

【高中社會科 教師專業社群學習活動 第 7 次】

社群名稱	社會科
社群召集人	洪鼎堯老師
場次日期時間	103 年 11 月 12 日 (星期三) 10 時 00 分 ~ 12 時 30 分
地點	3F 簡報室
出席人數	18 人 (詳見簽到表)
紀錄人	謝孟廷
活動摘要 / 紀錄	<p>「認識多元文化(西藏)」, 李志欣老師分享：</p> <p>一、 物品分享：分享當地法器—金剛杵、石雕。</p> <p>二、 經驗分享：2013 年 7 月 3-25 日跟隨團體至西藏，受到拉薩先前動亂的影響，當地管制相當森嚴，申請過程相當艱難。</p> <p>1. 轉山、轉湖、轉聖地</p> <p><b>轉山</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 為何要轉山：在當地的風俗民情、宗教氣氛影響之下，自然會跟著當地人轉山。</li> <li>➢ 岡仁波齊山約在尼泊爾與喀什米爾邊界，附近有許多駐軍；終年冰雪覆蓋，是當地人心目中的聖山，同時也相傳是西藏原始宗教—苯教的發源地，在佛教、印度教、耆那教、藏傳佛教中亦相當重要。</li> <li>➢ 轉山的宗教意義：轉一圈可洗盡一生罪孽，10 圈可在輪迴中免受地獄之苦，轉百圈可升天成佛。馬年的朝聖者最多，因為據說佛祖釋迦牟尼的生肖屬馬，所以在馬年轉山一圈等於平常的 13 圈。</li> <li>➢ 過程中常常可見虔誠藏民以跪叩方式前進，對岡仁波齊山表示膜拜，亦有人會騎馬或是騎犛牛；途中會有幾個資源補給站，居住處也比較簡陋。</li> </ul> <p><b>轉湖(錯=湖)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 「馬年轉山、羊年轉湖、猴年轉森林」，據說是佛祖留下的旨意。</li> <li>➢ 瑪旁雍錯：為印度教聖地，當地人對其相當敬仰。</li> <li>➢ 羊卓雍錯：據說對其誦經祈禱、經過一系列儀式後，能幫助人們尋找達賴喇嘛的轉世靈童。</li> </ul>

- 納木錯：也是預卜吉凶禍福的聖湖，湖面廣大、地形複雜，觀光客眾多。

#### 轉聖地

- 大昭寺：西藏現存最古老的土木結構建築，也是吐蕃鼎盛時期所存的建築。依轉的範圍大小可分為三種方式，許多信徒會在寺外虔誠膜拜、磕頭；附近有唐蕃會盟碑，以紀念唐朝與吐蕃的結盟。
- 布達拉宮：在西藏拉薩市紅山之上，總共 13 層。

## 2. 西藏史地

珠峰大本營有號稱全世界最高的郵局。

卡若冰川位於西藏山南地區與江孜縣交界處，標高五千多公尺左右。

札達土林位於西藏阿里地區札達縣境內，呈現相當特殊的地形，山的顏色亦相當多變。

#### 古格王國遺址

- 位於西藏阿里地區札達縣距 18 公里處。
- 9 世紀中葉，吐蕃王朝瓦解後部分人逃至此處，建立古格王朝，約於 16 世紀覆滅。

## 3. 西藏文化

- 辯經：聚集於廣場，對佛經進行討論。
- 打阿嘎：為一種宗教儀式，阿嘎為建築用土材，當地人以工具敲打以夯實、邊頌歌。
- 五彩經幡：在山口上佈滿經幡，上面寫滿經文。
- 瑪尼石：上面刻有六字真言「唵嘛呢叭咪吽」。

4. 西藏現況：入藏過程艱難，必須不斷與主辦處聯絡，才能通過申請；過程中亦須經過層層檢查。

## 三、 問題與討論

Q ( 林俞君師 )：轉山過程中大概要背多重的行李？

A：約 25-30 公升，其中必須帶很多補給品與乾糧，例如行動糧的巧克力，以備過程中隨時補給。

Q ( 蕭玉琴師 )：是否會有人申請轉山過程中屢次無法通過？會是什麼原因造成？

A：有，但當局不會說明為何無法予以申請，即使通過也要經過繁瑣檢查；

因此申請入藏函後，也不一定能夠順利依照行程規畫行動。

Q ( 杜桂珠師 ) : 布達拉宮中的木造佛像是否為菩薩像？

A : 是的，布達拉宮為歷代達賴喇嘛的住所，達賴喇嘛為觀世音菩薩的化身，而班禪為阿彌陀佛的化身。

活動照片



李志欣老師  
經驗分享



當地物品分享



分享會議過程



問答及討論