

目标意识的觉醒



达济

沙城瑜伽静修院

落成五十周年庆典

2026年2月12日

目标意识的觉醒

两个问题

抵达沙杰汉布尔静修院的第一个晚上，一位年轻女子带着十二位修习者来到我面前。她语气急切，几乎是脱口而出：

“我无比渴望能够让自己在灵性上更加投入，可每次下定决心之后，我都会彻底崩塌。”

她继续说道：

“我明明知道自己这一生该做什么，我有能力，有机遇，甚至有完整的计划。可每当清晨来临，我就是起不来。内心深处有股力量，死死地拦着我。”

她身边的人都默默点头表示自己深有同感，其中包括她的父亲——一位将近二十年的导师。他带着明显的挫败感和痛苦补充道：

“达济，我该怎么办？我也深陷同样的困境。”

仔细聆听后，我向她提出了两个需要认真思索的问题：

- 一、你热爱自己的去向吗？
- 二、你对当下的自己感到不满吗？

这位年轻女子一时语塞，无言以对。而所有问题的症结，就藏在沉默里。

热爱与痛苦

这两个问题指的是同一件事情吗？不，其指向两种截然不同的内在动力。

前者，由热爱牵引，有明确的终点。能量朝着光明奔涌，身体自然追随，因为心早已抵达那里。

后者，由痛苦推动，没有目的地，只想逃离。能量只是为了摆脱不适，一旦不适感稍有舒缓，动力便瞬间消散。

这就是为什么我们很多人每次下定决心后都会半途而废。当我们的动力是不满而非热爱时，就会轻易放弃。这份不满只会短暂烧灼，很快便会冷却——因为心思会慢慢适应这种不适，不再运转。

目标与惰性

我们不太理解惰性，会把它当作性格缺陷、缺乏自律，以为靠强大的意志力就能克服。但惰性并非没有能量，而是有能量却没有目标。

你去看那些所谓“懒惰”的人，一旦遇到真正让他们感兴趣的事情，便会不知疲倦、废寝忘食，通宵达旦也毫无怨言。能量一直都在，只是少了点燃的火种。

有一部知名的动画片，一只看似懒散的熊猫发现，所追寻的力量本来就藏在自己体内。电影的主角是一只圆滚滚的熊猫，居住在宁静的山谷里，看起来是最慵懒的动物：连宫殿的台阶都爬得费劲，训练时总是打瞌睡。功夫大师和其他弟子都觉得他无可救药。从任何外在表现来看，他都是惰性（翳性）的化身。

但转折出现了。大师发现，当这只懒熊猫被真正能够点燃他的事物驱动时，他会彻底判若两人。在经典的厨房训练片段里，他为了一只饺子能做出杂技般的动作——劈叉、跳跃，速度惊人。那个在训练场连一个仰卧起坐都做不了的身体，突然变得无比敏捷。

这说明，能量一直都在，只是少了火种。当所谓懒惰的人遇上真正感兴趣的事情时，看看他们多么乐此不疲。

而功夫大师更深刻的领悟让这一课圆满——那卷神秘的卷轴最终打开，里面一片空白，这其实是一面镜子。这证明了根本没有所谓的秘笈，力量一直都在内心。火焰从未熄灭，只是在沉睡中。

吃冰淇淋需要的意志力!

当一个小男孩被问到：“想吃冰淇淋吗？”

你觉得他会怎么回答？他需要强迫自己、挣扎着说服自己吗？当然不用。当有真正的热爱时，能量会自然流向热爱的对象。



未践行所带来的沉重

灵性传统并不会把惰性本身看作一种弱点，而是一个信号。在瑜伽体系里，“翳性”代表停滞与沉重。这种翳性从何而来？当生命失去前行的理由时，翳性便会慢慢滋生和沉淀。

就像河流失去了落差，它并不会消失，只是变成了沼泽。生命力依旧存在，只是方向变了。改变的是那份牵引、那份向下的落差、那句曾经轻声呼唤“往这边走”的声音。

那么野心呢？野心并非有些人所以为的贪婪。灵魂很难接受自己被困在比潜能更小的人生里。真正的野心褪去，不会悄无声息，只会留下沉重——具体表现可能是感到疲惫、厌倦，甚至抑郁。但很多时候，这并非情绪问题，而是未能履行使命、生命不再向潜能伸展所带来的沉重感。

巴布济曾说，灵魂渴望挣脱枷锁。这份渴望就是一种野心，也是最高尚的野心。我们**想**成为那个本就如此、却已被遗忘的自己。巴布济的第三条格言说得再清楚不过：

确定目标，即与内心真如合而为一。不达目标，誓不罢休。

请注意这个词：誓不罢休。不是“尽量不罢休”、“希望不罢休”，而是**誓**不罢休。当这个目标鲜活存在，惰性便无从依附。当目标处于沉睡时，无论是闹钟、励志演讲，还是有效率的体系，都无法填补这份空缺。

找到自己的目标

如果懒惰是一个信号，解药就必须直指根源。而原因永远只有一个：未能与使命相连。

日语里有一个词形容这种联结：**生きがい** (ikigai)，意为“存在的理由”，“清晨醒来的意义”。在全球最长寿地区之一的冲绳，研究者发现：能说出自己存在理由的老人，比不知所以的老人更长寿、更有活力。有理由起身的身體，不需要闹钟；知道为何而来的灵魂，不会与清晨讨价还价。

目标不是一个念头，而是一种**感受**。当你冥想时，胸腔里涌起暖意、牵引，或是一个平静的声音告诉你：你本可以活得更壮阔——这份感受，就是目标在显现。不必轰轰烈烈，不必是声音或幻象，这可能只是一声低语：你生来不该如此渺小。

满心瑜伽的晨间冥想，本质上就是每天与目标相遇。慧能传递进入内心时，不只是平静思绪，更会扭转内在罗盘的方向。它在比思维更深的层面提醒生命：要去往何处，这趟旅程为何重要。这就是为什么坚持练习，会让冥想以及接下来的一天都变得更美好。

真正敞开心扉的人，不需要制造动力。动力，源自与“存在的意义”瞬间的相遇。也就是说，哪怕只有片刻，当我们记起自己为何存在时，动力便会自然涌现。

此外还有陪伴的力量。萨桑（集体冥想），即与真理同在，如同阳光消融冰块。当我们与充满目标意识的人为伴，会重新记起自己内心的火焰。无需言语、无需指引，只需靠近，火焰便会在心与心之间传递。这就是灵性传统强调相聚、融入团体、与觉醒者同行的原因。不是因为我们无法独自前行，而是同行能让我们记起为何前进。

迈出第一步

智者早已明白一个常常被效率专家忽略的道理：你无法通过思考走出停滞，必须行动。行动不必惊天动地，只需真实。

巴布济曾说过一句直击本质的话：

人们总是在“试着做”，却从未“真正去做”。

“试着做”，心里早已默许了失败的可能，始终留着退路。而“真正去做”，是将整个生命投入一个方向。

但当前路看起来遥不可及时，该怎么办？有时我必须在跑步机上走三十分钟，内心会抗拒“今天就算了吧”。这时我会告诉自己：别想三十分钟，先做两三分钟就好。奇迹便会发生，两分钟变成五分钟，五分钟变成十五分钟，不知不觉，三十分钟就完成了。那个一开始拒绝行动的身体，最后却不愿停下。

秘诀就在于：你不必征服全程，只需要**迈出第一步**。一旦行动开始，一股比意志力更强大的力量便会接管。未走完的路，会比开始更难以放弃。

一个全神贯注的行动，比躺在床上想一百个计划，更能快速打破昏沉的魔咒。《薄伽梵歌》并没有提出：“要有伟大的思想。”而是说：**去做点事**。

《薄伽梵歌》也没有说“要做正确的事”或“做了不起的事”，只是简单一句：**去做点事**。身体动起来，双手忙起来，意志专注于任何一件有意义的事——这个小孔，就能让阳光照进黑暗的房间中。



一个全神贯注的行动，比躺在床上想一百个计划，更能快速打破昏沉的魔咒。

你永远不必问自己有没有能量，你有。问题只在于：你是否记得，这份能量是为了什么。而“记得”，不是思维练习，是一种习惯，是冥想，是传递，是日复一日、耐心简朴地与心共处，直到其告诉你那个早已知晓的答案：一份深切的渴望，一份内在的悸动，一份向往。

你的惰性并没有摧毁你的动力，只是将其掩埋。而被掩埋的，终能找回。

火焰依旧在那里，只是沉睡。一缕目标的呼吸，就能将其唤醒——不是给那些“试着做”的人，而是给那些“真正去做”的人。

誓不罢休。

带着祈愿。

葛木雷什

2026年2月12日

沙城瑜伽静修院落成50周年庆典上分享的信息

2026年2月12日



heartfulness
purity weaves destiny