

正念與正知 (sati - sampajañña)

I. 向前行與返回時的正知

65. 向前行與返回時

註：在此「向前行」是前進，「返回」是回轉，在所有四種姿勢中都有這兩者。首先，在行走的時候，「向前行」是使身體向前進；「返回」是使身體回轉。在站立的時候，使身體彎向前地站著是「向前行」；使身體仰向後地站著是「返回」。在坐著的時候，移向座位前面部份地坐著是「向前行」；移向座位後面部份地坐著是「返回」。在躺臥的時候也以同樣的方法解釋〔即：躺臥時身體移向前與移向後〕。

比丘都以正知而行 (sampajānakāri-hoti)

註：他以正知做一切事務，或者他練習正知。由於他在向前行等各種情況下練習正知，因此他從未欠缺正知。

疏：正知 (sampajāno) 的人乃是〔以各種方式〕廣泛地了知，或以特出的方式明顯地了知。清楚地領會者的情況就是正知 (sampajañña)，那即是以剛剛敘述的方式生起的智慧。

新疏：阿難陀長老 (Ananda Thera 阿毗達摩疏鈔的作者) 說：「清楚地領會就是廣泛地、正確地、平衡地了知 (samantato, ammā, samam vā pajānanam sampajānam)，那本身就是正知。」

「以正知而行」的人就是習慣性地以正知做一切事務的人，或習慣性地練習正知的人。與註釋不同的另一種解釋法是：由於它引發（一切行動如）向前行等時的不痴，所以它是正知的練習。在內心練習正知的人就是「以正知而行」的人。

註：有四種正知，即：有益正知、適宜正知、行處正知及不痴正知。

疏：有益的是符合利益的，即：在佛法中成長的。

1. **有益正知 (sāttaka-sampajañña)** 就是清楚地了解在向前行等（一類活動）當中有什麼利益。

2. **適宜正知 (sappāya-sampajañña)** 就是清楚地了解什麼對自己是適合的、有益的。

3. **行處正知 (gocara-sampajañña)** 就是清楚地了解自己托鉢的去處，也是清楚地了解自己禪修法門之處，在從事向前行等其他活動時也不捨棄禪修。

4. **不痴正知 (asammoha-sampajañña)** 就是對於向前行等（一類活動）不迷惑的正知。