



**おうちで坐禅をしてみよう!**  
こんな時だからこそ心静かになれる時間を作りませんか?

①クッション  
座布団を準備

念珠一珠をして、半分(半分)の座布団等をお尻の下に敷きます

②足を組む

右足を左足のものにのせ、左足を右足のものにのせます  
(脚指は必ず右足がややあぐら、左足、または鏡子に照らしたも良いです)

③中心を決める

身体を左右に揺らす  
だんだん脚を小さくしながら中心を決めます

④手を組む

右手のひらの上に左手を置き、両手の親指をつけます

⑤姿勢と目線

身体は真っ直ぐに、目線は鼻の先を、足元のように

⑥呼吸

鼻呼吸でゆっくり吐き、ゆっくり吸いましょう

⑦頭と心

頭に浮かんできいた事に、さるがらずに気づかずにしましよ

⑧坐禅を終えるとき

5分程度の座禅がない時間から取って下さい、坐禅を終るときには、念珠一珠をしましよ

テレビやスマホから一旦離れ、  
不安でいっぱいな心を解放しましょう  
全国曹洞宗青年会

おうちで坐禅してみよう

世界中の新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本においても三月以降不要不急の外出自粛が各地で要請され、様々なイベントが中止される事態となりました。全国曹洞宗青年会(以下全曹青)においても、主催行事が三月上旬から中止・延期されることになり、今後の行事の取り組みも見通しが見えない状況です。

全曹青では、外出自粛下でも仏教に触れ合える取り組みとして、インターネット上での新しい試みを始めました。今回はそれらについてご紹介いたします。

外出自粛が要請される中、自宅で行う活動が「Stay home」として注目を集めました。自宅にこもりきりだとテレビやスマホばかりに見入ってしまう。こんなときだからこそ心静かになれる時間を作っていたきたい。そのような思いで、坐禅をご自宅で行うための作法をまとめたパンフレットを作成することにいたしました。

「新型コロナウイルス感染拡大の

外出自粛下での全曹青の試み」

全国曹洞宗青年会 広報委員長 田ノ口太悟



## おうちで写経

ました。「おうちで坐禅してみよう」と題し、難しい言葉は使わず、イラストを添えることとなるべくわかりやすくなるように留意して作成いたしました。新型コロナウイルスに関する報道が頻繁に流れ、日々の生活において不安を感じがちですが、坐禅に取り組みことでそんな心を解きほぐしていただきたいと思います。パンフレットは英語版・ポルトガル語版も作成しました。また、動画も作成し、英語版ともども全曹青YouTubeチャンネルにアップしています。

つづいて、「おうちで写経」と題して、ご自宅での写経の仕方をまとめたパンフレットを作成いたしました。各寺院での写経会においても配布可能なように、写経の作法をまとめたものです。また、すぐに写経できるように、全曹青ホームページ『般若』上に「消災妙吉祥陀羅尼」の写経用紙データをいつでもダウンロードできるよう、ひらがな版もあり。「#おうちで写経」のタグでSNSにお書きくださった写経を投稿いただければ、納経として納経証をお送りいたします。こちらの「おうちで写経」についても英語版をご用意しています。



新型コロナウイルス感染症  
疫病退散 病氣平癒  
早期終息ならんことを

新型コロナウイルス退散祈願 オンライン法要

さらに、世界が見舞われた今回の災いに対して、全曹青では微力ながら宗教者として祈禱法要を企画いたしました。しかし、今回の外出自粛に際して一堂に会することができません。そこで、それぞれの全曹青参加者が各寺院で祈禱法要をオンラインで勤める様子をまとめ、「新型コロナウイルス退散祈願 オンライン法要」の映像を作成いたしました。こちらも全曹青YouTubeチャンネル上で公開しています。

新型コロナウイルス感染拡大を受けて、これまでの生活が大幅に制限されてしまったのは確かです。ですが、ある面では以上のような新しい取り組みを実践する機会を得ることができたと捉えることもできます。感染拡大の事態に倦まず、全曹青としてできることを考え、これからも着実に取り組んでいきたいと思えます。



●執筆者プロフィール  
全国曹洞宗青年会 広報委員長  
田ノ口太悟

福岡県曹洞宗青年会所属  
外出自粛期間中は坐禅・写経と並んで、買  
いだめしていた本を読んで過ごしました。