

# 「究極の幸せ」はある！ ～「死が教えてくれた幸せの本質」から～

船戸崇史

あけましておめでとうございます。

昨年はコロナ3年目を迎え、ようやくコロナの出口戦略の兆しが見え始めたように感じています。（これを読まれている時には5類になったのでしょうか？）見ようによっては、コロナの側がオミクロンになり弱毒化を図ってくれたようにも見える一方、人間側が追い付いていないようにも見えました。外敵はやっつける！だけではなく、「共存」と言う姿勢をコロナの側が示してくれている。私は「共存」こそ今後の世界を生きる大きなキーワードではないかと思っています。平和を勝ち取る事を戦争といます。敵の相手は敵です。そこに共存はありません。ウイルスですら共存を図ってくれたとするなら、同じ血の通った人間同士こそ「共存」が望まれると思うのですが。泥沼化するロシア×ウクライナの戦争の出口が見えない原因はどこなのか？そこをしっかりと見据える必要があるのではないのでしょうか？

昨年末の当通信（143号）では、ここにメスを入れ、混乱した世相の原因は私たちの心のあり方の集合意識だとすれば、この戦争の根は私たちの心の中にこそあるのではないかと綴らせて頂きました。ならば、今回の戦争もその一端は間違いなく私の心にもあるといえます。そこで、通信前月号では私の人生史としてのお絵描き動画を通して、自分の人生の徒然なる旅を綴らせて頂きました。（お読み頂き、ありがとうございました）

私の経験では、その過去に起こった出来事は、解決しなくても（出来てなくとも）、認識するだけで未来の出来事に変化が起これると思っています。まずは内省する事。

## 人生の「しあわせ」

まだまだ混乱した世相は続くようです。

この原因を探る事はとても重要な作業であると思う一方、どこへ向かうのか？という目的地を明らかにする事も極めて重要ではないかと思い、今回は私たちの人生の「しあわせ」について一緒に考えてみたいと思います。

昨年春に「死が教えてくれた幸せの本質」（以後「幸せ本」）という本を出版させて頂きました。その前に出版させて頂いた「がんが消えていく生き方」（以後「がん消え」）がお陰様で13刷りとなるベストセラーを頂いているのですが（ありがとうございます）、この「幸せ本」は2刷りで止まり、なかなか広がらないのが現状です。同じ筆者が同じベーストーンで書いているはずですが、何が違うのか？を私なりに考察してみました。

すると、私はあまり気にしていませんでしたが、書かれている本の内容に大きな違いが見え

てきました。

「がん消え」⇒「人の死は100%です。それなら、死ぬ事は考えなくていいのです」

「幸せ本」⇒「究極の幸せは、死を見据えた向こうにあるのです」

しかし、この二つは私の中では矛盾しない真実です。私は、在宅末期医療に力を入れ、開業以来2,000人を超える魂の看取りをしてきました。そして徹底的に分かった事。それは、人はいずれ死ぬという事です。しかし、死にたい人は誰もいないという事も事実でした。そして、正確には「死にたくない」のではなく「生きたい」のだという事も見えてきました。加えて、死ぬ事より嫌な事がある。それは「痛み」である（人は「痛み」から逃れるために「死」を選ぶ時がある）という事も。

特に日本人の死因の一位である「がん」という病名は「死」を連想させます。私自身が、実に20年以上がんと外科や在宅医療で関わりながらも、自分ががんと言われてはじめて深く動揺し、決して認めなかったものの、その後一人称で徐々に認めるほど死を意識し苦しみました。この苦しみこそ、その向こうに「生きたい」という本能があるからであり、平素の生活ではここまで自らの命（死）と直面する事はなかったからです。

しかしこの動揺は悪いばかりではありませんでした。「ではどうする？」「ほかの方法は？」「しかし、一体なぜがなが？」「私の人生これで良かったのか？」「何のために生まれて来たのか？」など、生きたい（死にたくない）からこそ、真剣に自分自身と対峙する事になったのです。（スピリチュアルペインと言われます）

この苦しみこそ、実はいままで診療してきた患者さんの苦しみそのものだったのです。

私は少しでも楽になって頂くにはどうしたら良いかを考えました。そして、大きな二つの気付きに至ったのです。と言ってもとても当たり前の事なのですが。

1. 全ての人にがん細胞は毎日発生している。しかし、全ての人にはそれを消す力が備わっている（これを自然治癒力といいます）。それを邪魔する生活が習慣化するとがんは消え切らず、ついには眼に見える形となる。つまり、がんを作ったのは自分自身の悪しき習慣である。だから、まずは自分のがんを消し切らない生き方を検証し、その悪しき習慣をやめ、生き方を転換する。がんを治すのは自分自身なのだ。
2. しかし、重要な事はがんが消えなかったら人は死ぬ。しかしがんが消えてもいずれ死ぬ。その確率は100%。死は生あるものの宿命なのだ。しかし、私たちはがんを告知されると「生きるか死ぬか」という選択をする。100%の項目は本来選択肢にならないにもかかわらず。それなら、「死ぬ事を考えるのはやめよう」。選択があるとするなら、それは「生きるか死ぬか」ではなく「どう生きるか」という事しかないのではないか？

こうして「がん消え」が誕生しました。そこには、がんが出来る仕組みと消える仕組みやそのための五か条（良眠・良食・運動・加温・笑い）という生き方を提案しました。（詳細は「がん

消え」参照)

しかし、実は本当に私が注目したのは、「・・・でも、いずれ人は死ぬ」という現実でした。そして、この時にどういう境地で生き切れるか？を書きたかったのです。私の経験では、生き切るために共通して何が必要なのか？という命題でした。

こうして誕生したのが「幸せ本」なのです。しかし、実際の「幸せ本」では、具体的に「何が究極の幸せ」なのか？についてその定義は書かれてはいません。沢山の「生き切られた」と私が感じたあまた魂の生き様を事例ごとに綴った本でした。しかし、そこに共通した思いがありました。この本はつまるところ「究極の幸せは死を見据えた向こうにある」というものだったのです。

前著「がん消え」で、「死ぬ事は考えるな！」と書きながら新著では「死を見据えろ」では、全く反対です。これでは、読者も混乱するに決まっています。加えて、売れ行きの部数から考えても間違いなく人は「死ぬ事は考えたくない」（「がん消え」13刷り、「幸せ本」2刷り）事は明白です。

### 死が教えてくれた生き切るための処方箋

どうしたら良いのだろう。

私からみれば、両方とも正しく、両方とも書きたい。

そして、図らずもこの両方を貫く新しい考え方に出会いました。これこそ昨年暮れの日本ホリスティック医学協会の私のテーマだった「死が教えてくれた生き切るための処方箋」の原稿を書いている時に降りてきました。

まず、以下のスライド1)を見て下さい。（詳細は通信142号参照）

## 1) 「死」が教えてくれた生き切るための 3つの条件と6枚の処方箋

### 1, 痛みがない事

- 処方箋①；肉体的痛みがない事
- 処方箋②；精神的痛みがない事
- 処方箋③；社会的痛みがない事
- 処方箋④；靈的痛みがない事

本日の講演内容は、船戸自身の2000人以上の看取りの経験と、自らのがん体験を基とした一つの考察です。判断基準はEBM（根拠ある医療）ではなくNBM（物語と対話の医療）ですので、ご了承くださいませ。

### 2, 最後まで（今を）自分らしくある事

- 処方箋⑤；今一度立ち止まって人生を俯瞰する  
（「そのために生れてきた」と感じてみる）

### 3, 最後まで（今を）幸せでいる事

- 処方箋⑥；今を最高の笑顔でいる（「にもか笑い」のすすめ）

上にも書きました通り、まず生き切るためには**1、「痛みがない事」**が重要です。繰り返しますが、痛いのは死ぬより嫌ですからね。ただし、痛みには4つのカテゴリーがあるという事です。(処方箋①～④)

そして、**2、「最後まで自分らしくある事」**ですが、本来「最後まで」(未来)という時間軸はない事も教えてもらいました。あるのは「今」しかない。「今」を続けたその先を「未来(未だ来ぬ)」と言い、今を生きた記憶や形を「過去」というに過ぎないという事。「未来」という今はないし、過去という今もない(しかし、未来を憂う今はあるし、過去を悔む今もある)。あるのは永遠の今だけ。それは今を生きるあなた自身が選び決める事が出来るし、あなた以外にいないという事。あなたの人生はあなたが決めており、どんな形でもあなたオリジナルの人生だと言える。

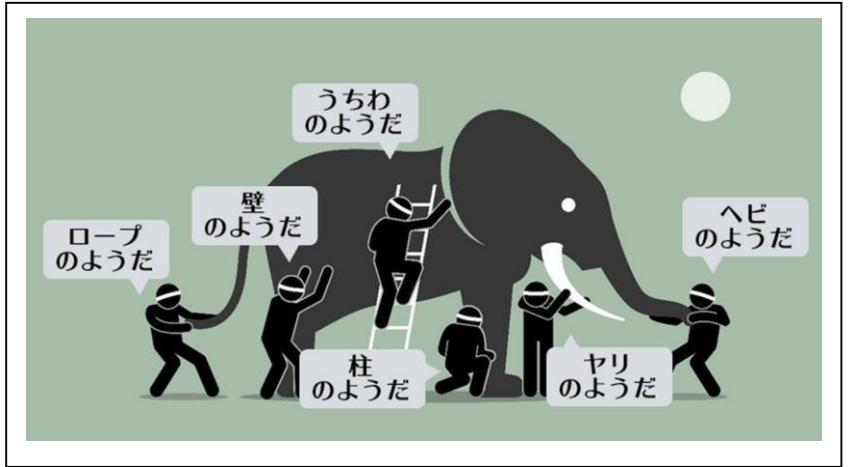
ただ、未来は過去の延長線上にある場合も多く、予測するには過去を振り返る事は無意味ではない(温故知新)。それが分かったら、一度立ち止まって今までの自分の人生を振り返り、「これで良いか？」と自らに問いかける事が大切。その意味では、人生の途上において、挫折、失敗、困難、重病などは、振り返る時とても良いチャンスだという事。真剣に振り返るエネルギーが高いから。特にがんは命(死)と直面する事で、本当の自分の願い、生まれて来た目的などを探す(リボンする)絶好のチャンスだという事です。

そこで、自分自身に問うのです、「私の生き方はこれで良いのか？そのために生まれて来たと言えるのか？」。がんには言い分があります。それは今の生き方の全てに「変わりなさい」というメッセージだと再三申し上げてきました。

ここに気が付いた私は、いつも心に起こる決めごとに、以前の無意識の反応から「本当にそれでいいのか？」と自問自答(意識下)するようにしました。そして、心が自然にうなずけば、私はOKだと判断し行動を選択するようになりました。これは眼に見えない地道な作業でした。加えて、心がNoと感じた事は、「いやです」と言うようにしたのです。これがうまくいっている(がんの「変わりなさい」が実行できている)事は、かみさん(ヒロポン)の言葉で確認できました。「あなた前から頑固だったけど、手術終わってからもっと頑固になったね！」これは変わったという誉め言葉だと思いき嬉しかった事を覚えています。ただ、私はこう答えました・・・「いや違うよ。俺さ昔からすごく頑固だったんだよ。がんやってから我慢するのをやめただけよ！」

さて、**3、「最後まで幸せでいる事」**。これも「今」を幸せでいるという事と同じです。問題は、「幸せとは何だろう？」という命題でした。著書「幸せ本」では、ぐんもうひょうぞう群盲評象(群盲探象なんぞうともいう)に例え、幸せを表現いたしました。

群盲評象とは、複数の盲人が象を触り、どんな動物かを評するという逸話です。ある盲人は耳を触り「うちわの様だ」、足を触り「柱の様だ」、お腹を触り「壁の様だ」、鼻を触り「蛇の様だ」、牙を触り「槍の様だ」、しっぽを触り「ロープの様だ」と言いました。どれも間違いではありませんが、どこまで象の全体を表現できたか？という事と、「幸せ」を評するのも同じで人それぞれではないか？と私の在宅末期医療で「幸せとは何か？」を思った時に特に記憶に残る13人の生き切る姿を綴ったのです。



正解などありません。それぞれのオリジナルの幸せを今感じて生き切って欲しいと結びました。

しかし、このシンポジウムの原稿を書きながら、一つの回答がおりてきたのです。究極的な幸せとは何か？への回答です。

## しあわせの分類

それは、1人の人生の生き様からでした。

そこに至るまでの一連の思考の過程をご紹介します。

幸せを私なりに分類すると3つになりました。それは語呂から始まったのです。そして、この語呂がとても重要な気付きをくれたのでした。

「しあわせ」は「四合わせ」とも書けます。また、「死合わせ」とも書けます。しかし、それぞれの「しあわせ」はレベルや境地、前提や次元が全く違ったのです。

それをスライド2) にしました。

3) 最期まで(今を) 幸せでいること			
「しあわせ」とは何でしょうか?・・・3つの「しあわせ」			
3つ	診療で診るしあわせ	本当のしあわせ	究極的なしあわせ
語呂	「四合わせ」	「幸せ」	「死合わせ」
レベル	思考(脳)レベル	感情(腸)レベル	境地(魂)レベル
具体的項目	<ul style="list-style-type: none"><li>・食欲あり</li><li>・昼元気で良眠</li><li>・痛みがない</li><li>・笑い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・愛おいしい～</li><li>・ありがたい～</li><li>・楽しい～</li><li>・美味しい～</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・なんて愛おいしい～</li><li>・なんてありがたい～</li><li>・なんて楽しい～</li><li>・なんて美味しい～</li></ul>
次元	生きている	生きている	生かされている
前提	死の手前	死の手前	死の向こうがわ
表情	笑顔	笑顔	静かな笑顔

#### 診療で診るしあわせとは?

まずは私が毎日の診療の中で患者さんが「幸せ」か否かを判断する見方をご紹介します。  
「食欲があるか?お昼元気=夜よく眠れているか?痛みはないか?」の3つがあれば、私は病名に関わらず「健康ですね」とお話します。そこにもう一つ加えて(健康+1)了承されれば、私は「四合わせ」とお話しております。それは、「笑い」ですね。メンタル的なストレスが少ない表情だと思うからです。今まで外来でこの4つがそろって「では幸せですね」とお聞きすると、「まあそうですね」と皆様お答えされます。しかし思考のレベルだと感じてきました。しかし、簡単に患者さんの全体像を把握する便利なチェック方法です。

#### 本当のしあわせとは?

本当の幸せは考える事ではなく、感じる事ではないか?だから、次に心で(腹で)感じる幸せがあるのではないかと考えました(上図の中段)。この具体的な項目はスマホが広く普及し始め時に雲黒齋さん(作家)が言われた言葉が分かりやすいと思い引用させて頂きました。(「もっとあの世に聞いたこの世の仕組み」P246~P253)

時代は3G(3Generation)からLTE(Long Term Evolution)へと移り変わってきました。3GもLTEも携帯電話の通信規格ですが、3GよりLTEの方が大容量の通信が可能になっています。3Gがガラ携で、LTEがスマホなんですね。そして雲さんは「人間も3GからLTEに変わる必要がある」と説くのです。それは3G(義務・犠牲・我慢または、我慢して頑張る頑固者)の生き方からL・T・E(Love,Thanks,Enjoy)ある生き方をしているか?というものです。つまり心の中から「Love;愛おいしい～」と感じているか?「Thanks;ありがたい～」と感じているか?

「Enjoy;楽しい～」と感じているか？という生き方のすすめという事ですね。きっとそれだけではなく、心から感じるとすれば、「美味しい～」とか「美しい～」とか感じる時にも「幸せ」を感じるのではないのでしょうか？これは、知識・思考（頭＝脳）レベルの「四合わせ」とは違い嗜好・感情（腹＝腸）レベルの「幸せ」ですね。

大事なことは、実はこの知識・思考レベルと嗜好・感情レベルではどうも後者の方が優位らしいのです。われわれはだれもがタバコは体に悪い事は知っています（思考レベル）。でも吸いますよね（吸いたいから＝嗜好レベル）。お菓子、その一口で太る！（思考レベル）、でも食べますよね（嗜好レベル）。思考（頭＝脳）より、嗜好（腹＝腸）が優先されるという事ではないのでしょうか？物事は腹が決めるんですね。

### 究極的なしあわせとは？

そして、在宅末期医療の現場ではさらにその奥に「究極的な幸せ」という段階がある事を経験します。まさに「死合わせ」の境地とも言えるものでした。

上にそういうある人との出会いから、この「幸せ」感があったのではないかと書きました。実はその人とは私の母だったのです。

母は62歳という年齢で白血病で他界しました。世界中で一番好きな母親だったので、この衝撃は今も忘れられません。でも、思い出の中の母はいつもにっこり微笑んでいます。

#### 62歳女性、白血病、母

歯肉より出血が続いた。当時筆者が務めていた病院の血液内科受診。診断は白血病。骨髄移植のためクリーンルームに入り治療開始したが、芽球は消えず、治療終了。余命6か月と診断された。

この話を母に話した。「そう、もうあかのやね・・・」母はこの時一度だけ泣いた。

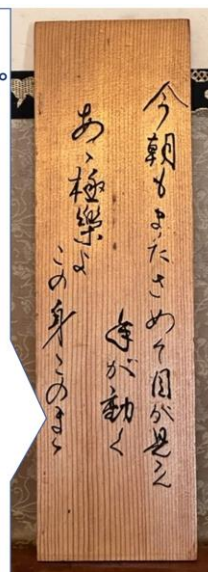
病院の前に大きな橋があり、その向こうに自宅があった。

「治ったらこの橋を渡る事ができる」そう励ましてクリーンルームを耐えてきた。

確かに母はこの橋を渡った。ただ、がんも一緒だった。帰って1か月、大好きなメロンを食べた。「こんなおいしいメロンは知らん！」と笑顔で語った。これが最後の言葉だった。

亡くなるなら、血小板低下による脳出血か？と言われていたが、広範性脳出血で他界した。診断後6か月だった。

私はこの理不尽さに腹が立ったが、多くのご両親を亡くされながらも今を生きている見知らぬ人々を深く尊敬もした。それが生きがいにもなった。・・・右は母が入院中に書いた短歌です。



入院中に書いた短歌。「今朝もまたさめて目が見え手が動く、ああ極楽よ この身このまま」これは、原文は京大総長の平澤興先生が書かれた「今朝もまた、覚めて目も見えても動く、ああありがたきこの一日よ なむあみだぶつ」を見ての後半はオリジナルに心情を書いたのだと思います。

私たちは毎朝、「目が覚め、手も動く」ですよ。しかし、その事を「極楽」と感じているか？と問われると、私にはそう思えません。何が違うのでしょうか？

それは、今を生きる境地在らうと私は感じます。生きている前提として当たり前すぎるのです。そう当然なのです・・その意識を、敢えて客観視すれば「死」の手前なのか、「死」の向こう側なのかという事。おふくろの「もうあかんのやね・・」という言葉は「死の向こう側」を見据える事になった言葉です。毎日が、毎朝が来ないかもしれない・・夜眠る時に、明日の朝は目が覚めないかもしれない・・そう思って床に就いていた。きっと眠る事が怖かったに違ひありません・・もう目が覚めないかもしれない？と置いてあなたなら眠れますか？朝になり、目が覚めた・・ああ、今朝もまた目が覚めた～生きていた・・。なんと幸せ・・この死と直面した時の全て、目にするもの、香るもの、聞こえるもの、触れるもの、味わうもの、歩ける事、呼吸ができる事すら感謝に変わる・・ああ、生きていたんじゃないか、生かされていたんだ・・という境地。これこそ「死合わせ」の境地。

きっと、この気持ちは、生きとし生けるものの、最後の最期に思いが及ぶ死の先の境地ではないか？そう思うようになりました。

そうです。実は究極的な幸せとは、全ての人に必ずいつか訪れる、最後の覚悟の時に自ずとその境地になれるのではないかと思うのです。ですから、最後まで「自分らしく、幸せで、痛みなく」生きてさえいれば、最後の最期にきっとこの境地になれるに違ひないのです。正直に言えば、この「自分らしさ、幸せ、痛みない」も「できるだけ」で良いんじゃないか？それでもきっと叶うんじゃないかと思っています。

## 「死が教えてくれた生き切るための処方箋」の結語

心がける事は「今を自分らしく、幸せで、痛みなく生きる事」です。

でも心配いりません。出来るだけそう心してさえいれば、いざやがて必ず来るその時には、間違いなく究極の幸せの境地（死合わせ）となるでしょう。

そして、あなたは万感をもって

「ありがとう！後は頼んだよ！また逢おう」

観送る側は「ありがとう、後は任せて」

と言って、微笑むだけで良いのです。

こうして命のバトンは受け継がれていくのです。

2022,11 日本ホリスティック医学協会シンポジウム船戸発表ppより



人間の「死」と言う仕組み。この天の計らい。何と絶妙なのでしょう！

私は以前から「死よりも辛く怖いものがある。それは痛みである」とお話ししてきました。

しかし、決定的に違うものがある事に気が付きました。それはその先に人生が継続するか否か。「死」の先にはもう人生はないという事です。痛みにはまだ対処の仕様があるという事。ここが大きく違うんですね。やはり「死」をもって最も辛く怖いものである所以がここにあったんですね。



そして、だからこそ、「死が教えてくれた幸せの本質」のあとがきに書きました、8つの命のメッセージ、在宅末期医療の現場から生き切られたどの患者さんからも伝わった、そして私がそう感じたメッセージが生きてくるのです。

## まとめ)在宅医療、死合わせのメッセージ

- ①「生き様は死に様」
- ②「自分の命は自分だけの命ではない」
- ③「自分しか担えない使命がある」
- ④「にもかからわず覚悟を持つ」
- ⑤「人生最後の言葉はある」
- ⑥「人はただ有るだけでも意味のある存在である」
- ⑦「病気にも意味がある」
- ⑧「死は恩寵でもある」

天の計らいによって、間違いなくわれわれはいずれ逝くその時は「死合わせ」の境地となります。だからこそ、今を「できるだけ」幸せに、自分らしく、痛みなく過ごすことが大事なのです。さあ、今年も皆様「痛みの意味を聞きながら」「今一步、あなたらしく、幸せ」にチャレンジしてみてくださいね。

最後は間違いなく「死合わせ」ですから。

どうか、そう思って「死が教えてくれた幸せの本質」を一度お手に取られる事をお勧めいたします。

ただ、現在がん治療中の人には、少々きつすぎる可能性がありますので、「がんが消えていく生き方」をよく読み込んで頂き、とにかく実践くださいね！

今年も皆様にとりまして、有意義な一年となります事を祈念しております。

