

自助旅游手册

五台山



中国旅游出版社

自助旅游手册

8K928

1 2

五台山



自助旅游手册——五台山

李璞 王逸民 编著

中国旅游出版社出版

(北京建国门内大街甲9号 邮政编码 100005)

新华书店总店北京发行所发行

北京冶金出版社印刷厂印刷

ISBN 7-5032-1256-x/k · 200

1997年1月第1版 开本 787×1092 1/32

1997年1月第1次印刷 字数 50千

印数 5000册 印张 2.375

定价:6.00元

前 言

朋友们因为我供职于旅游部门，每次出游前都要索取一旅游指南类书籍，我总是尽力寻得几本。但朋友归来，每抱怨那些书不是内容过于陈旧，就是厚得如同百科全书，不实用。

随着人们生活水平的提高，五天工作制的实施，大众旅游正在逐渐升温，旅游书籍如何能给出游的人们提供真正的帮助，这不禁使我思索，于是便着手策划并组织编写一本小巧而实用的旅游丛书，就是这套《自助旅游手册》。

《自助旅游手册》既有同一般旅游书一样介绍地理、气候、历史、风景名胜、文化风俗的内容，同时又增加了如何到达、食宿、日程建议等实用部分，旅游指南是出门的必备工具，就如同护照证件一样重要。出发前对目的地有所了解，才能做出万全的准备和规划；旅途中对照简介去旅游，既可知晓名胜古迹的古往今来，又可解决旅途中食、住、行、游、购、娱等诸多实际问题，使每次旅游顺畅、圆满，并留下丰硕的回忆。这也就是本套丛书策划时的初衷。

本套丛书计划选取中国热点旅游城市或地区 50 个，每个城市或地区独立成册。每册书至少插入 15—20 幅图片及旅游交通图，以期取得更直观和更实用的效果。

现在您也许正在阅读此书，准备启程了，祝您一路顺风。

潘笑竹

1997 年 1 月

目录

概 况

1

地理 气候 如何到达 住宿 旅游日程建议

名胜古迹

寺庙景观

8

台怀镇	南禅寺	延庆寺	广济寺	尊胜寺
佛光寺	岩山寺	秘密寺	显通寺	塔院寺
万佛阁	殊像寺	罗睺寺	十方堂	圆照寺
广宗寺	菩萨顶	黛螺顶	寿宁寺	灵应寺
碧山寺	集福寺	普化寺	南山寺	栖贤寺
龙泉寺	金阁寺	镇海寺	观海寺	

僧人与佛事

36

僧人生活 学修和参佛 日常佛事活动
节日和专门性佛事活动 五台山的佛教音乐
寺院经济

1

台顶风光

42

望海峰 锦凇峰 挂月峰 叶斗峰 翠岩峰

近现代史遗迹

44

平型关战役遗址 河边村阎锡山旧居
南茹八路军总部旧址 忻口战役遗址
松岩口白求恩模范病室 毛泽东路居塔院寺

五台山周边景观

49

管涔山旅游区 黄河旅游区

民俗·节庆

民间表演艺术

52

北路梆子 河曲二人台与《走西口》
原平凤秧歌

民间工艺美术

55

原平炕围画 面塑 代县剪纸
代县推光漆器 台砚 澄泥砚

三会与节庆

58

古会 寒食节 六月骡马大会 中元节

饮食·购物

风味小吃

62

繁峙疤饼 代县麻片 原平锅魁 忻州瓦酥
高梁面鱼鱼 莜面窝窝 保德碗坨

名特土产

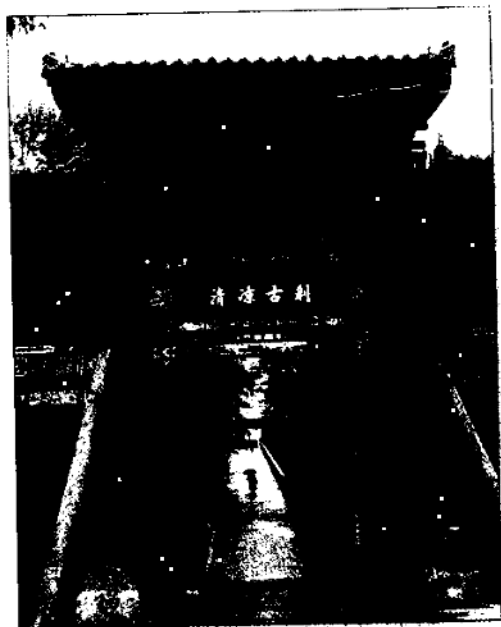
64

黄河鲤鱼 台蘑 台党参 繁峙黄芪 同川梨



3

概 况



五台山金剛寺牌坊

地理

五台山旅游区，位于山西省东北部忻州地区的五台县境内，中心地区距太原市 230 公里，距忻州市 150 公里。忻州地区西隔黄河与陕西省相望，东以太行山与河北省毗邻，北以内长城、恒山为界，南至晋中与太原接壤。

五台山属北岳恒山山脉，北望恒山，西望代县雁门关，地跨五台县、代县、繁峙县和河北省的阜平县，自东北至西南走向，纵长 100 公里，周边 250 公里，由东南西北中五座环抱而立的峰顶组成。五座峰顶虽高却平，故名“五台”。其中北台峰顶海拔 3058 米，是华北地区最高的山峰。滹沱河从五台山北部发源，绕西南向东注入海河。

五台山的佛教中心区（也是旅游景点最集中的地区）在台怀镇，它位于五台山的五大台顶怀抱之中，故名“台怀”。当地人还习惯将台怀地区（即台怀乡）称做“台内”，将台怀以外地区称做“台外”。

气候

五台山气候寒冷。虽然它处于与北京大致相同的纬度，但气候特征却和中国东北部的大兴安岭差不多。据气象资料记载，台顶历年极端最低气温为 -44.8°C ，极端最高气温为 20°C ，全年平均温度为 -4°C ，7 至 8 月最热，分别为 9.5°C 和 8.5°C ，1 月份最冷，平均温度为 -18.8°C 。台怀地区比台顶早 1 个月入春，迟 1 个月入秋，温度相差 6°C 左右，全年平均温度为 $2-3^{\circ}\text{C}$ ，最低气温为 -30°C ，最高气温为 30°C 。

由于海拔较高，即使在盛夏，台怀镇（约海拔 1700 米）的最高气温也只有 27°C （五台山在一些佛教典籍中又被称做“清凉

山”)。还因为台怀地区夏季空中云层低近,湿度大,常有雨水,因此,游人来五台山,宜多带些衣服,并带上雨伞。春、秋两季来五台山旅游,需带毛衣毛裤之类。游人登东台观日出,需从当地租大衣。

从北路繁峙、砂河一带翻越鸿门岩来五台山,需注意季节和气候变化。5月以前和9月以后,高入云端的公路被积雪封堵,难以通过,只有5至9月的中间4个多月可以通行。

如何到达

铁路 由北京、呼和浩特、包头、大同等地去五台山的旅客,可选择387次、373次京太、京运快客或433次包太直客,可在京原线上的砂河、繁峙、代县、原丰、忻州各站下车,然后转乘汽车前往五台山。如果从上海、南京、苏州、无锡、徐州、济南、石家庄、西安、郑州方向去五台山,可先搭快车到太原,太原市五一广场有长途车直达五台山。

航空 北京、广州、成都、西安等各大城市均有直达太原的飞机。旅客到达太原后,可在太原五一广场搭长途车去五台山。

公路 由于火车和飞机都不能直抵五台山,故公路客运显得尤其重要。坐火车在京原线上的砂河、繁峙、代县、原平各站下车,都可改乘汽车前往五台山,十分便利。在大同到太原间的北同蒲铁路线上,宁武、原平也有汽车开往五台山,忻州每日更有多次长途车去五台山。河北阜平到五台山台怀镇有直达长途汽车,在台怀镇和太原之间每日有班车往返。五台山六月大会期间(农历六月初至七月初十),是游人最多的时候,此间五台山周边县镇都加开旅游车,如东冶至五台山,阳泉至五台山,阜平至五台山,繁峙至五台山,原平至五台山,砂河至五台山等。

住宿

五台山各种档次的宾馆饭店众多,家庭旅社也很活跃,为来五台山的游客提供方便的住宿条件。忻州客馆 1985 年建成,客房装有地毯、电话、电视和冷暖风。栖贤阁宾馆位于台怀镇南 1.5 公里处的南山寺脚下,清水河边。砂河宾馆位于砂河镇南 3 公里处,距台怀镇 45 公里,专为北京和大同间的游客前往五台山中途食宿休息而建。

除上述专业旅游宾馆外,五台山管理局在台怀镇塔院寺北侧开设有数套四合院式的五台山招待所,大部分属高级客房。

台怀镇的普通旅馆有:五台山乡办旅馆,楼房式建筑,床位 320 张;五台山供销社旅馆,楼房式建筑,床位 300 张;五台山粮站旅馆,平房建筑,床位 60 多张。

五台山旅游事业的迅速发展,使民间旅舍应运而生。台怀中心区和周围,有台怀、杨林、新坊、杨柏峪、东庄、乐明寺六个村 500 多户农民开办家庭旅舍,计有床位 3000 多张。家庭旅舍也配置有高级房间。房间内摆着单人床、沙发、茶几、立柜,窗明几净,墙壁雪白,整洁清雅。五台山农户的房屋一般为“一堂两卧”,即中间一间为堂屋,两侧的套间为卧室,每间设有床位四、五张,游人在家庭旅舍住宿,颇感清静舒适。许多家庭旅舍备有火炕,适宜于体弱畏寒的游客住宿。有一部分家庭旅舍同时招待住宿客人用餐,精心制做具有地方风味的家常饭菜。

旅游日程建议

游览五台山至少需要三天时间。游人如住县城,第一天可乘汽车北上参观尊胜寺、佛光寺,下午到台怀,集中参观显通寺、塔院寺、罗睺寺和菩萨顶。第二天就近登黛螺顶,再游台怀

中心区的碧山寺、南山寺和镇海寺等。第三天可选择一个台顶登临，走京原线繁峙站的游客可登东台，顺路游碧山寺；走河边、忻州的游客可登中台，顺路游南禅寺和龙泉寺。

另外一种旅游日程建议是：第一天参观南禅寺、碧山寺、显通寺、塔院寺。第二天参观菩萨顶、广宗寺、罗睺寺、龙泉寺、南山寺、普化寺。第三天参观东台日出、南台锦绣、金阁寺、佛光寺。

游客如果投宿台怀镇，可安排两日游。第一天先游台怀镇北山脚下的罗睺寺，接着去显通寺，然后依次游圆照寺、广宗寺、菩萨顶。再由原路折回，进塔院寺东门。参观塔院寺后，出南门东行，可进万佛阁一游。第二天，清晨可去东台观日出，然后游碧山寺。中午回台怀镇稍事休息。下午向南步行约5公里到镇海寺、普化寺、观音洞、南山寺等。

名胜古迹



无量殿卢舍那佛

寺庙景观

自南北朝以来的一千余年间，五台山陆续兴建了大量寺庙，成为一个古建筑群集中的名山，与浙江普陀山，四川峨眉山，安徽九华山并称我国的四大佛教名山。

台怀镇是五台山的中心地带。在五台山现存的 40 余座寺庙中，台怀镇就集中了 10 多座。所以一般人说去五台山，主要指的是台怀镇。

台怀镇

台怀镇，位于五台县的最北端，距五台县城 80 公里，是一个山环水绕，有汉、满、蒙、藏四个民族近两千人口的秀丽山镇。

台怀镇距东台望海峰 19 公里，距西台挂月峰 22 公里，距南台锦绣峰 28 公里，距北台叶斗峰 20 公里，距中台翠岩峰 19 公里，是台顶的中心。

台怀镇镇北有一小峰，人称灵鹫峰，亦名菩萨顶。佛教史籍记载，东汉时期，我国佛教最初的传播人摄摩腾和竺法兰来到台怀镇，见今菩萨顶的形势颇似古印度摩揭陀国王舍城东北部释迦牟尼佛说法的灵鹫峰，因而命名之。佛教史籍还说，台怀镇大白塔下藏有释迦牟尼的舍利。

由于台怀镇有灵鹫峰和佛舍利，所以历代朝廷和佛教徒纷纷于台怀镇及其附近修建寺庙，使这里形成了佛寺鳞次栉比、宝塔如林的五台山佛教中心区。五台山的佛教寺院，有一半以上集中在台怀镇。台怀镇的东面有一座经常隐没在云雾中的小峰，人称黛螺顶，山顶供有“五方文殊”像。这处高约 400 米的山峰，是五台山五大台顶的象征。

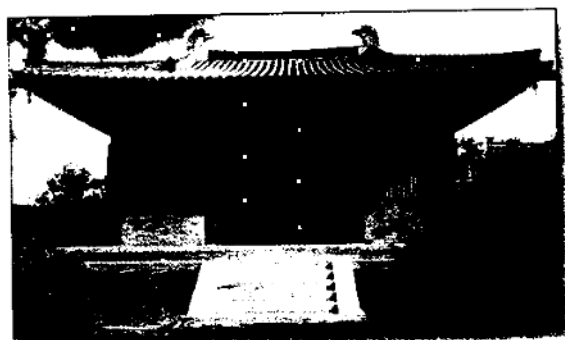
佛教徒认为，台怀镇是文殊菩萨现灵说法的主要场所，当年文殊菩萨与其一万眷属就居住在台怀附近。台怀镇南1里的梵仙山顶有寺名梵仙寺，梵仙山的悬崖之上，有许多人工凿成的小石洞，佛教徒相信这些小石洞就是文殊菩萨弟子们的居舍。

台怀镇是历代皇帝朝拜五台山的中心，清康熙时，曾于台怀镇建立了专供朝拜五台山用的行宫一座。行宫位于今塔院寺前，现在尚保留有行宫宫门的遗址。

台怀镇从南到北有三条街，依次是营坊街、太平街和杨林街。营坊街是清代城守厅驻军的地方，太平街的两侧从前都是为寺院和蒙藏朝山门徒生产银器、铜器、铁木器的手工作坊和店铺，杨林街是一条商业街。

南禅寺

南禅寺在五台县城南21公里处的阳白沟小银河的北岸。寺内的大佛殿，是我国现存最古老的唐代木构建筑，堪称国宝。



南禅寺大佛殿

南禅寺规模不大，有大殿、僧房 30 间。在寺院内，面北向南的三间正殿高大雄伟，方整的基台，几乎占了整个院落的一半。正殿重建于唐德宗建中三年（782 年），殿内的一根大平梁上面，保存有不十分明显的墨迹，是此殿重建年代的佐证。推算起来，距今已一千二百多年。除主体建筑大佛殿三间是唐代原物外，其余配殿均为明清重建。

大殿三间见方，单檐歇山顶，由台基、屋架、屋顶三部分组成。大殿共用檐柱 12 根，殿内没有柱子。梁架制作极为简练，举折和缓，形体固实，这些都是我国中唐大型木构建筑的显著特色。

殿内的塑像，仍然保持原貌，都是唐代珍品。17 尊塑像分布在佛坛上，整个佛像群以释迦牟尼佛为中心，佛坐莲台，似在讲经说法。这些塑像，同敦煌莫高窟唐代塑像如出一辙。佛坛四周壶(kūn)门和叠梁上，雕刻着精美的花纹、花边和莲瓣，是五台山保存的唐代砖雕艺术的杰作。寺内幸存三只石狮和一座石塔，亦为唐代遗物。

延庆寺

从南禅寺向着沟川西北前进，距南禅寺 6 公里处，就是坐落在阳白乡善文村的延庆寺。该寺卧居盆地，分外醒目。现存大殿宽三间，六架椽，歇山顶，平面略近正方形。从建筑形制上看，专家们断定它是金代建筑。

寺外有一石幢，高约 7 米，分为 4 层，造型别致，结构紧密，上刻尊胜陀罗尼经，为北宋所建。

广济寺

广济寺俗称西寺，在五台县城内。现存大雄宝殿，面宽五