

你以為你是誰？

作者：哈利·帕爾默

偶而，語言中會出現一句慣用語，比通常用法所表達的更能反映了對真理較高層次的感知。「你以為你是誰？」就是一個例子。

說話者預設的意圖是想去告訴別人他們有點搞混，不是他們認為的他們自己。「你以為你是誰？」這句話不是個問句，而是個陳述。常跟著說的下面一句話是個不懷好意的評語：「我來告訴你，你是誰……。」

除了有個無禮的意圖外，說話者至少模模糊糊地瞭解：自我認同跟思想和念頭比跟事件或外貌有較密切的關係。就這一方面來說，他或她溝通了一個重要的真理。

至少有兩類的自我認同。第一類是刻意的自我認同，它完全以某人創造它的樣子存在，而且只要某人繼續創造它，它就繼續存在。這是角色。

第二類是堅持自我認同，它完全以過去被創造的樣子存在，頂多只稍加修飾，而且繼續存在，似乎不受意志的掌握。這是自我。

……自我認同跟思想和念頭比跟事件或外貌有較密切的關係。

不管是堅持的反應式的自我，還是刻意執行的角色，自我認同用於過濾，刺激和詮釋生命的經驗，它判斷什麼是對或錯，什麼是好或壞，什麼造成滿足或苦痛。自我認同決定如何詮釋別人的行動或生命的事件。它決定對某個刺激要有什麼情緒反應。決定什

麼印象叫做真實，什麼印象叫做幻象。它決定什麼可以被感知，什麼保持穩形。它決定可能性。

它決定成就。它決定肉體的結構，以及其輕安或不輕安的程度。

刻意的角色自我認同是存在者於任何現在的時刻裡所創造的思想、記憶和想像的總和。它就像是心理指紋的速寫。存在者只有在他們想要被認同的時候才需要創造這些自我認同。所創造的自我認同也許跟某個過去的自我認同一模一樣，予人以一致的印象，使別人得以辨識及預測。或者，由於他們在某個新的時刻裡的思想、記憶和想像，他們創造了一個全新的自我認同，因此送出的訊息是這些人變了，可能就會引發下面這個反應：「你以為你是誰！」這句話真正在說的是：「請你倒回去把你自己創造成我創造你的樣子，好嗎？」

堅持自我認同也是心理指紋的速寫，不過，它好似蝕刻在鋼版上，而且，至少在上阿梵達之前，是無法變的。

當人們處在良好狀態，沒有堅持自我認同，也不處在必須呈現一個角色的領域時，他們是異常地快樂，自然而然無可名狀，對生命充滿興趣。萬事萬物皆是其本來面目。沒有什麼是被強迫性地堅稱或排斥。這是天真，無我，至福。

一般的常識也許無法讓人們相信下面的事實：人們的快樂，健康和成功並不是由他們對自己的思想，念頭和想像來決定，而是由

改變這些東西的能力來決定。當你把這些思想，念頭和想像藉由阿梵達的技術置於存在者刻意地掌理之下，生命的奇蹟開始發生。

堅持自我認同是不受歡迎的經驗的源頭。對經驗的詮釋總是決定了一個人要歡迎或排斥這個經驗，而詮釋是由那個過濾事件印象的自我認同所決定。同樣的經驗可能受到這個存在者的某個自我認同所歡迎卻被同個存在者的另一個不同的自我認同所排斥。你曾經喜歡某個你從前厭惡的東西嗎？

在阿梵達出現之前，關於堅持自我認同可以被修正多少，人與人或技術與技術之間有很大的差異性。許多自我發展系統，宗教和治療法瞭解其利害關係；改變自我認同，這個人的生命會改變。有些系統偶而有效；有些系統在舊的自我認同上植入新的自我認同使事情變得更糟糕。有時會有偽裝的修正。為了取得贊同或利益，一個人會假裝對經驗賦予新的詮釋，可是私底下沒有任何事真正地改變。正如有則諺語說：牛牽到河東還是牛。

事實上，一個人必須要超越堅持自我認同之後，刻意自我認同才能被創造。這個工作

有多困難取決於兩件事：一、他的堅持自我認同允許承受多少改變的可能性；二、面對別人宣稱「你以為你是誰？」的時候，他有多大能耐挺得住。

……人們的快樂，健康和成功並不是由他們對自己的思想，念頭和想像來決定，而是由改變這些東西的能力來決定。

自我認同是個不尋常的結構，它可成功地被其打造者所修正。別人的鎚打或說服起不了任何持久的效果。你必需取得那個打造者的合作。當那個打造者相信他真正是一個他自己無法掌握的錯誤工事的受苦受難的房客時，這個差事可就難纏了。任何強力堅持這個房客才是真正的打造者的努力都會更增加其痛苦折磨。

不過，有一條出路：教那個房客如何建造。那是個入處。這就是阿梵達課程第二階段所教的功課。它們真的很成功。