



Constructive Living Reflections on the Maxims of Han Shan

寒山（中国唐代）格言と CL

David K. Reynolds, Ph.D.

2020

1. CL を認めないメンタルヘルス界の専門家はいます。その人たちは非現実的な空想に満足しているようです。希望ある分野を望んで学問に身を投じて学位を取りました。CLの仕事は人を変えるとか、信じさせることではありません。事実に基づいて選べる項目を示します。
2. 自分の責任で物質社会(金)を無視してください。危険を覚悟のうえで物質社会におぼれてみてください。そして、物事の表面とその下にある両面を見て学んでください。
3. 希望や願いは叶えば喜びとなり、叶わなければ落胆します。願いもいろいろな感情と同じようにあるがまま受け入れる自然現象です。願望は支配者でもなく、使用人でもありません。
4. 読み切れない積んどく本が私の本棚に並んでいます。死ぬまでに、着きれない服があります。最新の電子機器は要りません。もしこの先一年間に健康な命の保証と引き換えに何と交換しますか？物は重要でなくなります。自分のものと呼ぶものの価値を知ってください。
5. なにかの仕事に夢中になっていると心から自分のものと言えるものは、すべて消えます。仕事がどんな結果になっても、仕事の中に姿を消します。何かしらを失い、何かを掴みます。得たものはとてもだいじです。
6. あらゆるできごとをすべて冷静に受け取める人はいません。いたみや失望を避けられません。なにができるかは、別の見方で痛みと失望、喜びと愛、他の感情を見ることです。すべきかすべきでないかのやり方を振り回す代わりに、できごとが何か観回れます。
7. どんなやり方や計画が今までにうまくいきましたか。どんなやり方や計画が今の方向に示されますか？試みと間違いは自分の努力と時間をかけることがだいじと教えてくれます。事實は、考えや意図することにはではなく、するかしないかに答える一番の先生です。
8. 建設的な生き方やレイノルズ先生ではなく自分の経験を信じてください。私はうまく生きるためのヒントを提供します。が、あなたはそれらのヒントが正しいか調べたり、拒否できます。一番自分がなすべきことを知っています;なすべきことを行動するかが問題です。自力でその問題を直します。
9. 小さな行動であっても大きな結果になるかもしれません。ですから丁寧に注意を払って、日課を実行し続けてください。具体的な感謝と細やかな行動で人生を築いてください。別のやり方はむだな問題の扉を開けることになり、可能性の浪費になるでしょう。
10. 賢く自分の目標を選んでください。同時にうまく2つのことをするのは難しいです。だいじな目標に焦点を当ててください。しかし十分な余裕をもって自分の環境が続くようにしてください。状況の変化が目標達成に影響を与えます。