



あつ さむ ひがん
『暑さ 寒さも 彼岸まで』

なぜか地球温暖化をあまり口にしなくなりましたが、確実に年ごとに暑さが増していく昨今です。特に今年は梅雨明けも早く、8月をこんなに長く感じた年もなかったような気がします。それでも秋のお彼岸の月になりましたので、朝夕のしのぎ易さは夏を乗り切ったご褒美を頂いたようにさえ思えます。

さてこの伝道誌は、7年ほど前から季節ごとの題材をテーマに手描きしたものをカレンダーにしたため、それぞれに解説を加えて毎月このように再版しているのですが、上の絵には次のような短い説明を添えていたようです。

『お彼岸は日本独自の仏教習慣ですが、暑さ寒さにかたよらず、昼夜も相半ばのこの季節にこのような仏道修行の一週間を設けた先人たちの智慧には敬服いたします。「右往左往」と言いますが、私たちの人生は右へ左へと振り回され、得した損したと一喜一憂の日々です。それら両辺にうろたえるのではなく、一休さんが橋のど真ん中を颯爽と歩いたように、中道（ちゅうどう）を堂々と生きる。片寄らず、とらわれず、迷わず…これが彼岸への道です。』

そうは言うものの誰しも一喜一憂のくりかえし。暑さ寒さも彼岸まで…と互いに勇気づけたりいたわったり。それはそれで何とも微笑ましく、未熟でダメな我々ながらも味わい深い生きものだとも思ってしまう。そんなこんなの毎日ですが、お彼岸のお墓参りのついでにお寺の本堂でお写経でもいかがですか？ ところをゆったりとさせると、すなおになれて自分も他人も許せたり、右往左往も調うこと請け合いです。

写経のすすめ

『こんなときに写経をおすすめします』

イライラしているとき、ため息が出るとき、
悲しいとき、さびしいとき、苦しいとき、涙あふれるとき、
だれかを応援したいとき、祈りたいとき、
そして・・・幸せなとき

波立っていたところがおだやかになったり、すなおになれたり、じぶんも
ひとも信じられるようになったり、感謝の気持ちでいっぱいになって、す
べてがいとおしく思える・・・そんなふしぎなちからが写経にはあります。

- 1、手と口をすすぎ清めたら正坐し、姿勢を正して呼吸を整えます。
- 2、浄水を硯に少量ひたし、静かに墨を磨り、心を落ちつけます。（心の姿勢が調えば筆ペンでも構いません）
- 3、写経しようとする経文を、合掌して丁寧に唱えます。（ふりがなのある経本を見てもよいでしょう）
- 4、静かに筆をとり、表題から書き始めます。（用紙の下に白い紙を敷けば、より鮮明に写ります。）
- 5、浄書中は慎重な心構えで、字を間違えないように注意し、丁寧に書写します。もし字を間違えたときは、誤字の右横に点（●）を打ち、同じ行の上下いずれかの余白に、正しい字を書きます。脱字のときは、その箇所の上に点を付し、行の末尾にその文字を書きます。
- 6、終わりに願文などがあればこれを記します。この場合、頭に「右為」とありますので、たとえば故人（戒名、法名）の冥福を祈り、その菩提の為とか、報恩、祈願の為等の願文を記します。しかし写経そのものが目的の場合はあえて記さずともよいでしょう。
- 7、氏名を「敬写」の上に記し、末尾に写経した年月日を書き入れます。
- 8、書写したお経は、箱などに入れて仏前に安置し、正光寺へ参拝した折に奉納します。郵送する場合はきれいに折りたたむか、筒などに入れ、丁寧に送ります。

心をこめて書写した写経は尊いものとして仏像などと同様に特別な扱いをするように気をつけたいものです。

姿勢は肩に力をいれず、緊張のない自分の最も美しい自然体で行います。椅子に座る場合は、浅くも深くもなく腰掛け、背すじをまっすぐ伸ばし、背中を腰掛にもたれさせないようにします。『般若心経』を書写する場合は、一時間ほどで書き上げるのが良いでしょう。

よく「写経」のご利益をたずねられますが、利益を目的とせず、目的も忘れてただひたすら書写進めていくうちに、筆と一体に、紙と一体に、経文と一体になっている自分に気づくことなのでしょう。それこそが本来の純粋な自己であり、そこには迷いも恨みも憎しみも欲望も滅却されているに違いありません。