

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 普陀山



海上有仙山，山在虚无缥缈间



## 普陀山速览 Introducing Putuoshan

普陀山，与山西五台山、四川峨眉山、安徽九华山并称为中国佛教四大名山，是观世音菩萨教化众生的道场。因此，普陀山四面环海，风光旖旎，幽幻独特，被誉为“第一人间清净地”。山石林木、寺塔崖刻、梵音涛声，皆充满佛国神秘色彩。岛四周金沙绵亘、白浪环绕，渔帆竞发，普陀十二景，或险峻、或幽幻、或奇特，给人以无限遐想。不少名胜古迹，都与观音结下了不解之缘，流传着美妙动人的传说。

**前寺区域：**普济寺就是前寺，是普陀山的中心，区域内还有紫竹林、南海观音、西天景区。

**后寺区域：**后寺就是法雨寺，区域内还有佛顶山和梵音洞景区。

**西山新村：**最早的农家乐聚集地，码头往左方向，靠近普济寺景区。

**龙湾新村：**靠近紫竹林的渔家乐，码头往右方向。龙湾村更靠海、南海观音大佛和紫竹林景区。

**行者无疆** 普陀山真的是风景如画，空气清新，纤尘不染，整个岛都是年代久远的绿树，像香樟树、蚊母树、朴树，荫翳蔽日，绿意盎然，沿着百步滩远远就能看见南海观音，看到了那种壮美，这尊观音像是铜铸的，面朝大海，用慈目看着天下普罗大众，非常安详，感觉让人特别静心。我们就在去南海观音的路上看到了好些佛教徒，三步一跪，叩神拜佛，真是令人侧目，令人动容。我们步入庙宇，点燃三炷香，虔诚地拜上三拜，许上心愿，在香火的弥漫中，让自己感受心灵的启迪，庙中的木鱼诵经声不绝于耳，仿佛在保佑着生灵。

## 特别推荐 Special

普陀山本身已非常商业化了，对于度假的人来说，物价偏高，然而对于虔诚的佛教徒来说，却仍然是礼佛圣地。虽然寺院住宿只对礼佛人士开放，但如果有这个条件不妨住上一晚，或者在体力能够承受的范围内，放弃岛上的公交，用脚去走走栈道（见第13页）或者沿海公路，一定能收获更多的风景。

## 目录 Catalogue

- 02 普陀山速览 / 特别推荐
- 04 亮点 / 景点
- 08 住宿
- 10 餐饮
- 12 购物 / 路线推荐
- 14 实用信息 / 外部交通
- 17 内部交通 / 旅行路上

**最佳旅游时间** 享受海水和沙滩，当然是夏季7、8、9月最好。如果重点是吃最新鲜的海鲜，10月最好。如果是香客和善男信女，会特意选择农历的三个日子上岛：二月十九日为观音菩萨生日，六月十九日为菩萨得道日，九月十九日为菩萨涅槃日。

**消费指数** 普陀山的花费较贵，如果是跟团两天游，688元/人（上海出发，样样爱睡大懒觉提供）。如果是自助游，不含交通费，淡季1人/天最低花费大约在400元左右。旺季随着住宿价格水涨船高，花费最低约在850元。

**穿衣指南** 普陀山昼夜和山上、下下的温差大，如果是夏天来普陀山，建议在平常基础上再带上一件外套、披肩或者羽绒服，春季（3月）晴雨多变，初夏（6月）梅雨、9-10月秋雨绵绵，此时注意带雨具。中午一段时间紫外线辐射较强，爱美人士要带上防晒用品、太阳镜等，做好防晒措施。

## 致谢

封面提供：飞行兔

图文提供：行者无疆 骑着毛驴看世界 davy bluestop youareid fish zahovic 小金子 MCC 美丽人生 nj 阳光心态 圆圆 missophia 花心小可爱 样样爱睡大懒觉 早班火车 ary wuxiansin iLuvT 旅图 快乐小石头 cs 果子叭哒 洋聪头 A 敖荣 样样爱睡大懒觉 linyangyue

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

# 普陀山 Putuo

## 普陀山景区示意图

- 1、佛顶山景区
- 2、梵音洞景区
- 3、法雨寺景区
- 4、西天风景区
- 5、普济寺景区
- 6、紫竹林景区
- 7、南天门景区
- 8、洛迦山景区





## 亮点 Highlights

### ★踏沙看海

普陀山的四周有许多沙滩，但最著名的还数百步沙（见第7页）和千步沙（见第6页）。选一个日子看看海山，看看日出，或者在游山之后，赤足漫步海滩，让海浪亲抚你的脚面；或者静静地沙滩上坐上一会儿，听听潮声；或者干脆换上泳装跃入佛海波涛，它会给你带来无限凉爽与乐趣，带走炎炎夏日那一丝烦躁与不耐。而夜晚的沙滩，则是另一种奇观，一排排波浪在夜幕中闪闪发光，令人眼花缭乱，人们称之为“海火”，信众们则叫“神火”。

### ★除了海鲜之外 这里还有素斋

普陀山靠海，海鲜却并不便宜，如果一定是冲着海鲜来的话，当地住宿的渔家或者舟山本岛是不错的选择。不过，既然这里是佛门清静之地，那咱们就入乡随俗，尝一尝三大寺庙里的素斋吧（见第12页），味道不见得有多么好，但是对于平时吃惯了大鱼大肉的人们来说，哪怕只是一份简单的米饭和青菜就足以暖心。

### ★观览佛事盛会

如果凑巧碰上农历二月十九日、六月十九日、九月十九日这三天去普陀山游玩，那就多了一件不得不做的事情——观览佛事盛会。

因为如果是香客和善男信女，会特意选择三个日子上岛：传说这三个日子分别为观音菩萨生日、菩萨得道日、菩萨涅槃日。其中以二月大香会期为最盛，六月游山避暑者较多，九月则称小香会，香客略少。但住宿费用也会比平时翻2-3倍。

### ★云游海天佛国

明代抗倭名将侯继高书所书“海天佛国”的碑刻处，是通向佛顶山香云路（见第5页）中段，观赏普陀山景致的绝佳之处。千步沙、朝阳阁、百步沙、紫竹林、南海观音等普陀胜景尽收眼底。这四个字成了普陀山的代称。当然也是游人拍照留念不可不去的一个绝妙地点。

## 景点 Sights

整个普陀山分为九大景区，每个景区内又各有景点，景点相对分散，主要集中在岛的南部和东部，岛上景点和景点之间都有接驳的公交车，所以如果只遵照由南往北或由北向南方向游览起来非常方便。

主要景点有三大寺：普济禅寺、法雨禅寺及慧济禅寺，普陀标志为南海观音大铜像。令人驻足观望、超尘脱俗、渐近禅境、乐不思蜀的还有自然景观和庙宇相结合的西天景区，尤其是紫竹林风景区，包括紫竹林禅院、不肯去观音院、南海观音立佛等六个风景点，以上景点是普陀山的精华所在。每到夏日来临，来山避暑的游客纷纷聚集到浙江省第一个海滨浴场——百步沙，使普陀山又增加了一道亮丽的景观。

### 普陀山九大景区

宝陀讲寺景区、佛顶山景区、梵音洞景区、法雨寺景区、西天景区、普济寺景区、南天门景区、紫竹林景区、洛迦山景区

### 景区门票及说明

#### 普陀山景区门票价格

12月为淡季，门票140元/人；2-11月份为旺季，门票160元/人；正月初一至初五、“五一”、“十一”期间上浮至门票200元/人次。保险自愿（5元，不买的话需要主动说）。普陀山景区门票不包含寺院香花券和洛迦山景区门票。

#### 各景点门票

三大寺：普济禅寺5元、慧济禅寺5元、法雨禅寺5元。

风景区/点：紫竹林，不肯去观音院5元、南海观音立像6元、观音跳2元、西方净院2元；洛迦山景区门票64元（包含往返船票），学生证减2元。

沙滩：百步沙夏季收20元游泳票（包括了沐浴费用）、非游泳季节百步沙则被开辟为沙雕公园，参观费用10元，千步沙免费。

索道：佛顶山上下山索道70元（上、下山各40元）。70周岁以上半票，运营时间：7:10-16:30

#### 减免对象

身高1.2m（含）以下的儿童、70周岁以上（含）老人、全国现役军人（含武警）、记者、僧尼、导游、全国劳动模范、全国道德模范、残疾人、离休干部、革命伤残军人、烈士家属凭本人有效证件免票；全国全日制普通学校的在校学生、身高1.2-1.5m儿童、60-69岁老人半票。

#### 额外情况

途经普陀山，需进入景区购买船票的游客，请先购买普陀山景区门票暂押到检票处，在规定时间内购船票返回，景区门票全额退款。

#### 普陀山年卡

一年内需多次进山的游客可以办理入山年卡，每人300元/年（如遇门票价格调整作相应调整），凭此卡本年度内进山次数不受限制。本人累计做卡达5本，次年即可享受舟山市市民年卡优惠政策。

- 如果住在普陀山，要去朱家尖游玩一天，在买了去朱家尖的船票后，一定要到码头的出口处去签个证，这样可以在当天回普陀山时不用再买进山门票了。
- 普陀山售票处，有自助售票机，但是不接受信用卡。

#### 开放时间

门票：6:00-21:00（一般来说，只要有船到，都能买到门票）  
普济寺早课普佛开门检票时间：3:40-4:30；寺院日常开放时间：6:00-21:00，其中普济寺18:00东门、内部正殿关闭，西门开到21:00，游客可以在外围过道上浏览一下整个寺庙。其他景点均在18:00随公交运营结束而关闭

#### 宝陀讲寺景区

从慧济寺坐缆车下来就可以望见宝陀讲寺，宝陀讲寺由天王殿、圆通宝殿、大宝阁楼、后山农庄、海澄庵、后凹沙、普门万佛宝塔、宝陀讲寺等组成。

不可错过：宝陀讲寺、普门万佛宝塔  
游程：800M左右，用时参考：40分钟



### 宝陀讲寺

宝陀讲寺被称为第四大寺，由普陀山重兴之祖妙善老和尚发起倡建并亲自命名，宝陀讲寺的建筑规模与普济禅寺相当，建筑风格充分体现了皇家寺院的庄严、大气。其与普陀山三大寺（普济寺、法雨寺、慧济寺）最大的不同，就在于其以讲经弘法为主。不烧香。

### 普门万佛宝塔

普门万佛宝塔采用清式仿木结构宝塔形式，融入中国园林艺术风格，里面供奉了十来种造型的观音宝像一万尊。

### 佛顶山景区

以慧济寺为核心，有香云路、海天佛国崖、云扶石、慧济寺、普陀鹅耳枥（普陀独有植物）、刀劈石、天灯台等景点。

不可错过：普陀十二景之华顶云涛、茶山凤雾，普陀三大寺之慧济寺

游程：2km左右；用时参考：2小时

连接景区：法雨寺景区

游览路线：香云路——海天佛国崖、云扶石——天灯台——刀劈石——佛顶山（慧济寺、普陀鹅耳枥）

### 香云路

从法雨寺到佛顶山的一条石板路，有1087级石阶，全长约1公里。沿香云路登佛顶山，途中有香云亭、云扶石、海天佛国崖等景点，四周秀峰险石，回首眺望、山海气观尽收眼底，大有“身登青云梯，平碧见海日”的意境。

### 海天佛国崖、云扶石

在香云路中段的拐弯处，有方形巨岩矗立路侧，岩面“海天佛国”四个大字出自明代抗倭名将侯继光手笔。成了普陀山的代称。在它上面的“云扶石”，有一小潭，如碗若钵，承受天露，日积月累，清冽不腐。周围多老杆矮松，虬枝横卧，多有黄山古松韵味。



骑着毛驴看世界 海天佛国

### 慧济寺 用户推荐

位于佛顶上，是普陀山海拔最高的寺院。全寺四面环山，隐于浓荫翠绿之中，主殿顶用天蓝、淡绿、鹅黄、紫红等彩色琉璃瓦盖成，亮点也就在这里，据说在太阳的照射下很漂亮，很像佛光。明万历、清康熙、清嘉庆所赐的三枚御印现就藏于慧济寺，是慧济寺的镇寺之宝。

地址：普陀山佛顶山

### 普陀鹅耳枥

慧济寺附近的一棵罕见的古树，这是我国特有的珍稀濒危树种。据考证，普陀鹅耳枥世界上仅此普陀山一株，长在佛顶山慧济寺西侧，树龄约200年。

### 刀劈石、猴子岩

站在慧济寺后门向西望，对面山坡上耸立一石，石中一缝自顶到底，如刀切豆腐，一分为二，此即刀劈石。传说孙悟空与二郎神斗法，一个筋斗翻落在佛顶上，变成这块大岩石。二郎神看得真切，举刀猛劈此石一刀下去，石分两半，却不见孙悟空的影子。原来，在二郎神刀劈巨石时，孙悟空早已遁地而去，在离石不远的下坎另化一石，形似猴头，正笑着目视二郎神刀劈山石的愚态。后人便称此石为猴子岩。

### 天灯台

在佛顶山最高峰的望台就是天登台了。登临此台，如入天际，举目远眺，可观赏辽阔的海山景色，海中岛群，锦绣如画，美不胜收。

### 梵音洞景区

普陀山东北角，呈半岛状突出，由祥慧庵、梵音洞、瞻圣阁、善财洞、古佛洞等景点

不可错过：普陀十二景之天门清梵；普陀三洞之梵音洞；

游程：2km 用时参考：2小时

连接景区：索道向北至宝陀讲寺景区、西南接普济寺景区

游览路线：梵音洞——瞻圣阁——梵音洞庵——善财洞——祥慧庵——飞沙岙——古佛洞

### 梵音洞

梵音洞在普陀山东端青鼓垒头尽处，相传为观音大士显圣处。凡欲观览梵音洞者，先要从崖顶迂回顺着石阶而下，然后来到观佛阁。洞深幽，在阳光海潮作用下，洞内岩石各显奇形变幻莫测。据传在这里观佛，人人看到的佛都不同，即使是同一个人，也会随看随变。这里和相对的潮音洞是最适合听潮音的地方。并称为“两洞潮音”。“天门梵音”为“普陀十二景”之一。

景区亮点：佛家信众至此，多喜在洞口膜拜，祈求见到观世音菩萨的现身法相。

### 飞沙岙

法雨寺至梵音洞中途，有一山岙，黄沙遍地，长3里许，宽约1里，行人途经其中，如入沙漠瀚海。无风时，沙静石平，风起时则沙飞石走，黄尘蔽日，无法行走，故称飞沙岙。

### 古佛洞

飞沙岙西侧有一庵，名古佛洞庵，庵中有一古佛洞，相传，光绪年间，仁光和尚坐化躯体经久不腐。徒弟们认为师父已成佛升天，就在其遗体上涂漆贴金，供奉于洞中。古佛洞当年颇有名气，是游客必到之处。

### 善财洞

过飞沙岙继续东行，在不到清石湾的祥慧庵左侧，登上新砌的卵石山路，几经曲折便抵善财洞。称其为洞实为夸张，充其量不过是一条小石缝，缝侧石壁上刻一释迦牟尼立像，多有善男信女前去朝拜。

### 法雨寺景区

以法雨寺为核心，有千步沙、望海亭、杨枝庵、大乘庵、文物馆等。

不可错过：普陀十二景之千步金沙、光照雪霁；普陀三宝之九龙藻井、



### 杨枝观音碑

游程：2km 用时参考：2 小时

连接景区：中段连接香云路（佛顶山风景区方向）、向南连接普济寺景区，向东连接梵音洞景区

游览路线：五祖碑——望海亭——听潮石——法雨禅寺——杨枝庵——伴山庵——龙寿庵——大乘庵——千步沙——文物馆

### 法雨禅寺 用户推荐

全山第二大寺，又称后寺，位于千步沙北端的光熙峰下。寺内九龙殿（又称圆通殿）殿顶的九龙藻井及部分琉璃瓦从南京明代宫殿拆迁而来，被誉为普陀山三宝之一，全国独有；法雨寺天王殿对面照墙的九龙壁，用青石精雕细凿拼接而成却不漏缝隙，实属难得。寺内龙凤柏、古银杏、连理罗汉送的等珍贵古木，以及二十四孝图、云龙游海天等石刻栏板，都是普陀山独一无二的稀有之物。

地址：普陀山法雨路（白华顶下左边）

联系方式：0580-6690540

#### 法雨禅寺游览次序

海会桥（日莲池）——山门（“天华法雨”题刻、九龙壁）——天王殿——玉佛殿——九龙殿（九龙藻井）——御碑殿——方丈院

参观重点建议 / 亮点：九龙壁、九龙藻井

**davy** 很多游客都说喜欢法雨寺，我也很喜欢。简单说就是灵动静幽，从拍照的角度看色彩感强，又不花哨凌乱，大块的红与黄，加上主殿“法雨禅寺”四个飘逸的大字，组合在一起简直太完美了。

#### 千步沙

因其长度近千步而得名，似一条金毯横铺海岸，沙色如金，纯净松软，又如铺茵设席。每临月夜，婵娟缓移，清风习习，涛声时发，其清穆景色更为诗意傲然。“千步金沙”为普陀十二景之一。

地址：普陀山法雨禅寺附近，普陀山东侧的一条循山道路名“玉堂街”，街右沿海即为千步沙。

#### 杨枝禅院

普陀山“三宝”之一杨枝观音碑珍藏于此。杨枝观音画像出自唐代名画家阎立本之手。

地址：普陀山清凉冈下，紧邻法雨寺

#### 大乘庵

是供奉释迦牟尼的一所庵堂。卧佛殿正中的七彩绘释迦牟尼盘像，长 7.6 米，为全山第二尊佛像，神态端庄安详，卧佛殿楼上为千佛楼。整体规模不大，但在佛教界影响却不小。

地址：普陀山玉堂街中段

**bluestop** 司机说这个庵堂很大，可以去看一下。大乘庵的确不小，但大部分建筑都是新修的。一圈佛拜下来，也用不了半个小时。

#### 西天景区（西山风景区）

位于普陀山的西南部，是全山石景荟萃置地，依次有千年古樟、心字石、西天门、圆通庵、梅福庵、西天洞、二龟听法、观音洞、芥瓶庵等景点。

不可错过：普陀十二景之磐陀夕照、梅湾春晓 普陀三石之磐陀石、心字石、二龟听法石

游程：1.5km 游览时间用时参考：1.5 小时

连接景区：向东连接普济寺，向西连接码头

游览路线：千年古樟——心字石——西天门——圆通庵——梅福庵——说法台——磐陀石——灵石庵——五十三参石——二龟听法——西天洞——观音洞——芥瓶庵

**bluestop** 西天景区。全长有 1.5 公里左右，一路上有很多寺院，加上又基本是平路，走起来还是很舒服的。

#### 千年古樟

从普济寺西行数百米，过一石板甬道到舟山市疗养院步入庵门，一巨樟赫然在目，伟枝四出，矫然横空，宛如群龙游云，树枝遮蔽数亩。这就是普陀山上的千年古樟。巨樟已达九百余岁，杆围达 7 米多。



**youareid** 千年古樟

#### 心字石

普济寺往西有一巨石，圆浑平滑，中间刻一巨大的“心”字，“心”字的中心一点可坐八九人，整个字可容百人打坐，是普陀山上最大的石刻文字。出自何人、何时无从考证，佛家以修心为上。

参观重点建议 / 亮点：现在很多人都喜欢绕着“心”字环行一周，或在“心”字中间摄影留念，作为爱情和友谊的纪念。

#### 西天门

从前寺出发揽“西天”诸胜，必经西天门。所谓西天门，即由三块巨石架成的一道天然石阙。石阙狭窄，仅容一人佝腰通过。上方横石题有“西天法界”四字，竖立题有“证菩提道”四字。“菩提”系梵语，意为“觉悟”。由此可上达摩峰。

#### 梅福庵、炼丹洞

从西天门上行，穿过一段落间石板通道，即到梅福庵。此庵因西汉寿春人，曾任南昌尉，后弃官游历江湖，晚年来到普陀山居洞炼丹后死与洞中。山民为纪念他，取山名梅福，并建此梅福庵。梅福庵规模不大，但大殿金碧辉煌，大殿东侧的灵佑洞即当年梅福炼丹洞，洞中山泉清澈见底，含多种矿物质，人称“仙水”。游人到此多一饮为快。

#### 磐陀石、说法石

由梅福庵西行，不远便见磐陀石。相传为观音大士说法处。磐陀石由上



下两块巨石相叠而成，两石间隙如线，险若欲坠，却稳固如磐，亿载未动，万劫不摇。“磐陀石”三字系明代抗倭名将侯继高所书，“磐”字的舟字少了一点，据说为了平衡，孙中山也曾在此石上题字“金刚宝石”。“磐陀夕照”为“普陀十二景”之一。



夏月的马甲 盘陀夕照

## 二龟听法石

在磐陀石西端，有两石酷似海龟，一龟蹲踞崖顶，回首顾盼，似在静候；一龟昂首伸颈，竭力攀援，一副急不可耐的样子。传说二龟受东海龙王之命前来偷听观音说法，因听得入迷，不觉误了回归时辰，化龟为石。又说二龟一雄一雌，尘缘未断，在听法时眉来眼去，顾盼传情，被观音罚作石龟。前者传的奇，后者传的妙，各有千秋。

## 观音古洞

梅福峰西麓的观音古洞。洞中石乳倒悬拄地，状如垂帘。四周洞壁及石柱上均镶有观音像。洞旁建有观音洞庵。洞后古树成荫，巨石层叠。

## 普陀十二景之梅湾春晓

梅湾春晓指普陀山的早春景色，因西部山湾为梅湾，也称作前湾。每当晴朗无风时日，伫立西山巅，远眺莲花洋，只见渔舟竞发，鸥鸟翔集，海中波涛，粼粼闪光，山外青山，层层叠翠，美不胜收。若在月夜，则疏枝淡月，岛礁朦胧，幽香扑鼻，更加令人陶醉。

## 普济寺景区

以普济寺为核心，有普济寺、海印池、多宝塔、百步沙、仙人井、朝阳洞、法华洞、梵山亭、游客服务中心等景点。

不可错过：普陀十二景之莲池夜月、法华灵洞、朝阳涌日，普陀三寺之普济寺，普陀三宝之多宝塔；普陀三洞之朝阳洞

游程：1.5km左右，用时参考：2小时

连接景区：向北连接雨法寺，向南连接码头

游览路线：多宝塔——御碑亭——海印池——下马牌坊——普济禅寺——法华洞——北天门——震旦第一佛国石——仙人井——观日阁——揽霞亭——朝阳洞——百步沙

## 普济禅寺 用户推荐

又称前寺，普济禅寺是普陀山最古老的寺院，也是普陀山第一大寺院，一切重大的佛事活动在此举行。寺前的池水为山泉所积，池中莲蓬满结，

一到夏日，荷香袭人。普陀十二景莲池夜月说的就是这个，值得一提的是，普济寺旁边有一座石塔——多宝塔，是普济寺最古老的建筑（建于元代），虽然因为院墙隔着，不能近距离观看，但它可是普陀三宝之一。

**bluestop** 虽然是普陀山三大名寺之一，但普济寺的面积并不大，个人觉得比较漂亮的反而是普济寺主殿前的景色。放生池（即海印池）里有一座黄色的八角亭（这个亭子算是普济寺的标志了吧），湖面上安放着一色彩艳丽的花朵，映称着蓝天白云很漂亮。

普济禅寺游览次序：海印池（御碑亭、观自在菩萨墙）——山门——御碑殿——钟鼓楼——天王殿——大圆通殿（毗卢观音圣像、32座观音应身像）——法堂——方丈殿——功德殿——斋堂、僧舍

相关购物：华香街

普济寺斋饭：10元一位，8人一桌，人满上菜，标准的一饭一菜，菜吃完了也可以再去添。具体见餐饮部分

普济寺相关设施：从普济寺出来能看到游客服务中心，可以到里面休息一下，有免费的地图可以领取。

## 百步沙

百步沙位于普济寺、多宝塔以东海滨，千步沙南，东北紧依朝阳洞，南面连着师石岬，滩平沙细，沙质纯净，海域辽阔。排浪花连绵不绝，为海谷、冲浪、观日出最佳处，也是观看海上卧佛洛迦山最好的地方。夏日里，蓝天映着碧海，金沙映着白浪，游人们尽情地拥抱着浪漫时光。夜晚，海风轻拂，空气清新，更是游客纳凉散步的好去处。

## 朝阳洞（朝阳涌日）

朝阳洞在普陀山几宝岭的尽头，左右挽百步沙与千步沙，延伸于海中的山崖上，在普陀山观日出，以朝阳洞为最，“朝阳涌日”也成为普陀十二景之一。这里还是听潮音的好去处。朝阳洞外巨石参差，洞口直面东海，黎明时分到此游览，只见一轮旭日“巨若车轮，赤若丹沙”景色之壮观，令人叹为观止。

## 法华洞（法华灵洞）

在几宝岭东天门下。出洪筏房左拐登小径拾级而上，过古草茅篷（现为民房），便是普陀十二胜景之一的“法华灵洞”。这里方圆巨石自相垒架，形成洞穴数十处：有的有空刻露，仅行可过；有的宽广如室，中奉石像；有的上丰下削，泉滴漏漏，自石罅流出而下注成池普陀山洞穴虽多，层复出奇，唯此洞为最。洞外有“青大福地”、“普陀岩”、“东南大柱”等题刻。

## 南天门景区

南天门景区位于普陀山的南端，由佛国山门、海岸牌坊、短姑圣迹、慈云庵、南天门、南天苑、龙湾金沙、大观篷、正趣亭等景点组成。此处有短姑码头，去往洛迦山的船就在此码头乘坐。

不可错过：普陀山十二景之莲洋午渡、短姑圣迹

游程：2km左右 用时参考：2小时

连接景区：普济寺和法雨寺的汇合方向

游览路线：佛国山门——慈云庵——海岸牌坊——短姑圣迹——南天门——南天苑——龙湾金沙——正趣亭——隐秀庵

## 短姑圣迹

相传观世音在此显灵——姑嫂两人发愿礼佛，但由于小姑遇月事，被嫂埋怨，嫂嫂独自参拜留小姑在船中，小姑久坐船中，饥肠难耐。正在此时，却有一村妇投石当路入水中，给小姑送来饭菜。



## 南天门

与短姑圣迹相对峙。在这可看潮起潮落、感悟生活禅味。

## 莲洋午渡

莲花洋是登普陀山进香的必由之航路。旅客的航船行至洋上，如果赶上午潮，就能见到洋面波涛微耸，状似千朵万朵莲花随风起伏，令人心旷神怡。这就是你来普陀山所见到的第一景——莲洋午渡。如遇到大风天，这里则是波翻盈尺，惊涛骇浪，另一番极为壮观的景色。

## 紫竹林景区

普陀山东南，百步沙南，由不肯去观音院、潮音洞、紫竹林、观音跳、南海观音立像、西方庵等景点组成，紫竹林庵前方是一片广阔的岬湾，海天一色，很值得一去。

不可错过：普陀十二景之古洞潮音；普陀三洞之潮音洞；

游程：1km 用时参考：1小时

连接景区：普济寺和法雨寺的汇合方向

游览路线：不肯去观音院——潮音洞——紫竹林——南海观音立像——西方庵——观音跳



fish 南海观音大佛

## 南海观音 用户推荐

南海观音在双峰山南端的观音跳山岗上，是亚洲最大的露天南海观音像，海天佛国的象征。南海观音像旁边有很多精美的浮雕。这里秀林葱郁，气顺脉畅，碧波荡漾。莲花洋彼岸的朱家尖，隔海侍卫；双峰山坡麓的紫竹林，潮音频传。

(三级题) 潮音洞 (古洞潮音)

潮音洞在紫竹林庵前，龙湾之麓，不肯去观音院下人海处，登洞顶观看，洞体延入海中，洞内裂石嶙峋，海潮撞击，声若惊雷，来泻飞瀑，回溅明珠，惊心动魄，相传观世音菩萨在此灵现种种宝相，与梵音洞南北对立，并称“两洞潮声”。

## 不肯去观音院、紫竹林 用户推荐

这里是当年慧锷法师供奉不肯去观音的地方，是普陀山观音道场的发源地。寺门外赫然立着一块古碑 (禁止舍身染指)，原是古时多有信众在此燃指 (燃烧手指) 供奉观音，当地官府为制止此自残行为而立碑警示。观音院即建在紫竹林内。

## 洛迦山景区 用户推荐

洛迦山远观如海上睡佛。传说是观世音菩萨发迹、修行之圣地，山上嘉木成荫，庵院鳞次栉比，有“不到洛迦山，就不算朝完普陀山”之说；洛迦灵山又为普陀十二景之一。

提示：对礼佛的人来说洛迦山一定要去，且一定要赶早，遇到 7-8 级风就会停船，如果近期天气有风还是选择先去的比较好。但是如果只是观景，洛迦山并不是一个很好的选择。

不可错过：普陀山十二景之洛迦灵山

游程：1.5km 用时参考：近 2 小时

游览路线：闻思亭——石碑坊——妙湛塔——伽蓝殿——圆通禅院——圆觉塔——大觉禅院——水晶宫——灯塔

交通：要从普陀山短姑码头坐船前往，轮船一天有两班，分别为 8:00、13:00，航行时间约为 30 分钟，在洛迦山停留 2 小时后同船返航。船上有在出售佛教音乐碟片。

## 住宿 Sleep

普陀山的住宿可选择宾馆、农家、寺庙三种，各有优劣。但是上岛前需要做好心理准备，岛上住宿条件比较艰苦，即使星级酒店，也比城市同档次的要略差些。

### 星级宾馆

在普陀山的各档宾馆，从 2-5 星级不等。大多聚集在前寺、后寺附近。后寺千步沙附近有绿缘山庄、雷迪森庄园。在南海观音紫竹林附近有紫竹山庄、竹香居、中信普陀大酒店和百步阁宾馆。

岛上一些大点的酒店都会有班车接送入住的客人到每个景点和码头，也会帮住客待定车船票，宾馆标准间价格从 450-2000 元不等，除周五、周六和法定节假日前后 3 天，以及每年 9 天的观音香会期 (农历二月十九观音生日、六月十九观音成道日和九月九日观音涅槃日) 外，住宿均可打折，这些假期普通的宾馆都飙升到 600-800 元。但在旺季如不提前一星期左右订房预约，仍有可能无法入住。

房价可咨询：0580-3191919 或 0580-6094999

入住时间：房价有差别很大，取决于是否为周末或初一十五，这点需特别注意。如果有时间，建议尽量选择虽是初一十五，但非周末最好。(花心小可爱提供)

### 雷迪森庄园

五星级酒店，布置呼应了岛上的主题，很多“佛”元素，酒店里有一棵近千年的樟树，樟树下有着一个亭子，让大家抄经用。前方就是杨枝禅院，也算沾了点佛气。

附近景点：法雨寺，千步沙，佛顶山，普济寺，百步沙，紫竹林，码头

地址：普陀山法雨路 115 号

联系方式：0580-6690666

参考价格：1080/1280/1780/3180/5480 元

**zahovic** 我们定的是 800 元的特价房，是这家五星酒店的最小的房间，但设施都挺不错的，基本符合 5 星标准。酒店装修挺不错的，除了一些佛教的装饰品，我们也看到了许多印度教的装饰品，不知是当时建筑师搞错了呢，还是有意为之，当然佛教很多东西都引自于印度教。



### 祥生大酒店

普陀山的又一个五星酒店，依海而建，像极了一个颇有禅意的园林，位置虽然没有雷迪森方便，但是有免费的到景区的班车可以到各景区。酒店的餐厅也很值得一试。

附近景点：慧济寺，万佛宝塔，宝陀讲寺，沙滩

地址：普陀山合兴西苑

联系方式：0580-6696666

参考价格：680/730/780/850/970/1580/1680/1780

**小金子 MCC** 酒店的房间很大，布置得雅静，厕所也很宽敞整洁。最关键的是有一个很大的阳台，直面大海，因为酒店建在山的崖壁上，所以景观无敌，两把舒适的躺椅，专供吹吹风，看看海，听听浪，很舒服。据说蔬菜是酒店专门开辟的菜地提供，很新鲜。



美丽人生 nj 祥生大酒店豪华海景房

### 舟山普陀山竹香居宾馆

酒店是2012年新装修的，硬件没得说，在窗口就可以看到南海观音像，只是酒店班车只到码头接送，隔音也有些差。

附近景点：百步沙，紫竹林，南天门，游船码头

地址：舟山普陀区金沙路20号（普陀山近紫竹林）

联系方式：0580-6698095；6698080

价格参考：450-750元不等

### 普陀山磐龙饭店

在岛上算是性价比还不错的酒店了，属于适合家庭入住的小型酒店，装修不久，所以设施算新，关键是服务热情，周围还有些吃饭的地方。

地址：普陀山梅岑路100号

联系方式：0580-6095222

参考价格：420/520/620元

**阳光心态** 磐龙的位置和招待还是不错的，前台和保安都很热情，就是房间的窗户小了一点。

### 舟山息来小庄

虽然是普陀山的老酒店，但是胜在地理环境好，就在普济寺旁边，对于去寺庙做早课的人来说是个不错的选择。酒店里各种青花瓷、石刻的，

布置很有禅意。

附近景点：西天景区，普济寺，百步沙，南海观音，紫竹林

地址：舟山普陀山香华街1号（普陀山近普济寺）

联系方式：0580-6091505

参考价格：780/980元

### 舟山普陀山锦屏山庄

法雨寺边上，出门就是公交站，服务都不错，特别是有一位传说中的保安大叔，身兼数职，对入住的客人超级和善、热情。

附近景点：法雨寺

地址：舟山普陀区普陀山法雨路107号

联系方式：0580-6690500

参考价格：308/358/368/408/508/528/668/988元

### 普陀山洪筏山庄

就在华香街上，购物吃饭都方便，走走就是百步沙，2012年重新装修过，所以硬件都不错的。

附近景点：普济寺，百步沙，千步沙，南海观音大佛，紫竹林，西山景区，短姑码头，法雨寺

地址：舟山普陀区香华街103号（普陀山近百步沙）

联系方式：0580-6091530

参考价格：380/420/440/520

**圆圆** 洪筏山庄。旁边还有“洪筏禅院”大门的遗迹，显示此处原为寺庙。据说山庄客房就是由原来的寺庙建筑改建而来。

### 农家住宿

农家住宿主要分为西山新村（西天风景区附近）和龙湾新村（紫竹林山下）两个主要的聚集区。农家小院是西山新村，轮船码头左走5分钟就到，渔家小院是龙湾新村，轮船码头右走15分钟可到。除此之外，宝陀讲寺附近的合兴村也有一些家庭旅馆可供投宿，龙湾村更靠海，风景会更好一点，也靠近南海观音大佛和紫竹林景区，晚上还可以在海边走走。也因为有些优势如此龙湾村的农家价格相西山新村会高一点。周五、周六晚要贵一些。大多农家旅社环境干净，都有独立的卫浴，房间设施都不错，当然别忘记自带洗漱工具，服务热情，老板可烧一手好菜十分重要，可在住所品尝海鲜。一般的农家服务都不错，在住客到达普陀山后都会到码头来接，而且提供游玩路线和地图。

普陀山农家淡季基本在150-180元之间，周末和初一、十五大概300元多一些，旺季住宿费用会在淡季价格基础上上浮30%，到了国庆，标间最低可达到600多，那时候人多房少，可能有人开价800-1000元都不见得能住上房，所以旺季一定要提前预定。淡季时不需要担心住宿问题，会较旺季时上浮20%左右。

**missophia** 不推荐住南海观音脚下的民宅，多是当地渔民建的独栋楼，时间有点久了，不适合对住宿环境讲究的童鞋，关键的关键，只离南海观音近，离别的地方都远。



### 舟山普陀山青年旅社

普陀山唯一的一家青年旅社，房间虽然不是很大，但布局比较合理，也不感觉紧凑。房间简单干净，有种家的温暖，服务员很亲切，附近还有商店。

附近景点：南海观音，紫竹林，不肯去观音院，普济寺，西天景区，百步沙海滨浴场

地址：普陀山龙湾新村 17 幢 41 号（普陀山近景区紫竹林）

联系方式：0580-6772950

参考价格：160-180 元

**快乐小石头 cs** 比较干净有独立卫生间空调和洗浴。我觉得地理位置比较好，在紫竹林山下龙湾村。第一天是 120 元，第二天是 300 元，进入节假日要涨钱的涨了 3 倍。那里是一个集中地，有很多家庭旅馆都是大同小异的。

### 舟山普陀山溪山茶居客栈

在小区内，很安静，装修古色古香，很有书香气，大床房一进门就有一间别致的会客茶室，卫生干净，服务热情，非常适合一家三口或者两个人住。

附近景点：西天景区，普济寺，百步沙，千年古香樟

地址：普陀山西山二区 20 幢 101 室（近金融街）

联系方式：13957203719

参考价格：168-468 元

### 舟山普陀山佛缘居

离码头比较近，走 10 分钟就到，老板很热情，老板烧的菜味道很不错，还会提供图片和游玩路线，在细节上很贴心。

附近景点：普济寺，西山风景区

地址：舟山普陀山西山一区 10-11 幢

联系方式：13758040874

参考价格：148/168/188/210/318 元

### 舟山普陀山观潮饭店

旅馆面朝金沙灘，边上就是公交车站，从饭店到码头、普济寺、海滨浴场大概 10 来分钟，很方便。

附近景点：普济寺，百步沙海滨浴场，紫竹林，南海观音

地址：普陀山龙湾村 36 幢 81 号

联系方式：13957236829

参考价格：165-175 元

### 舟山普陀山海防小院

设施就是普通农家乐的设施，但是很热情，亲自接送，还帮忙推荐游玩路线和地图，有什么问题随时都能打电话问。

附近景点：西天八大风景区，普陀山海鲜园

地址：普陀区西山一区 12 幢 29 号

联系方式：13575623115 邬芝芬

参考价格：160-260 元

**花心小可爱** 当地农家旅店预定此处特别感谢同事推荐，老板娘人非常 nice，可告知具体到普陀山的时间，她会到码头来接。

### 舟山彭静静海岛农家

靠码头步行大概 5-10 分钟，老板人比较热情，楼下家家都有海鲜排挡，

不过价格有些贵。

地址：普陀山西山一区 2 栋 302 室（普陀山近客运码头）

联系方式：13506805809 程先生

参考价格：150-180 元

※ 以上价格均为淡季参考价格

### 寺院和其他

普济寺、法雨寺、慧济寺这三大寺皆可投宿，由于寺庙并不以住宿盈利，所以没有预定，但是需要先到普陀山的库房去问问清楚有没有空房，寺院住宿从标间到床位都有，设施比较简单，早晚可观和尚做功课。如果是专程来普陀山做佛事，在有房的情况下，入住几率会提高。

**youareid** 去库房间住宿，僧人不管，工作人员又很傲。有空房却一口拒绝你（我问过好几个寺院都一样，真心不明白）。

当然也有由于旺季无房或者房价过高的原因，住在舟山本岛或者沈家门、朱家尖，但是一定要记住，如果不住在普陀山内，要坐快艇离岛回沈家门的，可以在第一天进门的时候找工作人员办理签证，第二天过来就不用买门票排队而可以从签证的侧门直接进山了。办理签证就是拿着买好的门票和身份证去做一个登记，届时会有工作摄像头拍一张较为清晰的照片就 OK 了。

沈家门是渔港，兼舟山本岛与群岛间的交通母港，考虑到以沈家门为圆心，游览邻近的普陀山、朱家尖、桃花诸岛，住宿以沈家门渔场为佳：1. 去普陀早上乘船最方便。2. 旅馆较多住宿停车都方便，价格比定海还稍便宜，且环境较好。3. 每天夜市海鲜大排档规模较大，头天晚和第二天从普陀回来吃海鲜方便，这个位置不应错过。

朱家尖是普陀山的邻岛，舟山普陀山机场所在地，有山有海滩有度假村，尤其从朱家尖蜈蚣峙码头前往普陀山仅 15 分钟航程，住朱家尖颇具度假感受。

定海是舟山市的市区，距沈家门 30 分钟车程，故在食宿方面经济实惠些，对自驾车来说住定海是最佳选择。

## 餐饮 Eat

其实在岛上用餐，不外乎海鲜、素斋和景区内提供的套餐，但是由于岛上物价高，吃饭也贵，不管菜种，比如龙湾村青菜价位基本在 30 元。早餐也很单一，基本就是油条和稀饭，所以一般吃海鲜都会选择去舟山本岛（舟山更便宜）或者沈家门，要不就在农家解决，一般按 60 元 / 人收费，岛上的套餐适合经济型一族，20 元一份，3 个菜，米饭随便吃。

岛上的矿泉水大概都 5-6 块钱一瓶，冰棍 6-8 元一根，物价及其高，尽量避免在景区附近购买，可以自带一些水，或者到农家乐附近的超市买，会便宜一点。

### 海鲜

普陀山并不是吃便宜海鲜的去处，如果只是为了尝鲜，宾馆饭店内部都有各自的餐厅，味道比海鲜大排档有保证，如果下榻在家庭式旅馆，让



老板帮助做一顿海鲜也是很实惠的。最好不要去一些小饭馆吃海鲜，避免上当受骗。

聚集区：龙湾村金沙滩海鲜一条街、海防新村海鲜一条街、海鲜园、前寺、后寺和南天门附近是海鲜大排档的主要聚集区。

**样样爱睡大懒觉** 总体感觉普陀山现在商业气息还是挺重的，不说那些大排档乱开价，就连普陀饭店价格也不便宜，3、4个菜就200左右了，还没点啥螃蟹，荤菜。所以到了那里别指望吃啥啥海鲜，要吃可以去舟山，宁波吃。

**小金子MC** 晚饭在普陀山上铺天盖地的海鲜大排档吃的，价格都是店主当场开的，味道不咋滴，价格还挺贵，做海鲜的手法一点不细致，吃着便感觉到一种抢钱的浮躁。与面朝大海的宽广与平静完全格格不入。

- 吃海鲜的价格（从贵到便宜）：农家住宿边上的私家小饭店 > 农家住家 > 二星级宾馆 > 沈家门。
- 海鲜园附近到处是拉客的“黄牛”，千万别去理他们。海鲜短斤缺两，价格不比上海便宜。
- 龙湾村金沙滩边有很多海鲜饭馆，价格都差不多，记得问清海鲜价格。

### 吃海鲜防坑术

防止店主帮你点过多的海鲜。经常看到游客对着剩下的大半条鱼，很多虾和贝壳，做后悔莫及。其实要能控制点菜的数量，是防止被坑的第一点，尤其小心店主帮你捉的鱼，因为普陀山的海鲜，大多是用盘子计价的，鱼除外。

防止多算分量。整个普陀山，海鱼是最贵的海鲜，而无耻恶商，往往都会缺斤少两。称鱼的时候，注意托盘下方的显示屏。

一般的海鲜店都会用毛巾或者布垫在托盘和电子秤中间，不要以为他们是为了防止损坏电子秤，毛巾或布会很巧妙的把显示千克和单价的液晶屏遮住，只露出总价的显示屏，而大多数店家都会在单价栏打上3或者更多，这样，千克和斤的换算就变成3倍，而不是2倍，不管你怎么还价，至少要损失50%。

货比三家。其实每个饭店的价格都有高有低，可以选择些你中意的菜，都问问价格，然后再换饭店，不要因为某个菜的价格高或低来决定。

### 西园海鲜排挡

普陀山的物价偏高，即使是排挡也不例外，但是这家相对来说价格实惠，而且味道也不错。吃饭前，如果怕被宰，一定要先问清楚价钱再点菜，否则，吃完一抹嘴再后悔就来不及了。

地址：普陀山西园路1号（祥生大酒店往左30米）

联系方式：18857066081

**早班火车** 这个是在普陀山上祥生大酒店住时旁边的一家大排档，性价比还可以。梭子蟹在这60元一斤，比龙湾村那些宰人的小饭馆135元一斤的好多了，其他菜都可以讲价，包括酒水都还蛮实在的，在景区的饭馆算是不贵了，吃的蛮舒服的，在五星级酒店旁人均含酒水130元的海鲜大餐，不错了。

### 听潮阁（农家院）

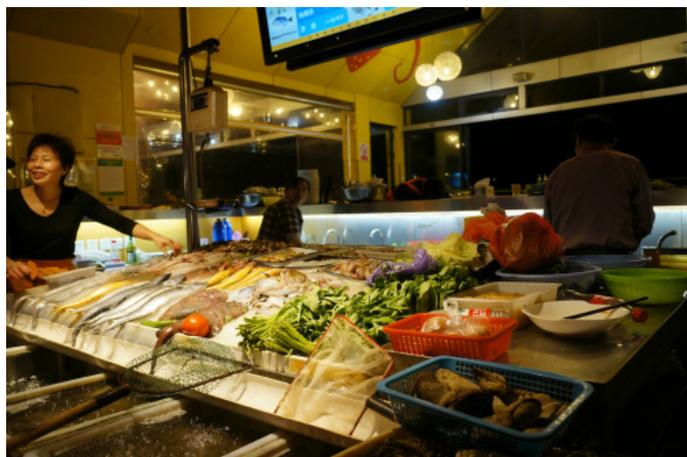
普陀山住宿的农家乐一般都管吃管住，但是前提是要提前和住家说，都是些家常菜，做法也够家常。较大排档来说要实惠。

地址：普陀山龙湾村31幢

联系方式：0580-6698238；手机13506809069（郭老板）

**ary** 晚上在听潮阁订晚餐，一个人60元起订，我们共花了180元，5个菜（有虾，鱿鱼，花甲，白菜，还有不知名的海鱼一条，紫菜汤一碗），总体来说还不错，如果人多的话，可以就订200元或240元的。我们3人早餐和晚餐都是在听潮阁订的，早餐一个人10元，晚餐一个人60元。

**wuxiansin** 标准是60元/人，7菜1汤。我们四大一小也只算4人标准，很值得。



**阿呸** 著名的舟山海鲜夜排档舞

### 舟山海鲜大排档

地址：舟山市滨港路附近

电话：0580-6377717

**iLuvT 旅图** 推荐墨鱼，皮皮虾，海鲜面，马面鱼，梭子蟹，红烧刀鱼，卤鹅。建议去舟山海鲜大排档，非常新鲜的海鲜，八爪鱼是活的哦，没有去沈家门，觉得沈家门有点宰外地客人。晚上吃了非常丰盛的海鲜宴，边吃还能边吹着海风，望着夜景。还有海风拂面，舒服极了。



**阿呸** 10元一位的斋饭舞



### 素斋

其实来普陀山，在寺庙吃斋是个不错的选择，素斋的味道称不上美味，但是平日里的油腻，换一两天的清淡，很不错。如果您不想在寺庙里吃斋，也可以去位于普济寺边上的息末素斋馆。

普济寺与慧济寺的素斋每餐都是 10 元 / 人。一桌 8 人；法雨寺 5 元 / 位，每人两个大碗，一碗饭（粥），一碗菜。菜是蔬菜大杂烩，有七八种，寺庙里的饭、菜、汤都管饱为止。

供应时间：普济寺的早餐只提供到 6:00，正常是赶不上的，因为寺院 6:00 才开门，可能是给那些有做早课的人提供的吧。慧济寺就只有中餐（10:30-11:50）对外开放，法雨寺午饭 10:30，晚饭 16:15 开始，吃斋是要赶早的，晚去便卖完了。

用餐提示：用斋前必须先先在斋堂门口购买餐券，用斋时切忌大声喧哗，根据个人食量盛用米饭，千万不要浪费。建议第一轮少盛些，所谓“添福添寿”，庙里吃饭最好吃完再添一次。（花心小可爱提供）寺内早斋只对寺内住客开放，想要吃早斋的游客可以选择在寺内过夜。

## 购物 Shopping

普陀三大特产为普陀水仙花、普陀佛茶和南海紫菜。此外，普陀山靠海，盛产海产品。如果有兴趣，一些和佛有关的旅游纪念品也不妨带些回去。普陀山没有大型的商场，但是农家院附近都有超市，价格比在景区附近的商店稍便宜。



 骑着毛驴看世界 普陀山上的购物店

### 海产品

普陀山是“东海渔仓”舟山的一个小岛，来此旅游，除了品尝新鲜海味，还可采购些独具特色的海产品。主要有：南海紫菜、金钩虾米、舟山白鲞、螟甫鲞、三矾海蛰皮、三抱鲞鱼、海带、海蛭、贻贝等。购买海产品的场所：普陀山客运码头、入三摩地附近、香华街等等，其中香华街一带是普陀山旅游品购物中心。

在水产干货商店选海产品，注意：好的虾米应该是不咸，鲜，偏透明那种；鱿鱼丝，要选不是纯白，有点颜色的；鱼松的话，白色，吃起来细腻、鲜。均可还价，顺利的话花 100 元还是可以淘到不少好东西的。

### 工艺品

普陀山旅游纪念品，还是很富有宗教色彩和海岛特色的，有佛像（木雕、陶瓷、石刻、铜铸、镀金的观音像，弥勒像等）、护身卡、贝雕、用海螺贝壳制作的动物模型、用珍珠贝壳串缀的项链等等，此外，还有一些经书、艺术书签、书画作品、宗教音乐等。

每年观音文化节（一般在 11 月）还将评选出普陀山吉祥三宝，以往的有观音瓶、紫砂壶、吉祥香炉、摩尼宝珠等，有兴趣的朋友不妨带些回去，或自己赏玩，或馈赠亲友，不管是作观赏用，还是作为收藏都是不错的。

在普济寺、法雨寺、慧济寺、紫竹林周围都有卖工艺品的摊店，各大寺院也都设有法物流通处。

### 土特产

普陀三大特产为普陀佛茶、普陀水仙花和南海紫菜，此外还有观音饼、普洱茶等等，如有兴趣不妨带回一二。

普陀佛茶：又称佛顶山云雾茶原为野生茶树，生长在海拔 200 余米高的佛顶山上。普陀佛茶历史悠久，清代列为贡品，曾在 1915 年巴拿马万国博览会上获二等奖。

观音饼：一种以海苔、芝麻、花生等为馅料的素饼，低糖纯素，非常符合现代人的健康养生之道。

佛茶可在朝阳阁下的茶室购买，观音饼等在香华街、梅岑路、南天门以及各景点、香道附近摊贩有售卖，可还价。建议晚些时候买，夜来生意，比较好商量。

## 线路推荐 Tours

普陀山不大，一般在普陀山待上 2 天 1 夜是最好的，可以较全面地游览岛上风光，出于年龄或者体力考虑，可以酌情加 1 天。礼佛的人占多数，对于喜欢海岛的人，属于舟山的朱家尖——桃花岛——东极岛这些都可以串联起来游览，还可以顺便吃吃海鲜。如果喜欢城市游览，可选择串联江浙沪一带，最近的首推宁波市、其次是上海、杭州。

### 普陀山三日游

**快乐小石头 cs** 推荐，游记：<http://www.mafengwo.cn/i/1001172.html>

#### 线路设计

南天门景区——（正山门广场——海岸牌坊——短姑道头——南天门）——紫竹林景区（南海观音露天大佛——观音跳——潮音洞——紫竹林——不肯去观音院）——普济寺景区（海印池——山门——御碑殿——钟鼓楼——大圆通殿——法堂——方丈殿——功德殿——斋堂、僧舍——天王殿）——百步沙

#### 线路详情

D1：下午是南海观音像（旅游车 1 号 门票 6 元）——紫竹林——不肯去观音院（门票 2 元）——普济寺（门票 5 元旅游车 2 号）



D2: 全天是慧济寺(门票5元, 佛顶山景区, 节省时间可坐索道, 单程40元, 往返70元)——法雨寺(门票5元, 旅游车2号。从佛顶山走下来就是, 11点在法雨寺就餐, 错过了等车高峰期。斋饭是10:30左右就没有了很早, 我说的可是中午的。)——梵音洞、善财洞(求财求子, 无门票)——西天景区(观音洞在这里一定要去的。很繁华配套也很全, 2个小时差不多够了。)

D3: 上午珞珈山两个小时。

这样安排时间不紧张, 几乎所有的景点都去了。上面提到的是主干路线。这个行程是比较合适年轻人的。如果游玩再细致一些, 有老人建议在多一天。

### 普陀栈道徒步游

线路特色: 徜徉在悠长的佛国古香道, 或结伴踟蹰于浓荫蔽日下的青石小路, 感受远离喧嚣的宁静, 寻找回归心灵的原乡。

### 香华古韵步行道

从西天渡口出发, 漫步至“震旦第一佛国”石, 全长约700米, 步行时间约15分钟。途经息末小庄、白华楼(游人中心)、息末禅院、锡麟堂、积善堂(佛教协会)、普济寺、澄心堂、法喜斋、文昌阁(莲池庵)、兴善堂、清一堂、下法如庵、洪筏房、法华洞等, 香华街一带商铺林立, 走走看看的同时也不妨带点纪念品回去。

### 妙庄严路古香道

自短姑道头出发, 经入三摩地至普济寺, 全长1500米, 步行时间约30分钟。途经海岸庵、白华庵、三圣堂等和“南海圣境”牌坊、“慈航普渡”牌坊、正趣亭、下马坊等景点。香道全用细磨石板铺砌, 每隔数米凿有莲花图案, 花姿各异, 民间素有“脚踩莲花, 步步高升”之说。走在斑驳的古道上, 感受一下历史的厚重, 也沾点福气回家。

### 香云路古香道

从法雨寺西侧山脚出发, 沿着逶迤、沧桑的石阶, 一步一步攀登1088级石阶, 一直到达普陀山最高的佛顶山慧济寺, 全长约1500米, 坡度登临时间约40分钟。途经香云亭、海天佛国崖、“慧济寺”牌坊等, 古人朝山进香者常由此三步一跪登高至慧济寺, 现仍可见信徒虔诚叩首的身影。每年11月的南海观音文化节期间, 由全山方丈领头, 近万名僧尼信众随后, 三步一拜沿此古香道登临佛顶山, 梵音缭绕, 浩浩荡荡, 谓为壮观。

### 西天景区菩提道

即菩提路, 由石磴或条石铺成, 贯通整个西天景区, 全长1600米, 预计步行时间约为50分钟。途经普慧庵、圆通庵、梅福庵、灵石庵、观音洞庵、芥瓶庵等和千年古樟、心字石、西天门、一叶扁舟石、铜殿、磐陀石、五十三参石、九难洞、金刚洞、鸚鵡岩、观音洞等景点, 可俯瞰海天佛国山海风光。

### 南天门步行道

自妙庄严路“慈航普渡”牌坊经仙女坪过环龙桥至南天门, 全长500米, 预计步行时间为10分钟。石板铺筑, 向西经南天门海塘可达短姑道头和客运码头。

### 紫竹林—南海观音进香道

自紫竹林公交车站至西方庵, 途经紫竹林庵、南海观音, 长约800米,

步行时间约为20分钟。该香道为参拜南海观音必经之路, 人潮涌动为全山之最, 所以想安静地欣赏的话, 可以将步行时间定在早上或傍晚。

### 普济—法雨进香道

从普济寺至法雨寺, 全长约2100米, 原用石板铺就, 现拓宽为水泥路, 路旁广植松柏, 间植夹竹桃, 一路带山映海, 翠靄银涛, 景色十分秀丽。预计步行时间为40分钟。

### 洛迦山古香道

即洛迦路, 西起闻思亭, 东北至洛迦山灯塔, 经弥勒殿、伽蓝殿、圆通禅院、大悲殿、大觉禅院等和妙湛塔、圆觉塔、东山门等, 全长1100米, 750余级石阶, 道旁间隔几十米设有石凳, 可供休憩, 预计步行时间约20分钟。

### 用户串联路线推荐

**果子叭哒** 普陀山——桃花岛——定海古城——沈家门渔港——宁波——奉化溪口

**洋镜头A** 舟山沈家门——普陀山——朱家尖——桃花岛3日骑行、徒步、海鲜排挡、沙滩

**教堂** 绍兴—普陀山—舟山桃花岛—杭州—乌镇—苏州—上海

## 实用信息 Practical information

### 宗教礼仪

#### 请香

在别的地方买东西可以称做买, 但到了寺院买香请称做“请”;

#### 大门

无论是哪个寺、哪个庵, 你都不可以从正门进去的。那是给出家人走的;

#### 手心

磕拜的时候, 手心得向上, 那是对佛祖的尊敬。手心向下是拜祖先的;

#### 香火

去专用的点香处点燃香火, 可别去插香的地方取火, 也不要图方便使用自己的打火机点火;

#### 左右

请用左手请香火, 佛教认为左手是最干净的, 然后, 恭恭敬敬的用右手插在香炉中;

#### 许愿

通常你要记得告诉佛祖你叫什么, 家住何处, 有何事相求, 事成后何处还愿; 大多数信士不管来到哪个殿前直接就磕头许愿, 实不知佛菩萨有求必应, 有求才有应。如果我们都不知道自己求的是哪位佛菩萨, 那么佛菩萨该怎么应呢? 所以当自己跪拜时请先了解佛菩萨名号;

#### 还愿

只要心诚则灵。不过如果你每逢寺院即烧香许愿, 一旦灵验后, 忘了还愿, 那可不是什么太好的事。建议你可以四处烧香拜佛, 以示敬意。但许愿的话, 选一两尊佛祖就可以了;



## 法器

佛门中有很多法器，诸如木鱼、凳几，拜完佛祖后，可以稍稍抚摸，以求点佛气。不过千万注意，别摸在我佛贵体上哦。

每座寺院内都有正规的请香处，不要相信所谓的发财香智慧香长寿香，把单纯的烧香变成复杂化，贵族化，误导香客成套的，高价格的购买。心诚，则每座寺院佛前烧三支香足矣。

## 上香礼仪

上香的正确方法是拿起三支香，用左手拿着，点着后将香头朝上，用右手把火轻轻扇灭，不要用口吹，不要挥舞香火。用左右手指把香杆夹住，以左右手的大拇指承托着香的尾端，使香头平对佛像，然后举起齐眉供一供，走到香炉前，先插中间的一支，供养十方一切佛；然后右手插右边的一支，供养十方一切法；再以左手插左边一支，供养十方一切僧，三支排齐插好，然后礼佛三拜，鞠躬问讯，此为上香拜佛的过程。不过香火旺的地方，不便直接插到香炉，就用左手把香火直接平扔到火炉中就可以了。

## 拜佛礼仪

进佛殿时，应靠在门的一边，女生右腿迈进，男生左腿，跨过门槛进殿，不宜从中间走，那是留给出家人的。在佛殿里拜佛，一般人都喜欢占用中间的一只拜垫，其实，正中间的是专供方丈和尚或主法师傅在发挥佛事上拈香礼佛时用的，一般的信众不宜在这个位置拜佛。拜佛时先拜中间的主佛，然后沿顺时针方向，依次去拜其余诸佛菩萨。拜佛时要面向佛像，你所要拜的是哪一尊圣像，就称念哪一尊名号。比如观世音菩萨，就口念一声“南无大慈大悲救苦救难观世音菩萨”说上自己的姓名，地址，然后随着拜下去，双手掌朝上，表示接佛两足，如此三遍。如果不知道面前是哪一尊佛菩萨，在普陀山就念“南无观世音菩萨”。拜完右手撑起身体，右转离开，这就是拜佛的整个过程。



 骑着毛驴看世界 三步一拜的师父

## 语言

普陀山的方言是舟山话，发音接近宁波和上海话，舟山人性格著名的豪爽，绝大多数都乐于助人和与人扯皮，有不知道的就开口问吧！只可惜普通话的发音听起来挺困难，到时候真的听不懂可以问寺里的年轻师傅。

下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言。

## 银行

普陀山上有银行（建行、中行、农行、工商、农村信用社），邮局，ATM，移动营业厅，主要集中在梅岑路一带，所以大可不必携带一大堆现金出来。

## 邮局

舟山市普陀区邮政局普陀山邮政支局

地址：普陀山梅岑路124号

联系方式：0580-6091100

## 电话

普陀山旅游投诉电话：12315

普陀山旅游咨询电话：0580-3191919

普陀山消费者协会 0580-6091001

舟山市旅游投诉电话：0580-2280732

## 网络

普陀山通信和网络情况良好，星级酒店和稍好一些的农家内都带有宽带，但是少部分需另外收费，预定之前问清楚。

## 医院

普陀山佛教协会普济医院

地址：普陀山梅岑路95号

联系方式：0580-6092388

## 旅行安全和其他

在石景尤其在海边礁石区拍照时要注意安全，下雨天要注意防滑；上山时不要到没有路的地方去，林区吸烟、点燃香烛等一切野外用火。要注意饮食卫生，海鲜要吃但不要贪食。海边风大，还要注意着凉。

夏季到海边游泳，最好上岛之前就买好毛巾、拖鞋和游泳衣裤，岛上的价格贵得惊人。

## 外部交通 Getting there

到达普陀山景区的唯一方式就是坐轮渡到达普陀山码头上岛，所以一定要做好转车转船的准备，由沈家门半升洞码头和朱家尖蜈蚣峙码头坐船，朱家尖码头更近一些，一般船行10-15分钟，沈家门船行15-20分钟，船票也更便宜。上海也有直达普陀山码头的轮渡，（轮渡15页），当然，如果是晚上17:00以后前往普陀山，就只能到朱家尖码头坐夜班船。

### 各方式到达一般线路

#### 飞机

朱家尖普陀山机场——朱家尖蜈蚣峙码头（离机场更近）——普陀山码头

#### 汽车

舟山普陀长途客运中心（当地人称“城北车站”）——半升洞码头（或蜈蚣峙码头）——普陀山码头。

#### 轮渡

上海（吴淞口码头、芦潮港码头、金山嘴车客渡码头）——普陀山码头

**注：一些城市的旅游专线车直达码头，可乘船前往景区。**

#### 飞机

普陀山机场由跨海大桥相连，目前已开通厦门、晋江、北京南苑、深圳、上海浦东、广州、上海虹桥、沈阳和成都的航班。



地址：舟山市普陀区朱家尖  
联系方式：0580-6260716；6260880  
普陀山机场官网：<http://www.zsairport.com.cn>



快乐小石头 cs 普陀山机场

#### 机场大巴

机场有至普陀山（蜈蚣峙码头），票价：5元/人。车程约10分钟。除此之外，还有去沈家门（5元/人）和定海的班车（10元/人）

上车地点：候机楼到达口  
上车时间：每个航班到达时间  
机场的士：机场候机楼出口处有出租车服务。

#### 汽车

普陀山景区不能直达，公路前往只能从舟山中转，其中到舟山普陀长途客运中心中转是最方便的。

#### 舟山（普陀）沈家门城北客运中心

主要有发往江苏、福建、浙江、上海、安徽、山东等方向的汽车，与上海、宁波、杭州通车频繁。

地址：沈家门城北开发区  
到达交通：2、5、6、11、12、18、25、27到舟山普陀长途客运中心。其中6路可去沈家门半升洞码头（票价2元，出租车20元），27路可去朱家尖蜈蚣峙码头（票价3元，打车40元，车程15分钟）。

#### 宁波—普陀山

宁波汽车南站—到舟山（普陀）沈家门城北客运中心

地址：南站西路8号  
费用：49元（车型：高大二）  
发车时间：6:00-19:55，隔20、30分左右就有一班  
联系方式：0574-0574-87131834；87133561；87142846  
到达交通：789、783（夜）、756、753、750路

宁波汽车北站—舟山（普陀）沈家门城北客运中心

地址：江北区江北车站路100号  
费用：48元（车型：高大二）  
官网：<http://www.nbgy.com/>（宁波范围车次查询和车票预订）  
发车时间：5:40-19:30，隔20、30分左右就有一班

联系方式：0574-87353791；87355321  
到达交通：908  
用时参考：2.5小时左右。

#### 上海—普陀山

上海南站长途汽车站——舟山普陀长途汽车中心

地址：石龙路666号  
费用：130元  
官网：<http://www.ctnz.net/>（车次查询和车票预订）  
发车时间：7:00-19:30，隔30-45分钟左右一班，经停定海客运站  
联系方式：0574-54353535  
用时参考：5小时

#### 上海旅游黄浦散中心（南浦大桥站）——舟山普陀长途汽车中心

地址：外马路1588号  
费用：普通车138元 / 贵宾舱198元  
发车时间：7:00-18:00，每一小时一班  
联系方式：021-63765808、63789978 63765128  
用时参考：5小时左右。

客运站通达上海其他地区：在这里从早上6点左右到晚上6点，基本每半小时就有到上海南站或者上海南浦大桥或者上海南虹桥或者上海浦东白莲泾站（上海东站）的长途车，很方便。（易伊提供）

#### 杭州—普陀山

杭州九堡客运站（客运中心站）——普陀山

地址：江干区九堡镇德胜东路3339号  
费用：80元  
官网：<http://www.hzcy.com/hzcynew/ticket.asp>（车次查询和车票预订）  
发车时间：7:20-18:20，1小时、50分钟开一班，  
联系方式：0571-87650678  
到达交通：100、101、104、110、111、314、328、508、684

#### 杭州汽车南站—普陀山

地址：上城区秋涛路407号  
费用：80元  
官网：<http://www.hzcy.com/hzcynew/ticket.asp>（车次查询和车票预订）  
发车时间：6:50-18:10，1小时1班  
联系方式：0571-86075352  
到达交通：14、20、39、44、59、60、71、536、808  
杭州汽车票务电话：0571-86046666；86984728  
杭州旅游集散中心（黄龙体育中心和吴山广场）有直达舟山沈家门半升洞码头的豪华大巴，95元一位，6:20-18:00每隔半小时一趟。（具体请查询96123）

#### 自驾

##### 宁波——普陀山

宁波——庄合公路——舟山跨海大桥【甬舟高速公路——鸭东线——双坝线】——72省道——329国道往普陀朱家尖方向——朱家尖蜈蚣峙码头或沈家门半升洞码头

##### 上海——普陀山

上海市区出发——沪闵高架——沪杭高速——杭州湾大桥——沈海高



速——宁波江北高速出口下——庄浦公路——庄合公路——舟山跨海大桥——329国道往普陀朱家尖方向——朱家尖蜈蚣峙码头或沈家门半升洞码头

提示：宁波北出口下后，笔直开，一路上都有非常醒目的标志引导到舟山连岛大桥。

### 杭州——普陀山

杭甬高速公路——宁波 / 台州 / G92 南线方向——杭州湾环线南线——宁波绕城高速公路——舟山跨海大桥——72省道——329国道往普陀朱家尖方向——朱家尖蜈蚣峙码头或沈家门半升洞码头

**样样爱睡大懒觉** 如果是自驾车过去的，可以把车停在码头里的停车场，车子不能开到普陀山的。停车场周边会有一些号称是高僧的人主动送你东西千万不要接受，不然你就等着花大钱吧。（停车场花费：30元 / 天）

### 船

普陀山只有一个码头，每天有班船开往舟山本岛（沈家门镇）、宁波、上海等地，从上海也可以乘船直接前往普陀山码头。乘长途客车到舟山后，再到沈家门半升洞码头或者朱家尖前往普陀山十分方便，10分钟即到。



快乐小石头 cs 普陀山码头

### 普陀山码头航船信息

2012年9月24日起的船期，普陀山到沈家门、普陀山至朱家尖快艇时间调整如下：

普陀山——沈家门（半升洞码头）：6:50——17:00，票价28元+2元保险（保险可不买）。

普陀山——朱家尖（蜈蚣峙码头）：7:00——17:00，高峰期船满即开。常规客轮30分钟一班，快艇10分钟一班，均为25元。

夜间航班调整如下：

朱家尖开，17:10、17:45、18:30、19:30、20:30、21:50

普陀山开，17:35、18:10、19:00、20:00、21:00、22:10

**linyanyue** 沈家门码头比朱家尖小，但是人多，商贩多，三轮车和的士也多。

普陀山客运码头问讯电话：0580-6091121

沈家门半升洞客运码头问讯电话：0580-3013775

朱家尖蜈蚣峙码头问讯电话：0580-3711111、6639238、6639345

朱家尖至桃花岛咨询电话：0580-3711111 6061504

服务热线：0580-3013661 票务电话：0580-6092114

官网船票预定：<http://www.hxzs.com.cn/price/>

### 上海——普陀山

#### 上海吴淞码头—普陀山码头

每晚19:30有夜班船（慢船）开往普陀山，中途停靠岱山，次日7:30抵达普陀山。票价根据铺位不同从109元-499元不等。一般当天买票就行，如果遇到旺季，一般提前2天买票就可以。

珞珈山号是最好最新的船，其它如法雨号、锦屏号、普陀山号均由货轮改装而成，比较旧。如果想既省钱又可以开窗通风的话，建议珞珈山号购买3B（159元），其它轮船购买3A（199元）。

吴淞码头地址：上海淞宝路251号（浦西外环线越江隧道口）。

问询电话：021-56575500；56671205

#### 上海南浦大桥（芦潮港码头 / 小洋山码头车船联票）—普陀山码头

每天两班，飞翔号快艇和宝陀号快艇，分别为7:40、8:00从上海出发，行程约2.5小时，票价258元。在南浦大桥下的公交集散点（外马路1588号）内购票，南浦大桥的集散点可以提前四天出票。

#### 宝陀号快艇

上海——普陀山

上海（南浦8:00开车）——芦潮港（10:00开航）——普陀山（12:45）

普陀山——上海

普陀山（13:00开航）——芦潮港（15:45）——车送至南浦大桥（17:30）

#### 飞翔号快艇

上海——普陀山

每天一班：南浦发车时间7:40——小洋山开船时间9:30——普陀山抵港11:30

普陀山——上海返程时间：13:30

#### 金山嘴车客渡码头（金山卫海上客运站）—普陀山码头

每天一班，到金山卫海上客运站买好票后，可乘坐免费巴士前往车客渡码头，金山的出发时间为8:45，预计11:30抵达普陀山；返航时间为13:45，预计16:30抵达金山。

票价暂定：中舱238元/人，上舱268元/人，商务舱298元/人。

金山卫海上客运站地址：城市沙滩的旁边，戚家墩路和沪杭公路的路口。

客运站咨询电话：021-57359363

## 内部交通 Getting around

### 旅游巴士

岛上没有出租车，各个景点之间都有旅游巴士和机动车辆，车子都是丰田空调中巴车，景点与景点根据远近不同，2-10元不等。车票价格明码规定。车况不错。只售座位票，不售站票。旅游巴士夏秋季季节的运营时



间为 6:00-18:00; 冬春季节运营时间为 7:00-17:00。基本上天黑之前旅游巴士会陆续停开, 所以一定要根据你的住宿地合理安排游程, 掌握游玩时间。

旅游专线共设 1 (11)、2 (12)、3 (13) 路及合兴、洛桥班车、夜班车 (括号内为往返程), 具体起始、途经站及发车时间如下:

### 1 路 (11 路) 旅游专线: 西天渡口至百步沙

西天渡口 (普济寺西) (首 6: 35, 末 17: 00) — 金融街 (西天景区) — 海防新村 — 客运码头 — 入三摩地 (南天门) — 紫竹林 (南海观音) — 百步沙 (普济寺东)

### 2 路 (12 路) 旅游专线: 码头至索道

客运码头 — 入三摩地 (南天门) — 紫竹林 (南海观音) — 百步沙 (普济寺) — 仙人井 (朝阳洞) — 大乘庵 — 法雨寺 (千步沙) — 飞沙岙 — 宝月庵 — 古佛洞 — 客运索道 (坐缆车上佛顶山)

### 3 路 (13 路) 旅游专线: 码头至梵音洞

客运码头 — 入三摩地 (南天门) — 紫竹林 (南海观音) — 百步沙 (普济寺) — 仙人井 (朝阳洞) — 大乘庵 — 法雨寺 (千步沙) — 飞沙岙 — 祥慧庵 — 梵音洞

三路旅游专线的返程路线即为十三路旅游专线路线

根据营运工作需要结合季节特点, 2 (12)、3 (13) 路专线车可合并进行, 合并为 2 路、12 路, 其中祥慧庵、梵音洞为途经站。

首末班时间根据季节的变化作变动。除专线车外, 各停车场还设有机动车辆, 用于包车或拉载散客。

### 洛桥龙沙班车:

自 7:00 起, 逢整点由龙沙发车。

### 合兴班车:

第 1 班: 6:15 从合兴村委发车, 途经法雨寺、普济寺、码头。

第 2 班: 17:25 大酒店门口发车, 途经码头 (17:30)、普济寺、法雨寺、合兴村委。

夜班车: 营运至夜班船结束为止。

其中轮船码头、紫竹林、普济寺东 (百步沙)、法雨寺 (千步沙) 是普陀山岛上比较大、车次较多的换乘车站, 实际坐车的时候, 完全没有必要分班次, 只要告诉车站调度员你所去的目的, 他们会根据乘客的需求, 合理调度安排车辆, 引导乘客尽快上车。如果不赶时间, 天气适宜, 建议车费在 2-4 元之间的路程可以考虑步行, 既可以领略沿途风景, 呼吸新鲜空气, 又可以锻炼身体。

## 旅行路上 Travel on the road

### 书籍

《禅的行囊》: 比尔·波特, 美国汉学家, 在他眼中, 中国传统中的佛学会是什么样子呢?

《禅说》: 除了文字, 蔡志忠画笔下的禅不需要大篇幅, 有时候一句话就能点醒人对佛的悟。

### 电影

《空山灵雨》几乎是胡金铨最富有禅意, 艺术性最强的一部电影了。

《春去春又来》金基德的这部作品, 给人展现了人生的春夏秋冬如轮回一般, 在湖中心飘荡的寺庙隐藏着人性的贪、嗔、痴, 也就是在贪、嗔、痴中蕴藏着人类的觉悟。

### 音乐

《佛说圣佛母般若波罗蜜多心经》: 配上王菲空灵的嗓音, 倒是契合了歌的意境。

《南无观世音菩萨》: 许巍曾在某个寺庙里住了一段时间, 潜心创作歌曲, 这首歌, 听得更多的是诚意。

## List

名称	地址电话	你的选择
普陀山三寺	普济禅寺、法雨禅寺、慧济禅寺。	<input type="checkbox"/>
普陀山三宝	多宝塔、杨枝观音碑、九龙藻井。	<input type="checkbox"/>
普陀山三石	磐陀石、心字石、二龟听法石。	<input type="checkbox"/>
普陀山三洞	朝阳洞、潮音洞、梵音洞。	<input type="checkbox"/>
普陀山 (新) 十二景	莲洋午渡、短姑圣迹、梅湾春晓、磐陀夕照、莲池夜月、法华灵洞、古洞潮音、朝阳涌日、千步金沙、光照雪霁、茶山凤雾、天门清梵、洛迦灵山。	<input type="checkbox"/>

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

