

# 麦积山石窟心得体会 麦积山导游词(大全6篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 麦积山石窟心得体会篇一

大家好！

很高兴在麦基山见到来自世界各地的朋友。请允许我代表旅行社向您表示衷心的感谢和热烈的欢迎！有句话说得好：上辈子回望几百遍，只为今生路过一次。也许相遇是一种缘分。既然是命中注定，那就互相了解吧。我旁边的司机是妙林法师，他有丰富的驾驶经验。在他的陪同下，每个人都可以给我们两颗心，一颗是“放心”给我们的陪同大使妙林法师，另一颗是“开心”给我。这次我是你的导游...，你可以叫我郭果，郭导，小导，随便你！

麦基山位于甘肃省天水市东南约45公里处，是中国秦岭西端小陇山中的一座奇峰。这座山只有142米高，但它的形状很奇特，孤峰像干草堆一样升起，所以人们称它为麦基山。山峰西南面有悬崖，悬崖上挖有石窟，有的离山基20-30米，有的70-80米。在中国如此陡峭的悬崖上挖掘数百个洞穴和佛像是罕见的。

麦基山四周风景优美，有柏树、松树和野花。爬到山顶，放眼望去，四周青山葱郁，只能看到前山的山川峡谷，松柏如海，云朵绽开，远眺与物象交织，构成了一幅美丽的画面。

这张图叫“麦烟雨”，是天水八景之首。在中国著名的石窟中，麦基山是最好的自然景观。

麦积山石窟是国家重点文物保护单位，建于公元384年。经过十几个朝代的不断发掘和重建，它成为中国著名的大型石窟之一和世界闻名的艺术宝库。现存洞穴194个，包括4世纪至19世纪的7200多件泥塑和石雕，壁画1300多平方米。麦积山石窟的一个显著特点是洞穴位于令人叹为观止的位置，大部分是在悬崖上挖掘的，可以通过竖立在悬崖上的凌空栈道进入洞穴。游客们不禁为爬上这些蜿蜒曲折的栈道而激动不已。古人曾盛赞这些项目：“悬崖峭壁之间，石刻成佛，佛龕千窟。断于人力，疑是魔。”附近的人也有一种说法，“南山砍柴后，筑麦收崖”，“麦收崖前有千柴”。可见当时挖洞筑栈道的工程是艰巨而宏大的。

麦积山石窟艺术以其精美的泥塑艺术闻名于国内外。历史学家范文澜曾称赞麦积山是“一个展示雕像的大展厅”。如果说敦煌是一个大型壁画博物馆，那么麦基山就是一个大型雕塑博物馆。这里的雕像，大至15米，小至20厘米，反映了几千年来不同时代雕像的特点，系统地反映了中国泥塑艺术的发展和演变。这里的泥塑大致可以分为四种：从墙面凸出的高浮塑料、完全离开墙面的圆形塑料、贴在墙面上的模压阴影塑料和墙面塑料。其中数以千计真人大小的圆形雕塑被视为珍宝，在生活中非常有趣。

麦积山雕像有两个明显的特点：强烈的民族意识和世俗化趋势。除了早期的作品，从北魏的佛像来看，几乎所有的佛像都是俯首帖耳，面容和蔼可亲。他们虽然是天上的神，却和世俗的人一样，成为人们美好愿望的化身。从雕像的造型和服装来看，它正在逐渐摆脱外来艺术的影响，体现汉族的特点。

麦基山的许多洞穴被建造成独特的“悬崖亭”。七佛亭位于东亚泥塑佛像上方15米高，是中国典型的中式悬崖亭建筑。它建在离地面50多米的悬崖上，挖掘于公元6世纪中叶。麦积

山石窟虽然以泥塑为主，但也有一定数量的石雕和壁画。麦积山石窟被列为国家重点文物保护单位，新建和修复了1300多米的凌空栈道，使游客能够顺利登上所有洞穴。麦积山石窟最高的雕像是16米，最小的只有10厘米。其中44号洞的雕像被日本人称之为“东方金星”。西秦78窟和128窟造像的僧衣精心绘制了图案。建于70多米高的七佛亭上的雕像很美，过道顶部其余的壁画也很精美。其中西端顶端的车马图，从任何角度看车马方向都不一样，堪称中国壁画构图的经典之作。

## 麦积山石窟心得体会篇二

近日，笔者有幸前往甘肃省天水市参观了麦积山，这座历史悠久、文化底蕴深厚的名山，令我感受颇深。麦积山，是黄河流域中一座独特的山脉，它的雄奇险峻、秀丽壮观、灵秀多彩，每年吸引着海内外游客来此探寻其千古神话、文化和滋养人灵魂的美景。在这次的参观之旅中，我深刻地体会到了这座神山的独特魅力，也受到了它深沉的文化底蕴的感召。在此，我想与大家分享一下我在这次麦积山之旅中的所见所闻，以及所感所悟。

### 二、景观和文化

麦积山旅游区，集秦汉、隋唐、明清等历代历史文化名胜于一身，由九千多座奇峰异石组成，山峦重叠、峰峦奇异、峭岩险峻，形成了“一山、两谷、三坡、四门”的独特地貌。除此之外，还有著名的秦始皇统一六国、白马寺文化、高家大院、万佛洞、药王峪、西周青铜器等许多景观与文化遗迹，让游人在这片土地上领略到了中国文化的精髓和中华民族的悠久历史。

在游览过程中，我尤其被万佛洞所吸引。这里有着壮观的佛像和丰富的佛教文化遗迹，其中坐落着高达34米的大佛像，是中国目前保存最完整、规模最大的悬空造像之一。在这条

洞穴之中，除了佛像之外，还有着形态各异的钟乳石，让人有种穿越时空的错觉。

### 三、生态环境

除了如此毗邻麦积山的景观与文化遗迹之外，我还对这里的自然生态环境印象深刻。松柏苍翠、水流潺潺、草木茂密、山花烂漫，处处洋溢着大自然的气息。作为全国最早获得“中国生态旅游示范区”称号的景区之一，麦积山不但具有深厚的历史文化底蕴，而且还以其无与伦比的生态环境深受人们的青睐。

### 四、游人感悟

在游览这座神山的同时，我还发现了一个有趣的现象：大家都在追求着那些与众不同、别具一格的景色或景点，似乎忽略了每一个景区背后所蕴含的文化精髓与历史底蕴。当然，追求美景，寻找与众不同的景点本身并没有错，但有时，我们或许应该在这些美景背后的文化及历史底蕴上多加关注，深入去了解那些曾经的历史、文化积淀，而不仅仅停留在观赏的表面上。毕竟，景区不仅仅是景色，更是承载着历史及文化遗产的载体，希望旅游者在前往观赏之前，也能同时去研究和了解这些历史文化。

### 五、总结

总体而言，麦积山则是一座兼具秀丽和独特景致、历史及文化精髓、丰富生态环境的名山，这里既具有让人想象天地广步的壮阔景观，又有让人沉醉历史文化的瑰丽遗藏。在这次的旅程中，我不仅仅收获了眼前的美景，更是心灵深处的体验和感悟，后续对中国深邃的历史文化有了更深刻的认识和理解。也希望这篇文章可以通过这些点点滴滴，让更多的游人走进麦积山，去探寻那些古老而深刻的历史痕迹，赞叹那些凝固于山水中的丰硕文化成就。

## 麦积山石窟心得体会篇三

麦积山，地处天水市东南方50公里的北道区麦积山乡南侧，是西秦岭山脉小陇山中的一座孤峰。麦积山风景名胜区总面积215平方公里，包括麦积山、仙人崖、石门、曲溪四大景区和街亭古镇，麦积山石窟为中国四大石窟之一，其它三窟为：敦煌莫高窟，龙门石窟、云冈石窟。麦积山石窟属全国重点文物保护单位，也是闻名世界的艺术宝库。

麦积山历史悠久，早在1620xx年前就享有盛名。五代史撰写的《玉堂闲话》中说：“麦积山者，北跨清渭，南渐两当，五百里冈峦，麦积处其半，崛起一石块，高百丈寻，望之团团，如民间积麦之状，故有此名”。杜甫有诗赞曰：“野寺残僧少，山圆细路高。麝香眠石竹，鹦鹉啄金桃。乱石通人过，悬崖置屋牢，上方重阁晚，百里见秋毫。”麦积山石窟是随着丝绸之路的畅通，从十六国后秦时期开始营造的。据《梁高僧传》载，南宋永初年间，高僧昙弘禅居麦积山，不久名僧玄高继至，二人共住寺院，常有学徒300余人。西魏时，魏文帝原配皇后乙弗氏在这里死后，“凿麦积崖为龕而葬。”北周保定、天和年间，秦州大都督李允信为其亡父造七佛阁，曾请庚信为他写了一篇《秦州天水郡麦积崖佛龕铭并序》。隋文帝仁寿四年，秦州使在麦积山顶修建高9.4米的七级宝塔一座，相传为阿育王84000宝塔之一。至今宝塔仍巍然屹立在山顶，不过只存五级，并系近年重修。

当人们进入麦积山风景区后，首先映入眼帘的是凭崖而凿的一组雕刻造像。中间一座佛，高达15米，左右两尊菩萨侍立，喜笑颜开，迎送来往游客。行至山前，抬头仰望，只见龕窟密如峰房，依窟建檐，层层相叠。栈道云梯修建于悬崖，浅龕深窟开凿于峭壁，其建筑高超雄伟，工程奇险浩大，令人赞绝。历代游客诗人，虽惊慕不已，敢于攀至顶端者却少如凤毛麟角。唯心史观有五代诗人王仁裕斗胆攀登，才写下了：“蹑尽悬崖万仞梯，等闲身与白云齐；檐前下视群山小，堂上平分落日低；绝顶路危人少到，古岩松健鹤频栖；天边为要留

名姓，拂石殷勤手自题。”的切身感观。不过，现在的麦积山经过大规模的加固修整和栈道修复，摇摇欲坠的崖体已经稳定，山上栈道也宽阔整齐，安全可靠，昔日王仁裕笔下的险恶情景早已成为历史。人们可以放心大胆地登游各个崖阁，随心所欲地进入各个洞窟，感情奔放地远眺山下美景。

麦积山高达142米，石窟多凌空凿于20至70米高的悬崖峭壁上，有崖阁、摩窟、摩崖龕、山楼、走廊。窟形有人字坡顶、方塌四面坡顶、拱楣、穹顶、方楣平顶、方楣覆斗藻井、方形平顶、圆形小浅龕、孟顶。这些不同类型的窟龕、崖阁，是研究中西文化交流和建筑结构演变、发展的实物资料。据记载，当年开凿石窟时，从下堆积木材，达到高处，然后施工，营造一层，木材拆除一层，直到山脚。相传，李允信为其亡父造七佛阁时，就动用人工40万个。直到现在，当地还流传有：“砍完南山柴，修起麦积崖”，“先有万丈柴，后有麦积崖”的民谣。就连美国首批游客在1947年《和平日报》中也称赞麦积山石窟是“全世界七大工程又增其一”。

麦积山塑像有数千身，这里只能指出几件较有代表性的杰作，起“窥一斑而知全豹”的作用。东崖造像，最壮丽的是4号窟上七佛阁。7间佛龕里有42尊菩萨塑像，神态庄严可亲，华美而不俗，充满着人间善良、慈祥和世俗的感情。各龕间都装饰着天龙八部的浮塑，面容狞怪而不丑恶，表现了男性的健美、威严、正直、勇猛、坚毅的性格。与上七佛阁紧接的5号窟，名曰“牛儿堂”。中间龕门前有一摩醯首罗天，站在一只卧着的犍牛身上。这个牛儿，塑造得相当动人：圆圆的眼，顽皮地注视前言，脚虽蟠曲着，却似乎要跃起的样子，松弛的颈上垂着的皮，也象在动着。不仅身形姿态具备了牛的特征，最出色的是把一只犍牛所具有的稚气和活泼表现出来了，当地农人非常喜爱，称为“金蹄银角的牛娃”。在牛儿堂西端有一可容一人通过，长约10米的隧道，门顶刻有：“小有洞天”四个字。相传在明朝古历四月初八的一天，秦州有个州官，游麦积山庙会，一时兴起，想从七佛阁的摆渡铁链上，用鹞子翻身的纵跃姿势，游荡到牛儿堂去，居然成功了。可

是当他站稳在牛儿堂，定睛向下观看，只见悬崖陡立，山谷人群如同蚂蚁，顿时头晕目眩，腿软颤抖，再也不敢迈步了。众衙役只得火速请来一群石匠凿开了一个小洞，州官才从洞里爬了过来，至今当地还有“鹞子翻身，牛儿堂”的说法。

在西崖的石窟中，以133号和127号石窟为最大。133号碑洞，是麦积山最特殊的一个洞窟。洞中不仅有许多泥塑作品，而且有18块石碑，有几块碑面密列贤动千佛小佛像，因此又称“万佛堂”。其中10号、11号、16号为众碑之精华。127号窟更为精彩，四壁及藻井壁画大部皆存，笔致纵放，为后魏作风。中绘佛说法图，千乘万骑来听。西画舍身饲虎图，虎有12，形态各异，堪称精品。尤其正壁龕中一石雕佛，最为妙绝，石佛背光中，上部伎乐天12，各奏乐器。下部有飞天8个。左右各一侍者，虽小而各具神态。卷涡莲花中，亦有莲花生小佛头。中间坐佛，举掌端坐，显出说法时的慈祥 and 悦。这座雕像，不要说在麦积山中，就是在世界佛教艺术中，都是稀有的珍品。

麦积山周围还有几个引人入胜的风景点。如麦积山后崖三扇崖下的雕巢峪，是西汉末年，雄居天水自称西州上将军隗嚣的避暑宫。当年的避暑宫，亭台楼阁错落，曲道回廊相连，琉璃碧瓦泻翠，红墙金龙辉映，三檐四簇雕凤，花影翠竹婆娑，银练珠玑飞溅。随着时间的流逝，金碧焕彩的避暑宫早已绝迹，只有三扇崖下高40米左右的飞瀑、古柏苍松、嶙嶙怪石、奇花芳草、珍禽异兽尚存，组成处处有景，景景迷人的自然景观。

1982年，麦积山以甘肃麦积山风景名胜区的名义，被国务院批准列入第一批国家级风景名胜区名单。

## 石窟文化

麦积山石窟保留有大量的宗教、艺术、建筑等方面的实物资料，丰富了中国古代文化史。

## 一、 宗教

以佛教为主，反映了三佛、七佛，西方净土等内容，从壁画和雕刻石碑中反映佛本生和佛传故事是佛教文学的一种重要形式，如睽子本生、萨陁那太子舍身饲虎、涅槃等。通过对佛、菩萨、飞天等形象的塑作，反映了佛教对现实世界的精神启迪。

## 二、 艺术

细腻；宋代造像衣纹写实，面貌庄重。麦积山艺术以泥塑见长。艺术家们扬弃了以往那种斤斤计较的细部讲究，而把感染力提到了统率一切的高度，神情动人，富有生活气息。从麦积山各时代造像可窥见当时艺匠们突破佛教的清规戒律，以现实生活中的人物为主要素材，加以艺术的夸张、想象、概括、提炼而创作出来的具有浓郁生活气息的宗教人物：佛、菩萨、弟子、供养人等形象。第121窟中窃窃私语的佛弟子，第123窟中童男、童女所表现的虔诚，不是苦行者的虔诚，而是在时代思潮影响下的幼稚般的真诚和愉悦。所以，麦积山塑像受当地社会环境的影响使其表现了当地的人与情，使佛教造像好像在生活中似曾相识，使人感觉佛国世界的可亲可爱，从而虔诚信奉。

麦积山石窟也曾是“有龕皆是佛、无壁不飞天”，但由于多雨潮湿，壁画大多剥落，但仍保留北朝时期的西方净土变、涅槃变、地狱变及睽子本生、萨陁那太子舍身饲虎等本生故事、壁画中描绘的城池、殿宇、车骑和衣冠服饰多具有汉文化特色，反映这一时期的现实生活。尤其是飞天，多彩多姿更具特色，有泥塑、雕刻、绘画以及薄肉塑四种形式的飞天。虽然飞天的故乡在印度，但麦积山的飞天却是中外文化共同孕育的艺术结晶，是印度佛教天人和中国道教神仙融合而成的中国文化的飞天。她没有翅膀，没有羽毛，她是借助云彩而不依靠云彩，只凭借飘曳的衣裙、飞舞的彩带，凌空翱翔的美丽少女，是中国古代艺术家最具天才的杰作。同时，在



壁画、雕塑中也同样反映舞蹈、乐器、为研究国古代音乐等方面提供了宝贵的资料。

### 三、建筑艺术

麦积山石窟开凿在悬崖峭壁之上，洞窟“密如蜂房”，栈道“凌空飞架”，层层相叠，其惊险陡峻为世罕见，形成一个宏伟壮观的立体建筑群。其仿木殿堂式石雕崖阁独具特色，雄浑壮丽。洞窟多为佛殿式而无中心柱窟，明显带有地方特色。

方位：

西崖上层西端。

时代：

北魏晚期，宋重修。

窟形：

覆斗藻井平面方形窟。窟内正、左、右壁开尖拱深龕；窟高2.55米，宽2.36米，深2.15米。

造像：

三壁龕内各塑一佛。正龕内左、右壁中门内两侧塑二力士。佛上半身为宋代重塑，下身衣裙搭于座前呈三瓣式下垂，结跏趺坐于方台上，弟子穿袈裟，下着裙。左弟子塔螺旋发髻。菩萨着褒衣博带式袈裟。菩萨与弟子紧紧相依，面带笑意，双手合掌于胸前，作拍手状，似在窃窃私语，会心交谈，犹如现实生活中一对亲姐弟一般，充满着青春活力与动人的情感，使人位感自然与亲切。力士头部宋代重修。左力士袒上身，下着裙，披巾于腹部穿圆、交叉，左手持金刚杆而立，

右手提风带，右力士着宽袖上衣，下着长裙，垂手而立，身穿护身铠甲，刚健雄武，具有一种威严震慑的气魄。此窟为北魏晚期代表性重要沿窟之一。

壁画：佛、菩萨彩绘背光，项光。藻井壁画，大部剥落，均被烟熏黑，仅飞天飘带，隐约可见。

## 麦积山石窟心得体会篇四

麦积山，位于中国甘肃省天水市，是中国北方一座闻名天下的文化遗址和风景胜地。最近，我有幸参观了麦积山，通过这次旅行，我深深感受到了麦积山的独特之处。以下是我对这次旅行的心得体会。

首先，麦积山的红色宝塔给我留下了深刻的印象。麦积山宝塔位于麦积山山顶，宝塔外观红色鲜艳，金碧辉煌。据说这座宝塔建于北魏时期，已有1500多年的历史，却依然保存完好。登上宝塔，可以俯瞰整个麦积山美景，让人心旷神怡。在宝塔内部，有许多佛教文物和壁画，展示了中国佛教艺术的卓越成就。站在宝塔下，我不禁感叹人类智慧和勤劳的结晶，也深深感受到佛教文化的弘扬和传承。

其次，麦积山也以其奇特的壁画闻名。麦积山的壁画是中国古代壁画艺术的瑰宝之一，也是中国四大石窟艺术之一。麦积山的壁画以其规模宏大、造型逼真和色彩绚丽而著称。壁画描绘了佛教故事和磅礴的宇宙世界，展现了古代中国人的宗教信仰和艺术造诣。在观赏这些壁画的过程中，我仿佛穿越时空，感受到了古代艺术家的智慧和创造力。这些壁画不仅让我对中国古代文化有了更深的了解，也让我深刻认识到艺术的魅力和力量。

另外，麦积山的自然风景也是令人陶醉的。麦积山周围环境优美，森林茂密，山脉连绵起伏，水流湍急而清澈。在麦积山的脚下，有一片湖泊，湖水碧绿如玉，倒映着山脉和树林，

美不胜收。我有幸乘坐游船，欣赏着湖光山色，心情愉悦。在游船上，我还看见了一些野生动植物，比如小鸟和花卉，它们在这里自由自在地生长和栖息。这使我对自然生态保护有了更深的体会，也让我深刻认识到保护环境的重要性。

最后，麦积山的人文历史也给我留下了深刻的印象。在麦积山的周边地区，还有一些历史古迹和文化遗址，如平弥古村和武家坪。这些古迹和遗址见证了麦积山悠久的历史 and 灿烂的文化。在这些地方，我看到了古代建筑和乡村风貌，感受到了古代人们的智慧和生活方式。与此同时，我也了解到了这些古迹和遗址的保护和重建工作，让我对中国文化传承和保护有了更深的思考。

通过这次参观麦积山，我不仅领略了其独特的风貌和人文底蕴，也对中国的历史和文化有了更深的了解。麦积山的宝塔、壁画、自然风景和人文历史，都让我受益匪浅。我相信，这次旅行将会成为我人生中一个宝贵的回忆和经历。同时，这次旅行也让我更加珍惜中国的历史遗产和自然环境，激发了我对文化艺术和自然生态的兴趣和热爱。我将继续学习和关注麦积山，为推动文化传承和环境保护尽我的一份力量。

## 麦积山石窟心得体会篇五

麦积山，地处天水市东南方50公里的北道区麦积山乡南侧，是西秦岭山脉小陇山中的一座孤峰。麦积山风景名胜区总面积215平方公里，包括麦积山、仙人崖、石门、曲溪四大景区和街亭古镇，麦积山石窟为中国四大石窟之一，其它三窟为：敦煌莫高窟，龙门石窟、云冈石窟。麦积山石窟属全国重点文物保护单位，也是闻名世界的艺术宝库。

麦积山历史悠久，早在1600年前就享有盛名。五代人撰写的《玉堂闲话》中说：“麦积山者，北跨清渭，南渐两当，五百里冈峦，麦积处其半，崛起一石块，高百丈寻，望之团团，如民间积麦之状，故有此名”。杜甫有诗赞曰：“野寺残僧

少，山圆细路高。麝香眠石竹，鸚鵡啄金桃。乱石通人过，悬崖置屋牢，上方重阁晚，百里见秋毫。”麦积山石窟是随着丝绸之路的畅通，从十六国后秦时期开始营造的。据《梁高僧传》载，南宋永初年间，高僧昙弘禅居麦积山，不久名僧玄高继至，二人共住寺院，常有学徒300余人。西魏时，魏文帝原配皇后乙弗氏在这里死后，“凿麦积崖为龕而葬。”北周保定、天和年间，秦州大都督李允信为其亡父造七佛阁，曾请庚信为他写了一篇《秦州天水郡麦积崖佛龕铭并序》。隋文帝仁寿四年，秦州使在麦积山顶修建高9.4米的七级宝塔一座，相传为阿育王84000宝塔之一。至今宝塔仍巍然屹立在山顶，不过只存五级，并系近年重修。

当人们进入麦积山风景区后，首先映入眼帘的是凭崖而凿的一组雕刻造像。中间一座佛，高达15米，左右两尊菩萨侍立，喜笑颜开，迎送来往游客。行至山前，抬头仰望，只见龕窟密如峰房，依窟建檐，层层相叠。栈道云梯修建于悬崖，浅龕深窟开凿于峭壁，其建筑高超雄伟，工程奇险浩大，令人赞绝。历代游客诗人，虽惊慕不已，敢于攀至顶端者却少如凤毛麟角。唯心史观有五代诗人王仁裕斗胆攀登，才写下了：“蹶尽悬崖万仞梯，等闲身与白云齐；檐前下视群山小，堂上平分落日低；绝顶路危人少到，古岩松健鹤频栖；天边为要留名姓，拂石殷勤手自题。”的切身感观。不过，现在的麦积山经过大规模的加固修整和栈道修复，摇摇欲坠的崖体已经稳定，山上栈道也宽阔整齐，安全可靠，昔日王仁裕笔下的险恶情景早已成为历史。人们可以放心大胆地登游各个崖阁，随心所欲地进入各个洞窟，感情奔放地远眺山下美景。

麦积山高达142米，石窟多凌空凿于20至70米高的悬崖峭壁上，有崖阁、摩窟、摩崖龕、山楼、走廊。窟形有人字坡顶、方塌四面坡顶、拱楣、穹顶、方楣平顶、方楣覆斗藻井、方形平顶、圆形小浅龕、盂顶。这些不同类型的窟龕、崖阁，是研究中西文化交流和建筑结构演变、发展的实物资料。据记载，当年开凿石窟时，从下堆积木材，达到高处，然后施工，营造一层，木材拆除一层，直到山脚。相传，李允信为其亡

父造七佛阁时，就动用人工40万个。直到现在，当地还流传有：“砍完南山柴，修起麦积崖”，“先有万丈柴，后有麦积崖”的民谣。就连美国首批游客在1947年《和平日报》中也称赞麦积山石窟是“全世界七大工程又增其一”。

麦积山塑像有数千身，这里只能指出几件较有代表性的杰作，起“窥一斑而知全豹”的作用。东崖造像，最壮丽的是4号窟上七佛阁。7间佛龕里有42尊菩萨塑像，神态庄严可亲，华美而不俗，充满着人间善良、慈祥 and 世俗的感情。各龕间都装饰着天龙八部的浮塑，面容狞怪而不丑恶，表现了男性的健美、威严、正直、勇猛、坚毅的性格。与上七佛阁紧接的5号窟，名曰“牛儿堂”。中间龕门前有一摩醯首罗天，站在一只卧着的犍牛身上。这个牛儿，塑造得相当动人：圆圆的眼，顽皮地注视前言，脚虽蟠曲着，却似乎要跃起的样子，松弛的颈上垂着的皮，也象在动着。不仅身形姿态具备了牛的特征，最出色的是把一只犍牛所具有的稚气和活泼表现出来了，当地农人非常喜爱，称为“金蹄银角的牛娃”。在牛儿堂西端有一可容一人通过，长约10米的隧道，门顶刻有：“小有洞天”四个字。相传在明朝古历四月初八的一天，秦州有个州官，游麦积山庙会，一时兴起，想从七佛阁的摆渡铁链上，用鹞子翻身的纵跃姿势，游荡到牛儿堂去，居然成功了。可是当他站稳在牛儿堂，定睛向下观看，只见悬崖陡立，山谷人群如同蚂蚁，顿时头晕目眩，腿软抖战，再也不敢迈步了。众衙役只得火速请来一群石匠凿开了一个小洞，州官才从洞里爬了过来，至今当地还有“鹞子翻身，牛儿堂”的说法。

在西崖的石窟中，以133号和127号石窟为最大。133号碑洞，是麦积山最特殊的一个洞窟。洞中不仅有许多泥塑作品，而且有18块石碑，有几块碑面密列贤动千佛小佛像，因此又称“万佛堂”。其中10号、11号、16号为众碑之精华。127号窟更为精彩，四壁及藻井壁画大部皆存，笔致纵放，为后魏作风。中绘佛说法图，千乘万骑来听。西画舍身饲虎图，虎有12，形态各异，堪称精品。尤其正壁龕中一石雕佛，最为妙绝，石佛背光中，上部伎乐天12，各奏乐器。下部有飞

天8个。左右各一侍者，虽小而各具神态。卷涡莲花中，亦有莲花生小佛头。中间坐佛，举掌端坐，显出说法时的慈祥 and 悦。这座雕像，不要说在麦积山中，就是在世界佛教艺术中，都是稀有的珍品。

麦积山周围还有几个引人入胜的风景点。如麦积山后崖三扇崖下的雕巢峪，是西汉末年，雄居天水自称西州上将军隗嚣的避暑宫。当年的避暑宫，亭台楼阁错落，曲道回廊相连，琉璃碧瓦泻翠，红墙金龙辉映，三檐四簇雕凤，花影翠竹婆娑，银练珠玑飞溅。随着时间的流逝，金碧焕彩的避暑宫早已绝迹，只有三扇崖下高40米左右的飞瀑、古柏苍松、嶙嶙怪石、奇花芳草、珍禽异兽尚存，组成处处有景，景景迷人的自然景观。

20\_\_年，麦积山以甘肃麦积山风景名胜区的名义，被国务院批准列入第一批国家级风景名胜区名单。

## 麦积山石窟心得体会篇六

麦积山位于甘肃省天水市，是中国四大石窟之一并且是世界文化遗产，近日我有幸参观了这座著名的山体石窟。在这次参观麦积山的旅途中，我不仅深刻感受到了这座山的宏伟壮观，更感受到了人类智慧与精神的伟大。以下是我对于麦积山参观的心得体会。

### 第一段：千百年来的文化积淀

在参观麦积山之初，我首先被这座山的宏伟壮观所震撼。麦积山高耸入云，犹如一座巍峨的巨人屹立在大地上。我在山脚下仰望，无法想象千百年前的人们是如何修建如此高耸的山体石窟的。登上山顶，我被周围的景观所吸引。石刻中有千百年前人们的生活场景，如农耕、佛教仪式等，使我对过去的的生活有了更为深刻的了解。这里真是一个生动的历史博物馆，让我深切体会到了千百年来的文化积淀。

## 第二段：人类智慧与艺术成就

进入麦积山石窟之后，我被这些壁画的精美和规模所震撼。无论是壁画上的人物形象还是装饰图案，都展示了精湛的艺术技巧。漫长的岁月没有使这些壁画失去色彩和鲜活感，反而让它们更加珍贵。我仔细观察壁画上的细节，叹服于古人的智慧和艺术成就。这些精巧的线条和细致的表情描绘，给我留下了深刻的印象。麦积山石窟真是人类智慧与艺术的结晶。

## 第三段：佛教文化的魅力

麦积山石窟是佛教文化的重要代表之一，也是我感受到的一种精神力量。在岩洞内，我看到了无数佛像和佛教雕塑，它们栩栩如生，给人以庄严肃穆的感觉。我也参与了一场佛教仪式，深深地感受到了它们的灵性和宁静。这座山石窟的存在，让我更加理解了佛教文化的魅力和影响力。我相信佛教文化能够带给人们心灵的寄托和慰藉。

## 第四段：对于文化保护与传承的思索

参观麦积山石窟让我深思文化保护与传承的问题。这些壁画和佛像经历了千百年的风雨侵蚀，但仍保持着较好的状态。这不能不让人思考如何继续保护这些宝贵的文化遗产。同时，我也看到了许多修复的痕迹，这是我们为了保护这些石窟而付出的努力。参观麦积山让我更加意识到文化保护与传承的重要性，我们应该继续努力保护这些宝贵的文化遗产，让后代子孙也能欣赏到这些古人留下的智慧和艺术品。

## 第五段：心灵的指南针

麦积山的参观让我收获了很多，特别是对于信仰和精神的思考。这座山石窟不仅是宏伟壮观的建筑，更是激发人们内心潜藏力量的精神家园。在这里，我感受到了宁静与祥和，它

们成为了我心灵的指南针。无论是对于生活的思考还是对于人生的追求，麦积山给了我答案，让我更加明白了自己应该前行的方向。

总结全文，参观天水麦积山给了我很多思考的机会和深刻的体会。这座山的宏伟壮观、人类智慧和艺术成就、佛教文化的魅力以及对于文化保护和传承的思索都让我深受触动。而最重要的是，麦积山为我指明了心灵的方向，让我更加明确自己前行的道路。我相信麦积山这座珍贵的文化遗产将继续给人们带来智慧、艺术和精神的力量。