

宿泊瞑想実践会

ポヤデー・ヴィパッサナーバーワナ



〒061-2301

北海道札幌市南区定山溪（豊平峡ダム下流国有林野）

TEL:011-598-3100/FAX:011-598-3104

ポヤデー

スリランカでは満月の日をポヤデー（ウポーサタ）とよび休日になります、街ではオイルランプが灯され華やかなお祭りムードに包まれ人々はお寺に集い花や祈りを捧げます

Uposatha（ウポーサタ）について

シンハラ語でウポーサタのことを「ポホヤ」といいます。日本語で「布薩（ふさつ）」といっています。ウポーサタという言葉は、経典の中で5つの意味で使われています。

- ①他の日より特別に戒律を守って修行する日
 - ②比丘・比丘尼の布薩をおこなう日
 - ③満月の日に守る八斎戒
 - ④断食などの苦行
 - ⑤象の種類の一つの名前
- ①番目は、仏教徒のウポーサタの日として使っています。②番目は、比丘・比丘尼の布薩をおこなうウポーサタの日として使っています。③番目は、満月の日に守る戒律の意味で使っています。④番目は、仏教以外の修行者たちがやっている断食などの苦行の意味で使っています。⑤番目は、名前として使っています。

仏教徒は①番目を、満月、新月、上弦の月、下弦の月のウポーサタの意味で使っています。スリランカでは、毎月の満月の日は国民の休日になっています。むかしは日曜日が休みではなく、満月、新月上弦の月、下弦の月が休みでした。

ウポーサタは、仏教のきまりではなく、お釈迦様が生まれる以前からあったものです。むかしはカレンダーがありませんでしたから、満月や新月の日が、人々が仕事を休んで修行する日とされていました。このように、ウポーサタの日は宗教の日でした。お釈迦様が生まれたときも、他の修行者たちは、この4つの日を宗教の日としていました。他の宗教の人たちはその日に集まって修行者たちといっしょに修行しました。

ある日、ビンピサーラ王がお釈迦様のところへ行き、「他の宗教の人たちはウポーサタの日に集まって修行します。仏教徒もそのようにしたほうがいいでしょうか」と聞きました。

良いことなら誰が言っても認めるお釈迦様は、それはすばらしいと考え、「*anujānāmi, bhikkhave, cātuddase pannarase aṭṭhamiyā ca pakkhassa sannipatitu*’nti.「比丘たちよ、満月、新月、上弦の月、下弦の月に集まるように決めます」と比丘たちに教えました。その後、仏教徒も満月の日にお寺に行くようになりました。

当時、お坊さんたちはお寺に来る人たちにたいして説法をしていませんでした。人々はそのことをお釈迦様に言ったところ、お釈迦様は「*anujānāmi, bhikkhave, cātuddase pannarase aṭṭhamiyā ca pakkhassa sannipatitvā dhammaṃ bhāsitu*’nti.「比丘たちよ、満月、新月、上弦の月、下弦の月に集まって説法するように決めます」と言いました。

ある日、ヴィサーカー夫人がお寺に来て、「今日、私は戒律を守ります」と言いました。お釈迦様は、「在家者はこのウポーサタの日に戒律を守りながら阿羅漢たちと同じ生活をするのはとても善いことである」と、ウポーサタの日に在家者に修行することを教えました。このようにしてウポーサタの日には仏教徒の修行する日になりました。

実施内容



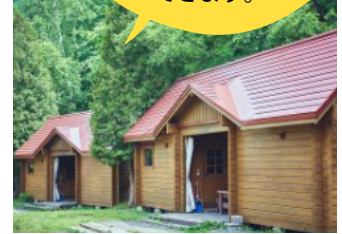
テントサイト
雨風をしのげる
ログキャビン併設
しています。照明は
ありません。

宿泊は 季節に合わせてテントサイト(ログキャビン)、テン
トハウス、もしくはコテージ の何れかを利用します。



テントハウス
モンゴルのゲルを模
した建物で、真ん中
にストーブが配置さ
れています。

コテージ
照明・シンク・
トイレ・冷蔵庫・暖房が
備わっています。
デッキスペースで食事が
できます。



終日自主瞑想です

各自自由にお過ごしください。

滞在スケジュール

初日
13:00～ 管理センターで入村受付
【仕事後など、遅くの参加も可能です。】
【夕食はありません。各自でお願いいたします。】
滞在日
7:00～朝食 11:30～ 昼食
最終日
11:30までにチェックアウト

- ・21:00～6:00は入口のゲートが閉まるため、一切の出入りができません。
- ・電化製品（炊飯器やホットプレート等コンセントを使用するもの及びラジオ、ラジカセ等スピーカーがついているもの）や楽器類、発電機の持込み、使用はできません。
- ・室内での火気の使用、喫煙は厳禁です。
- ・薪の持込みや地面での直火、花火を使用することはできません（線香花火等の手持ち花火を含む）
- ・ごみは全て持ち帰りとなります。

交通

札幌駅前バスターミナルから、じょうてつバスに乗れば、乗り換え無しで「豊平峡温泉」までお越しいただけます。所要時間は約70分です。そこから定山溪自然の村までは約2.5km。徒歩で約30分の距離にあります。

詳細は「じょうてつバス」のHPでご確認ください。 https://www.jotetsu.co.jp/bus/kappa_liner/index.html

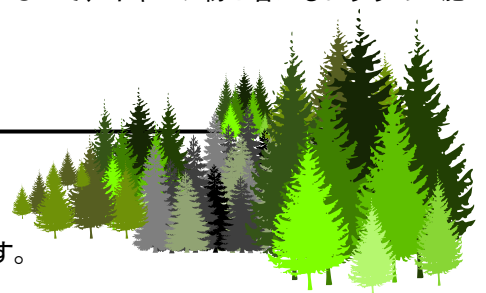
定山溪自然の村

定山溪自然の村は、恵まれた立地条件を生かし、四季折々の多様な自然体験や野外活動を行うことができる「自然体験型生涯学習施設」です。テントサイトやコテージ、ゲル型のテントハウスなどの宿泊設備があり、必要な道具のレンタルも充実しています。スタッフが自然の楽しみ方を教えてくれるので、キャンプ初心者にもおすすめの施設です。

公式サイト <https://www.sj-naturevillage.jp/>

申込

- ・札幌ダンマサークルのホームページから参加の申込を受け付けます。
<https://sapporodhamma.wixsite.com/sapporodhamma/events>
- ・床は板ですので宿泊にはマットと寝袋が必要です。レンタルはこちらで申し込みますが別途、寝袋セット(寝袋・枕・シーツ・枕カバーの一式)が600円、テントマット(断熱・クッション)100円となります。
- ・申込時に①交通手段（バス、自家用車）、②入村（到着）予定時間、③寝袋セット必要の有無、④テントマット必要の有無、⑤プログラムについての希望事項、⑥質問事項などをお知らせください。
- ・参加費は1,000円/一人といたします。入村受付時にお支払い願います。



080-5830-7563 横谷（問い合わせはショートメールもお使いください）



sapporodhamma@gmail.com