清不分风雨早晚，打通了到揽海处的石道。接着又凿成“普陀胜境”坊，再开凿石道直达慈云洞，又依洞凿石室，呕心沥血，千辛万苦，整整钻凿了十五个春秋，直到去世。

大家看，前面有条崎岖的隧道，长40米，入口处竖有石碑，上题“云华洞”，洞内的刻石记载了云南名士杨汝兰在吴来清死后45年，也就是1840年开始主持开凿云华洞的过程，历时9年。后来，杨汝兰之子杨际泰继承父业，又在云华洞的基础上开凿了“达天阁”——龙门。70多户石匠冒着生命危险在悬崖上，用索链吊在空中开凿，又费了4年时光，在1853年，“达天阁”才告竣工。

“达天阁”是在原生的岩石上雕凿而成的，整个结构布局优美，刻工精细。“达天阁”石刻包括：龙门石坊、平台、石室、楹联、神案、神像、香炉等内容。进入“达天阁”首先要过“龙

门”，俗话说：“一登龙门，身价百倍”。龙门为什么这样“显贵”呢？传说，大禹治水时，用鬼斧开凿了龙门，令黄河奔腾入海。龙门实际上就是今天黄河的壶口瀑布。河中鲤鱼无法返回故乡，善良的禹妻奏请玉皇大帝，凡是能够逆流而上跃过龙门的便可化为金龙，腾入九霄，不能跃过的就“点额而归”。黄河大鲤鱼头上的红点相传就是没有跃过龙门的标记。这就是“鲤鱼跳龙门”的传说。大家看，北边有一石雕鲤鱼，南边有一喷水的金龙，就是根据这个传说而造的。

在我国古代，凡是参加科举考试，获得进士头衔的都被称为“登龙门”，都要用金榜（红榜）公诸于世，而龙门南侧的土红色岩石就好像金榜高悬，所以又叫“挂榜山”。考中状元的，还要站在殿前刻有鳌头的石板上接榜，这就是人们所说的“魁星点斗，独占鳌头”。传说考中状元的这个人就是魁星用朱笔点中的。达天阁的设计紧紧围绕了这个核心。

大家看，龙门处在一道天然绝壁上，如刀削斧劈。从山脚到龙门，垂直高度有 300 多米，登龙门要攀援 1333 级石阶，经历一番艰辛才能到达，让人们体会到“世上无难事，只要肯登攀”的真谛。一旦登上龙门，眼前又豁然开朗，整个昆明、整个滇池一览无余，真有“会当凌绝顶，一览众山小”的意境。人们一下子会感到天青气爽，胸襟开阔，又仿佛站在了人生一个更高的起点。龙门石坊横梁下有一石珠，称龙珠，摸了它，更是身价倍增，万事如意。

现在让我们来看看达天阁内的三尊神像：中间的是魁星，高一米多，右脚踏在翻江倒海的鳌身上，左脚踢斗，左手擎龙，右手挥笔点斗，整个神像就是一个“魁”字，很妙吧！传说魁星是主宰文运兴衰的神，凡是被他用朱笔点中的学子，就可金榜题名。大家看到没有，魁星手中的笔断了，这还有段动人的故事：相传一个姓李的彝族青年石匠痴心地爱上了同村的一个美丽的姑



娘，但是姑娘中途又移情别恋，落花有意，流水无情，在石匠失恋的日子里，便有人劝他说：“何必这样痴情呢？你有这么好的手艺，何不为人们做点有益的事呢？”并且指着西山上的峭壁对石匠说：“你看悬崖上有座石房子（揽海处），从三清阁到那里没有路，过去只有一座铁索道，现在年久失修，很危险。你何不振作精神，凿出一条石路呢？”石匠听了很受启发，于是拿上工具，带上口粮，上了西山，把一腔炽热的情感全部倾注到这有意义的艺术创作中去。一天天，一年年，不顾寒暑和刮风下雨，十多年如一日，凿完了石路、石洞，刻成了石坊和洞里的神像，眼看就要大功告成，不料到最后竟把魁星手中的那枝笔的笔尖刻断了，石匠伤心到了极点，追求爱情遭到挫折，寄情艺术创作又不能圆满，悲伤莫大于绝望，于是他丢下锤凿，从龙门上跳了下去。故事当然是虚构的，但却包含了深刻的哲理。

大家再看，魁星北面的是文昌帝君，主宰功名禄位；南面的是关圣帝君，主宰武运。神像背后是八仙过海，各显神通。两壁刻有琴棋书画，骏马奔驰。阁顶刻有蟠桃垂挂，仙鹤双飞。石室外的横额上刻有一个花瓣形石龕，龕内刻有南极仙翁。整个石窟雕刻精细、生动传神。大家看，室内柱上有一副对联：“举步艰危，要把脚跟立稳；置身霄汉，更宜心境放平。”这既道出了登龙门的感受，同时也是对我们生活的一种启示。

好，龙门就游览到这里。下面我们去华亭寺，在去华亭寺的途中，我们先拜谒一下聂耳墓。

聂耳是云南玉溪人，1912年生于昆明。他原名叫守信，“聂耳”是他后来在上海取的化名。聂耳从小就爱好音乐，1930年到上海，1933年加入中国共产党，积极参加左翼音乐、戏剧、电影等活动，创作了大量鼓舞人心的革命歌曲。他谱曲、田汉作词的《义勇军进行曲》极大地鼓舞了全国人民的抗日斗志，现为我国的国歌。1935年，党组织让他东渡日本再转到欧洲深造，