ජාත්‍යන්තර විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය - නො.108, විජේරාම මාවත, කොළඹ - 07

නේවාසික භාවනා වැඩසටහන - ගිහි යෝගීන් සඳහා උපදෙස් හා නීතිරීති

වතාවත් පිළිවෙත් පිළිබඳ උපදෙස් මාලාවක් ද ඇත

මෙම උපදෙස් හා නීතිරීති ඔබගේ සතුට හා පහසුව සඳහා මිස බාධා කිරීමට නොවේ.

01 භාවනා යෝගීන් පහත සඳහන් උපදෙස් හා නීතිරීති තරයේම අනුගමනය කළ යුතුය. එසේ නොවුවහොත් කණගාටුවෙන් වුවද නේවාසික භාවනා පුහුණුව නතරකර පිටවී යාමට නියම කරනු ඇත. එසේ ඉවත් කෙරෙන කවරකු හෝ නැවත භාවනා පුහුණු සඳහා ඇතුළත් කරගනු නොලැබේ.

02 **පින්වත් ඔබ ගුණධර්ම සපුරා ගැනීම පිණිස පැමිණෙන මෙම ස්ථානය පුණ්‍යකාමී මහජනතාවගේ මුදලින් නඩත්තු කරනු ලැබේ. එබැවින් එම ජනතාවට පින් වැඩෙන ආකාරයෙන් මෙම ස්ථානය අවංකවම භාවනා පුහුණුව සඳහා යොදා ගැනීම,පිරිසිදුව හා ආරක්ෂිතව පරිහරණය කිරීම හා හැකි පමණින් ආධාරයක් කිරීම ඔබටද පින් වැඩෙන පුණ්‍යකර්මවේ.**

03 භාවනා පුහුණුවට හා භාවනා යෝගීන් සඳහා සලසා ඇති පහසුකම්. භාවනා යෝගීන් ලෙස පෙනී සිටිමින් භාවනා පුහුණුවීමේ මුවාවෙන් පුද්ගලික අවශ්‍යතාවන් සඳහා යොදා ගැනීම බරපතල පාප කර්මයකි. එහෙයින් **නොකළ යුතුය**.

04 පැමිණීමට පෙර අදාල අයදුම් පතක් නිසි ලෙස සම්පූර්ණ කර කම්මට්ඨානාචාර්යයන් වහන්සේ/අධිපති හිමිපාණන් ගේ **පූර්ව අවසරය ලබා ගත යුතුය.**

05 පුහුණු වාරයක උපරිමය දින 10 ක් පමණි. අවමය දින 90 ක් ඉක්මවන තෙක් නැවත සලකා බලනු නොලැබේ.

06 ඔබට අවශ්‍ය බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, ඇඳ ඇතිරිල්ලක්, උතුරු සළුව සහිත සුදු පාට ඇඳුම් කට්ටල, පිඟානක්, අඩුවක් සහිත කෝප්පයක්, තුවායක්, සබන්, දන්තාලේප, දත්බුරුසු ආදී පුද්ගලික දේවල් රැගෙන ආ යුතුය. අඟල් බාගයේ ඉබි යතුරක් ද **රැගෙන ආ යුතුය**.

07 භාවනා පුහුණුව ආරම්භ කරන දිනට පෙර දින සවස 2.00 ත් 4.00 අතර කාර්යාලයට වාර්තා කළ යුතුය.

08 භාවනා පුහුණුවට ඇතුලත් වීමට පෙර ඔබගේ හැදුනුම්පත කාර්යාලයට භාරදී ඔබට වෙන්කර ඇති කුටියේ යතුරු සහ කාර්යාලයෙන් දෙනු ලබන නේවාසික භාවනා හැදුනුම්පත ලබා ගත යුතුය. ආපසු පිටත්ව යාමේදී කුටියේ යතුරු හා නේවාසික භාවනා හැදුනුම්පත කාර්යාලයට භාරදී ඔබගේ හැදුනුම්පත ආපසු ලබා ගත යුතුය.

09 ජංගම දුරකථන තිබේනම් යතුරු භාරගන්නා අවස්ථාවේදීම කාර්යාලයට භාරදිය යුතුය. එයට අමතරව ඔබට අවශ්‍ය නම් ඒ සමගම මුදල් ආදියද ආරක්ෂාව සඳහා කාර්යාලයට භාරදිය හැක.

10 පුහුණු කාලය තුලදී අවම වශයෙන් උපෝසථ අට සිල් සමාදන්ව ඒ අනුව ප්‍රතිපත්ති ගරුකව පැවැතිය යුතුය.

11 මෙම පරිශ්‍රයේ මහා සංඝරත්නයද වැඩ සිටින බැවින් නිරතුරුවම සංඝ ගෞරවය පවත්වා ගනිමින් ක්‍රියා කළ යුතුය.

12 පූජනිය සංඝරත්නය උදෙසා වෙන් කර ඇති කිසිවක් පරිහරණය කිරීමෙන් ගිහි පින්වතුන් විසින් සම්පූර්ණයෙන්ම වැලකී සිටිය යුතුය.

13 නේවාසික භාවනා පුහුණු කාලය තුලදී පොත්පත් කියවීම, අමුත්තන් හා ඥාතීන් හමුවීම, බැහැරින් පණිවුඩ ලබා ගැනීම හා පුද්ගලයන් ගෙන්වා ගැනීම, ජංගම දුරකථන භාවිතය, අනෙකුත් අයගේ කුටි තුළට ඇතුල්වීම හා අන් අය සමඟ කථා කිරීම, භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් බැහැරට යාම ආදියෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වැලකිය යුතුය.

14 නේවාසික නොවන අයද භාවනා කිරීම සඳහා පැමිණෙන බැවින් ඒ අය සමඟ කථා කිරීමෙන් මුළුමනින්ම වැළකිය යුතුය. නේවාසික පිරිස හඳුනා ගැනීම සඳහා **නිරතුරුවම ක්‍රමවත් සිල් ඇඳුමෙන් සැරසී හැඳුනුම් පත පැළඳ සිටීම අනිවාර්යවේ.**

15 අනෙක් යෝගීන් හා බාහිර පුද්ගලයන් සමඟ කථා කිරීමෙන්ද සම්පූර්ණයෙන් වැලකිය යුතුය. කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ වුවද කථාව අත්‍යවශ්‍ය කරුණකට පමණක් සීමා කළ යුතුය

16 භාවනා ශාලාව තුලට භාවනා මේට්ටය හා පත්කඩය හැරුණු විට වෙනත් කිසිවක් රැගෙන ඒම නොකළ යුතුය.

17 ඔබගේ හැසිරීම හා පැවැත්ම අනෙක් යෝගීන්ගේ භාවනා පුහුණුවට කිසිදු බාධාවක් නොවන ලෙසට පැවැත්විය යුතුය.

18 භාවනා පුහුණුව පිළිබඳ කාල සටහන කඩ නොකොට අනුගමනය කළ යුතුය.

19 වතාවත් උපදෙස් ලේඛනය තේරුම් ගෙන නියමිත පරිදි වතාවත් නොවරදවාම ඉටු කළ යුතුය.

20 කුටියක් භාරගත් වහාම පරීක්ෂාකර එහි අඩුපාඩු, අලාභ හානි වීම් ආදිය ඇතහොත් නොපමාවම අධිපති හිමිපාණන් වෙත ලිඛිතව දන්වා සිටිය යුතුය.

21 අධිපති හිමිපාණන්ගේ අවසරය නොමැතිව කුටි මාරු කිරීම, යතුරු මාරු කිරීම, කුටි තුල තිබෙන කිසිදු උපකරණයක් අනෙක් කුටියකට හෝ වෙනත් ස්ථානයකට ගෙන යාම, ගොඩනැගිලි සංකීර්ණයේ වෙනත් තැනක ඇති කිසි දෙයක් කුටිය තුලට ගෙන ඒම නොකළ යුතුය.

22 තම තමන්ගේ හිතු මතයට යෝගීන් නතර කර යාම හෝ නතර කර ගැනීමට ඉල්ලා සිටීම හෝ දෙවැන්නෙක් කුටිය තුල නතර කර ගැනීම හෝ නොකළ යුතුය.

23 කුටි තුල ආහාර ගැනීම හෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය කිසිවක් තබා ගැනීම හෝ නොකළ යුතුය.

24 තමා සිටින කුටිය දිනපතාම පිරිසිදු කළ යුතුය. නේවාසික පුහුණුව අවසන් වූ විට කුටිය මනාව පිරිසිදු කර භාරදිය යුතුය.

25 කුටි ඇතුලත, කොරිඩෝවල හා වැසිකිලි තුල බිත්ති, ඇඳන් පුටු ආදියෙහි ඇණ ගැසීම, ලණු ඇදීම නොකල යුතුය.

26 වැසිකිලි හා නාන කාමර පාවිච්චි කිරීමේදී ඒවා පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය. පාවිච්චි කරන වැසිකිලිය දිනපතාම පිරිසිදු කරගත යුතුය. හිසකෙස් හා සබන් දවටන යනාදිය වැසිකිලිය තුල හෝ වැසිකිලි පෝච්චි තුලට දැමීමෙන් වැලකිය යුතුය.

27 අප ද්‍රව්‍ය වර්ගී කරණය කර නියමිත බඳුන් වලට පමණක් බැහැර කළ යුතුය.

28 භාවනායතන පරිශ්‍රය තුල **බුලත් විට භාවිතය**, දුම් පානය, මත් වතුර හා මත් ද්‍රව්‍ය - භාවිතය, රැගෙන ඒම සහ තබා ගැනීම, මත් ගතිය ඇතිව පැමිණීම හෝ එබඳු අයකු සමග පැමිණීම ද **සම්පූර්ණයෙන්ම තහනම්ය.**

29 භාවනා පුහුණුව නිමවා මෙම ස්ථානයෙන් බැහැරවීමේදී ඔබට අයත් දේවල් හා ගෙන ආ දේවල් සියල්ලක්ම රැගෙන යා යුතුය. පිටත්ව යාමෙන් පසු කුටිය පරීක්ෂා කිරීමේදී **යම්කිසි අමතර බඩුබාහිරාදියක් තිබුණ හොත් එම ද්‍රව්‍ය සියල්ල විනාශ කර දැමීමට කටයුතු කරනු ඇත.** යම්කිසි බඩුබාහිරාදියක් කුටියේ තබා ගොස් තිබුණ හොත් ඒ සම්බන්ධයෙන් කිසිදු වගකීමක් අධිපති හිමිපාණන් වහන්සේ විසින් හෝ පාලක මණ්ඩලය විසින් හෝ වෙනත් කිසිවකු විසින් හෝ භාර ගනු නොලැබේ.

30 මෙම ස්ථානයේ කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් දීම, විධි විධාන කිරීම, ත්‍යග දීම, දොස් පැවරීම, කාර්ය මණ්ඩලය විවේචනය කිරීම ආදිය නොකළ යුතුය.

31 ඔබගේ පැවැත්මෙන් මෙම ආයතනයට හෝ දේපල වලට සිදුවන අලාභයක් වෙතොත් ඒවා යථාවත් කිරීම ඔබ විසින් සිදු කළ යුතුය.

32 අඩුපාඩු, අවශ්‍යතා ආදිය වෙතොත් කාර්යාලයට දන්වන්න. හැකිනම් පහසුකම් සලසනු ඇත.

33 හදිසි අසනීප ආදියකදී ප්‍රමාණවත් පහසුකම් සැපයීමේ හැකියාවක් නොමැති බව කරුණාවෙන් සළකන්න.

34 මෙම ආයතනය තුල නිරීක්ෂණ කැමරා පද්ධතියක් ද සවිකර ඇති බව කරුණාවෙන් සළකන්න.

කම්මට්ඨානාචාර්යයන් වහන්සේ/අධිපති හිමිපාණන් ගේ නියමයකි.