

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

五台山



五岳慕灵鹫 四岳羨神鹤



目录 Catalogue

- 02 速览 / 亮点
- 03 地图
- 03 亮点 / 景点
- 09 住宿
- 10 餐饮
- 11 购物 / 娱乐
- 12 行程推荐
- 13 实用信息 / 节庆
- 14 外部交通

五台山速览 Introducing Wutaishan

“金五台，银普陀。铜峨眉，铁九华。”五台山是中国佛教四大佛山之首，也是世界五大佛教圣地，在这个中国唯一一个青庙（汉传佛教）和黄庙（藏传佛教）交相辉映的佛教道场里，不乏虔诚的佛教徒，他们三步一拜只为完成心中的信仰，当旭日初升，朝阳投射到成群的寺庙砖墙之上，确实有那么几分如入仙境的错觉。当然五台山也有它可爱的地方，壮观的和日出和云海，山花灿烂，牛羊成群，伴随着山上五彩经幡随风飘扬……引得无数徒步驴们心驰神往，在这个称得上神圣的地方，徒步也变得不是那么简单，更增添了一份朝圣的使命感。

- 台怀镇:** 被五台山环绕其中，也是五台山的交通枢纽和住宿集中地。
- 鸿门岩:** 五台山北大门，大朝台通常以此为起点，距离台怀镇 40 余里。
- 狮子岩:** 五台山挂单人气最旺的地方。

特别推荐 Special

总有那么几个游人罕至的寺庙，但确是五台山的灵迹之所在，如五台山西来寺的八功德水，神圣的八功德水全世界只有两处，还有一处在印度。八种功德即澄净、清冷、甘美、轻软、润泽、安和、除饥渴、长养诸根。



门后面是什么 五台山秋色

最佳旅游时间 夏季（7-8月）是来五台山旅游的最佳季节，五台山一派生机勃勃，万木争荣，松柏苍翠，百草浓绿，野花铺锦，牛驴骡马在台顶牧游，群鸟在亭塔楼阁上空飞翔。只上五个台顶大朝台可以5-9月去，人不多，景色美，南台还有各色野花看。如只是前往台怀镇祈福时间就不限定了，可选初一和十五，想人少清净，可以冬季去，冬天连五爷庙和黛螺顶都没有游客，真真所谓佛门净地。纯粹为了观景建议最好避开初一十五。

穿衣指南 总体来说，山里是小气候。即使山外是大晴天，山里也会狂风暴雨大冰雹。所以，天气预报只可作参考，如果登顶看日出，则需要租军大衣。春秋季（3-5月、9-11月）台内台外早晚温差大，特别是5月和10月份，需带毛衣毛裤。即使是夏季（6-8月）最舒适的季节，雨水多，须带雨具，早晚也需穿着外套防寒保暖，并注意防晒。冬季（12-2月）是五台山最寒冷的时候，此时人少，上山难度相对大，尤其注意做好保暖工作。

消费水平 五台山淡季和旺季花费差别较大，如果从鸿门岩入单纯大朝台并途中挂单，食物自带，费用不超过100元，如果在台怀镇上香，入住台怀镇，旺季经济型住宿费用约在100-120元，门票+交通费184元，各寺庙香花券6-10元不等，总计花费约在600元左右。

致谢

封面提供: 九日雪
图文提供: Blue--ice2 photoma 门后面是什么 五台山人 冰凝 jet 梁淼 caiers likerws 此一时彼一时

© 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。



亮点 Highlights

五台五景

五台山由五座顶如平台的山峰组成，五座台风光秀丽而景色殊异。

东台望海峰，位于五台山的最东端，是观日出云海的最佳地方；南台锦绣峰，每年农历六、七、八三个月，漫山遍野都是姹紫嫣红的似锦山花，是夏季到五台的必游之地；西台挂月峰，每到秋日夜夜，月亮犹如一面镜子悬在峰顶，仿佛唾手可得一般；北台叶斗峰是五台山的最高峰，也是整个华北地区的制高点，北台的妙处在于观雪，每年的农历八月起，这里就开始下雪，从山顶俯瞰群山，“山舞银蛇，原驰蜡像”，一派北国风光。这里还有庐山一般的云雾与独特的风景佛光；中台翠岩峰是观察气象的好地方，夏季时晴时雨，经常出现山下倾盆大雨、山上却是红日当空的奇景。

五台山的庙

俗话说：“五台归来不看庙。五台山的众多寺庙中规模最大历史最悠久的显通寺、以大白塔著称的塔院寺、“黄庙之首”菩萨顶、有“开花现佛”奇景的罗睺寺和有最大文殊菩萨塑像的殊像寺是必须去的，也是五台山的五大禅处。可以说，几乎每一座寺都有自己的亮点，五爷庙是全山人气最旺的一座庙，有求必应；据传顺治就是在清凉寺出家；龙泉寺的石雕极具特色。

大朝台和小朝台

五台山是徒步者的最爱，常规路线是从鸿门岩出发，分别朝完东北中西南（逆时针，当然，最好是顺时针），就完成了大朝台。都说五台山一次大朝台相当于500年修行，可见对于礼佛者的意义，而对于进香者来说，有句话说：“不到黛螺顶，不算朝台人。”因此，即使体力不算太好，黛螺顶可是一定要去的。

景点 Sights

五台山其实并不是一座山，而是由五座大山组成，因此叫做五台山，环绕其中的就是台怀镇，分为东台、西台、南台、北台和中台。

五座高峰分别供奉着文殊菩萨的五个法身，又叫五方文殊：东台望海寺供聪明文殊、南台普济寺供智慧文殊、西台法雷寺供狮子吼文殊、北台灵应寺供无垢文殊、中台演教寺供孺童文殊。本文即是按逆时针大朝台——台怀镇游览的顺序行文。

游览五台山必须先清楚两个概念：大朝台和小朝台。

大朝台：对普通旅游者而言，笼统地说去五台山，就是指台怀镇。而虔诚的佛教徒则不然，他们除了朝拜台怀镇的各处寺庙外，还要转遍五座台项朝拜五尊文殊菩萨，他们将这一过程称为大朝台。大朝台，通常以台怀镇为中心和起点，沿顺时针方向，先后朝拜佛母洞、南台、西台、中台、北台、东台，最后回到台怀镇，全程近百公里。最虔诚的佛教徒通常是徒步甚至一步一叩地完成朝台之路的。

小朝台：大朝台路途漫长，台顶又气候多变，过去常有朝台的信徒冻死在朝台路上，于是，在台怀镇的黛螺顶上，人们把各个台顶文殊菩萨的五种法像集中塑在一起，来到这里也就等于上了五座台项，一次就能朝

拜五尊文殊菩萨。因此，人们将朝拜黛螺顶称为“小朝台”。到五台山的游客，一是徒步穿越，二是祈福，三是观景。

一般徒步的人都选择从台怀镇坐车到达鸿门岩，然后去东台，下来去北台（华北屋脊），然后依次是中台和西台。这时天基本也就黑了，可以选择在西台挂单，也可以选择再往下走去狮子窝挂单。第二天单独去南台，因为南台是相对独立的一座山。走完这五座大山，就完成了传说中的大朝台了。此路线相对可操作但为逆时针（佛教中朝拜以顺时针朝拜为佳）。

一般香客会选择在台怀镇里的大小庙上香请愿。

对于观景的人而言，五台山虽以佛教闻名，但是风景毫不逊色于其他名川。当地流传着这么一句话：东台看日出，西台赏明月，南台观山花，北台望雪景，站在中台顶，伸手摸星星。

费用

1、进山门票：134元/人；环保车费（50元/人）；保险5元（自愿）

2、寺庙门票：五台山文殊道场400余座寺院中，只有黛螺顶等需要门票（8元），老爷庙会收取费用请香，还有少数几家寺庙需收取4-10元门票，其他99%的都不需要门票。

3、黛螺顶索道票：上行50元/人，下行35元/人，往返85元/人。不乘索道可走1080台阶、马道或骑马上山。

4、观光车：南台：60元/人；西台80元/人；中台80元/人；北台70元/人；东台60元/人，可分开购买。

门票优惠：

1、优惠人群：6（不含）-18岁（含）未成年人，全日制大学本科以下学历学生半票；（暑期无优惠）

2、免票人群：6岁（含）以下或身高1.2米（含）以下儿童、残疾人、现役军人、伤残人民警察、记者、国家一级以上作家和摄影家、旅行社经理、团队司机和年满60周岁的老人、僧人或戒牒证免票。

五台山景区分台外和台内。所谓台内其实是以台怀镇为中心向南、北、西三个方向发展的谷地地带，在南北西各有一个收费口，进入台内需要买票。五个台顶不在景区内，所以从台内去五台顶朝台，要在收费口登记，不然回来还要买门票。如果首先从鸿门岩朝台，则不需要门票。

东台

东台望海峰，望海寺主供聪明文殊菩萨；位于五台山的最东端，是观日出云海的最佳地方，上山比较容易。

望海寺

望海寺内供聪明文殊菩萨，铜像通高两米，金碧辉煌，到望海寺最值得一做的事即是登上望海楼，极目远望，近可及河北省阜平，远能望见山东省渤海，正如古人所说的那样；登上东台顶，极目到海瀛。

地址：五台山东台台顶



Blue-ice2 东台

那罗延洞

那罗延洞内有龙王的化身，金刚手菩萨与文殊菩萨曾于此探讨佛法。很多高人曾在此修炼过，传说达赖六世也曾在此闭关三年，文殊菩萨智慧安住洞中闭关十四天，此地是朝台圣地，颇具神秘感。书中记载洞内有冰常年不化，进入洞中，确实清凉无比。

地址：东台的东北面

北台

北台叶斗峰主供无垢文殊菩萨，也是整个华北地区的制高点，素有“华北屋脊”之称。北台的妙处在于观雪，每年的农历八月起，这里就开始下雪，从山顶俯瞰群山，“山舞银蛇，原驰蜡像”，一派北国风光。这里还有庐山一般的云雾与独特的风景佛光。

灵应寺

灵应寺创建于隋代，主供无垢文殊菩萨，寺内龙王殿置于两米高台之上，面阔三间，拱卷式门洞，也是单檐歇山顶。殿前有汉白玉雕护栏，护栏栏板浮雕各种各样的花卉、草叶纹饰，极为壮观。寺后龙王殿东的隐峰塔是北台顶一大灵迹，是为纪念唐代高僧隐峰禅师而建的，塔内藏有高僧舍利，塔身精工细作，僧俗临顶必至之处。

地址：五台山北台最高点



爱拉 正好赶上牛牛在塔边上休息，好漂亮吧

澡浴池

澡浴池其实是一座小寺，全称是万圣澡浴池寺。寺得名于院中一水池，据说是文殊菩萨沐浴的地方。这里有涌泉，澄清亮丽，叮咚响声犹如佛乐敲击。由于此处天然水池位于高峻之处，古人谓之天光云影之间。据古书称，游人到此，悄然可见天仙、沙门、莲花之状，仿佛真是一个佛菩萨居住的所在。

地址：北台和中台之间

中台

中台高峰翠岩峰，主供儒童文殊菩萨，是东南西北四座台顶的中心，是其余四座台的发脉之祖，是诸多河流的发源之地。这里是观察气象的好地方，夏季时晴时雨，经常出现山下倾盆大雨、山上却是红日当空的奇景。中台顶巨石堆积，石面杂生苔藓，阳光照射，碧翠生辉，如蛟龙腾起，人们称之为“龙翻石”。

清凉寺

清凉寺寺内因有著名的文殊圣迹“清凉石”而得名，据传此清凉石为文殊菩萨向龙族借来的，

龙族耕云布雨之后浑身发烫，一躺在这块大石头之上，利马清凉舒爽曾于清凉石上讲经说法，因此也称“曼殊床”。原寺建于北魏孝文帝时期，后毁于文革，今寺是 20 世纪 90 年代重修。

地址：中台南瓦厂村东北的清凉谷，距台怀镇约 15 千米。

演教寺

演教寺创建于隋，后于明代弘治年间重修，是五个台顶上规模最大的寺院。寺中的正殿是五间石窑洞，内供“孺童文殊”，寺中建有舍利塔。俯首可静观庞大的台怀镇寺庙群。

地址：五台山中台台顶

西台

西台为挂月峰，法雷寺主供狮子吼文殊。每到秋日月夜，月亮犹如一面镜子悬在峰顶，仿佛唾手可得一般。

法雷寺

法雷寺创建于隋代，寺后文殊塔内供狮子文殊像。在法雷寺东北还矗立着一座白色石砌舍利塔。此塔塔座高大，约为塔体通高之半，塔身细瘦，顶部修长，塔底为束腰须弥座，上另置一束莲花宝座，由十三相轮刹身和宝盖，小型喇嘛塔组成的刹顶。通观此塔，底部敦厚稳重，塔身俊秀美观，在风景秀丽，环境幽雅的西台可谓独树一帜，别具特色的一道风景。

地址：五台山西台台顶

联系方式：0351-3161156

吉祥寺

五台山清凉桥又名吉祥寺，是朝拜中台，西台的必经之地。每当夏秋季节，绿树掩映，气候清凉，溪水潺潺、幽雅清静。明末，三昧寂光律师在此建立戒坛，始称律院，名声大振。寺内有山门、天王殿、文殊殿、大雄



宝殿、东西配殿、客堂、经房、方丈院等。

地址：五台县五台山吉祥寺

联系方式：0350-6345678；13673787821

狮子窝

狮子窝是中西二台的要冲，与五台相连，狮子窝是五台山著名的大道场之一，这里崇山峻岭，云雾缭绕，苍松翠柏，郁郁葱葱。狮子窝院内十三层八角琉璃塔，因有琉璃佛像一万一千多尊而令名万佛塔。塔底仰视，甚为壮观。

相传，很久以前文殊菩萨从离隔万里的印度佛国乘狮东来，行至五台山竹林岭上，仙狮驻足不前，且吼声不断，恰似雷鸣，文殊菩萨乃大智圣者，顿悟到，我佛弘法喻狮子吼，看来此处必是弘法之地。遂点一道场，念其仙狮缘起，起名“狮子窝”。

从此之后，这位菩萨便云游五台并逐一建寺演法，由此五台山成为佛门圣地，文殊道场。

地址：五台山的竹林岭（又称狮子岭）上（东邻竹林寺，南近金阁寺）

金阁寺

除五座台顶的寺庙建筑外，金阁寺所处的地势最高，是由不空三藏创建的中国最早的密教中心。据传说，金阁寺是按照道义悟见的金阁形制而建。实际上，寺庙建筑式样是参照当时印度最著名的寺庙那烂陀寺。

金阁寺前院楼阁内供千手（实有48臂）观音铜像，这是五台山最高大的佛像，在国内仅次于西藏日喀则和河北正定的大铜佛像，为明朝时所铸。金阁寺前院、东西两侧和后院供奉塑像1000余尊，也是五台山佛教塑像最多的寺院。

地址：距台怀镇约15公里（南台之北，中台之南）

联系方式：0350-6548536



爱拉 西台遇见的玛尼堆

南台

南台锦绣峰，主供智慧文殊菩萨，每年农历六、七、八三个月，漫山遍野都是姹紫嫣红的似锦山花，是夏季到五台的必游之地。南台也是几个台中最热闹的、距离最远的一个台，这里可补给水和吃的。南台再往下可去佛母洞，之后下山到达白云寺，就能坐上五台山景区的大巴，离收费口也就不远了。

普济寺

南台顶的普济寺，内供智慧文殊，隋文帝时始建，抗战时期本寺的后靠山曾经是日军的炮楼所在地。为了及时迅速地抵御敌人干扰，聂荣臻司令员在普济寺筹备和建立了晋察冀边区司令部，并将司令部金库设在此寺。如今，金库遗址犹存。

地址：五台山南台台顶

重大佛事活动：四月初四文殊圣诞法会，四月初八释迦牟尼圣诞法会，六月十九观音菩萨法会。

佛母洞（千佛洞）

千佛洞又称佛母洞，是供奉释迦牟尼的洞。佛母，是指释迦牟尼的生身之母，五台山佛母洞与佛教经典所载佛诞生情形十分吻合。洞窟显示为人体母腹，右侧乳白色脊椎骨、肋骨形样石色，说明洞口恰好处于右肋部位。这与佛教故事中的菩萨乘白象从右肋下入胎，太子从右肋下诞生完全巧合。

石洞分为外洞和内洞，大洞套着小洞，外洞阔大，洞口敞开，由外而里渐渐收缩，在尽头的洞壁有一小口通入内洞。内洞的构造非常奇特，这个扁圆石孔刚好能容一人爬钻而入，虽然洞口看上去很小，但是神奇的地方在于只要心诚即使200斤的人也可轻松进入，如果业障深重，即使80斤也未必能进入；洞腔里可容纳五六人。内洞有乳石和石笋，洞壁石色斑驳，形状凸凹，犹如人体五脏六腑形样。世人入洞即为“投胎佛母”，受其恩育；出洞即为“佛母重生”，脱胎换骨。

旺季的时候人非常多，佛母洞排队时间在数个小时以上，谨慎选择。

开放时间：19:00 关门

到达交通：登佛母洞可从白云寺步行1580个阶梯，也可骑马，80元上行，130包来回。

白云寺

白云寺始建于唐朝，曾为当时规模最大的名刹，享有“南有九华金鼎寺，北有五台白云寺”的美誉，清朝康熙皇帝曾亲驾白云寺并住宿，如今寺庙为近代重修。

地址：台怀镇南十里处，东北沿临石凉公路，西南遥望圣地佛母洞

联系方式：0350-6548159

朝台者至白云寺即可坐上前往台怀镇的公交。

台怀镇

游览台怀镇，一是从上到下，先登黛螺顶，再按照菩萨顶-显通寺-罗睺寺-塔院寺-万佛阁（五爷庙）-殊像寺-龙泉寺-南山寺的顺序走，第二条是顺序相反从镇海寺开始，由下至上。下文即是按照台怀镇的游览顺序行文。

碧山寺

碧山寺是五台山最大的十方禅寺。所谓十方，是指凡出家僧人和四方居士到此，都可以免费食宿，如果从这里启程时缺少路费，寺内还会周济一些。所以很多朝山教徒都把这里作为必朝之地。寺院四周环境清幽，



景色殊佳。寺内主要建筑有天王殿、雷音殿、戒堂殿、弥勒殿等，各殿塑像均为清代重塑。在寺中心石坛上有释迦像，刻工细致，姿态端庄。

地址：台怀镇黛螺顶以北

费用：10元

开放时间：冬季 8:00-17:00，夏季 7:30-19:00

photoma 碧山寺特宁静，各个殿的门口用带锁的栏杆把游客挡在了门外，几个和尚在晒太阳、看书，难怪这前年古寺如此冷清、香火不盛啊！但碧山寺院内的几棵松树却长得郁郁葱葱、生机勃勃，院内的花也特别的美！



photoma 碧山寺很安静很美

黛螺顶

在从山下仰望，只见巍巍高山的半山腰间又耸起一座小山。山顶寺宇的山门和牌楼围在树木之中，常有云雾缭绕。小山形如大螺，盛夏草木萋萋，呈一片黛青，故山顶寺宇名为大螺顶，又称黛螺顶。古寺名叫佛顶庵。寺庙始建于明代成化年间，寺内还有乾隆十五年（1750）御制的大螺顶碑记。黛螺顶把五座台顶文殊菩萨的五种法像集中塑在一起，来到这里也就等于上了五座台顶，一次就能朝拜五尊文殊菩萨，所以就叫“小朝台”。

黛螺顶山脚下也算是台怀镇的商业中心，有长长的一条集市，出售当地土产，如台蘑、手串、坚果干货等，价格很便宜。

地址：台怀中心寺庙集群区东，位于陡峭的半山脊上。

到达交通：上黛螺顶有3条路。南边著名大智路，1080节台阶直上螺顶，这也是游客到此必登的路线，相传1080级台阶是“十界”各有“百八”之意。踏1080级台阶，能给人增添智慧，消除烦恼，逢凶化吉，一生平顺。北边路坡缓但更曲折，一般给马走，也有索道可直通上山。

普化寺

普化寺原称玉皇庙、帝释宫，系民国年间重建。寺庙不大，是五台山建造时间最晚的一座寺庙。寺中最值得一看的是寺内的照壁，用石与砖砌成，是五台山寺院中最长的照壁，正中嵌石刻“福禄寿三星”图案，两边是“文五别子”和“番溪求贤”，背面雕有观音、善财和龙女，并有花草作陪衬。这些石雕十分出色，可与龙泉寺照壁相媲美，是五台山砖石建筑中的杰作之一。

地址：台怀镇南里许的东山脚下

联系方式：0350-6542436

菩萨顶

菩萨顶是五台山规模最大的黄教寺院，是五台山十座黄庙之首。

据传菩萨顶为文殊菩萨道场，即文殊居住处，此寺创建于北魏孝文帝年间，这里是五台山黄教首领扎萨克喇嘛住持的地方，也是皇帝和蒙古诸王朝拜五台山时最主要的圣迹和佛刹，因此，菩萨顶的寺庙建筑是参照皇家的宫廷造型营建的。清朝康熙、乾隆帝曾数次朝拜五台山均住宿于此。寺庙木牌楼“灵峰胜境”，寺内“五台圣境”匾额传说是康熙皇帝御书。寺内汉白玉四棱石柱为乾隆御笔四面分别刻有汉、满、蒙、藏四种文字。

系一汉白玉四棱石柱，象征着各民族的团结。文殊殿，是供奉文殊菩萨的大殿。院前有石牌坊一座，石横梁嵌的石壁上有康熙御笔“五台圣境”四字。

后院最值得一看的是正房存的四口大铜锅，最小的直径也有近2米，为重大佛事时煮粥所用。

地址：台怀镇显通寺北侧灵鹫峰上

费用：10元

开放时间：冬季 8:00-17:00，夏季 7:30-19:00

相关节日：这里是每年农历六月初四到六月十五的黄教法会主场地，在这一时间登山可以看到喇嘛们“镇魔”的盛况。

显通寺

显通寺是五台山规模最大历史最悠久的一座寺院，和洛阳的白马寺同为中国最早的寺庙。此处也是五台山五大禅处之一和全山寺院之首。中轴线建殿七座，分别为观音殿、文殊殿、大雄宝殿、无量殿、千钵殿、铜殿和藏经阁。

尤其突出的是青铜铸造的铜殿，铜殿是一座铜铸成的仿木建筑物，铸成于明万历三十四年（1606年），是中国现存四铜殿之一（其它三铜殿为北京颐和寺万寿山铜殿、湖北武当山铜殿和昆明鸣凤山铜殿）。殿内有上万尊小佛像，是罕见的铜制文物。显通寺前的钟楼里有五台山最大的铜钟——长鸣钟，钟的表面刻有一部万余字的楷书佛经。据说龙王五太子开五台山打算抢回去的那块清凉石也供奉在显通寺里。



门后面是什么 显通寺铜殿上浇筑的走兽海鱼，历400余年风雨

罗睺寺

罗睺寺是五台山保存完好的十大黄庙之一和五大禅寺之一，据说由于此处显过圣灯，清朝时由青庙改成黄庙，寺内两幢木构小楼以接待十方客



人而闻名。据传，罗睺寺过去香火鼎盛，尤其是黄教的信徒，经年络绎不绝，它成为五台山黄庙中很有影响的一座寺院。在山门前有一对唐代石狮，大而雄壮，为五台山仅存，寺内共有四重大殿，分别为天王殿、文殊殿、大佛殿和第四重殿。在第四座大殿里，有寺内最吸引人的景观——“开花现佛”，殿中央的木制彩绘大莲花会徐徐绽开，露出藏在里面的四尊阿弥陀佛像。

地址：台怀镇显通寺和十方堂之间。

费用：6元

开放时间：冬季 8:30-16:30，夏季 7:30-17:30

塔院寺

塔院寺是五台山著名的五大禅处之一。塔院寺有五台山的标志性建筑——大白塔，通体洁白，塔顶上悬有两百多个铜铃，声音清脆悦耳，座塔拔地而起，凌空高耸，大白塔也是朝圣佛教信徒心目中的偶像。香客多绕行白塔许愿，一边走一边念经或叩头，一边抚转法轮。蒙藏族佛教徒到五台山，首先要朝拜“塔院寺五圣迹”的第一圣迹，就是大白塔。

在白塔的东边还有一座小白塔，相传此塔内藏有文殊菩萨显圣时遗留的金发，所以又称文殊发塔。藏经阁在大白塔北侧，是一座木结构建筑，内有用汉、蒙、藏多种文字所写的经书两万多册，其中宋至清乾隆年间两千多册经卷为善本。

地址：台怀镇显通寺南则

费用：10元

开放时间：冬季 8:30-16:30，夏季 7:30-17:30

爱拉 这个塔院寺是很牛的，里面不光有释迦牟尼的舍利，还有文殊菩萨的头发的塔。所以塔院寺里有很多一心向佛的人在朝拜。



门后面是什么 五台山的标志——大白塔

万佛阁（五爷庙）

万佛阁也叫五爷庙，是一座龙王庙，一般佛教寺院是不供龙王的，而五台山为什么要修龙王殿呢？这要从文殊菩萨向东海龙王巧借歌龙石的神话说起。很古以前，五台山地区并不是清凉胜境，而是酷热难熬，当地百姓深受其苦，专门为人排忧解难的大智文殊菩萨便从东海龙王那里巧妙地借来一块清凉石，从此五台山变得凉爽宜人风调雨顺，成为避暑胜地。而这清凉宝石原本是龙王的五个儿子播云布雨回来驱暑歌凉之物，当他们发现歌凉宝石被文殊菩萨带到五台山后，便尾随而来大闹五台山，直把五座陡峭如剑的山峰削成五座平台，要讨回清凉石。但文殊菩萨毕竟法力无边，很快就降服了五位小龙王，让他们分别住在五座台顶。这

五龙王被安排在最高的北台，专管五台山的耕云播雨。五爷庙在五台山名气最大，香火最旺。每逢初一、十五朝拜的善男信女便络绎不绝，久之形成了祈雨、唱戏、赶集等一系列活动。据说五爷庙许愿很灵，因而这里是五台山香火最旺的地方。

开放时间：每天早上 5 点寺院开门，很多香客为了抢头香都会 3:00-4:00 点就守候于此。

地址：塔院寺东南隅

- 1、在五台山众多寺庙里唯有五爷庙内有戏台，每日都有戏码上演，每年六月大会（农历五十三号，是五爷的生日），都要大开殿门，让五爷居高观赏，以取悦于五爷，使他及时赐雨，保证岁岁给百姓喜降丰年。而许愿烧香敬佛的人也会在愿望达成之后来五爷庙还愿，点上一折戏讨五爷欢心。
- 2、这里是五台山唯一一座需要花钱请香的寺庙，自带的香火和莲花灯都不允许带入，可以在庙门前的香炉上香。

殊像寺

殊像寺创建于元代，与显通寺、塔院寺、菩萨顶、罗睺山并称五大禅处，又为青庙十大寺之一，传说是按乾隆容貌塑造。因为是太后皇帝经常临幸之地，所以设施比较考究，颇有园林风格。殊像寺的文殊殿里的文殊菩萨是五台山最大的文殊菩萨塑像。殿内三面墙壁上绘有五百罗汉图，活脱脱就是一幅佛国世界图。浓缩了古印度的佛国世界。在殿内柱子上还蹲有一尊罗汉，传说，是中国的济公和尚。殊像寺牌楼下方，有一股冬暖夏凉，清澈见底，汨汨而流的泉水，这就是为人们视作圣泉的“般若泉”。五台山泉流很多，著名者有般若泉、马跑泉、白沙泉、甘露泉、卓锡泉、明月池等。其中以般若泉最受佛徒崇奉。

地址：坐于凤林谷口，面对梵仙山

开放时间：冬季 8:00-17:00，夏季 7:30-19:00

灵峰寺

灵峰寺在一众寺庙中并不算古寺，此寺庙最值得一看的莫过于站在寺内“观佛台”上望山体，山体自然形成一座仰天大佛，这里也是五台山唯一一尊可以拍照的佛。在观佛台上，自北而南依次建有东台聪明文殊殿，内供聪明文殊玉像；中台孺童文殊殿，内供孺童文殊玉像；南台智慧文殊玉像；北台无垢文殊殿，内供无垢文殊玉像。

地址：五台山阳白谷口

南山寺

南山寺是五台山的一座大寺，始建于元代，整个寺院共有 7 层，分为三大部分，下三层名为极乐寺，中间一层名为善德堂，上三层称作佑国寺。规模之大在五台山首屈一指，而且悬于陡峭山坡，更增添了宏伟气势。

地址：北距台怀镇约 2 公里

镇海寺

镇海寺是黄教喇嘛寺院，这里是章嘉活佛的道场，他曾约同乾隆朝拜五台山，最后圆寂在这里，乾隆用 7000 两黄金建造大塔一座，安放国师灵骨。在大堂上两旁放着喇嘛的衣服和帽子。末世活佛在五台山拥有极大权力，因镇海寺是他的行署，所以镇海寺的规模也日渐庞大。

地址：台怀镇南清水河西侧，距台怀镇 5 公里，



联系方式: 0350-6548521

龙泉寺

龙泉寺始建于宋代，民国初期重建，现存影壁，台级，牌坊和三座院落。到龙泉寺主要看“三宝”：石牌坊、大照壁、普济塔。其中龙泉寺的石牌坊最引人神往，从基石、抱柱、斜戗、额枋、斗拱到瓦顶，无一不是精雕细刻，人兽，花卉，流云，山水等分布殿内，玲珑剔透，雕刻工艺采用圆雕、镂空雕、高浮雕、浅浮雕等多种手法。它共有三门六柱，呈“一”字形，整体雄伟壮观，巧夺天工，据说是由工匠耗时六年才建成。牌坊上刻有 89 条蛟龙，鳞爪俱现，神态逼真；人物表情栩栩如生。

地址：台怀镇南 5 公里九龙岗山腰



五台山人 龙泉寺精美绝伦的石牌坊

明月池

五台山观海寺亦称明月池，该寺创建于北魏，属五台山历史悠久的古刹。观海寺中有一小水池，呈长方形，水色透明，清澈见底。据《清凉山志》记载，曾有人在漆黑的夜里，看见池内有明月。人们以为菩萨显灵，观海寺因此逐渐被改称为明月池。游人从后殿绕到西配房后，可观赏到明月池，池边砌成圆形，池中心一小孔中有泉水渗出，近前下望，有如一面圆镜。当雨水旺季，地下水上升时，满池清澈玉液，可映月影于池中。每年的六月大会期间，会有一些虔诚的礼佛者来当池边一饮“佛水”，走时，还会带些回去以求消灾。

寺内大雄宝殿内的金刚菩萨造型奇特，黑脸黑身，伟岸高大，右脚登地，左腿屈起，脚踩风火轮，呈“金鸡独立”形，是五台山唯一的一尊黑色菩萨。

地址：台怀镇镇海寺东南 1.5 公里处

联系方式：0350-6548557

住宿 Hotel

五台山住宿主要集中在台怀镇上，镇上从豪华舒适的酒店山庄，干净清雅的宾馆和民宿不一而足，当然也有驴友们最爱的青年旅舍。宾馆内基本设施齐全，但唯一不足是大多数宾馆没有暖气，对于徒步朝台的游客来说，东南西北台上各寺庙均可挂单，条件虽差些，但不失为一个难得的体验。如是重装穿行，可自己背负帐篷随遇而安，不过夜晚保暖工作要做足。

- 1、冬季的五台山，由于游人少，只有极少数宾馆营业，因此，此时尽量选择五台山上大型酒店，行前预订，比较有保证，
- 2、如果是天气转暖前来，预订前可提前询问有无火炕，因为大多数家庭旅馆并无暖气。

台内住宿（台怀镇）

以祈福为主的游客可选择在台怀镇上住宿，宾馆主要集中在黛螺顶站和杨柏峪桥站附近。这两块地方民宿众多，在银馨桥站附近明清街一带也有众多小型宾馆。或者住在景区中心汽车站对面也是个不错的选择。

住这里的好处就是交通很方便，黛螺顶、杨柏峪桥和银馨桥站均为公交停靠点，黛螺顶站还是台顶面包车或者菩萨顶小巴士的发车点所在地。黛螺顶去显通寺、塔院寺等主要景点走路就能到，杨柏峪桥一带则是整个五台山的商业中心。周边也有点商业，比如饭店、超市等。

去龙泉寺的西线方向发现有比较多的宾馆，诸如比较高级的五峰宾馆等。不过那里出去交通不是很方便，旁边也没有什么商业或者景点，看来适合集体或者有车一族。如果喜欢清净的游客，可以考虑不要选择热门的中心区。北门附近有很多类似农家院的旅馆，依山傍水，还很便宜。一些外地来的僧尼也都会住在这里。

住宿价格：旺季民宿标间一般在 80-100 元 / 标间。好一些普通的宾馆在 280-680 元不等（节假日除外）如果是 7、8 月间初一十五、或者五一、十一期间，住宿费用成倍上涨，民宿约在 260 元左右，舒适的山庄可能上涨至 800 元甚至上千元，即使是同一天，当巨大的人流涌向景区时，房间的价格立马攀升数倍，甚至数十倍。所以到五台山最好还是提前预定。

五台山友谊宾馆

门脸看着一般，但是进去之后却别有洞天，大堂挺大气，房间干净整洁，无论是设施还是服务都不错，离黛螺顶、五爷庙、白塔寺几个景点挺近，只是酒店内餐厅的食材分量有些少，价格偏高。

地址：五台山台怀镇杨柏峪友谊路口（近五爷庙）

联系方式：0350-6586555, 6586666

参考价格：612-1580 元

五台山新京伦汇宾楼

位于景区中心区域，距离文殊寺和五爷庙走路非常近，房间虽然不大，但是挺干净，最值得一提的是他们家的菜品味道可口，虽然一些房间设施陈旧了些，但是服务还是挺周到的。

地址：五台山风景区殊像寺对面。明清街北口 1 号。

联系方式：0350-6542396; 3354296; 3354200

参考价格：320-680 元

冰凝 新京伦汇宾楼，服务不错，住宿条件也不错，尤其是他家餐厅的饭做得很不错。



五台山龙泉山庄

闹中取静的地方，酒店环境不错，依山傍水，出门 100 米路过绿化带后即有饭店、车站、银行和加油站、土特产品专卖店。虽然并不算景区正中心位置，但是交通还算方便，更适合自驾游的游客。

地址：大车沟 55 号（近龙泉寺）

联系方式：0350-6561333

参考价格：160-1280 元

五台山升泰假日酒店

当地人开的家庭酒店，2012 年开业，设施挺新的，位置就在殊像寺后面，离五爷庙也只有十几分的路程，因为远离主路，算是闹中取静，虽然靠近山潮湿了些，但是总体来说，有停车场、WIFI、有线电视、24 小时热水，设施算是一应俱全。

地址：台怀镇新坊村（近殊像寺）

联系方式：0350-6542378

参考价格：238-428 元

彰利宾馆

条件不算太突出，但是好在干净整洁，有热水、WIFI，有一个能停 1-2 辆车的小院，老板就是本地人，人不错，如果有什么需求会尽量满足。

地址：五台山台怀镇汽车站南 200 米鑫海宾馆旁

联系方式：0350-6542558

参考价格：标间 160 元

方吉 在景区门口费了一些功夫才得以进去，找别人在网上临时查宾馆，电话联系老板态度很热情，汇合后看看住宿条件说得过去就定了，后来遇到的一些事证明这个宾馆的老板确实不错，给个好评。

五台人家

这家酒店虽不在景区中心区，但是总体来说挺方便，房间依山傍水，一些房间有大的落地观景窗，窗外是山，窗下是小溪。即使一天最热的时候，屋子里也特别凉爽，不过开着窗子外面特别吵，但窗子的隔音相当好。

地址：五台县五台山台怀镇尧子村（集福寺旁）

网址：<http://www.wtrj.com.cn>

联系方式：0350-6545369

参考价格：120-218 元不等



梁淼 218 的位置简直太正了，就要这间。这里竟然有中国移动的 WLAN，速度相当给力

jet 老板热情谦逊，屋内设施可类比如家等规格，要求的暖气足热水洗澡也一应俱全，零下 28 的夜晚可不是好过的。让人惊喜的是旅店餐厅饭菜之可口，虽然老板一再谦逊，说正经厨师冬天是不上班的，只有自己家人做饭，但是做的地道的山西菜着实让人惊喜。

挂单

最有五台山特点的要算是挂单，是一般徒步五台山的游客会选择的下榻方式。所谓挂单，就是在五台山大大小小的寺庙里借宿，挂单男女分开，大通铺，有被子，价钱不贵，狮子窝每人 60 元，管两顿素斋（一顿早斋一顿晚斋）。不过吃斋饭是定点供应的，过时不候。挂单的地方北台、中台、西台和狮子窝都行。挂单收容有时间限制，太早到不能挂单，由于旺季铺位本来就少，师傅一般会把铺位留给后来的人。

如果第一天时间早、体力行的话，可以选择挂单西台，或者狮子窝。而第二天如果到南台很晚或很累，可以在南台挂单，第三天再去佛母洞，最后回台怀镇。总体而言，狮子窝是最佳的挂单地点，位于五台山徒步中段，可容纳的人多，也是大多数驴友在穿越第一天会选择的地点。



爱拉 这是狮子窝挂单的登记处

Blue--ice2 狮子窝其实是一个寺庙的所在地，住宿条件比较艰苦。我们住的房间在二层，一个房间有 12 个床位，外加一个和尚的值班床位。被子比较脏，建议自备睡袋。寺庙提供热水，在五台山能喝到热水已经是一种奢侈。因为正值周末，当晚住宿的人快八九百人，很多没有床位的驴友被安排在大殿打地铺，着实恐怖。如果你是重装的，那么选择狮子窝后边的草坪空地是个不错的选择，这里背风，又能到寺庙里打些热水。

餐饮 Eat

五台山当地菜讲究重油重色，炒拔烂子、烙饼、莜面栲栳栳、油糕、刀削面、猫耳朵等山西面食随处可见，特别推荐五台山当地特有的深山蘑菇——苔蘑，几乎是家家都有，路边也有很多特色的台蘑夹肉饼，非常不错。台怀镇内有很多小餐馆，提供基本的家常菜，主要集中在镇内主干道上。五台山的许多菜都从山外运来在外面进，所以贵些。五台穿越中各寺庙均可过斋，因此不用担心无饭可吃。

在五台山台怀镇的一些菜馆和宾馆，有两个菜单，点菜一个标准，结账一个标准。因此，切记下小馆子拍下菜单，以防商家换菜单。



特色美食

葱烧苔蘑

葱烧苔蘑是山西当地的一道特色菜，选用了山西特有的五台山台蘑，以葱白与台蘑高汤勾芡，烧至入味。葱香味浓，苔蘑鲜香适口。葱烧苔蘑只是最基本的吃法，台蘑炒菠菜、台蘑烧土鸡等也是餐馆中常有的搭配。

五台大烩菜

五台大烩菜是五台山的特色菜，由豆腐、丸子和烧肉等烩制而成。

斋饭

五台山的斋饭也值得一尝，五台山素斋用料普遍，选用台蘑、蕨菜、金针、苦菜、台参、百合、黄芪、台耳、台花和莜面、荞面、豆面、糕面、高粱面、玉米面等山珍药物为原制成。对于徒步朝台者，除了中台，各山顶寺庙均有斋饭提供，一般过斋时间为早晨：5:00；中午：11:00；下午 17:30。吃的时候男女分坐，注意吃多少要多少，不要浪费。斋堂最前面一排是师傅吃饭的地方，就不要坐了哦。其中几大台，东台因为人多，需要收费，如果考虑全程穷游，可考虑自带。比如一些面包方便面，镇中心也有平价超市，不用带多。



caiers 五台山饭馆中的素斋

- 1、五台山为佛教圣地，在寺庙内禁止食用或暴露出荤腥物品！但是在朝台的路上可以食用。带的食品尽量是高热量、易携带的，基本只要带足朝台途中食用的食品就够了。如果恰好赶上山顶寺庙的素斋，还可以品尝下这里的健康素食。
- 2、僧尼在吃斋饭前都要举行上供仪式，仪式结束后，入斋者应谦让地落座于下席（背朝北为下席）。注意不要坐在当家师的对面，在佛堂上更不可坐在佛像对面，吃斋饭时，夹菜要用桌上的公筷，切忌高声说话，更不可嬉笑吵闹，出家人惜米如金，注意不要撒下饭粒。一般情况下，在寺庙里用斋，僧尼是不收饭钱的，入斋者应自觉在佛堂功德箱内投入一些香火钱，以示乐施的诚意。

购物 Shopping

五台山中心地带台怀镇的杨林街是一条商业街，在许多旅游点也有旅游纪念品商店。如黛螺顶山下有一个纪念品市场可以转转，在黛螺顶对面你也可以看到很多写着“总批发的”店面，入山附近游客中心也有一些

特产出售。一般来说，六道木珠子（手链 5 元 / 串，项链 10-20 元 / 串），沙棘汁饮料（5 元 / 瓶），碑拓（一幅 100 元，乾隆、康熙、慈禧等字画），还有最具当地特色的台蘑可供选购。五台山当地特产叫价高，购买前可适量还价。

对于日常补给，可以去主干道上的超市，东西不贵，矿泉水 2 元，一桶泡面 4-5 元，小包榨菜 0.5 元，中心站对面主干道的超市比黛螺顶那条路上的便宜。

当地特产

台蘑

五台山台蘑呈伞形，肉质细嫩，色泽乳白，菌体肥大，油性大，香气极浓，晾干后仍然有柔性。烹饪后味道鲜美香气浓烈，口感嫩脆爽滑。每年从立秋到白露这段时间，是台蘑生长、采集的旺盛季节，由于台蘑的产量十分有限，在山里跋涉采集也非常辛苦，正宗的台蘑售价较高。约 300-400 元 / 斤。有些甚至达 800 元 / 斤，低于 300 元的台蘑不要购买，很可能不是本地出品，因此，最好找当地人帮忙选购。

礼麦

礼麦是对五台山生长的藜麦品系的称呼，礼麦比小米略大。礼麦种植于五台山南台，是天礼之麦的意思，每年秋季是收获季节，由于成熟后满山五彩斑斓的麦穗似佛光普照景色甚为壮观，所以五台山礼麦也被称作是最有佛缘的食物。

佛国小米

五台山自古就是优质小杂粮生产基地。此地出产的小米粒大饱满，色泽金黄。相传康熙皇帝五台山寻父时，当地僧人奉上小米粥，米香四溢，康熙帝大为赞赏，御封此米为“佛地黄”。佛地黄小米从此成为宫廷贡米。

金莲花

五台山金莲花是最著名的一种花。金莲花生长于海拔 1500-2000 米左右的山地草坡或疏林下，夏季开花，花如小孩手掌大小，形状似莲花，通体金黄色，所以称作金莲花，又名早金莲。因为莲花与佛教有着不解之缘，佛祖一出世便站在莲花上，人们通常将花朵采收晾干，然后泡水饮用，在气候干燥的季节，当地人“宁品三朵花，不饮二两茶”。价格在 60 元 / 斤。



门后面是什么 金莲花茶



线路推荐 Tours

去五台山，一般是进行大朝台，之后再上台怀镇小朝台，鸿门岩是五台连穿的起点，位于东台和北台中间，海拔 2500 米。正穿、反穿都是以这里为起点，正穿线路：东台——南台——狮子窝（挂单）——西台——中台——北台——鸿门岩；反穿的话是东台——北台——中台——西台——狮子窝——南台——台怀镇。如果和五台山来个串联游，可走太原——平遥——五台山——大同一线。跨省可将五台山——大同——平遥——壶口——西安——华山一线串联起来。

大朝台坐朝台车需要一天时间。至于徒步，长度约 60 公里，2 天时间。在五台山可待上 1-2 天即可，大五台山游览，一般 3 天即可，当然如果想览遍周边寺庙，可多待 1-2 天。

大朝台 + 小朝台三日朝圣路线

线路特色：两日大大朝台 + 一日小朝台，三日朝遍五台山

线路概况：

鸿门岩——东台——鸿门岩——北台——中台——西台——南台

线路详情：

D1：

鸿门岩——东台（2.8KM）

如果想看东台日出，最好是清早到达五台山火车站，从北京出发约 4:30 左右到达，之后前往鸿门岩，鸿门岩到东台的难度很小，算是热身吧。如果想在东台看日出，大概半夜 3 点多就得登山，可以选择前一天天黑前到东台，住在东台看日出。

大路和小路都很清晰，现在各个台顶都有牌坊了，天气好的话，在鸿门岩就能看到台顶的牌坊（就是右上角山顶的那一点点），方向很容易把握。

鸿门岩——北台（10.7KM）

如果到的早，在东台可以吃到斋饭，东台原路返回到鸿门岩，如果时间充裕可以到罗延洞看看。这段路是石板路，完全不会走错。其中有一段山脊小路，建议抄小路前行，大路太硬，不如土地走着舒服。在北台（华北屋脊）前面也有小路可抄，但是海拔上升略大，大家根据自己情况选择吧。按照这条线路，速度一般的人到这里基本是中午 11:00 点左右。北台也有斋饭供应。

北台——中台（走大路 8KM，走小路 5.4KM）

北台距离中台很近，这段路可以分为两段，中间以澡浴池为界，第一段路基本为下坡，第二段路以爬升为主。

北台到澡浴池为明显的土路，这段一定要走小路，小路是一个背风坡……很快即可到达澡浴池，到达此处可进去拜拜，澡浴池到中台有两条路可选，大路 4.3KM，小路 2.4KM，小路海拔爬升比较快，但如果不是体力特别不好，还是走小路吧，可以省去很多时间，到达中台一般是 12 点左右，中台可以过斋，规矩还是一样。中台上有可爱的狐狸。

中台——西台（大路 3.5KM，小路 2.6KM）

中台距离西台也很近，同样分为两段，中间以西台岔路为界。小路不是

特别明显，但晴天还是很好找的，如果赶上雾气很大，这段路请一定走大路，西台岔路有标志，看到标志以后有三条路可走，一条通向西来寺（八功德水），一条是上西台的，一条是到吉祥寺（3.5KM）的。

西台——吉祥寺——狮子窝挂单（大路 4.5KM，小路 3.8KM）

先从西台顶返回西台岔路，然后沿着黄色大路走。从吉祥寺到狮子窝有可以行车的大路，也可以走山脊小路。走得快的话到这里差不多六点，正好可挂单。

非主流走法：

吉祥寺——风林寺（2.8KM）——台怀镇

这里也很清静，走这条路基本没遇到过其他人，这样走的好处是可以一天朝四个台，并且当晚回台怀镇住宿，这样走需要注意的一点是，要提前掌握一名台怀镇司机的电话，在风林寺有信号时，让司机到风林寺接你，风林寺距离台怀镇并不算远，包车的价格大概每人 10 元就搞定。

整条路需要翻过三个垭口，吉祥寺出发，半路上山前往风林寺。在通向第一个垭口的小路尽头有一个巨大的玛尼堆，这也是这条路线中最后一个爬坡了，坡度很缓，从玛尼堆向左转有一条小路直通另外一个垭口，这里只有一条路，小心走应该不会走错。

D2：

狮子窝——进山收费站（大路 8KM，小路 6KM）

此路段可都走大路，小路落差大，根本不省时，有条件的话可以到路过的清凉寺看看。

进山收费站——南台（6.3KM）

从进山收费站往前走，有一个有机台蘑种植基地的石碑，旁边一条清晰的小路向上。路尽头就是可以行车的土路了，基本沿着土路走就行，看到明显的缓坡小路可以直切。过了气象站之后，有一座小山包，很多人都是切山上的小路，其实这样很费力，走大路略绕远而时间和体力上都能节省很多。这一段路视野开阔，野花遍地，夏季来的话特别漂亮。走过山包之后，可以直切小路上山，走过这里，南台基本就在眼前了，顺着大路行不几步，可以看到一个木框指示牌，写着“朝台古道”，顺着古道爬升就可到达南台，如果不走朝台古道，继续顺着大路前行，会遇到一个岔路，一侧是通向南台（坡度比朝台古道缓很多），一侧是通往古南台，古南台往返大概需要一个多小时。

南台——佛母洞（4.3KM）

前一段路要在树林里穿行，后面是一个坡度很大的下坡，然后转过一个垭口就能看到佛母洞了。从南台普济寺出来，左边有两条小路都能下去，左边的小路略陡，如果不敢下的可以向下走一层从那些石块砌成的围墙那里下去，下降一段时间之后就进入小树林了。小树林出来，豁然开朗，有一段坡度很大的下坡，走到远处通向垭口的大路即可。

转过垭口就能看到佛母洞了，顺着大路走不远就到了，从佛母洞走楼梯下去，再走水泥路（很辛苦）走到白云寺，就可以坐上台怀镇的大巴了。

D3：五爷庙——塔院寺——显通寺——罗睺寺——菩萨顶——黛螺顶

第一站先去五爷庙，是五台山诸多寺庙中人气最旺的一座，记得早晨要



去得早一些。

第二站去塔院寺，就在五爷庙的隔壁。是五台山的标志大白塔的所在，有很多围着白塔朝拜的人。

第三站去显通寺，从塔院寺出来右转再右转，一条向上走的大路可以直达显通寺。显通寺是台怀镇建筑最早、规模最大的寺院。

第四站选在罗睺寺，从显通寺出来几步路就是，罗睺寺规模不算大，里面的“开花现佛”值得一看。

第五站选在菩萨顶，菩萨顶是典型的藏传佛教寺院。从菩萨顶下来，可以到中心区小饭馆很多的地方吃个午饭

下午可以到黛螺顶小朝台。从吃午饭的地方向东穿出来，对面就是黛螺顶了。

线路出自蚂蜂窝 [likerws](#) 《尽可能详尽的大朝台 + 台怀镇攻略》

游记链接：<http://www.mafengwo.cn/i/1170427.html>

五台山七日串联游

D1: 目的地——五台山——大同，游五台山

D2: 大同——平遥，游云冈石窟、悬空寺、乔家大院

D3: 平遥——吉县——赴延安，游平遥古城，壶口瀑布

D4: 延安——西安，游延安革命纪念馆、杨家岭、枣园

D5: 西安，游兵马俑、华清池、大雁塔、大唐芙蓉园

D6: 西安——登封，游华山

D7: 登封——天津，游少林寺

出自蚂蜂窝 [此一时彼一时](#) 《晋、陕七日自驾游（五台山、大同、平遥、壶口、西安、华山）》

游记链接：<http://www.mafengwo.cn/i/2992573.html>

节庆 Festivals

五台山每年举办“一年、一会、一节”大型节庆活动和秋冬特色旅游项目。

“一年”就是佛俗民情年，时间为每年的农历腊月十八至次年的正月十八，期间将举办一系列极具地方特色的佛俗民情活动。

“一会”就是五爷启智庙会，农历五月初一至五月三十举办。通过地方戏曲演出和佛教文化活动，全面展现五台山独特的地方文化。

“一节”就是五台山佛教文化节暨国际旅游月。在每年的8-9月举办，文化节期间将举办佛事活动、书画展览、摄影展览、文物展览、佛乐演奏、佛舞表演、佛学讲座以及特色旅游等一系列活动。

各礼佛佳日推荐

农历 二月十五日 释迦佛涅槃日

农历 二月十九日 观世音诞辰日

农历 二月二十一日 普贤圣诞日

农历 三月十六日 准提菩萨圣诞日

农历 四月初四日 文殊菩萨圣诞日

农历 四月初八日 释迦牟尼佛圣诞日

农历 五月十三日 伽蓝菩萨圣诞日

农历 六月三日 韦驮菩萨圣诞日

农历 六月十九日 观世音菩萨成道日

农历 七月十三日 大势至菩萨圣诞

农历 七月三十日 地藏菩萨圣诞日

农历 九月十九日 观世音菩萨出家日

农历 九月三十日 药师琉璃光如来圣诞日

农历十一月十七日 阿弥陀佛圣诞日

农历十二月初八日 释迦如来成道日

农历每月初一，十五会有祈福佛事。每天寺院早课做延生普佛，晚课做往生普佛。

实用信息 Practical Information

语言

五台山地方方言为五台话，上五台和下五台有稍许区别，但是不大。

邮局

邮编：中心区台怀镇 035500

五台山邮局在杨柏峪桥附近，如需要寄明信片可前往此处。

银行

五台山景区内有五台山中国农业银行，中国建设银行、中国银行，均集中在台怀镇杨柏峪后街一带，景区内也有五台山农村商业银行，也在台怀镇内，如果不是在台怀镇内住宿可适量多带些现金。

电话

五台山旅游局监督热线：0350-6543133

物价投诉：0350-6542162

工商消费投诉：0350-6545485

监督大队投诉电话：0350-6542957

公安局报警电话：0350-6543110

医疗急救电话：0350-6543120

网络

台怀镇上的农家乐条件一般，如果是档次较高的宾馆或者是山庄可提供WIFI，入住前可提前咨询。朝台路上很多地方手机信号不佳。所以切记把手机开在“飞行模式”。否则二三个小时后，你的手机就没电了。因为手机一直会寻找信号，自然快速耗电。

医院

五台山只有简单的卫生院，位置在五台县台怀镇上，条件一般，但是处理一些小病小伤不是问题。

医疗急救电话：0350-6543120

风俗禁忌

宗教礼仪

1、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”；



2、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；

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

4、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；

5、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；

6、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。

7、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。用左右手食指把香杆夹住，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，鞠躬询问，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。

装备

整体来说，五台山无需重装，轻装挂单即可。

衣物：帽子、手套、魔术头巾、防水鞋套、雨衣、护膝、眼镜必备，另外，山顶上非常冷，冲锋衣防风，抓绒衣保暖，最好再带上一件轻便的羊绒衫和秋裤。当然，不要忘了有一双舒适的高帮登山鞋。除此之外，如果无法忍受艰苦的挂单条件，可自备睡袋、帐篷。山上紫外线很强，切记带上防晒霜。

冬季五台山穿越推荐：

头部：打劫帽、雷锋帽、头巾、打劫帽

上身：速干背心、薄抓绒、厚抓绒、羽绒衣、冲锋衣

DAY1：配合使用、背心+薄抓绒+羽绒+冲锋衣

DAY2：配合使用、背心+薄抓绒+厚抓绒+冲锋衣

手部：厚抓绒手套、户外单手套。

下身：冲锋裤、冰丝棉裤（羽绒裤）薄秋裤、雪套1付、护膝（下身不

要忒笨重、笨重行走速度慢。下身基本不出汗)

脚部：高帮登山鞋+2双厚袜子

2、补给：压缩饼干、水果、巧克力、水一千万别带多了，带500毫升水足够，每个寺庙都能补水；带上一天，也就是三、四顿的干粮也够了，晚上挂单的地方，一定能解决晚餐的问题。

3、其他辅助品：保温杯、登山杖、手台、头灯或者手电、指南针、五台山地图（放进手机）、移动电源、摄影驴可带上三角架；

4、药物：出行前晕车药、止痛药、感冒药、跌打损伤药可以备着点。

5、其他：充电器就别带了，没地方充电，狮子窝也没有，有也轮不到你。毛巾牙刷最好也别带，没有洗漱的水，带上湿纸巾，是个不错的选择。

其他贴士

1、晚上去庙外许愿烧头香的，切记不要让那些蒙头巾的女的贴近自己，往你口袋里塞个红纸就要钱第一次去的小心为上。

2、五台山的算命多，不要信，任凭他说的天花乱坠也不要信，如果他真能算，他就不会给你算。

3、景区放生的，强行塞给你保佑纸条一类的，千万不要，虽说要钱不多，但心里毕竟会不舒服。

4、五台山有军大衣出租，价格为20-50元不等。

外部交通 Getting there

前往五台山，一般会考虑直达五台山腹地台怀镇，在此下榻；如是徒步朝台的游客，大多选择鸿门岩作为朝台起点。游客可由各大汽车站直达台怀镇，也可乘火车前往五台山必经的火车站——五台山火车站，有前往鸿门岩的车子。

火车

离五台山最近的火车站就是五台山火车站，离五台山景区有48公里，目前有始发太原、北京、运城、灵丘的普快列车。

地址：忻州市繁峙县砂河镇

到达交通：出火车站向左，大院里有红色大巴车，票价25元送至台怀镇（中途在鸿门岩可以下车）。火车站门口会有很多司机揽客，如果是去台怀镇，一般也可以讲到25元/人拼车，他们会帮你逃票，然后门票钱打个折给他们，他们就赚这个钱。如果只到鸿门岩，包车就没有25元/人这么便宜了。

汽车

北京、天津、石家庄、定州、太原、大同、朔州、忻州等地均有长途客车通往五台山台怀镇内的五台山汽车站。但最常规的路线是从太原汽车东站（杏花岭区淖马村，0351-2389052）乘坐汽车前往五台山，发车频密，发车时间为6:30-14:30，约30分钟-1小时一班。如是山西串联游，可从大同（大同新南站和大同汽车站每天上午、下午各一班）前往五台山。

五台山汽车站

五台山台怀镇内有一个汽车站，位置在台怀镇和五台山杨柏峪之间，205省道附近。



太原: 6:00-16:00 每小时一班
忻州: 9:20-10:30 每天一班
呼市: 7:00
北京: 8:30; 11:30; 15:30
石家庄: 8:30; 13:00; 15:00
沙河: 8:30; 10:00; 12:00; 14:00
五台城: 6:00-16:00 半小时一班
定州 14:00; 原平: 13:00
联系方式: 0350-6543101
到达交通: 1、3、4 路汽车站。

自驾

北京、河北、天津方向来, 走京石高速, 经河北阜平县、山西五台县石咀镇从南门来五台山; 大同、内蒙方向走大运高速, 经繁峙砂河镇从北门来五台山, 太原、忻州方向经忻州、五台县城从南门或西门来五台山。

- 1、冬季所有到五台山的自驾车要走忻州—定襄—五台山城—茹村—南部路线, 避免从坡陡弯多的西线或北线进入五台山。
- 2、一般而言, 自驾车在 7、8 月旅游旺季不允许进出五台山, 只被允许将车停在山下停车场内, 然后购买车票上山。

内部交通 Getting around

观光车

目前五台山有 4 条观光车, 台内景点知名度高的基本集中的分布在 1 路和 3 路巴士的黛螺顶站到殊像寺站中间区域。比如黛螺顶、菩萨顶、显通寺、塔院寺等。相互之间不远, 可以一天走完。

公交线路:

- 1 路: 游客中心—白云寺—明月池—镇海寺—山咀—云峰宾馆—杨柏峪桥—友谊路口—汽车站—迎馨桥—殊像寺—中心区—黛螺顶。
- 2 路: 游客中心—白云寺—镇海寺—山咀—龙泉寺—锦绣山庄—五峰宾馆—龙泉寺—下庄
- 3 路: 镇海寺—山咀—云峰宾馆—杨柏峪桥—友谊路口—汽车站—迎馨桥—殊像寺—中心区—黛螺顶站—普寿寺—集福寺—碧山寺—光明寺
- 4 路: 观音洞—栖贤阁—南山寺—杨柏峪桥—友谊路口—汽车站

运行时间:

- 1、旺季: 4 月 1 日-10 月 31 日。首班车: 6:30; 末班车: 19:30; 加班车: 5:00-6:30; 19:30-22:30
 - 2、淡季: 11 月 1 日-3 月 31 日。首班车: 7:30; 末班车: 18:00 加班车: 6:00-7:30; 18:00-21:00
- 联系方式: 0350-6545844 (服务电话); 6546560; 6549688 (20 人以上预订电话); 6548223 (应急电话)

旅游车

台怀镇上有通往各台顶的观光车。南台: 60 元 / 人; 西台 80 元 / 人; 中台 80 元 / 人; 北台 70 元 / 人; 东台 60 元 / 人, 可分开购买。上台顶的观光车, 在黛螺顶脚下。满 7 人才发车。而且要在排除台顶道路风险后, 才可能发车。

旅游车还有一趟是佛母洞——金界寺一段, 票价 38 元, 但是其实就是让

你坐 1 号线, 到白云寺让你下车, 换另一辆旅游车, 人够了才去佛母洞脚下。佛母洞人多, 排 8-9 小时不是不可能, 人少你排在前三排都要 1-2 小时, 因为一个人钻进去出来要 2-10 分钟。

- 1、对于满 7 人才发车这个是个问题, 无论朝几个台, 都需要分别凑到 7 人。因此, 如果人数未达到, 很可能朝台计划会被打乱。
- 2、对于徒步者而言, 如果体力不支, 路上就能拦到朝台车, 沿途有很多车走防火道, 尤其是西台至狮子窝的那段。

自驾

对于观景的人来说, 自驾五台山不失为一个不错的选择, 但五台山受路况和天气影响较大。上山最好由老手开车。

天气: 山上从 5 月以前和 9 月以后, 高入云端的公路被积雪封堵, 难以通行, 只有 5 至 9 月的中间 4 个多月可以通行。

路况: 西台, 中台, 非常险峻, 一般人没有开山路十足的经验, 还是别去冒险了。北台顶天气好的话, 路不堵了, 地面干得时候, 可以开在石砖路上, 一旦下雨雪, 路面湿滑, 有一定危险; 其实南台, 东台路况不错, 但如果到东台看日出最好谨慎前行。

骑马

当地也可骑马上山, 如佛母洞和黛螺顶, 佛母洞骑马地点在旅游车下车的地方, 80 元上行, 130 包来回。黛螺顶则在山脚, 价格最低 50 元, 来回 100 元。

旅行路上 Travel on the road

推荐书籍:《星云禅语》

持平常心, 修生活禅, 勘破纷扰表象, 指向自省自在的人生幸福, 一如清躁甘霖, 入世洞明, 让人身心善美。《星云禅语系列 (套装共 2 册)》精心挑选出了两百余篇至理散文。从佛经到事理, 从人生经历到普罗故事, 字字珠玑, 句句参悟, 娓娓道来, 不觉醍醐灌顶, 找到般若宝藏。

推荐音乐:《般若波罗蜜多心经》

《般若波罗蜜多心经》, 佛教经典, 简称《般若心经》或《心经》, 由唐玄奘译, 知仁笔受。这部心经是观音菩萨教我们明心, 凡夫未明心, 起烦恼作业, 受无边生死苦, 所以文中云: 观自在菩萨行深般若波罗蜜多时, 照见五蕴皆空, 度一切苦厄。一开始就教我们要认识自己, 自己不认识不能度自己, 认识自己就能度自己, 还要认识众生, 认识众生就能度众生, 诸佛认识自己, 也认识众生, 故诸佛成佛度众生。



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

