

山水间



前言

瀚海沙缘起于对荒漠化问题的关注。在工作与思考的过程中，我们越发感到生态问题是来源于人们的生活方式，而生活方式归根结底还是人的信仰和道德观念所决定的。所以，内在的文化价值观才是真正决定外在生态状况的因素。恢复良好的自然生态，与其说是技术和政策的改变，不如说是人们心灵的改变。

认识到这一点后，瀚海沙开始慢慢转变，从最初单纯关注生态的荒漠化，进而更多地关注中国传统文化、传统道德，耕耘可以绿化心灵荒漠的实验田。在实践的过程中，我们身体力行，学习和体验传统文化，并把切身感受及思考的结晶集结成册，即为《山水间》。

“山水间”，取“仁者乐山，智者乐水”之意。在中国传统文化当中，“仁者”和“高山”，都是道德伦理的象征，而水是知识和技巧的象征。道德是人生和社会的基础，有了充分的道德，才能有正确和广大的智慧去运用知识和驾驭事物，这一点对于当今社会来说意义重大。当技术和经济被人们过分关注的时候，它们所制造出来的种种问题，唯有提高人们的道德信仰才能最终得以解决。

除《山水间》之外，《瀚海听澜》会继续传递荒漠化地区草根组织的声音，并汇报我们的工作。瀚海沙网站上有本书的电子版，欢迎下载与转发。也期待大家就传统文化和环境伦理等问题赐稿。

最后，真诚感谢香港社区伙伴（PCD）的友谊与支持！

瀚海沙

2004年10月

目 录

山水间



甘地专栏

愿渴望心灵交流的人们从甘地的生活中找到鼓舞，关心社会问题的人们，从甘地的行动中得到启发，热爱大自然的人们从甘地的文字中找到力量，寻找真理的人们追随甘地的精神走出自己的道路。

打开健康之门.....	吴蓓	7
伦理宗教.....	吴蓓	34
来自耶罗伐达圣殿.....	吴蓓	54
邪恶的文明.....	桑鱼	86
人与机器.....	桑鱼	89



五石葫芦

典出《庄子·逍遥游》。“大道”之所以被平常人以为大而空泛没有实用价值，不是因为“大道”无用，而是人心不通。只要人心圆通不偏执，我们就可以身系“大道”的腰舟在现实世界里自由遨游，用传统经典的智慧解决现实的问题。

养生主.....	叶天	96
道、理、法、术的故事.....	叶天	100



执大象

典出《老子》——执大象，天下往。宏观的视野不是问题中寻找解决的办法，而是在整体中观照问题产

生的根源。人体疾病要在整体中把握，社会问题也要在整体中把握。执大象者，不在繁琐的细节中寻找问题的解决办法，而是懂得“功夫在诗外”的道理，高屋建瓴地把握问题产生的根源。

预防还是纵容.....叶天	103
吸烟 吸毒 性交.....叶天	107
有关减肥.....叶天	131



新语说世

“新语说世”在纷乱的事世之中，展现一道清新风景，在远离盲从和偏见的视野里，和你一道找寻新的路径。

比生命更重要.....吴蓓	136
面包的悲哀.....吴蓓	144
畜牛的忧虑.....吴蓓	147
从草药到致命的西药.....吴蓓	155
动物试验毫无必要.....思彤	173
生活中的疾病隐患.....思彤	178
条条大路通印度.....桑鱼	198
哪家的老太太更幸福.....叶天	208



破茧蝴蝶

蝴蝶破茧的过程漫长艰辛，却不可回避，无人替代，就像你我的成长。

开启心门.....周维	211
我们的素食感想.....瀚海沙	213



一亩田

世间的一亩田，心中的一片天。城里人在钢筋水泥铸就的高楼大厦中，向往着乡村自然淳朴的生活；而乡

村的生活却并不真像想象中那么恬静优美，与世无争。在现代化和全球化的冲击下，不论是城市还是农村，都面临着道德信仰的危机，处于传统渐渐消亡的境地。而这一切又都与我们心中的那亩田息息相关……

泰国有机农业之旅（节选）……舒萌 杨皓 216



小小竹筏

写给孩子，也写给孩子般的你。

甘地的小故事……桑鱼 245

小鸡毛头……叶天 254

小灯笼……叶天 261

候鸟与留鸟……叶天 269



以正视听

耳熟能详的说法是否正确？众口一词的理解是否有误？铺天盖地的宣传是否合理？“以正视听”还词语本来涵义，还事件真实面目。

以正视听……叶天 271

瀚海听澜



离离原上草

野草，拥有着无限生机；草根，深怀着对土地的无限依恋，一年又一年，生生不息。

来自草根的声音……吴蓓 286

2004 北京“草根”会议印记……李水成 304

回望草原……周维 309

魂归大庆……苗玉坤 315



草原学校

关注草原要先认识草原，学习草原知识要到草原上来！

草原与沙地.....刘书润 323



草根动态

电话里的匆忙问候总是难以消解我们彼此的惦念之情。常常在想，弟兄们最近还好吧？都在忙活什么？有什么困难？有什么收获？在这样关注与被关注的过程中，我们发现自己并不孤单，我们携手往前走……

草根动态.....周维 330



瀚海动向

瀚海沙的成长离不开于朋友们的关心与帮助，我们在这里向大家做个汇报。

瀚海沙心灵环保项目介绍.....336

拂拭心灵的尘埃

——心灵环保项目进度报告....思彤 342

建设草原及荒漠化地区草根网络项目介绍.....346

中国有机农业案例调查.....舒萌 351

工作简报.....瀚海沙 356

联系瀚海沙：欢迎投稿，并期待和您的交流。

网址：www.desert.org.cn

电话：8610 - 8686 6672 8610 - 8653 8637

传真：8610 - 62577105

电邮：office@desert.org.cn

通信地址：北京市海淀区双榆树大泥湾3号楼 2-401

邮编：100086

责任编辑：思彤 周维 美工设计：陈晨 舒萌

感谢社区伙伴（PCD）提供资金支持！

本期工本费：10元

山
水
間





打开健康之门

作者 甘地

译者 吴蕃

校对 恩彤

出版说明

1942年至1943年甘地被监禁在普那的阿加汗宫殿。在这段时间，他写下了本篇文章，从手稿上显示他开始写作于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。他花费时间一遍遍检查，直到完全满意。如果他的经验增加了，他准备修改一些内容。原文是印度古吉拉特语，甘地把它译成印度斯坦语。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。

因此读者可以把译文看作是甘地自己想要传达给他的人民和世界的关于健康问题的思考。对他而言，这一问题的研究是为神和他的创造物服务的一部分，这正是他的使命。

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。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。传播到而方，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

1、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，可能付出了其它的代价。

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，同时也忽略了我们的村庄和田地。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，但学习应有先后顺序，在学习其它事情之前，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、以太、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，如果我们能了解身体的奥秘，就能明白宇宙的奥秘，但即使是最好医生也无法做到。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，只有意识到这层关系，并约束我们的行为，身体才能成为精神栖居的圣殿。

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啊。

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。把这个观点放在最重要的位置，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。

2、空气

人类离开水可以活几天，没有食物能支撑更长的时间，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。许多人不懂呼吸的正确方法，这使他们不能很好的净化血液。有些人用嘴呼吸而不用鼻子，这是个坏习惯。大自然设计的鼻子是为了能过滤和温暖空气。用嘴巴吸进去的空气没有经过初步的过滤和加温。不懂怎样呼吸的人应该做呼吸练习，它们有用易学。在此我不想讨论各种瑜伽姿势，但并不是说它们不重要或没有用。我想强调的是有规律的生活比学习各种姿势更加重要。要达到健康的目的，任何一种确保鼻子呼吸，胸腔自由扩张的姿势就足够了。

如果我们把嘴紧紧地闭上，就只能通过鼻子呼吸。就像我们每天早上要清洁口腔一样，鼻子也要清洁。最好用冷的或温的干净水，把水放在一个杯子中或手掌中，先把左鼻孔堵住，用右鼻孔吸水，然后使水流到左鼻孔，同时堵住右鼻孔，再放开左鼻孔让水流出。然后从右鼻孔开始再像一遍。要轻柔地清洁鼻孔，以免难受，为清洁鼻子的后部——鼻咽，要把水从嘴里吐出或咽下去。

呼吸的空气要清新，锻炼在露天睡觉是有好处的。不必担心着凉，身上盖得厚一些就不会冷了。但被子不要盖过脖子，如果脑袋觉得冷，可以用一块布盖上。呼吸通道的开口——鼻子——千万别盖任何东西。



睡觉前，白天的衣服脱下来，换上宽松的睡衣。盖着被单睡觉时，不需要穿衣服。即使在白天也不要穿紧身衣。

我们周围的空气并不总是干净的，当然不是每个国家都如此。虽然我们不能任意地选择居住的国家，但某种程度上住在合适的地区和房间里取决于我们的选择。一般的原则是居住的地区不要太拥挤，房间要有良好的通风和日照。

3、水

接下来是生命必需的水。没有水我们活不了几天，就像没有空气我们活不了几分钟一样。像空气一样，大自然为我们提供了足量的水。在没有水的贫瘠土地上，人是无法生存的。如广阔的沙漠地带就不能居住。

为了保持健康，在 24 小时中每人应吸收 5 磅水或其它液体。饮用水必须干净，许多地方很难得到干净水。喝井水总是有风险。浅井里的水，甚至有一个梯子通往深井的水，应该说都不适宜饮用。问题是从水的外观，甚至水的味道中很难辨别纯净程度，看上去和喝起来好像无害的水可能有毒。不从陌生的井中喝水，不喝陌生人家的水，这些习俗值得效仿。

在孟加拉国，几乎每家房子旁有一个大罐子。不能喝罐子中的水已成为一条原则。通常河水也不能饮用，特别是河流被用作灌溉后，或者它流经一个大城市，混入大量污水后。

尽管我这么说，我知道数百万人仍不得不喝脏水。但他们的做法不值得模仿。要不是大自然赋予了人类不息的生命力，人类早就因为自身的错误和不断的违背健康法则，而从地球上消失了。



这里我们只考虑水对健康的意义。无论如何，当我们怀疑水是否干净时，一定要把它烧开再喝。我们平时最好都自带饮用水。在印度由于宗教偏见，许多印度教徒旅行时不能喝水。唉，觉悟者为了健康的原因这么做，无知者以宗教名义这么做！

4、食物

没有空气和水，人是活不下去的。但给予身体营养的是食物，因此俗话说食物是生命。

食物可以分为三类：蔬菜、肉类和杂食。肉食包括家禽和鱼。牛奶是动物产品，严格的素食者不喝牛奶，因为牛奶与肉类的作用相近，用医学的术语来说，它属于动物食品。不过一般人认为牛奶是肉食，反而认为鸡蛋是，实际上恰好相反。现在母鸡生产未受精的鸡蛋。母鸡见不到公鸡，但它仍然下蛋。不受精的鸡蛋永远不会发育成小鸡。因此，一位喝牛奶的人不会反对吃未受精的蛋。

绝大对数医学观点赞成杂食，但有越来越多的学术观点持相反意见，从解剖和生理上来说，人的牙齿、胃、肠等，似乎都显示出人是天生的素食者。

素食除了谷物、豆类、可吃的根类、块茎、叶子外，还包括新鲜水果和干果。干果包括杏仁、阿月浑子果、核桃等。

我喜爱纯粹的素食。但经验告诉我，为了保持良好的健康，素食应该包括牛奶和奶制品，如凝乳、奶油、印度酥油等等。这已经偏离了我的最初想法。我不喝牛奶 6 年，当时并没有觉得身体有什么不好。但在 1917 年，由于我的一时疏忽，严重的腹泻使我卧床不起，我瘦得只剩一副骨架，却仍然固执地拒绝



吃药，还同样固执地拒绝喝牛奶或脱脂奶。我恢复不了体力，没有力气离开病床。我已经发过誓不喝牛奶，一位医生朋友提议，我发誓的时候，脑海中想的只是牛奶和水牛奶，如果喝山羊奶不算违背誓言吧？我的妻子支持他的说法，我屈服了。说实话，不喝奶的人，尽管当时发暂时脑海里想的是牛奶和水牛奶，但任何奶类都应该是禁忌。所有奶都具有相同的成份，尽管每种奶的成分比例不同。也许有人会说我遵守了誓言的字面意思，而不是精神。后来他们很快挤了山羊奶，我喝下去了。山羊奶给我带来新的生命。我的身体恢复很快，不久就能下床了。由于这次经历，以及其它的几次类似的经历，我被迫承认有必要把奶类加入到严格的素食中。但我仍然坚信，在广泛的植物王国里一定有某种东西，能够提供我们从奶和肉类中得到的必需营养，这样无论从伦理或其它方面，都能免于严格素食的缺陷。

在我看来，喝奶或吃肉确实有问题。为了得到肉就得屠杀，并且除了婴儿期吸收母亲的乳汁外，我们没有资格去喝其它动物的奶。除去道德方面的因素外，还有其它纯粹健康的原因。奶和肉都携带动物身上的疾病，家养的牲畜几乎没有十分健康的。它们就像人一样，遭受着无数的疾病痛苦。甚至定期的医学检查，也会忽视畜牛身上的某些疾病。到目前为止，在印度检查过的所有牲畜，似乎都不可思议地健康。在塞瓦格兰姆静修院（译者注：Sevagram 原意是服务处、服务中心。）我负责管理奶制品，并且经常能从医生朋友那里得到帮助。然而我仍不能肯定塞瓦格兰姆的乳牛场里所有的牛都健康，相反，大家认为健康的一头牛得了结核病。在诊断出疾病之前，静修院经常喝它的



奶。静修院还从附近的农民那里获得牛奶。他们的牛没有检查过。确定牛奶能否安全饮用很困难。我们必须把牛奶烧开。如果连静修院都不能信任那些糊弄人的卫生检查，不能肯定奶制品的安全，其它地方也好不到那里去。对奶牛的讨论也适用为了肉食的屠杀。通常，人是靠运气逃脱了这类疾病，他以为在医生的堡垒中他很安全。他担心和关注的主要是怎样发财，怎样在社会上有地位。这种担心压倒了其它的一切。只要无私的科学家在对病人的研究成果中，还没有发现一种代替牛奶和肉的素食，人会继续吃肉、喝奶。

现在我们来谈谈杂食。人需要食物提供组织生长的物质，并补充每日身体损耗的物质。这些物质包括提供能量的成份、脂肪、某些盐类和帮助粪便排泄的粗糙食物。蛋白质是组成肌肉的物质，可以从牛奶、肉、鸡蛋、豆类和坚果中获得。牛奶和肉中的蛋白质，即动物蛋白更容易消化吸收，比蔬菜中的蛋白质更有价值。牛奶比肉容易吸收，医生告诉我们如果吃肉消化不了，牛奶容易消化。对素食者来说，牛奶是唯一的动物蛋白来源，是相当重要的饮食之一。生鸡蛋中的蛋白质是所有蛋白质中最容易消化的。

但不是每个人都喝得起牛奶，也不是每个地方都有牛奶供应。在此我愿意提到有关牛奶的一个重要事实。与流行的看法相反，脱脂奶是非常有价值的饮食。许多证据表明它甚至比全脂牛奶更有营养。牛奶中的动物蛋白是人体组织生长和恢复所需的重要物质。脱脂只是把脂肪去掉，对蛋白质没有一点影响。何况脱脂过程不可能从牛奶中除掉所有的脂肪，估计以后也不会有类似的方法。