

---

# 目录

目录 .....	i
图索引 .....	ii
表索引 .....	iii
第 1 章    三清山概述 .....	1
1.1    地理位置 .....	1
1.2    基本介绍 .....	1
第 2 章    道教文化 .....	3
2.1    概述 .....	3
2.2    变迁 .....	3
2.3    四大道教名山 .....	5
第 3 章    主要景区 .....	7
3.1    南清园景区 .....	7
3.2    万寿园景区 .....	7
3.3    西海岸景区 .....	7
3.4    三清宫景区 .....	8
3.5    阳光海岸景区 .....	8
3.6    玉京峰景区 .....	9
3.7    西华台景区 .....	9
第 4 章    三清山特色 .....	11
4.1    名花 .....	11
4.2    古树 .....	11
4.3    药材 .....	12
4.4    珍禽异兽 .....	12
4.5    美食 .....	13

---

# 图索引

图 1-1 三清山地理位置图 .....	1
图 2-1 风雷塔 .....	4
图 3-1 玉京峰 .....	9

---

## 表索引

表 1-1 景区景点分类表 .....	2
表 2-1 名山表 .....	5



# 第1章 三清山概述

## 1.1 地理位置

三清山位于江西省上饶市玉山、德兴两县交界处。它的地理位置是北纬 28° 54'、东经 118° 03'，紧靠浙赣铁路干线。古为饶、信、衢三州之会。主峰玉京峰海拔 1819.9 米，因山有三峰，名为玉京、玉华、玉虚，如三清（即玉清、上清、太清）列坐其巅，故名。三清山南北狭长，约 56 平方公里，由于长期地貌变化，形成了三清山别具一格的奇峰怪石、急流飞瀑、峡谷幽云等雄伟景观。三清山地理位置如图 1-1所示。



图 1-1 三清山地理位置图

## 1.2 基本介绍

三清山为历代道家修炼场所，自晋朝葛云、葛洪来山以后，便渐为信奉道学的名家所向往。最先在三清山修建道观的为唐朝信州太守王鉴的后裔。唐僖宗时（873-888 年）王鉴奉旨抚民，到达三清山北麓，见到此山风光秀丽，景色清幽，

卸任后即携家归隐在此。到宋朝时，其后裔王霖捐资兴建道观，成为道家洞天福地。延至明景泰年间（1450-1456年），王霖后裔王祐又在三清山大兴土木，重建三清宫。从登山处步云桥直至天门三清福地，共兴建宫观、亭阁、石刻、石雕、山门、桥梁等 200 余处，使道教建筑遍布全山，其规模与气势，可与青城山、武当山、龙虎山媲美。因此，三清山有“露天道教博物馆”之称。

三清山风景名胜资源丰富，种类齐全，规模宏大，景点众多。全山依自然地势，可分为五大景区(按景点分布可分为七大景区)。1988 年，三清山以江西三清山风景名胜区的名义，被国务院批准列入第二批国家级风景名胜区名单。三清山有九大景区、十大绝景，具体景区景点分类如表 1-1所示。

表 1-1 景区景点分类表

景区景点分类	所含景区/景点
主要景区	南清园 西海岸 阳光海岸 三清宫 万寿园 玉京峰 西华台 玉灵观
著名景点	东方女神 巨蟒出山 玉女开怀 猴王献宝 老道拜月 观音赏曲 葛洪献丹 神龙戏松 三龙出海 海狮吞月

## 第2章 道教文化

### 2.1 概述

三清山的兴衰沉浮，始终与道教的兴衰有密切的关系。三清山道教文化开始于晋代葛洪，葛洪在三清山拥有特殊地位。

据史书记载，东晋升平年间（357-361）年，炼丹术士、著名医学家葛洪与李尚书上三清山结庐炼丹，著书立说，宣扬道教教义，鼓吹“人能成仙”，至今山上还留有葛洪所掘的丹井和炼丹炉的遗迹。尤其是那口丹井，历时一千余载，依然终年不涸，其水汪冽味甘，被后人称之为“仙井”。于是葛洪便成了三清山的“开山始祖”，三清山道教的第一位传播者。

### 2.2 变迁

#### 1. 唐朝时期

道教被朝廷奉为国教，士穿行往返于大江南北，三清山的道教也随之兴盛起来，香火不断，朝山香客络绎不绝。唐(周)圣元年(639)年,朝廷为了加强统治，割衢州须江(今称为江山市)之南乡、常山之西乡和饶州弋阳之东乡，设玉山县，遂将三清山划为玉山县所辖。其后，方士将化缘所得，在葛洪结庐炼丹之处营建了三清山上第一座道教建筑--老子宫观（此观被称为“三清福地”），进一步巩固了三清山在道教史上的重要地位。

#### 2. 北宋时期

北宋宁真宗笃信道教，奉老子为太上老君混元上德皇帝。此时，在三清山一带开始出现成批的道教建筑。方士们为了纪念葛洪开山之功，在山上建起了葛仙观，内中供奉葛仙翁和李尚书石像；同时建起的还有福庆观、灵济庙。尤其值得一提的是，方士们在天门峰的悬崖之上，用天然花岗岩雕干砌成一座六层五面的风雷塔，此塔历尽千年风雨，至今巍然不动，被誉为三清山上道教建筑中的一颗灿烂明珠，如图 2-1所示。



图 2-1 风雷塔

### 3. 元朝时期

朝廷把道教当作控制汉民族的思想武器，道教进一步受到重视。此时三清观内出现了信奉全真派的方士(出家),他们专门从事道教活动，多时达几十个人；更多的方士则信奉正一派，他们受道教经典戒规约束，谙熟各种醮祷仪式，在民间从事道教活动：一为从事阴事，超度亡灵，如做功德、关殓等；一为从事阳事，如打醮等。据元人鲁起元在《游三清山记》中说,此时三清山正在大动土木，扩建三清观。观内供奉石刻石仙君、葛仙翁、李尚书、金童、玉女、潘元帅神像；山上景物、地点也以道教称谓命名，如仙人桥、雷公石、判官石等等。

### 4. 明朝时期

太祖朱元璋特别推崇道教，张天师为全国教主，贵溪龙虎山遂成为全国道教活动中心。三清山距龙虎山仅 300 里，近在咫尺，传教、化缘的方士来往频繁，联系也极为密切，三清山的教务活动几乎直接在张天师控制之下进行的，此时山上朝拜之风极兴盛，散居于赣、浙、皖、闽的方士和信徒，每年的八九月份，都要组织香会“一年朝三清，一年朝少华”。他们结队而行，以三清神像和旌旗开道，点燃香烛，抬着猪牛羊各种祭品，并鸣三眼铙助威，配以鼓乐，吹吹打打，浩浩荡荡向三清山进发，每日多则上万人，少则几千人。

明朝为三清山道教活动的鼎盛时期。山上的道教建筑也如雨后春笋般大量出现。至景泰年间，山上已经建起龙虎殿、方士羽化坛、玉零观、纠察府、演教殿、

九天应元府、潘公殿、方壕上、天门石坊、飞仙台、流霞桥、石阶“众妙千步门”、“冲虚百步门”等建筑，并重建三清观，改建三清宫。明代的宫宇建筑十分独特：前后两进，座北朝南，以山上花岗岩雕凿干砌而成，石梁石柱，四周配以石墙，内供玉清、上清、太清三尊石雕石刻神像 130 尊，摩崖题刻 45 处。

2.3 四大道教名山

中国四大道教名山为中国四处最主要的道教圣地，如表 2-1 所示。

表 2-1 名山表

名山	地理位置	简介
武当山	湖北十堰	列中国“四大道教名山”之首，又是武当武术的发源地
龙虎山	江西鹰潭	独具特色的碧水丹山，以及现今所知历史最悠久、规模最大、出土文物最多的崖墓群，构成了这里自然、人文景观的“三绝”
齐云山	安徽黄山	以道教文化和丹霞地貌为特色的山岳风景名胜区，历史上有“黄山白岳甲江南”之称
青城山	四川都江堰	林木青翠，峰峦多姿，向有“青城天下幽”之誉



## 第3章 主要景区

### 3.1 南清园景区

南清园景区位于三清山中心位置，是三清山自然景观最奇绝的景区，平均海拔为 1577 米。南清园集中展示了十四亿年地质演化形成的花岗岩峰林地貌特征，是三清山自然景观的精华。范围包括从浏霞台经禹皇顶、巨蟒出山、东方女神、杜鹃谷、一线天至游仙谷，构成一个环线。三清山几大标志性景观都在此景区，奇峰异石、雄浑山岳、壮阔云海、珍奇花木遍布其中，景观丰富。

南清园最可观的当数三清山的几大标志性像形山峰，如巨蟒出山、东方女神等，形神兼备；景区几大主要观景台均为观赏晚霞、日出的绝佳位置，如浏霞台的晚霞、云海，玉台的日出、日落及神光等，气势辉宏，绚丽多姿；景区内还有方圆数万亩的千年杜鹃谷，谷中树龄上千年的杜鹃树比比皆是，每年 5-6 月份花开时节，芬芳满山，殊为可观。

### 3.2 万寿园景区

万寿园景区位于三清山南麓，以祥寿文化为主题的景区。万景区内奇峰巧石天然浑成，仙峰秀色中蕴涵着中国传统祥寿文化和道家修身养性之道。整个景区就如同一座天然盆景，景区内景点以精致神韵见长，各景点景观契合祥寿文化主题，启示健康养生之道。景区从彭祖祝寿像经观音台、鹤寿顶、得禄台、逍遥石至树开石一带，游线呈环状，全线路程约 1.5 公里。

### 3.3 西海岸景区

西海岸位于三清山的西部，是三清山观景最为开阔的景区，平均海拔 1600 米。三清山曾经三次被海水淹没，西海岸就是当年的海岸线。景区南起浏霞台过后 50 米的叉路口，北至三清宫景区的涵星池，游线大约 4 公里，其中 3600 米无一台阶，游步道由一条全国最高、最长的高山栈道构成。身临西海岸，在悬崖

绝壁之上闲庭信步，远观壮阔云海、恢弘晚霞、连绵群峰、幽深峡谷，气象非凡。

西海岸有四大奇观：高空栈道、云海、大峡谷、古树名木群。漫步在海拔 1660 多米的高空栈道上，一边是悬崖绝壁和原始森林，一边是幽深的峡谷，远处是连绵群山，这种体验不容错过；西海岸的云海尤其壮观。除了普通的云海，还有轰鸣的“响云”、汹涌的“瀑布云”等；当你站在栈道上俯瞰大峡谷，也是一种难得的体验。

### 3.4 三清宫景区

三清宫景区位于三清山的北部，是三清山人文景观的集萃地，也是道教古建筑群的“露天博物馆”，景区上至“九天应之府”下至“风门”景区平均海拔约 1530 米，三清宫景区有 1600 多年的道教历史，源远流长，共有观、殿、府、坊、泉、池、桥、墓、台、塔等 230 多处古建筑及文物。这些古建筑及文物依据“先天八卦图式”精巧布局，是研究我国道教古建筑设计布局的宝地。

三清宫是三清山人文景观集中的景区，只有游览三清宫，才能发现道教文化在塑造三清山的品性中所起到的重要作用。三清宫景区古建筑群的“先天八卦”布局方式非常值得细细玩味，它是整个布局的核心，其它建筑围绕这个核心往八方辐射，各占一卦的位置。三清宫景区的景点造型设计非常特别。这里的建筑规模都不大，但在造型上却有很高的造诣。风雷塔的设计、龙虎殿的选址等，都体现了道家“道法自然”的运用和对“天人合一”的追求。人文、自然景观浑然交融，不分彼此。

### 3.5 阳光海岸景区

阳光海岸景区位于三清山的东部，所以又名东海岸，是三清山新开发的高空栈道景区。阳光海岸全长 3600 米，平均海拔 1600 米，景区南起三清山中心景区南清园的禹皇顶，北至道教圣地三清宫景区的九天应元府并由此连接三清山西海岸景区形成了三清山核心景区环形栈道旅游线路。漫步于阳光海岸之上，脚踏浮云，身披雾纱，犹如遨游于仙境之间。放眼望去，远处高山石林等壮丽景观尽收眼底。

阳光海岸位于三清山的东部，与三清山西海岸、三清宫两大景区形成一条海

拔 1600 米的高空环型旅游线路，是观赏三清山东部瑰丽风光的最佳之处。其中叫绝的有以下几大奇观：日出、壮阔云海、百里松林、惊险刺激的索桥、透明玻璃观景台、幽深峡谷、不同角度的东方女神和巨蟒出山等等。

### 3.6 玉京峰景区

玉京峰景区是三清山最高峰所在地，海拔 1819.9 米。景区范围从九天应元府、红茶花石，经郁松岭、跨鹤桥、登真台、玉华峰、玉虚峰，到蓬莱三峰一带。景区内除了玉京、玉虚、玉华三座主峰高凌云端，还有蓬莱三峰、垂直千米的飞仙谷、深渊万丈的王母谷，更有天象奇观云海、雾涛、日出、佛光等。不登玉京峰，难得三清妙。

玉京峰景区的玉京、玉虚、玉华三峰凌立，峻峭挺拔，高耸云天。所谓“地到无边天作界，山登绝顶我为峰”，观山不至顶，总有些缺憾。只有站在玉京峰顶，俯瞰脚下千山万壑时，三清山的壮阔才会完整展现。除了顶峰的壮丽之外，玉京峰景区内的云海、雾涛、日出、日落，同样气势磅礴、绚丽多姿，玉京峰正是观日出、日落的绝佳位置。主峰玉京峰如图 3-1所示。



图 3-1 玉京峰

### 3.7 西华台景区

西华台景区位于三清山北麓，是宋明以来的登山石级古道，范围从汾水村至风门。这一景区最突出的特点是：诗情画意的田园风光，尤如陶渊明写下的“桃

花源”。一路上松声合泉声、万木葱茏、百花争艳、石径穿行于林荫中，即盛夏三伏天气，也无暑热之苦，人们赞美为“绿色王国”、“清凉世界”、“百花园”。

西华台景区以田园风光和幽静古道为胜。步云古道早在唐代就是信州太守王鉴退隐之处，这里水转山环、梯田如画，岭上人家是畬族村寨，至今保持着非常淳朴的民风。至王鉴后裔王霖与宋代乾道六年（公元 1170 年）在山上建立三清宫以来，步云古道成为香客游人登山的必经之地 这里北接婺源古徽州，东连“吴楚分源”古驿道，西下鄱阳湖，可谓“古道黄金线”。另外西华台景区内还有大片原始森林，茫茫绿色林海，古木参天，奇花异草遍布。

## 第4章 三清山特色

### 4.1 名花

三清山花开四季，其主要品种有杜鹃花、天女花、木海棠、瑞香、红茶华、玉兰、樱花、梅花、含笑、凤仙、萱草、二月兰、蕙兰、吊兰、独蒜兰、水晶兰、黄精、百合花、山桃花、六月雪、扁枝越桔及野牡丹等，种类繁多，色彩各异。其中最珍贵的是天女花，天女花是世界珍稀花卉，也是三清山群芳之冠，花瓣洁白如美玉，重瓣厚质，细嫩晶莹，花蕊赤红，香型馥郁，经久不散。花名为“天女”，可见其天资丽质不凡。数量最多的是杜鹃花，品种有云锦、猴头、紫丁香、鹿角、马银花、映山红等十九种。猴头杜鹃满山都是，司春女神至玉台一带已经成为杜鹃林，大的高达数米，直径40余厘米，树龄达1700多年，实属罕见。花开时节，如团团彩云，沿途数里，香气袭人。还有高山玉兰，婷婷玉立，花朵大如手掌，花色有嫩黄、浅红，高出于灌木之上，或生长于流泉之畔；或斜倚峰壁之间；或回首凝眸于道旁，淡雅高洁，惹人喜爱。

### 4.2 古树

三清山的古树名花是三清山景区自然景观四绝之一，植物资源异常丰富，可谓天然植物园，而且这些树的树龄动辄数百年，树龄上千年的同样比比皆是。根据调查鉴定，三清山的珍稀树种有三清松<sup>1</sup>、白豆杉、香果树、华东黄杉、华东铁杉、福建柏、木莲、高山黄杨等。这些多为国家保护树种，不仅有很高的经济价值，而且有很高的观赏价值。由于受高山风、霜、雨、雪、雾等自然气候影响，三清山松的造型千姿百态，枝桠曲折，树冠平展，且多两株并生。有的破岩而出，有的盘石而生，有的挺立于峰顶，有的垂挂于陡壁，神态各异，气度非凡。比较突出的有生死相依、姐妹松、连理松、华盖松等。生死相依是位于南清园一线天景点上的两个松树，一枯一荣两颗松树相互守护着，默默地经历了数百年风雨。位于天门崖上的姐妹松，树冠平展，枝叶相连，像一对孪生姐妹，挽手玉立，迎

<sup>1</sup> 具有“千年低头，万年弯腰”的特点。

送往来游客。

除了松树以外，三清山的华东黄杉也是江西首次发现，华东黄杉是国家二级保护植物、珍稀树种。而三清山华东黄杉总面积达到 8000 余亩，株数最多的每亩有 23 株，蓄积量最大的每亩 15.23 立方米，分布之广，数量之多，极为罕见。在三清山西北麓，还有方竹、古银杏、金桂、罗汉松、缨络柏等名贵树种。

## 4.3 药材

三清山地处亚热带湿润季风区，境内原始森林茂密，植被以常绿针阔天然混交林为主，因而有效地保存了大量的草本类药用植物和木本类药用植物。早在 1971 年至 1978 年，中国中药研究所和北京中医院中药系就派出了医疗队对三清山药用植物资源作过多次调查，其后又有其他的普查组对三清山地区作过多次调查。根据这些调查，初步统计三清山有药用植物 349 种，隶属于 124 科。其中兰类植物 6 科 7 种，地衣类植物 2 科 2 种，苔藓类植物 2 科 2 种，蕨类植物 14 科 23 种，裸子植物 6 科 8 种，被子植物中双子叶植物 85 科 272 种，单子叶植物 9 科 35 种。

从采集到的药用植物看，三清山上既有我国传统的中成药材，比如大血藤、厚朴、钩藤、杜仲、南沙参、前胡、括萎、细辛、麦冬、黄莲、黄精、何首乌、石耳、灵芝、忍冬、银杏、辛夷花、桔梗等。也有近来新发掘具有显著疗效的药用植物，如绞股兰、草珊瑚、香茶菜、三叶青、三尖杉、牡蛎等。

## 4.4 珍禽异兽

三清山地处怀玉山脉腹部，古代交通不便，人烟稀少，而且山高林密，沟谷纵横，气候适宜，为野生动物提供了栖息繁衍极为有利的自然环境。

根据普查资料记载，三清山共有各种飞禽走兽 300 余种，其中不少为珍稀的动物。如飞仙谷一带的金钱豹，是国家一级保护动物。还有一种短尾猴，体长约 60 厘米，常栖息于海拔 1000 米以上的山地常绿落叶混交林带，为国家二级保护动物。其它的动物还有黑鹿、狗熊、穿山甲、相思鸟、五音鸟、百舌、画眉鸟、猫头鹰、山羊、野猪等。这些动物栖息在丛林之中，由于三清山植物资源丰富，

这些动物的食物来源异常充足。同时这些动物的栖息地很多直到现在仍然是原始丛林，动物的栖息环境仍然保持着原始的生态平衡，所以三清山的动物数量、种类一直保持着较高的数字。

## 4.5 美食

石鸡、野兔、笋干、芋饺、苦叶菜、块磨芋、粉蒸野兔、石耳炖肉饼、炖红烧肉、三清山香酥鱼、白玉豆。