

師尊古魯的烏帕德沙

師尊古魯的指引

艾美·賓素的闡釋

今天，2026 年 7 月 29 日《崇敬師尊古魯》的箴言是「師尊古魯的烏帕德沙」---「師尊古魯的指引」。這句箴言在神聖古魯月圓日登上我們覺知的至高寶座，是最完美不過了！

梵文單詞 *upadesha*（音譯：烏帕德沙）由兩部分組成。第一部分是前綴 *upa*（音譯：烏帕），表示向某人或某物靠近或處於其近旁。*Desha*（音譯：德沙）一字源自字根 *dish*，意思是「指出」、「引導」或「展示」。複合詞烏帕德沙意指引導或指引人走向某目標的方法。因此，烏帕德沙可譯為「指引」、「教導」、「指示」、「指導」或「建議」。

印度聖典將烏帕德沙明確定義為古魯的指引。這種指引---一旦被弟子理解、吸收並積極付諸實踐---能引領弟子通達上主，通達覺知真我。

印度聖典傳統中，一些最經典的烏帕德沙見於 Upanishads 《奧義書》中。其中包括「大聖言」（*maha-vakyas*）---例如 *tattvamasi* 「你即彼」這樣的宏大宣示。Upanishad 一詞的字面意思是「坐近」。將 Upanishad 與 *upadesha* 兩個字配對起來，讓人意想到一幅殊勝的畫面。

弟子虔誠地坐在一位已開悟的古魯身旁，領受烏帕德沙---引領他覺知真我的指導和指引。

在《奧義書》時代，只有那些誠心渴望古魯指導，並希望證得真我的弟子，才會獲得古魯的烏帕德沙。因此，我們必須明白，烏帕德沙在本質上要求弟子有積極的意向。若要讓古魯的指引扎根---真正引領弟子抵達目標---弟子必須有強烈的求知與學習意願，必須深切渴望遵循古魯的指引。他們必須具備 *mumukshutva*（音譯：穆穆殊瓦）---一種無法抑制、堅定不移的渴望，務必要認識上主，獲得解脫。

烏帕德沙的效益，距離越近，發揮越大。因此，當學生親炙古魯，就會體會到烏帕德沙的真正力量。你可能會問：「親炙古魯」究竟是什麼意思？弟子可以通過哪些方式做到這一點呢？老實說，方法有很多，例如培養對古魯深切的敬仰與虔誠、渴望侍奉古魯、專心聆聽古魯的教誨，以及優先安排時間進行研習和修煉等。

在古代，弟子必須與古魯身處同一地點才能領受古魯的烏帕德沙。如今，在悉達瑜伽道路上，科技讓我們無論身在何處，都能領受師尊古魯的指引。我們不再受限於地域。每次登錄悉達瑜伽道路網站，我們都可以想像自己端坐在師尊古魯的蓮花足下，準備好接受古魯的教誨。一旦領受了教誨，我們就銘記於意識中，並通過不斷的研習、凝思和實踐，讓教誨體現於日常生活。

我們從印度聖典得悉，烏帕德沙還有「啟迪」的意思。由此可知，儘管開示往往是師尊古魯烏帕德沙的載體，其力量卻超越語言文字。烏帕德沙是古魯直接向弟子傳遞沙迪---古魯具轉化力的能量。如果弟子能將指引銘記於心，持之以恆地研習並將指引實踐在日常生活中，這奧妙的智慧便會逐漸讓他從一切局限中解脫---任何令他感到渺小的因素，如自我懷疑、自覺不如，以及恐懼。古魯的烏帕德沙充滿著恩典的能量，能直擊所有誤解和錯誤身分認同的根源。

對自己真實本性---「真我」---的無明，源於根深蒂固的錯誤觀念沿襲了生生世世。僅憑世俗的學問或行動，是無法破除這些謬誤的。正因如此，古魯的烏帕德沙彌足珍貴，弟子必須鑑識並欣然領受其重要性。

對弟子而言，反思自己如何領受古魯的烏帕德沙，總是有裨益的。弟子可以自問：我是否真心認同古魯的開示對自己及對自身的生活息息攸關？我是否真正理解古魯的教誨？我是否聽進了古魯開示的全部內容？抑或只是挑選那些在某時刻引起我共鳴的部分？我是否只專注於那些容易實踐、或者我覺得自己「當下所需」的內容？

身為悉達瑜伽道路的弟子，我們必須不時向自己提出此類問題，也必須誠實地面對自己的答案。我們必須對自己的薩達納修行負全責。當我們信賴古魯的烏帕德沙，並勤勉地將教誨付諸實踐時，便會受激勵去進行深刻的內在探究。當我們日復日持續地進行這種探究，便會在內心體驗到漸進的轉化。

《廣林奧義書》將梵---恆存本體，萬物之真我---描述為「非此，也非此」ⁱ

（*neti, neti*）。關鍵在於，要為真我定義，不能依賴我們可能與之聯想的外在識

別---真我的體驗因而是無與倫比的。故此，在薩達納修行過程中，以古魯烏帕德沙為指引，我們最終會褪去那些有別於自己真我的層層包袱，讓真實本性綻放光芒。

古魯瑪義的烏帕德沙通過各種途徑傳達給我們。祂的指引活現在祂口授和筆授的教誨中，體現在祂的靜默裡，甚至流露在祂看似隨意的交談與舉手投足之間。我們在冥想、夢境以及大自然中體驗到古魯瑪義，亦可能包含祂的烏帕德沙。身為古魯瑪義的弟子，我們肩負著神聖的責任，要去感知古魯透過各種形式和途徑向我們傳遞的烏帕德沙，也要樂意和有備地進行研習，並付諸實踐。

多年前，在冥想中，我看到自己在古魯德悉達坡奉獻古魯賽瓦---向古魯供奉的無私服務。古魯瑪義走進我所在的房間，我出於敬意站了起來。一道金光籠罩著祂。接著，祂向我闡釋了古魯指引的本質。

古魯瑪義說：「古魯的指引源自上主之光。當一個人真正地將指引融入身心，它便會再次化為上主之光。就這樣，古魯的指引便讓此人體驗到神聖之光了。」



© 2026 SYDA Foundation®。版權所有。

ⁱ 《廣林奧義書》 2.3.6。