

# ГЭВШ ТИНЛЭЙ



УЛААНБААТАР ХОТ

2012

ГЭВШ  
ТИНЛЭЙ

АЗ ЖАРГАЛД  
ХҮРЭХ  
СУРГААЛ

УЛААНБААТАР  
2012

Аз жаргалд хүрэх 41 сургаал  
Зохиолч: Гэвш Жамба Тинлей

© Энэхүү бүтээлийн эрх нь Монгол Улсын Зохиогчийн Эрхийн тухай хуулиар хамгаалагдсан болно. Бүтээлийг цахим хэлбэрээр түгээх эрхийг bookstore.mn цахим хуудас эзэмших бөгөөд зөвшөөрөлгүйгээр бүтнээр нь буюу хэсэгчлэн хувилах болон бусад ямар нэгэн хэлбэрээр олшруулах, ашиглахыг хориглоно.

[www.bookstore.mn](http://www.bookstore.mn)

## Өмнөх үг

Эрхэм уншигч танд номын хуудас нээгдэх энэ өдрийн мэндийг хүргэе. “Аз жаргалд хүрэх 41 сургааль” номыг уншигч олны хүсэлтээр дахин хэвлүүлж байгаадаа бид баяртай байна. 2008 онд Гэвш Жамба Тинлей багш ОХУ-д морилж байхдаа англи хэл дээр айлдсан сургаалийг орос хэлэн дээр буулгасныг монгол хэлнээ орчуулсан болно.

Бидний хүсэж мөрөөддөг “аз жаргал” ямар арга замаар бүрэлдэн тогтдогийг өгүүлэх ном таны гарт байна.

Сэтгэлийн амар амгалантай, урам зоригтой, эрүүл энх, цог хийморьтой, авьяас билэгтэй байх хүслэн хүмүүн бидэнд үргэлж үгүйлэгдэж байдаг билээ. Гэтэл бид зарим үед маш их аз жаргалтай, зарим үед ихэд гунигтай байдаг. Яагаад бэ?

Хүмүүн бидний амьдралд хандах хандлага, үзэл бодолд маань танин мэдээгүй олон олон буруу ташаа ойлголт, итгэл үнэмшил дадал болсон байдаг. Ингэхээр энэхүү буруу ташаа ойлголт, итгэл үнэмшлээ хэрхэн зөв танин мэдэхүй, зөв дадал зуршил болгон аз жаргалаа бүтээх вэ? Бид өөрийн оюун ухааны эрхэм чанар болоод сул дорой байдлаа танин мэдэж, аливаа зүйлд зөв хандаж сурснаар жинхэнэ Аз жаргалтай хүмүүн болоход энэхүү ном туслах юм. Аз жаргалд хүрэх 41 сургаалийг сөхөн харж байх зуурт л маш их сэтгэлийн тайтгарал, урам зоригийг авч өдөр бүр яаж сайн хүн байх арга замыг заагаад өгөх шиг болдог. Энэ сургаалиар чухам юуг, ямар санааг гол нь хэлэх гээд байна бэ гээд нам гүм орчинг бүрдүүлэн өөртөө цаг гарган уншихад их үр дүнтэй байлаа. Та бүхний ухааралд амжилт хүсэхийн ялдамд :

“Ямар нэгэн зүйлийг хийж чадахгүй байх нь сэтгэл зовох, тавгүйтэх шалтаг болох ёсгүй.

Ямар нэгэн зүйлийг хийж чадах нь сэтгэл догдлох шалтаг болох ёсгүй. Юуны учир тэвдэх билээ. Аз жаргалтай амьдар” гэдэг сайхан сургаалиас ишлэл аван өмнөх үгээ өндөрлөө.

Хамаг амьтан амгалан хийгээд амгалангийн шалтгаан лугаа төгөлдөр болох болтугай.

Хамаг амьтан зовлон хийгээд зовлонгийн шалтгаанаас ангижрах болтугай.

Хамаг амьтан зовлон үгүй амгалангаас үл хагацах болтугай.

Хамаг амьтан ойр хол садагнан тачаах, өслөн уурлахаас ангид тэгш сэтгэлээр орших болтугай.

**Монголын Буддын Соёлын Төв ТТБ**

## **Бурханы номтой хэрхэн харьцах вэ?**

Дхарма буюу Бурханы сургаал нь таныг болон бусдыг зовлонгоос ангижруулах ариун эм юм. Иймээс ямар ч хэлээр бичсэн бай Бурханы сургаалыг агуулсан бүх л номтой хүндэтгэлтэй харьцах хэрэгтэй. Номыг шал юм уу сандал дээр тавьж болохгүй. Дээр нь ямар нэг юм, бүр Бурханы хөрөг байсан ч тавьж болохгүй. Бурханы номыг шүтээний ширээ юм уу ямар нэг хүндтэй газар зална. Үнгэгдсэн болон хуучирсан номыг галд шатаах хэрэгтэй. Шатаахдаа **Ум А Хум** тарнийг уншина.

## Оршил

Номын энэ сургааль ач холбогдолын хувьд шаналж буй хүнд өвчтөнг эмчилж чадах увидастай эмтэй зүйрлэж болохуйц гэдгийг та мэдэж байгаа. Ямарваа эмчилгээ хийхэд шаардлагатай эмийг сонгож, түүнийгээ зөв хэрэглэж чадах нь маш чухал гэдгийг бас та мэдэж байгаа. Хэрэв эмч хүн ямар нэгэн эм бичиж өгч байгаа бол өвчтөнийхөө тухайн үеийн нөхцлийг мэдэж, бодолцох нь түүний үүрэг билээ. Нөхцөл болон өвчний онош, өвчилсөн хүний биеийн байдлыг мэдсэний үндсэн дээр эмч өвдөн шаналж буй хүнд хамгийн сайн тохирох чухамхүү тэр эмийг сонгож чадах билээ. Маш олон төрлийн шашны сургааль байдаг бөгөөд та хэвлэгдэн гарч буй ном зохиолуудаас тэдгээрийн тухай мэдээллийг олж авах боломжтой. Зарим хүмүүс Бурханы шашны тухай ямар нэгэн зүйл уншаад номоос авсан мэдлэгээ өөрийнхөө амьдралд ашигладаг. Номоос олж авсан энэ мэдлэг нь нилээд үр дүнтэй байх нь олонтаа. Гэхдээ “Эмчлэх эм”-ээ сонгож авч буй энэ арга нь аюултай, хүнд ашиг тус өгөхөөсөө илүү хор хөнөөл болох нь ч бий. Иймэрхүү маягаар эмийн сангаас эмчийн жоргүйгээр худалдаж авсан эм тус болохоосоо илүү эсрэг нөлөө үзүүлж танд гай тарьж мэдэх юм. Иймд Бурханы номын ёсоор танд “оюуны эм”-ээ зөв сонгож, оюуны хүнд өвчнийг эмчлэхэд туслах багшийн үүрэг тун чухал юм. Өвчтөн болон түүний бололцоонд тохирсон “Эмчилгээний курс” бол Дээрхийн гэгээнтэн 14-р Далай лам болон олон аугаа их багш нарын айлдсан сургааль юм. Энэ бол Бурхан багшийн сургааль мөн.

Өнгөрсөн үеийн аугаа их сэтгэгчид болон Дээрхийн гэгээнтэн 14-р Далай ламын хүн төрөлхтөнд өвлүүлэн үлдээсэн энэ бүх сургаалийг бүлэглэн хувааж, миний ойлгож байгаагаар өнөөдрийн нөхцөл байдалд хамгийн тохиромжтой аргаар цэгцлэн хураангуйлах нь миний хийх ажил юм.

Янз бүрийн түүхэн үед хүмүүс төрөл бүрийн асуудалтай тулгарч ирсэн билээ. Эрт дээр үеийн хүмүүс орчин үеийн хүмүүсээс өөр асуудалтай байсан. Өнөөгийн бид нар эрт дээр үеийнхээс сэтгэх чадвар, нийгмийн нөхцөл байдлаараа ялгаатай. Иймээс би Бурхан багшийн сургаалийг “Дөчин нэгэн сургааль” болон тэдэнд хийсэн тайлбар маягаар төвлөрүүлсэн юм. Сургааль нь орчин үеийн хүмүүс та бүхэнд ач тустай байхаар эмхэтгэсэн билээ. “41 сургааль” нь миний бүрэн тайлбартайгаар хэвлэгдэн гарч оюутан, залуучууд, сурагчид болон миний лекцэнд сууж чадаагүй хүмүүс, жинхэнэ Бурханы номыг ойлгохыг хүсч буй хүн бүхэнд ашиг тусаа өгнө гэдэгт итгэж байна.

Гэвш Жамба Тинлей

Оросын Холбооны Улс, Улаан Үүд хот

1997 он

## Нэгдүгээр сургаал

*Хүн хийх зүйлгүйдээ бус, харин ямар зөв үйл хийхээ |зөв амьдрахаа| мэдэхгүйгээс болж зовж шаналдаг.*

Хүний ахуйг ойлгох, тайлбарлах нь гурван түвшинд явагддаг. Нэгдүгээр түвшин нь өдөр тутмын амьдралын тусгал байдаг. Бидний өдөр тутмын амьдралд олон асуудал гарч ирдэг билээ. Бид өөрсдийнхөө аз жаргалын төлөө юу ч хийдэггүй учраас бус, харин бид яаж зөв үйлдэл хийхээ мэддэггүйгээс энэ асуудлууд гарч ирдэг. Иймд бид үйлдлийнхээ арга барилыг мэдэж авах ёстой. Жишээлбэл, таны хувцас цоорлоо гэж бодъё. Та юу хийх вэ? Хувцасны өөр хэсгээс нь хайчилж аваад эхний цоорхойг нөхлөө гэж бодъё. Гэвч одоо таны хувцсанд хоёр дахь цоорхой гарч ирсэн тул та өнөөх асуудлаа шийдвэрлэх хэрэгтэй болно. Хэрэв та анхны цоорхойг нөхсөнтэй адил хийгээд байвал цаашид цоорхойг нөхөх арга үгүй болно. Учир нь үйлдэл хийх аргаа эхнээс нь буруу сонгосон байна. Бид амьралдаа өдөр болгон чухамхүү ийм алхам хийж, асуудлаа ийнхүү шийддэг нь дахин дахин шинэ асуудал бий болгодог. Нэг газрын цоорхойг өөр газрыг цоолон нөхсөөр байвал асуудал шийдэх аргаа ойлгоогүй тул цоорхой үлдсээр байх болно. Ийм маягаар үйлдэх нь нэг газар руу явах, асуудлыг үнэн хэрэг дээр бодож шийдвэрлэхээс хялбар мэт бидэнд санагддаг. Үр дүн нь гэвэл бид хамгийн хялбар аргаар өөрийн амьдралын “цоорхойг нөхөх” гэж оролдох юм бол амьдрал улам улам дордсоор байх болно.

Асуудлыг бүр бага байх үед түүнийг бид тоохгүй байх нь олонтаа. Асаасан лааны юмуу ширхэг шүдэнзний дөлийг та хараад ганцхан үлээгээд л унтраачих амархан, энэ нь танд асуудал биш. Гэвч гал асч, унтрааж болохгүй түймэр болон таны өмч хөрөнгө, тэр бүү хэл таны болон ойр дотныхны чинь амь насанд заналхийлэх үед зүгээр нэг үлээх нь галтай тэмцэх арга биш болсон байна. Энэ үед та гал руу үлээх юм бол одоо та түүнийг улам дүрэлзүүлнэ. Гал жижигхэн дөл байх үед үлээх аргыг ашиглаж болох байсан. Гэвч түймрийн үед галтай тэмцэх огт өөр арга шаардагдана. Хүмүүс бид нар аюулыг үл анзааран голдуу үүсэж байх үед нь “үлээгээд” унтраачихгүй, харин дүрэлзсэн хойно нь галыг үлээгээд унтраах гэж оролддог. Нэг нөхцөл байдал нөгөөгөөсөө шал өөр байсан ч бид “галыг” үлээх гэсэн нэг л төрлийн аргаар ажлаа үргэлжлүүлж, бидний амьдралыг авч явахаар заналхийлсэн том түймрүүдийг улам гааруулдаг.

Амьдралын нөхцөл байдлыг ойлгож, түүнд ухаалаг, зүй ёсоор нь зөв хандаж сурвал зохино. Зохих хугацаанд хэрэгтэй зүйлийг хийдэггүй нь өдөр тутмын амьдралд тохиолддог алдаа юм. Өөрийнхөө асуудлыг шийдэхийн тулд оносон аргаар ажиллаж сурах нь маш чухал.

Бид өдөр тутмын амьдралын асуудалд бяцхан тайлбар хийлээ.

Бидний ахуй, амьдралаас үүссэн асуудлыг тайлбарлах хоёр дахь түвшин нь бидний зовлон, жаргал бидний үйлийн үрээс хамааралтай. Үйлийн үр буюу карма гэдэг нь бидний мэддэг бүдүүвтэр шалтгаантай харьцуулбал илүү гүн гүнзгий, илүү нарийн шалтгаан юм. Бидний аз жаргалын шалтгаан нь бидний мэдэж байгаагаар хоол, дулаан хувцас, мөнгө, сайхан байшин, машин гэх мэт юм. Гэвч бидний аз жаргалын эдгээр шалтгаан нь байнгын дэмжлэг шаардаж байдаг. Бид аз жаргалын эдгээр шалтгаануудыг гүйцэлдүүлэхийн төлөө санаа зовж байдаг.

Энэ бол мөнгө, байр, хувцас, машин худалдаж авах зэрэг асуудлууд байдаг. Бидний аз жаргалын нарийн шалтгаан нь карма буюу үйлийн үр байдаг. Карма гэж юу болохыг ойлгомжтой тайлбарлах юм бол энэ нь бидний ухамсарт байгаа ул мөр гэж хэлж болно. Биднийг явахад газар дээр мөр үлддэг шиг, дуу хураагчийн соронзон хальсанд бидний хэлсэн үг үлддэг шиг хийсэн үйлдэл бүхэн маань бидний ухамсарт ул мөрөө үлдээж байдаг. Бидний бие, хэл, сэтгэлээрээ үйлдэж байгаа болгон эцсийн эцэст бидний ухамсарт тусаж, ухамсарт буй энэ ул мөрийн ачаар, тухайлбал та монгол хэлээр дурын ном уншиж чадах бол бусад олон хүмүүс үүнийг хийж чадахгүй. Яагаад?

Та хүүхэд наснаасаа эхлэн монгол хэл судалсан, үүний ул мөр таны ухамсарт үлдсэн, харин гадаад хүнд ийм ул мөр байхгүй, тэд монгол хэл судалж байгаагүй. Хүний тархийг задлаад саяын яригдсан ул мөрийг илрүүлэхийг оролдвол энэ ул мөрийн тэмдэг болох юу ч илрүүлж чадахгүй. Хэрэв ямар нэг объект байгаа бол гол төлөв шинжлэх ухааны арга хэрэглэн микроскоп, телескоп гэх мэт тусгай багаж ашиглан тэр объектийг ямар нэг хэмжээгээр ажиглаж болдог. Харин энэ тохиолдолд ажиглалт хийх боломжгүй. Бидний ярьсан ул мөрийг ямар ч багаж ашиглан харах бололцоогүй. Үүнийг зөвхөн дотооддоо мэдэрч болно.

Үйлийн үрийн ул мөрийн гурван хэлбэр байдаг. Эдгээр ул мөрийн нэгдүгээрх нь бидэнд аз жаргал авчирдаг ул мөрүүд, өөрөөр хэлбэл та бусад хүмүүст тусалсан, тэдэнтэй сайхан харьцсан, тэдэнд янз бүрийн ашигтай сайхан зөвлөгөө өгсөн, өөртөө хайр энэрэл хөгжүүлсэн зэрэг бүхэл амьдралынхаа туршид хуримтлуулсан эерэг үйлийн үрийн ул мөрүүд. Энэ бүхэн таны ухамсарт эерэг ул мөрөө үлдээсэн байдаг. Үйлийн үрийн ул мөрийн хоёрдугаарх нь бидэнд хор хөнөөл, зовлон авчирдаг ул мөрүүд юм. Эдгээр нь урд насандаа таны хийсэн аллага, хулгай болон бусад сөрөг үйлийн үр дагавар болон бий болсон байдаг. Үйлийн үрийн ул мөрийн гуравдах бүлэг саармаг ул мөр байдаг. Энэ нь аз жаргал, зовлон, хоёрын аль алиныг нь авчирдаггүй бөгөөд эерэг ч бус, сөрөг ч бус үйлдлийн үр дүнд бий болсон байдаг. Та зүгээр л гараа өмнөө эргүүлсэн байвал энэ бол саармаг үйлдлийн жишээ юм.

Үүнээс үзвэл аз жаргалын үнэнхүү шалтгаан нь үйлийн үрд суурилсан байдаг. Бид агшин болгонд өөрийн үйлийн үрийг эерэг болон сөрөг үйлдлүүдээр үржүүлж байдаг. Гэхдээ амьд амьтан зовлон жаргалын жинхэнэ шалтгааныг мэддэггүй. Шантидева гэгээнтэний айлдсанчилан, амьд амьтан зовохыг хүсдэггүй, гэхдээ тэд зовлонгийн шалтгааныг бүтээж өөрийнхөө үйлдлээр зовлонгоо үржүүлж байдаг. Тэд аз жаргалыг хүсэх боловч өөрийнхөө аз жаргалаас зугатаах мэт аз жаргалыг бий болгодог шалтгаанаас холдсоор байдаг. Ийнхүү зовлон улам нэмэгддэг.

Бид “Хүн хийх зүйлгүйдээ бус, харин ямар зөв үйл хийхээ мэдэхгүйгээс болж зовж шаналдаг” гэсэн сэдэв рүүгээ эргэн ирлээ.

Хүний амьдралыг тайлбарлах хоёрдугаар түвшинд хүн аз жаргалд хүргэх шалтгааныг бий болгож, зовлон зүдгүүрийг дагуулах шалтгаанаас зайлсхийх мэдлэгийг олж авсан байх. Эцсийн эцэст бидэнд тохиолдож буй зүйлийг ойлгох гуравдугаар түвшин нь бүх зовлон жаргал бидний ухамсараас гардаг гэсэн мэдлэгтэй холбоотой билээ. Энэ түвшин нь бидний нөхцөл байдлыг хэрхэн ойлгохтой холбоотой. Бидний ухамсарт уур хилэн, шунал тачаал, ёс зүйгүй байдал зэрэг нь ноёрхож байгаа үед бид зовлонд нэрвэгдэнэ. Гэвч бид сэтгэл оюуныг минь хордуулж буй энэ сөрөг зангаас чөлөөлөгдөж чадвал зовлонгоос ч чөлөөлөгдөнө.

Өөрөөр хэлбэл бидний асуудлуудын шийдэл нь зөв ухамсараас гарч ирнэ. Гагцхүү өдөр тутмын амьдралдаа аливаа үйлийг ухаалаг бус аргаар хийж, үйлдэж байна. Аз жаргал биднээс гадуур хаа нэгтээ байна гэж санаад ямар нэгэн аргаар түүнийг олж авах гэж оролдож байна. Гэтэл бидний зовлонгийн эх үүсвэр нь бидний өөрсдийн дотор байна. Үүнийг ойлгохгүйгээр бид амьдралынхаа гадаад нөхцөл байдлыг өөрчлөн зовлонгоос ангижрах гэж дэмий оролдох нь олонтаа. Заримдаа хүмүүс аллага үйлдэхээс буцдаггүй. Өөрөөр хэлбэл тэдний үзэж байгаагаар тэдний зовлонгийн эх булаг болсон хүнийг устгах гэнэ. Жишээ болгож хэлэхэд хардалт, өрсөлдөөн зэргийн үндсэн дээр аллага үйлдэх нь цөөнгүй тохиолдож байна. Үнэн хэрэгтээ зовлонтой тэмцэх энэ арга нь үндсээрээ буруу юм. Би үүнийг жишиж харьцуулах үндсэн дээр тайлбарлая. Жишээлбэл: та толинд өөрийнхөө нүүрний халтар тусгалыг олж хартал нүүр тань танд таалагдсангүй, нүүрээ халтар хэвээр байлгахыг та хүсэхгүй. Нүүрээ цэвэрлэхийг хүсээд та толинд туссан нүүрнийхээ тусгалыг угаахыг оролдоно. Та хичнээн шаргуу толио цэвэрлэлээ ч гэсэн таны нүүр цэвэрхэн болохгүй. Нүүрээ цэвэрхэн болгох бодит арга бол толинд туссан тусгалыг бус, харин халтар нүүрээ угаах хэрэгтэй. Хэрэв та нүүрээ угаачихвал толинд харахад таны нүүр цэвэрхэн болсон байна. Хэрэв толь тань халтар бол толио угаачих. Тэгвэл царай чинь улам цэвэрхэн харагдана. Харин таны халтар нүүрийг толийг угаах замаар цэвэрхэн болгож болохгүй.

Бидний бүх бэрхшээл зовлон бидний сэтгэлээс гаралтай гэдгийг та ойлгох ёстой. Ухаан тань мунхагаар дүүрсэн байх үед та хаана ч очиж, юу ч хийлээ гэсэн асуудлууд тулгарсаар байх болно. Хэрэв таны сэтгэл хуучнаараа гутрангуй, цэвэр бус бол та бизнесээ амжилттай хийж, баян боллоо ч гэсэн урьдын нэгэн адил олон асуудалтай хэвээр л байх болно. Ядуу байхын бэрхшээл байхгүй болоход баян байхын асуудал гараад ирнэ. Ядуусын асуудал хоол хүнс, хувцас хунар хүрэлцээгүй байх байдаг бол баячуудынх амрах цэнгэх цаг гардаггүй, оюуны хэт ачаалал, үүний уршгаар биеийн болон сэтгэл, эрүүл мэндийн асуудлууд. Амжилт, албан тушаал, алдар нэрийн оройд гарсан хүний хувьд бас л дахин доошоо уначихгүй, энэ хүрсэн түвшиндээ тогтож байх асуудал байдаг.

Хэрэв та өөрийнхөө асуудлыг шийдэхийг хүсч байгаа бол өөрийнхөө сэтгэлийг цэвэрлэ. Үүнд л Будда болон хэдэн зуун мянган жилийн өмнө амьдарч байсан их багш нарын сургаал оршиж байдаг юм. Үүнд л бидний үеийн хүн, Бурханы амьд хувилгаан, түүний сургаалийг авч яваа Дээрхийн гэгээнтэн 14-р Далай ламын сургаал байдаг юм. Зөв үйлдэж сурцгаая!

Хэрэв бид өөрсдийнхөө үйлдлийг эргэн харвал бидний үйлд сайн зүйл их байгаа боловч ашиг тус болохоосоо илүү хүн төрөлхтөний өмнө тулгараад байгаа асуудлуудыг улам бэрх болгож байгааг харж болох юм. Орчин үеийн амьдралд сөрөг зүйлийн хэмжээ өсөж байна. Жишээлбэл, орчин үеийн дайныг авч үзвэл асар олон гэмгүй хүн амь үрэгдэж байгаагийн учир нь орчин цагийн шинжлэх ухаан техникийн ололт дэвшил болсон зэр зэвсэгт байгаа юм. Дээр үеийн дайнд орчин цагийнх шиг тийм олон хүн амь үрэгдэж байсангүй. Өнгөрсөн цагт цэрэг эрс амь үрэгдэж байсан ч ХХ зууны дайнууд шиг энгийн хүмүүс тийм олноороо амь үрэгддэггүй байжээ. Орчин үеийн хүмүүсийн үйлдэл урьд өмнө хэзээ ч байгаагүй өргөн цар хүрээтэй болжээ. Бид олон сайн зүйл хийх чадвартай боловч хүн төрөлхтөний үйл ажиллагааны сөрөг тал нь урьд өмнө хэзээ ч байгаагүй их болжээ. Одоо хүмүүс манай гаригийг сүйрүүлэх чадвартай болжээ. Энэ гаригийн хүмүүсийн амьдралд учруулж буй хор хөнөөл шиг тийм их хор хөнөөлийг өөр бусад амьтад учруулаагүй байна. Бид эвдэн сүйтгэх



зорилгоор маш их зүйл хийж байна. Дэлхий дахинд болж буй олон гай зовлон, сүйтгэл, экологийн сүйрэл. Энэ бүхнийг хүмүүсийн гар л бий болгосон. Энэ бүх сүйрлийн хандлага эцэстээ бүх дэлхийн хүн төрөлхтөнийг үхэлд хүргэх аюултай. Бид ухамсартай, оюун ухаант хүмүүс учраас энх тайвны төлөө олон агуу их зүйл хийж чадахсан билээ.

Хүний үйл ажиллагааны сүйтгэгч хор уршгийг экологийн амьдралын жишээн дээр авч үзэх юм бол хүмүүс олон зүйлийг буруу хийж байгаагаас энэ асуудал гарч байна. Хүмүүст асуудал яагаад тулгарч байна гэвэл тэд устгах гэж оролдоогүй ч буруу үйл ажиллагаа явуулж байгаа юм. Иймд олон асуудлыг шийдэхийн тулд их зүйл хийх хэрэгтэй гэж бодох хэрэггүй. Харин ямар нэг зүйлийг хийхээсээ өмнө асуудлыг зөв ойлгож, ухаарах хэрэгтэй. Уг асуудал хаанаас гарсныг задлан шинжилж, түүнийг төрүүлсэн шалтгааныг тодорхойлоод дараа нь юу хийж байгаагаас зөв ухааран ажиллах хэрэгтэй. Ингэсэн тохиолдолд та үр дагаварыг нь хүртэнэ. Жишээ болгож орооцолдсон бөөрөнхий утсыг авч үзье. Хүн орооцолдоог нь гаргах гэж оролдож чармайсаар эсрэгээр нь бүүр орооцолдуулах нь бий. Бэрхшээлтэй тааралдвал та няцах хэрэггүй. Нөхцөл байдлыг яаралгүй задлан шинжлээд үр дүнтэй нь бус шалтгаантай нь ажиллавал зохино. Орчин үед хүмүүс байгаль орчны асуудлыг шийдвэрлэхдээ хямралд хүргэсэн шалтгааныг олоогүй байж үр дүнтэй нь тэмцэх нь олонтаа. Хүн төрөлхтөний өмнө тулгараад байгаа бусад асуудал дээр ч иймэрхүү зүйл харагддаг.

Амьдралын нөхцөл байдлыг ойлгох гуравдахь түвшин нь хүмүүс сэтгэл санаагаа цэвэршүүлж, зөв үйлдэл хийх чадварыг төлөвшүүлэхтэй холбоотой. Гадаад ертөнцийг өөрчлөх гэж бүү оролд, харин өөрийнхөө ухамсарыг өөрчлөн, түүнийг цэвэршүүл. Энэ бол амьдралын асуудлыг шийдвэрлэх арга бөгөөд үүнийг хэрэгжүүлэх нь үр дүнтэй нь бус учир шалтгаантай нь ажиллах арга юм. Бидний ухамсар төгс цэвэршин нирваанд хүрэх юм бол энэ нь жинхэнэ аз жаргал юм. Нирваан дүрийг олоод та байнга аз жаргалтай байна. Дээдийн ашдын жаргал нь ухамсараа дотроос нь цэвэрлэсний ачаар бий болдог.

Ойлголтын хоёрдугаар түвшинд буяны шалтгааныг бий болгох, сөрөг үйлийн үр ба нүглийн шалтгааныг устгах дээр голчлон анхаарсан юм. Ойлголтын нэгдүгээр шатанд хүн үйлдлийг зөв, зохих хугацаанд нь нөхцөл байдлын дагуу хийхийг эрмэлзэж байна. Хэзээ ч цорын ганц аргыг ашиглаж болохгүй. Галыг бага дээр нь үлээгээд унтрааж болно, гэвч түүнийг дүрэлзээд ирэхийн цагт энэ аргаар дөлийг улам идэвхижүүлнэ. Нэгдүгээр сургаальд өгөх тайлбар ийм байна.

## Хоёрдугаар сургаал

*Зөв амьдарч сурахын тулд юуны өмнө амьдралын тодорхой зөв чиг зорилготой болох хэрэгтэй. Бурхан багшийн сургаал нь амьдралын зөв чиг зорилгын талаар олон зааврыг бидэнд өгдөг. Түүнийг эрж хайх хэрэгтэй.*

Хэрэв та ямар нэгэн зүйлийг зөв, зохих ёсоор нь хүсч байгаа бол түүнд хүрэх анхны алхам нь шаардагдаж байгаа зүйлийг яаж зөв хийх вэ гэдгийг мэдэх, ойлгох явдал юм. Өөрөөр хэлбэл чармайлт гаргах тодорхой чиглэлтэй байх нь тун чухал. Хэрэв та нирвааны хутгийг олъё гэж бодож байгаа бол таны хувьд түүнийг олохын тулд зөв чиг баримжаа олж авах нь нэн чухал. Хэрэв та нирваанд хүрэхээр тэмүүлж байгаа боловч зөв чиглэлээ мэдэхгүй байгаа учир өөрийн сэтгэлийн муу зуршлаас болоод нирвааны оронд хүрэхийн тулд огт өөр чиглэлээр явчихаж магадгүй.

Товчхон хэлбэл хоёр чиглэл бий. Нэгдүгээр зам нь хар зам. Хоёрдугаар зам нь цагаан зам. Нэгдүгээр замд олон амттай даллуур буюу хортой “чихэр” тааралдана. Хар замд олон солонго татах болно. Хэсэг хугацаанд хар замын “амттангууд” аятайхан юм шиг санагдах боловч удалгүй тэднээс болж асуудлууд гарч ирнэ. Энэ замд олон олон хурц тод солонгыг харж болох авч та тэднийг гараараа барьж, авч явж чадахгүй.

Би адилтган ярьж байна, харин та миний хэлсний үнэн утгыг ойлгохыг хичээгээрэй. “Амтат хор” бол бидний муу үйлүүд. Хулгайч мөнгө хулгайлаад хэсэг хугацаанд бах нь ханаж, аз жаргалтай юм шиг санагдах боловч хэсэг хугацаа өнгөрөхөд тэрбээр энэ бол муу юм гэдгийг ойлгоно. Хууран мэхлэх нь хэсэг хугацаанд гэм хоргүй юм уу хууртсан хүний хувьд буян ч юм шиг санагдах боловч урт удаан хугацаа өнгөрөхөд заавал түүний хор уршиг гарч ирнэ. Бүх муу үйлдэл сайхан амттай хортой төстэй. Бүх дотносол бас л хортой “чихрийн” нарийссан, нууц хэлбэр. Алдар нэр, хөрөнгө мөнгө, албан тушаал гэх мэт нь бас л солонго гэсэн үг. Хүмүүс хичнээн тэмүүлэвч хүссэн “солонго”-оо хэзээ ч барьж авч чадахгүй. Баяжихыг тэмүүлсэн хүн өөрийнхөө зорилгод хэзээ ч хүрч чадахгүй. Тэр хүн хичнээн ч баяжлаа гэсэн түүнд дахиад баяжих хүсэл төрнө. Албан тушаал, алдар нэрийн хойноос хөөцөлдөгсөд хичнээн өндөрт гарч, нэр алдар оллоо ч гэсэн үнэнхүү сэтгэл ханаж, баяр хөөр болно гэж үгүй. Энэ чиглэлд явж эхлэх үед үнэхээр сэтгэл татам, хүний бүх хүчийг дайчилсан санагдах авч цаашаа явах тусам улам их асуудал үүсч энэ зам явуургүй нь мэдэгддэг. Та энэ чиглэлээр явах хэрэггүй шүү.

Сайхан амттай хор бүү амтлаарай! Солонгоны араас бүү хөөцөлдөөрэй! Энэ сургаалийг Бурхан багш сургасан юм шүү. Таны асуудлуудыг бурхан тэнгэр гаргаж ирээгүй, асуудлууд таныг “амтат хор” амталж байх үед таны хийсэн үйлийн үрийн үр дүнд бий болсон юм. Хордуулсан амттан идсэн хүний ходоодонд асуудал үүсдэг шиг муу үйл хийсэн хүний ухамсарт асуудал үүсдэг. Энэ нь сөрөг үйлийн үр буюу нүгэл бий болж байгаа хэрэг юм. Таны зовлон өөрийн тань хийсэн үйлдлээс бий болдог. Биднийг буруу чиглэлд явах үед нүгэл хилэнц хуримтлагдаж байдаг. Хар замаар бүү яв, цагаан замаар яв. Цагаан замд солонго байхгүй, гоё даллуур байхгүй, харин олон тооны өргөс, тарилга, өөрөөр хэлбэл тааламжгүй эм байдаг. Эхлээд тэр хэцүү, гэвч яваандаа та хүч орсоор эцэст нь амар амгаланд хүрнэ. Номыг дадуулах нь эмчийн хийж буй өвггөдөг тариатай төстэй тул тэвчээртэй байх хэрэгтэй.

Иймд Буддын шашинтан хүний анхны, хамгийн чухал дадлага нь тэвчих юм. Хэрэв таны тэвчээр дутаад байвал та цагаан замаар явж чадахгүй. Та миний сургаалийг сонсоод “Буддизм- энэ бол агуу их сургаал, би энэ цагаан замаар явна” гэж хэлнэ. Та цагаан замаар явж байхдаа маш олон тариа хийлгэж, олон саад бэрхшээлийг даван туулж, янз бүрийн эм уух хэрэг гарна. Хэрэв таны тэвчээр алдагдвал маш олон асуудал гарч ирнэ.

Иймд цагаан замын анхан шат нь тэсвэр тэвчээртэй байж сурах юм. Ийм дадлага нь танд сэтгэлийн их хүчийг бий болгоно. Цагаан замаар улам цаашилсаар аз жаргалын илүү өндөр түвшинд хүрсээр эцэст нь гайхамшигт чухал аз жаргалын сүмд очно гэдгээ ойлгох хэрэгтэй.

Үүнийг ойлгож эхэлсэнээр замд тааралдаж буй бэрхшээлийг нэг их хэцүү зүйл гэж хүлээж авахаа болино. Та таагүй тариа хийлгэх болгондоо асуудлуудаа арилгах болно. Эцэст нь та үүнийг ойлгож авснаар өвддөг тариаг дуртайяа хийлгэх болно. Эмч таныг эдгэрнэ гэдгийг мэдсэн болохоор танд тариа хийдэг эмчид талархаж явдаг болно. Хүүхдүүд тариа хийлгэхдээ уйлан, эмч нарт уурлаж байдаг. Учир нь тэдний эрүүл мэндийн төлөө үүнийг хийж байгаа, тэдэнд ашиг тусаа өгдөг гэдгийг хүүхдүүд ойлгодоггүй.

Өөртөө тэсвэр, тэвчээр бий болгож аваад урт хугацааны турш цагаан замаар урагшилж болно. Бидэнд тус хүргэнэ гэж таны мэдэж байгаа эм , эмчийн тариа шиг тэвчээр танд нөлөөлөх болно. Эмчилгээний явцад хийсэн их өвгөдөг тариа эцсийн эцэст танд тус болно. Та эдгэрээд заавал талархал илэрхийлээрэй. Эмч танд биеийн эрүүл мэндийг эргүүлж өгч, номын эмч таны оюуны хүчийг бэхжүүлж, таны оюуны эрүүл мэндийг эргүүлэн өгч байгаа тул та хоёр дахин талархах ёстой.

Тов тодорхой чиглэл маш чухал, Бурхан багшийн сургаал түүнийг олж авахад бидэнд тусалдаг. Цагаан зам ойрхон биш, энэ бол маш урт зам. Та бүхнийг тодорхой ойлгож, өөрийнхөө асуудлуудад зөв хандаж сурах хэрэгтэй. Цагаан замд бэлтгэх, энэ замыг зөв туулж эцэст нь нирвааны төдийгүй Бурханы хутагт хүрэх талаар олон сургаал байдаг. Та эдгээр сургаалийг судлах хэрэгтэй, тэгвэл цагаан замаар зөв чиглэлд явж чадна. Бурхан багшийн сургаал энэхүү тов тодорхой чиглэлийн тухай олон олон заавар бидэнд өгсөн байдаг. Түүнийг эрж хай!

## Гуравдугаар сургаал

*Биднийг гаднаас зовоодог зүйл байхгүй, бүх юмсыг бид өөрсдөө сэтгэлдээ хэрхэн хүлээн авахаас хамаарна. Бидний зовж байгаа, жаргалтай байгаа эсэхэд оюун ухааны нөлөө асар их ач холбогдолтой юм.*

Гадны дурын бие, тухайлбал таны урд байгаа энэ үзгийг авъя. Энэ үзэг бидэнд өөрөө аз жаргал, гай зовлонг ч өгч чадахгүй. Харин бид түүнийг өөрийн ухаан, ухамсрын үүднээс яаж авч үзэж байна гэдэг нь өөр хэрэг. Аз жаргал, гай тотгор нь бидний өөрсдөөс хамааралтай. Зовлон, жаргал нь бидний гадна байгаа бус, харин бидний дотор үүрлэж байдаг. Бид ихэвчлэн үүнийг ойлгодоггүй тул гадаад объект бидэнд жаргал баяр авчрах юмуу эсвэл үүний эсрэг зовлон тарих юм шиг, эсвэл юмыг өөрийн болгох, үгүй бол бол ямар нэг зүйлээс салах, бидний бодож байгаагаар биднийг аз жаргалтай болгох өөр зүйлээр солих гэж бүх хүчээрээ чармайдаг билээ. Бид байнга гадна талд байгаа ямар нэг юмыг өөрчлөх, нэг юмыг нөгөөгөөр солих гэж тэмүүлдэг боловч бидний дотоод сэтгэлд буй аливаа зүйлд хандах хандлагаа өөрчлөө гэж хэзээ ч боддоггүй. Гэтэл энд л бидний өөрсдийнхөө асуудлыг зөв шийдэж чадахгүй байгаагийн шалтгаан нь байгаа юм шүү дээ.

Биднээс гадуур байгаа эд юмсыг бид оюун ухааны үүднээс янз бүрээр үнэлж болдгийг одоо би та нарт харуулья. Жишээ болгож сауныг авч үзье. “Чи буруу хэрэг хийсэн учраас шийтгэлд нь гучин минутын турш саунд суух ёстой гэж та нэг хүнд хэлсэн байна. Тэр хүн арван минутын дараа тэсэшгүй халуунаас болж үхлээ хэмээн хашгирч гарав. Нөгөөх л сауныхаа тухай та өөр нэг хүнд: “Энэ бол их ашигтай зүйл, бүх өвчнийг эдгээх чадалтай. Нэг ороход тавин мянган төгрөг авдаг юм. Чи миний найз учраас чамаас арван мянган төгрөг авъя. Гэхдээ тэнд гучаас илүү минут байж болохгүй шүү” гэж хэлжээ. Гучин минут болоод та тэр хүнийг саунаас гарахыг шаардахад “Ороод арван минут ч болоогүй байна, дахиад жаахан баймаар байна” гэжээ. Нэг л саун байхад нэг хүн нь саунаас жаргал эдлэж байхад нөгөөд нь зовлон болж байгааг бид харлаа. Яагаад тэр вэ? Сауныг янз янзаар үзэж байгаагийн шалтгаан нь юу вэ?. Нэг л саунд хоёр хүн ороход тэдэнд нөлөөлөх гадаад шалтгаан нь адил шүү дээ.

Энэ жишээг харахад гол нь гадаад ертөнцөд буй зүйлд биш, харин бидний оюун ухаанд, ухамсарт, үзэл бодолд байна. Эндээс үзэхэд зовлон, жаргалыг амсахад оюун санааны үүрэг асар их болох нь ойлгомжтой байна. Хэрэв та ямар нэгэн объектыг сөрөг талаас нь тайлбарлах юм бол тэр танд ямар нэгэн сөрөг юм бодогдуулж, та түүнийг муу, тааламжгүй юм гэж үзэх болно. Энэ тохиолдолд та үнэхээр зовлон эдэлж, танд муу муухай юм бодогдоно. Хэрэв юмыг эерэг сэтгэлийн үүднээс авч үзэх юм бол та хаашаа ч явсан аз жаргалтай байх болно.

Биднээс гадуур байгаа юм болгон эерэг, сөрөг гэсэн хоёр талтай байдаг юм. Бидний эргэн тойронд байгаа бүх зүйл эерэг, сөрөг гэсэн хоёр цэнэгтэй байдаг бөгөөд үзэгдлийн эерэг эсвэл сөрөг талыг хүлээж авч байгаагаас хамаарч та баяр баясгалан юмуу зовлонг амсах болно. Та юмыг муу талаас нь бус сайн талаас нь хүлээж авбал аз жаргалтай байх болно. Жишээ нь эмнэлэгийг аваад үзье. Энд сайн , муу юм хоёулаа байдаг. Хэрэв та эмнэлэг түүнтэй холбоотой сөрөг талыг нь хүлээн авч, энэ бол хүний шаналал, үхлийн газар, хүний эрх чөлөөт үнэцэнэтэй амьдралыг хязгаарладаг гэх мэтээр боддог бол тийшээ ороход таны

сэтгэлд их хүнд, муухай байх болно. Гэтэл эмнэлэгтэй холбоотой эерэг зүйл их бий. Өнгөрсөн жил би Москвад нэг сар эмнэлэгт хэвтсэн. Тэнд байх бүх хугацаандаа би нөхөдтэйгээ нөхөрсөгөөр ярилцан инээж байсан. Миний нэг найз Азербайжан хүн “Чи дандаа инээж байх юм, чи чинь эмнэлэгт байгаа биз дээ?” гэж надаас асуув. Эмнэлэгт ямар нэгэн сайн зүйл олж болно. Хэрэв би эндээс гараад ямар нэгэн сайхан зочид буудалд оччихвол хэн намайг эмчилж, миний эрүүл мэндэд санаа тавих болж байна? Харин эмнэлэгт намайг сайхан сувилж, эмчилж байна. Энд би хоолны тухай санаа зовох зүйлгүй, бэлэн хийсэн хоол авчраад өгч байна. Өвчтөн бид нар энд нэг ёсны ноёд шиг амьдарч байна. Юм ууя гэвэл шууд л авчраад өгч байна, эмнэлгээс бид цоо эрүүл болсон догь амьтад гарах болно. Энэ үүднээс эмнэлэг бол их юм уншиж, зурагт харж болох тун сайхан газар гэж би хариуд нь хэлэв. “Үнэхээр тийм юм, би одоо хүртэл эмнэлгийг шорон шиг үзэж, ням гариг болохоор л нэг баярладаг байсан шүү” хэмээн найз маань хэлснийг минь хүлээн зөвшөөрөв.

Дурын үзэгдлээс эерэг тал эсвэл эерэг цэнэг та хүлээн авч чаддаг бол юу ч хийлээ гэсэн, хаашаа ч явсан бай та бүгдийг зөв хүлээн авч, зөв чиглэлд явах нь дамжиггүй. ”Би аз жаргалтай байвал сайн, би зовж байвал энэ бас сайн. Би баян бол сайн, ядуу бол бас сайн” хэмээн Гаадамбын ёсны нэг аугаа хүн хэлсэн байдаг.

Зовлонд өөрийн гэсэн эерэг тал байдаг тул та үүнийг ашиглан зовлонгоос ямар нэг сайн зүйл олж, ямар нэг ашигтай сургамж авч болох юм. Та аз жаргалтай, баян байгаа бол олон сайхан боломж бий. Жишээлбэл, та ядуучуудад туслах боломжтой. Хэрэв та ертөнцийг сайн талаас нь өөрөөр хэлбэл эерэг нүдээр харах юм бол бүх зүйл сайн тал руугаа эргэх боломжтой. Хэрэв та тийм үүднээс өөрийнхөө асуудлыг хүлээн авч шийдээд байх юм бол танд эерэг талаараа туссан мэт олон зүйл таны оролцоогүй танд ашиг олж авчрах болно.

Таны аз жаргалтай байдал гадаад ертөнцөөс хамаарахгүй. Бидний аз жаргал маань ихэвчилэн бидний хайртай, дасал болсон ямар нэгэн объект дээр тогтдог гэж буруу бодож байдаг. Энэ объект маань гэнэт алга болчихвол бид гуниг гутрал тэр бүү хэл гаслан зовлонтой болдог. Энэ нь буруу юм. Биднээс ангид оршин буй объектууд маш амархан өөрчлөгдөж, эвдэрч сүйрч болох учраас бидний аз жаргал хувирамтгай, бат бөх бус гэж үү? Таны аз жаргал танаас тийм амархан яваад өгөх үү?

Бяцхан хүүхдүүдэд хөвөн цагаан үүл их таалагддаг. Тэд өөрсдөд нь таалагддаг тэр л гоё янзаараа байгаасай гэж хүсдэг. Гэвч үүл агшин тутамд дүрсээ өөрчилж байдаг. Хүүхдүүд үүлийг хэзээ ч хувирдаггүй, (нисдэг хивс шиг), солонгыг гараараа барьж үзэж болохоор байгаасай гэж хүсдэг. Бас хүүхдүүд элсээр шилтгээн барьдаг, тэгээд нурахад нь их гомдоллодог. Томчууд харин үүлний дүрс, элсэн шилтгээнд дурладаггүй. Гэхдээ бидний жинхэнэ аз жаргал гадны өөрчлөгддөг зүйлээс, бас тэнгэрийн үүл мэт хэврэг, байнгын биш зүйлээс хамаардаггүй гэдгийг ойлговол зохино. Бидний эргэн тойронд өөрчлөлтөнд өртөхгүй, эвдрэл сүйрэлд орохгүй зүйл байхгүй. Энэ ертөнцөд мөнх зүйл гэж үгүй. Таны мөнхийн гэж боддог тэр зүйлүүд ч тэнгэрт байгаа үүлнээс ялгагдах юмгүй, үүлтэй адилхан агшин тутамд өөрчлөгдөж байдаг бөгөөд нэг бяцхан хэсэг нь задран унаж байхад нөгөө нь шинээр үүсэж байдаг. Зөвхөн материаллаг объект өөрчлөгдөх төдийгүй ер нь бүх юмс өөрчлөгддөг. Бидний дасал болсон зүйлс, найз нар, хайртай хүмүүс ч үүл мэт өөрчлөгдөнө. Иймээс бодит байдал дээр тантай хамт байгаа бүхэн, өөрөөр хэлбэл бидний эргэн тойронд

байгаа юмс, таны өмч, хамт ажиллагсад, найзнөхөд, хайртай хүмүүс бүгдээрээ найдваргүй объектууд. Хэрэв эргэн тойрны бүх юм хувирамтгай, хэлбэлзэлтэй бол хэнд ч, юунд ч үнэн голоосоо итгэж найдах аргагүй.

Бидний жинхэнэ найдвартай гэж итгэж болох цорын ганц зүйл бол бидний ухамсар юм. Энэ үүднээсээ бидний аз жаргал бидний сэтгэлээс, бидний сайхан бодлоос шалтгаална. Хэрэв та ухаантай, анхаарлаа төвлөрүүлж чаддаг, бусад амьтан, хүнийг өрөвдөх сэтгэлтэй бол та аз жаргалтай байх болно. Энэ нь таны өрөвдөх сэтгэл, хайр нигүүлсэл, оюун ухаанаас хамаарна. Таны ухаан санаа, өрөвч сэтгэл, сайхан сэтгэлийг танаас хэн ч хулгайлж авч чадахгүй. Чухамхүү сэтгэл санааны энэ эерэг чанар таныг энэ амьдралдаа төдийгүй дараа дараачийн амьдралд зорилгодоо хүрэхэд тань тусална. Гуравдугаар зөвлөгөөнд өгөх тайлбар ийм байна.

## Дөрөвдүгээр сургаал

*Хусах тусам улам их ургадаг сахал шиг бидний амьдрал үргэлжилсээр байх тул номын сургаалийг өдөр тутмын амьдралдаа хэрэгжүүлэхээр шууд шамдаарай.*

“Бурханы сургаалыг дагаад би хүссэнээ авч чадах болов уу? ”, “ Эхлээд би чухал ажлаа амжуулна, дараа нь цаг гарвал номын сургаалаар хичээллэнэ” гэх зэргээр та бодож байгаа бол энэ буруу ойлголт. Эрүүний сахлын жишээг саная. Бид ойрхон ойрхон сахлаа хусаад байхад сахал маш өтгөн болж ургадаг, тэгэх тусам нь хурдан хурдан хусах хэрэгтэй. Ердийн үед ч тийм л байдаг, ажлыг их хийх тусам дороосоо ундраад л байдаг. Та номын ёсыг дагахаар шийдсэн бол дараа гэж хойш тавилгүй шууд л эдгээр уншлагыг уншиж эхэл. Номын үйлийг дараа гэж хойш тавьж болохгүй. Өөрийнхөө ажлыг дуусгалгүй, бодож байсан олон төлөвлөгөөгөө ажил хэрэг болгож чадалгүй нас барж буй хүмүүсийг та зөндөө л харж байгаа байх. “Одоохондоо би амьд байна, үхэхээс өмнө хийе гэсэн юмаа дуусгаж барахгүй нь, иймээс хойш тавилгүй номыг жинхэнэ ёсоор нь хэрэгжүүлж эхэлье”. Ингэж шийдээд хойш тавилгүй сургаалийг хэрэгжүүлж эхлэхийг зөвлөж байна. Нийт цагийнхаа нэг хэсгийг ажил, өдөр тутмын хэрэгт, нөгөө хэсгийг нь номыг хэрэгжүүлэхэд зориулан цаг хугацаагаа зөв хуваарилаарай. Гэхдээ эхнээс нь номыг хэрэгжүүлэхэд бүх цагийнхаа хагасыг зориулах нь маш хэцүү, иймд цагийнхаа ядахдаа 10-15 хувийг илүүчлэхийг оролдоорой. Түүнээс гадна та бага багаар хэрэгжүүлж эхэлбэл энэ нь таны хувьд том цохилт, гэнэтийн зүйл болохгүй. Хэрэв та бүх хугацаагаа номыг хэрэгжүүлэхэд зориулбал дээр үед их баян Түвд хүнд тохиолдсон явдал танд тохиолдож болох юм. Тэр Түвд хүн агуу их дияанч Мял Богдын түүхийг унштал Мял Богдын хэлсэн үг түүнд хүчтэй сэтгэгдэл төрүүлжээ. “Би мөнгөгүй болохоор аз жаргалтай, хэрэв надад мөнгө байсан сан бол би энэ тухай байнга бодоод нойр хүрэхгүйсэн. Би гэргүй тул аз жаргалтай, хэрэв гэртэй байсан бол би гэрээ янзалж авч явах гэж зовохсон. Эхнэр хүүхэдгүй тул би аз жаргалтай, учир нь гэр бүлдээ санаа тавьж, олон ажил, олон асуудалд санаа зовохгүй”. Миний ярьж байгаа баян хүн Мял Богдын жишээгээр маргааш нь хамаг мөнгө, эд хогшил, байшингаа хүмүүст тарааж өгөөд Мял Богдынх шиг жаргалтай хүн болно гэж найдан ууланд очиж суужээ. Ууланд очоод нэг долоо хоногийг тийм хэцүү биш өнгөрөөж, хоёр дах долоо хоногийг арай хэцүүхэн дуусгасан авч түүний дараагаар жинхэнэ хэцүү болж, тэрээр хүмүүс дээр эргэж ирэв. Нөхөд нь түүнтэй тааралдаад яагаад ингэж үгээгүй ядуу болчихов гэж асуухад “Үгээгүй ядуу Мял Богд намайг үгээгүй ядуу болгочихлоо” хэмээн өнөөх зовлонт хүн хариулж байсан гэдэг. Ийм учраас би та нарт хэлэхэд шууд гэнэт бус, бүх цаг хугацаагаа зөв зохицуулан номыг эрчимтэй хэрэгжүүлж эхэлбэл зохино. Та нарын зарим нь ядуу болчихоод “Энэ үгээгүй ядуу Тинлэй биднийг ийм үгээгүй ядуу болгочихлоо” гэвэл яана. (танхимд инээлдэв). Хэзээ ямар хугацаанд, ямар хэмжээгээр номыг хэрэгжүүлвэл зохихыг мэдэж байх хэрэгтэй.

Мэдээж хэрэг “41 сургааль”-д орсон эдгээр зөвлөгөөг би анх зарлан тунхаглаж байгаа юм биш. Би зөвхөн өнгөрсөн үеийн их багш нарын ярьсан зүйлийг нэгтгэсэн юм. Орчин үеийн хүмүүс маш их ажилтай, дандаа яарч сандарч явдаг бөгөөд сайн тархи, өндөр оюун ухаантай боловч амьдралын гүн ухааныг судлах цаг багатай байдаг. Та нар тийм их ажилд дарагдсан байдаг тул би бүгдийг уншаад өнгөрсөн үеийн мэргэд хүмүүсийг юунд сургаж байсан бүгдийг нь ойлгоод та бүхнийг өнө эртний эх бичгийг судалж цаг хугацаа алдахгүй байлгах

зорилгоор товчлон та нарт хүргэе гэсэн бодол надад төрсөн юм. Би өөрийнхөө зорилтыг өнгөрсөн үеийн билгүүн ухаантнууд болон бидний анхны багш нарын сургаалийг товч сургаал маягаар та бүхэнд хүргэх гэж байгаагаар тодорхойлж болох юм. Би хэсэг хугацаанд танай Халимаг, Буриад, Тувад байж тэдний хэрэгцээ, асуудлуудыг мэдэж авсан бөгөөд та бүхэнд хүргэж буй “41 сургааль” та бүхний амьдралын хэв маяг, нөхцөл, хэрэгцээнд маш сайн тохирох байх гэж бодож байна.

Бурханы сургаал маш гүнзгий тул та түүнийг бүрэн дүүрэн судлах гэвэл энэ нас чинь гүйцэхгүй. Бидний амьдралын хэмжээ богинохон, түүнээс гадна бидэнд өгсөн хугацаа, үхэл ирэх цагийг бид мэдэхгүй гэж Бурханы шашны их багш нарын нэг Атиша хэлжээ. Номын сургаал маш өргөн хүрээтэй. Хэрэв та өөрийгөө ном судлахад бүрэн зориулахаар шийдсэн бол үүний тулд бүх амьдралаа зориулах шаардлага гарна. Тэгээд ч бүрэн дүүрэн болж чадахгүй. Сургаал-Мэдлэгийн далай гэж төсөөлөөд энэ далайгаас тэнд байгаа үнэлж баршгүй рашааныг нь авах гэж оролдоод үз. Өөрөөр хэлбэл сүүнээс цөцгийг нь ялгаж ав. Бурхан багшийн сургаалийг судлахдаа та эрдмийн далайгаас таны хувийн амьдралд зайлшгүй шаардлагатай хамгийн гол зүйлийг мэдэж авахыг хичээгээрэй. Оюун ухааны далайгаас таны хутган авч байгаа мэдлэг танд ашиг тусаа өгөх, оновчтой дадлага болохуйц байх ёстой. Хэрэв мэдлэг бодит үр дүн авчрахгүй бол энэ нь таны хувьд ашиггүй, үр дүнгүй мэдлэг. Энэ нь юунд хэрэгтэй, ямар тунгаар хэрэглэх, хэзээ яаж уухыг нь мэдэхгүй эмтэй нэгэн адил гэсэн үг. Мэдлэгийн далайгаас юуг нь, хэдий хэмжээтэй авахаа мөн энэ мэдлэг надад ямар тус болох вэ гэдгийг нарийн мэддэг байх нь чухал.



## Тавдугаар сургаал

*Хоёр үзүүртэй зүүгээр даавуу оёх гэвэл тал тал руугаа сүлбээд бүтэхгүй. Иймд нэг тодорхой чиглэлийг барих нь чухал.*

Хэрэв та хоёр үзүүртэй зүүгээр юм оёх гэвэл зүү чинь хоёр үзүүрээрээ даавуунд тээглээд юм оёж чадахгүй. Үүнтэй нэгэн адил тодорхой нэг чиглэл барихгүй олон чиглэлийн араас тэнэж явах юм бол юунд ч хүрэхгүй. Та хөл дээрээ бат зогсож тогтвортой байж чадахгүй, цаас шиг салхины аясаар намилзаад байх юм бол танд хүч дутагдаж байна гэсэн үг. Илүү тогтвортой байхын тулд номын мэдлэгийг эзэмших хэрэгтэй. Та энэ сургаалийг хэдий чинээ сайн эзэмшинэ, номын мөн чанарт төдий чинээ гүн гүнзгий нэвтэрнэ. Цаастай зүйрлэх юм бол их суурьтай, тогтвортой болно. Тэгсэн цагт ухааны чинь цаас шиг шинж алт шиг үнэт зүйл болон хувирч, танд ганцхан тодорхой чиглэл гарч ирнэ.

Таныг хэрэв “тэнэг гэнэн хүн, энэ бүх юм бол санаанаасаа зохиосон зүйл, үнэн хэрэгтээ танд өөр ямар ч амьдрал байхгүй, Бурхан болж та чадахгүй” гэх юм уу эсвэл “Буддизм таныг аврахгүй, Бурханы шашны үзэл нь утга учиргүй зүйл” гэж бусад хүмүүс танд хэлэх юм бол та номын мөн чанарыг мэдэж байгаа тул дотроо инээгээд л өнгөрөөгөөрэй. Тэр хүмүүс таны номоор замнах гэсэн шийдвэрийг ганхуулж чадахгүй, та цааш явсаар байх болно. Хичнээн хүнд үед ч та номын замаар урагшилсаар л байх болно. Энэ замаар явсаар та жинхэнэ баялаг болох нэг наснаас нөгөө насанд дамжин явах дотоод баялагт хүрнэ. Хэрэв та тийм баялагт хараахан хүрч чадаагүй бол олон хүмүүс Бурханы шашинг үзэж, бясалгал хийж буйг хараад тэдний жишээг даган Бурханы шашны сургаалийн бясалгах замыг сонирхон сонгож болно. Гэвч хэсэг хугацаа өнгөрөхөд “нэг удаа амьдарч байгаа юм чинь амьдралаас бүхнийг авах хэрэгтэй” гэсэн амьдралын баяр цэнгэлийг номлодог өөр хүмүүстэй учрах болно. Зугаатай, хөнгөн амьдралтай эдгээр хүмүүс таны сэтгэлийг татсанаар, тэдний нөлөөнд автан, тэдний араас зугаатай амьдралын замаар явж байгаагаа та өөрөө ажиглахгүй байна. Хэрэв та амьдралдаа бусдын нөлөөнд автан наашаа цаашаа хэлбэлзэн байгаа бол энэ нь таны ухаан маш сул байгаагийн шинж. Ухаан бодол чинь хоёрдмол, ухамсар чинь тогтворгүй байгаа бол хоёр үзүүртэй зүүгээр юм оёж болдоггүй шиг сургаалийг мөрдөж чадахгүй. Хоёрдмол ухаанаар номд хүрч чадахгүй. Ухаан санааны нэг тодорхой чиглэлтэй байж, нэг цэг рүү тэмүүлэн явахын чухал нь ойлгомжтой.

Та Бурханы шашны тулгуур мөн чанарыг ойлгохыг хүсч байгаа бол энд хамгийн гол нь оюун ухааны хөгжих механизмыг танин мэдэх явдал чухал юм. Телевизор засахыг хүсч байгаа бол та хэдэн зүйлийг мэдэж байх ёстой. Тухайлбал, телевизор яаж ажилладаг, түүний жижиг хэсэг бүр ямар үүрэгтэй, өнгөт дүрс яаж гардаг, сувгууд нь хэрхэн ажилладаг, улам олон суваг үзэхийн тулд юу хийвэл зохихыг мэдэх нь зүйтэй. Телевизорын бүтцийн бүх дүр зургийг төсөөлж, чухамхүү юуг засах шаардлагатайг ойлгохын тулд физик, радиоэлектроник, техникч гэх мэтийн өргөн мэдлэгтэй байх хэрэгтэй. Хэрэв та телевизорын ажиллах механизмыг зарчмын хувьд мэдэж байгаа бол түүний бүх нарийн бүтцийг нэг бүрчлэн мэдэхгүй ч том эд хэсгийн хэр баргийн гэмтлийг засаж чадах билээ.

Бидний ухаан, телевизор хоёрын төсөөтэй талыг жишиж үзээд телевизортой төстэй шинж бидний ухамсарт байгааг та ойлгосон биз. Хүний ухаан бол нэг ёсны телевизор. Гэхдээ

нилээд хөгжсөн, өндөр түвшинд хүрсэн телевизор. Бидний ухамсарт олон “программ”, “мэдээллийн ангилал” өнгөрсөн, ирээдүйд очиж болох суваг бий, харин бид тэдний залгах механизмыг аанай л мэддэггүй.

Бурхан багшийн “телевизор” бидний өөрийн “телевизор” хоёр хоёулаа ухамсартай тул нэг гаралтай юм шиг мөртлөө Бурханы телевизор бол төгс төгөлдөр загвар байдаг. Энд бүх юм нь эмх цэгцтэй, найдвартай ажилладаг, олон сувагтай, дүрс нь маш тодорхой. Бидний “телевизор” бол төгс төгөлдөр болж хараахан чадаагүй, зарим суваг нь ерөөсөө ажилладаггүй, олон тооны саад бэрхшээлтэй, дүрслэл нь тод бус, өнгө нь муу байдаг.

Хэрэв та оюун ухааны “телевизор”-ээ тохируулах механизмыг нь мэдэж байгаа бол түүнд тохиргоо хийж, засаж чадна гэсэн үг. Хэрэв ухамсрын ажиллах механизм нь танд тодорхой бол түүнийг улам боловсронгуй болгож болно. Гол нь механизмыг нь мэдэх нь чухал. Тэгвэл энэ тухай бусад хүмүүс юу бодож байгаа, тэд таны авьяас чадварт итгэж байгаа эсэхээс үл хамааран та өөрөө өөртөө тусалж чадна. Бидний тэмүүлбэл зохих зүйл бол энэ юм. Би ухамсрынхаа ажиллах механизмыг мэдэж байгаа учраас түүний ажиллагааг засаж, түүнийг зөв хэлбэрт нь оруулж чадна гэдгээ та өөрөө мэдэж байх нь чухал. Ийм учраас өөрийнхөө ухамсар, түүний үүрэг, ажиллах зарчмыг судлах ёстой. Энэ бол маш чухал юм.

Дараа нь зам. Зам гэдэг нь таныг алхам алхмаар амжилт өөд хөтлөх тууштай зөрөг жим юм. Бурханы номд суралцахад шарын, улааны, Гаадамба, Гаржүдва, Сажав, Гэлүгва гэх мэт янз бүрийн шашны урсгалын түүхийг мэдэх нь чухал биш. Харин ухамсрын ажиллах механизмыг мэдэж байх нь үүнээс илүү чухал. Та бодьсадийн зэрэгт хүрэх үед таны хувьд урсгалуудын ялгаа онц ач холбогдолгүй болно. Гэлүгва, Нимава, Гармава зэргээс аль замыг сонгох нь дээр вэ гэж маргах нь онц ач холбогдолгүй. Замыг сонгохдоо гадаад талаас нь харах хэрэггүй, харин дотоод талаас нь сонгоход янз янзын урсгалын багш нарын зөвлөгөө танд ашиг тусаа өгч болох юм. Энэ багш жинхэнэ багш уу, үгүй юу гэдгийг судалж олох нь гол зүйл. Багшийн ямар урсгалд хамрагдах нь чухал биш, харин жинхэнэ багш гэдэг нь хавьгүй чухал. Улайран итгэхгүй байхад туслах сургаалийг хүмүүст би өгдөг. Бусад урсгалуудыг бүү шүүмжил. Энэ бол их увайгүй хэрэг. Та өөртөө нэгэн урсгалыг сонгож авсан бол түүнийг даган явахдаа бусад урсгалыг шүүмжлэхгүй байхыг танаас гуйя.

## Зургаадугаар сургаал

*Бидний ухамсар гэмээс ангижрах бүрэн бололцоотой, учир нь цухалдуу болох нь цэвэр усан дахь лаг шиг ухамсрын мөн чанар бус, харин ч эрс тэс зүйл.*

Энэхүү үнэнийг их сайн мэддэг байх нь чухал. Хэрэв та Бурханы хутагт ойртохыг тэмүүлж, мөргөл үйлдэн, түүний эрхэм дээд сургаалийг хүртэн, дараа нь ямар нэгэн эрхэм дээд бурхан таны туйлын хүслийг биелүүлэхийг, Будда болохыг хүсэн ямар нэгэн зүйл гаднаас хүлээж байгаа бол энэ нь үндсээрээ буруу юм. Гаднаас, дээрээс ер бусын ямар нэгэн юмыг хүлээж авна гэж бодох нь зүй зохисгүй. Саванд бохир ус байгаа бол дээрээс нь цэвэр ус нэмээд тэр ус цэвэршихгүй. Эхлээд бохир усыг цэвэрлэх хэрэгтэй. Үүнтэй адилхан таны оюун ухаан Бурханы хутагт хүрч чадахаар асар их нөөцтэй. Гэвч бид гол төлөв өөрийн оюун ухааны нөөцийг мэддэггүй, өөрийн бололцоог ашиглаж чаддаггүй байна. Юуны өмнө өөрийн ухамсрын бололцоо, оюун ухааны ажиллах механизмыг судлах хэрэгтэй, тэгвэл та өөрийн оюун ухааныг цаашид хөгжүүлж чадах болно.

Үүнээс харвал Буддизм нь үнэн гэж мухраар сүсэглэх хэвшмэл номлол бус учир зүйтэй шинжлэх ухаан юм.

Буддын шинжлэх ухааны үзэж байгаагаар бидний ухамсар буртаг булингараасаа цэвэрлэгдэж чадах юм. Ухамсар булингартах нь түүнийг бохир устай төсөөтэй болгодог. Хэрэв түүнийг ариусгахгүй бол байдал улам дордож, түүнийг хортой, аюултай болгож болно. Ухаан санаа бол бидний эзэн, түүний хажуугаар бас бидний дайсан ч мөн гэж Бурхан багш айлджээ. Бидний эзэн цэвэр оюун ухаан байх юм бол их сайн хэрэг. Харин бидний эзэн булингартай, бохир оюун ухаан байх нь аз жаргалгүй байх эх үүсвэр болдог. Ийм оюун ухаан эзнээ аз жаргалгүй болгож, бусад хүмүүсийг зовлонд унагадаг. Жишээ болгож орчин үеийн дайныг авч үзье. Дээр үед тулалдаанд хоёр дайсан нүүр нүүрээрээ учирч бие биенийгээ устгахыг хүсч, тэмүүлдэг байсан бол одоо хэрэг явдал өөр болсон байна. Тухайлбал, Чеченьд хэн ч хэнийг ч алахыг хүсээгүй. Нутгийн оршин суугчид оросын цэргүүдийг алахыг хүсээгүй, тэр бүү хэл хүмүүс Чеченьд байлдахаар илгээгдсэн эдгээр цэргүүдэд хүндэтгэлтэй, сайн санааны үүднээс хандаж байсан гэж би сонссон. Цэргүүд ч гэсэн өөрийн зүгээс Чеченьчүүдийн эсрэг байгаагүй. Тэгвэл ямар нэгэн аймшигт алдаа үүний цаана байна уу? Учир нь оюун ухааны булингарт байна. Оюун ухааны байдал нь бүх эндүүрэл, асуудал, эмх замбараагүй байдлын үндэс болдог. Би оюун санааны муу тал буюу уур хилэн, түрэмгийлэл, хүчирхийллийн тухай ярьж байна. Оюун ухааны булингар утга учиргүй, хатуу ширүүн, орчин үеийн дайн мэтийн аймшигт гаж буруу зүйлсийг бий болгодог. Гэтэл хүн бүрт өөрийн оюун ухааныг ариусгаж, ертөнцийг эрүүл саруулаар ойлгоход саад болж буй булингараас чөлөөлөгдөх бололцоо байгаа гэж би батлан хэлдэг. Ухаан санааны булингартай байдал нь түүний төрөлхи байдал бус, оюун ухааны мөн чанар биш юм. Хэрэв тэрхүү булингар нь оюун ухааны төрөлхи зүйл байсан бол ер нь тов тод, цэвэр тунгалаг оюун ухаантай байх боломжгүй байхсан. Хэрэв бохир нь усны хувьд үндсэн байгалиас заяасан зүйл байсан бол бид яаж бохироос ангижирч, усаа ариусгах болж байна?. Бохир бол ус нь байгалиас заяагаагүй, усны үндсэн байдалд харш зүйл. Цэвэрлэх техникийн тусламжтайгаар бохир усыг цэвэр ус болгож, өндөр технологийг ашиглаж маш цэвэр ус гаргаж болдог. Үүний нэгэн адил төгс төгөлдөр аргуудыг ашиглан

Оюун ухааны төгс төгөлдөр байдалд хүрч болох юм.

Бидний оюун ухааны ерийн байдал гэвэл нэг цагт бид уурлаж, дараа нь хэн нэгнийг өрөвдөх, тэгснээ оюун ухааны өөр нэг байдалд ордог. Уурлах шалтгаан гарсан үед бид уурлан, өрөвдөх шалтгаан гарвал бид бусдыг өрөвдөх гэх мэт энэ бүх илрэл нь оюун санааны байгалиас заяасан зүйл бус гэдгийг гэрчилж байна. Сэтгэл санаа, оюун ухаанаа саруул байлгахыг хичээн, байнгын хяналтандаа байлгахыг Бурханы сургаал заадаг. Бидний оюун ухааныг ариусгахад тусалдаг маш олон арга байдаг.

Оюун ухаан, сэтгэл санааны цэвэр байдлыг гаднаас хэн ч бидэнд бэлэглэхгүй. Хэн нэг нь ирээд танд жинхэнэ биелэлтийг бэлэглэнэ гэж санахын ч хэрэггүй. Та өөрөө дотроо л Бурханы хутагт хүрэх шалтгааныг төлөвшүүлэх ёстой. Судрын ёсны олон янзын эрхэм дээд бурхад бий. Хэрэв та тарний ёсоор тодорхой мөргөлийг зохих ёсоор нь хийвэл танд дээрх шалтгааныг төрүүлэх магадлалтай. Та тарний ёсны Бурхадыг харж, энэ Бурхад танд дээд агийн ёсны хүчийг өгч болно. Энэ бол үнэхээр бололцоотой, гэвч үүнд хүрэхэд их хэцүү. Бурхадыг харахын тулд та маш сайн суурьтай болсон байх ёстой.

Таныг Бурхадын тусламж хэрэггүй гэж үзээд зөвхөн өөрийгөө ариусгахад дур татагдаж нэг туйл руу нь унагахгүйн тулд би энэ удаад тайлбар хийж байна. Хүмүүс нэг бол ариусгалын туйл руу, эсвэл дан ганц бурхадыг бясалгахын туйл руу унах нь цөөнгүй байдаг. Уг нь өөрийн үйл ажиллагаанд аль алийг нь зөв хослуулах нь маш чухал юм. Та сурагч, Бурхан таны багш, Халамжлан хүмүүжүүлэгч үгүйгээр шавь нь агуу их эрдэмтэн болж чадахгүй. Иймэрхүү байдлаар бид ахиж байдаг. Иймээс 50 хувийг өөрийн чармайлтанд, 50 хувийг нь Бурхад болон багш нартаа тулгуурлан үйл ажиллагаагаа явуул. Өөрөөр хэлбэл Бурхан багш, Бурхад, багш нарынхаа нөмөр нөөлгийг хүлээн авах юм бол та зөв чигээ олж, таны амжилтын 50 хувь нь танаас өөрөөс чинь, таны хүчин чармайлтаас хамаарна. Оюуны хөгжлийн 50 хувийн нөмөр нөөлөг Бурхан, Ном, Хувраг нараас хамаарна гэдгийн ойрын утга энэ. Та одоогийн болон дараа дараачийн амьдралдаа тэдний ивээлд байж, үлдсэн 50 хувийг нь та өөрөө хийнэ. Зарим хүмүүс бүхнийг Бурхан, Ном, Хуврагт даатгаад өөрөө юу ч хийдэггүй. Энэ бол буруу.

## Долдугаар сургаал

*Бурхан багш таны гадна байдаг гэж үзэж болохгүй. Тэр таны дотоод сэтгэлд оршдог. Та ухамсараа ариусгаж чадвал түүнд хүрнэ.*

Эхлээд Бурханы хутаг гэж юуг хэлээд байгааг танд хэлж өгөхийг хичээе. Бурханы хутаг гэж бидний оюун ухаан булингараас бүрмөсөн ариусгагдаж, ухамсрын бүх сайн чанар илэрхий болсон оюун ухааны цэвэр тунгалаг болсныг хэлнэ. Энэ бол чухамхүү байнгын, өөрчлөгдөшгүй, жинхэнэ аз жаргал мөн. Аз жаргалын бусад байдал богино настай, яваандаа алга болдог.

Бид ямар нэг зорилгод хүрэхийн тулд аливаа нэгэн зүйлийг насан туршдаа хийдэг. Бид баяжих юм бол аз жаргалтай болно гэж үзэн бүх санаа сэтгэлээ баяжихад чиглүүлдэг, гэвч бид оройд нь хүрээд энэ бол аз жаргал биш юм байна гэж урам хугаран ойлгодог. Тэгээд бид аз жаргалын алтан хараацайг эрж хайхаар алдар нэр, өөр хүнийг хайрлах гэх мэтийн өөр зорилго тавин зүтгэдэг. Гэвч бидний эгэл жирийн, хүсэл тэмүүлэл солонгыг гараараа барьж авах гэж оролдохтой төстэй юм. Бид дандаа хаа нэгтээ рүү яарч, явж байх боловч амьдрал урсан өнгөрч, бид үнэндээ сэтгэл ханана гэж үгүй. Учир нь бидний хүссэн бүх юм аз жаргал, алдах, хохирохоос айх аюулгүй жинхэнэ аз жаргал гэдэгт бүрэн итгэх аргагүй.

Жинхэнэ аз жаргал бол таны дотор буй Бурханы таалал юм. Ямар нэгэн эцсийн, гадаад зорилго тавьж, хаашаа ч яваад энэ аз жаргалд та хүрэхгүй. Оюун ухаанаа ариусгаж, ухамсарт буй чанарыг гаргахын тулд өөрийн дотоод руу хараарай. Ном сонсох бүртээ та Бурханы таалал руу нэг алхам дөхөж, өөрийнхөө жинхэнэ аз жаргалд улам ойртоно. Алхам бүртээ байнга ухааран аажмаар бид улам улам билгүүн ухаантай болж, Бурханы таалалд ойртох болно.

Билгүүн ухаан буюу оюуны мөн чанарыг зөвөөр ойлгоно гэдэг нь жинхэнэ аз жаргалын баталгаа юм. Билгүүн ухааны өөр өөр гурван шинжийг би өгүүлье.

Билгүүн ухааны анхны түвшин нь сургаалийг сонссоны үр дүнд бий болдог. Жинхэнэ сургаалийг сонсох нь өөрөө таныг билгүүн ухаантай болгодог. Та сонссон юмаа тунгаан бодоод энэ сургаалийн үнэн болохыг итгэх үедээ билгүүн ухааны хоёр дах түвшинг олж авна. Энэ нь зүгээр сонсоод олж авсан билгүүн ухаанаас хавьгүй үнэтэй. Сонссоноо тунгаан бодохыг санахаас гарсан билгүүн ухаан гэнэ. Билгүүн ухааны гурав дах түвшин нь бясалгал дияан хийх юм. Сонсоод, эрэгцүүлэн бодоод хоёр түвшний билгүүн ухаантай болсон хойноо бясалгал хийнэ. Та хэдийчинээ их бясалгах тусам төдийчинээ та билгүүн ухаантай болно. Энэ нь урагшилсан буюу бясалгалаас гарсан билгүүн ухаан гэж нэрлэгддэг. Бясалгалын үр дүнд олж авсан сонсох, эрэгцүүлэн бодох дээр үндэслэгдсэн билгүүн ухааны энэ түвшин бол оюун ухааны цэвэр түвшин юм. Ойлголтын олон хэлбэр буюу билгүүн ухааны түвшнүүдийн тухай ер нь их юм ярьж болно. Бидний эргэн тойронд байгаа зүйлсийн түр зуурын, хувирамтгайг ойлгох нь билгүүн ухаан мөнөөс мөн. Бодь сэтгэл болон хоосон чанарыг ойлгох нь билгүүн ухааны шинж. Билгүүн ухааны тодорхой шинж буюу оюун ухааны шинж нь Буддын шашны маш чухал ойлголт юм. Оюун ухааны хэлбэр бүр өөрийн үүрэгтэй байдаг. Шүтэн барилдахуй, хоосон чанар гэсэн ойлголтууд нь оюун сэтгэлгээг ариусгадаг. Бодь сэтгэл, хайр, нигүүсэл

зэрэг ойлголт нь таны оюун сэтгэлгээний буянтай сайн чанарыг ихэсгэдэг.

Билгүүн ухааны хэлбэрүүд нэг бүр нь өөрийн үйл ажиллагааны механизмтай байдаг бөгөөд үүнийг ашигласнаар та Бурханы таалалд яваандаа ойртох болно. Дараа нь оюун сэтгэлгээгээ ариусгах, буянтай сайн чанарыг олж авах механизмууд яаж ажилладаг болох тухай сургаалийг би та бүхэнд өгнө. Энэ тухай товчхон өгүүлэхэд энэ бүх зүйл арга болон билигт хамаарах юм. Арга нь бодь сэтгэл, хайр, нигүүсэл, бясалгал зэрэг оюун сэтгэлгээний буянт сайн шинжүүдийг баяжуулдаг. Билиг буюу хоосон чанарыг мэдэж байснаар бидний оюун сэтгэлгээг булингартуулдаг зүйлсээс ариусна. Арга болон билиг бол шувууны хоёр жигүүр мэт бөгөөд энэ хоёр жигүүр байгаа тохиолдолд бид сансрын далайг гатлан Бурханы хутагт хүрч очиж болох юм.

## Наймдугаар сургаал

*Та аливаа юмны суурийг тавиагүй байж дээврийг бүү босго. Та тэгвэл гэмтэнэ. Түүнтэй адил Бурхан шашны үйлд шамдахдаа эхлээд сайн суурийг тавьж дээдийг бүтээнэ.*

Байшин яаж баригддагийг та лав мэдэж байгаа. Байшингийнхаа суурийг нь тавиагүй байж дээврээс нь эхэлж орон сууц барьдаггүй. Хэн нэг нь суурийг нь тавилгүй байшин барьж байгааг харвал тэр хүн алдаа гаргаж буйг та мэднэ. Иймэрхүү маягаар Бурханы сургаалийн үндэстэй холбоотой дадлагыг хийхийн өмнө шууд дунд шатны дадлагад орж байгаа хүнийг хараад дадлагыг яаж зөв хийхийг мэддэг бол та тэр хүнийг хараад шоолон инээх нь мэдээж. Таныг мөн ийм алдаа гарган дадлага хийвэл байшин дээврээсээ эхэлж баригддаггүйг мэддэг дурын хүнд таныг өрөвдөх сэтгэл төрнө.

Тарнийн ном бол сайн сургаал билээ. Гэвч Бурханы номын анхааран авлагыг \хэрэгжүүлэлтийг\ шууд тарнийн номоос эхэлж болохгүй. Зан үйл бол зайлшгүй шаардлагатай сайн зүйл боловч дэндүү их ёслол үйлдэх нь буруу. Заримдаа хүмүүс буддизм маш их олон ёслолтойг хараад уг сургаалийг хүлээж авахаа больдог. Зан үйл бол хоолны давстай адил. Хоолонд давс хийхгүй бол хоол амтгүй болдог, давсыг нь ихдүүлвэл хоолыг идэх боломжгүй болдгийн нэгэн адил зан үйлийн тал дээр анхаарлаа хэт хандуулбал хүмүүсийн буддизмыг сонирхох сонирхлыг бууруулж болох юм. Зан үйлийн талын давсыг нь ихдүүлбэл ялангуяа залуу хүмүүсийн сонирхлыг амархан хөндийрүүлж болзошгүй. Би үүнийг өөрийнхөө туршлагаар мэдэх юм.

Би идэр залуу насандаа янз бүрийн олон зан үйл хийдэг гэлэнгүүдийг ажиглаж байсан ба тэдэнтэй амьдралын тухай ярилцах гэж оролдох бүр тэд “энэ тарнийг унш”, эсвэл “тэр тарнийг унш” гэж зөвлөхөөс өөр юм надад хэлж чаддаггүй байсан. Тэр үед би буддизмд үл итгэх бодолтой болж билээ. Буддизм хэт ягшмал номлол мэт надад санагдах болсон. Гэтэл хамаг учир нь тэр үед Бурханы шашинт жинхэнэ гэлэнтэй би тааралдаагүйд байсан юм билээ. Буддизм бол амьдралд огтхон ч тус болохгүй зан үйл төдий юм гэж итгэж байтал нэг өдөр би жинхэнэ агуу их багштай учрах аз завшаан тохиосон юм.

Буддизм бол маш баялаг сургаал, гэхдээ хүмүүс энэ баялгийг мэдэхгүй байх үедээ гадаад хэв загварыг хэт сонирхдог. Уг нь ихэнх агуу их Багш нар ямар ч ёслол хийдэггүй байсан юм шүү. Тэд зүгээр л агууд суугаад бясалгал хийдэг байсан. Би нэг тийм хүнтэй танил байсан юм.

## Есдүгээр сургаал

*Аливаа зүйлийг хийж чадахгүй байх нь санаа зовох шалтаг биш. Аливаа зүйлийг хийж чадах нь сэтгэл догдлох шалтаг биш. Тэгвэл юундаа тэвдэх билээ? Зүгээр л аз жаргалтай амьдар!*

Бидэнд ямар нэгэн асуудал үүсэх үед бид шууд л цухалдан, өөрсдийгөө азгүйд тооцохоос бус энэ асуудал яагаад үүссэн, яаж түүнийг арилгаж болох тухай бодох нь тун ховор. Үлбэгэр зарим нь уйлж унжин, зарим нь уурлаж уцаарлан, муухай зангаа ойр дотныхондоо, тэр бүү хэл тэжээвэр нохойдоо гарган нохойгоо хөөрхийлэлтэй болгодог. Энэ бол буруу юм.

Асуудал үүссэн үед яах ёстой вэ? Юуны өмнө асуудлыг шийдэх арга байгаа гэдэгт итгэлтэй байж, асуудлын мөн чанарыг тодорхой ойлгон, энэ байдлаас гарах замыг эрэлхийлэх нь чухал. Хэрэв шийдэх аргагүй асуудалтай тулгарсан бол энэ бол миний үйлийн үр гэдгийг ухамсарлан, үүнээс болж уй гашууд автахгүй байх ёстой. Таниас илүү асуудалтай байгаа хүмүүсийн тухай бодвол зохилтой. ДОХ, өмөн үү гэх мэтчилэн шийдвэрлэх боломжгүй олон асуудал бий. Хэрэв тийм зүйл танд тохиолдсон бол энэ нь миний үйлийн үр юм, би үүнийг даван туулах учиртай гэж үзэх нь зөв. Зовлонгоо эдэлж байх үедээ “надад хичнээн таагүй хүнд байгаа боловч миний зовлон хүмүүсийн хувь заяаг хөнгөлж чадсанаар тэд жаргалтай байж тэдний зовлон над дээр ирж, миний үйлийн үр эдгээр зовлонг эдлэх болно, намайг зовж байхад бусад хүмүүс бас л зовж байх ёстой бус, зөвхөн би зовж байг, бусад хүмүүс жаргах ёстой” гэж бодвол зохино. Зовлонд ингэж хандсанаар та оюун сэтгэлгээнийхээ хүчийг хөгжүүлж, та шаналах, санаа зовох зүйлгүй болж, бие тань өвдөж байвч аз жаргалд хүрнэ.

Бурханы номын ёсоор зовлонг ухаан санаагаа хөгжүүлэх зорилгодоо ашигладаг. Одоо өмөн үү өвчтэй олон түвд лам багш байгаа боловч тэд аз жаргалтай хүмүүс гэж өөрсдийгөө үздэг. Тухайлбал, Еше лам өмөн үүтэй болж нас барсан. Эмч түүнд өмөн үү өвчтэй болсныг нь хэлэхэд тэр их баярлаж “Би хэзээ үхэхээ мэдсэндээ их баярлаж байна! Би одоо бүх уулзалтаас татгалзаж үхэхдээ бэлтгэж эхэлнэ” гэж хэлээд өөрийг нь удахгүй үхэхийг хэлсэн эмчид талархлаа илэрхийлжээ. Ингэж хэлэхдээ түүний нүүр нь огт хувирсангүй, аз жаргалтай, амгалан тайван хэвээрээ байв.

Та өөрийнхөө тухай иймэрхүү юм сонсвол өөрөө үхэхэд бэлтгэж эхлэх ёстой. Хэрэв таны байшингийн эзэн таныг нэг сарын дараа байраа чөлөөлж өг гэж урьдчилж хэлэх юм бол энэ нь түүний хувьд эелдэг зан, таны хувьд сайн зүйл болно. Яагаад гэвэл таны нүүхэд бэлтгэх, шинэ байраа эрж хайх, хугацаа гарган өгч байгаа тул тэр гэнэтхэн таныг байшингаас хөөснөөс дээр юм.

Хэрэв ямар нэгэн асуудал үүсвэл түүнтэй улаан нүүрээрээ учирч өөрийн оюун ухаан, зүрх сэтгэлээ чангалах хэрэгтэй. Зарим асуудал хүнийг хатуужуулж, төгс төгөлдөр болгож чадахаар сайн чанартай байдаг. Би таныг аль болох олон асуудалтай тулгараасай гэж хүссэн юм биш. Харин асуудлыг яаж хүлээж авах, түүнийг өөрийнхөө ашиг тусын тулд хэрхэн ашиглахаа та мэдэж байх ёстой гэдгийг л хэлж байна. Асуудал бол ашиг тустай гэж ойлгон, түүнийг эрж хайх эсрэг туйлшралд бүү автаарай. Асуудлыг өөртөө бий болгох гэж тэмүүлэх хэрэггүй, харин тэр өөрөө гараад ирвэл түүнийг өөрийн сэтгэл санаа, ухамсраа хатуужуулан



төгөлдөржүүлэхийн тулд ашиглах ёстой. Хэрэв та байнгын суудаг амьдралын хэв маягтай бол таны бие махбодь сул дорой болж өвдөх болно. Та гимнастик хийж, гүйж, биеийн чилээг гаргаснаар таны бие тавгүйрч, тэр бүү хэл өвдөхийг мэдрэх боловч энэ нь таны биеийг чангалж, эрүүл чийрэг болгоно. Урт хугацааны турш байнга гимнастик хийвэл та бие бялдрын хувьд чийрэг хатуужилтай болно. Таны асуудалд үүсч буй асуудал нь гимнастик хийхтэй нэгэн адил. Та тодорхой дасгал хийж, өөрийнхөө сэтгэл санааг бэхжүүлж байгаа хэрэг. Иймэрхүү дасгал хийснээр та туршлагатай болж том асуудалтай тулгарахад жирийн хүн шиг барьц алдаж хүлээж авахгүй. Хэрэв таны оюун ухаан сул, оюуны хүчин чадал дорой бол өчүүхэн жижиг асуудал олон тооны эсрэг бодол, зовлонг авчрах болно. Хэцүү асуудалтай тулгарах болгондоо бид өөрсдийгөө азгүй хүн гэж боддог. Гэвч яагаад азгүй байна? гэсэн асуултыг өөрөөсөө асуу. “Хэрэв би асуудлаа шийдэж чадах юм бол юунд нь санаа зовж сэтгэлээр унах билээ, бас асуудлаа шийдэж чадахгүй байсан ч, уйлж унжих нь утгагүй зүйл, ер нь яах гэж сэтгэлээр унадаг юм бэ?” гэсэн асуултыг өөртөө тавь. Энэ үгийг санаж яв. Аз жаргалтай амьдар. Та өөрийгөө азгүй гэж бодох тохиолдолд дээрх мөрүүдийг санаж, энэ үгнүүдийг хэл. Энэ нь танд эм уусан шиг тус болно. Энэ тухай өгүүлдэг нэрд гарсан америк дууг эргээд сана. “Сэтгэлээр бүү уна, аз жаргалтай бай” Энэ дууны “Сэтгэлээ тэвч” гэсэн үг нь тушаал мэт сонсогдон “Би яахаараа сэтгэлээ тэвчдэггүй билээ” гэсэн хэллэг рүү хандсан нааштай үг юм.

Аз жаргалгүй байх шалтгаан гэж үгүй билээ.

## Аравдугаар сургаал

*“Ойд байгаа алтан гургалдайгаас гарт чинь байгаа хөх бух дээр”. Өөртөө байгаа зүйлдээ сэтгэл хангалуун яв.*

Олон хүн өөртөө байгаа юмыг үнэлэхгүй, байнга өөрт байхгүй, үнэт зүйлсийг эрж хайх ажилтай байдаг. Тэд хөх бухыг гартаа барьж байгаа мөртлөө түүнийг шувуу гэж үзэхгүй, өөр “жинхэнэ” шувуудын хойноос хөөцөлдөж байдаг. Үүнээс болж гэр бүлийн дотор халуун маргаан, зөрчилдөөн үүсэх нь бий. Тэд хөршийнхөн, найз нар маань үнэтэй машинтай, хоёр давхар харштай, хүүхдүүд нь гадаадад суралцдаг, гэтэл бид дөрвөн хүн амьдрах ёстой хоёр өрөө байр, ганц машинтай, хүүхдүүдээ өөр хотод сургах чадваргүй гэж ярьдаг.

Баян хүмүүс болохоор өөр хүмүүс тэднээс баян байна гэж шаналцгаадаг. Хоёр машинтай хүмүүс “Бид ердөө л хоёрхон машинтай, гэтэл тэднийх гурван машинтай гэж ярьдаг. Дансандаа “дөнгөж” нэг сая доллартай хүмүүс “Миний америк танил минь зуун сая доллартай шүү дээ” гэж ярина. Хүн бүр, бусад хүмүүс өөрсдөд нь байхгүй ямар нэг юмтай гэж бодно. Ийм учраас бид дандаа өөрсдийгөө ядуу гэж үздэг. Энэ бол бидний оюун сэтгэлгээний гүнд үүрлэсэн оюуны ядуурал юм. Буриадад, ер нь Орос оронд хүмүүс нь Энэтхэг, Африкийн орны хүмүүсээс хавьгүй дээр амьдралтай. Таны аз жаргалын шувуухай таны гарт байна. Тэр бүү хэл та нарын зарим нь гартаа хоёр гурван шувуу барьчихсан байгаа. /танхимд инээлдэв/. Ази, Африкийн зарим орнуудад хүмүүс нь ганц шувуухай барьж байдаг, зарим нь бүр шувуухайгүй, өөрөөр хэлбэл орон байр, хоол унд, өөрсдөд нь туслах ах дүү байхгүй, үгээгүй ядуу аж төрж байна.

Хэрэв та ийм ядуу байдалд орох юм бол танд зөндөө асуудал гарч ирнэ. Гэвч та одоо гартаа аз жаргалын алтан хараацайг атгаж байгаа билээ. Таны гарт аз жаргалын бор шувуу байгаа тул та аз жаргалтай амьдраарай. Гэртээ ирэхэд чинь хань тань Доржиев юмуу Петровын манайд байхгүй тийм юм байна гэж хэлбэл түүнд та “Манайд ийм юм байгаа, бид ийм юмгүй хүнд туслах ёстой” гэж хэлээрэй. Тэгвэл та үнэхээр баян болно.

Баян, ядуу гэдэг бол хүмүүсийн төрөлх чанар биш юм. Энэ нь харьцуулсан, үнэлсэний үр дүнд гарч ирсэн чанар юм. Аяга усыг бугуйн цагтай харьцуулбал том, ширээтэй харьцуулбал жижиг билээ. Зөв харьцуулалт хийж сур. Өөрийнхөө өмчийг үгээгүй ядуу хүнийхтэй харьцуулбал та өөрийгөө баян гэж үзэх болно. Өөрийнхөө өмчийг танаас бага өмчтэй хүнтэй харьцуулж сурсан бол та ухаантай хүн юм. Тэгээд та тэдэнд тусалж чадахаар нилээд чинээлэг хүн болж тэдэнд тусалбал жинхэнэ баян хүн болно. Хэрэв та хөрөнгө чинээгээ өөрөөсөө баян хүний хөрөнгөтэй зүйрлэх юм бол та өөрийгөө ядуу гэж байнга үзэх тул өөрөө баяжих гэж тэмүүлэн, бүх хүчээ түүнд зориулан, таниас баян хүмүүс байгаад атаархан өөрийгөө аз жаргалгүй хүнд тооцон явах болно. Үүнээс болж та бусад хүмүүсийг ч аз жаргалгүй болоход хүргэх билээ.

“Зөв харьцуулалт хийж, өөрт юу байгаадаа сэтгэл ханамжтай явж сурагтун. Ойд байгаа алтан гургалдайгаас өөрт байгаа хөх бух дээр. Өөрт юу байгаадаа сэтгэл хангалуун яв” гэсэн мөрүүдийг дахин дахин санаж яв.

## Арван нэгдүгээр сургаал

*Өөр хүнд эм уулгаад таны өвчин эдгэрэхгүйтэй адил Бурханы сургаал хэмээх анагаагч эмийг та өөрөө л уусан нь дээр. Үүний тулд зөв эмчилгээг танд хэлж өгөх жинхэнэ эмч л хэрэгтэй.*

Миний бодоход олон ламтай Буриад улсад энэ зөвлөгөө онцгой ач холбогдолтой. Зарим хүмүүс лам нарт залбирал үйлдсэнээр бурханы хишгийг өөрөө хүртэж, аз жаргалтай явах болно, хэрэв лам нар таны төлөө залбирахгүй бол та аз жаргалгүй болно гэж бодож явдаг. Энэ бол алдаатай үзэл. Эмийг өөрсдөө хэрэглэх нь үүнээс хавьгүй дээр. Хэрэв таны төлөө хэн нэг нь эм ууж байгаа бол энэ нь танд ямарч ашиггүй. Эмийг өөрөө уу. Энд лам нар хэрэггүй гэж хэлж байгаа юм биш. Нөгөө нэг туйл руу туйлшран орж болохгүй. Тэд нар танд зөвлөгөө өгч, эмийн жор бичиж өгдөг эмч хүн шиг байх хэрэгтэй. Эм гэдэг бол ном. Хэрэв та номын сургаалийг дагадаг бол аз жаргалтай явна. Та эм уугаад өвчнөөс салдаг. Лам нар болон хуврагийн чуулган бол эмнэлэгийн сувилагч нартай адил. Сувилагч нар тариа болон онц хэрэгтэй эмчилгээний бүх төрлийн заслыг хийн таныг эмчлэхэд тусладаг. Туйлширч болохгүй. Дандаа дундаж замаар явбал зохино. Хэрэв та үүнийг ойлгосон бол энэ ойлголтын ачаар та бүхний дотроос хүмүүсийг хоосон зүйлээр хуурдаггүй, мөргөл үйлдсэнээрээ хүмүүст сайн сайхан аз жаргалыг авчирдаг сайн лам нар гарч ирнэ. Харамсалтай нь, хүмүүсийг аз жаргалгүй болно гэж айлган, өөрийн залбирлаар тэднийг хамгаалж чадна хэмээн тэднээс мөнгө авдаг лам нар тааралддаг юм. Ийм ламд итгэж болохгүй, энэ бол залилан. Лам нарыг өмссөн хувцсаар нь бус, амьдрал дээрх хиргүй ариун сэтгэлээр нь үнэлэх нь чухал.

Би олон гэлэн байгаасай гэж боддоггүй. Лам цөөн байж болно, гэхдээ тэд хүмүүсийн хүндэтгэлийг хүлээсэн жинхэнэ лам байх учиртай. Тэд гэлэн хүний сахилга батыг, хүртсэн сахилаа ягштал биелүүлдэг байх үүрэгтэй. Гэлэн сахилын заримыг нь хүртсэн ламыг гэнэн гэж нэрлэдэг. Буриад лам нарын дотор гэнэн сахилтан олон тааралддаг. Гэлэн сахил хүртсэн хүн гэнэнгээс ялгаатай нь гэр бүлтэй болох ёсгүй.

Би хоёр өдрийн турш Буриад, Тува, Халимаг хүмүүст тусгайлан зориулсан дөчин нэгэн сургаал, зөвлөгөөнд тайлбар хийлээ. Дараа ирэхдээ энэ тайлбараа заавал үргэлжлүүлж ном хэвлүүлнэ. Энэ зөвлөгөөнүүдэд буддизм, судрын аймгийн сургаал, тарнийн ёсны сургаал аль алинийг нь хамгийн товч, хураангуйлсан хэлбэрээр тайлбарласан болно. Жил хагасын хугацаанд би янз бүрийн улиралд танай нутагт ирж байсан. Энэ хугацаанд би орон нутгийн хүмүүс, тэдний оюуны хэрэгцээг судалж байсан. Энэ бол миний та бүхэнд барьж буй өчүүхэн бэлэг, хөдөлмөрийн минь үр дүн юм. Энэ бол зөвхөн миний хувийн бэлэг төдийгүй, Дээрхийн гэгээнтэн Далай ламын, бүх Түвдийн ард түмний Буриад ах дүү нартаа барьж буй бэлэг юм. Түвдүүд бид Халимаг, Буриад, Тувачуудыг шашин шүтлэгийн хувьд өөрийн ах дүү нар гэж үздэг юм. Ах дүү нарын жинхэнэ бодит уулзалт гэдэг бол харилцан туслалцах юм. Одоо Буриад оронд шашин шүтлэг тун харамсалтай байдалд хүрчээ. Дээрхийн гэгээн Далай лам Буриад орон, тэдний өмнө онцгой үүрэг хүлээж, та бүхний тусын тулд, өөрийн нутагтаа Бурханы номыг сэргээн мандуулахын төлөө сэтгэл зовж байгаа.

Би цагтаа Орос оронд очих ямар ч хүсэлгүй, Буриад оронд ирнэ гэж санаанд ч ороогүй явсан юм. Шинэ Зеландийн номын төвд ажилласны дараа би ууланд гурван жил суун дияан хийж

бүх амьдралаа үүнд зориулна гэж бодож байсан билээ. Тэгтэл нэг өдөр Дээрхийн гэгээн Далай лам намайг өргөөндөө дуудан ирүүлээд “Дияан хийх нь чиний хувьд маш сайхан гэдэг нь ойлгомжтой. Гэхдээ яг энэ цаг үед Буриад, Халимаг, Тувад байдал маш хүнд байна. Би мэргэлж үзээд чамайг тэнд тусламж үзүүлж чадахыг харлаа” гэж хэлсэн юм. Далай багш намайг Халимаг, Тува, Буриадад өөрийнхөө өмнөөс шашны төлөөний хүнээр явахыг урьсан юм. Би их гайхсан. Учир нь надаас дээд олон багш нар байгаа шүү дээ. Яагаад намайг Орос орон руу явуулж байгаа юм бол?. Би ерөнхийдөө тун энгийн хүн, Түвдүүдийн дотор гайхамшигт хувилгаан бий, агуу их лам багш нар ч бий. Гэхдээ Дээрхийн гэгээнтэн Далай лам намайг нааш нь явуулахаар урьсан нь нэг л шалтгаантай. Түүний ийм шийдвэр гаргахад ямар нэгэн үндэс, магадгүй бидний үйлийн үрийн холбоо ч байж болох юм. Ингээд би энд ирсэн юм. Би энэ бүтэн хагас жилд танай оронд шинээр дахин сэргэх Бурханы шашны үндсийг тавих гэсэн ганцхан зорилгод тэмүүлж ирлээ.

Буддизмыг дахин сэргээх шилдэг арга бол хүмүүсийг сургах, тэднийг Бурханы шашны үйл хэрэгт зааж зааварлах, сүсэгтэн олны зүрх сэтгэлд “сүм дуган” бий болгох үйлс юм. Таны зүрхэнд, дотоод сэтгэлд боссон энэ сүмийг хэн ч эвдлэн сүйтгэж чадахгүй, коммунистууд ч түүнийг устгаж хүчрэхгүй. / танхимд инээлдэв/.

Бурханы шашин устаж үгүй болохгүй. Энэ бол миний хийхийг гэж хичээж буй ажил юм. Энэ зөвлөгөө “41 сургааль” залуучуудад, оюутнуудад их ашиг тусаа өгнө гэж бодож байна. Учир нь их олон залуу хүн Бурханы шашныг хэрхэн ойлгох, түүнийг яаж эзэмшихээ мэддэггүй. Энэ сургаалуудыг уншаад сэтгэн бодох чадвартай, авьяаслаг хүмүүс зүрх сэтгэлдээ буддизмыг яаж хүлээж авахыг ойлгох болно.

Номын төв сургаалийг олон хувиар хэвлэсэн бөгөөд Бурханы шашны хичээлийг зохион байгуулах талаар их хүчин чармайлт тавьж байна. Энэ бүс нутагт Бурханы шашныг дахин сэргээн дэлгэрүүлэх хэрэгт дэмжин туслахыг хүссэн хүн бүр номын төвд бүх аргаар туслахыг хүсч байна. Тэгвэл та бусдад болон өөртөө их ашигтай зүйл хийлээ гэсэн үг.

Халимагт миний нэг ном хэвлэгдсэн. Энэ бол Халимаг, Орос хэлээр Бурханы сургаалын дээжийг тайлбартай нь Оросын бурханы шашинтнуудад зориулан тусгайлан зохиосон бөгөөд үндсэндээ залбирал юм.

Буриадад сүүлийн удаа ирэхдээ яаж залбирал үйлдэх, бясалгал хийх, Бурханы номыг амьдралдаа хэрхэн хэрэгжүүлэх тухай ярьсан билээ. “Ариусч гэгээрэх үе шатууд” (Ламримийн сургаал ) (Улан-Үд,1995) ном болж хэвлэгдсэн. Энэ лекцүүд хэрэв Буриадын нутаг бүрт хүрч чадвал маш хэрэгтэй гарын авлага болохоос гадна та бүхэнд ашиг тусаа өгөх болно. Энд бясалгал хийх өдөр тутмын гарын авлага, залбирлыг буриад, орос хэлээр хэвлэсэн юм. Энэ бол танай оронд Бурханы шашныг сэргээх явцад хийж буй суурь алхмын нэг юм. Тэр ном хөдөө тосгонд, хотод, районд, дуганд ч юмуу гэртээ байгаа бол хэдэн ч хүн цуглаад залбирал үйлдэж, бясалгал хийж болох юм. Яагаад би үүнийг ярьж байна гэвэл та өөрөө мөргөл үйлдсэн цагт энэ нь жинхэнэ анагаах арга болдог юм. Хэрэв өөр нэгэн хүн таны оронд эмийг уух юм бол энэ нь танд ашиг тусаа өгөхгүй, харин та өөрөө эмийг уух юмуу залбирах юм бол энэ танд жинхэнэ ашиг тусаа өгнө.

Би энгийн л нэг хүн бөгөөд буддизмыг яаж сэргээхийг зөвлөн өөрийн хувийн саналыг хэлж

байна. Түүнийг танай оронд сэргээх замыг бичээж байна. Та нар олуулаа, та нар нэг дор цуглан, мөргөл үйлдэн, Бурханы шашны үйлийг хийвэл энэ нь Буриад оронд буддизмыг сэргээхэд хүчтэй нөлөө үзүүлэх болно.

## Арван хоёрдугаар сургаал

*Асуудал өөрөө том байдаггүй. Өөр жижиг асуудалтай харьцуулахад тэр танд том асуудал юм шиг санагдана. Харин танд тохиолдоод байгаа таагүй зүйлийг та илүү ноцтой зүйлтэй харьцуулаад үзвэл таны асуудал тийм ч айхавтар бус болохыг та мэдэх болно.*

Бидний хэн нь ч асуудалтай байхыг хүсдэггүй. Бид бүгдээрээ янз бүрийн ажил хийдэг. Нааш, цаашаа явна, ажил хийнэ, суралцана. Энэ бүхнийг бид асуудлаа шийдвэрлэх, эвгүй зүйлээс салж, аз жаргалд хүрэх гэж хийдэг.

Асуудал олон янз байдаг. Зарим нь сэтгэл зүйн шинжтэй. Таны бие өвдвөл энэ нь сэтгэл зүйн бус биеийн шинжтэй асуудал гарч ирж буй хэрэг. Хүн бие өвдсөнөөс болж гуниг гутралд орж болно. Гэвч түүний шалтгаан нь ямар ч байсан биеийнх. “Би аймаар том асуудалд орлоо” гэж хүн ярьвал сэтгэл зүйн шинжтэй байж таарна. Учир нь таны ухамсар асуудлыг том болгож байна. Эхлээд өөрсдийнхөө оюун санааны дотор орж үзье. Бид хэрхэн сэтгэдэг вэ?. Бид бүгдэд үүссэн ямар нэг асуудлыг түүнээс жижиг бусдын асуудалтай харьцуулах эрмэлзлэл ажиглагддаг. Бид ингэж хандсан үед асуудал маань их том юм шиг санагдана. Жишээлбэл, та энэ шилэн аяганы хэмжээний асуудалтай тулгарсан гэж бодъё. Тэгээд та тэр асуудлаа бугуйн цагны хэмжээтэй бусдын асуудалтай харьцуулж эхэлнэ. Харьцуулах ийм үйлдэл нь жижгэвтэр асуудлыг том мэт санагдуулна.

Бид өөрийн эд хөрөнгөө бусдын эд хөрөнгөтэй харьцуулж эхлэх үед бидний харьцуулалтанд өөр хандлага бүрэлдэн тогтдог. Бид ширээний хэмжээний хөрөнгөтэй гэж үзвэл энэ хөрөнгөө бүхэл бүтэн байшингийн хэмжээний бусдын хөрөнгөтэй харьцуулж эхэлнэ. Ийм үед ширээний хэмжээний нилээдгүй хөрөнгө “жижиг” болж эхлээд бүр сүүлдээ өчүүхэн болно. Шилэн аяганы хэмжээний асуудалтай, ширээний хэрийн хөрөнгөтэй хүн гол төлөв буруу харьцуулалт хийх хандлагатай байх бөгөөд тийм хүн ч “надад том асуудал, олон бэрхшээл байгаа, харин өчүүхэн эд хөрөнгө бий” гэж ярьдаг. Үнэндээ энэ хүний бэрхшээл нь дөнгөж шилэн аяганы хэртэй, эд хөрөнгө нь бүхэл бүтэн сандлын, түүнээс ч их хэмжээний байгаа боловч тэр буруу харьцуулалт хийж байна.

Амьдралын зөв ухаантай, зөв харьцуулалт хийдэг хүн аяганы хэрийн эд хөрөнгөтэй, байшингийн хэмжээний бэрхшээлтэй мөртлөө “Надад асуудал бага, би их баян” гэж ярих болно. (танхимд инээлдэв).

Бурханы шашны үзлийн үүднээс асуудал өөрөө том, жижиг байна гэж байдаггүй. Том жижиг гэдэг ойлголт нь харьцуулах явцад бий болдог. Өөр нэгэн юмтай харьцуулахгүйгээр энэ шилэн аяга том юмуу жижиг гэж та яагаад ч хэлж чадахгүй. Үүнийг харгалзан үзээд аз жаргалтай байх их сайхан арга байдаг гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Энэ бол зөв харьцуулж чадах чадвар юм. Асуудал бэрхшээлийг өөрийнхөөсөө том асуудал бэрхшээлтэй, эд хөрөнгөө өөрийнхөөсөө бага эд хөрөнгөтэй харьцуулаад үз, тэгвэл та аз жаргалтай байх болно. Таны асуудал багасч, эд хөрөнгө нэмэгдэнэ. Хэрэв танд ийм зөв ухаан, зөв хандлага байхгүй бол та улам баяжихыг тэмүүлэн, мөнгө, эд баялгийн хойноос хөөцөлдөх болно. Байшингийн хэртэй эд хөрөнгө хураавч харьцуулах арга тань буруу бол та байнга аз

жаргалгүй байх болно. Байшингийн хэрийн эд хөрөнгөө хэн нэгний уулын чинээ эд хөрөнгөтэй харьцуулан үзэх юм бол өөртөө “би ядуу хүн” гэж хэлэх болно. Ийм тохиолдолд өөртөө ч, бусдад туслахад ч мөнгө чинь хүрэлцэхгүй. Үүнийг би өөрөө бодож олоогүй, харин амьдралаас ажигласан юм.

Шинэ Зеландад байдаг миний зарим найз нар маш баян хүмүүс авч надад дандаа ийм ч юм, тийм ч юм хүрэлцэхгүй байна гэж ярьдаг байсан. Өөрөөр хэлбэл байнга сэтгэл ханамжгүй байдалтай байна. Хэрэв Орос, Энэтхэг орныг хүмүүсийн амьдралын түвшингээр нь харьцуулж үзэх юм бол та нар Энэтхэгийн хүн амаас хавьгүй дээр нөхцөлд амьдарч байгаа гэж би багтай хэлнэ. Гэхдээ та нар өөрсдийгөө баян гэж хэзээ ч боддоггүй. Учир нь та нар өөрийн амьдрал, эд хөрөнгөө Европын орнуудын амьдралын өндөр түвшинтэй харьцуулдаг. Хэрэв Европ тивд очвол тэндхийн хүмүүст өөрийн гэсэн асуудал байдгийг та харна. Тэд бас л өөрийн бэрхшээл, зовлонгийн тухай, тэдний эд хөрөнгө дутмаг байгаа тухай ярих болно. Учир нь тэд өөрсдийн амьдралын түвшинг илүү хөгжилтэй орнуудын хүмүүсийн чадал чинээтэй зүйрлэн үздэг. Шинэ Зеланд бол маш баян улс, гэтэл тэнд би хүрэлцэхүйц мөнгөтэй, их аз жаргалтай байна гэж хэлэх хүн ховор тааралдана. Миний бүх танилууд бүрэн хангалуун амьдралтай мөртлөө “Надад тийм ч юм алга, ийм ч юм их хэрэгтэй байна, юм юм худалдаж авмаар байна” гэх мэтчилэн ярьдаг байлаа. Та иймэрхүү гүн ухааныг баримтлаж, ийм замаар явах юм бол бүх амьдралынхаа турш аз жаргалыг мэдрэхгүй.

Энэ үйл явдал Бурхан багшийг амьд байхад болжээ. Бурхан багш алт олоод энэ алтыг хамгийн ядуу хүнд өгнө гэж айлджээ. Явах замдаа тэр маш олон үгээгүй ядуучуудтай тааралджээ. Түүний шавь нарын дотроос хэн нэг нь түүнд хандан “Энэ үгээгүй ядуу хүнд алтаа өгөх үү” хэмээн айлтгажээ. “Үгүй, үгүй, тэр ядуу хүн биш, түүнээс ядуу хүн байгаа” гэж Бурхан багш хариулав. Ийнхүү тэр аялалаа үргэлжлүүлсээр байв. Эцсийн эцэст тэд ноёны амьдардаг харшид иржээ. Бурхан багш өнөөх алтаа тэр ноёнд өгчээ. Түүний шавь нар их гайхаж түүнд хандан “Та яагаад алтаа энэ ноёнд өгөв, уг нь та хамгийн ядуу хүнд алтаа өгнө гэж айлдсан биз дээ?” гэв. “Баян, ядуу байх нь хүний оюун санааны юм шүү дээ. Энэ ноён үнэхээр ядуу, яагаад гэвэл тэр хичнээн ч их эрдэнэстэй байгаад улам улам шунах болно. Энэ жаахан алт түүний хувьд юу ч биш, тэр улам их алт олохыг хүсэх болно. Жинхэнэ баян хүн гэж сэтгэл нь ханасан хүнийг хэлнэ” гэж Бурхан багш хариулжээ.

Хүн үгээгүй ядуу харагдаж болно, гэхдээ тэр өөртөө байгаа юмандаа сэтгэл ханасан л бол тэр энэ мөчид баян хүн. Байнга баян байх хэцүү. Учир нь хэсэг хугацааны дараа баян хүн дахиад юм олох гэж хүснэ, энэ нь тэр хүн дахин ядуурсан хэрэг. Ийм учраас юмыг зөв харьцуулж, амьдралын зөв ухааныг эзэмших нь их чухал юм. Танд асуудал, амьдралын бэрхшээл үүссэн үед та өөрийнхөө байдлыг танаас илүү бэрхшээл, зовлон үзсэн хүмүүс, гаргүй юмуу хөлгүй болсон, эсвэл гэр орон, төрөл төрөгсдөө алдсан, үгээгүй ядуу хүмүүсийн байдалтай харьцуулж үзээрэй. Тэгвэл таны бэрхшээл, асуудал маш жижигхэн болох нь харагдана.

## Арван гуравдугаар сургаал

*Явж сураагүй байж гүйх гэж оролдохын хэрэггүй. Та эхлээд таны түвшинд тохирох оюун ухааны дасгалд суралцах нь чухал.*

Хөлд сайн ороогүй жаахан хүүхэд зугатах гэж оролдох юм бол унана гэдгийг та маш сайн мэдэж байгаа. Бид аль хэдийн том хүн болсон юм шиг. Гэвч оюуны дасгал, сургуулилт дээр аваад үзвэл бид хүүхэд хэвээрээ байдаг. Яагаад гэвэл энэ нь таны хувьд цоо шинэ зүйл байдаг. Жишээ болгож шатар тоглох урлагийг сайн эзэмшсэн, маш сайн шатарчинг аваад үзье. Тэр урьдчилсан ямар ч бэлтгэл хийлгүйгээр хөлбөмбөгийн багт ирээд “би шатар сайн тоглодог болохоор хөл бөмбөг сайн тоглох болно” гэж ярихгүй биз дээ. Номын ба оюуны дасгал сургуулилт яг тийм. Тэр ямар нэгэн мэргэжлийн өндөр ур чадвартай байсан ч, доктор, профессор байлаа ч үүнээс хамаарахгүй шашны урьдчилсан дасгал хийхээс л эхэлбэл зохино. Номын сэтгэлийг өөртөө дадуулах нь түүнийг хийж эхлэхээс өмнө таны мэдэж байсан зүйлтэй харьцуулахад огт өөр салбар юм.

Номын сэтгэлийг өөртөө дадуулахыг бүр эхнээс нь эхлээд алхам алхамаар хийх нь чухал. Тантай харьцуулах юм бол нэг их өндөр боловсролгүй хүмүүсээс та өөрийгөө дээр гэж боддог, ямар нэгэн салбарт том мэргэжилтэн, ямар нэгэн шинжлэх ухааны доктор гэж өөртөө хэлдэг учраас номын үйл хэрэгт шууд шат ахиу тул өндөр зэрэглэлээс эхлэн орёе гэж бодох юм бол та буруу замаар орлоо гэсэн үг.

Энд, Буриад оронд, миний сонсогчид дунд ийм асуудал үүсдэггүй ч бусад зарим хотуудад, ялангуяа төвийн хотуудад ийм асуудал бий. Москва, Санкт-Петербург хотын иргэдийн зарим нь янз бүрийн шинжлэх ухаанд тодорхой өндөрлөгт хүрсэн гэдгээрээ бахархан буддын лам багш нараасаа маш өндөр түвшний номыг сонсохыг хүсэх нь олонтаа. Тэд шууд Тарнийн ёсны бясалгалд орохыг хүсдэг.

Би үүнийг яагаад хэлж байна гэвэл, та нарыг ирээдүйд буруу зам бүү сонгоосой гэснийх юм. Шашны амьдралд чухамхүү тохирсон бясалгал л их чухал. Энэ зун Дээрхийн гэгээнтэн 14-р Далай ламын Монголд Дүйнхорийн ван хүртээх айлдварыг та нар Дээрхийн гэгээнтний тарнийн ёсны бясалгалд зориулсан айлдвар гэж бодож хүртвэл та нарт их хэрэгтэй гэж би хэлэх байна. Та одоо үндсэн бясалгалаас эхлэн алхам алхмаар түүн рүү явж байгаа тул айлдварын хугацаанд хэлсэн бясалгалыг ирээдүйд та үйлдэх болно.



## Арван дөрөвдүгээр сургаал

*Таны зөвж шаналж байгаа цорын ганц шалтгаан нь таны өөрийн хийж байгаа үйл хэрэг. Тиймээс та өөрийн хийж байгаа зүйлээ үргэлж хянаж бай.*

Бурханыг зовлон, жаргалыг бүтээгч гэж Бурханы шашинтнууд үздэггүй. Хэрэв Бурхан биш юм бол бидний зовлон, жаргалыг бүтээгч нь хэн бэ? Бид зовлон, жаргалаа өөрсдөө, өөрсдийн үйлс, өөрсдийн алхам, үйлдэл, оюун санаа, сэтгэл зүрхээрээ бүтээдэг гэж Буддизм батлан хэлдэг. Биднийг зовлон эдлүүлэх, аз жаргалд умбуулдаг хүчин чадал нь Бурхан багш буюу Буддад байхгүй. Хэрэв тэр ид шидтэй, авьяастай байсан бол түүнийгээ бүгдэд өгөх байсан. Учир нь тэр бүгдийг өрөвдөж хайрладаг. Хүмүүсийг аз жаргалгүй байлгах шаардлага түүнд байхгүй, хүмүүс мэдэхгүйн харгайгаар алдаа гаргадаг. Хэрэв Бурхан багш чадах байсан бол хүмүүсийг юуны өмнө ид шидтэй болгох байсан. Тэр хүмүүст ид шидийг мунхагаас ангижруулахын тулд өгөх байсан. Бурхан бидэнд тусалж чадна. Гэвч бүх юм түүний гарт байдаггүй. Бидний зовлон жаргалыг бүтээгч нь бидний ажил хэрэг, алхам юм. Жишээ болгон эрүүл мэндийг авч үзье. Та буруу хооллож, амин дэм болон өөрийн бие махбодид хэрэгтэй бүх зүйлийг агуулаагүй, чанар муу, шимгүй хоол хүнс хэрэглэснээр эрүүл мэнддээ хор хүргэж, өөртөө асуудал бий болгоно. Асуудлыг хэн ч таньд бий болгоогүй, харин та өөрөө өөрийнхөө гараар, өөрийнхөө үйл ажиллагаагаар асуудлыг бий болгосон.

Бүх зүйл өөрийн гэсэн шалтгаантай. Ямар нэгэн амьдралын туршлага, аз жаргалд хүрэх, зовлон эдлэх нь шалтгаантай. Энэ шалтгаан нь бидний эерэг юмуу эсрэг үйлдэлд суурилсан байдаг. Оюун сэтгэлгээний хувьд ч мөн ялгаагүй. Хэрэв эерэгээр сэтгэх юм бол та аз жаргалтай байх бөгөөд эсрэгээр сэтгэх юм бол аз жаргалгүй байх болно. Бид үйлийн үрийн тухай ярьж байна.

Буддизм үйлийн үрийг үйлдэл гэж үздэг. Бие махбодь, үг хэл, сэтгэлийн үйл нь бидний карма буюу сэтгэлийн үйл юм. Биеэр, үг хэлээр, оюун ухаанаар үйлдэж буй бидний үйлс сэтгэл санааны эерэг дүрээр, сайн учир шалтгаантай, сайхан бодлын үүднээс үйлдэгдвэл энэ нь эерэг үйлийн үрийг бий болгодог. Ийм үйлдлүүд нь бидний ухамсарт ул мөрөө үлдээдэг. Бид ямар ч үйлдэл хийлээ гэсэн бүгд ухамсарт ул мөрөө үлдээнэ. Сөрөг бодлын үүднээс хийсэн үйлдэл нь ухамсарт мөн л мөрөө үлдээнэ. Ийм маягийн үйлдэл нь энэ амьдралд үтэр түргэн ул мөрөө үлдээдэг. Энэ нь уг үйлдлээр бий болсон үйлийн үрийн шууд үр дүн байдаг. Гэвч ухамсарт үйлийн үрийн мөрөө үлдээсэн тэр сөрөг үйлсийн жинхэнэ үр дүн нь зохих нөхцөл бүрдсэн үед бүр илүү хүчтэй болсон байдлаар илэрч гарч ирнэ. Ухамсарт үлдсэн бидний үйлдлийн ул мөр бидний аз жаргалын буюу зовлонгийн жинхэнэ үр нь гэж хэлж болно. Зөвхөн ухаантай хүн байснаар энэ амьдралдаа аз жаргалтай байна гэвэл худлаа. Бидний аз жаргал, бидний зовлон зөвхөн оюун ухааны үр дүн болж чаддаггүй. Аз жаргал, зовлон бол бидний зөвхөн ов зальнаас хамаарахгүй. Ов заль бол аз жаргалын баталгаа биш. Ойлгомжтой байна уу?. Сэхээтний боловсрол, мэдлэг ухаанаас илүү аз жаргалыг эдлэх шалтгаан байдгийг анхаарах нь зүйтэй. Энэ нь хүний оюун ухаанд тээгдэн уламжлагдах үйлийн нөлөөг та хэрхэн суулгах явдал юм.

Энэ амьдралдаа аз жаргалтай явахыг тэмүүлж байгаа бол сайн үйлийн үрийг бий болгож, хуримтлуулсан үйлийн үрээ ариусгаж, муу үйлийн үрээ устган, өөрийнхөө өдөр тутмын

ажлыг ухаалаг хийж, бизнес, сурлагадаа амжилт гаргахыг хичээх нь чухал. Энэ бол миний та бүхэнд өгөх зөвлөгөө. Бидний өөрсдөө бүтээдэг үйлийн үр сайн бол бидний оюун ухааны үр дүн, бидний сэтгэлгээний бололцоогоор баяжин энэ амьдралдаа жаргалтай сайхан амьдарна. Иймд аливааг хийхдээ болгоомжтой бай. Санаанд орсон болгоноо хийхийг оюун ухаандаа зөвшөөрч болохгүй. Энэ бол буддизмын өдөр тутмын, жирийн үйлдэл юм. Сайжран дээшлэх арга замыг тэнгэрт татах өнгөт солонго шиг хаа нэгтээ байж байх мэтээр бүү бодоорой. Оюуныхаа дотоод бололцоог дайчлах хамгийн эхний шат. Хамгийн анхны бясалгал өөрийнхөө оюун ухааны байдлыг ашиглахад оршино. Таны оюун ухаанд ямар нэгэн муу санаа, сөрөг үйлдлийн оролдлого төрж байгаа бол, ямар нэг муу зүйл хийхээр төлөвлөсөн бол шууд зогс! Муу үйлдэл хийхийн оронд санаа сэтгэлээ эерэг шинж төлөвт оруулж, сайн чанаруудаа дэмжихийг хичээх нь зүйтэй. Гэхдээ эерэг шинжийг хөгжүүлэх гэж албаар оролдсоны хэрэггүй. Зүгээр л оюун санааныхаа байдлыг зөвөөр ажиглах хэрэгтэй.

Бясалгалын агуу их хүн Гэвш Бен бясалгал хийх үедээ чухамхүү энэ үйлдлийг хийх, өөрөөр хэлбэл өөрийн оюун ухааны байдлыг ажиглах зорилт тавьсан. Түүний нэг талд нь цагаан чулуу, нөгөө талд нь хар чулуу байсан. Тэр өөрийн оюун ухааныг ажиглаж байв. Ямар нэгэн тэнэг санаа төрөнгүүт тэр нэг хар чулууг зөөж тавина. Хэрэв сайхан цагаан санаа төрвөл нэг цагаан чулууг зөөж тавьдаг байв. Тэр өөрөө эерэгээр бодох гэж хүчлэлгүй, зүгээр л цагаан, хар чулууны тусламжтайгаар өөрийн сэтгэлгээний байдлыг ажиглаж байв.

Эерэг маягаар бодох гэж өөрийгөө бүү хүчлээрэй. Зүгээр л өөрийнхөө сэтгэлгээний хэвийн байдлыг ашиглах нь зөв. “Би одоо зөвхөн сайхнаар, цагаанаар бодож эхэлнэ” гэж өөртөө хэлэхийг хичээж болохгүй. Харин сэтгэлгээний хэвийн урсгалыг чөлөөтэй тавьж, өөрийнхөө сэтгэлгээг ажигла. Хар, цагаан чулууны тусламжтайгаар өөрийнхөө сэтгэлгээг шалгаж буй мэтээр та оюун ухааны ерийн байдалд хэн бэ гэдгээ хар. Энэ үйлдлийг хийж байхдаа хамгийн эхэнд их олон хар чулуу овоорч байснаа яваандаа цагаан чулуу аажим аажмаар олшрохыг Гэвш Бен харжээ. Энэ бүх олон тооны хар чулуу бол алдар нэр, эд баялаг гэх мэт янз бүрийн юманд дуртайн шинж. Орос оронд та нарыг хараад гоё хувцсанд дуртай олон хар чулуу овоорно гэж хэлж болохоор байна (Танхимд инээлдэв).

## Арван тавдугаар сургаал

*Тогтуун тайван бөгөөд ухаалаг байхыг ямагт хичээ. Хэрэв тэгвээс аливаа юмсыг өөртөө эерэгээр тусган авч ямарваа сөрөг сэтгэл хөдлөлд автахгүй.*

Бидэнд бэрхшээл тохиолдох юмуу асуудал гарах үед бид голдуу их түгшүүртэй болж, энэ бэрхшээлээс хурдан салахыг хүсдэг. Энэ нь буруу хандлага юм. Би ч заримдаа ингэж хүлээж авдаг, хүнд нөхцөл байдалд түгшүүртэй байх нь бидний ердийн хандлага шүү дээ. Мэдээж хэрэг одоо үүнийг арай дээр даван туулж чаддаг болсон. Урьд нь бол би шууд л түгшин, та нарын нэгэн адил гарч ирсэн асуудлаас аль болох хурдан салахыг хүсдэг байсан. Хүн үүссэн асуудлыг маш хурдан устгах гэж чармайвал уг асуудал улам том болох хандлагатай байдаг. Хэрэв танд асуудал, бэрхшээл тулгарвал сандарч тэвдэх, их түгших хэрэггүй юм.

Би нэг жишээ авъя. Тухайлбал, бөөрөнхий утсыг аваад үзье. Утас орооцолдож эхэлсэн бол яг энэ үед нь орооцолдоог нь хурдан гаргах гэвэл улам улам орооцолдох болно. Энэ мөчид утасны орооцолдоог гаргах гэж ухасхийхийн оронд эхлээд маш тайван ажиглаж хараад утас хаанаас, яаж орооцолдсоныг олох нь дээр.

Дээрхийн нэгэн адил танд бэрхшээл тохиолдсон үед та “Бэрхшээл зөвхөн надад бус бүх хүнд тохиолддог. Ирээдүйд улам их бэрхшээл гараад ирж болно. Ер нь бэрхшээл тодорхой шалтгаанаас үүсдэг шүү дээ “ гэсэн санаанаас эхлэн нөхцөл байдлыг нягтлан судлах ёстой. Үүссэн бэрхшээл юмуу асуудлын шалтгааныг задлан шинжлэх хэрэгтэй. Танд үүссэн асуудлын шалтгаан нь хоёр төрөл байдаг. Нэгдүгээрх нь түр хугацааных байдаг. Таны бэрхшээлийн түр зуурын шалтгаан нь та яг одоо ямар нэгэн алдаа хийсэнтэй холбоотой. Хоёрдугаар төрөл нь гүний шалтгаан. Энд зөвхөн бидний хортой муу үйлийн үр байдаг.

Байнга үйлийн үрээ сайжруулж, хортой, сөрөг үйлийн үрээс ангижрахын төлөө үйлдэл хийж, номын сургаалийг амьдралдаа хэрэгжүүлэхийг хичээгээрэй. Нөгөө талаас та, орчин үеийн хүн учраас таны асуудлын түр зуурын шалтгааныг буюу бэрхшээлд хүргэсэн таны алдааг сайн задлан шинжилж, тодруулах чадвартай. Та өөрийнхөө алдааг мэдэх тул түүнийг засах, өөрийнхөө асуудлыг арилгахад ямар нэгэн хандлагыг ашиглахыг хичээгээрэй. Гэхдээ энэ хандлага, асуудлыг шийдэх арга нь бас шинэ асуудал үүсгэчихгүй байх талыг бодолцоорой.

Асуудлыг шийдвэрлэх орчин үеийн арга нь зөвхөн түр хугацаанд тайвшруулахын хажуугаар энэ арга нь өөрөө дараагийн асуудал болох юм уу шинэ бэрхшээл бий болгох хандлага их тохиолдох болжээ. Янз бүрийн аргыг хэрэглэсний үр дагаварыг шинжлэн судалдаггүй орчин үеийн боловсрол, орчин үеийн шинжлэх ухааны алдаа үүнд оршиж байгаа юм.

## Арван зургаадугаар сургаал

*Хүчирхийлэл, үзэн ядалт аз жаргал хэзээ ч авчрахгүй. Тэр тусмаа олон тулалдаанд ялсан ч тэр танд аз жаргал авчрахгүй.*

Хорсол, хүчирхийлэл дээр үндэслэгдсэн асуудлыг шийдвэрлэх аргууд байдаг. Иймэрхүү сөрөг аргуудын тусламжтайгаар тодорхой хугацаанд ямар нэгэн асуудлаас салж болно. Гэвч энэ аргууд нь шинэ асуудал үүсэх шалтгаан болдог нь ёс. Бэрхшээлээс ангижрах хамгийн мэргэн арга бол хайрлах, энэрэх, өөртөө төдийгүй хамаг амьтанд тус болохын төлөө гэсэн сэтгэл дээр үндэслэсэн арга юм гэж Бурхан багш сургаалаа айлдсан байдаг. Хүч үл хэрэглэх, энэрэн хайрлах энэ арга нь асуудлыг түргэн хугацаанд шийдвэрлэж болдог орчин цагт түгээмэл аргуудаас ялгаагүй мэтээр ойлгож болохгүй. Бурханы шашны энэ аргын үр дүнд хүрэхэд цаг хугацаа, тэсвэр хүлээц шаардагдана. Заримдаа уурлаж, түрэмгийлж, хүч хэрэглэснээр хамгийн богино хугацаанд асуудлыг шийдвэрлэж болно. Гэвч урт удаан хугацаа өнгөрөхөд энэ нь сайн үр дүн авчирдаггүй. Шатар сайн тоглодог хүн өрөг эхлэнгүүт бэрсээрээ нүүдэггүй, тэр эхлээд хүүгээ түлхэн, өөрийн замаа аажмаар чөлөөлдөг. Бүх өргийн үүднээс авч үзвэл тэр маш зөв нүүж байгаа хэрэг. Хүч хэрэглэхгүй, хайрлах, энэрэх арга урт удаан хугацааны турш бүтэмжтэй байхыг амьдрал дээр батлахын тулд тэсвэр, тэвчээр хэрэгтэй. Тайван, хүч хэрэглэхгүйгээр асуудлыг шийдэх арга бол сайн арга гэдгийг олон хүн мэдэж байдаг боловч хүчирхийлэл, түрэмгийлэлд хурдан хандах нь бий. Учир нь тэдэнд тэвчээр дутагддаг. Иймээс бурханы сургаалийг дадуулахын нэгдүгээр шатанд тэвчээрээ хөгжүүлэх хэрэгтэй. Тэвчээр танд оюун санааны хүч өгнө. Хэрэв энэ оюун санааны хүч танд байхгүй бол та тун удалгүй зовлон юм уу гуниг гутралд орж эхэлнэ. Та тансаг зочид буудалд амьдарч байлаа ч гэсэн аз жаргалтай байж чадахгүй. Хэрэв танд оюун санааны хүч байгаа бол ууланд ганцаар байлаа ч та аз жаргалд умбах болно.

Биеийн эрүүл мэнд яг үүнтэй адил. Хэрэв та бие бялдрын хувьд чийрэг хүн бол 10 кг ачаа үүрээд тоохгүй явах чадвартай, харин бие бялдрын хувьд дорой бол 1 кг юм ч танд маш хүнд ачаа санагдана. Бие бялдраа чийрэгжүүлэхийн тулд биеийн тамирын зааланд очиж дасгал хийгээд үүнийхээ төлөө багагүй мөнгө төлдөг. Дасгалжуулагч тамирчнаас маш хүнд, тэр ч бүү хэл биеийг нь өвтгөх хүртэл ачаалал авахыг шаардан тамирчинаар дасгал хийлгэдэг. Энэ нь өөрийнх нь биеийн хүч, авьяасыг хөгжүүлэхэд тус болж байгаад тамирчин хүн ойлгож багшдаа талархаж явдаг. Яг үүн шиг хэрэв та өөрийнхөө оюуныхаа хүчийг хөгжүүлэхийг хүсч байгаа бол “оюун ухааны спорт заал”-нд очиж байх хэрэгтэй. “Оюун ухааны дасгалын заал” хаана байна вэ?. Заал таны эсрэг этгээдийн байгаа газарт байгаа.(танхимд инээлдэв)

Хэрэв бид түүхийг түүхээр нь анхааралтайгаар ажиглах юм бол бүх гай зовлон, дайн дажин, хүчирхийлэл, үзэн ядалтаас гаралтай гэдгийг харж болно.Одоо Орос улс Чеченьд дайн явуулж байна. Хэн ялах вэ?. За, яахав, Орос улс Чеченийг бүрэн эзлээд авлаа гэж бодъё. Үнэн хэрэгтээ байлдагч хоёр тал хоёулаа энэ дайнд ялагдаж байна. Хүчирхийлэл, үзэн ядалт хэнд ч аз жаргал авчрахгүй. Энэ нь хоёр талд, ялсан талд нь ч хор учруулж байна.

Буддын энэ үнэн бол энх тайвны үйл хэрэгт бидний оруулж байгаа хувь нэмэр юм. Дээрхийн гэгээнтэн Далай лам үүнийг олон хурал, уулзалтан дээр давтан хэлж байгаа. Энэ нь үзэн ядалт, хүчирхийлэл хэнд ч аз жаргал авчирдаггүй гэсэн үг юм. Энэ үнэн бол даян дэлхийн

Энх тайвны үйл хэрэгт оруулж буй хувь нэмэр юм.

## Арван долдугаар сургаал

*Өрөвдөх сэтгэлгүй билгүүн ухаан нь хүйтэн, хөндий бөгөөд хор хөнөөлтэй. Билгүүн ухаангүй өрөвдөх сэтгэл сохор, хүч чадалгүй. Билгүүн ухаан, өрөвдөх сэтгэл хоёрыг салгаж болохгүй.*

Энэрэх сэтгэл шингээгүй хүний ухаан нүцгэн агаад “хуурай” бөгөөд ийм ухаан маш их хор хүргэнэ. Та өөрийн тэргүүн, депутат, ерөнхийлөгч гэх мэтийн хүмүүсийг сонгохдоо нэр дэвшигчийг зөвхөн түүний ухаанаар нь шүүж болохгүй. Та оюун санааны багшаа зөвхөн түүний мэргэн ухаанаар үнэлж болохгүй. Хэрэв хүнд хайрлах, өрөвдөх сэтгэл байхгүй бол түүний хөгжилд хүрсэн оюун ухаан хүмүүсийг буруу зам руу хөтөлж болно. Ийм хүмүүс дандаа их ухаантай, сайхан үг хэлж чаддаг. Тэд таныг амархан хуурч чадна. Нохой хуцаж байхдаа гэмгүй байдаг, харин хуцдаггүй нохой хүмүүс рүү шууд дайрна. Албаар тоомжиргүй хувцасласан, хүний анхаарал татахаар явж байгаа залуучууд, охид, хөвгүүдийг хараад тэд аюултай гэж бодож болохгүй. Энэ нь зүгээр л тэдний амьдрах хэв маяг юм. Тэд ингэж амьдарвал сонин гэж үздэг бөгөөд шазруун, бүдүүлэг үг хэлдэг, гэвч энэ нь хэнд ч гай тарьдаггүй. Энэ бол гай тарьдаггүй, нохой хуцахтай төстэй юм. Та нарын өмнө жигтэйхэн сайхан хувцаслаж, зангиа зүүсэн хүн суугаад та нарыг ямар ухаантай, сайн улс вэ хэмээн боловсон ярьж байна. (танхимд инээлдэв). Түүнд хайрлах энэрэх сэтгэл байхгүй бол түүнээс болгоомжлох хэрэгтэй. Ер нь иймэрхүү хүмүүсээс болгоомжлох нь зүйтэй. Тэдэнд хайрлах, энэрэх сэтгэл байгаа эсэхийг мэдэх нь онцгой чухал. Гэтэл тийм сэтгэл байгааг нь ил тод мэдэх боломж байхгүй байна. Та яаж шалгах вэ?

Та түүний гоё ярианаас нь бус хийж буй үйлдлээс нь дүгнэлт гаргаж болох билээ. Хүн хичнээн ч гоё зүйл ярьж болно. Гэхдээ үнэн хэрэгтээ тэр юу хийдэг, ямар үйлдэл хийдгийг нь шалгах хэрэгтэй. Хэрэв тэр олон сайн хүмүүст тус болох алхам хийдэг бол түүнд энэрэн хайрлах сэтгэл байгаа гэсэн үг. Хэрэв тэр жирийн, гэмгүй, ядуу хүмүүстэй нөхөрлөдөг бол түүнд хайрлах энэрэх сэтгэл байгаа хэрэг. Тэр хэрэв ядуу хүмүүсээс хол байж, баян, нэрд гарсан хүмүүст ойртоод байвал түүнтэй харьцахдаа болгоомжтой байх хэрэгтэй.

Өдий хүртэл би бусад хүмүүсийн тухай ярьлаа. Одоо бид өөрсдийнхээ тухай ярья. Бидний ихэнх нь оюуны сэтгэлгээ сайтай, гэтэл бидэнд хүмүүс болон хамаг амьтдыг хайрлан, энэрэх сэтгэл байхгүй бол бидний оюун ухаан бусдад хөнөөл тарьж болох юм. Ийм учраас оюун ухаанаа хөгжүүлэхдээ мөн хайрлан энэрэх сэтгэлийг хөгжүүлбэл зохино. Билгүүн ухаангүй бол энэрэх сэтгэл сохор, юу ч хийж чадахгүй, хайрлан энэрэх сэтгэл зүрхэнд нь шингэсэн хүн үй олон бий, гэвч тэд хүчин мөхөс. Хэнд хайрлан энэрэх сэтгэл байна, тэд бүгдээр хүчин мөхөс байна гэж би хэлээгүй. Хүн зовлон үзсэн бол тэр хүчин мөхөс мэтээр бодох хандлага бий. Яагаад ингэж боддог вэ? Учир нь зовж буй хүмүүсийн ихэнх нь хамаг амьтдыг хайрладаг мөртлөө өөрийн оюун ухааныг хөгжүүлэхийг хичээдэггүй. Үүнээс болж зовж, шаналж байгаа сайхан сэтгэлтэй хүмүүс, муу хүмүүсийг өөрт нь муу юм хийх боломжийг олгодог. Энэ нь өөртөө ч бусдад ч сайн юм авчрахгүй. Энэ нь тэвчээрийг дадуулахтай зөрчилдөнө гэж та одоо бодож байгаа байх. Буддизм таны амьдралд тодорхой нөхцөл байдалд юмыг тодорхой харж, ойлгоход туслана. Буддын шашинтай хүн бүгд таны эсрэг муу үйлдэл хийгээд байвал ийм нөхцөл байдалд яах вэ? Таныг санаатайгаар доромжилсон иймэрхүү байдалд “Би өөрөө

миний эсрэг чиглэсэн анхны үйлдлийг тэсвэрлэж чадна, түүний хоёр дах доромжлолыг ч бас тэвчиж чадна, түүний гурав дах тэнэг алхам түүнд өөрт нь хор болно” гэх маягаар бодохыг зөвлөе. Та өөрийнхөө тэвчээрийг хөгжүүлж байгаа бус өөрийг чинь гомдоож байгаа хүнийг энэрч байгаа хэрэг (инээлдэв ). Хэрэв тэр хүн ийм маягийн үйлдэл хийгээд байх юм бол үүгээрээ өөртөө муу үйлийн үр, өөрийнхөө муу чанарыг бүтээж байна гэж та бодоорой.

Гомдоож байгаа хүний үйлдлийг таслан зогсоохын тулд та түүнд уурлах ёсгүй юм. Уурлавал та сохор болж, байгаа зүйлийг үнэн зөвөөр үнэлэх чадвараа алдаж, уурласнаараа та нөхцөл байдлыг дордуулахаар зүйл хийж болох юм. Иймээс уурлахгүйгээр, эх хүн хайртай хүүгээ “үүнийг хийж болохгүй” гэж ширүүхэн хэлж сахилгатай болгодог шиг энэрэнгүй сэтгэл гарган “Чи намайг доромжилсон, би тэвчсэн. Мөн чи намайг хоёр дахь, гурав дахь удаагаа ч доромжилсон, ингэж болдоггүй юм” гэж түүнд хэлээрэй. Ийм маягаар та хүнийг муу зүйл хийхээс нь өмнө зогсоож чадлаа. Энэ нь танд ч, түүнд ч ашигтай зүйл юм.

Билгүүн ухаангүй энэрэл нь хүнийг сул дорой болгодог учраас муу юм түүнийг ялах магадлалтай. Энэрэл нигүүлсэлийг билгүүн ухаантай хослуулбал хүн хүчтэй болдог. Гэхдээ энэрэл нигүүлсэл бол сул доройгийн илрэл гэж бодох хэрэггүй. Жинхэнэ энэрэл нигүүлсэл бол билгүүн ухаантай хосолсон энэрэл юм. Ийм энэрэл нигүүлсэл нь таныг аз жаргалд хүргэж, танд болон бусдад хойт насандаа аз жаргалтай амьдрахад тус болно.

Энэ сургаалийг Бурхан багш өөрийн туршлагадаа тулгуурлан айлдсан билээ. Энэрэх сэтгэлээс амьдралынхаа зөв шугамыг олж авна гэж тэр хүмүүст сургадаг байв. Орчин үед маш олон мэргэн ухаантнууд, эрдэмтэд буддизмыг сонирхож байна. Яагаад?

Бурханы шашинтнууд зар юм уу шашныг сурталчлах үйл ажиллагаа явуулдаггүй шүү дээ, гэтэл яагаад буддизмыг сонирхоод байна?

Бал хаана ч байлаа гэсэн үнэр сайн авдаг зөгий энэ балан дээр заавал нисээд л очно. Үнэрлэх эрхтэн нь ажиллагаагүй зөгий тэр балыг олж чадахгүй, огт өөр газраас түүнийг хайх болно.

Буддизм нь бал зөгийг өөр рүүгээ тагдаг шиг орчин үеийн ухаантнуудын дурладаг үнэт шимийг өөртөө агуулж байдаг. Ийм үнэтэй шашны уламжлал Түвд оронд бий. Уг уламжлал Буриад, Тува, Халимагт ч бий. Та бүхэнд энэхүү шимийн үнэрийг авахад туслахаар хамрыг тань цэвэрлэх нь миний зорилго юм.( инээлдэв )

Өнөөдрийн ярих зүйл өндөрлөлөө. Асуулт байна уу?

**Асуулт 1:** Хүн төөрсөн бол үүнийгээ яаж тодорхой мэдэх вэ?

Хариулт: Төөрсөн хүний ухаан санааны байдал аз жаргалтай байна гэж үгүй. Эхлээд та нарын бүдүүлэг гэж хэлж болохоор төөрөгдлийг авч үзье. Түүнийг ялгаж салгаж ойлго. Уур хилэн гэсэн төөрөгдлийг аваад үзье. Та түүнийг амархан танина. Дараа нь атааг авч үзье. Таны оюун ухаанд атаа жөтөө төрсөн үед та шууд зовж эхэлнэ. Та түүнийг амархан таних болно. Дараа нь таны дуртай зүйлс ямар байдлаар танд зовлон авчрахыг тогтоохыг оролдоорой.

Гэхдээ хүмүүс амьдралын баяр баясгаланг амтлах ёсгүй, аз жаргалтай байх ёсгүй гэж хэлж байгаа юм биш шүү. “Хэрэв та зугаацах дуртай бол ухаантайгаар зугаац. Амьдралаа ямар нэгэн зугаа цэнгэл хөөсөн тэнэглэл болгож бүү хувиргаасай. Зугаа цэнгэлийн маш олон хувилбар байдаг” гэж Бурхан багш айлдсан байдаг.

Цэнгэж зугаацах бүдүүлэг хэлбэрүүдийн жишээ гэвэл архидах, мансуурах бодис хэрэглэх гэх мэт юм. Ийм хэлбэрийн зугаа цэнгэл бол ухаалаг зугаа цэнгэлд орохгүй. Архи тодорхой хэмжээний баяр баясгалан өгдөг боловч хэтэрхий их увал өглөө нь толгой өвдөж биеийн болон санаа сэтгэлийн зовлон авч ирдэг. Хүн архийг хэтэрхий увал шартан эвгүйрхэх боловч тэр уусаар л байдаг. Энэ бол мунхаг зугаа цэнгэлийн жишээ юм. Хэрэв архичин гэр бүлтэй бол түүний эхнэр хүүхэд нь бас зовдог.

Жаргал цэнгэлийн зүйл рүү хэт татагдах олон зүйл байдаг. Эд бол бүдүүлэг жаргал цэнгэл юм.

Энэ сайхан магнитофоныг ашиглах ёсгүй гэж Будда хэлээгүй. Түүнийг ашиглаж болно, гэхдээ түүнд дэндүү дасах л хэрэггүй юм. Дасал болно гэдэг “энэ миний юм” гэсэн эзэмших өмчтөн байна гэсэн үг. Өмчтөн хайртай юм, хайртай хүн гэдгээс хамаарахгүй дуртай зүйлээсээ салахыг хүсдэггүй. Хүний дасал болдог тэдгээр зүйл нь өөрчлөгдөх, түр зуурын юм байдагт хамаг учир нь байгаа юм. Үүлний танд таалагдсан хэлбэрт та дасал болохгүй. Учир нь үүл шиг амархан өөрчлөгддөг юм байхгүй тул та ийм тэнэг зүйл хийхгүй. Бусад бүх зүйл байнга нэг хэвээрээ байхгүй, бүгдээрээ л өөрчлөгддөг. Яагаад би тэдэнд дасах ёстой гэж?. Хэрэв та тухайн зүйлдээ дасал болохгүй бол та түүнийг ашиглах юм уу түүний үзэмжээр нь сэтгэл ханаж болно. Энэ магнитофон. Хэрэв та түүнд дасал бололгүй ашиглаж байсан бол түүнийг хэн нэг нь хулгайлахад “Өчигдөр би түүнийг ашиглаж байсан, харин өнөөдөр түүнийг хулгайлчихаж. За яахав одоо магнитофоныг өөр хүн хэрэглэж байгаа биз дээ” гэж бодоод л өнгөрнө. Хэрэв та магнитофоныг “миний магнитофон” гэж онцгойлон хайрлаж, түүнийг дэмий ашиглахаас айж байсан бол гэнэт хулгайчид алдсанд өөрийгөө маш азгүйд тооцон уурандаа “Би тэр хулгайчийг ална” гэж зангах болно. Ийм маягаар ямар нэгэн зүйлд дасал болох нь буруу, тэнэг хэрэг юм. Үүнээс илүү нарийссан түвшинд дасал болох нь ч бий. Хүмүүсийн орчлонгийн ахуйн аз жаргал өөд , энэ яваа амьдралынхаа аз жаргал өөд бид тэмүүлэх тухай би ярьж байна.

Хэрэв хүн өөрийн төөрөгдлийг ухаарахыг хүсч байвал, хэн нэгэн үүнд туслахыг хүсч байгаа бол төөрөгдөл, даслын энэ бүх бүдүүн болон арай нарийн хэлбэрүүдийг танин мэдсэнээр аажим аажмаар тэдгээрээс чөлөөлөгдөх болно.

**Асуулт 2 :** Жишээлбэл эр нөхөр гэх мэтийн хайртай хүндээ яаж хандах вэ?

Хариулт : Мэдээж хэрэг, эр нөхөр бол бас л дасал болсон хүн. (инээдэв) . Номыг амьдралдаа хэрэгжүүлж эхлэх бүр эхний үед таны оюун сэтгэлгээнд байгаа бүх даслаас ангижарна гэж байхгүй. (инээдэв).

Эхлээд та архи мэтийн бүдүүн даслаасаа ангижрахыг хичээ, дараа нь сэмээрхэн, бага багаар даслаасаа чөлөөлөгдсөөр та тэр бүү хэл гэлэн, гэлэнмаа болж чадна. Тэр үед та эр нөхөр юм уу эхнэрээсээ ангижирч болно. Гэхдээ одоо биш. Хэрэв та нар одоо энэ даслаасаа ангижирч



эхэлбэл маргааш өглөө их олон нөхөр, эхнэрүүд надтай заргалдаж эхэлнэ. (инээдэв).

**Асуулт 3 :** Төөрөгдлөөс сэтгэл санаагаа цэвэрлэхдээ юунаас эхлэх нь зөв бэ?

Хариулт :

Хамгийн эхний шатанд цагаан, гэгээлэг замыг сонгож авах нь маш чухал. Цагаан зам гэдэг нь та хайр энэрэлээ хөгжүүлэх зам юм. Танд бусдыг хайрлах, энэрэх чанар бэхжиж байвал таны оюун сэтгэхүй ариусч байгаагийн шинж юм. Заримдаа та уурлаж, агаа жөтөөнд автана. Ийм үед та бараан замаар одно. Эхний үед энэ бол ерийн зүйл. Яг одоо та зөвхөн эерэг буюу эсвэл сөрөг оюун сэтгэлгээний байдалд орших чадваргүй байдаг. Эхлээд бид заримдаа бороо ороод, эсвэл ордоггүй Кижингийн \Буриадын нэг аймаг\ цаг ууртай төстэй шатанд байгаа хэрэг. Юуны өмнө та энэ муу санаа, тэр нь сайн санаа гэдгийг дотроо ялгаж сурах хэрэгтэй. Өөрөөр хэлбэл агшин бүр өөрийнхөө бодол санааг чанарын хувьд сайн уу, муу юу гэдгийг танин мэдэх чадвар эзэмших хэрэгтэй.

Номыг ойлгох нь бусад хүмүүсийн алдаа юм уу муу чанарыг хардаг томруулдаг шил юмуу толь болж чадахгүй. Номын толинд та өөрийн хийж буй алдааг олж харж сурах хэрэгтэй. Та толинд өөрийнхөө нүүрний бохир байгааг хараад мэдээж түүнийг арилгахыг хичээх нь зүйн хэрэг. Яг үүн шиг сургаалийн толинд өөрийнхөө алдааг хараад түүнийг засахыг оролдож бай.

Та аажим аажмаар үе шатуудыг дамжин явах хэрэгтэй. Тэгээд тэнэг болчимгүй санаа төрөх үед нь та өөрийгөө их муу хүн гэж бодох хэрэггүй. Түр хугацаанд та ямар нэгэн муу санаа, сэтгэл гаргаж болно. Гэвч хүний оюун сэтгэлгээний мөн чанар нь бохир бус бөгөөд устай төстэй. Хэрэв усанд хир, элс байвал ус булингартай байдаг ч усны мөн чанар нь цэвэр юм. Тиймээс түүнийг цэвэрлэж болно.

Буддын сургаал нь “усыг” бидний оюун сэтгэлгээг булингараас цэвэрлэх үүрэгтэй юм. Та Бурхан багшийн цэвэр мөн чанар өөрт чинь байгаа гэдгийг мэдрэх ёстой. Маш жижигхэн шавьж хэзээ нэгэн цагт Будда болж чадах юм. “Яагаад би өөрөө Будда болж болдоггүй юм бэ?” гэж бодох хэрэгтэй. Өөрийнхөө болон бусдын Бурхан болж чадна гэдэгт итгэх нь маш чухал. Энэ бол ямар нэгэн бардам зан биш, харин Бурхан, Ном, Хуврагт итгэж, сүсэглэж байгаа хэрэг. Хэрэв танд итгэл, сүжиг байгаа бол та их том зүйл бүтээж чадна.

Өнөөдөр өөрсдийнхөө сайн үйлийг зориулъя .

Бид өнөөдрийн үйлдсэн буянаа хамаг амьтны тусын тулд зориулъя.

Түвдийн ард түмнийг бэрхшээлээсээ аль болох хурдан ангижрах болтугай гэж мөргөө.

Түвдийн буддизм дахин өнгөрсөн үеийнх шигээ сэргэг.

Буриад нутгийн хөвгүүд Түвд орон руу чөлөөтэй явж тэнд эрдэм сураад эх орондоо эргэж ирдэг болог.

## Арван наймдугаар сургаал

*Бодитой орших өчүүхэн зүйлийг ч бүрмөсөн үгүйсгэж чадахгүй. Тэр тусмаа ухамсарыг бүрмөсөн устгаж болно гэж үү? Ухамсар бол үхсэний дараа ч үргэлжилсэн хэвээр байдаг.*

Энэ зөвлөгөөнд ирээдүйн амьдралын тухай өгүүлэх юм. Ирээдүйн амьдрал нь ажиглаж, харж болох зүйл биш. Гэвч бид түүний байх учиртайг эрэгцүүлж, тунгаан бодсоны үндсэн дээр ухаарч болох юм.

Ер нь бодит байдлыг танин мэдэх хоёр зам байдаг. Мэдлэгийн хоёр замын нэгийг нь шууд мэдэх буюу шууд ойлгох зам гэж нэрлэдэг. Жишээ нь: таны өмнө шилэн аяга байна. Та түүнийг хараад энэ бол шилэн аяга гэж ойлгож байна. Энэ нь шууд ойлгох буюу шууд танин мэдэх тохиолдол юм. Харин дэлхий бөөрөнхий гэдгийг та шууд хараад мэдэж болохгүй. Эргэцүүлэн бодож, дүгнээд дэлхий бөөрөнхий гэдгийг та ойлгож байна. Өөр олон зүйл оршин байгаа тухай та иймэрхүү маягаар дүгнэлт хийдэг билээ.

Шууд ажиглаж, танин мэдэж болдоггүй юм байдаггүй гэж нотлон хэлж болохгүй. Бид олон юмны чанарыг танин мэдэж, бидэнд шууд харагддаггүй зүйл байгааг тогтоож, гадаад ертөнцийн оршин тогтнох хуулийг нээн, учир шалтгааны ухааны тусламжтайгаар тэднийг судалдаг. Ийм маягаар орчин үеийн шинжлэх ухаан масс, энергийн хадгалагдах хуулийг нээсэн юм. Ердийн өчүүхэн хэсгийг хичнээн ч жижиг болгон хуваалаа ч тэр бүүр алга болно гэж байхгүй гэж энэ хууль үздэг. Хоосон юмнаас ямар нэгэн шинэ материаллаг өчүүхэн хэсгийг гаргаж авах боломжгүй, ямар нэгэн өчүүхэн хэсэг бүрэн, ор мөргүй алга болох боломжгүй гэж хууль хэлдэг. Гэвч та өнөөх өчүүхэн хэсгээ өөрчлөн хувиргаж болно. Гэхдээ өнөөх өчүүхэн хэсэг шинэ хэлбэрээр оршин тогтносоор байх болно.

Энерги хадгалагдах хуулийг мэдэхгүй хүн энэ шилэн аягыг хагалан өчүүхэн хэсгүүд болгочихвол шилэн аяганы материйг устгалаа гэж гэнэнээр үзэх болно. Энэ хуулийг мэддэг хүн бол шилэн аягыг хичнээн жижиглэн тавиад ч жижиг хэсгүүд дахин хуваагдахаар байж л байхыг ойлгоно. Жижиг хэсэг ямар ч атугай жижгэрсээр, өөрчлөгдсөөр боловч оршин тогтносоор байх болно. Өчүүхэн хэсэг байсаар л байх болно. Орчин үеийн шинжлэх ухааны энэ нээлт буддизмд аль эрт мэдэгдэж байжээ. Буддын шашинтнууд эртнээс оршин байгаа жижиг хэсгийг бүрэн үгүй болгож чадахгүй, юуг ч бүрэн устгаж болдоггүй гэдгийг мэддэг байсан. Хэрэв материаллаг хэсгийг устгах боломжгүй бол оюун сэтгэлгээг, түүний дотор байгаа илүү нарийн үзэгдлийг устгаж болох уу? Ухаан санааг бүрэн устгаж болохгүй. Иймд Бурханы сургаалд хүний оюун ухаан хүнийг нас барсны дараа ч оршин тогтносоор байдаг гэж заадаг. Тунгаан бодоод байвал энэ дүгнэлтэд улам бүр итгэж болох билээ. Энэ бол аливааг батлах, цэвэр учир шалтгааны арга мөн юм. Үүний зэрэгцээ Түвдийн уламжлалд хүний оюун ухаан түүний нас барсны дараа хадгалагдан үлддэг гэдэгт итгэж болох өөр нэгэн арга байдаг. Чойжин буюу төлөгчийн ухамсар дахь үзэгдлийн тухай ярих гэсэн юм. Чойжин болох хүний биед номын янз бүрийн хамгаалагчид буюу сахиуснууд та бүхний ярьдагчлан заримдаа бие биенийхээ араас хэд хэдээрээ орж ирдэг. Миний эцэг чойжин байсны хувьд би өөрөө энэ үзэгдлийг ажиглаад хүний бие бол дотор нь оюун ухаан амьдардаг байшин шиг юм гэдэгт итгэж билээ. Дээр үед түвдүүдийн дунд ийм нэгэн үзэгдэл дандаа болдог байжээ. Нас нөгцсөн хүн, ялангуяа гэнэтийн үхлийн үед чойжингоор юм уу бусад хүний тусламжтайгаар

түүний биеийг нь ашиглан өөрийнхөө гэр бүлийн хүмүүст ямар нэгэн чухал мэдээг дамжуулдаг байсан. Буриад улсад иймэрхүү юм байсан уу?. Хэрэв байсан бол нас нөгцөгч амьд байх үедээ шашны бясалгал үйлдэж, өөрийнхөө энэ дадлыг нас барах үедээ ашиглаж чадсаныг энэ нь гэрчилж байна.

Үхэл ирнэ гэдэг оюун ухаан минь хуучин “байшингаасаа” буюу миний биеийг орхин “шинэ байшин” буюу өөр биеийг эрж хайж байгааг хэлдэг. “Мөнгөтэй” хүмүүс хуучин байшингаа хаяад өөртөө шилдэг загварын байшин олж авах чадалтай. Харин өөртөө “капитал” байхгүй юмуу бага мөнгөтэй нь хуучин байшингаа орхин гарсны дараа шинэ байшин олоход хэцүү.

Хараат аж байдлын орчлонд сансрын хүрдэнд зургаан зэрэглэлийн “байшин” байдаг. Аж төрөхөд хамгийн бэрхшээлтэй , хамгийн муу “байшингууд” бол там гэсэн нэртэй. Муу байшингийн өөр нэг зэрэглэл нь өлссөн сүнсний ертөнц буюу бирдийн ертөнц юм. Муу “байшингийн” гуравдахь зэрэглэл нь амьтны ертөнц байдаг. Оюун ухаанд “байшингуудын” дөрөвдүгээр зэрэглэл нь хүмүүс болно. Мөн асурын ертөнц, энэ бол хүн, бурхан хоёрын хооронд байдаг амьтны ертөнц. Үүнийг хагас тэнгэрийн ертөнц ч гэдэг. Зургадугаар зэрэглэл нь тэнгэрийн ертөнц. Аль дээр үеэс эхлэн энэ зургаан ертөнцөд бид төрөл арилжин амьдарч байна. Хэрэв бид өөрсдийнхөө урьдын дүрийг харж чаддаг байсан бол бид энэ зургаан ертөнцөд зургууланд нь дахин дахин төрсөн түүхийг харахсан. Энэ удаа бид их азтай, энэ зургаан ертөнцийн хамгийн сайн нь болох хүний ертөнцөд төржээ. Яагаад хамгийн азтай гэж үзэж байгаа юм бэ? Тэнгэр, асурууд хүмүүсээс дээр, аз жаргалтай амьдардаг бус уу?

Хүмүүс бид оюуны онцгой хүчин чадалтай, бидний нөхцөл, учир байдал их аятайхан, энэ зургаан ертөнцөөс бүрмөсөн чөлөөлөгдөж нирваан дүр буюу чөлөөлөгдөн гэгээрэх дүрд хүрэх бололцоог бидэнд олгодог. Бид үйлийн үрийнхээ нөлөөн дор энэ зургаан ертөнцөд дахин дахин төрөх бүх хугацаанд бид орчлонгийн байдалд оршин, орчлон ертөнц маягаар тогтнож байдаг. Сансрын зургаан ертөнцөд дахин дахин төрөхөөс бид ангижирвал бид чөлөөлөгдөж байгаа хэрэг бөгөөд үүнийг гэгээрэх буюу Бурханы хутагт хүрсэн гэж үздэг.

Бидний оюун ухааны зэрэг, оюун ухаан хоёрын хооронд дахь ялгаа нь юунд оршиж байгааг одоо авч үзье. Энэ ялгааг ухаарахын тулд голдуу бохир буюу цэвэр усны жишээг авч үздэг. Бидний оюун ухааны түвшин бохир усны байдалтай төсөөтэй байдаг. Бид Бурханы хутагт хүрвэл ус хир буртагнаасаа салж байгалийн цэвэр байдалдаа орохтой зүйрлэж болох юм. Оюун ухаан маань нөгөө л хэвээрээ байгаа бөгөөд зүгээр л цэвэршсэн байна. Энэ цэвэр оюун ухаан бол Бурханы оюун ухааны байдал юм.

Бидний оюун ухаан асар их бололцоо, илрээгүй хүчийг агуулж байдаг. Янз бүрийн эгэл жижиг хэсгийн мөн чанарыг бид мэдэж байгаа учраас бид түүнийг өөрчлөн хувиргаж, задалж, энэ мэдлэгийнхээ үндсэн дээр янз бүрийн бөмбөг, цөмийн зэвсэг хийж байна. Бидний оюун ухаан хавьгүй илүү хүчтэй бололцоог эзэмшиж байдгийг бид мэдэх хэрэгтэй. Эртний түүхэн үед хүмүүс энэ бололцооны талаар материаллаг талаас нь ч, хүний оюун ухааны талаас нь ч мэддэг байжээ. Тэд бидний оюун ухааны бололцоо, илрээгүй хүчийг хөгжүүлэхэд нилээд илүү анхаарч байжээ.

## Арван есдүгээр сургаал

*Бусдад тус хүргэхийг чин сэтгэлээсээ хичээ. Та баярлуулж чадахгүй юмаа гэхэд ядахдаа бүү гай болоорой. Энэ нь Бурхан багшийн сургаалийн чухал хэсэг нь болно.*

Ингээд та бүхэн хойт насны амьдрал гэдэг итгэл үнэмшил олж авлаа. Хойт насныхаа амьдралыг өөдтэй ертөнцөд өнгөрөөхийн тулд түүнд бэлтгэх хэрэгтэй. Бид хойт насныхаа амьдралд бэлдээгүй бол үхэх тэр мөч бидэнд жинхэнэ сүйрэл болно. Жишээлбэл, хүн гэнэт нутаглаж байсан газраа орхиж өөр газар шилжих хэрэгтэй болсон буюу түүнийг цөлөх болжээ. Түүнд маш их бэрхшээл, асуудал гарч ирнэ. Шилжих, цөлөгдөх нь түүний хувьд жинхэнэ гай болов. Уг нь тэр гэнэт ингэж хөөгдөнө гэж бэлдээгүй байсан. Өөр нэг тохиолдлыг авч үзье. Тэр хүн өөр газар нутаг руу нүүхээ мэдэж байсан тул нүүхэд шаардлагатай бүхнийг бэлдчихсэн, халаасаараа дүүрэн мөнгө чихчихсэн байсан тул нүүхээс айх юм байсангүй, нүүдлээ өмнө нь байгаа аятайхан аялал мэтээр үзэж байв.

Бид амьдрах хугацаандаа наашаа цаашаа олон удаа аялдаг билээ. Гэтэл бидний өөр ертөнц рүү аялах хамгийн чухал цаг бидэнд ирнэ. Энэ аялалыг сүйрэл болгохгүйн тулд бид зохих бэлтгэлийг урьдчилан хийх зайлшгүй шаардлагатай. Бид одоогийн амьдралаа бодох, энэ амьдралдаа ямар нэг зүйл хийх хэрэгтэй гэдэг нь мэдээж боловч үүнтэй нэгэн зэрэг хойт насны амьдралдаа бэлдэх нь зүйн хэрэг юм. Ямар бэлтгэл хийх вэ? Хойт насны амьдралд яаж бэлтгэх ёстой вэ?

Анхан шатны бэлтгэл нь бидэнд амархан, бид ямар нэгэн бэрхшээлгүйгээр хуучин хийж байсан юм шиг тийм бэлтгэл байвал зохино. Дараа нь энэ бэлтгэлдээ ахиц гаргаад арай хүнд маягийн бэлтгэлд аажмаар шилжих хэрэгтэй. Хойт насны амьдралд хийх анхны урьдчилсан бэлтгэл нь эргэн тойрныхондоо хор хүргэхгүй байх юм. “Би хэнд ч гай тарихгүй” гэсэн сайн дурын сахил хүртэж байгаа юм шиг үүрэг өөр дээрээ та аваарай. Энэ бол анхны их чухал бэлтгэл болох юм. Та өмөг түшигийн сахил хүртэж байгаа нь “бусдад гай тарихгүй” гэсэн сахил хүртсэн хэрэг. Та санамсаргүй хэн нэгэнд гай тарих тохиолдол гарах юм бол шууд нүглээ наминчилан энэ явдалдаа харамсах хэрэгтэй. Хэн нэгэнд гай тарьсандаа гэмших нь их чухал. Та гэмшин, санаандгүй гай тарьсандаа харамсан бие, хэл, сэтгэлээр хийж буй алхмаа байнга хянаж байвал ийм байдалд хүрэх боломжтой. Энэ бол анхны дадлага.

Онцгой байдлаар суух шаардлагагүй. Та гудамжаар явж байхдаа, зурагт үзэж суугаад энэ дасгалыг хийж болох бөгөөд хийж, бодож, мэдэрч байгаагаа буюу бие, хэл, сэтгэлээ нэгэн зэрэг хянаж байх нь зүйтэй. Хэрэв ингэж хянаж байтал ямар нэгэн гайтай шийдэл бие, хэл, сэтгэлээрээ хийснээ мэдвэл “Би ийм юм хийх ёсгүй” гээд шууд зогсоох хэрэгтэй.

Энэ дасгалын тусламжтайгаар таны ухамсрын түвшин улам бэхжиж байгаа бол та улам амгалан болж байгаагийн шинж. Энэ зааж байгаа сургаал бол миний сургаал биш. Энэ бол Бурхан багшийн сургаал. Чухамхүү энэ аргаар л шашны зан үйл хийхийг би хичээдэг. Би удаан хугацаанд ёс төдий бясалгал хийх гэж хичээдэггүй. Би өөрийгөө өөрчлөхийн тулд шашны зан үйл хийдэг. Энэ бол их ашигтай, амархан, ялангуяа над шиг залхуу хүнд их тохирдог. “Олон хүний дунд байхдаа өөрийн хэлэх үгийг хяна” гэж Гаадамбын ёсны багш нарын нэг нь зөвлөсөн байдаг. Олон хүмүүс цугларсан газар та хэн нэгэнд болгоомжгүй

хэлсэн үгээрээ гай тарьж болох аюул байдаг. Иймд өөр хүмүүсийн тухай хэн нэгэн хүн ямар нэгэн зүйлийг буруу хийсэн гэх мэт дүгнэлт хийхээс татгалзвал зүгээр. Олон хүмүүсийн дунд байхдаа тэднийг инээлгэх гэж хошигнож болно. Дэндүү буурь суурьтай байх гэж өөрийгөө хүчлэх шаардлагагүй. Эсвэл ярихаас татгалз. Үгээ хянаж чадаж байвал бага ярих шаардлагагүй, харин зөв үндэслэлтэй ярих нь чухал. Та сайхан сэтгэл гаргаж ярих юм бол таны хэлсэн үг амьд цэцэг шиг хүмүүсийн талархлыг хүлээнэ. Энэ бол ном, сургаал юм. Хүмүүс аз жаргалтай, баяр хөөртэй байх болно.

Та сайхан сэтгэлээсээ биш, муу юм санаж ярих юм бол таны үг зүү, өргөс шиг хүмүүсийн сэтгэлийг шархлуулах болно. Таныг сонсохыг хэн ч хүсэхгүй. “Та бүх юмыг буруу хийж байна, чи тэнэг, тэр тэнэг. Над шиг хийх хэрэгтэй” гэж таныг сургах юм бол та ч түүнийг сонсохыг хүсэхгүй. Ийм үг дуулаад та аз жаргалтай болохгүй.

Гаадамбын ёсны багш “Та ганцаараа байхдаа өөрийн ухааныг шинжиж бай” гэж хэлжээ. Таныг ганцаараа байхад төрөл бүрийн бодол таны ой ухаанд эргэлдэж байдаг. Танд нэг түүх ярьж өгье. Энэ нь домогт гардгаар Бурхан багшийн үед болжээ. Орон дээрээ үргэлж хэвтэж байдаг, толгойд нь янз бүрийн бодол орж ирдэг нэг хүн байжээ. Тэр хүн хэвтэж байгаад “Надад том газар байгаа. Би түүнийг хагалан, үр цацаад их ургац хураагаад зарвал энэ хотын хамгийн баян хүн болох юм байна. Ийм сайн ургац авахын тулд би өөрийнхөө газарт байгаа бүх модыг огтлох ёстой” гэж боджээ. Ийнхүү бодоод тэр даруйдаа хөршөөсөө сүхийг нь аваад моднуудаа унагаах хэрэгтэй гэсэн дүгнэлтэнд хүрчээ. Тэр үнэхээр очиж сүх аваад шөнө модыг унагаж гарчээ. Дараа нь тэр хөршдөө сүхийг нь өгөхөөр эргэж иртэл хөрш нь хоолоо идэж байв. Энэтхэгт хоол идэж байгаа хүний амгалан тайванг эвдэж болдоггүй заншилтай. Иймд тэр үүдний хажууд сүхийг нь тавиад гэртээ харьжээ. Маргааш өглөө нь сүх алга болж хөршийн хүн нь түүнээс “миний сүх хаана байна?” гэж асуув. “Би түүнийг танай үүдний хажууд тавьсан” гэж тэр хариулахад хөрш нь “тэгвэл тэр чинь алга байна” гэж сөргөлдөв. Ингээд тэд сүхнээс болж маргалдаж эхлэв. Энэ үед хөршийн эхнэр ирж “Чи тэнэг, чиний юм болгон тэнэг байдаг, чи буруутай” гэж маргаанд үг нэмлээ. Тэгтэл хүүхдүүд хажуугаас оролцож түүнийг мод огтолсон гэж зэмлэв. Ингээд бүгд дуу нийлүүлэн хараахад мань хүн тэсэлгүй ой руу зугатав.

Ойд очоод тэр модны дор бясалгал хийж байсан Бурхан багшийг харав. Тэр Бурхан багшийг хараад “Энэ хүн тун амгалан тайван хүн юм” гэж бодов. Бурхан багш зөвшөөрсөний тэмдэг болгон толгой дохиод “Тийм, би тийм хүн” гэв. “Та яагаад ийм амгалан тайван, жаргалтай байдаг юм бэ?” гэж тэр асуухад “яагаад гэвэл надад тийм том газар байхгүй учраас хотын хамгийн баян хүн болох гэж толгойгоо гашилгах хэрэггүй. Иймд мод унагах шаардлагагүй, бас хөршөөсөө сүх авах хэрэггүй. Иймээс би түүнийг алдахгүйн тулд ямар ч хэрүүл маргаан үүсэхгүй. Би өөрийн оюун ухааныг үлдээж хаана л бол хаана тавьж болно. Иймээс би хөдөлбөргүй амгалан тайван байна” гэж Бурхан багш хариулав.

Та өөрийнхөө оюун ухааныг ажиглан түүнийг хянаж чадвал та аз жаргалтай хүн болж чадна гэсэн үг. Энэ бол анхны зан үйл.

Хоёрдугаар зан үйл. Бид их хөлгөний сургаалийг баримтлагч гэж ярьдаг. Их хөлгөний үндсэн зан үйл нь хайрлах, энэрэх зан үйл. Энэ бол та ядахдаа орчин тойрныхондоо гай тарихгүй, тэр бүү хэл тэдэнд туслахыг хичээх ёстой. Энэ бол таныг хөгжүүлэх, бусдад туслахад тань

танд эрч хүч өгөх үндсэн хүч буюу хайрлах энэрэх сэтгэл юм.

Энэ хоёр нь анхааран авч мөрдөх номын суурь юм. Маш олон төрлийн сургаал, заавар байдаг ч тэдгээр нь бүгд дээрх хоёр мөрдлөгийг гүнзгийрүүлэх өргөтгөхөд чиглэж байдаг. Энэ нь нэг талаасаа хорон санаат хүмүүсийг бага төрүүлж, нөгөө талаасаа бусдад туслах хүмүүсийг олноор төрүүлэхэд чиглэгддэг ажээ. Дээрхийн гэгээн 14-р Далай ламын сургаалд чухам энэ л хоёр төрлийн бясалгалд анхаарал тавьж ач холбогдол өгсөн байдаг. Учир нь Өрнөдөд, Орос улсад ч хүмүүс төрөл бүрийн агийн ёсыг сонирхдог. Тухайлбал “Билгийн мэлмийг нээх” гэх мэт. Солонготой хөөцөлдөх нь утгагүй. Дээр дурьдсан хоёр бясалгалыг бий болгох болон хэрэгжүүлэхэд бусад үлдсэн бясалгалууд аяндаа хэрэгжинэ. Мөн таны байгалиас заяасан боломж, чадвар өөрөө аяндаа тодорно. Тэр ч байтугай гурав дахь “нүд” тодорно. Тэгэхдээ энэ хоёр бясалгал нь таны үндсэн суурь бясалгал болох ёстой. Өөр багш нар тань дээр ирснээр энэ хоёр үндсэн бясалгалаа гээхгүйгээр хэрэгжүүлэх хүчин чадлыг нэмэгдүүлэх зорилготойгоор та тэдний сургаал зааврыг авч ямар нэг гурав дахь бясалгалыг хайх болно.

## Хорьдугаар сургаал

*Солонго барих гэж гүйвэл гар хоосон буцаж ирнэ. Зөвхөн өдөр тутмын амьдралын ажил хэргээр өөрийгөө хязгаарлавал гар хоосон үлдэх тул хүний ертөнцөд олдсон үнэтэй амьдралаа дэмий үрэх хэрэггүй юм.*

Энэ төрөлд маань хүний үнэтэй цэнэтэй амьдрал бидэнд заяасан билээ. Юуны учир бид хүний амьдралыг үнэтэй цэнэтэй гэж нэрлэж байна вэ? Бидний арьс, яс эсвэл бие бялдар үнэ цэнэтэйдээ биш юм аа. Бидний бие махбодь, эрхтэн, арьс яс бол ямар ч үнэ цэнэгүй юм. Гэхдээ энэ бие махбодийн хүчээр бид оюун санааны онцгой чадвартай байж, оюун ухаанаа хөгжүүлснээр ухамсараа ариусгадаг. Түүнчлэн тарнийн бясалгалд чухам энэ бие минь илүү зохицож чаддаг. Эцэст нь хэлэхэд хүний амьдралыг үнэ цэнэтэй гэж үүнийг л нэрлээд байгаа юм. Хүнийг энэ амьдрал их олон юманд хүргэдэг билээ. Энэхүү амьдралынхаа туршид бид гэгээрэлд хүрэх эсвэл хойд насандаа өндөр ухамсартай болохын тулд их үйл хэргийг бүтээх болно. Бурханы сургаалын номлогч Энэтхэгийн их багш нарын нэг Шантидева “Эрдэнэт хүний амьдрал мэт энэ хөлөг онгоцоор агуу их далайг гатлах болно. Эрдэнэт хүний амьдрал мэт энэ хөлөг онгоц та бүхэнд дахин дахин заяахгүй бөлгөө. Тиймээс энэ хөлөг онгоцоо ухаантай ашиглах ёстой” хэмээжээ. Тэрбээр дараагийн жишээг задлан шинжилж эш татсан байна. Төрөл бүрийн бэрхшээл хүндрэлээс улбаалан нэгээс нөгөө арал рүү нүүдэллэх ёстой байжээ. Хүмүүн төрөлхтөн хуучин нутгаа орхин нүүхийн тулд олон жилийн турш хөлөг онгоцоо хүлээсэн байна. Удаан хүлээсэн хөлөг онгоц нэгэнт иржээ. Гэвч хүмүүн төрөлхтний өдөр тутмын завгүй ажил нь унтаж идэх л байж. Хөлөг онгоц хөдөлж хүмүүс хамгийн чухал боломжоо алдлаа. Шантидева үүнийг зүйрлэхдээ бид хойд насаа боддоггүй, ахуйгаасаа хамааралтай орчлонд оршиж байна, энэ байдлаасаа болж их удаан зовж зүдэрч байна гэжээ. Бидний ихэнх нь араатан болон төрж оюун ухааны чадвараа хөгжүүлэх боломж байсангүй. Харин одоо бол хүн хүнээрээ төрөөд зөвхөн энэ амьдралынхаа амар амгаланг хангахын төлөө хөөцөлдөх юм бол та үнэ цэнэтэй амьдралаа дэмий үрэх болно. Хэрэв та алдар хүнд, албан тушаал, эд хөрөнгийн төлөө хүний үнэ цэнэтэй амьдралаа зориулбал солонго барьж авахаар хөөцөлдөхтэй агаар нэгэн буюу. Учир нь та нэг л удаа үхдэг тул гар хоосон буцаж ирнэ. Үхлийн энэ агшинд мөнгө зүгээр л нэг цаас, таны алдар цуу хоосон авиа болон хувирдаг. Таныг үхэх агшинд зөвхөн оюун ухааны бясалгал чинь туслах болно. Тиймээс өөрөө өөртөө “Би үнэ цэнэтэй амьдралаа дэмий үрэлгүй хойд насны амьдралдаа бэлтгэхэд түүнийг чиглүүлнэ” гэж хэлж байгаарай.

Амьдралынхаа туршид өдөр бүр мөргөл хийж тарни уншиж байх нь чухал. Бусад үедээ оюун санаа, бие бялдраа хянаж, сайн сайхны төлөө хичээж, төлөв төвшин хүн болохын төлөө эрмэлзэж байгаарай.

## Хорин нэгдүгээр сургаал

*Хамгийн хүчтэй тэнгэрийн дуу ч зөвхөн хоосон авиа. Түүн лугаа адил хамгийн цуутай нэр алдар ч үхэхийн цагт хоосон дуу авиа л болдог. Өөрөө өөрийгөө бүү хуураарай.*

Хэрэв ухамсарлаж чадвал бидний ихэнхи нь бясалгалаар хичээллэх ёстой юм. Бясалгалд зориулсан байнгын сургаал хүрэлцэхгүй байна. Зөвхөн оюун санааны бясалгалд бус олон төрлийн ажил хэрэгт бидний маш их цаг үрэгдэж байна. Яагаад ийм болов? Учир нь бид үхэл болон мөнх бусын тухай үнэн хэрэгтээ гүн гүнзгий бясалгаж байсангүй ээ. Бид урт насална гэдэгт итгэж байдаг. Хэрэв бидэнд тийм урт нас заяасан бол энэ амьдралдаа их юманд хүрч болох байлаа. Зарим тохиолдолд олны танил болох, алдар цуутай байх нь энэ амьдралын ая тухыг хангахад тустай болохоор хүмүүс албан тушаал, алдар нэрийн төлөө үхэн хатан зүтгэдэг байна. Гэвч энэ амжилт, алдар нэр нь өмөг түшиг болдог байлаа гэхэд зөвхөн хоромхон зуурын л үзэгдэл ажээ. Энэ амьдралдаа ийм үзэгдэлд өөрийгөө дасал болгохгүй байхын тулд орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай байнга бодож санаж явах учиртай. Орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай бодохдоо эхний ээлжинд гэнэтийн үхэл ирэх цаг хугацааны тухай зайлшгүй санаж байх шаардлагатай. Хэзээ нэгэн цагт үхнэ гэдгийг бид мэднэ. Гэвч бид бүгд урт насална гэж горьддог. Тодорхой хугацаанд 20 юм уу 50 наслаад аль нэг агшин зуурт нь үхнэ гэдгээ хэн ч мэддэггүй. Өнөөдөр Орос оронд маш олон хүн үхэж байна. Гэвч би маргааш үхнэ гэж тэдний хэн нь ч хэлээгүй бөгөөд, үхлийн талаар бодоогүй байдаг. Үхэгсэдийн дунд урт насална гэж өчигдөрхөн бодож явсан цэл залуухан хүмүүс ч байх юм. Үхэгсэдийн ихэнх нь албан тушаал, алдар нэрийн төлөө өчигдөрхөн хөөцөлдөж явсан бол өнөөдөр тэр хоосон цуурай болжээ. Гэвч энэ бүхэн бидний өмнө тулгарчээ. Өнөөдөр энэ тухай мартаж, энэ амьдралынхаа ажил, үйл хэргийн төлөө завгүй зүтгэх авч маргааш үхэл ирж болзошгүй гэдгийг бид огтхон ч боддоггүй.

Орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай бодол нь номын сургаалын жинхэнэ ариун бясалгалаар хичээллэх бодит хүчийг та нарт өгөх болно. Бурхан Будда сургахдаа орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай боддоггүй хүн бол ямар ч бясалгалаар хичээллээд энэ нь жинхэнэ цэвэр ариун бясалгал болж чадахгүй хэмээжээ. Та өндөр түвшний тарнийн бясалгал хийж чадвал шидийг үзүүлэх эрдэм эзэмшиж, өндөр амжилтанд хүрэх болно. Жишээлбэл, “Хөөх. Энэ хүн чинь агуу их йогич, нисэж чаддаг” гэж хүмүүс ярих болно. Харин энэ үедээ орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай бодоогүй бол таны хүрсэн энэ ер бусын амжилт талаар болно. Ямар ч ашиггүй. Иймээс орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай бясалгахдаа “Би нэг юм уу хоёр жилийн дараа үхэх магадгүй” гэж бодож байх хэрэгтэй. Энэ тохиолдолд та болзошгүй үхэл болон үхлийн агшинд бэлтгэгдэнэ гэсэн үг.

Орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай бодол бясалгалын талаарх миний яриа та нарын аз жаргалгүй амьдралыг зөгнөсөн хэрэг биш юм. /инээлдэв/. Өрнөдийн хүмүүс орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай сургаал номлолыг ерөнхийдөө тааламжгүй байдалтай хүлээж авдаг./инээлдэв/. Харин одоо тэд бүгдээрээ энэ сургаал номлолд илүү их нэвтэрч, сонсох дуртай болсон. Урьд нь өрнөдийн хүмүүс тарнийн ёс болон дээд бясалгалыг илүү их сонирхож байв. Харин одоо тэд Ламрим дахь сургаал номлолыг илүү их анхаарах болсон юм.

Орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай бясалгах талаар нарийвчилсан сургаал номлол



байдаг. Бид энэ сургаал номлолыг эргэж үзэх болно.

Би өөрийнхөө тухай нэгэн түүх ярья. Би ууланд даяанчилж байхдаа агуу том йогич, шидийг үзүүлэх эрдмээ ямар нэг хэмжээгээр боловсронгуй болгохын тулд энэ бүх практикийг гүйцэтгэж янз бүрийн хураангуй бясалгалыг хийсэн юм. Тарнийн ёсны дээд бясалгалын ачаар ер бусын амжилт, өндөр үр дүнд хүрч чадна гэдэгтээ нас залуу байсан учир бүрэн итгэлтэй байв. Энэ бясалгалаар илүү их хичээллэх тусам миний оюун ухаан хат сууж, амьд бодгальд хандах хайр энэрэл улам өсөх болсон. Хүмүүсийг харахаар л миний тайван байдлыг алдагдуулаад байгаа мэт санагдах болж эхэллээ.

Нэг удаа шөнө зүүдэллээ. Магадгүй, энэ зүүд миний оюун санааны багшийн адисыг болгоон намайг хамгаалагч сүсэг бишрэл сахиусыг хайрласан байх. Тэнгэрт нэгэн эмгэн над руу хандан хурцаар харж “Чи гурван өдрийн дараа үхнэ” гэж хэлсэн юм. Би хар дарсан зүүднээсээ сэрлээ. Ер нь би ямар ч зүүдэнд итгэдэггүй юм. Гэвч энэ удаа үнэхээр гурван өдрийн дараа үхэх нь гэсэн итгэл төрж үхэлд бэлтгэж эхлэв.

Гурван өдрийн турш номоор энэ тохиолдлоос өмнөх үеэсээ илүү шаргуу хичээллэв. Магад гарахын бясалгалаар хичээллэж байх үед магад гарахын сэтгэл маш цэвэр болсон юм. Бодь сэтгэлийн тухай бясалгах үед надад хайрлах энэрэх сэтгэл гүнээсээ төрж байв. Орчлонгийн мөнх бусын тухай бясалгах эсвэл тарнийн бясалгалаар хичээллэх үед энэ бүхэн гурван өдрийн турш улам бүр ариусаж байлаа. Эцэст нь, гурав дахь өдөр болоход “Ингээд өнөөдөр би үхнэ” хэмээн бодлоо. Энэ агшинд аврал болох Бурхан, ном, хуврагийн хүчин чадлын ариун сүсэг бишрэл бүхий авралын сэтгэл орж ирэв. Цагийн хуваариар бол би оройн 11 цагт унтахаар хэвгэх ёстой байлаа. Хэвгэж байхдаа: “Одоо амьд явахад ердөө цаг л үлдлээ” гэж бодов. Учир нь цагийн дараа гурван хоногийн хугацаа болох юм.

Шөнийн 12 цаг боллоо. Би үхдэггүй ээ./инээлдэв/ Ингээд би маргааш өглөө үхэх болж байгаа юм байна гэж найдаад унтав. Өглөө нь сэрсэн чинь амьд байна. Ингээд зүүд бол мэргэн биш юм байна гэж бодлоо. /инээлдэв/. Үхэхгүйгээ мэдсэн би урт удаан наслах юм байна гэсэн итгэл төрсөн юм. Ингээд миний бясалгал ч сулав. Орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай бясалгах нь маш чухал бөгөөд та бясалгалаа илүү сайн, ариун байлгахыг сануулж энэ жишээг иш татлаа. Бурхан Будда бүх ул мөрийн дотроос зааны мөр тод, бүх хүлээн зөвшөөрлийн дотроос хамгийн үр дүнтэй нь орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай сургаал бөгөөд хамгийн сайн нь хэмээн сургажээ.

Орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай мэдэж түүнийг туулах шаардлагатай.

## Хорин хоёрдугаар сургаал

*Бурханы номын сургаалийг мэдэхгүйгээр бясалгал хийх нь хөлгүй байж ууланд авирах гэж оролддогтой адил юм. Бясалгал хийхгүйгээр Бурханы номыг судална гэдэг нь солонгын хойноос хөөцөлдөхтэй адил. Иймээс туйлшралд бүү автаарай.*

Эхлээд олон хүн бясалгал хийх хүсэл төрүүлдэг туйлшралын аюулд өртдөг бөгөөд энэ үед түүгээр хэрхэн хичээллэх тухай зайлшгүй мэдлэг дутдаг байна. Бясалгал хийх өөрийн гэсэн загвар байх бөгөөд энэ нь хүнээс шинэ туршлага дадлага шаарддаг. Хүмүүс эдгээр загварын нөлөөгөөр гүн бясалгалын үр дүнд бэлтгэх бясалгалын хичээлд сонирхолтой болно. Энэ туйлшрал нь дэндүү их мэдэх шаардлагагүй юм байна, эсвэл зүгээр л бясалгалаар хичээллэх хэрэгтэй гэж үзэх явдал юм. Энэ нь хөлгүй байж уулын оргилд гарах оролдлого хийхтэй адил юм. Би та бүхэнд Түвдийн нэгэн түүх ярьж байсан даа. Энэ түүхийг сонсвол та бүхэнд сонирхолтой болов уу. Энэ бүхнийг би та нарыг зугаацуулах гэж биш гүн сэтгэж дүгнэлт хийлгэх гэж ярьж байна.

Амьдралын зовлон туулсан нэгэн баян Түвд хүн Мял богдын амьдралын түүхийг уншиж, дууг нь сонсоод аз жаргалтай хүн болохоор агуу их йогичийн үлгэр жишээг дагахаар шийдэн бүх хөрөнгөө тарааж, орон гэрээ орхиж, ууланд гарч бясалгал хийж эхлэв. Найз нар нь түүний энэ яаран гаргасан шийдвэрийг болиулахаар ятган: “Эхлээд сургаал номлолыг нь ойлгож мэдээд, бясалгал хийх зааврыг эзэмш. Энэ бүхний дараа ууланд гар, тэгвэл аз жаргалтай хүн болно” гэжээ. Гэвч баян эр татгалзан: “Үгүй ээ, үгүй. Ямар ч тохиолдолд хойш тавьж болохгүй. Би ямар ч мэдлэггүйгээр бясалгалаар хичээллэж аз жаргалтай хүн болно” гээд хамаг хөрөнгөө хүмүүст тараан өгөөд уул руу явжээ.

Тэрбээр эхний нэг өдөр суугаад аз жаргалтай хүн гэдгээ мэдрэв. Хоёр дахь өдөр нь янз бүрийн сайхан зүүд зүүдлээд: “бясалгал хийхдээ зарим талаараа төлөвшиж байгаа нь сайхан зүүдээр илэрч байна” хэмээн өөртөө хэлж байв. Ийм маягаар гурав, дөрвөн өдөр, долоо хоног өнгөрлөө. Ингээд шинэ дэвшил хөгжлийн шинж байдаггүй ээ. Бясалгал хийх сонирхол буурч эхэлжээ. /инээлдэв/. Тэгээд тэр “ууланд аз жаргал алга” гэж бодож эхэлжээ.

Ууланд өөр бас бус хүндрэлүүд үүсчээ. Энэ нь эд баялаг, орон гэр биш, харин усны гачигдал, хүнсний хомсдол байлаа. Тэнд цахилгаан, гэрэлтүүлэг байхгүй. Тэр буцаад хүмүүс дээр ирэв. Хуучин танил нь таарч түүнээс “юу болоов. Яагаад ингэтлээ ядуурав” хэмээн асуухад тэрээр “Ядуу Мял богд намайг ингэж ядуурахад хүргэлээ” гэж хариулжээ. /инээлдэв/

Харин Мял богд нь оюун санаа нь дээд зэргээр хөгжсөн агуу их йогич байлаа. Тэрбээр оюун санааны суурь мэдлэгтэй хүмүүст дуугаа зориулсан байна. Танай Буриад улсад иймэрхүү туйлшралын аюулд өртөх магадлал байна. Оюун санааны бясалгалын зайлшгүй ийм суурьгүйгээр ууланд бясалгал хийх нь туйлшрал болно. Та бүхэн энэ алдааг танин мэдэж чадах хэрэгтэй. Оюун санааны зохих мэдлэг эзэмшээд өөр алдаа гаргавал бясалгал хийх хүсэлгүй болно. Бясалгал хийлгүйгээр сургаал номлолыг хангалтай мэднэ гэвэл бас туйлшрал. Мэдлэгтэй болж байж оюун санааны бясалгалаар хичээллэх хэрэгтэй. Түүгээр хичээллэхгүй бол зүгээр мэдээллийн цуглуулга болно. Энэ бас л солонго хөөхтэй адил. Тиймээс энэ хоёр туйлшралд орж болохгүй ээ. Эхлээд бясалгалаар хичээллэхийг бүү эрмэлз.

Мэдлэгээ гүнзгийрүүлэхийн хирээр бясалгалаар хичээллэх ёстой. Зөвхөн дан ганц мэдлэг хуримтлуулах замаар явж болохгүй. Олж авсан оюун санааны мэдлэгээ бодит нөхцөлд хэрэглэж байгаарай. Өнөөгийн эрин үеийн онцлог нь хамт олноороо оюун санааны бясалгалаар хичээллэх нь чухал юм. Хүний нас маш богинохон. Хэрвээ та “эхлээд сураад дараа нь бясалгалаар хичээллэнэ” гэж бодож байгаа бол тийм ч сайн хандлага биш юм. Таныг бясалгалаар хичээллэж амжаагүй байхад үхэл ирж мэднэ. Хойд насандаа Бурханы сургаалыг дахин та судалж эхлэх болно. Сургаал номлолд та өглөө сонссоныгоо өдрийн бясалгалын судлах зүйл болгож орой нь үүгээрээ бясалгал хийх ёстой. Бясалгал гэдэг нь ухамсарлах, бодож боловсруулах гэсэн үг юм. Өөрийнхөө бие махбодь хэлэх үг ялангуяа ухамсраа хянаж бай. Өөрийнхөө оюун ухаанаа хянана гэдэг нь бас л бясалгал юм. Эхлээд хамгийн олон төрлийн энгийн бясалгалын цогц мэдлэгтэй болж түүгээрээ та хичээллэж болно. За өнөөдөр ингээд өндөрлөө. Асуулт байна уу?

### **Асуулт:**

Энэ танхимд таны лекцийг байнга сонсдог хүмүүс ихэнх нь байна . Эргэж буцалгүй жаахан түргэхэн шиг явж болохүй юу? Ийм хэмнэлээр явах юм бол бид нар эцсийг нь үзэж чадахгүйд хүрнэ.

### **Хариулт:**

Бясалгал хийхийн тулд анхан шатны бясалгалыг сайн эзэмшиж түүгээр хичээллэх нь маш чухал. Орчлонгийн мөнх бус болон үхлийн тухай би нэг биш удаа ярьж байна. Би энэ сургаал номлолыг бүх талаас нь хариулахыг хичээж байна. Энэ нь та бүхний ердийн өдөр тутмын дадал сургуульд илүү их ашигтай байх болно. Хэрвээ би АНУ-д худалдаа яаж хийдгийг яривал та бүхний хувьд нэг их ашиг байхгүй. Харин Улаан-Үдэд юуг хаанаас худалдан авч болох тухай мэдээлэл ашигтай. Харин та бүхнийг Америкт очих болсон цагт тэнд хаанаас юу худалдан авч болох тухай нарийн сонсож болно. Бурханы сургаал, номлолыг сонсож байх үедээ ямар нэгэн ер бусын шинэ зүйлийг мэдэхийн тулд ямар нэгэн сонирхолтой түүхийг сонссоноор түүнийг шууд утгаар нь хүлээж авч болохгүй ээ. Энэ миний өдөр тутмын амьдрал, үйл ажилд ямар ач тустай болох вэ гэдэг талаас нь сэтгэж сонсох хэрэгтэй. Ингэсэн тохиолдолд та бүхний хүлээн авсан сургаал номлол ашиг тусаа хүртээх болно. Миний хувьд ийм замаар явах нь нэлээд хүндрэлтэй юм. Өөрөөр хэлбэл алхам алхамаар гэсэн үг. Нэлээд ээдрээтэй дээд түвшний зүйлийг ярихдаа алгасах маягаар явбал надад ихэд хөнгөн байхсан.

### **Асуулт:**

Үхлээр ухамсарын шинэ үе шатанд шилждэг юм бол хүн өөрийгөө егүүтгэх эрхтэй юу?

### **Хариулт:**

Амиа хорлох нь хүнд байдлаас гарах гарц биш. Амиа хорлох нь үйлийн үрээ улам муутгаж байгаа юм.

## Хорин гуравдугаар сургаал

*Тодорхой чиглэлээ мэдэхгүйгээр гүйх нь утга учиргүй. Үүний нэгэн адил зөв бясалгал хийж сураагүй бол бясалгал хийх нь утгагүй, тэгэх тусмаа ууланд дияанчлан суух нь бүүр ч утга учиргүй.*

Бясалгал эхлэн хийгчид бэлтгэлгүйгээр бясалгал шууд хийж дээд түвшин рүү эрмэлзэх нь тэдний хувьд алдаа. Бурхан багш түүнийг тодорхой эрэмбэ дараатай хийхийг сургасан. Энэ нь эхлээд сургаал номлол, дараа нь сургаал номлолоо бодох бясалгах, үүний дараа бясалгал хийхийг заажээ. Иймээс хамгийн эхлээд бясалгал хийхийг яарах хэрэггүй. Энэ бүхнээс үүдэн хорин гуравдугаар сургаалыг танд хүргэж байна. Хэрвээ зүг чигээ мэдэхгүй бол хаашаа ч хамаагүй зугтааж яах юм. Нааш цаашаа гүйгээд байх юм бол эцсийн эцэст хаашаа ч гүйж чадахгүй. Жишээ нь, би та нарт бясалгалын ямар нэгэн түргэтгэсэн хэлбэрийг зааж өгнө. Ингэхдээ гүн ухааны зайлшгүй үндэс болох суурийг нь тавилгүйгээр энэ хэлбэрээр та бүхэн бясалгал хийх болно. Хэрэв хэн нэгэн өөр сургагч ирээд та нарт бясалгалын нилээд түргэтгэсэн хэлбэрийг зааж өгвөл түүнд шилжиж болно. Мөн минийхээр ч бага зэрэг, бас өөр аргаар ч бага зэрэг хичээллэж болно. Гэхдээ энэ нь шинэ багш ирснээр нааш цаашаа гүйж эцсийн эцэст юунд ч хүрэхгүй ээ. Буддагийн сургаалаар гэнэт шинэ шатанд гарах эсвэл нилээд гүн уналтын дараа сэргэх зэрэг нь нэг төрлийн алдаа юм. Иймээс та бүхнийг би эхнээсээ иймэрхүү хэлбэрийн хэлбэлзсэн алдаа гаргахаас сэргийлж байгаа юм. Тухайн үед ийм алдаа Түвдэд байсан одоо Европт гарч байна. Та нар ч мөн энэ алдааг гаргаж болзошгүй. Иймээс бясалгалаар эхлэн хичээллэхдээ яарах хэрэггүй. Юуны өмнө бясалгалаар хэрхэн зөв хичээллэх талаар судалж эзэмших шаардлагатай. Бясалгалаа та нар хэрхэн зөв хийхийг мэдсэн цагт энгийн бясалгалыг эрчимтэй хийх болно. Иймээс зүг чигээ тодорхой мэдэх нь маш чухал.

## Хорин дөрөвдүгээр сургаал

*Билгүүн ухаанд хүрэх эхний алхам бол өөрийнхөө алдаа дутагдлыг олж харах явдал. Иймд юуны түрүүнд өөрийн алдаа дутагдлыг даруй зас.*

Чухам эндээс өөрийн дадлага эхэлнэ. Хэрвээ хэлбэр төдий бясалгал хийгээгүй бол жинхэнэ бясалгал эхэлж байна гэсэн үг. Бидний бясалгалын үндсэн зорилго нь билгүүн ухаант хүмүүс бэлтгэхэд оршино. Хэдий чинээ билгүүн ухаантай болно төдий чинээ таны ухаан “дуулгавартай” байх болно. Хэрэв та тэнэг, мунхаг, амиа хоохойлсон хүн бол оюун ухаанаа хөгжүүлэхэд хүндрэлтэй. Ухамсраа удирдаж чаддаг болтлоо та нар бясалгалаа ямар нэг байдлаар хэрэгжүүлж чадахгүй. Маш хүчирхэг тарнийн бясалгалаар та нар хичээллэж чадах нь мэдээж. Гэхдээ тарнийн бясалгалд амжилт олохын тулд билгүүн ухаан дутсанаар юуг ч онохгүй, эрдэм төрөхгүй. Оюун санааны замд билгүүн ухаангүй бол юунд ч үл хүрнэ. Тиймээс “гараараа элс базаад тос гаргаж чадахгүй. Харин сумранз базвал тос гаргаж болно” гэж ярьдаг.

Шинжлэх бясалгал, бодь сэтгэл, магад гарахуйн эдгээр анхан шатны гурван суурь бясалгал үгүйгээр тарнийн бясалгалд ямар ч амжилтанд хүрэх боломжгүй юм. Энэ нь элс базахтай ижил бөлгөө. Энэ тухай тарнийн сургаал болон судар бичгүүдэд заасан байна. Үүнийг мэдэх нь чухал. Учир нь зарим багш нар төөрөгдөлд хүргэдэг юм. Билгүүн ухаантай хүн болохын тулд юуны өмнө алдаагаа олж харах чухал. Бидэнд өөрийнхөөсөө илүү хүний алдааг олж харах хялбар байдаг. Өөртөө болон орчиндоо хандах хандлагын энэхүү онцлогоос болж олон тэнэг бүтэлгүй хэрэг гардаг билээ. Иймээс өөрийгөө байнга хянаж байх шаардлагатай. Алдаа, дутагдлаа олж харсан бол тодорхой хэмжээнд оюун ухааны дэвшилд хүрснийг гэрчилж байна. Та оюун санаагаа хөгжүүлэх анхны алхамаа хийжээ. Билгүүн ухаантан болж хувирахад нэг шалгуур үзүүлэлт болно. Хэрэв таныг хэн нэгэн шүүмжилвэл “миний буруу” эсвэл “надад тийм дутагдал бий шүү” гэж хүлээн зөвшөөрч чадвал та илүү мэргэн болно. Дараа нь дэвшил гарч буй нь мэдрэгдэнэ. Алдаагаа хүлээн зөвшөөрөх нь оюун санааны зам дахь билгүүн ухаанд хүрэх үүд хаалга юм. Агуу мастерууд болон өнгөрсөн, одоо ирээдүйн багш нар билгүүн ухаанд хүрэх энэ л хаалгаар орсон, орох ч болно.

## Хорин тавдугаар сургаал

*Уурандаа хийж байгаа таны үйлдлүүд нь та өөрийгөө хянах чадваргүй, мунхаг болсныг харуулна. Энэ нь маш аюултай.*

Оюун санааны дэвшилд хүрэх замын хамгийн том саад бол уур хилэн билээ. Хүсэл шунал нь энэ замын бас нэг том саад. Энэ таны уур хилэн. Өшөө хорсол, уур хилэн чинь таны эерэг үйлийг сүйтгэн шатааж муу үйлийн үрийг ихэсгэдэг ажгуу.

Засаж залруулах аргагүй хүнд гэмт хэрэг уур хилэнгээс үүдэлтэй байдаг. Хэрэв та анхааралтай ажваас, гэр бүл салж сарних хүртэл хурцадсан уур хилэнгийн хөрсөн дээр үүсдэг аж. Уур нь хүрээд байгаа бол хүний хагас, эсвэл галзуу солиотойн шинж. Уур чинь хүрээд байвал огт дуугүй болох хэрэгтэй. Учир нь энэ үед хүмүүсийн хор шарыг хөдөлгөх олон үг хэлэхэд бэлэн байдаг ажээ.

Иймээс өс хонзон, уур хилэн чинь хүрээд байвал хүмүүстэй юу ч ярилгүй таг дуугүй холдсон нь дээр. Уураа гарсан хойно та хүмүүстэй ярилцах хэрэгтэй. Гэр бүлд ээж нь бухимдсан үедээ хүүхдүүддээ ямар нэгэн юм ярих хэрэггүй. Дараа нь тайвширсан үедээ тийм тийм юм хийж болохгүй гэдгийг тайлбарлаж ойлгуулаарай. Хэрэв энэхүү сургаалийг баримталбал таны үг хүчтэй байна. Бухимдсан үедээ олон юм яривал хүнд хүрэх нь бага. Зарим эцэг эхчүүд ямар нэгэн хэрэг тарихад юу ч хэлдэггүй мөртлөө уураа хүрэхээр чанга хашгичан өчүүхэн юман дээр шийтгэдэг. Энэ бол буруу. Та гэр бүлдээ энэ бяцхан зөвлөгөөг хэрэгжүүлээрэй. Буддизмд тэсвэр тэвчээрийн дадлага маш чухал. Уур хилэнг гагцхүү тэвчээр л зогсоож чадна. Иймээс өдөр тутмын амьдралдаа тэсвэр, тэвчээрийг хичээ. Түвдэд бясалгалын нэг арга нь тэвчээрийн бясалгалаар хичээллэдэг. Хэн нэгэн нь бясалгалын үед “чи юу хийж байгаа юм бэ ” гэж асуухад “би тэвчээрийн бясалгал хийж байна” гэж хариулж байна. Тэгэхлээр нь “өө чи тэсвэрийн бясалгалаар хичээллэж байгаа юм уу, чи муу гөлөг ” гэж хамгийн муу үгээр доромжилно. Хариуд нь тэр хүн уурлаж “чи муу ч гэсэн гөлөг” гэж хариулжээ./инээлдэв/. Тэгэхлээр нөгөө хүн “чиний нөгөө тэсвэр тэвчээрийн бясалгал чинь хаана байна ” хэмээн тавлав. Бясалгалаар хэрхэн хичээллэхийг мэдэхийг хүсвэл та унтаж байх үедээ илүү хүчтэй бясалгал хийх болно. Өмнө нь би Түвдэд нэгэн бясалгалын мастер Буриад лам йогич байсан гэж сонсож байсан юм байна. Тэр байнга л унтаж байжээ. /инээлдэв/ Тэр унтаж байхдаа юугаар хичээллэж байсныг хараагүй харин хүмүүс дөхөөд очиход тэр бүх хүмүүстэй унтаагаараа ярилцдаг байсан. /инээлдэв/ Нэгэн удаа түүний шавь нар нь:

Багш аа та байнга л хэвтэж байх юм хэдийд нь сургаалаа айлдаж хэдийд нь бясалгалаа хийдэг юм бэ? Бясалгал хийдэг аргаа зааж өгөхгүй юм уу?

Тэрээр шавь нараасаа “Босож байж л буяныг үйлддэг гэсэн үг үү?. Хэвтэж байгаад амьтан албал тэр нүгэл болох уу? Үгүй юу?” гэж асуухад “Тиймээ, нүгэл болно” гэж шавь нар нь хариулжээ. Тэгвэл хүн хэвтэж байгаад яагаад буянт сайн үйлийг бас үйлдэж болохгүй гэж үү? Ойлгомжтой юу ? Хэвтэж байгаад хорхой алах нь сөрөг үйлийн үрийг дагуулах нүгэлт үйл болдог юм бол яагаад эерэг үйлийн үрийг бас үүсгэж болохгүй гэж ? Эерэг сөрөг үйл бол ухамсраар тодорхойлогддог. Иймээс ухамсрын үүрэг агуу их билээ. Тийм ч учраас буддизм

чухам ухамсарт хамгийн их анхаарал хандуулдаг. Ухамсар бол оюун ухаан дээр тулгуурладаг болохоос бие махбодь түүний байрлалаас хамаардаггүй. Хэрвээ ямар нэг биеийн тамирын дасгал дээр бүх юм тулгуурладаг бол аль нэг юмыг судлах шаардлага байхгүй байхсан. Буддизм ухамсарт нөлөөлөх ажилд их ач холбогдол өгдөг. Манай практикт юуны өмнө ухамсрын байдалд их анхаарал тавьдаг. Буриад йогич тэр хүн бол маш сайн үлгэр дууриал болж байлаа. Тэрээр Түвдэд маш гэгээлэг ухамсартай гэгдэж байсан учраас учраас түүнийг их хүндэлдэг байжээ.

## Хорин зургаадугаар сургаал

*Та өөрт тааламжгүй хүнийг алдаатай бүү дүгнэ. Тэр хүн цаг агаартай адил заримдаа сайн, заримдаа муу байна. Гэхдээ тэр дандаа муу байхгүй шүү.*

Таны дайсан хаврын тэнгэр мэт хувирамтгай. Заримдаа муудна, заримдаа сайдана. Тэр дандаа муугаараа байдаггүй. Бид тэнгэр үргэлж муухай байдаггүйг сайн мэднэ. Хэрвээ хаа нэгтээ Кижин\Буриадын нэг аймаг\ явлаа гэж бодъё. Тэнд тэнгэр бүрхэг байлаа. Тэгэхдээ энэ нь Кижинд тэнгэр үргэлж бүрхэг байна гэсэн үг биш. Хэрвээ Кижинд тэнгэр байнга бүрхэг байдаг гэж батлах юм бол буруу ойлголт. Заримдаа энд тэнгэр цэлмэг байх үе бий. Үүнтэй таны дайсан агаар нэгэн буй. Түүнийг бухимдсан үед нь уулзвал уур хилэнг нь та илүү мэдрэх болно. Гэхдээ энэ бол байнгын бишээ. Энэ хүний тухай бид ердөө л буруу бодолтой байдаг. Яагаад гэвэл түүнийг муу хүн гэдэгт бат итгэдэг. Тэр ч байтугай энэ хүн сайн юм хийсэн ч бид муугаар тусгаж авдаг. Тэгэхлээр бид дайснаа ийм маягаар бодох ёсгүй. “Тэр муу хүн гэдэг” зохисгүй дүгнэлтээ гээх хэрэгтэй. Дайснаа ойлгож сур. Энэ нь таны тэсвэрийг төгөлдөржүүлэх бясалгалд тус болно. Өөрөөр хэлбэл “тэсвэр тэвчээрээр өөрийгөө хүмүүжүүлэх ёстой” гэж хичээх хэрэггүй. Зүгээр л эсрэг талаа ойлгож сурах хэрэгтэй. Та тэвчээртэй байж чадах аваас уур хилэнг умартах болно. Иймээс та бүхэнд хорин долдугаар сургаалийг өгч байна. Үүнд:

Үүссэн нөхцөл байдлыг эсрэг тэсрэг байр сууринаас авч үзвэл та асуудлыг жинхэнэ ёсоор нь шийдвэрлэх арга замыг тод томруун олж харна.

Янз бүрийн зөрчлийг шийдвэрлэх Буддизмын хандлага нь маргаантай асуудлыг зөвхөн өөрийн талаас хараад зогсохгүй, нөгөө талыг харах явдал юм. Өөрөөр хэлбэл хоёр талаас үүссэн асуудлыг сайтар тунгаах хэрэгтэй бөгөөд сөргөлдөгчдийг хэлэлцээрийн ширээнд суулгаж талуудын эрэлт хэрэгцээг хангах чадвартай байх ёстой. Ингэвэл ямар нэгэн шийдвэр гарах болно. Эсрэгээрээ талууд асуудлыг хэлэлцэхдээ зөвхөн өөрийгөө бодвол зөрчил шийдвэрлэгдэхгүй.



## Хорин наймдугаар сургаал

*Самуун бодлоор дүүрсэн ухаанд анхаарал төвлөрөл, хурц ухаан орших орон зай үгүй учраас таны сэтгэлд амирлал цаашилаад аз жаргал гэж үгүй байх болно.*

Энэ зөвлөгөө маш гүн гүнзгий ухаан юм. Энд дөрвөн үнэний тухай сургаалыг хураангуй байдлаар толилуулсан байна. Мөн үүнд билгүүн ухаан болон төвлөрөл нь аз жаргалын бодит шалтгаан болдог учраас орчлонд аз жаргал байдаггүй гэсэн утга юм. Эдгээр чанар нь байхгүй бол эсрэг тэсрэг чанар гарч ирдэг. Хэрвээ гэрэл байхгүй бол сүүдэр үгүй. Тийм биш гэж үү? Хэрвээ билгүүн ухаан үгүй бол мэдэхгүйн хар гай гарч ирнэ. Мэдэхгүй байна гэдэг нь олон сөрөг үйл явдлыг дагуулна. Төвлөрөл үгүй үед ухаан самуурна. Бидний ухамсар энэ хоромд ийм л байна. Ийм сарнисан бохирдсон ухамсар нь орчлонд тайван байдлыг авчирна гэж үү? Ухамсар “бохирдож” бүрэн сарнина. Бид ямар нэгэн байдлаар аз жаргал руу тэмүүлэхэд түүнд хүрсэн мэт санагдах бөгөөд тэр нь жинхэнэ аз жаргал биш юм. Буддизм зовлонгийн гурван түвшин байдаг гэж үздэг. Эхний үнэн нь зовлон үнэн юм. Зовлонгийн эхний түвшин нь зовлонгийн зовлон юм. Бидний аливаа өвчин зовлон нь зовлонгийн зовлон юм. Зовлонгийн хоёр дахь түвшин нь өөрчлөгддөг зовлон юм. Энэ нь хүмүүн төрөлхтөн бид аз жаргал баяр баясгаланг мэдэхгүйн хар гай юм. Жишээлбэл, бид даарахаараа галд ээж жаргал амсдаг. Гэхдээ үнэн хэрэгтээ зөвхөн даарах зовлонгоо багасгадаг. Хэдий чинээ галын дэргэд байна төдий чинээ халууцах зовлонг мэдэрнэ. Өөр нэг жишээ машин худалдан авах. Машин байхгүй үед байхгүйн зовлонг эдлэнэ. Машин худалдаж авбал таны байхгүйн зовлон багасна. Гэвч түүний зэрэгцээ машинтай байхын шинэ зовлон нэмэгдэнэ. Энэ нь машиныг минь хулгай авчих вий, осолд орчих вий, хаанаас шатахуунаар цэнэглэх вэ гэх мэт болно. Хэрвээ шатахууны үнэ нэмэгдвэл та сэтгэлээр унана. Хэрвээ та машинтай болвол энэ зовлон чинь улам л нэмэгдэнэ. Ингээд бид байх байхгүйн зовлонг эдлэх болно. Үнэн хэрэгтээ өдөр тутмын өмнөө тавьсан зорилго нь аз жаргалд хүрэх зохистой зүйл биш юм аа. Ингэхээр бид юу хийх ёстой вэ? гэдэг асуулт үүсэж байна. Зовлонгийн гурав дахь түвшинд зовлонгийн үнэнийг ойлгох гүнзгийрсэн түвшин юм. Хэдий чинээ гүн гүнзгий ойлгох тусам та улам няцах болно. Зовлонгийн гуравдахь түвшин нь бүхнийг хамарсан эсвэл зовлонд нэрвэгдсэнийг хэлнэ. Бидний бие махбодын бүх элементүүд нь зовлонгийн шалтгаан болдог бөгөөд тэр нь бидний үйлийн үртэй холбоотой. Иймээс бид өөрчлөлтийн зовлон болон зовлонгийн зовлонгийн үндэс нь болдог. Жишээлбэл, гараа зүслээ гэж бодъё. Түүнд хүрэхэд л хөндүүрлэдэг. Энэ хөндүүрлэх үндсэн шалтгаан нь шарх юм. Хэрвээ хэн нэгэн нь хөндөхгүй бол шарх өвдөхгүй. Шархаа эдгээе гэвэл усаар угааж тусгай эмчилгээ хийх шаардлагатай. Бас өөр нэг жишээ татъя. Сүрьеэ туслаа гэхэд зовлонд нэрвэгдэнэ. Энэ өвчнөөс болж ханиана, өвдөнө. Энэ бол зовлонгийн зовлон юм. Өвчин намдаах эм уухад өвдөхөө больж бие хөнгөрнө. Үүнийг өөрчлөлтийн зовлонтой харьцуулж болно. Жинхэнэ эмч хүн бол өвчин намдаах эмний оронд эмчлэх аргыг зааж өгнө. Сүрьеэгээр өвдсөн хүмүүс ханиалга болон өвчнийг үндсэн өвчин гэж ойлгоод түүнээс хэрхэн ангижрахаа мэддэггүй. Бид тэднээс ялгаатай нь өвчин болон ханиалганаасаа салахыг эрмэлзэх нь өвчний гол шалтгааныг эдгээх тийм ч сайн арга биш гэдгийг мэднэ.

Энэ бидний амьдралд ч мөн хамааралтай. Өвчний илэрсэн шинж тэмдгийг нь биш жинхэнэ үндсийг нь анагаахад оршино. Өдөр тутмын цаг зуурын асуудлыг шийдэх нь бидний хувьд

хамгийн чухал ажил биш юм. Харин үндсэн шалтгааныг нь олж тогтооход бүх хүч анхаарлаа чиглүүлэх ёстой. Сүрьеэ өвчнөөс бүрэн ангижирсан эрүүл мэндийн байдлыг эрх чөлөө буюу гэгээрэл нирвааны жишээнд дурдлаа. Шантидевийн сургаснаар хүмүүс өвчний гадаад шинж болох өвдөлт зовиурыг анхаардаг болохоос ужиг өвчиндөө анхаардаггүй. Ужиг өвчтэй хүн гэдэг нь зовлонгийн шалтгаан болсон уур хилэн, мунхаглал, хүсэл шуналыг сэтгэлдээ тээгчийг хэлнэ. Үүнээс үүдэлтэй сөрөг муу үйлийн үрээр бие цогцос бий болдог. Таван цогцос бий болмогц зовлонг амсдаг.

Иймээс зовлонгийн гурван түвшинг мэдэх нь чухал. Зовлон бол энгийн нэг өвчин биш гэж ойлгож эхэлбэл энэ нь өвчин юм. Сүрьеэ тусвал энэ өвчнөөс яаж ангижрах вэ? гэж зовох болно. Иймд зовлонгоос ангижрахыг эрмэлзэхийн тулд хамгийн муу жинхэнэ зовлонг авч үзэж харьцуулах ёстой. Энэ нь таван цогц бохирдсон шалтгаанаас болж үүсдэг. Энэ зовлонгоос ангижрахын тулд түүнийг ямар шалтгаанаар үүссэнийг шинжлээд, шалтгааныг нь таслан зогсоох хэрэгтэй. Иймд зовлонгийн шалтгааны үнэний тухай ярьж байна. Үүний эх үүсвэр нь мунхагийн харанхуйгаар найз нөхөр, дайсан гэж хүмүүсийг хуваадаг. Мунхагийн харанхуйгаар уур нь их амархан хүрдэг, атаархал төрдөг, ухаан нь самуурдаг. Буруу бодол нь муу үйлийн үрийг үүсгэдэг. Энэ үйлийн үр нь ухамсарт муу ул мөр үүсгэдэг. Үйлийн энэхүү ул мөр нь тухайн хүнийг үхэх үед зохих нөхцлөөрөө өдөөгдөн ямар нэг төрлийг бий болгодог. Хэдийгээр мунхаг сэтгэлээр сансрын хүрдэнд байгаа ч гэсэн эерэг сайн үйлийг үйлдэх нь бий. Гэхдээ сайн үйлээр олдсон хүний бие ч гэсэн сансрын хүлээснээс салсны нэр хараахан бус юм. Үйлийн үрийн онолоор бол буртагт ба цэвэр үйлийн үр гэсэн үг юм. Бурханы сургаалаар бохир үйлийн нөлөөнөөс ангид бус бол үйлдсэн үйл тань нирваанд хүргэхгүй гэж заадаг. Хоосон чанарын ойлголтгүй ч гэсэн сайн үйл үйлдэж, тарни уншиж, бясалгал үйлдэх боломжтой гэдэг л дээ. Гэхдээ энэ нь та орчлонгийн хүлээсэнд үлдэхийг тулгасан бохир үйлийн үрийг ялгаагүй үйлдэж байна гэсэн үг юм. Тарнийн тусгай зам мөрийг эзэмшсэнээр буян үйлдэж чадах боловч бас л энэ нь бохирдож болно. Иймээс л хоосон чанарыг онож ойлгох нь маш чухал. Сансарт эргэлдэх үндэс нь энэхүү хоосон чанарыг ойлгоогүй мунхагийн харанхуй бөгөөд Би-г буруу ойлгох, орчин тойрныхоо үзэгдлийг буруу ойлгох, аливааг ид шид мэтээр бодох буруу бодол юм. Үүнийг бид сүүлд үзэх болно. Гуравдахь үнэн нь зовлонг хорих явдал юм. Номын энэ хэсэгт мунхагийн харанхуйгаас бүрэн ангижрах боломжтой эсвэл боломжгүй, хэрэв бүрэн ангижирч болдоггүй юм бол бясалгал юунд хэрэгтэй юм бэ? Хэрвээ мунхагийн харанхуйгаас ангижрах боломж байгаа юм бол сөрөг бүх сэтгэлгээнээс чөлөөлөгдөх боломж байна. Хэрвээ орчлонгийн хүлээснээс ангижрах боломж байгаа юм бол зовлонгоос ангижрах гэгээрэл байна гэсэн үг. Буддизм мунхагийн харанхуйгаас ангижирч болно гэж сургадаг. Учир нь бидний ухамсрын ертөнц нь мунхагаас үүсээгүй, чанарын хувьд цэвэр. Үүнийг устай адилтгаж болно. Бохир усыг бүрэн цэвэрлэж болно. Яагаад гэвэл бохир заваан байдал нь усны мөн чанар биш юм. Яагаад мунхаг нь бидний ухамсрын ертөнц биш гэж ? гэсэн асуултыг та нар тавьж болно. Бид уурлах, ухаан санаа самуурах зэргийг мэдэрдэг. Заримдаа тэрийг мэдрэхгүй байх үе ч бий. Хэрвээ уур хилэн, төөрөгдөл, цочрол зэрэг нь бидний ухамсрын ертөнц мөн байсансан бол бид энэ мэдрэмжийг байнга мэдрэх байлаа.

Буддын сургаал гэсэн хаягтай болгон үнэн зөв байх албагүй. Өөрөөр хэлбэл, Богд Зонховын тайлбарласнаар Бурхан багшаас илүү багш бидэнд үгүй юм. Богд Зонхова ламыг Түвдэд байх үед сургаалийн янз бүрийн урсгал, уламжлал тархсан байна. Түүнчлэн “Хэрвээ чи энэ богинохон сургаалыг хэрэглэвэл шууд л Бурханы хутагт хүрнэ ” гэж амласан олон янзын

сургаал айлдагчид бий болжээ.

Сажава, Нинмава, Гаржүдва, Гаадамба зэрэг чиглэлийн янз бүрийн сургаалийг судлаад Зонхова энэ бүх сургаалын үнэн эсэхийг шалгахдаа тэр үед давамгайлж байсан “Энэ бол үнэн, яагаад гэвэл миний Багш хэлсэн” гэсэн үзлээс өөр шалгуураар судалжээ. Богд Зонхова үнэнийг тодорхойлох шалгуурт энэ урсгал нь Бурхан багшийн үндсэн сургаалаас үүдэлтэй юу гэдэг асуултыг дэвшүүлсэн байна. Буддагаас илүү агуу их багш байхгүй.

Шуньята буюу хоосон чанарын тухай сургаалын талаар маш олон үзэл баримтлал байдаг бөгөөд Богд Зонхова “Нагаржунайгаас урган гарсан хоосон чанарын сургаал нь үнэн юм. Учир нь Нагаржунайгийн үүслийн талаар Будда өөрөө айлдсан юм ” гэжээ. Богд Зонхова түүний шавь нарын нэрлэсэнээр Гэлүгва /буяны ёс гэсэн утгатай үг/ хэмээх чиглэлийг үүсгэн хөгжүүлсэн юм . Энэ нь өмнөх үндсэн дөрвөн урсгал болон одоог хүртэл байгаа ботидын тухай сургаалын нэгтгэл юм. Ийм байдлаар Гэлүгва буюу Шинэ Гаадамба нь Сажава, Нинмава, Гаржүдва, Гаадамбыг агуулсан олон үзэл онолыг нэгтгэсэн сургаалийн өөр өнцгөөс гаргасан чиглэл юм.

Буриадад Богд Зонховын шашин өргөн дэлгэр тархсан.

Тэгэхээр хутагтын дөрвөн үнэний тухай ярилцацгаая. Үүнд дараах зүйл гарч ирдэг. Хэрвээ нирваан болон гэгээрэл нь боломжтой юм бол ямар шалтгаан байна вэ? Хэрвээ хорт хавдартай зүйрлэвэл энэ нь өвчнөөс аврах эм нь болох ёстой юу? Энэ тохиолдолд нирваанд хүрэх “эм” нь ямар нэг өвчний эсрэг хорын ерөндөг байх ёстой. Үнэхээр зовлонгийн шалтгаан нь мунхаг байдаг тул мунхагийн хорын эсрэг ерөндөг нь хоосон чанарыг таних билгүүн ухаан юм.

Тэгэхээр дөрвөн үнэн гэдэг бол үнэнд хүрэх дөрвөн арга зам юм.

Энэ үнэн бол хоосон чанарыг таних ухамсар юм. Харин одоо та бүхэнд дараах асуултыг тавья : Та нарт хичнээн үнэн байна вэ? /танхимд хүмүүс энэ асуултыг бодоцгоов/

Хичнээн үнэнтэй вэ? /танхимаас “дөрөв” гэсэн хариулт дуулдана/. Дөрөв. Тэгвэл та бүхэн гэгээрэлд хүрчээ. /Инээлдэв/. Яагаад гэвэл дөрвөн үнэн гэдэг бол хоосон чанарыг таних ухаан юм. Түүний үр дүн нь таныг нирваанд хүрчээ гэдгийг илтгэнэ. Нэг хүн шууд дөрвөн үнэнд хүрнэ гэдэг боломжгүй гэдгийг би танд хэлье. Учир нь нэг хүн нэг дор нирваанд хүрсэн хирнээ орчлонгийн хүлээсэнд байна гэж байхгүй юм. Адилтгаж хэлвэл нэгэн хугацаанд хорт хавдартай байж түүнээсээ ангижирсан гэж хэлж болохгүйтэй адил. Хэрвээ хүн хорт хавдартай бол түүнээсээ ангижраагүй, хорт хавдаргүй бол ангижирсан гэсэн үг юм.

Тэгэхээр одоо дахиад асууя ? Танд хэдэн үнэн байна вэ? /танхимаас: Хоёр хэмээцгээв/. Ямар? /танхимаас: Эхний хоёр/. Сайн байна. Хариулт та бүхнийг зөвхөн сонссон биш харин ойлгосон гэдгийг харуулж байна. Үнэхээр зовлон байдаг нь үнэн буюу бидний бие өвчинд бохирдсон. Зовлонгийн эх байдаг нь үнэн буюу мунхаг, уур уцаар, шунал байдаг. Бидний бохирдолтын үндэс үйлийн үр, нисваанис байдаг. Энэ бохирдолт байна гэдэг нь орчлонгийн хүлээсэнд бид байна гэсэн үг юм. Өөрөөр хэлбэл үйлийн үр гэдэг нь ямар нэг өөр гадна оршдог зүйл бус бүхий л амьд амьтдаас гаралтай хяналтгүйгээр бий болсон зүйл юм. Үйлийн

үр гутрал, цухалдлаас үүсэлтэй. Энэ гутрал, цухалдлын дунд гурван үндсэн хор ялгардаг. Уур уцаар, хэт шунал, мунхаг. Мунхаг нь нисваанисийн үндэс. Энэ бол сансрын үндэс.

Гурав дах үнэн бол зовлонгийн шалтгаанаас ангижрах зовлонгоос гарах арга зам байдаг нь үнэн юм. Энэ бол Гэгээрэл юм.

Дөрөв дэх үнэн бол нирваанд хүрэх шалтгаан байдаг нь үнэн юм.

Ийм байдлаар нэг болон хоёр дах үнэн орчлонд хүлэгдэхийн шалтгаан үр дүнгийн талаар өгүүлдэг бол гурав болон дөрөв дэх үнэн нирвааны шалтгаан үр дүнгийн талаар өгүүлдэг.

Судар болон тарни дээр үндэслэсэн бүхий л Буддын сургаал номлолууд энэ дөрвөн үнэнг багтаасан байдаг. Бүх зүйл ойлгомжтой юу? Асуулт байна уу.

Асуулт : / ? /

Хариулт:

Би энэ орчлон дээр байна, орчлон гэж юу байдаг вэ гэж харж байна. Би аз жаргалын илрэлийг ажиглаж, энэ үнэхээр үнэн аз жаргал мөн үү гэж тунгааж байна.

Хэрвээ та өөртөө ийм асуулт тавьж, аз жаргалтай байгаа бол энэ нь үнэхээр бидэнд ашигтай бөгөөд амьдарлын утгыг ойлгох ойлголт тань өсөн дэвжих болно.

Хамгийн түрүүнд сансраас бүрмөсөн салах гэж оролдсоны хэрэггүй. Харин түүн дунд байж өөрөөсөө асуулт тавьж, хариулахыг оролдож, ертөнцийг үзэх үзлээ амьд болгох хэрэгтэй.

Энэ үзэл дунд байж, энэ үзэлтэй хамт амьдарч байвал жинхэнэ бясалгал болно. Тэгвэл ухамсар тань сансраас таны оролцоогүйгээр жам ёсны дагуу ангижрахыг харах болно. Таны сонирхолыг гэгээрлийн зам улам бүр татах болно. Энэ байдал нэмэгдэх тусам та улам бүр шийдэмгий, урам зоригтой болно. Олон буддистуудад урам зориг дутагддаг. Жишээ нь би их залхуу хүн. Бидэнд урам зориг дутагддаг. Учир нь бид дөрвөн үнэнийг бүрэн ойлгож, түүнийг сэтгэл зүрхээрээ мэдэрч чадаагүйд байдаг. Харин дөрвөн үнэний талаар бодож тунгаах үед энд байх хүсэл үгүй болж, эндээс бушуухан холдохын түүс болон, оюун санааны амьдралаар амьдрахыг хүсдэг. Өөрөөр хэлбэл энэ бүхнээс, орчлонгоос уйдах байдал үүсч, урам зориг бий болж байна гэсэн үг юм.

## Хорин есдүгээр сургаал

*Танд жинхэнэ сэтгэлээсээ илэрсэн мэдрэмж үгүй бол хуурмаг дүр эсгэх хэрэггүй. Дайсагнасан хандлага руу өөрийгөө бүү чиглүүлээрэй. Учир нь дайсагнасан үзэл бодлыг та гаргавал эргээд тань руу дайсагнасан үзэл бодол ирдэг. Ийм зөрчил хамгийн зохимжгүй зүйл учраас жинхэнэ буддист үзэлтэй хүмүүс ийм байдлаас аль болох зайлсхийхийг хичээдэг.*

Сэтгэлийн ариусалд цаг хугацаа зарцуулах тусам танд улам өөдөө мандан дэвших хүсэл, урам зориг төрдөг. Гэр орондоо эсвэл уул агуйд бясалгахад тань нэгэн аюул учирч болох юм. Төгс хэмжээнд хүрэхийн тулд зүтгэхэд бэрхшээл үүсч болно. Бэрхшээлийг мэдэрч байвал танд ямар нэгэн дэвшил гарсны шинж юм. Хэрэв та бясалгаж байхдаа бясалгалдаа шунаж өөрийгөө бусдаас илүү хөгжиж байна, өвөрмөц болж байна гэх мэтээр бодвол бясалгалын замаас тэс ондоо замд орж болно. Гэхдээ сэтгэлийн ариусал, бясалгалыг анхаардаггүй хүмүүст дээр дурьдсан шиг мэдрэмж төрдөггүй. Ерөнхийдөө бид бясалгалд шунах тухай ярьж байна. Ямар нэг бясалгалаар хичээллэж эхэллээ гэж бодъё. Хүзүүндээ том эрхи зүүж, гараа ер бусаар зөрүүлэн мутар үзүүлж, бусад хүмүүс рүү өндөрлөгөөс ихэмсэг харах гэх мэт үйлдэл илэрч байвал тэр чинь нөгөө аюул ирлээ гэсэн үг юм. “Бусад хүмүүс сэтгэлийн ариусгалаар хичээллэдэггүй харин би хичээллэдэг” гэж сэтгэлийнхээ гүнээс ихэмсэг байдлыг илэрхийлэн омогшдог. Бясалгалын ямар нэгэн амжилтанд хүрэхэд та зүүдэндээ ямар нэгэн шинж тэмдгийг мэдэрч бясалгал маань урагшилж дээшилж байгаагийн шинж гэх боловч энэ нь үнэн хэрэгтээ сөргөлдөөнийг бий болгодог. Ууланд бясалгахаар гарахдаа зориудаар муу хувцас өмсөн түүгээрээ та өөрийгөө агуу хүн болсон мэт харагдахыг хичээнэ. Уг нь агуу бясалгагч байхын тулд юу өмссөн, зүүсэн нь онц биш. Энэ бол явж, явж харшлалын нэг хэлбэр юм. Оюун ухааныхаа түвшинг ямар байна гэдгийг ямагт хянаж байх нь чухал байдаг. Гаадамбын нэг их багш сургахдаа “Өөрийнхөө харьцааг төлөвшүүлж, байгалийн унаган төрхөөрөө элдэв гадаад хэлбэрдэлээс ангижран урьд өмнө ямар байсан тэр байдлаараа байх нь чухал” гэж сургасан. Бясалгалын хөгжилд хамгийн аюултай нь хар санаа, бухимдал юм. Зөвхөн үзэн ядалт төдийгүй дайсагнасан бодол нь “Тэр, тэд нар муу хүмүүс. Би сайн яагаад гэвэл би өөрөө сэтгэлийн ариусал, бясалгал үйлддэг” гэсэн хэлбэрээр илэрдэг. Хэрвээ та бясалгалаар хичээллэж байгаа бол хөндлөнгийн хүмүүсийн алдаа дутагдал руу өнгийх бус харин өөртөө байгаа алдаа дутагдлыг үргэлж анхаарч, түүнийгээ засаж залруулбал зохино. Бусдын гэмийг харах нь дайсагнасан ухамсар үүсэх шалтгаан болдог. Үнэндээ энэ нь танд оюун ухаан болон сэтгэл зүйн зөрчил болно. Бясалгагч хүмүүст энэ дутагдал тохиолдоно. Жинхэнэ Буддын бясалгагч хүн ийм зүйлээс үргэлж ангид байж, ямагт зайлсхийж явахыг хичээх нь зүйтэй.

## Гучдугаар сургаал

*Өөрийнхөө хүсэл шуналыг хазаарлан барь, тэгвэл та төгс төгөлдөржин, өөрийгөө улам мэдрэн чөлөөт байдалд хүрэх болно.*

Сэтгэл гутрал, мунхаг чанаруудаас ангижрах зорилго бүхий хэсэгчилсэн бясалгал нь хангалтгүй. Мэдээж хэрэг энэ нь ямар нэг хэмжээнд ухаан бодлоо цэгцэлж, оюун санаагаа удирдахад туслах боловч гэгээрэл, нирваанд хүрэхэд хангалтгүй юм. Тиймээс ч Богд Зонхова айлдахдаа : “Хэрвээ та хоосон чанарын сургаалыг ойлгохгүй бол бодь сэтгэл болон магад гарахын бясалгалыг хийгээд ч сансрын үр үндсийг тасалж чадахгүй. Ийм учраас шүтэн барилдахуйн сургаалийг ойлгох хэрэгтэй” гэжээ.

Гэхдээ хоосон чанарын ойлголт нь бодь сэтгэл болон магад гарахуйн түвшнээс илүү гэж ойлгож болохгүй. Энэ бүгд хоорондоо харилцан холбоотой, нэгэн зэрэг ариусалд хүрэхэд хэрэгтэй юм. Өөр нэгэн номд Богд Зонхова “Бодь сэтгэлийг хөгжүүлэлгүйгээр хоосон чанарыг бясалгах , шүтэн барилдахуйн талаар хичнээн хичээллээ ч Бурханы хутагт хүрэх боломжгүй” гэж айлдсан. Учир нь бодь сэтгэл нь Бурханы хутагт орох түлхүүр нь байдаг. Бүх л Бурханы хутагт хүрэхийг эрмэлзэгчид бодь сэтгэлийн /бүх л амьд амьтныг энэрэх сэтгэл / тусламжтайгаар хүрсэн байдаг.

Бодь сэтгэл болон хоосон чанарын сургаал нь сансрын далайг гатлаж Бурханы хутагт хүрэх хоёр далавч шиг юм. Нэг далавчтайгаар нисэж болохгүй шүү дээ.

Тиймээс ч өөрийгөө танигтун. Тэгвэл нирваанд хүрнэ. Сансраас ангижрахын тулд бодь сэтгэл чухал биш. Гэхдээ Бурханы хутагт хүрэхэд заавал хэрэгтэй юм. Өөрийгөө зөв таньж байгаа бол та хоосон чанарын сургаалийг таних болно. Ингэснээрээ та нирваанд хүрнэ. Бидний олонхи нь хэн бэ гэдгээ таньж чадаагүй л байдаг. Та бүхэн үргэлж л “Би, Би, Би” гэдэг. Бид бүхэн хурдхан шиг л ямар нэг төгс зүйлд хүрэх гэж тэмүүлдэг, янз бүрийн сургаалийг уншдаг. Гэвч энэ бүхэн зөвхөн өөрсдийн хувийн аз жаргалын төлөө л байдаг. Гэвч бид өөрсдийгөө хэн бэ гэдгээ мэдээгүй л байдаг. Заримдаа бид Би гэдэг нь бидний бие гэж боддог. Бидний бие махбодь явах үед “би явж байна” гэдэг. Заримдаа бид өөрийн бие болон ухаан бодлоо нэг гэж боддог. Ямар нэг тэнэг бодол орж ирэх үед “би тэнэг” гэдэг. Заримдаа та бүхэн бие, ухаан, мөн чанараа гаднаас “Би” гэдэг бол таны бие, ухаан бодлоос өөр зүйл юм гэж бодно. Ингээд л Би таны бие, ухаан бодлоос ангид юм шиг “Миний сайхан бие”, “Миний сайн ухаан”, “Миний тэнэг ухаан”, “Миний сайхан сахал” гэх мэт ярьдаг. /инээлдэв/.

Өөртөө төсөөлж байгаагүй “Би”-г олж харах үедээ та хоосон чанарыг таньж эхэлдэг. Үүний тухай дараа ярьцгаая. Ойлгомжтой юу?

## Гучин нэгдүгээр сургаал

*Та өөрийнхөө ухаан бодлыг чин үнэнчээр хөгжүүлж чадсан бол бүхнийг амжуулж амгалан тайван амьдрах болно.*

Энэ зөвлөгөө нь ууланд гарч дияанч хийх гэж байгаа болон гэртээ бясалгалаар хичээлэх гэж байгаа хэн бүхэнд зориулагдсан болно. /инээлдэнэ/. Тэгэхээр таны оюун ухааны бясалгалд ямар тэмдгүүд илэрч болох талаар ярилцацгаая. Хэрвээ та оюун санааны бясалгалаар үнэн сэтгэлээсээ хичээллэж байгаа бол ямар нэг дэвшил гарч буйн үр дүнгийн үзүүлэлт нь хэлж ярьж байгаа үйлдэл бүхэн тань ухаалаг, сайн болж, ухаан бодол тань илүү амгалан болж эхэлдэг. Энэ л үед бясалгалыг үргэлжлүүлэх хүсэл танд төрнө. Энэ нь унтахаас илүү ач холбогдолтой таны амьдралд гарч байгаа дэвшлийн чухал үзүүлэлт юм. Буруу бясалгал хийсэн тохиолдолд ч та сайн унтаж амарч болно, гэхдээ энэ нь буруу чиглэлд хүргэх юм.

Хэрвээ та ухаан санааны байдлаа оюун санааны бясалгал хийхээс өмнөх үетэйгээ харьцуулахад ухамсарт тань ямар нэг өөрчлөлт гарсныг олж харвал тодорхой дэвшилд хүрчээ гэсэн гэрч юм.

Дэвшлийн ямар нэг тэмдэг бидэнд яагаад хэрэгтэй гэж ? Бид энэ оюун санааны амьдрал нь намайг сайжрахад тус болж, ямар нэг дэвшилд хүрчээ гэдгийг мэдэх хэрэгтэй. Ингэсэн тохиолдолд энэхүү бясалгалаа улам гүнзгийрүүлэх хүсэл, урам зориг ундрах болно. Өөрөөр хэлбэл би өөрчлөгдөж байгаагаа мэдэрч, улам илүү сайжирч, оюун санааны бясалгал хийх эрч хүч, шийдвэр бүрэн дүүрэн байх болно.

## Гучин хоёрдугаар сургаал

### *Тайван амгалан байдлыг гаднаас бус өөрийнхөө дотоодоос хайгтун.*

Хэрвээ та удаан хугацаагаар ууланд бясалгал хийж байгаа бол танд “Гэртээ байсан бол дулаан, тохилог орчинд найз нөхөдтэйгээ хамт сайхан байхгүй юу. Дуртай хоолоо идээд л жишээ нь бууз...” гэсэн бодол орж ирэх вий. Хэрвээ тийм бодол төрж эхэлвэл өөртөө “эхлээд би бусад хүмүүстэй адил аз жаргалыг өөрөөсөө гадуур эрж байсан. Хэсэг хугацаанд л аз жаргалтай байдаг, дараа нь дахиад л олон асуудал, бэрхшээл урган гардаг байсан. Учир нь дотор байгаа жаргалаа өөрөөсөө гадуур эрдэг байсан шүү дээ” гэж хэлээрэй.

Өөрөөсөө гадуур аз жаргал хайгаад л энэ байдлаараа цаашид явсан бол би хэзээ ч аз жаргалтай болж, бусад хүмүүсийг ч бас аз жаргалд хүргэж чадахгүй байх байсан даа гэж өөртөө хэлэх хэрэгтэй. Энэ л үед өөртөө “Жинхэнэ аз жаргал миний дотор байдаг” гэж хэлж байгаарай. Хэрвээ та маш сайхан зураг харахыг хүсч байгаа бол ухамсартаа энэ үнэхээр гоё зураг гэж бод. Ингэж л та бясалгал хийх урам зоригоо хөгжүүлэх болно.



## Гучин гуравдугаар сургаал

*Хэрэв та бясалгалын эрдмийг эзэмшлээ гэж бодвол тэр нь таны үйл хөдлөлөөр илрэх болно. Таны үг яриа, үйл хөдлөл, тань төгс төгөлдөр болж эхэлнэ.*

Бясалгалын мастер болсон уу, үгүй юу гэдэг тань таны зан үйлээс харагдах болно. Хэрвээ таны үг яриа, үйл хөдлөл тань төгс болсон бол бясалгалын мастер болжээ гэсэн үг. Хэрвээ төгс биш байгаа бол дэвшилд хүрэх замдаа л явж байна гэсэн үг юм .

Хэрвээ та өөрийн эрхгүй бусдад тусалдаг болж, хэл яриа тань төгс болж, үйлдэл бүхэн тань өгөөмөр, ухаан бодол тань цэцэн цэлмэг болсон бол бясалгалын мастер болсны илрэлүүд юм. Энэ бүхэн бол Бурханы бэлгэ чанар билээ .

## **Гучин дөрөвдүгээр сургаал**

***Бясалгал таны амьдралын дадал зуршил болох хүртэл оюун санааны дасгалаа орхиж болохгүй. Зөвхөн ингэж чадвал та муу сэтгэлийг үүсэх үед нь зогсоож чадна.***

Энэ зөвлөгөө нь сэтгэл гутралын эсрэг хор эсэргүүцэгч ерөндөгийг хэрэглэх нь амархан хэрэг бус гэдгийг өгүүлнэ. Сэтгэлийн амар тайван байдал таны хоёр дах төрөлх чанар болтол нь бясалгалын дадлыг яг л автомат юм шиг болтол нь хөгжүүлэх хэрэгтэй. Тэгж чадвал нисваанис, сэтгэл гутралгүй болж, ийм байдал үүсвэл автоматаар байгалийн зөнгөөрөө эсэргүүцэх үйлдэл үзүүлдэг болно.

## **II хэсэг. Бодь сэтгэлийн тухай сургаалиуд**

## Гучин тавдугаар сургаал

*Та бусдад гай тарьж байвал та шууд бусаар өөртөө гай тарьж байна гэсэн үг. Та бусдад тусалж байвал та шууд бусаар өөртөө тусалж байна гэсэн үг. Ухаалаг байж, бусдад туслагтун.*

Өнөөг хүртэл бид магад гарахуйн сэтгэл, бясалгалаар хичээллэх тухай ярилаа. Гучин таваас гучин долдугаар зөвлөгөө хүртэл Бодь сэтгэлийн тухай ярина.

Бодь сэтгэлийг хөгжүүлэхийн тулд нэгдүгээрт та бусдад хор хүргэснээрээ өөртөө мөн адил хор хүргэж байна гэдгийг ойлгох хэрэгтэй.

Яагаад үүнийг мэдэх ёстой вэ? Яг одоогийн энэ оюун санааны хувьд бусдыг хайрлах хайраа өөрийн би хэмээх үзэлтэй холбож чадахгүй. Бусдыг хайрлах хайраас та улам бүр ухаалаг болж, бодь сэтгэлийг өөртөө бий болгоно гэсэн үг. Хоёр төрлийн амиа хичээлт байдаг. Тэнэг бас ухаалаг гэж. Ихэнхдээ бидэнд тэнэг амиа хичээлт байдаг. Өөрөөр хэлбэл зөвхөн өөрийгөө бодох, хайрлах. Энэ нь муу үйлийн үрийг бий болгож байдаг. Үүнтэй холбоотой бусдад муу үйлийг хийснээр өөртөө бас гай хураана гэсэн үг. Яаж вэ? Бусдад муу үйл хийх үед бидний ухамсарт муу үйлийн үр бий болдог. Энэ муу үйлийн үр ухамсарт хадгалагдан үлдсэнээр та зовж эхэлдэг. Өөрөөр хэлбэл бүх л зүйл хоорондоо уялдаа холбоотой байдаг.

Энэ амиа хичээлтээс шууд гарах боломжгүй ч Би хэмээх үзлээ багасгах замаар гарч болно. Бусдад хор хүргэвэл өөртөө бас хүргэж байна, бусдад тус хүргэвэл бас өөртөө ч тус болж байна гэж бодоорой.

## Гучин зургадугаар сургаал

*Бусдыг хайрлах – энэрэл нигүүлсэл хоёр бол таны амьдралын гол зүйл. Энэ хоёрыг олж авсан бол эцсийн эцэст бүхнийг олж авлаа гэсэн үг.*

Оюун санааны амьдралын үндэс нь хайр, энэрэл юм. Харин гутрал, нисваанисийн үндэс нь мунхаг юм. Хэрвээ та өөрийн ухамсарыг тольдвол сөрөг бодлууд өөрийн эрхгүй амархан үүсч байгааг харах болно. Харин сайн чанаруудыг олж харах гэвэл хэцүү гэдгийг ойлгоно. Хоёр минут анхаарлаа төвлөрүүлэхийг хичээгтүн. Энэ хэцүү. Ухамсартаа хайр, энэрэл, тэвчээр, сайн чанарыг бий болгох гэвэл маш хэцүү. Яагаад? Үндэс нь байхгүй байна.

Харин гутрал байна. Учир нь түүний үндэс маш хүчтэй – мунхаг. Сайн чанарын үндэс - маш сул юм. Хүмүүс бидэнд маш бага хайр, энэрэл байдаг. Ийм сул хайр энэрлийн үндэс байгаа учраас сайн чанарыг хөгжүүлэхэд хэцүү байдаг. Та ямар нэг сайн чанарт хүрсэн бол үндэс суурийг үргэлж бэхжүүлж байгаарай.

Бурхан багш “хэрвээ хэн нэгэнд анхны, оюун санааны ухамсар байгаа бол хоёр дахь харааны ухамсар аяндаа бий болно” гэж айлджээ. Үүний адил хайр энэрэл танд байгаа бол сайн чанарууд аяндаа бий болно.

Оюун санааны амьдралын үндэс зүрх сэтгэл тань хэр ариун бэ гэдгээс ихээхэн шалтгаална гэж номын сургаалийг айлдагчид айлджээ. Хэрвээ танд зөвхөн өөрийгөө хайрлах зүрх сэтгэл байгаа бол та хоосон чанарыг ойлгох болон энэрэн нигүүлсэх сэтгэл алга. Тиймээс өөрийгөө аль болох сайн талаас төсөөлөн бодох хэрэгтэй. Энэ нь бясалгалыг сонирхож байгаа хүмүүст бүр илүү хэрэгтэй юм . Харин зүгээр Бурханыг судалж том эрдэмтэн болох гэж байгаа хүмүүст огт хамаагүй юм.

## Гучин долдугаар сургаал

*Амиа бодно гэдэг бол азгүй бүхний үндэс суурь. Бусдыг халамжлах нь бүх сайн сайхны эх булаг юм. Хэрэв билгүүн ухаантай байхыг хүсч байгаа бол өөрөөсөө илүү бусдыг хайрлан халамжил.*

Энэ хэсэгт Бодь сэтгэлийн тухай өгүүлнэ. Бодь сэтгэлийг хөгжүүлэх хоёр арга буюу зам байдаг. Тэдний нэг нь үр дагавар, шалтгааны долоон гишүүнт арга гэнэ. Хоёр дахь нь бусдыг өөрийн оронд болон өөрийг бусдын оронд тавьж үзэх арга юм.

Эхлээд бид долоон гишүүнт аргыг ярилцъя. Энэ аргын дэлгэрэх үндэс нь Атишатай холбоотой юм. Атиша энэ аргыг Серлинбагаас суралцжээ. Тэрбээр Серлинба багшийгаа хамгийн сайн багш нарынхаа нэг гэж тооцдог бөгөөд түүний ачаар Бодь сэтгэлийн сургаалыг өвлөсөн гэдэг байжээ.

Бодь сэтгэлийн сургаалыг өвлөхийн тулд тэрээр Тарнийн сургаалыг үздэг байжээ. Тэр үед нэгэн удаа тэрбээр тэнгэрт ярилцаж буй хоёр эмэгтэйг харжээ. Нэг нь цагаан, нөгөө нь ногоондуу өнгөтэй нүүртэй байжээ. Цагаан өнгөтэй хүүхэн нь нөгөөдөхөөсөө “Бурханы хутагт хүрэх хамгийн дөт ямар зам байна вэ” гэж асуугаад Атиша руу харжээ. Нөгөө хүүхэн нь Атиша руу харсанаа “хамгийн дөт зам бол Бодь сэтгэлийг өөртөө хөгжүүлэх. Бодь сэтгэл бий болсон цагт бусад сайн чанар, оюун ухааны дэвшил хурдан гарах болно” гэжээ.

Энэ хоёр эмэгтэй бол Ногоон болон Цагаан дарь эх байжээ. Арван зургаан жилийн турш Атиша тарнийн янз бүрийн сургаалыг судалж байсан ба энэ явдлаас хойш Бодь сэтгэлийг бодох болжээ. “Яаж би энэ Бодь сэтгэлийн сургаалыг олж авах вэ” гэж бодох үедээ Индонезид амьдардаг Серлинбагийн тухай сонсжээ.

Хэрвээ та үнэхээр Бодьсадын сургаалыг өвлөхийг хүсэж байгаа бол Бодь сэтгэлийг эзэмшсэн хүнээс өвлөх нь илүү үр дүнтэй юм.

Миний хувьд хамгийн үндсэн бясалгал бол Бодь сэтгэлийн бясалгал юм.

Хэрвээ та Бодь сэтгэлийн зарчмаар явж байгаа бол Буриадын буддизм цэвэр байдлаараа хөгжих болно. Хэрвээ үгүй бол устана.

Тэгэхээр долоон гишүүнт шалтгаан аргын тухай ярилцъя. Бодь сэтгэлийг хөгжүүлэх бясалгал нь бидний өдөр тутмын хайр энэрэлийн мэдрэмж дээр үндэслэдэг бөгөөд долоон үндсэн бясалгалыг агуулсан байдаг. Эхлээд бид зүрх сэтгэлдээ хайр энэрэлтэй гэдгээ тунгаа. Хайр энэрэлээ улам бүр гарга. Бусдыг зовох үед та ч бас шаналдаг болохыг ойлгож мэд.

Яагаад энэ мэдрэмжийг улам хөгжүүлэх гэж ? Яагаад гэвэл бид хүнийг хайрладаг. Энэ хайр нь “Тэр аз жаргалтай байг. Яагаад бид энэ хүнийг хайрлах гэж?” гэсэн хүсэлтэй зэрэгцдэг. Эндээс л энэ аргын бясалгал эхэлдэг. Үр дагавар, шалтгааны долоон гишүүнт арга бясалгалын анхны зүйл нь бүхий л амьд биетэн таны эх байж болно. Тэд хэзээ нэгэн цагт таны эх байж, таны төлөө уйлж, үхэж байсан.

Хамаг амьтан таны эх гэж бодож чадсан үед та өөрийгөө тэдэнтэй маш ойрхон гэдгээ ойлгох болно. Хэн нэгэн ирлээ, хэн нэгэн танд хандлаа гэхэд тэднийг таны ойрын хүн гэдгийг мэдрэх болно.

Энэ аргын хоёр дахь зүйл нь таны эхийн бүхий л сайн үйлсийг санаж дурсах юм. Энэ амьдралд эх хүн бидэнд хамгийн ачтай сайн нь. Танд ямар нэг асуудал үүслээ, өвдлөө гэхэд ээж л дэргэд байдаг. Үүнтэй адил хөлөө хугалахад тусалж байгаа хүнийг та сайн хүн гэж бодно. Гэхдээ эх хүн энэ хүнээс мянга дахин илүү танд туслах болно. Та төрөх үедээ өөрийгөө хамгаалах чадваргүй байдаг. Энэ үед эх хүн таныг асарч тойлж байдаг. Таныг өсөж өндийхөд ч тэр. Одоо ч гэсэн тэр таны л төлөө сайн сайхныг хүсэж залбирч байгаа. Ийм болохоор эх хүн таны хувьд хамгийн сайхан сэтгэлтэй нэгэн юм. Таны эцэг ч мөн адил.

Хэрвээ та ийм байдлаар бусдыг ойлгож амьдрах бол тэд үнэхээр л танд сайн байжээ. Бодь сэтгэлийг хөгжүүлэх эхний арга зам нь энэ амьдралын ээждээ талархаж баярлаж явах явдал юм. Хэрвээ та “Би бүхий л амьд амьтанд хайртай” гэж хэлсэн мөртлөө ээжийгээ мартсан бол энэ нь зүгээр хоосон үг төдий зүйл.

Тэгэхээр Бодь сэтгэлийг хөгжүүлэх эхний шаг нь энэ насны төрүүлсэн эхээ хайрлахаас эхэлнэ.

Дараа нь та “Энэ амьдрал дах ээж минь надад сайн хандаж байсан шиг өмнөх үеийн ээжүүд минь ч тийм хандаж байсан. Энэ ээжүүдийн хоорондох ялгаа нь цаг хугацаанд л байна. Өнөөдөр хэн нэгэн надад 10 доллар өглөө, маргааш надад өөр нэгэн 10 доллар өглөө. Хоёулаа надад сайн хандсан. Ялгаа нь цаг хугацаанд байна гэдэгтэй л адил юм. Тийм учраас бүхий амьд амьтан надад яг л ээж шиг минь сайн” гэж нэг бодоорой.

Өөрөөр хэлбэл үр дагавар, шалтгааны долоон гишүүнт аргын эхний зүйл нь бүхий л амьд амьтныг өөрийн эцэг эх мэт хайрла гэдэгт оршино. Хамгийн түрүүнд та бүхий л амьд биет таны гэр бүл гэдгийг санаарай. Урьд нь болон дараагийн амьдралд та тэдэнтэй нэгэн гэр бүл байсан, байх болно гэдгийг санаарай. Гол нь энэ бүхнийг санахгүйд л байгаа юм. Урьдын амьдралын тухай ярихад үүнийг ойлгоход амархан болно. Өчигдөр бид энэ тухай ярьсан. Гэвч бид ухамсарыг үгүй хийж чадна гэж үү? Ухамсар үргэлжилсээр байх болно. Тэр эхлэх болон дуусах цаггүйгээр нэгээс нөгөөд дахин төрсөөр байх болно. Үүний үр дүнд танд “Би энэ сайхан сэтгэлийн төлөө талархах ёстой” гэсэн бодол үүснэ.

Долоон гишүүний хоёр дах зүйл нь бүхий л амьд амьтан, миний ээжүүдийн сайн үйлсийг санаж явах юм.

Гурав дахь зүйл нь бүхий л амьд амьтан болох ээжийн сайн үйлийг хариулах явдал юм.

Буддизмд бясалгал, үзэл, явдал мөр гэсэн үндсэн гурван багана байдаг. Яагаад энэ гурван зүйлийг дадуулах ёстой гэж? Зовлонгоос ангижирч, жаргалтай байхын тулд шүү дээ.

Эхлээд явдал мөрийн тухай ярья. Сайн зан үйлтэй байх ёстой гэж Буддизмд сургадаг. Учир нь Буддизмд бидний зовлон жаргалыг бүтээгч Бурхан гэсэн ойлголт байдаггүй. Тэгвэл энэ бүгдийг бүтээгч нь юу болж байна вэ? Буддизмд үүнийг явдал мөр гэж баталдаг. Бидний

сөрөг зан байдал нь бидний болоод бусдын зовлонгийн шалтгаан болдог. Бидний сайн үйл нь өөрийгөө болоод бусдыг жаргалтай байлгахад хүргэдэг.

Явдал мөрийн гурван шинж байдаг ба эдгээр нь бие, хэл, сэтгэл гурвын үүднээс байдаг. Энэ гурван явдал мөрөөс ухамсар буюу сэтгэлийнх нь хамгийн чухал юм.

Хэрвээ бидэнд муу талын хэл, яриа, ухамсрын зан байдал байгаа бол бидний ухамсарт муу үйлийн үрийг /карма/ бүтээдэг. Энэ нь зовлонгийн шалтгаан болно.

Аз жаргалын жинхэнэ үндэс нь эерэг үйлийн үр юм.

Зовлонгийн жинхэнэ үндэс нь муу үйлийн үр юм. Хэрвээ бид зовохыг хүсэхгүй байгаа бол зовлонгийн үндсээс зайлсхийж, жаргахыг хүсэж байгаа бол жаргалын шалтгааныг таригтун.

Тэгэхээр үйлийн үр /карма/ хаанаас гардаг вэ?

Үйлийн үр бидний бие, хэл яриа, ухамсараас гаралтай. Ийм ч учраас хэл яриа, ухамсрын эерэг үйлдлээр эерэг үйлийн үрийг бий болгож, мууг багасгагтун.

Эерэг үйлийн үр гэж юу вэ? Энэ нь таны хийсэн бүх л сайн үйлүүдийн үр дүн юм. Хэрвээ та алим тарьсан бол алим л хураана. Хэрвээ хорт ургамал тарьвал түүнийг л хураана.

Муу үйлийг хийхэд амархан. Харин сайн үйлийг бүтээхэд хэцүү байдаг. Учир нь бидэнд “Би, Би, бүгдийг өөртөө..” гэсэн буруу үзэл байдагтай холбоотой.

Буруу үйлдлээс зайлсхийхийн тулд зөв үзэл хэрэгтэй. Бурхан багш сургаалаа бидэнд хайрласан. Энэ бол энэ зорилгод хүрэхэд туслах 84 боть сургаал юм.

Танд юуны тулд философи хэрэгтэй гэж? Бусдыг сургахын тулд бус өөрийгөө сайн тал руу өөрчлөхийн тулд хэрэгтэй юм.

Бясалгал бол ухамсараа оюун бодлын эерэг байдал руу ойртуулах дасгал юм.

Аз жаргалтай байх шалтгаан бол ариун үнэнд хүрэх зам мөн. Жинхэнэ аз жаргалын байдал гэдэг бол зовлонг багасгах ариун үнэн юм.

Хэн нэг хүн бясалгалаар хичээллэж байгаа ч дөрвөн үнэнг мэдэхгүй бол түүний бясалгал болон хайр энэрэл нь сул байх болно. Өнөөдөр тэр хэн нэгнийг хайрлаж байсан ч маргааш нь түүнээс муу юм сонсонгуутаа үзэн ядаж магадгүй юм. Яагаад? Яагаад гэвэл түүний хайр нь эцэстээ өөрийгөө бодох бодлоос өөр юу ч биш, түүний бусдад хандах хандлага нь аминчхан юм. Өөрөөр хэлбэл тэр өөрт нь хэрэгтэй гэснийг л хайрлана. Хэрэггүй болчихвол хайрлахаа болино. Өнөөгийн энэ амьдралд хүмүүсийн нөхөр юмуу дайсан болон солигдох нь хурдан, хуучин нөхөр байсан хүн дайсан болж, дайсан байсан хүн маань нөхөр болох жишээтэй. Яагаад? Өнөөгийн хайр өөрийгөө дөвийлгөх үзэл дээр суурилсан учир тэр.

Харин жинхэнэ хайр бол өөр зарчим дээр суурилдаг. Жинхэнэ хайр үнэнд хүрэх дөрвөн арга зам дээр суурилдаг. Хэн жинхэнэ хайрыг олж авахыг хүсч байна тэр хүн “бид бүхэн амьд,

бүгд л зовлонгоос ангижирч, аз жаргалтай байхыг хүсдэг. Гэвч хэрхэн аз жаргалтай болохоо мэддэггүй. Учир нь мунхагт баригдаж, зовлонд унах үр шалтгаанаа тарьж байдаг. Өөрөөр хэлбэл зөв мэдлэггүй, үнэт номтой тааралдаж байгаагүй учраас л аз жаргалыг олж, зовлонгоос ангижрахаа мэддэггүй ” гэж хэлж бодож байх хэрэгтэй аж.

Дараа нь “Би их азтай юм аа, урьд насандаа хийсэн зөв үйлийн ачаар, миний багш нарын зааврын ачаар би номтой учирлаа. Энэ сургаалтай учраагүй бусад хүмүүс зовлонгийн үрийг тарьж зовж, аз жаргалтай байж чадахгүй байна. Гэхдээ л тэд бүгд надад сайн хандаж, бүгд миний ээж байсан. Иймээс бүгдээрээ аз жаргалтай байгаасай” гэж бодоорой.

Хэрвээ та ингэж бодож чадаад Хутагтын дөрвөн үнэнг мэдэж байгаа цагт таны хайр жинхэнэ хайр байх болно.

Өнгөрсөн үед мянга дахин муу үг хэлсэн хүмүүсийг хайрлаж чаддаг жинхэнэ Багш нар байсан юм. Та өөртөө яг л ийм хайрыг дэлгэрүүлэх хэрэгтэй юм.

Долоон гишүүний аргын тав дах зүйл бол энэрэл юм. Энэрэл нь “бүхий л амьд амьтад зовлонгоос ангижрах болтугай” гэх сэтгэлээс үүсэлтэй. Дараа нь та тэд яаж зовж байгаа талаар тунгаан бод. Хэрвээ та Хутагтын дөрвөн үнэний талаар тунгааж байсан бол хэрхэн амьд амьтад зовж байгаа талаар бодоход амархан болно. Хэрвээ энэ дөрвөн үнэнг мэдэхгүй бол бусдын зовж байгаа талаар ойлгоход хэцүү байх болно. Иймээс ч хайр энэрэлийг өөртөө хөгжүүлэхэд Хутагтын дөрвөн үнэний сургаалыг мэдэх шаардлагатай.

Та “бүхий л амьд амьтад ухамсрын төөрөгдлийн мананд амьдарч, тэд бүгд л зовж, бүгд л сансрын өвчнөөр өвдөж байна ” гэж бодох хэрэгтэй. Сансрын өвчнөөс илүүтэй хавдар, ханиад гэх мэт өвчний талаар бид санаа зовдог. Хаанаас эхэлсэн нь үл мэдэх зовлонгоор өнөөдрийг хүртэл зовж байгаа нь сансрын өвчин юм. Бусад өвчнөөр бид хааяа өвддөг. Заримдаа энэ өвчнүүдээс ангижирна. Гэвч бидэнд сансрын өвчнийг ойлгож, түүнээс салах тухай бодох зав зай ч байдаггүй.

Ингэж бясалгал хийж байх үед арван хүнээр жишээ авья л даа. Тэд бүгд адилхан өвчнөөр өвдсөн ч зарим нэг нь өвчнөө мартахын тулд шатар тоглож, зарим нь ханиалгах гэх мэт янз бүрээр харагдана. Тэдний өвдөж байгаа нь ил биш. Харин хамгийн их өвдөн шаналсан царайтай нэгэн дээр нь очоод энэрэлийг үзүүлж тусалбал ухаалаг бус алхам болно. Гэтэл бусад нь ч бас өвчтэй байгаа шүү дээ.

Яг л ийм байдлаар бүхий л амьд амьтан сансарт байгаа тухайн үедээ сансрын өвчнөөр өвдөж байна. Хэн нэгэн хүчтэй өвдөж зовж байхад, хэн нэгэн зовоогүй аз жаргалтай байна. Гэхдээ л бүгд сансрын өвчнөөр өвчилсөн гэдгийг битгий мартаарай.

Дараа нь та “өөр ертөнц дээр буй бүхий л амьд амьтан сансрын өвчнөөр өвдөж зовж, зовлонг авчирдаг оюун санааны өлсгөлөн, тамын биелэлүүд байгаа” гэж бодон “тэд бүгд эдгээр зовлонгоос ангижраасай” гэж мэдэрч байвал энэ хайр юм.

Бүгд зовлонгоос ангижрахаас гадна зовлонгийн үр шалтгаанаас ангижрах хэрэгтэй. “Бүгд зовлонгоос ангижраасай” гэсэн энэ бодол бол эхний ариун үнэн юм. Зовлон байдаг нь үнэн,



зовлонгийн шалтгаан байдаг нь үнэн гэдэг бол хоёр дахь үнэн юм.

Хэрвээ та ийм байдлаас бодож, шаналж байгаа бол энэ мэдрэмжтэйгээ та үлдэх болно.

Будда өөрийн шавь нараасаа ингэж асуужээ. “Хоёр хүн байж гэнэ. Нэг нь зуун жил хүмүүст өгөөмөр байж, хоол тарааж өгдөг байжээ. Нөгөөх нь дөрвөн ариун үнэний сургаалыг гүн гүнзгий ойлгонгуутаа бүхий л амьтаныг хайрлах хайр энэрэлийг богино хугацаанд өөртөө хөгжүүлжээ. Тэгэхээр энэ хоёрын аль нь үйлийн үрээ сайжруулах туршлага хуримтлуулсан бэ?” Түүний шавь нар “өөртөө хайр энэрлийг хөгжүүлсэн нь” гэхэд Бурхан багш: “Яг үнэн” гэжээ. “Яагаад гэвэл хоёр дахь хүн өөртөө эерэг үйлийн үр хурааж байгаа нь бүхий л хамаг амьтны тусын тулд бөгөөд бүхий л хамаг амьтан гэдэг бол хязгааргүй юм” гэсэн гэдэг.

Хоол тараах нь сайн ч тэднийг зовлонгоос ангижруулж чадахгүй. Хамгийн том тус бол сансраас чөлөөлөх юм.

Эмнэлэгт хэвтэж байгаа хүмүүст өвчнөөс салахад хоолноос илүү эм тус болдог.

Хэрвээ та өөртөө ийм мэдрэмжийг төрүүлсэн бол долоон гишүүнт аргын зургаа дахь зүйл хамаг амьтанд чин сэтгэлээсээ сайн сайхныг хүсэх сэтгэл мөн. Өөртөө хайр энэрлийг төрүүлэх нь сайн ч тусламжийн идэвхигүй хэлбэр юм. Үнэн сэтгэлээсээ сайн сайхныг хүсэх нь амьд амьтанд үзүүлж буй идэвхитэй тусламж болдог. Энэ үед та “зөвхөн хүсэх нь хангалтгүй юм. Харин сансраас чөлөөлж, төгс гэгээрэлд хүрэх хариуцлагыг нь үүрье ” гэж бодож байгаа бол таны хүсэл жинхэнэ идэвхитэй болох юм.

Дараа нь “яаж би тэдэнд туслах вэ? Учир нь би өөрөө ч сансрын өвчнөөр өвдөж байна шүү дээ. Би бүх хүмүүст тусалж чадахгүй. Өөрийн гурван хүүхдээ сайн харж хандаж чадахгүй байна” гэх мэт бодно.

“Яаж ухаалаг байж энэ бүгдийг хэрэгжүүлэх вэ” гэж бодно. Нэгэн газар хүмүүс олноороо өвчнөөр өвдөж зовж байна гэж бодъё л доо. Тэгвэл энэ тохиолдолд хамгийн сайн арга нь эмнэлгийн сургууль төгсөөд олныг өвчнөөс аврах байж болох юм. Яг ийм байдлаар би бусдад туслахыг хүсч байгаа ч чадахгүй байна. Тиймээс оюун санааны амьдралд суралцаж Бурханы хутагт хүрсний дараа олон түмэнд туслах жинхэнэ эмч болж болох юм. Будда бол олныг сансрын өвчнөөс ангижруулагч жинхэнэ эмч юм.

Бясалгалаар хичээллэж түүнийгээ үргэлжлүүлж байх явцдаа та Бодь сэтгэлээ хөгжүүлэх долоон аргын хамгийн сүүлийн долдугаар зүйл рүү орно. Энэ үед “Бүхий л амьтанд тус хүргэхийн тулд би Бурханы хутагт хүрнэ. Үүний тулд бие, хэл, сэтгэлээ төгс чанарт хүргэхийн тулд би олон янзын хэлбэрээр эргэн ирж, бүхий л амьд амьтныг сансраас чөлөөлөх болно” гэсэн бодол ихээр төрөх болно. “Энэ бүхнийг хэрэгжүүлж би чадна”.

Бүхий л амьтанд туслах гэсэн ийм эрмэлзэлийг Бодхичита буюу Бодь сэтгэл гэдэг. “Бүхий л амьтанд туслахын тулд би Бурханы хутагт хүрнэ” гэсэн бодол бол Бодь сэтгэл юм. Хэрвээ богино ч гэсэн хугацаанд ийм бодол тээсэн бол өөрийн үйлийн үрд сайн мөр үлдээж байна гэсэн үг юм.

Харин зөв чанартай бясалгал хийнэ гэдэг нь алмаз олохтой адил хэцүү юм. Миний багш “хэрхэн зөв бясалгах вэ гэдэг хамгийн чухал” гэж айлдаж билээ. Тэр бол агуу их амьд багш байсан юм, харамсалтай нь энэ амьдралаас явсан. Тэрбээр ууланд гучин жил дияан хийсэн. Тэрбээр надад “бясалгал хийхэд хамгийн гол нь хэрхэн зөв чанартай хийх нь чухал. Тоо биш чанар чухал. Тиймээс багаас эхэл” гэдэг байсан билээ. Хэтэрхий их том мөрөөдөж болохгүй. Хэдхэн өдрийн дараа ер бусын хүн болчихно гэж бодож байгаа бол чи удаан бясалгаж чадахгүй. Жинхэнэ марафонд гүйгч эхлээд маш удаан, дараа нь хурдаа нэмж эхэлдэг. Яг үүнтэй адил бясалгалаа эхлэгтүн.

Бодь сэтгэлийг хөгжүүлэх дараагийн арга бол өөрийгөө өөрчлөх юм. Нэг газраас нөгөө рүү өөрчлөх бус өөрийн хандлагаа өөрчлөх явдал юм. Өөрөөр хэлбэл зөвхөн “Би” гэсэн үзлээс бусдыг хайрлан энэрэх үзэл рүү өөрчлөх явц.

Өөрийн “Би”-г хөөрөгдүүлсэн хүмүүс сансарт зовж шаналалаас гарч чаддаггүй. Зөвхөн өөрийгөө хайрласнаас өөртөө лай хурааж байдаг. Өөрөөр хэлбэл миний хамгийн том дайсан бол миний аминчхан үзэл гэдгийг мартуузай.

Бидний зовлонгийн бүтээгч нь бидний үйлдэл байдаг. Өөрсдийн тэнэг үйлдлээр өөрсдийн муу үйлийн үрийг бүтээж байдаг. Бид үүнийг мэддэг. Гэтэл яагаад тэнэг алхмуудыг хийсээр байна вэ? Бид сайн үйлийн үр бол сайн, сайн бодлууд ч бас сайн гэдгийг мэднэ. Гэвч энэ сайнуудыг өөртөө бий болгоход хэцүү байдаг. Бид өдөр тутмын амьдралдаа дээрхи үзлээр амьдарч чаддаггүй. Яагаад? Яагаад гэвэл бидний яг сэтгэлийн үндсэнд энэ бодол суурилагагүй байна.

Учир нь орчин үеийн бүхий л философи аминчхан. Өөртөө боловсрол олж авлаа, өөртөө сайн ажил оллоо, энэ бүгд нь зөвхөн өөрөө сайхан амьдрахад чиглэсэн.

Өөрөөр хэлбэл бүгдийг зөвхөн өөртөө зориулсан. Энэ аминчхан үзлээ бусдын төлөө гэсэн үзэл хандлага руу хэрхэн өөрчлөх вэ?

Хамгийн гол нь энэ өөрийгөө дөвийлгөх би гэх үзлээс ангижирч өөрөөсөө илүү бусдыг хайрлаж сурах хэрэгтэй. Учир нь би бол ганц, бусад гэдэг нь олон тоо юм.

“Би” гэсэн үзэл, амиа хичээхээсээ ангижирч чадсаныг нирваан, гэгээрэл гэдэг. Хэрвээ жинхэнэ аз жаргалыг хүсвэл өөрийгөө хайрлах үзлээс ангижрах хэрэгтэй.

Энэ амиа хичээлтээс ангижрахын тулд хоосон чанарын үзэл хэрэгтэй. Хоосон чанарын бясалгал нь “Би” гэсэн зөвхөн өөрийгөө хайрлах сэтгэлийн үндсийг тасдаж магад гарахуйн бясалгал нь амиа хичээлтийг багасгадаг. Бодь сэтгэлийн бясалгал нь бусдыг асран хамгаалах ухамсрыг дэлгэрүүлдэг. Харин Тарнийн ёсны бясалгал нь бусдыг хайрлах ухамсрыг дэлгэрүүлэх мөчрүүдийн нэг юм.

Бусдыг өөрөөсөө илүү хайрлаж, бусдад туслахын тулд Бурханы хутагт хүрэх гэсэн эрмэлзэл тарнийн бясалгалд зайлшгүй хэрэгтэй юм. Бусдыг хайрлах ухамсрыг нэмэгдүүлэх бясалгалаас тарнийн бясалгал үндсэн нь юм. Бясалгал хийж байх үедээ та өөрийн туршлага дээр үндэслэн бүхий л амьд амьтны зовлонгийн үндэс болсон амиа хичээх, өөрийгөө хайрлах

үзлийг багасгахыг хичээгээрэй. Тэгээд бусдыг хайрлах ухамсарыг хөгжүүлдэг хоёр дахь бясалгалыг хийгээрэй. Ингэснээрээ бүхий л амьд амьтныг хайрлан энэрэх тань улам батжина.

Та бүхий л амьд амьтны зовлон шаналалыг нэг том хар үүл гэж бодоод амьсгаа авагтун. Амьсгаа авах үед тэдний бүхий л зовлон танд цугларч, таны амиа хичээхийг үгүй хийх мэт болно. Амиа хичээлт алга болох үед зовлон ангижрана. Эсвэл бүгд хоорондоо холбоотой. Амиа хичээлтээс зовлон үүснэ. Амиа хичээлт байхгүй бол зовлон үгүй.

Та бүхий л амьтны зовлонг амьсгааатай хамт авах үед тэдгээр нь таны дотор амин хичээлттэй тань учирч, тэд хоорондоо нэг мөн чанартай болох үед бүгд алга болно. Ингээд таны байдал амиа хичээх зүйлгүй цэвэр болсон байна. Өөрийгөө хайрлах аминч үзлээс ангижирсан цагт бусдыг хайрлах бодол аяндаа төрнө.

Дараа нь та бусдыг хайрлах үзлийг цагаан үүлтэй адилаар төсөөлж, энэ цагаан үүл болон гэрлийн тусламжтайгаар бусад амьтад жаргалыг олж байна гэж төсөөлөн амьсгаагаа гаргагтун.

Энэ дасгалыг Хутагтын дөрвөн үнэний тухай ярих үед гүнзгийрүүлж үзнэ. Ер нь бүх л дасгалууд дөрвөн үнэнтэй холбоотой байхад хамгийн хүчтэй болдог.

Ийнхүү та амьсгаа авах үедээ бүхий л амьд амьтан зовдог нь үнэн, зовлонгийн шалтгаан байдаг нь үнэн хэмээн бодон амьсгалаа авагтун. Энэ бол хар үүлээр төсөөлөгдсөн таны үйлийн хүлээс рүү орж амиа хичээлтийг тань үгүй хийж байгаа дөрвөн үнэний нэг болон хоёр дахь үнэн нь юм. Дараа нь та бүхий л амьтныг аз жаргалд хүргэх цагаан үүлээр төсөөлсөн амьсгалаа гаргалаа. Энэ бол үйлийн хүлээснээс чөлөөлж, зовлонгоос гэтэлгэгч гурав дахь үнэн юм. Зовлонгоос ангижруулагч билгүүн ухаан нь аз жаргал юм гэдэг нь дөрөв дэх үнэн юм.

Ийм байдлаар та амьсгалаа авч, гаргана. Зовлонгоор амьсгал авч, бүхнийг хайрлах хайраар амьсгаагаа гаргана. Хэрвээ та энэ дасгалыг маш зөв, цэвэр хийсэн бол таны нүднээс аяндаа нулимс бөмбөрч та зогсоож чадахгүй болно. Энэ бол дэвшлийн нэг үзүүлэлт юм. Ямар ч хорон санаат муу сүнс таныг давж чадахгүй. Та өвдлөө гэхэд ямар нэг эмчилгээний арга хэрэглэлгүйгээр өвчин аяндаа алга болно.

Урьд нь надаас ном сонсож байсан хэн бүхэнд өнөөдрийн заавар хамгийн ач тустай нь байх болно. Та гүн гүнзгий ойлголт авч байна. Хэрвээ би хамгийн эхэнд энэ зааврыг өгсөн байсан бол та бүхэн унтах байсан байхаа. Харин хэн хамгийн анх удаа сууж байна тэр бүхэн “ Гэгээн гэрэл ” /1995 онд Улаан -Үүдэд хэвлэгдсэн/ номонд гарсан сургаалийг уншаарай. Миний сургаалийг сонсож байсан хүмүүс ч ахиад уншихад илүүдэхгүй. Таны мэдлэг улам батжина.

Хаанаас ч ийм бясалгалыг хайгаад олохгүй. Эхлээд би махамудра, цогчин болон бусад бясалгалуудыг сонирхож байсан. Өнөөдрийн ярьсан энэ зүйлүүд хамгийн гүн гүнзгий утга санааг агуулсан юм гэдгийг хэлмээр байна.

За энд хүрээд түр завсарлая. Асуулт байна уу.

## **Асуулт:**

- Энд ирээгүй хүмүүс энэ бясалгалаар хичээллэж болох уу?

- Болно. Хэрхэн зөв хийх талаар мэдэж байвал бололгүй яахав. Тэдэнд тайлбарлаж өгөөрэй.

**Ш хэсэг: Хоосон чанарын тухай сургаал ба Тарнид нэвтэрхүй.**

Харин одоо **гучин найм дах сургааль** руу орж байна. Бид “зөвхөн өөрийгөө хайрлах нь хамаг зовлонгийн үндэс, бусдыг хайрлах нь хамаг жаргалын эх булаг” гэж ярилцсан байгаа. Өнөөг хүртэл бүх л тайлбарууд маань Судрын ёсны зааврын талаар байсан. Эндээс тарнийн ёсны тухай ярих болно.

Хэрэв та өөрийгөө эрж хайх юм бол олохгүй ч байж магад. Гагцхүү энэ нь та ерөөсөө байхгүй гэсэн хэрэг биш, гэхдээ энэ бол та өөрийгөө юу гэж үздэг тэр хэлбэрээрээ байхгүй гэсэн үг.

Энэ зааварт хоосон чанарын сургаалын утга багтжээ. Хоосон чанарын сургаал бол их гүн гүнзгий, ойлгоход бэрх юм. Хоосон чанарыг ойлгохын тулд эхлээд төв үзлийн /Мадхьямика/ чиглэлийн үндэс суурь, түүний үндэс, зам, үр дүн гэдгийг ойлгох хэрэгтэй юм. Энэ гурван зүйл танд хоосон чанарын тухай сургаалыг ойлгох бүрэн дүр зураг болно. Энэ зөвхөн онолын мэдлэг өгөөд зогсохгүй Бурханы хутагт хүргэх арга ухаан, арга зам болдог.

Хэрвээ зөвхөн “хоосон чанар” гэсэн ойлголтыг авч үзвэл бүхэл бүтэн модыг илэрхийлж үл чадах зөвхөн нэг л навч болно. Өөрөөр хэлбэл бүхэл бүтэн мод байгаад тэр модны мөчрөөр дамжин навчинд хүрэх, буцаад навчнаас мод руу орох харилцан холбоотой ойлголт болно. Ирээдүйд та Бурхан багшийн тухай, ямар нэг сургаалийн хэсэг дээр тунгаан бодох хэрэгтэй болоход энэ бүхэн буцаад л бүх сургаал руу ороход хүргэнэ.

Одоо бүгдээрээ төв үзлийн /Мадхьямика/ - Прасангкагийн философи урсгалын зүгээс үндэс, зам, үр дүнгийн талаар өгүүлдэг номтой танилцъя.

Буддын философид дөрвөн философи чиглэл байдаг. Эдгээрээс Мадхьямкагийн буюу төв үзлийн чиглэл хамгийн том нь.

Төв үзлийн философид үнэний тухай өгүүлж байвал янагуухи үнэн, үнэмлэхүй үнэн гэсэн хоёр үнэний талаар яригдаж байна гэсэн үг. Түүнчлэн хоёр зам бий. Арга ба билэг. Арга дээр үндэслэсэн билгүүн ухааны тусламжтайгаар практик хийж буй хүн Бурханы хоёр биеийг өөртөө бий болгож байна гэсэн үг. Энэ бол хоёр бие бол Бурханы үнэнхүү бие, Бурханы дүрсийн бие юм.

Тэгэхээр янагуух болон үнэмлэхүй үнэн гэж юу гэдэг талаар авч үзье.

Янагуухи үнэн гэдэг бол нөхцөлт дүн шинжилгээний тусламжтайгаар бий болдог үнэн юм. Өөрөөр хэлбэл нөхцөлт бодлын үндсэн дээр бий болж байгаа үнэн: “Энэ ширээн дээр магнитофон байна уу ” гэхэд бид “байна” гэнэ. Учир нь дүн шинжилгээний үндсэн дээр энэ дүгнэлтэнд хүрнэ.

Үнэмлэхүй үнэн гэдэг бол туйлын дүн шинжилгээний тусламжтайгаар нээж буй үнэн. Нөхцөлт дүн шинжилгээний үр дүнд бид магнитофон байна гэж хэлсэн. Үнэмлэхүй, туйлын дүн шинжилгээ хаана магнитофон байна, магнитофон гэж юу вэ гэсэн дүн шинжилгээгээр гарч ирнэ. Магнитофон байна гэж ойлгох ойлголтоос ямар хэсэг нь магнитофон болох, яг юуг магнитофон гэж нэрлэж болох тухай тунгаан бодвол та хаанаас ч магнитофон олохгүй.

Ямар нэг зүйлийг аваад үзэхэд нөхцөлт дүн шинжилгээгээр “байна” гэнэ. Харин туйлын дүн шинжилгээгээр аваад үзэхэд юу ч “байхгүй”. Яг юуг, ямар хэсгийг нь, яагаад гээд тунгаавал ийм хариу олно. Өөрөөр хэлбэл бид оюун бодолдоо байна гэж бодсон зүйлээ олохгүй.

Юуг үгүйсгэж байна вэ? Хоосон чанарын тухай ярих үедээ бид ямар нэгэн зүйлийн туйлын хоосныг буюу огт байхгүйг хэлдэггүй. Хоосон чанарын тухай ярихдаа ямар нэг зүйлийн хоосон өөрөөр хэлбэл хоосны тухай ойлголт нь үгүйсгэл юм. Бид оюун санаандаа нэрлэсэн нэрнээс хамаарах гадна орших, жинхэнэ бодит “Би”-н төсөөллийг үгүйсгэж байгаа юм.

Ухаан бодлоо ухааж эхлэх үед “Би” бодитой оршиж байна, өөрөөр хэлбэл ухаан бодлын тогтолцооноос үл хамааран байна гэж боддог. Өөрийн “Би”-н тухай ийм бодол нь орчлонгийн үндэс болдог. Ийм л төөрөгдлөөс, Би- г үзэх ийм буруу үзлээс бусад буруу бодлууд үүсэн гардаг.

Бидний ойлголтоос үл хамааран “Би” бодитой оршдоггүй. Яг л үүн дээр үндэслэн хоосон чанарын тухай Бурханы сургаал байдаг. Хэрвээ үнэхээр бидний оюун санааны тогтолцооноос үл хамааран “Би” бодитой оршдог бол бид түүнийг хайж олж болох л байлаа. Хэрвээ яг “Би” шиг объект бидний биенд байсан бол бид хайвал олох л болно. Гэвч хайж эхлэхээр олддоггүй. Энэ нь ухаан бодлын тусламжгүйгээр “Би” бодитой оршдоггүйг илэрхийлнэ. Хэрвээ “Би” байхгүй бол юу үлдэх болж байна? Тэр үед зөвхөн “Би” гэж нэрлэсэн нэр, ойлголт л үлдэнэ.

Өөрөөр хэлбэл жинхэнэ үнэн гэдэг бол объектын дан ганцаараа бие даан өөрөө оршихуйн үгүйсгэл. Энэ бол жинхэнэ үнэн юм.

Дээр өгүүлсэн янагуухи болон үнэмлэхүй үнэн хоёр нь хоорондоо сөргөлддөггүй, харин хоёр өөр шинж агуулсан нэгдсэн чиг юм. Өөрөөр хэлбэл нөхцөлт шинжлэлийн тусламжтайгаар таны “Би” оршин байна гэдгийг, харин туйлын үнэний тусламжтайгаар таны “Би” тодорхой ухаан бодлын хамаарлаас гадна бодитой оршдоггүй гэдгийг ойлгоно. Ингэж үгүйсгэл хийснээр “Би” бол нэрлэсэн нэрээр оршдог гэснийг ойлгоно.

Тэгэхээр одоо хоёр замын тухай ярилцъя. Янагуух үнэний үндсэн дээр бясалгал хийгч арга замаа хөгжүүлдэг. Арга зам бол магад гарах сэтгэл, Бодь сэтгэл юм. Харин үнэмлэхүй үнэнээс хамааралтай нэгэн нь хоосон чанарыг таньсан билиг ухааныг хөгжүүлдэг. Арга, билгүүн ухаан гэсэн энэ хоёр зам гутралаас ангижирч, сайн чанаруудаа хөгжүүлж, төгс төгөлдөрт хүрэхэд туслана. Арга замын тусламжтайгаар бясалгал хийгч Бурханы дүрсийн биед хүрдэг.

Бурханы дүрсийн хоёр лагшин байдаг ба нэг нь төгс жаргалангийн бие, нөгөөг нь хувилгааны бие гэдэг. Төгс жаргалангийн бие бол Хутагтын түвшинд хүрсэн их нарийн бие. Арьяабал, Манзушир болон бусад Бурхад нарийн, төгс жаргалангийн биетэй байдаг. Жирийн хүн тэднийг олж харахгүй. Бусдад туслахын тулд тэд өөрсдийгөө харуулж, эглийн биед ордог. Энэ биеийг хувилгааны бие гэж нэрлэдэг.

Шагжамүни Бурхан багшийн лагшин бол хувилгааны бие. Тэр энэ дэлхийн жирийн биед орж, бусдад сургаал хайрладаг байв. Бүгд түүнийг харж байлаа. Дээрхийн гэгээн Далай лам ч мөн адил. Арьяабалын жинхэнэ лагшин бол маш нарийн гэрэлтсэн төгс жаргалангийн бие

байдаг. Тэд бусдад туслахын тулд хувилгааны биед орж бидэнд тусалж, сургадаг.

Билгүүн ухааныг хөгжүүлснээрээ бясалгагч Бурханы жинхэнэ лагшинд хүрдэг. Бурханы хоёр жинхэнэ лагшин байдаг. Энэ бол Билгүүн ухаан, нөгөөх нь мөн чанарын бие гэж нэрлэдэг.

Билиг билгүүний бие гэдэг нь бүх л юмс үзэгдэл бүхэнд түгээмэл бие юм. Бүх юмсын мөн чанарыг ойлгох нь билгүүн ухаан. Харин ийм ухамсар хоосон болоод цэвэр байвал мөн чанарын бие юм. Бүх л амьтанд тус хүргэхийн тулд та эгэл биед орж энгийн байх хэрэгтэй болно. Амьд амьтад маш олон. Хэрвээ танд ийм боломж байгаа бол бусдад их тус хүргэх болно. Хэрвээ танд хайр энэрэл байгаад хөгжлийн ийм түвшин боломжтойг сонсоод, олон түмэнд туслах боломжтой бол “би олон түмэнд туслах ёстой” гэсэн бодол төрөх үед танд Бурханы хутагт хүрэх гэсэн шийдвэр, зорилго бий болно. Энэ бүхэн бусдын төлөө санаа тавьж эхлэх үеэс таны дээд зорилго болно.

Тийм зорилго, тийм хувийн үзэл санаатай байх нь чухал. Энэ үед таны энэ яваа насанд зөв хэмнэл тогтохоос гадна та хойт төрлүүдийнхээ алсын зорилгыг ч тодорхойлж чадна. Хэрэв та ингэж агуу их зорилгоо тодорхойлж чадсан бол сая төрлөөс төрөлд сайжран дээшлэх жинхэнэ бясалгал үйлдсэнд тооцогдоно. Бурханы сургаалийг сонсож эхэлмэгцээ шууд л Буддагийн зэрэгт хүрэхээр зорилго тавибал сул дадлага буюу балчирын санаа болно. Та өөрийгөө “Би цаашдаа хойд насныхаа төлөө бясалгал сургууль үйлдэхээс зөвхөн энэ насныхаа төлөө номыг үйлдэхгүй” гэсэн дүрмээр хөгжүүлээрэй. Ийм маягаар шаг ахих зорилт тавьж чадвал та Буддагийн зэрэгт хүрэх хүслээ биелүүлж чадах юм. Өөрөөр хэлбэл та амьтай болгонд туслахын тулд Буддагийн түвшинд хүрч чадна. Энэ цагаас эхлэн тарнийн сургаалийг анхааран авах эрхтэй болно. Одоо бүгдээрээ гэгээрлийн замналын тухай ярилцъя. Энэ замналын тухай тайлбарлахад арга ухаан, билиг оюун гэж хоёр зүйл бий. Бид арга ухааны тухай ярилцсан. Энэ нь магад гарах сэтгэл, бодь сэтгэлийн тухай юм. Тэгэхээр одоо бүгдээрээ билиг билгүүн гэж юу болох тухай тодорхой ярилцъя. Эхлээд хоосон чанарын тухай заавар дээр тогтоё. “Юу байдаг юм? Эсвэл ерөөсөө юу ч байдаггүй юм уу?” гэсэн асуултанд хэтрүүлэгч төв үзэл / Мадьямика – Прасангика/ бүх объект байдаг ч нэрлэсэн байдлаар байдаг гэжээ. Өөрөөр хэлбэл үнэн оршихуй гэж байдаггүй гэж ярихдаа зүйлс бидний өмнө байхдаа ямар байгаагаараа байдаггүй гэдгийг л бид хэлээд байгаа юм. Объект бидний өмнө өөрийн байгаагаар байна гэж бодож байгаа бол мунхаглал юм. Ингэж мунхаглах нь бидний нисваанисийн үндэс болдог.

Бүх зүйлс бидний өмнө нэр төдий байдалтай байж, бид тэдгээрт нэр хаяг өгч, дараа нь энэ оршин байгаа юу үгүй юу гэж бодож эхлэхэд олддоггүй.

Зүйлс бидний өмнө хэрхэн харагдаж байгаа болон хэрхэн оршиж байгаа байдлын хооронд ялгаа бий. Хэрхэн харагдаж байгаа нь үнэн биш юм.

Гэвч Хутагтын дөрвөн үнэн гэж байдаг. Хутагтын дөрвөн үнэн нэрлэсэн байдал нь үнэн юм. Будда гэсэн нэрлэсэн нэр бол үнэн юм.

Ингэж хэлэхэд судрын ёсныхон “хэрвээ бүх зүйлс бидний нэрлэсэн байдлаар байдаг бол чулууг авчихаад алт гэж хэлж болох нь байна” гэж асуудаг.

Харин хариуд нь Прасангика /хэтрүүлэгч төв үзэлтэн/ нар “бүх зүйлс нэрлэсэн байдлаар байдаг ч энэ нь объектын үндсээс хамаарна”. Өөрөөр хэлбэл нэр өгөх объектын суурь байх ёстой. Энэ ач холбогдол бүхий объектын суурь гурван үндсэн тодорхойлолт байдаг. 1. Эхнийх нь нөхцөлт шинжлэлийн хувьд маш тодорхой ямар нэг зүйл байх. Жишээ нь, Өөрийн биеийг би мэднэ. 2. Объектийн үндэс нь нөхцөлт шинжлэлтэй сөргөлдөх ёсгүй. 3. Объектын үндэс нь туйлын шинжлэлтэй ч бас сөргөлдөж болохгүй.

Хэтрүүлэгч төв үзэлтнүүдийн хэлснээр нэр өгөхөөс нь өмнө алтыг чулуу, чулууг алт гэсэн бол энэ нэрийдлээр л бид ярих байсан аж.

Судрын ёсныхоны маргааны дараагийн асуулт : хэрвээ бүгд л нэрлэсэн нэрийдлээр байдаг бол энэ нь үүрэг гүйцэтгэдэг хэрэг үү?. Хэтрүүлэгч төв үзэлтнүүд: “Тиймээ. Жишээ нь, та үсгийг гарынхаа тусламжтайгаар бичиж байх үедээ би бичиж байна гэдэг. Яагаад гэвэл таны гар “Би”-н үндэс.

Цааш нь Судрын ёсныхон: Хэрвээ бүх зүйл жинхэнэ утгаар оршдоггүй бол бүх зүйл хий хоосон гэсэн үг үү. Хэрвээ бүгд ийм хий хоосон юм бол яаж хэрэгтэй, хэрэггүй гэж ангилах юм. Хэрвээ бүгд хий хоосон юм бол та нарыг бусдыг хуурч байгаа хэрэг үү? гэж асуудаг. Хэтрүүлэгч төв үзэлтнүүд “хэрвээ юу ч байхгүй, бодитой юу ч байхгүй бол бүх зүйл хий хоосон. Гэвч хий хоосны дотор ямар ч ор үндэсгүй байгаа бол бүрэн утгаараа үндэслэлтэй үндэслэл, хий хоосон гэж байхгүй” гэж хэлнэ.

Хий хоосны нэг жишээ. Та намайг харж байна. Таны өмнө бодитоор оршин байгаа нэгэн бөгөөд та намайг олж бас зааж энэ бол Гэвш Тинлэй байна гэх байх. Би таны өмнө байна, энэ байгаа бол намайг гэсэн таны төсөөлөл байгаа. Гэвч үнэндээ энд таны өмнө байгаа нь би биш юм. Өөрөөр хэлбэл таны төсөөллөөс үл хамаарах нэр төдий зүйл болохоос тусагдахуун нь Гэвш Тинлей биш юм. Зөвхөн миний бие оршин байна, миний бие бол Гэвш Тинлэй биш. Энэ бол зөвхөн Гэвш Тинлэй гэж нэрийдэх нэрийтгэлийн суурь юм. Энэ тохиолдолд миний бие нэр-суурь болж, миний биеийг харангуут та нар түүнийг Гэвш Тинлэй гэж байна.

Энэ дүгнэлт үндсэн дөрвөн зүйлтэй. Энэ дөрвөн зүйл дээр бясалгал хийх үедээ бид хоосон чанарыг ухаардаг. Хоосон чанарын ойлголтыг ойлгоход хэцүү. Эхний ээлжинд хоосон чанарыг танихын тулд үгүйсгэлийн цаана хоосон чанарын ойлголт холбоотой байдаг гэдгийг зөв ойлгох хэрэгтэй. Үгүйсгэлийн санааг зөв ойлгоогүй байж, бүгдийг үгүйсгэнэ гэдэг нь харанхуйд бай харвахтай адил.

Түүнчлэн хоосон чанарын зөв ойлголтой байх ёстой. Таны өмнө байгаа юм бүхэн тэр байгаагаараа байдаггүйг ойлгосон байх хэрэгтэй.

Жишээ нь кинотеатрт аймшигийн кино үзлээ. Тэнд гарч байгаа аймшигтай зүйлүүдээс та айж байна. Үүнтэй адил объектыг бидний өмнө байгаагаар нь бид хүлээж авдаг.

Энэ дэлхийд эд юмс оршдог. Гэвч үнэн хэрэгтээ бидний өмнө байгаагаараа байдаггүй.

“Би” гэгч маш олон хүчин зүйл, шалтгаан, өөр хоорондоо харилцан хамааралтай үйл явцыг агуулдаг. Иймээс энэ хүчин зүйл, шалтгаануудтай болгоомжтой байх ёстой. Аз жаргал,



Зовлон шаналалын шалтгаан, оршихуйг ойлгох хэрэгтэй юм.

## Гучин есдүгээр сургаал

*Хоосон чанарыг ойлгоогүй байж, өөрийгөө Бурхан гэж төсөөлөх нь хүүхдийн гэнэн бодол. Хоосон чанарын мэдлэгтэй йогыг хослуулах нь сансрын үндсийг устгах ерөндөг болоод нөгөө талаасаа Бурханы таалал, ухамсар, зарлиг, лагшинг олж авах хүчтэй шалтгаан болдог. Ийм ч учраас шүтэн барилдлагын сургаалийг таньж мэдэхийн төлөө тэмүүлэх нь зүйтэй.*

Хэрвээ та хоосон чанарыг ойлгоогүй цагт Тарнийн бясалгал нь үр дүнгүй болж хүүхдийн тоглоомтой ижил болно.

Хэрвээ та “Би Будда” эсвэл “Би Бурхан” гэж төсөөлж байгаа бол энэ худлаа юм. Заримдаа хүмүүс янз бүрийн хийсвэрээр хичээллэж байх үедээ “би Бурхан, миний эргэн тойронд бүх зүйл цэвэр байна. Архи ч мөн адил” гэдэг. /инээлдэв/. Ийм бясалгал тарнийн сургаалыг үгүй хийнэ. Иймээс үүнийг маш сайн гүн ойлгох хэрэгтэй. Сударт хоосон чанарыг таньсан ухаан байдаг бол тарнийн бясалгалд ухаан хоосон чанарыг таньж энэ ухаан нь өөрийгөө Бурхантай харьцуулдаг. Ийм байдлаар арга, билэг хоёр нэг ухаанд байдаг. Сударт билгүүн ухааныг бүрдүүлэх чиглэл байдаг ч арга билгийн холбоо байдаггүй. Харин энэ хоёрын нэгдэл байдаг.

Цаашид хэрвээ бидэнд цаг гарвал Богд Зонховагийн айлдсан тарнийн бясалгалын талаар ярилцана. Богд Зонховагийн сургаал жинхэнэ бүрэн ном юм.

Москвад хэд хэдэн хүмүүс Гэлүгвийн ёсонд тарнийн бясалгал байхгүй байна гэдэг. Тэгэхэд нь би инээдэг. Учир нь Богд Зонхова 38 боть сургаал бичсэнээс олонхи нь тарнийн сургаал байдаг. Хамгийн нарийвчилж өгсөн нь Наровагийн зургаан йог, тарнийн таван шат юм.

Энэ сургаалийг Бурхан бидэнд айлдсан.

## Дөч дүгээр сургаал

*1. Шинжлэх ухаан, гүн ухааны онолын сургаалийг зөвөөр ойлгох нь юмс үзэгдлийн хоосон чанарт итгэх итгэлийг төрүүлнэ. Мөн тэрчлэн хоосон чанар буюу юмс үзэгдлийн хоосныг мэдэх нь шүтэн барилдлагын үнэнд баттай итгэлийг төрүүлдэг. Тэгвэл бид хоёр хязгаараас чөлөөлөгдөөд ухамсарын дээд бодит байдалд энх амгалан орших болно.*

Хоосон чанарыг гүн гүнзгий танихын тулд шүтэн барилдахуйн талаарх сургаалыг мэдэх хэрэгтэй болдог. Шүтэн барилдлагын тайлбарын гурван түвшин байдаг.

## Дөчин нэгдүгээр сургаал

*Эдгээр сургаалиудийн нэгийг ч бүү мартаарай. Энэхүү сургаалиуд нь алтнаас ч үнэтэй.*

Хянан тохиолдуулсан : “Монголын Буддын Соёлын Төв” ТББ

Бодьсадын сургаалийн үнэт зүйлс

Бусдад туслахаар шийдсэн бол бодьсадын сургаалийг барьж яв

Хэрэв өөртөө туслахыг хүсвэл бодьсадын сургаалийг барьж яв

Хэрэв үүрдийн эсвэл зуурдын жаргалаар гачигдаж байвал

Бодьсадын сургаалиас хэзээ ч бүү хагацаарай.

Сэтгэл зүрхэнд чинь бодийн сэтгэл үгүй бол

Сайн ааш гарган амирлангуй загнахын хэрэг юун

Бодьсадын сургааль үзэл танд төрөөгүй бол

Том эрдэмтэн болж зэрэг цол хүртээд ч яах билээ

Ургац ургадаггүй үржил шимгүй талбайд

Ужиг хоосон ажил удаж жил бүр тариа тарихын хэрэг юун?

Буй сэтгэл зүрхэнд чинь бодийн сэтгэл төрөхгүй бол

Бодьсадын сахилыг дахин дахин хүртэхийн хэрэг юун?

Дээдийн номыг урнаар өгүүлэгч ч бай,

Дэргэдэх хүнээ ном хаялцаад дийлсэн ч бай,

Бишид яруу сонсголт шүлэг зохиосон ч бай ,

Бодийн сэтгэлгүй бол хэнийг зоригжуулах гэх вэ?

Хурцаар шарсан наранд нозоорч суухдаа

Хайлж байгаа цасыг оюун ухаандаа дүрсэлнэ

Тэсэхийн аргагүй зовлон зүдүүр учрах үед

Бодьсадын үнэт эрдэнэс оюун ухаанд чинь тодорно.

Аюулт мөчид хүмүүс юун түүрүүн

Аврал эрж гараараа нүдээ хамгаалдаг адил

Аюул зовлон тэсэшгүй бэрх байлаа ч

Бодь сэтгэлийг нүдний цөцгий мэт хамгаал!

Хаашаа ч харсан бодь сэтгэлийг агуулж хар

Сэтгэлд юу ч бодсон бодь сэтгэлийг агуулж сана

Хэлэх үг юу ч байсан та бодь сэтгэлийг агуулж ярь

Хатамжлан юу ч бясалгасан бодь сэтгэлийг агуулж бясалга

Сэтгэл зүрхнээс минь ундрах үгсээр зоригжин

Сэтгэж энэ шүлгийг би бичлээ

Буяны садны илгээх утгат үгсийн

Буйд нууцхан гүн утгыг та нээж олох юуны магад.

# Table of Contents

[Нэгдүгээр сургаал](#)  
[Хоёрдугаар сургаал](#)  
[Гуравдугаар сургаал](#)  
[Дөрөвдүгээр сургаал](#)  
[Тавдугаар сургаал](#)  
[Зургаадугаар сургаал](#)  
[Долдугаар сургаал](#)  
[Наймдугаар сургаал](#)  
[Есдүгээр сургаал](#)  
[Аравдугаар сургаал](#)  
[Арван нэгдүгээр сургаал](#)  
[Арван хоёрдугаар сургаал](#)  
[Арван гуравдугаар сургаал](#)  
[Арван дөрөвдүгээр сургаал](#)  
[Арван тавдугаар сургаал](#)  
[Арван зургаадугаар сургаал](#)  
[Арван долдугаар сургаал](#)  
[Арван наймдугаар сургаал](#)  
[Арван есдүгээр сургаал](#)  
[Хорьдугаар сургаал](#)  
[Хорин нэгдүгээр сургаал](#)  
[Хорин хоёрдугаар сургаал](#)  
[Хорин гуравдугаар сургаал](#)  
[Хорин дөрөвдүгээр сургаал](#)  
[Хорин тавдугаар сургаал](#)  
[Хорин зургаадугаар сургаал](#)  
[Хорин наймдугаар сургаал](#)  
[Хорин есдүгээр сургаал](#)  
[Гучдугаар сургаал](#)  
[Гучин нэгдүгээр сургаал](#)  
[Гучин хоёрдугаар сургаал](#)  
[Гучин гуравдугаар сургаал](#)  
[Гучин дөрөвдүгээр сургаал](#)  
[Гучин тавдугаар сургаал](#)  
[Гучин зургаадугаар сургаал](#)  
[Гучин долдугаар сургаал](#)  
[Гучин найм дах сургааль](#)  
[Гучин есдүгээр сургаал](#)  
[Дөч дүгээр сургаал](#)  
[Дөчин нэгдүгээр сургаал](#)