

心が楽になる、 人生の指針

老子・孔子・孫子・禅から学ぶ
「座右の銘」の選び方



現代の混沌の中で、
心の錨（いかり）となる言葉を見つける旅へ。



Shippori Mincho

なぜ今、「座右の銘」が必要なのか？

Noto Sans JP

「座右の銘」とは、人生の行動指針であり、心のエネルギー源です。

- 行動指針 (Direction) :
行動指針がブレて悩んでいる時、進むべき道を照らす。
- 心の回復 (Resilience) :
感情が落ち込んでいる時、一歩前に進む勇気をくれる「元気が出る言葉」。

Insight: 人に勧められた言葉ではなく、自分の心境とシンクロする言葉こそが、本物です。

第1の柱：柔軟性の道【老子・荘子】

ストレスやプレッシャーに押しつぶされそうなあなたへ

上善如水

「最高の善は水のようなもの」。水は万物に利益を与えながらも争わず、低い方へと流れる。この柔軟さこそが最強の在り方です。

無為自然

人為的な策や欲望を捨て、自然の摂理に身を委ねる。「あるがまま」を受け入れることで、心は楽になります。



足るを知る者は富む



Ware Tada Taru wo Shiru)
吾唯知足

意味：「私はただ、満ち足りていることを知っている」

Insight: 満足する気持ちを持てば心は穏やかになり、どれだけ富を得ても満足を知らなければ、心は常に乱れています（釈迦と老子の教え）。

幸福とは「手に入れること」ではなく「気づくこと」です。

第2の柱：徳と成長の道【孔子・孟子】

人間関係を築き、リーダーとして成長したいあなたへ



徳は孤ならず、 必ず隣あり

人格者は決して孤独ではありません。誠実な人間性（仁）を持てば、必ず理解者や協力者が現れます。

過ちて改めざる、 これを過ちという

失敗そのものが悪いのではなく、それを認めず修正しないことが本当の過ちです。

逆境は天からの試練である

天が人に大いなる任を降そうとする時...
「必ずまず、その心志を苦しめ、その筋骨
筋骨を疲れさせ、その体を飢えさせ...
行う事為す事に幾多の障害を与える。」



なぜなら、その苦しみを通じて忍耐力を養い、
今までできなかったことを可能にする力をつけさせるためだからです。

今の苦難は、未来のリーダーへの「準備期間」です。

第3の柱：戦略と現実の道【孫子・韓非子】

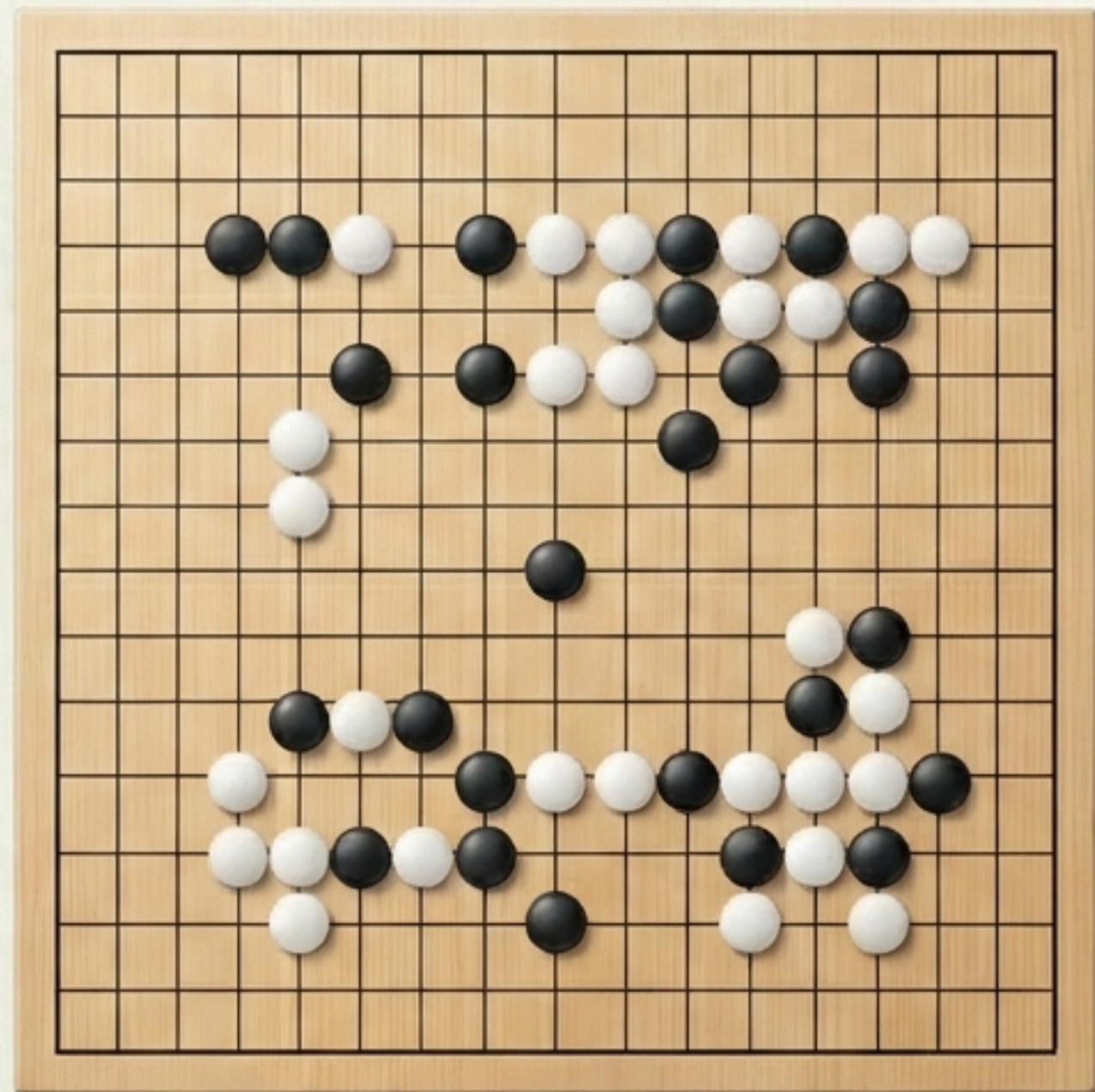
ビジネスの最前線で戦い、決断を下すあなたへ

彼を知り己を知れば 百戦殆うからず

リスク管理の基本。市場（彼）と自社（己）の強み・弱みを徹底的に分析すれば、負けることはない。

他人の力に頼ることが 慢性化すると、実力は凋落する

ビジネスでは安易に他人を当てにせず、自らの力を磨くリアリズムも必要です。



第4の柱：「今」を生きる道【禅・ブッダ】

過去の後悔や未来の不安で、心が休まらないあなたへ

日々是好日

雨の日も風の日も、その時の状態を大いに味わって過ごせば、
かけがえのない最高の一日になります。

行雲流水

空に浮かぶ雲や流れる水のように、執着せず、
障害物があってもサラリとかわして自由に生きること。

放下着

意味：「投げ捨ててしまえ」。心を曇らせている妄想、プライド、執着。それらを捨てこそ、本来の立場がくっきり浮かび上がります。

関連：本来無一物（もともと何もないのだと知れば、失う恐れもなくなります。）

運命の言葉は、向こうからやってくる

Advice:

座右の銘は、強引に探すものではありません。

The Mechanism:

1. Synchronization

悩んでいる時や悲しい時、本や映画、日常会話の中で「心境とぴったりシンクロする言葉」に出会う瞬間があります。

2. Exposure

そのタイミングと巡り合うために、言葉が溢れている世界（本、芸術、コミュニケーション）に多く接してください。



なぜ、言葉を「額」に飾るのか？

1. Weight（鎮座する重み）

言葉だけが一人歩きしても、
言葉だけが一人歩きしても、やがて忘れ去られます。額装することで、言葉に確か重みが生まれます。

2. Environment（無意識への刷り込み）

毎日目にする場所に飾ることで、その思想が自然と行動に反映され、空間そのものがインスピレーションの源になります。



空間に合わせた「言葉」の処方箋



社長室・オフィス

「彼を知り己を知れば...」(孫子)
効果：決断力とリーダーシップを高める。



リビング・茶室

「吾唯知足」や「日々是好日」(禅)
効果：安らぎと感謝の心を育む。



玄関・店舗

「一期一会」や「笑う門には福来る」
効果：訪れる人に最高のおもてなしを。

あなたの心に響くのは、どの賢人ですか？

ストレス・硬直 (Stress)

老子

「上善如水」 (Be like water)

成長・人間関係 (Growth)

孔子

「徳は孤ならず」 (Virtue attracts neighbors)

戦略・ビジネス (Business)

孫子

「彼を知り己を知れば」 (Know yourself)

不安・迷い (Anxiety)

禅

「放下着」 (Let it go)

今の自分に必要な「指針」を選びましょう。

A serene Japanese garden scene with a stone path leading through lush greenery and traditional stone lanterns. The path is made of flat stones and is flanked by mossy ground, ferns, and various trees. In the distance, a body of water is visible under a soft, hazy sky. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

言葉が変われば、世界が変わる

千里の道も一歩から

(A journey of a thousand miles begins with a single step)

あなたの人生という物語を変えるのは、今日出会うたった一つの言葉かもしれません。
その言葉を、一生の友として迎えてください。

出典・制作



Source Material:

「心が楽になる！老子の名言・孔子の名言」
カタログ（Unkuru House）

Calligrapher Profile:

書道家：青木正道

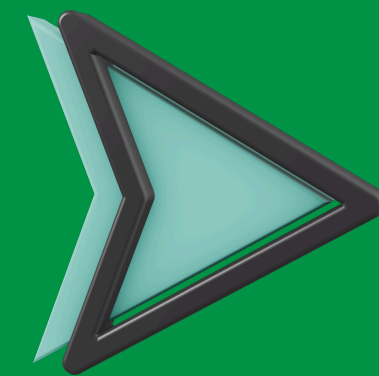
看板文字50年のキャリア。昭和初期を感じさせる強い訴求力と、見る人に勇気と元気を与える筆文字。

Contact:

検索：「心に残る言葉の贈り物」

★老子・孔子・孟子・莊子・韓非子の名言

座右の銘にしたい老子の名言



ご不明な点はお気軽にお問い合わせください



043-295-8707

