

## Từ vựng chú giải



**Abhidharma:** Vi diệu Pháp, nghĩa đen là "giáo pháp đặc biệt" hoặc "giáo pháp cao cấp"; một trong những tuyển tập của Tripitaka hay còn gọi là Tam tạng kinh điển. Đây là sự hệ thống hóa chi tiết của Kinh điển bao gồm phân loại, liệt kê, tranh luận, phân tích và nghiên cứu.

**Abhidharma-koska:** A từ đạt ma - tiếng Tây tạng gọi là *Cho Ngonpa Dzod* hay *Kho tàng Tri thức*. Đây là một tác phẩm tóm lược toát yếu và xúc tích của Vi diệu Pháp, được soạn ra bởi Ngài Vasabandhu (năm 350 trước Công nguyên), trong đó tổng hợp giáo lý Sarvastivadin trong tám chương với tổng cộng 600 câu kệ tụng. Kinh điển này được nghiên cứu sâu rộng bởi các Phật tử của cả Tiểu thừa lẫn Đại thừa.

**acharya** - một bậc thầy hay một đạo sư.

**aeon:** một kiếp - đôi khi còn được phát âm là "eon", tiếng Phạn và tiếng Tạng là *kalpa*. Một kiếp là một thời đại của thế giới tiêu biểu cho một chu kỳ của vũ trụ. Một đại kiếp tương ứng với một quy trình thành hoại của vũ trụ và được chia thành tám mươi trung kiếp. Một trung kiếp bao gồm một tiểu kiếp trong đó thọ mạng tăng dần (gọi là kiếp tăng) và một tiểu kiếp trong đó thọ mạng giảm dần (gọi là kiếp giảm). Mặc dù Đức Phật đã không chỉ ra chính xác số năm trong một kiếp song Ngài đã để lại một số chỉ dẫn để giải thích về điều này, theo đó một vài học giả Phật giáo đã ước tính:

Một kiếp thông thường dài khoảng mười sáu triệu năm

Một tiểu kiếp là 1000 kiếp thông thường hay mười sáu tỷ năm, và một trung kiếp là 320 tỷ năm, tương đương với 20 tiểu kiếp. Một đại kiếp bằng bốn trung kiếp hay 1,28 nghìn tỷ năm.

**Ajatashatru, King:** Vua Ajatashatru - *xem thêm* Bimbisara

**Akanishka:** Sắc Cứu Cánh Thiên - tiếng Tây tạng gọi là *Ogmin*, là cõi Tịnh độ cao nhất của tất cả chư Phật. Trong Kim Cương thừa là cảnh giới nơi chư Bồ Tát đạt giác ngộ tuyệt đối.

**Akshobhya:** A Súc Bệ Phật - một trong Ngũ Trí Phật, Ngài có màu

xanh dương và tương ứng với phương Đông, thuộc về Kim Cương Bộ. Các pháp tu liên quan đến A Súc Bệ Phật có thể chuyển hóa các độc từ sân và giận thành Đại viên cảnh trí.

**Amitabha:** A Di Đà Phật - Vô Lượng Quang Phật; Ngài có màu đỏ, tương ứng với phương Tây, thuộc về Liên Hoa Bộ. Các pháp tu liên quan đến A Di Đà Phật có thể chuyển hóa các độc từ tham ái thành Diệu quan sát trí.

**Amitayus:** Phật Trường Thọ - Vô Lượng Thọ Phật, là Báo thân của Đức Phật A Di Đà, Đức Vô Lượng Quang Phật.

**Amoghasiddhi:** Bất Không Thành Tựu Phật - một trong Ngũ Trí Phật, có màu xanh lục, tương ứng với phương Bắc và thuộc về Nghiệp Bộ. Các pháp tu liên quan đến Bất Không Thành Tựu Phật có thể chuyển hóa các độc từ ghen tỵ thành Thành sở tác trí.

**analytical meditation:** thiền minh sát tuệ - *xem thêm* Vipashyana.

**Anuttara Yoga Tantra:** Tantra Yoga tối thượng - là cấp độ cao nhất của Tantra, liên hệ tới con đường Đại Thủ Ấn Mahamudra dẫn đến giác ngộ, đòi hỏi phải thọ nhận quán đỉnh từ những bậc thầy Mật thừa chứng ngộ.

**Anuyoga Tantra** - cấp độ thứ ba của Tantra, trong đó ít chú trọng về chân lý tương đối (tục đế) mà chú trọng hơn về tri kiến chân lý tuyệt đối (chân đế). Ở cấp độ này, hành giả phải phát triển Bồ đề tâm và thọ Bồ tát giới, nếu không sẽ không thể tiếp tục tu tập. Pháp tu này đối trị trực tiếp với ảo tưởng và phiền não, khiến chúng có thể được chuyển hóa thành Ngũ trí.

**arhat:** A La Hán - nghĩa đen là "người phá ác", người đã đạt được cảnh giới niết bàn bằng cách loại bỏ mọi cảm xúc phiền não và ám chướng như tham, sân, ảo tưởng, vô minh và tham ái, và vì thế không còn bị sinh tử luân hồi ràng buộc. Mục tiêu rốt ráo của các A La Hán là tự giác (tự giải thoát). Đây chính là mục đích của giáo lý Nguyên thủy.

**arya:** thánh nhân - nghĩa đen là "cao quý" hay "tuyệt hảo"; thường được dùng để đề cập tới các bậc chứng ngộ hoặc linh thiêng đã thấu đạt Chân lý tuyệt đối và có thể siêu việt luân hồi.

**Asanga** (300-370) - người luận giải chính của trường phái Duy Thức; Ngài và người anh cùng cha khác mẹ Vasubandhu được coi là

những người sáng lập của tông phái này. Thoạt tiên Ngài tu theo Tiểu thừa, sau đó chuyển sang Đại thừa. Sau nhiều năm thiền định miên mật, Ngài đã diện kiến Đức Phật Di Lặc tương lai tại núi Kê Túc (tại Jizu Shan tỉnh Yunnan, Trung Quốc) và thường lên cõi trời Đâu Suất để đón nhận giáo pháp từ chính Đức Phật Di Lặc.

**asura - A tu la hay Á thiên;** một trong sáu cõi luân hồi. Họ giống với chư thiên song thuộc cảnh giới thấp hơn và thường xuyên gây hấn với chư thiên vì ghen tỵ.

**Atisha** (980-1054) - một học giả Ấn độ đã tới thăm Tây tạng và trở thành một trong những nhân vật chủ chốt kiến lập nên Truyền thừa Sarma tại Tây tạng sau khi Phật giáo bị đàn áp bởi Vua Langdarma (841-906). Ngài được coi là người sáng lập ra trường phái Kadampa về sau phát triển thành dòng Gelugpa.

**atma:** bản ngã - hay *atman*, nghĩa đen là "tự ngã" hay "ngã". Đây là nền tảng của luân hồi và gốc của mọi đau khổ bắt nguồn từ vô minh.

**avadhuti:** kinh mạch chính - kinh mạch trung ương; kinh mạch vi tế của thân thể chạy từ đốt xương cùng tới đỉnh đầu.

**Avalokiteshvara:** Đức Quan Thế Âm - còn được nhắc tới dưới hồng danh *Padmapani* (*Đấng Thủ trì Liên Hoa*) hay Lokeshvara ("Đức Quan Âm") hay *Chenrezig* theo tiếng Tạng. Đúng như hồng danh của Ngài, Ngài là "Bậc Đại bi Quan Thế Âm". Ngài đã phát đại nguyện luôn lắng nghe lời khẩn cầu của hết thảy chúng sinh trong lúc khổ nạn. Để hoàn thành đại nguyện này, Ngài còn phát nguyện thêm rằng Ngài sẽ không thể nhập Niết bàn cho tới khi mọi chúng sinh đều được giải thoát khỏi luân hồi không còn sót một ai. Do tâm nguyện đại bi này, Ngài được coi là hóa thân của Tâm Đại Bi. Ngài hóa hiện các hình tướng khác nhau, một số pháp tướng hiền hòa như *Aryavalokiteshvara* ("Linh cảm Quan Thế Âm", tức hiện thân căn bản), *Ekadashamukha* ("Thập Nhất Diện Quan Thế Âm", với thêm khuôn mặt để giảng pháp cho mười phương); *Sahasra-bhuja Sahasra-netra* ("Thiên Thủ Thiên Nhãn Quan Thế Âm" chiếu soi và hộ trì cho hết thảy chúng sinh), *Citamani-chakra* ("Như Ý Quan Âm" là Bậc Trì Giữ Bảo Châu Như Ý)... và một vài pháp tướng phần nộ như *Hayagriva* (Mã Đầu Quan

Âm với khả năng chữa lành bệnh tật, đặc biệt là loại bệnh gây ra bởi loài thần rắn Nagas) và Hộ Pháp Mahakala (“Đại Hắc”, một hộ pháp phần nộ). Bậc Đại thành tựu giả Ấn độ Naropa cùng các hóa thân của Ngài, bao gồm Đức Gampopa và các hóa thân chuyển thế của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa được tin là hóa thân chân thực của Đức Quan Âm.

**Bar Druk:** nhánh Trung Drukpa, thành lập bởi Ngài Onre Darma Senge (1177-1237), cháu của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa Đời thứ nhất Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1161-1211).

**bardo:** thân trung ấm - nghĩa đen là “trạng thái trung gian” hay “trung ấm”, thường dùng để đề cập đến những trạng thái giữa chết và tái sinh. Giáo lý tàng thư của Đức Guru Padmasambhava do Ngài Karma Lingpa khám phá vào thế kỷ thứ 14 giảng về sáu trạng thái khác nhau của *bardo*. Trạng thái Bardo thứ nhất kéo dài giữa sống và chết. Trạng thái *bardo* thứ 2 là trạng thái mộng. *Bardo* thứ 3 là thiền định. Trạng thái thứ 4 xảy ra vào thời điểm chết. Trạng thái thứ 5 là trạng thái quang minh của tự tánh chân thật. Thứ sáu là trạng thái chuyển di hay còn gọi là trạng thái trở thành (gọi là trung ấm tái sinh), khi một người tái sinh.

**Bhagwan Rishabdevji** - vị thánh đầu tiên hay bậc thầy *Tirthankar* của đạo Jain-na đạt được giải thoát sau khi thiền định tại núi Kailash. Người ta tin rằng Ngài đã thị hiện vào trước thời kỳ nền Văn minh Thung lũng Indus (thời kỳ cực thịnh của nền văn minh này, khoảng năm 2600-1900 trước Công nguyên) tại Ấn Độ.

**Bhaldra Kalpa:** Hiền kiếp - kiếp trong đó có 1.000 Đức Phật sẽ xuất hiện. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là vị Phật thứ tư và Đức Phật Di Lặc sẽ là vị Phật kế tiếp. Ba vị Phật đã hiện thế trước đó là Đức Phật Krakuchandra (Câu Lưu Tôn Phật), Đức Phật Kanakamuni (Câu Na Hàm Mâu Ni), và Đức Phật Kashyapa (Phật Ca Diếp).

**Bhavachakra** - nghĩa đen là “Bánh xe luân hồi”. Đây là biểu tượng vòng luân hồi, hay là samsara. Trong samsara có sáu cõi: cõi trời, cõi Atula, cõi người, cõi súc sinh, cõi ngã quỷ và cõi địa ngục.

**bhikshu:** Tỳ kheo - viết theo tiếng Tạng là *gelong* - là một vị nam

Tu sĩ thọ Tỳ kheo giới trong Phật giáo.

**bhikshuni:** Tỳ kheo ni - viết theo tiếng Tạng là *gelongma* - là một vị nữ Tu sĩ thọ Tỳ kheo Ni giới.

**bhumi** - các ngôi địa (cấp độ) của Bồ tát.

**Bimbisara, Vua** (558 - 491 Trước Công nguyên) Bình Sa Vương, một vị vua của xứ Ma Kiệt Đà (Magadha hay Magadh). Ông hạnh ngộ Đức Phật Thích Ca trước khi Ngài thành tựu giác ngộ và sau đó trở thành một Phật tử và một vị hộ trì Phật pháp quan trọng. Chính con trai ông là Thái tử A Xà Thế (Ajatashatru) - trị vì từ 491 đến 461 trước Công nguyên, dưới sự xúi dục của người em họ độc ác của Đức Phật là Đề Bà Đạt Đa - kẻ coi Đức Phật là đối thủ lớn nhất trên con đường giành lấy quyền lực và tầm ảnh hưởng - đã giam ông vào ngục cho đến chết để chiếm đoạt ngai vàng. Thái tử A Xà Thế sau đó sám hối và trở thành đại Phật tử của Đức Phật và một vị hộ trì Phật pháp.

**bindu:** Minh điểm - *xem thêm* tiple.

**Bodhgaya:** Bồ Đề Đạo Tràng - còn gọi là *Dorje Den* hay "Tòa Kim Cương" theo Phật giáo Kim Cương thừa. Đây là một trong Tứ Bất động tâm có liên hệ tới cuộc đời của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài đã đạt toàn giác dưới cây bồ đề vào khoảng 500 năm trước Công nguyên. Hiện nay, địa điểm này nằm trong một thành phố tại quận Gaya tỉnh Bihar, Ấn Độ. Các thánh địa Bất động tâm khác là Lâm Tì Ni nơi Phật đản sinh tại Nepal, Sarnath (vườn Lộc Uyển) tại Varanasi, Ấn Độ, nơi Đức Phật chuyển pháp luân lần đầu tiên và Kushinagar tại tỉnh Bihar, Ấn Độ, nơi Đức Phật nhập Niết bàn sau 80 năm trụ thế.

**Bodhicitta:** Bồ đề tâm - tâm giác ngộ hoặc tâm giác tịch.

**Bodhisattva:** Bồ tát - nghĩa đen, "bậc giác ngộ", là những bậc thực hành Phật giáo Đại thừa và đạt giác ngộ qua việc thực hành Ba La Mật (Lục Ba La Mật hoặc Thập Ba La Mật) nhưng phát nguyện chưa nhập niết bàn cho đến khi giải thoát tất cả chúng sinh.

**Bodhisattvacharyavattara** - cuốn sách này có tên trong tiếng Việt là "Hành Bồ Tát Đạo", một luận giải Phật giáo Đại thừa nổi tiếng do Ngài Shantideva ở thế kỷ thứ 8 trước tác bằng tiếng Phạn. Tác phẩm bao gồm mười chương đề cập đến sự trưởng dưỡng Bồ đề tâm thông qua việc thực hành Sáu Ba la mật.

**Bonpo** - những trào lưu tôn giáo khác nhau tại Tây tạng, tế tự trong thực hành, trước khi Phật giáo được truyền bá tại xứ sở này bởi Đức Guru Padmasambhava vào thời kỳ trị vì của đức vua Trisong Deutsan (790-844).

**Boudhanath** - một trong ba Đại bảo tháp linh thiêng tọa vị tại Kathmandu, thủ đô Nepal. Truyền thuyết kể lại rằng bảo tháp này đã được xây bởi một người phụ nữ nghèo, được tin là một trong nhiều hóa thân của Đức Quan Âm, và bốn người con trai của bà, sau khi Đức Phật Kashyapa (Ca Diếp Phật) thể nhập niết bàn. Người con trai thứ nhất chuyển thế thành Trisong Deutsen (790-844), vị vua Phật pháp của Tây tạng. Người con thứ hai chuyển thế thành Khenpo Bodhisattva Shantarakshita. Người con thứ ba chuyển thế thành Đức Guru Padmasambhava; và người con thứ tư chuyển thế thành Đức Bami Thrizer tại Yarlung. Boudhanath được UNESCO công nhận là Di sản Thế giới vào năm 1979.

**Brahma** - Thiên Đế của cõi Thiên trong cõi sắc giới.

**Brahmaputra** - còn được gọi là Tsangpo-Brahmaputra, một trong những con sông lớn của Châu Á. Con sông này bắt nguồn từ sông băng *Jima Yangzong* gần Núi Kailash và được gọi bằng những tên khác nhau khi chảy qua các vùng khác nhau của Tây tạng, Ấn Độ và Bangladesh. Con sông Yarlung Tsangpo nổi tiếng tại Tây tạng, được xem là con sông chảy từ độ cao nhất thế giới, với dòng chảy từ độ cao trung bình 4.000 m, cắt ngang qua con kênh đào sâu nhất thế giới Yarlung Tsangpo. Tại Ấn Độ, con sông này chảy qua Arunachal Pradesh và được biết đến với tên gọi là Brahmaputra. Ở Bangladesh, đó là một trong những con sông đã tạo thành đồng bằng sông Hằng, miền đồng bằng châu thổ rộng lớn nhất trên thế giới.

**Brahmin** - một thành viên thuộc tầng lớp tu sĩ thuộc Ấn Độ cổ đại.

**Buddha:** Đức Phật - một bậc toàn giác, người đã thức tỉnh khỏi vô minh và thành tựu chứng ngộ trí tuệ siêu việt; cũng là một đối tượng chính trong Tam Quy.

**Buddist flag:** cờ Phật giáo với sáu màu: xanh dương, vàng, đỏ, trắng, cam và một dải gồm cả năm màu trên. Những màu sắc này lấy từ hào quang tỏa ra từ Đức Phật khi Ngài đạt toàn giác dưới gốc cây

Bồ đề tại Bồ Đề Đạo Tràng.

**calm-abiding meditation:** Thiền Tĩnh trụ - *xem thêm* Shamatha.

**Chakrasamvara** - Thắng Lạc Kim Cương, tiếng Tây tạng là *khorlo demchok*, một trong những Bản tôn thiền định chính của trường phái Sarma của Phật giáo Tây Tạng. Ngài biểu trưng cho tinh túy thiền định của Đức Avalokiteshvara, Bản tôn biểu trưng cho lòng Đại bi. Đặc trưng của Ngài là màu xanh dương, có bốn mặt, hai, sáu hoặc mười hai tay trong tư thế hợp nhất với Phật mẫu Vajra Varahi, được hiểu là sự hợp nhất của Đại Lạc và Tính Không.

**Charya Tantra** - cấp độ thứ hai của Tantra, nhấn mạnh đến cả việc thiền định và thực hiện nghi quỹ.

**Chöd** - nghĩa đen là "cắt", một pháp thực hành Kim Cương thừa để cắt đứt bản ngã và sự chấp thủ, được sáng lập bởi Đức Machig Labdron, một nữ hành giả Tây Tạng nổi tiếng được coi là hóa thân của Yeshe Tsogyal, một trong những đệ tử lỗi lạc nhất của Đức Guru Padmasambhava. Trong pháp tu này, hành giả quán tưởng cúng dường thân thể mình cho các Bản tôn thiêng liêng, Ma vương và các đối tượng mình đã mang nợ trong nhiều kiếp. Pháp tu này thường được thực hành tại những nơi cô tịch và kinh sợ như nghĩa trang, để có thể đối trị nỗi sợ hãi. Pháp tu này cũng rất hiệu quả để chữa lành bệnh tật.

**Chogro Luyi Galtzen** (thế kỷ thứ VIII) - một trong 25 Đại đệ tử của Đức Guru Padmasambhava, và là một trong những người Tây tạng đã thỉnh mời Đạo sư Ấn Độ vĩ đại Vimalamitra tới Tây Tạng. Karma Lingpa, người khám phá kho tàng vào thế kỷ thứ 14 được xem là một trong những hóa thân gần nhất của Ngài. Cùng với Đại học giả Jinamitra, Ngài đã chuyển dịch các kinh luật, cũng như đã đưa ra các luận giải quan trọng về tác phẩm "*Toát yếu Vi diệu pháp*" của Asanga, và giúp đỡ các dịch giả Vimamitra và Vairotsana trong việc dịch nhiều bản Tantra. Cùng với Jnanagarbha, Ngài cũng chuyển dịch "*Kệ tụng căn bản về Trí tuệ của Lý Trung đạo*" của Nagarjuna và "*Luận giải về Ngọn đèn Trí tuệ*" của Bhavaviveka là luận giải tác phẩm của Đức Long Thọ. Ngài được coi là Đại dịch giả vĩ đại thứ ba của Tây Tạng.

**choje** - một Pháp sư hoặc danh hiệu của đạo sư, hoặc nhà tiên tri cao cấp.

**Chokyi Wangchuk** (1212-1270) - còn được biết đến dưới danh xưng Guru Chowang, một trong năm vị vua khám phá kho tàng bí mật.

**Cittamatra** - Duy Thức Học - học thuyết Duy Tâm, một giáo pháp quan trọng của trường phái Duy thức, sáng lập bởi các Ngài Vasubandhu và Asanga vào thế kỷ thứ 4. Nghĩa đen là "Duy thức". Theo lý thuyết của trường phái này, tất cả những trải nghiệm của tâm thức chỉ là những ảo tưởng, tưởng tượng và phân biệt sai lầm, không có bản chất.

**Copper Color Mountain:** Núi Màu Đồng - là cõi tịnh độ tại thế gian của Đức Guru Padmasambhava.

**Dagpo Dawoe Shonnu:** *xem thêm* Gampopa.

**daka** - nghĩa đen là "Đại Hùng", bậc nam thần tương đương với *dakini*. Trong Kim Cương Thừa, *daka* thường đề cập đến một vị bồ tát mang hình tướng của người nam.

**dakini** - Không hành Mẫu, bậc chứng ngộ bản chất của tính Không, và vì thế có thể tự tại du hí trong bản chất tuyệt đối của thực tại, đôi khi đề cập đến một vị Hộ pháp trong hình tướng của người nữ.

**Dam Ngag Dzod** - *Kho báu Giáo lý Khẩu truyền*, một tuyển tập mười ba tác phẩm chứa đựng giáo lý tinh túy của Tám Truyền thừa Thực Hành.

**damaru** - Trống tay dùng trong các nghi lễ thực hành của Kim Cương Thừa

**deva** - Thiên, đề cập tới cõi Thiên, cõi Hỷ lạc. Sự bất lợi của cõi này là do mọi thứ đều quá đầy đủ, thoải mái và như ý, khiến chư thiên hoàn toàn thờ ơ với việc thực hành tìm đến giác ngộ. Thay vì thế, họ chỉ mãi mê thọ dụng những phúc báo họ đã tích lũy từ các đời trước và cuối cùng chịu đọa xuống cõi thấp hơn.

**dewachen** - nghĩa đen là "Cõi Cực Lạc", cũng gọi là Sukhavati trong tiếng Tạng, là cõi tịnh độ của Đức Phật A Di Đà nằm tại phương Tây.

**Dharma** - (Pháp) Đối tượng thứ 2 của Tam Quy; là giáo pháp của Đức Phật; là Chân lý tuyệt đối; là con đường dẫn đến Giác ngộ.

**dharmadhatu** - Pháp Giới hay cõi của Chân lý tuyệt đối nơi vạn pháp tự nhiên (sắc) và tính không (không), duyên khởi (nhân duyên) và không duyên khởi (tự nhiên), vô tác, hoàn hảo và tất cả Chư Phật ở khắp mười phương hợp nhất thành một thể.

**Dharmakaya** - (Pháp thân) một trong Tam Thân của Phật; thân chân thực; tự tính chân thực của Phật, là thực tại siêu việt và là Chân lý cứu kính.

**Dharmakirti** (thế kỷ VII) một trong những bậc sáng lập ra trường phái Triết học Lô-gíc của Phật giáo Ấn độ; một người Bà la môn ở miền Nam Ấn độ đã trở thành bậc giáo thọ tại Đại học Nalanda danh tiếng. Ngài dựa vào và giải thích lại trước tác của Dianaga, nhà tiên phong của trường phái Lô-gíc Phật học, và đã có ảnh hưởng quan trọng trong số những nhà Lô-gíc học cũng như đối với giới Phật tử. Học thuyết của Ngài trở thành chuẩn mực tại Tây Tạng và tiếp tục được nghiên cứu tới bây giờ như một học phần cơ bản của chương trình giáo dục đào tạo trong các tự viện.

**dharmapala** - Hộ Pháp; thường là các Bản tôn phần nộ chịu trách nhiệm hộ trì và phát triển Phật pháp.

**Dignaga** - (480-540) một học giả Ấn độ và một nhà sáng lập của trường phái triết học Lô-gíc Ấn Độ; một đệ tử gián tiếp của Ngài Vasubandhu. Ngài kết hợp khía cạnh lý thuyết nhận thức của Yogacara (Duy Thức học) và Sautrantika (Kinh lượng bộ) với phương pháp luận lô gic sáng tạo của mình. Học thuyết của Ngài chú trọng đến những vấn đề về nhận thức của các giác quan cũng như vai trò của vấn đề này trong kiến thức, sự đáng tin cậy của kiến thức và sự liên hệ giữa cảm thọ, phóng tưởng, khái niệm với thế giới bên ngoài. Trong số những tác phẩm của Ngài có *The Wheel of Reason* (Bánh xe Nguyên Lý), *The Treatise on the Objects of Recognition* (Luận giải về Đối tượng Nhận thức), *The Treatise on Systems of Cognition* (Luận giải về Hệ thống Nhận thức), và *The Treatise on the Correct Principles of Logic* (Luận giải về những Nguyên tắc Đúng đắn của Lô-gíc). Từ Ngài Dignaga, dòng phái tiếp tục đến đệ tử Ishavasena cho tới đại học giả Dharmakirti vào thế kỷ thứ bảy.

**digpa** - bất thiện nghiệp.

**doha** - tiếng Tạng là *gur*, một chứng đạo ca dưới dạng thơ, được soạn và hát bởi một hành giả Mật thừa đã thành tựu chứng ngộ.

**Dorje Den** - *xem thêm* Bodhgaya.

**dorje lu** - *xem thêm* Vajra song.

**Dorje Yudronma** - nghĩa đen là "Ngọn đèn Kim Cương Ngọc lam", một nữ Hộ pháp cầm một mũi tên gắn với 5 dải lụa trên tay phải và một chiếc gương bạc trắng trên tay trái, thường được liên hệ tới pháp thực hành linh thiêng có sử dụng gương.

**Dra Dingpoche** - trụ xứ tổ đình của các hóa thân thành tựu của một Đại đạo sư Truyền thừa Drukpa Kyanje Chogdra Rinpoche, tọa lạc tại vùng Trung tâm Tây Tạng. Dưới trụ xứ này có khoảng 200 chi nhánh tự viện, trong số đó có tự viện Drira Phug nổi tiếng và các tự viện khác tại vùng Núi Kailash.

**drangdon** - Tục đế - Chân lý tương đối.

**Dre-mo-wa** - một trong số những đệ tử thành tựu nhất của Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ I Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1161-1211). Ngài kiến lập tự viện đứng tên mình tại vùng Thượng Nyang, Tây Tạng, và các công hạnh Phật sự của Ngài được truyền bá rộng rãi.

**Drikung** - kiến lập bởi Đức Kyobpa Jigten Gonpo (1143-1217) một trong số những đệ tử lỗi lạc của Phagmo Drupa (1110-1170)

**Drira Phug** - một hang động linh thiêng tại vùng núi Kailash và là thánh địa linh thiêng chính của Senge Dongma hay Sư Tử Diện Dakini, nơi đã được xây dựng thành một tự viện nhỏ. Khi Đức Gyalwa Gotsangpa mở đường đến núi Kailash, Ngài đã tới Drong Lung. Ngài nhìn thấy những đỉnh núi phía sau là cung điện của một ngàn vị Phật và muốn kiểm tra xem con đường độc đạo ở sẵn đấy có dẫn đến những đỉnh núi kia không. Ngài đi theo hướng Bắc và bỗng nhiên một *Drong Dri* (tiếng Tạng, một "con trâu yak cái hoang dã") xuất hiện trước mặt Ngài. Vì thế địa danh này có tên là Drong Lung. Đức Gyalwa Gotsangpa nhận ra rằng con trâu yak này là một hiện thân của Sư Tử Diện Dakini do Thượng sư của Ngài gửi đến để chỉ đường cho Ngài. Con trâu yak cái này dẫn Ngài đi về hướng Đông đến phía dưới hang động ngày nay thì biến mất. Ngài nhìn quanh và thấy dấu chân cũng như vết sừng của con trâu nọ vẫn hằn lên động đá cho thấy con trâu

đã biến mất trong lòng đá của hang động. Từ đây, động đá này được đặt tên là Dri Thim Dri-ra Phug, có nghĩa là "hang động nơi con trâu biến mất chỉ để lại dấu vết sừng". Hang động này được trông coi bởi Đức Kyabje Chogdra Rinpoche thuộc Tự viện Dra Dingpoche Dhondup Thongmon của Truyền thừa Drukpa.

**Drogon** - tiếng Tạng có nghĩa là "Đấng Hộ Trì chúng sinh", một hồng danh thể hiện sự tôn kính dành cho các Đạo sư tâm linh.

**Drolma Lhakang** - Bảo Điện Tara

**drubdra** - Một trung tâm nhập thất.

**drubpon** - Một đạo sư thành tựu.

**drugwang** - Đại hành giả Yogi.

**Drubwang Tsoknyi**, đời thứ nhất (1828-1904) - một hóa thân của Đức Rechungpa (1084-1161), một đệ tử của Ngài Milarepa với trí tuệ được ví như mặt trăng, và Ratna Lingpa (1403-1473), một trong những bậc khám phá kho tàng bí mật vĩ đại. Ngài đại thành tựu Sáu Pháp Yoga của Naropa và trở thành Căn Bản Thượng Sư của Đức Khamtrul Rinpoche đời thứ VI Tengpa Ningma (1849-1907).

**druk** - Rồng hay sấm.

**Druk Desi** - nhà lãnh đạo hành chính hoặc thống trị thế tục của Bhutan. Sau khi Đức Shabdrung Ngawang Namgyal (1594-1651) thị hiện viên tịch, vương quốc này tiếp thu hệ thống chính phủ lưỡng quyền do Ngài khuyến nghị, theo đó một bậc Druk Desi sẽ cai quản mảng thế tục và một bậc Je Khenpo (Giáo chủ), vị lãnh đạo tâm linh, sẽ đảm trách các hoạt động tâm linh. Hệ thống này chấm dứt vận hành kể từ khi triều đại Wangchuck được bắt đầu từ năm 1907.

**Druknyon** - *xem thêm* Drukpa Kunleg.

**Drukpa Kunga Legpa** - *xem thêm* Drukpa Kunleg.

**Drukpa Kunleg** (1455-1529) - còn được biết đến dưới hồng danh "Bậc Thánh Điện của Truyền thừa Drukpa", nổi tiếng bởi các phương pháp cuồng kỳ của bậc giác ngộ, đặc biệt với phụ nữ, khiến Ngài có biệt danh "Bậc Thánh Giả của 5.000 Người nữ". Sinh ra trong một nhánh của dòng tộc Gya cao quý tại vùng Ralung bắt nguồn từ người anh thứ hai của Đức Pháp Vương đời thứ I Tsangpa Gyare (1161-1211), Ngài đồng thời là cháu của Đức Pháp Vương đời thứ II Gyalwang Drukpa

Kunga Paljor (1428-1476). Ngài vẫn là bậc yogi được kính ngưỡng nhất tại Bhutan, nơi Ngài để lại rất nhiều điển tịch và di sản tâm linh.

**Drukylu** - một tên gọi khác của vương quốc Bhutan, có nghĩa là "Miền đất Rộng Sắm".

**Dzogchen** - tiếng Tạng là Maha Ati, có nghĩa là "Đại Toàn Thiện"; giáo pháp cơ bản của truyền thống Nyingma, được xem như giáo pháp bí truyền nhất của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

**dzong** - thành trì

**Eight auspicious symbols:** Tám tướng cát tường - song ngư, lọng vàng, bảo cái, hoa sen, tràng phan chiến thắng, bảo bình, pháp luân và dây quuyến sách.

**Eight offerings:** Tám phẩm vật cúng dường: nước uống, nước rửa chân, hoa, hương, đèn, bột thơm, thực phẩm và âm nhạc.

**Eight Practice Lineages:** Tám Truyền thừa Thực Hành - còn được gọi là "Bát Đại Thừa Thành Tựu Tâm Linh", bao gồm các dòng Nyingma, Kadampa, Dagpo Kagyud, Shangpa Kagyud, Sakya, Chöd, Jordruk hoặc Kalachakra và Orgyanpa.

**Eight worldly dharma:** Tám Pháp Thế tục - được và mất, vinh và nhục, khen và chê, hạnh phúc và khổ đau.

**Eightfold Path:** Bát Chánh Đạo - con đường đưa tới đoạn khổ; tức là chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tinh tiến và chính định.

**Emptiness:** tính không - *xem thêm* shunyata.

**First Council:** Hội Kết tập kinh điển lần thứ Nhất - Đại hội kết tập kinh điển của 500 vị A La Hán tại Rajgir sau khi Đức Phật thể nhập niết bàn.

**Five Dhyani Buddha:** Ngũ Thiền Phật - hay còn gọi là Ngũ Trí Phật của năm phương pháp giới (trung, bắc, nam, đông, tây) và biểu trưng cho năm phẩm hạnh của Chư Phật. Các Ngài là Đức Phật Tỳ Lô Giá Na ở trung phương, Đức Bất Không Thành Tựu Phật ở phương bắc, Đức Bảo Sinh Phật ở phương nam, Đức A Súc Bệ Phật ở phương đông và Đức A Di Đà Phật ở phương tây.

**Five Terton Kings:** năm Pháp Vương khám phá kho tàng - năm bậc khám phá kho tàng quan trọng nhất trong số hàng trăm bậc khám phá kho tàng đã tìm ra những kho tàng và kinh điển được giấu kín của Đức Guru Padmasambhava. Họ là Đức Nyang Ral Nyima Özer (1124-1192); Đức Guru Chokyi Wangchuk (1212-1270); Đức Dorje Lingpa (1346-1405); Đức Pema Lingpa (1445/1450-1521); và Đức Padma Ösel Dongag Lingpa, còn có pháp danh là Jamyang Khyense Wangpo (1820-1892).

**Five wisdoms:** ngũ trí - đại viên cảnh trí, bình đẳng tính trí, diệu quan sát trí, thành sở tác trí, pháp giới thể tính trí.

**Four foundations:** bốn pháp tu căn bản - được gọi là *ngondro* trong tiếng Tây Tạng; là những pháp thực hành mở đầu của giáo lý Kim Cương Thừa, bao gồm lễ lạy, trì chú Kim Cương Tát Đỏa tịnh hóa nghiệp chướng, cúng dường mạn đà la, và guru yoga, mỗi pháp cần được thực hành ít nhất 100.000 lần (để được coi là hoàn thành một lần tu tập ngondro).

**Four Fundamental Precepts:** Bốn Giới Luật Căn Bản của một vị Tỳ Kheo (Tứ Y): không chửi mắng lại khi bị chửi mắng, không sân giận khi bị khiêu khích; không cử tội người khác khi bị người khác cử tội và không đánh trả khi bị đánh.

**Four great rivers:** Bốn con sông lớn - dẫn chiếu đến bốn con sông lớn nhất Châu Á, đều bắt nguồn từ đỉnh Kailash: sông Karnali, Indus, Sutlej và Brahmaputra. Một cách ẩn dụ, người ta nói rằng con sông Karnali tuôn chảy từ miệng khổng tước; sông Indus từ miệng sư tử, sông Brahmaputra từ miệng ngựa; và sông Ganges (một nhánh của Karnali) từ miệng khổng tước. Người uống nước từ những dòng sông này được cho là sẽ trường thọ được những phẩm chất của những loài tương ứng: ngựa - dẻo dai; sư tử - dũng mãnh; voi - uy lực, uy đức, cát tường, và thông tuệ; khổng tước - đẹp đẽ. Người ta nói rằng bốn con sông này nhiều quanh đỉnh Kailash bảy vòng trước khi chảy xuống hạ lưu.

**Four Immeasurable Thoughts:** Tứ vô lượng tâm - giới nguyện của Bồ tát, cụ thể: từ vô lượng tâm, bi vô lượng tâm, hỷ vô lượng tâm, xả vô lượng tâm.

**Four Noble Truth:** Tứ diệu đế - khổ đế, tập đế, diệt đế, đạo đế.

**Fourteen Root Downfalls:** Mười bốn lỗi phạm giới căn bản - lỗi bề giới nguyện Mật thừa; cụ thể: lời nói hoặc hành vi làm tổn hại đến bậc Thầy hoặc Thượng sư của mình hoặc khởi tà kiến đối với các Ngài; đi ngược lại giáo pháp của Đức Phật hoặc làm trái với sự hướng đạo của Thượng sư; khởi những phiền não ác ý tiêu cực đối với chúng sinh, đặc biệt với huynh đệ Kim Cương trong Tăng đoàn; từ bỏ thái độ và việc thực hành lòng từ đối với chúng sinh, buông thả trong sự ham muốn dục vọng và từ bỏ Bồ đề tâm, lạm dụng truyền thống, truyền thừa và tôn giáo khác với động cơ danh lợi muốn người khác tôn trọng mình; tiết lộ những bí truyền Mật thừa với những người chưa đủ căn cơ chín mùi dẫn đến sự lầm lạc với giáo pháp, tổn hại thân người quý giá của người khác và mình, nghi ngờ chân đế tuyệt đối; lỗi kiểm chế hành động khi cần thiết do sợ những hậu quả ngoài ý muốn phát sinh từ năng lượng tiêu cực của những hành động này, chẳng hạn như không cứu giúp người khác dù có khả năng làm điều này; khởi nghi ngờ liên quan tới ý nghĩa của Như thị, gây phiền nhiễu động niệm đến sự tập trung thiền định của người khác; né tránh thực hiện một số phép tắc cư xử thích đáng, ví dụ như từ chối tuân theo các pháp thực hành cần thiết và phù hợp, chẳng hạn nếm rượu và thịt là những thứ được cúng dường trong thực hành Ganachakra mỗi khi và mỗi lúc điều này được yêu cầu; lạm dụng hoặc coi thấp phụ nữ.

**Gampopa** (1079-1153) - nghĩa đen là "Người đến từ Gampo", còn được gọi là *Sonam Rinchen*, *Dagpo Lhaje* ("Vị Dược sư đến từ vùng Dagpo ở xứ Kham") và *Dawoe Shonnu* hay "Trắng Rằm"; đệ tử chân truyền của Ngài Jetsun Milarepa, bậc được biết tới vì sự chứng ngộ tối thượng và cũng là một học giả lỗi lạc. Ngài là tác giả của *"The Jewel Ornament of Liberation"* ("Sức Trang hoàng Bảo báu của sự Giải thoát"), kinh điển mô tả các giai đoạn trên đạo lộ tâm linh dẫn tới giác ngộ. Một trong những đệ tử chân truyền của Ngài là Phagmo Drukpa Dorje Gyalpo (1110-1170), bậc sau đó trở thành Căn bản Thượng sư của Ngài Lingchen Repa Pema Dorje (1128-1211). Đệ tử vô song của Ngài Lingchen Repa Pema Dorje chính là Đức Pháp Vương Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1161-1211), bậc sáng lập Truyền thừa Drukpa Quang Vinh.

**ganachakra** - tiếng Tạng là Tshok, ý chỉ các Đại lễ cúng dường trong Mật thừa.

**Garsha** - *xem thêm* Lahaul.

**Gechak** - một trung tâm nhập thất cho các nữ hành giả tại Nangchen, xứ Kham (phía tây Tây tạng), kiến lập bởi Ngài Tsangyang Gyatso (thế kỷ thứ 19), một đệ tử của Đức Drubwang Tsoknyi Rinpoche đời thứ I (1828-1903), bậc thành tựu giả yogi của Truyền thừa Drukpa. Vào thời cực thịnh, cùng với rất nhiều tự viện chi nhánh, trung tâm này có khoảng 3.000 chư ni, đa số những chư ni dành trọn cuộc đời trong việc nhập thất cô tịch, thực hành những giáo pháp kho tàng đã được hiển lộ của Ngài Ratna Lingpa và các pháp tu yogi đặc biệt thuộc về Truyền thừa Drukpa. Rất nhiều trong số họ thành tựu thân cầu vòng và giác ngộ trong một đời.

**gelong** - *xem thêm* bhikshu.

**gelongma** - *xem thêm* bhikshuni.

**Gendun** - *xem thêm* Sangha.

**genyen** - *xem thêm* upasaka.

**Gesar của xứ Ling** - một vị vua Phật tử hộ pháp, thường được coi là hóa thân của Đức Guru Padmasambhava. Vua Gesar sinh vào thế kỷ XI và cai trị vương quốc huyền thoại Ling tại miền tây Tây Tạng vào thời kỳ Phật Pháp bị đe dọa. Tiểu sử, chiến công và những kỳ tích của Ngài đối với những kẻ hủy hoại Phật Pháp được tuyển tập lại trong tác phẩm: *Sử thi Vua Gesar*, là thiên anh hùng ca của Tây Tạng và nhiều vùng Trung Á.

**geshe** - một bậc thầy giáo thọ hay một học giả trong Phật giáo.

**getsbul** - một sa di.

**Gonpo Dorje** - *xem thêm* Gotsangpa.

**Gotsangpa, Gyalwa** (1189-1258) - một trong những đệ tử lỗi lạc nhất của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ I Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1126-1211). Ngài thiền định trong một tổ chim linh thú cao trên dãy Hymalaya và phát nguyện "Người (chim linh thú), hòn đá này, và Ta (con người) - cho tới khi ta chứng ngộ tính bất khả phân của cả ba đối tượng, ta sẽ không rời chỗ này". Ngài thành tựu giác ngộ sau pháp thực hành này. Ngài dành phần lớn thời gian du phương

trong dãy Himalaya, thực hiện nhập thất và ban truyền giáo pháp cho những người hữu duyên với Ngài. Ngài không dừng lại chốn nào quá một lần như một pháp thực hành thoát khỏi bám chấp và thực hiện sự từ bỏ. Ngài khám phá ra rất nhiều thánh địa và sơn động linh thiêng trong dãy Hymalaya nơi Ngài để lại các dấu chân, dấu tay và dấu trán trên các tảng đá nơi sơn động Ngài thiền định. Ngài cũng phát tâm khai thông con đường độc đạo qua đỉnh núi linh thiêng trên dãy Kailash, nơi Ngài kiến lập rất nhiều tự viện tối quan trọng, không chỉ cho các hành giả Truyền thừa Drukpa mà còn cho toàn bộ các truyền thống Phật giáo. Ngài có nhiều môn đệ thành tựu giác ngộ, trong số đó có Ngài Gyalwang Yang Gonpa, bậc đệ tử thành tựu sánh ngang Ngài và trở thành một trong Ba Bậc Thắng Giả của Truyền thừa Drukpa. Các đệ tử về sau của Ngài được biết đến là truyền thống "Thượng Drukpa"

**Great Seal:** Đại Ấn - *xem thêm* Mahamudra.

**Guhyasamaja** - có nghĩa là "Tập Hội Bí Mật" hay còn được gọi là "Mật thừa Tập hội Bí truyền", được phát triển trong lịch sử lâu đời để giúp hành giả Phật giáo hiểu và thực hành Phật giáo Mật thừa hay Kim cương thừa để đạt giác ngộ. Đây là một trong số 18 Tantra của trường phái Nyingma và là một pháp tu chủ yếu của Ngài Marpa (1012-1096)

**gur** - *xem thêm* doha.

**guru** - một bậc thầy tâm linh.

**Guru Drakpo Kilaya** - một trong những pháp tướng phần nộ của Đức Guru Padmasambhava.

**Guru Padmasambhava** - nghĩa đen là "Bậc Thượng Sư Hóa Sinh Trên Hoa Sen" và cũng được kính ngưỡng gọi là *Guru Rinpoche*, "Bậc Thầy Tôn quý". Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã huyền ký việc hóa thân của Ngài và Ngài đã trở thành một người truyền bá hoàng dương giáo pháp Kim Cương Thừa. Theo lời khuyên của Đại trụ trì Shatarakshita, đức vua Trisong Deutsan đã thỉnh cầu Ngài tới Tây Tạng. Ngài đã điều phục tất cả các loại quỷ thần gây chướng ngại cho sự hoàng truyền Phật Pháp vào Tây Tạng. Ngài đã truyền bá giáo pháp Mật thừa và chôn giấu vô số giáo pháp ẩn tàng và những pháp bảo linh thiêng (*xem thêm* Terma (Tàng thư)) để những hóa thân chuyển thế

của các bậc đệ tử của Ngài khám phá vào thời điểm thích hợp cho lợi ích của các thế hệ tương lai.

**Gyalwa** - có nghĩa là "Đấng Chiến Thắng".

**Gyalwa Namsum** - "Ba Bậc Thắng Giả", dẫn chiếu tới Đức Gyalwa Lorepa, Đức Gyalwa Gotsangpa, và Đức Gaylwa Yang Gonpa.

**Gyalwang** - có nghĩa là "Đức Chiến Thắng Vương", một pháp danh tôn kính của bậc lãnh tụ siêu việt của Truyền thừa Drukpa.

**Gyalwang Je** - nghĩa đen là "Bậc Thánh Vương Chiến Thắng"; pháp danh tôn kính do các *dakini* cúng dường lên Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa Đồi thứ II, Kunga Paljor (1428-1476), danh xưng được phổ cập nhất của Ngài.

**Gyelsey Tenzin Rabgye** (1638-1696) - bậc kế nhiệm Shabdrung Ngawang Namgyal (1594-1651); vị Druk Desi thứ tư của Bhutan, từng trị vì từ 1680 tới 1694. Ngài được ghi nhận công lao đã hệ thống hóa mười ba loại hình nghệ thuật truyền thống của Bhutan. Năm 1692, Ngài viếng thăm sơn động linh thiêng Taktsang tại Paro và cho xây một khu đại bảo điện lớn ở đây, có tên là Taktsang Lhakhang.

**Hanley** - tự viện đầu tiên kiến lập bởi Taktsang Rinpoche đời thứ I Taktsang Repa Ngawang Gyatso (1573-1651) tại Ladakh, năm 1624. Tự viện này tọa lạc tại vùng biên giới giữa Trung Hoa và Ấn Độ, thuộc tỉnh Changthang.

**Hayagriva** - nghĩa đen là "Mã Đầu Minh Vương", một hóa thân phần nộ của Đức Quan Âm và Đức A Di Đà, mang đầu ngựa với bờm tóc dựng ngược. Được tin rằng có thể hiển lộ dưới 108 pháp tướng, Ngài có năng lực chữa bệnh đặc biệt, nhất là các bệnh da liễu, kể cả bệnh nan y như phong cùi được cho là gây ra bởi thần rắn Nagas.

**Hayagriva** - *xem thêm* Avalokiteshvara

**Hemis** - Tự viện nổi tiếng nhất tại Ladakh, được kiến lập vào năm 1630 bởi Taktsang Rinpoche Taktsang Repa Ngawang Gyatso (1573-1651). Pháp hội Hemis nổi tiếng được giới thiệu bởi Gaylsey Rinpoche (Hoàng tử Mipham Tsewang Thringley Tenzin Migyur Dorje), cháu trai của đức vua Sengye Namgyal (1570-1642) và con trai của đức vua Delden Namgyal (1620-1660) sau khi Ngài trở về từ chuyến du học tại

Tây Tạng. Cho tới ngày nay, Pháp hội Hemis, thường diễn ra vào các ngày mồng mười và mười một của tháng thứ 5 theo lịch Tây Tạng (có thể vào tháng sáu tháng bảy dương lịch) vẫn được coi là pháp hội kỉ niệm quan trọng nhất tại Ladakh và đồng thời được chính quyền Ấn độ quyết định là một ngày quốc lễ.

**Heruka** - nghĩa đen, "Bạc Uống Máu", uống máu chấp ngã, một pháp tướng phần nộ của Đức Quan Âm Avalokiteshvara.

**Hinayna** - Tiểu thừa; khác với Phật giáo Đại thừa, Phật giáo Tiểu thừa chỉ hướng tới tự giải thoát mà chưa dẫn người khác đến sự giải thoát, ban đầu bao gồm mười tám trường phái, tuy nhiên duy chỉ có trường phái Theravada tồn tại cho đến ngày nay.

**Indus** - tiếng Tạng là *Sindbu*, tiếng Urdu là *Sindb*, và tiếng Tạng là *Sengge Chu* hoặc "Sông Sư tử"; con sông dài nhất Pakistan và trên tiểu lục địa Ấn Độ. Đây cũng là con sông lớn thứ 21 trên toàn thế giới về lưu lượng chảy hằng năm. Người dân Pakistan coi con sông này như vị cứu tinh của mình và người Châu Âu thì dùng tên gọi "India" đối với đoạn tiểu lục địa Ấn độ theo tên gọi gốc tiếng Hy Lạp của con sông này là *Indos*. Bắt nguồn từ dãy núi Kailash, dòng chảy của con sông này đi qua Ladakh và Baltistan tới tới Gilgit, nằm ngay dưới miền nam của dãy Karakoram, và con sông tiếp tục chảy xiết qua Haraza và từ từ kết thúc ở vùng đồng bằng rộng lớn tại Đông Thatta, Pakistan.

**Jainism**: Đạo Giai-na - một truyền thống tín ngưỡng tâm linh có tính lịch sử tại Ấn Độ theo đó tất cả tâm trí sống có tiềm năng linh thiêng. Khi linh hồn hoàn toàn gỡ bỏ mọi xiềng xích của nghiệp nhờ sự trưởng dưỡng trí tuệ và làm chủ bản thân, nó sẽ nhận ra bản chất chân thật của chính nó. Đạo Giai-na vạch ra con đường bất bạo động để linh hồn có thể tiến tới mục đích tối thượng.

**Jakpa Melan** - còn được gọi là *Jakme* hay *Jagme*; một hộ pháp trong hình tướng phần nộ và đầy quyền lực của Truyền thừa Drukpa. Ngài là một trong bảy anh em của quỷ thần Tsen đã từng được Đức Guru Padmasambhava điều phục và chuyển hóa thành các vị Hộ Pháp. Năm 1933, khi Ngài Jamyang Kunga Senge (1314-1347), bậc lãnh đạo

đời thứ XIII của Truyền thừa Drukpa, viếng thăm Bhutan theo lời thỉnh cầu của Loden Gyalpo, người cháu vĩ đại của Pharo Druggom Shigpo) (1184-1251), Jakpa Melan trong hình tướng loài người đã ra tiếp đón Ngài tại Pangrizampa và tháp tùng Ngài tới Ragung Gompa Drubdey mà ngày nay là phế tích trên địa danh Dechenphu Lhakhang tại Thimphu. Trong sân nhỏ Dechenphu Lhakhang, Jarpa Melan phát nguyện trước Ngài Jamyang Junga Senge hứa sẽ hết lòng hộ pháp cho Truyền thừa Drukpa, rồi biến mất vào trong tảng đá nơi sân vườn này.

**Jamgon Ngawang Gyaltzen** (1647-1732) - vị đạo sư vĩ đại của Truyền thừa Drukpa tại Bhutan. Thể theo lời thỉnh cầu của đức vua Nyima Namgyal (trị vì từ 1680-1720), Ngài đã tới Ladakh để hoàng pháp tại vương quốc của vị vua này. Ngài đặc biệt nổi tiếng với khả năng khai triển những thần thông và tiên tri. Ngài đứng đầu trụ xứ tự viện Stakna và du phương tại Ladakh để ban truyền giáo pháp và các pháp quán đỉnh.

**Jamyang Namgyal**, Đức vua (1555-1610) - vị vua của Ladakh, phụ thân của đức vua Sengye Namgyal (1570-1642). Ngài chính thức thỉnh cầu Ngài Taktsang Rinpoche Ngawang Gyatso đời thứ I (1573-1651) tới ban truyền giáo pháp tại Ladakh khi được biết Rinpoche đang nhập thất miên mật trong một sơn động tại Orgyen Dzong, một trung tâm nhập thất của Naropa gần Zanskar. Ngài Ngawang Gyatso không chấp nhận lời thỉnh cầu này, nói lại rằng Ngài không được sự cho phép từ bậc đạo sư của mình hoặc chỉ dẫn từ các *dakini* để viếng thăm triều đình Ladakh. Nam tử của Ngài, đức vua Sengye Namgyal, sau đó thành công trong việc thỉnh cầu Ngawang Gyatso tới hoàng pháp tại Ladakh, sau khi thỉnh cầu việc này với Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa Đời thứ V Pagsam Wangpo (1593-1653).

**Java** - một hòn đảo tại Indonesia, từng là trung tâm của các vương triều Phật giáo và Hin-du giáo.

**Je Drukpa** - Bậc Thầy lãnh đạo Truyền thừa Drukpa.

**Je Khenpo:** Giáo chủ - bậc lãnh đạo tâm linh tối cao của Bhutan; khác với truyền thống truyền thừa hóa thân chuyển thế theo đó ngôi vị được chuyển từ bậc hóa thân đời này sang hóa thân đời kế tiếp,

ngôi vị Je Khenpo được trao truyền cho vị Tăng được kính trọng nhất trong toàn thể tự viện, thông thường phải là một bậc đạo sư giác ngộ hoàn toàn. Sau khi triều đại của Wangchuk được kiến lập vào năm 1907, vị Je Khenpo kế tiếp, cùng với các đời Vua của Vương quốc Bhutan, đã được tôn xưng là những bậc lãnh đạo tâm linh tối cao của Vương quốc Bhutan. Đức Giáo chủ đời thứ Bảy mươi hiện thời, Ngài Je Khenpo Trulku Jigme Chhoeda, được tin là hóa thân của Đức Phật Maitreaya (Đức Phật Di Lặc), một vị Phật tương lai, và của Đại thành tựu giả Saraha.

***Jewel Ornaments of Liberation***: Súc Trang Hoàng Giải thoát - một giáo pháp được viết nên bởi Ngài Gampopa (1079-1153), mô tả những tiến trình của con đường tâm linh tới giải thoát.

**Jinamitra** (khoảng thế kỷ thứ VIII) - một học giả người Ấn Độ đã du hóa tới Tự viện Samye tại Tây Tạng vào thời của Đức Vua Trisong Deutsan, để chuyển dịch vô số giáo pháp. Ngài cùng với các Ngài Jnanagarbha, Devachandra và những dịch giả khác chuyển dịch Kinh Niết bàn.

**Jnanagarbha** (khoảng thế kỷ thứ VIII) - còn được biết đến dưới tên gọi *Yeshe Nyingpo* theo tiếng Tây Tạng, một học giả người Ấn Độ tới từ trường Đại học Nalanda và là một Viện chủ của Shantarakshita đồng thời cũng là tác giả của cuốn sách nổi tiếng *Nhị đế của Trung Đạo*.

**Jowo Magpon** - một tên gọi khác của *Jakpa Melan*.

**Kadampa** - hay còn gọi là trường phái Kadam, một dòng thực hành được Ngài Atisha truyền tới Tây Tạng vào thế kỷ thứ mười một.

**kabma** - một trong hai giáo pháp truyền thống của dòng Nyingma, được bảo tồn nhờ vào sự truyền trao không gián đoạn từ các bậc thầy tới đệ tử. Giáo pháp còn lại là *terma*.

**Kalachakra** - nghĩa đen là "bánh xe thời gian"; là giáo pháp cuối cùng và phức tạp nhất mà Đức Phật đã dạy cho vị vua huyền thoại Suchandra tại Vương quốc Shambala, và theo đó đã hình thành nên lịch Tây Tạng. Giáo pháp này đã tiên tri rằng khi thế giới chìm trong cướp bóc và chiến tranh, mọi thứ đều tàn lụi, thì vị vua thứ hai mươi

lăm là Đức Raudra Chakrin sẽ xuất hiện tại Shambala với một đội quân hùng mạnh để hàng phục "Những Thế lực Bóng tối" và mở ra một thời đại "Hoàng Kim" cho khắp thế gian.

**Kanakamuni, Buddha:** Câu Na Hàm Mâu Ni Phật - Đức Phật Kim Tịch, *xem thêm* Bhalda Kalpa.

**Kang Rinpoche** - còn gọi là Gang Rinpoche; *xem thêm* Núi Kailash

**Kangyur:** Đại Tạng - hàng trăm bộ giáo pháp được dịch sang tiếng Tạng và được biết tới dưới tên gọi Tripitaka trong đó ghi chép lại toàn bộ học thuyết của bậc Thầy từ bi, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

**karma:** Nghiệp - mọi hành động có tác ý, để lại những kết quả quyết định hoàn cảnh và nhân duyên của mọi hữu tình, bao gồm cả nghiệp thiện, bất thiện nghiệp cũng như mọi kết quả của chúng.

**Karma Lingpa** (khoảng thế kỷ thứ mười bốn) - một hóa thân của Ngài Chogro Luyi Gyatsen, một trong hai mươi lăm đệ tử của Đức Guru Padmasambhava; năm lên mười lăm tuổi Ngài đã khám phá ra vài kho tàng giáo pháp terma trên đỉnh núi Gampodar tại vùng Dagpo thuộc Tây Tạng; một trong số đó là giáo pháp được tu tập rất phổ biến là *Bardo Thodol* hay *Sự Tụ Thị hiện về Bách thần Phần Nộ và Hỷ Lạc từ Tâm Giác ngộ Tỉnh thức trong giai đoạn trung ám*.

**Karnali** - nghĩa đen là "Dòng sông màu ngọc lam", còn được biết tới dưới tên gọi *Ghaghara* hay *Khakra*, có nghĩa là "dòng nước thánh chảy ra từ ngọn núi linh thiêng". Đây là một dòng sông lâu đời chảy quanh năm qua nhiều nước, bắt nguồn từ đỉnh băng tuyết Mapchachungo của ngọn núi Kailash, và khi chảy ngang qua một trong những vùng thâm sơn nhất của dãy Himalaya tại Nepal nó được gọi là dòng sông Karnali, tiếp tục chảy theo hướng đông nam qua các vùng thuộc Uttar Pradesh và Bihar Ấn Độ rồi tới thành phố Chapra của Bihar, hạ lưu của sông Hằng.

**Kashyapa, Buddha:** Đức Phật Ca Diếp - *xem thêm* Bhalda Kalpa.

**Kathok Dampa Deshek** (1122-1192) - người sáng lập ra Truyền thừa Kathok, một trong sáu nhánh của dòng Nyingma. Ngài đã kiến lập nên tự viện lừng danh Kathok tại tỉnh Kham vào năm 1159; và cả năm đệ tử chính của Ngài đều đã chứng đắc thân cầu vồng. Từ họ

truyền xuống cho tới đời của Ngài Nyala Pema Dudul vào cuối thế kỷ trước, tương truyền đã có tới 100.000 người của dòng Kathok đạt được thành tựu thân cầu vòng.

**Kaundinya:** Kiều Trần Như (khoảng thế kỷ thứ sáu trước Công nguyên) - vị Tỳ kheo đầu tiên của Đạo Phật; Ngài là người đầu tiên trong số các đệ tử của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đạt quả vị A la hán. Ngài là một trong năm vị tăng đã theo Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thực hành pháp tu khổ hạnh và tự hành xác trong vòng sáu năm. Khi Đức Phật nhận ra sự tự hành xác không phải là con đường tới giác ngộ và Ngài đã chọn Trung Đạo, năm vị tăng này mặc dù trước đó theo Phật song đã rời bỏ Ngài trong sự khinh thường. Sau khi Đức Phật Thích Ca đạt được giác ngộ dưới gốc cây Bồ đề, Ngài đã tới tìm năm vị đệ tử đầu tiên của mình và thuyết giảng bài pháp đầu tiên của Ngài tại Sarnath (Vườn Lộc Uyển). Kiều Trần Như là người đầu tiên hiểu được giáo pháp thâm diệu và lập tức chứng quả vị A la hán.

**kbandro:** *Không hành mẫu* - xem thêm dakini, từ còn được dùng để chỉ minh phi tâm linh của một bậc đạo sư giác ngộ.

**Kharag** - là nơi Ngài Lorepa đã thiền định trong năm năm và có được linh kiến rõ ràng về Ngài Tsangpa Gyare, sau khi Ngài đã thị hiện viên tịch; cũng là nơi mà Ngài Kyabje Drukpa Yongdzin Rinpoche đời thứ Bảy Jampal Dongyud Tenzin (thị hiện viên tịch năm 1958) đã nhập thất gần như suốt cả cuộc đời Ngài.

**kbata:** khăn chúc phúc - một loại khăn vải dùng theo nghi lễ truyền thống tượng trưng cho sự cát tường, thường được làm từ lụa màu trắng, và được dùng để cúng dường hoặc cung nghinh với tâm thanh tịnh.

**kbenpo:** vị Trụ trì - một viện chủ học vấn uyên thâm.

**Khodah** - có nghĩa là "Thần" trong tiếng Persan.

**Kinnaur** - một trong hai mươi địa phận hành chính thuộc vùng Himachal Pradesh tại miền Bắc Ấn Độ; theo một số tài liệu cổ của đạo Hindu thì những người dân địa phương này được coi là nửa người nửa chư thiên và có được những quyền năng siêu việt. Ngọn núi Kinnaur Kailash là một trong những ngọn núi linh thiêng nhất nằm trong địa phận này, nơi những lingam (dấu hiệu) tự thân chứng đắc

của Thần Shiva hay Shivlinga được tìm thấy trên đỉnh núi. Đối với người theo đạo Phật, lingam là hiện thân tinh túy của Chakrasamvara.

***konchok*** - quý và hiếm, giống như ngọc như ý vô cùng khó được; là đặc tính của ba ngôi Tam Bảo. Như vậy để thấy được hạnh ngộ Tam Bảo là điều vô cùng khó khăn và quý giá. Nếu như không có sự tích lũy thiện căn từ các đời trước thì sẽ không thể nào hạnh ngộ được Tam Bảo; chính vì vậy mà vô cùng "quý báu".

**Krakuchandra, Buddha:** Câu Lưu Tôn Phật - *xem thêm* Bhaldra Kalpa.

**Kri Kri, King:** Vua Kri Kri - một đệ tử của Đức Phật thứ hai, Đức Phật Kashyapa (Đức Phật Ca Diếp), trong Bhaldra Kalpa (Hiền Kiếp)

**Kriya Tantra** - là cấp độ đầu tiên của Tantra, nhấn mạnh vào sự thực hành các nghi quỹ.

**Kulika Pundarika** - vị vua thứ hai của Vương quốc Shambhala; Ngài đã viết một luận kinh gọi là *Vimalaprabha* hay "Tịnh quang". Luận kinh này, cùng với Sri Kalachakra, là giáo pháp cội nguồn của hệ Kalachakra và vẫn được tu tập cho tới tận ngày nay. Những giáo pháp thực hành khác là bản luận giải của hai giáo pháp này. Các đời Pháp Vương Gyalwang Drukpa được coi là hóa thân của Kulika Pundarika.

**Kullu** - thủ phủ của tỉnh Kullu thuộc vùng Himachal Pradesh, miền bắc Ấn Độ, nằm trên dải đồng bằng châu thổ sông Beas trong thung lũng Kullu, còn có tên gọi là "Thung lũng của chư Thiên". Ở đây có thể tìm thấy linh vật tượng trưng cho sự tự thân chứng đắc của thần Shiva hay Chakrasamvara được cung kính thờ phụng trong một ngôi đền của đạo Hindu có tên gọi Bijli Mahadev. Linh vật này thường xuyên thu hút sét đánh xuống đây và phá hủy cả ngôi đền. Vị tu sĩ trông coi đền thường gắn các mảnh vỡ của linh vật lại với nhau bằng cách sử dụng một loại bơ đặc biệt trộn với hạt ngũ cốc theo một bí quyết cổ và như có phép lạ các mảnh vỡ sẽ liền lại với nhau trở thành một thể hoàn hảo như ban đầu.

**Kunkhyen** - có nghĩa là "Bậc Toàn Tri" hay "Bậc Thấu Hiểu Vạn Pháp"; một danh hiệu cao quý của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ IV Pema Karpo.

**Kunshinagar** - nằm ở vùng Bihar, Ấn Độ; một trong bốn thánh

địa triều bái quan trọng có liên hệ tới sinh thời của Đức Phật Thích Ca, là nơi Ngài đã thị hiện niết bàn khi ở tuổi 80.

**Kyabje** - có nghĩa là "Đấng Quy Y" hay "Đấng Bảo Hộ" và thường được dùng để tôn xưng một bậc Thượng sư chứng ngộ.

**Kyangmo Khapa** - một trong những đệ tử lỗi lạc của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ Nhất Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1161-1211); xuất thân là một vị học giả của Tự viện Nyethang Dewachen. Một lần, trong một kỳ nghỉ Ngài rời khỏi tự viện của mình và ghé thăm Namdruk và gặp lúc Đức Tsangpa Gyare cũng đang trụ lại đây. Ngài bỗng cảm thấy trong lòng trào dâng niềm sùng kính vô bờ bến đối với Đức Pháp Vương. Ngài Kyangmo Khapa đã trụ lại đây, đón nhận giáo pháp và đạt được chứng ngộ. Sau đó, Ngài đã thành lập tự viện Kyangmo Kha tại Bur.

**Kyiphuk** - nghĩa đen là "Động Hỷ Lạc", một hang nhập thất nằm trong vùng lân cận của Tự viện Drul Sangag Choeling tại Tây Tạng. Ở bên dưới Kyiphuk có một hang khác là nơi Đức Pháp Vương đời thứ Nhất Drogon Tsangpa Gyare (1161-1211) đã trụ lại một ngày trên đường trở về sau khi đã khám phá và khai mở thánh địa Tsari. Sau này, một tự viện dành cho ni chúng đã được xây dựng bao quanh hang. Bên trên Kyiphuk là động nhập thất của bậc hành giả yogi siêu việt Drubwang Shakya Shri (1853-1919).

**Lahaul** - còn được biết đến dưới tên gọi *Garsha* trong tiếng Tây Tạng, được tôn kính là "thánh địa của chư dakini", nằm ở tỉnh Hamachal Pradesh, Ấn Độ.

**lama** - một bậc thầy tâm linh hay bậc thượng sư trong Phật giáo Tây Tạng, được các đệ tử sùng kính, song ngày nay được sử dụng trong giao tiếp để gọi chư Tăng Tây Tạng, không kể tới cấp độ chứng đạt về tâm linh của họ.

**Lama Lhakhang** - nghĩa đen, "Nhà Thờ Tổ"; nơi tôn thờ tượng của các bậc thượng sư Truyền thừa.

**Lamdre** - giáo pháp về đạo và quả được hoằng truyền từ Ấn Độ sang Tây Tạng bởi Đức Mahasiddha Virupa và được thực hành trong Truyền thừa Sakya.

**Lamrim** - các cấp độ trên con đường tới giải thoát; một tập hợp những luận thuyết mô tả từng cấp độ riêng biệt trên con đường tâm linh, như đức Phật Thích Ca đã từng khai thị, và dựa trên những luận giải của Đức Atisha trong *A Lamp for the Path*.

**Langdarma** (841- 906) - vị hoàng đế cuối cùng của Tây Tạng; một người bài trừ Phật giáo và theo tín ngưỡng Bon. Ông ta được coi là người đã sát hại chính anh trai của mình là Đức Vua Ralpacan, bậc thứ ba trong ba vị Vua Pháp, rồi sau đó đã đẩy mạnh phong trào đàn áp Phật giáo. Ông đã bị ám sát bởi một tu sĩ khổ hạnh theo đạo Phật, Ngài Palgyi Dorje.

**lbagthong** - xem thêm Vipashyana.

**lbakbang** - nơi chỉ sử dụng để thờ phụng.

**Lhomon** - tên cũ của nước Bhutan.

**lobpon** - còn được phát âm thành *lopen* hay *lopon* theo tiếng Bhutan; một pháp sư (bậc thầy chuyên giảng pháp) trong Phật giáo đã đạt tới cấp độ cao nhất về khả năng thuyết pháp.

**lotsawa** - nghĩa đen, "song ngữ"; người chuyển dịch các kinh điển Phật giáo, thường làm việc cùng với các bậc đại thiên trí Ấn Độ.

**Lower Drukpa** - xem thêm Me Druk

**Lumbini** - một trong bốn thánh địa triều bái có liên hệ tới cuộc đời của Đức Phật Thích Ca. Đây là nơi Hoàng hậu Mayadevi đã hạ sinh Thái tử Siddharta Gautama, người về sau đã chứng đắc giác ngộ tối thượng, sáng lập Đạo Phật và được sùng kính tôn xưng là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thánh địa này nằm ở tỉnh Kapilavastu thuộc Nepal, gần biên giới Ấn Độ.

**lung**: khí - nguồn năng lượng khí rất cần cho sinh lực của cả thân và tâm.

**Machig Labdron** (1055-1153) - nghĩa đen, "The Only Mother Lamp of Dharma" (Ngọn Đèn Mẹ Độc Nhất của Pháp), là bậc Tổ Mẫu vào thế kỷ thứ XI đã đồng sáng lập nên Truyền thừa Chod (cắt xả) cùng với bậc Thượng Sư Padampa Sangye. Ngài thường được họa lại trong hình tượng một nữ nhân mặt trắng hiền hòa có ba mắt đang phô diễn vũ điệu, tay phải cầm trống *damaru*, tay trái cầm linh.

**Madhyamika** - còn được biết đến dưới tên gọi *Madhyamaka* hay "Giáo lý Trung Đạo"; một trường phái được hệ thống hóa bởi Ngài Nagarjuna (150-250), bác bỏ cả hai triết lý cực đoan là quan kiến cho rằng có sự thường và bất biến (thường kiến) cũng như quan kiến cho rằng bản chất mọi vật đều đã bị đoạn diệt và không còn tồn tại (đoạn kiến).

**Magyal Pomra** - một hộ pháp xuất thế gian vô cùng quyền năng được gọi là *nyen*, thường gặp ở các dãy núi cao ở tỉnh Golok thuộc Tây Tạng, đã xuất hiện trước thời Đức Guru Padmasambhava tại thế. Có vô số các hộ pháp này đã được Đức Guru Padmasambhava và các đại thành tựu giả khác hàng phục để trở thành những Hộ Thần của Phật Pháp.

**Maha Ati** - một trong những nhánh nhỏ của chín thừa *yanas* được thuyết giảng trong dòng Nyingma, là một tên gọi khác của pháp Dzogchen.

**Mahakala** - nghĩa đen là "Đại Hắc Thiên"; một vị thần Hộ Pháp trong Kim Cương thừa được tôn kính là hiện thân phần nộ của Đức Quan Thế Âm hay của Chakrasamvara.

**Mahamudra** - nghĩa đen, "Đại Thủ Ấn", tiếng Tây Tạng là *chagchen*; sự kết hợp của tính không tuyệt đối và đại hỷ lạc; một trong những giáo pháp thâm diệu của Kim Cương thừa và là một pháp tu thiền định cao cấp, bao hàm phương pháp tiếp cận trực tiếp với tự tính và tinh túy của tâm thức.

**Mahasamghika** - *xem thêm* Vaibhasika.

**Mahasandhi** - một tên gọi khác của pháp tu Dzogchen.

**Mahasiddha**: Thành Tựu Giả - bậc thượng sư có những quyền năng siêu việt; trong Kim Cương thừa là từ dùng để tôn xưng một bậc tu sĩ khổ hạnh đã thành tựu tinh thông tất cả các giáo lý của Mật thừa.

**Mahanaya** - Đại thừa, cỗ xe lớn đưa đến giác ngộ đi theo con đường của Samyak Sambuddha (Chư Phật); cần tới sự thực hành Bồ đề tâm hướng đến sự giải thoát chính mình để có thể giải thoát cho hết thầy chúng sinh.

**Maitreya** - Phật Di Lặc, Đức Phật Vị Lai, thời nay vẫn đang là một Bồ Tát của cõi Trời Đâu Suất.

**Maitripa** (1007-1077) - một đệ tử của Đức Shavaripa đã được thụ

nhận từ Ngài giáo pháp Đại Thủ Ấn; Ngài còn là một đệ tử của Đức Naropa vào thời theo học tại trường Đại học Nalanda và là một trong những bậc thầy của Đức Marpa. Ngài đã khám giá ra giáo pháp về Phật tính có tên gọi *Uttara Tantra Shastra* đời sau được hoằng truyền sang Tây Tạng.

**Manasarovar** - một trong những hồ nước thanh tịnh ở độ cao kỷ lục của thế giới, nằm phía tây Tây Tạng; phía tây có Hồ Rakshastal, phía bắc có Núi Kailash. Bốn Dòng Sông Lớn là Karnali, Indus, Brahmaputra và Sutlej đều bắt nguồn từ hồ nước này.

**mandala** - Mạn Đà La, biểu tượng của vũ trụ, được sử dụng trong Phật Giáo Kim Cương thừa như một phương tiện hỗ trợ thiền định và thường được thể hiện bằng hình ảnh một vị Bản tôn trong cảnh giới của Ngài.

**Mandavara** - công chúa của vương quốc Zahor hay còn gọi là Mandi, nằm ở miền bắc Ấn Độ, người đã trở thành một trong những minh phi tâm linh của Đức Guru Padmasambhava. Cùng tu tập với Đức Guru Padmasambhava trong động thiêng Maratika tại Nepal, Ngài đã chứng đạt bất tử.

**Manjushri** - Đức Văn Thù, Đức Bồ Tát Đại Trí Tuệ.

**mantra** - thần chú, một âm hoặc một chuỗi âm chứa đựng một năng lực siêu việt của vũ trụ và những quyền năng khác nhau của Chư Phật; đôi khi có cả danh hiệu của một Đức Phật hoặc một Bồ Tát.

**Mantrayana** - xem thêm Vajrayana.

**mara** - Ma Vương; chủ nhân tầng trời dục giới, đã bị Đức Phật hàng phục trước khi đạt giác ngộ giải thoát; cũng là chướng ngại lớn nhất đối với hành giả vì là đó là căn bản vô minh làm náo loạn người hành thiền.

**Maratika** - một hang thiền nằm ở tỉnh Khotang thuộc Nepal, nơi Đức Guru Padmasambhava và Minh phi Mandarava chứng đạt bất tử.

**Marpa** (1012-1096) - còn có có danh hiệu là *Marpa Chokyi Lodro*. Ngài là đệ tử lỗi lạc của Đức Naropa và là bậc thầy Tây Tạng được tôn kính đã có công hoằng truyền vô số giáo pháp Kim Cương Thừa, đặc biệt là giáo pháp Đại Thủ Ấn, từ Ấn Độ sang Tây Tạng. Ngài còn có pháp danh là Marpa Lotsawa, hay Marpa Đại Dịch Giả.

**Mayadevi, Hoàng hậu** - Hoàng hậu Mayadevi, còn có tên là Mahamaya; thân mẫu của Đức Phật Thích Ca. Hoàng hậu đã viên tịch bảy ngày sau khi hạ sinh Đức Phật và tái sinh ở cõi trời Đạo Lợi. Sau khi đạt được giác ngộ, Đức Phật đã lên cõi trời ba tháng để thuyết pháp cho thân mẫu và đã giáng thế xuống Sankashya, nay là Uttar Pradesh, Ấn Độ. Sankashya là một trong tám thánh địa hành hương triều bái của Đạo Phật.

**Me Druk** - Dòng Hạ Drukpa, được sáng lập bởi Đức Gyalwa Lorepa (1188-1250), một trong những đệ tử lỗi lạc nhất của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ I Yeshe Dorje (1161-1211)

**Middle Drukpa** - *xem thêm* Bar Druk

**Milarepa** (1040-1123) - một trong những bậc hành giả yogi và thi sĩ lừng danh được sùng kính nhất trong lịch sử Phật giáo Kim Cương thừa. Ngài là đệ tử lỗi lạc của Đức Marpa, người đã đạt được giác ngộ chỉ trong một đời. Những tác phẩm của Ngài, được gọi là *Tuyển tập Một Trăm Ngàn Thi ca của Ngài Milarepa* là những giáo pháp kinh điển của Phật giáo Đại thừa với những điểm nhấn quan trọng tới sự vô thường của thân vật chất và tầm quan trọng của sự thực hành xả chấp.

**Miwo Sherab** - người sáng lập nên tín ngưỡng Bonpo.

**Möepa, Buddha** - một Đức Phật vị lai sẽ xuất hiện trong Hiền kiếp.

**moksha** - "giải thoát" khỏi vòng sinh tử luân hồi của vũ trụ, theo thuyết của đạo Giai-na.

**Mount Kailash:** Núi Kailash - còn được gọi là *Kang* hay *Gang Rinpoche* theo tiếng Tây Tạng, nằm ở phía tây Tây Tạng; là thánh địa duy nhất trên thế giới được đồng thời tôn kính bởi những người theo Phật giáo, Ấn Độ giáo, Giai-na giáo và Bonpo giáo. Đối với những người theo Phật giáo Nguyên Thủy, đây là cõi của Thượng tọa bộ bao gồm 1,300 vị A La Hán; đối với các hành giả Kim Cương Thừa nơi đây là Mạn Đà La hay là cõi của Chakrasamvara. Tự tính linh thiêng của Núi Kailash và Hồ Manasarovar được nhắc tới trong Kinh điển. Đối với tín đồ Ấn Độ giáo đây là cõi của Thần Shiva. Núi Kailash là thánh địa đối với tín đồ Giai-na giáo vì vị thánh đầu tiên hay còn gọi là

Tirthankar của họ, Bhagwan Rishadevji đã đạt được giải thoát sau khi nhập thiền tại đây. Đối với tín đồ Bonpo giáo, đây là thánh địa nơi Miwo Shenrab, người sáng lập ra tín ngưỡng Bonpo đã từ cõi thiên giáng trần. Đối với tín đồ Bonpo giáo, Núi Kailash là "núi sống" và Hồ Manasarovar là "hồ sống" của trái đất.

**Mount Meru:** Núi Meru - *xem thêm* Sumeru

**Mulasarvastivadin** - *xem thêm* Vaibhasika.

**Nag Gon** - hang nhập thất của Đức Rechungpa tại Tự viện Druk Sangag Choeling ở Tây Tạng; là cõi của Jakpa Melan, trông giống như một thành đồng với chín ngọn giáo chĩa lên trời. Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ VIII Kunzig Chonang (1768-1822) đã mô tả nơi này như là cõi của Vajrakumara.

**naga:** rắn thần - một loại thần nước có thân rắn; loài Rồng.

**Nagarjuna** (150-250): Đức Long Thọ - một bậc triết gia uyên bác người Ấn Độ và là người sáng lập nên dòng Madhyamika, được tôn kính bởi công hạnh của Ngài trong việc hoằng truyền giáo lý Bát Nhã Ba La Mật và là bậc giáo thọ chính của Đại học Nalanda.

**Nalanda** - tên gọi này có nghĩa là "truyền trao tri kiến"; một trung tâm tu học Phật giáo tồn tại từ năm 427 đến năm 1197; một trong những trường đại học đầu tiên trên thế giới và là trường đại học nội trú đầu tiên. Trong thời hoàng kim, trường có tới 10.000 đạo sinh lỗi lạc và 2.000 bậc thầy xuất chúng. Trường có tám dãy nhà riêng biệt và mười ngôi chùa, với vô số thiền thất và phòng học, nhiều hồ và vườn cây xen giữa các dãy nhà. Thư viện sách Phật giáo khổng lồ có tên gọi Dharma Gunji ("Núi Chân lý") hay Dharmaganja ("Kho tàng Chân lý") có ba tòa chính cao chín tầng và cất giữ hàng trăm ngàn pho kinh điển quý giá cũng như luận tạng. Các kinh sách ở nơi đây nhiều tới nỗi khi bị quân Hồi giáo xâm lược và phóng hỏa, nơi này đã cháy trong hàng tháng trời. Các môn học được giảng dạy tại Đại học Nalanda bao gồm mọi lĩnh vực học thức và thu hút rất nhiều học trò và học giả từ Triều Tiên, Nhật Bản, Trung Quốc, Tây Tạng, Indonesia, Ba Tư và Thổ Nhĩ Kỳ. Năm 1193, trường Đại học đã bị tàn phá bởi quân Hồi giáo và từ đó trường chưa từng được phục dựng và đã trở

nên hoàn toàn đổ nát. Cùng với sự phá hủy của trường, toàn bộ những kiến thức khoa học Ấn Độ cổ đại về toán học, thiên văn học, vật lý nguyên tử cũng đều trở nên suy thoái.

**Namdruk** - nghĩa đen, "Thiên Long"; thánh địa linh thiêng gần Lhasa, nơi Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ I Yeshe Dorje (1161-1211) đã chứng kiến chín rồng thiêng cuộn mình phi thiên trong những điềm cát tường thù thắng; Truyền thừa Drukpa đã được đặt danh hiệu theo điềm cát tường này.

**Namo Buddha** - còn được biết tới dưới tên gọi *Tagmo Lujin* theo tiếng Tây Tạng, trong đó *Tagmo* có nghĩa là "Hổ Cái" và *Lujin* có nghĩa là "thí thân"; là một trong ba tòa bảo tháp của Phật giáo tại Nepal. Tên gọi này có liên hệ sâu sắc tới một trong những tiền thân của Đức Phật Thích Ca cũng từng là một hoàng tử tên là Mahasattva (*Nyingtob Chenpo* theo Tiếng Tây Tạng), người đã thí thân mình để cứu sống một con hổ cái đói.

**Nangchen** - còn được gọi là *gomde*, "Thánh địa của các thiền giả"; thuộc tỉnh Kham, miền đông Tây Tạng.

**nangpa** - Phật tử.

**New Translation School** - trường phái Tân Dịch Thuật.

**Ngawang Choegyel** (1465-1540) - một người anh em họ với Đức Drukpa Kunleg và là cháu của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ II Kunga Paljor (1428-1476), người đã kế nghiệp chú của mình lên ngôi vị bảo trì dòng phái; một trong những bậc thầy giáo thọ chính của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ III Jamgyang Chokyi Drakpa (1478-1523) và của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ IV Kunkhyen Pema Karpo (1527-1592).

**Ngokton Choku Dorje** (1036-1102) - một trong những đệ tử lỗi lạc của Đức Marpa, đã đặc biệt được đón nhận từ Ngài nghi quỹ bản tôn Hevajra Tantra (Hỷ Kim Cương) và bốn thứ lớp tantra: giáo pháp căn bản, phương pháp quán tưởng, luận giải tinh yếu và những sự hướng dẫn. Đức Marpa còn tin cậy và ban lại cho Ngài các pháp khí và Sáu Sức Trang Hoàng của Đức Naropa và truyền dạy Ngài Ngokton một lời huyền ký rằng: "Hãy giữ lấy những pháp khí này. Các hậu thế của con cho tới đời thứ bảy, chỉ cần biết cách trì giữ *chày kim cương* (một

cây trùy nhỏ được hành giả cầm bên tay phải trong nghi thức khóa lễ) và chuông (cầm bên tay trái) là đủ để đón nhận vô số ân phước gia trì ban trải từ bậc Thượng sư”.

**Ngokton Jangchub** (1360-1446) - Đức Ngokton đời thứ VII, người đã hạnh ngộ Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ II Kunga Paljor (1428-1476), trao lại cho Ngài toàn bộ giáo pháp của dòng Ngok và cúng dường lên Ngài Sáu Sức Trang Hoàng của Đức Naropa cùng bình quán đỉnh của Đức Lama Ngok và vô số bảo vật khác. Sau khi xưng tán Đức Pháp Vương là Đấng Hộ Trì Giáo Pháp, Ngài đã truyền rằng: “Giáo pháp đã quay trở về trong tay của Đấng Thiên Long Chí Tôn!” và thông cáo rằng Đức Kunga Paljor, Bậc Thắng Giả Thiên Long, chính là hóa thân của Đức Naropa.

**ngondro** - xem thêm bốn pháp tu căn bản.

**nine Senges**: chín vị vua dòng Senge - chín vị vua kế vị của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ I Yeshe Dorje (1161-1211) thuộc họ Senge hay “Sư Tử”, nắm giữ Truyền thừa Drukpa cho tới khi Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ II Kunga Paljor (1428-1476) quay trở lại 217 năm sau. Giữa thời các vị vua Senge và Đức Kunga Paljor có ba bậc thầy được ấn chứng là hóa thân của các vị Bồ Tát Quan Thế Âm, Văn Thù Sư Lợi và Kim Cương Thủ cũng trì giữ Truyền thừa Drukpa. Chín vị vua Senge là Đức Onre Darma Senge (1177-1238) cũng là cháu của Đức Tsangpa Gyare; Shonnu Senge (1200-1266); Jangsem Nyima Senge (1251-1287); Dorje Lingpa Senge Sherab (1238-1326); Jamyang Kunga Senge (1314-1347); Jamyang Lodro Senge (1364-1413) và Sherab Senge (1371-1392); các vị đều là những bậc đại thiên trí.

**Nirmanakaya**: Hóa thân - một trong Tam Thân của Phật; là hóa thân mà Chư Phật thị hiện để cứu độ mọi chúng sinh tới giải thoát. Đây là sự thị hiện của Đấng Giác Ngộ mà chúng sinh bình thường có thể chiêm bái được.

**nirvana**: niết bàn - sự đoạn trừ luân hồi; sự chấm dứt vĩnh viễn mọi khổ đau luân hồi, và nhờ đó đạt tới cực lạc và giải thoát.

**nyedon** - chân lý tối thượng.

**nyen gyud** - “những huấn thị khẩu truyền bí mật” hay “truyền thừa khẩu truyền tôn quý” của dòng Nyingma.

**Nyingma - Early Transmission School** (Trường Phái Cổ Dịch) hay Old Translation School (Dòng Dịch Thuật Cổ); chỉ những giáo pháp được hoằng truyền tới Tây Tạng và chủ yếu được chuyển dịch bởi các bậc thượng sư tối tôn quý như Đức Guru Padmasambhava, Vimalamitra, Shantarakshita và Vairotsana trong thời đại trị vì của Đức Vua Trisong Deutsan (790-844) và trong thời kỳ sau đó cho tới tận đời của Đức Rinchen Zangpo vào thế kỷ thứ chín.

***Nyingma Gyu Bum*** - *Tuyển tập các tantra của Truyền thừa Nyingmapas.*

**nyonpa** - nghĩa đen, "bậc thánh điên"; hiện tượng xuất hiện vào thế kỷ thứ XV tại Tây Tạng. Những bậc hành giả này được mệnh danh là *nyonpa*, hay thánh điên, do những nghịch hạnh hay những cách hành xử bất thường của các Ngài. Những bậc thánh vĩ đại tiêu biểu nhất của truyền thống Nyonpa là các Ngài Tsangnyon Heruka (1452-1507), Drukpa Kunleg (1455-1529) và Unyon Kunga Sangpo (1458-1532).

**Odantapuri** - còn được gọi là Uddandapura, một trường Đại học Phật giáo thời nay tại Bihar, Ấn Độ, cách trường Đại học Nalanda lừng danh khoảng 10 cây số. Được kiến lập bởi Đức Vua Dharmapala trong triều đại Pala vào thế kỷ thứ tám, đây được coi là ngôi trường thâm niên thứ hai trong số những trường đại học lâu đời của Ấn Độ, nơi hiện nay có khoảng 12.000 sinh viên theo học.

**Oddiyana** - nơi đản sinh của Đức Guru Padmasambhava nằm trong thung lũng Swat ngày nay thuộc Pakistan.

**Old Translation School:** Trường Phái Dịch Thuật Cổ - *xem thêm Nyingma.*

**Onre Darma Senge** (1177-1237) - cháu của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ I Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1161-1211), người đã được ấn chứng là hóa thân của Đức Marpa (1012-1096); vị vua trong chín vị vua của dòng họ Senge trị giữ ngôi vị Truyền thừa Drukpa. *Xem thêm* chín vị vua dòng Senges (nine Senges).

**Orgyen Dzong: thành trì Orgyen** - một hang nhập thất của Đức Guru Padmasambhava và Đức Naropa, gần Zanskar và Kargil, Ladakh.

**Padmapani** - nghĩa đen, "Đấng Hộ Trì Liên Hoa"; một vị thần tay cầm một bông sen; một trong những bức tranh thường thấy mô tả Đức Quan Thế Âm, Bồ Tát Đại Bi.

**pandit**: bậc thiên trí - danh hiệu của Ấn Độ được trao tặng cho một bậc thầy uyên bác lỗi lạc.

**parinirvana**: Tịch tịnh niết bàn - cảnh giới cuối cùng trước khi nhập niết bàn; sự thị hiện viên tịch của một bậc thượng sư đạt thành tựu tối thượng.

**Pariwa** - một đệ tử xuất chúng của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ I Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1611-1211); Ngài đã kiến lập nên tự viện Paro Jangchub Ling Gong cùng rất nhiều tự viện nhỏ khác và được biết tới với danh hiệu "Bậc Thầy của Tri Thức" bởi kiến thức uyên thâm của Ngài. Ngài đã mang tới vô số lợi lạc cho chúng hữu tình.

**Paro Taktsang** - còn được gọi là "Hang Hổ", một hang thiền linh thiêng nằm trên một vách đá dốc đứng cao 900m phía trên thung lũng Paro tại Bhutan. Vào thế kỷ thứ tám, Đức Guru Padmasambhava đã bay tới nơi này trên lưng một con hổ và ban gia trì cho nơi này thành một đỉnh núi Kailash thứ hai, dùng thân tướng của Đức Guru Drakpo Kilaya để nhiếp phục các quỷ thần ở đây và biến nơi này thành một thánh địa hộ trì Phật Pháp.

**Patrul Rinpoche** (1808-1887) - tác giả của *The Words of My Perfect Teacher (Lời vàng của Thầy Tôi)*. Sinh thời Ngài là một trong những bậc Thượng sư được sùng kính nhất và nổi danh với sự uyên bác, lỗi lạc, sự xả bỏ và tâm từ bi.

**Pekar Jungne** - được Đức Shabdrung Ngawang Namgyal (1594-1651) tấn phong là Bậc Giáo chủ Je Khenpo đời thứ I, vị lãnh tụ tâm linh của tất cả các tự viện ở Bhutan.

**Pema Lingpa** (1445/50 - 1521) - *xem thêm five terton kings*.

**Phago Drupa** (1110-1170) - còn được biết đến với pháp danh Khampa Dorje Gyalpo, Ngài được tôn kính là hóa thân của Đức Phật thứ hai trong hiện kiếp này, Đức Phật Kracuccanda (Câu Lưu Tôn Phật). Ngài là pháp tử chân chính của Đức Gampopa. Trong số 80.000 đệ tử thành tựu của Ngài có Đức Lingchen Repa Pema Dorje (1128-

1188), chính là bậc Thượng sư đã có đệ tử xuất chúng nhất là Đức Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1161-1211), người sáng lập nên Truyền thừa Drukpa Vinh Quang.

**Phajo Druggom Shigpo** (1184-1251) - một đệ tử của Đức Onre Darma Senge (1177-1237), một người cháu của đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa Yeshe Dorje (1161-1211). Theo lời huấn thị và huyền ký của Đức Tsangpa Gyare, Ngài đã được Đức Onre Darma Senge cử tới Bhutan vào năm 1224 và thiết lập nền tảng vững chắc cho Truyền thừa Drukpa tại nơi này.

**Prajna Paramita:** Bát Nhã Ba La Mật Tâm Kinh - giáo pháp về sự toàn tri, là giáo pháp tinh yếu của Đức Phật thành tựu; được thuyết trong lần Chuyển Pháp Luân thứ hai.

**prana:** khí - *xem thêm* lung.

**Pratyeka Buddha:** Duyên Giác Phật (Bích Chi Phật) - nghĩa đen, "Độc Giác Phật", người đã đạt được giác ngộ giải thoát nhờ sự thiền quán thâm sâu về thập nhị nhân duyên; giác ngộ hoàn toàn đạt được do tự thân.

**rabjung** - một chu kỳ sáu mươi năm.

**raksha:** Ái La Sát - một loại ngã quỷ.

**ratna:** bảo châu.

**Ratna Lingpa** (1403-1473) - một *bậc khám phá kho tàng* người Tây Tạng đã kết tập giáo pháp *Nyingma Gyu Bum*.

**Ratnasambhava:** Đức Phật Bảo Sinh - một trong Ngũ Trí Phật, có màu vàng, tương ứng với phương nam và thuộc về Bảo bộ. Những pháp tu tập liên quan tới Đức Phật Bảo Sinh có năng lực chuyển hóa độc từ tham lam và ngã mạn trở thành Bình đẳng tính trí.

**Rechungpa** (1084-1161) - còn được biết đến với pháp danh *Rechungpa Dorje Drakpa*, một trong hai đệ tử lỗi lạc nhất của bậc hành giả yogi xuất chúng Milarepa (1040-1123). Ngài đã kết tập giáo pháp *Sáu Pháp Vị Bình Đẳng* (tiếng Tây Tạng là *ronyom*) từ nhiều nguồn tại Ấn Độ và đã giấu kín giáo pháp này để sau này được tìm ra bởi Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ I Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1161-1211) và giáo pháp này đã trở thành pháp thực hành

cốt yếu của Truyền thừa Drukpa.

**refuge**: quy y nương tựa - nguồn che chở; chốn tin cậy; đối tượng ban sự gia trì. Ngoài việc Quy y Tam Bảo, tức là Phật Bảo, Pháp Bảo, Tăng Bảo, được coi là những đối tượng quy y bên ngoài, trong Kim Cương thừa, Quy y bên trong và Quy y bí mật cũng vô cùng quan trọng. Quy y bên trong nghĩa là Quy y Tam Căn Bản, nghĩa là Guru (Thượng Sư, cội nguồn của sự gia trì), Yidam (Bản Tôn, cội nguồn của phương tiện và thành tựu) và Dakini (Không Hành Mẫu, cội nguồn của sự hộ trì và công hạnh lợi tha), cũng vô cùng quan trọng. Quy y bí mật là Quy y nương tựa vào Tam Thân Phật, tức là Pháp Thân, Báo Thân và Hóa Thân.

**Rewalsa** - một thành phố nhỏ thuộc tỉnh Mandi ở Himachal Pradesh, miền bắc Ấn Độ. Hồ nước nổi tiếng *Tso Pema* hay "Hồ Liên Hoa" có liên hệ mật thiết tới Đức Guru Padmasambhava. Đức vua của Mandi hay Zahor, cha của công chúa Mandarava, đã hạ lệnh thiêu sống Đức Guru Padmasambhava sau khi hay rằng con gái của Người vốn là một ni sư xuất gia lại chung sống với bậc đạo sư Ấn Độ này. Giàn thiêu đã cháy trọn một tuần với từng làn khói đen bốc lên cao ngất nhưng một hồ nước đã xuất hiện ngay tại nơi đặt giàn thiêu vào cuối tuần lễ đó và Đức Guru Padmasambhava hiện lên trong thân tướng một chàng trai mười sáu tuổi đứng trên một bông hoa sen mọc ở giữa hồ. Khi chứng kiến hiện tượng này, đức vua và hết thảy thần dân đều quy theo đạo Phật. Hồ nước về sau được gọi tên là Hồ Liên Hoa theo kỳ tích này.

**rigden**: bậc trì giữ trí tuệ; cũng là danh hiệu của các đời vua Shambhala.

**Rinchen Zangpo** (958-1055) - một trong các đại dịch giả của thời đại Tân Dịch Thuật, vào sinh thời của Đức Atisha (980-1054); được biết đến như bậc dịch giả đầu tiên của trường phái Tân Dịch Thuật. Ngài đản sinh tại Ngari, miền tây Tây Tạng, được thụ giới bởi Đức Yeshe Zangpo vào năm mười ba tuổi và ba lần được đức vua Yeshe Ö của vương quốc Guge (ngày nay là Ladakh) cử tới Kashmir. Ngài đã biên soạn hơn 150 giáo pháp, trong số những giáo pháp đã được Ngài chuyển dịch có *Guhyasamaja (Bí Mật Tập Hội)* và *Chanting the*

*Name of Manjusbri (Văn Tán Danh Hiệu Đức Văn Thù)*. Ngài đã được Đức Atisha truyền thụ giáo pháp, đặc biệt là nghi quỹ Chakrasamvara. Bốn đệ tử lỗi lạc nhất của Ngài là Lochung Legpe Sherap, Gungshing Tsönnu Gyaltzen, Drapa Shönnu Sherab và Kyinor Jnana. Ngài cũng là bậc thầy giáo thọ của Đức Sachen Kunga Nyingpo.

***rinpoche*** - nghĩa đen, "bậc tối tôn quý", một danh hiệu cao quý được dùng cho các bậc thượng sư tâm linh mà tiền thân đã là đại thành tựu giả hoặc bậc thượng sư giác ngộ được ấn chứng; thường dùng để tôn kính một bậc tulku hóa thân hoặc một hành giả tu tập tâm linh cao và được vô cùng kính ngưỡng.

***rishi***: từ dùng khi nhắc tới một nhà thông thái, bậc hiền triết hay một vị thánh.

***ronyom*** - xem thêm Rechungpa.

***root guru***: Căn bản Thượng sư - một bậc Kim Cương Thượng Sư đã trực tiếp truyền thụ những giáo pháp quán đỉnh căn bản, khẩu truyền, sự chỉ dạy riêng, và quan trọng hơn cả, là bậc Thượng sư đã khai mở tâm thức giác ngộ cho hành giả.

**Sachen Kunga Nyingpo** (1092-1158) - một hóa thân của Đức Văn Thù, Bồ Tát Đại Trí Tuệ; một trong năm Tổ dòng Sakya tại Tây Tạng. Ngài là bậc Sakya Trizin đời thứ III và là con trai của Đức Khon Konchok Gyalpo (1034-1102) tức là Đức Sakya Trizin đời thứ I, người đã kiến lập nên tự viện Sakya đầu tiên tại Tây Tạng.

***sadbana*** - nghi quỹ thành tựu; thông thường chỉ một pháp thực hành thiền định quán tưởng về các Bản tôn hoặc trì tụng thần chú.

**Sakya Pandita** (1181-1251) - còn được biết đến với danh hiệu Kunga Gyeltsen; Tổ thứ tư của dòng Sakya và là Đức Sakya Trizin đời thứ VI, được tin là hóa thân của Đức Văn Thù, hiện thân trí tuệ của hết thầy Chư Phật. Thường được gọi xưng tán là Đức Sakya Pandita, Đức hiệu được sắc phong để ấn chứng những thành tựu và học thức uyên bác của Ngài về ngôn ngữ tiếng Phạn. Ngài thường làm việc rất nhiều với cháu trai của Đức Genghis Khan là hoàng tử Kadan và gây được ấn tượng vô cùng sâu sắc bởi phong độ riêng, giáo pháp cũng như sự hiện diện đầy quyền năng của Ngài. Với sự trợ giúp của người

cháu Ngài, Sakyapa Pandita, Ngài đã chuyển đổi chữ viết Uighur để có thể dịch từ chữ Phật giáo sang tiếng Mông Cổ vì cho tới thời kỳ đó ngôn ngữ này vẫn chưa có chữ viết. Để cảm tạ công đức này, Ngài đã được trao quyền cai quản mười ba quận thuộc miền Trung Tây Tạng. Từ đó bắt đầu tầm ảnh hưởng về chính trị của dòng Sakyapa tại Tây Tạng và kéo dài cho tới tận thế kỷ thứ XIV.

**samaya** - tantra thệ nguyện hay giới luật; có tới hàng trăm ngàn loại samaya khác nhau, như ba giới, năm giới, mười bốn giới và hai mươi tám giới, tùy theo pháp quán đỉnh mà hành giả thụ nhận; như Kriya Tantra, Charya Tantra, Anuyoga Tantra hay Anuttara Yoga Tantra như Ati Yoga trong pháp thực hành Dzogchen, mỗi pháp đều có những giới nguyện khác nhau. Về cơ bản mọi giới nguyện đều bắt nguồn từ ba giới gốc.

**Sambhogakaya**: Báo Thân - một trong Tam Thân Phật; là thân hỷ lạc; thân tự thọ dụng niềm an lạc của Chân lý mà Đức Phật đang hiện thân.

**Sammitiya** - xem thêm Vaibhasika

**Samyak Sambuddha**: Chư Phật - "Bậc hoàn toàn tỉnh thức"; Bậc giác ngộ đã trở về sống với chân lý giác ngộ và toàn tri tuyệt đối; sau đó, Ngài trở lại cuộc đời sinh tử để cứu độ chúng sinh giải thoát khỏi sinh tử luân hồi.

**Samye** - tự viện Phật Giáo đầu tiên được kiến lập tại Tây Tạng vào khoảng năm 775 sau Công Nguyên, dưới thời trị vì của Đức vua Trisong Deutsen (790-844) người có tâm nguyện phục hưng lại Phật Giáo đã bị suy thoái sau khi được Đức vua Songtsen Gampo dẫn nhập vào Tây Tạng từ thế kỷ thứ VII. Theo truyền thuyết, bậc đạo sư Ấn độ Shantarakshita, còn có pháp danh gần gũi là *Khenpo Bodhisattva*, phát tâm xây dựng Samye để hoằng truyền Phật Pháp, nhưng tự viện cứ xây lên cao được một thời gian lại tự động sụp đổ. Do vậy Đức Shantarakshita đã thỉnh cầu bậc đạo huynh của Ngài là Đức Guru Padmasambhava từ miền Bắc Ấn độ tới Tây Tạng để hàng phục các thế lực ám chướng đã cản trở việc xây dựng Samye. Đức Guru Padmasambhava đã phô diễn vũ điệu Kim Cương Kilaya xua tan mọi cản trở và chướng ngại để hoàn thành Samye, và ngôi tự viện này đã

sớm trở thành trung tâm hoàng triều Phật Pháp hay còn gọi là phái Cổ Mật.

**Sangha:** Tăng Bảo - là đối tượng thứ ba của Quy Y; là cộng đồng Phật tử; theo nghĩa hẹp, chỉ bao gồm chư Tăng, chư Ni và chúng Sa Di; song theo nghĩa rộng còn bao gồm cả chúng Cư sĩ Phật tử.

**Sangye** - *xem thêm* Buddha.

**Sankashya** - *xem thêm* Mayadevi.

**Saraha** - (khoảng thế kỷ thứ VIII) - một trong tám mươi tư Thành Tựu Giả của Ấn độ; được coi là bậc sáng lập ra Kim Cương Thừa. Trong Tangyur (Đan Thù Tạng) có rất nhiều bài ca giác ngộ được coi là của bậc đạo sư xuất chúng này.

**Sarma** - Trường Phái Tân Dịch Thuật; những truyền thống Phật giáo Tây Tạng được thiết lập vào thế kỷ thứ XI và thế kỷ thứ XII trong thời kỳ phục hưng của Đạo Phật sau cái chết của vua Langdarma (841-906) người đã đàn áp Phật Giáo trong thời kỳ trị vì của ông. Thời kỳ này đã xuất hiện một số bậc thầy Tây Tạng như Đức Rinchen Zangpo (958-1055), Đức Marpa (1012-1096) và Đức Drogmi Sakya Yeshe (992-1074), các vị đã tới Tây Tạng để bảo tồn giáo pháp, và rất nhiều bậc thầy tâm linh xuất chúng từ Ấn độ như Đức Atisha (980-1054), đã tới Tây Tạng để hoàng dương giáo pháp. Rất nhiều đại học giả Ấn độ và Tây Tạng, với nỗ lực thiết lập một nền móng vững chắc của Đạo Phật tại Tây Tạng, đã chuyển dịch và tái chuyển dịch rất nhiều kinh điển.

**Sarnath:** Lộc Uyển - vườn nai nơi Đức Phật Thích Ca đã quay bánh xe Pháp lần đầu tiên và là nơi Tăng đoàn đầu tiên đã được thành lập cùng với sự chứng đạt quả vị A la hán của năm anh em Ông Kiều Trần Như.

**Sarvastivada:** Nhất Thiết Hữu Bộ Tông - một trong những dòng phái của Thượng Tọa Bộ luôn cho rằng "vạn pháp tồn tại" hay "vạn pháp có thật".

**Sastras:** Vi Diệu Pháp - một thuật ngữ khác của "Abidharma"; một luận kinh về một giáo pháp căn bản hoặc một luận điểm làm sáng tỏ một phương diện của giáo pháp.

**Sautantrika:** Kinh lượng bộ - nghĩa đen là "những người nương tựa vào Kinh điển"; một trong bốn trường phái chính của Phật giáo Ấn

độ, ba trường phái còn lại là Vaibhasika (Đại Tì Bà Sa), Cittamatra (Duy Thức Học) hay Yogacara (Du Già Tông) và Madhyamika (Trung Quán Cự Duyên Phái); một trường phái mới của triết học Phật giáo trong số đó có những triết lý đã được áp dụng phái Yogacara (Du Già Tông).

**Second Council:** Hội kết tập kinh điển lần thứ hai - Đại hội nhóm họp 700 vị A La Hán được tổ chức tại Vaishali 100 năm sau khi Đức Phật nhập niết bàn để luận đàm về sự thực hành Vinaya (giới luật).

**Shabdrung Ngawang Namgyal** (1594-1641) - một trong hai hóa thân của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ IV Kunkhyen Pema Karpo (1527-1592), người đã thống nhất Bhutan và trở thành vị lãnh tụ tâm linh và lãnh đạo lâm thời của vương quốc.

**Shakyamuni, Buddha** (563-482 trước Công Nguyên) - nghĩa đen là "Bậc Giác Ngộ của dòng họ Thích Ca". Ngài đản sinh trong khu vườn Lumbini (Lâm Tì Ni) và trưởng thành trong một vương quốc nhỏ ở Kapilavastu (Ca Tỳ La Vệ). Cả hai địa danh này ngày nay đều thuộc Nepal, gần biên giới Ấn Độ. Phụ thân của Ngài là đức vua Suddhodana (Tịnh Phạn) của dòng họ Sakya (Thích Ca) và mẫu thân của Ngài là hoàng hậu Mayadevi (Tịnh Diệu), vốn là một công chúa nước Koliyan. Vào đêm thụ thai, hoàng hậu Mayadevi nằm mơ thấy một con voi trắng sáu ngà chui vào người qua hông bên phải. Mười tháng sau, trên đường Bà quay về vương quốc của phụ thân để chuẩn bị lâm bồn theo tục lệ thời đó, bà hạ sinh được một người con trai. Lớn lên Thái tử đã kết hôn với một người em họ, công chúa Yasodhara (Da Du Đà La) và cả hai đã sinh hạ một con trai là Rahula (La Hầu La). Vào năm hai mươi chín tuổi, sau khi chứng kiến những nỗi khổ sinh, già, bệnh, chết của kiếp người trong vòng quay luân hồi sinh tử, Thái Tử quyết định xả ly vương quốc và quyết siêu việt luân hồi qua sự thực hành pháp tu khổ hạnh. Cùng với năm tu sĩ khổ hạnh khác, Ngài đã thực hành sự khổ hạnh tới tận cùng trong vòng sáu năm. Sau đó, Ngài khám phá ra Trung Đạo, một con đường trung dung nằm giữa hai thái cực là sự đắm hưởng dục lạc và sự khổ hạnh đọa đày thân xác. Sau bốn mươi chín ngày thiền định dưới gốc cây Bồ Đề, Ngài đã chứng đạt Giác Ngộ Tối Thượng vào tuổi ba mươi lăm, và trở nên

nổi tiếng với pháp danh *Shakyamuni* hay "Bậc giác ngộ của dòng họ Thích Ca". Ngài đã thuyết pháp trong vòng bốn mươi lăm năm, du hóa tới miền đồng bằng Gangetic mà ngày nay là vùng đất bao gồm cả Uttar Pradesh, Bihar thuộc Ấn độ và miền nam Nepal. Ngài có vô số tầng lớp đệ tử và Phật tử, từ giới vương giả cho tới những người vô gia cư, trong đó có cả những tên sát nhân hoặc ăn thịt người. Tín ngưỡng tâm linh do Ngài sáng lập đã trở nên lừng danh với tên gọi *Đạo Phật*, và được mở rộng cho mọi dòng tộc, mọi tầng lớp và không hề có sự phân biệt đẳng cấp. Ngài nhập Niết Bàn vào năm tám mươi tuổi.

**shamatha:** Tĩnh chỉ thiền - tiếng Tây Tạng là *shinay*; thiền định. Đây là phương pháp thiền chú trọng việc rèn luyện sự tập trung cao độ trong một thời gian dài để nhờ đó có thể dễ dàng định tâm và đôi khi một thời thiền có thể kéo tới nhiều giờ đồng hồ.

**Shambala** - một vương quốc thần bí mà sự tồn tại được nhắc tới trong nhiều kinh điển cổ đại, bao gồm cả Kalachakra Tantra. Được trị vì bởi một dòng tộc vua *Kulika* hay *Kalki* (tiếng Phạn), hay *Rigden* (tiếng Tây Tạng), là những bậc trì giữ và phát triển giáo pháp Kalachakra Tantra. Đây được coi là một nơi an nhiên, hỷ lạc, với mọi người dân sống trong vương quốc này đều là những bậc giác ngộ.

**Shantarakshita** - một bậc đại thiền trí nổi danh trong Phật giáo Ấn độ vào thế kỷ thứ tám và là trụ trì của trường Đại học danh tiếng Nalanda; một người cùng sinh thời với Đức Guru Padmasambhava và có pháp danh gần gũi là *Khenpo Bodhisattva* trong tiếng Tây Tạng. Ngài đã sáng lập ra trường phái triết học *Yogacara-Svatantrika-Madhyamaka* trong đó có hợp nhất cả giáo lý Trung Đạo của Đức Nagarjuna (150-250), giáo lý Yogacara của Đức Asanga (300-370) với những luận cứ logic và những nhận thức luận của Đức Dharmakirti. Ngài đã khuyên đức vua Trisong Deutsen (790-844) nên mời Đức Guru Padmasambhava tới nhiếp phục những thế lực ám chướng đã cản trở sự hoằng truyền của Phật Pháp tại Tây Tạng. Cùng với Đức vua Trisong Deutsen và Đức Guru Padmasambhava, Ngài đã viên mãn hoàn thành công trình xây dựng Samye, tự viện Phật giáo đầu tiên được kiến lập ở Tây Tạng. Ngài cũng đóng vai trò chủ chốt trong việc

dẫn nhập Đạo Phật và Truyền thừa thụ giới Sarvastivadin (Nhất thiết hữu bộ) vào Tây Tạng, thời đó được phát triển tại Samye.

**Shantideva** (khoảng thế kỷ thứ VIII) - một học giả Phật giáo Ấn độ đã từng tu học tại Đại học lừng danh Nalanda. Ngài là một người trung thành với trường phái *Madhyamika* tức Trung Đạo.

**Shawaripa** - một trong tám mươi tư Thành tựu giả của Ấn độ.

**shinay**: thiền định - *xem thêm* Shamatha.

**Shingkyong Wangpo** - hộ pháp của Tsari, thánh địa linh thiêng của bản tôn Chakrasamvara, gần tự viện Drug Sangag Choeling, miền nam Tây Tạng.

**Shingthri, King**: vua Shingthri - vị vua của vương quốc cổ đại Lhomon, ở miền nam Tây Tạng; một chúa quỷ theo truyền thuyết đã bị hàng phục bởi Đức Gesar thuộc tỉnh Ling.

**Shiva**: thần Siva - một vị thần chính của Đạo Hindu.

**Shunyata**: tính không - *tongpa nyid* trong tiếng Tây Tạng; là bản chất của mọi sự vật hiện tượng vạn pháp đều là vô thường; không một pháp nào có bản chất chắc thật, tất cả chỉ là tùy duyên.

**siddha**: Thành tựu giả - một bậc thầy đã trực tiếp đạt được chứng ngộ vượt xa những sự tu học thông thường và hoàn toàn có được những quyền năng tự tại được cả đối với thân và pháp.

**Siddharta Gautama** - *xem thêm* Sakyamuni và cảnh.

**siddhi**: Thành tựu - những quyền năng tuyệt đối mà một *siddha* đã đạt được.

**Sikkim** - một vùng đất cổ xưa được biết đến với tên gọi *Indrakil* hay "Khu vườn của Indra, chúa tể các cõi thiên", hiện nay là một vùng đất thuộc Ấn độ nằm gọn trong lòng dải Hymalaya, giáp biên giới Nepal về phía tây, biên giới Tây Tạng về phía bắc và đông và biên giới Bhutan về phía đông nam. Đức Guru Padmasambhava đã đi qua Sikkim trên đường tới Tây Tạng; Ngài đã ban gia trì cho vùng đất này, đưa Đạo Phật du nhập vào và tiên đoán trước về một triều đại vua sẽ trị vì trên đất này trong thời sau. Đây cũng là một vùng đất được gia trì bởi có rất nhiều hang động của chư *dakini* cũng như từng có sự hiện diện của rất nhiều bậc thầy linh thiêng đã để lại ở đây vô số ấn chứng về thành tựu giác ngộ của các Ngài.

**Six Paramitas:** Sáu Ba La Mật - pháp thực hành chính của chư Bồ Tát; sự hoàn thiện sáu phẩm hạnh: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định và Trí tuệ.

**Six Perfections:** Lục Độ - *xem thêm* Six Paramitas

**Six Yogas of Naropa:** Sáu Pháp Yoga của Naropa - một trong những pháp thực hành chính của các hành giả Truyền thừa Drukpa, bao gồm: pháp yoga nội hỏa (*tummo*); pháp yoga thân huyễn (*gyuma*); pháp yoga trong giấc mộng (*milam*); pháp yoga Tịnh quang (*odsal*); pháp yoga của thân trung ấm giữa cái chết và tái sinh (*bardo*) và pháp yoga chuyển di thức (*phowa*).

**Six-Syllable Mantra:** Lục Tự Thần Chú - *om mani padme bung*, tâm chú của Đức Quan Thế Âm, vị Bồ Tát Đại Bi; đặc biệt có liên hệ tới Đức Quan Âm Tứ Thủ. Người ta tin rằng nếu trì tụng câu thần chú này thì mọi cánh cửa dẫn tới sáu đạo luân hồi sẽ đóng lại và mọi ước nguyện sẽ được thành tựu.

**Sixteen Arhats:** Mười sáu vị A La Hán; mười sáu đệ tử của Đức Phật Thích Ca đã phát nguyện bảo trì Phật Pháp cho tới ngày Đức Phật Di Lặc thị hiện.

**skandha:** uẩn - thuật ngữ dùng để chỉ năm yếu tố: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

**Songtsen Gampo, Vua:** Đức vua Songtsen Gampo (617-650) - người kiến lập nên vương quốc Tây Tạng và là một trong ba vị Pháp Vương đầu tiên của Tây Tạng; là vị vua đời thứ ba mươi ba trị vì triều đại Yarlung. Ngài lên ngôi vua vào năm mười ba tuổi và cử sứ giả của Thonmi Sambhota sang Ấn độ để nghiên cứu phát minh ra chữ viết cho Tây Tạng và đã mang về vô số di sản văn hóa cũng như phát kiến kỹ thuật cho Tây Tạng. Ngài đã thành hôn với công chúa Bhrikuti Devi của Nepal và công chúa Wencheng (Văn Thành) của Trung Hoa (623-680), người đã mang theo hai bức tranh của Đức Phật Thích Ca và góp phần du nhập Đạo Phật vào Tây Tạng.

**Sthavira Angaja:** Trưởng lão Nhân Yết Đà - vị đầu tiên trong 16 bậc A La Hán xuất chúng; Ngài trụ tại Núi Kailash trong chúng hội gồm 1.300 vị A La Hán.

**Sthaviravada:** Trưởng lão bộ - *xem thêm* Vaibhasika.

**stupa:** bảo tháp - còn được gọi là *chorten* trong tiếng Tây Tạng. Ban đầu chỉ là một nắm đất hình núi chứa xá lợi của Đức Phật Thế Tôn và những bậc thầy tâm linh xuất chúng trong quá khứ, dần dần phát triển thành nhiều kiến trúc khác nhau, chẳng hạn như chùa, theo sự phát triển rộng rãi của Đạo Phật ở Châu Á. Trong Phật giáo Kim Cương thừa, có tám bảo tháp có liên hệ tới các sự kiện trong cuộc đời của Đức Phật Thích Ca: sự đản sinh ("Lotus Blossom Stupa" hay *Pepung Chorten*), giác ngộ ("Enlightment Stupa" hay *Jangchub Chorten*), chuyển pháp luân lần thứ nhất ("Stupa of Many Doors" hay *Gomang Chorten*), giáng trần từ cõi chư thiên ("Stupa of Descent form the God Realm" or *Lhabab Chorten*), phô diễn thần thông ("Stupa of Great Miracle" or *Chotrul Chorten*), Tăng già hòa hợp ("Stupa of Reconciliation" hay *Yendum Chorten*), trường thọ ("Stupa of Complete Victory" hay *Namgyal Chorten*) và nhập niết bàn ("Stupa of Nirvana" hay *Nyangde Chorten*).

**Sugata:** Thiện Tuệ - nghĩa đen là "người ra đi"; đôi khi được sử dụng như một danh hiệu của Đức Phật.

**Sukhasiddhi** - một bậc Dakini Trí Tuệ đã thị hiện vào thế kỷ thứ mười một; được coi như sự thị hiện của từ bi và hỷ xả.

**Sumeru** - còn được gọi là Núi Meru, một ngọn núi linh thiêng theo vũ trụ học Phật Giáo, được coi như trung tâm của vạn pháp hữu hình, siêu hình và tâm linh.

**Sutlej** - đôi khi còn được gọi là "Sông Hồng", một nhánh sông nằm ở tận cùng phía đông dòng Indus. Bắt nguồn từ Hồ Lanka hay Rakshastal, sông chảy xuôi về phía tây và tây nam, vào địa phận Ấn độ qua khe Shippi La thuộc Himachal Pradesh, hòa nhập vào dòng Beas ở bang Punjab, Ấn độ và tiếp tục chảy theo hướng đông nam tới Pakistan và nhập với dòng Chebab tạo nên sông Panjnad nằm về phía Nam Multan cổ. Dòng Panjnad nhập vào dòng Indus tại Mithankot.

**Sutra:** Kinh Tạng - một trong Tam Tạng (Kinh Tạng, Luận Tạng, Luật Tạng), ghi chép những giáo thuyết của Đức Phật trong ba lần chuyển pháp luân.

**Swayambhunath** - nghĩa đen là "Đức Phật tự thân hiện hữu"; một trong những thánh địa cổ kính và linh thiêng nhất của thung lũng

Kathmandu thuộc Nepal. Đây còn được gọi là Chùa Khỉ vì có vô số khỉ sống ở mạn phía tây bắc. Truyền thuyết cho rằng chúng được biến thành từ những con rận trên đầu Đức Văn Thù, người đã nhìn thấy sen mọc và lửa bốc lên từ vùng Swayambhunath, thời đó còn là một hồ nước. Đức Văn Thù đã làm cạn hồ nước bằng cách dùng kiếm của Ngài vạch thành một đường đèo giúp cho người dân Himalaya có thể vào được nơi này.

**Takin** - quốc thú của vương quốc Bhutan, tiếng địa phương gọi là *Drong Gemtse*, có đầu dê và mình bò tót. Theo truyền thuyết, khi Đức Drukpa Kunleg (1455-1529) ghé thăm Bhutan, một chúng hội gồm rất đông người dân địa quận Wangdu đã thỉnh cầu Ngài phổ diễn thần thông. Với những cách hành xử bất thường và kỳ lạ, Ngài liền yêu cầu trước tiên Ngài phải được cúng một con bò và một con dê cho bữa ăn trưa. Sau khi dùng bữa xong, Ngài lấy đầu con dê và lắp nó vào bộ xương con bò, rồi chỉ sau một cái búng ngón tay, con vật đã đứng lên và chạy tuốt vào thung lũng. Loài thú này về sau được gọi là Takin.

**Tamdrin** - xem thêm Hayagriva.

**Tango** - còn được gọi là Tago, có nghĩa là "mã đầu", có nguồn gốc từ hòn đá hình đầu ngựa trên một mỏm đá nhô ra, được tin là dấu ấn tự thân chứng đắc của Bản tôn Hayagri. Đây là một trong những trường đại học bề thế nhất của Bhutan, nằm gần thủ đô Thimphu.

**Tantra**: Mật giáo - nghĩa đen là "không gián đoạn", giáo pháp bí mật trong Kim Cương thừa; một thuật ngữ dùng để chỉ vô số giáo pháp, thông thường chứa đựng hệ thống thiền quán Kim Cương thừa, hoặc giáo pháp bí mật của một truyền thừa được truyền không gián đoạn từ Đức Phật tới bậc trì giữ truyền thừa hiện đời.

**Tara**: Độ Mẫu - nghĩa đen là "bậc cứu độ"; một hóa thân của Đức Avalokiteshvara, đã thị hiện từ những giọt lệ của Bồ Tát để trợ giúp Ngài trong các thiện hạnh; Ngài có hai mươi một hình tướng, trong đó Đức Lục Độ Mẫu và Đức Bạch Độ Mẫu quen thuộc hơn cả đối với các hành giả.

**Tathagatagarbha**: Như Lai Tạng Tâm - tiếng Tây Tạng là *desheg nyingpo*; tự tính của Phật; tinh túy của giác ngộ luôn ẩn tàng trong hết

thầy chúng sinh.

**Tato Pani Bhakang** - nằm ở biên giới Trung Quốc và Nepal; là trụ xứ của Đức Kyabje Sengdrak Rinpoche, một trong những bậc hành giả lỗi lạc nhất của Truyền thừa Drukpa, đã thị hiện viên tịch năm 2005.

**Ten Boddhisattva grounds:** Thập địa Bồ Tát - còn được gọi là "Ten Bhumis", là thành quả của thập hạnh, tức là hoan hỷ địa, ly cấu địa, phát quang địa, diễm huệ địa, cực nan thắng địa, hiện tiền địa, viễn hành địa, bất động địa, thiện huệ địa, pháp vân địa; địa cuối cùng chính là Phật quả với ánh hào quang toàn tri.

**Ten Paramitas:** Thập Độ Ba La Mật - thiện hạnh Bồ Tát để đạt tới Giác Ngộ Tối Thượng; đây là sự phát triển "Lục Độ Ba La Mật"; thêm vào Sáu Ba la mật đã được nhắc tới, còn bốn ba la mật la phương tiện ba la mật, lực ba la mật, nguyên ba la mật, trí tuệ ba la mật.

**Ten Perfection:** Thập Độ Toàn Hảo - *xem thêm* Ten Paramitas.

**tendrel:** nhân duyên - mối quan hệ nhân duyên tương hỗ; mô tả bản chất của hiện tượng là mối liên hệ tương hỗ của vạn pháp.

**Tengyur:** Đan Thù Tạng - bao gồm 213 luận kinh chính của các bậc học giả và thành tựu giả Ấn Độ bàn về Tam Tạng Kinh Điển bằng tiếng Tây Tạng.

**terma:** bí điển - những giáo pháp được cất giấu do Đức Guru Padmasambhava hoặc đôi khi là những bậc thầy Kim Cương khác tại những nơi bí mật, chờ được khám phá vào thời điểm thích hợp và bởi những bậc đầy đủ phẩm hạnh, được gọi là các bậc *terton*, đa số họ đều là các đệ tử của Đức Guru Padmasambhava hóa thân trở lại.

**terton** - bậc khám phá kho tàng bí mật, đa số được cất giấu bởi Đức Guru Padmasambhava và Minh Phi Tâm Linh của Ngài là Yeshe Tsogyal.

**thangka** - một loại tranh cuộn truyền thống của Tây Tạng, thông thường tả lại một bản tôn hóa thân.

**The Precious Garland of the Sublime Path:** Vòng Hoa Quý Báu của con đường Tối Thượng - những lời huấn thị của Đức Gampopa (1079-1153) thống nhất hai truyền thừa: hệ thống đào luyện tâm thức của Truyền thừa Kadampa, dựa trên Kinh điển Đại thừa, và những hướng dẫn đơn giản nhưng thâm sâu về pháp thiền định Đại Thủ Ấn.

***The Words of My Perfect Teacher***: *Lời vàng của Thầy Tôi* - một cuốn sách nổi tiếng của Đức Patrul Rinpoche, hướng dẫn thiết thực dành cho sự thực hành tâm linh của các hành giả theo Kim Cương thừa.

**Theravada**: Thượng Tọa Bộ - nghĩa đen là "giáo pháp của các bậc thượng tọa", một trong mười tám dòng phái của Phật Giáo Nguyên thủy phát triển chủ yếu ở Đông Nam Á, nguồn gốc của dòng phái bắt nguồn từ Trưởng lão bộ; đây là dòng phái duy nhất theo Phật Giáo Nguyên thủy vẫn còn lưu truyền lại tới ngày nay.

**Thimphu** - thủ đô của Bhutan. Nguồn gốc của tên gọi này có liên hệ tới bậc hộ trì của Truyền thừa Drukpa là Jakpa Melan. Tương truyền vị hộ pháp này đã biến mất vào trong hòn đá ngày nay vẫn nằm phía ngoài Dechenphu Lhakhang tại Thimphu và do sự kiện này mà nơi đây được gọi tên là *Thimphu* - *thim* có nghĩa là "tan vào" và *phu* hay *phug* có nghĩa là "nơi trú ngụ vắng vẻ".

**Third Council**: Hội kết tập lần thứ ba - hội kết tập kinh điển lần thứ ba được tổ chức tại Pataliputra vào 236 năm sau khi Đức Phật thể nhập niết bàn; do Đức Vua Ashoka làm chủ tọa. Mục đích của Hội kết tập lần thứ ba là để hệ thống hóa Tam Tạng Kinh Điển.

**thirteen traditional arts of Bhutan**: mười ba nghệ thuật cổ truyền của Bhutan - được gọi là *zorig chosum* theo tiếng Bhutan, bao gồm: chế tạo giấy; khai thác đá; rèn sắt; nghệ thuật đồ gốm; hội họa; đúc đồng; khắc gỗ, đá, kim loại; nghề mộc; kim hoàn; nghề tre nứa; và nghề thêu. Bậc Tertön xuất chúng Pema Lingpa (1445/50-1521) đã được sùng kính nhờ công hạnh du nhập các nghề nghệ thuật cổ truyền này. Năm 1680, Đức Shabdrung Ngawang Namgyal (1594-1651) đã cho xây dựng hai ngôi trường để đào tạo những nghề này và đã được chính thức hệ thống lại bởi Đức Gyalsey Tenzin Rabgye (1638-1696), bậc Druk Desi thứ tư của Bhutan.

***Thirty-Seven Bodhisattva Practices***: *Ba mươi bảy Bồ Tát Hạnh* - những huấn từ về phương pháp thực hành Bồ Tát Đạo do Đức Thogme Zangpo (1297-1371) biên soạn.

**Thogme Zangpo** (1297-1371) - một học giả lỗi lạc, đản sinh ở Paljung, phía đông nam Tự viện Sakya nổi danh tại Tây Tạng. Giáo

pháp lừng danh của Ngài về Bồ Tát Hạnh mang tên “*Ba mươi bảy pháp thực hành Bồ Tát Hạnh*” (*Thirty-Seven Bodhisattva Practices*) là một trong những giáo pháp quan trọng nhất về sự rèn luyện tâm thức để trưởng dưỡng Bồ Đề Tâm.

**Three Bodhisattvas:** Ba Vị Bồ Tát - thông thường chỉ Đức Quan Thế Âm, Đức Văn Thù và Đức Kim Cương Thủ, tiêu biểu cho tâm từ bi, trí tuệ và quyền năng của hết thầy Chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Đức Jamyang Yeshe Rinchen (1364-1413), Đức Namkha Palzang (1398-1425) và Đức Sherab Zangpo (1400-1438) đã được ấn chứng là hóa thân của ba vị Bồ Tát trì giữ ngôi vị lãnh chúng Truyền thừa Drukpa sau chín vị vua họ Senge và trước khi Đức Gyalwang Drukpa đời thứ II Kunga Paljor (1428-1476) hóa thân trở lại.

**Three Dharma King of Tibet:** Ba vị Vua Pháp của Tây Tạng - Đức Songtsen Gampo (617-650), Đức Trisong Deutsen (790-844) và Đức Ralpacan (806-838) được tin là hóa thân tương ứng của Đức Quan Thế Âm, Đức Văn Thù và Đức Kim Cương Thủ, những bậc đã thiết lập nền tảng Đạo Phật và thỉnh mời vô số học giả giác ngộ và bậc thầy tâm linh tới hoàng pháp tại Tây Tạng.

**three root samayas:** tam giới căn bản - ba giới nguyện gốc quy định một hành giả cần coi mọi pháp tướng đều là bản tôn, mọi âm thanh đều là thần chú và mọi tâm thức đều là Pháp Giới.

**Tilopa** - còn được biết đến với danh hiệu *Tili Sherab Zangpo* trong tiếng Tây Tạng. Được kính ngưỡng là một trong tám mươi tư đại thành tựu giả Ấn độ, Ngài là Căn bản Thượng sư của Đức Naropa.

*timug:* vô minh - sự không biết, ảo tưởng, thiếu nhận thức rõ ràng.

**Tipupa** (khoảng thế kỷ thứ XI và thế kỷ thứ XII) - nghĩa đen là “người bồ câu”; là hóa thân của người con trai lớn của Đức Marpa là Ngài Dharma Dode, người đã được chọn vào ngôi vị trì giữ Truyền thừa khẩu truyền của Đức Marpa. Mặc dù vậy, Ngài thị tịch trong một tai nạn do cưỡi ngựa và do không thể tìm được một thân tướng phù hợp cho tâm thức, Ngài Dharma Dode đã chuyển tâm thức của Ngài vào thân một con chim bồ câu mới chết vì bệnh, cùng với toàn bộ những lời huấn thị bí mật khẩu truyền của Đức Marpa. Đức Marpa liền gửi con chim bồ câu này tới một nhà xác ở Ấn độ nơi xác của một

cậu bé mười sáu tuổi đang chuẩn bị được hỏa thiêu. Ngài Dharma Dode liền chuyển tâm thức từ thân con chim bồ câu sang thân đã chết của cậu bé và cậu bé lập tức sống lại và được gọi là Tipupa. Ngài là một đệ tử của Đức Naropa và Đức Maitripa, và được đón nhận vô số giáo pháp vô hình từ hai Ngài. Ngài Rechungpa đã được đón nhận những giáo pháp dakini vô hình từ Đức Tipupa và đã truyền lại các giáo pháp này cho Ngài Milarepa.

**Tirthankar** - còn được gọi là *Tirthankara*, có nghĩa là "Người lội qua chỗ cạn" hay *Jina* có nghĩa là "Người Chiến Thắng" hay "Thắng Giả". Ngài là một người bình thường đã đạt tới giác ngộ nhờ tu khổ hạnh và sau đó đã trở thành hình mẫu cho những người tìm kiếm sự hướng đạo tâm linh.

**To Druk:** Thượng Drukpa - dòng Drukpa Thượng, được sáng lập bởi đức Gyalwa Gotsangpa (1189-1258), một trong những đệ tử xuất chúng nhất của Đức Gyalwang Drukpa đời thứ I Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (1161-1211).

**togden** - xem thêm yogi.

**togdenma** - xem thêm yogini.

**toglen** - "cho và nhận"; một thực hành thiền định nhằm rèn luyện tâm vị tha trong hình thức mạnh mẽ nhất, trong đó hành giả tự mình nhận lấy những khổ đau của người khác và cho đi hạnh phúc, thành công của chính mình.

**torma** - vật tượng trưng làm chủ yếu từ bột mì và bơ được dùng trong các nghi lễ Mật thừa hay được coi là những phẩm vật cúng dường trong Phật giáo Kim Cương thừa.

**Trayastrimsha** - thế giới của ba mươi ba vị trời; tầng trời thứ năm của cõi Dục Giới và là tầng trời cao nhất vẫn duy trì mối liên hệ vật lí với phần còn lại của thế giới. Cõi này được đặt trên đỉnh núi Tu Di, ngọn núi trung tâm của thế giới.

**Treasure House of Knowledge** - xem thêm Abhidharma-kosha.

**Trikaya** - tam thân của đức Phật trong Phật giáo Đại thừa, đó là, Pháp Thân, Hóa Thân, và Báo Thân, trong đó Hóa Thân đôi khi còn được gọi là Sắc Thân.

**Tripitaka** - Tam tạng của Đức Phật Thích Ca hay còn gọi là Tam

Tạng kinh điển, đó là: Luật tạng, Kinh tạng và Kinh Vi diệu Pháp (Luận tạng), trong đó Mật thừa đôi khi được coi là tạng thứ tư.

**Tri-Ratna** - tam Quy trong Phật giáo: Phật, Pháp, Tăng

**Trisong Deutsan**, Đức vua Trisong Deutsan (790-844) - vị vua thứ hai trong ba vị vua Pháp của Tây Tạng, người sáng lập và truyền bá đạo Phật ở Tây Tạng và thành lập nên trường phái Nyingma hay "Cổ phái" của Phật giáo Tây Tạng. Ngài đã cúng dường một trong những hoàng hậu của mình, bà Yeshe Tsogyal (757-817), công chúa của Karchen lên đạo sư Liên Hoa Sinh và bà đã trở thành một trong những hành giả tâm linh và bậc thượng sư chứng ngộ thành tựu nhất thời bấy giờ. Ngài đã thỉnh mời rất nhiều bậc Thượng sư vĩ đại như Đạo sư Liên Hoa Sinh, Shantarakshita, Vimalamitra và các bậc thượng sư khác của Tây Tạng, xây dựng trung tâm Samye tương tự trung tâm Odantapuri, trung tâm tự viện lớn nhất gần Đại học Nalanda trú danh; sắp xếp cho những học giả và dịch giả dịch các tập văn bản linh thiêng và Ngài còn thiết lập nên rất nhiều trung tâm tu học và đào tạo Phật giáo. Các hóa thân chuyển thế đời sau của Ngài là Nyang Ral Nyima Özer (1124- 1192), Guru Chokyi Wangchuk (1212-1270), Jigme Lingpa (1729-1798) và Jamyang Khuyentse Wangpo (1820-1892)

**Tsang** - được biết là Ü-Tsang hay Tsang-Ü; một trong những tỉnh lâu đời của Tây Tạng trải dài từ trung tâm đến vùng phía tây của Tây Tạng, nơi hiện nay là khu Tự trị Tây Tạng.

**Tsangnyon** (1452-1507) - còn được biết là Tsangnyon Heruka, một trong ba vị thánh hiền vĩ đại nhất của thế kỷ XV của Tây Tạng, thuộc Truyền thừa Drukpa. Ngài là tác giả của những bài thơ và tiểu sử nổi tiếng về Ngài Marpa.

**Tsari** - thánh địa linh thiêng của Chakrasamvara, gần tự viện Druk Sangag Choeling, phía Nam Tây Tạng, được phát hiện bởi đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa Tsangpa Gyare đời thứ I (1161-1211). Tại nơi linh thiêng này, Đức Tsangpa Gyare đã tận mắt chứng kiến Bản tôn hộ pháp Chakrasamvara tiên tri rằng trong tương lai Ngài sẽ trở thành đức Phật Moepa.

**tsawei lama** - xem thêm root guru.

**Tsele Natsog Rangdol** (1608-?) - một đại học giả của Tây tạng vào

thế kỉ thứ XVII, được tôn kính là hóa thân của Ngài Vairotsana, dịch giả và đệ tử của Đức Liên Hoa Sinh.

**tsen** - những linh hồn sống trên không trung và được tin là "những tên bắn" vào những người quấy nhiễu chúng và chúng có thể gây ra bệnh tật, chết chóc. Chúng xuất quỷ nhập thần với bộ da đỏ, đội mũ và cưỡi qua những dãy núi trên con ngựa màu đỏ.

**Tsengod** - một vị bản tôn của tự viện Druk Sangag Choeling ở Tây Tạng.

**Tso Pema** - *xem thêm* Rewalsar.

**tulku** - nghĩa đen, "sắc thân"; một hóa thân của bậc giác ngộ, người được chọn lựa tái sinh lại cõi sa bà để lợi ích chúng sinh.

**twelve niddanas** - mối liên kết giữa vòng luân hồi, đó là vô minh, hành, thức, danh, sắc, lục nhập, (sáu căn), xúc, thọ (cảm giác), ái, thủ, hữu, sinh, lão, bệnh, tử.

**two accumulations** - tích lũy công đức và trí tuệ.

**two truths** - Nhị đế: Chân đế và Tục đế.

**Unyon** - (1458-1532) còn được biết đến là Unyon Kunga Sangpo, một trong ba vị thánh hiền vĩ đại nhất thế kỉ XV của Tây Tạng, thuộc Truyền thừa Drukpa.

**upasaka** - nam cư sĩ quy y Phật, Pháp, Tăng và tu trì ngũ giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, và không uống rượu.

**upasika** - nữ cư sĩ.

**Upper Drukpa** - *xem thêm* To Druk.

**Vagisvara** - một tên gọi khác của Manjushri.

**Vaibhasika** - được Vasubandhu định nghĩa là một trong mười tám trường phái Nguyên thủy Phật giáo và là một nhánh học thuyết của Sarvastivada dựa trên kinh sách được viết vào thế kỉ thứ II. Trường phái này phổ biến nhất ở Kashmir và những học thuyết này có ảnh hưởng đến các trường phái Phật giáo khác. Trong Phật giáo Kim Cương thừa, đây là một trong bốn kiểu thiền định, đó là Vaibhasika, Sautrantika, Yogacara và Madhyamika và cũng đề cập

đến một nhánh của Phật giáo Nguyên thủy được phát triển vào thế kỷ thứ XVIII, bao gồm bốn trường phái chính: Mulasarvastivadin, Mahasmghika, Sthaviravada và Sammitiya, cùng với mười bốn trường phái phụ bắt nguồn từ bốn trường phái chính này. Một trong số đó, trường phái Sthaviravada tiếng Pali là Theravada (Phật giáo Nguyên thủy) được trì giữ đến ngày nay bởi các tăng sĩ Ấn Độ, Mianmar, Thái Lan, Sri Lanka...

**Vairochana** - một trong Ngũ Trí Phật, có màu trắng và nằm ở vị trí trung tâm, thuộc Ngũ bộ Phật. Thực hành tu tập theo đức Tỳ Lô Giá Na có thể chuyển hóa vô minh thành Pháp giới thể tánh trí.

**Vairotsana** - một trong hai mươi lăm đệ tử của đức Liên Hoa Sinh, bậc đạo sư sống vào triều đại vua Trisong Deutsan (790-844), được tôn kính là một đại dịch giả. Ngài là một trong bảy vị tu sĩ đầu tiên được sắc phong bởi Shantarakshita và được cử đến Ấn Độ theo học với Sri Singha.

**vajra-dorje**: chày kim cương trong tiếng Tạng, tiếng Phạn có nghĩa là "tiếng sét" là một sức mạnh không thể chống lại được, và "kim cương" có thể cắt bất cứ vật chất nào nhưng không có gì có thể cắt được nó. Nó tượng trưng cho sự cứng rắn như kim cương, một sức mạnh của sự giác ngộ tâm linh không thể phá hủy. Vajra-dorje thường được tượng trưng là sức mạnh được nắm giữ bên tay phải của hành giả trong các nghi lễ thực hành, cùng với linh cầm bên tay trái; đây là biểu tượng của sự hợp nhất giữa từ bi (kim cương) và trí tuệ (linh).

**Vajra Song - dorje lu** trong tiếng Tạng, còn được biết là "Bài hát Kim cương", trong đó giai điệu được thu nhận trong giấc mơ qua đó những lời linh thiêng được truyền trao, thâm nhập trực tiếp vào trạng thái chứng ngộ của bậc thượng sư thụ nhận giấc mơ đó.

**Vajra Varahi - Dorje Phagmo** trong tiếng Tạng, một dạng của một Nữ hành giả Kim Cương.

**Vajra Yogini** - nghĩa đen là "nữ hành giả kim cương", *Dorje Neljorma* trong tiếng Tạng, một Bản tôn thiên định trong ánh đỏ mờ, trong hình tượng của một thiếu nữ mười sáu tuổi, với con mắt trí tuệ thứ ba nằm thẳng đứng giữa trán.

**Vajradhara** - nghĩa đen, "người nắm giữ kim cương", còn được

biết là *Dorje Chang* trong tiếng Tạng; đức Phật nguyên thủy hay Adi Buddha, một pháp thân của đức Phật, màu xanh đậm; hiển lộ tinh túy của chư Phật và đại diện cho chứng ngộ về giác ngộ của đức Phật nguyên thủy.

**Vajrakumara** - còn được biết là Vajra Kilaya hay *Dorje Phurba* trong tiếng Tạng; Bản tôn phẫn nộ Heruka, hiện thân cho những hoạt động giác ngộ của tất cả chư Phật và trú danh cho công hạnh loại trừ những chướng ngại, chiến thắng các thế lực thù địch bằng lòng từ bi và tịnh hóa nhiễm ô tâm linh mà rất phổ biến trong thời đại ngày nay.

**Vajrapani** - nghĩa đen, "tiếng sét trong tay"; một trong ba vị Bồ Tát, người biên soạn chính các giáo pháp Kim cương thừa, hiển lộ quyền năng của tất cả chư Phật.

**Vajrasattva** - Báo thân của chư Phật, là cội nguồn của phương pháp tu tập tịnh hóa nghiệp chướng.

**Vajrayana** - "Kim cương thừa" hay "Mật thừa"; thường đồng nghĩa với Mantra thừa và Tantra thừa; được phát triển từ Phật giáo Đại thừa và dựa trên những nghi lễ thực hành cao cấp; sự quán đỉnh rất quan trọng trong Kim cương thừa và hành giả phải được một bậc thầy chính thống đủ phẩm hạnh truyền quán đỉnh để thực hành thiền định kết nối với một bản tôn cụ thể.

**Varanasi** - còn được biết là Benares; một thành phố nằm bên bờ Tây của sông Hằng ở Uttar Pradesh, Ấn Độ. Bảo tháp Dhamekh ở Sarnath, một địa điểm trong Vườn Lộc Uyển nơi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết giảng lần đầu tiên, và Bảo tháp Chaukhandi để tưởng nhớ cuộc gặp của đức Phật với những đệ tử đầu tiên của mình, được đặt ở Varanasi.

**Vasabandhu** (thế kỉ thứ IV) - một học giả-tăng sĩ người Ấn Độ, cùng với người huynh đệ Asanga, là người sáng lập chính của trường phái Yogacara.

**Vikramashila** - cùng với Đại học Nalanda là một trong hai trung tâm tu học Phật giáo quan trọng nhất, trong triều đại Pala cai trị Ấn Độ vào giữa thế kỉ thứ VIII và XII. Atisha là một trong những học giả lỗi lạc nhất của trung tâm này. Trung tâm này bị quân xâm lăng Hồi

giáo phá hủy vào thế kỉ thứ XII.

**Vimalamitra** (thế kỉ thứ VIII đến thế kỉ thứ IX) - được biết là Drimed Shenyen ở Tây Tạng; một trong những thượng sư Phật giáo Ấn Độ uyên bác nhất đã đến Tây Tạng vào thế kỉ thứ IX, nơi Ngài đã hoằng truyền giáo pháp rộng rãi và biên soạn chuyển dịch rất nhiều kinh tiếng Phạn sang tiếng Tạng. Tinh túy trong giáo pháp của Ngài được biết là Vima Nyingthig, một trong những giáo pháp trọng yếu ở Dzogchen.

**Vinaya** - một trong Tam Tạng; những giáo pháp của đức Phật về chuẩn mực đạo đức và giới luật trong cộng đồng tự viện.

**vipashyana** - *lbagthong* trong tiếng Tạng; phân tích, nội chứng và thiền định. Đây là phương pháp thiền định để đạt được nội chứng về bản chất thực tại, được sử dụng rộng rãi trong thực hành Đại Thủ Ấn và Dzogchen.

**Viswakarma** - thợ lành nghề người tạo ra ba bức tượng Đức Phật được gia trì bởi chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Một bức tượng cao mười lăm bộ được mang đến cõi thiên, và một bức tượng cao mười bộ được mang đến cõi Rồng và một bức tượng cao hai bộ của Đức Phật được giữ ở Magadh để Phật tử cúng dường và bày tỏ lòng sùng kính.

**Wengchen, Công chúa** (623-680) - Công chúa Văn Thành, Hoàng hậu của đức Vua Songtsen Gampo (617-650); cháu gái của đế vương đầy quyền lực Tang Taizong của triều đại Tang, Trung Quốc. Cùng với hoàng hậu của đức vua Nepal, công chúa Bhrikuti Devi, bà đã truyền bá Phật giáo đến Tây Tạng. Bức tượng đức Phật Thích Ca Mâu Ni mười hai tuổi mà bà mang đến như một cửa hồi môn hiện nay đang được cất giữ tại tự viện Jokhang ở Lhasa, Tây Tạng.

**yab-yum** - nghĩa đen là "mẹ và cha"; trong Kim Cương thừa, đây là sự hợp nhất của phương tiện (nhân tố nam tính) và trí tuệ (nhân tố nữ tính).

**Yamantaka** - nghĩa đen "điểm kết thúc của cái chết"; một hiện thân phần nộ của Manjushri (Đức Văn Thù), một Bồ Tát Đại Trí Tuệ.

**yana** - phương tiện hay con đường đạt chứng ngộ.

**Yang Gonpa, Gyalwa** (1213-1287) - một đệ tử của đại hành giả Gyalwa Gotsangpa (1189-1258), được tôn kính là một trong ba Bạc Toàn Tri Tôn Quý hay "Gyalwa Namsum" trong lịch sử Truyền thừa Drukpa, trong việc công nhận thành tựu chứng ngộ tâm linh của Ngài.

**yidam** - một bản tôn hộ pháp, có bản chất tương ứng với tâm lí trong mỗi hành giả.

**yishin norbu** - nghĩa đen, "Ngọc như ý"; một trong những cách tôn kính nhất để gọi bậc lãnh đạo tâm linh của một truyền thừa hay bậc thầy căn bản.

**yoga** - Con đường thực hành để trở về với Chân Lý, thường đề cập đến những phương pháp thực hành của Mật thừa.

**Yogacara** - nghĩa đen, "thực hành yoga" hay "một người có thực hành yoga"; một nhánh của Phật giáo Đại thừa được thành lập vào thế kỉ thứ IV. Về sau, những giáo pháp này trở nên vô cùng quan trọng trong Mật thừa. Cùng với Madhyamika hay Trung đạo, đây là một trong hai trường phái chính của Phật giáo Đại thừa Ấn Độ. Triết học "duy tâm" chủ yếu đề cập đến tâm và thức được thành lập trên quan điểm vạn pháp chỉ là sự phóng chiếu của tâm. Học thuyết Cittamatra của trường phái này được phổ biến rộng rãi ở đại học danh tiếng Nalanda.