

5、三重心 — 心的三個層次

(密宗解釋心的運作)

(1) 表層心 (Surface level of mind)

最淺層的心就是表層心，它的作用是覺知外在和內在事物的生起，它是一個粗顯的心，它是我們日常運作的心。這是一個二元分別的心，有鮮明人我分別的心，有一個內在的我和一個外面的它。我們大部份人都用這表層心渡過我們的生命。這表層心的特點是執取：習性的執取、自動化的執取，背後以為如果‘自我’不去執取，‘自我’就不能存在，。當表層心無什麼東西去握著或執著，它便溶化入一個比它深的心，這就是當你睡覺時發生的現象。表層心是心和心識的基礎，從表層心生起的一切現象都帶有欺騙性的，這就是金剛經說的‘凡所有相皆是虛妄’。我們常人從表面看現象，看不到實相，看不到真相，以為一切外表的東西都是存在，都是實有的，看錯了事物的真相，就令我們受苦了。

(2) 基層心 (The substrate mind) (阿乃爺 Alaya)

從粗顯的表層心，我們移向更深層、更細緻的、更不熟悉的內在層次，這就是基層心，或稱阿乃爺 (Alaya)。表層心是從基層心生起，我們的‘自我’，包括我們覺知部份和深入的不覺知部份，這兩部份分別從表層心和基層心生起。基層心 (阿乃爺) 是我們幕後的生命，表層心是我們幕前的生命。基層心的作用，還有包括所有習性和條件制約，它們都是儲藏在基層心內。如果我們想改變我們的習性或慣性，便要從基層心做功夫，要改變基層心的內容，這便要用一些禪修方法或一些心理治療方法了。

基層心的深層部份就是二元化 (duality) 生起的地方，它把實相分為‘自我’和其他 (非我)，有了‘自我’和非我，則一切痛苦從此生起。基層心投射 (project) 所有相對世界的現象 (appearances)，相對世界就是我們生活的世界 (世俗世界)，我們無法覺知地進入基層心的，除非用很深的禪修技巧或用夢瑜伽。基層心發生的一切都會影響我們，基層心控制了我們的性格，包括我們的愛好、我們的見解和我們的習慣。

(3) 光明心 (The clear light mind)

光明心又稱最細微心 (most subtle mind) ，或佛心 (Buddha mind) 。表層心和基層心都是從光明心衍生出來的。它是一個最細微和最深層的心，不停地照亮着每個眾生的內在核心，這是一盞醒覺的燈，從無始以來已經照耀著我們，它是不會熄滅的。光明心是無二元化的，即是說，它是無主體和客體的，它是最根本的一心。要注意所說的光，不是物理的光，它是覺知或感知的光，即是有覺知和感知的能力的。

光明心是超越時空的，沒有特定的空間和位置。當你入睡到一個深層的狀態，你已進入光明心中，雖然你自己不會知道。光明心是一個完全完滿的心，完全清靜的心，是一個佛性的心。表層心和基層心是相對的心，但光明心是絕對的。光明心是最深的、最細微的、極限的心。它超越時空，無形無相，是不變的，是宇宙的光明心，不屬於個人的心，它是一個醒覺的心，存在於每個眾生中，覺者能從光明心中運作，永不離開它。

光明心是包括一切的心 (all-inclusive mind) ，它不但散發出所有層次的相對心 (即表層及基層各層次的心) ，還擁抱著它們，永不離開它們。

從相對心來說，事物好像各自分開，但如果你用光明心的立場去看，一切都是相連在一起，是一個整體的世界，是一個整合的世界。

在念頭與念頭中的空隙，我們會進入光明心中，這即是說，我們可以不需要進入無夢深睡中，也能接觸光明心，但是沒有禪修訓練，我們是無法把它認知，因為我們平常的覺知心是永遠的向外，永遠離開光明心，故無法接觸到它，這就是我們痛苦的來源。

直覺和其他超感知覺，例如他心通和宿命通，都是由光明心而來。當我們和光明心對準頻率，則可以通過它接觸到一些平常我們不能用感觀接觸到的事物，如進入其他人的心識中。

慈悲也是從光明心來，因為它是一體的心，沒有你我分別，光明心看到事物的一體性，事物的齊全性，你中有我，我中有你，你我好像是大海中的波浪，不同的波浪，但是我們同樣是水，是在大海中的水，看到這樣慈悲就會生起，你的痛苦就是我的痛苦，這就是同體大悲的境界。

只要我們和光明心接軌，我們便看到它的潛在活動，存在於每一個我們的活

動中，而我們便會開始轉變：我們的注意從外回到內，我們以前以為心中的顯相是真的，慢慢的我們看到事實的真相，知道顯相只是心製造的，它們不是真實存在。上面的兩層心是深深的被光明心影響的，但光明心則完全不會被它們影響，這就是光明心的不變性，任何東西在相對時空都不能接觸那個超越時空的光明心，因為相對層的心（表層和基層）遮閉了絕對層的心，以至無法覺知到它的存在。

通過某種禪修活動能清除或減少相對心對光明心的遮蔽，遮蔽越少相對心就越薄，當這層面纱變得很薄時，則光明心的光便會穿過，好像太陽穿過雲層一樣。光明心的光就是純覺知，這純覺知的力量會加強你的洞見能力，直覺能力和一些超心靈經驗。你會突然地經常感覺喜悅和平靜，慢慢的你能超越概念上的二元分別，譬如：你再不會覺得美醜有很大的分別，你會覺得生死只是一個概念，你能感受到不生不滅等等。你將會用另一種態度來看事物和這個世界，你不會再認同你表面的身份，這是你的相對心製做出來的，你的真正本來面目是你的光明心，你的佛性。

每個晚上當我們睡覺到達無夢深睡時，我們便到達光明心，光明心也是我們死亡時必到的地方。我們不知道我們深睡時是我們最醒覺的時候，最容易開悟的時候，但可惜因為我們在深睡時沒有覺知，不能知道，不能證入。當我們早上醒來時，我們以為我們是在清醒狀態，其實只是在一個混亂的自我二元的世界，一個我們自己心識製造出來的世界而矣。