"භාවනාවට මුල පිරීම සැබැවින් ම මූලාරම්භය නොවේ..... ඔබලා මෙහි පැමිණ කරනුයේ තමන්ට යහපත සාදා ගැනීම සඳහා මට සහාය වීම පමණි. මා මෙහි පැමිණියේ ඔබලා ගෝලයින් කිරීමට නොවේ...... මා පැමිණියේ ඔබලාට ගුරුවරුන් වීම සඳහා සහාය වීමයි"

චින්ග් හයි ශාස්තෘවරිය

"දැනටමත් හැම කෙනෙක් ම භාවනා කරන අන්දම ගැන දන්නවා. එහෙත් ඔබලා භාවනා කරන්නේ වැරදි දේ අරමුණු කරගෙන. සමහර මිනිස්සු ලස්සණ ගෑනුළමයි අරමුනු කරගෙන භාවනා කරනවා. සමහරු මුදල් පිළිබඳව. සමහරු ව්‍යාපාර පිළිබඳ ව. හැම තිස්සේම ඔබගේ සම්පූර්ණ අවධානය මුළු හදවතින් ම. එකම තැනකට ගෙනා යුතුයි. එයයි භාවනාව. මම මගේ අවධානය යොමුකරන්නේ අධ්‍යාත්මික බලය වෙත පමණයි. කරුණාව. මෛත්‍රිය දයාව. යන දේව ගතිවලට"

චින්ග් හයි ශාස්තෘවරිය

"නව සමාජයකට ඇතුළත්වීම පිණිස, අළුත් ජීවිතයක් ආරම්භ කිරීම භාවනාවට මුල පිරීම නමින් හැඳින් වෙනවා. එහි අදහස ශාන්තුවරයින්ගේ මණ්ඩලයට අයත් කෙනෙකු වීම සඳහා ගුරු විසින් ඔබ පිළිගනුලැබීමයි. ඉන්පසු ඔබ තවදුරටත් සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් නොවෙයි. ඔබ උසස් තත්වයකට පත්වූ කෙනෙක්. ආදි කාලයේ එය හැඳින්වූයේ බව්තීස්ම කිරිම නැතිනම් ගුරුවරයෙකුගේ සරණ යෑම යනුවෙනි.

චින්ග් හයි ශාස්තෘවරිය.

භාවනාවට මුල පිරීම

ක්වාන් යින් ක්‍රමය

සත්‍ය දැන ගැනීම සඳහා දැඩි ආශාවෙන් සිටින අවංක මිනිසුන් සඳහා අති උත්තම චින්ග් හයි ශාස්තෘවරිය විසින් ක්වාන් යින් ක්‍රමය හඳුන්වා දෙනු ලැබේ. චීන භාෂාවට අනුව ක්වාන් යින් යන්නෙහි අදහස ශබ්ද කම්පනය මෙනෙහි කිරිමයි. අධ්‍යාත්මික ආලෝකය හා අධ්‍යාත්මික ශබ්දය අරමුණු කරන භාවනා දෙකම මෙම ක්‍රමයට අයත් වෙයි. මෙම අධ්‍යාත්මික අත්දැකීම් පිළිබඳ කරුණු ආදි කාලයේ පටන් ලොව සෑම ආගමකට ම අයිති ධර්ම පුස්තකවල පැහැදිළිව විස්තර කෙරේ.

උදාහරණයක් වශයෙන් ක්‍රිස්තියානි බයිබලයේ මෙසේ කියවේ. "මුලින්ම පැවතියේ ශබ්දය. ශබ්දය දෙවියන් සමග විය. ශබ්දය දෙවියන් විය." (යොහාන් 1:1)

මෙම ශබ්දය තමයි අධ්‍යාත්මික හඬ. මෙය ලෝගෝස් ශබ්ද, තාඕ ශබ්ද, ශබ්ද ධාරාව නැතිනම් දිව්‍යමය සංගීතය ආදි නම්වලින් හැඳින් වේ. චින්ග් හයි ශාස්තෘවරිය මෙසේ පවසනවා.

"එය ජීවිත කාලය පුරාම කම්පනය වෙමින් මුළු විශ්වයට ම ජීවය ලබා දෙයි. මෙම අධ්‍යාත්මික නාද රටාවට සියලු රෝග සුව කළ හැකිය. සියලු ආශාවන් ඉටු කළ හැකිය. සියලු ලෞකික

පිපාසා සංසිඳුවිය හැකිය. එය සර්ව බලය හා මෛත්‍රිය වේ. අපත් මෙම ශබ්දයෙන් ම සැදී ඇති නිසා ඒ හා සම්බන්ධ වීමෙන් අපේ හදවත්වලට සාමය හා සැනසීම ලැබේ. මෙම ශබ්දයට කන්දීමෙන් පසු අපි මුළුමණින් ම වෙනස්වන අතර ජීවිතය කෙරෙහි අප තුළ වූ ආකල්පය වඩාත් යහපත් අතට හැරේ"

අධ්‍යාත්මික ආලෝකය හා දිව්‍ය ආලෝකය යනු සත්‍යාවබෝධයේ දී ලැබෙන ආලෝකයම වේ. එහි තීව්‍රතාවය සුළු දිස්නයක සිට කෝටි ගණනක් හිරුන්ගේ දීප්තිමත් බව දක්වා පැතිර යා හැකිය. එම අධ්‍යාත්මික ආලෝකය හා හඬ තුළින් අපි දේවත්වය හඳුණා ගනිමු.

ක්වාන් යින් භාවනා ක්‍රමයට මුල පිරීම යනු ගුප්ත පුද පූජා ක්‍රමයක් හෝ අලුත් ආගමකට ඇතුළත් වීමේ චාරිත්‍ර විදියක් නොවෙයි. මූලාරම්භයේ දී අධ්‍යාත්මික ආලෝකය හා හඬ සමග කරන භාවනාව ගැන විශේෂ උපදෙස් ලැබෙන අතර, චින්ග් හයි ශාස්තෘවරිය විසින් අධ්‍යාත්මික සම්බන්ධය ඇති කරයි. පළමු දිව්‍යමය අත්දැකීම් රස විඳිනු ලබන්නේ නිහඬතාවය තුළය. ඒ සඳහා ඔබට දොර විවෘත කර දීමට චින්ග් හයි ශාස්තෘවරිය ශාරීරික වශයෙන් එතැන සිටීම අවශ්‍ය නැත. අධ්‍යාත්මික සම්බන්ධතාවය මෙම ක්‍රමයේ වැදගත් අංගයකි. ශාස්තෘවරියගේ අනුග්‍රහයෙන් තොරව ක්‍රමය පමණක් අනුගමනය කිරීමෙන් ලැබෙන්නේ සුළු යහපතකි.

භාවනාවට මුල පිරීමත් සමගම ඔබට අධ්‍යාත්මික ආලෝකය දැකීමටත් අධ්‍යාත්මික හඬ ඇසීමටත් හැකි වෙන හෙයින් මෙය "ක්ෂණික" හෝ "ඉක්මන් සත්‍යාවබෝධය" ලෙසින් සමහර වෙලාවට හඳුන්වනු ලැබේ. චින්ග් හයි ශාස්තෘවරියම, හැම ආගමකම මිනිසුන් භාවනාව ඉගැන්වීම සඳහා භාර ගනී. ඔබේ ආගම හෝ විශ්වාසයන් වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නැත. කිසිම සංවිධානයකට බැඳෙන ලෙස හෝ ඔබේ ජීවිත රටාවට නොගැලපෙන දේවලට සම්බන්ධවන ලෙස හෝ ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින්නේ නැත.

කෙසේ වෙතත් නිර්මාංශ ආහාර පමණක් කෑමට ගන්නා ලෙස ඔබෙන් ඉල්ලා සිටිනු ලැබේ. භාවනාවට මුල පිරීම සඳහා මුළු ජීවිත කාලය තුළ ම නිර්මාංශ ආහාරයෙන් පමණක් යැපෙන බවට පොරොන්දුවක් අවශ්‍ය වේ.

භාවනා පාඩම සඳහා ගාස්තුවක් අය නො කෙරේ.

දිනපතා ක්වාන් යින් භාවනා ක්‍රමය පුහුණුවේ යෙදීම හා පංච ශීලය ආරක්ෂා කිරීම භාවනාවට මුල පිරීමෙන් පසු ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින එකම දේ යි. තමාටවත් අන් කිසිම ජීවියෙකුටවත් හානියක් නො කිරීම උදෙසා එම ශික්ෂාපද ඔබට මාර්ගෝපදේශකයෙක් වේ. මෙම භාවනාව පුහුණු කිරීමෙන් ඔබගේ මූලික සත්‍යාවබෝධයේ පළමු අත්දැකීම් ශක්තිමත් වී වැඩි දියුණු වන අතර, අවසානයේ දී ප්‍රබෝධයේ ඉහළම මට්ටම්වලට හෝ අරගත් ඵලයට ළඟාවීම සඳහා අවස්ථාව සැලසේ. දිනපතා පුහුණු නොකරන්නේ නම් නිසැකව ම ඔබේ සත්‍යාවබෝධය ගිලිහෙන අතර ඔබ යළි සාමාන්‍ය විඥාණයේ තත්ත්වයට පත් වෙයි . ආත්මතෘප්තිය සලසා ගත හැකි මිනිසුන් වීමට අපට මඟ පෙන් වීම චින්ග් හයි ශාස්තෘවරියගේ අරමුණ යි. ඒ නිසා හැමදෙනාටම තමන් විසින්ම පුහුණු කළ හැකි අන්දමේ ක්‍රමයක් එතුමිය උගන්වයි. ඒ සඳහා විශේෂ උපකරණ කිසිවක් අවශ්‍ය නොවේ. එතුමිය අනුගාමිකයන්. බැතිමතුන්, ගෝලයන් නැතිනම් සාමාජික ගාස්තු ඇතුළත් සංවිධානයක් ගොඩ නැගීම ගැන සැලකිලිමත් වන්නේ නැත. ඇය මුදල්. වැඳුම් පිදුම් හෝ තෑගි ඔබෙන් පිළිනොගනී. ඒ නිසා ඔබ මේවා එතුමියට පුද කිරීම අවශ්‍ය නැත.

දෛනික ජීවිතයේ දී ඔබ සතු අවංකභාවය හා ශාන්තුවරයෙකුගේ තත්වයට පත් වීම සඳහා ඔබ කරන භාවනා පුහුණුව පමණක් එතුමිය පිළිගනී.

ශික්ෂා පද පහ

1. සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම. *
2. බොරු කීමෙන් වැළකීම.
3. අනුන් සතු දේ ගැනීමෙන් වැළකීම.
4. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම.
5. මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චියෙන් වැළකීම.

* මෙම ශික්ෂාපදයේ පිහිටීමට නම් නිර්මාංශ පමණක් හෝ කිරි ආහාර පමණක් ඇතුළත් එළවළු ආහාර ගත යුතුයි.