



Quotes XV

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books

A Thousand Waves(IV) (page No.)

Thirsty,Swimming in the Lake

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

p.101-102

内観の深さは内観後の行動で分かる—公衆トイレのペーパーをどれくらい使うか、両親に「ありがとう」を言ったり、手紙を書いたりするか、歯を磨くとき水を流しっぱなしにしているかどうか、仕事から戻って最初に何をするか、相手の都合を第一にしているかを観察すれば内観の深さが分かる。立派な内観の話ができる人は内観の程度には何も関係ない。行動に現れなければ深さに関係ない。

P.103

脱ぎ捨てたパジャマはパジャマさんに悪い、感謝が足りない。汚れた靴、食べたままの食器、たたんでいない寝床なども同じ原理。悩みの症状とパジャマは関係がないと思っているが実は関係がある。日常生活が整うと心が整う。まずシンプルなことから手掛けてみる。

p.108

物分りが恐ろしく悪くても、現実が理想に合わなくても、私の心や体が傷ついたとしても、欲求が得られることより多くても、とにかくベストを尽くしてやっていくことが大事。

完璧な世界は現れないから、計画して取り組んだいろいろなことを例え自分には適さなくてもやってみることが大切。おいしい過去はない、美味しいものは目の前にある。

p.133

事実の映画は一つしかない。この町、この部屋で今上演されている映画しかない。

人の見る目によっていろいろな事実があるというが、事実の選択は科学的見方による。事実の一つ、目の前のことしかない。原子は原子でしかない。

ある時、ある場所でこの人は別の時に見たという記憶だけ。

P.149

新しい靴を買って柔らかくするために自分ではき慣らす。このことから逃げる人もいる。私の足のために別の人が履くことはできない。自分が自分で自分の靴を柔らかくしなければならぬ。

靴をはかずに逃げるより痛くてもやわらくする努力をする。

Thirsty, Swimming in the Lake

P.30

事実はあるがままだに受け入れる。感情は事実の自然な部分。感情は直接の努力なしでも受け入れられる。

CLの大事な目的の一つは事実をはっきり見ること。

P.30

<森田>—今まで事実を観察していなかった。間違った認識—誤解…自分は見ているもきちんと事実を捉えていない。

<内観>—自分に都合のいいイメージで捉えている。

両療法とも具体的なところを捉えるよう強調している—抽象的、一般的、漠然としたことの使い過ぎを思いとどまらせる。事実は具体的。

P.30

両療法とも結局のところ、この世界から離れた別のところに私たちを導くわけではない—素晴らしい世界とか無限の世界とかはない。日常生活に入るとわかりやすい。CL は日常生活の中で使え、もっとも役に立つ最良のもの。

P.31

シンプルで秩序ある生き方は、なすべきことを知るのに余計な注意力を必要としない。日常生活の繰り返しの仕事(routine)は、具体的な観察ができ、あるがままが分かる。

P.31

内観のやり方はなすべきことを決めるモラルのコンパス(北の方向を自分で測る)。
内観でなすべきことを知り、森田でなすべきことをする。

P.32

CLで基本となるのは治療でなく教育。

CLのことば—先生、生徒、指導、習慣、卒業。患者、治療者、症状、治るなどは使わない。

P.34

拒食症とかのラベルは、嫉妬を「感情混乱」、不潔を「風呂拒絶症」、行儀の悪いのを「エチケット欠陥症」などのラベルだけのことで治療分野ではない。

症状のラベルをつけて行動の症状がおかしいとする。

Ex.食べない人—拒食症、風呂に入らない人—入浴恐怖症、エチケット障害、やる気障害、煙草中毒障害、アルコール中毒障害…とラベルをつけて行動を症状とする。

P.35

破壊的な習慣で振る舞ってきたなら、その分違う習慣で振る舞わなければならない。悪い症状になるのに長いことかかった。治るのも時間がかかる。簡単に治す心理学的魔法などない。

P.39

肉体的な行動を使って、イメージの世界から離れ、事実^に注意を向けるようにする。怒ったり、悩んでいるとき、筋肉を使う行動はつかいやすく、空想の世界(イメージ)から現実^に注意を向けやすい。

P.39

とらわれ—非受容、事実のある一面に不自然に執着し、自然に起こる他の事実を否定する。

P.40

偏執症の人は、事実が教える複雑な目標から制限のある目標を作り出す。複雑なものをとらえるのは努力がいる。怠け者だからシンプルで楽なもの(麻薬・酒・セックス・金・愛・自己成長)で自分に都合のいいものに注意を向けとられる。

P.44

自分の癖を認め、理解したとしても癖は治らない。

自分の症状や習慣を自分に言い聞かせて満足したり、自己中心の癖は洞察で治ると信じている人がいる→次の段階で悪い習慣を治す必要がある。

P.45

宗教も自己発見も特別なことではない。

P.46

神様を捜すとしたら自分の心の中から捜す。

神様は気づきの流れにあることを知らなくてはならない。他のところで神様はみつからないし、そこには気づきも何もない。

P.47

「ビジネスはビジネス」といって悪いことをしてもいいか。その言葉を信じてはいけない。ビジネス

だけのことでなく、人生、生活すべての部分。

P.49

事実に注意を向けるのは、事実は面白く、真実で、何をなすべきか教えてくれ、そして自分も事実のひとつ。

P.66

自然な心を作る必要はない、今のままでいい、心はあるがまま(58)。お腹がすいた心を作らなくていい(174)。

鳥が足元に突然飛んできた一驚いて跳び上がるのは自然。

<森田のことば>一心配な時は心配し、寒いときは寒くなりなさい。

P.67

<森田のことば>一あきらめながら一步一步山を上りなさい。(160)

P.72

内観は深いざんげや感謝を作るためではなく、事実・真実を見つけるためだからすばらしい。感情は変わるが真実は変わらない。

P.73

事実の認識—事実唯真—目的を知る。事実の法則を理解した結果、自分を有効に使うことが環境をうまく使うことになり、環境をうまく使うことが自分を十分に生かし切ることと理解できる。自分自身と環境は異なるものではない。

P.77～78

内観は過去に自分を傷つけた親を許すことではなく、自分が許されることが必要になる。

内観は許しや寛容で済むちょっとしたかき傷よりもっと深い傷をおう。自分を傷つけたと非難して傷つけた相手が自分を許し、自分の方こそもっと傷つけていたことを知り、それにもかかわらず相手はその自分を許してくれたことを発見する深い傷。

エコロジー—私は環境の一部分だから環境を守ることは自分を守ること。

p.113

私たちはいろいろな場所に行くが、行きつくために誰かの助けがある。

P.113

食べ物では太らない、食べることで太る。

P.114

自分を棄ててごらんなさい、もともとあなたは自分のものではない。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)