

Destination 目的地



# 武当山 · 攻略

第一版

——位于北纬30° 的道教名山

16个经典景点

4条经典路线

3位达人精心推荐

14位用户亲身体验



我是驴友  
www.imivyou.com

# 武当山 · 攻略

——位于北纬30° 的道教名山

## 关于 · ABOUT

沿着地球北纬30° 线前行，眼前既有许多奇妙的自然景观，也存在着许多难解的神秘现象，有珠穆朗玛峰、有马里亚纳海沟、有神秘的百慕大三角区、还有古埃及的金字塔群。而当这条神奇的纬度穿过中国时，除了神秘，也留下了这座道教第一名山，武当山。

武当山的自然景观雄伟、险峻、奇特又秀丽，可谓集中国各大名山大川的独特精华。丰富多彩的人文景观更是赋予了这座山非凡的气质，道教文化的精髓在这里发扬光大；宫观建筑的奇特雄伟足以媲美世界任何一处的建筑奇迹；武当的功夫内外兼修，享誉大江南北，并且引来众多国外学徒；武当养生之道遵循传统道家“天人合一”等思想为主体，形成内容丰富、博大精深的养生文化体系；而道家斋饭也渐渐成为游人不可错过的美食体验。

## 目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景区线路图	04
景点	05
活动	07
住宿	07
餐饮	08
购物	08
交通	09
小贴士	09
背景	10
更多路线	11
跟着他们去旅行	12



武当山by 一道行者

## 心愿单 · I WANNA.....

### 在武当山不可错过的经历

- |   |                  |                          |
|---|------------------|--------------------------|
| 1 | 登上金顶，参观中国现存最大的铜殿 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 学几招武当功夫          | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 品尝道家斋饭           | <input type="checkbox"/> |

## 印象 · IMPRESSION



周杨fly

自有北崇少林，南尊武当。武当自是道家朝圣圣地，很多得道高人在此得道成仙。而成就现今武当的则是由明成祖朱棣为巩固帝权，在此大修武当，道教在明代也曾盛极一时，众多道徒来此修行.....

清晨穿过武当山门，进入武当景区，首先要穿过武当金街，一条复古商业街，售卖一些旅游纪念品和当地特产~

——《问道武当山，三分隆中对》



宋小晃

首先游览的坡，常常的走道，很有感觉的回廊，很有意思。途中还遇到一队从西班牙来的游客正在学习太极。不得不感叹中华文化的博大精深。中午休整一下，紧接着开始了下午的精华部分。不得不提及的就是紫霄宫，着实是很精美。虽然经过时间的洗刷略显陈旧，但是完全不失大家风范。灰常值得一看。

——《梦想旅行家】武当山，神农架之小游有感》



## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 道教文化，博大精深



玄武殿 by 东方鸿狐

2000多年来，这里因山色秀美一直被誉为神灵之宅，历史上众多道客前来隐居修持，是道教的“洞天福地”。

### No.2 独特古建筑群，人间玉宇琼楼



道教建筑 by Sunshine—道

武当山的古建筑群融人间、仙山、天国为一体，讲究山形水势、聚气藏风，使得建筑与自然达到高度和谐，其中一些道教建筑可以追溯到公元7世纪。

### No.3 中国现存最大的铜殿



高空栈道 by chinash3721

位于天柱峰顶端金殿，是中国现存最大的铜铸鎏金大殿。上铸清圣祖爱新觉罗·玄烨手迹“金光妙相”四字，是现存古建筑的经典之作。

### No.4 天下第一龙头香



龙头香 by 牵起、你的手

位于南岩两仪殿前岩壁之上，直悬绝壁，面对金顶，成朝拜之状。从前许多香客冒险进龙头香，坠崖丧命者不计其数，后下令禁止烧龙头香。是武当闻名险胜之一。

### No.5 武当功夫，享誉世界



洋人习武 by 何必需要动心

中国武术，素有“北崇少林，南尊武当”之说。武当功夫又称“内家功”，其阴阳消长，八卦演变，五行生克。以养练功、防身保健为宗旨，讲究以柔克刚，后发制人。

### No.6 品养生之道，回归自然



养生之道 by 有华显信

道家以自然天道观为主，包含的养生内容以顺应自然为首。武当道教养生，重在通过动与养，提高人体自身的免疫力，预防疾病于人体之外。



## 有问必答 · FAQ

### 问：去武当山旅游的最佳时间是什么时候？

武当山的四季各有不同的景色。春秋更佳。春季恰逢三月三庙会，热闹非凡，不可错过。秋季有国际旅游节，也是了解武当文化的最佳时机。

不过武当山属亚热带季风气候，垂直气候明显，气温随海拔高度递减，不管什么季节游玩，都要多带件衣服，山上会比较冷。

### 问：去武当山游玩，一般去几天合适？

武当山景区比较大，但用一天的时间游览主要景点是足够的，因为景区内观光车，非常方便，也可以节省很多时间。建议选择一日游的朋友们，乘观光车到琼台，游览金顶，太子坡，南岩宫，紫霄宫。这条路线包含了武当山的精华所在，预计山上游览时间为5到6个小时。

若是想深入一些了解武当上的道教文化，建议选择两日游或三日游的路线，这样时间较多，可以充分游览景区，更好的了解与体验道教文化的魅力所在。

### 问：在武当山旅游的注意事项有哪些？

游览时请穿运动鞋或平底鞋，注意安全，切记走路不看景，看景不走路。武当山景区海拔较高，温度比城区低，天气变化无常，请注意带好衣服及雨具。景区内人文景观较多，请跟随导游听讲解。爱护花草树木，爱护文物，殿堂内禁止拍照，尊重道人的信仰。道教组织有自己的信仰和习俗忌讳，因此，在游览武当山道教宫观时须尊重道众的传统习俗和生活中的禁忌，切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎伤害他们，引起争执和不快。

## 线路推荐 · SCHEDULE

### 一日游路线

#### 琼台中观—金顶—太子坡—南岩宫—紫霄宫

在武当山景区内乘观光车至琼台景区，乘索道登金顶，过转运殿、拜万圣阁、皇经堂、太和宫、灵官殿、进紫禁城。

中餐后乘车去太子坡：一里四道门，十里桂花香，九曲黄河墙，太子读书殿，一柱十二梁。再到“挂在悬崖上的故宫，飘在空中的香炉”南岩宫参观、祈愿。后到保存最完整、建筑最宏伟的紫霄宫参观，聆听道教音乐，感受道教氛围。



玄武殿 by 秋风君子

### 两日游路线推荐

#### D1 琼台—金顶—朝天宫—黄龙洞—榔梅祠—南岩宫—乌鸦岭

一早坐观光车到琼台，乘索道（或徒步）上山游览金顶，而后沿南岩宫方向下山，一路上游览朝天宫、黄龙洞、榔梅祠，最后到达南岩宫。

晚上宿乌鸦岭。

#### D2 紫霄宫—逍遥谷（猕猴剧场、武术表演）—太子坡—磨针井—玄岳门—太极湖水上游—武当博物馆—夜观武乐盛典《太极武当》

早起前往至今保存最完整的道教建筑紫霄宫参观游览，之后到逍遥谷观看猕猴表演和武术表演。午餐后前往太子坡游览。下途中游览磨针井和玄岳门，来到山下的太极湖景区游览。之后去武当博物馆参观，最后到太极湖畔的武当剧院欣赏《太极武当》的表演。



祖师殿 by qnww0372

### 徒步游览路线推荐

#### 中线登金顶：武当山城区—磨针井—太子坡—剑河桥—逍遥谷—紫霄宫—乌鸦岭—榔梅祠—七星树—黄龙洞—朝天宫—一、二、三天门—朝圣门—金顶

这条徒步线路包含了武当山的众多经典景点和道教文化古迹，是游览武当山比较好的线路之一。但是这条线路较长，需要的体力和时间都比较多，对游客是一种考验。

这条路线会经过几个比较陡峭的山路段（比如一、二、三天门到朝圣门段），建议大家慢行，注意安全。如遇下雨天气，要格外小心。

选择徒步的游客们应该尽量少带行李物品，必要时可以带一根登山杖，上山和下山时会轻松一些。

#### 东线登金顶：武当山城区—磨针井—八仙观—琼台（乘索道）—金顶

这条线路经过武当山的主要景点，也是徒步上山不错的选择。东线的徒步线路相对来说较轻松一些，后面一段可以乘索道至金顶，比较节省时间和精力。

# 武当山名胜古迹导游图

THE TOURIST MAP OF SCENIC SPOTS AND  
HISTORIC SITE IN WUDANG





## 景点 · SIGHTS

### 武当山风景区

武当山采用联票制，景区内部除了金顶和紫霄宫需要另外收取门票以外，其他景点均包含在进山门票中。

**门票：**243元（含进山门票140元，观光车100元，保险费3元；不含金顶、紫霄宫门票和索道票）

**半价票：**120元/人（含大门票70元和环保车50元）

**金顶：**27元/人

**紫霄宫：**15元/人

**观光缆车：**旺季：上行90元/人次；下行80元/人次

淡季：上行70元/人次；下行60元/人次

（淡季时间为每年11月1日-次年1月31日）

**开放时间：**6:00-17:00

**地址：**湖北省十堰丹江口境内

**官方网站：**<http://www.wudangshan.gov.cn/>

### 金顶景区

武当山主峰天柱峰顶上的金顶，是武当山的精华和象征，也是武当山道教在皇室扶持下走向鼎盛高峰的标志。

金顶景区包括中观、黄龙洞、朝天门、古神道上的一、二、三天门和太和宫的金殿、皇经堂、紫禁城、朝拜殿、以及元代古铜殿等古代建筑。

### 朝圣门

古神道上的三座天门和朝圣门均为明永乐十年在元代旧址上重建的，气势恢宏，依次屹立在数千级的石阶之间。

### 黄龙洞

黄龙洞位于通往武当山金顶的古神道上，在武当山，黄龙洞是和武当道教医药联系在一起的，历史上以黄龙洞眼药、八宝紫金锭等药物而驰名。黄龙洞实际上是一个天然的岩洞，最大的特色“洞中有洞”，在洞中有泉水四季常流，清冽甘甜。据记载，宋代之前就有许多高道在此修行。

### 朝拜殿

不可错过

太和宫大殿在明代称朝圣殿，前面建有无墙阁，两栋上彩绘各种图案纹饰，精美绚丽。两侧为钟楼和鼓楼，钟楼里悬挂一口永乐十三年铸造的巨大铜钟，是武当山现存体量最大、造型最美的一口钟。大殿内供奉着真武、金童、玉女等十几尊神像，形象逼真，其中既有明代的也有清代的，可以说是明清艺术荟萃一堂。

### 皇经堂

皇经堂又名诵经堂，是道人们诵经习课的场所。每日清晨和黄昏诵读经文，是武当山出家道人自我修持的日常功课，被视为升仙者的阶梯。大殿的木制隔扇上浮雕着众多道教人物、故事和珍禽异兽，图案精美，雕刻技艺精湛，反映出清代的社会生活、宗教信仰和审美情趣。

### 南岩景区

南岩宫，全称“大圣南岩宫”，是武当山“三十六岩”中最美的一岩，因为朝向南方，所以又叫南岩。这里峰岭奇峭、林木苍翠、有武当山36岩中人文景观河自然景观结合的最完美的建筑群。

南岩的古建筑，在手法上打破了传统的完全对称的布局 and 模式，使其与环境风貌达到了高度的和谐统一。整体建筑充分利用山头、峭壁、岩洞等险境，建造一座座宫室、亭台和山门。

### 太常观

太常观所处的位置经常是云雾环绕，历史上也曾被叫做“云霞观”。相传武当山曾有一位医术高明的道人，叫泰常。他曾医治好皇太后的疾病而不接受赏赐，于是皇帝下令在此建造庙观并赐封为“太常观”，以示后人铭记。另一种说法是：太常为十二天神之一，太常观就是祭祀天神的地方，所以太常观里供奉着道教尊神——太上老君的圣像。

### 两仪殿

在这里，“两仪”的主要意思是指“父母”，也可以延伸为“天地”等。武当道教一个鲜明的特征和要求出家人忠孝诚信，在武当各宫观主殿的后面都建有父母殿，教诫每位信徒香客，孝敬父母是修行人生的一大要义，也是武当道教最基本的信仰和行为准则之一。

### 龙头香

不可错过

穿过两仪殿，就可以看到著名的龙头香，用青石雕凿而成，龙头朝向金顶，龙头上放一小香炉，探身俯瞰毛骨悚然。古代道教信徒为表达对神的虔诚，冒险步入龙背祈福上香，坠崖丧命者不计其数。清湖北总督下令“禁烧龙头香”，并立碑以示。

### 榔梅祠

榔梅祠位于乌鸦岭通往金顶的路上，是当年武当山祠庙中最大的一处。榔梅祠与真武帝修炼的传说有着密切的联系。相传真武帝修炼时由于意志不坚，中途准备下山，半路遇到紫气元君化做老婆婆用铁杵磨针点化他。经过此处时折下一段梅枝插在榔树上，说“吾若道成，花开结果”。后来他修炼成功，梅枝果然在榔树上成活并开花结果。

### 雷神洞

据史料记载，雷神洞开凿于元代，是武当山著名道人张守清修炼清微雷法和祈雨的场所。这里是武当山唯一单独供奉雷神的地方，这尊雷神造型奇特，栩栩如生。雷神信仰，源于远古人对雷电现象的自然崇拜。石殿后面有一天然水池，泉水四季长流，冬暖夏凉，甘甜可口，被称为灵池。



南岩景区 by 六零儿60

## 紫霄景区

规模宏大、气势磅礴的紫霄宫，坐落于武当山展旗峰下。这里群峰山岭环绕，气候宜人，历来被视为“紫霄福地”。紫霄宫在纵向陡峭横向宽敞的地形上构建轴线建筑。中轴线上分布五级，由下而上依次是龙虎殿、碑亭、十方堂、紫霄大殿、父母殿，逐级升高，两侧设置配房等建筑。远望威严肃穆，极具皇家道场的气派。历史上因这里是武当道教为皇家祈福之地的特殊地位，布局庄重，陈设考究。



紫霄宫 by duantp

### 太子洞

沿着紫霄宫后的展旗峰中的古神道拾阶而上，一座山门掩映在绿荫之中，这就是太子岩。进入太子岩山门，经过太子亭遗址便可到达太子洞。这里是一个天然洞穴，相传是真武少年时在武当山修炼的地方。

### 十方堂

登上紫霄宫第二座殿堂一朝拜殿，相传明朝时香客们只能在此朝拜真武，只有皇上到武当山祭祀时才能到紫霄大殿，所以这里被称为朝拜殿。这里还有一个重要的用途，就是道教内部十方丛林道士挂丹的地方，故又称十方堂。明朝时武当山成为全国的道教中心，全国各地道士游方挂丹者络绎不绝，因此设立十方堂，专门安排接待来往道士。

## 太子坡景区

太子坡景区线路较长，大都紧依上山旅游的公路，交通非常方便。太子坡古建筑基本上是按照真武修炼的故事设计的，巧妙利用山行地势建起犹如波浪起伏的夹道墙，被称为九曲黄河墙。

这一景区的主要景点主要有磨针井造型的井亭、“真武修真”壁画；太子坡有一些百丈的天池瀑布、滴泪池、五云楼中的一柱十二梁、九曲黄河墙、陡峭奇绝的玉虚岩等。

### 太子读书殿

太子读书殿小巧精致，又不失皇家建筑的气魄。殿内供奉有铜铸太子读书像，是武当山唯一求学祈福之地。多年来莘莘学子来此瞻仰，以建树学业的恒心与信心。望子成龙的家长们也常来此地，以求子女成才。

### 八仙观

八仙观位于武当山中观的路上，相传吕洞宾等八仙在这里相聚，因而后人在此建庙并得名。正殿原供奉真武和八仙塑像，因年代久远，这些塑像现已不知去向。

## 五龙景区

历史上被称为“灵应之地”的五龙景区，在武当道教发展史上有着重要地位。唐贞观年间，唐太宗遣均州太守姚简在这里祈雨，求雨成功，解除天下旱灾。于是太宗下旨建造道教宫观，从此拉开皇室在武当山建筑庙宇的序幕。中国古代著名道教人物尹喜、马明生等，都在这里修炼有成。

五龙景区现存五龙宫、华阳岩、隐仙岩、灵虚岩等古建筑，武当山目前保存的最大的泥塑神像和最大的铜铸真武帝像也在此景区内。

### 灵应岩

灵应岩，又称五龙岩，是唐代均州太守奉旨祈雨的地方。因此灵应岩在武当山道教发展史上功不可没。据传，从唐贞观开始到宋元明清，在这里祈雨都很灵验，每求必应。

## 老营景区

老营现在是一个既古老又现代的景区，是无单刷景区的门户，也是国内外游客游览武当山的起点。这里风景秀丽，宾馆林立，交通方便。

在这里，有武当山最大的古建筑宫殿—玉虚宫；有历史上的武当道教监狱一元和观；有皇帝位武当派功夫创始人张三丰建造的宫殿—遇真宫；有精美的石雕牌坊—玄岳门；还可以看到亚洲最大的人工湖—太极湖。

### 遇真宫

不可错过

遇真宫由前至后琉璃八字宫门、东西配殿、龙虎殿和真仙殿等古建筑。遇真宫是皇帝专门为张三丰修建的，这在中国历史上也是绝不仅有的。张三丰在此开创武当拳法，名震天下，后经历代宗师不断发展，最终成为中华武术中最具影响的流派之一。因张三丰被奉为武当武术的祖师，遇真宫也被历代武当拳弟子崇敬，并在此练习拳术。

## 太极湖景区

武当山太极湖生态文化旅游区是2008年开始建设的旅游新区，整个景区沿湖而建，依山傍水，彰显休闲、养生、环保和传承武当文化的主题。

太极湖每年举办的赏武当武术、品武当道茶、尝养生鱼宴等活动已成为武当山旅游新项目。武当大剧场的《太极武当》大型表演也吸引着众多游客。



太极湖 by Sunshine一道



## 活动 · ACTIVITIES

### 九月九祈福法会

每年农历九月初九，为传统的道教节日。相传，这一天是真武帝在武当山修炼四十二年后得道升天的日子，所以道教信士以最高的礼仪庆祝，非常隆重。

每在这一天，武当山各大宫观内张灯结彩，钟鼓声声，道乐飘飘，举行规模宏大的“九月九法会”。祈福法会期间，还有武当山功夫表演、拜龙头香、信物开光、撞吉祥钟、祈福转运等独具道家特色的系列活动，热闹非凡。

### 三月三庙会

每年农历三月初三，为传统的道教节日。相传，这一天是武当道教主神——真武大帝的诞生日，所以道教信士以最高的礼仪庆祝，非常隆重。

“三月三”庙会是融道家文化、武当武术、民俗风情为一体的参与性较强的民间文化活动。庙会期间武当道教都要举行斋醮大法会等特色宗教系列活动。

庙会期间还举行大型武当功夫表演、武当茶道表演、皮影戏、民间歌舞以及地方戏曲、杂技等活动。这些丰富多彩的文艺演出、民俗表演和艺术品展示活动，充分展现民风民情，充满祥和气氛。

### 武术节

素有“武术奥运会”之称的世界传统武术节，是目前世界武术界规模最大、规格最高、影响最广的大型体育盛会，对弘扬中华武术传统，促进世界传统武术的交流，将武当武术、道家音乐以及巍峨的武当山古建筑群完整而宏大的呈现到了世界人们的面前。

### 武当道教法事

武当山道教主要宫观场所，每逢朔月、望月、重要节日、祖师圣诞，都要举行祝寿、庆贺等典礼。

每日紫霄宫早晚功课是武当道教住观道士早晚例行的科仪。目的在于修真养性，祈祷吉祥。游客可定时参观，领悟武当道教庄重的氛围和博大精深的内涵。

**时间：**每日上午6:00，下午17:00（根据季节变化时间有所调整）

**地点：**紫霄宫、太和宫

### 逍遥谷武当武术表演

青山绿水红墙边，武当习武弟子每日举行免费武当武术的练习表演，深受游客欢迎。

**时间：**每日上午9:00、下午15:00（根据季节变化时间有所调整）

**地点：**逍遥谷

### 八仙观茶艺展演

八仙观地处武当山海拔800余米处，绿色有机茶园四季郁郁葱葱，云雾缭绕，在长年的高山海拔气候下，所产茶叶品质优异，口感清醇。

武当山道茶表演团，每日在八仙观茶场举办茶艺展演，可观赏也可现场品尝。

**时间：**常年

**地点：**八仙观

## 住宿 · LODGING

武当山城区可供住宿的地方非常多，有中高档的星级宾馆酒店，也有便宜舒适的旅馆客栈，可以满足不同游客的多层次需求。

武当山景区内也有多家酒店宾馆及客栈，不过山上乌鸦岭附近的宾馆饭店的价格都会比山下的高一些。

如果想体验特别的道教体验，还可以在山上的庵堂里借住一晚。

### 武当山青年旅馆

武当山青年旅馆距离景区大门仅500多米，距离市中心不超过300米，距离火车站也只有十分钟左右的车程，交通方便，地理位置优越。

旅馆为独立的西式小洋楼，有独立的院落，家庭式风格，是景区内唯一设自助厨房服务的住宿点。店主熟悉本区内旅游情况，可以帮助您提供优质的旅游咨询服务。

**地址：**武当山旅游经济特区太和西路14A101（近武当山景区大门）

**电话：**18372665659

**消费：**78元起

### 武当山太极会馆

武当山太极会馆房间内配置完善，温馨舒适，服务周到热情。清晨拉开窗帘可以看到初升的灿烂阳光和藏在云雾中的远处群山。若是运气好，还能见到让人叹为观止的云海。

**地址：**武当山南岩停车场终点下100米-乌鸦岭（近武当路）

**电话：**0719-5689888

**消费：**348元起

### 武当山玄缘精舍 最具特色

武当山玄缘精舍位于武当山景区内，背依万亩茶园，面向金顶之颠，环境幽静，设计独特，处处彰显武当道教文化。楼顶露天茶吧为入住的朋友提供功夫茶具，道教书籍杂志，并提供旅游咨询、导游服务、机票代订、道服订做、茶膳素斋等相关服务。

**地址：**武当山景区内八仙观村（近八仙观景区）

**电话：**0719-5689567

**消费：**168元起

### 武当山建国饭店

武当山建国饭店建筑群依山势而建，与武当山的自然环境融为一体，体现了道教“天人合一”的和谐思想，与武当山游客服务中心、武当金街、武当银街、武当山生态停车场相得益彰，形成了传统与现代并存的武当山山门核心商务休闲区。服务热情周到，住宿环境舒适。

**地址：**武当山旅游特区银街（武当山正门口，售票大厅50米处）停车场旁边

**电话：**0719-5908888

**消费：**419元起

### 武当山众晶太极湖国际酒店

武当山众晶太极湖国际酒店坐落于武夷山太极湖生态文化旅游区，地理位置优越，风景秀丽，交通方便。

其内拥有各类豪华客房，包括5栋独立式的总统别墅套房，每间客房都充满浓郁的东方风情，于简约中彰显奢华尊贵。各种特色餐厅可满足您不同的饮食需求。

**地址：**武当山旅游特区太极湖新区环湖路6号（近武当山景区）

**电话：**0719-8877777

**消费：**498元起



## 餐饮 · EATING

武当山所属地区以鄂菜活动川菜为主，均属于中国七大菜系，山珍海味不计其数。武当山地区餐馆和饭店以川味为主，特色菜肴有广水滑肉、黄陂三合、襄樊胡辣汤等。另外武当锅贴馍、太极湖养生鱼、太极鱼宴、武当野菜、武当酒等也是独具特色的地方美食。

## 美食 · DELICACY

### 武当道家斋宴 不可错过

到武当山，如果不吃一顿正宗的“道家斋饭”绝对是一种遗憾。武当道家斋饭与道教文化具有很深的渊源，是武当山道士日常饮食和香客信士用朝山进香的主要食物。

斋饭戒荤腥，忌食兔、蛇、黄鳝、牛、猪肉及生葱、蒜等刺激食物，以自然食物为主，其原料来源主要是山上生长的植物和果实，诸如盐干笋、九仙子、冻豆腐、核桃、木耳等。其主要特点是素菜荤做，以素菜为原料，如豆干、蕨菜等各类野菜做成鱼、牛肉等荤菜造型并冠以荤菜之名。

**推荐地点：**紫霄宫和太和宫

**消费：**紫霄宫：宴席：200元/席；流水席：10元/人

太和宫：宴席：200-300元/席

### 武当山珍宴

武当山环境秀美，植被丰富，盛产天然无污染的绿色野生食品，营养成分很高。“武当山珍宴”佳肴均采用武当山独特的猴头菇、木耳、竹笋等野生原料加工而成，很有地方特色。

### 郧阳三合汤

郧县风味小吃种类齐全，而著名的“三合汤”则是当地的一绝，在武当山的大小餐馆里都是一道主打菜。

但凡经营三合汤的店面，不管其铺面装饰简单还是豪华，在门口都架着一口直径约为1-2米的大铁锅，锅中间放着一只铁圈坐着一只大砂罐，其目的是隔开食物和汤的主要配料。

在吃的时候，可以根据自己的口味加料，爱吃辣的再加上一勺辣椒油，爱吃酸的加点陈年老醋，一碗香喷喷的三合汤就制作完成了。

## 推荐餐馆 · RESTAURANT

### “永乐盛世”仿古街

“永乐盛世”仿古街位于玉虚宫附近，这里有非常多的小吃店，是品尝武当山当地特色美食的好去处。

### 五州酒家

这里的菜色齐全，品种多样，是品尝武当山美食的不错选择。其中襄樊糊辣汤是一种经济实惠的风味小吃，用料讲究，佐料齐全。主要用料有粉条、面筋、山药、黄花、木耳、带丝、牛肉丁等，佐料有胡椒、丁香、肉桂、草果、西茴、豆蔻等。做好后的汤呈粉红透明的糊状，喝一口热呼呼的，微辣而味长。

**地址：**张湾区太和路（近武当山广播站）

**电话：**0719-5666584

## 购物 · SHOPPING

针对中外游客的需求，武当山开发有文物复制品、画册、武当剑、武当道茶、道教医药等1000多种。同时在进山大门内兴建金街，银街，还在东天门沿汉十公路修建有武当工艺品批发长廊，在金街和银街开设有汉江奇石馆、山货馆等，各种商品和纪念品琳琅满目。还有各种开光的饰品和纪念品，也成为大家的抢购品。

## 特产 · SPECIALTY

### 武当榔梅

武当榔梅是湖北省丹江口市的特产水果，既可鲜食，又可加工成果酒、果脯、果冻来食用。武当榔梅不仅金相玉质、外观诱人，而且风味爽口、酸甜适度，吃起来让人唇齿留香。

### 武当蜜桔

武当蜜桔的品种非常繁多，其中以“尾强”和“龟井”为最佳品种。果实内果汁含糖量很高，吃起来酸甜可口，推荐您品尝由蜜桔制成的蜜桔罐头。

### 武当猕猴桃

武当山的猕猴桃主要分为有毛的和无毛的两类，每类里又分为圆形和长圆形两种。不仅品质很好，营养也很丰富，其中光滑长圆形猕猴桃的果肉最为肥厚，吃起来果汁丰沛，清香可口。

### 武当道茶

武当道茶与寺院禅茶并称我国两大宗教名茶，禅茶中有茶机，道茶中有道理。早在唐朝和宋清时代，武当道茶就被列为朝廷贡品。武当道茶因其武当太和山，也被叫做太和茶。喝一口武当道茶，您会顿觉心旷神怡，清心明目，心境仿佛也变得平和气舒。

### 万寿藤拐杖

万寿藤产于与武当山金顶相对的赛武当，特点是木质好、韧性强、粗细适度。武当山工艺厂运用烤、雕、漆等工艺，将其加工成了金顶、寿星、龙头、猴头、凤头、鸟身等20多个品种的拐杖。

### 武当山大曲酒

武当酒厂用发源于武当山的剑河水生产的武当山大曲酒，属窖香型。看起来无色透明，闻起来醇香浓郁，喝起来绵甜甘冽、尾味干净。

## 推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

榔梅、蜜桔和猕猴桃在武当山景区内的水果摊上即可买到。其他商品可以在景区的特产商店购买。

### 武当山商业步行街

武当山商业步行街位于湖北省十堰市武当山特区武当山脚下，主要经营武当山的特产商品，可以满足游客消费、购物、休息、娱乐等需求。商业步行街总长约170米左右，在进入武当山山门后所有游客可以在街口下车进入商业步行街，两侧皆是二到三层不等的店面，琳琅满目。

## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

武当山位于湖北省十堰市，陆路交通比较发达，乘坐铁路或是汽车到达这里都很方便。另外，武当山当地没有民航机场，可以先乘机到达襄樊，再转车到达武当山。

#### 飞机

武当山现在没有机场，距离最近的机场是襄樊民航机场，开通了北京、广州、深圳等大中城市的航班。机场距离武当山景区经襄十高速直达，大概1个多小时的车程。

从襄樊机场可以称作机场大巴到襄樊火车站，乘坐K279可以直达武当山。如果时间错过了这趟车，可以乘车到十堰。另外，襄樊长途汽车客运中心站到武当山的客运汽车也非常多。

#### 火车

武当山位于汉渝铁路沿线，火车班次直达北京、上海、广州、武汉、西安、成都、郑州、福州等东西南北各个方向的大中城市。

武当山站（六里坪）距离景区山门仅1公里，十堰站距离景区车程为公交约30分钟，出租车约10分钟。上述两站每日停靠车次达40多对，交通方便快捷。

出站后要乘坐大巴车或打车到武当山景区，公交车价格5元/人，拼车每人10元左右。大巴车建议等“武当山—十堰”的，招手即停，在火车站附近的路边等就可以了，15分钟之内一定会有车。不过到山门附近的，到山门还需要步行10分钟左右。

#### 汽车

乘汽车的话可以根据路程选择先到武汉市、十堰市、丹江或者襄樊，再从这些地点乘坐大巴车前往武当山。

##### 1、武汉到武当山：

武汉四大汽车站都有直达武当山的班车，建议到汉口金家墩汽车站坐车，票价150元，6个小时到达。也可以从傅家坡坐汽车，票价是170，早上7:50起两小时一班车，全程5个半小时。

##### 2、十堰到武当山：

从十堰到武当山镇有高速公路，班车每十分钟一班，全程只需1个小时，票价8元，如果花10元可以到武当山山门。

##### 3、丹江到武当山：

如果在车站买票，大概18元，实际15元也是可以坐的。12元可能是比较破旧一点的中巴，没有空调和电视。

##### 4、襄樊到武当山：

到襄樊火车站正对面的汽车站坐长途客车，全程高速2个小时左右到武当山，票价50多元。

#### 自驾

武当山地处中国大陆版图中心方位，与北京、上海、广州等核心城市距离几乎相等，高速车程约10小时，十分适合驾车出游。汉十高速武当山出口距离景区山门不足百米，十分方便。

从十堰到武当山镇有高速公路，全程需1个小时左右。

可以选择横贯武当山城区的316国道（汉十公路）、209国道。汉十告诉公路十堰至襄樊段有开通，在武当山特区设有出入口，很方便出行。

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

#### 观光巴士

武当山景区内实行公交化交通运行，有环保巴士在景区各停靠点之间运行，游客仅需购买一次车票，即可凭票在各个停靠点乘车。

#### 景区内缆车

武当山自琼台景区至金顶，有直达观光缆车双向运行，既节省体力又包揽美景。

**缆车价格：**旺季：上行90元/人次；下行80元/人次

淡季：上行70元/人次；下行60元/人次

（淡季时间为每年11月1日-次年1月31日）

## 小贴士 · TIPS

#### 上香进神注意事项

无论是香客还是游人，在特定的道教文化环境下，都要尊重这里的习俗。进入武当道教宫观后，要静默清心，不能说污秽不净、亵渎神灵的话。

如果要上香敬神，宫观内都有“焚帛炉”，大殿内是不允许烧香的。如果您想要摆贡品敬神，不要带石榴、李子、红艳花朵及鸡、犬等，武当道教认为这些都是不洁之物。

在饮食上不要吃雁、鳗、龟、鳖、牛、犬、猪肉及生葱、韭、蒜、姜等荤腥刺激的食物，不要饮酒，这些都是武当主神真武大帝所忌讳的。

#### 游览道教宫观时注意事项

武当山是道教名山，道教组织有自己的信仰和习俗忌讳，因此游客在游览武当山道教宫观时须尊重道众的传统习俗和生活中的禁忌，切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎伤害他们，引起争执和不快。

**1、注意举止：**进入道观后不可大声喧哗，不要以手指点神像，无论其造型多么令人惊叹，尤其禁止乱摸神像；也不要背对着神像；进殿时不要踏在门坎上，如果遇到道教活动，应静立默视或悄然离开。

**2、注意谈吐：**俗话说：“僧不言名，道不言寿”，道人修炼是为长寿，所以最好不要问道人的年龄。入道门的原因很多，如果没有深交，也不要问其身世。不应提及婚配之事和荤腥之言，以免引起反感。

**3、注意行为：**进山朝贡步入武当神道后，就要静默清心，不说污秽不净的话。供品中不能有石榴、李子、红艳花及鸡、犬等，不吃雁、鳗、龟、鳖、牛、犬、猪肉及生葱、韭、蒜、姜等荤腥刺激食物，不饮酒。这些都是武当主神真武大帝所忌讳的。

**4、注意称呼：**对道人的称呼，都应尊称为“道长”、“师父”等，忌直称为“出家人”、“道士”等，甚至有污辱性的称呼。对年长坤道，不能称为“大妈”、“奶奶”等，同样称为“道长”、“师父”。

**5、注意礼节：**与道人见面常见的行礼方式为两手相抱，左手抱住右手举至胸前，微微低头（即拱手礼），表示恭敬，忌握手、拥抱、摸道人的头等不当礼节。

**6、注意习俗：**道人在吃斋（吃饭）、诵经、静坐时，游人不要打扰，作为道人也不得应声而起，因为道教有“三不起”的禁忌。





## 背景 · BACKGROUND

### 地理气候 · ENVIRONMENT

武当山，经度:111.004 纬度:32.400,位于湖北省十堰市丹江口市西南部，是我国著名的道教圣地之一。景区面积古称“方圆八百里”，东接历史名城襄樊市，西靠车城十堰市，南依原始森林神农架林区，北临大型人工淡水湖丹江口水库。

武当山不仅拥有奇特绚丽的自然景观，而且拥有丰富多彩的人文景观。可以说，武当山无与伦比的美，是自然美与人文美高度和谐的统一，因此被誉为“亘古无双胜境，天下第一仙山”。

武当山，作为国家重点风景名胜区、4A级旅游区、全国武术之乡、全国八大避暑胜地之一，空中鸟瞰武当山太和宫就像一只龟其古建筑群被列入《世界文化遗产名录》，是中国国家重点风景名胜区、道教名山和武当拳发源地。

武当山高峰林立，天柱峰海拔1612米。武当山山体四周低下，中央呈块状突起，多由古生代千枚岩、板岩和片岩构成，局部有花岗岩，形成许多悬崖峭壁的断层崖地貌。山地两侧多陷落盆地，如房县盆地、郧县盆地等。

气候温暖湿润，年降水量900~1200毫米，多集中夏季，为湖北省暴雨中心之一。原生植被属北亚热带常绿阔叶、落叶阔叶混合林，次生林为针阔混交林和针叶林，主要有松、杉、桦、栎等。

药用植物有400多种，产曼陀罗花、金钗、王龙芝、猴结、九仙子、天麻、田七等名贵药材，因此，武当山有“天然药库”之称。

武当山有七十二峰、三十六岩、二十四涧、十一洞、三潭、九泉、十池、九井、十石、九台等胜景，风景名胜区以天柱峰为中心有上、下十八盘等险道及“七十二峰朝大顶”和“金殿叠影”等。

### 历史 · HISTORY

春秋至汉末，武当山已是宗教活动的重要场所。

魏晋南北朝时期，武当道教得到发展。

唐贞观年间，武当节度使姚绍泰奉旨祈雨而应，唐太宗敕建五龙祠。唐末，武当山被列为道教七十二福地之一。

宋元时，皇室大肆封号武当真武神，把真武神推崇为“社稷家神”，将武当山作为“告天祝寿”的重要场所。

明代，武当山被皇室封为“大岳”、“治世玄岳”，尊为至高无上的“皇室家庙”，以“四大名山皆拱揖，五方仙岳共朝宗”的“五岳之冠”的显赫地位闻名于世，被列为道教第一名山，使武当山成为全国最大的道教场。

武当道教不断吸收儒、佛两教精华，充实、完善教义，一度成为明代统治者维护江山社稷的“国教”。武当道教文化融多民族文化为一体，较为全面而直观地体现着中国古人的信仰、思维和行为方式、价值观念，以及文明的历史发展轨迹，不仅是中国传统文化的重要组成部分，也是全世界宝贵的思想文化遗产。

武当山古建筑群始建于唐贞观年间，明代达到鼎盛，历代皇帝都把武当山作为皇室家庙来修建。明永乐年间，“北建故宫，南修武当”。明成祖朱棣大修武当山，耗资数以百万计，历时12年，建成9宫、8观、36庵堂、72岩庙、39桥、12亭等33座建筑群，嘉靖年间又增修扩建。

整个建筑群严格按照真武修仙的故事统一布局，并采用皇家建筑規制，形成了“五里一庵十里宫，丹墙翠瓦望玲珑，楼台隐映金银气，林岫回环镜中”的“仙山琼阁”的意境，是当今世界最大的宗教建筑群，充分体现了道教“天人合一”的思想，堪称我国古代建筑史上的奇观，被誉为“中国古代建筑成就的博物馆”和“挂在悬崖峭壁上的故宫”。

## 宗教文化 · THE CULTURE

### 武当祖师张三丰

大名鼎鼎的张三丰，传说中是武当山道教的开山祖师，不但发明了太极拳，还把道教的影响力带到了一个新的高度。

张三丰一生的事迹，如神龙见首不见尾，关于他的传说也非常多。相传张三丰修道是相中武当山，游玩过后对人说“此山异日必大兴”。但当时的武当山上面的观舍都毁于兵火，是一座荒山。张三丰和徒弟们砍去荆棘，清理了瓦砾，搭建了几间草屋。据说他在修道时常坐在五棵古树下，登山时轻捷如飞，隆冬常卧在雪中，鼾声如雷。人们都认为他是奇人。

第一代内家拳—太极十三势是他所创，内涵丰富，意义深远，自古为武当镇山之宝，秘传之法。

### 武当之最

**1、世界最大的宗教建筑群：**武当山古建筑群是我国，也是世界现存最完整、规模最大、等级最高的道教场所。方圆八百里武当山的一百四十里的建筑线上分布了9宫、8观、36庵堂、72岩庙、39桥、12亭等33处庞大的武当山古建筑群。武当上的房屋数量是北京故宫的两倍多，若是一个从人从出生开始，每天住一间房间，可以住到花甲之年。

**2、古代皇帝下圣旨最多最密集的圣山：**1205年到1424年的19年间，朱棣有60多道圣旨发往武当山。之后的嘉靖皇帝在位45年间，共有140道圣旨发往武当山，也成了明朝为一座山下圣旨最多的帝王。而其他历代帝王为武当山下的圣旨不计其数，武当因此成为古代帝王下圣旨最多最密集的圣山。

**3、亚洲最大的人工淡水湖：**太极湖体积达300亿立方米，融汇于亚洲最大的人工淡水湖—丹江口水库，地处武当山下，泛舟太极湖上，景色美不胜收。

**4、中国古代最灵验的地方：**有史料记载，自唐代李世民派均州刺史姚简到武当山五龙顶祈雨，连续多次应验之后，历代都有只要祈雨就得应验的记载，可谓灵应之地。

### 非物质文化遗产

**1、武当武术：**武当武术历史悠久，博大精深。元末明初武当道士张三丰集其大成，将《易经》和《道德经》精髓与武术巧妙融为一体，创造了具有重要养生价值的武当武术，以太极拳、形意拳和八卦掌为主体。后经历代武术家不断创新、充实和积累，行程中华武术一大流派，素有“北崇少林，南尊武当”之称。于2006年批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

**2、武当山宫观道乐：**宫观道乐，又称“法事音乐”等，是配合道场各种仪式活动所使用的音乐，武当山的纪念法事活动主要有三月三，九月九，七月半和开光等。作为一种古老的宗教音乐，宫观道乐在曲式和情调的内涵上，无不渗透着道教的基本信仰和美学思想，形成了自己独特的格局。主要分为声乐和器乐两部分，旋律古雅，内容丰富，主要为祈愿吉祥的喜庆之乐。

**3、武当山庙会：**武当山自古庙宇林立，香火旺盛，由庙宇产生了各种庙会，形成武当山地区特有的民间文化生活。庙会即使汇集民族风物和民间文艺的一种形式，也是古代传统市集的一种形式。每年的庙会前后，各地的道教名流、善男信女都不远万里前来武当山为道教的主神真武帝祝寿。几百年来经久不衰，也吸引了众多港澳台同胞及东南亚各方友人的顶礼膜拜。

**4、武当山道教医药：**武当山道教形成后，历代道士在草木丹药、内丹术和疾病防治等方面做出了卓越的贡献。武当道教思想不仅影响了如葛洪、孙思邈等古代医药学的养生观，也成就了很多道教医药家。近年来这里高度重视道教医药的发展，专门成立研究所。

## 更多路线 · OPTIONS

### 神农架（2天）



神农架 by 琰棱

神农架是中国内陆唯一保存完好的一片绿洲和世界中纬度地区唯一的一块绿色宝地。它所拥有的在当今世界中纬度地区唯一保持完好的亚热带森林生态系统，是最富特色的垄断性的世界级旅游资源，动植物区系成分丰富多彩，古老、特有而且珍稀。

这里还有着优美而古老的传说和古朴而神秘的民风民俗，人与自然的同构成中国内地的高山原始生态文化圈。神农氏尝草采药的传说、“野人”之谜、汉民族神话史诗《黑暗传》、川鄂古盐道、土家婚俗、山乡情韵都具有令人神往的诱惑力。

## 交通 · TRANSPORTATION

神农架林区交通以公路为主，209国道及多条省道贯穿境内。

房县、襄樊、宜昌、武汉都有班车进入神农架。林区内木鱼镇和松柏镇有班车发往宜昌和武汉等地。

木鱼镇和松柏镇早上7:30之前发出的班车会经过各景区。

如错过班车，也可包租小面包车，价格大约在200元/天左右。当地也有不少电动三轮车。

## 亮点 · HIGHLIGHT

在神农架古老的谜一样的山林里，积淀着古老的谜一样的文化。独具魅力的神农架文化像一樽陈年老酒，香飘万里，醉人心脾，令人心往神驰。神农架文化具有区别于其他地区文化的显著特点：这就是古老的山林特色。既保留了明显的原始古老文化的痕迹，又具有浓厚的山林地域风貌。其区域文化特色被视为亚洲少见的山地文化圈——高山原生态文化群落带。

而这里的“野人”之谜也一直为人们津津乐道，去到原始丛林来一次探险，也是非常不错的选择。



wang\_techie

进了景区没多久，路边就有一个牌子，上面写着“野人目击地”，说是当年北京的一批道路桥梁专家来考察的时候，在此处碰到了三个野人，当然野人迅速逃离，没抓到活的。看来野人真的离我们并不遥远。

——《探寻野人的足迹：神农架、恩施自驾七日游》

## 住宿 · LODGING

神农架的住宿非常方便，不管是星级酒店还是便宜的客栈都很多，为游客提供了很大的方便。

### 神农架998客栈

位于神农架木鱼镇加油站斜对面，闹中取静，周边环境十分宜人，依山傍水。房内基本设施完善，居住环境舒适。

电话：18971934988

地址：神农架木鱼镇迎宾大道51号（加油站斜对面）

参考价：100元



神农架九大湖 by 琰棱

## 行程 · SCHEDULE

### D1：板壁岩—风景垭—金猴岭

第一天先去板壁岩，板壁岩上下箭竹林漫山遍野，时见怪石突兀而起，或高或低，千姿百态。下一站风景垭，峰奇谷秀，站在垭口极目四眺，只见山峦起伏，景色十分壮丽。最后是金猴岭。金猴岭位于神农顶风景区，是金丝猴的主要活动区，它山势高峻，森林茂密，箭竹如海，藤葛攀挂，叠瀑高悬，山花野果，漫山遍野，是神农架数十万亩原始森林的典型代表。

### D2：神农架红坪景区—燕子洞

神农架红坪景区位于神农架天门垭南麓，是一小块峡谷盆地，绵亘15公里，故名乌龟石。下一站是燕子洞，燕子垭口东北1000米处的半壁上有一个闻名遐迩的燕子洞，由公路上坡走50米即到洞口。



神农架猴子 by 琰棱



## 跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

### 电影 / 电视剧 · MOVIE



#### 大武当之天地密码

民国年间，相传武当山藏有七件稀世宝物。百年轮回一次的武林盛会即将开战，各路高手齐聚道教圣地武当山争当“天下第一”，来自异域的武学家族后人天心（杨幂饰）使绝招抢夺大会战贴加入战局，表面上以武会友，背里却为一桩家族使命，而考古教授唐云龙（赵文卓饰）带着自幼习武的女儿唐宁（徐娇饰），为传说中的镇山之宝混入武当；本为俗家弟子的水合一（樊少皇饰），偶然成为了武当代表，与各武术家竞技比拼，争夺武术冠军宝座，一场惊险万分的夺宝之战，亦正式展开，然而这一切的背后却隐藏着个更大的阴谋。



#### 问道武当

《问道武当》，是中央电视台近日在《探索发现》栏目播出九集大型系列节目。武当山是一座具有传奇色彩的大山，它在地球神秘的北纬三十度线上，与玛雅古建筑、埃及金字塔等许多业已消失或仅存遗迹的文明奇观共生共荣。《问道武当》第一次将镜头对准这里，在春夏秋冬的轮回中贴近雄伟的宫观庙宇、珍稀的文物，捕捉稍纵即逝的神奇景观，聆听学者的考证，探寻这座仙山千年来的种种传奇。



#### 武当少年

一个台湾柔弱少年翔翔从小失去父亲，对武术比较向往，想当大侠，后来遇到了一个从武当来到台湾的老师，告诉他说世界上最好的武术在武当，妈妈便辞职带他到武当习武。在习武的过程中，柔弱少年被查出得了罕见的进行性肌肉骨化症(FOP)，少年已深深热爱上武当，拒绝返回台湾，继续留在武当学习武术，并且热心帮助在武当认识武校的家庭贫困的小朋友。



#### 武当 II

本剧由《武当 I》的原班人马倾情出演，焦恩俊担纲，武生吴京、港姐陈法蓉联袂出境，共同演绎武当风云。于铿锵的刀剑中、义薄云天的侠义带来了难舍难分的爱恨情仇。

### 书籍 · BOOK



#### 倚天屠龙记

作者：金庸

《倚天屠龙记》是武侠大师金庸的长篇小说，1961年所著，是“射雕三部曲”系列第三部。故事时间前后跨度一百年，以元末群雄纷起、江湖动荡为广阔背景，剧情围绕两样兵器屠龙刀和倚天剑展开。故事同时展现武林中豪杰的质朴豪情和形态各异的精神风貌。



#### 大武当

《大武当》杂志是由武当山景区推出的官方杂志，主要介绍武当山景区发展情况和相关旅游信息。

从中可以了解武当山的历史、传说和发展现状。





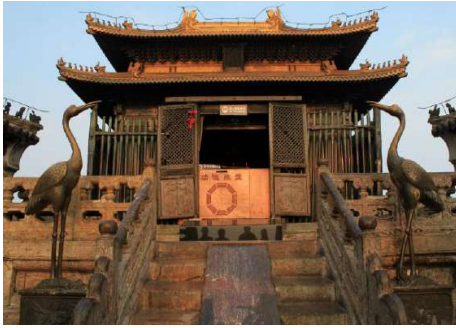
责任编辑: Gloria



顾问介绍

## 武当灵禅子

常年居住在武当山, 用非凡的视角带你去看不一样的武当山, 了解武当道教文化。



顾问介绍

## 寻梦51icy

喜欢背包旅行, 自由自在体验各地的新奇与美好。



感谢xixikaxi提供封面图片



顾问介绍

## 悠悠的国

几年的时间, 习惯了走南闯北, 怀揣环游世界的梦想, 努力的走在远行的路上。



\* 本攻略图片均由用户提供, 如有侵犯到您的权益, 请及时与我们联系。

## 特别感谢 以下用户的贡献:

周杨fly、宋小晃、一道行者、东方鸿狐、Sunshine一道、chinash3721、牵起、你的手、何必需要动心、有华显信a、秋风君子、qmwz0372、六零儿60、duantp、琰棱。(排名不分先后)



合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>



## 你的位置

期待你的参与: )



让旅行更简单