

「自由」なのに、なぜ苦しい？

自由と自在の違いを知る、TAOISM(道教)の教え

選択肢が多すぎる現代、
「自由」が逆に迷いと不安を生む。

WHY IS IT
SO HARD?

サクッと解説！
生き方の質が変わる
「自在」への道

何を選んでも
満たされない感覚。

LOST!

TOO MANY
CHOICES!

OVERWHELMED

HELP ME!

「自由」とは、束縛が
ない状態だが、
それは幸福を保証しない。

「自在」とは、内面の自由と調和。
外部に左右されない。

TAOISM(道教)は、
「道(TAO)」に従い、自然体で
生きることを説く。

無為自然(むいしぜん): 作為を
捨て、あるがままを受け入れる。

「自在」への道は、自分自身
を深く知ることから始まる。

心の平安と真の幸福を
手に入れる。

「足るを知る」ことで、
無限の可能性が開かれる。



「自在」は、自分自身が人生の主人公であり、自然の流れに乗る力。



「好きなことを選べる時代。
縛られていないはずなのに…」



「なぜかいつも疲れている。
周りと比べて焦ってしまう…」



「こんなに『自由』なのに、
なんで息苦しいんだろう？」

あなたも、こんな「自由のワナ」に陥っていませんか？

それはね、
『**依存した自由**』に
囚われているからだよ！



多くの人々が誤解している 「自由」の理屈

- ✗ **好き勝手できること**
- ✗ **他人より優位であること(得すること)**
- ✗ **制限やルールが一切ないこと**

「他人より自由でありたい」
「誰にも縛られたくない」——
実はこれ、「他人基準」で生きている証拠。
比較に縛られた不自由な状態なのです。

TAOISMの真髄：似て非なる2つの概念

自由

【由】自らの理由がある状態。
これは「選択」の状態。



自在

【在】自らが在る状態。
これは「存在」の状態。



自由が「量（選択肢の数）」だとしたら、
自在は「質（あり方）」である！

ステップ1: 真の「自由」とは？



「なぜそれを選ぶのか？なぜその道を進むのか？
その理由が、自分の中で明確な状態のことだ。」

真の自由の条件

- ✓ 自分の理由を知っている
- ✓ 他責（他人のせい）にしない
- ✓ 結果として、必ず「責任」が伴う

選択の理由が自分にあるからこそ、
責任を引き受ける覚悟が生まれる。

ステップ2： 究極の境地「自在」とは？

「選択肢が多くても
迷えば不自由。
選択肢が少なくても、
心が整っていれば
『自在』だ。」



- ★ 外部の環境に振り回されない
- ★ 自分という絶対的な「軸」がある
- ★ 自然体で最適に動ける

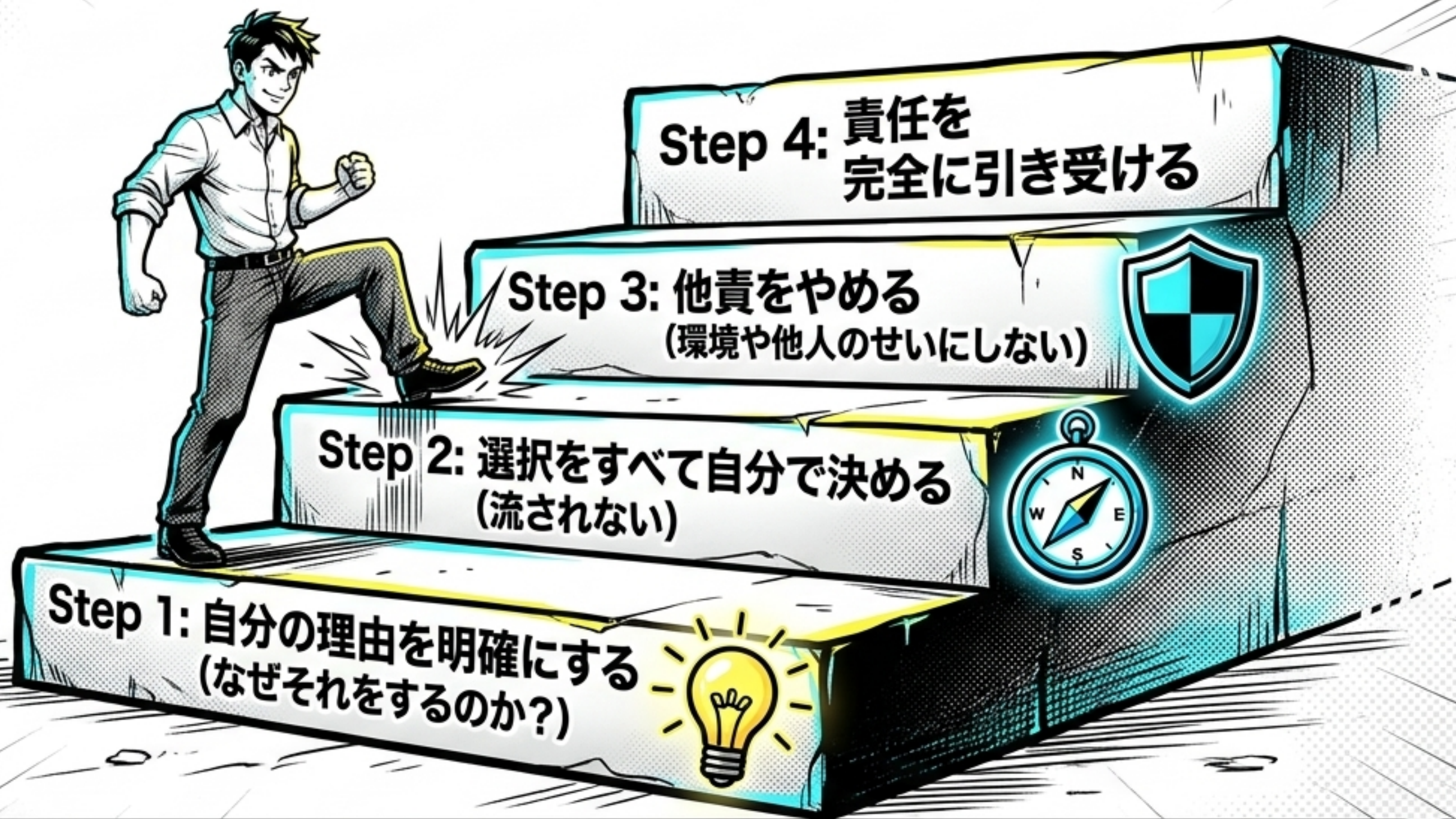
軸は持ちつつ、形は柔軟に変える。
これが「自在」の強さです。

あなたは今、どのステージにいる？（状態の診断）

| 【ステージ】 | 【基準】 | 【状態】 | 【選択肢】 |
|----------|-------|--------|----------|
| 【依存した自由】 | 他人と比較 | 迷いと執着 | 多さを求める |
| 【真の自由】 | 自分の理由 | 責任と覚悟 | 自分で決める |
| 【自在】 | 自分の存在 | 自然体・整い | 環境に柔軟に適応 |

警告：自由の土台を通らずに、いきなり「自在」には至れません！

実践編：どうすれば「自在」に至るのか？(土台づくり)



「責任を知らずに軽さだけを求めるのは、自由ではなく単なる『逃避』だよ。」



実践編：さらにその先、「自在」への進化



「軸」は持ち、
「形」は変える。

☁️ 他人との**比較**を手放す

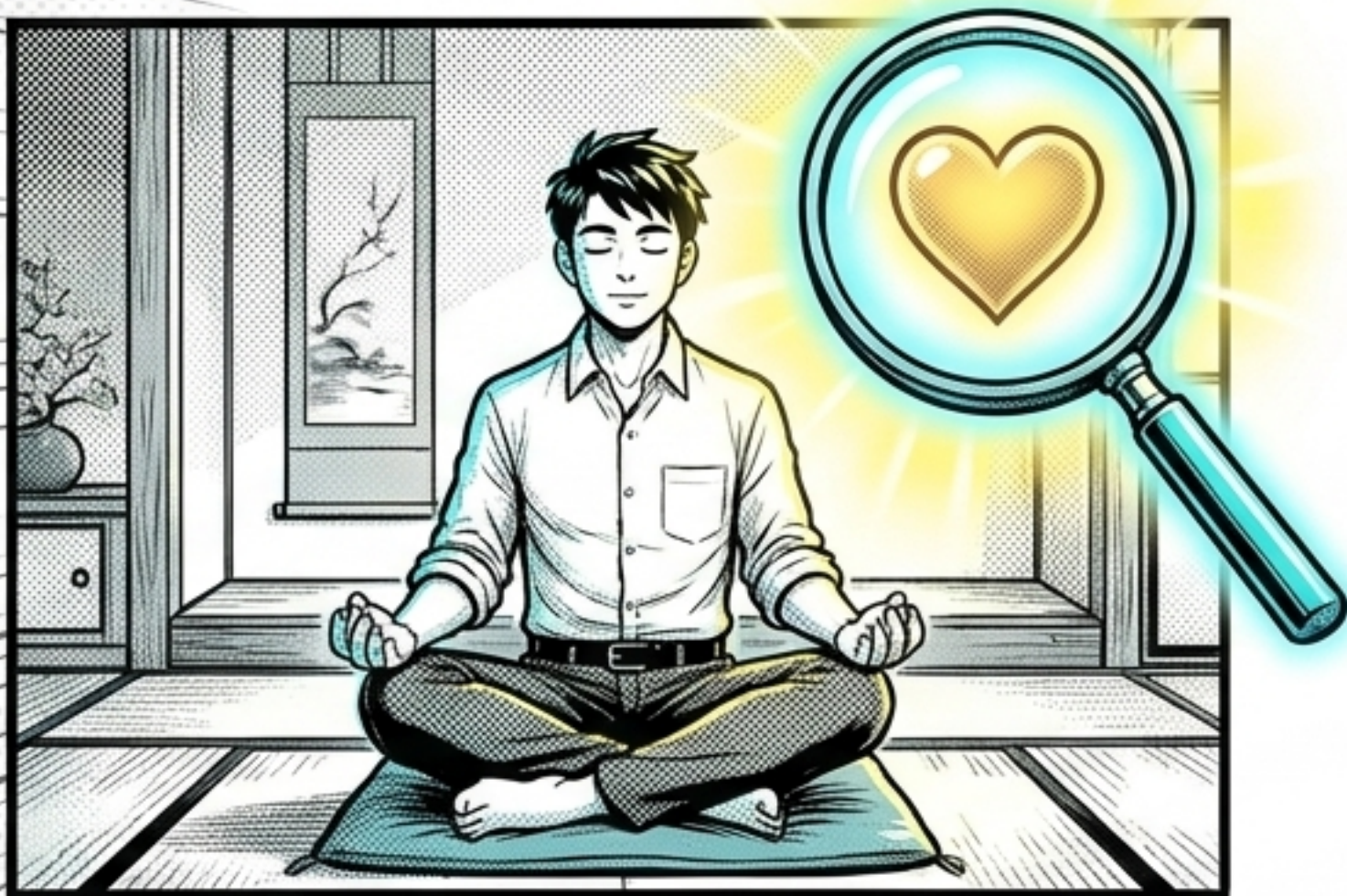
☁️ 物事への**執着**を減らす

☁️ 環境に応じて**柔軟**に動く

自在の境地を開く鍵「客観視」



「自分を外から見つめる時間を作ろう。
それが十織、五省を通じた内省だ。」



内省の3つの問い

1. 何に縛られているのか？
2. 何を恐れているのか？
3. 何を守ろうとしているのか？

これらを客観視し、見えるようになるほど、人は不思議と「自在」になっていきます。

常に自分へ「問い」を持つ。

「これは、本当に**自分の選択**か？」



「これは**分の理由**か？」

「ここに、自分は『**在る**』か？」

人は慢心する。流れに乗っているつもりで、ただ流され、欲望に使われていることがある。過去の自分と戦い、問いを深めよ。

道（TAO）の教え：自由自在という到達点

【本質を見抜く】+【理屈を理解する】+【徳を磨く】=【自分の軸が整う】

責任を知り、比較を超える。

自が在る場所へ向かう。

その先に初めて「自由自在」という究極の境地が待っている。

あなたは今、選んで生きていますか？
それとも、流されて生きていますか？



「自分なりの理由を持って、
ここで生きていく。」

その問いに、真摯に向き合うこと。
そこから、すべてが始まる。