

パート1 可能性

第一章 意識の諸状態と悟り

本書は、意識の諸状態と悟り、悟りの重要な側面を追求する方法、およびわれわれを悟りを欠いた無知の状態にとどめている障害物を論じている。

意識の諸状態、*states of consciousness* および悟り、*enlightenment* という言葉は、われわれの文化では耳慣れないものである。変性意識にかかわる個人的な実験や悟りへの願望はある人々にとっては現在重要なことになっているが、これらの言葉と結びついている考えはほとんど明らかにされていない。これらの言葉に不必要な神秘化がまどわりついていて、われわれの成長と理解の妨げとなっているのだ。そこで本章では、「状態」「変性状態」「悟り」という言葉が何を意味しているのかを明確にしたい。これによって人間の可能性に関する全般的な見方が与えられる。また、それはわれわれの潜在能力を完全に実現することに対する障害物を概観することにもなり、パート2で論じる悟りに対する障害物を詳細に理解する際の助けとなるだろう。

本章では三つの主要な概念について検討する。悟りとはどんなことを言うのか。変性意識状態とは何か。変性状態は悟りに向かう成長にどのように活用できるのか、あるいは悟りの部分になりうるのか。

意識の諸状態

「意識の状態」という用語をわれわれがどのように使っているかをはっきりさせることから始めよう。この語句の一般的だが役に立たない使用方法では、何であれある瞬間に人が経験していることを意味するとされる。そうだとすれば、あなたがクッキーを食べている時は、あなたは「クッキーの味」の意識状態にいることになるし、何か金銭的な問題を考えているとしたら、あなたは「金銭的な」意識状態にいるとされる、等々。これでは大まかすぎて役に立たない。科学的に正確に使用するため、拙著「意識の諸状態」の中で私は、「状態」という用語を、精神／心が機能する仕方が大きく、変化する場合に当てたらどうかと提案した。¹

たとえば、「あなたは今、夜間見る夢を経験しているのではありませんか？ この本を読んでいる夢を見ているだけなのですよ。でも、もう少しすると、ご自宅の布団の中で目を覚ますでしょう」と、あなたに尋ねたとしても、私はあなたが、はいそれとおりで、と答えるとは思わない。実際には、多数集まった講演会でこの質問をした時、挙手した人がいたことはある。しかし、そのような人は、言葉遊びをしたがっているだけである。もしそのような人に、五分後にこの夢から覚めるほうに五十ドル賭けるかどうかと聞けば、自分は夢など見ていないことをはっきり知っていることを認めるのだ。

私が例証していることは、心理状態に関する常識的な区別である。普通、われわれの精神機能には、確かめたり、分類したりできる一定のパターンがある。読者がこの瞬間の自分の精神機能のパターンを調べてみれば、自分が普通夢と呼んでいるパターンとは感じられないだろう。目覚めている

状態とか通常の意識と呼ばれるパターンだと感じられる。この違いはきわめてはつきりしたもので、われわれの大多数にとって、夢の状態と起きている状態は別個のものであって、連続してはいない。

変性意識状態を理解するための私の体系的アプローチでは、より正確を期するため、任意の個人のある個別的な意識状態（個人的な違いは非常に重要である）のことを「複数の心理的構造ないしサブシステムの、ある独特な布置、*configuration*ないしシステム」と定義している。分析のために区別することのできる精神の諸部分ないし諸側面（記憶、価値評価の過程、アイデンティティ機能 *identity function* の感覚など）は、ある一定の種類のパターンないしシステム内に配置される。そのパターンないしシステムが意識の状態である。そのパターンの性質とそれを構成する諸要素が、その状態でああなたができることとできないことを決定する。夢の中では、意志の力で空を飛ぶことができる。合意的意識の中では、それは絶対不可能だと私は言うつもりはないが、容易でないことは確かである！

意識状態はダイナミックなプロセスである。パターン全体は見たと同じままであっても、その諸側面は細部が絶えず変化しているのだ。たとえば、過ぎ去っていった私のいくつかの思考の特定の中身はそれぞれ異なるが、私の全ての思考は、明らかに、私が日常的意識と呼ぶ一つのパターンの部分として起こっているのである。私は時々、状態というものを、手品師が数個の玉をぐるぐる円を描いて投げているようなものだと思うことがある。玉は常に動いているのだが、それらが形づくるパターンは円形のままなのだ。

ある意識状態のパターンは、変化する世界の中でその統一を入念に維持する。「個別的な意識状態内で機能する諸構造は、諸部分の働き、心理的構造……がフィードバックされることによって相互の働きを安定化させる一つのシステムを作り上げる。その結果、そのシステム「個別的意識状態」は、

環境の変化にもかかわらず、その機能しているパターン全体を維持するのだ」。もし私が今あなたと一緒にいて、突然手を叩いたとしたら、あなたはびっくりするだろう。それによって環境とあなたの瞬間的な内的精神機能は変化するだろう。が、突如としてある種の「トランス」状態に入ったり、悟りを得たり、意識を失ったりするようなことは多分ないだろう。あなたの意識状態は、変化する世界にあつてその統一を維持しているのだ。

もしある状態が、われわれが物事を比較する際に照らし合わせることを望む一定の基準的状态から分離できるほど異なっていたら、それは変性状態である。われわれは、普通、日常の目覚めている意識状態を比較の基準にしているから、夜間の夢見のような状態は変性状態ということになる。その他のよく知られた変性状態の例としては、催眠状態、アルコールのような精神に作用する薬物によって誘発された状態、激しい怒り、パニック、抑鬱、高揚感のような強烈な感情に取りつかれた状態、瞑想的な実践によって誘発された状態がある。

変性状態に対する私の個人的関心は子どもの頃に始まった。思い出せるだけ遡ってみても、私の夢の中心は真に迫っていて鮮やかだった。文化的にはごく平均的だった両親は、夢は本物ではないから注意を向けなくていいのだよ、と私を諭した。しかし私の生の体験は、この典型的な西洋的な見方と矛盾していたのである。そのような生活のリアルな側面をどうやったら無視できるのだろうか？ どうしてあれほどすぐに夢を忘れるのだろうか？ 夢の中の生活の質をどうやったら改善できるのだろうか？

一つの疑問が特に私の興味をそそった。夢の中では一定の意志の力で空を飛ぶことができるのに、目覚めている今ここでは、なぜそれと同じ意志の力を働かせて飛ぶことができないのだろうか？

変性状態の力：催眠

夢に対する私の少年時代の関心は、心理学者になることを選択した一つの要因だったし、私の初期の研究プロジェクトの多くは夢に関係していた。けれども、私の研究歴の初めに、私をもっとも感動させた変性状態は催眠 *hypnosis* だった。催眠は、われわれが現実だと知覚しているものを変容させる、変性状態のとてつもない力を短時間のうちに例証してくれるのだ（催眠については第九章で詳しく検討する。催眠は日常的意識の問題についてたくさんのことを教えてくれるからである）。

催眠状態に誘導する際、私は催眠をかけられたいと思っている志願者と一緒に椅子に坐る。われわれはおそらく二人とも普通の人間である。目を使って、おそらく他人が見ているのと同じ部屋を見ている。耳を通して、おそらく部屋の中のありふれた生の音を聞いている。どんな臭いがするか嗅いでみたり、部屋の中の物体の固さを感じたりする。

それから私は被験者に語りかける。研究者はその話しかけるスタイルに「催眠誘導手続き」という特別な名前をつけているが、基本的にただ話しかけるだけである。被験者は力を及ぼすいかなる薬物も与えられないし、特別な環境に置かれるわけではないし、脳に対して外的なことは何ら加えられることはない。それにもかかわらず、二十分後には、被験者が住む宇宙を根本的に変えることができるのだ。

ほんの二、三言葉をかけるだけで、被験者は腕を上げられなくなる。さらに言葉をかけると、誰もいないのに話し声が聞こえてくる。さらに少し言葉をかけられた後、目を開けると、他の誰も見るこゝとができない物を見ることが出来る。あるいは、適切な暗示を与えれば、部屋の中のはっきり見える

現実の物体が彼の目には入らなくなる。

別の暗示を与えると、被験者は夜間の夢と同じくらい鮮やかかあるいはもつと鮮やかな夢を見る。また違う暗示を与えれば、現在のことを忘れて五歳の子どもになり、その年頃の時のように感じ行動する。さらに別の暗示を与えると、目覚めた後、催眠をかけられていた間に起こったことを思い出せなくなる。

痛みのような基本的な感覚も感じないようにすることができるといえる。私は、何度も見てきたにもかかわらず、「アンモニアに対する嗅覚喪失」と呼ばれている検査には今でも驚かされる。被験者に、もうあなたは何も臭いを感じない、という暗示を与える。それから、ありふれたアンモニア水のびんを被験者の鼻の下一インチの所に持って行ってから、よく臭いをかぐように言うのだ。アンモニアの臭いは強烈な臭いというだけでなく、鼻の穴に火がついたような猛烈な痛みの感覚がある。才能豊かな催眠状態の被験者は、私がつじろいでいる間も、深く鼻で吸い込む。しかし、何の反応もない。目には一粒の涙も浮べていないし、顔をそむけたりもしない。何の反応も示さないのだ。「何か臭いがしましたか?」「いいえ」。

アンモニアの臭いをまざまざと思い出しそうな読者の方は、ほんの少しだけ臭いをかぐようにしたほうがよい!

常識的な考え方では、われわれは現実の世界に生きていて、それを本質的にありのままに知覚しているということになっている。読者が手にしている本は実在していて、それは固体だから確固とした手応えを感じる。文字が本当にそこにあるからそれが目に入る。しかし、この常識的な現実が二、三分話しかけただけで消滅してしまいうるのである。あなたの手もとにある本が全く見えなくなり、硬

いはずがふにやふにやになり、印刷された文字がちんぷんかんぷんの言葉になってしまふのだ。そうだとしたら、日常的意識の常識的な知識を本当にもちろんのこととみなすことができるのだろうか？

悟りとは何か？

私の心の一部は、私が悟りの本質について書こうとしているのを見て、たいへん面白がっている。なんてずうずうしいやつだ！ 悟りというのは超人的な存在だけが我物わがものとして理解できるようなことではないのか？ 一介の西洋人の心理学者が悟りについて、一体全体何を言うことができるというのだ？ 後で詳しく述べるように、悟りの最も重要な側面の多くは本質的に言葉で言い表わすことはできない。言葉ではこの知恵の本質をとらえることはできないのだ。さらに言うならば、悟りはある種の知恵、状態特定のな知識、*state-specific knowledge* にかかわっているのだ。日常的意識状態では充分に理解することはできないのだ。この点についても後で詳しく論じる。今、ここでは、われわれは日常的意識状態の中で言葉を使っている。確かに、ある意味で、悟りについて言葉で語ることはばかげたことである。しかしながら、日常意識における言葉も、もしわれわれが言葉と現実を混同しないように特に用心すれば、悟りについて考える際に役立つ。この注意を心に留めて先に進み、悟りとは何なのかに迫り、そのいくつかの側面を考察していくことにしよう。それから、変性意識状態が悟りとのようにかかわっているのかを見てみることにしよう。

まず第一に、悟りは全か無かという状態ではなく、一つの発達の連続体 *continuum* と考えたほうが有益だと私は思っている。悟りを中間的なステップのない、われわれには全面的に理解不可能な最終

点だと考えるだけでは、それについて語ることも、何かすることもむずかしくなってしまう。パイロットは、そうでない者と比べて飛行機の操縦について悟っているが、一回の魔術的な行為でそうなったわけではない。彼は、操縦について、全く悟りを欠いた状態から徐々に知識を蓄えるという連続的な体験を経て、長期間学んできたのだ。悟りを一つの連続体と考えたと、それをただ最終状態としてではなく、一つのプロセスとしてとらえることができるようになる。

だが、この悟りの全連続体の内側に、変性状態の働きによって引き起こされる「飛躍」が出てくる。ここで状態特定的な知識が重要になるのだ。

状態特定的知識に属する現象は、完全な悟りがなぜ変性意識状態への接近を伴う必要があるのかを理解するのに重要である。ある特定の意識状態では、他の意識状態では適切に理解できないある種の知識を手に入れ、および／または、その知識をより深く理解することができる。そのように、もしある一定の意識状態に参入できなければ、決してある一定の物事を完全には理解できないのである。これらの個々の状態特定的知識が重要なものであればあるほど、それらを欠いた人生は貧弱なものになる。他人の説明に基いた、部分的でしばしば歪められた解釈で満足しなければならぬからである。

音楽的な訓練を受けたことがないか音楽的才能がない人が、初めて交響曲を聞いていると考えていただきたい。その交響曲は彼に強い感情的インパクトを与えるかもしれない。終演後、彼は友人に、その交響曲が素晴らしかったこと、あるいは本当に感動的だったこと、あるいは音があふれていたことを伝えるだろう。その種の説明は、変性状態で「私は宇宙の中心で（無限の愛）をじかに体験した！」と誰かさんが話すのと似ている。それは印象的に響くが、あなたの目的がその交響曲の音を再生することだったら、あまり明確ではないし役に立たない。

同じ交響曲を今度は熟練した音楽家が聞いていると考えてみよう。その曲に感動したその音楽家は音符、キー、拍子という明瞭な用語を使ってそれを説明できる（少なくとも他の音楽家に）。そして、そこで演奏されたものほとんど同じように他の音楽家が再生できるほど正確に、楽譜に書き表わすこともできる。その音楽家は訓練していない聴衆よりもはるかに深くその交響曲を（専門的な立場から）理解していると言える。その音楽家の知識は状態特定の知識と類似している。同様に、変性状態である種の知識をじかに体験した人は、その状態で心が一度も機能したことのない人より、それについてずっとよく理解している。たとえば、宇宙との合一という神秘体験についての内省的な哲学的分析を読むことは知的な刺激にはなるが、その合一の体験が、それを実際に体験した人に与えたのと同じような仕方では、あなたの人生に新たな土台を提供することはまずない。

本章の目的のために、その妥当性についての疑問はわきに置いて、有益な状態特定の知識に焦点を当てることにしよう。ただ、実際の配慮として次のことを心に留めておくことよ。ある変性状態であることが明白に真実だと思われたからといって、それは常にそうなのだとは言えない、ということである。合意的意識からのものであるが、変性状態からのものであるが、どんな知識も、できるだけわれわれの知識の他の側面に照らして、その妥当性が確認されるべきである。どんな意識状態でも、もっともらしい錯覚が起こるからである。

基本的所与

それぞれ別の文脈中で詳細に検討することが可能ではあるが、悟りについて議論するために所与

(既知のもの)として取り上げておきたい事柄がある。

「^{アクトアクト}気づきがある」といふこと

まず第一は、「^{アクトアクト}気づきがある」ということである。自分が体験し、自分がいるということを知り、物事に気づくというわれわれの基本的な能力は、これまで一度も他の何かに照らして満足のいくように説明されたことがない。当今の西洋科学は、気づきは脳の機能の一側面として説明されるようになるだろう、という態度をとりたがる。これでは、気づきは脳のなんらかの活動「以外のなものでもない」ものに還元されてしまう。が、この仮定は現在通用している信念や流行の一つで、信頼できる科学的態度とは言えない。実際、科学自体が気づきという活動による多くの派生物の一つと考えることができるのであり、したがって部分が全体を説明できると期待するわけにはいかなないのである。われわれは決して気づきを説明することはできないかもしれないが、しかし気づくことはできる——これは一つの公理である。

意識は環境をシミュレートする

二番目は、意識である。この言葉によって私は、われわれが、普通、心として体験している、あの非常に精巧で、習慣化され、条件づけられた知覚、思考、感情のシステムのことをさしている。意識はその主要な機能の一つとして、環境をシミュレート(模擬)する機能を持っている。意識、特にそ

の知覚的な側面は、外界についての内的な表象を創り上げることであり、したがってわれわれは外界とその中で自分の立場についての、良質の「地図」を持つのである。

ほとんどの読者はフライト・シミュレーターの写真を見たことがあると思う。パイロットを訓練するために考案された装置である。パイロットに何冊か説明書を読ませてから本物の飛行機の操縦席につかせ、訓練することもできる。それもすばらしいシステムだが、高くつく。彼が一つ間違いを犯せば、飛行機は墜落してしまふ。パイロットの訓練を受ける人もいなくなるし、飛行機もなくなってしまうのだ。命と飛行機を危険にさらす代りに、内側からはちやうど訓練している飛行機のコックピットのように見える、特別仕立ての部屋に訓練を受ける人を入れることもできる。操縦装置を動かシミュレーターの「エンジン」を始動すると、音が聞こえ、振動を感じるし、回転数、温度、油圧などを表示する適切なメーターもある。シミュレーターの「コックピットの窓」から外に目をやると、前方には滑走路や空港が見える。飛行機が「誘導路」を移動すると、景色も変化する、等々。感覚的な知覚やフィードバックに関する限り、本物の飛行機を操縦するのと全く同じである。ただ、一つ重要な違いがある。致命的なミスをして飛行機が墜落しても、訓練をしている人が死んだり、飛行機が破壊されることもなく、代りに「コックピットの窓」に「墜落」と表示されるだけで、訓練をしている人はまた訓練を続けることができる。

脳の機能に関する科学的な知識と知覚心理学は、きわめて複雑で洗練されたシミュレーターの中に住んでいるような状態としての、非常に有効な現実モデルを創り上げた。意識は脳の内側にあるものとみなされる。意識それ自体は、われわれの周囲の外界にじかに接近するのではなく（従来の科学者がするように、超感覚的な知覚の实在を無視して）、脳の内側のプロセスにだけ接近する。フライト・シ

ミュレーターの機械装置が飛行機の中にいる状態のシミュレーションを創り上げると全く同じように、これらの脳のプロセスはわれわれの知覚が外界について提供する情報を受け取り、その外界のシミュレーションを創り上げる。その時われわれが視覚によって「見る」のは、われわれの目に達した実際の光ではなく、目に達した光によって起こされた神経パルスのパターンである。

この脳のシミュレーションはわれわれが日常的現実に対処するための主要なツールであり、そしてそのシミュレーションが正確であることが重要である。このシミュレーション・モデルが有効である限り、そのシミュレーションがどの程度まで正確であるかが悟りの一側面となる。そのシミュレーションがどの程度まで外的な現実の貧弱な表象であるか、そしてわれわれがどの程度までそのシミュレーション——体験された現実——を実際の現実と誤って同一視するかが、悟りの欠如の重要な局面である。ここでよくよく注意すべきことは、われわれが正確にシミュレートして関係している現実とは、社会が現実的だと定義しているものと必ずしも同じとは限らない、ということである。この点には何度も立ち返ることになるだろう。

われわれは基本的な性質を持っている

三番目は、われわれは基本的な性質、すなわち本質、*essence*を持っている、ということである。人間であるということは、その特質、可能性、限界を持っているということである。われわれは山でもイルカでもゴリラでも天使でもなく、人間なのだ。ここで基本的な性質とは何か定義するつもりはない。だが、ここで決定的に大切なことは、われわれの究極の性質の実際の様相、あるいはそのありう

べき様相と、われわれが現在そうだと思っっている様相、あるいはそれはこういうものだと思われればきた様相とを混同しないことである。

われわれは後天的な性質を持っている

四番目は、われわれが後天的な性質を持っている、ということである。われわれの基本的な性質がどのようなものであれ、それは文化適応（文化化）の過程でとてつもない適合、ねじ曲げ、条件づけ、教化、発達、抑圧にさらされてきた。われわれの特定の文化の持つ「正常イメージ」にはめ込まれ、正常な人間という枠にはめ込まれる過程で、われわれの基本的な性質は選択的に培われてきたのだ。われわれの感覚、思考、情緒的な気分、仮定（思い込み）や直観、行動は全て、強固に型にはめられてきたのである。われわれの通常の意識は「自然」なものではなく、後天的な産物なのである。このことは、種々の有益な技能とともに、無用な苦しみを産むさまざまな狂気の種をわれわれに与えてきた。

われわれの後天的な性質——文化的・個人的な歴史の産物——と基本的な性質を混同することは、大きな誤りである。ほとんどの人々がこうした混同に陥っており、そのために人間の持つ多くの基本的な可能性からみずからを切り離してしまっている。後の章で、後天的な性質がわれわれの基本的な性質を抑圧するプロセスに目を向けるつもりである。

われわれのこれからの議論では、われわれの通常の意識の持つ後天的な、半恣意的な、条件づけられた性質に留意するため、自然・正常という意味合いを持つ日常的意識という言葉は使わないことに

しよう。代りに、われわれの日常的意識がいかん特定文化の信念の合意によって形作られているかということを忘れないために、私が何年前か前に導入した合意的意識 *consensus consciousness* という専門用語を使うことにしたい。

道具の類比

ここで、類比を用いて、悟りとは何かという問題を考えることもできる。

大工さんは、物を作ったり、修理したり、維持するために道具を使って、物質界のさまざまな問題を解決する人である。さまざまな仕事を立派に仕上げる腕のいい大工さんは、たくさんの道具を利用するし、それを上手に使いこなす。彼は、ハンマー、のこぎり、定規、曲尺、釘、のみなどを持っている。彼がのこぎりを使うのは、物を切るためであって、打ち付けるためではない。ハンマーを使うのは、釘を打ち込むためであって、板を短く切り分けるためではない。未熟な大工とは、仕事に必要な道具を持っていない人、あるいは持っている道具を充分活用できない人とさえ言う。また、未熟な大工は、必要な道具を持っているが、それらの適切な使い方を知らない人、あるいは理由が何であれ、道具を適切に使う気がない人と言えるかもしれない。

大工仕事における適切さのこれら二つの次元——適切な道具を持つということと、それらの正しい使い方を知っているという——は、悟りの二つの主要な次元に類似している。道具は、さまざまな変性状態への接近を含む、あなたが利用できる技能のようなものである。さしあたり、各々の道具のことを、特定の変性状態に在ること、あるいは特定の意識状態においてのみ利用できる状態特定の知識

および技能と定義しておくことにする。その固有の特質に従って各々の道具を聰明かつ適切に使う能力が、特定の意識状態内で示される悟りの程度である。

したがって、誰にとってもこれら二つの独立した悟りの次元があることになる。その人にはどの状態が——それらに固有の特質、才能、代償とともに——利用できるだろう？ それを利用可能な状態についての悟りの次元と呼ぶことにしよう。これらの状態のいずれかの内側で、いかにその人はその状態の特質を聰明に理解し、利用するだろう？ それを状態内の悟りの次元と呼ぶことにしよう。

ある人はこれらの次元の一つにおいては相対的に悟っているが、もう一つの次元ではそうではないかもしれない。彼は、道具を少ししか持っていない大工さんのように、変性状態に接近できぬまま、合意的意識に「はまり込んでいる」のかもしれない。しかし腕のいい大工さんなら、わずかな道具を上手に使いこなすであろう。それと似て、合意的意識に固定されている人でも、自分の精神的特質の使いこなし方の点で円熟し、聰明で、悟っているかもしれない。その人はその一つの状態内では相対的に悟っているのだが、しかしその他の状態への接近に関しては悟っていないのだ。

また、ある人は、たくさんの道具を持っているが、それらをうまく使いこなせないだらしなない大工のようなものかもしれない。私は種々の風変わりな変性状態に入ることができる人々を確かに知っているが、彼らの聰明とは言えない神経症的な行動は、彼らがその状態のどれにおいても悟っていないことを示していた。

われわれが状態内の悟りについて予期しうる特質を、より仔細に点検してみよう。

状態内での悟りの特質

望みどおりに気づきを集中させる

基本的な気づきは、あらゆる意識状態の究極的本質であり、それゆえ、状態内での悟りは、その状態の本来の能力の限界内で、望みどおりに気づきを集中させる能力を含むであろう。その限界は、人工的にその能力を限定するかもしれない、あらかじめ設定された信念によってではなく、努力によって見出されるべきである。理想的には、その状態、あるいはその状態で知覚される世界のどの側面にも集中し、それに気づくことができることが望ましい。普通、どの特定の能力であれ、最初の気づきがそれを使うための前提条件となるので、この、意志的に気づきを集中させる能力は、われわれの天賦の才能を使うためのお膳立てをするのだ。

必要に応じて気づきを集中させる

自分が成長し存続する上での必要に応じて気づきを集中させる能力もまた、必要不可欠である。あなたは、たとえば、食べている最中のおいしい料理の味など、あなたが置かれている状況の楽しい側面に集中したいかもしれない。しかし、もしその状況には潜在的に危険な面があるとしたら、たとえばそれが不愉快であり、だからむしろ楽しい事柄に気づきたいと思っても、それ（潜在的に危険な側面）を知覚したほうがいい。窓の外に潜んでいる人物があなたを突然びっくりさせ、食事をだいなしにし

てしまいかもしれないからである。が、それを意識的な気づきから締め出すよりは、その人物について知るようにするほうが、もっとその状況の中で建設的なことをすることが出来る。あまり重要ではない欲望を押さえて、より基本的な必要を優先することは、状態内での悟りの特質である。

歪みのない知覚／シミュレーション

状態に固有の限界内で、世界を歪みなく知覚／シミュレートすることは、状態内での悟りのもう一つの重要な特質である。たとえば、合意的意識や薬物によって誘発された状態では、人間の目の性質が、視覚的に知覚できるものいくつかの根本的な限界を設けるが、しかし最初のシミュレーション後に構成された、目の視覚的な知覚の性質は、その正確さの点で非常にまちまちになりうる。たとえば、人々のことを、実際は友好的なのに脅迫的だとみなすことは、結果的に彼らを敵対的な態度で扱い、その態度に対応する反応を呼び起こしてしまう可能性がある。で、そういった全ては悟りを欠いた状態であって、無用な苦しみを招くことになる。

現在の状態の認識

われわれの周囲の世界についての全く無制限で歪みのない知覚、あるいは全ての状況に最適な思考・感情状態（イデオロギイ）を提供する、そういう単一の意識状態があるかどうか、私には定かではない。私が知っているものとしてのどの状態も、いくつかの点では知覚的、認知的、情動的な強みがあるが、他の点

では弱みがある。そこで、われわれが今いる意識状態を認識し、その強みと弱みを知ることは、結果としてその状態の最適な使い方を示してくれるので、状態内での悟りのもう一つの重要な特質である。このことは、状態内での悟りの次元にだけではなく、利用可能な状態についての悟りの次元にも当てはまる、悟りのもう一つの特質に帰着する。すなわち、あなたが今いる意識状態は、今あなたが直而している人生の局面に対処するのには役立たないかもしれないという認識である。

利用可能な状態についての悟りの特質

現在の状態への適合性

あなたが、自分は現在の状況に対処するのに役立たないか、あるいは少なくとも最適ではない状態にあるということを確認することは重要である。たとえば、あなたは恋人同士の諍いさかいを調停するたれに呼び出されるかもしれない。が、その時あなたは、以前の、彼らとは無関係の誰かとの個人的な出会いからかつとなって、その憤激がまだ解消されていない状態にある。かつとなった状態は、攻撃されるといった一定の状況においては命を守るのにとでも役立つかもしれないが、しかしその特質には、恋人同士が、諍いの後、基本的には愛して合っているということを彼らに思い出させるのに必要となる、彼らの傷ついた気持ちへの冷静な感受性は含まれていない。