

2022年9月下旬

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
Mail: book@ichiryusha.com

仏陀の修行法 五根・五力より **五根・五力法** 幸福への原理と方法

A5判・並製本／352頁／定価：本体2500円＋税

湯田浩二〔著〕



「五根・五力」は、「八正道」と同じく、「仏陀の修行法」の一つである。そして、仏陀の修行法はこの二つだけではなく、「三十七菩提分法」（三十七道品）と言って、七つあると言われている。その七つの内訳が、四念処（四念住）・四正勤（四正断）・四神足（四如意足）・五根・五力・七覚支・八正道（八聖道）であり、個々の合計が三十七とされている。その中でも、「五根・五力」は仏陀の修行法の入門書とも言うべきものであると筆者は考えている。

その理由は、本書において詳しく説明している。「五根・五力」は、信（しん）・精進（しょうじん）・念（ねん）・定（じょう）・慧（え）の五つの修行（修行法でもあり、能力でもある）に、それぞれ「根（こん）」と「力（りき）」が付いて区分されている。すなわち、信根・信力、精進根・精進力、念根・念力、定根・定力、慧根・慧力を言う。各々については、本書において詳しく解説し、具体的な内容（修行法）を詳述している。その中でも、定（瞑想）の項目である定根・定力の章の中では、三昧（サマーディ）の境地まで到達できる瞑想法である「三昧（サマーディ）瞑想法」について、具体的に詳しく解説している。

古来、サマーディを達成するのは極めて難しいとされており、そのため僧侶を問わず瞑想実践者で、一回でもサマーディを体験した人は極めて稀であると言われている。

《目次より》

- 第一章・五根と五力と五根・五力法
- 第二章・信根と信力と信の五根五力法
- 第三章・精進根と精進力と精進の五根五力法
- 第四章・念根と念力と念の五根五力法
- 第五章・定根と定力と定の五根五力法
- 第六章・慧根と慧力と慧の五根五力法

【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。

ここでは特に、目次の中で定（瞑想）の項目だけを、以下にピックアップする。

第五章／定根と定力と定の五根五力法

- ①.定根（じょうこん）と定力（じょうりき）
- ②.定の五根五力法
- ③.瞑想の歴史
- ④.「三昧（サマーディ）」（主観と客観が一体となった状態）
- ⑤.筆者のサマーディ体験
- ⑥.三昧（サマーディ）に関する注意点
- ⑦.三昧（サマーディ）瞑想法

ご注文申込書	貴店名・帖合	注文数	発行：一粒書房 TEL.0569-21-2130
			湯田浩二〔著〕 仏陀の修行法 五根・五力より 五根・五力法 幸福への原理と方法 A5判・並製本／352頁／定価：本体2500円＋税
		冊	ISBN978-4-86743-112-2 C0015 ¥2500E

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