



祝詞(のりと)書写の手引き

- 一、筆の持ち方
- 一、筆の構え方
- 一、書く時の姿勢

基本の一 ～筆の持ち方～

その一

単鉤法

たんこうほう

主に、小筆などの細い筆を使用する場合に用いる持ち方。

人差し指を筆の「じく」にかけ、親指をそえる持ち方。

その二

双鉤法

そうこうほう

人差し指と中指の2本を筆の「じく」にかける持ち方。

筆は強くにぎることなく、軽く持つことがポイント。

单钩法图



双钩法图



基本の二 ～筆の構え方～

その一

提腕法

ていわんほう

えんぴつやペンで書く時に、右手を机に付ける構え方。

筆の運びがなめらかに行えるように、小指はうかせるか、軽く紙にふれる程度に。

その二

枕腕法

ちんわんほう

小筆で書く時に、よく用いられる構え方。

筆を持つ右手の下に、左手を枕(まくら)のように入れる構えで、右手が安定し、文字を書くときに手がぶれにくくなる。

提腕法图



枕腕法图



基本の三 ～書く時の姿勢～

その一

床やたたみに座って書く時の 姿勢

机の中央からやや左側に正座。

緊張(きんちよう)しすぎない程度に背筋を伸ばし、姿勢を正して座る。

机は自分のおへその高さがベスト。

少し前かがみになった方が書きやすい。

その二

いす等に腰かけて書く時の 姿勢

基本は、座って書く時と同じ。

いすが低い(机が高い)時は、座布団などをしいて高さを調節すると書きやすくなる。

姿勢図

正面



側面



まめ知識 その一 ～祝詞浄書の心得～

基本の祝詞（のりと）の書き方

まず、一字一字心を込めて書写（浄書 じょうしょ）することが重要です。

今回は、漢字平仮名交じりの現代的仮名遣いでの書写（浄書）をご提案しましたが、祝詞は、本来「宣命書 せんみょうがき※」という表記法で墨書します。

これは美しい言葉の「しらべ」を大切にする上で、伝統的な表現方法をとっています。

尚、書写（浄書）した祝詞は、その用紙を七折半になるように折り、末尾から巻きます。

そして、祝詞を奏上するときには、その都度これを開き、終わって巻き閉じます。

ポイント

※ 宣命書（せんみょうがき）とは...

漢字平仮名交じり文のもととなった表記法、助詞や用語の活用語尾等を小さな万葉仮名を用い添え書きして表記したもの

まめ知識 その二 ～祝詞奏上の作法～

基本の作法

神前に向かいましたら、まず小さく会釈をして、続いて二拝します。続いて祝詞を出して、左側に持っていき、ひろげ、目の高さに上げて。丁寧によどみなく奏上します。せき払いや不自然な抑揚は禁物です。奏上が終わりましたら、少し下げて心もち左側に持っていき。今度は右手を固定し左手で巻いていきます。次に、祝詞を懐に入れ、二拝二拍手一拝の作法で拝礼を行います。

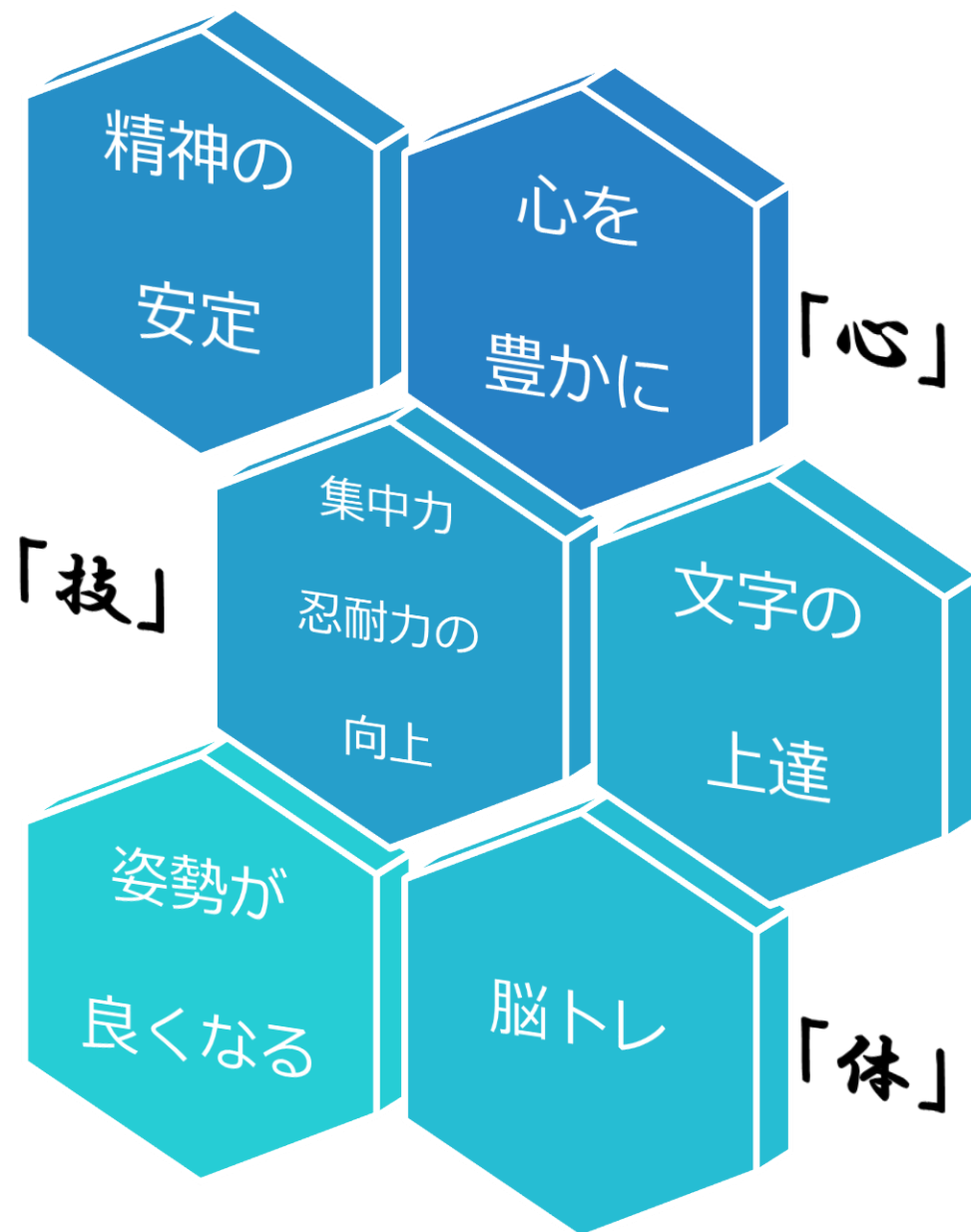
このとき、祓詞・大祓詞を合わせて奏上してもかまいません。また、家族などが同時にお祭りを行う場合は、家主が祝詞を奏上し、他の人は祝詞奏上の間、頭を下げています。

参考文献『神道のしきたりと心得』神社本庁教学研究所 監修 池田書店 より

ポイント

- ・ 拝とは…深いおじぎ、腰を90度に曲げて行う。
- ・ 奏上とは…（祝詞を読み上げ、その内容を）申し上げること。

期待と効果



祝詞書写のすすめ

「書写」文字を書きとる学習は、単に文字を書く技術（上手さ・美しさ）や筆やペンの扱いを向上させるだけのものではありません。勿論、その効果も大切な一面ですが、その他にも様々な利点があります。

丁寧に文字を書こうとすると自然と姿勢が良くなります。

また、手先を使うことで脳の活性化にも繋がるでしょう。そして、文字を書き写す作業には根気が必要です。自然と集中力と忍耐力が付いてきます。更に続けて取り組むことで、心が鍛えられると同時に精神も安定してくると思います。精神の安定は心を豊かにし、人間力を上げることにも繋がるでしょう。

是非、心を静かに「祈り」を込めて、祝詞の浄書に取り組んでみてください。

素晴らしい「祝詞書写」となることを切にお祈り申し上げます。