

逐字直譯及白話

王 畜 體 納 念 提 逝 之使， 行 一 之 路 la 邇 la 闡，  
དབང་ཕྱུག་ལྷུས་གཏོགས་དྲན་པ་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས།། བསྐྱོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་དུ་ཉེ་བར་བསྟན།།  
自在的大王啊，身念乃善逝所極力闡示（修行）唯一必經之路，（自在憶念所屬身，如來所示一捷徑，）

彼 呢 緊 藉 顏 la 戍 作 然後， 念 滅 之使 法 全 圯 la 轉。  
དེ་ནི་བསྐྱིམས་ནས་མངོན་པར་བསྐྱུང་བཤི་སྟེ།། དྲན་པ་ཉམས་པས་ཚོས་ཀུན་འཇིག་པར་གྱུར།།  
將此呢善護念之，此念若失諸法毀。（彼當策勵勤守護，喪失正念諸法亡。）

wang chyug4 lu3 dog4 tren2 ba de3 she4 gyi3 troe2 ba3

དབང་ཕྱུག་ལྷུས་གཏོགས་དྲན་པ་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས།། བསྐྱོད་པ་

jig be lam2 tu3 nye3 war2 den te2 ni3 trim2 ne3 ngen bar

གཅིག་པའི་ལམ་དུ་ཉེ་བར་བསྟན།། དེ་ནི་བསྐྱིམས་ནས་མངོན་པར་

sung4 kyi2 de tren2 ba3 nyam2 be3 choe guen jig3 bar2 gyur2

བསྐྱུང་བཤི་སྟེ།། དྲན་པ་ཉམས་པས་ཚོས་ཀུན་འཇིག་པར་གྱུར།།

描字及發音

重要字彙

དབང་ཕྱུག་王.畜.，自在。此處是龍樹菩薩稱呼親友書收信人「自在的樂行王您」。  
བདེ་གཤེགས་提.逝.，善逝，如來十號之一。「གཤེགས་逝。」表：來、去、死。《增韻》逝，行也去也。《正韻》逝，亡也。  
ལྷུས་གཏོགས་དྲན་པ་體.納.念.，念身。十隨念之一。漢傳一般「十隨念」是：念佛、法、僧、戒、施、天、死、身、出入息、寂止。注意其中「念寂止」，在玄奘譯《大般若波羅蜜多經卷第四百二》裡，譯「厭隨念」，對應梵文Udveganusmrti。藏傳「十隨念」常見版同於玄奘本，「ཡིད་སྦྱོབ་ཤེས་སུ་དྲན་པ་意.憂.隨.la.念.」，即「念厭離」。  
ཉེ་བར་邇.la.，字面意思：更近某一程度，此字由梵文的強調分詞「upa-」直譯，加在動詞前面，做強調用。  
བསྐྱོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་行.一.之.路.，唯一必經之路。  
བསྐྱིམས་緊.，動詞སྐྱིམ་的過去式，偈中意思：精神上緊張起來，集中精神。



第

054

༥༥

偈

