

## 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 始合掌
- 9：00 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)
- 9：30 朝勤行
- 10：00 呼吸法 整楽瞑想
- 12：00 昼食  
酵素玄米、大豆厚揚げ、仰山汁、天女の衣和え、光梅星
- 13：00 足禊ぎ
- 13：30 彩写仏
- 15：30 夕勤行
- 16：00 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 平成30年8月13日（月）  
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 2,500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)