



心が羽化する瞬間<sup>と</sup><sub>き</sub>

福田 秀己

イラスト・カバーデザイン 沼田 勝吉

心が羽化する瞬間とき◆◆目次

心豊かで幸せな人生のために

落ち込んだ時に

食と心と健康

家族と絆と躰

男と女

仕事に惚れられ惚れること

目に見えない大切なもの

どうにもならない人

意識を高め、心して生きること

あとがき

188 163 151 139 119 101 81 61 39 5



心豊かで幸せな人生のために



心豊かな人生にするために、三つの約束。

一つ目

たとえそれが真実であろうとなかろうと、そんなことは、どうでもいいのです。

自分が信じたい人、信じたい事を信じ抜くこと。

二つ目

不安や恐れ、心配、そんな気持ちを持つことほど、愚かなことはありません。何とかなるという大らかな気持ちで生きること。

三つ目

起きる全ての事、出会う全ての人を必然と受け止め、全ての物事に感謝の気持ちを持って生きること。

そして、それを言葉にして伝えること。

それからもう一つ。

人生は、宝物を探す旅だと、気づいて下さい。

カッコイイ男はたくさんいるけれど、器の大きい男はなかなかいません。

綺麗な女はたくさんいるけど、たおやかな女はなかなかいません。

どこにでもいるような普通の私は、いつの日か、慈愛に満ちて、包み込むような優しいまなざしを持つ人になりたいと思います。

時には空を見上げて下さい。

心にゆとりがないと、いい仕事もステキな恋もできませんよ。

人生で大切なことは、ぶれない心を持つことです。

ぶれない心とは、人や世の中に尽くす心です。

生き方の基本にこの心がある人は、絶対にぶれません。

神様は、人間だけに「笑顔」というプレゼントを贈ってくれました。

たくさん動物がいますが、笑うことができる動物は人間だけです。

だから、たくさんの人に笑顔をプレゼントして下さい。

人間以外の生き物や、いろんな物にも笑顔をプレゼントして下さい。

いくらプレゼントしても減らないものって、そんなにあるものではありませんから、大盤振る舞

いをして下さい。

きっと、たくさんさんの笑顔が返ってきて、心がとっても温かくなります。

そんな温かい人たちが住む、「幸せな星」にして下さいという、神様の願いだと思います。

客観的に自分を見るとは、第三者の目で自分を見ることです。

口で言うのは簡単ですが、どうすればいいのか、なかなか分からないものです。

だけど、それは、とつても簡単なことです。

空の上から自分を見るような気持ちになることです！

空の上から自分を見たら、「お天道様はお見通し」という言葉も、よく理解できます。

幸せを感じることができない人には、ひとつの共通点があります。

それは、いつも欲しがってばかりで、何にも与えないことです。

生きる喜びとは、誰かに必要とされ、喜ばれ、なくてはならない存在になることです。

人は、人が喜ぶ顔を見るのが大好きな生き物で、人のために何かをしている時、イキイキとして幸せを感じます。

本当の幸せは、与えることから始まるのです。

野に咲く花は、野に来る人のために、片隅にひっそりと咲く花は、片隅に来る人のために咲いています。

人も皆、誰かのために生きています。

誰かを愛するために生きています。

人生で大切なことは、「はじめの一步を、踏み出す勇氣」です。  
その勇氣が、道を拓くのです。  
素晴らしい未来が待っていると信じて下さい。

夢や願い事が叶った時、何かを達成した時、

「もう、最高！このまま死んでもいい！」って思うことがあります。

そんな感動や感激をたくさん感じる人生であるように、いつも夢を見て追っかけて生きようと思  
います。

眠りに就くことは、まるで「夢」という映画館に入るみたいですよ。

楽しい夢、怖い夢、それから、とんでもない非現実的な夢、遠い国にも行ったりしますが、いつ  
も主役は自分です。

今生を生きながら人生が何回もあるようで、すごく得をした気分になります。

シャワーを浴びたりお風呂に入ったたり、肌をキレイにして体を温めると、本当に気持ちのいいものです。

その時、心もキレイにして温める習慣をつけて下さい。

まずは、今日も事故にも遭わずケガもせず、無事、家に帰られたことに感謝をします。

それから、もしも嫌なことや辛いことがあったなら、それは、自分が成長するために必要で、意味があったのだと受け容れ、内省し、嬉しいことや楽しいことがあったら、関わった人の幸せを祈ります。

そうして、もう一度、感謝の心で入浴終了です。

毎日続けていると、人生は劇的に変わります。

夢を追い続けることは、人生を諦めないということです。

人生を諦めないとは、自分を信じ続けることです。

人生の法則はとってもシンプルです。

どんな世界も、ちょっと覗いてみることで、とても大切です。

その上で決めればいいものを、見もせず聞きもせず、先入観だけで拒否します。

そういう癖が、自分を小さくしていることに気づいて下さい。

ちよつと扉を開けて覗いて見ると、世の中には、魅力的なことがたくさんあります。

人は皆、一冊の本のようなものです。

ひとり一人、いろんなことを経験し、学び、全く違う人生を生きています。

自分が気づかないことも、知らない世界もたくさん知っています。

物事の捉え方も考え方も違います。

だから、人は人と巡り合うのです。

新しい出会いがあつたら、「その人」という本を読むつもりで、付き合ってみて下さい。

名著は、人生のエッセンスになり、心の杖になり、人生を豊かにしてくれます。

健康な人は、死ぬことなんか考えることもなく、毎日を生きています。

命は永遠のように錯覚して生きています。

だけど、人は皆いつの日か死にます。

それは、来年か1カ月後か、もしかしたら明日かもわかりません。

必ず死ぬ覚悟と、いつかは死ぬ現実を考えながら生きていると、時間なんてたっぷりあるよう  
意外と少ないものだと思えます。

だから、「またいつか、そのうち」なんて言っていないで、今すぐに行動することです。

昔、まだ電話がなかった頃、誰かに何かを伝えたい時は、会いに行きました。

顔を見て会話をし、微妙な顔色で相手の心を察したものです。

文字や声では、人情の機微を感じることは難しいと思います。

会わずに、人と人との間に「情」が生まれることなどありません。

会うことが人間関係の基本じゃないでしょうか。

何かに挑戦するのは、勝つためです。

勝つということは、自分の弱さを克服することです。

今夜は、道産子ラーメンが食べたい！と思ったら、飛行機で北海道へ飛ぶ。

寒い冬、暖かい所へ行きたい！と思ったら、週末はグアムで過ごす。

バカなことを言っているようですが、夢というものは、まず、見ることから始まります。

いろいろな夢を思いついた時点で、半分は叶ったようなものです。

第2段階は、夢が叶って喜んでいる自分の姿や、回りの光景を具体的にイメージして、何度も何度も繰り返し思い浮かべること。

すると夢が潜在意識に刷り込まれます。

ここまで来ると、もう90%叶っています！

行動や思考が、そうなるために全力で動き出します。

残りの10%は「運」です。本当のことなのです。

ねずみの被害で困っているのなら、猫を飼うのが一番効果的です。

猫が嫌いな人は、カラスに餌付けしてみてください。

すぐに、ねずみは退散してしまいます。

全ての生き物には、必ず、天敵が存在しますから、それを探り知ることです。

人生にはいろいろな場面がありますが、辛い思いや、苦勞する必要のないことも、たくさんあるのです。

けんか別れた人を、妙に、懐かしく思い出すことがあります。

それは多分、自分にとって大切な人だったのです。

何かを気づかせてくれた人だと思えます。

よしく思い出してみてください。

あの時の自分に、あの小憎らしいアイツがいてくれてヨカッタでしょう？

お金は、不幸にならないように手助けしてくれるかもしれませんが、決して、幸せにしてくれるものではありません。

健康・家族・信用、本当に大切なものは、お金で買えないものばかりです。

人間、内へ内へとエネルギーが籠るとロクなことはありません。

おならをすると気持ちいいでしょう？

体に溜まったガスは抜くべきです。心に溜まったガスも抜くべきです。

その方法は、おもいつきり笑うことと、何かに感動して心震わせることです。

覇気のある表情とは、まぶた瞼に力があるかどうかです。

墮落してしまうと、まぶた瞼に力がなくなり、貧しい人相になります。

毎朝、鏡を見て、まぶた瞼に力を入れて下さい。

そして、その表情を常に忘れないで生きることです。

きつと、素晴らしい人生になります。

台風を怖がりながら、心のどこかで待つてしまう。

停電になるものなら大喜びして、ろうそくを灯したりして。

人の心は、いつも無いものねだりと、ハプニングを期待しているのです。

だけど、平凡な毎日は、とても幸せな日々なのだと思ついで下さい。

昔は、お風呂のない家が多く、銭湯に行っていました。

ここでは、みんながマナーを守って、掛け湯もしっかりして入ったものです。

最近、スポーツクラブのお風呂では、全くマナーを守らない、知らない人が増えています。

プールで泳いでシャワーを浴びて来たから、もう掛け湯は必要ないと思っている人もいますが、それは周りの人にはわからないことです。

マナーとは、配慮と思いやりの心です。

いろんな場面で気をつけたいものです。

人間は太古の昔から、どんなことがあっても生き抜いてきました。

戦争・天災・恐慌……すべてを越えて、今に命を紡いできました。

どうして越えることができたのか。

それは、どんな時代に生きてても、「夢」をあきらめなかったからです。

人間は「夢を見る力」がある限り、強く生きていきます。