# 詞彙解釋

A

阿努瑜伽（Anuyoga）：參見「二次第」（two stages）。

阿羅漢（梵文arhat；藏文拼音爲dgra bcom pa）：戰勝內在染汚者。

聖者（梵文arya；藏文拼音爲’phags pa）：尊稱某人爲「神聖的」（或用佛陀的說法則是「無我的」），用於佛教經典中則指稱已證得初地或初地以上的大成就者。初地是證得真正無我的第一個證悟果位。

B

比丘或比丘尼（bhikshu/bhikshuni）：參見「受戒」(ordination)。

菩薩戒或菩提心戒（bodhisattva/bodhichitta vow）：參見「三戒」（three vows）。

C

遙喚上師（calling the lama from afar；藏文拼音爲bla ma rgyang ‘bod）：表達虔敬的祈願文，祈請證悟的傳承加持進入行者的內心。此外，這些祈願文也維繫行者與修行和傳承間的連結，提醒行者關於外相和內心的本性。

脈、氣、明點（channels, winds, and essential nuclei）：參見「二次第」（two stages）。

藏袍，秋巴（chuba；藏文拼音爲phyu pa）：藏地傳統服裝，男女皆穿著，看似和服，但腰間繫帶，此腰帶會形成袍子上方有個摺子，通常當作收納的口袋。

圓滿次第（completion stage）：參見「二次第」（two stages）。

狂慧（crazy wisdom）：譯自「徒秀確巴」（藏文拼音爲brtul zhugs spyod pa）和「嘿魯嘎確巴」（藏文拼音爲he ru ka spyod pa）兩詞，指的是將他人從二元分別、教條主義、執著自我的沉睡中喚醒的大力量行爲。

生起次第（creation stage）：參見「二次第」（two stages）。

D

法、佛法、正法（梵文dharma；藏文拼音爲chos）：釋迦牟尼佛所教導的通往證悟之道。

甘露法藥，甘露丸（dharma nectar medicine或dütsi chö men；藏文拼音爲bdud rtsi chos sman）：一種儀式性的加持物質，在舉辦竹千大法會時製作之。這些藥丸由一千零八種藥草、礦物質和其他藥材所組成，也含有釋迦牟尼佛、蓮師和其他過去及現在的偉大上師們加持過的舍利或遺物。

護法（dharma protector；梵文拼音爲dharmapala；藏文拼音爲chos skyong）：佛陀教法的守護者，可以是智慧本尊，也可以是世間神祇。

法身舍利（dharmakaya relic）：參見「古棟」（kudung）。

竹千大法會（drubchen；藏文拼音爲sgrub chen）：七天以上的大成就法會，具有持續不斷的繁複修法儀式（包括薈供、喇嘛舞、建造壇城、火供、製作甘露法藥等等），以及禪修某特定本尊。

大圓滿（Dzogchen或Great Perfection；藏文拼音爲rdzogs chen）：釋迦牟尼佛的第九乘或究竟乘。稱作「大圓滿」是因爲一切現象都包含在此本俱圓滿中。這些教法經由三位主要大師的傳承而傳入藏地：蓮師、無垢友，和毘盧遮那。大圓滿在傳統上被分爲三部：心部（semde；藏文拼音爲sems sde）、界部（longde；藏文拼音爲klong sde），和竅訣部（men-ngagde；藏文拼音爲man ngag sde）。竅訣部又分成兩大類教法：（1）立斷（且卻， trekchö;藏文拼音爲khregs chod）:促成一種深度的放下，使行者得以解脫於本初自性中；（2）頓超（妥嘎，tögal;藏文拼音爲thod rgal）：可說是一種內在的交通工具，開啓直接了悟事物本貌的道途。這兩者與一切現象的本初清淨和佛陀功德在所有眾生中的自然顯現有關。亦參見「二次第」（two stages）、「四相」（four visions）、「六燈」（six lamps）。

E

八大車乘（Eight Great Chariots）：參見「八大修持傳承」（eight practice lineages）。

八大嘿魯嘎、八大法行、八儀軌法教（eight herukas或kabgye；藏文拼音為bka’ brgyad）：寧瑪續部的八尊嘿魯嘎或八大主要本尊，分別是：（1）文殊身大威德（藏文拼音爲’jam dpal sku）；（2）蓮花語馬頭明王（藏文拼音爲padma gsung）；（3）真實意揚達（藏文拼音爲yang dag thugs）；（4）甘露功德（藏文拼音爲bdud rtsi yon tan）；（5）金剛橛事業（藏文拼音爲phur ba phrin las）；（6）招遣非人瑪姆（藏文拼音爲ma mo rbod gtong）；（7）猛咒詛詈（藏文拼音爲dmod pa drag sngags）；（8）供讚世神（藏文拼音爲’jig rten mchod bstod）。亦可參見「八大持明者」（eight vidyadharas）。

八大修持傳承（eight practice lineages；藏文拼音爲sgrub brayud shing rta mched brgyad）：在藏地蓬勃發展的佛教修持教派，分別是：（1）寧瑪（藏文拼音爲rnying ma）；（2）噶當（藏文拼音爲bla’ gdams）；（3）瑪爾巴噶舉（藏文拼音爲mar pa bka’ brgyud）；（4）香巴噶舉（藏文拼音爲shangs pa bka’ brgyud）；（5）薩迦（藏文拼音爲sa skya）；（6）卻竹（藏文拼音爲sbyor drug）；（7）多傑松吉念竹（藏文拼音爲rdo rje gsum gyi bsnyen sgrub）；（8）悉解派的施身法（Zhije Chöd；藏文拼音爲zhi byed gcod）。這些教派亦稱爲「八大車乘」。譯註：依據廣定大司徒巴關於藏傳佛教八大傳承的開示，此八大傳承在藏語裡稱為「竹居辛達欽波傑」，各字皆各代表一派。其中，第一個「寧瑪派」的「寧瑪」之意為「舊派的」，俗稱紅教。第二個「噶當派」的「噶」意思是法教，「當」意指一種殊勝的教示，合在一起則為：世尊開示的法教；由宗喀巴大師在格魯建立「噶當寺」而後命名為「格魯」，藏語又稱為「噶當薩瑪」，意思是新的噶當派。第三和第四都屬「噶舉」，俗稱白教；「噶」指佛陀法教，「舉」指傳承，「噶舉」即是：世尊無間的傳承。「瑪爾巴噶舉」以其祖師為名，「香巴噶舉」則是以建寺於「香」地而得名。第五個「薩迦派」之原始名稱「朗椎」即「道果」之意，俗稱花教；「薩」是土地，「迦」是灰色，取教派建立土地之名。第六是「卻竹派」（另名為「覺囊派」）；「卻」是應用，「竹」是六，意為：透過六種法門而到達時輪金剛的淨土。第七是「多傑松吉念竹」，「多傑」為金剛，「順」為三，「涅」為不斷唱誦，「竹」為修習，有三個金剛修持法門（身金剛、語金剛、意金剛）。第八是「悉解派」，意思是超越、淨化、息苦等；其著名修持「覺」，意譯為「斷」，通稱為施身法。八大傳承隨著時間和歷史，有些併入其他主要傳承而形成現今所知的金剛乘四大教派。

八大持明者（eight vidyadharas；藏文拼音爲rnying ma’i ‘dzin brgyad）：(1)妙吉祥友；（2）龍樹；（3）吽噶拉；（4）無垢友；（5）達納桑支塔（Dhanasamskrita）；（6）釋迦光（Prabahasti）；（7）密月（Rambuguhya）；（8）寂藏（Shantigarbha）；（9）蓮花生。空行母王事業主（Dakini Lekyi Wangmo；空行母萊奇．汪嫫）在寒林尸陀林或墳場（藏文拼音爲dur khrod bsil ba tshal）將《八大嘿魯嘎》教法託付予這些持明，每一位持明分別被交託其中的一項修行。蓮花生大士領受了《八大嘿魯嘎》的所有教法，此外還有《上師持明嘿魯嘎》的教法，因此被認爲是第九位持明者。參見「八大嘿魯嘎」（eight herukas）。譯註：八大持明者分別代表身持明、語持明、意持明、功德持明、本母持明、事業持明、供讃持明、威猛咒持明，蓮師則爲持明總集；Rambuguhya依照Rigpa Wiki和Rangjung Wiki拼音應該為Rombuguhyacandra或Rombuguhya-Devachandra。

F

五濁（five impurities；藏文拼音爲snyigs ma lnga）：（1）壽命減短（藏文拼音爲tshe sntugs ma）；（2）邪見增長（藏文拼音爲lta ba snyigs ma）；（3）負面情緒或五毒熾盛（藏文拼音爲nyon mongs snyigs ma）；（4）煩惱增加（藏文拼音爲sems can snyigs ma）；（5）戰爭、饑荒、疫疾等惡時盛行（藏文拼音爲dus snyigs ma）。譯註：即命濁、見濁、眾生濁、煩惱濁、劫濁。

五觀想（five visualizations；藏文拼音爲mngon byang lnga）：生起次第觀想的五個階段，亦即：（1）月輪（藏文拼音爲zla ba）；（2）日輪（藏文拼音爲nyi ma）；（3）種子字（藏文拼音爲sa bon）；（4）手幟或法器（藏文拼音爲phyag mtshan）；（5）本尊全身（藏文拼音爲lha ku）。亦請參見「三摩地」（samadhis）、「二次第」（two stages）。

四事業（four actions或four activities；藏文拼音爲las bzhi）：（1）平息（藏文拼音爲zhi ba）；（2）增益（藏文拼音爲rgyas pa）；（3）懷愛（藏文拼音爲dbang）；（4）伏誅（藏文拼音爲drag po）。

四攝法、四攝事、四攝行（four attractive behaviors；藏文拼音為bsdu bzhi）：四種攝受之行，其中兩種關於布施，兩種關於傳法。（1）慷慨布施（藏文拼音爲sbyin）；（2）布施的時候，言語慈善（藏文拼音爲tshig snyan pa）；（3）教授自己所持行的合適道途（藏文拼音爲don mthun pa）；（4）修持自己所教的（藏文拼音爲don spyod pa）。這些是菩薩攝受眾生進入法道的功德。譯註：即布施、愛語、利行、同事。

四魔（four demon evils；藏文拼音爲bdhd bzhi）：修道上的四種障礙，分別是：（1）蘊魔（藏文拼音爲phung po’i bdud）；（2）煩惱魔（藏文拼音爲nyon mong po’i bdud）；(3)死魔（藏文拼音爲’chi bdag gi bdud）；（4）感官享受之魔、天子魔（藏文拼音爲lha’i bu’i bdud）。

四盡（four endings；藏文拼音爲mtha’ bzhi）：（1）生的盡頭是死亡（藏文拼音爲skyes mtha’ ‘chi）；（2）相聚的盡頭是分離（藏文拼音爲’dus mtha’ ‘bral）；（3）積聚的盡頭是耗竭（藏文拼音爲bsags mtha’ ‘dzad）；（4）高樓的盡頭是倒塌（藏文拼音爲brtsehs mtha’ ‘gyel），或是說高位的盡頭是落入低位（藏文拼音爲mtho mtha’ lhung）

四恆財（four everlasting wealth；藏文拼音爲chos pa’i gtan nor bzhi）：（1）對於根本上師的虔心（藏文拼音爲bla mar mos gus）；（2）對於金剛兄弟姊妹的慈愛和感情（藏文拼音爲mched la brtse gdung）；（3）對於所有如母眾生的大悲菩提心（藏文拼音爲’gro la byang sems snying rje）；（4）由於明白一切和合事物都是無常而减少執取（藏文拼音爲rtag tu mi rtag dran pa dang nges par ‘byung ba）。

四無畏（four fearless states；藏文拼音爲mi ‘jigs rnam bzhi）：(1)一切智無所畏（藏文拼音爲rtogs pa phun tshogs）：爲了自己的利益，無畏地成就知識、智慧和了悟;(2)漏盡無所畏（藏文拼音爲spangs pa phun tshogs）：爲了自己的利益，無畏地降伏一切的負面障礙；（3）說障道無所畏（藏文拼音爲lam ji bzhin ston pa）：爲了眾生的利益，無畏地教導其他眾生證得知識、智慧和證悟的方法；（4）說盡苦道無所畏（藏文拼音爲bar gcod kyi chos ‘di zhes ston pa）：爲了眾生的利益，無畏地教導其他眾生克服所有惡障的方法。

四啓悟（four inspirations；藏文拼音爲mos pa bzhi）：成就者運用加持力加持所有的境况，啓發出下列典範關係中的行為：（1）對於出眾領導者的尊敬；（2）對於上師的喜悅和虔敬；（3）對於父母的愛；（4）對於友人的情感和親善。

四燈（four lamps）：參見「六燈」（six lamps）。

四釘（four nails；藏文拼音爲gzer bzhi）：（1）真實自性的見地之釘（藏文拼音爲lta ba chis nyid gzer）；（2）禪修本尊之釘（藏文拼音爲sgom pa lha tu gzer）；（3）集中注意力在光的放射與收回之釘（藏文拼音爲’phro ‘du dmigs pa’i gzer）；（4）持續不斷的誦咒之釘（藏文拼音爲bzlas pa sngags kyi gzer）。

四力（four powers；藏文拼音爲stobs bzhi）；經由修金剛薩埵進行淨化的四種金剛乘方法：（1）襌修本尊（藏文拼音爲rten gyi stobs）；（2）認知自己的錯誤，並且下決心在未來不犯同樣的錯誤（藏文拼音爲sun ‘byin gyi stobs）；（3）運用禪修技巧做為對治，像是觀想金剛薩埵和持誦百字明（藏文拼音爲gnyen po kun tu phyod pa’i stobs）；（4）修復至本來原始的清淨狀態（藏文拼音爲sor chud pa’i stobs）。譯註：即依止力、防護力、對治力與拔除力。

四相（four visions；藏文拼音爲snang ba bzhi）：大圓滿頓超法門的專有用語，分別是：（1）法性現前相（藏文拼音爲chos nyid mngon sum）：直接覺受實性；（2）證悟增長相（藏文拼音爲nyams snang gong ‘phel）：覺受之相增長；（3）明智如量相（藏文拼音爲rig pa tshad phebs）：完全證得覺性；（4）法性窮盡相（藏文拼音爲chos nyid zad sa）：滅除二元分別成為真實自性。亦可參見「大圓滿」（Dzogchen）、「六燈」（six lamps）。

四眾（fourfold retinue）：參見「二眾」（two assemblies）。

G

薈供、薈供輪（梵文ganachakra；藏文拼音爲tshogs）：一種續法的供養儀式，包含四種聚集：有福信眾的聚集、豐盛的供養物、歡喜享用的本尊神祗，以及經由這三種聚集而獲得的福慧資糧之廣大聚集。在眾多的善巧方便修行當中，薈供是力量最大的修行之一。

銅色吉祥山、桑多巴日（Glorious Copper-Color Mountain；亦作Copper-Glory Mountain；Zangdok Palri）：蓮師的淨土。

K

教傳、噶瑪（kama; 藏文拼音爲bka’ ma）：連續不斷而傳下的聖典，包括佛陀的口授教導和眾大師對這些教導的論釋。亦請參見「伏藏」（terma）、「甘珠爾」（Kangyur）、「丹珠爾」（Tangyur）。

甘珠爾（Kangyur; 藏文拼音爲bka’‘gyur）：寧瑪教傳的其中一部份，集結了所有佛陀的主要教法。亦請參見「丹珠爾」（Tangyur）。

取藏授記指示（khajang；藏文拼音爲kha byang）：對受囑伏藏師有關地點和掘取方法與時間的授記密文，同義詞是「伏藏鑰匙」（藏文拼音爲gter gyi lde’u mig）。伏藏師可能在出乎意料的情況下，發現取藏授記指示或伏藏鑰匙，他也可能依據詳盡的指示而發現取藏授記指示。另一個相關的詞彙是「姜布」（藏文拼音爲byang bu），可以指授記密文或是指伏藏本身。

堪祖（khentul；藏文拼音爲mkhan sprul）：兩項頭銜尊稱的縮略語，即堪布或方丈（藏文拼音爲mkhan po）兼祖古（藏文拼音爲sprul sku）的簡稱。

古棟（kudung；藏文拼音爲sku gdung）：藏文對於遺體的尊稱。在佛法的意涵中，則指高度證悟者的遺骸。「法身舍利」（dharmakaya relic；藏文拼音為chos sku ring bsrel）一詞被當成同義詞使用。

L

觀修傳承（lineage learned by seeing and doing；藏文拼音爲mthong ba brgyud pa'i phyad bzhes）:經由觀察和實際參與來學習，例如做食子、奏法器或舞蹈。是無法以書寫記錄的學習。

M

瑪哈瑜伽（Mahayoga）：參見「二次第」（two stages）。

鏡卜（mirror divination；藏文拼音爲pra）：某些人天生具有能在鏡中見到象徵性影像的能力，特別是在修行與占卜有關的特定儀式之後。對於道行高深者，可以生起如電影般的連續畫面符號，甚至可能顯現一整份寫好的文件。

N

密咒師、拿巴（ngagpa；藏文拼音爲sngags pa）：接受過金剛乘灌頂後，進行修持，並且持守三昧耶的人。通常被用來指在家的金剛乘行者。

前行（ngöndro；藏文拼音爲sngon ‘gro）：預備的或基礎的修行。包括轉心四思量等共的外加行，以及十萬遍皈依大禮拜、發菩提心、誦百字明、獻曼達和上師瑜伽等不共的內加行。

九種傳承（nine lineages）：參見「三種傳承」（three lineages）。

九乘（nine yanas；藏文拼音爲theg pa rim dgu）：構成了完整的佛道，包括小乘、大乘，和內、外部瑜伽。分別是：（1）聲聞乘（藏文拼音爲nyan thos kyi theg pa）；（2）緣覺乘（藏文拼音爲rang sangs rgyas kyi theg pa）；（3）菩薩乘（藏文拼音爲byang chub sems dpa’ theg pa）；（4）事乘（藏文拼音爲kryi ya’I theg pa）；（5）行乘（藏文拼音爲u pa’I theg pa）；（6）瑜伽乘（藏文拼音爲yo ga’i theg pa）；（7）瑪哈瑜伽乘（藏文拼音爲ma ha yo ga’i theg pa）；（8）阿努瑜伽乘（藏文拼音爲a nu yo ga’i theg pa）；（9）阿底瑜伽乘（藏文拼音爲a to yo ga’i theg pa），亦稱作大圓滿（藏文拼音爲rdzogs chen）。

寧瑪（Nyingma；藏文拼音爲rnying ma）：舊譯派或前弘期的傳承。

O

受戒（ordination；藏文拼音爲so sor that pa’i sdompa ris brgyad）：尊主佛陀在律藏或毗奈耶中，為佛教僧眾建立了八種出家戒。第一種和第二種是比丘、比丘尼戒（藏文拼音爲dge slong pha ma gnyis），分別是為男、女出家眾所制定的完整戒律。第三種和第四種是沙彌、沙彌尼戒（Shramanera；藏文拼音爲dge tshulpha ma gnyis），是為了剛出家的男、女眾未來成為僧尼所制定的戒。第五種是式叉摩那戒（正學法女戒；Shikshamana；藏文拼音爲dge slob ma），是為了準備要成為受具足戒比丘尼所制定的嚴格戒律。第六種和第七種是優婆塞、優婆夷戒（Upasaka；藏文拼音爲dge bsnyen pha ma gnyis），是男、女在家居士的戒。優婆塞就是發誓持守某一項或全部五戒的在家佛教行者，五戒包括不殺生、不偷盜、不說謊、不邪淫、不飲酒或用麻醉品。第八種是近住戒（Upavasa；藏文拼音爲bsnyen gnas），是在一段有限的期間內所遵守的戒，從某日清晨到隔日日出之間，戒律包括斷食和禁語。亦請參見「密咒師」（ngagpas）、「三藏」（three baskets）、「三戒」（three vows）。

P

金剛繩、保護繩（protection cord；藏文拼音爲srung mdud）:打上特別繩結的繩子，經過加持後，上師給予做為加持和保護的象徵。

R

遺體、舍利（relics）：參見「古棟」（kudung）。

持明（ridzin）：參見「持明者」（vidyadhara）。

舍利子（ringsel；藏文拼音爲ring bsrel）：在火化具有高度證悟成就的修行者遺體時，從飄散的煙霧中落下的豆狀遺骨，也可在火化後的骨灰中或是包覆遺體的鹽裡找到。大多數時候是白色的，但是有時候也會生成各種不同顔色。具有增長和變多的力量。

色身（rupakaya）：參見「三身」（three kayas）。

S

成就法，儀軌（梵文sadhana；藏文拼音爲sgrub thabs）：用來指稱續部修持法門的順序和修持所依據之文，通常包括皈依、發菩提心、觀想、持咒、消融和迴向功德。

三昧耶（samaya）：參見「三戒」（three vows）。

桑耶（Samye；藏文拼音爲bsam yas）：藏地的第一所寺廟大學，由赤松德贊王在蓮花生大士和寂護大師的指導下，建於公元八世紀。桑耶中央有一座三層樓的大殿，四方有四座大殿，之間有八座次殿，還有佛塔在四個角落。這些都由一座高大的城牆所圍繞，城牆之上有一千零八座小佛塔和金剛杵圍欄。在這圍牆外另有三殿，是由赤松德贊的三位王妃所資助興建。寺廟是用以舉行金剛乘法會、傳法、翻譯和禪修的殿堂，裡面滿置來自藏地、印度和鄰近國家的經典及法器。特別是其中的寶庫貝哈爾洲（Pehar Kordzön Ling）裡，具有許多來自印度的古老手寫經文。

新譯派（sarma; 藏文拼音爲gsar ma）：新翻譯的教派，或稱後弘派，包括薩迦派、噶舉派和格魯派。

學問和實修、學修（scholarship and practice；藏文拼音爲lung rtogs）：所有的佛法可以被歸納為兩個方面：學問（藏文拼音爲lung gi bstan pa；例如「十大支柱」）和實修（藏文拼音爲rtogs pa’i bstan pa；例如「八大車乘」）。雖然不完全一樣，不過這兩個詞語可與另一對詞語相互參照：分析式禪修（藏文拼音爲dpyad sgom）和安住的禪修（藏文拼音爲’jog sgom）。第九十五偈和第一百八十偈稱其為學習與慧觀，第二〇七偈則作學習與禪修。亦請參見「聞……」（study and …）。

蔣揚．欽哲．旺波的七種授命傳承（seven entrusted transmissions of Jamyang Khyentse Wangpo；藏文拼音爲bka’ bab bdun ldan）：（1）教傳（藏文拼音爲bka’ ma）（參見噶瑪教傳），亦即怙主欽哲所弘揚的稀有教傳教法，來自藏傳佛教的所有教派；（2）地伏藏（藏文拼音爲sa gter）；（3）再伏藏（藏文拼音爲yang gter），也就是再次掘取先前曾被取出過的伏藏；（4）密意伏藏（藏文拼音爲dgongs gter），就是從怙主欽哲的心意中取出的伏藏；（5）隨念（藏文拼音爲rjes dran），亦即來自過去眾多生世的記憶；（6）淨相（藏文拼音爲dag snang），是在淨觀中獲三根本所授的教法；（7）耳傳（藏文拼音爲snyan brgyud），亦即從與證悟者的對話中所獲得的教法。

七聖財（seven treasures of the noble ones；藏文拼音爲’phags nor bdun）：（1）信財（藏文拼音爲dad pa）：虔信；（2）戒財（藏文拼音爲tshul khrims）：戒律；（3）施財（藏文拼音爲gtong ba）：布施；（4）聞財（藏文拼音爲thos pa）：良好教育；（5）愧財（藏文拼音爲khrel yod）：尊敬他人；（6）慚財（藏文拼音爲ngo tsha）：自我尊重（self-respect）；（7）慧財（藏文拼音爲shes rab）：智識。譯註：《大乘本生心地觀經淺註》云：慚愧財，慚者慚天，愧者愧人，謂既能慚愧，則不造諸惡業，以為成佛之資。

成就者（梵文siddha；藏文拼音爲grub thob）：高度證悟的禪定修行者。

悉地、成就（梵文siddhi；藏文拼音爲dngos grub）：修行佛法所獲得的成就，通常分為兩種悉地或兩種成就（藏文拼音爲grub gnyis）：（1）不共的成就或出世間的成就（藏文拼音爲mchog gi dngos grub）；（2）共的成就或世間的成就（藏文拼音爲thun mong gi dngos grub）。

六中陰、六種過渡期（six bardos；藏文拼音爲bar do drug）：（1）出生與此生的中陰，即生處中陰（藏文拼音爲skye gnas bar do）；（2）夢中陰（藏文拼音爲rmi lam bar do）；（3）禪定中陰（藏文拼音爲bsam gtan bar do）；（4）臨終中陰（藏文拼音爲’chi kha bar do）；（5）俱生實相中陰、法性中陰（藏文拼音爲chos nyid bar do）；（6）受生中陰（藏文拼音爲srid pa bar do）。

六燈（six lamps；藏文拼音爲sgron ma drug）：大圓滿中頓超教法的專門用語。六燈之名稱分別是：(1)界清淨燈（the lamp of originally pure space；藏文拼音爲dbyings rnam dag gi sgron ma）；（2）本覺智燈（藏文拼音爲shes rab rang byung gi sgron ma）；（3）明點空燈（the lamp of empty spheres；藏文拼音爲thig le stong pa’i sgron ma）；（4）遠通水燈（the lamp of the long lasso of the water ball；藏文拼音爲rgyang zhags chu’i sgron ma）；（5）肉團心燈（the lamp of the locket of the heart；藏文拼音爲tsit ta sha’i sgron ma）；（6）白柔脈燈（藏文拼音爲dkar ‘jam rtsa’i sgron ma）。修行時強調前面的四種燈。亦請參見「大圓滿」（Dzogchen）、「四相」（four visions）。

六波羅蜜多（six paramitas；藏文拼音爲pha rol tu phyin pa drug）:(1)布施（藏文拼音爲sbyin pa）；（2）持戒（藏文拼音爲tshul khrims）；（3）忍辱（藏文拼音爲bzod pa）；（4）精進（藏文拼音爲brtson ‘grus）；（5）禪定（藏文拼音爲bsam gtan）；（6）般若、慧（藏文拼音爲shes rab）。

六道（six realms；藏文拼音爲’gro ba rigs drug）：有六種眾生居住在其中，分別是：（1）天（藏文拼音爲lha）；(2)阿修羅（藏文拼音爲lha min）；（3）人（藏文拼音爲mi）；（4）畜生（藏文拼音爲dud ‘gro）；（5）餓鬼（藏文拼音爲yi dvags）；（6）地獄（藏文拼音爲dmyal ba）。

沙彌（sramanera）：參見「受戒」（ordination）。

聞……（study and …）：下列語句中全都以「聞」做為開頭：（1）聞與思（藏文拼音爲thos bsam）；（2）聞與修（藏文拼音爲bshad sgrub）；（3）聞（教導[’chad]加上聽聞[nyan]）、定（藏文拼音爲sgom）、修（藏文拼音爲sgrub）；（4）聞慧（藏文拼音爲thos pa’i shes rab）、思慧（藏文拼音爲bsam pa’i shes rab）、修慧（藏文拼音爲sgom pa’i shes rab），合在一起就是三慧（藏文拼音爲shes rab gsum）；（5）聞思輪（藏文拼音爲klog pa）、禪定輪（藏文拼音爲spong ba）、佛法事業或羯摩輪（藏文拼音爲bya ba），稱做「三輪」（藏文拼音爲’khor lo gsum）。亦請參見「學問與實修」（scholarship and practice）。

T

丹珠爾（Tangyur；藏文拼音爲bstan ‘gyur）：寧瑪教傳的一個部份，是除了佛陀以外之偉大佛教上師們的教法結集。亦請參見「甘珠爾」（Kangyur）。

十大支柱（Ten Great Pillars）：樹立藏地學術傳承的人（藏文拼音爲bshad rgyud ‘degs pa’i ka chen bcu），他們是吞彌．桑布札、毗盧遮那、卡瓦．帕色（Kawa Paltsek）、確．洛．祿宜．嘉岑（Chok Ro Lui Gyaltsen）、香之伊喜．德（Zhang Yeshe De）、仁欽．桑波、種敦．嘉威．炯內（Dromtön Gyalwa’i Jungne）、哦譯師洛登．喜饒（Ngok Lotsawa Loden Sherab）、薩迦班智達與布敦．仁欽．竹（Butön Rinchen Drup）。

十德（ten qualifications；藏文拼音爲de nyid bcu）：一位金剛上師（藏文拼音爲rdo rdje slob dpon）需具有許多不同分項的外、內、究竟之成就，但若要能具有資格獲得此類顯要的任職，就至少必須對於下列十個主題具有明確的深入知識、精通和能力：（1）壇城（藏文拼音爲dkyil ‘khor）；（2）禪修等持力（藏文拼音爲ting ‘dzin phyag rgya）；（3）姿勢（posture；藏文拼音爲’dug stangs）；（4）咒（藏文拼音爲sngags）；（5）手勢、手印（gesture；藏文拼音爲stangs stabs）；（6）唱誦（藏文拼音爲bzlas brjod）；（7）火供（藏文拼音爲sbyin sreg）；（8）食子（藏文拼音爲gtor ma）（9）事業（藏文拼音爲las sbyar）；（10）收攝（藏文拼音爲slar bsdu）（譯註：修法完畢後，送本尊回歸清淨剎土。）

德千（terchen；藏文拼音爲gter chen）：以取藏範疇廣博著稱的伏藏師。

伏藏（terma；藏文拼音為gter ma）：蓮華生大士和伊喜．措嘉在八、九世紀埋藏於藏地、尼泊爾、不丹各地處（甚至是在弟子的心相續中）的法藏，包括佛法文典和聖物。伏藏隨後會在合宜的時間由指定的弟子取出。伏藏師從地裡（地伏藏；藏文拼音為sa gter）、天空（藏文拼音為gnam chos）、淨相（藏文拼音為dag snang）、甚至自己的心相續中（密意伏藏；藏文拼音為dgongs gter）取出這些被封藏的伏藏。參見「三傳承」（three lineages）、「蔣揚．欽哲．旺波的七種授命傳承」（seven entrusted transmissions of Jamyang Khyentse Wangpo）。

伏藏鑰匙（terma key）：參見「取藏授記指示」（khajang）。

新伏藏、德薩（tersar；藏文拼音爲gter gsar）：新的伏藏，也就是相對上較近期所取出的伏藏。例如《敏林新伏藏》、《敦珠新伏藏》。相對的，德寜（Ter-nying；藏文拼音爲gter rnying）就是老伏藏。

伏藏師、德童（tertön；藏文拼音爲gter ston）：伏藏的發現者或掘取者。

明點（thigle）：參見「二次第」（two stages）。

如是的三個面向（three aspects of suchness）：參見「三三摩地」（three samadhis）。

三藏（three baskets；藏文拼音爲sde snod gsum）：佛陀教法的三藏包括：（1）律藏（毗奈耶）：道德戒律；（2）經藏：禪定和修心；（3）論藏（阿毗達磨）：智慧，對於一切心物現象的特性和分析。

三熾燃（three blazings；藏文拼音爲’bar ba gsum）：修行成就的表徵：（1）身有熾燃之大樂煖熱（藏文拼音爲lus la bde drod ‘bar ba）；（2）語有熾燃之力（藏文拼音爲ngag la nus pa ‘bar ba）；（3）意有證悟之熾燃（藏文拼音爲sems la rtogs pa ‘bar ba）。另一種分類的列表有三項，分別是獲得成就的修行者之身熾放出安適（藏文拼音爲lus la bde ba ‘bar ba），意熾放出喜樂（藏文拼音爲sems la dga’ ba ‘bar ba），以及證悟一直持續不斷地熾放（藏文拼音爲rtag tu rtogs pa ‘bar ba）。

三喜（three delights；藏文拼音爲mnyes pa gsum）：侍奉上師和一切眾生之身、語、意的行為。譯註：即侍奉供養、財物供養、修行供養等三種令上師歡喜的供養方式。

三信、三虔信（three devotions；藏文拼音爲dad pa gsum）：（1）清淨信（藏文拼音爲dangs ba’ii dad pa）：開始的，清淨的，感到有興趣的信心；（2）欲樂信（藏文拼音爲’dod pa’ii dad pa）：強烈希求熱望的信心；（3）勝解信、不退轉信（藏文拼音爲yid ches pa’ii dad pa）：不動搖的信心。

三恩（three dharma kindness；藏文拼音爲bka’ drin gsum ldan）：（1）灌頂（藏文拼音爲dbang bskur）；（2）對續部的詳盡解釋（藏文拼音爲rgyud bshad）；（3）竅訣（藏文拼音爲manngag gnang ba）。另一種分類的列表為：（1）食物（藏文拼音爲lto）；（2）衣物（藏文拼音爲gos）；（3）指導（藏文拼音爲chos）。

三門（three doors；藏文拼音爲sgo gsum）：某人自己的身、語、意。亦請參見「三金剛」（three vajra states）。

三聚（three gatherings；藏文拼音爲’du ba gsum）:受到修行者的熾燃精神證量所吸引而來：（1）看得見的眾生在白日的聚集（藏文拼音爲nyinmor mi ‘du ba）；（2）不可見的眾生在夜晚的聚集（藏文拼音爲mtsgab mor mi ma yin ‘du ba）;（3）豐盛財富源源不斷的聚集（藏文拼音爲rtag tu zas nor ‘du ba）。

三探究（three inquiries）：參見「無謬思維的三種方法（三量）」（three unerring modes of thought）。

三身（three kayas；藏文拼音爲sku gsum）：佛身示現的三種層次。藏文是「祖古」（藏文拼音爲sprul sku）、「隆古」（藏文拼音爲longs sku），和「卻古」（藏文拼音爲chos sku）；梵文是nirmanakaya（化身）、sambhogakaya（報身），和dhramakaya（法身）。色身（藏文拼音爲gzugs sku；梵文拼音為rupakaya）是佛的形色身，包括化身和圓滿報身；色身是法身或非色身的顯現。

三傳承、三種傳法方式（three lineages；藏文拼音爲brgyud pa gsum）：（1）諸佛密意（心對心）傳承（藏文拼音爲rgyal ba dgongs brgyud）；（2）持明（覺性持有者）徵示傳承（藏文拼音爲rig ‘dzin brda’ brgyud）；（3）常人口耳傳承（藏文拼音爲gang zag snya brgyud）。九種傳法方式是在前述三項之上，再加上六項。這「九種傳承」保存了寧瑪的一般教法和不共的伏藏教法。附加的六項是：（4）空行母交付的傳承（藏文拼音爲mkha’ ‘gro gtad rgya brgyud pa）；（5）授記傳承（藏文拼音爲bka’ bab lung bstan brgyud pa）;（6）啓示和授命傳承（藏文拼音爲smon lamdbang bskur brgyud pa）；（7）黃紙教諭傳承（藏文拼音爲shog ser tshig brgyud pa）；（8）業緣伏藏師傳承（藏文拼音爲las ‘phri gter brgyud pa）；（9）加持與三昧耶物傳承（藏文拼音爲byin rlabs dam rdzas brgyud pa）。譯註：寧瑪派的傳承方式可分為遠傳教傳、近傳巖傳（伏藏）、甚深淨相傳承三種，或分為諸佛密意傳、持明表示傳、補特伽羅耳傳、發願灌頂傳、空行付印傳、教承授記傳六種。上述為更再細分的項目。

三界（three realms；藏文拼音爲khams gsum）：欲界（藏文拼音爲’dod khams）、色界（藏文拼音爲gzugs khams），和無色界（藏文拼音爲gzugs med khams）。另一種列法是地下的龍界（藏文拼音爲sa ‘og klu）、地表上的人界（藏文拼音爲sa steng mi），和地上的天界（藏文拼音爲sa bla lha）。

三根本（three roots；藏文拼音爲rtsa gsum）：上師（藏文拼音爲bla ma；梵文guru）、本尊（藏文拼音爲yi dam；梵文deva；禪修的本尊），和空行母（藏文拼音爲mkha’ ‘gro；dakini）。分別是加持、成就、事業的根本或來源。

三三摩地（three samadhis；藏文拼音爲ting nge ‘dzin gsum）: 進行生起次第時的三種次第禪修：（1）如是三摩地（如是定；藏文拼音爲de bzhin nyid kyi ting nge ‘dzin）；（2）大悲顯現三摩地（藏文拼音爲kun tu snang ba’ii ting nge ‘dzin）；（3）種子字三摩地（藏文拼音爲rgyu yi ting nge ‘dzin），智慧和大悲結合成為本尊。這三個三摩地又被稱作「如是的三個面向」(藏文拼音爲de nyid gsum)。亦請參見「五觀想」（five visualizations）、「二次第」（two stages）。譯註：三摩地又作三昧、三摩提、三摩帝，意譯為等持、正定、定意、調直定、正心行處。《大乘義章》曰：「定者當體為名，心住一緣，離於散動，故名為定。」《智度論》曰：「一切禪定攝心，皆名為三摩提，秦言正心行處。是心從無始世界來常曲不端，得此正心行處，心則端直，譬如蛇行常曲，入竹筒中則直。」

三密（three secrets）：參見「三金剛」（three vajra states）。

三學（three trainings；藏文拼音爲lhag pa’ii bslab pa gsum）：（1）戒（藏文拼音爲lhag pa’ii bslab pa tshul khrims kyi bslab pa）；（2）定（藏文拼音爲lhag pa’ii bslab pa ting nge ‘dzin gyi bslab pa）；（3）慧（藏文拼音爲lhag pa’ii bslab pa shes rab gyi bslab pa）。

無謬思維的三種方法（三量）（three unerring modes of thought; 藏文拼音爲tshad ma gsum）：佛教因明學的中心部份，分別是：（1）直接感知（現量）（藏文拼音爲mngon sum tshad ma）；（2）推論歸納（比量）（藏文拼音爲rjes dpag tshad ma）；（3）細微的推論（聖教量）（藏文拼音爲yid ches rjes dpag tshad ma），是出於對真實經典教授中的陳述具有信心，因而接受。三探究（藏文拼音爲dpyad pa gsum）是對學習對象的檢視、探查和完全瞭解的心理過程。此三探究和三量相同，唯獨此處之差異：三探究是做為個人學習的方法，三量則是基於三探究的精煉論證，在公開辯論中用以建立自己的主張或是駁斥對手。

三金剛（three vajra states；藏文拼音爲rdo rje gsum）：不可摧毀的證悟身、證悟語、證悟意，這個用語幾乎等同於「三密」（藏文拼音爲gsang gsum），亦即佛與自己、佛或自己的金剛身、金剛語、金剛意。三金剛的意涵比三密來得廣博。亦請參見「三身」（three kayas）、「三門」（three doors）。

三乘（three vehicles；藏文拼音爲theg pa gsum）：小乘、大乘、金剛乘；亦有作聲聞乘（藏文拼音爲nyan thos kyi theg pa）、緣覺乘（藏文拼音爲rang sangs rgyas kyi theg pa）、菩薩乘（藏文拼音爲byang chub sems dpa’ii theg pa）。參見「九乘」（nine yanas）。

三戒、三律儀（three vows；藏文拼音爲sdom pa gsum）：小乘或律藏、大乘、金剛乘的三種戒誓，分別稱作別解脫律儀、菩提心戒、三昧耶誓句。別解脫戒的部份請參閱「受戒」（ordination）的說明。菩薩戒或菩提心戒的精要就是要下決心生起、培養、保持對一切眾生的真正慈悲，並且藉由六波羅蜜帶領一切眾生得致證悟。三昧耶（藏文拼音爲dam tsig）是自己發願要與佛的金剛身、語、意融合無別，並且依據金剛乘教導，以勇氣、承諾和喜悅來持守此連結。

三輪（three wheels）：參見「聞……」(study and …)。

三慧（three wisdoms）：參見「聞……」(study and …)。

頓超（妥嘎；tögal;藏文拼音爲thod rgal）：參見「大圓滿」（Dzogchen）。

食子（torma；藏文拼音爲gtor ma）：許多不同形狀的法會用品，做為眾多不同層次的象徵物，包括外的宇宙壇城、內的本尊壇城、本尊自身、所有使感官愉悅的物品以及本尊的手幟或法器。這些往往被做成糕點，以儀式供養給本尊。

立斷（且卻；trekchö）：參見「大圓滿」（Dzogchen）。

氣脈、拙火、幻輪（tsa-lung, tummo, and trülkhor）：參見「二次第」（two stages）。

十二苦行（twelve ascetic practices；藏文拼音爲sbyang pa’i yon tan bcu gnyis）：出家的苦行者被教誡要：（1）托缽乞食。一旦得到供養後，（2）立即在就近地點，於一座之間食用供養物，並且（3）當天不再乞食。這三項是關於食物的戒律。還有三項關於衣著的戒律：（4）總是穿著三法衣，且這些法衣必須用（5）粗糙的材質或（6）被人丟棄的布料來製作。關於修行地點，有四個選擇：（7）與世隔離之處，或稱「蘭若」；（8）樹下；（9）無掩蔽之處；（10）墳場，或稱「尸陀林」。在這些處所，應當保持（11）禪修的姿勢，即使是在睡眠之時，且（12）對於所處地點不做任何增進舒適的改動。

二目標、自他二利（two aims；藏文拼音爲don gnyis）：菩薩希求證悟的雙重發心，是為了利益他人和利益自己。

二眾（two assemblies；藏文拼音爲mchod gnas sde gnyis）：著紅袍的比丘和比丘尼，以及著白袍的男女密咒師。也稱做「四眾」。

教法的兩種利益（two benefits of the teachings；藏文拼音爲phan bde gnyis）：暫時的（藏文拼音爲phan pa）利益和究竟的（藏文拼音爲bde ba）利益。第一種是利益此生，第二種是持久不斷的利益。

二障（two obscurations；藏文拼音爲sgrib gnyis）：煩惱障（藏文拼音爲nyon sgrib） 與所知障（藏文拼音爲shes sgrib），即對於主體和客體的執取。

二成就（two siddhis）：參見「成就」（siddhis）。

二次第（two stages；藏文拼音爲rim gnyis）：金剛乘禪修的生起次第（kye rim；藏文拼音爲bskyed rim）和圓滿次第（dzog rim；藏文拼音爲rdzogs rim）。

在（與瑪哈瑜伽有關的）生起次第中，一切都被視為不可摧毀的證悟身語意，也就是三金剛。對於瑪哈瑜伽的追隨者，將一切景象和音聲視為靜忿本尊的壇城，乃是世俗諦；住持在超越生、住、滅等三層面的境界中，乃是勝義諦。

圓滿次第的重點主要是金剛意。可被分為有相圓滿次第（與阿努瑜伽相關）和無相圓滿次第（與大圓滿相關）。

依據阿努瑜伽，要了悟的見地就是一切事物從本初即為佛。修阿努瑜伽的人確信遠離概念造作的心之本性是無限的空垠，能隨時予以回應，它非具體化的光明就是本初智慧，空明的無二無別就是大樂。阿努瑜伽之道包含共和不共的部份。後者包括善巧方便的了義道（definitive path）和妙觀察覺的解脫道。善巧方便的了義道運用我們本俱金剛身的隱蔽結構等等來修行，這個金剛身是由脈（藏文tsa，拼音爲rtsa；梵文nadi）、氣（藏文lung，拼音爲rlung；梵文prana）、明點（藏文thigle，拼音爲thig le；梵文bindu）所構成。氣脈（藏文拼音爲rtsa rlung）、拙火（藏文拼音爲gtum mo）和幻輪（藏文拼音爲khrul ‘khor）的修持與這些結構深具關聯。

大圓滿立斷法門的見地是了悟自己本初清淨、自明無作的覺性（self-cognizing, uncompounded awareness），住於超越分別意念過程的自生明點（a self-originated big bang [thigle]）中，也就是住於原始自由的廣袤無垠中。亦請參見「九乘」（nine yanas）、「三三摩地」（three samadhis）、「大圓滿」（Dzogchen）。

二清淨（twofold purity；藏文拼音爲dah pa gnyis ldan）：（1）離於暫時的遮蔽（藏文拼音爲glo bur gyi dri ma dag pa）；（2）俱生自性（藏文拼音爲ngo bo ye nas dag pa）。

U

優婆塞戒（Upasaka）：參見「授戒」（ordination）。

V

持明者（梵文vidyadhara；藏文拼音爲 rig ‘dzin）：覺性的持有者；金剛乘的成就者。亦請參見「八大持明者」（eight vidyadharas）。

W

哈達（white scarf；藏文拼音爲dar dkar）：亦作口巾、卡達（mouth scarf；藏文拼音爲kha dar），象徵語的力量，故代表統御力，因而表示繁榮興盛之意；亦為圍巾（neck scarf；藏文拼音爲mgul dar）；拉薩口語稱作kha btags。

\*\*\*