

# おうちで写経

ひと文字ひと文字 想いを込めて おうちで私をみつめよう

#StayHome

全国曹洞宗青年会

## 1 準備

写経用紙と下敷き・筆・墨などを準備します。  
気軽に筆ペンやボールペンでも大丈夫。

## 2 気持ちを調える

正座でもイスでも 姿勢をしつかり正して  
深呼吸をしましょう。  
手を合わせ **南無釈迦牟尼仏**と唱えます。

## 3 書写する

集中して一文字ずつ  
ゆっくり丁寧に。  
誤字はその右に点を打ち、  
行の上か下の余白に正しい字を書きます。  
脱字はその箇所を点を打ち、  
行の下の余白にその字を書きます。

## 4 想いを込める

ご先祖さまへ  
右為「お戒名や〇〇家先祖代々」 追善供養  
お祈りや願いごと  
交通安全 心願成就 病氣平癒  
諸縁吉祥 学業成就 世界平和  
家族が元気に過ごせますように など。

次行に一字下げて日付を

さらに次行の「敬写」の上に名前を書きます。

## 5 最後に

手を合わせ **南無釈迦牟尼仏**と唱えます。

