

The background features a soft, warm yellow and orange gradient. In the top-left and top-right corners, there are large, detailed pink lotus flowers with delicate petals and green buds. The overall aesthetic is serene and spiritual.

自動性

親愛的朋友們：

巴布濟大師通過他帶給我們的資訊鼓勵我們在自己的修習中建立自動性。在最基本的意義上，這是他引導我們通過每日在同一時間修習來使自己的修習變得有規律。時間上的規律也有助於身體健康，其中包括進食和作息時間有規律。如每日在固定的時間進行任何一項活動，到約定的時間進行相關活動就變得自然而自動，從此也讓我們于內在建立一個生理鐘。這是自然界的基本規律。

第一步

當我們有規律地進行任何一項活動時，身心就會預先為該項活動做好準備。精神也會為其做好準備。當我們堅持有規律地冥想時就不會有那麼多掙扎。培養每天早上在同一時間冥想的習慣會使我們自動滑入冥想，而不需要苦苦為此努力。而假如能根據巴布濟的第一項格言在黎明前完成自己的冥想，我們就會發現冥想的過程變得更為自然。

實際上固定時間這個程式上的問題只是第一步，可以說甚至不能觸及巴布濟所說的自動性的表面。儘管如此，對我們多數人而言，連接受第一步都需要一點講解，畢竟‘自動性’這個詞經常被誤解。自動化的行動並不意味著變成機械人，也非機器人、機械般或無意識的那種行動。自動性非但沒有遏制我們的自由，反而讓我們為越來越多的自由做好準備。舉例來說，如果去觀察自然界的運作模式，不久就會發現，自然界的運動都具有自動性。雲朵並不會選擇要釋放雨水還是加以保留。在自然界中並沒有選擇可言，一切都自動並以最自然的方式發生。

人類的各項活動也無異。一個極端的例子是宇航員，為了享受探索太空的自由，他們需要在自己的行為上培養極度的自動性。我們當中更多的人或許可以認同駕駛車輛所需要的自動性。沒有練習，很難做到那種一心多用——兼顧方向盤、油門、制動踏板，換擋不忘用離合器，既看著前方也留意側後視鏡和後視鏡，要按時使用方向燈，並注意駕駛方向，有的時候還要在駕駛的同時聊天或聽音樂、播客等。為了能夠自由駕駛去想要的地方，我們靠的是自動性。

達到行動自如，需要努力不懈

我們還可以將這種‘無思’的狀態提升到更加完美的程度。波顛闍利在《瑜伽經》的開始對瑜伽的定義十分美妙的反映這一點：

1.2 योगः चित्त-वृत्ति निरोधः Yogaścittavrttinirodha

1.2 瑜伽者，靜心之行也

瑜伽指的是心思的觀念選擇運動放緩並處於靜止的狀態

完美的狀態不需要有意識地進行糾正。越需要心思的注入，工作會越不完美。即使剛被叫醒，出名的橫笛手仍能大師般表演。人也許只是半醒，心思也許尚未開始全面起作用，但是只要把笛子交給人家，氣息會自然流動，手指也會自然挪動。他們也許無法說出自己在表演什麼曲子，但此時能夠鑒賞他們的音樂就是見證藝術的展現。他們的音樂家角色堪稱已具備自動性；已不再需要主動用心思做出選擇。

在某種狀態當不再有思考的餘地時，思考就會消失。心理學將這個狀態形容為‘流動狀態’或‘神馳狀態’，其中相關方面的專家會如此沉浸於自己擅長的工作，以至於甚至自我意識都會消失無遺。他們去哪兒了呢？可以說與工作融在了一起。

籃球手往往沒有時間去推算：“我要這邊進球還是從那邊試一試？”等做出選擇時，機會可能早就過去了。他們的行動需要變得自然和自動。那麼他們如何才能達到這種自動性呢？我們不得不佩服他們為此所進行的準備工作。想達到行動自如，就需要努力不懈。橫笛手一般都會花很多年去練習，有時候苦苦掙扎良久，才能掌握某一個方面。籃球手也需要練習從各個角度投球，練習千百遍，以便在需要的時刻自己的行動能變得自動。

自動化的行動並不意味著變成機械人，也非機器人、機械般或無意識的那種行動。自動性非但沒有遏制我們的自由，反而讓我們為越來越多的自由做好準備。舉例來說，如果去觀察自然界的運作模式，不久就會發現，自然界的運動都具有自動性。雲朵並不會選擇要釋放雨水還是加以保留。在自然界中並沒有選擇可言，一切都自動並以最自然的方式發生。

掌握意識

在靈修當中，我們最關注的是掌握意識本身。可以將意識的範圍比作彩虹中的各種顏色。其中每個顏色代表著意識的某種頻率。將靈修方法融入物質生活是為了幫助我們達到一定的階段，至此我們可以根據當下的需要自動連接意識的任何頻率。巴布濟是這一方面的最佳例子。他有時候猶如沉浸于深思中，而轉眼間卻能以最活潑開朗的方式招待修習者。他的意識頻率可以根據工作的需要不斷調整自己。我們只能想像他如何與辦公室的前輩和幼輩們互動。一切都自動發生，他就是這麼自然。

要自動轉向某個意識頻率則需要已經充分掌握該頻率。除非並直到達成這個意識頻率並加以超越，我們無法任意置身其中。這好比籃球手，需要不斷地練習每一種進球策略，以便在需要時使用最恰當的策略。同樣，我們也需要掌握每一種意識境界，才能自動轉向需要的頻率。

躍入特定頻率靠的不是想要或祈禱。我們再三回到修習這個最為重要的方面。沒有練習，無法達成自如的狀態。在騎自行車、踢足球或彈奏樂器等活動中，練習便是關鍵。什麼是練習呢？就是為了達到輕鬆而辛勤努力。

努力、自如以及‘做者’

我們為掌握意識而付出的努力可能導致‘我在做’的感覺。這種感覺堪稱是努力的副產品，也是自我最準確的定義。在梵文Ahamkara 這個詞中 Aham 即‘我’而‘kara’則指‘做’這個動作。在這個意義上，自我的意思便是‘是我在做’。冥想時努力並且有伴隨而來的‘我在做’感覺只會加強自我，這根本上打敗了冥想的目的是。

實際上，自動性意味著將‘做者’或自我被移除。如何才能移除呢？假如在意識到某項行動時，覺得事情經由其他力量發生而非自己所為，則有可能。（注意‘做者’的姿態只是一種感覺或態度。放棄這種姿態並不代表自己變得被動。）

古來聖賢頌揚見證者的姿態，在這個姿態中我們並不覺得自己是行動的作者，相反，自己而只是行動的見證者。黑天神、八曲大聖以及《奧義書》都讚揚了見證的狀態，這也在不少文獻中得到詳盡的描寫。但對多數人而言，進入見證的狀態並不容易。見證者處於脫離或無動於衷的狀態，並不認同自身的經歷或周圍環境。我們有可能與自己家人保持超脫和無動於衷嗎？因此，巴布濟為我們簡化了工作，提供了一個簡單的方法來幫助我們超越‘做者’狀態的缺點。在這個方法中，我們仍然是行動的做者，但是我們把行動奉獻於祂。這麼做，能讓我們所有的活動都染上無私的色彩。有了這個新的態度，我們就可以在自己的靈性和物質生活中努力卻不至於導致自我爆發。這便是虔誠之道的功效。這也以無斷思念的練習為人所知。

帶著不同的意識頻率工作

學習掌握和內化特定意識頻率時，我們需要如何努力呢？一般而言，我們採用的是‘得活入合一’這五個字分別代表的過程（‘得’代表獲得狀態，‘活’是為其注入活力，‘入’是納入狀態，‘合’是與狀態合而為一，最終‘一’則是與狀態如一。）這五步是吸收新狀態的關鍵，使狀態融入潛意識，從而讓自動性形成。另一項重要的工作是每日有規律地清心，畢竟沒有純潔的意識，我們的努力只會讓生活變得更為複雜。沒有意識的純潔，我們甚至無法意識到不同頻率之間細微的不同。

巴布濟為我們簡化了工作，提供了一個簡單的方法來幫助我們超越‘做者’狀態的缺點。在這個方法中，我們仍然是行動的做者，但是我們把行動奉獻於祂。這麼做，能讓我們所有的活動都染上無私的色彩。有了這個新的態度，我們就可以在自己的靈性和物質生活中努力卻不至於導致自我爆發。這便是虔誠之道的功效。這也以無斷思念的練習為人所知。

面對任何新的狀態應採用綜合的方法。如希望將其動態化，在每個層次，包括外在層次都需要使其得以表現。調整生理狀態以便符合內在，可以讓狀態得以加強。比如說，如讓呼吸節奏慢下來，變得與內在狀態一致，則內在狀態會加強。相反，急促的呼吸模式可能導致衝動的情緒出現，這有損於內在狀態。

巴布濟熟知以外在調整內在狀態的原理。比如說，這便是他提出的製造愛與嚮往的方法。巴布濟認識到，我們會想念自己所愛的人；他就建議把這個過程反過來，通過想念來製造對想愛之人的愛。1982年在蘇拉特發表的演講中巴布濟提出，假如修習者沒有真正的嚮往，他們可以模仿嚮往的狀態。雖然這個狀態是人為的，但不久之前就會變成真實的嚮往。

用調整外在來調節內在適用於人生很多方面。不論是談吐、對外在事物的想法與態度、行為舉止、進食的方式、睡眠的姿態、呼吸的方法或看事的神情，都會影響自己的內在狀態並可以為其強化做出貢獻。

因此，新的狀態融入自己存在之後，自己的努力也會變得更加微細。漸漸地，非但不需要緊抓不放，反而會發現自己的行動似乎得到支持。好像有某種較高的力量才是‘做者’而非自己。當這以自然的方式發生的時候，我們就可以採用巴布濟的方法並將這個較高的力量當做自己的大師，並心中想‘他在做’。有了這個態度，我們就把我在做，亦即自我轉交給了大師，自己就變為只是一個見證者，在見證正在自己眼前展開的較高級別的工作。這正是前輩們所形容的見證的狀態。‘我在做’的感覺如今顯得遙遠。儘管如此，自動性尚未完全達成。

自動性最為妙的表現——杜利亞蒂

最終，見證者的身份也會離我們而去，‘做者’也不復存在——甚至沒有大師。雖然什麼也沒有，但行動仍在自動進行。這個狀態被稱作杜利

如讓呼吸節奏慢下來，變得與內在狀態一致，則內在狀態會加強。相反，急促的呼吸模式可能導致衝動的情緒出現，這有損於內在狀態。

通过調整外在來調節內在適用於人生很多方面。不論是談吐、對外在事物的想法與態度、行為舉止、進食的方式、睡眠的姿態、呼吸的方法或看事的神情，都會影響自己的內在狀態並可以為其強化做出貢獻。

亞蒂。其中，我們始終處於沉浸的狀態，工作卻毫無阻擾地進行著。這個狀態會反復出現，隨著我們在旅程上的進步，每次以較高的頻率出現。

有人沉浸於杯子，
有人沉浸於水桶，
有人沉浸於浴缸，
有人沉浸于池湖，
有人沉浸於江河，
有人沉浸于大海，
有人沉浸于大洋。

謹此致以愛與敬意

葛木雷什

紀念

敬愛巴布濟大師 誕辰122周年

2021年4月20日

heartfulness
purity | weaves destiny