

プログラムに組み込まれた目的地在が本当にあなたの行きたい所なのかどうかという疑問を考えてみる前でさえ、機械の不調があったり、予想外の状態に遭遇した場合に引き継ぐべき、訓練された担当パイロットがいるべきであることは明白である。が、パイロットが機上キヤビンにいなかったり、居眠りをしていたり、まず第一にあまりよく訓練されていなかったり、あるいは機室キヤビンの奥でのんちゃん騒ぎにあまりにも熱中しているのです、操縦室で必要とされているというメッセージになんの注意も払おうとしないといったことがあまりにもしばしばある。あなたの命を奪うほどのひどい衝突は（まだ）なかったものの、その一方で、たくさんの方の重大事故、あまりにも不必要な荒っぽい飛行、そして他の飛行機とのニアミスがあり、飛行機やあなたに由々しい損傷を与えてきた。

パイロットを創り出す

仮にあなたが自分自身への十分な洞察を得て、不完全に機能している自動旅客機に自分が閉じ込められており、同じくらい危険な、誤り導かれている自動旅客機に取り囲まれつつ、他の人々によって選ばれた目的地向かっているのだと実感したとしよう。あなたはどこでパイロットを確保することができるのだろうか？

幸いにも、いくつかの観点からは、訓練されたパイロットだと自称するだけではなく、あなたが素晴らしい目的地にスムーズに飛行できるよう、あなたの旅客機の誘導をぜひ引き継がせていただきたいと言いつける、たくさんの方々がまわりにいる！ もしあなたが持っているべきなしの支配を引渡し、彼らのビジョンを信頼しさえすれば、たとえあなたがそれを皆目理解できなくても、彼らは天国

を約束してくれる。そして、彼らはあなたを助けたことをとても幸せに感じるだろう！ あなたの地元の仏教・新キリスト教・ニューエイジャー・ジャ・グルー・オーガニック・エンライトenment・コミュニティに参加しさえすれば、すべてうまくいくであろう。

自称教師たちにつけられること

そのような自称教師や救い主たちに引きつけられることはごく自然である。第一に、しばしば実際にわれわれを助けてくれた親やその他の物知りの大人たちに対してわれわれが持っていた、幼少期の態度の転移がある。なんらかの賢い親のような人がわれわれを助けることができるはずだ。われわれの内なる何かが、感情的に、強い指導者に従うことを強く欲している。第二に、われわれは確かに他の人々から時々助けを得ることができ、したがって希望への現実的な基盤がある。第三に、他の人々からこの種の助けを受け入れ、そのためにより幸せになつていようと思われる人々の例がたくさんある。で、もしあなたがグルグル・ハイファルティン・シンギンに従えば、彼の弟子たちがあなたを歓迎し、あなたの決意に対してたくさんの社会的支援の手を差し伸べてくれるだろう。

しかしながら、グルジェフは、われわれのさまざまな問題は一連の外部的パイロットを持った結果として起こっており、したがって別の新しいそれを得ることは真の解決とはならないと主張した。せいぜいそれはあなたを「幸福」にし、あなたの自動化した心理的機械をよりスムーズに作動させ、そして指導者への非現実的な感情的切望を満たすことができるだけである。あなたはより気分がよくなるかもしれないが、しかし依然として合意的トランスの中で眠ったままである。夢の化身は変わった

——今やあなたは「悪い」夢の代りに「良い」夢を持っている——が、しかしこの種の夢見は、あなたを現実へと目覚めさせる助けにはならない。

あなた自身のパイロットになる

グルジェフが教えた第四の道とは、どのように旅客機が動くのか、どのようにあなたの心理的機械が作動するのかをまず覚え、それからあなた自身のパイロット——あなたの飛行機を上手に飛行させ、あなた自身が選択した目的地にあなたを連れて行く、そういうあなたの心のうちの真に目覚めた、見識ある、聡明な部分——になる／＼を創り出すことの問題である。自分の心理的機械がどのように機能しているのかを理解することが、自己観察、*self-observation*のワークである。あなた自身のパイロットを創り出すことが、自己想起、*self-remembering*のワークである。本章では自己観察を、次章で自己想起を論じる。実際問題としては、これら二種類のワークは、結局は互いに融合し、効力を増しあう。

客観的自己観察対超自我の自己観察

覚醒につながる自己観察とはどのようなものかを見るためには、しばし本筋を離れて、社会統制に目を向け、社会統制ではないのだが、しばしばそれと混同されるものを検証してみなければならぬ。

人類学者たちは、社会統制のメカニズムを三つの一般的な種類に区分している。第一の、もっとも

明白なそれは、直接的な力の行使である。一つの集団は、逸脱的に行動しているその成員たちを肉体的に攻撃し、彼らを傷つけたり殺したりすることができる。比較的極端ではない形では、財産や特権を没収することができる。この統制は、マズローの階層中のもっとも低いレベル、すなわち存続欲求および苦痛・不快感の回避欲求の充足を妨げることに向けられる。

しかしながら、この種の統制は高くつく。自文化の何人かの成員たちに、他の人々の取締りに専念する時間をさいてもらわなければならないからである。これらの執行者たちは、食料その他の有用な品目を生産するのを助ける代りに食料を消費するので、共同体の費用で扶養されなければならない。警察署や裁判所や刑務所を建てるために、物的資源を振り向けなければならない。このレベルの統制により多くの資源を振り向けなければならないほど、それだけ生産的な用途に利用できる資源が少なくなる。

欲求階層をより高いほうに上がり、社会的承認欲求に向かうことによって、それほどたくさんの人のおよび物的資源を使わない社会統制メカニズムを構築することができる。もっと少ない警察署や刑務所で済むようになるのである。そのような一つの方法は、「恥の文化」と呼ばれているものの中で使われている。承認されたいという自然な欲求を基に事を進め、集団の調和が強調される。子どもたちは、この調和が乱される時にとりわけ悪いことをしたと感ずるよう文化適応され、条件づけられる。これこれしかじかの禁止された行為をあなたがしたことをもし人々が知ったら、あなたはとても恥ずかしい思いをし、あなた自身だけでなく彼らをもはずかしめ、かくして共同体の調和が損なわれてしまうだろう。

あなたが禁止された行為をするのを見た人は、特に警察関係者だけではなく、誰もがこうした非難

をし続けるだろう。恥かしい思いをすることを怖れて、あなたは禁じられたことをすることを慎む。けれども、あなたがしたということ誰も知らないだろうと確信できれば、それを行うことは非常に心をそそる。禁じられた行為それ自体が悪いというよりはむしろ、悪いのは、そうした行為にとらわれることからくる恥辱なのである。もしあなたが禁じられたことをし、誰もそのことに気づかないか、またはそれがあなただだったと知らなければ、あなたはそれについて悪かったという感情を抱く必要はない。

自己評価の欲求を基に事を進め、人類学者たちが「罪の文化」と呼ぶものはなおも先へと向かう。文化適応は心を、自我——あなたが通常同一化している意識的な部分——と、超自我——自我を超えた、または自我より優れた部分——へと断片化する。超自我のメカニズムは、文化の道徳的規則、その規則が犯された時にそれを見つめる能力、そしてもっとも重要なもの——規則を犯すことに対してあなたを感情的に罰する力——を含んでいる。事実、よく発達した超自我は、あなたが規則を犯すことをただ考え、「心の中で色情を催す」時にそれを見つけ、そしてそれを考慮することに対してさえ、悪いことをしたとあなたに感じさせる。もしあなたが何か禁じられたことを実際にすれば、それがあなただだったとたとえ誰も知らなくても、超自我はあなたを罪悪感で罰する。罪の文化はよりわずかな警察官しか必要としないだけでなく、恥の文化におけるよりも、集団内の他の人々の監視になおのことわずかな注意しか振り向けなくて済む。

ほとんどの文化は、成員たちに規則を守らせるために恥と超自我による統制プロセスの混合物を用い、そしてこれらのメカニズムが個々の場合に発揮する効果には相当なばらつきがある。それらの有効性は、さまざまな防衛機制の働きによってさらに減じられる可能性がある。何人かの観察者たち

は、アメリカ文化は主として罪の文化だったのだが、しかしますます恥による統制へと移行しつつある、と信じている。

そこで、ある意味で、文化の観点からは、超自我は、個々人に規則を守らせ、合意的トランスを維持するのに役立つ、自己観察のための特殊なメカニズムである。しかしそれは、超越的な成長を促すためには、少なくとも三つの主な点で致命的に不十分である。

第一に、前に論じたとおり、超自我が支持する価値はあなたの価値ではない。それらは、他の人々（あなたの両親、あなたの文化）があなたのために選び、死活にかかわる（のるかそるか）強度であなたのプログラムに組み込んだ価値なのである。第二に、超自我は自動化している。それは心理的機械であり、機能するためにあなたの側の真に意識的な努力を必要としない。第三に、超自我は、真実への客観的な掛り合い——何が起こってほしい、あるいは何が起こるべきだと自分が思っているかにかかわらず、何が現実起こっているかを知りたいという願望——にはなく、現実にあまりよく当てはまらないかもしれない絶対的な価値への先験的な掛り合いに由来している。第二章を思い起こしていただきたい。「現実以外にいかなる神も存在しない。それ以外のどこかに神を捜し求めることは、墮落した行為である」。現実を無視することによって、超自我の絶対的な道徳は、それが目論んでいるものと正反対のものを達成することになるかもしれない。

もし合意的トランスから目覚めたいと望むならわれわれが発達させる必要がある、そういうタイプの自己観察と超自我の観察とを混同してはならない。われわれは、他の全ての掛り合いに対する以上に現実には忠実な、そういう自己観察様式を開発する必要があるのだ。もちろん、超自我はこの中立的な種類の観察から得られた結果を使ってそれ自体を活性化させ、攻撃をしかけることはできるが、し

かしその攻撃は、同一化されるべき何かというよりはむしろ、より包括的な種類の自己観察から観察されるべき何かになる。では、その種の観察を生み出すことができる要因のいくつかを吟味することにしよう。

自分自身を観察する能力

あなたが自分自身を観察する能力は、自分自身を観察したいという願望、観察のための機会、観察への障害、および観察に利用できる特殊な補助の有無の組み合わせ、関数である。

願望

もしあなたが自分自身を観察し、自分の心がどのように働いているのかを理解したいという願望をほとんど持っていないならば、たいしたことはわからないだろう。時として人生は、とりわけ大きな緊張、苦しみ、または危険の瞬間に、自分というものを知ることをあなたに強いるであろう。われわれは皆、なんらかの圧倒的な危機体験から得られた洞察の結果、一夜にして人生が変わってしまった人々のことを読んだことがある。そんなことが起これば素晴らしいのだが、しかしあなたは、そのような体験をするほど充分に「幸運」だった人々よりも、幸運ではなかった人々がどれくらい多くいたかは決して聞いたことがないのではないだろうか？　そして、依然として見ることを拒み、苦しみ、死んでいったか、あるいは変わらなかった人々が、幸運だった人々よりどれくらい多くいたかを？

人生があなたを強いてあなた自身について学ばせてくれる時は、その当座はたとえいかに人生が困難かもしれないかと人生に感謝することは道理にならなっているが、しかしそのような「偶然的」強要を待望することは、信頼できる成長の方法ではない。たとえば、人が持ちうるもつとも強力な成長体験の一つは臨死体験であるが、しかしそこまで死に臨むほとんどの人々はまさに死んでしまうのである！ 自分自身について学ぶべきことはあまりにも多いので、われわれは今すぐに始めなければならぬ。

機会

自分自身を観察する機会のことを考える時、われわれは、普通、その日の終りの内省的な瞬間といった特別の時間のこととか、あるいは数週間独りきりで森の奥で過ごすことができたら起こるかもしれないこととかを思い浮べる。われわれは、普通、暗黙のうちに、自分はいかに忙しかつたので、それゆえあまりにも重要？なので、日常生活の途中で自分自身を観察することなどできなかつた、暗黙のうちに仮定している。グルジェフが異議を唱えたのは、まさにこの仮定にである。

第四の道は生活のただ中での道である、とグルジェフは言った。時には一時的な特別の隠棲が有用であることはありうるが、しかし修道院に引き籠る必要はない。事実、隠棲状況というのは、一般に、自分の機能の重要な側面を観察するには役立たない。いつもの習慣的な生活から離れてしまうので、あなたの自己のもつとも中核的な側面の多くが活動的にされなくなるのである。そういうわけで、実際には、日常生活こそはあなた自身を観察するための、望みうる最善の状況なのである。なぜ

なら、そこはあなたという人がもつとも充分に現われる場だからである。われわれの日常生活は、われわれの全幅の機能を活性化するために必要なさまざまな刺激を提供してくるであろう。なぜなら、日常生活は、その機能が形作られた場だからである。

障害

動機づけの欠如、注意散漫、技能の欠如、積極的な抵抗など、自己観察に対する数種類の障害がある。

動機づけの欠如は、人生の危機があなたに強いる若干の観察結果にあなたを限定してしまうであろう。その上、動機づけの欠如から来る態度があなたを限定してしまうであろう。味わう者は知る、という古いことわざがある。それは、味があまりにも強いので、あなたが注意を払い、世界やあなた自身について何かを学ぶよう強いられる、そんな極端な場合にのみ言える。より正確に言えば、こうなる——味わう者は知る機会を持つ。彼がその機会を利用するかどうかは別問題なのだ。

自己観察への注意を散漫にさせるものはたくさんある。職場で仕上げなければならぬ仕事がある、リラックスする必要がある、テレビで面白そうな映画が放送される、誰かがあなたに話しかけたがつている、今夜のパーティーはどうしよう？ より根本的なことは、われわれの文化は、規則に従うことを覚えるという非常に限られた用途を除いて、自己観察を奨励しないということである。あなたは正しい行動のし方を教えられてきており、そして報いは正しい行動から来る。観察すべきどんなものが内面にあるというのか？ われわれの隠喩に戻るなら、飛行機は自動操縦で飛行しており、あな

たは機室（イコビシ）の奥で、セックス、お金、飛行の妙技、権力についての（しばしば想像上の）話を交わしたがつている、他の大勢のパイロットたちとどんちゃん騒ぎを続けている。あなたの同僚たちはあなたにその場を離れてほしくないし、衝突した飛行機の話など聞きたくないもので、操縦室に行つて自動操縦をチェックするとか、制御装置の作動状態を確かめてみるとか、あちこち点検してまわるとかいった話にはうんざりなのである。どんちゃん騒ぎはこつちだよ！

自己観察に対する社会的圧力

幼少期には、われわれの初期の、もつとも基本的な学習の多くは模倣によるものであった。われわれの周囲の大人たちが自己観察についての役割モデルを提供することは皆無に近く、そのため、自己観察は非常に深いレベルで暗黙のうちに締め出されていた。学校もそれについてめつたに教えることはなかった。貴族文化は外面的な行動に重きを置いた。われわれの強い社会的本能がわれわれに所属することを望ませる以上、われわれが自分の周囲の非自己観察者を自動的に模倣してしまうとしてもなんの不思議もないのではあるまいか？ 成人としての今日でさえ、もしわれわれが友人たちに、自分は目下自己観察すべく努めているところだと告げれば、かなりの圧力に遭遇する可能性がある。

われわれのほとんどは、自己観察の実践へのなほだしい技能の欠如を露呈する。人生のその他の多くの領域では、われわれは非常に熟達している。たとえば、あなたが読書とか服装とかにいかによく実践を積んでこられたか、考えていただきたい。では、あなた自身を客観的に見守るべく努めることに、あなたはどれだけの実践を積んでこられただろうか？ 有用で客観的な仕方て自分自身を観察

するという実践をわれわれが少しもしてこなかった時、われわれが自分を理解しようと努めることは非常に混乱させることだとしばしば気づくとしても、なんの不思議もないのではあるまいか？

眞実への掛り合い

自己観察の実践はあなたの側の願望と決意から始まる。「物事がどうあるほうを自分が好むかにかかわらず、物事をその真にあるがままに私は知りたいたい」。

これは、絶えず強化されなければならない決意である。なぜなら、自己観察は偽りの人格の自動化したプロセスの流れに反し、そしてあなたが能動的に知ろうと意志しないかぎり、容易に弱まり、押し流されてしまうからである。自己観察は、意志を要することに加えて、忍耐を要する。あなたが知ると有利であろう若干のことがあり、そしてあなたは数週間の努力でそれらを見つけることができるというのには、確かに事実ではない。知らねばならないことは山ほどあり、で、自己観察への掛り合いは、実際は生涯にわたって能動的にとるべき態度への掛り合いなのである。

それは骨の折れる仕事のように聞こえる。ある意味ではそうである。他の意味では、それは純粹な喜びである。なぜなら、それはあなたのもっとも本質的な特質の一つ——好奇心——を育むものだからである。私は、子供の頃、決まりきったように、知的で感情的で本能的な態度——「ワーオ！ また別の一日の始まりだ！ 今日はどうな面白いことが起こるんだろう！」とでも述べればびつたりのような態度——で目覚めることによって毎日を始めたことを思い出す。その態度を取り戻すために、私は自分自身への長年にわたるワークを必要とした。

自己観察が、われわれの本質的な好奇心およびその好奇心に固有の喜びと結びつけられることが大切である。さもなければ、それは一つの敵対的な行動、明白なものとの奥に常に何か潜在的に不吉なものがあるという、一種の偏執的な懸念になる可能性がある。その種の特殊化した態度は、超自我の自己観察と同様の、歪められ、特殊化した自己観察に行き着く可能性がある。

自己観察を实践する

自己観察の实践は、そのもつとも一般的な形では、単にあらゆるものに注意を払い、どんなことが起きようとそれに気をつけ、心を開いて、偏見なく、進行中の全てのことに関心を働かせることの問題である。この「あらゆるもの」は、ほとんど常に、外的な出来事の知覚とそれらに対するあなたの内的反応の混合物であるだろう。あなたは、自分が何に関心を持つべきか、何が重要で何が重要でないかについての全ての先験的な信念を放棄すべきである。どんなものであれ、そのあるがままが観察にとってふさわしい焦点なのである。

この偏見のない注意は、単なる知的な注意以上のものでなければならぬ。われわれは「三脳」(三つの脳を持った)存在だということを思い出しただきたい。かくして、われわれが世界および自分の自己に対して払うよう努めるべき注意は、知的な注意であることはもちろん、感情的な注意であり身体的な注意なのである。あなたが観察しているものの名前をあなた自身に言うことは結構である——ただし、あなたがそれを名づけたので、それで観察のプロセスを終えたと誤って考えないかぎり。どんな感情をそれはあなたの中に起こすだろう？ どんな効果をそれはあなたの身体の感知の

仕方不及ぼすだろうか？ 時として任意の観察の焦点はこれらの特質の一つか二つしか持たないことがあるが、しかしわれわれは常時それらの全てに通じるべく努めるべきである。

この点はどんなに強く強調してもしすぎることはない。自己観察、というか全ての観察は、われわれの全知性——知的な知性はもちろん、感情的、身体的、および本能的な知性——を含むよう努めなければならぬのだ。単に何かに名前を与え、他の知的な知識をそれに結びつけることができるが故にその何かのことを充分に知ると信じることは、現代文化のもっとも大きな怠慢の一つである。事実われわれは、何かについて単にいくつかの言葉を持つが故にわれわれはそれについて知っていると考えよう、徹底的に条件づけられてきたので、観察している物事を名づけたら、それについて考えることを実際に抑制しながら、時々観察を実践するというのは良いアイディアである。

私は、書いているこの瞬間の私自身の中の自己観察を例証するため、次に何を言うべきかをちよつと思索するため小休止した。目線を下げると、キーボードの端に両手をもたれかからせている時、右手のほうはほぼ平らになっているが、左手のほうは、人指し指が小指よりもずっと高く、ほぼ四十五度の角度をなして上げられていることに気づく。フーム、これは面白い。

このような位置にもたせかけられると、両手は楽に感じる。私の身体全体の筋肉や腱には何か非対称的なものがあり、それがこの手の位置に反映されているのだろうか？ 多分、自分の身体全体に注意を払うことで、私はそのことに答えを与えることができるだろう。おお、そうだ、私は自分が左右対称に椅子に坐っていないと感じる。右側の尻は違ったパターンの圧力を椅子にかけている。左側よりも少しだけ前方にあるのだ。背筋をまっすぐに伸ばしたらどうなるだろう？ そうか、今度は両手とも平らになり、同じ程度に楽に感じる。私がどのように自分の身体を使っているかについての興味

深い観察である。

さて、この例証は中断すべきだ、あまりにも細部にわたりすぎると、要点に近づく代りに読者を細部に迷い込ませてしまいかねないという考えが浮かぶ。この考えの味わいは、私がそれに率直な注意を払う時は現実的であるが、しかしそこには、私が自分の超自我として同定することを覚えてきた感情的な味わいがある。否認のにおいがするのだ。フォーム。どのような種類の「べき」が活性化されたのだろうか？ 教授が尻のことを書くのは見苦しいとでも言うのだろうか？ これについていくことはさぞかし興味深いことだろうが、しかし今は本書を仕上げることに専念するほうが重要なので、私は自分の思考のさらなる観察を手放し、要点を続けることに意識的に決心する。

自己観察の実践とは、そういうわけで、あなたの好みや怖れにかかわらず、どんなものであれそこにあるものを観察し、学ぶべく最善を尽くすという確約と共に、好奇心を働かせることの実践なのである。自己観察について例証することに決めた時、私としては「人間と宇宙」についての何か深遠な考えが出てきてくれたほうがよかったであろうから、心の奥のほうでは、そんな考えは何も心に浮かばないのではないかと少し不安だった。結局、「人間と宇宙」の代りに、自分の尻について書くはめになってしまった！ それで全く申し分ないのである。ありのままに、ありのままなのだ。ああ、さらなる観察が出てきた——私の超自我は、「適切な」および「良い」をよしとする選択の欠如を少しも申し分ないなどと考えていない！

時として、あなたが観察するであろうものが絶え間のない超自我の否認や攻撃であることがある。事実、超自我は、新しく発達しつつあるあなたの自己観察能力を引き継いで、（法律・戒律の）違反の徴候をなおいっそう深く捜し出そうとしたがるであろう。もしそれが起こりつつあることなら、そ

れを観察しなさい。自己観察に上達するにつれて、あらゆる超自我の攻撃と同一化したり、それにと
らわれたりする必要がないことに気づくようになるであろう。それらは、圧倒的な強迫というよりは
むしろ、データ——多種多様な情報の中の一つ——になるのである。

人生についての愉快な物事はより仔細に観察したいが、しかし物事が不愉快で、自分が苦しんでい
る時は、もつと深く眠っていたいとあなたが思うことは自然である。われわれの条件づけのあまりに
も多くが、自分は物事の否定的な側面をなんとかするのに充分なほど強くはないので、それを無視す
るにこしたことはない、とわれわれに信じ込ませてきたのである。どのみち、われわれの様々な防衛
が、否定的なものにあまりにも気づきすぎることからわれわれを免れさせるのではないだろうか？

そのとおり。だが、合意的トランスを維持し、深めることを代価にして。自己観察は、あなたが苦
しんでいる時も幸福な時も、全く同じように一心に実践されるべきなのである。自己観察が結局は自
分の苦しみを減じてくれるだろう——それは、そうした効果をもたらすであろうが——と期待するが
故にはなく、あなたの好みや怖れにかかわらず、どんなことであれ、そのありのままの真実を追求
することをあなたが確約したが故に。事実、いったんあなたが自分自身を覚醒に打ち込ませると、苦
しみは、しばしば、あなたの最良の味方の一つであることが判明する。なぜなら、それはあなたに衝
撃を与え、さもなければ決してあなたが気づくことがないであろう、そういうあなた自身およびあな
たの世界の側面を見つめざるをえなくさせるかもしれないからである。

あなたは完璧な客観性をもってあなた自身およびあなたの世界を観察すべく努めるべきである、と
どんなに強調してもしすぎることはない。しかしながら、これを言うことは混乱を覚悟の上のこと
である。なぜなら、あなたの一部がこう主張するであろうから。「誰が真に客観的でありうるのだら

う？ 自分は客観的だと思ったら思っているのではなく、実際に客観的であることがいかにして私にわかるのだろうか？」

答えは、知的な論証からよりはむしろ、自己観察の実際の経験から出て来るだろう。あなたは、自分の機能において明らかに（システムチックな自己観察の目には）非常に主観的で歪んだ、多くの仕方を持つてゐることを発見するであろう。注意を払うことによつて、歪曲のメカニズムを発見し、制御し、そしてより客観的でいられるようになる。これはとどまることのないプロセスである。より多く実践を積んでいくにつれて、自分が比較的客観的であつたと思つていた過去の時が、実際はかなり主観的であつた時であることが見られるようになるであろうが、しかし今あなたがこれを見ることのできるのは、主観性と歪曲の微妙な味わいによりいつそう敏感になつたからである。私が個人的に知るかぎりでは、あなたは自分が完璧に客観的になつてゐるといふ絶対的な保証を得ることは決してないであろうが、しかし深い主観性からますます多くの客観性に向かつての著しい移行の体験を確かに持つことであろう。それはわれわれが得ることができる最良のものかもしれない。それは、確かに、合意的トランスの主観性を越える大きな進歩であり、大いに努力する価値がある。

私が自分自身および他の人々の中にあまりにもしばしば観察してきたことは、われわれが知的な体操によつて自分の能力に人為的な限界を生み出すことができるということである。私の大学院生の一人が議論の中で評したように、自己観察を覚える仕方は「存在論的重置挙げをする」ことによつても、どのようにしたら上手にそれを行うことができるかについての果てしない知的議論によつてもなく、それを実行することによつてである。

時々、自己観察は、実にめざましい、人生を変えるような洞察に帰着する。それはしばしば、ごく

平凡な出来事へのより精密な注意に帰着する。が、「平凡」とは、あなたが何かを反復的に取らないものとして分類し、そしてその分類があなたの注意の自動化した機能の一部となったので、あなたはその何かになんの注意も払わないという事実以外の何を意味しているであろう？ もしあなたが、自分が持っている好みや怖れにもかかわらず、平凡なことについての真実を知ることにより多くの注意を払い、あなた自身を打ち込ませれば、いかに多くの平凡なことがとてつもないものを隠しているかを知って驚くであろう。

ごくありきたりのものでさえ、あなたが故意に自分の注意を用いる時、あたかも幼少期に失われた光の幾分がまだそこにあるかのように、あなたが故意に観察する時には、それらごくありきたりのものが、微妙だがしかし特別な性質を得ることができるのである。光はもちろんそこにあるのだ。なぜなら、それはあなたの内部にあり、使われるべく待機しているからである。なるほど自己観察はあるレベルでのワークであることは確かだが、しかしそれには何か本質的に報われるものがある。さらに、心を開き、偏見を交えず、好奇心を働かせるといふ態度、およびあなたが身につける、注意を払うことができるという技能のほうが、あなたが蓄積する特定の観察結果よりもはるかに重要になりうる。なぜならそれは、未来のなんらかの状況において、きわめて決定的な何かをあなたが見ることができるようになるかもしれないからである。

集中的な自己観察

そのもつとも一般的な形では、自己観察は、あなたの世界におけるあらゆるものおよびあなた自身

の中のあらゆるものに対して、より多くの注意を払うことを意味する。それは、よりシステマチックで集中的な仕方でも適用することができ、また時にはそうされるべきである。けれども、注意の焦点となる話題はかならずしも自動化した仕方では選ばれるわけではなく、また、あなたの防衛機制が、あなたを脅かすかもしれないような人生の領域を観察することを避けさせるかもしれないので用心していただきたい。さらに、あなたがあなた自身の中で学ぶべきだと超自我が考えることは、あなたが本当に学ぶ必要があることではないかもしれない。ここでは、教師に観察の課題を指定してもらおうことがとても役に立つ可能性がある。あなた自身で実行できる面白い課題は、辞書をあてずっぽうに開いて、そのページ上で観察できる最初の話題に集中的自己観察を振り向けることである。

あなたがどのように自分の身体を体験し、用いるか、その仕方を観察することは、身体的／本能的知性を発達させる上で非常に助けになりうる。たとえば、一日かけてあなたがどのようにに坐るかを観察してみるとよい。ある一定の椅子にどんな姿勢で坐るだろうか？ その椅子のために一つ以上の姿勢を取るだろうか？ ある姿勢から別の姿勢にどのように変えるだろうか？ それらの姿勢の各々でどのように感じるだろうか？ 気持がよいだろうか？ 緊張があるだろうか？ あなたの坐り方に結びついた何らかの「べき」があるだろうか？ もしそうなら、それらの「べき」は気持よさと衝突するだろうか？ 他の椅子にはどのようにに坐るだろうか？

自分の坐り方をすでに繰り返し観察した後のある日、坐り方をほんの少し変えてみる。少し前かがみになったらどうなるだろうか？ 少し背筋を伸ばして坐ったらどうなるだろうか？ 通常はまっすぐにしたままにしている足を組んだりどうなるだろうか？ 通常足を組んでいる場合、足を解いたらどうなるだろうか？ こうした動きには何か感情的な味わいがあるだろうか？

別の日には、自分がどんな歩き方をしているか観察することができる。さらに別の日には、さまざまな状況においてあなたが維持している他の人々からの物理的な距離をシステムチックに観察することができる。さらに別の日には、それらの物理的距離をわざと変えて、何が起こるか見てみる事ができる。可能性は果てしなく、魅力的である。

初めは、坐るとか歩くといった単純な状況で自己観察することをお薦めする。それに上達したら、ますます多くの状況——とりわけ人間のそれら——へと自己観察を広げていく。それらは強い感情およびその結果としての防衛をより多く引き出しがちになるので、初めは比較的難しいが、しかし結局は、個人的状況は、観察すべきあらゆるものうちでもっとも報われるものになる。

これらのより集中した形の自己観察においては、ただ知性だけではなく、あなたの存在の全部を傾けて観察すべく努めなければならぬ。

瞑想についての注記

とりわけ有用な集中的自己観察形態は、ヴィパッサナまたはマインドフルネス瞑想として知られている種類の仏教的瞑想法である。

あらかじめ、たとえば二十分間というように、あなたが実践する時間を設定する。時間が終わることを知らせてくれるタイマーを使うと便利である。目を閉じ、背筋を伸ばして静坐しながら、浮かんでくる、あるいは現われるあらゆる思考、感情、感覚を観察するようにする。この場合に完全に無選択であることが重要である。あなたが持つべく努めるべき「良い」体験も、避けるべく努めるべき

「悪い」体験もない。何が起ころうと、各々の思考、感情、感覚をそれ自体の仕方、それ自体の時間、起ころうがままにさせる。各々をそれ自体のままにし、それ自体の時間にそれが望むがままに展開するようにさせる。各々がそれ自体の仕方、それ自体の時間に過ぎ去っていくがままにさせる。自分に起ころいずれかの体験をわざと保持しようとしたり、引き延ばそうとしたり、短くしようとしたり、拒絶しようとしたりしてはならない。それと同一化したり、あるいはそれがあなたであることを無理やり否定してはならない。思考、感情、感覚の流れに十分な注意を払いながら、ただそれがそれ自体の仕方、過ぎ去っていくがままにする。

この種の瞑想は、あなたの生活のあらゆる側面での自己観察習得の代用になるわけではないが、しかし優れた形の専門的な注意訓練法である。前述の私の指示は非常に基本的なものであるが、しかしあなたの実践の手始めとしては充分である。もしこの実践があなたに訴えたと感じたら、この瞑想法を教えているグループを見つけ、さらなる訓練を受けるだけの価値は充分にある。

瞑想についてこれ以上論じることが、本書の主たる趣旨からわれわれをあまりにも遠ざけるであろうが、しかし今は、多くの霊的伝統における瞑想の技法および用途を論じた優れた本が揃っている。変性意識状態を生じさせる上でのそれらの技法の効果に関する専門的議論は、拙著「意識の諸状態」中で展開されている。

先にわれわれは、自分自身を観察する際にどれくらい客観的になりうるかという問題を検討した。それは、あなたの一部があなたの別の一部を観察していること、すなわち、一つの「私」、一つの「私」がもう一つの「私」を見ることの問題なのだろうか？ それともそれは、多くの小さな観察者たちがお互いを見つめ合っているという以上のことなのだろうか？ この活動の背後に、一人の「観