

●『空手と禅』

著者：湯川進太郎

発行：BAB ジャパン／2014 年 1 月

価格：本体 1,500 円＋税

判型：四六判，228 頁

ISBN：978-4862208224



【内容紹介】

本書は、武道・武術に関する本であり、大きな書店では、いわゆる「武道・格闘技」コーナーに並んでいます。「心理学」のコーナーではありません。本書は、本来の意味での「武道」とは何か、「武術」とどう違うのか、さらに「武道」と「武術」と「スポーツ」の違いは何なのか、といったことを、＜マインドフルネス＞あるいは＜禅＞という概念をキーワードにして解きほぐしています。

本書の結論は簡単です。それは、武道の稽古とはマインドフルネス瞑想そのものであり、だからこそ武道は動く禅と呼ばれるのだ、ということです。稽古に禅的要素を含んでいなければそれは単なる「武術」であり、試合（競技大会）での勝ち負けが目標であればそれは単なる「スポーツ」であるということを、順を追って説明しています。

このために、本書は大きく三部構成になっています。第一部ではまず、本書の鍵概念となるマインドフルネスを理解してもらうために、3章当てています（1～3章）。ここで人間の意識の癖を十分に知ってもらい体験してもらった上で、第二部において、そのマインドフルネスの観点から「武道」と呼ばれる営みについて、周辺から徐々に中心（核心、本質）へと向けて解明していきます（4～7章）。最後に第三部では、特に「空手」を題材にしながら武道という身体活動にまつわる諸相を説きつつ、空手がマインドフルネスの訓練法として非常に優れていることを述べています。

日本に古くから伝わる、あるいは広く東洋伝統の文化である武道は、マインドフルネスという観点から見て非常に優れた心身修養プログラムです。それは、心と身体を一元論的に捉えた心身一如を体感・実践するシステムです。そうした心と身体の結びつき（一体性）に関する理論と実践である「身体心理学」の一つの表現として、本書があるといえます。

【出版社の書籍紹介ページ】

<http://babjapan.tp.shopserve.jp/SHOP/mb-zen1.html>

【著者紹介】

湯川進太郎（筑波大学心理学域准教授）