

# 「人生会議(ACP)に関する講演会」

「今を生きる」

～いのちとは～

令和4年12月3日

真言宗智山派薬王寺住職

元自治医大小児科医

倉松俊弘

## 今回の講演の内容

これからの人生をより豊かにするために話し合う会議「人生会議」に関して「僧侶」としての立場からお話しをという依頼を受けました。

今日は、20年間、医学の世界で「いのち」を観つめ、その後20年間僧侶として「いのち」を観てきた経験より、「いのち」とは何か、「生きる」とはどういうことなのか、「自分らしく生きる」とはどういうことなのか、私なりにお話しさせていただきます。

## 因縁生起（縁起・因縁）

- ・ 今この場で話すこと

私の縁

兄の病気

担当理事村井先生より講演依頼を受ける

皆様の縁

今日この場に来られた

人生会議に何かしらの興味があった

この世に偶然はない、意味のない出来事はない

我々のいのちも意味のないいのちはない



因縁（因縁生起）とは ひまわりの花を例に

・ **因**とは 発心すること **自己の力**

種を蒔く

水を与える、肥料を与える

草を刈る

・ **縁**とは 支えられること **自己以外の力**

日光が差す

気温、湿度などの天気

犬、猫、鳥、カラスが荒らさない

**因**と**縁**が結びついて **花が咲く**という **結果**

今日は皆さんとであう**縁**があり、何か**果実**が得られる。

だから、**ありがたい**（有り難い）という心が  
生まれる。

有り難うという**感謝の心**が沸いてくる。

**お互いに**。（私も、皆さんも。）

# 医学（医療）と宗教（仏教）の相違

## 医学（目に見えるもの） 科学

- ・ 細かい方へ、小さい方へ向かう。専門的になる。
- ・ 到達点がない。
- ・ 誰でも同じ結果が得られる。

## 宗教（目に見えないもの） 心、精神

- ・ 大きい方へ、広い方へ向かう。
- ・ 悟りを開く（成仏）という到達点がある。
- ・ 誰でも同じ結果が得られない。

## 共通目的

**いのち**を大切にする。 **人の幸せ**を願う。

# 医者になって

＜低出世体重児が投げかけてくれた疑問＞

1、2000g足らずの低出生体重児

どこまでやるの？

2、1000g以下の低出生体重児

もう助からないのに？

医者の仕事って何なのだろう？

いのちって何だろう？

生きるってなんだろう？

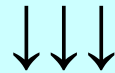


# 僧侶になって

- 一年間の僧堂生活(修行)
- いろいろな雑念から開放された。
- 草むしりは是か非か？
- ニューヨーク世界貿易センタービルテロ

いつ死んでもいい？

生きるとか死ぬとかは自分では決められない？



どのように**生きたらいいのか？**どのように**死ぬのか？**

**いのち**って何だ？

# 質問 1

いのち 命 生命

よくいのちを大切にしましょう。といいますが

いのちってなに？

## 質問 2 いのちはどこにあるの？

- ・いのちは目に見えないもの
- ・手に取ることができないもの
- ・触ることができないもの
- ・お話しすることができないもの
- ・なくてはこまる。
- ・生きていけない。

一人一人が、みんな持っているもの。

生まれた時から死ぬ時まで、

自分のもの。

### 質問 3

いのちはだれからもらったのでしょうか？

お父さん、お母さんにもらいました。

### 質問 4

お父さん、お母さんのいのちは、だれからもらったのでしょうか？

おじいちゃんとおばあちゃんにもらった。

### 質問 5

おじいちゃん、おばあちゃんは、だれからのいのちをもらったのでしょうか？

## 質問 6

みなさんのいのちは、何人のひとのいのちとつながっているのでしょうか？

かぞえきれない人とのつながりがあります。



ひと ふたり  
「ほくにいのちをくれた人、2人」

とう かあ  
「お父さんとお母さんにいのちをくれた人、4人」

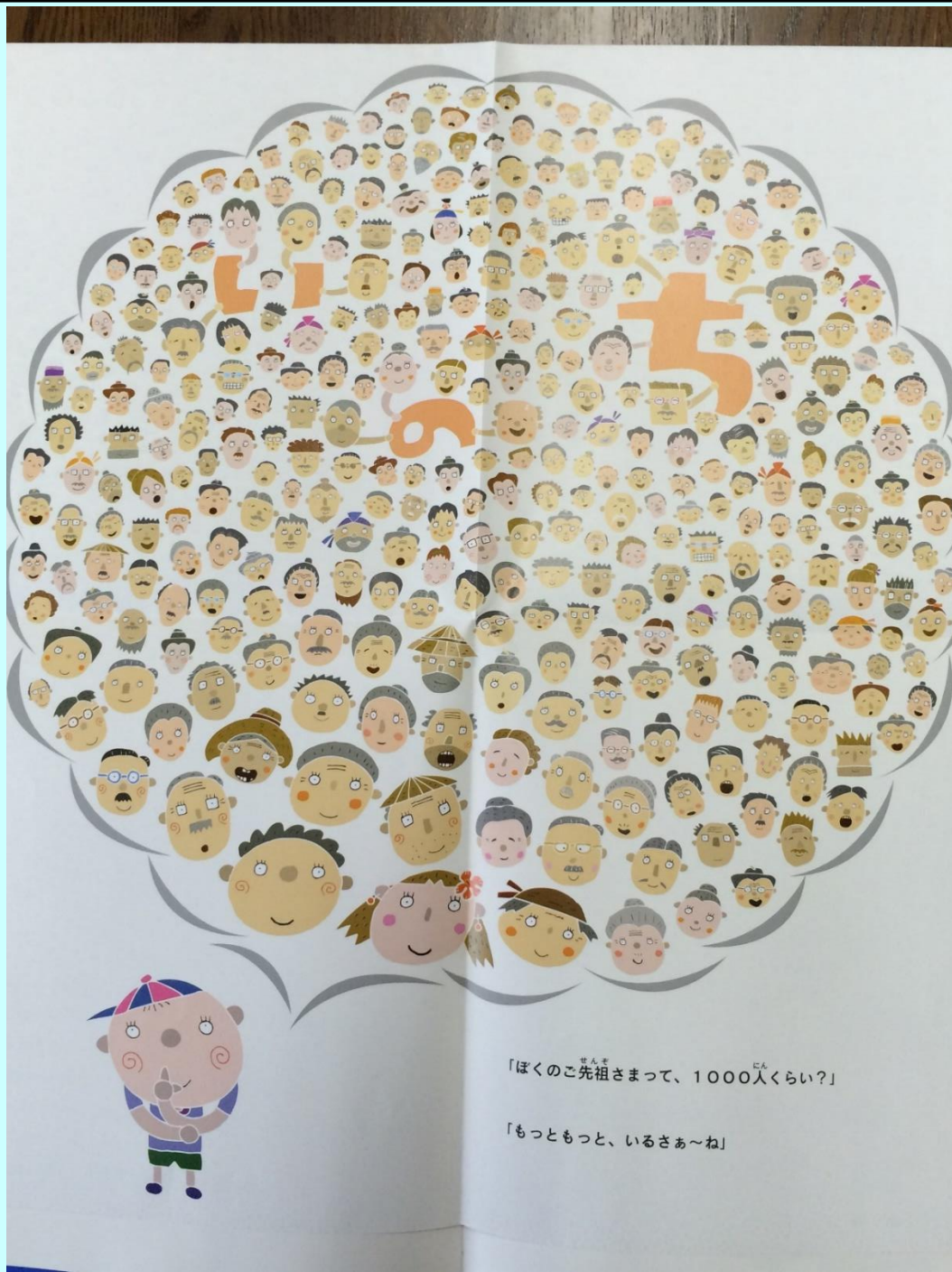
ひと はちにん  
「おじいちゃんとおばあちゃんにいのちをくれた人、8人」

ひと じゅうろくにん  
「ひいおじいちゃんとおひいおばあちゃんにいのちをくれた人、16人」

うえ さんじゅうににん  
「そのまた上に、32人」

うえ  
「そのまた上に……」

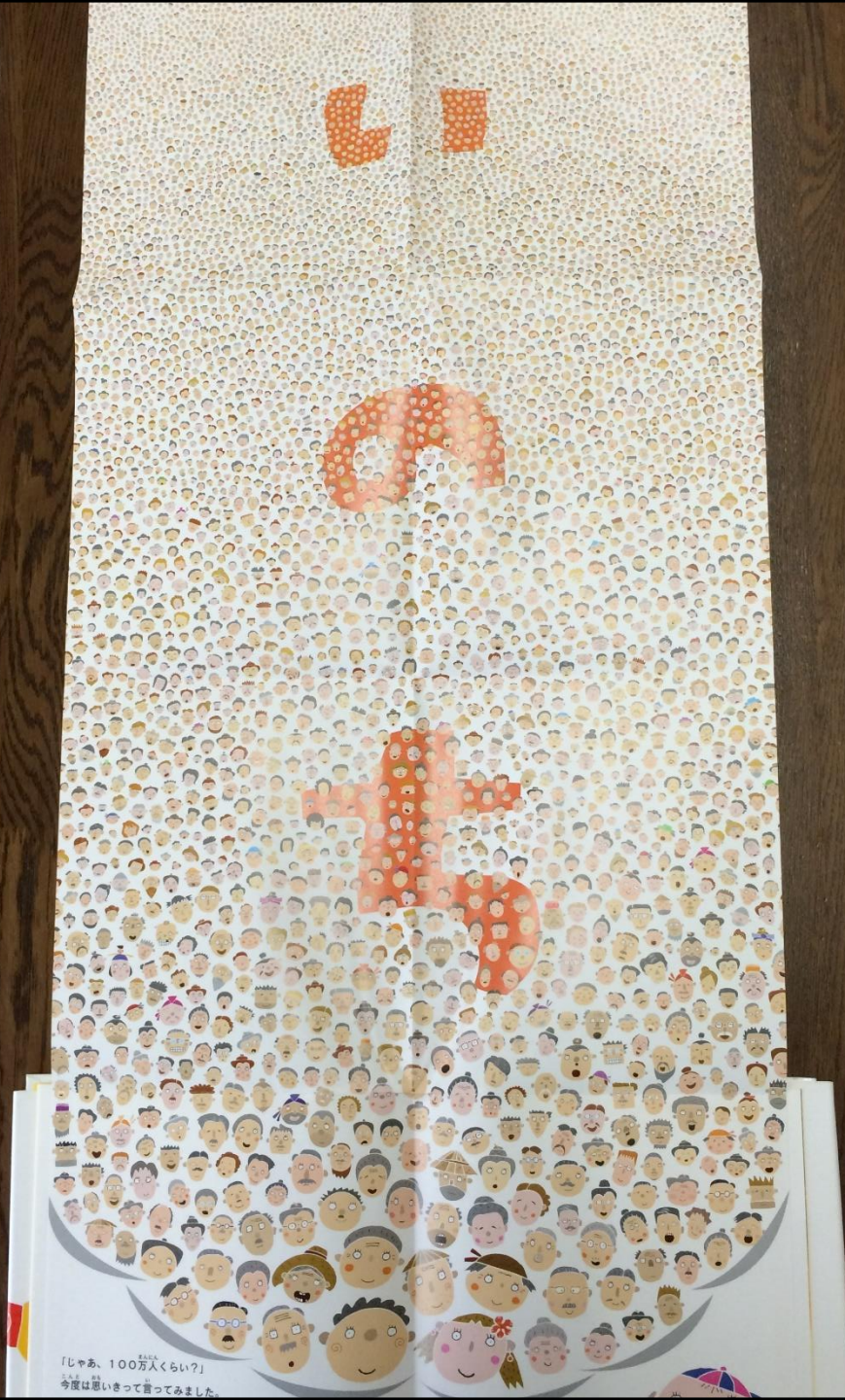
かぞ  
「もう数えられないよ」



「ほくのご先祖さまって、1000人くらい？」

「もともっと、いるさあ〜ね」





いのちのまつり  
(サンマーク出版)

いのちは、自分だけのものでしたが、  
実は自分だけのものではなかった。

だから大切にしないといけないね。

みんな一人一人が、自分と同じようにたくさん  
の人と、いのちがつながっている。

だから、他の人のいのちも大切なんです。

でも今あるいのちは、**自分のもの**です。

**自分のため**にあるものです。

**自分にしか**使えないものです。

いのちとは

**「自分だけにあたえられた時間。」**



## 質問1

どれがおじいちゃん  
んで、どれがお父さん  
んで、どれが自分で  
しょうか？

## 質問2

どれが一番輝いて  
いますか？

## 質問3

突風が吹いてきま  
した。  
どうなりますか？

この大切ないのちの時間を、家族やお友達や他の人に使ってみるとどうなりますか？

「ありがとう。うれしかった。」という言葉と感謝の心が帰ってくる。

他の人も大切ないのち、自分の時間を、私のために使ってくれた。私はどうする？

「ありがとう。うれしかった。」という言葉と感謝の心を伝える。

いのちを大切にすることは

ちょっとだけ、自分の大切ないのちという時間を、他の人に使うこと。これがいのちを大切にすることなんだね。

どのように**いのちの時間**を使うかということ  
自分がこんなことしてもらったら、うれしいな、  
楽しいなあと思うことを、他の人にしてあげること。

自分がこんなことされたら、いやだな、悲しいな、  
と思うことは、他の人にもしないこと。

これが**今を生きる**ということ

これからの人生、自分らしく生きるために何が  
大切か？

少しだけ、自分のいのちという時間を、

大切な家族のために使うこと！

そのひとつが、人生会議かもしれない。







## 「生まれる」について

問1 人として生まれたのはいつですか？

1、受精

2、受精卵の着床 7日

3、人間の形成を成してきた時 6週

4、脳の機能(脳波が現れた時) 8週

5、胎動を感じた時 18～20週

6、母体外での生存可能(人工呼吸器) 22週

7、出産時

8、人格を持ったとき

私は

いのちの始まりは、両親からいただいたいのちの源により、この世に存在しなかった、たった一つの細胞が生まれたときが、自分のいのちの誕生と考えています。

# 人間の一生

## 胎内の五位と胎外の五位

( 俱舎論 世親著 5世紀 )

### 胎内の五位

- 1, カララ(胎児がぶよぶよの膜状) **受胎 直後7日間**
- 2, アルブダ(いくつかの泡の固まり) 次の7日間
- 3, ペーシー(柔らかかな肉状の状態) 次の7日間
- 4, グハナ(堅い肉状の状態) 次の7日間
- 5, プルシャーカー(次第に器官が形成される状態)

出生までの34から37週

# 生まれるということ

人のこの世に生るるは、**宿業を因**とし、**父母を縁**とせり。**父**にあらざれば生まれず、**母**にあらざれば育たず、これをもって、気を**父**の胤(たね)にうけ、形を**母**の胎に托す。この**因縁**をもつての故に、非母の子を思うこと、世間に比いあることなく、その恩、未形に及べり。

仏説父母恩重経より

# 「死」について

## 人の死はいつですか？

- 1、三徴候死(心臓・呼吸・瞳孔)
- 2、脳死(全脳死・脳幹死・大脳死)
- 3、全細胞死
- 4、医者が診断した時
- 5、不死

科学的な、物質的な死とは  
いただいた**いのち**を構成する、  
すべての細胞が死んだ時が人  
の死。

**全細胞の死をもって人の死。**

一つ一つの細胞にも心があると信じています。

(仏心)

心臓移植を受けた患者が、ドナーの記憶を持つ、あるいは性格、趣味が変わるという報告もある。

記憶や意識は、脳だけではない。

幹細胞が、決まった時期に決まった方向に分裂し、各臓器になること、意志(こころ)、**仏心**があるからと考えられます。これが**いのち**。



# 死とは

人の死は、いつか解らず。(全細胞の死)

医者が診断するのではなく(できない)

僧侶が受容させる (枕経)

医者が診断したときから、患者、家族は死へ旅たちの準備をする。

まだ生きている。言葉をかける。

心臓が停止して数時間の間(死亡診断後24時間は茶毘にできない)は生きている。

## 魂の会話

意識が薄れ、反応が無くなる時から、最後の細胞が亡くなるまで。

この間に、**心と心の会話**をする。

感謝の気持ち、懺悔の気持ち、これからも**共に生きる**気持ちを**生きて**いる間に伝える。

この時間の過ごし方が**後悔を和らげる**こと。

いのちの終わりとは

科学的、物質的ないのち

この世に初めて誕生した、たった一個の細胞から始まり、最後の細胞の死を以て終わりと考えることができます。

しかし

魂という言葉があるように

精神的、魂的ないのちには終わりはない

残された人が、その人を忘れたときが死

死(いのちの終わり)は誰にでも訪れる事実である。

しかも、その死を経験することは誰にもできない。

経験とは、生きている間の現実把握である。

他人の死を自分の死として重ねることでは、経験できない。

他人の死を、どのような立場で経験するかによって、死の受け入れ方が大きく違ってくる。

生まれたからには、必ず死ぬ

しかも、いつかわからない

死から生きるを学ぶ

死の受容→→→生きる力

今を、この一瞬を大切に生きる

蓮の花から、人の一生を学ぶ。

今あるいのち

いつかは亡くなる

諸行無常

今を大切に生きる









いつかは**なくなる**いのち

だから**今**が一番大切

一生懸命生きよう **ではダメ**

今の一瞬を**真剣に**生きること

いつ死んでもいいように

少しだけ自分以外の人のために**いのち**を使う

そのために「**人生会議**」がある。

# 命

宮越

由貴奈作 小四

命はとても大切だ

人間が生きるための電池みたいだ

でも電池はいつか切れる

命もいつかはなくなる

電池はすぐにとりかえ

らわれるけど

命はそう簡単にはとり

かえられない

何年も何年も

月日がたてわつと

神様から与えられる

ものだ

命がないと人間は生

きられない

でも  
「命なんかいらない。」

とニロって

命をむだにする人もい

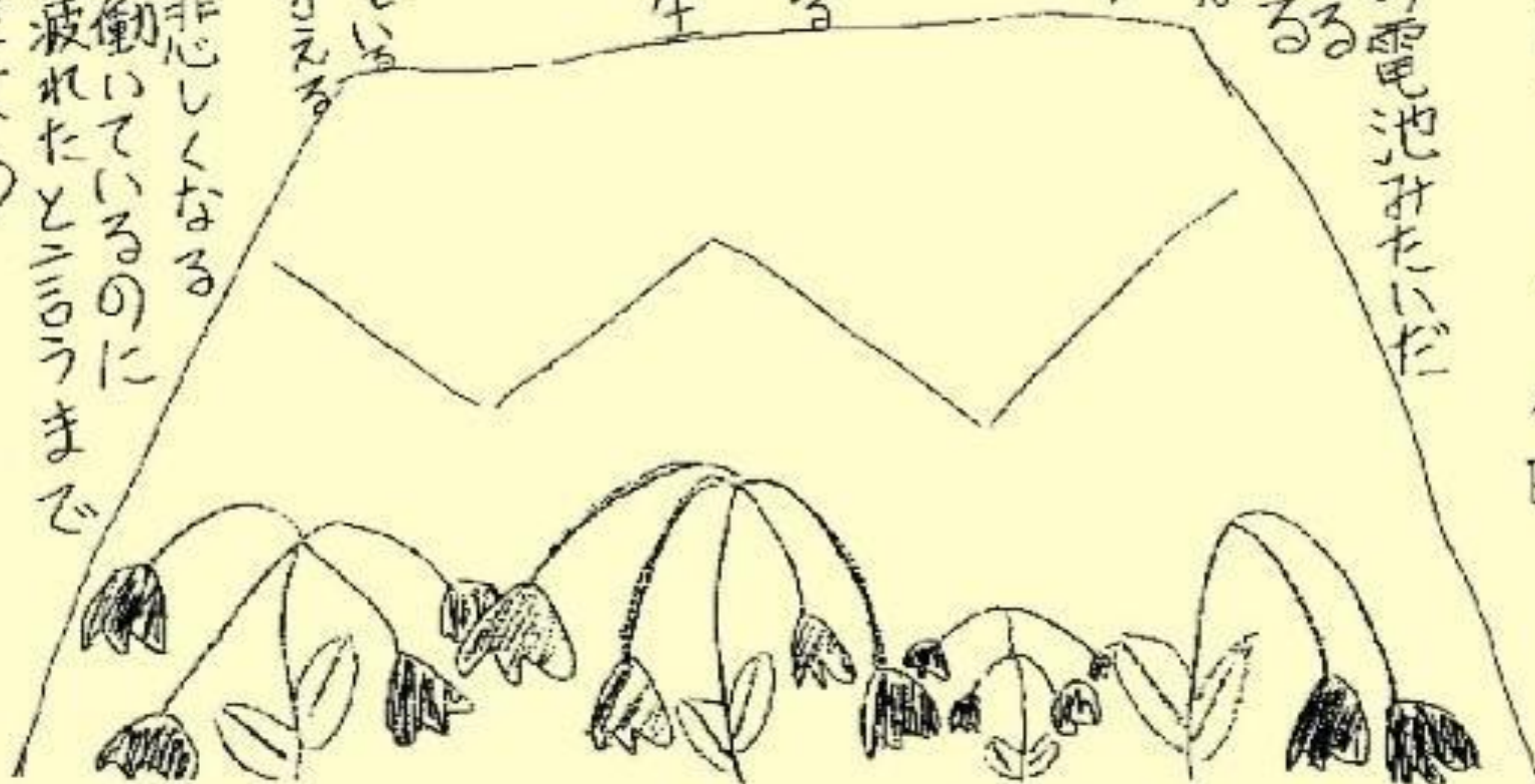
まだたくさん命がつかえる

のに

そんな人を見ると非心しくなる

命は休むことなく働いているのに

だから 私は命が疲れたとニロうまで  
せいっぱい生きよう



精一杯生きるとは？

生きているその人の人生という大切な時間が、それを見ている人の生きる力、意欲になってくるもの。

先日、「がん哲学外来市民学会」がありそのテーマが  
「人の心に贈り物を残していく」

まさに、生きている姿が大切な人への贈り物になっている。

由貴奈、お父さんとお母さんを選んで生まれてきてくれてありがとう。

人は皆それぞれ、使命や目的を持って生まれて来るんだって。特に由貴奈のように幼くして亡くなる子は、両親の成長を早めるために、短い人生を承知で生まれてくるのだということを聞きました。なるほど、これは経験したものでなければ味わえない大変な心の葛藤です。

我が子の大変な病気と闘う姿を見せられ、そして亡くなってしまふ、これほどの悲しみ苦しみはないぞと思いました。でも由貴奈はお母さんに、いえ多くの人たちにいろいろなすばらしいことを残してくれました。なんてちょっと大げさでしょうか。親ばかのお母さんです。

やっとこんなカッコいいこと言えるようになったけど、由貴奈を失ってからは**後悔ばかり**していました。治療の度に先生が治療方法の最終段階では親に選択させていたのです。あの時本当にあれで良かったのかから始まり由貴奈にとつた態度はあれで良かったのか、病院にいるときもずっと一緒にいてあげれば良かったとかきりがないのです。そんなことを思いながら車で一人になると涙が止まらなくて…。

でもね、考えたら人の人生と比べたら長さは短かったけど普通の一生を濃縮したかなって思えるんです。あれだけ多くの人と知り合って多くのことを経験し、命の尊さをもうんと身近に感じていただろうし、それでまるでその勉強の成果みたいにあの「命」という詩を作っちゃうし、ほんとうによくやったね、よく頑張ったね、由貴奈いろいろありがとう。

最後に**病気から守ってあげられなくて本当に・ご・め・ん。** おかあさんより<sup>45</sup>

後悔ばかりしていました。という言葉がありました。

治療の選択をしなければならない。あの決断で良かったのか。

どのように接したらよかったのか。あの態度で良かったのか。

いかにして、自分の後悔を、そして残された方への後悔を少なくするか。そのためにも人生会議とかエンディングノートなどが必要になってくるのではないかと思います。

しかし、どんなことをしても後悔が無くなることはない。<sup>46</sup>

後悔が無くならないのなら、少しでも後悔を少なくしたい。

「もしものときのために」

～始めてみませんか人生会議～

という資料が配られました。

とても大切なことが記載されています。

人生会議とは(会議ではない)

普段から**家族との団欒**の時を持ち、自分の生き様を語り、見せること。

また、治療などの生命に関することは、医師、看護師、介護士、ケアマネ等の医療従事者と家族、そして本人のチームを形成して、**本音と言える信頼関係**ができるかどうかポイント。

決定事項は、不変ではなく、**流動的**である。

その時に決断し行動したことは、**正しい決断・行動**であったと認識すること。



自分が死を受け入れなければならなくなった時

家族はどのように対応していいか悩む

いつかこんな事を言ってたな、という記憶が**家族の後悔**を和らげることができる。

家族の死を覚悟しなければならなくなった時

自分がどのように対応していいか悩む

いつかこんな事を言ってたな、という記憶が**自分の後悔**を和らげることができる。

ではこの資料(人生会議)は本当に役に立つのか  
何が大切か？

家族と話す時間ができたこと。

自分の考えを書き残すことができたこと。

内容ではなく、大切な人とその時間を持てたこと。

自分の人生の終わりを考えることができたこと。

自分だけではなく、家族にとっても有り難いこと。

そこに**相手を思いやる心が生じたこと。**

これを**慈悲**というのではないか！

申し訳ありませんが、、、(僧侶に言わせると)

しかし、現実はその甘くはない！

仮定や想像と現実は同じではない！

実際に自分がその立場になった時でないとは解らない！

時間・状態と共に考えが変化してくる！

逆にこの人生会議が後悔を増幅させる事にもなりかねない。

人生そんな綺麗事では済まされない！かも知れない<sup>51</sup>

# お釈迦様が悟ったこと

**一切皆苦**（四苦八苦） すべては苦

四苦 生・老・病・死

愛別離苦（あいべつりく）

怨憎会苦（おんぞうえく）

求不得苦（ぐふとつく）

五蘊盛苦（ごうんじょうく）（色・受・想・行・識）

**苦とは自分ではどうにもならないこと  
どうにもできないこと**

自分の死後のことを話しておいたほうがいいと言われるますが、

自分が亡くなったあとのことをあくまでも希望として伝えるのはいいと思いますが、

本来葬儀を含めて**残された人が亡くなった方への報恩感謝を表す**ことであり、**死後の事は関与せず任せるべき。**

残された人の思いに託すこと。

もしも、希望通りに行えなかったときには、残された人が**後悔の念に苛まれる。**

# 一言

「思うように、やりたいように、

やりなさい」

# 月の満ち欠けと呼び名



二日月  
ふたつかげ

月齢 1



月齢 5



月齢 10



月齢 15

十六夜  
いざよひ



月齢 19

更待月  
よけまちつき



月齢 24



三日月  
みつかげ

月齢 2



月齢 6



月齢 11



月齢 16

立待月  
たちまちつき



月齢 20



月齢 25

二十六夜



月齢 3



月齢 7

上弦  
じょうげん



月齢 12

十三夜



月齢 17

居待月  
いまちつき



月齢 22

下弦  
かげん



月齢 26



月齢 4



月齢 8



月齢 14

十五夜



月齢 18

寝待月  
ねまちつき



月齢 23



月齢 27

月は本当に姿を変えるのか？

月自体が変化をするわけではない

太陽の光の当たり方による

自分で、月は三日月、半月と思っているだけ

月は常にまんまるである

我々が観ているのは、月すべてではない





雲がかかっていたら皆既月食は見られなかった。

有り難い事。

雲は見えるものを消してしまう。

仏教では 雲を煩惱に例えます。

煩惱があると真実が見えなくなる。

煩惱という欲望を捨てる。

## 煩惱・欲望とは

自分の都合のいいように考える  
自分さえよければと考える  
相手がいることを忘れる  
生かされていることを忘れる

本来あるべき姿が見えなくなる  
本来あるべき姿から遠ざかる

本来あるべき姿とは？

智慧と慈悲

の心を持った姿

# 如 実 知 自 心

(実の如く自の心を知る)

ありのままの自分をみつめ、そして気づき、自分自身の心を知ること。

自分の心が澄んで穏やかでなかったなら、  
物事はありのままに見ることができない。  
真実の姿を見ることができない。

自分の心を澄んで観る心

如実知自心



智慧と慈悲の心が私の心にある  
ことを信じること

自分にしかできないこと

自分だからできること

この心を持ち続け生きること



# お大師様の言葉（性霊集巻10）

妙薬(みょうやく) 筐(はこ)に盈(み)てども

嘗め(なめ)ざれば益(やく)無し(なし)

珍衣(ちんい) 櫃(ひつ)に満(み)れども

著(き)ざれば即ち(すなわち)寒(さむ)し

善く説かれたる言葉も

行わざればその実なかるべし

実践をしなさい

**「仏教は実践的徳」**

いつかはなくなるいのち、最後まで自分らしく生きるために今何をなすべきか？

多くの思いをプレゼントして下さい。

地域支援をしている方のある講演会での質問  
「もう早く死にたい、という一人暮らしのおばあ  
ちゃんがいます。しかも毎回会うたびに同じこ  
とを言ってきます。この人に何て言ってあげたら  
いいのですか？」

- ・そんなこと言わないでよ、私だって困っちゃう。
- ・いつか迎えに来ますよ。
- ・旦那さんがもう少しこっちに居なよって言って  
んだよ。

「私は、その言葉を毎回楽しみにしていますよ。  
この次も聞かせてね。」

私にもおそらく、そんな気持ちになる時が来る  
でしょう。そんな時、あなたの生き様をみせて頂  
いたことがとても参考になりますよ。だからもっ  
ともっと私に生きている姿を見せてくださいね。

今を生きていることが、私の大切な贈り物に  
なります。

# 結語

- 因縁生起
- **いのち**とは自分だけに与えられた時間
- 大切な**自分の時間**を少しでも他人に使うこと
- 後悔を和らげるのは**慈悲の心**
- 心の中にある仏心(清らかな心)に気付く

如実知自心

今を**生きる**ことが、ほかの**いのち**を生かすこと

今を生きる**ことが大切な贈り物**となる

私の一番好きな言葉

おかげさま

ご静聴有り難うございました