

QUOTES FROM THE PRECIOUS ONE

English translation by Ina Dhargye



EIGHTH GARCHEN RINPOCHE KONCHOG GYALTSEN

Хэвлэлийг ивээн тэтгэсэн:

*Б.Оюунчимэг, А.Байгалмаа, М.Бямбасүрэн, Н.Даваасүрэн,
Г.Лхагважав, Ц.Халиун, Х.Мэндсайхан, Биндэргяа,
Ч.Оюунцэцэг болон бусад олон өглөгийн эзэд та бүхний
сайн үйлс арван зүгтээ дэлгэрснээр огторгуй гэгээрсэн
бурхад, бодьсадва нараар дүцрэх болтугай!*

Англи хэлнээс орчуулсан:

Олхонууд Д.Энхмаа

Б.Оюунчимэг

Ноёнцорос Н.Даваасүрэн

М.Бямбасүрэн

Г.Лхагважав

Б.Мэнд-Амар

Б.Төртүвшин

Б.Анхтуяа

Хэвлэлийн дизайнер: Б.Батнасан

Цаасны хэмжээ: 148x210

Хэвлэлийн хуудас: 12.0xx

© Зохиогчийн зөвшөөрөлгүйгээр бүтнээр буюу хэсэгчлэн хувилах,
электрон системд оруулах, агуулгыг хуулбарлан ашиглахыг
хориглоно.

“Мөнхийн Үсэг” ХХК-д эхийг бэлтгэж хэвлэв. 2022 он



Бригүн Дхарма Сурьяа Төв

Англи хэвлэлийн хянан тохиолдуулагчийн хөтөл үг, талархал

Энэхүү ном бол Бригүн Гаржүдба ёсны багш, бүтээлийн дээдэд хүрсэн егүзэр, арга увдисд мэргэн, бид бүгдийн зүрхний Багш, миний бие “Апала” хэмээн эрхэмлэн нэрлэдэг - Эрхэм Дээд Гарчэн Ринбүүчийн гүн утгат айлдваруудаас татсан эшлэлүүд, урам зоригийг сэргээх үгс хийгээд чин зүрхний заавар зөвлөгөөнүүдийн түүвэр юм. Одоогийн Наймдугаар дүрийн Гарчэн Ринбүүчи бээр их дуун хөрвүүлэгч Марва Лозова болон түүний шавь яруу цэцэн гүр дууч - их бясалгаач Мял Богдын ном сургаалыг залгамжлан авсан Бригүн Гаржүдба ёсыг үндэслэгч Жигдэн Сүмгон Гэгээний зүрхний шавь нарын нэг 12-р зууны их бүтээлч Гар Чодинпагын өдгөөх дүр нь юм. Эрхэм Дээд Гарчэн Ринбүүчи бээр уужим хийгээд гүнзгий танин мэдэлт, зөөлөн нинж энэрэлээрээ машид алдартай нэгэн агаад Бригүн Гаржүдба ёсны төдийгүй бусад дамжлагын багш мэргэд, шавь нарын гүн хүндлэлийг хүлээсэн дээдэс билээ.

Эл ном нь Бурхан Багшийн ном сургаалын охь шим, Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын Авлага, үйлийн үрийн хуурмаггүй хууль, янагуух болон чинагуух (харьцангуй болон үнэмлэхүй) Бодь сэтгэлийн

тухайтад айлдсан 108 эшлэлээс бүрдэнэ. Эдгээр энэрэл хайр, билиг билгүүний үгсийн утга арван зүгт түгэн дэлгэрч энэ дэлхийд энх тайван, амар амгаланг авчран амьтан бүгдийн тусыг бүтээнэ хэмээн итгэнэм. Багшийн эрхэм сургаалын утгыг тодорхой санан, түүний ариун номын үйл хэрэг, гүнзгий увдисд шамдал хичээлтэйгээр даган суралцахад тустай хэмээн Эрхэм Дээд Гарчэн Ринбүүчийн онцгой дүр хөргүүдээс мөн хавсаргасан болно.

Энэхүү ном нь олон олон Номын Багш, буяны садан ах, эгч, дүүс, орчуулагч, найз нөхдийн харамгүй сайхан сэтгэлийн тус хийгээд дэлхийн өнцөг булан бүрт байрлах Дээдийн Номын Төвүүдээс Эрхэм Дээд Гарчэн Ринбүүчийн онцлох сургаал эшлэл, зураг тэргүүтнийг нийгмийн сүлжээ болон янз бүрийн мэдээллийн хэрэгсэлээр дамжуулан хичээл зүтгэл гарган илгээсний тусаар бүтсэн юм.

Эрхэм Дээд Багшийн аман эшлэлүүдийг үсэгт буулган, орчуулж хөрвүүлэн олон түмний хүртээл болгосон Ина Даржэд онцгойлон талархал илэрхийлье.

Эрхэм Дээд Гарчэн Ринбүүчи танаа өөрийн амьдрал, туршлага дээр суурилсан гайхалтай ховор нандин айлдвар сургаалуудаа шавь бидэнд харамгүй дэлгэн айлддагт машид ихээр талархаж байна.

Би бээр Бодь сэтгэлээс хэзээд үл хагацах болтугай!

Сансар ертөнц хэдий хугацаанд оршино, төдий болтол би амьтан бүгдийг зовлонгоос гэтэлгэн амьтны тусыг бүтээхийн тухайтад Чухаг Дээдийн заасан зам мөрөөр үргэлжид замнах болтугай!

Та бүхний өмнө халуун сэтгэлээр мэхийн ёсолсон,
Куан (Quang)

Бригүн Дхарма Сурьяа Төв
Центрвилл, Виржиния, АНУ
2013 оны 11 сар



ᠰᠢᠳᠤᠮᠤᠯ 1

Эрхэм буяны садангууд минь: Юуны түрүүнд, энэ хот мандал дахь та бүгдийн амар мэндийг халуун дулаанаар эрье. Төрлөөс төрөл тутамд бидний сэтгэл холбоотой байсаар ирсэн учраас би та бүгдийг өөрийн гэр бүл хэмээн үздэг. Бидний сэтгэлийг төрөл тутамд холбодог тэр зүйл бол энэрэл хайрын бурханлаг барилдлага юм. Тэрхүү “хайр энэрэл, нинжин сэтгэлийн сануулга” маань бидэнд бие биенээ анхааран хайрлахад улам хичээнгүйгээр шамдахыг дахин дахин сануулсаар байдаг юм. Бидний сэтгэл гүнээ холбоотой учраас энэрэл хайрыг тэтгэх замаар бид бие биендээ тусалж чадна. Энэ дэлхий дээр илүү олон хүн сэтгэлдээ асрал хайрыг төрүүлж чадваас амар амгалан байдал, аз жаргалан улам улам дэлгэрнэ. Би бээр хамаг амьтан бүгдийг үнэхээр хайрладаг болохоор бид хайр энэрлийн үгсийг түгээн дэлгэрүүлснээр энэ дэлхийд энх тайван, амар жаргаланг авчрахад хувь нэмэр, тус болно хэмээн итгэмүй.

Миний цорын ганц залбирал болбоос “Хамаг амьтан амгалан хийгээд амгалангийн шалтгаан болох асрал хайраар төгөлдөр болтугай. Хамаг амьтан зовлон хийгээд зовлонгийн шалтгаан болох би-д барин шунах сэтгэлээс ангид болтугай” хэмээх залбирал болой. Төвөд хэлэнд “нинжин сэтгэл хийгээд асрал хайр”-ыг “жамцэ” (byams brtse) гэдэг. Төвөд бичигт Ү-Мэ тэмдгийг нэг зураасанд бичиж болдог нь энэ үг ямархан нандин үнэ цэнэтэйг үзүүлж буйн шинж гэж би хувьдаа боддог. Өнөөдөр би өөрт буй нинж, асрал хайраа та бүгдэд чин сэтгэлээсээ өргөж байна.

Энэ өргөлийг минь та бүхэн энэ хийгээд ирээдүйн төрлүүдийнхээ амгалан жаргалангийн үндэс шим болгон зүрхэндээ нандигнан авна хэмээн би найдаж байна. Энэ бол Бурхан Багшийн ном сургаалын охь нь юм шүү. Хэрэв таны зүрх сэтгэлд асрал хайр буй бол танд дургүй хүмүүс ч аажимдаа найз нөхөд болон хувирна. Таны жинхэнэ дайснууд бол үзэн ядах хийгээд атаа хорсол хэмээх нисванисууд юм. Гадаад дайснууд болбоос эндүүрэлт бодлоос үүдсэн түр зуурын хуурмаг үзэгдэл. Бодол мөнх бус. Бодлууд төрөөд замхран арилдаг. Тиймээс та асрал хайрын сэтгэлээ гээхгүй л байваас бусдад уурсан уур бухимдал тань эцэстээ амирлах нь тодорхой.

Хэрэв та бусдыг хайрладаг бол тэдэнд амар амгаланг л хүснэ. Бидний сэтгэл нэг учраас бусдыг хайрлах ахуйд энэрэл хайр тань тэдний сэтгэлд түгсэнээр тэдэнд жаргалтай мэдрэмж төрдөг. Асрал хайрын сэтгэл болбоос амар амгалангийн цорын ганц шалтгаан бөгөөд уг мөн чанар нь огторгуй мэт бүхэнд түгээмэл болой. Хайр энэрэл болбоос сэтгэлийн наран юм.

Өнгөрсөн жил Япон, Шинэ Зеланд, Төвөд болон бусад улс орнуудад болсон газар хөдлөлтийн гамшгийн талаар сонсоод би ихэд харамсаж байна. Хэдийгээр олон амьтад амиа алдсан ч тэдний сэтгэл үнэндээ хэзээ ч үхэхгүй. Бидний сэтгэл холбоотой учир хайр, энэрэл нигүүслийг төрүүлэн, Ма-ни (УМ МАНИ БАДМЭ ХУМ) тарнийг урин уншваас бид тэдэнд тус хүргэж чадна. Хэрвээ бид бусдын сэтгэлд энэрэл хайрыг түгээж чадваас бид бүгдээрээ би-д зууран шунахын ужиг зовлонт зүүднээсээ сэрэх болно.

᠑ | Эштэт 2

Зовлонгоос ангижрах эхний алхам бол энэ насны амьдралаас уйсах сэтгэлийг үүсгэх юм. Эхийн хэвлийгээс төрөхөөс эхлээд үхэх хүртэлх энэ амьдрал бол өнгөрсөн шөнийн зүүдтэй л адил. Бид үхсэний дараа Бард буюу үхлийн дараах завсрын төлөвт сэрнэ. Бүхий л амьдрал чинь зүүд мэт санагдаж хүний ертөнцийн үзэгдэл бүдэг бадаг дурсамж төдий болно. Энэ бол яг л зүүднээс сэрэхтэй адил. Хэрэв бид би-д барих үзлээсээ салж чадаагүй бол зуурдын аймшигт үзэгдлүүд сэтгэлд урган үзэгдэх бөгөөд тэрхүү аймшигт үзэгдлүүдийг одоогийн амьдралтайгаа харьцуулбал хүний энэ орчлон чухам л ариун диваажин мэт санагдахаар тийм аймшигт үзэгдлүүд урган гарах болно.

Мял Богд бээр би-д барих шуналыг ариусгаж чадаагүйн улмаас юу болохыг ухаарсан учраас л бүхий л амьдралаа дээдийн номд зориулах чин зориг төгөлдөр байсан юм. Ямар ч бэрхшээлтэй тулгарах үед “Энэ амьдрал бол зүүд юм шүү, ахархан хугацааны дараа төгсгөл ирнэ, төгсгөл ирэхэд бид бэлэн байх ёстой” гэдгийг санаарай.

Энэ амьдралаас чинад ашдын амгаланг баттай болгоё гэвээс амар амгалангийн уг шалтгааныг ухаарах нь машид чухал юм.

Зовлонгийн шалтгаанаас зайлсхийхийн тулд хувиа бодсон хандлагаа орхин бусдын тус амгалангийн тулд өөрөөсөө илүү бусдыг гэх сэтгэлийг хөгжүүлэх хэрэгтэй юм. Эрдэнийн Дээд Бодь сэтгэл болбоос үхэхийн цагт хамгаалах цорын ганц хамгаалагч юм. Бодь сэтгэлийн

шим утгыг Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын Авлагаас олж үзэх болно. Энэ гарын авлага нь бүхий л зүйлийн зовлонг анагаах эм; бүхий л асуултуудын хариуг агуулсан байдаг. Бурханы сургаал хэдий цаглашгүй гэлээ Бурхан Багш “Өөрийн сэтгэлийг төгс номхотго. Энэ л Бурханы сургаал мөн” хэмээн хураангуйлан айлдсан билээ.

Хэдийгээр бидний олонх нь хаан, хатад мэт амьдардаг ч хэзээ ч юунд ч эс ханан зовох аргаа ихэд чадварлагаар олсоор байдаг. Баян нь байгаагийн зовлонтой, ядуу нь байхгүй гачигдахын зовлонтой. Мял Богд бээр аглагт хоол хүнсгүй амьдарч байсан ч хорвоогийн хамгийн жаргалтай нэгэн байсан юм. Амар амгалан бол бидний сэтгэлд л оршино. Амар амгаланг зөвхөн сэтгэлээсээ олно гэдэг л чухам үнэн юм. Хэрэв сэтгэлд зовлонтойгоо зууралдсан дадал байсаар байвал түүгээрээ зовлонг бүтээн бүхнийг дайсан мэт харж, хорлол мэт хүлээн авах болно. Хэрэв дотоод сэтгэлдээ зууран барихгүй л бол өвчин тэргүүтэй ямар ч хүнд хэцүү нөхцөл байдлыг зовлон гэж хүлээж авахгүй. Үйлийн үрийн үнэнхүү зөв ойлголт нь бидэнд болж буй нөхцөл байдлыг тэвчээртэй хүлээн авах, ирээдүйн зовлонг хэрхэн эерүүлэх хичээлийг зааж байдаг юм.

Үйлийн үрийг тун энгийнээр тайлбарлаж болно. Амгалан жаргалангийн шалтгаан бол асрал хайр, зовлонгийн шалтгаан бол би-д зууран барих үзэл юм. Тиймээс л Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын Авлагад “Зовлон бүхэн өөрийн амгаланг хүссэнээс төрнө, Төгс Гэгээрсэн Бурхад бусдын тусыг бодсон сэтгэлээс л төрнө” хэмээсэн байдаг.

᠑᠒ Эштгэл 3

Энэхүү эшлэлийг Ринбүүчи бээр Лапчи цаст ууланд морилох үедээ Мьял Богдын бүтээлийн нэгэн агуйд цөөн хэдэн шавь нарт айлдсан айлдвараас авлаа.

“Хэрвээ бид дээдийн номыг ёсчлон эс бүтээвээс ном нь өөрөө муу заяанд унах шалтгаан болно” хэмээн Гамбова бээр айлдсан буй. Гурван эрдэнэ гэж юу билээ? Гадаад Бурхан гэж гурван цагийн хамаг бурхдыг хэлнэ. Гадаад Дхарма буюу Ном нь Бурхан багшийн айлдсан 84000 цогц сургаалаас бүрдэх хэдий ч тэд бүгд асрал хайр, энэрэл нигүүсэлд багтдаг. Сангха буюу Хуврагын чуулган гэдэг нь асрал хайр, нигүүслийг өөртөө дадуулсан нинжин сайхан сэтгэлтнийг илэрхийлэн хэлж буй юм. Би-д зууран барихаас үндэстэй өөрийн зовлонгоос гэтэлсэн хүн л бусдад зовлонгоос ангижрах арга замыг харуулж, үлгэр дуурайл үзүүлэх боломжтой. Тийм бодгаль бол Сангха буюу Хуврага юм.

Аврал одуулахуйн санваар хүртсэнээр Гурван Эрдэнэ таны өөрийн сэтгэлийн үндсэнд төрнө. Үүнийг Дотоод Гурван Эрдэнэ гэдэг. Дотоод Бурхан гэж өөрийн тань дурьдал санамсар, сэрэмж юм. Дотоод Дхарма буюу Ном нь өөрөөсөө илүү бусдыг гэсэн энэрэл нигүүслийн сэтгэлийг хэзээд алдахгүй байхыг хэлнэ.

Өөрөөсөө илүү бусдыг гэх сэтгэлийн тус эрдэм нь юу вэ? Энэ сэтгэлээр л би-д барихыг үгүй хийнэ. Би-д барих шунал арилах тэр цагт амьтан бүгд өөрийн угийн мөн чанартаа ирж Бурхан болно. Бурхан багш “Хамаг амьтан бүхэн утгаа Бурхан боловч түр зуурын

хир толбоор буртаглагдсан” хэмээн айлдсан билээ. Сэтгэлийг бүрхсэн тэрхүү түр зуурын хир буртагууд гэж юу вэ? Бүхий л атгаг бодлууд, нисванисууд ганцхан санаа бодолд багтаж байдаг бөгөөд гурван ертөнцийн бүхий л төрөлхтний орчлонд төрөх үндэс нь өөрийгөө энхрийлэн би-д барих үзэл юм. Үнэндээ өөрийгөө энхрийлэн барих үзэл нь юмсыг бодит хэмээн зууран барьсан бодол, ягшмал тогтсон сэтгэхүй билээ. Дилова Хутагт “Хүү минь! чи гадаад үзэгдэлд хүлэгдээгүй, харин тэдгээрт үнэмшин зуурсан сэтгэлдээ хүлэгдсэн” хэмээн айлдсан байдаг. Зууран барих үзлээс ангижрахын цагт сэтгэлийг халхлах саад тотгор гэж үгүй болно. Элдэв бодол сэтгэлд ургалаа ч тэдгээрийг атгаглан барихгүй л бол бодлууд сэтгэлийг түйтгэрлэн хиртүүлж чадахгүй. Харин элдэв бодлыг зууран барих л юм бол өргөсөнд хатгуулах мэт болж таны сэтгэл түйтгэрээр бүрхэгдэнэ. Үүнийг л “хүлэгдэх” гэж хэлнэ. Сэтгэлд урган үргэлжлэх бодлуудыг атгаглан зуурахаа больсноор бид бодлын хүлээсэнд орохгүй. Номонд шамдагч, бясалгаач, бүтээлч, ууланд суугч даяанчид та бүгд үүнийг мэдэж байгаа хэдий ч хөгшин миний үгийг сонсоно буй заа. Би бээр энэ насандаа олон янзын зовлон, хүнд бэрхийг туулан байж хангалттай туршлага хуримтлуулсан билээ. “Жор мэдэхгүй эмчээс зовлон үзсэн чавганц дээр” гэдэг дээ.

᠑᠒ Эштгэл 4

Бид гадаад явдал мөрөөс дотоод сэтгэлийг салгаж харах ёстой. Дотоод сэтгэл нь сансар, нирвааны үзэгдэл юмс бүхэн өөрийн мөн чанараар оршин буй бус хэмээн таньж мэднэ. Гадаад сав ертөнц болон дотоод шим амьтан бүхэн хуран цугласан мөн чанартай тул өөрийн бие даасан оршихуйгаар хоосон юм. Хэрэв бид сэтгэлд төрөх таатай байдал, зовлон, эсэн бусын бодлууд хийгээд сэтгэл хөдлөлүүддээ үнэмшиж зууралдах аваас муу үйлийн үрийг л хураана. Харин сэтгэл хөдлөл хийгээд эрүүл бус бодлуудыг төрөх бүрт нь танин барьж байваас тэрхүү дурьдал мэдэмсэр чинь - Будда (Бурхан) юм. Хамаг Бурхад хамаг амьтдын сэтгэлийн үндсэнд оршин буй. Бодлууд бол өөрийн мөн чанаргүй төөрөгдөл - ургаж бас сарниж байдаг. Харин угаас хамт төрсөн ухамсар огтхон ч өөрчлөгдөхгүй.

Тиймээс бодлуудад анхаарал хандуулах шаардлагагүй, харин бодлуудыг таниад байгаа ухамсрыг (мэдэмсэр) ажиглан хар. Мэдэмсэр өөрийгөө тогтвортой барих үед элдэв сэтгэл хөдлөл, таашаал, зовнил бүхэн сарнин алга болно. Хэрэв бодлыг үнэн гэж зууран барих л юм бол таны сэтгэлд саад учирна. Түйтгэр буюу сэтгэлийн саад тогторууд нь бодлыг үнэн хэмээн үнэмшин барьснаас бий болдог. Юмсыг өөрийн мөн чанараараа бүтээгүй, зүүд лугаа адил юм байна гэдгийг ойлгосноор таны үйл хэрэг бүхэн бусдад ач тустай болж бүхэлдээ бусдад хорлолгүй болно. Хэн бүхэнтэй эв найртай зохицож, амьтны бүхний аз жаргал, тусыг бүтээх шалтгааныг бүрдүүлж, тэднийг жаргалтай баяр баясалгалантай болгоход хичээж яваарай.

᠑᠒ Эштэт 5

Энэ дэлхийд эглийн болон бурханлаг гэсэн үндсэн хоёр систем бий. Энэ хоёр систем нь хос хоёр нүдтэй адил тул аль алиных нь талаар мэддэг байх нь чухал. Мөн чанарыг нь ойлгох хэрэгтэй юм. Зарим хүмүүс шашин шүтлэгийг үл ойшоож зөвхөн шинжлэх ухааны баримт нотолгоонд итгэдэг. Энэ бол ялимгүй алдаа юм. Бидэнд шинжлэх ухаан чухал хэрэгтэй, гэхдээ бид өөрсдийн сэтгэлийг үгүйсгэж болохгүй шүү дээ. Ялгаатай системүүдийн дотор ч санал зөрүүтэй зүйлүүд бий. Миний хувьд бүх шашин зөв сайн агаад зайлшгүй хэрэгтэй гэж үздэг. Мөн шинжлэх ухаанд ч би тун тааламжтай ханддаг. Энэхүү хос хоёр нүдийг уужим томхон нээн харах би дуртай.

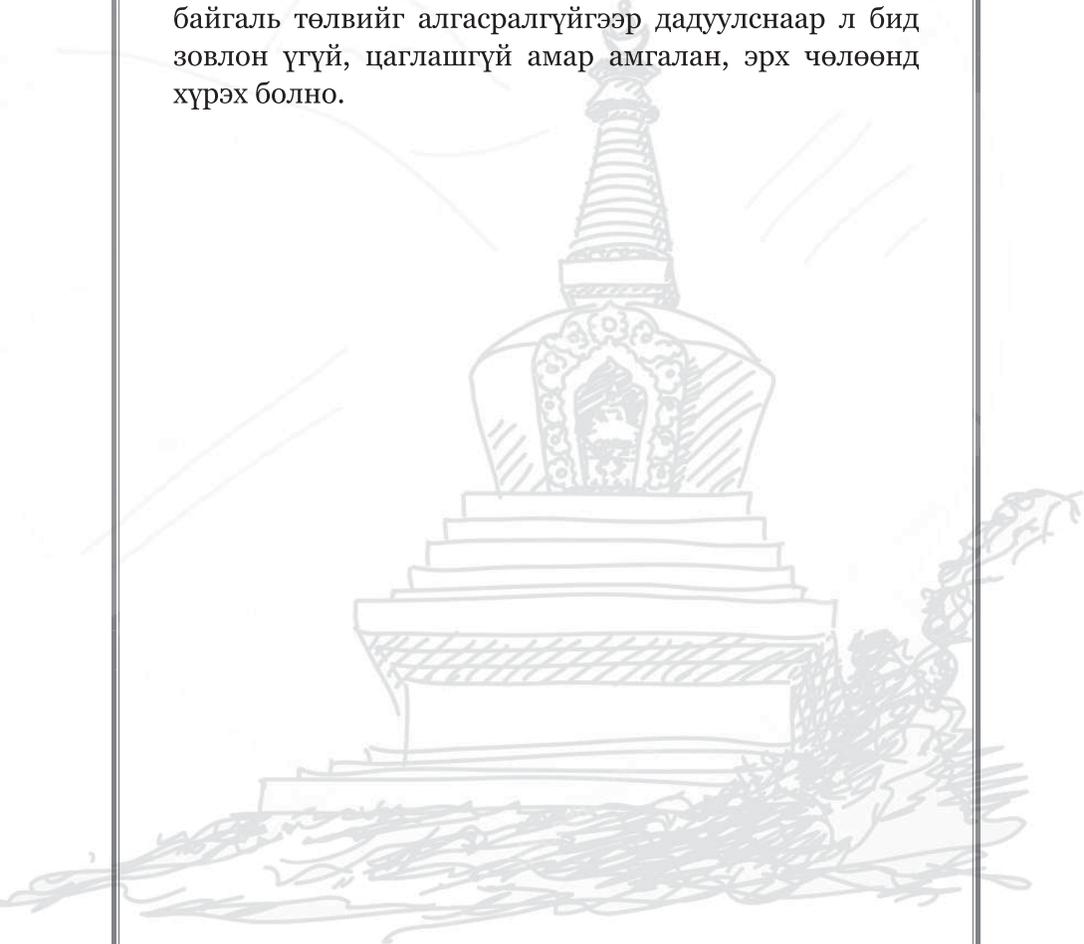
Зөвхөн энэ насны үйлд анхаардаг хүн бол захгүй, зам харгуйгүй элсэн цөлд хаашаа явахаа үл мэдэн зорилгогүй тэнүүчлэн буйтай адил юм. Үйлийн үр, учир шалтгааныг ойлгосон хүн бол хаана байгаагаа, хаашаа явж буйгаа мэдэх бөгөөд зорьсон замдаа яваа нэгэнтэй адил. Гэсэн хэдий ч олон уул даваа нугачааг даван туулж хүнд бэрхшээлтэй учрах нь мэдээж. Бодь сэтгэлтэй хүнийг галт тэргээр яваа зорчигчтой зүйрлэж болно. Замд таарах ямар ч саад бэрхшээлд торолгүй уулыг нэвт гарахтай л адил. Бодийн сэтгэлтэй хүн хүрэх газраа хурдан түргэн хүрч чадна. Зүрх сэтгэл нь хайр энэрэлээр дүүрэн хүн зовлон зүдгүүрийн хүчит урсгалыг ч хөнгөхөөн зогсоож чадна. Хэрэв хэн нэгэн бодь сэтгэлийг олвоос бусдад тус амгаланг авчрах гайхамшигт үйлсийг бүтээх хүч чадалтай болно. Энэрэл хайрын эрхэнд өөрийг энхрийлэн барих

үзэл дарагдан арилсаар билиг билгүүн аяндаа төрнө. Тийнхүү авах гээхийн ухаанд эндүүрэл үгүй болно.

Бодийн сэтгэлийг дадуулах нь галт тэргээр хурдлахтай адил. Өөрийгөө энхрийлэн барих үзэл барагдахын цагт тэр хүн сэтгэлийнхээ жинхэнэ мөн чанарыг илт харж, бодь сэтгэлийн туйлд хүрэх буюу хоосон чанарыг таних болно. Энэ бол онгоцоор нисэхтэй адил. Онгоц үүлэн дээгүүр хөвөн ниснэ, үүл нь бодлууд, үүлнээс дээшэх огторгуй нь энгүй удам дхармакаая лугаа адил болой. Тодорхой мэдэгч мэдэмсрийн онгоц нь номын агаарын огторгуйд юунд ч үл торон дүүлэн ниснэ. Энэ мэдэмсрээр ертөнцийг бүхэлд нь бас доорх үүлсийг ч харна, гэхдээ үүлнээс чинад учраас үүлс хийгээд бороо, шуурганд үл ажирнам.

Үүн лугаа адил хэн нэгэн сэтгэлийн байгаль мөн чанарыг таньсан цагт үзэн ядалт, хүсэл шуналын үүлсэд ямар нэгэн байдлаар дахин өртөхгүй. Мэдэмсэрт ухамсар нь тэдгээр үүлсээс дээш оршино. Дхармакаая бол огторгуй адил хувиршгүй. Огторгуй хаанаас ч ирэхгүй бас хаашаа ч одохгүй. Огторгуй хэзээд огторгуйгаараа л байна. Үүнийг танихын цагт үхлээс айх айдас гэж үгүй, учир нь огторгуй үхэж төрөхгүй. Сансар, нирвааны юмс үзэгдэл нь үүлтэй адил; агшин агшинд бий болох ба хуран үүдсэн чанартай. Юмс үзэгдэл мөнх бус, үүсч устаж сарнин бутардаг субъектив чанартай. Хэрэв үүлсээс дээш гарвал тэдгээрийг бат бөхөд барьсан бодит байдалтайгаа зууралдахаа больж ингэснээр үзэн ядах, шунал хүслийн бодлуудтай орооцолдохоо ч болино. Эл төрөлх чанарыг хоромхон зуурын төдийд ч олж харах нь махамутра юм. Та юуг ч шинээр олж авахгүй. Мэдэмсэр болбоос яг л

галтай адил, эхэндээ оч төдий байснаа эцэстээ түймэр мэт болно. Гэхдээ гал бол гал. Та угаас байгаагүй агуу сэтгэлийг шинээр буй болгож байгаа биш юм. Сэтгэлийн төрөлх чанарыг агшин зуур олж харах нь хүртэл түүнийг танин барьж буй хэрэг агаад мэдээж үүнийг цааш нь дадуулах хэрэгтэй. Сэтгэлийн энэ байгаль төлвийг алгасралгүйгээр дадуулснаар л бид зовлон үгүй, цаглашгүй амар амгалан, эрх чөлөөнд хүрэх болно.



᠑ | Эшлэл 6

Атаархал, омог бардам сэтгэл нь түвэгтэй, танин барихад амаргүй бөгөөд заримдаа нарийн түвшний дургүйцэл хэлбэрээр илэрдэг. Жишээлбэл, хэн нэгэн таныг магтан сайшаахад танд сайхан санагдана. Гэвчиг цаашлаад “Та мундаг ч тэр танаас дээр” гэх үед бидний сэтгэлд дургүйцэл төрдөг. Бусдыг магтан сайшаахыг сонсохдоо бид тийм ч таатай байдаггүй. Эдгээр нарийн хэлбэрт атаархал, омог бардам сэтгэл нь танигдахгүй, нуугдмал үлдэн улмаар өөрийн тааламжтай байдалд шунан бусдад дайсагнах сэтгэл хөдлөл болон хувирдаг. Энэ бүгдийн үндэс нь өөртөө шунан барихуй юм. Бид “би” буюу өөртөө маш хүчтэй итгэн үнэмшдэг учраас түүнийг нь хөндсөн бүхэнд сандарч тэвддэг. Тиймээс бусад хүмүүс биднийг шүүмжлэхэд бидний уур хүрдэг.

Үнэндээ хэн нэгэн таныг буруутган муушааснаараа танд байхгүй гэм дутагдлыг таны сэтгэлд нэмж үүсгэхгүй. Мөн хэн нэгэн таныг магтан сайшааснаар та агуу хүн болчихгүй. Таны тухай бусад хүмүүс юу хэлсэн ч таны сайн муу чанаруудад нөлөөлөхгүй. Танд тийм дутагдал гэм байгаа эсэхийг зөвхөн та л харж чадна. Шүүмжлүүлээ гээд та гэм буруутай болчихгүйгээс хойш хэрэв танд тухайн алдаа гэм байхгүй л бол бухимдах шаардлагагүй. Харин танд тухайн гэм байгаа бол түүнийг заан өгүүлсэн хүн таныг сайнд шамдахад тусалж буй ачит багш тань юм. Зогчэнгийн их багш Патрул Ринбүүчи «Өөрийн сайн чанарыг хэзээ ч бүү хар, бусдын алдааг бүү хар. Цаг ямагт өөрийн гэмийг

шинж, бусдын гэмийг бүү шинж» хэмээн айлдсан байдаг.

Сэтгэлд ургаж буй нарийн хэлбэрийн атаа, омгийг нэг бүрчлэн танин барих нь чухал. Ийм нисванисуудыг танихад амаргүй тул санамсар дурьдалд ихэд хичээнгүйлэхийг шаарддаг. Энэ мэт бодлууд сэтгэлд төрөх бүрт түүнийг орхин чөлөөлөх аргыг хэрэглэх хэрэгтэй. Хамгийн төгс арга бол тухайн бодлыг төрөх даруйд нь таних явдал, хэрэв та дурьдал мэдэмсрийг сайтар дадуулсан бол сэтгэлд бодол ургах яг тэр агшныг барьснаар бодол арилах үед бодлын хоосон чанарыг таних болно. Ийнхүү танин баривал бодол хүчгүй болно, танд ямар нэгэн байдлаар нөлөөлөхгүй. Хэрэв мэдэмсэр хангалттай хүчтэй биш бол та бодьсадвын аргыг хэрэглэн, бусдыг өөрийн ижий, сайн анд минь, үр хүүхэд минь гэж харах замаар энэрэл, асрал хайрын сэтгэл үүсгээрэй.

Харин зарим тохиолдолд бодлыг таних зэрэг нь тун хэцүү учраас та бүхэн бага төрөлхтний арга барилыг хэрэглэн нисванисын гэм эрүүг тунгаан бодож түүгээр үйлдэгдэх үйлийн үр дагавар нь муу заяанд шидэх болно гэх мэтээр бодож болох юм. Сэтгэлд нисванис төрөх үед та эдгээр гурван арга барилын аль нэгийг өөрийн сэтгэл оюуны чадавхид тааруулан дадуулахыг хичээх нь чухал. Хүүхэд хүүхдийн хувцас, том хүн том хүний хувцсыг өмсдөгтэй адил та өөрийн сэтгэл оюуны чадавхид тохируулан суралцан дадуулах ёстой юм. Хэрэв хүүхдэд том хүний нөмрөг нөмрүүлвэл хэцүү биз дээ. Товчхондоо, Бурхан багш «Өөрийн сэтгэлийг төгс номхруул; энэ бол Бурханы ном мөн» хэмээн хураангуйлан айлдсан билээ.

ᠮᠤᠯᠤᠯᠤᠰ 7

Шамдлаар төрөх энэрэл нигүүлсэл нь «Хамаг амьтан бүхэн миний урд насны эцэг эх минь билээ» гэсэн бодлыг төрүүлсэнээр үүснэ. Цаашлаад учирсан бүхнийг өөрийн гэр бүл хэмээн үзсэнээр дадал болон суудаг. Жишээлбэл, та ахмад настай хүнийг өөрийн ижий эсвэл аав, танаас насаар дүү бол өөрийн үр хүүхэд, нас чацуу бол өөрийн ах эсвэл эгч хэмээн үзүүштэй. Та ийм бодлыг төрөл авагч амьтан бүгдийг энэрэх үлэмж их асрал хайр болтол нь хөгжүүлээрэй.

Шамдалгүйгээр төрөх энэрэл нигүүсэл нь та өөрийн сэтгэлийн байгаль мөн чанарт зөнгөөр ажрах цагт төрнө. Хэрхэн яаж? Өөрийн жинхэнэ мөн чанарыг таних үест асар их амгалан, баясгалан төрдөг. Та өөрт төрсөн энэ их амгалангийн бодит амсуургын үүднээс ийм дээд ашдын амгалан байсаар байхад тоолшгүй олон амьгад үүнийг үзээгүй таниагүй байгааг ухаарна. Ийм амгалан баясгаланг амсаж мэдрээгүй хэн бүхний зовлон юутай их вэ. Ерөнхийдөө бид зарим хүмүүс тухайлбал, баян хүмүүс их жаргалтай, тэдэнд элдэв асуудал зовлон бараг байхгүй мэт санадаг.

Үнэндээ баян хүмүүс зарим тохиолдолд бүр ч илүү их зовж шаналдаг, нийтэд нь хамруулан товчлон хэлэхэд сэтгэлийн уг мөн чанарыг таниагүй амьтан бүхэн зовлонтой. Сэтгэлийн төрөлх мөн чанарыг оносон цагт л жинхэнэ амар амгаланг амсаж түүнээс цаглашгүй энэрэн нигүүлсэхүй төрмүй. Шамдалгүйгээр төрөх энэрэл нигүүлсэхүй нь зоригдол объект шаарддаггүй. Ийм сэтгэлийг төрүүлэхийн тухайд та эхлээд хүлээн авах хийгээд түлхэн зайлсхийхээс ангид мэдэмсрийн

хөдөлшгүй орон зайд бодол нисванисууд хэрхэн уусан сарниж буйг ажин, сэтгэлийн уг байгаль төлвийг таньсан туршлагатай байх ёстой.

Энэ бол машид амгалантай угийн төлөв болой. Ийнхүү урьд өмнө энэхүү угийн байгаль төлвийг таних боломжгүй байсан хэн бүхэнд энэрэл нигүүлсэлийн нандин сэтгэл ямарваа шамдалгүйгээр аян зөндөө төрмүй. Байгаль сэтгэлийн угаас их амгалант мөн чанарыг таниагүй хэн бээр ч зовлонд хүлэгдмүй.

Болзол үгүй их энэрэл хайрын эрдэнийн гуу сан Жанрайсигийн өлмийд мөргөө!



᠑᠒ Эштгэл 8

Хэд хоногийн өмнө Лос Анжелес хотод болсон Ямандагийн Их Бүтээлийн үеэр дуу хураагуурт бичэгдсэн яриа:

Намайг хөдөлмөрийн лагерьт хоригдож байх үед Кэнпо Мүнсэл Ринбүүчи бээр надад «Чиний танин мэдлийн хэмжээ хүнд бэрх нөхцөл байдалтай тулгарах үед л тодорхой харагдана. Бүх зүйл сайхан байх үед ч түүнийг мэдэхгүй» хэмээн хэлж байсан юм. Хүнд хэцүү нөхцөл байдалд орох, ихээр зовж шаналах, хүчтэй сэтгэл хөдлөлд автах үед л таны номыг дадуулсны эрдэм ямархан зэрэгтэй байгаа нь танигдана.

Тэрбээр мөн «Зовлон бэрхшээл нь та бүгдийн далд нуугдмал алдаа гэмийг ил үзүүлнэ» хэмээн айлдаж билээ. Та бүхэн тийм үед дурьдал мэдэмсрээ алдалгүй агуулж сэтгэл хөдлөлийн хүчинд эс автвас энэ нь номын дадуулгад туршлагатай болсны шинж юм.

Ганц сарын хугацаанд ч болов дурьдалыг машид хичээнгүйлэн дадуулж өчүүхэн нарийн бодлыг ч алдалгүй таньж, тухайн цаг мөчид сэтгэл оюунаа мунхагт төөрөгдүүлэлгүй байж чадах аваас хэдий богино хугацаа ч гэлээ та асар их өөрчлөлтийг мэдрэх болно.

Хүчтэй ширүүн зовлон шаналал таныг тэгтлээ их үймүүлж дийлэхгүй, учир нь та илбийн үзэгдлийг ажиглан шинжиж дадуулснаар хувийн амсуурга туршлагатай болсон байгаа. Энд нэг л арга ерөндөг шаардлагатай – дурьдал мэдэмсэр. Энэ бол гадаад, дотоод барцад саад бүгдийг хувьсган эргүүлэх цорын ганц эм юм.

᠑᠒ Эштгэл ᠑

Миний хувьд энэ ертөнцөд ердөө хоёр зүйл төрөлхтнүүд бий: Асрал хайрыг төрүүлэхэд минь тусалдаг ачтанууд ба тэвчээрийг тэтгэдэг ачтанууд. Олонх нь асрал хайрыг төрүүлэхэд туслагч ачтанууд бөгөөд тэд надад машид сайхан сэтгэлээр ханддаг. Зарим нь саад тотгор учруулахыг завддаг ч тэд бол надад тэвчээрийг хайрлагч өглөгийн эзэд минь юм.

Ачтан бүрийн сайхан сэтгэл нь адил тэгш тул тэднийг хайрлах миний хайр ч мөн адил тэгш билээ. Тэвчээрийн чанадад хүрэх боломжийг олгодог болохоор магадгүй миний тэвчээрийн өглөгийн эзэд надад илүү эрхэм. Надад дургүй байснаараа уур хилэнгээ номхотгох боломж олгож буй тэд бүхэнд би маш их талархаж байна. Үүний зэрэгцээгээр тэдний гуниг зовлонг бодохоор надад хайр энэрэл хүчтэй төрдөг бөгөөд надад тэвчээрийг дадуулан, уур дургүйцэл, атааг аажмаар даран арилгах боломж олгодог тул тэд бол миний багш нар юм.

Ингээд эцэст нь, миний уур бухимдал, атаа жөтөө бүрнээ ариусч, би гэгээрэлд хүрэх нь тэдний сайхан сэтгэлийн ач тусаар юм. Тиймээс би тэднийг үнэн сэтгэлээсээ хайрладаг.

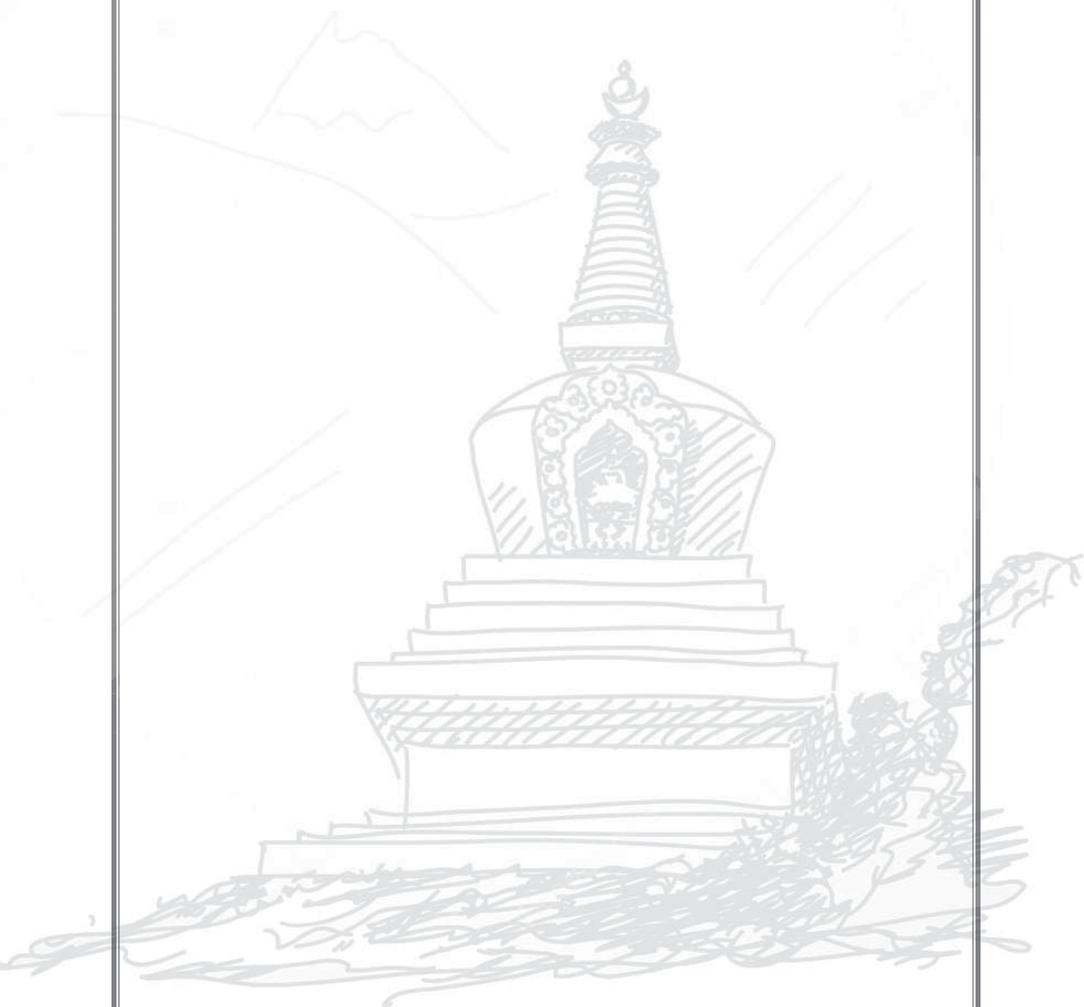
᠑᠒ Эштгэл 10

Ариун ба ариун бус хайр гэж бий. Ялгаа нь минийх хэмээн өмчилсөн хийгээд эс өмчилсөнд оршино. Цэвэр ариун хайр бол урт удаан хугацааны аз жаргалын үндэс билээ. Харин ариун бус хайр бол зөвхөн зовлонг л бий болгоно. Тийм хайр зөвхөн хардалт, түүнээс гарах уур хилэн, эцэст нь хагацалд л хүргэнэ. Миниймхийлэн бариагүй цэвэр ариун хайр нь эв зохицол, амар амгаланд хөтөлж, олиггүй хамтрагчаа ч хувьсган өөрчилдөг. Ийм харилцаа яваандаа бодьсадвын явдал болон хувирна.

Сэтгэлийн мөн чанарыг ойлгосон хэн бээр таагүй хандлагатай хамтрагчийнхаа сөрөг сэтгэл хөдлөлийг түр зуурынх хэмээн ойлгон хүлээж авах болно; сэтгэл хөдлөл гарч ирээд алга болдог. Таныг үймцүүлж буй хүний сэтгэл, таны сэтгэл хоёр уг мөн чанараараа нэг. Амьдралын туршид аз жаргалын үр болон үлдэх зүйл бол хиргүй ариун хайр юм. Иймээс сэтгэлийнхээ мөн чанарыг жинхэнэ утгаар нь ухаарсан тохиолдолд тангараг санваарын унал гарахгүй. Хэдий маргаж муудах зүйл гарсан ч тэрхүү түр зуурын явдал нь сэтгэлийг нэгэнт дүүргэн эзэлсэн энэрэл хайрыг хөдөлгөж чадахгүй юм.

Сэтгэлийн түгээмэл уг мөн чанарыг ойлгоогүй учраас л минийх хэмээн зууран өмчлөхийг оролддог. Цаашлаад бид өөртөө сайн ханддаг хүмүүст эелдэг таатай хандаж, харин бидэнд таагүй ханддаг хүмүүст муугаар ханддаг. Ийм хайр бол ашдынх бус, түр зуурынх учраас удаан үргэлжлэхгүй.

Цэвэр ариун хайр өнө удаан үргэлжилнэ. Та
бүхнийг гэсэн миний сэтгэл хэзээд хэвээр байх болно
оо.



ᠡᠰᠡᠭᠡᠨ 11

Живэх, будангуйрах, цуцаж шантрах, залхуурах, гуньж гутрах, шалтгаангүй бухимдах гэх зэрэг мунхгаас үүдэлтэй элдэв янзын бодлууд байдаг. Ялангуяа залхуу хүн бол номын байтугай ертөнцийн зорилгодоо ч хүрч чадахгүй. Эдгээр бүх сөрөг байдлуудыг дарах супер ерөндөг бол дурьдал мэдэмсэр юм.

Атгаг бодлууд нь түрхэн зуурынх, удаан үргэлжлэхгүй, сэтгэлд үүсээд мөн сарнин алга болдог. Харин мэдэмсэр бол үргэлжид байж бодлуудыг хөндлөнгөөс танина. Хэрэв та дурьдал мэдэмсрийг байнга хадгалж байвал юуг хийж болох болохгүйг тодорхой ялгана. Тиймээс тод тунгалаг дурьдал мэдэмсэр хамгийн чухал агаад энэ бол таны дотоод Бурхан юм. Ийм ухамсар нь харагдаж баригдахгүй хоосон чанартай боловч маш хурц тод. Үүсдэггүй, алга болдоггүй, огторгуй мэт мөнхөд нэг янзаараа л байдаг. Алгасрал үймрэлээс ангид бол ийм ухамсрыг юу ч бүрхэн түйтгэрлэхгүй, бодлуудад удаан тогтох өөрийн мөн чанар гэж байхгүй. Бодлууд усан дээрх бидэр долгион адил ирж явж үүсэж сарнисаар байдаг.

ᠡᠰᠡᠭᠡᠨ 12

“Урьдын төрлүүддээ юу хийж явснаа мэдэхийг хүсвээс одоогийн энэ биенээ хар» мөн «Дараа төрөлдөө хаашаа одохоо мэдэхийг хүсвээс одоогийн үйлдлээ хар» гэдэг.

Хэрэв та, би-дээ зууран барьсны улмаас атаа, дургүйцлийг төрүүлсээр байвал гурван муу заяа болох тамын орон, өлсгөлөн бирдийн орон эсвэл адгуусны төрөл аван орчлонгийн хүрдэнд (самсара) тэнүүчилсээр л байх болно. Хаашаа явах нь танаас л шалтгаална. Энэ бол таны сонголт. Дээшээ Бурханы ариун орон рүү явах уу, доошоо самсарын төлөв рүү уруудах уу гэдэг нь танаас л хамаарна. Хэзээ таны сэтгэл тань ариусна тэр цагт та Будда болно. Хэрэв өөрийн сэтгэлийг эс ариусгаваас орчлонд төрөл авсаар л байна. Хаашаа явах нь таны одоогийн үйлдлээр тодорхойлогдоно.

Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын Авлагад айлдахдаа: “Гурван муу заяаны тэсвэрлэшгүй бүх зовлон нь буруу муу үйлийн үр дагавар юм. Тиймээс хэзээ ч, бүр амиа алдах байсан ч нүгэл үйлдэхгүй байх нь бодьсадвын гарын авлага мөн” хэмээсэн байгаа.

᠑᠒ Эшлэл 13

Бид бүгд хэзээ нэгэн өдөр үхнэ. Энэ орчлонд үхэхгүй мөнх амьдрах амьтан гэж нэгээхэн ч үгүй. Бүх зүйлээ орхин одох учир энэ насны амьдралд шунан тачаалаа гээд өчүүхэн ч ашиг тус үгүй. “Бодьсадвын Гучин Долоон гарын авлага”-д дурдсанчлан “Энэ насны зочин болох ухамсар нь түрхэн зуур үдлээд мордох дэн буудал мэт энэ биеийг орхин одно”. Тэгэхээр та “Үхэлд урьдаас бэлтгэсэн ч үгүй ч ямар ч ялгаагүй шүү дээ. Повагийн хөтөлбөр хүртэх хэрэг чухам юу байна?” гэж бодож магадгүй. Пова буюу потидын хөтөлбөрийг хүртсэнээр та орчлонгоос гэтлэх аргыг олж авч байгаа юм. Үхлийн дараа ухамсар биеийг орхин одох есөн сүв бий. Эдгээрээс зөвхөн нэг нь л биднийг гэтлэхүйн эрх чөлөөнд хөтлөн хүргэнэ, тэр нь оройн үүд юм. Повагийн заавар хөтөлбөрийг хүртсэнээр бид ухамсрыг хэрхэн толгойн оройгоор юүлэн шилжүүлэх арганд суралцаж байгаа юм.

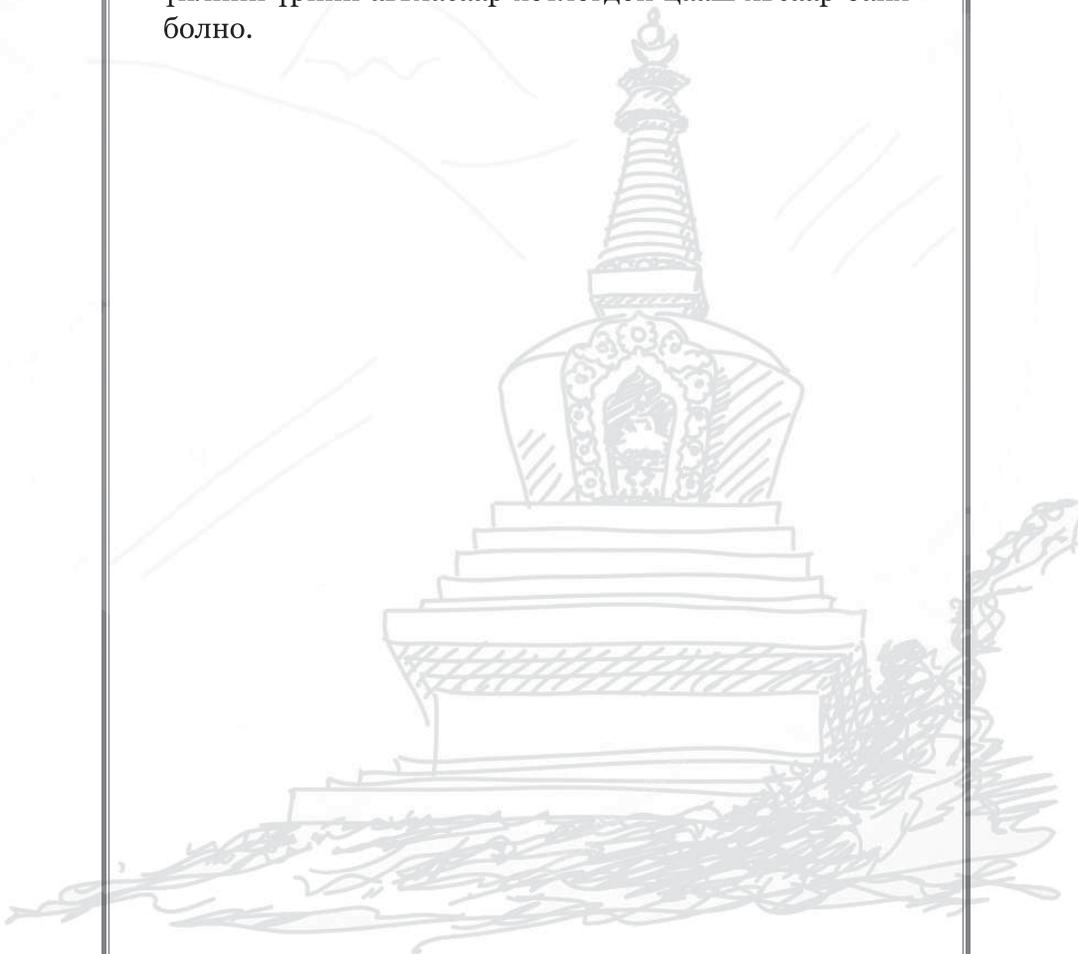
Бид бүгд энэ мэт аргуудыг мэдээгүйгээс дургүйцэл үзэн ядалт, шунал, мунхаг, атаа зэрэг нисванисуудын хүчинд автан өөрийн эрх мэдэлгүйгээр ийш тийш шидэгдсээр байх болно. Нисванисуудын эрхэнд автсанаар үхэл ирэхийн цагт бидний ухамсар орчлонгийн зовлонг төрөлд л хөтлөх ариун бус найман үүдний аль нэгээр биеийг орхин гарна. Бурхан багш “Юунаас ч үл хамаарах өөрийн эрхтэй байдал бол жаргал, хамаарал бол зовлон” хэмээн айлдсан буй.

᠑᠒ Эштэт 14

Эгэл хүмүүс үзэгдэл ертөнцийг бодит, харин зүүдний төлвийг бодит бус хэмээн үнэмшин үздэг бол гэгээрсэн Бурхад энэ ертөнц ч зүүд адил илбэ зэрэглээ гэж хардаг. Бурхад бээр үхлийн дараах Зуурдын төрөл Бардад бид гурван муу заяа бол илбэ ажээ гэхчилэн эндүүрэлт үзэгдлүүдийг ухаарч ойлгох болно гэж зарлигласан. Тэгэхээр зарим хүн “Хэрэв энэ амьдрал зүүд шиг бодитой бус юм бол тийм ч муу зүйл биш юм биш үү” гэж бодож магадгүй. Энэ бол тун буруу ойлголт. Хэдийгээр мөн чанараараа илбэ зэрэглээ ч гэлээ зүүд удах тусмаа авьяас болж бэхжин бодит мэт болдог. Хэдийгээр энэ насны амьдрал зүүд зэрэглээтэй адил боловчиг энэ насны үйлийн үр (карма) барагдах хүртэл энэ амьдралаа бодитой гэж итгэн зүүд зэрэглээнээс сэрэхгүй. Жишээлбэл, та хар дарж зүүдэллээ гэхэд зүүдэн дэх үзэгдэл таны хувьд бодитой мэдрэмж төрүүлэх бөгөөд өөрийн хүслээр түүнээс сэрж чаддаггүй. Үхэл ирэх цагт л бид энэ насны зүүднээс сэрэх бөгөөд энэ амьдрал бүдэг бадаг дурсамж төдий болдог.

Энэ амьдралаас үлдэх зүйл юу ч үгүй бөгөөд Бардад шилжсэн даруйд Бардын төлвийн шинэ бодит мэт үзэгдэлтэй зууралдаж эхэлнэ. Хэрэв энэ амьдрал зүүд зэрэглээ гэдгийг ойлговол аз жаргал, эд баялаг, сэтгэлд таатай болон таагүй зүйлс, зовлон гэх мэт оршихуйн бүх зүйл түр зуурын бөгөөд мөнх бус гэдгийг ойлгох болно. Янз бүрийн нөхцөл байдалд барьц алдахгүй байж чадна. Та төвлөрсөн байдлаа хадгалж тааламжтай байдалд сэтгэл алдрахгүй, хүнд бэрхшээлтэй нөхцөл байдлын эрхэнд автахгүй.

Бидний амьдрал бол зултай л адил. Зулын тос нь үйлийн үр, харин дөл нь бидний амьдрал. Тос дуусахгүй л бол дөл ассаар байна. Энэ насны үйлийн үр барагдах хүртэл бидний амьдрал үргэлжилсээр байх болно. Тийнхүү бидний сэтгэлийн урсгалд суусан үйлийн үрийн авьяасаар хөтлөгдөн цааш явсаар байх болно.



ᠮᠤᠩᠬᠡ 15

Үдэш багахан хоол идээд, унтахынхаа өмнө үхэл, мөнх бусыг эргэцүүлэн бодож байгаарай. Эгэл хүний зүүд бол тэдний сэтгэлд суусан буянт болон буянт бус үйлийн авьяасуудын илрэл юм. Нисванистай холилдсонхий ариусаагүй сувгаар гүйх үед бид хардарж зүүдэлдэг. Хар дарсан зүүд бол нисванисын өөрийнх нь тусгал юм. Эерэг зүүд нь буянт сайн бодлуудаас урган гардаг. Зүүдний төлвийг танин барихын тулд эхлээд өдрийн цагаар санамсрын тогтвортой байдлыг олж авах шаардлагатай.

Юуны түрүүнд өдрийн цагт бүх бодол сэтгэл хөдлөлийг даван туулж чаддаг болсноор эцэст нь тэдгээрийг зүүд нойрондоо танин барих чадвартай болно. Эхний үест зүүд нойрны төлөвт айдас зэрэг бүдүүн сэтгэл хөдлөлийг таних боломжтой бөгөөд дараа нь зүүдэн дэх нарийн бодлуудыг ч танин барих болно. Ингэснээр, мунхаг багасахын хэрээр эхэндээ нойр хөнгөн сэргэг болдог.

Ердийн нойр бол мунхралын гүн төлөв бөгөөд энэ нь атгаг юм. Тиймээс “Урд шөнө сайхан амарсан уу?” гэж асуухын оронд “Урд шөнө хичнээн цагийг унтаж үрэв дээ?” гэж асуух нь зүйтэй бус уу. Мэдээж хэрэг бид эрүүл байхын тулд хангалттай унтаж амрах нь чухал ч гэлээ үүнд тодорхой хязгаар хэрэгтэй. Хүн бүр ажилтай учир шөнөдөө 5-6 цагийг унтахыг би зөвлөж байна. Нойронд автах үедээ ухамсрын машид тод төлөвт байхыг хичээнгүйлэн оролдсоноор эцэстээ энэ байдал дадал болж мунхралын төлөвт унтахаа больж харин тодорхой тунгалаг санамсраа хадгалж чаддаг болно.

᠑᠒ Эшгэл 16

Самсара (сансар буюу орчлон) хэрхэн бий болдог бэ? Зөвхөн өөрийн жаргалд тачаах илбийн хуурмаг би-д барих үзлээс урган гардаг юм. Эгэл хүмүүс зөвхөн энэ ертөнцийн явдалд анхаарал хандуулдаг. Энэ зуурах барихуйг даван туулахын тулд эхлээд сансрын зовлонг мөн чанарыг таних ёстой юм. Ийм учраас Бурхан багш анханд заахдаа “Зовлонг танин мэдээд, зовлонгийн үндэс болсон түүний шалтгааныг таслах хэрэгтэй” хэмээн сургасан. Хүн болж төрснөөр бүхий л төрлийн сэтгэлийн таашаалыг эдэлдэг ч сансрын хүрдэн дэх энэ аз жаргал нь хор хольсон амтат идээтэй адил. Зовлонг таньснаар бид түүнээс ангижрахыг хүсэх болно. Харин үүнийг яаж хийх вэ? Дээдийн номыг дадуулсанаар л өөрсдийн оюун санааг зовлонгийн шалтгаанаас чөлөөлнө. Бид энэ орчлонгийн амьдралд шунан тачаадаг учир дээдийн номыг дадуулахад амаргүй байдаг, ертөнцийн үйл үйлдвэр маань нэг л өдөр бидэнд аз жаргал авчирна гэж бид боддог. Хэрэв энэ нь туйлын үнэн юм бол ертөнцийн жаргалд шунан тачаахад буруу зүйл огтхон ч үгүй. Гэвч харамсалтай нь ертөнцийн жаргалд шунан дурлах нь зөвхөн зовлонд л хүргэдэг.

Энэ насны амьдралыг орхихын цагт бид хэдий их хүсэвч өчүүхэн жижиг зүйлийг ч эсвэл хайртай дотны хүнээ өөрсөдтэйгөө хамт аваад буцаж чадахгүй. Үдлээд буцах дэн буудал төдий энэ биеийг орхихоос өөр аргагүй. Бидний тээн одох цорын ганц зүйл бол сэтгэлийн урсгалд хураагдсан үйлийн үр юм. Учир иймээс зовлонг танин мэдэж хэтэрхий оройтохоос өмнө түүний уг шалтгааныг таслан зогсоох нь хамгаас чухал.

᠑᠒ Эштэт 17

Ум Аа Хум очирт тарнийг дадуулахуй, 1-р хэсэг:

Ум Аа болон Хум үсэгнүүд юуг илэрхийлдэг вэ? Ум нь дүрсийн очир буюу үзэгдэл ба хоосон чанарын нэгдлийг илэрхийлнэ. Аа нь дуу авиа ба хоосон чанарын илэрхийлэл; үгийн очир юм. Хум нь тунгалаг ухамсар ба хоосон чанарын нэгдэл буюу очир сэтгэлийн илэрхийлэл юм. Үүнийг гурван нууц хэмээдэг. Ухамсарт хүртэгдэгч аливаа дүрсэнд үл тачаах нь үзэгдэл ба хоосон чанарын нэгдэл юм. Дүрсүүд ургасаар үзэгдсээр байх авч тэдгээрийг бодитой хэмээн үл баримтлах болой. Ухамсарт хүртэгдэгч дуу авианд үл тачаах нь дуу авиа болон хоосон чанарын нэгдэл болно. Дуу авианууд сонсогдсоор байх авч тэдгээрийг бодитойд үл баримтлах болой. Сэтгэл хэдий харсан сонссоноо баримтлалаа ч гэсэн тэдгээр нь ухамсар ба хоосон чанарын нэгдэлд аяндаа амарлиж сэтгэхүйн үзэгдэл болж чангарахгүй. Гурван очир гурвуулаа сэтгэлийн очирт агуулагдана.

Тиймээс Ум Аа болон Хум үр үсэгнүүдийг ядам бурхдын орой, хоолой, зүрхэнд тэмдэглэдэг. Ядмууд тоолшгүй хэлбэр дүрсээр ургавч тэдгээрийн лагшин, зарлиг, тааллын мөн чанар нь нэг билээ.

ᠡᠰᠡᠯᠡᠨ 18

Ум Аа Хум Очирт Тарнийг дадуулахуй, 2-р хэсэг:

Зарим хүмүүс надаас “Бид нэг үү, эсвэл адилхан уу?” гэж асуудаг. Аль аль нь мөн. “Нэг” огторгуй, эсвэл “адилхан” хэрнээ өөр өөр огторгуйнууд гэж байх уу? Огторгуй бол нэг ч мөн адилхан ч мөн бөгөөд тэр нь байгаль сэтгэл юм. Түүнийг нэг юм уу адилхан гэх зэргээр нэр хаяг зүүх гэж хичээх нь бас нэгэн туурвил болно. Энэ мэтчилэн нэг боловч олон Бурхан бий. Нэг бурхан, хязгааргүй бурхад, олон бурхан гэх мэт хэлэх аргагүй, яагаад гэвээс тэдгээрийн мөн чанар нь нэгэн суурь - хоосон чанар хийгээд огторгуй лугаа адил түгээмэл бодь сэтгэл юм. Тиймээс нэг болон олон тооны тухайдад баригдах хэрэггүй.

Үзэгдэж харагдаж буй бүхэн өөрийн мөн чанараар хоосон, яг л тэнгэр дэх солонго лугаа адил юм. Үзэгдэл бүгд хуран цугласан учир угийн оршихуйгаар хоосон, тиймээс ч мөнх бус. Харин хамаг амьтдын сэтгэлийн уг байгаль чанар бол огторгуй лугаа адил үргэлжид байсаар байдаг, хуран цуглаагүй юм. Хэдийгээр хамаг амьтдын биесүүд нь олон зүйл ялгаатай үзэгдэвч сэтгэлийн хувьд нэгэн мөн чанартай.

Зүйрлэвээс усыг далай, мөрөн, горхи, дусал гэх мэт олон янзаар нэрлэдэг боловч мөн чанар нь “ус” л юм. Түүн лугаа адил “сэтгэл” гэж нэг л зүйл. Хэрвээ хүн бүхэн Ум Аа Хум очирьг дадуулах юм бол бидний сэрэмж мэдэмсэр, хэмжээ чанарын өчүүхэн ч ялгаа үгүй нэгэн адил мөн чанарт болох юмаа.

᠑᠒ Эштэт 19

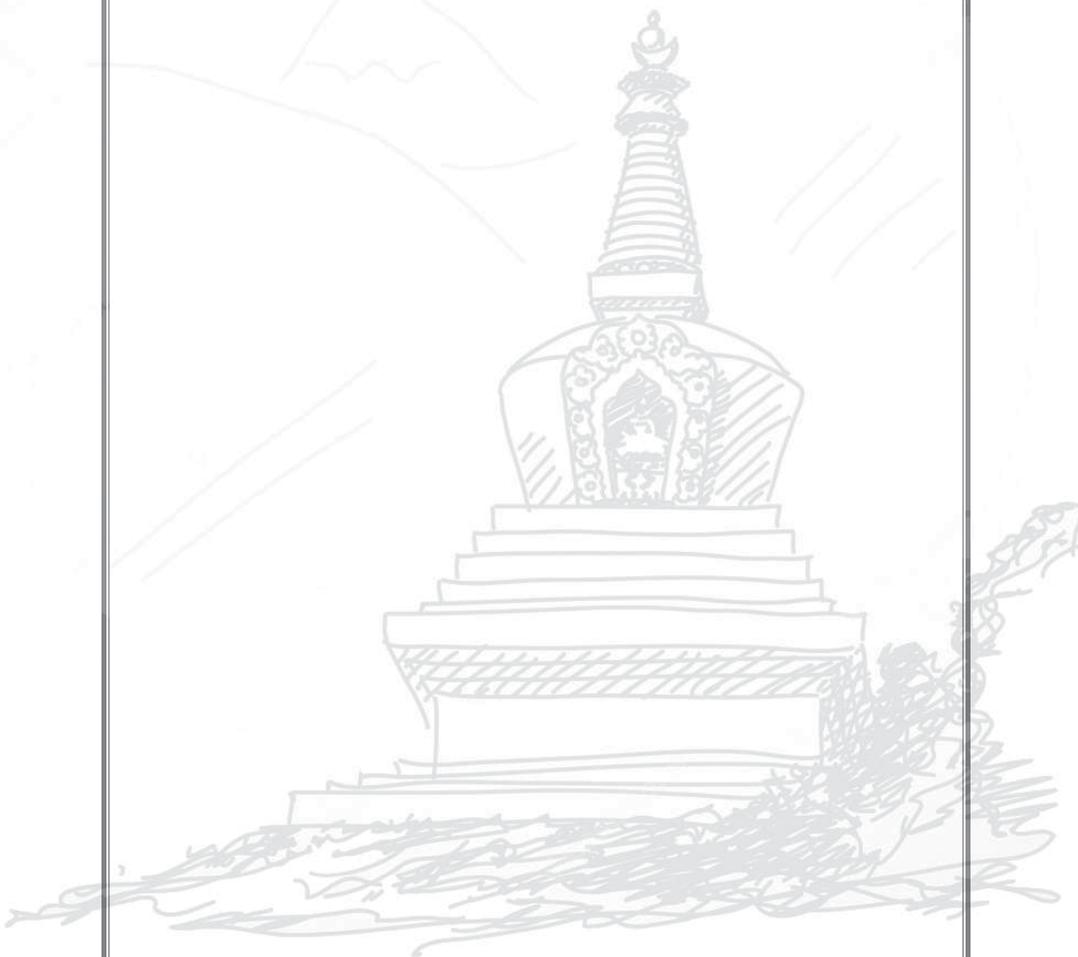
Ум Аа Хум Очирт тарнийг бодитой бясалгах ёс:

Бусад бясалгалуудын нэгэн адил өглөө эрт бясалгавал хамгийн үр дүнтэй, гэхдээ өдрийн турш бясалгасаар байвал зохино. Та амьсгалах бүрдээ бодож дадуулж болно, та байнга л амьсгалж байдаг биз дээ? Амьсгалаа дотогш авахдаа Ум-ыг бодно. Та Ум-ыг дүрсээр нь бодох хэрэггүй, мөн Ум гэж дуугарч хэлэхгүйгээр зүгээр Ум гэж л бодоорой. Дотогшоо авсан агаар хүйсний харалдаа хүрэх үед Аа гэж бодно, харин амьсгалаа гаргах үест Хум-ыг бодох юм.

Гол анхаарах төв нь хүйсэн дэх Аа юм. Аа нь галын мөн чанартай бөгөөд халуун илч. Амьгал дотогш авах үед хий доошилсоор хүйсний Аа-д шингэлээ гэж бодно. Амьсгалаар авсан хийн шимийг Аа-д хадгалж хуучин хийг ямагт гадагш гаргана. Бясалгалын ердийн үед дотогш амьсгал авахдаа хийг дээрээс доош дарангаа нэгэн зэрэг доод хийг анусанд алгуур хураан дээш өгсөөнө. Ингээд “доод болон дээд хийнүүдийн нэгдлийг” өндөг хэлбэртэй бөмбөлөг маягаар хүйсэндээ хураана. Амьсгалаа жаахан барингаа сэтгэлийн төрөлх байгаль төлвийг ажиглаарай.

Хийг хэт удаан барих хэрэггүй, өөрт тавтай байдлаар бариарай. Ингээд амьсгалаа гаргахдаа Хум-ыг бодно. Өдөр тутмын үйл хэргийн үест бол амьсгалаа барих шаардлагагүй, зөнгөөрөө амьсгалангаа Ум Аа Хум хэмээн бодоод байхад л болно. Үндсэн анхаарлын цэг бол хүйсэн дэх гал агаад хүйсэнд жигдхэн бүлээн мэдрэмж төрөх ёстой. Энэхүү бүлээн илч бол угаас

байдаг бөгөөд бид ердөө түүнийг анхаарч ажигласнаар л таньж байгаа юм. Энэ дадлага нь сэтгэлийг тогтоох, хий сэтгэл хоёрыг нэгтгэх төгс арга болой. Хэрэв бид мэдэмсрээр хомсхон бол хий сэтгэл хоёр тус тусдаа явснаар бид төөрөлдөн самуурсаар байдаг.



ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 20

Ум Аа Хум очирт гарнийг дадуулах бодит үйл:

Биеийн бүх хүрдүүдийн дотроос хүйсний хүрд хамгийн чухал нь юм. Бидний олсон энэхүү хүмүүний бие нь хүйснээсээ эхлэн эхтэйгээ холбогдож дүрсийг олсон билээ. Хүйсний хүрд нь биен дэх бүх хийнүүдийн хаан суудал бөгөөд ялангуяа хий гал махбодтой холбогддог хүрд юм. Хүйсэн дэх гал болбоос Нархажид (Важраёгини) бөгөөд хүн бүхэнд оршин буй, гагцхүү түүнийгээ танихгүй байгаа билээ.

Хүйсний хүрд бол бусад хүрдүүдээс хамгийн тогтвортой, суурьтай хүрд бөгөөд дүрслэн бясалгахад хамгийн тохиромжтой. Хүйсний хүрдэнд төвлөрснөөр хий доош бууж, сэтгэл тогтдог. Зүрхний хүрдэнд төвлөрөх үед зарим тохиолдолд хий зүрхний хүрдэнд орсноор сэтгэлзүйн тэнцвэр алдагдаж сэтгэл тогтворгүй болох нь бий.

Хүйсний хүрдэнд төвлөрөх нь хамгийн найдвартай.

᠑ | Эштэтэ 21

Та бүхэн бясалгахдаа зүгээр л тайван ажирч сэтгэлийнхээ уг мөн чанарыг ажиглаарай. Нэг бодол намжиж дараагийн бодлууд хараахан ургаж амжаагүй байх завсарт бүхий л бодол санаанаас бүрэн ангид хоосон орон зай байх болно. Хэрэв та энэ хоосон зайг таньсан бол зүгээр л түүндээ үргэлжлүүлэн оршин суугаарай.

Энэ мөчид хоосон чанарыг таньж харсан гэж хэлэх аргагүй, хараагүй ч гэж хэлэх аргагүй. Харин хэн нэг нь «Би хоосон чанарыг харсан» гэж бодож байгаа бол тэр хоосон чанарыг таньж мэдсэн гэсэн үг. Мөн “Би хоосон чанарыг хараагүй” гэж боддог хүн ч бас түүнийг таньж мэдсэн гэсэн үг. Энэ бол өөрийн сэтгэлийн уг мөн чанарыг таних ёстой ажлаа хийж гүйцээлээ гэсэн үг юм. Энэхүү сэтгэлийн уг мөн чанар нь үүсэх, устахаас хэтийдсэн чанад, огторгуй мэт үргэлж оршин байдаг. Бодлууд урган гарч ирээд сарниж алга болдог тул тэдгээрийг бүү зууран барь. Харин эргэн тойронд чинь юу ч болж байсан хэзээд үл хувирагч байгаль төлөвт л анхаарлаа хандуулаарай.

ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 22

Бид аврал одуулахыг дадуулахдаа чинхүү асрал хайрыг эс төрүүлвээс ашиг тусаар тунчиг маруухан болно. Бид лам багшаа бодох бүртгээ нүдэндээ нулимс цийлэгнэтэл чин үнэн сүжиг бишрэлээр энэрэл хайрыг үүсгэх нь зүйтэй. Бидэнд ийм жинхэнэ чин сүжиг төрөх бүрт нисванист авьяасаар бий болсон сөрөг сэтгэлийн мөсийг хайлуулах хангалттай хүчтэй илч дулаан бий болдог.

Тиймээс бид хайр энэрэл, чинхүү сүжиг бишрэл, энэрэн нигүүлсэхүйг нулимсаа гартал дахин дахин бясалгах ёстой. Зогчэнгийн сургаалд дурдьясанаар ийм чин хатуу сүжиг төрөх үед уйлан хайлж эхлэх агаад тэр агшинд гялсхийн үзэгдэх сэтгэлийн жинхэнэ мөн чанарыг шүүрэн барьж болно гэдэг. Бид энэрэн нигүүлсэхүйг үнэхээр нулимсаа асгартал хичээн чармайж дадуулах нь зүйтэй.

ᠡᠯᠡᠭᠡᠯᠢᠨ 23

ᠡᠭᠯᠢᠨ ᠪᠣᠳᠯᠤᠳᠠᠰ ᠬᠥᠷᠬᠡᠨ ᠠᠨᠭᠢᠵᠢᠷᠬᠠᠨ ᠪᠦ? ᠲᠠ ᠳᠦᠷᠦᠳᠠᠯ ᠰᠥᠷᠢᠮᠵᠡᠢ ᠪᠠᠶᠢᠵ, ᠶᠠᠮᠠᠷ ᠴ ᠪᠣᠳᠣᠯ ᠲᠦᠷᠰᠦᠨ ᠲᠦ᠋᠋᠋᠋᠋ ᠠᠪᠲᠠᠬᠦᠭᠦᠢ ᠪᠠᠶᠢᠬ ᠨᠢ ᠴᠢᠬᠠᠯ. ᠶᠠᠮᠠᠷ ᠶᠠᠨᠵᠢᠨ ᠪᠣᠳᠣᠯ ᠨᠢᠰᠪᠠᠨᠢᠰ ᠲᠦᠷᠵᠢ ᠪᠤᠶᠢᠭᠠᠰ ᠦᠯ ᠬᠠᠮᠠᠶᠠᠷᠠᠨ ᠬᠥᠷᠢᠭᠯᠡᠬᠡ ᠴᠣᠷᠢᠨ ᠭᠠᠨᠴ ᠡᠷᠦᠨᠳᠦᠭ ᠪᠣᠯ ᠳᠦᠷᠦᠳᠠᠯ ᠮᠡᠳᠡᠮᠰᠦᠷ ᠶᠤᠮ. ᠰᠡᠲᠭᠡᠯᠳᠡ ᠶᠤᠤ ᠴ ᠤᠷᠭᠰᠠᠨ ᠰᠡᠲᠭᠡᠯᠢᠨᠬᠡᠢ ᠪᠠᠶᠢᠭᠠᠯᠢ ᠶᠠᠵᠭᠤᠷᠲᠤ ᠲᠦ᠋᠋᠋᠋᠋ ᠬᠠᠳᠭᠠᠯᠰᠠᠭᠠᠷ ᠯ ᠪᠠᠶᠢᠭᠠᠶᠠᠷᠠᠢ. “ᠢᠶᠢᠮ ᠪᠠᠶᠳᠠᠭ” ᠰᠦᠪᠡᠯ “ᠡᠨᠡ ᠶᠠᠭᠠᠭᠠᠳ ᠢᠶᠢᠮ ᠪᠣᠯᠦᠪ” ᠲᠦ᠋᠋᠋᠋᠋ ᠶᠠᠭᠠᠨ “ᠡᠨᠡ ᠢᠶᠢᠮ ᠪᠠᠶᠳᠠᠭᠦᠢ” ᠰᠦᠪᠡᠯ “ᠡᠨᠡ ᠶᠠᠭᠠᠭᠠᠳ ᠲᠢᠶᠢᠮ ᠪᠣᠯᠰᠣᠩᠭᠦᠢ ᠪᠦ” ᠭᠡᠰᠡᠨ ᠶᠠᠮᠠᠷ ᠴ ᠪᠣᠳᠣᠯᠳᠡ ᠪᠦ᠋᠋᠋᠋᠋ ᠪᠠᠷᠢᠭᠳᠡ. ᠪᠦᠬᠢᠶᠢ ᠯ ᠢᠲᠭᠡᠯ ᠦᠨᠡᠮᠰᠢᠯᠡᠡ ᠣᠷᠬᠢᠨ, ᠶᠤᠲᠠᠶᠢ ᠴ ᠪᠦ᠋᠋᠋᠋᠋ ᠵᠤᠷᠤᠨ ᠪᠠᠷᠦᠴᠠᠯᠳᠡ. ᠵᠦᠪᠬᠦᠨ ᠣᠭᠲᠣᠷᠭᠦᠢ ᠯᠤᠭᠠᠠ ᠠᠳᠢᠯ ᠬᠶᠠᠵᠠᠭᠠᠷᠭᠦᠢ ᠰᠡᠲᠭᠡᠯᠢᠨ ᠮᠦᠨ ᠴᠠᠨᠠᠷᠢᠭ ᠣᠯᠵᠢ ᠬᠠᠷᠰᠠᠨᠠᠷ ᠯ ᠲᠠ ᠨᠢᠰᠪᠠᠨᠢᠰᠲᠤ ᠪᠣᠳᠯᠤᠳᠠᠰᠠᠶᠠ ᠰᠠᠯᠵᠢ ᠴᠠᠳᠨᠠ.

ᠰᠡᠲᠭᠡᠯᠢᠨ ᠪᠠᠶᠢᠭᠠᠯᠢ ᠲᠦ᠋᠋᠋᠋᠋ ᠬᠤᠪᠦᠶᠢᠨ ᠬᠤᠪᠦᠳᠤ ᠣᠷᠰᠢᠬᠢ ᠪᠠ ᠰᠡ ᠣᠷᠰᠢᠬᠢ, ᠡᠨᠡ ᠰᠦᠪᠡᠯ ᠲᠥᠷ, ᠦᠨᠡᠨ ᠬᠤᠳᠠᠯ, ᠰᠠᠶᠢᠨ ᠰᠦᠪᠡᠯ ᠮᠤᠤ, ᠵᠦᠪ ᠪᠦᠷᠦᠤ ᠭᠡᠵᠢ ᠣᠭᠲᠤ ᠪᠠᠶᠳᠠᠭᠦᠢ. ᠴᠠᠭ ᠬᠤᠭᠠᠴᠠᠶᠠ, ᠣᠷᠣᠨ ᠵᠠᠶᠢᠨᠠᠰ ᠬᠡᠲᠢᠶᠳᠡᠰᠢᠨ ᠰᠡᠲᠭᠡᠯᠢᠨ ᠪᠠᠶᠢᠭᠠᠯᠢ ᠲᠦ᠋᠋᠋᠋᠋ ᠠᠵᠢᠷᠴᠢ ᠴᠠᠳᠪᠠᠰ ᠡᠷᠲᠦᠨᠴᠢᠶᠢᠨ ᠪᠦᠬᠢ ᠦᠶᠢᠯ ᠬᠥᠷᠢᠭᠢ ᠰᠢᠮᠭᠦᠢ ᠳᠡᠮᠢᠶᠢ ᠬᠣᠰᠣᠨ ᠰᠠᠨᠠᠭᠳᠠᠨᠠ.

ᠡ᠋ᠰᠡᠮᠡᠲᠡ 24

Та бүхэн өглөөдөө, эрдэнэт хүний биеийг олж төрөх нь ямар хэцүү бэрх болохыг, оройдоо үхэл мөнх бусыг, өдрийн туршид үйлийн үр, шалтгаан ба үр дагаврын эргэцүүлэн бодож, Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын Авлагын дагуу явдал үйлээ үйлдээрэй.

Чанартай сайн бясалгахын тулд олон дахин богино хугацаагаар бясалга. Зөвхөн сэтгэлийн мөн чанар буюу байгаль язгуурыг ажиглан, энгийн тогтуун оршиж, түүнээ хадгалж байх нь бясалгалын хамгийн сайн арга юм. Бодол орж ирэх үед түүнийг үгүйсгэх, хүлээж авах аль нь ч хэрэггүй. Бодлоосоо салах гэж бүү оролд, түүний урган гарч ирэхийг нь хүлээн зөвшөөр. Зүгээр л бодол орж ирж буйг тань, харин бодлыг даган үргэлжлүүлэх болохгүй. Бодолгүй болох биш, харин сэтгэлд орж ирсэн бодлын хүчийг сулруулах нь гол зорилго юм. Үүнийг л та дадал болгох ёстой. Дараа нь сөрөг бодол ба сэтгэл хөдлөл үүсэх үед түүний хүчинд автахгүй болно. Эдгээр сөрөг бодлуудаас эрчим үүсч болох ч танд ямар нэгэн болон өөр бусад байдлаар нөлөөлөхгүй.

Бясалгах явцад заримдаа үнэхээр бодол үгүй болчих үе бий. Тэр даруйд нь та энэ бол огторгуй мэт, тодорхой хэрнээ хоосон, нээлттэй задгай, юунд ч уягдахгүй тийм сэтгэлийн төрөлх төлөв байна аа гэж мэдэх болно. Ийм л соргог ухамсрыг бүхий л явдал үйлийнхээ туршид хадгалж байх ёстой юм.

Тиймээс бодлуудыг зогсоох гэж хичээх хэрэггүй,
зүгээр л сэтгэлийн байгаль төлөвтөө амгалан орш.
Бясалгах үед бидний сэтгэл нэгддэг. Хэрэв та үүнийг
ухаарваас бясалгалаас хэзээ ч залхаж ядрахгүй.



ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 25

Бодь сэтгэл болбоос зарим газар таарч зарим газар таардаггүй ч юмуу эсвэл зарим зүйлд хамаарч заримд нь үл хамаардаг тийм хичээл дадуулга биш ээ. Бодь сэтгэл бол бүгдийн эх булаг юм. Энэ бол зэхэл бүтээл (бумши) ч мөн, үндсэн бүтээл ч мөн, түүнээс гарах үр, номын шим ч мөн. Тиймээс та бодь сэтгэлийг өдөр шөнийн алинд ч тасралтгүйгээр дадуулбаас зохино. Хэрэв та шөнө сэрвэл өөрийн тухай бодох бус харин хамаг амьтад хийгээд тэдний зовлон зүдгүүрийг санаарай. Сэтгэлийн төрөлх байгаль төлвийг таниагүй хэн бүхэн зовсоор байдаг. Баян, ядуу, үзэсгэлэнтэй сайхан, хүч чадалтай, ухаалаг эсэхээс үл хамааран юмсын жинхэнэ мөн чанарыг таниагүй л бол тэд зовлонгоор хүлэгдэнэ. Тэдний зовлон зүдгүүрийг цаг ямагт санан, анхаарахгүй орхих бус харин зовлонгоос ангижрахад нь туслах үйлсэд шамдая гэсэн зоримог бат сэтгэлийг үүсгээрэй.

Бодь сэтгэлийн хүчээр үнэндээ “би” гэж байхгүйг оносоноор би-д барих шунал үгүй болох ба учир нь та бусдын тухай бодох үест өөрийн тухай боддоггүй.

Эцэстээ «би» хийгээд «бусад» гэдэг нь ердөө л бодол. Бид өөрсдийгөө бусдаас ангид тусдаа бус гэдгийг ойлгосноор энэрэл нигүүсэл, бодийн сэтгэлийн зүйрлэшгүй үнэ цэнийг ухаарч эхэлнэ.

ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 26

Сэтгэлийн урсгалд эерэг сайн ул мөрийг үлдээхийн тухайд та Амитаба Бурханы тарнийг байнга урин унших эсвэл гэртээ тарнийн дуут бичлэгийг тогтмол тоглуулж байвал сайн. Ядам бурхан цаг үргэлж таны тэргүүний орой дээр залран байгаа хэмээн бод. “Үхэх үед миний ухамсар толгойн оройгоор гарч Амитаба Бурханд уусан шингэж байна” хэмээн төсөөл. Та үүнийг насан туршдаа дадуулбаас жишээ нь, ослын улмаас гэнэт нас барсан ч урьдын энэ дадлынхаа үрээр таны ухамсар толгойн оройд залран буй ядам бурханд шингэнэ. Ингэснээр хэдий Пова юүлэх цаг байхгүй ч гэлээ та эргэлзээ үгүйгээр гэтэлнэ.

Тиймээс та амьд ахуй цагтаа үүнийг дахин дахин санан дадуулах нь машинд чухал юм шүү.

᠑᠒ Эцэгтэй 27

Та өнгөрсөнд тоо тоомшгүй олон төрөл авч, тоолшгүй олон биенд төрсөөр ирсэн. Урд төрөлдөө ямар байснаа мэдэхийн ач тус гэж байхгүй. Харин ирээдүйд бэлдэн гэгээрэлд шамдах л чухал. Үнэмлэхүй түвшний үүднээс авч үзвээс урд төрөл бол үнэндээ хуурмаг үзэгдэл юм. Харьцангуй түвшинд болбоос тоо давтамж, янз бүрийн төрлүүдийн тухайд ярьдаг ч үнэн хэрэгтээ бол энд төрөх үхэхээс чанад нэг л сэтгэл явж буй юм. Сэтгэлийн өөрийнх нь үүднээс бол урд төрөл, энэ төрөл, дараагийн төрөл хийгээд бард буюу завсрын төрөл ч гэж байхгүй. Эл бүгд үнэмлэхүй бус, харьцангуй түвшинд л хамаарах учраас та урд хойд төрлийг мэдэх гэх нь тийм ч шаардлагатай зүйл биш юм.

Таны хувьд одоо хамгийн чухал зүйл бол би-д барин зууран шунах сэтгэлийг үгүй хийж сэтгэлийн жинхэнэ мөн чанар буюу байгаль төрхийг таних юм. Өнгөрсөн хийгээд ирээдүйн талаар бүү бод. Одоо цагийн тухай ч бүү бод; ямар ч бодолд бүү авт. Яг одоо сэтгэлээ ажигла. Сэтгэлийн цэвэр ариун төрөлх мөн чанарыг байгаагаар нь хар.

Өдөр шөнийн алинд ч, өөр юунд ч бус зөвхөн бодь сэтгэл, асрал хайр, энэрэл нигүүлсэлд л төвлөр. Сэтгэлийн байгаль төлөв дээрээ мэдэмсрээ тогтоон цаг үргэлж сэтгэлээ ариусга.

ᠡᠯᠡᠭᠡᠳᠡ 28

Та гэгээрлийн тухайд санаа зовох хэрэггүй, учир нь Бурхан чанар танд угаасаа буй агаад олж харахад бэлээхэн буй. Гэвчиг бид дотогшоо харж төвлөрч чаддаггүй, цаг ямагт элдэвт цацран Бурхан чанараа олж тандаггүй. Өмнөх бодлууд замхраад, дараагийн бодлууд хараахан төрөөгүй байх тэр зайнд та сэтгэлийн төрөлх байгалийг агшин зуур олж харах боломжтой бөгөөд эл болбоос Бурхан юм. Хэрэв энэ төлөв байдалд үргэлжлүүлэн тасралтгүй оршивоос та гэгээрэлд хүрнэ.

Барьцалдан зуурахаа зогсоох үест сансрын шалтгаан байхгүй болно. Харин зууран шунаж эхлэх бүртээ та дахин дахин сансрын шалтгааныг бий болгосоор байдаг. Үнэндээ Бурхан хаа нэг холын холд буй биш юм. Бурхан цаг ямагт харахад бэлээхэн байгаа бөлгөө. Хэрэв та би-д барих үзлээсээ хагацахгүй л бол аглагийг зорьсон ч орчлонгоос гэтэлж чадахгүй. Би-д барихын туурвилаа орхиж чадваас энэ ертөнцөд энгийнээр амьдран байлаа ч гэтэлж чадна.

Нэн ялангуяа зовлон бэрхшээл, хүнд хэцүү зүйлс тохиолдох үед тэдгээрт зууралдан бүү авт, тэдгээр бодлуудыг хоосон огторгуйд уусга. Хэдийгээр асуудал хэмээн нэрийдэх гадны шалтгаан байлаа ч сэтгэл оюунаараа түүнд автан зуурах шаардлагагүй. Үүнийг ойлгоогүй хүмүүс багахан асуудал бэрхшээлийг ч давж чадалгүй заримдаа амиа хорлох нь бий. Бурхан таны өөрийн сэтгэлээс огтхон ч тусдаа биш.

᠑᠒ Эцгэтэ 29

Бодьсадвын Гарын Авлагын 32-р бадаг:

“Хэрэв та сэтгэл хөдлөлд автан өөр нэгэн бодьсадвын гэм бурууг заан өгцүлвээс уруудах гэмтэй. Тиймээс Их Хөлгөний зам мөрт орсон хэн бүхэн бусдын гэмийг өгцүлэхийг тэвчих нь бодьсадвын явдал мөн.”

Чагмэ Ринбүүчи бээр “Энхжингийн Оронд Төрөхүйн Залбирал” ерөөлдөө бодьсадваг гүтгэн доромжлох нь завсаргүй таван нүглээс илүү хүнд гэм нүгэл хэмээсэн байдаг. Бид бусдын хэн нь бодьсадва, хэн нь биш вэ гэдгийг мэдэхгүй тул машинд болгоомжтой байх хэрэгтэй. Тийм ч учраас үтэр түргэнээ орчлонгоос гэтэлгэх Важраяана буюу Очирт Хөлгөний ёсонд хүйс, арьс өнгө, соёл, нийгмийн байдлаас үл хамааран хамаг амьтан бүхэнд бурханлаг чанар оршдогийг таниулахын тухайтад юмсыг ариунаар үзэхийг зааж сургадаг. Үнэндээ тарнийн ёсонд дөрвөн махбодийг хүртэл бид бурхад хэмээн харах учиртай. Хамаг амьтан бүгдийн тусын тулд шамдан буй бодьсадва нь олон амьтдын сэтгэл оюуны урсгалд асрал хайр, энэрэл нигүүсэл, итгэл, хүндлэлийг бий болгож ургуулдаг. Хэрэв хэн нэгэн ийм бодьсадваг гүтгэн доромжлох аваас тэдгээр олон амьтад сүсэг бишрэлээсээ алсран холдох ба энэ нь тэднийг муу заяанд унагах шалтгаан болдог. Та ном дадуулагчийн дүр эсгэх зуураа ямарваа нэг өрөөсгөл буруу ойлголтоос ангид байж алив хагалган бутаргах үйлд оролцохгүй байх нь чухал.

Аливааг муу талаас нь бодож буй сэтгэл бол бохир сэтгэл юм. Таны сэтгэлд сөрөг муу бодлууд эргэлдэж буй цагт та хичнээн хичээвч цэвэр ариун болж чадахгүй. Үзэгдэн буй хийгээд оршин буй бүхэн бүхэлдээ цэвэр ариун төдийгүй амьтан бүгдийн сэтгэлд бурхан чанар оршдог. Их Хөлгөний Нууц Тарнийн ёсонд гадаад ертөнцийг үлэмж том орд харш, түүний дотор орших хамаг амьтан бүгдийг баатар, дагинас хэмээн зааж сургадаг. Яг үнэндээ бол ийм л юм. Үүнийг л ойлгосон цагт таны сэтгэл огторгуй мэт асар уужим, их баясгалантай машид амар амгалан болно. Гэвчиг хэрэв та шунал мунхгийн эрхээр буруу үзэлд автах аваас таны сэтгэл зовлонд унаж та бусдыг гутаан доромжилно. Бусад олон уламжлал, ёс заншилд буй алдаа гэм эсвэл сайн чанарууд энд нэгээхэн ч хамааралгүй бөгөөд хор хөнөөл учруулж буй гол зүйл нь таны өөрийн сөрөг муу бодлууд юм. Жишээлбэл, нохойн шүдийг чин сэтгэлээр шүтэж сүсэглэвэл түүнээс рэнсэл шүтээн бий болж болно. Хэдийгээр нохойн шүд ариун шүтээн биш боловч таны ариун сэтгэлээр шүтээн бий болж буй юм.

Бид өөрсдийн сэтгэлийг ариусгах хэрэгтэй. Бид нэг нэгнийгээ доромжлох бус харин Бурхан багшийн ном сургаалыг дээдлэн мөрдөх ёстой. Бурхан багшийн ном сургаал бол асрал хайр, энэрэл нигүүсэл тул асрал хайр, энэрэл нигүүсэл хэнд оршин буй тэд бүгдийн сэтгэлд Бурхан багшийн ном буй. Асрал хайр, энэрэл нигүүсэл хэнд эс оршино тэдний сэтгэлд Бурхан багшийн ном сургаал тогтоход хэцүү. Бурхан багшийн ном сургаалд үзэн ядалт, атаа хорсол гэж байхгүй бөгөөд хэрэв бид үзэн ядалт, атаа хорсолд автсан бол ном сэтгэлд төрөөгүй байна гэсэн үг. Ийм өрөөсгөл хандлагаас болж бид бодьсадва нарыг гутаан доромжилж, шүүмжилж байдаг. Жигдэн Сүмгон Гэгээнтэн бээр

“Гэтэлгэгч Дара Эхийн Долоон Шад” залбиралдаа “Алдаатай ягшмал үзэл баримтлалд хууртан төөрсөн” гэдэг нь үнэн хэрэгтээ ягшмал үзэл баримтлал нь биш, харин түүнийг алдаатай ойлгосон нь л тун муу хэрэг хэмээсэн байдаг. Бусдын талаарх сөрөг бодол агуулж байгаа нь та “мэхлэгдэн төөрсөн” гэсэн үг. Номонд дадуулагч бид амьтан бүхэн бурхан, хамаг амьтан бүхэн бидний ижий аав хэмээн бодож алив нэг өрөөсгөл буруу үзлээс ангид байж, ариун үзлийг тэтгэвээс зохино. Ном дадуулахуй сайжрахад та бодьсдва нар болон хэнийг ч тэр дорд үзэн, доромжлох явдлыг гаргахгүй. Хэрэв хэн нэгэн эл замаар бусдын тусад хичээхгүй, харин шунал, хорсол, омог бардам сэтгэл, буруу үзэл бодлуудаа бусдад халдаасаар байвал тамд л унах болно. Энэ бол оюун санааны удирдагчийн хувьд жинхэнэ билиг ухааныг хөгжүүлээгүйн шинж юм. Бидний хувьд бүгдийг энэрэн нигүүсэх ёстой, ялангуяа билиг билгүүн тэрчлэн хөгжөөгүй бодгалуудад илүү анхаарах хэрэгтэй.

ᠡᠰᠡᠯᠡᠭᠡᠢ 30

Эрхэм Дээд Гарчэн Ринбүүчийг саяхан Энэтхэгийн Дехра Дун хотын Жанчивлинд айлчлах үеэр Дээрхийн Гэгээнтэн Бригүн Жябгон Чецан Ринбүүчи Цагаан Дара Эхийн долоон мэлмийн утгыг тодруулав. Шавь нар энэ талаар дахин дахин асууж байгаа тул Ринбүүчи Цагаан Дара Эхийн долоон мэлмийн тухайд энэхүү эшлэл тайлбарыг хүргэхийг хүссэн болой.

Цагаан Дара Эхийн долоон мэлмий болбоос Хувилгаан Лагшин Төгссөний Гурван Бэлгэ Чанар хийгээд Цаглашгүй Дөрвийг бэлгэддэг. Хувилгаан Лагшин Төгссөний Гурван Бэлгэ Чанар нь: горилол үгүй; тэмдэггүй – хамаг үзэгдэл юмс бүхэн өнгө, хэлбэр гэхчилэн өөрөөрөө бүтсэн бэлэг чанаргүй; өмнөх хоёрын хоосон мөн чанарыг илтэд оносон төгс гэгээрсэн сэтгэл буюу хоосон чанар.

Хувилгаан Лагшин Төгссөний Гурван Бэлгэ Чанарт хүрэхийн тулд Цаглашгүй Дөрвөн сэтгэл буюу цаглашгүй их асрал хайр, цаглашгүй их энэрэл нигүүсэл, цаглашгүй их баясахуйн сэтгэл болон цаглашгүй их тэгш үзэхүйн сэтгэлийг бясалгах хэрэгтэй. Ийнхүү Цаглашгүй Дөрөв нь Хувилгаан Лагшин Төгссөний Гурван Бэлгэ Чанарын шалтгаан нь юм.

᠑᠒ Эцэст 31

Өдөр, шөнийн аль ч цагт дурьдал мэдэмсрийг баттай тогтоохоос илүү гэгээн гэрлийн ёог гэж байхгүй. Энэ нь өдрийн туршид мэдэмсрийг тогтоон дадуулахаас эхэлнэ. Хэрэв таны сэтгэл өдрийн туршид маш тунгалаг, хурц тодорхой байвал яваандаа шөнийн туршид ч тийм байдаг болно. Нойронд автах үедээ мэдэмсрийг тогтоон бариад тунгалаг ухамсар ба хоосон чанарын нэгдэлд оршивоос та бээр юуны түрүүнд зүүдний төлвийг танина. Энэ танин мэдлийг “зүүдний гэгээн гэрлийг” таних гэдэг. Тогтуун мэдэмсрийг байнга дадуулснаар яваандаа зүүдний төлөв ч арилж та аяндаа угийн тод төлөвт уусаж тунгалаг ухамсар л үлдэх болно. Тэгсээр гүн нойрны үед ч тунгалат ухамсартай байж чаддаг болно. Энэ нь яг л зулын дөлнөөс гарах гэрэлтэй адил. Ямар ч бодол үгүй болсноор зүүд нойрны машид нарийн мэдрэмж бий болно. Ийнхүү тунгалаг ухамсар тогтворжин өдөр шөнийн алинд ч өчүүхэн төдий ч алгасарлаас ангид болох үед гэгээн гэрлийн ёог төгөлдөржинэ.

Эцэст нь гүн нойрон дунд гүн нойрны гэгээн гэрлийг таних болно. Гэгээн гэрэл гэж бодол, нисванис, мэдрэмжүүдээс тунгалаг тод ухамсраар даван гарахыг хэлж байгаа юм. Бодлууд ургалаа ч өөрт чинь ямар нэгэн байдлаар нөлөөлөхгүй, ул мөргүй сарнин арилна. Эхлэн бясалгаачид дурьдал мэдэмсрийг байнга төрүүлж чаддаггүйгээс болоод сэрэмжгүй байдалдаа эргэн орчихдог л доо. Юуны түрүүнд өдрийн туршид тийм сэрэмжгүй байдлаас ангижрах ёстой. Дадал болсон бодол ургах бүрд түүнийг дарах ёстой бөгөөд

ингэснээр тунгалаг мэдэмсрээ дадуулна. Унтахдаа “Ум Аа Хум” очир тарнийн бясалгалаар мэдэмсрээ алдалгүй барьсаар унтана. Тэгснээр та бүхэн зүүд нойрон дундаа “Ум Аа Хум”-ыг санаж магад бөгөөд эцэстээ мэдэмсэр гүн нойрны туршид ч хадгалагдан үлдэнэ.



ᠡᠯᠡᠭᠡᠨ 32

Сэтгэлийн байгаль төлвийг байгаагаар нь харсан хийгээд түүндээ тогтвортой байдлыг олсон хүн л өөрийн сэтгэлийг тийм гэж тодорхойлох аргагүй огторгуй мэт хоосон мөн чанартайг таних болно. Сэтгэлийн уг зөн байдлыг төсөөлөн хэлэх боломжгүй, яг л огторгуй шиг. “Огторгуй, сэтгэл хоёр ялгаагүй болсон цагт номын лагшин бүтнэ” хэмээн Мял богд айлдсан буй. Хоосон огторгуй адил мөн чанар нь номын лагшингийн билиг чанар болой. Тэрхүү хоосон огторгуй лугаа адил мөн чанарыг мэдэгч тодорхой тунгалаг ухамсар буй. Тодорхой байдлын уг мөн чанар нь хоосон, хоосон чанарын уг мөн чанар нь тодорхой байдал юм. Тэд тусдаа бус, тэдгээр нь ялгаатай бус бөгөөд тунгалаг тодорхой ба хоосон чанарын нэгдэл юм аа.

Төгс Жаргалангийн лагшингийн билиг чанар нь тунгалаг ухамсрын уг чанараас урган гардаг. Тунгалаг тодорхой ба хоосон чанарын нэгдэлээс цацрах түгээмэл бодь сэтгэлийн туяа нь бүхий л огторгуйгаар түгэн цацрана. Хоосон чанар хаа хүртэл түгнэм тэнд бодь сэтгэл ч хүрнэм. Ийм учраас л бурханы нигүүлсэхүй хаа сайгүй түгээмэл оршино хэмээдэг. Бүхэнд түгээмэл нигүүлсэхүй нь Хувилгаан лагшин юм.

᠑᠓ Эштэтэ 33

Амиа хорлохоос илүүтэй хүнд нүгэл гэж үгүй. Өөрийн амийг хөнөөснөөр асар хүчтэй зовлонгийн шалгааныг үүсгэж байгаа юм. Хамаг зовлон бүгд өөрийгөө энхрийлэн барьсан үзэлд баттай оршдгийг та бүгд ойлгох ёстой. Биеэ солилоо гээд сэтгэлээ солихгүй, өөрийн сэтгэлээс зугтах боломжгүй. Амиа хорлох нь одоогийн байгаагаас ч илүү их зовлонд хүргэдэг. Зовлонг зүгээр л арчаад арилгачихна гэж байхгүй.

Хүн бүхэнд өөрийн үйлийн үр бий, амьдралын туршид та үйлийн үрээ хурааж хуримтлуулж байдаг. Өөрийн хураасан үйлээ эдэлж барахаас биш үхэж барахгүй. Үүнээс гадна, өөрийн биеийг хөнөөснөөр өөрийн тань биед орших тэрбум тэрбум амьтдыг хамтад нь хөнөөж түүгээр муу үйлийн үрийг хурааж байгаа юм.

Үүний оронд өөрийн сэтгэлийг өөрчлөх хэрэгтэй. Зовлон тохиох үед Тонглэн буюу Өгөхүй-Авахуйг (бусдын зовлонг өөрт авснаар өрөөл бусад зовлонгоосоо ангижирч байна хэмээн бодох) бясалгах хэрэгтэй. Зовлон бүгд түр зуурынх, жаргал ч болж урваж болно. Сэтгэлийг түр зуурын нөхцөл байдалд автуулахгүй байхын тухайд сэтгэлийн тогтвортой төлвийг олж авах хэрэгтэй. Бясалгаж эхлэхэд хэзээ ч оройтохгүй. Тэргүүлшгүй цагаас хойш бид орчлонгийн хүрдэнд төөрч будилан эргэлдсээр ирсэн бөгөөд нэгэн цагт бид бясалгаж эхлэх л хэрэгтэй. Өнгөрсөн олон галвын туршид хэдий их хугацааг ашиг тусгүй үрсэндээ санаагаа бүү чилээ. Харин түүний оронд

яг одооноос бясалгаж эхэлвээс үхэл ирэхийн цагт харамсахгүй шүү дээ. Таны одоо хийх зүйл л маш чухал. Таны бие өвдөх үед сэтгэлийг биеэсээ салган гадагш огторгуй тийш хандуулаарай. Сэтгэлийг биеэс ангид байлгаж хоосон огторгуйд уусга. Бас өмнийн огторгуйдаа Дара Эхийг бүтээн бодож тарнийг нь урин уншиж болно. Миний хувьд өвчин шаналал багагүй ч би түүнд анхаарал хандуулалгүйгээр хоосон огторгуйд сэтгэлийг хандуулж бясалгаснаар өвчин зовиурыг мэдрэхээ больдог. Харин өвчнийхөө тухай бодоод эхлэнгүүт эргээд өвдөж эхэлдэг юм. Өч төчнөөн зовлон шаналалтай бусад амьтдын зовлонтой харьцуулахад өөрийн тань зовлон өчүүхэн гэдгийг ойлгож ухаарах хэрэгтэй. Жишээ нь, би шоронд 20 жил хоригдсон билээ. Үүнийг та нар хүнд хэцүү асуудал гэж бодох байх л даа. Гэвч би шоронгоос хэзээ суллагдах бол гэж нэг ч удаа бодож байгаагүй. Би өдрөөс өдөрт Дара Эхийг л бясалгадаг байсан. Амиа хорлох тухай нэг ч удаа бодож байгаагүй, харин ч сэтгэл дотроо би сүрхий жаргалтай байдаг байсан. Хэрэв зовлонгоос ангижрахыг хүсвэл өөрийн биеийг бус сэтгэлээ өөрчлөх хэрэгтэй. Дара Эхэд байнга залбирч тарнийг нь уншиж байваас та бээр хаа ч явсан Дара Эхээ дурьдан санадаг болно. Би ч бас Дара Эхийг үргэлж бясалгадаг болохоор түүгээрээ холбогдон танд туслаж чадна. Хүнд хэцүү цагтаа Дара Эхийг нэгэн үзүүрт сэтгэлээр бясалган бодож байгаарай.

ᠮᠤᠯᠤᠯᠤᠰ 34

Бясалгал гэдэг нь сэтгэлийн угийн мөн чанарыг эхлэн таниад дараа нь тэрхүү байгаль төлвийг дадуулахыг хэлнэ. Юуны түрүүнд та бүхэн сэтгэлийн байгаль суурь чанарын талаар ойлголттой болох хэрэгтэй. Энэ сэтгэл бол бид бүгдийн сэтгэл нэг болохыг үзүүлдэг түгээмэл суурь юм. Байгаль төрөлх сэтгэлээ нэгэнт таньсан бол сарниж алгарасахгүйгээр тогтоон барих хэрэгтэй. Яг одоо агшинд мэдэмсрээ дадуулах нь бясалгал юм. Гадна талд жаргал, зовлон болон ямар ч нөхцөл байдал үүсч байсан тэдгээрийг ажиглагч тунгалаг мэдэмсрээ хэзээд бүү алдаарай.

Өөрийн бүхий л үйлдээ мэдэмсэрт ухамсрыг ямагт дадуулах нь төгс явдал мөр юм. Үзэл, бясалгал, явдал гурав гурвуулаа нэг л суурьтай сэтгэл юм. Бидний сэтгэлд маш олон бодлууд байнга ургаж байдаг боловч тэдгээр бодлууд түр зуурынх, ургаж сарнидаг. Бодлууд сэтгэлээс урган гардаг ч сэтгэл өөрөө огторгуй мэт хөдөлшгүй билээ. Хэзээ ч үүсч бий болохгүй бас арилахгүй. Сэтгэл өмнө ямагт байсан, одоо ч байсаар байна, ирээдүйд ч үргэлжид байсаар байх болно. Сэтгэл огторгуй мэт, далай мэт уужим, толь мэт. Огторгуй мэт хаашаа ч оддоггүй. Тиймээс түр зуурын бодолд бүү зууралд. Бодлууд угаас тогтонги бус чанартай тул түүнтэй хэдий зууралдсан ч тэдгээрийг тогтоон барьж чадахгүй. Харин түүний оронд бодлууд хэрхэн ургаж буйг танигч мэдэмсэрт ухамсар, тодорхой мэдэгч хэзээ ч хөдөлшгүй тэр сэтгэлийг ажигла. Энэ л дурьдалт мэдэмсэр бол танд буй бурхан. Энэ л таны үнэнхүү байгаль төлөв юм.

Уйтгар гуниг, сөрөг бодол, сэтгэл зовнил зэрэг ямар ч бодлууд сэтгэлд төрсөн бай түүнд бүү авт; харин түүнийг дурьдал мэдэмсэртэйгээр үргэлжид ажигла. Мэдэмсэр тогтвортой болох цагт бодлоос ангижрахыг хичээх шаардлагагүйгээр, бодлууд аяндаа сарних болно. Ийм мэдэмсрийг зөвхөн бясалгалын үед ч бус үйл бүхэндээ дадуулах хэрэгтэй. Зовсон ч жаргасан ч юу ч болж байсан таны мэдэмсэрт огтхон ч нөлөөлөхгүй. Түүний оршин буй нь л тэр. Энэ бол амьтан бүхэнд байдаг төрөлхийн Бурхан чанар юм.

Нэмж хэлэхэд Дилова Хутагтын “Ганга Махамутрыг” өдөр бүр уншиж байвал таны бясалгалын дэмжлэг болно. Мөн “Бодьсадвын Гучин Долоон гарын авлага”-ыг ч өдөр бүр уншиж байхыг хичээгээрэй. Эл бүгд л таны явдал мөрд тустай. Өөрийн үйл бүхэндээ бодь сэтгэл, хайр, нигүүлсэхүйг ямагт төрүүлэх нь хамгийн чухал. Нинжин сэтгэлгүйгээр өөрийн сэтгэлийн төрөлх мөн чанарыг хэзээ ч ойлгохгүй. Нинжин сэтгэлгүйгээр сэтгэл яг л бохир устай адил. Хэрэв ус булингартай бол түүний угийн жинхэнэ тунгалаг чанарыг харах боломжгүй. Нигүүлсэнгүй сэтгэлийг тэтгэн арвижуулваас сэтгэлийн уг төрөлх чанарыг амархан танина.

᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 35

Бид өөрийн сонголт эрхгүйгээр зовсоор байдаг билээ. Бид зовлонг хүсдэггүй, бид жаргалтай байхыг ямагт хичээдэг ч бидний хүслээс үл хамааран зовлон бэрхшээл тохиолдсоор байдаг. Энэ талаар бид юу ч хийж чадахгүй. Яагаад ийм байгаа билээ? Үүний учир нь бид зовлонгийн шалтгааныг өөрсдөө аль эрт бүгээчихсэн байдгийнх юм. Тэгвэл зовлонгийн тэдгээр шалтгаанууд хаана байна вэ? Зовлонгийн шалтгаан яг одоо бидний сэтгэлд буй агаад зөвхөн өөрийгөө энхрийлэх үзэл дээр төвлөрдөг эл сэтгэлээс л зовлонгийн шалтгаан болсон нисванисууд үүсдэг. Хэрэв үүнийг танивал өөр хэнийг ч буруутгах бус та өөрөө өөрийнхөө зовлонгийн шалтгаан гэдгийг ойлгох болно. Үүнийг ойлговоос та хэцүү бэрхийг хүлцэн тэвчиж ирээдүйд учрах зовлонгоос зайлсхийж чадна. Хэрэв та амар амгаланг хүсвэл амар амгалангийн уг шалтгааныг мэдэх хэрэгтэй. Бурхан багш бээр “Би та бүхэнд гэтлэхүйн зам мөрийг үзүүлж чадна. Гэвч орчлонгоос гэтлэх эсэх нь зөвхөн танаас өөрөөс тань хамаарна” хэмээн айлдсан билээ. Та бурханы номтон ч бай, үгүй ч бай, ямар нэгэн шашин шүтдэг ч бай үгүй ч бай танд сэтгэл буй агаад, жаргал зовлонгийн түрхэн зуурын шинж чанартай шалтгаанууд нь таны сэтгэлд л буй.

Амар амгалангийн шалтгаан нь асрал хайр бөгөөд зовлонгийн гагц шалтгаан нь өөрийгөө энхрийлэх үзэл. Үүнийг л ойлговол үйлийн үр, шалтгаан ба үр дагаврын хууль хэрхэн ажилладгийг бүрнээ ойлголоо гэсэн үг. Бүхий л зовлонгийн шалтгаан бүхэн зөвхөн

өөрийн амгаланг хүсэх сэтгэлээс бий болдог. Төгс Гэгээрсэн Бурхад бээр бусдыг гэх чин сэтгэлээс төрдөг. Ямар нэгэн шашин шүтдэг ч бай үгүй ч бай сэтгэлийн төрөлх байгаль мөн чанар бол бүхнийг таньсан билгүүн ухамсар бөгөөд энэ л жинхэнэ Бурхан юм.

Бурхан багш “Хамаг амьтны сэтгэлд бурхан буй. Амьтдын сэтгэл зөвхөн түр зуурын гэм хирээр халхлагдсан” хэмээн айлдсан байдаг. Өөрт үнэмшин төөрөлдсөн үзлийг орхисноор л сая та өөрийн төрөлх мөн чанар, хоосон чанар -нигүүлсэхүй сэтгэлийг олж харна. Өөрийн байгаль төрх чанар буюу чухам хэн бэ гэдгээ үнэнээр нь харах үедээ төрөлхтөн бүгд Бурханыг олж харна.



᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 36

Миний та бүхэнтэй хуваалцаж байгаа эдгээр үгс бол агуу эрдэмтэн мэргэн хүний үг бус харин арвин их туршлагатай буурал эцгийн сургаал юм шүү. Гадна талдаа бол би маш хүнд бэрх амьдралыг туулсан бөгөөд амьдралынхаа хорин жилийг хөдөлмөрийн лагерьт өнгөрүүлсэн билээ. Та бүхэн үүнийг «асуудал» гэж бодож магадгүй. Харин миний хувьд дотоод сэтгэлдээ бол үнэндээ зовлон эдлээгүй юм, би шоронд байх хугацааг маш үр дүнтэй өнгөрүүлсэн гэж боддог. Анх баривчлагдах үедээ би, эх нутгаа хамгаалахаар зэвсэг барин тулалдсан идэр залуухан хүү байлаа. Тэр үед би бурханы номд сүсэгтэй байсан хэдий ч номыг бодитой хэрэгжүүлэх тал дээр дутмаг байсан тул итгэл бишрэл маань гүехэн байжээ. Шоронд харин номыг бодитой дадуулах боломж нөхцөл бүрдсэн тул гадна талын хатуу бэрх зовлонг тэвчээрээр сулруулж сэтгэлийг урвуулахын мөрд авч байсан юм. Шоронгоос чөлөөлөгдөх өчүүхэн ч найдлага байгаагүй тул ямар нэгэн найдвар горьдлого болон айх айдасгүйгээр, Дарь Эхдээ нууцаар залбирсаар, хамаг амьтанд хайр энэрлийг илгээсэн өдрүүдийг өнгөрөөж байлаа. Ийнхүү Дхарма буюу номыг дадуулсны ач үрийг биеэр үзсэнээр түүний үнэ цэнэд итгэл төгөлдөр болж сүсэг бишрэл минь гүн бөгөөд эргэлт буцалтгүй бат болсон билээ.

Тиймээс би энэ туршлагаасаа бусадтай хуваалцах нь бусдад тустай болов уу хэмээн бодсон ба ном айлдахаар аялахдаа зөвхөн өөрийн бодит амслага туршлага дээр үндэслэсэн чин зүрхнийхээ зөвлөгөөг хуваалцдаг

юм. Номыг жинхэнэ утгаар нь ойлгохын тулд хувийн амсуурга туршлагатай болох нь чухал. Жинхэнэ амар амгалан гэж юу вэ? Энэ нь гадна талд байна уу, дотор байна уу? гэхчилэн асуулт тавих нь чухал юм. Хэдийгээр баян чинээлэг, хүний хүсэж болох бүхнийг эдэлж байлаа ч гэсэн гэр бүлд нь үзэн ядалт байваас яг л тамын зовлон шиг зовлонг амсана. Хэдий ядуу ч асрал хайр, энэрэл нигүүслийг гэр бүлийнхэндээ түгээдэг бол ариун орны амар амгаланг мэдэрдэг. Амар амгалан бол зөвхөн дотоод сэтгэлээс л урган гарна, амар амгалан гадаад ертөнцөөс хамаарахгүй. Сэтгэл хямрах үед зовлонг хаанаас ч тэр, бүр эерэг сайн нөхцөл байдлаас ч хүртэл үүсгэдэг. Хэрэв сэтгэл амар амгалан, асрал хайраар дүүрэн бол хэдий гадна талын нөхцөл хүнд хэцүү байлаа ч гэсэн жаргалыг өөртөө олж чадна. “Бүхий л зовлон зүдгүүр аль нь ч байсан зөвхөн өөрийн амар амгаланд шунахаас гарна”.

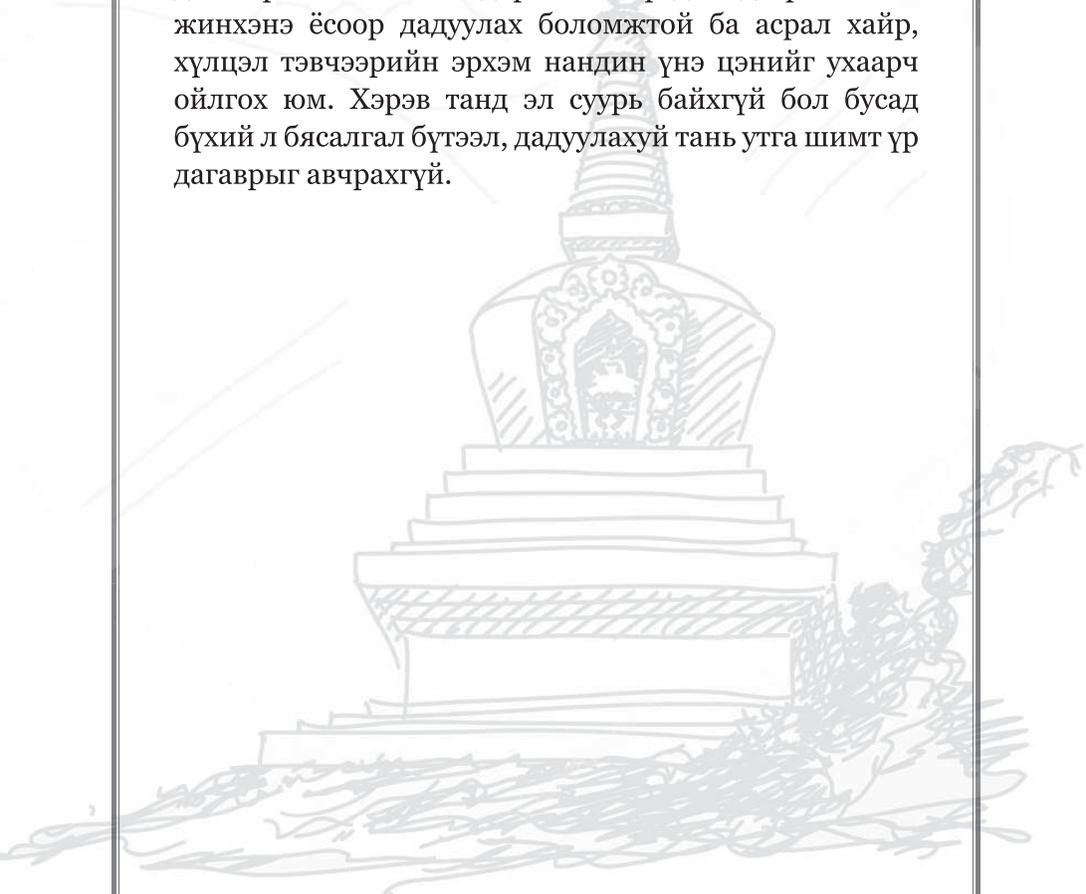
᠑᠓ Эшлэл 37

Хэрэв та бүхэн бусдад туслах чин хүслийг төрүүлвээс таны билиг билгүүн өсөн арвидна. Үүний эсрэгээр, та мэдэмсэрт ухамсраа сайтар дадуулбаас бусдад туслах хүсэл тань нэмэгдэнэ. Анханд асрал хайрын тухайд шамата (амирлан оршихуй) бясалгалд сэтгэлээ дадуул. Тасралтгүй дадуулсанаар бясалгалын амсуургад хүрч, үр шимийг нь үзэх болно. Дахин дахин дадуулан үйлдэх нь амар амгалан байх цорын ганц арга зам юм. Хэрэв та өөртөө л амар амгаланг хүссэн шунал хийгээд үүнээс үүдэлтэй сөрөг сэтгэл хөдлөлүүдээ орхихгүй л бол жинхэнэ амар амгаланг хэзээ ч олохгүй. Хэрэв та зовлонгийн шалтгааныг орхихгүй бол зовлон эдлэхээс өөр сонголт байхгүй, энэ талаар танд хийж чадах зүйл нэгээхэн ч үгүй. Үйлийн үр бол Бурхан Багшийн шинээр олж нээсэн зүйл биш. Бурхан Багш бүхнийг мэдэгч билиг билгүүнээрээ юмсын мөн чанарыг илтэд таньсан бөгөөд асар нинжин сэтгэлээр бидэнд харуулсан юм. Тэрбээр энэрэл нигүүсэл, нинжин сэтгэлийн мөн чанар бол амар амгалан, харин эго буюу би-д барин зуурах сэтгэлийн мөн чанар бол зовлон гэдгийг энгийн хялбараар үзүүлсэн билээ.

Би-д зууран барих сэтгэл чанга байх тусам төдий чинээгээр бусдыг анхааран халамжлах сэтгэл дорой байдаг. Бурхан Багшийн айлдсан гурван хөлгөн болох Пратимокша (ангид тонилох), Бодьсадва, Важраяана (Очирт Хөлгөн) нь бүгдээрээ бодь сэтгэлийг төрүүлэх арга юм. Эдгээр аргуудыг амьдралд дадуулан хэрэгжүүлэх ёстой бөгөөд цаашлаад та бүхэн бясалгал дадуулахуйд машид тууштай байх ёстой. Гэхдээ та үр

дүнг нь шууд үзнэ гэсэн горьдлого тээх хэрэггүй. Таны дадуулахуй болбоос дараа дараагийн олон төрлүүдийн тухайд юм.

Бурхан Багш «Та дараа төрөлдөө хаашаа одоохоо мэдэхийг хүсвэл одоогийн үйлдлээ хар» хэмээн айлдсан байдаг. Зөвхөн үйлийн үр, шалтгаан ба үр дагаварт итгэмж төгөлдөр байсны үндсэн дээр л номыг жинхэнэ ёсоор дадуулах боломжтой ба асрал хайр, хүлцэл тэвчээрийн эрхэм нандин үнэ цэнийг ухаарч ойлгох юм. Хэрэв танд эл суурь байхгүй бол бусад бүхий л бясалгал бүгээл, дадуулахуй тань утга шимт үр дагаврыг авчрахгүй.

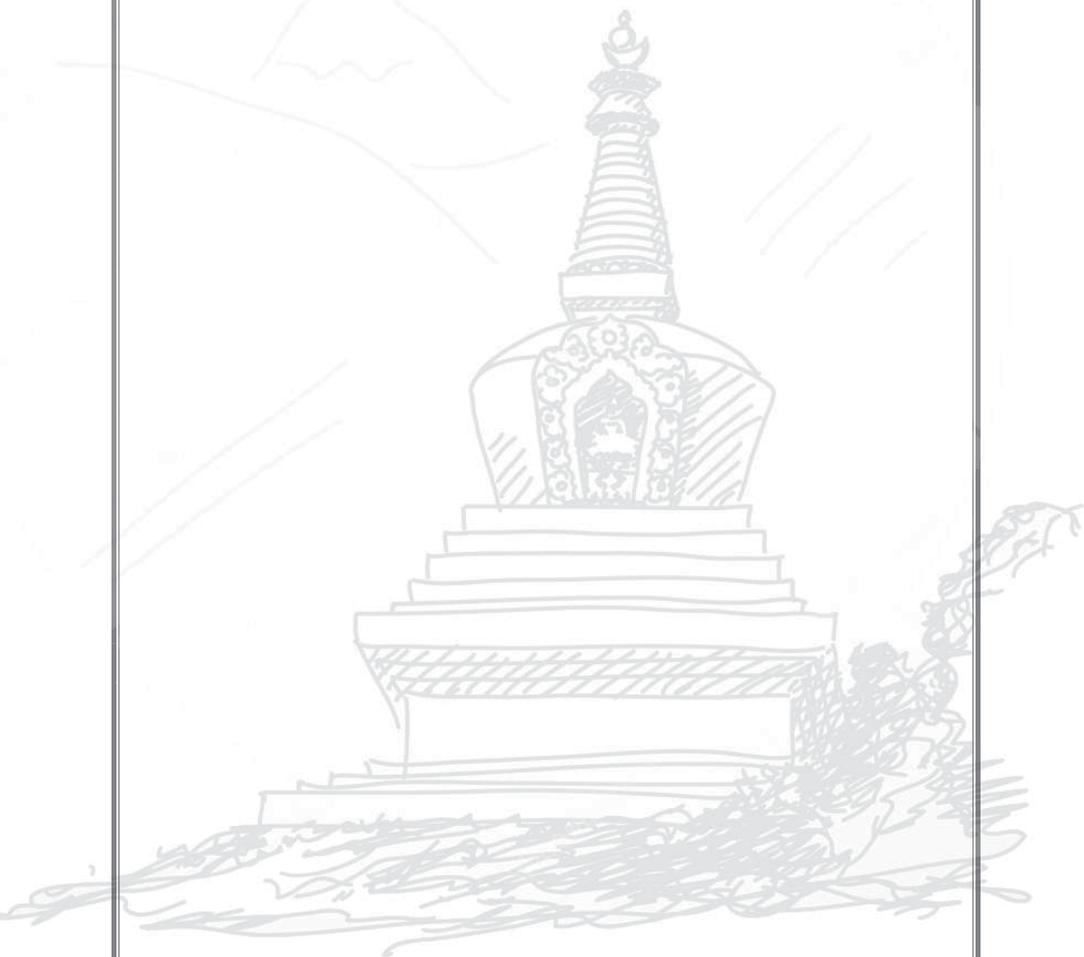


ᠡ᠋ᠰᠡᠭᠡᠨ 38

Очирт Хөлгөний үзэл онолыг танихад маш хэцүү. Учир нь далд халхлагдсан ойлгомжгүй санагддаг учраас зарим хүмүүс өөрсдийгөө Бага Хөлгөний зам мөрийг дагагчид хэмээх нь аюулгүй гэж сэтгээд Очирт Хөлгөний зам мөрийг сонирхдоггүй. Энэ бол үндэслэлтэй л юм. Гэвчиг үнэндээ Очирт Хөлгөний үзэл бол тийм ч ойлгогдоход бэрх, нэвтэршгүй зүйл биш юм. Очирт Хөлгөний ёс нь юмс чухамдаа хэрхэн оршдогийг тайлбарладаг. Жишээ нь, та асар том мөсөн уулийг төсөөл. Очирт Хөлгөнийг ойлгож таниагүй нэгэн «Энэ бол мөсөн уул» гэж бодно, ойлгож таньсан нэгэн болбоос «Мөсөн уул мэт үзэгдэж буй ч мөсний жинхэнэ мөн чанар нь ус юм. Эл үргэлжид мөсөн уул хэвээрээ байхгүй, мөс хайлахад ус болно» хэмээн бодно. Та энэ зарчмыг л ойлговол Очирт Хөлгөний үзэл онолыг ойлгоно. Очирт Хөлгөний ёсонд, хэдийгээр зургаан зүйлийн амьтад үзэгдэж буй боловч үзэгдэл нь бүгд түр зуурынх гэж үздэг. Үнэндээ бол амьтан бүхэн Бурхан чанартай бөгөөд төгс гэгээрэлд хүрэх чадамж бүгдэд нь бий.

Сэтгэлд зүсэн зүйлийн бодлууд түр зуур л төрдөг. Тэд үнэндээ бидний хэн болохыг илэрхийлдэггүй; бодлууд төрдөг, сарнидаг бөгөөд байнга хувьсан өөрчлөгдөж байдаг. Та одоо уурлаж дараагийн агшинд хайрладаг. Энэ бүх бодлууд бүгд түр зуурынх. Гэвчиг хамаг амьтан бүхэнд суурь; мөнхөд орших сэтгэлийн тийн мэдэл буй. Энэхүү ухамсар хэзээ ч үүсдэггүй, хэзээ ч алга болдоггүй; хувиршгүй үргэлжид оршино, хэзээ ч үхдэггүй, хэзээ ч төрдөггүй, суурь хувиршгүй

ухамсар юм. Та үүнээс хэзээ ч тусгаар байгаагүй; ирээдүйд хэзээ ч хагацахгүй бөгөөд таны жинхэнэ байгаль мөн чанар энэ болой. Та энэ байгаль төрх буюу өөрийн жинхэнэ мөн чанарыг таних үест Очирт Хөлгөний жинхэнэ эрдмийг олж харж чадна.



᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 39

Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын авлага, 1-р бадаг:

*“Олдохуйя бэрх чөлөө учралын сал онгоцноо суусан
энэ цед*

Ашид гарах орчлонгийн зовлонгийн далайгаас

Өвөр хийгээд бусдыг гэтэлгэхийн тухайд

Өдөр шөнөд мятрал цүгйгээр

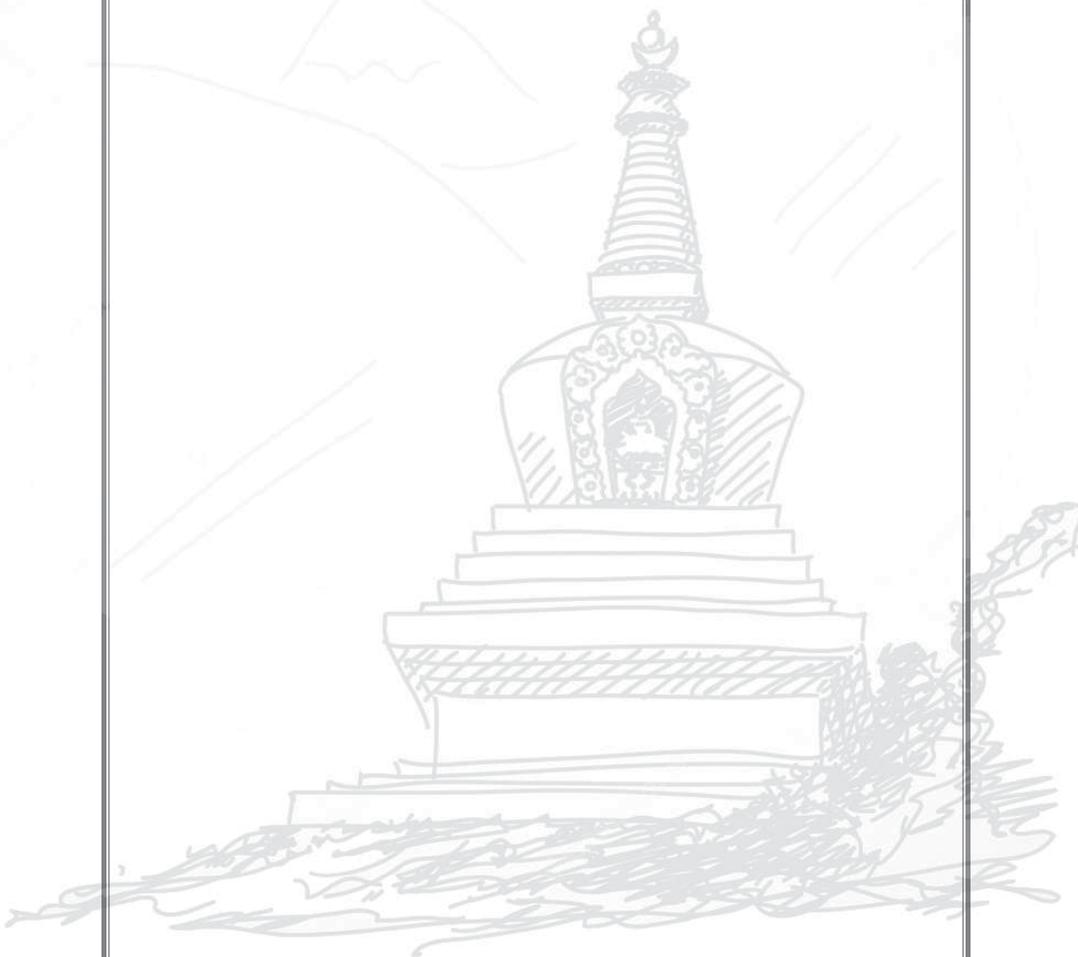
*Онцлон номыг сонсох, санах, бясалгах нь бодьсадвын
бүтээл мөн.”*

Ихэнх хүмүүс арван найман чөлөө учрал, аз завшааны тухай хэдийнээ номноос уншиж ойлгосон учраас энэ тухайд цаг гаргах шаардлагагүй гэж бодон зэхэл бүтээлийг чухалд авч үздэггүй. Тэд харин “жинхэнэ, илүү нарийн түвшний” бүтээл хийхээр шамддаг. Жигдэн Сүмгон Гэгээнтэний айлдсанаар зэхэл бүтээл болбоос хамгийн гүн гүнзгий бүтээл юм. Таны сэтгэл зүрхэнд гэтлэхүйн чин хүсэл төрсөн цагт л та орчлонгийн хүрд, зовлонгийн далайгаас гэтэлнэ, өөрөөр та хэдий бусад дээд түвшний бүтээл үйлдээд ч тэр нь таныг зовлонгоос чөлөөлж эс чадахаар үл барам үнэндээ таны би-д барих (эго) сэтгэлийг улам дэвэргэж мэднэ. Эхлээд та чөлөө учралт хүний төрлийн үнэ цэнэ хийгээд үүнийг олдохуйяа үнэхээрийн бэрх болохыг ойлгох хэрэгтэй. Бид ихэвчлэн “өнгөрсөн шөнө сайхан амарсан уу?” гэж бусдаас асуудаг. Тэд “сайхан унтаж амарсан” гэхэд нь бид “маш сайн байна” гэцгээдэг. Хэрэв бид хангалттай сайн унтаж амраагүй бол өөртөө санаа зовдог.

Энэ бол хүний төрлийн үнэ цэнийн тухай бодол бүрнээ төрөөгүй байгаагийн шинж юм. Хэрэв энэ бодол сэтгэлд төрсөн бол бид унтаж өнгөрөөсөн хором бүртээ харамсах байсан. Бид өглөөд залхуурч нозоорсон бус харин хүний төрлийн үнэ цэнийг санан орноосоо үтэр түргэн босохыг яаравчлах байсан. Тиймээс өглөө бүр эрдэнэт хүний төрлийн үнэ цэнийг санах нь машид чухал юм. Та бүгд шөнө унтаж амрахгүйгээр өдрийн ажилаа хэрхэн амжуулах билээ гэж гайхаж болох юм. Та нойроо хугаслах шаардлагагүй, гэхдээ та тэвчээр хийгээд шагшаабадыг дадуулах хэрэгтэй. Цаашлаад хэрэв та унтахдаа Ум Аа Хум Очирт тарнийг урин уншваас унтах нь хүртэл буян болж хувирна. Шөнө дунд сэрвээс сэрэх бүртээ та хамаг амьтныг дурьдан санаж тэдний төлөө маани уншиж байгаарай. Энэ хүний төрөл болбоос тоолшгүй олон төрлийн туршид хураасан хэмжээлшгүй их буяны үр шим юм шүү.

Энэ бол нэг л удаагийн боломж бөгөөд ирээдүйд дахин ийм нандин чөлөө учрал, боломж олдоно гэж найдаж хэрэггүй шүү. Хүний төрлийн үнэ цэнийг ойлгож ухаарснаар утга учиргүй зүйлд цагаа дэмий үрдэггүй. Түүгээр ч үл барам, бүх зүйлс буруугаар эргэн, үгүйрч хоосорсон ч, найз нөхөд, гэр бүлгүй эсвэл эд хөрөнгөө алдсан ч сэтгэл баяр баясалгалантай хэвээр л байна. Сэтгэлээр унах нь бүү хэл, харин ч чөлөө учралт хүний төрлийг олж зовлонгийн далайгаас гэтэлгэх сал онгоцонд сууснаа ухааран амар амгалан байх бөлгөө. Ертөнцийн жаргал таашаал нь үнэндээ бидний ирээдүйн амар амгаланг бусниулах болно гэдгийг ухаарна. Хүмүүс бид оюун ухаан хийгээд зургаан махбодийг эрхшээсэн тул хүний төрөл бол асар хүчирхэг төрөл юм. Хүний төрөл болбоос дээшээ эсвэл доошоо явах замын огтолцол юм. Хэрэв бид

хүний төрлийг ухаалгаар ашиглаж чадваас нэгэн насанд ч төгс гэгээрч чадна. Хэрэв бид хүний төрлийн энэ завшааныг дэмий хоосон үрж, буруу муу үйлүүд үйлдвээс тоолж баршгүй олон төрөлдөө доод муу заяаны төрөлд унах болно.



ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 40

Нисванисыг тус тусад нь ялган онох хурц билгүүнээр дарахад гарах урвахуй нь хилэнт ядам бурхдын илрэл юм.

Нисванисын жинхэнэ мөн чанар болбоос билиг билгүүн учраас сэтгэлийн таван хор бол таван билиг билгүүн мөн. Мэдэмсрийн хүчээр нисванисыг үгүй хийснээр нисванисын угийн мөн чанар, анхны билгүүн ил болно. Энэхүү нисванисыг үгүй болгож буй урвахуй нь л хилэнт ядам бурхад юм. Хилэнт ядмууд нь энэрэл нигүүлслийн үүднээс хилэгнэж үзэгддэг. Тэд болбоос муухай ашилж буй үрээ номхруулж буй ижий мэт болой. Эх хүн үрээ хайрладаг учраас түүнд туслахын тулд хилэнт байдлыг үзүүлдэг.

Хилэнт ядам бурхад нь хамаг амьтдын асар хүчтэй нисванисуудыг дарахын тухайд цаглашгүй их энэрэл нигүүлслээр залардаг. Тэдний энэрэн нигүүлсэх сэтгэл нь амгалан дүрт бурхдынхаас ч илүү хүчтэй юм.

᠑᠒ Эшгэлт 41

Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын авлага, 2-р бадаг:

*“Ураг садангийн зүгт цер мэт шунал тачаалаар
хандаж*

*Уршигт дайсны зүгт түймэр адил уур хилэнгээр
харьцаж*

Авах гээхийг үл ялган харанхуй мунхагт учигдюу

*Аавын нутгийг сааталгүй огоорох нь бодьсадвын
бүтээл мөн.»*

Орчлонд эргэлдэх хамгийн гол шалтгаан бол би-д барьсан хуурмаг төсөөлөл юм. Шуналаас үүдэн бид орчлонгийн зургаан төрөлд дахин дахин төрөл аван эргэлддэг. Хэдийгээр энэ ертөнцөд амьдран буй ч түүндээ шунахгүй бол орчлонд төөрөхгүй. Бид нутаг орондоо байхдаа зарим хүмүүст дургүйцэж дайсагнан, харин өөрийн садан төрөл, найз нөхөддөө шунан тачаадаг. Хэрэв бид өөрийн нутгийг орхин өөр газар орныг зорин одвоос тухайн газар орны хүмүүсд шунан тачаахгүй, бүгдийг нь адилхан үздэг. Хэрэв бид шунал, дургүйцлийн гэм эрүүг ойлгож ухаарахгүй бол хэдий өөр газар оронд очлоо ч мөн л өрсөлдөгчидөө үзэн ядаж, өөрийн найз нөхөддөө шунан тачаасан хэвээр л байдаг. Бид эргээд л сайн хандсан нэгэнд шунан, таагүй хандсан нэгэнд дургүйцэж байдаг. Тиймээс шунан зуурах, хорсон зэвүүцэх сэтгэлийн гэмт муу талыг ойлгож ухаарах нь машинд чухал юм. Хэрэв та тэдгээрийн гэм хорыг таньж чадахаар бол заавал нутаг орноо орхин явах шаардлагагүй.

Зөвхөн нарийн хэлбэрийн үл анзаарагдам шунал эсвэл хорсон зэвүүцэх сэтгэл төрөх агшинг та бүхэн анхаарч хараарай. Жишээ нь, та өөрийн найзын тухай бусдад дүрслэн тайлбарлахдаа түүний зөвхөн сайн чанаруудыг л дурьдана, харин та дургүй хэн нэгний тухай дүрслэн тайлбарлах бол түүний муу чанаруудыг л чичлэн зааж, сайн чанаруудыг нь огт дурьдахгүй. Шунал, хорсол зэвүүцэлд автсанаар бид юмсын жинхэнэ мөн чанарыг харж чаддаггүй. Сэтгэл хөдлөлд автаагүй байх үеийн нөхцөл байдлыг эргэцүүлэн бодож үзвэл бид шунал, хорсон зэвүүцэлд будагдаагүй сэтгэл буюу тэгш үзэхүйн сэтгэлээс үнэн ухаан төрдөг болохыг ойлгоно. Та дурьдал санамсрыг ойр агуулваас сэтгэлд ургах алив үйл хөдлөлүүдийг танин барьж чадна; жишээ нь, та яриан дундаа өөрөө дургүй төдийхнөөр түүний тухай ямар нэг сөрөг зүйл хэлэх гэж байгаага тэр даруйд нь таних болно.

Шунал, хайр хоёр маш амархан андуурагддаг. Хайр гэдэг нь бусдыг өмчирхөн зуурахгүйгээр хайрлаж тэдэнд амар амгаланг хүсэхийг хэлдэг. Хэдий үйлийн үрийг ерөнхийд нь ойлгодог ч гэсэн түр зуурын хүчтэй сэтгэл хөдлөлд автах үедээ бид түүнийгээ хоромхон зуур мартдаг. Зарим нь сэтгэл хөдлөлд автан муу үйлүүдийг сохроор үйлддэг. Нөгөө хэсэг нь хэдий мэдэж байгаа ч атгаг хүслийн хүчийг сөрөх эрдэм дутсанаас мэдсээр атлаа муу үйлүүдийг үйлддэг. Энэ болбоос авах гээхийг үл ялгах мунхагт автсан сэтгэл юм. Дилова Хутагт Нарова шавьдаа хандан «Хүү минь, энд гадаад үзэгдэл бус харин үзэгдэлд зуурах шунал л сэтгэлийг чинь хүлж буй юм» хэмээн айлдсан байдаг.

Анхлан дадуулагчийн хувьд ертөнцийн зугаа цэнгэл, алгасрал үймцээнийг сөрөх, тэвчихээр хэмжээнд сэтгэл нь номхроогүй байдаг учраас аглагийг шүтэх нь тустай. Аглагт тэр мэтийн үймцээн самуурал бага тул догширсон, амгалан бус сэтгэл номхрон тайвшрахдаа амархан байдаг. Ийм газар гадна талын элдэв сатааралтай учрахгүй учраас сэтгэл рүүгээ өнгийн харж сэтгэлээ ажиглан шинжихэд амар хялбар болно. Сэтгэл тайван, тогтуун үед энэрэл нигүүсэл, тэвчээр хийгээд бусад чанадад хүрэхгүй дадуулахад ч хялбар. Мугуйд орон гэдэг нь муу бодлууд хийгээд сэтгэл хөдлөлүүдийг арвидуулдаг газар орон юм. Иймэрхүү байдал нь эгэлийн газар оронд ч, аглаг агуйд ч, хаана ч үүсч болно.

Үнэндээ сэтгэл нь тогтон номхорсон бясалгаачид өөрсдийн дотоод эрдмийг шалгахын тухайд үймцээнт эгэлийн оронг зорчих нь зүйтэй. Товчхондоо, мугуйд орон гэж сөрөг сэтгэл, шунал, ягшмал үзлийг дэвэргэдэг орныг хэлдэг бол буяны орон гэж юу ч өрнөж байсан тэдгээрт шунан тачаахгүй байж чадаж буй газрыг хэлнэ. Ихэнх хүмүүст ажиллаж хөдөлмөрлөх шаардалага бий учраас аглагт амьдрах боломжгүй, гэвчиг та бүгд богино хугацаагаар жишээлбэл, нэг долоо хоног эсвэл амралтын өдрүүдээр мөн зөвхөн нэг хоног юмуу цөөн цагаар аглагийг шүтэж болох юм. Аль чадахын хэрээр ийн дадуулснаар та бидэнд тааламжтай зугаатай байдаг газар маань үнэндээ мугуйд орон болохыг олж мэднэ. Тэвчээр нэмэгдэхийн хэрээр танд саад тотгор болдог хэцүү хүмүүс таны бясалгал дадуулга сайжрахад ач тустай болохыг ойлгох болно. Номын үүднээс авч үзвэл найз хийгээд дайсны үүрэг заримдаа солигддог.

᠑᠒ Эштэт 43

Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын авлага, 4-р бадаг:

“Өнөд ханилсан амраг саднаас нэг нэгээр хагацаж

Өчнөөн зовж хураасан эд эдлэлээ ардаа орхиж

*Өөрийн зочин биен дэх ухамсар нэгэнтэй огоорон
одюц*

Өдгөө энэ төрлөө орхих нь Бодьсадвын бүтээл мөн.”

Эхийн хэвлийгээс төрсөн цагаас эхлэн үхэх өдрийг хүртэлх бидний амьдрал бүхэлдээ зүүд зэрэглээ лугаа адил юм.

Эгэл хүмүүс өнгөрсөн шөнийн зүүдийг ботид биш хуурмаг, харин энэ амьдрал бол жинхэнэ бодитой хэмээн боддог. Энэ бол том алдаа юм. Энэ амьдрал болон өнгөрсөн шөнийн зүүд нэг л мөн чанартай. Бүх үзэгдэл бодит, жинхэнээсээ болж буй мэт боловч үнэн мөн чанараараа хуурмаг юм. Биднийг үхсэний дараа ухамсар бард буюу завсрын төлөвт сэрдэг. Энэ бол яг л амьдралын зүүднээс сэрж буй мэт болой. Амьдрал гэнэт бодит бус, хуурмаг мэт үзэгдэн өдгөө энэ амьдрал, энэ ертөнцийн бүхий л зүйлс үгүй болж алгасран бүдгэрч дурсамж төдий болдог. Үхсэний дараа бид бард буюу зуурдад сэрнэ. Хэдийгээр зуурд нь мөн чанараараа хуурамч боловч бидний хувьд дараагийн бодит үнэн болно. Бид зүүдлэн байх ахуйд зүүд бидний хувьд бодит мэдрэмж төрүүлдэг. Зүүднээс сэрсэн цагтаа л бид энэ бол ердөө зүүд байж хэмээн тандаг.

Нөгөөтэйгүүр, хэдий бид зүүд гэдгийг мэдлээ ч гэсэн, тэр зүүдийг бүтээгч үйлийн үр хэзээ барагдана тэр болтол зүүдний хуурмаг зовлон жаргалыг үргэлжлүүлэн амссаар байдаг. Биднийг зүүдлэх үед сэтгэлд буй урьдын үйлийн ул мөрүүд идэвхжин зүүдний сэрэл мэдрэхүй хэлбэрээр ургадаг. Мөн түүнчлэн энэ амьдралын үзэгдэл ч бүхэлдээ бидний үйлийн үр, нисванис, авьяасын тусгалаас өөр юу ч биш. Хэдийгээр бардад бидэнд дүрст бие байхгүй ч, бусад бүх цогцууд (мэдрэхүйн, танин мэдэхүйн, хураан үйлдэхүйн болон тийн мэдэхүйн цогц) байсаар байдаг. Тийн мэдэл буюу ухамсар би-дээ шунаан зуурсаар байдаг учраас бид бардад айдас, түтшүүрийг мэдэрдэг.

Яг л энэ амьдрал шиг бодьтой санагдах учир та бардын үзэгдэлүүдийг хянан жолоодож чадахгүй. Жигдэн Сүмгон Гэгээнтэн “Би бээр энэ төрөл, дараа төрөл хийгээд бард бүгд нэг болохыг оносон егүзэр байна” хэмээсэн билээ.

Тиймээс, энэ төрөлд шунах нь дэмий хоосон болохыг танигтун!

Нийлэмж тааруу саар нөхөд болбоос тэвчээрийн буяны садан, харин энхрий дотно нэгэн болбоос асрал хайрын буяны садан юм. Хэрэв асрал хайр, тэвчээрийг тогтвортой барьж чадваас саар нөхдийг тэвчих шаардлагагүй.

Бодьсадва нугууд муу нөлөөнд үл автдаг бөгөөд саар нөхрийг өөрт ойр байлгаснаар, харин ч тухайн саар нөхөр өөрчлөгдөн сайжирч ч болно. Хэдийгээр бид ном бүтээлд анхлан суралцагч нэгэн ч гэлээ, мөн бидний бясалгал дадуулахуй хараахан тогтвортой болоогүй ч гэлээ, бидний хувьд орхиж чадахгүй хүмүүс байж болно. Үйлийн үрийн эрхээр хүмүүс учран, хамтран амьдардаг. Тэгэхээр бид юу хийх ёстой вэ? Бид дурьдал мэдэмсрийг ойр агуулан хамтрагч нөхрөөсөө илүү өөрийн атгаг нисванисыг тэвчин хаях хэрэгтэй. Жинхэнэ тэвчих ёстой нөхөр бол би-д барин зуурах сэтгэл юм. Би-д барин зуурахыг эс тэвчвээс бид цаг ямагт зовлон бэрхшээлтэй учрах болно. Саар нөхрийг тэвчих гэдэг нь бидэнд төвөг уддаг нөхдөө орхин “бид үргэлж хэрэлдэн тэмцэлдэж байдаг учраас салах нь зөв” гэж бодох бус юм. Энэ бол алдаатай буруу бодол бөгөөд ийн үйлдсэнээр бид нийлэмж муу нөхөртэй дахин дахин учрах болно. Бид болбоос бодьсадвын санваарыг сахигчид билээ. Бид амьтан бүгдэд асрал хайр, энэрэл нигүүсэл хийгээд бодь сэтгэлийг төрүүлнэ хэмээн ам тангараг өргөсөн, тиймээс бид “тэрнээс л бусад амьтан бүгдэд” гэж хэлэх аргагүй.

Гэсэн хэдий ч бид буруу үзлийг хүлээн зөвшөөрөх ёсгүй. Буруу үзэл, шунал, уур хилэн эсвэл шашин номын үзэлд ялгамжаатай хандагч нар юу ч гэж байсан анхааран авах хэрэггүй. Товчхондоо бид сэтгэлээ л

ариусгах ёстой; хэрэв бид шунал, хорсон зэвүүцэх бодлуудыг дагаваас бидний асрал хайр, өгөөмөр сайхан сэтгэл, энэрэл нигүүсэл урван үгүй болно.



᠋᠋ ᠋᠋᠋᠋ 45

Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын авлага, 6-р бадаг:

“Бишрэн шүтвээс бүхий л гэмийг тэвчүүлэгч

Билгийн эрдмийг шинийн саран мэт арвитгагч

Билгүүн ухаан төгс буяны садан багшийгаа

*Биеэсээ илүү энхрийлэн шүтэх нь Бодьсадвын
бүтээл мөн.”*

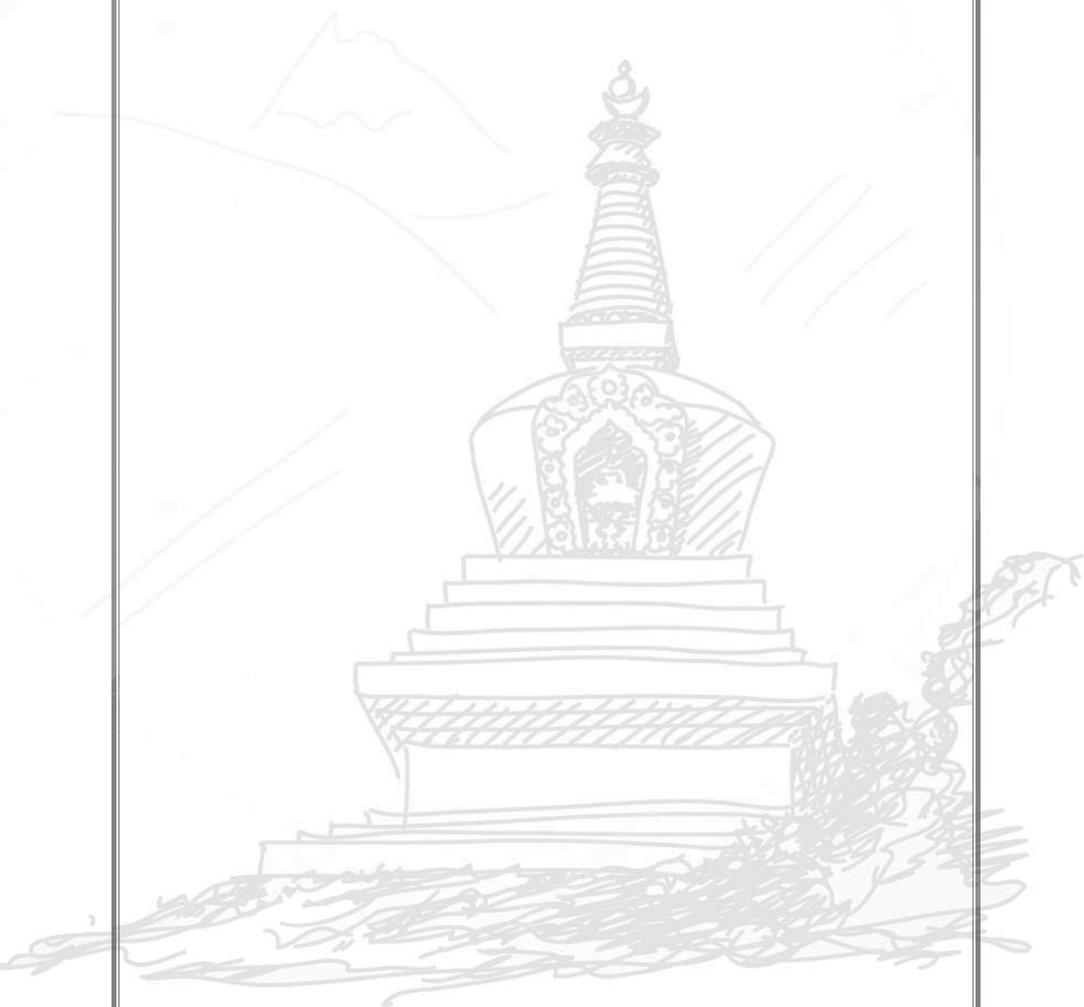
Ямар учраас багшийг өөрийн биеэс ч илүү чухалд үзнэ гэж? Бие махбодь бол мөнх бус бөгөөд бид зочид буудлыг орхин гарч буй зочин мэт түүнийг ардаа орхих болно. Харин бид багшийнхаа ганцхан үгийг ч болов, анхааран авч дадуулбаас дараа дараагийн төрөл тутамдаа амар амгалантай учирна. Багш ердөө үйлийн үр, шалтгаан ба үр дагаврыг таниулах төдийд л бид бүрнээ нээгдсэн хоёр мэлмийг олох лугаа адил болох буюу юуг үйлдэх, юуг тэвчихийг ялгах мэдлэгтэй болно. Зөвхөн үйлийн үрийн тухай заалган хөтлүүлснээр л бид дараа дараагийн төрөл тутамдаа амар амгаланг бий болгох зам мөрөө харж чадах юм. Тиймээс хэн нэгэн бидэнд сая сая доллар санал болгосон ч энэ нь бидний багшаасаа хүртэх ганцхан мөр сургаалын үнэ цэнэтэй харьцуулахын аргагүй юм. Үнэндээ эд хөрөнгийг илүү их зовлон бий болгоход хялбархан ашиглаж болдог. Бүх зовлонгийн шалтгаан бол бидний би-г төвчилсөн сэтгэл хийгээд бүхий л хорт сэтгэл хөдлөлүүд юм. Үүнийг танин мэдсэнээр таны алдаа гэмүүд нимгэрч арилах болно.

Амар амгалангийн цорын ганц шалтгаан бол тунгалаг ариун, асрал хайраар дүүрэн сэтгэл гэдгийг ухаарваас таны эрдмүүд шинийн саран мэт арвижих болно. Ийм танин мэдэхүйн замыг бидний номын багш маань л бидэнд зааж өгдөг. Энэ шалтгааны улмаас тэрбээр бидний биеэс ч илүү үнэ цэнэтэй юм.

Номын багшийг эрхэмлэн дээдлэх гэдэг нь ямар учиртай вэ? Багшийг бие махбодийн төдийд эрхэмлэн шүтвээс асуудал үүснэ, бидний эрхэмлэх учиртай зүйл бол түүний айлдвар сургаал л юм. Багшийн сургаалыг эрхэмлэн дээдлэнэ гэдэг нь ёсчлон сонсож, сэтгэлдээ анхааран авч, бодитоор дадуулан хэрэгжүүлэхийг хэлнэ. Эхэн үест бид ном сургаалыг нь ухаж ойлгох ёстой, дараа нь сурч мэдсэнээ бодитойгоор төрүүлэх хэрэгтэй. Бид номыг баттай тодорхой болтол нь шинжлэн бодож, бодит амсуурга төртөл бясалгах хэрэгтэй юм. Жишээлбэл, багш бидэнд асрал хайрын үнэ цэнийг тайлбарладаг. Жирийн оюун ухааны түвшинд ч гэсэн ойлгож авна гэдэг бол асар их буян мөн. Гэвч жирийн оюун ухааны түвшний ойлголтоор зовлонгийн үндсийг тасалж чадахгүй, түүгээр нисванисуудыг дарж чадахгүй. Энэ түвшний ойлголт мэдээж хэрэг тустай, гэвчиг зовлонгийн чанадад үнэнхүү нэвтлэн гарахын тулд бид номыг бясалгаж дадуулан амьд туршлага хуримтлуулах ёстой. Хувь хүн өөрийн бодит амслага туршлагатай болсон цагтаа л асрал хайр гээч нь ямар их нандин эрхэм болохыг шууд үзэх болно. Ийнхүү бодьтой таньсны үндсэн дээр та асрал хайрын нандин сэтгэлийг юугаар ч солихгүй.

Асрал хайрын сэтгэлээ хэзээд гээхгүй байснаар сэтгэлд тань хайр энэрэл шамдалгүйгээр аян зөнгөөрөө төрдөг болтол дадуулаарай. Цаашлаад бид

төгс амгалан, жаргаланг бүтээж, эцэст нь зовлонгийн чанадад гарна. Үүний үндэс шалтгаан болбоос бидний багшийн сайхан сэтгэл юм аа.



Номын зам мөрөөр дээшлэхийн тулд өөрөө зам мөрт орсон, биднийг ч зам мөрт хөтөлж чадах номын нөхрийг түших хэрэгтэй байдаг. Тийм номын нөхрийг Хуврагын чуулган гэдэг. Гурван Эрдэнэд аврал одуулах нь биднийг зовлонгоос хамгаалах ба яагаад гэвэл Чухаг Гурван Эрдэнэ бидэнд авах гээхийн ухааныг зааж сургадаг. Хэрэв бид ёсчлон дадуулбаас авран хамгаалагдах ба энэ утгаараа бид өөрөө өөрсдийгөө авран хамгаалж буй юм.

Үнэмлэхүйдээ бол бид дотоод Гурван Эрдэнэдээ аврал одуулж буй хэрэг юм. Хэзээ Гурван Эрдэнэ бидний сэтгэлд бүрдсэн цагт бид зовлонгоос гэтлэх болно. Энэ үүднээс таны өөрийн дурьдалт ухамсар болбоос таны дотоод Бурхан; асрал хайр, нинжин сэтгэл тань дотоод Ном; эдгээрийн нэгдэлийг дадуулбаас таны сэтгэл Хуврага болно. Аврал одуулах нь үнэндээ бол энэрэн нигүүсэхүй сэтгэлд аврал одуулж буй хэрэг бөгөөд үүгээрээ бид зовлонгоос аврагдана. Их Хөлгөний аврал одуулахуйн санваарын шим нь «Аминд тулсан ч бодь сэтгэлийг орхихгүй» гэсэн бодол юм.

Энэ цаг мөчөөс эхлэн гэгээрлийн хутгийг олох хүртлээ би бээр билиг билгүүн, бодь сэтгэл хоёроос хагацалгүй хамт байх болно.

Эцэтгэл 47

Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын авлага, 8-р бадаг:

“Тэсэшгүй муу заяаны хамаг зовлон бүхэн

*Тэрсүд буруу цйлийн цр хэмээн Бурхан Багш
номложээ.*

*Тиймийн тул аминдаа тулавч хилэнцэт муу
цйлийг*

*Тэвчиж бүрнээ огоорч чадах нь Бодьсадвын
бүтээл мөн.”*

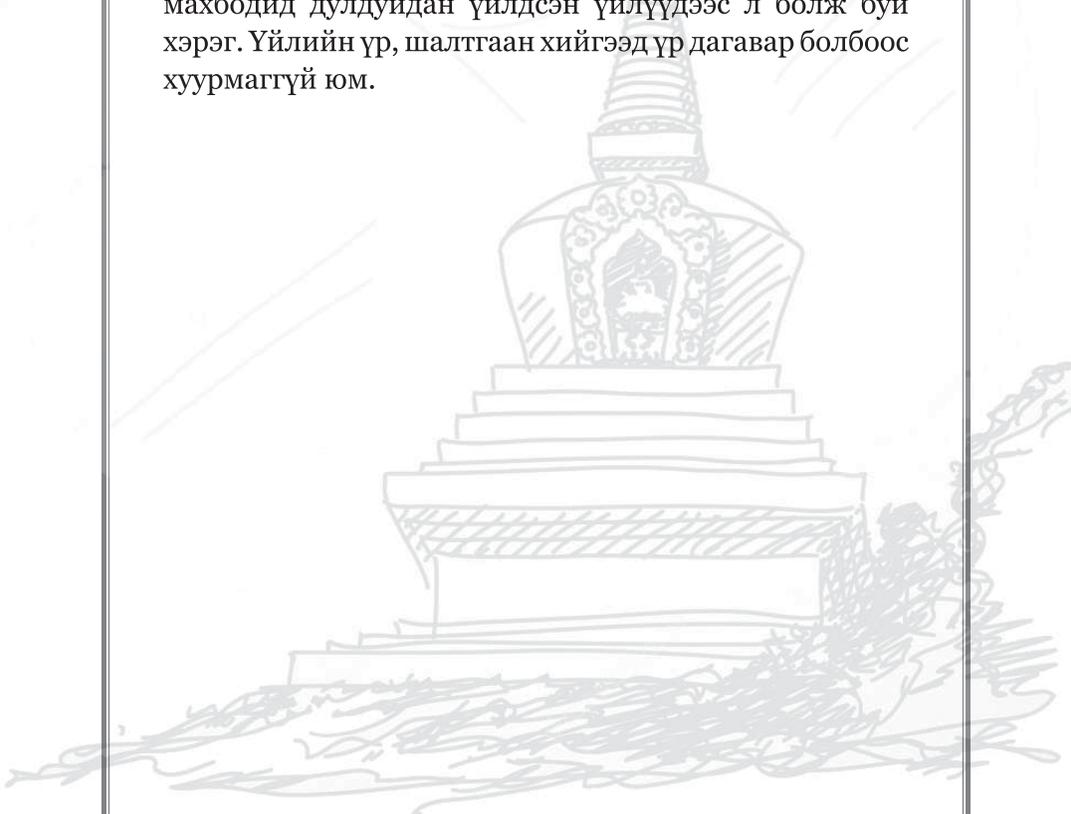
Орчлонгийн доод төрлүүдийн тэсэшгүй бэрх зовлон бүгдийг бүтээгч нь бидний нисванисууд юм. Бурхан Багш ямар нэг үзэл онолыг шинээр нээж эсвэл бий болгоогүй; харин юмсын жинхэнэ мөн чанарыг онож мэдээд зовлон хийгээд түүний шалтгааныг бидэнд энэрэл нигүүслийн эрхээр тайлбарласан юм. Тэрбээр “Хэрэв та амар амгаланг хүсвэл үүнийг үйлдээрэй. Хэрэв зовлонгоос гэтлэхийг хүсч байвал үүнийг тэвч” хэмээн зааж сургасан. “Үзэн ядах сэтгэлийн мөн чанар болбоос там юм. Асрал хайрын жинхэнэ мөн чанар болбоос ариун орон юм”. Там гэдэг нь хэн нэгэн таныг шийтгэхээр илгээдэг тийм газар орон биш. Үзэн ядах сэтгэлийн мөн чанар тамыг бий болгодог, өөрөөр хэлбэл үзэн ядах сэтгэлийн мөн чанар нь өөрөө там юм. Юмс ийм л байдаг. Заримдаа хүмүүс тамын жинхэнэ бодит эсэхэд эргэлздэг. Бурханы номтнууд хүртэл заримдаа энэ бол ердөө сэтгэлийн л төлөв байдал, тиймээс бодит бус, тэгэхээр тийм ч аймаар биш байж таарна гэж боддог. Тийм ээ, там өөрийн

мөн чанараар гадна талд оршдоггүй нь үнэн, тэгвэл хүний энэ амьдрал ч мөн адил тийм мөн чанартай шүү дээ! Хэрэв та бээр хүний энэ амьдралыг бодит мэт мэдрэн хүлээн авдаг бол там ч бас тийнхүү бодит мэт мэдрэхүйг төрүүлнэ. Муу үйлийн үр, би-д зууран барих сэтгэл байсаар байгаа цагт зовлон бодьтой биелнэ. Хэзээ хоосон чанарыг онож гэгээрэлд хүрсэн цагт орчлонгийн төрлүүд тэр ч бүү хэл ариун орон ч өөрийн мөн чанараараа, сэтгэлээс ангид тусдаа оршдоггүй болохыг таних болно.

Нэмж хэлэхэд, зургаан зүйлийн төрлүүдийн бүхий л зовлонг бид энэ ертөнцөөс харж болно. Там хийгээд өлсгөлөн бирдийн зовлонг амсаж буй хүмүүс бий. Бүхий л зовлонгийн шалтгаан юу вэ? Бүх зовлонгийн шалтгаан бол би-д барин шунах сэтгэл хийгээд үүнээс үүдэлтэй нисванис юм. Иймээс та бүхэн өөрийнхөө сэтгэлийг ажиглах хэрэгтэй бөгөөд хэрэв та уур хилэн гэх мэт нисванист сэтгэлд автдаг бол үр нь ирээдүйд боловсорч гарах нь дамжиггүй. Мял Богд бээр «Муу заяаны үндэс бол үзэн ядалт юм. Тиймээс аминдаа тулсан ч тэвчээрийг дадуул» хэмээн айлдсан байдаг. Үзэн ядалтын үрд зовлон гардгийг ойлгох үест танд тэр муу сэтгэлийг хаях хүсэл эрхгүй төрнө. Хэрэв үүнийг эс ухаарваас та уур хилэнгээ зөвтгөн эндүүрнэ. Үзэн ядах сэтгэлээс там, шуналаас өлсгөлөн бирд, мунхгаас адгуус төрдөг. Тухайлбал, зарим хүмүүс үүнийг үл ухааран архи ууж, хар тамхи хэрэглэн амьдралаа сүйтгэж байна. Энэ нь мунхгийн хандлага бөгөөд адгуус төрөлд л хөтөлнө.

Гадаад болон дотоод үйлийн үр гэж буй. Гадаад үйлийн үр нь бидний гадаад үйлээс хамаарна. “Би хүн алж, хулгай хийгээгүй, ямар ч буруу зүйл хийгээгүй”

гэж бодож болох юм. Гэвчиг юу юунаас илүү чухал зүйл бол дотоод үйлийн үр юм. Хэдийгээр гадна талдаа муу үйл үйлдээгүй ч гэсэн, энэрэл нигүүслийг сэтгэлдээ төрүүлж чадалгүй амин хувиа хичээн зөвхөн өөрийнхөө тухай боддог бол муу бодлууд өдөржин шөнөжин тасралтгүй будрах цас ширхгүүд мэт сэтгэлийг хучсаар байдаг. Хэрэв бид нисванист автсаар байвал тоо томшгүй олон галвыг туулсан ч өөрийн эрхэт чөлөөг олж чадахгүй. Энэ бол энэ бие махбодид дулдуйдан үйлдсэн үйлүүдээс л болж буй хэрэг. Үйлийн үр, шалтгаан хийгээд үр дагавар болбоос хуурмаггүй юм.



Эцэтгэл 48

Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын авлага, 9-р бадаг:

“Орчлонгийн хамаг жаргал нь өвсний шүүдэр мэт

Охор нэгэн хормын зуур эвдрэхийн ёст билээ.

Огтоо үл хувирах ашдын дээд амгаланг

Олохуйн төлөө зорих нь Бодьсадвын бүтээл мөн.”

Гурван оршихуй болбоос ертөнц хүмүүн, дээр орших тэнгэрс, дор орших лус савдагууд юм. Эдгээр төрлүүдийн амьтад бүгд таван мэдрэхүйн таашаалд шунадаг. Бид орчлонд шунаснаасаа болж орчлонгоос гэтлээгүй байгаа бөгөөд мэдрэхүйн таашаалаас жинхэнэ амар амгаланг олж чадна хэмээн үнэмшин байдаг. Дургүйцэл, үзэн ядах сэтгэл бол зовлонгийн шалтгаан гэдгийг ойлгох нь бидэнд амархан учраас ийм сөрөг сэтгэлийг орхиход бэлэн байдаг. Харин орчлонгоос ямар нэг амар амгаланг олно гэсэн буруу итгэл үнэмшил л бидний орчлонгийн хүрдэнд эргэлдсээр байх гол шалтгаан болж буйг ойлгоход тун амаргүй юм. Тиймээс орчлонгийн амар жаргаланд шунах шуналыг танихад машид хэцүү.

Бид зовлонгоос ангид бус, учир нь бид зовлонг зөнгөөр нь орхиж чаддаггүй. Бид хамаг чадлаараа хичээлээ ч гэсэн, бүр зорьсондоо хүрлээ ч гэлээ угаасаа энэ бүгд батгүй, түр зуурынх л юм. Үхэл ирэх үед бүхнийг орхихоос өөр аргагүй болдог. Бидэнд тэгээд юу үлдэж хамт явах вэ гэвэл, орчлонгийн амар амгалангийн төлөө үйлдсэн үйлийн үр, муу авьяасууд

маань л сэтгэлд сууж үлдэнэ. Бүх юмс мөнх бус, хором мөч бүрээр хувьсан өөрчлөгддөг; өвсний үзүүр дээрх шүүдрийн дусал адил юу ч удаан үргэлжилдэггүй. Юмсыг мөнхөд барин шунах нь туйлын мунхаг байдал юм. Патрул Ринбүүчи Багш бээр «Үзэгдэх байдалд шунах нь галын дөлд татагдах эрвээхэйтэй адил. Дуу авианд шунах нь анчны лимбэнд илбэдүүлсэн гөрөөс адил. Амтанд шунах нь дэгээнд угласан өгөөшийг залгих загастай адил. Хүртэхүйд шунах нь намагт шигдсэн заан адил. Үнэрт шунах нь махчин цэцэгс рүү нисэх зөгийтэй адил» хэмээн айлдсан байдаг. Жишээлбэл, сэрүүн шаварт байх нь заанд машинд их таашаал жаргаланг мэдрүүлдэг боловч хүнд жинтэй тул намагт амархан шигдэн гарч чадалгүй тэндээ амиа алддаг. Энэ лугаа адил бид орчлонг тааламжтай хэмээн санадаг.

Бид эхэндээ баясаж, дунд нь зовлон амсаж, эцэстээ намагт шигдэж буй зааны нэгэн адил орчлонгоос гэтэлж чаддаггүй. Эхэндээ бид хүссэн зүйлээ авах нь ханамж таашаалыг авчирна хэмээн итгэдэг. Хүссэнээ авсаны дараа энэ нь зовлонгийн шалтгаан болдог. Хэрэв аливаа үйлийн сайн муу чанарууд тэнцүү, эсвэл муу талууд давамгайлж буй бол тухайн үйлийг тэвчих хэрэгтэй. Сэтгэлд тааламжтай үйлийг үйлдэхээсээ өмнө та үүнийг анхааран шинжээрэй. Жишээлбэл, хэрэв та сайтар тунгаан бодвол архийг хэтрүүлэн хэрэглэхгүй. Архийг бага зэрэг уухад буруудах зүйлгүй, эм ч болж болно. Харин та хэтрүүлэн уусаар байвал эцэстээ өөрийгөө үхэлд хүргэнэ. Хэрэв та чин шударгаар бодож үзвэл энэ амьдралын тааламжит байдал нь дахин дахин зовлонгийн шалтгаан болж хөвөрдөг.

᠋᠋ Эшлэл 49

Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын авлага, 10-р бадаг:

“Эхэн төгсгөлгүй цагаас гагц

Эх болсон амьтад зовлонг эдлэсээр байх ауйд

Өөрөө жаргах нь хэрхэн зохих?

*Энгүй олон амьтан бүхнийг зовлонгоос гэтэлгэхийн
төлөө*

Эрхэм Бодь сэтгэл цусгэх нь Бодьсадвын бүтээл мөн.”

Эхлэл үгүй цагаас бид орчлонд эргэлдэн дахин дахин төрөл авсаар ирсэн. Энэ бүх тоолж баршгүй урьдын төрөл тутамдаа ч бид эцэг эхтэй байсан. Хэрэв бид урьдын төрлүүддээ авсан бүх биеийнхээ ясыг овоолбол Сүмбэр уулнаас ч их болно. Хэрэв бид уйлж унжсан бүх нулимсаа цуглуулбал энгүй далайг дүүргэх болно. Бид эцэс төгсгөлгүйгээр дахин дахин төрөл авсаар ирсэн тул урьдын төрөлд бидний эцэг эх байгаагүй амьтан нэгээхэн ч үгүй билээ. Тухайн үедээ тэд маань биднийг асар ихээр хайрлан халамжилж, бидний төлөө амь амьдралаа зориулсан. Яг л энэ насны ижий аавын нэгэн адил биднийг хайрлан хамгаалахын тулд тэд маань олон муу үйлүүдийг үйлдсэн. Эдгээр муу үйлүүдийн үрээр тэд эдүгээ орчлонд эцэс төгсгөлгүйгээр зовж байна. Бид яахан тэднээс нүүр бууруулан, тэднийгээ орхин одох билээ? Тэд бол бидний ижий, тиймээс бидний зүрх сэтгэлд машид нандин тул бид тэднийг амар амгалан байгаасай хэмээн хүсдэг.

Бусдад амар амгаланг хүсэх нь асрал хайр юм. Хэрэв та хэн нэгэнд хайртай бол түүнийг зовж шаналж буйг хараад тэвчиж чадахгүй. Эл болбоос энэрэл нигүүсэл юм. Бид бусдыг зовлонгоос ангид байгаасай хэмээн хүсдэг. Зовлонгийн үндэс бол би-д барин шунах сэтгэл юм. Хэдийгээр хамаг амьтан бүгд хязгааргүй олон ч гэлээ тэд бүгдийн зовлонгийн гагц үндэс нь би-д барих сэтгэл юм. Хэрэв та хамаг амьтан бүгдэд асрал хайр, энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг төрүүлвээс таны сэтгэл хязгааргүй уудам, бүхэнд түгээмэл болон тэлнэ. Асрал хайр хамаг амьтан бүхэнд түгэхүйд би-д барин шунах сэтгэл бууран оддог. Энэ замаар та өөрийн хийгээд бусдын тусыг бүтээнэ. Эцсийн мөн чанартаа амьтан бүгдэд нэг л нэгдмэл оршихуй буй. Бид амьтан бүгдтэй үнэмлэхүй түвшинд холбоотой учраас тэдний сэтгэлийг асрал хайраар дүүргэж чадна. Тэд бидний асрал хайрыг бодитоор хүлээн авна. Жишээ нь, нохой эсвэл муур асрал хайраар дүүрэн нэгэнд аяндаа ойртон очдог бөгөөд ууртай хүнээс зугтаадаг. Энэ бол нэгэн суурь оршихуйн шинж юм. Нэмж хэлэхэд та бусдын тухай бодох үестээ өөрийн тухай боддоггүй.

Хэрэв та өөрийгөө төвчилдөг бол таны сэтгэл мөсөн хэлтэрхий шиг хатуу, давчуу явцуухан байна. Харин та өөрийгөө чөлөөлж, бусдад энэрэл хайраа илгээх үест сэтгэл тань хэрхэн тэлж буйг анзаарах болно. Сэтгэл нээлттэй болж далай мэт, тэнгэр мэт уужим цэлгэр болдог.

Бодь сэтгэл болбоос зэхэл бүтээл, бодь сэтгэл болбоос үндсэн бүтээл, бодь сэтгэл болбоос үр ч мөн. Тиймээс чин зоригтой байж, орчлон хэдий хугацаанд оршино тэр хүртэл нэг ч амьтныг бүү орхиорой.

᠋᠋ ᠋᠋᠋᠋ 50

Бодьсадвын Гучин Долоон гарын авлага, 11-р бадаг:

*“Өөрөө л жаргах аминч хүслээс хамаг зовлон гарюу
Өрөөлийг хайрлах сэтгэлээс хамаг Бурхад төрюү
Өөрийн жаргал, өрөөлийн зовлон алив буй бүхнийг
Өгч бүрнээр арилжин чадах нь Бодьсадвын бүтээл
мөн.”*

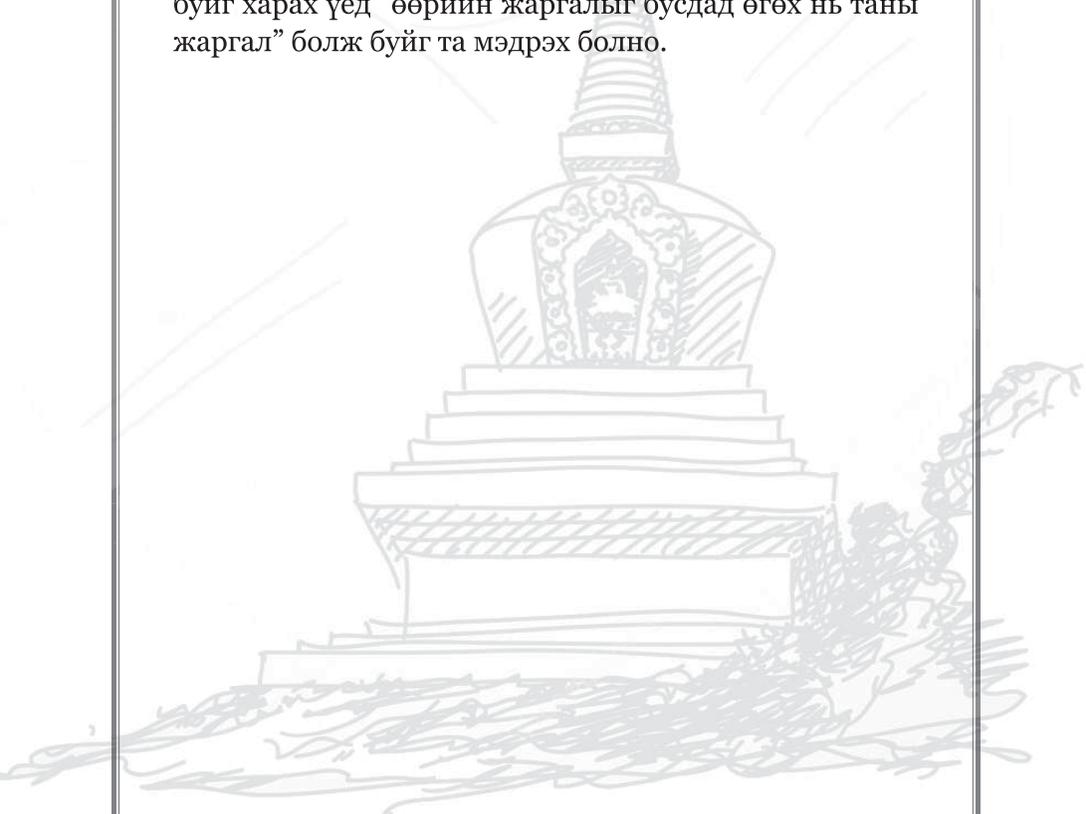
Өнгөрсөн, одоо, ирээдүйн бүх Бурхад бодь сэтгэлээс л төрдөг. Будда Шагжамүни бээр эхэндээ бидний нэгэн адил эгэл нэгэн байсан. Бодь сэтгэлийг төрүүлснээр Бурхан Багш тоолшгүй гурван галвын туршид буяны чуулганыг хурааж, эцэст нь төгс гэгээрэлд хүрсэн билээ.

Бидний нэрлэж заншсан буян хэмээх нь амьтан бүхнийг энэрэн хайрлах сэтгэлээс өөр юу ч биш ээ. Хэрэв та сайн үйлийг энэрэл нигүүслийн сэтгэлээр хамаг амьтны тусад үйлдвээс энэ нь буян юм. Хэрэв та сайн үйлийг энэрэл нигүүсэл үгүйгээр үйлдвээс үүнийг буян гэхгүй. Хэрэв бид бусдыг чин сэтгэлээсээ асран хайрладаг бол тэдний зовлонг өөрийн амар амгалангаар хялбархан сольж чадна. Зарим хүмүүс байгалиасаа машид энэрэнгүй байдаг бөгөөд энэ нь тэдний урьдын хураасан буяны шалтгаантай юм. Бидэнд энэрэнгүй нинжин сэтгэл байгаа юм, учир нь бид бусдыг хайрладаг. Хэрэв бид тэдэнд хайргүйсэн бол тэднийг огт анхаарч тоохгүй шүү дээ. Хэрэв бусдыг хайрлан энэрдэг бол тэдний эцэс төгсгөлгүй зовлон шаналлыг хараад тэвчихийн аргагүй мэдрэмж таныг

эзэмдэх болно. Тийм мэдрэмж төрөхөд та тэднийг зовлонгоос нь салгахын тулд юу ч хийхэд бэлэн байдаг. Энэ бол энэрэн нигүүлсэхүйн сэтгэл юм. Эцэс төгсгөлгүй зовлонгийн үндэс бол би-д барин шунахуй юм. Би-д барин шунах сэтгэлийг амирлуулдаг цорын ганц ерөндөг бол асрал хайр билээ. Тиймээс хамаг амьтдад юунаас ч чухал зүйл болбоос асрал хайр, энэрэл нигүүсэл юм. Хэрэв асрал хайр бүхний сэтгэлд нэвчин шингэвээс муу үйлийн үр, зовлон шаналал хайлан урсах болно. Жишээ нь, дайны талбарт буй бүх хүмүүс нэгэн зэрэг асрал хайрыг төрүүлвээс тэдний зовлон төгсгөл болно. Тэдний үзэн ядах сэтгэл, атаа хорсол тэр даруй амирлана. Ийнхүү тэдний муу үйлийн үр ариусмуй.

Бодь сэтгэл бол муу үйлийн үрийг ариусган зовлонг сарниулах хамгийн хүчирхэг арга юм. Муу үйлийн үр хийгээд саад тотгор ариусахуйд тэд яг л нарны илчэнд цас хайлах мэт шингэн алга болмуй. Хэрэв цаст уул асар том бол хэсэгхэн цас хайлан урссан нь үл анзаарагдах боловч агшинаас агшинд өөрчлөгдсөөр болно. Зовлон энэлэл бол би-д барин шунах сэтгэлээс үүдэлтэйг үнэхээр нэг сайн ойлговол, хэрэв та зөвхөн өөрийн жаргалыг бодон шунах нь зовлонг л бүтээдгийг хийгээд тэргүүлшгүй цагаас орчлонд хэзээ ч жаргал авчирч байгаагүйг ойлговоос сэтгэлээ өөрчлөн засах дотоод эрч хүчийг өөртөө бий болгож чадна. Хэрэв та бодь сэтгэлийн хүчээр хураасан үйлийн буяны цар хүрээ, гайхамшгийг үнэхээр ойлговоос бусдын тусыг баяр баясалтайгаар амар хялбараар бүтээдэг болно. Энд нэгэн жишээ хэлье л дээ, бид өөрсдийгөө хэт их ажилласнаас болж ядардаг хэмээн үнэмшин боддог. Үнэндээ бол цалин хангалттай биш учраас эгдүүцсэндээ тэр юм. Тэгвэл, хэн нэгэн танд 10 сая

доллар санал болгоод өнөөдөр миний ажлыг хийх үү гэсэн санал тавьж байна гээд төсөөлөөд үзье. Та их ядрах тул энэ ажлыг хийх боломжгүй юу? Та тэр өдөр өөрийнхөө хамгийн сайн дээрээ л байх болов уу. Бодь сэтгэл үүсгэсний хүчээр хураах буяныг 10 сая доллартай зүйрлэшгүй үлэмж агуу юм. Бодь сэтгэлийн эрдэм, ач тусыг ойлгосон болохоор л бодьсадва нар ядарч цуцдаггүй билээ. Таны энэрэл хайр бусдад хэрхэн нөлөөлж тэдний сэтгэлийг хэрхэн хөндөж буйг харах үед “өөрийн жаргалыг бусдад өгөх нь таны жаргал” болж буйг та мэдрэх болно.



᠑᠒ Эштэтэ 51

БидюнытулдАмитаба(Авид,Амидэва,Аминдаваа) бурханы тарнийг урин уншдаг вэ? Тарнийг урин унших сэдэл, зоригдол нь юу вэ? Амидэва (Ум Ами Дэва Хри) тарнийг итгэл сүжигтэйгээр урин уншваас хэдий тус эрдэмтэй ч тарнийг урин унших учир зорилгыг үнэнхүү ойлгох нь бүр илүү их тустай юм. Эхлэл үгүй цагаас орчлонд бид бодит үнэний тухай буруу итгэл үнэмшлийг дадал болгосон тул юмс үзэгдлийг өөрийн мөн чанартайгаар үнэхээр оршдог хэмээн эндүүрэн шунан барьдаг. Эл туурвил хэлбэржин сэтгэлд гүн ул мөр болон сууж уур, атаа, хорсол гэх мэт муу авьяас, үймцээнт бодлуудынхаа эрхэнд орж дагахад хүргэдэг. Эдгээр нисванисууд бидний бие болоод сэтгэлийн их зовлонгийн шалтгаан болж байдаг. Ийм нисванисууд ил харагдахгүй ч муу эрчим нь маш хүчтэй тул тэсэж давшгүй нөхцөл байдалд хүргэж ч магадгүй юм. Ийм хүчтэй нисванисууд бол бидний сэтгэлд суусан авьяас ул мөр бөгөөд сэргэн боссон үед нь бид дарж намдааж чаддаггүй.

Ядам Бурхдын бясалгал бүтээлийг үйлдсэнээр бид эдгээр авьяас, ул мөрүүдийг ариусгаж байдаг. Амитаба тэргүүтэй бурхдын дүрийг төсөөлөн бясалгаснаар биенд шүтэн хураагдсан авьяасууд ариусаж байдаг. Тарни урин уншсанаар хэлээр үйлдсэн муу авьяасууд ариусдаг. Үүнийг бодитой дадуулах үед дор хаяж бидний сэтгэл амар тайван, баяр баясалтай болно. Би-д зууран шунах сэтгэлийн мөсөн хэлтэрхий багахан ч болов хайлна. Амитаба Бурханы уншлага номд заахдаа “Цуцашгүй их энэрэл нигүүслийн номын

хүрдэн үргэлжид эргэх болно” хэмээсэн байдаг.

Хэдийгээр амьтан бүгд би-д барин шунахаар түйтгэрлэгдсэн боловч тэдний сэтгэлд угийн байгаль Бурхан чанар үргэлжид агуулаастай байсаар байдаг. Бидний угийн энэ байгаль чанар бол билгүүн ухамсар бөгөөд хэзээд үл тасрах учраас тодорхой хэмжээний энэрэлнигүүслийгэрхшээгээгүй амьтан нэгээхэн ч үгүй билээ. Хэдийгээр бодь сэтгэлийг энгүй их хөгжүүлж чадаагүй ч ядаж л тодорхой түвшний асрал хайрыг сэтгэлдээ агуулж байдаг. Тийм учраас сэтгэлтэй бүхэн хэзээ ч эвдрэшгүй энэрэл нигүүсэл, билиг билгүүнийг байгалиасаа л хадгалж байдаг билээ. Сэтгэл нэгэнт хэзээ ч мөхөхгүй тул энэрэл нигүүсэл хийгээд билиг билгүүний хөрөнгө доройтох боломжгүй юм. Хэрвээ та, хамаг амьтан бүгд гэгээрэлд хүрэх хөрөнгө чадамжыг агуулж байдаг гэдгийг ойлговоос Очирт Хөлгөний охь шимийг ойлгосон гэсэн үг болой.

ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 52

Амьтан бүхэн объект – субъект гэгч хоёрдмол байдалд үнэмшдэг учраас тэд өөрсдийгөө бусдаас ангид тусдаа гэж боддог. Сэтгэлийн байгаль төлвийг шууд таньсан туршлагатай болсон үед энэ бүх үзэл санаа, туурвил, ягшмал байдлууд сарнин алга болно. Би хийгээд бусад гэх үзэл үгүй болж дадал зуршил болсон нисванист бодлуудад зууран шунахаас ангижрах ахуйд сэтгэлийн байгаль төлөв бол үнэндээ огторгуй лугаа адил болохыг онох болно.

Огторгуйд ангид тусдаа эсвэл хоёрдмол байдал гэж байхгүй. Ангид тусдаа байдал болбоос сэтгэхүйн туурвил юм. Эдгээр хуурмаг төсөөлөл үгүй болоход сэтгэлийн хязгааргүй огторгуй мэт байгаль төрхийг мэдэх болно. Энгүүн хийгээд амар амгалан мэдрэмж төрнө. Хамаг амьтан бүхэн энэ үнэнийг олж таниагүй байгааг мэдсэнээр болзол үгүй үнэмлэхүй бодь сэтгэл төрдөг. Ийнхүү сэтгэлийн байгаль төлөвт орших нь хамгийн дээд амар амгалан, их баясгалан юм. Гэтэл хамаг амьтад өөрийн жинхэнэ мөн чанартай нүүр учраагүйгээс болоод төөрч будилсан сэтгэлээр илбийн орчлонд эцэс төгсгөл үгүйгээр зовсоор байна. Эл болбоос машинд өрөвдөлтэй, тийм болохоор л үнэнийг таньсан хэн бүхний сэтгэлд энэрэл нигүүсэл аяндаа төрдөг билээ.

᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 53

Зөвхөн бусдын тусын тулд гэсэн Бодьсадвын сэтгэл бол бодь сэтгэл юм. Энэ сэтгэл болбоос хамаг ядам бурхдын мөн чанар. Хэрэв та энэ сэтгэлээр ямар ч ядамын бясалгал бүтээлийг үйлдвээс ядамд машид ойртон адистэдийг хүртэх болно. Адистэд хэмээн бидний нэрийддэг зүйл бол асрал хайр л юм. Хувиа үл хичээгч санаанаас чөлөөт, зөвхөн бусдыг анхааран халамжилдаг сэтгэл бол бодьсадвын сэтгэл бөгөөд эл хязгааргүй асрал хайр болбоос харьцангуй бодь сэтгэл юм.

Бурхан Багш бээр харьцангуй төдийгүй үнэмлэхүй бодь сэтгэлийн чанадад хүрсэн юм. Өөрөөр хэлбэл Бурханы таалал нь, бүхий л хоёрт баригч тус тусад нь үзэгч үзлүүд нь эндүүрэл учраас би ба бусад гэж үнэндээ байхгүйг бүрэн таньсан юм. Бодьсадвын өөр өөр түвшингүүд буюу зам мөрөөр дээшлэх арван газар (буми) бий. Гэгээрсэн таалал болбоос бүхий л зам мөрөөс чанад хэгийдсэн, цаашид суралцах зүйлгүй, төгс сэхээрэл болой.

ᠮᠤᠯᠤᠯᠤᠯᠤᠯ 54

Та бүхэн тарни урин унших туршдаа үргэлж дүрслэн бясалгах шаардлагагүй. Тарни уншихдаа эхлэл хэсэгт уншлага номд тайлбарласны дагуу тухайн ядам бурханаа дүрслэн үүсгэж бясалгана. Тэгээд дүрслэн бясалгасан чигээрээ тарнийг урин уншиж эхэлнэ. Тэгсээр таны сэтгэл тунгалаг, тайван болох ахуйд та юу ч дүрслэн бодох шаардлагагүй. Зөвхөн тэр тунгалаг, тогтуун төлөвтөө тогтон тарниа уншина. Хэрэв бодлоор алгасрах юм уу сэтгэл хөдлөлүүд эргэн ургавал буцаан төвлөрөхийн тулд ядам бурханаа дахин дүрслэн бод. Сэтгэлд ямар нэгэн бодол үгүй болох үед элдэв туурвилаас ангид сэтгэлийн угийн хоосон байгаль төлөвт амирлан суугтун, өөр ба бусдыг тусгаарт бүү сана.

Тарнийг урин унших ахуйд гурван зүйлийн үл тасалдахуйг агуулж байдаг. Үүнд:

Тарниар Бурхдад тахил өргөж байдаг, тарниар хамаг амьтдын түйтгэрийг ариусгаж байдаг, тарниар шид бүтээлийг олж байдаг. Шид бүтээл нь асрал хайр, энэрэл нигүүслийг арвидуулан хөгжүүлэх дээр суурилна, асрал хайр, энэрэл нигүүсэл арвидсанаар билиг билгүүн өсөн тэлсээр эцэст нь гэгээрлийн хутагт хүрнэ. Энэрэл нигүүслийн үрээр сайн заяаны төрлийн долоон зүйл чанарыг түр нэгэн олох ба сайн заяаны амгалан жаргалангаас гадна бусад олон тус эрдэмүүд ч тарнийг урин уншсаны үрээс гарна. Сайн удам, сэтгэл татам гадаад дүр төрх, урт нас, эрүүл мэнд, аз хийморь, эд өлөг, саруул билиг ухаан зэрэг тус амгалан бүгд төрнө.

ᠮᠤᠯᠤᠯᠤᠰ 55

Табүхэнбулчингхэрхэндасгалжуулахмэтсэтгэлийг дасгалжуулах ёстой. Хэрэв биеэ дасгалжуулахыг хүсвэл дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийх хэрэгтэй байдагтай нэгэн адил сэтгэлийг дадлагажуулахыг хүсвэл өдөр тутам бясалгах хэрэгтэй. Та сул дорой булчингаар хүнд ачааг өргөж дийлэхгүй. Оюун судлахуй буюу дадуулахуй бол шат дараатай аажим үйл явц юм. Хэрэв та зовлон бэрхшээлийг даван туулах илүү хүчтэй болохыг хүсэж буй бол сэтгэлээ өдөр бүр тасралтгүйгээр тогтмол дадлагажуулах хэрэгтэй. Сэтгэлд төрөх бодол бүрийг хэр танин барина түүний хэрээр дурьдал мэдэмсэр батжина. Аажмаар та дотоод хүчийг олно. Эхэн үедээ маш хүчтэй сэтгэл хөдлөлийг ялахад амаргүй байна. Хэрвээ сэтгэл хөдлөлүүд дэндүү хүчтэй, санамсар дурьдалаар дарах боломжгүй бол та өөр арга хэрэглэх хэрэгтэй. Ийм үед муу сэтгэл хөдлөлийн эрхэнд автахгүйн тулд нэн даруй Дара Эх зэрэг ядамыг бодоорой. Сэтгэл хөдлөлийг эхэн үед нь таньсан төдийгээр амар буцдаггүй. Энэ бол санамсар дурьдал хангалттай хүчтэй бус байгаагийн шинж. Тиймээс та зөвхөн асуудал бэрхшээлтэй тулсан үедээ бус хэдийд ч, ямар ч нөхцөл байдалд сэтгэл оюунаа дадлагажуулсаар байх хэрэгтэй шүү. Та эхлээд хүчээр сулхан бодлуудыг танин барих замаар сэтгэл оюунаа сургах нь зүйтэй. Ийнхүү тогтмол тууштай хичээнгүй дадуулаад байвал илүү хүчтэй бодлуудыг ч буцааж чадах болно. Сүүлдээ ямар ч бодол, сэтгэл хөдлөл танд төвөг садаа болж чадахгүй. Бүгд адилхан болмуй. Тийнхүү бие нь орчлонд оршивч сэтгэл нь орчлонгоос

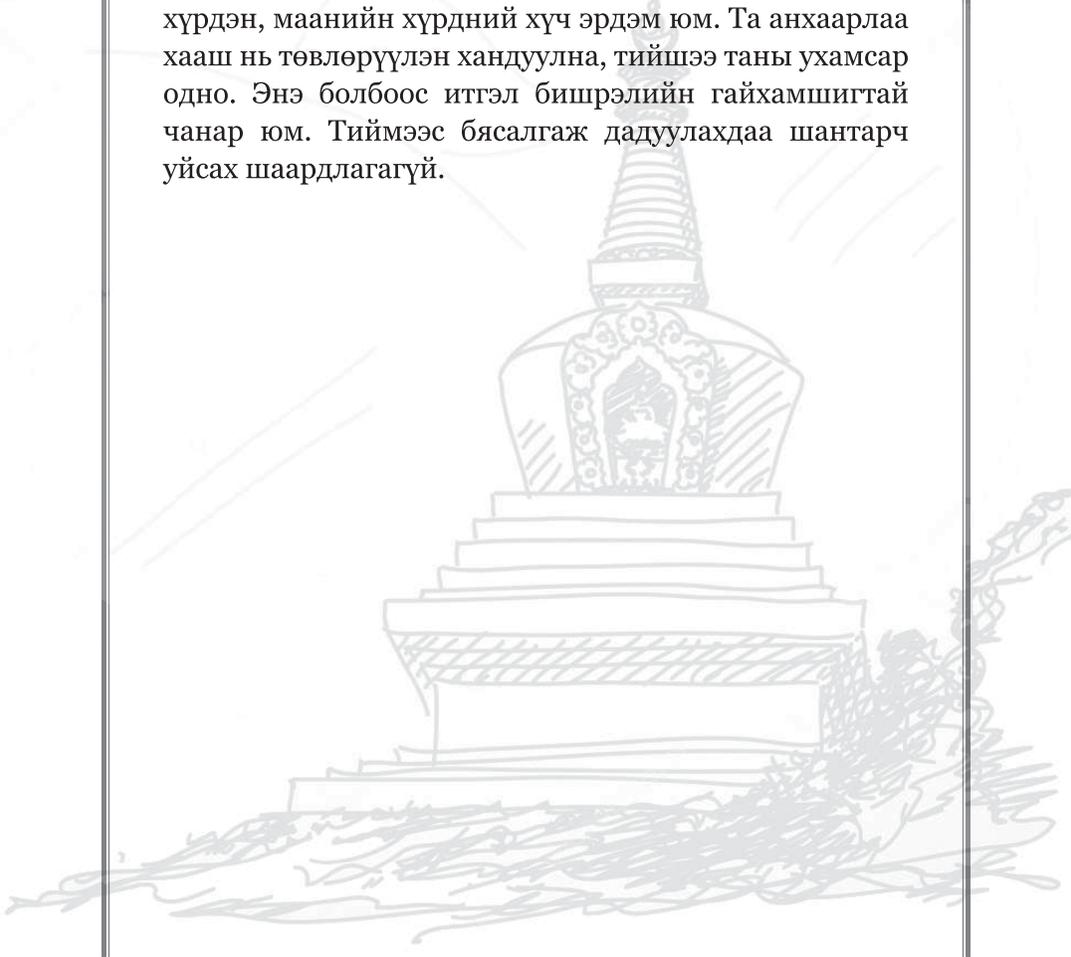
гэтэлнэ. Та өөрийн биеийг бус сэтгэлээ гэгээрэлд хүргэхийн тухайд хичээх хэрэгтэй юм. “Өөрийн зочин биен дэх ухамсар нэгэнтэй огоорон одюү” (Бодьсадвын Гучин Долоон гарын авлага). Сэтгэл оюуны шунан зуурахуй амирлах үед та бээр юмс бүхэн хэрхэн урсан өнгөрсөөр байдгийг, ямар түрхэн зуурын болохыг; үнэхээр оршдог бус болохыг харах болно. Энэ амьдрал болбоос зүүд зэрэглээ юм. Мөнхөд оршдог зүйл гэж юу ч үгүй, жаргал ч зовлон ч ирдэг, буцдаг. Та үргэлжид үл орших зүйлсэд зууран шунахгүйгээр хаяж орхиж чаддаг байх хэрэгтэй. Хүсэл тачаал, шуналын бодлууд бол төөрөгдсөн сэтгэлийн эндүүрэл юм. Танд юу ч хэрэггүй бол хамгийн дээд нь тэр.

Маанийн хүрд бол тарнийн эрхэстэй яг адилхан тус эрдэмтэй. Эл болбоос Бурхдад өргөх тахил, хамаг амьтдын түйтгэрийг ариусгагч болно. Хэрэв та маанийн хүрдийг насан туршдаа бишрэл дүүрэн сэтгэлээр эргүүлэх аваас Пова юүлэх хэрэггүй, хүрдээ толгойн оройдоо дэрэн дээрээ залахад л болно. Ингэснээр ухамсрыг дээш татах ба энэ нь Пова юүлэлт юм. Үүнээс гадна, маанийн хүрдийг харсан хэн ч тэр муу заяанд унахгүй. Маанийн хүрдэнд олон тооны тарни агуулагдах ба эргэх бүрт гадагш цацран Бурхдыг тахиад, зургаан зүйлийн хамаг амьтдын дээрээс асрал хайрын хур болон бууж хамаг амьтны би-д барих хатуу үзлийг хайлуулан зөөллөн, асрал хайрын сэтгэлийг нь арвижуулан чийглэнэ. Маани, тарни нь Бурхдад өргөх үл тасрах тахил, хамаг амьтны түйтгэрийг тасралтгүй амирлуулагч, шид хүч, эрдмийг тасралтгүй олгогчийн үүргийг гүйцээж байдаг юм. Маанийн хүрдийг эргүүлснээр та бие, хэл, сэтгэлийн буяныг нэгэн зэрэг хураах агаад гараараа хүрдийг барин эргүүлж буй нь биеэр үйлдэх буян; маани тарнийг цацруулан

илгээх нь хэлээр үйлдэх буян; дурьдалыг ойр агуулан маанийн хүрдийг эргүүлэх үедээ сатааралгүй төвлөрөх нь сэтгэлийн буян юм. Энэ нь мөргөл, тарни урих, бясалгал гурвыг цуг агуулж байдаг. Маанийн хүрдийг эргүүлсэнээр та одоо амьд ахуй байгаа болон насан эцэслэсэн амьтан бүгдэд аян зөнгөөрөө тус хүргэнэ. Үүнийг дадуулахад ямар нэгэн тусгай дүрслэн бясалгах зүйл байхгүй.

Шавь нар, бясалган дадуулагч нарт өөр өөрийн хүсэл зорилго, арга барил, хандлага бий. Та өөрийнхөө арга барил, авьяастаа тааруулан бясалгаж болно. Зарим дадуулагчид судал хийг голчилдог бол зарим нь дүрслэн бясалгахуйг илүүд үздэг. Зарим нэг нь бүр “Надад аль ч арга барил тус болохгүй байна. Би алинд нь ч сайн биш юм байна” хэмээн боддог. Ингэснээр тэд өөрсдийгөө ядраан цөхрөөж бясалгах хүсэлгүй болдог. Ийм үед хүчтэй чин сүжгийг төрүүлэх нь хамгийн чухал. Хэрэв та хувиршгүй сүжиг, бат итгэлийг төрүүлж чадваас энэ нь хамгийн шилдэг арга дадуулахуй юм. Жишээ нь, бид маанийн хүрдний тус эрдмийн талаар дурьдлаа. Хэрэв танд маанийн хүрд байгаад түүнийгээ бүхий л амьдралынхаа турш итгэл бишрэлтэйгээр эргүүлсээр энэ наснаас халих цагт таны дэрэн дээр толгойн оройд маанийн хүрдийг тань залаад хэн нэгэн танд “Маанийн хүрд таны толгойн орой залаастай байна” гэж сануулах төдийд л таны ухамсар түүн рүү одон Пова юүлэлт болно. Энэ нь Пова юүлэхүйн үүргийг гүйцэтгэдэг. Маанийн хүрдэнд үнэхээр ийм шид хүч буй. Энэ талаар надад хувийн туршлага бий. Би нилээд зовлон туулсан хүн л дээ. Жишээ нь, нэгэн удаа бид Төвөдөд авто машины осолд орсон юм. Тэр ослын үеэр надад “би бэртэх вий” гэх зэрэг өчүүхэн төдий ч бодол төрөөгүй агаад маанийн хүрдээ тэврэн түүнийг

л хамгаалахыг хүсэж байв. Гэтэл ямар ч муу зүйл тохиолдоогүй (тухайн ослын үед хэн ч амиа алдаагүй бас гэмтэж бэртээгүй) билээ. “Маанийн хүрд үнэхээр шид хүчтэй ажээ - Бурхан Багшийн айлдвар үнэхээр үнэн ажгуу” гэсэн бодол надад хүчтэй төрж байсан юм. Энэ бүгд чинхүү итгэл, гүн бат сүжгийн хүч юм. Номын хүрдэн, маанийн хүрдний хүч эрдэм юм. Та анхаарлаа хааш нь төвлөрүүлэн хандуулна, тийшээ таны ухамсар одно. Энэ болбоос итгэл бишрэлийн гайхамшигтай чанар юм. Тиймээс бясалгаж дадуулахдаа шантарч уйсах шаардлагагүй.



ᠮᠤᠯᠤᠯᠤᠰ 57

Чөтгөр шулам, албин ад гэх зэргийн тухай нэг их бодох хэрэггүй. Үнэндээ бол Бурхан, чөтгөр гэж байхгүй. Бурхан болбоос энэрэл нигүүсэл, харин чөтгөр бол би-д барин шунах сэтгэл юм. Би-д барин шунах сэтгэлээс сөрөг сэтгэл хөдлөлүүд үүдэх ба энэ нь таны болоод бусдын зовлонгийн шалтгаан болдог. Энэ болбоос жинхэнэ чөтгөр бөгөөд үүнээс өөр чөтгөр гэж үгүй. Хэрэв та чөтгөрийг үгүй хийхийг хүсч буй бол асрал хайр, энэрэл нигүүслийг хөгжүүлэх нь чухал.

Эцсийн дүндээ, хамаг амьтны сэтгэл нэг л суурьтай учир бурхад хийгээд чөтгөрүүд адилхан юм. Хэрэв энэ суурь сэтгэлд түр зуурын би-д зууран барьсан шунал төрвөөс та үүнийг чөтгөр гэж хаяглаж болно. Бодьсадвын явдал мөрүүдийн түвшинг ойлгох нь машид чухал юм. Юуны түрүүнд та эхлээд орчлонгийн зовлонт мөн чанарыг ойлгох ёстой. Орчлонгийн бүхий л юмс зовлонгийн мөн чанартай бөгөөд сэтгэлийн байгаль төлөв, жинхэнэ мөн чанарыг таньсан цагт л гэгээрэлд хүрч, зовлонгоос гэтлэх юм. Хамаг зовлон өөрийн амгаланг хүсэхээс үүдэлтэй учраас та зовлонгоос салмаар байвал би-д барихаас ангижрах хэрэгтэй. Би-д барин зуурахаас ангижрах цорын ганц арга бол энэрэл нигүүлсэл болой. Эл болбоос бүхий л амар амгалангийн үндэс суурь юм.

Та бүхэн хамаг амьтанд зоригдсон асрал хайрын сэтгэлийг төрүүлэн арвижуулах нь тун их чухал шүү. Хэрэв асрал хайрын сэтгэлээ тэтгэвээс та алив зовлон бэрхшээлийг давах хүчийг олох болно. Зарим үед түр зуурын зовлонтой нүүр тулавчиг тухайн нөхцөл

байдал болбоос өөрийн би-д барин шунасан сэтгэлээр үйлдэгдсэн муу үйлийн үр дагавар бөгөөд түүнийгээ би одоо ариусган байна гэж ойлгоорой. Хэрэв одооноос бодь сэтгэлийг арвижуулан тэтгэвээс хойшид та дахин зовлон амсахгүй. Тиймээс, хэрэв та одоогоор зовж шаналж буй бол үүнийг өөр бусад хэн нэгнээс болсон бус зөвхөн таны урьдын үйлийн үр дагавар хэмээн ойлгох хэрэгтэй. Ийнхүү ойлговоос өөрийн зовлонг хүлээн зөвшөөрч, хожмын зовлонгоос зайлсхийхийн тухайд муу үйлийг тэвчиж чадна.

Жишээлбэл, тамын оронд төрөх шалтгаан бол уур хилэн; өлсгөлөн бирдийн оронд төрөх шалтгаан бол харам шуналын сэтгэл агаад зургаан муу сэтгэл хөдлөлүүд нь орчлонгийн зургаан төрлийн үр хөрөнгө юм. Хэрэв эдгээр үр хөрөнгө таны стгэлд агуулагдан буйг та олж мэдвээс тэдгээрийг нэг бүрчлэн амирлуулахын тухайд цаг ямагт, өдөр бүр санамсар мэдэмсрийг тогтвортой барих замаар хичээнгүйлэн дадуулах хэрэгтэй. Та сэтгэл хөдлөлийг төрсөн даруйд танин барьж түүний гэм хорыг олж харах нь чухал. Тийнхүү санамсар мэдэмсрийг тогтоосноор сэтгэл хөдлөлийн хүчинд автахгүй бөгөөд сэтгэл хөдлөл бодит үйлдэл болохгүй. Ийнхүү аажим аажмаар хорт сэтгэл хөдлөлүүд амирлана. Үүнийг цаг үргэлжид санаж яваарай. Эл болбоос бүхий л бясалгал дадуулгын үндэс суурь юм.

ᠡᠭᠡᠨᠢᠯᠡᠭ 58

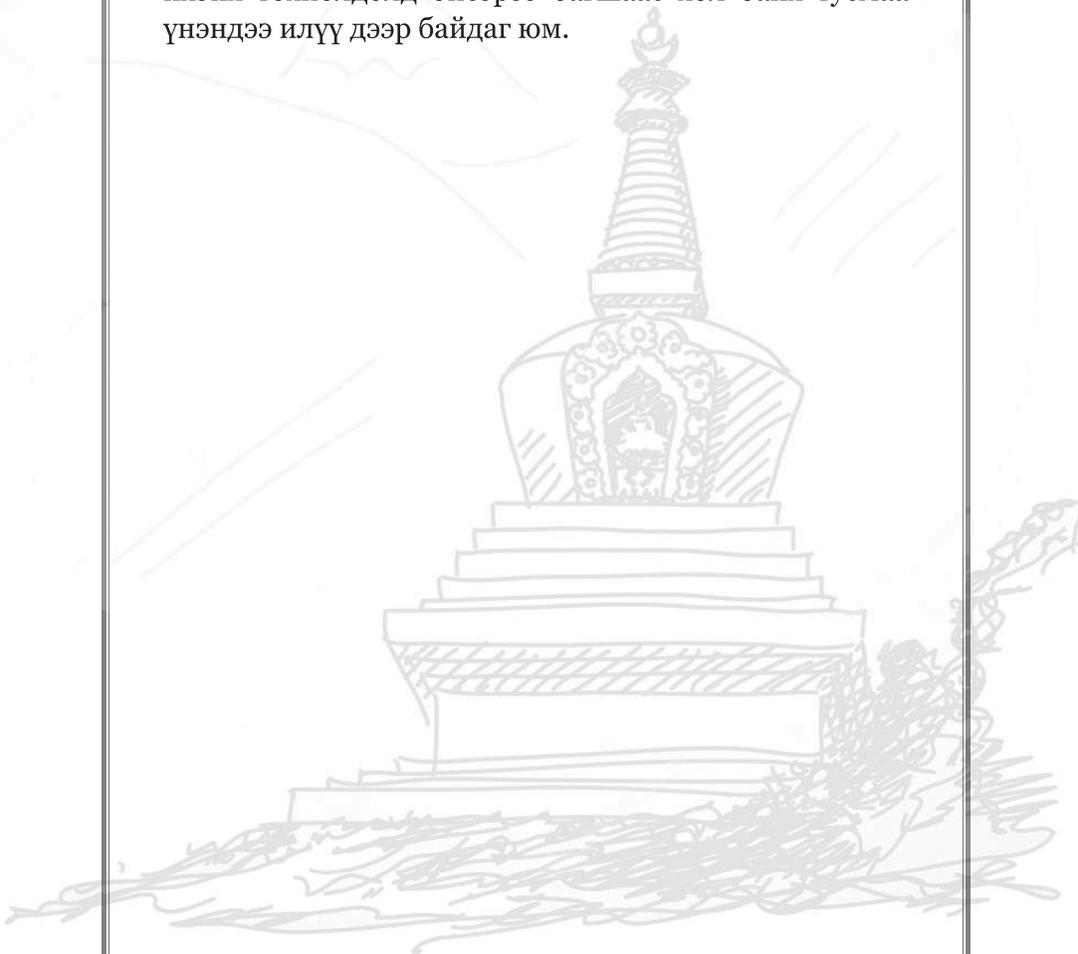
Зургаан барамид буюу зургаан чанадад хүрэхүйг дадуулах нь үнэнхүү Их Хөлгөний тулгуур суурь юм. Зургаан чанадад хүрэхүйн эхнийх нь өглөг бөгөөд энэ нь би-д зууран шунах сэтгэлийг ариусгах дээдийн дээд арга билээ. Хэрэв бид ямар нэгэн эрхэм нандин зүйлийг эзэмшиж буй бол “Би үүнийг эзэмшдэг; энэ бол минийх” хэмээн үздэг бөгөөд үүнийг ахин ахин бодсоор байдаг. Энэ нь дээрх ойлголтыг улам батжуулах ба цаг хугацаа өнгөрөх тусам улам чанга зууран барьдаг. Үнэндээ бид өөрийн эзэмшиж буй, минийх гэж бодож буй бүхнээ хэнд ч өгөх хүсэлгүй болтлоо шунадаг. Би-д зууран шунасан бодлоос болж бид орон буюу объектод шунадаг. Бид өөрсдийгөө тухайн орон буюу объекттой холбон хүлдэг. Хэрэв бидэнд зуун доллар байвал бид мянган доллартай болохыг хүсдэг. Хэр их шунана тэр хэмжээгээр бид хүлэгдэнэ. Хэрэв мянган доллартой бол арван мянган доллартай болохыг гэх мэтчилэн үргэлжилнэ. Чанга зуурах тусам илүү хүлэгдмүй.

Бид бүхэн мандал өргөхдөө хамаг Бурхдад тахил өргөдөг агаад энэхүү сэтгэлийн өргөл нь “энэ минийх; би үүнийг эзэмшдэг” гэсэн бодлын эсрэг ерөндөг болдог юм. Аажмаар энэ нь бидний сэтгэлийг би-д зууран барихын хүлээснээс чөлөөлж эхэлнэ. Үүний нэгэн адил бид өөрсдийн мах цусан биендээ шунаад, энэ бие дүрс бол минийх хэмээн боддог. Хэрэв бид эл биеийг бусад төрөлтнүүдийн амьдрах орон гэр юм шүү хэмээх бодолд өөрийгээ дадуулан хичээвээс би-д зууран шунах шалтгаан үгүй болно. Эл болбоос би-д барин зууран шунах сэтгэлийг ариусгахын тухайдад оюунаа дадлагажуулах өөр нэгэн арга юм.

Уншлага номд дурдсан тахилын эд зүйлсийг нэг бүрчлэн бүрдүүлэх шаардлагагүй. Та цэцэг, усан тахил, баримал шуумал, хөрөг зураг гэхчилэн аль чадахаа бүрдүүлээд бусдыг нь сэтгэлдээ дүрслэн санаа амар байж болно. Эдгээр өргөл тахилыг өргөхийн цаад утга учрыг ойлгох нь л чухал юм. Гол зорилго нь эго-доо баригдан зуурах сэтгэлээ дарах явдал билээ. Өргөл тахил өргөх үест бид үнэтэй эрхэмд үздэг зүйлсээ өргөн, шуналын сэтгэлийг амирлуулж буй хэрэг. Ерөнхийдөө бид мэдрэхүйн таашаалд шунасан байдаг тул эдгээрийг өргөж буй юм. Үнэндээ Бурханд мэдрэхүйн таашаал, шунал гэж байхгүй, бидний өргөл тахил бурхадад хэрэггүй; харин бид тахил өргөл үйлдсэнээр өөрсдийн зууран шунах сэтгэлээ ариусган гайхамшигтай буян хурааж байдаг юм. Өргөл тахил өргөсний дүнд бид дараа дараагийн төрлүүддээ үүнтэй зохилдсон үр дагавар буюу жишээлбэл, гуа сайхан бие төрх, урт насыг олох ба эцэстээ энэ нь төгс гэгээрлийн шалтгаан болдог.



Нөгөөтэйгүүр, хэрэв шавьд сүсэг, итгэл бишрэл, асрал хайр хийгээд энэрэл нигүүслийн сэтгэл дутваас хэдий багштайгаа цаг үргэлж хамт байвч тус эрдэм үгүй болой. Ойр байснаар санал зөрөлдөх, зөрчилдөх үе гарах ба үүнээс гарах ашиг тус гэж үгүй. Тиймээс ихэнх тохиолдолд биеэрээ багшаас хол байх тусмаа үнэндээ илүү дээр байдаг юм.



ᠡ᠋ᠬᠡᠰᠡᠨ ᠖᠐

Очирт хөлгөнийг дадуулахын үндэс нь тангараг санваар юм. Хуучин шавь нар маань үүнийг сайн мэдэж байгаа ч энд шинэ шавь нар ирсэн байгаа тул хэлэхэд тангараг санваар гэж юу вэ гэхээр: Үндсэн ам тангараг буюу бодит ам тангараг бол асрал хайр бөгөөд тэрхүү асрал хайр нь бидний олон төрлийн амьдралын хэлхээ холбоосыг хадгалж байдаг юм. Энэ л шавийг шавьтай, багшийг шавьтай гэхчилэн холбож байдаг хэлхээ холбоос билээ. Хэрвээ бид ийм холбоог таслахгүй, зүрх сэтгэлийн холбоос буюу тангараг санваараа сүйтгэхгүй байваас ирээдүйд төрлөөс төрөлд дахин дахин уулзаж бие биендээ харилцан тусыг үйлдсээр байх болно. Нөгөө талаас, хэрвээ бид энэхүү ам тангаргаа эвдсэнээр зүрх сэтгэлийн холбоосоо тасалбал ирээдүйд бие биендээ зөвхөн хорлолыг л үйлдэх болно. Тэгэхээр шавь хоорондын болон багш шавийн хоорондын тангараг санваар бол маш эрхэм нандин бөгөөд чухал зүйл юм. Тиймээс цаг үргэлжид тангараг санваараа ажиглан хянамгай байж түүнийг эвдэх чөлөө олгохгүй байх ёстой.

Тэгж чадсаныхаа ачаар л бид одоо энд цуглан очирт хөлгөний номыг хамт дадуулан байна. Ирээдүйд харилцан бие биендээ дахин дахин туслахын тулд тангараг санваараа сайтар ажиглан уур, атааг бие биендээ төрүүлэхгүй байх нь машинд чухал юм шүү. Дандрын ёсонд зааснаар, хэрвээ бид тангараг санвааргаа хянамгай байж чадваас долоон төрөлдөө дээдийн шид бүтээлийг олох бөлгөө.

᠑᠒ Эшгэл ᠖1

Та бүгд авшиг хүртэх явцдаа, авшгийн нэгэн хэсэг болох аврал одуулахын санваар хүртдэг. Тиймээс аврал одуулахын санваар гэж юу болохыг ойлгох нь маш чухал. Бурхан, Ном, Хуврагад аврал одуулах нь ямар учиртай вэ? Аврал одуулна гэдэг нь таны сэтгэл Бурхан мөн гэсэн нотолгоог үзүүлж буй юм. Та гадна талын бурхан, ядмуудаас аврал эрж буй хэрэг бус юм шүү.

Танд билгүүн ухаан, танин мэдэгч сэтгэл байгаа. Энэ бол хүн бүхэнд бий, аврал одуулснаар түүнтэйгээ танилцаж буй хэрэг. Тэр чинь л Бурхан билээ. Хэрэв танд энэрэнгүй нинжин сэтгэл байваас, ер хэн бүхэнд энэрэнгүй сэтгэл байваас тэр бүхэнд Дхарма буюу Ном байна гэсэн үг. Та асрал хайр, тэвчээр, энэрэн нигүүлсэх сэтгэлээ алдахгүй хадгалахын тулд дурьдал санамсрыг дадуулдаг бол өөрөө та Хуврага юм. Аврал одуулахын санваар авна гэдэг нь ямар нэгэн ойлгомжгүй, тодорхойгүй санваар авч буй хэрэг биш. Чухамдаа бид болон бусад хэн бүхэнд буй угийн байгаль чанарыг танилцуулж байгаа юм, яагаад гэвэл амьтай бүхэнд сэтгэл буй билээ.

Авшиг адистэд хүртэнэ гэдэг нь ам тангараг авна гэсэн үг, адистэд ба ам тангараг хоёр нь яг адил юм. Та бүхэн бүхий л амьтныг энэрэн хайрлахыг машид хичээх хэрэгтэй бөгөөд дургүйцэл, атаа мэтийг хаях хэрэгтэй. Үүний тухайд ерөөл эс талбих аваас авшиг хүртсэний хэрэг огт үгүй болно, учир нь танд адистэд оршихгүй.

ᠡᠯᠡᠭᠡᠨ ᠖3

Та бүгд бясалгах үедээ өөрийн сэтгэлийг ажиглах ёстой. Биеийн хөдөлгөөн байдалд биш, сэтгэл дээрээ төвлөр. Атаа, дургүйцэл, уур болон буянтай, буянгүй янз янзын бодол урган гарах үест тэдгээрийг даван гарах мэдэмсэр байгаа, түүнийг л таних хэрэгтэй. Бодлууд хараахан сарниагүй байхад мэдэмсэрээ тэдгээрийг таньж байгаа. Яг үүнийг л та таньж барих ёстой юм. Үүнийг л хөгжүүлэх хэрэгтэй юм шүү.

Бодлуудыг бол зөнд нь хая, хог хаяж байгаа юм шиг л хая. Та бүгд, оюун сэтгэцийн бүхий л үзэгдлийг барьж таньж чадахуйц бат тогтвортой мэдэмсрийг хөгжүүлэх ёстой юм. Тэгсээр мэдэмсэр хэзээ тогтвортой болсон цагт та бээр – бүхий л бодол, сэтгэл хөдлөлүүд \нисванис\ болон зовлон зүдүүрээс тэрхүү мэдэмсрийнхээ хүчээр даван гарах, тэдгээрийг арилгах чадвартай болно. Хэрвээ мэдэмсэр чинь хүчтэй бус бол та мөн л хүссэн жаргалдаа шунаж, дурьдал санамсар чинь хүсээгүй шаналлыг давах чадамжгүй байх юм. Тийм учраас, тэрхүү танин мэдэгч, бүхий л бодол үзэгдлүүдийг харагч мэдэмсрийг дадлагажуулах ёстой ба эцэст нь бодлууд намдсанаар та бүхэн элдэв зовлон болон тогтсон үзэл баримтлалуудыг даван гарч чадах болно.

᠑᠒ Эцэтгэл 64

Бие бол би биш, бие нь мөнх бус, бие нь хуран цугласан. Тиймээс би-г бие-ээс олж чадахгүй. Тэгвэл бид би бол сэтгэл гэж бодож болох юм. Тиймээс та дотогш өөрийн сэтгэлийг харан би-г хайх хэрэгтэй, би сэтгэлд л байгаа. Тэгээд дотогш өөрийн сэтгэл рүү харахад тэндээс олдох би гэж байхгүй атал хайр энэрэл байсаар байдаг шүү дээ бидэнд. Энэ үед маш сонин мэдрэмж төрнө. Сэтгэл сэтгэлээ харахад, хайр энэрлийг харахад хэдийгээр харагдах бодит зүйл үгүй ч байгаль төрөлх зөнгөөрөө энэрэл хайрын агаар байна гэж танд санагдана. Тэр нь яг л огторгуй мэт баригдаж олдох зүйлгүй. Дүрсгүй. Та найддаа төрүүлж буй хайрын мэдрэмжээ ажиглавал таны болон найзын чинь хайр яг адилхан.

Иймээс, үнэндээ бид тус тусдаа бус, салангид бус юм. Тэр хүн танд хайртай, та ч түүнд хайртай. Энэ хайранд ялгаа байхгүй, адил. Бидний биесүүд эвдрэн сарнихад нэг л сэтгэл үлдэх болно. Дэлхий ертөнцөд ус гэж нэрийн дор нэг л зүйл байдаг шиг бидний сэтгэл нэг л юм. Бид үүнийг ойлговоос, би өөрөө болон бусад гэсэн субъект объект буюу тусгаар салангид зүйлс огт байхгүй гэдгийг ойлгох болно. Эхний шатанд хэрхэн бясалгах вэ гэхээр: хоёр хүнийг авч үзээд үнэн чанартаа бид нэг хэмээн таних хэрэгтэй. Бидний бие тус тусдаа хоёр бие харагдавч сэтгэл нь нэг юм. Энэ аргаар бясалгаваас бид сэтгэлийнхээ үнэн төрөлх чанарыг ойлгох болно.

᠑᠒ Эшлэл 65

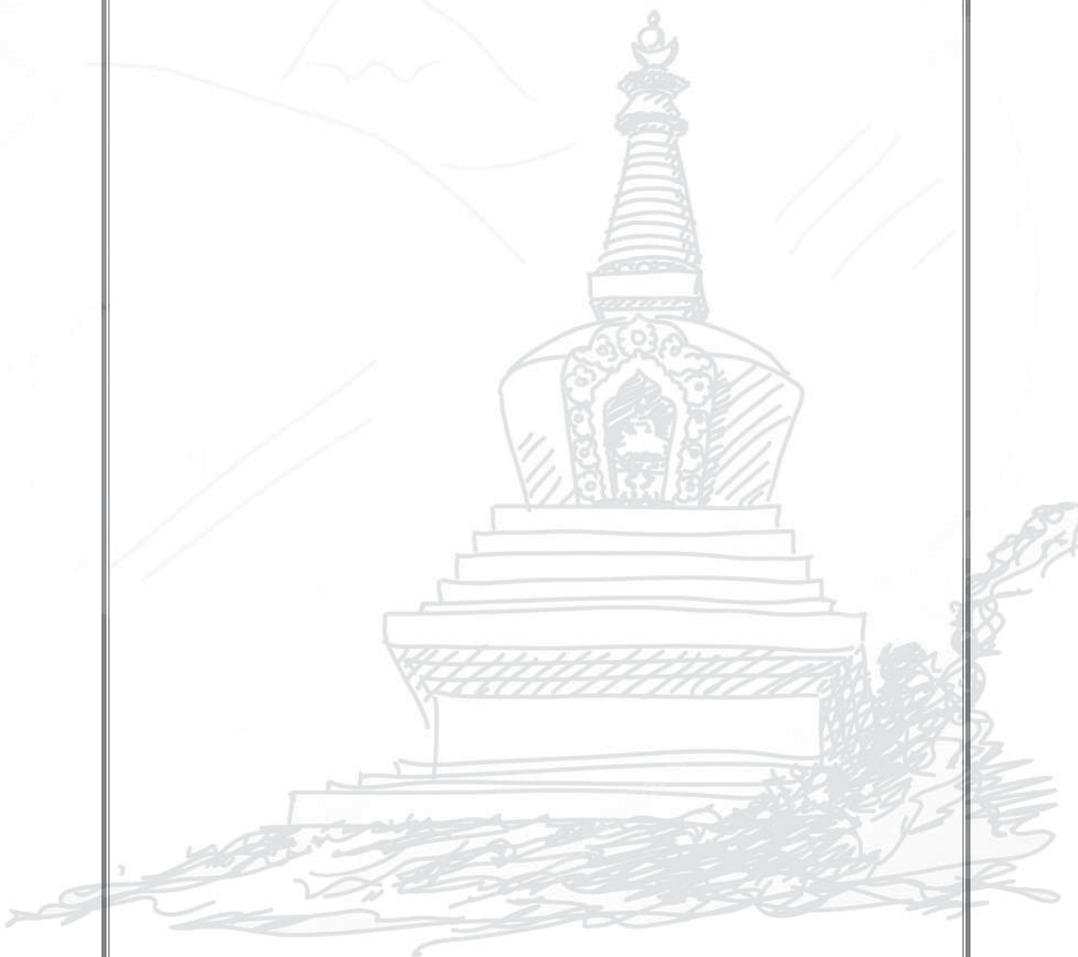
Буддизмд нинжин сэтгэл ба билиг ухааны нэгдлийг дадуулан бясалгадаг билээ. Урьдын дамжлагын дээдэс багш нарын ачаар бид нинжин сэтгэл ба билиг ухааны тус шимийг хүртдэг юм. Бид урьдын гайхамшигт дээдэс багш нарын билиг ухаан бодь сэтгэлийн талаар бишрэнгүйгээр санах үед тэдний эрхэм чанар, хиргүй ариун дамжлагын адистэдийн хүч бидний сэтгэлийг хувьсган байдаг юм. Энэ болбоос хэдийгээр дээдэс багш нарын бие лагшин өдгөө байхгүй ч сэтгэл хэзээ ч үхэж егүүтдэггүйн учир мөн билээ. Тэдний тааллын агаар огторгуй лугаа адил бүхэнд түгээмэл оршсоор байдаг юм. Тийм учраас л хэн ч гэлээ тэдний гайхамшигт эрхэм чанарыг сүсэг төгөлдөр сэтгэлээр санан бодоход тэдэн лугаа сэтгэл нэгэн болдог буй заа. Иймээс манай дамжлагын ёсыг “адистэдийн дамжлага”-т ёс хэмээдэг. Энэ бол орчин үеийн шинжлэх ухааны эрдэмтэд нээж тогтоож чадаагүй нэгэн зүйл билээ. Энэ бол Нууц тарнийн буюу Очирт хөлгөний гол утга, багшийн билиг чанар, адистэдийг хүртэж чадах эсэх нь чинхүү сүсэг бишрэлээс шалтгаалдаг ёсон юм. Бусдаас нуухын тухайд нууц тарнийн ёс гээгүй, харин танин мэдэхэд бэрхийн тул нууц хэмээсэн бөлгөө. Хэрвээ энэ дадуулга бясалгалыг эзэмшиж чадахгүй бол үнэмлэхүй танин мэдэлд хүрч чадахгүй.

Олон янзын ядам бурхад байдаг учир нь хамаг амьтдын олон янзын бодол, олон янзын авьяаст таацуулахын тухайдад боловч тэдгээр бүгдийн байгаль язгуур мөн чанар нь нэг л юм. Тэрхүү байгаль язгуур чанар нь бодь сэтгэл билээ. Тиймээс, хэрэв та бодь сэтгэл, дурьдал мэдэмсрийг алдалгүй нэг л ядамын тарнийг уншдаг бол та бүх л тангараг санваарыг сахиж буй хэрэг билээ. Хэрвээ та бодь сэтгэл, дурьдал санамсарийг дадуулахгүйгээр хичнээн янзын олон тарни тоолж уншлаа ч тангараг санваараа хадгалж чадахгүй. Ийм учраас бодь сэтгэл болбоос ядам бурханы үнэнхүү амьд-эрчим нь юмаа. Бодь сэтгэлгүйгээр ядам бурхан нь амьгүй цогцосноос ялгаагүй.

Ямартаа ч, дор хаяж нэг ядамыг өдөр тутмын үндсэн дадуулга болгон хэвших хэрэгтэй. Олон янзын уншлага ном бүрт тангараг санваарын хэсэг, ядамын тарнийг давтан унших хэсэг байдаг. Урьдын цагт дээдсүүд зөвхөн тэр хэсгээр авшгийг хүртээд түүнийгээ хэзээ үхэх хүртлээ дадуулдаг байжээ. Тийм учир шалтгааны улмаас уншлага ном бүрт тэр хэсгийг заавал оруулдаг. Харин бидний хувьд одоо цагт маш олон авшиг эрх хүртсээр буй тул хамгийн гол нь авшгийн шим утгыг ойлгох нь маш чухал юм. Тэрхүү шим утгыг “Анхны билгүүний уужим агаарт хамаг бурхад нэг” хэмээн айлдсан буй.

чанарын нэгдэл болох үнэмлэхүй үнэнийг таних юм.

Мял Богд бээр, хоосон чанар ба бодь сэтгэл хэмээх хоёр үнэний нэгдлийг танихаас өөрөөр өөрийн хийгээд бусдын тусыг бүтээхийн хоёргүй чин зорилго гэж байхгүй хэмээсэн билээ.



ᠡᠯᠡᠭᠡᠨ ᠖8

Бид сэтгэлд ургах элдэв бодлуудыг танихын тулд оролдлого чармайлт гаргах хэрэгтэй бөгөөд тэдгээр элдэв бодлуудаас гарах үр дагаврыг тунгаан бодох хэрэгтэй юм. Жишээ нь, хэрэв би махамутрын жинхэнэ бясалгаач мөн болбоос уур мэтийн нисванис үүсэх үед түүнийг тэр даруйд таних юм л даа. Тэр мэт нисванис бол доод төрөл рүү шидэх хүч шалтгаан гэдгийг тухай бүрт нь таних юм. Үүнийг зөвхөн мэдлэгийн хувьд ойлгох нь чухал биш, гол нь сонор соргог мэдэмсэрт ухамсраар дадуулах нь чухал юм.

Жишээлбэл, та дэлгүүр хэсэх үедээ гутал хувцас гэх мэт шуналын сэтгэлийн объект болсон маш аятайхан зүйлсийг харснаар сэтгэл татагддаг. Тэр үед татагдаж байна гэдгээ дотроо таньж барихгүй бол янзан бүрийн юм худалдаж авах болно. Янз бүрийн хэрэгтэй зүйлсийг олж авах нь аз жаргалтай байхын нөхцөл шалтгаан гэж бид боддог. Гэтэл үнэндээ бол, тэдгээр зүйлсэд тулгуурлан агшин зуур үүсэх үйл, нисванисуудыг таньж мэдэхгүйгээс бид зөвхөн эд юм цуглуулж байна хэмээн бодовч үнэндээ хожмын зовлонгийн шалтгааныг хурааж байдаг юм.

Өөр үгээр хэлбэл, сэтгэл татсан аятайхан зүйлстэй учрах үед шунал хөдөлж буйг анзааран таних буюу нисванис урган гарах тэр агшинд сэтгэлийг өөр рүү нь эргүүлж ажигласнаар аяндаа үүссэн шуналыг үйл болгон хэрэгжүүлэх шалтгаан байхгүйг олж харах болно хэмээсэн Мьял Богдын зөвлөгөөг дагах хэрэгтэй.

ᠡᠯᠡᠭᠡᠨ ᠖᠑

Номын дадуулагын мөн чанар нь сэтгэл өөрөө бөгөөд дадуулга бясалгалаар сэтгэлд буян хураагддаг. Бид авсан ам тангаргаа баримталж байгаа нь төрөлхтнүүдийг гэтэлгэж буй хэрэг, тэдний өмнөөс тасралтгүй үйл үйлдэж байгаа хэрэг юм. Ямар ч тохиолдолд бид зөвхөн өөрийн төлөө байх ёсгүй. Шар үсний нүхний чинээ ч хувиа бодсон сэтгэлийн үүднээс үйлдэх зүйл гэж бидэнд байх ёсгүй билээ. Хэрвээ би гурван муу заяаны төрөлд төрөх болбоос ч төрье гэсэн асар уужим сэтгэлтэй байх хэрэгтэй. Миний хийж үйлдэж буй бүхэн бусдын тусын тулд юмаа.

Хэрэв бид ийм сэтгэлд суурилваас бидний бие, хэл, сэтгэлээр үйлдэж буй бүхий л үйл хэрэг буяны үйл болох юм. Орохуйн бодь сэтгэлийн эрхэм чанарыг байн байн дуудан уншваас зохино, энэ бол мөрд оруулах, энэ бол буяныг хурааж нүглийг арилгах шалтгаан болох бөгөөд түүндээ даган баясваас зохино.

ᠡ᠋ᠰᠢᠨᠯᠠᠨ 70

ᠡᠰᠢᠨᠯᠠᠨ зөв бясалгахын тулд – бидний гэгээрэл хэмээн нэрлэдэг тэрхүү төгс сэхээрсэн төлвийг бодитоор бий болгох тийм аргыг бүтээх ёстой юм. Төгс сэхээрсэн төлвийн зайлшгүй жор болох бодь сэтгэлээс тусдаа бясалгал гэж байх аргагүй. Бүхий л амьтдыг гэгээрээсэй хэмээх гагцхүү бусдыг л гэсэн хүсэл зорилготой, сэхээрсэн зоригт дайчин сэтгэлтэн бол бодьсадва нар юм. Энэ бол, сэтгэлдээ дадуулахын тулд бүхий л хүч чадлаараа хичээх ёстой, таны хамгийн чухал эрхэм дээд зорилт агаад нэн ялангуяа зөв дадуулга бясалгалд зайлшгүй чухал. Бодь сэтгэл, сэхээрсэн эрдэнийн сэтгэл, гэгээрсэн зоригт дайчин сэтгэл болбоос Бурханы Багшийн 84,000 сургаалыг заах дадуулахын суурь үндсэн ном бөгөөд энэ байж байж Буддадхарма буюу Бурханы ном цогцолно.

Бодь сэтгэлгүйгээр ямар ч дадуулахуйг үйлдсэн эго-д зууран шунасан, хувиа бодсон төлөвт л унах ба энэ нь ердөө эгогийн л туурвил болно. Тиймээс л бодь сэтгэл туйлын зайлшгүй шаардлагатай хийгээд бясалгал гэж ердийн ухамсар, эсвэл мэдлэг, эсвэл хоосон чанарыг философийн үүднээс ухаарсан ухаарал төдий зүйл бус юм аа. Түүнчлэн бясалгал болбоос хамаг амьтанд зоригдсон тэвчээртэй тууштай асрал хайр, энэрэн нигүүсэхүйн үйл болой.

᠑᠒ Эшгэл 71

Бид Гурван Эрдэнэд бодитоор аврал одуулахдаа Гурван Эрдэнэ буюу Бурхан, Ном, Хуврагын билиг чанарыг тодорхой ойлгох хэрэгтэй билээ. Хэдийгээр төгс гэгээрсэн бурхдын чадал чадамжийг өгүүлшгүй боловч өнөөдөр би та бүхэнд маш товчхон төсөөлөн хэлье. Бид Гурван Эрдэнэд аврал одуулснаар жишээ нь, ганц тарни хэлэхэд Гурван Эрдэнийн адистэдаар зуу дахин үржих жишээтэй буян хурааж байдаг гэдгээ мэдэж байх хэрэгтэй юм.

1. Гурван Эрдэнийн эхнийх нь Бурхан (Будда) бөгөөд бурхад үндсэн гурван билиг чанартай.

Нэгд, билиг билгүүн. Төгс гэгээрлийн хутагт хүрсэн бодьгал нь тодорхой, бүрэн төгс мэдлэгийг олсон байх ба хамаг үзэгдэл, сансар ба нирваан хамаг үзэгдэл бүхнийг танин мэдсэн байдаг. Энэ нь хамаг амьтанд цаглашгүй их ач тусыг бүтээх суурь нь болдог.

Хоёрт, Бурханы хамаг амьтанд зоригдсон асар их асрал хайр, нигүүлсэл, бодь сэтгэл. Ийм билгүүнийг олсноор нэг ч амьтныг хоцроолгүй бүгдийнх нь зовлонг мэдэж чадна. Үүнийхээ үндсэн дээр л хамаг амьтныг үнэнхүү энэрэн нигүүлдэг. Тиймээс тэднийг зовлонгоос нь бүрэн ангижруулах хүсэл нь асар хүчтэй бөгөөд энэхүү бодь сэтгэлийг ганц хүүтээ гэх эхийн сэтгэлтэй зүйрлэдэг юм.

Гуравт, Бурханы үйлс. Хамаг амьтны зовлонг арилгаж амгалан жаргалан хийгээд туйлын эрх чөлөөнд хүргэхийн тулд төгс гэгээрсэн бурхад бээр

тоолшгүй олон нирваан дүрээр хувилж хорвоог хоосортол үйлсээ таслахгүй учиртай.

2. Хоёр дахь аврал буюу Гурван Эрдэнийн хоёр дахь нь Ном. Хамаг амьтан бүхэн зүйл бүрийн зовлон бэрхшээл, элдэв асуудлуудтай үргэлжид учирч байдаг. Хамаг амьтны зовлон бэрхшээлийг тоочиж баршгүй. Эдгээр бүхий л зовлонгуудаас хэрхэн ангижрахыг л Бурхан багш айлдсан учраас Ном бол арга юм. Номыг дадуулах аргуудыг маш тодорхой заасан. Хэн нэгэн хэрвээ өвдвөөс эмчид хандан эм залж өвчнөөсөө салдаг лугаа адил Ном айлдвар болбоос хамаг амьтны зовлонг үүсгэгч сэтгэлийн өвчнийг анагаах эм юм. Тиймээс, бид хамаг амьтныг орчлонгийн зовлонгоос гэтэлгэхийн тулд номд аврал одуулдаг юм.

3. Авралын гурав дахь орон бол Хуврага эрдэнэ. Бидний сонсож байгаа ном сургаал, түүнд итгэж буй итгэл, үүсэж буй сүжиг, бишрэл хүндлэл, эцэст нь номыг дадуулж буй зэргээрээ бид өөрсдөө хуврагаын чуулган болж буй юм. Сангха буюу хуврага нь төвөд хэлэнд “гэндүм” гэдэг нь цуглаж буян хураана гэсэн утгатай үг юм. Үүнд номыг хөтлөгч багш, шавь, номын садан нөхөд бүгд багтана.

Энэ бол гадаад Гурван Эрдэнэ болох Бурхан, Ном, Хуврагын тухай товч тайлбар болно.

Аврал одуулснаар бид бурханы хутгийг олох шалтгаан, суурийг бодитоор тавьж байдаг юм. Аврал одуулахын чанадад бид угийн байгаль сэтгэлийг таних дурьдал мэдэмсрийг хөгжүүлж байх ёстой юм шүү. Үүнийг л дадуулснаар бид Бурхан багшийн заасан номыг үнэнхүү дадуулагчид болно. Энэхүү мэдэмсэрт ухамсар маань асрал хайр нигүүлсэхүй сэтгэлтэй

хосолж байвал бидний дадуулга бүрэн төгс болно. Тэр мөчид та өөрөө гурав дахь эрдэнэ сангха буюу хуврага болно.



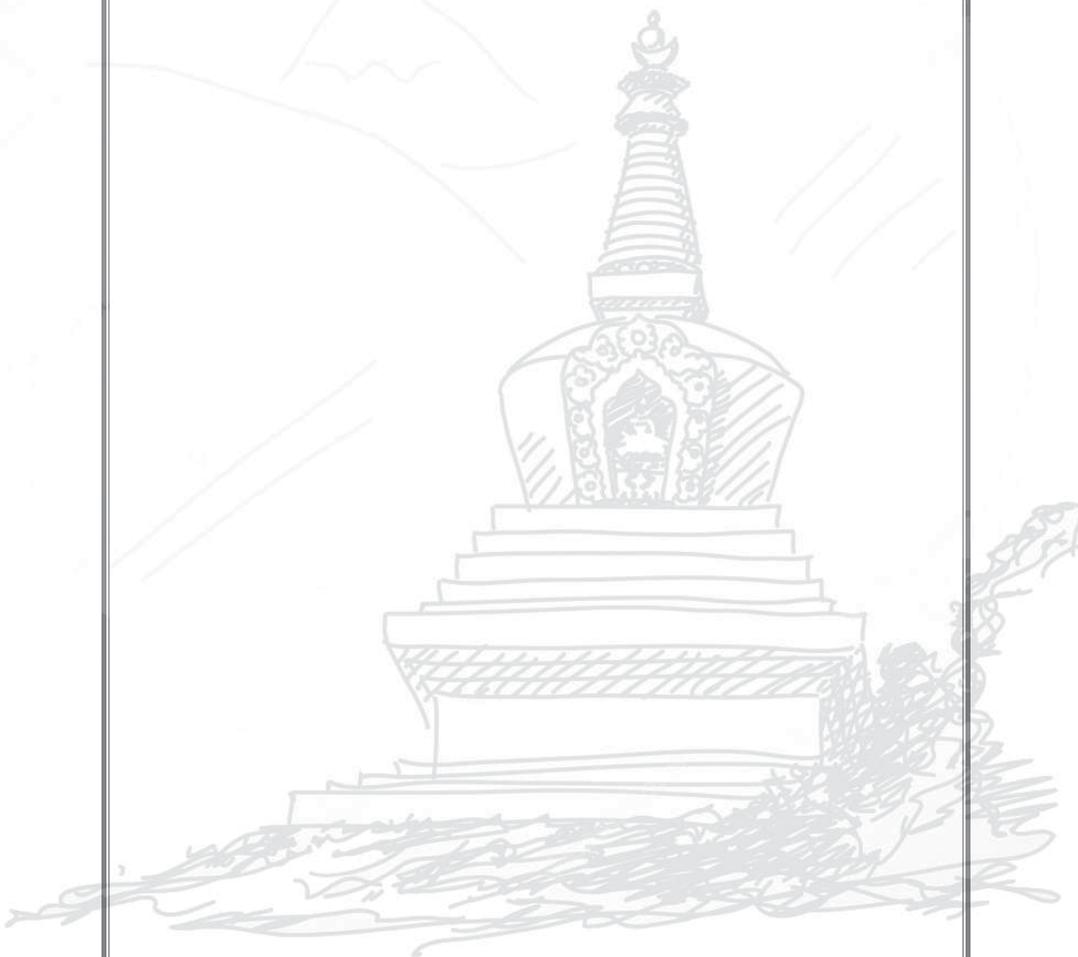
᠑᠒ Эцэгтэй 72

Бурханы хутаг буюу Бурханлаг оршихуй болон билгүүн ухаан болбоос угаас бидний сэтгэлд байдаг гэдгийг бид ойлгох хэрэгтэй. Энэ тухай их бандита, дээдсүүд хэдийнээ асар ихээр сайтар тайлбарласан байдаг. Минийхээр бол энэ нь маш энгийн. Энэ бол ердөө л ертөнцийн болон номын бүхий л үйл хэрэгт оролцон үйлдэгч ухамсар юм. Энэ бол “энийг хийнэ, тэрийг хийх ёстой, ийшээ явна, тийшээ явна” гэх зэргээр бодох, мөн шинжлэх ухааны эрдэмтэд онгоц бүтээн энэ дэлхийн үйл хэргийг амар хялбар болгож буй эдгээр бүгдийг үйлдэгч нь бөгөөд бид үүнийгээ л танин мэдэх ёстой юм.

Хэрэв бид би-д барихын хүлэгт мордвоос сансрын ёроол руу улам улам шигдсээр, тэнүүчилсээр л байх болно. Харин бид асрал энэрэлийн хүлэг морийг хөлөглөвөөс бурханы гэгээн чанар руу ойртон ойртсоор, анханд хувилгаан лагшин, дараа нь төгс жаргалангийн лагшин, тэгээд номын лагшинг олж эцэстээ төгс гэргээрэх болой.

Мөн том саглагар модоор зүйрлүүлэн жишиж болно. Модны доод хэсэг ба үндэс нь би-д барихуй, муу заяаны төрөл хийгээд би-д барихуйн энэлэл шаналлыг илэрхийлнэ. Хэрвээ би-д барин зууран шунасаар байвал бид модны доод хэсэгт гацсаар байх болно. Хэрвээ өөрөөс илүү бусдыг гэсэн сэтгэл өсөн дэвжсээр байвал бид модны дээд хэсгүүд болох мөчир салаа, навч, цэцэг, үр жимс болно гэсэн үг. Энд нэг л суурьтай ганц мод байгаа хэдий ч амин хувиа бодох, би-д барих муу сэтгэлийн эрхээр модны доод хэсэгт

бидний сэтгэл гацан асар их зовлон бэрхшээлийг амссаар байна. Хэрвээ дээшлэх аваас бид бусдын тусыг бүтээгээд зогсохгүй өөрсөддөө ч амар амгаланг авчрах юм. Энэ бүгдийн сууринд гагцхүү бурханлаг чанар буюу байгаль төлөв л буй юм.



билээ. Бид энд Аризонад, энэ дэлхийн амар тайван аз жаргалын төлөө, дайн дажингүй байгаасай, хамаг амьтны сэтгэлд хайр нигүүлсэл өсөн арвижиж бүхий л зовлонгоосоо хагацаасай хэмээн Нүннэй бясалгалыг үйлдэж байгаа юм.



ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋᠋ 75

Үзэл, бясалгалын тодорхой төлөвт хүрсэн бодьсадва нар бусдын тусын тулд зургаан билэг барамидыг гүйцээдэг. Ийм бодьгал нь өөрийн ухамсарт дурьдалт төлөвт төгс оршдог байх тул тэдний хувьд ямар нэгэн туурвил огт үгүй. Энэ л өглөгийн барамид юм. Энэ төлөвт ямар ч зууран шунах байхгүй. Энэ бол шагшаабадын барамид. Ийм төлөв байдалд айдас гэж үгүй. Энэ бол тэвчээрийн барамид юм. Өөрийн дурьдал ухамсарт төлөвт хичээнгүйг үүсгэхийн тулд хичээл чармайлт байхгүй харин өөрийн дурьдал ухамсарт төлөвт зөнгөөрөө орших нь хичээнгүйн барамид болмой. Өөрийн төрөлх байгаль төлөвт өөрийгөө мэдэн орших нь бясалгал төвлөрлийн барамид юм. Үргэлжийн билиг билгүүн аян зөндөө гарна, энэ нь билгүүний барамид болой.



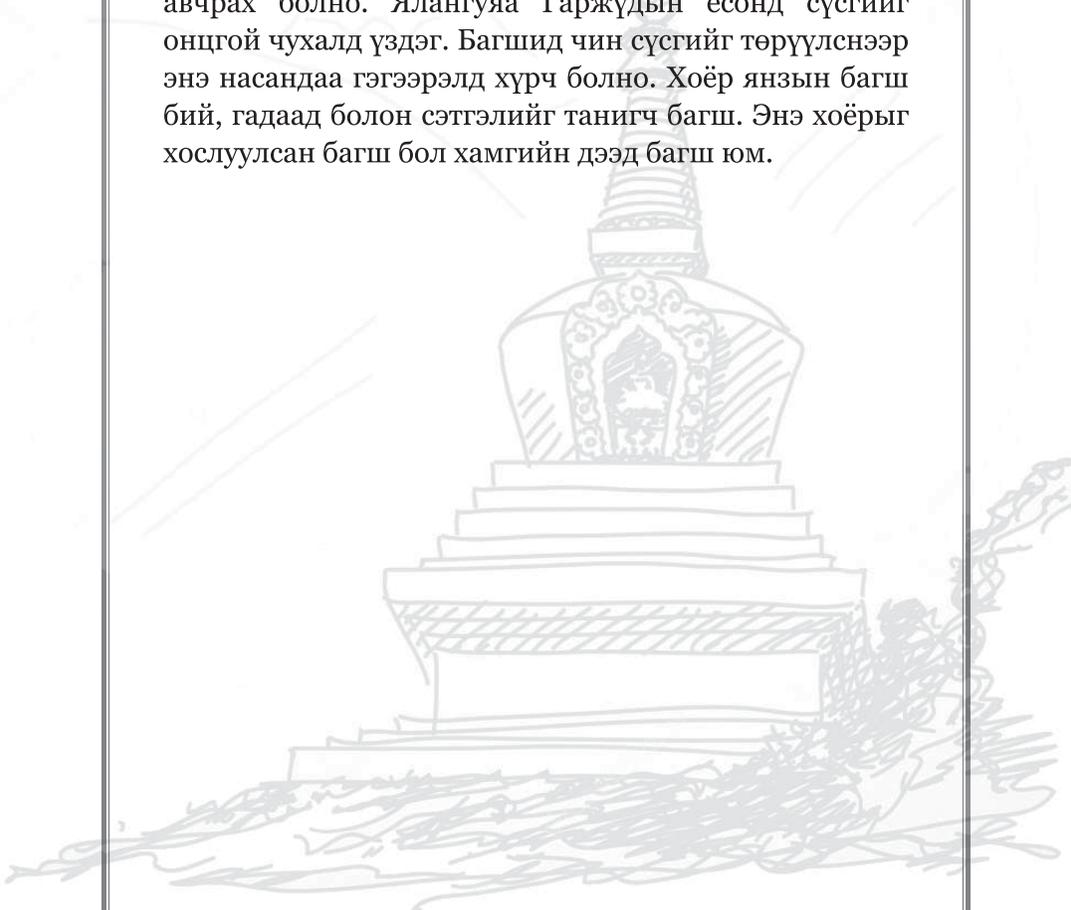
ᠮᠤᠯᠤᠯᠤᠰᠤ 76

Харьцангуй бодь сэтгэл бол шалтгаан, үр дагавар ба үйлийн үрийг ойлгосны үндсэн дээр суурилна. Үнэмлэхүй бодь сэтгэл нь нисванисын угийн байгаль чанарыг харах дээр үндэслэн төрнө. Тэдгээрийн хоосон чанарыг мэдэх нь үнэмлэхүй бодь сэтгэл юм. Тэгснээр та тогтсон хэвшсэн ойлголтын чанад цаана нь хүрэх юм. Шалтгаан ба үр дагавар буюу үйлийн үрийн ойлголтоор үнэмлэхүй бодь сэтгэл төрөхгүй, учир нь үнэмлэхүй бодь сэтгэл нь аливаа үзэл ойлголтоос чанадын сэтгэл юм. Гэхдээ үнэмлэхүй бодь сэтгэл төрөх хүртэл та бүхэн үйлийн үрд итгэмжтэй байж буяны үйлд дадах ёстой. Сэтгэлийн угийн төрөлх чанар нь хоосон чанар болохыг ухаарсан цагт харьцангуй ба үнэмлэхүй бодь сэтгэл нэгдэн нийлэх болно. Тэр цагт сэтгэлийн хоосон чанарыг үл ухаарагчдад зоригдсон асар нинжин сэтгэлийг улам хөгжүүлээрэй. Тийнхүү харьцангуй ба үнэмлэхүй бодийн сэтгэлийг нэгтгэх юм шүү.

Үнэмлэхүй бодь сэтгэлийг дадуулахдаа та бүхэн сэтгэлийн байгаль төлөв дээр бясалгана. Мял Богд бээр, бидний ердийн сэтгэлд тэрхүү байгаль төлөв хадгалаастай байдаг хэмээн айлдсан билээ. Тилоба бээр, хэрвээ та сэтгэл рүүгээ харвал тэнд харагдах зүйл байхгүй хэмээсэн байдаг. Та бүхний зарим нь үүнийг сонссон байх, харин анхлан ном сонсож байгаа хүмүүс өмнө нь огт дуулаагүй болов уу. Анхлан суралцагсдад хандан хэлэхэд, та бүхэн бясалгахдаа бодлын араас хөөн мөшгөх хэрэггүй, харин тэдгээрийг танин барих ёстой юм шүү. Ийм аргаар дадуулсаар улам

туршлагажаад ирэх үед та бүхэн сэтгэлийн байгаль төрхийг агшин зуурт үзэх болно.

Хэрвээ та багшдаа бүрэн сүсэгтэй бол өөрийн сэтгэлийн байгаль чанарыг харах үедээ багшийгаа юм уу эсвэл Мьял Богдыг бодоорой. Тийнхүү чин сүсэг ба сэтгэлийг таних дадуулга хоёр хамтдаа нэг үр дүнг авчрах болно. Ялангуяа Гаржудын ёсонд сүсгийг онцгой чухалд үздэг. Багшид чин сүсгийг төрүүлснээр энэ насандаа гэгээрэлд хүрч болно. Хоёр янзын багш бий, гадаад болон сэтгэлийг танигч багш. Энэ хоёрыг хослуулсан багш бол хамгийн дээд багш юм.



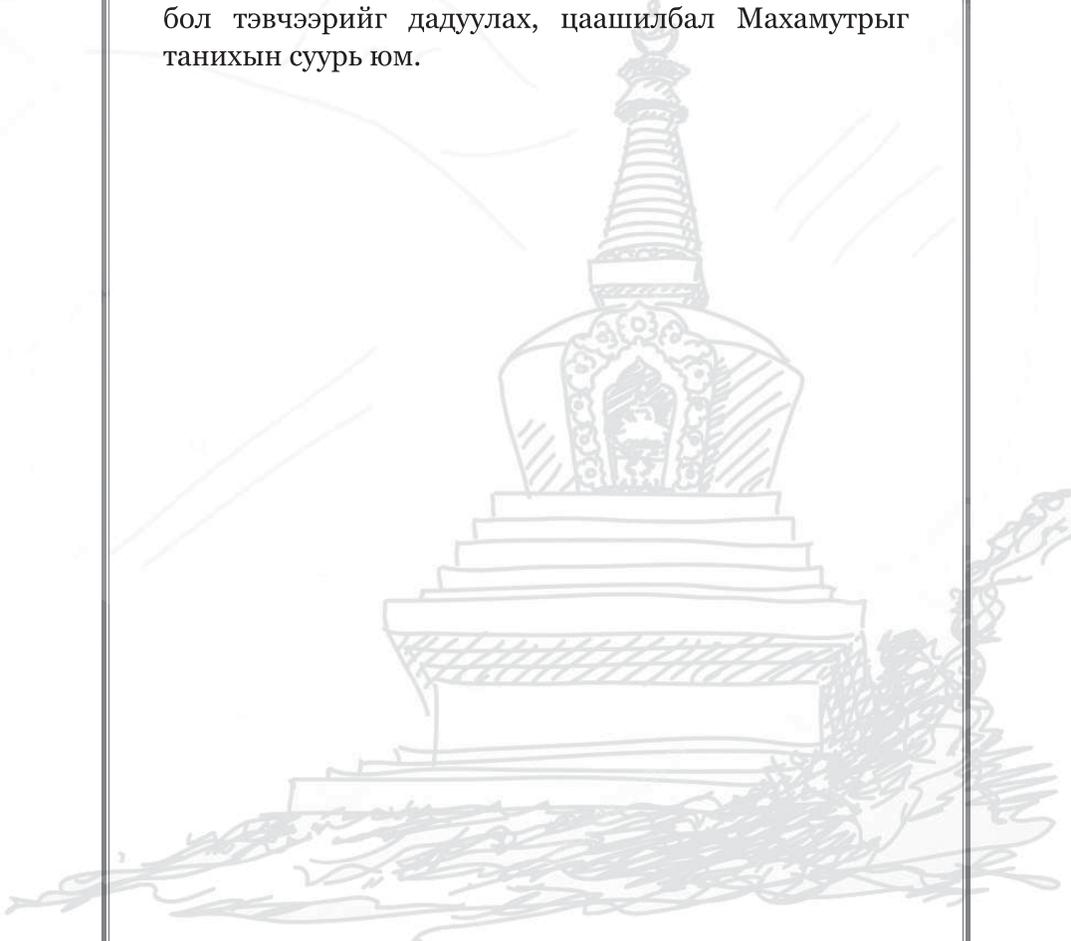
᠑᠓ Эцгэл 77

“...Ялангуяа надад дургүйцэгч дайснууд...” хэмээх мөргөлийн үгэнд хийсэн Гарчэн Ринбүүчийн тайлбар

Та бүхэн өдөр бүрийн уншлага номоо унших үедээ, энэхүү дайсан ба саад тотгор, хорлолыг үйлдэгч хэмээсний угийн мөн чанарыг тунгаан бодох хэрэгтэй. Тэд хаанаас гардаг вэ хэмээн асуух хэрэгтэй. Бид өөрсдийн нисванист сэтгэлээр шалтгааныг урьд үйлдээгүйсэн бол өдгөө хэн нэгэн биднийг хорлох үр дагавар гарахгүй байсан шүү дээ.

Хэрэв үүнийг таньж мэдвээс, тэрхүү үйлийн эзэн нь бид өөрсдөө гэдгийг ойлгох аваас тэдэнд дургүйцэхийн оронд харин ч өөрсдийн эцэг эхээс ч илүүд үзэж болно [учир нь тэд л бидэнд муу үйлийн үрээ арилгах, тэвчээрийг дадуулах бодит боломжийг олгож байна шүү дээ]. Бидэнд өөрсдийн сөрөг үйл, саад тотгорыг ариусгах боломжийг өгч буй хүмүүс бол бидний амьдралд маш чухал бөгөөд бид тэдэнд өөрийн биеэ ч өргөхөд бэлэн сэтгэлийг хөгжүүлэх хэрэгтэй билээ. Тиймээс энэхүү мөргөлийг уншихдаа тэдгээр төрөлтнүүдийг ердийн дайсан хорлолтноос энхрий эцэг эх лүгээ адил санах болтлоо агуу хичээл чармайлт гарган дадлагажих ёстой юм. Танд төвөг саад учруулагч тэд нар зөвхөн өнөөдрийн хувьд ачтай төдийгүй хойшид, ялангуяа үхэх үед мөн тус ихтэй юм шүү. Хэрвээ бид эргэн тойрны амьтдыг дайсанд харж дадсан, зарим хүмүүсийг бидэнд гай таригчид гэж боддог дадалтай бол хожим хойно ялангуяа үхэх үед бидний сэтгэлд урган үзэгдэх бүхий л үзэгдэл дайсан болон харагдах болно.

Бурхан багш, жинхэнэ дайсан бол зөвхөн тэвчээрийг дадуулснаар л даван дийлж чадах уур хилэн юм. Тиймээс бид энэхүү мөргөлийн үгийг уншихдаа бидний уур дургүйцлийг хүргэгч тэдгээрт зоригдсон тэвчээр болон тэгшид барих үзэл, хайр энэрэл, бодь сэтгэлийг бүтээх замаар унших хэрэгтэй юм. Энэ бол тэвчээрийг дадуулах, цаашилбал Махамутрыг танихын суурь юм.



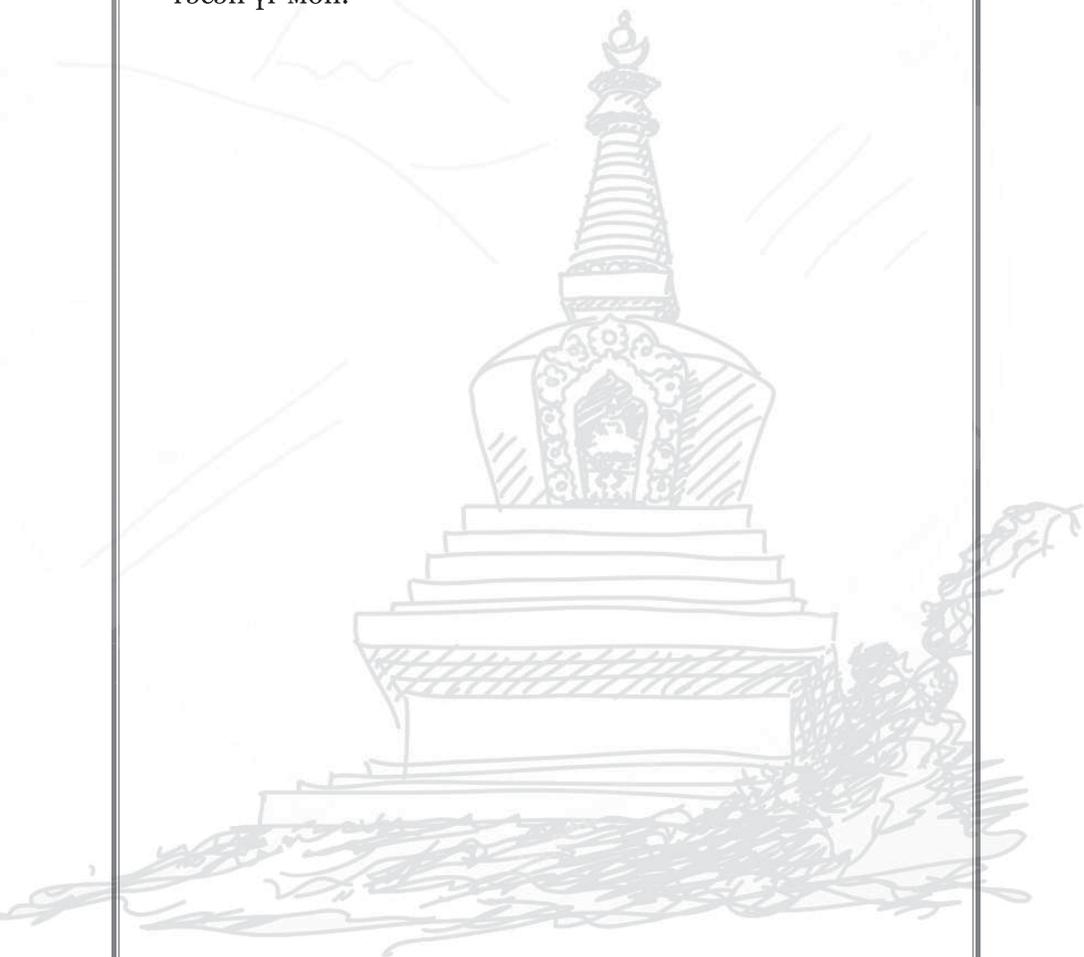
ᠡ᠋ᠰᠡᠨᠡᠯᠡᠭ 79

Будда 84000 номын цогцыг заасан бөгөөд тэдгээр ном бүгдийн үндэс шим нь сэрсэн төлөв бодь сэтгэлийг олох юм. Бодь сэтгэл бол бүхий л амгалан жаргалангийн эх шалтгаан нь юм. Энэ бол асрал хайр, нинжин сэтгэл билээ. Номыг хэн тайлбарлаж заах нь гол биш, хамгийн чухал нь бидний зоригдол зөв, сэтгэл уужим сэрүүн байх ёстой юм. Чингээд үнэмлэхүй үнэнд хүргэх Очирт хөлгөний аргыг үйлдэх юм. Эхэнд бид бодь сэтгэлийг сайтар хөгжүүлсээр, улмаар бодь сэтгэлийг бодитоор төрүүлэх ёстой. Эцэст нь бодь сэтгэлийн үүднээс өөрсдийн буяныг хамаг амьтны тусын тулд зориулах ёстой бөгөөд тэгснээр амьтад эхэн дунд адагт амгаланд хүрэх болой. Энэ бол миний энд суугаагийн гол хэрэг бөгөөд бид хайр, асрал, энэрлийг улам улам хөгжүүлэх хэрэгтэй байна.

Тэгэхээр, бид номыг сонсож тайлбарласнаар болон бясалгаж дадуулснаар, номыг тайлбарлаж буй багш нь огторгуй лугаа адил хэмжээлшгүй тоот хамаг амьтдын амгалан жаргаланг бодсон сэтгэлийн зөв өдөөлт зоригдолтой байх ёстой юм. Хэн ч байсан номыг заах ярихын цорын ганц зорилго нь хамаг амьтад зовлонгоосоо хагацаасай, амгалантай учраасай хэмээн хүсэх явдал л юм. Хэрвээ ийм зоригдлоор ядмагхан бол ном айлдаж буй хүн өөрт барьсан сэтгэлийн үүднээс ном ярьж байна гэсэн үг тул ашиг тус ч гарахгүй билээ.

Мөн сонсож буй хүн ч өөрийн сэдлийг шалгах хэрэгтэй. Сэдэл тань бүхий л төрөлтнүүдийн тусын тулд байваас зохино. Бид өөрсдийн дайсан, хор хөнөөл бологсодыг юуны түрүүнд тавьж, эхлээд тэдэнд

зоригдсон асрал энэрэл, бодь сэтглийг хөгжүүлэх хэрэгтэй. Тэгээд, бид ядам бурханаа бясалгах, тарни тоолох үестээ болон хэзээ ч бодь сэтгэлээс хагацаж болохгүй шүү. Хэрэв бид бодь сэтгэлээс хагацалгүйгээр ядам бурханыг дадуулж чадваас үнэнхүү ядамд бүтлээ гэсэн үг мөн.



ᠡᠯᠡᠭᠡᠨ 80

Бид харьцангуй бодь сэтгэлийг бүтээх үедээ, хэрэв ердөө нэг л бодьгалд зориод үнэнхүү нинжин сэтгэл төрүүлж чадсан бол тэрхүү буянаа зориулахдаа: Яг энэ мэтээр би бээр хамаг амьтанд, аливаа ялгаваргүйгээр энэрэнгүй сэтгэл төрүүлж чадах болтугай хэмээн бодоорой. Бид иймэрхүү зориулга ерөөлийг ямар ч эргэлзээгүй, чинхүү сэтгэлээр тавибал үр цэцэг нь заавал дэлбээлнэ. Бид бүхий л буянаа чин сэтгэлээр өргөн зориулснаараа нинжин сэтгэлийг арвижуулах өөрийн бодит мэдрэмжийг мэдэрнэ. Тэр үед баяр баясал төрж байвал тэр мөчид хамаг амьтны төлөө ямарваа алагчаалал үгүйгээр баяр баясалтайгаар залбираарай.

Ялангуяа, бид сэтгэлийн байгаль төлөвт орших үед, Махамутрын утгын гялбаа үзэгдэх үест энэ бүгдийгээ өөрийн төлөө зориулах бус харин хамаг амьтан бүгдэд энэхүү гялбаан төрөөсэй, тэд бүгдээр сэтгэлийнхээ байгаль төлвийг үзээсэй хэмээн бүрэн зориулаарай.

Бид Махамутрын гүнзгий үзлийг бясалгах үед хааяа байгаль сэтгэлийн гялбаа маш тодорхой байдлаар гялсхийн үзэгддэг. Энэ амсуургаас үүдэн, “би бээр одоо үүнийг харав, үнэхээр бидэнд бурхан сэтгэл байдаг юм байна, үүнд эргэлзээ алга, Махамудрын гялбаанд тээнэгэлзэх учир алга” гэх мэтээр бодож болох юм. Энд л том алдаа гардаг юм шүү. Миний үзэл бол дээд үзэл гэх бодол төрөх тэр мөч бол бидний доош унах цэг, алдаа гаргах газар юм. Тэрхүү үзэлдээ шунах вий хэмээн өөрийгөө хамгаалах хэрэгтэй.

ᠡᠰᠡᠭᠡᠯᠡ 81

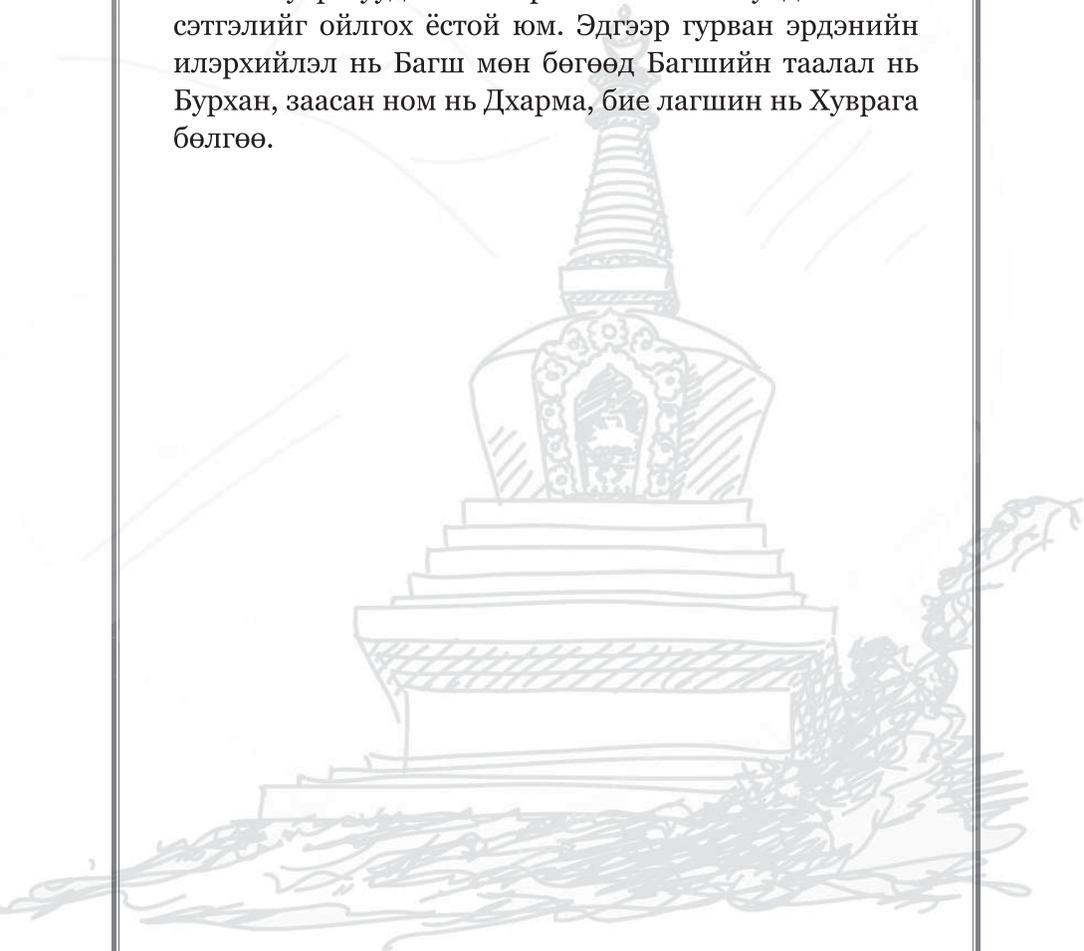
Бурханы номыг сонсох, дадуулахын ач тусыг хэмжишгүй. Дадүүлга бясалгал маань сайжрахгүй байна гэж та бүхэн шантарч болохгүй шүү, учир нь номыг дадуулах явцад олон түвшний тотгорууд тохиолддог. Яг л зузаарсан цас удаан хайлдаг шиг зузаан түйтгэрүүдийн улмаас сайжрал дэвшлийг олоход хугацаа шаардагддаг. Та бүхэн бүү шантраарай.

Бурхан багшийн зааснаар, угийн байгаль сэтгэл нь гэгээрлийн үрийг агуулж байдаг. Бүхий л амьтад, хамгийн жижигхэн хорхой шавьж хүртэл энэ талаараа яг адилхан юм. Гэхдээ хорхой шавьжны хувьд үйлийн үрийн шалтгаанаар илүү их зовлонг эдлэх хэрэгтэй байдаг. Тиймээс тарни унших, адистэдтай үрэл хайрлах зэрэг үйлэнд амьтдыг зовлонгоос нь гэтэлгэх тодорхой учир утга бий. Бурханы хутгийг агуулагч байгаль сэтгэлтэй ч гэлээ бид олон зүйлийн зовлонг эдэлсээр байдаг. Ялж Төгс Нөгчсөн Бурхан Багш ч зовлон дундаас л гэтэлсэн бөлгөө. Будда нарын эрдэм чадал нь огторгуй мэт, далай мэт уужим энгүй билээ. Бид бол үүлтэй тэнгэр лугаа адил түйтгэрээр бүрхэгдсэн байдаг бол гэгээрэгсэд нь түйтгэр үгүй, тунгалаг огторгуй шиг юм. Гэгээрэгсэд цөөн, эгэлийн амьтад асар олон. Гэгээрэгсэд бол сансар нирвааны тэгш чанарыг таньсан юм. Тэд бол үзэгдэл хийгээд хоосон чанарын тусгаар бусыг таньсан билээ. Эгэл төрөлхтнүүдийн хувьд түүнийг таниагүй байгаа юм. Мөнх бусыг ухаарч таньсан сэтгэл төрөөгүй цагт юмс үзэгдэлд шунасан сэтгэл байсаар л байна. Зууран шунах үгүй болсон цагт сансраас чөлөөт болно.

Яг үнэндээ, эгэл амьтдын суурь сэтгэл болон бурхдын таалал нь тэнцүү юм. Ердөө л усыг янз бүрийн өнгийн будгаар хувиргасан мэт. Будаг арилсан цагт бүгд адилхан ус. Үүнтэй адил эгэлийн амьтад болон будда нарын сэтгэл яг адил юм. Гэтэл бид цаг үргэлжид жаргалыг хайж, зовлонгоос зугтахдаа элдэв нисванисуудаар хүлэгдсээр байдаг. Энэ бол эгэл амьтад, будда нарын хоорондох ялгаа юм. Эгэл амьтдын төөрөлдсөн сэтгэл нь бодит бус байдлыг бодит гэж хардаг. Энэ нь яг л шар өвчин туссан хүн цагаан дунг шар байна хэмээн хардагтай адил. Төөрөлдсөн сэтгэл нь үзэгдлийг хатуу цул, хувирч өөрчлөгдөшгүй мэтээр хардаг. Дүрсэнд би гэж үгүй атал төөрөлдсөн сэтгэл нь дүрсийг “би” хэмээн бодож шунаж барьцалддаг. Хүмүүс ч олон түвшнийх. Зарим нь өнгөрсөн төрлүүддээ номыг дадуулж байсан. Тийм хүмүүс ном айлдварыг сонсох төдийд даруй итгэл үнэмшил төрдөг, учир нь саад тотгор бага байгаа хэрэг. Гэтэл заримд нь тийм итгэл байдаггүй нь тэдний түйтгэр зузаан учраас тэр юм. Шинжлэх ухааны зарим эрдэмтэд үнэхээр онцгой боловч сэтгэлийн угийн байгаль төлвийг харж чаддаггүй. Зөвхөн Ялж Төгс Нөгчсөн Шагжамүни Будда лугаа адил гэгээрсэн бодьгалууд л байгаль сэтгэлийг бүрэн төгс ойлгосон юм.

Энэ ертөнц дээр маш олон зүйлийн үнэт эрдэнэс байдаг ч зөвхөн бурханы ном л Хүслийг гүйцээгч Чандмани эрдэнэ мөн бөгөөд бүхий л зовлонгийн үндсээр нь арилгаж чадна. Гурван аврал бол Бурхан, Ном, Хуврага гурав билээ. Бурхад нэгэн цагт бидний адил байсан бөгөөд хичээл дадуулгын хүчээр л хамаг амьтны авралын орон болсон бөгөөд гэгээрлийн зам мөрийг үзүүлэгчид болсон юм. Гэгээрэлд хүргэх

бүхий л арга замуудын зүрхэн шим нь харьцангуй ба үнэмлэхүй бодь сэтгэл юм. Авралын орны Бурхан гэдэг нь өнгөрсөн, одоо, ирээдүй цагийн бурхад. Тэдний заасан ном нь Дхарма юм. Тэрхүү номыг сонсож дадуулагч нар нь Санга буюу Хуврагууд юмаа. Хуврагууд нь гэгээрлийг олохын тулд байгаль сэтгэлийг ойлгох ёстой юм. Эдгээр гурван эрдэнийн илэрхийлэл нь Багш мөн бөгөөд Багшийн таалал нь Бурхан, заасан ном нь Дхарма, бие лагшин нь Хуврага бөлгөө.



ᠮᠤᠯᠤᠯᠤᠯ 82

Та бүхэн Бурхан Багшийн эх номыг алдаагүй ойлгох цагт таны зовлон ариусах ба учир нь та тэндээс зовлон болон мөнх бусын үнэн мөн чанарыг ойлгох юм. Энэхүү ойлголтоор, эх хүн үрийнхээ мөнх бус чанартайг ухааран хэзээд үхнэ гэдгийг хүлээн зөвшөөрнө. Хэрэв хүү нь гэнэт насан эцэслэвээс эх нь юмсын мөн чанар ийм юм л гэсэн ухамсартай байх болно. Харин эх нь хүүгээ хувиршгүй үзэгдэл мэтээр бодох ахул хүүгээсээ хагацах үед эх нь асар ихээр шаналан зовох болно. Үл мэдэхүй, үл ойлгохын шалтгаан нь бидний сэтгэл маш олон давхарга бүрээсээр хучигдсанд буй билээ. Шинээр хүүхэд төрөхтэй хамт эхийн сэтгэлд шунал, түйтгэр зэрэг төрж байдаг.

Та бүхэн сэтгэлийг харанхуйлагч тэдгээр түйтгэрүүдийн уг төлөв байдлыг хянамгай ажин харж арилгах хэрэгтэй, шунал мөн үү, уур мөн үү, мунхаг юм уу гэх мэтээр. Түйтгэрүүд хэрхэн хөгжиж буйг мэдэх нь маш чухал. Хэрвээ түүнийг таньж мэдэхгүй бол арилгаж чадахгүй. Үүнийг эх хүү хоёрын жишээн дээр шинжлэн үзэхийг би өмнө дурдсан буй. Эхлээд хүү нь эхдээ тааламжтай санагдах нь анхны давхарга, дараа нь эхдээ хүү нь маш хөөрхөн үзэсгэлэнтэй харагдана, энэ нь хоёр дохь давхарга, түүн дээр оюуны хувийг нэмбэл гурав дахь давхарга болно. Энэ нь яг л олсоор давхарлан ороох мэт юм. Хэрвээ хүү нь мөнх бусыг үзүүлбэл эх нь машид шаналан энэлэх болно. Хэрвээ та түйтгэрүүд хэрхэн төлжиж буйг мэдэх аваас та тэдгээрийг төрөх даруйд нь таних болно. Бидний сэтгэл бол хүйтэн, сөрөг сэтгэл хөдлөлийн улмаас

хөлдсөн мөс лүгээ адил юм. Түүнийг хайлуулахын тулд бидэнд нарны гэрэл илч хэрэгтэй, тэр нь бодь сэтгэлийг өсгөн арвижуулах явдал юм. Ердийнхөөр бол дайсан чинь таныг хорлох үед та уурсах болно. Энэ бол хөрсөн ус мөс болон хөлдөх агшин юм. Иймэрхүү нөхцөл байдалд сэтгэлийн сэрэмж мэдэмсэртэй байж бодь сэтгэлийг хөгжүүлэх нь чухал.

Хэрэв бодол, сэтгэл хоёрыг ялгаж чадвал нэгэн агшинд ч та гэгээрч болох юм. Та бээр сэтгэлийн угийн төлвийг харж, түүндээ тасралтгүй оршин байваас тэр бол гэгээрэл юм. Харин бодлууд ургах үед түүний мөн чанарыг таньж чадахгүй бол эгэл төрөлхтөн болно. Эгэл төрөлхтнүүд ба гэгээрэгсэд нь нэг л агшнаар тусгаарлагдана. Тэгэхээр эхэнд бид өөрийн сэтгэлийн угийн төлвийг л мэдэх хэрэгтэй.

ᠮᠤᠯᠤᠯᠤᠰ 83

Өөрийн сэтгэлийн мөн чанарыг таних бясалгал дадуулга нь таны нисванисын хүчийг сулруулна, нигүүлсэхүйг хүчтэй болгоно, багшид зорьсон сүсэг төгөлдөр болно, өөрийн сэтгэлийн угийн төлвийг харахад хөглөх болно. Ийм хичээл дадуулгаас гарах дэвшил нь таны сүжгийн хүчээс хамаарна. Үнэхээр чин хатуу сүсэгтэй бол гайхалтай үр дүн гарна. Хэрвээ өөрийн багшийг гэгээрсэнд бодьгалд үзвээс гэгээрсэн бодьгалын адистэдийг хүртэх болно. Хэрвээ багшийг эглийн бодьгалд үзвээс эглийн бодьгалын адистэдийг хүртэх болно. Хэдийгээр багш тань сөрөг мэт үйл үйлдсэн ч та түүнийг гэгээрсэн хэмээн харсан хэвээр байвал та багшийн адистэдийг хүртсээр л болно.

Хэдийгээр багш тань төгс гэгээрээгүй ч байлаа ч багшийн таалал болон гэгээрэгсдийн таалал нь угаасаа холбоотой юм. Энэ нь яг л цахилгаан энерги ба гүйдлийн утсан холбоо мэт юм. Холбоос үүсэх үед гэрэл гарна. Багш шавь нар ч иймэрхүү маягаар холбогддог. Тэгэхээр багшдаа сүсэг төрүүлэх нь маш чухал. Мэдээж дадуулгыг сайтар хэвшил болгох нь маш чухал. Сэтгэл хөдлөлүүдтэйгээ байнга ажиллах хэрэгтэй. Та бүхэн тайван байх үеийнхээ сэтгэлийн машид жижиг хөдөлгөөнөөс авахуулаад хамгийн хүчтэй хөдөлгөөнийг ч хүртэл шат дараалан ажиглан таних хэрэгтэй. Ийм ажиглан шинжлэл тань амжилттай болоод ирэхэд угийн байгаль сэтгэлийг харах чадвар тань ширүүн дүрэлзсэн гал мэт, нисванисууд харин галд шатах өвс мэт болно. Нарова хэлэхдээ “Даддуулга бясалгал үр дүнгээ харуулах үед та үзэгдэлд тачаахаа

болино. Сайн муу ямар ч үйл явдал чамаар зүгээр л дамжин өнгөрнө” хэмээн айлдсан байдаг.

Сэтгэлийг халхлагч түйтгэрүүд хэдийгээр харагдах дүрс хэлбэргүй ч тоолшгүй олон давхар бөгөөд маш зузаарсан байдаг. Эдгээр бүхий л сүүдэр давхрагууд нь шалтгаан ба үрийн хуулинд итгэмжлэх, язгуурын багшийг шүтэх ёсыг сайтар дадуулсны үр дүнд арилах болно. Ямар ч хүчтэй түйтгэр арилна. Түйтгэрүүд арилсаар сэтгэлийн байгаль төлөв тодрон очир алмаз мэтгялалзангэрэлтэх болно. Тэр үед сэтгэлийг харахын тулд ямар нэгэн хүчин чармайлт хэрэггүй ээ. Мял богдын намтарыг уншихад та бүгдийн барцад түйтгэр багасах болно, мөн Жанрайсигийг бясалгаарай, эсвэл багшийн зүрхэн тарнийг уншаарай.



ᠮᠤᠯᠤᠯᠤᠰ 84

Өдгөөг хүртэлх бидний амьдрал нь гадаад дотоод барцад түйтгэрийг дэгжээх кино ший үзэж буй мэт өнгөрсөн байна. Харин Жанрайсигийн бясалгал дадуулга нь түйтгэрийг угаах киног үзэж буй мэт юм. Тэгсээр авьяас түйтгэрүүд нь бүрэн арилах нь гэгээрэл юм. Өдгөөг хүртэл бид дурьдал мэдэмсрийг дадуулаагүй аж. Энэ нь л түйтгэр бүгдийн суурь бөгөөд бидний төөрөгдөлт үзэл бодлын үндэс байж. Харин одоо бодлуудыг дурьдал мэдэмсрээр таних цаг болсон бөгөөд мэдэмсэр өсөхийн хирээр нисванис арилан одох болно. Ийм л учраас мэдэмсрийг ширүүн галтай зүйрлэж буй юм.

Хэдийгээр ийм арга увидсыг багшаас хүртсэн ч гэсэн эс дадуулбаас урьдын хэвшсэн хандлагуудаараа нисванисыг арилгаж чадахгүй. Тиймээс та дадуулга бясалгалдаа илүү сайн хичээл чармайлт гаргах хэрэгтэй. Харин үнэмлэхүй бодь сэтгэлийг дадуулахдаа та бүхэн хүчлэн чармайх биш харин сүсгийн хүчийг л төгөлдөржүүлэх нь чухал. Сэтгэлийг ажиглан харах үест сэтгэл зөнгөөрөө байгаль төлөвт оршин байх ёстой. Энэ үед хүчлэл огт хэрэггүй. Харин харьцангуй бодь сэтгэлийг дадуулах үед асрал нигүүлслийг шамдалаар төрүүлж болно. Одооноос та бүхэн өөрийн сэтгэлийн угийн төлвийг гэгээрэл мөн гэсэн баттай шийдэлтэй болох хэрэгтэй. Тэрхүү угийн сэтгэлийг тодруулан гаргахын тулд харьцангуй бодь сэтгэлийг дадуулахад хичээл чармайлт гаргах хэрэгтэй юм. Энэ бол хилэнц түйтгэрийн ерөндөг гэсэн үг. Энэ бол хилэнц түйтгэрийн мөсийг хайлуулах дулаан илч гэсэн үг.

Бурхан Багштай нэгэн мөн чанарт Жигдэн Сүмгон Гэгээн бээр, үнэмлэхүй бодь сэтгэлийг ойлгох цорын ганц арга зам бол харьцангуй бодь сэтгэлийг дадуулах явдал хэмээн айлдсан билээ. Үүний тулд эхлээд хамгийн хайртай дотны хүнээсээ эхлэн дадуулж, дараа тэрхүү хайр энэрэлээ чамд төвөг чирэгдэл үүсгэдэг найз нөхөддөө зориулаад үзээрэй, дараа нь бүр хэцүү дайсагнагч хүмүүс дээр дадуулах бөгөөд эцэст нь хамаг амьтанд зоригдох юм шүү. Хэрэв та харьцангуй бодь сэтгэлийг өөрийн сэтгэлд бий болговоос энэ сэтгэл тань таныг зуурдын зовлонгоос гэтэлгэх болно. Учир нь харьцангуй бодь сэтгэлийн үрээр та хамаг амьтныг үнэхээр миний эх мөн хэмээн ухаарах тул танд муу үйлийг хуримтлуулах шалтгаан үгүй болно. Иймээс танд зуурдын төлөвт айдас үгүй болох юм. Зуурдад үзэгдэх амьтан бүгд таны эх мэт санагдах болно.

Хэрвээ бодь сэтгэлийн оронд танд уур байгаа бол уурын сэтгэл таныг там руу л хөтлөх болно. Уур байх үед хэзээ ч амгалан жаргал гэж байхгүй. Энэ нь таны зүүдэнд ч нөлөөлж хар дарсан зүүдээр зовох болдог. Уурын сэтгэл байсаар байвал зуурдын төлвийн үзэгдэл ч аймшигтай байх болно. Би залуу байхдаа огцом зантай байсан бөгөөд муу зүүд их зүүдэлдэг байлаа. Харин язгуурын багш минь надад нинжин сэтгэлийн тухай зааж өгснөөр миний зүүд ч өөрчлөгдсөн юм. Хэрвээ та сэтгэлдээ одооноос огоорохуйг дадуулбаас зуурдын төлөвт ч түүнийгээ хадгалахад хялбар байх болно. Та бүхэн санамсар мэдэмсэртэй байж хүсэл шуналаа дагалгүй орхиж сурвал үхсэний дараа зуурдад ирээдүйн эцэг эхийгээ харах үед тэдэнд шунаад татагдахгүй тул ертөнцийн төрөлд төрөхгүй. Сэтгэл бол салхины урсгал лугаа адил юм. Сэтгэл бол аяган дотор тогтдог эд биш, хаашаа ч хамаагүй хийсдэг зүйл.

Хэрэв та сайтар дадуулахгүй аваас сэтгэл чинь хаашаа ч хийсэж магадгүй. Таны биеийг шилэн аягатай зүйрлэвэл, аяга хагарах агшинд доторх ус нь даруй асгарах мэт таны сэтгэл биеэсээ халин гарах болно.

За би зөндөө олон юм ярилаа, энд үндсэн хоёр зүйл бий. Нэгд, та бүгд хамаг амьтныг энхрий хайрт хүмүүс шигээ харах хэрэгтэй. Ингэж харах сэтгэлийн ач тус, үр өгөөж нь хүслийг хангагч чандмани эрдэнэ лугаа адил цаглашгүй юм шүү. Энэ бол харьцангуй бодь сэтгэлийн дадуулга болно. Хоёрт, үнэмлэхүй бодь сэтгэл. Хичнээн ч янзын бодол ургаж байлаа гэсэн сэтгэлийн угийн байгаль төлвийг үргэлж сэхээрч байх ёстой. Бодлоор сацарч үймэрч болохгүй, үргэлжийн дурьдал мэдэмсэртэй байгаарай.



ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋ 85

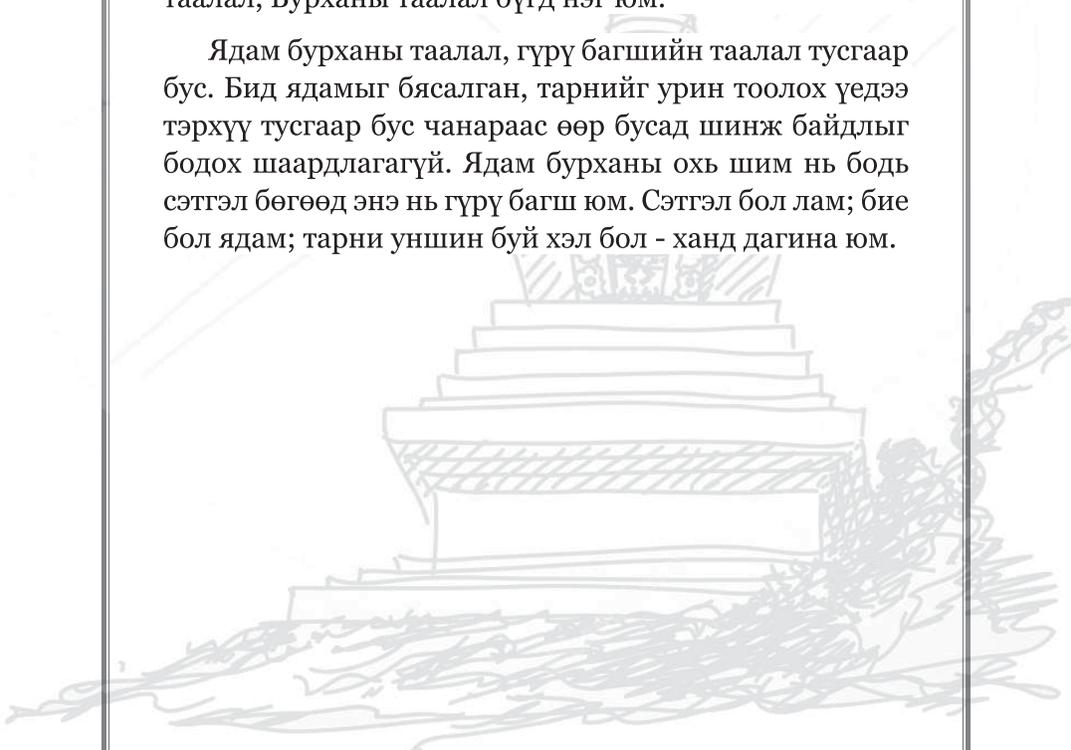
Махамутрын үзэл ойлголтыг гүйцээе хэмээн үнэнхүү хүсэгч хэн бээр өдөр тутам, байнга, бидний сэтгэлдөөрийг атгаглан барьсан бодлууд, би-д барихаар нөхцөлдсөн бодлууд ургасаар байгааг ойлгох хэрэгтэй. Аяга ус ууж байхдаа ч бид “өө энэ ус минийх” хэмээн санадаг. Энэ бол «миний» аяганд байгаа «миний» ус бөгөөд «би» ууж байна. Ийм танигдахгүй бодлууд миний гэсэн дадал зуршлыг тасралтгүй бэхжүүлж хүч оруулсаар байдаг. Үр дүнд нь бидний би-д барих үзэл үлэмж том уул мэт болдог.

Үнэнхүү гэгээрсэн нэгэнд өдрийн турш өөрийн бүхий л таашаал баясалаа тахил болгон өргөдөг сайн дадалтай болбол үүнийгээ үйлдэх бүрт би-д барихын уулнаас ширхэг элсийг авч хаялаа гэсэн үг. Үүнийгээ бид тасралтгүй дахин дахин тогтмол үйлдвээс нэг л өдөр би-д барихын уул барагдан тэгширнэ. Нөгөө талаар бид сэтгэлээрээ тахил сэлтийг эс өргөвөөс би гэсэн үзэл улам бүр өссөөр байна. Тиймээс та бүхэн өдрийн туршид тахил өргөх дадуулгаа тогтмол үйлдэнэ хэмээн би ихэд найдаж байна. Энэ бол миний зүгээс та нартаа өгөх хувийн нандин зөвлөгөө юм шүү.

ᠡ᠋ᠰᠡᠮᠡᠳᠡ 86

Хэрэв өөрийн болон гүрү багшийн сэтгэл нэг гэдгийг танивал та бүхний сэтгэлд жинхэнэ сүсэг төрнө. Юуны түрүүнд гүрү багшийн эрхэм чанаруудыг санан бодож бүр нүдэндээ нулимс цийлэгнэтэл сүсэг бишрэлийг төрүүлээрэй. Гэхдээ энэ бодолдоо тачаалгүйгээр сэтгэлийн байгаль төлөвт амирлан суугтун. Махамутрад бидний сэтгэл, гүрү багшийн таалал, Бурханы таалал бүгд нэг юм.

Ядам бурханы таалал, гүрү багшийн таалал тусгаар бус. Бид ядамыг бясалган, тарнийг урин тоолох үедээ тэрхүү тусгаар бус чанараас өөр бусад шинж байдлыг бодох шаардлагагүй. Ядам бурханы охь шим нь бодь сэтгэл бөгөөд энэ нь гүрү багш юм. Сэтгэл бол лам; бие бол ядам; тарни уншин буй хэл бол - ханд дагина юм.



ᠮᠤᠯᠤᠯᠤᠰ 87

Та бүхэн гэр бүлийн амьдралд ч, ажиллаж байхдаа ч, бясалгал бүтээлд сууж байхдаа ч ер хэдийд ч Бодьсадвын Гучин Долоон Гарын Авлагыг дадуулсаар байх ёстой. Хэрэв та ертөнцийн бүхий л ажил үйлийнхээ үеэр дурьдал санамсартай байвал энэ нь зургаан барамидын дадлага болно. Хэдийд ч нинжин сэтгэлээсээ хагацалгүйгээр, ялангуяа тэвчээрийг дадуулаарай. Хэрэв та ийнхүү дадуулж чадваас бие махбодио хатуужлаар чилээх шаардлагагүй болно. Өнөө цагт бид Мял Богдын туулсан зовлон зүдгүүрийг тэвчин давж чадахгүй ч сэтгэлээ дадуулж чадна шүү дээ. Хэрэв та хичээл зүтгэл гаргах юм бол эхний бардад эсвэл хоёр, гурав дахь бардад, эсвэл хэдэн төрлийн хооронд гэгээрэлд хүрэх болно.

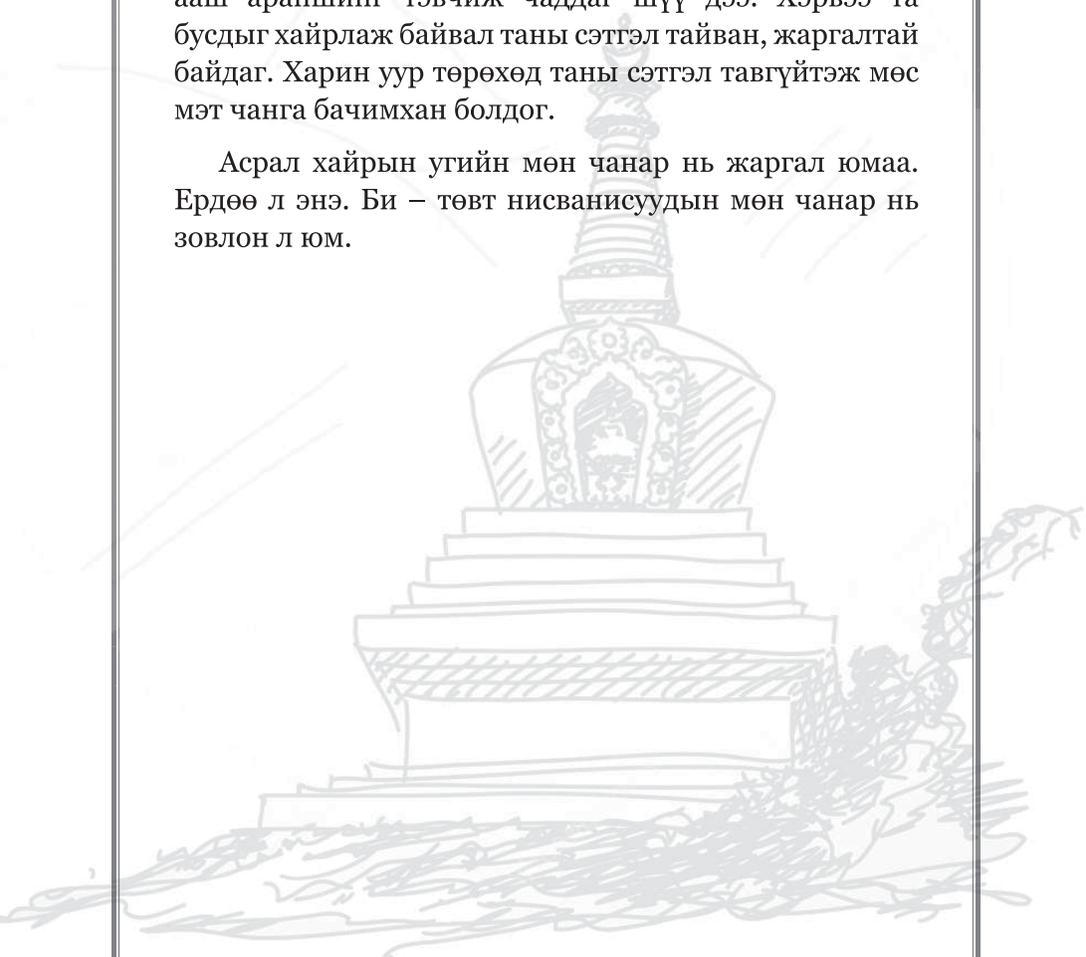
Бусдад туслах хүслийг төрүүлэх нь хамгийн чухал юм. Хэрэв та өөрөөс илүү бусдыг гэсэн сэтгэлийг үүсгэж чадахгүй бол хичнээн их ном бүтээл хийгээд ч ашиг тус гарахгүй. Эсрэгээр нь, хэрэв та энэрэнгүй нинжин сэтгэл, тэвчээрээ хөгжүүлж чадваас ертөнцийн эглийн үйлийг үйлдэн байвч номын үйл болно. Бүхнийг мэдэгч Лончен Рабжам: «Сэтгэлийн туурвил өөрийн угийн төлөвт шингэсэн цагт орчлонг огоорох шаардалагагүй. Бодол нисванисуудын хүч алдарсан цагт эглийн ертөнцийг огоорох шаардлагагүй. Бурханы хутгын шалтгааныг бүтээсэн цагт аглагийг эс шүтсэн ч үрд нь Бурханы хутаг бүтнэ» хэмээн айлдсан байдаг.

Нөхцөл болзолгүй энэрэн нигүүлсэхүйн сэтгэл бол бидний төрөлх чанарт угаас байдаг, бидний угийн бурхан чанар түр зуур л царцаж хэсэг мөс болон хөлдсөн байгаа билээ. Угаас цэвэр тунгалаг устай адил тул чулуу болон хувирахгүй, хэзээ ч сэвтэж бузартахгүй. Би-д зууран барих нь тэгсэм хүйтэн улиралтай адил сэтгэлийг мөс болгон хөлдөөдөг. Мөсний угийн чанар нь ус бөгөөд хайлснаар шингэн төлөвтөө орно. Бид бүгд би-д барихын мөсийг энэрэн нигүүлсэхүйн халуун илчээр хайлуулна. Хэзээ мөс хайлж ус болон урсана гэр цагт бид усны жинхэнэ мөн чанарыг танина. Ийнхүү бурхан бүгдийн нэгэн мөн чанар номын агаарын (дармакая) энгүй их далай болно.

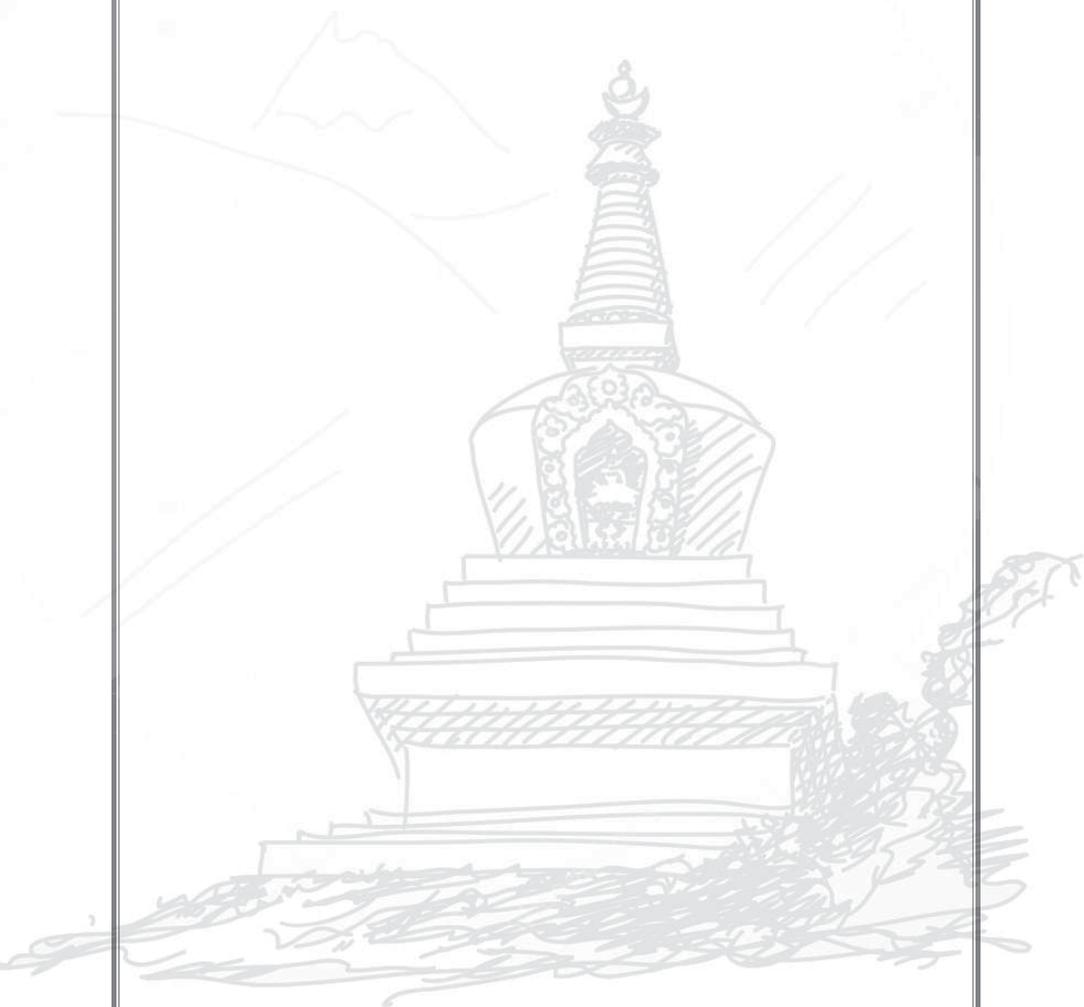
Бидэнд бүгдэд нь хайр энэрэл бий боловч би-д барихын улмаас шунал хүсэл болон үзэгдэж байгаа юм. Бид өөртөө тааламжтай хандсан нэгэнд шунан татагдаж эсвэл тийм хүмүүст хайртай байдаг. Хайртай учраас тэдэнд энэрэнгүй ханддаг. Гэвч бид өөртөө тачааж буй учраас ийм хайр нь бүгдийг адил багтаадаггүй, эго-гийн хүслийн улмаас алагчаалсан хайр юм. Хэдий тийм ч бид энэхүү өрөөсгөл хайрыг ашиглан түүн дээрээ түшиглэн хамаг төрөлхтнүүдийг бидний ачлалт ээж нар шүү дээ хэмээн эргэцүүлэн бодож болно. Тийм хайрыг төсөөлөхөд нөгөө хязгаарлагдмал хайрын хана нуран унаж буй мэт мэдрэмж төрж байна уу? Ийм мэдрэмж ая зөндөө л төрнө. Амьтан бүгд адилхан, бүгдэд нь нинжин сэтгэл бий, таны хараа санаанд багтаагүй амьтдад ч гэсэн нинжин сэтгэл бий. Ийм бодлыг дадуулсны эцэст аливаа алагчаалалгүй энэрэн

нигүүлсэхүй чармайлтгүй төрдөг болно. Гэсэн хэдий ч эго саад болсоор, бидэнд атаа, уур дургүйцэл байсаар байвал сэтгэл эргээд явцуу байдалд орно. Хэрвээ та хэн нэгэнд үнэнхүү хайртай бол тэр хүн хичнээн төвөгтэй хэцүү байсан ч хайрласаар л байдаг, түүний түр зуурын ааш араншинг тэвчиж чаддаг шүү дээ. Хэрвээ та бусдыг хайрлаж байвал таны сэтгэл тайван, жаргалтай байдаг. Харин уур төрөхөд таны сэтгэл тавгүйтэж мөс мэт чанга бачимхан болдог.

Асрал хайрын угийн мөн чанар нь жаргал юмаа. Ердөө л энэ. Би – төвт нисванисуудын мөн чанар нь зовлон л юм.



муу хүчинд жолоодуулан хөтлөгдөхөө болино. Хичээл зүтгэл, хүлээцтэй байдал бол дурьдалт ухамсар юм.



ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋᠋ ᠑᠐

Хэцүү хүмүүсийн учрыг хэрхэн олох вэ?

Юмсыг ингэж бодох хэрэггүй. Ийм маягаар бодож зууралдсаны ашиг тус гэж огт байхгүй. Тэднийг зөнд нь орхи. Бүх зүйл үйлийн үрийн хуулиар явдаг жамтай учир асуудлын тухай их бодлоо гээд түүнийг өөрчилж чадахгүй. Хэрэв ойр тойрны чинь хэн нэгэн чамайг бүх амьдралын туршид зовоолоо гэхэд энэ нь өнгөрсөн төрлүүдэд чиний өөрийн хийсэн үйлээс бүтсэн үр дагавар юм. Бид өөрийн үйлийн үрийн хариуцлагыг үүрдэг, үзэж туулж буй бүхнийхээ шалтгааныг бид өөрсдөө бүтээсэн байдаг. Дайсан, саад тотгор учруулагч, буруу нөхөд гээд бүгд л нөхцөл болохоос уг шалтгаан бус. Үүнээс гадна өнгөрсөн бол өнгөрсөн, эргэж ирэхгүй, цаашид оршин байхгүй, өнгөрснийг бид өөрчилж чадахгүй тул зөнгөөр нь орхиод энэ тухай бодох шаардлагагүй. Тэгэхээр одоо юу илүү чухал вэ гэхээр таны өөрийн гарт буй ирээдүй л чухал. Тиймээс аз жаргалтай ирээдүйг бий болгохын тулд хайр, энэрэл нигүүлслийг тэтгэн хөгжүүлэх хэрэгтэй. Хэрэв бусдын алдаа эндлийн тухай л бодоод байвал та зөвхөн уур бухимдлыг л олох болно. Бусдын алдаа эндлийн тухай бодохоо больж харин тэдний эрхэм сайн чанарын тухай бодох аваас хайр энэрлийн хүч арвижна. Хэрэв элдэв зүйлсийн тухай бодохоо зогсоож чадахгүй бол Дара Эхийг төсөөлөн санаж тарнийг нь уншиж байгаарай.

Бурхан багш нэгэнтээ “Өөрийн сэтгэлийг төгс номхотго. Энэ л Бурханы ном” хэмээн айлдсан билээ. Бурхан багш “Өрөөл бусдын сэтгэлийг номхотго”

гэж огтхон ч сургаагүй. Тиймээс өөрийн сэтгэлийг л ариусгах хэрэгтэй. Муу бодлуудтай зууралдаад дахин дахин бухимдаад л байвал энэ чинь дадал болж ингэснээр энэ дадал тань Бард буюу зуурдын төрөлд таны бодлын тусгал хэлбэрээр өмнө чинь ТВ шоу мэт хуурмаг бодит үзэгдэл болон ургана. Өөрийн чинь уур, бухимдлын тусгал л тамыг бий болгоно. Бүхий л дургүйцэл, уур бухимдлаа орхиод энэрэл хайрыг дадуулаарай. Таны сэтгэлдээ тогтоон барих ёстой цор ганц зүйл бол энэрэл хайр юм шүү. Ингэж чадвал үхэхийн цагт айдас үгүй болж та дээд сайн төрлүүдэд төрсөөр эцэст нь гэгээрэлд хүрэх болно. За тэгэхээр бусдын алдаа дутагдлын талаар санаа зовохын оронд өөрийн алдаа гэмээс салж ариусах хэрэгтэй юм шүү.



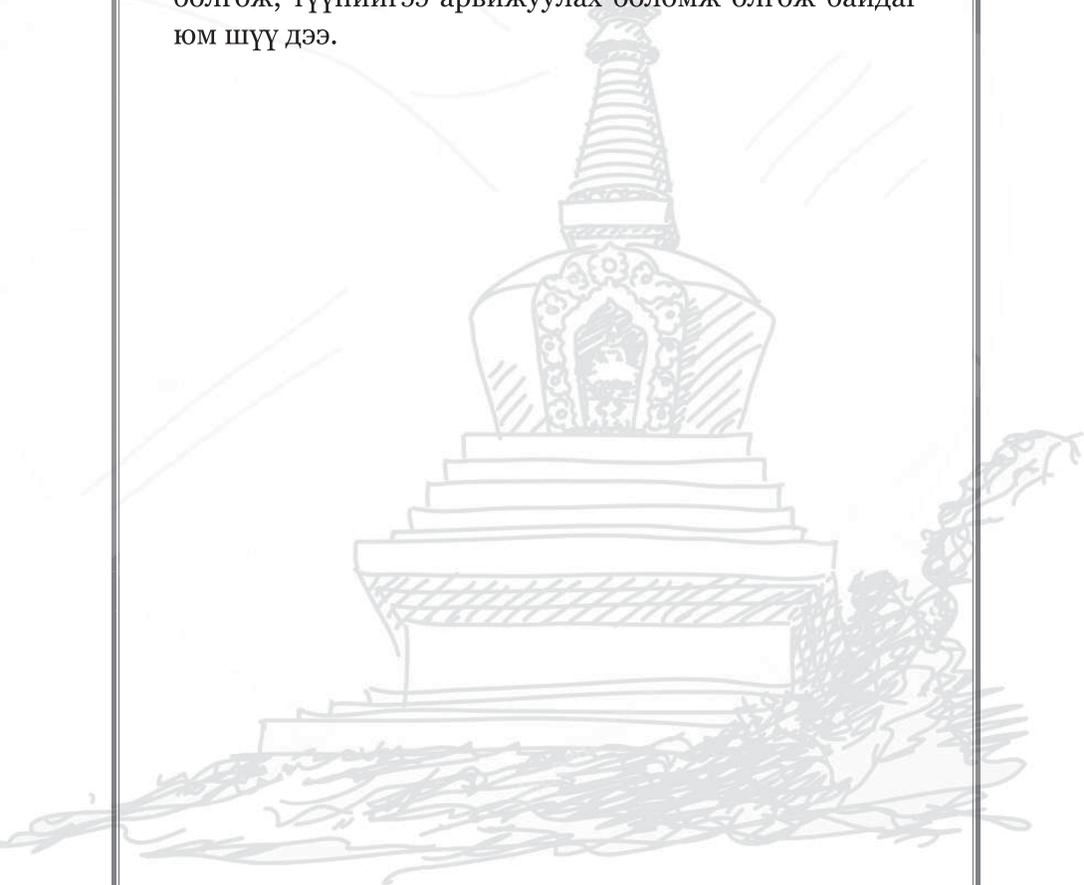
᠑᠒ Эштэтэ ᠑1

Дээдийн ном сургаалыг дадуулахыг хүсэж байвал хамгийн чухал нь энэрэл нигүүлслийг тэтгэн хөгжүүлэх хэрэгтэй. Бусад хүмүүст яаж тус хүргэх билээ гэж бодох үедээ бид Дээдийн номыг бүтээж буй юм. Ингэснээр бид хаа ч явсан байнга буян хурааж энэрэн нигүүлсэхүйг тасралтгүй дадуулж чадна. Эгэл хүмүүс хамаг л цагаа эд баялаг, эрх мэдэл, элдэв зүйлсийг эзэмшин цуглуулахад зарцуулдаг. Үүний оронд энэрэл нигүүлслийг арвижуулснаар өөрт ч бусдад ч ач тустай гэдгийг ухаараад бусдын тусыг энэ насны зорилгоо болгоход хичээвээс нигүүлсэхүйн энгүй их чуулганыг тасралтгүй хураах болно. Энэрэл нигүүлслийг ганц хорхойнд ч болов төрүүлвээс түүнээс үлэмж их сайн үр дагавар гарна.

Амьтан бүгдийн зовлон хийгээд Бурхан бүгдийн нигүүлсэл бүгд харилцан шүтэлцээтэй. Катманду хотын Сваямбу сувраганд эргэл мөргөл үйлдэж байх үед үгээгүй ядуус цугласан газар олон байж билээ. Нэг удаа би суваргаа тойрон гороолж байгаад бие дэх том шарх нь өтөнд баригдсан нохойг харсан юм. Нохойн хажуугаар өнгөрч буй хүмүүс түүнийг хараад өрөвч нинжин сэтгэл төрүүлж байсан. Нэг ч хүн түүнд туслахгүй ч тэр нохойг хараад нигүүлсэл төрүүлж байв. Би тэр үед ийм нохойтой таарч асар их энэрэн нигүүлсэхүйг төрүүлсэн Асанга-гийн түүхийг эргэн санасан юм.

Энэ нохой бол үнэндээ хүмүүст жинхэнэ энэрэл нигүүлслийг төрүүлэхийн тулд энэ газарт ирсэн

жинхэнэ бодисадва юм байна даа гэдгийг би ухаарсан. Тэр нохойг бодох бүрт миний сэтгэлд дахин дахин энэрэл нигүүлсэл төрдөг бөгөөд яг тийм нинжин сэтгэл тэр өдөр тэнд байсан бүх хүмүүст адилхан төрсөн байх гэж би төсөөлдөг. Зовж зүдэрч буй хэн бүхэн бидэнд их ачтай юм гэж бодох хэрэгтэй. Учир нь тэд л чухам бидэнд энэрэл нигүүлсэл төрүүлэх үндсийг бий болгож, түүнийгээ арвижуулах боломж олгож байдаг юм шүү дээ.



ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋᠋ ᠑2

Энэ хорвоод хүмүүс хоёр байдлаар оршин байдаг. Нэг хэсэг нь эгэлийн, нөгөө хэсэг нь шашинлаг оюун санааны ертөнц. Гэвч тэд бүгдийн үнэмлэхүй хүсэл зорилго нь нэг л юм. Бүгд амгалан жаргаланг хүсэж зовлонг хэн ч үл хүснэ. Хэрэв та аз жаргалыг хүсэж байваас тэрхүү аз жаргалыг бий болгогч уг шалтгаануудыг сайтар ойлгох хэрэгтэй. Эгэл хар амьдралд хүмүүс гадна талын аятай тааламжтай байдлыг эрэн эрмэлздэг ч бидэнд зовлон бэрхшээл тохиолдсоор л байдаг. Үүний учир нь бид нэгэнт боловсрон гарч буй үр дагаврыг л хардаг болохоос уг шалтгааныг мэдэхгүй байгаад оршино.

Энэ дэлхийн бүхий л шашнууд аливаа зовлон бүгд шалтгаанаас гарч байгаа, түүнээс нь үр дагавар гарч байна, тэрхүү шалтгааныг л арилгах хэрэгтэй гэдэг дээр адил нэг ойлголттой байдаг. Алив шашныг дагагчид бүгд зовлонгийн шалтгааныг арилгах аргыг хайснаар тэр нь зөвхөн өөрийн сэтгэлд л буйг таньж мэдсэн байдаг. Буддистуудын хувьд явдал дадуулга нь үйлийн үрийн ойлголт дээр суурилдаг бөгөөд учир нь уг шалтгаанаас сэргийлж чадахгүй бол гарах үр дагавраас нь зайлах боломжгүй гэж үздэг. Жишээ нь, зарим хүн энэ насандаа бараг зовлон үзэлгүй өнгөрдөг нь урьд төрлүүддээ тийм зовлонг үүсгэх шалтгааныг үйлдээгүй гэсэн үг. Гэтэл зарим нь хичнээн хичээсэн ч үргэлжийн зовлон бэрхшээлтэй тулгарч байдаг нь тэд зовлонг үүсгэх шалтгаануудаас зайлсхийлгүйгээр үйлдэж байсны үр дагавар юм.

Эглийн болон шашинлаг хоёр ертөнцийг аль алиныг ухаарах нь нээлттэй хос мэлмийг эзэмшиж байна гэсэн үг. Аль аль бүлгийн хүмүүсийн эцсийн зорилго нэг бөгөөд тэр нь аз жаргалыг хүссэн эрмэлзлэл билээ. Янз бүрийн шашнууд сэтгэлийн амар амгалангийн төлөө л өөр өөрсдийн арга уламжлал ёс заншлыг хөгжүүлсээр ирсэн. Хэрвээ бүгд өөр өөрийн ном сургаалыг ёсчлон дагавал тэр нь бүгдэд л ач тустай байх болно.

Бурхан багш бээр хамаг амьтны сайн сайхан аз жаргалын шалтгаан нь асрал хайр, энэрэнгүй нинжин сэтгэл хэмээн таньсан бөгөөд үүнийг тэрээр эрдэнийн дээд бодь сэтгэл хэмээн нэрлэсэн. Бодь сэтгэл гэдэг нь хувиа бодох сэтгэлээс бүрмөсөн ангижирсан, цаг үргэлжид зөвхөн бусдын сайн сайхныг бодсон сэтгэлийн төлөв юм. Хэрэв бид сэтгэлд ургах зовлонгийн шалтгаануудаас сэргийлж чадахгүй болбоос аз жаргалыг бүтээх ямар ч арга байхгүй.

ᠡ᠋ᠰᠡᠮᠡᠨ ᠑3

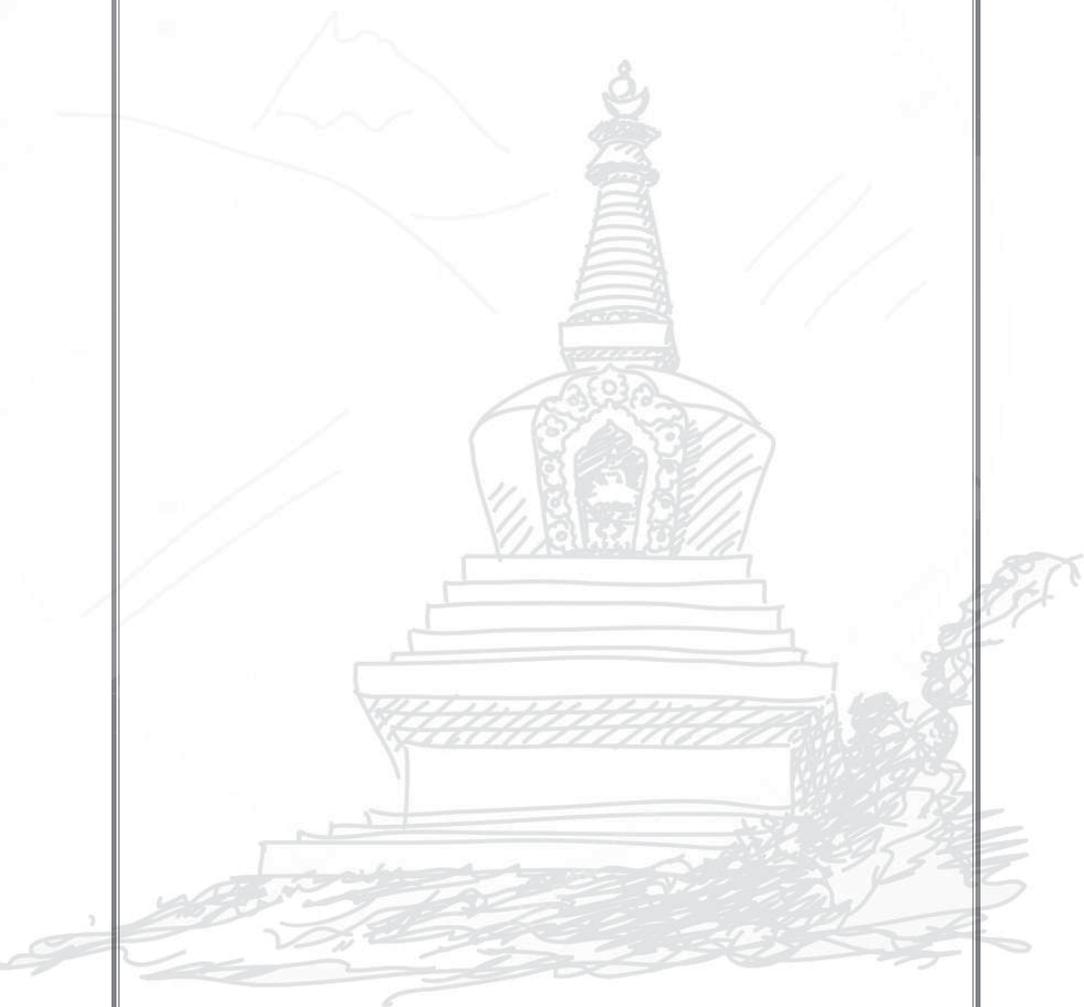
Шагшаабад буюу ёс суртахуунд суралцан дадуулах нь өглөгийг дадуулахтай холбогддог. Буддын ном сургаалыг дагагч хүний хувьд олон янзын сахил санваар ам тангараг авдаг, тэдгээрийгээ сахин хадгалахын тулд цаг үргэлжид хичээж Гурван Эрдэнэд тахил сэлт өргөдөг билээ. Хамаг амьтныг үл хорлон, тэдний тусын тулд хичээж байгаа нь ч Гурван Эрдэнэд өргөж буй тахил мөн болой.

Бид адаглаад нэг удаа мөргөлөө ч түүгээрээ өөртөө буян хурааж байна гэсэн санаагаар бус, өөрийн тусыг үл бодон үйлдвээс зохино. Харин түүний оронд тоолшгүй олон хамаг амьтад өөрсдийн буруу үйлийн эрхээр самсарын зовлонд тэнүүчлэн тэнүүчилсээр байна, тэд бурханы номд үл сүжиглэн ямар ч эрх чөлөөгүй хүлэгдэн байгааг санаарай. Тиймээс би энэ мөргөлийг тэдгээр хамаг амьтдын тусын тулд үйлдэж байна гэж бодвоос зохино. Ийм санааны үүднээс мөргөх нь биеэр өргөж буй өргөл болно.

Хоёрт, хэлээр өглөг үйлдэх нь, тарни уншихдаа хамаг амьтны төлөө гэсэн зорилго агуулах юм. Жишээ нь, Ум мани бадмэ хум хэмээн хэлэх тоолонд амьтны тусын тулд нэгэн Жанрайсиг хувилан гарлаа гэж бодож болно. Хэрвээ бид хамаг амьтныг бодон асрал хайр, нигүүлсэхүй сэтгэлийн үүднээс ганц тарни уншваас тэр нь хэлээр үйлдсэн өргөл тахил болно.

Түүнчлэн бид юу хэлж ярьсан ч үргэлж бусдыг өргөн дэмжсэн, зөрчилдсөн хүмүүсийг эвлэрүүлэн нийлүүлсэн зэрэг нь бүгд мөн хэлээр үйлдэх тахил юм.

Бүхий л өргөл тахилын дундаас бодь сэтгэл хамгийн
эрхэм дээд нь болой.



ᠡ᠋᠋᠋᠋᠋᠋ ᠑4

Хэрэв та авшиг хүртвээс тэр нь бодь сэтгэлийн тухайд л юм.

Хэрэв та ном сонсвоос тэр нь бодь сэтгэлийн тухайд л юм.

Хэрэв та номыг дадуулбаас тэр нь бодь сэтгэлийн тухайд л юм.

Бүгд бодь сэтгэлд хураагдана. Дадуулга бясалгалын шим утга нь бодь сэтгэлийн тухайд юм. Та ном унших, бясалгахаар сууж буй бол тэр нь бодь сэтгэлийг дадуулахын тухайд л юм аа.

Та бүхэн үнэхээр миний шавь мөн болбоос намайг алахаар дайрсан хүнд уур үзэн ядалтыг төрүүлэх ёсгүй. Хэрэв та уурлаж хариу дайрваас бидний багш шавийн барилдлага үгүй болно! Хэрвээ тэр хүн намайг алах нь түүний үйлийн үр, үхэх нь миний үйлийн үр мөн бол түүгээрээ л болог. Гарчэн Ринбүүчийн шавь бол бодь сэтгэлээ алдах ёсгүй бөгөөд тэр хүнд ч бас хандан асрал хайр нигүүлслээ хөгжүүлсэн хэвээр байх ёстой. Таны үр шигээ хайрлан асарсан хэн нэгэн эцэстээ таныг буруутган, таныг дарамтлан, цохиж зодон гэмтээсэн ч хамаагүй та зориг шийдэмгийгээр бодь сэтгэлээ алдалгүй хадгалаарай! Таны бие махбодь бол энэ амьдралын төгсгөлд хэзээд хаягдана, харин та сэтгэлийн урсгал дахь алагчлал үгүй хайр энэрэлээ л хамгаалж дараа дараагийн төрөлдөө авч явах ёстой юм шүү.

᠑᠒ Эшлэл ᠑5

Бид янз бүрийн олон судар номыг бүгдийг нь судалж, номын айлдвар сургаал бүрийг сонсох боломжгүй ч гол нь гэгээрлийн зам мөрийн шим утгын талаар зөв ойлголттой байх ёстой. Тэр л бидэнд амар амгаланг авчирна. Жинхэнэ аз жаргал бол сэтгэлд л үүсдэг. Үүнийг бид сэтгэлдээ хэрхэн олж авч чадах вэ? Бид энэхүү аз жаргалыг эд баялаг, мөнгө, найз нөхдийн шугамаар олж авч чадах болов уу? Үнэндээ тэд бүгд гадна талын зүйлс бөгөөд аль нь ч сэтгэлийн жинхэнэ амар амгаланг өгч чадахгүй. Зөвхөн сэтгэл өөрөө л аз жаргалыг бүтээж чадна.

Тэгэхээр энэ ертөнцийн хэн бүхэн үнэмлэхүй амар амгаланд хүрэх арга замыг амьдралдаа хэрэгжүүлэх ёстой юм. Тэрхүү оюун санааны зам мөрийг ухаарч ойлгосноор бид зовлонг тэсвэрлэхэд суралцан шалтгаан ба үр дагавар хэрхэн явагддагийг ойлгосноор бодит туршлага амсуургатай болдог.

Миний хувьд болбоос өндөр эрдэм мэдлэг чадвартай, онцгой нэгэн огт биш. Гэхдээ надад зовлонгийн мөн чанарыг ойлгож зовлонг туулж гарах тэсвэр тэвчээрийг өөрийн бие дээр хөгжүүлсэн арга туршлага бол бий.

орхихгүй билээ. Там бол үнэн мөн чанараараа там биш. Орчлонд төгсгөлгүй тэнүүчлэн буй хамаг амьтад тийм амар дуусахгүй. Хэдийгээр бид бүгдийг нь гэтэлгэж чадахгүй байлаа ч ерөөл тангаргаасаа хэзээ ч шантарч болохгүй. Энэ л бодьсадвын няцашгүй эр зориг юм аа.



ᠡᠯᠡᠭᠡᠨ ᠑8

Олон олон хүмүүс амирлан оршихуй, үлэмж үзэхүй болон махамутра зэрэг бясалгалуудыг дадуулах хөтөлбөр зааврыг сонсож хүртсэн байдаг. Тэдгээр хүмүүсийн олонх нь “Одоо бушуухан шамата-г (амирлан оршихуйг) бүтээгээд тун удалгүй үлэмж үзэхүйн бясалгалд орох хэрэгтэй байна” гэхчилэн боддог. Үнэн хэрэгтээ бол та анхлан суралцагч бол үлэмж үзэхүйн хөтөлбөр зааврыг хойш нь тавиад зөвхөн амирлан оршихуйд төвлөрөн нэг сар цаашлаад нэг жилийн туршид дадуулах хэрэгтэй юм. “Би бодлуудыг намжаахад анхааран төвлөрнө” хэмээн өөртөө хэл. Энэ бол сайжран дээшлэх хамгийн зөв зам юм шүү. Үүнийг олон сар дадуулж зохих хэмжээний тогтсон төлөвт хүрэгтүн. Хэрэв танд бясалгалын тодорхой танин мэдэл төрвөөс багшид хандан цаашдын заавар зөвлөгөөг аваарай.

За тэгэхээр, анханд амирлан оршихуйн бясалгалд тогтвортой болохоор оролдох үед бодлууд усны хүрхрээ мэт ар араасаа тасралтгүй урсах болно. Хэсэг хугацааны дараа бодлын ширүүн урсгал арай намдаж Ганга мөрний урсгал мэт дөлгөөн болно гэж Дилова Хутагт айлдсан билээ. Дөлгөөн урсгал гэдэг нь сэтгэл дэх элдэв бодлууд цөөрөн цөөрсөөр ахуйг хэлж буй юм.

Бидний сэтгэлд ургаж буй өчнөөн янзын нисванис, бодлуудыг тас цохиод, тэдгээрийг нэвтлэн гарч сэтгэлийн гялбааг барьж авагтун. Хэрэв бие сэтгэл чангарсан байвал бодлууд ар араасаа урсана. Харин тайван сул байж чадвал сэтгэлд үзэгдэх бодлуудыг нэвтлэн гарахад амар хялбар байх болно. Хамгийн

чухал нь анханд сэтгэлд ургах бодлуудыг таних, дараа нь тэдгээрийг тас цохихыг хичээх хэрэгтэй.

Бид иймэрхүү бясалгалыг тогтворжуулахаар оролдох үедээ амьсгалын эрчим дээрээ ажиллаж болно. Сэтгэл болон хийн нарийн эрчмүүд холилдсон байдаг. Хийн эрчим бол хүлэг морьтой адил, харин сэтгэл бол морийг жолоодон унагчтай адил юм. Элдэв төрлийн атгаг бодлууд нарийн хийн эрчимыг унаа болгодог. Бид Ум Аа Хум тарнийг сэтгэлдээ уншин амьсгалтайгаа холбосноор хийн эрчмийг тогтворжуулж чадна. Амьсгалаа хамраараа авахдаа Ум гэж бодоод, хүйсний орчимд А хэмээн бодон хэсэгхэн бариад дараа нь амаараа амьсгалаа гаргахдаа Хум гэж бодно. Энэ бясалгал хийн эрчмийг тогтворжуулах, сэтгэлд ургах элдэв бодлуудыг намжаахад тустай. Ийнхүү маш тогтвортой тунгалаг төлөвт хүртлээ нэгэн үзүүрт төвлөрлөөр сууж цаашид энэ аргаар улам дадлагажаарай.

᠑᠒ Эцэгтэй ᠑᠑

Дээдийн номд шамдан, бодь сэтгэлийг үүсгэн буй бид, тэгш сэтгэлийг агуулан дадлагажуулах нь маш чухал юм. Бүхий л амьтад дундаас миний ижий болж яваагүй амьтан гэж үгүй билээ. Өөрийн төрөлх мөн чанараа таньж мэдээгүйн улмаас л энэ олон амьтад сансарт эргэлдэн төөрөлдөж төрөл авсаар яваа. Ийн бодохын төдийд л бодийн сэтгэл ая зөнгөөрөө төрдөг. Энэрэлт ижий минь болж явсан амьтдыг асран нигүүлсэхээс өөр арга зам үгүй. Ийм бодолтой явахад хязгааргүй бодь сэтгэл огторгуйн энгээр түгмүй. Амьтдын тоо огторгуй дахь хумхын тоосны тоотой сацуу гэдэг. Хязгааргүй тэдгээр амьтдыг энэрэн нигүүлсэн тэрхүү сэтгэлээ хөгжүүлэн тэлвээс цаглашгүй, түгээмэл энэрэн нигүүлсэхүй төрөх нь эргэлзээ үгүй юм.

Бүхий л амьтад төсөөлшгүй зовлонг амссаар л явна. Урт наст тэнгэрсийн жаргал ч мөн хэмжээ хязгаартай тул хэзээ нэгэн цагт буян нь барагдахад зовлонд унана. Хүмүүн төрөлхтөн дунд дутагдах гачигдах зүйл үгүй баян нэгэн ч зовж л явдаг. Эд эдлэлгүйн зовлон ч их. Зургаан төрлийн амьтдыг бодох тусам сансарт төрөл авах нь өөрөө зовлонгийн үндэс болох нь ойлгогдож өөрийн эрхгүй өрөвдөн хайрлах сэтгэл төрдөг.

Бусдын зовлонг мэдрэн, чин сэтгэлээсээ энэрэн нигүүлсэх тэрхүү агшинд өөрийн сэтгэл зовлонгоос гэтлэх зам мөр рүү ордог. Тэрхүү зам мөрөөр зорчин, хэрэг зоригоо бүтээх арга нь гагцүү дээдийн номд буй. Бурхан багшийн их нигүүлсэхүйн хүчээр ачит багш оюун санааны хөтөч нар заларснаар л бид амьтныг

зовлонгоос гэтэлгэх үнэмлэхүй арга болох хоёр бодь сэтгэлийг хэрхэн арвижуулах номыг сонсож ойлгож байгаа юм. Бодь сэтгэлийг хөгжүүлэх аргыг заасан номыг сонссоноор л бид өөрийн амгалан жаргалан, өөрийн ашиг тусын талаар бодолгүйгээр хамаг амьтныг зовлонгоос нь гэтэлгэе гэсэн хүчтэй хатуу шийдэлд хүрнэ.

Бодьсадвын тангарагт, төмрийг хормын төдийд алт болгон хувиргах мэт эгэл төрлийг урвуулан бурханы хутагт хүргэх увдис нь гагц бодь сэтгэл мөн гэжээ. Хүслийг хангагч чандмани эрдэнийг олох мэт өөрөө өөрийгөө өөд нь татах арга эрдэм нь бодь сэтгэл юм шүү. Зовлонгоос хэрхэн гэтлэх аргыг Бурханы ном заадаг. Арга замыг Бурхан багш өөрөө нотлон үзүүлсэн юм. Үүнийг дахин дахин өгүүлэхийн учир нь эгэл төрөлхтнүүд бид өөрийн жинхэнэ зовлонг таниагүй учраас юм. Өөрийгөө хүнд өвчтэйг мэдээгүй нэгэн эм хүртэхийг бодохгүй. Яг үүнтэй ижил, бид өөрийн сэтгэлд буй өвчнөөс болж орчлонгийн зовлонг эдлэн буйгаа мэдээгүй цагт тэрхүү өвчнөөсөө салъя гэж бодохгүй. Өвчнөөс салгах эм нь бодь сэтгэл учраас л энэрэл нигүүлслийг бясалгахын чухлыг өгүүлээд байгаа юм.

ᠡᠰᠢᠨᠡᠯ 100

Асрал энэрэл болбоос бидний би-д баригчийг сулруулж сэтгэлийг аян зөнгөөр нь тэлж уужим саруул болгодог. Хэрэв танд асрал хайр, энэрэлийн сэтгэл буй бол та Дхарма буюу Номын утгыг ойлгож мэдсэн гэсэн үг. Энэ нь танд гэтлэхүйн баяр баяслыг хайрлах агаад хэзээ гэгээрнэ тэр болтол ирээдүйн төрөл тутамд таныг даган байсаар л байх болно.

Асрал нигүүлслийг арвижуулан хөгжүүлсэн цагт бид үнэлшгүй эрдэнийг олж авлаа гэсэн үг. Хэрэв асрал энэрлийг төрлөөс төрөл дамжсан сэтгэлийнхээ урсгалд арвижуулан хөгжүүлж чадваас та хамгийн баян хүн. Мөнгө хөрөнгө бол батгүй, хэзээ ч үгүй болж болно. Харин та зүрх сэтгэлдээ хайр энэрлийг төрүүлвээс тэр нь танд асар их баяр жаргалыг хайрлах болно. Би ингэж л хөдөлмөрийн лагерийн хүнд бэрхээс аврагдсан билээ. Асран нигүүлсэх сэтгэл бол хамгийн үнэт зүйл мөн.

᠑᠒ Эштэт 101

Махамутраг бясалгаж эхлэхийн өмнө юуны түрүүнд амарлин оршихуйн бясалгалыг сайтар дадуулах шаардлагатай. Амарлин оршихуйг хоёр аргаар бясалгаж болно: дэмжлэгтэй болон дэмжлэггүй. Амарлин оршихуйг анхлан дадуулж буй хүний хувьд аль нэг ядам бурханы дүрс гэх мэт ямар нэгэн дэмжлэгтэйгээр бясалгах нь илүү үр дүнтэй. Хэрхэн бясалгах вэ гэхээр, эхлээд сонгосон ядам бурханыхаа зургийг маш анхааралтай ажиглан харна, чимэг зүүлт, билэг тэмдгүүдийг нэг бүрчлэн судалж сэтгэлдээ ядам бурханаа дасал болгоно. Түүний дараа нүдээ анин тухайн дүр хөргийг сэтгэлдээ харна. Тэр үед сэтгэл тань дэмжлэг болгож буй объект дээрээ зөнгөөр оршихгүй хөдөлгөөнтэй давалгаатай байх вий. Эхний үед сэтгэл тогтохгүй хаашаа хамаагүй алдран маш хэцүү байх болно.

Олонх хүмүүс бясалгаж эхлэх энэ үедээ, сэтгэлийн урсгалд гинжин хэлхээ мэт ар араасаа урган үзэгдэх маш олон янз бүрийн бодлуудыг хараад амархан шантарч мохон цаашид бясалгахаас залхдаг. Ийм үед бид юуг ойлгох хэрэгтэй вэ гэхээр, ийм их бодол гэнэт бий болчихож байгаа юм биш, харин та бясалгаж эхэлснээрээ сэтгэлийнхээ төлөв байдлыг таньж байгаа нь тэр гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Урьд нь ийм дурьдал мэдэмсэргүй байснаас бид бодлуудаа барьж танилгүй дураар нь дургиулдаг байжээ. Бид сэтгэлийнхээ төлөв байдалд сэрэмж сэхээрэлгүй байжээ гэсэн үг.

Харин одоо бясалгал дадуулгын хүчээр бид элдэв янзын бодлуудыг анзаарч мэддэг болно. Жишээ нь,

өрөөнд маш олон тоосны ширхгүүд байгаа. Хэрэв өрөө харанхуй бол бид тэдгээрийг харахгүй, харин цонхоор нарны цацраг тусвал бид тоолшгүй олон тоосны ширхгүүдийг олж харна. Биднийг харахаар л тэд гэнэт үзэгдэж байгаа юм биш, тэр тоосны ширхгүүд угаасаа л байж байсан шүү дээ. Бодлууд яг үүнтэй адил. Бодлууд хэзээд байсаар байсныг амарлин оршихуйн хүчээр бид таньж байгаа хэрэг.

Үүнийг бас өөрөөр үлгэрлэвэл, та нүүрээ халтардсаныг мэдэлгүй гадуур баахан яваад байна гэсэн үг. Тэгээд гэртээ ирээд толинд харангуугаа түүнийгээ мэдэж буйтай адил. Бясалган дадуулна гэдэг бол ийм л сэхээрэл юм. Тиймээс бид эцсийн дүнд сэтгэлээ танин сэхээрэхээс наана шантарч болохгүй, бид нүүрээ угаах хэрэгтэй шүү дээ.

᠑᠒ Эшлэл 102

Хоосон чанарыг оносон мэргэд сэтгэлийн байгаль төлвийг таних заавар хөтөлбөрийг өгснөөр шавь сэтгэлийн жинхэнэ мөн чанарыг таних юмуу эсвээс сэтгэлийг шууд онож хардаг. Эл анхлан таньсан мэдэл нь хойшид сэтгэлд төрөх шунал, уур хилэн зэрэг нисванисуудыг танин барих шалтгаан болдог. Жишээлбэл, бол хэн нэгэн таны уурыг хүргэлээ гэж бодъё, хэрэв та сэтгэлийн байгаль төлвийн хөтөлбөрийг хүртсэн бол уур төрөх агшинд та уурыг өөрийг нь харан сэтгэлийг өөр лүү нь чиглүүл. Та уурын эх үүсвэр бол сэтгэлээс өөр юу ч биш гэдгийг олж харсанаар нисванис аяндаа замхрана.

Ерөнхийдөө, бид хэн нэгэнд уурласан бол тухайн үйл явдлыг сэтгэлдээ хадгалж үлддэг ба хожим нөгөө хүнийг харах бүрдээ дахин дахин эргэн санаж уур хилэнгийн дадал зуршлыг улам батжуулдаг. Тиймээс сөрөг сэтгэл хөдлөл, уур хилэн анхлан үүссэн тэр мөчөөс тухайн нисванисыг дахин дахин давтсанаар үйлийн үрийн авьяас дадал бий болдог. Гэвчиг, хэрэв бид бүр анхнаас нь сэтгэлд ургаж буй уур хилэнгээс сэтгэлийн жинхэнэ мөн чанарыг олж харж чадваас сөрөг сэтгэл хөдлөл аяндаа замхран одно. Тийнхүү тэнд ямар нэг үйлийн үрийн авьяас дадал бий болох хийгээд давтагдан батжих үр үндэс үгүй болно. Нэгэнтээ бид сэтгэлийн байгаль төлвийн тухай арга зааврыг хүртээд түүнийг анхааран дадуулсанаар гарах шинж нь тиймэрхүү үйлийн хандлага авьяасууд ариусаг эхлэх явдал юм.

Дилова Хутагт бээр “Сэтгэлийн байгаль төлвийг

цухасхан харах төдийд, Махамутрын гялбааг зурвасхан барих төдийд олон галвын муу үйл ариусна” хэмээн айлдсан байдаг. Хэдийгээр бидний сэтгэл муу авьяас дадлуудаар зузаан хучигдсан боловч тэнгэрт үүлэн завсраар наран гялбах лугаа адил төрөлх байгаль сэтгэлийн гялбааг шүүрэн таних тэр агшинд муу сэтгэлүүд бүрнээ ариусна.

Бие сэтгэлээрээ мөргөл үйлдэх нь омог бардам сэтгэлийн ерөндөг юм. Бид, - Аяа! надад тийм тийм сайн чанарууд, тийм тийм мэдлэг чадварууд бий хэмээн бодох бүрт энэ нь бусдын сайн чанаруудыг үл ойшоох хэмжээнд хүртэл бидний би-д барин зуурах сэтгэлийг дэвэргэж байдаг. Энэ бол омог бардам сэтгэлийн жинхэнэ тодорхойлолт.

Бусад багш нар, лам хуврагаууд, эрдэмтэн судлаач нартай учрахдаа тэднийг өргөн хүндлэхэд хичээх нь тун чухал, ялангуяа мөргөлийг дадуулах замаар бусдыг хүндлэн дээдлэхэд хичээгээрэй. Бид тэдгээр дээдэс мэргэдийг харахдаа сайн чанар, эрдэм бүгдийг төгсгөсөн нирваан дүр хэмээн сэтгэж бие сэтгэлийн мөргөлийг дадуулах замаар зүй ёсны хүндлэлийг үзүүлэх нь зүйтэй юм. Тэдгээр хүмүүс эрхэм чанар, эрдэм мэдлэгээр ядмагхан байсан ч тэр нь энд огт хамаагүй. Бид бусдын тухай өөрсдийн эгэл үзлийг тасралтгүй ариусган тэднийг эрхэм дээд нэгэн мэтээр хүндлэх хэрэгтэй. Ийн үйлдсэний үр дүнд юу болох вэ гэхээр, бидний мөргөл хүндлэл үзүүлсэн тэд бүгдийн эрхэм сайн чанарууд бидэнд суух агаад бидний омог бардам сэтгэл ариусна. Тиймээс бусдад хүндлэл үзүүлэх нь машид чухал юм. Энэ бол сэтгэл оюунаараа мөргөх жинхэнэ өргөл тахил юм.

ᠡᠰᠡᠭᠡᠨ 103

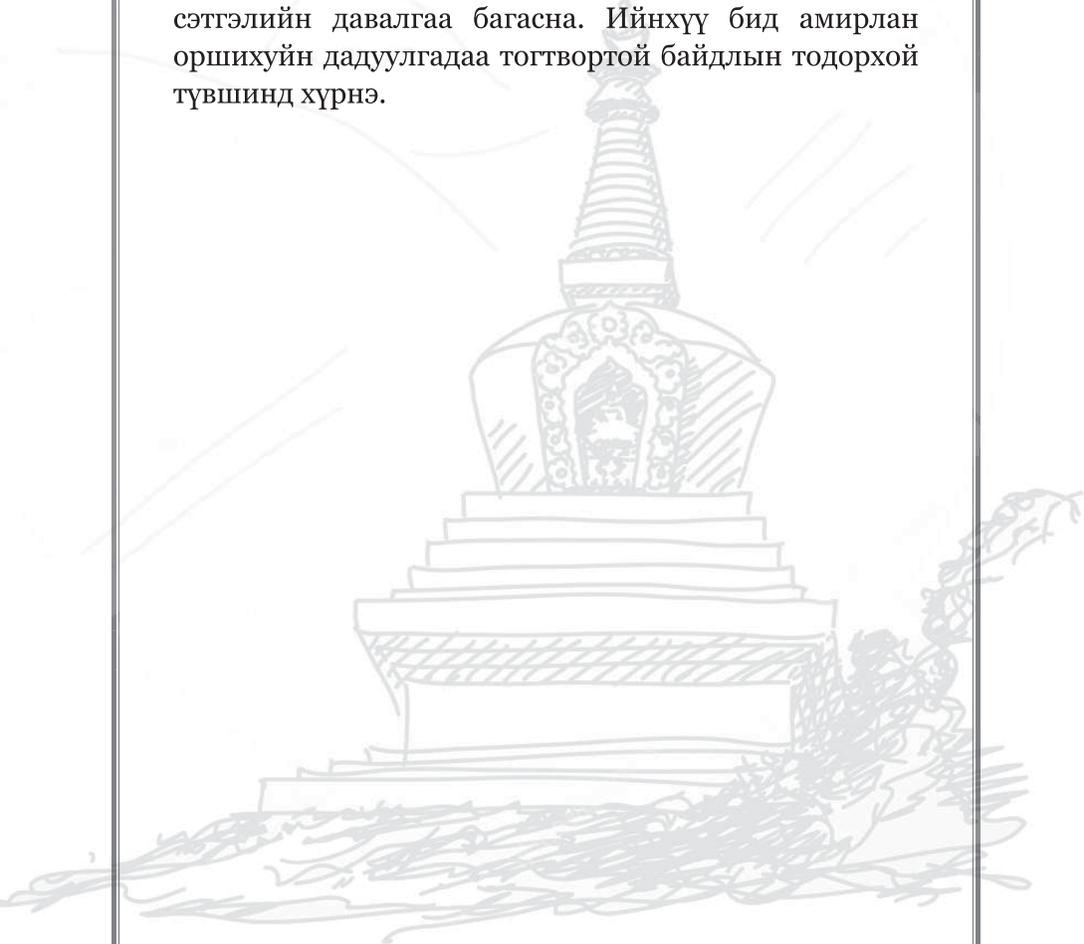
Ихэнх хүмүүс хэдийн болоод өнгөрсөн зовлон шаналал, амьдралдаа алдсан алдаа зэргээ дахин дахин эргэн санаж, бусад хүмүүс тэдний тухайд хэлсэн зүйлсийг нэхэн бодсоор байдаг. Иймэрхүү үзэгдэл байдлууд энэ насны амьдралаар хязгаарлагдахгүй; урьдын тоолшгүй олон төрөлдөө ч ийм сөрөг муу нөхцөл байдлуудтай нүүр тулж байсан гэдгийг ухаарах нь чухал. Тэдгээр бүгд бол муу үйлийн үрийн нөхцөл шалтгаанаас өөр юу ч биш бөгөөд одоо нэгэнт өнгөрсөн, өөрчлөх ямар ч арга байхгүй.

Ирээдүйн тухайд ихэнх хүмүүс юу хийх талаараа сэтгэлдээ янз бүрийн төлөвлөгөөг бодож төлөвлөж байдаг. Ийм төрлийн бодлуудтай зууралдахын оронд ирээдүй бол миний үйлийн үрийн боловсрол, эсвэл миний буяны үр гэдгийг ухааран таних хэрэгтэй. Надад л лав ирээдүйн үйл явдлуудад нөлөөлөх агуу хүч чадал байхгүй. Энэ талаарх бодлыг бид ардаа орших хэрэгтэй.

Сэтгэлд бодлууд ургаагүй үеийн мөчлөгүүдийг таньсан амсуургыг бид олж авах хэрэгтэй юм. Тийм мөчид бодол үгүй тэрхүү төлөвтөө шуналгүйгээр зүгээр л тэр төлвөө агуулан оршигтун. Амирлан оршихуйн тиймэрхүү төлөвт ч гэсэн бодлын бусад хэлбэрүүд ургаж гарна. Тэд аяндаа төрөх агаад тэднийг таслах дарах гэх шаардлагагүй. Харин тэдний анхлан төрөх агшинг танин барих нь чухал.

Бидний түгээмэл хандлага болбоос бодол урган гарах үест бодлыг зууран барьдаг юм. Бодолтой зууралдваас түүнд шунан хүлэгдэнэ. Цаашлаад энэ

бодол дараа дараагийн бодлуудыг буй болгодог. Амирлан оршихуйн бясалгалын үед бид сэтгэлийн жинхэнэ мөн чанар буюу байгаль төлөвтөө ажран суух хэрэгтэй агаад бодлууд ургах үед бүү зууран барь, оролцох ч хэрэггүй, зүгээр л бүрэн орхи. Үүнийг дахин дахин удаан хугацааны туршид дадуулбаас бидний сэтгэлийн давалгаа багасна. Ийнхүү бид амирлан оршихуйн дадуулгадаа тогтвортой байдлын тодорхой түвшинд хүрнэ.



ᠡᠰᠡᠭᠡᠨ 104

Ерөнхийдөө бидний ярьдаг эд баялаг, идээ ундаа, тааламжтай цэнгүүн байдал гэх мэт нь сэтгэлийн хүлээс болдог шалтгаан гэдгийг таньж ойлгох хэрэгтэй. Мэдээж, хэрэв сэтгэл юунд ч хүлэгдээгүй бол энэ дэлхийн, тэр бүү хэл тэнгэрийн ариун орны эд юмсыг эдлэхэд ч буруу зүйл үгүй.

Харин шунан зуурч барьцалдсаар л буй бидний хэн нь ч тэр, тахил өргөл өргөхүйг дадал зуршил болгон хэрэгжүүлэх хэрэгтэй. Бид өөрсөддөө тааламжтай, сайхан бүгдийг гэгээрэгсэдэд сэтгэл оюунаараа өргөл болгон өргөхийг дадуулах нь чухал. Ийн үйлдсэнээр тааламжтай юмсад шунаснаас үүдэлтэй уяа зангилаа тайлагдан чөлөөлөгдөнө. Эл болбоос Их Нигүүсэхүйн Гуу Сан бээр айлдсан увдис бөлгөө.

Бидний сэтгэлд юу таатай байна, юу гоё сайхан байна, тэдгээр бүгдийг Чухаг Дээд Гуравт үргэлжид дахин дахин өргөж хэвшүүлвээс зохино. Хэрэв бид гоёмсог эрдэнэс, чимэг зүүлт эсвэл олон янзын хувцас, идээ ундаа, цэцэгс, ус зэргийг харвал тэдгээрийг, мөн бидэнд аль бодитой байгаа болон эсвэл сэтгэлээрээ дүрслэн төсөөлсөн бүхнээ Гурван Эрдэнэд өргөх нь зүйтэй. Өөрт таатай сайхан бүхнээ тахил болгон үргэлжид тасралтгүй өргөж сурснаар бидний зууран шунах муу авьяас дадал ариусах уг шалтгаан болдог.

Материаллаг биет эд зүйлсийг өргөх нь өглөгийн барамидын тухайд юм. Чухаг Дээд Гурван Эрдэнэд юу өргөнө тэр бүгд бидний сэтгэлийг хүлж буй зууран шунах сэтгэлийн зангилааг суллах шалтгаан болж

байдаг. Мял Богд “зууран шунах сэтгэл үгүй байх нь жинхэнэ өглөгийн барамид мөн” хэмээн айлдсанд би бээр итгэдэг.

Махамутрын дадуулга бясалгалд хамгийн чухал дэмжлэг болбоос дурьдал мэдэмсрийг хөгжүүлэх явдал юм. Хэрэв бид дурьдал мэдэмсрийг бүхий л явдал үйлийнхээ турш агуулсаар байваас цэцэгс гэхчилэн сайхан зүйлсийг харах үест анхлан төрөх ~ Ая! би үүнийг авмаар байна гэсэн бодлыг таньж чадна. Тийм шүү, хэрэв дурьдал мэдэмсэр байгаа бол шуналыг үүссэн даруйд танина. Танин барьсан тэр агшиндаа хамаг Бурхдад сэтгэлийн тахил өргөснөөр нисванисыг урвуулж чадна. Хэрэв бид агшинаас агшинд ийм дурьдал мэдэмсрийг тод соргогоор ойр агуулан дадлагажуулваас бидний үйлдсэн үйл бүхэн буянт сайн гавьяатай үйл болох юм. Ийм дурьдал мэдэмсэр байхгүй бол сэтгэлийн хүлээс улам бүр чангарсаар л байх болно.

᠑᠒ Эшгэл 105

Бурхан Багш айлдахдаа бодь сэтгэлийг үүсгэн байхдаа бид өөрийн хийгээд бусдын хоёр тусыг нэгэн зэрэг бүтээж байдаг хэмээн айлдсан билээ. Үүнийг хэрхэн яаж бүтээдэг вэ? Хэрэв танаас таны зорилго юу болох, юунд хүрэхийг хүсч буйг асуувал та “зовлонг хүсэхгүй байна” хэмээн хариулах болно. Тэгвэл таны зовлонгийн уг шалтгаан юу вэ? Таны зовлонгийн үр үндэс бол би-д зууран шунах сэтгэл юм. Хэрэв та өөрөөс илүү бусдыг гэсэн сэтгэлийг төрүүлвээс энэ нь би-д төвлөрсөн сэтгэлийн ерөндөг болох юм.

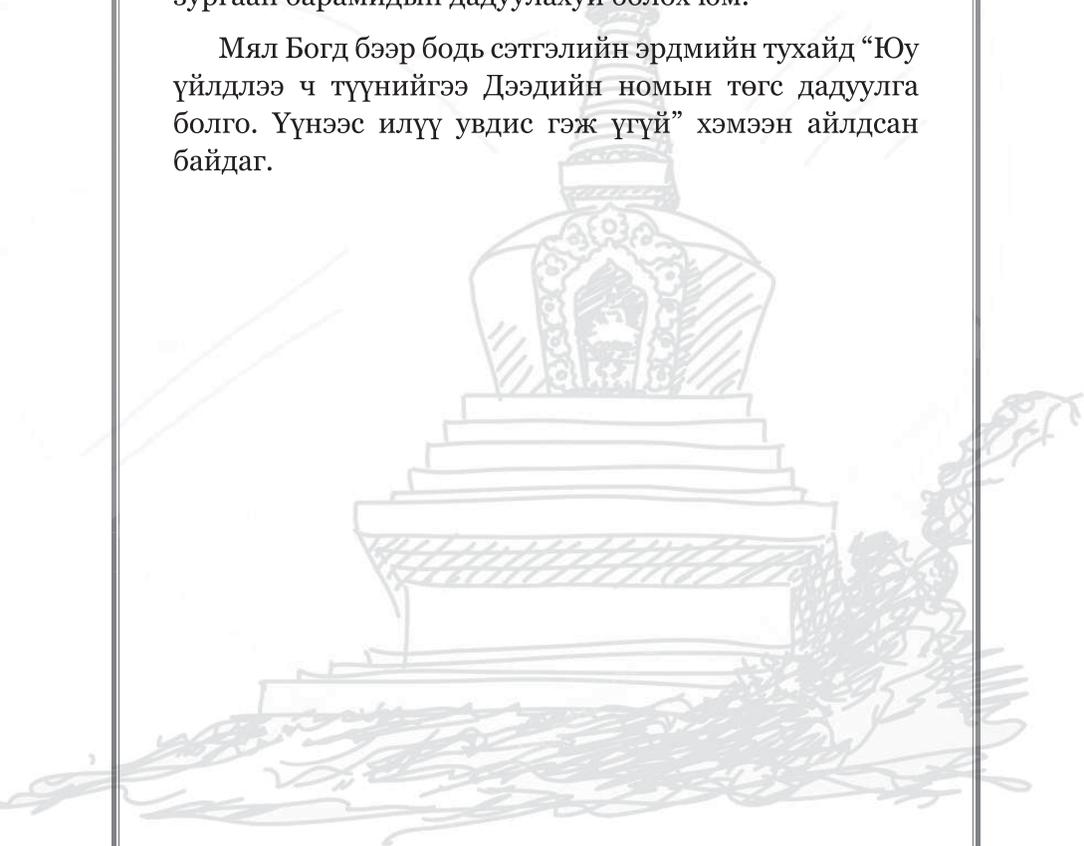
Хэрэв бусдыг чин сэтгэлээсээ хайрлан, өөрөөс илүү бусдыг гэсэн санааг төрүүлвээс таны болон бусдын би-д барин шунахуй нэгэн зэрэг амирлах агаад ингэснээр та өөртөө болоод бусдад туслаж буй юм. Та болоод бусдын хооронд ямар ч ялгаа үгүй болох тул хоёр би-д барихуй нэгэн зэрэг буцах болно. Эл болбоос яг л мөсний хоёр хэлтэрхий дээр нар тусах үед тэд хамтдаа хайлахтай адил юм.

Та ийнхүү таниваас бодь сэтгэлийн эрхэм нандин үнэ цэнийг ойлгох болно. Өөрөөс илүү бусдыг бодсон сэтгэлээр өөрийн хийгээд бусдын хоёр тусыг нэгэн зэрэг, ая зөнгөөр бүтээх юм.

Бодь сэтгэлийн тухайд Жигдэн Сүмгөн Гэгээнтэн (Бригүн Гаржүд ёсыг үндэслэгч) бээр нэгэн Очирт Гүр дуулалдаа, “Асрал хайр, энэрэл нигүүслийн ажнай хүлэг бусдын тусын тулд давхихгүй юм бол Бурхад хийгээд хүмүүний чуулганд үл сайшаагдмуй” хэмээсэн буй.

Өөрөөс илүү бусдыг бодсон сэтгэлийг энд ажнай хүлэгтэй зүйрлэсэн байна. Эл хүлэг бээр зургаан барамидыг дадуулснаар дүүлэн давхидаг агаад хэрэв та түүнийг хөдөлгөөнгүй зогсоон, унаж эдлэхгүй бол ямар ч ашиг тусгүй. Бодь сэтгэлийг төрүүлэх ахуйд таны явдал мөр зургаан барамидыг дадуулга болон хувирна. Ингээд та ертөнцийн ч тэр, дээдийн номын ч тэр, ямар ч үйлийг үйлдсэн таны үйлдсэн бүхэн зургаан барамидын дадуулахуй болох юм.

Мял Богд бээр бодь сэтгэлийн эрдмийн тухайд “Юу үйлдлээ ч түүнийгээ Дээдийн номын төгс дадуулга болго. Үүнээс илүү увдис гэж үгүй” хэмээн айлдсан байдаг.



Эшлэл 106

Хэрэв та ядарч сульдаж байвал ямар нэгэн юм бясалгах гэж өөрийгөө хүчлэх хэрэггүй. Та бясалгахдаа сэтгэлээ угийн байгаль төлөвт нь зөнгөөр тавин суугаарай. Сэтгэлийн уг төлөв байдал бол сэтгэхүйн бүхий л үйлдэл, сэтгэлд ургаж буй бүхнийг танигч мэдэмсэрт ухамсар юм. Энэ ухамсарт сэтгэл бол цэвэр тунгалаг устай адил. Харин сэтгэхүйн туурвилууд бол шавар шороотой адил. Хэрэв таны санамсар мэдэмсэр сулхан бол цэвэр ус маань шавар шороотой холилдон булингартай болно. Ийм булингарт сэтгэлээс болж тэсвэрлэшгүй нөхцөл байдал ч үүсэн гардаг тул зарим хүн амиа хүртэл хорлох нь бий. Таны мэдэмсэр тунгалаг тод бол та сэтгэлийн үзэгдлүүдтэй зууран барьцалдахгүй. Сэтгэлд ургагч үзэгдлүүдийг зөнд нь орхивоос тэд яг л усны хөөс мэт хэврэг хоосон, харин зууран шунаваас сэтгэлийг шавар шороогоор булингартуулахтай адил буртаглана.

Тиймээс, та бодолтойгоо зууралдан үнэмшин барьцалдах хэрэггүй. Энэ амьдрал бол зүүд зэрэглээ юм. Үүнийг үнэн бодит хэмээн үнэмших хэрэггүй. Мэдэмсэрт ухамсрыг ойр агуулан бодлуудыг сул орхивоос тэд танд нөлөөлөхгүй. Сэтгэлийн уугуул байгаль төлвийг дадуулагтун. Цаг ямагт Дара Эхэд залбиран тарнийг нь урин уншигтун. Дара Эх таны сэтгэлд урган заларснаар эгэл сэтгэлийн туурвилууд амирлана. Атгаг бодлууд таны сэтгэлтэй холилдохгүй л бол элдэв бодлууд төрсөөр байлаа ч хор хөнөөл болохгүй. Бодлуудад зууран шунахгүй л бол бодолд ямар ч хүч үгүй. Хэрэв зууран барих аваас бодлууд

таныг бүрхэн авах болно. Үнэндээ сэтгэл болядрана гэж байхгүй, харин бодол туурвилууд л таныг сульдуулдаг.

Таны бие бол бодит бус. Эл болбоос хуран цугласан үзэгдэл, таны өөрийн авьяас дадал зуршлын бүтээл, тиймээс энэ нь таны сэтгэлээр бүтээгдсэн юм. Бие махбодийн тааламжтай байдалд шунан, тааламжгүй байдлаас зайлсхийх нь сэтгэлийн төөрөгдөл юм. Бид нас эцэслэсний дараа хэдийгээр биегүй боловч Бард буюу Зуурдад илүү хүчтэй зовлонг амсдаг. Хэрэв бид зууран шунах, үгүйсгэн зайлсхийх бодлуудаа орхиж чадваас зуурдын эндүүрэлт үзэгдлээр тийм хэцүү хүнд зовлонг амсахгүй. Тиймээс бид энэ амьдрал бол зүүд юм гэдгийг дахин дахин тунгаан бодох хэрэгтэй. Хэрэв бид энэ амьдралдаа атгаг нисванисын хоосон чанарыг таньж чадваас Завсрын төрлийн хоосон чанарыг ч мөн таньж чадна. Ямар ч тохиолдолд нисванисуудад чөлөө олгон, сэтгэлд ул мөрөө үлдээдэг муу үйлийн үрийг хурааваас Завсрын төрөлд үзэгдэх аймшигт үзэгдлүүд бидэнд бодит үнэн мэт санагдах болно. Үүнийг ойлгох нь бясалгалын гол бай зоригдол юм.

᠑᠒ Эштэт 107

Ямар учраас Махамутрыг бясалгахын өмнө багшийн егүзэрийг дадуулах ёстой вэ? Махамутрыг танихын өмнө юуны түрүүнд багшид хөдөлшгүй бат итгэл сүсгийг төрүүлэх ёстой бөгөөд өөрөөр хэлбэл багшийн болон таны өөрийн дурьдал мэдэмсэрт ухаан бол тус тусдаа ухаан бус харин салгашгүй нэгдмэл гэдгийг таних ёстой юм. Бидний сэтгэл хийгээд багшийн сэтгэл ялгал үгүй нэг гэдгийг таньснаар л гагцхүү багшийн адистэд таны сэтгэлд нэвтрэн орших болно. Зарим шавь нар ийм мэдэмсрийг таньсан байдаг бол зарим нь таньж чаддаггүй. Харин бид язгуурын багшдаа чин хатуу сүсгийг төрүүлснээр тэрхүү сүсгийнхээ хүчээр бидний мэдэмсэр хийгээд багшийн мэдэмсэр үнэндээ ялгал үгүй нэгдмэл болохыг танина. Тэгэхээр хамгийн чухал нь багшийн егүзэрийг бясалгах явдал юм.

Бясалгал дадуулгын үүднээс бол тэрхүү мэдэмсрийн мөн чанар нь хоосон чанарт бөгөөд угаасаа тунгалаг тод, түүнийг хайваас олдох юмгүй. Энэхүү мэдэмсэр нь багшийн мэдэмсэртэй угаас нэг мөн чанартай ба хэрэв язгуурын багшдаа хувиршгүй чинхүү сүсэг бишрэлтэй бол багшийн дүр байдал сэтгэлд аяндаа ургаж хөтөлбөр заавар нь санаанд буух болно. Энэ бол жирийн амьдрал дээр хүмүүс хайртай хүнээ мартаж чаддаггүй тэр хүн нь үргэлж сэтгэл зүрхэнд нь илхэн байдагтай адил. Ийм байдлаар багш таны сэтгэлд залрах бүрт та багшийнхаа айлдвар сургаалыг санах юм.

Ийм дурьдал мэдэмсэр маань багшийн ч мэдэмсэр мөн хэмээн танихын тухайд дээрх арга нь эхлэн суралцагчдад тустай хялбар арга бөгөөд үүнийг Зогчэнгийн хэллэгээр багшийг сэтгэлдээ ойрагуулахуй хэмээдэг. Энэхүү багшийг ойр агуулахуй буюу дурьдал мэдэмсэр бол угаас багшийн тань төлөөлөл мөн юм.

Үүнээс гадна, та өдөр бүр багшийгаа дурьдан санаж байх ам тангараг өөртөө авч болно. Жишээлбэл, “өнөөдөр би багшийгаа арван удаа дурьдан саная, дараагийн өдөр арван таван удаа, цаашлаад хорин удаа гэх мэт. Та багшийгаа дурьдан санах давтамжаа нэмэгдүүлснээр аажимдаа таны сэтгэл бодитойгоор багшийн сэтгэлтэй ялгал үгүй нэг болно. Харин таны дурьдал мэдэмсэр сулхан бол та багштай нэгдэж чадахгүй. Энэ болбоос машинд онцгой хөтөлбөр юм.

ᠡᠰᠡᠮᠡᠨ 108

Цаглашгүй энэрэл хайрын сэтгэл тань Бурхдын зүгт хандсаныг сүсэг гэнэ, харин хэнийг ч үл ялган хамаг л амьтны зүгт чиглэвээс түүнийг бодь сэтгэл хэмээн нэрлэнэ. Друбван Ринбүүчи бээр дандаа л гараа дээш өргөөд “Хамаг амьтан амгалан болтугай” хэмээн ерөөдөг байв. Чухам үнэндээ үүнээс илүү агуу залбирал ерөөл гэж үгүй билээ.

Хэн нэгэн өөрийгөө Буддист эсвэл Буддист биш хэмээх нь тийм ч чухал бус. Ном бол хайр энэрэл юм. Таны хайр энэрэл бусдын сэтгэлийг хэрхэн хөндөж буйг харах мөчид та бээр өөрийн амгалан жаргаланг бусдад түгээх нь өөрийн тань аз жаргалын шалтгаан болохыг мэднэ.

“Адистэд” гэдэг бол хайр нигүүлсэлээс өөр юу ч биш ээ.

Хэрэв та хувиа хичээсэн (өөрийг-төвчилсөн) нэгэн бол таны харах хүрээ цар маш бага, сэтгэл тань яг л мөс шиг (like a block of ice) хатуу байна гэсэн үг. Харин сэтгэлээ нээн бусдад асрал хайраа түгээвээс таны сэтгэл хэрхэн тэлж буйг та анзаарах болно. Сэтгэл тань нээлттэй уужим яг л энгүй далай мэт, тэнгэр мэт болно.

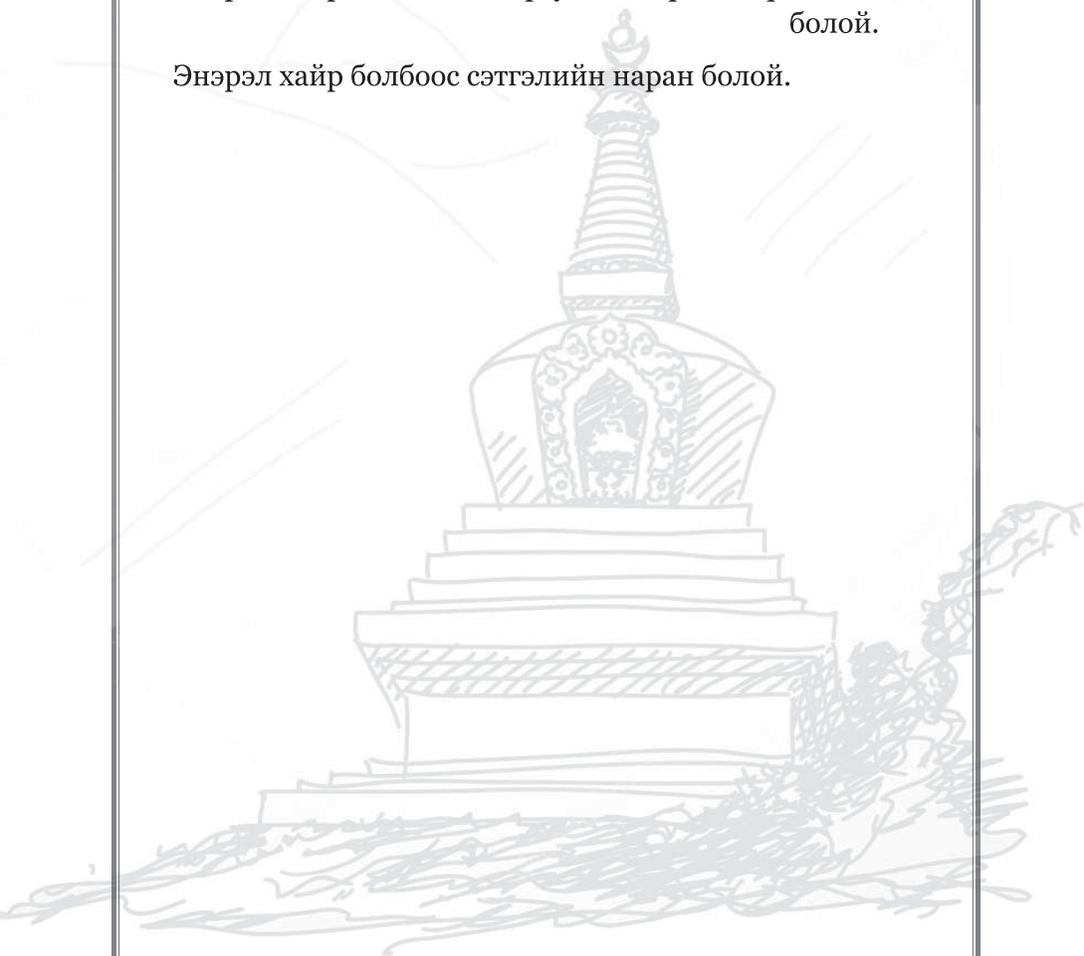
Хамаг амьтанд зоригдон асрал хайрын сэтгэлийг төрүүлсэн цагт бид яг нэгэн адил болохыг таних болно. Үнэндээ би хийгээд бусад хэмээх нь ердөө л бодол төдий юм. Бид нэг нэгнээсээ ангид тусгаар бус болохыг сэтгэлдээ харах үед энэрэл нигүүсэл хийгээд

бодь сэтгэлийн эрхэм нандин үнэ цэнийн учрыг
үнэнхүү ухаарч ойлгож эхэлнэ.

Энэрэл хайр болбоос амар амгалангийн цорын ганц
шалтгаан болой.

Энэрэл хайр болбоос огторгуй мэт бүхэнд түгээмэл
болой.

Энэрэл хайр болбоос сэтгэлийн наран болой.



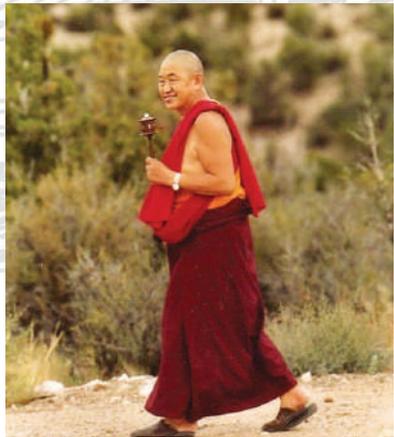
ГАРЧЭН РИНБҮҮЧИ БАГШИЙН ӨЛМИЙ
БАТАТГАХ ЗАЛБИРАЛ

ПАКПИ ЮУЛНАЙ АРЯА ДИВА ШИ
ДОХАМ ЧОГСҮ ГАРЖИ РЭВСҮ БРҮЛ
ЖИГДЭН ГОМБО ТҮГСРАЙ ЧОЙ ДИН БА
БАЛДАН ГАРЧЭН ГҮЦИ ГАЛЖАР ДАН
НЭГДҮЙ ЖАЛДАН НЭГПРЭЙ НАЙГАВ ДЭР
ТҮДОВ ДОРЖЭ ДАВУ ДҮЛ ШИГ ЖИ
РИМЭД ДАМБИ ХҮРЖИ ДАГТЭР ШИ
ДАМБИ НЯМА ГАРЧЭН ШАВДАН СОЛ.

Энэтхэг хутагтын дээд оронд
Арьяадева хэмээн
Дохамын тэр зүгт Гар угсаанд хувилсан
Арьяабалын таалалт хөвгүүн номын огторгуйд халигч
Цогт Гарчэн багшийн өлмий батжих болтугай.
Ялгуусны шашин доройтон буй цөвүүн цагт
Чадал хүчит очир мэтийн дүр байдлаар
Шашныг алагчлалгүй, хүнд үүргийг өөртөө таалсан
Шашны наран Гарчэн багшийн өлмий батжих болтугай.

УМ АА ГҮРҮ РАТНА ВАЗА МАХАМУТРА СИДХИ ПАЛА ХУМ

Төвөд хэлнээс орчуулсан: Гавж Эрдэнэ Гүндсампил







ОГТОРГУЙН ХЯЗГААР ХААНА ХҮРНЭ
ОРЧЛОНТ ЕРТӨНЦ ТЭНД Ч ОРШИНО
ЗОВЛОН ТӨӨРӨГДӨЛ ХААНА ҮРГЭЛЖИЛНЭ
ЗОРЬСОН ЕРӨӨЛ МИНЬ ТЭНД Ч ХҮРНЭ!

ЭДГЭЭР ЕРӨӨЛ ТЭНД ХҮРСНЭЭР
ИЛТ БОЛГОН ТӨГС ГҮЙЦЭЭЖ
ОРЧЛОН ХЭДИЙ ОРШИХ ХУГАЦААНД
ОЛОН АМЬТАНД ТУСЛАН ЯВСУГАЙ!