

精粹抢鲜看



塔林

塔林位于少林寺的西南的山坡上，是我国规模最大的一座古塔建筑群，是研究我国古代砖石建筑、书法雕刻、宗教传承等等的综合性实物资料。



佛珠

少林寺的佛珠都为檀木所做，种类繁多。就其用法来讲，通常可分为持珠、佩珠以及挂珠。很有纪念价值。



少林八宝酥

少林八宝酥是少林和尚的传统食品，它是用灵芝、猴头、银耳、白果、木耳、嵩菇、香菇、茯苓制成的香酥食品，已有千余年制作历史。

提前早知道

适合人群：背包客 中老年人 学生

时间：一天

花费：300 元

旅游最佳时间：

秋季的嵩山少林寺景区天高气爽，气候宜人，每年 10 月 10 号至 11 月 25 号期间还可欣赏漫山红叶，是嵩山少林寺的最佳旅游时间。

本地人忠告

观看武术表演时，旁边的购物店会有吆喝声传出。千万不要贪图小便宜购物，以免上当受骗。

参观少林寺塔林时，一定要记住，照相的时候不要把人 and 塔林照在一起了，那样是不吉利的，少林寺塔林是少林寺历代和尚的坟墓。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：少林寺必做的事

P3：探访少林寺

P4：线路推荐

P6：到达少林寺

P8：景点介绍

P12：住宿

P14：美食

P15：购物

P16：娱乐

P17：文化活动

P18：旅游贴士

鸣谢：

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[ancle328](#)、[hnlytg](#)、[松](#)

[青](#)

必做的事

赏少林石雕

少林寺是我国石刻艺术的宝库之一，特别是初祖庵大殿，檐柱、内柱、内外群肩石及神台四周，都有精美的浮雕。初祖庵为1125年（北宋宣和七年）修建，至今仍保持着初建时的面貌，这些浮雕均为建殿时所刻，刀法粗犷，古拙劲健，构思巧妙，雕刻精美，是少林寺石刻中的珍品。

大殿神台须弥座束腰部分的石雕，精刻狮子滚绣球、卷草图案。狮子口衔绣球、飘带，在海浪般的卷草中跳跃，连绵不断的图案犹如行云流水，加强了动感。神台背面刻一幅山水人物图，画面上山峦重叠，花草茂密，树木苍劲，田园整齐，游方的僧人，赶驴的山人，待渡的行人，古老的寺院，耸立的宝塔，奔流的河水以及河上的小桥，让人迷惘这是人世还是佛境。



图片来源：欣欣会员—[angle328](#)



图片来源：欣欣会员—[hnlytg](#)

少林精神

当今很多学者都在拷问少林寺几经劫难，长兴不衰，及至今日风靡全球，靠的是什么？靠的是少林弟子千古传承的少林精神。什么是少林精神？少林精神事实上就是少林寺流传千古的《门风堂规》：南拳北腿少林棍，保家卫国强自身；崇文尚武少林人，爱国护教少林魂。不争和合少林心，止恶扬善少林根；以德服人消贪瞋，后发制人少林门。尊长爱幼孝双亲，守法持戒做良民；禅武为媒弘佛法，少林弟子正精神。附：少林门风“止恶扬善，后发制人”。

看少林武术表演

少林功夫是指在嵩山少林寺这一特定佛教文化环境中历史地形成，以佛教神力信仰为基础，充分体现佛教禅宗智慧，并以少林寺僧人修习的武术为主要表现形式的传统文化体系。少林功夫是汉族武术中体系最庞大的门派，武功套路高达七百种以上，又因以禅入武，习武修禅，又有“武术禅”之称。少林功夫的要旨是禅武合一。少林寺是佛教禅宗的祖庭，禅宗以明心见性、顿悟成佛为要旨。

在佛门眼嵩山少林寺练武中，参禅是正道，正宗少林功夫传人潘国静曰：拳勇一类乃是末技，僧众们不过是借练功习武达到收心敛性、屏虑入定的目的。

欣欣小贴士：

少林武术演武馆表演时间

上午：9：30、10：30、11：30

下午：2：00、3：00、4：00、5：00

每场表演约30分钟

探访少林寺

少林寺位于河南省登封市西北 13 公里的中岳嵩山南麓，背依五乳峰，周围山峦环抱、峰峰相连、错落有致，形成了一层天然屏障。嵩山东为太室山，西为少室山，各拥三十六峰，峰峰有名，少林寺就是在竹林茂密的少室山五乳峰下，故名“少林”。少林是少林武术发源地、中国佛教禅宗祖庭，是中国久负盛名的佛教寺院，有“天下第一古刹”之称。

河南少林寺是我国著名的 4A 旅游景点之一，寺内文物十分丰富，保存了很多珍贵的碑碣石刻，如武则天撰文的《大唐天后御制诗书碑》等多样文物。



图片来源：欣欣会员—hnlytg

快意江湖 少林功夫

少林功夫是汉族武术中体系最庞大的门派，武功套路高达七百种以上，又因以禅入武，习武修禅，又有“武术禅”之称。少林武术发源于嵩山少室山下丛林中的“少林寺”，该寺建于北魏孝文帝时期，根据《魏书》记载：“又有西域沙门名跋陀，有道业，深为高祖所敬信。诏于少室山阴立少林寺而居之，公给衣供。”唐初，少林寺十三僧人因助秦王李世民讨伐王世充有功，受到唐朝封赏，而被特别认可设立常备僧兵，因而成就少林武术的发展。少林寺因武艺高超，享誉海内外，少林一词也成为汉族传统武术的象征之一，如古龙小说中的“七大门派”即为“少林、武当、昆仑、峨眉、点苍、华山、海南”等派别，其中少林即位居第一门派。



图片来源：欣欣会员—hnlytg

修身养性 禅宗少林

少林寺建于北魏太和十九年（公元 495 年），是北魏孝文帝为印度僧人跋陀而建，因寺院建于少室山密林深处，遂命名为“少林寺”。跋陀是第一个来到少林寺的高僧，他在少林寺专心翻译佛经，收弟子数百人。后来达摩一苇渡江来到嵩山，在少林寺后山五乳峰山洞内面壁九年，创立了佛教禅宗，被后人尊为禅宗初祖，少林寺也被称为禅宗祖庭。

金刚般若波罗蜜经（摘抄）

佛告须菩提。诸菩萨摩訶萨应如是降伏其心。所有一切众生之类。若卵生若胎生若湿生若化生。若有色若无色。若有想若无想。若非有想非无想。我皆令人无余涅槃而灭度之。如是灭度无量无数无边众生。实无众生得灭度者。何以故。须菩提。若菩萨有我相人相众生相寿者相。即非菩萨

线路推荐



嵩山风景图

少室山 → 三皇寨 → 少林寺

行程特点：嵩山天下奥，少室险奇特，不到三皇寨，不算少林客。可以登高望远，一览嵩山自然美景；可以驻足静观，体会佛教禅宗文化。

交通

少室山 → 三皇寨：步行

三皇寨 → 少林寺：步行

中岳庙 → 嵩山书院 → 太室山 → 老母洞 → 峻极峰 → 卢涯瀑布

行程特点：魅力嵩山一日游。自然的秀丽与壮美融合古迹浓烈的历史气息，编织了一段不一样的嵩山之旅。

交通

中岳庙 → 嵩山书院：2路公交或包车前往

嵩山书院 → 太室山：步行

太室山 → 老母洞：步行

老母洞 → 峻极峰：步行

峻极峰 → 卢涯瀑布：步行



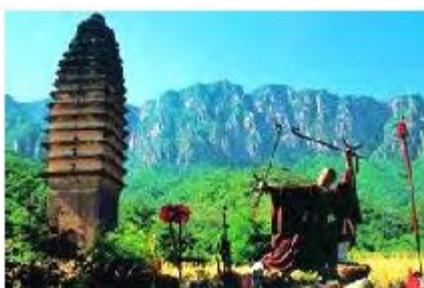
欣欣线路推荐



河南嵩山少林寺、龙门石窟一日游

欣欣价：350 起

[立即预定](#)



河南嵩山少林寺一日游

欣欣价：170 起

[立即预定](#)



少林寺、龙门石窟、云台山休闲二日游

欣欣价：650 起

[立即预定](#)

[>>更多线路推荐](#)

交通

外部交通

[>>更多打折机票信息](#)

飞机

从郑州的新郑国际机场出来可以花 15 块钱坐大巴到郑州火车站，火车站对面就是汽车客运总站，那里有直达少林寺的班车。

先乘坐飞机到洛阳，然后坐车前往洛阳火车站对面的汽车站，那边有长途汽车前往少林寺。

火车

[>>更多火车时刻信息](#)

没有直达登封市的火车，去少林寺游玩的朋友可以在郑州或者洛阳的火车站下车。这两个城市的汽车站就在火车站对面，两个汽车站都有发往少林寺的专线大巴，票价 25 元左右。

自驾

自驾游少林寺车 距离：郑州市-少林寺 80-100 公里（因市内住宿地不同，所以算上上市距离）

行车时间：1.5-2 小时（根据市内行车有红绿灯影响时间不等）

行车路线：郑州市-郑州西-郑少洛高速公路-少林寺方向-登封东下路-登封市环城路-少林寺 桥路费用：郑州西-登封东 25 元/车 少林寺停车场停车费 20 元/车（或当地村民停车场 10 元/车 无票据）登封东-郑州西 25 元/车 总计 70 元/车 备注：如果您要去洛阳请在出少林寺后走登封西上郑少洛高速公路到洛阳转二广高速到龙门石窟下路

内部交通

少林寺景区内部有景区交通车，5 元/人。除此以外，景区内还有电瓶车可以代步，往返 20 元/人。

汽车

[>>更多汽车时刻信息](#)

如果想坐汽车前往少林寺的朋友可以直接坐车至登封市内的汽车站，如果所在地区没有直达登封的汽车可以先坐车至郑州汽车站或者洛阳汽车站，然后再转车前往登封。

从郑州到少林寺

在郑州火车站对面的市长途客运站乘坐开往登封市的旅游专线，30 分钟一班，专线车 25 元左右，大概 1 小时可到登封新汽车客运站，然后马上再驶入城区里面的登封老汽车站。

去少林寺游玩的最好坐到登封老汽车站再下车，登封老汽车站门口就有 8 路车直达少林寺的停车坪，车程 10 分钟左右。如果在登封的新客运站下车，只能打的去少林寺。

从洛阳到少林寺

洛阳火车站东侧的汽车站每天早上 6 点、7 点均有旅游班车直达少林寺。其他时间洛阳往许昌的长途汽车也经过少林寺门口。路程 2 个小时。

公交车

在登封市区内，乘 1、2、3、6、8 路公交车可到达少林景区。



图片来源：欣欣会员—hnlytg

嵩山交通图



嵩山导游图



★ 省会级城市 — 普通公路 — 高速公路

[返回目录](#)

景点

塔林

少林寺塔林位于少林寺的西南 280 余米的山坡上。

是我国规模最大的一座古塔建筑群,是研究我国古代砖石建筑、书法雕刻、宗教传承、武术历史等等的综合性实物资料。 少林寺塔林已被列入国家文物保护单位。

塔林占地面积近两万平方米,依山傍水,风景独好。这里,座座古塔昂然耸立,千姿百态,形象各异,形似参天巨木,势如茂密森林,故有“塔林”之称。

少林寺塔林现存有唐、五代、宋、金、元、明、清古塔 228 座,现代塔两座。加上常住院中的两座宋塔,二祖庵附近三座唐、元、明砖塔,三祖庵一座金代砖塔以及塔林周围十座砖石塔,共计 246 座墓塔或佛塔,构成了非常壮观的少林寺砖石塔建筑群。

少林寺塔林是少林寺历代和尚的坟墓,佛教界有名望。有地位和尚死后,把他们的骨灰或尸骨放入地宫,上面造塔,以示功德。

塔的高低、大小和层数的多少,主要根据和尚们生前对佛学造诣的深浅、威望高低、功德大小来决定的。



图片来源:欣欣会员—松青

达摩洞

达摩洞位于少林寺西北约 2 公里五乳峰下的阜丘上。达摩洞建筑物仅存一座大殿,两间小亭和一所重修千佛阁。

禅宗初祖达摩曾在此洞中面壁九年,因称“达摩洞”或“达摩面壁洞”。

达摩洞大殿建于宋宣和七年(1125年),深广各三间,是河南现存最古的木结构建筑。

这所小寺院是达摩的后裔为了纪念达摩而修建的。

大殿门口的砖雕对联刻着“在西天二十八祖,过东土初开少林”简明地说出了达摩的身世和来历。

达摩洞整个殿房施八角石柱 16 根,每根都刻有精美的浮雕,惟妙惟肖,宛若天成。



少林寺常住院

少林寺常住院是少林寺的核心，也是河南少林寺旅游的核心景点。少林寺常住院是主持和尚和执事僧进行拜佛、坐禅、诵经、接待、藏书、开展大型法事活动的地方，也是主持僧及各方执事僧居住、办理内外日常事务的地方。

少林寺常住院宽 160 米，长 360 余米，占地面积约 57600 平方米。

少林寺常住院为七进建筑，从山门依次是山门、天王殿、大雄宝殿、法堂、方丈室、立雪亭、千佛殿七进院落。少林寺常住院山门横匾“少林寺”是清代乾隆所提；大雄宝殿是全寺活动的中心；千佛殿是寺中最大的殿阁建筑。



图片来源：欣欣会员—hnlytg

1、少林寺观音殿

少林寺观音殿位于少林寺常住院千佛殿的东侧。

观音殿始建于清代，为硬山式建筑，面阔三间，观音殿又叫锤谱殿。

观音殿殿内供有白衣大士铜像，两腿盘坐，二目微合，双手合十，端庄慈祥，两侧侍立的是财神和龙女。

3、少林寺常住院文殊殿

文殊殿位于立雪亭东侧，面向西，与普贤殿相对。

文殊殿殿内供有文殊菩萨，座下骑青狮，左右塑二童子像。

文殊殿内靠北壁玻璃柜内供有“达摩面壁影石”，高三尺许，光滑如卵，为后人摹刻。面壁石下有石刻偈语，为董其昌所书：“震旦虽阔别无路，要假儿孙脚下行，金鸡喜衔一粒米，供养十方罗汉僧。”

殿外檐下悬一铸造的铁云板，是寺里作斋朝拜的工具。

少林寺文殊殿 1928 年被焚毁，1983 年重建。

5、少林寺紧那罗殿

少林寺紧那罗殿位于大雄宝殿月台东侧，坐东向西。

该殿创建于元代，是少林寺为其护法神紧那罗王所建。

该殿于明、清两代多有维修，1928 年毁于石友三兵火。现建筑是 1982 年在原址上重建的，为面阔三间（10.59 米）进深三间（10.21 米）的硬山式建筑。殿内紧那罗王像，皆为建殿之后重塑。

2、少林寺院地藏殿

地藏殿位于少林寺常住院千佛殿西侧，与白衣殿对称。

地藏殿殿面阔五间，殿外有明柱四根。创建于清初，因年久失修。顶部倒塌，1979 年重建。

地藏菩萨为佛教四大菩萨之一，又叫大愿地藏王菩萨。

4、少林寺院普贤殿

普贤殿位于立雪亭的左边，文殊殿西对面。

普贤殿面阔三间，殿内供奉着普贤菩萨像。

传说普贤菩萨是释迦牟尼的得力助手，他有无量的功德和行愿，他主持一切诸佛的理德和行德。

普贤菩萨与文殊的智德、证德相对，他代表“德”与“行”。德，据说他有延命之德；行，据说他发过十种行愿，要为佛教弘法工作，所以他的尊号为“大行普贤”。

6、碑林

碑林在少林寺常住院山门和天王殿之间，排列在通往天王殿的甬道两侧。

少林寺常住院的这个地方所以称为“碑林”，是因为数十块唐代以后的碑刻挺立在千年古树之下，古树的龙钟衬托出碑刻的古老。

苏拭画梅碑、武后诗碑、唐太宗赐少林寺主教碑、乾隆御碑、吴道子观音画像碑等名人字画碑，错落有致，排列有序。碑刻出自名人之手，碑也随之成为很有价值的历史文物。古树古碑相互辉映，碑林在少林寺众多的风光中是很有吸引力的一景。

初祖庵

初祖庵位于嵩山少室山五乳峰下小土丘上，据少林寺 1.3 公里。此庵是宋代人为纪念禅宗初祖菩提达摩而营造的纪念建筑。因达摩常游化于嵩洛之间，修禅的主要方式是面壁静坐，所以此庵又称作“达摩面壁之庵”。

置身初祖庵山门前时，你会有置身世外、心旷神怡的感觉。这里三面临壑，背依五乳峰，建筑群虽不算大，却给人以深刻印象。除了这深藏群山之间的神奇环境外，那古老而精美的宝刹更是令人流连忘返。

宋代，初祖庵曾建有“面壁之塔”，塔毁额存。蔡京所书“面壁之塔”石额今存于寺内。另有古碑四十余通。1983 至 1986 年初祖庵全面整修时，建围墙二百余米，恢复了完整的院落。现在初祖庵庵中建筑有山门、大殿、面壁亭、千佛阁等。



1、山门

初祖庵山门又称三门、迦蓝祠。创建于明初前，今山门是在 1985——1986 年在原址上重建的。

面阔三间，进深两间，通高 6.876 米，为单檐悬山式建筑。

2、初祖庵大殿

初祖庵大殿又名初祖殿，在山门后的中轴线上。大殿面阔三间，进深三间，大殿全部用八角石柱承重。

大殿建于宋宣和七年，大殿虽经多次修葺，梁架结构、斗拱比例和细部做法、圆栌斗和讹角斗的搭配使用、真昂的使用等都反映始建结构特征，可与宋《营造法式》的记载相印证，是宋代木构建筑技术的重要例证，在木构、石雕方面的技术做法甚至可称为孤例，为今人理解《营造法式》提供了独特的实物展示。

二祖庵

二祖庵位于少林寺旅游景点常住院对面的钵盂峰顶。因庵与其北的初祖庵相对，故当地人称之为“南庵”。

它是少林地区地势最高的一座古建筑。

据旧志载，相传禅宗二祖慧可立雪断臂后到钵盂峰顶养伤修炼，后寺僧为纪念二祖慧可而建此庵。庵创建的年代大致和初祖庵同时，为北宋后期。

二祖庵坐北向南，长 34 米，宽 28.5 米。它原是一座完整的四合院，前有山门，东西有配殿，北有正殿。

山门内供韦驮，亦称韦驮殿；西配殿内供紧那罗，亦称紧那罗殿；东配殿内供菩萨，亦称菩萨殿。



三皇寨

三皇寨景点位于少林寺常住院的南面,它是嵩山国家森林公园的主要组成部分,属于少林旅游景区。

三皇寨生态自然环境、地质地貌独具一格。以峰奇、路险、石怪、景秀而著称天下。

三皇寨林木茂盛,品类繁多;地质类型齐全,岩龄古老,构型奇特,发育完整,裸露良好,在有限的范围内能看到太古、远古、古生、中生、新生五个地质年代的多种地貌,被地质称为“天然地质博物馆”。

自然景观雄伟壮丽,有少室晴雪、少室落日、猴子观天、云峰虎啸等 40 余处;人文景观有三皇宫、安阳宫、清微宫、清凉寺、玉皇庙、少室阁、莲花寺等以及 486 级好汉坡石阶‘长 50 余米的“连天索桥”,长 500 余米的“三皇栈道”等。

三皇寨主峰海拔 1512 米,险胜华岳、难似蜀道、秀如峨嵋、雄比泰山,尚有 5 平方公里的山顶原始森林绝少有人涉足。深秋该景区 20 多平方公里的红叶林逐次绽放。金风送爽,天朗气清;山道弯弯,



图片来源:欣欣会员—[hnlytg](#)



少室山山势陡峭峻拔,含有三十六峰。

诸峰簇拥起伏,如旌旗环围,似剑戟罗列,颇为壮观,有的拔地而起,有的逶迤延绵,有的象猛虎蹲坐、有的似雄狮起舞,有的若巨龙睡眠,有的如乌龟爬行,峰峦参差,峡谷纵横,颇为壮观。

少林寺住宿

少林寺附近有不少特色客栈可以入住，嵩山脚下也有不少酒店宾馆。如果想要交通便利，热闹些，可以选择登封市区内的酒店旅馆，少林寺景区距离市区并不远，交通便利，1、3、6、8路公交车都有到达。

登封禅居国际饭店



简介：登封禅居国际饭店是一家集住宿、用餐、会议为一体的禅文化主题酒店，座落在少林寺景区内，距少林寺寺院仅700米，距郑州、洛阳仅有1小时车程，这里近可聆听少林钟声，远可眺望连绵群山。

顾客点评：还不错，主要是在少林寺里头，对里面的景点游玩很方便。应该是离少林寺最近的酒店了，酒店下面就是观赏少林武术的地方。

欣欣价：360元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：周边环境安静！房间配套设施完善！建议早餐更人性化一些！[更多](#)

登封未来宜居连锁酒店(少林店)



简介：酒店座落登封市中心，少林大道与阳城路转盘西南角，交通便利，距离市政府1公里，步行约10分钟即到；距离客运总站1公里，步行约5分钟即到；距离新郑机场110公里，乘坐出租车约70分钟即到

顾客点评：在登封市，但是不在市中心，周围找个吃饭的地方很难，但酒店本身来说还不错，价格也实惠

欣欣价：120元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：环境卫生各方面都还可以，交通也很方便...[更多](#)

登封永泰净舍



简介：登封永泰净舍坐落于太室山西麓千古尼刹永泰寺景区，面对少林寺，南有知崖万壑的少室山和碧波荡漾的少林水库。距离登封长途汽车站10公里，乘出租车约10-15分钟即到

顾客点评：特色，位置在去少林寺旅游线路上，挺好。

欣欣价：780元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：挺好的~就是有点贵啊，要是再便宜些就好了~...[更多](#)

登封禅武大酒店



简介：登封禅武大酒店位于登封市大禹路西段，地理位置优越，交通便利，距少林寺9公里，距中岳庙7公里，距嵩阳书院2公里，距禅宗少林·音乐大典4公里，距郑少洛高速路西出口2公里。

顾客点评：真的不错，有五星级的档次，停车场也特别的大，对自驾游的车友是个不错的选择。

欣欣价：368元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：比较好，东西都比较新，但是服务员要细心点...[更多](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

少林寺美食



浆面条

浆面条，是将豆浆置于适当的温度下发酵变酸，然后放入锅内加热到80度左右，液面便有一种蘑菇状的浆沫，这时加入少许的香油反复搅拌，待滚沸将杂面条下入，拌面糊使之呈糊状，然后将调制好的盐、葱花、青豆、芹菜、韭菜、辣椒加入，即成登封具有浓厚地方特色的名食。

颍阳牛舌头锅盔

颍阳牛舌头锅盔因原产于登封颍阳而得名，是和芝麻焦盖烧饼齐名的特色面食。相传青牛精祸害四方，吕洞宾变为美女咬掉其舌头而将其制服，人们为纪念此事而炕制这种形如牛舌的特色食品。其一头厚一头薄，一头大一头小，约有半尺多长，放在锅内用文火蒸烤至熟。颍阳牛舌头锅盔以质脆肉厚，筋软可口，味香宜人，面味悠长而闻名四乡。



芝麻焦盖烧饼

芝麻焦盖烧饼，传说是登封人为纪念岳飞抗金而被秦桧害死而创制的一种特色食品，起初形状类似老鳖，上有秦桧、王氏两个面人，后来演变成现在这种圆形。芝麻焦盖烧饼以色泽金黄、味鲜、香脆、形圆者为极品。以前，孙家烧饼、马家烧饼因其色香味形独占鳌头，而供不应求。特别是登封六中校门口最好吃。



少林八宝酥

少林八宝酥，是少林和尚的传统食品，它是少林和尚以灵芝、猴头菇、银耳、白果、木耳、嵩菇、香菇、茯苓八种山珍，补药分别制成的八种香酥，总称为少林八宝酥。因为它们各有疗效，交替食用，能起到强筋活络、提神健身、延年益寿的奇效，所以一直被武僧当作强身之宝。



猴头菇

我国多处地方都产猴头菇，但是嵩山地区的猴头菇多为野生，产于山林中的荫蔽处。嵩山上的宾馆、酒店中各色餐饮品类较全，极具当地特色，其中尤以肉厚味香的嵩山猴头菇远近闻名，不可不尝。

焖子

焖子是流行于登封东部的一道特色菜肴。相传，清代时登封名人、礼部右侍郎加礼部尚书衔的景东阳幼时家贫，过年时因无钱买肉，其母亲在煮好的骨头汤林入粉芡，并加入肉末、粉条、五料，遂熬制而成了焖子这种风味小吃。因景东阳的影响，这种小吃风行于登封东部及邻近县市。

桶子鸡

桶子鸡系开封特产名菜，它选用当地的优质筠母鸡，采用百年老汤煨制而成。色泽金黄，肥而不腻，鲜嫩脆香。

欣欣小贴士：

嵩山少林寺附近吃什么？

早点类：胡辣汤、水煎包、咸豆腐脑、油馒头、小笼包；

小吃类：热豆腐、热干面、凉皮，米皮，米线、凉粉、炒凉粉；

当然还不要忘了嵩山猴头菇，肉厚味香，远近闻名，不可不尝。

主食类：羊肉烩面（郑州特色名吃）

汤面：粉浆面条、芝麻叶面条、山野菜杂面条、捞面、卤面、杂酱面

烙菜馍、烙馍（发面饼、焦馍）、火烧、白吉馍、肉夹馍

哪里吃：嵩山的景点普遍没有餐馆，游玩前多准备点水和一些可以吃的东西（景区内的水和小食品是很贵的）。美食一般都是在登封市内。早饭可以去位于天中大酒店(中岳大街路口)附近的登封第一汤、法院对面(少林大道中段12号)的三品羊肉糊辣汤品尝当地小吃。中午，三皇寨的吊桥那里有方便面和凉皮卖，都是10块钱一碗，味道一般。从少林寺出来可以品尝素斋、少林寺素饼，人气较旺。晚饭时候如果在登封市，那么可以去位于西关的马遂林的烩面馆、卢店街东段的冯石头烩羊肉这些比较有名的店品看看有没有自己想吃的的美食，登封市区范围很小建议打的过去。

少林寺购物

少林寺素饼

少林寺素饼配方十分讲究，它来源于少林寺祖传膳食秘方，由少林寺释延教大师监制。所用原料酥油是台湾产的纯素酥油。素饼低糖，不含脂肪，食后有迅速补充体能之功效。嵩山少林寺是举世闻名的禅宗祖庭，也是少林派拳术的发源地，在中国佛教历史上有着重要地位。素食真正的发展也是从佛教传入中国后开始的，寺庙和素食一直有着千丝万缕的联系。

银杏叶茶

少林寺内长了一棵古老的银杏树，许多当地的百姓将优质银杏鲜叶为原料，经过特殊工艺加工精制而制成了银杏叶茶，银杏叶茶含有丰富的银杏黄酮甙和银杏内脂等生化成份，具有改善心脑血管血液循环，调节血压，降低血脂，延缓动脉硬化，增强记忆力，护肤美容和抗衰老等作用。



图片来源：欣欣会员—hnlytg_（少林寺银杏树）



嵩山麦饭石——神茶

在少林寺景区内的世界地质公园--嵩山脚下，蕴藏着一种与人体血液中丰度吻合度惊人的稀土元素和四十余种人体必需的活性元素所组成的神石：麦饭石。千余年来“麦饭石膏”医疗众疾，缮生救死，逢凶化吉，驻色延色，麦饭石神奇功能于一九八九年通过了国家地质矿产部鉴定。郑州神农技术研究所以嵩山麦饭石和信阳毛尖为原料研发的“神茶”在首届世界传统武术节期间受到了中外人士的好评，产品走向世界。

注意：少林寺麦饭石——神茶虽然不错，但是价格比较贵，可以根据是否需要时再买，同时买时要注意下真假，以防被骗。

少林寺娱乐

1、嵩山禅宗少林音乐大典

禅宗少林——音乐大典是河南最大的实景演出，主要表演舞台为一片峡谷。山呈竖状排列，近、中、远景层次分明，峡内有溪水树林、石桥等，构成实景表演的要素。整个演区面积近七公里，演出最高点 1400 米。

音乐大典演出规模宏大，音画一体，近 600 人的禅武演绎，少林僧侣的现场唱颂，春夏秋冬的景观变化，直指心性的佛乐禅音，合成了中岳嵩山辉煌的交响。

而每天晚上的定时演出，将成为中原文化旅游的一大亮点。演出按音乐结构排列，分为《水乐》《木乐》《风乐》《光乐》《石乐》五个乐章。禅宗不著文字，直指心性，讲求顿悟。音乐是表现禅境的最佳方式，这曲在嵩山峡谷中奏响的禅乐与大自然的各种声响——水声、风声、林涛、虫鸣合在一起，构成一种天籁般的禅韵。

欣欣小贴士

禅宗少林演出时间：3 月中旬 - 11 月中旬，每天 20 : 15 准时开始，整场演出 70 分钟。

演出地点：登封市南十公里的待仙沟，距少林寺七公里，打的 30 元以内，晚上没有公交车。

观众席称为“禅座”，观众席内放置着蒲团。观众将坐在蒲团上观看演出。这是剧场的一大特色，蒲团坐席设定二千五百个。

演出门票：总统票 980、贵宾票 428、普通票：A 区 248、B 区 198、C 区 168，1.1 至 1.4 米的儿童票 85 元。
(票价以售票处价格为准)

少林武术演义馆表演时间：
上午：9：30、10：30、11：30
下午：2：00、3：00、4：00、5：00
每场表演约 30 分钟

2、少林武术表演

少林武术表演是少林寺旅游的一部分，来少林寺旅游就是感受少林禅宗文化和欣赏精湛的少林武术表演。

少林武术表演节目主要是传统少林拳集体表演、单项表演、硬气功和少林绝技等。

主要有：木鱼功、集体拳、地躺拳、单刀、双刀、三节棍、双鞭、二人徒手对练、扑刀进枪、八段锦、头开钢板、象形拳、银枪刺喉、腹卧钢叉、五枪刺身、集体九节鞭、集体扑刀、十八般武艺、老少童子功、头开石碑、刀山钉床、三人对练、飞针穿玻璃、集体盾牌刀、集体棍、开棍、等多种武术展示。

少林寺是中华武术爱好者心目中的武林圣地。有句武术谚语叫“天下功夫出少林”，足以证明少林寺及少林功夫在武术界的崇高地位。



图片来源：欣欣会员—hnlytg

文化活动

郑州国际少林武术节

活动时间：九月或十月份

郑州市每年举办国际少林武术节，郑州和登封是武术节的主要场所。武术节期间，将举办规模宏大、隆重热烈的迎宾仪式、大型文体表演、少林武术精英擂台赛、文艺演出、旅游观光等活动。

这时既能欣赏明星荟萃的文艺表演，又能看到各路高手在擂台赛上展露绝技，还能游览郑州、登封的各处景点。



红叶节

时间：每年10月15日——11月15日

红叶节期间，可以展现出嵩山的生态旅游魅力，欣赏三皇寨景区独特的秋季自然景观。

嵩山少林寺附近的节日活动

月季花会

活动时间：5月1日至5月20日

郑州都举办月季花会中，不仅有主办单位拿出的各色月季花，而城中百姓也可以把自己家里培育多年的名品拿出来，届时满城皆花，公园、街巷处处都是美丽的鲜花，香气馥郁。

佛浴节

时间：农历四月初八

佛浴节也称“佛诞节”，是纪念释迦牟尼诞生的节日，是佛教最大的节日之一。

浴佛节当天，少林寺方丈和全寺僧众一同礼赞诵经，随后持香跪拜、唱浴佛偈或念南无本师释迦牟尼佛，僧众和居士一边念一边依次拿小勺舀汤浴佛。浴完佛像后再用一点香汤点浴自己，洗心革面、消灾除难。

少林寺旅游贴士

禅寺礼仪四忌

嵩山上主要有许多名寺名庙，它们是旅游者颇爱光顾游览的重点，但旅游者在游历寺庙时有四忌需牢记心头，以免引起争执和不快。

一忌称呼不当 对寺庙的僧人、道人应尊称为“师”或“法师”，对主持僧人应称其为“长老”、“方丈”、“禅师”。喇嘛庙中的僧人称其“喇嘛”，即“上师”意，忌直称为“和尚”、“出家人”，甚至其它污辱性称呼。

二忌礼节失当 与僧人见面常见的行礼方式为双手合十，微微低头，或单手竖掌于胸前、头略低，忌用握手、拥抱、摸僧人头部等不当之礼节。

三忌谈吐不当 与僧人道入交谈，不应提及杀戮之辞、婚配之事，以及食用腥荤等话，以免引起僧人反感。

四忌行为举止失当：游历寺庙时不可大声喧哗、指点议论、妄加嘲讽或随便乱走、乱动寺庙之物，尤禁乱摸乱刻神像，如遇佛事活动应静立默视或悄然离开。同时，也要照看好自己的孩子，以免孩子因年幼无知而做出不礼貌的事。

行程需知

- 1、寺里有一处小景点十方禅院，里面可以预见前生占卜后世，如有大师为您占卜，您需要慎重考虑是否愿意捐助香火钱。
- 2、佛教寺院的门槛是有讲究的，所以在我们过寺庙内每一道门槛的时候最好是跨过去。
- 3、少林寺寺院里的银杏树都是雌雄同株的，它只开花不结果，被称为罗汉树，没结婚的青年男女千万不要和这个银杏树合影留念。
- 4、照相的时候千万不要把人和塔林照在一起了，少林寺塔林是少林寺历代和尚的坟墓。
- 5、观看武术表演时，旁边的购物店会有吆喝声传出。千万不要贪图小便宜购物，以免上当受骗。

到嵩山少林寺旅游怎么样能防“被宰”

郑州少林寺常见宰客招数一：

自驾游的朋友注意啦，到郑州少林寺旅游时，到停车场会时有人说可以带你进去，而且费用比门票便宜，只需要你在他家吃饭就好。

注意事项：少林寺景区里确实还有 80 多户人家，他确实也能带你进入景区，但是你没有票，就只能在门口看看少林寺这三个字了，寺庙是进不去的，只能看一些景点，许多景点还是没办法看的。

拒宰妙招：所以，碰到这些时，一定要问清楚看哪些景点，根据自己需要选择，如果你只是想进嵩山，倒可以选择这样。

郑州少林寺常见宰客招数二：

少林寺对面过桥是个罗汉堂，如果进去的话，有人会引导你数自己的护身罗汉，想玩的话，玩到掏 10 块钱拿罗汉就可以了。

注意事项：到罗汉堂时，有人除了引导你数自己的护身罗汉外的话，再教你做别的事时，就要注意啦。有游客没问清楚，一不小心就额外多掏了 100 块。

拒宰妙招：去少林寺的罗汉堂里，除了上面所说的玩外，直到出来整个过程千万别坐下，只要你坐下，就有人会过来挖陷阱开始宰你。要么，你一开始，直接明确地拒绝，说自己想独自看看。

郑州少林寺常见宰客招数三：

在观看少林寺塔林的时候，塔林的确很奇特，不过大多数来郑州少林寺旅游的游客一般都在这里被“宰”。

注意事项：一般会为你去这里埋下伏笔，会有个师傅说他奉了旨意赐福与你，会给你个香包什么之类的，你进到好几个人坐着的房间，把包搁到菩萨前作揖直接出去就好了。等你进入到里面房间时，又要叫你掏钱包了。

拒宰妙招：观看少林寺塔林时，可以静静地听下导游的讲解，一般这里有许多的故事或者少林寺每个塔林代表的含义。不过不要被像穿着“僧衣”的人迷惑，一般搭上来跟你讲什么事时，要警惕了，听可以听，不过不想时最好直接拒绝，别不好意思，不然你会一直被缠的。

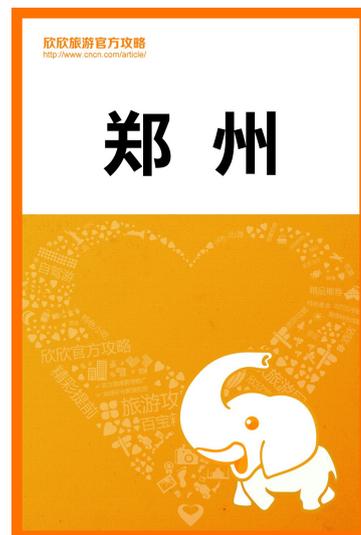
总之，不管是否去郑州少林寺旅游，旅游的过程中都要适当地提高下自己的警惕心，掌握一些防骗术，即使在旅游业过度商业化的热门景点，一样可以享受轻松假期。

攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造，并将定期更新，最新版本请关注欣欣旅游网少林寺攻略！如有批评建议，

请至[我有建议留言](#)

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)。