

༄༅། །རྩོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་གཞུང་གདམས་མན་ངག་མཐའ་དག་གི་བརྗོད་བྱ་

མདོར་བསྟུས་པའི་སྒྲ་དབྱངས་མན་བདེའི་ཤིང་།

至尊阿底峽噶當派一切教典教授竅訣

所詮之略攝歌詠：

利樂車乘

蔣揚欽哲旺波



欽哲漢譯

此文之翻譯與發布是在欽哲基金會的支持與欽哲漢譯計畫的督導下完成。

譯者：趙雨青

審潤、編輯：欽哲漢譯編譯團隊

© 2026 欽哲漢譯計畫。本著作採創用 CC「[姓名標示－非商業性－禁止改作 4.0](#)」授權條款。

版本：2026/8/5

目錄

譯者導言	2
譯文	3
白話文	6
參考文獻	8

譯者導言

蔣揚欽哲旺波在本文中敘述了源自阿底峽尊者（982-1054）的噶當派教法。他以精要的「道歌」形式，巧妙引介了噶當派的諸多核心修持，包括阿底峽尊者在《菩提道燈論》中奠定的「三士夫」的道次第架構，以及噶當六論、五隨念、切卡瓦（1101 - 1175）的《修心七要》等。

在跋文中，欽哲旺波提到這首歌是他在熱振寺所作。熱振寺是噶當派祖庭，也是該傳承的中心。欽哲旺波在兩次衛藏之旅期間，曾經四度造訪熱振寺。在 1851 年秋季的最後一次朝拜，他於淨相中從仲敦巴尊者（1004-1064）處親受八大實修傳承之一的噶當派近傳承教法。淨相中，他看見仲敦巴尊者坐在熱振寺附近的柏樹林間，周圍環繞弟子眾，並獲得仲敦巴尊者親授教典、教授與竅訣¹等三類教法。本文即是受此淨相啟發而作，標題中亦提到所領受的三類教法。²本文收錄於《欽哲旺波全集》的道歌函，亦見於《七教傳全集》中代表噶當派傳承的「教傳」第一部分。

在藏文原作中，其獨特韻律營造出一種自然當下的悠揚氛圍。有別於較為傳統的偈頌形式，通常在每句末尾會以兩個音節加三個音節的形式，鏗鏘有力地結尾（如--/--/--/--/---），本文大量採用了道歌的特定格律，即在句末使用三個音節加兩個音節結束（如--/--/--/--/--），融入了西藏民謠元素。漢譯中，我們也盡力保持相應的格律。

¹ 教典、教授、竅訣（gzhung gdams man ngag）亦指噶當派的三個支派。詳見《土觀宗派源流》第 51-56 頁。

² 關於欽哲旺波的熱振之旅與此次淨相，詳見《蔣揚欽哲旺波傳》第 280 頁。

譯文

༄༅། རྩོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་གཞུང་གདམས་མན་ངག་མཐའ་དག་གི་བཛྲ་བྱ་མདོར་
བསྟུས་པའི་སྣ་དབྱངས་པན་བདེའི་ཤིང་།

至尊阿底峽噶當派一切教典教授竅訣所詮之

略攝歌詠：利樂車乘

蔣揚欽哲旺波

三類根器殊勝導師釋迦獅，彼之上首佛子無能勝³、文殊，
瞻部洲大車乘龍樹與無著，諸成就者頂嚴帝洛與那洛，
深奧廣博實修傳承與加持，總集於一阿底峽父子傳承，
彼持教師傳記由衷誠憶念，祈請噶當上師慈悲賜加持！⁴

教證事業究竟唯一尊⁵修持，具足四大殊勝⁶菩提道次第，
結合如法聽聞講授之善緣，自他二利悉能成辦祈加持！

照見具足性相勝乘善知識，了知彼乃如海善聚之生處，
心意行為二者如法依止已，穩固樹立道之根本祈加持！

思惟暇滿難得易壞之理趣，憶念惡趣諸苦故近奉三皈，
修持成辦善趣下士夫共道，取捨業果願能精進祈加持！

³ 無能勝（ma pham）即彌勒菩薩。

⁴ 此偈提到的三個傳承分別是：文殊與龍樹的深見派，彌勒與無著的廣行派，帝洛巴與那洛巴的實修加持派。

⁵ 唯一尊（lha gcig）是對阿底峽尊者的尊稱。

⁶ 按宗喀巴大師於《菩提道次第廣論》中的闡釋，四大殊勝是：（1）通達一切聖教無違殊勝；（2）一切聖言現為教授殊勝；（3）易於獲得勝者密意殊勝；（4）極大罪行自趣消滅殊勝。

思惟三界輪迴一切苦根源，觀修斷除苦因業惑之滅諦，
修持成辦解脫中士夫共道，增上三學道願依止祈加持！

知眾生即母故念恩欲利益，修持無量慈悲心增上意樂，
觀修能證遍智上士夫勝道，二菩提心願能純熟祈加持！⁷

虔信三寶業果《生》《說》言詮基，修持利樂自他《學》《行》之妙道，
止觀雙運三昧《地》《莊嚴》之果，經論典籍現為教諭祈加持！⁸

修習前行基礎與正行覺心，轉惡緣為道、歸結一生修行，
修心圓滿、具持學處誓言之，教授願能親身體悟祈加持！⁹

憶念皈處上師修持證悟田，尊咒瑜伽觀修大密善巧法，
悲心空性雙運勝乘之大道，願竅訣落實為關鍵祈加持！¹⁰

總之身壇城中四本尊¹¹圓滿，能詮三藏善妙講說之法語，
所詮三學清淨而心意莊嚴，彼等噶當傳記發願效法之！

以上是對珍貴噶當派聖傳尤具信心且廣泛聽聞其教典之遁世者蔣揚欽哲旺波，在抵達北方熱振之勝者僻靜處¹²時，於心中頓現，亦憶起先前下密院比丘善知識名號「嘉那」（Jñāna

⁷ 此偈講述阿底峽所傳之生起菩提心的「七因果」法，即知母、念恩、報恩、慈心、大悲心、增上意樂等六因，修行六因所得之果為菩提心，合稱七因果。

⁸ 此偈涵括「噶當六論」：聖勇的《本生鬘論》（Jātakamālā）、《自說品》（Udānavarga，即《法句經》）、寂天的《學集論》（Śikṣāsamuccaya，即《大乘集菩薩學論》）與《入菩薩行論》（Bodhicaryāvatāra）、無著的《菩薩地論》（Bodhisattvabhūmi）、彌勒授予無著的《大乘經莊嚴論》（Mahāyānasūtrālaṃkāra）。

⁹ 此偈涵括切卡瓦的《修心七要》教法：（1）修習前行；（2）修持正行菩提心；（3）轉惡緣為道；（4）明示歸結一生之修行；（5）修心所成之標準；（6）修心之誓言；（7）修心之學處。

¹⁰ 此偈講述噶當派的五隨念：念師長為皈依，念自身為本尊，念語言為誦咒，念眾生為父母，念心性為本空。

¹¹ 噶當派主要修持的四位本尊：釋迦牟尼、觀自在、度母、不動明王。

¹² 熱振寺，噶當派祖庭，阿底峽尊者的首要弟子仲敦巴尊者於1056-1057年創建，位於現

）者曾勸請撰寫一篇如是之願文，故以專一恭敬心作此祈願。願善妙！

譯者：趙雨青，2026年6月25日

今拉薩市林周縣唐古鄉。「勝者僻靜處」（rgyal ba'i dbem gnas）是寺廟名，此「勝者」指仲敦巴，欽哲旺波於其《衛藏道場勝迹志》中有記述此行。

白話文

至尊阿底峽噶當派一切教典、教授、竅訣所詮之

略攝歌詠：利樂車乘

蔣揚欽哲旺波

三類根器者的殊勝導師釋迦獅子，其上首佛子無能勝（彌勒）與文殊，瞻部洲的大車乘龍樹與無著，諸成就者的頂嚴帝洛巴與那洛巴，深奧廣博實修之傳承與加持，總集於阿底峽中。由衷憶念阿底峽及其弟子，也就是具持其傳承的上師眾之傳記，我祈請噶當派上師慈悲賜予加持！

對於教證事業究竟唯一尊（阿底峽）的心要修持，也就是具有四大殊勝的菩提道次第，請加持我具有善緣能如法聽聞與講授，以此成辦自他二利。

請加持我：對於具足性相的殊勝乘之善知識，見到彼乃如海善聚的生起處之後，心意與行為二方面都能如法依止，以此穩固樹立道之根本。

請加持我：思惟暇滿的本性是很難得到且容易壞失，憶念惡趣的苦，所以親近承事三皈依，並且精進於業果的取捨，即與下士——為了投生善趣而修持者——共通的法道。

請加持我：思惟三界輪迴一切苦的根源，觀修能斷除苦因（集）——業與煩惱——的滅諦，依止增上三學之道，即與中士——為了成辦解脫而修持者——共通的法道。

請加持我：知道眾生是自己的母親，感念其恩德，利益他們，並且修持無量慈心、悲心與增上意樂，以此純熟二種菩提心，這是能證得一切種智的上士夫殊勝道。

《本生鬘論》與《自說品》教導虔信三寶與業果，是言說之基；《學集論》與《入菩薩行論》教導修持利樂自他，是善妙之道；《菩薩地》與《大乘經莊嚴論》教導止觀雙運三摩地，是果。請加持我，讓教典現為教論。

修習前行基礎與正行的菩提心，轉惡緣為道，歸結一生於修行中，以此修心獲得圓滿，具持學處與誓言——請加持我能親身體悟這些教授。

憶念皈依處上師是修持與證悟之沃田，本尊、咒語、瑜伽的觀修是大密之善巧方便，悲空雙運是勝乘之主要道。請加持我，願這些竅訣成熟為關鍵要點。

簡而言之，身壇城中四本尊圓滿者，您的語是能詮三藏之善說，您以清淨的所詮三學莊嚴心意。如此的噶當上師眾，我發願效法您的生平傳記。

以上是對珍貴噶當派聖傳尤具信心且廣泛聽聞其教典之遁世者蔣揚欽哲旺波，在抵達北方熱振之勝者僻靜處時，於心中頓現，亦憶起先前下密院比丘善知識名號「嘉那」（Jñāna）者曾勸請撰寫一篇如是之願文，故以專一恭敬心作此祈願。願善妙！

參考文獻

- Jamyang Khyentse Wangpo. *jo bo bka' gdams pa'i gzhung gdams man ngag mtha' dag gi brjod bya mdor bsdus pa'i glu dbyangs phan bde'i shing rta. mkhyen brtse'i dbang po'i bka' 'bum*, vol. 23, 70–73. Dzongsar: rdzong sar blo gros phun tshogs, 2014.
- Jamyang Khyentse Wangpo. *Chariot of Benefit and Happiness: A Song That Summarizes the Content of All the Authoritative Treatises, Essential Instructions, and Pith Instructions of Jowo Atiśa's Kadam Tradition*. Translated by Jamie Gordon Creek. Khyentse Vision Project. Accessed June 20, 2026. <https://www.khyentsevision.org/reading-room/kabum/a-chung/B1533/>.
- 蔣貢康楚。《蔣揚欽哲旺波傳》。張煒明譯。台北：全佛文化事業，2007。
- 欽則旺布。《衛藏道場勝跡志》。劉立千譯。拉薩：西藏人民出版社，1987。
- 堪布貢嘎旺秋仁波切。《修心七要》。張惠娟譯。台北：正法源學佛會，2004。
- 宗喀巴。《菩提道次第廣論》。法尊譯。成都：四川省新聞出版局，1999。
- 土觀·羅桑卻季尼瑪。《土觀宗派源流》。劉立千譯註。拉薩：西藏人民出版社，1999。