

## 瞑想の6段階

6	真理の探究	真理の探究。人間が到達しうる理想的な像への挑戦。
5	自己実現、目的達成	目的や夢に向かってモチベーションを高める、自己実現を目指す。
4	生活の質の向上	日常生活でのストレス緩和や幸福感の上昇を目的にする。
3	心の問題の解決	失敗や悩みなどによる、精神的な落ち込みを改善する。
2	精神的不調の克服	トラウマや引きこもりなどによる精神的な不調を改善する。
1	心身の疾患の改善	病院未満（病院に行くまでではない）、あるいは、病院で対処不能な状態の克服。

### 【 解説 】

#### 6：真理の探究

この段階は、真理を追い求めて、人間の理想的な姿を実現していこうとする段階です。

#### 5～2：一般的な人の段階

この段階は一般的な人の瞑想の段階です。人が毎日生活をしていれば、良い事もあれば悪いことも起こります。そして、そのたびに心を揺さぶられます。また、一つの課題や目標を達成しても次々に新しい課題が起こり、ひたすらこなしていかなければなりません。そういった生活の中の心の浮き沈みを改善し、あるいは身体の不調を改善し、目標達成のためのモチベーションを向上させ、目標達成のための能力を養うために瞑想を行うのがこの段階です。

#### 1：心身の疾患の改善

心や身体に重度の不調をきたしている場合には、まず病院への受診が必要になります。しかし、病院で原因不明の病と見放された人が瞑想によって劇的に改善したという事例も驚くほどたくさんあります。ですので、心や体に不調がある人は、まずは徹底的に病院での対処を行い、その上で瞑想に取り組まれることをお勧めします。

## 1、2：「心身の疾患の改善」「精神的不調の克服」

この段階から全ての段階において一貫して向き合わなければいけないテーマは「問題の的確な特定」です。「問題の的確な特定」というのは、「なぜそうなったのか」ということではなく、「なにがそうさせているのか」ということです。心や身体の不調には必ず原因があります。その原因さえ的確に特定することができれば、多くの場合問題は解決できます。そして、その原因を的確に特定するためにこの段階で必要なことは「心の状態の改善」です。1、2の段階にある人は、極度のストレス状態（脳の疲れ）から、考える能力が極端に低下している場合があります。そのような状態の時にどのような話をしても心には届きません。また、正しく判断することもできる状態ではありません。ですので、この段階ではまず、ストレスを取り除き、休息を与え、心身の平穏さを手に入れることから始めなければなりません。この場合、マインドフルネスのような瞑想は効果的ではありませんが、この段階の状態では、集中力も極度に低下しているため、それすらも難しい場合があります。ですので、一から十まで完全に誘導ガイダンスで行う瞑想法や、リラックス瞑想などが適しています。また、本人が自発的に瞑想に取り組む意思のない場合、病院などと違って強制させることができないため、簡単に取り組みを止めてしまうことがあります。瞑想は少なからず苦痛を伴います（苦痛とは退屈さや、「こんなことをしてなんになるんだろう」という心の不快さです）。適切に瞑想を行えば確実に状態を改善できるような場合でも、その苦しみを避けたいがために本人が取り組みを止めてしまうことがあります。ですので、ある程度腰を据えて瞑想を実践してみるという環境づくりも大切になります（家族や友人の支援、あるいは教室に通うなど）。

※心の状態を改善し、その上で、これ以降の段階の「自分に向き合う」「問題と向き合う」を通して、現実問題の原因を的確に特定していきます。

中心的に取り組むたい瞑想法 A:準備

## 3：心の問題の解決

この段階でいう「心の問題」とは、日常生活の中で起こる様々な心の悩み、問題です。この段階で行っていききたい瞑想方法は「自分に向き合う」ための瞑想方法です。そのためにはヴィパッサナー瞑想などの観察の瞑想法が適しています。

「嫌われる勇氣」で有名な心理学者のアドラーは、人間の悩みの全ては対人関係だと言っています。全てかどうかはさておいて、私たちの心の悩み、問題の大部分は対人関係によることは間違いありません。では、対人関係に問題を起こす原因は为什么呢。それは、私たちの性格的な癖にあります。

例えば、恋愛がいつも同じような悪い結果になってしまう人や、どこにいても同じような人間関係の問題が起こるといような人は、やはり、自分自身に何か原因があると考えする必要があります。そこには自分では気づかない性格的な癖があります。

私たちは、毎日の生活の中で、小さなことから大きなことまで、あらゆることを反射的に自動的に同じように反応してしまいます。例えば、自分の好きな人が他の異性と仲良くしているのをみるといつも同じように嫉妬心を抱き、同じように態度に表してしまったりします。また、自分にとって都合の悪いことがあると、すぐに態度に出てしまったりといったこともあります。もちろん、本人はまったくそんな気がないかもしれませんが、しかし、自分では気づかないでいる部分こそ、人間関係が上手くいかない原因が隠れていると言えます。

「自分に向き合う」というのは、「自分の反応の仕方を知る」ということです。自分自身が出来事に対してどのように反応しているのかを知ることが、心の問題を解決する第一となります。そして、反応の悪い癖は修正し、良い癖は伸ばしていきます。心の状態（喜び、楽しみ、怒り、悲しみ、心配、不安など）は全て、出来事に対する心の反応です。心の反応の在り方を変えることで、心の問題は解決することができます。

中心的に取り組みたい瞑想法 D:観察法

#### 4：生活の質の向上

この段階の人は、概ね人生は上手くいっていると言えます。ただ、人生にはなにが起こるかわかりませんので、あとは、どのような状況にも屈せず乗り越えられる力を養っていくことが目標となります。この段階では「問題と向き合うこと」がテーマになります。そのために必要な瞑想方法は、「問題解決のための瞑想方法」です。この段階では、純粋な瞑想から離れ、マインドマップを使ったり、アウトプット型の読書をしたり、ビジュアライゼーション（イメージ法）に特化した瞑想法が有効になります。合わせて、これまでの段階で行ってきたストレス改善のための瞑想方法（リラククス瞑想など）や、「自分に向き合う」ための瞑想方法（ヴィパッサナー瞑想など）も行っていきます。心の状態を保ちつつ、問題解決のための能力を向上させていきます。問題解決のための一番の能力とは「知恵」です。「知っているか知らないか」これが人生を幸と不幸に大きく二分します。知恵を育めることは瞑想の大きな恩恵の一つです。瞑想は心の状態の改善（心の問題の解決）だけではなく、現実問題の解決にも大いに役に立ちます。

中心的に取り組みたい瞑想法 D:観察法 H:洞察

#### 5：自己実現、目的達成

この段階では、これまでの瞑想方法の全てを駆使して自分の夢や目標の達成を目指していきます。道に迷わないために目標を達成した姿を思い浮かべるイメージ法の瞑想も良いでしょう。目標達成のための日々の努力で疲れた心と身体を癒すためのリラククス瞑想も良いでしょう。人から好かれて、協力を得るために、自分自身と向き合うための瞑想（観察法）を行うのも良いでしょう。また、目標達成のための課題を克服するために、問題解決のための瞑想方法（洞察法）を行うのも良いでしょう。

自己実現、目的達成というこの段階は、社会的に見れば一番の理想的な目標です。多くの人が目指すべき目標です。この段階に到達するために、あらゆる瞑想的な努力を惜しまないことが大切になります。

中心的に取り組みたい瞑想法 E:イメージ法

## 6：真理の探究

この段階は、道徳的、宗教的な目覚めを起こしたごく一部の人が目指していく段階です。この段階では、意識の完全なコントロールを行う瞑想法が適しています。「無心」を体現する瞑想法です。この瞑想法には「パナシーア瞑想」や「禅」が適しています。ただし、瞑想を相当に訓練していないと、この段階の瞑想がどのようなものなのか想像することすら一般の人にはできません。この段階まで来ると、身体の痛みのコントロールが可能になったり、物事の本質を見抜くことができたりするようになります。

中心的に取り組みたい瞑想法 パナシーア瞑想、禅

### 【 補足 】

★A;準備、B:集中法、C:呼吸法、F:アフメーションはどの段階においても適宜実践していきます。

★ここでの分類はあくまで基本的なものであり、瞑想は自分の状態を理解して、その状態に合わせて適切に学んでいく必要があります。

★各瞑想技法のカテゴリーはパナシーア瞑想の分類の仕方です。パナシーア瞑想では以下のように瞑想の技法を分類しています。

#### 「A:準備」

座り方やリラックス瞑想など、瞑想の基本的な部分を習得していく段階です。この段階だけでも瞑想の効果を実感できます。ここでの目標は心の状態の改善にあります。

#### 「B:集中法」

なにかを達成しようと思うなら、集中力は必須の条件です。集中力がなければ、なにかを達成するのに人より何倍も無駄に時間がかかってしまいます。瞑想の効果を最大限に発揮して、目標を達成するためには、集中力を向上させることが欠かせません。集中力は筋肉のようなもので鍛えれば必ず向上します。

#### 「C:呼吸法」



瞑想と呼吸法は厳密には別な技法ですが、両者は密接な関係にあります。瞑想の中に呼吸法を取り入れていくことで、精神的な問題の解決だけでなく、身体的な問題の解決にも大きな力を発揮します。

#### 「D:観察法」

マインドフルネスやヴィパッサナー瞑想という瞑想法はこの観察法に分類されます。この観察法で観察する対象はあらゆるものに及びます。観察法を身につければ、日常の世界が激変します。

#### 「E:イメージ法」

イメージ法は心の中に何かしらの対象を思い浮かべるものです。阿字観や密教系の瞑想などがイメージ法に分類されます。この技法は潜在能力の向上や目標達成には最高の力を発揮します。

#### 「F:アフアメーション」

アフアメーションとは、繰り返し唱える前向きな言葉のことを言います。

心は言葉でできています。良い身体を作ろうと思ったらよい食べ物を食べるように、良い心を作ろうと思ったら、良い言葉を発していきます。アフアメーションは心の状態を改善し前向きな気分にしてくれるのに役立ちます。また、言葉が変われば周りの人達が変わり、あらゆることが好転していくことにも気づくでしょう。

#### 「G:アウトプット」

アウトプットというのは読書やマインドマップや記憶術など、一見すると瞑想には思えないこともあります。しかし、そのどれもが瞑想的に行うことができ、瞑想の効果をより高めてくれます。また、ただ座って目を閉じているだけというイメージのある瞑想ですが、そうではなく、頭を使って行動的に行う瞑想は、瞑想疲れを解消する効果もあります。

#### 「H:洞察」

洞察とは、「観察」と「比較」から成り立っています。洞察力を磨くことで、物事の本質を見抜き、人や出来事など、あらゆることを正しく評価できるようになります。この洞察を通して本物の智慧を養えば、自分の心はもちろん、人の心までも透かして見ることができるようになります。

#### 「S:特別ワーク」

特別ワークというのは、指導者と直接対面で行う誘導瞑想です。特別ワークでは、事前に受講者の話をしっかり聞き、問題を特定し、その人にあった瞑想ガイダンスを完全オリジナルで構築していきます。トラウマを克服したい方や自分を変えたいという方のための瞑想技法です。