喜馬拉雅山下

6/30(日)-7/14(日)西藏青海深度之旅

行程特色

1. 專家教授對高山反應的了解與身體的調整
2. 採取由低而高漸進式的旅遊行程，顧到身體的自然調節，有效減少高原反應發生機會。由成都直飛林芝，這是進藏八大路線中，公認為第一次拜訪西藏的首選地區。因為林芝海拔較低（2900公尺，含歡山最低峰3217公尺），逐步適應之後，再前往拉薩（3650公尺），將高山反應降到最低。
3. 旅遊路線：藏東林芝地區（川藏公路、雅魯藏布江）→拉薩→那曲地區（納木錯）→山南地區（羊卓雍錯）→日喀則地區→珠穆朗瑪峰（聖母峰）→山南地區（澤當）→拉薩→青藏鐵路→格爾木→青藏公路→青海，堪稱市面上最完備的西藏旅遊路線。
4. 世界文化遺產：享有世界屋脊上的明珠美譽的布達拉宮、現存吐蕃時期的建築大昭寺。
5. 西藏三大聖湖之納木錯、羊卓雍錯
6. 紅教著名神湖聖地：巴松錯
7. 歷代班禪住錫地：紮什倫布寺
8. 世界最高峰：珠穆朗瑪峰（聖母峰）
9. 船遊中國最長最深的：雅魯藏布江峽谷
10. 世界上最高海拔、線路最長的高原鐵路之旅：十四小時青藏鐵路軟臥火車精華行程（途經世界海拔最高的火車站：唐古拉山口、世界上海拔最高的凍土隧道：風火山隧道、世界上建在凍土地段最長的鐵路橋：清水河大橋）
11. 西藏歷史上第一座宮殿：雍布拉康
12. 供奉由珍珠寶石連綴而成的稀世唐卡：昌珠寺
13. 世界上海拔最高的寺廟：絨布寺
14. 藏族特色表演：喜馬拉雅歌舞秀
15. 青藏高原上地勢最低的斷層盆地：柴達木盆地
16. 船遊：青海湖、丹葛爾古城
17. 行前深度導讀：西藏文化、藏傳佛教義理
18. 四星級以上酒店（珠峰除外）、全程精緻素食
19. 全程無購物
20. 投保伍佰萬旅遊險，含意外險及疾病突發醫療險（高原反應適用）

行程特色說明會

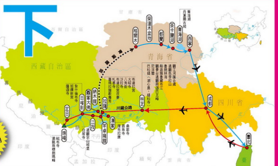
4/13(六) 中午1:00竹北教室
4/13(六) 下午6:00臺北教室
4/30(二)以前報名：享早鳥優惠
報名截止：5/31(五) 小二以下需有家長陪同

限額80人

4/30以前報名即享優惠
報名截止日期 5/31

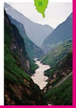
報名專線
臺北 02-2312-0321
竹北 03-558-9955

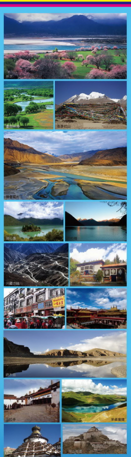
三一寰宇文化協會 31-ONTOP CULTURAL CENTRE
三一人文經典進修學校



6/30	第1天	臺北(桃園機場)→成都
7/1	第2天	成都→林芝（觀江河匯合處、遠觀色季拉山、魯朗林海）
7/2	第3天	林芝（船遊雅魯藏布江、觀景台遠觀南迦巴瓦峰、尼洋閣）
7/3	第4天	林芝（巴松錯（湖心島、錯松寺）→川藏公路→拉薩
7/4	第5天	拉薩（布達拉宮、大昭寺、八角街、沙拉寺）
7/5	第6天	拉薩（納木錯、布達拉宮夜景）
7/6	第7天	拉薩→羊卓雍錯→江孜（遠觀宗山城堡、白居寺）→日喀則
7/7	第8天	日喀則（紮什倫布寺、班禪新宮）→定日
7/8	第9天	定日→珠峰（絨布寺(換搭環保車至珠峰大本營遠眺珠穆朗瑪峰）→日喀則
7/9	第10天	日喀則（薩迦寺）→薩迦大佛→澤當（桑耶寺）
7/10	第11天	澤當（昌珠寺、雍布拉康）→拉薩（扎基寺、喜瑪拉雅歌舞秀）
7/11	第12天	拉薩→青藏鐵路火車→格爾木
7/12	第13天	格爾木→青藏公路→柴達木盆地→茶卡鹽湖（含小火車）→青海湖
7/13	第14天	青海湖（青海湖含遊船+電瓶車、丹葛爾古城）→西寧
7/14	第15天	西寧→成都→臺北(桃園機場)

★本次活動，得視實施效果、客觀配合條件，三一保留彈性調整權利。★





西藏一個超乎想像的地方

傳說，好久好久以前，地球上分成好多不同的世界——不是不同「國」，而是不同的「世界」。

那時候的人，不會動不動就說地球是一個村落，所有人都在同一個「世界」。

那時候的人，覺得大地真是無比廣闊，大到可以容納下很多個不同「世界」。

他們也許並不確切地知道，除了自己的「世界」之外，還有沒有別的「世界」。但總是望著天邊猜想，是不是在天的盡頭，還有著另外的「世界」。這另外的「世界」，要麼更加邪惡，要麼更加富庶。

就這樣，有很多的傳說，講述著或者猜想著，那些鄰近或者遙遠的「世界」。其中，有一個叫「嶺」的「世界」，常被大家口耳相傳。而「嶺」世界的人呢，也不停地在猜度著別的「世界」。

這是藏族偉大英雄——神話史詩「格薩爾王」的開場白，那一個叫「嶺」的世界，就是今天的西藏。它以一個不同的「世界」，而非不同的「國」開場，它標舉的特色——這是一個全然「超乎我們想像的地方」。

今天，我們到世界各地，也許都可以大致想像出每個國家的樣貌。但西藏，可能也唯有西藏，的確稱得上讓人「大開眼界」。因為它太超乎人們的想像之外了。

生長在已都市化的臺灣，很難想像什麼是大山大水的風光；很難想像犛牛與羊群，在那一片翠綠的草原上，像黑、白珍珠般滾動，以及那層巒疊障的巍峨群山下，還暗藏著輕柔飄拂的河邊柳絲；更難想像那悠揚迴盪的寺廟晚鐘，松濤般洪亮的梵唄誦詞，那紅紅綠綠服飾彩色斑爛的婦女，以及手持唸珠喃喃唸誦的老人。

原來這世界上還存在著另一種與我們截然不同的生活方式，與存在意義。

另一個令我們想像不到的地方，在於藏人不但虔心於自己佛法的修行，也更祈願，能將自己的修行利益分享眾人。藏人依據佛經的「摩尼全集」所記載的：

「解脫經輪置於高處，風所飄處眾生皆可得利益。若於河流、池沼、溪澗等處以水利轉動，魚蝦等類悉皆得益。」

這個想法不單反映在戶外轉經輪上，也習慣在寺廟或住處布置經幡，在路旁放置摩尼堆（堆砌刻有六字真言的石頭）。因此，西藏到處都有經幡、轉經輪、風馬旗、小佛塔，映著綻藍的青天，構成一幅秀美瑰麗但卻神秘的特殊景觀。

這一切無不令人心醉、傾倒，這一切無不令人終生難忘。

遊西藏深度的心靈洗禮

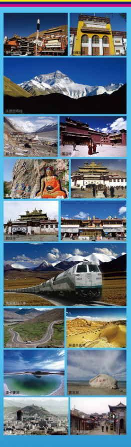
西藏行，若只觀山賞川美景，而忽略藏傳佛教的精義，可謂入寶山而空手回。

藏傳佛教（密教只是藏傳佛教一支），也稱「金剛乘」。特別強調身、語、意正面運用的善巧方便，儘可能地在任何情況當中去利益別人。

也就是說，任何試圖發展利他心，或發願利益其他有情的這點，對於金剛乘的修學來說，是格外重要的。

對於一個小乘的修行者而言，精神開發只停留在純粹的個人經驗和修行。但金剛乘的修習，卻特別重視將大乘利他的動機，和金剛乘的特殊技巧二者融合無間。所以金剛乘善於運用各種層面的經驗，那怕是簡單的日常生活行為，也能夠被賦予極為深刻的內涵。

【三一經典遊蹤】，不但能帶您親身經歷藏人的轉經、轉山、磕長頭等信仰的虔誠活動，而且能讓您深入信仰的核心精義。



12大優於市面同類行程

1. 特別安排由有西藏「香格里拉」、「西藏瑞士」、「西藏江南」之稱的「林芝」入藏，此地海拔僅2.800公尺，之後，由東往西不走回頭路漸漸高，真正由低而高的旅遊行程安排，有效減少高原反應發生機率，逐步適應高原氣候，輕鬆登上「珠峰大本營」，美景盡收眼底。（林芝2800公尺、拉薩3650公尺、納木措4700公尺、日喀則3836公尺、珠峰大本營5200公尺。林芝地區平均海拔僅2800公尺，植被豐富，含氧量可達80%，是市場上公認西藏旅遊適應高原環境最佳地區。）
2. 網羅市場上最經典的行程，走遍全西藏精華地帶：藏東林芝、山南地區則當、後藏地區日喀則、珠峰大本營，三大聖湖之納木措、羊卓雍措。
3. 特別搭乘雅魯藏布大峽谷景區遊艇，每年5-10月開航，為當地獨具特色的旅遊方式。（一般業者推此行程，需自費RMB680元，約臺幣3400元。）
4. 贈送西藏最有價值歌舞秀「喜瑪拉雅富氧劇場」，一般業者推此行程，需自費RMB280元，約臺幣1400元。
5. 特別設計「拉薩++++格爾木」青藏火車14小時精華段+青藏公路精彩段，方便沿途賞景，也避開旅途中的枯燥與無趣，免去長途火車的孤寂感，以及夜宿火車的痛苦。
6. 全程不購物，全程不上攝像、不走中藥材、不走醫療諮詢。輕鬆遊覽無負擔。
7. 於西藏旅遊車上特別提供兩支鋼瓶氧氣（非市場上一般業者所提供之枕頭式氧氣袋），以提供不適應之客人緩解高原反應。
8. 投保伍佰萬旅遊險，包含意外險+突發疾病醫療險（高原反應適用）。
9. 精心安排專業領隊及資深導遊隨團服務。
10. 不擅自更改或延伸線路而增收費用，從中牟取額外收入。
11. 成都、拉薩、格爾木、西寧住宿豪華酒店或同級，出發前予以確認住宿飯店名稱。
12. 價格包含機場稅、燃油費、保險、領隊司機導遊小費，總共約8000元。

中華民國102年三月三十日 星期六

意見

語言不是一種暴力，而是開放的溝通。

發行人：楊慶亮　發行所：中華民國三一寰宇文化協會
地　址：臺北市重慶南路一段75號九樓
電　話：02-2312-0321‧0800-311-211　傳真：02-2312-2838
網　址：www.31ontop.com.tw　email：trinity@31ontop.com
免費索閱專線：02-2312-0321,03-558-9955
中華民國九十年九月創刊　中華民國102年3月30日春季號一刊　總號第78期
臺北城中教室：臺北市重慶南路一段75號3樓 02-2312-0321 傳真02-2312-2838
新竹竹塹學堂：新竹縣竹北市光明九路55號 03-558-9955 傳真：03-558-7700

□□□

方圓集

天下大事必作於細

楊慶亮

我們總會迷信，成功者必有什麼稟賦，必在什麼地方得到絕世失傳的武功祕笈。

其實，成功者往往只在於一個態度而已。

戲劇家莎士比亞曾說：

「千萬人的失敗，都失敗在做事不徹底，往往做到離成功只是一步，便終止不做了。」

一語道破，成功與失敗的分水嶺。

我們內心裡常會無名升起一種得過且過的心理，遇到事情，總想混過關也就算了。例如，從早起來，為了不要遲到，我們草草洗臉、刷牙，連吃早飯也是邊走邊吃；升旗朝會，臺上老師不也是老生常談，站著想心事，混一下就過去了；遇到自己不喜歡上的課程，書本旁邊畫畫漫畫，也就敷衍過關了；回家功課邊看電視邊寫，比較容易減輕無聊之苦。一天的學校生活，似乎只在下課打球時還算真心誠意，其他的時間，都只求得過且過。

表面看來，大部分的孩子的生活都是如此，似乎無關緊要，但一旦成了習慣，成了自己的處事態度之後，就很難出類拔萃了。

老子曾說：

「圖難於其易，為大於其細，天下難事，必作於易，天下大事，必作於細。是以聖人終不為大，故能成其大。」

（語出63章）

天下大事必從細微而來，成功的教育必然不忽略小節，必從細部徹底要求起。

乘著夜鶯的翅膀

演出地點：
新北市藝文中心演藝廳
新北市板橋區莊敬路62號
（捷運板橋線「江子翠」站3號出口）

三一兒童芭蕾舞劇

乘著夜鶯的翅膀

5/4(六)·5(日)

新北市演藝廳（板橋）

第一場：5/4(六) 14:30
第二場：5/4(六) 19:30
第三場：5/5(日) 14:30

票價：
300, 500, 800, 1000兩廳院售票系統
及全臺7-11、萊爾富超商
兩廳院之友、學生、軍警、榮民，可享9折優惠
身障、65歲以上長者，可享5折優惠。
團體票10張9折、20張8折

一齣適合全家人觀賞，結合舞蹈、音樂、戲劇的兒童芭蕾舞劇。以安徒生最膾炙人口的童話故事：鳳凰鳥、國王的新衣、一個母親的故事、夜鶯、賣火柴的小女孩、堅定的錫兵為主架構，由鳳凰浴火重生後的夜鶯傳唱出這齣深富希望、自信與勇氣的動人舞劇，極適合親子共賞的一場藝術饗宴。

指導：文化部
主辦位：三一寰宇文化協會
協辦：M＆B舞劇團
　　　台北市立東門國民小學
贊助：新北市政府文化局
　　　財團法人中華文化基金會
　　　財團法人大方廣佛基金會
　　　新竹福林堂
　　　林妙音

導演：楊慶亮
音樂：JEFF
編舞：黃懷德
燈光／技術總監：李俊餘
舞臺：張哲龍
服裝：林秉豪
視覺：王奕盛
音響：聚光工作坊
演員：黃雯惠
演唱：楊令璿
舞者：高永煜‧葉名樺‧張堅豪‧何嘉恩‧楊欣如‧陳姿緣‧楊曉韻‧卡比都萬 卡拉雲漾
　　　臺北市立東門國小舞蹈班