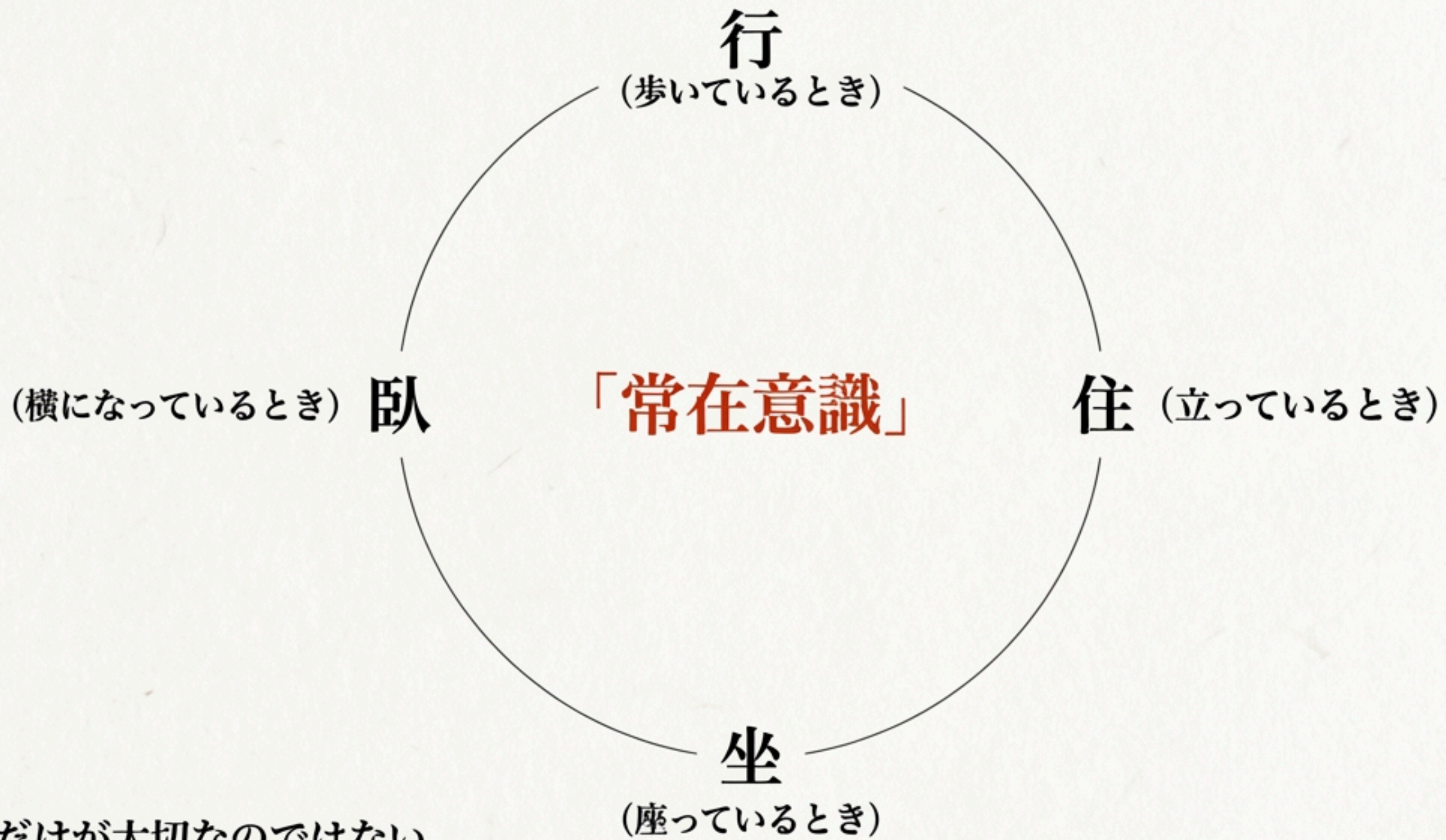


行住坐臥

すべての瞬間が修練である





特別な時間だけが大切なのではない。
日常のすべてが、そのまま人生を作っている。



多くの人の錯覚

仕事の時間は頑張る

休みの時間は気を抜く

誰も見ていないところでは
適当でいい

TAOISMの視点

すべての時間が人生

日常のすべてが修練

誰も見ていない状態
こそが、本当の自分

その積み重ねが、いざというときの言動や判断に現れる。

大きな成功は、
小さな習慣の延長。

微細の積み重ね

- 歩き方一つ
- 姿勢一つ
- 座り方一つ
- 寝る前の思考一つ

大きな失敗も、
小さな乱れの積み重ね。

どんな状態でも自分を整え続けること。すべてに自分が現れる。

身体



姿勢



背筋を伸ばす



呼吸が深くなり、思考が安定する

(崩れると集中力や判断力に影響)

言動



言葉



何気ない言葉遣い



人間関係の質を決める

空間



環境



座る場所、使う道具



すべてが思考に影響を与える

行住坐臥は単なる言葉ではなく、人生の設計そのものである。

姿勢を意識する

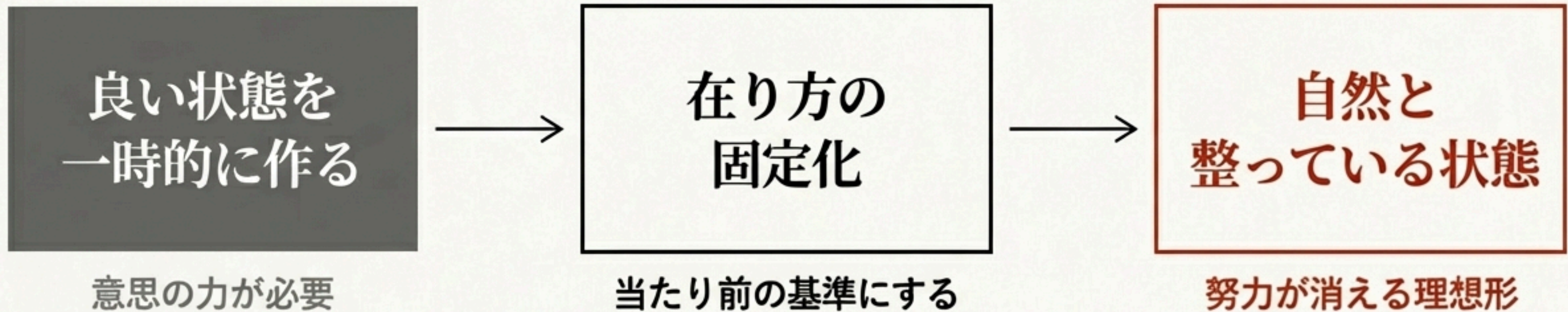
呼吸を深くする

言葉を丁寧にする

空間を整える

動作を雑にしない

重要なのは「一貫性」。特別なときだけ整えるのではなく、常に同じ質を保つ。



ここまで来たとき、人は努力をしている感覚がなくなる。

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。

特別な場面だけ取り繕っていないだろうか。

今この瞬間の姿勢は整っているだろうか。



TAOISMは整える思想。

本質を
見抜く

理屈を
理解する

徳を磨く

共同体と
共に歩む

特別な時間を整えるのではなく、すべての時間を整える。

その在り方は、日常に現れる。

