

1 月ウポサタの日	
2日(木)	8日目 ☾
9日(木)	満月 ●
17日(金)	8日目 ☾
24日(金)	新月 ●

2 月ウポサタの日	
1日(土)	8日目 ☾
8日(土)	満月 ●
16日(日)	8日目 ☾
22日(土)	新月 ●

3 月ウポサタの日	
1日(日)	8日目 ☾
8日(日)	満月 ●
16日(月)	8日目 ☾
23日(月)	新月 ●
31日(火)	8日目 ☾

4 月ウポサタの日	
7日(火)	満月 ●
15日(水)	8日目 ☾
21日(火)	新月 ●
29日(金)	8日目 ☾

お釈迦さまの時代から今現在まで、在家仏教徒は、月4回（満月の日、満月の後の8日目の日、新月の日、新月の後の8日目の日）、ウポサタ ディヴァサ（布薩戒）として八戒を守り、瞑想など、ふさわしい功德を積んで、心を淨らかに過ごしています。

青(土) 赤(日・祝) ●満月 ●新月 ☾8日目