自助旅游手册
宁波（普陀山）
中国旅游出版社

前言

朋友们因为我供职于旅游部门，每次出游前都要索取旅游指南类书籍，我总是尽力寻得几本。但朋友归来，每每抱怨那些书不是内容过于陈旧，就是厚得如同百科全书，不实用。

随着人们生活水平的提高，五天工作制的实施，大众旅游正在逐渐升温，旅游书籍如何能给出游的人们提供真正的帮助，这不禁使我思索，于是便着手策划并组织编写一本小巧而实用的旅游丛书，就是这套《自助旅游手册》。

本书既有同一般旅游书一样介绍地理、气侯、历史、风景名胜、文化风俗的内客，同时又增加了如何到达、食宿、日程建议等实用部分，旅游指南是出门的必备工具，就如同护照证件一样重要。出发前对目的地有所了解，才能做出万全的准备和规划；旅途中对照简介去旅游，既可知晓名胜古迹的古往今来，又可解决旅途中食、住、行、游、购、娱等诸多实际问题，使每次旅游顺畅、圆满，并留下丰硕的回忆。这也就是本套丛书策划时的初衷。

木套丛书计划选取中国热点旅游城市或地区 50 个,每个城市或地区独立成册。每册书至少插入 15—20 幅图片及旅游交通图，以期取得更直观和更实用的效果。

现在您也许正在阅读此书，准备启程了，祝您一路顺风。

潘笑竹

1997 年 1 月

宁波

概况

地处余姚、奉化二江汇合处的宁波市

地理

宁波市位于浙江省东部，我国海岸线的中段，濒临东海，地处长江三角洲的宁绍平原东端。宁波距杭州 216 公里，距上海 420 公里。

宁波市中心是余姚江、奉化江的汇流处，二江汇合为甬江，呈“Y”字形东流入海，故宁波简称“甬”。宁波辖鄞县、象山县、宁海县 3 个县，市区设海曙，江东、江北、镇海、北名 5 个区。

宁波的地形自西南向东北倾斜。西南部是丘陵，东北部、中部是宁绍冲积平原。主要山脉有四明山、天台山，是享誉海内外的著名风景区。宁波东面，舟山群岛南端的普陀山，是佛教圣地，我国著名的佛教四大名山之一（山西五台山、四川峨嵋山、安徽九华山、宁波普陀山），号称“海天佛国”。

历史

宁波历史悠久，历来是州治、府治、道治、专区（地区）行政公署所在地，虽隶属关系和辖区范围时有变更，但其作为浙东区域的中心城市始终稳定。宁波历史文化丰富，遗迹甚多，新石器时期的河姆渡遗址，证实长江流域也是华夏民族摇篮之一。上林湖古越窑遗址，是中国青瓷器发源地之一。建于北宋的保国寺大殿，虽为木结构，但是历千年而坚固如初。明代建的天一阁，是中国最古老的藏书楼。此外还有众多的寺塔庙祠，楼馆第宅，桥坊井亭，碑刻藏品等。

气候

宁波的气候是属北亚热带季风气候区南缘，温和湿润，四季分明，雨量充沛，气候宜人，年平均气温 16.2℃，月平均气温以 7 月最高，1 月最低。年平均降水量在 2000 毫米以上。最佳旅游季节是每年 4 月至 11 月。

宁波市气候表　　气温℃降水：㎜

月份	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
平均气温	4.6	5.3	9.1	4.9	19.6	23.6	27.8	27.7	23.8	16.2	12.6	7.8
平均降水	64.3	84.4	116.7	130.4	185.8	191.6	131.6	135.5	135.5	183.0	67.0	49.1
平均降水天数	0.6	12.8	15.4	15.6	16.9	14.4	11.8	11.8	12.5	13.3	9.8	10.1

如何到达

航空宁波民航机场是栎杜机场，位于宁波市西南 13 公里处。机场到市区有公共汽车、出租车，市内没有民航问询处和售票处，地点在兴宁路 91 号南。

宁波民航航班通达：上海、杭州、北京、广州、厦门、武汉、温州、南昌、福州、深圳、青岛、桂林、西安、海口、香港。

铁路宁波市铁路交通便利，有杭甬线通杭州，并与沪杭线们衔接。宁波火车站在宁波市南门外。火车站到市区可乘公共汽车 1 路、7 路、10 路、514 路、535 路或出租车。火车售票处在宁波市南站东路口 19 号。铁路、公路、水路联运售票处在宁波市中山东路 3 号。

主要火车车次：宁波至上海，98 次（特快），途经绍兴、杭州、嘉兴：352 次（快车），途经余姚、上虞、绍兴、萧山、杭州、长安、海宁、嘉兴；354 次（快车），途经慈城、余姚、绍兴、杭州、嘉兴；452 次（普客），途经庄桥、余姚、柯桥、杭州、海宁、嘉兴、松江等许多沿途车站，宁波至杭州，除以上车次外，还有 366 次、368 次、370 次、552 次等。

水运宁波水上交通便利，有客轮直通上海、普陀山、温州、定海、沈家门、岱山等地。宁波港客运站在市中心江北码头，客轮售票问询处在江北区中马路 140 号，在市内可乘 1 路、4 路、5 路、8 路、12 路、13 路公共汽车至码头或售票处。

主要班轮，宁波至普陀山，航程 5 小时，每日一班对开；宁波至沈家门，航程 4 小时，每日一班对开：宁波至沥港、岱山，航程 5 小时，每日一班对开；宁波至朱家尖（甬朱线），每日一班对开；宁波至定海（甬定线），航程 4 小时，每日一班对开；宁波至上海（甬申线），航程 12 小时，每日两班对开。

宁波内河航运站主要有 4 个：车站（新河头）：有客轮通横溪、莫枝等地。南站（浩何路）：有客轮通鄞江、立社、吉林等地。西站（西郊路）：有客轮通双泉，横街等地。北站（姚泉大闸）：有客轮通祝泉渡、慈城等地。

公路宁波市旅游服务公司每天有游览专车开柱以下旅游点：溪口、雪窦出风景名胜区 1 日游，单程 50 公里；天童寺、阿育王寺、天童森林公园 1 日游，单程 40 公里；保国寺、天一阁 1 日游，单程 23 公里；南溪温泉 1 日游，单程 78 公里；东钱湖风景名胜区 1 日游，单程 50 公里：普陀山 2 日游，单程 50 公里；国清寺 2 日游，单程 148 公至；绍兴 2 日游：单程 166 公里；雁荡山 3 日游，单程 290 公里。

宁波市长途汽车站有 3 处：总站（即南站），位于市区南站西路 126 号，可乘公共汽车 1、7、10、514、535 路到长途汽车南站。东站，位于江东区宁穿路 3 号，可乘公共汽车 8 路到长途汽车东站。西站，位于市区望春路，可乘公共汽车 2 路到长途汽车西站。

市内交通宁波市内有公共汽车线路 10 余条，通往全市各地。火车站南站有 1、7、10 路，其中 10 路为环城线，可通往市内各主要街道和旅游、购物点。

旅游日程建议

1 日游线路：

市区：天一阁——月湖——天封塔——天宁寺塔——鼓楼——城隍庙；

市区：宁波博物馆——总工会旧址——庆安会馆——江北岸天主教堂——钱业会馆——清真寺——伏附室；

开发区：市内出发——开发区——北仑港——天童寺——阿育王寺——森林公园；

森林公园——东钱湖；

市区——白云庄——梁山伯庙——河姆渡遗址；

招宝山——后海塘——慈城镇——朱贵词——保国寺；

市内出发——它山堰——四明山——温泉；

市区——溪口——雪窦山；

市区——五磊山——杜湖——上林湖——白洋湖——栲栳山。

2 至 3 日游线路：

舟山群岛——普陀山 3 日游。

舟山群岛游览渔港，参观渔村，品尝海鲜，夜宿渔村一晚，观渔港夜色。第二天清晨出发赴普陀山。从码头经普济寺，登佛顶山，观慧济寺、法雨寺，东到梵音洞，经千步沙，到紫竹林，再抵观音跳，夜宿普陀山中。第三天再一路观景，渡海游洛迦山。夜晚时分返宁波市。

天台山——溪口 2 日游：

从市区出发至奉化溪口，沿途览胜一日。夜宿溪口镇。次日从溪口赴天台山一日，游山寺风光，夜宿天台县。第三日返宁波。

住宿

以下宾馆可供选择：

宁波饭店，地址：马园路 65 号，电话：7296888；

甬港饭店，地址：百丈东路 105 号，电话：7334621；

柳庄饭店，地址：柳庄巷 2 号，电话：7302566。

中山饭店，地址：孝闻街 100 号，电话：7366935。

蓬莱大酒店，地址：兴宁路 59 号，电话：7333666。

凯帝大饭店，地址：宁徐路 11 号，电话：7331500。

天一大酒店，地址：共青路 4 号，电话：7316595。

香溪园宾馆，地址：育才路 226 号，电话 J345123。

福海大酒家，地址：中兴路 106 号，电话：7708227。

东钱湖宾馆，地址：鄞县东钱湖，电话：8498888。

天明温泉山庄，地址：宁海深刚温泉，电话：5585580。

名胜古迹

天一阁

湖光山色

“水是眼波横，山是眉峰聚。欲问行人去哪边？眉眼盈盈处。才始送春归，又送君归去。若到江东赶上春，千万和春住。”北宋词人王观的这首词，如此绝妙地赞美了宁波山色湖光。

宁波，大自然造化了那一方山水。眉眼盈盈处，有月湖十洲古韵长存，慈湖景明致幽清，东钱湖故事颇多，剡源九曲蜿蜒，雪窦山色之美，还有南溪温泉疗养胜地，国家森林公园的自然景观，以及美丽如珠的舟山群岛。

宁波之美，美如春色。请君千万和春住。

月湖

月湖又名西湖，是宁波市区著名的风景名胜区。它位于宁波市城区的西南。

月湖开凿于唐贞观十年（636 年）。宋元祐年间（1086—1094 年），太守刘埕主事明州，浚湖植树，利用积土建成月湖十洲。南宋绍兴年间（1131—1162 年），户部侍郎继任明州知事，广建亭台楼阁，遍植四时花树，形成月湖上十洲胜景：竹屿、月岛、菊花洲为湖东三洲；花屿，竹洲、柳汀、芳草洲为湖中四洲；烟屿、雪汀、芙蓉洲为湖西三洲。此外还有三堤七桥交相辉映。那时，月湖号称：“其四时之景不同，而壮女游赏，特盛于春夏。飞盖成荫，画船漾影，无虚日也”。

月湖又因毗邻南国书城天一阁，更扬名四方。

宋元以来，月湖是浙东学术中心，是文人墨客憩息荟萃之地。人称此处为明州“邹鲁”。唐代大诗人贺知章，自号“四明狂客”，曾辞宫客居月湖。湖中柳汀陆殿桥畔有“贺秘监祠”，就是后人为纪念他而建的。王安石任鄞县县令时，在月湖筑西亭，后人称之“荆公读书台”。南宋宰相史浩，曾为岳飞鸣冤昭雪，后隐居此地，建“真隐馆”，又名“四明洞天”。宋代著名学者杨简，曾在湖中芳草洲上讲学，留有碧汀遗址。明末清初大史学家万斯同在月湖烟屿修过《明史稿》。两座藏书楼依湖而建，史称，“藏书之富，南楼北史，宛娄之山，不过尔尔”。可想见，当年的月湖聚集过多少江东才子。

解放前，月湖因年久未加疏浚，湖面日蹙，十洲只余了四洲。呈荒烟蔓草，老树昏鸦，残山剩水荒城落日之状。解放后，对月湖大加疏浚，植树成荫，砌石成为，建起楼台亭榭，建了月湖饭店，还有儿童乐园。今日之月湖，旧貌新颜，静守在新建的住宅小区之间，绿杨翠柳、一他碧波。虽不闻管弦之声，亦不见白鸥破水，却在平实之中透着优美静谧。

慈湖

宁波市区慈城镇北面有慈湖，是宁波著名三湖中最小的一个。

繁忙的港湾

慈湖三面环山。湖心堤把湖面分为东西两湖。慈湖面积仅 150 亩。湖面虽小，却景色清幽。登山鸟瞰全景，湖水清澈透亮，如一片绿叶。湖上翠堤倒映，湖岸草木葳葳。湖心堤上彩虹桥和师古亭，以及高出水面的“拗孟公”坟地，也为慈湖凭添了几分姿色。

慈湖原名阚湖，是因地处阚峰之下而得名。而阚峰则又困三国时东吴尚书阚泽曾居于此地而得名。阚泽（生年不详，卒于 243 年），孙权称帝时，

阚泽任东吴中书令、太子太傅。传说他为黄盖到曹营去送诈降书，曹操严词诘问，阚泽面不改色，对答如流，使曹操中计。后人建了“阚相祠”纪念他，至今遗址尚存。

慈湖开凿于唐玄宗开元年间，是曾经作过宰相后又任慈湖县县令的房琯令人修建的。距今已有一千多年了。“慈湖”这个名字，是南宋学者杨简命名的。后人因而把杨简称作“慈湖先生”。

东钱湖

东钱湖、亦称“万金湖”，享有“西湖风光，太湖气魄”的美称。距宁波市东南约 15 公里。相当于 4 个杭州西湖，系浙江省最大的淡水湖，全湖分谷子湖、梅湖、外湖三个部分。

环湖四周有上水溪、下水溪、韩岭溪、象坎溪、柴场溪、青山溪、黄菊溪等 72 条溪水流注于湖中，周围 80 里水系灌溉鄞县、镇海、奉化 3 县 7 乡 50 多万亩农田。

湖区更是景色迷人。环湖四周群山环抱，绿树簇拥，湖水烟波浩渺，且神斧天工全无雕凿之感，留得了“莫笑东湖老处女，懒施胭脂学西湖”的自然山水之美谈。

融历史遗迹与自然景观于一体，形成了东钱湖十大量区：陶公钓矶、余相书楼、百步耸翠、霞屿锁岚、双虹落彩、二灵夕照、上林晓钟、芦汀宿雁、殷湾渔火、白石仙怦。湖面水光空濛，四周山色如黛，风、晴、雨、雪，各有不同景色。

宋元以来，东钱湖一直是文人墨客耕学叹咏之地。环湖有东湖书院、二灵书房、月渡书楼、二程学舍等多处遗迹。足见宁波历代有读书的传统。

东钱湖上，有诸多亭台楼榭，石塔佛龛。如二灵山上的北宋石塔；再如霞屿山下补陀洞天，相传为南宋丞相史浩（史弥远）为其母所建。史浩之母原想到普陀山拜佛，但因年迈难以成行，于是史浩令人凿洞，称之“补陀”，以了母亲拜佛之愿。

东钱湖的古迹中，最古老的是春秋时徐偃工之墓。徐偃工是古代东夷少数民族徐戎的首领。徐戎，又称徐夷、徐方，夏代至周代分布于淮河中下游地区，即今江苏西北部和安徽东北部。周初，以江苏泗洪为中心建立了徐国。徐国在春秋战国时为楚国所败，公元前 512 年被吴国吞并。徐偃王曾统辖淮泗一带，号称“地方五百里”，当时向徐偃王朝贡的号称“三十有六国”。徐国败于楚之后，徐偃王逃到宁波，死在这里。

雪窦山

雪窦山素有“四明第一山”之美誉，位于奉化县溪口镇西北 8 公里处，四明山东麓，海拔仅 600 多米。古人云：山不在高，有仙则名。雪窦山之所以美誉浙东，在于其山峦灵秀，林泉深幽。该山乳峰呈窦，水色白如乳从窦出，故称雪窦山。方园数里之中，有“剑源九曲”、“雪窦山色”之胜。

剡源即发源于宁波奉化的剡山的溪流，九曲蜿蜒，于溪口流入奉化江。九曲各有胜景古迹，以一曲六诏，二曲跸驻为最好。六沼之得名，是因为晋右将军王羲之曾隐居于此，皇帝以六道诏书颁召，他终未还朝。当地有王右将军庙及王家住宅等遗迹和佳话流传。

随九曲之水到溪口，经“入山亭”进入雪窦山境。汽车可达到处叫做“徐凫崖”。此处陡岩峭壁，瀑布飞流。王安石曾诗云徐凫崖之高：“群山下拜皆儿孙”。传说一仙人乘大凫鸟悠然上升于崖上，因此得名“徐凫崖。”

雪窦山色主要有三隐潭、千丈岩、飞雪亭、妙高台、雪窦寺等名胜。三隐潭，为上隐、下隐、中隐三潭。从徐凫岩可至三隐潭。上隐谭攀铁栏循石级下达，仰视悬瀑，如九天银河。下隐则石笋林立，悬崖覆盖，急流从旁飞落，犹如彩霞横空。中隐潭又是一番风光。

从下隐潭可攀登至妙高台。妙高台在一山峰之上，也称天柱峰，这里绝壁深渊，空谷轰鸣，层峦叠翠，万山俯伏，不愧一个“妙”字。

1937 年，被蒋介石囚禁的张学良将军，曾于妙高台度过一日，更增加了此处的知名度。

千丈岩在妙高台与飞雪事处不远的地方。千丈岩其实下高，却悬崖峭壁，以“浙东瀑布“驰名远近。每临春夏之交，雨水倾泻，飞瀑自岩顶急泻而下，至半腰为巨岩烂阻，撞击之声如吼雷，飞溅似雪，呈七色彩虹，于飞雪亭处看干丈岩瀑布，尽收眼底。

从飞雪亭，经关山桥，可到“御碑亭”。内有来理宗赵购御书“应梦名山”四字。

雪窦寺，古称“雪窦资圣禅寺”，乃天下禅宗十刹之一。始建于晋代，屡兴屡毁。唐咸通八年（867 年）重建，改名“瀑布观音禅院”。唐景福元年（892 年），常通神师主持该寺，扩建寺院，成为十方名刹。宋真宗赵恒御赐“雪窦资圣禅寺”寺额，“文革”中该寺被毁。1986 年重建大雄宝殿，1991 年弥勒佛（布袋和尚）开光。寺内现存经书、钦赐玉印、尤袍、龙钵及玉佛、字画等文物。

出雪窦寺门近旁，有 1938 年中国旅行社旧址。西安事变后，张学良将军一度被幽禁于此。

南溪温泉

南溪温泉距宁波市 76 公里，位于宁海县西北的天明山幽谷中，是浙江省著名的疗养胜地。

南溪温泉被著名的天台山和四明山环抱，终年青山碧水。草木葱翠，溪水潺潺。据测定，这一带地热水储量大，水温适中，常年保持在 49.5℃至 51℃之间，水质清澈，含多种有益的矿物质元素，沐浴之后，肌肤润泽，心境舒展。

南溪温泉建于 60 年代。周围的游览景点有普济桥、泉水亭、青龙潭、鸣凤潭等。

南溪温泉吸引着国内外慕名者纷至沓来。30 余年之前，郭沫若先生专临此地，欣然题写了“天明山南溪温泉“匾额。

天童森林公园

我国三大国家森林公园之一的天童森林公园，位于宁波天童寺所在的太白山麓，距宁波市 35 公里，占地 330 多公顷。另外的二个森林公园，一个是湖南的张家界，一个是山西的五台山。

天童森林公园是亚热带林区。这里生态环境优美和谐，资源丰富。园内已形成 8 个植物群的天然植物园，其中不少是国家珍贵树木。

天童森林公园文物古迹荟萃。听涛亭、水月亭、甲寿泉、甲寿坊、玲珑岩、盘陀石、飞来峰、观音洞、洞外天、拜经台、密祖塔等十余处风景古迹点分布其间。特别是巨大的盘陀石，呈蛋形横卧密林深处，占藤盘绕，盘根错节却难以找到藤根所在，飞来峰上，云海茫茫，飘渺欲仙，大白群峰运迄起伏，天童寺古刹隐现于苍松翠竹之间。

为方便游客，天童森林公园内有餐馆，饭店及招待所，休养所。既可当日往返，又可休憩过夜。

舟山群岛

宁波甬江与钱塘江、长江汇流入海的地方，有一片如珠的群岛——舟山群岛。

舟山群岛是中国沿海最大的群岛，陆地面积 1258 平方公里，有 670 个大小岛屿分隶舟山市、岱山县、嵊泗县，其中有人居住的岛屿 98 个。这片美丽的群岛以它妙不可言的海湾、沙滩、渔村、渔港、海鲜，古迹吸引着四面八方的游客。

这里的海湾，天际无限寥廓，海水这一片呈浊黄、那一片又
呈碧清，变幻不已。乘船远眺，
岛连岛，礁叠礁，岛外有岛，礁上有礁。片片白帆在海天之间飘移，成群的海鸥追逐着舰艇飞翔。

舟山群岛是世界著名的渔场，是我国富饶的渔仓。渔港岸边及海上，充满视野的是色彩缤纷的渔船，有五、六千只渔船云集此地，帆柏林立，船山人海，着实是一片“海上渔国”。空气中都泛着阵阵海腥。这里水温适中，水质肥沃，适宜各种鱼类栖息繁殖，盛产四百多种海产。

舟山群岛中，朱家尖、桃花、大衢、泗礁及普陀山等岛屿，都有宽阔的海滩，布满金色细软的黄沙。人在湛蓝的海、蔚兰的天、金色的沙滩中，多么惬意。到海水中弄潮嬉戏，乘小舟到附近岩洞中探幽，或是躺在沙滩上晒太阳，尘世的烦恼、工作的困倦便一扫而去。

人们如时间有余，不妨在舟山渔港驻足一两日，这里别有情趣。除去民俗景观和美丽的自然风光，游客还可以一饱口福。舟山渔场盛产大小黄鱼、带鱼，墨鱼、海鲫鱼、石斑鱼、虾、梭子蟹、海蜇等水产。活蹦乱跳的鱼虾蟹不用说经过高级厨师精烹细饪，就是白水煮煮也鲜味十足。舟山贝雕是游客大饱眼福口福之后，值得观赏采购的纪念品。

舟山群岛在定海没有旅游接待处，在普陀岛设旅游管理局。每日有轮船往返于宁波、定海、上海。还有客船往返于沈家门、普陀山。旅游旺季每日 2 次航班，淡季每日 1 次航班。

丛林名刹

宁波多佛寺。宁波辖区内，大大小小的佛寺有几十个。最为著名的有天童寺、保国寺、阿育王寺、普陀山普济、法雨、慧济三寺以及天台国清寺。

我国的佛教圣地，有“四大名山”、“五大丛林”等各种说法。得到普遍认同的有山西的五台山、四川的峨嵋山、安徽九华山、浙江普陀山、南京楼霞寺、常州天宁寺、镇江金山寺、定慧寺、扬州大明寺、五台山佛光寺、宁波天童寺、阿育王寺、普济寺等等。在这些闻名全国的丛林名刹中，宁波就拥有四五个之多。

宁波多样寺。禅宗，以专修祥定为主，是佛教在我国的一个教派。禅定，是安静而止息杂虑的意思。修行者以静坐敛心，专注一境，久而达到身心轻安、观照明净的状态，即成禅定。

宁波的天童寺、阿育王寺、普济寺等，都是禅宗寺院。

保国寺

保国寺座落在宁波市郊 15 公里处的江北区灵山幽谷之中。它是我国长江以南保存最好、最古老的木结构建筑，距今有 980 年历史。

保国寺始建于东汉，因地处灵山，原称灵山寺。唐广明元年（880 年），唐信宗李儇赐“保国”匾额，由此更名保国寺。但是，现存的建筑，却是北宋祥符六年（1013 年）重建的。

沿着灵山盘曲的幽径进入山门，一路梵宫胜景。

保国寺大殿宏伟高敞，斗拱耸峙，藻井奇伟，是该寺最突出的特色。保国寺大殿建筑，不仅奇巧，而且有虫鸟不迸的独特功能，是区别于其他寺庙的诱人之处。

保国寺的大雄圭殿气挚雄伟，殿中高大粗壮的木柱，立在须弥座式、复盆状及鼓形石础上，大殿顶部，梁架与斗拱构成藻井，竟然不用一钉，全靠木料巧妙地样接在一起。将木质古朴厚重与制作精湛融于一体，贯通了汉唐建筑的凝重浑厚，堪称宋代建筑之绝技。

保国寺历经近千年，历遭兴废，大殿却下见任何虫蛀鸟巢，樑上没有蜘蛛张网，简直是虫鸟的天然禁区。对这其中原因，不少专家作过鉴定。有的认为，大殿建筑结构独特，梁拱错落有致，形成极好的通风条件。空气进入大殿，在顶部藻井处形成气流，产生声波，灰尘不易存落，虫鸟不敢接近，另一些专家认为，大殿使用的是一种叫“黄桧”的木材，这种木材散发刺激性芳香，使飞虫类下敢栖息。或许，两种意见加起来便解了千年之谜？或许，个中奥妙还有侍后人再主研究？

寺院南有狮岩，北有象鼻峰，山脚一片草坪，几株硕大的老
樟树，枝繁叶茂。拾级登山，山
峦滴翠。山顶处亭台相望，山下阡陌纵横，远处甬江苍茫，有诗云：“渊深鱼乐，树古禽来”。

育王禅寺

距宁波市 20 多公里鄮山山麓有育王山。山不很高，却有状如莲花的九个山峰。阿育王寺座落在育王山下。

寺院建筑宏伟，大殿多用金黄色硫璃瓦铺顶。殿内供奉高大的佛像。此外，大股中有一尊小巧玲珑的宝塔，专门供奉驰名中外的稀世之宝——释迦牟尼真身舍利。此塔即舍利塔。传说，释迦牟尼真身舍利仅有三颗，一颗在

印度，一颗在北京，再有就是阿育王寺中的这一颗。古往今来，到此顶礼膜拜的善男信女络绎不绝。

育王禅寺结构古朴，气宇恢宏。除舍利塔、大殿，还有宸奎阁、云水堂、藏经楼等六百余间。宋高宗、宋孝宗、乾隆等皇帝御书“佛顶光明之塔”、“妙胜之殿”、“觉行俱阁”等遍额悬挂在殿堂之中。藏经阁有经书《清龙藏》、《影印沙迹藏》，是中国佛教的重要经典。王安石、苏东坡、董其昌、康有为等在此题诗留字。

阿育王寺内保存了大量文物，有元代的上、下塔，还收藏了宋高宗、宋禧宗题写的匾额以及唐未以来历代名碑。其中最为著名的是《阿育王寺常住田碑》、《宸奎阁碑记》、《妙喜泉铭》等。

《常住田碑》是唐太和七年（833 年）所立。记叙了南朝时宋元嘉二年（425 年）春，南朝梁武帝准许阿育王寺常住田免田赋的始末，碑文由唐代大文豪、秘书省正侍郎万齐融所撰写，书法家范的所书。万齐融的文章饮誉京师，与同时代的贺知章、张若虚齐名。范的书法则具有王羲之神韵，笔势圆润道劲。此碑堪称文章与书注之佳作。南宋金石学家赵明诚（即著名南宋女词人李清照的丈夫）曾编《金石录》三十卷，其中就收录了《常住田碑》。

《宸奎阁碑记》高 3 米，宽 1.45 米，全文 20 行，每行 40 字。是宋元祐六年《1091 年）所立。碑文记述了怀链和尚自庐山奉诏为宋仁宗客座，后乞归山林以寻境界的经过。全书由大书法家、大词人苏轼撰写书题。《震奎阁碑记》文章如行云流水，书法端庄凝重，精气内蕴，熔雄伟与清逸于一炉。

《妙喜泉铭》是南宋书法家张九成于绍兴二十七年（1157 年）所书。

天童寺

天童寺位于宁波鄞县太白山麓，号称“东南佛国”，被称为我国“五大丛林”之一，为禅宗名刹。

天童寺有 1600 多年的历史。该寺创建于西晋永康元年（300 年）。据说其开山祖师是僧人义兴。义兴到处云游，游到此处感到山明水秀，便结茅开山，日夜虔诚涌经。此人此事感动了玉皇大帝，遂命太白金星儿作童子保护服侍义兴。此寺由此而童
寺称“天童寺”。寺院所在的山称“太白山”。在宋代，天童寺列入禅宗五大寺院之一，被赐为“中华禅宗丑山之第二山”。至清代，天童寺与镇江金山寺、常州天宁寺、扬州高旻寺并称祥宗四大丛林。

通往天童寺途中，经过小白岭，岭上有一座古塔，称为“五佛镇蟒塔”。传说在唐代，小白岭上有条巨蟒，时常伤害过往行人。一名叫心境的禅师施展法术，降伏了巨蟒并建了一座镇蟒的塔——五佛镇蟒塔。

天童寺在太白山的一片古松翠竹之间。该寺傍山而筑，层层升高，形成一座完整的建筑群。有天王殿、大雄宝殿、罗汉堂、藏经楼、御书楼、返明楼、钟楼、方丈殿、法堂、禅堂、戒堂、千佛阁等，原有房 999 间，现存 730 间。占地 5800 平方米。

群山环抱中的天童寺，今古今多少文人墨客佛家弟子驻足。寺内珍藏了清顺治、康熙、雍正皇帝的沼书、敕命、玉玺及碑刻。寺院周围有十大景点烘托，重嶂叠翠，古木参天，是全国重点佛教寺院。

国清寺

宁波市西南大台山麓，有一座历经 1300 年保存完好的占寺——国清寺，它是佛教天台宗的发源地。

国清寺建于隋代，寺庙雄伟，寺院内外遍布名胜古迹。与天台山秀丽景色相映生辉。

国清寺内供奉着历代天台宗祖师的画像。天台宗创始人智者大师的肉身宝塔建于寺内，称“智者塔院”。

寺内有“一行禅师墓”，国清寺山门外矗立着一块石碑：“一行到此水西流”，都是为纪念著名唐代天文学、历法学家僧一行的。一行禅师，生于683年，卒干727年，俗名张遂，河北巨鹿人。二十一岁出家，精通天文、历法，测定了150余颗恒星的位置，发起在全国12个地点进行天文观测。他计算出子午线纬度的长度。一行著有《大日经疏》，还修订了《大衍历》，唐玄宗在全国颁布使用。一行在编写《大衍历》的过程中，碰到了自己无法解释的天文历法计算上的难题。于是他遍访各地名师。当他得悉天合国清寺有一位名叫达真的高僧精通数学，就长途跋涉到这里来求学。当他到达山寺门前的丰干桥时，正逢大雨，雨过流急，山涧的溪水滚滚而下。一行僧所立之处，正是两涧溪水汇流处，来自南涧的溪水急流涌进西涧滚溢而去，而西涧自己的水波绥水清徐徐东去，一黄一碧，激荡回环，形成“双涧回澜”奇景，令一行赞叹不已。正当此时，达真和尚在寺内对面前的徒弟说，“今天当有一位师弟远道来求我的算法。门前水当即西流，弟子亦至。你等可前往出迎。”从此，“一行到此水西流”传为国清寺千古佳话。赵朴初先生有诗《题国清寺》：“森森万木寺门幽，执恼途中喜小忧。忽见回天好身手，一行到此水西流。”讲的就是这段故事。一行完成《大衍历》后不久病逝，安葬在国清寺寒拾亭东侧“一行墓”。

国清寺周围景色迷人，胜景点缀其间。其中，有一景称为“石梁飞瀑”，此处数十米高的山崖上瀑布急流直泻，水雾飞溅，十分壮观。瀑布之上有一个天然石梁，宽一尺，长二丈，石梁一端，有铜制小庙，当年僧侣每日要走过石梁到小庙供奉神明。好不险哉。

国清寺外有座黄褐色古塔高耸入云。因古塔建于隋，便称“隋塔”。塔高60米，六面九级，壁上刻有佛龛，雕琢精细。巍巍隋塔挺立在葱郁的山野之中，格外秀美。

七塔禅寺

七塔禅寺位于宁波市江东区百丈路忠介街，是市区内规模最大保存最完好的寺院。

七塔掸寺又称“小普陀”，是浙东著名的四大丛林之一，因寺前建有七座佛塔而得名。该寺始建于唐太中十二年（858 年），取名东津禅院，曾改称“栖心寺”、“崇寿寺”，“楼心寺”。明洪武十二年（1379年），朱元璋部收信国公汤和，将普陀山众僧及普陀、宝陀寺的观音佛迎至七塔禅寺，该寺便改称“补陀寺”。清康熙二十一年（1682年）在寺前建了七座塔，改名为“七塔报恩禅寺”，简称“七塔寺”。

七塔禅寺殿字古朴雄伟。全寺建筑面积为2100平方米，有天王殿、大雄宝殿、三圣殿、中兴法堂、藏经楼、大钟楼、方丈殿、玉佛阁等。寺内保存着唐代舍利塔，宋代大钟，明代木雕，清代刻印的《藏经》及石刻五百罗汉。

延庆寺

延庆寺原称报恩院，位于宁波市南门区永宁桥附近，延庆寺始建于五代

的周广顺三年（953 年），北宋大中祥符三年（1010 年）改名为延庆寺。该寺占地面积 5000 平方十。寺内保存的文物史迹有公元 1126 年的石刻画像。

观宗寺

观宗寺原称十六观堂，位于宁波市灵桥路莲香巷，始建于宋元丰年间（1078—1085 年）。现有天王殿、大殿等建筑，面积近 1000 平方米。观宗寺属天台宗，在日本有一定影响，在历史上的中外文化交流中有一定作用。到了近代，观宗寺与南京支那佛学院、武昌佛学院以及湖州、普陀的佛学院分别成为中国天台宗、密宗、净土宗、法相宗等派别的活动中心，

宁波清真寺

宁波市内，月湖西侧后营巷有一座该市唯一的伊斯兰教建筑清真寺。

宁波清真寺始建于宋咸平年间（998—1003 年），已毁，现存的清真寺是清代康熙三十八年（1699 年）重建。1987 年宁波市又进行了大规模整建修理。

宁波清真寺建筑布局呈长方形，占地 700 多平方米。由于圣地麦加在我国西面，故该寺坐西，以中轴线对称布局为主，承袭了我国传统建筑风格。清真寺由头门、二门、宣礼楼、望月楼、浴室、照壁、礼拜殿及两侧厢房组成，以礼拜殿尤为雄伟。大殿为木结构单檐硬山顶三开间。礼拜殿内没有任何神像。根据伊斯兰教教义，伊斯兰教反对偶象崇拜，唯一尊崇的神“ 安拉 ”是“ 无似像、无如何、无比无祥而无所下在 ”，因而无肖像。殿内以阿拉伯文字装饰，绘有各种纹饰，显得静温而又富丽堂皇。殿内保留了一部分网拉伯文匾额，是珍贵的伊斯兰教文物。

天主教堂

宁波市江北岸的天主教堂是国内近代哥特式建筑的代表作之一。它是清同治十一年（1872 年），由浙江教区法籍主教修建的。光绪二十五年（1899 年）增建钟楼。整个建筑由教堂、钟楼、主教公署藏经楼以及附属用房组成，具有典型的哥特式建筑风格。

故址遗迹

“为爱湖山堪埋骨，不论风水只凭心。”碧水青山的宁波四对，历朝历代的陈迹俯拾即是。陈迹之处，都有一段故事。漫游四野，往往游得便是那段历史、那位人物。

被列为国家重点文物保护单位的有：天一阁、河姆渡遗址、上林湖越窑遗址及它山堰。

天一阁

宁波城两的月湖毗邻，有素负“南国书城”盛誉的天一阁。天一阁是我国现存历史最久的私人藏书楼之一。它建于明嘉靖四十年至四十五年（1561—1566 年）之间，是明代兵部右侍郎范钦的藏书处，距今已有 400 余年历史了。

天一阁不但以藏书富足名扬天下，还以书楼营造和管理上的科学性见长。在防火、通风、防潮方面，天一阁独有特色。

据说，范钦在兴建书楼时反复考虑过防火问题，范钦依据古书中“天一生水”的说法，取“以水制火”之义，把藏书楼定名为“天一阁”并在阁前置一水池，蓄水防火。范钦的后代也对此不断完善，水池又搭了暗沟与月湖相通，使池水终年不竭，万一失火，可就近汲水抢救。

藏书楼砖木结构，座北朝南，分上下二层。楼上贮书，统为一间，排列书橱六列，不置隔墙，前后开窗，以保持空气流通，干燥明亮。在管理上严格做到“代不分书，书不出阁，”“禁以星火人阁”，以及用芳草熏的办法防蠹，从而使藏书代代承袭。

清康熙四年（1665 年），范钦曾孙范光文在阁前建池亭假山，用山石堆砌成“九狮一象”，栩栩如生，院内浮雕嬉戏群马，呼之欲出。院中环植竹木，既有江南园林的精巧，又独具文人庭院一种虚怀若谷般的洒脱的穿透感，透出一种独到的文化氛围。

1773 年乾隆皇帝诏修《四库全书》，向全国各地采访遗书。范钦八世孙范懋柱进呈天一阁藏书 638 种，受到乾隆皇帝赞赏。此后各地保存《四库全书》的文渊、文源、文津、文溯、文汇、义澜、文字七阁，都是仿天一阁式样建造的。从此，天一阁在全国享有盛名。

天一阁保留下来的藏书中，“压阁”之物为宋代大书法家黄庭坚草书的刘禹锡《竹枝词》九篇。

此卷已收录于 1986 年出版的《中国美术全集》第四分册。

1933 年至 1935 年，当地一些人士筹款维修天一阁时，把原在尊经阁以及当地保存的历代石碑，一起移建到天一阁后院，命名为“明州碑林”。共有宋元明清石碑八十余块。碑林与楼阁浑然一体，建筑艺术与书法碑刻艺术融于一身。天一阁碑林中，有三块石刻，是 30 年代拆除宁波城墙时出土的“南宋旅日华侨碑”，这在我国各地的碑刻中是罕见的。这三块石刻是宋孝宗乾道三年（1167 年），三名侨居日本国太宰府博多津港的华人，舍钱（出资）在明州所修，是迄今已发现的南宋时明州港最早的文物，也是国内现存最早的华侨文物。都具有很高的学术价值。

然而，毕竟经四百余年岁月沧桑，天一阁难免战乱抢掠、官吏侵吞、贼人盗卖，到解放初，藏书仅余 1 万 3 千多卷。中国人民解放军南下挺进浙江

时，周恩来同志亲自指示：保护好天一阁。建国 40 年来，国家儿度拨款维修，大力寻找失散的藏书又补充收集。目前，天一阁藏书已达 30 万卷。

河姆渡遗址

距宁波市 25 公里的余姚县罗江乡河姆渡村发现了距今 7000 年前我国原始社会新石器时代母系氏族公社的遗址。

河姆渡遗址发现于 1973 年。遗址总面积 4 万平方米，堆积厚度约 4 米，叠压着四个文化层，最底层距今 7000 年左右。1977 年再次进行了挖掘。遗址的第三、四层保存了大量植物、农作物遗存，动物遗骸，木构建筑遗迹和构件，以及各类陶器、骨器、石器等生活用品和工艺品。遗址中发掘出达 0.2—0.5 米的原始稻谷堆积层。刚出上时，稻谷呈黄色，纵脉和稻毛清晰可辨，外形完好，一经接触空气立即变黑。经鉴定，稻谷的颗粒重量体积远超过野生稻，是世界目前已发现的最早的人工稻之一，属人工栽培的粳、籼稻，比印度水稻约早 2000 年之久，表明我国是世界最早的人工栽培稻的发源地之一。遗址发掘出大量木耜、骨耜、骨铲等农具，表明当时我国已进入“耜耕”农业阶段。遗址出土的动物遗骨中，有不少是人工饲养的猪、牛、狗家畜遗骨，表明河姆渡是我国最早饲养家猪的原始地区之一。在遗址中发掘出上千件用石、骨加工而成的杆栏式建筑构件和采用榫卯结构、企口板等工艺的构件，对于研究我国古建筑史有重要意义，河姆渡遗址出土了木桨六只、陶舟模型一个，表明河姆渡先民已有水上航行的实践，渔猎捕捞己是其生产活动的组成部分。河姆渡遗址还出土了大量陶器和精美的艺术品。其中，猪纹方型陶钵堪称文物精华。猪纹方形陶钵用夹炭黑陶制成，呈长方形，平底，氏 21.2 厘米，宽 17，2 厘米，高 11.6 厘米。陶钵两长壁各刻划猪纹一个，画法简练，形态逼真，表现出河姆渡原始艺术淳朴又奇巧的风格和强烈的原始审美意识。

河姆渡文化遗址的发掘，为深入研究我国农业、畜牧业及建筑纺织乃至艺术的渊源，以及研究我国古生物、古地理和民俗宗教的演化过程，具有重要的实物史料价值。河姆渡遗址的发现表明长江流域和黄河流域都是中华文明的摇篮。

上林湖越窑遗址

宁波慈溪县上林湖是我国越窑青瓷的发源地和主要产区。

上林湖青瓷烧制始于东汉，盛于隋唐五代，延至北宋，绵延千年。在上林湖现已发现从汉到来的 104 个古窑址，分布广泛。自东汉到隋代，上林湖瓷窑的产品主要是壶、罐、碗等，比较简单。到唐代，其出品造型优美，釉层均匀，胎体细薄，釉色呈青翠，故称“青瓷”。当时文人墨客盛赞越窑青瓷“越泥似玉之瓯”，“越瓯秋水澄”。如冰们玉的越窑青瓷在唐代成为贡品。从五代到北宋，上林湖瓷窑一直为官窑。历史上有记载，五代吴越国钱氏王朝曾在上林湖设置官监窑，专门从事“秘色瓷”生产。“秘色瓷”釉色青绿，釉质莹澈，为宫廷用品和贡品。从那时起，“秘色瓷”成为上林湖上乘青瓷的代名同。

来到上林湖，不能不为其美而梦牵神住。湖岸曲折，四周山势陡峭，湖水碧波荡漾，山与水刚柔相济。山与湖之间，有栲栳山、白洋源、五磊寺、金仙寺等古迹，有奇石、飞瀑和流淌的泉水。入夏时节，杨梅缀满枝头，映红了山坡，与青山绿水为伴。

鄞江它山堰

它山堰位于宁波鄞县鄞江镇，是国家的重点文物保护单位。它山堰是在肚界水利史上有一定地位的著名的古代水利工程。

宁波的地势山环不绕，东濒黄海，多受台风海潮侵袭。每到雨季，宁波市西南的四明山一带溪水暴涨，汇流而下，如遇暴雨则泛滥成灾。唐太和九年（公元 833 年）；宁波当时称“鄮”，鄮县县令王元𠯑经过勘察，决定在水道汇集的咽喉之地筑堰，抵御潮汐，使海水与江河分流，咸淡阻隔。江河水经过堰分流两道：一支入月湖，另一支入鄞江和奉化江，灌溉千亩良田，化水害为
利。

王元𠯑当年便主持筑堰工程。它山堰全长 134.6 米，宽 4.8 米，高 10 米，全部使用长 2—3 米、宽 0.5—1.4 米、厚 0.2—0.35 米条石砌成。堰体为木石结构，用数千根粗木打桩，又将逾抱粗的梅木枕卧在堰体之中，延伸到两翼石岩上，人称：千年不朽的它山堰梅梁。堰体两侧各有石阶 36 级。整个工程起到了阻咸、蓄淡、引水、泻洪的作用，使农田受益又解决了当地居民饮用水问题。它山堰自兴建至今，历经千年洪水冲击，仍保存完好，引起国内外水利专家瞩目。

为纪念王元𠯑造福万代的功绩，在它山堰上建造了“善政祠”。王元𠯑，山东琅玡人，1100 多年前的一个七品县令，为官一任，造福一方，留得千古称颂的业绩。

它山堰所处鄞江镇，素有“宁波之根，四明道镇”之称。鄞江镇历史悠久，曾是唐代鄮县县政府所在地。它山堰群山环抱，溪涧潆绕，山岩禅寺遍布。青山绿水，留你不走。

宁波古桥

在宁波有两座值得一提的古桥：西梁桥、广济桥。

百梁桥因桥梁由 124 根大木头架设而成，故称“百梁桥”。百梁桥位于宁波鄞县宁锋乡，是横跨鄞江的大桥，修建于宋元丰元年（1073 年），元、明、清各朝代都经过重修，百梁侨为石墩木梁，长 71.4 米，有六墩七孔，桥面建有瓦屋桥廊。桥墩用长方形大青石砌成，桥梁用直径 40—45 厘米圆木排架，桥面用 5 厘米厚的栗板铺设。桥上瓦屋 23 楹，中间通道，两旁有廊，廊柱间置长板凳供行人休息。桥屋梁枋有精细的雕饰。

广济桥是宁波奉化县南浦镇上一座宋代古桥，又叫南渡桥。广济桥亦为木石结构，四孔廊屋式，长 34.3 米，宽 6.73 米，桥墩是高 6 米的长方形石柱砌成，上用宽 1.03 米、厚 0.55 米、长 6.8 米的盘石串联，架以木梁，上铺木板桥面。桥上有廊屋 22 楹。引桥两溜有 12 间小屋，宝内保存着当年建桥碑记、禁约碑记及舍茶碑记等。

宁波古塔

宁波的古塔中，天封塔、天宁寺塔、文峰塔，是很值得一看的。

天封塔是宁波市区最高的古代建筑，是宁波历史文化名城的象征物之一。天封塔俗称“唐塔”，始建于唐代武则天“天册万岁”、“万岁登封”年间（695—696 年）。宋建炎四年（1130 年），金兵入侵宁波时将该塔摧毁，南宋绍兴十四年（1144 年）重建。清嘉庆三年（1798 年）又遭大火烧毁了塔身四周全部木结构，只余砖砌的残垣断壁。1984 年，塔身严重倾斜开裂，宁波市政府决定拨款，按宋代天封塔貌修建。1989 年底建成开放，天封塔高 60 米，共 14 层，七明七暗。唐宋时代建塔时没有起重机，如此高的塔，砖石木

料如何运上去呢？古人采用了泥沙层层堆积把砖石送上去的办法，直至建成塔顶，才运走泥沙。至今，在天封塔附近的两条街仍沿称“大泥沙街”、“小泥沙街”，天到塔挑角飞檐雕工精细，塔体有一种江南的俏美和腾跃的动感。

在几次重修天封塔过程中，发现了一些珍贵文物。1984 年前后，在对天封塔地宫的考占发掘中，发现一个大石函，石盖上刻有“绍兴十四年三月十八日”的纪年文字。石函内藏有珍贵文物 100 余件，其中有稀世珍品“浑银镏金地宫殿模型”、“浑银镏金天封塔模型”，以及银质香薰、铜佛、经文等。浑银镏金地宫模型，高 49.6 厘米，宽 34 厘米，厚 24.7 厘米，呈面阔三间、进深二间，单檐歇山顶建筑，外缘棱角突兀，雕饰精美。这座艺术品对研究宋代建筑艺术和工艺美术都有重要参考价值，已收录于《中国文物精华图录》。

无宁寺塔位于宁波市中心中山西路。天宁寺塔又名咸通塔，是宁波市现存最早，也是长江以南唯一的一座唐代砖塔。天宁寺塔建于唐咸通四年（863 年），故称咸通塔。又因它建在天宁寺内，又称天宁寺塔。该塔呈方形，共五层，立面略呈抛物线形，高 12 米，基地面积 9 平方米，壁厚 90 厘米。塔檐翘出，不同于北方唐塔。塔内有梯，每层四壁设佛龛。该塔体现江南唐塔含蓄的轮廓美。

文峰塔位于宁海县跃龙山，是建于明末的砖塔。塔高 32 米，是六面九层空心砖塔。每层塔檐均为菱角牙子叠涩，每面都有一道拱券门，每层都有壁龛。

宁波鼓楼

在宁波市中心最宽阔的大街上，一座怪模怪样的建筑，令人瞩目。这分明是一座古城楼，占地面积 700 多平方米，城高 8 米，门道深 16 米，门宽 5 米。门道呈拱形，石结构，城楼三层，气势雄伟。在江南见到这样的城樱也着实令人刮目。若到此为止，倒没有可怪之处。怪就怪在减楼上，建的灵西式钟楼，像是移接上去的，整体格调很不和谐。钟楼以罗马数字和转盘指针为报时标志，而城楼正中却悬着楷书正休大蓝字迹“海曙楼”、“四明伟观”，也算是中西合壁吧。这就是宁波独具特色的鼓楼。

鼓楼是宁波城建立并设置州治机构的标志。始建于唐穆宗长庆元年（821 年）。原是明州府衙署子城的南城门，城楼上有刻漏计时更鼓报时，故称“鼓楼”。从隋唐五代到宋，鼓楼曾改称“望海军门”、“奉国军门”。元代此楼又改为“明远楼”。明宣德九年（1434 年）宁波大守黄水鼎重建鼓楼，题额”四明伟观”。明万历十二年（1585 年）太守蔡贵易取唐代诗人杜审言诗意，改称“海曙楼”。至今，这两块硕大的蓝字匾额依然悬在鼓楼之上。

清咸丰五年（1855 年）城楼改为三层木结构建筑。1930 年，当时的决策者在清代城楼上构建了钢筋水泥的了望台、警钟台，安装了机械报时钟，钟楼外观呈罗马建筑风格，这就是今天所见的样子。

宁波府城隍庙

城隍庙又称宁波郡庙，位于市中心繁华地带。宁波府城隍庙，是我国现存规模最大的府城隍庙之一。

郡庙建于明洪武四年（1371 年）。因城隍庙里供奉的诸神与百姓关系密切，惹得香火旺盛，乐极生悲，屡遭火灾。建了毁，毁了建，现存的庙殿是清光绪十年（1884 年）重建的。

郡庙有照壁、头门、二门、戏台、大殿、后殿，建筑完整，气势宏伟。

戏台建得尤其精致华美。戏台是单檐歇山顶，藻并呈鸡笼形，雕龙画凤，朱金装饰，远远看去熠熠生辉，显得热闹非凡。郡庙内保存着 30 余块碑刻及宋井等古迹。

宁波府城隍庙是明清以来宁波志士仁人聚义抗清的纪念地。清顺治二年（1645 年）夏，庙内曾举行过数千民众起义，抗击清军入浙。

现在城隍庙是宁波最大的购物中心。这里商店林立，小吃遍布。到宁波来的人，非要走一趟城隍庙不可。

梁山伯庙

宁波高家桥乡邹家渡村，有座梁山泊庙。庙内塑有梁山伯座像，峨冠博带神采飞扬，祝英台坐像于右侧，一副江南女子的聪慧恬美的神情。后殿为梁祝建了寝宫，希望他们死后同寝，庙院内有梁祝坟墓，双墓双碑，又称为“蝴蝶碑墓”。

有人考查，梁祝的坟墓在全国有七处：甘肃清水、山东嘉祥、河北河间、安徽舒城、江苏宜兴、江苏江都，再就是宁波。

其实，梁山泊与祝英台是否有过相爱到化蝶的故事，他们各是哪里人氏及生卒年月如何，都是不重要的。重要的是这个美丽凄婉的故事超越了地理与历史的界限，表达了数千年封建桎梏下的中国男女追求婚姻自由、追求人权、追求人性的强烈愿望。一个故事，引得多少多情的男女为之造了七处墓碑。哪里是祭梁祝，分明是在祭自己，祭一部扼杀灵性的历史。

白云庄

是我国明末清初著名学者、浙东学派领袖黄宗羲讲学的地方，位于宁波市西郊管江岸（宫家岸），原是明末户部主事万泰的祠庄。

万泰（1593—1657），清初大学者万斯同的父亲。鄞县人。明崇祯年间举人，曾作官作到户部主事。清康熙七年（1668 年），万泰等邀请黄宗羲到宁波讲学。学址起初设在市内广济街万泰宅内，两年后迁至白云庄。

黄宗羲在白云庄的讲学，使四明学风蔚然顿开。甬上证人书院培养了一批学术人才。其中佼佼者万斯大、万斯同兄弟，万斯大开创了清代礼学研究先河。万斯同以布衣身份修明史，堪称一代史学大师。

现在的白云庄，建筑面积 650 平方米，主体建筑座西朝东。前后两进，为砖木结构平房。明代的台门、二门有匾额“梨洲先生讲学处”、“白云庄”。白云庄南面是万氏故居，北面是万帮孚、万斯选墓地。白云庄正前方立有明代石牌坊一座，额题“明都督万公贞藏”。白云庄内有“黄字羲生干事迹陈列室”和“浙东学派主要人物及其影响陈列室”。

踏访过白云庄的人，会记得这句楹联：“倜傥指挥天下事，风骚驱使古人书”。

五桂楼

五桂楼誉称“浙东第二藏书楼”，建于请代嘉庆十二年（1807 年），位于余姚县梁弄镇。是余姚梁弄人黄澄量仿天一阁所建，为三层三楹明式建筑。

五桂楼藏书最多时达 6 万卷，仅次于天一阁。五桂楼至今仍保存着不少宋元明各代孤本、善本书，保存着《五桂楼书目》、《竹挤黄氏宗谱》、《钦定仪象考成》等藏书近万卷。

黄澄量藏书楼虽阁仿天一阁，而且书不出阁也仿天一阁，所不同的是，黄澄量藏书是播惠后人学者，注意发挥其藏书“传播知识，解惑授业”的作用，为读书之人提供阅览，并且还提供膳宿。其实是办了一座图书馆。

伏跗室

伏跗室是现代浙东著名书籍收藏家、目录学家冯孟颛先生的藏书楼。位于宁波市孝闻街 91 号。

冯孟颛（1886—1962），名贞群，号伏跗居士。“伏跗”意为“伏处乡里不求显，而致力于学”。冯孟颛自幼好学，后继承其父遗书两千册，便开始“屏弃嗜欲，节衣缩食，搜访古籍”。利用军阀混战，占籍濒归无用之际，精心搜集明清以来宁波私人藏书楼辗转流散的书籍，并细心修补妥善保存。历经 60 年的积累，冯孟颛先生整理古籍近 11 万册，碑刻 533 块，并编纂了《鄞范氏天一阁书目内编》。他的藏书以善本居多，有宋刻本《名臣碑传琬琰之集》，元《春秋属辞》、《乐府诗集》，明《刘随州诗集》等。另有一批珍贵的名人手稿。

1962 年 4 月，冯孟颛先生病逝，遗嘱“庋藏十万卷，化私复为公”，其家人将全部藏书及藏书楼捐献给国家。1986 年市政府拨款全面修缮伏附室，建冯孟颛先生纪念室。

柔石故居

柔石，现代革命文学的先驱者。1902 年出生于宁波宁海县城西门一座朝东的楼屋里。原名赵复平。1918 年，柔石 16 岁就读于杭州第一师范学校。1923 年他 21 岁时开始文学创作。他在宁波出版的第一部短篇小说集是《疯人》。1926 年，他先后在慈溪、镇海、宁海等地任小学教师、中学教务主任、教育局长等职。1928 年到上海从事进步文学活动。在上海受到鲁迅先生的关怀，曾编辑《语丝》。在鲁迅的支持下，创办朝华社。他还将东欧、北欧的文学美术作品介绍到我国读者中去。柔石积极参加革命文艺运动，1930 年加入左翼作家联盟，同年加入中国共产党。1931 年 2 月 7 日被国民党反动派杀害于上海龙华。柔石的主要作品有，诗剧《人间的喜剧》，小说《旧时代之死》、《二月》、《希望》、《为奴隶的母亲》等，翻译作品有《世界近代短篇小说集》、《丹麦短篇小说集》、果戈理《阿尔泰莫诺夫之事业》等。

1960 年以后，柔石在宁梅的故居经宁波市政府修复对外开放，鲁迅夫人许广平题写了“柔石故居”匾额。

殷夫故居

殷夫，现代诗人，革命文学的先驱者。1909 年生于宁波象山县大徐村。原名徐祖华。1927 年考入上海同济大学，积极投身反帝爱国斗争，与中国共产党发生联系。1928 年加入太阳社。1929 年离开学校从事青年工人工作。1930 年加入左翼作家联盟。曾担共青团中央机关刊物《列宁青年》的编辑。1931 年 2 月 7 日被国民党反动派杀害于上海尤华。殷夫的主要作品有诗集《孩儿塔》等共 25 万字。鲁迅先生高度评价他的作品是“东方的微光”、“林中的响箭”、“冬末的萌芽”。

殷夫出生和成长的故乡，在 1991 年殷夫牺牲 60 周年时，由政府拨款和群众集资，修缮了殷夫故居，开辟了殷夫事迹陈列室，还建了庭院式碑廊，以缅怀先烈，教育后代。

庆安会馆

自古以来，宁波商业发达，唐宋时宁波已是对外贸易的重要口岸。

随着商业的发达和商人地位的确定，为维护同行业共同利益，减少和调整同行竞争，就产生了“会馆”这种商人团体。早在明代，宁波的商人就设立了最早的会馆，在北京设了“鄞县会馆”。

庆安会馆建于清道光三十年（1850 年）。它是专为北洋舶商而设立的行业联络和祀神的地方。庆安会馆位于宁波市江东区木行路。因舶商诚信“天后神”，庆安会馆又称为“甬东天后宫”。

庆安会馆面积 4000 平方米，有照壁、接水亭、宫门、前殿、大殿、后殿、戏台等，有砖雕、石雕、朱金木雕，工艺手法精湛，平雕、凸透雕尽有，十分富丽豪华。

庆安会馆具有研究宁波对外贸易史、海外航运史的历史价值，又有研究浙东建筑及雕刻的艺术价值。

钱业会馆

钱业会馆建于 1925 年，位于宁波市战船街 10 号，是宁波 20 世纪初金融界交易、联谊、聚会的场所。

宁波的金融业一向以钱庄为主要形式。宁波钱庄是中清乾隆年间兴旺起来的。钱庄兴盛时，仅宁波市区就达 160 余家。1821—1850 年，清道光年间，宁波钱庄在全国首创了“过帐制”，即各行各业资金收支以通过钱庄汇转，统一结算的办法，代替完全现金收支办法，是现代银行业票据交换办法在我国的开端。宁波钱庄业的“过帐制”与英国伦敦 1833 年成立的票据交换的时间差不多，比纽约、已黎、柏林、大阪的票据交换早得多。

钱业会馆内有石碑记述宁波金融业的发展历史，并且建有历代钱币陈列室。

招宝山

招宝山是甬江的入海口，位于宁波市镇海区，距市区 24 公里处。取名招宝山，是因这里国内外商船往来频繁，本是取其“招财进宝”之意。

然而招宝山却不以招财宝而著名。它以“海天雄镇”、“浙东玉门关”，镇守海疆门户、反抗外来侵略而闻名。

招宝山山势险峻，扼守宁波港，是海防要塞，历来是我国人民反抗帝国主义侵略的战略要地。明嘉靖 39 年（1560 年），镇海都督卢镗、海道副使谭纶，为防倭寇和海盗，在招宝山建威远城，以守卫海疆。明代抗倭名将戚继光曾在这里屡建战功。今天，“威远城”仍巍然屹立在招宝山上。为纪念民族英雄戚继光、俞大猷，人们在威远城内建了“报功祠”，祠内供奉着他们的“神像。

1885 年中法战争爆发，这场战争中，中国唯一胜利的一场海战在宁波。招宝山镇海炮台统领吴杰，率守军英勇抵抗法军，亲自操作大炮痛击法国远东舰队，击沉法舰两艘，法舰队司令孤拔在重创中死亡。为纪念这场海战的胜利、人们在招宝山矗立起“抗法记事碑”。为纪念民族英雄吴杰，1986 年当地政府在招宝山重建“吴公建功碑”亭，碑上刻着：“丰功留梓荫，威望震欧洲”。呈杰故居也受到妥善保护，供人瞻仰。

作为历史的见证，招宝山古城两壁迄今仍保留众多碑刻、碣石。以招宝山为中心的镇海海防历史遗迹区还包括后海塘、戚家山以及周围烽火台、炮台、营寨等等，已被列为国家海防历史遗迹保护区。

招宝山景色秀丽，山势险峻，独有一种刚健的自然美。山上有著名的鳌柱拍天、龙洞出云、山楼看旭、夕阳霞辉、干帆破浪、虎蹲涛吼、凭阁观渊、讪洞海天、梵台秋月、山城岚翠以及钟鸣山寺等十二佳景。还有圭泉亭、望海楼、佳景坊、魁星阁、仙人洞遍布环山四野。海防江防之陡壁，拔地而起，铁壁铜墙般雄险惊涛拍岸，吼声如雷，白浪涛天。好一派海天雄关！

后海塘

后海塘是一道石砌的堤坝，横卧在宁波镇海镇北中子山与俞范嘉燮亭之间的海滩上。

后海塘本是当地人民为防止海水侵袭，于唐代乾宁四年（897 年）建筑的一道土塘。南宋淳熙十六年（1189 年）筑成石塘。自从明代以来，不断有倭寇、海盗侵扰，后海塘便与镇海的城墙衔接结合，变成了既能阻挡海潮，又能抵御外敌从海上入侵的海防边防工势。到清乾隆十三年至十五年（1748—1750 年），后海塘再次改建，成为竖横砌石、稠灰堵缝、槽榫镶嵌的夹层石塘。改建过的后海塘结构精巧、气势宏伟，是同类古海塘中尤为出色的一个。后海塘现高 8 米，长 4800 米，宽 3 米。其中，镇海城关中子山至建城碑亭，长 1300 米的石塘，保存最为完整，建筑规模也最为庞大。后海塘西端一座建城碑亭，建于明代万历三年（1573 年），亭中有一块由当时兵部尚书张时彻撰写的“增筑定海城碑记”，记叙了镇海城池建筑变迁的历史。

戚家山

明代抗屡英雄戚继光曾在宁波镇海一带屯兵抗击倭寇。屯兵所在地，宁波人称戚家山。

明朝嘉靖年问，皇帝昏溃，政治腐败，内忧外患接踵而至。倭寇侵扰是外患之突出矛盾。倭寇是日本海盗集团，自明初开始侵扰我国闽浙一带沿海，对东南沿海人民大肆抢劫、杀掠，嘉靖二年（1523 年）后更为猖獗，百姓深受其害；爱国将领戚继光与俞大猷、谭纶所领导的军队协同作战多年，才肃清了倭患。

戚继光（1528—1587 年），山东东车县人。嘉靖三十四年（1555 年）秋，被调任倭患严重的浙江，第二年，由浙江新任总督胡宗宪推荐，戚继光被任命为参将，负责镇守宁波、绍兴、台州三府，时年 28 岁。戚继光上任不久，在龙山所与总兵俞大猷、台州知府谭纶联合作战，大败倭寇。嘉靖三十七年，戚继光在浙东建起一支 3000 人的新军。这支军队绝大部分是农民和矿工成份，纪律严明，有战斗力，人称“戚家军”。嘉靖四十一年（1561 年），倭寇 2 万人大举进犯浙江。戚继光在宁波、台州一带布下精兵，自己亲自卒戚家军在宁海抗击倭寇主力。这场战斗打了一个多月，歼灭倭寇 5000 余人，取得重大胜利。遂后，戚家军挥师南下福建抗倭，多年奋战，倭患终于肃清。

朱贵祠

朱贵（1779—1842），是鸦片战争中抗击英国侵略军牺牲在宁波慈城镇大宝山的民族英雄，甘肃河州（今甘肃导河）人，行武出身。曾先后任凉州、西安、金华等地守备参将、协副（副协）将等职。清道光二十一年（1841 年）夏，英军侵犯宁波，朱贵奉命率陕甘军近千人昼夜兼程赶赴慈城大宝山扎营。1842 年正月初四，英军进攻大宝山，朱贵指挥守军浴血奋战，重创英军。终因守军伤亡过重而援军迟迟下到，朱贵父子及数百名将士壮烈牺牲。

为纪念朱贵父子及死难的抗英将士，当地民众募资建造了“朱贵祠”。朱贵祠建于清直光二十三年（1843 年）。现在，朱贵祠内保存着清道光二十七年（1847 年）仲秋，礼部侍郎关骏撰写的“慈郭庙碑”十六块，孝丰县知事先绪撰写的“慈溪大宝山武显将军庙之碑”及“重修朱将军庙碑记”。1984 年当地政府在大宝山朱贵祠后面山坡上建“大宝山阵亡将士之墓”。墓碑不远处，是侵华英军言领华尔被太平军击毙（1862 年）的地方。此处有石碑，刻着“华尔击毙处”。

镇海楼

宁波镇海县城中心，有座始建于南宋、重建于明洪武二十九（1369 年）年的古楼宇。楼台是条石砌成，长 32.8 米，高 5.9 米，台上建楼，称“ 镇海楼 ”，金字匾额高悬檐下。

镇海楼是当地海防的历史见证。

王锡桐起义遗址

宁波宁海县城隍庙附近，有一座“ 王锡桐起义纪念馆 ”，纪念 19 世纪浙东反洋教斗争农民领袖工锡桐。

王锡桐是宁海县北乡大里村秀才，为人正直仗义。他痛恨封建宫府、地方恶势力勾结天主教洋神父鱼肉百姓的行径，于 1900 年秘密组织了伏虎会，配合义和团运动，发动民众冲击县府，焚烧宁海县内的天主教堂，惩处歹徒。1901 年被官府囚禁，后被营救出狱。1903 年，王锡桐率众在宁海城隍庙立誓盟词，夺县城，杀神父，惩恶霸，影响波及浙江全省。为镇压王锡桐起义，当地官府调集大量官兵并勾结法国侵略军围剿伏虎会和起义军。终因寡不敌众，王锡桐起义失败。

大革命时期总工会旧址

宁波市江东演武巷二号是大革命时期宁波总工会纪念馆，是当年总工会旧址。

宁波工商业发达，是我国工人阶级早期的发源地之一。1919 年 5 月，“ 五四 ”运动时期，宁波的船夫、搬运工人拒绝为日商运煤卸货。当时的北京《晨报》赞扬宁波工人“ 热忱爱国，海内同钦 ”。

1925 年 2 月，宁波工人阶级成立了第一个工会组织——宁波机器工人协会。1926 年夏，宁波工人总工会成立。在中共宁波地委领导下，宁波工人总工会创办了工人夜校，设立了联络站，成立了工人纠字队，向反动派进行合法斗争。1927 年 3 月，国民党反动派在全国各地挑起事端，公开反共之际，在宁波的国民党右派烧毁了当时设在钱园巷 30 号的工人总工会所在地。总工会不得已迁到江东演武巷二号。蒋介石发动“ 4，12 ”反革命政变，残酷镇压了宁波工人运动。总工会被封闭，工人运动领导人杨眉山、王鲲等人惨遭杀害。

宁波总工会旧址，设有“ 宁波工人运动史迹陈列室 ”，向广大青少年全面他讲述那一段历史。

四明山革命烈士陵园

宁波四明山区，曾经是抗日战争时期我党领导的全国十九个革命根据地之一。解放战争时期，以四明山为中心的浙东革命根据地，为配合人民解放军南下解放华东，建立了卓著功绩。四明山根据地人民以鲜血和生命为民族解放事业和人民革命事业，进行了不屈的斗争。

1944 年冬，浙东刘源兰、李敏等十二位同志在四明山壮烈牺牲。12 月 11 日，地方党组织和新四军浙东纵队将她们安葬在牺牲的地方，并树立起‘ 抗日阵亡将士 ”碑，“ 反顽殉难烈士纪念塔 ”奠基石碑。

1951 年，宁波人民政府在原址建造了革命烈士纪念塔。

溪口镇

溪口蒋宅

宁波向南偏西 35 公里，进入奉化县。奉化西北，四明山麓剡溪之口有舌镇——溪口镇。溪口地处四明山、剡源风景名胜区，依山傍水，景色秀丽。这里一片早绿山野，点缀着明珠般的池塘湖泊，山野间透着灵秀舍着诡秘。

溪口镇入口处，有座墩实的灰色城楼，命名曰：“武岭门”。入得此门，便进入了蒋介石的故乡。武岭门东西楼额各有“武岭”两字，分别是于佑任、蒋中正所题。武岭门内向左，拾级而上，巨大的古樟树掩映下，文昌阁屹立岭上。文昌阁已全然是近年修复重建，不是古貌。文昌阁下来向西，有憩水桥，据说蒋介石、宋美龄每返故里，总要观鱼垂钓于此。毗邻处是钢筋水泥建筑的二层小楼，又名“小洋房”，是蒋经国的旧居。“小洋房”对面，是武岭中学，蒋介石曾亲自兼任校长。

丰镐房

丰镐房是蒋介石的故居。丰、镐，分别取西周围都丰色、镐京的简称，丰镐又是蒋介石家房的房号。丰镐房内，有蒋介石为母亲王采玉所建的一栋二层木结构阁楼。王氏缠足，年迈，为其上下楼方便女全，楼梯两侧扶手很近，正巧是南方瘦小女子肩余宽。丰镐房整体建筑是一座传统的豪绅庭院，规模虽不很大，但是绝对精巧讲究。庭院内有前厅后堂，两厢四廊，共有大小房舍 49 间。前厅称“素居”，楼上设佛堂，是蒋母、蒋妻毛氏（毛福梅，蒋经国的生母）诵经处。后堂称“报本堂”，供奉蒋氏租宗的牌位。堂中高悬着蒋介石手书”浩气长存”锦额，内书《孟子》语：大将降大任于斯人也……“报本堂”前廊悬挂着蒋介石题匾“寓理帅气”。此匾是 1949 年蒋介石第一次下野时所制，有跋文：“每日晚课，默诵《孟子》养气章，十三年未曾或间，自觉于此略有领悟，尝以’寓理帅气’自铭，尤以‘寓理’之‘寓’字体认深切，引为自快，但不敢示人。今以经儿四十生辰，特书此以代私祝，并期其能切已体察，卓然自强，而不负所望耳。”丰镐房内东西厢房均是二层阁楼。东厢房是全套西式家具西式布置，是为宋美龄准备的卧房，然而宋美龄从未住过，西厢房全是中式家具，传统布置，是毛氏卧房。毛氏因患病，登楼不便，也很少住在这里，而常居于“素居”西侧的平房。西厢的后边是蒋母阁楼。毛福梅于 1940 年被日本飞机炸死在所住的平房后门处。蒋经国在其生母遇难处挥泪疾书“以血还血”，刻碑立在那里。

玉泰盐铺

在丰镐房同一条街上，有玉泰盐铺，是蒋介石的出生地。蒋介石父亲蒋肇聪，又名明火，字肃庵，在溪口镇开玉泰盐铺，经营盐、酒、粮食及日用杂货。蒋肇聪原配徐氏，生一子一女，即蒋介卿、蒋瑞春。徐氏早亡，蒋肇聪续取孙氏，孙氏无所出，不久亦病故。蒋肇聪再娶王采玉。王采玉年轻守寡，在溪口镇附近的葛竹庵带发修行。王采玉嫁落肇聪后，生二子二女，即蒋介石，蒋瑞莲，另外子女早夭。关于蒋介石的身世，有多种版本。奉化人对此特别敏感，导游小姐也总要强调蒋介石是蒋肇聪嫡生骨血。玉泰盐铺是二层小楼，据说蒋介石出生在二楼第一间屋子里。玉泰盐铺问前，有青石刻着“玉泰盐铺原址，中正题”。

溪口桃坑山

蒋父葬于溪口桃坑山，与原配徐氏、续娶孙氏三人同穴。当时蒋母王采

玉尚在，再三嘱咐蒋介石，她死后要另择坟地安葬，不要与其父同穴合葬。1921 年 6 月 14 日蒋母逝世。蒋介石遵循母亲的遗愿，请奉化著名的风水先生勘察后，将母亲安葬在白岩山鱼鳞岙中垄。据风水先生说，这是块风水宝地，整个地形像个弥勒佛，坟穴就点在弥勒佛的肚脐眼上。这里是龙脉，为不压坏龙穴，坟茔不得过重，故蒋母墓只是座普通坟茔。墓碑“ 蒋母之墓 ”是孙中山先生所题，胡汉民作墓志。墓碑两旁有蒋介石自撰联楹：“ 祸及贤慈，当日顽梗悔已晚；愧为逆子，终身沉痛恨靡涯 ”，署“ 不幸子周泰 ”（蒋介石在族谱中名周泰，乳名瑞元，学名志清，又名中正，字介石）。

普陀山

宁波市东，与北仑港遥遥相对，是著名风景胜地舟山群岛。舟山群岛中有一菱形小岛（东经 112.5 度，北纬 30 度），面积 12.76 平方公里，便是常年香火不断的普陀山。

普陀山集寺庙、海、沙、石于一体，奇花异木遍布，古树参天，森林面积达 75%。岛上，山形像蟠龙戏珠，升腾在浩浩东海之中；岛外，海浪涛涛，渔帆点点，伴以“观世音菩萨应化善才说法圣地”的佛教传说，引人人胜，被誉为“南海圣境”，在国内外，尤其是在东南亚各国享誉非凡。

普陀山拥有以普济、法雨、慧寺三大禅寺为主的丛林名刹。殿宇宏伟，金壁辉煌，引无数游人乘兴而去，满载感叹而归。

到普陀山只能乘船。有二条海上线路可选。从宁波市出发，乘丙沈线班轮到沈家门，换乘沈家门至普陀山（沈普线）班轮。雨沈线每日一班。沈家门距普陀山只需 40 分钟航程，每天有四次航班。从定海出发，乘定沈线班轮到沈家门，再接沈普线班轮。定沈线每日一班。从上海到普陀山，可宜抵沈家门，然后乘沈普线班轮。

普济禅寺

又名前寺，是供奉观音大士的主刹。始建于宋神宗元丰三年（1080 年），称“宝陀观音寺”，历代都有续建扩建，至清康熙三十八年（1699 年）更名“普济禅寺”。全寺占地 3.7 万平方米，建筑面积 1.4 万平方米，房 300 余间。寺正大门，竖有明万历、清康熙御碑，上载有普陀山历史。正门一侧为鼓楼，另侧为钟楼，均四檐三层楼，正门对着天王殿，殿中正面端坐弥勒佛，后立护法韦驮，两边为四大天工，或称四大金刚。寺内有大圆通殿，系单层重檐，宽敞壮观，殿内可容数千人，有“活大殿”之称。殿中供奉毗卢观音，像高 88 米，其四周是观音 32 变化身，为观音大十道场所特有。大圆通殿前方是藏经楼。楼内收藏佛教经书共 1160 余种，计 5700 余卷。大圆通殿之左为伽蓝殿、罗汉殿、禅堂、库房、功积堂，右为承德堂、关帝殿、蓝公词、梅曙堂。堪称“五步一楼，十步一阁”。这里是全国重点保护佛教寺院。

法雨禅寺

座落在白华顶左，光熙峰下。亦称后寺，是仅次于普济寺的第二大刹。始建于明万历八年（1580 年），僧大智草融自西蜀到此，结茅而居，称“海潮庵”。1687 年建经阁禅房。法雨寺屡建屡毁，寺名也多次变更。清康熙三十八年（1699 年），皇帝御赐“天花法雨”，遂改称“法雨禅寺”。该寺占地 3.3 万平方米，建筑面积 9300 平方米，有房舍 245 间。法雨寺依山而建，逐层升高，格外气字轩昂。第一层是天下殿，第二层是玉佛殿。玉佛殿原有普济禅寺 1882 年清光绪八
年僧慧根赴印度时，途经缅甸带来的释迦牟尼像一尊，该像高 1.6 米，白玉制成，雕工精细。第三层是圆通殿，即著名的九龙殿。它是我国佛教寺院建筑规格最高的佛殿。圆通殿顶端穹窿呈拱形，系九龙盘拱。其一龙盘顶，八龙环在，栩栩如生。九龙殿供奉观音菩萨，两旁是十八罗汉。第四层是御碑殿。西侧楼屋中有门通佛顶山。第五层是大雄圭殿，供如来佛像。第六层是全寺最高处，全是楼房，中间七间曾是印光法师的方丈室，现在改为纪念堂。

慧济寺

在佛顶山上的白华顶右侧，又名佛顶山寺。占地 5000 多平方米，寺内有

四殿七堂五楼。殿堂楼阁掩映在丛林之中，碧海环绕，如临仙境。寺外有西茶山，西茶山上有远近闻名的“海天佛国”巨字石刻。慧济寺的历史不如前述两寺那么久远。此处原是庵院，乾隆三十八年（公元 1793 年），首建殿楼，扩庵为寺，是慧济寺建寺之始。光绪三十三年（公元 1907 年），慧济寺才扩建为很大的佛刹，开始与普济、法雨两寺齐名，称为普陀山三大禅寺。

除三大禅寺外，普陀山庵堂甚多。每一庵堂都有一段故事。

紫竹林庵

即后梁所建“不肯去观音院”址，为普陀第一庵。位于梅枟岭下潮音洞后，旧称听潮庵。有 1699 年康熙御书“潮音洞”额匾，有 1919 年康有为题“紫竹林”。此庵虽仅房舍十余间，却香火旺盛。

梅福庵

亦即梅岑庵、梅福掸院，即西汉时梅福炼丹修遭之处。有僧人在此题诗：“行义何妨又洁身，梅花独占首阳春。寻来丹井今犹在，无复当年跨鹤人。”

杨枝庵

在清凉冈下雪浪山西，为明万历年间僧人如光所建。此庵内，有石刻观音像，高一丈三尺，宽八尺，是临摹了唐代大画家阎立本之作。像中观音手执杨树枝，故此得名杨枝庵。

梅枟庵

在象王峰麓。是明代万历年间僧人如方所建。此庵之幽胜，为山中之冠，普济寺注持枝照机僧人曾在此诗云：“世外多幽赏，林泉事丁群。春来吓旧鸟，雨过起新云。玩水知鱼乐，闻香爱蝶醺。此中何不悟，指掌示于君。”

除此之外，无法一一例学的诸庵还有：常乐庵、长生庵、积善庵、伴山庵、妙智庵、妙峰庵、鹤鸣庵、香林庵、清凉庵、常明庵、海曙庵、海澄庵、古佛洞庵、朝阳洞庵、宝称庵、大乘庵、净上庵、隐秀庵、普慧庵、磐陀庵、海岸庵、白华庵、图通庵、息来庵、梵音洞庵、法华洞庵、观音洞庵、天福庵、祥那庵，等等等等。

大乘禅院

位于众山环抱的象王峰下。它始建于 1915 年，供奉卧佛，即释迦车尼涅粱时的卧像。佛长 9 米，仿缅甸玉佛。原来的佛像被毁坏了，现有佛像是 1981 年重造的。

普陀多宝塔

立于普济寺南。是元代元统年间（公元 1333—1335 年），元太子宣让王资助罕中禅师建造的，又名“太子塔”。多宝塔取《法华经》多宝佛塔的意思。该塔用太湖石砌成，塔高 32 米，五层佛塔。下四层四周雕有佛像，底台四面栏下雕龙旨 20 个，作吐水状，造型别致，全国罕见。

普陀山文物馆

收藏了一千余件文物。文物馆建在千步沙附近的悦岭庵，共三个展室，一是历史，二是艺术，三是书画。历史展空中有明万历年问皇帝颁赐给注雨寺的圣旨；清代康熙、乾隆皇帝钦赐的海青袈裟；光绪斋赐的玉印，景泰蓝龙钵；康熙御题的“海月常辉”匾额等等。艺术展室有大量寿铜器、陶器、和雕刻工艺品。书画展室里有元代《山海宫阙图》、清代虚谷和尚的《三清图》及写意山水册》等等。

普陀十二胜景

莲洋午渡在普陀山西南的海上。有颇多词句赞叹莲洋午渡的景色：“波

上芙蕖尽著花，香船荡浆渡轻沙。珠林只在玻璃界，半壁红光见海霞。”

古洞潮音在普陀山南端靠海的潮音洞。此处怪石层叠，石尖如齿，人难以立足。潮音洞的顶，为敞开通穴，从下向顶望去如天窗在顶。此处潮声如雷贯耳，令人心惊。因此洞口处，夜吐海潮之声如千僧诵经，故称为“潮音洞”。游人可从潮音洞的天窗看海潮。

茶山夙雾位于佛顶山后。这里盛产“云雾佛茶”，是众僧亲手所植。据说这种茶可以治疗肺痈血痢，很有药用价值。此处最有特色的是每天日出之前，茶圃为夙雾缭绕，云雾如丝如缕。身临其境的游客如梦如幻似人仙境。

莲池液月指的是普济寺前海印他的景色。海印，指观世音所论证的理。海印池中的莲花，在佛教中认为是圣洁、清净的象征。“看取莲花净，方知不染心”。莲花证得佛性。莲池夜月，深意便在：“禅机悟到月初圆”。

磐陀夕照指普陀山西部，磐陀石傍晚时的景色，磐陀石是两块相累的巨大岩石。下边的一块巨石底阔上尖，上边的一块巨石底尖上平。两石相接之处，有似接未接之感，好似一石悬于另一石之上。千百年来，磐陀二石如此相厮相守。夕阳西下之时，海域一派红霞，登上石顶，无限寥阔。

千步全沙指普陀山东部侮岸长三里地的金黄色沙滩。这里的金沙，“黄如金色软如苔，曾步空王宝筏来。九品池中铺作地，只疑赤脚踏莲台”。普陀山的僧人对这里的一片金沙倒是“想来净土贪痴净，满地黄金却不争。”

华顶云涛指佛顶山云海。佛顶山也称白华（花）顶，是普陀山的最高处，海拔 291 米，顶峰处呈平坦的开阔地，约 20 余亩，上面有塔状航标灯。佛顶山顶峰温度大而气温偏低，故常常云海漫漫云雾滚滚。登高望远，一览众山小。远远近近的山峰在云海掩映之下，如海中浮岛。云遮日霾，水空难辨。云雾散尽时，却是视野极广，有人说可以望见扶桑（日本）。

无门清梵是普陀山梵音洞景色。东天门青鼓垒处有梵音洞，悬崖峭壁，洞如斧劈，两侧的悬崖似一道天门。距崖顶不远，有“观佛阁”，传说是观音现身的地方。佛阁曲屈通大海。海浪拍岸，涛声下绝。这里有天然石阶接这两崖，是饱览洞景的最佳处。

梅湾春晓指普陀山早春景色。每到春季，青山绿树，照衬梅花点点红斑。梅花报春，万物生机，游人顿生无限爱意遐想：“梅花万树满前湾，仙尉于今丹灶闲。春色自来还自去，何曾一片落人间。”

光熙雪霁即光熙峰雪后景色。普陀山难得落雪。若天赐一场大雪，光熙峰处王树银花，山色洁白混一，丝毫无染，江山银装素裹，分外妖烧。

梅岑仙并普陀山几宝岭下有一仙人井，即有孔如斗的一个石窟。任旱涝变幻，仙人井中之水无增无减，清洁甘甜。窟中寒气袭人，纵是酷暑亦不可久留。古人梅福炼丹便用此处之水。传说水是从观音慈悲的心中尚出，可疗心病、除烦恼、治疾患。

朝阳涌日普陀山几宝岭靠东海岸处有朝阳洞，普陀见日出，以朝阳洞为先，故日朝阳涌日。

洛迦山

传说这是观音修行的地方之一。这个岛古时侯与普陀山合称为“补怛恪迦”，意思是“美丽的小白花”。此码头有岩洞，称水晶洞，洞口处卵石遍布。洞深数丈，老百姓说可以通“龙宫”。洛迦山东北角，竖有重要的国际航标灯。

千步金沙

乡里戏台

古城遗风

浙东锣鼓

我国民间音乐流派甚多，浙东锣鼓是流行于宁波、奉化、舟山等地的吹打音乐。其打击乐非常丰富，奉化、舟山等地的“十锣”形式，都是由一人演奏多面锣或多面鼓，色彩丰富，技巧复杂，为人们所喜闻乐见。浙东锣鼓的曲目丰富，《大辕门》、《将军得胜令》等主要表现古代将士们凯旋归来时万民欢乐的情景，《划船锣鼓》、《舟山锣鼓》和《绣球》等表达了人们轻快愉悦的情绪；《万花灯》结构庞大，富有层次，生动地描绘了元宵佳节闹花灯的各种情景。

甬剧

早期称“串客”，是宁波地区乡间农夫用方言演唱的一种民间艺术，相传至今已有近 200 年的历史。清中叶出现职业串客班，演出样式逐渐地从“清唱”等向器乐伴奏的戏曲过渡。早期演唱剧目以《卖草囤》、《庵堂认母》等折子戏和《康王庙》、《大闹花灯》等众家戏为主。清光绪十六年，已从农村乡镇进入宁波城的“串客”，又随着郎拾来等一批艺人在上海的演出成功和宁波帮的兴起而脐身上海，于是改“串客”为“宁波滩簧”，发展成甬、沪两地双技并茂的局面。以后又一度改称“四明文戏”、“改良甬剧”，直到 50 年代初正式定名甬剧。

甬剧是浙江主要地方戏曲剧种之一，在念白表演上有着非常浓郁的宁波地方官话口音，在曲调唱腔上采用当地流行的民歌旋律，谐趣幽默，轻快优美。剧本多反映民情世态，取材市井生活，因此，一直为人民群众所喜闻乐见。

姚剧

俗称“余姚滩簧”，是由民间歌舞发展成歌舞小戏，也称“打班”或“灯戏”，盛行于余姚，慈溪、上虞、绍兴一带，多在元宵灯节演出。至清乾隆年间出现职业性灯班，19 世纪初开始向江浙及上海等地扩演，到光绪年间与苏滩、沪滩等滩簧剧种互融贯通，形成浓郁的乡土风格，即称余姚滩簧。姚剧以“一花一旦”的“对子戏”为主演唱。剧目以反映农村生活及爱情题材为多，念白用余姚方言，通俗淳朴，表演粗扩，唱腔优美淳厚，节奏明快。

奉化龙舞

是宁波及浙东地区流行最广的一种民间舞种，最早见载于《汉赋》。农村舞龙主要用以祈求风调雨顺、国泰民安、五谷丰登，常在迎神赛会及各种庙会上，显示人们对龙的信仰与崇尚。宁波的龙舞形式多样，造型精巧，色彩丰富，表演独到，龙以布龙、打结龙、断尾巴龙、绣花龙、草龙等更为人民群众所喜欢。龙一般为九节、十八节，多至二十四节，同是龙舞，各村各乡的龙舞还是各有所长，鄞县的青龙特点是圆、美、活；绣花龙则色彩斑斓、艳丽夺人。象山县的白龙，一身素色，颇见神采，尤其是舞龙人脚系响铃，舞龙时形声相伴，声情并茂。

奉化素有“龙舞之乡”的美称，明正德年间《奉化县志》中就有“新年龙灯游万家”的记载，迄今已有近 400 年的历史。它以布龙为主，兼有纺绸尤、纱布龙等，色彩分青、黄、青黄三种，民间有“青龙盘水缸，黄龙盘谷仓”的祈语。龙舞套路众多，有盘、滚、游、翻、跳、戏等，上下贯通，一气呵成，加上舞龙者情绪热烈奔放，一招一式都神灵活现，利索洒脱，大有

翻江倒海的磅礴气势，具有根高的审美情趣。

宁海狮舞

狮子做为中国人的避邪之物，象征吉祥，常在房屋门口、桥头两侧、公共场地等摆放形态各异的石狮。狮舞源于佛教，始于唐代，盛行于明清，在有“狮舞之乡”的宁海在敬神祭祖时，以舞狮习俗寄托丰收、太平的良好愿望。

狮舞一般在正月或喜庆节日由狮子班这一特定组织进行活动，每遇狮子班进村演出，都有专人报信，吹号、敲锣、打鼓、放鞭炮，热烈非凡、示意吉祥降临。先在饲堂、庙寺表演给祖宗、诸神观赏，以显示坦荡、虔诚的心灵，然后再去广场，形成狮舞的高潮。

宁梅狮舞有其独特的风格，有表现山区狮子猛勇性格的武狮舞，也有表现沿海地区狮子温顺性格的文狮舞，而介于山海之交地区则融两种风格为一体，叫文武狮舞。

奉化龙舞

饮食·购物

工艺屏风

名店名小吃

宁波菜主要是浙东沿海一带具有宁帮风味特色的菜肴。以海鲜作为烹任的主料，以蒸、烤、烧、纯等法烹制，爱用雪里葬咸菜和苔菜作辅料，因而菜味大多咸里带鲜，“鲜咸合一”，注重原汁原味，讲究鲜嫩香糯软滑，特别适合老年人的口味，著名的有被人们誉之为宁波十大名菜的冰糖甲鱼、苔菜拖黄鱼、全虾仁、彩熘黄鱼、苔菜小方烤、网油包鹅干、黄鱼鱼肚、清蒸河鳗、火瞳全鸡、虎皮全鸭。此外，用腌咸菜和新鲜大黄鱼烹制的咸菜大汤黄鱼，也是极富宁波特色的传统名菜，汤白如奶、鱼眼凸出、鱼肉肥嫩，内含菜香，鲜爽可口，食之回味无穷。炸苔菜、松花板鱼、苔菜鱼片、糖醋娼鱼、苔菜炒虾仁、糖醋酥鱼、咸菜卤蒸蛏、银鱼炒蛋、油炯笋、南肉竹笋、油炯烤麸、炒腐衣、素烧鹅、芋艿全鸭等，也都鲜美异常，令人垂涎欲滴。

状元楼

清乾隆年间始建于市区江北岸。据传曾有两位客籍举子赴京赶考，途经酒楼小酌憩息，品尝宁帮名菜“独占鳌头”（即冰糖甲鱼），后应试果然金榜题名，考中状元。日后衣锦还乡，再度登楼重游，挥毫书就“状元楼”三个大字，赠予店名。状元楼以煎、烤、炖海鲜、河鲜见长，继承了宁波菜鲜成合一的特点，常年供应宁帮十大名菜，闻名海内外，香港实业界知名人士包玉刚先生曾到状元楼，品尝家乡风味菜。状元楼以菜扬名，菜为店增色。

东福园饭店

意取“福如东海”，1933 年由安徽涪呈氏创办，1961 年重建，以烹制徽帮菜馔为宗，有四个餐厅，可同时接待近 800 人用餐，是著名六帮三馆之位使者，地理位置优越，位于市中心三江口南侧，为宁菜名店之首。

“缸鸭狗”甜食店

创建于本世纪 20 年代，是宁波饮食业最具传统特色的百年老店之一。以擅长制作猪油汤团、八宝饭、酒酿圆子等甜食点心而著称。

梅龙镇酒楼

位于中山东路，建于 1940 年，以调制京沪风味菜肴闻名，是宁波名菜馆之一。

到宁波去，不仅要品台宁波大菜，而且一定要去品尝宁波的风味小吃。

宁式糕点

是宁波一带的传统名点，历史悠久，流传和畅销江苏、浙江一带，是全国糕点食品十二大派系之一，宁式糕点选料讲究、营养丰富、加工精细、造型别致，并形成以酥为主，酥、软、脆分明的特点，其品种可分为燥糕类、潮糕类、糖伙类、油虾类、蛋糕类、桃酥类、酥饼类、月饼类等。除极有特色的苔生片、苔菜干层酥、苔菜月饼等外，还有松脆香甜的多孔“三北”藕丝糖及小如银元，色泽黄亮的洋铁饼，片薄松脆的粉麻片，松软可口的松花黄“大有”蛋糕，浓郁黄豆香的豆酥糖等。

宁波汤团

汤团亦称元宵，到了宋朝出现了用糯米粉做的圆子，即我们今天吃的元宵。闻名中外的宁波汤团始于宋元时期，已有 700 多年历史。与北方人不同，宁波人在春节早晨都有台家聚坐共进汤团的传统习俗。宁波汤团以精白水磨糯米粉为皮，用猪油、白糖、黑芝麻粉为馅，汤团皮薄而滑，白如羊脂，油光发亮，糯而不粘。凡是到宁波游玩的，无不品尝其美味，大饱口福。

宁波年糕

中国人过年吃年糕的习俗，据说是从周朝开始的。传说，春秋时期，呈国名将伍子肾，死前曾嘱咐亲信：如国家有难，民众缺粮，可到象门城墙挖地 3 尺，可得食粮。伍子胥死后不久，越王勾践率兵进攻吴国，吴国京城被围，城中粮食吃光，军民饿死许多。伍子胃的来信领人在象门挖地 3 尺，果然找到许多可以充饥的“城砖”，吴国因此得胜。原来当年伍子肾建城楼时暗地里将糯米粉蒸制后压成城砖的形状，埋藏在城墙下，从此之后，每逢过年，当地的家家户户都要蒸制这种像城砖样的懦米糕，以纪念伍子胥。

宁波年糕是白色长条形，不加调味品，所以有人叫它“脚板年糕”，听起来十分有趣。宁波年糕的韧性很强，无论是煎、煮、炒或烤着吃，都有不同的风味。

千层饼

是溪口特产，已有一百多年历史，始于情光绪年间，采用上等白面粉、糖、冬苔菜、芝麻精制而成，形们香干，质地松脆、清香可口、别具风味，堪称旅游佳食，深受品尝者欢迎。

名优特产

宁波是东海的鱼米之乡，自然条件优越，物产丰富，有“日照八百里，物产甲东南”的赞誉。宁波不仅物产丰富，而且宁波人心灵手巧，宁波出口的美术工艺品也美不胜收。

宁波购物，在市区可选购：骨木镶嵌，东阴木雕，宁波草席、宁波绣衣、龙泉青瓷等；在普陀山可选购：贝雕、佛珠、云雾茶、墨鱼干、鱿鱼于及海味干鲜等；在天台山可选购：华顶山云雾茶、天台山菩提佛雕珠等；在奉化溪口可选购：水蜜桃、杨梅、千层饼、大芋头、竹编工艺品及龙泉宝剑等。

金银绣

也称宁绣、仿古绣，始于唐宋，明清以来，宁绣的技艺逐步提高，销路扩大，曾与苏绣、湘绣、蜀绣、粤绣并驾齐驱。绣品选用真丝、绸缎为原料，用金银线绣在彩色平绣图案的周围，或将金银线紧密排列，布满图案的空间，使盘金与色绣为一体，典雅古朴，色泽悦目、做工精到，富有高雅的装饰韵味。

骨木镶嵌

是我国古老手工艺品之一，大约在隋唐时期，曾一直被列为贡品，到清朝中期就已享有“图案占朴，奏雕工致，手艺精绝，凡同汉画”的盛誉。骨木镶嵌在表现形式上有高嵌和平嵌之分，所谓高嵌即花纹凸起，平嵌是花纹与木坯嵌平，在用料上采用兽骨、罗甸、木片、铜片等加工成花纹，嵌人木坯，用雕刻刀划线而成。骨木嵌镶与建筑、家具结合既可作装饰，又具有实用价值。现北京颐和园的乐寿堂内，尚有宁波制作的骨木镶嵌产品。

朱金木雕

又称漆金木雕，是宁波的传统工艺品“三金”（金银彩绣、泥金彩漆，牛金木雕）之一。以樟木、椴木、银杏木等优质木材作原料，川浮雕、透雕、圆雕等形式。运用了贴金饰彩，结合砂金、碾金、碾银、沥粉、描金、丹金、撒云母、铺绿、铺蓝等多种工艺手段，并涂以中国大漆而成。木雕构图饱满，造型占朴典雅，雕刻精美，内容多是喜庆吉事、民间传说等，具有宁波独特的地方风格。日本奈良招提寺内的建筑及装饰，就是在我国唐代著名高僧鉴真大师的亲临指导下，采用朱金木雕工艺修建的。

泥金彩漆

宁波漆器工艺历史悠久,在距今 7000 年历史的余姚河姆渡遗址中就出土过一只涂有来红漆的木碗。泥金彩漆以中国生漆为主要原料，木胎为主，也有竹片、竹编为胎，造型生动逼真，富有立体感，金钥彩色，光耀悦目，布局优美、玲珑剔透。制作分为浮花、平花、沉花三大类，是宁波市主要的出口工艺品之一。

翻簧竹刻

是宁波奉化的传统工艺。始干清光绪年间，是用当地特有的大毛竹去掉青皮，再分层开剥，翻出竹簧，再经手工造型、彩绘、雕刻、油漆等加工的综合性手工艺品。花色品种繁多，有花瓶、镜框、镜箱、提篮、台灯、笔筒、棋盘、茶盆、竹根佛像、大型屏风等，实用美观，风格独特，产品畅销国际市场。

宁波草席

以质地精密、挺括硬实、柔软光滑、收藏简便四大特点，畅销全国各地，

草席由麻编织而成的最负盛名，尤以白麻筋草席为席中上品，盛产于素有“ 草席之乡 ” 美誉的宁波西乡黄吉林镇。

石斑鱼

因其身上有花色条纹和异色斑点而得名，石斑鱼肉质厚实，与鸡肉类似，味道鲜美，且脂肪含量低，蛋白含量高，产于象山县石浦镇渔山岛一带海域。

牡蛎

号称“ 牡蛎之乡 ” 的宁海县西店一带，已有 700 年的养殖史。这里出产的牡蛎，肉嫩、味美、蛋白含量颇高。

贡干

又名壳菜，也就是淡菜干，不但肉味鲜美，而且营养价值很高。鲜食可先煮熟，去掉西边锁壳和毛，再加入罗卜、紫菜同煮，分外可口。宁波淡菜肉大而肥，加工晒干就叫干肉。由于它是高级营养品，自唐朝时就已作为进献皇室的贡品，“ 贡干 ” 名称由此而来。

干菜笋

是用雪菜、毛笋腌制精作而成，它以质嫩的雪菜配上鲜美清口的毛笋，味正香盈，可与荤素诸菜调配食用。

杨梅

肉质细软，甜蜜醇厚，形如珍珠而色如玛瑙，系上乘水果。慈溪县灵湖至余姚县马诸一带约 40 公里长的丘陵地带，是宁波杨梅的集中产区。宁波杨梅有白种、粉红种、红种、乌种四大类，各具特色。据说北来大文学家苏拭对宁波杨梅赞赏不已：“ 闽广荔枝、西凉葡萄、未若呈越杨梅。 ” 杨梅经加工可制成杨梅罐头、杨梅干、杨梅酱、蜜钱杨梅等，深受中外人士的喜爱。

金桔

如荔枝大小，圆而色黄，甜而微酸，请香四溢，堪称水果佳品，以北仑柴桥一带所产为最佳。金桔有金弹、罗纹、金枣、金豆等多个品种，其中尤以金弹为桔中之冠，果大皮博，肉嫩汁甘，鲜食为宜。金桔不仅食之鲜美，而且还具有生津、开胃、理气的功效，深为人们喜爱。

水蜜桃

奉化的水蜜桃以皮薄、肉嫩、汁多、味甜被推为名桃之首，至今已有近百年种植历史，以被海内外人士称之为 ” 琼浆玉露 ”、“ 瑶池珍品 ” 的玉露桃为最上乘的品种，驰名中外。