

圣雄修身录

甘地 著
吴蓓 译

甘地论道德、修养以及健康

上海三联书店

圣雄 修身录

甘地 著
吴蓓 译

甘地论道德、修养以及健康

上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

圣雄修身录 / (印) 甘地 (Gandhi, M.K.) 著; 吴蓓译.
—上海: 上海三联书店, 2013.1
ISBN 978-7-5426-3992-9

I. ①圣… II. ①甘… ②吴… III. ①个人—修养—印度
—现代—文集 IV. ① B825-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 253791 号

圣雄修身录

著 者 / [印] 甘地 (Gandhi, M.K.)
译 者 / 吴 蓓

策 划 / 严搏非
责任编辑 / 黄 韬
特约编辑 / 杨菊蓉
监 制 / 任中伟
责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店
(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼
邮购电话 / 021-24175971
印 刷 / 山东临沂新华印刷物流集团

版 次 / 2013 年 1 月第 1 版
印 次 / 2013 年 1 月第 1 次印刷
开 本 / 787 × 1092 1/32
字 数 / 85 千字
印 张 / 6.5
书 号 / ISBN 978-7-5426-3992-9/K.200
定 价 / 25.00 元

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——
1
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，渴望充实心灵的人们，会从甘地的著作中找到鼓舞；关心农村问题的人们，会从甘地的行动中得到启发；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，这对于今天的中国读者，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。白惠先生翻译了书中出现的梵语和印地语人名；明忠先生向译者推荐、介绍有关印度的哲学；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

2006 年 6 月 24 日

目录

译者说明 · 1

打开健康之门 · 1

健康的钥匙 · 8

自然疗法 · 46

来自耶罗伐达圣殿——静修院院规前言 · 69

伦理宗教 · 123

《给那后来的》：释义 · 157

Key To Health

打开健康之门



出版说明

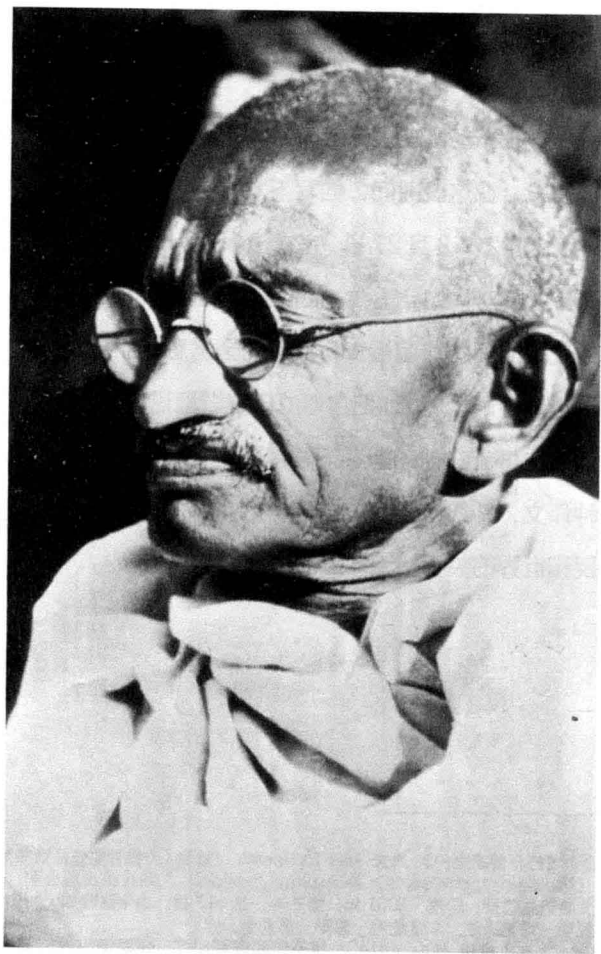
1942 年至 1943 年，甘地被监禁在浦那的阿迦汗宫殿。在这段时间，他写下本文，手稿显示写作开始于 1942 年 8 月 27 日，完成于 1942 年 12 月 18 日。这个题目对他如此重要，使他一再犹豫是否立即发表。他花费时间一遍遍检查，直到完全满意。原文是印度古吉拉特语^②，甘地把它译成印度斯坦语。苏什拉·纳亚尔^③博士在他的指导下翻译成英文。他还检查了两种译文，并给予最后的修改。这是甘地传达给他的人

3

① 《打开健康之门》，原文“Key To Health”，选自《圣雄甘地作品选集》（*The Selected Works Of Mahatma Gandhi*），纳拉扬出版公司，艾哈迈达巴德，印度，2001 年，第三卷，第 317 页。书中注释如无特别说明，均为译注。本章校对：思彤、尚劝余。

② 古吉拉特语（Gujarati），属于印欧语系印度-伊朗语族的印度-雅利安语支，是印度 22 种官方语言与 14 种地区性语言之一；是印度古吉拉特邦、联邦属地达德拉-纳加尔哈维利和达曼-第乌的主要语言。

③ 苏什拉·纳亚尔（Sushila Nayar, 1914-2000），是甘地的私人助理，也是甘地的私人医生。



1942年8月9日，甘地在孟买再次被英国人逮捕

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

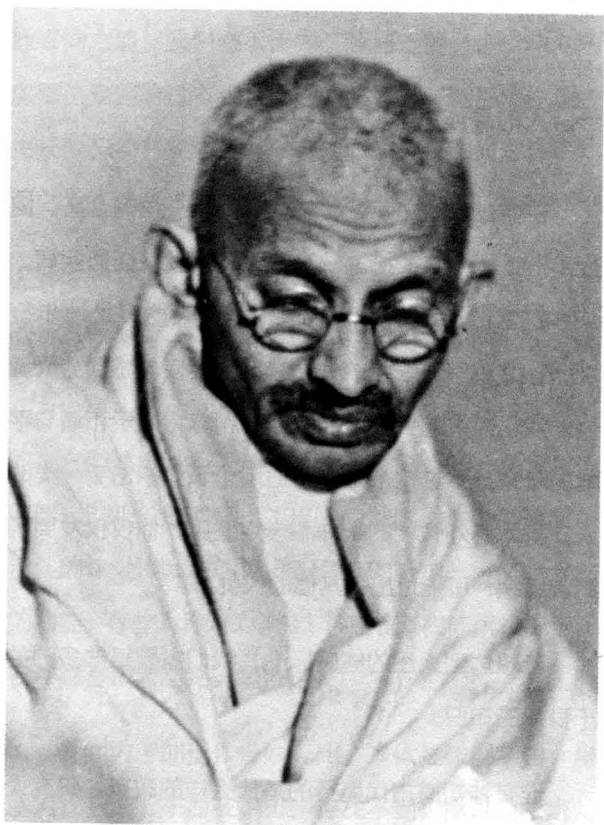
年至今没有根本性的变化，但我的头脑是敏锐的，无论读者发现了什么样的差别，我都希望这是进步的自然体现。

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

阿迦汗宫，耶拉夫达

1942 年 8 月 27 日



甘地肖像

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。一个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于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，我们需要足够多的关于身体的知识。

惟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，了解那里庄稼的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常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的，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 5 种行为感官，如手、脚、嘴、肛门和生殖器；5 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。

身体内部的运作奇妙无比。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。可如果外行人想追

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，在无数的阅读和书写之后，在无数的经历之后，人才会意识到他所知甚少。

人的机体和谐运行依赖于各个部分的和谐运动。如果所有部分都运行有序，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。但是如果要合理使用这个“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，但知道有宝石和黄金埋在地下，就会驱使人们耗资数百万元，雇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，人就成为了身体的保护者。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。