

ぎょうじゅうざが

# 行住坐臥 という在り方

～すべての瞬間が修練である～

Taoism | しばただいち



仕事の時間は頑張る。  
気を張って完璧に!

休みの時間は気を抜く。  
誰も見てない所では  
適当でいいよね?

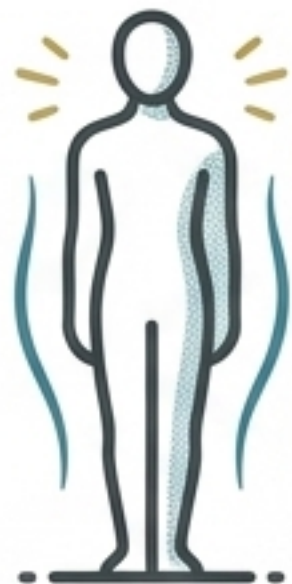


# 現実には逆だ!

誰も見ていないときの状態こそが、  
本当の『あなた』である。



**【行】**  
行く(歩く)



**【住】**  
住む(立つ)



**【坐】**  
坐る(座る)



**【臥】**  
臥す(寝る)

**特別な時間だけではない。  
すべての瞬間が修練である。**

## TAOISMの【微細の積み重ね】



小さな習慣の延長  
→「大きな成功」

Everyday Life



小さな乱れの積み重ね  
→「大きな失敗」

いざという時の言動や判断は、すべて「日常の小さな状態」の延長線上にある。

# 日常の細部が結果に繋がる「理屈」(身体編)



Step 1:

**【姿勢】** 背筋を伸ばす



Step 2:

**【呼吸】** 深く入る



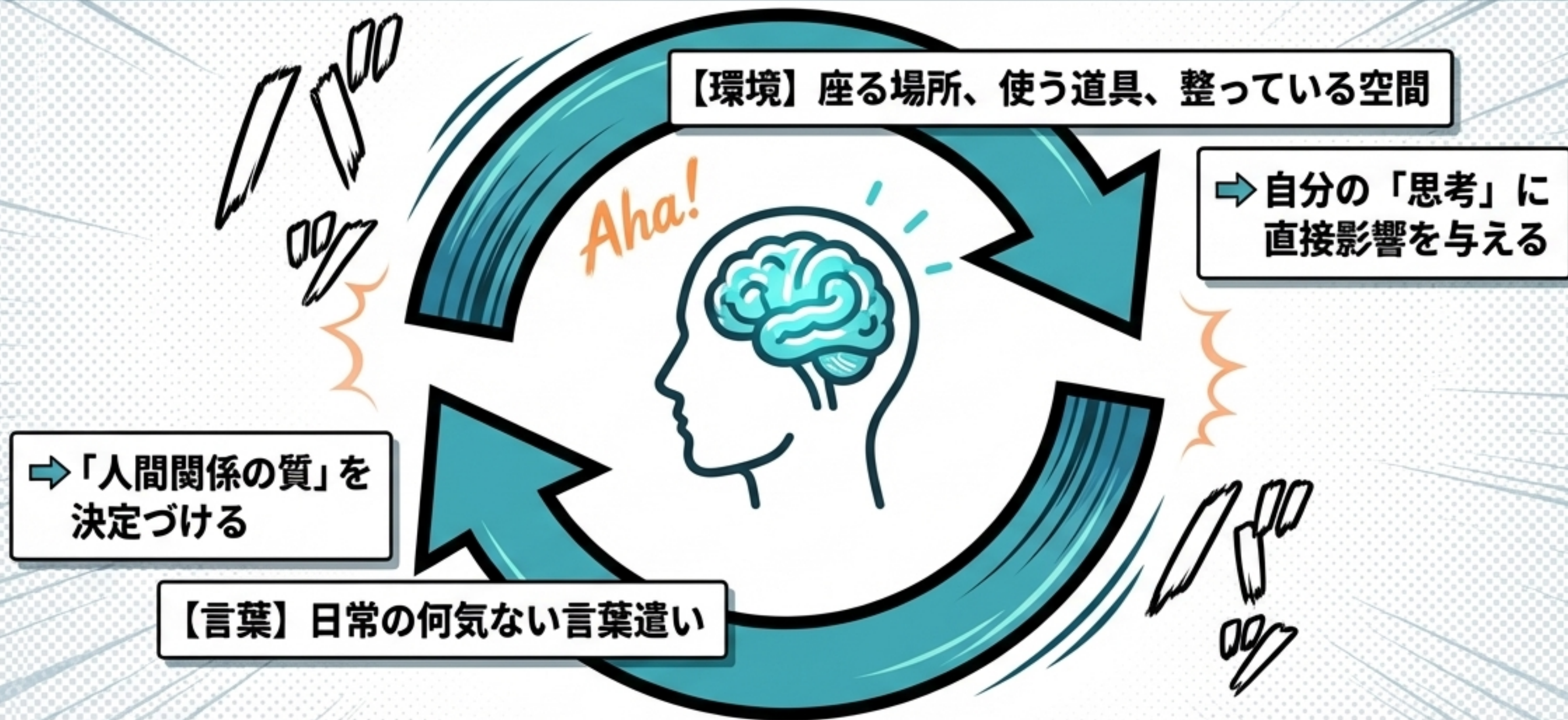
Step 3:

**【脳】** 思考が安定し、  
集中力・判断力がUP

そういう  
ことか!

逆に姿勢が崩れていると、すべてのパフォーマンスが低下する。

# 日常の細部が結果に繋がる「理屈」(環境・言葉編)



行住坐臥は単なる言葉ではなく、人生の設計そのものの。

特別な時だけじゃない。  
日常が自分の人生を  
作っていたのか…!

じゃあ、具体的に  
どう整えればいい?

実践編へ

# 日常で整える5つのアクション

① 姿勢を  
意識する



② 呼吸を  
深くする



③ 言葉を  
丁寧にする



④ 空間を  
整える



⑤ 動作を  
雑にしない



重要なのは「一貫性」。常に同じ質を保つこと。

# 考え方の比較マトリクス

## 【凡人(一時的)】

特別な時だけ整える



常に「頑張っている感」がある



いざという時、ボロが出る



## 【TAOISM(一貫性)】

常に同じ質を保つ



努力の感覚がない(自然体)



いざという時、真価が出る



# 究極の理想形【在り方の固定化】

良い状態を一時的に  
作るのではない。



それを「当たり前」にする。

努力をしている  
感覚すらなくなる。

「自然と整っている状態」へ。

# 気づきの自己診断（今、この瞬間のあなたへ）

- 日常を雑に扱っていないだろうか？
- 誰も見ていないときに崩れていないだろうか？
- 小さな行動を軽視していないだろうか？
- 今この瞬間、姿勢は整っているだろうか？
- 呼吸は浅くなっていないだろうか？

特別な場面だけ取り繕っていないか？  
本当の自分は「日常」に現れる。



# TAOISMの教え（整える思想）

1: 本質を見抜き

2: 理屈を理解し

すべてが修練であり、成長の機会。  
その在り方は、日常に現れる。

3: 徳を磨き

4: 共同体と共に歩む



「行住坐臥。すべての瞬間に、  
自分の在り方が現れている。」

今日、この瞬間の  
姿勢から変えてみよう。



[SHARE!]