

Cātu-paccavekkhanā 擦图 趴擦 V 卡那 *FOUR [REQUISITES] CONTEMPLATION* 四种省思¹

Cīvara 其瓦拉 *Robe* 袈裟

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi, *Reflecting wisely, I wear the robe, only to*
 yāva-d-eva sītassa paṭighātāya, uṇhassa *protect myself from cold, heat, gadflies,*
 paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa- *mosquitoes, wind and sun and creeping*
 sirimsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, *things; and also for the purpose of covering*
 yāva-d-eva hiri-kopīna-paṭicchādanatthaṃ. *the parts of my body that cause shame.*

趴提三味 哟你搜 期洼让 趴提谢哇米 我如理省思所受用之衣，只是为了
 呀洼德洼 稀它萨 趴提咖他牙 恩哈萨 防御寒冷，为了防御炎热，为了防
 趴提咖他牙 当萨玛卡萨哇他它趴 御蛇、蚊、风吹、日晒、爬虫类的
 希林萨趴 三爬撒囊 趴提咖他牙 触恼，只是为了遮蔽羞处。
 呀洼爹洼 喜离口披那 拍提岔达那汤

Yathā-paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu- *Dependent upon and existing through causes*
 mattam-ev'etaṃ yad- idaṃ cīvaraṃ tad- *and merely [a combination of various]*
 upabhuñjako ca puggalo dhātu-mattako *elements are both this robe and the one who*
 nissatto nijjīvo suñño, sabbāni pana imāni *wears it; mere elements, not a being, lifeless,*
 cīvarāni ajigucchanīyāni imaṃ pūtikāyaṃ *void [of a self/soul]. All of these robes are*
 patvā ativiya jigucchanīyāni jāyanti. *not loathsome [yet], but having come into*
 呀他趴擦样 趴瓦他马囊 达图 *contact with this putrid body become*
 马他美 V 堂 呀地当 取瓦浪 *exceedingly loathsome.*

他度趴不加口 叉 扑咖楼 大土马他口 此袈裟及穿着袈裟的人都只是种种
 尼洒陀 尼几我 孙哟 洒八尼 趴那 元素的组合体，都依靠诸因而存
 依马尼 取瓦拉尼 阿几古查尼 依忙 在，非有情、无命、空。这一切袈
 扑提卡样 趴他瓦 阿提 V 呀 裟还不可厌，但是在接触这不净的
 几古查尼呀尼 家眼提 身体之后，它变得非常可厌。

¹ 《中部·一切漏经》(M. i.10)。

Piṇḍapāta 品达趴他 *Almsfood* 钵食

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi, *Reflecting wisely I use almsfood not for play,*
n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na *not for pride, not for beauty, not for*
vibhūsanāya, yāva-d-eva imassa kāyassa *fattening; but merely for the sustenance and*
ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsūparatiyā brahma- *continuance of this body; to cease*
cariyānuggahāya, iti purāṇañ-ca vedanaṃ *discomfort; and to be able to practice the*
paṭihaṅkhāmi navañ-ca vedanaṃ na *holy life, thing* “Thus I will destroy old
uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati *feelings (of hunger) and not create new*
anavajjatā ca phāsu-vihāro cā'ti. *feelings (from overeating). I will maintain*

趴提三味 哟你搜 品达啪汤 趴提随哇米
内洼 达哇牙 那 玛哒牙 那 曼达哪牙 那
V 部萨哪牙 呀洼爹洼 依玛萨 卡牙萨
题提呀 呀趴哪牙 V 应苏趴垃提呀 不垃玛
叉离呀努咖哈牙 依提 菩喇南叉 维达囊
趴提含咪米 那湾叉 V 达囊 那
乌啪爹撒米 呀他喇 叉 梅 芭 V 萨提
阿那洼扎他 叉 帕苏 V 哈柔 插提

myself, be blameless, and live in comfort.”

我如理省思所受用的食物，不为嬉
戏，不为骄傲，不为装饰，不为庄
严，只是为了此身住立存续，为了
停止伤害，为了资助梵行，如此我
将消除旧受，并使新受不生²，我将
维持生命、无过且安住。

Yathā-paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu- *Dependent upon and existing through causes*
mattam-ev'etaṃ yad-idaṃ piṇḍapāto tad- *and merely [a combination of various]*
upabhuñjako ca puggalo dhātu-mattako *elements are both the almsfood and the one*
nissatto nijjīvo suñño, sabbo panāyaṃ *who partakes of it; mere elements, not a*
piṇḍapāto ajigucchaniyo, imaṃ pūti-kāyaṃ *being, lifeless, void [of a self/soul]. All of*
patvā ativiya jigucchaniyo jāyati. *this alms-food is not loathsome [yet], but*

呀他趴擦样 趴瓦他马囊 达图
马他美 V 堂 呀地当 品达趴陀
他度趴不加口 叉 扑咖楼 大土马他口
尼洒陀 尼几我 孙哟 洒波 趴那样
品达趴陀 阿几古查尼 依忙 扑提卡样
趴他瓦 阿提 V 呀 几古查尼呀尼 家眼提

having come into contact with this putrid
body becomes exceedingly loathsome.

此钵食及食用的人都只是种种元素
的组合体，都依靠诸因而存在，非
有情、无命、空。这一切钵食还不
可厌，但是在接触这不净的身体之
后，它变得非常可厌。

² 我受用此食物将能退除先前饥饿的苦受，也不会由于无限量地进食而生起吃得过饱的新的苦受，应如病人服药一般受用食物。

Senāsana 谢那萨那 *Dwelling* 住所

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi, *Reflecting wisely I make use of dwellings,*
 yāva-d-eva sītassa paṭighātāya, uṇhassa *only to protect myself from cold, heat,*
 paṭighātāya, ḍamsa-makasa-vātātapa- *gadflies, mosquitoes, wind and sun and*
 sirimsapa-samphassānam paṭighātāya, *creeping things; and as a protection from the*
 yāva-d-eva utu-parissaya-vinodanam *perils of weather conditions; and for the joy*
 paṭisallānārāmattham. *of seclusion.*

趴提三味 哟你搜 谢哪萨囊 趴提谢哇米
 呀洼爹洼 稀它萨 趴提咖他牙 恩哈萨
 趴提咖他牙 当萨玛卡萨哇他它趴
 希林萨趴 三爬撒囊 趴提咖他牙
 呀洼爹洼 乌秃趴离萨牙 V 诺达囊
 趴提萨啦哪喇玛堂

我如理省思所受用的坐卧处，只是
 为了防御寒冷，为了防御炎热，为
 了防御虻、蚊、风吹、日晒、爬虫
 类的触恼，只是为了免除季候的危
 险，而好独处（禅修）之乐。

Yathā-paccayam pavattamānam dhātu- *Dependent upon and existing through causes*
 mattam-ev'etaṃ yad- idam senāsanam tad- *and merely [a combination of various]*
 upabhuñjako ca puggalo dhātu-mattako *elements are both this lodging and the one*
 nissatto nijjīvo suñño. Sabbāni pana imāni *who lives in it; mere elements, not a being,*
 senāsanāni ajigucchānīyāni imam pūti-kāyam *lifeless, void [of a self/soul]. All these*
 patvā ativiya jigucchānīyāni jāyanti. *lodgings are not loathsome [yet], but having*

呀他趴擦样 趴瓦他马囊 达图
 马他美 V 堂 呀地当 谢那洒囊
 他度趴不加口 叉 扑咖楼 大土马他口
 尼洒陀 尼几我 孙哟 洒波尼 趴那
 依马尼 谢那萨那尼 阿几古查尼 依忙
 扑提卡样 趴他瓦 阿提 V 呀
 几古查尼呀尼 家眼提

come into contact with this putrid body
become exceedingly loathsome.

此住所及使用的人都只是种种元素
 的组合物，都依靠诸因而存在，非
 有情、无命、空。这一切住所还不
 可厌，但是在接触这不净的身体之
 后，它变得非常可厌。

Gilana 其拉那 *Medicine* 医药

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-
parikkhāraṃ paṭisevāmi, yāva-d-eva
uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ
paṭighātāya, abyāpajjha-paramatāyā'ti.

趴提三味 哟你搜 其拉那 趴叉牙 被萨扎
趴离味让 趴提谢哇米 呀洼爹洼
乌盘哪囊 V 呀吧迪卡囊 V 达哪囊
趴提咖他牙 阿别亚趴渣 趴垃玛他呀提

*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.*

我如理省思所受用的病者所需之医
药资具，只是为了防御已生起的病
苦之受，为了尽量没有身苦。

Yathā-paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu-
mattam-ev'etaṃ yad- idaṃ gilāna-paccaya-
bhesajja-parikkhāro tad-upabhuñjako ca
puggalo dhātu-mattako nissatto nijjīvo suñño.
Sabbo panāyaṃ gilāna-paccaya-bhesajja-
parikkhāro ajjigucchaniyo imaṃ pūti-kāyaṃ
patvā ativiya jiggucchaniyo jāyati.³

呀他趴擦样 趴瓦他马囊 达图
马他美 V 堂 呀地当 其拉那趴擦亚
被萨家 趴里卡罗 大土趴不家口 叉
扑咖罗 达度马他口 尼洒陀 尼几我
孙哟 洒波 趴那样 其拉那趴擦亚
被萨家 趴里卡罗 阿几古查尼哟 依忙
扑提卡样 趴他瓦 阿提 V 呀
几古查尼呀尼 家眼提

*Dependent upon and existing through causes
and merely [a combination of various]
elements are both this requisite of medicine
for treating illness and the one who partakes
of it; mere elements, not a being, lifeless,
void [of a self/soul]. All of this requisite of
medicine for treating illness is not loathsome
[yet], but having come into contact with this
putrid body becomes exceedingly loathsome.*

此药物及使用的人都只是种种元素
的组合体，都依靠诸因而存在，非
有情、无命、空。这一切药物还不
可厌，但是在接触这不净的身体之
后，它变得非常可厌。

³受用四事供养应思惟，若未思惟，则于午前、午后、中夜、后夜当作之，如至黎明（明相出）仍未思惟，则犯于「借受用」，即欠债而受用之意。负债（借）受用（inaparibhoga）：持戒的人受用资具，如果没有作适当的省察，就好像欠债一样，所以称为「负债受用」。如果持戒者如法地观察所受用的资具，则能对治负债受用而转成继承受用。