这部分是补录《护正知品》的内容：

平时的时候我们行善、作恶，都是从意来出发的，意来支配身语。意当中有贪嗔的行为，口和身就会有贪嗔的表现；意当中有傲慢、嫉妒，口和身，面相、动作言语表现出的也会是傲慢、嫉妒。心里面表现出怀疑的话，神态当中也会呈现出怀疑，言语当中或许不一定说，但还是会露出这样的信息。

我们取善舍恶的话，很重要的话就是转化意。如果我们平时因为烦恼造业的时候，只要观照，就发现还是没有看护好意，意当中没有正知正念而造成的。

这段里面就是注重说看护好自己的心，那么看护有什么方法呢？一般来说外在的护法，外在的条件，你身为佛弟子，跟上师、佛法、法友有紧密的关联；但是这个以外，还需要具足平时最主要的，内在的护法。当然外在的护法还有供事业护法等等。内在的护法就是正知和正念。就是你真正的内在的境界的提升，向内成熟，向内圆满的过程当中，最主要的就是正知正念。不论你是在听闻的时候、思维的时候、禅修的时候还是作行的时候，正知正念都是非常的重要的。前面强调了正知正念的必要，在修行的时候留意自己的正知正念是极其有必要的。如果没有正知正念会怎么样呢。这里面谈正知。

**“身疾所困者，无力为诸业，**

**如是惑扰心，无力成善业。”**

身体受到疾病缠绕的，疾病缠身的人，没有能力去耕作啊，工作啊，或者完成他的事业和愿望。同样的，当一个人内心当中充满了很多烦恼的时候，他不能够去成就善业，不能够在增上善，决定胜的道路上，出世解脱的智慧，成佛的道路。哪怕是要成就有漏的善业都很困难，因为烦恼心粗重的情况下，各种各样的扰乱的心，都会时时强涌现，强力地出现。中间横生，一件事情出现了以后，接着如果心态不好的话，把它弄的更加地具有破坏力，具有不可预测的后果。烦恼是很有力量的，所以要真正成就善业，需要调伏烦恼，不要让烦恼……

所以今生当中要做一点事情的话，身体要健康。所以心理，身心两个方面都要健康。

**“心无正知者，闻思修所得，**

**如漏瓶中水，不复住正念。”**

所以在这里面，有正知和正念两个部分。到底指的是什么？第一个正念的话，一般来讲，因为你有某一种见解，比如说首先你有正见，你对于正见、正行，怎么样去圆满实践这样的见地，成就一种的果位。有见修行，然后果。见有了以后，修和行的时候，你要不断地把见解融入到修行里面，修行才能不断提升。正念的力量是你知道怎么修，你知道什么是对的，这种的了解。常常记得这个部分，正念一方面是一种的意持，意持这种正念和正行，另外一个就是你能够安住在这样的见解和行为当中。不然一会没有了一会有，这就是正念力差的意思。

正知呢，你可以对比你现在的状况，如果现在你不察觉自己在做什么的话，就是失去了正知，你在想什么，你在做什么，你处在什么样的状态，心境，你刚才说了什么话，你心里在盘算什么？心智处在什么健康、不健康、或者亚健康的状态，正面、负面、潜在的破坏的趋势下。这个要自己去时常警觉，觉知到现象，这个是正知。如果心没有正知的话，闻思修所得的，就好像不断在一个漏的瓶子中装水，装半天瓶子还是漏的。我们不是说听法的时候，不能变成法器的三过，覆器、漏器、毒器，这里面就是漏的部分一样。没有正知的人，把听的部分放在课堂上，书架的书里面，而没有能力用在自己身上，因为不能够察觉到自己的心应该与法相应。

心入法、法入道、道入觉或者智，这个上面需有这种的能力。所以说，正知没有的话，没有能力检查当下的状况，而且比照这个正念，因为正知而产生正念。你能够觉知到当下的状况，才产生一种（反思）如不如法，是不是合理如法的上面的一种作意和观察。如果没有做这个状况的话，我们不能够驻留在这种忆念正法、运用正法、意持正法当中来引导自己的身心。正知正念有了以后，闻思修行才能够不漏失的步步高升，不断提升这种闻思修内化的功德。

**“纵信复多闻，数数勤精进，**

**然因无正知，终染犯堕垢。”**

所以说，不然的话纵然你有某一种的信心，对佛所说的法有某一种信心，对佛法里面所讲的法有信心，但是因为没有意持，也没有观照自己的身语意的一种心境，做一种的对比或者用佛法来引导，没有正知的力量。所以说你不论是在多闻上面不断很向往佛法，而听闻很多的课，看很多的书，但是你没有正知、没有行动力，没有内化的功德的话，最终还是会被这种罪业所垢染。有时候可能会犯戒呀，有时候会堕落呀，有时候心上出现很多的烦恼啊，这些都会有这样的事情，当然，正知正念的引导下我们才能够好好地去修持。像菩萨道当中行持禁止恶行的戒，摄善法戒，绕益有情的戒啊，这些实践的话，怎么实践呢？就是靠正知正念的引领下才能够去做。否则最终还是会堕落，不断出现这样那样的差错，退失还有种种不圆满的状况。

**“惑贼不正知，尾随念失后，**

**盗昔所积福，令堕诸恶趣。”**

烦恼是怎么呈现的呢？是趁着正知没有存在的时候呢，趁虚而入。所以我们不论是禅修的时候，还是后得的时候——或者没有禅修的时候，日常生活当中呢。禅修的时候我们说，粗大的念头涌现的时候，像强盗一样，细微的念头干扰的时候像是小偷一样，有粗大和细微的扰乱，昏沉掉举的切入，到你的心智上面干扰你的禅修。所以同样的，在后得时候，日常生活中，因为没有正知正念的力量呢。因为某一件事情的时候，你内心当中没有看护，马上又生气了。所以说，其他的一切烦恼都是一样的，以此类推，有时就像看门的一样，内心当中很多念头进进出出，很多想法看法，思维都可能存在的。这时候要立刻发现，哪一些是对自己和对其他人有伤害的，或者是暂时和究竟上面造成障碍的。这些上面有一种的确认，不能放过这些念头，而且如果你没有正知正念的话，不仅会放过很多的念头上的病毒一样的。我们身体上不是有那种护卫身体的机能，包括免疫系统一样。另一方面，心智上也有正知正念的免疫系统一样，可以帮助你健康，保持身心。身体上的话健康就好了，其实也没有什么。但是心智上面可以不断提升直至成佛。所以最后反过来转化这个色身。色身的清净圆满依靠心的清净，身体的健康很大程度上也依赖心的清净，所以我们不能让烦恼的惑贼趁虚而入。如果没有正知，“尾随念失后”，尾随那些没有觉察内省的能力，没有能力比照如法的身语意的行持。所以这样子的结果就是过去我们即便是积累了一些福德，即便是我们有一些闻思带来的种种的功德，但是这些善根这些功德很容易被它所盗取，减少，毁损。当然那些善根、慧根这些变得不再稳定，不再坚固以及不再增长的时候都有退失的、堕落的、以及未来世堕入恶趣的都有可能。所以不要让烦恼的贼趁虚而入，破坏我们的种种德行，破坏我们的善慧根器的成长。