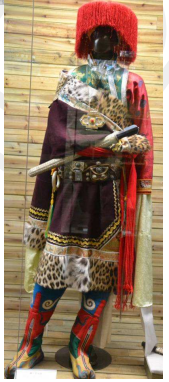


溫馨提示：
以下祈禱事項(圖示)只作參考。
不宜急於禱告，
建議閱畢資料先安靜片刻，
讓聖靈帶領反思，然後，
按著聖靈提醒的事項作禱告為主。

藏族 The Tibetan People Group



人口數目：

- 由 2000 年中國第五次人口普查的 5,416,021 人，降至 2006 年 2,810,000 人。
(編案：藏族下降人數原因不明。)

基督教信徒人數及比率：

- 根據研究藏族人員資料，藏族當中約有 300 名基督徒，約佔其總人口的 0.01% (按 2006 年人口計算)。

分佈：

- 根據 2006 年中國國家民族事務委員會資料，藏族是一個聚居的民族，主要分佈在西藏自治區(簡稱藏)和青海(簡稱青)、四川(簡稱川、蜀藏)、甘肅(簡稱甘、隴)、雲南省(簡稱滇、雲)的部分地區。
- 藏民聚居地有：西藏自治區(西藏地方劃分「前藏」、「後藏」。前藏是拉薩的布達拉寺為達賴的駐錫地(僧人住的地方)，後藏日喀則的札什倫布寺是為班禪的駐錫地。自中國政府重劃省區後，1965 年把原來的西藏地方增加了西康省金沙江以西的地區，合稱為「西藏自治區」，政治中心仍在拉薩)，青海省的海北、黃南、果洛、玉樹等藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州、甘肅省的甘南藏族自治州和天祝藏族自治縣，四川省的阿壩、甘孜兩個藏族自治州和木里藏族自治縣，雲南省迪慶藏族自治州為聚居地。
- 藏族為漢語稱謂，藏民自稱為「博」(藏語譯音)。對居於不同藏族地方的族人，也有不同的稱謂：居於西藏阿里地區的自稱為「兌巴」，居住在後藏地方的自稱為「藏巴」，在前藏地的自稱為「衛巴」，居於西藏東境、四川西部、青海省南部的自稱為「康巴」，居住在西藏北境和四川西北部、甘肅南部、青海省大部分地區的自稱為「安多娃」。統稱為「博巴」。
- 除中國境內以外，藏民也少部分散居在尼泊爾、不丹、印度等國家。



地理位置：

◇ 藏族聚居之地形：

- 藏族集中在高山連綿，雪峰重疊，地勢高峻的青藏高原，位於平均海拔約 4,000 米。當地以祁連山、昆侖山和唐古喇山、岡底斯山、喜馬拉雅山等山脈，由西向東，橫互青海和西藏全境；橫斷山系北高南低，縱貫四川和雲南西部地區。聳立在中國和尼泊爾之間的山——世界第一高峰，喜馬拉雅(在中

國境的那段稱作珠穆朗瑪峰)，山高海拔 **8,844.43** 米。

- 二. 藏族地區江河縱橫，湖泊星布。舉世聞名的黃河和長江，都發源於青海境內，黃河源在巴顏喀拉山的雅拉達澤山麓，長江北源在可可西里山，南源在唐古拉山麓，蜿蜒而東，主要支流有洮河和通天河等，西藏西部有獅泉河、噶爾河、象泉河，東部有怒江、湄公河(在中國境的那段稱作瀾滄江)、金沙江等江河，布拉瑪普特拉河(在中國境的那段稱作雅魯藏布江)橫貫西藏南部。表海湖是中國最大的鹹水湖；藏北高原湖泊眾多，有納木錯、奇林錯等湖，珠穆朗瑪峰北麓盆地瑪法木錯、羊卓雍錯等湖聞名於世。
- 三. 藏族境內草原遼闊、水草肥美，生產以牧業、農業為主。藏系綿羊、山羊和犛牛和**犏**牛，是青藏高原的特產。**犏**牛體大毛長、耐寒負重，除供食用外，還是高原之舟—交通運輸工具；河曲馬、工布騾、大通馬等都是當地的優良品種。農業以種植生長期短、耐寒抗旱的青稞為主，也有小麥、豌豆、蕎麥等，還有油菜、土豆、蘿蔔、卷心菜、核桃等。南部河谷部分溫暖的地區也種植水稻和棉花。
- 四. 藏族地區森林茂密，盛產各種珍禽異獸和名貴藥材。林業方面有杉、松、柏、白樺等品種。在西藏雅魯藏布江中下游廣闊地帶、青海東南部、甘肅南部和四川及雲南西部，有大面積的原始森林，是中國著名的林業區。山谷林間，太陽鳥、熊貓、金絲猴、長尾葉猴、石貂（又稱岩貂、掃雪貂）等珍貴動物，還有熊膽、麝香、鹿茸和冬蟲夏草、雪蓮、靈芝等貴重藥材。
- 五. 藏族位於水力資源極豐富之地，地下寶藏十分富饒。利用水力、地熱發電有著很大潛力。天然氣和銅、鐵、煤、雲母、硫磺等蘊藏量大，內陸湖迫還盛產硼砂、鹽、芒硝和天然鹼等。在青海柴達木盆地和藏北高原均有豐富的油礦。

✧ 截至 **2003** 年年底，**藏族自治地區分別在：**

- 一. **西藏省**，**1** 個自治區。
- 二. **青海省**：**6** 個自治州。
- 三. **四川省**：**2** 個自治州、**1** 個自治縣。
- 四. **甘肅省**：**1** 個自治州、**1** 個自治縣。
- 五. **雲南省**：**1** 個自治州。

✧ 與此同時，中國政府將 **38** 個支系群體/部落識別，歸納在藏族名義之下。當中有分佈在四川省西南部地區的「納木依族」。散居在四川省冕寧、西昌、鹽源一帶的藏民自稱為「納木依」，而木里、九龍一帶的則自稱為「納木茲」。還有德欽族、嘉絨族、白馬族等支系。



讚頌創造萬有的神，賜下豐豐富富的天然資源給藏族人民，深盼藏民能透過大自然的變化，產生對創造主的尋求、認識、接受，並稱謝祂。

語言：

✧ 藏語，依照 **2007** 年《中國的語言》中國語言專家劃分，藏語屬漢藏語系藏緬語族藏語支，並且依藏民所居之地劃分為 **3** 種主要的方言；衛藏、康、安多。衛藏和康方言都有聲調，安多方言則沒有聲調。而衛藏方言與安多方言差別較

大，康方言則介乎兩者之間。專家在 1981 年又將前述 3 種藏語細分為若干土語，資料如下：

→衛藏方言，分佈在西藏自治區的大部分地方。它又分為 4 個土語：

1. 前藏土語，分佈在拉薩市、山南專區。
2. 後藏土語，分佈在日喀則專區。
3. 里土語，分佈在阿里專區。
4. 夏爾巴土語，分佈在聶拉木縣樟木口岸。

→康方言，分佈在西藏自治區的昌都地區、四川省甘孜藏族自治州、雲南省迪慶藏族自治州、青海省玉樹藏族自治州和甘肅省甘南藏族自治州部分地方。它又分為 6 個土語：

1. 東部土語，分佈在德格、甘孜、雅江、昌都、丁青、理塘、巴塘、波密、稻城、鄉城等地。
2. 南部土語，分佈在雲南省迪慶藏族自治州、四川省木里藏族自治縣。
3. 西部土語，分佈在改則、班戈、聶榮、申扎、安多、那曲。
4. 北部土語，分佈在青海省玉樹藏族自治州。
5. 卓尼土語，分佈在甘肅省甘南藏族自治州卓尼縣、迭部縣。
6. 舟曲土語，分佈在甘肅省甘南藏族自治州舟曲縣。

→安多方言，分佈在甘肅省、青海省各藏族自治州、化隆回族自治縣、循化撒拉族自治縣、樂都縣的部分地方以及四川省阿壩藏族羌族自治州的部地方。它又分為 4 個土語：

1. 牧區土語，分佈在青海省各藏族自治州、四川省阿壩藏族羌族自治州。
2. 農區土語，分佈在青海省化隆回族自治縣、循化撒拉族自治縣、樂都縣的部分地方。
3. 半農半牧土語，分佈在青海省黃南藏族自治州同仁縣、甘肅省甘南藏族自治州夏河縣。
4. 道孚土語，分佈在四川省甘孜藏族自治州道孚縣、爐霍縣。

✧ 居住不同藏族地方的部落有著各種言語的差異。例如，果洛族有數十個支系部族，各部族都有著自己的方言和土語，這些藏語無法與其他藏民溝通。格桑部族有 19 種土語，都是藏語方言的一種變異。言語的差別嚴重影響群體之間的交流。再者，儘管中國政府劃歸某些部族，如關應橋嘉戎族、司徒嘉戎族和卻域族等歸入藏族，但他們的民族歷史、起源、背景、文化習慣均與藏語截然不同，尤甚語言不通。

✧ 目前，使用藏母語的人數約佔總人口的 82%，但與其他少數民族相比，藏民轉用別的民族語人數的比例稍高，達 4% 之多。

文字：

✧ 藏語歷史悠久，是由梵文字母演變為拼音文字，這種拼音文字至今仍然是藏族使用的書面交際工具。藏語的書面語和口語有一定的距離。隨著經濟發展，為了使書面語更普及便利於族人學習和使用，它有口語化的趨勢，現代各地所出版的書報雜誌均運用一種比較接近口語的現代文體。這樣就大大的造就藏族在地化教育的拓展。


- ✧ 藏文有 4 個元音符號和 30 個輔音字母的拼音文字，自左向右書寫，字體主要「有頭字」楷體和「無頭字」草體兩種，通行於整個藏族區。
- ✧ 中國人民銀行發行的一百元紙幣，上部分別印有蒙古語、藏語、維吾爾語和壯語四種語言。另外，目前，中國全國人民代表大會、中國人民政治協商會議等重要會議上都提供藏族和其他民族語言文字的檔案和傳譯。


文學藝術：

- ✧ 藏族的文獻中，保存著大量的文化遺產，如最早的手卷、木牘、金銘、石刻等。自雕板印刷傳入藏族後，書籍為橫條散葉梵篋本，除舉聞名的《甘珠爾》、《丹珠爾》兩大佛學典籍外，還有關於韻律、文字、天文、哲理、醫藥、曆算等方面的專著和小說、戲劇、傳記、詩歌、寓言等撰述。當中早期著作《藏文文法三十頌》，醫藥學巨著《醫方四續》，歷史名著《賢者喜宴》、《青史》、《宗派源流》，傳說故事《文成公主》，傳說小說《米拉日巴傳》、《頗羅鼎傳》，世界最長的史詩《格薩爾王傳》，格言詩歌《薩迦格言》、《倉央嘉措情歌》等傳世著作，早已膾炙人口，並已譯成多種文字，在中國內外出版。



- ✧ 於 20 世紀 80 年初，中國政府對藏族文化進行大規範和有計劃的普查、搜集、整理、研究和編輯出版。經過 20 多年竭力的稽察，紀錄和保護了大批文化項目；如戲曲、舞蹈、器樂、民歌等。西藏自治區每年出版的藏文圖書都在 100 種以上，發行數十萬冊。藏文專業術語規範化及信息技術工作取得重大進展。藏文編碼已通過中國國內和國際標準，也成為中國第一個具有國際標準的民族文字。

 感謝永不改變的神，賜給藏族有如此深遠的文學藝術、醫療學術，甚願藏民能從歷史中看見神的作為。

 求神賜福音使者(編案：華福中心以「延福者」名稱取代之)有謙卑的心志，和智慧學習藏族語言、文化，更能靈巧地、適切地與藏民溝通，建立友誼。

民族特色：

- ✧ 在政教合一、封建農奴制度統治下的藏族社會，藏族各階層人民的社會生活和風俗習慣，具有本民族的歷史傳統和文化特徵。
- ✧ 藏族風俗習慣上有名無姓。名字一般有男女性別之分，通常以兩或四字組成，多取自佛教經典，因而同名的人很多。有鑑於此，藏民分別在名字前冠「大」、「小」或其特徵，也有的加入出生地、居住地、或職業以示區別。貴族、活佛在名字前面有房名、官名或尊稱，房名是世襲莊園的稱號，沒有血緣的意義。根據 2010 年 7 月出版的《中國姓氏大辭典》資料，目前，中國唯一擁有最長漢字姓氏，是一名藏族人，其姓氏長達十字—夥爾川紮木蘇他爾只多。
- ✧ 農區藏民主食為糌粑，愛喝酥油茶和奶茶。而藏族牧民以牛、羊肉為主食。進餐時，使用隨身攜帶的木碗和帶鞘短柄尖刀。每餐量少，一般日食五、六餐。牧區婦女喜用酥油塗面護膚。僧尼不忌葷，可以食肉。此外，藏民因禁忌緣故不吃奇蹄類獸肉(奇蹄類為哺乳動物中有蹄類別，後肢三趾，前肢三趾或四趾，有的前後肢各有一趾，趾端形成一個較大的圓蹄，不反芻，盲腸大，如犀、獐、

驢、馬等。)大部分地區沒有吃飛禽和魚的習慣。

- ◇ 藏民在服飾、飲食、住房均保持其民族傳統風格和方式的同時，在衣食住行、婚喪嫁娶各方面也吸收了一些體現現代文明、健康生活的新習俗。如藏餐，在保持傳統特色的前提下，新的原料不斷增加；烹調技術不斷成熟，出現了藏餐、中餐、西餐多種餐飲文化相互融合、優勢互補的新格局。
- ◇ 藏族男女衣著、裝飾如下：
 - 藏族衣著上身穿綢、布長袖短褂，外著寬肥的長袍，右襟繫帶。男子腰間繫長帶。一些農區婦女穿無袖長袍，長袍多用羊毛織成的氈氍製成。同時她們多在腰間配上「邦單」(藏語譯音，意為圍裙)。通用裁絨毛毯作臥墊和坐墊，蓋羊皮被或氈氍被。常袒出右肩，便於活動，或袒出雙臂而以兩袖將袍系在腰間。袍長及腳，睡覺時寬舒腰帶，全身可以蜷伏於長袍之中，以代墊被。牧民男女多不穿短褂，只穿無布面的羊皮長袍，在領口、袖口和衣襟上，縫上細長皮或色布鑲邊。
 - 男女多蓄辮，喜戴首飾。男子頭髮編成獨辮盤在頂上，也有的剪短如蓋。女子成年後開始蓄辮，有的梳成雙辮，有的梳成許多小辮披在背上，並在辮梢或特製的發架上掛上飾物。男女也喜愛戴呢帽或細皮帽，並穿氈氍長靴或牛皮長靴。
 - 喇嘛的袈裟通用紫紅色氈氍製成，用長幅纏身，下穿圍裙，足登長靴，頭戴僧帽。哈達是一種特製的絲織長巾，在拜訪客人時，雙手捧上，表示敬意。
- ◇ 藏民的體育融合了地域、生活、節慶等因素，主要有登山、大象拔河、賽犛牛、放風箏、藏棋等。**2006**年，西藏有組織地實施《全民健身計劃綱要》，開展各種健身活動和不同層次的全民健身運動會、家庭運動會等。在農村中普及科學的健身知識，積極地在鄉鎮開展農牧民喜愛的健身活動。
- ◇ 藏族的喪葬習俗，比較其他民族奇異，充滿神秘色彩。不管使用以下何種葬法，舉行喪葬儀式後，藏民需要買白色、黃色、紅色布上面印有各種使超度亡魂，並為家人避邪的。幡旗寬**20~35**厘米，長**300**厘米，其角上有一長繩使它拴在長木桿上，插於死者的房屋前後和葬地四周，以示祭奠和超度。

一. 火葬：

是西藏地最具歷史和葬儀中最高考究的葬禮。它主要的對象是活佛，以及一些高貴著名的人士，一般平民不得使用。但是對於西藏農區一帶，患傳染病和非正常死亡者都會實行火葬。每村寨或部落均設有一或二個火葬場，活佛和非正常死亡的火葬場不同；前者需要卜卦測定地點，而後者的地點地勢最低，即族人所謂的不淨之地。

送殯儀式在早晨**5、6**時開始，由一人背或**2~4**人用長桿將棺木帶至火葬場，沿路由喇嘛開路。到達後，把棺木放在已架好的柴堆上，死者面向西方，然後在屍體、棺木上澆上酥油。火化儀式，首先由幾個僧侶誦經，再燃火焚燒。藏民相信，火勢越燒越旺，視為吉兆；若火忽明忽暗，時間延長則為不吉利。最後將骨灰，送往高山順風拋撒、或在江邊、橋頭傾倒水中，或入罐埋於地下。

二. 天葬：

通行於藏族牧區。由活佛或喇嘛占卜確定送葬時間後，由親人或家族人員背屍或用牛馱到天葬場。抵達後，先由前去的喇嘛念經，天葬師將屍體仰鋪於地，由喇嘛口中一面念經，一面在死者的腹部或背部劃上象征性的幾刀，然後由天葬師將屍分割成塊，投以餵鷹。天葬場上，直接親屬一般不能參加解屍分骨事宜，來的人最多十幾人，少則幾人。對於盛行天葬的牧區、人們特別重視保護天葬場周圍的鷹鷲，因為這種鷹除吃人屍外，不吃任何小動物。

三. 塔葬：

是將火化後的大活佛之骨灰，裝在精製的罐或木箱裏，建造塔閣，深藏塔中。有些藏族地方待大活佛圓寂(即離世)後，使其屍體盤坐，並用藥粉、香料等塗在屍體上，使屍身被風吹乾，保存於靈塔內，作永久供奉和紀念。大活佛的葬儀非常隆重，參加者不僅全體寺僧人，下屬各分寺的全體僧侶，還有四周信徒均須出席，並舉行一系列繁瑣而莊嚴的儀式。塔葬分金靈塔—塔外用金箔包裹、銀靈塔、銅靈塔、木靈塔、泥石靈塔，以及由三合混泥土建造的靈塔。靈塔的規模是按活佛的地位而定，現在較常見的是那種大小不一，四稜或六稜形的水石泥結構的靈塔。

四. 土葬：

是藏民族信奉苯教時期流行的一種古老葬俗。據考古發現，土葬歷史悠久，早在 3000 多年前被建立。直至，天葬、塔葬等喪葬形式廣泛應用，土葬才逐漸減少。土葬前，先將裹好的屍體放進棺材，裝牢、防止搖晃。棺材分坐、臥兩種，坐棺較為普遍。土葬儀式是由喇嘛超度亡靈、挖坑、屍首(不用棺木，也有的用木棺或石棺等)入坑，不修墳包，在墳包上插入瑪尼旗、刻有咒經的石板，並將帶來的各種供品，拋撒四周後，送殯人回到死者家熏身、洗手、接受款待。現時西藏地區的土葬演變成爲對傳染病(如麻瘋)死者，或是盜竊、殺人、屍首不全等都以土葬形式。但是土葬仍適用於四川、雲南、甘肅的部分藏族民眾。

五. 石棺葬：

據考古發現石棺葬距今已有 2500~3000 年，適用於雅魯藏布江流域的高原南部和東南部地區。這儀式採用石板疊建成長方形的墓室，除底部外，牆壁以石板砌成，有的以完整一石塊，或是用許多石板拼合。石棺放中位，旁邊放置陪葬物品，如石器、骨器、陶器等物品，墓室上方有的用石板蓋著，也有不用，有的不留任何標記，有的在其上加封泥土。

六. 寄棺葬：

主要流行於甘肅舟曲縣藏族地區。它適用於夫妻合葬，先去世的一方，離世後，不會正式安葬，而是將棺木暫放置在崖邊、或是路口等。為保存屍首，棺木一般置於較高之地，上面壓滿石板，以防止風雨的侵蝕、野獸侵襲。直至，另一方也去世，才把夫妻同埋葬。

七. 二次葬：

主要流行於四川甘孜的部分藏族地。當人離世後，第一次以火葬焚燒屍身，第二次則以天葬，把骨灰和糌粑、酥油等物料拌合，做成團狀來餵飼



鷹。

八. 室內葬：

主要流行於四川部分藏區。這種習俗僅限用於德高望重的老人。年齡在**80**歲以上的長者。老人去世以後，先用水淨身，再把身體捆紮起來，在其五宮中塞滿酥油、珠寶。由喇嘛念經超度亡靈後，將屍體放置於木櫃或大罐中，四周放入青稞殼、河沙或是鹽巴，河沙和鹽巴用作吸去屍體餘下的水份，再以泥巴密封，放置於室內的一角。等待數年後，才移送野外火化，再把骨灰撒入江河，或是埋入地。



九. 水葬：

主要由居於江河旁的藏民沿用，一般藏區只有兒童死後，還有一些乞丐及經濟十分貧窮者使用。水葬時，將死者曲膝圈身裝入木匣，或以白布裹著，或將屍首肢解，抬到江河急流處，將屍投入洪流中。這是較為省事的葬法。水葬畢，要在岸邊插一桿印有經文的幡旗，以示對死者的祭奠。

十. 樹葬：

主要流傳於青藏高原的東南部林區及林芝地區。這種習俗僅用於**8**歲以下的兒童，因天葬、水葬等只限用於成人採用。孩子死後，家人用竹子編一個竹篾，或一個木箱，將屍體安置在其中，運送到森林中特定的樹葬區域，把竹篾或木箱掛在樹枝上。族人相信這樣的葬禮，還可以防止下一個孩子的夭折。

十一. 紅手水葬：

這也是兒童喪葬的一種，主要盛行於四川甘孜地區。當孩子死後，家人先將孩童的雙手塗成紅色，再將孩子的衣物去掉，然後把裸體投入河水。據當地民間傳說：閻王以冰雹危害人間及莊稼，而這些冰雹正是用小孩子的屍體做成的。因此為免閻王下冰雹，人們就把死去的孩童雙手塗成紅色，誤導閻王看見紅色的雙手，當作屍首搓弄久了，一方面不會再揉搓，另一方面不能使用製成冰雹，而停止作惡的活動。

✧ 藏族社會上還有許多深受宗教影響的禁忌和活動：

- 進寺院要脫帽；路上遇見寺院，瑪尼堆，佛塔等宗教設施，必須從左往右繞行。
- 寺院內壁畫、佛經、佛像不許觸摸，法器、火盆等不得跨越，經筒、經輪不得逆轉。
- 不許踩僧侶的衣服，不許觸摸僧侶和藏民的頭部。
- 禁止在寺院周圍砍伐樹木、打獵，在神山打獵、挖藥材。

✧ 藏族日常生活的禁忌：

- 家中有危重病人或遇上不順境之事，戶外插青枝的葉或石頭上放紅線、用石壓刺枝，以示謝絕客人。

- 藏民一般不准捕殺野生動物，如河魚、田鼠、黃羊、禿鷹都在保護之列。絕對禁止吃驢、馬肉和狗肉，有些地區也不吃魚肉。
- 禁止提及已故親人的名字，鄰近有與死者同名的人要改名。喪期間宰殺牛羊、過節、辦喜事。
- 家中佛壇不允許別人亂摸，也不得用手指問。
- 禁止婦女跨越男人的衣服。

✧ 初次訪問藏民家庭和告別時均可用祝福語：紮西德勒(藏語譯音，為吉祥如意)。並且注意以下事項：

- 吃飯時要食不滿口，咬不出聲，喝不出響。禁止在室內吐痰。
- 禁止客人未喝完主人倒的茶就告辭。
- 主人接待客人時，無論行走或是言談，總是客人或長者為先，並使用敬語，如在名字後面加個「啦」字，以示尊敬和親切，忌諱直呼對方其名。
- 室內就坐，要盤腿端坐，不能雙腿伸直，腳底朝人，不能東張西望。接受禮品，要雙手去接。贈送禮品，要躬腰雙手高舉過頭。
- 喝酥油茶時，主人倒茶，客人要待主人雙手捧到面前時，才能接過來喝。手指不能放進碗口。忌用單手接遞物品。

✧ 藏族民間統節慶活動有；藏歷新年、薩噶達瓦節、雪頓節、沐浴節、望果節，以及許多寺廟的宗教節慶活動得以保留和繼承，同時吸收了不少中國乃至世界性的新興節慶活動。

→藏歷新年，是其民族最重要的節日。男女都要盛裝相互拜年，並到寺院朝拜祈福。正月 15 日，各大寺院舉行法事，入夜，各家點燃酥油燈盞。在青海塔爾寺和拉薩大昭寺等寺院，喇嘛用酥油雕塑製成酥油花。

→藏曆 4 月 15 為薩噶達瓦節，當天，來自各地的信眾結伴轉經、朝佛。拉薩的轉經路共有三條，在大昭寺內環繞一週為「囊廓」，環繞以大昭寺為中心的老城區一周為「八廓」，而環繞整個拉薩老城區一周為「林廓」。林廓路是信眾在重要宗教節日轉經的主要線路。轉經人和磕長頭(是藏傳佛教一種虔誠的儀式。過程中，口、手和腳並用：口一邊念六字真言，雙手一邊合十，高舉過頭，然後行一步；雙手繼續合十，移至面前，再行一步；雙手合十移至胸前，邁開第三步時，雙手自胸前移開，與地面平行前身，掌心朝下俯地，膝蓋先著地，後全身俯地，額頭輕叩地面。再站起，重新開始。)的虔誠信徒，手持轉經桶，口中誦經，磕上等身長頭，以誦經、轉經、燒香、吃齋飯、放生等形式，為逝者祈求安息，為生者祈求平安。

→雪頓節(藏語譯音，「雪」意為酸奶，頓」意為宴會)，在每年藏曆 6 月 15 日-7 月 6 日舉行。雪頓節即吃酸奶的節日，是西藏最大的節日之一。過去，信徒上山修行，完畢時，親人攜著酪乳上山迎接他們回家。在途上，藏民吃酪乳、跳舞、唱歌作慶賀。節日的序幕，由哲蚌寺展示矚目的佛像開始，還有藏戲表演等活動。這節日已被中國國務院首批列入保護名錄的非物質文化遺產之一。

→沐浴節，又名沐浴周，在藏曆 7 月 6-12 日舉行，歷時 7 天。「嘎瑪日吉」(藏語譯音，意為洗澡)。每年夏末初秋，當「噶瑪吉日」即金星出現的七天，



磕長頭的信徒

城市、農村和牧區的男女老少全家出動，紛紛走向江、湖、河、溪畔、搭起帳篷，圍上幃幕，在水中嬉戲、游泳。婦女也毫無顧忌地在水中沐浴。中午一家人在外野餐，品嚐醇厚的青稞酒和噴香的酥油茶。每天日出而出，日落而歸，盡情歡度日。

→望果節，7月糧食收成在望，農民背著經卷轉繞田間，稱旺果節，預祝當年豐收。



感謝全能的神，予以藏族獨特的風俗習慣。



願神賜福音使者能深入明白藏族的風土人情，更能適切地引導藏民明白福音的信息，並以心靈誠實，會合其特殊的文化敬拜神。



民族信仰：

- ◇ 藏族民間信奉藏傳佛教是大乘佛。主持儀式的是喇嘛(藏語譯音，意為上師，是藏傳佛教較高階層的僧侶。其他族人通常把所有僧侶稱作喇嘛，這是不正確)。
- ◇ 佛教從7世紀傳入藏族地區後，吸收了原始苯教(俗稱黑教)的信仰和儀式，逐漸發展成大小不同派系：寧瑪派(又稱紅教)、噶舉派(又稱白教)、薩迦派(又稱花教)、格魯派(又稱黃教)，都曾先後在藏族地區建立政教合一的地方政權。
- ◇ 在藏傳佛教中佔主導地位的是，格魯派。格魯派的屬寺遍及藏族地區，著名的寺院有拉薩的甘丹寺、沙拉寺、哲蚌寺，日喀則的紮什倫布寺，昌都的昌都寺，甘肅的拉蔔楞寺和青海的塔爾寺等。格魯派實行活佛轉世制度，達賴喇嘛和班禪額爾德尼就是這一教派的兩大活佛轉世系統。此外，該派嚴禁僧人娶妻，其餘各派的僧人則可以結婚，各教派都有自己的戒律。
- ◇ 為保存藏族傳統文化，中國政府給予藏民整理出版藏文《大藏經》，還印行藏傳教佛的儀軌、傳記、論著等經典的單行本供給寺廟，滿足了僧尼和信眾學修需求。加上北京開辦了中國藏語系高級佛學院，專門培養藏傳佛教的高級人才。2005年成功進行了藏傳佛教首屆高級學銜授予工作。
- ◇ 大部分藏民胸掛金屬的神盒，藏語譯音為「噶烏」，手搖轉經。還有，為數不少的男女老少身上均有一串精製的念珠和一些刻有表示吉祥的藏文飾物。有些信徒將被活佛或高僧開光(即啟動，或開啟靈動，或入靈的儀式)之飾物，作為護身符戴著，或貼身上。
- ◇ 因著長期民族文化交流，藏傳佛教已傳入不同的民族群體中，繼有蒙古族、土族、裕固族、珞巴族、門巴族、納西族、普米族等民族，還在中國境外的錫金、不丹、尼泊爾、蒙古人民共和國和俄羅斯的布裡亞特共和國等地。



稱頌滿智慧的神，懇求教導賜福音使者在藏民之地具體活出基督的樣

式，以生命見證耶穌基督。又有智慧使用藏族文化，解說整全福音，讓藏族明白基督犧牲的大愛，歸回羊圈。



滿有慈愛，大有能力的神，求神除去藏民釋去對基督教信仰的疑慮，又幫助藏民透過各樣的渠道，尋著屬天的真理和平安。



交通網絡：

- ◇ 按 2008 年底，西藏公路總通車里達 4.86 萬公里，612 個鄉鎮和 3,525 個行政村通公路，43 個縣通油路，油路里程達 4,714 公里。至今，藏族地的現代化交通運輸已初步形成以西寧、格爾木、拉薩、昌都為中心，川藏、青藏、新藏、滇藏、甘青、甘川、中尼公路為主，青藏鐵路、航空、管道及民間運輸為輔。輻射聯繫高原區內外的綜合性交通運輸網，從而極大地促進了高原區域經濟的繁榮發展。
- ◇ 2008 年底西藏自治區已擁有郵局 140 多處，郵路及農村投遞路線單程長度為 8 萬多公里，航空郵路 650 公里，郵電業務總量逐步增長。拉薩對國內 200 個大中城市設有郵政快件和特快專遞等業務。國際郵路有兩條；分別經日喀則地區章木口岸和亞東通往鄰國。經過多年發展，蘭寧拉（蘭州—西寧—拉薩），拉薩至日喀則、山南、林芝等地光纜工程和各地衛星地面接收站已經建成並投入使用。
- ◇ 藏族處於高地，很多村莊遠離主要公路。康巴藏族民間歌曲：「羊腸小徑難行走，康藏交通被它擋」道出當地交通情況。公路上，路面起伏不平、不少碎石，加上開闢和修葺公路、牲畜群、交通意外等等，使藏民經常面對塞車，塞車往往由數小時，甚至數天才能繼續前行。因著開闢和修葺道路，導致路上塵土飛揚，大小石塊更不時從山上滾下來，所以逗留公路上，是一件非常危險的事。



感謝偉大的神，在險峻難走的道路開通道。



求神更新福音使者的心志和眼目，專一聚焦在磐石上，以活出像基督的生命，達至讓神每時每刻，在其生命和各個生活範疇居首位，得著尊崇。



為那些居住遠離主要道路的藏民和福音使者，尤其居於貧瘠人煙稀少、環境和天氣多變之地區。求神保守他們路途上的平安。

經濟民生：

- ◇ 經過 50 多年的建設，特別是近 20 多年大舉改善，藏族的經濟實現了重大的飛躍，促使藏民的生活水準大幅提高。大部分農牧民基本解決了溫飽，部分藏民的生活進入了小康水準。顯著的改變如下：
 - 西藏農牧民以「自力更生、艱苦創業」的精神，在高寒地區成功種植出小麥、玉米、水稻，也引進茶、煙、果、菜農業發展。同時，20 世紀 80 年代，政府委派農業科學組對藏族進行考察，創辦農場，推廣新技術，大大地提高了藏族糧食產量。

→青海省藏區的農業普遍實現機械化裝備，機耕、機播、機收，耕地面積大幅增長。四川省兩個藏族自治州也落實和完善農業生產責任制，進行農業結構調整，並大力發展經濟作物，實現農、林、牧全面發展。雲南省迪慶藏族自治州的藏民由傳統農業轉向現代機械化，使糧食產量逐年遞增。


→藏族畜牧業經過各方的數十年的努力，已經實現了由傳統的自然牧放，轉為建設興牧、由粗放經營走向集約化經營（集約化，原是經濟領域的術語，即在最充分利用一切資源的基礎上，更集中合理地運用現代管理與技術，充分發揮人力資源的積極效應，以提高工作效益和效率的一種形式）、由遊走生活趨向半定居、或定居的生活。

✧ 與此同時，藏族商業也得到迅速發展。西藏邊境貿易的發展是藏族市場發展的重要部分。藏族對外貿易正從小規模、簡單的易貨，步向大規模、多形式的進展；出口商品由過去的畜產品為轉移加工產品；出口市場從歷史上的印度、尼泊爾等地，拓展到日本、韓國、新加坡、香港及歐美等 20 多個國家和地區。

✧ 21 世紀，藏族工業已初具規模，在區域經濟日益發揮作用，並佔重要位置。目前，建築、電力、汽車、冶金等多個行業，均具有藏族特色的工業體系。青海省 6 個藏族自治州成了能源、冶金、石棉、天然氣、煤炭、電力、採鹽為主體，以農畜產品加工、建材工業為基礎的資源開發工業經濟體系。民族工業與現代工業同舉並進，逐步形成具有藏族特色的優質品牌，無污染的綠色食品備受世人歡迎。

✧ 旅遊業締造位於青藏高原的藏族新型的產業。經過 20 多年的發展，西藏旅遊業無論是旅遊基礎設施、交通配套、從業人員的素質，都有著明顯的提高。根據西藏自治區旅遊局數據，2011 年截止 8 月，西藏全區已累積接待中國境內外的遊人 621 萬人次，總收入 63.4 億元，較 2010 年同期的增長 22% 和 42.7%。

 求神讓藏民從物質的需要，轉向洞察到自己心靈上的貧窮。從而探索人生的意義。

 願神喚醒當地其他族裔的信徒，看見「藏民需要主」的呼聲，樂意把握現今的機會，以尊重和愛心引領藏民以認識主基督耶穌為至寶。

教育文化：

✧ 過去，西藏的文盲率高達 95%，入學率只有 2%。經過多年和各方的努力下，現在已形成幼兒、基礎教育、高等教育、職業教育、特殊教育和成人教育互相呼應的教育結構。據 2007 年統計，西藏重點完善了農村義務教育經費保障機制，免除了城鎮學生義務教育階段的學費、書本費和雜費；在西藏全區普遍實行了免費教育，並為當地的中小學配備了教學儀器和實驗室設備。數十年來，藏族已培養大學畢業生 2 萬多人，中專畢業生 2.3 萬餘人，有了一批藏族博士、碩士，並已擁有大批藏族科學家、工程師、教授、名醫、文學藝術家等專業人材。

✧ 在西藏全區除數所小學，以漢語為主進行教學外，在農牧區和城鎮絕大多數小學把藏文作為主課學習之一，實行「藏漢」雙語教學。基於各地藏語的差別，中國政府正透過語言專家對藏語進行採集數據、研究分析等，促使認字的橋樑，使藏民不僅能發展所屬的方言，也展開教育和文化發展。於 2007 年，西

藏全區中學共有 **102** 個藏語授課班，另有些中學設有部分藏語教授課程，可是由於民族語言教學體系不完備，目前，只有幾種民族語可以從小學持續到大學以上，如朝鮮語、蒙古語、維吾爾語。藏語，就止於中學階段，因此，不少藏民學子避免不了，轉入漢語教學系統才能繼續升學。

- ✧ 基於藏族地處豐富天然資源地帶，加上語言教學體系不完善，大部分青少年都不願意外出到市鎮，或其他民族地找工作，只願意留守家鄉，以採藥材、售賣土產為生。



感謝神讓藏民知識領域獲得造就，願神祝福校園工作，讓眾教師們有愛心、長期持續關注和服侍，以心、以身教育學生不單有追求世間的知識，並且渴求認識真理。



求神保守福音使者的兒女，不因父母的服侍，或工場上的缺乏，成為個人身心靈健康、知識學習等的障礙。又在他們成長過程中，深切明白父母的心志。



記念福音使者的兒女默然地承受著別人無法想像的成長困難，求神恩待他們在過程中，與神建立更親密的關係。又適時提醒父母給予兒女關愛、教導和幫助他們面對掙扎。

醫療：

- ✧ 藏族醫學歷史悠久，注重實踐經驗，講究望、聞、問、切，兼通採集動、植、礦物和炮製藥物的方法以及針灸、按摩、外科手術等技術，對治療風濕、關節、胃病等，甚至在畜牧獸醫方面也有獨到之處學說。
- ✧ **2007** 年，西藏醫療機構有 **14** 所，有 **60** 多個縣城醫院內均設有藏醫，從事藏醫和製藥的人員達至 **2,000** 多人。多年來，中國政府不斷投放資源；與建醫院、增添醫療設備和增力職工等等。截止 **2010** 年底，西藏全區有各級各類醫療衛生機構達至 **1,352** 個，衛生人員有 **12,000** 多人。
- ✧ 近年，藏族地區醫療設施不繼改善，然而，在西藏一些較偏遠之地，依然存在看病求醫困難的情況。西藏軍區總醫院院長李素芝表示：「偏遠山區醫療條件比較差，有些地區甚至沒有手術條件。」一般當地的藏民，面對醫療設備的不足，加上經濟緊拙，因而未能付擔前往市鎮求醫的路費，導致延誤醫治，構成生命危險。
- ✧ 因此，數十年來，促使西藏軍區總醫院的醫護人員和其他醫療團隊，以流動服務方式，免費幫助偏遠的村子的藏民診症。按西藏軍區總醫院的數據，其醫護人員的足跡遍佈西藏偏遠鄉鎮達 **90%**，行程超過百萬公里，為 **50** 多萬人義診。
- ✧ 藏藥生產企業也增加達到 **19** 所，而且全部通過中國國家認證，許可生產的藏成藥有 **360** 多個品種。當中有 **283** 個品種，通過中國食品藥品監督管理局審批，並獲發生產、銷售的「國藥准字」批准文號，也有 **20** 個品種被列入中國中藥保護品種。



求神給政府領袖體恤藏民的須要，制訂切合有效措施幫助百姓，得到醫療方面基本的供應。



求神使用眾醫護人員適當的使藏民肉體的醫治，更願藏民同時獲得主所賜的平安，以及生命得著更新。



記念醫護人員和家人心身靈的安康，求神祝福使眾人免除不必要的掛心，前者在工場服侍時無後顧之憂。

其他：

- ✧ 據 2005 年 2 月 25 日，中國國務院新聞辦公室所發表的《中國的民族域自治》白皮書，截至 2003 年底，西藏自治區共有 1,700 多處藏傳佛教活動場所，住寺僧尼約 4.6 萬人，約佔總人口 2%(按 2006 年計算)。此外，中國政府還投放鉅資對拉薩的哲蚌寺、沙拉寺、甘丹寺等 1,400 座寺廟作重點文物古跡的修繕和保護。
- ✧ 在第 5 世紀，景教（唐朝時期傳入中國的基督教）影響了整個絲綢之路程通往亞洲的主要貿易通道。1900 年後，基督教和天主教派傳教士到達康巴地區，但今天，這裡並沒有教會。按資深福音使者，藏族其他地區暫時也沒有教會。
- ✧ 藏傳佛教都依賴專職宗教人員來和超自然世界溝通。只有僧侶知密宗的儀式和有法力的咒語。大多數普通藏傳佛教徒沒有時間也沒有財力去學習佛教經書，因此，僧侶所擁有的知識是普通人無法獲得的，於是僧侶就有了凌駕於普通人之上的本錢。如藏族一句諺語說「沒有喇嘛在眼前，叫我如何見佛顏。」正導出喇嘛和僧侶的重要性。與此同時，按故此，在西藏地有高達 60-70% 是被家人強迫到寺院學法當僧侶，只有 30% 是自願的。
- ✧ 根據遠東擴播資料，一直以來，藏民篤信藏傳佛教。宗教不僅影響了藏族的歷史、文化、民間習俗，甚至與藏民的生老病死息息相關。藏族的風物習俗中，最為人所熟識的莫過於天葬。到拉薩朝聖根深柢固的宗教思想，使藏民很難接受基督教，當地因而公認為福音硬地。在 1853 年，已有福音使者在藏族地方展開福音工作，稍後更相繼翻譯藏文聖經，以及創立醫院和學校等的項目，但是進展緩慢。現在，據說藏族已有 300 名基督徒，也有藏文聖經和福音小冊子。此外，1990 年遠東擴播更展開了康巴藏語的廣播。
- ✧ 新舊約的藏語聖經於 1935 年於印度翻譯完成，因著種種原因，及至 1948 年才被印刷。由於這藏文書面用語較古舊，今天只有經過專門訓練的僧侶才能讀懂。為使藏民容易閱讀、理解真理，近年已有按照其文化、慣用語，專為藏語三大方言（衛藏、康、安多）編訂的聖經。
- ✧ 據資深福音使者資料，信徒們缺乏對真理的認識，導致涉及生命出現偏離真理教導的行為。故此，雖然藏族基督徒人數約有 300 人，但有堅守信仰的信徒保守估計約有 80 至 120 人。



求神使福音使者有均衡的作息時間，常常親近神、研讀聖經，使其生命、服侍方向和策略等聚焦在神，而不是在人的期望上。



感謝厚賜百物的神，求神帶領福音使者正確地使用各種資源、正確方式，配合謙卑、愛心、尊重、對話等態度，務實地在藏族活出有基督內在生命的馨香，吸引藏民尋求福音的好處。



求神幫助福音使者能以真義解開聖經的真理，讓傳遞者和聽眾雙方，均藉神話語的更新生命，並實踐讓耶穌居首的生活。



感謝神，讓福音使者的家人默默接受他們不在身旁，並且遠赴他方服侍的歲月。願神安慰福音使者無法親自陪伴家人的感受。



求神賜祈禱守望者一顆禱告的心，縱使未能時刻接獲禱告事項，卻有敏銳神的心，隨時按著神的引領作多方祈禱，並適切地關懷支援福音使者「全人」的需要。