



Mindful Meditative Martial Arts



筑波大学人間系 准教授

湯川進太郎 (ゆかわ しんたろう)

筑波大学大学院博士課程心理学研究科修了。博士（心理学）。専門は臨床社会心理学、身体心理学、感情心理学。著書は『空手と禅』（BABジャパン）、『タオ・ストレス低減法』（訳、北大路書房）、『水のごとくあれ！』（訳、BABジャパン）など。

私は武術家であり武道家です。幼少よりブルース・リーに憧れ、大学院生の頃から空手を習い始め、その後各種武術をかじり、ここ数年は主に空手に太極拳が加わっています。振り返れば、大学生のときには、武術ではなくパントマイムを熱心にやっていたのですが、両者はどちらも身体感覚を鋭敏に保ち、指先から足先までの四肢を同時に観察していく、そういう営みです。ですから、今思えば、どちらも同じようなことをしているわけです。有酸素運動のようなはあぜいぜいするスポーツはあまり好きではありませんが、ブルース・リーの身体に魂を奪われたことからすると、身体への興味と実践は、結局、私の人生の大半を占めています。

学部から心理学をやっていますが、研究としては、攻撃行動や暴力映像の研究に始まり、怒りの制御へ向けた筆記開示の研究などをしてきました。そしてここ数年はマインドフルネス（瞑想）の研究と実践的教育をしています。これは、一つ一つのイベントにどう対処するかという対症療法的な制御に限界を感じ、世界観・人間観を変えて生き方そのものを改善していくような根治療法的なアプローチが必要だと考えたからです。

従来の対症療法的なアプローチは、筆記開示のようなごく認知的（精神的）な方法です。これに対して、根治療法的なアプローチであるマインドフルネスは、坐禅やヨガや気功といった身体的な方

法が用いられます。つまり、心で心を制御しようとするのではなく、身体で心を調えようという考え方は、調身・調息・調心です。

このように瞑想的なアプローチは、身体を調え、息を調えます。そうすれば自ずと心が調います。これはそのまま、武術に通じます。武術は身体的なアートです。術そのものは他者を制圧するテクニックですが、稽古の中身は、一定の形（型、套路）をひたすら練ることに尽きます。その際に最も重要な要素が「呼吸」です。このように武術は、身体と呼吸を観察し調える、そういう営みです。つまり、行為の本質としては瞑想そのものなのです。

武術のこういう性質を理解した上で意図的に（能動的に）瞑想として稽古して初めて「武道」と呼ぶと、私は考えています。つまり、マインドフルネスの稽古として武術を練ることがすなわち武道だということです。競技に勝つために練習するのは武道と呼びません（詳しくは、拙著『空手と禅』をお読みいただければ幸いです）。

現在は、身体心理学・感情心理学といったところで、心理学の話に限らず、禅や仏教の教えに始まり、太極拳や気功の持つ道教的な思想背景も加味しつつ、心と身体、意識、マインドフルネスなどをテーマに授業を展開しています。

また、毎週水曜日の夜には、瞑想実践のための研究会（つくば心身技法研究会）を開催しています。

太極拳や空手の動作を応用したいくつかのボディーワーク（私はこれを武術瞑想と呼んでいます）と、最後には坐禅をして、参加者のみなさんとともにマインドフルネスを練っています。どなたでも参加大歓迎なので、筑波の地は遠いですが、興味のある方はどうぞいつでも遊びに来てください。

このように、幼少の頃に中^{あた}ったブルース・リーの毒がよほど強かったようで、30数年経った今でも未だその毒の作用が消えることなく、いやむしろますます増しつ、今日に至っています。そしてとうとう、かつては趣味であった武術が、活動の中心となっています。もちろん、指導する院生や学生は、まともな学術的テーマで研究をしています。私の中核的な営みは偏に、マインドフルネスや瞑想や武術・武道について考え、話し、書き、そして実践することです。こういうのを、ライフワークというのかもしれませんが。

現在、また新しい本を書いています。それは、空手と太極拳に関する本です。武術とはどのように稽古をするものなのか、特に40歳を越えた大人はどう稽古をすると良いかを説いています。今現在武術（武道）をされている方、これから武術（武道）をしてみたいと思っている方、「大人の武術」「大人の稽古」を通して「大人の身体」を手に入れるメソッドが詳しく書かれていますので、是非、お手に取っていただければと思います。乞うご期待。