

## なぜ、水？

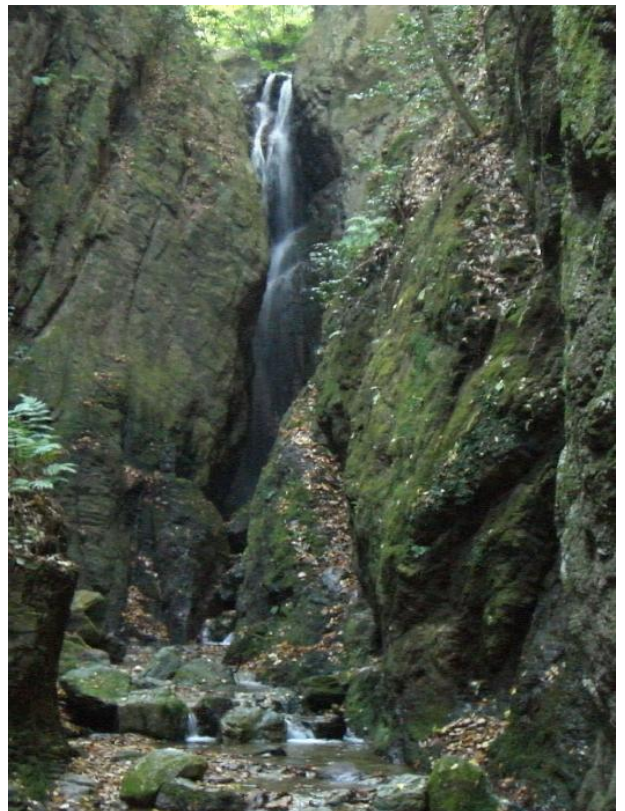
A Fountain: The Best of the Water Books から

写真：“Waterfalling”2013 から

David K. Reynolds, Ph.D.  
dkreynoldsjapan@gmail.com (日本語対応返事英語)  
dkreynolds@juno.com (英語)  
<http://constructiveliving.org> (英語)  
<http://constructiveliving2.weebly.com/>

1980年代、1990年代の Constructive Living の本は、基本的には日本人の思想（森田、内観）を英語圏の読者層に紹介するために出版されました。CL 図書のほとんどのタイトルは水がテーマになっています。

- ① *Playing Ball on Running Water 1980* William Morrow  
「悩みを活かす」菊地真理訳 1986
- ② *Even in Summer the Ice Doesn't Melt 1986* William Morrow
- ③ *Water Bears No Scars 1987* William Morrow  
「生活オンチにならない」本多岩夫 遠間、小木 訳 2000
- ④ *Pool of Lodging for the Moon 1988* William Morrow  
「建設的に生きる」吉阪忍 遠藤博因訳 1999
- ⑤ *Flowing Bridges Quiet Water 1989* NY. Sunypress
- ⑥ *A Thousand Waves 1990* William Morrow  
「この一瞬に自分を変える」遠間、小木 訳 1994
- ⑦ *Thirsty Swimming in the Lake 1991* William Morrow  
「自分を生かす行動革命」遠間、小木 訳 1996
- ⑧ *Rainbow Rising from a Stream, 1992* Morrow, N. Y.
- ⑨ *Plunging Through the Clouds 1993* NY. Sunypress
- ⑩ *Light Waves 2001* Hawaii UN. Press
- ⑪ *Water, Snow, Water 2013* Hawaii UN. Press



私は以上の本を“Water Books.”と呼んでいます。水といってもいろいろな水の形で、流れる川、湖、雲、水たまり、波、氷、雪がタイトルになっています。題名の元は中国や日本の原典から取り入れています。

## CLの成長がゆるやかなわけ

水は普通にあり、人間の存在にはなくてはならないとても大事なものです。

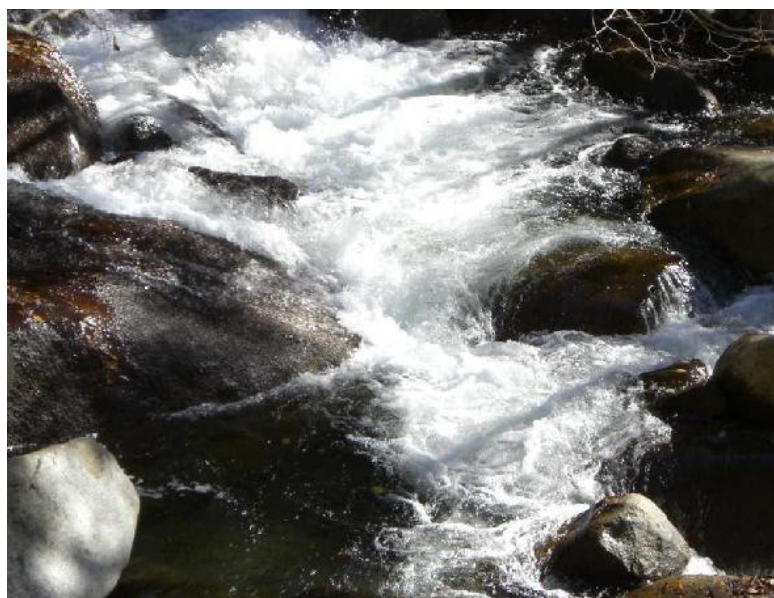
“Water Books.”は早い時期に西洋でCLが成長するための重要な文献でした。近年では日本語に訳されて、水シリーズとして発行され、日本国内で興味を引き起こしています。“Water Books.”の発行は私が森田と内観の先生に負っている35年間の負債に対する返済の始まりです。長年、私は日本語で森田と内観の考えについて講義し、毎年日本に6カ月ほど滞在しました。

世界中—アメリカ、カナダ、日本、メキシコ、ニュージーランド、イギリス、ドイツ、ポーランドと南アフリカーでトレーニングを受講(1300名)して認定されたCLインストラクターは300名弱います。現在、トレーニングはアメリカ、カナダと日本で行なわれています。CL図書はアメリカだけでなく、イギリス、オーストラリア、日本、中国、とドイツで出版されています。これまで10万冊以上が販売されました。

このようなレベルにConstructive Livingが成長するのに20年を要したのには2つの理由があります。

ひとつは質のコントロールと関係があります。トレーニングの全過程を修了した人の中でインストラクターに認可されるのは半数以下で、資格認定の標準はそれほど高いということです。

ふたつ目の理由は、指導資格を希望しない人たちにもこの生きる方法が簡単ではないからです。もしCLが



「神経症からの開放、いつも満足と喜びがある、元気、易しい人生法則」を世界に約束するならもっと簡単にたくさんの人たちの興味を引きつけたでしょう。その代わりにConstructive Livingは人生の苦しみや喜びに取り組む実際的なやり方や、日常生活での生きがい、さらに興味を引く「普通である」という見方を提供しています。CLが本当に役立つかどうかを決める一番効果的な方法はためしに試すことです。

“Water Books.”には、あなたの考えを刺激する新しい考えだけでなく、その考えを実行に移す課題が本の中から見つけられます。Constructive Livingの主なテーマとなる日本の思想だけでなく、ユダヤ教、キリスト教、スーフィ教、道教、他の宗教

や世の中の考えと行動に顕れる基本的な人間のテーマを導入しました。私の仕事は(今まで)生き方の法則を西洋人に理解できるようにして、日本がもっと西洋的になって近代的な日本人になってもらうことでした。

## 水の自然としての価値

水は自然のシンボルです。ただ自然にそのことをすることで、水らしいやり方で、水自身の仕事をひたすら進めることで、様々な偉業を達成します。大した業績では人間心理学の理解を助ける比喩と成功する人生へのアドバイスを提供する能力です。

水の題名は禅の公案や禅詩から引用されています。Playing Ball on Running Waterは、常に変化する時間での行動、Even in Summer the Ice Doesn't Meltは硬直したノイローゼ、Water Bears No Scarsは水の中心に今の目的がある、Pools of Lodging for the Moonは予約や招待状なしで百杯の水が留まっている場所を見つける月の能力、Flowing Bridges, Quiet Watersは変化する状況の自然の主観性。

西洋で「Constructive Living」と呼ぶメンタルヘルスの東洋の取組みは森田療法と内観療法です。その方法は人が自然になる手助けがねらいです。近代技術と現代生活の見方が自然を人間から遠ざけたと信じる人た

ちがいます。再び自然になるとはどんな意味でしょうか？

では水がどう自然であるかを見てみましょう。まず水は、現状をあるがままに受け入れています。「今私はコップの中にいますが、本当は海にいたいのです。それで私はふてくされ、空想にふけて、水らしく振る舞いません」とは言いません。人だけがそう言います。水は事実がもたらすものは何でも反映します。

東山は夾山の禪師に会いに来て尋ねた  
「ものごとはどのようなか」  
「あるがまま」(柴山, 1970年, p. 206)

水は暖かい時に温かくなり、寒い時に冷たくなります。「今日は涼しかったらいいのに。暑くなるべきではない。」とは言いません。本当に寒いときに暖かいふりをしません。水は今の温度の事実を受け入れて、一番低い場所に向かって流れ続けます。

人は事実を否定します。実際の状況によって起きる本当の感情と闘います。～すべき、～はず、もし～だったらという精神世界をつくります。物事の受容と本当の価値判断で真の変化が始まり、実際的な行動が可能となるのです。

水は障害物の周りを流れます。水は川床を下って行く途中で水を妨害する大きな岩と戦うために停ったりはしません。目標に向かって進み、結局は障害物を克服します。障害物が弱るのが速い遅いにかかわらず、水はどんなに長期でも気晴らしもなく、目指す場所に到達するよう対処します。人は感情(例えば、大学試験前の不安)に注意が向きがちです。例えば、試験のために勉強し続けるかわりに、不安を解消しようとして、本来の目的からそれてしまいます。

水は素晴らしく柔軟です。あるがままの状態に満ちています。流れ着く場所まで自然な量の時間をかけます。— 今の状況に合わせてゆっくりと、あるいは速く急いでというふう自然のペースで動くのです。自分の願望に合わせて時間を無理やり強制して、いつも急いでかけ回っているような人たちがいます。せわしい行動に自分を巻き込まれない人たちもいます。

このよう  
れているので  
普通の特徴に  
述べているの  
水が現実的で  
じように、人  
自身を知る問  
な人間である  
カ・オレゴン



な水の特徴がなぜ優  
しょうか？ただ水の  
過ぎません。ここで  
は普通であることと、  
あるという意味で同  
が現実的でないとき  
題と関わって、自然  
やり方です。(アメリ  
州CLセンター所長)

### 《方丈記 鴨長明》

ゆく川の流は絶えずして、しかももとの水にあらず。淀みに浮ぶうたかた（泡）は、かつ消えかつ結びて久しくとゞまることなし（同じにあり続ける例えなし）。～略～ 所もかはらず、人も多かれど、いにしへ見し人（昔からの顔見知り）は、二、三十人が中に、わづかにひとりふたりなり。あしたに死し、ゆふべに生るゝならひ（世の常）、たゞ水の泡にぞ似たりける。

人間の体はほとんどが水でできています。性別や年齢で差はありますが、胎児では体重の約 90 パーセント、新生児では約 75 パーセント、子どもでは約 70 パーセント、成人では約 60～65 パーセント、老人では 50～55 パーセントを水が占めています。

### CL と水

キーポイント：事実を受け入れ 目的を知り 必要な行動をする


ぼたぼた水が垂れている（事実）、目的によって蛇口を閉める行動はちがうでしょうか。頭で考えるより、試しにやってみて答えをみつけましょう。

森田 水が垂れているから締める（なすべきことをなす）。

内観 水や蛇口にさせていただいたことに対してして差し上げる。

エコ 限られた資源を大事にする。

みなさんの日常での CL と水の関わりをみつけて、ノートをお寄せください。[CL教育研究会まで amhotm@gmail.com](mailto:amhotm@gmail.com)

 [目次へ戻る](#)