**詞彙解釋**

p.109

Arhat 阿羅漢，殺賊。「遠離四魔」（free from four maras）。是基乘修道的最高果位。四魔指的是：煩惱魔（the mara of conflicting emotions）、天魔（the mara of the deva）、蘊魔（the mara of the skandhas）、死魔（the mara of death）。男性稱為阿羅漢（arhat），女性稱為女阿羅漢（arhati）。

Asanga （藏文 thok may）無著菩薩。西元四世紀的印度哲學家，成立了唯識論派，著有重要的大乘經典《彌勒五論》（*Five Works of Maitreya*）。是世親菩薩（Vasubandhu）的兄弟。

Atisha 阿底峽尊者（西元982至1055年）印度那爛陀大學的佛教學者，受西藏國王之邀前往西藏，以復興朗達瑪所造成的毀壞。他協助成立了噶當巴傳承。

Avalokiteshvara（藏文Chenrezig）觀世音菩薩。一切諸佛的悲心化現。通常被描繪為一面四臂，手持滿願三寶，為八大菩薩之一。觀世音菩薩的咒語被稱為咒中之王：嗡嘛呢唄咪吽。

Bardo（藏文）中陰，中有，中蘊。此生結束至再次投生之間的中介階段。中陰可分為六個不同的層次：生處中陰、睡夢中陰、禪定中陰、臨終中陰、法性中陰（bardo of dharma）、受生中陰（bardo of becoming）。

Bindu （藏文tigle）明點。生命力本質的精華，或者物理能量的領域。在金剛乘之中，明點觀想是常見的修持。

Bhikshu（藏文ge long）比丘。指受具足戒（253條）的僧人

Bhumi 菩薩十地。見bodhisattva levels。

Blessings （藏文chin lap）加持。透過光耀之波（splendour wave）所傳遞而降臨或來到行者心中的氛圍。根本上師和傳承是加持的來源。當弟子以無保留的虔誠心開放自己，傳承的恩澤（grace）就顯現為加持，融入弟子心中，使他們在更高層次的實相中覺醒。

Bodhichitta （藏文chang chup chi sem）菩提心。字面意義為「證悟之心」。菩提心可分為兩種：究竟（勝義）菩提心以及相對（世俗）菩提心。前者指完全證悟的心，親見現象空性；後者指的是發願修持六度，以及將所有眾生從輪迴的痛苦中解救出來。相對菩提心也有兩種：願菩提心（aspiration bodhichitta）與行菩提心（perseverance bodhichitta）。

Bodhisattva（藏文chang chup sem pa）菩提薩埵，菩薩。「勇敢的心」或稱「勇識」（Heroic mind）。「菩提」（Bodhi）指的是綻放（blossomed）或證悟，「薩埵」（sattva）指的是英勇的心。字面上，「菩薩」是指展現了證悟之心的人。或指行者決心步上懷有悲心與行持六波羅蜜的大乘之道，以證悟佛果，將所有眾生從輪迴中解救出來。菩薩是佛陀的心子。

Bodhisattva levels （梵文bhumi，藏文sa）菩薩果位，地。菩薩為了達到證悟所經歷的不同果位或階段。在經乘的傳統中有十地，在密乘的傳統中有十三地。

Bodhisattva vow 菩薩戒。誓言為了所有眾生而證悟佛果。

Buddha （藏文sang gye）完全達到證悟的人，如歷史上的釋迦牟尼佛。

Buddha Shakyamuni （藏文shakya tubpa）釋迦牟尼佛。通常稱為喬達摩佛陀，指的是這一劫（賢劫）的第四佛，約生活在西元前563年到483年。

Buddha field（藏文sang gye kyi zhing）佛國，淨土。有兩個意涵：（1）五方佛部其一的淨剎，可能是報身或化身；（2）清淨的個人覺受。

Buddhahood（藏文sang gyas）成佛，佛果。圓滿且完全的證悟，既不住輪迴亦不住涅槃。圓滿的證悟即為成佛。證悟佛果是每個人天生的潛能；依據佛陀的教授，每個人都已具備佛性。因此，佛果無法「尋求而得」，而毋寧是體驗到本初的圓滿，在日常生活中了證自身的佛性。

Buddha nature （藏文de shegs nying po）佛性。一切有情眾生的本質。證悟的潛藏力。

Central channel（藏文tsa uma）中脈。人體內有三條主要的細脈：右脈、左脈、中脈。這些脈並不是解剖學上的脈，而是能量流動的細微管道。中脈大致上是沿著脊椎（或位於脊椎之中）。

Chakra脈輪。一種關於生理和心理能量通道的系統性描述。

Chakrasamvara（藏文korlo dompa）勝樂金剛。禪修本尊之一，屬於無上瑜伽續（Anuttarayoga tantra）教授。是新譯派（New Schools）的主要本尊或主要密續。

Chandrakirti 月稱菩薩。西元七世紀印度中觀學派的佛教大師，因為成立了中觀應成支派（Prasangika subschool）而聞名。著作包括以邏輯論理來討論空性的兩部論著。

Channels, winds and essences 脈（nadi）、風息（prana，氣）與明點（bindu）：金剛身的構造。這些脈並不是解剖上的結構，比較像是針灸上的經絡（meridians）。脈有數千，但有三條主要攜帶細微能量的脈：右、左與中脈。中脈大致上沿著脊柱，右脈及左脈則位於中脈的兩邊。

依據方便道的瑜伽教授（yogic teachings），行者能經由身與心的同步合一（synchronization）而獲致了證。這可以藉由禪修脈、氣、明點的幻身（illusory body）生理成份來達到。風息是能量，或者「氣」，沿著脈而移動。有謂：「心識騎乘在風息之馬上，奔跑在脈之道上。明點則是心的養分。」

由於分別念的關係，風息進入了左脈與右脈。由於意念活動錯將現象分別為主體與客體，導致幻身裡的能量分散而進入左脈與右脈，也導致造業的行為。經由瑜伽修持，風息可以進入中脈，轉化為智慧風息。心則能識得自己的基本自性，了悟到所有的現象均為無生。

以上屬於高階的修持，只能從已然成就的上師領受直接口傳教授之後，方能學習。當禪修者穩穩安住於自心本性的覺受時，就能直接修持，融入脈、氣、明點的觀想。若在禪修中運用生理學上的脈的概念，便屬於有相圓滿次第。無色相的修持（formless practice），直接思惟心的自性，則是無相圓滿次第。

Cittamatra school （藏文sem tsampa）。唯識學派。由無著菩薩在西元四世紀所建立的學派，通常被翻譯為唯識學派。是大乘四大主要學派之一，主要概念（最簡化地來說）是一切現象唯心所造。

Clarity （藏文selwa）明，明性。英文也翻譯為luminosity。心的本性是無本質存在的空，但是心並不是一片空無或全然空白，因為心有其明性：可以於心有所覺知或了知（knowing of mind）。因此，明性也屬於心的空性（shunyata）的特性之一。

Completion stage （藏文dzo rim）圓滿次第。在金剛乘之中，禪修有兩個階段：生起次第與圓滿次第。有相圓滿次第（Completion stage with marks）指的是六法（six doctrines）。無相圓滿次第（Completion state without marks）指的是修持精要大手印（essence Mahamudra），安住於心的無造作自性之中。

Conditional （cyclic）existence （梵文samsara，藏文khor wa）輪迴存有。尋常的存在，包含了苦，因為眾生仍然具有執著（貪）、瞋恚（瞋）與無明（癡）。輪迴乃相對於解脫或涅槃。

Consciousness, eight （梵文vijñana，藏文she tsog gye）八識，八種心識。有五種感官的識（五根識）：眼識（看見）、耳識（聽到）、鼻識（嗅聞）、舌識（嚐味）、身識（觸碰、身體感覺）。第六識是心理上的意識，第七識是染污識（afflicted consciousness，末那識），第八識是基識（ground consciousness，含藏識或阿賴耶識）。

Consciousness, six 六識。五根識與意識稱之。

Conventional truth（藏文kunshop）世俗諦，相對真理。真理有兩種：相對真理、絕對真理（究竟真理）。相對真理是一般（尚未證悟）的眾生因自身錯信有「我」與「他」的二元對立，由此投射而進一步形成看待世界的方式。

Creation stage（梵文utpattikrama，藏文che rim）生起次第。在金剛乘之中，禪修有兩個次第：生起次第與圓滿次第。生起次第是一種密乘的禪修方法，包含觀想與思惟本尊，目的是為了淨化習性（或業習）以及了悟所有現象的本來清淨。在生起次第的階段中，行者生起並且維持本尊觀想。

Daka （藏文khandro）勇父。相對於空行母。

p.113

Dakini（藏文khandroma）空行母。已經達到心之完全證悟此甚深了悟的瑜伽女。可能是達到此種成就的人類，或者是禪修本尊證悟之心的非人身化現。是女性的護法（護法的女性面向）。是女性的力量，具有外、內、密之意。

Definitive meaning了義。佛陀的教授，宣示佛法的直接意義。並不因為聽眾的根器而改變或簡化。相對於不了義（provisional meaning，或者方便權宜之說）。

Desire realm欲界。由六道（天、阿修羅、人、畜生、餓鬼、地獄）構成。

Dharma （藏文chö）法。有兩個意義：首先是指任何的真理（truth），比如天是藍的。其次是指佛的教授（也稱為「佛法」，Buddha-dharma）。

Dharmachakra法輪。梵文的「法輪」。佛教修持的三乘：基乘、大乘、金剛乘。指稱佛的三十二相時，指的是八輻輪（eight-spoked wheel）。

Dharma protector（梵文dharmapala，藏文cho kyong）護法。佛、菩薩或有力的眾生，其任務是遣除所有的阻礙，以及帶來修持純淨佛法的順緣或必要條件。

Dharmadhatu（藏文chö ying）法界。法指的是「真理」，dhatu指的是「無中心的空間」。一個包含所有的空間，無生，也沒有起源，而萬法在其中生起。梵文dharmadhatu的意思是「現象的本質」，藏文指的是「現象的界域（expanse）」 ，但通常法界這個字指的是現象的空性本質。

Dharmakaya （藏文chö ku）法身。佛陀的三身之一。法身本身就是證悟：超越任何參考點的智慧。（可參考「三身」）。

Dharmata （藏文chö nyi）法性。Dharmata通常翻譯為「如是」（suchness，真如）或「事物的真實自性」或「事物的如是本性」（things as they are）。這是事物的真正本性，或完全證悟者不帶任何扭曲或障礙的看待方式，所以可說是「實相」（reality）。是現象和心的本性。

Dombi Heruka東碧赫魯加。印度的大成就者，泰錫度仁波切的早期轉世。

Disturbing emotions （梵文klesha，藏文nyön mong）煩惱。也稱為「惱人的情緒」（afflictive emotions），乃是（相對所知障的）煩惱障，會阻撓知覺的清明。又翻譯為「毒」（poisons）。包括任何會干擾或扭曲心識的情緒。主要的染污情緒是：貪欲、瞋恨、無明。

Dream practice（藏文mi lam）睡夢瑜伽。是金剛乘的一個高階修習。那洛六法之一（參考「那洛六法」）。

Doha（藏文gur）道歌。由金剛乘修行人自然譜出的修道之歌。通常每行有九個音節。

Dorje （梵文vajra）金剛，杵。通常被譯為「如石中之王鑽石一般」。有許多不同層次的意義。也是某些修持中需要持有的法器。

Dorje Chang金剛持，金剛總持。參考「金剛持」（Vajradhara）。

Eight fold noble path八正道。正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

Eight worldly concerns（藏文jik ten chö gysh）世間八法，八風。阻礙人們步上正道的事物；對獲取的執著、對享樂的執著、對美譽的執著、對名聲的執著、對損失的迴避、對痛苦的迴避、對責罵的迴避、對惡名的迴避［中譯註：中文用來背誦的方式為：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂］。

emptiness（梵文shunyata，藏文tong pa nyi）空性。英文也翻譯作空無（voidness）。佛陀二轉法輪時的教授。空性的意涵是：外在與內在的現象，或者自我或「我」的概念都沒有真實的本質，因此是空的。

Empowerment（藏文wang，梵文abbiseka）灌頂。將力量或修持金剛乘教授的許可轉移給接受者，是密乘修持不可或缺的入門。要修持金剛乘，必須要從具格喇嘛領受灌頂，也應該要領受修持的講解（藏文tri）以及文本的讀誦口傳（藏文lung）。

Enlightenment（梵文bodhi，藏文jang chub）證悟。依據佛法，一切有神論或神秘的經驗，只要對經驗者的存在加以確認或對所經驗的內涵加以實質化，就仍落於輪迴法的範疇之內──不管其確認或實質化的層次有多麼細微。佛法對於經驗的基準看法是：諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜（毋須費力達到或維持任何事物的一種狀態）。

在基乘傳統中所定義的證悟，是對於無明和煩惱的止息，並從被迫一再投生的輪迴中解脫。其證悟的階段有四種：入流果／預流果（stream enterer）、一還果（once returner）、不還果（non-returner）、阿羅漢（arhat）。

大乘傳統認為基乘的涅槃是一個中繼站，就像是佛陀在沙漠中為鼓舞旅人所化出的幻城。證悟所需的不只是無明的止息，還要有能對治一切有情眾生之苦的悲心和方便。阿羅漢由於尚未生起悲心，因此還沒有達到完全的證悟。

依據金剛乘傳統，基乘和大乘的了證都屬必要，但其各自也含有教條。瑜伽行者必須與現象世界開展全然的夥伴關係，並且對於自我之源能有更無矯飾遮蔽的體驗。至於如何達成最後的證果，金剛乘則教導了四乘或六乘（yanas）。

涅槃（nirvana）這個詞，在指證悟的時候，可以有最究竟的正面意義。在指煩惱止息的有限目的時，則具有狹隘的或貶抑的意義。

Eternalism（藏文rtag lta）常見。相信有個永恆的或無因的造物主。「常見」特別用來指下列觀念：認為人的身分或意識有一具體、獨立、恆在、單一的本質。

Experience and realization （藏文nyam togs）覺受與了悟。表示洞見與道上的進展。「覺受」指的是暫時性的禪修體驗，「了悟」（realization）指的是針對事物本質的了解，這種了解不會改變。

Five Dhyani Buddhas五方佛。毘盧遮那佛（Vairochana）、阿閦如來（Akshobhya）、寶生如來（Ratnasambhava）、阿彌陀佛（Amitabha），和不空成就佛（Amoghasiddhi）。是五種元素（五大）和五種情緒（五毒）的清淨面向。

Five aggregates（梵文skandha，藏文phung po nga）五蘊。蘊的字面意思為「堆聚」（heaps）。在感知物體時，知覺有五種基本的轉化。首先是色（形式），包括所有的聲音、氣味等等，一切不是念頭的東西。第二（受）和第三（想）則是感受（悅意或不悅意等等）及其辨認。第四（行）是心理事件，它其實也包括了第二蘊與第三蘊。第五（識）是一般的心識，包括五根識和意識。

Five degenerations五濁，五種衰敗。（1）劫濁，指的是世界上的外在事件，比如戰爭和社會動盪惡化等等。（2）眾生濁，指的是眾生的心識流變得更為粗重。（3）命濁，壽命變短。（4）煩惱濁，眾生的煩惱增加，導致心的不安定。（5）見濁，指的是人對實相的了解距離真理愈來愈遠。基於這五濁的定義，我們現在處於末法時代（dark age）。

Five paths （藏文lam nga）五道。依據佛經，修持有五個階段：資糧道、加行道、見道（證得菩薩初地）、修道、無學道（成佛）。這五道包含了從開始修行到完全證悟的全部過程。

Five wisdoms. 五智。法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智。我們不宜將五智視為五種分離的個體，而應該將其視為證悟精要（enlightened essence）的五種作用。

Form realm色界。比較細微的天界層次。

Formless realm （藏文zug med kyi kham）無色界。尚未證悟而修習四無色定的眾生居所。包括：空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定。

Four kayas四身。見「身」（kayas）

Four empowerments（藏文wang shi）四灌，四種灌頂。寶瓶灌頂、秘密灌頂、智慧灌頂、句義灌頂。

Four foundations of meditation（藏文tun mong gi ngon dro shi）轉心四思量。是使心轉向佛法的四種思索，包括思惟：珍貴人身、死亡無常、業報因果、輪迴過患。

Four immeasurables 四無量心。慈（love）、悲（compassion）、喜（emphatic joy）、捨（impartiality）。

Four noble truths（藏文pak pay den pa shi）四聖諦。佛陀首次的教授，是在印度鹿野苑宣說的四聖諦：苦諦、集諦、滅諦、道諦。四聖諦是佛教的基礎，尤其以上座部佛教的修道（Theravadin path）來說更是如此。

Four thoughts　轉心四思量。見four foundations of meditation。

Four seals 四法印。佛教的四個主要原則：諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。

Fourth truths 四諦。佛的首次教授。（1） 苦：一切有因緣條件的生活都是苦。（2） 集：所有的痛苦均由無明產生。（3） 滅：痛苦可以止滅。（4） 道：八正道可止息痛苦：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

Garuda （藏文khyung）大鵬金翅鳥。此鳥在孵化時便已完全長大。

Graded path道次第。指的是在證悟道上所應依循的三主要道：（1）出離心；（2）菩提心；（3）空性正見，對於空性的正確見解（慧）。

Guru（藏文lama）上師，喇嘛。在西藏傳統中，指的是已然了證的老師。

Guru yoga（藏文lamay naljor）上師瑜伽，上師相應法。一種對於上師表達虔敬的修持，其最高層次為領受上師加持，並和上師的心相融。也指前行（Ngöndro）的第四種修持。

Guhyasamaja tantra （藏文sang pa dus pa）密集金剛續。字義上是「秘密之總集」。是新譯派的主要續法與本尊之一。屬於無上瑜伽續（Anuttarayoga），也就是四續的最高階者。父續（father tantra）之一。密集金剛是金剛部（vajra family）的中央本尊。

Habitual patterns （梵文vasana，藏文bakchak）串習，習性。一種制約的反應，存在於阿賴耶識之中，以印記或傾向的方式而呈現。阿賴耶識是第八識，有時稱為基識（ground consciousness）或一切種識（all-base consciousness）。其名稱乃源於阿賴耶識貯藏了所有業力的制約模式。所有二元分別或自我中心的經歷，都會留下痕跡，貯藏在阿賴耶識之中。之後，意識之流（conscious occurrence）啟動了串習，串習以感知或行為的方式產生反應，該反應也會留下業力的痕跡，再度貯藏於無意識的儲藏庫之中。如此循環往復。關於串習與業力的系統性解釋，是大乘佛教唯識論派的中心教授。

Healing Necta（梵文Amrita，藏文dut tsi）甘露。受加持的物質，具有修道與生理療效。

Hearing lineage （藏文nyan gyu）口耳傳承。教言指示的傳承，由上師口頭傳給弟子。因為傳承只能藉由個人和上師的直接實際溝通而來，口耳傳承通常非常秘密。口耳傳承在噶舉傳承中相當重要。

Heruka（藏文trak thung）嘿嚕嘎［中譯註：有多種音譯，例如赫魯加；字意為「飲血尊」］。忿怒的男性本尊。

Hevajra（藏文kye dorje）喜金剛。無上瑜伽部的母續，是四瑜伽中最高者。「 He」據稱為喜悅之感嘆。喜金剛將感官欲樂經由了悟色空不二而轉化為喜。喜金剛被描繪為二臂、四臂、六臂、十二臂、十六臂的形式，和其明妃（通常是無我母，Nairatmya）共舞。

Higher realms 上三道，善趣。投生為人、阿修羅、天。

Hinayana（藏文tek pa chung wa）基乘。字義是「小乘」［中譯註：因有貶抑之義，故經達賴喇嘛指示後不再使用，而以上座部、聲聞乘或南傳佛教來代替］，三乘的第一乘。這個詞可以指稱佛陀的首次教授，強調要仔細檢視心與心的困惑。是佛陀教法的基礎，重點在四聖諦與十二因緣法。其果位為個人的解脫。

Illusory body （藏文gyu lu）幻身。將行者的細微身體能量，在圓滿次第轉化為本尊的無死勝妙身。在幻身得到淨化時，即成為佛陀的身相。是那洛六法之一。

Indra（藏文brgua bying）帝釋天。欲界的主要神祇。據說居住在須彌山頂。

Interdependent origination緣起。十二個互相關聯的因果連結，使得眾生受縛於輪迴之中，延續痛苦：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。這十二個連結就像是不間斷的惡性循環，乃是令一切有情眾生流轉於六道輪迴之輪。

Insight meditation（梵文Vipashyana，藏文lhak tong）勝觀禪修，毘婆奢那。為生起對法性（梵文dharmata）之洞見的禪修。是禪修的兩個主要面向之一。另一個為寂止禪修（Shamatha，奢摩他）。

Jnana（藏文yeshe）智。證悟之智，超越二元分別。

Kadampa（藏文）噶當巴。藏傳佛教主要學派之一，由阿底峽尊者（西元993至1054年）建立。

Kanjur甘珠爾。佛陀直接教法的集成。［中譯注：西藏的大藏經之一，意思是教敕譯典，與丹珠爾（論述譯典）相對。］

Kagyu（藏文）噶舉。「噶」（Ka）意即「口語的」，「舉」（gyu）意即「傳承」。「噶舉」就是口耳相傳之傳承的意思。藏傳佛教四大教派之一。由馬爾巴在西藏成立，由噶瑪巴法王領導。藏傳佛教另外三大教派為寧瑪、薩迦、格魯。

Kapala嘎巴拉，顱器。金剛乘修持所使用的顱杯。

Karma（藏文lay）業。字義為「行為」。因與果的無誤法則。比如：善行帶來快樂，惡行帶來痛苦。每個有情眾生的行為都是原因，創造了轉世（rebirth）以及來世的條件。

Karma Kagyu（藏文）噶瑪噶舉。藏傳佛教中噶舉的八個學派之一，由噶瑪巴法王所領導。

Karmapa噶瑪巴。這個名號意指佛的事業。噶瑪巴是佛教中噶舉學派的領袖，也是第一個建立轉世喇嘛傳統的人。噶瑪巴被認為是觀世音菩薩的化身。

Kayas（藏文ku sum）三身。佛有三身：法身、報身、化身。法身又稱為「實相身」（truth body），是完全的證悟或佛的完全智慧，超越形色的無生智慧，顯現於報身和化身。報身又稱為「受用身」（enjoyment body），只對菩薩顯現。化身又稱為「化現身」（emanation body），在世上顯現，以我們這個世界而言則示現為釋迦牟尼佛。第四身為法界體性身（svabhavakakaya），或說是自性身（essence body），其他三者的合一。

King Trisong Deutsen赤松德真王。是西藏的護法王（西元790至858年），他邀請蓮花生大士進入西藏，建立佛法。

Klesha（藏文nyön mong）煩惱。也稱為「干擾的情緒」（disturbing emotions），是（相對於所知障，intellectual obscurations）的情緒染污或遮蔽、蓋障，也稱為煩惱障，會干擾感知的清明。也被翻譯為「毒」。包括任何干擾或扭曲心識的情緒。三個主要的煩惱障是貪、瞋、癡。若談的是五種煩惱障，則再加上驕慢與嫉妒。

Lama（梵文guru）喇嘛。「喇」（La）表示其所擁有的修道覺受無人能比，「嘛」（ma）表示如母親一般地示現悲心。因此，｢喇嘛」表示悲智不二，陰柔和陽剛的特質合一。喇嘛也是一種頭銜，頒授給完成某些長期訓練的行者。

Liberation解脫。參考「證悟」（enlightenment）。

Lojong修心。早期噶當巴學派的大乘修持體系，由阿底峽尊者帶入西藏。

Lotsawa梵文的「譯者」。

Lower realm下三道，惡趣。生為地獄、餓鬼和畜生道的眾生。

Madhyamaka（藏文u ma）中觀學派。印度佛教四大學派之中最具影響力的一個，由龍樹菩薩在西元二世紀所建立。其名稱來自梵文的「中道」（the Middle-way），意指介於常見與斷見之間的中道。這個學派的主要假定是：所有現象，包括內在的心理事件和外在的物理對境，都沒有真實的自性。它使用大量邏輯推理來建立現象的空性。不過，其仍主張在實相的世俗或相對層次而言，現象的確是存在的。

Mahakala瑪哈嘎拉，大黑天。一位護法。是佛法和修持佛法之行者的保護者。

Mahamudra（藏文cha ja chen po）大手印。字義上是指「大印」或「大象徵」，意指所有現象都以本初圓滿的真實自性所封印。大手印的禪修形式可以上溯至西元十世紀的薩拉哈（Saraha），經由馬爾巴傳給噶舉學派。這個禪修的傳承強調對於心的直接感知，而不是經由理性分析。這也指行者證得明空不二，並且感知到現象世界和空性乃無二時的覺受。大手印也可用來稱呼噶舉傳承。

Mahapandita（藏文pan di ta chen po）大學者。瑪哈（Maha，舊譯「摩訶」）是「大」，班智達（pandita）指的是佛教學者。

Mahasiddha（藏文drup thop chen po）大成就者。具有很高證量的行者。瑪哈（Maha）是「大」，悉達（siddha）指的是已然成就的行者。特指於西元八到十二世紀，居住在印度而修持續部法教的金剛乘行者。其中最著名成就者的部分生平，可見於《八十四大成就者》（*The Eighty-four Mahasiddhas*）一書。

Mahayana（藏文tek pa chen po）大乘。字面上的意義是「大的車乘」。是佛陀二轉法輪時的教授，強調空性（參見詞彙shunyata）、悲心與遍在的佛性。證悟的目的是要將一切有情眾生與自己從痛苦中解脫。這個傳統可以追溯到佛陀在王舍城（Rajgriha）或靈鷲山（Vulture Peak Mountain）所給予的教授，但大乘哲理的學派則在佛陀入滅之後數百年才形成。

Mandala（藏文chil kor）壇城。字面意義是「中心和周圍」，但會依情況而有不同。各類金剛乘修持所用的圖樣，通常都有一位中央主尊和四個方向。

Manjushri文殊師利菩薩（意思是「妙吉祥」）。八大菩薩之一。是出世慧（transcendent knowledge）的化身。

Mantra（藏文ngags）咒語，真言。（1）金剛乘的同義詞。（2）象徵著本尊自性的特定聲音，比如「嗡嘛呢唄咪吽」。用梵文念誦，以迎請各種不同的禪修本尊。這些梵文字母代表著不同的能量，會在不同的金剛乘修持中一再反覆使用。

Marpa 馬爾巴（西元1012至1097年）馬爾巴是藏人，前往印度三次，帶回許多密乘法本，包括那洛六法、密集金剛、勝樂金剛等修持。他的根本上師是帝洛巴，噶舉傳承的創教祖師，也是那洛巴的上師。馬爾巴開啟並成立了西藏的噶舉傳承。

Mental consciousness（藏文yid kyi namshe）意識，第六種心識。意識是一種思惟的能力，依據五根識的經驗或先前的意識內容而產生思惟。

Mental factors （藏文sem yung）心所。心所和心（mind）相對，是心更為持久的傾向（propensities），包括十一善（如信、無貪、捨）、六根本煩惱（如貪、瞋、癡、慢）、二十隨煩惱（如忿、誑、害）等等。［中譯註：依大乘佛教唯識派，共有五十一心所。］

Milarepa密勒日巴（西元1040至1123年）。馬爾巴的學生，即生證悟。「密勒」是依本尊稱號所命名，「日巴」指的是白棉。他的弟子岡波巴建立了西藏的（達波）噶舉傳承。

Mudra（藏文chak gya）手印。在這本書中，指的是手印或手勢，在特定密乘儀式中所結的手印，則象徵行者所在進行的某些修持。手印也可以指修道的明妃，或者本尊的體相（bodily form）。

Nadi脈。金剛身中的脈，風息於其中流動。

Naga （藏文lu）龍。蛇形的生靈，可能具善意或惡意，通常守護著大地的寶藏。龍經常被認為屬於畜生道。

Nagajuna（藏文ludrup）龍樹菩薩。印度的哲學大師。中觀學派的成立者，著有《根本慧論》（Mula-prajna）與其他重要的著作。生活在西元二至三世紀。

Nalanda那爛陀大學，那爛陀佛學院。西元五至十世紀間最偉大的佛教大學，位於王舍城附近，該城為大乘教法的法座所在地。許多偉大的佛教學者均曾於那爛陀大學研修。

Naropa 那洛巴（西元956至1040年）。印度大師，以傳授許多教法給馬爾巴而聞名。馬爾巴在伊斯蘭教徒入侵印度前，將教法帶回西藏。

Ngöndro（藏文）前行，加行。在金剛乘道上的行者，通常會進行四種基本修持，包括十一萬又一千遍的皈依文念誦和大禮拜、十一萬又一千遍的金剛薩埵咒念誦、十一萬又一千遍的曼達供養、十一萬一千遍的上師瑜伽修持。［中譯註：更精準的數字為十一萬一千一百一十一次。］

Nihilism（藏文chad lta）斷見，虛無主義。字面意義是「對於不再連續的見地」（the view of discontinuance）。落入虛無的極端，認為：沒有轉世或業果以及死後之心。

Nirmanakaya（藏文tulku）化身。佛陀有三身，化身示現於世上，在我們這個世界上是示現為釋迦牟尼佛。

Nirvana（藏文nyangde）涅槃。字義是「止滅」。生於輪迴中的人，進行修持，可以得到證悟，所有的錯誤概念和干擾情緒都將止息。稱為涅槃。基乘行者的涅槃是從輪迴中解脫，證得阿羅漢果位。大乘行者的涅槃是成佛，不落於輪迴，也不落於阿羅漢的純粹寂靜這兩個極端。

Non-self（藏文dag me）無我。在基乘的兩個主要學派（說一切有部與經量部）之中，指的是「個人」並非真實永恆的自我，而是念頭和感覺的集合。在大乘的兩個主要學派（唯識學派與中觀學派）之中，則延伸為外在現象並非本自存在。

Obscurations遮蔽，蓋障。有兩類的遮障或染污，覆蓋著眾生的佛性：干擾情緒的染污（煩惱障），以及潛在習性的染污（串習障），或者有時被稱為二元感知的遮障，也就是所知障。煩惱障使有情眾生無法從輪迴中解脫，所知障使眾生無法獲得正確的知識，無法了悟實相。

Oral instructions（藏文man ngag, dams ngag）。竅訣，口訣教言，口訣指示。相較於學院傳承，修持傳承的口頭指引既明確又精闢，利於銘記於心。竅訣都非常實用，是直接與修持相關的有效方法。

Padmasambhava（藏文Guru Rinpoche）蓮師，蓮花生大士。西元八世紀的印度大成就者，前往西藏而降伏了所有的違緣障礙，並且傳布佛法。他特別教授了許多續部和金剛乘的修持，還封印了許多文本，以便後世能由弟子發掘。

Pandita班智達。大學者。

Path of Liberation （藏文drol lam）解脫道。大手印修持之道。

Path of Means （藏文thab lam）方便道。指的是那洛六法，也指生起次第和有相圓滿次第。

Parinirvana般涅槃，圓寂。釋迦牟尼佛於人間入滅之後的狀態；因為諸佛皆已證得無死的果位或無死的覺性，人們認為佛陀並非死亡。

Pointing-out instructions （藏文ngo sprod kyi gdampa）直指心性口訣。是直接引介內心自性的指示。

Prana風息，氣。支持生命的能量。意指「風」或是金剛身的能量之流。

Prajna（藏文she rab）慧，般若。在梵文中，指的是「完美的智識」，可以指智慧、了解或辨別。通常指的是從較高層次（比如無二元分別）觀點來看待事物的智慧。

Preliminaries前行，加行。包括轉心四思量這四種共前行，以及四不共前行（大禮拜、金剛薩埵咒、獻曼達、上師瑜伽）。

Relative level相對層次。見世俗諦（conventional level）。

Root lama（藏文tsa way lama）根本上師。一位金剛乘的行者可以有好幾種的根本上師：給予灌頂、給予口傳、或者解釋續典意義的金剛上師。而究竟的根本上師，則是給予「直指口訣」者，因為弟子由此而認識到內心自性。

Sacred outlook 淨觀（藏文dag snang）。覺性和悲心可讓行者得以體驗空性（shunyata），由此而出現明性，其顯現為現象世界的清淨性與神聖性。既然此神聖性是來自對於空性的覺受，不因世間成見所束縛，因此它既非宗教性的觀點，亦非世俗性的觀點，而是讓修道和世俗的觀點相遇相合。進一步來說，淨觀並非由任何神衹所賜予。若能以淨觀的角度來看，這個世界本來就是神聖的。

Sadhana （藏文drup tap） 儀軌，法本。續部的儀式法本以及修持流程，通常強調生起次第。

Samadhi三摩地，定。一種無二元分別的禪修狀態。沒有自他之分，也被稱為正定、等持、心一境性，屬於禪定的最高階段。

Samaya（藏文dam sig）三昧耶，誓句。在金剛乘中，行者對於上師或修持所發的誓戒。其中有很多的細節，不過精要而言則是：外在來說，要和金剛上師與修法友伴維持良好關係；內在來說，則不可偏離持續的修持。

Sambhogakaya 報身，樂受身。佛有三身。報身，也被稱為「受用身」（enjoyment body），為在法身界中只對菩薩示現的一種身相。

Samsara（藏文kor wa）輪迴。「循環地存在」、凡俗生命的制約性存在。痛苦之所以會生起，是因為有所執念、瞋恨與無知。輪迴與涅槃是彼此的對比。經由貪、瞋、癡所驅動的業力，人受到驅使而擔負不清淨的蘊，繼續循環著存在之輪，直至解脫。

Sangha（藏文gen dun）僧伽。意思是「具有善德之人」（Virtuous One）。「僧」（Sang）指的是發心或動機，「伽」（gha）指的是善。一個有著良善動機的人。三寶之一。通常指的是追尋佛法的人，特定指是僧、尼等出家人的團體。備受讚揚的僧伽，是那些對佛陀法教已達到某程度了證的人。

Santarakshita寂護。印度的大師，那爛陀大學的住持。西元八世紀時，赤松德真王邀請他前往西藏，協助在藏地成立佛法。

Selflessness無我。見non-self。

Sending and taking practice（藏文tong len）施受法，自他交換法。一種禪修練習，由阿底峽尊者所開創。行者觀想吸入並承擔他人的負面處境，之後再觀想呼氣給予對方正面的處境。

Sentient beings有情眾生。意指具有意識的、具有生命的眾生，相對於無生命的眾生。一切具有意識或具有心，但尚未達到解脫佛果的的眾生。包括在輪迴中受苦的人，以及證得菩薩諸地的人。

Shamatha（梵文）奢摩他。見「寂止禪修」（tranquility meditation）。

Shamatha with support（藏文shinay ten cas）有所緣的寂止禪修。藉由特定對境，使心平靜下來，安住於不散亂之中。這種修持是大手印禪修的前奏，但並不是最終的結果。

Shantideva寂天菩薩。古印度的偉大菩薩，《入菩薩行論》的作者。約為西元七世紀晚期至八世紀中期的人。

Shastra（藏文tan chö）論典。佛教的教授分為佛陀之語（經）以及他人對佛陀之語所作的釋論（shastras）。

Siddha（藏文drup top）具有成就的佛教行者。

Siddhi （藏文ngodrup）悉地，「成就」。行者在修道上的成就。通常指的是圓滿證悟的「無上成就」，但也可以指一般成就，亦即八種世俗的成就。

Six realms（藏文rikdruk）六道。六種類別的眾生，分別是：天、阿修羅、人、畜生、餓鬼和地獄。是輪迴眾生轉世的可能型態：天道之中的天神特性是驕傲；阿修羅道的特性是嫉妒，並試著保有自己的地位；人道是最好的一道，因為有著證悟的可能性；畜生道的特性是愚癡；餓鬼道的特性是強烈的渴求；地獄道的特性是瞋恨。

Six yogas of Naropa（藏文naro chödruk）那洛六法，那洛六瑜伽。六種特定的瑜伽修持，從那洛巴傳給馬爾巴，包括了拙火、幻身、睡夢、淨光、遷識、中陰這六種瑜伽。

Skandha（藏文pung pa）蘊。字面上的意義是「堆聚」。在感知到對境時，感知會經歷五種基本的轉變，亦即色、受、想、行、識。首先是色，包括聲音、氣味等等一切我們認為於心之外的東西。其次是受蘊（sensations，悅意和不悅意的感受），以及想蘊（對其的認定）。第四個是行蘊（心意活動），也包括第二蘊與第三蘊。第五個是識蘊，為凡俗的心識，包括五根識和意識。

Skillful means善巧方便。

Spiritual song（梵文doha，藏文gur）道歌。具有宗教意義的歌謠，由金剛乘行者自然譜出。通常每一行有九個音節。

Sutble channels（梵文nadi，藏文tsa）脈。並非解剖學上的脈，而是指細微的管徑，是生理能量或「風」（梵文prana，藏文lung，氣）通過的地方。

Subtle heat拙火。見tummo。

Subtle drop 明點。見bindu。

Sugata善逝。佛的名號。

Sugatagarbha佛性。

Supreme siddhi無上成就，證悟的另一種表示。

Sutra（藏文do）經。字義是「連接」（junction）的意思。是基乘與大乘的總稱，結合了智慧與悲心。於大藏經中屬於佛所宣說的教導。雖被認為是佛所說的話語，不過其實是在佛陀入滅多年之後，才由弟子們抄錄下來。。通常，經文的形式是佛與弟子間的對話。「經」通常相對於「續」（tantra）以及「論」。「續」是佛陀的金剛乘教法，而「論」則是對於佛經的註解或釋論。

Sutra Mahamudra（藏文mdo’i phyag chen）經部大手印。一種基於《般若波羅蜜多經》（Prajnaparamita）的大手印體系，著重止、觀的禪修，以及漸次行旅於修持五道和菩薩十地。

Sutrayana經乘。經部的法門，以達到證悟，包括大乘以及基乘。

Tantra（藏文gyu）續。字面意義是「連續」，在佛教當中特定指稱兩者：法本（果乘的文本，或說以果為道的法本），描述從無明直到證悟的修持內涵，其中也包括續部大師的註釋。其次是達至證悟的修道，包括了基、道、果。佛教可以分為經乘與續乘，經乘基本上是大乘經典的學院研讀，續乘道則主要修持金剛乘。續典基本上是金剛乘修持的法本。

Tantra Mahamudra（藏文sngags kyi phyag chen）續部大手印。或稱為咒乘大手印。一種和那洛六法有關的大手印修持。

Ten non-virtuous actions. 十不善業。殺生、偷盜、邪淫、妄語（說謊）、綺語、兩舌、惡口、貪欲、瞋恚、愚癡（邪見）。不善的行為會導致不悅意的業果。討論業的作用時，通常提及表列的十不善行。包括了身三業、語四業、意三業。與之相對，則有十善行。

Tenjur 《丹珠爾》。對於《甘珠爾》的釋論。也包括禪修、醫療、科學和實修指導等方面的續典。

Thangka唐卡。宗教式的捲軸布畫，描述證悟者的各種層面。

Therevada（藏文neten depa）。上座部佛教。部派之一，有時也稱為小乘，是佛教的基礎，強調仔細檢視心和其迷惑。

Three jewels （kön chok sum）三寶。字面意義是「三種珍寶」，佛教的三個重要組成：佛陀、佛法、僧伽，分別為覺悟者、覺悟者所宣說的真理，以及依循此真理而生活的人。堅定信仰三寶是屬於「入流分」（入於法流的階段或「預流道」）。三寶是禮敬的對象，也被認為是「皈依處」。佛教徒念誦三皈依，而正式成為佛教徒。

Three kayas三身。法身（Dharmakaya）、報身（sambhogakaya）、化身（nirmanakaya）。全然證悟者、諸佛及其示現通常是以這三身來理解：法身就是證悟本身，是超越任何參考點的智慧，只有其他證悟者能感知得到；報身，通常被稱為受用身（enjoyment body），在淨土中示現，只有登地菩薩才能看見。一般眾生可以看見的則是化身，例如歷史上的佛陀。但化身也可以是任何型態的眾生，或者是相對層次的顯相（relative appearance），為的是要幫助一般眾生。

Three worlds/realms 三界。輪迴的三個範疇。欲界包括因為業力而再次投生的眾生，具有物質的身體，包括了初層的天道（欲界六天）一直到地獄道。色界是眾生由於其禪定力而投生的範疇，具有細微的形象之身，屬於禪定的天道（四層禪天）。無色界（無色四天）則是由於眾生的禪定（samadhi，三摩地）而於前生死後進入禪定狀態，念頭與感知均已止息。

Three roots三根本。上師、本尊和空行。上師是加持的根本；本尊是成就的根本；空行是事業的根本。

Three sufferings三苦。包括苦苦（痛苦之苦）、壞苦（變異之苦）、行苦（輪迴各處的本自之苦）。

Three yanas/vehicles 三乘。包括基乘、大乘與金剛乘。

Tilopa （西元928至1009年）帝洛巴。八十四大成就者之一。為那洛巴的上師，而那洛巴將其教法傳給西藏的噶舉傳承。

Tonglen施受法，自他交換法。一種菩薩的行持，修習的方式為觀想將個人的善德與快樂給予別人，並帶回他人的痛苦與惡行到自己身上。

Tranquility meditation （藏文Shinay，梵文Shamatha，奢摩他）寂止禪修。兩種主要禪修的型態之一，讓心安止（calm abiding），是一種令心平靜的禪修，使得心可以安住，遠離思惟活動的干擾；另一種禪修的方法是勝觀禪修（Vipashyana，毘婆奢那）。

Tummo（藏文）拙火。金剛乘的特有修持，指的是一種超自然的熱（psychic heat），經由特定的禪修修持來覺受。這個熱可以燒毀各種障礙和迷惑，是那洛六法之一。若沒有已成功修持此法的具格指導者，一般人不宜自行修持拙火。

Tushita paradise （藏文gan dan）兜率天。佛陀的淨剎之一。兜率天屬於報身的境界，超越了任何地點或時間。

Two accumulations（藏文shogs nyis）二資糧。積聚具有分別概念的福德資糧以及超越分別概念的智慧資糧。

Ultimate level /truth（藏文dondam）勝義諦，究竟真理。對於實相，有兩種真理或見地：世俗諦（相對真理），如一般眾生那般地看待事物，有著「我」與「他」的二元分別。勝義諦（究竟真理）則超越了二元分別，如實地看待事物。

Upaya （藏文thabs） 善巧方便。一般而言，證悟者會考量弟子們的各種需求、根器與過失而善巧地教授佛法。善巧方便為悲心的表現。在菩薩的戒律中，對應般若中的前五度和相對菩提心。如果只有智慧而無方便，菩薩將陷於寂靜涅槃（quietistic nirvana）之中。如果只有方便而無智慧，則行者將陷於輪迴之中。因此，必須要結合兩者。

在金剛乘中，方便是由空性而生，且要和般若結合。在色空雙運之中方便代表著男性、色相的層面。

Vajra（藏文dorje）金剛，杵。通常翻譯為「如鑽石一般的」。可指在某些金剛乘儀式中的手持法器，或是如同鑽石一般純淨和持久的功德。

Vajradhara （藏文Dorje Chang）金剛持。「持有金剛者」。金剛意味著不可摧破，持（dhara）意味著持守、抱持，或者不可分開。在噶舉派皈依境的中央佛像，也表示上溯至帝洛巴的大手印近傳承。金剛持象徵著法身的本初智慧，穿戴著報身佛的纓絡莊嚴，象徵其豐足（richness）。

Vajravarahi（藏文Dorje Phagmo）金剛亥母，多傑帕莫。空行母之一，勝樂金剛的明妃。是噶舉傳承的主要本尊，是智慧的化現體。

Vajrayogini （藏文Dorje Palmo）金剛瑜伽母。女性半忿怒的本尊。

Vajrayana（藏文dorje tek pa）金剛乘。文義是「類似鑽石」或「無法摧破的能力」。「金剛」在這裡指的是方法，所以可說是方便乘。佛教當中有三個主要傳統（基乘、大乘、金剛乘）。金剛乘基於續部而強調現象的明性層面。方便乘的行者會以果為道用。

Vidyadhara 持明。在揭示與傳遞方面持有知識或勝觀（洞見）的人。意指金剛乘教授的成就上師。

View, meditation and action （藏文ta ba gom pa yodpa）見、修、行。從哲理的角度來看，是一種逐漸讓自己嫻熟入道的方法：通常是禪坐修持，以及在日常生活中應用洞見（勝觀）。三乘中的每一乘都有其對見地、修持和行為的定義。

Vinaya律藏。佛陀教法的三大部分之一，關於倫理──應該要避免什麼、採納什麼。另外的兩大部分是經藏與論藏（abhidharma，阿毘達摩）。

Vipashyana meditation （藏文lha tong）毘婆舍那禪修。梵文的意思是「勝觀禪修」（insight meditation）。這種禪修能生起對實相自性（梵文dharmata，法性）的洞見（勝觀）。屬於禪修的兩個主要面向之一；另一者為寂止禪修（Shamatha）

Whispered lineage耳語傳承。包括關於空性和來自智慧瑜伽空行母（jnana yoga dakinis）的指示。

Yana乘。意思是理解能力［中譯註：大多說是「車乘」（vehicle）之意，此處所指可能為「根器」或「心量」（capacity）］。共有三乘：狹隘的（小乘）、偉大的（大乘）、不可摧破的（金剛乘）。

Yidam （藏文）本尊。Yi指「心」，dam指「清淨」。或者，yi指「心」，dam指「不可分離」。本尊代表著行者的覺醒本性或清淨顯相。續部本尊體現了佛果功德，而於金剛乘中加以修持。又稱為守護行者的本尊。

Yidam meditation本尊禪修。金剛乘中觀想本尊的禪修。

Yoga 瑜伽，「自然狀態」。修持瑜伽的人稱為瑜伽士，其特質為萬法如是且任運自然，比如不洗髮也不剪髮和指甲等等。女性的瑜伽行者則則稱為瑜伽女。

Yogi （藏文nal yor pa）瑜伽士。密乘行者。

Yogini （藏文nal yor ma）瑜伽女。女性的密乘行者。

**藏文名相對照**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **藏文發音** | **藏文拼音** | **英文（梵文）** | **中文** |
| brgua byin | Brgya byin | Indra | 因陀羅、帝釋天 |
| Cha ja chen po | Phyag rgya chen po | Mahamudra | 大手印 |
| chang | chang | Beer | 青稞酒 |
| Chang chup chi sem | Byang chub kyi sems | Bodhichitta | 菩提心 |
| Chang chup sem pa | Byang chub sems dpa’ | bodhisattva | 菩薩 |
| chenrezig | Spyan ras gzigs | Avalokiteshvara | 觀世音菩薩 |
| chinkor | dkyil ‘khor | mandala | 壇城 |
| cho | chos | dharma | 佛法 |
| cho ku | chos sku | dharmakaya | 法身 |
| dorje palmo | rdo rje rnal ‘byor ma | Vajrayogini | 金剛瑜伽女 |
| dorje phagmo | rdo rje phag mo | Vajravarahi | 金剛亥母 |
| dra chom pa | dgra bcom pa | arhat | 阿羅漢 |
| drup tap | grub thabs | sadhana | 儀軌，法本 |
| drup thop chen po | grub thob chen po | mahasiddha | 大成就者 |
| Gampopa | Sgam po pa | Gampopa | 岡波巴 |
| ga dan | dga ldan | Tushhita | 兜率天 |
| gyu | rgyud | tantra | 續 |
| jik ten cho gye | ‘jig rten chos brgyad | Eight worldly dharma | 世間八法 |
| Kadampa | bka’ gdams pa | Kadampa | 噶當巴 |
| Kagyu | bka’ brgyud | Kagyu | 噶舉 |
| Karma Kagyu | karma bka’ brgyud | Karma Kagyu | 噶瑪噶舉 |
| Karmapa | karma pa | Karmapa | 噶瑪巴 |
| khandroma | mkha’ gro ma | dakini | 空行母 |
| khrag thung | Khrag ‘thung dpa’ bo | heruka | 嘿嚕嘎 |
| kor lo | ‘khor lo | chakra | 輪 |
| kor wa | ‘khor ba | samsara | 輪迴 |
| korlo dompa | ‘khor lo sdom pa | Chakrasamvara | 勝樂金剛 |
| ku sum | sku gsum | kayas, three | 三身 |
| kye dorje | Kye rdo rje | Hevajra | 喜金剛 |
| Marpa | mar pa | Marpa | 馬爾巴 |
| mi bskyod pa | mi bskyod pa | Aksobhya | 阿閦如來，不動佛 |
| Milarepa | mi la ras pa | Milarepa | 密勒日巴 |
| nam par nang dze | Rnam par snang mdzad | Vairocanna | 毗盧遮那佛，大日如來 |
| nam tar | rnam thar | spiritual biography | 修道傳記 |
| ngondro | Sngon ‘gro | Preliminary practices | 前行，加行 |
| nyangde | myang ‘das | nirvana | 涅槃 |
| rinchen jungne | rin chen ‘byang ldon | Ratnasambhava | 寶生如來 |
| sa | sa | Bodhisattva levels | 菩薩諸地 |
| shakya tubpa | sha kyat hub pa | Shakyamuni Buddha | 釋迦牟尼佛 |
| tek pa chen po | theg pa chen po | Mahayana | 大乘 |
| thigle | thig le | bindu | 明點 |
| Thok me | thogs med | Asanga | 無著菩薩，無著尊者 |
| Tilopa | ti lo pa | Tilopa | 帝洛巴 |
| tin ne zin | ting nge ‘dzin | samadhi | 三摩地 |
| tong pa nyi | strog pa nyid | emptiness | 空性 |
| tummo | gtum mo | subtle heat | 拙火 |
| u ma | dbu ma | central channel | 中脈 |
| ye she | ye shes | jnana | 智 |
| yidam | yi dam | yidam | 本尊 |