

意向 VS 目標

從小到大，我們學習以目標為首，凡做一件事需要有個原因、有個目標，不然就被認為浪費時間。設定目標固然需要，因為目標要明確，才知道往哪個方向走。

但是，若果只在乎達標的話，就會因為未能達標而引起失望與嗔恚，須知達標與否，是受各種條件、因緣限制的。就算能夠達標，過程中也強化了「以目標為首」的習氣，增加對達標的執着。有目標本身不是問題，但太在意結果的話，無論最後達標與否，都會增加貪嗔癡。

在瑜伽練習時，老師們常說：「請你為即將開始的練習設定一個意向 / 意圖。」(Set an intention for your practice) 以中文的文法來說，這是一個頗陌生的概念。對我來說，這個「set intention」的習慣，有點像我們的「發願」，只是那個「願」不一定是很大的。

目標跟意向看似一樣，但從時間的角度看，它們是很不一樣的。目標是：此刻未達到——想到的地方（處於未來還未發生的）。意向就很不一樣了：從此刻可以練習 / 培養 / 做的行為，來讓自己更接近目標（處於當下可做的）。

譬如你的目標是修成正果、成佛。除了需要努力修行之外，成佛與否也需要眾多因緣條件的配合。若果誦經只是一心希望成佛的話，這個動作反而造成了更多的執着（更遠離成佛的日子）。

那若果將其轉為「成佛的意向」又如何呢？那就可以是希望培養一個開放的心、慈悲的心、有智慧的心、或者看清實相的心（因為這些都是佛陀的特質）。跟目標不同的地方就是就算此刻未成佛，都可以立即練習：

陪養開放的心

—— 以開放的心看待還有執着的心

培養慈悲

—— 覺知到此刻已經盡力去修行

培養智慧

—— 覺察貪嗔癡與七覺支的關係，以及當中需要配合的條件與環境因素

練習看清實相

—— 現在就是吸氣、呼氣、有 XX 想法、有 XX 感受

能否達標不盡在掌握中，但是，若專注於練習的意向並以行動實踐，每一刻無論環境狀況都可以盡能力用功。就算到了生命的盡頭，無論最後離目標有多遠，我們都已經在能力範圍內走到最近了。這些功德是不會白費的。

在這裏跟大家分享一個幫助我們深化練習意向的祈禱文：

今日我選擇坐在瑜伽墊或蒲團上，目的是為了好好了解及照顧自己。願我在今日的身心能力範圍內盡最大的努力，探索自己的可能性，同時尊重及原諒自己的限制。願練習為自己及他人帶來最高的真善美。🙏

