正知：正確的認識了解

在覺知四種姿勢之後，修習者就進入下一個正知的隨觀。正知，是正確地認識了解，能正確、完全、平衡地了解、認知、辨識所專注的對象。

將覺知擴展至身體的任何姿勢，日常生活中的一言一行，一舉一動都要保持念和正知，要清楚了知：此時此刻正在做什麼。根據注釋書，正知必須被導向動作的目的及其適當性。如何將這動作與自己禪修的修習相關連，並清楚地明白這些動作的緣起、無常性呢？

經中列舉了幾個動作，例如：「前行及返回」、「向前看及向旁看」、「彎曲及伸直肢體」、「穿袈裟、持衣及持缽」等，做這些動作時謹慎且莊嚴，並清楚地覺察。當你對當下事物保持念和正知時，智慧將會自行現前。

以正知守護自己的根門、身心，以便奠定洞見生滅的基礎。

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏