

## Дхармический глоссарий

Русскоязычный // исходный / англоязычный термин - Определение

**Абсолютная истина** (англ. *Ultimate truth*) – одна из двух истин (вторая из них – обусловленная). Понимание абсолютной природы вещей и событий; пустотность.

**Авалокитешвара** (санскр.; тиб. *Ченрези*; англ. *Avalokiteshvara*) – будда сострадания. Медитативное божество в мужской форме, воплощающее полностью просветленное сострадание.

**Архат** (санскр.; англ. *Arhat*) – буквально «уничтожающий врагов». Существо, которое уничтожило омрачения и их семена и посредством этого достигло освобождения из циклического существования.

**Арья** (санскр.; тиб. *пхагна*; англ. *Arya*) – буквально «благородный/благородная». Тот, кто напрямую постиг пустотность.

**Асура** (санскр.; англ. *Asura*) – полубог или титан; класс существ в сансаре, живущих в пределах видимости от богов царства желаний.

**Атиша (982 - 1054; англ. Atisha)** – прославленный буддийский мастер из Индии, пришедший в Тибет, чтобы поспособствовать возрождению буддизма, и основавший традицию *кадам*. Его текст «Светоч на пути к просветлению» был первым текстом *ламрима*.

**Бардо** (тиб.; англ. *Bardo*) – промежуточное состояние между смертью и последующим перерождением.

**Безмятежное пребывание** (англ. *Calm abiding*) – см. *шаматха*.

**Бог** (англ. *God*) – см. *дэва*.

**Бодхгая** (англ. *Bodhgaya*) – небольшой городок в штате Бихар на севере Индии, где Будда Шакьямуни обрел просветление.

**Бодхисаттва** (санскр.; англ. *Bodhisattva*) – тот, чья духовная практика направлена на достижение просветления. Тот, кто обладает сострадательной мотивацией бодхичитты.

**Бодхичитта** (санскр.; англ. *Bodhicitta*) – Устремление к достижению просветления ради освобождения всех живых существ.

**Божество** (тиб. *йидам*; англ. *Deity*) – проявление просветленного ума, используемое в качестве объекта медитации в тантрических практиках – например, *Ченрези*, *Тара*, *Ваджрасаттва* и т.д. Это не Бог в теистическом понимании.

**Будда** (санскр.; англ. *Buddha*) – полностью просветленное существо. Тот, кто устранил все завесы, скрывающие ум, и до совершенного уровня развил все благие качества.

**Будда Шакьямуни** (англ. *Shakyamuni Buddha*) – (563-483 гг. до н.э.) рожденный принцем в клане Шакьев в Северной Индии, он преподавал пути к освобождению и просветлению

посредством сутры и тантры; основатель традиции, которая стала известна под названием «буддизм» (от санскритского «будда» – «полностью пробужденный»).

**Буддист** (тиб. *нангпа*; англ. *Buddhist*) – тот, кто принял прибежище в Трех Драгоценностях Прибежища: Будде, Дхарме и Сангхе – и принимает философское воззрение «четырех печатей»: то, что все составные явления непостоянны, все загрязненные явления по природе являются страданием, все вещи и события лишены самобытия, а нирвана является подлинным покоем.

**Бхикшу** (санскр.; англ. *Bhikshu*) – см. *гелонг*.

**Бхикшуня** (санскр.; англ. *Bhikshuni*) – см. *гелонгма*

**Бхуми** (санскр.; англ. *Bhumi*) – «земля», или уровень – например, в перечислении десяти уровней бодхисаттвы.

**Ваджра** (санскр.; тиб. *дордже*; англ. *Vajra*) – буквально «алмаз»; часто переводится как «алмазное» или «удар молнии». Ваджра – это четырех-, пяти- или девятиконечный атрибут, используемый в тантрической практике.

**Ваджра и колокольчик** (англ. *Vajra and bell*) – атрибуты, используемые в тантрических ритуалах: ваджра, которую держат в правой руке, символизирует блаженство, а колокольчик, который держат в левой, символизирует пустотность.

**Ваджрасаттва** (санскр.; тиб. *дордже семпа*; англ. *Vajrasattva*) – медитативное божество мужского пола, символизирующее неотъемлемую чистоту всех будд. Важная тантрическая практика очищения для устранения препятствий, созданных неблагой кармой и нарушением обетов.

**Ваджраяна, или Тантраяна** (санскр.; англ. *Vajrayana / Tantrayana*) – особые практики махаяны, широко распространенные в Тибете.

**Ванг** (тиб.; англ. *Wang*) – посвящение, или полная инициация, в которой ученика уполномачивают на то, чтобы в полной мере осуществлять практику конкретного тантрического божества. Также см. *посвящение*.

**Виная** (санскр.; тиб. *дюлва*; англ. *Vinaya*) – учения Будды по нравственной дисциплине, монашескому поведению и так далее.

**Випашьяна / випассана** (санскр. / пали; англ. *Vipashyana / Vipassana*) – проникающее (особое) прозрение; мудрость глубинного различения явлений, сочетаемая с особой податливостью, порожденной силой самадхи

**Восемь обетов махаяны** (англ. *Eight Mahayana Precepts*) – однодневные обеты, включающие отказ от убийства; воровства; лжи; сексуальных контактов; интоксикантов; высоких сидений; вкушения пищи в ненадлежащее время; а также пения, танцев, нанесения духов и ношения украшений.

**Гелонг** (тиб.; санскр. *бхикшу*; англ. *Gelong*) – полностью посвященный буддийский монах.

**Гелонгма** (тиб.; санскр. *бхикшуня*; англ. *Gelongma*) – полностью посвященная буддийская монахиня.

**Гелуг** (тиб.; англ. *Gelug*) – «Добродетельный орден»; орден в тибетском буддизме, в конце пятнадцатого века основанный ламой Цонкапой и его последователями; самая молодая из четырех главных школ тибетского буддизма. Развилась на основе школы кадам, основанной Атишей и Дромтонпой. Три другие школы – ньингма, кагью и сакия.

**Гелугпа** (тиб.; англ. *Gelugpa*) – последователь традиции гелуг.

**Геше** (тиб.; англ. *Geshe*) – буквально «духовный друг»; титул, даруемый тем, кто прошел обширную учебную программу и сдал экзамены в гелугпинских монастырских университетах.

**Гнев** (англ. *Anger*) – умственный фактор, который воспринимает свой объект как нечто непривлекательное; он преувеличивает непривлекательность объекта и не может его стерпеть или желает ему навредить. Одно из шести коренных омрачений.

**Голодный дух** (англ. *Hungry ghost*) – см. *прета*.

**Гомпа** (тиб.; англ. *Gompa*) – обычно относится к главному залу для медитации, или храму, в монастыре.

**Гуру** (санскр.; тиб. лама; англ. *Guru*) – духовный наставник или учитель; тот, кто указывает ученику путь к освобождению и просветлению. Буквально «тяжелый» – «тяжелый» от знания Дхармы. В тантре учитель воспринимается как нераздельный с медитативным божеством и Тремя Драгоценностями прибежища. Также см. *коренной гуру*.

**Гуру-Пуджа** (санскр.; тиб. Лама Чона) – особая практика гуру-йоги, относящаяся к высшей йога тантре и включающая совершение подношений гуру.

**Дака** (санскр.; тиб. кхадро/кхандро, англ. *Daka*) – буквально «идуший по небу». Мужское существо, помогающее пробудить энергию блаженства в квалифицированной тантрической практикующей.

**Дакини** (санскр.; тиб. кхадро-ма/кхандро-ма, англ. *Dakini*) – буквально «идущая по небу». Женское существо, помогающее пробудить энергию блаженства в квалифицированном тантрическом практикующем.

**Две истины** (англ. *Two truths*) – два аспекта всех явлений: уровень их видимости называется «обусловленной истиной», а абсолютная их реальность известна как истина абсолютная.

**Двенадцать звеньев зависимого порождения** (англ. *Twelve links of dependent origination*) – неведение, кармическое образование, сознание, имя и форма, шесть источников, контакт, чувство, страстное желание, цепляние, становление, перерождение и старение и смерть.

**Двойственное видение** (англ. *Dualistic view*) – характерное для непросветленного ума видение, в котором все явления ошибочно представляются обладающими прочным самобытием. При таком видении видимость объекта смешана с ошибочным представлением о том, что он независим или обладает самобытием – что ведет к последующим двойственным представлениям о субъекте и объекте, «я» и других, этом и том и т.д.

**Десять земель / этапов** (санскр. даша-бхуми; англ. *Ten grounds / stages*) – десять ступеней, которые достигаются на пути к просветлению. Также см. *бхуми*.

**Десять недобродетельных действий** (англ. *Ten nonvirtuous actions*) – три действия тела (убийство, кража, сексуальная распущенность); четыре действия речи (ложь, грубость, клевета и пустая болтовня); и три действия ума (алчность, злонамеренность и ошибочные воззрения).

**Джатаки** (англ. *Jataka Tales*) – тома историй, в основном из Палийского канона, но также присутствующих в санскритских и тибетских текстах, в которых рассказывается о жизнях Будды Шакьямуни, предшествовавших обретению им просветления. Истории обычно содержат важную мораль.

**Дженанг** (тиб.; англ. *Je-nang*) – церемония, которая позволяет ученикам начитывать мантру и практиковать садхану, но не считается полным посвящением (ванг). См. также *дозволение*.

**Добродетель** (англ. *Virtue*) – благая карма; то, следствием чего является счастье.

**Добродетельный друг** (тиб. *ге-вей ше-ньен*; англ. *Virtuous friend*) – см. *гуру*.

**Дозволение** (англ. *Initiation*) – получаемая от тантрического мастера передача, позволяющая ученику заниматься практиками конкретного медитативного божества. Часто используется как синоним *посвящения*, что неверно. См. также *дженанг (дозволение)* и *ванг (посвящение)*.

**Драгоценное человеческое перерождение** (англ. *Precious human rebirth*) – исключительное человеческое состояние, наделенное восемью свободами и десятью дарованиями, и представляющее идеальные условия для практики Дхармы и достижения просветления.

**Дэва** (санскр.; англ. *Deva*) – бог, пребывающий в сопровождаемом значительным комфортом и удовольствием состоянии в царстве желаний, форм или без форм.

**Дхарма** (санскр.; англ. *Dharma*) – духовные учения – в частности, учения Будды; буквально «то, что удерживает от страданий». Вторая из Трех Драгоценностей прибежища.

**Живые существа** (букв. «разумные существа»; тиб. *семчен*; англ. *Sentient beings*) – любые непросветленные существа; любое существо, ум которого не полностью освободился от грубого и тонкого неведения.

**Завесы, заграждения** (санскр. *аварана*; англ. *Obscurations, obstructions*) – завесы омрачений (санскр. *кешаварана*; тиб. *ньондриб*), которые препятствуют освобождению из сансары, и когнитивные завесы (санскр. *джнеяварана*, тиб. *шедриб*), которые препятствуют просветлению. См. также *омрачения*.

**Зависимое порождение** (англ. *Dependent arising*) – также называется «(взаимо)зависимым происхождением». То, что «я» и явления на обусловленном уровне существуют как нечто относительное и взаимозависимое; возникают в зависимости от (1) причин и условий, (2) своих частей, и, на наиболее тонком уровне, (3) в силу обозначения или объярлычивания. Также см. *двенадцать звеньев зависимого порождения*.

**Загрязнение** (англ. *Defilement*) – см. *омрачение*.

**Заслуга** (англ. *Merit*) – позитивная энергия, накопленная в уме вследствие добродетельных действий тела, речи и ума.

**Йидам** (тиб.; англ. *Yi-dam*) – буквально «связанное-умом». Применительно к личной практике – главное – или, как говорил лама Йеше, «любимое» – божество для практики высшей йога-тантры. Божество, с которым вы имеете наиболее сильную связь, позволяющую вам достичь просветления.

**Йога** (санскр.; англ. *Yoga*) – буквально «сопрягать». Духовная дисциплина, с которой вы сопрягаете себя, чтобы достичь просветления.

**Йогин / йогини** (санскр.; англ. *Yogi / Yogini*) – высоко реализованные практикующие.

**Кагью** (тиб.; англ. *Kagyu*) – орден тибетского буддизма, в одиннадцатом веке основанный Марпой, Миларепой, Гампой и их последователями. Одна из четырех главных школ тибетского буддизма; другие – нингма, сакия и гелуг.

**Карма** (санскр.; англ. *Karma*) – буквально «действие». Закон причин и следствий: процесс, в силу которого добродетельные действия тела, речи и ума приводят к счастью, а недобродетельные – к страданию.

**Клеша** (санскр.; англ. *Klesha*) – см. *Омрачение*.

**Колесо жизни** (англ. *Wheel of life*) – способ изображения циклического существования, в котором показаны шесть царств, выстроенных вокруг ступицы, содержащей неведение, привязанность и гнев, символизируемые свиньей, петухом и змеей. На внешнем ободе колеса идут двенадцать звеньев зависимого порождения; всё это держит в своих челюстях и когтях Яма, Владыка Смерти.

**Коренной гуру** (тиб. *цавей лама*; англ. *Root guru*) – учитель, который оказал / оказывает наибольшее влияние на вступление конкретного ученика на путь или продвижение по нему.

**Коренные омрачения** (англ. *Root delusions*) – шесть коренных омрачений: гнев, привязанность, гордыня, ненависть, сомнения и омраченные воззрения.

**Кьябдже** (тиб.; англ. *Kyabje*) – буквально «владыка прибежища». Уважительный титул.

**Лама** (тиб.; санскр. *гуру*; англ. *Lama*) – см. *Гуру*.

**Ламрим** (тиб.; англ. *Lamrim*) – «этапы пути». Жанр учений, созданный ламой Атишей (см. выше) в Тибете; способ организации учений Будды в форме простой, прямолинейной системы, которой легко следовать и которую легко практиковать.

**Лишь-обозначенное** (англ. *Merely-Labeled*) – самый тонкий уровень смысла взаимозависимого порождения; все явления существуют относительно, или обусловленно, как лишь обозначенные умом. (Также см. *Пустотность*).

**Лоджонг** (тиб.; англ. *Lo-jong*) – см. *Преобразование мышления*.

**Лунг** (тиб.; англ. *Lung*) – (1) Буквально «ветер». Состояние, в котором ветра в теле неуравновешены или заблокированы, что вызывает различные болезни. (2) Устная передача некоего текста. Хотя (1) и (2) в транскрипции пишутся одинаково, произносятся слова «лунг» – «ветер» и «устная передача» – немного по разному.

**Мала** (санскр.; тиб. *трэнгва*; англ. *Mala*) – четки для подсчета мантр.

**Мандала** (санскр.; тиб. *кхьилкхор*; англ. *Mandala*) – (1) круглая диаграмма, символизирующая всю вселенную; (2) обитель медитативного божества.

**Мантра** (санскр.; англ. *Mantra*) – буквально «защита ума». Мантры – это санскритские слоги, обычно начитываемые в сочетании с практикой определенного медитативного божества, и воплощающая качества божества, с которым она связана.

**Махамудра** (санскр.; тиб. *чагчен*; англ. *Mahamudra*) – «великая печать». Глубинная система медитации на уме и на абсолютной природе реальности.

**Махаяна** (санскр.; англ. *Mahayana*) – «великая колесница»; так называется школа буддизма, практикуемая в Тибете, Монголии, Китае, Японии, Корее и некоторых частях Вьетнама, а также на Западе; путь бодхисаттвы, высшей целью которого является достижение состояния будды. Включает как *парамитаяну*, так и *ваджраяну*.

**Медитация** (тиб. *гом*; англ. *Meditation*) – ознакомление ума с добродетельным объектом. Существуют два вида: медитация удержания и аналитическая медитация.

**Мудра** (санскр.; тиб. *чагья*; англ. *Mudra*) – буквально «печать», «знак». Символический жест руки, наделенный силой, подобной силе мантры.

**Мудрость** (англ. *Wisdom*) – различные уровни прозрения в природу реальности. Существуют, например, три мудрости – слушания, размышления и медитации. К высшему уровню относится мудрость постижения пустотности, которая освобождает существ от циклического существования и в конечном итоге приводит их к просветлению. Следствием полного и совершенного накопления мудрости является дхармака. См. также *заслуга*.

**Нгондро** (тиб.; англ. *Ngondro*) – предварительные практики, присутствующие во всех школах тибетского буддизма; каждая из них обычно выполняется по 100 000 раз. Четыре главные такие практики – это начитывание формулы прибежища с простираниями, повторение мантры Ваджрасаттвы, подношения мандалы и гуру-йога. Традиция гелуг добавляет еще несколько таких практик: подношения чаш с водой, очистительная медитация Дамциг Дордже (Самаяваджры), изготовление цаца (небольших священных изображений, обычно изготавливаемых из глины), и огненное подношение (тиб. джинсек) Дордже Кхадро.

**Неведение** (англ. *Ignorance*) – коренная причина циклического существования; незнание того, какими вещи на самом деле являются, и ошибочное представление о них как о неотъемлемо существующих. Омрачение, которое порождает все остальные омрачения и побуждаемую ими карму.

**Неотъемлемое (или внутренне-присущее) существование** (англ. *Inherent/intrinsic existence*) – то, от чего пустотны явления; объект отрицания, или отвержения. Перед невежеством явления предстают существующими независимо, сами по себе, существующими неотъемлемо. Также см. *пустотность*.

**Нигилизм** (англ. *Nihilism*) – учение, утверждающие, что ничего не существует; противоположность этернализма.

**Нирвана** (санскр.; тиб. *ньянгде*; англ. *Nirvana*) – см. *освобождение*.

**Ньингма** (тиб.; англ. *Nyingma*) – школа «старых переводов» в тибетском буддизме, учения которой восходят ко временам Падмасамбхавы – индийского тантрического мастера

восьмого века, который царем Трисонг Деценом был приглашен в Тибет для того, чтобы рассеять препятствия для утверждения в Тибете буддизма. Первая из четырех основных школ тибетского буддизма; три остальные – кагью, сакья и гелуг.

**Обусловленная / условная истина** (англ. *Conventional truth*) – в противоположность абсолютной истине, которая является постижением абсолютной природы реальности (т.е. пустотности), обусловленная истина – это то, что является истинным для достоверного обусловленного сознания; также называется «скрывающей истиной» или «всескрывающей истиной», поскольку, хотя на определенном уровне это и истина, она скрывает абсолютную природу. Обусловленная и абсолютная истины образуют в буддийской философии важную тему, которая называется «две истины». Также см. *абсолютная истина*.

**Однонаправленное сосредоточение** (санскр. *самадхи*; англ. *Samadhi*) – состояние глубинного медитативного погружения.

**ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ** (санскр.; англ. *OM MANI PADME HUM*) – «мани», мантра Будды Сострадания Ченрези.

**Омрачения** (санскр. *клеша*; тиб. *ньонмонг*; англ. *Delusions*) – неблагоприятные состояния ума, являющиеся причиной страданий. Три коренных омрачения – это неведение, гнев и привязанность.

**Обеты** (англ. *Vows*) – заветы, принимаемые на основе прибежища на всех уровнях буддийской практики. Обеты пратимокши (обеты личного освобождения) – это основные обеты в традиции хинаяны; они принимаются монахами, монахинями и мирянами и являются основой всех остальных обетов. Обеты бодхисаттвы и тантрические обеты – это основные виды обетов в традиции махаяны. См. также *виная* – обеты личного освобождения.

**Освобождение** (англ. *Liberation*) – состояние полной свободы от сансары; нирвана, состояние за пределами печали; окончательная цель практикующего хинаяны.

**Отпечаток** (англ. *Imprint*) – семя или потенциал, оставленное/оставленный в уме благими или неблагими действиями тела, речи и ума.

**Отречение** (тиб. *нгеджунг*; англ. *Renunciation*) – искреннее чувство полного отвращения к циклическому существованию – в такой степени, что существо днем и ночью жаждет освобождения и осуществляет практики, которые его приносят. Первая из трех основ пути к просветлению. См. также *бодхичитта* и *пустотность*.

**Очищение** (англ. *Purification*) – устранение, или очищение, отпечатков неблагоприятной кармы из ума.

**Парамита** (санскр.; англ. *Paramita*) – см. *шесть совершенств*.

**Паранирвана** (санскр.; англ. *Paranirvana*) – окончательная нирвана, которой Будда достиг, оставив тело в Кушинагаре.

**Подлинное существование** (англ. *True existence*) – то, каковыми вещи представляются существам, находящимся в ловушке циклического существования: видимость того, что «я» и явления существуют с собственной стороны, собственной силой, неотъемлемо. На самом же деле всё пусто от истинного существования. См. *пустотность*.

**Праджняпарамита** (санскр.; англ. *Prajnaparamita*) – совершенство мудрости. Сутры праджняпарамиты – это учения Будды Шакьямуни, в которых излагаются мудрость постижения пустотности и путь бодхисаттвы.

**Преданность гуру** (англ. *Guru devotion*) – сутрическая или тантрическая практика восприятия гуру как будд, за чем следует верение им в мыслях и поступках.

**Прета** (санскр.; тиб. *йидаг*; англ. *Preta*) – голодный призрак, или дух. Царство прет – одно из трех низших царств циклического существования.

**Преобразование мышления** (тиб. *лоджонг*; англ. *Thought transformation*) – также «тренировка ума» или «преобразование ума». Мощный подход к развитию бодхичитты, в котором ум тренируется в том, чтобы использовать все ситуации – как приятные, так и неприятные – как средство для уничтожения себялюбия и цепляния за «я».

**Прибежище** (англ. *Refuge*) – искренняя опора на Будду, Дхарму и Сангху за руководством на пути к просветлению.

**Привязанность** (англ. *Attachment*) – умственный фактор, воспринимающий свой объект как нечто привлекательное; он преувеличивает притягательность объекта и желает им обладать. Одно из шести коренных омрачений.

**Природа будды** (англ. *Buddha-nature*) – относится к пустотности, или абсолютной природе, ума. В силу этой природы, все живые существа наделены потенциалом для обретения полного просветления, состояния будды.

**Промежуточное состояние** (тиб. *бардо*; англ. *Intermediate state*) – состояние между смертью и перерождением.

**Просветление** (англ. *Enlightenment*) – состояние будды; полное пробуждение; высшая цель практики буддизма махаяны, достигаемая, когда все ограничения из ума устранены, а весь позитивный потенциал реализован; состояние, отличающееся безграничными состраданием, искусностью и мудростью.

**Простирания** (англ. *Prostrations*) – выражение почтения гуру-божеству посредством тела, речи и ума; одна из предварительных практик тантры.

**Посвящение** (англ. *Empowerment*) – см. Ванг.

**Пуджа** (санскр.; англ. *Puja*) – буквально «подношение»; религиозная церемония; термин, обычно используемый для описания церемонии подношения, такой как подношение духовному наставнику (Гуру-Пуджа).

**Пустотность** (англ. *Emptiness*) – отсутствие неотъемлемого существования. Каждое явление пустотно от того, чтобы существовать неотъемлемо, подлинно, с собственной стороны, или независимо.

**Равностность** (англ. *Equanimity*) – отсутствие обычного разделения живых существ на друзей, врагов и незнакомцев, проистекающее из понимания того, что все живые существа равны в том, что желают счастья и не желают страдать, а также – с безначальных времен – успели всем друг для друга побывать. Непредвзятое состояние ума, выступающее в качестве основы для развития великой любви, великого сострадания и бодхичитты.



**Ринпоче** (тиб.; англ. *Rinpoche*) – буквально «драгоценный». Почтительный титул, обычно используемый применительно к распознанным ламам-перерожденцам; уважительный титул, используемый применительно к своему ламе или настоятелю монастыря.

**Садхана** (санскр.; англ. *Sadhana*) – метод достижения; последовательные наставления по практике медитаций, связанных с конкретным медитативным божеством.

**Сангха** (санскр.; англ. *Sangha*) – третий объект прибежища; абсолютная Сангха – это те, кто напрямую постиг пустотность; относительная Сангха – посвященные монахи и монахини.

**Сансара** (санскр.; англ. *Samsara*) – циклическое существование, цикл бесконтрольных перерождений; шесть царств: низшие царства адов, голодных духов и животных, и высшие царства людей, полубогов и богов; повторяющийся цикл смертей и перерождений в том или ином из шести царств под влиянием кармы и омрачений. Также относится к загрязненным совокупностям живого существа.

**Сакья** (тиб.; англ. *Sakya*) – одна из четырех главных школ тибетского буддизма, основанная в одиннадцатом веке на юге провинции Цанг Кончогом Гьелпо. Три другие школы – нyingма, кагью и гелуг.

**Самадхи** (санскр.; англ. *Samadhi*) – см. *однонаправленное сосредоточение*.

**Себялюбие** (англ. *Self-cherishing*) – эгоцентричное отношение, в силу которого мы считаем свое счастье более важным, чем у других; главное препятствие для реализации бодхичитты.

**Сиддхи** (санскр.; англ. *Siddhis*) – реализации; обычно так обозначаются особые способности (как мирские, так и запредельные), приобретенные в качестве побочного эффекта продвижения по духовному пути.

**Совокупности** (англ. *Aggregates*) – соединение тела и ума; индивидуум состоит из пяти совокупностей: формы, чувств, различения, составных факторов и сознания.

**Сознание** (англ. *Consciousness*) – см. *ум*.

**Сострадание** (санскр. *каруна*; англ. *Compassion*) – искреннее желание того, чтобы другие были свободны от страданий и их причин.

**Сутра сердца** (англ. *Heart Sutra*) – см. *Праджняпарамита*.

**Существа-скитальцы** (англ. *Migratory Beings*) – один из терминов для обозначения живых существ, которые скитаются от рождения к рождению в шести царствах сансары.

**Тантра** (санскр.; тиб. *гью*; англ. *Tantra*) – буквально «нить» или «континуум». Тайные учения Будды; тексты-писания и содержащиеся в них учения и практики. Также см. *Ваджраяна*.

**Татхагата** (санскр.; тиб. *децзин шекпа*; англ. *Tathagata*) – буквально «тот, кто постиг таковость»; будда.

**Тонглен** (тиб.; англ. *Tong-len*) – буквально «даяние и принятие»; практика медитации, в которой страдания других принимаются на себя, а собственная заслуга отдается другим.

**Три вида страданий** (англ. *Three kinds of suffering*) – страдание страдания, страдание перемен и всепронизывающее страдание.

**Три высшие тренировки** (англ. *Three higher trainings*) – тренировки, относящиеся к нравственной дисциплине, сосредоточению и мудрости.

**Три Драгоценности** (англ. *Three Jewels*) – объекты буддийского прибежища: Будда, Дхарма и Сангха. Также называются «Тройственной Драгоценностью».

**Три основы пути** (англ. *Three Principles of the Path*) – сущностные учения ламрима: отречение, бодхичитта и пустотность.

**Трое врат** (англ. *Three doors*) – тело, речь и ум.

**Тулку** (англ. *Tulku*) – лама-перерожденец; некто, кто был признан перерождением уважаемого учителя.

**Тушита** (санскр.; англ. *Tushita*) – «Земля Радости», Чистая земля тысячи будд этого эона, где пребывают будда грядущего, Майтрея, и лама Цонкапа.

**Тханка** (тиб.; англ. *Thangka*) – живописные или выполненные в технике аппликации изображения божеств, обычно обрамленные яркой парчой.

**Тхеравада** (санскр.; англ. *Theravada*) – одна из восемнадцати подшкол, на которые вскоре после смерти Будды разделилась хинаяна. Преобладающая на сегодняшний день школа хинаяны, преобладающая в Таиланде, на Шри-Ланке и в Бирме, а также представленная на Западе.

**Ум** (санскр. *читта*; тиб. *сем*; англ. *Mind*) – синоним термина «сознание» (санскр. *виджняна*; тиб. *намше*) и разум (санскр. *манас*; тиб. *йи*). Определяется как нечто «ясное и познающее»; бесформенная сущность, которая способна воспринимать объекты. Ум подразделяется на шесть основных сознаний и пятьдесят один умственный фактор.

**Ум ясного света** (англ. *Clear light mind*) – чрезвычайно тонкий ум. Это тончайшее состояние ума естественным образом проявляется в момент смерти или в силу успешной тантрической практики; практикующие используют его для постижения пустотности.

**Ушниша** (санскр.; англ. *Ushnisha*) – венецный выступ на макушке будды.

**Хинаяна** (санскр.; англ. *Hinayana*) – так называемая «меньшая колесница», путь архатов, окончательной целью которого является нирвана. В наше время этому пути учит школа Тхеравада.

**Цаца** (тиб.; англ. *Tsa-tsa*) – слепок образа будды, изготовленный из глины или гипса в вырезанной форме.

**Цепляние за «я»** (англ. *Self-grasping*) – невежественное цепляние за собственную самость, или «я», как нечто независимое ото всех остальных явлений.

**Циклическое существование** (санскр. *сансара/самсара*, тиб. *кхорва*, англ. *Cyclic existence*) – шесть царств обусловленного существования: три низших – ады, царство голодных духов (санскр. *прета*) и царство животных – и три высших: людей, полубогов (санскр. *асура*) и богов

(санскр. *сура*). Это безначальный повторяющийся цикл смертей и перерождений под влиянием омрачений и кармы. Также относится к загрязненным совокупностям живого существа.

**Цог** (тиб.; англ. *Tsog*) – буквально «собрание» – собрание подносимых субстанций и собрание учеников, подношения совершающих.

**Цонкапа, Лама** (англ. *Lama Tsong Khapa*) – (1357-1419) почитаемый учитель и реализованный практикующий, основавший тибетско-буддийскую традицию *гелуг*.

**Чакра** (санскр.; англ. *Chakra*) – энергетическое колесо. Расположенная вдоль центрального канала (сушумны) точка сосредоточения заблокированной энергии, на которую – в особенности в стадии завершения высшей йога-тантры – направляется сосредоточение. Основные чакры расположены в макушке, горле, сердце, пупке и тайном месте.

**Ченрези** (тиб.; англ. *Chenrezig*) – см. *Авалокитешвара*.

**Четыре безмерных** (санскр. *анрамана*; англ. *Four immeasurables*) – также известны как четыре безмерных мысли или четыре высших настроения (санскр. брахма-вихара). Это четыре состояния ума или устремления: любящая доброта (санскр. майтри), сострадание (санскр. каруна), радость (санскр. мудита) и равенность (санскр. упекша). Обычно они выражаются в молитве: «Пусть все живые существа обладают счастьем и его причинами, будут свободны от страданий и его причин, будут нераздельны с беспечальным блаженством и пребудут в равенности» – или в её же более длинных вариантах.

**Четыре благородные истины** (англ. *Four Noble Truths*) – тема первого учения Будды: истина страдания, истина причины страдания, истина прекращения страдания и истина пути, ведущего к прекращению страдания.

**Четыре печати** (англ. *Four seals*) – четыре базовых положения, определяющих буддизм: 1) все составные явления непостоянны; 2) все загрязненные явления по природе своей суть страдание; 3) все явления пустотны от самобытия; 4) нирвана есть истинный покой.

**Шаматха** (санскр.; тиб. *шине*; англ. *Shamatha*) – «безмятежное пребывание»; состояние сосредоточения, в котором ум способен устойчиво, без усилий и так долго, как хочется, пребывать на объекте медитации.

**Шесть совершенств** (санскр. *парамита*; англ. *Six perfections*) – практики бодхисаттвы. На основе бодхичитты бодхисаттва практикует шесть парамит: щедрость, нравственность, терпение, полное энтузиазма упорство, сосредоточение и мудрость.

**Шесть царств** (англ. *Six realms*) – общий способ разделения всего циклического существования в буддизме, в котором выделяются три царства страданий (адское, голодных духов и животных) и три удачных царства (людей, полубогов и богов).

**Шуньята** (санскр.; англ. *Shunyata*) – см. *пустотность*.

**Эон** (санскр. *кальпа*, англ. *Eon*) – мировой период, невообразимо длительный период времени. Срок существования вселенной разделяется на четыре великих эона, которые, в свою очередь, подразделяются на двадцать эонов меньших.

*Этернализм* (англ. *Eternalism*) – вера в неотъемлемое существование вещей в противоположность нигилизму; одна из двух крайностей.