

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。

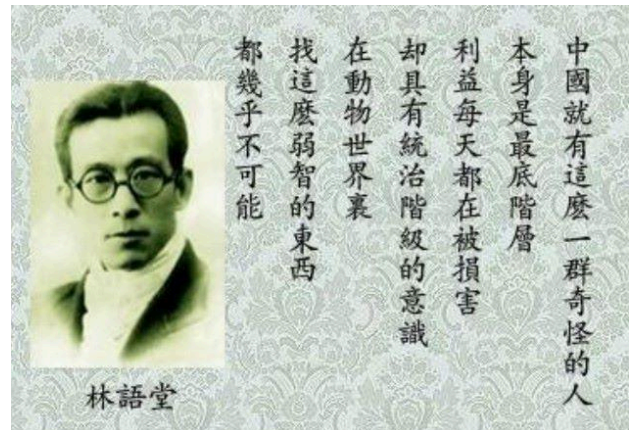
私は日本の精神療法に起因される普通の人たちの経験が元になる知恵に感銘を受け続けています。西洋人もこの小さな本にある格言の知恵と日本の精神療法の方法を容易に理解できます。建設的な生き方の考えに合わせて、アジア人の格言の4つのセットを加えました。CL 格言と同様に理解されると思います。

家族や職場など周りの人たちにもこの知恵を話してみたいかたがでしょう。

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 (四)

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。

- ・心は、起こったできごとと縁起がいいとか、悪いとか、運とか神様というラベルを付けます。ただそういうできごとがあるだけです。
- ・十分な意志、十分な動機づけ、十分な決意などは、実際にした人の観察で決めつけて作った言葉です。
- ・言葉の飛行機では飛ばません。言葉の一つの危険は、そうしないと知っているという考えです。
- ・見ると予測したこと、聞くと予期したことを慎重によく見て、聞いてください。目新しいものごとがあなたを待ち受けています。
- ・災害の予測は準備を考えさせます。
悲観や妄想がすべて悪いわけではありません。次になすべきことは？
- ・涙が必ずしも感情を証明しているわけではありません。感情が行動を証明しているわけでもありません。
- ・人の目を引くのは高価で費用がかかるせいです。自慢するのが目当てになるかもしれません(ブランド品)。
- ・癖を変えるには、癖を引き起こしている状況に気づいて、代わりの行動を準備して、望ましい行動の後にくる自然なごほうび(結果)を追い続けてください。
- ・年を取った金持ちは小さなリスクで、努力を必要とする、用心深い守りと維持管理を生じさせます。縮んでいく世界に抵抗してください。
- ・一人ひとりがなすべきことについての個人的な知識があります。なすべきことの知識を行動するかどうか

は別の問題です。

- ・過去は変えられないと決まっています。未来から見て、今する行動が新しい過去を作ります。
- ・他の人に与える言葉をうまく考えてください(人への言葉は贈り物)。心を通して流れ出る言葉を調べます。
- ・短く、心に残るような忘れ難い話しは、とりとめのない自己中心のおしゃべりよりずっと望ましいです。
- ・書くことも内容に注目すべきです。他の人の目と時間を書いたもので盗まないように。
- ・自然の緑の中で静かに散歩すると心がリフレッシュします。しかし、考えに没頭しているとすがすがしい光景と自然からの音を逃します。(五)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](#)