**辭彙說明**

Abhisheka （藏文*wang*） 灌頂。賦予力量或開許修持金剛乘教法，是趨入密乘修持不可或缺的入門。弟子亦應領受修持的講解（藏文*tri*）以及法本的口傳（藏文*lung*，舊譯為「過嚨」）。

Aggregates, five （梵文*skandha*，藏文*phung po nga*） 五蘊。字面上的意義是「堆聚」。這些是在覺知到對境時，各感知所經歷的五種基本轉化。首先是「色」，包含念頭以外的所有一切，如聲音、氣味等。第二與第三個為「受」（愉悅或不愉悅等）及「想」，對於感受的識別。第四為「行」（心意的活動），實際上包括第二與第三蘊。第五個是一般所稱的「識」，例如五根（眼、耳、鼻、舌、身）識與意識。

Anuttarayoga tantra （藏文*nal jor la na me pay ju*） 無上瑜伽密續。金剛乘包括四個層次，其中以無上瑜伽密續為最高者。無上瑜伽密續涵蓋有密集金剛、勝樂金剛、喜金剛以及時輪金剛等密續。

Atisha （西元982年至1055年） 阿底峽尊者。印度那爛陀大學的佛法學者，在藏王的邀請下來到西藏，以平撫朗達瑪（Langdarma）所造成的破壞。阿底峽協助建立了噶當教派。

Avalokiteshvara （藏文*Chenrezig*） 觀世音菩薩。體現諸佛慈悲的菩薩。常被描繪為雙手合掌而持有滿願寶［中譯註：藏傳的四臂觀音相］。八大菩薩之一。觀世音菩薩的咒語「嗡嘛呢唄咪吽」被認為是咒中之王。

Bardo （藏文） 中陰、中蘊、中有。往生與再次投生之間的過渡狀態。中陰也可分為六種不同的層次；生處中陰、睡夢中陰、禪修中陰、臨終（死亡）中陰、法性中陰以及受生（生有）中陰。

Bindu （藏文*tigle*） 明點。生命精華之滴，或精神能量之界，經常會於金剛乘的修持中作觀想。

Blessings （藏文*chin lap*） 加持。個人將其累積的部分福德引入另一人「心相續」的過程。賜予加持的能力有賴於施者的修行成就，以及受者的信心。施者通常為根本上師，據說其加持能涵攝皈依本源的總集加持。儘管未來的經驗大多由當下的行為所形塑，根本上師的加持仍能予以部分修正。也就是說，加持能創造因緣，使得因過去行為所來的修道潛質得以成熟，啟發並給予我們開始修行所需的能量。以此觀之，除非我們的行為極端敗壞，上師的加持皆有助於克服煩惱和其他障礙。因此，上師的加持能幫助我們了證各自都具有的佛性。

Bodhichitta （藏文*chang chup chi sem*） 菩提心。字面上的意義為證悟之心。菩提心有兩種：勝義菩提心，亦即洞悉萬法空性、全然醒覺的心；以及世俗菩提心，亦即發願修持六波羅蜜多並解脫一切眾生輪迴之苦的心。世俗菩提心也有兩種：願菩提心與行菩提心。

Bodhisattva （藏文*chang chup sem pa*） 菩薩，菩提薩埵。勇毅果敢的心。*菩提*的意思是盛放或證悟，而*薩埵*的意思是勇毅果敢的心。從字面上來說，就是展現證悟之心的人。菩薩亦是誓願修持大乘慈悲道與六波羅蜜，以成就佛果而解脫一切輪迴眾生之人，被稱為佛陀的心子。

Bodhisattva levels （梵文*bhum*i，藏文*sa*） 地，菩薩果位。菩薩獲致證悟前所歷經的層級或是階段。經乘中有菩薩十地，密乘中則分菩薩十三地。［中譯註：亦有分為十六地者。］

Bodhisattva vow 菩薩戒。為利一切有情而發願成佛的誓戒。

Buddha （藏文*sang gye*） 佛陀。獲致全然證悟者，例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，為此劫的第四尊佛，生卒於西元前563年至483年間。

Buddhafield （藏文*sang gye kyi zhing*） 淨土 （1）五方佛部的其中任何一界，報身佛或化身佛都可屬之。（2）清淨的個人覺受。

Buddhahood （藏文*sang gyas*） 佛果位。不住輪、涅的圓滿證悟。圓滿證悟的表現，佛陀所特有。一切有情皆與生俱有成佛的權利。根據佛陀的教法，每個眾生皆有佛性，甚至是已證佛性，因此並非是「獲致」佛果位，而比較是覺受到本初的圓滿，並在日常生活中實證之。

Buddha-essence （藏文*de shegs nying po*） 佛性。一切眾生的本然自性。證悟的潛藏力。

Central channel （藏文*tsa uma*） 中脈。體內有三條主要的細微脈，亦即右脈、左脈與中脈。這些脈並非解剖學上的脈，而是細微能量所流經的管徑（conduit）。中脈大致是沿此（或許是在脊椎中）運行。

Chakra 脈輪。關於身體與心理能量經脈的複雜系統。

Chakrasamvara （藏文*korlo dompa*） 勝樂金剛，上樂金剛，勝樂輪。屬於無上瑜伽密續教法的禪修本尊。新譯教派的主要本尊或密續。

Channels, winds and essences 脈（nadi）、氣（prana）與明點（bindu），為金剛身的組成。這些脈並非解剖學上的結構，而更像是針灸所說的經脈。有數以千計的脈，但是運載細微能量的三條主脈是右脈、左脈與中脈。中脈主要沿著脊柱運行，而右脈與左脈則在中脈的兩側。

依據方便道的瑜伽教法，透過身心的同步可以達到了悟。其方法之一便是藉由禪修脈、氣、明點等這些幻身的精神成份（psychic component）。氣是通過脈的能量或「風息」。有此一說：「心識乘著風馬於脈徑上。明點則為心之滋養。」

由於二元的分別概念，氣進入左脈與右脈。此幻身的能量分歧，相應於錯辨主體與客體的心意活動，進而產生具有決定性業力的行為。透過瑜伽的修持，氣能夠被帶入中脈，轉化為智慧風息，而讓心認出其根本自性，了悟諸法無生。

此一高階修持，只能透過成就上師的直接口傳來學習。一旦禪修者對於心的根本自性有了穩定的覺受，就能直接依此覺受禪修，觀想脈、氣與明點之消融。以心氣之脈的概念來禪修，可視為有相圓滿次第（completion stage with signs），而直接思惟心之自性的無相修持，為無相圓滿次第（completion stage without signs）。

Chöd （藏文） 斷除。發音為「倔」（chö），字面意義為「斷除」，指的是用來斷除一切我執與染污的修持。嫫倔（*mo chod*，女性的chöd）修持係由著名的女性成就者瑪姬．拉準（Machig Labdron，西元1031至1129年）所創立。

Clarity （藏文*selwa*） 明，明性。亦可翻譯為明光（luminosity）。心的自性為不具本有的存在，然而心並非只是空虛或全然空無，因為心具有明，亦即覺性或心的了知。因此明乃是心之空性（shunyata）的特質之一。

Completion stage （藏文*dzo rim*） 圓滿次第。金剛乘包含兩種禪修階段：生起次第，以及圓滿次第。有相圓滿次第為六瑜伽（six doctrines）。無相圓滿次第為大手印精要的修持，安住於無造作的心之自性中。

Consciousnesses, sensory 五根識。亦即眼、耳、鼻、舌、身此五種感受。

Consciousnesses, eight （梵文vijnana，藏文nam she tsog gye） 八識。五識為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。第六識為意識，第七識為煩惱識，第八識為基識（ground consciousness，或稱含藏識）。

Consciousnesses, six 六識。亦即五根識與意識。

Creation stage （梵文*utpattikrama*，藏文*che rim*） 生起次第。金剛乘包含兩種禪修次第：生起次第，以及圓滿次第。生起次第是密續禪修的法門，包含觀想與思量本尊，其目的在於淨化習性與了悟一切現象的清淨。於此次第中，要建立並維持本尊的觀想。

Daka （藏文*khandro*） 勇父。相對於空行母的男性空行。

Dakini （藏文khandroma） 空行母。對全然證悟之心已有高度證量的瑜伽女。她可能是已達如此成就的人類，或是禪修本尊證悟之心的非人示現。她是女性護法，也是具有內、外、密義的女性能量。

Dharma （藏文*chö*） 法。這有兩種主要意義，第一種意義是任何事實、真相（any truth），例如天空是藍色的；第二種意義是佛陀的教法（又稱為「佛法」，Buddha-dharma）。

Dharmachakra 法輪。梵文為「法之輪」，佛法修行的三乘：小乘、大乘與金剛乘。當談到佛陀的三十二大人相時，法輪指的是八輻輪（eight-spoked wheel）的法相。

Dharma protector （梵文*dharmapala*，藏文*cho kyong*） 護法。佛、菩薩或有大力的凡夫，其主要任務為遣除所有違緣，並賜予修行清淨正法所需的一切必要條件。

Dharmadhatu （藏文*chöying*） 法界。周遍、無始之界，從中衍生出一切現象。梵文意義為「現象的本質」，而藏文意義為「現象的廣空（expanse）」，但通常指的是空性，亦即現象的本質。

Dharmakaya （藏文*chö ku*） 法身。佛果的三身之一。法身乃證悟的本身，亦即超越一切參考點的智慧（參見「三身」）。

Dharmaru （藏文） 小手鼓。金剛乘修持中所使用的儀式物品。

Dharmata （藏文chö nyi） 法性。法性經常被翻譯為「真如」（suchness）或「事物的真實自性」或「實物的本然面貌」。法性乃現象的真相，或是全然證悟者毫無扭曲或遮障之所見，故可稱之為「實相」。此乃心與現象的自性。

Disturbing emotions （梵文*klesha*，藏文*nyön mong*） 煩惱。又稱為「令人苦惱的情緒」。此為情緒上的苦惱或障蔽（煩惱障，相對於所知障：智識上的障蔽），會干擾認知的清明程度。又可翻譯為「毒」（poison），包括會干擾或扭曲心識的任何情緒。三種主要的煩惱為貪、瞋、癡。

Doha （藏文*gur*） 道歌。金剛乘修持者任運而作的修道之歌，通常每一行有九個音節。

Dream practice （藏文mi lam） 睡夢瑜伽。一種利用夢境狀態的高階金剛乘修法，為那洛六法之一（參見「那洛六法」）。

Eight consciousness 八識。亦即基識（或稱含藏識、阿賴耶識）、意識、煩惱識（第七識），以及五根識。小乘經典一般以六識來探討心，亦即五根識以及第六的意識。大乘唯識教派則論述八識，其中前六識是相同的，再加上第七識與第八識。在小乘的傳統中，第七識與第八識之作用被歸納於第六意識。［中譯註：阿賴耶識、阿陀那識，與末那識的定義與關係，學界有不同的見解，一派認為阿陀那識即第八識，因其執持；一派認為阿陀那識是第七識，相當於新譯派所稱的末那識，因其為染污意；一派則認為第七、八識皆可稱阿陀那識。］

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

Eight freedoms and ten opportunity （藏文*Tal jor*，答久）八暇十滿，八閒暇與十圓滿。答（Tal）通常翻譯為「閒暇」，久（jor）則翻譯為「賜予」、「性質」、「資源」以及「機會」，兩者構成了修持佛法的珍貴人身。八閒暇傳統上指的是離於地獄、餓鬼、畜生、邊地、長壽天、邪倒見、根不具、或是無佛出世的狀態（後者意指沒有佛陀降臨，依據他處關於五濁惡世的教法，我們便是處於無佛住世的黑暗時期）。十圓滿或十資源，則包括獲得人身、生於佛法弘揚之地、諸根俱全、未執邪見，以及深信三寶等五種「自圓滿」。（諸根若未俱足，而致心智運作不全、無法研讀或修持佛法，就等同不具珍貴人身。）五種「他圓滿」包括佛陀出世、佛陀宣說正法、教法久住、弟子能了悟教法的義理與本質，以及功德主能慷慨佈施。

Eight worldly concerns （藏文*jik ten cho gysh*） 世間八風，世間八法。令人遠離修道者，亦即執著於利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

Emptiness （藏文*tong pa nyi*，梵文*shunyata*） 空性。佛教的中心主題。空性並非虛無主義之類的見地（斷見），而是意指一切現象並不具有真實存在而獨立的自性。正向而言，現象的確存在，但其存在的狀態只是顯相，亦即心的無盡相依示現。但這並非表示它不過是你的心，因為心也離於任何真實的存在。空性使人離於唯我論之見。不同教派對於空性的闡述各有差異。

Empowerment （藏文*wang*，梵文*abhiseka*） 灌頂。傳遞力量或授權修持金剛乘的教法，是修行密法不可或缺的入門。必須自具格上師處領受灌頂，方可進行金剛乘的修持。行者亦應領受修持的講解（藏文*tri*）與口傳（藏文*lung*，過嚨）。

Enlightenment （梵文*bodhi*，藏文*jang chub*） 證悟。依據佛陀教法，一切有神論或神祕經驗，只要承許該經驗者或執取該經驗為實，無論是多麼細微的層次，則仍然不出於輪迴的範疇。佛法的經驗準則（法印）包括諸行無常、有漏皆苦、諸法無我，以及涅槃寂靜。

小乘將證悟定義為無明與煩惱的止息，因而脫離輪迴中不自主的投生。而證果分為四個層次，亦即入流果、一來果、不還果，以及阿羅漢果。

就大乘而言，小乘涅槃乃為中繼站，有如佛陀為了鼓勵行者而在沙漠中創造的海市蜃樓。證悟所需的不只是止息無明，還要有應對眾生迷惑的悲心與方便。阿羅漢尚未開展悲心，因此並未獲致全然的證悟。

就金剛乘而言，小乘與大乘的成就是必要的，但它們仍包括教條（dogma）。男女瑜伽士（yogin）必須與世間建立完整的夥伴關係，體驗更深入揭露自我根本的覺受。就獲致最終佛果而言，金剛乘教導了四乘或六乘（yanas）。

涅槃一詞，當提到證悟時，其意思最為正面；當提到止息這類有限的目標時，涅槃則有限制或貶抑的意味。

Eternalism （藏文*rtag lta*） 永恆主義，常見。相信有一恆常而無因的造物主存在，特別是［相信］一個人的本體或心識具有獨立、恆常而單一的具體本質。

Experience and realization （藏文*nyam togs*） 覺受與了悟。用以描述修道的進程與洞見。「覺受」意指短暫的禪修體驗，而「了悟」意指對事物自性的不變理解。

Father tantra （藏文*pha gyu*） 父續。密續可分為三種。*父續*乃關於轉化瞋怒，*母續*是關於轉化貪欲，而*無二續*是關於轉化無明（愚痴）。

Five Buddha families （藏文*rig nga*） 五佛部。亦即佛部、金剛部、寶生部（Ratna）、蓮花部（Padma），以及羯磨部（karma，事業部）。

Five male Buddhas 五佛父。亦即大日如來（Vairochana，毘盧遮那）、阿閦如來（Akshobhya）、寶生如來（Ratnasambhava）、阿彌陀佛（Amitabha），以及不空成就佛（Amoghasiddhi）。

Five female Buddhas 五佛母。亦即自在天女（Dhatvishvari）、瑪瑪姬佛母（Mamaki）、佛眼佛母（Locana）、白衣觀音（Pandaravasini），以及三昧耶度母（Samayatara）。

Five dhyani Buddhas 五方佛。亦即大日如來、阿閦如來、寶生如來、阿彌陀佛，以及不空成就佛。五方佛為五大與五毒的淨相。

Five degenerations 五濁。（1）劫濁，意思是外在世界日趨動盪，例如戰爭及社會不安等。（2）眾生濁，意思是眾生的心續日益粗重。（3）命濁，壽命變短。（4）煩惱濁，亦即眾生的煩惱增加，造成內心不穩定。（5）見濁，意思是眾生對實相的理解，逐漸偏離真理。依據此五濁，我們正處於黑暗時代。

Five paths （藏文*lam nga*） 五道。依據經教，五道包括：資糧道、加行道、見道（達到菩薩初地果位）、修道，以及無學道（佛果位）。五道涵括從開始修行佛法到圓滿證悟的完整過程。

Five poisons （藏文*ldug nga*） 五毒。阻礙了知的暫時心理狀態，包括貪、瞋、癡（無明）、慢、妒。三根本毒為貪、瞋、癡。

Five wisdoms 五智。亦即法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智，以及成所作智。五智不應被當作分別的主體，而應視為個人證悟本質的不同作用。

Four empowerments （藏文*wang shi*） 四灌頂。亦即寶瓶灌頂、秘密灌頂、智慧灌頂，以及文字（句義）灌頂。

Four extremes （藏文*tha shi*） 四種邊見。有、無、亦有亦無、非有非無四邊。

Four reminders 轉心四思量。四種共的加行，包括人身難得、死亡無常、業果不虛，以及輪迴過患。轉心四思量能改變心念、趨向佛法。

Four seals 四法印。佛教的四種主要法則：諸行無常、諸受是苦、諸法無我，以及涅槃寂靜。

Four truths 四聖諦。佛陀的首次開示。（1）苦，一切受到因緣制約的生命皆痛苦。（2）集，痛苦是由無明而來。（3）滅，痛苦可被止息。（4）道，終結痛苦的八正道，亦即正見、正思維、正法、正業、正命、正精進與正定。

Four Yogas of Mahamudra （藏文*phyag chen gyi nal byor zhi*） 大手印四瑜伽。修持大手印的四個階段，包括專一瑜伽、離戲瑜伽、一味瑜伽，以及無修瑜伽。

Graded path 漸次道。指透過三主要道之引導，邁向證悟之路：（1）出離心。（2）菩提心。（3）空性正見（智慧）。

Gampopa 岡波巴（西元1079年至1153年）。西藏噶舉傳承的主要持有者，密勒日巴的弟子之一。岡波巴建立了第一座噶舉僧院，並以撰述《解脫莊嚴寶論》（*Jewel Ornament of Liberation*）而聞名。

Ganacakra （藏文*tog kyi kor lo*） 薈供。供養的儀式盛宴，屬於修持的一部份。

Garuda （藏文*khyung*） 大鵬金翅鳥。孵化即成熟的傳說之鳥。

Guru （藏文*lama*） 上師。西藏傳統中，已獲致了悟的老師。

Guru yoga （藏文*lamay naljor*） 上師瑜伽，上師相應法。對於上師表達虔敬的修持，以領受加持並與上師之心合一作為圓滿。上師瑜伽也是前行修持中的第四種修持。

Guhyasamaja tantra （藏文*sang pa dus pa*） 《密集金剛續》。字面意義是「秘密總集」，為新譯教派的主要密續與本尊之一。《密集金剛續》為無上瑜伽的「父續」，為四部密續之最高者。密集金剛為金剛部族的中央本尊。

Hearing lineage （藏文*nyan gyu*）口耳傳承。此傳承教授係由上師以口語傳給弟子。口耳傳承的教法通常極為祕密，因為只能由上師直接親自傳授。「口耳傳承」也是噶舉傳承的通用代稱。

Heruka （藏文*trak thung*） 赫魯迦，嘿魯嘎。顯現忿怒相的男性本尊。

Hevajra （藏文*kye dorje*） 喜金剛。無上瑜伽的「母續」，為四部密續之最高者。「喜」（He）的意思是喜悅感嘆（exclamation）。喜金剛透過了悟色與空的表徵，將感官樂受轉化為喜悅。喜金剛的身相有二、四、六、十二，以及十六臂，與佛母（通常是無我佛母，Nairatmya）雙運共舞。

Hevajra tantra （藏文*kye dorje*） 《喜金剛續》。無上瑜伽的「母續」，為四部密續之最高者。

Higher realms 善趣，上三道。上三道係指投生為天、人、阿修羅。

Hinayana （藏文*tek pa chung wa*） 小乘。字面意義為「較劣之乘」，為三乘中的初乘。小乘指的是佛陀的初次教法，強調要仔細檢視心及其迷惑。此為佛陀教法的基礎，主要著眼於四聖諦以及十二因緣。其成果為自己的解脫。

Idiot compassion 愚悲。想要幫助他人，卻不具備足夠的智慧，因此其作為可能沒有真正的利益。例如教導飢餓的人釣魚，那人反而會因殺魚而得到惡業。

Illusory body （藏文*gyu lu*） 幻身。在圓滿次第中，將修行者的極細微能量身，轉化為本尊的無死幻化身，並且在清淨後成為佛陀的身相。幻身為那洛六法之一（參見「那洛六法」）。

Interdependent origination 十二緣起。將眾生綑綁於輪迴中，持續不斷受苦的十二因緣連結，包括無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生，以及老死。十二緣起有如毫無間歇的惡性循環之輪，一圈又一圈地讓一切眾生於六道輪迴中輪轉。

Jnana （藏文*yeshe*） 智。超越二元思惟的證悟智慧。

Jnanasattva 智尊，智慧尊。智（Jnana）為覺性，尊（sattva，薩埵）為心。［中譯註：sattva 原意為 being，者。智慧尊通常是指灌頂或修持時由法界迎請而來的真實本尊相。］

Kadampa （藏文） 噶當巴。西藏的主要教派之一，由阿底峽尊者（西元993年至1054年）所創。

Kanjur 《甘珠爾》。佛陀直接教法的總集。［中譯註：藏文大藏經的兩大部分之一，意思是佛陀教典；另一者為《丹珠爾》，意思是佛法論典。］

Kagyu （藏文） 噶舉。噶（ka）的意思是口語，舉（gyu）的意思是傳承。噶舉意為口語傳承。也是藏傳佛教的四個主要教派之一。噶舉傳承係由瑪爾巴在西藏所建立，而由尊勝的噶瑪巴所領導。其他三個主要的教派為寧瑪派、薩迦派，以及格魯派。

Kalachakra 時輪金剛。釋迦牟尼佛所教導的密續與金剛乘法門。

Kalpa （藏文*kal pa*，梵文*yuga*） 劫。以數百萬年為單位的長久時間。

Karma （藏文lay） 業。字面意義是「行為」。因與果的無誤法則，亦即善行帶來快樂，惡行帶來痛苦。每個眾生的行為，都會導致再度投生某處（引業）以及投生該處的相應境遇（滿業）。

Karma Kagyu （藏文） 噶瑪噶舉。藏傳佛教中噶舉傳承的八個教派之一，由尊勝的噶瑪巴所領導。

Karmapa 噶瑪巴。此名稱的意思為佛行事業［者］。噶瑪巴為佛教中噶舉派的領導，首開上師轉世之例。噶瑪巴被視為觀世音菩薩的化身。

Karmic latencies or imprints （梵文vasana，藏文pakchak）　業力習氣或印記。我們所造作的每一個行為，都會於第八意識中儲存一個印記。當這些潛伏的業力後來受到外在覺受的刺激時，便會離開第八識並進入第六識而因此顯露。

Kayas, three （藏文*ku sum*） 三身。佛陀的三身包括法身、報身、化身。法身又稱為「實相身」，乃是全然證悟或佛陀的全然智慧，此無始之智超越形式，顯現於化身與報身。報身又稱為「樂受身」（enjoyment body），只對菩薩示現。化身又稱為「應化身」（emanation body），示現於世間，而此處即是示現為釋迦牟尼佛。第四身為自性身，亦即「自性法身」，為其他三身之總集。

Key instructions 心要教授。為了建立法教的理路脈絡所給予的關鍵講解。在見到理路脈絡後，我們就能區分法教的形式與內涵。心要教授的作用係為了喚醒弟子，趨入法教所生覺受的本然自性，例如消融覺受的客觀形式而讓此覺受的本然面貌現前，藉此得知其不具有獨立的實相且不具有自主的力量，因為它並非獨立存在。此心要教授，若能依之而修，將會產生開解心性的人格轉化。心要教授在法教的每一層次，都會再次給予。

King Indrabhutii 因陀羅菩提王。因陀羅菩提王是生於佛陀時代的印度國王，也是位成就大師。他象徵能夠轉感官欲樂為道用的最優秀人才。

Klesha （藏文*nyon mong*） 煩惱。又稱為「令人苦惱的情緒」。此為情緒上的苦惱或障蔽（煩惱障，相對於所知障：智識上的障蔽），會干擾認知的清明程度。又可翻譯為「毒」（poison），包括會干擾或扭曲心識的任何情緒。三種主要的煩惱為貪、瞋、癡。五種煩惱則為上述三者加上傲慢與忌妒。

Kriya tantra （藏文*ja way gyu*） 事部密續。四部密續之一，強調個人的清淨性。

Kukkuripa （藏文*Shiwa Sangpo*） 庫庫里巴。印度佛教思想中觀派的大威德金剛傳承，其著名的持有者包括成就者薩拉哈、成就者拉瓦巴（Lawapa）、成就者毘魯巴（Virupa），以及成就者庫庫里（亦即庫庫里巴）。大手印來自中觀思想，然而特別是在佛陀思想首次引入西藏時，中觀思想仍然模糊。在一幅著名的唐卡中，庫庫里巴被描繪成與野狗為伍的「瘋狂瑜伽士」。

Lama （藏文*guru*） 喇嘛，上師。「喇」這個音是指具有最高修道覺受的人：「嘛」這個音是指如母的悲心。因此結合了智慧與慈悲、女性與男性的功德。喇嘛也用來稱呼那些已圓滿特定長期訓練的修行人。

Liberation 解脫（參見「證悟」）。

Lojong 修心。早期噶當教派的大乘禪修法門，由阿底峽尊者傳入西藏。

Lotsawa 梵文，意指譯師。

Lower realm 下三道，惡趣。包括投生為地獄、餓鬼、畜生等眾生。

Luminosity （藏文osel） 明光。字面意思是「遠離無知之黑暗，賦有認知之能力」。兩個面向為：如晴朗開闊天空之「空分明光」；以及如彩色光影等之「顯分明光」。明光是遍於一切輪迴與涅槃的無為法、無造作自性。

Madhyamaka （藏文u ma） 中觀。印度佛教四大學派中最有影響力者，由龍樹菩薩於西元二世紀所建立。中觀之名來自梵文的「中道」，意思是「常」與「斷」中間的道路。此學派的的主要立論為：包括內在心理活動與外在事物的一切現象（萬法），皆無自性。此學派使用大量的理論辯證來建立諸法性空的見地。然而，此學派亦承許在約定成俗或相對的真理（世俗諦）層次上，萬法的確存在。

Mahakala 瑪哈嘎拉。保護佛法與佛法修行者的護法。

Mahamaya tantra （藏文*gyu ma chen mo*） 《大幻化網續》。無上瑜伽的母續，為藏傳佛教的四大密續之一。

Mahamudra （藏文*cha ja chen po*） 大手印。字面意思是「大印」或「大象徵」，意指一切現象皆由本初圓滿的真實自性所封印。此禪修形式可追溯至薩拉哈（西元十世紀），其後透過瑪爾巴而在噶舉教派中傳續。此禪修傳承強調對於心的直接覺察，而非透過理性分析。大手印也代表修行者獲致明、空合一，以及顯、空無二的覺受。大手印也是噶舉傳承之名稱。

Mahapandita （藏文*pan di ta chen po*） 大班智達。*Maha*（摩訶）代表偉大，班智達為佛教學者。

Mahasiddha （藏文*drup thop chen po*） 大成就者。具有許多了悟的修行者。*Maha* 代表偉大，*siddha*為已獲得成就的修行者。特別是指西元八世紀至十二世紀間，住在印度的金剛乘修行者。其中一些最著名之成就者的傳記，記載於《八十四大成就者》（*The Eighty-four Mahasiddhas*）一書中。

Mahayana （藏文*tek pa chen po*） 大乘。字面意義是「大車乘」。大乘為佛陀二轉法輪的教法，強調空性（參見「空性」）、慈悲與遍在的佛性。證悟的目的在於讓一切眾生與自己從痛苦中解脫。大乘教派出現在佛陀圓寂後的七百年，雖然此傳統可追溯至佛陀據信於王舍城或靈鷲山所說的法。

Maitripa 梅紀巴（或譯為麥哲巴）。瑪爾巴的上師之一，而瑪爾巴為西藏噶舉傳承的創始祖師。因此，彌勒菩薩與無著菩薩關於佛性的重要著作《究竟一乘寶性論》是透過梅紀巴而廣傳於西藏。據說梅紀巴是那洛巴的弟子，而那洛巴在當時是那爛陀佛學院的首座上師。梅紀巴也將體現深奧佛性的大手印法教傳予瑪爾巴，該法教對於心這個主題有詳盡的闡述，並提供範圍廣大、層次漸進，而高度精細的禪修方式。梅紀巴透過上師夏瓦里（Savari，夏瓦里巴）的大手印法教而證悟，夏瓦里則是自龍樹菩薩領受大手印的完整法教，龍樹菩薩又領受自薩拉哈，而瑪爾巴在夢境中親見薩拉哈。

Mala （藏文*trengwa*） 念珠。通常係由一百零八顆珠子串成。

Mandala （藏文*chil kor*） 壇城，中圍，曼陀羅。字面意義為「中央與周圍」，但內容依脈絡而有不同。在各種金剛乘修持所使用的圖像中，通常包括一位中央本尊以及四個方向。

Manjushri 文殊師利，文殊菩薩，妙吉祥。八大菩薩之一。祂是出世慧（transcendent knowledge）的化現。

Mantra （藏文*ngags*） 咒，真言。聲音的能量。充滿能量的單一音節或系列音節（種子字），用以表示特定的宇宙力量以及佛陀的某些面向，有時亦是佛的名號。在許多佛教學派中，連續持咒為禪修的一種方式。藏傳佛教將咒視為一種保護心的方法。以修道來轉化身、語、意而言，咒和語相關，其目的是為了昇華說話所產生的振動。持咒總是搭配著細部的觀想與特定的身體姿勢。

在西藏傳統中，咒的功能依密續種類而有所差異。舉例來說，就持咒而言，專注於音節的神聖字形，與專注於其聲音會有不同的成效。

Mantra vehicle 密咒乘。金剛乘的另一名稱。

Mara （藏文*du*） 魔羅。修行者所遇到的困難。藏文詞彙的意思是重或厚。在佛教中，魔羅象徵令人沖昏頭的欲念，以及在證悟道上阻礙生起善根和進展的一切事物。魔羅有四種：蘊魔（*skandha-mara）*，對於自身的邪見；煩惱魔（*klesha-mara*），被負面情緒所驅使；死魔（*matyu-mara*），意指死亡，會妨礙修行；天魔（*devaputra-mara*），沈溺於禪修之樂。

Marpa （西元1012年至1097年） 瑪爾巴。瑪爾巴為藏人，因三訪印度並帶回許多密法而聞名，那些密法包括那洛六法、密集金剛、勝樂金剛等修持。瑪爾巴的根本上師為帝洛巴，其乃噶舉傳承的創始者、那洛巴的上師。瑪爾巴後來開創了西藏的噶舉傳承。［中譯註：比較常見的說法是瑪爾巴的根本上師為那洛巴尊者，而那洛巴的上師為帝洛巴尊者；帝洛巴尊者是噶舉傳承的創始者，而瑪爾巴則後來建立了西藏的噶舉傳承。］

Mental factors （藏文*sem yung*） 心所。相較於心，心所為更長期的心意習性，包括信、無貪、中捨等十一善，貪、瞋、慢等六根本煩惱，以及恨、誑、害等二十隨煩惱。［中譯註：依照南傳上座部，心所共有五十二個，包括同他心所十三個、不善心所十四個、善淨心所二十五個，此處說後者為十一個，不確定要刪除哪些；六根本煩惱為貪、瞋、癡、慢、疑、不正見或邪見，二十隨煩惱為忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、憍、害、無慚、無愧、惛沈、掉舉、不信、懈怠、放逸、失念、心亂、不正。］

Milarepa （西元1040年至1123年） 密勒日巴。瑪爾巴的弟子之一，即生證悟。「密勒」這個音為本尊之名，「日巴」這個音的意思是白棉。密勒日巴的弟子岡波巴在西藏建立（達波）噶舉傳承。

Mind-only school 唯識派。大乘傳承的主要教派之一，由無著菩薩於西元四世紀所創，強調萬物唯心所造。

Mother tantra （藏文ma gyu） 母續。密續可分為三種。父續乃關於轉化瞋怒，母續是關於轉化貪欲，而無二續是關於轉化無明愚痴。

Mudra （藏文*chak gya*） 手印。在本書中其意思是「手印」，或是特定密續儀軌中的手勢，用來象徵正在進行特定的修持。手印也能代表明妃，或是本尊的「身形」。

Nadi 脈。金剛身中，氣所流經的通道。

Naga （藏文*lu*） 龍。水中之靈，可能現身為蛇的樣貌。經常守護地底的寶藏，包括法本文典或實體寶物。

Nagarjuna （藏文*ludrup*） 龍樹菩薩。印度哲學大師。中觀教派的創始者，《中觀根本慧論》（*Mula-prajna*）及其他重要著作的作者（西元二世紀至三世紀）。

Nalanda 那爛陀佛學院。西元五世紀至十世紀最偉大的佛教大學，位於現在的王舍城附近。那爛陀是大乘教法的法座，為許多佛教大學者的研修之處。

Naropa （西元956年至1040年） 那洛巴。印度大師，以傳授許多金剛乘教法予瑪爾巴最廣為人知。在穆斯林入侵印度前，瑪爾巴將這些教法帶回西藏。

Ngondro 加行。前行修持的藏文詞彙。金剛乘修道，起始於修持四加行，包括十一萬一千次的皈依文與大禮拜，十一萬一千次的金剛薩埵咒，十一萬一千次的獻曼達，以及十一萬一千次的上師瑜伽。［中譯註：精確而言，是各十一萬一千一百一十一次，有些教派具有五加行，各有不同要求。］

Nihilism （藏文*chad lta*） 斷見。字面意思是「中斷之見地」。空無的邊見：認為既無轉世也無業果，死後沒有心識的存在。

Nirmanakaya （藏文*tulku*） 化身。佛陀有三身，而化身或「應化身」顯現於世間，本文中指的是釋迦牟尼佛的示現。（參見「三身」）

Nirvana （藏文*nyangde*） 涅槃。字面意思是「止滅」。輪迴中的眾生，透過修持可證得止滅一切邪見與煩惱的證悟。這稱為涅槃。小乘修行者之涅槃為從輪迴中解脫，亦即證阿羅漢。大乘修行者之涅槃為成佛，不住輪迴、亦不墮阿羅漢之寂靜邊。

Nondistraction （藏文*yengs med*） 無散亂。不離於修行的相續。

Nonfabrication （藏文*zo med*） 無造作。大手印與大圓滿的禪修心要。俱生覺醒並非靠智識上的努力而生。

Nonmeditation （藏文*gom med*） 無修。不執持禪修所緣對境與能作禪修者的狀態。無修也是大手印的第四階段，此時無需再進一步禪修或修習之處。

Nonthought （藏文*mi tog*） 無念。無概念想法之狀態。

Nyingma （藏文） 寧瑪。最古老的佛法教派，奠基於西元第八與第九世紀間，蓮花生大師及其他上師的教法。

Obscurations 遮障。覆蓋而障蔽佛性的遮障或染污，其有兩種，亦即煩惱障（參見「五毒」或「煩惱」），與潛在的習氣，後者有時稱為二元概念或所知障（參見「所知障」）。煩惱障使眾生無法脫離輪迴，所知障則讓眾生無法獲得能了悟實相的正確知見。

Occurrence （藏文g*yu ba*） 起念。心中念頭生起的期間，為「止」（stillness）之相對。

One-pointedness （藏文*Tse cig*） 專一。大手印修持的第一階段。

One taste （藏文*ro cig*） 一味。大手印修持的第三階段。

Oral instructions （藏文*man ngag, dams ngag*） 口訣教授。相較於學術傳統，修持傳承的口訣教授簡潔扼要，能恆時銘記於心。口訣教授實用且具針對性，為直接修持的善巧法門。

Pandita 班智達。大學者。

Paramita 度波羅蜜，圓滿，超越。離於二元概念的淨行，能解脫眾生脫離輪迴。六度為布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

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

Path of Means （藏文*thab lam*） 方便道。意指那洛六法，以及生起與圓滿次第之修行屬性。

Partial compassion 具有偏私的悲心，依緣悲。對他人感到難過，以及想要幫助他人的欲望，但只限於特定性別、種族、族裔、社會階層等。

Paranirvana 般涅槃。指釋迦牟尼佛離開人道之後。由於佛陀已證得無死、或說無死覺性，因此並無「佛陀死亡」一說。

Phowa （藏文） 頗瓦。有不同種類的頗瓦修持。法身頗瓦與報身頗瓦的最高果報為全然證悟。本文主要指的是化身頗瓦以及遷識頗瓦（Kacho Phowa）。化身頗瓦稱為「行者修持的頗瓦」，而遷識頗瓦為睡夢瑜伽與明光瑜伽的進階修持，在死亡時將神識拋射到善趣或是再次投生。

Pointing-out instructions （藏文*ngo sprod kyi gdampa*） 直指口訣。直指心要的口訣。

Prana 氣、風息。生命的支持能量。金剛身的「風息」或能量之流。

Prajna （藏文*she rap*） 般若、慧。梵文意思是「圓滿之慧」，可表示智慧、了知、辨別。通常指的是以高深見地（例如無二見）來看待事物的智慧。

Prajnaparamita （藏文*she rab chi parol tu chinpa*） 般若波羅蜜。如般若波羅蜜多咒所述「揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提娑婆訶」（Om gate gate paragate parasamgate bodhi svaha），藏文字面意義是「到彼岸」或「超越」。釋迦牟尼佛的降世以及其所帶來的甚深教法與修持，利用如觀想與控制細微身體能量的金剛乘密續，使得《般若波羅蜜多心經》（梵文Prajnaparamita Hridaya）或《心經》中的空性了悟不再遙不可及。

Prajnaparamita sutras 《般若波羅蜜多經》。用以代表有關了證般若慧的四十部大乘經典總集。

Pratyekabuddha 辟支佛，緣覺。意指「獨覺者」。辟支佛為佛陀的身弟子，在無師的情況下，自己於該生獲得覺醒。一般而言，辟支佛係介於阿羅漢和佛陀之間，小乘修道的第二果位，是透過思惟十二因緣的還滅而證得。

Provisional meaning 不了義。簡化或修改後之佛陀教法，以符合聽法者的根器。此乃相對於了義（definite meaning）而言。

Rangtong school 自空派。中觀或中道分為兩個主要教派，亦即自空派與他空派。自空派來自二轉法輪，教導實相自空、超越概念。

Recognition （藏文*ngo shes, ngo phrod*） 認出。本文中的意思是「識得自心本性」。

Relative truth （藏文*kunsop*） 世俗諦。二諦包括世俗諦與勝義諦。世俗諦指的是一般（未證悟）者的覺知，以分別「自」、「他」之錯見的投射來看待世界。

Root lama （藏文*tsa way lama*） 根本上師。金剛乘的修行者具有幾種不同的根本上師，包括授予灌頂的金剛上師、授權研修傳承的金剛上師，或是闡釋密續義理的金剛上師。究竟的根本上師給予「直指心要的口訣」，使弟子認出心的自性。

Rupakaya （藏文*zuk kyi ku*） 色身。包括報身與化身。

Sacred outlook （藏文*dag snang*） 淨觀。覺性與悲心能引領修行人覺受空性。隨之而來的是明光，顯現為現象界的清淨與神聖。由於神聖來自空性的覺受，沒有任何預設的概念，既非宗教亦非世俗觀點，乃是宗教與世俗觀點的相遇。進一步來看，淨觀並非任何神祇所傳授。而是明白見到此世界乃清淨自存。

Sadhana （藏文*drup tap*） 儀軌，成就法本。密續修持的儀式與程序，通常強調生起次第。

Samadhi （藏文*tin ne zin*） 三摩地，三昧，定。非二元的禪修狀態，沒有自他的分別。又稱為心一境性，為禪修的最高形態。

Samaya （藏文*dam sig*） 三昧耶，誓戒。金剛乘中，對上師或修法所作的誓言或承諾。三昧耶包括許多細節，但本質上來說，以外在層面而言，要維持與金剛上師、法友之間的和諧關係；以內在層面而言，則不離於修持的相續。

Sambhogakaya （藏文*long cho dzok ku*） 報身。佛陀具有三身，而報身又稱為「受用身」、「樂受身」，乃是法身之一剎界，但只對菩薩示現（參見「三身」）。

Samsara （藏文*kor wa*） 輪迴。凡夫受制於因緣的存在狀態，因為仍具有貪、瞋、癡而於其中受苦。輪迴的相對面即是涅槃。由於貪、瞋、癡所驅動的業力，使人被迫而取不淨的蘊體，轉存有之輪，直到解脫。

Sangha （藏文gen dun） 僧伽，意指「具善德者」。Sang的意思是意圖或動機，gha指的是有善德的。僧伽為具善德的動機者，為三寶之一。一般指的是佛陀的追隨者，特別是指僧團與尼團。高僧指的是對佛陀教法已獲特定程度的了悟者。

Saraha （約為西元九世紀） 薩拉哈。印度八十四位大成就者之一，以大手印道歌而聞名。

Secret mantra （藏文*sang ngak*） 密咒乘。金剛乘的別名。

Selflessness （藏文*dag me*） 無我。在兩個小乘教派（說一切有部與經部）中，無我專指「人」並非恆常實存，只不過是念頭與感受的集合（人無我）。在兩個大乘教派（唯識與中觀）中，則延伸為意指外在現象界也非俱生存在（法無我）。

Sending and taking practice （藏文*tong len*） 自他交換。阿底峽尊者所傳授的禪修法門。修行者取受他人之惡，而將自己之善全部施予他人。

Sentient beings 有情眾生。相對於無生命者，具有心識的生命體。尚未獲致佛果解脫之一切具有心或識的眾生。包括身陷輪迴之苦的眾生，以及已獲菩薩果位的眾生。

Seven dharmas of Vairochana 毘盧遮那七支座法。禪修的主要姿勢，包括（1）挺直上身與脊椎，（2）目光略微下垂，注視鼻尖前方虛空，下巴與脖子保持挺直，（3）挺直肩胛骨如鷲鷹展翅，（4）雙唇保持輕觸，（5）舌尖觸碰上顎，（6）雙腿盤為蓮花座（單盤）或金剛座（雙盤），以及（7）右手背置於左手掌上，兩手姆指指尖輕觸。

Shamatha （藏文） 奢摩他，止。參見「止」的禪修。

Shastra （藏文*tan cho*） 釋論。佛陀教法分為佛陀的教言（經），以及他人對佛陀教言的解釋（釋論）。［中譯註：這是一般的分類，但應以其所宣說內容為修持自心的禪定或形而上學的智慧來分別其為《經》或《論》；若所談為持戒，則屬《律》。］

Shentong school 他空派。中觀或中道分為兩個主要學派，亦即自空派與他空派。他空派來自三轉法輪，闡述究竟實相乃明空不二。

Shravaka 聲聞。對應阿羅漢之果位。透過聽聞佛陀教法以及獲得無我、四聖諦之洞見，尋求並獲得自我的解脫。聲聞為佛陀的語弟子。

Siddha （藏文*drup top*） 成就者。獲得成就的佛法修行者。

Siddhi （藏文*ngodrup*） 成就（或「悉地」）。修行成就者的修道成就。通常指的是完全證悟的「殊勝或不共的成就」，也可以指八種世俗成就的「共的成就」。

Simplicity （藏文*spros ral*） 離戲。（1）對於事物的自性，不再製造內心想法或概念形塑。（2）大手印修持的第二階段。

Six consciousnesses 六識。五根識加上意識。

Six realms 六道。六類眾生的域界，包括天道、人道、阿修羅道、畜生道、餓鬼道，以及地獄道。

Six Yogas of Naropa （藏文*naro chodruk*） 那洛六法。那洛巴傳給瑪爾巴的六種不共瑜伽修持，包括拙火、幻身、睡夢、明光、遷識，以及中陰。

Skandha （藏文*pung pa*） 蘊。字面意思是「堆」。當覺察到對境時，感知會經過五種基本的轉化模式，亦即色、受、想、行、識。第一蘊是色，涵蓋所有聲音、氣味等，通常被認為是心之外的一切。第二蘊與第三蘊是感受（愉快和不愉快等）及其辨別。第四個是心意的活動，包括第二蘊和第三蘊。第五蘊是一般的識，例如根識與意識。

Skilful means （梵文*upaya*，藏文*thabs*） 方便。一般而言，方便的意義為證悟者因考量到弟子們的各種需求、能力與缺點而以善巧的方式傳授佛法。方便為慈悲的表徵。在菩薩戒中，方便對應到前五度與世俗菩提心。只有智慧而無方便，則菩薩受限於寂靜涅槃。只有方便而無智慧，則受困於輪迴。故修行者務須兩者合一。

在金剛乘中，方便來自空性。其應與智慧雙運，代表男性，而在色空不二中，則代表色的層面。

Spiritual song （梵文*doha*，藏文*gur*） 道歌。金剛乘行者任運而作的修道之歌。通常每一行有九個音節。

Stillness （藏文*gnas pa*） 止息。沒有思緒活動與情緒擾動，但是對止息有著細微的固著。

Stupa （藏文*chorten*） 佛塔。供養或累積資糧的對境。佛塔是法身的象徵，包含佛陀或其他證悟者的舍利子。佛塔如同上師一般，乃是崇敬的焦點與邁向佛果之道。對佛塔的任何不敬行，就是對證悟本身的不敬。

Subtle channels （梵文*nadi*，藏文*tsa*） 脈。這些細脈非關解剖學，而是修道能量或「風息」（梵文*prana*，藏文*lung*）運行之處。

Sugata 善逝。佛陀的稱號之一。

Sugatagarbha 佛性，如來藏，善逝藏。

Supreme suddhi 殊勝成就，不共悉地。證悟的另一種說法。

Sutra （藏文*do*） 經。字面意思是「連接」。小乘與大乘的結合，或是智慧與慈悲的結合。經乃佛陀所說的文字紀錄，於佛陀般涅槃多年後才被寫下。經的形式通常是佛陀與其弟子的對話。相較於經，密續乃是佛陀的金剛乘教法，而釋論為佛陀教言的闡釋。［中譯註：請看Shastra釋論的譯註說明。］

Sutra Mahamudra （藏文*mdo’i phyag chen*） 經部大手印。以《般若波羅密多經》為基礎的大手印系統，強調奢摩他、毘婆舍那（Vipashyana，觀），以及五道十地的修道進程。

Sutrayana 經乘。達到證悟的經乘方式，包括小乘與大乘。

Svabhavikakaya （藏文*ngo bo nyid kyi sku*） 自性身。本質之身。有時被認為是第四身，亦即前三身的結合。

Tantra （藏文*gyu*） 密續。字面意思是「連續」，就佛教而言，其包含兩樣特定的東西：文典與證悟之道本身。文典（果乘法本，或是以果為道的法本與文典）描述從無明邁向證悟的修持，包括密續上師所作的釋論；證悟之道本身，則統攝了基、道、果。佛法可分為經乘傳統與密乘傳統。經乘傳統主要包括大乘經典的學術研修，而密乘主要包括金剛乘的修持。密續主要為金剛乘修持的文典。

Tantra Mahamudra （藏文s*ngags kyi phyag chen*） 續部大手印。同密咒大手印。大手印的修持與那洛六法有關。

Tathagatagarbha 如來藏。等同於佛性。一切眾生本自具有的證悟潛能。

Ten non-virtuous actions 十不善行，十惡。殺、盜、淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪、瞋、邪見（無明，癡）。會造成惡業果報者，就是不良善或不完善的行為。因此，十不善行通常出現在討論業的作用時。前三項為身的不善行，接下來的四項為語的不善行，最後三項為意的不善行。十善行則相對於上述十不善行。

Ten stages 十地。大乘修道的階段或菩薩果位，包括（1）歡喜地，強調布施；（2）離垢地，強調持戒；（3）發光地，強調忍辱；（4）焰慧地，強調精進；（5）難勝地，強調三摩地；（6）現前地，強調智慧；（7）遠行地，強調方便事業；（8）不動地，強調願；（9）善慧地，強調力；（10）法雲地，強調獲致證悟。在密續（金剛乘）文獻中還包括其他顯現證悟的三地，故總共為十三地。

Tenjur《丹珠爾》。《甘珠爾》的釋論。還包括關於禪修、醫療、科學與技術指引等密續。

Thangka 唐卡。宗教性的掛軸布畫，描繪證悟的各種面向。

Three jewels （藏文*kon chok sum*） 三寶。字面意思為「三個珍寶」。佛教的三種必要組成：佛、法、僧，亦即證悟者、其所闡述的真理，以及依循此真理生活的弟子們。對三寶具有堅固信心為「入道」階段。三寶是我們崇敬的對象，也是「皈依處」。佛弟子宣說三皈依儀軌而正式成為佛教徒。

Three realms 三界。輪迴的三個範疇。欲界的眾生，因自身業力所致而具有物質之身，居於天界到地獄之間。色界眾生因禪定力而投生此處，具有細微相之身。此處為禪定天（四禪天）。無色界眾生因其禪定之力（三摩地），在死後進入禪定狀態，念頭與感知的過程已然止息。［中譯註：故稱為四空天。］

Three roots 三根本。上師、本尊、空行。上師為加持的根本，本尊是成就的根本，空行為事業的根本。

Three sufferings 三苦。即苦苦（痛苦之苦）、壞苦（改變之苦）、行苦（一切輪迴的俱生之苦）。

Three vehicles 三乘。小乘、大乘、金剛乘。

Tilopa 帝洛巴（西元928年至1009年）。八十四位大成就者之一，為那洛巴的上師。那洛巴將其教法傳予西藏的噶舉教派。

Torma （藏文） 朵瑪，食子。以糌粑和奶油所作的塑像，用於佛壇獻供、薈供之物，或是代表本尊。各種朵瑪都有其傳統的設計。

Tranquillity meditation （藏文*Shinay*，梵文*Shamatha*） 止、奢摩他。兩種主要的禪修類型之一。安住，令心平靜，遠離思緒活動的禪定修持。另一種為觀或毘婆舍那。

Tulku （藏文，梵文*nirmanakaya*） 祖古，轉世，化身。藏文意思是「多重身」，形容證悟者或菩薩的化現身。「祖」這個發音，包括直接與間接的意義。直接意義是「多重」；而間接意義為「顯現」，意思是悲心的散發，亦即由法身幻化為化身的形式。「古」的意思是身體。然而在西藏：「祖古」後來意指佛教高僧大師因乘願再來利益眾生所作的示現。

Tummo （藏文） 拙火。結合大樂與空性的金剛乘進階修持，會附帶產生煖熱。拙火為那洛六法之一。

Two accumulations （藏文*shogs nyis*） 二資糧。積聚具有概念分別的福德資糧，以及超越概念分別的智慧資糧。

Two obscurations 二障。障蔽佛性的遮障或染污有兩種，亦即煩惱障（參見「五毒」或「煩惱」）與潛在的習氣，後者有時稱為二元概念或所知障（參見「所知障」）。煩惱障讓眾生無法脫離輪迴，而所知障讓眾生無法獲得能了悟實相的正確知見。

Two truths 二諦。世俗諦與勝義諦。世俗諦描述一切事物表面、明顯的狀態，而勝義諦描述一切事物真實、無誤的狀態。不同教派對二諦的描述有所差異，每一者皆漸次深入而趨向事物的本質。

Vajra （藏文*dorje*） 金剛。通常譯為「如鑽石一般」。金剛可為特定金剛乘儀式中手持的法器「金剛杵」，或是指如鑽石般清淨、持久的功德。

Vajra posture 金剛跏趺姿，金剛座。指雙腿互扣的雙盤（full-lotus，全蓮花）坐姿。許多西方人一腿上、一腿下的坐姿，稱為單盤（half-lotus，半蓮花）。

Vajradhara （藏文*Dorje Chang*） 金剛總持。金剛意指不可摧壞，總持指的是持守、涵攝或無別。金剛總持位於噶舉皈依境的中央，表示大手印教法傳至帝洛巴的近傳承。金剛總持象徵法身的本初智慧，穿戴報身佛的纓絡寶飾以象徵富足。

Vajravarahi （藏文*Dorje Phagmo*） 金剛亥母。 空行母，勝樂金剛的明妃。金剛亥母是噶舉傳承的主要本尊，也是智慧的化身。

Vajrayogini （藏文*Dorje Palmo*） 金剛瑜伽女。女性的半忿怒本尊。

Vajrayana （藏文*dorje tek pa*） 金剛乘。字面意思是「如鑽石一般」或「不可摧壞的能力」。金剛指的是方便，故可稱之為方便乘。佛教的主要傳統有三乘（小乘、大乘、金剛乘）。金剛乘以密續為本，強調現象的明性層面。方便乘的修行者以果為道用。

View, meditation, and action （藏文*ta ba gom pa yodpa*） 見、修、行。見為哲理取向，修為逐漸熟悉見地的作法（通常是座上修持），而行是將洞見應用於日常生活中。三乘對於見、修、行有各自獨特的定義。

Vipashyana meditation （藏文*lha tong）* 觀，毘婆舍那。梵文意思是「內觀的禪修」。此禪修能開展對於真實自性（實相）的洞見。禪修主要有兩方面，此為其一，另一為奢摩他。

Wheel of dharma （梵文*dharmachakra*） 法輪。佛陀的教法，可對應三個階段，簡述如下：初轉法輪教導四聖諦與人無我；二轉法輪教導空性與法無我；三轉法輪教導明光與佛性。［中譯註：《解深密經》將此三轉法輪分別稱為四諦法輪、無相法輪、善分別法輪；而這樣的分類並非意指佛陀每次轉法只談那些主題，而是該段時期當中是以那些主題的教導為代表、為多數。］

Whispered lineage 耳傳。關於空性的口訣教授，來自智慧瑜伽空行母。

Yana 乘。意思是根器。三乘為小乘（狹）、大乘（廣）、金剛乘（不壞）。

Yidam （藏文） 本尊。*Yi*指的是心，*dam*指的是清淨；或說*yi*指的是你的心，而*dam*指的是無別。本尊代表修行者的醒覺自性或是清淨顯相。密續本尊體現著佛果的功德，屬於金剛乘的修持。特定的護法也屬於本尊之一。

Yidam meditaion （藏文） 本尊禪修。為觀想本尊的金剛乘修持。

Yoga 瑜伽。自然狀態。修持瑜伽者稱為瑜伽士，其特徵為讓一切自然，保持原樣，例如不洗澡、不剪髮、不修剪指甲等。女性修行者稱為瑜伽女。

Yogatantra （藏文*naljor gyi gyu*） 瑜伽密續。字面意思為「結合續」，指著重內在禪修的密續。

Yogi （藏文*nal yor pa*） 瑜伽士。密續修持者。

Yogini （藏文*nal yor ma*） 瑜伽女。女性的密續修持者。

**藏文辭彙對照表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **藏文發音** | **藏文拼音** | **英文** | **中文** |
| bardo | bar do | intermediate stage | 中陰狀態 |
| bya ba gyu | bya ba’i rgyud | kriya tantra | 事部密續 |
| cha ja chen po | phyag rgya chen po | Mahamudra | 大手印 |
| chang chup sem pa | byang chub sems dpa’ | bodhisattva | 菩薩 |
| chang chup sems | byang chub kyi sems | bodhichitta | 菩提心 |
| che rim | bskyed rim | development stage | 生起次第 |
| chinkor | dkyil ‘khor | mandala | 壇城、曼陀羅 |
| cho | chos | dharma | 佛法 |
| cho kyi wangs | chos dbyings | dharmadhatu | 法界 |
| da po | mkha’ ‘gro | daka | 勇父 |
| do | mdo | sutra | 經 |
| Dorje | rdo rje | vajra | 金剛 |
| dorje gur | rdo rje gur? | dohas | 金剛歌、證道歌 |
| dorje tek pa | rdo rje theg pa | Vajrayana | 金剛乘 |
| drup chen | grub thob chen po | mahasiddha | 大成就者 |
| dzog rim | rdzogs rim | completion stage | 圓滿次第 |
| grong ‘jug | phowa | ejection of conscsciousness | 頗瓦、遷識 |
| gur |  | doha | 道歌 |
| gyu lu | sgyu lus | illusory body | 幻身 |
| gyu | rgyud | tantra | 密續 |
| gyu ma chen mo |  | Mahamudra tantra | 大手印續 |
| Kagyu | bka’ brgyud | Kagyu | 噶舉 |
| kal pa | bskal pa | kalpa | 劫 |
| khandra | mkha’ gro ma | dakini | 空行母 |
| khyung | khyung | garuda | 大鵬金翅鳥 |
| kon chok sum | dkon mchog gsum | three jewels | 三寶 |
| kor wa | ‘khor ba | samsara | 輪迴 |
| ku sum | sku gsum | kayas, three | 三身 |
| kye dorje | kye’ rdo rje | Hevajra tantra | 《喜金剛續》 |
| lama | bla ma | guru | 上師 |
| lay | las | karma | 業 |
| lung | lung | ritual reading | 過嚨、口傳 |
| mi lam | rmi lam | dream practice | 睡夢修持 |
| mtha’bzhi |  | four empowerments | 四種灌頂 |
| na bor pa | rnal ‘byor pa | yogini | 瑜伽女 |
| na ro cho drug | na ro chos drug | six yogas, Naropa | 那洛六法 |
| nam tar | rnam thar | spiritual biography | 修道傳記 |
| nsl jot ls ns mr pay ju | rnal ‘byor bla na med pa’i | Anuttarayoga | 無上瑜伽 |
| nya ngen lay day pa |  | nirvana | 涅槃 |
| nyon mangs |  | klesha | 煩惱 |
| pan di ta | pan di ta | pandita | 班智達 |
| parol tu chinpa | pha rol tu phyin pan | paramita | 波羅蜜多、超越、圓滿 |
| phowa | ‘pho ba / grong ‘jug | ejection of conscsciousness | 頗瓦、遷識 |
| pung pa | phung po | skandha | 蘊 |
| rinpoche | rin po che | incarnate lama | 仁波切、轉世上師 |
| sang pa dus pa | gsang ba ‘dus | Guhyasamaja | 密集金剛 |
| she rab | shes rab | prajna | 般若、慧 |
| srang |  | gold | 黃金 |
| tan pa hyui dar |  | later translation school | 新譯派、後弘期 |
| tan pur nga dar |  | early translation school | 舊譯派、前弘期 |
| thangka | thang ka | scroll painting | 唐卡、卷軸畫 |
| tong pa nyi | stong pa nyid | shunyata | 空性 |
| torma | gtor ma | ritual cake | 朵瑪、食子 |
| tri | ‘khrid | practice instruction | 修持講解 |
| tsa way lama | rtsa bai bla ma | root lama | 根本上師 |
| tummo | gtum mo | subtle heat | 拙火 |
| wong | dbang bsku | empowerment | 灌頂 |
| yeshe | ye shes | wisdom | 智 |
| yidam | yi dam | meditational deity | 本尊 |