

色 达



风景与信仰同样庄重的红色佛国



色达速览 Introducing SEDDA

色达位于四川省甘孜藏族自治州的东北部，和青海省果洛藏族自治州达日、班玛两县接壤，是以藏族为主的纯牧业县。色达在藏语里的意思是“金马”，因历史上曾在色达境内出土了一块马形的金块而得名。2002年以前，这里公路不通，所以这里一直保留着原始的生活状态。小城位于四川西北最边远的角落，境内地形地貌复杂，有宽广的草原、纵横的河曲、密布的湖沼、巍峨的雪山，海拔在4000米以上，气温较低，长冬无夏。色达历史悠久，民族文化源远流长，宗教文化博大精深，也是《格萨尔王传》的发祥地之一。

洛若乡：著名的五明佛学院就位于洛若乡，距色达县城还有20公里。

金马草原：在乘车前往色达的途中会经过广袤的金马草原，红教寺庙东嘎寺就在金马草原的东嘎山上。

热爱猫熊的莫馆长 虽然我早早做好了心理准备，但是当我真正走到那片佛国的时候，心灵还是被震撼了，眼泪还是不能自止地涌上眼眶，很奇怪的激动和感动，因为我并不是有信仰的人，对佛教的感情远远不及看到金银珠宝来得激动……但是，那一刻，神圣的信仰、神圣的气场、神秘的精神，我就像被神佛控制住了一样，虔诚得无与伦比，内心只有一种经历万水千山终于朝圣的情怀……



叫我小缪 清早的色达佛学院，带着雾气，宛如仙境。

目录 Catalogue

- 02 色达速览
- 03 特别推荐 / 亮点 / 景点
- 06 住宿
- 07 餐饮
- 08 购物 / 节日
- 09 线路推荐
- 10 实用信息
- 11 外部交通
- 12 内部交通 / 旅行路上

最佳旅行时间 色达长年长冬无夏，考虑到温度及交通状况，5-10月是去色达旅游的最好季节，11月以后有雪景，但冬季道路均有冰雪，不方便行车。

每年1、4、6、9月的法会期间（见9页）会有成千上万的人聚集在色达，车票和住宿都非常紧张，如在此段出行，一定要提前预定和车票和住宿地点。

穿衣指南 色达海拔3800米左右，年平均气温只有0℃。4-9月，气候较好，但温度也不高，昼夜温差很大；且夏季下雨频繁，要做好防雨措施。10月一次年3月，气温零下10℃左右，可穿1件真空棉羽绒服、2件厚毛衣，1条秋裤、1条毛裤、1条厚外裤；围巾、手套、厚袜子、毛线护腿等也一定要必备。冬季房间里没有暖气，晚上睡觉注意保暖。

消费指数 去色达游玩主要费用在交通上，从成都往返交通费用在500元左右，住宿在平常倒不贵，且各个景点都不收取门票，因此1000元可以覆盖在色达游玩3-5天的所有费用，但是到了节假日或法会期间住宿价格会大幅上涨。

致谢

封面提供：朱小涵

图文提供：叫我小缪 米粥 扫雪 结伴之旅 牛奶嘎拥 棋某人 松子哥哥 热爱猫熊的莫馆长 Mandy crazy 豪哥 一念时光 xiaoying

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

特别推荐 Special

五明佛学院是世界上规模最大的佛学院，在这里与僧众们朝夕相处一天，认认真真听一堂佛经课才不需此行。似乎每一个修习的僧人体内都蕴含着一种柔软的力量，能将外来众人的暴戾之气化解与无形，让疲惫旅人暴躁的情绪回归安逸与淡然。当你看到年轻的小学员在黄昏的后山一起跳着锅庄，当你被后面的人提醒衣服的一角落了灰尘，当你看到他们欣赏你相机里图片时开心的笑脸，当你正对着一朵花发呆时有路过的少女和你一起称赞它的美丽……你会感叹，原来真的有一些人，在这样一个地方，用如此纯净的方式生活着，然后你也被这种纯净的光芒慢慢感染，不再孤僻与暴躁，不再悲伤与计较。只有在色达这样的地方，你会亲身体会人与人之间情感的贴近。

亮点 Highlights

认认真真听一堂佛法课

来到世界规模最大的佛学院，自然就少不了上一堂佛法课。一般来说佛学院的课程都是为僧人准备的，但也有不少课程属于公开课性质，游客也可以去听。在坛城的旁边以及佛学院内的很多地方都会贴有课程表，可按照课程安排去听课。学院里藏族人和汉族人的学习地点是分开的，汉学院在龙泉水右边的经堂，一般为 19:30 开始上课。上课时男女僧众用布隔开分开坐，要从左右不同的入口进入，可千万别走错了哦。路过经堂如果想听藏语的课程，也可大大方方走进去，僧众不会加以阻拦，但一定要安安静静地遵守秩序。

佛学院观夜景数星星

在人们的印象中，高原夜景是星空的天地，然而这里的夜晚却满山灯火。虽没有城市绚烂的霓虹、歌舞的喧嚣，但一盏盏微弱的灯光从无数僧舍中射出、汇集，犹如无声的力量在此聚集，在宁静夜空，这种辉煌更震撼人心。站在坛城边的平台上，你可以俯瞰整个山谷，享受安静璀璨的夜。



叫我小缪 晚上的佛学院又是一番景象，到处星星点点，和天上的繁星遥相呼应。

亲历天葬感悟生死

色达天葬台是为数不多开放供人观看的天葬台，周边很多藏民都在此进行天葬。这是一个非常严肃的仪式，古老而又神秘，是藏区人民信奉的

通往天堂之路。以前只能在电视上看到的秃鹫，在这里非常多，通常翼展可达 1.5 米，个头之大令人惊奇。除了天葬的尸体外，他们不吃其他的动物，在这里被奉为神鹰。这是一个非常严肃的仪式，在天葬台隔着几百米的距离就能感受到死亡的气息，观看完整过程，你会重新估量生命的意义，荣华富贵，抑或贫贱低下，都是过眼云烟。

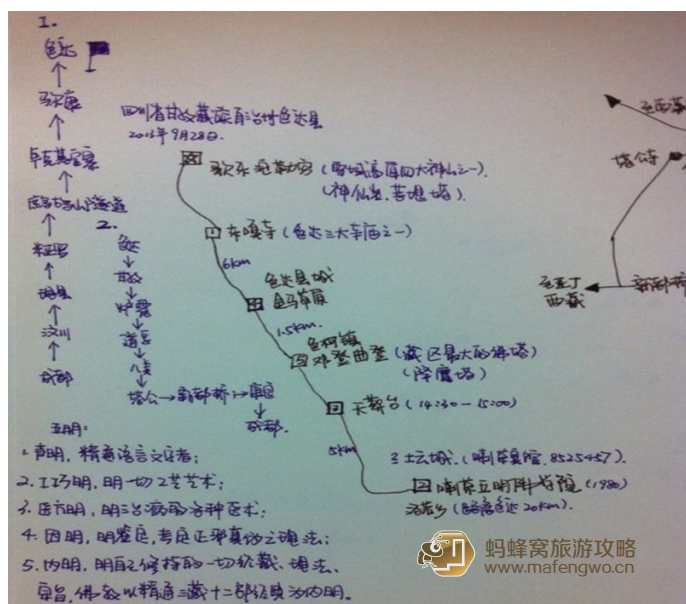
游客一定要保持对死者的尊敬，切勿做出破坏习俗的行为。



叫我小缪 天葬台的观看区

景点 Sights

色达县城周边众多的佛塔和巨幅经幡炫目瑰丽，有种神秘的远方宗教气息。不辞翻山越岭的辛苦，来到色到首先要去的就是喇荣五明佛学院和东嘎寺，它们位于县城南部，在当地包车非常方便即可到达。修行者从四面八方聚到这里，又分散到草原中的各个佛教圣地中去。除了佛塔经幡，格萨尔王的传说与遗迹同样遍布整个色达县，国家级的非物质文化遗产项目——色达格萨尔王藏剧也在这里大放异彩。



xiaoying 色达主要景点地图

喇荣五明佛学院

喇荣五明佛学院，也称色达佛学院（下文简称“佛学院”），是“世界第一”规模的佛学院。这里的僧舍非常壮观，数千间绛红色的藏式平房连绵几公里，簇拥着几座辉煌的寺庙和佛堂，形成了一座壮观的小山城，庞大的阵势常常会让初次到色达的人目瞪口呆，任何一张照片都很难表达出身临其境的震撼。这是千百年来在此修行的僧众亲手搭建起来的山间奇观，身处期间，满满的都是虔诚与信仰。这里还住着成千上万的喇嘛和觉姆（女性修行者），身披绛红色僧袍的僧人们来来往往，每个人脸上都写满了安静祥和，没有烦恼。每遇有佛事法会，人数还会增加，最多时可达4万余人。

以中心的经堂为界，坡上是喇嘛的领地，坡下则住着觉姆，大殿旁边分布着一些餐厅和商店。有的佛殿会在中午放斋，你可以尝尝寺庙的免费斋饭，也可以去汉族修行者转有的经堂，体验诵经礼佛的感觉。黄昏时分，还可以看到许多年迈的喇嘛和觉姆从山脚提水到禅房，场面颇为感人。无论你是为了摄影而来还是为了了解藏传佛教而来，在这里都会得到满足，感受到虔诚与震撼。

学院历史

佛学院创建于1980年，当时仅有30余人，1987年，十世班禅大师表示赞成在这里成立佛学院，亲笔写信给色达县政府，请求支持。1993年，中国佛教协会会长赵朴初为学院题写了校名。1993年被美国《世界报》称为“世界上最大的佛学院”。1997年，甘孜州宗教局报请四川省宗教局同意，正式批准设立了“色达喇荣寺五明佛学院”。佛学院分长期和短期进修两种，长期学制为6年，特殊学位却需要13年，学员通过各学科的单科考试，立宗论和口头辩论考试及格的，学院可以授予堪布（法师）的学位。佛学院现有藏族常住僧尼4000多人，汉族常住僧尼200余人，汉族常住居士与国外学法者100余人。佛学院有不少汉地显宗学生，故也设汉经院，由堪布用汉语讲经。僧人虽来自不同地域，却都平和相处。佛学院戒律十分严格，男众女众的僧舍泾渭分明，即使是兄妹亲属，彼此也不得互访。

- 1、去佛学院参观无需预约，但要带好身份证件，可能会遇到需要登记的工作人员；
- 2、佛学院内禁止吸烟、饮酒，也不要大声喧哗；
- 3、进经堂里参观礼拜时应脱鞋，摘帽和墨镜；
- 4、佛学院距离色达县城还有20多公里的路程，路况十分不好，都是乱石扬沙，自驾前往要非常小心；
- 5、想要拍摄佛学院的全景，可以登到转经筒西南方向满是经幡的山坡上。

地址：色达县洛若乡，距县城约20公里

费用：免费

网址：<http://www.zhibeifw.com/>（索达吉堪布的弘法平台，可查询每年法会具体举行时间）

联系方式：0836-8523811；0836-8523821（可咨询参加法会、听课、修行、供养等相关信息）

开放时间：全天

到达交通：

- 1、于成都茶店子汽车站乘去色达的班车，车程约14小时，票价206元，在佛学院路口下车后步行约30分钟即可到达；
- 2、从色达县城包车前往，费用约为25元/车，用时参考：半天

Mandy 任何一张照片都很难表达出身临其境的震撼，红色的房子，红衣的喇嘛与觉姆，来到这里仿佛要被红色淹没。都说在这里是身体下地狱，心灵在天堂，确实他们的脸上看不出生活的艰苦，只有简单的快乐。在一片红房子顶端的坛城，有磕长头的信众，也有一圈圈转经的人们，你能感受到满满的虔诚与信仰。真心觉得可以不去拉萨，但必须来一次色达喇荣五明佛学院，有机会的话一定听听索达吉堪布的汉语课，肯定让你受益匪浅。



米粥 漫山遍野的红房子

坛城

坛城无疑是整个色达最接近佛的地方，其源于印度佛教密宗，是密宗本尊及其眷属聚集的道场。坛城的梵文意思是圆圈，藏语意思是中心和边缘。坛城有两层，上面一层可以添香油，下面一层围绕有108个经轮，每天清晨这里都会聚满前来朝拜的人，一等祈福10800圈，二等祈福1080圈，三等祈福108圈。信徒们边诵经边推动着金色的经轮，发出咯吱咯吱的响声，经轮已经被摸得闪闪发亮，仿佛在原有的金色的基础上再镀了一层金。坛城边的空地上，永远有磕长头的虔诚信徒，学院还专门为此在1层平台上放置了木板。

- 1、转坛城时要尊重藏教习俗顺时针转动，一定不要逆时针转动。
- 2、胆子小的女生不要离转经筒太近，有时候会有人将一些死去的小动物放在下面念经超度。
- 3、最重要的一点，如果看到有些人背着一个大的口袋之类的东西在转坛城，请千万不要去打搅或者拍照，那是家里有亲人过世，背着遗体在转坛城超度。



扫雪 面对坛城祈福的信众



地址：色达县佛学院内山顶上
费用：免费
开放时间：全天
到达交通：于色达佛学院步行即可到达
用时参考：2 小时

热爱猫熊的莫绛绶 坛城前是磕长头的信众，这是真正有信仰的人，是用心、用生命在祈祷。

天葬台

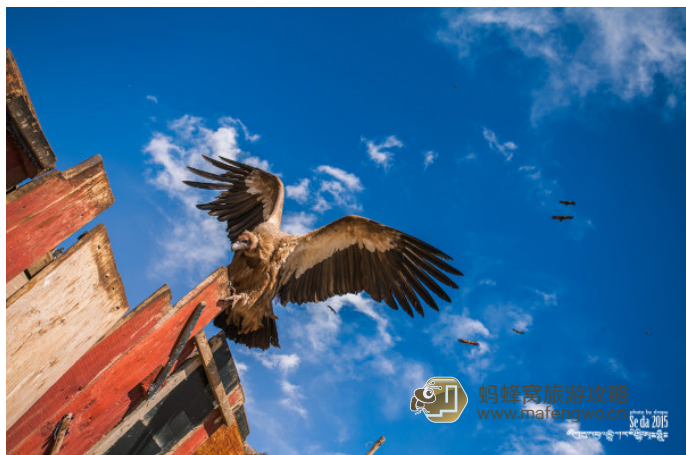
天葬是藏地古老而独特的风俗习惯，也是大部分西藏人采用的丧葬方法。色达天葬台建造在地势相对平坦的半山缓坡上。一座小小的白塔旁，用铁栏半围出一块篮球场一样大的平地，那便是进行天葬的地方。天葬，就是将死者的尸体供养给至尊空行母的化身——鸢鹰，鸢鹰食后飞上天空，藏族则认为死者顺利升天。

按当地习俗，人死后需停尸数日，请喇嘛念经择日送葬。天葬师随即将尸体衣服剥去，按一定程序肢解尸体，肉骨剥离。最后用哨声呼来鸢，按骨、肉顺序别喂食。游客在色达看天葬要有一定的胆量和承受力。

- 1、天葬开始之前尽量不要靠近天葬坑，也不要坐在鸢鹰飞下来的那条路上，以免受伤；
- 2、在观看天葬过程中要尊重藏族习俗，不要大声喧哗，不要对死者拍照；
- 3、天葬坑附近味道很浓郁，最好带着口罩。

地址：色达县城东南 7km 处
费用：免费
开放时间：13:00-16:00
到达交通：没有直接到天葬台的大巴车，于佛学院步行前往约 20 分钟，包车约 50 元 / 车
用时参考：2 小时

crazy 豪哥 在天葬台隔着几百米的距离都能感受到死亡的气息，当天葬师解剖肉体时，你会发现人活着其实没什么放不下的，不管你生前多么荣华富贵，多么贫贱低下，这一切都是浮云，因为死亡对每个人都是公平的！



米粥 硕大的鸢鹰

东嘎寺

东嘎寺是藏区著名的红教寺庙，被列为色达三大寺庙之一。寺庙由曲锡吾金创建于公元 1686 年，坐落在一座形似白色海螺的神山上，殿堂内塑有释迦牟尼坐像一尊，三面绘有宗教壁画，红柱上雕龙刻花，色彩艳丽夺目，气氛庄重肃穆。

寺院每年都举行各种大小法会，尤其在三月初一至初十举行的莲师祈愿大法会期间，僧众诵经祈愿世界和平、众生安乐，并进行表演藏戏、跳金刚舞等佛事活动，盛况空前，游客也可在此参观感受。目前寺院设有显密讲学院和闭关禅修院，有四百余僧众常住修学。

地址：色达县城西北 6km
费用：免费
网址：<http://www.donggasi.com/>
开放时间：8:00-17:00
到达交通：没有大巴车能直达，需包车或自驾前往，包车费用 10 元 / 人
用时参考：3 小时



结伴之旅 东嘎寺内金碧辉煌，气势庞大，除建筑艺术和风光取景拍摄外，在寺院拍摄殿内景观一定要征求寺院是否同意。

邓登曲登佛塔

藏区最大的佛塔，其意为“降魔塔”，始建于藏历铁猎年（公元 1913 年）。主体建筑内圆外方与外圆内方交错层叠，塔表面有各种佛龛，绚丽夺目。佛塔一层外围是转经房，有大小经轮 155 个，供信众转经。塔内藏有重复写一千万遍的五陀罗尼及佛学全书、远古古迹数件，其中有吐蕃王朝时代取自印度的经书珍藏版。每年因此而来的青海、甘肃、西藏及州内南北两路的香客络绎不绝。



牛奶皮嘎拥 塔里藏有释迦牟尼，莲花生大师，无量佛、渡母、金剛等佛和菩萨 1000 尊，非常雄伟壮观



地址：色达县色柯镇，距县城 1.5km

费用：免费

开放时间：7:00-17:00

到达交通：从县城步行前往即可到达

用时参考：2 小时

格萨尔文化博物馆

博物馆内有许多关于格萨尔文化的相关展览，展品有石刻、雕塑以及格萨尔藏剧的演出道具等。现在博物馆规模还不小，只有几个十分小巧的展厅，但关于格萨尔文化的博物馆其他地方几乎难以见到，对此有兴趣的人可以前往一看。

相关历史

格萨尔王是藏族传说中的英雄和神灵，是岭国部落的首领。他从小就英勇善良，长大后惩恶扬善、南征北战，统一岭国土地，带领藏区人民走上更好的生活。格萨尔王的英雄功绩和战斗故事在藏区代代流传，无数游吟歌手用口头说唱的方式讲述格萨尔王的故事，在这一过程中内容随时有所增减，不十分固定，但却愈加丰富，情节也更加生动。有人将此记录整理成书，并辗转传抄，逐渐形成传唱千年的史诗——《格萨尔王传》，许多名篇逐渐形成固定或半固定的书面文学。作为口传的史诗，一千个人心中，就有一千个格萨尔王。至今，藏区的山川河流、高原草甸中存在一些当年的遗迹，藏区人心中也留下了不变的精神内核，这种文化使藏族人战胜一切天灾人祸，在缺氧而荒凉的高原上生生不息，创建美好家园。

地址：色达县金马大街东路

门票：免费

开放时间：每周一、三、五 9:00-11:00

到达交通：于县城内步行即可到达

用时参考：2 小时

珠日神山

珠日神山主峰海拔 4961 米，是色达境内的最高山峰。色达人民相当敬重珠日神山，把它看作是金马草原的保护神，山上还有许多与格萨尔有关的遗迹遗址，珠姆的背水桶，有拴马桩，还有格萨尔 30 位大将的寄灵处。

每年藏历 5 月初 4 金马节（见 9 页）时，色达各村和附近邻县牧民男性都要带着干净的柏树枝，云集山下转山摇旗呐喊，烟祭后进行赛马等活动，祝愿五谷丰登，祈祷六畜兴旺。

地址：色达县西北部色柯镇境内

门票：免费

到达交通：于色达县城包车前往，费用约 20 元 / 人

色尔坝藏寨

色尔坝是格萨尔王的大将上岭八部首领——色尔哇·尼崩达雅大将的领地，这里的藏寨民居与其他县市非常不同，都是“将军式”房屋，均以石头、泥土、木头为主要建筑原料，甚至房屋顶也不用瓦片，而是采用泥土。不仅如此，房屋外形还很奇特，造型完全拟人化，上大小小呈倒立的“品”字，犹如头戴盔甲、身披战袍的将军。这不仅代表着藏民族高超精湛的建筑技术，也是藏民族智慧和热爱英雄的象征。

地址：色达县翁达镇，317 国道与色达县道的路口

门票：免费

开放时间：全天

到达交通：色达县城至炉霍的汽车可经过，或于县城包车前往，费用约 40 元 / 人

用时参考：2 小时

住宿 Sleep

在色达住宿可选择住在县城内或五明佛学院内，现在的住宿条件也大有改善。佛学院内的旅馆不接受预订，每年 1、4、6、9 月的法会期间（会有成千上万的人涌入色达，在此期间出游一定要提前预定县城内的旅馆。

色达县城

县城内可供选择的住宿地点现在逐渐变得越来越多，但很多都是公共洗手间和浴室。住在色达县城，每天通过出租车或当地人运营的面包车往返佛学院，单程 6-7 元。优点是县城的海拔稍低，而且基础设施好一些，吃住都相对方便；缺点是来回太麻烦，也无法体会佛学院的夜晚。

政府招待所

位于县城正中县政府内，占地很大，去招待所要走不少路。房间内有炉子、清水、还有一筐柴火，公共厕所较干净。招待所外的平地上有一个水龙头，抽冰凉的地下水供洗漱用。

地址：色达县政府内

参考价格：标间 75 元 / 天起

老兵招待所

这里有标间和特价房 2 种，标间环境很好，性价比很高，老板人很好，可以帮订回程车票。

地址：色达县城

联系方式：13990487426，0836-8523712

参考价格：标间 120 元 / 天起，床位 30 元 / 天

交通局宾馆

相对较新的宾馆，规模不算太大，有 2-3 人间，冬天有电热毯，不过厕所不是特别干净。

地址：色达县金马大道东路

联系方式：0836-8522967

参考价格：标间 30 元 / 天起

金马酒店

酒店外形与格萨尔城堡近似。酒店分设餐饮部、客房部、休闲娱乐部、旅游信息部，是色达县重要的涉外和旅游定点接待单位。

地址：色达县建设路中段 19 号

联系方式：0836-8521577

参考价格：标间 388 元 / 天起



佛学院内部

五明佛学院的住宿数量有限，山上有喇荣宾馆，山下有扶贫招待所，山腰还有两家旅馆，几个旅馆条件都不是很好，尤其是用水要到山脚提回来，非常不方便；但可以欣赏色达夜景，感受佛家氛围。

每年法会期间佛学院内人非常多，如果找不到住宿地点，学院通常会安排经堂给客人打地铺，或可考虑借住喇嘛或觉姆家。

喇荣宾馆

宾馆位于佛学院最高处，该宾馆分两大部分，左侧部分是标间和单间，右侧是床位。住在这里，视野相当辽阔，几乎可以鸟瞰整个佛学院，且离坛城非常近，每层楼均有公用卫生间；但基础设施较差，夏季用水还好，到了冬天就比较缺乏。宾馆里有一家中餐馆，上菜不是很快。

地址：色达县五明佛学院坛城边

联系方式：0836-8526669/13568697664

参考价格：标间 180 元 / 天起，床位 30-40 元 / 天



一念时光 喇荣宾馆有卫生间和热水，有时会停水，卫生间里都备有一桶水应急。没有电视，大部分房间的宽带都形同虚设，没有信号。

扶贫招待所

这里的优点是基础设施稍好，有水 and 公共卫生间，价格也不贵。这个招待所是佛学院通往色达附近各地的私人车辆的集散地，去甘孜、道孚、炉霍的车都有，约人拼车或自己搭车都比较方便；缺点是这里地势稍低，淹没在周围经堂僧舍之中，视野比较有限，尤其对摄影爱好者不是很有利。这里离佛学院最为神圣的坛城也比较远，去转经祈福要爬山费一翻力气。另外这里男女是分开的，夫妻也要分开。

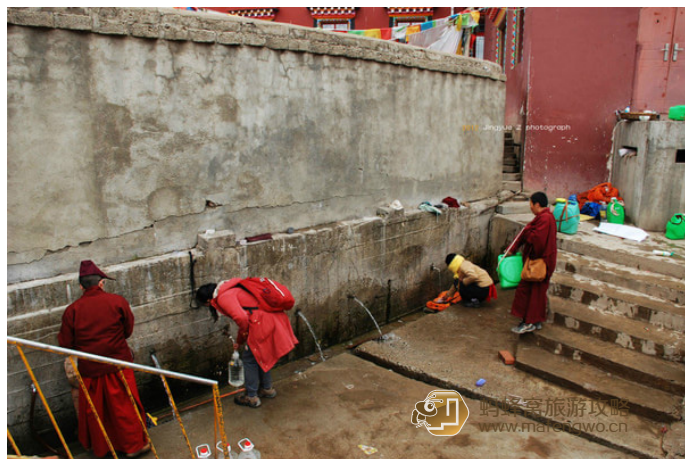
地址：色达县五明佛学院大经堂旁

联系方式：0836-8525457

参考价格：床位 30 元 / 天起

喇嘛或觉姆家

在学院里若有相识的常住师父或道友，或者遇到热心的觉姆或喇嘛邀请你去其家里住宿，女众可以借住在觉姆或女居士家，男众可借住喇嘛或男居士家，男女众分开不得混住，任何人不得擅自进入异性的区域，否则就违反了学院的戒律。入住期间最好自备睡袋，尽量节约用电用水，避免给师父添麻烦，但是如果有问题也要及时提出来请求帮助。学院内的房子里几乎都没有洗手间，都是使用公共洗手间，男女分开。离开的时候作为感谢可以供养一些钱给他们，具体金额看自己心意就好。



朱小涵 山脚下接水的地方，基本上喇嘛和觉姆的生活用水都是从这里接的，所以白天随处可见他们身上都背着个水桶。

餐饮 Eat

在色达，餐饮业并不发达，多数到此旅游者会直接在色达佛学院就餐，里面有两三家小饭店，多以素食和面食为主。若是几天皆素难耐，不妨到县城上溜达，还是有一些小餐馆，可以吃到特色藏餐甚至是火锅、川菜等川菜，能满足你大口食肉的欲望。藏餐里有牦牛肉、坨坨肉等，再配以酥油茶、青稞饼等，如此境地下就餐也别有一番风味。

如果不适应藏区口味，很难吃得好；如果再有高原反应，更是食欲全无。所以在藏区吃饭不要太挑剔，尽量喂饱自己，补充体力。

特色菜品

糌粑

糌粑是藏族的主食，形似内地的炒面。其方便携带又是熟食易食用，原料有青稞、豌豆、燕麦等。糌粑一般用手捏成团状，直接用手掰着吃，除了主要原料以外还会用酥油、糖、青稞酒等一起调制。可能不太符合内地人口味，若感兴趣可稍微尝尝。

糕点

酸奶汁、奶饼、奶渣、“三合一糕点”等也是常见的食物，“三合一糕点”一般在过年过节时被作为最好的食品招待来宾。

酥油茶

酥油茶是藏区的特色饮料，主要原料是酥油、牛奶，还可加核桃仁、花生仁、芝麻仁、鸡蛋和盐。在色达游玩时来一碗酥油茶，寒冷时可以驱寒，吃肉时可以去腻，饥饿时可以充饥，再好不过了。

血肠

血肠是藏族食谱中的上等食物，贵客临门，能以血肠待之，那是客人的荣耀。血肠是由肠衣、血汁、香料及牦牛肉（或猪肉）制作而成，营养丰富，美味可口。



牦牛肉

牦牛肉是藏区非常常见的一种食物了，既有牦牛肉干，也有卤牦牛肉，也有用新鲜牦牛肉做的各种菜肴。在色达吃得比较多的是坨坨肉，论斤售卖，主要也是牛羊肉制成的，只是看成比较大块，煮熟后用小刀削食即可。



棋某人 坨坨牛肉

推荐餐厅

佛学院餐馆

餐厅菜品都是素食，味道还可以，分量自己拿捏，但必须吃完，里面的土豆味道最好。套餐价格在十几元一份，还可以自己点菜，价格比套餐稍贵。

地址：色达县五明佛学院内
开放时间：周日不开放
到达交通：在佛学院内步行即可到达
参考价格：人均 15 元

和平素菜馆

小餐馆内有炒饭、炒菜、汤，价格在 6-12 元左右，蛋炒饭 5 元，菜比较油，饭可能比较硬。因地处高原，饭菜会有偶尔会不太熟的情况。

地址：色达县五明佛学院内喇嘛经堂对面
到达交通：在佛学院内步行即可到达
参考价格：人均 10 元

百味藏餐

藏族特色的餐馆，店面不算很大，藏式装修风格，布满唐卡、挂画等装饰。老板人朴实，服务态度也好。坨坨牛肉很好吃，40 元一斤，藏包味道也不错，很大很实在。

地址：色达县吉祥南街
联系方式：18783652096
到达交通：从金马大道西段进入吉祥南街，步行 10 米即到
参考价格：人均 45 元

乐山大众串串香

位于金马酒店不远处，比较好找。味道不错，虽然不及成都的串串香更正宗。价格方面，荤类红签 1 元，素类签 5 毛。推荐当地特产牦牛肉。

地址：色达县建设路中段
联系方式：13568681726
到达交通：从面对金马宾馆大门右手边的小巷进去，步行 150 米左右，邮局那栋楼一层即是
参考价格：人均 40 元

巴国口福

色达县城还不错的川味火锅店，在艰苦的色达畅快淋漓地吃顿火锅是难得的盛宴。

地址：色达县金马大道东街 2 号（近金马广场）
联系方式：0836-8522598
到达交通：从金马大道向东街方向，步行即可到达

购物 Shopping

色达县独特的气候和海拔造就了品种繁多的生物资源，这里盛产的名贵中草药如知母、当归、枸杞等，都是购物好选择。除中草药外，佛珠、哈达及一些装饰品也是非常有特色的旅游纪念品。

五明佛学院内的主要购物地点分布在学院喇嘛经堂附近，这里的商铺最为集中，有卖佛珠等佛教用品及饰品，价格都不贵，是一种不错的纪念品；而且在见佛学院的活佛时可以请活佛给你的佛珠或其他饰品加持，意义非凡。即使不是佛教的信徒，这也是一件不可多得的纪念品。

在佛学院法会期间，各个店铺的营业时间会有所不同，有些店铺还会分男女众不同的时间段，最好提前询问留意时间。

五明佛学院汉商店

汉商店商品售价比较低，哈达 10 元一条，上面绣有学院名称和坛城的书包 15 元一个，经幡根据大小质地 5-15 元不等。

地址：色达县五明佛学院内喇嘛经堂龙泉泉水附近
到达交通：在佛学院内步行即可到达

节日 Festival

色达的节庆都以宗教活动为主，尤其是五明佛学院每年有四次大型佛事活动：藏历元月，神变节的持明法会；藏历四月，卫塞节的金刚萨锤法会；藏历六月，转法轮节的普贤云供法会；藏历九月，降天节的极乐法会。每年法会期间会有四面八方的信众赶来聚集于此，如果旅行期间遇到，一定要遵守相关规定和当地风俗，和当地信众一起感受法会带来的身心愉悦。

色达地区日历按照藏历，一般藏历新年比传统新年晚一个月。每年法会时间根据藏历时间不一，具体时间可在 <http://www.zhibeifw.com/>（索达吉堪布的弘法平台）查询。



色达金马节

金马节是色达牧民祭神的大节，也被称为“吉桑”节。牧民们在各色布上印上象征福气的经文，在经旗周边装饰上白、红、黄、绿、蓝布条。男子在自己的火枪枪架上饰以经幡，上边挂一缎烟祭用的小袋骑马赶赴节日机会地点。当人们从四面八方来到神山或祭神集会处后，当地活佛、僧人开始烟祭神灵仪轨，举行盛大烟祭供养。

时间：藏历五月初四

地点：邓登曲登佛塔，色达各乡镇草原也会有纪念活动

格萨尔说唱艺术节

色达草原曾是格萨尔王的统辖区，色达人也是格萨尔王部落的后裔，色达也保留着许多噶萨尔刻碑等遗迹。《格萨尔王传》是“当今世界唯一活着的最长史诗”，被誉为“东方《伊利亚特》”，如今已搜集到各种版本 140 多部，约有 1500 万字。人们用说唱的方式来演绎格萨尔王的英勇故事，如今已有千年历史，现今也是世界非物质文化遗产。在格萨尔说唱艺术节期间，难得的能看到格萨尔说唱表演、格萨尔藏戏表演等藏族戏剧。

时间：藏历八月初八

地点：色达县城

持明法会

藏历新年的第 1 天，也是藏历神变月的第 1 天，法会将持续 15 天。从佛教角度讲，神变月是非常好的日子，尤其是上弦月（初一到十五）。当年释迦牟尼成佛后，在这 15 天，以种种神通、神变降服了外道的 6 个本师，大力显扬佛法圣教，因此这 15 天的每一天都是殊胜吉祥日，行持一切善法的功德都会有成亿倍增长。

每年学院的持明法会参加的僧众就有几万人，其中有很多大持明者、成就者，法会期间，僧众共修完成数量巨大的观音九本尊心咒，同时还举行会供、超度等。

时间：藏历新年的第 1 天，持续 15 天

金刚萨埵法会

藏历 4 月萨迦月，是藏传佛教纪念释迦牟尼佛诞生、成道、涅槃的节日（另载出家也在此月）。萨迦月译为氏宿月，每年藏历 3 月 30 日至 4 月 15 日氏宿出现，故称萨噶达瓦。萨噶月 15 日是藏历的卫塞节，即月圆祭典，又叫毗舍去节、吠舍去节、卫塞日。这一天是卫塞月的月圆之日，是古印度阴历 6 月 15 日。这个节日是为纪念佛陀自觉、觉他、觉行的智慧，并借以发扬佛陀慈悲平等的教义，倡导世界和平。藏传佛教不分派别均特别重视萨噶月，故此月是一年中神圣的月份。金刚萨埵法会主要共修内容：百字明、金刚萨埵心咒、放生、超度等。

时间：藏历 3 月 30 日至 4 月 15 日

普贤云供法会

法会于藏历 6 月初一至初八举行，为期 8 天，为纪念佛陀在鹿野苑为五比丘初转法轮的纪念日。普贤云供法会亦称地藏法会，主要修持地藏菩萨，此菩萨身色金黄，在密宗坛城中居南方，代表增业。增业指增上福报、智慧、寿命、财富、受用等的事业，主要是增长福德资粮的事业。法会主要共修内容：地藏菩萨圣号、普贤行愿品、放生、超度等。

时间：藏历 6 月初一至初八

极乐法会

藏历 9 月是天降月，每逢此时学院将举办为期 8 天的极乐法会。佛陀的亲母，在佛陀出生后不久便去世，转生于天界，佛陀在示现成佛后，曾上天为母说法，复重返娑婆世界，故被称为降凡节纪念日。在藏历 9 月间若能共同修持各种善业，其功德福报更不可思议，因为所有参与共修者均可同时获得共修的全部利益。共修内容：持念阿弥陀佛圣号或心咒、观世音菩萨圣号或六字大明咒、放生、超度等。

时间：藏历 9 月，持续 8 天

线路推荐 Tours

若只游玩色达一般需要 3-4 天，若能买到成都直达色达的班车，那么早晨出发、晚上就能到色达，若要在马尔康或康定中转，就需要 2 天时间。所以路上的时间在行程中占了很大比例。除了色达之外，沿途的汶川、米亚罗、康定、新都桥、白玉等地方也是非常热门的旅游点，若时间充裕可以沿路慢慢游玩。

色达精简 3 日游

线路设计

D1：成都——色达

D2：色达——喇荣五明佛学院——天葬台——色达

D3：色达——成都

线路详情

D1：早晨 6:00 在成都茶子店客运站乘去色达的班车（最好提前一天买票），约 21:00 抵达色达县城，在县城找地方住宿。

D2：早晨 8:30 去色达汽车站买第二天回成都的车票，然后乘坐面包车去喇荣五明佛学院，6 元 / 人。可以登上山顶的坛城，在山顶俯瞰布满红色木屋的山沟。若有机会还可以和喇嘛、觉姆一起去学堂听课。午饭后可包车或徒步前往天葬台看天葬，天葬一般在 14:00-15:00 举行。看完天葬后可以返回色达县城。

D3：早晨 6:00 在车站乘班车回成都，约 20:00 抵达市区。

摄影环线 7 日游

线路设计

D1：成都——汶川——理县

D2：理县——米亚罗——鹧鸪山隧道——卓克基官寨——马尔康

D3：马尔康——色达

D4：色达周边一日游

D5：色达——甘孜

D6：甘孜——炉霍——道孚——八美——塔公——新都桥

D7：新都桥——康定——成都

线路详情

D1：早晨成都出发，沿途拍摄汶川大地震遗址、桃坪羌寨，晚上抵达理县古尔沟，可以泡温泉，夜宿理县。



D2: 从理县出发不久就可抵达米亚罗, 这里风光不错可以欣赏拍照, 然后经鹧鸪山隧道抵达卓克基官寨, 这里留存有一些土司统治时期的建筑, 非常有特色, 拍摄完驱车前往马尔康住宿。

D3: 从马尔康出发, 边走边拍, 约 6 小时抵达色达喇荣五明佛学院, 在佛学院的山顶拍晚霞、日落, 夜宿山顶的喇荣宾馆, 晚上在山顶拍夜景。

D4: 一天可在佛学院内游玩, 听佛经, 与喇嘛、觉姆聊天, 晚上继续住色达, 拍夜景。

D5: 早晨离开色达前往甘孜, 沿路可拍摄奶龙山、罗锅梁子、雅奢神山, 晚上宿甘孜。

D6: 从甘孜出发经炉霍、道孚抵达八美、塔公草原, 在欣赏草原风光的同时还可以看到雅拉雪山, 晚上赶到摄影天堂——新都桥, 若到得早可以爬上新都桥旁边的山上拍日落, 如果幸运还能看到蜀山之王——贡嘎雪山。

D7: 沿 318 国道经康定、泸定、雅安回到成都。

实用信息 Practical Information

语言

当地以藏语为主, 大部分僧侣都不会说汉语, 只能用手势交流, 部分人能说一些简单的汉语。预订住宿不用担心, 当地开客栈的基本都会说汉语, 虽然口音可能不太熟悉, 但不影响交流。可以提前向客栈工作人员咨询, 安排好出行。

银行

色达县城内目前只有农业银行, 五明佛学院里有一个四川农村信用社, 可以办理业务, 也有两台取款机, 银联卡可以取款。但是要注意, 法会期间取款机经常会出现钱取完的情况, 所以自己备好一定的现金。

邮局

色达县城的邮编为 626600, 解放路和团结南街的路口有一个邮局。

色达县邮政局

地址: 色达县解放路 2 号 (色达县医院西北)

联系方式: 0836-8522600

重要电话

色达县政府: 0836-8522278

色达县文化旅游局: 0836-8523707

色达县公安局: 0836-8522107

公安短信报警: 12110

天气预报: 12121

红十字会急救台: 999

网络

三大运营商的网络信号都很好, 色达县城有 2 家网吧, 佛学院的喇荣宾馆也有上网服务。

医院

色达县主要医院有县医院、人民医院及一些诊所。五明佛学院内有一间扶贫汉医院和藏医院, 两个都在综合楼旁边, 坛城边还有一家藏药店。

扶贫汉医院

医院里面的医生护士都是发心的师父或居士, 所以很负责任。因为资源有限, 一般只治疗感冒、缺氧、止痛等小问题, 也有打针, 但是大问题一般去县医院。在汉医院可以租袋装氧气, 氧气袋的押金是 30 元, 氧气的价格几元左右, 用完可以过去重复加, 只算加氧气的钱, 押金单要保管好, 离开学院前一定要归还氧气袋。

地址: 色达县五明佛学院内综合楼附近

开放时间: 法会期间开放时间有所不同, 一般为 12:00-13:00

色达县医院

如果在色达高原反应严重或遇到发烧等状况, 建议最好来县医院看看, 在高原一点小问题都可能产生严重的后果, 不要掉以轻心。

地址: 色达县解放路东段 3 号

电话: 0836-8522136

青海藏医院

青海藏医院位于佛学院坛城旁边, 店内可以看病也出售藏药, 在色达不舒服时可以买一些及用药, 也可以给家人带一些常用的胃药、感冒药、头痛、咳嗽药等, 价格也不贵, 一包药丸约 15 元。

注意事项

1、初入高原, 不可暴饮暴食, 以免加重消化器官的负担, 不要饮酒和吸烟, 不做剧烈运动, 以便更快地适应环境。

2、多食蔬菜, 水果等富含维生素的物质, 多喝水。

3、防止因受凉而引起的感冒。高原温差特别大, 很容易着凉并感冒, 宁可热一点, 不可冷一点, 多穿衣服, 尤其是冬季。

4、一旦发生高原反应不必恐慌, 视其反应程度有针对性地治疗。如果反应较低, 可采取静养的办法, 多喝水, 少运动, 一般一段时间后会消失或减弱。

5、常用的预防高原反应的药物: 红景天 (胶囊)、葡萄糖等, 进山前 2 天开始服用, 路途中也坚持服用, 可以有效防止高山反应 (也可提前 2 周将红景天泡着喝, 药店有售)。也可购买几个氧气瓶防备, 15-20 元左右一瓶, 跟杀虫水一样大, 不舒服吸一口就好了, 一瓶氧气很少, 很快就用完, 建议买多几瓶。

6、防止干燥, 防晒用唇膏、防晒霜等可以有效防止水分的流失, 增加身体的抵抗力。

7、户外运动中应充分考虑安全因素, 不能因景色太好而忽略安全, 在住宿地最好不要夜间单独出门。

8、近些年去色达旅游的人越来越多, 色达的对外开放程度也有所提高, 独自前往不会有危险, 但一定要尊重色达地方风俗。

藏区风俗禁忌

1、色达有很多宗教建筑, 如寺庙、佛塔等, 不可攀爬, 也不可以逆时针方向转行。

2、经幡是圣洁之物, 若有经幡拖在地上, 藏族同胞会抬起来从下面走过, 请你也不要踩在经幡上。

3、多数寺庙大殿有禁止拍照的提示, 请遵守。

4、在山边、河边能看见很多彩刻的佛像和经文, 可千万不能踩在上面哦, 有些小的彩刻石块也请不要带走。



5、藏区很多地方人与野生动物相处和谐，因此小动物们也不害怕人，请一定不要伤害这些善良的生灵。

6、藏人认为人的头顶住着神佛，所以非常忌讳人们摸他们的头顶。

7、藏族禁止在岩石下浸出的泉水处小便，因为龙神居住在这儿，玷污了这地方，龙神会发怒，使你染上疾病。

8、敬献哈达有讲究，向长辈或者上级献哈达，一般献在桌上或者交由代理人转交；献给平级，双手交到对方的双手上；向下级则可直接挂在其脖子上。

9、如果是要拍摄人物肖像，请先询问别人是否许可。如果对方不愿意拍照，请尊重别人的意愿。

外部交通 Getting There

色达交通非常不方便，只能乘汽车或者包车、自驾前往。外地游客一般先到达成都，然后从茶店子客运站乘班车前往。如果买不到班车票，也可在武侯祠询问去色达的包车，那边藏人较多，约200-300元/人。若一路顺畅，从成都到色达需要1天，若天气差或堵车，则需要到马尔康或者康定经停一晚，第二天才能到达色达。

汽车



从成都去色达常走得两条线路，绿色线路经马尔康到色达，蓝色线路经康定、炉霍到色达

去程

成都——色达

成都茶店子长途汽车站现在每天有三班直达色达的大巴车，发车时间为6:10、6:15和6:20，根据车型有209元和231元两种不同票价，车程约为14个小时。当天未必能买到票，最好提前预订，最早可以提前3天预订，也可在四川汽车票务网 <http://www.scqcp.com/> 预订。

冬季遇到天气、道路问题，可能会在马尔康过夜，第2天中午到达色达。

如果想直接到五明佛学院，可以提前告诉司机在佛学院路口下车，这样就不必到县城后再折返。

马尔康——色达

如果从成都赶不上去色达的直达班车，可在马尔康中转。但马尔康发往

色达的班车随意性很大，要是没有特殊原因，通常不建议到马尔康以后再找车。

成都茶店子汽车站每天有五班去马尔康的车，于6:30、8:30、10:00、12:00、13:30发车，票价118元，行程约6小时，当晚住马尔康，第二天去色达。从马尔康到色达的班车大概每天7:20发车，票价71元，行程约6小时，沿途景色非常漂亮。

马尔康有两个距离相当远的客运站。去色达的班车从三家寨客运站发车，而成都到马尔康的班车终点站则是马尔康长途汽车站，当地人称它们一个叫上车站，一个叫下车站，注意不要去错了。两个客运站之间已经联网，尽管班车停的地方可能不同，但两边却都可以买到同一班的票。

康定——色达

康定发往色达的班车随意性也很大，每逢“3、6、9”结尾的日期康定才有班车开往色达，上车地点在州客运站，每天清早6:00发车，费用约100元。大巴一般会行车两天，中间停靠炉霍过夜。由于隔班车跨度时间长，加上气候原因容易导致意外停开情况，从康定乘班车至色达也不是好选择。

炉霍——色达

每天班车发车时间在清晨6:00左右，不固定，上车地点在炉霍汽车站，去色达行程约300公里，正常行车时间8小时。如果人数不够坐满位子，可能也不发车，具体以实际为准，从炉霍出发的人一定要多加注意。

返程

色达——成都

色达有直达成都的大巴车，每天只有一班，清晨6:30左右在色达汽车站发车，最好提前购票。由于回程是下坡，时间就会相对短一些，20:00左右可到成都茶店子汽车站，费用为230元/人。

色达——马尔康——成都

如果赶不上直达成都的班车，同样可在马尔康中转。色达每天早上6:30有发往马尔康的班车，车费68元，车程约7小时，需要提前订票。从马尔康到成都每天7:00、8:00、9:00、10:30、12:40有5趟班车，票价根据车型不等，约80元左右。

通常从色达到马尔康后，已赶不上马尔康回成都的班车，可提前安排好一晚住宿。

色达——康定

在色达汽车站不定期有少量车发至康定，车票153元，行程约9-10小时。

色达——炉霍

色达每天有一班发往炉霍的班车，清晨6:30左右出发，车票53元，行程约5小时。

各汽车站信息

茶店子客运站

汽车站的班次主要发往四川省西部和北部，覆盖川西主要城市。

地址：成都市金牛区三环北路羊犀立交桥

联系方式：028-87506610/87507768/87507760

色达汽车站

色达汽车站每天有发往康定、马尔康、炉霍和成都的班车，都在早上6:30

左右发车，最好到达色达后就购买返程的车票。

地址：甘孜州色达县解放路东段附近

联系方式：0836-8522115



松子哥哥 色达汽车站在一个破旧的房子中，不太好找。

马尔康三家寨汽车站

马尔康发往色达的汽车从此站出发。

地址：马尔康县达萨街 584 号

联系方式：0837-2823318

马尔康长途汽车站

成都到马尔康的汽车在此站停靠。

地址：马尔康县美谷街 213 号

联系方式：0837-2825802

康定客运站

康定客运站的汽车主要发往甘孜藏族自治州各县市。

地址：康定市拉姆则林卡酒店右侧

联系方式：0836-2822211; 0836-2828842

炉霍汽车站

炉霍县有 317 国道贯通全境，去往康定方向较为方便，但去往色达道路县道比较颠簸。

地址：炉霍县团结路 15 号

联系方式：0836-2822211

自驾

自驾色达是不错选择，但马尔康到色达的路段车况不是很好，接近色达路段更差，建议驾驶越野车前往。

翁达至色达段 80 公里左右也在修路，并发了交通管制，但现在有些时候是单边通行，路况差，行程约 9 个小时。

自驾线路

1、成都（高速，60km）——映秀（G317，260km）——马尔康（G317，200km）——翁达村（V18 县道，63km）——色达喇荣五明佛学院

全程 580km，用时至少需要 12 小时，成都——映秀的高速比较好走，下了高速就有可能遇到堵车，国道路不好，车也多，所以行驶速度不会快。

而且汶川—马尔康的路况还好，车也不多，风景也不错可以好好享受。马尔康—色达的路况不好，特别是从翁达村下国道之后路况非常差。

2、成都（成雅高速，130km）——雅安（318 国道，194km）——康定（318 国道，75.8km）——新都桥（215 省道，213km）——炉霍（317 国道，72km）——翁达镇（V18 县道，63km）——色达喇荣五明佛学院

全程 742km，全程开车至少需要 16 小时，成都到雅安是高速，非常快捷；出雅安之后就上了 318 国道，一直到泸定路上卡车会比较多，路比较窄，容易堵车。经康定抵达新都桥，这一段路的风景都非常好，可以考虑在康定或者新都桥住一晚。新都桥——炉霍是 215 省道，将经过塔公草原，路况不好，但一路都是风景，可以边走边玩。炉霍到色达的路况不好，特别是从翁达村下国道之后路况非常差。

内部交通 Getting Around

在色达、佛学院、天葬台之间的交通都是包车，主要是微型面包车。色达县城金马广场 6:00-19:00 有面包车去往佛学院，票价 7 元 / 人。从佛学院往返天葬台 50 元 / 车，或 10-15 元 / 人。

小面包车司机一般都是藏人，很多情况下大多数司机看到是汉人搭车，收费都会比藏人贵一些，所以看情况可以友好礼貌地讲价，不要引发冲突。

旅行路上 Travel with these

推荐书籍：《宁玛的红辉》

作者：陈晓东

作者是皈依藏传佛教的上海人，主要讲述了色达喇荣五明佛学院的故事。究竟是什么吸引了那么多当代人弃现代物质享受而跑到原始山坳里苦苦修行？作者依据自己的亲身经历、所见所闻，极为客观真实地向读者介绍了这块净土的种种殊胜之处。去之前读一读他们的故事，会让你对色达有更深入的了解。

推荐影视：《进藏》

纪录片主要呈现了简单而纯粹的藏区文化，主创团队选择了一个不同的叙事角度，跳脱出自然风光的视觉框框而面向了那些活生生的人。在进藏的旅行者、朝圣者以及本地的牧民、僧侣、守望者们的平实思想中走入这个非凡的天地，事关精神、信仰、回忆、祈盼与爱，让这条充满艰辛与考验的“通天”之路更显人性，也更富力量。纪录片中有拍摄高僧一起建造坛城的过程，非常震撼！



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

