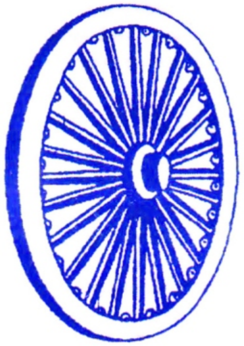
விபஸ்ஸனா தியான
நெறிமுறைகள்

(VIPASSANA MEDITATION : CODE OF DISCIPLINE)



அரவிந்த் ஆசிரமம்

140, முடங்கியார் ரோடு 4வது கி.மீ.

இராஜபாளையம் - 626 117.

தொலைபேசி : **04563 - 291451**

தியானமும், சுயக்கட்டுப்பாடும்

விபஸ்ஸனா தியான மையத்துக்கு உங்களை மகிழ்வுடன் வரவேற்கிறோம்.

பயிற்சி முறை - அறிமுகம்

''விபஸ்ஸனா'' இந்தியாவின் மிகப்பழைமையான தியான முறைகளில் ஒன்றாகும். ''விபஸ்ஸனா'' என்றால் ''உள்ளதை உள்ளபடி உணர்தல்'' என்று பொருள். நேரடி அனுபவத்தின்மூலம் ஒருவன் உண்மையை அறிவதே அவனைத் தூய்மைப்படுத்தும் வழிமுறையாகும். சாதி, மத முரண்பாடின்றி எவராலும், எவ்விடத்திலும், எந்த நேரத்திலும் சுதந்திரமாகக் கடைப்பிடிக்க இயலுவதுடன் அனைவருக்கும் சமமாக நன்மை பயக்கின்றது.

''விபஸ்ஸனா'' என்பது மனித மனத்தின் எதிர்மறைப் பண்புகளான கோபம், பேராசை, அறியாமை ஆகியவற்றிலிருந்து தனி மனிதனை விடுவிக்கும் ஒரு வாழ்க்கை முறையாகும். தனி மனிதனுக்கும், சமுதாயத்திற்கும் நலம் பயக்கும் தன்னம்பிக்கை மற்றும் படைப்பாற்றலை வளர்க்கும் பயிற்சியாகும்.

அடிமனத்தின் மிகவும் ஆழமான பகுதிகளில் உட்சென்று, அங்கு பதிந்து கிடக்கும் மனப்பாங்குகளை அழிப்பது எவ்வாறு என்பதைக் கற்றுக் கொள்ள இந்தப் பத்து நாட்கள் என்பது மிகவும் குறைவான காலமே! தனிமையில் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதே இந்தப் பயிற்சி முறையினுடைய வெற்றியின் இரகசியமாகும்.

ஒவ்வொரு மாணவனும் முழுமையாகப் பத்து நாட்களும் முகாமிலே தங்கியிருக்க வேண்டும். இத்துடன் பிற விதிமுறைகளையும் கவனமாகப் படித்து தீர்மானம் செய்ய வேண்டும். இக்கட்டுப்பாடுகளை உண்மையாகக் கடைப்பிடிக்க முடியும் என்று நினைப்பவர்கள் மட்டுமே இப்பயிற்சியில் சேர விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

ஒழுக்க விதிகள்

பஞ்சசீலம்

''விபஸ்ஸனா'' பயிற்சியில் பங்கு கொள்ளும் யாவரும் பின்வரும் பஞ்சசீலங்களை வழுவாது கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

1. உயிர்களைக் கொல்லக் கூடாது.
2. திருடக் கூடாது.
3. பாலியல் (காம) செயல்களில் ஈடுபடக்கூடாது.
4. பொய் சொல்லக்கூடாது.
5. போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

பழைய மாணவர்கள் மேலும் மூன்று விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்

6. நண்பகல் 12 மணிக்குமேல் உணவருந்தக் கூடாது.
7. மனோ ரஞ்சமான கேளிக்கைகளையும், அழகு சாதனங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
8. ஆடம்பரமான படுக்கைகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

பூஜைகளின் கிரியை மற்றும் பிறசாதனைகள்

ஊதுபத்தி பொருத்துதல், விளக்கேற்றுதல், ஜபமாலை உருட்டுதல், மந்திரங்களைச் செபித்தல், ஆடல், பாடல், விரதமிருத்தல், பிரார்த்தனை செய்தல் ஆகியவற்றை முழுமையாக இப்பயிற்சி காலத்தில் நிறுத்திவிட வேண்டும்.

யோகாவும் பிற உடற்பயிற்சிகளும் விபஸ்ஸனா தியான முறையுடன் ஏற்புடையவையாக இருப்பினும், இம்மையத்தில் போதிய தனிமையான வசதிகள் இல்லாமையால் அவற்றை நிறுத்தி வைக்கக் கோரப்படுகின்றனர்.

விபஸ்ஸனா தியானம் ஒரு அபூர்வமான தியானமாகும். மாணவர்கள் அதை நடைமுறைப்படுத்துவதிலேயே முழுக்கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். மாணவர்கள் புனிதமான மௌனத்தை பயிற்சியின் ஆரம்ப நாள் முதல் பத்தாம்நாள் காலை 10.00 மணி வரை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். புனிதமான மௌனம் என்பது மனம், மொழி மற்றும் மெய் அமைதியுற்று இருப்பதாகும்.

தம்பதியர்

இருபாலரும் பிரிந்திருப்பதை இம்மையத்தில் முழுமையாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

மையத்துக்கு கொண்டு வரக்கூடாதவை

1. தாயத்துகள், ஜபமாலைகள், மந்திரச் சரடுகள்
2. நகைகள் மற்றும் விலை உயர்ந்த பொருட்கள்
3. போதைப் பொருட்கள்.

கடை வசதி

இங்கு கடைவசதிகள் இல்லாமையால், மாணவர்கள் அவர்களுடைய தேவைக்கான சோப்பு, பற்பசை, கொசுவர்த்திகள், டார்ச் விளக்கு ஆகியவற்றைக் கொண்டுவந்து விட வேண்டும்.

புகைபிடித்தல்

புகை பிடிப்பதையோ, புகையிலை சுவைப்பதையோ இம்மையத்தினுள்ளே அனுமதிப்பதில்லை.

உடை

இம்மையத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் பணியின் தன்மைக்கேற்ப மாணவர்கள் கண்ணியமாக உடை உடுத்த வேண்டும்.

புறத்தூய்மை

மாணவர்கள் பொது அறைகளில் வசிக்கவும், செயலாற்றவும் வேண்டுமாதலால், அவர்கள் நாள்தோறும் குளித்து, அவர்கள் உடைகளைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெளித்தொடர்பு

மாணவர்கள் பயிற்சி காலம் முழுமைக்கும் மையத்திற்குள்ளேயே இருக்க வேண்டும். ஆசிரியரின் தனிப்பட்ட அனுமதியின் பேரிலேயே, வெளியே செல்ல அனுமதிக்கப்படுவர். தொலைபேசித் தொடர்பு, கடிதப் போக்குவரத்து, பார்வையாளர்களுடன் தொடர்பு போன்ற எல்லாத் தொடர்புகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவு

இம்மையத்தில் வழங்கப்படும் எளிமையான சைவ உணவை ஏற்றுக்கொள்ளுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.

படிப்பதும், எழுதுவமும்

சமய நூற்களையோ, விபஸ்ஸனா தியானம் குறித்த நூல்கள் உள்ளிட்ட பிற நூல்களையோ எழுதுவதற்கும், படிப்பதற்குமான பிற பொருட்களையோ இம்மையத்திற்கு கொண்டு வரக்கூடாது. டேப்ரிக்கார்டர், கேமிரா ஆகியவற்றை ஆசிரியரின் அனுமதியுடன் மட்டும் உபயோகிக்கலாம்.

உணவு மற்றும் உறைவிடச் செலவு

தர்மபோதனைக்கு எவ்விதக் கட்டணமும் அறவே கிடையாது. உணவு மற்றும் உறைவிடத்திற்கான செலவுகள் முழுமையும் மாணவர்களின் நன்கொடையில் மட்டுமே ஈடுசெய்யப்படுகின்றன. பிற செலவுகளான நிர்வாகச் செலவு, பணியாளரின் சம்பளம், தபால் செலவு, மின்சாரக் கட்டணம், தொலைபேசி கட்டணம் போன்றவை மாணவரின் நன்கொடையிலிருந்தே செலுத்தப்படுகின்றன. எனவே, இப்பயிற்சியில் சேரும்போது புதிய மாணவரிடமிருந்து நன்கொடை ஏதும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லை. எனினும் பயிற்சி முடிந்தவுடன் தம் மனநிறைவை வெளிக்காட்டும் வகையில் அவரவர் விருப்பத்திற்கும், வசதிக்கும் ஏற்ப நன்கொடை வழங்குவதை வரவேற்கிறோம்.

உங்களுடைய செயல்கள் பிறரைத் தொல்லைக்குள்ளாக்குவதாக இருக்கக்கூடாது.

நிறைவாக ஒரு வார்த்தை : விபஸ்ஸனா தியானத்தில் மாணவர்களின் முன்னேற்றம் அவரவின் பூர்வ புண்ணியங்களினாலும், முழு மனதுடனான உழைப்பு, நம்பிக்கை, உண்மை, ஆரோக்கியம் மற்றும் விவேகம் ஆகிய ஐந்து பண்புகளினாலும் ஏற்படுகிறது என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

கால அட்டவணை

தொடர்ந்து பயிற்சியின் செயல்முறையைப் பேண வேண்டும் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டே கால அட்டவணை வகுக்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்கள் இதனை வழுவாது கடைப்பிடித்து முழுமையான பலன்களை அடையும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை

4.00	- காலையில் துயில் எழுப்பும் மணி
4.30 முதல் 6.30 வரை	- தியானம்-சொந்த இடத்தில் அல்லது தியான மண்டபத்தில்
6.30 முதல் 8.00 வரை	- சிற்றுண்டி இடைவேளை
8.00 முதல் 9.00 வரை	- கூட்டுத் தியானம் - மண்டபத்தில்
9.00 முதல் 11.00 வரை	- ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி சொந்த இடத்தில் அல்லது தியான மண்டபத்தில் தியானம்.
11.00 முதல் 12.00 வரை	- மதிய உணவு

பிற்பகல்

12.00 முதல் 1.00 வரை	-	ஓய்வு
1.00 முதல் 2.30 வரை	-	தியானம்-சொந்த இடத்தில் அல்லது தியான மண்டபத்தில்
2.30 முதல் 3.30 வரை	-	கூட்டுத் தியானம் - மண்டபத்தில்
3.30 முதல் 5.00 வரை	-	ஆசிரியரின் அறிவுரைப்படி சொந்த இடத்தில் அல்லது தியான மண்டபத்தில் தியானம்.
5.00 முதல் 6.00 வரை	-	தேநீர் இடைவேளை

மாலை

6.00 முதல் 7.00 வரை	-	கூட்டுத் தியானம் - மண்டபத்தில்
7.00 முதல் 8.30 வரை	-	ஆசிரியரின் தம்மப் பேருரை மண்டபத்தில்
8.30 முதல் 9.00 வரை	-	கூட்டுத் தியானம் - மண்டபத்தில்
9.00 முதல் 9.30 வரை	-	மண்டபத்தில் கேள்வி நேரம்
9.30	-	சொந்த அறையில் ஓய்வு, விளக்கு அணைத்தல்.

குறிப்பு : கூட்டுத் தியான நேரத்தில் எவரும் தியான மண்டபத்தை விட்டு வெளியே செல்லக்கூடாது.

விபஸ்ஸனா தியானமுறை தமிழ்நாட்டில் இந்தி, ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் மட்டுமே பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.