

写経 そのルーツ

写経はもともと、学僧が経典を学んだり、複製して全国に広めていくための行為でした。奈良時代、聖武天皇の頃には専門の『写経司(しゃきょうし)』がいて、書き写された経典が全国の国分寺などに配られました。平安時代頃から、写経することによって『功德(くどく)』が得られると考えられるようになり、先祖供養、祈願成就、個人の仏道への修業などを目的として広く行われるようになりました。

仏教は大別して小乗仏教と大乘仏教に分けられ、『般若心経』の考え方は大乘仏教に属します。小乗仏教は、仏教の修行をしている人のみが悟りの境地にたどり着くのにに対し、大乘仏教は仏教の修行をしている人、していない人もすべての人がたどり着くための教えです。

『般若心経』の重要な概念は『空(くう)』の思想です。『空』は「からっぽ」ではなく「実体がない(定まった形がない)」という意味を表します。つまり「すべての物事は変化し続ける」ことを前提として「変化し続けたとしても物事の本質(核)が存在することは変わらない」と伝えています。例えば「老いて見た目や考える能力が低下しても、周りからの評価が変わったとしても、私は私である」という考え方です。いいかえれば、変化という現象に捉われずに、本質に目を向けなさいという教えです。また、一つの物事に執着したり、与えられた価値観にとらわれる必要はないとも説いています。

『般若心経』は天台宗、真言宗、曹洞宗、浄土宗などの葬儀で広く読まれるお経でもあります。

写経「事始め」

<必要な道具>

書道具／硯(すずり)、筆、文鎮など。お寺の写経会などでは、借りられるところもあります。手本／経典もしくは写経用台紙。写経用紙／写経専用の紙、もしくは、にじみの少ない筆当たりのよい紙。初心者には、既に薄く印刷されている「なぞり書き」タイプのももあります。

<写経の手順>

- 1 まず部屋を掃除し、手を洗い、口をすすぐなど身を清め、環境を整えましょう。
- 2 姿勢を正し、硯に水を足して静かに墨をすり、心を落ち着けます。
- 3 手を合わせ、『般若心経』など、書き写すお経を唱えます。
- 4 表題から書き始めます。字を間違えないように注意し、丁寧に書き写していきます。(字を間違えた時は、間違えた字の右横に「、」を打ち、同じ行の、上下どこかの余白に正しい字を書きます)
- 5 日付は本文から1行あけ、初めの1字分を下げてください。



写

写経のすすめ

“心”と“体”に効く写経の魅力

写経はもともと仏教における修業の一つでしたが、近年では心と体を癒してくれる効果があることから、趣味として始める人が増えてきました。一般的には276文字の『般若心経』をおよそ1時間かけて筆で書き写していきますが、多くの人たちが写経に魅せられる、その由縁はどこにあるのか、ご紹介します。

- 6 終わりに「願文(がんもん)」があれば記入します。「願文」とは願いの事ことで、先祖代々供養や心願成就などのこと。写経そのものが目的の場合は書かなくてもいいでしょう。
- 7 名前を書き、末尾に「謹写」と記します。
※日付、願文、名前の順番はお寺や宗派によって変わる場合があります。
- 8 手を合わせて、お経を唱え、一礼します。
※多くの場合は「普回向(ふえこう)」というお経を唱えます。
- 9 硯と筆をきれいに保管します。筆は形よく整えましょう。
- 10 書き写したお経は、箱などに入れてお寺に奉納するか、仏壇に供えます。
※お寺によって、宗派や作法がちがいますので、写経体験ではその場の作法に従いましょう。

続けることで、身につけられること

<心が安定する>

1字1字書き写していくごとに、雑念が払われ、心が落ち着いていきます。イライラしていたり、気持ちがざわついている時にこそやってみるといいでしょう。写経に集中すると、β-エンドルフィンという神経物質が分泌されることがわかっています。近年、流行している、瞑想やマインドフルネスと同様の効果があるといえるでしょう。こうした心の落ち着きは、ストレスの軽減となり、免疫力のアップにもつながります。約1時間、頭を空っぽにできる時間です。

<脳が活性化する>

「手書きで文字を書く行為は、脳の前頭葉の活性化が期待できる」という研究結果が数多くあります。一字一字間違いないように、眼と手を動かす作業はかなり神経をつかうもので、高い集中力が求められます。前頭葉を活性化させると、思考力や記憶力、コミュニケーション能力が高まるそうで

経



す。

<字がきれいになる>

基本、写経をするのに、字の上手い、下手は関係ありません。そうはいつても筆文字の経験があまりない人は、「なぞり書き」タイプの用紙を使用したり、ペンや鉛筆を使ってみるのもいいでしょう。最近では、3Bの鉛筆を用いるのが今風とちょっとしたブームになっているそうです。大切なのは一字一字を仏さまだ

と思って、丁寧に書いていくこと。清らかな心で書き上げた文字は、いつも書いている時よりきっと美しいはず。地道に回数を重ねていけば、着実に上達するでしょう。字には心の状態が現れます。まずは清らかな心で書き上げる、という気持ちで写経と向かい合ってみてはいかがでしょうか。

○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。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。無色聲香味觸法。無眼界。乃至無識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。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。是大神呪。是大明呪。是無上呪。是無等等呪。能除一切苦。真實不虛。故說般若波羅蜜多呪。即說呪曰。揭諦揭諦。波羅揭諦。波羅僧揭諦。菩提薩婆訶。般若心經。