
宝彩日曜新聞 2025/06/29 第814号

～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～

紫陽花がさいています。

でも、暑いですね。

いかがお過ごしですか。

宝彩有菜です。

さて、「釈迦の教えの構造論」(四法印の科学)がテーマの新たなシリーズ「サトリへの道」です。お釈迦様がどのようなことを考えながら、悟りに至ったのか、その道程を一步步つ辿って行く所存です。今回は、その第一章、第4項です。

第一章 「色とは何か、声とは何か」

第4項 「四苦八苦」とは

お釈迦様は、そもそも何を疑問に思ったのでしょうか？

人間の苦しみとは何だろうか、誰もが避けられない心の重荷とは？

人は生きている限り、避けようとしても避けきれない、漠然とした苦しみを抱えています。それは身体の痛みだけではなく、むしろ、心の奥底にある、心配、怒り、焦燥感、虚しさ、不安、苛立ち、嫉妬など、そうしたものが折り重なって、「生きること自体が重い、苦しい」という実感になります。

お釈迦様、シッダールタ王子もまた、若くしてこの「苦」に直面したのでしょうか。

王子様ですから、衣食住には事欠かず、家族に愛され、名誉も地位も備わっていましたが、彼の心には、苦しみがありました。

賢いお釈迦様は、それを自分で分析してみると、それは、「生・老・病・死」に分類されることがわかりました。生きることは、現代の私達は苦しみの元だとは考えませんが、生きることは、常に、飢えや、渇きや、暑さ、寒さと対峙しなければならない、大いなる戦いで、それは、苦しみの元だと言うわけです。確かに、飢えや、渇きや、暑さ、寒さは、解消できなければ、たぶん、一番の苦しみの元かもしれません。

次に、人間は、生きていますから、老いますし、病いにもかかりますし、当然、最期は、死にもします。それらは、人間のいわば、生きている肉体に関わる苦しみです。それが確かに存在します。

王子という結構な身分であれば、飢えや渴きの苦しみはあまりないかもしれませんが、しかし、その王子が、どのように工夫しても、どんな手立てをしても、心の苦しみは、なかなか消せませんし、そのような身分であればあるだけ、心の苦しみが大きく映ったのかもしれない。

お釈迦様は、それも、4ジャンルに分析しました。「愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦」です。

愛別離苦： 愛しい人と別れる苦しみ

怨憎会苦： 憎らしい人と会う苦しみ

求不得苦： 欲しいものが手に入らない苦しみ

五蘊盛苦： 頭が満杯で機能不全の苦しみ

王子として、どれほどの富があろうとも、どれほどの快適な環境があろうとも、これらの「苦しみ」から逃れることができないのであれば、では、一体この苦しみは、何なのだ、どのようにもたらされるのか、その正体とは何か？ どうすれば、それを根源から絶ち切ることができるのか？ お釈迦様は、たぶん、そう考えました。この問いこそが、サトリへの出発点です。

こうした問いに真正面から向き合ったとき、シッダールタ王子にとって、宮殿にとどまっていたのは、とても回答を得ることができないと思いました。

そして、家を、財産を、未来の王位を、そして「自分はこれでよいのだ」という安穩をも、一切の係累を絶って、「人間とは何か」「苦しみとは何か」「心とは何か」を問うゼロからの旅に出立したのでした。つまり、「苦」とはどこからくるのか？ そして、どうすれば、人間はそれから、解放されるのか？

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「それで、一体心とはどんな仕組みで動くものなのかって、探索を開始したってことでしょうかね」

「そうだね。なんで、外の景色が眼から見えるんだってことから始まってね」

「ちょっと、変わってますね。普通そんなことを疑問に思いませんけどね」

「まあ、そうだね。生きるのに忙しいと、そんなことを考える暇はないからね」

「お釈迦様は、とても、恵まれて、暇だったのでしょね。だから、心の問題になったのですね」

「現代を生きる我々は、お釈迦様より、贅沢をしている。美味しいものを食べてるし、冷房や暖房もある。飢えなど体験したことがない。逆に食べ過ぎて注意されるくらいだ。

超、恵まれている。でも、心は苦しい」

「じゃあ、この現代は、全員、昔の王子様クラスなんですね」

「そうだね。それ以上かも」
「だったら、幸せに関して言えば、ますます、心の比重は大きいですね」
「そうだね。だから、修行して、なんぼだ」
「あっ、出た。やっぱり、そっちの方向に行きますね。笑雲先生」
「当たり前だ。小松茸に、言うことは前からこれしかない。修行しなさいだ」
「分かっています。分かっています。この本を最後まで読んだら修行します、たぶん。はい」
「あはははは」

宝彩有菜 (四苦八苦とは)

新刊案内

「夜間頻尿」

副題：玄久庵先生の民間療法（４）

著者 杉田玄久

編者 宝彩有菜

<https://www.amazon.co.jp/dp/B0FF9L74QS>

夜間頻尿を治した、意外なヒントをお知らせします。

※玄久庵先生の民間療法シリーズの、第４巻です。

第１巻は、「黄斑変性症」

第２巻は、「間欠性跛行」

第３巻は、「逆流性食道炎」

宝彩有菜

「日めくり」から今週のおすすめ

<http://hosai01.la.cocan.jp/i/word-box1/cal-2000-09.htm>

深刻がっているアタマを少し笑ってみる。

◎大概のことはアタマが考えているほど深刻ではありません。

~~~~~

## 第214回 宝彩日曜Zoom講座レポート

~~~~~

■6月22日（日）に、第214回 宝彩日曜Zoom講座が開催され、講義、瞑想、質疑応答がありました。

<http://hosai.world.coocan.jp/zoom/zsmm-index.htm>

今回の講師は宝彩先生で、今週の修行のテーマは「只の人になる」修行でした。

この修行のテキストは、宝彩有菜「今週の修行」No.147です。

<http://hosai01.la.coocan.jp/week-01/index-02.htm>

■参加者：ニックネーム（アイウエオ順、敬称略）

アリガ、かっちゃん、キタマチ、

チバ、宝彩有菜、まさこ、モンチャン

講師：宝彩有菜（サブ：アリガリーダー）、アシスタント：まさこリーダー

以上、7名の参加でした。

楽しく有意義な会になり、次回も楽しみです。

次回は、7月6日（日）10:30～ です。

テーマは「しなくっちゃ」を数える修行 です。

（「宝彩日曜新聞」編集部）

「宝彩日曜Zoom講座」一行掲示板

「宝彩日曜Zoom講座」の会員が書きこむ一行コメントの掲示板です。

「今週の修行」を実践して、その感想等をコメントしています。

毎回たくさんの興味深い投稿があります。閲覧自由ですので、覗いてみてください。

<http://hosai.world.coocan.jp/zoom/yybbs81/yybbs2.cgi?>

~~~~~

宝彩有菜の著作から、クイズのコーナーです

~~~~~

（クイズ）：下記のセンテンスは、宝彩有菜の「間欠性跛行」（玄久庵先生の民間療法（2））（Kindle版）の中の一文ですが、どこにあるでしょうか？（ページまたは、章、項）

<http://hosai.world.coocan.jp/cd-book/index-cd-book.htm>

第813号の答えは、『さとりの方程式』（日本教文社）P.48でした。
たくさんのご応募お待ちしております。

~~~~~  
私の好きなページ紹介コーナー 「今週のお奨めのページ」  
~~~~~

◆第178回 宝彩瞑想会「瞑想と優しさ」のレジメです。

「欲」が無くなってくると、自然に「優しく」なるし「優しく」ならざるを得ない、それ以外になれない、とのこと。

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-20100814-yasasisa.pdf>

◆宝彩有菜「のんびりママは子育て上手」のページより「はじめに」です。

「のんびりママの方が上手くいく！ 私は頑張りすぎていた！」とのサブタイトルです。

<http://hosai01.la.coocan.jp/goomama-01/gooma-000m.htm>

~~~~~  
私の好きなページ紹介コーナーを作っておりますので、紹介するページのURLと、  
簡単な紹介コメント、たとえば、「今の私にぴったりです」とか「ここに響きました」  
と、  
ニックネーム（掲載省略選択可）をお書き添えのうえ、「宝彩日曜新聞」編集室あてにお  
送りください。採用させて頂いた方には、ご希望の「宝彩BBマガジン」1号分をプレゼン  
トします。（ただし、最新号第33号は除く）  
~~~~~

~~~~~  
「宝彩ことのは」から  
~~~~~

人生は、「考え」の中ではなく、「行動」の中にあります。

（宝彩有菜のメルマガエッセイ18）

<http://hosai01.la.coocan.jp/mailmaga-01-ex/essay-mailmag-18.htm>

「宝彩ことのは」通信のサイト

◆ホームページ

<http://hosai.world.coocan.jp/daily-word/k-index.htm>

◆X（旧ツイッター）

https://twitter.com/hosai_word

受講生掲示板

・「e-講座」掲示板

<http://hosai.world.coocan.jp/q-and-a/class-a/yybbs3e/yybbs.cgi>

チバさん他の皆さんの新しい投稿がありました。

+++++

宝彩日曜 Zoom 講座（宝彩有菜と支部リーダーが交代で講師担当）

+++++

【開催日】原則、毎週日曜日 10:30～11:30

【場 所】オンライン（Zoom）

【参加資格】下記のいずれか一つに該当する方

- ・宝彩有菜の本の読者の方（既読が3冊以上が望ましいです）
- ・宝彩瞑想に興味のある方
- ・マインドのシステム等に関心のある方

【参加費】下記の支払い方法があります

- ・Zoom参加月額定期（サブスク）：4,000 円
- ・テキスト受講生月額定期（サブスク）：2,005円

【申込み】下記の詳細案内ページから、メールでニックネームを付記の上、申込みください。

<http://hosai.world.coocan.jp/zoom/zsmm-index.htm>

+++++

支部瞑想会のスケジュール（主催：支部リーダー）

+++++

◆宝彩支部瞑想会

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-s/medi-index.htm>

支部瞑想会は、e-講座未受講の方もご参加いただけます。
お申し込みおよび詳細は、各支部のサイトをご覧ください。

●新大阪支部オンライン瞑想会（主催：アリガ）

【日 時】毎週日曜日の20:00～21:30前後

【場 所】 オンライン (Zoom)

【参加費】 3,000円

新大阪支部Facebook <http://www.facebook.com/NewOsakaShibu>

●中野支部瞑想会 (主催：チバ)

【日 時】 2025年7月19日 (土) 13:30~15:30

【場 所】 東京 / 中野

【参加費】 3,000円

中野支部サイト <https://hosai-chibahiro.net/schedule.html>

発行：「宝彩日曜新聞」

編集長：宝彩有菜

副編集長：かっちゃん、チバ、智、アリガ

監修：宝彩有菜

この「宝彩日曜新聞」についてのご意見ご希望は、下記メルアドへ。
また、クイズに応募したのに、プレゼントが来ないという方は、
再度お問い合わせください。
まれに、メールが紛れて見落としている場合もありますので。

宝彩有菜

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■「宝彩日曜新聞」のサイト

<http://hosai.world.coocan.jp/sunday/index-sn.htm>

■「宝彩日曜新聞」編集室のメールアドレス

hosai_sunday_news@yahoo.co.jp

■宝彩有菜メールアドレス

alina-hosai@mbf.nifty.com

■宝彩有菜のホームページ

<http://www.hosai.net>

■宝彩瞑想会のページ

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/medi-index.htm>

- 新刊「黄斑変性症」(玄久庵先生の民間療法(1)) (Kindle版、ペーパーバック版)
- 新刊「間欠性跛行」(玄久庵先生の民間療法(2)) (Kindle版、ペーパーバック版)
- 新刊「逆流性食道炎」(玄久庵先生の民間療法(3)) (Kindle版、ペーパーバック版)
- 新刊「夜間頻尿」玄久庵先生の民間療法(4) (Kindle版、ペーパーバック版)

<http://hosai.world.cocacn.jp/cd-book/index-cd-book.htm>

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆