

# 藏傳佛教

## Tibetan Buddhism

葉泰巖

George Tye-Yan Yeh

One Minute Relaxation Sitting

一分鐘放鬆靜坐

# 藏傳佛教，苯教，喇嘛教

- 藏傳佛教常被人以為是一種具神秘及原始民族色彩的宗教，一般人把它稱為「密宗」或「喇嘛教」。此非正確名稱。
- 一般稱呼的「黑教」是藏族的 **苯教** 之俗稱，是一種佛法未傳入西藏前的本土信仰，與「密宗」及佛法毫無關係。
- 「喇嘛」一字解作「無上」。
- **密教** (密宗) 分爲「東密」及「藏密」

# 簡介

- 藏傳佛教，是指傳入西藏的佛教分支。
- 藏傳佛教，與漢傳（北傳）佛教、南傳佛教並稱佛教三大體系。
- 藏傳（西藏、尼泊爾、不丹等地盛行）
- 北傳（中國、韓國、越南及日本等地盛行）
- 南傳（緬甸、泰國及斯里蘭卡一帶之佛教）
- 藏傳佛教以大乘佛教為主，其下分成密教與顯教傳承。
- 密教修行需以顯教為基礎。

# 大乘佛教 與小乘佛教

## 大乘 (Mahāyāna )

- 三世十方有無數的佛
- 人人皆可成佛
- 「我法皆無」
- 以成佛為最高目標
- 求自己得到解脫 並發起大慈悲心 幫助他人得到解脫

## 小乘(Hī nayāna )

(聲聞乘佛教、上座部佛教)

- 世界只有釋迦牟尼一位佛
- 不求成佛
- 「我無法有」
- 以成阿羅漢為最高目標
- 求自己得到解脫

# 顯教修行

- 戒 (Morality)、定 (Meditation)、慧 (Wisdom) 三學
  - 五戒 - 不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒
  - 定 - 止、觀
  - 慧 - 四聖諦、八正道、三十七道品
- 三法印 - 諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜

# 發展及波折

- 藏傳佛教始於松贊干布(Trisong Detsen)時期 (七世紀中葉)
- 前弘期 (八世紀中葉，寂護論師，蓮花生大師傳入密宗)
- 滅佛運動 (九世紀中葉，朗達瑪滅佛)
- 後弘期 (大譯師仁欽桑波)

# 藏傳佛教教派

- 四大主流派別 - 格魯派、薩迦派、寧瑪派及噶舉派。
- 在中文中，這四主流派別因其服飾及建物之特色而常被稱爲「黃派」、「花派」、「紅派」及「白派」。

# 藏傳佛教教派

- 寧瑪派 Nyingmapas (俗稱「紅教」或「古宗派」 Ancients, "Old Translation")
- 噶舉派 (俗稱「白教」 Kagyu. 不重著述而重視實際的修行，強調刻苦的修行。是西藏歷史上最<sup>早</sup>實行活佛轉世制度)
- 薩迦派 (俗稱「花教」。在元政府的支持下以宣政院的名義統治全藏，開西藏政教合一之先河。教主並不一定由出家人擔任，往往是在家居士身份。)
- 覺囊派
- 噶當派 (噶，藏語指佛語；當，指教授。Atisha 982-1054)
- 格魯派 (俗稱「黃教」 Gelugpas, "New Translation" (Sarma) 是後起之秀，由宗喀巴大師創立。因倡導嚴守戒律而得名。)
- 希解派
- 覺宇派
- 廓扎派
- 夏魯派

# 文化差異

## 西藏喪葬

- 天葬
- 火葬
- 塔葬

## 藏傳佛教法器

- 骨號
- 鼓

# 學佛羣疑

- 消極與積極
- 生活中的應用
- 迷信與正信
- 佛法(信、解、行、証)與 Science

# 佛法 與 Science - Kalamas Sutra

".. Yes, Kalamas, it is proper that you have doubt, that you have perplexity, for a doubt has arisen in a matter which is doubtful. Now, look you Kalamas,  
do not be led by reports,  
or tradition,  
or hearsay.  
Be not led by the authority of religious texts,  
not by mere logic  
or inference,  
nor by considering appearances,  
nor by the delight in speculative opinions,  
nor by seeming possibilities,  
nor by the idea: 'this is our teacher'.

But O Kalamas, when you know for yourselves that certain things are unwholesome (akusala), and wrong, and bad, then give them up... And when you know for yourselves that certain things are wholesome (kusala) and good, then accept them and follow them. ..."

# 佛法與 Science - Kalama Sutta

「Kalama 人啊，你們當然會覺得不確定，你們當然會產生懷疑。當不確定的事發生時，懷疑就產生了。所以，在這個時候，Kalama 人啊，

不可因為他人的口傳、傳說就信以為真；  
不可因為奉行傳統就信以為真；  
不可因為是正在流傳的消息就信以為真；  
不可因為是宗教經典、書本就信以為真；  
不可因為根據羅輯就信以為真；  
不可以為根據哲理就信以為真；  
不可因為符合常識、外在的推測就信以為真；  
不可因為符合自己的預設、見解、觀念就信以為真；  
不可因為演說者的威信就信以為真；  
不可因為『這個沙門是我的導師』就信以為真。

Kalama 人啊，當你們自己知道：『這些事是不好的，這些事是有過失的，這些事會受智者譴責的，當這些事被採用時會帶來傷害及痛苦之時』--你們便應該捨棄他們。」 ...

『這些事是好的，這些事是無過失的，這些事會受智者贊揚的，當這些事被採用時會帶來福利及喜樂之時』--你們便應該受持並保留他們。」

# 參考資料- References

- 藏傳佛教 (<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E8%97%8F%E5%82%B3%E4%BD%9B%E6%95%99&variant=zh-tw>)
- 聖嚴法師著 學佛羣疑 (<http://book.bfnn.org/books/0069.htm>)
- 聖嚴法師著 正信的佛教 (<http://www.dizang.org/rm/zxdfj/>)
- Buddhism and Science ([http://en.wikipedia.org/wiki/Buddhism\\_and\\_science](http://en.wikipedia.org/wiki/Buddhism_and_science))
- What the Buddha Taught - By Walpola Rāhula, Polavat Chennavasin  
(<http://books.google.com/books?id=WduwVbiLSsC&pg=PA2&lpg=PA2&dq=yes+kalamas+it+is+proper+that+you+have+doubt&source=web&ots=Vcv-lyfRib&sig=ijHQZAPKBqXjry4AXSx2x9nWhF8&hl=en>)
- 中國佛教史 密教史 --聖嚴法師譯
- 密宗概論 - 張曼濤主編