

心理的に言えば、正ただのフィードバックは、学習における褒美の原理のようなものである。もしあなたが何かをし、その褒美を与えられれば、あなたはそれをより熱心に、よりしばしばするようにする傾向がある。これについての古典的な実証は——で、これはまた、学習には意識は必要ないということを示すものなのだが——何年にもわたって多くの教室で演じられてきた。生徒たちは、講師がたまに見せる癖——たとえば、要点を強調するために右腕を大きな曲線を描いて動かす——に返報すべくくわだてる。多分、講師は一回の講義中に四、五回部分的にそのしぐさをするだけである。さて、彼がそのしぐさをするたびに、生徒たちはうなずき、笑みを浮べるようになる。数回講義が行なわれると、すぐにその講師はどの講義でもその大きく腕を動かすしぐさを何十回もするようになる。褒美。正ただのフィードバック。

増幅器のような物理的装置の場合は、あまりに多くの正ただのフィードバックは破壊的である。装置を増幅器から発振器に変えてしまうのである。拡声装置の音量を高く上げた後、スピーカーからの音がマイクにフィードバックされる際に、突然ものすごい金属音になるのを耳にしたことのある人は皆、過大な正ただのフィードバックの効果を観察したのである。実際、すぐに止めないと装置に熱損が生じる可能性がある。心理的に、同様のことが起こりうるのである。たまになされるのだがしかし適切な行動が支配的で不適切なものになり、行動を助ける代りにその妨げになりうるのである。

グルジェフ派またはその他の霊スピリチュアル的な傾向のあるグループの教師は、きわめて危険なものになりうる正ただのフィードバックに陥る可能性がある。

学習者たちに比べて教師は霊的修練を相当に積んでいると思われるので、彼のあらゆる行動が教えとして解釈される傾向がある。教師が学習者たちより目覚めているかぎり、教師のあらゆる行

動を研究すること（意識的、意図的な実験的模倣を含む）は、有益な洞察源でありうる。教師は何を食べているのだろうか？ どんな着衣の仕方をするのだろうか？ どんな冗談を言うのだろうか、あるいは冗談は言わないようにするのだろうか？ 「部外者」をどのように扱うのだろうか？ 人々に向かってどんな表情をするのだろうか？ 教師は、言わば、決して「カメラからはずれている」ことはないのだ。

もし教師が完璧に進化し、目覚めている人で、彼の行動に合意的トランス、愚かさ、無知、あるいは神経症のいささかのかけらも現われないなら、学習者たちがその教師を子細に研究し模倣しても間違ではないであろう。けれども、真の教師の完全な完璧さを期待することが非現実的であるかぎり、学習者たちは、目覚めた境地と発達から湧き出る行動だけでなく、無知、あかぬけない習慣、合意的トランス、および神経症に基づいた行動を目にするだろう。もし学習者たちが個々の区別をつけなければ、あらゆる行動を教えとみなすこの傾向は、結果的に多くの歪んだ、不適切な考えを生み出すであろう。たとえば、トランプゲームをしている時ぶたれたという幼少期の未決着の体験のせいで、教師はトランプゲームを嫌うかもしれない。トランプゲームへの誘いを彼が断わるのを観察して、何人かの学習者たちは、これはトランプゲームの不道徳性について教えているのだと誤って結論づけるかもしれない。

学習者たちによる教師の行動についてのこのような心得違いの過剰解釈は、教師を危険な正のフィードバック・ループに巻き込む可能性がある。われわれは皆、注意と承認を必要とし、それを好む。教師は、自分の教えの熟練した意図的な行動に対してだけではなく、間違いを含むあらゆることに對して多大の注意と承認を受ける。かくして、教師の間違いや欠点が増幅され、状況を充分に支配していない教師は身の破滅を招く可能性がある。

アメリカにやって来て、西洋の学習者たちに初めのうちは非常に貴重な霊的な事柄を教えていた東洋の教師たちの何人かが、結局は自分のグループを「カルト」に変えてしまったことを考えていた。正のフィードバック。来る日も来る日も、あらゆることに對して教師に返報する学習者たち。大切な教えを再生できる拡声装置は、耳をつんざくような金属音を発する装置と化するのである。

教師についての非現実的な知覚

教師の役割には、ワーク・プロセスに大きな力と危険を加えてしまう特殊な困難がある。すなわち、現実にはそうではないのだが、教師が学習者たちにとっていともしやすく「尊師」になってしまうのだ。

教師とは、あなたが習得したいと思っていることに熟練した人である。あなたは彼の知識を敬い、彼があなたを教えるのに費やす時間に対して進んで進んでお金を支払うか、あるいはその他なんらかの返しをし、そして無理のない限度内で、もし自分に必要だと確信できたら、意外な、またおそらくは苦痛を伴う可能性がある教えの方法を受け入れるであろう。たとえば、もし外国語を習得したければ、あなたはその言葉を話し、教師としての一定の資格を持つ先生を選ぶ。言うまでもなく彼も生計を立てなければならぬから、彼の技能を自由に活用することへの適正な賃金をあなたは彼に支払う。あなたがむしろ何か他のことをしたほうがよいと思う時、彼はあなたに発音の練習をさせるかもしれない。が、あなたは、自分が彼の教えから何を学べるかは自分がそれに何を投入するかにかかっており、

そして何が必要かについて自分よりも教師のほうがよく知っているということを理解している。

通常の教師が適切に教えそこなっている時を一般的に見定めることはできる。あなたが何年も努力した後に、自分が習っている言語を母国語とする人たち（ネイティブ・スピーカー）と会話を続けることができず、そして自分にはそれなりの言語能力があることがわかっていながら、あなたは自分の語学教師の才能を疑って然るべきである。もしあなたの語学教師が夜分「特別レッスン」を受けるよう求め、ドアに錠をおろし、あなたに服を脱ぐように言ったら、あなたはこの性的な申し出を喜んで受け入れるかもしれないし、はねつけるかもしれないが、しかしそれが語学の授業ではないことはわかる。自分の教師の力量が気に入らなければ、彼を解雇することもできる。

あなたは、教師から非常に多くのことを学ぶことができる。「尊師」からはさらにどれくらい多くのことを学ぶことができるのだろうか？

現実に、きわめてよく自己を統御し、心理的／靈的領域できわめて高い境地に至ったので、あなたや私のような普通の人間とは確かに根本的に違う、そういう尊師たちがいるかもしれない。グルジェフは、確かにそのような人々——第三または第四の意識レベルで生きており、質的にも量的にもわれわれを超越している人々——がいると教えた。眠りとトランスに陥った人々の世界では、完全に目覚めた人は王——われわれの目をくらまし、束縛している錯覚や妄想をたちどころに見抜く彼のビジョンから来る諸々の力を備えた王——である。そのような目覚めた人に教導され、そのような尊師に就くことができたなら、確かに幸運なことであろう。

「転移と」逆転移

精神分析が行ったもつとも重要な寄与の一つは、転移の発見とその探求であった。われわれが幼少の頃、われわれにとっていかに両親が絶対的で、力強く、神様のようにであったかについて、われわれは以前論じた。人格が形成されるこの年頃に、われわれは両親のことを信じられないほど物知りで力強いとみなす態度を自動的に身につけ、そして多くの感情のおよびその他の態度がそれに結びついていく。われわれの幼少期におけるその他の影響を及ぼす人々もまた、ほとんど神話的な仕方では知覚されるかもしれない。

転移 *transference* とは、われわれが両親やその他の幼少期に接した人々に対して持っていた右のような態度を、しばしば無意識的に他の人々に転移するという事実のことを言う。上司、同僚、配偶者、さらに比較的見知らぬ人でさえ転移の対象になりうる。これはわれわれの心の無意識的部分で彼らに感情的意味を与え、それによって彼らを実際よりもはるかに力強い存在にしてしまう。両親との間の未決着の問題が転移の一部としてその相手に投影され、そのため、たとえば、あなたの上司によるなんらかの行動に対してあなたが感じる怒りは、彼が実際にしたこととはほんのわずかしが関係がなく、親に対するなんらかの未決着の感情にずっと多く関係があるかもしれないのである。転移反応はわれわれを深く——われわれ自身の合意的トランスの中で深く——眠り込ませ続ける。なぜなら、それは建設的な目的に使用できるであろうエネルギーを消費し、現実についてのわれわれの知覚をひどく歪めてしまうからである。

人生における相互作用の中には、転移の要素をほとんどまたは全く伴わないものもある。もしあな

たが関係している人や状況があなたの両親または両親と関わっていた未決着の状況となんらかの類似点を持つていけば、転移が起こる公算がより大きくなる。もしあなたの上司があなたの父親とやや外見が似ていたり、やや似たような行動をしたりすれば、ほとんどまたはなんの類似点もない場合より転移が起こりやすい。もしあなたが、覚醒とか、導師の教えを受けるとかいうような、自分の通常の観点からは魔術的に思われる何かを望んでいるなら、それもまた転移反応を呼び起こすかもしれない。

逆転移 countertransference とは、転移に対する反応として起こる転移のことを言う。あなたは無意識のうちに、あなたの上司のことをあたかも彼があなたの父親であるかのように扱い始める。彼はこのことを意識的には知らないが、しかし無意識的に反応し、あなたを自分の子どもとして扱い始める。そこではあなた方は二人とも、さらに深く「二人精神病」(感応によって生ずる精神病)の中で眠り込むのである。

野球から自動車力学に至るまで、どんな分野のどんな教師も潜在的に学習者たちからのある程度の転移を受ける。結局、両親はわれわれの最初の教師だったのであり、したがって全ての教師は転移反応の標的になりやすいのである。

転移反応から生じる力と強度は両刃の剣である。一方では、学習者が教師に強い正ジャストの転移を有している時は、そうでない時よりもとつともなく大きな学習者への影響力をその転移は教師に与える。転移なしには、一定のやや不愉快な身体的・精神的エクササイズを規則的に実践してみるようにという、教師から学習者への示唆は単にそれだけのもの——示唆——にすぎない。それは知的に評価され、その不快さあるいは現実的、代替的な状態に直面して、無視されるかもしれない。それと同じ示

唆が、転移が働いている時には無意識の中で魔術的な特質を帯びる。それは、全知全能の神や女神からの命令になる。隠れた感情的な力がそれを補強し、学習者は精力的かつ厳格にそのエクササイズを實行し、さもなければ逃したであろう利益を得るかもしれない。学習の初めの進歩は、転移が与えることができる後押しで特に速くなる可能性があり、学習者は通常の限界と抵抗を乗り越えるように思われる。学習者は教師を尊師とみなし、献身的で、熱心で、忠実な弟子になるであろう。尊師はそれほど賢く、それほどものわかりがよく、それほど力強いのである！ 現実についての学習者のシミュレーションがひどく歪んでしまっているのだ。

そのような転移反応は、教師あるいは尊師が望もうが望ままいが、彼に投影される可能性がある。他方、もし転移反応の否定的側面が支配すれば、学習者は自分に示唆されるワークを、たとえ意識的にはそれをしたかと思ひ、それが自分に役立つとしても、それに抵抗し、それを妨害するかもしれない。率直な、明らかに思慮深い教師からの示唆が、無意識レベルでは、嫌いな親を思わせる人からのもう一つの命令になってしまうのだ。もしあなたのパターンが、両親がとても強力だったので、直接抵抗することではなく、妨害することであつたら、教師からの示唆は意識的には受け入れられるが、無意識的には妨害されるようになる。あなたはエクササイズすることを「忘れる」か、指図を「誤解」し続け、不適當に実行する。

転移は、(意識的な基準では)説明のできない逆転が起こりうるので、要注意である。ある一見して無関係な状況が強力な無意識的反応を誘発し、あなたのために素晴らしいことをしている、賢い、(転移のせい)で深く敬愛している尊師が、突然、油断のならない、巧妙なベテラン師として知覚される可能性がある。あなたの成長の増進分が、偽りの土台の上に築かれていたが故に突然失われ、そし

てあなたは今や、あたかも自分自身に対するワークを始める前よりもなおいっそう悪くなったかのようを感じる可能性がある。実際には、教師の行動と態度は有意な変化を少しも示さなかったかもしれないのである。

もし教師が一人またはそれ以上の学習者に逆転移を起こすなら、全状況が非常に強力で非常に気狂いじみたものになってしまふ可能性がある。教師と学習者がとらわる可能性がある前述の正のフィードバック・ループの問題と結びつくと、転移と逆転移反応はどのような霊的グループをも冒し、完全な狂気へと追い込む。もちろん、カルトはこの種のものの上に栄えるのだが、しかし真のワークはそうではない。

学習者が自分自身へのワークを始めたばかりで、まだあまり知識を身につけていない時は、教師へのなんらかの転移を起こすことは避けられないかもしれない。けれども、長い目で見れば、転移は学習者を依存状態に留め続けるので、元来が人を不具にするものである。本質は聡明で独立した成人へと成長しなければならぬのであって、たとえ子供じみた空想と依存の王国が居心地よく感じられるとしても、そこに固着したままであってはならないのである。自分の許にいる学習者たちからの長期間にわたる転移関係を受け入れるかまたは奨励する教師は、多分、逆転移反応にとらわれており、その結果、自分の教えの努力をそっくり水泡に帰させてしまふ可能性がある。

転移についての理解は霊的伝統に対する西洋心理学のもっとも大きな贈物の一つだと私は信ずる。とりわけいくつかの東洋的システムでは転移が公然とグル崇拜と称されており、転移の強い現われが見受けられる。そこにはグルを通じて現われるより高い教えへの心からの愛と敬意だけでなく、グルの人格への心からの愛と敬意も多々見受けられることができるのである。しかしながら、これに混交して

いる転移は現実の出々しい歪曲である。

いくつかのシステムはこのような状況の持つ転移の側面とそれを最終的に解決する必要性を認識していないように思われ、その一方で、他のいくつかのシステムは高次の意識状態の体験が自動的にあらゆる問題を片づけてくれるとみなしているように思われる。グルジェフが強調した不^レ断^ノの自己観察と自己想起は、もし首尾よく実践されれば、転移の現われを学習者たちに納得させはするであろうが、しかし彼らはなお転移の現われを解消するための特定の心理的援助を必要とするであろう。

霊的な発達のためのワークについての相当な専門的見識を持つ心理学者ダニエル・ゴールマンは、グループワークにおける問題のいくつかの非常に実際的な指標を要約している。

霊的なグループは、家族、企業、セラピーグループ、夫婦などと同様に、人間の全範囲にわたる弱点の影響を受けやすい。虚栄心、権力追求、ナンバーワン志向が、他のあらゆる所と同様に霊的組織にも浮上してきがちである。まさにそのようなグループの性質自体が、何かが歪んでいることに気づいたり、それを認めたりすることをしばしば困難にする。「それは全て聖なる教えの一部だ」というような集団的なれあいに訴えて、心の卑しさや狭量さの言いわけがなされる。

霊的な道をさまようことは、他のどのような人間活動にも附随する普通程度の愚かさからわれわれを決して守ってはくれない。霊的ワークは、エゴ、リビドーおよび財力への奉仕に、^{ユニクリット}霊を利用するために自己欺瞞が差し出す見事な隠れ蓑^{カモフラージュ}の故に、多分、弱点にとってはなおさらうってつけなのである。

そのような種々様々なグループの中心または周辺にいた長年にわたる靈的フリーランサーとして、私は、以下に列挙した典型的な落とし穴のいくつかに注意したり、それらの犠牲になったりする機会をたつぷりと持った。もちろん、なんらかの状況においては、これらの徴候の各々は疑似的な否定的行動——根底になんの病理もない良性の症状——であるかもしれない。それらは、しばしば、偏見のない懷疑的な探求が必要とされていることを意味している。

以下のことの最初の徴候に気づいた時には用心すること。

- ・タブーとなっている話題・尋ねることのできない疑問、分かち合えない疑い、口に出せない疑念。たとえば、「お金は全てどこに行くのだろうか?」とか「ヨギは秘書と一緒に寝るのだろうか?」
- ・秘密・情報の隠蔽。普通、内的サークル(側近たち)によってしつかりと秘匿される。たとえば、「スイス銀行の口座にです」とか、「ええ、そうです——彼女が中絶したのはそのためです」といった答え。
- ・靈的クローン人間・その次位的な形では、ちよつと自分たちの指導者のように歩き、話し、たばこを吸い、食べ、装うなどの、紋切り型の行動。そのより不吉な形では、グループの全員が、どんな状況でも、あるいは全ての状況で、ごく狭い範囲の感情しか表わさないとか、いつも幸福だったり、敬虔だったり、あらゆることを単一の説明に還元したり、冷笑的だったりするなどの、心理的な紋切り型化。
- ・集団順応思考・人々が実際にどう感じているかを無視する党派的路線。典型的には、グループを拘束する認識上の接着剤。たとえば、「あなたは墮落している。キリストに救いを求めなさい」とか、「あなたはサンサーラの中で迷っている。ブツダを導きとして仰ぎなさい」とか、「あなたは不浄である。シヴァ

神に帰依しなさい」など。

・選民思想…これ以外に道はないという誇大妄想の共有。その当然の結果——グループを離れたら、あなたは道に迷う。

・卒業者がいない…メンバーが決してグループから乳離れさせられない。しばしば、右と同じ結果（グループを離れたら、あなたは道に迷う）を随伴する。

・流れ作業…誰もが、たとえどのような相違があろうと、同様に扱われる。たとえば、人口統計学的チェックリストに従ってマントラが割り当てられる。

・忠誠を試される…メンバーたちは、何か自分の個人的な倫理に背くことを実行することによって、グループへの忠誠を証明しよう求められる。たとえば、他の人々をグループの新たなメンバーに募るという隠れた計画を持っているのだが、公には公共的奉仕団体だと称する組織を設立する。

・二重性…ちようど右に挙げた例におけるように、グループの表向きの顔がその本当の性質を偽り伝える場合。

・単一的理解…単一の世界観がありとあらゆることの説明に用いられる。それ以外の説明は禁止される。たとえば、あなたが下痢をすると、それは「グルの思し召し」である。下痢が止まると、それもまた「グルの思し召し」である。で、あなたが便秘になると、それもやはり「グルの思し召し」である。

・ユーモアの欠如…いかなる不敬な言行も許されない。聖牛（神聖にして侵すべからざるもの）を見て笑うことは健康に良いにもかかわらず。たとえば、グルジェフの寸言（しやれ）を引用してみよう。「もしあなたが信仰を失いたかったら、聖職者（フグリア）と親しくしなさい」。

グループワークは、そういうわけで、個人の目的とエネルギーの強力な増幅装置である。それが正しく働く時は、あなたの個人的な努力を大いに助けることができる。けれども、もしそれが転移のよくな未決着の心理的問題によって歪められれば、覚醒への道ではなく、別の形のトランス状態に陥ることを許してしまう。ワーク・プロセスが歪曲するのを防ぐためには、教師と学習者の両者共に絶えず用心し、自己観察と自己想起を実行することが必要である。この要求は、もちろん、大いに役立つ。覚醒へのなんらかの追加的圧力を与え、その動機づけとなるからである。

本書では覚醒への道にある落とし穴についてかなり多く論じてきたが、これは落とし穴が実際にそこそこにあって、それらについて知ることは危険を減ずることを可能にするからである。そこで次に、落とし穴に対処することの肯定的側面——慈悲心を発達させる技法——に目を転じてみたい。他者への慈悲心だけではなく、それと同じく必要とされる自分自身への慈悲心を見てもいい。

【原注】

- (1) Daniel Goleman, "Early Warning Signs for the Detection of Spiritual Blight," Newsletter, Association for Transpersonal Psychology, Summer 1985, p. 11. Dick Anthony, Bruce Ekeev, and Ken Wilber (eds.), *Spiritual Choices: Recognizing Authentic Paths to Inner Transformation* (New York: Paragon House, 1986)を参照してください。

第二十三章 慈悲心

私は、数年間、グルジェフの自己想起の実践に本来伴なっている「マインドフルネス *mindfulness*」(三一九頁「瞑想についての注記」参照) 行の実践に努めてきた。自分が望んでいたほどにはそれ以上達しなかったものの、それは私にとってたいへん貴重なものであった。それのおかげで、以前よりも周囲の世界や自分自身の心の働きにより充分に、現実的に気づくようになったからである。けれども、私にとつての自己想起の実践に主に欠けているものは、それがじかに心を扱っていないということであった。

自己観察や自己想起によつて自然な働きにとつての障害物を取り除くことが、いかにして結局は愛と慈悲心の自然な発達を可能にするか、私は知的には理解しており、この点で私は自分自身の中にそれなりの成長を見てきた。けれども私は、まず第一に自分があまりにも知的で、あまりにも愛と慈悲心に欠けているとみなしているので、性急になるあまり、自分自身のそうした側面の成長をもっと能動的に促したいと常々思つてきた。

ほとんどのグルジェフ・ワークは、何年かにわたつてより基本的なワークを実践し終わるまで、愛と慈悲心の能動的な発達を奨励しない。もしあなたが自分自身の心と感情についてしっかり理解する前に、愛と慈悲心がまず始めに培われるなら、それは多分、結果として偽りの人格をさらに支持してしまう、より多くの錯覚を成長させてしまうであろう。

われわれは、本書の序文（xxi頁）で、美しい花や栄養価の高い野菜を育てたい思っている人の類比を考慮してみた。彼は「強力な肥料」があることを聞いて、いくつか手に入れたいと思っていた。けれども、あなたが彼の裏庭を覗くと、雑草が伸びぼうだいになっていることがわかった。そのような場合は、肥料や種子の種類について議論してもあまり意味がなかった。雑草の除去という、まずしなければならぬ大仕事があったのである。事実、そのような人に、彼が雑草を除去する前に肥料について話すことは、何もしないよりもっと悪いであろう。「肥料」——霊的实践——という考えは、われわれの本質にとつてだけではなく、偽りの人格の多くの部分にとつてもまた刺激的である。この段階で肥料を施すことは、かえって雑草をさらにはびこらせてしまうだけであろう。

この推論は、知的にもまた個人的な体験からも、私には完全に道理にかなう。愛と優しさをを用い、発達させていると自分では思い込んでいた行為が、私の無意識の雑草、私の偽りの人格の自動化した部分を肥やしていると判明したことが、私の人生には実に多かつた。マインドフルネス、自己理解、自己想起は明らかに必要である。われわれの存在の三つの主要な側面——身体／直観的^{インテリジェント}心、知的心、感情的心——全てのバランスのとれた発達もまた必要である。ある種のポテターワークだけでなく、グルジェフによつて提唱されたタイプの自己観察と自己想起は、身体／直観的^{インテリジェント}心と知的心の発達をじかに促し、また、洞察は偽りの人格の自動化した働きからエネルギーを奪うので、心の成長の舞台を整える。けれども私は、自分が知ってきたものとしての基本的なグルジェフ・ワークには、心^{インテリジェント}のためのもっと直接的な発達エクササイズが欠けていると常々感じてきた。

一九八四年、私は、西洋におけるチベット仏教の指導的教師であるソギヤル・リンポチエ尊師による二つの講義を拝聴する幸運に恵まれた。リンポチエの講義で強調されたことはマインドフルネス

で、それも単なる特定の瞑想的な実践としてのそれではなく、もっと大切なこととしての、日常生活におけるマインドフルネスであった。自己観察と自己想起に焦点を合わせるグルジェフとの類似は明らかであったが、しかし私にとつてはるかに興味深かったことは、マインドフルネスの養成という状況全体の中で慈悲心を能動的に発達させる必要が特に強調されたことであつた。私はチベット仏教の伝統における発達の全体からの見地でリンポチエが提示した観念を充分理解しているわけではないが、慈悲心についての私の心理学的知識と結びつけて、そうした彼の観念について私が個人的に理解したことを——他の人々にも役立つことを願いつつ——これからお伝えしたい。

注意していただきたいのは、これらの観念と実践はマインドフルネスの一般的な養成に埋め込まれていることである。以下に述べる概念と方法は、自分自身と世界についてのマインドフルネスを絶えず拡大することに個人的に関わっている場合以外の状況で使われる時は同様の効果がないのではないかと、私はうすうす感じている。同様の効果がないばかりか、時にはそれらは雑草に肥料を施すも同然になりかねないから、用心して扱う必要がある。

慈悲心の諸側面

慈悲心 *compassion* とは何なのだろうか？ 標準的な辞書はその語源をラテン語の語根 *com* 「共に」と *pati* 「耐えるまたは苦しむ」までさかのぼり、その語を、他者の苦しみへの同情的意識および他者を助けたいという願いを意味すると定義する。さらなる明確化のために私が参照したある心理学大辞典には「慈悲心」という語が記載すらされていないというのは、われわれの時代に関する悲しい注釈

であり、ほとんどの心理学入門書に反映された欠落である。

もちろん、われわれは真に厳密な意味で慈悲心を定義することはできない。それは第一に感情的知性の特徴であり、そして言葉というものは主に知的知性に関わっている。けれどもわれわれは、適切な感情と共振することができるそれについて、若干のことを言うことができる。

幅広い自己知

慈悲心はいくつかの特質の発達を必要とする。一つは幅広い自己知である。もしあなたが自分自身の中で広範囲の人間の経験を体験し、認識し、理解していなければ、他の人々の中のそれらを適切に認識し、理解することは困難であろう。たとえば、もしあなたが自分自身の中に決して怒りを認めなかったら、怒りとはどういうものであり、他の誰かの中でどのようにそれが働くかを十分理解したり、あるいはそれが心の他の中身を、最初の怒りを正当化し、さらに怒りを煽る理由として知覚されるように布置することができる仕方共感的につかむことはできない。

感情移入

慈悲心の発達に必要な二番目のものは感情移入である。感情移入とは、他者の中の感情／思考状態の認識プロセス、それと同じ状態をあなた自身の中で少なくとも部分的に体験する能力である。このように、感情移入は自己知と結びついている。たとえば、誰かが「落ち込んでいる」ことを認識すること

は、冷静な、知的な仕方のできるであろう。人がある一定の顔の表情、姿勢、話し方をしていれば、それは彼が「落ち込んでいる」ことを意味していることを覚えることができる。さらにあなた自身の体験から落ち込むというのはどんな感じのものを感情的に知っていれば、それは感情移入の体験をもたらす。これは必ずしも、あなたが感情移入している落ち込んだ人と同じようにあなた自身も落ち込みを感じなければならぬという意味ではないが、しかし基本的な感情的知識が意識に容易に利用できるしなければならない。

現代心理学は感情移入を後になって発達する機能と思ひ込んで来たが、しかし最近の研究は、生まれてから最初の数年内にそれが発達し始めるということを示唆している。われわれは、それはわれわれの本質的性質の内在的部分であると言いうるであろう。他の人々の姿勢や表情のものまねをするところが彼らの感じていることを感じるのを助けるように、感情移入は部分的に身体／本能的知性にも関係しているかもしれない。

他人を助けたいという願望

慈悲心に必要な三番目のものは、苦しんでいる存在がその苦しみから解放されるのを助けたいという願望である。私自身の感覚では、この願望は自然なものであり、他の人々の苦しみを感情移入的に知覚することによって自然に呼び起こされる、われわれの本質の一部である。他人を助けたいというこの自然な願望にわれわれが気づかないようにさせ続けるのは、以下に論じられる、われわれが自分自身のまわりに立ててきた防衛である。

効果的な慈悲心と知性

効果的な慈悲心に必要な四番目のものは、慈悲心は知性と協力して働くべきだという事実から来る。慈悲心は、その中であなたが誰かの否定的感情を非常に強く感じる、そういう単なる誇張された感情移入ではない。もしそれがその全てだったら、慈悲心は不具にさせる感情であり、他人の苦しみをあなた自身のそれに追加し、そして、多分、苦しんでいる人がしばしば携わり、彼らの苦しみを長引かせ、あるいは悪化させてしまう、不適応行動のいくつかにあなたを巻き込んでしまうであろう。そういうわけで、知的で効果的な慈悲心は以下のものを伴う。

- ・ 広範囲にわたる人間の苦しみ（および能力）についての深い、体験的な知識をあなたに与える、偏りのない自己知と成熟。
- ・ 他人の苦しみの性質をあなたに正しく知覚させるようにする感情移入。
- ・ 他の人々への基本的な気配り、彼らの苦しみを和らげるのを助けることへの動機づけと献身。
- ・ 単に他の人の苦しみの徴候を減ずるよりはむしろ、その苦しみの原因を取り除くための知性（心的、感情的、身体／本能的、霊的）の適用。この最後の側面は結果の効能にとって重要である。

以上のことを例証するため、仮にあなたが岸の近くで誰かが溺れかかっているのを見つけたとしよう。仮にこの特定の場合の中で誰かを救助するのに十分なほどあなたが達者な泳ぎ手なら、慈悲心はあなたを水中に飛び込ませ、彼を岸に引っ張ってこさせるであろう。しかし、仮にあなたの水泳能力

がこの特定の状況にとつて充分かどうか確かでないとしよう。それでもとにかくすぐに飛び込むことは、気高いではあるうがしかし愚かであり、多分一人の代りに二人が溺れるという悲劇を招くことになるであろう。慈悲心に知性加わると、それはあなたが飛び込む前にあなたに周囲を見回すようにさせるであろう。ひよつしたら、水中にいる人に向かって投げたり、あるいは二人とも守るためにあなたが引つ張っていくことができるような救命具か、何か他の浮遊物があるのではないか？ あなたより泳ぎが達者な他の誰かが、助けを求めるのに充分なほど近くにいないだろうか？

仮にあなたが飛び込み、その人を救助するとしよう。彼は大いに感謝し、あなたは当然ながら自分の気高い、慈悲深い行為についてすてきに感じる。一週間後、再び彼が水中で助けを求めて叫んでいるのを見て、あなたは再び彼を救助する。仮にあなたが、この人が上手に泳ぐことを覚えようとしないうが故に、および／または愚かにも運を天にまかせ続けているが故に、溺れているところをしばしば救助されているという事実を突きとめたとしよう。もしそれが彼が自分の愚かさの結末を甘受しようとしていないことを意味するとしたら、彼を救助し続けることは慈悲深いと言えるであろうか？

苦しみの直接的および根本的原因

この場合、泳ぎ手の苦しみの直接的原因は、水中に在ることと溺れる危険にさらされていることだが、しかし彼の苦しみの根本的原因は、泳ぎが下手なくせに、水中で運を天にまかせることの危険な結末を彼が覚えない（あるいは、覚えることを拒む）ことである。彼を救助し続けることによつてあなたは慈悲深くも彼の命を救うのだが、しかし他のレベルでは、彼が自分の苦しみの根本的原因に直

面させないようにし続けているのである。もし彼がその根本的原因に直面しなければ、おそらく彼はある日、まわりに彼を救助できる人が誰もいない時に運を天にまかせ、溺れ死んでしまうであろう。この次はもう救助してあげるつもりはないから、もつと上手に泳ぐことを覚えたほうがいい、および／または運を天にまかせたりしないほうがいい、と彼に忠告するほうがずっと慈悲深いのではないだろうか？ あるいは、多分この次も救助するかもしれないが、しかしあなたはそれに時間をかけて危険を冒し、彼が自分の苦しみの深い原因に直面し、それを変えることによつてもつと聡明にならざるをえなくさせるように、何度か水中に沈んで、恐ろしい、苦痛な体験を味わうようにさせるだろう。もし彼が何度か水中に沈むまであなたが（慈悲心から）待つように努めるのなら、彼が実際に溺れる危険を冒すだけの価値があるのではないだろうか？

この種の問いには簡単な答えはない。私がこの例を用いたのは、もし人々を苦しませることによつて、彼らが自分の苦しみの根本的原因に対処するようにさせられるのなら、知的で効果的な慈悲心は、時には人を苦しませておくほうがいいかどうかの問題を扱わなければならないということ为例証したかったからである。

慈悲心に対する苦の障壁

慈悲深くあることは自然でかつ満足がいくことなのだが、しかしそれはまた人間の行動のあまりにも稀な部分である。なぜなのだろうか？ 慈悲心への障壁のいくつかを見てみることにしよう。