

# 自动性

亲爱的朋友们：

巴布济大师通过他带给我们的信息鼓励我们在自己的修习中建立自动性。在最基本的意义上，这是他引导我们通过每日在同一时间修习来使自己的修习变得有规律。时间上的规律也有助于身体健康，其中包括进食和作息时间有规律。如每日在固定的时间进行任何一项活动，到约定的时间进行相关活动就变得自然而自动，从此也让我们于内在建立一个生理钟。这是自然界的基本规律。

## 第一步

当我们将规律地进行任何一项活动时，身心就会预先为该项活动做好准备。精神也会为其做好准备。当我们坚持有规律地冥想时就不会有那么多挣扎。培养每天早上在同一时间冥想的习惯会使我们自动滑入冥想，而不需要苦苦为此努力。而假如能根据巴布济的第一项格言在黎明前完成自己的冥想，我们就会发现冥想的过程变得更为自然。

实际上固定时间这个程序上的问题只是第一步，可以说甚至不能触及巴布济所说的自动性的表面。尽管如此，对我们多数人而言，连接受第一步都需要一点讲解，毕竟‘自动性’这个词经常被误解。自动化的行动并不意味着变成机械人，也非机器人、机械般或无意识的那种行动。自动性非但没有遏制我们的自由，反而让我们为越来越多的自由做好准备。举例来说，如果去观察自然界的运作模式，不久就会发现，自然界的运动都具有自动性。云朵并不会选择要释放雨水还是加以保留。在自然界中并没有选择可言，一切都自动并以最自然的方式发生。

人类的各项活动也无异。一个极端的例子是宇航员，为了享受探索太空的自由，他们需要在自己的行为上培养极度的自动性。我们当中更多的人或许可以认同驾驶车辆所需要的自动性。没有练习，很难做到那种一心多用——兼顾方向盘、油门、制动踏板，换挡不忘用离合器，既看着前方也留意侧后视镜和后视镜，要按时使用方向灯，并注意驾驶方向，有的时候还要在驾驶的同时聊天或听音乐、播客等。为了能够自由驾驶去想要的地方，我们靠的是自动性。

## 达到行动自如，需要努力不懈

我们还可以将这种‘无思’的状态提升到更加完美的程度。波颠阇利在《瑜伽经》的开始对瑜伽的定义十分美妙的反映这一点：

1.2 योगः चित्त-वृत्ति निरोधः  
Yogaścittavrttinirodha

1.2 瑜伽者，静心之行也

瑜伽指的是心思的观念选择运动放缓并处于静止的状态

完美的状态不需要有意识地进行纠正。越需要心思的注入，工作会越不完美。即使刚被叫醒，出名的横笛手仍能大师般表演。人也许只是半醒，心思也许尚未开始全面起作用，但是只要把笛子交给人家，气息会自然流动，手指也会自然挪动。他们也许无法说出自己在表演什么曲子，但此时能够鉴赏他们的音乐就是见证艺术的展现。他们的音乐家角色堪称已具备自动性；已不再需要主动用心思做出选择。

在某种状态当不再有思考的余地时，思者就会消失。心理学将这个状态形容为‘流动状态’或‘神驰状态’，其中相关方面的专家会如此沉浸于自己擅长的工作，以至于甚至自我意识都会消失无遗。他们去哪儿了呢？可以说与工作融在了一起。

篮球手往往没有时间去推算：“我要这边进球还是从那边试一试？”等做出选择时，机会可能早就过去了。他们的行动需要变得自然和自动。那么他们如何才能达到这种自动性呢？我们不得不佩服他们为此所进行的准备工作。想达到行动自如，就需要努力不懈。横笛手一般都会花很多年去练习，有时候苦苦挣扎良久，才能掌握某一个方面。篮球手也需要练习从各个角度投球，练习千百遍，以便在需要的时刻自己的行动能变得自动。

## 掌握意识

在灵修当中，我们最关注的是掌握意识本身。可以将意识的范围比作彩虹中的各种颜色。其中每个颜色代表着意识的某种频率。将灵修方法融

自动化的行动并不意味着变成机械人，也非机器人、机械般或无意识的那种行动。自动性非但没有遏制我们的自由，反而让我们为越来越多的自由做好准备。举例来说，如果去观察自然界的运作模式，不久就会发现，自然界的运动都具有自动性。云朵并不会选择要释放雨水还是加以保留。在自然界中并没有选择可言，一切都自动并以最自然的方式发生。

入物质生活是为了帮助我们达到一定的阶段，至此我们可以根据当下的需要自动连接意识的任何频率。巴布济是这一方面的最佳例子。他有时候犹如沉浸于深思中，而转眼间却能以最活泼开朗的方式招待修习者。他的意识频率可以根据工作的需要不断调整自己。我们只能想象他如何与办公室的前辈和幼辈们互动。一切都自动发生，他就是这么自然。

要自动转向 某个意识频率则需要已经充分掌握该频率。除非并直到达成这个意识频率并加以超越，我们无法任意置身其中。这好比篮球手，需要不断地练习每一种进球策略，以便在需要使用最恰当的策略。同样，我们也需要掌握每一种意识境界，才能自动转向需要的频率。

跃入特定频率靠的不是想要或祈祷。我们再三回到修习这个最为重要的方面。没有练习，无法达成自如的状态。在骑自行车、踢足球或弹奏乐器等活动中，练习便是关键。什么是练习呢？就是为了达到轻松而辛勤努力。

### 努力、自如以及‘做者’

我们为掌握意识而付出的努力可能导致‘我在做’的感觉。这种感觉堪称是努力的副产品，也是自我最准确的定义。在梵文Ahamkara 这个词中 Aham 即‘我’而‘kara’则指‘做’这个动作。在这个意义上，自我的意思便是‘是我在做’。冥想时努力并且有伴随而来的‘我在做’感觉只会加强自我，这根本上打败了冥想的目的是。

实际上，自动性意味着将‘做者’或自我被移除。如何才能移除呢？假如在意识到某项行动时，觉得事情经由其他力量发生而非自己所为，则有可能。（注意‘做者’的姿态只是一种感觉或态度。放弃这种姿态并不代表自己变得被动。）

古来圣贤颂扬见证者的姿态，在这个姿态中我们并不觉得自己是行动的作者，相反，自己而只是行动的见证者。黑天神、八曲大圣以及《奥义书》都赞扬了见证的状态，这也在不少文献中得到详尽的描写。但对多数人而言，进入见证的状态并不容易。见证者处于脱离或无动于衷的状态，并不认同自身的经历或周围环境。我们有可能与自己家人保持超脱和无动



于衷吗？因此，巴布济为我们简化了工作，提供了一个简单的方法来帮助我们超越‘做者’状态的缺点。在这个方法中，我们仍然是行动的做者，但是我们把行动奉献于祂。这么做，能让我们所有的活动都染上无私的色彩。有了这个新的态度，我们就可以在自己的灵性和物质生活中努力却不至于导致自我爆发。这便是虔诚之道的功效。这也以无断思念的练习为人所知。

### 带着不同的意识频率工作

学习掌握和内化特定意识频率时，我们需要如何努力呢？一般而言，我们采用的是‘得活入合一’这五个字分别代表的过程（‘得’代表获得状态，‘活’是为其注入活力，‘入’是纳入状态，‘合’是与状态合而为一，最终‘一’则是与状态如一。）这五步是吸收新状态的关键，使状态融入潜意识，从而让自动性形成。另一项重要的工作是每日有规律地清心，毕竟没有纯洁的意识，我们的努力只会让生活变得更为复杂。没有意识的纯洁，我们甚至无法意识到不同频率之间细微的不同。

面对任何新的状态应采用综合的方法。如希望将其动态化，在每个层次，包括外在层次都需要使其得以表现。调整生理状态以便符合内在，可以让状态得以加强。比如说，如让呼吸节奏慢下来，变得与内在状态一致，则内在状态会加强。相反，急促的呼吸模式可能导致冲动的情绪出现，这有损于内在状态。

巴布济为我们简化了工作，提供了一个简单的方法来帮助我们超越‘做者’状态的缺点。在这个方法中，我们仍然是行动的做者，但是我们把行动奉献于祂。这么做，能让我们所有的活动都染上无私的色彩。有了这个新的态度，我们就可以在自己的灵性和物质生活中努力却不至于导致自我爆发。这便是虔诚之道的功效。这也以无断思念的练习为人所知。

巴布济熟知以外在调整内在状态的原理。比如说，这便是他提出的制造爱与向往的方法。巴布济认识到，我们会想念自己所爱的人；他就建议把这个过程反过来，通过想念来制造对想爱之人的爱。1982年在苏拉特发表的演讲中巴布济提出，假如修习者没有真正的向往，他们可以模仿向往的状态。虽然这个状态是人为的，但不久之前就会变成真实的向往。

用调整外在来调节内在适用于人生很多方面。不论是谈吐、对外在事物的想法与态度、行为举止、进食的方式、睡眠的姿态、呼吸的方法或看事的神情，都会影响自己的内在状态并可以为其强化做出贡献。

因此，新的状态融入自己存在之后，自己的努力也会变得更加微细。渐渐地，非但不需要紧抓不放，反而会发现自己的行动似乎得到支持。好像有某种较高的力量才是‘做者’而非自己。当这以自然的方式发生的时候，我们就可以采用巴布济的方法并将这个较高的力量当做自己的大师，并心中想‘他在做’。有了这个态度，我们就把我在做，亦即自我转交给了大师，自己就变为只是一个见证者，在见证正在自己眼前展开的较高级别的工作。这正是前辈们所形容的见证的状态。‘我在做’的感觉如今显得遥远。尽管如此，自动性尚未完全达成。

### 自动性最为妙的表现——杜利亚蒂

最终，见证者的身份也会离我们而去，‘做者’也不复存在——甚至没有大师。虽然什么也没有，但行动仍在自动进行。这个状态被称作杜利亚蒂。其中，我们始终处于沉浸的状态，工作却毫无干扰地进行着。这个状态会反复出现，随着我们在旅程上的进步，每次以较高的频率出现。

如让呼吸节奏慢下来，变得与内在状态一致，则内在状态会加强。相反，急促的呼吸模式可能导致冲动的情绪出现，这有损于内在状态。

通过调整外在来调节内在适用于人生很多方面。不论是谈吐、对外在事物的想法与态度、行为举止、进食的方式、睡眠的姿态、呼吸的方法或看事的神情，都会影响自己的内在状态并可以为其强化做出贡献。

有人沉浸于杯子，  
有人沉浸于水桶，  
有人沉浸于浴缸，  
有人沉浸于池湖，  
有人沉浸于江河，  
有人沉浸于大海，  
有人沉浸于大洋。

谨此致以爱与敬意

葛木雷什

纪念

敬爱巴布济大师 诞辰122周年

2021年4月20日

heartfulness  
purity | weaves destiny