

<<圣雄修身录>>

图书基本信息

书名：<<圣雄修身录>>

13位ISBN编号：9787542639929

10位ISBN编号：7542639927

出版时间：2013-1

出版时间：上海三联书店

作者：甘地

译者：吴蓓

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<圣雄修身录>>

### 前言

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；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；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。

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

## <<圣雄修身录>>

### 内容概要

除了生命之外，没有别的财富。

——圣雄甘地

关于健康、道德、善良，以及如何找到内心的宁静并提升自我

甘地书写这些文章的初衷，是为了提醒当时的印度人，不要在发展与变革的道路上迷失。

他谈到了如何保持身体的健康，在日常行为中有哪些需要恪守的准则，继而探讨了内心世界中对于伦理道德、对于宗教应有哪些考量与思索，最后放眼世界，审视中西交汇带给印度的人们的警示。

这些内容适用于当时处在英国殖民之下的印度人民，也同样适合当今在日益西化的世界中逐渐模糊了界限、彷徨不知何去何从的我们。

## <<圣雄修身录>>

### 作者简介

甘地 (Gandhi)

尊称圣雄甘地，是印度民族主义运动和国大党领袖。

他是现代印度的国父，是印度最伟大的政治领袖，他带领印度脱离英国的殖民统治，迈向独立。

他的非暴力哲学思想，影响了全世界的民族主义者和那些争取和平变革的国际运动。

<<圣雄修身录>>

书籍目录

译者序

打开健康之门

健康的钥匙

自然疗法

来自耶罗伐达圣殿

——静修院院规

伦理宗教

《给那后来的》：释义

## &lt;&lt;圣雄修身录&gt;&gt;

## 章节摘录

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。

<<圣雄修身录>>

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。

P8-11

## <<圣雄修身录>>

### 媒体关注与评论

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 他在千万赤贫之家的茅屋门口驻足，衣着好像他们中的一员。

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。

——泰戈尔



## <<圣雄修身录>>

### 编辑推荐

《圣雄修身录》编辑推荐：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。

<<圣雄修身录>>

名人推荐

<<圣雄修身录>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>