

平成28年度 仏教文化研究所記念講演会について

仏教文化研究所 河 智 義 邦

本研究所では、2015年度より台湾の法鼓文理学院と学術交流を行うことになりました。法鼓文理学院は台湾仏教の主要宗派の一つ法鼓山によって設立された学院（大学）で、仏教思想の研究や臨床にも成果をあげておられます。

毎年ないし隔年ごとに相互に往来して、講演会や研究会において講演や研究発表を行います。本年は記念すべき初年度ということもあり、同年度内に互いに訪問し合うことになり、まず、本研究所から



（釋惠敏師 於：講演会）

蜷川祥美研究員（聖徳学園宗教部長・本学短期大学部教授）が2015年12月6日から8日にかけて「日本の唯識思想の展開」というテーマで講演いたしました。そして、2016年1月15日には法鼓文理学院学長の釋惠敏師が岐阜に来訪され、本学の宗教行事「報恩講と新成人の集い」において「ホスピスケアに関する臨床仏教師の養成について～台湾における医学センターを例として～」というテーマでご講演いただきました。

近年、台湾仏教は「エンゲイドブディズム（日本では実践仏教と翻訳されることが多い）」が盛んであり、釋先生は、ホスピス活動など臨床仏教の研究実践に取り組んでいる研究者であり、実践者、僧侶として第一線で活躍されていて、日本の同じ分野の研究・実践者にも大きな影響を与えてくださっている方であります。

次頁より、講演会当日に配布された資料をベースに、後日、釋先生に加筆していただいて編集した講演録を掲載いたしました。

今後、緩やかなペースではありますが学術交流を実施することにより、本研究所並びに本学に新たな知見がもたらされることを期待するところでございます。

ホスピスケアに関わる臨床仏教宗教師の養成について

— 台湾のある医療センターにおける活動例 —

釋 惠 敏

Contents

- § 1. ホスピス、緩和ケアについて
- § 2. ホスピスケアに関わる臨床仏教宗教師の養成について
— 台湾のある医療センターにおける活動例 —
- § 3. 仏教独自のスピリチュアルケアの概念について
- 【付録】 紹介ビデオ『臨床仏教宗教師の養成活動風景』：

Profile

釋 惠敏

法鼓文理学院	学長
国立台北芸術大学	名誉教授
西蓮淨苑	住持

釋惠敏師は1954年生まれ、1975年に台北医学大学薬学部を卒業し、1979年に西蓮淨苑にて出家された。1992年には東京大学文学部博士課程を卒業、その後1994年から2006年にかけて、国立台北芸術大学において学生部長、教務主事、学長代理に従事した後、名誉教授に就任、さらに法鼓文理学院 (Dharma Drum Institute of Liberal Arts) の学長として活動している。2007年には、医学と仏教学の統合、台湾独自の医療ケア体系の開発、末期患者の緩和ケアの質の向上、そして臨床仏教宗教師の養成訓練の支援を目的とした臨床佛学研究協会の設立に協力した。また、1998年から現在まで仏教経典のデジタル化を推進する中華電子佛典協會 (Chinese Buddhist Electronic Text Association, CBETA) の主任委員として活動している。

§ 1 ホスピス・緩和ケアについて

§ 1. 1 ホスピス (Hospice) とは

中世の初期より、ヨーロッパ各地の修道院では、旅人や聖地巡礼者に一夜の宿と食事を提供していた。特に病気の者には手当てを施したり、時には死ぬまで看取ることもあった。実は大型犬のセントバーナード犬もこの修道院のホスピス運動と関係が深い。1050年、セント・バーナード司祭 (1020-1081) によって、スイス・アルプス山中の修道院内に設立されたセントバーナードホスピス (Great St Bernard Hospice) では山岳遭難者の救助のために、17世紀中頃からセントバーナード犬による救助活動が開始された。

19世紀に入って、アイルランドのダブリンにて、余命の短い患者が安らかに過ごせる場というコンセプトを持つ近代ホスピスの原型となる病院が誕生した。以降、いくつかの病院にて小規模ながらもホスピス的運営が試みられ、近代ホスピスの概念がヨーロッパ各地に広まっていった。1967年には、イギリスの医師シシリー・ソンドース 博士 (Dame Cicely Saunders, 1918-2005) によって、聖クリストファーホスピス (St. Christopher's Hospice) が開設された。ソンドース博士は緩和ケアを基本とした近代ホスピスの運営モデルを提唱し、ヨーロッパのみならず世界にホスピス運動が広がる先駆けとなった。

§ 1. 2 ホスピス (Hospice) ⇔ ビハーラ (Vihāra)

ビハーラ (Vihāra) は、サンスクリット語で僧院、寺院あるいは安住・休養の場所を意味し、現代では末期患者に対するターミナルケア (仏教ホスピス)、または苦痛緩和と癒しの支援活動を差す。キリスト教系のホスピス運動に代わって、仏教の主体性・独自性を表すため、1985年に仏教福祉学者の田宮仁教授によって提唱された。その後、1993年に新潟県長岡西病院にて日本初のビハーラ施設が開設、日本各地にビハーラ運動が広がるきっかけとなった。

§ 1. 3 緩和ケア (Palliative Care) とは

世界保健機構 (WHO) による緩和ケアの定義は次のとおりである。生命を脅かす疾患による問題に直面する患者とその家族に対して、痛みやその他の身体的、心理的、社会的な問題、さらにスピリチュアル (宗教的、哲学的なところや精神、靈魂、魂) な問題を早期に発見し、的確な評価と処置を行うことによって、苦痛を予防したり和らげることで、QOL (人生の質、生活の質) を改善する行為である。

具体的な緩和ケア (palliative care) の活動理念として、

1. 痛みやその他の苦痛な症状から解放する。
2. 生命 (人生) を尊重し、死ぬことをごく自然な過程であると認める。
3. 死を早めたり、引き延ばしたりしない。
4. 患者のためにケアの心理的、靈的側面を統合する。
5. 死を迎えるまで患者が人生をできる限り積極的に生きてゆけるように支える。
6. 患者の家族が、患者が病気のさなかや死別後に、生活に適応できるように支える。

などが挙げられる。

§ 1. 4 台湾におけるホスピス (Hospice).

緩和ケアの始まりと歩みについて¹

1990年：馬偕記念医院 (the Christian Mackay Hospital) にて、台

¹ 台湾において Hospice Care を「安寧療護」と翻訳している。他の地域の翻訳用語は臨終關懷 (中國大陸、台湾佛教界)、善終服務 (香港、台湾天主教)、寧養服務 (香港)、緩和照顧、緩解照顧、姑息照顧 (Palliative Care)、緩和照顧病房 (中心) (Palliative Care Unit, 簡稱 PCU)、緩和醫學 (Palliative Medicine)、支持照顧 (Supportive Care)、癌病延續性照顧 (Continuing care of cancer treatment)、完整性症狀治療 (Comprehensive symptom control)。鍾昌宏 (2000)。《安寧療護暨緩和醫學－簡要理論與實踐》(台北市：中華民國安寧照顧基金會) を参考。

湾初のホスピス病棟開設された。馬偕記念医院は1912年に創設された台湾初の西洋式病院である。

1994年：天主教耕莘医院（the Catholic Cardinal Tien Hospital）にてホスピス病棟開設された。この施設はカソリック系の総合病院である。

1995年：公立病院では台湾初のホスピス病棟が国立台湾大学附属病院（NTUH）において開設された。

1998年：仏教に基づいた台湾独自の新しいスピリチュアルケア研究開発計画の発足

2000年：臨床仏教宗教師養成プログラムの開始。

2010年：英誌エコノミストの調査機関 EIU による終末期医療の質を評価する世界「死の質」（Quality of Death, QOD）ランキングにおいて、台湾はアジア最高位 1 位、世界40ヶ国中14位を獲得した。ちなみに 1 位はイギリス、日本は23位。

2015年：EIU の最新版の世界「死の質」ランキング（5年おきの更新）において、台湾は2010年に引き続きアジア最高位 1 位、また世界80カ国中でも 6 位を獲得した。（世界 1 位はイギリス、日本は14位）

§ 1. 5 台湾でのホスピス保険適用について

2000年に以下の2種類の疾患を対象として、保険診療適用が開始された。

1. 末期がん
2. 筋萎縮性側索硬化症（ALS, Amyotrophic lateral sclerosis）

2009年には、上記の 2 種類に加え、8 種類の疾患が新たに保険診療適用された。

1. 器質性精神障害（認知症）
2. 器質性精神障害（認知症以外の脳神経変性疾患）
3. 心不全
4. 慢性閉塞性肺疾患及びそれに起因する合併症末期患者
5. その他の肺の病気

6. 慢性肝病及び肝硬変
7. 急性腎不全
8. 慢性腎不全の末期患者

§ 2. ホスピスケアに関わる臨床仏教宗教師の養成について

§ 2. 1 ホスピス、緩和ケアへの仏教的アプローチについての研究

1990年に台湾初のホスピス病棟が開設して以来、続々とホスピス施設が開設されました。ただ、このホスピス活動自体は西洋のキリスト教文化の強い影響の下に誕生したものであるため、仏教信者が多数を占める台湾の臨床現場では、さまざまな問題点が浮かび上がってきました。そこで台湾の宗教文化背景、地域ニーズにあわせた運営が必要となり、仏教の教えと医療分野の融合が模索されることとなりました。

1998～1999年にかけて、仏教蓮花基金会会長の陳榮基先生（元国立台湾大学付属病院（NTUH）副院長）の依頼のもと、NTUHの緩和ケア病棟の陳慶餘先生と仏教僧である釈恵敏先生によって、「ホスピス、緩和ケア、スピリチュアルケア（spiritual care）への仏教的アプローチについての研究」が実施されました。

§ 2. 2 ホスピス、緩和ケアに関わる

臨床仏教宗教師の養成プログラムについて

2年間の仏教ホスピス研究の後、2000年に「一如精舎ターミナルケア協会」の後援で臨床仏教宗教師の養成プログラムがスタートしました。仏教僧侶のホスピス、緩和ケアに関する医療専門知識の体得と仏教独自のスピリチュアルケアの体系化づくりを目的として、台湾大学付属病院緩和ケア病棟にて、臨床実習が開始されました。

2006年からは「仏教蓮花基金会」の支援により、新たに発展改良された「台湾独自の臨床仏教宗教師養成プログラム」がスタートしました。

翌2007年には、仏教ホスピス医療従事者による台湾臨床仏教学研究協会が発足、学会、討論会等の活動を通して、活発な連携交流、意見交換が推進される体制が整いました。

§ 2. 3 臨床仏教宗教師の養成プログラムの実習工程

臨床仏教宗教師養成課程の大まかなスケジュールとして、まず3ヶ月の基礎課程を経て、次にホスピス緩和ケア病室で一年以上の臨床実習に従事します。さらに3ヶ月の上級訓練課程を経て、個別患者との一対一の臨床実習の後、指導教官の審査に合格すれば、臨床仏教宗教師の資格が与えられることとなります。

§ 2. 4 臨床仏教宗教師の養成プログラムの実習内容

実習生は、ケース研究討論、臨床実習、臨床訓練、専門知識の研鑽、専門家セミナー及びその他一連の訓練課程への参加が必要である。また、臨床実習時の医療ケアの具体的内容としては、念仏、座禅、瞑想、帰依、懺悔・臨終説法及び助念（念仏を唱えるのを助ける）などの方法があり、同時に、患者の家族への援助及び他のホスピス緩和ケアメンバーの支援なども随時行う。

§ 2. 5 ケアにおける看護記録及び評価表の活用

以下に示す6つの患者記録を元に、ソープ（SOAP）と呼ばれるホスピス緩和ケアの具体的な看護計画を立てて、実際の臨床実習を実行していく。

1. 心身症状評価表
2. 霊性に対する意識の評価表
3. 霊性認識度に基づく分類評価表
4. 人生観調査表
5. 宗教観調査表
6. 死亡恐怖度の評価

ソープ（SOAP）とは Subjective（患者の意見）、Objective（医療チームによる客観的な観点）、Assessment（評価）、Plan（計画立案）の4つの頭文字から名づけられ、患者にとって最適な医療ケアを効率的に見出す医療計画作成法である。さらに、患者のみならずその家族も観察対象とした医療効果観察表を用いて、適時改善を加えていく。

臨終時における患者の心の観察記録である善終評価表の活用によって、今後のさらなる医療ケアの改善につなげていく。

§ 2. 6 臨床仏教宗教師の養成対象資格について

臨床仏教宗教師の応募資格として、看護医療者の応募資格を満たす者に加え、年齢28-40才で4年生大学卒業かつ僧籍5年以上の経歴、また看護医療課程中、60単位以上のホスピス、緩和ケア基礎課程を修了した僧侶に限られる。

§ 2. 7 臨床仏教宗教師の養成プログラムの状況

受講者の数は初年度1999年には2名だけであったが、2000年に8名、2001年に10名、2002年に17名と年々参加者が増加しました。2011年には、66名の受講者中、カトリックのシスターも2名参加しました。2014年3月の時点において計56名が養成プログラムを修了し、現在、台湾各地にある36箇所のホスピス関連施設において、臨床仏教宗教師として働いている。

§ 3. 仏教独自のスピリチュアルケアの概念について

スピリチュアルケア：身心、靈性

多くの宗教（キリスト教など）では、不変の靈魂が身心から独立して存在しているとみなされています。一方、仏教では、自己を含む全てのものに実体はなくただ相互関係性のみが存在するという因縁説（*pratītya-samutpāda*）や無我論（*anātman*）という概念が根底にあります。²

この不変の靈魂の存在を信じる考えと、仏教の因縁説から導かれる

² Rahula, Walpola (1958). *What the Buddha Taught*. Chapter VI "THE DOCTRINE OF NO-SOUL: ANATTAM" (中譯本：顧法嚴譯《佛陀的啟示》台北市：慧炬，1983。第六章「無我」。

無常、無我の概念は共存しあうことはできないものであろうか？

§ 3. 1 スピリチュアルケアと「身、心、霊」

ホスピス緩和ケアはキリスト教慈善団体によって始められた。キリスト教信者のもつ「身心、霊」からなる生命観は、スピリチュアルケアの概念と親しみやすい。

§ 3. 2 マインドフルネスケア (mindfulness-care)

台湾では、キリスト教的な生命観に基づいたスピリチュアルケアにかかわって、瞑想を取り入れたマインドフルネスケアが仏教界から提唱された。³

§ 3. 3 四念住観想 (仏教の瞑想法) について

マインドフルネスケアは患者自らが瞑想をおこなうことによって自らの価値観、生命観の清浄化を促し、心の安定をもとめる実践型の医療ケアです。お釈迦様の時代から現代に伝わる四念住という、自分を取り巻く4つの対象を観察する瞑想法を用います。

五蘊： 人間の身体と精神を構成する 五つの集まり ⁴	四念 (mindfulness) 住： 瞑想時に観察する4つの対象
色：身体 受：感受作用	身：身体 受：感受作用
想：表象作用 行：意思の作用 識：認識作用	心：心理作用
	法：真理、法則、義務など

³ 例えば、釋惠敏1997。〈靈性照顧與覺性照顧的異同〉。《安寧療護》5：35-40。

⁴ Rahula (1985). pp.20-27 ; 52-53.

四念住は、身体、感覚、思考（心）、法を順に観察することで、それらが常に移ろいゆくもので本質をもたない仮の姿である、と自覚することを目的とした瞑想法です。例えば、呼吸時において息を吸った後に起こる身体の変化や、常にいろいろなことを考え、止まることのない心の状態を観察していきます。

中国語には人生四道という言葉があります。これは臨終を迎えるにあたって、その前にぜひとも再確認しておくべき4つの気持ちを表したものです。感謝、謝罪、愛そして離別の気持ちを、家族や親しい友達に言葉にしてはっきり表明することで、悔いを残すことなく大往生を迎えることができるようになります。

人生に悔いを残さないための 4つの意思表示	四念（mindfulness）住： 瞑想がもたらす気づきについて
感謝の意を表す 謝罪の意を表す 愛の意を表す 別れの意を表す	身：体の変化の気づき 受：感覚の変化の気づき 心：心の変化の気づき 法：諸行無常、諸法無我、涅槃寂静（三法印）という真理、法則、義務などへの気づき

この人生四道の実行とともに、四念住観想にて身体、感覚、思考（心）の観察を深めていくことによって、四念住の四番目の観察対象、法の気づきが促されるようになります。

§ 3. 4 人間の本質を見る5つの視点

1. 身体 of 視点：身（body）
2. 心智 of 視点：心（mind）
3. 情感 of 視点：受（feelings）
4. 霊性 of 視点：靈魂（Spirit, Soul）

5. 自我の視点：自我 (Self)

哲学の世界では、人間の本質を見るに当たって上記の5つの視点がであるとされています。⁵ 患者によってこの5つのどの視点を重視しているかは様々なので、患者の価値観を尊重して、最適なケアの方法を見つけることが重要である。

§ 3. 5 本質と身心の三種の関係

人間の本質がどこにあるか、これは人によってさまざまな意見に分かれることになるでしょうが、大きく分けて、A. 肉体が自分の全てと考える人と、B. 霊性が身体の別に存在すると考える人の2種類に分類できます。

A. 本質「即」身心論（身心が自分の全て）

霊魂の存在を認めず肉体が自分の全てであると信じる人には、前項の本質論から霊性の部分を省いた4つの視点が適用される。

1. 身体の視点
2. 心智の視点
3. 情感の視点
5. 自我の視点

B. 霊魂「離」（超越）身心論（霊性と身心は別々に存在）

霊魂と身心の二元性を信じる人は概して霊性への過度の依存と自我を超越した「真我」の存在を唱える場合が多い。

4. 霊性の視点
5. 真我の視点

ここにさらに新しく、仏教の観点から第三の分類を提唱します。

⁵ Thiroux, Jacques P. (1985) PHILOSOPHY: Theory and Practice. (New York : Macmillan), pp.67-79.

C. 「不即不離」身心中道論（靈性と身心のつかず離れずの関係）

四念住観想から得られる無常、無我の観点から、仏教においては身心が全てであるとか、靈性、真我の優位を唱えることはしません。むしろ、どちらの存在も大いに認め、それぞれがつかず離れずの関係でバランスをとって存在するものと考えます。

§ 3. 6 「体外離脱」をはじめとする臨死体験について

1991年の立花隆著の「臨死体験」における46件の臨死体験者の証言調査によると、共通した体験例がみられることがわかった。

- 体外離脱（7件）、トンネルを通る（4件）
- 光（2件）、川（17件）、花畑（19件）や山（3件）を見る
- 親しい友人や神仏と出会う（16件）
- 自分を呼ぶ声（12件）や音楽が聞こえる（2件）

だが、人、文化、宗教、人種によって、それぞれ臨死体験の細かい内容は異なる。

A. 本質「即」身心論による体外離脱の説明

1. 臨死体験時の感覚（聴覚等）は自身の記憶からもたらされるものの。
2. 死に関することを難しく考えないために、靈魂のことは口に出さない。

肉体が自分の全てで靈魂は存在しないと考える人は、死についての問題を比較的簡単に理解することができ、死は自然現象の一種であると、単純に受け入れることができる。

だが一方で、患者によっては下記の極端な態度を示すものもいる：⁶

1. ただ単に寿命を延ばすだけの延命治療に固執

⁶ 鍾昌宏（2000）。安寧療護暨緩和醫學-簡要理論與實踐（台北市：中華民國安寧照顧基金會）。

2. 苦痛からの逃避手段として、安楽死を選ぶ
以上2つの態度はホスピスケアの理念とは相容れない。

B. 霊魂「離」（超越）身心論による体外離脱の説明

- 体外離脱は心身とは別個に霊魂が存在する証拠
- 聖書の一節にある死の影の谷を歩くことと、臨死体験のトンネルの話との関連性
- 宗教的な「光の存在」と、臨死体験時の光の関連性

霊性の追求も時としてスキャンダラスな事件につながることがあります。⁷ 例えば、キューブラーロスのホスピス施設でのセクシャルハラスメント。エリザベス・キューブラー＝ロス (Elisabeth Kübler-Ross, 1926-2004) は、精神科医で終末医療の先駆者であり、死にゆく人の心のプロセスを説いた名著『死ぬ瞬間』の著者として知られる人物である。

キューブラーロス女史の自伝によると⁸、1976年ごろ、サンディエゴにある天霊教会のジェイとマーサ夫妻から、生と死の命題の答えを知る霊的存在を紹介したい、と連絡がありました。早速、教会を訪ねた彼女はソウルメイトであるセイレムや守護霊であるマリオ、ペドロの3人の霊的存在と交信することができました。このころ、彼女はホスピス医療センターを立ち上げたばかりで、月に一度、医学生や看護学生、末期患者やその家族のためのワークショップを開いていました。彼女はこのワークショップにジェイとマーサ夫妻を招待し、ジェイの交霊術やマーサの演劇を用いた心理療法をプログラムに組み入れて、大いに好評を博するようになっていきました。

⁷ 釋惠敏 (2005)。《臨終關懷與實務》第6章第2節。國立空中大學電視教學教材

⁸ Kubler-Ross, Elisabeth (1997). *The Wheel of Life : A Memoir of Living and Dying* (Simon & Schuster/Scribner) (『人生は廻る輪のように』上野圭一訳 角川書店 1998年)

ところが、1978年、交霊会に参加していた複数の女性参加者によって、暗室にて交霊中のジェイによるセクシャルハラスメント疑惑が暴露されました。直ちに地方検察官が調査に乗り出しました。キューブラーロスはジェイ夫妻との関係を直ちに解消しましたが、この事件によって彼女がこうむったマイナスのイメージは彼女の活動に大きな痛手となりました。

C. 「不即不離」身心中道論による体外離脱の説明

臨死体験のメカニズムを大脳側頭葉の働きによって説明する仮説がある。それによれば、臨死体験時に見る風景、人、音などは、脳内で記憶を司る側頭葉への刺激反応によるものと考えられる。臨死体験時において、何らかの要素がトリガーとなって、臨死体験を引き起こすものと考えられる。実験においては、人工的に側頭葉に電氣的刺激を与えることによって、臨死体験のほとんどを再現できることが確認されている。

§ 3. 7 スピリチュアルケアとマインドフルネスケアの比較

スピリチュアルケアとマインドフルネスケアにおける基本的な概念の相違点を下図に示します。マインドフルネスケアにおいては、靈性に着目する代わりに世の真理、法則を観じるところに特色があります。

スピリチュアルケア：

1. 身 (Body)
2. 心 (Mind)
3. 靈 (Spirit)

マインドフルネスケア：

1. 身 (Body)
2. 受 (Feelings)
3. 心 (Mind)
4. 法 (Dharma)

§ 3. 8 スピリチュアルケアと戒定慧とマインドフルネスケアの関係

四念住観想を実行してマインドフルネスケアを修めるにあたって、仏教では戒律（規則正しく生きる）、禅定（心穏やかに生きる）、智慧（真実を悟る知恵）の3つの学びを日常生活において実践することが、大きな助けとなることが説かれています。

スピリチュアルケア：	三種の修行（戒学、定学、慧学）	マインドフルネスケア：
1. 身	1. 身体の修行 (kāya-bhāvanā) — 戒律	1. 身
2. 心	2. 心の修行 (citta-bhāvanā) — 禅定	2. 受
3. 靈	3. 智慧の修行 (paññā-bhāvanā) — 智慧	3. 心
		4. 法

§ 3. 9 マインドフルネスケア：

中道（偏りのなく客観的な）思想に従い、身心と靈性を別個のものとみなさず、「身」、「受」、「心」、「法」（この世の真理、法則など）を対象に観想する。「受」は「心」にとって必要な要因であるため、「受」（感覚器官から伝わる苦楽の生滅変化）の観想は特に重要視されている。これはホスピスケアが痛みや苦痛となる症状の緩和を目的としている点と一致している。

身体、感覚、思考（心）、法の4つの対象を観想する四念住瞑想を、患者が自分自身で実践練習していく。瞑想を続けていくにしたがって、身の周りの現実、現象をあるがままに捉えることが可能になり、それによって心身の安定化がなされる。患者の心を浄化する「マインドフルネスケア」の実践練習は、仏教の基本的な修行法の一つである。

§ 3. 10 死の正体は、一体何なのか

普通の人間にとって死とは、

- 人生で最も大きな喪失で、
- 最も苦痛な体験となるかもしれない。

だが、視点を変えてみると、死とは

- 人生最良のお布施であり、
- 最も奥深い学びを得る機会と捉えることもできる。

【付録】 紹介ビデオ『臨床仏教宗教師の養成活動風景』：

台湾のホスピス緩和ケアの臨床宗教師養成課程の紹介ビデオ（およそ12分）、台湾のホスピス緩和ケア病室で、臨床宗教師の臨床トレーニング風景（42歳の末期肝がん患者、ビデオ収録2日後に死亡）。患者とその家族（父母兄弟）との間で、人生に悔いを残さないための4つ（感謝、謝罪、愛、別れ）の意思表示を交わす手助け、および三帰依（仏教の3つのシンボルに誓いを立てること）を行ったときの様子を紹介します。ビデオの内容は以下の通りです。〔師〕、〔患者〕、〔母〕などで臨床宗教師、患者、母などの言葉を表す。

〔師〕 楽になりましたか？

〔患者〕 きょうはあまり調子がよくないです。

〔師〕 僧侶さんから念仏を教えてもらった、と聞きましたけど。

〔患者〕 昨日、習いました。昨日の5時ぐらい。

〔師〕 唱えてみましたか？

〔患者〕 まだです。……………

〔師〕 今、一番やりたいことは何ですか？もしくは、今、一番望んでいることは何ですか？

今日は多くの僧侶さんが一緒に来ているので、なにか思いついたこと、この機会に、なんでも聞いてくださって結構ですよ。

〔患者〕 家族への感謝の気持ち。特に両親への。

〔母〕 お父さん、お母さんはあなたが心安らかでいることを望ん

でいますよ。

わざわざ僧侶さんにここまで来てもらったので、よく聞いておきましょうね。

〔師〕 他には？お父さんかお母さん、なにか健翔さんに話しておくことはありますか？

〔母〕 お父さん、お母さん共にあなたのことをとても誇りに思っていますよ、あなたの優しい心と親を思う心に。

以前、両親に迷惑をかけたと思っているかもしれないけど、もうそれは昔の話なんです。安心してください。

兄弟が私たちの面倒を見てくれるので、だから安心してください。

この40数年間、親子の縁をもてたことは、非常にうれしく思います。この絆を大切にしていきたいと思えます。

心残りに思うのではなく、大切に思うのです。私たち、みんな満足しています、なので安心してください。

〔師〕 はい。素晴らしいです。では、他の方？お姉さんは？

〔長姉〕 お姉さんはここにいますよ。おしゃべりな一番上のお姉さんですよ。安心してください。あなたの姉は鋼のよう（に強い）です。あなたが一番良く知ってるでしょ。

なので、私のことは心配しなくていいですよ。私は大丈夫です。甥っ子も姪っ子も元気にしています。わかる？

あなたはお姉さんにこの機会が与えられます、わかっていますか？

私が心配してたあのことは、もう心配はしていませんよ。恵敏法師とここにいる僧侶さんが、全てうまくいくようにしてくれています。

これが、今、一番、私の気になっていることです。私も、お母さんも悲しいです。あたりまえですね。

でも、これだけは言えると思えます。みんなの心うちはとても平静で、また幸せでもあります。わかった？OK？

〔師〕 あと、他の兄弟の方、いかがですか？

〔兄兄嫁〕 悲しむことなど何もないよ、みんなあなたを祝福していますよ。なので心配しないでください、あなたは立派な人です。

私たちを気遣ってくれて、ありがとう。安心してください。ありがとう。安心してください。

心配することはありません、私は自分自身の世話をします。あなたのことはずっと忘れません。

〔次姉〕 阿〇、会えてうれしいです。私たちは人生において、お互い助け合って生きています。このようなことを乗り越えて家族は成長していくのです。

あなたはすばらしい人です。あなたはすばらしい弟であり、おじであり、また息子でもあります。全ての物事を手放してください。

仏様のお迎えが来るころです。至福の旅になるでしょう。仏様が明るい光に満ちた世界へ、あなたを迎えに来てくれますよ。

私たちもこの旅立ちをお祝いしています。ありがとう、わたしたち、みんな、あなたのことが好きです。安心して行ってらっしゃい。

昨日、甥っ子がこの手紙を書いた。〇ちゃんが昨日の夜に書いた、おじさんに聞こえるように大きな声で読んでみてください、

〔甥〕 おじさん、長い間お世話してくれて、ありがとう。誕生日のプレゼント、忘れはしません。忘れません。

〔患者〕 おじさんも忘れないよ。

〔家族〕 お父さんも彼と話すことがあります。

〔師〕 はい。良いこと。ここに座りますか？

〔父〕 もう耐えられません。

〔師〕 だいじょうぶ。だいじょうぶ。

〔家族〕 お父さん、気が進みません。

〔父〕 私は離れたくないです。

〔患者〕一緒に旅行したいけど、今はもう無理ですね。

〔父〕昔はいろんなことをしてくれたよ。

〔患者〕私は何もしてやれなかった、どこにも連れていけなかった。

〔父〕あなたはわたしの面倒を沢山みてくれた。お父さんは全てを許しました。

あなたは幸運を持っています。安心して行ってらっしゃい。
あなたはすばらしいひとです。もうすでに十分ですよ。

〔家族〕彼の心遣いのおかげで、みんな楽しく生きています。

〔父〕安心して行ってらっしゃい。わかったか、これでいい。

〔家族〕苦勞することもないよ、みんながそばについています。

〔師〕今言ったとおり、お父さんは旅立っていきます。

私たち一人ひとりも、いつかは行かなければならない場所です。

なので、この機会をもって、どのように往くのかを私たちが見習ういい手本になれば、と思います。

しかもあなたはよくがんばりましたよ。あなたを手本として、みんなも学ぶことでしょう。

みんなもあなたと同じく、スムーズに旅立つことを学ぶのです。

この様子なら、問題なく旅立てるでしょう。

私たちより先に往く者として、見習うべきいい手本を示します。

これは私たちへのすばらしい贈り物です。

また、お父さんへのすばらしい贈り物です。私たち一人ひとりが、将来旅立ちを迎えるとき、問題なく往けるように。理想的なあなごへの旅立ちということができるようでしょう。

どのように旅立つものなのか。これまでよくがんばりましたよ、みんな本当に感謝しています。

あとさらに、このように最期のときを迎えるということは、私たちがいつかは通る道です。

昨日、僧侶さんに念仏のことを聞きましたが、これも円満

に旅立てる一つの方法なのです。

なので、安心してください。リラックスして、滞りなく旅立っていくことを頭に入れておいてください。

あと、事をうまく運ぶには、集中力も重要なファクターとなります。

集中力を持って念仏を唱えることで、私たちの心は、善良な光に満ちた地に安住することができるでしょう。

この道のりは、進めば進むほど、光が充ち満ちていきます。進めば進むほど、清らかな光に包まれていきます。

心身ともども問題なく、そのときがくれば、まるで眠りにつくかのように、安心して眠りにつくように往きます。

私たちも、将来、あなたからさまざまなことを学んでいくことで、これらの縁起、良い縁起にふれていくのです。仏教の教えでは、最期を迎えるとき、もう一度人生を振り返るといいます。もう一度、生まれ故郷に戻るようなものです。

私たち一人ひとりが、それぞれの心の故郷、それぞれの心のふるさとに戻っていくのです。仏教ではこのように言い表します。

極楽世界、といいます。阿弥陀仏のおられるところです。昨日、僧侶さんが教えたように、阿弥陀仏の念仏を唱えて、念仏に専念することによって、心身ともにリラックスすることが出来ます。

さらに、もっと集中して阿弥陀仏の念仏を唱えると、生と死の狭間にいることを、さらにはっきり感じる事となるでしょう。

一心不乱に、澄み切った心で生死の狭間においては心身は自由になります。生と死の境もなくなります。

このような人生感は、まるでいのちの大海原から生まれ出たかのようなのです。そして、いのちの大海原に戻っていくのですね。

大自然のおかげで生まれ、大自然の故郷へと帰っていく。
なので、安心してください。

みんなが見守っています、あなたの旅立ちを。あなた自身の信じる心、周りのみんなの信じる心。

最後まで信じきる心が、一番大きな力をもたらすのです。
あなたが今呼吸しているその一息一息を、あせらず、注意深く、この一息をありがたく受け止めるのです。今この吐息が、あたかも最後の吐息だと思って。

新しいこの一息であり、しかも最後の呼吸でもあると思って。何時にかかわらず、この例えにしたがって、この教えに従って。

あなたがこのように阿弥陀仏の名を唱えることによって、呼吸と共に出入りするのです。

阿弥陀仏、阿弥陀仏、阿弥陀仏、阿弥陀仏、阿弥陀仏、こんなかんじです。

呼吸と共に唱えることで、心はだんだん落ち着いてきます。穏やかに落ち着いてきます。

一心に念仏を唱えることで、心身のさまざまな苦しみを乗り越えていきます。

このようにすれば、念仏を唱えれば唱えるほど、心は純真になり、光が満ち溢れてきます。

身体の痛みが遠のいていきます。最期を迎えるにあたって、私たちのこの大自然からお借りした身体は返さないといけません。

一番大事なことは、心から念仏を唱えることです。信じるこころと発願心。この信仰心と発願心が私たちを大きく成長させるのです。

この信仰心と発願心が、学びをもたらすのです。これは、あなたが私たちにくれた大きな贈り物です。

だから、先ほどみなさん（家族）があなたにこのことを説明しました。安心してください。

最後に、私たちはあなたの旅立ちを祝福します。けれども、あなたは自分で信ずる心を持たないといけません。

念仏に関して、助けが必要ならば、もう一度、僧侶さんに聞いてみてください。

ときには、念仏機で念仏を流すだけでもいいですよ。忘れないように、気をつけてください。

あと、あなた自身の心うちで、呼吸に合わせて唱えてください。心を集中して唱えてください。

他のことには脇目もふらず、余計な雑念を払いのけて、あわてずゆっくり唱えるのです。

いいですか？いいですね、南無阿弥陀仏。

〔長姉〕 質問してもいいですか？弟がこのような状況のときに、帰依してもいいのですか？もちろん彼が今のまま逝ってもいいのですが、もし、帰依できるのであれば、

〔師〕 もちろんいいですよ、帰依することを簡単に言えば、自ら決めたよい信念を、ある儀式で確認することです。今もし、彼が帰依を必要とするのであれば、僧侶さんもここにいますし、帰依しますか？

〔長姉〕 帰依してみますか？

〔患者〕 はい。

〔長姉〕 心から祝福します。では、恵敏法師に皈依の儀をお願いしましょう。

〔患者〕 遅すぎませんか？

〔師〕 いえいえ、ここで今しましょう、遅すぎるということはありませんよ。いいですか？

〔長姉〕 ここにいる、立派な僧侶さんが。この病院内の仏堂まで行かないといけないのでしょうか？

〔師〕 ここで大丈夫ですよ。ここで大丈夫だと思います。大勢の僧侶さんもここにいますしね。

〔長姉〕 皆さん、ありがとうございます。

〔師〕 では、皆さん手を合わせてください、帰依はこのように行

います。帰依とは確かに、私たちの心のふるさとに帰るようなものです。帰依とは仏様に帰依することを言います。仏教では、一人ひとりが仏様になれる、と教えます。帰依するということは、各自それぞれの人格が円満になるということです。これが帰依であり、私たちの目指すところでもあります。過去においては、いわゆる過ちというものがあったかもしれませんが、でも、それは私たちの本来の姿ではないのです。仏に帰依するということは、私たちの本性に帰依するということでもあります。私たち一人ひとりがもともと備える仏性に帰依するということです。

仏性に帰依し、仏に帰依した後は、仏になる方法を学ばなければなりません。すなわち、仏法に帰依することになります。これはお釈迦様の時代から、代々伝えられてきて、僧団の布教活動により、庶民の間に広められていきました。すなわち、僧団にも帰依することになります。

仏、法、僧に帰依する。仏教の帰依とは、三宝に帰依するということでもあります。三宝というのは私たち一人ひとりの心うちにあるものです。私たちの心の中の本性。帰依とは、すなわち帰とは、たち帰るということです、依は各自の本性に依るということです。心の中の本性には、仏、法、僧がいます。

心の内面を見取って、本性を理解するのです。私たちの決まりごと、人間としての決まり、道理、私たちの内面に存在する清らかな人格、あなたも僧侶さんと同じく清らかな人格をもっています。帰依とは、これらのことがらを理解し、清浄を保つこと、これが帰依するということです。

帰依をする前に、仏教では先に懺悔を行います。

過去を振り返ってみると、正しいとはいえない行いがあったかもしれません。この機会に懺悔を行って、心を清らかにしましょう。初めに簡単な懺悔の偈文を読みます。私に続いて唱えてみてください。

いままで自分が行った悪事の数々、これらは欲望や怒り、無知によるもので、自分の体、口、心から生まれたものです。

これら一切を反省し、心からお詫びします。

もう一度唱えます、全部で3回唱えます。理解が深くなれば、心身も浄化されていきます。

ちょっと解説をします。過去において、欲望や怒り、無知、貪りの心、怒りと恨みの心、愚かな心、これら、欲望や怒り、無知というものは、その発生のきっかけは一定ではなく、どこから来るのかもわかりません。どのように生起するのかすらわかりません。私たちに取りつく煩惱は、私たちの体、言葉、心から出てきます。私たちの所作、私たちの言動、私たちの思惑。過去の良くない行いは、懺悔をして全てを水に流しましょう。では、帰依を行いましょう。帰依には法名を差し上げることが普通ですが、あなたの名前、〇〇から一字を取って、〇〇という法名にしましょう。では、あとで私が三帰依儀式の文を唱えるとき、私の弟子のなにがしという部分は、あなたが唱えるときには、〇〇とって下さい。いいですか？いいですね、ではゆっくり唱えてください。

私の弟子の〇〇、仏に帰依します。法に帰依します。僧に帰依します。ではもう一度。

私の弟子の〇〇、仏に帰依します。法に帰依します。僧に帰依します。はい、もう一度。

私の弟子の〇〇、仏に帰依します。法に帰依します。僧に帰依します。

滞りなく帰依が出来ましたね。

仏教の教えでは、もう一度3回唱えるということは、私たちの信仰心を今一度確認するということです。

では、もう一度。

私の弟子の〇〇、仏に帰依しました。法に帰依しました。

僧に帰依しました。

この竟という言葉は、終えるという意味です。円満に仏に帰依が行われました。法と僧への帰依も円満に行われました。

もう一度、確認のために。……

円満に三帰依が行われました。

最後に、帰依する事の功德は、全ての人の成仏のために差し向けられます。今日、このように善心善意で帰依をとりおこなったので、全ての人にその徳がいきわたることでしょう。自分ひとりだけのために行うのではなく、他のみんなのために行うものなのです。続けてこれも唱えます。

願わくは、この帰依の功德をもって、仏様の浄土を莊嚴するように、4種の重い恩義（国土恩、父母恩、衆生恩、三宝恩）に報いて、3種の悪道（地獄道、餓鬼道、畜生道）にいる者たちを救済します。

私たちが唱える念仏やその他の活動を見聞きする者は、菩提心をもつこととなるでしょう。

この身を尽くして、人生最後のときに、みな極楽浄土にたどりつくことでしょう。

今のこの功德をもって、これを帰依したことの証明とします。この功德に帰依することを、みていた周りの皆さんにも、善の心、菩提心が芽生えたことでしょう。これが、恩義に報いるということ、苦しみにあえぐ人たちを助けるということです。今日の帰依をそばで見ていた皆さん方は、将来あなたと同じく学びを得ることでしょう。この人生が終わるとき、あなたと同じように極楽へと向かうのです。みんな極楽へ向かうのです。全ての人が私たちがこの帰依を見聞きする者は、みな菩提心を発するのです。

〔家族〕 みんな喜んでいますが、ほんとうに。ありがとうございます、本当にありがとうございます。南無阿弥陀仏。

ではみんな写真を撮りましょうか？みんなこっちへ、お

父さんもこっちへ。だいじょうぶ、ここに座ります。みんなであなを囲みましょう。

参考文献

- 田代俊孝 (1999)。『仏教とビハーラ運動－死生学入門－』京都：法蔵館。
- 鍾昌宏 (2000)。《安寧療護暨緩和醫學－簡要理論與實踐》。台北：中華民國安寧照顧基金會。
- 釋惠敏 (1997)。〈靈性照顧與覺性照顧的異同〉。《安寧療護》5 (1997. 8)。頁35-40。台北：中華安寧照顧協會出版。
- 釋惠敏 (1999)。〈安寧療護的佛教用語與模式〉。《中華佛學學報》12 (1999. 7)。頁425-442。台北：中華佛學研究所。
- 釋惠敏 (2005)。《臨終關懷與實務》第6章第二節。國立空中大學電視教學教材。台北：國立空中大學。
- Bhikshu, Huimin 釋惠敏 (2012). The Role of Mindfulness in Hospice & Palliative Care in Taiwan. *Taiwan Journal of Hospice Palliative Care* 17 (2). pp. 200-209.
- Kubler-Ross, Elisabeth (1997). *The Wheel of Life : A Memoir of Living and Dying* (Simon & Schuster/Scribner) (『人生は廻る輪のように』上野圭一訳 角川書店 1998年)
- Rahula, Walpola (1958). *What the Buddha Taught*.
- Thiroux, Jacques P. (1985) *PHILOSOPHY : Theory and Practice*. (New York : Macmillan).