

# 口袋里的钻石


发现你的真实光芒

THE DIAMOND  
IN YOUR POCKET

Discovering Your True Radiance

[美] 恒河母 著

不言 译 樊松装 审订

 中国轻工业出版社

# 口袋里的钻石

发现你的真实光芒

[美] 恒河母 著

不言 译

樊松裴 审订

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

口袋里的钻石 / (美) 恒河母著 ; 不言译. -- 北京  
: 中国轻工业出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5019-7886-1

I. ①口… II. ①恒… ②不… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第203983号

THE DIAMOND IN YOUR POCKET : DISCOVERING YOUR TRUE  
RADIANCE by GANGAJI, FOREWORD BY ECKHART TOLLE

Copyright: © 2005, 2007 BY GANGAJI

This edition arranged with SOUNDS TRUE

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

All rights reserved.

责任编辑: 刘云辉 张文佳

策划编辑: 刘云辉

责任终审: 劳国强

责任监印: 张可

封面设计: 李莹

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京市通州京华印刷制版厂

经销: 各地新华书店

版次: 2011年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32

印张: 8.5

字数: 194千字

书号: ISBN 978-7-5019-7886-1

定价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-6090

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100691K6X101HYW

献给我真挚的朋友与丈夫阿里，他不懈地将我的注意力转向真相，令我可以放下心智，并把我引见给我最后的导师，彭加（帕帕吉），那个神圣地向我揭示了核心处光芒的人。

这是本有智慧而又感到亲切的书，是进入觉醒心性的美丽邀请函。

——杰克·康菲尔德《踏上心灵幽径》作者

这本书是如此美妙，让我不想读得太快。我想品尝它，将每个字吸入我的灵魂。它就放在我的床边，每晚在我入睡前读一章。多美好的礼物。

——詹姆斯·崔曼 平静抒情诗人《战地灵光》作者

恒河母以深刻而动人的方式，告诉我们如何一步步来体验我们苦难的终点。以水晶般的澄澈，让我们直接体验到一个事实，我们所追寻的平静与爱早已在我们之中，那就是我们。

——罗素·塔格 物理学家《无限心灵》作者

恒河母正如钻石般清澈而锐利，她的文字贯穿问题核心。我诚心地推荐她给有意探索自我真实的追寻者。

——舒亚·达斯喇嘛《放开你曾是的那个人》作者

与恒河母生活在同一个时代深感幸运。

——樊松裴《口袋里的钻石》审订者

# 前言

艾克哈特·托利 《当下的力量》作者

“认识真理，真理将会让你获得自由。”耶稣所说的这些话，并非一些概念上的真理，而是指明了关于你和你内涵的真相，与命名形式无关。它并非一般意义上的自我认知，而是一种更为深刻且极其简单的认知。在其间，认知者与被认知者合而为一。自我分裂由此被治愈，而你又再度成为一个整体。我们可以这样形容这种认知的本质：突然间，“意识”意识到了它本身。当这种情况发生的时候，你和宇宙的演化动力一致起来，它不断向这个世界输出意识。不管你在这个世界成就如何，除非你认知到这个鲜活的真理，否则你就会像一颗没有发芽的种子，与人的生命存在的真实意义失之交臂。另外，即便你的生命充满苦难和错误，你依然可以凭借这种认知带来弥补，并且在自省中给那些仿佛缺乏意义的经历赋予意义。倘若你

主要教材。“那些都是耶稣用比喻对众人说的话；若不用比喻，就不对他们说什么。”（《马太福音》第十三章第三十四节）

对亿万现代人而言，集体神话在这个时代已经进入尾声。所有现在还留下来的，是个人的私有神话——“我的故事”。正如恒河母说的：“叙说个人的故事，是这个地球上多数人的主要信仰。”隐藏在这些故事背后的真相在何方呢？当你在清晨醒来，你可能记得你的梦，你认为：那只是个梦，并不是真实的。然而即使在梦中，一定有些东西是真的，否则它就不可能存在。那是什么呢？那就是让梦境或故事、想法或情绪生成，作为意识存在的你。

包含了灵性真理的故事，会不断在书籍和电影里受到喜爱，甚至是那些早已不需要它们的人。故事仍然具备重要的功能，给那些只有通过故事方可以穿透他们自我意识防线的人，带来第一次的觉醒。人的自我意识对于所有的灵性故事都是关于你本身的这一真谛，总是后知后觉。

这本书是写给那些日益增多的灵性追寻者的，他们或者即将抵达寻求的终点，或者已经做好准备接受

未经稀释的真理。正如恒河母所言：“在人类历史的这一刻，那些过往只给极少数人预备的，如今芸芸众生亦触手可及。”

这本书涵盖了恒河母和无数人一起工作了超过15年的生动教义的精髓。在此期间，她必定听过也穿越过数以千计的个人神话（故事），然而你不会在这里发现它们中的任何一个，而是会被教导一些方法（借着问题和探究），从而洞穿你自己的故事，也就是那些被用来搭造你的概念化现实的心智构筑。

除了恒河母自己简短的故事，关于它如何到达终点以及书名当中钻石的故事以外，这本书没有任何故事，也不需要任何故事。书中的文字本身充满了生动以及能带来变革的能量。这是因为它们来自对真相活生生的体验，而不是心智累积的知识。

这本书不仅是关于从惯性与缺乏自悟的思考中超脱以及人类苦难的终结，它乃是浩瀚穹宇演化进化过程中的一部分——它体现了生命意识从拘泥于形式的、隔绝的自我认知的迷梦中苏醒。而你正在阅读这些话语的事实就在显示，你的命运，乃将成为这个集体苏醒的伟大历险的重要组成部分。



## 编辑前言

《口袋里的钻石》集结了1990年以来与恒河母在公开和私人聚会中的谈话。本书之所以成形，乃是恒河母为了回应曾和她谈过话的很多人所关心的事情。这些谈话涉及寻找真正的快乐和充实，了解和解析属世和个人的痛苦体验。

所有人类的苦难根源都产生于既简单又极端悲哀的错误：忽视我们真正的天性。当我们错将自己当成隔绝的自我，将个体和维持所有生命的根源分开，我们就会遭受到极大的苦难和迷惘的折磨。我们彼此切断联结，也失去和自我的联系。不管有意识还是无意识地，我们不信赖生命。我们觉得孤单、害怕，而因为在错误的地方疯狂地寻找自我肯定而精疲力竭。本书就是关于如何结束这种追寻以及它立刻而直接的可能性，使你在你自己的心里发现带来真正平静与持久充实的永恒泉源。

了解你的终极真相的可能性，就在这些字里行

间。在恒河母许多年来和全世界的人的谈话当中，她的直接体验是，就算是最普通的人——也就是这本书的每个读者——都能立即醒悟到这个真相。

“真相”，如本书所定义的，是在每种文化和宗教中心都能找到的核心真理之一，所有的圣人和神秘主义者都曾指出的一个核心真相，无条件平静与自由的真相，它活在每个人的心中——根本自我的真相。

本书篇章是由许多不同的谈话交织而成，当书本被打开的时候，读者被带领到一条非常深刻的自我发现道路上。恒河母应用许多与每个人的生活体验息息相关的平白的方式指出，最终的完满只是静静地等待我们注意到它，等待我们停下来，真挚地探求关于我们自我最深刻的真相。

你将会发现某些字眼和词汇在整本书常被反复使用，请谅解任何多余的字眼。我们的用意不在于用这些重复的字眼让你的心智精疲力竭。每一次提及都给你一个崭新的机会，让你发现心中那个无瑕的真相。

最好不要以寻常的学习技巧来执著在那些字上，因为觉醒之心的神妙是超乎心智理解能力的。但是如果你只是敞开你的心智，那么你将可能体验到一种内

在回响，一种内心的复苏；而这种认识的火花具有强化的潜力，能点燃自我认识的猛烈野火。

《口袋里的钻石》由四个基本主题组成：第一部分，**邀请：发现关于你的真相**，将把你引入直接自我探索的秘密，从而发现关于你的最深刻的真相。这是一个机会，让你认识到，不管你被告知何种关于你自己的故事，它永远都不是你自己的真相；不管你认为你自己是怎样，那都并非有关你的实情。当思考活动停止，甚至只是短暂的一瞬，那种永恒当下的平静将展现它是所有存在的精髓。

第二部分，**胜于心智，深于感情**，以寻常理解的方式，讨论我们心中寻找真相或圆满的倾向。它揭露我们如何认同想法和情绪，好似它们是真实的。当那平常总是消耗我们注意力以及主导我们生命中所做的选择的自我/超我的声音被揭穿它们虚伪的面目，对心的真实认识就被释放了。我们有机会发觉，当任何概念或情感是诚实而直接地被审视，它就会奇妙地丧失对我们的快乐的主宰。直接自我探索就是这把钥匙。

第三部分，**解开苦难的结**，指出个人苦难的潜藏

因素。它探索在苦痛和困惑无尽的循环中间，思考和情感相互滋长的机制，一切都是为了尝试逃离不安。我们对自我的有限的想法以及我们希冀在外界寻找快乐的徒劳的习性，被深切地加以探讨。我们可以借此来有意识地探究，这种心智不停地奔向愉悦以逃离苦痛的举动所带来的折磨。

第四部分，**选择平和**，呈现以我们真实天性之清澈的、有意识的反省为生活之道的可能性。它要求我们为自己所经历的疏离负责，认识到世界舞台上所呈现的苦难，和我们内心经历的苦难并无二致。世界的苦只是我们自己集体内在状态的投射。一旦错误认同被清楚地辨识出来，知道它是所有个人苦难的根源，那么应该要继续沉湎其中还是停下来，这个选择就会很清楚了。在任何时刻都可能选择平和、选择放下、选择深切认识固有的真相。本书的最后一章给你机会去发现毋庸置疑的自我融合以及在真的自由当中生活的可能性。你有这个自由和责任，开放地接纳任何事，并且用好奇心和自由，活出你的真我。

在全书当中，恒河母提出许多问题，以激发深刻而真挚的自我探索。重要的是快速地回答这些问题，

以略过思考的钳制。这些问题的目的在于为直接自我探索创造一个开口，好让你能探索内心深处你以为真实的，而直至目前尚未被检视过的概念和信念。我建议你充分利用这些机会以及可能引导你领悟的深度。当问题被提出，你可以合上书，然后重复地向你自己内在质疑，让各种答案自由地涌出。你可能觉得写下你的答案有所帮助，那么就持续记载你的自我探索日记。

这些问题被设计来激起最深切的自我发现，让你能清楚看出可能尚未看到的。说出真相，然后在其中说出更深入的真相。自我探索的目的不在“攀缘”任何事，而是诚实地探测出，真正掌控我们生命的是什么。让答案就这么轻易地继续涌现，诚挚而真实地呈现那些使个人苦难恒久的隐藏信念。

自我探索是这本书最重要的信息之一。当你读完这本书的时候，你将深深地感受到直接探索的力量、简易、生动以及它能如何简单地被联结到你生命中的各种状况。当意识觉醒之光可以穿透任何以自我为基础的苦难故事，故事就不能继续占据主导生命的位置。

当你阅读这些篇章时，愿你能发现自己天性里的绝对醇美，愿你沿着恒河母的指引，看到在你变化万象的生命中那始终如一的部分。那象征无限觉醒的初始的天空是你真正的依托，它就是爱本身，也无时无刻不在从你的内心深处向你呼唤，跟随这个呼唤！

桑提·艾诺兰德（Shanti Einolander）

阿什兰市（Ashland），俄勒冈州（Oregon）

2004年11月

## 谢辞

对15年来曾参加聚会的所有人深表谢意，因为他们的观察和所提出的问题，不断指向更深的自我认识；感谢曼如（Manju）领导的恒河母基金会（Gangaji Foundation），维护自我探索的传承；感谢桑提不辞辛劳地编辑手稿以及她对本书的远见；感谢塔米（Tami）和马特（Matt）看到它的可能性。

## 引言

本书缘起于15年来和世界各地人们的谈话，这些人中有寻找精神启发的人，有寻找解决我们这个星球目前的隔绝氛围和战争答案的人，也有只是单纯寻求解脱个人苦难的人。

直到1990年，在我遇到我的导师之前，我的生命被我个人的苦难故事所占据。虽然我的父母亲在一个相对安全的环境中把我抚养成成人，并让我接受教育，我仍感觉我自己有所缺乏，好像需要什么尚未被给予的东西。

我在密西西比州一个小镇长大，拥有一个中产阶级白人小孩所有的自由和特权，然而我私底下受到家庭变故的折磨，而且对我双亲的酗酒感到羞耻。我感觉到我被牵连进一个巨大的错误当中，以至于有些黑暗的力量从四面八方包围着我。我所接受的基督教教育终究没有驱散这种感觉。事实上，反而因为自己的欠缺而害怕被打入地狱的恐惧加重了。有一段时期，



我在基督的爱里寻求庇护；而整个童年，我的祖母也是母亲慷慨而无限的爱，向我展现了平静安详的心灵之光。然而总的来说我的童年并不快乐。

当我长成一个年轻女子，嫁给了一个很好的医生，而且生了一个美丽健康的孩子。然而再次地，我又被不快乐羁绊，即使那时优越的生活环境也没能驱散它。问题出在哪里？我的答案是，那一定在我自己。于是我开始追寻，探索多种路径，希望通过它们来矫正自己，改善自己，并最终解脱自己。

在与我的导师邂逅的时候，我已经在自己身上下了许多工夫，包括我的个性、情绪以及神经官能方面，都取得了一定的成效。但我仍然觉察到，我是在苦难的基础上过自己的生活。我试过许多方法来减轻这种受苦的感觉——心理治疗、坚信礼、冥想、不同的专题讨论会、灵通、占星、心灵视觉、自发书写、舞蹈、精神药物，用行动表达出我所有的渴望，或者压抑我所有的渴望。我试着爱我自己，也试着恨我自己。然而这一切都没有用。当然，其中有些美妙的时刻——恩典、愉悦、幸福和平静的时刻。但苦难的威胁始终贯穿这些时刻。否定和冲突不断在我心中涌