

Constructive Living Proverbs-Asia Inspired CLとアジアの格言

David K. Reynolds, Ph.D.
2019

はじめに

文化的な視野を経て、格言には人間の知恵がつまっています。仏教の考えに影響されるアジア文化は、人生経験に基づいて人間共通の知恵を持ち続けます。私の専門知識は仏教ベースの日本の精神療法を西洋の人に合うよう建設的な生き方（CL）として広げました。

私は日本の精神療法に起因される普通の人たちの経験が元になる知恵に感銘を受け続けています。西洋人もこの小さな本にある格言の知恵と日本の精神療法の方法を容易に理解できます。建設的な生き方の考えに合わせて、アジア人の格言の4つのセットを加えました。CL格言と同様に理解されると思います。

家族や職場など周りの人たちにもこの知恵を話してみてはいかがでしょうか。

目次

はじめに

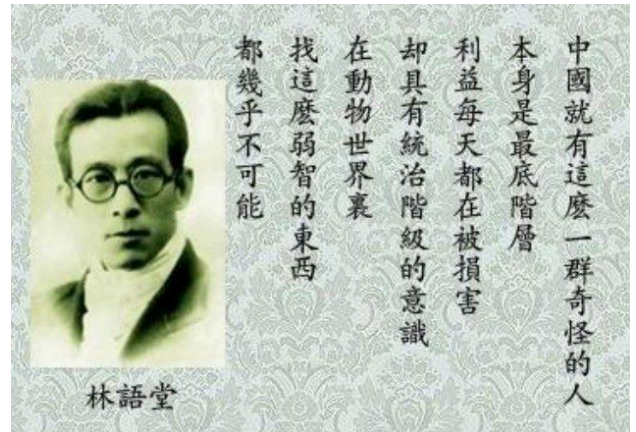
- ・中国格言とCL
- ・日本格言とCL
- ・チベット格言とCL
- ・モンゴル格言とCL

I.中国格言とCL(二)

林語堂 りん ごどう
言語学者

(1895年10月10日～1976年3月26日)は華人の文学者・言語学者・評論家。林語堂は17世紀に筆者不明によって編集された百の中国語の格言を選択して、翻訳しました。

- ・時間と努力とお金の目的は金持ちのためにも貧しい人たちのためにも不可欠です。
- ・待ついらいらや我慢する(感情)束の間に、待つこと(行動)ができます。
- ・最高に幸せな瞬間は、目的ある活動に没頭した後にだけ気づけます。
- ・富と名声、愛と絶望のように死が起きます。同じように受け入れてください。
- ・悲しみをアルコールでは紛らわせません。昼寝のうちだけ紛れます。
- ・成功して得意になり、失敗して悲しむのは大いに結構ですが、次にすることが一番大事です。
- ・間違った?いいよ。今なすべきことは?
- ・大惨事は、良い行いから悪い行いに変える言い訳にはなりません。
- ・他の人の努力が照明、食物、衣類、住まい、道路の安全を与えてくれます。そういう努力の詳細に気づいて、具体的なお礼をしてください。体と名前も他の人たちのおかげです。それなのに普段いつも感謝を感じている人はいません。感情が沸き上がるように感謝の気持ちも同じです。
- ・増え続ける人生の借りを返し続けてください。人は皆、負債を抱えたまま死にます。
- ・評判や噂は、実際に動いている人々と違い、止まった人の一面だけのように見えます。
- ・喧嘩で以前の贈り物や親切な行為が消えるわけではありません。



- ・ どう感じても、口に出して言うことには責任があります。人前での発表も行動です。
- ・ 行動はコントロールできますから、一瞬、一瞬の自分の行動には責任があります。
- ・ あるがままの現状を受け入れて、現実にとった次の動きができるようにします。
- ・ 後悔は後ですべきでないことの情報を示しています。
- ・ 言葉は言葉による贈り物です。賢く贈り物（ことば）と受取人を選んでください。
- ・ 新しい情報とまだ試されていない目的を考えます。そして実際に行動します。
- ・ 自分の知識や謙虚さ、感謝を引けらかす人たちはよこしまな目的を持っています。
- ・ 他の人たちの中に真実と才能を捜して、その人たちの努力を支援します。
- ・ 黙っているときや話しているとき、事実が自分に送っていることに注意を払います。
- ・ 悪い癖が悪事を隠さないように目的を再検討してください。
- ・ 心配や自分への不満はそのままにおいて、目的ある、建設的な行動を続けます。
- ・ 幅広い経験が苦しみと喜びを味わい、可能性を作って、ものごとを判断する展望を形づくりします。
- ・ うまく達成された仕事は、その結果起こる称賛や批判よりもっと大事です。
- ・ 日常生活は奇跡です。新しい一瞬、一瞬が特別な機会です。
- ・ 人は自分が感じる、考える内面ではなく、目に見える行動をもとに判断するでしょう。尊敬は行動をもとに築き上げられます。(≡)に続く)

和紙ちぎり絵
黒木幹枝作
(宮城県延岡市インストラクター)



[➡ 目次へ戻る](#)