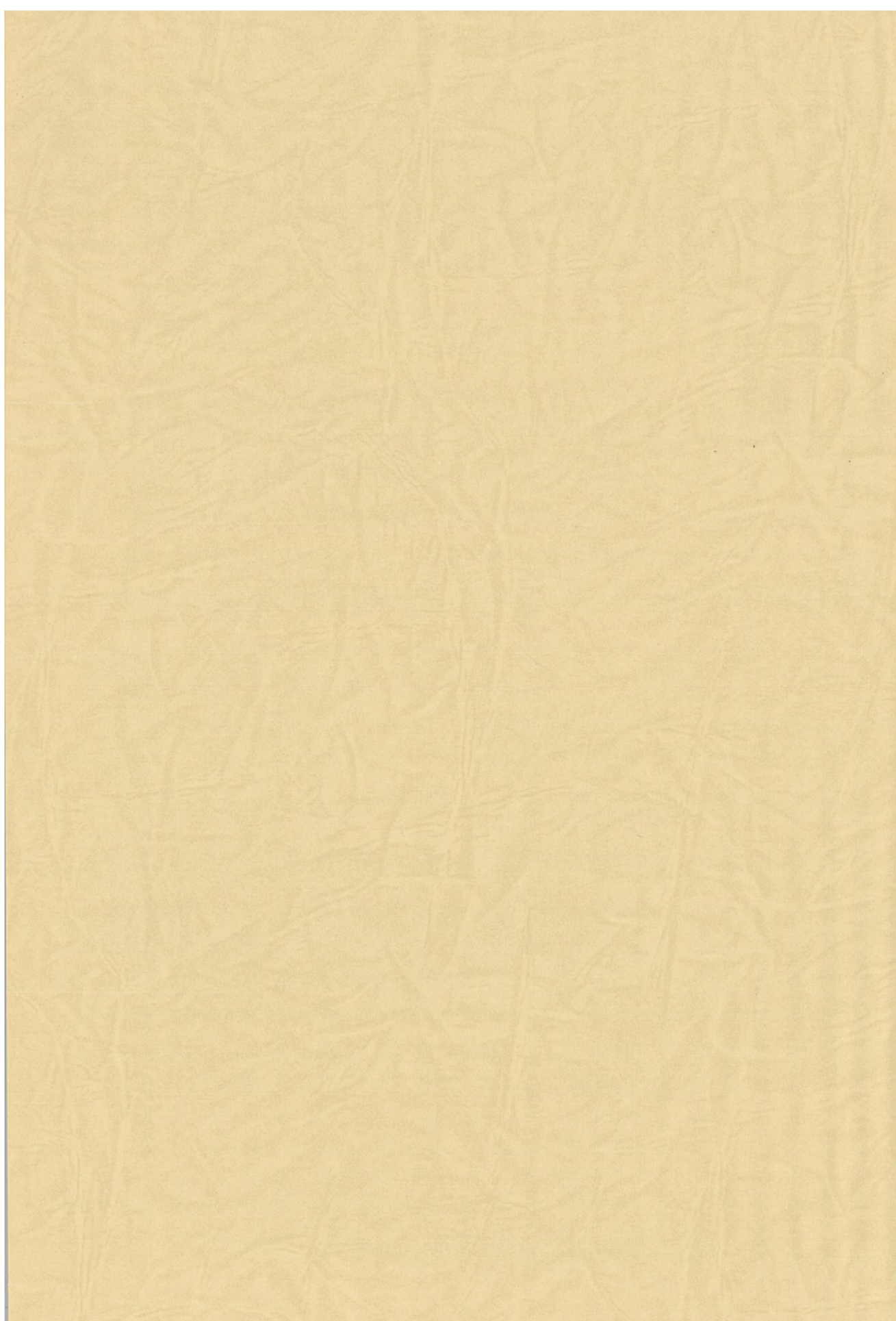


寫經必攜



法華義疏第一

大委上宮王私  
集非海彼太子

夫妙法蓮華經者蓋是極厚方善合為一曰は豊田七百近  
壽轉成長途は神藥若論迦釋如未應現長は大意看  
時款宜濃氏經教循同歸之妙因合得莫二は大意但衆生  
宿殖善激神圖根鈍は五濁鄣於大機六弊獲具慈眼卒不  
可聞一乘因果は大理所以如未隨時而宜初就底龍并三乘之  
は別派使威各趣は迄果從氏は未難漫平説无相勸同循或

聖德太子が著された三經義疏(勝鬘經義疏・維摩經義疏・法華經義疏)の一つで、法華經注釈書の草稿本です。義疏はわが国の仏教著述の最初で、しかも太子自筆の草稿本は現存する日本最古の肉筆です。第一巻の端書に、「此は大委国上宮王私集非海彼本」(此れは是の大委国の上宮の王の私の集なり。海の彼の本に非ず)の添書があります。

金光明最勝王經序品第一

三藏法師義淨奉

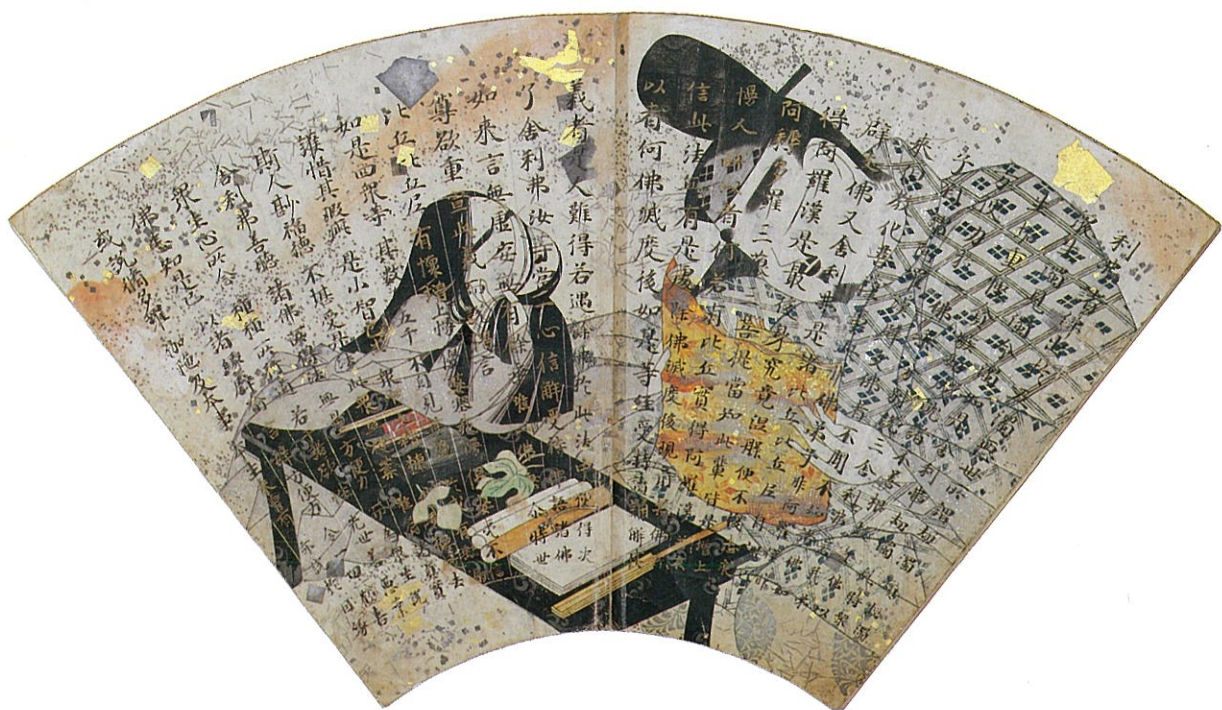
制譯

如是我聞一時薄伽梵在王舍城鷲峯山頂  
 於最清淨甚深法界諸佛之境如來所居與  
 大苾芻衆九萬八千人皆是阿羅漢能善調  
 伏如大鳥王諸漏已除無復煩惱心善解脫  
 慧善解脫所作已畢捨諸重擔逮得已利盡

金光明最勝王經は「仁王經」、「法華經」と合わせて古來護国の三經と称され重んじられた經典です。聖武天皇の発願によって、全国に国分寺、国分尼寺が造立され、各国分寺に納入されたので「国分寺經」とも称されています。紫色の料紙に映える金泥の文字は、紺紙銀字經（次頁掲載）とともに奈良朝写經の白眉といわれています。

如大地獄中 衆生受苦愆 苦愆无来處 業性亦如是  
亦如轉輪王 成就勝七寶 彼无所從來 業性亦如是  
亦如諸世界 有成或有敗 成敗无来處 業性亦如是  
尔時文殊師利問徳首菩薩言佛子如来唯  
覺一法云何乃説无量諸法音聲遍滿无量  
世界悉能教化无量衆生出无量聲現无量  
身了知无量衆生心意示現无量神足自在  
示現无量无邊世界示現无量殊勝莊嚴示  
現无量種種境界而法性分別實不可得尔

「華嚴經」を書写したもので、もと東大寺の二月堂に納められていましたが、寛文七年（一六六七）、修しゆ二に会え（お水取り）の際の火災により損傷したので、俗に「二月堂焼経」の名があります。紺紙に銀字をほどこし、銀泥で書写したもので、特に優れた写経生の手になったものと思われます。書風は唐風で、奈良時代中期のものとされています。



### 扇面法華經冊子

卷一扇十歌枕棍の葉函 四天王寺藏

四天王寺に蔵される扇面法華經冊子は、平安時代に多く製作された裝飾經の一つで、当時流行の扇に下絵を施し、写經するという大変めずらしいものです。

下絵には当時の風俗や草花などが、つくり絵の技法によつて華麗に描かれ、その上からおそらくは宮中の女御であろう人たちが流麗な筆で法華經を書写しています。本図は、貴族の男女が机に向かい書を読むなごやかな光景が描かれています。

## はしがき

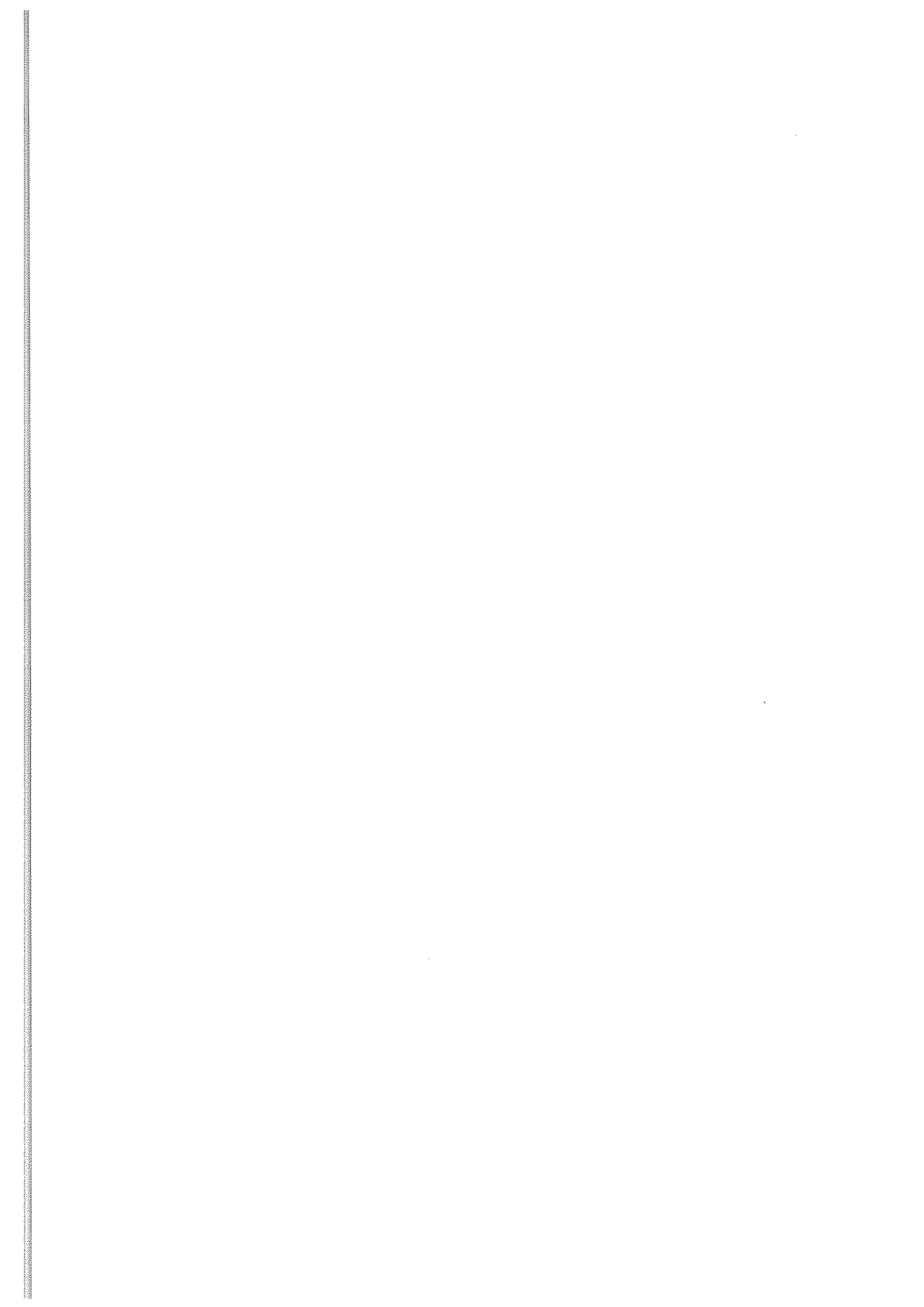
本学の歴史は遠く千四百年前、聖徳太子の四天王寺ご創建にさかのぼります。太子は篤く仏教を敬い、四箇院の制によって四天王寺を建立されました。四箇院とは、敬田院・施薬院・療病院及び悲田院であります。

「敬田院は、全ての生きとし生けるものが、仏に帰依し深く信じ、（帰依渴仰）、悪を断ち善を修め、（断悪修善）、速やかに仏の悟りを得て、その境地に達することができる場所である。（速証無上大菩提也）」

とされ、敬田院を創設された太子のご精神がここに明確に示されています。つまり敬田院は「仏の智慧を悟るところ」、「仏に成るところ」であります。「仏の智慧を悟るところ」、これを世俗的にいえば「完全な人格に到達するところ」、つまり人格形成の道場ということでもあります。

本学は、この敬田院の伝統を継承する大学であります。本学の建学の始祖は聖徳太子であり、その建学の精神は敬田院を創設された太子が帰依された仏教に基づく「和の精神」であります。従って本学におけるあらゆる学芸の研鑽は、この建学の精神に基づくものでありますが、建学の精神を直接的に体得するためには、仏道の実践による宗教的体験の修練によらなくてはなりません。それ故本学では礼拝の行を本学教育の核心として位置づけ、最も重視しているのです。すなわち一年生次「和の精神Ⅰ」の礼拝瞑想、「和の精神Ⅱ」の礼拝写経を必修科目とし、学生・教職員が一体となり全学的にこれに取り組んでおります。

さて写経は、仏典を浄書する浄行です。仏典にはこれを受持し、読誦し、理解し、その上さらに書写することによって大きな功德が授かると説かれています。それには正しい心構えと正しい方式によって行ななければなりません。その上今日の学生の皆さんには不慣れた筆写の技法が伴いますので、写経を修するに当たっては適切な手引きが望まれます。その要望に応えるために編集されたのがこの写経必携です。本書を活用することによって、皆さんの写経行がいつそう実り豊かになることを大いに期待するところです。



# 目次

第一章	写経のころ	1
	一、写経は心の修行	1
	二、写経といえは般若心経	1
	三、写経は般若心経の実践	2
	四、六波羅蜜と写経	3
	五、写経と禅定	5
	六、写経と智慧	5
	七、写経と精進	6
	八、写経の功德	9
第二章	写経の用具と姿勢・執筆	10
	一、写経の用具と扱い方	10
	二、姿勢・執筆	15
	三、腕法（腕の構え方）	19
第三章	写経の順序と方式	21
	一、始めの勤め	21
	二、中の勤め	23
	三、終わりの勤め	26
	四、校正のしかた	27
	五、修業の反省	30
第四章	お経の文字と写経の字体	32
	一、お経の文字	32
	二、漢字の字体について	33
	三、現行の字体	33
	四、現代写経の字体	34
第五章	写経の書の学習	36
	一、正しい用筆法	36
	二、般若心経全文字の書き方	42
第六章	写経の歴史	52
	一、経典の成立とインドの写経	52
	二、中国と朝鮮の写経	53
	三、日本の写経	54
第七章	般若心経の概説	58
	一、玄奘三蔵と般若心経	58
	二、集字聖教序	59
	三、般若心経の訓読と現代語訳	64
別添	般若心経書写手本	巻末

# 第一章 写経のこころ

## 一、写経は心の修行

写経とはお経を書き写すこと、仏教の経典を浄書する修行です。昔から仏や亡き人の供養のためとか、病気の平癒・事業の成功等の祈願のために行われ、その伝統は今も続いています。現代では主として自分の修養を目的とする写経、つまり人間らしく真実に生きるための心のよりどころとして写経が行われています。

修養のための写経と供養や祈願のための写経とは、精神的に異質なものではないかという疑念があるかと思いますが、考えてみると供養にしても祈願にしても、自分の篤い思いや切なる願いを遠いところからいくら叫んでも、相手に心が通じることが甚だ心もとない話です。そこでできるだけ仏に接近し、仏の前に進んで供養し、仏の懐にとび込んで、じかに願いを訴えたいという思いに駆られます。そのためには自分が仏になること、少なくとも仏に一步でも近づくことが必要です。古来、供養や祈願の方法として、財物の献供や奉納の外に、読経・日参・お百度・巡拝・登拝等、仏道修行の方法をとっているのはこの故に外なりません。写経を始めようとする動機が自分の修養のため、あるいは供養や祈願のためのいずれであっても、中味は仏道による心の修行であることに変わりはありません。

## 一、写経といえは般若心経

古来お経の中で、最も広く大衆の中で親しまれ、読誦されてきたのが般若心経です。日本人はもう千年以上もお経を誦え続けているでしょう。また写経といえは般若心経というほど般若心経が親しまれています。それはこのお経を読誦すると、大般若経六百巻を読誦するに等しい功德があり、またこれを書写すれば大願を成就し、その功德は造塔よりも勝るとい

うまことに有難いお経だと信じられてきたからです。その上このお経は、たいへん短いお経で、僅か二分か三分で誦えることができ、書写すれば一時間程度で料紙一枚に収めることができます。簡潔好みの日本人には、またとないお経だからでしょう。

### 三、写経は般若心経の実践

般若心経は本文二六二字のたいへん短いお経ですが、その背後には大般若経が控えており、大般若経六百卷の精髓を凝縮したお経です。大般若経は大乗仏教の最も古い最も主要な経典ですから、般若心経は仏教の根本思想を最も端的に示したお経ということになります。その故般若心経は、古来仏教の聖典として宗派を超えて貴ばれています。

般若心経のフルネームは「摩訶般若波羅蜜多心経」です。偉大な智慧を完成する肝心な教えという意味です。「般若」とは

☆供養——仏または死者の靈に諸物を供えて、死者の靈や仏を慰めること。これを財供養といい、仏法を守り、それによって衆生を

救済する法供養などがある。

☆読誦——声を出して読むこと。

☆大般若経——大般若波羅蜜多経の略。玄奘の漢訳六百卷。般若波羅蜜多（智慧・到彼岸）を説く諸経典を集成したもの、一切の存在はすべて空であるという空觀思想を説く。

☆摩訶——「マハー」。大きい。立派な。

☆般若——「パンニヤ」。智慧。

☆波羅蜜多——「パーラミター」。向う岸に到達する。到彼岸。

☆心経——中心となる肝心な教え。

☆五蘊——人間の心身を構成している五つの構成要素。

色——形あるもの、この世に形あるものとして存在するもの。

受——感覚、感受するから「受」という。樂を感受し、苦を感受する等。

想——了解すること。書を青と知り赤を赤と知ること。

行——意志、精神的なはたらきが一定の方向に動いてゆくこと。

識——知識、ものごとを分析して判断するはたらき。

智慧と訳し、知識ではなく、物事の本質をみきわめ、その原理を体得する心の働きで「悟り」といってもよいでしょう。「波羅蜜多」は到彼岸と訳し、迷いの此岸から悟りの彼岸に渡ることに、智慧を完成することをいいます。智慧を完成すればすなわち仏です。従って「摩訶般若波羅蜜多心経」を最も手短かに訳せば「仏になる肝心な教え」ということになります。

般若心経の本文では、初めに観自在菩薩が登場されます。この菩薩は、古くから観世音菩薩（観音さま）として親しまれています。

観自在菩薩。

観自在菩薩、

行深般若波羅蜜多時。

深般若波羅蜜多を行じたまいし時、

照見五蘊皆空。

五蘊皆空なりと照見して、

度一切苦厄。

一切の苦厄を度したまえり。

般若心経一卷を通して述べようとする「仏になる肝心な教え」は、この冒頭の二十五文字に集約されて、単刀直入に表明されています。すなわち「観音さまは、深般若波羅蜜多（深い智慧の完成）の修行を行じられていた時、五蘊皆空（人間の体も心もすべて空である）と悟られ、一切の苦しみを克服された」とあります。五蘊皆空と悟ることによって智慧を完成し、彼岸に到り仏になられたというのです。それは「深般若波羅蜜」の修行によって悟られたということを見落してはなりません。私どもは観音さまに倣って、写経行によって仏への道を歩もうとすることです。写経は実に般若心経の実践であるといわねばなりません。

#### 四、六波羅蜜と写経

さて、観音さまが行じられた「深般若波羅蜜」というのはどんな修行でしょうか。それを知るためには、仏教が古くから強

調してきた「六波羅蜜」を知らなくてはなりません。「六波羅蜜」とは、悟りの彼岸に到達するために修める六種の行のことです。すなわち、

- 1、布施（ほどこし）
- 2、持戒（じかい）（身を正しく持つ戒め）
- 3、忍辱（にんじやく）（耐え忍ぶ）
- 4、精進（しやうじん）（正しい努力）
- 5、禪定（ぜんじやう）（心を集中し、安定させる）
- 6、智慧（ちえ）（物事の本質をみぬく能力）

以上六つの波羅蜜の中で、六番目の智慧波羅蜜は、他の五つの波羅蜜の根底となる叡智えいちです。例えば「精進」は努力することですが、努力は正しい目標に向って正しい方法で行われなくてはなりません。その正しい導きをするのがこの智慧です。そしていつそう重要なことは、他の五つの波羅蜜を行じることによって自然に身につく、より高次な智慧でもあります。従って般若心経では、六波羅蜜の代表格として智慧波羅蜜をとりあげ、いつそう深遠な智慧であることを強調して「深」を冠し、「深般若波羅蜜」としています。観自在菩薩は六波羅蜜の修行を一心不乱に行じられて、悟りを開かれたのです。

写経は仏道による心の修行ですから、その修行の内容は、当然のこととして六波羅蜜に包含されます。ところで、六波羅蜜はいずれも悟りの彼岸に到達するための重要な修行ですが、この六つをすべてまんべんなく行じなければならぬというわけではありません。大切なことは徹底することだと教えています。では写経は何に徹底すべき修行でしょうか。それは「禪定」に徹底し、禪定によって「智慧」を授かる修行と違ってよいでしょう。ところで、写経の特性から、禪定に導くまでのもろもろの態勢を整えなくてはなりません。それは専ら「精進」によって可能となります。

## 五、写経と禅定

修行の方法としてあらゆる修行に共通する点は、人間が全力をこめて行うことができる簡単な行動様式であること、そして繰り返し行うことができることです。

写経は仏教の経典を浄書する修行で、尊い仏典を書き写すのですから、敬虔な気持ちで全身全霊を傾けて行います。しかも比較的簡単な作業ですから、そこに精神を集中することができます。精神の集中をはかること、すなわち禅定は写経の最も重要なねらいです。精神を集中するということは、精神の動揺を鎮め、いろいろな雑念を切り捨てて一心になることです。人は一心になると自分の持つていているすべてのものを放出することができます。全力投球ができるわけです。このとき自分の意識の下に潜在する自我と、自我によって生じている煩惱ぼんのうの垢もすべてはき出されます。このときわれわれは何ともいえぬ爽やかな澄んだ気持ち(清浄心)に浸ることができます。この境地を「三昧(サンスクリット語 Samadhi)の普写」といいます。この写経三昧に入ることが写経のめざすところであって、般若心経の求める「空」の体験といってよいでしょう。写経は「空」の体験を繰り返すことによって、しだいに仏に接近しようとする修行です。

## 六、写経と智慧

煩惱ぼんのうというのは、心を煩わし身を悩ます一切の妄念もうねんをいいます。その妄念とは、貪とん(むさぼる心)、あくなき欲(ぼん)、瞋(自分の心に反するものを怒り恨む)、痴ち(おろか、智慧が止って動かない)を三つの根元とし、その種類は多く、百八煩惱などといわれています。人間はこの煩惱によって、心が曇り歪められているのです。そのため物事を正しく見ることができません。従って正しい判断をすることができないのです。そこで一切の煩惱から解脱げだうし、何ものにも捉とらわれない「空」に身をおく。そこから物事のありのままの姿を見ることができません。

物事の真相を説明するとき、主観を交えて話してはいけません。あくまで客観的事実に基づいて説明すべきだといわれます。また物事を判断するとき、感情を交えて判断してはいけません。人間の主観や感情は多かれ少なかれ煩悩に支配されていますから、主観的な見方や感情的な判断には、偏<sup>かたよ</sup>つたりまちがったりするおそれがあるからです。かといって、客観的・理性的な見方や判断とはいえば、これもまた最善とはいえません。なぜならば客観的な見方は皮相的な見方にとどまりやすく、理性的な判断は理屈にこだわって(これも一つの煩悩です)、人生の眞実から離れ、実行が伴わないことが多いからです。ところが煩悩から解放された「空」の境地においては、主観と客観の区別はなく、理性と感情のへだたりもありません。何事にも捉<sup>とら</sup>われない自在な、そして明鏡のように澄んだ心は、物事の表面だけでなく裏面も内面も、現象だけでなくその原因までも、全体の眞実の姿がすかっと見えるのです。見るのではなくて見えるのです。それと同時に適切な判断が湧<sup>わ</sup>いてくる。たちどころに必要な行動が起こる。そこにいささかのためらいも滞りもありません。この一連の能力を智慧と云うのです。この智慧は、自分を救いそして普ねく衆生を救う智慧です。これを「般若」といいます。

## 七、写経と精進

### (1) 一字一仏の精進

修行の中には心身を苛酷<sup>かこく</sup>に苦しめ、それにたえる難行がありますが、写経は誰でも比較的たやすく行じることのできる易<sup>い</sup>行<sup>ぎょう</sup>です。易行であるだけに、ややもすると、安易に流れる危険があります。その上写経の功德を過信するあまり、ただ一卷

☆難行——極めて苦しい修行。

難行道——他力にたよらず、自力による修行を以て悟りに達する

方法。

☆易行——行じやすい意。

易行道——阿弥陀如来の願力にすがって極楽に往生する教え。

を書きおえさせれば、功德が授かると思いこんで、書写そのものを粗略にする向きもありますが、それは大きな誤信といわねばなりません。

写経は一字一仏といって、一字一字に仏のところが宿るといわれます。全身全霊をこめ、一心になり無心になり、禪定の境地に入って書いた一字にこそ仏の心が宿るのであって、そのことによって功德も授かるのだということをお忘れではありません。

## (2) 正しい写経への精進

写経は尊い經典の書写ですから、その第一条件は正しく書写することです。書写の上手下手というよりも、誤字を書かないこと、脱字や衍字(えんじ)（誤って同じ文字を重複して書くこと）がないよう、慎重に書かねばなりません。また正しい書式に従って書くことが大切です。書き終った後では必ず校正を行い、もし誤りがあれば正しいやり方で訂正をします。書道の作品は美を第一条件としますから、誤りがあれば始めから書き直しますが、写経では正しさを第一条件としますので、誤れば正しく訂正すればよいのです。

## (3) 美しい写経への精進

經典をひたむきに書くその努力は、一字一字を正しく整え、より美しく書こうとする努力に外なりません。写経の文字は上手、下手を問わないといいますが、それは他人の写経と比べて、あちらが上手、こちらが下手などと品評しない、品評することに意味がないということ、自分自身としては、できるだけ上手に美しく書きたいという願いを持つのは当然です。

人には生まれつき器用、不器用があつて、書字にも得手、不得手がありますが、器用な人は、ややもすると卑俗な字になりやすく、不器用な人も修練によつて、かえつて雅味のあるよい字が書けるようになりますから、自分は生まれつき下手などと速断することはやめなければなりません。必要なことは練習することです。そこで写経一巻の書写の外に、部分的な一字一字の書字練習によつて、正しい用筆法や美しい字形を習得することが大切です。

#### (4) 完結と継続の精進

写経は般若心経の外どんなお経を書写するにしても、一巻を書きおえることが必要です。途中の書き放しは最も慎まねばなりません。初心者にとっては、般若心経のような短い写経でも、書きおえるにはかなりの努力がいらいます。そのうえ修行の必須条件として、繰り返し継続して行うことです。一日一巻写経を何十年も続けている人もありますが、各人の生活環境によって一巻を二回、三回に分けて書いてもよい。ともかく一巻を完結することと、これを継続し長く行じる精進が最も大切です。

#### (5) 経典を学ぶ精進

写経は経典を書写する修行ですが、書写する前に読誦することが大切です。読誦によって書写する気持ちを一っそう高めるとともに、正しい読誦が正しい書写につながるからです。ところで経典を読むことはできても、語句の意味がわからない、語句の意味はわかっていても、文意を理解することは難しいものです。それ故に、文意がわからないでお経を読んでも、また書写しても、むだではないかという疑念が出てくるかと思えます。しかし、経典の意味内容がわからなくても、敬虔な気持ちで一心不乱に書写し、禅定の境地に入ることができれば、それは立派な写経といわねばなりません。それでは写経では経典の意味内容は関係がないのかといえれば決してそうではありません。

経典を学ぶことによつて、少しでもその意味内容がわかってくれば、仏道への心が動かされ、仏典に対する親しみをもつようになり、写経への意欲が増してきます。意味が全くわからなければ、読誦してもいわゆる棒読みしかできませんが、意味内容の理解があれば、読み方に心がこもり、発声も微妙に変わってきます。写経では、一字一字をばらばらに並べていたものが、語句として意味のあるまとまった書写ができるようになります。そのため、しばしば犯す誤字脱字の過ちも少なくなってきます。

写経は繰り返し行うところに修行としての価値があるわけですが、意味のわからない経文の書写では、時として厭あきらきがく

るかもしれませんが。經典を学んで意味内容に一応の理解ができると、それを土台にして、なお深遠な教理を模索し追及する心が自然に働いてくるものです。そこから經典を古くて新しい、遠くて近い対象として常に親しむようになります。このことが写経行を長く続ける大きな牽引力となることは確かです。經典を学び、その意味内容の概略だけでも知ることは、たいへん意義あることです。

## 八、写経の功德

昔、中国の梁（南北朝時代、南朝の一つ）の武帝は熱心な仏教信者でした。ある時、印度からやってきた達磨大師に「私は多くの寺を建て、多数の僧を養成し、また日夜写経に励んでいる。この私にどれほどの功德があるだろうか」と問いました。この問いに達磨大師は「無功德（功德なし）」とすっぱり言い放ちました。達磨大師の言おうとしている真意はこうです。武帝がしているようなよい行いは、それを実行できることが功德であって、それ以外に別に功德なんてありはしないということです。

この話は、写経にいそしむ私どもにも大きな教訓です。大乘仏教の經典には、写経の功德が大きく取り上げられ、その功德は造塔よりもまさるとか、大願が成就するとかいわれていますので、ややもすれば武帝でなくてもその功德を期待したくなります。されど無功德ノです。写経というありがたいことをさせていただいたこと、この一巻を書きおえることができたこと、しばしの間とはいえ、静寂な清浄の境に浸り、心を洗うことができたこと、それが写経の大きな功德であったことを忘れてはなりません。

## 第二章 写経の用具と姿勢・執筆

### 一、写経の用具と扱い方

写経に必要な用具は、書道と同じように、まず文房四宝といわれる筆墨硯紙の四つが必要です。

#### (1) 筆について

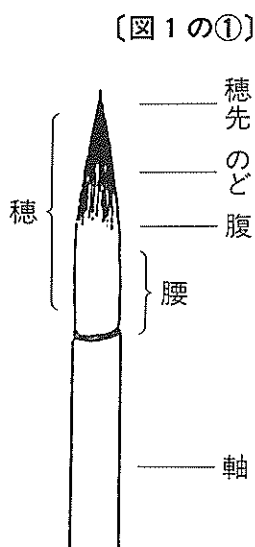
写経の筆は、いうまでもなく小筆です。筆は軸と穂からできていますが〔図1の①〕、先ず、軸の太さが八ミリくらいのもので（八号筆という）を選びます。次に、穂ですが、毛の質や形・長さなど、いろいろな種類がありますが、下の図〔図1の②〕で示したように穂が丸くふくらんだ形のものよりも、錐きりのように鋭く上がった形のものを選んでください。使ってみて、穂先がよくまとまり、弾力のある筆がよい筆です。

筆には、日本製の和筆と、中国製の唐筆がありますが、写経に適した和筆の細筆はかなり高価ですので、左に紹介する唐筆が比較的安価で求められますから、穂先をよく調べて買うとよいでしょう。

上海工芸筆「写卷」「双料写卷」「極品写卷小楷」

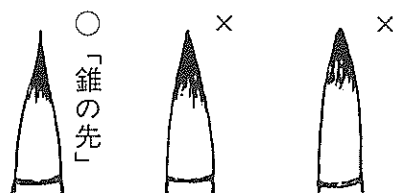
蘇州湖筆「写卷」「下筆春蚕食叶声」「特選珠白玉潤小楷」

とにかく、穂先をよくきく、愛用できる筆を持つことが大切で、その筆を写経専用にして、他には使用しないことです。



筆の各部名称

〔図1の②〕



写経に適した穂先

## 〔筆の扱い方〕

### 1、新しい筆のおろし方

①穂の根元（腰）を指で軽く持ち、反対の手の指で穂先の三分の一くらいを、ていねいにもみほぐします。

②穂は、たいてい「ふのり」で固めてありますから、もみほぐした穂先を軽く水につけ、二度、三度くり返して、糊気がなくなるまで、よくぬぐいます。（このとき、水分を含ませ過ぎると、腰までやわらかくなってしまいますので、注意が必要です。）この作業は、やわらかいティッシュペーパーに水を四、五滴落として、糊気を取ってもかまいません。この場合も水を落とす場所を変えて、二、三度くり返します。

③次に、おろした三分の一に濃い墨を含ませて、すぐしぼるようにして拭きとります。

④穂先だけを、水を含ませたやわらかなティッシュペーパーでぬぐって、きれいに整えます。

⑤その日は、この筆を使わないでよくと、腹の部分がしっかり固まって、次に使う時には、書きやすい筆になります。

### 2、書くときの墨の含ませ方

墨は、もみほぐした穂先三分の一全体に含ませます。こうして書きますと、一回の墨継ぎで三字〜五字くらいは十分書くことができます。写経で書く文字は小さく点画も細いので、穂先を三分の一もおろすと書きづらいついて、一ミリか二ミリくらいしかおろさず書く人がありますが、これは絶対にいけません。穂の内部に墨が含みませんので、一字を書くのに何回も墨継ぎをしなくてはならないし、毛筆のいい線が出ません。その上、穂先の命毛がすぐに切れてしまつて、筆の寿命は、とても短いものになってしまいます。

### 3、使用後の筆のあとしまつ方法

使用後の筆は、やわらかいティッシュペーパーに水を含ませ、穂先の墨をきれいに拭きとつて、穂先の形をていねいに整えておきます。こうしておく、次回に使うとき、穂先は薄い墨で固まっていますから、水に浸すとすぐ書ける状態に

## 弘法筆を選ぶ

なります。この使用後の手入れがよければ、いつまでも使いよく、また、筆の寿命も長持ちします。

「弘法筆を選ばず」ということばは、ずいぶん間違つて解釈されているようです。一般には、名人といわれる人は、どんなにいたんだ悪い筆でも、いい字が書けるように言われますが、決してそうではありません。日本の三筆の一人である弘法大師（空海）といえども、粗悪な筆では、いい文字は書けなかつたにちがひありません。空海の「春宮に筆を献ずるの啓」の中に、「良工は先ず其の刀を利くす、能書は必ず好筆を用いる」とあります。良い職人は、先ずその道具をよく切れるようにしておく。字の上手な人は、必ずよい筆を選んで用いるという意味で、空海は筆を選んだばかりでなく、書体によつても筆を取り換えたそうですから、筆の選定には、大変厳しかつたことと思われまゝ。「弘法筆を選ばず」というのは、弘法大師は、硬毛の筆でも柔らかい感じの文字を書いたし、柔毛の筆でも硬い力強い文字を書いたということ、そういう意味では筆を選ばなかつたというのが、いつの間にか誤つて伝えられたのです。悪い筆でいい字を書けというのは無理で、書の専門家は、自分の書こうとする文字に応じて筆を選びます。だから、いろいろな種類の筆を持っています。

写経には、写経に適した筆がありますから、高価でなくても、粗悪な筆だけは避けねばなりません。

## (2) 墨について

写経に必要な墨の量はわずかです。墨は小型のものでよろしいから、なるべく上質のものを選びたいものです。墨にも、中国産の唐墨、国産の和墨がありますが、写経には和墨の方が適しています。唐墨はねばり気が強くて線の伸びが劣ります。最近かなり品質のよい墨液が出回り、磨る手間が省ける便利さから、書道練習にはよく使われるようになりましたが、写経では適当ではありません。それは、写経の前に、磨墨しながら心を鎮め、精神を統一するという大切な心の準備が省かれてしまうからです。

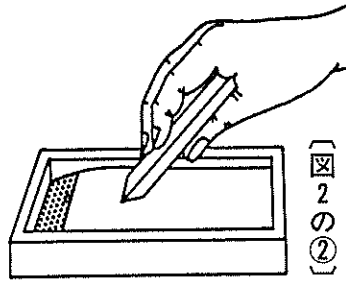
## (3) 硯について

写経に用いる墨の量はきわめて少量ですので、小型の硯が便利ですが、大は小を兼ねますから、少し大きくても差支えあ

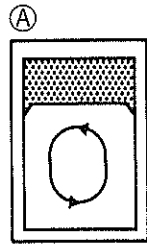
りません。墨が早くおりて、しかも粒子が細かく、墨色に光沢の出るのがよい硯です。硯の表面を指先でなでると、細かい抵抗があります。それが鋒芒ほうぼうと呼ばれる微細な凹凸で、墨は鋒芒によっておりのわけです。この鋒芒が細かく鋭いほど良質の硯です。中国の端溪硯たんけいけんや歙州硯せきしゅうけんは、この特徴のすばらしい硯として有名ですが、かなり高価なものです。実用的な中国硯としては、新端溪硯や羅紋硯らもんけんなどがあり、日本産では山梨県の兩畑石あまはた、山口県の赤間石、長野県の竜溪石りゅうせき、高知県の蒼竜石そうりゅうなどが適当でしょう。下図は、硯の各部の名称です。〔図2の①〕

〔磨墨の要領〕

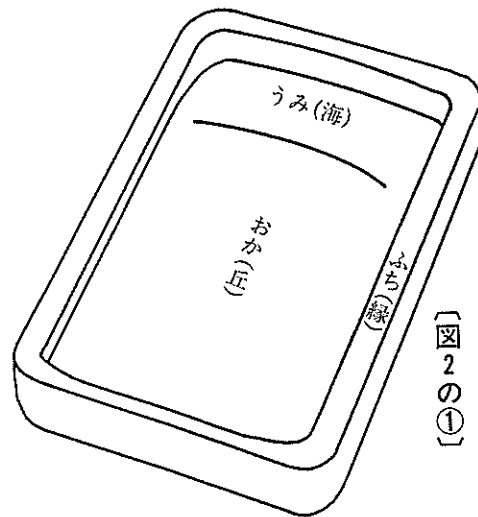
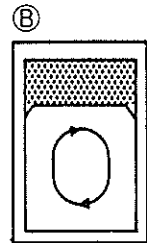
清浄な硯に、清浄な水を分量を考えて「おか」の上に落とします。墨は直角に立てないで、少し手前に倒し、〔図2の②〕大きく楕円形を描きながら静かに磨ります。〔図2の③〕時々墨を持ちかえて、墨の磨り口が表裏平均に減っていくようにします。



〔図2の②〕



〔図2の③〕  
 ①又は②の方向に楕円を描くように「おか」の上で磨る。



〔図2の①〕

磨墨後、一晚以上経過した墨汁を宿墨しゆくぼくといいます。宿墨は墨色や線ののびが悪くなります。写経には不適切ですから、磨りおきをしないようにします。

使い終わったら、必ず水洗いするか、残った墨汁をきれいに拭き取っておきます。昔から「顔は洗わなくても硯は毎日洗え」といわれているほどです。

#### (4) 料紙について

紙には和紙と洋紙がありますが、写経にはたいてい和紙を用います。和紙は麻、雁皮、楮、三椶などの繊維を漉いて作ります。手漉きと機械漉きとがあります。

写経用紙としては、紙質が緻密で光沢があり、筆あたり、墨引き、線ののびがよく、墨色の冴えるものが理想的です。これらの条件を最もよく備えているのが雁皮紙ですが高価につきまします。現在市販されている写経用紙は、楮紙が最も多く、写経に適しています。写経文字の練習用としては、書道用半紙で墨のじみの少ないものを選べばよいでしょう。

#### 〔料紙の寸法〕

料紙の野（界線という）は自分で引いてもよいのですが、今はたいていの材料店（書道専門店）に野の引いた写経用紙があります。引かれている野の寸法は一定していません。古写経を見ても一定していませんが、故田中塊堂博士は、天平時代の代表的な写経として、光明皇后の願経（五月一日経）を実測して

紙 長 一尺五寸六分（47 cm強） 内一分（3.3 mm） 継代

高 八寸七分強（26 cm強）

野高 六寸五分（20 cm強）

幅 六分二厘（1.9 cm弱）

になっていることを確かめ、これが唐制による正式の寸法と見ればよいといっています。注意しなければならないのは料紙の上下です。余白の狭い方を上（天）に、広い方を下（地）にすることを常に心得ておくことです。

#### (5) 水差し、下敷き、文鎮

その外の用具としては、適当な水差し、下敷き、及び文鎮二、三個を準備すると便利です。文鎮は料紙を一、二か所おさ

えるためと、手本をおさえるために用います。経文には同じ文字や語句が繰り返し出てきますから、うっかりすると脱行、脱字、重複のおそれがあります。それ故文鎮で行側をおさえ、一行書き終るごとに次の行に送っていくようにすれば、比較的過ちを防ぐことができます。

#### (6) 浄水について

昔から写経に用いる水には、特に注意が払われてきました。平安時代には叡山横川の如法水とか、清水の音羽の水、三井寺の水などがよく用いられたといわれています。今でも専ら聖地の浄水を使っている人も少なくはありません。一般的には水道の水でよいのですが、その取り扱いを粗略にしないよう、写経の心を大切にしたいものです。

#### (7) 手本について

写経する方法としては、手本を料紙の下に敷いて敷き写しする方法、手本を横においてこれを倣って書く方法、活字または木版で印刷された経文を見て書く方法などがありますが、習熟するまではどうしても適当な手本が必要です。般若心経の手本としては、昔から隅寺心経（弘法大師の筆と伝承されている）が多く使われていますが、初心者がいきなりこれ倣うには少し無理があるように思われますから、巻末に心経写経の手本を添えておきます。

### 二、姿勢・執筆

およそどんな仕事をする場合でも、体の姿勢が基礎になります。写経も正しい姿勢から始まります。また正しく、美しい文字を書くためには、正しい筆の持ち方や構え方が必要です。近ごろは毛筆を使うことが少ないため、毛筆の持ち方を全く知らない人や、誤った持ち方をする人が多くなりました。毛筆は人間が用いる道具の一つであって、道具には必ず一定の持ち

方、扱い方があります。その中で、ある幅の個人差が生じることは当然ですが、基本は忠実に習得することが大切です。

### (1) 姿勢

いすに腰をかけて書く場合は、背中はいすにもたれないようにします。体と机の間を少し離し、両ひざの間を握りこぶし一つぐらいあけ、両足の間も少し離し、足裏をびったり床につけます。

背すじを伸ばし、肩の力を抜いて、上体を自然に前に傾けて机に向かいます。(図3、4)

〔図3〕



〔図4〕



### (2) 執筆法(筆の持ち方)

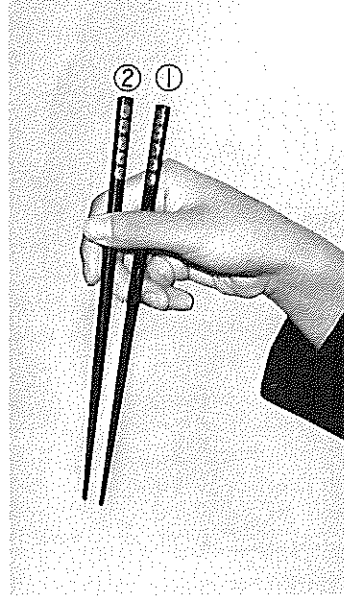
#### 一 箸はしの持ち方から

執筆法については、昔から中国でも日本でも多くの論説がありますが、最も合理的な執筆法を、最もわかりやすく習得す

るために、箸の持ち方から入るのが賢明です。

〔図5〕は正しい箸の持ち方です。一对の箸のうち①は、ほぼ固定されていて受けの態勢にあり、②は微妙に働く動の態勢にあります。〔図6〕は①の箸を取り除いて②の箸だけです。この②の箸の持ち方が、そのまま筆の持ち方になります。箸を筆にかえ、持つ位置をかげんして書く構えをしたのが〔図7〕です。

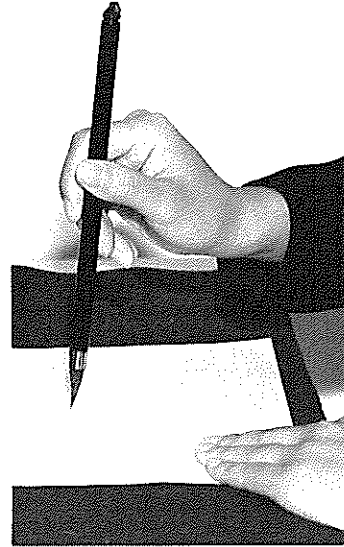
〔図5〕 箸の持ち方



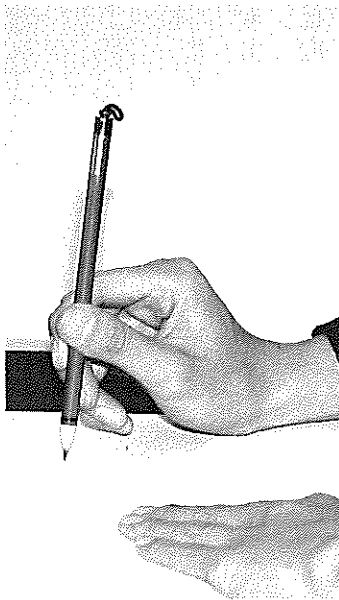
〔図6〕 一本箸



〔図7〕 単鉤法——(懸腕)



〔図8〕 単鉤法——(提腕)

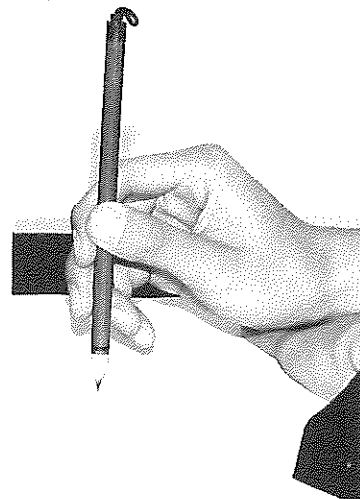


硬筆は筆の先が硬いから、トンと紙面において、そのまま引けば同じ太さの線が書けます。毛筆は硬筆と違って穂先が柔らかいので、非常に不安定です。そのため筆を一定の高さに支えながら引かなければなりません。つまり筆を支えることと、筆を動かすことの二つの仕事が必要で、そこで筆の持ち方としての要訣は、筆を支えるところ（支点）と筆を動かすところ（力点）を設けることです。これによって筆の挺子運動が可能になり、動きの安定性と効率性が得られます。

〔図8〕の単鉤法についていえば、親指と人さし指の第二関節のあたりによって筆を支え（支点）、人さし指の先と中指の第一関節あたりによって筆を動かす（力点）態勢が整っています。支点と力点は、ある程度しかも明確に離れている必要があります。

〔図9〕の双鉤法についていえば、支点は単鉤法の場合と変わりませんが、力点は中指の先と薬指の第一関節あたりに移り、支点からいっそう離れますから、安定度が増す利点があります。

〔図9〕 双鉤法——（枕腕）



2 単鉤法と双鉤法

〔図7・8〕の持ち方を単鉤法といい、最も自然な、しかも基本的な持ち方です。単鉤法は筆の軸の前から、人さし指一本をかけているだけですが、人さし指と中指の二本を前からかける方法があります。これが〔図9〕の双鉤法です。

一般に単鉤法は、小字や細字を書くのに適し、双鉤法は大字を書くのに適するといわれますが、かならずしもそうではありません。自分に適する方法を選べばよろしい。

### 三、腕法（腕の構え方）

#### (1) 懸腕法

大字を書くときは、手首も肘も机面から離して大きく構えます。これを懸腕法といいます…〔図7〕。慣れてくると懸腕法で、かなり小さい字まで書くことができますが、一般に小字・細字向きとしては、提腕法または枕腕法が用いられます。

#### (2) 提腕法と枕腕法

提腕法というのは、両手を机上に「ハ」の字に構える方法です…〔図8〕。右手の手首と小指は軽く紙面に触れます。枕腕法というのは、左手の甲を枕にして、右手首を軽くのせて書く方法です…〔図9〕。

提腕法の場合でも枕腕法の場合でも、左手は上腕部と手のひらを机面にしっかりとつけて、上体が左に傾かないように支えます。

なお特に注意しなくてはならないことは、図7、図8、図9のように筆管を垂直に近く立てることです。

執筆法として単鉤法と双鉤法があり、腕法として懸腕法・提腕法・枕腕法がありますので、これらを組み合わせますと、次の六通りの方法が生まれます。その中で自分の最も書きやすい方法を選ぶことです。

- |   |            |               |
|---|------------|---------------|
| 1 | 懸腕・単鉤法〔図7〕 | 大字向き          |
| 2 | 懸腕・双鉤法     |               |
| 3 | 提腕・単鉤法〔図8〕 | 小字・細字向き（写経向き） |
| 4 | 提腕・双鉤法     |               |
| 5 | 枕腕・単鉤法     |               |
| 6 | 枕腕・双鉤法〔図9〕 |               |

## 五指の働き

### 親指の不満

単鉤法では人さし指（食指）と中指が、双鉤法では中指と薬指が運筆の主役です。親指は、人さし指と共に、いつも仕事の主役を担当しているのに、執筆法に限って、比較的閑職におかれます。これを不満とする親指は、運筆の主役になろうとして、支点の守備位置を離れて、のこのこ力点にやってくる。これが執筆法を乱すものになります。

### 小指の力

単鉤法では、薬指は中指に添い、小指は薬指に添って動きを助けます。薬指は元来、散葉をなめるときに使われるくらいで、能のない指ですが、小指の助けを得ると力を得て大きな仕事をします。小指は体は小さいが力が強く才気にたけています。薬指に添って動きを助けるというよりも、運筆をリードするだけの能力を持っています。その故に「導指」という別名があります。執筆の際、小指を離して遊ばせてはなりません。

## 虚掌実指

執筆にあたり、手のひら（掌）をどのように構えるかということについて、古人は「虚掌実指」、あるいは「虚掌握卵」といっています。虚掌とは、掌の中が広く虚うつろになっていて、ゆとりのあることで、実指とは、指には力が充実して、ゆるみのないことです。すなわち、掌に卵一個を軽く握る程度の空間ができるような筆の持ち方をするということです。つまり、無駄な力をはぶいて、指が動きやすく、筆を自由に運べるような構えが大切だということになります。これは、毛筆だけでなく、ペンや鉛筆を持つときも全く同じです。

## 第三章 写経の順序と方式

伝統のある寺院の写経行は、昔は十日以上もかけ、全山あげて厳修されたといわれています。その順序と方法は古法に則した厳肅なもので、礼拝・瞑想・読経はもちろん、入浴・睡眠・食事などの生活一切が写経行の対象であって、筆を執って書写する行は、写経行の主要な一部に行に過ぎません。今日諸寺で行なわれている写経の方法は、一般の人にもなじみやすいように、儀礼的なものは簡略化されて、写経することに重点をおいています。

さて各人が個人的に行う写経はどうすればよいのでしょうか。書写することに重点をおくことはもちろんですが、写経を深く行ずるためには、書写の前後に多少儀礼的な行事が伴います。いまこれを「始めの勤め」、「中の勤め」、「終わりの勤め」として、その順序と方式のあらましを述べましょう。

### 一 始めの勤め

まず写経の環境を整えることが大切です。環境を整えることは心を整えることです。部屋を清掃し、机上に用具を整頓します。手を洗い、口をすすぎ、身なりを整えて心身を清浄にします。できれば部屋に香を焚き、仏間であれば仏壇を開いて灯明をつけます。仏前は写経の最高の場所といえましょう。

#### (1) 静座

さて机の前に静座します。両膝を、握りこぶしが入るくらいに少し離すのが自然です。腰を伸ばして上体の姿勢を正します。このとき腹の力を抜くと腰が曲がりやすから、腹の力を抜かないようにします。昔から臍下丹田に力を入れよと教えら

れていますが、実際は力を入れるというよりも力を抜かない工夫が大切です。肩の力は抜いてリラックスします。次に息を静かに長く、しっかりと息を出します。はき出し終わると、当然吸い込むことになりませんが、これも静かに長く、じゅうぶん吸い込みます。これを数回〜十数回行いますと、自然に心が安定し、写経の心の構えができてまいります。

#### (2) 磨墨

墨の量は硯面の丘の部分でまろくする程度で、硯の海に流し込むほど多くする必要はありません。墨をすっていると自然に心が落ち着いてきます。磨墨は写経の気分を作っていく大切な段階ですから、ゆったりと静かに行いましょう。古人も「人、墨を磨るに非ず、墨、人を磨る」といっています。磨墨のかすかな音を聞き、しだいに漂う墨の香を味わってみましょう。

#### (3) 般若心経読誦

次に数珠を手にかけて合掌して、般若心経を読誦します。読誦とは声を出して読むことです。

#### (4) 写経観念文読誦

次にやはり合掌して、写経観念文を読誦します。これは読みやすい和文で読誦されています。

### 写経観念文

「水は是大悲慈潤の智水、墨はまた楞嚴禪定の石墨なり。定の墨、慧の水和合して、実相法身の文字を書写す。この文字は三世諸仏甚深の秘蔵、三身如来真実の正体にして、禪定智慧の法門、

自行化他の功德 悉く皆具足す。是を以つて此経の文字は、十界に色身を現じ、隨類説法して利生したもう。この故に我今この経を書写し奉る。この功德の善根に依つて、弟子法界の衆生とともに、無始已來の三業六根一切の罪障を皆悉く消滅し、臨終は正念に極樂に往生し、仏を見奉り法を聞いて無生忍を証せんことを」

## 写経觀念文の大意

写経に用いる水は、智慧の水であり、墨はまた煩惱を払う墨です。この二つが和合して、永遠なる仏の真理の姿を綴つてゆくのですから、この文字は過去、現在、未來に出現したまう仏たちの正体であつて、悟りの世界に入る門です。と同時に他人をも善導する功德を具備しているのです。従つて、この経の文字は、迷いに苦しんでいる者も、悟りを開いている者も、皆それぞれの分に應じて説得する力を包含しているのです。

この故に私は今この経を写させていただきます。願わくはこの功德によつて、もろもろの衆生とともに、現在までの業因によつて生じた罪を悉く消滅せしめたまえ。そして身の終わるときに臨んでも悟りが開けて、心乱れることなく、安樂淨土に生まれますように。

写経によつて自分だけが救われようというのではなく、もろもろの衆生とともに功德を授かりたいとする心は、大乘仏教の基本的な精神です。ここに臨終とありますが、これは必ずしも死に直面してということに限りません。この経を書き終わつたときの清浄な心が、淨土の世界に通じることをいっているのです。

## 二 中の勤め

筆を執つて、書写に入ります。前にも述べておきましたように、料紙の上下を誤らないよう、余白の狭い方が上です。

(1) 内題ないだい

最初の経題を内題といいます。般若心経では「摩訶般若波羅蜜多心経」の十字です。内題は料紙の第二行目または第三行目に書き、最初の一行または二行を空白にしておきます。最初の空白を一行にするか二行にするかは、料紙の行数や、奥題の後の願文の有無などによります。正しく書き終わって（自分の氏名まで）最後の空白がどれだけできるか、最初と最後の空白のバランスの問題だけです。

内題の書き方は特別の注意が必要です。内題は本文ほんぶんのように字間をあけないで、なるべく詰めて書くのが古法です。一巻を代表する経題は、後世の者がこれを改書することを許さぬという厳しい意味があるのです。

(2) 本文ほんぶん

内題の次の行から本文を書きます。本文は十七字詰めに書くのが古来からの約束になっています。ただし偈文げもん（般若心経では呪文じゆもんといっている）の場合は別です。般若心経では四字呪が二句と五字呪が二句の計十八字を区切りをつけて一行に書きます。

(3) 奥題おくだい

巻頭の経題を内題というのに対し、巻末の経題を奥題または尾題びだいといいます。奥題は本文が終わってから、一行の空白をおいて書きます。内題の場合と同じように空間を詰めて書きます。

(4) 願文がんもん

その後、必要に応じて願文（奥書、あるいは識語）を記します。願文を記す場合は、さらに一行以上の空間をおいて、

少なくとも本文より五字以上下げて、本文よりも小さい字で書きます。願文の書き方にはきまりがありませんが、例えば、「奉為」<sup>おんため</sup>、または「為」の字を頭に冠せ<sup>かぶ</sup>、その下に、

○○家先祖代々各靈供養

(戒名○○○○○)之靈供養

家運隆昌

家内安全

学業成就

などと書きます。漢字仮名まじりの現代文で願文を書いてもいっこう差し支えありません。供養や祈願のためでなく、自分の修養のために書くときは願文の必要はありません。

#### (5) 年月日・氏名

奥題から一行または二行の空白において、願文がある場合は願文の次の行に、本文よりも五字以上下げて、本文よりも小さい字で書きます。年月日・氏名は同じ行に書くのがよいでしょう。名前に雅号を書いて印まで捺<sup>お</sup>す人がありますが、これはいけません。なるべく本名を書き、印はいりません。本名の下に、謹書、拝書、浄書、浄写、敬写などを添えるのも結構です。

#### (6) 校正

書き終わったら校正をします。正確に書いたつもりでも、後で校正すると、意外な過ちを犯していることがあります。また書写の途中で誤りに気づくことがあります。それらの場合の処理方法を心得ていることが必要です。習字の清書や書道の作品では、書き損じたら料紙一枚は反古<sup>ほんご</sup>になってしまいますが、写経では正しく訂正すればよいのです。その方法は後の項で説明します。

### 三 終わりの勤め

#### (1) 合掌、瞑目

校正が終われば、書写が完了したわけです。そこで数珠じゆずを手にかけて合掌して、今書き上げた写経に礼拝し、瞑目して写経を終えることのできたことを感謝します。

#### (2) 回向文

次に回向文を誦とまえて終わります。

願が以に此し功く徳どく  
普ふ及ぎ於お一い切っ  
我が等とう与よ衆しゆ生じよう  
皆かい俱ぐ成じよう仏ぶつ道どう

願ねわくは此この功く徳どくを以もつて  
普あまく一い切っに及おぼし  
我われ等らと衆しゆ生じようと  
皆みな俱ともに仏ぶつ道どうを成じようぜん

どのような願いことであれ、自分だけがおかけをこうむろうというのではなく、一切の衆生と共に功德を分かち合おうというのです。

以上、各人が個人として写経する場合の順序と方式のあらましを説明しましたが、人それぞれの生活環境の中にあつて一律にこの順序、この方法に従うことに無理があるかもしれませんし、強いてその必要ありません。必要なのは、写経を行わず心を大切に養っていくという心がけです。その心がけによって自分が実行できる順序、方法によって、まず始めることです。そうして始めたからには継続することが何よりも尊いことです。

## 書き上げた写経の処理

ところで書写した写経をどのように処理したらよいのかという問題ですが、これは人それぞれの気持によって違います。先祖の供養のために書いた写経は、菩提寺などに納経するのがよいでしょうし、もろもろの祈願のための写経は、納経もよし、ゆかりの人に贈るのもよいでしょう。自分の修行のための写経では、書き上げた写経の中に自分の煩惱の垢を見出し、深く反省をすることが大切で、その後は、火に燃やし、あるいは土に埋めて自然に還すのがよいでしょう。しかしまた修行の跡として綴って保存するのも楽しいことです。殊に百巻、二百巻といった節目の写経を、記念のために表装して掛け軸や額に収めておくのも意義あることと思います。

## 四、校正のしかた

書き誤った箇所訂正のし方は、古来一定の方式があるわけではありませんが、できるだけ簡明で、しかも紙面の美を損なわないやり方をとっています。次に最もわかりやすく、実施しやすい方式の一つを紹介しておきましょう。

### (1) 誤字の場合

誤った文字を発見したときは、誤字の右隣に、正しい文字をあまり目立たない程度に小さく書き入れます。

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五
蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不

(2) 脱字の場合

経文には同じ字句の繰り返しが多いため、誤字よりも脱字が起りやすく、一行十七字詰めですから、もし一字の脱字があれば、行の終わりに一字分の余白ができて誰でも気がつきません。そのときは、脱字した箇所（文字と文字の中間）の右側に黒点（、）を付し、行末にその文字を書き、その右側にも黒点を付けておきます。それによって最下部の文字の正しいおき場所がどこであるかがわかります。二字以上の脱字があった場合もこれに準じて校正すればよろしい。

異色色即是空空即是色受想行識亦復如
是舍利子諸法空相不生不滅不垢不淨是

(3) 衍字<sup>えんじ</sup>の場合

誤って同じ文字を二度書いたときは、重複した文字の右横に黒点（、）を記します。早く気づいたときは、以下の字間を詰めてその行を十八字詰めにして収めます。行末に近くなってから気づいたときは、余った文字を次の行に送って、その行を十八字詰めとして収めます。二字以上の衍字の場合もこれに準じ、さらに次の行を十八字詰めにして整えます。

得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅
蜜多是大神呪是大明呪是无上呪是元等等

(4) 脱行の場合

脱行に気づいたときでも、あわてずに、書き始めた行をそのまま行末まで書き終えた後、抜けた行を次の行に書き加えます。その後で書き加えた行の上部に黒点（・）を施し、その行が本来あるべき位置を示すために行間の上部にも黒点（・）を付しておきます。

一、二、三字書いて脱行に気づいたときには、その二、三字を誤字と同じように処理した方がよいでしょう。

所 得 故 菩 提 薩 埵 依 般 若 波 羅 蜜 多 故 心 無	想 究 竟 涅 槃 三 世 諸 佛 依 般 若 波 羅 蜜 多 故	罽 磾 元 罽 磾 故 無 有 恐 怖 遠 離 一 切 顛 倒 夢
---	---	---

(5) 衍行の場合

同じ行を重複して書く衍行の過ちもあり得ることです。この場合は、誤字または衍字と同様の処理をすればよろしい。ただしそれは二字か三字ぐらゐまでに気づいた場合であつて、それ以上誤つて進行してしまつた場合は、重複した行を没として扱い、その行の上部に黒点（・）を付しておきます。

全体を書き終わった後の校正の段階で、脱行や衍行を発見することもないとはいへません。衍行の場合は、重複した行の

上部に黒点（、）を施し、不要の行であることを示します。脱行の場合は、行間に小さい文字で挿入するより外に処理する方法はありません。

第三章で述べておきましたように、文鎮で、手本の行側を押さえ、今書く行を確認しながら書き進めることが、脱行や衍行を防ぐことになりますから、かなり慣れてきた段階でも実行することを勧めます。

## 五、修行の反省

心をこめて書いた写経は、たとえ拙い写経であっても、一字一字に仏の宿る尊い經典です。ですから書き上げたとき、自分が書いた写経にたいして礼拝するのです。

ところが同時にまた、書き上げた写経には、鏡に写る自分の姿を見るように、自分の心を観ることができます。ついではこちらで第一章で述べた「写経と禪定」の項を再録します。それは「精神の集中をはかること、すなわち禪定は、写経の最も重要なねらいです。精神を集中するということは、精神の動揺を鎮め、いろいろな雑念を切り捨てて一心になることです。人は一心になると自分の持っているすべてのものを放出することができます。全力投球ができるわけです。このとき自分の意識の下に潜在する自我と、自我によって生じている煩惱の垢もすべてはき出されます。そのときわれわれは何ともいえない爽やかな澄んだ気持ち（清浄心）に浸ることができます。この境地を「三昧」といいます。」とあります。つまり煩惱の垢を放出したために、わが身が爽快になり清浄になったのでありますから、書き上げた写経は己れの煩惱の垢のかたまりというわけです。

そこで書き上げた写経の中に己れの煩惱の垢を見出し、自分の修行を厳しく反省することが大切です。自分の写経を人に見てもらって批判を受けることはよいことですが、たいていは書写文字の形の上の批評にとどまり、心の深層に迫って煩惱

の垢を指摘してくれることを期待することは無理かと思われます。ここはどうしても自分の写経は自分で評価し反省するよりはかはありません。そこで参考のために、自分の写経を見つめ反省するための観点をいくつか挙げておきましょう。

一、心をこめて、ていねいに書いているか。

一字一字、一点一画に至るまで心が行き届いているか。

二、正しく書写されているか。

誤字・脱字はないか。もしあれば正しく訂正されているか。また正しい方式で書かれているか。

三、首尾一貫しているか。

途中から粗雑になったり、文字の大きさ、墨色、運筆の速さなど調子が変わっていないか。

四、字形は整っているか。

文字の大きさは適当か。字形に醜い癖がないか。

五、料紙は美しく保たれているか。

料紙の破損や汚損はないか。

以上は一般的、表面的な観点到過ぎませんが、この観点を足場にして深く自己を見つめ、自分の修業のあり方を反省して下さい。

## 第四章 お経の文字と写経の字体

### 一、お経の文字

お経の原典はインドの古代語である梵語（サンスクリット語）やパーリ語で書かれています。深遠な意味を含む經典のこ  
とばを翻訳することは実に至難のことであつたと思われれます。經典では原語を翻訳しないで、漢字の音を用いて原語をそ  
のままに表していることが随所に出てまいります。般若心経の中では、

マハー（摩訶）、パンニヤー（般若）、パーラーミター（波羅蜜多）、ボーディ・サットヴァ（菩提薩埵—菩薩はその略）、  
シャーリプトラ（舍利子）、ニルヴァーナ（涅槃）、アヌッタラ（阿耨多羅）、サミヤク（三藐）、サムーボーディ（三菩提）、  
ガテー（揭諦）、パーラーガテー（波羅揭諦）、パーラーサンガテー（波羅僧揭諦）、ボーディスヴァハー（菩提薩婆呵）がそ  
れです。

これらは原語の意味に相当する漢字が見出せなかつたり、深い意味内容を持つていることばを無理に訳すことによって、  
かえつて真意が失われるおそれがあるからです。従つてここで使用している漢字は音を借りただけで、その漢字の持つ意味  
とは関係がありません。

このように漢字の意味には関係なく、ただ音を借りているだけですから、同じ音の漢字であれば他の漢字を使つてもよい  
ことになります。例えば般若心経の最後の呪文「パーラーガテー」には波羅揭諦の外に「般・羯・帝」を用いたり、「スヴァ  
ハー」には薩婆呵の外に「沙・婆・僧・莎・訶」などが用いられているのはそのためです。

## 二、漢字の字体について

字体とは文字の骨組みをいいます。漢字はいろいろな点画が組み合わされてできていますから、字体というのは、どんな点画をどう組み合わせられているかを問うことになります。

漢字の起源は絵画文字で、その形はかなり複雑なものであったと思われませんが、文字（符号）としての機能を高めるためには、しだいに抽象化され、簡略化されて字形の組み立てがしだいに確かなものになっていったと考えられます。漢字の歴史をたどりますと、絵画的表現の残る古文から篆書へ、篆書から隸書へ、さらに隸書から楷書へと書体（書きぶり）は変遷し、それに伴って字体も変化を遂げています。楷書が成立したのは五世紀中葉の頃とされていますから、楷書はすでに千五百年の歴史をもっています。この間、扁<sup>へん</sup>や旁<sup>つくり</sup>に違った書き方が生じたり、同音同義の異体字があらわれたり、あるいは字体を簡略にした略字が流通しました。そのため唐代では正字・通用字（手紙や日用には使つてよい字）・俗字（使わぬほうがよい字）を区別して、字体を整理する試みがなされています。時代は下って清の康熙帝<sup>こうき</sup>の勅命で編集された康熙字典（一七一六）は四万をこえる漢字を収録した大字典で、唐代の例にならって正俗の別を論じ、近世の最も権威ある漢字の字典とされ、わが国にも強い影響を及ぼしました。

## 三、現行の字体

わが国は昭和二十一年に当用漢字表（一八五〇字）を定め、同二十四年に当用漢字字体表を定めて、国民が日常的に使用する漢字の数を制限するとともに、旧来の複雑な字体についてはできるだけ簡略化し、字体の統一をはかりました。これを新字体といい、それまでの古い字体を旧字体と呼んでいます。その後昭和五十六年に常用漢字表（一九四五字）に改定されましたが、新字体はそのまま引き継がれ現在に至っています。

現行の新字体に移る以前の字体、いわゆる旧字体は明治・大正・昭和にかけて行われていた字体で、その依拠する原典は前述の康熙字典です。

### 活字の形と筆写の形

常用漢字表の字体（新字体）は活字（明朝体活字の一種）で示されています。由来、活字には制作上の技術的制約や習慣があり、筆写の場合は手書きの特性や習慣があつて、同じ字体でも両者の表現におのずから差があります。写経はいうまでもなく筆写ですから、活版印刷された経典を見て写経するとき、經典の文字の形と、写経の文字の形に違いが生じるのは当然のことです。例えば「般若心経」の四文字について、活字の形と筆写の形を比較すると下の表のとおりです。

### 四、現代写経の字体

現在、諸寺で行われている写経会の「般若心経」のお手本を拝見すると、字体についてはおよそ次の四種に大別できます。

- A、現行字体型
- B、旧字体型
- C、古写経型
- D、以上の混合型

現代の写経は当然現行字体で行うべきだとの見識に基づいているのがAの型だと思われます。ところが、經典には現行の

経	心	若	般	現行 活字
経	心	若	般	手書き
<p>ほとんども変わらない。</p> <p>具備する点画は変わらないが、その位置や形に大きな違いがある。</p> <p>糸へんの「小」を「い」と書き、筆順と形が変わる。</p>				<p>活字に対する手書きの違い</p> <p>普通、手書きの場合は、「凡」の第二画の終りをはねない。</p>

常用漢字一九四五字以外の漢字が多数出てきますから、それらは旧漢字、旧字体で書かねばなりません。

Bは、Aが新漢字と旧漢字の複合になるのを嫌い、旧漢字で一貫しようとする型です。旧漢字は明治・大正・昭和にかけて行われましたので、この時代に多く作られた木版印刷のお経の本は、いうまでもなくすべて旧漢字で、現代一般に流通している印刷本もこれに倣ったものが多いようです。Bの型はその影響を受けているのでしよう。

Cは、伝統的な写経の方式をふまえ、字体も旧字体よりもさらに古い古写経の字体で一貫する型です。手本とする古名跡（中国、隋・唐の写経、日本の奈良・平安時代の写経等）が多く現存しているのが強味で、書道としての価値も高い写経です。

Dは、以上の混合型で、はっきりした方針がみえません。

さて、本学の写経はいずれの型を採るべきでしょうか。まずBの旧漢字型は、旧漢字時代に教育を受けた人々にはなじみやすいものですが、国民の大多数にとって旧漢字はもはや古典文字となっています。いまさらこれを用いる積極的な意義を見出すことはできません。次に現行字体型ですが、昭和五六年一〇月一日の内閣告示で示された常用漢字表の前書きに、「この表は、法令、公用文書、新聞、雑誌、放送など、一般の社会生活において、現代の国語を書き表す場合の漢字使用の目安を示すものである。」とし、また「この表は、科学、技術、芸術その他の各種専門分野や個人々の表記にまで及ぼそうとするものではない。」と断っています。写経が仮りに日常の実用的な書き物であれば、迷うことなく現行字体を用いるべきでしょう。しかし今日の写経は、修養のための写経であり、心の写経ですから、心により深く訴える伝統的な写経を行じたいと思います。その故に本学ではCの古写経型を指向しています。

## 第五章 写経の書の学習

### 一、正しい用筆法

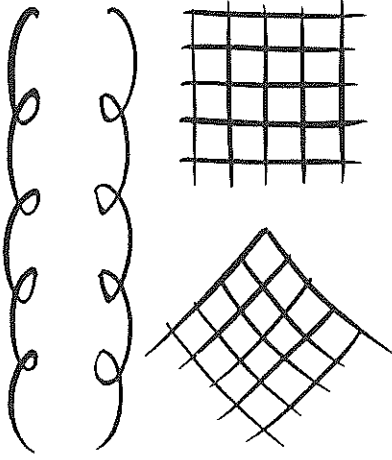
写経に適した小筆を用い、穂を三分の一以上おろし、細字を書くときと同じ構え方（提腕法か枕腕法）で写経の用筆法（筆の使い方）を学びましょう。

#### 一、素朴な線を書く

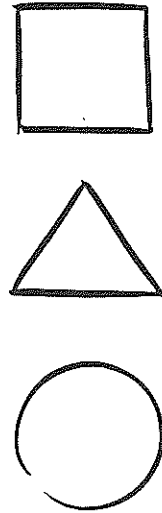
始めは何の技巧をも加えない素朴な線を書きます。いろいろな方向の美しい線を書いてみましょう。

○注意すること

- 1、筆毛の向きにそって、素直な線を引く。
- 2、同じ太さで、よどみなく線を引く。



- 3、美しい線で、四角形、三角形、円形などをできるだけ正しく書く。



#### 二、簡単な文字を書く

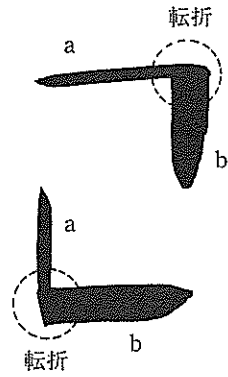
以上のような素朴な線をそのまま使って、次の文字を書きましょう。

一 三 大  
不 中 世

一応は美しい線で書かれています。これには問題点が三つあります。

- 1、始筆部（筆を入れたところ）と終筆部（筆を離すところ）のまとまりが悪い。
- 2、一字の中で画から画への連続性がなく、画がそれぞればらばらである。

3、「中、世」の転折部（折れ曲がるところ）に破綻が起きています。

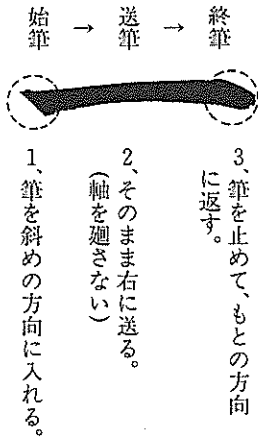


aは素直なよい線ですが  
bは筆毛を横なでにした  
不自然な線になってい  
ます。

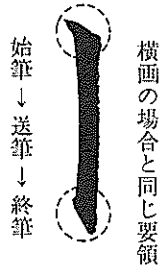
○この三つの問題が、書の長い歴史によって解決され、美しい楷書の筆使いが成立しました。

### 三、楷書の筆使い

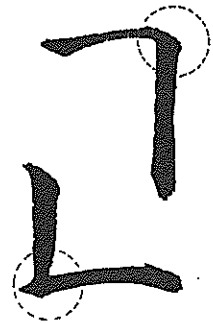
#### 1、横画



#### 2、縦画

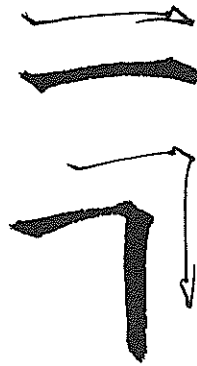


#### 3、転折



横画(縦画)の終筆をそのまま縦画(横画)の始筆として書く。  
この際筆の軸を廻わしてはいけない。

#### 4、終筆及び転折の強化

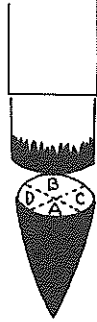


終筆部や転折部をいっそう強くまとめるため、止めた筆をもう一度おさえ直すこともある。

#### 要約

- 筆を斜めに入れ、そのまま送って、斜めの筆で収めることによって、始筆部と終筆部の形がよくまとまり、整った点画を書くことができる。
- この斜めの態勢によって、転折が容易に、しかも縦横同じ性質の線を続けて書くことができる。
- 終筆部の筆を返すことで、終筆部の形がいつそう充実するとともに、次の点画に移る筆の連続性が生まれる。これが楷書の筆使いです。

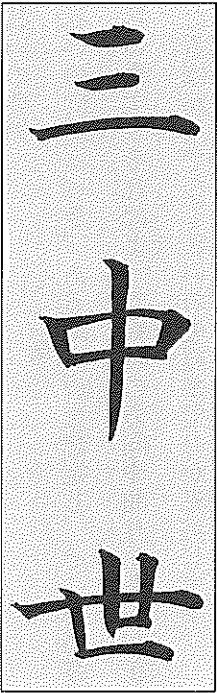
筆を立てる 筆の穂はほぼ円錐体で、周囲二六〇度のどの面を使っても同じように書くことができます。左図は筆の穂の断面図で、書くときに使う穂の面をおおまかにA、B、C、Dの四つに区切ったものです。書くときに選んだ一面（例えばA面）だけにこだわらず、その裏面や側面のB、C、D面を自由に使うことによって、美しい書を書くことができます。そのためには、筆管を垂直に近く保ち、穂を立てて書くことが大切です。



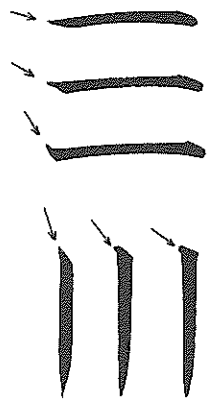
四、楷書の基本点画

漢字はいろいろな形や方向の点画によって構成されていますが、筆使いの上から最も基本となる点画を選んで、これを基本点画と呼んでいます。般若心経の中から選んだ文字によって基本点画をじゅうぶん習得しましょう。

1、横画と縦画



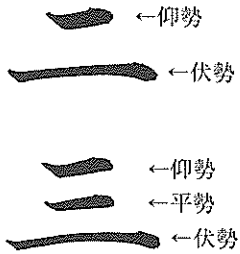
(1) 始筆の角度に注意しよう。



楷書の始筆は斜めに筆を入れるのですが、その角度は浅く深くさまざまに変化します。

(2) 横画の姿勢に注意しよう。

横画が並ぶときは、まっすぐな姿勢（平勢）だけでなく、仰勢、伏勢等の変化をつけて字形に力を与えます。

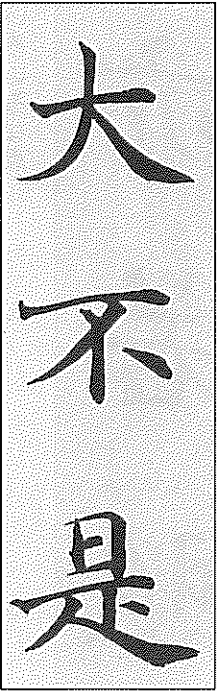


(3) 縦画の終筆

縦画の終筆には下の三種を適切に使います。



2、斜画

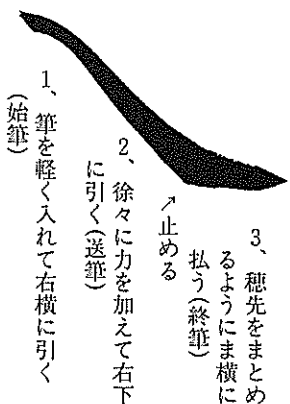


(1) 左払いの要領

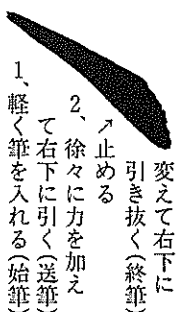
左払いの向かうべき、ある地点☆を想定し、そこをめざして払います。それによって斜画の方向や曲りぐあいが正しくなるばかりでなく払いの先端まで力が充実します。  
 ☆地点を決めない行方不明の払い方はまずいやり方です。



(2) 右払いの要領



3、穂先をまとめるようにま横に払う(終筆)  
 ↗止める  
 2、徐々に力を加えて右下に引く(送筆)  
 1、筆を軽く入れて右横に引く(始筆)



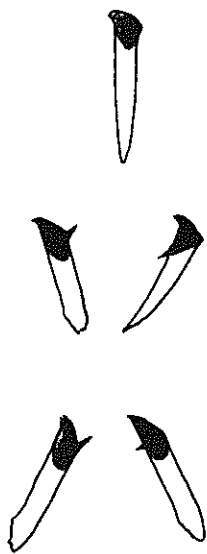
3、方向を少し変えて右下に引き抜く(終筆)  
 ↗止める  
 2、徐々に力を加えて右下に引く(送筆)  
 1、軽く筆を入れる(始筆)

右のように、始筆、送筆、終筆の三節に筆を運ぶ。

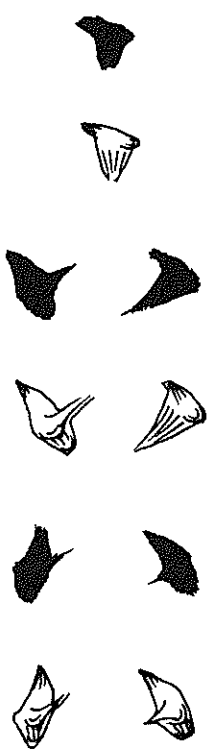
3、いろいろな点



(1) 点は画の短いもの

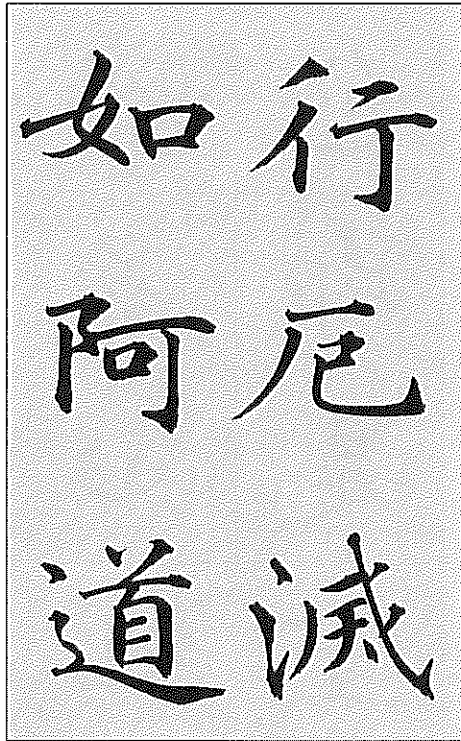


(2) 従って点は、紙面に簡単にトンと打つだけではいけません。小さいとはいえ、始筆、送筆、終筆の三節によって確実に書かねばなりません。

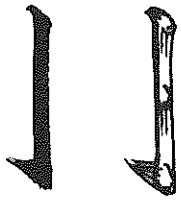


画竜点睛がりようてんせい 物事の眼目となる処、また事を完全にやりとげることを画竜点睛といいます。点はまさに書の睛ひどみに当るところです。他のところを竜のように立派に書いても、その睛に当る点をおろそかにすれば画竜点睛を欠くこととなります。

4、はね・曲がり・反り・転折



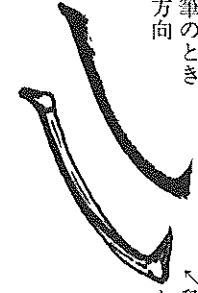
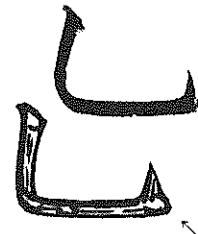
(1)、はねの要領



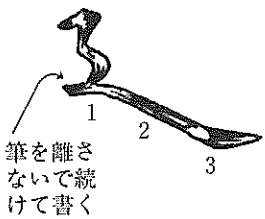
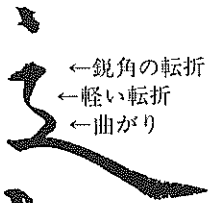
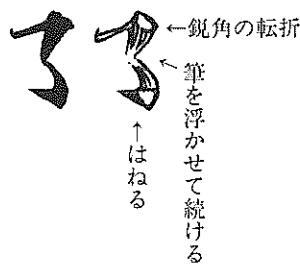
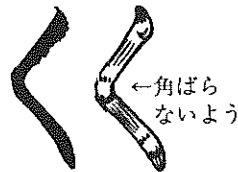
↑……………はねるときは、筆圧を加えて穂を紙面にびったり密着させ、筆毛に逆らって突くようにはねる。

(2) 曲がり・反りの要領

始筆したときの筆の方向を変えない。画が曲がったり反ったりするとき、軸を廻さないこと。



(3) 転折のいろいろ



1、2、3の三節に書く

五、基本点画のまとめ―骨書きと敷写し

色	蜜	般
即	多	若
是	心	波
空	経	羅

右のような書き方を骨書きといえます。穂先の命毛（筆毛の芯しん）になっている尖端の毛（毛）を使って文字の骨格を書いたものです。骨書きは正しい筆使いを覚えるのに有効な学習法です。

手本を下に敷いて写すことは書を学ぶ有効な手段です。殊に骨書きを敷写しして、基本点画の筆使いを覚え、さらに

骨書きを敷写ししながら、骨に肉をつけて普通の太さに書く練習にまで進めることによって学習効果は大いに上がります。上の十二字及び下の十六字は、般若心経中の書法上重要な文字です。くり返し練習して下さい。

究	顛	遠	無
竟	倒	離	有
涅	夢	一	恐
槃	想	切	怖

二、般若心経全文字の書き方













羅	波	(若)若	般	(訶)	摩	現(旧)活字体
羅	波	若	般	訶	摩	写経の文字
<p>「あみがしら」という。「四」ではない。あけておく。と書く。ある。</p>	<p>ノ、尸、皮。皮。左の斜画に、そうように長く。</p>	<p>ニ、子、若。長く。「草かんむりの変化」ハ・ニ・ハ。</p>	<p>舟、身。</p>	<p>一、可、可。右にしっかりと出す。下にさがらないよう。</p>	<p>手。書く方向が変わる。はねる方向に注意。</p>	筆順・字体・字形上の注意
自	(觀)觀	(經)經	心	多	(蜜)	現(旧)活字体
自	觀	經	心	多	蜜	写経の文字
<p>中の二つの横画の右を空ける。左にはみ出すことがある。</p>	<p>川、艹、睪、觀。</p>	<p>ス、三、至。</p>	<p>二つの点の位置に注意。</p>	<p>多。上下の位置を正しく。</p>	<p>ヲ、夕、夂。</p>	筆順・字体・字形上の注意

時	深	行	(薩)	(菩)	在	現(旧)活字体
時	深	行	薩	菩	在	写経の文字
						筆順・字体・字形上の注意
空	皆	(蘊)	五	見	照	現(旧)活字体
空	皆	蘊	五	見	照	写経の文字
						筆順・字体・字形上の注意

(舍)舍	厄	(苦)苦	切	一	度	現(旧) 活字体
舍	厄	苦	切	一	度	写経の文字
今 今 舍	一 厂 厄 ↑ ま上に ↑ 長く	川 川 业 业 苦 ↑ 「口」をひき しめる	切 ↑ 止める	一 右さがりにならぬよう、方向を正しく	一 厂 度 文 一画を加える	筆順・字体・字形上の注意
(即)即	異	不	色	子	利	現(旧) 活字体
即	異	不	色	子	利	写経の文字
目 目 即 ↑ 「へん」よりもさげて書く	甲 甲 果 果 異	フ 不 不 ↑ 長く 中心をおさえる	カ カ 多 色 ↑ 形をひきしめる ま上に ↑ 長く	A B 子 ↑ 横画がさがらないよう A点とB点は中心とおさえる ポイント	利 ↑ 「へん」の中心を右に寄せる	筆順・字体・字形上の注意

復	亦	識	想	受	是	現(旧)活字体
復	亦	識	想	受	是	写経の文字
<p>上下の斜画の位置と方向に注意 連続的に書く</p>	<p>長く 始筆を横画につけない方がよい</p>	<p>①② 長く 筆順の変化に注意</p>	<p>「相」と「心」の組み合わせ方、特に「心」の二つの点の位置に注意</p>	<p>書く方向が変わる 左払いの斜画を立てて書く</p>	<p>縦画は中心よりやや右寄り と書くことがある</p>	筆順・字体・字形上の注意
滅	生	相	法	(諸)諸	如	現(旧)活字体
滅	生	相	法	諸	如	写経の文字
<p>立てる 長く</p>	<p>頭を長く あまり長くしない 字形全体として小作りに書く</p>	<p>「木へん」に対する「目」の位置と大きさに注意</p>	<p>頭を長く 「ム」をひきしめる</p>	<p>頭を長く</p>	<p>「口」の位置と大きさに注意</p>	筆順・字体・字形上の注意

中	故	減	(増)増	(淨)淨	(垢)垢	現(旧) 活字体
中	故	減	増	淨	垢	写経の文字
<p>口 横長に大きく 中 懸針 川 垂露、鉄柱やでもよい</p>	<p>古 「口」の大きさに注意 文 止めてもよい</p>	<p>冫 立てる 咸 長く</p>	<p>冫 立てる 曾 「目」をやや右寄りに収める</p>	<p>冫 立てる 淨 「へん」と「つくり」の間の空間が大切 はねの方向に注意</p>	<p>冫 立てる 后</p>	筆順・字体・字形上の注意
舌	鼻	耳	眼	(无)无	無	現(旧) 活字体
舌	鼻	耳	眼	无	無	写経の文字
<p>舌 「口」をひきしめる</p>	<p>鼻 最も長く 鼻 横画の長短を逆にした字形にしてもよい</p>	<p>耳 長く 耳 「目」と「良」の間の空間が大切</p>	<p>无 長く 无 下方にさげないように</p>	<p>無 最も長く 無 連続的にある 無 点は連続的にある 無 と書くこともある</p>	筆順・字体・字形上の注意	

(觸)触	味	香	(聲)声	意	身	現(旧)活字体
觸	味	香	聲	意	身	写経の文字
 <p>囲いの中の点画を強くしつかり書く</p>	 <p>「口」と「末」の横画をそろえる</p>	 <p>長く ↑「日」の大きさに注意</p>	 <p>長く ↓「耳」はやや右寄りに書く 一画を省く</p>	 <p>長く ↑「心」の据え方に注意</p>	 <p>斜画は空間を二等分する気持ちで書く</p>	筆順・字体・字形上の注意
老	(盡)尽	明	至	乃	界	現(旧)活字体
老	盡	明	至	乃	界	写経の文字
 <p>書く方向が変わる</p>	 <p>最も長い と書くこともある</p>	 <p>「目」と「月」の高さをそろえる 「目」と「月」の間の空間が大切</p>		 <p>折れぐあい、曲りぐあいに注意</p>	 <p>連続させる 下方にさげないよう 字形の中心</p>	筆順・字体・字形上の注意

以	得	智	(道)道	集	死	現(旧)活字体
以	得	智	道	集	死	写経の文字
 <p>字形はやや右上がり 左右の間の空間を広くとる</p>	 <p>上下の斜画の位置と方向に注意</p>	 <p>右上がり 左の方を長く 「日」は少し右寄りに書く</p>	 <p>首形をひきしめる この位置から右に払う この空間が大切 斜めに作る</p>	 <p>点の位置と方向に注意 長く</p>	 <p>書く方向が変わる 方向を変えないこともある</p>	筆順・字体・字形上の注意
(礙)	(罨)	依	(埤)	提	所	現(旧)活字体
礙	罨	依	埤	提	所	写経の文字
 <p>左右のかみ合いを密にする</p>	 <p>あけておく 「あみがしら」という。「四」ではない</p>	 <p>「冫」の中心</p>	 <p>最も長い 「山」の形をひきしめる</p>	 <p>と書くこともある</p>		筆順・字体・字形上の注意

(顛)	離	(遠)遠	怖	恐	有	現(旧)活字体
顛	離	遠	怖	恐	有	写経の文字
顛 左右に並ぶ「目」は、右の方をやや大きめに	離 下につき出す 左右のつり合いに注意	遠 この位置から右に払う この空間が大切 斜めに作る	怖 ハ イ 巾 巾 巾 怖	恐 上部に対する下部の「心」の据え方、特に「心」の二つの点の位置に注意	有 「月」の第一画は斜画に深く接する	筆順・字体・字形上の注意
(槃)	(涅)	(竟)	究	(夢)夢	倒	現(旧)活字体
槃	涅	竟	究	夢	倒	写経の文字
槃 点の位置と方向に注意 左の方を長く	涅 「つくり」を収める位置に注意	竟 ま上に長く 左の方を長く	究 ま上に長く 上下をそろえる	夢 広く 文字の中心を失わないよう	倒 長く はねる方向に注意	筆順・字体・字形上の注意

(藐)	(耨)	阿	(佛)仏	世	三	現(旧) 活字体
藐	耨	阿	佛	世	三	写経の文字
						筆順・字体・字形上の注意
等	上	(呪)	(神)神	大	知	現(旧) 活字体
等	上	呪	神	大	知	写経の文字
						筆順・字体・字形上の注意

(説)説	(虚)虚	(實)実	(真)真	除	能	現(旧)活字体
説	虚	實	真	除	能	写経の文字
<p>ま上に↑長く</p> <p>遠(遠)は口の変化の場合も同じ</p>	<p>字形の中心</p>	<p>字形の中心に注意</p>	<p>狭</p> <p>この点の位置と方向に注意</p> <p>左を長く</p>	<p>左右のかみ合わせに注意</p>	<p>左右のつり合いに注意</p>	筆順・字体・字形上の注意
(呵)呵	婆	(僧)僧	(諦)諦	(掲)掲	(日)日	現(旧)活字体
呵	婆	僧	諦	掲	日	写経の文字
<p>下にさげない(呵)右にしっかり出す</p>	<p>長く形をひきしめる</p>	<p>「日」を少し右寄りに据える</p>	<p>懸針</p> <p>鉄柱に書くこともある</p>	<p>「ヒ」の収め方に注意</p> <p>「へん」に対する「つくり」の大きさに注意</p>	<p>日は口に類する文字</p> <p>日とは全く別字</p>	筆順・字体・字形上の注意

## 第六章 写経の歴史

### 一 經典の成立とインドの写経

仏教は釈尊（紀元前五世紀～同四世紀）の教えで、經典はそれを文章にしたものです。六年間の修行の末、三十五歳で悟りを開いた釈尊は、出家の弟子たちを指導しながら、インドの各地を遍歴して教えを説きました。釈尊が八十歳でクシナガラ之地で亡くなった後、五百人の弟子がマガダ国の王舎城に集まり、記憶していた教えを示し合い、内容を確認し合って、これをまとめました。その後しだいに形式が整えられ、釈尊滅後百年ごろまでには經典が成立していたと考えられますが、すべて口伝によるもので、文字に写されてはいませんでした。筆録された經典が出現したのは実に紀元前一世紀のころとされています。

写経は、經典が文字に書かれたときから始まったといつてよいでしょう。それまで口誦で教えられていた仏教は、經典を書写して伝えられるようになったわけです。殊に言語の異なる地域に教えをひろめるためには、翻訳本の写経も行われるようになってきました。

紀元前後にインド西北部から、「釈尊に帰れ」をモットーとする大乘仏教運動が起こり、それまで専門の出家（比丘）の集団だけで行われていた小乗仏教を改革して、在家の信者を含めた新しい仏教が生まれました。これを大乘仏教といいます。「大乘」とは大きな乗り物の意であつて教えの広大なことを示すものです。賢者も愚者も、強者も弱者も共に救われるが、特に出家と在家のあいだの差別を設けない点で大乘と称しています。大乘仏教は民衆の仏教で、一切衆生が仏性をもつという原点に立つて、新しい經典を生みました。「般若經」がその最初に現れたとみてよく、それと並んで「華嚴經」や「阿彌陀經」、「大無量壽經」などがあり、その後「法華經」や「維摩經」など多くの經典が作られました。大乘仏教は在家の信

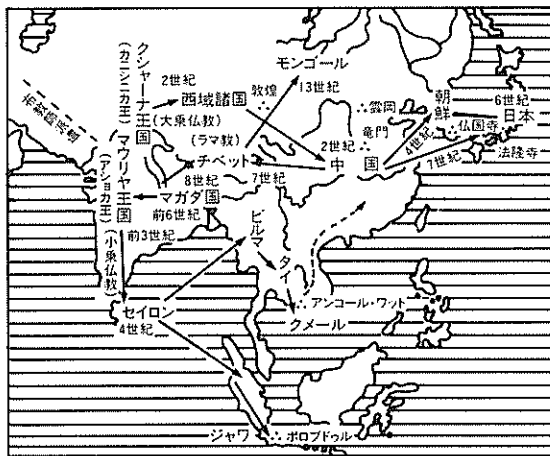
仰を重視しましたので、教えを普及するためには、写経は欠くことのできないものとなりました。そのため特に經典書写の功德が強調されています。例えば、「法華經」法師品には、「若し復た人ありて經典を受持し解説するとともに、これを書写すれば、よく大願成就す」と説かれ、「道行般若經」塔品第三には、「般若經書写の功德は造塔よりもまさる」と教えています。インドでは、經典は最初、古代インドの言語であるパーリ語やサンスクリット語（梵語）などで記されました。そのころはまだ紙はなく、貝多羅葉という棕櫚に似た植物の葉に、筆に墨をつけて書いたり、鉄筆で文字を刻んで墨を入れていました。これを貝葉經といっています。

## 二 中国と朝鮮の写経

インドの仏教は、南はセイロン、ビルマ、東南アジアの諸地域へ、北は中央アジアの諸国に伝わりました。中央アジアから西域を経て、中国に伝わったのは紀元前後のことと推定されますが、後漢の桓帝（在位一四六年～一六七年）のとき、インドの学僧があいついで中国に入り、多くの經典を訳したので、仏教は事実上中国でひろまることになりました。

下って六朝時代（四世紀～六世紀）には盛んに經典の訳出や研究が行われ、同時に写経も盛んに行われました。当時の漢字は、隸書から楷書への移行期で、隸書の書法がまだ残った特徴のある楷書で書かれています。

次いで隋・唐の時代になると、皇帝の保護のもとに仏像や舍利塔の建立が行われ、中国仏教は大いに栄えました。諸寺の藏経を満たすために、国家事業と



仏教の伝播

して大規模な写経が行われています。端麗な楷書で書写された隋・唐の写経は、後述する日本の奈良時代の写経の規範となりました。

晩唐以降は、道教の影響もあって、中国仏教は衰退に向かい、宋代に入ると経典は木版で印刷されるようになり、手書きの写経はすたれてしまいました。

朝鮮に仏教が伝来した時代は明らかではありませんが、紀元三七二年に中国前秦王苻堅が高句麗に仏像や経文を送ったのが最初であるとされています。続いて中国東晋より百済に仏教が伝来したとも伝えられています。新羅が全半島を統一した（六七六年）前後から仏教は大いに栄え、仏寺も多く建立され、また数多くの僧が唐へ留学し、すぐれた学僧が生まれました。経典の研究や写経も盛んになり、このころわが国に渡来した学僧は、多くの経典を伝え、中には帰化する人も多く、仏典の研究や写経に指導的な役割を果たしています。

十世紀の前半、新羅に代わって高麗が興り、歴代の王は厚く仏教を信仰しました。文宗の世に国家事業として「高麗版大藏経」五千余巻の刊行を実現させたのは十一世紀のことで、時代はすでに手書きの写経から木版印刷の時代に移っていたわけです。十三世紀なかば、元の支配下に入ってから、仏教はしだいに衰え、十四世紀末には高麗が滅び李氏朝鮮が成立した後、李朝歴代の王は仏教を排し、儒教を奨励しましたので、仏教は衰退し、写経はいつそ影をひそめるようになりました。

## 二 日本の写経

百済くだらの聖明王が五三八年に、仏像や経論を朝廷に献上したのが、わが国に仏教が伝来した初めとされています。しかし実際には、それまでに大陸との交流はすでに行われており、経典などが伝えられていたものと考えられます。

仏教の受け入れについて、蘇我、物部両氏の間で争いが起こったことは歴史の記すところですが、用明天皇の世となって

崇仏の方針が固められ、聖徳太子によつて仏教の興隆がはかられました。太子は四天王寺や法隆寺などを建立し、自ら深く仏教を研究して、「法華経義疏」(六一五年)などの三経義疏を著されたと伝えられています。義疏は日本人の著作として最も古い書物であり、日本人の書いた肉筆としては最古のものです。(口絵参照)

大化の改新(六四五年)以後も、朝廷は国家の安寧を祈願するため仏教の興隆に力を注ぎました。そのため近畿を中心に東は関東から西は九州に及んで多くの寺院が造営されました。その結果經典の需要も増加し、請来経(大陸からもたらされた經典)のみではまかないきれず、かなりの量の写経が行われたものと思われます。すでに推古天皇十八年(六一〇年)に高麗の僧曇徴によつて紙や墨の製法が伝えられており、先に述べた聖徳太子の法華義疏も紙本墨書であることからわかるように、このころにはすでに紙墨が用いられたことは明らかです。日本書紀に、天武天皇元年三月(六七三年)「是の月、書生を聚めて、初めて一切経を川原寺に写す」とあり、これが写経についてわが国の歴史に記された最初です。一切経といえは五千巻以上にのぼる大部のもので、これの写経という大規模な事業を公に行つたのは最初かもしれませんが、それ以前から寺院や豪族のところ、必要に応じて經典の書写が行われていたことを容易に想像することができます。

奈良時代中葉、聖徳天皇は、国家鎮護の仏教として、国ごとに国分寺、国分尼寺を立てることを命じ(七四一年)、平城京に東大寺を建立しました(七五二年)。当時の仏教は、知識的理解を求めらるれば学問としての仏教で、寺院は仏教の研究所であり、同時に学校としての性格を持っていました。その経蔵は付属図書館といった意味を持ち、各寺院は競つて仏教文献の充実をはかりました。そのため經典の総集編である一切経をはじめ、僧侶の読誦用のテキストとして、同じ經典の大量の書写が要求されるようになり、これらの要求を満たすことは国家の重要な事業となりました。そのため朝廷では奈良に官立の写経所を置き、ここで写経生を養成し、大部の經典書写が行われました。唐の制度にならつた当時のすばらしい写経(天平写経)は、いま正倉院をはじめ諸寺や、博物館などに見ることが出来ます。(口絵参照)

## 奈良の写経生

正倉院文書に見る写経生の名前は優に七百名を越えます。写経生となるためには、試字の試験を受けて合格しなければなりません。正倉院にはその試字の答案が残っています。写経生は多く下級の役人から選ばれましたが、その名前から判断すると、帰化人かその子孫が大多数を占めています。

採用された写経生は、写経期間中は写経所に起居し、官給の淨衣をまもって精進齋<sup>しよじんけさき</sup>し、配給の紙、墨、筆を受け、礼仏師が誦する経を聞き、仏前の香をかきながら筆を執りました。一日の勤務は季節によって違いますが、平均して一日七紙を書きました。一紙の字詰めは十七字詰め、行数は二十四行ぐらいですから、一日およそ三千字になります。一枚の書字料は四文（金字、銀字は七文）で、誤字や脱字があると罰金が科せられます。使用する料紙の枚数は、経文によって定められていて、書き終わったら使用枚数と残紙とを数えて役人に届けます。筆は兔毛筆で、一本で一五〇枚から二〇〇枚ぐらい写しました。現在われわれが使っている筆と比べて、その寿命の長いのに驚きます。

何といつてもこの時代が日本写経の黄金時代といえましょう。当時の写経は經典の需要を満たすためのものであって、天平の写経所は今流に言えば、内閣印刷局とでもいうべき任務を持っていたわけです。私どもが今いうところの写経は、經典の需要を満たす実用のための写経とは異なり、写経そのものに意義を見出し、自らの修養のため、あるいは願いごとのために書写するいわば心の写経であります。こうした個人的な心の写経は、天台・真言二宗による平安仏教にまたなければなりません。奈良時代の仏教は、天平期を頂点として、その後僧侶が政治に関与し、権勢を争うようになって退廃を招き、ついで平安遷都となって、奈良の写経所も廃止されるようになりました。

平安時代に入ると、天台・真言の両宗が起り、新興の気は大いに上がりました。奈良時代の学問としての仏教から信仰に基づく仏教へと移行し、写経もまた奈良時代の国家的事業から、公家や貴族の信仰に結びついた私的行事へと移行し、盛んに写経供養が行われるようになりました。絢爛優美な平安文化の所産として、金銀で書写された経文や、装飾を施した経典、絵画をからませた写経など華麗な写経が生まれました。また奈良時代の文字は専ら隋・唐の書風をそのまま取り入れて

いましたが、この時代に入ってしまったに優美典雅な日本独自の書風（和様）が生まれ、写経もまた和様で書かれるようになりました。

平安写経の中で特筆すべきは、最澄の弟子慈覚大師円仁（七九四年～八六四年）によつて創められた如法経です。如法経とは法の如く行ふという意味で、法華経や法華三部経を書写した後、法華経法師品に説かれている作法に従つて供養し、如法堂に奉納したり、靈山や墓前に埋納する写経行で、奈良時代の写経とは全く異なつた意義を持っています。円仁の如法経は皇室の深く鑽仰するところとなり、歴代天皇の写経が如法堂に奉納されました。これが貴紳の間にも流行して、祈願達成の個人写経が盛んになり、叡山の横川は如法経信仰の中心地となりました。こうして慈覚大師によつて創められた写経は全国に流伝し、写経を神社や仏閣に奉納する風習が生まれました。

平安時代の貴族仏教に対して、武士や庶民の間に信仰されたのが鎌倉時代の仏教です。仏教をわかりやすく説くために、念仏・唱題・不立文字・只管打坐を力説しました。すなわち、法然上人の浄土宗、親鸞上人の浄土真宗では「南無阿弥陀仏」―（念仏）を、日蓮上人の法華宗（日蓮宗）では「南無妙法蓮華経」―（唱題）を誦えれば、だれでも成仏できると教えています。また禅宗では栄西禅師によつて臨済宗が、道元禅師によつて曹洞宗が伝えられ、悟りは心から心へ伝えるべきで、別にことばや文字で表さない―（不立文字）、ただひたすらに坐禅すること―（只管打坐）を説いています。こうして専ら武士や庶民の間で信仰を集めました。文字を敬遠したことから写経熱ははしどいに衰微するようになりました。殊に宋から木版で印刷された経典が渡来し、木版印刷の技術も伝わりましたので、実用のための手書きの写経はほとんど影をひそめました。しかし室町時代以降も、寺院における僧侶の修行としての写経や、在家の信仰に基づく写経の風習は長く伝えられ、現在に至っています。

今日改めて写経が見直され、各寺院で催される写経会に参加する人も多く、自分で静かに写経に励んでいる人も非常に多くなりました。

## 第七章 般若心経の概説

### 一、玄奘三蔵と般若心経

インドで般若心経が生まれたのは、一、二世紀の頃ではないかと推定されます。これを初めて漢訳したのは姚秦ようしんの鳩摩羅什くまらじ（三四三―四一三）ですが、日本で読誦用に定本化し、私どもが今誦えている般若心経は、唐の玄奘三蔵の訳本です。この人は、かの西遊記の三蔵法師のモデルになった人です。三蔵というのは人の名前ではなく、仏典を「経」、「律」、「論」の三つに分けて、これを三つの蔵（三蔵）と呼んでいます。経は經典のこと、律は僧侶の生活規範のこと、論は経についての解釈や注釈のことで、この三つを完全にマスターした人を三蔵法師といいます。玄奘はその一人であったので、玄奘三蔵と呼んでいます。

彼は唐の太宗の治世、貞観三年（六二九）二十九歳のとき、国禁を犯して出国し、長安（現在の西安）から西へシルクロードを歩き、天山の雪の峰を越え、タクラマカン砂漠を渡ってインドに入りました。彼の地に着いた玄奘は、聖地を巡拝し、高僧に会って仏教の教えについて疑義を質たゞし、数多くの經典を携えて再び唐の都長安に帰ったのは、実に十六年後の貞観十九年（六四五）のことでした。帰国後玄奘は太宗皇帝の庇護ひごを得て、おびただしい梵本ぼんぼんの翻訳に着手しました。大般若経六百卷の翻訳が完了したのは龍朔三年（六六三）、六十三歳のときで、彼はその翌年亡くなっています。



縮小 「東京国立博物館所蔵」

玄奘三蔵像

仏典を求めてインドに赴いた玄奘が経巻を背に帰国する姿。

かつて玄奘が益州えきしゅうの空恵寺くうゑじにいた時、インドから来た僧が病気で苦しんでいるのを見てこれを看病しました。このインド僧は、玄奘が砂漠を越えてインドに渡り、仏典を求めに行く志を抱いていることを知ると、玄奘に般若心経という短いお経を教えて、これを誦えてゆけば、災厄にもあわず病気にもかからないといったそうです。玄奘はこのお経を誦えながらシルクロードを越えて行ったに違いありません。玄奘が中インドのナーランダール寺に行ったら、なんと、かの病僧がそこにいるではありませんか。驚く玄奘にその僧は、私は観世音菩薩であると告げて姿を消したということです。

玄奘は決死の大旅行中も、生涯をかけた大翻訳の苦行の中でも絶えず般若心経を誦え、観自在菩薩の助けを得ていた人ですから、彼にとって般若心経はまさに護身の経典であつたわけです。

## 一、集字聖教序

インドの大旅行から帰国した玄奘は、勅命により弘福寺ぐふくじにおいて經典の翻訳に没頭しました。般若心経は貞観二十三年（六四九）に訳されたといわれています。玄奘は記述した諸經典の上にかぶせる序文を朝廷に要請したところ、太宗皇帝は序文を、皇太子（高宗）は記文を撰し、仏教弘布の国家事業に乗り出しました。弘福寺の僧懷仁えいじんは勅命を奉じて、書聖として有名な王羲之ぎし（三〇七？―三六五？）の遺墨から、序・記と般若心経の全文を集字し、これをもとに京城の僧侶が碑を建立しました。咸亨三年（六七二）のことで、これが今日に伝わる集字聖教序（集王聖教序ともいう）です。集字聖教序は、宗教史上貴重な遺産であるばかりでなく、書道の上では行書の規範として尊ばれ、現代でも書を習う人には欠くことのできない法帖（手本）となっています。私たちが親しんでいる玄奘訳の般若心経をこの碑の中に見ることができません。

般若波羅蜜多心經



沙門玄奘奉

詔譯

觀自在菩薩行深般若波  
羅蜜多時照見五蘊皆空  
度一切苦厄舍利子色不  
異空空不異色色即是空  
空即是色受想行識亦復

如是舍利子是諸法空相不  
生不滅不垢不淨不增不減  
是故空中無色無受想行  
識無眼耳鼻舌身意意無  
色聲香味觸法無眼界乃  
至無意識界無五明乃至  
無明盡乃至無老死二無  
老死盡無苦集滅道無智

二無得無所得故善提薩  
堪依般若波羅蜜多故心  
無罣礙無所礙故無有恐  
怖遠離顛倒夢想究竟  
涅槃三世諸佛依般若波  
羅蜜多故得阿耨多羅三  
藐三菩提故知般若波羅  
蜜多是六神呪是大明呪是

無上呪是(無)壽壽呪能除  
 一切苦(真)實不虛故說般若  
 波羅蜜多(無)即說呪曰  
 揭諦揭諦 般若揭諦  
 善提莎婆訶 般若揭諦  
 般若多心經



三、般若心経の訓読と現代語訳

摩訶般若波羅蜜多心経

観自在菩薩。

行深般若波羅蜜多時。

照見五蘊皆空。

度一切苦厄。

舍利子。

色不異空。空不異色。

観自在菩薩、

深般若波羅蜜多  
を行じたまいし  
とき、

五蘊皆空なりと  
照見して、

一切の苦厄を度  
したまえり。

舍利子よ、

色は空に異なら  
ず、空は色に異  
ならず、

求道者にして聖なる観音は、

深遠な智慧の完成を實踐していたときに、

存在するものには五つの構成要素があると見極め、こ  
れらの構成要素が、その本性からいうと、実体のない  
ものであると見抜き、

一切の苦厄を免れることができた。

シャーリプトラよ、

この世においては、物質的現象には実体がないのであ  
り、実体がないからこそ、物質的現象で（あり得るの  
で）ある。  
実体がないといっても、それは物質的現象を離れては  
いない。また物質的現象は、実体がないことを離れて  
物質的現象であるのではない。

色しき即すく是ぜ空くう。空くう即すく是ぜ色しき。

受じゆ想そう行ぎ識やく亦よく復ふ如に是よ。

舍しや利り子し。

是ぜ諸しよ法ぽう空くう相さう。

不ふ生しやう不ふ滅めつ。

不ふ垢く不ふ淨じやう。

不ふ增ぞう不ふ滅めつ。

是ぜ故こ空くう中ちゆう。無む色しき。

無む受じゆ想そう行ぎ識やく。

色は即ちこれ空なり。空は即ちこれ色なり。

受も想も行も識もまたかくの如し。

舍利子よ、

この諸法は空相にして、

不生にして不滅、

不垢にして不淨、

不増にして不滅なり。

この故に空の中  
には、色も無く、

受も想も行も識  
も無く、

(このようにして) およそ物質的現象というものは、すべて、実体がないことである。およそ実体がないということは、物質的現象なのである。

これと同じように、感覚も、表象も、意志も、知識も、すべて実体がないのである。

シャーリプトラよ、

この世においては、すべての存在するものには実体がないという特性がある。

生じたということもなく、滅したということもなく、

汚れたものでもなく、汚れを離れたものでもなく、

減るといふこともなく、増すといふこともない。

それ故に、実体がないという立場においては、物質的現象もなく、

感覚もなく、表象もなく、意志もなく、知識もない。

無眼耳鼻舌身意。

無色声香味触法。

無眼界乃至無意識界。

無無明亦無無明尽。

乃至無老死。

亦無老死尽。

無苦集滅道。

無智亦無得。

眼も耳も鼻も舌も身も意も無く、

色も声も香も味も触も法も無し。

眼界も無く、ないし、意識界も無し。

無明も無く、また、無明の尽くすることも無し。

ないし、老も死も無く、

また、老と死の尽くすることも無し。

苦も集も滅も道も無く、

智も無く、また、得も無し。

眼もなく、耳もなく、鼻もなく、舌もなく、身体もなく、心もなく、

かたちもなく、声もなく、香りもなく、味もなく、ふれられる対象もなく、心の対象もない。

眼の領域から意識の領域にいたるまで、ことごとくないのである。

(悟りもなければ、)迷いもなく、また、(悟りがなくなることもなければ、)迷いがなくなることもない。

こうして、ついに、老いも死もなく、

老いと死がなくなることもないというに至るのである。

苦しみの原因も、苦しみを制することも、苦しみを制する道もない。

知ることもなく、また、得るところもない。

以無所得故。

菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。

心無罣礙。

無罣礙故。無有恐怖。

遠離一切顛倒夢想。究竟涅槃。

三世諸仏。依般若波羅蜜多故。

得阿耨多羅三藐三菩提。

故知。

得る所無きを以ての故に、

菩提薩埵は、般若波羅蜜多に依るが故に、

心に罣礙無し。

罣礙無きが故に、恐怖あること無く、

一切の顛倒夢想を遠離して涅槃を究竟す。

三世の諸仏も、般若波羅蜜多に依るが故に、

阿耨多羅三藐三菩提を得たまえり。

故に知るべし、

それ故に、得るといふことがないから、

もろもろの求道者は智慧の完成に安んじて、

心を覆われることなく住している。

心を覆うものがないから、恐れがなく、

すべて顛倒した心を遠く離れて、永遠の平安に入っているのである。

過去・現在・未来の三世にいます目ざめた人々は、すべて、智慧の完成に安んじて、

この上もない正しい目ざめを悟り得られた。

それ故に人は知るべきである、

般若波羅蜜多。是大神呪。

是大明呪。は無上呪。

は無等等呪。

能除一切苦。

真実不虛故。

説般若波羅蜜多呪。即説呪曰。

揭諦揭諦 波羅揭諦

波羅僧揭諦 菩提薩婆訶

般若心經

般若波羅蜜多是、  
これ大神呪なり、

これ大明呪なり、  
これ無上呪なり。

これ無等等呪な  
り。

よく一切の苦を  
除き、

真実にして虚な  
らざるが故に、

般若波羅蜜多の  
呪を説く。すな  
わち呪を説いて  
曰く、

揭諦揭諦 波羅  
揭諦

波羅僧揭諦 菩  
提薩婆訶

智慧の完成の、大いなる真言、

大いなる悟りの真言、無上の真言、

無比の真言は、

すべての苦しみを鎮めるものであり、

偽りがなから真実であること。

その真言は、智慧の完成において、次のように説かれ  
た。

ガテー ガテー パーラガテー  
パーラサンガテー ボーデイ スヴァーハー

往ける者よ、往ける者よ、彼岸に往ける者よ、彼岸に  
全く往ける者よ、悟りよ幸あれ。

# 携 必 經 写

---

平成3年3月1日 第1刷  
令和2年4月1日 第10刷(改訂)

- 執筆担当者 元教授 森 勝治  
元教授 上田 貢

- 発行元  **IBU**  
INTERNATIONAL  
BUDDHIST  
UNIVERSITY

〒583-8501 大阪府羽曳野市学園前3丁目2-1 TEL 072-956-3181(代)



