

LOW OF SUCHNESS—真如の法—とは？ その1

- 『わたしたち人間は真如に向かって常に成熟・成長しようとする本質的な意志を持っている』という考えを軸に、秦由佳が10年間携わってきた潜在意識や心の世界、身体の探求をまとめたひとつの法則。
- 真如に向かって生きることを目指している＝統一された自己を生きることと定義している。
- 魂も身体も心も意識も全て、統一された自己を生きることを目的として、それぞれの役割と機能を担っているという考え方が軸にある。

LOW OF SUCHNESS—真如の法—とは？ その2

- 真理はひとつなので、同じような分野について解説している様々な法則・理論・メソッドと基本的には同じ世界の話をしているため、**これが絶対的な正解ではない。**
- Low of Suchness(LOS)は、「**多角的・多層的に自分と人生を理解することで、より自分自身の日常が楽しく過ごしやすいくなる**」ことを一番の目的としている。

真如とは？

- Suchnessとは、真如のこと。ものの真実の姿、普遍的な真理を指す。

本からの引用

一如・真如とは

真実なるさとりの境地をいう。一とは二、三に対する数量をあらわす一ではなく絶対不二のことであり、如とは人間の思慮分別を超えた、もののありのままのすがたをいう。

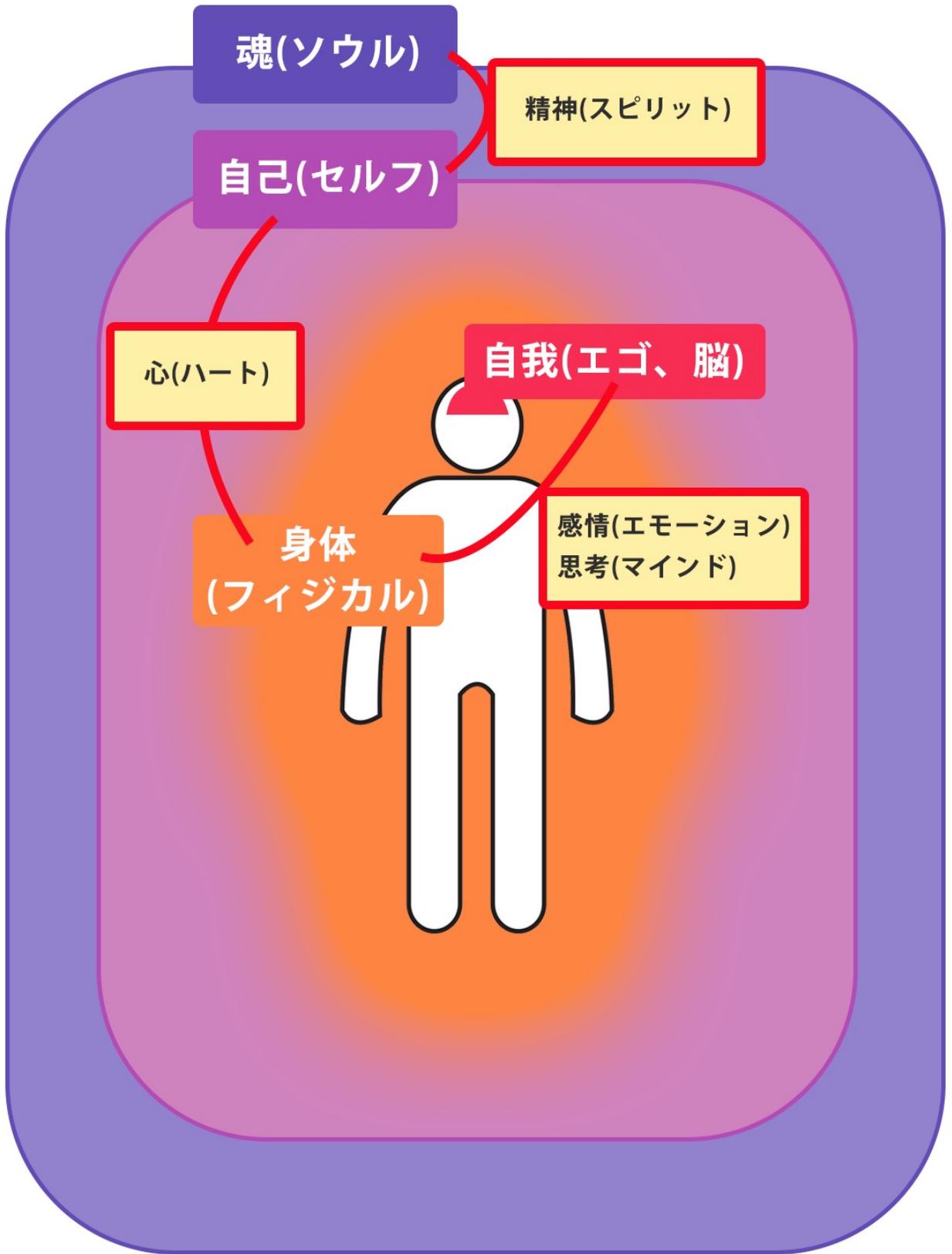
自と他、生と死、愛と憎しみといったさまざまな対立は、人間の自己中心的な想念である虚妄の分別心が生みだした虚構である。

そうした虚妄分別を破って、もののあるがままなありようを直覚する智慧が開けたことを「さとり」という。

そこでは知るものと知られるものが一つに融けあい、生と死がわけへだてなく受けいれられ、愛と憎しみをこえて、すべてがかけがえのない尊厳をもって輝いていく。

(梯實圓和上著『歎異抄』より)

全体図



4つの”わたし”

魂（ソウル）

ほぼ知覚できないが、機能している
わたしたちの本質的な精神性（スピリット）に影響している

自己（セルフ）

ほぼ知覚できないが、機能し自分の心（ハート）に強く影響している

身体（フィジカル）

知覚しやすいが、コントロールできる機能とコントロールできない機能に分かれる
感情（エモーション）に強く影響している

自我（エゴ）

最も知覚しやすい、通常の意識（覚醒時）の主人公として君臨している

4つの”わたし”の間で現れる”現象”

魂	>精神性（スピリット）
自己	>心（ハート）
身体	>感情（エモーション） >思考（マインド）
自我	

【現象】とは？

魂と自己、自己と身体、といった”わたしとわたし”の間で起こる反応のことを指す。

（例）暖かい空気と冷たい空気がぶつかると、悪天候という現象が生まれる。

現象であるため、その大元の”わたし”が変わると変わる。このうち感情と思考は特に知覚しやすく、本来はただの現象であるけれど、「わたしそのもの」として評価しやすい。

症状と原因

- 症状は、現象として起こる

私たちが普段「問題」として感じることは全て現象として起こる

起こる場所は、心（ハート）や感情（エモーション）、思考（マインド）

身体はさらにその影響を受けて症状が出る

ただ精神性（スピリット）では問題が起こることはほとんどない

- 原因は”わたしとわたし”の関係で起こる

症状を引き起こしている原因は、症状が起きている場所にはない。自己と自我の関係性がすべての症状（現象）を引き起こしていると、考える

身体と自我の関係性も重要

事例

- 身体と自我の関係性が悪い

感情の問題や、思考の問題が症状として現れやすい。

- 身体と自己の関係性が悪い

身体が記録してしまっているプログラム（習慣）と自己の目的とが噛み合わないことで、心の問題が症状として現れやすい。

（例）自己が求めていることを身体がうまく反応しないと、本当にやりたいことに向かっても途中でやめてしまったり、うまく振る舞えなくなってしまう、心がうまく機能できず、意志が弱まる、など。

魂(ソウル)

自己(セルフ)

自我(エゴ、脳)

身体
(フィジカル)



潜在意識、とはなんなのか

領域と意識はちがうことを指していると、定義している。

潜在意識の領域

そこで働く意識が潜在意識

顕在意識の領域

そこで働く意識が顕在意識

潜在意識の領域

細かく分けると実は
さらに色々な領域がある

顕在意識の働く領域

顕在意識さん

潜在意識さん

真如に向かって生きる、とは

- 統一した自己を生きる、とは・・・

魂、自己、身体、自我この4つの”わたし”が統一した生きかたをすること。

そのために、分裂しているところは繋げ、つながりが弱りところは強化する。



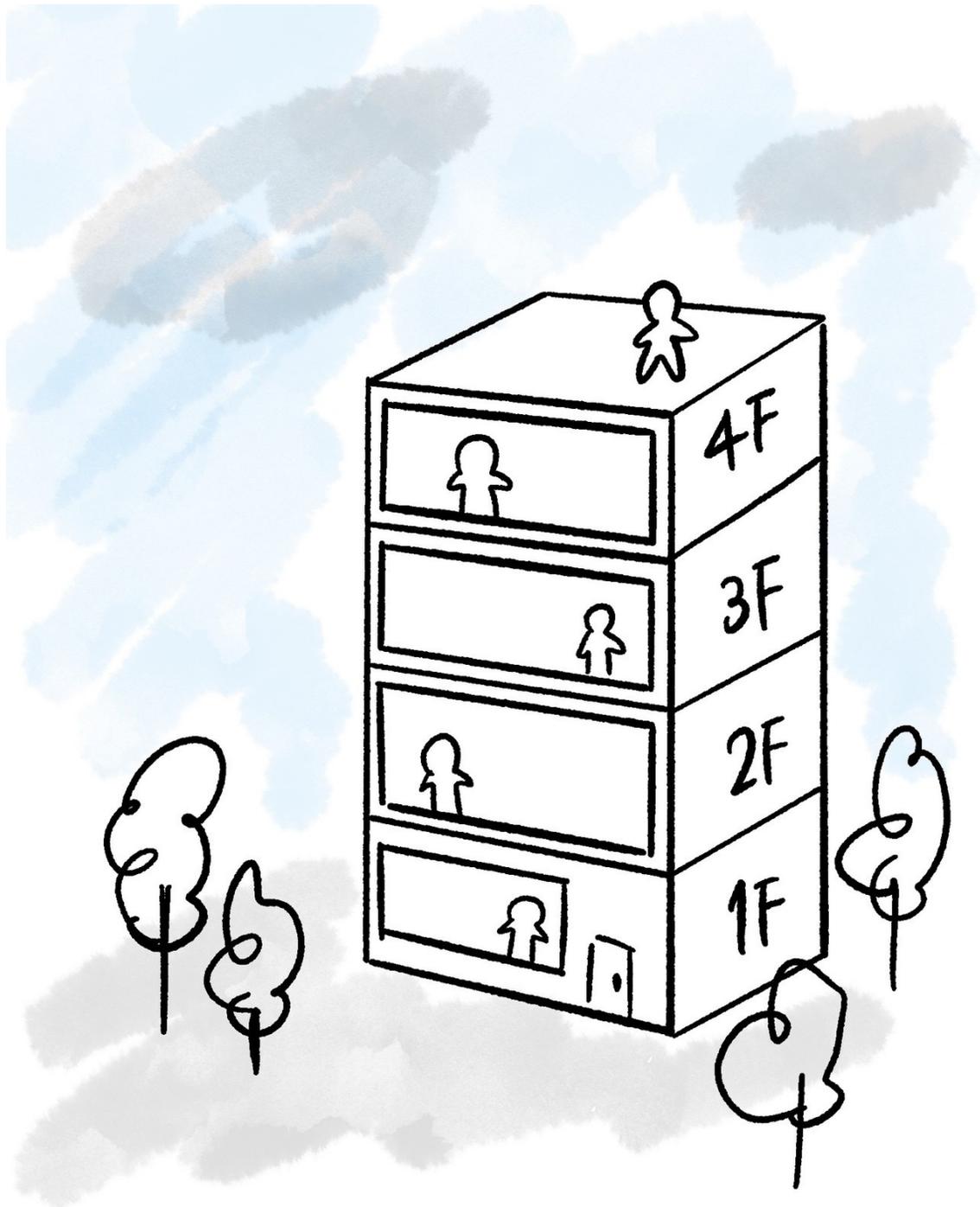
LOS真如の法において...

成熟するとはこのような変化のことを指す

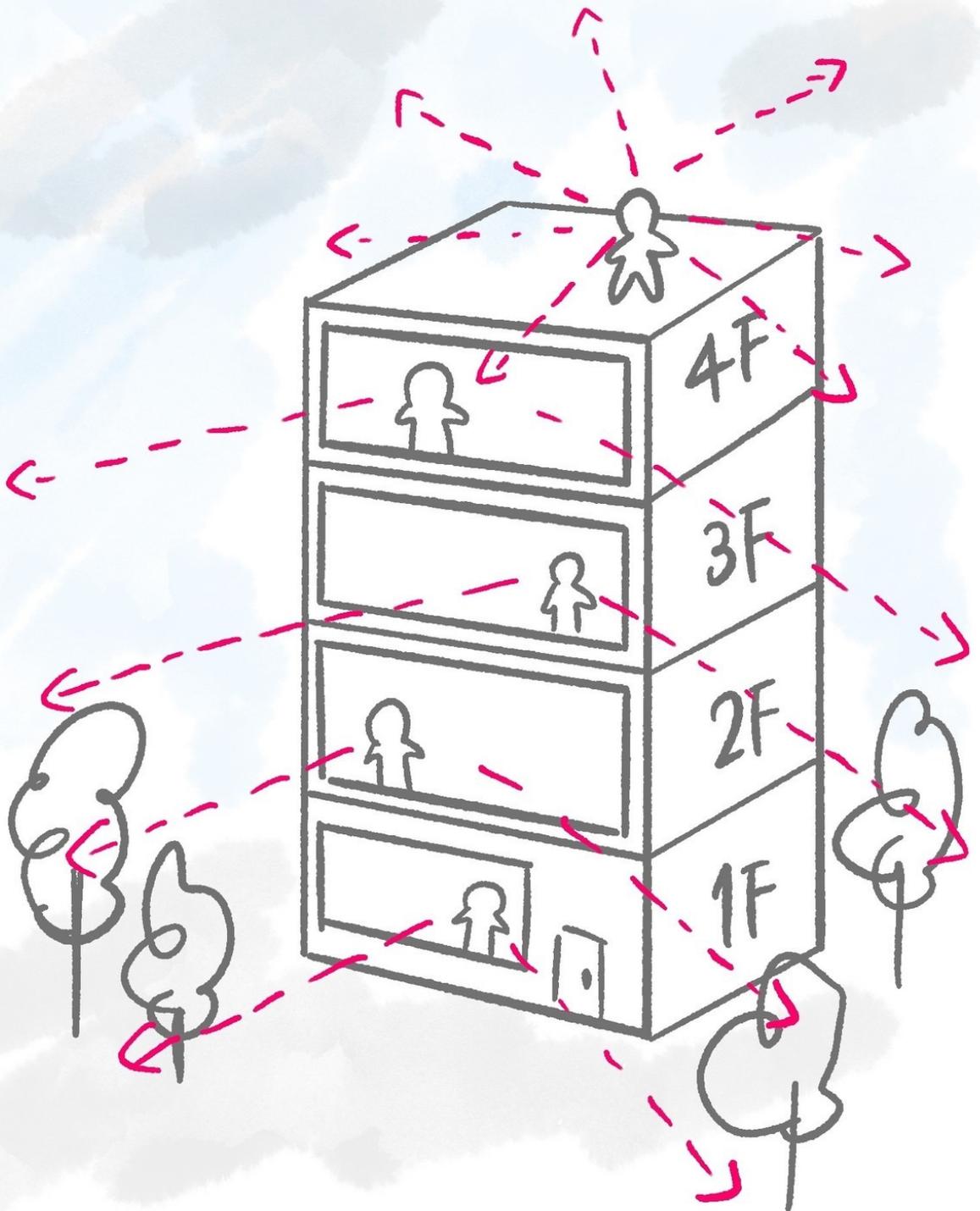
マチュリティレベル理論とは

- 統一した自己を生きるプロセスには4つのステージがあるという理論
- 成熟することでステージが変わる
- ステージが変わったとしても、別のステージへ移動することはある
- 各ステージごとのテーマや課題、価値観や世界観が異なる
- ロールプレイングゲームのようなイメージ

イメージは1棟のビル



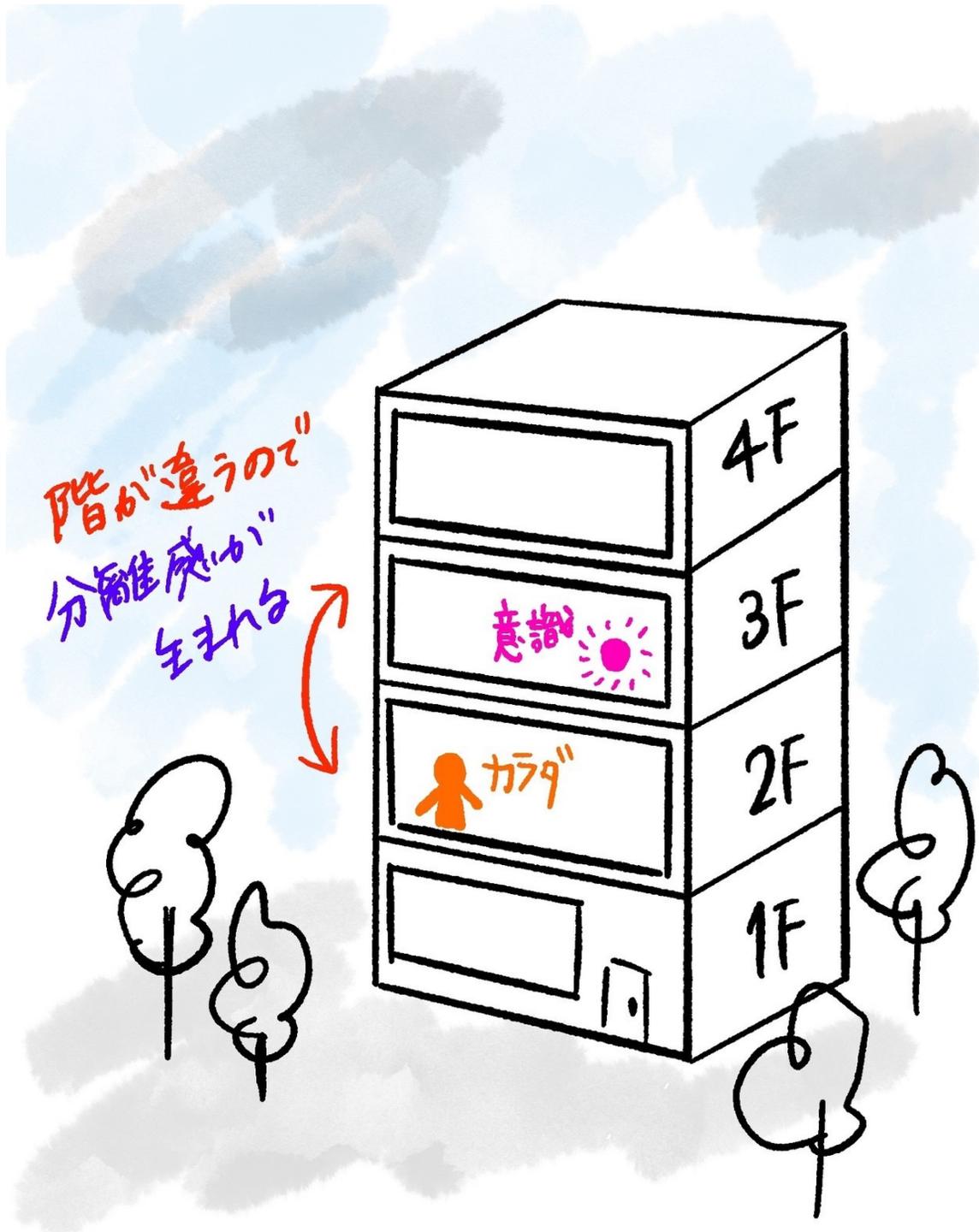
各界からの景色は違うが、高層階の方がより全体が見える



マチュリティレベル理論の ポイント

- その人にとっての問題は全てビルの中で起きている（現実＝ビルの外では起きていないことがほとんど）
- ステージごとに幸せや成功の定義が違ふ。違ふステージの人と話が噛み合わないことが多い
- 調子が悪いとすぐに下の階に降りる
- ゲームだと思ってそれぞれのステージを楽しめるようになってもらうことを大切にしている

実践や実体感なく知識や情報だけ高めすぎると、実際に過ごしているステージとの分離が起きてしまう。身体は”体験ありき”でステージが変わる。



各ステージのイメージその1

【各ステージごとの課題・共通テーマ】

ステージ1：気づく、認める

ステージ2：感謝する

ステージ3：意図する、読む

ステージ4：受け取る

ステージ5（屋上）：Suchnessの世界

【各ステージの成功とは】

ステージ1：問題を解決することが成功

ステージ2：感謝すること・されることが成功

ステージ3：意図して想像することが成功

ステージ4：ただただ自然とともに自然に生きる

こと（DOをしない）ことが成功

各ステージのイメージその2 (あくまでも一部)

【各ステージごとの攻略ポイント】

ステージ1：観察する、気付く、客観性

ステージ2：心をひらく、感情の解放

ステージ3：主体性を持つ、創造する

ステージ4：一体感を感じる、信頼する

【各ステージごと生み出してしまいがちな問題】

ステージ1：なんでも問題化、解決を複雑にする

ステージ2：評価されないことへの不安・不満

ステージ3：ヴィジョンや目的を見失う

ステージ4：自分の意志と自然の調和に対する問題視、過剰なまでの禁欲主義

マチュリティレベル理論の 活用方法

- 各ステージごとを理解して、自分の状態をチェックすることで盲目性から抜け出すことができる
- 感情を解放する方法や、思考の向ける矛先をステージごとに変える方法などが異なるので、うまく活用して過ごす
- 他者との関わりにおける共感や理解を強める
- 自分の人生を好きなステージでカスタマイズする

基本的には、自己理解・他者理解・人生をより楽しく生きやすくするために、活用していただきたい理論です！