

问道 山水间

“人法地，地法天，天法道，道法自然。”老子在《道德经》中道出了中华智慧的精髓。如今，越来越多的旅人走进道家名山，在山水间寻清静，在晨钟暮鼓中悟自在。这不仅是旅行，更是一场与天地对话的修行。

江西鹰潭龙虎山

龙虎山是中国道教发源地之一，东汉张道陵在此炼丹传道，“丹成而龙虎现”。自第四代天师起，历代天师居此守道，传承1900余年，世称“北孔南张”。乘竹筏漂流泸溪河，两岸丹霞赤壁如巨幅水墨画；桃花洲悬棺表演每日四场，峭壁葬俗令人称奇。被誉为“道教祖庭”的嗣汉天师府，建筑布局暗合八卦，古木参天。上清古镇素有“中国道教第一镇”之誉。

交通:高铁至鹰潭北站,转K2路公交车
门票:景区+观光车+竹筏230元
体验:修学抄经、太极拳、青萍剑



龙虎山地质、道教文化博物馆夜景



龙虎象山鼻山

四川都江堰青城山

“青城天下幽”名不虚传。公元143年，张道陵在此结茅传道，创立天师道，使青城山成为中国道教发祥地之一。前山访道观，后山徒步吸氧，一趟旅程两种修行。建福宫红墙竹影，天师洞古银杏下打坐静心。近年来，景区开发了孙思邈中医药康养庄园、青城道茶观光园，游客可体验古法艾灸、品道家养生餐。

交通:成都地铁2号线至犀浦站,换乘城际列车至青城山站
门票:前山90元,后山20元
体验:青城武术晨练、道茶采制



青城山充满阳光且茂密的树林

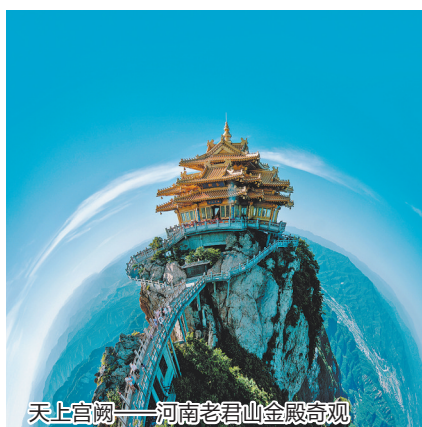


光环下的青城山

河南洛阳老君山

相传道教始祖李耳曾在此归隐修炼，故名老君山。山顶金顶道观群包括老君庙、道德府、五母金殿，全部采用明清皇家宫殿式建筑风格，气势恢宏，在云雾中若隐若现，宛如天上宫阙。

交通:洛阳乘车至栾川县,约3小时
门票:100元,一级索道往返130元



天上宫阙——河南老君山金殿奇观

01

道教发源祖庭



武当山无名道士
施展云海剑法



武当净乐宫的星空

02

养生康养胜地

湖北十堰武当山

武当山不仅是道教圣地，更是武当武术发源地。明代明成祖“北建故宫，南修武当”，30万名工匠历时12年建成庞大建筑群，1994年列入世界文化遗产。金顶铜铸鎏金殿金光灿灿；紫霄宫红墙绿瓦，听道士晨课，心瞬间静了；南岩宫悬于绝壁，龙头香惊险震撼。如今，游客可与道长共练太极拳，品尝道家斋菜，体验武当道乐与庙会，许多外国友人慕名前来旅居学拳。

交通:高铁至十堰站,换乘景区大巴
门票:243元(含观光车),金顶27元、紫霄宫15元另购
体验:太极拳、武当道乐、道家养生餐

安徽休宁齐云山



安徽休宁齐云山横江日出

齐云山古称白岳，与黄山南北相望，海拔不高却仙气十足，被乾隆誉为“江南第一名山”。半山腰月华街，道观与民居交错，炊烟与香火缠绕，是悬崖上的“云中天河”。齐云山以摩崖石刻著称，有“江南第一石刻博物馆”之誉。近年来，景区着力打造康养业态，游客可在登封桥习练八段锦，于云间院落抚琴品茗，体验“天人合一”的养生境界。

交通:高铁至黄山北站,转旅游专线
门票:68元,索道往返70元
体验:八段锦、抚琴品茗、静坐抄经

养生贴士

- 晨起练功:道家养生讲究“子午流注”,可于清晨在山间习练八段锦或太极拳,吐纳天地灵气。
- 素食养心:道家斋菜清淡养生,武当道家宴、青城白果炖鸡皆不可错过。
- 静坐冥想:在道观或民宿中静坐片刻,放下手机,听风声鸟鸣,调养心神。
- 节律作息:道家讲求“顺应天时”,建议22点前入睡,养足肝血。

结语

从龙虎山的丹霞秘语，到武当山的太极禅意；从青城山的幽谷清心，到齐云山的云中烟火——每一座道家名山，都是一本打开的古卷，等待着您用脚步丈量、用心去悟。春分已过，清明将至，不妨趁着春光正好，去山间寻一份属于自己的“无为”之境。

(全媒体运营中心综合 图片来自视觉中国)

03

新兴文化地标