

Reflections Upon The Four Requisites: Robes, Almsfood, Lodgings & Medicine
 如理省思使用四資具

(1) Paṭisaṅkhā yoniso cīvaram paṭisevāmi- 'yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-sarīmsapa-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva hirikopīnappaṭicchādanattham.

[Reflecting wisely I wear the robe, only to protect myself from cold, heat, gadflies, mosquitoes, wind & sun and creeping things; and also for the purpose of covering the parts of the body that cause shame.]

一：衣

我如理省思使用衣服(的目的), 僅僅只是為了防禦冷熱, 為了防禦虻、蚊、風、太陽、爬蟲類的接觸, 僅僅只是為了遮蔽羞處。

(1) 가사

현명하게 반조하면서 나는 가사를 입습니다. 이는 오직 추위와 더위, 등애와 모기, 바람과 태양, 벌레들로부터 나를 보호하기 위함이며 또한 몸의 부끄러운 부위를 가리기 위함일 뿐입니다.

(2) Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātam paṭisevāmi- 'neva davāya, na madāya, na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya, vihiṃsūparatiyā, brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṇca vedanam paṭihaṅkhāmi navaṇca vedanam na uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro ca'

[Reflecting wisely I use almsfood not for play, not for pride, not for beauty, not for fattening; but merely for the sustenance and continuance of this body; to cease discomfort; and to be able to practice the holy life, thinking "Thus I will destroy old feelings (of hunger) and not create new feelings (from overeating). I will maintain myself, be blameless, & live in comfort."]

二：食

我如理省思使用鉢食(的目的), 既不是為了好玩也不是為了驕逸、打扮、莊飾, 僅僅只是為了這個身體的住續維持, 為了停止(飢餓的)傷害, 為了支持(清淨的)梵行。

<如此, 我將滅除舊的(飢餓的苦)受, 又不令新的(太飽的苦)受產生,

我將維持生命、不(因飢餓而引生)過失而且生活安樂>。

(2) 공양

현명하게 반조하면서 나는 탁발한 음식을 먹습니다. 이는 즐기 위해서도, 자존심을 위해서도, 아름다움을 위해서도, 살찌우기 위해서도 아닙니다. 다만 육체를 지탱하고 유지시키기 위함이며 불편함을 없애 섬스러운 수행생활을 할 수 있기 위해서입니다. 이렇게 생각합니다. " 나는 배고픔의 느낌을 없애고 과식의 느낌을 만들지 않겠습니다. 나 자신을 유지시키면서 즐기고 편안한 생활을 할 것입니다. "

(3) Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi- 'yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-sarīmsapa-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya-vinodana-paṭisallānārāmattham'.

[Reflecting wisely I make use of dwellings, only to protect myself from cold, heat, gadflies, mosquitoes, wind & sun and creeping things; and as a protection from the perils of weather conditions; and for the joy of seclusion.]

三：住

我如理省思使用住處(的目的),

僅僅只是為了防禦冷熱,

為了防禦虻蚊風太陽爬蟲類的接觸,

僅僅只是為了去除氣候(引起)的危險和好樂獨處禪修。

(3) 주거

현명하게 반조하면서 나는 숙소를 이용합니다. 이는 오직 더위와 추위, 등애와 모기, 바람과 태양, 벌레들로부터 나를 보호하기 위함이며, 기후의 변화에 따른 위험으로부터 보호받기 위함이고, 한적한 생활의 기쁨을 위해서입니다.

(4) Paṭisaṅkhā yoniso gilānappaccayabhesajjaparikkhāram paṭisevāmi- 'yāvadeva uppannānam veyyābādhikānam vedanānam paṭighātāya, abyāpajjhāparamatāya'.

[Reflecting wisely I make use of medicinal requisites that are for curing the sick, only to counteract any afflicting feelings (of illness) that have arisen and for maximum freedom from disease.]

四：藥

我如理省思使用必需的藥品(來治療)疾病(的目的),

僅僅只是為了解決已生的病苦受,

為了儘量沒有身苦。

(4) 의약품

현명하게 반조하면서 나는 병을 치료하는 의약품을 사용합니다. 오직 병으로 인한 고통스러운 느낌을 없애기 위함이며, 병으로부터 최대한 자유롭기 위함입니다.