

心の静め方を、一冊まるごと体験してきた。



●1982年埼玉県生まれ。97年に舞台「身毒丸」の主演に抜擢されてデビュー。以降、蛭川幸雄、野田秀樹らの舞台に出演し、国際的な評価を受ける。また映画では「デスノート」「バトル・ロワイアル」などに主演。新作「カイジ」は10月10日より全国東宝系にて公開。2010年には映画「バレード」の公開も控える。

シャツ ¥120,750、Tシャツ ¥33,600 / ともにアンドウムルメステール(オリゾンティ ☎03-5428-6701)

「氣の呼吸法」
— 全身に酸素を送り治癒力を高める —

藤平光一 著
2005年 幻冬舎文庫 ¥480

著者の藤平光一は19歳で合気道の開祖・植芝盛平に弟子入り。最高位に就いた後、1974年に心身統一合気道を創始した。本書では「氣とは何か」に始まり、心身を豊かにするための「氣の呼吸法」をわかりやすく解説・伝授している。



正しい姿勢を解説したページ。身体のすみずみまで酸素を送り込み、生命力をみなぎらせる全身呼吸が、氣の呼吸法。藤原さんも道場で習得した。「不思議ですよ。自然体の安定した姿勢ができてると、身体を押されてもブレないんです」

「寺山、三島……この世界に入ってから、僕は本を読むようになりました」
15歳の時、寺山修司作、蛭川幸雄演出の「身毒丸」で舞台デビュー。「デスノート」などの映画、「新選組！」などのドラマでも活躍してきた藤原竜也さん。「三島由紀夫の『近代能楽集』弱法師」を読んでから舞台で演じた時、なにか変わった気がしました」と言うように、本との出会いは、体験と密接に結びついている。

竹を木剣で切る稽古の、
真の意味を知る。

昨年の夏、藤原さんはひとりバックを担ぎ、「心身統一合気道会」の道場の門を叩いた。舞台上宮本武蔵を演じるための、役づくりの一環だった。

「僕が受けたのは、1泊2日の稽古。まずは呼吸法や安定性のある姿勢などを教えていただき、2日目の最後に「竹切りの行」がありました。吊るした竹を木剣で切るといって稽古で、僕は「本」に切れるの？」と思いました」

広い道場に、厳しい会長と2人きり。緊張して一度目は失敗。「雑念はいらない」と檄が飛ぶ。そして2度目、精神を集中して木剣を振り下ろすと、竹はきれいに真つ二つに切れていた。「その時、会長からこう言われたんです。「目を閉じてください。いま、蟬の鳴き声が聞こえますね。風が通りました。木が揺れています。あれは子ども

の声でしょうか？ 藤原くんはこんなふうに、ひとつひとつの音に意識を向けて生活したことはありませんか？」と。僕が、ないです、と答えたら「私は、竹切り、が最終目標だと伝えました。でも実はそれがメインではなく、本当は切る瞬間の、心の静め方を学んでほしいんです」とおっしゃって。それを聞いて僕は「そうだったのか！」と、涙が出るほど感動しました」

そして、この道場での教えを凝縮した本が「氣の呼吸法」である。会長の父であり、心身統一合気道の創始者である藤平光一が著したものだ。彼は、多くのスポーツ選手にも氣の活用法を指導。王貞治の「一本足打法」を完成に導いたことでも知られる。

「僕がしてきたのは、まさにこの本一冊分の体験でした。それ以降、姿勢や呼吸を意識するようになって、現場でのあり方も変わりましたね」

この体験は、新作映画「カイジ」にも影響を及ぼしている。

「楽しい現場でしたが、大きな映画のメインの役をやり逃げることはなんてたいへんなだろう、と痛感もしました。現場でも、現場を離れても、常にいろんなところにアンテナを張って、共演者やスタッフに心を配りながら、役に集中していかなくちゃいけない。冷静に、心を静めることが大切でした」「一冊分の体験」が、その壁を越えさせてくれた。