

# 自己改善

——精神的因果律における精神作用の役割——

ウォルター・タツブズ  
訳 竹内啓二

## 目次

- はじめに
- 一、モラロジの「約束」
  - 二、最高道徳——言うは易し
  - 三、思考から実行へ
  - 四、神経言語プログラミング (NLP)
  - 五、何を信じるか
  - 六、変化への道
- (一) 脳の状態  
(二) 信念

## はじめに

モラロジ—研究所にはじめて来た時、日本において、あるいは少なくとも広池博士と研究所の人々によって、サミエル・スマイルズの有名な著作『自助論』(Self-Help)がよく知られていることに驚いた。実を言うと、私は研究所へ来る前にこの本を読んだことがなかった。しかしアメリカではさまざまな自助論的な本や著者について聞いた。私が驚いたわけを考えると、おそらく、アメリカ人は自助とか、自己信頼、自己改善という考え方に親しんでいるが、日本人もそのような考え方を好むということを私が知らなかったからであろう。周知のように、アメリカの多くの偉大な指導者たちや「伝統」は、簡素で荒々しい生活を背景として現れたが、強い性格と意志、

自己改善

不屈の努力によって驚くべき事を成し遂げたのである。

一方、日本の歴史と哲学は、私には最初たいへん風変りに思えたので、(自助や自己改善などの)率直で、実際的で、実用主義的な本や考え方がそんなに高く評価されているのが奇妙に思えた。もちろん、それ以後、日本人は個人的努力よりも、団体としての努力による向上を強調するけれども、実際的で実用的なことに高い価値を置いていることがわかった。それゆえ、自己改善をめざした「態度」(attitude)、すなわち、自己改善が望ましいことについては日米の間に違いはないが、それを達成する方法には違いがあるという印象を私はもっている。

広池博士は「私どもの現在の状態は私どもが過去においてなしたことの結果である」という言葉を引用している。<sup>(1)</sup> 広池博士のアプローチは、アメリカ人や、私自身のアプローチとたいへん似ている。「道徳科学の論文」の他の箇所でも広池博士は、我々は自分の運命に責任をもたなければならぬと述べているが、その理由は明白である。しかし毎日のあらゆる瞬間にいたるまでその言葉に従っていくことはむずかしい。すなわち、それは、自分の思考、精神作用を支配でき、また支配しなければならぬのは、自分自身である、ということである。

## 一、モラロジーの「約束」

福島での私の前の発表で、「もし我々が、我々の態度を変え、改善しなければ、我々の道徳的、肉体的、経済的健康——もしくは、魂のあり方には、何の変化もないであろう」という、私の強い信念を述べた。<sup>(2)</sup> また、精神的因果律の考え方——我々の態度(attitudes)が良い悪いの現実を作り出すという考え方——がたいへん古いものであり、東洋と西洋の哲学の核心にあることを指摘した。これが神の宇宙的「約束」、もしくは、宇宙の法則として、真理であることは明白であるように思える。

しかし、真理はあらゆる時代に再発見され、新しくより説得力のある形で表現されなければならないであろう。広池博士の偉大な業績のひとつは、いかに精神的因果律が我々が行ない、考え、感じ、そしてなることの上すべての基盤になっているかについて、驚くべき範囲と深さをもったパノラマ的見方を展開したことである。興味深いことに、現代の思想家たちも、ほとんど同じような言葉で、古代の真理を繰り返している。しかし、最近、ここ数年の間に、その古代の真理についての新しい証拠が発見され、新しい理解の仕方が考え出された。それについては後述する。

『モラロジー概説』の英訳にとりかかった時、最初、ある言い回しが際限なく繰り返されるように思えて困った。各章に一度どころか、一頁の中で何度かその言い回しがあらわれてくるのである。最後に、それはおそらく、日本語と英語の表現のスタイルの違いにすぎないのだろうと気がついた。しかし、その言い回しをあまりにしばしば読んだので、忘れることができないうらいである。それはモラロジーの「約束」のような事柄である。すなわち、モラロジーを学び、日常生活において最高道徳を実行すれば、真の幸福、安心、喜び、健康、成功、長寿、よい人間関係などが確かに得られるという表現である。

個人的に私はこのことを深く信じている。なぜなら、モラロジーは基本的に確かな哲学をもち、人々がその態度を変える時、著しい変化——重い病気の治癒を含む——が起るのを私は見たからである。そればかりでなく、この主張は最近私の研究してきた現代の人間科学と一致しているからである。

## 二、最高道徳——言うは易し

しかし、「言うは易し、行は難し」である。我々は最高道徳の考え方、概念、実行について、多くのことを書

き、話す。それについて安易に話し、時には、実行するのはやさしいときえ言う。しかし、心に抱いた高潔な考えや、誠実な思想を言うことと、高潔な行為をし、よい結果がそれに続くことは別のことである。私はシェークスピアの「思想はその効果を試みるまでの夢にすぎない」という言葉を思い出す。思考はかぎであるが、適切な行為がなければ何も起こらない。

モラロジによる、我々の精神作用が我々の現実を作る。そこで、何年間か私は自分の運命を変えるために苦勞したし、ゆっくりと自分の態度を変えて、人生を変えようとしてきた。私は次のような疑問に悩まされてきた。私は私の毎日の生活において、最高道德の実行の結果を具現化しているだろうか。私の行動は最高道德的精神作用を本当に反映しているだろうか。あるいは、私に会う人が、私の態度や行動を見て、「これは、ふつうの人が、普通道德を実行しているのである」と結論づけないだろうか。もしその人の考える通りだとしたら、何が問題なのだろうか。モラロジにおいて、再び強調され、明らかにされ、個々人の心の中で再確認する必要がある因果関係の鎖の重大な輪が、そこにあるかもしれない。というのは、私の行なっている研究によると、現代の精神生理学は広池博士が教えたこと、すなわち、我々の生理的機能は、現在我々がどのように考え、感じ、信じているかということの反映——直接的徴候——であるということに裏づけているからである。我々の生理的機能は我々の真実の態度の表現であり、証拠である。

現代は「情報化時代」であり、我々は健康で幸せになるために必要なあらゆる情報をもっているとされている。それはモラロジで言われていることであり、情報化時代が始まってから、言われ続けていることである。そこで基本的な疑問は、モラロジを学び、モラロジについて語る私はなぜありきたちの生活をしているのか、というものである。もし、道德の実行がやさしく、その結果が個人の喜びであり、幸せ等々であるならば、なぜ行動をとるかを知っている人の手に入るまでは、潜在的な力にすぎない。」

### 三、思考から実行へ

有害で好ましくない習慣をやめることによって自分を改善しようとする毎日の努力について他の人と話したり、自分自身に反省する時、時々、「私はできない。やめることはできない。変えることはできない。」という言葉で聞く。(精神的に弱っている時は、私自身も自分にそつつぶやいている。)

しかし、モラロジは精神力によって何でもできると我々に教えている。モラロジの教えを信じ、受け入れていながら、何事においても、「できない」と言うことができるだろうか。私から見れば、それは全くの矛盾であり、モラロジの教えるところに反する。

いろいろな好ましくない習慣がその例としてあげられる。(喫煙、飲酒、食べすぎ、働きすぎ等々。)私の述べたいことは、我々が最良の自分になることを妨げる行動、習慣についてである。我々はモラロジの真理の体現者となることが求められている。しかし、前述したようなことが起こるのはどうしてだろう。人間は自分の精神作用の支配者であると我々は主張し、広池博士も、各人はそれぞれ自分の運命に責任を持たなければならぬ、と述べているのに、悪癖にふけっている人は「私はやめられないし、やめる意志もない」と言い張る。別の言い方をすると、我々の精神(精神作用)は我々の行為、行動、ふるまいの型となり、続いて他の人——後輩、子ど

もたち、我々の出会うすべての人に対する模範となる。我々が破壊的な行動にしがみつき、「私は変えられない」と主張する時、モラロジの何を表現しているのだろうか。

一例として、喫煙について述べてみよう。私にとって、そして私が親しくする他の西洋人にとって、道徳や最高道徳について語る人が同時に他の人の顔に煙を吹きかけるなどということは信じられないことである。これは言行不一致である。すなわち、提唱する高い価値と行っていることの間には大きな違いがある。それゆえ、善いことを知っていても、なぜ実行しようとしなののか、という古くからある疑問が出てくる。

#### 四、神経言語プログラミング (NLP)

それでは、自己改善の方向へ踏み出すために、人々が知識を用いることができないと感じる時、何が起きているのだろうか。態度やふるまいを変える効果的な行動をしたいと望んでいる人をどのように助けることができるだろうか。我々が必要なのは、「我々の思考についての思考」の新しい方法である。すなわち、(一)思考の新しい理解の仕方——どのように思考が形づくられ、動かされているのかを知ることによって、いかに精神作用を「管理する」かを知る。それによって、積極的な結果を得る。(二)即時の適切な行動をとるために、自分を動機づける新しい方法である。なぜなら「……大成功をした人がふつうの人と違っている、最も偉大な能力は、行動にうつす能力である。そしてこれはだれもが開発できる能力である」からである。

自己改善と、自分なりにうる最善の状態になるための障害を克服する、最も興味深い方法の一つは、神経言語プログラミング (neuro-linguistic programming) という新しい方法である。「neuro」という言葉は脳とその機能に關係している。「linguistics」という言葉は、言語、特に自分自身に語りかける方法に關係している。「program-

ming」とは、計画や手順の設定を意味する。神経言語学の基本的考え方の一つは、生活の質はコミュニケーション——他の人とのコミュニケーションだけでなく、むしろ主として自分自身とのコミュニケーションの質と直接結びついているということである。

「生活の中で何をするかは、どのように自分自身とコミュニケーションするかによって決まる。……我々が何を思い描き、自分自身に何を語りかけるか、自分のからだの筋肉や顔の表情をどのように動かすかが、自分の知っていることをどれだけ用いるかを決定する。」

我々は人生の経験が作り上げられるコミュニケーションの形を作り出す。第一に、内的コミュニケーションを行なう。すなわち、それは我々が心に描き、語り、感じることからである。第二に、外的コミュニケーションを経験する。すなわち世界とコミュニケーションするための言葉、色調、顔の表情、姿勢、からだによる行動である。我々の作り出すコミュニケーションはすべて一つの行動であり、働き始めた原因である。そしてすべてのコミュニケーションは我々自身と他の人に何らかの影響を与える。

我々の内的経験、ある瞬間にどのように我々が感じるかは、我々が自分自身とコミュニケーションしている仕方——我々が自分の脳に送っているメッセージ——によって決まるということを理解することが重要である。内的にあなたが経験すること——幸福、喜び、法悦、愛、その他あなたの望むことは、どのようにあなたが自分自身とコミュニケーションしているかということの直接的結果である。次のように言ったのは仏陀ではなかったか。「出来事ではなく、出来事の解釈が苦痛をもたらす。」この古代の真理は今日次のように言い換えられる。

あなたがどのように感じるかは、あなたの人生で起こることの結果ではなく、起こっていることに関するあなたの解釈である。あなたが選んだ人生の感じ方に基づいて、どのように感じ、行動するかを決めるのはあ

なたである。我々が意味づけしなければ、何も意味をもたない。ほとんどの人がこの解釈を自動的に行なっているが、この力を取りもどし、世界における我々の経験をただちに変えることができる。

我々が忘れてはならない基本的なことは、広池博士が強く強調されたこと、すなわち、我々の人生のよいこと、悪いことすべてを作り出すのは我々の精神作用である、ということである。自分の人生の主人になるためには、まず自分の思考の主人にならなければならない。モラロジーの「約束」が事実上、神経言語プログラミングの約束と同じであることがわかる。すなわち、多くの人は自分の精神状態と心の中で起こっているほとんどのことは、自分で支配できない、と考えている。しかし、実は、我々は精神作用と行動をそれまでできないと信じていたより以上に支配できる。自分の憂うつや喜びの感情を作り出すのは自分自身である。我々は精神作用や身体的働きを変えることによって、ただちに自分の感情や行動を変えることができる。

## 五、何を信じるか

「私は変えられない」と言う人は一つの信念を述べている。そして彼がそう信じるから、それは真実である。仮に私がその人に次のようにたずねたとしたらどうだろう。「あなたは自分が望んでいるように、そしてそうすべきだと分かっているように変えることができるか」と言う。多分それは本当でしょう。あなたにはできないのではありません。しかし、燃えている石炭の上を歩くことはどうですか。できますか。」もちろん、答えは同じで、「とんでもない、そんなことはできません」であろう。しかし、人は何千年の間、さまざまな形で、ふつう信仰の宗教的訓練として火の上を歩くことを行なってきたし、それによって書を受けなかった。

次のようなセミナーの場合、火が燃えている所を歩くことは宗教的経験とは無関係であるが、明らかに信念をもった経験である。

それは人々に彼らが変わることができ、成長し、能力いっぱい働くことができ、不可能だと思っていたことも可能であり、彼らの最も大きな恐れや限界は自分が自分に押しつけていたものであることを最もあからさまに教える。あなたが火の上を歩くことができるか、できないかの唯一の違いは、自分に起こることに対するあなたの過去の恐怖のプログラミングにもかかわらず、行動に踏み切らせるように自分自身とコミュニケーションする能力の違いである。ここから学ぶことは、人々は彼らができることと信じ、効果的な行動をとる力を奮い起こすことができる限り、事実上何でもできるということである。

我々ができるかと思うことをできるようになるために、また、ありきたりの人生を越えて充実した幸福な人生に向かつて成長するために、我々が作り出す結果の質にかかわる精神的、身体的行為の二つの様相を知る必要がある。

「第一のドアは信念体系にかかわる。人が何を信じ、何が可能で何が不可能と考えるかは、彼が何ができ、何ができないかを決定する大きな要因である。『あなたが何かできると信じると信じないか』と信じるかはどうであれ、あなたの信念は当たっている」という古いことわざがある。もし我々が自分の神経系統に疑いや制限のメッセージを送るならば、その結果が現れるであろう。他方、もし何かできるといふ積極的なメッセージを送り続けるならば、神経系統はあなたの望むような結果をもたらすように脳に伝え、それがあなたの願望の実現可能性を切り開くであろう。

自己改善  
開かれるべきこの第二のドアは、精神的シンタクスである。精神的シンタクスとは、人が思考や行動を整える方法——何かを成し遂げるために用いる戦略である。決定をするために用いる必要な行動が何であり、どのよう

な順序で行なうかを発見できるなら、ほどなく優柔不断から決断へと移行することができる。「我々はあらゆること——動機づけ、買物、愛、だれかに魅せられることに対して、戦略をもっている。特定の刺激や激励の与え方がつねに特定の結果を生む。」<sup>(11)</sup>

第三のドアは、生理的機能である。「精神とからだは、完全につながっている。あなたの生理的機能のはたらかし方——呼吸の仕方、立ち居振る舞い、姿勢、表情、動作の性質があなたの精神状態を実際に決めている。あなたの「脳」状態が、あなたのとれる行動の範囲と、質を決定する。」<sup>(12)</sup>

## 六、変化への道

小論では各人のもつ無限の力を解き放つ方法について詳しく述べることはできない。これまで述べたことは、ただ問題を提起し、一般的な考え方を示しただけである。しかし、簡単に、より高い状態になるための道を踏み出すために知る必要のある主要なことがらを述べたい。そのうちのいくつかは私自身が実践している考え方であるが、多くの考え方が私にとって新しいものであるか、さもなければ、新しい仕方で示されている。それらはたいへん興味深いし、役に立つと思う。

### (一) 脳の状態

スタンフォード大学でアプラム博士と脳の研究をしていた時、博士と私は私たち二人や他の人たちが発見するさまざまな脳の状態に関することが非常に興味をもった。今、この知識はどのように精神作用をコントロールするかを理解するための核心であり、変化し、すばらしい自分になる方法を理解するためのかぎである。な

ぜなら、我々の行動はつねに我々の精神状態の結果であるからである。我々は力がみなぎり、自身を持ち、幸福で、することがうまくできる日があるし、何もかもうまくいかない日があるのはどうしてだろうと考える。同じ自分であるのに、何が違っているのだろう。ある時はよくできて、別の時はうまくいかないのはなぜだろう。

「違いは、我々の神経生理学的状態である。物事を可能にする状態——自信、愛、精神力、喜び、法悦、信念——これらは個人の能力の偉大な水源を開く精神状態である。そして人を無気力にさせる状態——混乱、憂うつ、恐れ、心配、悲しみ、欲求不満——これらは我々を無力にさせる。」<sup>(13)</sup>一つの状態というものは、何百万もの神経学的過程の集約されたものかもしれない。しかし、これを単なる神経系統のでたらめな刺激作用と考えるのは誤りである。我々はこれらの状態を作り出す。「愛し、喜び、能力をもつための秘訣——すなわち自分の人生

を方向づける能力は、自分の精神状態をどのように方向づけ、思いどおりに動かすかを知る能力である。」<sup>(14)</sup>あなたの精神状態を方向づけ、あなたが望んでいる結果を生み出す第一のかぎは、脳を効果的に働かす方法を知ることである。問題は、脳がどのように働いているかについて、多くの人が今だに十九世紀のモデルを知っているだけということである。モデルを現代化する必要がある。何が我々の精神状態を作り出すのか。「精神状態の主要な構成要素に二つある。第一に心象であり、第二に生理的機能とその状態である。どのように心に描くか、自分の直面している状況について、自分に何をどのように語りかけるかが、あなたの精神状態を作り出し、あなたの行動も決定する。」<sup>(15)</sup>

### 自己改善

それゆえ、我々の信念、態度、価値観、過去の経験などが、人々や出来事などの物事に関する心象に影響するのである。そして「……我々が世界をどのように理解し、心に描くかに関するもっと重要で大きな要因は、……我々の生理的機能の働かせ方とその状態である。筋肉の緊張、何を食べるか、呼吸の仕方、姿勢、生化学的機能

の全般的なレベルなどが、我々の精神状態に大きな影響を与える。……それゆえ精神状態を変えることは、心象と生理的機能を変えらることを含んでいる。<sup>16</sup>」あなたの生理的機能の状態は、実際、あなたが心に描き、経験する方法を变えらると言っても言いすぎではない。

心象と生理的機能の二つの要因は、我々の精神状態を作り出すために相互に作用している。そして精神状態は、行動を決定する。それゆえ、我々は行動を支配し、方向づけるために、精神状態を支配し、方向づけなければならぬ。そして精神状態を支配し、方向づけるために、心象と生理的機能を支配し、意識的に方向づけなければならぬ。<sup>17</sup>

ここで重要な点は、心象やある出来事の経験は、正確に実際起こったことではなく、むしろ、個人の精神における再表象であるということである。黒沢監督の『羅生門』はこれについての典型的な例である。これは分かったことのようにだが、忘れてならないのは出来事に対する心象は、特定の個人的信念、態度、価値観、偏見を通してできあがった単なる一つの解釈であるということである。「そこで、あなたが望んでいる結果を生み出すか否かは、そのような結果を生み出すような行動の型や質を選びとることを可能にする精神状態に自分自身を置くように心に描くことである。<sup>18</sup>」

同じことは人生のあらゆることにおいて言える。もし、物事がうまくいかないと心に描くならば、うまくいかないだろう。もし物事がうまくいくという心象をもつならば、明るい結果を生み出すのを助ける精神状態を作り出すのに必要な精神的原因を作り出しているのである。次に出てくる疑問は、我々がある特定の精神状態にある時、我々の特定の行動を決定するのは何であるかというものである。その答えは、「……我々がある精神状態にある時、脳が可能な行動の選択をする。選択肢の数は、我々の世界モデル「世界観」によって決まる。<sup>19</sup>」

人生は川のようなものである。それは動いている。そしてもし、最良の自己の実現に向かってかじを取るために、意図的、意識的な行動をとらなければ、川のながりがままになつてしまふ。二宮尊徳が理解していたように、人生は菜園のようなものと言えるだろう。もし、我々が望んでいる結果の精神的、生理的な種を蒔かなければ、雑草が自然にはえてくるだろう。もし我々が意識的に精神状態を方向づけなければ、我々の環境、日常の習慣は望ましくない、でたらめの状態を生み出すであろう。その結果は悲惨である。それゆえ、日常的に、心のドアを見張り、つねにどのように自分が物事を心に描いているかを知ることが非常に重要である。我々は、日々、菜園の雑草をとらなければならぬ。

我々の行動は我々の精神状態の結果であり、精神状態は短い間に変えることのできる心象と生理的機能の結果であることを忘れてはならない。アメリカの哲学者エマソンが言ったように、「すべての行動の祖先は思考である。」「そのことをロビンズ (Robbins) は次のように述べている。「もし我々が自分自身とのコミュニケーションを支配し、我々が望んでいることの視覚的、聴覚的、筋感覚的シグナルを作り出すならば、めざましい明るい結果が絶えずもたらされるだろう。<sup>20</sup>」しかし、積極的な行動には信念が必要である。

## (二) 信念

最も根本的な意味で、信念は人生に意味と方向づけを与える指導原理、格言、信仰、情熱である。ロビンズは次のように述べている。「信念は我々の世界認識に対して前もって整えられ、構成されたフィルターである。信念は脳の司令官のようなものである。<sup>21</sup>」自分がたばこの奴隷だと信じている人や燃えている石炭の上を歩けないと信じている人、あるいは変化することができないと信じている人は、そのような現実を作り出し、脳がそのように

調整されているのである。信念は神経系統に直接命令する。何かが真実だと信じる時、実際にそれが真実であるような状態になってしまうのである。ロビンズは次のように述べている。

効果的に用いれば、信念は人生において望ましいことを作り出す最も強力な力になりうる。しかし、積極的な信念が可能性を広げてくれるのに対して、行動や思考を制限する信念は破壊的である。……信念は我々の内奥にある最も豊かな水源を切り開き、それらの水源を我々の望んでいる結果をもたらすように導く。信念はわれわのゴールへと我々を導びく羅針盤であり、地図である。そしてそれはゴールへと到達できるという自信を与えてくれる。……力強い信念とともに、行動に踏み出し、望ましい世界を創造する力をもつことができる。信念は望むことを見つけるのを助け、それを手に入れるためにあなたを元気づける。……自分の行動を変えるためには自分の信念から始めなければならぬ。すぐれたものを作りたいたならば、すぐれたことを成し遂げた人の信念を自分のものとすることを学ぶ必要がある。<sup>(22)</sup>

私は自分の望んでいる信念をプログラムし、強める方法として、何年間もイメージと肯定的暗示を用いてきた。その結果は驚くべきものであり、喜ばしいものであった。そして私は信念の力についていっそう確信したし、自分が必要とし、望んでいることのはっきりとした考えをもつことの必要性を確信した。ロビンズは私が長い間真実だと思っていたことを次のように述べている。「あなたのゴールが何であれ、あなたの望んでいる結果のはっきりとしたイメージをもち、あなたもすでにそれを達成したかのように心に描けば、あなたの望む結果を作り出すのに役に立つ状態になるのである。<sup>(23)</sup>」

広池博士と古代の人々が述べたことは正しかった。我々の現実是我々の考えが作り出したものであり、我々の考えは基本的に我々の精神的態度から作られるのである。広池博士と諸聖人を模範とすることによって、我々は

ありきたりの人生で満足することは許されぬし、自分の最善のあり方より以下であることや、「いつか」変えることで満足することは許されない。肉体的、精神的、経済的健康をもたらす精神力には限りがない。自己改善は基本的に我々が本心に望んでいることについてはっきりとした考えをもち、思考や信念、脳の活用の仕方を支配することを学びながら、行動に踏み出すかどうかにかかっている。

### 〈注〉

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| (1) 広池千九郎『道徳科学の論文』◎新版、広池学園出版部、昭和六十一年、五三頁。  | (7) Ibid., pp.7-8,      |
| (2) ウォルター・タップス(竹内啓二訳)『道徳的因果律の原理——新しい理解のための一西洋人のアプローチ——』第二十五回(福島)研究部ゼミ報告書(研究ノート、第一六七号)所収、モラロジー研究所研究部、一九九〇年二月。   | (8) Ibid., p.8          |
| (3) Shakespeare, W. <i>The Rape of Lucrece</i> , I, 353.   | (9) Ibid., p.15.        |
| (4) Robbins, A. <i>Unlimited Power</i> . N. Y.: Fawcett Columbine Book, pub. by Ballantine Books, 1986. 本稿における多くの考え方、特に神経言語プログラミングの分析については、この著者に負っている。 | (10) Ibid., p.31        |
| (5) Ibid., p.7.  | (11) Ibid., pp.114-115. |
| (6) Ibid., p.7.  | (12) Ibid., p.33.       |
|  | (13) Ibid., p.36.       |
|  | (14) Ibid., p.37.       |
|  | (15) Ibid., p.38.       |
|  | (16) Idem.              |
|  | (17) Ibid., p.41.       |
|  | (18) Ibid., p.44.       |
|  | (19) Ibid., p.45.       |
|  | (20) Ibid., p.47.       |



- (2) Ibid, p.54.
- (2) Ibid, p.55.
- (2) Ibid, p.62.