

1、心的八識功能（你的生命是由八識經營）

前五識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識）是經過五根和外景接觸，把外來的信息，未有加工的外在素材，變現成我們所看到的顏色形狀、聽到的聲音、嗅到的氣味、吃到的味道和觸到的感覺，讓我們經驗到這個世界。

第六識（意識）進行分辨理解，認出事物，判斷真假，思考分辨，形成概念和名稱，做成語言和文字，這是意識所成就的知識世界。

得到資訊後，決定選用那個資訊，那一個知識，則不是由意識單獨選擇，而是由意識和第七識（末那識）一同來選擇和決定的。末那識是自我意識，它的生起是帶着一個自我為中心，因為有自我意識，意識才能生起，每一個意識背後都有自我意識。

當你不自覺地認同一件東西（identification），你便把它當成“自我”的一部份，譬如你認同你的感受或情緒為“自我”，則它們的生起會令你覺得“我”的感受或情緒生起；又譬如你認同中國是你的國家，則以後中國發生什麼事都好像和你有關，都會牽動你的情緒，因為你認同了它。如果你認同心就是自己，則你就被心控制，做了它的奴隸。

各人根據自我的喜好，自我見解和自己的習性，去選擇不同的外來訊息，去作出反應和採取行動。就是因為不同的人有不同的自我，在同一訊息之下，會作出不同的行為和反應。

意識和末那識是最後主導性的心識，決定我們走什麼路，推動身口意動作。自我意識造成我們的生存力量，但也造成恐懼、憂慮、我慢、妒忌、人我分別、執着等不善心。自我造成人類一般的心態：不滿足，導致貪慾，抗拒現狀，爭鬥，加強控制等等，這些都是自我的“有為”心態。自我支配了我們的人生，我們完全相信這個“自我”就是自己。

第八識阿賴耶識（Alaya Vijnana）或叫藏識（stored consciousness）是個倉庫，把我們的種子，即心靈潛藏能量儲存起來。種子當中包括污染有漏的和清靜無漏的種子，當種子遇到適當的緣，就會現行於意識當中成為念頭，感受及情緒，繼而可能產生行動（行為）。這些身口意行為再轉化成為“新薰

種子”，重新貯藏在阿賴耶識的倉庫內。阿賴耶識儲藏的種子人人不同，這說明每個人都有不同的能力和有不同的性向，也解釋了每個個體存在的獨特性。阿賴耶識的種子是可以改變的，它具備可變性和開放性。阿賴耶識收集了的資料（種子）就在這裏保存、分析和處理。有些事情可以通過前五識直接進入阿賴耶識，不必經過意識，阿賴耶識也可以不經過意識作出身口意指示，這就是我們叫它做“自動導航”（auto-pilot）的自動運作。

種子分為兩種：（1）本有種子（2）新薰種子。本有種子是由過去生命帶業而來到這一生，潛藏在阿賴耶識當中，“唯識”叫這些種子為“所藏”。新薰種子是這生命在現世中所作的業而形成新的種子，這些種子在這生命完結的時候會帶到下一世去，是未來生命中的一些潛藏能量。“唯識”叫這些種子為“能藏”。

阿賴耶識好像是一道橋樑，把過去生命，現在生命，未來生命聯繫起來，說明過去、現在和將來的因果關係。它儲存着種子潛能，承先啟後，繼往開來，作為一個貫通三世的輪迴橋樑。

個體可從阿賴耶識這倉庫自由提存不同的種子，因這倉庫是開放的，如果我們通過禪修等方法多提存清靜無染無漏的善種子，生命便可以轉化，阿賴耶識便越來越清靜，最後第八識可變成大圓鏡智，就是一個完全清淨無染的心識了。

當種子（如擔心、憂慮、憤怒等）在倉庫中被外景或內景緣起，種子就會現行於意識當中，成為心所或稱心行（mental factor or mental formation），是意識的一部份。意識有時可以停止運作，例如在入定、深睡、昏迷等狀況。但阿乃耶識是二十四小時不停的工作。即使你在睡夢中，當有一隻蚊子刺你的時候，你也會用手把它撥開，這便是阿乃耶識的活動，它直接指揮身體作出反應。阿乃耶識是人類存在的基礎（The basis of human existence）。

八識的活動是一個整體的活動，是數個心識一齊工作，發揮其功能。當你看一朵花時，眼識、意識、末那識和阿賴耶識一齊生起，去認知這是一朵花，是紅色的花，我們叫它玫瑰花。這些認知、概念和名稱是要眼識、意識和阿賴耶識一起合作，最後我們覺得我在看花，這就是末那識自我意識在運作。

心理活動的生起有不同步驟

1. 當六根接觸六塵，心理活動便開始，最先是有覺知，跟着心中顯相出現。
2. 生起二元分別心，以為有一個主體‘我’在這裏，有一個客體在那裏，把世界二分 dualistic (主客二分)。
3. 然後是認知分別那一種感官的顯或心內的顯相。
4. 接着是標籤或命名於那顯相上，跟著是加上顯相的概念和評價。例如，這是一朵花，是很美麗的花，我很喜歡它等等的概念。
5. 跟着心決定如何反應。

以上的心理活動完全是心的做作，是心做出來的顯相和心加上去的標籤、命名，概念和評價。