**詞彙表：**

八萬四千法門（英84,000 teachings；藏cho kyi phung po gyad khri bzhi stong）：經、律、阿毗達磨（論）及其總和，各有二萬一千教法，其目的是為了滅除在內心潛藏的八萬四千種不同煩惱。

阿毗達磨（英/梵Abhidharma；藏chö ngön pa）：佛教教法一般分作三藏：經（佛陀的教法）、律（關於行止的教法）、阿毗達磨（論釋）。阿毗達磨是對現象的分析，主要作為佛陀教法的一個註釋傳統。

煩惱識、末那識（英afflicted consciousness；藏nyön yid）：第七識。如同在此所使用的，它具有兩個層面：（1）監控其他識，使其他識持續運行的立即識；以及（2）煩惱識，是持續存在的自我。

蘊（英aggregates；梵skandha；藏phung po nga）：字面意義是「堆聚」。是在感知對境時，感知所經歷的五種基本轉變。第一藴是形相（色），包括一切聲音、氣味等等， 所有不是念頭的都包括在內。第二藴和第三藴是感受（愉悅的和不愉悅的等等）以及對它們的識別。第四個是心理的事件，其實包括第二藴和第三藴。第五藴是平常的識，例如感官識和意識。［中譯註：分別是色、受、想、行、識］

長壽佛或無量壽佛（英/梵Amitayus；藏tse pag me）：名號的意思是無盡的壽命，長壽之佛。長壽佛是阿彌陀佛的報身形相，通常描繪為具有報身佛的一切嚴飾。

阿底峽（英/梵Atisha）（西元982-1055年）：印度那爛陀大學的一位佛教學者，受到國王邀請而來到西藏，以恢復朗達瑪所造成的破壞。他協助建立了噶當派傳承。

加持（英blessings；藏chin lap）：光輝之浪，傳達降臨到修行者身上的氣氛感覺。據説一個人的根本上師和傳承是加持的根源。當弟子能夠以無造作的虔心敞開自己時，傳承的恩慈顯現作加持，融入他們，並且喚醒他們對更大實相的覺受。

菩提心（英/梵bodhichitta；藏chang chub chi sem）：字面意義是覺醒之心。菩提心有兩種：（1）究竟菩提心（勝義菩提心），這是完全覺醒之心，能見到顯相的空性；（2）相對菩提心（世俗菩提心），是希望修持六波羅蜜（六度）並令一切眾生從輪迴痛苦中解脫的願心。相對菩提心也有兩種：願菩提心和行菩提心。

菩薩、菩提薩埵（英/梵bodhisattva；藏chang chu sem pa）：「勇健之心」。「菩提」意指綻放的或證悟的，「薩埵」意指勇健心，字面意義是展現證悟心者。亦指為令一切眾生自輪迴中解脫而投身於大乘慈悲道和六波羅蜜修持的人。這些是佛陀的心子。

菩薩地（英bodhisattva levels；梵bhumi；藏sa）：菩薩爲達到證悟所經歷的位階或階段，經乘傳統中[的菩薩地]是由十地所構成，密續傳統中則是十三地。

佛、佛陀（英/梵buddha；藏sang gye）：獲得完全證悟者，例如歷史上的釋迦牟尼佛。

釋迦牟尼佛（英Buddha Shakyamuni；藏shakya tubpa）：釋迦牟尼佛，亦常被稱作喬達摩佛，指的是這個時代的第四位佛，生活在西元前五六三至四八三年間。

佛土（英budddhafield；藏sang gye kyi zhing）：（1）五佛部的其中一個淨土，包括報身和化身；（2）個人的清淨覺受。

佛果、成佛（英buddhahood；藏sang gyas）：既不住輪迴亦不住涅槃的全然圓滿證悟。是表示實踐圓滿證悟的用語，具有此特質的即是佛。證得佛果是所有眾生與生俱來的權力。按照佛陀的教法，每一位有情眾生都有佛性，或者更好的説法是：已經具有佛性，因此佛果無法被「獲得」，更多是作為對本初圓滿的體驗，並在日常生活中作實踐。

佛性（英buddha nature；藏de shegs nying po）：一切有情眾生的本性，即證悟的潛能。

轉輪聖王（英/梵chakravartin；藏koro gyur wa）：字面意義是轉輪者，亦稱作宇宙之王。這是傳播佛法並開始一個新紀元的王。

勝樂金剛（英/梵chakrasamvara；藏korlo dompa）：一位禪修本尊，屬於無上瑜伽部密續教法，是新［譯］派的主要本尊或主要密續。

施身法、斷法（藏chöd）：發音是「卻」，字義是「斬斷」，指的是被設計用來斬斷一切我執和染垢的一種修法。「嫫卻」（mo chöd，即女性之斷法）是由著名的女性聖者瑪姬．拉準（Machig Labdron）（1031-1129）所創立。

明、明性（英clarity；藏salwa）：亦譯作明光（luminosity）。心性並無固有的存在，但心也不是空無所有或完全空虛的，因為心具有這明性，即心的覺性或了知。因此，明性是心的空性（shunyata）的一個特質。

圓滿次第（英completion stage；藏dzo rim）：金剛乘中有兩種禪修次第或階段：生起次第與圓滿次第。有相的圓滿次第是六法；無相的圓滿次第是大手印的精要修持，即住於心的無造作自性中。

世俗層次（英conventional level）：有兩種層次或兩種真理：相對的真理（世俗諦）和究竟的真理（勝義諦）。

生起次第（英creation stage；梵utpattikrama；藏che rim）：金剛乘中有兩種禪修次第或階段：生起次第與圓滿次第。生起次第是密續禪修的一種方法，涉及對本尊的觀想和思惟，目的是為了淨化習性並了悟一切現象的清淨。在這個階段中，建立並維持對本尊的觀想。

勇父（英/梵daka；藏khandro）：與空行母相對的男性。

空行母（英/梵dakini；藏khandroma）：已經高度了證圓滿證悟心的瑜伽女，可能是獲得如此成就的人類，也可能是本尊證悟心的非人類顯現。女性層面的護法。女性能量，具有外、內、密的意涵。

了義（英definitive meaning）：宣説佛法直接義理的佛陀教法，不因為聽聞者的能力而作改變或簡化，與其相對的是不了義。

陀羅尼（英/梵dharani）：特別種類的咒，通常相當長。

法（英/梵dharma；藏chö）：這有兩個主要意義。第一個是指任何一個真理，例如天是藍的；第二個是指佛陀的教法（亦稱作「佛法」）。

護法（英dharma protector；梵dharmapala；藏cho kyon）：一位佛、菩薩或具大力的凡俗眾生，其工作是為了清淨的佛法修持而移除一切干擾並賜予一切所需條件或環境。

法界（英/梵dharmadhatu；藏chö ying）：含攝一切的虛空，沒有起源也沒有開始，一切現象都由其中生起。梵文的意思是「現象的本質」，藏文的意思是「現象的廣空」，但通常是指現象本質之空性。

法身（英/梵dharmakaya；藏chö ku）：佛果的三身之一，是證悟本身，亦即超越一切參照點的智慧。（參見「三身」。）

法性（英/梵dharmata；藏chö nyi）：法性通常被譯作「法爾」、「如是」、「事物的真實自性」或「事物的本貌」。是現象的實相，是完全證悟者無扭曲且無障蔽地看見的事物本貌，所以可説它是實相。是現象和心的本性。

煩惱（英disturbing emotions；梵klesha；藏nyön mong）：亦稱作「擾亂的情緒」。這些是情緒上的苦惱或遮障［中譯註：煩惱障］，擾亂感知的清明（相對於所知障）。這也被譯作「毒」，包括所有擾亂或扭曲心識的情緒。主要的煩惱是貪、瞋、癡。

大圓滿（藏dzogchen；梵mahasandhi）：字面意義是「偉大的圓滿」，是超越因乘的教法，首先由大持明者噶拉．多傑（極喜金剛）在人間傳授。

八識（英eight consciousnesses）：遍基識（阿賴耶識）、意識、煩惱識（末那識）和五感官識。小乘通常以六識來討論心，也就是五感官識和第六識的意識。大乘唯識宗談論八識，其中前六識相同，但加上第七識和第八識。在小乘傳統中，第七識和第八識的功用包含在第六識意識之中。

世間八法（英eight worldly concerns；藏jik ten chö gysh）：令一個人遠離法道者，即對利得、歡愉、讚美、名聲的貪執，和對損失、痛苦、被指責、惡名的嫌惡。［中譯註：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。］

空性（英emptiness，亦譯作voidness；梵shunyata；藏tong pa nyi）：佛陀在二轉法輪時教導外內現象或自我、我的概念都不具實存，因此爲「空」。

灌頂（英empowerment；藏wang；梵abhiseka，中譯註：一般拼寫作abhisheka）：授予力量或授權以修持金剛乘教法，是進入密續修行不可或缺之門。要從事一項金剛乘修行，就必須從一位具格上師處接受灌頂，也應該接受修行指示（藏tri）和法本的口傳（藏lung）。

證悟（英enlightenment；藏jang chub）：按照不同佛教傳統而有不同的定義，通常等同於成佛。按小乘傳統的定義，解脫是從輪迴轉生中解脫，並且心意離於無明和煩惱。大乘傳統則認為，若沒有生起悲心並致力於運用善巧方便以解脫一切有情眾生，就不是完全的證悟。在金剛乘教法中，先前的各個證悟階段都是必需的，但究竟的證悟是對自我和對概念的完全淨化，全然解脫的最終成果超越一切二元分別和概念化。

明點（英essential drops；藏tigle；梵bindu）：在金剛乘修行中，經常被觀想的生命精華滴或精神能量點。

常見、永恆主義（英eternalism；藏rtag lta）：相信萬事萬物有一永恆、無因而生的創造者，特別是相信一個人的體性或識具有獨立、持續不斷、單一的具體本質，這樣的信念即是常見。

覺證、覺受與證量（英experience and realization；藏nyam togs）：用來表示道上的見解和進步之詞。「覺受」指的是暫時性的禪修體驗，「證量」指的是對事物自性的不變理解。

五佛部（英five Buddha families；藏rig nga）：即佛部、金剛部、寶部、蓮花部、羯摩（事業）部。

五方佛（英five dhyani Buddhas）：大日如來、不動佛、寶生佛、阿彌陀佛、不空成就佛，祂們是五大元素和五種情緒的清淨面向。

五濁（英five degenerations）：（1）劫濁，意指世界的外在事件變得愈來愈糟，例如戰爭和社會動盪；（2）眾生濁，意指他們的心續變得愈趨粗重；（3）命濁，壽命變得更短；（4）煩惱濁，眾生的煩惱增加，造成他們心意的不穩定；（5）見濁，意指對實相的理解離實相愈來愈遠。由於這五濁，所以我們現在處於黑暗時代。

五道（英five paths；藏lam nga）：依據佛經，有五道：資糧道、加行道、見道（證得菩薩初地）、修道、無學道（成佛）。五道涵蓋從開始修持佛法到完全證悟的整個過程。

五種染垢、五毒（英five defilements；藏ldug nga）：暫時阻礙了知的心理狀態，即無明（癡）、驕傲（慢）、瞋、貪、嫉妒。根本三毒爲貪、瞋、癡。[中譯註：五毒有兩種説法，如上述的貪、瞋、癡、慢、嫉，或貪、瞋、癡、慢、疑（懷疑）。]

五智（英five wisdoms）：法界智（法界體性智）、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智。不應該將其理解爲分開的實體，而應該理解爲證悟藏的不同功用。

四灌頂（英four empowerments；藏wang shi）：瓶罐、密灌、智慧灌、文字灌（句義灌）。

四邊、四個極端（英four extremes；藏tha shi）：有、無、兩者皆是、兩者皆非。

轉心四方法、轉心四思惟（英four ways of changing the mind）：禪修的四個基礎（藏tun mong gi ngon dro shi），是令心轉向佛法的四個思惟，即沉思人身難得、死亡無常和不可避免、業及業報（因果定律）、輪迴無處不苦（輪迴是苦）。

四無量心（英four immeasurables）：慈、悲、喜、捨。

四印、四法印（英four seals）：佛教的四大原則，即（1）一切和合現象皆爲無常；（2）一切（因我執而）有染垢的都是痛苦；（3）一切現象都是空性且沒有一個自我的實體；（4）涅槃完全寂靜。[中譯註：即諸行無常、諸受是苦或有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。]

四聖諦、四真理（英four truths）：佛陀最初的教法。（1）一切因緣相依的生命都是痛苦；（2）一切痛苦都是由無明所造成；（3）痛苦能夠止息；（4）八正道通往痛苦的盡頭——正見、正思惟、正念、正語、正行、正命、正精進、正念、正定。[中譯註：即苦、集、滅、道。]

大手印四瑜伽（英Four Yogas of Mahamudra；藏phyag chen gyi na byor zhi）：修持大手印的四個階段，即專一、離戲、一味、無修。

岡波巴（英/藏Gampopa）（西元1079-1153年）：西藏噶舉傳承的主要傳承持有者之一，是密勒日巴的弟子，建立了首座噶舉寺院，因著有《解脫莊嚴寶論》而聞名。

薈供、薈供輪（英/梵ganacakra；藏tog kyi kor lo）：儀式性的筵席供養，屬於修行的一部分。

天、天神（英gods）：參見「六道」。

基識（英ground consciousness；藏kün shi nam she）：依據唯識宗的説法，這是第八識，經常被稱作阿賴耶識或含藏識。（參見「八識」。）

上師（英/梵guru；藏lama）：在西藏傳統已經獲得證量的導師。

上師瑜伽、上師相應法（英/梵guru yoga；藏lamay naljor）：修持對上師具虔心的一種修行，最終是接受他的加持，並且與他的心意無別相融。亦指前行中的第四項修持。

密集金剛續（英/梵Guhyasamaja tantra；藏sang pa dus pa）：字面意義是「秘密之集合」，是新派的主要密續和本尊。這是無上瑜伽的「父續」，無上瑜伽是四部瑜伽中最高的一部。密集金剛是金剛部的中央本尊。

喜金剛（英/梵Hevajra；藏kye dorje）：是無上瑜伽續的「母續」，無上瑜伽是四部瑜伽中最高的一部。「喜」（音譯爲「嘿」）據説是對喜悅的驚歎。透過對空性和形相之體性的了悟，喜金剛轉化感官歡愉成為喜。祂被描繪作二臂、四臂、六臂、十二臂、十六臂的形相，在舞蹈中與其明妃結合，明妃通常是無我母。

喜金剛續（英Hevajra tantra；藏kye dorje）：是無上瑜伽續的「母續」，無上瑜伽是四部瑜伽中最高的一部。

小乘（英/梵Hinayana；藏tek pa chung wa）：字面意義是「較小的乘」，是三乘中的第一乘。這個詞語指的是佛陀最初的教法，強調對心及其迷妄的仔細檢視，是佛陀教法的基石，主要著重於四諦和十二因緣，果是個人自己的解脫。

餓鬼（英hungry ghosts；藏yid dvags）：六類有情眾生中的一類。這些眾生受到自己不淨業報感知的折磨，使得它們因爲貪求、饑渴而受到極大的痛苦。據説即使是它們來到清淨新鮮的一面湖水上，也會因為它們的厚重業障，而視其爲一灘不可飲用的膿水。餓鬼常被描述成具有極大身軀和極細頸項的形相。

幻身（英illusory body；藏gyu lu）：在圓滿次第時，修行者將非常細微的風息身（能量身）轉變爲本尊的無死幻化身。當這受到淨化時，就成為佛的色身，是那洛六法中的其中一法。（參見「那洛六法」。）

阿修羅（英jealous gods）：參見「六道」。

噶當派（藏Kadampa）：西藏的主要宗派之一，由阿底峽（西元993-1054年）所創立。

甘珠爾（藏Kanjur；中譯註：一般作Kangyur）：保存佛陀直接教法的文集。

噶舉（藏Kagyu）：「噶」的意思是口頭的，「舉」的意思是傳承，即口授的傳承。是藏傳佛教四大宗派之一，初由瑪爾巴在西藏所創建，現由噶瑪巴法王（大寶法王）所領導。其他三派是寧瑪派、薩迦派、格魯派。

業（英/梵karma；藏lay）：字面意義是「行」，即無誤的因果定律，例如善行會帶來安樂，而惡行會帶來痛苦。每一個有情眾生的行為或業，就是造成投生情形和那一世環境的因。

噶瑪噶舉（藏Karma Kagyu）：藏傳佛教噶舉傳承中的八個宗派之一，由噶瑪巴法王所領導。

噶瑪巴（藏Karmapa）：這個名號的意思是佛陀事業。噶瑪巴是佛教噶舉派的領袖，是第一位開始實施轉世上師傳統者。噶瑪巴被視為觀音菩薩的一個化身。

竅訣（英key instructions）：一部教文的竅訣，是在於建立此教法的理路方向。一旦懂了理路，我們就能分辨教法的形式和內涵。竅訣的功用在於使人對由教法所生起的體驗看到其真實自性，例如該體驗的對境消融，若能如實見之，便能知道對境並不具獨立實體故不具力量，否則若其為獨立存在就會是另一狀況。若是實修竅訣，則能引生令人解脫的人格轉變，故在教法的每一階段都會加以複述。

煩惱（英/梵klesha；藏nyön mong）：亦稱作「擾亂的情緒」，這些是情緒上的苦惱或遮障［中譯註：煩惱障］，擾亂感知的清明（相對於所知障）。這也被譯作「毒」，包括所有擾亂或扭曲識的情緒。三大主要煩惱是貪、瞋、癡。五種煩惱是上述三種，加上慢和嫉。

喇嘛、上師（藏lama；梵guru）：「喇」是在修行覺受上無人能在其上，「嘛」表示悲心如母，因此是智慧和悲心的結合，女性特質和男性特質的結合。喇嘛也是一個頭銜，表示可以授予完成某些詳盡修煉的修行人。

習氣（英latencies；梵vasana；藏bakchak）：習慣性反應的各個模式，作為儲存於阿賴耶識中的印跡或傾向而存在。第八識有時稱作含藏識或遍基識，這麽稱呼是因為它是一切業力習慣性模式的儲存處，所有二元經驗或自我導向體驗都會留下貯藏在阿賴耶識中，直到日後某種有意識的事件啓動這個習慣性模式時，這模式就會產生一個以感知或行為作為形式的回應，這個回應又留下它自己的業力殘餘物，再次儲存於無意識的儲存處，這個循環不斷持續著。對這體系的解説是大乘佛教唯識傳統的中心教法。

解脫（英liberation）：參見「證悟」。

羅擦瓦（lotsawa）：梵文的「譯師」。［中譯註：應該是藏文。］

明、明性（英luminosity；藏salwa）：在三轉法輪時，佛陀教導説一切爲空，但這空並非空無所有，因為還有明。明或明性使得一切顯相現起，是空性的一個不可分離的特質。

明、光明、明光（英luminosity；藏osel）：字面意義是「離於無明或無知的黑暗，具有認知的能力」。有兩個層面，一是「空性之明」，有如明朗開闊的天空；二是「顯現之明」，例如彩色光影等等。明是非和合的自性，現於輪迴和涅槃的一切處所。

大手印（梵mahamudra；藏cha ja chen po）：字面意義是「偉大的印」或「偉大的符號」，意指一切現象都受本初圓滿真實自性所封印。這種禪修形式可追溯至薩惹哈（Saraha）（第十世紀），經由瑪爾巴而在噶舉派中傳下。這個禪修傳承強調對心的直接感知，而非透過理性分析。它也指修行者證得空明雙運的覺受，以及感知顯相世間和空性無二的覺受，亦是噶舉傳承的名稱。

瑪哈班智達、大學者（梵mahapandita；藏pan di ta chen po）：「瑪哈」的意思是偉大的［亦有音譯成「摩訶」］，「班智達」是佛教學者。

瑪哈悉達、大成就者（梵mahasiddha；藏drup thop chen po）：具有大證量的修行者。「瑪哈」的意思是偉大的，「悉達」是指具有成就的修行人。特指八世紀至十二世紀期間生活在印度而修行密續的金剛乘修行者，其中部分最著名者的傳記可參閱《八十四大成就者》。

大乘（梵Mahayana；藏tek pa chen po）：字面意義是「偉大的車乘」，是二轉法輪的教法，強調空性（參見「空性」）、悲心、眾生皆具佛性。證悟的目的是為了令一切有情眾生以及自己從痛苦中解脫。大乘各哲學宗派出現在佛陀入滅數百年之後，雖然這傳統可上溯至據説是佛陀在靈鷲山所傳的教法。

梅赤巴（梵Maitrip）：西藏噶舉傳承祖師瑪爾巴的一位上師，是經由梅赤巴才使得彌勒和無著關於佛性的決定性著作《究竟一乘寶性論》在西藏變得廣受追隨。據説他曾是那洛巴的弟子，當時那洛巴是那爛陀寺院大學的校長。梅赤巴也曾傳授大手印教法所體現的佛性秘密層面給瑪爾巴，這個教法極為詳盡地探討心這個課題，並且提供範圍廣大、漸進且非常微妙的禪修方式。梅赤巴是在其上師薩瓦里（Savari）的指導下，藉由大手印而獲得證悟。薩瓦里是從龍樹那裡獲得完整的大手印教法，而龍樹則是從薩惹哈那裡獲得此教法，瑪爾巴曾在夢境中親見薩惹哈。

彌勒（梵Maitreya）：具慈心者。是釋迦牟尼佛的補處菩薩，目前居住在兜率天，直到祂成為此劫的第五佛為止。［中譯註：佛經中常譯作「慈氏」。］

曼達、壇城、中圍（英/梵mandala；藏chil kor）：字面意義是「中心和周圍處」，但在不同場合的含義不同。在眾多金剛乘修行中所使用的一種圖形，通常具有一位處於中央的本尊和四個方向。

咒（英/梵mantra；藏ngags）：（1）金剛乘的同義字。（2）一種特別的聲音組合，象徵本尊的自性，例如「嗡瑪尼貝美吽」（藏ngak）。是對不同禪修本尊的迎請，以梵文持誦。這些梵文字母代表各種不同能量，在不同的金剛乘修行中唸誦。

咒乘（英/梵mantrayana）：金剛乘的另一個稱呼。

魔（英/梵mara；藏du）：修行者所遇到的種種困境。藏文字的意思是厚重。在佛教中，魔象徵令人類屈從的貪愛，以及能障礙善根和覺醒道上進步的一切。有四種魔：（1）藴魔，即自我的錯誤見地；（2）煩惱魔，被負面情緒的力量控制；（3）死魔，即死亡，使修行中斷；（4）天子魔，陷入來自禪修的喜樂中。

瑪爾巴（Marpa）（西元1012-1097年）：瑪爾巴之所以聞名，是因為他曾經三度前往印度並帶了眾多密續教文回到西藏，他所帶回的文典包括那洛六法、密集金剛、勝樂金剛等法。他的根本上師是帝洛巴，帝洛巴是噶舉傳承的創立者，也是那洛巴的上師。瑪爾巴創建了西藏的噶舉傳承。

意識（英mental consciousness；藏yid kyi namshe）：第六識是思想的官能，基於五感官識的體驗或第六識本身的先前內涵而產生出念頭。（參見「八識」。）

心所、心理因素（英mental factors；藏sem yung）：心所與心不同，因為是較長期的心意傾向，包括信、無貪、行捨等十一種善心所，貪、瞋、慢等六種根本煩惱，以及恨、覆、害等二十種隨煩惱。

密勒日巴（英Milarepa）（西元1040-1123年）：密勒日巴是瑪爾巴的弟子，即生獲得證悟。「密勒」是由本尊所命名，「日巴」意指白棉。他的弟子岡波巴建立了西藏的（達波）噶舉傳承。

唯識宗（英Mind-only school，亦稱作Cittamatra School）：大乘傳統中的一個主要學派，西元四世紀由無著所創立，強調萬法唯心。

印、手印（英/梵mudra；藏chak gya）：在本書中是「手印」，即特定密續儀式中所展現的一個手勢，象徵之前所做修行中的某個特定層面。亦可代表明妃，或是本尊的「身形」。

脈（英/梵nadi）：金剛身中的脈，氣或風透過脈而流動。

那洛巴（英/梵Naropa）（西元956-1040年）：一位印度大師，最廣為人知的事跡就是傳授眾多金剛乘教法給瑪爾巴，而瑪爾巴在穆斯林入侵印度之前，將這些教法帶回了西藏。

斷見、虛無主義（英nihilism；藏chad lta）：字面意義是「斷滅的見地」，是空無一切的極端見地（邊見），包括無生、無因果業報、死後心意不存在等看法。

化身（英/梵nirmanakaya；藏tulku）：佛有三身，化身或「化現之身」顯現在世間，在此是現作釋迦牟尼佛。（參見「三身」。）

涅槃（英/梵nirvana；藏nyangde）：字面意義是「滅」。住於輪迴的個人能夠藉由修行而獲得證悟，在這境界中，一切謬見和煩惱全都息滅，這就稱作涅槃。小乘修行者的涅槃是從輪迴中解脫，成為阿羅漢；大乘修行者的涅槃是成佛，從住於邊見中解脫，既不住輪迴，亦不住於阿羅漢的圓滿寂靜中。

不散亂、不放逸（英nondistraction；藏yengs med）：不從持續修行中偏離或放逸。

不造作（英nonfabrication；藏zo med）：大手印和大圓滿禪修的重點，本覺並非由理智的努力所創造出。

無修（英nonmeditation；藏gom med）：不執持於禪修對境或禪修者的境界，亦指大手印的第四階段，在此階段中，無需再禪修或培養任何東西。

無想（英nonthought；藏mi tog）：沒有概念性思惟的境界。

遮障（英obscuration）：障蔽佛性的遮障或染垢，有兩類：（1）煩惱障（參見「五種染垢、五毒」及「煩惱障」）；（2）隨眠習氣的垢障，有時稱作二元感知的遮障或所知障。第一類令有情眾生自己無法從輪迴中解脫，而第二類令他們無法獲得正確的慧識，無法了悟實相。

起心動念（英ocurrence；藏gyu ba）：念頭在心裡生起的期間，相對於「住」。

專一（英one-pointedness；藏tse cig）：大手印修持的第一階段。

一味（英one taste；藏ro cig）：大手印修持的第三階段。

口傳（英oral transmission）：相對於學術性傳承，實修傳承的口訣教示很精簡，故能一直記在心中，而且很實際又切入要點，故爲直接闡明如何修持的有效方便法門。

班智達（英/梵pandita）：大學者。

波羅蜜、度（英/梵paramita）：「超越的」或「圓滿」。是離於二元分別概念的清淨行為，使眾生從輪迴中解脫。六波羅蜜（六度）是布施、精進、忍辱、持戒、禪定、般若。

解脫道（英path of liberation；藏drol lam）：大手印修持之道。

方便道（英path of means；藏thab lam）：指那洛六法，以及生起次第與有相的圓滿次第。

遷識法、頗瓦法（英/藏 phowa）：有不同種類的遷識法。法身遷識和報身遷識的最高成果是圓滿證悟。在這份教文中，主要是指化身遷識，稱作「個人所修持的遷識法」和卡雀．頗瓦（kacho phowa），是夢瑜伽和明光瑜伽的一種高階密法，關於在臨終時遷射心識到一個有所助益的淨土或受生。

直指教法（英pointing-out instructions；藏ngo sprod kyi gdampa）：對心性的直接引介。

氣、風、風息（英/梵prana）：支持生命的能量。金剛身的「風」或能量流。

般若波羅蜜多（英/梵prajnaparamita；藏she rab chi parol tu chinpa）：超越的圓滿智慧。藏文的字面意義是「到彼岸」或「超越」，如同在般若波羅蜜多咒中所言：嗡 噶逮 噶逮 巴惹噶逮 巴惹桑噶逮 菩提 梭哈（ 揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶）。釋迦牟尼佛降生於世間所帶來的不共深奧佛法及各種修行，例如金剛乘密續等利用觀想和控制細微身體能量的修行，使得般若波羅蜜多心經中對空性的了悟得以發生。

般若波羅蜜多經（英/梵prajnaparamita sutras）：用來指大約四十部大乘佛經的文集，全都是關於對般若的了悟。

辟支佛（英/梵pratyekabuddha）：獨自覺醒者（獨覺）。是佛陀的身弟子（body disciples），在那一生世沒有導師，為了自己而證得覺醒的人。一般置於阿羅漢和佛陀之間，是小乘之道第二位階的果，經由逆向思惟十二因緣而證得。

不了義（英provisional meaning）：相應於聽聞者的能力而簡化或調整的佛陀教法，相對的是了義。

認出（英recognition；藏ngo shes或ngo phrod）：在這裡是指「認出心性」。

相對真理（英relative truth；藏kunsop）：有兩種真理：相對的真理（世俗諦）和究竟的真理（勝義諦）。相對真理是（未證悟的）凡夫的感知，基於「自我」和「他人」的錯誤信念，完全以一己的投射來看待這個世界。

根本上師（英root guru；藏tsa way lama）：金剛乘修行者可以有數種根本上師：授予灌頂、賜予口傳、解説密續意義的金剛上師，究竟的根本上師則是給予「直指教法」而令自己認出心性的上師。

聖觀、淨相（英sacred outlook；藏dag snang）：覺性與悲心帶領修行者體驗到空性（shunyata），由此而來之明光現作顯相世界的清淨和神聖。因為神聖起自空性的覺受，無有先入為主的偏見，因此它既不是宗教性的也不是世俗的所見景象；也就是説，靈性和世俗的所見景象能夠相合。此外，聖觀並非由任何神所授予。清楚看見之後，世界即是本具神聖的。

薩迦班智達（英/藏Sakya Pandita）：薩迦傳承的一位祖師，是一位偉大的學者（西元1181-1251年）。

三摩地（英/梵samadhi；藏tin ne zin）：無二元分別的禪修境界，沒有自他的分別。亦稱作等持或心一境性，是禪修的最高形式。

普賢、三曼多跋陀羅（英/梵Samantabhadra）：「三曼多」的意思是所有的（普），「跋陀羅」的意思是優秀的（賢），故爲「一切皆是賢善者」或「善行遍布一切處所者」。普賢有兩尊：一是法身；另一尊是八大菩薩之一，是諸佛大願的體現。在金剛乘傳統中，普賢是本初佛，是法身覺受的表徵。

三昧耶（英/梵samaya；藏dam sig）：在金剛乘中，向上師或一項修行所許下的誓言或三昧耶，具有眾多細節，但主要包括：外，與金剛上師和法友保持和諧關係；內，不從持續修行中逸離。

報身（英/梵sambhogakaya；藏long chö dzok ku）：佛有三身，而報身也稱作「受用身」，是只向菩薩顯現的法身淨土。（參見「三身」）

輪迴、娑婆世界（英/梵samsara；藏kor wa）：凡俗生命有賴因緣的存有狀態，其中眾生因為尚有貪、瞋、癡而生起痛苦。相對的是涅槃。出於受貪、瞋、癡而起的業力，眾生被迫納取不淨諸藴，並且在這存有之輪中循環輪轉，直至解脫為止。

僧伽（英/梵sangha；藏gen dun）：善者。「僧」的意思是意圖或動機，「伽」的意思是善，僧伽即是「具有善心動機者」。是三寶之一，一般指佛教的追隨者，或特指僧尼團體。聖僧伽是指對佛陀教法已證得特定層次的了悟者。

密咒（英secret mantra；藏sang ngak）：金剛乘的一個稱法。

無我（英selflessness或egolessness；藏dag me）：在小乘的兩個宗派（説一切有部［Vaibhashika］和經量部［Sautrantika］）中，僅指「個人」並非一個真實恆常的自我，而不過是念頭和感受的集合。在大乘的兩個宗派（唯識和中觀）中，則被延伸表示外在現象也不具實存。

自他交換法（英sending and taking practice；藏tong len）：阿底峽所宣揚的一種禪修法門。修持時，行者攝取他人的負面情況並送出正面的一切。

有情眾生（英sentient beings）：具有識的生命體，相對於無生命的物體。具有識或心但尚未成佛解脫的一切眾生，包括陷於輪迴痛苦中的人以及證得菩薩地者。

奢摩他、止（藏shamatha）：參見止的禪修（tranquility meditation）。［中譯註：奢摩他應爲梵文而非藏文。］

有所緣的止、有所依的止（英shamatha with support；藏shinay ten cas）：平靜自心的修持，修的時候使用一個專注物，包括實質的或意想的，或可單純使用呼吸。

無所緣的止、無所依的止（英shamatha without support；藏shinay ten med）：不用任何特定物件來平靜自心，不散亂地休息。這個修行是大手印的前行修持，不應被誤作爲究竟的結果。

成就者、悉達（英/梵siddha；藏drup top）：獲得成就的佛教修行人。

成就、悉地（英/梵siddhi；藏ngodrup）：成就者的精神成就，通常是指完全證悟的「殊勝悉地」，但也能表示「共同的悉地」，即八種世間成就。

離戲（英simplicity；藏spros ral）：（1）對事物的自性不生起心理作意或形成概念；（2）大手印修持的第二階段。

六道（英six realms；藏rikdruk）：天神、阿修羅、人類、畜生（旁生）、餓鬼、地獄眾生等六類有情眾生的世界。是輪迴眾生可能的投生類型：天道中的天神具有巨大的驕慢，阿修羅道中善妒的阿修羅努力維持自己所擁有的，人道最佳是因為一個人具有獲致證悟的可能性，畜生道的特質是愚癡，餓鬼道的特質是極大的貪求，地獄道的特質是瞋。

那洛六法（英Six Yogas of Naropa；藏naro chödruk）：六種特別的瑜伽修行，從那洛巴傳給瑪爾巴，包括拙火、幻身、夢瑜伽、明光、遷識、中陰等修持。

藴（英/梵skandha；藏pung pa）：字面意義是「堆聚」。是在感知一個對境時，感知所經歷的五種基本轉變：色、受、想、行、識。第一個是形相（色），包括一切聲音、氣味等等， 所有我們通常認為是在心意之外的都包括在內。第二藴和第三藴是感受（愉悅的和不愉悅的等等）以及對它們的識別（想）。第四藴是心理的事件（行），包括第二藴和第三藴。第五藴是平常的識，例如感官識和意識。

善巧方便（英skillful means）：巧妙地運用。

道歌（英spiritual songs；梵doha；藏gur）：金剛乘修行者自然譜出的宗教性歌曲，通常是九字（梵文或藏文）一句。

住、寂住（英stillness；藏gnas pa）：沒有念頭活動和煩惱，但對此寂住有細微的執著。

氣、脈、明點（英subtle winds, channels and essences；梵prana, nadi, bindu）：金剛身的構成元素。這些脈不是解剖學上的構造，而更像是針灸中的經絡。有數千個脈，但運載氣或風息的三大主脈是右脈、左脈、中脈。中脈大約順著脊柱經過，而右脈和左脈是在中脈的兩旁。

根據方便道的瑜伽教法，了悟是經由身心同步而獲得，這可以透過對脈、氣、明點的禪修而達到，這些是幻身的心理組成部分。氣就是能量，或「風」，經由脈而流動。如云：「心識在脈道上騎著風息之馬。明點是心的滋養物」。

因為二元分別思惟，故氣進入左、右脈。在幻身中的這個能量分歧相應於錯誤分別主、客體的心理活動，這導至受業所決定的活動。透過瑜伽修持，氣（業風）能被帶入中脈，因而轉化爲智風，於是心能夠認出其基本自性，了悟一切法都是無生的。

這屬於高階修行，唯有從一位已獲成就的上師處得到直接口耳傳授才能學習。一旦禪修者妥善確證對基本心性的覺受，就能直接對其作禪修，消融對脈、氣、明點的觀想。使用脈的心理概念作禪修，這被認為是有相圓滿次第，而直接思惟心性的無形相修持則是無相圓滿次第。

殊勝悉地、不共成就（英supreme siddhi）：證悟的另一用語。

經、佛經（英/梵sutra；藏do）：字面意義是「接合處」，是小乘和大乘組合，或智慧和悲心的結合。佛教經典中被歸於佛陀所講的教文，被視作對他話語的記錄，雖然其實直到他入滅多年後才被寫下。通常的形式是佛陀和其弟子間的對話。經往往和續作對照，續是佛陀的金剛乘教法，而論（shastra）則是對佛語的論釋。

經部大手印（英Sutra Mahamudra；藏mdo’I phyag chen）：基於般若波羅蜜多經文的大手印體系，強調止觀以及經由五道十地前行的漸進道。

經乘（英/梵Sutrayana）：以佛經來獲致證悟的方法，包括小乘和大乘。

體性身（英/梵svabhavikakaya ；藏ngo bo nyid kyi sku）：有時算作第四身，是前三身的統合。

續、密續、坦特羅（英/梵tantra；藏gyu）：就字面意義而言，坦特羅的意思是「連續」，在佛教中指兩個特定東西：（1）講述如何從無明引至證悟的修行教文（果乘之文，以果爲道的教文），包括密續大師所著的論疏；（2）通往證悟之道，含攝基、道、果。可以將佛教分成經部傳統和續部傳統。經部傳統主要是關於對大乘佛經的學術性研習，而續部之道主要是關於實修金剛乘修行。續主要是金剛乘修行的教文。

續部大手印（英Tantra Mahamudra；藏sngags kyi phyag chen）：等同於咒部大手印，是關於那洛六法的大手印修持。

度母（英/梵Tara；藏drol ma）：觀音的一個化身，據説她是由觀音的一滴淚水中生起。她體現悲心的女性層面，在西藏是非常普遍的本尊。她有兩個常見的形相，一白一綠。

三寶（英three jewels；藏kön chok sum）：字面意義是「三個珍貴者」，是佛教的三個根本構成元素：佛、法、僧，也就是覺醒者、祂所闡明的真理、按照此真理生活的追隨者。對三寶具有堅定信心是「入流」果位。三寶是禮敬的對象，被認為是「皈依處」。佛教徒以宣説三皈依文行皈依，如此確認正式成為佛教徒。

三身（英three kayas）：法身、報身、化身。完全證悟者——佛陀及其示現經常以三身的方式來作理解：（1）法身是證悟本身，是超越一切參照點的智慧，唯有其他證悟者才能感知到；（2）報身經常被稱作受用身，在淨土中顯現，唯有高階菩薩才能見到；（3）化身能被凡夫所見，如同歷史上的佛陀一般，但這也可以是為了幫助凡俗眾生的各種眾生或相對顯相。

三界、三有（英three realms）：是輪迴的三個類別。欲界是眾生因為自己的業報而在輪迴中投生成具有實體的眾生的處所，範圍含括從天道到地獄道。色界是眾生因為禪定力而投生的處所，他們的身體是在此界中的細微形相，這些處所是各個禪天。無色界是眾生因其等持（三摩地）而在死亡後進入的禪定狀態，思惟和感知的過程都已止息。

三根本（英three roots）：上師、本尊、空行母。上師是加持的根本，本尊是成就的根本，空行母是事業的根本。

三苦（英three sufferings）：即苦苦、改變的痛苦（壞苦）、遍布的痛苦（行苦，意指本具存在於輪迴一切中的痛苦）。

三乘（英three vehicles）：小乘、大乘、金剛乘。

帝洛巴（英/梵Tilopa）（西元928-1009年）：八十四大成就者中的一位，他成為那洛巴的上師，那洛巴將其教法傳入西藏的噶舉傳承中。

自他交換法（藏tonglen）：一種菩提心的修行，把自己的善德安樂送給他人，納取他們的痛苦和惡業到自己身上。

食子（藏torma）：用糌粑和酥油造型所製成的塑像，用作佛堂供品、薈供物，或是代表本尊。食子的種類繁多，每一種都有傳統的樣式。

止的禪修（英tranquility meditation；梵shamatha；藏shinay）：兩種主要禪修中的一種。止是平靜自心的禪修訓練，目的是在離於念頭活動的干擾中安住。另一種是觀。

糌粑（藏tsampa）：乾的青稞粉，西藏人將其與酥油混合食用。

拙火（藏tummo）：結合大樂與空性的一種高階金剛乘修行，副產品是會生出暖熱。這是那洛六法中的其中一法。

二資糧（英two accumulations；藏shogs nyis）：有概念意想的福德資糧，與超越概念的智慧資糧。

究竟真理、勝義諦（英ultimate truth；藏dondam）：有兩種真理或對實相的見地。相對真理是如同凡俗眾生一般去看待事物，以自、他的二元分別觀看；究竟真理則是超越二元分別， 如實觀待事物。

金剛跏趺坐、雙盤（英vajra posture）：這是指雙腿交盤的全蓮坐姿。若是一腿放在另一腿之前，如同很多西方人的坐法，則稱作半蓮花坐（單盤）。

金剛持（英/梵Vajradhara；藏Dorje Chang）：「金剛」代表不壞，「持」表示手持、擁抱或不可分離。是噶舉皈依樹的中央形相，指出大手印教法傳給帝洛巴的近傳承。金剛持象徵法身的本初智，祂穿着象徵其豐富性的報身佛嚴飾。

金剛亥母（英/梵Vajravarahi；藏Dorje Phagmo）：一位空行母，是勝樂金剛的明妃。她是噶舉傳承的主要本尊，是智慧的體現。

金剛瑜伽母（英/梵Vajrayogini；藏Dorje Palmo）：半忿怒的本尊，女性。［中譯註：藏文或作Dorje Naljoma。］

金剛乘（英/梵Vajrayana；藏dorje tek pa）：字面意義是「如金剛一般」或「不壞的能力」。「金剛」在此是指方便，故可説是方便乘。佛教有三大主要傳統：小乘、大乘、金剛乘。金剛乘是以密續爲基礎，強調現象的明分。以果爲道的方便道修行者。

見、修、行（英view, meditation, and action；藏ta ba gom pa yodpa）：哲學性的定向，對此逐漸熟稔的行為——通常是修持打坐，以及在日常活動中實踐那份洞見。三乘中，每一乘都有自己對見、修、行的獨特定義。

觀、內觀、毗婆舍那（英Vipashyana meditation；藏lha tong）：毗婆舍那是梵文的「觀或洞見之禪修」。這種禪修培養對實相自性（法性；梵文dharmata）的洞見。是禪修兩大主要面向之一，另一面向爲止（奢摩他）。

法輪（英wheel of dharma；梵dharmachakra）：相應於三個層次的佛陀教法，非常簡要地講述，就是：（1）初轉法輪是關於四聖諦和人無我的教法；（2）二轉法輪是關於空性和現象之空性（法無我）的教法；（3）三轉法輪是關於明光和佛性的教法。

口耳傳承（英whispered lineage）：關於空性的教示，來自智瑜伽空行母（jnana yoga dakinis）。

乘（梵yana）：意思是能力。有三乘——狹窄的（小乘）、偉大的（大乘）、不壞的（金剛乘）。

本尊、依當（藏yidam）：「依」的意思是心，「當」的意思是清淨；或「依」意指你的心，而「當」意指無別、不可分離。依當，即本尊，代表修行者覺醒的自性或淨相，是體現佛果功德的密續神祇，在金剛乘中作此修行。亦稱作護佑本尊（tutelary deity）。

本尊禪修（英/藏yidam meditation）：本尊禪修是使用觀想本尊來進行的金剛乘修持。

瑜伽（英/梵yoga）：自然的情況。對此作修持的人稱作瑜伽士，特質是任一切保持自然，例如不清洗或不剪頭髮、指甲等等。女性修行者稱作瑜伽女。

瑜伽續（英/梵yogatantra；藏naljor gyi gyu）：字面意義是「雙運續」，指重點放在內心禪修的一部續。

瑜伽士（英/梵yogi；藏nalj yor pa）：密續修行者。

瑜伽女（英/梵yogini；藏nalj yor ma）：女性密續修行者。

**藏文詞彙表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **發音** | **藏文拼音** | **英文** | **中文** |
| bon | bon | Bon religion | 苯教 |
| ch ja chen po | phyag rgya chen po | Mahamudra | 大手印 |
| chang chup chi sem | byang chub sems dpa | bodhisattva | 菩薩 |
| chin kor | dkyil ‘khor | mandala | 壇城、曼達 |
| chod | gcod | cutting practice | 施身法、斷法 |
| chö | chos | dharma | 法 |
| chö ku | chos sku | dharmakaya | 法身 |
| chö ngön pa | chos mngon pa | Abhidharma | 阿毗達磨 |
| damsig | dam tshig | samaya | 三昧耶 |
| do | mdo | sutra | 佛經 |
| Dorje Chang | rdo rje ‘chang | Vajradhara | 金剛持 |
| Dorje Phagmo | rdo rje phag mo | Vajravarahi | 金剛亥母 |
| drup top | grub thob | siddha | 成就者 |
| gom | sgom | meditate | 禪修 |
| gur | mgur | spiritual song | 道歌 |
| Kadampa | bka’ gdams pa | Kadampa | 噶當派 |
| Kagyu | bka’ brgyud | Kagyu | 噶舉 |
| khandroma | mkha’ ‘gro ma | dakini | 空行母 |
| korlo gur wa | ‘khor lo sdom pa | chakravartin | 轉輪聖王 |
| korwa | ‘khor ba | samsara | 輪迴 |
| kön chok sum | dkon mchog gsum | three jewels | 三寶 |
| ku sum | sku gsum | kayas, three | 三身 |
| Kundu Sangpo | kun dga’ bzong po | Samantabhadra | 普賢王如來 |
| lama | bla ma | guru | 上師 |
| lay | las | karma | 業、羯摩 |
| lhag tong | lhag mthong | Vipashyana | 毗婆舍那、觀 |
| lhen chik kye pay yeshe | lhan cig skyes pa’i ye shes | coemergent wisdom | 俱生智 |
| nam tar | rnam thar | spiritual biography | 修行傳記、成就者傳 |
| naro chödruk | na ro chos drug | Six Yogas of Naropa | 那洛六法、那洛巴的六瑜伽 |
| ngak | sngags | mantra | 咒 |
| nyangde | myang ‘das | nirvãna | 涅槃 |
| nyen gyu | snyan rgyud | whispered trans. | 口耳傳承 |
| nyön mong | nyon mongs | klesha | 煩惱、染污 |
| phowa | ‘pho ba | transfer of conscious. | 遷識 |
| phung po nga | pung po nga | five aggregates | 五蘊 |
| rang sang gye | rang sangs rgyas | pratyekabuddha | 辟支佛 |
| repa | ras pa | tantric adept | 密續成就者  ［中譯註：藏文音譯爲「惹巴」，指僅穿一層棉布單衣的苦行修行者］ |
| sam ten | bsam gtan | dhyana meditation | 靜慮 |
| sherab | shes rab | prajña | 般若、慧 |
| shine | zhi gnas | Shamatha | 奢摩他、止 |
| tan chö | bstan bcos | shastra | 論 |
| tek pa chen po | theg pa chan po | Mahayana | 大乘 |
| thab lam | thabs lam | skillful means | 善巧方便 |
| thö pa | thod pa | skull cup | 顱器 |
| tigle | thig le | subtle drop | 明點 |
| tin ne zin | Ting nge ‘dzing | samadhi | 三摩地 |
| tong len | glong len | giving and taking | 自他交換法 |
| tong pa nyi | strong pa nyid | emptiness | 空性 |
| torma | gtor ma | ritual cakes | 食子 |
| tummo | gtum mo | subtle heat | 拙火 |
| wang | dbang | empowerment | 灌頂 |
| yeshe | ye shes | jñana | 智 |