

圣雄 修身录

作者 甘地
译者 吴蓓
论道德、
修养以及
健康

圣雄是一面镜子，
每个人都可以从这面镜子看到自己的美丑善恶，
一旦这面镜子碎了，
他周围的人们就失去了一个光辉的真理形象。

——埃德加·斯诺

他是圣徒中的一名政治家，
同时也是政治家中的一名圣徒。

——卡塞

他的圣洁之心受到人们的普遍颂扬。

——《华盛顿邮报》

后人恐怕很难相信，
世界上真有过这样一个有血有肉的人。

——阿尔伯特·爱因斯坦

对我来说，
圣雄甘地是永生的。
他体现着人类最高的道德水平。
他生活在现代，
但是他吸收了人类最美好的一切，
而且着眼于未来。

——英·甘地

圣雄甘地给我们古老的土地带来了新的生命。
他为我们带来了自由。
他教导我们：崇高的美德就是诚实、爱和非暴力。

——拉·甘地

甘地精神的伟大，
他的正直、勇气和对人类的爱，
盖过了他的种种不一致和矛盾之处。

——帕姆·杜德

新星出版社
NEW STAR PRESS

圣雄修身录

——甘地论道德、修养
以及健康

甘地 著
吴蓓 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目(CIP)数据

圣雄修身录/(印)甘地(Gandhi, M. K.)著;吴蓓译.
—北京:新星出版社,2006.8

ISBN 7-80148-958-6

I. 圣... II. ①甘... ②吴... III. 甘地, M. K.
(1869~1948)—文集 IV. K833.517=5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 069826 号

圣雄修身录——甘地论道德、修养以及健康

作 者:甘 地

责任编辑:刘 刚

装帧设计:王 梓

出版发行:新星出版社

出 版 人:谢 刚

社 址:北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

邮政信箱:北京市东四邮局 7 号信箱 100010

电 话:010-65270477

传 真:010-65270449

E-mail: newstar_publisher@163.com

销售热线:010-65512133

印 刷:山东新华印刷厂临沂厂

开 本:130×184 1/32

字 数:75 千字

印 张:5.625

版 次:2006 年 8 月第一版 2006 年 8 月第一次印刷

定 价:16.00 元

版权所有,侵权必究;如有质量问题,请与印刷公司联系调换。

(电话:0539-2925659)

关于甘地

圣雄是一面镜子，每个人都可以从这面镜子看到自己的美丑善恶，一旦这面镜子碎了，他周围的人们就失去了一个光辉的真理形象。

——埃德加·斯诺

甘地是一只危险的印度狐狸。

面对死亡，一切争议已不复存在，因为甘地是印度教徒空前的最伟大人物之一。

——真纳

玛哈德玛——群丐之王圣雄。

他在千万赤贫之家的茅屋门口伫足，衣着好像他们之中的一员。他用他们自己的语言向他们讲话。他们终于听到了活生生的真理，而不是从书本中引用来的字句。因为这个缘故，印度人民赋予他圣雄的大名，这是他真正的名字。还有其他什么人会像他那样，能感觉到所有印度人就是他本身的血和肉？……当爱来到印度的门口时，那门已经敞开……在甘地的呼唤之下，印度如花卉盛开般去迎接新的伟大，正如同从前的佛陀时代一样，那时佛陀宣扬了一切众生之间亲爱与同情的真理。

——泰戈尔

甘地长得身材短小、体弱多病，但具有钢一般的坚强性格、坚如磐石的精神，不管外面的压力怎样强大，总不屈服。尽管甘地貌不惊人，赤着上身，系着腰布，但是他具有高贵和庄严的风度，使别人不得不对他表示尊敬。他有意识地、从容不迫地表现出柔顺和谦逊的样子，但是他很有力量和权威，他自己也知道这一点。他有时候也非常独断专行，发号施令要别人服从。他那宁静深沉的眼睛能够吸引住人，慢慢地进行深刻的观察。他的声音清脆能够沁人心田，引起共鸣。不管听甘地讲

话的是一个人或一千人，他们都感到甘地的吸引力，感到跟甘地息息相通。

甘地虽然喜欢自然美，但对于人造的东西的美感和艺术技巧很少认识。有名的泰姬陵，在甘地看来只代表强迫劳动而已，此外没有其他意义。甘地的嗅觉很差，但是他以他自己的方式发现了一套生活艺术，使他自己的生活富有艺术性。每一个姿态都具有意义、优美而没有虚伪的气味。甘地没有棱角，不露锋芒，不带一点儿庸俗气味。

不认识甘地本人仅读过他的著作的人往往以为他有僧侣的派头，极端拘谨，面孔阴郁，加尔文式的道貌，好煞风景，有点像“穿着黑道袍各处传道的僧侣”似的。其实他的著作委屈了他，他本人比他的著作伟大得多。把他的文章引来加以批评不是完全公正的。他本人同加尔文僧侣的派头恰恰相反。他笑容可掬，笑声动人，他的愉快心情感染了四周。他有一种天真烂漫的态度使他富于魅力。在他走进一间屋子的时候，他带来了一阵新鲜的气息，活跃了屋内的空气。

——尼赫鲁

译者说明

自 20 世纪 80 年代以来,我国的经济从复苏走向繁荣,人们对物质的追求越来越旺盛。但当消费主义盛行、物质一步步丰裕的时候,心灵却越来越干涸。越来越多的人感到迷惘和空虚,各种媒体对环境、道德、社会公平的呼声虽然高涨,但商业文明击中我们每个人的弱点——贪图安逸和享受。

圣雄甘地曾告诫人们,有七样东西可以使人毁灭——没有道德观念的政治、没有责任感的享乐、不劳而获的财富、没有是非观念的知识、不道德的生意、没有人性的科学和没有牺牲的崇拜。他的著作和言行对于当今中国社会是一副良药,渴望心灵的人们会

从甘地著作中找到鼓舞，关心农村问题的人们，会从甘地的行动中得到启发，热爱大自然的人们会从中找到力量，寻找真理的人们会追随甘地的精神走上自己的道路。

甘地一生的著作、文章、信件、演讲等，汇集起来有 80 多卷。他的思想已成为人类精神的宝库。甘地不仅在印度本土受到人们的敬重和爱戴，在西方社会也是影响深远，被誉为 20 世纪最伟大的人物之一。本书的翻译，主要集中在甘地对于个人修养方面的论述，这对于今天中国的读者，或许有更多的助益。

中国社会科学院哲学研究所巫白惠先生、朱明忠先生、黄心川先生都是我国研究印度哲学的著名老前辈。在翻译过程中，译者有幸得到了他们的指导，巫白惠先生翻译了书中出现的梵语和印地语人名，朱明忠先生向译者推荐、介绍有关印度的哲学，黄心川先生热情鼓励译者宣传甘地思想。他们给予的无私帮助和关心，译者在此深深表示感谢。感谢瀚海沙的思彤女士、湛江师范学院的尚劝余教授，他们不仅校对了全文，而且提出宝贵的翻译建议，提供文章的背景资料。

本书的翻译属于香港社区伙伴(PCD)资助的瀚海沙心灵环保项目的一部分，正是有了这项资助，译

者才得以从事甘地著作的翻译,从中的收获非三言两语能够说尽。

吴 蓓

06 年 6 月 24 日

目 录

译者说明 1

打开健康之门 1

健康的钥匙 4

自然疗法 38

来自耶罗伐达圣殿 56

——静修院院规

伦理宗教 102

《给那后来的》：释义 131

打开健康之门*

出版说明

1942年至1943年甘地被监禁在普那的阿加汗官殿。在这段时间，他写下本文，手稿显示开始写作于1942年8月27日，完成于1942年12月18日。这个题目对他如此重要，使他一再犹豫是否立即发表。他

* 原文 *Key To Health*，选自 *The Selected Works Of Mahatma Gandhi*, Vol. III, The Basic Works, Navajivan Publishing House Ahmendabad-14, April 2001, India, P317-P389。

花费时间一遍遍检查，直到完全满意。原文是印度古吉拉特语，甘地把它译成印度斯坦语。苏什拉·纳亚尔(Sushila Nayar)博士在他的指导下翻译成英文。他还检查了两种译文，并给予最后的修改。这是甘地传达给他的人民和世界的关于健康问题的思考。

前 言

大约在1906年，为了《印度舆论》(南非)读者的利益，在“健康指南”的标题下，我写了几篇文章。后来它们结集成一本书出版。我发现印度的公众也知道这本书，但在印度却买不到。斯瓦米阿坎达南德(Swami Akhandanand)征得我的同意后，在印度出版了这本书，结果受到广泛的欢迎。它被翻译成几种印度语，还翻译成英语。传播到西方，又翻译成几种欧洲语言。以至在我出版的书中，这本书的发行量最大。我始终不理解这本书为什么畅销。我随便写下了它们，不认为有多么重要。畅销的原因可能是我从一个新颖的角度看待健康问题，与正统医学和传统的印度医生采用的方法有些不同。无论我的猜想是否正确，许多朋友敦促我发表一个新版本，把迄今为止的观点放进去。我不可能修改原文了，实在是没有时

间。但目前被迫的休息给了我一个机会，使我能够利用这段时间来写作。原文不在身边，这么多年的经历在我的脑海中必然留下了印象。凡是读过原来那本书的人会发现，我的观点从1906年至今没有根本性的变化。但我的头脑是敏锐的，如果读者发现了无论什么样的差别，我都希望这是进步的自然体现。

我起了一个新的标题：健康的钥匙。如果人们遵守书中提到的健康原则，那就像获得了一把打开健康之门的钥匙。他不需要经常去敲医生的门。

M. K. 甘地

阿加汗宫殿

Yeravda, 1942年8月27日

健康的钥匙

一 人的身体

在描述人体之前,需要理解健康一词的含义。健康是指身体安然放松。一位健康的人没有任何疾病,从事正常的活动不感到疲乏。他每天能轻松地步行10至12英里,一般的体力劳动不会使他感到劳累。他能消化简单的食物。他的心灵和感觉处于和谐与平静的状态。不过这个定义不适用职业拳击手一类的人。身体格外强壮的人并不一定健康,他仅仅发展了肌肉组织,可能付出了其他的代价。

若想达到上述的健康标准,我们需要足够的关于身体的知识。

唯有神知道古代盛行的是什么样的教育。研究人员也许能告诉我们这方面的一些事情,但只是局部。在我们国家,所有人都体验过一些现代教育。但由于它脱离日常生活,使我们几乎完全忽视了自己的身体,那些关于我们村庄和田地的知识也有类似的命

运。另一方面它教给我们许多脱离生活的事情,我不是说这类知识毫无用处,但万事都有自己的位置,在学习其他事情之前,我们必须首先了解自己的身体、我们的房屋、我们的村庄和它周边的环境,了解那里的庄稼生长情况和它的历史。只有建立在自身和周围环境知识之上的普通知识才能丰富我们的生活。

人的身体是由古代哲学家描述过的五种元素组成,它们是土、水、空(vacancy)、光和空气。

所有人类活动都是头脑借助于 10 种感官来进行的。它们是五种行为感官,如手、脚、嘴、肛门和生殖器;五种知觉感官,如皮肤的触感、鼻子的嗅觉、舌头的味觉、眼睛的视觉和耳朵的听觉。思考是大脑的功能,有些人称之为第 11 种感官。在健康状况下,各种感官和大脑完美地合作。

身体内的工作奇妙无比。人体是微型宇宙,身体内找不到的东西在宇宙中也找不到。所以哲学家常说:内在的宇宙反映了外在的宇宙。由此可知,如果我们能全面地了解身体,我们就能完整地了解宇宙。但即使是最好的医生也无法做到。但如果外行人想追求它,也不算胆大妄为。至今没有人发明出一种仪器能给予我们关于大脑的任何信息。科学家对人体内外活动的描述颇具吸引力,但没有人说得是什么

力量使得身体运行。谁能知道死亡的原因或提前预知死期？总之，无数的阅读和写作之后，无数的经历之后，人才意识到他所知甚少。

人体机器和谐地运行依赖于各个部分的和谐运动。如果所有的运行有序，机器就运转正常。如果主要的部件，即使只有一个出了故障，机器就得停下来。例如消化系统出了故障，整个人就会变得无精打采。有轻度消化不良和便秘的人不了解健康的基础知识，这两者都是无数疾病的根源。

我们关注的下一个问题是：身体的用处是什么？世界上任何东西都可以善用和滥用。对身体而言也是如此。当我们出于自私和自我放纵来利用身体或用它伤害别人时，我们就是滥用身体。如果我们练习自我控制，并致力于为整个世界服务时，我们就是善用了身体。人的灵魂是宇宙精神或神的一部分，当我们所有的活动，都是为了亲证这种联系时，我们的身体才能成为值得精神栖居的圣殿。

有些人把身体描述为肮脏的矿山。从某个角度看，这个说法并不夸张，假如身体仅仅是这般模样，就不需要煞费苦心去照顾它了。但是如果合理正确使用这个“肮脏的矿山”，我们首要的责任是清洁它，并保持健康状况。宝石矿和金矿表面上看不过是普通的

土地，但黄金和宝石埋在地下的知识，诱惑人们耗资数百万元，雇佣科学家去勘探矿山中的宝物。同样地，为保持我们的精神圣殿——身体的健康，花费多少精力也不能算多。

人来到尘世是为了还清他的欠债，也就是说为了服务神和他的创造物。把这个观点放在重要的位置，人就成为身体的保护者。那么照顾好自己的身体，以便身体发挥最佳状态去实践服务的理想，就是他的职责。

二 空气

人离开水可以活几天，没有食物能支撑比这更长的时间，但没有空气却根本无法生存。大自然用空气包围我们，我们不费力就能得到它。

用鼻子吸进的空气进到肺部。肺的作用就像一个风箱。我们吸进的是生命物质——氧气，呼出的是体内废气，如果废气中的有毒气体不能立刻被大气扩散和稀释，就会杀了我们。因此一定要通风换气。

进入肺部的空气和血液密切接触，并净化血液。许多人不晓呼吸的正确方法，这使他们不能很好地净化血液。有些人用嘴呼吸而不用鼻子，这是个坏习惯。