

## 【現代の優れた点】

☆史上初めて、感染症で亡くなる人の数が老衰で亡くなる人の数を下回り、飢饉で命を落とす人の数が肥満で命を落とす人の数を下回り、暴力でこの世を去る人の数が事故でこの世を去る人の数を下回っている。

☆ウィンストン・チャーチル「民主主義はこの世で最悪の政治制度だ。ただし、他のすべての政治制度を除けば。」

☆暴力行為による人間の死因は、初期の農耕社会では最大15%、20世紀には5%を占めていたのに対して、今日では1%にすぎない。

☆生命や自由に対する自然権があるという物語を人々が信じるようになったおかげで、独裁的な政権の力が抑えられ、少数派が危害から守られ、何十億もの人々が貧困と暴力が招く最悪の結果を免れた。

## 【現代の課題】

★（とはいえ、）地球上の多くが圧政者に支配されており、非常に自由主義的な国々でも、多くの国民が貧困や暴力や迫害に苦しんでいる。

★2008年のグローバルな金融危機以来、世界中の人々が自由主義の物語にしないで幻滅するようになった。

★政治家も有権者も、新しいテクノロジーがほとんど理解できていないし、そうしたテクノロジーが持つ危険な可能性を統制することなど、彼らには望むべくもない。

★国民投票や選挙は、人間の合理性にまつわるものではなく、つねに感情にまつわるものだ。

★一般大衆は、判断に必要とされる経済学と政治学の予備知識を欠いている。

★政府がマスメディアを統制すれば、国民が真実に気づけなくなる。

★いったん誰かが、テクノロジーを使って人間の心をハッキングして操作できるようになったら、民主政治は情動を操る人形芝居と化す。

★今日、1%の最富裕層が世界の富の大半を所有している。

★私たちは彼ら（巨大データ企業）の顧客ではなく、製品なのだ。

★特定の国家の運営の仕方に関しては、ナショナリズムは多くの名案を持っている一方、不幸にも、世界全体を運営するための実行可能な計画は一つも持ち合わせていない。

★二酸化炭素のような温室効果ガスの排出は、恐ろしい速さで地球の気候を変えている、と

というのが科学界の一致した見方だ。今後20年間に温室効果ガスの排出量を劇的に減らさないかぎり、地球の平均気温は2度以上上がってしまい、その結果、砂漠が拡がり、極地の氷冠が消え、海水面が上昇し、ハリケーンや台風のような異常気象現象が増えるという。

★人は望みさえすれば他国に移民する権利があり、受け入れ国には彼らを受け入れる義務があると移民賛成派は考えているので、移民する権利が侵され、移民を受け入れる義務を怠る国があると、道徳的な憤りをあらわにする。移民反対派は、そのような見方に愕然となる。移民は特典であり、受け入れは恩恵だと考えているからだ。

★従来の人種差別は下火になってきているが、世界は今や「文化差別主義者」で満ちあふれている。

★問題は、世界がチェス盤よりもはるかに複雑で、人間の合理性では本当に理解できない点にある。したがって、合理的な指導者でさえ、はなはだ愚かなことを頻繁にしでかしてしまうのだ。

★多くの人を以前より不寛容にすることで、一神教は宗教的迫害と聖戦を広めるのに貢献した。

★人々が自分の無知を正しく認識することはめったにない。なぜなら人々は、同じ意見の友人や、自分の意見を裏づけるオンライン配信のニュースから成る殻に閉じこもっており、そこでは自分の信念が絶えず増幅され、正当性を問われることは、まれだからだ。

★知ろうと努力しない人は知らぬが仏の状態にとどまり、知ろうと努力する人は真実を見つけだすのに大変な苦勞をするように、現在の世の中はできている。

★でっちあげの話を1000人が1ヶ月間信じたら、それはフェイクニュースだ。だが、その話を10億人が1000年間信じたら、それは宗教で、信者の感情を害さない（あるいは怒りを買わない）ために、それを「フェイクニュース」と呼ばないようにさとされる。

★「一度だけ語られた嘘は嘘のままであり続けるが、1000回語られた嘘は真実になる。」 by ヨーゼフ・ゲッベルス

★ブランド戦略は、人々が真実と思いこむまで、同じ物語を何度となく語るという手法を取ることが多い：事例：「コカ・コーラをたくさん飲んでも若返れないし、健康になれないし、運動が得意にもなれない。むしろ、肥満と糖尿病になる危険が高まる。それにもかかわらず、コカ・コーラは長年、ぼうだいな資金を投じて、自らを若さや健康やスポーツと結びつけてきた。そして、何十億という人々が、潜在意識の中でその結びつきを信じている。」

★心はつねに操作される危険がある。

★ほとんどの大人は良かれと思って行動しているが、どうしても世の中が理解できずにいる。

★スマートフォンに目が釘づけになったまま通りを歩き回るゾンビたちを見たことがあるだ

ろう。あなたは彼らがテクノロジーを支配していると思うだろうか？それともテクノロジーが彼らを支配しているのか？

★実際、私たちの科学的理解のおよぶかぎりでは、さまざまな文化や宗教や部族が歴史を通して生み出してきた幾千万の物語は、1つとして真実ではない。どれもただの人間の創作にすぎない。もしあなたが人生の意味を問い、その答えとして物語を与えられたら、それが間違った答えであることを承知してほしい。厳密な詳細はあまり関係ない。どんな物語も間違っている。たんに、それが物語だからだ。この世界は物語のように展開しない。それなら、なぜ人はそうした物語を信じるのか？1つには、個人のアイデンティティが物語の上に築かれているからだ。人は幼い頃から物語を信じるように教えられる。1つには、個人のアイデンティティだけでなく、自分たちが所属する集団の制度や機関も物語の上に築かれているからだ。そのため、物語を疑うのは恐ろしい。多くの社会では、疑おうとする人は追放されたり迫害されたりする。

★個人のアイデンティティや社会制度がいったん物語の上に築かれると、その物語を疑う行為は想像を絶するものになる。

#### 【私たち人間の（知られざる）特徴】

- ・ 親密な集団がなければ、人間は寂しさや疎外感を覚える。
- ・ 平均的な人間が親密に知ることのできる人の数は、おそらく150人を上回らないだろう。
- ・ 人類は何百万年にもわたって、大きな国民国家ではなく、小さくて親密なコミュニティで暮らしてきた。
- ・ 自分たちのような人々をよそ者よりも好む。人類はそれを何百万年もやってきた。外国人嫌いは、私たちのDNAに組み込まれている。
- ・ 人間は何千年もの間、生態系の連続殺人犯として振る舞ってきたが、今や生態系の大量殺人者に変容しつつある。もし私たちがこのまま進めば、全生物のうち多くの割合が絶滅するだけでなく、人間の文明の基盤まで、むしばまれかねない。
- ・ 人種差別は道徳的にけしからぬだけではなく、科学的に見ても破綻していると思なされた。生命学者、とくに遺伝学者は、欧米人、アフリカ人、アジア人、アメリカの先住民の間の生物学的差異は取るに足りないことを示すじつに強力な科学的証拠を提示した。
- ・ ところがその一方で、人類学者や社会学者、歴史学者、行動経済学者、さらに脳科学者までもが、人間の文化間には重大な差異が存在するという豊富なデータを蓄積してきた。
- ・ 道徳性や芸術、霊性、創造性は、私たちのDNAに刻みつけられた普遍的な人間の能力だ。
- ・ どうやら類人猿のリーダーたちには、弱い者や困っている者、親を失った者を助ける傾向

があったようだ。

・人間は社会的な動物であり、そのため、人間の幸福は他者との関係に大きく依存している。愛や友情やコミュニティがなければ、幸せになれる人などいるだろうか？自分本位の孤独な生活を送っていたら、惨めになることはほぼ確実だ。だから幸せになるためには、少なくとも家族や友人やコミュニティの仲間を気づかう必要がある。

・多くの人は未知の事物を怖がり、どんな疑問にも明快な答えを欲しがる。

・人間の決定のほとんどは、合理的な分析ではなく情動的な反応と経験則に基づいている。私たちの情動や経験則は、石器時代の暮らしに対処するには向いていたかもしれないものの、現代には痛ましいほど不適切であることは、行動経済学者や進化心理学者によって証明済だ。

・人間が他のあらゆる動物をしのぎ、地球の主人になれたのは、個人の合理性ではなく、大きな集団でいっしょに考えるという比類のない能力のおかげだった。

・自己強化型の神話は石器時代以来ずっと、人間の共同体を団結するのに役立ってきた。実際、人間がこの惑星を征服できたのは、物語を創りだして広める人間ならではの能力に負うところが何より大きい。

・真実が人間の課題リストの上位に入ったことは、一度もなかったというのが真実だ。

・何らかの神話に頼らなければ、大勢の人を効果的に組織することはできない。もしありのままの現実にこだわっていたら、ついてきてくれる人はほとんどいない。

・実際、人々を団結させる点では、偽りの物語のほうが真実よりも本質的な強みを持っている。集団への忠誠心がどれほどのものを判断したかったら、人々に真実を信じるように頼るよりも、馬鹿げたことを信じるように求めるほうが、はるかに優れた試金石になる。

・人間がこの世界の支配権を獲得したのは、ナイフを発明してマンモスを殺すことによってというよりも、むしろ人間の心を操作することによってだった。

・人間は生化学的なアルゴリズムであり、科学は人間のアルゴリズムをハッキングでき、テクノロジーを使って操作されてしまう。

・自慢の「人間の直感」も、実際には「パターン認識」にすぎない。

・多くの人々の頭の中で聞こえる声は、信頼できるものだったためしがない。なぜならその声は必ず、生化学的なバグは言うまでもなく、国家のプロパガンダや、イデオロギーによる洗脳や、商業広告を反映しているからだ。

・変化は、ほぼ例外なくストレスに満ちており、ある年齢を過ぎると、たいていの人はどうしても変化を好まなくなる。

・何千年も前、人間は農業を発明したが、農業というテクノロジーは、ほんの一握りのエリ

ートたちを富ませる一方、大半の人間を奴隷化した。

- ・ 人生の意味について問うときは、ほぼ例外なく、人は物語を語ってもらうことを期待している。
- ・ 国旗を振り、国歌を歌うことで、人は国家を抽象的な物語から実体のある現実に変える。
- ・ 私たち人間は、物語を創作してそれを信じる能力のおかげで世界を征服した。したがって私たちは、物語と現実を見分けるのが大の苦手だ。

### 【どのような近未来になるか？】

- ・ 21世紀の大きな難題はみな、本質的にグローバルだ。気候変動が生態系の崩壊を引き起こしたらどうなるのか？ますます多くの任務でコンピューターが人間をしのぎ、しだいに多くの仕事で人間に取って代わっていったらどうなるのか？人間をアップグレードし、寿命を延ばすことがバイオテクノロジーのおかげで可能になったら何が起こるのか？
- ・ 生命を設計し直し、作り変える力を、AIとバイオテクノロジーが人間に与えつつある。
- ・ バイオテクノロジーとIT革命のおかげで、私たちは自分の内側の世界を制御することも、生命を操作したり作り出したりできるようになる。意のままに脳を設計し、寿命を延ばし、考えを抹殺したりする方法を突き止めるだろう。
- ・ 情動や欲望が生化学的なアルゴリズムにすぎないのなら、コンピューターがそのアルゴリズムを解読できない理由はない。そして、それを人間よりもはるかにうまくやれない道理はない。
- ・ テクノロジー革命は、まもなく何十億もの人を雇用市場から排除して巨大な「無用者階級」を新たに生み出し、既存のイデオロギーのどれ一つとして対処法を知らないような社会的・政治的大変動を招くかもしれない。
- ・ 人間の運転者をすべてコンピューターに替えれば、交通事故による死傷者の数がおよそ9割減ることが見込まれている。
- ・ 高齢者の介護は、人間の雇用市場の中でも著しい成長を見せる部門の一つとなるだろう。
- ・ 注目を集めている新しいモデル：普遍的な「最低所得保障」と呼ばれる発想で、アルゴリズムとロボットを制御している億万長者と企業に政府が課税し、その税収を使って、すべての人に気前良く一定額を定期的に支給し、基本的な必要を満たしてもらうという発想
- ・ まもなく権限は移るかもしれない。人間からアルゴリズムへと。
- ・ まもなくコンピューターアルゴリズムが、人間の感情よりも優れた助言を与えられるようになるかもしれない。

・数十年のうちには、バイOMETリックデータの途切れることのない流れに情報を提供してもらっているビッグデータアルゴリズムが、私たちの健康状態を24時間体制で毎日モニターできるようにするのはないか。

・人間の意思決定の仕方について科学者が理解を深めるにつれ、アルゴリズムに頼りたいという誘惑も強まりそうだ。人間の意思決定をハッキングすれば、ビッグデータアルゴリズムの信頼性が高まるばかりでなく、同時に、人間の感情の信頼性が落ちるだろう。

・私たちは全宇宙をデータの流れととらえ、生き物を生化学的なアルゴリズムにすぎないと見て、すべてを網羅するデータ処理システムを創造し、宇宙における人類の役割は、その中に溶けこむことだと信じるようになるかもしれない。

・21世紀には、誰かを雇うかどうかの決定は、しだいにアルゴリズムが行うようになる。

・ロボットにまつわる本当の問題は、彼らのAIではなく、人間の主人たちが生まれながらにして持っている愚かさや残酷さなのだ。自律型の兵器システムがいつ登場してもおかしくない。仮に邪悪なものではないにしても、倫理的に墮落しがちの政府があまりに多過ぎるからだ。

・あなたが銀行に融資を申しこむと、あなたの申込書は人間ではなくアルゴリズムによって処理される可能性のほうが高い。

・21世紀は、史上最も不平等な社会を生み出すかもしれない。

・AIが普及すれば、ほとんどの人の経済価値と政治価値が消滅しかねない。同時に、バイオテクノロジーが進歩すれば、経済的な不平等が生物学的な不平等に反映されることになるかもしれない。

・超富裕層はついに、自分の莫大な富を使って本当にやりがいのあることができるようになる。これまで彼らが見えるものと言えば、ステータスシンボルがせいぜいだったが、まもなく彼らは生命そのものを買えるようになるかもしれない。寿命を延ばしたり、身体的能力や認知能力をアップグレードしたりするための治療や処置に多額のお金がかかるようであれば、人類は生物学的なカーストに分かれかねない。

・2100年までには、1%の最富裕層は、世界の富の大半ばかりではなく、世界の美と創造性と健康の大半をも手に入れているかもしれない。

・生物学とAIの普及の組み合わせという、この2つの過程の相乗効果は、一握りの超人の階級と、ぼうだいな数の無用の人間から成る下級階層へと人類を二分しかねない。

・21世紀の最も重要な資産はデータで、土地と機械はすっかり影が薄くなり、政治はデータの流れを支配するための戦いと化すだろう。

・今日子供たちが学ぶことの多くは、2050年までに時代遅れになっている可能性が高

い。

・私たちはコンピューターがハッキングされる時代に生きていると言われるのを、聞いたことがあるかもしれないが、それは真実の半分も語っていない。じつは私たちは、人間がハッキングされる時代に生きているのだ。

### 【著者の見解、主張】

○私たちは人権を擁護し、全員に選挙権を与え、自由市場を確立し、個人やアイデアや財が世界中をできるかぎり容易に移動できるようにする必要がある。

○子供の養育は、この世でおそらく最も重要で大変な仕事であることに気づく必要がある。

○AIの改良に投入するのと同じだけの資金と時間を、人間の意識の向上に注ぎこむのが賢明だろう。

○もし、一握りのエリート層の手に富と権力が集中するのを防ぎたいのなら、データの所有権を統制することが肝心だ。

○Facebookが、プライバシーとセキュリティの保護に取り組んでくれることを願うばかりだ。（とはいえ、）人々の注意をひき、その注意を広告主に売ってお金を稼ぎながらグローバルなコミュニティを構築することは、とうてい望めない。

○人々は自国の選手が金メダルを獲得したときに、国民として誇りを感じる。だが本当は、人類がオリンピックを計画できることにこそ、はるかに大きな誇りを感じるべきなのだ。

○「核戦争の危険を減らすためにどんな行動を取るか？」 「気候変動の危険を減らすためにどんな行動を取るか？」 「AIや生物学のような破壊的技術を規制するためにどんな行動を取るか？」 「2040年の世界をどう見ているか？最悪の筋書きはどんなものか？最善の筋書きはどのように思い描いているか？」 こうした疑問が理解できない政治家には投票してはならない。

○「自国第一！」と叫ぶ熱狂的なナショナリストは、自国が国際協力の確固たるシステムなしに、独力で核による破壊から世界を、いや、自分自身をさえ守れるのか自問すべきだ。

○人類はさっさと化石燃料への依存を断ち切らないと手遅れになる。今日にもリハビリを始める必要がある。来年や来月ではなく、今日だ。「私は化石燃料依存症です。よろしく願います」と。この穏やかならぬ構図のどこにナショナリズムは収まるのか？

○ナショナリストは、何世紀も続く領土紛争の観点から考えるが、21世紀のテクノロジー革命は本来、宇宙の観点から理解するべきだ。

○人は家族、近隣の人々、同業の仲間、国家に同時に忠実であるべきだ。それならば、それに人類と地球を加えてもいいではないか？たしかに、忠誠心の対象が複数あると、ときには

葛藤は避けられない。だが、そもそも人生が単純とは誰も言っていない。つべこべ言わずに対処するべきだ。

○私たちは新しいグローバルなアイデンティティを必要としている。なぜなら国の機関は、前例のない一連のグローバルな苦境に対応することができないからだ。

○唯一の現実的な解決策は、政治をグローバル化することだ。そのようなグローバリズムと愛国心の間には、何の矛盾もない。なぜなら愛国心とは、外国人を憎むことではないからだ。愛国心は同国人の面倒を見ることを意味する。そして21世紀には、同国人の安全と繁栄を守るためには、外国人と協力しなければならない。だから、良きナショナリストは今や、グローバリストであるべきなのだ。

○21世紀のグローバルな問題をあおり立てるのではなく解決するとなると、宗教が提供するものは、ほとんどないように見える。国家間の違いを超越して、核戦争と生態系の崩壊と技術的破壊の脅威に対するグローバルな解決法を見つけるのが、宗教のせいでおさら難しくなっている。

○文化差別主義の主張が抱える最悪の問題は、そうした主張は統計的な性質を持っているにもかかわらず、「個人」に早まった判断を下すのに使われることがあまりに多い点だ。

○地元の人々が不賛成なら、どんな政府も大規模な移民の受け入れを強制するのは間違いになる。移民を受け入れるのは、長期におよぶ困難な過程であり、移民を首尾良く統合するためには、地元の人々の支援と協力が欠かせない。ただし、この原則には一つだけ例外がある。どの国も、死を免れるために隣国から逃げてくる難民には国境を開く義務がある。たとえば、地元の人々がそれを望んでいなくても、国民は移民に反対する権利を持っているとはいえ、外国人に対する義務も負っていることに気づくべきだ。私たちはグローバルな世界に生きており、好むと好まざるとにかかわらず、私たちの生活は地球の裏側の人々の生活と分かち難く結びついている。彼らは私たちのために食糧を生産し、私たちの石油の価格のために行われる戦争で命を落とすかもしれないし、私たちの手ぬるい環境法の犠牲になっているかもしれない。私たちは彼らが、はるかかなたに暮らしているというだけで、彼らに対する倫理的責任を無視するべきではない。

○一人一人の国民には、自分の想像力をテロリストから解放し、テロの脅威が本当はどれほどのものかを自らに言い聞かせる責任がある。マスメディアがテロにこだわったり、政府が過剰に反応したりするのを促しているのは、私たち自身の内にある恐怖心なのだ。（2001年9月11日の同時多発テロ以来、毎年テロリストが殺害する人は、EU内で約50人、アメリカで約10人、中国で約7人、全世界で約25000人を数える。それに対して、毎年交通事故で亡くなる人は、EU内で約8万人、アメリカで約4万人、中国で約27万人、全世界で125万人にのぼる。）

○悲しいかな、21世紀には戦争が損な企てであり続けたとしても、平和の絶対的な保証にはならない。人間の愚かさは、けっして過小評価するべきではない。人間は個人のレベルでも集団のレベルでも、自滅的なことをやりがちだから。



○人間の愚かさの治療薬となりうるものの一つが謙虚さだろう。

○反ユダヤ主義者は、ユダヤ人が世界あるいは銀行業界を、あるいは少なくともマスメディアを支配しているとか、地球温暖化から9・11同時多発テロまで、あらゆることはユダヤ人のせいだと思っている。そのような反ユダヤ主義の妄想は、ユダヤ人の誇大妄想に劣らず滑稽だ。ユダヤ人はとても興味深い民族かもしれないが、全体像を眺めてみれば、世界にはごく限られた影響しか与えてこなかったことに気づくに違いない。

○多くの宗教が謙虚さの価値をほめ称えておきながら、結局、自らがこの宇宙で最も重要だと考える。個人には従順さを求めつつも、集団としては目に余るほど傲慢だ。どんな宗教を持つ人でも、みな謙虚さをもっと真剣に受け止めるといいだろう。

○科学によってわかっているかぎりでは、宗教の聖典の文書はすべて、想像力に富んだ人間によって書かれた。それらは、社会規範や政治構造を正当化するために、私たちの祖先によって創作された物語にすぎない。個人的には、存在の神秘については驚嘆の念が尽きることはない。だが、それがユダヤ教やキリスト教やヒンドゥー教の戒律とどう関係があるのか、理解できたためしがない。

○道徳とは、「神の命令に従うこと」ではない。「苦しみを減らすこと」だ。したがって、道徳的に行動するためには、どんな神話や物語も信じる必要はない。苦しみに対する理解を深めさえすればいい。ある行動が自分あるいは他者に無用の苦しみを引き起こすことが理解できれば、その行動を自然と慎むようになる。

○特定の神殿が暴力と争いの原因となるのなら、そんなものがなぜ必要だろう？

○無知を認め、難しい疑問を提起するのをいとわない勇敢な人々から成る社会のほうが、誰もが単一の答えをまったく疑わずに受け入れなくてはならない社会よりも、たいてい繁栄するばかりか、平和でもある。

○私は真っ先に問いたい。「あなたの宗教かイデオロギーか世界観が犯した最大の過ちは何か？その宗教かイデオロギーか世界観は、何を誤解していたか？」と。もしあなたが、何か重大なことを思いつけないのなら、少なくとも私は、あなたを信用しないだろう。

○人々に事実を浴びせかけ、一人一人の無知を暴けば、おそらく裏目に出る。たいていの人々は事実ばかり並べ立てられるとうんざりするし、自分は愚か者とは絶対に思いたくない。

○世の中を支配しているときには、真実を発見するのは極端なまでに難しい。あまりにも忙し過ぎるからだ。

○巨大な権力は必ず真実を歪めてしまうから、なお悪い。権力とは、現実をありのままに見ることではなく、それを変えることだ。

○現代の世界は、私たちの正義感にとってだけではなく、管理能力にとっても、あまりに複雑だ。大富豪やCIA、秘密結社フリーメイソン、ユダヤ人による世界支配を目指すと言われるシオンの長老たちも含め、世界で起こっていることを本当に理解している人は誰もいない。

だから、裏で効果的に糸を引くことができる人などいないのだ。

○もしあなたが力を欲しているのなら、どこかの時点で物語を広め始めなくてはならない。もしこの世界について真実を知りたければ、力を放棄しなければならない。

○人間という種は、真実よりも力を好む。真実が君臨し、神話が無視される社会をあなたが夢見ているのなら、人間にはまったく期待が持てない。チンパンジーでも当てにしたほうがまだましだろう。

○自分の偏見を暴き、自分の情報源の確かさを確認するために時間と労力をかけるのは、私たち全員の責任だ。第1に、信頼できる情報が欲しければ、たっぶりお金を払うことだ。もしあなたが、高品質の食品や衣料や自動車に進んでお金を払う気があるのなら、高品質の情報にも喜んでお金を払ってもいいのではないか？第2に、もし何らかの問題が自分にとって格別に重要に思えるのなら、関連した科学文献を読む努力をすることだ。

○21世紀には、SF(サイエンス・フィクション)は、おそらく最も重要なジャンルになるのではないか。なぜなら、SFは、AIや生物学や気候変動のようなことを、人々がどう理解するかを決めるからだ。

○教師が生徒にさらに情報を与えることほど無用な行為はない。生徒はすでに、とんでもないほどの情報を持っているからだ。人々が必要としているのは、情報ではなく、情報の意味を理解したり、情報そのものとそうでないものを見分けたりする能力、そして何より、大量の情報の断片を結びつけて、世の中の状況を幅広く捉える能力だ。

○最も重要なのは、変化に対処し、新しいことを学び、なじみのない状況下でも心の安定を保つ能力になるだろう。

○「汝自身を知れ」：自分のオペレーティングシステムをもっとよく知るために必死に努力する必要がある。自分は何者か、そして、人生に何を望むかを知るために。

○この世界をほんの少しだけでも良くできれば十分なのではないか？あなたが誰かを助け、その人がいずれ誰か別の人を助け、それによって世界の全般的な向上に貢献し、思いやりの壮大な連鎖の1つの小さな輪となることができる。

○もしこの世界や人生の意味や自分自身のアイデンティティについての真実を知りたければ、まず苦しみに注意を向け、それが何かを調べるのにかぎる。その答えは物語ではない。

○「瞑想の大切さ」：身体と心の実際の流れに注意を払うべきだ。身体は刻々と変化し、脳も刻々と変化し、心も刻々と変化し続ける。自分を詳しく観察すればするほど、この一瞬から次の一瞬にさえ持続するものなどないことがはっきりする。

○怒りとは何か、知りたいだろうか？それならば、腹が立っているときに、身体の中で起こって消えていく感覚をただ観察すればいい。自分自身の心を直接観察するための方法は、どれも瞑想だ。