

悉達瑜伽道路網站

七月簡介

伊莎·撒迪賽

在悉達瑜伽道路，七月通常令人想起古魯月圓日（Gurupurnima 音譯：古魯普尼瑪）的慶祝活動。我之所以說「通常」，是因為古魯月圓日是一個農曆節日，它是印度曆阿沙達月（Ashadha）的滿月日，這通常對應西曆的七月。今年，2026 年的古魯月圓日落在 7 月 29 日。

你可以在悉達瑜伽道路網站閱讀關於古魯月圓日起源的故事，來了解這個植根印度文化的節日。現在，我先作個簡要概述。古魯月圓日是數千年前由崇高聖哲韋達·維亞薩（Veda Vyasa）的弟子們所發起的慶典。他們向古魯表示要敬奉古魯、傳達深切感激之情的願望。出於對弟子的慈悲，聖哲應允他們可以特別選定一年中的某一天來向古魯致敬。弟子們當即選定了阿沙達月的滿月日。這個節日稱為「古魯普尼瑪」，意即「古魯的圓月」。

對悉達瑜伽士和新求道者來說，古魯月圓日的當天，以及這天前後的整個月，都是向悉達瑜伽世系古魯---古魯瑪義捷維拉薩南達、巴巴穆坦南達和薄伽梵尼提亞南達---致敬的時機。要更深入理解該如何向古魯致敬，我們可以一如既往，參閱悉達瑜伽道路網站。

一個好的切入點（實話說，在悉達瑜伽道路網站首頁，無論點擊哪裡都是「好的切入點」）是莉拉瓦蒂·史都華特·薩特克利夫發出的邀請函，敦促大家供奉古魯月圓日達心那。雖然在慶祝悉達瑜伽節日時，我們有多種修煉可供選擇

---對我來說，這正是這些節日如此有趣、如此歡欣的原因之一---但有時在特定節日裡，我們會專注於某一項修煉。在古魯月圓日，那就是供奉達心那了。

（若你想進一步了解關於達心那，或想鞏固自己對這項修煉的理解，網站上備有相關資源可供參考---例如，一位悉達瑜伽學者的闡述，以及一位悉達瑜伽斯瓦米提供的達心那問答集。）

接著，我們可以將焦點轉向《崇敬師尊古魯》。首先我想說的是---我一直迫不及待想向大家介紹網站上這一新詞彙集。真高興這個時刻終於到來了！

事情是這樣的：幾週前，為了迎接古魯月圓日月份，我與幾位奉獻無私服務的同修商議。我們都對語言文字有濃厚的熱情，這些同修更是梵文等印度語文的學者。為了向古魯瑪義獻上一點心意，我們決定整理一份關於古魯的梵文詞彙集，並附上相應的英語譯文。這些詞彙大多取錄自印度經典。其中一些詞彙描述古魯的本質，或某個特質；另一些則詳述古魯賜予弟子的恩典；還有一些詞彙闡釋了弟子對古魯應持的態度、應有的行爲，以及他們參與的修煉。

我一再觀察到，每當有人向古魯瑪義獻上禮物，祂總會考慮如何將這份禮物與悉達瑜伽桑幹分享。大家或許還記得，我之前曾經提到過，這正是接近十年前

我開始為悉達瑜伽道路網站撰文的契機。當時我一直寫信給古魯瑪義，講述自己薩達納修行的體驗與感悟，祂就囑咐我將這些體會與各位分享！

再回頭說古魯月圓日---當古魯瑪義收到我和同修們準備好的字詞獻禮時，祂非常親切地肯定了我們的工作，並指出所選的每個詞語都極具深度和意義，闡釋了古魯、弟子以及師徒關係。隨後，古魯瑪義說到，如果所有悉達瑜伽士和新求道者都能了解這些術語，將大有裨益。因此，悉達瑜伽道路網站在整個七月裡，每天都會刊登其中一個術語。

大家將會見到，所有詞彙的梵文原文均以「*Guru*」（古魯）開頭，更準確地說是以「*Shri Guru*」（師尊古魯）開頭，因為加上了敬稱「*Shri*」（師尊）。這些詞語都是複合詞，即由兩個獨立的字組合而成，而每個複合詞的首個字都是「古魯」。與同修們編纂這詞彙集時，我回想起古魯瑪義和巴巴穆坦南達在薩桑中曾引用過的一個經典比喻。古魯瑪義和巴巴曾解釋說，人一生中的每件事都可以被視為「零」。一個人或許擁有許多東西，但這只意味著他累積了許多個「零」！然而，當他得遇古魯並覺醒真我真知，就好比在這一連串的「零」前面加上了一個「1」。這些零就因此獲得其真正和更大的價值了。

以上僅是在古魯月圓日月份，悉達瑜伽道路網站專題特輯的一鱗半爪---其中幾個亮點而已。坦白說，我只是粗略地介紹了網站上供你研習的豐富資源：教誨、文章、故事、讚歌、照片，等等。我鼓勵你在整個七月，親自探索這些內容，點擊瀏覽那些特別為慶祝古魯月圓日而精選的頁面。

這樣做的益處不勝枚舉。我甚至可以寫一篇專文把它們逐一列出來！不過，我還是再次只聚焦於其中一些亮點。我認為，在悉達瑜伽道路網站上積極研習教誨，正是參與 *Guru-shishya parampara*（音譯：古魯西夏帕蘭帕拉）傳統---自古延續至今的古魯弟子傳承---的一種方式。這項傳統的延續，有賴於古魯向弟子傳授真知，以及弟子接納並實踐這些真知。每天，古魯瑪義都會通過網站來傳授教誨；而每天，我們都可以選擇研習這些教誨、實踐這些教誨、吸收這些教誨，將教誨應用於自己的生活中。我們這樣做，就是履行身為古魯弟子和學生的責任。我們確保古魯的智慧、古魯的光輝，能在我們世界中廣為傳播。

我還發現，當我研習網站上的教誨---因而加深對古魯與弟子關係的知識和體驗---它會支持我進行另一項悉達瑜伽道路的核心修煉：達省。

領受古魯的達省是我每日的修煉。我很感恩，在自己人生的這個階段，有機會生活在古魯居住的地方，並奉獻無私服務。領受古魯瑪義面對面的達省對我來說無比重要---我也謹遵古魯瑪義賜予的指引，了解我們可以透過無數方式來領受古魯達省。

達省的體驗發自內心。我知道許多悉達瑜伽士和新求道者在憶起古魯的眼神時，體驗到達省---那是當他們意想和感受到古魯以祂的方式看見我們之時。當他們沉浸於古魯的靜默---這靜默與他們自身靈魂的靜默同義，或者當他們喚起古魯的智慧，就能體驗達省。當他們想像古魯就在眼前，並在心中與古魯那微

妙卻又清晰可感的臨在相連時，就能體驗達省。古魯瑪義曾說：「修煉達省，本身就是一部經典。」

我想以引述《師尊古魯之歌》的一段詩節來作結---或許應說開啟---因為我們正在展開為期一個月的「古魯月圓日」慶祝活動。我選擇這一詩節，是因為它與在此所談論的內容十分契合。

在這詩節中，主希瓦---阿迪古魯，即原初古魯---對女神帕瓦蒂說：

mantrarājam idam devi gurur ityakṣaradvayam |
smṛtivedārthavākyena guruḥ sākṣāt param padam ||

「古魯」一詞由两部分（古和魯）組成，
是最殊勝的曼查。

根據《韋達經》和《聖傳》的開示，
古魯是最高實相。¹



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。

¹ 《師尊古魯之歌》，第 107 節；收錄於《唱誦的甘露》，第 4 版，2017 年再版（紐約州 S. Fallsburg：SYDA Foundation，1984 年），頁 36；英文譯本 © 2026 SYDA Foundation®。