

# 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

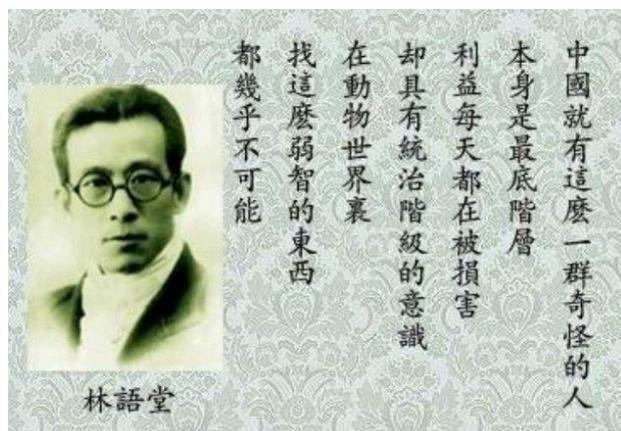
- ・中国格言とCL
- ・日本格言とCL
- ・チベット格言とCL
- ・モンゴル格言とCL

## I. 中国格言とCL(五)

**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。

- ・創造的な考えは心に現われる贈り物です。が、その考えを他の人たちが読んでわかる形にするには努力した行動を必要とします。
- ・本当に孤立して生きるのは、山の中でも都市でも不可能です。人はみな生き抜いて、他の人たちのおかげで生かされていると学びます。
- ・言葉の影が意味を深くします。あなたは影を見ることができますか。
- ・建設的にレジャーにそそぐのも、達した目標を振り返れるように。
- ・執れは心を縛ります。いろいろな可能性に手を伸ばします。
- ・シンプルな生活は、それが良いからよくて、正しいから、正しくして、なすべきことだから、なすべきことをします。
- ・人は皆、人や食物、仕事に対して好みがあります。好みになすべきことをする邪魔をさせないように。
- ・床についてもすぐに眠れなかったり、なかなか眠れなかったりします。毎日の決まった時間に床にはいります。毎日の運動が助けになりますが、いつもすぐに眠れるわけではありません。
- ・退屈な時がありますか。なすべきことのヒントにいつも囲まれています。周りをよく見回して！
- ・花やペット、小さい子供たちに傾きすぎると気持ちがさらにそれらに向きます。ペットや子供たちの求めを無視するのは無関心と自己中心になります。



- ・良い状態が家や仕事場での整った心を支えます。
- ・自分の環境に美しさと可能性を見つけます。状況が自分を導いてくれます。
- ・心がどこにあるか見える人はいません。誰かの頭の中とか、顔の後ろとか、目の裏にあると考えたりしますが、体にはありません。
- ・インターネットは天候カレンダーや漫画のようです。交流させたり、壁になったり、楽しくさせたり、隠したり、維持したり、なくなったりします。インターネットは使い方によって価値が決まります。
- ・決心が自分を動かすわけではなく、手を上げさせるものではありません。それでもなぜか、気持ちや感情、考えで物事を決めます。
- ・子供たちの夢を壊さないように。分け隔てのない公平な人であるように。
- ・強い感情には注意がもっていかれそうですが、感情が行動を指示するわけではありません。  
(六)に続く)

 [目次へ戻る](#)