

目標意識的覺醒



達濟

沙城瑜伽靜修院

落成五十周年慶典
2026年2月12日

目標意識的覺醒

兩個問題

抵達沙傑漢布爾靜修院的第一個晚上，一位年輕女子帶著十二位修習者來到我面前。她語氣急切，幾乎是脫口而出：

“我無比渴望能夠讓自己在靈性上更加投入，可每次下定決心之後，我都會徹底崩潰。”

她繼續說道：

“我明明知道自己這一生該做什麼，我有能力，有機遇，甚至有完整的計劃。可每當清晨來臨，我就是起不來。內心深處有股力量，死死地攔著我。”

她身邊的人都默默點頭表示自己深有同感，其中包括她的父親——一位將近二十年的導師。他帶著明顯的挫敗感和痛苦補充道：

“達濟，我該怎麼辦？我也深陷同樣的困境。”

仔細聆聽後，我向她提出了兩個需要認真思索的問題：

- 一、你熱愛自己的去向嗎？
- 二、你對當下的自己感到不滿嗎？

這位年輕女子一時語塞，無言以對。而所有問題的癥結，就藏在沉默裡。

熱愛與痛苦

這兩個問題指的是同一件事情嗎？不，其指向兩種截然不同的內在動力。

前者，由熱愛牽引，有明確的終點。能量朝著光明奔湧，身體自然追隨，因為心早已抵達那裡。

後者，由痛苦推動，沒有目的地，只想逃離。能量只是為了擺脫不適，一旦不適感稍有舒緩，動力便瞬間消散。

這就是為什麼我們很多人每次下定決心後都會半途而廢。當我們的動力是不滿而非熱愛時，就會輕易放棄。這份不滿只會短暫燒灼，很快便會冷卻——因為心思會慢慢適應這種不適，不再運轉。

目標與惰性

我們不太理解惰性，會把它當作性格缺陷、缺乏自律，以為靠強大的意志力就能克服。但惰性並非沒有能量，而是有能量卻沒有目標。

你去看那些所謂“懶惰”的人，一旦遇到真正讓他們感興趣的事情，便會不知疲倦、廢寢忘食，通宵達旦也毫無怨言。能量一直都在，只是少了點燃的火種。

有一部知名的動畫片，一隻看似懶散的熊貓發現，所追尋的力量本來就藏在自己體內。電影的主角是一隻圓滾滾的熊貓，居住在寧靜的山谷裡，看起來是最慵懶的動物：連宮殿的臺階都爬得費勁，訓練時總是打瞌睡。功夫大師和其他弟子都覺得他無可救藥。從任何外在表現來看，他都是惰性（翳性）的化身。

但轉折出現了。大師發現，當這只懶熊貓被真正能夠點燃他的事物驅動時，他會徹底判若兩人。在經典的廚房訓練片段裡，他為了一隻餃子能做出雜技般的動作——劈叉、跳躍，速度驚人。那個在訓練場連一個仰臥起坐都做不了的身體，突然變得無比敏捷。

這說明，能量一直都在，只是少了火種。當所謂懶惰的人遇上真正感興趣的事情時，看看他們多麼樂此不疲。

而功夫大師更深刻的領悟讓這一課圓滿——那卷神秘的卷軸最終打開，裡面一片空白，這其實是一面鏡子。這證明了根本沒有所謂的秘笈，力量一直都在內心。火焰從未熄滅，只是在沉睡中。

吃冰淇淋需要的意志力!

當一個小男孩被問到：“想吃冰淇淋嗎？”

你覺得他會怎麼回答？他需要強迫自己、掙扎著說服自己嗎？當然不用。當有真正的熱愛時，能量會自然流向熱愛的對象。



未踐行所帶來的沉重

靈性傳統並不會把惰性本身看作一種弱點，而是一個信號。在瑜伽體系裡，“翳性”代表停滯與沉重。這種翳性從何而來？當生命失去前行的理由時，翳性便會慢慢滋生和沉澱。

就像河流失去了落差，它並不會消失，只是變成了沼澤。生命力依舊存在，只是方向變了。改變的是那份牽引、那份向下的落差、那句曾經輕聲呼喚“往這邊走”的聲音。

那麼野心呢？野心並非有些人所以為的貪婪。靈魂很難接受自己被困在比潛能更小的人生裡。真正的野心褪去，不會悄無聲息，只會留下沉重——具體表現可能是感到疲憊、厭倦，甚至抑鬱。但很多時候，這並非情緒問題，而是未能履行使命、生命不再向潛能伸展所帶來的沉重感。

巴布濟曾說，靈魂渴望掙脫枷鎖。這份渴望就是一種野心，也是最高尚的野心。我們**想**成為那個本就如此、卻已被遺忘的自己。巴布濟的第三條格言說得再清楚不過：

確定目標，即與內心真如合而為一。不達目標，誓不罷休。

請注意這個詞：誓不罷休。不是“儘量不罷休”、“希望不罷休”，而是**誓不罷休**。當這個目標鮮活存在，惰性便無從依附。當目標處於沉睡時，無論是鬧鐘、勵志演講，還是有效率的體系，都無法填補這份空缺。

找到自己的目標

如果懶惰是一個信號，解藥就必須直指根源。而原因永遠只有一個：未能與使命相連。

日語裡有一個詞形容這種聯結：**生きがい** (ikigai)，意為“存在的理由”，“清晨醒來的意義”。在全球最長壽地區之一的沖繩，研究者發現：能說出自己存在理由的老人，比不知所以的老人更長壽、更有活力。有理由起身的身體，不需要鬧鐘；知道為何而來的靈魂，不會與清晨討價還價。

目標不是一個念頭，而是一種**感受**。當你冥想時，胸腔裡湧起暖意、牽引，或是一個平靜的聲音告訴你：你本可以活得更壯闊——這份感受，就是目標在顯現。不必轟轟烈烈，不必是聲音或幻象，這可能只是一聲低語：你生來不該如此渺小。

滿心瑜伽的晨間冥想，本質上就是**每天與目標相遇**。慧能傳遞進入內心時，不只是平靜思緒，更會扭轉內在羅盤的方向。它在比思維更深的層面提醒生命：要去往何處，這趟旅程為何重要。這就是為什麼堅持練習，會讓冥想以及接下來的一天都變得更美好。

真正敞開心扉的人，不需要製造動力。動力，源自與“存在的意義”瞬間的相遇。也就是說，哪怕只有片刻，當我們記起自己**為何**存在時，動力便會自然湧現。

此外還有陪伴的力量。薩桑（集體冥想），即與真理同在，如同陽光消融冰塊。當我們與充滿目標意識的人為伴，會重新記起自己內心的火焰。無需言語、無需指引，只需靠近，火焰便會在心與心之間傳遞。這就是靈性傳統強調相聚、融入團體、與覺醒者同行的原因。不是因為我們無法獨自前行，而是同行能讓我們記起**為何**前進。

邁出第一步

智者早已明白一個常常被效率專家忽略的道理：你無法通過思考走出停滯，必須行動。行動不必驚天動地，只需真實。

巴布濟曾說過一句直擊本質的話：

人們總是在“試著做”，卻從未“真正去做”。

“試著做”，心裡早已默許了失敗的可能，始終留著退路。而“真正去做”，是將整個生命投入一個方向。

但當前路看起來遙不可及，該怎麼辦？有時我必須在跑步機上走三十分鐘，內心會抗拒“今天就算了吧”。這時我會告訴自己：別想三十分鐘，先做兩三分鐘就好。奇跡便會發生，兩分鐘變成五分鐘，五分鐘變成十五分鐘，不知不覺，三十分鐘就完成了。那個一開始拒絕行動的身體，最後卻不願停下。

秘訣就在於：你不必征服全程，只需要邁出第一步。一旦行動開始，一股比意志力更強大的力量便會接管。未走完的路，會比開始更難以放棄。

一個全神貫注的行動，比躺在床上想一百個計劃，更能快速打破昏沉的魔咒。《薄伽梵歌》並沒有提出：“要有偉大的思想。”而是說：去做點事。

《薄伽梵歌》也沒有說“要做正確的事”或“做了不起的事”，只是簡單一句：**去做點事**。身體動起來，雙手忙起來，意志專注於任何一件有意義的事——這個小孔，就能讓陽光照進黑暗的房間中。



一個全神貫注的行動，比躺在床上想一百個計劃，更能快速打破昏沉的魔咒。

你永遠不必問自己有沒有能量，你有。問題只在於：你是否記得，這份能量是為了什麼。而“記得”，不是思維練習，是一種習慣，是冥想，是傳遞，是日復一日、耐心簡樸地與心共處，直到其告訴你那個早已知曉的答案：一份深切的渴望，一份內在的悸動，一份嚮往。

你的惰性並沒有摧毀你的動力，只是將其掩埋。而被掩埋的，終能找回。

火焰依舊在那裡，只是沉睡。一縷目標的呼吸，就能將其喚醒——不是給那些“試著做”的人，而是給那些“真正去做”的人。

誓不罷休。

帶著祈願。

葛木雷什

2026年2月12日

為沙城靜修院落成五十周年慶典分享的訊息

2026年2月12日



heartfulness
purity weaves destiny