

普陀山

海中观自在·人间清净地



简介

普陀山是中国佛教四大名山之一，是观世音菩萨教化众生的道场，每年都有无数高僧信徒前来进香朝拜。普陀山也是人间仙境，四面环海金沙银浪，更有舟山人引以为豪的优质海鲜。这里是菩萨也不肯离去的圣地，是面朝大海的净土。

地理

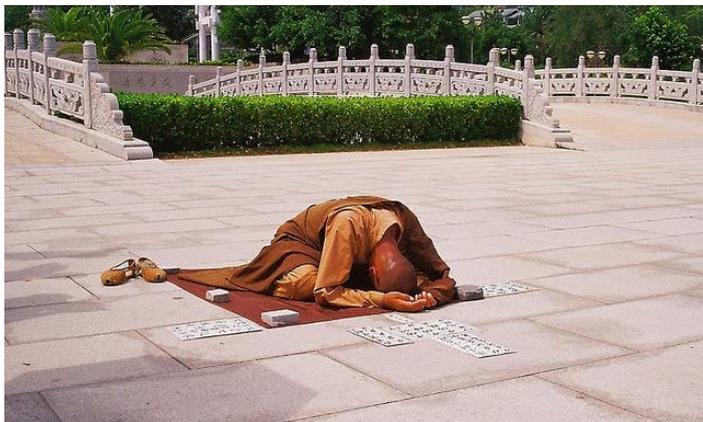
普陀山是舟山群岛 1390 个岛屿中的一个小岛，位于杭州湾南缘、舟山群岛东部海域。行政区由普陀山、洛迦山、南山、小山洞、豁沙山、小洛迦山等小岛组成，隶舟山市普陀区。

气候

普陀山冬暖夏凉，四季分明；风大雾多，雨量充沛。最冷月（1月）平均气温 5.4℃，最热月（8月）气温 27℃；日极端最高气温 38.2℃，日极端最低气温 -6.5℃。7、8、9 三个月时有台风。

最佳出游时间

4-10 月为普陀山的最佳旅游时间，尤其是农历二月十九（观音生日）、六月十九日（观音成道日）、九月九日（观音涅槃日），及每个月的农历初一，香客信徒都会络绎不绝的赶往普陀山进香朝拜。



跪拜 haojia 摄

▲ 贴士：如何进香？

1. 准备

净手：礼拜前要洗净手，表示拜佛的纯净；整衣：表示对神的尊敬，保持领扣齐整；静念：静念表示着一种对神的尊敬和崇拜；

2. 点烛

3. 上香（拈香）

将香点燃，用两手的中、食指夹著香杆，拇指顶香尾。先安置胸前，再举香齐眉，两手自然放下，安置胸前，开始插香，后合掌，就地一拜。

4. 入殿礼拜

入殿门时顺门侧左右而入，左侧跨左腿、右侧跨右腿。不宜中央直行，也不可在有人礼拜的前头行走，礼帽、手杖等特须自提携或在殿外或边室寄放，不可安放在佛案、佛台之上。礼拜时，以佛像看分男左女右在佛前两旁的拜垫上礼拜。礼拜顺序依次是肃立合掌、观想发愿、叩拜。

交通

外部交通

飞机

舟山机场（又称普陀山机场）距离普陀山 2.5 公里。目前已开通至北京、上海、广州、深圳、晋江、大连、厦门、成都、温州等地航班。

地址：舟山市普陀区朱家尖



电话：0580-6260716；0580-6260880

机场交通

1. 舟山机场—定海、沈家门

有机场班车或出租车直达

2. 舟山机场—朱家尖蜈蚣峙码头—普陀山码头

班车：在候机楼到达口，每个航班到达后有班车至蜈蚣峙码头；

出租车：机场候机楼出口处有出租车服务；

▲ 贴士：由蜈蚣峙码头出发到普陀山快艇需 10 分钟。

目录

简介	1
交通	1
景点	5
住宿	8
美食	10
购物	12
娱乐	14



普陀山地图



轮船



普陀山 - 舟山其他岛屿

普陀山码头电话：0580-6091121

1. 普陀山码头 - 沈家门半升洞码头

快艇：6:00-16:20，10分钟一班，航程约10分钟，28元。

2. 普陀山码头 - 朱家尖蜈蚣峙码头

快艇：6:10-21:50，15分钟一班，航程约5分钟，22元。

3. 普陀山码头 - 桃花岛码头

快艇：旺季时8:00-15:00每小时一班，淡季时每天三班。

舟山其他岛屿 - 普陀山

1. 沈家门半升洞码头 - 普陀山码头

沈家门半升洞码头电话：0580-3013775

轮渡：7:20-16:10，一天四班，票价22元。

快艇：6:00-18:00，每20分钟一班，航程约10分钟，票价28元。

2. 朱家尖蜈蚣峙码头 - 普陀山码头

朱家尖蜈蚣峙码头电话：0580-6639345

轮渡：6:20-18:00，票价22元。

快艇：按客流量决定出发时间，票价24元。

3. 上海吴淞码头 - 普陀山码头（上海 - 普陀山）

上海吴淞码头电话：021-56755500

轮渡：每晚20:00有夜班船开往普陀山，中途停靠岱山，次日7:30抵达普陀山。每周五19:00加开一班，次日7:00直达普陀山。

16:40有返回的班次，票价109-499元。

▲ 贴士

1. 各码头运营时间及票价因客流量、淡旺季、天气变化等因素有变动情况，详询各码头客服中心；

2. 在舟山交通官网上也可查询到舟船信息。

官网：<http://www.zsjtw.gov.cn/gzfw/>

自驾

上海出发

线路1：上海→沪杭甬高速→乍嘉苏高速→东海大桥→沈海高速→宁波绕城高速→杭甬高速→北仑→大榭码头或白峰渡口→普陀山

线路2：上海→沪杭甬高速→杭州绕城高速东线→宁波→杭甬高速→北仑→大榭码头或白峰渡口→普陀山

▲ 贴士：旺季时白峰渡口前往舟山的渡口会挤满车辆，建议准备好吃喝物品，做好排长队的准备。

杭州出发

杭州→杭甬高速公路→宁波→北仑→大榭码头或白峰渡口→普陀山

内部交通

旅游巴士

岛上没有出租车，各个景区景点之间都有旅游巴士。旅游巴士运营时间为6:00-17:00，因淡旺季会有一些变动。车票价格2-10元不等。因车费偏高，如果不赶时间，建议车费在2-4元之间的路程可以考虑步行，边走边欣赏沿途风景。



1号线：普济寺东（百步沙）→百步阁→紫竹林（南海观音露天大佛）→入三摩地（南天门）→轮船码头→西山新村一区（海防新村）→海鲜园→宝陀饭店→普济寺西（西天渡口）

2号线：普济寺东（百步沙）→仙人井（朝阳洞）→大乘庵→法雨寺（千步沙）→飞沙岙→宝月庵→古佛洞→索道站

3号线：客运码头→入三摩地（南天门）→紫竹林→百步阁→百步沙→朝阳阁→大乘庵→法雨寺（千步沙）→飞沙岙→祥慧庵→梵音洞

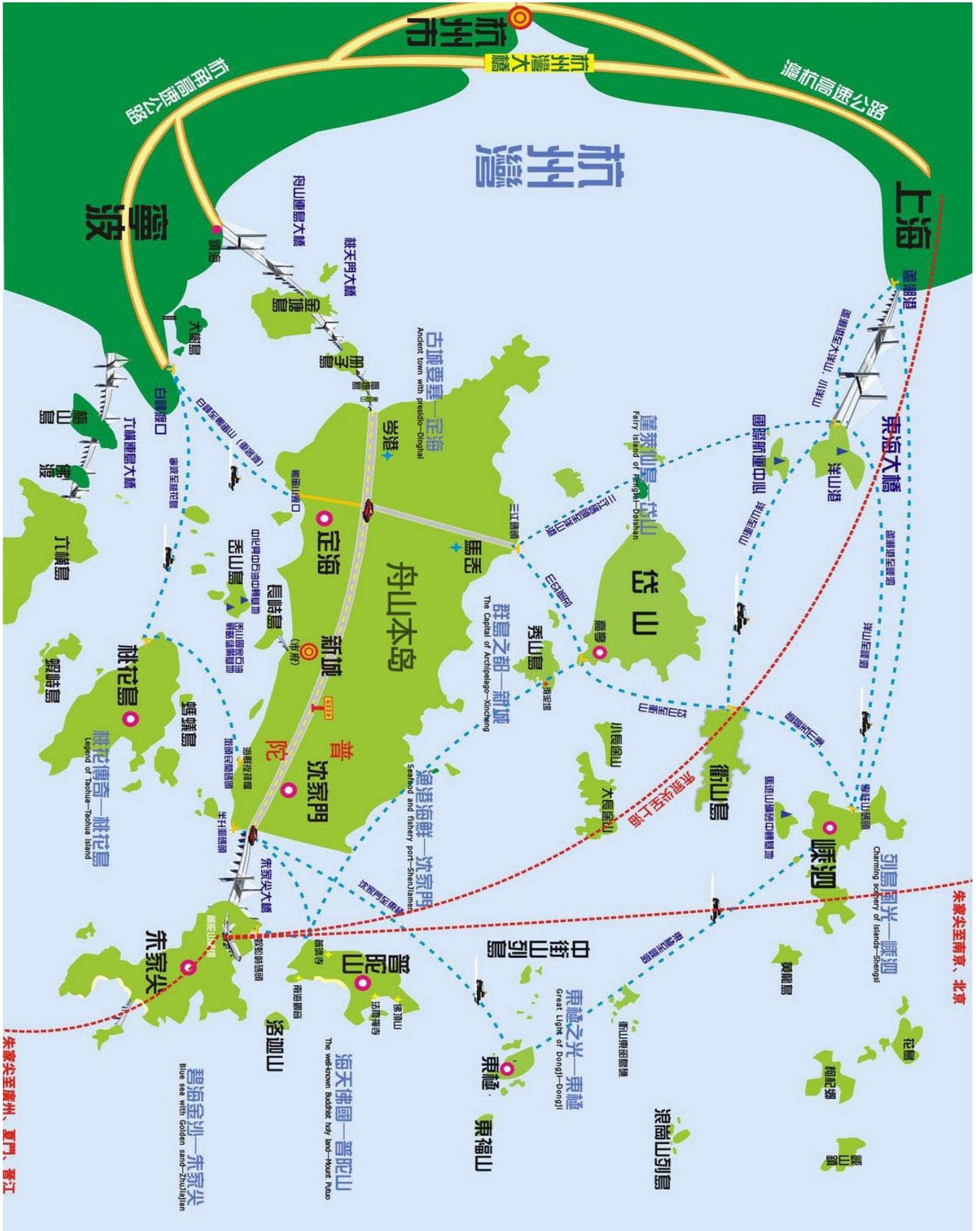
索道

佛顶山有索道链接，上下山索道50元（上、下山各30元）。70周岁以上半票，

时间：7:10-16:30

交通：普陀山景区2号旅游巴士直达





景点

普陀山门票除大门票外，部分大寺庙要另收门票。晚上 17:30 以后免票，洛迦山景区 67 元（包含了往返船票）。

普陀山风景区

包括普陀山西山风景区、普济寺外围、法华洞、仙人井、朝阳洞、朝阳阁、文物馆、大乘庵、千步沙、杨枝庵、梵音洞景区、佛顶山、福泉庵、隐秀庵、南天门等大部分景区景点。



普陀圣境 HL Wang 摄

时间：全天开放

电话：0580-6091431

门票

1. 淡季（12月-1月）：140元；
2. 旺季（2月-11月）：160元；
3. 正月初一至初五、5月1日至3日、10月1日至5日：200元。

▲ 贴士

1. 学生证半价，70周岁（包括70岁）以上老人免票；
2. 普陀山景区门票不包含寺院门票和洛迦山景区门票。

普济寺景区

普济禅寺

又叫前寺，位于浙江省普陀山白华顶南岭鹫峰下，是国务院确定的汉族地区全国重点寺院。其前身是有名的“不肯去观音院”。



徐嘉靖 Justin Hsu 摄

门票：5元/人

交通：1号线、2号线在前寺（百步沙）下车即到

▲ 贴士：寺庙内严禁摄影。

多宝塔

多宝塔也称太子塔，海印池附近。多宝塔取《法华经》“多宝佛塔”之义而定名，是普陀山唯一保持原貌的最古老的建筑物，宝佛塔为五层方塔，双层塔座，三层塔身，有台无檐，全由太湖石砌成。

门票：20元/人

交通：1号线、2号线在前寺（百步沙）下车即到

法雨寺景区

法雨禅寺

又称后寺，占地 33408 平方米，现存殿宇 294 间。不远处就是十里金沙。



邪恶猫 摄

门票：5元/人

交通：2号线到法雨寺下

紫竹林景区

南海观音立像

普陀山南海观音坐落于双峰山南端的观音跳山岗上，立像台座三层，总高 33 米。佛像顶现弥陀，右手托法轮，左手手施无畏印，妙状，慈祥，体现了观音菩萨“慧眼视众生，弘誓深如海之法身”。



luis_alberto_II 摄

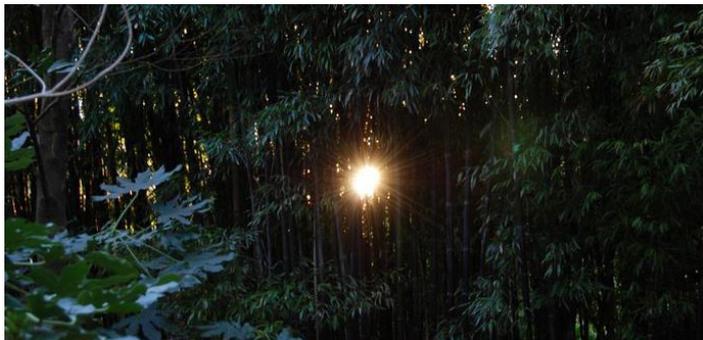
门票：6元/人

交通：1号线到紫竹林下，步行前行



紫竹林

位于普陀山东南部的梅檀岭下，山中岩石呈紫红色，剖视可见柏树叶、竹叶状花纹、因称紫竹石，后人也在此栽有紫竹。



Sandra.Qin 摄

门票：5元/人

交通：1号线到紫竹林下

潮音洞

潮音洞口朝大海，呈张口状。日夜为海浪所击拍，潮水奔腾入洞口，势如飞龙，声若雷鸣，故名潮音洞。



德瑞克的旅遊好好玩 摄

地址：舟山市普陀山双峰山南端观音跳山岗上

门票：包含在紫竹林门票内

交通：1号线到紫竹林下

不肯去观音院

不肯去观音院，一座略带日本风格的建筑，是普陀开山供佛之始。现殿内供奉唐式十一面观音像，寺院西侧筑“三十三观音灵场”长廊，内塑日本33座供奉观音的寺院主尊。以虔诚的心，去观音院求个愿望吧。



HL Wang 摄

地址：舟山市普陀山紫竹林

门票：包含在紫竹林门票内

交通：旅游巴士在紫竹林站下车，步行即到

南天门景区

南天门

南天门孤悬入海，处于普陀山最南端，与短姑道头对峙，与本岛一水相隔。这边众多巨石林立，其中有三个大石块，搭成门形，上端书有“南天门”三字，侧有清康熙年间武将蓝理所题“山海大观”四字。



atosdps 摄

地址：舟山市普陀山南山上

门票：免费

交通：旅游巴士在到入三摩地下车，步行即到

短姑圣迹

进了佛国山门，往东南约300米处，便是短姑道头。滩上有阔十余米，长百来米，两侧错列巨细不一、形状各异的岩石，有些石上镌有“短姑古迹”等字样，出没于潮汐浪涛之中，成为旧时的天然船埠。



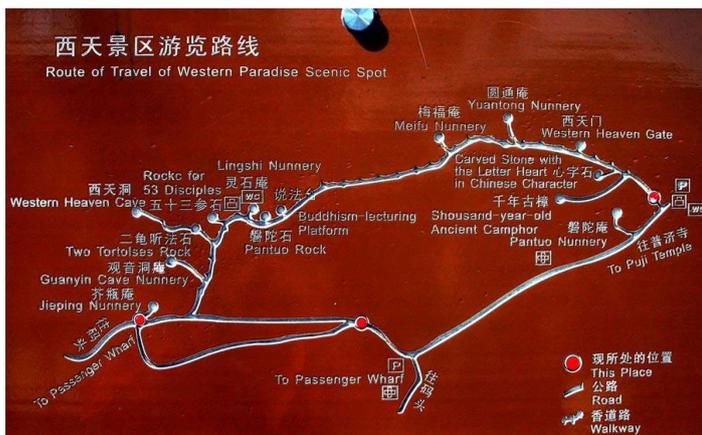
短姑古迹 Admirimgmoon 摄

门票：免费

交通：1号线到入三摩地下



西天景区



游览路线牌 HL Wang 摄

心字石

石平整光滑，石上镂刻一巨大的“心”字，字高5米，宽7米，“心”字的中心一点可坐八九人，整个字可容百人打座，是普陀山上最大的石刻文字，字迹苍劲有力。

门票：免费

交通：公交1号线到西天渡口终点站下车即到，2号线在百步沙下车步行10分钟也能到达

磐陀石

相传这里就是观音大士的说法处，《西游记》的西天也在此处，《红楼梦》中“通灵宝玉”又和这里的“金刚宝石”形意相似，因而有许多电视剧、电影剧在这里拍摄外景。



syue2k 摄

地址：舟山市普陀山梅岭峰梅福庵附近

门票：免费

交通：1号线在西天渡口下车即到，或在百步沙下车后步行即到

梵音洞景区

梵音洞

梵音洞历来为普陀山的重要景观，梵音洞与潮音洞南北相对，它和潮音洞的潮音，各俱特色，合称为“两洞潮音”。



梵音古洞瞻圣阁 邪恶猫 摄

交通：1号线到紫竹林下

佛顶山景区

慧济禅寺

慧济禅寺，又称佛顶山寺。145间殿堂楼阁隐于翠绿丛林，用彩色琉璃瓦盖顶的大雄宝殿，在阳光照射下呈“佛光普照”奇景。寺内还有观音堂，四壁镶嵌着众多石刻观音像，汇集了唐宋元明清五朝名画家的杰作。



寺庙香炉 faintzy 摄

门票：5元/人

交通：2号线到终点站“索道站”下车，转乘索道（上行25元，下行15元，上下联票35元）上山即到。

▲ 贴士：普济寺、法雨寺、慧济寺、大乘庵，每年农历二月、六月和九月的十九日免费开放。



珞珈山景区

珞珈山

洛迦山远眺而去，犹如一尊仰卧海上的大佛。传说是观音大士最早修行处，有“不到洛迦山，就不算朝完普陀山”之说。



夕阳下的珞珈山 syue2k 摄

地址：舟山市普陀山东南莲花洋上

门票：免费

交通：从普陀山坐船前往，一般情况下，轮船一天有三班，分别为7:00，8:00及13:00，航行时间约为25分钟，在洛迦山上停留时间为一个半小时，参观后坐船返回，往返船票共47元。

备忘录

住宿

普陀山大多住宿点都聚集在紫竹林景区、法雨禅寺景区附近，特殊节假日是房价奇高。

息来小庄

息来小庄座落在普陀山中心，步行至普济寺1分钟，至百步沙3分钟，右临西天景区。小庄拥有各类豪华客房，餐厅有近20个风格各异的包厢和海鲜厅，并配有商务、购物、美容、健身娱乐、会议、导游等服务。



德瑞克的旅遊好好玩 摄

地址：舟山市普陀山法雨路115号

价格：578元起

电话：0580-6690666

名媛阁

位于龙湾新村白莲台，是当前普陀山最舒适的四合院，座落在风景优美的紫竹林和雄伟壮观南海观音之脚下，邻近百步沙海滨浴场。从码头步行约10分钟左右即可到达。



Haojie 摄

地址：普陀山龙湾新村82(8)号

价格：390元起



美食

特色美食

清蒸梭子蟹

梭子蟹因其形状似织布梭子，故而得名。梭子蟹以蒸食为主，趁鲜活在锅里煮八、九成熟，脐面更加雪白，盖和钳爪成了火红色，醒目亮眼，一股鲜味夹带着丝丝缕缕的甜腥味。



梭子蟹 麒麟氏 MKII 摄

蛤蜊蒸蛋

蛤蜊蒸蛋先在锅里放油，爆香葱姜，然后放蛤蜊下去炒，直到每个蛤蜊都自然打开，把蛤蜊码放到盘子里，然后浇上炒蛤蜊的汤汁。调蛋液，把蛋液均匀淋到蛤蜊上，下蒸锅蒸熟即可。



蛤蜊蒸蛋 kuzuoka 摄

雪菜大汤黄鱼

雪菜大汤黄鱼是舟山人待客的家常菜，汤汁洁白如同牛乳，鱼肉鲜嫩似白玉，入口即化，笋片爽脆甜美，与鱼肉软嫩鲜香形成对比，口感丰富，滋味鲜咸适口。



小捷的厨房 摄

普陀观音饼

产品的原料多取之于舟山当地丰富的天然资源，具有浓郁的普陀山海天佛国的文化特点和地方特色。观音饼采用海苔、黑芝麻、花生等天然原料做馅。是低糖、纯素的健康食品。



indigoblue66 摄

素斋

普陀山的素斋种类繁多、气味芬芳、清新淡雅、营养丰富，一向受到海内外游客的好评，如果有兴趣也可以在寺内吃一顿素斋。普陀山的三大寺（普济寺、法雨寺、佛顶山慧济寺）的斋堂都有方便香客赶斋的时间。



yauchan 摄



特色餐厅

普济寺斋堂

这里吃的不是味道，是体验。主要素食有白菜粉丝汤、豆腐、土豆或是梅干菜炒豆渣等等，随机提供，菜色会有变化，朴实无华。炎热的夏季时斋堂会开空调，待遇算是不错。



慧济寺斋堂 唐孟坡 摄

人均：10 元

地址：舟山市普陀山白华山南、灵鹫峰下

祥生大酒店中餐厅

祥生大酒店中餐厅与一般大排档相比正规许多，明码标价，环境卫生，服务态度也不错，主打海味及江浙菜。海鲜品种丰富，价格合理，有焗大龙虾，海鱼、虾、梭子蟹、带鱼、鲳鱼等，食材非常新鲜，足以饱餐一顿。



五楼平台 ryudomi 摄

人均：100-300 元（不同海鲜价格相差较大）

地址：舟山市普陀山合兴西苑合兴村内祥生大酒店内

电话：0580-6696666

普陀山排档街

排档街摊位绵延数里，锅碗瓢盆声不绝于耳，是普陀山生活着的风景线。吹着清爽的海风，喝上清凉啤酒，吃上地道美味的海鲜，光贝类就有几十种之多，色泽缤纷，大小各异。



沈家门海鲜排档 His Ho Cia, Eric xu 摄

地址：普陀山海防新村海鲜一条街（海防新村）

高佳庄海鲜超市酒楼

爬完普陀山后“定点”饭店。海鲜全是活蹦乱跳的，超新鲜，随便点哪道味道都不错。价格明码标价，十分公道，完全可以放开肚皮吃。



Chen Bing 摄

地址：沈家门东河路 107 号

电话：0580-3025777

备忘录



购物

特色商品

鱼干

普陀山临海，盛产海鲜，当地人为方便储存，把部分海鱼制成鱼干。普陀山的鱼干味道鲜美，微甜，纯粹的江浙经典口味。多数鱼干是真空小带包装，如鱿鱼仔，开袋即食又方便携带，可以买些带走哦。



顾点点 摄

普陀佛茶

普陀佛茶又称普陀山云雾茶，历史悠久，它产于普陀山顶峰—佛顶山。谷雨前采制的佛茶，用普陀山之泉水冲饮，有药用价值。建议在舟山市大型超市购买，明码标价，质量也有保证。



佛茶干 GoodDay_tea 摄

普陀水仙

普陀水仙，又称“观音水仙”，是舟山市的市花。当地人常把普陀水仙用于春节期间迎宾待客，以象征吉祥如意。如果你恰逢在冬末来普陀，不妨带一朵普陀水仙离开，一路吉祥。



myu-my 摄

活海贝

又名催生子，一种小型海贝动物。大似银蛤，小似黄豆，半球形，底有螺纹，黄白色，拿在手里像佛珠，放入醋中会蠕动，可供观赏。各景点、香道小摊有售卖。

九死还魂草

形似佛手，外形美观，生长于岩石缝中，有活血、通经、止血功能，是一种珍稀草药。据传，此草存放数年，形似枯萎，销加清水，即可恢复原貌。



PL-Photography © 摄

法物工艺品

普陀山是佛像艺术的集中地，尤其是观音造像，形态多样，质地各不相同。另外还有其他工艺精湛佛教工艺品，例如佛珠、木鱼、香炉、烛台、护身符、佛像纪念章、经书画册等，都蕴涵了佛国美好的祝愿。



念珠 YPLZ2000 摄

金钩虾米

用个体较大的经济虾类加工成虾肉干，称虾米，也叫虾仁、开洋。取新鲜大白虾为原料加工的虾米，色泽金光铮亮，虾尾弯曲似钩，故称金钩虾米。



虾米 homemade-chinese-soups.com 摄



娱乐

娱乐活动

观音香会

农历二月十九、六月十九、九月十九日又称“普陀山三大香会期”，每年农历二月十九、六月十九、九月十九为观音生日、得道、出家三大香会。信徒礼膜参拜，一步一跪拾级而上，虔诚之至，令人感悟。



佛教礼法之一五体投地 Lu.Q 摄

观音文化节

舟山三大旅游节庆之一，期间有大型法会、佛教音乐会、众信朝圣、莲花灯会、文化研讨会、佛教文化旅游品展览会等一系列活动，吸引了众多海内外观音弟子、佛教信徒、香客游客聚缘“佛国”。

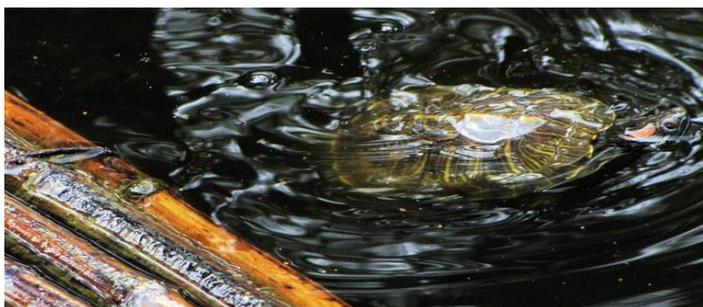


xutouda 摄

时间：每年 11 月

放生

人们用这样的方式积功德，无论是不是佛家的信众，都鼓励爱护动物，参与放生的活动。放生时，请注意放生的季节和环境，冬季低温时不要在莲花池放生乌龟，因为气温低，在没有坡地可以休息的水池乌龟易死亡。



放生池里的龟 ~queueque~ 摄

沙滩戏水

百步沙位于多宝塔东约百多米处海边，南北长 600 多米，东西宽 200 余米。与朝阳洞北的千步沙相对应，故名百步沙，又叫塔前沙。这里有可容纳游客 3000-5000 人的海滨浴场，是夏季海边游泳的好地方。

娱乐场所

江南会

性价比很高的 KTV，包厢不多。



Reslosound 摄

地址：沈家门滨港路 68 号

电话：0580-3059999

莲花茶座

提供咖啡和茶等饮品。



Suzanna Chan 摄

地址：普陀区普陀山客运码头内

凌波阁酒吧



Corinneski 摄

地址：普陀区梅岑路 47 号

