

מילון מונחים ואישים

המונחים ושמות האישים במילון זה מסודרים לפי סדר האלף-בית. ליד כל מונח מצוין בסוגריים המונח המקביל באנגלית, או אם המונח עצמו הוא בסנסקריט או בטיבטית.

לנוחות המשתמשים: בסוף מילון המונחים מובא מיון המונחים הכלולים בו לפי האלף-בית האנגלי, תרגומם לעברית והפנייה לערך העברי במילון.

אהבה (love) – הרצון שיצורים חיים אחרים ייהנו מאושר ולעולם לא יופרדו ממנו.

אהבה עצומה (great love) – הרצון שכל היצורים החיים, ללא יוצא מן הכלל, ייהנו מאושר ולעולם לא יופרדו ממנו.

אהבת הזולת – אלטרואיזם, דאגה אוהבת לרווחתם של האחרים שאינה נובעת ממניעים אנוכיים.

אור צלול (clear light) – הרמה המעודנת ביותר של התודעה, המכונה גם התודעה ההיולית. רמה זו של רצף התודעה היא ללא ראשית וללא קץ, מגיעה מהחיים הקודמים וממשיכה לחיים הבאים.

אחיזה בעצמי (self grasping) – עמדה מנטלית הצופה ב"אני בלבד" (ע"ע) שקיים באופן תלוי, מגזימה במעמדו ומעניקה לו נופך של מוחשיות שלמעשה אין לו, ואז מתייחסת אליו כקיים מעצם טבעו ונאחזת בו. אחיזה זו מביאה לעמדה המנטלית של הוקרת העצמי (ע"ע). שתי אלה הן המקור לכל בעיותינו.

אָטִישָׁה – מלומד ומורה רוחני הודי דגול בן המאה ה-11 (982 – 1054), בנו של מלך הודי שוויתר על המלוכה והפך לנזיר. למד אצל מורים רוחניים רבים והתפרסם כבעל הבנות עמוקות וכמסביר מעולה. היה נושאן של שתי שושלות הלימוד – שושלת "התובנה העמוקה" שהועברה ממאנג'וֹשְׁרִי (ע"ע) דרך נְגַאֲרְגִ'וֹנָה (ע"ע), ושושלת "הפעילות האלטרואיסטית המקיפה" שהועברה מִמִּיִּטְרָה (ע"ע) דרך אסנגה (ע"ע). הגיע לטיבט ב-1042, לאחר שהוזמן כדי ליישב את חילוקי הדעות בין מתרגלי הסוטר למתרגלי הטנטרה, והשפיע רבות על מהלך התפתחות הבודהיזם שם. חיבר את "המנורה על הדרך אל ההארה", הנחשב לטקסט ה"לאם-ריים" (שלבי הדרך להארה) הראשון. מייסד מסורת הקאדאם בבודהיזם הטיבטי.

איבה (hatred) – מצב תודעה הנובע מעמדה מנטלית לא נכונה, המגזימה במגרעותיו של מושא האיבה ומעוררת כלפיו סלידה, ובדרך כלל גם רצון לפגוע בו. תוצאתו סבל.

אימון-הרוח (practice) – מעשה-הרוח, העשייה הרוחנית, תרגול-הרוח, מימושם של עקרונות התורה הבודהיסטית הלכה למעשה. אמצעי אימון-הרוח כוללים הקשבה, קריאה ושינון של עקרונות אלה; חשיבה וניתוח הנלמד; מדיטציה להפנמת הנלמד ולמיזוג בפעילויות היומיום. אופני פעולה והליכים אלה מכוונים ישירות ובעקיפין לעיצוב התודעה הסוררת ולהטלת משמעת עליה, מתוך הכנעת היבטיה השלייליים והעצמת היבטיה החיוביים.

אָמֶת מוחלטת (ultimate truth) – מציאות מוחלטת, ריקות התופעות מקיום מעצם מהותן, הטבע הבסיסי של התופעות, היעדר הקיום של התופעות מעצם מהותן, בפני עצמן, מצדן-הן, באופן בלתי תלוי. מה שנתפס על-ידי תודעה המשתמשת בהיגיון מנומק בניתוח טבען הבסיסי של התופעות.

אָמֶת מוסכמת (conventional truth) – מציאות מוסכמת, מגוון התופעות שאנו תופסים באופן רגיל באמצעות חושינו והתודעה המנטלית. ברמה הגסה – תופעות אלו נראות לנו כקיימות בפני עצמן, באופן בלתי תלוי, ובשל התפיסה המוטעית המולדת הזאת אנו סוברים שהן קיימות כפי שהן נראות.

ברמה המעודנת – קיומן של כל התופעות כתיג בלבד, ככינויים המוצמדים אל בסיס התיג באמצעות מחשבה ושם. הבנת הרמה המעודנת מושגת רק לאחר הבנה חודרת של הריקות.

"אני" (I / self / person / individual) – עצמי / יצור חי / יחיד, המתויג בלבד על בסיס אחד או יותר מחמשת **המצרפים** (ע"ע). הוא היצור שמבצע פעולות וצובר קרמה שלילית וחיובית, שמתנסה בפירותיהן של פעולות אלה, ונולד מחדש במעגלי הקיום. זהו ה"אני" שאינו קיים מעצם טבעו, ה"אני בלבד".

"אני בלבד" ("mere I") – ה"אני" שאינו קיים מעצם טבעו, שקיים באופן תלוי. ר' גם "אני".

אסכולת המסקנה (Consequence School, בסנסקריט: פֶרְסַנְגִיקָה, Prasangika) – תת-אסכולה של אסכולת דרך האמצע (ע"ע), שאת השקפתה אנו מחשיבים לתיאור המעמיק ביותר של אופן קיומן של התופעות וכיצד הן נתפסות. היא דוגלת ברעיון שהתופעות ריקות מקיום מעצם טבעו, בזכותן-הן, מצידן-הן, בפני עצמן, מכוח-עצמן, באופן בלתי תלוי – משום שהתהוותן תלויה.

אֶסְנָה – מלומד ומורה רוחני הודי דגול בן המאה הרביעית, חלוץ שושלת "הפעילות האלטרואיסטית המקיפה" שהעביר מִיִּטְרָה (ע"ע). בין השאר חיבר את הטקסט המקיף "תקציר הידע" (Compendium of Knowledge), את "שלבי הבודהיסטווה" (הסבר דרך העשייה הרוחנית של המוביל האוניברסלי) ואת "שלבי השומע" (הסבר דרך העשייה הרוחנית של המוביל הבסיסי). מייסד האסכולה הפילוסופית "תודעה בלבד" (צ'יִטְמִטְרָה).

ארבע אמיתות הנעלים (Four Nobles' Truths) - השיעור הראשון שהעניק בודהה שאקיאמוני לאחר שהשיג הארה שלמה – הסיבוב הראשון של גלגל הדהרמה. ארבע האמיתות הן: אמת הסבל; אמת גורמי הסבל; אמת היפסקות הסבל; ואמת הדרך להיפסקות הסבל. עבור הנעלים (אריא, ע"ע), הן אמת, בעוד שהיצורים הרגילים עדיין לא פיתחו את היכולת להכיר בהן כאמיתות.

ארבעת סוגי החותם (Four Seals) – מאפייני ההשקפה הבודהיסטית המקובלים על כל האסכולות הפילוסופיות הבודהיסטיות: 1. כל התופעות המורכבות הן ארעיות; 2. כל הדברים הנגועים מאמללים; 3. כל התופעות ריקות מקיום מעצם מהותן ונעדרות עצמי; 4. נירוואנה היא שלווה.

אָרְיָא (סנסקריט) – נעלה (בניגוד ליצור רגיל), המאמן את רוחו שהשיג ראייה חודרת ישירה של המציאות.

אָרְיָאדְוָה (Aryadeva) – מלומד ומורה רוחני הודי דגול בן המחצית הראשונה של המאה השלישית. היה תלמידו העיקרי של נַגָּאָרְג'וֹנָה ונחשב לבנו הרוחני. חיבר את המסה "400 בתי שיר על מעשי היוגי של הבודהיסטווה", ששמונת פרקיו הראשונים עוסקים במציאות המוסכמת, ושמונת הפרקים הנותרים עוסקים במציאות המוחלטת.

ארעיות (impermanence) – העובדה כי התופעות הנוצרות מגורמים ומתנאים הן בנות-חלוף. הארעיות ברמה הגסה יותר, הנראית לעין, מתבטאת במוות, בהרס, בהתפוררות וכו'; ברמה המעודנת יותר היא התכלות מדי רגע, השינויים הזעירים ביותר המתרחשים ללא הרף.

אשליית הקביעות (illusion of permanence) – תפיסת הארעי כקבוע, אי-הכרה בארעיותם של הדברים, המביאה לאמונה מוטעית שהם יימשכו לעד ולתחושה שיש לנו שפע של זמן. גורמת לדחינות ולהיקשרות לדברים שטחיים כמו נכסים חומריים, ידידים ומצבים זמניים. תרופת הנגד לאשליית הקביעות היא מדיטציה על ארעיות ומוות.

בְּהָאוּוה-וְיִוֹקָה (Bhavaviveka) – מלומד הודי בן המאה השישית לספירה (500-578), כתב פרשנויות לעבודותיו של נַגָּאָרְג'וֹנָה, וביקר את פרשנותו של בן זמנו בודהאפליטה (ע"ע) בטקסט שנקרא "מנורת החוכמה". נחשב למייסד אסכולת מְדִיאִמִיקָה-סוֹוִטְנָטְרִיקָה, הדוגלת בהיקש אוטונומי.

בודהאפליטה (Buddhapalita) – מלומד הודי בן המאה השישית לספירה (470-550), בן זמנו של בְּהָאוּוה-וְיִוֹקָה (ע"ע). כתב פרשנויות לעבודותיהם של נַגָּאָרְג'וֹנָה וְאָרְיָאדְוָה. בְּהָאוּוה-וְיִוֹקָה ביקר את

פרשנותו, אך צ'נדרקירטי, המלומד הדגול בן המאה השביעית, הגן על פרשנותו של בודהאפליטה וקבע שהיא הנכונה. מנקודת מבט זו ניתן לראות את בודהאפליטה כמייסד אסכולת מדיאמיקה-פרסנגיקה.

בודהה (סנסקריט, Buddha) – המואר/הניעור/יודע-הכול; יצור חי שניעור מבערותו והשתחרר מכל הרגשות העוכרים, זרעיהם ורישומיהם, פיתח את כל המעלות עד לשלמות והשיג את ידיעת-הכול.

בודהה שאקיאמוני (Buddha Sakyamuni) – דמותו ההיסטורית של גאוטמה סידהארטה, בן המאה השישית לפנה"ס (483–563 לפנה"ס). אביו היה מלך שבט שאקיה שבצפון הודו. הוא חי בארמון המלכות, נישא ונולד לו בן. מתוך התבוננות בדברים הבין את טבעם של מעגלי הקיום – מחזורי הכאב והסבל של הלידה, המחלות, ההזדקנות והמוות – ובגיל 29 עזב את משפחתו ואת חיי הרווחה שבארמון ויצא למסע חיפוש רוחני אחר הדרך להשתחרר ממעגלי הקיום. בגיל 35, מקץ שש שנות לימוד אצל טובי המורים בני זמנו, תרגולים סגפניים ומדיטציות עמוקות, השיג הארה בבודהאיה ומאז כונה בודהה (הניעור) שאקיאמוני (החכם משבט השאקיה). המשיך ללמד את משנתו עד שעבר מן העולם בגיל 80.

בודהיות (Buddhahood) – מצב הערות המלאה, ההארה השלמה, רמת ההתפתחות הרוחנית הגבוהה ביותר, השגת מצב של סילוק כל הרגשות העוכרים, זרעיהם ורישומיהם, פיתוח כל המעלות, לרבות חוכמה, עד לשלמות, והשגת מצב של ידיעת-הכול.

בודהיזם (Buddhism) – תורתו של בודהה שאקיאמוני (ע"ע), המושתתת על הדאגה לכל היצורים החיים, והמהווה דרך שמטרתה להביאנו להשגת ערות, הארה. יש להתאמן בדרך תוך שילוב שני היבטים – השיטה (האמצעים להשגת הארה, הכוללים חמלה, אהבה, הכוונה האלטרואיסטית וכו') והחוכמה (הבנת היעדר-העצמי, הבנת טבע המציאות).

בודהיסטווה (סנסקריט) – יצור חי שבתודעתו נוכחת תמיד הכוונה להשיג ערות מלאה, הארה שלמה, כדי שיוכל להביא תועלת מרבית לכל בעלי התודעה.

בודהיציטה (סנסקריט, Bodhicitta) – תודעת ההארה, רוח ההארה, התודעה הניעורה, התודעה שכוונתה להשיג ערות מלאה, הארה שלמה, למען רווחתם של כל היצורים החיים.

בעלי חיים – אחד מששת סוגי היצורים החיים במעגלי הקיום. שייך למצבי הקיום התחתונים. ר' ששת עולמות הקיום.

בערות (ignorance) – חשכת התודעה, חוסר היכולת הזמנית להכיר את טבען הבסיסי של התופעות; תפיסה מוטעית פעילה של טבע הדברים.

בקשת מקלט (taking refuge) – בקשת הכוונה לדרך הנכונה משלוש האבנים היקרות – מהבודהה (המורה), מהדהרמה (תורתו) ומהסנגהה (הקהילה הרוחנית ההולכת בדרכו) – מתוך הסתמכות מלאה ומתמדת עליהם, מתוך אמון מוחלט בהם ושכנוע עמוק ביכולתם להגן מפני סבל ופחד.

גופי הבודהה (the Bodies of the Buddha) – התוצאה הסופית של תרגול החוכמה והשיטה. יש חלוקות שונות ל- 2 / 3 / 4 גופים של הבודהה; כל אחד מהגופים מציין תכונה עיקרית של הבודהה והוא גם הבודהה עצמו. בדרך כלל כשאנחנו אומרים "בודהה" אנו מתייחסים לבודהה שהוא היצור החי (person). אך באופן מעמיק יותר הבודהה אינו רק היצור החי, אלא הוא גם כל אחת מתכונותיו, וכל אחת מהתכונות של הבודהה היא הבודהה.

חלוקה ל-2 גופי בודהה: גוף האמת (דהרמאקאיה, Truth Body) – התודעה הכול-יודעת של הבודהה; **גוף הפיזי** (רופאקאיה, Form Body) – האצלה של התודעה היודעת-כול, כדמות שניתן לתפוס.

חלוקה ל-3 גופי בודהה: גוף האמת; חלוקה משנית של גוף הפיזי לגוף ההנאה השלמה (סמבהאקאיה, Enjoyment Body) – התגלמות של התודעה היודעת-כול בדמות שנתפסת ע"י

אריא-בודיהיסטווה; **ולגוף ההאצלה** (נירמנאקאיה, Emanation Body), התגלמות של התודעה היודעת-כול בדמות שנתפסת ע"י יצורים רגילים.

חלוקה ל-4 גופי הבודהה: חלוקה משנית של גוף האמת **לגוף אמת החוכמה** (ג'נאקאיה, Wisdom Truth Body), התודעה המנטלית היודעת-כול של הבודהה; **ולגוף הטבע המוחלט של הבודהה** (סוואבאהאוןאקאיה, Ultimate Nature Body), המורכב מגוף הטבע המוחלט של הטוהר הטבעי, הריקות של התודעה המנטלית היודעת-כול, ומגוף הטבע המוחלט של טוהר מזיהומים ארעיים, ההיפסוקות ברצף התודעה של הבודהה; **גוף ההנאה השלמה; גוף ההאצלה.**

גְלוּק (טיבטית) – אחת מארבע המסורות בבודהיזם הטיבטי, המסורת הצעירה ביותר והגדולה ביותר (מספרית). נוסדה על-ידי צונגקהאפה (ע"ע) בסוף המאה ה-14, על בסיס מסורת הקאדאם (ע"ע). ידועה גם בשם מסורת הקאדאם החדשה.

דאגות ארציות (worldly concerns) – דאגות העולם הזה, שמונה עמדות הנוטות לשלוט בחייו בדרך כלל: השתוקקות לארבעה מצבים – תשבחות, הצלחה, עושר, תהילה; שאיפה להימנע מארבעה מצבים – עלבונות, כישלון, עוני, אי-הכרה בערכו.

דְהָרְמָה (סנסקריט) – תורה, חוק, אמת; משנתו של הבודהה. פירושה היפסוקות הסבל והדרך המובילה להיפסוקות זאת. הדהרמה היא המקלט הממשי, המגן על המתרגל באמצעות העשייה הרוחנית של הימנעות מפעולות שליליות, ביצוע פעולות חיוביות ושאיפה להגיע ללידה-מחדש רצויה ולהארה.

דהרמקירטי (Dharmakirti) – פילוסוף ולוגיקן הודי בן המאה השביעית, ממלומדי המנזר האוניברסיטאי ג'לנדה. הרחיב ופיתח את הלוגיקה הבודהיסטית על בסיס עבודותיו של ד'ינג'נה. עבודותיו נלמדות במנזרים הטיבטיים כחלק מתוכנית הלימודים הבסיסית.

דרך האמצע (The Middle Way), בסנסקריט: מדהיאמיקה (Madhyamika) – אחת מארבע האסכולות הפילוסופיות הבודהיסטיות. טוענת כי אופן הקיום הסופי משוחרר משתי ההשקפות הקיצוניות – השקפת הקביעות – כלומר העמדה הקיצונית של ההפרזה, הרואה את התופעות כקיימות בפני עצמן, באופן בלתי תלוי; והשקפת הניהיליזם, שהיא העמדה הקיצונית של ההכחשה, הטוענת כי הדברים כלל אינם קיימים.

הארה שלמה (complete enlightenment) / ערות (awakening) / בודהיות (Buddhahood) / הארה מושלמת (perfect enlightenment) – רמת ההתפתחות הרוחנית הגבוהה ביותר; השגת המצב שבו סולקו כל הרגשות העוכרים, זרעיהם ורישומיהם; פותחו כל המעלות, לרבות חוכמה, עד לשלמות, וידיעת-הכול.

הבודהה – ראה בודהה שאקיאמוני.

הדרך (The Path) – לפי ההשקפה הבודהיסטית, הדרך היא מעשה-הרוח שאנו לוקחים על עצמנו מתוך שאיפה אמיתית ומתמדת לשחרור מכל סבל. באמצעות תרגול-הרוח הזה אפשר להשיג חירות והארה שלמה.

הוקרת העצמי (self cherishing) – עמדה מנטלית המעניקה חשיבות עליונה לעצמי, ל"אני" הנתפס כקיים מעצם טבעו, ולדאגה לעצמי ולרווחתו. נובעת מהעמדה המנטלית של האחיזה בעצמי (ע"ע). שתי אלה הן המקור לכל בעיותינו.

היחלצות וודאית (renunciation) – נחישות להיחלץ ממעגלי הקיום, שאיפה להשתחרר מהרגשות העוכרים ולהשיג חירות אישית, כלומר שחרור ממעגלי הקיום, מתוך הכרת הסבל והגורמים לסבל ומתוך הידיעה שאפשר לסלק את הבערות, הגורם העיקרי לסבל, באמצעות הבנת הריקות. הנחישות להיחלץ ממעגלי הקיום היא תנאי מקדים הכרחי לפיתוח בודהיציטה (ע"ע).

הינאיאנה (סנסקריט) – המוביל הבסיסי / המוביל הקטן / מוביל היחיד (בניגוד למהאיאנה, ע"ע), המעשה הרוחני הבודהיסטי להשגת חירות אישית.

היעדר-עצמי (selfless) – ריקות, טבען הבסיסי של התופעות, היעדר קיומן של התופעות מעצם מהותן. היעדר העצמי מתחלק להיעדר-עצמי של היצור החי ולהיעדר-עצמי של יתר התופעות (ע"ע אמת מוחלטת). ה"עצמי" במונח "היעדר העצמי" מתייחס לסוג הקיום המסולף, שאנו מדמיינים אותו כמוחשי מדי, הנקרא "קיום מעצם טבעו" (ע"ע קיום אינהרנטי).

היעדר עצמיות (selflessness) – ריקות, היעדר קיום מעצם מהותו, טבען הבסיסי של התופעות. מסווג להיעדר עצמיות של העצמי ולהיעדר עצמיות של תופעות אחרות. ע"ע אמת מוחלטת.

היקשרות (attachment) – מצב תודעה הנובע מעמדה מנטלית לא נכונה, המגזימה בתכונותיו החיוביות של מושא ההיקשרות ובכוח משיכתו ומביאה לחוסר רצון להינתק ממנו. תוצאתה סבל.

המוביל האוניברסלי / המוביל הגדול / מוביל הכלל (the Universal Vehicle / Great Vehicle) – בסנסקריט: מאָאָאָאָאָ (בניגוד למוביל הבסיסי, ע"ע), המעשה הרוחני הבודהיסטי להשגת הארה שלמה למענם של כל היצורים החיים.

המוביל הבסיסי / המוביל הקטן / מוביל היחיד (the Fundamental Vehicle / Lesser Vehicle / Lower Vehicle) – בסנסקריט: הַיְנָאָאָאָ (בניגוד למוביל האוניברסלי, ע"ע), המעשה הרוחני הבודהיסטי להשגת חירות אישית.

המטרה המוחלטת (the ultimate aim) – המטרה הסופית, השגת הארה שלמה למענם של כל היצורים החיים.

העצמה (empowerment) – ממאפייני מוביל הוּגָרָה (הטנטרה). טקס שבו לאמה מוסמך המחזיק בשושלת תרגול של ישות שמימית מסוימת מעניק הסמכה לתרגול ישות שמימית זאת.

הקדשת פוטנציאל הזכות (dedication of merit) – הבעת כוונה לייעד את פוטנציאל הזכות שנצבר ממעשים טובים להגשמת מטרת חיוביות.

הקפות (circumambulation) – נערכות סביב מקום קודש (מקדש, סטופה וכד') בכיוון השעון. פעולה פיזית שבאמצעותה צוברים פוטנציאל זכות. פעולת ההקפה מבטאת את האמונה העמוקה ואת הקרבה שחשים למקום שסביבו עורכים את ההקפות.

השיטה והחוכמה (method and wisdom) – שני היבטים של הדרך להארה. השיטה – האמצעים להשגת הארה, הכוללים חמלה, אהבה, הכוונה האלטרואיסטית וכו'. החוכמה – הבנת היעדר עצמיות, הבנת טבע המציאות. יש לשלב שני היבטים אלה תמיד ולעולם לא לנתקם זה מזה.

השקפת האוסף הבר-חלוף (view of transitory collection) – השקפה הצופה ב"אני" המתויג בלבד על בסיס אחד או יותר מחמשת המצרפים שלו, ותופסת אותו כ"אני" קיים מעצם טבעו; בעקבות כך היא צופה גם ב"שלי" ומשייכת אותו ל"אני" הקיים מעצם טבעו. הרגשות העוברים מתהווים משני סוגים אלה של השקפה זאת.

השתחויות (prostrations) – נערכות בפני דימויים מייצגים של ישויות מוארות או בפני מורים רוחניים כדרך לחלוק להם כבוד. פעולה פיזית שבאמצעותה צוברים פוטנציאל זכות. מטרתה הכנעת הגאווה, והיא מבטאת את הרצון לפתח מעלות כמו אלה שיש למושא ההשתחוות.

התבוננות פנימה (introspection) – השיטה שבאמצעותה מזהים אם רפיון (ע"ע) או התרגשות (ע"ע) מונעים מהתודעה לפתח צלילות ויציבות. זוהי בדיקה תכופה שמטרתה לוודא שמושא צלול ויציב, הנעשית לא בכוח מלא של התודעה, אלא כביכול מן הצד, בלי להפריע למיקוד התודעה על המושא.

התהוות תלויה (dependent-arising) – ההיווצרות של התופעות באופן שתלוי באחרים, שלא מכוח-עצמן. יש שלוש רמות של התהוות תלויה, השונות זו מזו ברמת העידון שלהן: התהוות התלויה בגורמים ובתנאים – האופן שבו נוצרות כל התופעות הארעיות; התהוות התלויה בחלקים – תלות הגומלין בין השלם וחלקיו – האופן שבו מתקיימות כל התופעות, הארעיות והקבועות; והתהוות

התלויה בהמשגה, המתויגת על-ידי המחשבה – הרמה המעודנת ביותר של אופן הקיום של כל התופעות.

התודעה הניעורה (the Awakening Mind) – בודִהִיִצִיטָה, תודעת ההארה, רוח ההארה, התודעה שכוונתה להשיג ערות מלאה, הארה שלמה, למען רווחתם של כל היצורים החיים.

התודעה הניעורה כמעשה (Engaging Awakening Mind / Engaging Bodhicitta) – יישומה של התודעה הניעורה הנוכחת מאליה תמיד בזרם התודעה של בודהיסטווה. התהליך להשגתה: רכישת היכרות ממושכת באמצעות מדיטציה על התודעה הניעורה השואפת, קבלת נדר הבודהיסטווה ועיסוק במעשה הרוחני של שש השלמויות. התודעה הניעורה העוסקת פירושה נוכחות בו-זמנית של שני מצבי תודעה – התודעה הניעורה עם עשייה רוחנית של אחת משש השלמויות.

התודעה הניעורה כשאיפה (Aspiring Awakening Mind / Aspiring Bodhicitta) – התודעה שכוונתה להשיג ערות מלאה למענם של כל היצורים החיים, כשהיא עדיין ברמת הרצון בלבד (בניגוד לתודעה הניעורה כמעשה).

התרגשות (excitement) – חוסר היכולת של התודעה להישאר ממוקדת במושא המדיטציה, לרוב בשל משיכה למושא תשוקה חיצוני; ההתרגשות יכולה גם להיות פיזור דעת כלשהו, בין שהמושא החדש הוא ראוי, בלתי ראוי או ניטרלי. יש רמות עידון שונות של התרגשות: ברמה הגסה, התודעה שוכחת את מושאה ונודדת למחשבות אחרות; ברמה המעודנת אין מאבדים את המושא, אך חלק מהתודעה עוסק במחשבות מהירות.

אִסוּבְּאִנְדְּהוּ – מלומד ומורה רוחני הודי דגול בן המאה הרביעית, אחיו הצעיר של אסנגה. חיבר את "אוצר הידע" (Treasury of Knowledge), שנכתב מנקודת המבט של אסכולת וַאיִבְהַאִשְׁיקָה.

זמן ללא ראשית (beginningless time) – לפי התפיסה הבודהיסטית, לא קיימת נקודת התחלה לקיומם של היצורים החיים, כלומר התודעה היא זרם מתמשך, ללא ראשית, המשתנה ללא הרף. לפיכך גם הזמן, המודד את ההשתנות, הוא ללא ראשית.

זמנים מנוונים (degenerated times) – תקופה שבה היצורים החיים שוקעים יותר ויותר בפעילויות שליליות, תקופה של עימותים ומחלוקות.

חוק הגורם והתוצאה (law of cause and effect / law of causality) – חוק טבע; הקשר בין הגורם לתוצאה, העיקרון שכל דבר ארעי נוצר מכיוון שגורמים ותנאים מצטרפים יחד ברגע מסוים ומביאים להתהוותו, כמו למשל במקרה של זרע ובט.

חוק הקרמה (law of karma / law of cause and effect, law of causality) – מקרה פרטי של חוק הגורם והתוצאה, העיקרון של גורם-תוצאה בין פעולותינו ובין התנסויותינו. כל פעולה שאנו מבצעים מטביעה את רישומה בזרם התודעה שלנו. התנסויותינו הן תוצאה של הבשלת רישומי פעולות שביצענו בעבר. פעולות שאינן ראויות יובילו לסבל, פעולות ראויות יביאו אושר; הפוטנציאל הקרמי מתעצם עם הזמן ויכול להניב תוצאה גדולה בהרבה מהגורם עצמו; ללא גורם מתאים לא תהיה תוצאה; גורם קרמי שנוצר לעולם לא יאבד.

חזות הדברים (appearances) – מראית העין של הדברים, האופן שבו התופעות נראות לתודעתנו. אנו תופסים את אופן קיומן של התופעות על סמך החזות הזאת, השונה מהאופן שבו הן מתקיימות למעשה.

חירות (liberation / freedom) – נירוואנה, מצב של שחרור מהסבל, מההיוולדות מחדש הנכפית עלינו בגלל השפעתן של פעולות נגועות הנובעות מעמדות ומרגשות עוכרים (ע"ע). מצב זה מושג באמצעות סילוק כל העמדות והרגשות העוכרים וזרעיהם.

חמלה (compassion) – הרצון שיצורים חיים אחרים ישתחררו מן הסבל ומן הגורמים לסבל.

חמלה עצומה (great compassion) – הרצון שכל היצורים החיים, ללא יוצא מן הכלל, ישתחררו מכל שלושת סוגי הסבל (ע"ע) ומן הגורמים לסבל.

טבע הבוֹדָה (Buddha Nature) – הפוטנציאל להשגת ההארה השלמה המצוי בכל בעלי התודעה.

טְנָטְרָה (סנסקריט) – הדרך הסודית המיועדת למתרגלי-הרוח המתקדמים מהרמה הגבוהה ביותר. דרך זו כוללת שימוש באמצעים כמו הֶחְזָיוֹת (ויזואליזציות), מְנָטְרוֹת (צירופי הברות בסנסקריט המהווים נוסחאות אנרגטיות המגינות על התודעה), מוֹדְרוֹת (תנוחות ידיים) וּמְנָדְלָה (מעגל, דימוי מייצג רב-משמעויות של היבט הידע המואר המתגלם בסביבה פיזית טהורה וביצורים החיים שבה).

ידיעת-כול (omniscience) – מצב תודעה המאפיין את הרמה הרוחנית של ערות מלאה, ידיעה בו-זמנית של כל התופעות בכל הזמנים.

יצור חי (person) – ר' "עצמי".

יצורי שאול (hell beings) – אחד מששת סוגי בעלי התודעה במעגלי הקיום. שייך למצבי הקיום התחתונים. קיום מסוג זה כרוך בסבל קיצוני של חום אדיר ושל קור עז. ר' ששת עולמות הקיום.

ישויות שמימיות שבמעגלי הקיום (בסנסקריט: דְּוָה, celestial beings / gods) – אחד מששת סוגי היצורים החיים במעגלי הקיום. שייך למצבי הקיום העליונים. יצורים שמימיים המכורים להנאות. ר' ששת עולמות הקיום.

כוח ההתוודעות (force of familiarity) – הכוח שבהתרגלות התודעה אל המושא (של הלמידה או של המדיטציה), מתוך התוודעות חוזרת ונשנית אתו, המקרבת אותו והופכת אותו למעין טבע שני.

כוחות נוגדים (opponent powers) – ארבעה כוחות שהפעלתם מאפשרת טיהור שליליות הפעולה שבוצעה: כוח החרטה; כוח הטיהור באמצעות פעולות חיוביות; כוח ההחלטה הנחושה שלא לעסוק בפעולות שליליות בעתיד; כוח ההסתמכות על מושאי המקלט ופיתוח תודעת ההארה (בודהיציטה).

כְּחוּת (suchness) – אופן קיומן של התופעות כפי שהן, הטבע הבסיסי של המציאות. ראה ריקות.

כעס (anger) – מצב תודעה הנובע מעמדה מנטלית לא נכונה, המגזימה בתכונותיו השליליות של מושא הכעס והמעוררת סלידה כלפיו, ובדרך כלל גם רצון לפגוע בו. תוצאתו סבל.

לְאוֹת הַתּוֹדְעָה (lethargy) – תחושת כבדות שבה התודעה והגוף אינם נענים לנו בשל קהות; יכולה להתרחש גם כאשר עוסקים במושא חיצוני.

לאלף את התודעה (to tame the mind) – לעצב את התודעה הסוררת ולהטיל עליה משמעת, באמצעות הכנעת היבטיה השליליים והעצמת היבטיה החיוביים.

לאמה צונגקהאפה – ר' צונגקהאפה.

לסובב את גלגל הדהרמה (to turn the Wheel of Dharma) – דימוי המתאר את הקניית לימוד התורה הבודהיסטית. בודהה שאקיאמוני סובב את גלגל הדהרמה שלוש פעמים. בפעם הראשונה לימד את ארבע אמיתות הנעלים (ע"ע); בפעם השנייה לימד את סוטרות שלמות החוכמה; בפעם השלישית לימד סוטרות שבאו להבהיר את הטעון הבהרה, המציגות השקפה פילוסופית (צ'יטְמְטְרָה, אסכולת "תודעה בלבד") המשמשת אבן דרך להבנת סוטרות שלמות החוכמה.

מאסטר (master) – מורה-הרוח שהוא בעל ניסיון אמיתי, המיומן בשלושת האימונים העליונים – של מוסריות, של ריכוז ושל חוכמה.

מדיטציה (meditation) (בטיבטית: גוּם) – פירוש המונח בטיבטית: התרגלות, היכרות טובה וקרובה למושא המדיטציה, יצירת התוודעות מתמשכת עם מושא ראוי כדי להביא לתמורה בתודעה. מנקודת מבט בודהיסטית יש שני סוגים של מדיטציה – מדיטציית מיקוד (ע"ע) ומדיטציה אנליטית (ע"ע).

מדיטציה אנליטית (analytical meditation) – ניתוח של מושא המדיטציה כדי למצוא ולהבין את טבעו.

מדיטציית מיקוד (focusing meditation) – מדיטציה של ייצוב (stabilizing meditation), ניסיון למקד את התודעה באופן חד-נקודתי במושא המדיטציה.

מְהַאִינָה (סנסקריט) – המוביל האוניברסלי / המוביל הגדול . מוביל היחיד (בניגוד להינאיאנה, ע"ע), מעשה-הרוח הבודהיסטי להשגת הארה שלמה למען רווחתם של כל היצורים החיים.

מושא השלילה (object of negation) – המושא שהשקפת היעדר העצמי מפריכה. זהו האופן שבו הבערות תופסת את ה"אני", כקיים בזכותו-הוא, מעצם טבעו, מעצם מהותו, בפני עצמו, מצידו-הוא, המתבסס מכוח עצמו מלכתחילה. זיהוי ברור של מושא השלילה הוא הצעד הראשון וההכרחי בדרך להבנה נכוחה של האופן שבו העצמי קיים באמת. בהקשר של השקפת הריקות, מושא השלילה הוא קיומן של התופעות מעצם טבען (ע"ע).

מושא חיצוני (external object) – תופעה שאינה קשורה לתודעה, והתודעה מתבוננת בה.

מושא פנימי (internal object) – תופעה הקשורה לתודעה (כמו הגוף וכל היבטיו – יכולות החושים, היכולת המנטלית וכו'), והתודעה מתבוננת בה.

מידת ההשתוות (equanimity) – מצב תודעה של התייחסות מאוזנת ושווה לכל מושאי התודעה, ללא אפליה ביניהם.

מייטְרִיָה (סנסקריט) – הבודהיסטווה של טוב-הלב האוהב, התגלמות התכונה המוארת של טוב-לב אוהב. הוא הבודהה של העתיד.

מילרְפָה (Milarepa) – מגדולי היוגים והמשוררים הטיבטים, בן המאה ה-11, (1052–1135 בערך), תלמידו של המתרגם הדגול מארְפָה, דמות מרכזית במסורת הקְגִי של הבודהיזם בטיבט. חיבורו המפורסם, "מאה אלף השירים של מילרפה", כולל את השירים שחרז בנדודיו מכפר לכפר, העוסקים באימון-הרוח, בדרך להגיע להארה, המלאים בסיפורים מרתקים על מפגשים על-טבעיים והתנסויות מופלאות.

מנג'וֹשְרִי (סנסקריט) – הבודהיסטווה של החוכמה, התגלמות החוכמה המוארת.

מעגלי הקיום (cyclic existence) – סמסאָרָה, הסבל שבמחזורי הלידה מחדש, החיים והמוות, הנובעים מהקְרָמָה (ע"ע), הפעולות המונעות על-ידי רגשות עוברים, שבבסיסם הבערות.

מערפלים לידיעת-כול (cognitive obscurations, obscurations to omniscience) – רישומי העמדות והרגשות העוברים שבזרם התודעה, המונעים השגת ידיעת-כול והארה שלמה.

מערפלים עוברים (afflictive obscurations) – העמדות והרגשות העוברים שבזרם התודעה וזרעיהם, המונעים השגת חירות (ע"ע).

מעשה-הרוח (practice) – אימון-הרוח, העשייה הרוחנית, תרגול-הרוח, מימוש עקרונות התורה הבודהיסטית הלכה למעשה. אמצעי מעשה-הרוח כוללים הקשבה, קריאה ושינון של עקרונות אלה; חשיבה וניתוח הנלמד; מדיטציה שמטרתה להפנים את הנלמד ולמזגו בפעילויות היומיום. הליכים אלה מכוונים ישירות ובעקיפין לעצב את התודעה הסוררת ולהטיל עליה משמעת, באמצעות הכנעת היבטיה השליליים והעצמת היבטיה החיוביים.

מצב תודעה ראוי (virtuous state of mind) – מצב תודעה המעלה כוונות ומחשבות טובות, המובילות לפעולות ראויות שיניבו אושר. לדוגמה: חמלה, אהבה, אמונה, נדיבות, סבלנות וכו'.

מצב תודעה שלילי / שאינו ראוי (negative state of mind) – מצב תודעה העוור את רוחנו וגורם לנו סבל. לדוגמה: כעס, היקשרות, קנאה, יהירות וכו'.

מצרפים (aggregates) – המרכיבים המשמשים בסיס לתיוגו של העצמי, המתחלקים לחמש קבוצות: תופעות פיזיות, תחושות, הבחנות, גורמים מורכבים, תודעה. המצרף הראשון, מצרף התופעות הפיזיות, הוא הממד הפיזי של הדברים. ארבעת המצרפים הנותרים מהווים את הממד התודעתי של הדברים. אפשר לתמצת את חמשת המצרפים בחלוקה לשניים – גוף ותודעה.

מקלט (refuge) – ראה בקשת מקלט.

מתרגל-הרוח (practitioner) – המאמן את רוחו, אדם העוסק במעשה-הרוח הבודהיסטי, הפועל להשגת שליטה בתודעה לשם הימנעות מפעולות שאינן ראויות ולשם פיתוח והגברת סגולות ראויות. מונע על-ידי שאיפה להיוולד לידה רצויה למצב קיום חיובי (הרמה ההתחלתית), או שאיפה לחירות אישית (רמת הביניים), או שאיפה להארה שלמה למען רווחתם של כל היצורים החיים (הרמה העליונה).

נגארג'ונה (Nagarjuna) – מלומד ומורה רוחני הודי דגול בן המאה השנייה, מייסד אסכולת דרך האמצע (ע"ע), שדרכו הועברה שושלת "התובנה העמוקה" של מנג'ושרי. חיבר כמה עבודות גדולות, ביניהן "מסה על דרך האמצע" (Treatise on The Middle Way), "מחרוזת יקרת ערך" (Precious Garland), "מכתב לידיד" (Letter to a Friend), "שבעים בתי-שיר על ריקות" (Seventy Verses on Emptiness), ו"שישים בתי שיר של הנמקות" (Sixty Stanzas of Reasoning).

ניהיליזם (nihilism) – השקפה פילוסופית הטוענת כי התופעות כלל אינן קיימות. העמדה הקיצונית ההפוכה לה היא "קביעות הקיום" (ע"ע).

נינגמה (טיבטית) – אחת מארבע המסורות בבודהיזם הטיבטי, הוותיקה שבהן. נוסדה על-ידי פדמסמבהנה בתחילת המאה התשיעית. דגש במעשה-הרוח הטנטרי ובתרגול דְזוֹגְצ'ן (ההשלמה הגדולה).

נירואנה (סנסקריט) – חירות, מצב של שחרור מסבל, מהיוולדות מחדש שלא מרצון בהשפעת פעולות נגועות הנובעות מעמדות ומרגשות עוברים. מצב זה מושג באמצעות סילוק כל העמדות והרגשות העוברים זרעיהם.

נתינת דעת (mindfulness) – שיטה לשמור על התודעה כדי שתשהה על מושאה ברציפות ובאין מפריע. נתינת הדעת היא תרופת הנגד לשכחנות. פיתוחה והעצמתה נעשים באמצעות החזרת התודעה למושא שוב ושוב.

סאקיה (טיבטית) – אחת מארבע המסורות בבודהיזם הטיבטי. נוסדה על-ידי קהון קונצ'וק גילפו במאה ה-11. המעשה הרוחני העיקרי הוא "לאם דְרָה" (דומה ללאם-רים, שלבי הדרך אל ההארה).

סבל (suffering) – תחושה של כאב, מצוקה או אי-נוחות, פיזית או מנטלית. לסבל פנים רבות, אך שלושת סוגי הסבל העיקריים הם **סבל הכאב** (חוויית של כאב פיזי או מנטלי שאנחנו מזהים כסבל מובן מאליו); **סבל השינוי** (ההיפסקות ההדרגתית של מה שאנו חווים בדרך כלל כהנאה וכאשר, אך למעשה אינם כאלה, שכן בסופו של דבר הם הופכים לסבל); ו**הסבל המצוי בכול** של ההתניה (העובדה שהגוף והתודעה מותנים, ולפיכך הם מועדים להתנסות בסבל בכל רגע ורגע).

סוטרָה (סנסקריט) – דרשות הבודהה המהוות את החטיבה השנייה מבין שלוש החטיבות של הכתבים הבודהיסטיים, והכוללות את הדרך המשותפת לכל המסורות הבודהיסטיות, הלימוד הכללי שכל אחד יכול לתרגלו.

סטופָה (סנסקריט) – מבנה שהוא דימוי מייצג של התודעה המוארת. עשוי מחומרים שונים ובגדלים שונים, אך תמיד בעל צורה יחסים מוגדרים. לעתים קרובות מכיל שרידים של מורה רוחני גדול.

סמסארה (סנסקריט, samsara) – ר' "מעגלי הקיום".

סנגהה (סנסקריט) – הקהילה הרוחנית ההולכת בדרכו של הבודהה.

עמדות ורגשות עוכרים (afflictive/disturbing attitudes and emotions, delusions) – כל מצב תודעה המערפל את תפיסת המציאות, העוכר את שלוותנו ומביא לאומללות מנטלית המדאיגה, מייסרת ומענה את רוחנו. נוהגים לחלק את הגישות והרגשות העוכרים לשלושה סוגים עיקריים: **היקשרות** (או תשוקה/ תאוה); **כעס** (או איבה/ סלידה/ עוינות); **ובערות** (או בלבול).

עצלות (laziness) – מצב תודעה המביא לדחיית אימון-הרוח למועד אחר. הסחת הדעת ממדיטציה מתהווה בשל מעשים ניטרליים מבחינה מוסרית (לדוגמה: התהייה איך מגיעים למקום מסוים); בשל חשיבה על מעשים שאינם ראויים (לדוגמה: נקמה באויב), או בשל תחושה כי אינך כשיר למדיטציה, כלומר תחושת נחיתות ורפיון ידיים.

עצמי (self / I / person / individual) – ה"אני"/ יצור חי/ היחיד, המתויג בלבד, על בסיס אחד או יותר מחמשת המצרפים (ע"ע). זהו היצור שמבצע פעולות וצובר קרמה שלילית וחיובית, שמתנסה בפירותיהן של פעולות אלה, שנולד מחדש במעגלי הקיום. זהו ה"אני" שאינו קיים מעצם טבעו, ה"אני בלבד". ה"עצמי" במונח "היעדר-עצמי" מתייחס לסוג הקיום המסולף, שאנו מדמיינים אותו כמוחשי מדי, הנקרא "קיום מעצם טבעו" (ע"ע קיום אינהרנטי).

עצמיות (selfhood) – זהות עצמית, מהות עצמית, היותן של התופעות קיימות מעצם טבען, מכוח-עצמן, מצדן-הן, ללא תלות באחרים. מושא השלילה של השקפת היעדר העצמי.

עשר הפעולות החיוביות – עשרה סוגים של פעולות המועילות לאחרים ולנו. הימנעות מעשיית עשר הפעולות השליליות.

עשר הפעולות השליליות – עשרה סוגים שונים של פעולות הפוגעות באחרים ובנו – שלושה סוגים של פעולות פיזיות: הרג, גניבה, התנהגות מינית בלתי נאותה; ארבעה סוגים של פעולות מילוליות: שקר, אמירה מפלגת, התעללות מילולית, דיבורים חסרי טעם; שלושה סוגים של פעולות מחשבתיים: חמדנות, כוונה להרע, השקפות מוטעות.

פוטנציאל זכות (merit) – האנרגיה החיובית הנצברת (כפוטנציאל) עקב עשייה ראויה.

פלטרול רינפוצ'ה (Paltrul Rinpoche) – מורה-רוח טיבטי גדול מהמאה ה-19 (1808–1887), אחד המלומדים הראשונים במעלה של זמנו. נודע לא רק בשל למדנותו המופלגת אלא גם בשל חמלתו העצומה ובשל הדוגמה האישית שהציב כשוויתר על הבלי העולם הזה. החיבור המפורסם ביותר שכתב הוא "מילותיו של המורה המושלם שלי" (Words of My Perfect Teacher).

פנצ'ין לאמה הראשון – לובסנג צ'וקיי ג'אלצ'ן, בן המאה ה-17 (1570–1662). היה ראש המנזר החמישי במנזר טשי-לונפו, שנוסד על-ידי הדלאי לאמה הראשון. התואר "פנצ'ין" (מלומד גדול), שהיה נחלתם של ראשי מנזר טשי-לונפו, הפך להיות השם הרשמי של הגלגולים המוכרים שבאו אחריו.

צונגקהאפה (Tsongkhapa) – לוסנג דרגפה, מלומד ומורה-רוח טיבטי דגול (1357–1419). נולד בצונגקה אשר במחוז אָמְדו שבטיבט. למד סוּטְרָה וטְנְטְרָה אצל גדולי מורי-הרוח של זמנו, משלוש המסורות הגדולות – נְיִנְגְמָה, סְאִקְיָה וקְאִגְיִי; פרש להתבודדות ארוכה, לימד, כתב 18 כרכים, וביניהם את ה"לאם רים" (שלבי הדרך להארה), ופירושים שונים הידועים בחדותם ובבהירותם. הקים את מנזר גַנְדֵן (ב-1409), וייסד את מסורת הגְלוּק (ע"ע).

צ'נדֶרְקִירְטִי (Chandrakirti) – מלומד הודי בן המאה השביעית, תלמידם של נגארג'ונה (ע"ע) ושל יורשו הרוחני אַרְיֶאָוּוה (ע"ע) וממשיך דרכם. פירש את עבודותיו הגדולות של נגארג'ונה, הגן על עמדותיו של בודהאפליטה (ע"ע) ותקף את טיעונו של בהאוּוה-וִיִקָה (ע"ע), שדגל בהיקש אוטונומי. פרשנות זו של צ'נדֶרְקִירְטִי לכתבי נגארג'ונה נחשבת לאבן היסוד של אסכולת התוצאה (פְרַסְנְגִיקָה), שהיא חלק מאסכולת "דרך האמצע" (ע"ע). מעבודותיו החשובות: "מילים צלולות" (Prasannapada); פרשנות על "המסה על דרך האמצע" (Mulamadhyamakakarika) של נגארג'ונה; "המוסף לדרך האמצע" (Mulamadhyamakavatara) - הרחבת "המסה על דרך

האמצע" של נגארג'ונה; והפרשנות העצמית שלו לטקסט זה. "המוסף לדרך האמצע" משמש במנזרים הטיבטיים כספר הלימוד העיקרי בנושא פילוסופיית אסכולת "דרך האמצע".

קָאֵדָאם (טיבטית) – מסורת בבודהיזם הטיבטי. נוסדה על-ידי אָטִישָה (ע"ע) במאה ה-11. קָא – מכלול תורתו של הבודהה, דָאם – יישום תורת הבודהה. המעשה הרוחני העיקרי – אימון התודעה כאמצעי לפיתוחה של התודעה הניעורה (בודהיציטה). שימשה בסיס למסורת הגְלוֹק שנוסדה על-ידי צונגקהאפה בסוף המאה ה-14.

קָגִיו (טיבטית) – אחת מארבע המסורות בבודהיזם הטיבטי. נוסדה על-ידי מְאָרְפָה במאה ה-11. שושלת של מדיטציה ושל פילוסופיה. המעשה הרוחני המיוחד לה הוא מְאָהָאמוֹדְרָה (החותם הגדול).

קביעות (pemanence) – אי-ארעיות, היעדר של שינוי מדי רגע ברגע.

קביעות הקיום (pemanence) – השקפה פילוסופית הדוגלת בקיצוניות של קיום בלתי תלוי. העמדה הקיצונית ההפוכה לה היא "ניהיליזם" (ע"ע).

קיום אינהרנטי (inherent existence) – ר' **קיום התופעות מעצם טבען**.

קיום התופעות בזכות עצמן (in their own right) - ר' קיום התופעות מעצם טבען.

קיום התופעות בפני עצמן (in themselves) - ר' קיום התופעות מעצם טבען.

קיום התופעות מכוח עצמן (of themselves) - ר' קיום התופעות מעצם טבען.

קיום התופעות מצידן-הן (from their own side) - ר' קיום התופעות מעצם טבען.

קיום התופעות מעצם טבען (inherent existence) – מושא השלילה של השקפת הריקות; קיום בלתי תלוי, האופן שבו הבערות (התפיסה המוטעית בנוגע לאופן שבו התופעות קיימות) תופסת את מושאה. מונחים נרדפים (עפ"י אסכולת התוצאה, פרסנגיקה): קיום אמיתי, קיום מוחלט, קיום ממשי, קיום אינהרנטי, קיום התופעות מעצם טבען, מעצם מהותן, בפני עצמן, מכוח עצמן, בזכות עצמן, מצידן-הן.

קיום התופעות מעצם מהותן (intrinsic existence) - ר' קיום התופעות מעצם טבען..

קָרְמָה (סנסקריט, karma) – הפעולות הפיזיות, המילוליות והמחשבתיות ומניעיהן. כל פעולה שאנו מבצעים מטביעה את רישומה בתודעתנו. כל התנסויותינו נובעות מהבשלת רישומיהן של פעולות שביצענו בעבר. על פי חוק הקָרְמָה (שהוא מקרה פרטי של חוק הגורם והתוצאה), העוסק בקשר שבין פעולות שביצענו ובין התנסויותינו, פעולות שאינן ראויות יובילו לסבל ופעולות ראויות יביאו אושר; הפוטנציאל הקרמי מתעצם עם הזמן ויכול להניב תוצאה גדולה בהרבה מהגורם עצמו; ללא גורם מתאים לא תהיה תוצאה; גורם קרמי שנוצר לעולם לא יאבד.

רגשות עוכרים (afflictive/ disturbing emotions, delusions) – ר' עמדות ורגשות עוכרים.

רִיקוּת (emptiness) – הביטוי המלא: ריקות מקיום מעצם טבען של התופעות. האמת המוחלטת, טבען הבסיסי של התופעות, האופי הסופי שלהן, ההיעדר הטבעי של קיומן של התופעות באופן בלתי תלוי, מעצם מהותן, בפני עצמן, מכוח-עצמן ובזכות עצמן. הריקות היא מה שנתפס על-ידי התודעה המשתמשת בהיגיון מנומק כאשר היא מנתחת את טבען הבסיסי של התופעות.

רישומים (imprints) – העקבות המוטבעים בזרם התודעה של יצור חי על-ידי הפעולות הפיזיות, המילוליות והמנטליות שהוא מבצע. התנסויותיו של היצור החי הן תוצאה של הבשלת הרישומים של פעולותיו.

רפיון (laxity) – מצב שבו התודעה רפויה מדי, ומכונסת פנימה בתהליך פיתוח המדיטציה. יש שלוש רמות עידון של רפיון: ברמה הגסה המושא אינו ברור כלל, והתודעה כאילו כבדה או שוקעת; ברמה המעודנת, התודעה נשארת על המושא, אך עדיין לא השיגה צלילות רבת-עוצמה; ברמה המעודנת ביותר חסרה קצת עוצמה, והתודעה רפויה אך במעט.

רצף התודעה (continuity of consciousness, continuum of consciousness) – זרם מתמשך של רגעי תודעה ללא ראשית, המשתנה ללא הרף וקיים ברציפות.

שאַנְטִידֶוָה (Shantideva) – מלומד ומורה רוחני הודי דגול בן המאה השמינית. בין חיבוריו הגדולים: "מדריך לאורח החיים של הבודהיסטון" (A Guide for the Bodhisattva's Way Of Life), ו"תקציר האימון של הבודהיסטות" (Compendium of Training).

שהייה בשלווה (calm abiding) – מצב ריכוז רב-עוצמה, שבו שכנו כל הסחות הדעת והתודעה שוהה על מושאה מאליה, ללא מאמץ, ברציפות, בשמחה, בגמישות, בצלילות וביציבות איתנה. לאימון בפיתוח שהייה בשלווה תשע רמות התקדמות. עם השגת הרמה התשיעית, באמצעות טיפוח נוסף של שימת-לב חד-נקודתית ללא רפיון או התרגשות, מתהווים בזה אחר זה גמישות מנטלית, גמישות פיזית, אושר הגמישות הפיזית, אושר הגמישות המנטלית, וגמישות ללא-ניע. בנקודה זו הושגה שהייה אמיתית בשלווה.

שלושת סוגי הסבל (three types of suffering) – ר' סבל.

שלוש האבנים היקרות (the Three Jewels) – שלושת מושאי המקלט: הבודהה (המורה), הדהרמה (תורתו) והסגנה (הקהילה הרוחנית ההולכת בדרכו).

שלושת האימונים (the Three Trainings) – האימון במוסריות, האימון בריכוז והאימון בחוכמה. אימון במוסריות הוא אימון התודעה בשמירת כללי המוסר, כלומר הימנעות מפעולות שאינן ראויות ועיסוק בפעולות ראויות. אימון בריכוז הוא אימון התודעה בהשגת מצב מנטלי של התמקדות חד-נקודתית במושא ראוי. אימון בחוכמה הוא אימון ופיתוח התודעה המבחינה בטבע התופעות ומנתחת אותן.

שם בלבד (name only) – תיאור אופן הקיום המוסכם של כל התופעות, הבא להדגיש שהתופעות אינן קיימות בפני עצמן ומכוח עצמן, אלא הן מתויגות על-ידי שם ומחשבה. ה"שם" מציין את פעולת התיג באמצעות מושגיות ומחשבה, וה"בלבד" מסלק כליל את האפשרות שהתופעות מבוססות מצידן-הן.

שש השלמויות (the Six Perfections) – שישה סוגים של מעשי בודהיסטווה; תרגולי-הרוח שמטרתם הארה שלמה, שיש לפתחם עד לדרגת שלמות. שש השלמויות הן: שלמות הנדיבות, שלמות המוסריות, שלמות אורך-הרוח, שלמות המאמץ הנלהב לפעולה ראויה, שלמות הריכוז, שלמות החוכמה.

ששת עולמות הקיום (six realms of existence) – לפי ההשקפה הבודהיסטית מעגלי הקיום מורכבים מששה מצבי קיום שונים; שלושה מצבי קיום עליונים – ישויות שמימיות, ישויות שמימיות למחצה, ובני אנוש, ושלושה מצבי קיום תחתונים – בעלי חיים, רוחות רעבות ויצורי שאול.

תודעה (mind, consciousness) – מה שהוא צלול ויודע; באמצעותה היצור החי תופס את עולם התופעות, מודע לו, מכיר ומבין אותו. התודעה מסווגת לשישה סוגים עיקריים – חמש תודעות החושים (ראייה, שמיעה, רחחה, טעימה ומישוש) והתודעה המנטלית.

תודעה סוררת (untamed mind) – התודעה הבלתי נשלטת, שעלינו לעצבה ולהטיל עליה משמעת, באמצעות הכנעת היבטיה השליליים והעצמת היבטיה החיוביים.

תופעות חיצוניות (external phenomena) – מושאי התודעה שאינם קשורים לתודעה.

תופעות מוחלטות (ultimate phenomena) – הטבע המוחלט של התופעות, האופן שבו הן קיימות למעשה, כפי שהן.

תופעות מוסכמות (conventional phenomena) – מכלול התופעות על כל סוגיהן. אופן קיומן הממשי אינו כפי שנראה לנו.

תופעות פנימיות (internal phenomena) – התודעה עצמה המתבוננת במושאים ומושאי התודעה הקשורים אליה (כמו הגוף וכל היבטיו – יכולות החושים, היכולת המנטלית וכו').

תורת הבודהה (the Teachings of the Buddha) – עצתו של הבודהה המועברת באמצעות המורים לדורותיהם, הן בכתבים והן בהוראה בעל-פה.

תלות גומלין (interdependence) – תלות הדדית, יחס התלות הקיים בין כל התופעות.

תרגול-הרוח (practice) – יישומם של עקרונות התורה הבודהיסטית הלכה למעשה. ר' מעשה-הרוח.

תרגול הדהרמה (practice of Dharma) – יישומם של עקרונות התורה הבודהיסטית הלכה למעשה. ראה מעשה-הרוח.

תרופות-נגד (antidotes) – תכונות ראויות, תובנות ופעולות שפיתוחן ויישומן תורמים להפחתה בעוצמת הרגש העוכר עד לסילוקו הסופי.

תשוקה (desire) – מצב תודעה הנובע מעמדה מנטלית לא נכונה, המגזימה ביתרונותיו של מושא התשוקה ובכוח משיכתו ומביאה לחוסר רצון להינתק ממנו. תוצאתה סבל.

מילון המונחים והאישים נכתב ונערך ע"י גילה פנפיל. עודכן ספטמבר 2012.

מיון המונחים הכלולים במילון המונחים לפי האלף-בית האנגלי, תרגומם לעברית והפנייה לערך העברי במילון:

A

afflictive attitudes and emotions – עמדות ורגשות עוכרים –

afflictive obscurations – מערפלים עוכרים –

aggregates – מצרפים –

altruism – אהבת הזולת –

anger – כעס –

antidotes – תרופות-נגד –

appearances – חזות הדברים –

Aspiring Bodhicitta – התודעה הניעורה כשאיפה –

attachment – היקשרות –

awakening – ערות, ר' הארה שלמה –

the Awakening Mind – התודעה הניעורה –

B

beginningless time – זמן ללא ראשית –

Bodies of the Buddha – גופי הבודהה –

Buddha Nature – טבע הבודהה –

Buddhahood – בודהיות –

C

calm abiding – שהייה בשלווה –

celestial beings – ישויות שמימיות שבמעגלי הקיום –

circumambulation – הקפות –

clear light – אור צלול –

cognitive obscurations – מערפלים לידיעת-כול –

compassion – חמלה –

great compassion – חמלה עצומה
 complete enlightenment – הארה שלמה
 consciousness – תודעה
 continuity of consciousness – רצף התודעה
 continuum of consciousness – רצף הודעה
 Consequence School – אסכולת המסקנה
 conventional phenomena – תופעות מוסכמות
 conventional truth – אמת מוסכמת
 cyclic existence – מעגלי הקיום

D

dedication of merit – הקדשת פוטנציאל הזכות
 degenerated times – זמנים מנוונים
 delusions – עמדות ורגשות עוכרים
 dependent arising – התהוות תלויה
 desire – תשוקה
 deva – ישויות שמימיות שבמעגלי הקיום
 disturbing attitudes and emotions – עמדות ורגשות עוכרים

E

empowerment – העצמה
 emptiness – ריקות
 Emanation Body – גוף ההאצלה; ר' גופי הבודהה
 Engaging Bodhicitta – בודהיציטה כשאיפה, ר' התודעה הניעורה כשאיפה
 Enjoyment Body – גוף ההנאה השלמה; ר' גופי הבודהה
 equanimity – מידת ההשתוות
 excitement – התרגשות
 external object – מושא חיצוני
 external phenomena – תופעות חיצוניות

F

force of familiarity – כוח ההתוודעות
 Form Body – גוף הפיזי של הבודהה; ר' גופי הבודהה
 Four Nobles' Truths – ארבע אמיתות הנעלים
 Four Seals – ארבעת סוגי החותם
 freedom – חירות
 Fundamental Vehicle – המוביל הבסיסי

G

gods – ישויות שמימיות שבמעגלי הקיום
 Great Vehicle – המוביל הגדול, ר' המוביל האוניברסלי

H

hatred – איבה
 hell beings – יצורי שאול

I

"אני" – I
 "אני בלבד" – mere I

ignorance – בערות
 illusion of permanence – אשליית הקביעות
 impermanence – ארעיות
 imprints – רישומים
 individual – יחיד, ר' "אני"
 interdependence – תלות גומלין
 inherent existence – קיום אינהרנטי / קיום התופעות מעצם טבען
 internal object – מושא פנימי
 internal phenomena – תופעות פנימיות
 intrinsic existence – קיום התופעות מעצם מהותן
 introspection – התבוננות פנימה

L

law of causality – חוק הגורם והתוצאה
 law of cause and effect – חוק הגורם והתוצאה
 law of Karma – חוק הקרמה
 laxity – רפיון
 laziness – עצלות
 Lesser Vehicle – המוביל הקטן, ר' המוביל הבסיסי
 lethargy – לאות התודעה
 liberation – חירות
 love – אהבה
 great love – אהבה עצומה
 Lower Vehicle – המוביל הקטן, ר' המוביל הבסיסי

M

Madhyamika – דרך האמצע
 meditation – מדיטציה
 analytical meditation – מדיטציה אנליטית
 focusing meditation – מדיטציית מיקוד
 stabilizing meditation – מדיטציית מיקוד, ר' מדיטציית מיקוד
 merit – פוטנציאל זכות
 method and wisdom – השיטה והחוכמה
 Middle Way – דרך האמצע
 mind – תודעה
 mindfulness – נתינת דעת

N

name only – שם בלבד
 negative state of mind – מצב תודעה שלילי / שאינו ראוי
 Nirvana – חירות

O

object of negation – מושא השלילה
 obscurations to omniscience – מערפלים לידיעת-כול
 omniscience – ידיעת-כול
 opponent powers – כוחות נוגדים

P

perfect enlightenment – הארה מושלמת, ר' הארה שלמה –
 permanence – קביעות / קביעות הקיום –
 person – יצור חי, ר' "עצמי" –
 practice – תרגול-הרוח / אימון-הרוח / מעשה-הרוח –
 practitioner – מתרגל-הרוח –
 Prasangika – אסכולת המסקנה –
 Prostrations – השתחויות –

R

refuge – מקלט –
 renunciation – היחלצות וודאית –

S

Samsara – מעגלי הקיום –
 self – עצמי –
 self cherishing – הוקרת העצמי –
 self grasping – אחיזה בעצמי –
 selfhood – עצמיות –
 selfless – היעדר-עצמי –
 selflessness – היעדר עצמיות –
 Six Perfections – שש השלמויות –
 Six realms of existence – ששת עולמות הקיום –
 suchness – נְכוּת –
 suffering – סבל –

T

taking refuge – בקשת מקלט –
 tame the mind – לאלף את התודעה –
 Teachings of the Buddha – תורת הבודהה –
 the Path – הדרך –
 Three Jewels – שלוש האבנים היקרות –
 Three Trainings – שלושת האימונים –
 Truth Body – גוף האמת; ר' גופי הבודהה –
 turn the wheel of Dharma – לסובב את גלגל הדהרמה –

U

ultimate aim – המטרה המוחלטת –
 Ultimate Nature Body – גוף הטבע המוחלט; ר' גופי הבודהה –
 ultimate phenomena – תופעות מוחלטות –
 ultimate truth – אמת מוחלטת –
 Universal Vehicle – המוביל האוניברסלי –
 untamed mind – תודעה סוררת –

V

view of transitory collection – השקפת האוסף הבר-חלוף –
 virtuous state of mind – מצב תודעה ראוי –

W

Wisdon Truth Body – גוף אמת החוכמה; ר' גופי הבודהה –

worldly concerns – דאגות העולם הזה