

2018年4月中旬

一粒書房 新刊のご案内

仏教／精神世界
ご担当者様

〒475-0837 愛知県半田市有楽町7-148-1
TEL:0569-21-2130 FAX:0569-22-3744
Mail: book@ichiryusha.com

改訂版

仏陀の修行法
四神足より

し じん そく めい そう ほう
四神足瞑想法

A5版・並製本／377頁／定価：本体2500円+税

湯田浩二[著]



《目次より》

- 第一章 仏陀の生涯と仏教の成立
- 第二章 瞑想の効用
- 第三章 「四神足瞑想法」の基礎知識
- 第四章 「四神足瞑想」を行なうための準備
- 第五章 四神足瞑想法と安那般那との対応
- 第六章 四神足瞑想法

仏陀は、健康・仕事・生活上の悩みを始めとして、人間関係を含めた全ての苦しみと不幸は、心の中にある煩惱(我)によってもたらされると説いている。

煩惱(我)とは、コンピューターで例えると、内蔵されているプログラムの一部に相当する。人間一人一人の心(意識)に内蔵されているプログラムのうち、怒り・憎しみ・怨み・怖れ・妄想・偏見など自己中心の心の働きを作動させるプログラムである。

例えば、同じ場面・状況に遭遇しても、Aさんは怒りや憎しみの感情が湧くが、Bさんは感謝の感情が湧くというように、心(意識)に内蔵されているプログラムに従って異なる感情が湧き、異なる行動を起こす。異なる判断をして、異なる選択をする。

仏陀は、全ての苦しみと不幸のもとである煩惱(我)の危険性を指摘され、煩惱(我)を解消し平安と幸せをもたらす方法を教えられた。それが仏陀の修行法であり、その中核をなすのが四神足という瞑想を主体とした修行法である。

今回紹介する「四神足瞑想法」は、四神足を宗教・宗派という立場からではなく、人間性を高めて日常生活に活用するという立場、心身ともに健康で充実した毎日を送るという立場から解釈して誰でも実践できるように編成したものである。

【著者紹介】湯田浩二(ゆだ こうじ)

1953年、鹿児島市に生まれる。
県立甲南高校、九州大学工学部、同大学院卒。
川崎製鉄(JFEスチール)を経て、現在、自動車関連企業に在職。

ご注文申込書	貴店名・帖合	注文数	発行：一粒書房 TEL.0569-21-2130 FAX.0569-22-3744
			湯田浩二[著] 改訂版 仏陀の修行法四神足より 四神足瞑想法
			A5版・並製本／377頁／定価：本体2500円+税
		冊	ISBN978-4-86431-680-4 C0015 ¥2500E

ご注文は **JRCへ → FAX.03-3294-2177** ※返品条件付き注文扱い