

書写から書道へ 書之美を求めて

小中学校で学んだ書写は、言語活動の一つとして位置づけられ、文字を正しく整えて書くことが目標でした。

高校の書道は、芸術科に属していません。書写の能力を高めるとともに、古今の優れた筆跡を学習することにより、表現力や創造力を磨いていくことが目標となります。

文字は、ことばを記録し伝達するための記号として考え出されたものです。漢字や仮名は発生以来、それぞれの時代の人間の営みの中で、さまざまな形が生まれはぐくまれてきました。

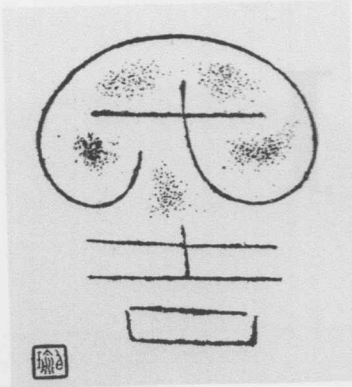
また、筆や墨という古来の書写用具は、ただ単に記録し伝達するという役割だけではなく、書かれた文字から造形的な美しさが自然に発揮されるような微妙な働きをします。

書作品は、漢字や仮名を素材として美的に表現されたものです。書いた人の心情や人間性が文字の上になじみ出

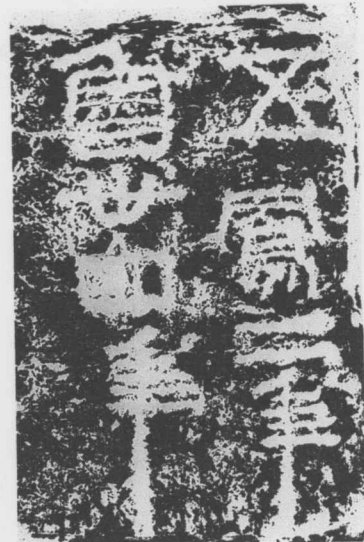
旅父乙卣
殷時代



大吉鐘
後漢時代



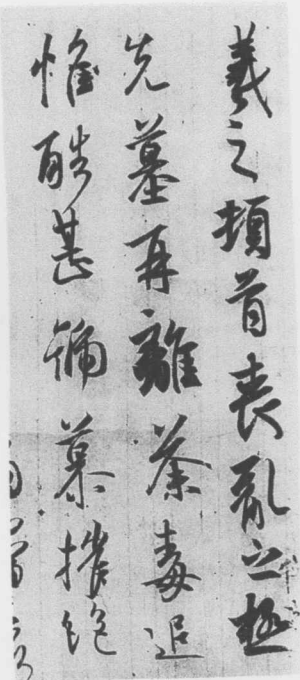
五鳳二年刻石
前漢時代



乙瑛碑
後漢時代



王羲之
喪乱帖
東晉時代



爨宝子碑
東晉時代



2013 (H25) 5.17
No. 1 ~ No. 80

て、独特の味わいを生みます。さらに時代や風土を反映して、実に多彩な美を展開しています。

ここに掲げた文字を見てみましょう。美しく整った文字ばかりでなく、さまざまな形や表情があることに気がつくでしょう。

これから学習する書道では、これらのさまざまな書の美にふれながら、その表現と技法を学びます。同時に、書的美をとおして自分の心をより豊かにしていくことも目標になります。

一休宗純の書 室町時代



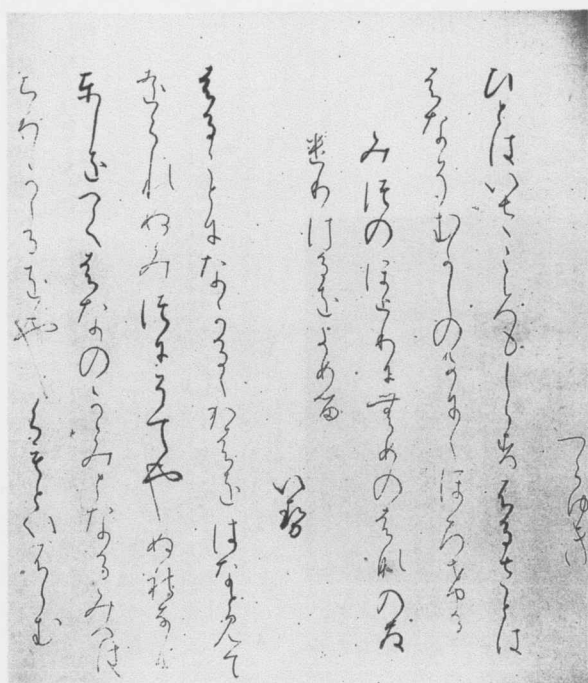
聖徳太子 法華義疏 飛鳥時代

法華義疏第一

大委上宮王秘集 此是 集非海彼岸

夫妙法蓮華經者蓋是極中善合の一回の豊田七百也
書轉成長途に神藥若論迦釋の未應現の長に大意看
時款宜濃の経教循同歸の妙因今得莫の二大果但衆生
宿值善淑神而根能の五福軒於大樹の弊徒其慈眼華不
可同一業因果の大理所以如來隨時の宜初就底龍用三業の
の別派使威各趣の追果從の未離後平説无相勸同階成
の中道而蒙教循の三回因果の相眷育物獄於是衆生應の
年累月蒙教循の淨の益解生於王殿始の教大衆機辯會の
未出世の大意是の如來即動方便の嚴龍用真金の妙口廣の
万善同歸の理使得莫の二大果妙法善外國の菩薩摩訶那
是絶處の号法即の経中而説の同一果の法也言の経中而説
一業因果の法超絶絶於昔日三業因果の唐教極妙の蓮華

伝紀貫之 高野切第一種 平安時代



良寛の書 江戸時代

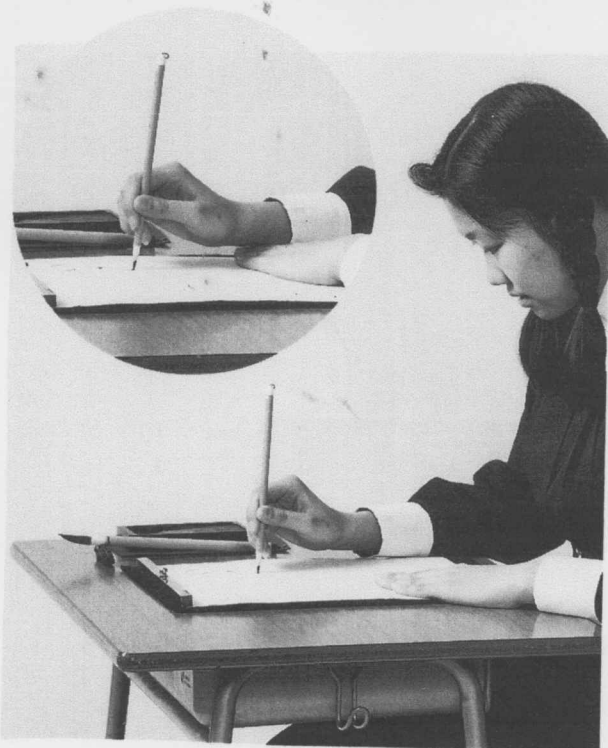


〔2〕執筆法

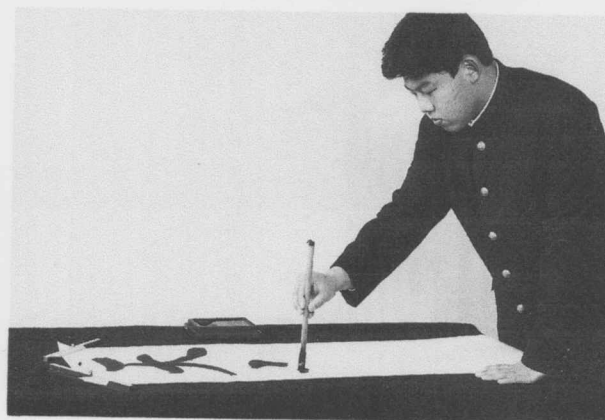
懸腕・双鉤法



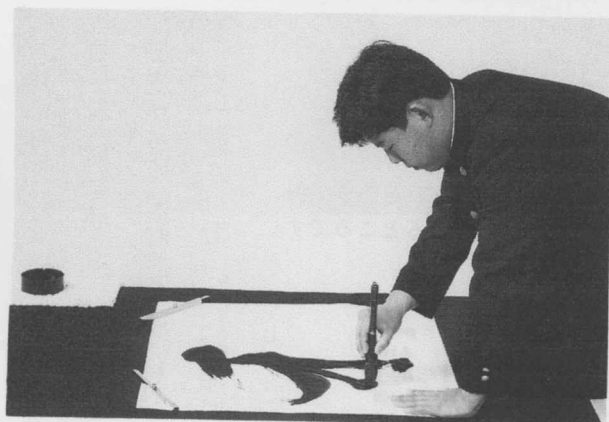
提腕・単鉤法(円内は枕腕・単鉤法)



立って書く方法



床にひざまずいて書く方法



書道の学習に当たって、最も重要なことは、姿勢や執筆法（構え方、持ち方）を身につけることです。

机に向かい、椅子に浅く腰をかけて、背すじを伸ばし、両足は自然に開くようにします。また、肩の力を抜き、右腕と左腕の脇を離してバランスを考え、自然な姿勢で構えるとよいでしょう。

【構え方】

懸腕法 ひじを宙に浮かせて構える方法。大きい文字を書くのに適しています。

提腕法 ひじを軽く机につけ、手首をあげて構える方法です。この他に、**枕腕法**といって、一方の手を枕のようにして書く方法もあります。どちらも小さい文字を書くのに適しています。

【持ち方】

単鉤法 親指と人さし指で筆管を持ち、中指で内側から支えて薬指・小指をそえる持ち方です。

双鉤法 親指と人さし指・中指で筆管を持ち、薬指・小指を内側からそえる方法です。大きい文字を書くのに適しています。

その他、紙の大きさや文字の大きさ、字数などによって、立って書いたり、床にひざまずいたり、**中腰**で書くなどの方法があります。

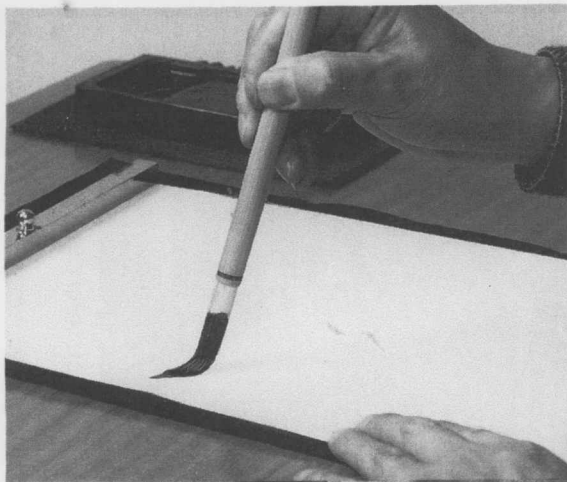
[3] 毛筆の特性

〔弾力性〕

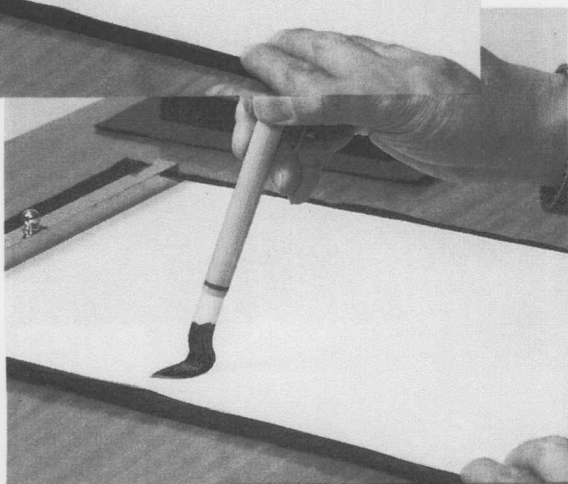
毛筆は、硬筆などに見られない優れた弾力性を持っています。それは、筆毛の種類や製法によってその性能も異なりますが、一般的に、筆毛には、圧力を加えると、それをはね返す力が働き、自ら元に戻ろうとする力があるからです。なお、筆の種類によって墨の含ませ方や筆のおろし方が異なります。

基本となる横画「一」を書く場合について考えてみましょう。

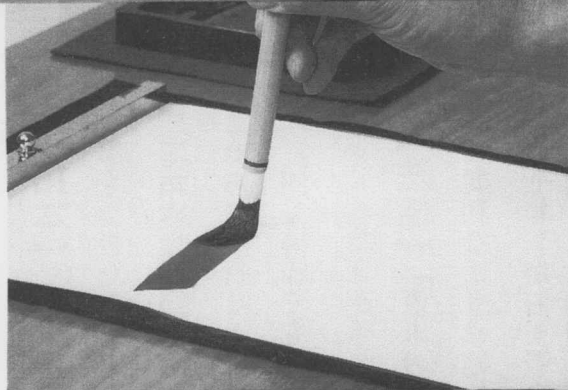
(図①) 起筆：直筆（筆管を垂直に立てて書く）で、左上方より筆先を入れ、(図②) 圧力を加えて、(図③) 送筆：そのまま右方向へ送ります。(図④) 収筆：最後の止めるときは、送ってきた筆をいったん止め、もう一度圧力を加え、(図⑤) 押し返しながら筆を立て直し、紙から離して終わります。このとき、筆毛は元の形に戻っているほうがよいでしょう。



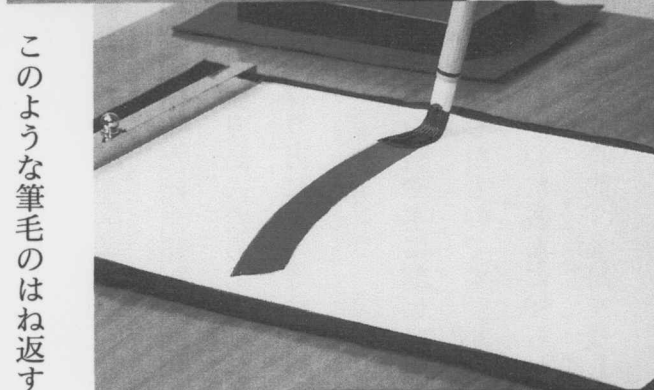
起筆 (図①)



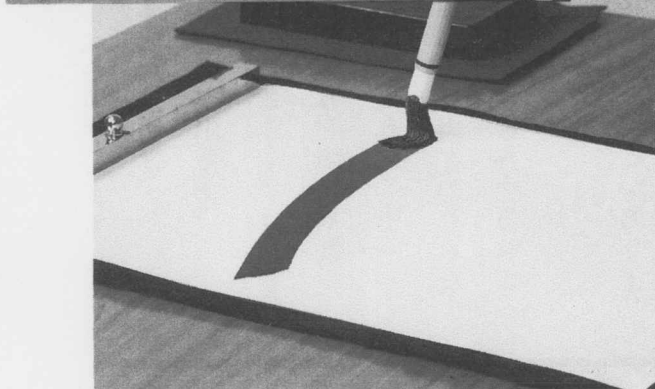
起筆から送筆に移る (図②)



送筆 (図③)



収筆 (図④)

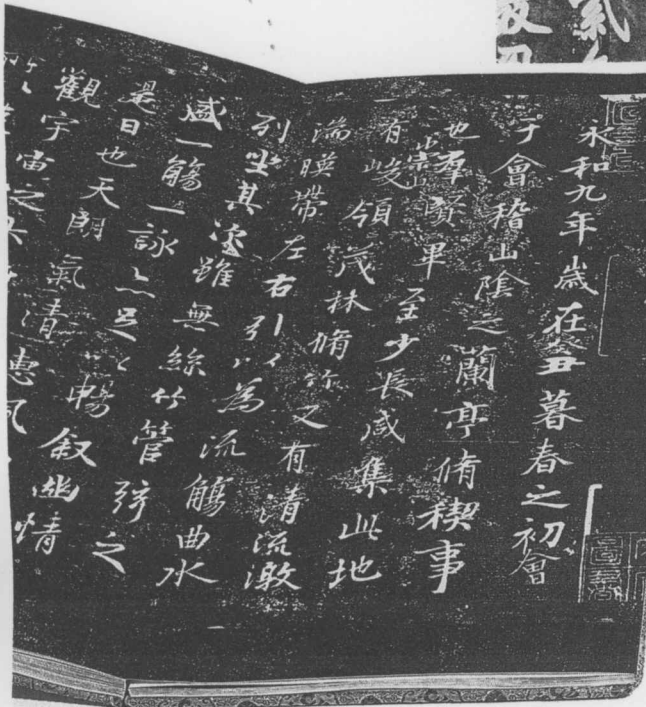


(図⑤)

このような筆毛のはね返す力は、筆毛の硬さ、柔らかさによって異なり、毛の長短によっても異なります。

筆の使い方(用筆)、筆の運び方(運筆)を学習し、その要領を理解することが大切です。

拓本を採っているところ



法帖

書道用語

【拓本】^{たくほん} 石や木、金属などに刻まれた文字や絵画の上に紙をあて、

墨をつけたタンポを使ってそれらを写し取る方法です。碑などの全体を拓本に採ったものを全拓または全撮（十七ページ参照）といい、それらを一行ごとに切って張り込んだものを剪装本^{せんそうほん}といいます。

同じ碑版^{ひげん}でも、拓本の採り方によって味わいに出ます。

【法帖】^{ほうじょう} 古人の優れた書を石や木に刻して拓本に採り、臨書^{りんしよ}や鑑賞

に便利なように帖仕立^{じょうじだて}てにしたものです。北宋の時代（九六〇—一一二七年）から王羲之^{おうぎし}の書を中心に盛んに作られました。現在の写真などによる複製技術がなかった時代、名跡^{めいせき}を残し普及させる方法の一つでした。

代表的な法帖に「蘭亭帖」^{らんていじょう} 「十七帖」^{じゅうしちじょう} 「淳化閣帖」^{じゆんかかくじょう} などがあります。

【書体】 書体は字体ともいい、文字の様式のことです。漢字には、篆・隸^{れい}・楷^{かい}・行^{ぎやう}・草^{そう}という五つの書体があります。古今の名跡を集め、字典として編集したものを書体字典といえます。

【書写体・異体字】 書写体は、活字体に対する語です。書写上の便利さから書きならされ、伝統的に受け継がれている書体です。

練習

用筆・運筆法や、字形のとり方に注意して練習をしましょう。

天

地

楷書の用筆法

楷書は漢字学習の最も基本となる書体です。楷書の用筆法・結構法を学ぶことは、他の書体を書く場合にも役立ちます。

基本となる点画（点や線）にはいろいろなものがあり、その代表的な点画は下図に示したとおりです。それぞれ起筆・送筆・収筆の三つの要素を持っています。この基本点画の用筆に習熟することが、書道学習の第一歩です。

左に「永」の字の古典を示しましたが、楷書の基本点画の用筆を「永」の一字に集約して説いたもので、古来、「永字八法」と呼ばれています。

永字八法



横画

収筆

送筆

起筆

点

縦画

鉄柱

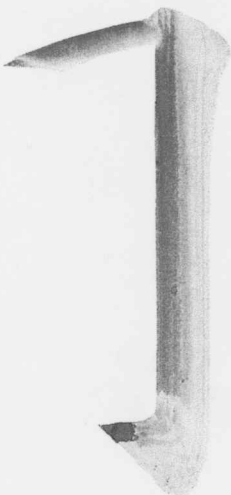
垂露

懸針

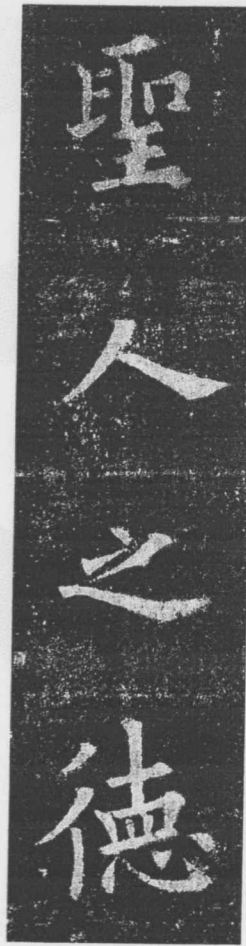
はね

転折

払い



歐陽詢 九成宮醴泉銘



聖人之徳

虞世南 孔子廟堂碑



千年之聖

唐とうの四大家

楷書は、五世紀初め、北魏ほくぎの時代に成立し、隋ずい・唐代にいたって標準体としての位置を確立しました。

ことに、初唐の太宗たいそう（在位三六―六四）の時代は、書の最盛期ともいわれ、太宗とともにその家臣からいわゆる「初唐の三大家」に代表される書の名手が多く生まれました。

彼らの書いた楷書は、いずれも書を学ぶ者の模範となり、ながく今日まで重んじられてきました。それらは、みな楷書としての基本条件を共通して持ちながら、書く者の個性による美をいかなく発揮しています。

欧陽詢おうようじゆんの九成宮醴泉銘きゅうじゅうせいらいせんめいは、「楷法の極則かいはうのきょくそく」とうたわれ、するどく切り込むような筆致で、点画の構成はきちんと整えられてゆるぎなく、しかもゆとりのある空間を持ち、清らかで厳しい印象を与えています。

虞世南くせいなんの孔子廟堂碑こうしびょうどうひは、伸びやかな線、ゆつくりとした筆の運び、力を内に秘めた温和な姿に高い品格を感じさせます。

この二人の作品は、昔の人の批評で、強さが外に表れるか、内に含まれるかと対比して説かれるように、書風を異にしていますが、ともにそれぞれの気質と学書経験によっていたりえた美といえます。

褚遂良 孟法師碑



至徳之観

顔真卿 顔氏家廟碑



青春之門

褚遂良は、歐陽詢・虞世南より学び、両者にはない、まったく新しい境地を開拓しました。孟法師碑に見られる、はぎれのよい線のさわやかさ、力のこもった温かみ、ゆとりを持った充実感などからは、両先輩の技法・精神をどのように受けとめ、自分のものにしたかを知ることができません。

唐の中期に登場した顔真卿は、初唐にはなかった独特の筆法を作り出し、書法革新の先駆者として、後世に大きな影響を与えました。顔氏家廟碑は、直筆による太い縦画を向勢（四十ページ参照）に構え、豊潤で力感あふれる姿を示しています。

各碑の「之」について見てみましょう。第一画の「一」は打ち込む方向は同じですが、字全体から見る位置は、中央・左寄り・右寄りとそれぞれ異なっています。次に第三画を見てみましょう。第一画に応じてさまざまな変化をしています。例えば、欧陽詢を中心に見てみますと、虞世南は長く払い出しているのに対して、褚遂良・顔真卿は、短くするなどそれぞれ長短・筆圧に変化を生じさせています。このように、いずれも書体としては同じ楷書ですが、書風によってさまざまな姿や形が生まれています。これこそ、書の魅力は文字に生命を与えることにあるといわれるゆえんなのです。