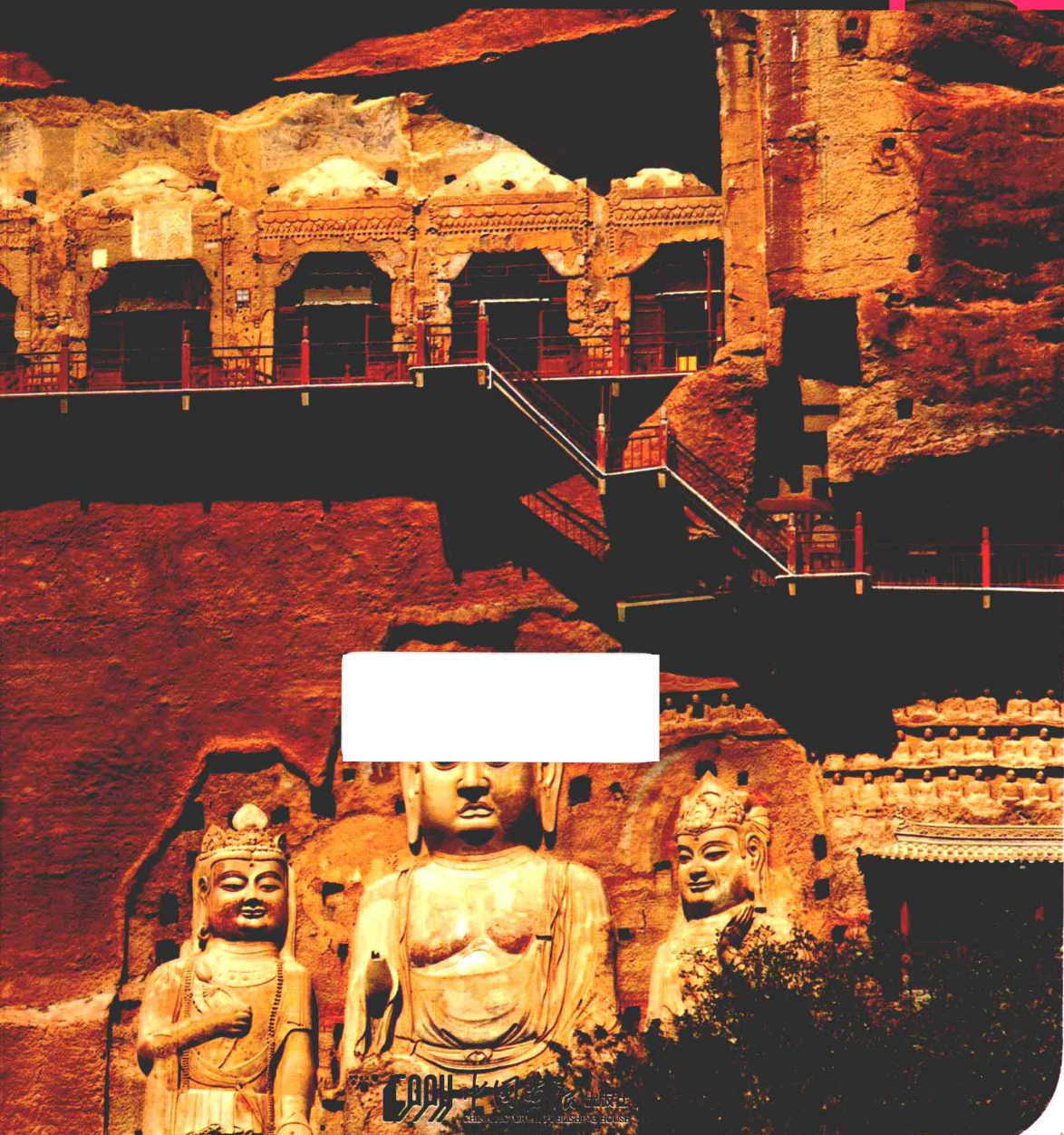


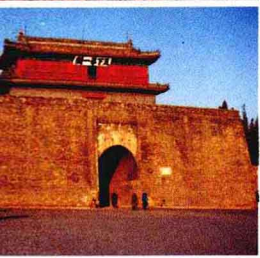
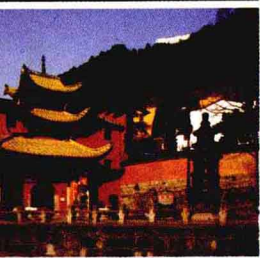
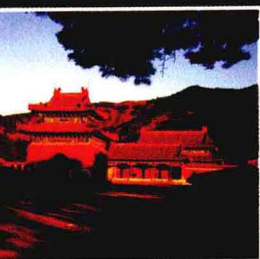
视觉天下 SHIJUETIANXIA

中国旅游胜地

膳书堂文化 编著

生在神州，长在华夏，千万里大好山河孕育了无数人间奇景。“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”，自是一种山峦的姿态；“不到长城非好汉”，呐喊着长城的气势。数不尽的秀美，游不完的胜地。本书是中国胜景最美的一次呈现。



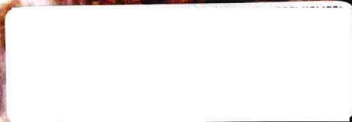


视觉天下 中国旅游胜地

SHIJIUETIANXIA

• ZHONG GUO LV YOU SHENG DI

膳書堂 文化 編



中国旅游胜地

图书在版编目(CIP)数据

中国旅游胜地/膳书堂文化编著.—北京:中国
画报出版社,2012.4

(视觉天下)

ISBN 978-7-5146-0392-7

I. ①中… II. ①膳… III. ①旅游指南—中国
IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第030151号

中国旅游胜地

ZHONG GUO LV YOU SHENG DI

●●●●●●●●



出版人: 田 辉

责任编辑: 卓 娜

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

策划制作: 膳书堂文化

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京阳光彩色印刷有限公司

监 印: 傅崇桂

经 销: 新华书店

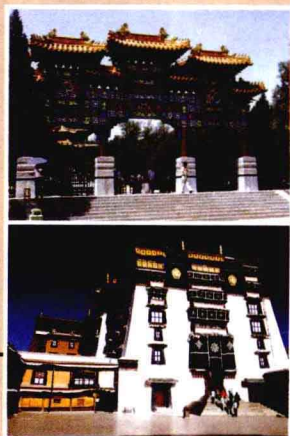
开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11

版 次: 2012年7月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0392-7

定 价: 19.90元



如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



P 前言

reface

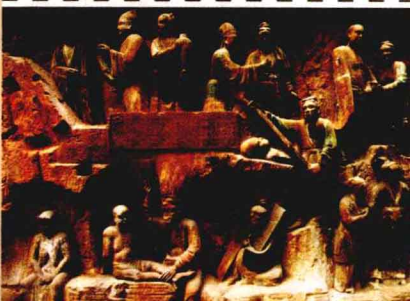
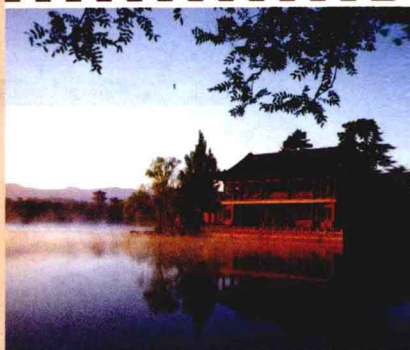
中国是一个历史悠久的文明古国，也是一个充满时代生机的东方大国，拥有许多得天独厚的旅游资源、旖旎秀美的自然风光，更有博大精深的历史文化、各具特色的民族风情。巧夺天工的技艺将自然与人工完美结合，将地理地貌与文明文化合二为一，形成一个又一个神圣而庄严的景点。

这些神圣之地覆盖多方面，涉及技艺、历史、宗教、文化、文明等领域，甚至涉及国计民生。这些著名的圣地展现了中国几千年来孕育的灿烂文明，再现了当年辉煌的历史瞬间，有的已经成为了华夏文明的符号。

无论是独具风格的园林建筑、充满考古价值的陵寝墓地，还是曾经辉煌的古城村落，经久不衰的宝刹古寺，是巧夺天工的名山石刻，都以“圣地”的宽大胸怀和肥厚土壤容纳和滋养了许多的区域特色文化。儒家思想、道家精神、佛家文化以自己独特的表达方式结合各地的特点完美地展现在世人面前，还有我国传统的文化思想、醇厚朴实的民俗等也糅杂其中，处处体现着胜地的神明和大气。置身其中，会自然而然地升起一种豪迈之情。

游胜地、拜圣人、登圣山、研国学，体验胜地文化、感受圣地豪情，将是人生难得的享受，让我们在休闲娱乐的同时，充实自己的大脑，陶冶情操、扩大视野、增长见识。

本书内容翔实，知识丰富，条理清楚，重点突出，图文并茂，既是对中国神圣之地的一次梳理，也是令人神往的一次心灵之旅，让我们静静感受与众不同的心跳声吧。



C 目录 Contents



第一章 古典建筑：天人合一完美结合 7

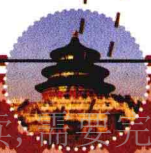


- ◎ 东方巨龙：万里长城 / 8
- ◎ 高原明珠：布达拉宫 / 12
- ◎ 祭天祈福：圣地天坛 / 16
- ◎ 集大成者：颐和园 / 20
- ◎ 皇家官苑：避暑山庄 / 24
- ◎ 园林之母：拙政园 / 28
- ◎ 寒碧山庄：留园 / 32
- ◎ 专题讲述：帝王之家明清故宫 / 36

第二章 陵寝墓地：千古帝王雄魂归处 39



- ◎ 第一皇陵：黄帝陵 / 40
- ◎ 风水宝地：明皇家陵寝 / 44
- ◎ 失落的帝陵：清皇家陵寝 / 48
- ◎ 失落的王城帝陵：高句丽王城、王陵及贵族墓葬 / 52
- ◎ 专题讲述：地下陵墓秦始皇陵 / 56





第三章

古城村落：沧海遗珠文化圣地

59

- ① 东方威尼斯：丽江古城 / 60
- ② 明清风俗画：平遥古城 / 64
- ③ 明清民居博物馆：西递、宏村 / 68
- ④ 华侨文化典范：开平碉楼与村落 / 72
- ⑤ 东方古城堡：福建土楼 / 76
- ⑥ 专题讲述：东方圣城曲阜 / 80



第四章

宝刹古寺：心灵净土佛教圣地

83

- ① 禅武合一：少林寺 / 84
- ② 为国开堂：大相国寺 / 89
- ③ 皇帝佛国：法门寺 / 92
- ④ 雪域首刹：大昭寺 / 96
- ⑤ 雪域兴佛城：扎什伦布寺 / 100
- ⑥ 艺术三绝：塔尔寺 / 104
- ⑦ 仙灵所隐：灵隐寺 / 108
- ⑧ 唯识宗祖庭：大慈恩寺 / 112
- ⑨ 专题讲述：第一宝刹白马寺 / 116

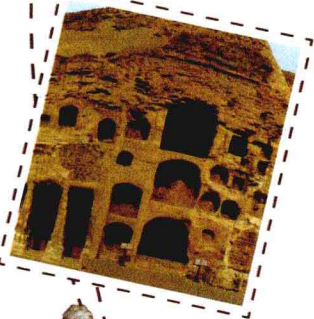




第五章

石窟石刻：艺术瑰宝巅峰之作 119

- ◎ 石刻艺术博物馆：龙门石窟 / 120
- ◎ 艺术宝库：云冈石窟 / 124
- ◎ 秦地林泉之冠：麦积山石窟 / 128
- ◎ 石刻之乡：大足石刻 / 132
- ◎ 佛山一体：乐山大佛 / 136
- ◎ 专题讲述：千佛之洞莫高窟 / 140



第六章

名山古迹：文化自然双重大观 143

- ◎ 第一奇山：黄山 / 144
- ◎ 秀甲天下：峨眉山 / 148
- ◎ 神仙之庐：庐山 / 152
- ◎ 养生福地：五台山 / 156
- ◎ 海天佛国：普陀山 / 160
- ◎ 莲花佛国：九华山 / 164
- ◎ 第一仙山：武当山 / 168
- ◎ 专题讲述：五岳之首泰山 / 172





探索发现

第一章

古典建筑：天人合一完美结合



作为最高统治者的历代皇帝，自然免不了一掷千金、大兴土木，为自己营造金碧辉煌的宫殿。规模庞大、布局严谨、用料考究、装饰华丽的皇家建筑群，无疑是中国古代建筑史上最为灿烂的篇章。追求自然与人工的完美结合，是中国建筑的最高境界，皇家建筑更是其中的典范。虽然历经沧桑，有些惊世之作早已荡然无存，但保存完好的也不在少数。这些经典杰作，至今还在闪耀着光芒，令世人慨叹。



ZHONGGUO LVYOU SHENGDI 东方巨龙：万里长城



小档案：

英文名字：The Great Wall

建筑时间：约公元前220～公元1644年

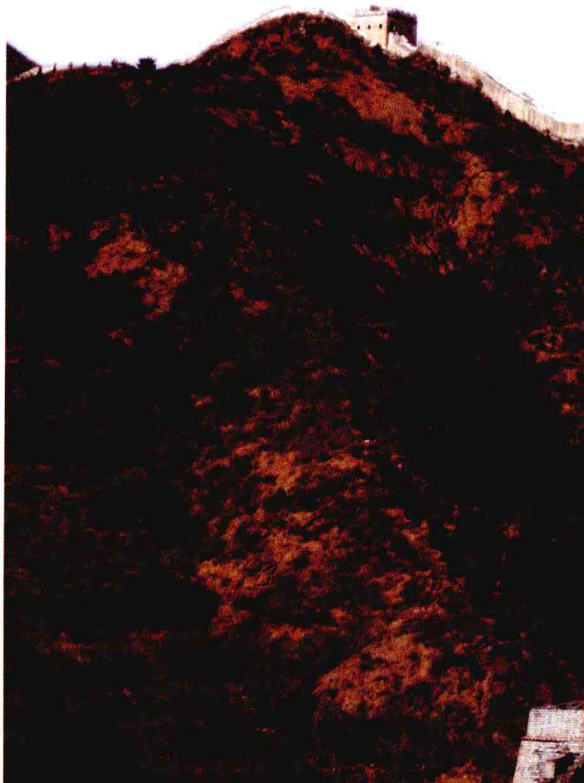
建筑地点：现存的长城遗迹西起嘉峪关，东至辽东虎山，从东向西行经10个省区市。



蜿蜒缠绵几万里

长城是中国也是世界上修建时间最长、工程量最大的一项古代防御工程。分布于中国北部和中部的广大土地上，从山海关到嘉峪关延绵几千千米，真是“上下两千多年，纵横十万余里”。如此浩大的工程不仅在中国，乃至在世界上，也是绝无仅有的。在中国历史上，从春秋战国时期开始到清代为止，历时2700多年，共有20多个诸侯国和王朝修筑过长城，在东北、华北、西北的16个省市自治区，都有长城的遗迹。

春秋战国时期，战争连绵，硝烟不断。各个诸侯国纷纷划界分疆而





守。为了保卫本国国土的安全，有的以河堤为防，有的沿山岭置障墙，修建长城以自卫。公元前221年，秦始皇灭六国统一了天下，结束了春秋战国诸侯纷争的局面，建立了中国历史上第一个统一的封建集权国家。为了巩固统一帝国的安全和生产的安定，防御北方强大匈奴游牧民族的侵扰，秦始皇一边派将军蒙恬北伐匈奴，一边派人将燕、赵、秦等国的长城连接起来，并加以增修扩建。

秦长城西起临洮，东至辽东，绵延万里，是中国历史上第一条真正意义上的“万里长城”。自秦始皇以后，凡是统治着中原地区的王朝，几乎都会修筑长城。无论是汉、晋、魏、南北朝，还是隋、唐、宋、辽、金、元、明、清等朝代，都不同规模地修筑过长城，其中以汉、金、明3个朝代的长城规模最大。清朝康熙时

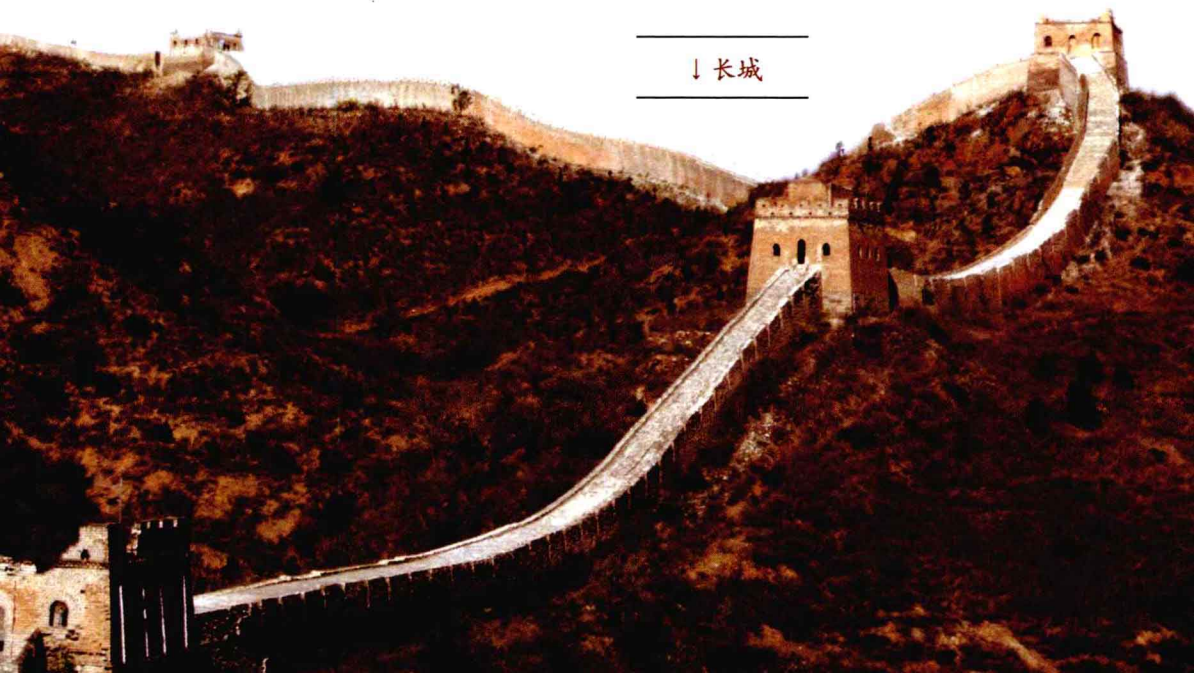
期，虽然停止了大规模的长城修筑，但后来也曾有个别地方修筑长城。

明长城的著名遗迹

由于明长城离我们所生活的时代较近，且又修筑得雄伟坚固，人为和自然损害较少，所以保存下来的遗迹较多，迄今面目还较为清晰。今天我们所说的“万里长城”多指明朝所修筑的长城。长城著名遗迹有居庸关长城、八达岭长城、慕田峪长城、司马台长城、山海关长城、嘉峪关长城等。

山海关是举世闻名的万里长城的入海处，素有“天下第一关”的美称。现属山海关境内的长城全长26千米，主要包括老龙头长城、南翼长城、关城长城、北翼长城、角山长城、三道关长城及九门口长城等地段。

↓ 长城





↑ 山海关

位于北京昌平境内的居庸关长城，自古以来就是北京西北地区的一道屏障。在15千米的关沟中建关三重，有“天下九塞，居庸其一”之誉。两侧高山耸立，翠峰重叠，峭壁陡不可攀。唐代边塞诗人高适，在描述居庸关路险关雄时写道“绝坡水连下，群峰云其高”，充分道出了居庸关的雄奇险要。这里重峦叠嶂，遍植苍松翠柏，碧波翠浪。因此，早在800多年前金章宗就钦定此为燕京八景之一，名为“居庸叠翠”。清乾隆皇帝曾亲笔书写“居庸叠翠”四字。



↑ 八达岭长城

八达岭长城位于北京延庆县境内，史称天下九塞之一，是万里长城的精华，在明长城中，独具代表性。八达岭长城是万里长城向游人开放得最早的地段。八达岭景区以八达岭长城为主，以其宏伟的景观、完善的设施和深厚的文化历史内涵而著称于世。登上这里的长城，可以居高临下，尽览崇山峻岭的壮丽景色。

慕田峪长城位于北京市怀柔区境内，距北京城73千米左右，是明朝万里长城的精华所在。慕田峪长城的构





相关链接

明 长城是中国历史上修筑的最后一道长城，也是修建规模最大、历时最长、工程最坚固、设备最为完善的长城。它东起辽东鸭绿江畔，西至甘肃嘉峪关旁，横贯今辽宁、河北、天津、北京、内蒙古、山西、陕西、宁夏和甘肃9个省、市、自治区，全长6300多千米。有人计算过，若将明代修筑长城的砖石、土方，用来修筑一道5米高、1米厚的大墙，可绕地球一周有余。

筑有着独特的风格。这里敌楼密集，关隘险要，城两侧均有垛口。

司马台长城位于北京市密云县东

北部的古北口镇境内，距北京120千米，由戚继光督建。它东起望京楼，西至后川口，全长5.4千米，有敌楼35座。整段长城构思精巧，设计奇特，结构新颖，造型各异，是我国唯一保留明代原貌的古建筑遗址。

嘉峪关长城位于甘肃省河西走廊的西端，嘉峪关市区西南6千米处，是明代长城最西端的起点，建于明洪武五年（1372年），是目前保存最完整的一座城关。河西第一隘口，有“天下第一雄关”的美名，也是丝绸之路上的重要一站。城关则是由内城、外城和城壕组成的完整军事防御体系。现在看到的城关以内城为主，由黄土夯筑而成，外面包以城砖，坚固雄伟。城关两端的城墙横穿戈壁，在这里可以体会到大漠孤城的苍凉。

↓嘉峪关长城

知识外延

蒙恬北伐匈奴：秦始皇三十二年（前215年），秦将蒙恬率军30万大举北伐匈奴，夺回河南地（今黄河河套西北）。次年，蒙恬又率军越过黄河，夺取了被匈奴控制的高阙（今内蒙古杭锦后旗东北）、阳山（今内蒙古狼山）、北假（今内蒙古河套以北、阴山以南、大青山以西地区）等地。在秦大军的连续打击之下，匈奴单于无奈放弃了河南地及头曼城，向北退却。秦王朝收复河套以北、阴山一带地区后，增设44县，重新设置九原郡，在黄河岸上修筑堡垒戍守。



高原明珠：布达拉宫



小档案：

英文名字：Potala Palace

建筑时间：建于吐蕃王朝第三十二代赞普松赞干布时期（公元7世纪）

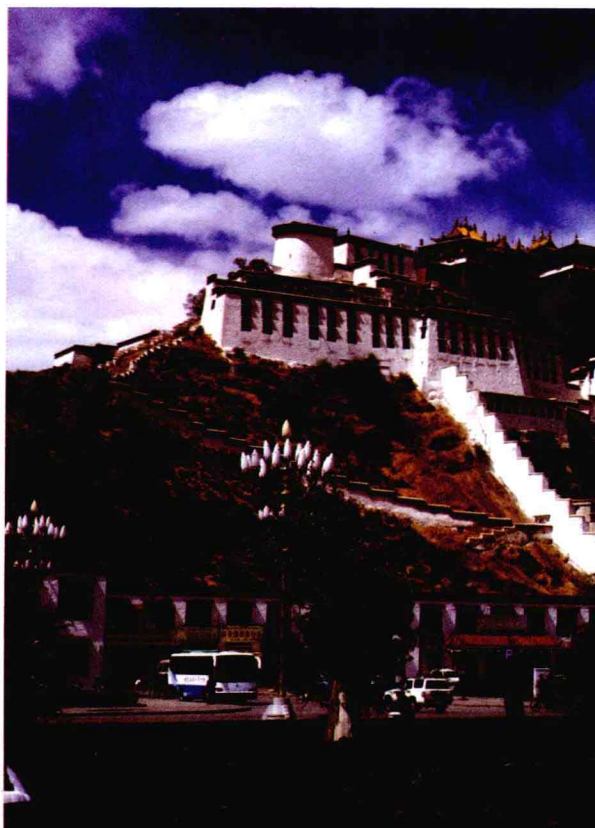
建筑地点：拉萨河谷中心海拔3700米的红色山峰之上



宫堡式的建筑群

布达拉宫是集行政、宗教、政治事务于一体的综合性建筑，它由白宫和红宫及其附属建筑组成。布达拉宫自公元7世纪起就成为达赖喇嘛的冬宫，是西藏佛教和历代行政统治的中心。优美而又独具匠心的建筑、华美绚丽的装饰、与天然美景间的和谐融洽，使布达拉宫在历史和宗教特色之外平添了几分艺术风采。

布达拉宫是西藏地区现存最大、最完整的宫堡式建筑群，也是世界上海拔最高的大型古代宫殿。这座无与伦比的神宇宫阙，被誉为“世界十大土木石杰出建筑”，集





相关链接

位 于布达拉宫最高处的法王禅定洞宫是一座洞式佛堂，其内周围有转经回廊。殿内还供奉着松赞干布、文成公主、尼泊尔尺尊公主等彩绘塑像，是难得一见的佳品。西侧还建有一座西藏现存最早期的佛塔。相传，法王禅定洞宫始建于7世纪中叶，当时是为藏王松赞干布在此静坐修法而建的。现在的法王禅定洞宫已经成为布达拉宫被保留下来的最早的建筑之一。

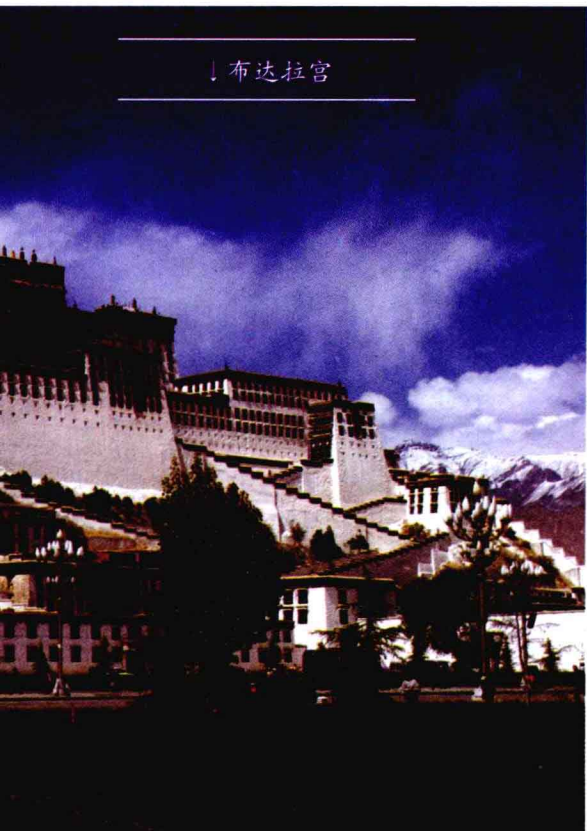
中体现了西藏建筑、绘画和宗教艺术的精华。

布达拉宫在梵语中“布达拉”

是“普陀洛迦”的音译，意思是“佛教圣地普陀山”。最初是松赞干布为迎娶文成公主而兴建的，当时称“红山宫”。17世纪重建后称“布达拉宫”。是历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。在布达拉宫气势雄伟、规模宏大的建筑中，蕴藏了藏、汉、蒙等民族在文化、艺术、宗教等方面的卓越成就。今天，布达拉宫以其辉煌的雄姿享有“世界屋脊上的明珠”的美誉和藏传佛教圣地的地位，成为世界所公认的藏民族象征。

布达拉宫依山势而建，占地面积3.6万余平方米，主建筑共13层，高117米。它是著名的藏式宫堡式建筑，也是藏族古代建筑和中国古代建筑艺术的杰出代表。布达拉宫的建筑格局主次分明、对比鲜明，具有深刻的象征意义。宫体主要由红、白两宫组成。红宫居中，白宫从东南西三面环绕红宫，呈“凹”字形。另外，布达拉宫还有3座黄色殿堂。白宫东西两边各一间，前方半山腰一间，分别是用来为达赖喇嘛修习密宗以及放置佛塔、佛像的地方。

↓布达拉宫



达赖喇嘛的冬宫

白宫又被人们称为达赖喇嘛的冬宫，它是历代达赖喇嘛生活、起居的场所，因其外墙为白色而得此名。白宫共有7层，每一层为一殿，其中处在



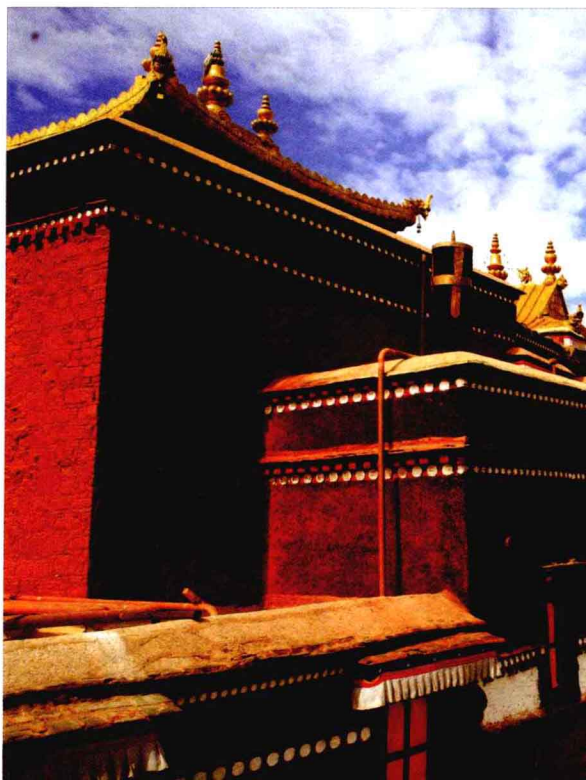
↑ 白宫

最顶层的是达赖的寝宫“日光殿”。日光殿分东日光殿和西日光殿两部分。两部分格局基本相同，分别是十三世达赖和十四世达赖的寝宫。日光殿朝南的一面为大落地玻璃，阳光可以毫无遮掩地通过玻璃照入。白宫的第六层和第五层则是达赖生活和办公的地方。第四层的东大殿是白宫最大的殿宇，也是最为著名的经典宫殿之一。

东大殿内除了设有达赖宝座以及清代同治帝书写的“振锡绥疆”匾额外，还拥有着精美的壁画。其中一组壁画画的是“猴子变人”，传说一猕猴同女妖生下6个猴子，之后又经历了数代的繁衍，最终猴子变为了人类。另一组是“照镜子”，描绘的是金城公主远嫁藏王的坎坷经历，同样反映了汉藏联姻这件大事。扎厦是为布达拉宫服务的喇嘛们的居所，它的外墙都是白色，因此通常也被看做是白宫的一部分。

布达拉宫中央的红宫

红宫因为外墙为红色而得此名，是安放历代达赖喇嘛灵塔的地方。红宫位于布达拉宫的中央位置，这个宫殿全部采用曼陀罗布局，它围绕着历代达赖的灵塔殿建造了许多经堂、佛殿。红宫中共有5座灵塔，它们分别安放的是五世、七世、八世、九世和十三世达赖喇嘛的灵位。5座灵塔的大体形状比较相似，但要说起其各自的规模，那只能说大小不一。其中最大的灵塔就是五世达赖灵塔，五世达赖灵塔所在塔殿的享堂西大殿也恰恰就是红宫中最大的殿堂。由16根大方柱支撑的五世达赖灵塔殿总共分为3层，其中间安奉的是五世达赖灵塔，十世和十二世达赖的灵塔则位于其两



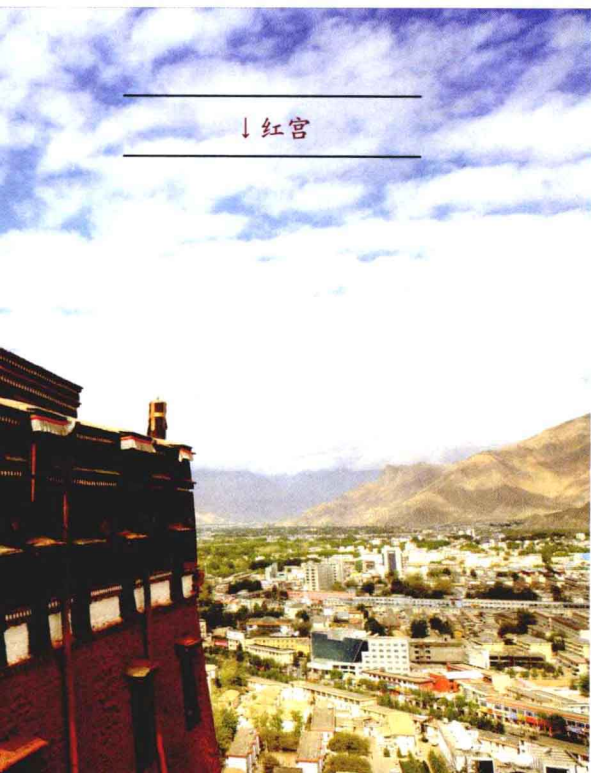


侧。布达拉宫最晚的建筑就是位于红宫西部的十三世达赖灵塔殿。殿内还有一尊银造的十三世达赖像和一座用20万颗珍珠、珊瑚珠编成的法物“曼扎”。

红宫中藏有大量经书和清朝皇帝画像的宫殿叫做三界兴盛殿，它是红宫最高的殿堂。供奉密宗三佛的宫殿叫做坛城殿。供奉金质的释迦牟尼十二岁像和银质五世达赖像的宫殿就是红宫中的世系殿。这些宫殿都是红宫建筑中重要的组成部分。

殊胜三界殿

位于红宫第八层南侧正中的殊胜三界殿，面积约121平方米，建于清顺治十八年。殿内主供奉一尊十一面大



↓红宫

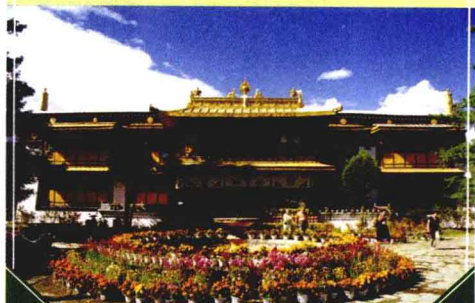
悲观音像，同时还拥有着形式多样、形态万千的大小佛像以及2000余座佛塔。一块用藏、汉、满、蒙4种文字书写的“当今皇帝万岁万万岁”的牌位竖立在殿内北墙佛龕内。牌位上方还有一幅清乾隆皇帝肖像。达赖喇嘛灵童的“金瓶掣签”仪式也是在这个殿堂举行。

1994年，布达拉宫被列为世界文化遗产。2001年12月，西藏拉萨罗布林卡作为布达拉宫历史建筑群的扩展项目被批准列入世界文化遗产名录。

知识外延

罗布林卡位于布达拉宫西侧约2千米的拉萨河畔。“罗布林卡”在藏语中意为“宝贝园林”，它始建于公元18世纪中叶，是历世达赖喇嘛处理政务和进行宗教活动的夏官。罗布林卡的占地面积约为360万平方米。由格桑颇章、金色颇章、措吉颇章等几组宫殿建筑组成，每组建筑又分为官区、官前区和林区3个主要部分。罗布林卡内不但有珍贵的壁画和佛像，还珍藏有大量的文物和典籍。

↓罗布林卡



祭天祈福·圣地天坛

ZHONGGUO
JIAOYU
SHIYI



祭祀上天和祈求丰收的场所

天坛坐落在皇家园林当中，四周古松环抱，是保存完好的坛庙建筑群，无论在整体布局还是单一建筑上，都反映出天地之间的关系，而这一关系在中国古代宇宙观中占据着核心位置。同时，这些建筑还体现出帝王将相在这一关系中所起的独特作用。

天坛是明清两代帝王祭天祈谷、夏至祈雨、冬至祭雪的圣地，是中国现存最大的一处坛庙建筑。天坛造型别致精巧、装饰富丽堂皇。天坛原名“天地坛”，与紫禁城同时建成。明嘉靖九年（1530年）因立四郊分祀制度，在北京北郊另建祭祀地神的地坛，此处便成为专为祭祀上天和祈求丰收的场所，并于嘉靖十三年（1534年）改称天坛。清乾

↓ 天坛



小档案：

英文名字：

Temple of Heaven

建筑时间：

始建于明成祖
永乐十八年（1420
年），用时14年。

建筑地点：

北京天安门的东西
南

