

## 夏安居一日修行体験日程



安居とは、雨期には草木が生い茂り、昆虫や蛇など数多くの小動物が活動するため遊行（外での修行）をやめて一カ所に定住することにより、小動物に対する無用な殺生を防ぐことでもあります。夏に行うものを夏安居というようになりました。



- 8：50 集合 足襪ぎ 始合掌  
9：20 一日の流れの説明 所作説明  
（合掌の謂れ、五体投地、座の取り方、  
数珠のくぐり方、御線香の上げ方、真言の唱え方）  
9：50 朝勤行  
10：20 呼吸法 整楽瞑想  
12：00 昼食  
酔素玄米、大稲荷揚、仰山汁、天女の衣和え、光梅星  
13：00 彩写仏  
15：00 夕勤行  
15：30 終合掌

※一日の中でお寺での簡単な所作、心構え、向き合い方、精神集中が学べます。  
夏の一日をどうぞ横浜のお寺でお過ごしください。

講師 ナムギャル 主宰 新井サンポ

場所 横浜のお寺 オーセル・ゴンパ

日時 令和元年8月13日（火）  
午前8時50分集合

持ち物 動きやすい服装、筆記用具  
お持ちであれば（数珠、お経、等）

学奉納料 2,000円（昼食込）  
※児童・学生無料

問合せ・申し込み  
ナムギャル 寺務局  
070-2172-7686

[namgyaltsokpa@yahoo.co.jp](mailto:namgyaltsokpa@yahoo.co.jp)