

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 梵净山



梵天 净土 舍不得 放不下



## 目录 Catalogue

- 02 梵净山速览
- 03 亮点 / 景点
- 05 住宿
- 06 餐饮
- 07 购物 / 娱乐
- 08 节庆 / 行程推荐
- 09 实用信息 / 外部交通
- 10 内部交通

## 梵净山速览 Introducing Fanjingshan

梵净山，原名“三山谷”，是与山西五台山、四川峨眉山、安徽九华山、浙江普陀山齐名的中国五大佛教名山。到梵净山，你可以仅仅作为一趟洗肺之旅，乘缆车一览从上而下的丛林变迁，也可以深吸一口气，攀登 8000 级台阶，磨练意志，享受征服后的喜悦。一路寻找黔金丝猴和鸽子花的身影，接近山顶，将老金顶、蘑菇石和红云金顶三大奇观尽收眼底，才不枉来过梵净山。下山后，极具风情的苗侗少数民族美食和篝火晚会等着你呢，享受更加迷人的夜吧。



## 特别推荐 Special

### 西上梵净山

西上梵净山，即是从印江方向登上梵净山。是历代香客游人的朝山拜佛、旅游观光的传统线路。因为道路平缓、视野开阔、风光旖旎而被游客称为“十里生态画廊”！

进入自然保护区后，可游四大皇庵之首的护国寺，看规模庞大的佛事活动。

在棉絮岭能远眺万米睡佛，并以此为起点，顺山脊过薄刀岭、穿黑巷子、攀剪刀峡即可到梵净山核心保护区，可游蘑菇石、看万卷书，探九皇洞、攀梵净主峰——金顶。

注：只是印江方向登山交通稍有不便，配套设施相对简单，要做好心理准备。

**最佳旅游时间** 春天（3-5月），4-5月，漫山遍野的杜鹃花竞相开放。是梵净山最美的季节。

夏天（6-8月），瀑布挂帘，深潭如镜，海拔 1600 米以上的山峰上，落叶乔木和松树遮天蔽日，可去黑湾河瀑布群、太平河漂流尽情撒欢。降水季节都集中在 5-8 月，时常会有短暂的雷雨，若在此时出游，应带上雨伞和较厚的衣裳。

秋天（9-11月），仿佛进入了一个色彩斑斓的世界。随着海拔的降低，逐渐呈现出红、黄、紫、绿等各种不同的色彩。农历八月十五左右，天气通常较为晴朗，以看日出落地能赏月。

冬天（12-2月），山舞银蛇，晶莹如玉的雪景将梵净山衬托得如同一幅素净的山水画，煞是美丽。

**穿衣指南** 山顶气候多变，无论何时，最好都带上长袖衣服，夏季薄外套，春秋厚外套。夏季前往要备好雨具，山顶风大，雨衣比雨伞实用一些。冬日爬山需要穿速干衣和抓绒冲锋衣，坐索道上山顶可穿薄款的保暖内衣或者运动内衣 + 抓绒冲锋衣。

**消费水平** 梵净山门票通票（入山费 + 观光车费 + 缆车费用）总计 290 元；景区内餐饮较贵，人均 30-40 元 / 餐，但要吃一碗米粉不算贵，10 元以内可以解决。山上矿泉水 5-6 元 / 瓶。景区附近农家住宿约 80-100 元 / 标间。

### 致谢

封面提供：小漾儿

图文提供：野孩子 雨非拍拍 得得梨 大漠孤烟 水果猫 幸福的猪猪

©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

### 黔金丝猴、鸽子花和杜鹃满山

春天的梵净山，万物复苏，漫山的红杜鹃爬满山坡，是梵净山的一大奇景。而作为动植物的宝库，一定要看的还有200多万年前冰川南移时期的“幸存者”，被中外植物学界称为“活化石”的鸽子花（也叫珙桐）和仅在梵净山才能看到的黔金丝猴，它被尊称为“地球的独生子”，目前全世界仅存700余只。

### 梵净山奇石——蘑菇石

蘑菇石是梵净山的一个标志，14亿年前从海底一层一层沉积下来，经过风吹日晒，造就了它神奇的模样：一根方形的石柱，上面顶着一块很大的正方体石头，石头的中心并不是落在石柱中间的，而是歪的，看似就要掉下来的样子，可是千百年来就是纹丝不动。

### 世界奇观——红云金顶

尽管它不是梵净山三个金顶里面最高的，但造型让人叹为观止：一座奇峰有如春笋般在海拔2100米的山峰中破土而出，又如一把利剑直指苍穹，峰头一分为二，如金刀劈开一般，两个山头各供奉着释迦、弥勒两大佛，两殿中间一座天桥相连。

## 景点 Sights

梵净山是中国黄河以南最早从海洋中抬升为陆地的古老地区。这里留下了10至14亿年前形成的奇特地貌景观：孤峰突兀，断崖陡绝，沟谷深邃，瀑流跌宕，亿万斯年的风雨侵蚀，雕琢了老金顶附近的高山林峰群，诸如“蘑菇石”、“老鹰岩”、“万卷书”、“将军头”等，鬼斧神工，惟妙惟肖，妙趣天成。新金顶更是孤峰高耸，直刺云天，金刀峡将新金顶从峰顶至山腰劈为两半，唯有一线峡谷援铁链可攀，其上峡顶飞桥相连，险峻至极。立足峰顶，时而千里风烟，一览无余；时而云瀑笼罩，佛光环绕，变幻万千，神秘莫测。

游梵净山，有三大景观不得不看。一、老金顶，二、蘑菇石，三、红云金顶。红云金顶称新金顶，海拔2336米，最陡也最险。而老金顶海拔2493米，则是既险风景好且又奇石成片。蘑菇石则是梵净山的标准，到了跟前别忘了来张标准游客照。

费用：门票110元/人，学生55元/人，环保车单程10元/人，索道往返160元/人，单程90元/人

网址：<http://www.fjsfjq.com>；<http://www.gzfjs.gov.cn/>

开放时间：旺季（3月1日-11月30日）8:00-19:00；淡季（12月1日-2月28日）

8:00-18:00，16:00以后停止售票

联系方式：0856-6720000

用时参考：进入景区后需要乘坐环保车到达爬山起点（即索道上站），这段路如果步行约需2小时；索道上山约25分钟，下山约10分钟，步行爬台阶体力好者约4-5小时。

### 奇观奇峰

#### 老金顶

老金顶古称“月镜山”，是因为此山岩石有“月镜”现象产生。据史书记载，风清月白之夜，人们在老金顶每取一面石板，都可以照出自己清晰的影

像。后人虽无验证者，但老金顶岩石化学成分纯净、石质坚硬而细腻，在特定的空气和光线条件下，产生“月镜”现象，是可以理解的。“月镜”为梵净山所特有，便让人不得不对梵净山的灵异而无比地崇敬和钦佩。

从老金顶放眼四顾，身边远远近近的石林出露无遗，千奇百怪且各具魅力，而巍峨起伏的群山，茫茫无际的林莽，似乎就微缩成眼前一面波光荡漾的碧海，就连气势雄伟的新金顶，此时也不过是脚下一座石磴而已。



 野孩子 梵净山老金顶

#### 红云金顶

山峰拔地而起，垂直高差达百米。上半部分一分为二，由天桥连接，两边各建一庙，一边供奉释迦佛，一边供奉弥勒佛。由此印证现代佛（释迦牟尼）向未来佛（弥勒佛）的交替。晨间红云瑞气常绕四周，人称红云金顶。



 雨非拍拍 日出后的梵净山

#### 凤凰山金顶

梵净山共有三个金顶：新金顶（红云金顶）、老金顶（月镜山）及凤凰山金顶，凤凰山金顶是最高的，海拔2572米，是武陵山的主峰。因道路久废，森林茂密，处于保护区的核心地带，一般游客禁止前往。

#### 棉絮岭

西上梵净山的汽车终点站、西线徒步起点，海拔2000米，正前方新金顶、老金顶、凤凰山一览无余。在此可以看到梵净山一大奇观——万米睡佛、



又为佛中佛，佛头三个、座佛两尊，寓意“五福临门”，且长达万米，为世界之最，极像大肚弥勒，千百年来当地百姓把梵净山称作“大佛山”，山即是一尊佛、佛即是一座山。

## 奇石

### 万宝岩

它和梵净山的页岩完全不同，这快岩石是在 14 亿年前由海底抬升所形成的原石，正是有了它的存在才知道了 14 亿年以前这里是汪洋大海，鹅卵石就是梵净山沧海桑田最有力的见证，人们都传这是佛祖刻意为梵净山留下的传世商标。

### 蘑菇石

“蘑菇石”的名字就如它的形象一样，上大下小，形似蘑菇。它高约十米，亭亭玉立。看似一触即倾，其实岿然不动——它已经在风霜雨雪中飘摇 10 亿年以上，是造物主举世无双的一座魔幻现实主义经典雕塑。现在，许多画家、摄影家都以它为题材，创作出了数不胜数的艺术杰作。



大漠孤烟 梵净山标志 - 蘑菇石

### 九皇洞

在金顶北约 1 公里，为一天然石洞，面积 100 多平方米，传说九皇娘娘修炼之处，洞门为块石砌成，洞内有皇娘娘梳妆井和磨簪石等。

### 万卷书

登上山顶，“万卷书崖”便赫然映入眼帘。整座山体都是层层叠叠、堆砌有序的页岩，势如卷帙浩繁的古代典籍齐天堆放，气势宏伟，人称“万卷书”。万卷书是梵净六大奇观之一，早已闻名于世。古人有诗赞曰：“牙谿玉轴是谁储，万卷堆来混代初；遍地纵遭秦火劫，名山还有未烧书。”赋予此景人文的光辉。

### 太子石

在幽谷深壑之中，有一山峰峭拔高耸，峻美非常，人称太子石。这是梵净山的广大百姓，对梵净山佛教开发功德无量的明朝万历皇帝之母李太后的一个最尊贵的献礼。传说明朝万历皇帝朱翊钧之母李太后曾在梵净山老金顶下九皇洞苦修成仙，最后白日飞升。小太子为寻找母亲，不辞千辛万苦来到梵净山牛尾河边，苦苦呼唤母亲。小太子每喊一声，就长高一截，竟长成了现在这么高了。佛祖怕他再长高就看见了九皇洞里的母亲，影响他母亲修炼，于是施法将其定住，成了永远向天仰望的样子。峰顶上长有两棵菩提树，是太子石奉献给人间的智慧树。



得得梨 梵净山的溪流清澈见底

### 天桥

位于新金顶，是架于金刀峡之上的一座石拱桥，凌空千尺，极为壮观。桥面宽 0.86 米，长 5.41 米，用石块砌成。沿绝壁缘铁链而上，途至晒经石、说法台、献果台、炼丹台、藏经岩、拜佛台、舍身岩等景点。

### 敕赐碑

敕赐碑的全名叫《敕赐梵净山重建金顶序碑》，是梵净山值得一看的明代文物，此碑建于明万历 46 年，即公元 1618 年，是御僧妙玄奉神宗皇帝之命将梵净山金顶古佛道场重新鼎兴之后，由神宗皇帝下圣旨敕建的。执笔者为户部郎中李芝彦。户部郎中相当于中央朝廷的副部长。碑文全是楷书阴刻，共计 1349 个字，其中序文 838 个字，附文 511 个字。文章写得骈丽华美，气势汪洋恣肆；内容丰富详实，感情酣畅淋漓。是记录灵山佛教发展历史，确定灵山佛教地位的最权威、最有价值的资料，也是描写梵净山山川形胜的第一美文。

### 庙宇

#### 承恩寺

承恩寺：俗名“上茶殿”，在金顶左侧，正殿面阔 13.7 米，进深 9 米，石墙厚 0.5 米，残墙高 2 米，殿门尚完好，门额阴镌“敕赐承恩土寺”五字。两侧配殿八间，仅存部分残墙，建筑占地面积 1250 平方米，始建于明初。

#### 护国寺

梵净山护国寺是明代万历年间敕封的著名四大皇庵之一，也是梵净山最大最壮观的寺庙。护国寺始建于宋建炎三年（1126 年），寺内题咏、楹联颇多，尤以书题颐和园匾额荣获慈禧嘉赏的著名书法家严寅亮所书正殿长联及匾额最为珍贵。

地址：梵净山西麓的印江县永义乡大园址村

#### 龙泉寺

进入梵净山山门一公里，就能看到龙泉寺了，这里有巨大的弥勒佛塑像。“大肚能容，容天下难容之事；笑口常开，笑世间可笑之人”。憨态可掬、笑容可掬的弥勒菩萨，给庄严肃穆的佛界天国增添了几多人间烟火。





## 周边景点

### 云舍

云舍有“天下第一土家村寨”之称，云舍坐落在梵净山脚下的太平河畔。传说从前是仙人居住的地方。这里有山野特有的清新气息。公路之下，是一条河，河面较宽、乱石嶙峋、流水澄澈浅散，沙洲处处，均是原生态的繁茂灌木丛及青青草场，河岸以外，是一马平川的沃野平畴。

欣赏着沿途的田园风光，偶闻牛羊哞叫，入得村寨，连通村寨的仿佛处处都是一样的房舍，白墙、黑瓦、白色屋脊，处处都是一样的青光鉴人的石板古道。外来者时时都有刚刚来过、又处处不是那个地方的感觉。原来，这是云舍先人为防匪患采用迷宫式布局和多建四面方砖的高墙大院式建筑，这才形成了古寨千迴百绕的巷道和独具特色的土家封火桶子屋。云舍先人村寨规划建造思路的全面、系统和创意，令造访者叹为观止。

### 亚木沟

进入园区内，就到了土家风情园，一排排整齐的房屋是各种古时物品的展览，包括旧时用的瓷碗，酒杯、织锦、蜡染等等，还有酿酒坊、榨油坊、水碾坊。这些都是先祖们为后人留下来的宝贵遗产。演艺厅还有各种原生态土家舞蹈和民间绝技表演。

往后走，则充满了山水野趣，徒步栈道，在木桥上行走，沟内溪水常流，红石遍布，两面峻秀的石崖上飞瀑扬花；山泉叮咚。古藤环绕在其上，有的大如儿臂，有的细如发丝，彼此缠绵，盘虬卧龙。直到看到气势磅礴的瀑布飞流下于潭中，即可知道终点已到。

地址：贵州省铜仁市江口县太平镇寨抱村

费用：128元

网址：<http://www.yamugou.com/>

联系方式：0856-3912333

娱乐：景区内旺季有篝火晚会，会有表演，期间会提供烧烤和米酒。

### 寨沙侗寨



**水果猫** 远远就可看到寨沙侗寨的鼓楼

寨沙侗寨为梵净山山脚的侗族村寨，位于梵净山山脚的太平河畔，寨前太平河流过，河畔有古树参天，寨后绿树青山。经过横跨太平河的风雨桥进入侗寨景观大门，宛如进入古朴原始的江南小镇，这个隐于绿树浓

荫之中的侗家天地便如幻影般展现在你眼前。沿着青石板路曲折徜徉，百步之余，豁然开朗，一个圆形的广场如孔雀开屏，广场一角矗立着一座侗寨的标志性建筑——鼓楼。到了夜晚，鼓楼上流光溢彩，寨内的红灯笼亮起来，煞是漂亮。

此处也是到达梵净山游客们的热门备选住宿点。

### 梵净山佛教文化苑

梵净山佛教文化苑由风雨桥、莲花广场、礼佛步阶和最值得一看的大金佛寺组成。拾阶而上，穿过重重牌坊和广场到达苑内的最高点，即是世界仅有的大金佛寺的所在。大金佛寺坐落于环水莲花池上，是世界唯一的水上金殿，气势恢宏，无比神圣庄严，世界之最金玉弥勒就供奉于此。由金身、佛光、白玉莲台、须弥底座四部分组成，共耗用250公斤黄金，并镶嵌数千颗名贵珠宝、翡翠和钻石。

费用：40元

网址：<http://www.fjsfj.com/>

餐饮：佛教文化苑内有素食提供，自助形式：30元/人；点餐形式，人均消费也在25-35元之间。

### 梵净山生态植物园

此处是一个谷地，园中鸟语花香，流水潺潺，不仅有很多稀有的植物，如有“鸽子花”之称的珙桐，其树形高大挺拔，盛花时，满树似白鸽群聚，洁白的花体，散发出阵阵芳香。还有可爱的金丝猴，它在笼子里，摆出各种高难度姿势，时而坐立式，时而坐后翻式，居然还在众目睽睽之下进行撒尿的动作，可爱至极。

地址：梵净山自然保护区东南边缘的云天峡谷，盘溪一带。

网址：<http://www.fjs8888888.com/>

联系方式：0856-8888888

## 住宿 Hotel

梵净山景区内目前仅有一家住宿点可供投宿，设施较为简陋，为了避免造成环境污染，建议平时最好不要入住山上，索道一天上下足够时间。

江口方向：梵净山景区附近有条件不错的度假村，山门处一条街上有很多农家乐，充满山村野趣。如遇旺季，景区周边的“中国土家第一村”云舍和寨沙侗寨也是理想的投宿点。当天下山的游客也可在中转点江口县和铜仁市住宿。

印江方向：跟江口景区相比印江景区配套设施简单许多，旅店只有零星的几个。

1、梵净山的旅游旺季集中在7-8月和黄金周，此时出行请尽量提早预订。山上住宿请提前联系，以免无房可住；

2、梵净山景区内夜晚不能露营，以免晚上野兽出没造成安全隐患。



### 山上住宿

#### 万宝岩客栈

梵净山景区内唯一的住宿点，清一色的铺位，简单的木头房子，大概二十来个铺位，条件不算太好，适合全程徒步和早起看日出的游客。

地址：万宝岩附近

联系方式：13886026678 郑洪涛经理

参考价格：100-150元/床

### 山脚住宿

相比于印江方向入山口，江口方向的住宿设施要好上许多，此处不仅有奢华的五星级度假村，价格在400-1000元；也有淳朴的农家乐，价格约在80-120元。再吃上一顿地道的农家菜，可谓地道的农家体验。农家乐多集中在坝干、寨沙和云舍，寨沙侗寨和云舍村旺季的周末晚上均有免费的篝火以及歌舞表演。

#### 梵净山国际会议中心

酒店在一个很美的山谷里，离梵净山大约2公里，谷里溪水潺潺，清澈见底，最赞的是他们的床品，很舒服，是非常适合养生的地方。

地址：铜仁市江口县梵净山景区盘溪生态植物园内

联系方式：0856-8888888

参考价格：888-1088元

#### 梵净山栖溪度假酒店

可以算是梵净山景区附近最好的酒店了，离景区大门挺近，门口就是一条河，风雨桥跨在河上，夏天水从跟前流过，很是舒服。站在观景阳台上，满眼都是美景。只是山中不免有蚊虫和些许潮气。

地址：贵州省铜仁地区江口县太平乡黑湾河

网址：<http://www.qjxiresort.com/>

联系方式：0856-6825666

参考价格：404-990元

#### 梵净山龙泉圣景怡心苑



**水果猫** 梵净山龙泉圣景怡心苑的客房

毗邻在龙泉禅寺旁，佛缘心静。龙泉禅寺也是梵净山第一个景点，上山下山的必经之处。这里算是一个修身养性的好去处，青青山色，流水淙

淙，微风细雨，鸟嚶成韵，酒店内设施不错，酒店餐厅的厨师手艺也挺好，炒菜很好吃。

地址：铜仁江口梵净山景区内龙泉禅寺旁

联系方式：0856-6720333

参考价格：235-438元

## 餐饮 Eat

贵州的口味以辣为主，梵净山地区也不例外，以酸辣鲜美，后劲十足取胜。在梵净山可以吃到酸汤角角鱼、松桃卤鸭、江口豆腐干等多种名菜、小吃。梵净山周边是少数民族地区，还能吃到土家族、侗族、苗族的美味，以农家菜为主，如山笋烧五花、农家土腊肉、炒山猪肉、折耳根炒腊肉、小炒豆腐、拌野蕨菜、鸡血豆腐汤等都颇有贵州特色。

在此提醒游客，吃不惯辣一定要提前跟老板打招呼。

### 特色美食

#### 江口豆腐干

江口豆腐干是极具当地特色的一种食品，风味别具一格，制作工艺复杂，需要十多道工序才可以制成成品。不仅如此，豆腐干的制作方法也很多样，可以配酒吃，可以用油酥炸，更可以切成细丝和肉在一起炒，只有想不到，没有做不到，不管哪种吃法，江口豆腐干都是那样的美味，这也是其如此受欢迎的原因吧。



**幸福的猪猪** 豆腐干

**幸福的猪猪** 江口的特产之一。口感绵韧，豆香浓郁，是佐茶下酒磨牙的佳品，25一斤，先尝后买。

#### 江口米豆腐

江口米豆腐主要原料是梵净山贡米、稻草灰或桐壳灰。首先将稻草灰或桐壳灰加入适量的水浸泡，使其变成碱水。然后将梵净山贡米用碱水浸泡数小时后磨成浆，打熟芡，捏成个状和条状米豆腐，用大火蒸熟即成。

江口米豆腐嫩黄鲜亮，晶莹剔透，可切成片、条、块或制成虾仁米豆腐，配以江口特制的油辣椒、醋辣椒、佐料，酸香麻辣，滑软可口，凉吃热煮均可。是江口老少兼宜的风味小吃之一。





## 社饭

社饭是铜仁的一种吃食，以青蒿入味、将煮熟的糯米和大米混合、放入腊肉丁、苦蒜、蒿菜、盐、味精拌匀后蒸熟即可。社饭吃起来青蒿野葱味馨香，腊肉香味浓郁，米饭油而不腻，特别可口。

## 绵菜粑

绵菜粑是地处国家级风景区梵净山附近的土家族、苗族、侗族三地区和南州、湘西等地的最典型的名小吃之一。白蒿在贵州又名粑粑蒿，是绵菜粑的主料之一，味略带微苦而草香幽郁，是组成绵菜粑风味之特色所在。

## 锅巴粉

到铜仁一定要尝一尝锅巴粉，由特殊的大米（配有绿豆、花生、生菜等配料）作成，呈长条状，面片如同薄纸，口感有些像绿豆粉。

## 山蕨粑

蕨菜是我国盛产的一种野菜，用蕨菜根磨成淀粉，和水搅拌，澄清后去掉水，把沉淀物（蕨淀粉）蒸或煎熟，即为蕨粑。其呈色黑黄，其味糯软略涩，但别有一般风味。蕨粑炒过后会发黑，看起来特别象海带，但是吃起来却感觉完全不同，它味甜性软，营养丰富，和蒜苗、腊肉等炒在一起叫人看了就有吃一大碗饭的欲望。

## 角角鱼

到了梵净山一定要尝一尝角角鱼这道美味，角角鱼香气四溢，异常鲜美，可依据个人口味偏咸、偏淡、偏酸、偏甜……总之，不管是怎样的做法，什么样的口味都会吸引大批的食客，角角鱼的美味无法抵挡。

## 美食聚集地

除了所住农家和旅店，梵净山山脚下的美食文化一条街上有很多农家小餐馆提供简单小炒。辗转梵净山路过江口县时，可以考虑到江口县城的豆腐干一条街上寻吃吃当地有名的豆腐，整条街上都从头到尾都挂着竹竿，竹竿上晒着豆腐薄片，也是难得的一景。



得得梨 梵净山农家小菜

## 购物 Shopping

梵净山脚下，山门往右，梵街背后，有一条坝干旅游商品一条街，可在买到譬如苗绣、苗银首饰、傩戏面具、野猪肉等当地特产。在云舍苗寨内有当地人出产的手工艺品。

## 珍珠花生

由于食用此种花生的当地苗族、土家族的百岁老人居多，珍珠花生又被称为“长生果”。珍珠花生种植的历史悠久，营养丰富，丝毫不亚于蛋白质颇高的各种肉类，而且它低脂，味道又香美，嚼一嚼香脆无比，怎能不受人喜爱呢？

## 紫袍玉带石

梵净山的玉石产品享誉各地，而这紫袍玉带石更是精美，唯梵净山独有，乃石中精品。目前紫袍玉带石仍然限量开采，可见其珍贵程度。由它所制作出的精美艺术品更是有极高的观赏和收藏价值，是难得的艺术珍品。紫袍玉带石以紫色为主，层次分明，手感细腻。

## 藤茶

如果身边有饱受高血压、高血脂、感冒头疼困扰的人，或是有长期抽烟喝酒的人，在梵净山旅游即将结束之际，您可以为他们买一些当地的特产——藤茶，藤茶对缓解这些症状都非常有效果。不仅降压解毒，而且口感好，口味纯正，纯天然无污染，没有副作用，是名副其实的饮用佳品。

## 梵净山苗绣

梵净山的苗绣五彩斑斓，鲜艳夺目，不同的色线交错重叠，复杂多变，结构严谨，而且条理非常清晰。苗绣是苗族妇女不可缺少的事物，也是必须会做的一项手工活，苗族的姑娘从小就开始学习刺绣了，经过多年的练习，技艺纯熟，得心应手，所绣出的苗绣美观又大方，是不可多得的艺术品。

## 梵净山茶叶

梵净山是理想的种植茶叶的地点，梵净山最有名的茶为翠峰茶、团龙贡茶和石阡苔茶。梵净山翠峰茶，是贵州省印江土家族苗族自治县所产茶叶品种之一。团龙贡茶产自团龙村（梵净山西麓）海拔1300-1500米之间，具“色泽隐翠，汤色内绿明亮，香高滋味浓纯鲜爽，略带茶香”的特点。石阡苔茶是石阡县当地各族茶农长期栽培选育形成的一个地方品种。

## 梵净山牛干巴

牛干巴是梵净山的特产之一，是当地的传统美食。梵净山牛干巴色泽暗红，气味清新香浓，口味甜甜而入味，肉质酥嫩。它的主料是优质的鲜牛肉，配料是由多种调料精心搭配制成，再加上传统工艺的精心烹制而成。

## 娱乐 Entertainment

梵净山的娱乐设施单一，除了云舍和寨沙侗寨中旺季周末的歌舞表演之外，当属太平河漂流。

太平河位于梵净山南麓，漂流时即便遇着激流窄滩，也不要紧，因为这些滩水，多是浅滩，水流虽急，却不太深，沿途有九弯十八滩，既有激流澎湃，又有涓涓细流，既有深河绿潭，也有浅岸荒滩。

地址：起点在黑湾河旅游经济开发区，终点在靠近太平乡政府所在地的太平乡伐木场

费用：80元

参考用时：2.5小时



## 节庆 Festivals

### 梵净山文化旅游节

中央民族歌舞团“三下乡”活动、《严寅亮与颐和园》花灯剧演出、环梵净山国际公路自行车邀请赛、“走进福寿印江·品味墨韵茶香”等一系列活动。

举办地点：印江县

举办时间：10月中旬

## 线路推荐 Routes

梵净山古代东南西北四条朝山道，现今主要以西线和南线为主：西线从印江县棉絮岭起步，沿山脊而走相对平缓；南线从江口县黑湾河谷上山，7000余级台阶号称万步云梯，登山爱好者可大力挑战。若从印江方位登山，交通和配套设施相对弱，山势较缓，但风景极美；若从江口方位登山，要走八千级台阶，为壮士之首选。

对于不同情况的游客，可从以下线路中选择其一：

1、江口方向上山，印江方向下山。上山爬近8000级台阶，用时约4-5小时，下山1小时，适合体力好+自虐型+壮士型游客；

2、印江方向上山，江口方向下山。上山约2.5小时，较为轻松，下山走近8000级台阶，也不是很容易。适合休闲+挑战型游客；

3、印江方向上山、下山，原路下山，轻松级。上山约2.5小时，下山约1.5小时。

不管哪条线路，都可选择当日上下（一早登山），或者住宿山上一晚，第二天看完日出再下山。

乘坐缆车，梵净山一天内即可上下，山上投宿点仅有一处，因此也并不建议在山上留宿，如果时间宽裕，可顺道游览梵净山周边景点。省内串联游可选择贵阳——西江苗寨——镇远——梵净山一线；又由于梵净山离湖南凤凰古城很近，大多数人会选择梵净山——凤凰一线进行游玩。

### 梵净山全程徒步详解

线路详情：

1、先从各地抵达铜仁，转乘至梵净山的班车，进入梵净山山门后，有一段不到10公里的水泥路，乘观光车，10元/人，约20分钟，到达起步处，开始登山。

2、八千台阶，一般分为四段：

a、3600步一下较好走，中间有几处歇脚的亭子，大概在1000、1800、2500和3200步处，有食水供应，可以做补充站；

b、3600-4500步是最难走的路段，台阶较陡，中间无补充站。

c、4500-6700步又比较好走，只是路途较长，无补充站。此处又称观日台，是看日出的地方。

d、6700步以上不远，就到了镇国寺，一块平地，可休息一阵，再冲击金顶。

体力好的人登台阶全程4小时左右。体力不好的，可以请滑杆抬。

### 梵净山缆车一日游

10:00 抵达梵净山山门购票；

10:20 乘坐观光车至鱼坳（索道下站），沿途观梵净山碑林、四十八大古刹之一龙泉寺、黑湾瀑布群；

10:50 乘索道至万宝岩；全长3500米的索道，落差达1182米，不止让你有腾云驾雾似佛成仙之感，还能让你开阔视野，欣赏到地球同纬度保存最完好的原始森林；

11:20 观梵净山镇山之石万宝岩，眺望红云金顶；简易中餐（可自带、可在给养站购买）

12:00 至“普度广场”（金顶景区1、2、3选项交替进行）

1、登94米高佛教圣地——金顶，亲临摩崖石刻、攀沿铁链上灵官台，穿挺心石，过慈航桥，拜观音石窟、穿越金刀峡，登上金顶，释迦殿拜现在佛（左），过天仙桥，弥勒殿拜未来佛（右），至海拔2336米金顶孤峰，尽览众山小之云天奇观；

2、登蘑菇石景区，览千年古寺承恩寺遗址追昔古佛道场昔日辉煌，尽览梵净山标志景物一蘑菇石，九皇洞、鹰嘴石、万卷书、月镜山燃灯殿过去佛（老金顶2493米）等景点；

3、自由参观、景区内拍照留念

（PS：金顶景区为竖三世佛，过去、现在、未来）

16:00 返回索道上车乘缆车；

17:00 返程

注意：无论是去江口或是铜仁，还是江口到铜仁均，末班车在18:00，因此如果当天返回铜仁，在16:00之前就需前往黑湾返程。

### 梵净山东线探险路线

线路特色：梵净山非常规路线，路段大多为原始森林，需在专业向导带队下才可行。不建议一般游客尝试。

线路详情：

D1：梵净山江口山门黑湾河——转塘——河口——明牙词——冷家坝

全天在“天堂河谷”太平河两岸穿行，道路平缓，沿途都有土家族山寨，老百姓淳朴热情。穿越中需踩水过10道左右河流，沿途风景优美。总路程30公里，需时7小时左右。晚上扎营冷家坝小学，也可在当地农家扎营。沿途可补水，太平河水质为国家一级饮用水标准，可以直接饮用。

D2：冷家坝——岩篙坪——牛风包——白云寺

全天登山及在原始森林无人区穿行，牛风包至金顶路段在2000米以上的山顶上走。一条隐藏在箭竹林中的小路贯穿整条线路。牛风包为最后的补水点，需要准备1-2L的水。扎营点白云寺为一古庙遗址，可扎营10顶左右，其它路段扎营困难。

D3：白云寺——薄刀岭——烂茶顶——锯齿山——老金顶——蘑菇石——金顶

山脊穿行，这一段路相比前一段好走一点，5-8月，沿途杜鹃花树众多，可大饱眼福。下午6点后扎营在蘑菇石广场。必须等保安下班，不然





不准在山顶扎营。

D4: 金顶——黑湾河鱼坳——山门返程

天气好蘑菇石是观日出的绝佳场所，山顶观景。乘索道或者步行 8000 级台阶下山，山脚鱼坳停车场乘观光景区车至山门，乘车返程。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

梵净山地属贵州省铜仁，说黔东南方言，有些声调和广东话相似，又受湘语影响，带有湘语的一些特点，大体一听类似普通话，但有些字和词表达的意思还是不同的。这里少数民族聚居，还会有少数民族各自的语言。但是普通话大多数人听得懂。

### 邮局

梵净山景区周围没有邮局，所以，如果想要邮寄包裹或明信片的话可以等游览完毕之后去城区里寄。铜仁市内有铜仁市邮政局、小十字邮政支局、向阳路邮政支局等多家邮局。

江口县城内有江口邮政局邮政储蓄、太平邮政支局、闵校邮政支局等。

印江县城内印江县邮政局、天堂邮政支局、洋溪邮政支局、合水邮政支局、木黄邮政支局等

### 铜仁市邮政局

邮编：554300

地址：铜仁市向阳路 5 号

联系方式：0856-5222965、0856-5222973

### 银行

梵净山景区内没有银行，需要在附近市区取好现金。铜仁市内有中国银行、中国工商银行、中国建设银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行；玉屏县内有中国建设银行和中国工商银行；江口县城内有中国建设银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行；印江县城内有中国建设银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行。

### 电话

火警：119 匪警：110 急救中心：120

交通事故：122 天气预报：12121

机场订票：0856-5938066 0856-5213222 0856-5231636

铜仁客运公司：0856-5222207

铜仁市中医院：0856-5223252

铜仁地区医院：0856-5223651

江口县旅游局：0856-6623718

### 网络

梵净山的农家大部分无 WIFI，度假酒店内均提供无线网络，因此介意的入住前请提前询问。

### 医院

梵净山景区周围没有医院，医院大都集中在城区内，在各个镇内也有医院、

卫生所等。景区五公里外有一家张家坝村卫生室，位于贵州省铜仁地区印江土家族苗族自治县。

铜仁市内的医院、诊所有很多，有铜仁市第一人民医院、铜仁市第二人民医院、铜仁妇女儿童医院等等。

### 铜仁市第一人民医院

地址：铜仁市碧江区解放路 87 号

联系方式：0856-5229154

### 铜仁市中医院

地址：铜仁市民主路 13 号

联系方式：0856-3223252

### 铜仁市第二人民医院

地址：铜仁市东太大道 456

联系方式：0856-5200476

### 旅行安全

雨季出游需要备好雨具，登山时穿的鞋子最好要厚一些，是旅游鞋或登山鞋，带好备用衣物，上山之前可以把暂时没有必要用的行李寄存在山下。梵净山早晚温差大，注意防寒保暖，避免感冒。保护环境，人人有责，注意防火。尊重当地少数民族居民的生活习惯和民族信仰。

### 其他贴士

景区游客服务中心提供免费寄存服务，寄存行李后，请在下午五点之前前往游客中心取回行李。

## 外部交通 Getting There

无论从哪个方向前往梵净山，都需要中转几次才能到达梵净山山门。梵净山有两个山门，江口和印江，铜仁到江口较快，印江离铜仁比江口远 1.5 倍的距离。且周边基础设施和道路不佳，因此一般游客都会选择江口方向登山。

梵净山江口山门所在地名为黑河湾，梵净山两大必经中转地为玉屏或铜仁，其中铜仁离梵净山更近，班车也多，到达铜仁或玉屏后，还需前往梵净山所在县城——江口（县），之后乘车直达山门——黑河湾。

到达梵净山一般路线为：

- 1、铜仁——江口——黑湾河（梵净山山门）
- 2、玉屏——江口——黑湾河（梵净山山门）
- 3、玉屏——铜仁——（江口）——黑湾河（梵净山山门）。

### 飞机

距梵净山最近的机场为铜仁凤凰机场，地处黔、湘两省交界处，可以到达后转车去梵净山，这里也是许多游客去凤凰的中转站，现有至北京、广州、长沙、贵阳的航班。铜仁凤凰机场距铜仁市 21km、湘西名镇凤凰 30km、湘西州府吉首市 85km。

地址：贵州省铜仁市松桃苗族自治县大兴镇三岔路

联系方式：

咨询电话：0856-5938066（机场窗口）；5938058（机场运输服务）；5938011（机场安检）。13985339990（值班电话）；



售票服务：0856-5231636(市内航空酒店)

到达交通：铜仁目前没有直达梵净山的班车，只能直达市内转车前往。

机场和铜仁市北门有公交对开。票价 5 元

发车时间：北门发车：7:30; 9:30; 12:30; 15:00; 17:30; 铜仁凤凰机场发车：8:20; 11:00; 13:30; 16:00; 18:50

但由于机场专线公交班次有限，且并不经过铜仁火车站，因此机场外也有公交车前往市区，到市区约 15 元 / 人。

## 火车

属于贵州东南部的铜仁地区，铜仁地区仅有铜仁市和玉屏市（临近黔东南州的镇远市）有铁路通过。

### 铜仁火车站

经过铜仁的列车可到达成都、重庆、长沙、怀化、广州、汕头、深圳、上海、宁波、杭州、桂林、厦门、梅江、达州等城市，铜仁地处贵州东北边缘，位于湘黔交界，从湖南的怀化、湘西吉首、张家界等地也有火车到达铜仁。需要注意地是：贵阳、玉屏并无到达铜仁的火车。

地址：铜仁市碧江区环北办事处桐梓坳（东太大道、清水大道、南岳路三条道路的交叉路口），距离市中心繁华区 2 公里

到达交通：到达铜仁火车站后，火车站对面的铜仁旅游客运站有可直达梵净山的大巴，也可中转江口前往。

### 玉屏火车站

有始发北京、贵阳、遵义、昆明、重庆、成都、杭州、南京、温州、宁波、上海、武昌、九江、郑州、襄阳、广州、肇庆、福州、厦门、烟台、济南、长春等城市的 T 字和 K 字头列车。

地址：贵州省玉屏侗族自治县平溪镇

到达交通：玉屏火车站出站后附近即是玉屏汽车站，可转往铜仁或江口再前往梵净山。

## 汽车

梵净山山门距铜仁市 80 公里，距省会贵阳 460 公里，可以乘坐飞机、火车、汽车到达铜仁市后再转汽车到达梵净山。省外湖南的长沙、张家界、常德、吉首、凤凰每天都有客运班车发往铜仁，旺季（4-11 月）在铜仁旅游客运站（铜仁火车站前 200 米）每天有多班客运车辆发往梵净山，票价 25 元 / 人。淡季需先坐车到江口县汽车站，再转车去梵净山（约 9 元 / 人）。另外，省会贵阳、凯里、都匀、遵义每天均有多个班客运车辆发往铜仁市。

由于铜仁火车站位于渝怀线上，北京、武汉、郑州方向，昆明、贵阳方向坐火车只能到达株六铁路线的玉屏站，之后在玉屏火车站附近的汽车乘车前往铜仁；也可从玉屏乘汽车到达江口，约 35 元 / 人，再转乘去梵净山（9 元 / 人）的巴士。

线路详解：

### 玉屏——铜仁：汽车

到达玉屏火车站后，火车站出来，斜对面即是玉屏汽车站，买到铜仁的汽车票，票价 25 元 / 人（全程 1.5-2 小时），6:30-18:00 每 28 分钟一班，玉屏火车站外也有专线到铜仁客车总站，票价 30 元。可以在铜仁找个时间吃个饭。

注：也可让车站外出租司机直接前往江口县城。

### 铜仁——江口：汽车

铜仁汽车总站后直达江口汽车站，6:50-18:10，全程约 1 小时，发车票价 17 元，车次很多，随到随发。

### 江口——黑湾河（梵净山山门）

江口到梵净山山门黑湾河的车很多，票价 9 元，10 分钟一班，全程 45 分钟。车停靠点在梵净山售票广场左边号称梵街的尽头，直线距离约 300 米，下车后顺着梵街一直走到头就是售票广场。

### 直达路线：铜仁——梵净山

铜仁旅游客运站（铜仁火车站对面）有直达梵净山的专线巴士，每天早上 8:00 点分别从铜仁市旅游客运站和桃花源景点排发车，形成对开模式，每两小时一班；途经天下第一土家村寨、太平河漂流、亚木沟、侗族村寨—寨沙侗寨、黑湾河、梵净山佛教文化苑、梵净山生态植物园等 7 个旅游景点（区），乘客可以乘坐专线旅游客车在上述途经任一旅游景点（区）上下。

## 自驾

由贵阳方向前往梵净山，全线贯通杭瑞高速，铜仁自驾前往梵净山全程约 1 小时，过路费 35 元。

## 内部交通 Getting around

### 景区环保观光车

景区山门到鱼坳缆车起点站可乘坐景区环保观光车。全程 10 公里，30 分钟。如果不是纯粹的徒步爱好者，观光车还是很有必要坐一坐的，因为整个路程中均是盘山公路，风景差不多，步行约需 2 小时。走到了 8000 级台阶前，体力已经消耗了大半。

费用：成人 20 元 / 人；儿童 10 元 / 人（单程减半）

### 索道

梵净山索道起于山脚鱼坳，上至山顶景区的万宝岩，全长 3500 余米。索道上山约 25 分钟，下山约 10 分钟。

费用：单程 90 元 / 人，往返 160 元 / 人

开放时间：8:00-18:00（淡季 17:50）

### 滑竿

在南方的各地山区里，滑竿是一种传统的交通工具，用两根结实的长竹竿绑扎成担架，中间架以竹片编成的躺椅或用绳索结成的坐兜，前垂脚踏板，由两轿夫前后肩抬而行。梵净山每副滑竿都有编号，一副滑竿乘坐一人。滑竿价格与乘坐者重量有关，与路程远近无关，即使是走了三分之一，再做滑竿，价钱也和从一开始一样。60 公斤者约 220 元。另外背包 20 元 / 个。

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

