

11、一些內如何運用你在第九識內的直覺

你的直覺是不靠你頭腦的活動，不需要思考，也不需要思想判斷等等。如果你能訓練你的心在第九識中運作，或把你的心接近你的第九識，本初心識或稱佛心，你會在某個環境，因緣和合之下，自動的生起某種直覺，對你某些不能解決的問題，某些困擾着你的情緒，或某些你不知如何去取捨或決定的事情，這直覺給你一個解決辦法或一個意見，有些時候，你甚至會通過直覺去預知一些事情已發生或將會發生。

練習心在當下，是在日常生活中修習全在當下 (fully present) 的練習，把心全部的安住在當下發生的事情中，在禪修中把心安住在前面的覺知中，輕輕鬆鬆的安住。不用力、不集中、不造作，把身體和精神都放鬆，保持不動的心，不想過去，不投射將來。由心自己去運作 (let the mind alone)。安住當下是一條橋樑，把運作在八識的心連接到第九識中。通過以上的練習，你的直覺能力會慢慢增加。你可能不需看時鐘，但你知道坐禪已過了多久；你走在路上，你不需向後望，你便知道背後有人跟着你。即是說，你不需用五個感官 (或叫五根) 而知道事物的發生。

如果你有一個問題，或忘記了一些重要的記憶或經驗，想用直覺 (或稱直觀) 去試試可不可以有一個解決辦法或重溫的機會，你可以試試用以下的方法：當你做完一個很深或比較長的禪修，你把自己慢慢抽離你所做的禪修，然後你把你的問題或要重溫的記憶等向自己發問，譬如：「這件事我應該怎樣做？」，「我應該答應或不答應？」，「以前發生的那個經驗可否重溫一次？」。

這樣把問題向自己問，然後放鬆自己，安住在當下。如果因緣俱足 (包括你的修行成熟)，你在心中會自然出現一個念頭。是它自動的出現，你沒有去想它，而這個念頭便帶着你問題的答覆。但要注意的是，念頭是自動生起，全部都是自動的，自然的，這就是直覺 (直觀) 給你的答案，給你的一個指引，而通常它會帶你去一個正確的方向。但有些時候，直覺不會出現，即沒有念頭自

動生起，這樣的話，則你可在下次禪坐時再試一次，如果仍然沒有答案生起，則你要去找另外一些方法了。