

# Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

*Жам Ёсны, Зөв Амьдралын  
Хэв Маягт Эргэн Орохуй*



**ТӨГС ГЭГЭЭРСЭН  
ИХ БАГШ ЧИН ХАЙН  
ЛЕКЦҮҮДИЙН ЭМХЭТГЭЛИЙН  
ЦУГЛУУЛГА**



Алтан      Эринд      Амьдрахуй

# Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

*Жам Ёсны, Зөв Амьдралын  
Хэв Маягт Эргэн Орохуй*

**ТӨГС ГЭГЭЭРСЭН ИХ БАГШ ЧИН ХАЙН**  
ЛЕКЦҮҮДИЙН ЭМХЭТТЭЛИЙН ЦУГЛУУЛГА

## ТӨГС ГЭГЭЭРСЭН ИХ БАГШ ЧИН ХАЙН ТОВЧ НАМТАР

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай-тай уулзан учирч, хамтран ажиллах хувь тохиосон хэн бүхэнд Тэрээр хайр энэрлийн замаар хэрхэн замнахын үлгэр дууриалал гэдгээрээ дотно танигдсан билээ.

Нэрд гарсан, хүмүүнлэг энэрэнгүй үйлстэн, уран бүтээлч, оюун санааны хөтөч Түүний хайр энэрэл, тусламж дэмжлэг нь аливаа соёл суртал, арьс өнгөөр ялгаварлах хориг саадыг давж, дэлхийн өнцөг булан бүрийн сая сая хүмүүст хүрдэг. Түүний заримаас дурьдахад: орон гэргүй ядуус, ДОХ болон хорт хавдар судлалын хүрээлэнгүүд, АНУ-ын ахмад дайчид, дорой буурай амьдралтай өндөр настнууд, хөгжлийн бэрхшээлтэй ба оюуны хомсдолтой хүмүүс, дүрвэгсэд, газар хөдлөлт, үер, түймэр зэрэг байгалийн гамшигт нэрвэгдэгсдийг нэрлэж болно.

Эдгээр ажил үйлээр, энэхүү энэрэнгүй хадагтай болон Түүний нигүүлсэнгүй сэтгэлийн үлгэр дуурайллаар үүсэн бий болсон олон улсын байгууллагын бэлэг тэмдэг болсон хайр нигүүлслийн тоолшгүй олон жишээг харж болно.

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай нь Вьетнам улсын төв хэсэгт мэндэлжээ. Тэрбээр бага залуу насандаа ч ямагт эмнэлгийн өвчтөнүүдийг асран, ядарч зовсон хүмүүст тусалдаг байж ээ. Энэ бүхэн

Түүнийг хүүхэд ахуй цагаас нь өөрийгөө бурханд зориулах үнэний зам мөрийг эрж олох чин эрмэлзлэлт эрэл хайгуулд эргэлт буцалтгүй хөтөлсөн юм. Нас биед хүрмэгцээ Тэрээр Европт очиж суралцан, дараа нь тэндээ үргэлжлүүлэн Улаан Загалмайн Нийгэмлэгт орчуулагчаар ажиллаж байв.

Тэрээр удалгүй зовлон шаналал гэдэг дэлхийн өнцөг булан бүрд, үндэстэн ястан болгонд байдаг болохыг ухаарч, энэ эмгэгийг илааршуулах арга замыг эрж олох нь Түүний амьдралын эн тэргүүний зорилго болсон юм.

Энэ үед Тэрээр Герман эмчтэй гэр бүл болон, аз жаргалтай амьдарч байсан ба хэдийгээр хэн хэнд нь туйлын хүнд шийдвэр байсан ч нөхөр нь гэр бүлээ цуцлахыг зөвшөөрчээ. Ийнхүү Тэрээр сүнслэг ойлголтыг эрэлхийлэх аяндаа гарсан юм.

Эцэст нь Энэтхэгийн Гималайн уулсын гүнд Гэгээрсэн Их Багшийг олж Түүнээс дотоодын Гэрэл, Аялгуун дээр төвлөрөн бясалгадаг Арьяабалын аргыг уламжилан авсан байна. Хэсэг хугацаанд бясалгасаны дараа Тэрээр төгс гэгээрэлд хүрчээ.

Гималайн уулсаас эргэж ирснийхээ дараахнаас эргэн тойрныхоо хүмүүсийн ихэд хичээнгүйлэн хүссэнээр Их Багш Чин Хай Арьяабалын бясалгалын аргыг тэдэнд уламжилж, өөрсдийн агуу хүчээ дотоодоосоо эрж олохыг уриалж эхэлжээ. Амьдралын янз бүрийн замаар замнаж яваа хүмүүс Арьяабалын бясалгалын ачаар өдөр тутмын амьдралдаа үлэмжийн

их сэтгэл ханамж, аз жаргал, амар амгаланг олж авсан билээ. Удалгүй Америк, Европ, Ази, Австрали, Африк төдийгүй НҮБ-ээс Их Багш Чин Хайг ном тайлж өгөхийг хүссэн урилгууд ар араасаа ирэх болжээ.

Их Багш Чин Хай хүмүүст хүмүүнлэг тусламжийн эрхэм дээд үлгэр жишээ болохын зэрэгцээ амьдарч буй энэ дэлхийгээ үзэсгэлэнтэй сайхан газар болгохыг уриалж урам зориг хайрладаг. Их Багш Чин Хай Арьяабалын Аргаар бясалгаж өөрийн олон нуугдмал авьяас билгээ нээсэн юм. Тэрээр уран зураг, өвөрмөц хосгүй гэрлийн бүрхүүл зэрэг гар урлалын зүйлс, хөгжмийн бүтээл туурвил, яруу найраг, үнэт эдлэл болон хувцас загвараар дамжуулан өөрийн мэдэх үндэстэн ястнуудын дотоод сэтгэлийн болоод гаднах гоо сайхныг илэрхийлэн харуулдаг билээ. Олон нийтийн хүсэлтээр 1995 онд Түүний хувцас загварын бүтээлүүд Лондон, Парис, Милан, Нью-Йорк зэрэг олон улсын алдартай загварын төвүүдэд толилуулагдсан байдаг. Түүний уран бүтээлийн орлого нь Их Багш Чин Хайд хүмүүнлэгийн тусламжийн ажлаа бие даан санхүүжүүлэх боломж олгосон ба энэ нь Түүний Бурханы бүхий л хүүхдүүдийг гэх эрхэм хайрыг болон ядарсан нэгнээ гэх хариуцлага бидэнд байх учиртайг харуулж буй юм.

Хэдийгээр Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай алдар нэр, талархал шагналыг огтоос хүсэмжилдэггүй ч дэлхийн олон орны төр засгийн болон төрийн бус байгууллагууд түүний бие сэтгэл харамгүй их үйлсийг нь үнэлж өдий төдий цол, шагналуудаа олгосоор

## АГУУЛАГА

ирсэн юм. Үүнд: Дэлхийн Энх Тайвны шагнал, Дэлхийн Оюун Санааны Удирдагчийн шагнал, Хүний Эрхийг Дэмжигчийн шагнал, Дэлхийн Хүмүүнлэг Иргэний шагнал, Хүн Төрөлхтний Төлөөх Гарамгай Зүтгэлтэн зэрэг шагналуудыг дурдаж болно. Хонолулу хотын захирагч асан Франк Фасигийн хэлсэнчлэн “Тэр энэ дэлхийн хаана үзэн ядалт байна тэнд хайрыг авчирдаг. Цөхөрч мухардсан газар итгэл найдвар авчирдаг. Үл ойлголцол буй болсон газар ойлголцлыг авчирдаг. Тэр бол агуу их гэрэлт хүмүүн, бид бүхнийг өршөөн нигүүлсэгч сахиусан тэнгэр билээ”.

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай бол сайн сайхан ирээдүйгээ бүтээн босгоход нь олонд туслагч, хүн төрөлхтний төлөө өөрийгөө үнэнхүү зориулагч манай эриний агуу их хүмүүсийн нэг мөн. Түүхэн дэх агуу хүмүүс бүгд хүсэл мөрөөдөлтэй байсан. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайд ч мөн тийм хүсэл мөрөөдөл бий:

*“Дэлхий ертөнц маань энх амгалан болоосой гэж би мөрөөддөг. Аливаа аллага хядлага зогсоосой, хүүхэд бүхэн амар амгалан, эв найртай амьдраасай гэж би мөрөөддөг.*

*Бүх үндэстэн гар гараа барилцан, бие биенээ харилцан хамгаалж, тусалж байгаасай.*

*Үзэсгэлэнт гариг дэлхий маань бүү сүйрээсэй гэж би мөрөөддөг.*

*Энэ гариг маань бүрэлдэн тогтоход олон тэрбум жил шаардагдсан билээ. Энэ дэлхий маань үнэхээрийн үзэсгэлэнтэй, үнэхээр гайхалтай.*

*Энэ дэлхийгээ би хойшид энх амгалан, гоо үзэсгэлэн, энэрэл хайртайгаар оршин тогтносоор байх болно хэмээн хүсч мөрөөддөг юм.”*

ТӨГС ГЭГЭЭРСЭН ИХ БАГШ ЧИН ХАЙН ТӨВЧ НАМТАР ... 3	
ӨМНӨХ ҮГ .....	18

### 1. ХҮНИЙ БИЕ, ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ОРЧЛОН ЕРТӨНЦИЙН ТҮВШИНД АВЧ ҮЗЭХҮЙ .....

1-1 БИЕ МАХБОДЬ, ОЮУН УХААН, СҮНСНИЙХЭЭ ХҮЧИН ЧАДЛЫГ БҮРЭН ХӨГЖҮҮЛ - САНСРЫН НЕРГИЙН ХЯЗГААРГҮЙ ЭХ БУЛАГТАЙ ХОЛБОГДОХ НЬ .....	24
--	----

1-2 ЭРҮҮЛ МЭНД, УРТ НАСЛАЛТ БА АХИЛ-Д СУУРИЛСАН АМЬДРАЛ .....	30
--	----

- Сургамжит Үлгэр - Гурван тосгоны  
урт наслах нууц .....
- Бидний амьдрах хугацаа төрөл тутамд  
богиноссоор ирсэн .....
- Сахил сахих нь таныг эрүүлжүүлдэг .....
- Бид бусдад өөртөө ханддаг шигээ  
хандах хэрэгтэй .....

1-3 БУСАД ГАРИГ ДЭЭРХ СӨЁЛ ИРГЭНШИЛ БААМЬДРАХ УХААН .....	40
--	----

- Ангараг Гарагийн нээлт .....

### 2. ХАЙРЫН ХООЛ БА ЭРҮҮЛ ЭНХ АМЬДРАЛ ....

2-1 БИД ЮУ ИДЭХ УЧИРТАЙ ВЭ? .....	50
-----------------------------------	----

• Анхдагч зүйлсийг ид .....	50
• Агуу Саламандераас авсан ухаарал .....	50
• Хоол хүнсний биологийн хүлээсээс соронзон орны талбай хүртэл .....	55
• Хоол хүнсний энергийн нөлөөлөл .....	58
• Бид илүү сайхан амьдрах боломжтой! .....	60
<b>2-2 ХҮНД ХАМГИЙН ТОХИРОМЖТОЙ ХӨӨЛ ХҮНС ....</b>	<b>63</b>
• Веган бодлого .....	63
- Энэ Дэлхий бүх оршихуйнуудынх .....	63
- Энэрэлнигүүлслээ хөгжүүл .....	64
<b>Эрүүл мэнд ба шим тэжээл</b>	
- Хүний биеийн веган бүтэц .....	65
- Заанаас илүү хүчтэн байна уу? .....	66
- Хамгийн сүүлийн үеийн шим тэжээлийн онол ..	68
• Аварч мөн амар амгаланг цогцлоохын тулд .....	69
- Сүнслэг ач тус .....	69
- Өлсгөлөнг зогсоох шийдэл .....	72
- Есүс яагаад загасыг олшруулсан бэ? .....	74
<b>2-3 СҮҮ БА СҮҮН БҮТЭЭГДЭХҮҮН .....</b>	<b>76</b>
<b>Сүү хэрэглэж болох уу? .....</b>	<b>76</b>
• Сүү болон харшлууд .....	76
• Хэт ясжилт /кальцийн дутагдал/ Ургамлын гаралтай сүү илүү эрүүл болох нь .....	77
• Үнээг тарчлаах нь хүнлэг бус .....	78
• Монголчуудын нүүдэлчин амьдралын талаарх асуулт хариулт .....	80
<b>2-4 БИЕ МАХБОДЬ БОЛӨОД ӨЮУН УХААН АЛЬ</b>	



<b>АЛИНД НЬ ЗӨХИМЖТӨЙ ХООЛОНД ДУРАЛ .....</b>	<b>82</b>
• Идсэн зүйл тань бясалгал, сэтгэл санаа, хувийн зан чанар, амьдралын үнэ цэнэд тань нөлөөлдөг .....	82
• Хайрын шидэт хүч .....	84
- Хайр хатсан ургамлыг ч сэргээдэг .....	84
- Хайраар дутсан хоол сэтгэл дундуур байдлыг төрүүлдэг .....	86
- Шинэхэн амт Өрганик тариалалт + Хайраас бий болдог .....	90
• “Итгэл бишрэл” Витамин .....	92
• Сэтгэл ба оюун ухаанд зориулсан ханд .....	95
- Оюунлаг ивээлээр тэжээгдэх нь .....	95
- Агуу дээд оршихуйн соронзон талбай, ёс суртахуун, ба хайр энэрэл .....	96
• Залбирал болон өргөл барьц агуу дээд ач тустай .	99
- Бхагават Гита: Бүгдийг Бурханд өргө .....	99
- Аянд замд хооллохуй - Идэхээсээ өмнө хичээнгүйлэн залбир .....	101
<b>2-5 ТУСТАЙ ЗӨВЛӨГӨӨ .....</b>	<b>102</b>
• Хоол идэж байхдаа ярихаас зайлсхий .....	102
• Гэрийн эмчилгээ .....	104
- Суулгалтыг хялбар эдгээхүй .....	104
- Бүлээн ус болон гүнжидийн тосоор иллэг хийн өвчинг намдаах нь .....	105
- Чих дулаан бол бүх бие дээрддэг .....	106
• Гэрийн эрүүл ахуй .....	108
- Шумууланд хазуулахаас сэргийлэх үр дүнтэй аргууд - Шумуулны тор ба цонхны хаалт .....	108
- Аюулгүй, үр дүнтэй шавьж үргээгч .....	111



- Бүхий л оршихуйд зориулсан үр нөлөөтэй, аюулгүй халдваргүйжүүлэгч ..... 112

### 3. ЭМГҮЙ ЭМЧИЛГЭЭ - ӨӨРИЙГӨӨ ЭМЧЛЭХ БОЛОН ӨВЧИНГ ТАНИХУЙ

#### 3-1 ӨВЧИН ТУСАХЫН МӨН ЧАНАРЫГ ОЙЛГӨЖ

УХААРАХУЙ ..... 115

- Өвчин бидний бодлоос үүсдэг ..... 116
  - Хорон муу бодлын нэгдэл болон тэсрэлт .... 116
  - “Ижил нь ижлээ татна” нь өвчин үүсгэхүй .... 118

• Биенийн хамгаалагч энергийн бүрхүүлд гарсан нүхээр өвчин дайрч ордог ..... 120

- Өвчлөнө гэдэг нь эхлээд биенийн гадаад бүрхүүлийг нүхлэхтэй ижил ..... 120
- Өвчний довтолгоог мэдрэхийн тулд саруул ухамсартай бай ..... 122

• Өвчилж байгаагаа мэдэрч ухаарахуй ..... 126

- Өвчин тусах нь бндний өөрсдийн сонголт .... 126
- Бүхий л өвчнийг анагаах агуу их хүч ..... 126
- Удамшил ба үйлийн үрийн хууль ..... 127
- Гэгээрэх замаар өвчлөлийг тэсвэрлэж, илааршуулах нь ..... 128

- Өнгөрсөн амьдралаа тодорхой харах замаар архаг, хүнд өвчнийг эмчлэхүй ..... 129

- “Бие махбодийн өвчин” болоод “үйлийн үрийн өвчнийг” хэрхэн ялгах вэ ..... 130

- Өөрийгөө таньж мэдэх хүртлээ өөрийнхөө төлөө ажилла! ..... 131

3-2 ДАРХЛААГАА САЙЖРУУЛАХ АРГА БА ӨӨРИЙГӨӨ ЭМЧЛЭХ ЯВЦЫГ ДЭМЖИХ НЬ ..... 132

- Биенийн дархлааны системийг хамгаалах 3 арга – Эерэгээр бодож, Эерэгээр ярьж, Эерэгээр үйлд ..... 132
  - Бодол нь хүний дотоод энергийг өөрчилдөг ... 132
  - Эерэгээр бодож, эерэгээр ярьж, эерэгээр үйлд ..... 133
  - Энэтхэгийн нэгэн хааны бодлын туршилт ..... 135

#### ДОКТОР КАТСЫН ХИЙСЭН ГЭРЛЭН

БҮРХҮҮЛИЙН ТУРШИЛТ ..... 137

- Амьсгалын өнгө - Гаргаж байгаа агаар цагаанаас хар болж хувирдаг ..... 137
- Сүмийн ид шидийн нөлөөлөл хаанаас ирдэг вэ? ..... 139
- Биенийнхээ эд эсэд инээ гэж хэлээрэй ..... 140

ДОГЬ ЭМЧ НАР ..... 142

- Илүүдэл жинтэй хүмүүст хүргэх сайн мэдээ ..... 142
- Догь эмч нар ..... 144
- Сул дорой бодол санаа нь биенийг сул дорой болгодог ..... 147
- Өгөх тусам илүү их энерги орж ирдэг ..... 148
- Бүхнийг эмчлэгчдийн - Бясалгал болон бусдыг хайрлахуй ..... 149

БОДЛЫН ХҮЧ БА ЧИН СҮСЭГТ ЗАЛБИРАЛ ..... 150

- Төвлөрсөн үед л бодол хүчтэй байдаг ..... 150
- Оюун ухааны зааврыг эд эсдээ сонсого ..... 152
- Залбирч байгаа зүйлдээ итгэ ..... 153
- Буян хишгийнхээ савны гүнд хүр ..... 154

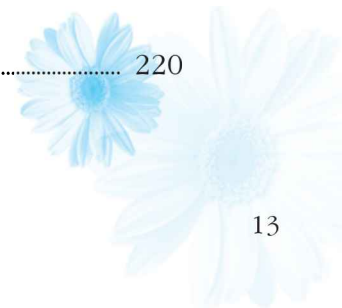
3-3 АЛТАН ЭРИНИЙ ХАЛДВАРТ ӨВЧНИЙ ХАМГИЙН САЙН ЕРӨНДӨГ ..... 154

- Алтан эрин дэх халдварт өвчний хамгийн сайн ерөндөг ..... 154



- Жам ёсны зөв амьдралын мөрд эргэн орохуй ..... 156
- Дотоод хамгаалагч хүчээ нээ ..... 157
- 3-4 АНАГААХЫН ХААН ЭМЧИЙН АРГА ЗАМ ..... 159
  - Амьдрал хязгаартай боловч мэдлэг хязгааргүй . 159
  - Анагаахын нууцууд бидний дотоодод байдаг ..... 161
  - Сурах хамгийн дөт зам ..... 163
- 4. ТА БОЛОН ТАНЫ ХАЙРТАЙ НЭГНИЙ  
ӨВЧНӨӨС ҮҮДЭЛТЭЙ ЗОВЛОНТОЙ ХЭРХЭН  
НҮҮР ТУЛАХ ВЭ?
- 4-1 ӨВЧНӨӨ ХҮЛЭЭН ЗӨВШӨӨР, ЭМЧИЛ, ЧИН  
СЭТГЭЛЭЭСЭЭ ЗАЛБИР ..... 168
  - Эхлээд ямар өвчин болохыг нь олж мэд ..... 168
  - Татаж унадаг өвчтэй ахдаа үзүүлэх дэмжлэг ..... 170
    - Хүнд бэрх бол амьдралын төлөөс ..... 170
    - Бүх эрч хүчээ Жинхэнэ Өөрийгөө таньж  
мэдэхийн төлөө зориул ..... 175
  - Аймшигтай арьсны өвчтэй нөхрөөсөө болж  
шаналсан эхнэрийг тайтгаруулахуй ..... 177
  - Эерэг хандлагаа хадгалбал нөхцөл байдал  
дагаж өөрчлөгдөх болно ..... 180
- 4-1 ДОНТОЛТЫГ ХОРИН НЭГЭН ХОНОГТ ХЭРХЭН  
ЗОГСООХ АРГА ..... 181
  - Зуршлаа эвдэх нь ..... 181
  - Хорин нэг хоногт донтолтыг зогсоох нь ..... 182
  - Архидалтын шалтгаан ..... 186
  - Мансууруулах бодисын аймшиг ..... 189
- 4-3 СЭТГЭЦИЙН ЭМГЭГ БА СЭТГЭЛ САНААГАА  
УДИРДАХ НЬ ..... 194

- Сэтгэл мэдрэлийн эмчийн  
эргэлзээнд өгөх хариулт ..... 194
- Сэтгэцийн эмгэгийн шалтгаанууд ..... 195
- Сэтгэл гутралд орсон хүмүүс  
бясалгаж болох уу? ..... 196
- Сэтгэл санаагаа үр дүнтэй удирдах нь  
– Уураа зөв гаргахуй ..... 197
- Өөрийгөө эрхлүүлж, хөл дээрээ эхлээд зогс .... 200
- 4-4 ЗОВЛОНГИЙН ЖИНХЭНЭ УТГА ..... 202
  - Гай гамшиг, өвчин зовлон хаанаас улбаатай вэ ... 202
  - Яагаад гэмгүй жаахан хүүхэд  
хүртэл зовдог вэ ..... 204
  - Сүнсний сонголт ..... 206
  - Зовлонгийн жинхэнэ утга учир ..... 207
- 4-5 ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ТАЛААРХ ЗӨВЛӨГӨӨ  
БА ХАРИУЛТ ..... 208
  - Эмнэлэгийн ажилтанд өгөх зөвлөгөө ..... 208
    - Хэрхэн сөрөг энергийг өөртөө  
шингээхгүй байх вэ ..... 208
    - Хайр дүүрэн байж дотооддоо залбир ..... 209
  - Сүнслэг хөгжил, зүүд, эмчилгээний  
харилцан нөлөөлөл ..... 210
  - Болор чулууны энерги ..... 213
  - Бясалгал бол аугаа ариутгагч ..... 215
  - Сүнслэг эмчилгээний үр дагавар ..... 217
  - Өнгөрсөн рүү буцаж очих нь  
өндөр түвшний эмчилгээ биш ..... 218
  - Бурханы адислал бусдыг эдгээхийн  
тулд надаар дамждаг ..... 220







## 5. ГЭРЭЛ, АЯЛГУУНЫ БЯСАЛГАЛЫН ӨӨРИЙГӨӨ АНАГААХ УВИДАС

5-1 АНАГААХЫН МЭДЛЭГ БЯСАЛГАЛААС ЭХТЭЙ .....	224
• Шинжлэх ухаан ба түүнээс чанад – “Хоосон Чанарыг” судалж байсан эрдэмтэн Тесла .....	224
• Физик ертөнцөөс чанадад анагаах аргын талаар зэрвэс .....	226
• Анагаах ухааны мэдлэг нь ухамсрын өндөр түвшнээс эхтэй .....	228
5-2 ГЭРЭЛ, АЯЛГУУНЫ БЯСАЛГАЛЫН ӨӨРИЙГӨӨ АНАГААХ УВИДАС .....	229
• Сүмийн хонхны дууны үүсэл ба “Гуань Инь”-ий жинхэнэ утга .....	229
• Гэрэл Аялгууг үзэж, сонсохын тулд өөрийгөө дэвшүүл .....	232
• Аялгуу хэрхэн бие, бодол, сэтгэлийг ариусгадаг тухай .....	233
-Ус биеийг угааж цэвэрлэдгийн адил .....	233
-Бие махбодын эд эс бүрийг шинэчлэх нь .....	236
• Би зөвхөн та бүхнийг өөрсдөө туршаад үзээрэй хэмээн уриалж л чадна .....	238
5-3 ГЭГЭЭРСЭН ҮЕИЙН МЭДРЭМЖ .....	240
• Мөрөн дээрээс уул аваад хаясан мэт .....	240
• Гэгээрсэн нэгнийг өвчин үл тоодог .....	240
• Өвчнийг анагаах хамгийн шилдэг арга .....	241
• Амрах цаг .....	242
• Бясалгалын үеэр биеэ март .....	245



## 6. ӨӨДРӨГ ИРЭЭДҮЙ - ДЭЛХИЙТЭЙГЭЭ ХАМТ ЭРҮҮЛЖИХҮЙ

6-1 СЭРЭМЖЛҮҮЛЭГ – ЖИЖИГ ГЭМТЭЛ Ч БҮТДЭД НӨЛӨӨЛДӨГ .....	248
• Бие, бодол, сэтгэлийг бүрэн эрүүлжүүлэхэд шаардлагатай арга замууд .....	248
• Байгаль орчны сүйрлийн үр дагаврын хэлхээ – “Үр хөндөлтийг хуульчилах”-ыг шуурхайлж байгаа Дэлхийн төлөөх зовнил .....	258
• Эрх мэдэлтнүүд хүмүүсийг веган болохыг уриалж, дэмжих хэрэгтэй .....	264
6-2 ДЭЛХИЙТЭЙГЭЭ ХАМТ ЭРҮҮЛЖИХ АРГА ЗАМ ....	269
• Хэмнэлттэй байж, байгалийн нөөцийг хайрла – Их Багшийн сануулга .....	269
- Цахилгааны хэрэглээгээ багасга .....	269
- Цагаан гаг хямгатай хэрэглэж, бүхнийг гамна .....	272
<b>ХУВЬ ХҮН, ЖИЖИГ ЗҮЙЛСЭЭС ЭХЭЛ</b> .....	274
• Байгалаа хайрлаж, байгалдаа баяс .....	275
• Зөөлөн навчис дээр майхнаа барь .....	278
<b>БИД БҮТДЭЭРЭЭ БАЙГАЛЬ ОРЧНОО ХАМГААЛАХ ЁСТОЙ</b> .....	279
• Ой мод болон таалдаг зүйлсээ хамгаал .....	280
• Өдөр тутмын ужиг сүйтгэл нь дайнаас ч дутахгүй эрсдэлтэй .....	282
• Аллах, Будда эсвэл Есүс байгаль хамгаалагчнд байх байсан уу? .....	284
6-3 ӨРЧИН ҮЕИЙН ЭМ, АРГА, ТЕХНОЛОГУУД ЗӨВЛОН ШАНАЛАЛЫГ ӨДӨӨ ЗОГСОӨХ БОЛОМЖТОЙ ..	285



• Веган байхаас гадна, дотоод хайрын мэдрэмжээ нэмэгдүүлэхүй .....	285
• Билиг ухаан болон Гэгээрэл нь шийдлийн үндэс .....	288
• Зовлон шаналалыг зогсоож чадах технологүүд, эмүүд, аргууд	
- ““Үзэгдэл”” (Phenomena) киноны гол санаа ..	293
- Суут ухаантан болон ер бусын хүмүүст сайнаар хандаж байгаарай .....	295
ХАВСРАЛТ .....	299
○ Засгийн газрууд ард иргэддээ мах, архи, тамхины хор уршгийн талаар боловсрол олгох хэрэгтэй .....	300
○ Хүлээн зөвшөөрч боломгүй мах, архи, тамхины хүний амин төлөөс .....	321
○ Өөр амьдралын хэв маяг .....	266-267
○ Энэрэнгүй, Веган Дэлхий тосгонг цогцлоохүй .....	266-267
○ Цахим хуудас дахь эрүүл мэндийн мэдээлэл ...	330
○ Дэлхийн цагаан хоолтон болон веган элитүүд .....	331
АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ .....	338
БИДНИЙ ХЭВЛЭЛ .....	356

Эзэн Бурхан болоод Дээд Сүнсний тухай ярихдаа Эзэн Бурхан эр эсвэл эм хүйстэй аль нь болох маргаанаас зайлсхийх үүднээс хүйсийн ялгаа заадаггүй, анхдагч нэр томъёо ашиглаж байхыг Их Багш бидэнд зөвлөсөн юм.

She + He = Hes (Bless гэдэгтэй адил дуудна)

Her + Him = Hirm (Firm гэдэгтэй адил дуудна)

Hers + His = Hiers (Dear гэдэгтэй адил дуудна)

Жишээлбэл: Бурхан хүсвэл, юмыг Тэрээр (Hes) Өөрийн (Hirmself) тааллаар, Түүний (Hiers) хүсэл зоригт нийцүүлж хийдэг юм.

Сүнслэг их багш, уран бүтээлч, загвар зохион бүтээгч Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай дотоодын гоо сайхныг илэрхийлсэн бүхий л зүйлд дуртай байдаг юм. Тиймээс ч Тэр Вьетнамыг “Ау Лак”, Тайваныг “Формоса” хэмээн нэрлэдэг. Ау Лак гэдэг нь эртний Вьетнамын нэр бөгөөд “аз жаргал” гэсэн утгатай. Формоса гэдэг “үзэсгэлэнтэй” гэдэг үг нь Тайван арлын байгаль болоод ард түмнийх нь гоо үзэмжийг илүү бүрэн дүүрэн илэрхийлсэн гэж үздэг. Эдгээр нэрсийг ашиглах нь тухайн нутаг орон, ард түмэнд нь аз жаргал, сүнслэг дэвшил авчирна гэж Их Багш үздэг юм.

## ӨМНӨХ ҮГ

*Алтан Эринд Амьдрахуй* хэмээх Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн дотоодын билгүүн ухааны илэрхийлэл болсон энэхүү төгс төгөлдөр эмхэтгэл нь амьдралын тань их аянд хөтөч болох бичээс билээ.

Хэдийгээр эх дэлхийнхээ сайн иргэн байхын тулд хамаг чадлаараа хичээх учиртай гэдэгтэй бидний ихэнх санал нийлэх ч Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай энэхүү цуврал сургаалиудаараа бид бүхнийг үүнээс ч илүү эрхэм дээдэд тэмүүлж, сансрын эрчимтэй холбогдохын төлөө чармайн, өөрсдийн жинхэнэ мөн чанарын илэрхийлэл болж амьдрахыг санал болгодог. Ингэж байж гэмээ нь бид өөртөө болон бусдад амьдралын бэрхшээл саадыг зөв зүйтэй шийдвэрлэхэд нь жинхэнэ утгаараа туслан, энэ гараг дэлхий дээрх түр зуурын амьдралаа үр дүнтэй болгож чадна гэж сургадаг. Сансрын энергитэй холбогдох нь бүтэшгүй холын зүйл биш. Учир нь тэрхүү хүч бид бүгдийн дотоодод оршин буй. Хэрэв бид дотоодын жинхэнэ Мөн Чанараа хэрхэн олохоо мэдэж чадвал Алтан Эринд эргэн очих боломжтой болох ажээ. Тэрээр хэлэхдээ “Магадгүй бид Бурхад хүмүүстэй зэрэгцэн оршдог байсан эртний тэр л Алтан Эрин рүү эргэж очих хэрэгтэй байх. Тухайн үед шидэт дагинас бидний хэлээр бидэнтэй ярилцаж, амьдралаа хэрхэн үнэ цэнэтэй болгох талаар зааж зөвлөхийн зэрэгцээ хүн бүр гэгээрэл болон билиг ухааныг амьдралын

хэвийн зам мөр хэмээн үздэг байсан” гэжээ.

Их Багш энэ талаар тодруулахдаа “Алтан Эрин хоёр янз байдаг. Нэг нь хувь хүний алтан эрин буюу ямар ч цаг үед, аль ч эринд байж болдог. Нөгөөх нь гариг дэлхий бүхэлдээ ухамсарын илүү өндөр түвшинд шилжин өөрчлөгдөх үед буй болдог байна. Ийм үед Дэлхий тэр аяараа, эсвэл түүн дээр оршин буй бараг бүх төрөлтнүүд тэрхүү агуу дээд ухамсарын адис хишгийг адил тэгш хүртэн таашаах юм. Үүнийг л бид энэ гараг дэлхийн Алтан Эрин гэж нэрлэдэг”.

Бүхэл Дэлхийн хувьд ийм эринийг бид дахин цогцлоож чадахгүй байж болох ч, өөр өөрсдийн дотоод дахь Алтан Эриний хэзээнээс эхлүүлэх нь бидний сонголтод бий. *Алтан Эринд Амьдрахуй* бүтээлдээ Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай хүн төрөлхтөн бүхэлдээ Эзэн Бурхантай шууд холбогдох боломжтой ба тэгсэн цагт эрхэм ариун цоо шинэ амьдрал эхэлнэ гэдэг нь эргэлзээгүй хэмээдэг. Тэгэхээр ийм оршнол бол зүүд зэрэглээ биш, харин ч хүн бүр даруй ухамсарлан хэрэгжүүлж болох амьдралын хэв маяг юм.

Энэхүү эмхэтгэлийн зохиогч Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай Гималайн уулсын аглагт төгс гэгээрэлд хүрсэн юм. Хожим нь үнэний эрэлчдийн ихэд хичээнгүйлэн хүссэнээр Төгс Гэгээрсэн Их багш Чин Хай агшин зуур гэгээрэлд хүргэх арга буюу дотоодын Гэрэл Аялгуунд төвлөрдөг Арьяабалын Аргыг уламжилж эхэлсэн билээ.

1980-аад оноос эхэлсэн Түүний сүнслэг сургаал номлол, хувийн үлгэр дуурайлал нь дэлхийн өнцөг булан бүрийн тоолж барамгүй олон хүнд өөрсдийн чадвараа хөгжүүлж, ухамсрын түвшинээ дээшлүүлэн, амьдралаа баялаг болгоход нь тусалсан юм. Их Багшийн сургаалиуд хүн төрөлхтөн энэ л гараг дэлхий дээрээ хэрхэн илүү аз жаргалтай байх арга замын тухай учраас хүн бүхэнд хамаатай билээ.

Их Багшийн сүүлийн хорин жилийн турш янз бүрийн шашин шүтлэг, өөр өөр хэл соёлтой хүмүүст зориулан айлдсан тоймгүй олон яриа, лекцүүд нь видео болон аудио хуурцаг, CD, DVD дээр бичигдсэн байдаг. (Тухайлбал олон нийтэд зориулсан лекц, нэгдсэн бясалгалын үеийн асуулт хариулт, шавь нартай хийсэн яриа, сэтгүүлчдэд өгсөн ярилцлага зэрэг нийт ойролцоогоор 1000 гаруй бичлэг байдаг.) Бүгдийг багтаах боломжгүй учраас энэхүү номонд зайлшгүй хэрэгцээтэй түүвэр материалууд оруулах хэрэгтэй болсон юм. Тиймээс уншигч та энэхүү номны төгсгөлд жагсаасан эх сурвалжуудыг цаашид судлан, Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн адислалыг илүүтэй хүртэх бүрэн боломжтой.

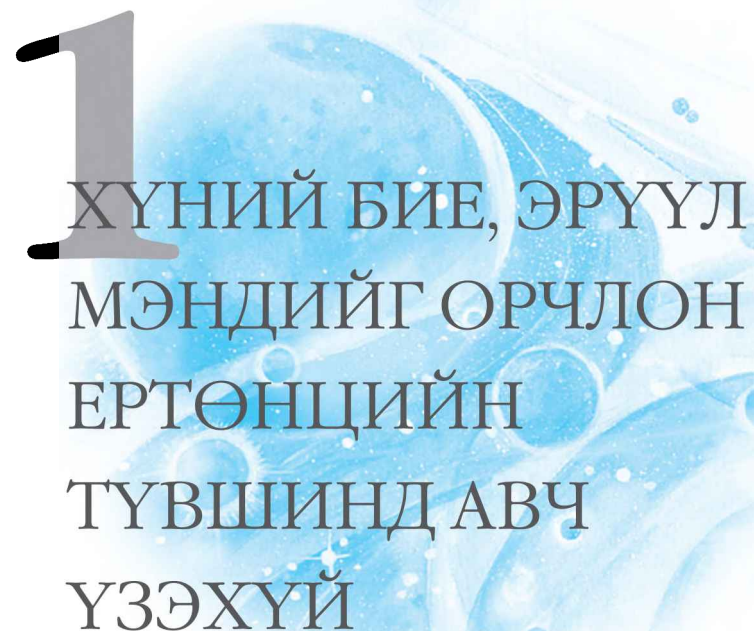
Энэхүү эмхэтгэлд Их Багшийн лекцүүдийг амьдрал ба үхэл, энэрэнгүй хайр, эрүүл мэнд, ажил мэргэжил, хайр дурлал ба эцэг эх байх зэрэг сэдвүүдэд ангилан нэгтгэсэн бөгөөд бүлэг болгон нь нэг тодорхой сэдвээр дагнасан болно. Их Багшийн сургаалиуд нь орчлон ертөнцийн гарал үүслээс авахуулаад хайр дурлал, үерхэл нөхөрлөл, дайн ба

энх тайван, өөр өөр ажил мэргэжилтэй хүмүүсийн дотоодын зөрчил тэмцэл, түүх, удирдах урлаг, тэжээвэр амьтныг арчлах арга гэх мэт юмс үзэгдлийн өргөн хүрээг хамардаг. Гэвч эдгээр бичвэрүүд нь яах ёстойг заасан гарын авлага биш юм. Жишээлбэл, эрүүл мэндийн хэсэгт биеэ эрүүл энх байлгахын тулд өдөрт хэдэн аяга ус уух зэрэг нарийн заавар байхгүй. Мөн хайр дурлалын хэсэгт гэрлэлттэй холбоотой асуудал бэрхшээлүүдийг ингэж тэгж шийд гэж заагаагүй. Ажил мэргэжилтэй холбоотой хэсэгт ч ганцхан шөнийн дотор хэрхэн саятан болох нууцыг заасан зүйл байхгүй. Гэхдээ эдгээр шингээгээд авам, санамсаргүй ярьсан яриан дундаас уншигчид өөрсдийнхөөрөө ашиглаж болох амьдралын шинэ санаа сэдэл олж авах ба улмаар амьдралын асуудлуудаа бүр ч хурдан шийдвэрлэх боломжтой.

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай хэлэхдээ “Жинхэнэ үнэн сургаал нь хүний хэлээр тайлбарлах боломжгүй бөгөөд та бүхэн үүнийг мэдсээр ирсэн. Харин үүнийг та нар юу ч ярилгүйгээр, ямар ч тайлбаргүйгээр дотооддоо бүрэн төгс мэдэж байдаг” гэжээ. Гэвч Их Багшийн санал зөвөлгөөг зааварчилгаа болгон харж болно. Яг л гэрэлт сарлуу заах хуруу мэт Түүний үг, айлдварууд нь гэгээрэл рүү заадаг. Тиймээс *Алтан Эринд Амьдрахуй* цувралыг нухацтай уншаад, уншигчид өөрөө ухаарсан агуу Их Багшаар дамжуулан боломжгүй мэт байсан үзэл санаа маш тод, боломжтой болохыг олж мэдэх болно.

Алтан Эринд Амьдрахуйг та нээлттэй зүрх

сэтгэлээр уншиж, мөнхийн амьдралын эх булгийг өөрөө олох болтугай.



# 1 ХҮНИЙ БИЕ, ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ОРЧЛОН ЕРТӨНЦИЙН ТҮВШИНД АВЧ ҮЗЭХҮЙ

“Зарим гариг дээр урт удаан амьдралын нууц болсон эрүүл хооллолтын уламжлалаа өнөөг хүртэл мөрдсөөр байгаа байх. Харин манай гариг дээр үүнийгээ байгалийн гамшигч юмуу, зөрүүд зангаасаа болоод ч тэр үү, эсвэл золгүй байдлаас болж бид амьдралын тэрхүү нууцыг мартаж, ийм богино наслахдаа тултал бууран доройтсон байна...”



## 1-1 БИЕ МАХБОДЬ, ОЮУН УХААН, СҮНСНИЙХЭЭ ХҮЧИН ЧАДЛЫГ БҮРЭН ХӨГЖҮҮЛЭХҮЙ - САНСРЫН ЭНЕРГИЙН ХЯЗГААРГҮЙ ЭХ БУЛАГТАЙ ХОЛБОГДОХ НЬ

1998.05.17/Солонгос (E)-1

Шинжлэх ухааны нээлтүүд нь урьд өмнө бидний боломжгүй гэж боддог бүх зүйлс шинжлэх ухааны түвшинд боломжтой болохыг харуулж байна. Өөрөөр хэлбэл өнөөдөр боломжгүй гэгдэж байгаа зүйл маргааш боломжтой болно гэсэн үг юм. Хэдэн зуун жилийн өмнө хүн төрөлхтөн Формосагаас эсвэл Америкаас энэ хүртэл хэдхэн цаг нисээд ирнэ гэж мөрөөдөж ч байгаагүй. Гэтэл одоо Конкордоор нисвэл бүр ч хурдан ирчихнэ. Түүгээр нисвэл хоёр дахин хурдан, эсвэл бүр ердийн нислэгийн гуравны нэг хугацаанд ирж чадна. Хаанаас ниссэнээс шалтгаалж Нью Йоркоос Европ руу очиход 8-10 цаг зарцуулдаг. Гэтэл Конкордоор зөвхөн 4 цаг нисдэг. Тэгэхээр энэ бол хэдийнээ баталгаа.

Өнөө цагт хэрхэн хийх арга техникийг нь мэдчихвэл юуг ч хийх боломжтой гэдгийг бидний эргэн тойрон дахь бүхий л зүйл баталж байна. Үүний

нэгэн адил, хүслээ биелүүлэхийн тулд бид ертөнцийн бүхий л боломжуудыг тэтгэх тэрхүү агуу их энергийн эх сурвалжтай хэрхэн холбогдохоо мэддэг байхад л болно. Энэ ертөнцөд хийгээд энэ гараг дээр болж буй бүхий л юмс үзэгдэл, бүхий л гайхамшигууд ертөнцийн энергийн энэхүү агуу эх булгаас үүдэлтэй. Ийм л учиртай юм.

Энэ нь яг л улаан лооль юм уу сарнай цэцгийн модтой адил. Тэдний үндэс хөрснөөс юу шингээж авахаа мэдэх бөгөөд тэдний авах зүйл хүн орхоодойн үндэсний шингээж авах зүйлээс өөр байх жишээтэй. Хэдийгээр эд бүгд нэг хөрснөөс ургаж, нэг гараг дээр байгаа ч хүн орхоодой газар дэлхийгээс зөвхөн өөртөө хэрэгтэйг л авч ургадаг. Хүн орхоодой ургахад ямар нэг өөр шим тэжээл хэрэгтэй байдаг бол сарнай бас л өөр нэг шим тэжээлийг авдаг. Ийнхүү юу хүртсэнээсээ хамаарч өөр өөр шинж чанар бүхий зүйлс бүрэлдэж, амьдралд янз бүрээр өнгө нэмж, бидэнд өөр өөр арга замаар үйлчилдэг.

Үүнтэй адил бид ч бас өөр өөрийн онцлог бүхий оршихуйнууд. Харин өөрт хэрэгтэйгээ авахын тулд бид бүгд тэрхүү сансрын хязгааргүй хүчтэй холбогдож болох юм. Улмаар зэрэгцэн оршин тогтнохын тулд, амьдарч буй үзэсгэлэнт



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хүний бие, эрүүл мэндийг орчлон  
ертөнцийн түвшинд авч үзэхүй

сансар огторгуйгаа өөрсөддөө болон бусдад тааламжтай болгон чимэхийн тулд бид амьдралаа өөрөөр цогцлоон бүтээж, өөр хэв маяг, өөр өнгө үзэмж, гоо сайхныг бий болгох боломжтой.

Өөртөө ч таатай, бидэнд ч, бусад хүмүүст ч тааламжтай байлгах гэж сарнай хөрснөөс бага зэрэг шим тэжээл, нарнаас бага зэргийг, борооноос бага зэргийг, бүгдээс бага зэргийг авч үзэсгэлэнтэй сайхан үзэмж бүрдүүлдэг. Хэрвээ тэрхүү ертөнцийн хүчний хязгааргүй эх сурвалжтай холбогдлоо гэхэд, бид хүссэн зүйлээ, өөрт тохирох зүйлээ авч, өөрсөддөө үзэсгэлэнтэй оршихуйг бий болгож, бусдад ч сайхан сэтгэгдэл төрүүлж, өөрсдийгөө ч сайхнаар мэдрэх болно.

Бид энд ямар нэгэн зорилготой ирдэг. Сарнай энд сарнай байх гэж ирдэг. Хэн нэгэнд хүн орхоодой хэрэгтэй байдаг учраас хүн орхоодой хүн орхоодой байх гэж л ирдэг. Бидэнд үргэлж сарнай хэрэгтэй байгаад байдаггүй. Хэдийгээр сарнай үзэсгэлэнтэй боловч, заримдаа идэж, таашааж, эрүүл байж, эм тан хийхэд хүн орхоодой хэрэг болдог. Сарнайг бид гоёл чимэглэлд хэрэглэж, хайрыг авчрах гэж, агаарт хайрын уур амьсгал бүрдүүлэхэд ашигладаг. Ийм ч учраас

хүмүүс дурласан үедээ бие биендээ сарнай бэлэглэдэг. Хайртай хүндээ, найз залуу, найз бүсгүй, эхнэр, нөхөр, ээж, аав зэрэг хүмүүстээ хайрынхаа илэрхийлэл болгон сарнай бэлэглэдэг. Харин хүн орхоодойг хэн нэгэнд эрүүл энхийг хүссэн үедээ өгдөг. Бид тэднийг буцаад тэнхрээсэй гэж хүссэндээ ингэдэг юм. Бүх зүйлд тодорхой зорилго бий.

Бид ямар нэг юмны төлөө л энд оршин тогтнож байгаа. Одоо ийм байгаа нь бидний өөрсдийн хүсэл хийгээд Эзэн Бурханы таалал юм. Харин тийн оршихын тулд бидэнд шим тэжээл хэрэгтэй болдог. Ихэнх тохиолдолд энэ бие оршин тогтноход шим тэжээл хэрэгтэй байдаг ч, бүх тохиолдолд биш юм.

Бидний жинхэнэ үзэсгэлэнт оршихуй болох сүнсэнд оршин тогтнож, өсөж хөгжиж, цэцэглэж, амьдралаа улам гоё сайхан болгож, энэ амьдралд эсвэл бүхэл ертөнцөд оршин буй зорилгоо биелүүлэхэд нь өөр зүйл хэрэгтэй байдаг. Бид өөрсдийгөө тэжээн тэтгэж, хүссэн зүйлээ хийж, хүссэнээрээ байхын тулд тэрхүү энергийн хязгааргүй эх булагтай холбогдох шаардлагатай. Яг л сарнай цэцэг сайн хөрс, бордоо, арчилгааны тусламжтайгаар илүү сайхан цэцэглэж,

*Бид өөрсдийгөө  
тэжээн тэтгэж,  
хүссэн зүйлээ  
хийж, хүссэнээрээ  
байхын тулд  
тэрхүү энергийн  
хязгааргүй  
эх булагтай  
холбогдох  
шаардлагатай.*





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

*Хүний бие, эрүүл мэндийг орчлон  
ертөнцийн түвшинд авч үзэхүй*

илүү үзэсгэлэнтэй болон өнгө нэмж, харсан бүгдийн харааг булаадаг шиг.

Үүний адилаар бид сүнсэндээ бас шим тэжээл өгөх хэрэгтэй. Тэгж байж гэмээ нь бид бүрэн цэцэглэж, эргэн тойрныхон маань, бид ч мөн аз жаргалтай байх юм. Ийм учраас бид Арьяабалын аргаар бясалгах хэрэгтэй юм.

Арьяабалын бясалгалын арга гэдэг нь тэтгэж, тэжээх тэрхүү хүчинд холбогдохүйл явцын нэр юм. Энэ хүчинд холбогдосноор бид 100% төгс оршиж, агуу оршихуй болж, хүмүүн болон цэцэглэн хөгжиж чадна. (Алга ташив). Эс бөгөөс, бид жинхэнэ утгаараа, бүрэн дүүрэн оршиж чадахгүй. Тиймдээ ч өрөвдмөөр хөөрхийлөлтэй байдаг. Сарнай ч мөн ялгаагүй. Хэрэв сарнай ургахад шаардлагатай нөхцөл нь бүрдээгүй бол өсөлт муутай, жижиг давжаа болж, гандуу өнгөтэй байх юм уу, өт хорхойнд ч идэгдэж мэднэ. Тэгвэл тэд энд байгаа шиг биш, дутуу дулимаг, уйтгартай, гундуу харагдана. Энд байгаа цэцгүүд бүрэн анхаарал халамжин дор таригдаж, сайн усалгаа хүртдэг. Иймээс ч тэд хамгийн сайхнаараа ургадаг. Бид бас ийм л байх учиртай.

Агуу их хүмүүн болохын хувьд бид, гурван хэсэг гэгдэх “Эцэг, Хүү, Ариуи

Сүнс” хэмээдэг сүнс, оюун ухаан, бие махбодиороо бүрэн дүүрэн хөгжих учиртай. Аль нэг нь хоцрогдоход бүрэн хөгжсөн хүн биш болох бөгөөд хэзээ ч аз жаргалтай, амар амгалан байж чадахгүй. Амар амгалан, аз жаргалыг хичнээн хүсээд, хичнээн олон хүнтэй уулзаж амар амгалангийн тухай ярилаа гээд бид үүнийг хүртэж чадахгүй.





## 1-2 ЭРҮҮЛ МЭНД, УРТ НАСЛАЛТ БА САХИЛД СУУРИЛСАН АМЬДРАЛ

### Сургамжит Үлгэр - Гурван тосгоны урт наслах нууц

1989.02.25/ Формоса (С)-2

Хэсэг эмч нар урт наслахуйн нууцыг олж илрүүлэн зон олонд тусыг хүргэхээр эрэлд гарчээ.

Тэд хөгжлөөс хоцрогдсон, алс бөглүү нутгийн хэд хэдэн омог аймгаар зочлоход тэндэхийн ард иргэд ердийн хүмүүсээс илүү урт насладаг, наснаасаа хамаагүй залуу харагддаг төдийгүй их гэнэн цайлган хүмүүс байв.

Аяллын эхэнд очсон омог маш царайлаг хүмүүстэй байж. Хэдийгээр омгийн зарим хүмүүс их өндөр настай байсан ч маш аз жаргалтай, эрүүл, их үзэсгэлэнтэй дүр төрхтэй байжээ. “Та нарын нууц юунд оршино вэ?” “Та бүхэн яаж ийм урт удаан наслаж, залуу, аз жаргалтай хэвээр байна вэ?” гэж эмч нар тэднээс асуужээ.

Тэд хариуд нь санаа зовох зүйл бага байдаг учраас гэжээ. Тэдэнд ндэх юмс хангалттай байдаг бөгөөд, өрсөлдөөн,

ярвигтай бизнес наймаа гэж үгүй, бие биедээ атаархаад байх ч зүйлгүй гэнэ. Ердөө л хамтдаа жам ёсоор, амар амгалан амьдарна. Мөн хэт халуун ногоотой бус, хэт чихэрлэг бус энгийн хоол хүнс хэрэглэдэг байна. Жишээ нь, тэдэнд шоколад гэж байхгүй, чихэр гэж юу болохыг бүр огт мэдэхгүй. Тийм ч учраас шүд нь сайхан хэвээр байх аж.

Тэгээд тэдгээр эмч нар урт наслах нууцын талаар олж мэдсэн зүйлийн тэмдэглэлдээ хэт их чихэр, чихэрлэг жигнэмэг, боов, эсвэл халуун ногоотой хоол идэхгүй байх, мөн аливаа өрсөлдөөн тэмцэлдээн, атаа жөтөө, бизнесийн асуудлууд эсвэл хэрүүл маргаангүй амьдрал гэж бичиж авчээ.

Дараа нь тэд өөр нэг онцгой газарт очтол, өмнө олж мэдсэн дээрээ өөр шинэ нууцыг олж нээжээ. Тэд амрагтайгаа бие махбодийн харилцаанд аль болох бага ордог ажээ. Хоёр гурван хүүхэдтэй болоод л тэрхүү харилцаагаа бүрэн зогсоодог байж. Ийм байдлаар тэд илүү их энерги хэмнэж, урт насалдаг байв. Ингээд эмч нар үүнийг ч мөн тэмдэглэж авчээ.

Тэгээд тэдний очсон гурав дахь газарт илүү хөгжил цэцэглэлтэй, сэтгэл татам



зүйлс ихтэй, гоё сайхан, бум бужигнаж түм түжигнэсэн, бизнес ч цэцэглэн мандсан байж гэнэ.

Тэдэнтэй хамгийн түрүүнд нутгийн нэгэн хөгшин уугуул эр таарчээ. Өтөл дүр төрх, буурал үс, үрчлээтсэн царайг нь эс тооцвол тэр эр дажгүй харагдаж байв. Эмч нар гүн хүндэтгэлтэйгээр түүнээс мөн л нууцыг нь асуужээ.

Тэр идэж, ууж, өдөр бүр харицаанд орж мөн тамхи татаж, мах идэж, өдөр бүр шинэ найз охинтой болдог гэж гэнэ. Эмч нар толгой сэгсэрцгээн “Хөөх! Энэ ч бидний хувьд үнэхээр шинэ зүйл байна шүү!” гэж дуу алдав.

Хөгшин эрийн хэлсэн бүхэн урт наслах талаар эмч нарын өмнө нь олж мэдсэн бүхэнтэй буюу энгийн хоол нд, цэвэр ариун амьдралыг сахь, бэлгийн харьцаанд бага ор гэсэнтэй бүрэн зөрчилдөж байв. Яагаад энд бүгд эсрэгээрээ байна вэ? хэмээн гайхширсан эмч нар “Бурхан л үүнийг мэдэх байх!” хэмээн уулга алдацгааж байлаа.

Энэ үнэхээр ойлгох аргагүй байв. Тэгээд мань эртэй найзархан тамхиллаа. Дараа нь цэнгээний газар дагуулан ороход, тэр архийг ч ёстой ус шиг л ууж байв. Эмч

нар ч бүр алмайрч орхив. Тэгээд нэг нь тэсэлгүй “Ах аа, таны насыг асууж болохсон болов уу?” гэж.

Түүний хариулт юу байсан гээч? “Гуч,” гэж хариулжээ.

### Бидний амьдрах хугацаа төрөл тутамд богиносдог

1993.06.04/ Малайз (Б)-3

Эрт дээр үед бид найман мянган жил хүртэл наслах юмуу маш олон арван жилийн туршид амьдардаг байсан. Бид нэгэн төрлийн “нас богиносгох үйл явц”-ыг өдөөснөөр дахин төрөл авах бүрт бидний наслалт улам богиносох болсон юм. Ийм байдлаар нэг төрлөө элээгээд нөгөөд төрөх бүрт бидний наслалт богиноссоор иржээ.

Энэ наслалт богиносгодог үйл явцын талаар та нарт сонирхуулах үүднээс би ярьж өгье. Энэ дэлхий дээр хүмүүс анх оршин сууж эхлэх тэр цагт тэдэнд юу ч идэх шаардлага байгаагүй ба сүр жавхлантай амьдардаг байв. Тэдний хоол нь Гэрэл, Диваажингийн аялгуу байсан агаад тэд тийнхүү урт удаан амьдардаг байлаа. Тэгтэл тэд далай дээр үзэгдэх хөөс шиг зүйлийг



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснэ, Эвэ Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхон  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хүний бие, эрүүл мэндийг орчлон  
ертөнцийн түвшинд авч үзэхүй

олж харсан бөгөөд хэсэг хугацааны дараа тэд энэ зүйлийг ндэж эхэлжээ. Сүүлд нь хөөс үгүй болох үед тэд өлссөндөө бус харин сонирхсондоо өөр бусад гарч ирсэн зүйлсийг үргэлжлүүлэн идэх болсон байв. Тэд ямаршуу болохыг нь л мэдэхийг хүссэн байжээ. Зарим хүмүүс тэдгээрийг зүгээр л амсаж үзээд амттай санагдахаар нь ндэж эхлэхэд бусад хүмүүс нь бас ирээд идэцгээжээ. Тэд төрөл бүрийн ногоо болон чихэрлэг амттай, их анхилуун үнэртэй мөнөөх хөөсийг иддэг байв. Яваандаа эдгээр бүх зүйлс хорогдоод ирмэгц тэд амьтдыг идэж эхэлжээ. Энэ үеэс л бидний мөнөөх нас богиносох үйл явц эхэлсэн. Бид ийн хууртагдаж үйлийн үрийн хуулийн хүрдэнд орж, улмаар төрөл авах бүрт бидний наслалт богиносох болжээ. Бнд одоогоор ердөө зуун жил амьдарч байгаа бөгөөд иймэрхүү байдлаар нас богиносгох системийг үргэлжлүүлсээр байх юм бол бидний амьдрал бүр ч богиносно.

Тиймээс хамгийн шилдэг анагаах ухааны ололтууд болон эрүүл мэндийн хамгийн сайн системийн нээлт хийлээ ч бидний амь нас баталгаагүй хэвээр байгааг олж мэдлээ. Энэхүү үхэл амьдралын хүрд, нас хорогдуулах үйл явцаас мултарч гарах

цорын ганц арга зам бол гэгээрэл юм.

Өөрсдийгөө чөлөөлөхийн тулд бид гэгээрэх хэрэгтэй. Эмчилгээний тусламжтай амь насаа уртасгаж болох ч төдийлөн урт байхгүй, мөнх оршихгүй. Гэгээрэл хүнийг илүү эрхэм ариун болгож, Гэгээнтнүүдийн, Будда нарын шинжлэх ухааны агуу нээлт хийсэн суут оюун ухаантнуудын хүрээлэлд нэвтрэх боломж олгодог. Чухамдаа гэгээрэл гэдэг бол үнэхээр шинжлэх ухааны үндэслэлтэй. Энэ бол мухар сүсэг биш. Бид ямар нэг сүсэг бишрэл, шашин шүтлэг мэтийн зүйл энд ярих ч шаардлагагүй. Энэ бол үнэнхүү шинжлэх ухаанч ойлголт юм. Гэгээрэлд хүрэхийн тулд шашин шүтлэгтэй байх ч шаардлагагүй. Учир нь бндэнд гэгээрүүлэгч мөн чанар дотоодод маань байдаг.

Хүн ихэнхдээ тархиныхаа таваас арван хувь орчмыг л ашигладаг болохыг та бид мэднэ. Тархиа бүрэн хүчин чадлаар нь ашиглаж чадсан цагт бид төгс гэгээрэлд хүрэх болно. Тиймээс энэ бол үнэхээр шинжлэх ухааны үндэслэлтэй. Гэгээрэлд хүрсэн ихэнх Гэгээнтнүүд агуу эрдэмтэд байдаг, тэгээд л болоо, үнэхээрийн агуу эрдэмтэд байдаг. Тэд орчлон ертөнцийн хуулийг бүхэлд нь мэддэг учраас түүнийгээ өөрийн болон шавь нарынхаа тусын тулд,



цаашлаад нийт гараг дэлхийн тусын тулд ашигладаг. Тэдэнтэй хамт суралцсан хэн бүхэн аажмаар өөрсдийн агуу чанар, билиг ухаанаа нээж, улмаар “Их Багш” болдог.



*...Тэд амьтдыг иддэг болсон юм. Энэ үеэс л мөнөөх нас богиносох үйл явц эхэлсэн.*

### Сахил сахих нь таныг эрүүлжүүлдэг

1996.07.10/ Камбодж (Е)-4

Таван Сахил, эсвэл Арван Зарчмыг бид заавал сахих ёстой, учир нь энэ бол та нарын аврал юм. Бие махбодыг чухал биш гэж бүү бод. Бие махбод чухал. Бие махбодгүйгээр оюун ухаан энд оршиж чадахгүй. Оюун ухаангүйгээр сүнс энэ дэлхийгээс ямар ч туршлага хуримтлуулах боломжгүй.

Оюун ухаан, уураг тархины саарал давхрага хоёр хоорондоо ялгаатай. Оюун ухаан нүдэнд үзэгдэгддэггүй болуураг тархи нь оюун ухааны хүрээлэн буй зүйлсээ хүрч, мэдрэхэд ашигладаг материаллаг багаж юм. Иймээс оюун ухааныг уураг тархитай эндүүрэх хэрэггүй.

Гэвч оюун ухаан бол асар хүчирхэг.

Ийм учраас та бүхэн бие махбодоо хүчтэй, урт удаан амьдруулахад хангалттай зохистой хооллож байж бясалгалаа илүү сайн дадуулж, эх дэлхийдээ илүү удаан хугацаагаар тус нэмэр болж чадна. Бие махбодоо гаргуунд нь хаяж болохгүй. Хангалттай асарч тордож, ариун цэвэр байлгаж, цаг агаар, өлсгөлөн, аваар осол, өвчнөөс хамгаалах хэрэгтэй.

Та бүхэн ямагт эерэг, хүчирхэг бодлыг тээж явах хэрэгтэй. Өвчнийг хүн өөрөө дууддаг, эсвэл өөртөө нөлөөлөх боломжийг бусдад олгосноос болж өвчилдөг. Энэ үедээ илүү их бясалгаж, тохирох эмчилгээ хийлгэж, сэтгэл санаагаа өөд нь татах хэрэгтэй.

Ямар нэг хатуу Будда эсвэл Бодьсад Таван Сахил гаргаж ирээд амьдралыг тань хянахыг оролдож байна гэж бүү бод. Үгүй шүү. Огт тийм биш! Бие махбод архи, тамхи, мансууруулах бодис гээд элдэв хүчирхэг өдөөгчүүдэд зориулагдаагүй. Энэ бүхнээс болж бид, бидний өвөг дээдэс, эцэг эх маань амьдралаа богиносгосон бөгөөд амьдрах хугацааг богиносгосон энэхүү мэдлэг туршлагаа өвөг дээдэс бидэнд дамжуулсан хэрэг. Эс бөгөөс бид илүү урт наслах байлаа.



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Ёсны, Зөв Амьдралын, Хэв Маягт, Эргэн Орхуу  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хүний бие, эрүүл мэндийг орчлон  
ертөнцийн түвшинд авч үзэхүй

Та бүхэн Библинд дурдагддаг Жакоб билүү хэн нэг хүн олон зуун жил амьдарч, найман зуу орчим хүүхэдтэй байсан талаар сонссон байх. Мөн Хятадын маш олон домогт найман зуун жил, эсвэл хэдэн мянган жилийн турш амьдарсан хүмүүсийн талаар гардаг бөгөөд одоо ч тийм урт насалдаг хүмүүс бий.

Үнэндээ бид зуухан жилийн настай бус энэ амьдралаас хамаагүй урт наслах боломжтой. Энэ наслалт хэт богино. Ийм ч учраас бид заримдаа амьдрал яагаад ийм богинохон юм бэ гэж гайхдаг. Бид ганц зуун жилийн дотор юу хийж чадах вэ?

Бид зуухан жил биш, үүнээс хамаагүй урт наслах учиртай боловч тоомжиргүй байдал, бүх төрлийн хорнуудад дурлан автах болсноор өвөг дээдсээс уламжлан авсан генүүд улам богиносож улмаар тэд бидэнд ийм сул дорой бие махбодыг өвлүүлсэн юм.

Тэгээд бид энд ирмэгцээ нийгмийн нөлөөлөлд бас автаж, хундага архи юм уу, виски уух нь догь гэж үзэх жишээтэй. Ингэх нь олонтойгоо нийцсэн, тансаг зэрэглэлийнх мэт харагдана. Үнэндээ бол энэ нь бидэнд огтхон ч сайн биш. Согтууруулах бодис агуулсан ямар ч зүйл

таны биед аймшигтай муу нөлөөтэй. Энэ нь амьдралыг чинь богиносгон оюун ухааныг мулгуу болгож, харах өнцгийг төөрөгдүүлдэг.

Ийм учиртай болохоор л аюулт өвчин туссан, эсвэл хагалгаанд орох үед эмч нар “Хагалгаа хийлгэсний дараа хоёр долоо хоногийн турш архи бүү уу, тамхи бүү тат, ингэж болохгүй, тэгж болохгүй” гэж дандаа зөвлөдөг. Өвчин тусахаас өмнө, өвчний үед мөн дараа нь бид архи ууж, мансууруулах бодис хэрэглэж болохгүй юм бол яагаад энгийн үедээ бнд тэгэх хэрэгтэй гэж? Энэ бол маш аюултай.

Иймээс илүү эрүүл саруул амьдарч, урт наслахыг хүсвэл өөрийгөө болон гэр бүлээ асран халамжилж, эдгээр бүх хорт зүйлсээс холхон байх хэрэгтэй. Энэ бол хатуу дүрэм биш. Зүгээр л жам ёсны амьдралын хэв маяг бөгөөд ингэж амьдарснаараа та бүхэн илүү эрүүл, ухаан саруул байх бөгөөд цаг ямагт мансуурсан, халамцуу, үлбэгэр байхаа болих юм.



*Бид зуухан жил  
биш, үүнээс  
хамаагүй урт  
наслах учиртай*



## Бид бусдаар яаж хандуулахыг хүсч байна яг түүгээрээ бусдад ханд

1989.11.29/ Панам (E)-5

Бид Бурханы бүтээгч төлөвлөгөөнд багтсан бүхий л амьд оршихуйг хүндэтгэх хэрэгтэй. Бүх амьд оршихуй зовлон зүдгүүр, үхлийг эсэргүүцдэг болохыг бид бэлхнээ харж болно. Амьтны амь таслахдаа, эсвэл алуулж буй амьтныг харах үед бид тэрхүү амьгад хэрхэн зовж шаналан, зугтаах гэж оролддогийг хардаг шүү дээ. Энэ бол Бурхан тэдэнд амьд явах хүсэл, зөн заяаж өгсний баталгаа. Иймээс хэрэв бид амьтны хүслийн эсрэг тэдний амийг авбал, бид Бурханы тааллын эсрэг үйл хийсэн болно. Иймд бид бүхий л оршихуйтай өөртөө яаж хандуулахыг хүсч байна яг түүгээрээ харьцаж байх хэрэгтэй. Тэгвэл бидний амьдрал сүр жавхлан, урт удаан наслалт, билиг ухаанаар адислагдах болно.

### 1-3 БУСАД ГАРАГУУДЫН СОЁЛ ИРГЭНШИЛ, АМЬДРАХ УХААН

#### Ангараг Гарагийн Тухай

1993.09.11/ Хонг Конг (C)-6

Хэрэв хүрээлэн буй байгаль орчин

багахан сүйтгэгдсэн байхад хүн төрөлхтөн Байгаль Эхээ огт харж хамгаалахгүй, нэмж хор хохирол учруулах юм бол манай Дэлхий нэг л өдөр Ангараг гараг шиг болно. Та нар Ангараг гарагийн талаар мэдэх үү? Яагаад Ангараг гэж нэрлэх болсныг ч бас мэдэх үү? (Хятадаар Ангарагийг “Галан Гараг” гэдэг.) Тэнд зөвхөн гал гарч байдгаас болоод улаан өнгөтэй харагддаг байна. Гадарга дээр нь ямар ч амьдрал байхгүй. Гэхдээ газар доор нь амьдрал байдаг гэж би сонссон.

Яагаад гэвэл урьд өмнө энэ гарагийн оршихуйнууд өөр төрөлтнүүдтэй дайтсанаас болж ноцтойгоор сүйрэн хоосорчээ. Тэд хэдийгээр зөвхөн аргагүйн эрхэнд дайтахад хүрсэн ч, үйлийн үрээс мултрах аргагүй. Тэд нэг нэгнээ химийн бөмбөгөөр хөнөөсөн нь гарагаа хувхайрахад хүргэж ээ. Түүнээс гадна тэндэхийн хүрээлэн буй агаар мандал нь маш хортой хэвээр байгаа учраас хүн амьдрах боломжгүй. Манай гараг Дэлхийн хоргүй агаар мандалд, хүчилтөрөгч агуулагддаг учраас л бид амьдрах боломжтой байгаа юм.

Гэвч бидний хүчилтөрөгч цэнгэг биш байгаа байх. Тиймээс ч бид урт насалж чадахгүй, амин хүч сулдорой байжуртудан



сайн сайхан амьдарч чаддаггүй. . Ангараг эсвэл илүү аюултай, амьдралгүй бусад гараг дээр агаар мандал нь илүү аюултай байдаг. Зөвхөн хорт хийгээр дүүрчихсэн, хүчилтөрөгчгүй байдаг тул ямар ч амьдрал оршин тогтнох боломжгүй.

Өнөөдөр Дэлхий дээр амьдарч буй хүмүүст асар их сөнөөгч хүч байгаа төдийгүй тэд маш их хэмжээний хорт хий бий болгочихсон. Хүмүүс мөнгөний төлөө ирээдүйг огт боддоггүй, эргэн тойрныхоо хүмүүсийг, өөрсдийнхөө үр хүүхдийг ч, ирээдүй хойч үеэ ч боддоггүй. Иймээс Дэлхийн агаар улам л хортой болж, хүмүүс өвчинд илүү их нэрвэгдэх болсон. Тэдний дархлаа улам суларч байгаа болохоор өвчнийг нь анагаах хэцүү.

### Эрүүл энх амьдралын мартагдсан нууцын эрэлд

1996.07.10/ Камбодж (Е)-4

Манай дэлхий бактер болон маш олон төрлийн өвчин тархсан байдаг ч бидний бие эдгээрийн эсрэг өндөр дархлаагаар хамгаалагддаг.

Хэрэв өөр гарагаас хүмүүс энд ирвэл тэд маш хурдан өвдөх болно. Тиймээс тэд энд ирэх болбол маш их ариутгал, маск,

хувцас өмсгөл, бээлий гэх зэрэг зүйлсээр өөрсдийгөө тоноглох шаардлагатай.

Ийм ч учраас заримдаа харь гарагийнхан маш жигтэй, хүнтэй огтхон ч төсгүй харагддаг. Муу муухай зарим нэгийг нь (тэд өөр хэмжээсээс ирдэг) эс тооцвол тэд үнэндээ маш үзэсгэлэнтэй. Ихэнх өндөр хөгжилтэй харь гарагийнхан маш үзэсгэлэнтэй. Зарим нь маш өндөр, биднээс хамаагүй өндөр, Америкчуудаас гурав дахин том. Зарим нь түүнээс ч өндөр, зарим нь бидэн шиг дундаж хэмжээтэй. Зарим нь илүү жижиг, гэхдээ тэд ихэнхдээ маш үзэсгэлэнтэй бас нөхөрсөг байдаг.

Тийм аварга биетэй харь гарагийнхан байдаг талаар Буддын сударт өгүүлсэн байдаг. Нэг удаа Буддагийн хамгийн эрхэм арван шавийн нэг болох Маудгалапутра гэгээнтэн өөр харь гарагууд руу нисэн, зочилжээ. Түүнийг нэг гараг дээр буух үед тэнд байсан хүмүүсийн зарим нь өдрийн хоолоо идэж байжээ. Тэдний будаа болон хоолтой аяга нь маш том, амсар дээр нь зогсоход яг л ялаа шиг харагдахаар байсан байна.

Тэгээд тэдгээр хүмүүс өөр хоорондоо “Бурхан минь! Сонин ялаа байна шүү. Энд ийм зүйл огтхон ч хараагүй юм байна”



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснэ, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хүний бие, эрүүл мэндийг орчлон  
ертөнцийн түвшинд авч үзэхүй

гэцгээн ярилцаж гэнэ. Тэгэхээр хэрэв та нар аяган дээрээ ялаа олж харвал магадгүй өөр гарагаас ирсэн байж болох талаар бодолцоорой. Алахгүй байхыг бодоорой. Өөр гарагаас ирсэн лам ч юм бил үү, хэн мэдэх вэ? (Инээлдэцгээв.)

Манай гараг дээр хүртэл маш олон төрлийн царай зүстэй хүмүүс байдгийг бид мэднэ. Хэрэв сансар огторгуй, орчлон ертөнц тэр чигээрээ адилхан байсан бол хүмүүс ч бас тийм байх байсан биш гэж үү? Адилхан байхын аргагүй юм.

Магадгүй зарим гарагууд урт наслалтын нууц болох эрүүл хооллох уламжлалаа өнөөг хүртэл сахисаар байдаг байх. Харин манай гараг гамшгийн улмаас, бидний зөрүүд зангаас болж, эсвэл бидэнд тохиосон гэнэтийн золгүй явдлаас болж амьдралын нууцыг алдаж, бидний нас богиносч, энэ дэлхийд хийж бүтээхэд хүрэлцэхүйц наснаасаа хамаагүй богино насалдаг болчихсон доройтлын энэ шатандаа иржээ.

Хэрэв бид илүү урт насалдаг байсан бол илүү их зүйл хийх байсан ч байж болох юм. Гэвч би мэдэхгүй байна. Хамгийн түрүүнд дэлхий амар амгалан болох шаардлагатай. Тэгээд хүмүүс хамтдаа цуглан суугаад энэ

дэлхийгээ хэрхэн хамгаалан авч үлдэн, агаар мандлаа цэвэршүүлж, оршин суугчид нь илүү сайхан амьдарч, үр хүүхдүүддээ илүү сайхан ирээдүйг уламжилж өгөх талаар хэлэлцэх хэрэгтэй. Гэвч хүмүүс улс дотроо, нам дотроо хүртэл одоогийнх шиг ингэж дайтсаар байх юм бол ямар ч найдлага алга.

Бид эрүүл, хүчирхэг байсан ч дайн биднийг хэдийд ч сүйдэлж мэднэ. Тэд атомын бөмбөг хаяхад л бид гурав, дөрөв, таван зуун жил амьдрах чадвартай эрүүл эд эстэйгээ хамт дуусна.

Тэгэхээр магадгүй бнд ирээдүйд хэрхэн илүү сайхан амьдрах аргаа олох юм уу бидний эрүүл мэндэд илүү сайн, урт удаан наслаж, сүнслэг дэвшлээ ахиулахад тустай өөр гараг дээр төрөх байх. Бнд үүнийг л хэрэгжүүлэх гэж оролдож байгаа, өөрөөр хэлбэл илүү сайхан орчныг бүрдүүлэхийг бид хичээж байна. Та нар бие махбодтой хэвээр байх бөгөөд гол нь тэр нь илүү сайн сайхан байх юм.

Бүхий л оршихуй биетэй байдаг ба гол нь давтамжийн хувьд заримынх нь илүү хурдан эсвэл удаан байдаг. Хэрэв хурдан давтамжтай бол бид төдийлөн сайн харж чадахгүй байх юмуу нүдэнд огт үзэгдэхгүй.

Магадгүй зарим  
гарагууд урт  
наслалтын  
нууц болох  
эрүүл хооллох  
уламжлалаа  
өнөөг хүртэл  
сахисаар байдаг  
байх. Харин  
манай гараг  
амьдралын нууцыг  
алдаж.





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснх, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

*Хүний бие, эрүүл мэндийг орчлон  
ертөнцийн түвшинд авч үзэхүй*

Хэлбэлзэл нь хурдан байх тусам улам нүдэнд үзэгдэхгүй, удаан байх тусам илүү тод үзэгддэг гэсэн үг. Бидний нарийн бие энергийн давтамжаа удаашруулах замаар нүдэнд харагдахуйц материаллаг цогц болон нягтарсан юм.

Та нар багадаа ёо-ёо гэдэг тоглоом тоглодог байсан байх. Ямар нэг зүйлийг эргүүлж үзээрэй. Хурдтай эргүүлэх тусам харагдахгүй болдог. Эсвэл тэнд байгаа цахилгаан сэнсийг хар. Энэ яг одоо маш хурдан эргэж байгаа учраас дөрвөн сэнс нь огт харагдахгүй, нэвт харагдаж байна. Сэнсийгунтраавал дөрвөн сэнс нь харагдах бөгөөд цаана нь байгаа зүйлийг нэвт харах боломжгүй болно. Харин яг одоо сэнс маш хурдан эргэж, дөрвөн сэнсний цаана байгаа зүйлийг харж болохоор байна. Гэтэл энэ сэнс орчлон ертөнц дээр байгаа маш олон зүйлстэй харьцуулахад тийм ч хурдан биш юм.

Нүдэнд харагдахгүй байгаа зүйл оршин байхгүй гэсэн үг биш юм. Иймээс заримдаа бясалгаж төвлөрсөн үед та нүдэнд үзэгдэх зүйлсийн хил хязгаарыг давж, бусад ертөнц болон таныг хүрээлэн буй бусад хүмүүсийг хардаг. Будда бас энд байгаа. Тэр өөр хаашаа ч явах аргагүй юм. Мөн бусад оршихуйнууд биднийг хүрээлэн байгаа.

Та бие махбодио орхиж, асурын биеэрээ зорчвол хүмүүс таныг ч бас харахгүй, харин та тэднийг харна. Та тэднийг сонсоно, тэд таныг харж, сонсож чадахгүй. Яг л хүн нас барсныхаа дараа өөрийн төрөл төрөгсөд, найз нөхөд дээрээ ирэхэд хэн ч түүнийг харж, сонсож чадахгүйн улмаас маш их бухимддагтай адил. Тиймээс заримдаа тэд маш их хичээж, хэдэн секунд эсвэл хэдэн минутын турш төвлөрөн материаллаг болох үед хүмүүс “Өө, би сүнс харлаа!” гэгцгээдэг. Тэд үнэндээ нарийн биеэрээ оршиж байсан хэрэг.

Бид нарийн ертөнцөд ялгаагүй оршиж байсан бөгөөд тэгээд энд бууж ирсэн. Ингэхийн тулд бид давтамжаа удаашруулж, бууруулах замаар энэ материаллаг, хатуу биетэй болсон. Үнэндээ энэ бүхэн ердөө энерги юм. Үнэндээ бидний юу ч материал биш, бие хүртэл. Зүгээр л удаашрах явцад материал болсон хэрэг.

Иймээс өөрийн биеийг эрхэм сайн зорилгын төлөө ашиглахын тулд хүндэтгэн дээдэл. Өөрийгөө таньж мэдэн, бусад ахан дүүсээ байх ёстой газартаа буцаж очиход нь туслах замаар мөнхийн аз жаргалтай болгох зорилгодоо хүрэх хүртлээ өөрийн биеэ асарч тойлж байх хэрэгтэй. Хэдийгээр тэд өөрсдөө сонгосон байлаа ч энэ эрээн

## Биеийнхээ эсүүдэд инээ гэж хэл

Бүх хог новшоо төвийн гадаа орхиод инээ. Заримдаа бид өөрсдийгөө хүчлэн инээлгэх нь тустай байдаг, учир нь биеийн маань эд эсүүд зөвхөн тушаах дохиог л сонсож хариу үйлдэл үзүүлдэг. Амны эсүүд инээхэд биен дэх бүх эд эсүүд хамдаа инээдэг. Хэрвээ та нарт томруулагч шил байх юм бол биеийн бүх эд эс хөөрөлдөн инээж байхыг харах болно. Тэгээд аяндаа бидний сүнс сүлд сайжирч, сэтгэл санаа дээрдэх болно. --- Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

(Бүлэг 3-2, Дархлаагаа Сайжруулж, Өөрөө Өөрийгөө Эмчлэх Арга Зам)



LA, California, USA, 1997



Florida, USA, 1999



бараан амьдралд зовж зүдрэхээ болиход нь туслаж, харанхуйгаас татан гаргаж, цаг нь ирэхээр хамтдаа гэртээ харихын тулд хажууд нь байж ахан дүүдээ туслах учиртай.

Заримдаа би бие махбодын талаар ярьдаг хэдий ч та нар тоох хэрэггүй юм. Тэр нь унтах, идэх болон бэлгийн дур таашаалд хэт автаж, жинхэнэ зорилгоо умартсан хүмүүст зориулж хэлсэн юм. Та бүхэн энэ бүгдтэй байж болох ч, гол нь болгоомжтой бай, хэмжээ хязгаараа мэд. Сүнслэг зорилго бол хэзээд хамгийн чухал. Бусад зүйлсийн тухайд бол анхааралтай байж, багасгах хэрэгтэй. Гэртээ харих нь бидний амьдралын гол зорилго байх ёстой.

*Энэ биеэ эрхэм ариун, зөв зорилгын төлөө ашиглахын тулд гүнээ хүндэтгэн хайрла.*

## 2 ХАЙРЫН ДЭГЛЭМ ба ЭРҮҮЛ ЭНХ АМЬДРАЛ

“Энэ орчлон ертөнцийн бүх зүйл өөр өөр шинж чанартай. Тиймээс бид өөрт ачаалал бага үүсгэж, бясалгахад дөхөм, хурдан дэвшихэд тустай хоол хүнс сонгох хэрэгтэй нь ойлгомжтой. Тэгсэн цагт л бид энэ хүчтэй соронзон орны талбайд хүлэгдэж, доош татагдахгүй байж чадна...”



## 2-1 БИД ЮУ ИДЭХ ХЭРЭГТЭЙ ВЭ?

### Анхдагч Зүйлсийг Ид

1989.10.14/ АНУ (Е)-7

Бид дээд зэргийн оршихуй учраас анхдагч зүйлийг идэх нь илүү эрхэм ариун юм. Яагаад бид амьтны гаралтай дам бүтээгдэхүүн идэх ёстой гэж? Тахианд будаа өгөөд тэгээд тахиаг ндэх нь дахин боловсруулсан бүтээгдэхүүн идэж буй хэрэг! Туулайг лууван, хүнсний ногоогоор тэжээгээд дараа нь туулайг иднэ. Яагаад хүнсний ногоо, будаагаа өөрсдөө ндэж болохгүй гэж? Тэр чинь шинэ, анхдагч шүү дээ! Амьтны мах ндэх нь цагийн гарз. Энэ нь энерги, үндэсний баялгийг дэмий гарздаж, мөн дэлхийн өлсгөлөнгийн шалтгаан болдог.

### Агуу Саламандерээс авсан ухаарал

1993.12.04/ АНУ (Е)-8

Хонг Конгт бид усан сан ухаж гаргасан юм. Үнэндээ яг ч бнд ухсан биш л дээ. Би ууланд амьдардаг байлаа. Хонг Конг уултай гэхээр та нар их гайхах байх. Зуун

давхар байшинтай зэрэгцэн орших ч тэнд их нам гүм. Тэндээс ердөө таван минут алхаад л Хонг Конгийг тэр чигээр нь харж болох бөгөөд буцаад таван минут явахад л жимсний модтой, ногоон, үзэсгэлэнтэй, нам гүм даяан хийдэг уул байдаг. Би Хонг Конгт байхдаа тэнд байрладаг юм.

Бидний байдаг уул маш олон үе давхрагатай. Дээр дээрээсээ үелэн давхарласан харагддаг. Бид үе давхрага хоорондын зайг чулуу, цементээр бүрж, байгалийн юм шиг харагдахаар болгосон. Ойролцоо орших булгаас усан сан руу ус татсан юм. Тэгээд доод давхарт нь би завтай үедээ том том ногоо тарьдаг. Надад дандаа тэгэх зав байдаггүй л дээ.

Намайг усанд сэлэх үед усан сангийн ус хальж тарьсан ногоонуудыг усалдаг байсан тул надад төдийлөн их ажил болоод байдаггүй. Ус байнгын урсгалтай, мөн бнд усан сангийн замаг, ногоог нь үе үе сайтар цэвэрлэдэг байсан тул үргэлж цэвэр байдаг байлаа. Хямд боловч гоёлын юм шиг сайхан гялалзсан том том хайрга чулууг авчирч хийсэн. Арван килограмм нь нэг долларын үнэтэй ч үзэсгэлэнтэй. Чулуунуудыг усанд байрлуулсан болохоор заримдаа ногоон замгаар бүрхэгдчихдэг



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жан Бсны, Эв Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

тул угааж цэвэрлэдэг байлаа.

Бас загас ирнэ. Маш үнэтэй загаснууд. Нэг загасыг Хонг Конгод хоёр мянга хоёр зуу орчим америк доллараар зардаг ч иймэрхүү хэмжээтэй загаснууд. Маш удаан, юу ч хийдэггүй тэнэг загас хэдий ч өнөө цагт ховордсон зүйл учраас хүмүүс тэр загасыг барьж, зарахыг хүсдэг байлаа. Бид тэгдэггүй. Бид тэднээр мөнгө олохын оронд, харин ч хамгаалдаг.

Хэн ч манай эзэмшил рүү нэвтэрч, тэдгээр загасыг барьдаггүй байсан учраас тэр газар эдгээр загаснуудаар дүүрсэн. Би загасны зах нээвэл ядах юмгүй саятан болохоор байлаа (инээлдэв). Одоо цагт эдгээр загаснууд маш ховор болсон. Дээд хэсэг нь хар хүрэн өнгөтэй бөгөөд хэвлий болон сэлүүрийн хэсэгтээ тод улбар шар толбонуудтай. Тэд усанд сэлэхээс гадна хуурай газар явж чадна. Газар уснаа амьдарч чаддаг болохоор нь хүмүүс тэдэнд дуртай байдаг байв.

Би тэднийг маш тэнэг загас гэж боддог байсан боловч нэг өдөр тэд миний гайхширалыг төрүүлсэн юм. Тэд хоорондоо яг л дурлалт хосууд шиг хайр энэрэлтэйгээр ярилцаж байлаа. Нэг нь жаахан уцаарлаад буруу харахад, нөгөөдөх

нь дагасаар л байна. Тэр (эр загас) түүний өмнө очоод нүд рүү нь хараад ингэсэн (инээлдэн, алга ташив). Яг л хайртай эмэгтэйгээ ууртай байхад эвлэрэхийг хичээдэг шиг. Яг ингэж! Та нар итгэх үү? Миний сэтгэл их хөдөлж “Бурхан минь, намайг уучлаарай. Би та нарыг тэнэг гэж бодож байсандаа хүлцэл өчье. Та нар биднээс ч илүү хайрлаж чаддаг юм байна” гэж хэлсэн дээ. Тэгээд хэсэг хугацааны дараа эм загас нь уучилсан. Тэгээд тэр хоёр хамтдаа сэлж, дахиж маргалдаагүй.

Бас нэг өдөр тэд намайг бүр их гайхшируулсан. Тэд ер нь бол маш удаан хөдөлгөөнтэй, болхи, удаан сэлдэг байв. Би усан санд очоод тэдний нэг рүү хараад “Хүүе, чи нааш гараад ир!” гэж тоглоомоор хэлсэн юм. Гэтэл тэр гарч ирээд миний гарт хүрчихээд, буцаад шумбасан. Тэгээд би “Хүүе! Чи намайг ойлгож байна уу?” гэхэд тэр дахин гараад ирсэн. Тэр өөрийгөө тэнэг биш гэдгээ батлахын тулд миний хүссэнээр гурван удаа үйлдсэн. (Инээлдэв) Одоо би өдөржин Бурханд гэмээ наманчилж, эдгээр амьтдаас уучлал гуйж байна.

Төгс Гэгээрсэн Их Багш байж энэ загасыг ухаантай гэдгийг мэддэггүй. (Их багш болон хүмүүс инээлдэцгээв) Тэгээд би гэмшсэн. Би энэ бүх түүхийг



санаанаасаа зохиогоогүй гэдгийг гэрчлэх хүн надтай хамт байсан нь сайн хэрэг болсон юм. (Багш өөрийн туслахад хандаж) Чи тэр загасыг санаж байна уу? Усан сангаас гурван удаа гарч ирдэг. Тийм! Тийм! Тэр тэнд байсан тэгээд бичлэгийн камер авчран бичлэг хийхийг оролдсон. Гэвч загас камерны хар дуранг хараад “Өө хөө! Би зурагтаар гармааргүй байна” гэсэн дээ. (Их багш болон хүмүүс инээлдэв.) Тэр алдартай болохыг хүсээгүй! Магадгүй айсан байх. Тэгээд би “Зүгээр! Зүгээр!” гэж дотроо бодоод туслахдаа “Түүний зургийг ингэж бүү ав. Учир нь хүмүүс тэднийг илүү их барьж, арилжаа наймаанд ашиглаж, аюулд оруулах байх” гэж хэлсэн. Тэд хэдийнээ ховордсон амьтдын тоонд орсон. Тэд үнэхээр ухаантай байгаа биз. Тэр хэзээ гарч ирж, хэзээ гарч ирэхгүй байхаа мэдэж байсан. Нэг минутад гурав дараалан гарч ирсэн. Намайг “Гараад ир!” гэхэд тэр даруй гарч ирээд, эргээд шумбахаар нь “Дахиад гараад ир” гэхэд мөн л гарч ирсэн. Өөр газар биш, яг миний байсан газарт шүү дээ. Яг ингээд л чигээрээ гараад ирсэн. Тэгэхээр энэ бүхнийг мэдэж авсны дараа та мах эсвэл загас ндэхгүй байвал сайн.

Хэрэв бид нохойнд хайртай юм бол яагаад үнээ, эсвэл гахайг хайрлаж

болохгүй гэж. Тэд бүгд адил биз дээ? Амьд бүхнийг хайрлаж, хайраа тэлж томруулан, өөрсдийгөө орчлон ертөнцийн түвшинд хүргэн томруулах нь Веган байх шалтгаануудын нэг юм.

Бид бүр цэцэг тайрч, ногоо идэх ч ёсгүй. Гэхдээ хамгийн бага зовлон учруулах зүйлийг сонгон идэх хэрэгтэй. Цэцэг тайрахад дахин салаалж, олон салаа цэцэг болдог. Ногоог тайрахад дахин салаалж ургадаг. Иймд нэг мөчир таслан түүнээсээ нилээд хэдэн мөчир ургуулж авах боломжтой. Тийм ч муу зүйл биш байгаа биз.

### Хоол хүнсний биологийн хүлээсээс соронзон орны талбай хүртэл

1990.01.10/ Тайвань (С)-9

Сүсэг бишрэл, итгэл үнэмшил маань ямар ч байлаа гэсэн амьгад сүнстэй, бие даан хөдөлж, амьдрах чадвартай гэдгийг бид мэднэ. Өөрөө хөдөлдөг амьд бодгаль болгон хөдлөх сэрэл сэхээтэй байдаг бөгөөд, хөдөлгөөнөө удирдах оюун ухаантай. Тэд бусад олон оршихуйтай барилдлага үүсгэж, өч төчнөөн түршлага хуримтлуулж, оюун ухаанаа хөгжүүлэх



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Эвн Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

ба энэ бүхний үр дүнд хүлээс бий болдог. Ийм амьд бодгаль өөрийн оюун ухаан, хуримтлагдсан туршлагадаа хүлэгдмэгц, амьдралд сэтгэл хөдлөлөөр хандаж, үхлээс айж эхэлдэг. Удаан амьдарч, илүү их туршлага хуримтлуулан, улам идэвхтэй байж, бусад оршихуйнуудтай барилдлага үүсгэн, тэднээс суралцах хүсэл тэмүүлэлтэй болсноор тэдний зүрх сэтгэл амьдрах тэмүүлэл, үхлээс айх айдас, үзэн ядалт, сайхан сэтгэл, талархлын мэдрэмжүүдээр дүүрдэг.



Амьтдыг идэх юм бол тэдний соронзон орны талбайд бид өөрийн эрхгүй нэвтрэн орох болно. Энэ талбай нь амьдрах гэсэн хүчтэй хүсэл, үхлээс айх айдсыг агуулж байдаг. Бид цавуун дээр гишгэсэн юм шиг, хөдөлж чадахгүй нэг дороо барьцалддаг. Барьцалдах чанаргүй учраас элсэн дээр гишгэхэд бол зүгээр байдаг. Юм бүхэн өөр өөр шинж чанартай. Хэрэв бнд амьтны хэв шинжит амьдралд хөл тавьбал хүлээс, үхлээс айх айдас, үзэн ядалтаар дүүрсэн тэдний соронзон орон бидний сүнсэнд наалдаж, биднийг занганд оруулж, дарамт учруулж, эрх чөлөөг маань боогдуулдаг.

Ургамал салхинд үлээгдэхээс нааш хөдөлдөггүй учраас илүү бага туршлага, бага ухамсартай байдаг. Мэдрэмжийн

түвшин тийм доогуур учраас хүлэгдэх нь ч бага. Ургамлуудын хувьд үхэж, дахин төрөх нь төдийлөн чухал биш. Учир нь тэд туршлага багатай, хүлээс ч багатай. Харин эсргээрээ амьтад өөрийн тааваар хөдөлж чаддаг тул илүү их туршлагатай байдаг. Жишээлбэл найз эмэгчин нохойгоо хайж байсан эр нохой маргааш нь эргэн тойрноо хараад “Пөөх! Энэ өмнөх найз эмэгчинээс минь илүү хөөрхөн юм байна!” гэж бодох нь бий. (Их багш болон хүмүүс инээлдэв.) Ийм л зүйлсээс хүлээс бий болж, тэд амьдралд хорогддог. Эдгээр үзэгдлүүдийн нөлөөллөөр бүх амьтад амьдралд тэмүүлж, үхлээс айх болдог. Ургамлын хувьд хорогдох туршлага хэтэрхий бага учир ингэдэггүй байна. Иймээс бид ургамал идвэл тэдний соронзон талбай бидэнд хүлэгддэггүй.

Иймд амьтан, ургамал ялгаагүй, ижил гэж хэлж болохгүй. Хэрэв тийм байсан бол бохь, элс, чулуу ижил гэж хэлсэнтэй адил болно. Гэтэл тийм биш. Элс, чулуун дээр гишгэхэд бидэнд наалдахгүй. Харин бохь бол наалдана. Бүх зүйл өөр өөр шинж чанартай учраас амьтдыг ургамалтай адил гэж хэлж болохгүй. Тэд хоорондоо тэс өөр. (Алга ташив) Бид үүнийг ажиглалт хийн ойлгож болно. Их Багш Чин Хай эсвэл

*Хэрэв бид нохойнд хайртай юм бол яагаад үнээ, эсвэл гахайг хайрлаж болохгүй гэж. Тэд бүгд адил биз дээ? Амьд бүхнийг хайрлаж, хайраа тэлж томруулан, өөрсдийгөө орчлон ертөнцийн түвшинд хүргэн томруулах нь Веган байх шалтгаануудын нэг юм.*



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зөв Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхсуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

Бодьсадва тэгж хэлсэн учраас бнд ойлгоод байгаа юм биш. Энэ бол маш энгийн, ойлгомжтой зүйл бөгөөд бнд эдгээр зүйлсийг зүгээр л ажиглаад мэдчихэж болно.

Ертөнцийн бүх юмс өөр өөр шинж чанартай. Тиймээс бид хоолны дэглэмээ сонгохдоо мэдээж бидэнд бясалгахад хялбар мөн илүү түргэн дэвшүүлэх, бага дарамт бий болгох хоол хүнс сонгох хэрэгтэй. Зөвхөн тэгж байж бид хүнд соронзон талбайнд хүлэгдэхгүй ба доош татагдахгүй юм.



*Энэ физик ертөнцөд хэрэглэсэн бүхнийхээ төлөө бид төлбөр төлөх ёстой. Тийм ч учраас бүхий л Их Багш нар Веган хоолтон болохыг чухалчилсаар ирсэн билээ...*

### Хоол Хүнсний Энергийн Нөлөөлөл

1989.11.04/ АНУ (Е)-10

Бидний хийсэн бүх зүйл агаарт тэмдэглэгдэн үлддэг. Юу ч устаж үгүй болдоггүй. Зүгээр л өөр төрлийн энергитэй саармагждаг. Үүнийг зөвхөн өөр үйл хийх замаар тэнцвэржүүлнүү гэхээс биш гээгдэж алга болдоггүй.

Жишээлбэл агаар ус байснаа дараа мөс болсон байгааг эргээд алга болгож, агаар хэлбэрт нь эргээд оруулъя гэвэл нар юм уу, гэрэлд эсвэл халаах хэрэгтэй болно. Тэгэхээр бнд аллага үйлдэж, ямагт үй олноор нь хөнөөсөөр байх юм бол энэ бүх амьгад зовж шаналдаг ба тэд мөн ухамсартай, бодолтой, үзэн ядах энергитэй. Энэ бүх үзэн ядалт, айдас нэгдэн нягтарч маш хүчирхэг энерги болж агаарт үлддэг. Ийм зүйл хэт ихэсвэл олон түмнээрээ зовж, тарчлах зүйл тохиолддог.

Энэ физик ертөнцөд хэрэглэсэн бүхнийхээ төлөө бнд төлбөр төлөх ёстой. Тийм ч учраас бүх Их Багш нар Веган хоолтон байхыг чухалчилсаар ирсэн билээ. Веган хоол нь бүхий л төрлийн оршихуйд хамгийн бага гарз учруулдаг. Амьгад амьд, ургамал ч гэсэн амьгай ч хамгийн бага гарз учруулдаг. Зүйрлэж хэлбэл та зуун доллар олдог байж хоёр зуун доллар зарцуулбал өрөнд орж, асуудалд орохтой адил юм. Хэрэв хямд зүйлс авч, хамгийн бага зардлаар хэрэгцээгээ хангах юм бол өр төлөөсөнд орох талаар санаа зовох шаардлага гарахгүй.

Иймээс бнд Веган хооллолт буюу жимс, самар, шар буурцагны сүүг сонгодог. Эдгээр зүйлс нь хүчирхийлэл



*Бидний хийсэн  
бүх зүйл агаарт  
тэмдэглэгдэн  
үлддэг. Юу ч  
устаж үгүй  
болдоггүй.*





багатай, ухамсар бага агуулдаг. Модноос хэдэн ширхэг самар авлаа гэхэд тухайн мод ахиад хэдэн мянган самрын мод ургуулахад хүрэлцэхүйц, хангалттай хэмжээний самартай үлдэх болно. Тэд устаж үгүй болохгүй. Хэрэв цэцэг эсвэл ногооноос хэсэг мөчир тайрвал, тэдгээр нь тайрагдсан хэсгээрээ илүү их ургах бөгөөд, улам их ногоо гарч ирнэ. Тэгэхээр үүнээс бид Веган хооллолт нь илүү бага хор хөнөөл учруулж, бага зардалтай болохыг ойлгож болно.

### Бид Үнэндээ Илүү Сайхан Амьдрах Боломжтой!

1994.09.28/ Сингапур (E)-11

Өнөө цагт маш олон төрлийн өвчин эмгэгийн улмаас арван найман сая орчим хүн жил бүр нас барж байна. Учир нь бидний зарим нь Бурханаас бидэнд энэ Дэлхий дээр тодорхой зорилгыг биелүүл гэж, мөн өөрийн агуу дээд хүчийг таньж мэд гэж өгсөн энэ үнэ цэнэтэй биеэ хайхардаггүй. Хэтэрхий их тамхи татаж, архи ууж, мах идэх замаар бүхий л бактериудыг махнаас биедээ нэвтрэн орох боломжийг бүрдүүлдэг. Энэ бүх үхэлд хүргэгч хүчин зүйлс бидний амьдралыг зовлон зүдгүүрт

автуулдаг юм.

Үнэндээ бид илүү зохион байгуулж, өөрсдийн биендээ илүү талархвал илүү сайхан амьдрах боломжтой. Амттайгаас нь болж бус, зөвхөн биедээ хэрэгтэй шим тэжээлтэй хоол хүнсийг зохистой хэмжээгээр идвэл мэдээж бидний эрүүл мэнд тэтгэлээ доройтохгүй шүү дээ. Ихэнх Веган хүмүүс илүү эрүүл болдог. Үгүй гэж үү? (Хүмүүс: Тийм.) Та нарын ихэнх нь авшиг авч, Веган хоолтон болоод илүү эрүүл болсон. Тийм биш гэж үү? (Хүмүүс: Тийм.) Үнэндээ эмнэлгүүд мах иддэг хүмүүсээр дүүрэн байна (Инээлдэв). Ямар ч асуудалгүйгээр бид тэндээс баталгааг нь харж болж байна.

Учир нь Веган хоол зөвхөн эрүүл төдийгүй хэлбэлзэл нь бидний биед маш нийцтэй, зохистой байдаг. Харин амьтны хэлбэлзэл хүний биед төдийлөн зохистой байдаггүй ба тийм ч амар амгалан бус. Үнэндээ энгийн бөгөөд эрүүл амьдрах нь маш хялбар. Эм ууж, тариа тариулах тийм их шаардлага хэрэгцээ байхгүй. Ихэнхдээ хүн хортой зүйлс хэрэглэх замаар өөрийн биедээ хор хөнөөл учруулдаг. Хэрхэн энгийн, хангалттай шим тэжээл хүртэж, эрүүл амьдрахыг мэддэгсэн бол эмчид үзүүлэх шаардлага төдийлөн гарахгүй



байхсан. Эмч нар ч илүү амарч, хэн хэн нь эрүүл байх боломжтой болох юм.

### Цавуу ба Элс

*Амьтдыг идэх юм бол тэдний соронзон орны талбайд бид өөрийн эрхгүй нэвтрэн орох болно. Энэ талбай нь амьдрах гэсэн хүчтэй хүсэл, үхлээс айх айдсыг агуулдаг. Бид цавуун дээр гишгэсэн юм шиг, хөдөлж чадахгүй нэг дороо барьцалддаг. Барьцалдах чанаргүй учраас элсэн дээр гишгэхэд бол зүгээр байдаг.*

## 2-2. ХҮНД ХАМГИЙН ТОХИРОМЖТОЙ ХООЛ ХҮНС

### Веган Бодлого

#### ♥ Энэ Дэлхий бүх оршихуйнуудад зориулагдсан

1994 оны 6-р сарын 30, АНУ (E)-12

Энэ дэлхий оршин буй бүх төрөлтнүүдэд, тэр дундаа амьтдад ч харьяалагддаг. Тийм ч учраас бид Веган зарчмыг баримталдаг. Яагаад гэвэл энэ гариг дээр оршиж буй бүх амьд оршихуйнуудын бодлын хүчинд дэлхий маань бий болсон юм. Энэ гараг дэлхийг бид ч, амьтад ч хүссэн учраас оршиж байгаа хэрэг.

Гэвч анх бид энэ дэлхийд төрөөд энэ дэлхий зөвхөн биднийх гэж бодсон. Бүгд л өөрсдөдөө харьяалагддаг гэж боддог. Тэгээд улмаар бид бусад “харийнхнаас” улаанууд, харууд, шарууд гэх мэтээс ангижрахыг оролддог.

Улаанууд цагаанаас, цагаанууд хараас ангижрахыг хүссэн. Дараа нь хар, цагаан, шарууд амьтдыг устгасан зэргээр цааш үргэлжилсэн юм. Тиймээс бид энэ дэлхийн цорын ганц эзэмшигч биш харин хамтран эзэмшигч гэдгээ мартжээ. Тиймээс бид



амьтдыг алж, идэх учиргүй, тэр бүү хэл бид бусад амьд оршихуйнуудыг огтхон ч хөнөөх ёсгүй.

### ♥ Энэрэл нигүүлслээ хөгжүүл

1989 оны 10-р сарын 01, Малайз (E)-13

Бусдын зовлонг бид өөрийнх мэт харах хэрэгтэй. Тиймээс бид амьтдын аллагаар зугаацан, тэднийг идэх ёсгүй. Энэ л шалтгаанаар бид Веган байх учиртай. Улам бүр энэрэл, нигүүлсэлтэй байж, бүх амьтдыг багтаах хэмжээнд хайраа хөгжүүл гэсэн үгний минь утга энэ л юм.

Бид зөвхөн хүмүүсийг хайрлаад зогсохгүй бүх төрөлтнүүдийг хайрлах хэрэгтэй гэж сургадаггүй шашин нэг ч үгүй. Тэгэхээр шашин шүтдэг эсэхээсээ үл хамааран бид бүгд *hsin ben shan* буюу өөрсдийн зүрх сэтгэлийн сайн сайхан, энэрэнгүй чанарт итгэх хэрэгтэй. Иймд бид аль болох олон амь аврахыг хичээх хэрэгтэй. Таныг нэг зүсэм мах идэхэд олон зүйл өөрчлөгдөнө гэсэн үг биш ч гэлээ энэ нь зүрх сэтгэлээ энэрэнгүй болгож, дадуулах зарчим юм. Бид энэрэнгүй сэтгэлээ үгүй хийх бус харин хөгжүүлэх хэрэгтэй. Санаа сэдэл нь чухал.

### Эрүүл мэнд ба шим тэжээл

#### ♥ Хүний бие ургамлан тэжээлтний бүтэцтэй болох нь

(Агшин зуур билэг нээгдэхийн  
түлхүүр номноос ишилж авав)

Хүний хувьслын судалгаагаар бидний өвөг дээдэс байгалиасаа Веган байсныг батлан харуулсан билээ. Хүний бие махбодын бүтэц мах идэхэд зориулагдаагүй. Энэ талаар Колумбын Их Сургуулийн доктор Г.С.Хантингтон харьцуулсан анатоми нийтлэлдээ махчин амьтдын бүдүүн болоод нарийн гэдэс нь богино байдгийг нотолжээ.

Махчин амьтдын бүдүүн гэдэс шулуун бөгөөд нугалаа багатай байдгаараа онцлогтой. Гэтэл ургамал идэштний бүдүүн, нарийн гэдэс хоёулаа урт байдаг. Маханд эслэг (fiber)-ийн агууламж маш бага атлаа өндөр нягтралтай уурагтай тул бүдүүн нарийн гэдэсэнд шим тэжээл шингээж авахад удаан хугацаа шаардлагагүй гэнэ. Иймээс махчин амьтдын бүдүүн, нарийн гэдэс ургамал идэштнийхтэй харьцуулбал богино байдаг. Байгалиасаа ургамал идэштэй бусад амьтадын нэгэн адил хүний бүдүүн, нарийн гэдэс урт байдаг ажээ. Бидний бүдүүн, нарийн гэдэс нийлээд 28



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхон  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

Веганчууд  
хангалттай шим  
тэжээл авдаггүй  
гэж айж байгаа  
бол зааныг хар.  
Үхрийг, адууг хар.

фут (найман метр хагас) урттай. Нарийн гэдэс нь олон атираа, нугалаатай, хана нь гөлгөр биш харин хунирсан бүтэцтэй байдаг. Энэ нь махчин амьтдынхаас урт учраас, идсэн мах бидний гэдсэнд илүү удаан хугацаагаар байх болдог. Үүний уршгаар мах муудаж хор ялгаруулна. Эдгээр хор нь бүдүүн гэдэсний хорт хавдрын шалтгаан болж мөн хор гадагшлуулах үүрэгтэй элгэнд их хэмжээний ачаалал өгдөг. Энэ нь элэгний хатуурал, цаашлаад элэгний хорт хавдар тусах шалтгаан болдог юм.

(Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг <http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm> вэб хуудасруу орж үзнэ үү.)

### ♥ Заанаас илүү хүчтэн байна уу?

1989 оны 06-р сарын 18, Бразил (E)-14

**Асуулт:** Веган хоол хийх нөхцөл бололцоо байхгүй хэрнээ мах идэхээ боливол, миний бие сульдаж доройтох уу?

**Багш:** Үгүй ээ, гэхдээ та амьтны уургийг орлох, уургаар баялаг хоол хүнс сонгох хэрэгтэй. Англи хэл дээрх үлгэр дэвтэрт би Веган хооллолтын

тухай ярьсан ба тэнд хангалттай уурагтай ямар хүнсийг идэж болох талаар зөвлөсөн. Мах бол сайн биш. Бид үүнийг хэдийн мэднэ. Эмнэлгүүдээр дүүрэн мах иддэг хүмүүс байна. Веган хүмүүс эмнэлэг явах нь их ховор. Бид хөгжих тусмаа, мах их идэж, улам олон эмнэлэг барьж байна.

Хэрэв Веган хүн хангалттай шим тэжээл авдаггүй гэж айж байвал зааныг хар. Үхэр, адууг хар. Заанаас илүү хүчтэн байна уу? Тэр юу иддэг билээ? Тэд уурганд бүр санаа зовох ч үгүй. Өөрийгөө хуурах хэрэггүй. Ургамлан хооллолт маш эрүүл. Бүр боксчин Мухаммед Али хүртэл цагаан хоолтон. Тиймээс надад үлгэр ярих хэрэггүй. Хэрвээ мах идэхийг хүсч байвал, идэж болно. Хэн ч юу ч хэлэхгүй. Ганцхан шалтаглах хэрэггүй. Мах бол сайн биш. Маш бохир! Маханд янз бүрийн нян байдаг. Бүх төрлийн хор бий. Маханд бүхий л үзэн ядалт, айдас, аймшигтай мэдрэмжүүд шингэсэн байдаг ба энэ бүх сэрэл мэдрэмж уг амьтныг алах үед тэдний соронзон орны талбайд үлддэг. Мах хэрэглэх үедээ та нар тэр бүх энергийг ч мөн хамт хэрэглэдэг. Тэр бол маш хүнд энерги. Тийм болохоор та Гэртээ эргэж харьж чадахгүй болдог.



### ♥ Хамгийн сүүлийн үеийн шим тэжээлийн онол

1991 оны 03-р сарын 09, АНУ (E)-15

Өнөө үед ч эмч гэгдэх зарим хүн махгүй бол амьдрахгүй гэсэн хуучин онолдоо хэт хүлэгдсэн хэвээр байна. Гэтэл махны уураг биед хор уршигтай, муу болохыг баталсан өөр бусад судалгаан дээр үндэслэсэн олон ном, олон эмч нарыг олох боломжтой. Тэд үүнийг бүр мянга нэгэн хувиар бүрэн баталдаг.

Тиймээс зөвхөн ганц онолыг сонсож, итгэх хэрэггүй. Бидэнд махан хооллолт ямар ч шаардлагагүй. Хэнд ч хэрэггүй. Үнэндээ Веган хооллолт олон хүний өвчнийг эдгээсэн байдаг. Бусад онолыг сонсохын оронд үүнийг сонсох нь зоригтой биш гэж үү? Бид нэг л онолд өөрсдийгөө ховсдуулан итгүүлж болно, тэрхүү онолоор өөрсдийгөө итгэхийг ятгаж, мах бидэнд амин чухал гэж итгэж болно. Гэвч энэ нь үнэн биш.

### Авран хамгаал, амар амгаланг цогцлоо

#### ♥ Сүнслэг ач тус

1991 оны 05-р сарын 19, АНУ (E)-16

**А:** Веган болсноор бид сүнслэг ямар ач тусыг хүртэх вэ?

**Б:** Таныг энэ асуултыг ийм маягаар асууж байгаад баяртай байна. Энэ нь та зөвхөн сүнслэг ач тусыг анхаарч, чухалчилдаг гэсэн үг. Ихэнх хүмүүс эрүүл мэнд, зөв хооллолт, биеийнхээ галбиртаа санаа тавих үүднээс Веган хооллолтын талаар асуудаг. Веган хооллолтын сүнслэг ач тус гэвэл маш цэвэр ариун, мөн хүчирхийлэл үгүй юм. «Бүү ал.» Бурхан бидэнд ингэж хэлэхдээ зөвхөн хүнийг битгий ал гэж хэлээгүй, харин аливаа оршихуйг бүү хөнөө гэж хэлсэн. Бурхан бүх амьтдыг бидний анд нөхөр болгож, бидэнд туслаж байг хэмээн бүтээсэн гэж хэлээгүй гэж үү? Тэр амьтдыг бидний хайр халамжинд үлдээгээгүй гэж үү? Бурхан хэлэхдээ “Тэднийг асарч хамгаал, удирдан зал” гэсэн юм. Харьяа албатуудаа удирдан залах гэдэг нь алж иднэ гэсэн үг гэж үү? Тэгвэл ямар ч албатгүй ганц хаан л үлдэнэ шүү дээ!



*“Бүү ал.” Бурхан бидэнд ингэж хэлэхдээ зөвхөн хүнийг битгий ал гэж хэлээгүй. Харин аливаа оршихуйг бүү хөнөө гэж хэлсэн.*



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

Бурхан тэгж хэлсэн л бол бид дагах ёстой. Түүнээс асууж шалгаах шаардлагагүй. Бурхан тов тодорхой хэлсэн. Бурханыг Бурхан ойлгохгүй юм бол өөр хэн ойлгох вэ? Тиймээс одоо та бүхэн өөрсдөө Бурхан болж Бурханыг ойлгох хэрэгтэй. Би та бүгдийг дахин Бурхан шиг, өөр хэн ч биш, зөвхөн өөрөөрөө байхыг уриалж байна. Бурхан дээр төвлөрч бясалгана гэдэг нь Бурханыг шүтэн биширнэ гэсэн үг биш. Харин та өөрөө Бурхан болж, Бурхантай нэгдмэл юм гэдгээ ойлгоно гэсэн үг юм. “Би болон миний Эцэг нэг юм” гэж Есүс хэлээгүй гэж үү? Хэрэв Тэр эцэгтэйгээ нэг гэж хэлсэн бол, бид ч бас Түүний эцэгтэй нэг гэсэн үг. Учир нь бид бас Бурханы хүүхдүүд шүү дээ.

Тэгэхээр хүмүүс бид цагаан хоолтон байх ёстой гэдгийг Библид маш тодорхой хэлснийг та нар харлаа. Эрүүл мэндийн бүх асуудлыг бодолцон бид веган байх ёстой. Шинжлэх ухааны бүх учир шалтгааныг бодолцон бид веган байх учиртай. Эдийн засгийн бүх шалтгааныг бодолцон бид веган байх ёстой. Энэрэн нигүүлсэхүйн бүх учир шалтгааныг бодолцон бид веган байх хэрэгтэй. Мөн дэлхийг аврахын тулд бид веган байх ёстой. Зарим судалгаагаар барууны орны, АНУ-ын иргэд долоо

хоногийн зөвхөн нэг өдөр цагаан хоол идвэл бид жилд арван зургаан сая өлсгөлөн хүнийг аврах боломжтой гэсэн байдаг. Тиймээс Веган байж, баатар бол. Намайг дагахгүй, ижил аргаар бясалгахгүй байсан ч, энэ бүх учир шалтгааныг бодолцож, өөрийнхөө төлөө, дэлхийн төлөө Веган бол гэж гуйя.

Яагаад би веган болох ёстой вэ гэхээр, миний дотоодод оршин буй Бурхан үүнийг хүсч байна. Мах иднэ гэдэг нь алуулахыг үл хүсэх орчлон ертөнцийн зарчимтай зөрчилддөг. Бид өөрсдөө алуулахыг хүсдэггүй, мөн хулгайд юм алдахыг хүсдэггүй. Тэгсэн мөртлөө бусад хүмүүст тийм зүйл хийвэл бид өөрсдийнхөө эсрэг үйлдэж энэ нь эргээд өөрсдийг маань зовдог. Бусдын эсрэг хийсэн бүхэн эргээд өөрт зовлон болдог. Өөрийгөө та хазаж болохгүй, мөн хутгалах ч учиргүй. Ийм ч учраас аллага үйлдэх ёсгүй. Энэ бол амьдралын зарчмын эсрэг зүйл. Бид үүнээс болж зовох учраас тийм зүйл хийхгүй. Ингэснээр өөрсдийгөө ямар нэг байдлаар хязгаарлана гэсэн үг биш. Харин амьдралаа бүхий л оршихуйнууд болон амьгдын амьдралаар тэлж байна гэсэн үг. Ингэж бид илүү агуу, сайн сайхан, аз жаргалтай, хязгааргүй болдог юм.



### ♥ ӨЛСГӨЛӨНГ ЗОГСООХ ШИЙДЭЛ

1989 оны 10-р сарын 13, АНУ (E)-17

Өчигдөр би “Чанадыг харахуй” радио нэвтрүүлэгт оролцсон бөгөөд хөтлөгч эмэгтэй надаас “Өнөөгийн дэлхийн өлсгөлөнгийн асуудлыг хэрхэн шийдэх вэ? Хэрвээ Бурхан гэж байдаг бол яагаад хүмүүс ингэж их өлсгөлөнгөөр зовж, шаналах учиртай юм гэж хүмүүс боддог?” гэж асуусан юм. Хариуд нь би “Библид өглөг өг гэсэн байдаг. Буддын шашинд ч мөн өглөгийг дурьдсан байдаг”. Энэ нь бусдад хэрэгтэй зүйлийг нь өг гэсэн утгатай. Би цааш “Орчин үед бидэнд тэгэх ч шаардлага байхгүй” гэж хэлсэн. Хэрэв та мөнгөтэй бол түүнийгээ өөртөө үлдээж болно. Хэрэв эд хөрөнгөтэй бол түүнийгээ таашаа. Хэрэв энэ дэлхийн бүх хүн огт мах идэхээ больж, үхэр, гахай, тахиаг өсгөж үржүүлэхээ зогсоовол бид тэдгээр уурагт бүтээгдэхүүнүүд болон төрөл бүрийн эрдэнэ шишийг бүх өлсгөлөн хүнд үнэгүй тараах боломжтой. Энэ нь хангалттай хүрэлцэнэ. Бид амьтан тэжээхийн тулд хүмүүст хэрэгцээтэй буурцгийн шош, эрдэнэ шиш зэрэг уургуудыг хэтрүүлэн зарцуулдаг. Зөвхөн нэг килограмм үхрийн шарсан махны төлөө хэдэн зуун килограмм үр тариаг цаашлаад эмнэлгийн асар их

зардал гарзаддаг.

Өчигдөр хэдэн найз маань зарим нэг судалгааны тоо баримтыг надад өгсөн юм. АНУ-ын нийт антибиотик эмийн тэн хагас амьтдад зориулагддаг. Тиймээс бид эд хөрөнгөө өгөх ёстой болохоосоо өмнө махнаас татгалзах боломжтой. Хэрэв бид мах идэхгүй бол хэнд ч амьтан алах шаардлага гарахгүй, хэн ч мал үржүүлэхгүй. Бүх хоол хүнс байх ёстой газраа байснаар үүнийг идэж илүү эрүүл, хүчтэй болох болно. Ингэх нь бүх улс үндэстэнд, манай улсад ч сайн. Бид зэр зэвсэг болоод амьтан үржүүлгэнд маш их мөнгө гарзаддаг. Ихэнх үржил шимтэй газрыг өнөөдөр үхэр, гахай гэх мэт амьтан үржүүлгэнд дэмий үрж байна. Хэрэв бид эдгээр газрыг эрүүл, сайхан хүнс тариалж, ургуулахад ашиглавал улс оронд илүү ашиг тустай байх ба бид илүү амар амгалан болж, улмаар хамгаалах гэж зэр зэвсгийн шаардлага үгүй болно.

Хэрэв үндэстэн бүр Библи, Буддын сургаал дахь “Бүү ал, бүү хулгай хий г.м.” сургаалийн дагуу амьдрах аваас дэлхийд дахижүрдүнгүй энхтайвны хуралдаанхийж, маш их кофе гарздаж, дугуй ширээн дээр бялуу, оргилуун дарс зарцуулах шаардлага гарахгүй болно. Бид энх тайвны тухай их ярих тусам, илүү дайн дажин болж байна.

*Эд хөрөнгөнөөсөө  
салах хэрэггүй,  
зүгээр л махнаас  
татгалз. Энэ  
нь л дангаараа  
гараг дэлхийг  
аврахад, өөрсдийн  
эрүүл мэнд, нийт  
үндэстний эрүүл  
мэндийг авран  
хамгаалахад  
хангалттай юм.*





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Есны, Зөв Амьдралын, Хэв Мавган, Эргэн Орхон  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

Хэргийн гол нь асуудалд хандаж байгаа арга зам буруу байгаад оршиж байна. Хэрэв хүн бүр бясалгал хийж, ямар ч аллага ороогүй, эрүүл зөв хүнс хэрэглэвэл дэлхий аль эрт энх тайван болж, өлсгөлөнгийн асуудал гарахгүй байсан. Эд хөрөнгөнөөсөө салах хэрэггүй, зүгээр л махнаас татгалз. Энэ нь л дангаараа гараг дэлхийг аврахад, өөрсдийн эрүүл мэнд, нийт үндэстний эрүүл мэндийг авран хамгаалахад хангалттай юм.

### ♥ Есүс яагаад загасыг олшруулсан тухай



1993 оны 4-р сарын 21, Швейцар (E)-18

**А:** Та биднийг веган байх ёстой гэсэн, гэтэл таны бодлоор, яагаад Есүс загасыг олшруулах болов?

**Б:** Яагаад гэвэл тэнд байсан хүмүүс цагаан хоолтнууд биш байсан. Мөн, магадгүй Тэр загас идээгүй, магадгүй тэр нь загас биш ч байсан байж болох. Ихэнхдээ Тэр талх хувааж инжир мод адисласан гэж

бид сонсож байсан. Гэтэл үнэндээ цагаан хоолтны хоол хүнсэнд ч дуураймал загас, гахайн мах эсвэл хатаасан үхрийн мах гэж нэрлэгдэх зүйлс байдаг. Бүр яг тахиа, загас шиг хэлбэртэйгээр хийдэг. Энэ нь магадгүй урлаг талаасаа эсвэл зүгээр л загас эсвэл махыг санагалзан тэгдэг байх.

Эрүүл хүнсний дэлгүүрт орж үзвэл цагаан хоолтонд зориулсан хиам, зайдас, котлет зэрэг маш олон зүйлс байгааг олж харна. Бид угтаа “За, надад нэг веган хиам аваад ирээрэй” гэж ярьцгаадаг. Гэвч заримдаа залхуураад “Надад хиам аваад ирээрэй” гэж хэлдэг. Тиймээс магадгүй хэл ярианы асуудал бас байгаа байх. Есүс загас идсэн гэдэгт би итгэдэггүй. Их Багшийг амьд байх үед бичигдсэн сан хөмрөгт дурьдсанаар бол Тэр Эссений угсаанд харьяалагддаг байсан гэдэг. Эссений угсааныхан бүрэн цагаан хоолтнууд байсан юм.



## 2-3. СҮҮ БА СҮҮН БҮТЭЭГДЭХҮҮН

### Сүү хэрэглэж болох уу?

Мэдээллийн эх сурвалж: Төгс Гэгээрсэн Их  
Багшийн Телевиз, Онч Мэргэн Үгс, Багш Шавийн  
Шүтэлцээ, Сургаалийн Тойм

### ♥ Сүү болон харшлууд

**А:** Миний ач охин сүүнээс харшилтай юм.

**Б:** Үнэнд хэт их химийн бодис тарьдаг, тийм биз? Ийм ч учраас хүүхдүүд түүнээс нь харшилдаг юм.

Нөгөө талаар энэ нь бид бүгд цаашид амьтдыг ашиглаж, зовоож, тэднээс тийм их сүү хүчээр гаргуулах гэж шахах шаардлага байхгүй гэсэн дохио байх.

Хүний биед хамгийн их харшил өгдөг найман зүйлийн нэг нь үхрийн сүү болохыг эрдэмтэд нэгэнт нотолсон. Сүү бол үнэндээ бидний боддог шиг, эсвэл бидэнд зааж сургадаг шиг тийм тэжээллэг биш юм. Бага насны хүүхдүүд төдийгүй насанд хүрэгчид хүртэл харшилтай байдаг.

### ♥ Хэт ясжилт/ кальцын дутагдал

Сүүн бүтээгдэхүүнийг олон төрлийн хорт хавдраас гадна, ходоодны үрэвсэл, листериоз зэрэг ноцтой өвчнүүдийн өвчлөлтэй холбож үздэг. Мөн хүмүүс ихэнхдээ сүүг их хэмжээний кальцийн агууламжтай гэж боддог боловч, үнэндээ бие сүүг шингээх гэж үүнээс нь ч илүү кальцийг зарцуулдаг. Тэгэхээр сүүг боловсруулахын тулд биеэс кальц гадагшилдаг гэсэн үг. Үнэндээ сүүний хэрэглээ хамгийн өндөртэй улс орнуудад ясны сийрэгжилт, яс хэврэгшилт хамгийн өндөр байдаг. Тэгэхээр сүүн бүтээгдэхүүнийг их хэмжээгээр хэрэглэдэг улс орнуудад ясны хэврэгшилт илүү элбэг тохиолддог байх нь.

### ♥ Ургамлын гаралтай сүү илүү эрүүл болох нь

Нөгөөтэйгүүр, ургамлын гаралтай кальци нь мөн л адил элбэг бөгөөд илүү шингэц сайтай, биед илүү эрүүл, сайн байдаг. Гэвч бүр ч сайн нь шар буурцгийн сүү. Нялх хүүхдэд эхийн сүү, харин илүү томрохоор нь буурцгийн сүү сайн. Учир нь үүнд бидэнд хэрэгтэй бүхий л шим тэжээл агуулагддаг ба, буурцагт ургамлын гаралтай



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зөв Амьдралын Хэв Мавган, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

сүүний уураг нь амьтны гаралтай сүүг бодвол хүний биед шингэхдээ хамгийн тохиромжтой.

Талын тал аяга гүнждийн үр нэг аяга сүүнээс илүү их кальци агуулдаг байх жишээтэй. Тэгээд ч үүнийг шингээхэд биенээс нэмэлт кальци шаарддаггүй. Харин сүү уух үед бие махбодь кальци алддаг. Гэтэл гүнждийн үр хэрэглэхэд алддаггүй.

### ♥ Үнээнүүдийг тарчлаах нь хүнлэг бус

Ихэнх сүүний үйлдвэрүүд үнээг зовлон зүдгүүртэй орчин нөхцөлд байлгадаг. Наад зах нь үнээг олноороо маш давчуу орон зайнд байлгадаг. Эргэх ч зайгүй нөхцөл байдалд бүх насаар нь байлгаж, шинэ төрсөн тугалнуудыг нь төрөнгүүт салгаж авна. Удалгүй тугалнуудыг ч нядалдаг. Эхийнхээ хайрыг хүртээгүй, сүүгээ ч амлаж амжаагүй нялх тэднийг эхээс нь салгангуутаа хөнөөдөг. Эхийг нь харин хүчээр саалтуур машинд холбодог ба тэр нь тэсвэрлэхийн аргагүй их өвтгөхийн зэрэгцээ өвчлүүлдэг. Ердөө л хүмүүст сүү нь өгөхийн тулд шүү дээ.

Тэднээс сүүг нь шавхаж дуусгаад дараа нь дахин сүү гаргаж авахын тулд элдэв төрлийн химийн эм тариа шахдаг. Энэ бол хүнлэг бус юм. Зарим үнээнүүд хэт их сүү гаргаснаас болж явж ч чадахгүй болтлоо тамирддаг. Яс нь тарж унатлаа сульдсан байдаг.

Үнээний сүү нь тугалнуудаа тэжээж өсгөхөд зориулагдсан болохоос биш өдөр бүр машинаар саалган хүмүүст уулгахад зориулагдаагүй.

АНУ-д сүүний фермийн олон үнээ хэт их сүү өгснөөс болж ходоод гэдэс нь унаж, ясны сийрэгжилтээс болж бараг явж чадахгүй болдог. Энэ бүхнээс болж би жигшдэг. Хүмүүсийн үнээнүүдэд хандаж байгаа хүнлэг бус байдалд дургүйцдэг. Бас байх ёстойгоос нь илүү том болгох үүднээс маш их хэмжээний химийн эм тариа үнээнд өгдөг. Тэр их жин үнээнд хүндэдсэнээс болж унаж бэртэх юм уу өвчилдөг. Тэдний эрхтэн биеэсээ гарчихаад байхад хүртэл эргүүлж хийхдээ өвчин намдаах тариа ч хийдэггүй. Тэд зүгээр аргацаасан зүйл хийдэг. Зүгээр нэг үхэрчин ирээд л сүйдтэй зүйл болоогүй мэт, байдаг л зүйл мэт эрхтэнг нь буцааж хийдэг. Сүү өгч чадахгүй болох хүртэл нь ингэдэг ба дараа нь махыг нь авахын тулд нядалдаг.



Энэ бүх амьтдад хандаж буй хүнлэг бус, бүдүүлэг байдалд миний дургүйцэл төрдөг юм. Энэ бол үнэхээрийн хэрцгий бөгөөд хүнлэг бус зүйл. Ийм хүчирхийлэл бол бүр төсөөллөөс хэтэрсэн зүйл. Бид бусдын, тэр дундаа үнээний зовлон, золиослолоор амь зуух ёстой гэж би бодохгүй байна.

#### ♥ Монголчуудын нүүдэлчин амьдралын талаарх асуулт хариулт

**А:** Монголчуудын амь зуулга, орлого нь нүүдэлчин мал аж ахуйгаас хамааралтай байдаг. Бид 420 гаруй төрлийн ургамал ногоогоор идээшилдэг таван хошуумалтай. Эдгээр бид сүүг нь авч ихэд дээдэлдэг. Сүүг гараараа сааж авахаасаа өмнө бид эхлээд нялх төлийг нь хөхүүлж байж дараа нь саадаг. Тэгээд сүүгээр нь бид мах орлосон төрөл бүрийн цагаан идээ хийдэг. Хэрэв цагаан идээгээ хэрэглэсээр байна гэвэл цаашид бид юуг анхаарах вэ?

**Б:** Би Монголчуудын амьдралын хэв маягийг ойлгон хүндэлж байна.

Гэвч буурцагны сүү илүү дээр. Эхийн сүү бол зөвхөн нялх үрдээ л зориулагдсан байдаг. Том болохоороо буурцагны сүү хэрэглэсэн нь дээр. Бидэнд хэрэгтэй бүх

шим тэжээл үүнд бий.

Хүний бие дөрвөн наснаас хойш лактоз буюу сүүний сахар боловсруулах чадваргүй болдгийг баталсан судалгаа байдаг. Тэгэхээр тэр наснаас хойш хүн сүүний уураг боловсруулахад асуудалтай гэсэн үг. Үүнээс гадна, хүн бол өөр амьтны сүү уудаг цорын ганц төрөлтөн. Тиймээс та бүхэн үнээний сүү, болон ямааны сүү зэрэг амьтны гаралтай сүүний ургамлын сүү хэрэглэж болно – бид органик жимс ногоо тарьж болно.

Танай Монгол улсын нийт малын 45% нь ямаа. Гэтэл ямаа нь ургамлын үндсийг иддэг учраас хамгийн ихээр бэлчээр сүйтгэдэг. Бид амьганд Монголчууд шиг сайхан хандсан ч, амьтны ямар ч орц найрлагагүй хооллолтыг баримтлах нь илүү дээр. Өөрсдийнхөө үр хүүхдүүдийн төлөө гараг дэлхийгээ хамгаалахын тулд сүүн бүтээгдэхүүнээс хүртэл татгалзах нь илүү сайн.



## 2-4 БИЕ МАХБОДЬ БОЛООД ОЮУН УХААН АЛЬ АЛИНД НЬ ЗОХИМЖТОЙ ХООЛОНД ДУРАЛ

### Идсэн зүйл бясалгал, сэтгэл санаа, зан ааш, амьдралын үнэ цэнэд нөлөөлөхүй

1997 оны 7-р сарын 5, АНУ (E)-19

Эд эс уураг тархиа төөрөгдүүлж, өөрийгөө бохирдуулахгүй байхын тулд идэж буй зүйлдээ анхаар. Улмаар энэ нь оюун санааны дэвшилд тань саад болдог.

Бурханд бидний юу идэх хамаатай биш ч хэрэв бид мансууруулагч, мах болон амьтны гаралтай бүтээгдэхүүн мэтийн цэвэр бус хүнсээр өөрсдийн биеийг хордуулаад байвал биеийн эд эс болон тархи маань мөн л бохирдож, төөрөлддөг. Улмаар бид тодорхой, зөв сэтгэж чадахгүй мөн аз жаргал, билиг ухааны эх сурвалжийг олох гэж тайван ч сууж чадахгүй болдог.

Бид тайван суух хэрэгтэй. Суухдаа ч, өдөртутмынхаа үйлхэрэгт ч бидилүүтайван байхад дадаж, Бурханлиг чанарынхаа жинхэнэ эх булагтай холбогдохын тулд дотооддоо илүү төвлөрөх хэрэгтэй. Тэгсэн цагт бид өдөр тутмынхаа асуудал, өвчин зовлонг шийдвэрлэж, илүү аз жаргалтай амьдрах боломжтой болно.

Хэрэв өөрсдийн эд эс, уураг тархи, цус, мэдрэхүйгээ төөрөгдүүлбэл бид өөрсдөө ч мөн төөрөлдөнө. Үүнээс болж цэгцтэй сэтгэж чадахгүй болдог. Бясалгахаар суух үед тайван бус, сэтгэл түгшүүртэй байдаг. Бясалгалдаа сайн суулаа ч, бидний билгийн мэлмий идсэн хортой зүйлсийн сөрөг нөлөөнд манантаж булингартдаг.

Бурханд ч бай, надад ч бай та нарын юу идэх хамаагүй. Идсэн үмх махнаасаа болоод шууд тамд унагаачихна гэсэн үг ч биш. Бид Бурхан мэт байхыг хүсвэл бидний хийж буй бүхэн, идэж буй бүхэн цэвэр ариун байвал бид ч мөн цэвэр ариун болох болно.

Надад бас та нарын юу идэх хамаагүй ч та нарын идсэн бүхэн тань бясалгал, сүнслэг хөгжил, сэтгэл санаа, зан төлөв, хувь чанар болоод амьдралын үнэлэмжинд тань нөлөөлдөг. Бүх зүйл түүнээс хамаардаг. Энэ материаллаг ертөнцөд байгаа цагт, бүх материаллаг зүйлс бидэнд нөлөөлдөг. Ийм ч учраас өөрсдийнхөө төлөө цэвэр хоол хүнс буюу үйлийн үр багатай, зовлон бага тарьсан хүнс хэрэглэх хэрэгтэй.



## Хайрын шидэт хүч

2000 оны 5-р сарын 10, БНСУ (E)-20

*Та хүнс, ногоогоо  
хайрлавал, тэд  
ургадаг.*

*Нээрээ шүү, та  
тэднийг хайрлах  
ёстой.*



### ♥ Хайр хатсан ургамлыг ч сэргээдэг

**Б:** Тарьсан ногоогоо хайрлавал тэд чинь ургана. Үнэхээр та нар тэднийг хайрлах хэрэгтэй. Шотландын нэгэн тариачны үнэн түүх байдаг. Тэрээр төмснүүдээ маш их хайрладаг байсан ба төмснүүд нь ч маш том ургасан байсан. Энэ түүхийг сонин дээрээс олж уншсан юм. Хямд төсөр аргаар хурдан мөнгө олохоос хавьгүй дээр сэтгэл хөдөлгөм сайхан зүйл шүү. Хэрэв зүрх сэтгэлээсээ хийвэл, үнэн голоосоо хайрлавал ургамал тань маш том ургана.

Миаолид би гэрээс гарсан шавь тус бүрт өөр өөр зүйл тариг гээд жижиг газар өгсөн. Ногоо, ургамал тарих дуртай шавь нарын ургац төгс ургасан. Харин тоолгүй зүгээр цацаад орхисон. Их Багш хэлсэн болохоор оромдоод, тарьсан болоод орхисон, анхаарах шаардлагагүй гэж бодсон шав нарын ногоог өт хорхой идээд дууссан. Хайраар тарьж ургуулсан хүмүүсийнх маш хурдан, арвин ургасан юм.

Би өөрийн туршлагаа та нартай хуваалцъя. Америкт, Нью Йоркт байхдаа би

мөнгөгүй, сүмд амьдардаг байсан юм. Анх намайг очиход иймэрхүү хэмжээтэй (Их Багш гараараа хэмжээг нь үзүүлэв) ургамал байсан. Тэр ургамал тэнд таван жил болж байгаа гэж надад хэлсэнд би бүр итгээгүй! Таван жил болсон ч иймхэн, энд тэндээ шар, бор болчихсон, маш жижиг байсан. Мөчир нь энэ цэцэгнийх шиг жижиг (Их Багш цэцэгрүү заав). Тэгэхээр нь би “Өө, таван жил ээ, ургадаггүй их хөгжилтэй ургамал байхнээ” гэж билээ.

Тэгээд би усалсан юм. Заримдаа би цайны шавхруу гэх мэт зүйлсийг тэр ургамалд хийж уулгадаг байсан. Заримдаа би цай уухдаа түүнд талыг нь юмуу үлдсэнийг нь өгдөг байлаа. Тэгтэл тэр ургасаар ургасаар, маш том болж билээ. Бурхан минь, их том болсон! Мөчир нь ийм том болсон тул би бүр өрөөнөөсөө гарч хажуу өрөөнд унтахад хүрсэн юм.

Тэгтэл сүмийн хамба надаас “Ямар төрлийн бордоо чи аваа вэ?” гэхэд нь би “Ямар төрлийн бордоо гэж та юу асууна вэ? Надад мөнгө ч байхгүй, та надаа өгдөггүй. Би яаж юм авч чадах билээ дээ?” гэж хариулсан.

Тухайн үед надад халаасны мөнгө ч байдаггүй байсан. Би зүгээр тэр сүмд үнэгүй



ажилладаг байлаа. Би тэглээ гээд тоохгүй гэдгийг тэр мэдэж байсан л даа. Дараа нь тэр өөрийн шавь нарт үүнийг ярьж шавь нар нь над дээр ирээд хэлсэн юм. Эс бөгөөс тэд яаж мэдэх вэ? Хамбыг надтай ургамлын талаар ярьж байх үед тэд Нью Йоркд байгаагүй. Тэд: “Багш таны талаар ярьсан. Таныг маш их хайрын сэтгэлтэй учир бүх ургамлууд их хурдан, их том болж ургасан гэсэн” гэж билээ. Тийм ээ, хайрлавал юмс ч бас ургадаг юм шүү.

#### ♥ Хайраар дутсан хоол сэтгэл дундуур байдлыг төрүүлдэг

**Б:** Генийн өөрчлөлт оруулах аргаас энэ магадгүй илүү дээр сонголт. Гэхдээ бид тэднийг шүүмжлэх гэсэнгүй. Тэд хичээж, дэлхийн өлсгөлөнг цэглэнэ эсвэл илүү их ашиг орлого олно гэж сэтгэл хөөрцгөөсөн байх. Магадгүй анхандаа тэд сайн санаагаар хийсэн ч сүүлдээ бизнесийн хүмүүс нөлөөлж, сүр хүч үзүүлж өөр зүйл болгосон байж болно. Цаашлаад дараачийн алхмуудыг хийхдээ амьтдыг тарих, турших гэх мэтээр илүү их ашиг хайх болсон. Тиймээс тэр бүх үйл нь эцэстээ ямар ч хайр агуулаагүй болж хувирсан. Ийм шалтгаанаар хүмүүс эсэргүүцэж байгаа юм.

Учир нь үүнийг идээд тэд ямар ч сайн зүйл мэдэрдэггүй. Хайрыг ч, сэтгэл ханамжийг ч мэдэрдэггүй.

Ихэнх идсэн хоол хүнс маань надад сайхан санагддаггүй. Зарим хүнсийг зүгээр л нэг идээд дахиж идэх хүсэл төрдөггүй. Орчин үед идэж байгаа ихэнх хоол хүнс надад ямар ч амтгүй санагддаг нь сонин юм шүү. Хааяа нэг, тун ховор тохиолдлоор “Хоол ийм л амттай байх учиртай” гэмээр хоол иддэг. Харахад ижил мэт атал ихэнх хүнсийг би огт идэж чаддаггүй. Төрөл бүрийн сайхан зүйлээр хийсэн хичнээн сайхан харагдаж байвч сүүлийн үед, сүүлийн хэдэн жил би ер нь хоолноос таашаал үнэндээ аваагүй. Хааяа нэг, ховор тохиолдолд таашаах нь бий. Яагаад гэдгийг нь мэдэхгүй. Би өлсөөгүйдээ биш л дээ. Заримдаа өдөржин юу ч идэхгүй явж байгаад анхны гэж идсэн зүйл маань хог хаягдал шиг, юу ч биш юм шиг амтагддаг. Огт сэтгэл татах зүйлгүй, амтгүй байдаг. Энд тэндээс нь амсаад л болдог. Хэдийгээр маш их харагддаг ч, бараг юу ч идэхгүй байгаа мэт надад санагддаг. Тэгээд их идсэн ч таашаал өгдөггүй. Зүгээр л гэдэс дүүрсэн, нозоорсон мэдрэмж төрдөг.

**Шавь 1:** Зоогийн газарт ажилладаг нэг хүнийг би мэднэ. Шалтгааныг нь тэд



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснх, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

мэдэхгүй ч, сүүлийн хэдэн жил хүн болгон аспирын асуудаг болсон гэсэн. Түүнтэй хамт ажилладаг хүн бүрийн толгой үргэлж өвддөг болсон гэсэн. Энэ байж болох л юм.

**Б:** Шалтгаан нь гэвэл хайрын сэтгэл огт агуулаагүй хүнсний нөлөө заримдаа бодит биш байдаг. Илт биш байдаг гэсэн үг. Толгой чинь өвдлөө, эргэлээ гэж бодох ч юм уу, дотор муухайрч байна гэж энгийнээр боддог ч, шалтгаан нь өөр байж болно. Бохирдлоос боллоо, энэ тэрийг хийдгээс боллоо гэж бодох юм уу, эсвэл “Би хэт их ажиллаж байна. Хангалттай унтахгүй байна” гэх нь бий. Учир нь толгой өвдөх бол хүмүүст дандаа тохиолддог учраас тэд бүр тоохоо байчихдаг.

**Шавь 2:** Манай зарим органик Веган хоолтон болсон ах, эгч нар илүү дээрдэцгээсэн.

**Б:** Би үүнд итгэлтэй байна.

**Шавь 2:** Тэдний бясалгал ч илүү дээрдсэн. Цэвэр хоол хүнс хэрэглээд би ялгааг нь мэдэрсэн. Илүү хялбархан хөдөлгөөнгүй сууж чаддаг. Заримдаа өөрт тийм ч сайнгүй хоол идчихээр сэтгэл хямраад зүгээр сууж чаддаггүй.

**Б:** Энэ үнэн. Би үүнийг чинь баталж

байна. Онгоцоор явж байхдаа юу ч идэж чадахгүй байсан маань олонтаа. Заримдаа хичээдэг ч идэж чаддаггүй. Их хоосон байдаг. Яг хоол шиг харагддаг ч, үнэндээ тийм биш. Тиймээс би нислэгийн турш зүгээр унтаад, бясалгаад, юу ч иддэггүй.

Бас зарим зоогийн газарт хоол нь их сайхан, сэтгэл татам, үйлчлэгч нь эелдэг, дээд зэрэглэлийнх байдагч ямар нэг юм идсэн таашаал, мэдрэмж төрдөггүй. Их идчихээд байхад л идсэн мэдрэмж төрдөггүй. Зажилж хүчээ гарздаад ч хэрэггүй санагддаг.

Манай гал тогоонд ч мөн ялгаагүй. Хэрэв гал тогоонд байгаа зарим нэг хүн ажилдаа дуртай, сэтгэл гаргаж хайраар хийж хүмүүст баривал хоол нь илүү амттай байдаг. Гэтэл заримдаа тэр хүн өөр ааштай байвал хоол нь ч мөн өөр амттай болчихдог. Би өлсөж байсан ч хоолыг нь идэж чаддаггүй. Гэтэл зарим үед өлсөөгүй байсан ч хоол их амттай санагдаж, хоолны дуршил маань нэмэгдэн дахиад идмээр санагддаг.

Сүүлийн үед сайхан хоолтой таарах маань их ховордсон. Ямар ч сайхан харагдаж, сайн бэлдсэн байлаа гээд сайхан байлаа гэхээр үе ховордоод л байна.

*Гал тогоонд  
ажиллаж байгаа  
хүмүүс хийж  
байгаа ажилдаа  
дуртай, үнэн  
сэтгэлээсээ,  
хайраар хийвэл  
хоол илүү  
амттай болдог.*





Магадгүй сард нэг л удаа, азаас маань хамаарна. Миний өлссөн мэдрэмж ч энэ байдлыг өөрчилдөггүй. Заримдаа би их өлссөн байдаг ч сайхан амтагддаггүй.

♥ **Шинэхэн амт нь органик тариалан  
+ хайр хоёроос бий болдог**

**Ш-2:** Шинэхэн хүнсний зүйлс хэрэглэх нь чухал гэж би боддог. Жишээ нь дөнгөж тээрэмдсэн, эсвэл цөөн цаг байлгасан гурил илүү тэжээллэг байдгийг би олж мэдсэн юм.

**Б:** Тийм ээ, энэ үнэн. Тухайлбал, Энэтхэгт би чапати (Энэтхэгийн хавтгай талх) амталж байсан, эидхийнхээс илүү амттай байдаг. Учир нь тэд гурилаа чулуун тээрмээр тээрэмддэг юм. Тэд өдөр бүр юмуу эсвэл хэдэн өдөр тутамд тээрэмддэг. Тэд гурилаа ихээр бэлтгэдэггүй. Гэртээ, багахан хэмжээгээр, нэг хоёр өдөртөө хангалтай байхаар, эсвэл нэг хоёр хоолойд хүрэхээр хийдэг ба тэр нь Диваажин шиг л амттай байдаг. Мөн жишээ нь би Италид шпагетти идэж байсан ба тэр нь эндхийн пиццаны газар байдгаас тэс өөр амттай байдаг. Сайхан шпагетти тун ховор шүү. Ялгаа нь ердөө энэ л юм.

Сингапурт миний нэг дуртай зоогийн газар байдаг. Заримдаа би тийшээ пицца идэхээр очиж “маргарита” (веган) гэдэг нимгэн төрлөөс нь хоёр гурвыг ч идчихэж чадна. Ихнимгэн, жижиг, гэхдээ тун ч сайхан. Яагаад тэднийх бусад зоогийн газрынхтай ижил харагддаг ч, бусад зоогийн газрынх тийм ч сайхан амтагддаггүйг би мэдэхгүй. Тэгээд тэднээс: “Та нар пиццагаа яадаг вэ? Яаж хийдэг вэ?” гэж асуухад тогооч нь: “Өө, өнөөдөр манайд энэ пицца байхгүй” гэв. Би “Яагаад?” гэтэл тэрээр “Гурил нь арай ирээгүй байна” гэсэн юм. Тэд сайн чанарын гурилыг Италиас импортлодог байсан юм. Тэр газар нь их сайн, тийм учраас чанараа үргэлж хадгалдаг. Бусадтай ижилгүй. Магадгүй тэр мужид нь органик гурил тариалдаг, эсвэл яг тухайн мужийн гурил онцгой амттай болохоор тэйдээс авчруулдаг байсан байх. Тэгээд гурил нь дуусвал тэд маргарита (веган) пицца хийдэггүй. Тэгж би яагаад өөр болдгийг нь олж мэдсэн юм.

Би Германд байхдаа гэр бүлтэй байсан. Нөхөр бид хоёр улаан лооль тарьдаг байлаа. Улаан лоолиуд нь газраар мөлхөж ургана. Учир нь маш ихээр ургаж байсан тул газраар мөлхөх шаардлагатай байлаа. Дээш босч дийлэхгүй. Бид маш





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

олон тулгуур хийсэн ч улаан лоолиуд нь мөлхөж ургасаар л байсан. Ургац дэндүү ихтэй, бас үнэнхүү сайхан амттай байсан!

Би бага байхдаа бас зугаагаа гаргаж ногоо тарьдаг байлаа. Улаан лооль маань тун ч амттай байдагсан. Тийм сайхан амттай улаан лооль одоо бараг олдохгүй. Орчин үеийн улаан лоолиуд минийхээс хамаагүй том ч, амтаараа гүйцэхгүй, үнэр ч гэж байхгүй. Зарим улаан лооль бүр яг ус шиг амтгүй байдаг. Улаан лоолиуд өөртөө дурлуулаад байдаг нэг юм байдаг нь органик тариалан бас хайр байх. Тиймээс та нар идэж байгаа зүйлээ анхаарах хэрэгтэй. Учир нь бидний өмнөх туршлагаас харахад хоол хүнс та нарын бясалгалд ч бас нөлөөлдөг юм.

### ♥ “Итгэл бишрэл” амин дэм

#### Зэрлэг ургамлан салат

1995 оны 12-р сарын 23, Формоса (E)-21

Цэцэрлэгт багваахай зэрэг их амттай зэрлэг ургамлууд байдаг. Багваахай цэцгийн зөөлөн навчис саладанд холиход их сайхан. Би Германд байхдаа хөдөө нутгаар сагс барин явдаг байлаа. Эргэж ирэхдээ сагс дүүрэн зэрлэг

ургамал, багваахай цэцэг, Мял Богдын иддэг байсан халгай зэрэг ургамлуудыг түүж авчирдаг байсан юм. Халгайн навч хурвэл түлдэг ч гол хэсгийг нь идэж болдог. Хөдөө нутгийн олон өөр ургамлуудыг хүнсэндээ хэрэглэж, идэж болно. Энэ мэт түүж ирсэн ургамлуудаараа гайхалтай шинэхэн, сайхан, шим тэжээлтэй салат хийдэг байсан.

1996 оны 7-р сарын 10, Камбожи (E)-4

Хэрэв итгэж байгаа бол амин дэмүүдийг ч хэрэглэж болно. Учир нь итгэл бишрэл тань мөн эмэйд байдаг. Хэрэв витаминьг өөртөө сайн гэдэгт итгэдэг бол мэдээж витаминуудад өгсөн итгэлийн чинь үр дүнд танд сайнаар л нөлөөлнө. Заримдаа шим тэжээл хангалттай аваагүй үед, эсвэл нэг төрлөөс хэт их аваад бусдаас нь хангалттайг аваагүй үед мэдээж амин дэм нь зарим дутагдсан элементүүдийг нөхөхөд тустай.

Үнэндээ хэрэв бид идэвхитэй, хүчтэй, бодол санаа эрүүл байвал ямар ч төрлийн хоол хүнсийг эрүүл хоол болгон хувиргаж улмаар биднийг эрүүлжүүлэх боломжтой. Гэхдээ архи, тамхи, мансууруулах бодис зэрэг хорнуудаас хол байгаарай.

Мансууруулах бодис буюу марихуан





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавган, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

зэрэг зүйлс нь та бүхэнд хор болдог ба их үнэтэй. Хорны төлөө тийм их мөнгө төлбөл тэнэг хэрэг. Виски ч гэсэн хямд биш! Ер нь спирт орсон бүх зүйл хямд биш.

Жимсний шүүс, ус, эрдэст ус, эсвэл цоргоор гардаг ус чинь хангалттай цэвэр, ууж болохоор бол түүнийгээ уу. Эдгээр ундаанууд та нарт сайн.

Эрүүл хоол хүнс хэрэглэ. Жимс, ногоо, дүпү, ногооны уураг ид. Эдгээр хүнс та нарт маш сайн ба нас уртасгана. Самар ид (Их Багш болон сонсогчид инээлдэв), тэдгээр нь бидэнд “галзуурсан нөхдүүдэд” маш сайн. Үнэндээ дэлхийн хувьд бид галзуу хүмүүс, мэдэх үү? Хэрэв бид угаасаа галзуу мэт харагддаг бол өөр юунд ч санаа зовох юм билээ.

Чидун жимсны тос мэтийн байгалийн зүйлс хэрэглэх их сайн. Хэрэгтэй шим тэжээлийг нь биеэсээ харамлах хэрэггүй. Гэхдээ хэтрүүлэн идэх ч хэрэггүй, тэгвэл биед бас л их муу, нойрмог, нозоорсон болгодог. Хоол сайхан байсан ч, зөвхөн биенд хэрэгцээтэй хэмжээгээр л ид. Хэт ихэдвэл бие чинь боловсруулж чадахгүй ба дэмий гарздах болно.

## Сүнс ба Оюун ухаанд зориулсан ханд

*Бие махбодь хоол хүнсээр тэжээгдэхээс гадна сүнслэг адисаар тэжээгддэг.*



### ♥ Сүнслэг ивээлээр тэжээгдэх нь

1999.05.20 / Грек (Е)-22

Бие махбодь дан ганц хоолоор бус мөн сүнслэг ивээлээр тэжээгдэн тэтгэгддэг. Тийм биш байсан бол, үхсэн хүн яагаад огт хөдөлж, ярьж, бодож сэтгэж чаддаггүй юм? Тэр хүний бие, тархи гээд бүгд л бүрэн бүтэн хэрнээ яагаад хөдөлгөөнгүй байдаг вэ? Үхсэн хүн доторх Тэнгэрлэг Бие буюу Сүнс нь махан багаж хэрэгслээ орхиод өөр хаа нэгтээ явчихсан байдгаас тэр юм. Тиймээс энэ бие махбодийг төгс төгөлдөр ажиллагаатай байлгахын тулд тэрхүү Жинхэнэ Хүн буюу Тэнгэрлэг Бие-г тэжээж, харж хандаж байх ёстой юм.

Хэрвээ бид сүнслэг бясалгал, төвлөрөл, жинхэнэ залбирлыг дадуулбал тэр нь бие махбодоо ургамлыг навчин дээрээс бус харин үндэс рүү нь услаж байгаатай адил харж хандаж байна гэсэн үг юм. Энэ бол “Эхлээд Бурханы Орныг эрж ол, тэгвэл бусад бүх зүйлс танд ирэх болно” (Мэтью 6:33, КЖВ) Бурханы Орон



алс хол биш, “Бурханы орон гарт тань байдаг” (Марк1:15, КЖВ) гэсэн ертөнцийн зарчим юм. Бурханы Орон маш ойрхон таны дотоодод байдаг ба хором мөч бүрт тэнд байж байдаг. Хэрвээ Бурханы Орон бидний гарт байдаг юм бол бид түүнийг харж чадна. Би үүнийг та нарт баталж чадна.

♥ Агуу дээд оршихуйн соронзон  
талбай, ёс суртахуун ба хайр энэрэл

1990.02.18/ Формоса (X)-23

Сайн сүнслэг бясалгагчид явсан газар бүртээ адислалын хүчийг тээж явдаг. Соронзон талбай нь бүрэн цэнэглэгдсэн, буян ихтэй тэдний хүрсэн зүйлс, алхсан газар бүрийнх нь хэлбэлзэл дээшилдэг. Заримдаа хүмүүс ийм бясалгагч нарын ойр байх дуртай байдаг ба тэдэнд хүрч, тэднийг харж, эсвэл тэдэнд хоол хүнс өргөл болгон өгөхийг хүсдэг бөгөөд тэд дотоодоосоо өөрчлөгддөг.

Бидний уудаг шар буурцгийн сүү, эрдэст ус хүртэл заримдаа шим тэжээлгүй мэт санагдах нь бий. Ердийн нүд эрдэст усан доторхи эрдсийг олж харж чаддаггүй бөгөөд хичнээн их шим тэжээлтэй байлаа гээд жирийн уснаас ялгаж чадахгүй. Бодит

зүйлс нь бодит шим тэжээлтэй байдаг бол илүү дээгүүр түвшний үг яриа, эсвэл сүнслэг мөн чанар нь сүнслэг адислалыг мөн тээж байдаг. Биет зүйлс нь бидний бие махбодын эрүүл мэндэд тустай, илт мэдэгдэхүйц нөлөө үзүүлдэг бол биет бус хүчин зүйлс нь бидний үл үзэгдэх биеийг, сүнсийг тэтгэж, сэтгэл зүйн хувьд биднийг эрүүл байлгадаг.

Энэ дэлхий дээрх биет зүйлс нь зөвхөн бодит шим тэжээлийг агуулдаг боловч хүн төрөлхтөн бид зөвхөн ганц энэ бие махбод биш юм. Бидэнд бас сүнслэг мөн чанар бий. Бидний бодол нүдэнд үл үзэгдэх энэхүү сүнснээс гаралтай ба сүнс оршдогийг бид үгүйсгэж чадахгүй. “Өнөөдөр сэтгэл санаа өндөр эсвэл доор байна”, эсвэл “Миний сүнс сүлд доройтчихлоо” гэж ярьдаг. Сүнс оршдог гэдгийг хүн бүр мэддэг боловч, хэн ч түүнийг дүрсэлж хэлж эсвэл хаана байгааг нь зааж чаддаггүй.

Үүнтэй адилаар сүнслэг бясалгагчдыг адислалын хүчгүй гэж хэлж болохгүй. Заримдаа маш сүнслэг, ёс суртахуунтай хүний дэргэд нь байхад маш таатай санагддаг учраас бид үүнийг мэднэ. Тэднээс удаан хугацаанд хол байх үедээ маш их санадаг. Тэд бол бидний үл үзэгдэх сүнслэг



биесийг тэжээн тэтгэдэг үл үзэгдэх хоол юм.

Энэ нь эгээ л ургамлыг услахтай адил. Хэрвээ бид ургамлын үндсийг уславал, тэд тав тухыг мэдэрч, сэтгэл татам ногоон өнгөтэй болж, өсөн ургаж, олон цэцэг жимс гаргадаг. Усанд олон төрлийн шим тэжээл агуулагдаж байдгаас тэр юм. Үүний нэгэн адилаар хэрвээ бид өөрсдийн сүнслэг биесийг үл үзэгдэх усаар тэжээвэл, тэр нь бас том, хүчирхэг, тайван амгалан болж цоморлигоо дэлгэнэ.

Ганга мөрний ус яахын аргагүй адистай ба эдгээр адис нь бодит зүйлсэд хүлэгддэг. Жишээ нь: ургамлыг услах үед ус үндэс рүү нэвчин тархаж, жижиг навч бүрийн эд эс рүү түгээгддэг. Ургамал шимт усаар тэжээгддэгийн адил, сүнслэг ханд ойр хавьдаа байгаа ямар ч физик биетийн эд эсүүдэд шингэх чадвартай. Бие тэрхүү хандыг хэр их шингээнэ, тухайн биет улам илүү хүч чадалтай, сайхан болж, улмаар биен дотор дотоодын өөрчлөлтүүд төдий ихээр явагддаг. Бид жижиг ургамлыг усалж, бордох л юм бол тэр нь бүгдийг шингээн авч илүү хүчирхэг, өндөр, илүү үзэсгэлэнтэй болон хувиран өөрчлөгдөнө.

Бидний сүнслэг бие ч үүнтэй адил байх болно. Агуу бясалгагч нарын

соронзон талбай, ёс суртахуун, хайр энэрэл зэрэг сүнслэг шим тэжээлд бид ойртох үед, бидний сүнслэг биес цэцэглэж, таатай мэдрэмжийг авдаг. Бид сүнслэг хоол хэрэглэсэн болохоор бидний сүнслэг бие тав тух хийгээд амар тайвныг мэдэрч байдаг. Энэ нь бидний физик махбод материаллаг тав тухыг эдлэхтэй адилгүй юм. Иймд ганц сүнслэг бясалгагч олон хүнд ашиг тус хүргэдэг байна.

### **Залбирал болон өргөл барьц агуу дээд ач тустай**

#### **♥ Бхагават Гита: Бүгдийг Бурханд өргө**

1993.11.25/ АНУ (Е) -24

Хэрэв бидэнд сүнслэг хоол байхгүй бол бид юу ч идсэн сэтгэл хийгээд бие махбод ханадаггүй. Тийм болохоор бид ахин дахин улам ихээр өлссөөр байдаг бөгөөд сайхан хоол, амин дэмүүдийг ихээр идсэн ч өвдөж, заримдаа сэтгэл гуниглан, хоол шингэдэггүй.

Хамгийн түрүүнд Бурханд өргөж дараа нь идсэн хоол хамгийн шим тэжээлтэй байж, бидэнд





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зөв Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхон  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

*Үнэндээ, Бхагават Гита сударт үүнийг “Хэрэв чи хоолоо Бурханд түрүүлж өргөхгүй бол нүглээр хооллох болно” гэж шүү хүчтэйгээр хэлсэн байдаг. Ингэж хэлсэн нь би биш, Кришна. (Их Багш инээв, бүгд алга ташив) Тэгэхээр энэ нь ганц хоолон дээр биш бусад бүх зүйлс дээр ч ижил.*



зориулагдсан адислалаар дүүрэн байдаг хэмээн Бхагават Гита сударт дурдсан байдаг. Хэрвээ хоолыг зөвхөн хувийн сэтгэл ханамжинд зориулж бэлтгэвэл бид үнэхээр алдаа болно. Тэгвэл уг хоол сэтгэл ханамжгүй байдлыг өгч, заримдаа ходоодны хямрал болон бусад асуудлуудыг бий болгодог.

Та нар Бхагават Гита судрыг мэдэх үү? Энэ нь эртний Энэтхэгийн билиг ухааны ном бөгөөд 5000 орчим жилийн настай. Уг номыг тэр үеийн Төгс Гэгээрсэн Их Багш Кришна айлдсан юм.

Тиймээс Бхагават Гита судар бол Их Багш Кришнагийн сургаалиудын тэмдэглэл юм. Уг сударт маш их билиг ухаан хийгээд сургаалиуд бий. Энэ судрыг хааяа уншдгийн маань учир гэвэл үнэхээр сайхан, баялаг агууламжтай цэцэн мэргэн агууламжтай байдаг юм. Заримдаа үүнийг уншаад тайтгарч, нам гүм байдлыг мэдэрдэг. Түүнийг үнэхээр ойлгож, шингээж чадвал, энэ судар билиг ухааны гайхамшигтай сор бүтээл юм. Өнгөрсөн үеийн олонхи их багш нар Энэтхэгийн дэг жаягтай холбоотой байсан тул бид Бхагават Гита судрыг дурьдахгүйгээр Энэтхэг орны тухай ярьж болохгүй. Төвдийн их иогч Мял Богдын бүх өмч хөрөнгө нь нэг тогоо мөн

Бхагавад Гита судар хоёр л байсан гэдэг.

Тэрхүү сударт зөвхөн хоолыг бэлдэхдээ Бурханд зориулж буй өргөл хэмээсэн санаа тээж бэлдэх ёстой талаар сургаад зогсохгүй мөн энэ амьдралдаа хийх өөр бусад бүх зүйл маань Бурханд зориулсан өргөл, Дээд Сүнсэнд өргөх тахил байх ёстой гэж сургасан байдаг. Тэгсэн тохиолдолд бид хэзээ ч муу, сайн үр хураахгүй. Учир нь сайн муу үйлийн үр аль аль нь биднийг энэхүү материаллаг ертөнцөд хүлдэг.

### ♥ Аян замд хооллохуй - Идэхээсээ өмнө хичээнгүйлэн залбир

1996.07.10/ Камбодж (Е)-4

Хэрэв боломжтой бол, зүгээр л гэртээ хоолло, өөрөө хоолоо хий. Нөхөртөө, хүүхдүүддээ зориулж хоол хий. Мэдээж, хааяа хүсвэл гадагш гарч хооллож болно. Гэхдээ хоолоо идэхээсээ өмнө маш сайн залбираарай. Таван Нэрээ маш их унш, Арван Зүг болон өөр авч болох хаанаас ч бай бүх хүнийг авч мөн Гэрлээр хоолоо ариусган цэвэрлээд идээрэй. Тэгээд түүнийгээ цэвэр, эрүүл гэдэгт итгэ. Өөр сонголт чамд байхгүй. Итгэхгүй байсан ч,

*Бурханы хүчинд хийж чадахгүй зүйл гэж байхгүй. Тэрбээр хорыг бал болгож чадах тул хэрвээ гадуур хооллох хэрэгтэй болвол, үүнд итгээд үзээрэй. Энэ нь дандаа тус болохгүй ч ихэнхдээ тустай, үйлийн үр болоод итгэлээс тань хамаардаг.*





зүгээр үүнийг оролдоод үзээрэй.

Хоолондоо итгэхгүй байхын хэрэг юу вэ? Хоол нь муу байлаа ч энэ хоол муу гэж итгэх нь тус болох уу? Үгүй, тусгүй. Тийм болохоор зүгээр л хоолоо сайн гэж эерэгээр итгэж, Буддагийн хүч үүнийг ариусган цэвэрлэсэн гэдэгт итгэ.

## 2-5 ТУСТАЙ ЗӨВЛӨГӨӨ

### Хоол идэж байхдаа ярихаас зайлсхий

1995.12.23/ Формоса (E)-25

Хоол идэж байхдаа аль болох ярихгүй байхыг хичээ. Учир нь ярих үедээ хүн зөв, сайн зажилдаггүй. Сүнслэг талыг нь дурьдалгүй, би зүгээр материаллаг талаас нь хэлж байна. Мөн заримдаа ярьж байгаад [хоолоо доош] буруу хоолойгоороо оруулдаг. Ходоод руу чинь орохын оронд уушиг эсвэл хамар луу чинь орчихоод асуудал үүсгэдэг. Зарим үед бүр үхэж ч болдог! Тийм учраас эрт дээр үеэс хүмүүс хоол идэх үедээ ярихгүй байх ёстой гэж хэлж сургасаар ирсэн.

Энэ бол логик тайлбар. Мөн өөр тайлбар бий. Тэр нь юу вэ гэхээр, ам бол бүх эрхтнүүд дотроос хамгийн өргөн нээгддэг, үргэлж нээлттэй байдаг нь учраас чөтгөр амаар дамжин ордог гэдэг. Хэрэв биед шүглэхийг хүсвэл амаар дамжин маш хурдан орох боломжтой. Тийм болохоор хоол идэж байхдаа амаа нээн, цаг үргэлж яриад байвал чөтгөр сонсоод хоолтой хамт бие рүү орно. Аль эсвэл хоолыг маань бохирдуулах юмуу тэр хоол нь бие рүү ороод шингэхгүй байх, эсвэл хор болох, эсвэл бие рүү ороод дотор ямар нэг асуудал үүсгэдэг.

Заримдаа бид халдварт өвчин туссан хэрнээ түүнийгээ мэддэггүй. Магадгүй тэр нь биед ороод хараахан тэлээгүй байгаа болохоор бид өвчин авснаа мэддэггүй. Хэрвээ өөр хүнтэй хамт хооллож байхдаа ярих юм бол хоолондоо төрөл бүрийн нянг амьсгалаараа шингээж, улмаар түүнийгээ хоёулаа амьсгалж, нянтай хоол идэх болно.

Иймээс, хооллох зуураа бид ярихгүй байх нь дээр. Зайлшгүй ярих хэрэгтэй бол шууд хоол руугаа ярихгүй байх нь зохимжтой. Мэдээж ширээн дээрээ гарч байгаад хоорондоо ярилцах шаардлагатай гэсэн үг биш. Тэгэх юм бол ялгаагүй амьсгал болоод шүлсээр чинь дамжуулж,



төрөл бүрийн нян хоол руу чинь орно. Бид тэднийг олж харддаггүй байж болох ч нянгууд байж байдаг.

### Гэрийн Эмчилгээ

#### ♥ Суулгалтыг хялбар эдгээхүй

2000.05.12/ Солонгос (E)-26

Нэг гэрийн эмчилгээ саналаа. Хар перц болон өтгөрүүлсэн буурцагны соус буюу шар буурцгийн цууг шарсан талхтай идэж суулгалтыг эмчилдэг. Хар перцээ идэж чадах хэмжээгээрээ тааруулна. Хар, цагаан перц аль нь ч болно.



Перцээ шар буурцгийн сүмсэн дотроо нухаш эсвэл түрхлэг шиг өтгөн болтол нь чана. Тэгээд дараа нь үүнийгээ шарсан талхан дээрээ түрхэх эсвэл талхаа нухаш дотроо дүрээд идээрэй. Тэр даруйдаа суулгалтыг намдаадаг.

Талхаа хар эсвэл маш бор болтол түлвэл нүүрслэг болдог бөгөөд тэр нь хорыг шингээж авдаг. Буурцагны цууг өтгөртөл нь чанахаар яг л түрхлэг шиг болдог. Дотор нь

хар перц хийчихээр тэр нь ходоод гэдсийг дотроос нь халаана. Учир нь суулгалтын үед гэдэс ходоод дотор хүйтэн болчихдог. Хар перц нь бас халдваргүйжүүлэх чанартай. Тиймээс би ингэж бэлдсэн талх, дээрээс нь мөн будааны шөл буюу будааны зутан иддэг. Тэгээд суулгалт буюу гэдэс гүйлгэх өвчин тэр даруйдаа намддаг.

#### ♥ Бүлээн ус болон гүнждийн тосоор иллэг хийн өвчин намдаах нь

#### - Ёндон Төв дээр хийсэн дияан бясалгалын үеэр санал болгосон байгалийн эмчилгээ

1998.05.10/ Солонгос (E)-27

Та нарт зөвлөхөд биеийнхээ аль ч хэсэгт зовиуртай байгаа үед хүйтэн усаар бүр нэг хором ч битгий угаа. Бүр зүгээр гар эсвэл нүүрээ угаах ч байсан хүйтэн усаар угаавал тэр нь арьсанд заавал үлддэг. Улмаар яс руу нэвтрэн орж, өвдөлтийг улам хурцатгаж, тэвчихийн аргагүй болгодог. Гараа угаахдаа бүлээн усаар угаахыг хичээгээрэй. Үе мөч эсвэл булчин нь хараахан өвдөөгүй хүмүүс ч мөн ялгаагүй хүйтэн ус хэрэглэхгүй байхыг хичээ. Үргэлж бүлээн ус ашигла.



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зөв Амьдралын, Хэв Мавган, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хайрын дэглэм ба  
Эрүүл энх амьдрал

Өвчин мэдэрч байгаа хүмүүс хичнээн дулаан уур амьсгалтай газар байсан ч, бүлээн эсвэл бүлээвтэр усаар угааж байхыг хичээ. Хүйтэн, эсвэл хага ташсан хүйтэн ус хэзээ ч болохгүй. Тэгвэл өвчний байдал улам хүндэрнэ. Хэрвээ өвдөлт мэдрэн, өвчтэй байхад гэрт чинь ямар ч халуун иллэгний тос байхгүй бол, гүнждийн тосыг хэрэглэж болно. Гал тогоонд хоол хийхэд ашигладаг гүнждийн тос маш сайн эмчилгээ болно.

Хэрэв бид гар утас ашигладаг бол чихэвч хэрэглэх нь зүйтэй хэмээн Их Багш хайрын сэтгэлээр зөвлөдөг. Хэрвээ бид гэрийн утас ашигладаг бол утасны аппаратандаа чихэвч залгадгийг хэрэглэх нь илүү зохимжтой. Хэрвээ утасгүй гэрийн утас ашигладаг бол чихэвч хэрэглэх нь учиртай.

### ♥ Чих дулаан бол бүх бие дээрддэг

- Флоридагийн Төв дээр хийсэн  
өвлийн дияан бясалгалын үеэр өгсөн  
хайрын зөвлөмж

2001.12.27/ АНУ (Е)-28

Чих маш чухал учир чихээ хаах малгай худалдаж ав. Чих дулаан байвал бие



бүхэлдээ тухтай, сайхан байдаг. Заримдаа чих даарснаас болж миний толгой өвддөг. Хэрвээ урт үстэй бол бүр сайн.

Хэтэрхий хүйтэн байвал хоёр аяны хөнжил авчирч бай. Нэгэнд нь унтана, нөгөөгөөр нь гадуур нь хучна. Учир нь аяны хөнжил маш сайн хамгаалагч, тусгаарчлагчтай байдаг тул сайн чанартайг нь ав.

Аяны хөнжлийн гадна талын хучлага тусгаарлах зориулалттай байдаг тул заримдаа энгийн аяны хөнжил ч бас их нэмэртэй байдаг. Тийм болохоор их халуун байвал майхныхаа дээрээс аяны хөнжлөө тавиад цонхоо онгойлгочихож болно. Торон хаалгаа зүгээр л онгорхой орхичих. Үд дундын үед дотор нь унтсан ч сайхан сэрүүн байх болно. Хэрвээ маш хүйтэн байвал мөн л аяны хөнжлөө майхныхаа дээр хучиж тавих юм бол хүйтэн нэвтрүүлэхгүй, хамаагүй дээр байх болно. Тэгээд чихээ тэр Хайрын Малгайгаар (Их Багшийн хайраар зохион бүтээсэн бясалгагч нарт зориулсан загвар) далдлаад хөнжлөөр хуч. Та нар толгойгоо бас ингэж (Их Багш толгой дээгүүрээ аяны хөнжлөө татав) бүтээгээд, аяны хөнжил дотроо унтаж болно. Маш өөр, их ялгаатай







байхыг мэдрэнэ.

Аяны хөнжил дотроо биеэ өөр нэг аяны хөнжлөөр ороо. Тэгвэл бүр ч их нөлөөтэй байх болно. Би үүгээр бага зэрэг л хучихад, чих дулаахан болж, бүрэн дулаацдаг.

Чихээ далдлах нь маш их ялгааг мэдрүүлдэг. Эмэгтэйчүүд үсээ доош буулгаад чихээ далдалж болдог, эрчүүд малгайгаар халхалдаг. Яагаад гэвэл эндээс толгойн өвчин эхэлж мэдрэгддэг. Заримдаа хүйтэн салхи чих рүү нэвт үлээнэ. Чих дотроо маш эмзэг мэдрэмтгий байдаг ба бүх бие болон толгойтой холбогдсон маш олон мэдрэлийн төвүүдтэй. Тиймээс, чих хэт даарвал толгой өвдөж, улмаар ханиад, томуу гэх мэт өвчин тусдаг. Тиймээс чихээ дулаан байлгах нь дээр шүү.

## ГЭРИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ

### ♥ Шумууланд хазуулахаас сэргийлэх үр дүнтэй аргууд - Шумуулны тор ба цонхны хаалт

1996.02.11/ Формоса (С)-29

Хамгийн олон хүн алдаг шавьж бол шумуул юм. Жил бүр шумуулнаас болж хэдэн сая том хүн, хүүхэд нас бардаг.

Шумуулнаас болж үхсэн хүмүүсийн тоо аль ч дайн дажин, байгалийн гамшиг, эсвэл алан хядлагаас хамаагүй хол давсан. Энэхүү бяцхан хэрнээ асар харгис хэрцгий чөтгөр жил бүр дор хаяж дөрвөн сая хүний аминд хүрдэг! Бас түүнээс ч олон хүн элдэв өвчний халдвар авдаг. Учир нь шумуул нь халдвар тээж, бусдад түгээдэг.

Бид хэзээ ч алсан ч барагдахааргүй тийм олон шумуул дэлхий дээр байдаг болохоор бид өөрсдийгөө хамгаалах хэрэгтэй! Бид тэднийг бүгдийг устгахыг хүссэн ч чадахгүй тул битгий “тэнэглээрэй” (Хятад хэлэнд “алах” болон “тэнэгтэх” гэсэн үгс ижил дуудлагатай байдаг). Бид зүгээр л өөрсдийгөө хамгаалах тал дээр хүчин чармайлт гаргавал зохино. Та нар хайруулын тавгаа тагладаг шигээ (Их Багш болон бүгд инээв) хүүхдүүдээ унтах үед нь шумуулны тороор бүтээж, дотор нь унтуулж байгаарай. Арай томхон хүүхдүүдийг ч гэсэн адилхан тэгж унтуулж болно. Ингэх нь амар байдаг.

Шумуулнуудыг алах хэрэггүй, зүгээр л шумуулны тор болон цонхны шүүлтүүр ашигла! Цонхны тор худалдаж авахдаа хамгийн жижиг шумуулуудыг орж ирэхээс сэргийлж чадахуйц маш нарийн утсаар хийсэн тор сонгоорой. Агааржуулалт



хийнгээ шумуулыг зогсоож чаддаг маш нарийн утсаар хийгдсэн нэгэн төрлийн тор байдаг юм. Торны нүхнүүд нь хэтэрхий том бол хэрэг юу байх вэ? Шөнө шумуулууд дурангаар нэвт харж байгаа юм шиг л торыг гаднаас маш сайн харж чаддаг. Тэгээд л тэд ороод ирдэг. Тэгээд “Хаалга нь онгорхой байгаа болохоор би хялбархаан орох юм байна” гэнэ.

Цонхны тор суурилуулсан ч, гэрлээ хэтэрхий эрт асаах гэж яарах хэрэггүй. Нүдээрээ харж эсвэл гар чийдэн ашиглан харахыг хичээ. Тэгээд шумуул унтахаар явчихсан хойно оройн цагаар гэрлээ асаа.

Оройн таваас долоон цагийн үе шумуулнуудын оройн хоолны цаг юм (Инээлдэв). Тиймээс маш олноороо байдаг. Есөөс арван цагийн үед тэд алга болдог! Хэрэв боломжтой бол тэднийг хооллохоор гарч ирэх үед гэрэл битгий асаа. Дотор гэрлээ биш, оронд нь гаднах гэрлээ асаавал дотор байсан зарим шумуул гадагшаа гэрэл рүү гарна. Хэрэв доторх гэрлээ асаавал огт шумуулгүй байсан ч дотор шумуулнууд орчихно.

## ♥ Аюулгүй, үр дүнтэй шавж үргээгч

2001.06.23/ АНУ (E)-30

50:50 харьцаатай ус, цагаан цууны бэлдмэлээр гэрээ бүхэлд нь цэвэрлэх хэрэгтэй. Ингэснээр бүх зүйлийг халдваргүйжүүлж, үнэр дарах бөгөөд шавж татагч бүх үнэрүүдийг саармагжуулдаг. Хорхойнд баригдсан бүхий л зүйлээ цэвэрлэж, наранд тавьж, гадаа сэгсэрч, 50% ус 50% цагаан цуутай уусмалаар өдөр бүр, эсвэл боломжоороо тогтмол цэвэрлэж бай. Хэрэв боломжтой байгаад үнэрийг нь тэвчиж чадахаар бол илүүхэн шиг цагаан цуу хэрэглэж болно. Цонхны хүрээ, хаалганы хүрээ болон гэрийнхээ гадаа энэхүү хор хөнөөлгүй шавьж үргээгчээр цацаж өг. Тэгвэл хожим хорхой шавьж орж ирэхгүй. Эс бөгөөс тэд үргэлж орж ирсээр байх болно. Долоо хоногт нэг, эсвэл хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа нэг удаа эдгээр газрууддаа цацаж болно. Тэгвэл шавьж орж ирэхгүй. Мөн өөрийгөө угааж, цэвэр цэмцгэр, ариун цэвэрч бай. Ингэж чадвал тэдэнд гэрт тань өсөж үржих газаргүй болох болно.



Цагаан цуу нь  
бүх үнэрийг  
сарниадаг ба  
шавжнууд зөвхөн  
үнэрт татагддаг  
болохоор ингэх нь  
бас тустай.

♥ **Бүхий л оршихуйнуудад  
зориулсан үр дүнтэй, аюулгүй  
халдваргүйжүүлэгч – Ус ба Цагаан  
цуу**

2006.01.02/ Англи (E)-31

Нохойнууддаа хүрэхээс өмнө би гар угаахад зориулсан цагаан цууны шүршигч надад байдаг юм. Би бас ус, цагаан цууны хольцтой уусмалыг үргэлж авч явдаг. Зарим үед зоогийн газар гараа угаахдаа үүнийгээ ашигладаг юм. Үүнийгээ гаран дээрээ цацаад арчаад л болно. Бас нийтийн хоолны хэрэгслүүдийг халдваргүйжүүлэх зорилгоор дээрээс нь цацаад, арчаад цэвэрхэн болгочихдог. Та нар мэднэ дээ, энэ нь “Зззт...” гээд л яг хуурай цэвэрлэгчтэй адил. Энэ их тустай бөгөөд ямар ч химийн орцгүй. Цагаан цуу нь ямар ч хор хөнөөлгүй байдаг тул та нар идсэн ч болно, яах ч үгүй.

Мөн заримдаа цонхныхоо эргэн тойрон зэрэг газруудаар шүршиж болно. Аль эсвэл хоргүй төрлийн зарим нэг шавж үргээгчийг бас цонхныхоо эргэн тойронд цацаж болно. Тэгвэл шавьжнууд цонхоор оржирэхгүй. Шумуулнууд хүртэл хол байдаг. Шүүлтүүр торноос жижиг шавьжнууд хүртэл хол байдаг. Гэхдээ тийм төрлийн үргээгч

байхгүй бол цагаан цуу шүрш. Цагаан цуу нь бүх үнэрийг сарниадаг ба шавжнууд зөвхөн үнэрт татагддаг болохоор ингэх нь бас тустай. Үнэртэй ус, сүрчигний оронд хэсэг цагаан цуу цацчихвал шумуулнууд та нарыг салатны навч эсвэл халуун цуст шаргал үст аль нь болохыг мэдэхгүй. Тэд магадгүй та нарыг байцаа эсвэл салат гэж бодох болно! (Инээлдэв)

Нохойтой бол тэднийгээ зөвхөн цагаан цуутай хольсон усаар цэвэрлэж бай. Гэртээ, нохой, муур эсвэл өөр бусад гэрийн тэжээвэр амьгантай бол зөвхөн цагаан цуу, усны уусмалаар гэрээ цэвэрлэ. Хааяадаа, гэрээ үнэхээр цэвэр байлгахыг хүсээд, энэ арга нь найдвартай санагдахгүй бол юугаар угааж цэвэрлэх хэрэгтэй байна түүгээрээ цэвэрлээрэй. Гэхдээ усаар дараа нь химийн зүйл үлдэхгүй болтол нь маш сайн цэвэрлэ. Эс бөгөөс нохой эсвэл муураа алж ч мэдэх юм. Тэр дороо үхэхгүй байлаа гэхэд, тэд олон жил зовдог. Тэд үүнийг тэсвэрлэж чадахгүй. Хэрэв нохойгоо сонсож чаддагсан бол, тэд хэлэх болно.

Тэгэхээр цагаан цуутай услхангалттай. Цэвэрлэгээнд, тал нь цагаан цуу, тал ус байх хэрэгтэй. Нохойгоо гэртээ оруулахыг хүсвэл биеийг нь түүгээр бас цэвэрлээрэй. Цагаан цуутай ус болон цагаан цуутай





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зөв Амьдралын Хэв Мавган, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

нойтон алчуураар сарвуу болон бүх биеийг нь цэвэрлэ. Дараа нь нүдний эргэн тойрныг нь усаар хурдхан арчих хэрэгтэй тэгвэл нүдийг нь хорсгохгүй. Шалбарсан эсвэл эмзэг арьстай хэсгүүдэд усаар тэр даруйд нь цэвэрлэх хэрэгтэй тэгвэл хорссон өвчнийг намдаадаг юм. Энэ бол хамгийн шилдэг арга юм шүү! Хэрвээ цагаан цуу гар дор олдохгүй бол хүүхдийн нойтон алчуур ашиглаж болно. Гэхдээ дараа нь даруй усаар арчих хэрэгтэй, тэгвэл химийн ямар нэг үлдэц үлдэхгүй.

# З ЭМГҮЙ ЭМЧИЛГЭЭ - ӨВЧИНГ ТАНИХУЙ ба ӨӨРИЙГӨӨ ЭМЧЛЭХҮЙ

“Эдгээр өвчнүүдийн эмчилгээг та нар оллоо ч өөр нэг өвчин үүсээд л ирнэ. Зөвхөн бидний дотоодод орших Бурхан буюу Дээдийн Дээд Хүчинд итгэх нь зөв юм байна гэдгийг ухаарсан цагт, мөн бидний дотор бүх өвчнийг анагаах агуу их хүч байх ба зөвхөн энэ хүчинд даатгах нь зөв гэдгийг ойлгосон цагт л бүх өвчин аяндаа зогсоно. Энэ бүхэн биднийг Бурханд эргэн очих хэрэгтэйг сануулсан анхааруулга юм...”



### 3-1 ӨВЧИН ТУСАХЫН МӨН ЧАНАРЫГ ОЙЛГОЖ УХААРАХУЙ

#### Бүх өвчин бидний бодлоос үүддэг

1988.10.13/ Формоса (С)-32

#### ♥ **Хорон муу бодлын нэгдэл болон тэсрэлт**

Орчлон ертөнц маш олон гариг дэлхий, маш олон түвшинтэй байдаг. Манай дэлхийг физик буюу материаллаг ертөнц гэдэг бөгөөд энд бүх зүйлсийг харж, барьж, хүрч, эсвэл авч болдог. Бас оюун ухаанаар бүтээгддэг өөр ертөнцүүд байдаг бөгөөд манай дэлхийд хамгийн ойрхон нь Асурийн ертөнц юм. Дэлхийн стандарт гэгчийн дагуу бидний бодол ихэнхдээ доогуур түвшний, хэрцгий догшин, эсвэл сайн байдаг. Тэдгээр бодлууд нь агаар мандал гэж бидний нэрлэдэг, зэргэлдээх асури ертөнц рүү нисэн хүрдэг.

Заримдаа бидэнд өвчин, халдвар, гамшиг, дайн эсвэл аюулосол тохиолддог нь дэлхийн хүмүүсийн хорон муу бодлуудаас үүддэг. Тиймээс бид “Би ийм сайн хүн, хүүхэд байхаасаа сайн үйлс хийсээр ирсэн байхад яахаараа ийм эдгэрэшгүй өвчин

тусна вэ?” гэх юм уу эсвэл “Улс орон минь тийм сайн. Хаа сайгүй хүмүүс Бурханд итгэж, шүтдэг. Гэтэл яагаад гай гамшиг биднийг нөмрөнө вэ?” гэж гомдоллох учиргүй. Ямар ч зүйл тохиолдсон заавал шалтгаан байдаг. Дэлхийн хүмүүс болон бидний нутаг нэгтнүүд одоо, эсвэл өмнө нь муу бодол өвөрлөснөөс улбаатай.

Муу бодлууд ердөө хоромхон төдий төрж, бодит үйлдэл болоогүй байсан ч, бодлын энерги оршсоор байх бөгөөд өөрсдийн гэсэн мэдлэг, ухамсартай байдаг. Үүнийг нь бид элемент гэж нэрлэдэг. Гэхдээ бодлуудад сүнс гэж байдаггүй тул Бурханы хүч ч гэж байдаггүй. Мэдлэгийг компьютертэй зүйрлэж болно. Компьютерт сүнс байхгүй, зөвхөн логик сэтгэлгээгээр тооцоолон бодох чадвартай.

Гэсэн хэдий ч, хэрцгий, буруу бодлууд нь компьютерээс илүү хүчтэй. Бид компьютерийг устгаж болдог бол хэрцгий муу бодлыг арилгах их хэцүү. Хичнээн их цаг хугацаа өнгөрсөн ч эдгээр бодлууд ижил соронзон талбай бүхий бодлуудтай нэгдэн оршсоор байх ба эрт орой хэзээ нэгэн цагт тэд тэсэрч энергээ тараах боломжийг хайдаг.

Хэрвээ бид компьютерийг



хэрэглэхээ болих, эсвэл хэтэрхий удаан ашиглавал, өөрөө аяндаа эвдрэх юмуу эсвэл нэг товчлуур дарахад л эвдэрч, бүх хадгалагдсан материалууд устгагддаг. Харин хорон муу бодлуудыг арилгах арга зам гэж үгүй. Тэд өөрсдөө алга болдоггүй. Тэд нэг оршоод эхэлсэн бол оршсоор байх ба биднийг, эх Дэлхийг, бидний улс орон, тосгон, хотуудыг бүрхсэн агаар мандал болон хүрээлдэг. Тэгээд л өвчин, байгалийн гамшиг, эсвэл дайн дажин болон хувирна.

#### ♥ “Ижил нь ижлээ татна” гэгчээр өвчин үүсгэхүй

Өвчин гэж юу вэ? Энэ бол ижил бодлуудыг хайж олонгуутаа тэдний соронзон талбай руу орсон уур амьсгал юм. Үүнийг бид “Ижил нь ижлээ татна” гэж нэрлэдэг.

Уур амьсгал нь тодорхой бодлууд төрөхийг хүлээх юм уу голдуу ижил төстэй бодлуудыг тээж явдаг хүмүүсийг хайж олон тэдний соронзон талбайруу яг л хаалгаар орж байгаа мэт нэвтэрч ордог. Ижил хоёр бодол хоорондоо нэгдэн, холилдох маш хялбар байдаг бөгөөд улмаар бидний соронзон талбай, тархи, мэдрэлийн төвүүд рүү тархан орж бидний эсэргүүцлийг

устгадаг. Үр дүнд нь бид хорт хавдар тусч, мэдрэлийн системийн асуудлуудтай болж, эсвэл хэний ч сонсож байгаагүй ямар нэг өвчнийг тусдаг.

Хорон муу бодолтой тэдгээр хүмүүс урьд төрлүүддээ муу аураг ялгаруулсан байгаад, энэ амьдралдаа харин өмнө нь бий болгосон муу уур амьсгалаа шингээж авахаар буцаж ирсэн байх өндөр магадлалтай. Тиймээс бид хэнийг ч буруушаах хэрэггүй. Бид бүгдийг бий болгосон ч одоо эдгээрээс зайлсхийх боломжтой. Жишээлбэл, хэрвээ бид бие, хэл, сэтгэлээ хоногийн 24 цагийн турш цэвэр, ариун байлгавал муу ауранууд бидэн рүү орж ирж чадахгүй. Өөр өөр мөн чанартай зүйлс бие биенийгээ шингээж чаддаггүй. Ямар нэг өөр зүйл орж ирвэл тэр нь тусгаарлагддаг. Яг л тос ус хоёр холилдоогүйн адил.

*Өвчин гэж юу вэ? Энэ бол ижил бодлуудыг хайж, тэдний соронзон талбай руу орсон уур амьсгал юм. Үүнийг бид “Ижил нь ижлээ татна” гэж нэрлэдэг.*





## Биеийн хамгаалагч энергийн бүрхүүлд гарсан нүхээр өвчин нэвтэрч ордог

1986.08.26/ Формоса (С)-35

### ♥ Өвчлөнө гэдэг нь эхлээд биеийн гадаад бүрхүүлийг нүхлэхтэй ижил

Бүх өвчин бидний оюун бодлоос салаалан гардаг. Анхандаа, “Би” гэгч оршдоггүй байсан тул “Би өвчтэй” гэсэн ухагдахуун ч бас оршдоггүй байсан. Анх өвчин бий болох үед л хэрвээ бид үүнийг үл тоомсорлох шийдэмгий байр суурьтай байж, “Би өвчтэй” гэсэн ухагдахууныг өөрлүүгээ нэвтрүүлэхгүй байж чадах аваас өвчин тэр даруйдаа орхин оддог.

Гэвч, та нар бүгд хэтэрхий сулдорой. Та нар ихэвчлэн “Өө, миний энд өвчтэй байна. Тэнд тавгүй байна” гэж мэдэрдэг. Байнга ийм бодол бодох нь хаалгаа нээхтэй ижил. Эхэндээ хаалга бага зэрэг нээлттэй байдаг ч та нар цааш “өвчилж байна” гэж бодсоор багахан онгорхой байсан хаалгыг сөрөг муу бодлынхоо хүчээр цэлийтэл нээж орхидог. Хаалга цэлийтэл нээгдмэгц өвчин биеийг чинь хурдхан түрэмгийлж авдаг.

Өвчилж эхлэх нь биеийн гадна бүрхүүлийг нүхлэхтэй адил. Угтаа, бидний

биеийг бүрхсэн хамгаалагч энергийн давхарга гэж байдаг. Энэ нь гадны түрэмгийлэгч сөрөг хүчнээс биднийг хамгаалж байдаг юм. Биднийг өвдөх үед, энэхүү хамгаалагч энергийн давхаргад нүх үүсч, өвчнүүд тэрхүү нүхээр бидний бие рүү шууд нэвтэрч чаддаг. Тэгж л бид өвчилцгөөдөг. Хэрвээ хамгаалагч энергийн бүрхүүл бүрэн бүтэн байвал, өвчин орж ирж чадахгүй.

Сүнслэг бясалгагч нар ерөнхийдөө эрүүл чийрэг байдаг болохоор өвчилдөггүй. Харин бясалгагч биш хүмүүс гадны нөлөөнүүдэд амархан автдаг ба энэ нь хаалгаа эхэлж нээн, өвчнүүдийг орж ирэхийг урихтай адил билээ.

Хэрэв бид амгалан тайван байвал хөнөөлт уур амьсгал аяндаа шийдэгддэг. Гэрэл харанхуйг сарниадаг шиг бидний “тогтсон үйлийн үр”-ийг ийм байдлаар өөрчилж болдог.

Зарим хүн ийм тийм өдөр ийм тийм өвчин тусна, эсвэл ийм тийм осол аваар, гай гамшиг тохионо гэсэн зөнчдөд итгэдэг. Тэгээд оюун ухаандаа айдастай бодол тээдэг. Тэд айдастай бодол тээж эхлэх тэр мөчид биендээ жижиг хаалга нээдэг ба улмаар төрөл бүрийн муу зүйлс аяндаа орж

*Хэрэв хором  
бүрт саруул  
ухамсартай  
байж, аливаа  
муу зүйлийг  
орж ирэхийг  
зөвшөөрөхгүй  
байх аваас юу  
ч та нарыг  
түрэмгийлж  
чадахгүй.*







ирэх боломж гардаг.

Хэрвээ бясалгагч ариун сүнстэй, оюун санаа нь төвлөрсөн, биеийг нь тойроод хамгаалагч бүрхүүл байвал бие нь яг л алмаазан бамбай шиг байх ба ямар ч өвчин нэвтэрч чадахгүй. Бид үнэхээр өвчин туссан байсан ч, үүгээр өөрсдөдөө төвөг учруулахгүй байх хэрэгтэй. Бид өвдсөнөө мэдсэн даруйдаа улам илүү чармайн бясалгаж, өвчнийг холдуулахад өөрсдийн хүчээ ашиглах хэрэгтэй. Энэ бие бол бидний гэр, бид эзэн нь. Эзний зөвшөөрөлгүй хэн орж чадах билээ? Хэрвээ та нар шийдэмгий байдлаар зайлуулж чадвал, ямар ч өвчин биед үлдэхгүй. Бүр бага зэргийн ханиад байсан ч эмзэг мэдрэмтгий хүн эхэн үед нь л мэдэрч чаддаг. Гэвч, бясалгадаггүй, мэдрэмтгий биш хүмүүс ийм зүйлсийг мэдэрдэггүй.

#### ♥ Өвчний довтолгоог мэдрэхийн тулд саруул ухамсартай бай

Хэрэв бид өвчний довтолгоог мэдрэхийг хүсвэл маш хурц ухамсартай байж, өөрсдийн бие махбодийг өндөр сонор сэрэмжтэй байлгах хэрэгтэй. Өвчний довтолгооныг мэдэрмэгцээ даруй бясалгал хийж, Ариун Нэрсээ уншиж,

өөрсдөдөө шийдэмгийгээр “Би өвчинг хүсэхгүй байна. Өвчин бол Үнэн биш. Надад хүчээр оноосон ямар ч зүйлийг би хүсэхгүй байна. Би гагцхүү Үнэнг хүснэ” гэж хэлээрэй. Тэгвэл өвчин орхин одно. Урт удаан бясалгасан, хүчирхэг оюун ухаантай хүмүүс өвчнийг нэг хоёрхон секундийн дотор устгаж чаддаг. Бясалгадаггүй хүмүүст ийм сэтгэлийн хүч тэнхээ байдаггүй. Мөн тэд өөрсөддөө тийм анагаагч хүч байдаг гэдэгт итгэдэггүй.

Үнэндээ бидний биед байгалаасаа өвчин эсэргүүцэх чадвар байдаг ба өөрийгөө эдгээж чаддаг. “Эдгээр эмнүүдийг танд өгч байна, гэхдээ та л гол нь өөртөө л найдаж өвчнөө эдгээх учиртай юм шүү” гэж олон эмч өвчтөнүүддээ хэлдэг. Учир нь бид агуу оршихуйнууд ба бидний хийж чадахгүй зүйл гэж үгүй. Гэхдээ, хийж чадах зүйл чинь хэр итгэхээс шалтгаалдаг. Өөрөөр хэлбэл, энэхүү нууцлаг, хязгааргүй их хүч хүн бүрийн ашиглаж чадах түвшингээс хамаарч өөр өөрөөр илэрдэг.

Арьяабалын бясалгагч бид бусдаас илүү хүчирхэг байдаг ба үүнд өвчин зайлуулах хүч ч мөн багтана. Хэрэв та өвчин туссан бол та хүссэн учраас тэгсэн хэрэг. Оюун бодол тань хүсэхгүй байсан ч, бие тань хүсдэг. Иймд бид үйл хөдлөл, хэл яриа,



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавган, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Эмгүй эмчилгээ - Өвчинг танихуй ба  
Өөрийгөө эмчлэхүй

бодлоо дадуулах хэрэгтэй. Бидний биеийн тодорхой хэсгүүд өвдөх дуртай бол бид яг л хүүхдүүдэд зааж сургадагийн адилаар зөв ухагдахуунуудыг тэдэнд сургаж, аажмаар дадуулах хэрэгтэй. Хэрэв ойлгохгүй байвал, хэдэн эм өгөөд “За, одоо та аюулгүй боллоо” гэж хэлээрэй. Бид үнэхээр биеийг өвчнөөс ангижрахыг болгоовол, тэд дороо сайжирч, сэргэх болно.

Гэвч, хүмүүс ер нь бол эсрэгээр нь хийдэг. Тэд бүхий л аргаар биеэ харж ханддаг ч, өөрсдийн сүнслэг дадал, бясалгалыг тоохгүй орхидог. Ийм учраас би та нарт үг яриа, бодол, үйлдлээ цэвэр байлга гэж заадаг юм. Хэрэв бодол тань цэвэр ч, бие тань бохир байвал, оюун ухааны хувьд төгс төгөлдөр харин бие тань эмзэг хэврэг, өвдөх боломжтой тийм нөхцөл байдал үүснэ.

Тийм болохоороо оюун ухаанаа ашиглан биедээ зааж сургах хэрэгтэй. Биеэ “өвчлөх” гэсэн бүхий л ухагдахуун, ойлголтоос салгахын тулд өвчин тусагч “Би” гэгч ч үнэндээ байдаггүй, үүний адилаар “өвчин тусна” ч гэж байхгүй гэж зааж сургах юм бол тэд өвдөхгүй байх болно.

Өвчин бол үнэндээ үйлийн үр биш. Жинхэнэ үйлийн үр бол бидний

тоомжиргүй, мунхаглал. Мунхаг, тоомжиргүй байдлаас болж бид харанхуй, цэвэр бус сүнстэй байдаг. Хэрэв бидний сүнс ариутгагдвал өвчин байтугай Бурхан ч, Маяа ч гэж байхгүй. Анхандаа өвчин гэж бидэнд байдаггүй байсан. Тиймээс Зүрхэн Сударт “Бүх үнэн ёс хоосон тухай байдаг. Тэд үүсдэггүй, алга болдоггүй, бохир ч гэж үгүй, цэвэр ч гэж үгүй, ихэсдэггүй, багасдаггүй. Тиймээс хоосон чанарт хэлбэр, мэдрэмж, үзэл бодол, оюуны хэлбэржилт, мөн ухамсар гэж байхгүй. Нүд гэж үгүй, чих гэж үгүй, хамар гэж үгүй, хэл гэж үгүй, бие гэж үгүй, оюун ухаан гэж үгүй. Үзэх гэж үгүй, сонсох гэж үгүй, үнэрлэх гэж үгүй, амтлах гэж үгүй, хүрэлцэх гэж үгүй” гэж дурьдсан байдаг.

Хэрэв юу ч үгүй юм бол бид яаж өвдөх вэ? Яагаад гэвэл маш их асуудалтай энэ бие гэгчдээ хүлэгддэг. Бид илүү их Аялгуу ажиж мөн бясалгах учиртай. Тэгж гэмээнэ бидэнд ямар нэг асуудал гарахгүй.

*Үнэндээ, бидний бие байгалиасаа өвчин эсэргүүцэх чадвар байдаг ба өөрийгөө эдгээж чаддаг.*





## Өвчилж байгаагаа мэдэрч ухаарахуй

### ♥ Өвчин тусах нь бидний өөрсдийн сонголт

1993.04.21/ Швед (E)-18

**A:** Бидэнд тохиолддог зовлон шаналал бүх зүйл бидний сонголтоос үүдэлтэй гэж та дурьдсан. Тэгвэл өвчин ямар вэ?

**B:** Энэ бас л бидний өөрсдийн сонголт юм. Бид зуурдын амьдралаар амьдрахыг сонгож, өөрсдийн мөнх оршнолын талаар умартсан. Энэ үнэн биш байлаа ч, бидний бие махбодь энэ дэлхийн материалаас бүтсэн. Бие бол зүгээр л нэг машин. Заримдаа эвдэрнэ, заримдаа бүр хэрэглээнээс гардаг. Тиймээс өвдөх нь тийм ч сүртэй асуудал биш.

### ♥ Бүхий л өвчнийг анагаах агуу их хүч

1993.04.14/ АНУ (E)-36

**A:** Халуун хумхаа, ДОХ гэх мэт тахалт өвчнүүдийн утга учир юу вэ? Хүн төрөлхтөн эдгээр өвчнүүдийн эмчилгээг олох гэж оролдсоноор жам ёсны явцад саад болж байгаа юу?

Энэ үнэн биш  
байлаа ч, бидний  
бие махбодь  
энэ дэлхийн  
материалаас  
бүтсэн. Бие  
бол зүгээр л нэг  
машин. Заримдаа  
эвдэрнэ, заримдаа  
бүр хэрэглээнээс  
гардаг. Тиймээс  
өвдөх нь тийм ч  
сүртэй асуудал  
биш.

**B:** Эдгээр өвчнүүдийн эмчилгээг та нар оллоо ч өөр нэг өвчин гараад л ирнэ. Гагцхүү бид дотоодод орших Бурхан буюу Дээдийн Дээд Хүчинд итгэх нь зөв юм байна гэдгийг ухаарсан цагт, мөн бидний дотор бүх өвчнийг анагаах агуу их хүч байдаг ба тэр хүчинд даатгах ёстой гэдгийг ойлгосон цагт л бүх өвчин аяндаа зогсоно. Энэ бүхэн бол бид Бурхан руу эргэж очих ёстой гэдгийг хэлэх гэсэн сануулгууд юм.

### ♥ Удамшил ба үйлийн үрийн хууль

1989.10.28/ АНУ (A)-37

**A:** Удамшдаг өвчнүүд байдаг гэдгийг бид мэднэ. Тэгвэл үүнийг Үйл Үрийн Хуулиар хэрхэн тайлбарлах вэ?

**B:** Эдгээр өвчнийг удамшлаар авч байгаа хүмүүс өмнөх амьдралууддаа нийтлэг зорилго, үйлс болоод хамтын нэгдмэл байдлаар хоорондоо холбогдсон байдаг. Тэд хамтдаа ямар нэг зүйл хийж, бодож сэтгэж байсан байдаг. Тиймээс ч тэд хамтдаа ямар нэг зүйлийг өвлөн авцгаадаг юм. Нэг нэгнээ гэх сэтгэлээсээ болж хамтдаа хүлэгдэж үлддэг ба хүү охин болон буцаж ирээд өнгөрсөн үеийнхээ үрийг өвлөн авдаг. Энэ нь тэдний хайр болон бие



биенээ гэх хүслээр дамждаг. Мөн өнгөрсөн амьдралууддаа цугтаа хийж байсан үйлээс үүддэг. Өөрөөр хэлбэл ижил үртэй үйл хийсэн байдаг. Бүх зүйл үйлийн үрээс үүдэлтэй; бүх зүйл.

♥ **Гэгээрэх замаар өвчлөлийг тэсвэрлэж, илааршуулах нь**

1993.04.10/ АНУ (А)-38

**А:** Өвчин, шаналал нь үргэлж одоо цагийн үйлийн үрийн үр дүн байдаг уу? Тийм бол бид тэднийг хэрхэн цэвэрлэх вэ?

**Б:** Үйлийн үрийг бид тэсвэрлэн гарч л цэвэрлэнэ. Учир нь үйлийн үрийн хүрдийг буцаах хэдийнэ хэтэрхий оройтсон байдаг. Гэхдээ бид гэгээрч, авшиг хүртэн, багшийн зааврын дагуу өдөр бүр Эцэгийн төгс төгөлдөр дээр төвлөрөн бясалгах замаар багасгаж, саармагжуулах боломжтой. Тийм замаар бид их олон зүйлийг багасгаж болно.

♥ **Өнгөрсөн амьдралаа тодорхой харах замаар ужиг, хүнд өвчнийг эмчлэхүй**

1989.11.22/ Коста Рика (А)-39

Зарим төрлийн эмчлэгддэггүй түгээмэл тохиолддог өвчнүүд ч бий. Одоогоор эмчилгээгүй байгаа шинэ өвчнүүдийн талаар би яриагүй. Учир нь эдгээр өвчнүүд нь өнгөрсөн амьдралын гүн үндэс суурьтай байдаг. Гэтэл эмч, эрдэмтэд эдгээр өвчнүүдийн үндсэн шалтгааныг олохын тулд одоо цагаас чинагш, өнгөрсөн үеийн оршнол руу явж чаддаггүй.

Гэхдээ хэрэв тэдгээр хүмүүс гэгээрэх аваас өөрсдийгөө хэрхэн анагаахаа олж мэдэх болно.

Өөрсдийн билиг ухаан, яагаад ийм зүйл тохиолдох болсон талаарх ухаарал зэргээр тэдгээр өвчнүүд нь эдгэрнэ. Өө, тэд зөнгөөрөө үүнийг мэдэх юм уу, эсвэл хангалттай тодорхой болох үед ойлгож, ухаарч чадна. Энэ нь мөн тэдний бясалгалаас хамаарна. Хэрэв дээш дэвшсэн сүнс бол юмсыг илүү тод тодорхой хардаг. Хэрэв бид эхлэн суралцагч бол мэдээж хэрэг тодорхой харахгүй зөвхөн зөн совингоороо мэдэрдэг.



♥ “Бие махбодийн өвчин” болоод  
“Үйлийн үрийн өвчнийг” хэрхэн  
ялгах вэ?

1989.02.23/Формоса(X)-40

**А:** “Бие махбодын өвчин” хийгээд  
“Үйлийн үрийн өвчин” хоёрыг хэрхэн  
ялгаж мэдэх вэ? Тэднийг хэрхэн эмчлэх вэ?

**Б:** Уламжлалт эмчилгээний аргуудаар  
эмчлэгдэж болдог өвчнүүдийг “Бие  
махбодын өвчин” гэж ойлгоно. “Үйлийн  
үрийн өвчин” нь өвчтөний соронзон  
орны талбай гэмтсэнтэй хамаатай. Өвчтэй  
хүний гэмтсэн соронзон талбайг засна  
гэдэг энгийн хялбар ажил биш. Үүнийг  
хийхэд маш цэвэр ариун соронзон  
орны талбайтай хүн буюу аливаа муу  
соронзон талбайг шингээн авч бүрэн  
задалж, арилгаж чадах тийм хүчтэй хүн  
байх хэрэгтэй. Ийм шалтгаанаар, зарим  
сүнслэг бясалгагчидтай уулзан, хажууд нь  
суух үед зарим хүний удаан өвдсөн ужиг  
хүнд өвчнүүд нь ямар ч эм уулгүйгээр гэнэт  
эдгэрдэг. Шалтгаан нь тэр бясалгагчийн  
соронзон талбай нь гадны хэрцгий догшин  
сүнснүүдийн ашигласан үйлийн үрийн  
хүчнүүдийг задалж, хувиргаж чадахаар  
тийм сайхан, цэвэр ариухан байсных.  
Ийм ч учраас эдгээр өвчнүүдийг ердийн

шинжлэх ухааны аргаар эмчилж чаддаггүй  
юм. Өвчнийг эмчлүүлэхийн тулд эхлээд  
эмчид үзүүлэх хэрэгтэй. Эмч эмчилж  
чадахгүй бол тухайн хүн өөрийнхөө  
үйлийн үрийг нягтлан шинжиж үзээд,  
гэм нүглээ гэмшиж наминчлаад, өөрийн  
соронзон талбайг сэргээх арга зам хайх  
хэрэгтэй. Жишээлбэл: Сайн үйлс хийж,  
сүнслэг бясалгагч нарыг хүндлэн, тэднийг  
даган бясалгаж, мах болон архины  
хэрэглээгээ багасгаж, шунал, өс хонзон  
болоод хүлээснээсээ ангижирвал зохино.  
Бид өөрсдийгөө эмчлэхийн тулд дээд  
түвшний бясалгалын аргыг эрж хайдаг.  
Энэ нь өвчнүүдийг эмчлэх хамгийн үндсэн  
суурь арга зам юм.

♥ **Өөрийгөө таньж мэдэх хүртлээ  
өөрийнхөө төлөө ажилла!**

1993.05.05/Герман (А/Г)-41

Та нар бүгд өөрсдийнхөө хэн, юу  
болохыг ойлгох хүртлээ өөрсөдтэйгөө  
ажиллах хэрэгтэй. Тэгээд өөр юунд ч  
найдах хэрэггүй. Зоригтой бай. Физик  
оршнолдоо хэт их ач холбогдол бүү өг.  
Биендээ хангалттай хоол хүнс, хувцас өгч,  
хангалттай дасгал хөдөлгөөн хий, тэгээд  
л болно. Биеэ тухтай байлга, тэгэхэд л



хангалттай. Эс бөгөөс чи энэхүү биет хэмжээсэнд үүрд мөнх уягдах болно.

Хэт их анхаарал тавьсан зүйлстээ бид хүлэгддэг. Би бас өөрийн ухаарлуудын төлөө ажиллах хэрэгтэй байдаг. Магадгүй би та нараас илүү хурдан ажилладаг байх. Гэхдээ эрт орой хэзээ нэгэн цагт та нар ялгаагүй мөн хүрэх болно.

### 3-2 ДАРХЛААГАА САЙЖРУУЛАХ АРГА БА ӨӨРИЙГӨӨ ЭМЧЛЭХ ЯВЦЫГ ДЭМЖИХ НЬ

#### **Биеийн дархлааны системийг хамгаалах гурван арга – Эерэгээр бодож, эерэгээр ярьж, эерэгээр үйлд**

1994.09.28/ Сингапур (E)-42

#### **♥ Бодол нь хүний дотоод энергийг өөрчилдөг**

Бид үргэлж эерэг энергитэй байх шаардлагатай. Учир нь ердөө эерэгээр бодоход л, хэрвээ та харж чаддаг бол эерэг бодол бүр таны гэрлэн бүрхүүлийн хэлбэрийг өөрчилж, үзэл бодол болон дотоод энергийг тань өөрчилж байгааг харах болно. Илүү эрүүл, цалгим дүүрэн

болно. Харин сөрөг, муу муухай зүйл бодвол энерги тэр дороо хувирдаг.

Ямар ч далд мэдрэмжтэй хүн үүнийг харж чадна. Иймээс зарим хүн бодлыг тань уншиж чаддаг юм, учир нь таныг ороод ирэхэд тэд гэрлэн бүрхүүлийг тань харж чаддаг. Биеийн тань энергийн биеийн бүтцийн өөрчлөлтийг харж чаддаг. Энергийн бие гэдэг нь таны жинхэнэ эд эрхтэнтэй адил хэлбэртэй энергийн дүрс байдаг.

Жишээлбэл таны зүрхийг хэн нэгэн авчихлаа гэж бодоход тэр хэсэгт хоосон орон зай үлдэнэ. Гэсэн хэдий ч тэнд зүрхний хэлбэртэй дүрс байсаар байна-тэнд ямар нэг зүйл байх болно. Энэ бол зүрхний энергийн бие юм. Заримдаа зүрх биш харин энэ энергийн бие нь асуудалд орсны улмаас засч эдгээх хэрэг гардаг. Тиймээс эерэг бодолтой байх юм бол та өөрөө өөртөө хамгийн шилдэг эмч байх болно.

#### **♥ Эерэгээр бодож, эерэгээр ярьж, эерэгээр үйлд**

Эрүүл, энгийн амьдарлаар амьдар – өндөр сэтгэлгээтэй, эгэл жирийн амьдар.



*... эерэг бодол бүр  
таны гэрлэн  
бүрхүүлийн  
хэлбэрийг  
өөрчилж, үзэл  
бодол болон  
дотоод энергийг  
тань өөрчилдөг.*



Үргэлж эерэгээр сэтгэ. Зөвхөн бодох нь хүртэл амьдралын тань хэв маягийг өөрчилж, өнөөдрийг тань, хувь тавиланг тань өөрчилдөг. Тиймээс үргэлж эерэг байхыг хичээ. Ингэвэл маш их гэнэтийн осол, маш их өвчин зовлонд өртөхгүй байх боломжтой.

Ихэнх асуудлуудыг бид өөрсдөө бий болгосон байдаг, учир нь бид сөргөөр бодож, сөргөөр үйлдэж мөн бусад хүмүүсийн сөрөг нөлөөнд өөрсдийгөө автуулдаг.

Заримдаа эмчид үзүүлэхэд зарим өвчнийг өөрөөс тань болж үүссэн байна гэх нь бий. Зөвхөн та тэр өвчнийг хүссэн учраас биш харин эсэргүүцэл суларсантай холбоотой байдаг.

Жишээлбэл харшлыг хүмүүс ихэвчлэн тусаад байдаггүй. Харин зөвхөн ядарч, сэтгэл гутарч, хэт их ачаалалтай ажиллаж, туйлдсан үед харшилтай болчихдог. Өдөр бүр нэг л төрлийн хоол идээд байгаа мөртлөө харшил авдаггүй. Гэтэл нэг л өдөр харшилтай болчихсон байдаг. Тэр үед биеийн эсэргүүцэл тань маш сул эсвэл дархлааны систем түр зуур ажиллагаагүй болсон байх магадлалтай. Гэсэн хэдий ч та эерэг бодол тээвэл өвчин түргэн арилах

болно.

Заримдаа дархлааны систем маш их суларч, ажилгаагүй болсон байдаг ба засч сэргээхэд тун бэрх. Энэ бол тун таагүй хэрэг. Үхэх сэхэх дээрээ тулдаг. Тиймээс дархлааны системдээ анхаарч ажилгаагүй болохоос сэргийлээрэй. Эерэгээр үйлдэж, эерэгээр бодож, эерэгээр ярьж дархлааныхаа системийг сайжруулаарай. Их хялбар.

*Эерэг бодол  
тээвэл та өөрөө  
өөртөө хамгийн  
сайн эмч байх  
болно.*



**♥ Энэтхэгийн нэгэн хааны бодлын туршилт**

Зөвхөн эерэгээр бодох нь л танд асар их ач тустай. Зарим хүмүүс ямар нэг зүйл хийнэ гэж бодсон ч үйлдээгүй бол хамаагүй гэж итгэдэг. Гэвч үнэхээр тийм биш. Та хэн нэгнийг алах тухай бодвол, үнэндээ түүнийгээ бас хийчихдэг.

Энэтхэгт үүнийг туршиж үзсэн нэгэн хаан байжээ. Тэрээр нэгэн өдөр гудамжинд явж байсан хүн дээр очиод, тэр хүнийг алах тухай л боджээ. Тэгээд тэр эрийг дуудаад тухайн үед хааны талаар юу мэдэрснээ хэлэхийг хүсчээ. Мөн хаан түүнд энэ бүхэн туршилт учраас үнэнээ хэлж болно, жинхэнэ төрсөн сэтгэгдлээ хэллээ гээд



хаан түүнийг алах вий гэж айх хэрэггүйг сануулжээ. Ингээд хаан тэр эрд бодох хугацаа олгож, хааныг анх хармагцаа хааны тухай юу гэж бодсоноо хэлэхийг хүсэв. Учир нь тэр үед хаан мөнөөх эрийг алах тухай бодож байсан.

Тэгтэл өнөөх эр “Би таныг багалзуурдаж алахыг л хүссэн” гэжээ. Хаан түүнийг алахыг хүсэх яг тэр мөчид тэр эрд бас хааныг багалзуурдаж алмаар санагдсан байна. Энэ нь магадгүй түүний өөрийгөө хамгаалах систем нь байсан байх.

Сүнс Бурханы нэгэн хэсэг учраас хаа сайгүй нэгэн зэрэг оршдог мөн чанартай. Бид хэн нэгний талаар бодох буюу ярих төдийд тэд хажууд байх эсэхээс үл хамааран үүнийг мэддэг. Иймээс бусдыг байхгүйд нь муугаар ярьж, муулж болохгүй, хэн нэгнийг байхгүйд нь ямар нэг муу зүйл хийж болохгүй, учир нь тэд мэдэх болно.

Хүмүүс “Бурхан мэднэ” гэж ярьдаг ч хүн бас мэдэж байдаг, түүнд хэлээгүй байсан ч мэддэг. Иймээс далд үйлдэгдсэн олон гэмт хэрэг эрт орой хэзээ нэгэн цагт илэрдэг. Энэ нь сүнсний хаа сайгүй нэгэн зэрэг орших чадалтай холбоотой. Хэдийгээр тухайн хүн мэдэхгүй ч нүдэнд үл харагдах олон төрөлтнүүд мэдэх болно.

Биегүй сүнснүүд мэдэх болно. Заримдаа биегүй сүнснүүд хэргийг илчилдэг.

### Доктор Катсын хийсэн гэрлэн бүрхүүлийн туршилт

1995.09.08/Тайвань (С)-43

#### ♥ Амьсгалын Өнгө – Гаргаж байгаа агаар цагаанаас хар болон хувирдаг

Хүн бүр өөр өөр өнгийн аура буюу гэрлэн бүрхүүлтэй байдгийг сонссоны дараа Доктор Катс хэмээх эрдэмтэн үүнийг батлах туршилт хийжээ. Тэрээр туршилтандаа өөр өөр хүмүүсийг хамрагдуулсан байна. Жишээлбэл тэрээр үргэлж инээж, эерэгээр бодож байдаг хөгжилтэй хүмүүсийг цуглуулаад амьсгалаар гадагшлуулсан агаараас нь дээж авчээ. Туршилтын үр дүнд энэ төрлийн агаар цагаан өнгөтэй гарчээ.

Үүний дараа нь тэр “бухимдсан Будда” буюу хөмсгөө зангидаж, гунигтай царайлсан хүмүүсээс гадагшилж буй агаарыг туршилтанд оруулжээ. Өнгө нь тэс өөр буюу сааралдуу, тааламжгүй өнгөтэй гарсан байна.

Тэрээр туршилтаа үргэлжлүүлж, үргэлж ууртай байдаг хүмүүсийг





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Эв Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Эмгүй эмчилгээ - Өвчинг танихуй ба  
Өөрийгөө эмчлэхуй

хамрагдуулжээ. Тэдний амьсгалаар гарсан агаар гүн шар, улаан бор, улаавтар улбар шаргал; маш бараан шар, маш бараан өнгөтэй байсан байна! Эцэст нь үргэлж бусдыг хараан зүхэж, үхэхийг хүсдэг хүмүүс дээр туршилтаа явуулжээ! Тэдний амьсгалаар гарсан агаар хар, бор эсвэл бараан хүрэн өнгөтэй байсан байна.

Тэгээд тэрээр энэхүү хар хүрэн агаараар хулгануудыг тарихад хэдхэн минутын дараа үхчихсэн байна. Гэтэл өөр төрлийн агаараар тарьсан хулганууд амьд үлджээ. Цагаан буюу цэвэр агаараар тариулсан хулганууд амьд үлдсэн байна.

Бид бүгд үүнийг мэддэг ч хүнээс аура ялгардаг болохыг ийм туршилтаар баталж болохыг мэдээгүй шүү дээ! Хэн нэгний ойр суухад та түүний үйлийн үрийн талыг нь авдаг гэж би олон удаа хэлж байсан. Тиймээс хамтын үйлийн үр байхгүй гэж хэлж болохгүй! Заримдаа бид аль нэг газарт очоод маш их ядраад буцаж ирдэг бол зарим газар очоод маш таатай тухтай буцаж ирдэг.

Хүн бүрийн дотор Бурхан байдаг нь үнэн хэдий ч биднээс ялгарч буй аура Бурханых биш. Энэ нь бидний гүнд орших Бурхан чанараас бус харин бидний тархин

дахь сөрөг бодлуудаас үүдэлтэй, харьцангуй гадна талд. Бид дотоодын Бурхантайгаа холбогдоогүй байна гэсэн үг. Хэдийгээр бид эрдэнэстэй ч, түүнийгээ ашигладаггүй. Тиймээс бид ядуу хүнээс ялгаагүй.

Хүмүүстэй ойр байхад ядардгийн шалтгаан нь энэ юм. Тэдний дотор Бурхан байхгүйдээ биш харин тэд энэхүү чанарыг танд өгдөггүйд хамаг учир байна. Үүний оронд тэд танд гаднах бохир, хар бараан хогийн сав өгдөг. Тэд довжоон дээрээсээ хогоо шидлэн, дотоодын ордон руугаа оруулдаггүй. Эцэст нь өнөөдөр үүнийг хэн нэгэн баталж чадсан нь үнэхээр гайхалтай. Энэ бүхэн үнэхээр оршин байдгийг мэдэх нь таатай хэрэг билээ.

### ♥ Сүмийн ид шидийн Нөлөөлөл хаанаас ирэг вэ?

Бид энэ дэлхийн аюултай, заналхийлсэн уур амьсгалаас зугтахыг хүсвэл үргэлж төвлөрөх шаардлагатай.

Гэсэн хэдий ч энэ бүхнээс зайлсхийх нь маш хэцүү. Магадгүй тэд танд хэт ойрхон эсвэл бид бусад зүйлсэд анхаараад завгүй болсны улмаас өөрсдийгөө цаг ямагт хамгаалж чаддаггүй. Иймээс гэртээ ирээд



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхсуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Эмгүй эмчилгээ - Өвчинг танихуй ба  
Өөрийгөө эмчлэхуй

бохирдсон уур амьсгалаа угаахын тулд өдөр бүр бясалгаж байх ёстой. Ийм учраас бясалгалын дараа танд тааламжтай байдаг юм. Эсвэл төв дээр очиж нийтийн бясалгал хийх үед бид нэг болж нэгддэг, эерэг сайнаар бодож, мөн маш ариун, гайхалтай хүчтэй болдог нь биднийг тухтай болгодог.

Би Гималайн нуруунд орших нэгэн сүм ид шидийн мэт нөлөөтэй байдаг талаар сонссон. Ямар ч өвчтэй хүн тэнд очоод эдгэрдэг. Энэ нь энэ сүмд хэн ч, хэзээ ч, ямар ч сөрөг үг хэлж байгаагүйтэй холбоотой. Тэд үргэлж сайхан зүйл хэлж, сайн зүйл бодож байсны улмаас нөлөөллийн хүч нь агуу болсон байна. Үүнтэй адилаар маш олон хүн төв дээрээ ирэхдээ зөвхөн аз жаргалтай л болдгийн шалтгаан нь төв дээр бид чадлынхаа хэрээр эерэг зүйлс бодож, нийтийн бясалгалаа чухалчлан үздэгтэй холбоотой юм.

### ♥ Биенийнхээ Эд Эсэд Инээ Гэж Хэлээрэй

Би та нарт өөрсдийгөө хамгаалах шаардлагатайг сануулсан нэг түүх ярьж өгч байсан. Өөрсдийгөө хэрхэн хамгаалах вэ? Гуниг зовлонд автаж, түүгээрээ бусдыг бохирдуулахаа боль. Ялангуяа нийтийн

бясалгалд ирэх үедээ. Заримдаа таагүй зан ааштай байх нь байдаг л зүйл. Гэхдээ түүнийгээ төв дээр бүү авчир. Бусад хүмүүс нийтийн бясалгалд хааяа нэг ирэхдээ их өндөр хүлээлттэй, амар амгалан сэтгэл, асар их найдвар тээж ирдэг. Тэд үйлийн үрээ угааж, хүч чадлаа сэлбэж, ирэх долоо хоногтоо гадны саад бэрхшээлтэй тулгарахад бэлэн болохыг хүсдэг. Та энд өөрийн цагийг үрж, үнэ цэнэтэй орон зай, цаг хугацааг дэмий үрэх гэж ирж байна. Мөн та бусдын бодол санааг тамлаж, энергийг нь үрж, хөгжил дэвшилд нь саад учруулдаг. Та хичнээн хүнд үйлийн үртэй болохоо харж болно.

Яагаад бид хөгжилтэй, цэвэр, ариун байх ёстой вэ? Нэгдүгээрт өөрсдийгөө хамгаалахын тулд, хоёрдугаарт бусдыг хамгаалахын тулд шүү дээ. Бие биедээ аз жаргалтай байхыг сануулаарай. Бид ердөө л аз жаргалтай байх шийдвэр гаргах хэрэгтэй. Төвийн хаалгаар орж ирэх бүрдээ инээмсэглэх шийдвэр гаргах хэрэгтэй. Өөртөө инээ гэж хэл!

Сүм бүрд Майдар Бурхан байдаг ба энэ нь хүмүүст инээхийг сануулах зорилготой. Гэвч цаг хугацааны эрхээр хүмүүс үүнийг мартаж орхижээ. Одоо тэд Майдар Бурхныг харах бүрдээ өвдөг сөхрөн үйлж асуудал



*Заримдаа өөрсдийгөө хүчилж инээлгэх нь ашиг тустай. Учир нь бидний биеийн эсүүд хариу үйлдэл үзүүлэхдээ маш сайн. Тэд зөвхөн командын дохио хүлээж авдаг. Амны эсүүд инээхэд, биеийн бүх эд эс хамт инээдэг. Томрулдаг шилээр харвал биеийн бүх эд эс баясгалантайгаар инээлдэж байгааг үнэхээр харах болно.*



зовлонгоо урсгадаг. Майдар Бурхан өөрөө ч инээж чадахаа больсон байна.

Төвийн гадаа бүх хог новшоо хаяад, инээж баяс. Заримдаа өөрсдийгөө хүчилж инээлгэх нь ашиг тустай. Учир нь бидний биеийн эсүүд хариу үйлдэл үзүүлэхдээ маш сайн. Тэд зөвхөн командын дохио хүлээж авдаг. Амны эсүүд инээхэд, биеийн бүх эд эс хамт инээдэг. Томруулдаг шилээр харвал биеийн бүх эд эс баясгалантайгаар инээлдэж байгааг үнэхээр харах болно. Улмаар аяндаа бидний сүнс сүлд дээшилж, ааш зан сайжирдаг.

Өөрсдийгөө хүчилж инээлгэх нь ашиг тустай. Учир нь бидний биеийн эсүүд хариу үйлдэл үзүүлэхдээ маш сайн. Тэд зөвхөн командын дохио хүлээж авдаг. Амны эсүүд инээхэд, биеийн бүх эд эс хамт инээдэг.

### Догь эмч нар

#### ♥ Илүүдэл жинтэй хүмүүст хүргэх сайн мэдээ

1995.06.10/ Тайвань (E)-44

Хэт таргалалт хүртэл агаарыг дамжин халдварлан, бохирдуулдаг. Хэнрик гэдэг нэртэй Швейцарь доктор нэгэн өдөр ДОХ-ын вирусыг олохын тулд генийг

тусгаарлахыг оролдсон байна. Гэтэл санамсаргүй байдлаар тэрээр хүмүүсийг таргалуулдаг вирусыг илрүүлжээ [аденовирус-36 буюу AD-36].

Зарим хүмүүс маш бага иддэг ч таргалсаар байдаг. Гэтэл зарим хүмүүс маш их иддэг ч шүдний чигчлүүр шиг л байгаад байдаг. Энэ эмч тарган хүмүүс хоолноосоо бус вирүснээс болж таргалаад байгааг санаандгүй олж илрүүлжээ. Олон хүн хоолны дэглэм барьж, дасгал хийж, янз бүрийн зүйл туршсан ч тарган хэвээрээ л байдаг. Тэгтэл хүмүүс тэднийг өөрсдийгөө хуурч, буруу хооллох юм уу нууцаар юм идээд байна гэж харддаг. (Үзэгчид инээлдэв) Гэвч тийм биш. Тэрээр энэхүү вирус зөвхөн өөх хуримтлуулж эсвэл бүр нэмж өөх үүсгээд тэр чигээр нь үүрд хадгалдгийг олж илрүүлжээ. Угтаа хэт их өөх байвал тэр нь цусны эргэлтэнд нийлж, ямар нэг байдлаар биеэс гадагшилдаг учиртай. Гэтэл энэ вирус нь өөхийг нэг газар, ялангуяа энд (Багш хэвлий рүүгээ заав), эсвэл ард (өгзөг) ч юм уу хаа нэгтээ цугларуулан хуримтлуулдаг байна. Тэгээд түүнийгээ тэнд нь бүр мөсөн хадгалж, түгждэг. Тиймээс эдгээр хүмүүс хоолны дэглэм барьж, янз бүрийн юм хийсэн ч тарган хэвээрээ байдаг.



Магадгүй тэд хэдийнээ үүний эмчилгээг олсон байх. Тэд эдгээр зүйлсийг их хэмжээгээр нээлттэй үйлдвэрлэнэ гэдэгт найдаж байгаа. Тэгвэл тарган хүмүүс буцаад галбирлаг болох боломжтой болох нь.

### ♥ Догь Эмч Нар

1996.07.19/ Камбодж (E)-45

Америкт сэтгэл мэдрэлийн эмч байсан нэгэн алдартай эмч байдаг. Гэвч одоо тэрээр өөрийгөө эмч юм уу сэтгэл мэдрэлийн эмч гэж дуудуулах дургүй. Тэр маш алслагдмал газар амьдарч, хүмүүсийг эмээр эмчилдэггүй бөгөөд харин загнаж эдгээдэг ажээ. Олон эмч нар, бас энгийн хүмүүс түүнийг маш бүдүүлэг, харгис, хатуу гэдэг ч тэр хүмүүсийг анагааж чаддаг. Түүнийг зорьж очсон хүмүүсийн ерин найман хувь нь эдгэрдэг. Тэрээр хүмүүсийг өрөвдүүлж хайрлуулах гэсэн нөхцөл байдлаас нь өшиглөн гаргах ажил л хийдэг юм.

Зарим хүмүүс зүгээр л асран тойлуулж, өрөвдүүлж, “Би ямар ч үүрэг хариуцлага байхгүй” гэж мэдрэх дуртай. Тэд ажилд явж, гэр орондоо үүрэг хариуцлага хүлээх

шаардлагагүй болдог. Зөвхөн өвчин туссан гэдэг шалтгаанаар хэвтэж байдаг. Тэгэхээр бид тэдний төлөө юу хийж чадах вэ? Иймэрхүү өвчтөнд муу зүйл хэлбэл аюул болно. Бүхэл бүтэн хороо хотлоороо хүрч ирээд “Та ямар зэрлэг юм бэ? Танд зүрх сэтгэл алга! Түүнийг ингэтлээ өвдсөн байхад ийм юм ярьж байдаг. Улам дортголоо” гэх биз. Тэгээд бид гарч явах юм уу ахин зөөлөн үгс хэлэх шаардлагатай болно.

Энэ эмч бол огтхон ч тоодоггүй. Тэргэн дээр суусан, үхэлд хүргэх хавдартай ч юм уу ямар ч хүнийг ороод ирэнгүүт тэр “Залхуу амьтан минь! (бүгд инээлдэв). Чи өөрийгөө юу хийж байна гэж бодоов? Африкийн бүх хүүхдүүд өлсгөлөнд нэрвэгдэж, Энэтхэгт хүмүүс өлбөрч үхэж байхад чи энд өрөвдүүлж хайрлуулах гээд хэвтэж байдаг. Чи өвчтэй биш, зүгээр л залхуу, тэнэг, эргүү...” гэж хэлдэг. Толь бичгээс олж болох хамгийн муу муухай үгсийг тэр ашигладаг. (Инээлдэв) Тэр судалгаа шинжилгээ хийгээгүй, ямар ч эм тангүй, шавар ванн, халуун ванн, халуун жин гэх мэт юу ч ашигладаггүй! Тэр зөвхөн толь бичиг л судалж хамгийн муу муухай үгсийг хайдаг ба энэ нь түүний өвчтөнгүүдийн эм нь юм. Түүний өвчтөнгүүд нэг, хоёр цаг



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавган, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Эмгүй эмчилгээ - Өвчинг танихуй ба  
Өөрийгөө эмчлэхуй

загнуулсныхаа дараа босоод гэртээ харих юм уу магадгүй уур хилэндээ автдаг ч эдгэрсэн байдаг (Бүгд инээлдэв).

Тэгэхээр, заримдаа бидний сэтгэл санааны байдал биднийг хүлээсэнд байлгах нь бий. Биднийг ингэж өвчлүүлж, эдгэшгүй хорт хавдартай болгох боломжтой. Сэтгэл санааны байдал бие махбодыг өвчлүүлдэг юм чинь, мэдрэл болон сэтгэцийн түвшинд ч мөн өвчлөл үүсгэж чадна. Иймээс үнэхээр ядарч сульдаагүй л бол хэзээ ч тийм дүр бүү эсгээрэй. Агуу, Будда байхын тулд хамаг сайнаараа хичээгээрэй. Би та нарыг өвдсөн үедээ эмнэлэг рүү явж болохгүй гэж байгаа юм биш шүү. Байгалийн жам ёсоор буй бүхэн зүгээр. Та өвчтэй л бол өвчтэй. Харин байгаагаасаа илүү их өвдөж шаналсан дүр эсгэх хэрэггүй. Илүү удаан өвдөж зовох гэж оролдох ч хэрэггүй. Энэ нь танд сайн биш.

Заримдаа манай сэтгүүлд хүмүүс өөрсдийн ахуй ойлголтын талаар бичдэгийг та нар санаж байгаа. Нэгэн настай эмэгтэй гэртээ юу ч хийж чаддаггүй, нөхөр нь түүнийг асардаг байсан тухайгаа бичсэн байсан. Түүний хүүхдүүд нь түүнд санаа зовдог байж. Гэтэл тэр дияанд очихдоо хүн бүртэй адил гүйх шаардлагатай байсан учраас эрүүлжиж, их идэж, улмаар өвдөхөө больсон байна. Тийм

ээ, заримдаа хүн тэмцэж, өөрөө өөрийнхөө төлөө ямар нэг зүйл хийх хэрэгтэй болдог.

### ♥ Сул дорой бодол санаа нь биеийг сул дорой болгодог

1997.01.26/ Франц (E)-46

Бид үе үе өвдөж, ядарч суьдаж, хамгаалалтгүй болсон мэт санагддаг нь заримдаа ихэд ганцаардаж, биднийг ойлгож, дэмжих хүн байхгүй мэт санагддагтай холбоотой. Бидний санааг дэмжиж, алдаа хийсэн үед уучилж, байгаагаар нь хайрлах хүн байхгүй мэт санагддаг.

Тэгээд бид ганцаардаж, юу ч хийж чадахгүй дүр эсгэн өөрсдийгөө хаа нэгтээ тусгаарлан, юу ч хиймээргүй санагддаг. Ингээд л бүх зүйлийг гаргуунд нь хаяж, бие хаа, сүр сүлд, баяр хөөр, урам зориг, амьдралд болон ирээдүйд найдах эерэг итгэл найдвараа хаядаг. Иймдээ тулах үе байна.

Бидэнд үнэхээр сайн найз нөхөд байхгүй юм уу сайн найзууд олохыг хичээхгүй бол маш ганцаардмал, сул дорой болдог. Бодол санаа сул дорой байхад бие махбод сул дорой харагдаж, эсвэл сул

*Үнэхээр ядарч сульдаагүй л бол өөрийгөө сул дорой байхыг хэзээ ч бүү зөвшөөр. Будда байхын тулд, агуу байхын тулд хамаг чадлаараа хичээ.*





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдрагын, Хэв Мавган, Эргэн Орхуу  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Эмгүй эмчилгээ - Өвчинг танихуй ба  
Өөрийгөө эмчлэхуй



*Иймээс хүнд ажил  
хийхээс санаа бүү  
зов. Та нар ажил  
хийж энергиэ  
тэлэх хэрэгтэй.*

дорой санагдаж, хөдлөхөөс дургүй хүрэм болдог. Хөдлөхийг хүсэхгүй байгаа учраас бид хөдөлж чаддаггүй. Учир нь бидний хүсэл тэмүүлэл хүчтэй биш, сэтгэл санаа тавгүй, гологдсон, үгүйсгэгдсэн, хаагдсан, ганцаараа, орхигдсон мэт санагдаж улмаар сул дорой болдог. Энэ бол бие биш, харин бодол санаа юм.

### ♥Өгөх тусам илүү их энерги орж ирдэг

1994.09.28/ Сингапур (E)-42

Заримдаа ажлаа хийхгүй бол бие бас өвддөг. Дотор хуримтлагдсан энергийг гадагшлуулаагүйгээс болоод тэр. Иймээс хүнд ажил хийхээс санаа бүү зов. Та нар ажил хийж энергиэ тэлэх хэрэгтэй.

Хүний биед ертөнцөөс энерги татан авдаг долоон энергийн хүрд байдаг. Тэд яг л ертөнцийн хүчээр автоматаар цэнэглэгддэг зайтай адил. Тиймээс л бид бие махбодь хэмээгч машинаа цаг ямагт ажиллахуулах боломжтой байдаг.

Бясалгал хийх үед энэ энерги улам илүү ихээр хуримтлагддаг. Иймээс их энерги өгөх тусам, төдий чинээ орж ирдэг. Энэ нь хэзээ ч зогсохгүй учраас үйлийн

үрийн талаар, бусдад туслах болон үйлийн үр авах гэх мэтэд санаа бүү зов. Хүмүүст тусламж хэрэгтэй бол туслах хэрэгтэй.

Бид хүмүүсийн бодол санаанд хөндлөнгөөс нөлөөлөхийг хүссэн үед л үйлийн үр үүсдэг. Тэднийг удирдахыг оролдох юм уу эсвэл хувийн ашиг сонирхолын төлөө хүмүүсээр хийлгэхийг хүссэн зүйлсээ хийлгүүлэх гэж оролдсон үед үйлийн үр үүсдэг. Эс бөгөөс бид хүмүүсийг хайрлаж, тэдэнд хэрэгтэй үед нь туслахыг хүсвэл тэднээс үнэхээр үйлийн үр авлаа ч хамаагүй. Бид нэг нэгнийхээ төлөө золиослох ёстой учраас ямар ч хамаагүй. Бид нэг нэгэнтэйгээ үйлийн үрийг үл хайхран, хайр энэрэлтэй амьдрах учиртай.

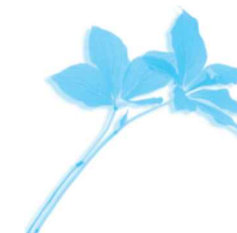
### ♥Бүхнийг эмчлэгчдийн – Бясалгал болон бусдыг хайрлахуй

1995.06.11/ Тайвань (C)-47

Бүх өвчнийг анагаах арга байдаг. Тэр нь бусдыг хайрлах болон бясалгал юм. Маш энгийн хоёр зүйл.

Бид бясалгал хийж суухдаа өдөр бүр энэ, тэр өвчний талаар санаа зовсоор байвал улам л илүү өвчилсөөр байх болно. Бясалгаж улам бүр таагүй мэдрэмжинд

*Бид бясалгал  
хийж суухдаа  
өдөр бүр энэ, тэр  
өвчний талаар  
санаа зовсоор  
байвал улам л  
илүү өвчилсөөр  
байх болно.*





автана. Орчин үеийн зарим эрдэмтэд бага зэргийн ханиад хүрч, халуурсны улмаас гэртээ байх шалтаг хайх хэрэггүй гэж хэлсэн байдаг. Ингэх шаардлагагүй! Зүгээр л гараад ажилла. Хэрэгтэй гэж үзвэл эм уугаад, дулаан байхын тулд зузаан хувцаслаад ажлаа үргэлжлүүлээрэй. Ингэснээр та өөрийгөө хүчилж өвчнөө эсэргүүцүүлж улмаар дархлааны систем тань сайжирдаг.

Цаг завтай байвал бусад хүмүүст тусал. Хөршүүдээ, өнчин хүүхдүүдэд, өрх толгойлсон эхчүүдэд тусал. Тэдний хэрэгцээг ажиглаад түүнийх нь дагуу тусал. Өөрийн мэдрэмжиндээ санаа зовон цагийг бүү үр. Учир нь санаа зовох тусам та илүү ядарч, өвчилдөг.

Бид бясалгал хийж суухдаа өдөр бүр энэ, тэр өвчний талаар санаа зовсоор байвал улам бүр дордсоор байх болно.

Бусдыг бодолцох нь бидэнд тустай. Бусад хүмүүст туслаж байгаад амь үрэгдвэл агуу нэр төрийн хэрэг байх болно. Тийм биш гэж үү?

## БОДЛЫН ХҮЧ БА ЧИН СҮСЭГТ ЗАЛБИРАЛ

### ♥ Төвлөрсөн Үед л Бодол Хүчтэй Байдаг

1996.03.15/ АНУ (E)-48

**А:** Би сэтгүүлийн сүүлийн дугаар дээр Их Багш эерэг сэтгэлгээний ач холбогдлыг чухалчилсан байхыг харсан. Үүнийг нийтлэлд улам ихээр онцолж байгааг харж байна. Эерэг бодол эерэг энерги татаж, сөрөг энергийг ойртуулдаггүй болохыг мэднэ. Эерэг бодол үйлийн үртэй ямар холбоотой вэ? Эерэг бодол үйлийн үрийг өөрчилдөг үү?

**Б:** Заримдаа өөрчилдөг, заримдаа үгүй. Үйлийн үр хэр хүнд болох, бид хэр эерэг бодож байгаагаас мөн бидний бодлын хүчээс хамаардаг. Та эерэгээр бодохыг хүсээд л эерэг болчихдог юм биш. Хүсэлдээ хэр хэмжээний “мөнгө” зарцуулж байгаагаас бас хамаардаг. Та ямар нэг зүйлийг хүсээд л авчихдаг юм биш. Танд үүнийгээ худалдан авах мөнгө байх ёстой. Үүнтэй адилаар та эерэгээр бодсон ч, тархи тань бодлоо удирдах хангалттай хүч чадалгүй бол энэ нь зүгээр л түрхэн зуурын бодол л байх болно. Үүнд ямар ч нөлөө байхгүй.



Тиймээс бид заавал бясалгах хэрэгтэй. Бид төвлөрөхийн тулд өөрсдийн хүслийн хүчээ бүрэн дүүрэн дайчлах хэрэгтэй. Төвлөрөөд, өөрийн хүч чадлаа хүссэн зүйлдээ чиглүүлж чадсан тохиолдолд хүчтэй болох болно. Ингээгүй тохиолдолд юу ч бодож, хүссэн бай тэр нь ямар ч хүчгүй байдаг. Иймээс хүмүүс эерэгээр боддог ч ямар ч үр дүн гардаггүй. Юу ч болдоггүй. Тэгээд тэд эерэг бодлыг дэмжиж ярьдаг хүмүүст эргэлзэж эхлэнэ. Гэтэл тэдний буруу биш. Ингэж хэлсэн номын зохиогчдод ч буруу байгаа юм биш. Буруудаад байгаа нь үүнийг хэрэгжүүлж буй хүмүүс нь юм. Эерэг, сөрөг байх нь байтугай түүнд бодох хангалттай энерги ч байдаггүй.

Та цагямагт шинээр эхлэх боломжтой. Учир нь бие тань таны командыг дагаж мөрдөх бөгөөд эд эсүүд нөхөн төлжиж эхэлдэг. Яагаад гэвэл та амьдрахыг хүсч буй учраас...

♥ **Эд Эсээ Оюун Ухаанаараа Удирд**

1996.07.10/ Камбодж (Е)-4

Та цагямагт шинээр эхлэх боломжтой. Учир нь таны бие таны командыг дагаж мөрдөх бөгөөд эд эсүүд нөхөн төлжиж эхэлдэг.

эхэлдэг. Яагаад гэвэл та амьдрахыг хүсч буй учраас тэд “Та амьдармаар байна уу? Бид нар ч гэсэн. Яагаад үгүй гэж?” гэдэг.

Эд эсүүд оюун бодлын командыг даган биелүүлдэг. Иймээс оюун бодлоо эрүүл, цог золбоолог, идэвхтэй байлгаж, амьдрах хүсэлтэй байх хэрэгтэй. Тэгвэл та урт насална. Энэ бол урт наслах цорын ганц нууц.

♥ **Залбирч байгаа зүйлдээ итгэ**

1996.07.10/ Камбодж (Е)-4

Ямар нэг асуудлын улмаас өөрийнхөө төлөө болон бусдын төлөө залбирах хэрэг гарвал залбирсан зүйл чинь биелнэ гэдэгт итгэ. Багшаасаа тусламж гуйх буюу өөрийн Бурхан Чанараасаа туслалцаа хүс. Гэвч та энэ бүхнийг биелнэ гэдэгт итгэх ёстой. Тэгвэл биелнэ.

Библийн сударт итгэж залбирсан бүхэн биелнэ гэж бичсэн байдгийг санаарай. Ийм л байдаг.



*Та цаг ямагт  
шинээр эхлэх  
боломжтой.  
Учир нь таны бие  
таны командыг  
дагаж мөрдөх  
бөгөөд эд эсүүд  
нөхөн төлжиж  
эхэлдэг.*





**♥Буян хишгийнхээ савны гүнд хүр**

1991.02.24/ АНУ (Е)-49

**А:** Бид залбирлаар үйлийн үрээ багасгаж болох уу?

**Б:** Чин сэтгэлээсээ хүсвэл чадна. Учир нь үнэн сэтгэлийн, гүн гүнзгий залбирал нь нэг төрлийн бясалгал юм. Бясалгалын төлөвт орж, буян хариулал, хайр энэрэл, адислалын гүн гүнзгийд хүрмэгц үйлийн үр ариусан цэвэрлэгддэг. Үнэхээр чин сэтгэлээсээ залбирч, уучлал өршөөл гуйвал үр дүн гарна.

**3-3 АЛТАН ЭРИНИЙ ХАЛДВАРТ ӨВЧНИЙ  
ХАМГИЙН САЙН ЕРӨНДӨГ**

**Алтан эриний халдварт өвчний  
хамгийн сайн ерөндөг**

1988.11.02/ Тайвань (С)-50

Дэлхий Алтан Эринд шилжин орлоо. Алтан эрин бол сүнслэг хөгжил өндөр хүмүүсийн амьдрах эрин бөгөөд тохирохгүй нэгэн нь аажмаар явдаг. Ийм учраас өмнө нь дуулдаагүй олон төрлийн өвчин дэлгэрэх болжээ.

Энэ дэлхийд тахал гараагүй бол дайн болж, дайн гараагүй бол байгалийн гамшиг, хар шуурга болдог. Энэ нь бидний ёс суртахуунгүй үйлдэлтэй холбоотой. Хувь хүний болон хамтын үйлийн үр маш их байгаа учраас. Хамтын үйлийн үр ганц хоёр хүний амиар төлөгдөхгүй бол халдварт өвчин гарч олон тооны хүмүүс амь үрэгддэг. Энэ дэлхий дээр амьдралын баталгаа байхгүй. Эм эмчилгээнд үргэлж найдаад байх аргагүй. Эмээр ч эдгэхээргүй авралгүй үе гардаг.

Бурхан маш ухаантай. Тэр бидний мэдэх өвчнөөр өвчлүүлээд зогсохгүй шинээр өвчин зохиодог. Тэгээд л бид цаг ямагт түүнийг царайчлах хэрэгтэй болно. Бид өөрсдийгөө соёл иргэншилтэй гэж боддог ч үйлийн үрийн хаан биднээс илүү ухаантай. Тэр биднийг хүссэн үедээ барьж авах бөгөөд бид нар хурдан хариу үйлдэл үзүүлж чаддаггүй! Хүмүүс өндөр халуурч нас барах буюу, эмч дуудахад оройтсон байх нь бий. Эмч ирсэн ч тусалж чадахгүй байх буюу өвчнийг нь халдах жишээтэй.

Хэрэв зарим хүмүүсийн цаг нь ирээд, үйлийн үрийн улмаас явах болсон бол явахаас өөр аргагүй. Гэвч ингэж явахад баталгаагүй. Гэрэл Аялгууны бясалгалаар хичээллэдэггүй хүмүүс гэнэт нас барвал



аврагдах боломжгүй байх магадлалтай бөгөөд сүнсэнд нь түшиж тулах зүйл үгүй байдаг. Бид хэзээ нэгэн цагт үхэх хэдий ч тэр үедээ “Бүхнийг Чадагч Даатгалын Компанид” даатгуулсан учраас найвартай (үзэгчид алга ташив). Гэрэл Аялгууны бясалгалаар хичээллэх үедээ бид үнэхээр айх аюулгүй байдаг. Өвчин туссан ч ямар ч асуудалгүй гэдгийг мэдэж байгаа учраас сэтгэл зовнихгүй. Бидний сүнс маш тайван, амар амгалан байдаг ба бид яагаад ийм амар, тайван байгаагаа мэддэггүй. Гэвч бидний билиг ухаан, бидний сүнс учрыг нь мэддэг бөгөөд тун таатай байдаг.

### Жам ёсны зөв амьдралын мөрд эргэн орохуй

1994.09.28/ Сингапур (E)-42

Бид энэ дэлхийд хайртай бол мөн энэ үзэсгэлэнт чигээр нь хадгалж хамгаалахыг хүсэж байвал хүмүүсийг аврах нь бидний үүрэг. Дэлхийг өнөөдрийнх шиг үзэсгэлэнтэй болгохын тулд хэдэн түм, буман жил зарцуулагддаг. Тиймээс бид ч бас хувь нэмэр оруулах ёстой. Хэрвээ чадвал засах хэрэгтэй. Мэдээжийн хэрэг бид хамаг чадлаараа хичээсэн ч дэлхий сөнөхөд хүрвэл тэр л биз. Гэхдээ засах

боломжтой бол засах хэрэгтэй.

Иймээс сайн мэдээ түгээж, хүмүүсийг байгалийн жам ёсны, зүй зохистой амьдрал буюу веган болж, буян үйлдэж, сахил сахиж, эерэг бодолтой, эгэл жирийн амьдралаар амьдрах боломжийг олгоорой. Тэгвэл дэлхий асуудалгүй болж, бид илүү сайн нөхцөл байдалд дахиад хэдэн мянган жил амьдрах боломжтой болно.

Яг одоо хоёр сонголт байна. Нэг бол тэр чигээрээ устаж үгүй болох эсвэл сүнслэг түвшнийг оролцуулаад амьдралын бүхий л талбарт өсөн дэвших явдал юм. Ирээдүй үнэхээр бидний гарт байна. Энэ талаар ямар нэг зүйл хийх ямар ч харь гарагийнхан байхгүй. Биднийг шийтгэдэг Бурхан байдаггүй. Ивээж адислах Будда ч байхгүй. Зөвхөн бид өөрсдөө л байдаг. Сайн сонголт хийснээр бид өсөж хөгждөг учраас бид сонголтоо хийх хэрэгтэй.

### Дотоод Хамгаалагч Хүчээ Нээ

1989.10.13/ АНУ (E)-51

Ихэнх өвчин мах идсэнээс үүдэлтэй болохыг бид бүгд мэднэ. Амьтдад өгсөн антибиотик, амьтдын маханд айдас зовиур нь хор үүсгэдэг ба бид энэ бүх



антибиотикийг идэхэд бидний бие махбод өвчин эсэргүүцэх дархлаагаа алддаг. Бие махбод өвчин эсэргүүцэх чадвартай байдаг ч антибиотикоор дүүрэн мах хэт их идсэний улмаас суларч доройтон, дархлааны систем ажиллагаагүй болдог. Иймээс ямар ч төрлийн өвчин бидэнд нөлөөлж, үхүүлдэг. Харамсалтай.

Одоо үед ихэнх хүмүүс Есүс юм уу Буддад залбирахад л хангалттай гэж боддог. Гэвч бид мөн бясалгал хийж, ёс суртахуунтай, эрүүл энх амьдралын хэв маягтай болох ёстой гэж боддог. Ингэснээр бид билиг ухаан, ангижрах үйл явцаа түргэсгэх боломжтой. Жишээлбэл бидний Гэрэл Аялгууны бясалгал гэж нэрлэдэг манай бясалгалаар хамтдаа бясалгаж, дотоодын Бурханы зааврыг л сонсож, Диваажний нүдээр Бурхны билиг ухааныг харж, Веган хоолтон болж, ёс суртахуунтай амьдарвал өвчнөөс айх шаардлагагүй. Манай олон авшигтнууд нэг шөнийн дотор өвчнөөс салсан; Мэс засал хийх шаардлагатай юм уу, амь насанд аюултай өвчнөөс шүү дээ. Зарим хүмүүс ёс суртахуунтай амьдралынхаа буянаар, мөн хамгаалагч Бурхныхаа тусламжтайгаар үхлүүт хэвтрээс босоод ирсэн байдаг. Бид зөв арга барилаар энэ дотоод хүчээ нээвэл,



... дотоодын  
Бурханы  
зааврыг сонсож,  
Диваажингийн  
нүдээр Бурханы  
билиг ухааныг  
харж, веган  
хоолтон байж,  
ёс суртахуунтай  
амьдарвал  
өвчнөөс айх  
шаардлагагүй.

бидний Бурхан Чанар, дотоодын Бурхан, дотоодын Будда гэж нэрлэдэг дотоодын энэ хүч маань биднийг хорин дөрвөн цагийн туршид хамгаалж, үхсэний дараа хүртэл хамгаалсаар байх болно.

### 3.4 АНАГААХЫН ХААН ЭМЧИЙН АРГА ЗАМ

#### Амьдрал хязгаартай боловч мэдлэг хязгааргүй

Чуан Цугын ном, 3-р бүлэг, Өсөж дэвжихүйн нууц: “Амьдрал хязгаартай боловч, мэдлэг хязгааргүй. Хязгаартай зүйл хязгааргүй зүйл рүү тэмүүлэх нь ямар ч ашиг тусгүй.” гэжээ.

“Амьдрал хязгаартай боловч, мэдлэг хязгааргүй” учир нь бидний амьдрал зуурдынх. Бид насан туршдаа энэ ертөнцийн энэ ч тэр ч зүйлсийг сурч мэдэхэд амьдралаа зориулна гэвэл, боломжгүй зүйлийг хийж байна гэсэн үг. Жишээлэхэд бид анагаахын салбарт гаргууд мэргэшсэн бол цахилгаан инженерийн салбарыг нарийн мэдэхгүй



байдаг. Бид нэг зүйл сураад дараа нь дахин өөр нэг зүйл сураад яваад байвал энэ дэлхийд үнэндээ хэзээ ч сурч дуусахгүй. Бид амьдралаа илүүтэйгээр билиг ухааны зам мөрд дадуулбал, энэ дэлхий дээрх эрдэм мэдлэгээс ч илүү өргөн уудам. Будда болох нь таны библи болон ном судар эсвэл ертөнцийн ямар нэг мэдлэгийг хир сайн мэддэгээр хэмжигддэггүй, харин бидний дотоодод аль хэдийнээ буй маш уудам мэдлэгийн сан хөмрөгийг дахин нээж буй хэрэг юм. Тэгснээр бид энэ дэлхий дээрх зүйлсийг ч бас мэддэг болдог.

Тиймээс та өөрийнхөө жишээг авч үзвэл та өмнө нь маш олон зүйлийг мэддэггүй, энэ ч тэр ч зүйлийг хийж чаддаггүй байсан. Харин авшиг хүртэж нилээд хугацаанд бясалгасны дараа та олон зүйлийн талаар мэддэг болохоо анзаардаг, тийм үү? (Тийм ээ) Та нар үүнийг өөрсдийн биеэр мэдэрсэн, би ч мэдэрсэн. Жишээлбэл намайг ая зохиох, төгөлдөр хуур тоглох гэх мэт зүйл хийхэд хүмүүс намайг олон жил хөгжим тоглосон, олон жил хичээллэсэн гэж боддог. Гэвч тийм биш! Би хүссэн үедээ л тоглодог. Надад бэлтгэл сургуулилт хэрэггүй. Зураг зурах, дотоод засал чимэглэл, хувцасны загвар зохион бүтээх ч мөн адил. Надад

бэлтгэл шаардлагагүй. Би эдгээрийг ямар ч сургуульд сураагүй.

Энэ мэдлэг, тэр байтугай энэ ертөнцийн мэдлэг ч бидний дотоодод хэдийнээ оршиж байдаг. Бид хаалгыг бүхэлд нь нээвэл, бүх зүйл ил тод байж байдаг.

### Анагаахын нууцууд бидний дотоодод байдаг

Би анагаахын сургуульд суралцаж байгаагүй, гэхдээ та нарын ихэнх нь хагалгаанд орох эсвэл өвдөж зовсон үед тань Багш ирж та нарт туслахыг харсан байдаг. Тэгээд та нар ердийн эмнэлэгийн эмчилгээнээс ч хурдан эдгэрдэг. Учир нь гэвэл миний дотоодод анагаах нууц оршдог. Бидний олонх нь энд олон мянган тэрбум жилийн турш байсан ба төрөл бүрийн зүйл хийж ой санамжиндаа хуримтлуулсан байдаг. Билиг оюуны их сангаа бүхэлд нь нээхэд тэнд бүх зүйл бий. Бид хэдийнээ бүх зүйлийг сурчихсан! Дахиж сурах ямар ч шаардлагагүй. Нэгэнтээ бүх зүйлийг сурчихсан болохоор бид илүү оюуны дээд дэвшил, Гэгээнтэн чанар, Будда чанар руу тэмүүлэх эрхтэй.



Үнэндээ ертөнцийн бүх зүйлс, сансар огторгуй бүхэлдээ үүсэхээс ч өмнө билиг ухааны үрэнд суулгагдсан байдаг. Тиймээс нэг буланд сурахыг оролдож байгаа бүх зүйл нь цагийн гарз юм. Ийм учраас хүмүүс гэгээнтнийг анагаахын бүх эмч нарын хаан, энэ ч, тэр ч юмны хаан гэж дууддаг, учир нь гэгээнтэн олон зүйл мэддэг. Будда хэзээ ч шидийн хүч сурж байгаагүй ч тэр шидийн хүчтэй! Тэр анагаах эрдэмд суралцаж байгаагүй ч хүмүүсийг эдгээж чадна.

Үүнтэй адилаар, та нар намайг өвчнийг тань анагаасан, бодлыг тань мэдсэн, асуудал тулгарсан үед тусласан гээд олон шидийн хүчтэй гэж үргэлж хэлдэг. Гэвч энэ бол сүртэй зүйл биш. Бүх зүйл билиг оюуны санд байдаг. Үүнийг та нар бясалгалдаа өдөр бүр санахыг хичээвэл, дотоод ухамсраараа бүх талбарын мэдлэгээ шинэчилдэг ба энэ нь та бүхэнд бүх зүйлийн талаар гайхамшигтай билиг ухааныг өгдөг. Тэгээд та “Яагаад вэ? Би энэ бүхэнд суралцаагүй шүү дээ. Яаж үүнийг мэддэг болчихвоо?” гэж боддог. Мэдлэг туршлага шаардсан хүнд нөхцөл байдалтай тулгарсан үедээ гэнэт л та хийж чадахаар болсон байдаг.

Хүч үнэхээр таны дотоодод байдаг.

Суралцаж байхдаа мэдээж билиг ухаанаа ашиглах мэргэжилтэн хараахан болоогүй бол дотоодын Багшаас тусламж гүйн залбираарай. Энэ л Багш байгаагийн утга учир. Харин дараа нь, та өөрөө бүхнийг хийдэг. Энэ нь мужааны ажилд дагалдан суралцдагтай адил, заримдаа хүндрэл бэрхшээлтэй тулгарна. Юу хийхээ мэдэхгүй хэвээр байгаа учраас багшаасаа тусламж хүсэхэд мэдээж багш нь даруй тусалдаг. Гэхдээ удалгүй, та өөрөө яаж хийхийг мэддэг болдог.

### Сурах хамгийн дөт зам

Хэрвээ энэ дэлхий дээрх бүх зүйлсийг сурна гэвэл бидэнд цаг хугацаа байхгүй. Тиймээс билиг оюуны сангаа нээх нь хамгийн зөв бөгөөд тэнд бүх зүйл бий. Хэрвээ та өөрөөрөө бахархахыг, өөрийн сүр хүчээр бахархахыг хүсвэл зүй зохистой бахархах хэрэгтэй. Өөрийгөө маш агуу гэж бодохыг хүсвэл зүй зохистой бодох хэрэгтэй, өөрийгөө үнэхээр агуу гэдгээ мэдэх хэрэгтэй. Эхлээд гэгээр, тэгвэл илүү зүйл ирнэ. Аялгуу ажин бясалгаж байх үед маш олон санаа, маш их мэдлэг, маш олон хариултууд ирдэг. Энэ нь суралцах хамгийн дөт зам ба бид дотооддоо харилцдаг учраас



багш дэргэд, ойр байх шаардлагагүй. Ингэж та үнэхээр суралцаж байгаагаа мэддэг.

### Бүгдийг-Анагаагчид – Бясалгал ба бусдыг хайрлахуй

Цаг зав байвал бусдад тусал. Хөршдөө эсвэл өнчин хүүхдүүд болон бэлэвсэн эмэгтэйчүүдэд тусал. Тэдний хэрэгцээ шаардлагыг ажиглаад түүнийх нь дагуу тусламж хүргэ. Цагийг бүү өөрсөддөө санаа зовоход зарцуул, учир нь илүү санаа зовох тусам улам илүү ядарч сульдаж, өвчилдөг. – Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Би өөрийн сургаал номлолын маш багахан хэсэг буюу гуч орчим хувийг өөрийн яриа, лекцээрээ дамжуулан та нарт өгдөг ба үлдсэн далан хувийг нь та нар чимээгүйд, бясалгалаар, унтаж байхдаа суралцдаг. Унтаж байхдаа та нар дээшээ, сургуульд хүргэгдэж тэндээ суралцдаг. Тийм учраас заримдаа суугаад бясалгах үед тийм их зүйл хардаггүй ч билиг ухаан тань арав дахин, хорь дахин, зуу дахин нэмэгдэж байдаг. Таны хайр нигүүлсэл, түвшин тань чимээгүй номлолоор бүхий л талаараа өсөж дээшиж байдаг.



*...Бидний олонх нь энд олон мянган тэрбум жилийн турш байсан ба төрөл бүрийн зүйл хийж ой санамжиндаа хуримтлуулсан байдаг. Билиг оюуны их сангаа бүхэлд нь нээхэд тэнд бүх зүйл бий. Бид хэдийнээ бүх зүйлийг сурчихсан! Дахиж сурах ямар ч шаардлагагүй. Нэгэнтээ бүх зүйлийг сурчихсан болохоор бид илүү оюуны дээд дэвшил, Гэгээнтэн чанар, Будда чанар руу тэмүүлэх эрхтэй...*

## Бүгдийг–Анагаагчид – Бясалгал ба бусдыг хайрлахуй



*Chiang Mai, Thailand, 1996*

Цаг зав байвал бусдад тусал. Хөршдөө эсвэл өнчин хүүхдүүд болон бэлэвсэн эмэгтэйчүүдэд тусал. Тэдний хэрэгцээ шаардлагыг ажиглаад түүнийх нь дагуу тусламж хүргэ. Цагийг бүү өөрсөддөө санаа зовоход зарцуул, учир нь илүү санаа зовох тусам улам илүү ядарч сульдаж, өвчилдөг. – Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

(Бүлэг 3–2, Дархлаагаа Сайжруулж, Өөрөө Өөрийгөө Эмчлэх Арга Зам)



*Romania, 1999*



*South Africa, 1999*



*Africa, 1995*



*LA, California, USA, 1996*



# 4 ТА БОЛОН ТАНЫ ХАЙРТАЙ НЭГНИЙ ӨВЧНӨӨС ҮҮДЭЛТЭЙ ЗОВЛОНТОЙ ХЭРХЭН НҮҮР ТУЛАХ ВЭ?

...Бид өвдсөн үедээ эхлээд өвчнөө хүлээн зөвшөөрч дараа нь эдгэрэх арга замыг хайх хэрэгтэй. Аливаа өвчнийг анагаан эдгээх арга зам байх л ёстой. Юуны түрүүнд, бид Дээд Хүчийг бидэнд туслаач хэмээн залбирах хэрэгтэй. Бид залбирах хэрэгтэй, гэхдээ чин сэтгэлээсээ залбирах хэрэгтэй. Заримдаа өвчин зовлон бидний өмнөх үйлийн үр, өмнөх үйлдэл, өмнөх шийтгэлээс үүдэлтэй байдаг. Учир нь бид ямар нэг буруу зүйл хийсэн эсвэл хэн нэгний дүр төрхийг гэмтээсэн учраас одоо бид тэр үр дүнгээ үүрэх хэрэгтэй болдог. Гэхдээ хэсэг хугацааны дараа, үйлийн үр багасвал илүү дээрдэж эхэлдэг..





## 4-1 ӨВЧНӨӨ ХҮЛЭЭН ЗӨВШӨӨР, ЭМЧИЛ, ЧИН СЭТГЭЛЭЭСЭЭ ЗАЛБИР

### Эхлээд ямар өвчин болохыг нь олж мэд

2001.06.23/ АНУ (E)-53

**А:** Багшаа, бид яагаад бие махбодоороо өвчилдөг юм бэ? Өвдөх нь бидэнд ямар нэг зүйл зааж сургадаг уу эсвэл бид тэмцэж, даван туулах ёстой байдаг уу?

**Б:** Өвчин гэдэг нь бидний оюун санаа, сэтгэл зүй, сэтгэл санаа, бие махбодын эвдрэл гэсэн үг. Зарим өвчин оюун санааны “өвчлөлөөс”, зарим нь сэтгэл санааны тэнцвэргүй байдлаас, харин зарим нь бие махбодын таагүй байдлаас үүсэлтэй. Тиймээс бид ямар төрлийн өвчин бэ гэдгийг мэдэх хэрэгтэй. Ихэнх өвчин бидний өнгөрсөн үйлийн үртэй холбоотой байдаг ба үүнээс гадна бид бие махбодоо тийм ч сайн харж ханддаггүй.

Бие махбод яг л машин шиг. Та шатахууныг нь дүүргэх хэрэгтэй, өнгөлж зүлгэн угааж цэвэрлэх хэрэгтэй бас тосыг нь сольж бензин нэмж, хөдөлгүүрийг

нь сайн ажиллаж байгаа эсэхийг үе үе шалгах хэрэгтэй. Гэхдээ бидний ихэнх нь өөрсдөдөө их муу анхаарал тавьдаг. Ядарч, сульдсан үедээ амин дэм ууж, сайн амарч, эсвэл иогийн дасгал хийх хэрэгтэй. Хэрвээ авшиг хүртэхийг хүсэхгүй бол йог заадаг бүлэг олж ядаж л йогийн дасгал хөдөлгөөн хийж эсвэл сайхан дуу хөгжим сонсож, сэтгэл санааг амрааж тайтгаруулах кино, үзвэр үз. Аминдэм уу, Витамин В12-ийг сэтгэл хямарсан үедээ илүү ууж бай. Сэтгэл гутралд сайн гэж хүмүүс ярьдаг. Маш олон амин дэм бидэнд дутагдаж буй эрдэс бодисыг нөхдөг. Бидний зарим нь байнга маш муу хоол хүнс иддэг ч түүнийгээ мэддэггүй бөгөөд бие махбодоо сайн ажиллана гэж боддог. Машинд шатахуун хийх хэрэгтэй эс бөгөөс явахгүй шүү дээ. Бидний биенд маш их шим тэжээл хэрэгтэй. Уураг, жимс, ногоо, сайн хоол хүнс хэрэгтэй. Хэрвээ та нар өдөр бүр шим тэжээлгүй, тэнцвэргүй хоол хүнс идээд байвал мэдээж бие тань тэнцвэрээ алдана.



## Татаж унадаг өвчтэй ахдаа үзүүлэх дэмжлэг

1998.12.17/ АНУ (Е)-54

### ♥ Хүнд бэрх бол амьдралын төлөөс

**А:** Миний үеэл ах амиа хорлосон юм. Тэр үргэлжид миний үлгэр дууриалал байсан, би түүн шиг л болохыг хүсдэг байсан учраас бага зэрэг хэцүү байсан. Гэтэл надад нэг зүйл тохиолдсон. Тэр дотоодод минь илэрч харагдаад, өөрийгөө сайн байгаа гэж хэлсэн ба дараа нь би түүнтэй яг адилхан алдаа гаргах дөхсөн. Энэ амьдралыг тэсвэрлэж чадахгүй байсан учраас би бас амиа хорлохыг хүссэн юм. Гэтэл өнгөрсөн жил Бурхан надад харагдаад, амиа хорлоно гэдэг бол миний хийж болох хамгийн тэнэг зүйл гэж хэлсэн.

**Б:** Тиймээ, би ч бас үргэлж ингэж хэлсээр ирсэн.

**А:** Тиймээ, гэхдээ би тэр үед Таныг хараахан мэддэггүй байсан юм.

**Б:** Бурхан тантай ингэж ярьсан нь маш сайн болж.

**А:** Тэр бас надад хийх ёстой чухал даалгавар байсаар байна гэсэн. Хариуд нь би “Хэрвээ надад хийх чухал даалгавар байгаа юм бол түүнийг зааж өгөх хүн

хэрэгтэй байна” гэж хэлсэн. Түүнээс хойш хоёр долоо хоногийн дараа би таны тараах хуудсыг авч яг л Бурхантай хоёр долоо хоногийн өмнө ярьж байсан тэр мэдрэмж надад төрсөн.

**Б:** Маш сайн байна.

**А:** Үнэндээ би Бурханд өмнө нь итгэдэггүй байсан. Тэгээд л надад үнэхээр онцгой санагдсан. Тиймээс би Танаас нэг зүйл асуумаар байна, би унадаг өвчтэй. Энэ нь манай гэр бүл болон бидэнд байгаа стресстэй холбоотой юм болов уу?

**Б:** Тиймээ, энэ нь хамтын үйлийн үр мөн гэнээс ч болж байгаа.

**А:** Надад маш хэцүү байна. Тэгээд л би цааш амьдрахыг хүсээгүй юм.

**Б:** Та маш гайхалтай хүн. Хэтэрхий их зүйл бодох хэрэггүй. Хэрвээ Бурхан зүгээр гэж хэлсэн бол та зүгээр. Та Бурханд итгэж байна уу, эсвэл өөртөө итгэж байна уу? Тархи үргэлж л сөрөг зүйл хэлж байдаг.

**А:** Ойлголоо, одоо би Бурхныг мэднэ. Гэхдээ би унадаг өвчнөө зүгээр л хүлээн зөвшөөрөх ёстой юу? Учир нь би нэг удаа бясалгаж байхдаа унасан. Үнэхээр аймшигтай байсан, би хэдэн өдрийн турш ямар ч өөртөө итгэх итгэлгүй болсон.



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зөв Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Та болон таны хайртай нэгний өвчнөөс  
үүдэлтэй зовлонтой хэрхэн нүүр тулах вэ?

**Б:** Ойлгож байна, гэхдээ бид хүчтэй байх хэрэгтэй.

**А:** Тэгэхээр энэ энгийн байдаг л зүйл, ийм л байна, тийм үү?

**Б:** Тиймээ, энэ байдаг л зүйл, ийм л байдаг. Амьдрал үргэлж л хүн бүрд хэцүү байдаг. Та унадаг өвчтэй байхад өөр хэн нэг нь багтраа өвчтэй байдаг. Бид бүгд л өөр өөр зүйлтэй. Энэ бол амьдралын төлөөс, за юу? Хэт их гуниглаж болохгүй, харин үргэлж эерэг бай.

**А:** Би үеэл ахынхаа хийсэнтэй ижил зүйлийг хийх төлөвлөгөөгүй байгаа.

**Б:** Үгүй ээ, Чи түүнийг дууриаж болохгүй. Тэр маш том алдаа гаргасан, зөвхөн алдаа ч биш, мунхаг зүйл хийсэн! Энэ бол хүний хийж болох хамгийн мунхаг зүйл. Та түүний үлгэр жишээг дагаж болохгүй. Бид үзэсгэлэнтэй, сайхан, эерэг, илүү дээд зорилго, эрхэм ариун хүсэл тэмүүлэлийг үргэлж дагах ёстой. Хэн ч ийм мунхаг, муу зүйлс, дорой бодлыг дагах ёсгүй.

**А:** Таны ачаар би архи ууж, тамхи татахаа зогсоосон.

**Б:** Харж байна уу? Та маш их дэвшил гаргасан байна!

**А:** Бас би цагаан хоолтон болсон. Энэ бүх зүйл ердөө л гурван долоо хоногийн дотор болсон.

**Б:** Гуравхан долоо хоногт уу? Сайн байна. Та үнэхээр гайхалтай. Та бусдад үлгэр дууриалал болох хэрэгтэй тэгвэл тэд бас тамхи татахаа болих зэргээр цаашлана. Та үргэлж ийм байх хэрэгтэй, үлгэр дууриалал бол, за юу? Энэ бол таны даалгавар.

**А:** Миний эргэн тойрон дахь бүх зүйл эсрэгээрээ учраас надад одоог хүртэл их хэцүү байлаа.

**Б:** Ингэж бодох хэрэггүй. Ойлгосон уу? Эерэг бай. Заримдаа бид энд маш онцгой сонголттой ирдэг, гэхдээ энд ирээд мартчихдаг. Тэгээд диваажинд хийсэн онцгой сонголт маань эндэх амьдралын туршид яг л зовлон бэрхшээл, ачаа дарамт мэт болдог. Гэвч адислал маш олон төрлийн аргаар, олон төрлөөр хувирч ирдэг. Англи хэлэнд “Хамгийн хүчтэй мод хамгийн ширүүн хөрсөнд ургадаг” гэсэн хэллэг байдаг. Бүх зүйл худал хуурмаг учраас бид өөрсдийн хийсэн сонголт эсвэл өөрсдөдөө байгаа гэж боддог сул тал дээрээ төвлөрөх ёсгүй, харин амьдралаа ямар байлгахыг хүсэж байгаа дээрээ төвлөрөх хэрэгтэй. Юу байхгүй дээрээ бус харин байгаа зүйл



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснэ, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхсуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

дээрээ төвлөрөх хэрэгтэй. Бидэнд байхгүй тоо тоймгүй их зүйл бий. Гэвч бидэнд бидний мэдэх их олон зүйлс байдаг ба мөн мэдэхгүй их олон зүйлс байдаг. Тиймээс бидэнд ашиглах зөндөө олон зүйл бий.

Бага байхдаа би их намхан байсан учраас хүмүүс намайг шоолж их гомдоодог байсан. Гэхдээ хэсэг хугацааны дараа намайг жижигхэн байгаагаар минь хайрладаг хүмүүстэй танилцаж, нөгөө шоолдог байсан хүмүүс олиггүй болохыг ойлгосон. Үнэндээ энэ амьдралд буй бүх зүйл учир шалтгаантай. Заримдаа бид энэ дэлхий дээр ирэхээсээ өмнө, бясалгах хэцүү замыг сонгодог. Бид “За, би Бурхныг хурдан олохын тулд эсвэл надтай ижил байдалд байгаа хүмүүст Бурхныг олоход нь туслахын тулд золиос болгож намхан, тарган, хэт өндөр эсвэл хөгжлийн бэрхшээлтэй болохыг хүсэж байна” гэдэг.

Гэвч бид энд ирэхээрээ хүний энэ уураг тархийг өмсөж өөрсдийгөө бусадтай харьцуулж эхэлдэг. Тэгээд бухимдаж сонголт маань одоо дэндүү төвөгтэй санагдаж эхэлдэг. Гэвч ингэж бодож байгаа нь зүгээр л бодол тархи юм. Бид Бурхан ба бид диваажинд эргээд очиход юм уу эсвэл жинхэнэ гэгээрсэн үед бид ямар харагдах огтхон ч хамаагүй болдог. Бид таагүй зүйл

Та болон таны хайртай нэгний өвчнөөс  
үүдэлтэй зовлонтой хэрхэн нүүр тулах вэ?



*Гадаад гоо үзэмж  
ч, гадна сул тал ч  
бид биш. Тэд бол  
бид биш, ердөө л  
бидний өмссөн  
хувцас.*

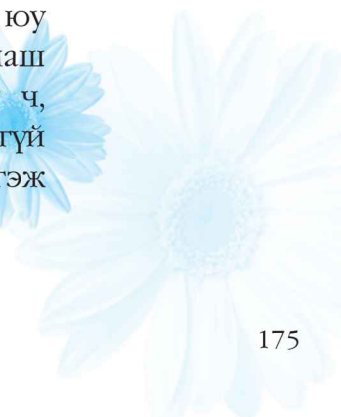
мэдрэхээ больдог. Хамгийн чухал зүйл бол гэгээрэх, гүн гэгээрэх, тэгвэл яг одоо Диваажинг олж, юу ч үнэндээ бид биш гэдгийг мэдэх болно. Гадаад гоо үзэмж ч, гадна сул тал ч бид биш. Тэд бол бид биш, ердөө л бидний өмссөн хувцас. Тиймээс хамгийн чухал зүйл бол гэгээрэх, өөр юу ч биш, бусад бүх зүйлс аяндаа ирнэ.

### ♥ Бүх эрч хүчээ Жинхэнэ Оөрийгөө таньж мэдэхийн төлөө зориул

1998.12.17/ АНУ (E)-55

Танд юу ч тохиолдсон бай та түүнээс хүчирхэг гэдгийг санаарай. Энэ дэлхий дээр биднээс агуу зүйл гэж үгүй. Орчлон ертөнцөд ч биднээс илүү агуу зүйл гэж байхгүй. Тиймээс сайн, муу ямар ч зүйл өөрийгөө олоход тань, агуу гэдгээ мэдэхэд тань саад болохыг бүү зөвшөөр.

Танэглөдөр мэдэх болно. Нэглмэдвэл, та хэзээ ч үүнийгээ алдахгүй. Хэн ч танаас хулгайлж чадахгүй- үхэл, хүчирхийллийн сүрдүүлэг, аюул заналхийлэл хүртэл - юу ч танаас үүнийг салгаж чадахгүй. Энэ маш чухал. Хэдийгээр та төрөлхийн агуу ч, анхнаасаа, угаас агуу; гагцхүү та мэдэхгүй байгаа юм. Тийм учраас бид энд мэдэх гэж





ирдэг.

Энэ дэлхий дээр бидэнд хийх хэрэгтэй зүйл юу ч байхгүй. Самадид орсон үед, дэлхий ертөнц бүхэлдээ алга болдог. Бид зүгээр л Гэрэл. Бид зүгээр л эрх чөлөө. Үзэсгэлэнтэй, баяр жаргалтай, адислагдсан бүхэн бол бид. Бие махбод бол огтхон ч бид биш, тэр бүү хэл бид оршдоггүй. Бие хүртэл оршдоггүй. Хөршийн тань бие хүртэл оршдоггүй. Энэ гараг дэлхий хүртэл байхгүй. Тиймээс бидэнд юу болох талаар, энэ байхгүй биед юу болох талаар санаа зовохоо больж, харин жинхэнэ зүйлээ олж, аз жаргалтай байцгаая

Энгийн байж өөрсдийгөө Бурхан, эрх чөлөө, байж болох хамгийн үзэсгэлэнтэй, хүчирхэг зүйл гэдгээ мэдрэх хүртэл урагшилцгаая. Тэр үед бид “бид” ч биш байх болно. Би яг юу гэж хэлэхээ мэдэхгүй байна. Гэгээрэлд хүрч өөрсдийгөө Эзэн Бурхан, Гэрэл, эрх чөлөө гэдгээ мэдэх нь үнэхээр сайхан мэдрэмж.

Тиймээс бүх хүч чадлаа түүнд зориулцгаая. Бусад зүйлс ирж, буцаж л байдаг. Өнөөдөр та үзэсгэлэн гоо байлаа, маргаашийг хэн мэдэх билээ? Энэхүү махан биед юу ч тохиолдож болно. Залуу насандаа үхэхгүй л юм бол үхэх хүртлээ

өөрийн гоо сайхнаа хадгалж үлдэнэ гэж хэн батлах билээ. Бидэнд олон зүйл тохиолдож болно. Тиймээс энэ бие махбод бол тийм ч итгэлтэй зүйл биш, юу ч болж болно. Та машин барьж, гудамжаар алхах, бүүр унтаж байхад хүртэл газар хөдлөлт гэх мэт гамшигууд болж болно, юу ч болж мэднэ.

Бие махбодод юу болох талаар санаа зовнихоо больцгооё. Илүү түргэн, илүү гүн гэгээрэлд хүрэх тал дээр л анхаарцгаая. Бид өдөр болгон үүнийг л бодох хэрэгтэй. Бид аль хэдийн Арьяабалын бясалгалыг олсон учраас ямар нэг асуудал байхгүй. Хэрвээ бид өөрсдийн дуртай зүйлээ хийж байгаа мэт өдөр бүр хэдэн цагийн турш бясалгавал үр дүн нь тодорхой. Маш тодорхой. Үүнд санаа зовох зүйл байхгүй. Ургамал ногоог усалж тордвол ургадагтай адил.

### Аймшигтай арьсны өвчтэй нөхрөөсөө болж шаналсан эхнэрийг тайтгаруулахуй

1993.11.25/ АНУ (Е)-24

**А:** Миний нөхөр арьсны аймшигт өвчнөөр өвчлөөд 8 жил болж байна. Би түүндээ маш их хайртай, түүнийг эдгэрнэ гэж найдаж эмч, эм тариа, шашин, бясалгал



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхуу  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

гээд маш олон арга замыг хайсан. Одоо би түүнлүүгээ харах бүрд, нүднээс минь нулимс урсаж, бүр дордож гунигласан үедээ өөр эрчүүдийн тухай мөрөөддөг болсон. Би муу, үнэнч биш байна уу? Би яаж өөрийнхөө бодол санаа, гуниг гутралаа эмчлэх вэ?

**Б:** Үгүйдээ! чи муу биш. Нөхцөл байдал л муу байгаа юм. Бид өвдсөн үедээ эхлээд түүнийг хүлээн зөвшөөрч дараа нь эдгэрэх арга замыг хайх хэрэгтэй. Аливаа зүйлийг эдгээх арга зам байх л ёстой. Хамгийн чухал нь бид Дээд Хүчийг бидэнд туслаач хэмээн залбирах хэрэгтэй. Бид залбирах хэрэгтэй, гэхдээ чин сэтгэл зүрхний угаасаа залбирах хэрэгтэй. Заримдаа өвчин зовлон бидний өмнөх үйлийн үр, өмнөх үйл, шийтгэлээс үүддэг. Бид ямар нэг буруу зүйл хийсэн эсвэл хэн нэгнийг гомдоосон учраас одоо бид түүнийгээ үүрэх хэрэгтэй болдог. Гэхдээ хэсэг хугацааны дараа, үйлийн үр багасвал илүү дээрдэж эхэлнэ.

Арьсны өвчнийг анагаах маш олон арга байдаг. Би тааруухан арьстай маш олон хүнтэй уулзаж байсан, гэвч тэдэнд түүнийгээ эдгээх арга байдаг. Магадгүй та хангалттай судлаагүй байх. Та хүмүүсээс өөр олон арга замыг асууж сураглах хэрэгтэй эсвэл нөхрөө залбирч бясалгал

*Та болон таны хайртай нэгний өвчнөөс  
үүдэлтэй зовлонтой хэрхэн нүүр тулах вэ?*

хий гэж хэл.

Авшиг хүртээснээр таны болон танай нөхрийн өвчнийг эдгээнэ гэж би хэлж чадахгүй, учир нь хүмүүс зөвхөн эрүүл мэндийн байдлаасаа болж манай группд ирэхийг хүсэхгүй байна. Энэ нь таныг чөлөөлөхөд хангалттай биш, учир нь бид бүхнийг өгөгч Бурхныг хүсэхийн оронд материаллаг зүйлд хүлээстэй хэвээр байна. Эзэн Бурхныг чин сэтгэлээсээ хүссэн цагт Тэр өгөх болно. Бид зүгээр л эд юмс л хүсвэл Тэр заримдаа өгдөг, заримдаа өгдөггүй. Энэ л асуудал.

Өөрийн бүх зүйлсээ ард иргэддээ өгөх дуртай хааны тухай нэгэн үлгэр Энэтхэгт байдаг. Тэр бүх үнэт эрдэнэсээ тойруулж тавиад дуртай зүйлээ ав гэж хүмүүст хэлжээ. Хүмүүс алт, алмаз, үнэт эрдэнэс, эртний аяга гээд бүх зүйлийг авч бүгд гэртээ баяртай харьдаг. Харин ганцхан охин юу ч хүсээгүй. Тэр шууд хаан дээр алхаж очин ийнхүү хэлжээ “Та бас бэлэг үү? / Инээв/ Би зөвхөн энэ бэлгийг хүсэж байна” гэв. Мэдээж хаан маш их гайхсан боловч хэн нэгэн өөрийнх нь өгсөн зүйлсийг биш өөрийг нь байгаагаар нь хүсэж байгаад маш их баярладаг. Ингээд мэдээж хаан охинтой гэрлэж, улмаар бүх зүйл түүнийх болдог, үгүй гэж үү? /Инээв/ Тийм. /Алга ташилт/



### **Эерэг хандлагаа хадгалбал нөхцөл байдал дагаж өөрчлөгдөх болно**

Даяаны үеэр нэгэн номын эгчийн өндөр настай ээж нь эмнэлэгт хэвтсэн тул хүүхдүүд нь түүнтэй хамт байж чадахгүй байгаа талаар ярьлаа. Түүний бэрхшээлийг арилгаж туслахын тулд, Багш дараах энэрэнгүй зөвлөгөөг хайрлав.

2000.05.12/ Солонгос (E)-56

Өвчин зовлонтой байгаа зүйлдээ битгий төвлөр. Анхаарлаа тэнд бүү аваач! Таны сүнс үл байх тийм шаналалт газар битгий оч. Одоо цагт болон өөрт тань байгаа адислалд төвлөр. Сайхан, хайр татам зүйлс юу л байна түүн дээр төвлөр. Та нар үргэлж муу тал дээр төвлөрч урдаа байгаа сайн сайхныг мартдаг.

Танд өөрт тань байдаг боловч та өөрөө мэдэхгүй маш их зүйл танд байгаа. Би таныг маш их өрөвдөж байна, таныг өвчтэй байгаа учраас биш, харин таны мунхаг байдал, гомдоллодог чанар, өөрийн талаар бодож буй сөрөг бодлыг өрөвдөж байна.

Яг хэрэгтэй мөчид бидэнд хэрэгтэй бүх зүйлс хэдийнээ байж байдаг. Бид энэ замыг сонгосон, тиймээс бид төгс

төгөлдөр. Хэт их гомдоллож, өөрийгөө өрөвдөх хэрэггүй, хэрвээ тэгвэл тө өөрийгөө хүнээс дор болгож, үл хүндэтгэж байдаг. Таны амьдрал тийм ч сайн биш бас цаг үргэлж өвдөж байгаад тань гайхах зүйл алга яагаад гэвэл танд байгаа зүйл нь л тэр, таны төвлөрч байгаа зүйл л тэр.

Юу бодно түүн шигээ болно. Та бүх зүйлсийг удирдахын оронд, бүх зүйлс тархийг тань дүүргэж, аз жаргалыг тань нухчин дарж, амьдарлыг тань удирдахыг зөвшөөрдөг. Таны амьдрал ингэж л уй гашууд автдаг ба танаас өөр хэн ч танд тусалж чадахгүй. Сайжрахын тулд энэ сэтгэлгээнээсээ залхах хэрэгтэй.

### **4-2 ДОНТОЛТЫГ ХОРИН НЭГЭН ХОНОГТ ЗОГСООХ АРГА**

#### **Зуршлаа эвдэх нь**

1991.06.28/ Формоса (C)-57

Үйлийн үр нь үргэлж гэм буруутай мэдрэмжээс үүдэлтэй байдаггүй, энэ нь бас бидний дадал зуршлаас мөн үүдэлтэй. Ямар нэг ижил зүйл давтагдах бүрд бидний тархи автоматаар ижил хариу үйлдэл

*Одоо цагт болон  
өөрт тань байгаа  
адислалд төвлөр.  
Сайхан, хайр  
татам зүйлс юу л  
байна түүн дээр  
төвлөр.*





үзүүлэх товчийг дарж биднийг хуурдаг. Тиймээс бид сайн бодох хэрэгтэй. Бидэнд таагүй санагдсан, бидний дүргүйцлийг хүргэсэн бүхэн аюулт гамшигтай ижил муу бөгөөд дадал зуршилдаа хүлэгдэж, хүлээслэгдэхийн оронд давж гарах ёстой. Энэ ийм л энгийн.

### Хорин нэг хоногт донтолтыг зогсоох нь

2001.06.09/АНУ (E)-58

**А:** Бусдад донтолтоо давахад нь бид яаж туслах вэ?

**Б:** Архи, мансууруулах бодис гэх мэт үү? Тэд муу дадал зуршлаасаа салахыг хүсвэл тэднийг зоригжуулж болно, гэхдээ тэд өөрсдөдөө туслах ёстой. Хэрвээ тэд өөрсдийгөө өөрчлөхийг хичээж байвал тэдэнд чадлынхаа хэрээр урам өгч, дэмжих хэрэгтэй. Гэвч зөвхөн тэд л өөрсдөдөө туслаж чадна. Та зүгээр л дэмжиж, урам өг. Энэ үнэхээр хэцүү. Гэхдээ тэд үнэхээр дадлаасаа салахыг хүсвэл 3 долоо хоног хэрэгтэй. Ямар ч дадал зуршлаас гурван долоо хоногийн дотор салж болно, тиймээс тэдэнд хорин нэг хоног тэвчих хэрэгтэй гэж хэлээрэй. Тэгж чадвал юу ч байсан зүгээр болох болно. Хорин нэг

өдрийн турш өдөр болгон тэмцэж чадвал ямар ч муу дадлыг гурван долоо хоногийн дотор үгүй хийж чадна. Тэр хүртэл тэвчиж чадвал, тэд буруу дадлаасаа ангижрах болно.

**А:** Тэдгээр хорин нэгэн өдрийн турш тэд яг юу хийх хэрэгтэй вэ?

**Б:** Хол байх. Уруу татаж буй зүйлсээс хол байх хэрэгтэй. Жишээлбэл, архи согтууруулах ундаанд дурладаг бол, тийм төрлийн бүх зүйлсээс хол байх ёстой. Хөргөгчөө цэвэрлэж, архи уудаг найз нөхдөөсөө хол бай. Шөнийн клуб, бар цэнгээний газрын талаар мөрөөдсөний ч хэрэггүй, бүр зүүдэндээ ч тийшээ битгий ойрт. Архи пивоны дэлгүүрээр бүү эргэлд. Дэлгүүрээр явж байхдаа нүдээ аниад зөвхөн авах ёстой юмаа л ав. Жишээ нь масло авахыг хүссэн бол нүдээ халхлаад чигээрээ масло руу л яв. Баруун, зүүн тийшээ харах ч хэрэггүй, учир нь хаа сайгүй архи байж байдаг.

Тэгэх зуураа, архийг биед хоргүй өөр дуртай зүйлээрээ орлуулж болно. Кино үзэх дуртай бол өдөржингөө кино үз. Хэрвээ хүсвэл бохь зажилж амаа завгүй байлгаж болно. Эсвэл архи уумаар санагдвал шар буурцагны сүү эсвэл ундаагаар орлуулах хэрэгтэй. Хэрвээ архийг онцгой шилээр

*Гэхдээ тэд үнэхээр дадлаасаа салахыг хүсвэл 3 долоо хоног хэрэгтэй. Ямар ч дадал зуршлаас гурван долоо хоногийн дотор салж болно, тиймээс тэдэнд хорин нэг хоног тэвчих хэрэгтэй гэж хэлээрэй.*







## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснэ, Зов Амьдралын Хэв Маягт, Эргэн Орхон  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Та болон таны хайртай нэгний өвчнөөс  
үүдэлтэй зовлонтой хэрхэн нүүр тулах вэ?

уугаад дадчихсан бол шар буурцгийн сүүт тэр шилэндээ хийгээд уугаад байж болно. Сонирхолтой, тэжээллэг, биед хоргүй зүйлээр орлуулаарай.

Спортгоор хичээллэж өөрсдийг нь дэмждэг найз нөхөдтэйгөө уулзах хэрэгтэй. Эмчтэй уулзаж, орчиноо эсвэл ажлаа сольсон ч болно. Ингэх шаардлагагүй гэж үзвэл, амьдралын хэв маягаа зарим нэг байдлаар өөрчилж болно. Жишээ нь хөл бөмбөг тоглохыг маш их хүсдэг мөртлөө өмнө нь тоглож амждаггүй байсан бол одоо л тоглох цаг, хорин нэгэн өдрийн турш завгүй байлгах юу ч байж болно. Дараа нь тэд энэ бүхнийг мартана.

Найз нөхөд чухал гэхдээ зөвхөн сайн найз нөхөд л чухал. Хамт архи уудаг найз нөхдөөсөө зайгаа барих хэрэгтэй. Мэдээж усанд сэлэх ч юмуу, йогт явж болно. Йог, бясалгал гэх сүнслэг бясалгал маш их тустай. Муу хүслээ сайн хүслээр орлуулах нь тэдэнд сайхан мэдрэмж төрүүлнэ.

Ихэнх хүмүүст зуршил болсон байдаг учраас архи уудаг. Бас тэдэнд амьдрал маш уйтгартай санагдаж үргэлжлүүлэн уудаг, уух тусам амьдралд идэвхгүй болно. Идэвхгүй болох тусам тэдэнд улам л уйтгартай санагдана. Энэ нь чөтгөрийн тойрог

мэт үргэлжилдэг. Тэд энэ дадал зуршлаа илүү дээр зүйлээр орлуулах хэрэгтэй. Өөрсдийнхөө төлөө бодож үзэх хэрэгтэй, жишээ нь бага байхаас нь өдийг хүртэл юу тэдэнд сайхан санагддаг байсан? Юу хийх хамгийн дуртай байсан? Түүнийгээ “Нэгдүгээрт” гэж тэмдэглэ. Ямар хүмүүс тусалж дэмжиж, хамт байхдаа аз жаргалтай байсан? Түүнийгээ “Хоёрдугаарт” гэж тэмдэглээрэй. Ямар газрууд маш сайхан дурсамж өгсөн? Түүнийгээ “Гуравдугаарт” гэж тэмдэглээрэй.

Эдгээр зүйлс энэ үед тэдэнд байгаа эсэхийг шалгах хэрэгтэй, учир нь энэ маш чухал. Тэгснээр тэдний амьдрал аз жаргалтай, сэтгэл дүүрэн, сонирхолтой байх болно. Муу зуршлаа мартагын тулд тэд урагшлах хангалттай хүч чадал, хүсэл тэмүүлэлтэй болно. Ямарч орлуулан хийх зүйлгүйгээр зүгээр л суугаад өөрсдийгөө хүчилж, хориод байвал өөрсдийгөө хөнөөх болно.

Энэ үнэхээр хэцүү ч хэрвээ маш завгүй байсаар орой гэртээ орж ирээд “уиаад өгвөл” архи бүр нүднийх нь өмнө байсан ч түүнд авах боломж олдохгүй. Тэр оролдоод үзэж магадгүй ч, шилний өмнө уитаад өгөх болно.



## Архидалтын шалтгаан

1997.08.26/ Англи. (E)-59

**А:** Архидалтын шалтгаан юу вэ? Архичин хүний сэтгэлд юу үүнийг бий болгодог вэ?

**Б:** Үүнд маш олон шалтгаан бий. Юун түрүүнд, маш олон хүмүүс сул дорой байдаг, тэд асуудлаас зугтах хүслээ тэвчиж чаддаггүй. Асуудалтайгаа нүүр тулахын оронд, тэд зугтдаг. Хүмүүс өөр өөр аргаар асуудлаас зугтдаг. Зарим нь архийг сонгодог. Зарим нь асуудал болж байгаа газраас, эсвэл тэдэнд асуудал тарьж, эвгүй байдалд оруулж байгаа гэж үзсэн хүнээс зугтдаг. Нэг нэгэнтэйгээ асуудлаа шийдэхийн оронд, нэг нэгэнтэйгээ ярилцахын оронд тэд зугтдаг. Тэд ярилцахын оронд өөр ямар ч хамаагүй шалтаг гаргаж, эсвэл өөр бусад байшинд очиж, өөр найз нөхдийнхөөрөө зочилж, зугтаах юу ч хамаагүй хийдэг. Яагаад уурласан гэдгээ нөгөө хүндээ ойлгуулахын оронд тэд зүгээр л зугтаадаг.

Бусад зарим хүмүүс боломжгүй, сонголтгүй учраас ярилцаж чаддаггүй, зугтаж ч чаддаггүй, эсвэл зугтахаас залхуурч архи уудаг. Бодол санаандаа зугтаж, дүлий, маанаг хүний дүр эсгэж, өөрсдийгөө балладаг. Улмаар тэд өөрсдийгөө улам

дордуулдаг учраас хүмүүс тэднийг анхаарч, ярьдаг ч үгүй бөгөөд тэд зүгээр л үхсэн мэт дүр эсгэдэг. Энэ бол асуудлаас зугтах арга зам. Эдгээр хүмүүс сул дорой. Ингээд л болоо. Энэ бол сул доройн илэрхийлэл.

Бид бүгд Бурханы хүүхдүүд, Диваажинд диваажингийн хайр адислалд дэндүү дасчихсан. Иймээс энд ирэхэд бидний сэтгэлд юу ч нийцдэггүй. Бүх зүйл л аймшигтай, хэцүү болдог. Тэгтэл дээрээс жаахан хэдэн асуудал нэмэгдвэл бид тэвчихээ больдог. Улмаар зугтах гэж оролдоно. Диваажинд байсан амар амгалангаа олж авах гэж оролддог. Тэгээд асуудлаа арилгахын тулд янз бүрийн орлуулагч ашигладаг. Ийм л юм. Энэ бол согтууруулах ундаанд донтох. Тэд архи, мансууруулах бодис, эмэгтэйчүүд, мөрийтэй тоглоом гэх зэрэгт донтдог. Бас заримдаа хэрэв сул дорой бол муу сүнснүүд тэднийг эзэмдэж архи уулгадаг. Хэрэв Бурханд тийм ч их итгэдэггүй, сөрөг тал руу хэвийсэн, хар муу зүйлс хэтэрхий их боддог бол тийм л хар юмсыг өөртөө татах болно.

Би сүнсний талаар яривал энэ нь заавал муу сүнс гэсэн утгатай биш юм аа. Сайн зүйлс оршихын хажуугаар муу зүйлс ч бас хаа сайгүй байдаг. Бид өөрсдийгөө



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зөв Амьдралын Хэв Маягт, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Та болон таны хайртай нэгний өвчнөөс  
үүдэлтэй зовлонтой хэрхэн нүүр тулах вэ?

цэвэрлэж, сайн болбол бидний энерги эерэг байж, сайн сайхан энергийг, эерэг зүйлсийг илүүтэй татаж өөрсдийгөө тэдгээрээр хаа сайгүй хүрээлүүлдэг. Хэрвээ бид муу, харанхуй байвал муу зүйлсийг орчин тойрондоо илүүтэй татдаг. Та нар сайн, муу зүйлс хаанаас ирдгийг мэдэх үү? Хүний нийгмээс. Хүмүүс сөрөг муу зүйл бодоход, харанхуй зүйлсийг, бараан энергийг бий болгож, бидэнд золгүй байдаг. Хэрвээ бид бараан болж, ийм бараан зүйлд өртөмтгий болбол бид муу сүнсний эрхшээлд оржээ гэдэг.

Бид ариусвал, цэвэр ариун болж, бодол, сэтгэл эрхэм ариун түвшин рүү дэвшиж, эрхэм ариун, гоё, сайхан бодолтой бүлэг хүмүүсээс эрхэм ариун энерги, элементийг өөртөө илүү татдаг. Ийм байвал дарамтанд бууж өгсөн, өөрсдийгөө дэвшүүлдэггүй, зугтахыг хүссэн хүмүүс муу бодол ялгаруулдаг хүмүүсээс иймэрхүү муу энергийг өөртөө татдаг. Бидний бодсон бүхэн, хэлсэн бүхэн энерги ялгаруулдаг ба энэ нь агаарт хаа сайгүй тарж үлддэг. Тэгээд тэрхүү бүлэгт харьяалагдах хэн боловч тиймэрхүү зүйлсээ шингээж авдаг.

Согтуураалах ундаа хэрэглэдэг хүмүүсийн хувьд заримдаа ийм байдаг. Мөрийтэй тоглоомонд донтсон хүмүүс ч бас тийм. Гэхдээ сүнснийг юунд ч битгий буруутга. Өөрийгөө буруутга. Бид сонгох хэрэгтэй. “Амьдралын хэв маягаа сонго” гэж би хэлдгийн учир энэ. Та ямар байхыг хүсч байна, түүнийгээ сонгох хэрэгтэй. Өөрийн бүх хүчээ дайчлан сонгох хэрэгтэй эс бөгөөс та доройтож сулардаг. Улмаар бүх муу энерги таныг ороож бүсэлчихвэл босож чадахгүй болно. Нэг л унавал, босоход хэцүү. Амьдралын зам мөрөө сонго.

### Мансууруулах бодисын аймшиг

1995.06.27/ Формоса (E)-60

**А:** Надад бясалгалтай минь холбоотой асуудал байна. Өмнө нь би хэдэн жилийн турш хий юм хардаг хар тамхи хэрэглэдэг байсан.

**Б:** Одоо яаж байгаа вэ? Хэрэглэхгүй байгаа бол сайн байна, өөрт тань сайн. Мэдээж та тархиныхаа эсүүдийг бага зэрэг гэмтээсэн байгаа гэхдээ зүгээр дээ, бид засах болно. Танд бясалгахад нь асуудлууд байгаа гэсэн. Ямар асуудлууд байна?

*Бид ариусвал,  
цэвэр ариун болж,  
бодол, сэтгэл  
эрхэм ариун  
түвшин рүү  
дэвшиж, эрхэм  
ариун, гоё, сайхан  
бодолтой бүлэг  
хүмүүсээс эрхэм  
ариун энерги,  
элементийг  
өөртөө илүү  
татдаг. Ийм  
байвал түүнийгээ  
л татдаг.*



#### А: Төвлөрөх

**Б:** Төвлөрөх. Тиймээс л та бясалгах хэрэгтэй, мэдээж. Гэхдээ би таныг зүгээр гэж бодож байна, та засагдсан. Үүнд битгий санаа зов. Энэ зүгээр л төвлөрөх шүү дээ, дэлхийн хүмүүст тохиолддог энгийн л “өвчин”. Тиймээс санаа битгий зов, тайвшраад, бясалгах үедээ энийг (Багш билгийн мэлмий рүүгээ заав) бүхий л хайр энэрэлтэйгээр санаарай. Тэгснээр энэ нь таны дотоод тархийг массажилдаг. Хайраа ашиглан дотоодтойгоо холбогд. Энэ л танд хэрэгтэй зүйл. Учир нь та тийм ч удаан хугацааны турш мансууруулах бодис хэрэглээгүй юм байна, зүгээр дээ. Үүнийг засах боломжтой. Хэрвээ та Арьяабалын бясалгал хийвэл бүр ч илүү дээрдэнэ. Энэ нь бүх эд эсийг анагааж, тэднийг шинэ амьдрал, энергээр төлжүүлнэ. Үүнд санаа битгий зов.

Та илүү чин сэтгэлтэй бясалгах хэрэгтэй. Төвлөрч чадахгүй байсан ч хийгээрэй. Гуан буюу Гэрлээр бясалгах үед мэдээж төвлөрөх хэцүү байдаг. Гэвч Арьяабалын Аргаар бясалгахад төвлөрөхгүй байсан ч танд туслах болно. Гуань Инь Арга нь Аялгуу гэсэг үг, энэ нь ийм төрлийн зүйлд хамгийн их ашиг

тустай байдаг.

Би таныг олиггүй зуршлаа хаяж өөрийн хайрын шидэт үрэл анхилсан, үзэсгэлэнт төрхөндөө эргэн очсонд маш их баяртай байна. Ийм сайхан залууд энэ л хамгийн тохирсон зүйл.

Тэр маш ухаантай, хүчтэй юм. Ийм зуршлыг хаях нь үнэхээр хэцүү. Орсон л бол дуусаа гэж би боддог. Олон хүмүүс ингэж төгссөн. Заримдаа юу ч хийж чадахгүй учраас тэд амьдралаа төгсгөдөг. Та нар мансууруулах бодис бол үнэхээр аймшигтай гэдгийг мэднэ. Мансууруулах бодисонд донтогсдын хар тамхин “хоол” нь байхгүй үед, эсвэл цагтаа ууж чадахгүй бол дотроос нь олон сая зүү хатгаж байгаа мэт болж улмаар бүх бие нь галд шатаж буй мэт болдог. Үнэхээр аймшигтай, тэд үргэлж зовж шаналж байдаг; тэднийг мянга, мянган могой тархин дотроос нь хаа сайгүй, байнга, нэгэн зэрэг хазаж байгаа мэт байдаг. Ингэж л мансууруулах бодис хүмүүсийн мэдрэлийг гэмтээж, аймшигтай, удаан үхлээр үхүүлдэг.

Ийм учраас мансууруулах бодис худалдаалдаг хүмүүс энэ дэлхий дээрхи хамгийн аймшигтай төрөлтнүүд. Хүний тархи толгой, энерги, залуу нас, маш



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснэ, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхсуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Та болон таны хайртай нэгний өвчнөөс  
үүдэлтэй зовлонтой хэрхэн нүүр тулах вэ?

нандин оюун ухааныг нь хөнөөх хорыг тэд худалдаалдаг. Мансууруулах бодис худалдаалдаг хүмүүс үнэхээр аймшигтай. Тэд энэ дэлхийд ямар их хор хөнөөл учруулж буйгаа ухаарч ойлговол, үүнийгээ зогсооно гэж би бодож байна. Тэд өөрсдөө хэрэглэдэггүй байж болох учраас үүнийг ойлгодоггүй байх. Хэрэв тэд хэрэглэдэг бол, тэдэнд байнга хангалттай байх учраас хорноос нь болж яваандаа үхэх л болно, гэвч тэгж их зовохгүй. Тэд хар тамхитай л үхэх болно, тэгээд л болоо—хэтрүүлэн хэрэглээд, түргэн үхэх болно, гэвч тийм ч их зовохгүй. Тиймээс тэд энэ дэлхийн залуусд ямар их гай зовлон тарьж байгаага мэдэхгүй байгаа.

Аймшигтай. Ямар аймшигтай болохыг харж байна уу? Ийм зуршлаа хаяж чадсан хүмүүс маш ховор. Энэ бол үнэхээр аймшигтай. Цаг үргэлж дэлхий маань хүнд хэцүү байдалтай тулгарч байна.

Үнэндээ мансууруулах бодис бол бид бүхний зайлсхийж болох зүйлсийн нэг учраас зайлсхийх ёстой. Мансууруулах бодисын худалдаа наймаа хийх, хэрэглэхийг уриалах, үүнтэй холбоотой зүйлс болон мансууруулах бодис зардаг, авдаг хүмүүсийг нуун дарагдуулах, санамсаргүй тохиолдлоор холбогдож

хохирогч болох зэргээс сэргийлж хол байх ёстой. Мансууруулах бодис, тамхи, архи гэх мэт зүйлсээс бид зайлсхийх ёстой. Энэ бол бидний зайлсхийж болох гамшиг учраас бид зайлсхийх хэрэгтэй. Мэдээж бид ямар ч үед, юунаас ч болж үхэж болно, гэвч бид өөрсөддөө болон бусдад зовлон шаналал таривал үйлийн үрийг нь авдаг.

Мэдээждайндажинч мөн адил. Дайныг өдөөсөн хүмүүс хамгийн хүнд үйлийн үрийг авдаг. Хэрвээ бид там руу очвол, тэнд маш олон янзын хүмүүсийг олж харах болно. Нэг өдөр ундаад тамд “дэлгүүр” хэсэхээр очъё гэж хүсвэл, очоод харж болно. Бараг л бүх алдартай алуурчид тэнд байдаг ба байнга зовж байдаг. Амьд байхдаа олон сая, олон тэрбум хохирогчдод учруулсан мэдрэмжээрээ зовж байдаг. Үүнийг л там гэдэг. Тэнд таныг хатгаж, сэрээдэх, хэрчих, нунтаглах чөтгөрийн хэрэг үгүй – ямар ч хэрэггүй. Таны мөнхийн хямрал таныг өдөр бүр хөнөөхөд хангалттай. Хичнээн олон хүн алж, тарчлаан зовооно, улам л их зовлонг илүү удаан хугацаанд эдэлдэг.

*Бид тамхи, мансууруулах бодис, архи гэх мэт зүйлсээс зайлсхийх ёстой. Энэ бол бидний зайлсхийж болох гамшиг учраас зайлсхийх хэрэгтэй.*



## 4-3 СЭТГЭЦИЙН ЭМГЭГ БА СЭТГЭЛ САНААГАА УДИРДАХУЙ

### Сэтгэл мэдрэлийн эмчийн эргэлзээнд өгөх хариулт

1989.10.28/АНУ (E)-37

**А:** Би сэтгэл мэдрэлийн эмч бөгөөд сэтгэл мэдрэлийн өвчнийг судалдаг. Хариулт шаардлагатай маш олон асуулт бий. Миний асуулт бол: Шинжлэх ухаанч хүн гэгээрлийн дараа, эдгээр асуултуудын хариултуудыг дээрээс хурдан авах боломжтой юу, эсвэл тэд зөвхөн өөрсдийн шинжлэх ухаанч аргад түшиглэн хариулт хайх хэрэгтэй юу?

**Б:** Шинжлэх ухааны судалгаанаас илүү хурдан хариултууд байдаг.

**А:** Тийм хариулт шууд ирдэг үү эсвэл ийм зүйл болно гэдгийг хүлээж болох уу?

**Б:** Тийм ээ, шууд зөн совингоор ирнэ. Бид тархиныхаа дөнгөж 5%-ийг л ашигладаг. Үүнийг эрдэмтэд төдийгүй бүх хүн мэдэж байгаа. Тэгэхээр тархины үлдсэн 95% нь маш их хүчин чадал, мэдээлэл, чадвар агуулдаг ч идэвхигүй байдаг.

Тархины энэ бүрэн хүчин чадлыг сэрээвэл, та маш олон жил судалгаа хийж байж хайсан бүх хариултуудаа авдаг. Заримдаа олон жилийн судалгааны үр дүн буруу байх нь ч бий.

Шинжлэх ухаанчид заримдаа зөв гэдгийг баталдаг ч, дараа жил нь өөрөөр баталж, үүний дараагийн жил дахин өөр баталгаа гаргадаг. Учир нь бид тархиныхаа бүх хүчин чадлыг ашиглахын оронд багахан хэсгийг хэрэглэдэг. Тэгэхээр гэгээрлийн арга замд шинэ юм байхгүй, нууцлаг юм ч байхгүй. Энэ нь та нарын бүх чадамж, оюун ухааныг бүрэн сэрээх л ганцхан зорилготой. Ерэн таван хувийн боломж бололцоо байгаа учраас та бясалгалаар хариултаа түргэн авдаг.

### Сэтгэцийн эмгэгийн шалтгаанууд

1993.04.27/ Австри (G)-61

**А:** Сэтгэцийн өвчтэй хүний дотор яг юу байдаг вэ? Сүнс “өвчлөх” боломжтой юу?

**Б:** Сүнс өвчлөх боломжгүй. Гэхдээ бид өөрсдийгөө өвчин, бие махбод, сэтгэцийн өвчтэй байна гэж үзвэл зовох магадлалтай. Үнэндээ Сүнс хэзээ ч өвддөггүй. Сэтгэцийн



доголдолтой хүмүүсийн хувьд, олон шалтгаан байдаг. Магадгүй ийм хүмүүс манай нийгмийн дарамт, шахалтыг тэвчиж чадахаа больсон, эсвэл хэт сул дорой байж болно. Эсвэл тэд өөрийн болгох боломжгүй зарим зүйлийг маш хүчтэй хүсдэг байж болно. Хэд хэдэн шалтгаан бий. Хүнд хайртай болтол нөгөөх нь эргүүлж хайрлахгүй байх гэх мэт тохиолдолд бага зэрэг өвддөг. Маш олон шалтгаан байдаг. Заримдаа багшгүй бясалгадаг хүмүүс асар хүчтэй дотоодын хүчийг хүчирч, дийлэхгүй байх нь ч бий. Тиймээс чиглүүлэх хүн, туршлагатай багшгүй бясалгах нь заримдаа аюултай байдаг.

### **Сэтгэл гутралд орсон хүмүүс бясалгаж болох уу?**

1995.01.10/ Сингапур (Е)-62

**А:** Багш аа, сэтгэл гутралд орсон хүн бясалгаж болох уу?

**Б:** Хэрэв тэд өнөөдөр миний хэлсэн зүйлийг ойлгож байвал, сургаалыг ойлгох чадвартай байвал бясалгаж болно. Учир нь заримдаа сэтгэцийн доголдол нь зөвхөн сэтгэл гутрал, нийгмийн хэт дарамт

шахалтаас үүсдэг. Энэ нь яг өвчин биш харин асуудлаас зайлхийх, нийгмийн дарамт шахалтаас зугатах арга хэрэгсэл болдог. Энэ нь түр зуурынх бөгөөд хүн эргэж сэргэх боломжтой. Мэдээж бясалгавал илүү хурдан сэргэх болно.

### **Сэтгэл санаагаа үр дүнтэй удирдах нь – Уураа зөв гаргахуй**

1999.11.21/ Израйль (Е) - 63

**А:** Уурласан, эсвэл гомдсон үедээ яавал дээр вэ? Яаж эдгээр мэдрэмжүүдийг болиулах вэ?

**Б:** Тэдгээрийг болиулах гэсний хэрэггүй. Уурлаж, гомдохоо болихыг оролдох хэрэггүй. Зүгээр л ямар ч эсэргүйцэлгүйгээр хурдхан мэдэрч өнгөрүүлээд, дараа нь илааршуул. Уур, гомдол, өвчин бүгд бие махбодын жам ёсны мэдрэмжүүд. Гагцхүү та нар уураа хэрхэн удирдахаа мэддэггүйд гол асуудал байна.

Энэ зүгээр. Хэрэв хэн нэгэн чамайг гомдоохоор зүйл хийвэл, гомдох нь мэдээжийн хэрэг. Чи чинь хад чулуу биш шүү дээ! Хэрэв хүмүүс чамд шудрага бус хандах юм уу, өдөөд байвал, уурлах нь

*Уур, гомдол, өвчин  
бүгд бие махбодод  
үүсэх жам ёсны  
мэдрэмжүүд.  
Гагцхүү та бүхэн  
уурыг хэрхэн  
удирдахаа  
мэддэггүй...*



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Ёсны, Зөв Амьдралын, Хэв Мавган, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Та болон таны хайртай нэгний өвчнөөс  
үүдэлтэй зовлонтой хэрхэн нүүр тулах вэ?

гарцаагүй. Энэ бол зүгээр. Гол нь ихэнх тохиолдолд уурлах нь үр дүнгүй байдаг гэдгийг ойлгох ёстой. Тиймээс хэрэв чи уурлах хэрэгтэй бол зүгээр л уурлаад өнгөр. Уураа хэт их хорьж, барих хэрэггүй, эс бөгөөс чи өвдөх юм уу галзуурах болно.

Уур бол жам ёсны мэдрэмж, гол нь тэрхүү мэдрэмжээ хэт удаан барих хэрэггүй, эс бөгөөс чи живнэ. Тэр нь өөрт тань болон өрөөл бусдад сайнгүй. Тэгэхээр уурал, үүнийгээ үгээр илэрхийл. Егөөдөж, гомдоох шаардлагагүй, гол нь өөрийн бодлоо ярьж илэрхийл. Ямар ч шалтгаантай байсан хамаагүй дахиж тийм байдал гаргахгүй байлгахын тулд яагаад уурласнаа хэл. Дахиж тэгвэл тэвчихгүй гэдгээ сануулаарай. Өөрийгөө ярьж ойлгуулаад, энэ бүхэнд цэг тавиад, дахин бие биенээ хайрлах хэрэгтэй.

Ихэнх хүмүүст бага залуугаас нь авахуулаад уур, гомдлоо илэрхийлж болохгүй гэж зааж сургасан байдаг. Тиймээс бид уурыг муу гэж бодоод хүчээр дардаг. Гэвч, эдгээр нь бидний дотор байгаа жам ёсны мэдрэмжүүд учраас яалтай билээ. Иймээс зүгээр л жамаар нь байлгах хэрэгтэй. Бид уурын жинхэнэ мөн чанар, өнгө төрхийг мэддэг учраас ууранд удирдуулахын оронд уураа удирдаж

сурахад л хангалттай.

“Чи намайг гомдоосон тул миний уур хүрч байна” гэдгийг бид мэддэг. Хэрэв хэн нэгэн чамайг цохивол, чи өвдөнө. Энэ бол байдаг л зүйл. Үүнийгээ зүгээр л хэл. Заримдаа хүмүүс буруу ойлголцсон байдаг. Ярилцах замаар нөгөө хүндээ тайлбарлах боломж олгодог. “Үгүй, би тэгэх гээгүй юм. Харин ийм утгаар хэлсэн” гэх мэт. Ингэвэл ямарч тохиолдолд нөхцөл байдал дээр дэнэ. Хэрэв нөгөө хүн санаатай үйлдээгүй бол чиний уур хүрэхээ болино. Харин үнэхээр санаатай ямар нэг муу зүйл хийсэн бол, чиний гомдож, өвдөж, уурласныг сонсоод ухаарч, өөрчлөгдөнө. Хэн хэндээ тустай. Эс бөгөөс, бид үргэлж л “Чи дандаа толгойны өвчин болох юм аа”, “Чи шүдний өвчин” эсвэл “Чи ямар нэг юмны өвчин” гэдэг үгийг сонссоор байх болно. (Инээнэ) Энэ үнэн шүү. Уурыг дараад байвал физик бие өвддөг. Тиймээс хортой уурыг дотогш залгин, дарж өөрийгөө хохироох хэрэггүй. Гарга, гэхдээ зөв аргаар.



*Хортой уурыг  
дотогш залгин,  
дарж өөрийгөө  
хохироох хэрэггүй.  
Гарга, гэхдээ зөв  
аргаар.*





*Сэтгэл гутралаас  
ухаан бодлоо  
ангигжруулахын  
тулд ямар нэгэн  
шинэ зүйл хийж  
үз.*

## **Өөрийгөө эрхлүүлж, хөл дээрээ эхлээд зогс**

1997.01.26/ Франц (Е)-46

Бурхан бидэнд сул болон давуу талын аль алиныг нь өгдөг. Жишээлбэл, олон тооны ижил хүйстнүүд их авьяастай байдаг. Тиймээс хэрэв чи өөрийгөө сул талтай гэж боддог бол амьдралыг чинь тэнцвэржүүлэхээр Бурханы чамд өгсөн давуу талуудыг олж илрүүл. Өөрийн сул тал дээр төвлөрч, өөрийн сэтгэл санааг мохоох хэрэггүй. Түүний оронд Бурханы өгсөн давуу тал, авьяасаа анзаарч, амьдралын эерэг зүйлсэд төвлөрч, өөрийгөө сэргээж урамшуул.

Сэтгэл гутралд автаж, цааш тэвчиж чадахгүй болсон үедээ өөртөө анхаарал тавь. Үргэлж орохыг хүсдэг үнэтэй гоё зоогийн газар ор, үнэнээс нь болоод авч чаддаггүй байсан хувцасаа ав. Өөрийгөө халамжлах хэрэгтэй. Чамтай ижил байдалд орсон өөр хүнд яаж хандах байсан шигээ өөртөө ханд. Түүнийг аргадаж, хамгийн сайныг зориулж, хамгийн сайн дэмжлэг, хайрыг өгч, урамшуулдаг шигээ. Хэрэв чи сэтгэл санаагаар унаж, дарамтанд орж, амьдрал утгагүй мэт санагдаж, үргэлжлүүлж чадахааргүй санагдаж байгаа бол өөрийгөө

урамшуул. Хамгийн чухал үед өөрөө өөрийгөө хамгийн сайнаар халамжил. Өөртөө маш сайн хандах хэрэгтэй. Хэрэв боломжтой бол хэрэгтэй зүйлсээ худалдаж ав. Дараа нь мөнгө, цаг хугацаа дахин олдох болно. Гол нь өөрийгөө нэгдүгээрт тавь. Эхлээд чи хөл дээрээ босох хэрэгтэй.

Өдөр бүр дэлгүүр хэсч, хамаг мөнгөө кофе шоп, үнэтэй хувцсанд үрж дуусга гэж би хэлээгүй юм шүү. Харин хамгийн их сэтгэл гутралд орж, цааш амьдарч чадахгүй мэт болсон үедээ хэмнэлттэй байх гэсний хэрэггүй. Өөрийгөө эрхлүүлэх хэрэгтэй, хамгийн ихээр өөрийгөө хайрла, тэгвэл хурдан сэргэж, босох болно. Гадагш гарч, хүмүүстэй ярьж, өөртөө хатан хаан шиг хандаж, мөнгө гаргаж, сэтгэлээ сэргээх зүйлд зарцуул. Үүнийг зөвхөн тийм үедээ л хий, өдөр бүр биш, боломжтой бол шүү дээ. Хэрэв боломжгүй бол их мөнгө шаардлагагүй, гэхдээ чиний дуртай зүйл байдаг тийм газарт оч. Өөрийн дуртай зүйлийг авахын тулд заавал үнэтэй газруудаар явах шаардлагагүй – шинэ хувцас, шинэ үсний засалт, буржийлгалт, шинэ нүүр будалт зэрэг чамайг даруй өөрөөр мэдрэхэд туслах зүйлс байдаг. Эдгээр зүйлс тийм ч үнэтэй биш.



Эрчүүд ч мөн адил. Гэхдээ заримдаа бид тодорхой дадал зуршилд баригддаг. Жишээ нь үргэлж хар хувцас өмсөх юм уу, хүзүүтэй цамц өмссөөр сэтгэл гутралд орж, нэгэн хэв маягт баригдаж, өөрчлөгдөхөө больдог. Шинэ зүйл оролдож, сэтгэл гутралаасаа гарна гэдэг нь өөрөө их чухал. Хэрвээ дандаа хар, бор, эсвэл цэнхэр хувцас өмсдөг бол цагаан, шаргал, ягаан гээд илүү цайвар өнгүүдийг өмсөөд үз. Сэтгэл санаагаа сэргээ.

дэлхий их гунигтай. Ийм ч учраас бид гарах арга замаа олох хэрэгтэй. Яг л хурдны зам дээр машин барьж яваад гарах гарцаа олохгүй байсаар байтал машины тань түлш дуусах юм уу эсвэл хэн нэгэн тантай мөргөлдсөнөөс болж осолд орохтой адил.

**А:** Яагаад ийм их азгүйтэл болон хүнд хэцүү зүйлс байдаг юм бэ? Энэ бүгдийг Бурхан зохицуулдаг уу?

**Б:** Үгүй, бид энэ дэлхий дээр амьдарч байгаа учраас үйл болон хариу үйлдэл гэж байдаг. Хүн бүр учир шалтгааны хуулинд захирагдахын зэрэгцээ нийт нийгмийн хамтын үйлийн үр гэж байдаг. Бүх муу энерги, муу уур амьсгал нь осол, гамшиг, гэнэтийн явдал, өвчин зэргийг үүсгэдэг. Муу энерги бидний муу бодол, үйлдэл, үг ярианаас үүсдэг.

Бүх зүйл өөрийн гэсэн энергитэй. Сайн үйл сайн энергийг бий болгодог. Тиймээс бидний үг, үйл, бодол цэвэр ариун байх учиртай. Ийм ч учраас бид Таван Сахилыг баримталж, веган буюу ургамлан хоолтон байх замаар орчноо ариутган цэвэрлэхийг зөвлөдөг юм.

#### 4-4 ЗОВЛОНГИЙН ЖИНХЭНЭ УТГА

##### Гай гамшиг, өвчин зовлон хаанаас улбаатай вэ

1993.04.29/ Бельги (F/E)-64

**А:** Хүчирхийлэл, хавдар, ослыг та яаж тайлбарлах вэ?

**Б:** Үйлийн үр буюу шалтгаан, үр дагаврын улмаас бий болдог. “Юу тарина, түүнийгээ хураана.” Яагаад өнгөрснийг харалгүйгээр одоог буруутгана вэ? Тэр чигээрээ бидний буруу биш ч учир шалтгаангүйгээр болдог зүйл гэж үгүй. Энэ



## Яагаад гэм зэмгүй бяцхан хүүхэд хүртэл зовдог вэ

1989.10.27 / АНУ (Е)-65

**А:** Би эмнэлэгт ажилладаг ба заримдаа их хүнд өвчтэй хүүхдүүдтэй ажиллах хэрэгтэй болдог. Тэгээд яагаад ийм ямар ч сонголтгүй, алдаа гаргах ч боломжгүй бяцхан хүүхдүүд тэгж их зовдог юм бол гэж боддог?

**Б:** Би чиний сэтгэлийг ойлгож байна. Би ч мөн адил тэгж бодоод, “Том хүн бол, алдаа гаргаад түүнийхээ төлөө үйлийн үрээ эдлэж болно. Гэтэл хүүхдүүд ямар ч гэмгүй шүү дээ” гэдэг байлаа. Гэхдээ одоо би учрыг нь мэддэг болсон. Энэ бол дахин төрдөг хуультай холбоотой. “Юутарина, түүнийгээ хураана.” Хэрэв чи энэ амьдралдаа хангалттай хураахгүй бол дараагийн амьдралдаа хураах болно. Төрсөн цагаасаа шууд хурааж эхэлдэг. Эс бөгөөс, бид Бурхны өршөөл тийм харьцангуй байгааг хэрхэн тайлбарлахсан билээ? Зарим нь өвчтэй, зарим нь асуудалтай, зарим нь сохор, зарим нь дүлий төрцгөөдөг.

Зүгээр л хамгийн сайнаараа байж бүхнийг Бурханд даатга. Эмчилж, эсвэл тусгаарладаг нь Бурхан юм. Туслах эсэх нь бидний мэдэх асуудал биш юм.

Бурхан хэзээд нигүүлсэнгүй, гагцхүү бид тарьсан үйлийн үрээ эдлэх ёстой. Эс бөгөөс, үүнийг тайлбарлах аргагүй юм.

Үүнд итгэхэд бэрх байж болно, гэхдээ тийм ч хэцүү зүйл бол биш. Хэрэв бид ямар нэг чанадаас халих арга замаар бясалгавал ухамсрын илүү дээд түвшинд хүрч, аливаа хүний өнгөрсөн амьдралыг хараад учир шалтгааныг нь олж мэдэх боломжтой. Тэгээд бидний сэтгэл тайтгарч, учрыг мэддэг юм.

Та нарыг зүрх сэтгэлээсээ ажилладаг болохыг тань мэдэхэд таатай байна. Гэсэн хэдий ч ажиллах бүрдээ өөрөө хувиараа оролцохгүй байхыг хичээ. Эс бөгөөс энергиэ алдах болно. Зүгээр л хамгийн сайнаараа байж Бурханд бүгдийг нь даатга. Анагааж эсвэл тусгаарладаг нь Бурхан юм. Туслах эсэх нь бидний мэдэх асуудал биш. Үнэндээ Бурхан зөвхөн бидний гарыг ашиглан туслахыг хүссэн хүндээ, туслалцаа авах эрхтэй хэн нэгэнд тусладаг. Харин үлдсэн нь зовлонгоор дамжуулан ямар нэг зүйлд суралцаж, ямар нэг цэвэрлэгээнд орох хэрэгтэй байдаг ба энэ нь дараагийн амьдралдаа илүүдээр байхын тулд юм. Учир нь бид бол эцэс төгсгөлгүйн үргэлжлэлд оршдог. Бид зөвхөн нэг удаа л төрдөг юм биш. Хэрэв тийм байсан бол сэтгэл гутрам

*Зүгээр л хамгийн сайнаараа байж Бурханд бүгдийг нь даатга. Анагааж эсвэл тусгаарладаг нь Бурхан юм.*





байхсан. Зуухан жил амьдраад дуусах бол Бурхны хувьд бүтээлч энергийн гарз болно шүү дээ. Тэр биднийг бүтээж, бид мөнх амьдардаг. Энэ амьдралдаа хийсэн алдаагаа бид дараагийн амьдралдаа цагаатгадаг. Энэ амьдралдаа төлж бараагүй зүйлсээ дараагийн төрөлдөө төлдөг, яг л байрны зээл авдаг шиг.

### Сүнсний Сонголт

1999.05.24/ Унгар (E)-66

**A:** Хүүхэд дөнгөж төрөөд хэдэн минут эсвэл хэдэн цаг болоод үхэх, эсвэл сэтгэцийн согогтой төрөх зэрэг нь ямар утгатай вэ?

**Б:** Сүнс энэ дэлхий дээр олон арга замаар өөрийгөө илэрхийлж болно. Бурхан сүнсээр тодорхой зүйлс хийлгэхээр гэрээ хийдэг, бид тэр бүгдийг нь ойлгож чаддаггүй. Жишээлбэл, Бурхныг мэдэхийн тулд зарим хувь сүнснүүд тахир дутуу байх сонголт хийдэг. Заримдаа эцэг эхийнхээ хайрыг сэрээхийн тулд тодорхой сүнснүүд төрөөд, удалгүй үхэх сонголт хийдэг.

Бид Бурхны зохицуулалтуудыг тайлбарлах эсвэл тоолох боломжгүй. Гэвч бүх зүйл бидний сүнслэг хөгжилд хамгийн

сайнаар нөлөөлдөг.

### Зовлонгийн жинхэнэ утга учир

1991.02.06/ Коста Рика (E)-67

Бид их зовохгүй бол зовлон гэж юу байдгийг мэддэггүй. Мэдэхгүй байж бусдыг ойлгоно гэдэг хэцүү. Хэрэв бусдыг ойлгож, мэдрэлгүй шүүмжилбэл, дараа нь бид тэдний нөхцөл байдлыг ойлгохын тулд өөрсдөө ижил нөхцөл байдалд зовлон туулахад хүрдэг. Заримдаа, ийм байдаг. Тэгэхээр бидний зовлон ямар ч шалтгаангүй биш юм. Магадгүй өнгөрсөн амьдралдаа бид энэрэнгүй байхад хангалттай сайн суралцаагүй байж болно. Магадгүй бусад төрөлтнүүдийг ойлгож, мэдрдэггүй байсан байж болно, тиймдээ ч энэ амьдралдаа бид зовлон гэж юу болохыг мэдэх гэж бага зэрэг зовно. Ямар ч зовлон амсалгүйгээр энэрэнгүй байна гэдэг их ховор тохиолдол. Хэрэв бид хувьдаа зовлонгүй байж бусад төрөлтнүүдээ маш сайн ойлгон, мэдэрч байвал, бид азтай, ба бидний амьдрал олон зовлонгоос чөлөөлөгдөнө.



## 4-5 ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ТАЛААРХ ЗӨВЛӨГӨӨ БА ХАРИУЛТ

### Эмнэлгийн ажилтанд өгөх зөвлөгөө

#### Хэрхэн сөрөг энергийг өөртөө шингээхгүй байх вэ

1999.12.30/ Тайланд (E)-68

**А:** Би өдөр бүр маш олон өвчтэй хүнтэй ажилладаг. Өвчтөнтэй харьцахдаа Ариун Нэрсийг уншихаас гадна өөрийгөө хамгаалах арга байдаг уу?

**Б:** Чи өөрийгөө хамгаалахгүй байсан ч зүгээр. Тэдний өвчнөөс хамгаалах тухай асууж байна уу эсвэл энергиэс хамгаалах талаар асуув уу?

**А:** Заримдаа бүр ойртож очмооргүй өвчтөн байдаг.

**Б:** Хэрэв чиний санаа зовоод байвал Ариун Нэрсээ тасралтгүй унш, дараа нь гараа, эсвэл тухайн өвчтөнд хүрсэн биеийнхээ бүх хэсгийг сайтар угаа. Мөн боломжтой бол нимбэг жимс олж ав, ажлаа дуусгаад эсвэл нимбэг ойр байвал боломжтой үедээ нимбэгээр угаа. Энэ нь энерги, далд холбоосыг илүү сайн тасалдаг. Нимбэг, давс хоёрыг хэрэглэ, гэхдээ багаар:

хэдэн дусал нимбэгний шүүс, хэсэгхэн давс. Хурдхан угаагаад, зайлаад дараа нь гараа доод тал нь долоон удаа маш хүчтэй сэгсэр, тэгвэл далд холбоосыг таслах болно.

Хэрэв танд таагүй үед тань энэ тайтгарахад тань тустай байвал ингэж байгаарай. Энэ тустай байдаг. Яг долоон удаа биш байж болно, илүү байсан ч болно. Долоо дахь удаагийн дараа, гараа бүр хүчтэй сэгсэрч болно. Чи нэгэнт гараараа өвчтөнүүдэд хүрдэг болохоор гараа угаагаад, дараа нь шууд сэгсэр, тэгээд маш их усаар зайлаарай.

### Хайр энэрэлтэй байж дотооддоо Залбир

1995.10.27/ Формоса (E)-69

Өвчтөнтэй харьцах тоолондоо үргэлж хайрлаж, Ариун Нэрсээ уншин дотооддоо, Их Багшаас танд туслахыг хүсэн залбир.

Дараа нь харин гараа маш сайн угаагаад, боломж л олдвол, далд холбоосыг таслахын тулд гараа сэгсэрч байгаарай. Тэгээд гэртээ хариад нимбэг, давстай усаар угааж, зандан модны тос эсвэл өөр тос биендээ түрхэн үлдсэн байж болох аливаа сөрөг холбоосыг тасал.



## Сүнслэг хөгжил, зүүд, эмчилгээний харилцан нөлөөлөл

1987.08.30/ Формоса (С)-70

Заримдаа бид тодорхой сүнслэг түвшинд хүрмэгц саад бэрхшээлтэй тулгарах магадлал нэмэгддэг. Тэдгээрийг тоолгүй, сүнслэг хөгжилдөө тууштай байгаарай. Саад бэрхшээл тулгарах тусам илүү даруу төлөв байж, бясалгал дадалдаа илүү хичээх хэрэгтэй. Заримдаа, бие чинь өвдөх үед та нар “Бясалгах тусам илүү эрүүл болох ёстой биш билүү?” гэж боддог. Тэгэх албагүй! Эхэндээ чи эрүүл байсан байж болно. Жишээлбэл надтай уулзмагцаа өвчин тань эдгэрчихлээ гэхэд та шуналтай учраас илүү түргэн бясалгах хэрэгтэй юм байна гэж бодно! Надтай уулзсаны дараа таван минутанд өвчин тань эдгэрсэн тул та илүү их бясалгах тусам бүр эрүүлжинэ гэж боддог. Ихэнх хүмүүс өөрсдийн бие, эд баялаг, аюулгүй байдалд илүү санаа зовдог. Илүү их бясалгаж, суралцах тусам тэд эрүүлжиж, яг л Шүе Рэнгүй (эртний хятадын ширүүн генерал) эсвэл Геркулес шиг маш хүчтэй болно гэж тэд боддог. Гараа нэг далайхад нь арван эр ойчно. (Инээлдэв) Зарим хүмүүс намайг дагаж, Арьяабалын аргаар бясалгах аваас өөрсдийгөө ийм болно гэж төсөөлдөг. Тэд тийм болно,

гэхдээ бас олон дээд түвшинд хүрч, их өөрчлөгддөг!

Заримдаа сүнслэг хөгжлийн тодорхой түвшинд хүрэх үед бие тань тийм сайнгүй болж мэднэ. Яагаад гэвэл өмнө хэлж байсанчлан бие тань асар их “хүч”-ийг тэсч дийлэхээргүй сул дорой байдаг. Биеийн хэлбэлзэл хэт хурдтай өөрчлөгдөх үед бид өвдсөн мэт болдог. Ямартай ч, бид үнэхээр өвчлөөд байгаа юм биш, санаа бүү зов. Хэрэв бидний итгэл бишрэл хангалттай хүчтэй биш бол энэ түвшинд хүрээд бид “Хачин юм! Яагаад би Багшийг дагаад байгаа ч улам өвдөөд байна?” гэж бодон амархаан орхиод явдаг. Үүнээс болсон юм биш! Гол шалтгаан нь та нарын хэлбэлзэл өөрчлөгдсөн байдаг. Хүний биед маш олон хортой зүйлс, хий байдаг. Бид уурлах, эсвэл үзэн ядах үед хортой хий биенд үлддэг.

Би дөнгөж сая зүүдний талаар ярьж байлаа. Яагаад би өвчний талаар ярьж эхлэв? Учир нь зарим өвчин зүүдэнд эмчлэгдсэн тохиолдлууд байдаг. Манай нэг авшигтан авшиг хүртсэнийхээ дараа ирэхээ больсон юм. Гэтэл түүнийг өвчтэй байхад Багшийн хувилгаан дүр түүнийг эмчлэхээр очсон. Тэр сүүлд нь эдгэрчихээд сэтгэл нь маш их хөдөлж, надтай дахин ирж уулзсан. Эс бөгөөс, бнд түүнтэй



*Ихэнх хүний хувьд зүүд маш чухал байдаг. Хэрэв тэд унтаж байхдаа зүүдлэхгүй бол өвчин тусах нь бий. Заримдаа, өдрийн цагаар бид өөрсдийн үзэл бодлыг илэрхийлж чадахгүй бол, шөнө түүнийгээ гаргах юм уу, заримыг нь суллаж тавьдаг. Эс бөгөөс ядарч, сэтгэлийн хямралд орсон мэт мэдрэмж төрнө.*

дахин уулзах боломжгүй байлаа. Тэр итгэл бишрэлгүй байсан учраас зүгээр л авшиг хүртчихээд алга болчихсон!

Ихэнх хүний хувьд зүүд маш чухал байдаг. Хэрэв тэд унтаж байхдаа зүүдлэхгүй бол өвчин тусах нь бий. Зүүд гэж юу вэ? Заримдаа, өдрийн цагаар бид өөрсдийн үзэл бодлыг илэрхийлж чадахгүй бол, шөнө түүнийгээ гаргах юм уу, заримыг нь суллаж тавьдаг. Эс бөгөөс ядарч, сэтгэлийн хямралд орсон мэт мэдрэмж төрнө. Эсвэл өдөр бид хэн нэгэнд уурлаж, үзэн ядсан ч, түүнийгээ илэрхийлж, гаргаж чадаагүй байх юм уу эсвэл тэгэх нь зохимжгүй байсан бол, эсвэл гэр бүлийн уур амьсгалыг эвдэхийг хүсдэггүй учраас хэлж зүрхэлдэггүй. Жишээлбэл, бид уурласан ч өөрсдөөсөө өндөр албан тушаалтай дарга, өндөр түвшний Багш (Багш инээнэ) хүмүүст өөрсдийгөө илэрхийлж зүрхэлдэггүй. Оронд нь зүүдэндээ уураа гаргадаг.

Зодооны урлагаар хичээллэдэг хүмүүс хороо гадагшлуулах аргатай байдаг учраас тэгж их зүүдлээд байх шаардлагагүй. Ямартай ч ихэнх хүнд зүүдлэх нь маш чухал байдаг. Зүүд үгүй бол, бид магадгүй өвдөнө, учир нь бид биенд байгаа хортой хийгээ гаргахгүй байна гэсэн үг юм. Тиймээс л өвчтэй хүмүүс унтаж чаддаггүй. Илүүдэл

хортой хий болон хэрэггүй бодлууд нь биенд нь хуралддаг учраас унтаж чадалгүй өвчин нь улам л дорддог, яагаад гэвэл Сайн бодлууд хүртэл хуримтлагдаад ирэхээрээ хэрээс хэтэрдэг.

Зүүдлэх үед биднийг өдрийн турш зовоосон зовлон зогсож, хортой хий гадагшлах юм уу биелэгдээгүй хүслүүд сулардаг. Зүүдэндээ бид оюун санаагаа тодорхой түвшинд тайвшруулж, зугаацуулахын тулд төсөөлөлд автаж, баяр хөөртэй байдаг. Жишээлбэл, мөнгөнд маш дуртай хүн өөрийгөө маш баян байгаагаар зүүдэлж болно. Ядаж л зүүдэндээ амарч тайвшраад, цаг юм уу, цаг хагасын хугацаанд баян байхын жаргалыг эдэлдэг. Бодит амьдрал дээр тэгтлээ тарчлан шаналахгүй учраас энэ нь түүнд тустай юм.

## Болор чулууны энерги

1998.12.16-18/ АНУ (Е)-71

**А:** Үдшийн мэнд Багш аа. Өнгөрсөн хоёр өдөр би олон үзэсгэлэнтэй, гайхалтай хүмүүстэй учирсан ба нэг хүн болор болон түүний энергийн талаар маш их мэдлэгтэй байсан. Би өөрөө нэг болор зүүсэн байсан ч, тэдгээрийн хүчийг огт мэдрээгүй. Гэтэл



*...болороос илүү  
агуу хүч гэж бий.  
Үүнийг хүмүүст  
сануулахыг хичээ,  
тэр нь илүү  
үлдэцтэй бас  
анагаах хүчтэй.*

тэр хүн болорын энергийг ашиглах талаар тодорхой билиг ухаан, мэдлэгтэй байсан. Гэвч авшгийн жижиг хөтөч номон дээр зарим хүчийг ашиглаж болохгүй гэсэн байсан санагдана. Миний бодлоор тэр ойлгохдоо хэрэв Арьяабалын бясалгалын аргаар бясалгавал энэ чадвараа орхих ёстой гэж бодсон байсан. Үүнийг нь би ч сайн хүлээн зөвшөөрч чадахгүй байна. Хэрэв тэр тийм их хайраар дүүрэн, хүмүүст туслахыг хүсч байвал яагаад тэгэх нь муу байдаг билээ? Энэ нь муу юу, тэр тэгэх ёсгүй юу?

**Б:** Оролдоод үз.

**А:** Энэ муу зүйл биш үү?

**Б:** Биш.

**А:** Тун сайн. Би бас тэгж бодоогүй. Би зүгээр л тодруулахыг хүссэн юм. Тэгэхээр тэр ч бас тэгж бодоод хэрэггүй юм байна.

**Б:** Гэхдээ болор бол болор, Бурханы хүч биш. Жишээ нь тэр бол эм, ургамал шиг магадгүй түр зуурын л хэрэглээ. Тиймээс зүгээр л нэг нэмэлт зүйл болохоос биш хамгийн хүчтэй нь биш, өөр зүйлгүй. Хэрэв хүмүүс тиймэрхүү гадаад зүйлсэд хэт их хүлэгдэх юм бол сайнгүй.

Та нар хэдийнэ хэт их гадаад зүйлсээс хамаарч, түшиглэж байдаг – жишээ нь эмч, эм тан, болор, шидийн хүч г.м. Тиймээс та нарыг над дээр ирэхэд чинь би “Цаг нь болжээ. Нааш ир. Та нар илүү том болор тэнд хүртэх болно. Түүнийг ашигла, тэр нь мөнх, үүрд орших ба ямар ч үнэгүй. Та нар өмсөж, зүүх ч хэрэггүй, өнгөлөх ч шаардлагагүй, мөн алдана гэж айх ч хэрэггүй” гэж би хэлсэн.

Тийм жижиг сажиг тоглоомоор цэвэрлэх эсэх нь чиний хэрэг. Ямартай ч, тэр бүгдийг та нар зүүж болно, та нарт тустай санагдвал надад асуудалгүй. Гол нь тэр бүгдээс хамааралтай болж, хүлэгдэх хэрэггүй, өөр зүйлгүй.

Би хүмүүст болор эмчилж, анагаадаг гэж сургаж ярьдаггүй, учир нь болороос илүү агуу хүч гэж бий. Хүмүүст тэрийг л сануулахыг хичээ, тэр нь илүү үүрдийн бөгөөд анагаагч байх болно.

### Бясалгал бол аугаа ариутгагч

2002.09.28/ Коста Рикагийн Төвтэй Хийсэн Видео

Конференц (E)-72

**А:** Бид веган, гэтэл ямар нэг байдлаар мах иддэг хүнээс цус сэлбэх шаардлагатай





болж, дараа нь үргэлжлүүлэн бясалгавал, бидний сүнслэг хөгжилд энэ нь хэрхэн нөлөөлөх вэ?

**Б:** Хэрэв яаралтай хагалгаа хийлгэх шаардлагатай болох юм уу түргэн тусламжаар цус сэлбэх шаардлага гарвал зүгээр л хийлгэ, тэгээд дараа нь илүү бясалга, учир нь бясалгал чиний авсан бага хэмжээний цусыг бүрэн ариутгаж, цэвэрлэнэ. Түүнээс гадна, бидний бие тогтмол өөрчлөгдөж, хэрэггүй зүйлсийг гадагшлуулж байдаг, тиймээс бага зэргийн цус сэлгэлт нь богино хугацаанд чиний биенээс гадагшилж, оронд нь веган төрлийн цус болон ариутгагдан, цэвэрлэгдсэн байх болно. Тиймээс тэгж их санаа зовох шаардлагагүй, тэгээд хэрэв мах иддэг хүнээс цус сэлгэж авбал тухайн цусны эзэн болоод махаа өгсөн амьтан зэрэг нь бүгд чамаас буян хүртэх болно, тиймээс энэ бүгд зүгээр. Тийм, бясалгал бүгдийг цэвэрлэж, ариусгаж чадна. Тэгээд ч тэр нь зөвхөн богино хугацаанд шүү дээ, тиймээс тэрийг ядаж төдөхгүй хурдан биеэсээ та гаргах болно, санаа зовох хэрэггүй.

## Сүнслэг эмчилгээний үр дагавар

1993.06.12/Тайланд (E)-73

**А:** Авшиг хүртсэний дараа бид бусад хүмүүсийн өвчинг эдгээхийг зөвшөөрдөггүй. Үүний шалтгаан юу вэ?

**Б:** Зөвшөөрдөггүй биш, харин тэгэхгүй байхыг та нарт зөвлөдөг. Ингэсэн нь дээр байдаг юм. Учир нь гэгээрсний дараа, та нарт хүмүүсийг эдгээх гэж ямар ч үйлдэл хийх шаардлага байхгүй. Тухайн хүн таныг бодоход, эсвэл танд залбирахад автоматаар эдгэх болно. Энэ нь аль аль талдаа илүү дээр юм. Эс бөгөөс хэрэв та тэднийг эдгээсэн гэдгийг мэдэх юм бол тухайн хүн танд хүлэгдэх болно. Өөрсдийн дотоодын анагаах хүчийг олохын оронд тэд таныг тахин шүтэж эхлэнэ. Өөрсөндөө түшиглэхийн оронд, танаас хамааралтай болно. Энэ бол боолчлол. Энэ бол хамаарал. Энэ бол эрх тэгш байх сургаалийн эсрэг бөгөөд гэгээрлийн сургаал биш.

Тэгэхээр юу ч хийлгүй эдгээх үед та нарын би-үзэл нэмэгддэггүй. Энэ нь бас л та нарт сайн. Олон хүн надад залбираад, миний ачаар эдгэрсэн гэдэг ч би хэзээ ч юу ч хийж байгаагүй.



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Та болон таны хайртай нэгний өвчнөөс  
үүдэлтэй зовлонтой хэрхэн нүүр тулах вэ?

Тиймээс, надад бардамнах шаардлага байхгүй. Би юуг ч өөрийн ач тус гэж ам гарахгүй. Аливаа амжилт, үр дүнд бахархаж л байвал бид хуурмаг буюу маяагийн зам мөрийг дагаж байгаа нь тэр. Тиймээс би та нарт би-үзэлгүй бясалгаж, суралцах, бардамнал, бахархалгүй зам мөрийг заахыг хичээдэг. (Алга ташив)

### Өнгөрсөн рүү буцаж очих нь өндөр түвшний эмчилгээ биш

1994.01.02/ Тайланд (E)-74

Би хүртэл заримдаа өнгөрсөн рүү очиж ямар нэг зүйл шалгах хэрэг гардаг. Бүр 99.9% гарцаагүй, үнэхээр шаардлагатай бол тэгдэг. Гэхдээ тун ховор тохиолдолд. Би ингэх дургүй бөгөөд маш цөөн тохиолдолд л өнгөрсөн рүү очдог, учир нь бидэнд одоод хийх зүйл хангалттай их байна. Заримдаа өөрийгөө эмчлэхийн тулд өнгөрсөн рүү очиж, юу хийснээ мэдэж, асуудлын мөн чанарыг ухаарах нь үр дүнтэй байдаг. Гэсэн хэдий ч сүнс хэзээ ч өвддөггүй. Сүнс хэзээ ч өнгөрсөн, одоо, ирээдүйг туулж байгаагүй.

Ийм эмчилгээ нь төдийлөн сайн биш. Зөвхөн бидний оюун ухаан, физик бие, зөн мэдрэмжинд л тустай. Гэхдээ тийм

ч муу зүйл биш. Зүгээр л өндөр түвшний эмчилгээ биш юм. Тийм ч учраас бид ихэнх тохиолдолд өнгөрснийг мэдэх хэрэггүй, эсвэл мэдэх ёсгүй байдаг.

Их Багш биднийг зовоохгүйн тулд өнгөрсөн амьдралуудыг маань нэг их мэдүүлэхгүй байхыг хичээдэг. Бид зүгээр зөн билгийн аргаар өөрсдийгөө эмчилж, сэтгэл санаагаа илүү тайтгаруулчихаад дуусах биш, харин одоогийн нөхцөл байдалтайгаа тэмцэх замаар түүнийг даван туулж хөгждөг. Заримдаа зовж, тэмцэх сэтгэл нь бидэнд маш сайн байдаг. Биднийг хүчтэй болгодог!

Маш ховор, тун ховор тохиолдолд буюу бүр тэмцэх ч чадалгүй, сул дорой үед, эсвэл илүү дээд түвшний ухамсар магадгүй тэдэнд одоо байгаа байдлыг нь хүлээн зөвшөөрүүлэхийн тулд, эсвэл амьдралынх нь маш их дарамттай мэдрэмжүүдийг нь тэнцвэржүүлэхийн тулд, мөн өнгөрсөнөөс одоо руу, одоогоос ирээдүй рүү шилжих үед тайван байлгах гэж тэдэнд өнгөрсөн амьдарлаа ойлгоход нь тусладаг. Бусдаар бол ихэнх тохиолдолд бид илүү хүчирхэг болохын тулд чадлынхаа хэрээр тэмцсэн нь дээр.

*Сүнс хэзээ ч өвддөггүй. Хэзээ ч өнгөрсөн, одоо, ирээдүйн алиныг ч туулдаггүй.*





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зөв Амьдралын Хэв Маягт, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Энэ тохиолдолд бнд мэдлэг болоод сүнснийхээ хүчээр тэмцдэг, харин оюун ухаан, бичигдсэн зүйл юм уу доод түвшний ойлголтуудаар биш. Өнгөрснийг мэдэхгүй бол, оюун ухаанаараа мэдэхгүй бол бнд сүнснийхээ хүчээр тэмцдэг. Гэсэн хэдий ч бид бүгдийг мэдэж байдаг. Сүнс мэдэхийг хүсвэл бүхнийг мэдэх боломжтой. Гэхдээ үүнийг оюун ухаанаараа мэдэх шаардлагагүй. Тэгсэн тохиолдолд бнднийг ахин дахин буцаан авчирдаг чөтгөрийн тойрог гэдэг зүйлээс гарах гэж тэмцдэг!

### Бурханы адислал бусдыг эдгээхийн тулд надаар дамждаг

1999.05.24/ Унгар (E)-66

**А:** Багш өвчтэй хүмүүсийг эмчилж чадах эсэхийг асуумаар байна.

**Б:** Би юу ч хийдэггүй. Би зөвхөн Бурханд хэрэгтэй үедээ хүссэн хүндээ шаардлагатай зүйлсийг нь хийх боломж олгодог. Миний ачаар эдгэрсэн гэдэг хүмүүс байдаг ч үнэндээ тэр бүгд Бурхан гэдгийг та нарт хэлье. Би бол зүгээр л зэмсэг төдий юм. Бурханы адис Түүний сонгосон нэгнийг эдгээхээр надаар дамждаг. Ийм зүйл үнэхээр болдог.

Та болон таны хайртай нэгний өвчнөөс  
үүдэлтэй зовлонтой хэрхэн нүүр тулах вэ?



### Амьдралынхаа Бүх Талбарт Эрүүл Байх нь Зовлонг Багасгадаг

2002.09.01/ АНУ (E)-94

**А:** Би бие махбодын өвчин болоод өвдөлтийн талаар асуумаар байна. Тэдгээр нь бидний туулж буй сорилт уу эсвэл хичээл үү?

**Б:** Үйлийн үр. Гэхдээ тэдгээрийг бид бүгдийг хүссэн үедээ багасгах боломжтой. Нэгдүгээрт, сүнслэг бясалгал хий. Өдөр бүр өөрийн анагаах хүчтэйгээ холбогд. Хоёрдугаарт, эрүүл амьдралын хэв маягаар амьдар. Гуравдугаарт, цаг үргэлж аз жаргалтай байж бүх зүйлийн эерэг талыг нь хар. Дөрөвдүгээрт: бие махбод, сэтгэл санаа, оюун ухаан, сүнслэг оршихуйгаа хүчирхэгжүүлэхийн тулд өдөр бүр илүү ихээр залбирч, бясалга. Эрүүл амьдрах хэрэгтэй. Веган хоол бол хамгийн эрүүл нь. Энэ нь тустай.



## Ургамлан Хоолтон байж, Баатар бол!

Хэрэв хүн болгон бясалгаж, амьтны амь таслаагүй, эрүүл зөв хооллолттой байсан бол энэ дэлхий аль эртнээс энх тайван болж, өлсгөлөнгийн асуудал байхгүй байх байсан. Өөрсдийн эд хөрөнгөө золих шаардлагагүй, зүгээр л махан хооллолтоо золь. Энэ дэлхийг аварч, өөрсдийн эрүүл мэнд, улсынхаа эд баялгийг хамгаалахад энэ л хангалттай. –Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

(Хүн Төрөлхтөнд тохирсон төгс хооллолт – Бүлэг 2-2)





# 5 ГЭРЭЛ, АЯЛГУУНЫ БЯСАЛГАЛЫН ӨӨРИЙГӨӨ АНАГААХ УВИДАС

“Яаж ус биеийг цэвэрлэдэг вэ? Зүгээр л цэвэрлэдэг. Усыг биен дээрээ гоожуулаад, бага зэрэг савандаад усаар зайлахад хир, бохир арилдаг. Үүний нэгэн адил, бидний оюун ухаан үл үзэгдэх муу бодол, сөрөг бодлоор бохирдсон байдаг. Хэрэв өндөр түвшний хэлбэлзэл бүхий Аялгууг ашиглаад байвал тэр нь доогуур түвшний хэлбэлзлийг зайлуулдаг, яг л зарим цахилгаан хэрэгслүүд шиг. Энэ их метафизик ухагдахуун, гэхдээ үнэхээр цэвэрлэдэг, тийм ч учраас та нар улам бүр дээрдсээр, сайжирсаар байдаг...”



## 5-1 АНАГААХЫН МЭДЛЭГ БЯСАЛГАЛААС ЭХТЭЙ

### ШИНЖЛЭХ УХААН БА ТҮҮНЭЭС ЧАНАД – “ХООСОН ЧАНАР”-ЫГ СУДАЛЖ БАЙСАН ЭРДЭМТЭН ТЕСЛА

1994.01.01 /Тайланд/

Бидний бясалгалдаа үздэг жинхэнэ хоосон чанарыг ШУ-аар баталж чадсан Никола Тесла (1856-1943) хэмээх Барууны агуу нэгэн эрдэмтэн байсан байна. Хоосон чанарыг хүмүүс Бурхан, Бурхны Орон, Будда Чанар, энерги, эсвэл квантын онол гэж нэрлэдэг. Энэ бол бодитой бөгөөд хоосон чанар оршин байдаг нь үнэн.

Бясалгах үедээ бид өөрсдийгөө хоослон, бүх зүйлсийн жинхэнэ эдийг бий болгогч хоосон чанарт нэвтэрдэг. Оргүй хоосноос бий болсон тэрхүү эд нь бидний дотоод оршихуйд урсан орсноор бнднийг улам дээрдүүлж, ухаалаг болгодог. Энэ түвшинд л Тесла хүрсэн хэрэг. Жинхэнэ хоосон чанарын оршнолоос л бүх зүйл бий болсон юм. Би ч, та ч, бүгд үүнээс ирсэн. Харин бид нэгэнт энэ хэлбэрт нягтшин амьдарч байгаа бол үүнийгээ таашаан амьдарч болно.

Тесла бусад эрдэмтдийн адил бүх зүйлс бидний бодож байгаа шиг хатуу биетэй биш гэдгийг мөн баталсан юм. Бас Будда бндний биес бол хуурмаг үзэгдэл гэдэг. Үүнд нууцлаг юм байхгүй. Эдгээр нь бүгд ШУ-ын үндэслэлтэй.



Nikola Tesla

Бнд дотоод руугаа харах үед физик бие, матери зэргийг алийг нь ч олдоггүй, харин оронд нь жинхэнэ оршнол, жинхэнэ энергийг олдог. Бид үүнээс л ирсэн юм.

Бид өөрсдийгөө энэхүү бие махбодь гэж үзэхээ больсон цагт тэндээс ирснээ олж ухаардаг. Бүх зүйлсийн анхдагч үүсэл нь тэрхүү жинхэнэ энерги юм. Тесла үүнийг хэлсэн. Бнд энэхүү хоосон чанар, жинхэнэ оршнолын эдтэй холбогдон түүнийг салган авч чадвал түүнийгээ ашиглан юуг ч хийж болно. Шатахуун тос хэрэглэж, дэлхийгээ дээрэмдэн хохироолгүйгээр үнэгүй эрчим хүчээр ажиллах машин, онгоц гээд бүхнийг бүтээх боломжтой.

Магадгүй ирээдүйд бясалгал бол бодит зүйл гэдгийг батлах эрдэмтэд олон гарч ирнэ. Бнднийг механик бие, ухаалаг



тархиа ашиглан бясалгалаасаа энерги авч байх зуур тэд шинжлэх ухаанаар оргүй хоосноос жинхэнэ бодис гаргаж болох юм. Чухам тэр үед бид хаанаас бий болж, хаашаа буцах хэрэгтэйгээ олж мэдэх юм. Бид анхнаасаа энэхүү бие махбод биш гэдгээ ойлгох болно. Сүнслэг бясалгалын нууцлаг талууд нь үнэндээ нууц жигтэй зүйл биш гэдгийг ШУ-аар тайлбарлах хэрэгтэй.

### **ФИЗИК ЕРТӨНЦӨӨС ЧАНАДАД АНАГААХ АРГЫН ТАЛААР ЗЭРВЭС**

1985.08.03 (Формоса Е/С) -76

Би та бүхэнд бусад гаригуудын талаар зарим зүйлийг хэлэхийг хүсч байна. Бидэнд олон бие байдаг бөгөөд тэдгээр нь бүгд өөрсдийн нэртэй. Жишээ нь физик бие болон сэтгэл зүйн гээд өөр төрлийн бие байдаг гэе. Дарс ууж, тамхи, мансууруулах бодис зэргийг хэрэглэдэг хүмүүс өөрсдийн махан биеийг гэмтээгээд зогсохгүй сүнслэг биеэ гэмтээж байдаг. Тэднийг нас барсны дараа Диваажны хүмүүс эндхийн эмч нар шиг анагааж эмчлэх хэрэгтэй болдог.

Их урт удаан хугацааны турш эмчлэгдсэний дараа тэд эдгэрч, дахин хүмүүн төрөлтөн болж төрдөг. Тэд сурах

ёстой зүйлээ сурах хүртлээ ийм олон зүйлийг туулдаг. Тэгээд тэд сүнслэгээр бясалгахыг хүсч улмаар илүү дэвших боломжтой.

“Сугар” хэмээх өөр нэгэн гараг дээр янз бүрийн хүмүүст зориулсан иймэрхүү олон жижиг “эмнэлэг” байдаг. Тэр Ариун Газрын хүмүүс нь их өндөр түвшний сүнслэг, билиг ухаантай хүмүүс юм. Бараг бүх хүмүүс нь Их Багш зэрэгт бараг л хүрсэн, ихэнх нь Их Багш болох боломжтой. Тэд ийм өвчтөнүүдэд эм, тариа, тоног төхөөрөмж хэрэглэдэггүй. Эмчлэхдээ төрөл бүрийн энерги, туяа эсвэл гэрлийг ашигладаг. Яг л энэ дэлхийд хорт хавдартай хүмүүсийг эмчлэхэд лазер туяа ашигладагтай ижил.

Эдгээр хүмүүс л илүү өндөр түвшний эрдэмтэд, илүү дээр шинжлэх ухаанчид юм. Тэд хүрээлэн буй орчны энергийг хэрхэн өөрчилж таныг дээрдүүлэх вэ гэдгийг мэддэг. Яг л дэлхий дээр туссан нарны гэрлийг энерги, цахилгаан эрчим хүч болгож чаддаг сайн эрдэмтэнтэй адилхан гэсэн үг.

“Сугар” нь эдгээр Диваажингуудын нэг юм. Нэрэнд нь бүү хүлэгд. Яагаад гэвэл Диваажин ганцхан байдаггүй. Хүмүүсийг ийм замаар эмчилдэг өөр олон Диваажин



*Эдгээр хүмүүс  
л илүү өндөр  
түвшний  
эрдэмтэд, илүү  
дээр шинжлэх  
ухаанчид юм.  
Тэд хүрээлэн буй  
орчны энергийг  
хэрхэн өөрчилж  
таныг дээрдүүлэх  
вэ гэдгийг мэддэг.*



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгн, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Гэрэл, аялгууны бясалгалын  
өөрийгөө анагаах увидас

байдаг. Мөн бусад Ариун Газрын өөр олон оршихуйнууд үргэлж бидэнд тусалж байдаг. Тэд өвчтөнүүдэд, Дэлхийн хүмүүс, тамын төрөлтнүүдэд туслахын тулд гэрлийн энергийг ашигладаг. Тэд ядуу, хөөрхийлөлтэй олон хүмүүст, мөн залбирч, зовж шаналж буй хүмүүст тусалдаг юм.

### АНАГААХ УХААНЫ МЭДЛЭГ НЬ УХАМСРЫН ӨНДӨР ТҮВШНЭЭС ЭХТЭЙ

1998.05.09 Солонгос улс (E)-77

Тай Чи Чуан /Тулааны Урлаг/ эсвэл Хатха Йог зэрэг бясалгалын анагаах ухааны мэдлэг болон ургамал, эм тангаар эдгээх бүх л мэдлэгүүд ухамсрын өндөр түвшнээс гаралтай. Йогчид бясалгах үедээ заримдаа аяандаа л хийчихдэг. Хамгийн өндөр биш тодорхой түвшинд бие өөрөө хөдлөх зэрэг зүйлс болдог. Сүмийн бүжиг зэрэг нь ийм учиртай. Эдгээр бүх зүйлс бясалгалын ахуй ойлголтууд юм. Сүүлд хүмүүс үүнийг цаасан дээр буулган, энэ дэлхийд алдартай болсон хэрэг.

Үүнтэй ижилхэн дуу хөгжимд лимбэ, босоо ятга гэх зүйлс бүгд мөн дотоодоос ирсэн. Эрт үед хүмүүс бясалгалаас гараад

бусадтайгаа харилцахын тулд, мөн бие биенийхээ түвшнийг мэдэхийн тулд эсвэл зүгээр л бэлэг болгохын тулд тэдгээр зүйлсийг дууриах гэж оролдсон байна. Тийм учраас энэ дэлхийн хөгжим аялгуу ч бас хүмүүсийг баясгаж мөн анагаадаг юм. Заримдаа та ядарч, ганцаараа бясалгаж чадахгүй болсон үедээ хөгжим сонсонгоо бясалгах, эсвэл намдуухан хөгжим тавьж, чихэвчээр сонсвол, хэдэн цагийн дараа тайвширч дээрддэг. Гэвч Аялгууны бясалгал таныг 10, 20 минутанд л тайвшруулна.

Тай Чи Чуан /  
Тулааны Урлаг/  
эсвэл Хатха Йог  
зэрэг бясалгалын  
анагаах ухааны  
мэдлэг болон  
ургамал, эм  
тангаар эдгээх  
бүх л мэдлэгүүд  
ухамсрын өндөр  
түвшинээс  
гаралтай.



### 5-2 ГЭРЭЛ, АЯЛГУУНЫ БЯСАЛГАЛЫН ӨӨРИЙГӨӨ АНАГААХ УВИДАС

### СҮМИЙН ХОНХНЫ ДУУНЫ ҮҮСЭЛ БА “ТУАНЬ ИНЬ”-ИЙ ЖИНХЭНЭ УТГА

1993.06.12 Тайланд (E)-7

Дэлхийн ихэнх улсуудын эртний уламжлалууд нь маш сүр жавхлантай, эрхэм ариун байжээ. Үүний учир нь бид үнэхээр сүр жавхлантай гаралтай. Эрт дээр үед бид Диваажинтай хялбархан холбогдож чаддаг байжээ. Бид Диваажингийн оршихуйнууд, Буддагийн Орны бүхий л төрлийн сүр жавхланг харж чаддаг байв. Диваажингийн





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснэ, Зов Амьдарлын Хэв Мавгт, Эргэн Орхсуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Гэрэл, аялгууны бясалгалын  
өөрийгөө анагаах увидас

сургаал номлолыг үг хэлгүй харилцаагаар сонсож чаддаг байж. Ийм төрлийн харилцаа нь орчин үеийн сонгодог хөгжимтэй их төстэй. Ялгаа нь бид энэ уянгалаг сургаалийг сонсохдоо Диваажин руу дүүлж, нуугдмал эрдэнэ болох билиг ухаанаа болон бүтээгч хүчээ нээдэгт байдаг.

Энэнь манайдэлхийн ямар ч хөгжмөөс хавьгүй илүү. Би “хөгжим” гэж хэлж байгаа учир нь үүнээс илүү харьцуулах зүйл алга. Мөн ертөнцийн өндөр хэмжээсүүд рүү татах асар хүчтэй энерги гэж үүнийг бнд нэрлэж болно. Бидний Гэрэл Аялгууны Бясалгалыг мөн энэ чанараар нэрлэсэн учир нь “Туань” буюу ажиглах мөн “Инь” буюу хөгжмийн дээд аялгуу гэсэн утгатай юм.

Эрт урьд үед Диваажинтай хялбархан холбогддог байх үедээ бид үргэлж энэ аялгууг сонсдог байжээ. Тийм ч учраас өнөөг хүртэл уламжилж ирсэн хөгжмийн зэвсгүүдийг анх бүтээсэн байна. Бидэнд Диваажны сургаалийг дууриаж хийсэн сүмийн хонхнууд, босоо ятга, лимбэ, төгөлдөр хуур, ятга гэх мэт олон хөгжмүүд байна. Сүм дуганд очиход бид олон төрлийн хөгжмийн зэмсэг хардаг, мөн дуган хийдэд ч гэсэн олон төрлийн хөгжмийн

зэмсэгүүдийг хардаг. Бидний хамаатан садан, найз нөхөд нас барахад сүм, хийдүүд үйлчлэхдээ хөгжим аялгууг дагалдуулдаг.

Эрт дээр үед Хятад улсад маш энэрэнгүй сэтгэлтэй нэгэн хаан амьдардаг байжээ. Тэрээр ухаалаг нэгэн түшмэлээсээ тамд байгаа хүмүүсийг явал илүү жаргалтай, дээр болгох вэ гэж асуусан байна. Ухаалаг түшмэл хариуд нь том хонхны дуу сонсвол тэд илүүхэн жаргалтай болж дэвшинэ гэжээ. Хаан хүмүүсээрээ сүмийн том хонх хийлгэсэн бөгөөд тамын хүмүүс дотоод хонхоо сонсож чадахгүй учраас ядаж гадаад хонхыг сонсон улмаар дотоод аялгууны сургаалийг санаж байг хэмээн хүмүүстээ хонхоо өдөр бүр дуугаргаж байхыг даалгажээ. Тиймээс хүмүүсийг нас барахад сүнснийг нь янз бүрийн хөгжим аялгуугаар дэмнэж, явж буй сүнснийг амарлуулахыг оролддог энэхүү уламжлал дээрх энэрэнгүй хүнээс гаралтай ажээ.

Гэтэл хүний бүтээсэн биет хөгжмөөр дэлхийгээс халин одож буй, мөн тамын хүмүүсийг тайтгаруулж чадаж байгаа бол энд амьдарч байх хугацаандаа шууд Диваажингаас ирж буй жинхэнэ хөгжмийг хүртвэл ямар байх вэ гэдгийг төсөөлөөд үз дээ.

хүний бүтээсэн  
биет хөгжмөөр  
дэлхийгээс халин  
одож буй, мөн  
тамын хүмүүсийг  
тайтгаруулж  
чадаж байгаа бол  
энд амьдарч байх  
хугацаандаа шууд  
Диваажингаас  
ирж буй жинхэнэ  
хөгжмийг  
хүртвэл ямар  
байх вэ гэдгийг  
төсөөлөөд үз дээ.





## ГЭРЭЛ, АЯЛГУУТ ҮЗЭЖ, СОНСОХЫН ТУЛД ӨӨРИЙГӨӨ ДЭВШҮҮЛ

1997.08.26/U.K. (E)-78

Энэхүү физик дэлхийд чихэнд маань шувууны жиргээ, хөгжмийн зэмсгийн нотууд, машины дуу чимээ зэрэг биет зүйлс л сонсогддог. Харин сүнслэг ертөнцөд Аялгууг сонсохын тулд эдгээр хөгжмийн зэмсгүүд огт шаардлагагүй.

Бид Аялгууг сонсох хэрэгтэй гэсэн үг биш. Бид Аялгуу хаана байна тэр хүртэл, Гэрэл хаана байна тэр хүртэл өөрсдийгөө дэвшүүлэх хэрэгтэй. Дээшлэх тусам бидэнд сайн. Энэ нь бидний бодол, тархинд байхгүй. Сүнс физик бие болон биет ертөнцөөс ангнд дэвших ёстой. Заримдаа чи энэ дэлхий дээр амьдран ажлаа хийхдээ сүнслэг биш ертөнцөд байгаагаа мэдсээр байгаа ч Аялгууг сонсон, Гэрлийг харсаар байдаг.

Үүний учир бол сүнс тань энэ бие биш юм. Сүнс бие махбодоос ангид, физик хязгаараас ангид оршдог учраас сүнслэг ертөнцтэй шууд нэгддэг. Гэрэл харж, Аялгуу сонсож чадаж байгаа нь ийм учиртай. Энэ үед та сүнсний болон биет хоёр түвшинд зэрэг оршиж байна гэсэн үг. Хүмүүсийн дийлэнх нь энэхүү биет түвшиндээ л

оршсоор байдаг. Тийм учир тэд Аялгуу сонсож, Гэрэл харж чаддаггүй. Үнэндээ бид бие биш. Бие биш учраас л биет хэмжээсээс өөрсдийгөө чөлөөлж, сүнслэг ертөнцийг сонсож чадаж байгаа юм.

## АЯЛГУУ ХЭРХЭН БИЕ, БОДОЛ, СЭТГЭЛИЙГ АРИУСГАДАГ ТУХАЙ

### ♥ Ус биенийг угааж цэвэрлэдгийн адил

1997.05.09/ Австрали (E)-79

**А:** Найрсаг, энэрэнгүй, хайр дүүрэн сайхан сэтгэл нь цэвэр ариун бөгөөд ариуслын чанар гэдгийг ойлгоход хялбархан байдаг. Харин аялгуу яагаад ариусгадаг болохыг би ойлгохгүй байна.

**Б:** Ус биенийг угааж цэвэрлэдгийн л адил, Аялгуу сүнсийг мөн угааж ариусгадаг юм.

**А:** Ариусал нь мөн хэлбэлзлийн давтамж мөн үү?

**Б:** Тиймээ, заримдаа тодорхой нөхцөл байдал, орчин эсвэл “урьд төрлийн үйлийн үр”-ээс гаралтай дэлхийн харилцаа, бохирдсон нөхцөл байдлаас үүдэлтэй сөрөг нөлөөг таны соронзон талбайд, оршихуйд тань нэвтрэн орсныг шүүж цэвэрлэдэг юм.

*Ус биенийг угааж  
цэвэрлэдгийн  
л адил, Аялгуу  
сүнсийг мөн  
угааж ариусгадаг  
юм.*





**А:** Яаж?

**Б:** Ус биеийг яаж угааж цэвэрлэдэг вэ? Зүгээр л цэвэрлэдэг. Биеэ савандаад усаар зайлахад хир арилдаг. Үүнтэй ижил бидний тархи сөрөг бодол, сөрөг сэтгэлийн хирээр бохирдсон байдаг. Цахилгааны зарим хуультай ижил өндөр хэлбэлзлийн Аялгууг бнд байнга хэрэглэвэл доогуур хэлбэлзэл нь арилдаг. Энэ метафизик ойлголт ч үнэхээр ариусал явагддаг юм. Тийм учраас л та өдрөөс өдөрт улам бүр дээрддэг. Яаж гэдэг нь чухал биш, гол нь цэвэрлэж л байгаа бол болоо.

Бүх зүйлсийг энэ хорвоогийн хэл яриагаар ойлгуулах боломжгүй. Үр дүн нь бодит болмогц бнд мэддэг. Яаж тэр вэ? Бнд үүнийг хэлээр бус дотооддоо мэдэх ёстой. Үүнийг цэвэр бөгөөд биднийг өдрөөс өдөрт дээрдүүлж, өдрөөс өдөрт ариусгаж л байгаа бол энэ үйлчилж байна гэж мэддэг.

*Ус биеийг угаадгийн адил, Аялгуу сүнсийг ариутган цэвэрлэдэг.*

Ус хэрхэн угааж буйг мэддэггүй ч, үнэхээр хир арилгадаг. Биеэ усаар угаахад өөрсдийгөө цэвэрхэн болсноо бид мэддэг. Үр дүн нь өөрөө хэлээд өгдөг. Бид өдрөөс өдөрт улам дээрдэн, улам ариухан болж, улам энгийн болдог. Үүний баталгаа нь та

нэр алдартай, мөнгөтэй болохыг хүсэхээ больж, энэ дэлхийн материаллаг тав тухад хүлээслэгдэхээ улам бүр больсоор байдаг. Чамд энэ бүхэн байдаг бөгөөд өөрийгөө хэрхэн харж хандахаа мэддэг ч гэсэн одоо энэ бүхэн урьдынх шигээ дарамт байхаа больсон байдаг. Аялгууны цэвэрлэн ариусгаж буй арга нь энэ бөгөөд биднийг илүүтэй цэвэр ариун, чөлөөлөгдсөн мэт санагдуулдаг юм.

**А:** Ариун бус зүйлс нь физик биеийн бүтцэд тодорхой хэлбэлзлийн давтамжийг бий болгосон байхаас гадна дээрх аялгууны долгион өөр давтамжаар хэлбэлздэг гэсэн үг мөн үү? Энэ нь биеийн бүтцийн хэлбэлзлийг хувиргадаг уу?

**Б:** Тиймээ. Тэгж хэлж болох ч үүний үйлчилгээ нь материаллаг бус зүйл. Бид үнэндээ компьютерэн тархи биш, бид бол сүнс. Тиймээс бидний биед Аялгуу өндөр хэлбэлзлээр нэвтрэн орж, шинээр нээгдэн онгойх үед бохирдсон бүх нөхцөл байдлаас дээш гарч ирдэг. Ингэж л бид өдрөөс өдөрт илүүтэй ариусан угаагддаг юм.

Хэрэг дээрээ энэ нь биднийг “ариусгадаг” бус, харин дэвшүүлдэг, ухамсрыг маань улам өндөрт өргөдөг учир бид муу зүйлсийн тухай эсвэл сөрөг



бодолтой байхаа больдог. Сөрөг зүйлс бидэнд хүрч чадахаа байдаг. Та бүгд ШУ-аар үүнийг баталж болох хэдий ч яг хэрхэн, яаж гэдгийг хэлж чадахгүй. Харагдахдаа тийм ч үнэндээ арга зам нь өөр байж болно. Заримдаа хүмүүс хэт их тайлбарлахыг оролддог боловч үнэндээ тийм биш байж болно. Энэ нь нүдэнд харагдахгүй, метафизик ойлголт юм.

**А:** Тэгвэл үргэлжлүүлэн бясалгасаар хариултыг туршлагаас олж авах нь ээ?

**Б:** Тиймээ, жимсээр нь ямар мод вэ гэдгийг хэлдэг. Хэрэв алим бол алимны мод гэдэг нь эргэлзээгүй бөгөөд “Алим ургадаг ч яг алимны мод гэдгийг яаж батлах вэ?” гээд маргаад байдаггүйтэй ижил.

### ♥ Бие махбодын эс бүрийг шинэчлэх нь

1991.05.05-12/Формоса (С)-80

Гэрэл Аялгууны бясалгалаар хичээллэснээр бидний сүнслэг нөхцөл байдал, үзэл баримтлал, билиг ухаан болон биеийн эд эс маань өөрчлөгдөн, шинэчлэгдэж хорт зүйлсээс ангижирдаг. Бидэнд бясалгах цаг байхгүй бол эдгээр өөрчлөлтүүд явагдахгүй.

Хэрэв бид олон нийтийн төлөө зав чөлөөгүй ажилладаг, эсвэл хэт ядарч туйлдвал эдгээр өөрчлөлтүүд мэдрэгдэхгүй. Эсрэгээрээ бид бясалгах бүрт эд эс маань шинэчлэгдэн нөхөгдөж яг л “хүүхэд насандаа эргэн очно” гэдэг болдог. Бид сэтгэл санаагаараа ч тэр, бие махбодоороо ч тэр улам залууждаг юм. Бид эрүүлжин, бие маань улам дуулгавартай болж, арьс маань улам зөөлөн болдог. Хорт элементүүд цэвэрлэгдсэний дараа бид өдрөөс өдөрт илүү сайхан харагддаг.

Гэрэл Аялгууны Бясалгалын аргаас өөр ямар ч аргыг ийм хурдан гайхамшигтай өөрчлөлт авчирч буйг би хараагүй. Хүмүүсийг залуужуулах олон төрлийн дасгал болон бүтээгдэхүүн байгааг та бүгд мэднэ. Гэсэн ч үр дүн нь тийм сэтгэл татахаар бус байдаг. Бараагаа зарж байгаа хүмүүс нь өөрсдөө хөгширсөн л байдаг шүү дээ.



## БИ ЗӨВХӨН ТА БҮХНИЙГ ӨӨРСДӨӨ ТУРШААД ҮЗЭЭРЭЙ ГЭЖ УРИАЛЖ Л ЧАДНА.

1993.03.27 /АНУ (E)-81

Бурхны Гэрэл, Аялгуу нь Түүнтэй маш гүн холбогдсон үед, хаанаас ирсэн түүн рүүгээ буцахыг чин сэтгэлээсээ хүссэн үед л ирдэг. Гэрэл аянга цахилгаан шиг, яг л мянган нар шиг, олон өнгийн солонго шиг, үзэсгэлэнтэй цахилгаан гэрэл шиг ирдэг. Энэ нь таны бүхэл биеийг, биеийн тань мэдрэл болон эсүүдийг тань хөндөж, бие сэтгэл, ухамсрыг тань шинэчлэн өөрийг тань шинэ төрсөн хүүхэд шиг л болгодог. Та гэм зэмгүй, хүлээцтэй ч маш ухаалаг, идэвхтэй, түргэн хариу үйлдэл үзүүлдэг нэгэн болдог.

Аялгуу бол нягтаршсан гэрэл шиг бөгөөд илүү төвлөрсөн, илүү хүчтэй байдаг. Авшиг хүртсэний дараа бясалгал хийж байхад эсвэл гүн залбирч байхад Аялгуу нь мянган хөгжим нэгэн зэрэг аялгуулж буй шиг хэлбэлзэн сонсогдоно. Гэхдээ энэ бүхэн чихийг тань дүлийрүүлэхгүй, мянган нарыг дотооддоо хараад нүдийг тань өвтгөхгүй. Диваажингийн олон мянган хийл хөгжим, эсвэл асар том найрал хөгжим нэгэн зэрэг дуугарахад чихийг

тань өвтгөхгүй. Харин ч Диваажин хүртэл дэвшин, ертөнцийн олон хэмжээсүүдийг үзэж хараад буцаж ирэхдээ өөрийн биед тань нэгдэх өөр хүчтэй болсон байдаг.

Энэ бүхэн миний тайлбарлаж чадах хамгийн энгийн тайлбар нь юм. Учир нь энэ бүгд хүний туршлагатай холбоотой биш. Бид иймэрхүү зүйлсийг хэзээ ч хүний хэмжих зүйлсээр, хүний оршнолоор авч чадахгүй. Тийм учраас энэ бүхнийг үгээр тайлбарлах хэцүү байгаа юм. Үүнийг зөвхөн өөрийн биеэр мэдрэх хэрэгтэй гэж хэлж л чадах байна.

*биеийн тань  
мэдрэл болон  
эсүүдийг тань  
хөндөж, бие  
сэтгэл, ухамсрыг  
тань шинэчлэн  
өөрийг тань шинэ  
төрсөн хүүхэд  
шиг л болгодог.*





## 5-3 ГЭГЭЭРСЭН ҮЕИЙН МЭДРЭМЖ

### Мөрөн дээрээс уул аваад хаях мэт болдог

1993.04.29 /Бельги (F)-64

**А:** Физиологийн түвшинд гэгээрлийг юу гэж авч үздэг вэ?

**Б:** Нэг их зүйл байхгүй. Гэхдээ бидний нуруун дээрээс уулын чинээ ачааг аваад хаясан мэт болдог. Олон төрлийн физик болон сэтгэлийн өвчнүүд арилж, бид өөрсдийгөө физик түвшинд илүү бага зовдог болсноо мэддэг.

### ГЭГЭЭРСЭН НЭГНИЙГ ӨВЧИН ҮЛ ТООДОГ

1993.03.16/Австрали (E)-82

**А:** Гэгээрэл эд баялаг, өвчин эсвэл нийгэм дэх өйдөр байр суурийг үл тооход хүргэдэг гэж та хэлсэн. Эд баялгийг тоомсорлохгүй байх тал дээрх таны байр суурийг би ойлгож байгаа ч өвчний талаар яах билээ? Бид хором бүрт л өвдөж шаналдаг. Өвчлөл нь үнэхээр их шаналал, хөөрхийлөлтэй байдлыг бий болгодог. Бид

яаж үүнийг үл тоож чадах билээ?

**Б:** Зовлонг гэгээрлийн өмнө байсан шиг тийм ихээр мэдрэхээ больдог юм. Тэгээд л болоо. Бид биедээ аль болох чадахаараа анхаарал тавьж, тав тухыг олгон, анагааж эмчлэх болно. Бидний тэсвэр тэвчээрийн хүч нэмэгддэг учраас өвчин тэгж их зовлон болохоо байдаг. Мөн гэгээрлийн дараа олон өвчнүүд эдгэрчихдэг. Энэ бол ид шид биш. Зүгээр л бидний супер хүчтэй Дотоод маань сэрсэн учраас бидний бие дэх “буруу бүрэлдсэн” хэсгүүдийг зохицуулж устгадаг юм. Тэр бүү хэл хавдрын өвчтэй олон хүн мэс заслын орон дээр, бүр мэдээ алдуулагч хийсний дараа хорт хавдар нь үгүй болсон байхыг мэддэг. Тэгтэл эмч нар нь хорт хавдаргүй болсон байгааг нь мэл гайхаж, мэс заслын өрөөнөөс буцаан гаргасан тохиолдлууд бий. Бид өвчнийг үл тоодог биш, харин өвчин гэгээрсэн нэгнийг тоодоггүй бололтой.

### ӨВЧНИЙГ АНАГААХ ХАМГИЙН ШИЛДЭГ АРГА

1991.06.30/Формоса (C)-83

Бидний бясалгал нь өвчлөл, үйлийн



*Мөн гэгээрлийн дараа олон өвчнүүд эдгэрчихдэг. Энэ бол ид шид биш. Зүгээр л бидний супер хүчтэй Дотоод маань сэрсэн учраас бидний бие дэх “буруу бүрэлдсэн” хэсгүүдийг зохицуулж устгадаг юм.*



үрийн болон физик өвчнүүдийг эдгээх хамгийн шилдэг арга юм. Энэ бүх өвчнүүд эдгэх боломжтой. Яагаад бидний бясалгахад эдгээр өвчнүүд эдгэдэг юм бол? Яагаад гэвэл бид өөрсдийн Анхдагч Би-дээ эргэн ирж, энэ дэлхийн Ноён Ванг эсвэл хатагтай Лью гэх тодотголоосоо салж, анхдагч хэлбэрээ дахин олсонтой холбоотой. Бидний анхдагч Би нь хэзээ ч төрөөгүй, хэзээ ч үхэхгүй бөгөөд бохир муухай ч биш, эсвэл цэвэр ч биш. Тийм учраас л амьдрахгүй, үхэхгүй тэрхүү анхдагч эх үүсвэрт эргэн хүрэхэд бие маань мөн ижил амьдрахгүй, үхэхгүй болдог юм. Гэсэн хэдий ч бид хангалттай бясалгадаггүй учраас үхэл амьдралын шалтгааныг бий болгож буй зүйлийг арилгаж чаддаггүй. Тийм бишсэн бол бид хэзээ ч үхэхгүй, мөнхийн залуу болж болох юм.

## АМРАХ ЦАГ

2002.12.25 /АНУ (AL)-84

**А:** Би юмыг хэт чухалчлах үед, жишээ нь бясалгалын эхний үедээ бясалгах цаг болмогц л “Өө, өө! Бясалгах цаг боллоо!” гэдэг байлаа. Ингэхэд тархи маань бага зэрэг дарамттай болдог. Харин үүний оронд “Аа! Бурхныг харах цаг боллоо!” гэж

хэлээд Ариун Нэрсээ дуудан төвлөрөхөд илүү амар бясалгадаг.

**Б:** Тэр зөв! Тиймээ. Үүнийгээ тав тух, баясал болгох хэрэгтэй! Энэ бол баясал юм!

**А:** Би үүнийг өөрийн ажилдаа хүртэл хэрэгжүүлдэг. Жишээ нь, ажлаасаа болж хэт ядарч туйлдан, эрч хүчгүй болох үед өөрөөсөө энерги хаанаас ирдэг вэ гэж асуудаг ба бие махбодоос маань бус ертөнцийн эх үүсвэрээс ирдэг гэж сануулах үед цуцашгүй эрч хүчээр бие маань дүүрэх мэт болдог. Тийм ч учраас бидэнд хоёр сонголт байдаг гэж боддог. Энэ даруу “Би”-г сонгоход их хязгаарлагддаг. Эсвэл “Би юу ч биш. Би хэн ч биш. Ертөнцийн хүч л бүгдийг хийдэг” гэж бодож болно. Ингэхэд их сайхан санагдаж асуудал арилдаг.

**Б:** Тийм. Тэр зөв. Бид суугаад тайвшрах хэрэгтэй. Энэ зөв шүү. Бидэнд амрах цаг өгч буй Бурхандаа талархах хэрэгтэй. Йогын бусад аргуудад мөн бясалгалыг “амрах цаг” гэж нэрлэдэг. Орчин үед энгийн сонин хэвлэлүүдэд ч бясалгалын талаар дурдахын хамт илүүтэй урт насалж, эрүүл байя гэвэл бид “амрах, бясалгах цаг” гаргах хэрэгтэй гэж ярьдаг. Тэд бясалгалын талаар ингэж ярьдаг шүү. Бясалгал орчин



үед их түгээмэл болж байна. “Бурхныг олохын тулд бясалгал хий” гэж ярихгүй, харин “илүү амарч, эрүүл болж, дээрдэн урт насалж, амжилттай болохын тулд бясалгал хий” гэж ярьж байна.

Бүхий л талбартаа амжилттай байхын тулд бид өдөртөө унтах бус амрах цагаа сонгоод бясалгах, амьсгал авах, гаргах эсвэл юу ч байсан ийм зүйлд цаг гаргах хэрэгтэй. Шинжлэх ухаан үүнийг баталсан учраас хүн бүр л энэ тухай мэддэг болсон байна. Бид өдөртөө амарч, бясалгах цагийг сонгож чадвал бие маань эрүүл болдог. Хамгийн шилдэг аргуудын нэг нь бясалгал юм, өдөр бүр бясалгах цагаа сонгох явдал юм. Одоо бүх сэтгүүлүүд, бүр хамгийн энгийн сэтгүүл дээр ч энэ тухай дурдсан байна. Бясалгалыг шинжлэх ухаан, дэлхий нийтийн хүмүүс хүлээн зөвшөөрч байна.

Энэ бол бид дээдлэх цаг. Бид өдөр бүр ажил хийж, дэлхий болон бусад хүмүүсийн талаар санаа тавьж завгүй амьдардаг. Харин бид бясалгах бүрт, энэ нь бидний цаг байх болно. Бид өөрсдийгөө эхэлж хайрлах ёстой ч бусдыг мөн хайрлах хэрэгтэй. Бясалгах бүрдээ бие сэтгэлээ тэжээн тэтгэхийн тулд бид бүхий л эрдэнэсийг зөвхөн өөртөө төвлөрүүлдэг.

Төрөөд үхэх цаг хүртэлх хамгийн эрхэм нандин цаг тань бясалгах цаг тань юм. Өөртөө зориулах хамгийн дээд сайн зүйл бол бясалгал. Үүнийг хийж байх үед бусад хүмүүс аяндаа үр өгөөжийг нь хүртэж байдаг. Гэр бүл, хамаатан садан, ноход, муур тань хүртэл үүнээс ач тус хүртдэг. Мод, цэцэгс ч мөн адил.

Биднийг бясалгах үед хүмүүс болон бидний эргэн тойрны бүх зүйл ач тусыг нь хүртэх ч хамгийн ихийг бид өөрсдөө хүртдэг юм. Өөртөө зориулах хамгийн шилдэг зүйл, биеэ тэжээн тэтгэх хамгийн шилдэг эм, тархиа, цэнэглэх хамгийн хүчтэй энерги бөгөөд билиг ухаанаа хөгжүүлэх хамгийн дээд ном юм. Та хичнээн сайхан машинтай, хичнээн том сувдтай байсан ч, эдгээр нь хичнээн үнэтэй байсан ч өөртөө зориулж буй бясалгах цаг шиг тань эрхэм үнэтэй биш. Бүхий л ертөнцөд өөртөө зориулж болох хамгийн үнэт эрдэнэ энэ юм.

## БЯСАЛГАЛЫН ҮЕЭР БИЕЭ МАРТ

1997.12.25 /АНУ (E)-85

Бясалгах үедээ энергийн талаар санаа зовсны хэрэггүй. Та биеийнхээ аль ч хэсэгт анхаарал хандуулсны хэрэггүй. Яагаад





## ГЭРЭЛ АЯЛГУУГ ХАРЖ, МЭДРЭХИЙН ТУЛД ӨӨРИЙГӨӨ ДЭВШҮҮЛЭЭРЭЙ.



Hong Kong, 1994

Гэрэл Аялгууны бясалгалаар хичээллэснээр бидний сүнслэг нөхцөл байдал, үзэл баримтлал, билиг ухаан болон биеийн эд эс маань өөрчлөгдөн, шинэчлэгдэж хорт зүйлсээс ангижирдаг. Бидэнд бясалгах цаг байхгүй бол эдгээр өөрчлөлтүүд явагдахгүй.

–Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

(5–2 бүлэг, Өөрийгөө анагаах Гэрэл,

Аялгууны Бясалгалын чанар )





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зөв Амьдралын, Хэв Мавгт, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

гэвэл ингэж бодмогц энергийг зогсоодог. Үүнийг эрх чөлөөтэй урсгах хэрэгтэй. Суудал дээрээ өгзөгнийхөө гуравны нэг дээр суу. Ингэвэл цэх суудаг. Ингэж эсвэл ингэж /Их Багш мөрөөрөө урагшилж, баруун зүүн тийш хөдлөн, түшлэгээ налж үзүүлэв/ суувал зарим үед энерги зөв урсдаггүй. Хэрэв их урт хугацаагаар зөв биш суувал цусны эргэлт явагдахгүй, биеид тань блок үүсгэн өвдөлт бий болгодог. Мөн хүйтэн байвал өөрийгөө дулаан байлгах хэрэгтэй. Заримдаа үе мөчний өвчин байдаг. Дараагийн удаа суухаасаа өмнө эхлээд нуруундаа дулаан зүйл тавь, мөрнөөсөө доош дулаан байх хэрэгтэй. Хэрэв энэ тус болохгүй бол гүнжидийн тос хэрэглээрэй. Энэ тус болох ёстой.



*Бясалгах бүрдээ бид бие сэтгэлээ тэтгэхийн тулд бүхий л эрдэнэсийг зөвхөн өөрсөд дээрээ төвлөрүүлдэг.*

# Б ӨӨДРӨГ ИРЭЭДҮЙ- ДЭЛХИЙТЭЙГЭЭ ХАМТ ЭРҮҮЛЖИХҮЙ

“Бидэнд энэ дэлхийн зовлонг яг одоо арилгах олон дэвшилтэт технологи, эм тариа, арга зам бий – бүр яг энэ мөчөд арилгах боломж байна. Дахин өлсөх, зовох эсвэл эдгэшгүй өвчтэй байх шаардлагагүй ч... заримдаа нийгэм нийтээрээ ийм байх сонголтыг хийдэггүй...”



## 6-1. СЭРЭМЖЛҮҮЛЭГ – ЖИЖИГ ГЭМТЭЛ Ч БҮГДЭД НӨЛӨӨЛДӨГ

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай энэхүү яриаг Япон улсын шавь нартаа 1994 оны 9-р сарын 8 -нд Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын Хүн ам ба Хөгжил сэдэвт 1994 оны 9-р сарын 5-13 ны хооронд зохион байгуулагдсан чуулганд оролцохоор явж байхдаа Токио хотын Нарита олон улсын нисэх онгоцны буудлаар дамжин өнгөрөх үедээ толилуулсан билээ.

1994. 09. 08/Япон

### Бие, хэл, сэтгэлийн төгс эрүүл мэнд рүү хөтлөх амин чухал арга замууд

Өнөөдөр бидний олонх ахан дүүс анхдагч зорилгоо, Будда Чанар буюу Бурхан чанараа мартаж, эх дэлхийдээ мөн орчлон ертөнцөд хор хөнөөл учруулах олон зүйлийг хийж байна. Хэрэв хүн бүр тийм зүйл хийсээр байгаад, энэ хандлагыг саармагжуулах юу ч хийхгүй бол манай дэлхий айхтар гамшгийн байдалд орж болзошгүй.

Тоо тошмгүй гэнэтийн осол аль хэдийнээ болоод өнгөрсөн ч илүү хөнөөлтэй гамшгууд болох төлөвтэй байна. Өнөөг хүртэл эдгээр гамшигт ихэвчлэн нэг улс эсвэл нэг улсын нэгээхэн хэсэг нэрвэгдэж байсан. Гэтэл хүн бүр сүнслэг бясалгал дадлыг үл тоон муу зүйлсийг үйлдэж, бусад хүмүүсийн амь амьдрал, сэтгэл санааг үл ойшоон хүний эрхийг хүндэтгэхгүй байсаар байвал тэр бүү хэл бүхэл дэлхийд маань нөлөөлж болзошгүй аймшигтай гамшгууд тохиолдох болно. Ид шидийн хүч ашиглалгүйгээр бид ирээдүйг харж, үүнийг мэдэх боломжтой. Учир нь ингэх нь ойлгомжтой, энэ бол шалтгаан ба үр дагавар юм.

Олон далдыг харагчид, зөнч мэргэн хүмүүс тоо томшгүй олон ноцтой аюул гамшиг манай дэлхий дээр нэгэн зэрэг болохыг урьдчилан харсан байдаг. Өөр өөр улсын төрөл бүрийн насны хүмүүс нэг л зүйлийг харсан байдаг. Тэдгээр хүмүүс ирээдүйг үнэхээр харж чаддаг бөгөөд зүгээр ч нэг санаандгүй дэмий зүйл онцолж хэлээгүй юм. Гэхдээ магадгүй одоо бид сайн бясалгаж байгаа байх. Манай бясалгагчид олон оронд нийтийн бясалгалын төвүүдийг байгуулан тийнхүү хамтдаа цуглан бий болгож буй бидний энерги маш хүчтэй.



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -

Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

Тиймээс дэлхий аврагдах боломжтой хэвээрээ гэж бодож байна. Хэрэв бид чин сэтгэлээсээ хамтдаа залбирч, хамтдаа бясалгаж байх юм бол гайхамшигт үр дагаврыг авчрах агуу их амар амгалангийн уур амьсгалыг үүсгэж чадна.

Энэ нөлөөлөл нь зөвхөн нэг газраар хязгаарлагдахгүй. Жишээлбэл, таны байгаа газар гол байхгүй ч өөр газар гол бий. Гол мөрний, далайн ус ууршиж бороо болдог. Ингэж таны газар ч үр өгөөжийг нь хүртэх болно.

Өөр нэг жишээ хэлье, та өнөөдөр зам дээр ч юмуу эсвэл нэг газарт машины осолд орох ч юмуу азгүй зүйлтэй учирч асуудалд орлоо гэж бодъё. Тантай хоёр нинжин сэтгэлтэй хүн таарч танд туслан таныг хайрлагдаж буй, аюулгүй, тав тухтай байгаагаа мэдрэх мэдрэмжийг танд өглөө гэж бодъё. Хожим нь бүх л зүйл хэвийн болсны дараа таныг яваад өгөхөд, эсвэл эмнэлэгт долоо хоноод гарлаа гэхэд тэр хайрын сайхан мэдрэмж танд мэдрэгдсээр байх болно. Дараа нь та хэнийг ч харсан, эсвэл хурал чуулганд олон хүнтэй уулзсан ч та бусдад маш хайр энэрэлтэй, хүлээцтэй хандаж, дараа нь таны хайрлаж харьцсан тэдгээр хүмүүс хайрыг цааш нь үргэлжлүүлэн түгээж мөн бусдад хайраар

хандах болно. Хариуд нь тэдний хайрлаж харьцсан тэдгээр хүмүүс энэхүү хайрыг илүү олон хүнд түгээх болно. Дусал тос мэт энэхүү дамжуулалт цааш үргэлжилсээр байх болно.

Тийм маягаар хэн нэгэн хангалттай бясалгах цагтай байвал, дотооддоо амар тайван болох ба түүний амар тайван хандлага, уур амьсгал нь уулзаж таарсан болон эргэн тойронд нь байгаа хүмүүст, хөршүүдэд нь нөлөөлнө. Түүнийг харсан хүмүүс түүний гэрлэн бүрхүүлд нөлөөлөгдөж амар амгалан болдог. Тэд “Өө, тийм юм байна! Бид амар амгалан, хайр энэрэлтэй байх ёстой юм байна!” гэж бодох болно. Энэ нөлөөлөл хүрээгээ тэлэх тусам олон хүнд нөлөөлнө. Тиймээс бидний оюун санааны бясалгал үнэхээр ач тустай. Энэ бол энгийн ойлгомжтой зүйл, нууцлаг ч юмуу бидний ойлголтоос хальсан зүйл биш юм.

Хүмүүс аз жаргалгүй мөн хайраар дутсанаас болоод дэлхий дээр маш их хүсэмгүй зүйлс болдог. Жишээлбэл, сэтгэл судлалын ном эсвэл сонинд онцолж бичсэнийг уншихад ихэнх хэрэг төвөг гаргагчид, хүчирхийлэх хандлагатай хүмүүс хүүхэд насандаа адлагдаж эсвэл анхаарал халамжгүй өссөн байдаг. Ямар ч

*Хүмүүс аз  
жаргалгүй  
мөн хайраар  
дутсанаас болоод  
дэлхий дээр маш  
их хүсэмгүй зүйлс  
болдог.*



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жан Есны, Эв Амьдралын Хэв Маван, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -

Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

хайр амсаагүй хүүхэд сэтгэлээр гонсойж ,  
сөрөг зан төлөвтэй болж өсдөг.

Манай бясалгалын төвүүд хүмүүст амарч, тайвшрах боломж өгдөг. Бясалгалын төвийн амар амгалан байдлыг мэдэрсэн хүн энэ газар бол аюулгүй сайхан газар гэдгийг мэдэрдэг. Хэн ч тэднийг үймүүлж, дарамталдаггүй учраас тэнд очсон хүмүүс зүрх сэтгэлдээ илүү амар амгалан болж тайвширдаг. Ингэснээр тэд айдасгүй, түгшүүргүй, заналхийлгүүлсэн мэт байхаа больдог. Үүнээс гадна бид тэдэнд дотоодын Бүхнийг Чадагч Хүчтэй холбогдохыг зааж өгч болох ба аажмаар тэд өөрсдийн жинхэнэ агуу байдлаа ухаарч зүгширдэг. Тэд үнэхээр илүү амар тайван, амар амгалан болдог.

Эдгээр сүнслэг бясалгалын газрууд нь хүмүүст дотоод амар амгалангаа олж, нарийвчлан ажихад нь хэрэгтэй байдаг. Бясалгал хийх тусам таны амьдрал улам сайжирч байдгийн учир нь энэ юм. Улам ухаантай болж, илүү ихийг ухаарч, улам бүр тайвширдаг ба ингэснээр бусдыг амархан уучилж, илүү нинжин сэтгэлтэй болдог. Өмнө нь та өөрийгөө хөгжүүлэх арга замаа мэддэггүй байсан болохоор тав тухгүй, бие сэтгэлээр сул дорой байсан.

Эгэл хүмүүс ачаалал ихтэй ажилласны дараагаар хэрэв тэд боломжтой бол хэсэг хугацаагаар далайн эрэгт, юм уу ууланд очиж амардаг. Тэгээд сэргэж, ажлаа үргэлжлүүлэн хийхэд бэлэн болсон мэт мэдрэмжийг авдаг. Гэвч удаан амрахгүй байсаны дараа нэг долоо хоног амралт авсанаас өдөр бүр бага зэрэг амралт авч байх нь хамаагүй дээр байдаг юм. Бидний өдөр бүр хийдэг хоёр цаг хагасын бясалгал бол амралтын цаг. Амрахын зэрэгцээгээр мөн бид өөрсдийгөө тийнхүү аварч байдаг! Гэрэл, Аялгуу нь бидний биеийн эсүүдийг болон бодол санааг цэвэрлэж ариусгаж байдаг! Тиймээс бид ахиухан бясалгах тусмаа улам залуужиж улам тав тухтай болж, ихэнх өвчин алга болдог.

Тусгай аялгууг ашиглан хавдрыг эмчилж байгаа тухай би нэгэн сэтгүүлээс саяхан уншлаа. Тэд үүнийг туршиж эхэлсэн ба энэ нь үр нөлөөтэй байгаа аж. Энэ мэдээг уншаад би бидний хийдэг “аялгууны бясалгалын” арга шилдэг нь гэж бодсон. Олон авшигтан шавь нар Арьяабалын бясалгалаар хэсэг хугацаанд бясалгаад санаандгүй хавдраасаа салсан байдаг! Гэвч энэ бол аяндаа болдог, нэмэлт үр дагавар юм. Бид эдгэрэх гэж бясалгадаггүй. Нөгөө талаас нь хэлбэл, бид бас эдгэрэх гэж



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснэ, Эвэ Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхон  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -  
Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

бясалгадаг! Бидний мунхаглалын өвчин бол бусад олон өвчнийг бий болгодог хамгийн дорд эмгэг юм.

Жишээлбэл, мунхаг байснаар бид мах идэх, архи уух эсвэл бүр хар тамхи хэрэглэх зэрэг таашаалд дурладаг. Эдгээр зүйлүүд бидэнд таашаалыг өгнө гэж боддог ч бодит байдал дээр бие махбод болоод сэтгэл санааг маань сүйрүүлж байдаг. Энэ бол бидний мунхаг байдлын үр дагавар юм. Бид мунхаглан хар тамхи болон биенд ач тусгүй зүйл хэрэглэн өвдөж, улмаар элэг, уушиг, зүрхний өвчин, хавдар гэх мэт өвчнөөр шаналдаг. Энэ бүгд бидний мунхагийн өвчнөөс үүдэлтэй. Угтаа энэ дэлхийг диваажинд байгаа мэт хөгжүүлж, илүү үзэсгэлэнтэй болгон адислуулахаар Бурхан биднийг илгээсэн. Гэвч бид энэ “багажинд” (хүний биед) орон Бурхны тааллыг биелүүлэхийн оронд буруугаар ашигладаг. Бурхнаас бидэнд өгсөн багажийг эвдлэн сүйрүүлдэг учраас бидэнд маш тав тухгүй байдаг.

Эгэл хүмүүсийг их өвдсөн үед нь эмчлэхээс гадна амраах гэж эмнэлэгт хэвтүүлдэг. Түүний бие өвчнөө эдгээж илааршуулах эсэргүүцэгч энергийг үйлдвэрлэдэг. Ихэвчлэн эм уусны дараа нозоорч, нойр хүрдэг. Энэ нь өвчнийг

эсэргүүцэх чадвартай болгохын тулд биднийг илүү сайн амраахын төлөө юм. Ингэж бид аяндаа эдгэрдэг бөгөөд энд эм нь цорын ганц үйлчлэгч бодис биш юм.

Бид өвдөөгүй ч, өдөр бүр амарч, Диваажингийн жор болох дотоодын Гэрэл, Аялгууг өдөр бүр хэдэн зуун литрээр нь хүртдэг (Их багш инээв) мэдээж бидэнд сайхан байдаг! Бид амарч эмчлэгдэн аяандаа бие сэтгэлээрээ эрүүл саруул болдог. Тиймээс илүү бясалгах тусам салахын аргагүй болдог. Яг л сүү уухаа зогсоож чадахгүй байгаа хүүхэд шиг л үүнд улам ихээр татагддаг.

Ихэнх хүмүүс биеийн болон сэтгэлийн ямар нэг асуудалтай байдаг. Магадгүй одоо эхлэхэд хэт оройтсон байж болох ч оргүйгээс дээр юм. Хэрэв бид хүүхдүүдтэй бол, энэ “эмийг” тэдэнд өгөхөөр яарах хэрэгтэй, тэгвэл тэд өсөж том болсоныхоо дараа хэт ихээр уух шаардлагагүй болно.

Энэ дэлхийн эмнэлэгүүдийг хар л даа; маш их мах, архи хэрэглэдэг хүмүүсээр дүүрэн байна. Тэд ядуу биш, баян хүмүүс байдаг, эцэстээ эмнэлэгт хүргэгддэг хоол дарсны мэргэжилтэнгүүд. Мөн тэд ноцтой бус өвчин туссан ч удаан эдгэрдэг. Гэтэл бидэн шиг энгийн амьдралтай веган хүмүүс



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Эв Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -  
Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

маш хурдан эдгэрдэг. Үүнээс гадна, тэдэнд эм уусны дараа ямар ч гаж, сөрөг нөлөө илэрдэггүй.

Бид дөнгөж саяхнаас бясалгаж эхэлсэн бол бидний биеийн систем тийм ч хурдан зохицуулагдаж, сайжирч амжаагүй байж мэднэ. Бясалгаж эхлэж байх үед өвчин хэт хүнд байсан тохиолдолд хангалттай хурдан өөрчлөх боломжгүй учраас бид хааяа өвддөг. Гэвч хэрэв бясалгахгүй бол нөхцөл байдал улам дордох болно.

Гэрэл, Аялгуу нь бидний биеийн эсүүдийг шинэчлэн өөрчилж байдаг бие ба сүнсний хоол бөгөөд эм юм. Сайн бясалгагчид залуу харагддагийг, ядаж л урьдынхаасаа ч залуу харагддагийг анзаарч болно. Хэрэв та тэднийг нэлээд хугацааны дараа дахин харвал тэдний арьс улам толигор, зөөлөн болж дахин залуужсан мэт болсон байдаг. Тэдний амьдрал үймээн самуунгүй амар тайван байвал өөрчлөлт улам тод харагддаг.

Бидний сүнслэг бие болон оюун ухаан, бие махбодод маань нөлөөлж байдаг. Хэрэв бидний сүнслэг бие, оюун ухаан сүнслэг хоол идсэнээр ханамжтай сайхан байвал бидний бие махбод бас илүү хөөрхөн болж өөрчлөгддөг. Хэрэв бид ширүүн догшин, аз

жаргалгүй байвал бие махбод маань мөн ядарч, зовсон харагддаг. Улмаар тайван бус, адгуу болдог.

Ойлгомжтой энгийн жишээ хэлье л дээ: Та дурласан эсвэл аз жаргалтай байх үедээ илүү хөөрхөн харагддаггүй гэж үү? Эсвэл гэр бүл тань халуун дулаан, тавлаг сайхан, амар тайван байвал та илүү баяр баясалтай, хөөрхөн, гэрэлтэж харагддаг шүү дээ. Бид ажилдаа санаа зовж, бизнес саад тотгортой, бидний хайртай хүн хаяж явбал эсвэл мөрийтэй тоглож алдахад, бидний царай үүнийг үргэлж илчилж байдаг.

Заримдаа хүмүүс “Үхтлээ уур хүрч байна, Үхтлээ бухимдаж байна. Хайртыгаа санаж байна!” гэж ярьдаг. Тэд үхээгүй байгаа хэдий ч яг тэгж харагддаг! Ертөнцийн зовлонгэхэдлийм байна. Сүнслэг бие эдөр бүр амрааж, тэтгэхгүй байхын зовлонгийн тухайд бүр ярилт ч байхгүй. Гэрэл, Аялгуу бол бидний сүнсэн биеийн хоол юм. Хоол тэжээлгүй бол бидний сүнсэн бие элэгдэж, цөхөрч, гуньж улмаар энэ нь бие махбодод маань нөлөөлдөг.



## Байгаль орчны сүйрлээс үүдсэн гинжин нөлөө – Үр хөндөлтийг хуулиар зөвшөөрч байгаа талаарх зОВИНОЛ

Сүүлийн хэд зууны туршид бид гариг дэлхийдээ аюул учруулах олон зүйлийг хийжээ. Заримдаа бидний үйлдэл дэлхийдээ тусалж байгаа мэт, дэлхийгээ сайжруулж байгаа мэт харагддаг ч төлөөс нь дэндүү өндөр байдаг! Хүн төрөлхтөн бид дэндүү мунхаг. Бизнесээ хурдхан мөнгө олохыг л бодож, ирээдүйд гарах үр дагаврыг үл тоодог. Иймд одоо түр амсхийж, өөрсдийн болон хойч үеийнхээ нөхцөл байдлыг, дэлхийн нөхцөл байдлыг сайн бодолхийлж үзэх хэрэгтэй.

Бид дэндүү ихийг сүйтгэсэн! Жишээлбэл, бид модтайрч болох ч, тайрсан нэг модныхоо оронд хоёр мод ургуулах хэрэгтэй! Бид ашигласан материалаа дахин боловсруулахаар эргүүлэн татаж болно, тэгэхэд л хангалттай! Махны хэрэглээ нь эх дэлхийн нөөц баялгийн ихэнхийг шавхсан учраас бид махан хоолны дэглэмээ Веган болгож өөрчилж болох юм.

Жил бүр, зөвхөн мал өсгөх зориулалтаар ой модыг ихээр сүйтгэдэг. Мал амьтан үржүүлж бидний хэрэглээнд үхрийн мах бэлтгэж өгөхийн тулд жил бүр Английн газар нутагтай тэнцэхүйц хэмжээний талбайн ой модыг огтолж байна. Мал сүрэг өсгөхөд их хэмжээний ус, тэжээл, газар нутаг, цаг хугацаа зарцуулдаг ба тухайн газрыг дахин урт хугацаагаар ашиглах боломжгүй байдаг. Мод нь огтлогдож, газар шороо нь малын хөлд талхлагдсаны дараа тэр газарт дахин хүнс ногоогоо тариалахын тулд олон жил хүлээх хэрэгтэй болдог.

Мөн модод байхгүй болсноор баялаг хөрс ширүүн бороонд угаагдан урсаж, хөрсний элэгдэл хэрээс хэтэрдэг ба тэрхүү газар халцарч хатдаг. Нэг нь нөгөөдөө нөлөөлдөг гинжин урвал байдаг ба сүйтгэл нь үүгээр ч хязгаарлагдахгүй цаашлаад байгаль орчинд олон талаараа нөлөөлдөг. Цэнгэг усны ундаргыг мал амьтдад уулгаж, усанд оруулахад ашиглаж улмаар бидэнд бохир ус л үлдэж байгаа төдийгүй энэ нь ч хангалттай хүрэлцээтэй биш байдаг.

Бид технологийг буруугаар ашиглаж Эх дэлхийнхээ агаар мандлын хамгаалалтын давхаргыг гэмтээсэн. Манай дэлхий улам бүр дулаарах маягаар энэ





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Эв Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -  
Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

нь газар дэлхийд нөлөөлж байна. Халуун байхад бороо бага орж мөн сүүдэрлэх модод цөөрсөн. Бороогүй бол мод ургах боломжгүй ба модгүй бол бороо бага ордог. Уур амьсгал үлэмж ихээр дулаарч, таамаглахын аргагүй өөрчлөгдөж байна. Энэ бүх үзэгдлүүд эцэстээ бидний бие махбод, үр хүүхэд, бизнес, сэтгэл санаа, амьдралын бусад талбарт нөлөөлж улмаар дэлхийн маань ёс суртахууны байдалд нөлөөлж байна.

Хоол хүнсний хангамж муу бол хүнсний үнэ өсөж, олон хүн худалдаж авч дийлэхгүй. Бизнес ч муудаж улмаар дампуурах болно. Мөнгөгүй хүмүүс дээрэм хийж эсвэл орон гэргүй болж, олон буруу зүйл үйлдэж мэднэ. Тэд өөрсдийгөө болон гэр бүлээ ч хорлож магад.

Бидний үйлдлийн үр дагавар ёс суртахууны хувьд үр хүүхдүүдэд маань хэдийнээ нөлөөлсөн. Тиймээс, Нэгдсэн Үндэсний Байгууллага ба олон улс орон цугларч үр хөндөлтийг дэмжих замаар нялх хүүхдүүдийн амийг хороох шийдвэр гаргах гэж байна. Хүн ам өсөхийн хэрээр хоол хүнсний хомсдол ихсэж байгаа учраас тэд одоо хүний амь хороохыг хүсэж. Шуудхан хэлэхэд тэд хоол хүнсний төлөө хүн алж байна. Ийм зүйл үнэхээр болж

байна.

Хоол хүнс хомсдож, хүн ам өсөж байгаа аюулыг тэд мэдэрсэн учраас тэр. Хүмүүс веган болж, мод огтлохын оронд тарьж ургуулж, мал өсгөж үржүүлэхийн оронд үр тариа тарьж, амьдралын хэв маягаа өөрчлөхгүй байна. Харин оронд нь тэд хүүхдүүдийн амийг егүүтгэж байна.

Тэгэхээр үр нөлөөлөл нь төмөр гинж адил нэг нэгэндээ нөлөөлж байгааг харж байна. Мах идэх нь бүх дэлхийд, бидний ирээдүйн үр удамд, гэм зэмгүй үр хүүхдүүдэд тань нөлөөлдөг учраас “Мах идэх нь миний хэрэг” гэж хэлж болохгүй. Энэ бол аймшигтай, нүсэр том хор хөнөөлтэй болохыг та харж байна.

Бид энэ асуудлыг үндэснээс нь шийдвэрлэх хэрэгтэй. Бид ургамлын навчийг биш үндсийг нь усалдаг. Мах хэр их иднэ тэр хэмжээгээр үйлдвэрлэх шаардлагатай. Мал өсгөхөд өргөн уудам газар нутаг, өвс тэжээлийг нь ургуулах асар их ус хэрэгтэй. Бид хэр их мод огтлоно тэр чинээгээр ус багасна. Тэгээд усыг малд зориулахаар хүмүүс усгүй үлдчихдэг. Усгүйгээр тариа тарих боломжгүй учраас бидэнд ургацын гарц бага байх болно. Нийлүүлэлт буурвал, үнэ өсөх болно. Хүн



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зөв Амьдралын Хэв Маягт, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -

Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

ам өсөж хүнсний үйлдвэрлэл буурвал дайн дажин дэгдэх нь гарцаагүй. Зөвхөн хоолны төлөө, идэхийн төлөө дээрэм тонуул, аллага хядлага гэх мэт хэрцгийлэл ихсэх болно. Эцэст нь хүмүүс аллагын тухай бодож байна - өөрсдийнхөө өчүүхэн амиа авч үлдэхийн тулд хүүхдүүдийг хөнөөх тухай бодож байна.

Урьд өмнө нь хэн ч, хэзээ ч үр хөндүүлэх талаар бодож байгаагүй ч одоо тэд үүнийг хуулиар зөвшөөрч, олон нийтэд түгээх санаатай байна. Миний бодлоор Нэгдсэн Үндэстний Байгууллага болон бусад олон улс орнууд илүү утга логиктой бодолцож, хүүхэд л хөнөөнө гэхийн оронд илүүүрдүнтэй, зөвшийдлийг олох хэрэгтэй. Хэрэв энэ нөхцөл байдал үргэлжилбэл хичнээн амь хороосон ч хангалттай үр дүн гарахгүй. Зарим улс орнуудад хүмүүс амьд үлдэхийн тулд хүний мах иднэ гэж олон хүн зөгнөж хэлсэн байдаг. Тэд үхсэн хүний махыг идэх түвшинд хүрнэ гэж зөгнөсөн. Гэвч ирээдүйг өөрчлөх боломж бий.

Бид дэлхийгээ өөрчлөх боломжтой. Өөрсдөө амьд үлдэхийн тулд бусдыг хөнөөхийн оронд бид дэлхийгээ аврах боломжтой. Бид амьдралын хэв маягаа шинэчлэх хэрэгтэй - ёс суртахуунтай амьдарч, Веган болж, сэтгэл санаа болоод

бие махбодын төвшинд өөрсдийгөө хөгжүүлбэл шуудүрдүнгарах болно. Дэлхий маань бүр мөсөн өөрчлөгдөнө! Хэрэв хүн бүр мод огтлохын оронд мод таривал бид тун удахгүй аврагдах болно. Арван жилийн дотор дэлхий одоогийнхоосоо өөрчлөгдөж ямар ч асуудалгүй болно. Хүн бүр хамтран зүтгэвэл бидэнд найдвар байна.

Жишээлбэл, шавь нар та бүхэн миний хэлснийг сонсож, өөрсдийн мэддэг бусад хүмүүсд нөлөөлдөг. Гэвч тухайн газар биднийх биш бол эзнийг нь мод тарь гэж шахаж шаардаж болохгүй. Тэр ашиг, алдагдлыг нь тооцох учиртай. Энэ мэдээг бүгдэд мэдэгдэхээр дэлхий даяар тараах хэрэгтэй. Тэд итгэж, илүү утга логиктой арга замыг олох хэрэгтэй. Эх дэлхийгээ аврахын тулд хүн бүр нэгдэх хэрэгтэй. Эс бөгөөс дэлхийн төгсгөлийн өдрийн талаар санаа зовнилоо гэж яах ч юм билээ. Дэлхийн төгсгөл болохоос өмнө бид хэдийнээ бие биенээ алж устгаж байна. Анх Бүтээл бий болж эхэлснээс хойш бид дайн нь хүүхдүүдийг хөнөөхийн төлөө байсан гэж хэзээ ч сонсож байгаагүй! Энэ нь бидний ёс суртахууны хэм хэмжээ хамгийн доод цэгтээ хүрснийг илтгэж байна.

*ёс суртахуунтай амьдарч, Веган болж, сэтгэл санаа болоод бие махбодын төвшинд өөрсдийгөө хөгжүүлбэл шууд үр дүн гарах болно.*





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -

Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

Өнөө цагт хэрэв та хүн албал цагдаа таныг барьж шоронд хорьдог. Та алдагдсан амийг өөрийн амиараа нөхөн төлөх ёстой. Гэтэл одоо тэд хүүхдүүдийг хядахыг хуулиар зөвшөөрөх гэж байгаа ба хэн ч үүнийг ёс суртахуунгүй зүйл гэж бодохгүй байна. Энэ үнэхээр санаанд багтамгүй юм! Нэгдсэн Үндэстний Байгууллага болон оролцож байгаа улс орнууд өөрсдийн оюун бодлоо эрүүл саруул ухаанаа хадгална гэж найдаж байна.

Эс бөгөөс бүхэл бүтэн дэлхийн болон хойч үеийнхээ ирээдүйг тэдний гарт өгч бидний өмнөөс шийдэхийг нь зөвшөөрнө гэдэг бол үнэхээр аймшигтай! Хэрэв тэд гэгээрээгүй, утга логиктой сэтгэх чадваргүй бол нөхцөл байдал ямар ноцтой болохыг төсөөлж байна уу! Үйл байхад, үр дагавар байдаг. Бурхан нэг талд нь гарчихаад тэднийг хүмүүсийн, Бурхны хүүхдүүдийн үхэл амьдралыг шийдэхийг хараад зогсож байхгүй. Бурхан мэдээж хэзээ ч үүнийг зөвшөөрөхгүй.

### Эрх мэдэлтэй хүмүүс бусдыг веган болохыг уриалах хэрэгтэй

Бид үргэлж бусдыг “Тэр алдаг! Тэр

бол алуурчин!” гэж буруутгадаг. Хүн бүр тийм хүнийг загнаж, үзэн яддаг. Бид бас дайнаас үүдэлтэй үхэл, аллагыг жигшин зэвүүцдэг. Гэвч аллага одоо хэвийн үзэгдэл болж харин аллагын хохирогчид нь нялх хүүхдүүд болж байна. Энэ бол үнэхээр аймшигтай! Аргагүй байдлын улмаас ийм зүйл хийж байгаа бол өөр хэрэг. Гэвч одоо тэд үүнийг ямар ч онцгой шалтгаангүйгээр нээлттэй хийж байна; ердөө хоол хүнс хангалттай хүрэлцэхгүй болохоор тэр. Насанд хүрэгсдийн хоол хүнсийг л хангалттай байлгах гэж нялх хүүхдүүдийг хөнөөх ёстой болж байна.

Үрхөндөлтийг хуулиар зөвшөөрөхгүй байх гэж найдаж байна. Өөр арга зам олохыг чадлаараа хичээж, ийм зүйл болохыг бүү зөвшөөр. Бид өнөөдрийн миний ярьсантай бараг ижил агуулгыг ашиглан тэдэнд захиа илгээж болно. Бид бүгд Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагад, Америкийн Нэгдсэн Улсын ерөнхийлөгч болон бусад хамаатай улс орнуудад хандан энэ хүсэшгүй аргыг хэрэгжүүлэхийн оронд өөр шийдэл олохыг хүссэн захиа илгээж болно!

Магадгүй тэд бидний зөвлөгөөг сонсоно, эсвэл магадгүй сонсохгүй. Сонсоно гэж л найдаж байна. Үгүй бол



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жан Есны, Зөв Амьдралын Хэв Мавган, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -

Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

томчуудыг өлсөж үхэхээс аврахын тулд бүх хүүхдүүдийг алсан ч гарах үйлийн үрийн төлөөс нь бүр ч дор байх болно.

Хачин шүү! Дэлхийн хүмүүс юу бодоод байдгийг ойлгохгүй юм. Ийм амархан асуудлыг ч шийдвэрлэж чадахгүй байна. Ихэнх улс төрчид махан хоол болон веган хоолны дэглэмийн ашиг, алдагдлыг харьцуулсан судалгааны номнуудаас тоо баримтуудыг мэдэж байгаа гэдэгт итгэлтэй байна. Тэд эдгээр номнуудыг унших илүү боломжтой. Тэд мөнгөтэй боломжтой ба тэдэнд материал бэлдэж, мэдээлэл өгөх хүмүүс байдаг. Тэд биднээс илүү мэдэж байх учиртай. Тэд улс орныг удирдаж, хүмүүсийн төлөө ажиллах үүрэгтэй учраас эдгээр баримтуудыг мэдэж байх ёстой. Шийдэл нь их энгийн; тэд зөвхөн хүмүүсийг веган болохыг уриалж, өөрсдөө ч веган хоолтон болох хэрэгтэй. Ингэвэл дэлхий тун удалгүй аврагдаад зогсохгүй сүнслэг бясалгал болон хураасан буянаараа Диваажинд хүрэх болно!

Хэрэв веган хоолны дэглэм нь дэлхийг аварч чадах юм бол хүн бүр багахан зүйлийг золиослоход болно. Улс төрийн болон шашны удирдлагууд хүмүүсийг захирч, нөлөөлөх бүрэн боломжтой байдаг. Тэд юуг ч чөлөөтэй

ашиглах боломжтой. Тэдэнд телевиз, радио гээд бүх л хэрэгсэл байна. Тэд юуг ч, хэзээ ч ярих боломжтой. Тэд Веган хоолны дэглэм болон байгаль орчныг хамгаалах тухай уриалж, сайн зүйлийг ярих хэрэгтэй. Энэ бол өөрсдийнхөө болон хойч үеийнхээ төлөө хийх зөв зүйл юм.

Сүүлийн үед бидэнд маш их сануулга ирсэн. Байгалийн гамшиг, газар хөдлөлт хаа сайгүй болж байна. Үүнээс гадна хүн төрөлхтөн бие биенээ алж, алан хядлага болж байна. Хүн бол хүчтэй. Тэд Будда болж чадна эсвэл чөтгөр болж ч чадна. Будда болчихвол дэлхийг бүхлээр нь аварч чадна. Харин чөтгөр болчихвол дэлхийг бүхлээр нь сүйрүүлж чадна.

Өнөөг хүртэл бидэнд олон асуудал тулгарч байсан. Сэтгэцийн тогтворгүй байдалтай зарим хүмүүс дэлхийн баялаг болоод хүмүүсийн амьдралыг сүйрүүлсэн дайн дэгдээж, эсвэл тэсрэх бөмбөг бүтээсэн. Заримдаа бид нэг тэсрэх бөмбөг бол юу ч биш, нэг хотыг сүйтгэх бол юу ч биш гэх мэтээр боддог. Хот босгоход асар их мөнгө, хичээл зүтгэл шаарддаг. Нэг хот сүйтгэгдэхэд тэр улсын эдийн засагт дарамт учрах болно. Хотыг дахин бүтээн босгоход маш хүндрэлтэй. Энэ нь тухайн улсын эдийн засагт хүнд ачаа болдог.



Байгалийн гамшиг, газар хөдлөлт, хар салхи, тэсрэх бөмбөг, хачирхалтай өвчин. Дэлхий бүхэлдээ устсан гэж бүү хэл. Дэлхийн гуравны нэг юм уу тал нь өртвөл туйлын аюултай. Нөхцөл байдал гинжин урвалаар дордох болно.

Тиймээс дэлхийн хүмүүс түргэн сэрднэ гэж найдаж байна. Та нар дэлхийг аврах мэдээг хүн бүрт түгээгээрэй. Өөрөөр бид яалтай билээ? Диваажин зөвхөн өндөр ёс суртахуунтай хүмүүсийг л хүлээн авч байлгадаг. Хэрэв дэлхий оршин тогтнохоо больчихвол тийм ч сайн биш хүмүүс хаашаа явах билээ? Иймээс эдгээр хүмүүсийн төлөө бид хүчин чармайх хэрэгтэй байна.

Гариг дэлхий бол үнэхээр нандин. Бурхан үүнийг цээрлүүлж, устгахыг хүсвэл, Бурханы тааллыг дагаж хүндэтгэхээс өөр арга байхгүй. Гэвч аврах боломж байсаар байвал бид аврах хэрэгтэй. Яагаад гэвэл энэ дэлхий бол олон сүнснүүд суралцаж, хөгжиж дэвшихээр ирж болох маш сайн сургууль юм.

## 6-2 ЭХ ДЭЛХИЙТЭЙГЭЭ ХАМТ ЭРҮҮЛЖИХ АРГА ЗАМ

### Хэмнэлттэй байж байгалын нөөцийг хайрла-Их Багшийн сануулга

#### ♥ Цахилгааны хэрэглээгээ багасга

1991 оны 9-р сар/ Формоса (С-87)

Би үргэлж зочилж очсон улс орныхоо эдийн засгийн нөхцөл байдлыг бодолцон үздэг. Би баян учраас эдгээр асуудлуудыг нь үл ойшоодоггүй биш. Мэдээж надад хэдэн зуун халаагуур, агааржуулагч суурилуулах хангалттай мөнгө байдаг ч байшинд маань агааржуулагч байдаггүй. Шихүд хуучин модон кабиныг барьж байх үед гэрээс гарсан нэгэн шавь намайг агааржуулагч суурилуулаач гэж ятгахад нь би зөвшөөрөөгүй. Надаас өөр хэн ч агааржуулагчгүй байсан учраас би ч бас суурилуулаагүй. Бага зэргийн халуун биднийг алчихгүй; харин хүйтэн л аюултай. Хүйтэн нь бидний энергийг барж, байнга жихүүцүүлдэг. Улмаар бид ажилдаа төвлөрч чадахгүйд хүрдэг ба энэ нь юмсийг өөрчилдөг. Заримдаа би даарахаараа цахилгаан халаагуур асаадаг.



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жан Бсны, Зөв Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхуу  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -

Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

Жишээ нь шөнө хүйтэн байвал хэсэг хугацаанд халаагуураа асаагаад унтраадаг; өдөржингөө асаадаггүй. Үүнээс гадна би хамгийн бага цахилгаан хэрэглэдэг халаагуурыг дандаа сонгодог. 400 ватт зарцуулдаг халаагуур надад зориулж авахад нь ийм зүйл хэрэгтэй гэж боддоггүй учраас би ашиглаж зүрхэлдэггүй. Ганц надад 300 ватт байхад хангалттай ба үүнийг зөвхөн илүү бага цахилгаан зарцуулалттай халаагуур олдохгүй учраас л хэрэглэдэг. Тэднийг цахилгаан хэрэгсэл надад зориулж авах болгонд ваттыг нь шалгадаг. Эид би цахилгаан хэрэгслийн мэргэжилтэн болсон. Ямар нэг цахилгаан хэрэгсэл авах болгойдоо би эхлээд шаардагдах ваттыг нь шалгадаг.

Өнөөдөр тэд надад зориулж өөр улсаас гурван халаагуур худалдаж авсан байсан ба миний хамгийн түрүүнд шалгасан зүйл нь бол ватт. Гэрээс гарсан шавь надад цахилгаан зарцуулалт нь их биш гэж тайлбарлаж байсан ч би шалгаж үзсэн. “Өндөр л байгаа даа! Тэр улсын цахилгаан бараа их цахилгаан зарцуулдгийг би мэднэ.” Үнэхээр миний зөв байсан. Бүгд 1500-1000 ватт нэгж зарцуулдаг хэрэгсэл байсныг олж мэдээд “Би хэрэглэхгүй” гэж хэлээд буцаалгасан. 1000 ватт түүнээс

дээшихийг нь хэрэглэх нь бүү хэл 400 ватт зарцуулдаг цахилгаан хэрэгсэл хэрэглэж зүрхлэхгүй байгаа юм. Би мод түлж болно л доо. Зөвхөн шөнөдөө хэт хүйтрэх юм уу эсвэл өвдсөн тохиолдолд гэхээс биш бусдаар мод түлж болно. Миний бие хүйтнийг тэсвэрлэж чаддаггүй. Энэ биеэ бүгдэд үйлчлэхийн төлөө зориулж эрүүл байлгахын тулд хэсэг хугацаагаар халаагуур хэрэглэх шаардлагатай байдаг юм. Эс бөгөөс би маш ховор тохиолдолд л хэрэглэдэг.

Та нарт заасан бүхнээ би үнэхээр өөрөө хэрэгжүүлдэг. Цахилгааны хэрэглээгээ багасгаарай; үгүй бол энэ нь удаан үргэлжлэхгүй шүү. Хамгийн түрүүнд бид л зовох болно. Бидэнд сайн гээд замбараагүй бүү хэрэглээрэй; тийм биш байж мэднэ!

“Бага идвэл удаан хугацаанд идэх хангалттай хоолтой байх болно” гэсэн Ау Лак хэлц үг байдаг. Миний эмээ бүх хоолоо өнөөдөр идэж дуусгавал маргааш идэх хоолгүй үлдэнэ гэж сургадаг байсан. Мөнгөнөөс болж би үүнийг та нарт хэлж байгаа юм биш. Бид цахилгааны төлбөрөө өнөөдөр төлж чадахтайгаа байгаа ч цахилгааныг илүү хэмнэлттэй хэрэглээрэй.



## Цагаан гааг хямгатай хэрэглэж, бүхнийг гамна

1991оны 12-р сарын 24. Формоса (С 88)

Хоол хийх үедээ та нар хэт их цагаан гаа хэрэглэх юм. Энэ нь үрэлгэн байгаа төдийгүй хоолыг амтгүй болгож байгаа юм. Та нар зөвхөн мөнгө үрж байгаа төдийгүй өөр олон зүйлийг үрж байна. Цагаан гаа тарьсан талбайд хэдэн жилийн туршид өөр ургамал тарьж болдоггүй. Хөрс хүчиллэг болдог учраас тийм байдаг гэж би сонсож байсан. Хэрэв тэр хөрсөнд лууван таривал исгэлэн лууван ургана (багш ч шавь нар ч инээлдэв). (Нэгэн бясалгагч: Зургаан жилийн турш өөр ногоо тарьж болдоггүй.). Хөөх! Цагаан гаа тариалсны дараа зургаан жил тэр хөрсийг ашиглах боломжгүй. Та нар төсөөлж байна уу? Тийм ч учраас энэ нь маш их үрэлгэн; зөвхөн мөнгөний тухай асуудал ч биш.

Хэрэв хүн бүр юмсыг бодолцон хийж, хэмнэлттэй байвал, үр өгөөжийг нь зөвхөн бид хүртээд зогсохгүй. улс орон бүхэлдээ, бүр орчлон ертөнц хүртэнэ. Тиймээс мөнгө байгаагийнх нь хэрээр тансаглаж үрэлгэн байж болохгүй. Болохгүй! Энэ дэлхийн эд материал бүгдийг дэлхийгээрээ хуваалцаж байх ёстой. Хүмүүс юмсыг бодолцолгүй

харин үрэлгэн загнадаг учраас дэлхий дээр өлсөж үхэж буй хүмүүс байгаа юм. Зарим хөгжиж буй орнууд хөгжингүй орнуудад хоол хүнсээ бага үнээр зардаг ба хожим нь өөрсдөд нь хүнсний хомсдол нүүрлэж хүн ард нь өлсгөлөнд нэрвэгддэг. Тиймээс зарим хүмүүс дэндүү үрэлгэн байхад, бусад нь хангалттай хоол хүнсгүй зовж байдаг.

Бидний хоолондоо хэрэглэж байгаа цагаан гааг өөр орнуудад хатаасан ургамал болгон хэрэглэдэг. Тухай бүрд бага хэмжээгээр уухад, цагаан гаатай шөлөнд багахан хийвэл биднийг өдөржин дулаахан байлгадаг. Цагаан гааг ургуулахад их хугацаа шаарддаг! Цагаан гааг ихэвчлэн ууланд тарьдаг. Тариаланчид бордоог үүрч уул өөд өгсөөд, уулын налуу хажууд зурвас гарган тарьдаг бөгөөд энэ бүгд нь маш их хөдөлмөр шаардсан хэцүү ажил.

Бид хаягдал ихтэй, үрэлгэн байх тусам бидний үйлийн үр илүү хүндрэх болно. Яагаад гэвэл хүмүүс үүнийг ургуулах гэж хөлс, нулимстайгаар асар их хөдөлмөрлөдөг! Бидэнд адислагдсан шан харамжаас хэтрүүлэн дэндүү их үрэлгэн байвал, тэр хэтрүүлсэн хэмжээгээр, бусад хүмүүсийн үйлийн үр, хүчин чармайлт, өвчин зовлонг төлөх шаардлагатай. Заримдаа та нар хэт төвөгтэй эсвэл өндөр



*Мөнгө  
байгаагийнх  
нь хэрээр  
тансаглаж  
үрэлгэн байж  
болохгүй.  
Болохгүй! Энэ  
дэлхийн эд  
материал бүгдийг  
дэлхийгээрээ  
хуваалцаж байх  
ёстой.*



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснх, Зов Амьдарлын Хэв Мавгт, Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -  
Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

боловсруулалтанд орсон хоол идвэл тухайн өдрийн бясалгал тань сайхан байдаггүй. Сахил зөрчих юм уу эсвэл мах идэх хүртлээ хүлээх шаардлагагүй. Хэт боловсруулсан хүнс хэрэглэх, эсвэл хэт их бэлтгэл шаардсан хоол идэх нь мөн бидэнд саад болдог. Хүмүүс ажилдаа хэт ядарснаас болоод тэдний дургуйлхсэн уур амьсгал нь хоолонд ордог.

Эрт дээр үеэс сүнслэг их багш нар бидэнд энгийн амьдарлаар амьдар гэж, аль болох энгийн амьдар гэж зөвлөж ирсэн. Мэдээж би та нарыг өдөр бүр зөвхөн давсаар амталсан бор будаа идэх хэрэгтэй гэж байгаа юм биш. (Багш болон бүгд инээлдэв.) Би юу хэлэх гэсэн бэ гэвэл, ямар ч нөхцөл байдалд бид аль болох хэмнэлттэй, аль болох энгийн байхыг хичээх ёстой. Энэ нь бидэнд, улс оронд маань, бүхэл дэлхийд тустай.

### ХУВЬ ХҮН, ЖИЖИГ ЗҮЙЛСЭЭС ЭХЭЛ

*Эрт дээр үеэс  
сүнслэг их багш  
нар бидэнд энгийн  
амьдарлаар  
амьдар гэж, аль  
болох энгийн  
амьдар гэж  
зөвлөж ирсэн.*

### ♥ Байгалиа хайрлаж, байгальдаа баяс

1993.09.11 / Хонконг (С)-6

Би мөнгөнөөс болж энэ бүгдийг та бүхэнд зааж байгаа юм биш. Жишээлбэл, заримдаа би та нарт жимс хэрхэн түүх, модыг хэрхэн арчлах, өвчтэй мод руу хэрхэн шүрших зэргийг заадаг. Өт хорхой дотор нь өсөж үржиж модыг иддэг ба улмаар модод унадаг. Тиймээс цаг зав гарсан үедээ моддыг арчилж байх хэрэгтэй. Хэрхэн арчлахыг мэддэг нэгэн нь мэддэггүй нэгэндээ хэлж өгөөрэй. Хамтарч ажиллаарай. Та нар хүн нэг бүр хэдэн мод арчилж болох ба жимс нь боловсорч гүйцэхээр авч идэж болно.

Сүнслэг бясалгагчийн хийж буй үйлдэл болгон нь ямар нэгэн билэг тэмдэгийн утга агуулгатай байдаг. Бид хэмнэх сэтгэлээр юманд хандвал, энэхүү хайрын сэтгэл бидний байгаа газраас гараг дэлхий даяар түгэх болно. Дэлхий хамгаалагдаж, үр тариа хамгаалагдаж, дэлхийн эдийн засаг тогтворжиж, хүн бүр идэх хоолтой байх болно. Хоол хүнс, нөөц баялаг бүгдэд хангалттай хүрэлцэхүйц болно. Бид их мөнгө хэмнэх гэж арвиг хэмнэлттэй амьдардаггүй; үнэндээ маш бага зүйлсийг ийм байснаар хэмнэж чадна.





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бсны, Зов Амьдралын Хэв Мавган, Эргэн Орхон  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -

Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

Энэ бол зүгээр л билэг тэмдэгийн шинжтэй үйлдэл. Хамгаалах, хувь нэмэр оруулах сэтгэлээр хандах нь бидний энэ дэлхийтэй хуваалцах хүсэлтэй байгаа байгаль орчноо хамгаалах хүч, эерэг хүчийг илэрхийлдэг. Энэхүү байгаль орчныг хамаалах хүч дэлхийн өнцөг булан бүрд нэвчвэл дэлхий хавьгүй илүү аюулгүй болох болно.

Бүгд л устган сүйтгээд, хэн ч байгалиа хамгаалахыг хичээхгүй бол мэдээж эерэг хүч ямар ч хамгаалах хүчгүй болох болтол багасан үгүй болж, зөвхөн сөрөг сүйтгэгч хүч л ноёрхох болно. Тиймээс бид тэнцвэртэй байлгахыг эрмэлзэх хэрэгтэй. Бид хэдийгээр цөөхүүлээ байлаа ч бидний хүч бол агуу. Оюун санааны бясалгагч бид багахааныг үйлдэвч, үр дүн нь харьцангуй өндөр даацтай, үр нөлөө нь бидний хүчин чармайлтаас илүү их байхаар бодол санаагаа төвлөрүүлэх боломжтой.

Тийм болохоор “За даа, энэ чинь цөөхөн хэдэн га газар шүү дээ. Дэлхийдээ хэдий л их тусыг үзүүлж чадав гэж дээ? Багш ингэж их өөртөө төвөг удах ямар шаардлага байна?” гэж хэлж болохгүй. Хүн бүр жаахныг хийхэд, тэдгээрийн нэгдсэн хичээл зүтгэл бол асар их. Гадуур эх дэлхийдээ хүн бүр бага хэмжээгээр хохирол учруулж байдаг. Бүх үйл хувь

хүмүүсээс эхлэх ёстой. Тэгэхээр та сайн үйл хийж байгаагаа билэг тэмдэг төдий шалтгаанаар хийж буй гэдгээ санаж байгаарай.

Бид үүнийг хийвэл бидний хамгаалах хүч дэлхийн сүйтгэгч хүчийг саармагжуулах боломжтой. Хэдийгээр бид өнгөрсөн үйлүүдийг бүрэн засах боломжгүй ч ядаж л тэнцвэртэй байлгахыг хичээх хэрэгтэй. Эс бөгөөс хүн бүр сүйтгээд хэн ч байгаль хамгаалах үйлсэд өөрийгөө зориулахгүй бол дэлхий эрт орой хэзээ нэгэн цагт цөл болох болно. Одоо ойжсон талбай улам бүр багассаар байна; бидний эргэн тойронд ч ижил зүйл болж байна. Эргэн тойрны бүх уулс ламын толгой шиг халзан болсон. Тиймээс бид билэг тэмдэг төдий бага зэрэг тэнцвэржүүлэх хэрэгтэй. Хэрвээ бид эндхийн ойг хамгаалаагүй байсан бол энэ газар нүцгэрэх байлаа. Тэгвэл сайхан харагдах байсан гэж та нар бодож байна уу? Аз болж энд хэсэг ногоон зүлэг, баялаг модтой ойн хэсэг байсаар байна. Зун цагт моддын дор сууж ном уншиж, бясалгаж, сэрүүцэж, ярилцаж, амарч эсвэл дүүжин орон дээр хэвтэж болно. Энэ газрыг бид сайн тордоогүй байсан бол модод нь өвчилж, гандаад улмаар үхэх байлаа. Энэ газар бүхэлдээ тэр уул шиг нүцгэн



болох байсан юм. Тэгсэн бол та нарт ямар санагдах байсан бэ? Одоогийнхоос илүү дор орох байсан биш гэж үү?

### ♥ Зөөлөн навчсан дээр майхнаа барь

1992.06.25/АНУ(Е)-89

Тэгэхээр машинаа зогсоолд тавихдаа мод мөргөхгүй байхыг хичээ! Машинд чинь тохирохгүй байлаа гээд тайрсны хэрэггүй. Өөр газар ол. Модод тухайн газраа үзэмжтэй болгож, хамгаалж байдаг. Машинд тань тустай. Зун цагт машиныг тань халхалж, харин их цас орсон үед зарим цасыг нь хааж, цас машин дээр тань уналгүй хаа сайгүй тардаг. Мод бол маш их ашиг тустай. Салхи гэх мэт олон зүйл танд болоод машинд тань тустай. Бүгдийг нь тайрах гэж бүү оролд, эс бөгөөс та ойг сүйтгэх болно. Бид ой модыг хайрлан хамгаалах хэрэгтэй ба мөн давхар ашиглаж болно. Тийм болохоор энэ машины зогсоолыг би машин тавих шилдэг зогсоол гэж бодож байна: та энд машинаа тавьж болно. Хожим нь шаардлагатай гэж үзвэл дээр нь хайрга асгаж болно. Гэхдээ хөрс нь хангалттай хатуу, мөн асуудал үүсгэхгүй байвал, байгаагаар нь байлгах хэрэгтэй. Эс бөгөөс, энэ нь эрээлжлэн авцалдаагүй,

таагүй харагдаж мэднэ.

Мөн майхнаа босгохдоо дор нь байгаа унасан навчийг цэвэрлэх хэрэггүй. Навчис майхныг тань газрын чийгнээс хамгаалхаас гадна мөн хивс мэт зөөлөн байлгадаг. Тийм болохоор навчис танд маш сайн. Тэгээд мөн майхнаа хураасны дараа газар нүцгэрч үлдэхгүй бөгөөд борооны ус хамаг шороог нь хамаад урсахгүй. Үгүй бол бид удахгүй уулгүй болох болно.

Тийм болохоор навчсыг үлдээгээрэй; тэд цэвэрхэн. Навчис маш цэвэрхэн, зөөлөн, үзэсгэлэнтэй байдаг. Хөлөнд тань хивс мэт л зөөлөн. Би олон газарт та нарыг майхнаа барихдаа бүх навчсыг нь цэвэрлэж байхыг харсан. Энэ бол маш ухамсаргүй үйлдэл! Бид байгалийг таашаан баясахыг хичээж, байгаль орчноо хадгалж хамгаалахыг эрмэлзэх хэрэгтэй. Тэд бидэнд үргэлж л сайн байдаг.

Тиймээс би хүмүүсийг шаардлагагүй бол мод тайрахыг зөвшөөрдөггүй.

**БИД БҮГДЭЭРЭЭ БАЙГАЛЬ ОРЧНОО  
ХАМГААЛАХ ЁСТОЙ**



### ♥ Ой мод болон таалан баясдаг зүйлсээ хамгаал

1992.06.25 / АНУ (Е)-89

Хүмүүс дэндүү их мод огтолж, тэднийг орлох модод нь хангалттай хурдан ургахгүй байгаагаас цаг агаар олон газарт эрс өөрчлөгдсөн. Цаг агаар өөрчлөгдөж, борооны ус газар шороонд хадгалагдан үлдэхийн оронд тэр чигээрээ урсан одож байна. Модод бороо оруулж мөн усыг хадгалж нөөцөлдөг; энэ нь аажуухан доош урсаж уулыг хадгалж хамгаалдаг ба гол горхыг ч мөн хамгаалж хадгалж байдаг. Хэрэв бид бүх моддыг тайрчихбал, усны хомсдолд орж цаг уур эрс өөрчлөгдөх болно. Үүнийг бид тэсч чадахгүй.

Ийм учраас олон газар, олон улс орнууд усны хомсдолтой байгаа юм. Заримдаа энэ нь ирээдүйд, дараа нь ямар байхыг тооцоололгүй моддыг хамаагүй тайрнаас болдог. Бидний үр хүүхдүүд үргэлжлүүлэн амьдарсаар л байна; биднийг үхсэний дараа тэд амьдарсаар л байх болно. Намайг үхсэний дараа энэ төв энд байсаар байх ба үр хүүхдүүд тань ирэх болно. Тэгэхээр та нар ямар нэг газрыг нэг юм уу хоёр хоног л хэрэглэдэг юм биш; ирээдүйд зориулж хадгалах хэрэгтэй. Таашаан баясдаг зүйлсээ бид хадгалан хамгаалах

ёстой. Бид ирээдүй рүү урьдчилан харж бодох хэрэгтэй, “Өө, би үүнийг өнөөдөр, маргааш хэрэглэж болох л юм чинь надад хамаагүй.” гэж хэлээд бүхнийг сүйтгэж болохгүй. Хүмүүс ингэжл олон үзэсгэлэнтэй газрыг сүйтгэж, маш их мод тайрч, маш их амьтдыг хөнөөдөг.

Амьтдын энд байгаа нь ч мөн шалтгаантай. Тэд ч гэсэн энэ дэлхийн оршин суугчид; бидэнд тэднийг хөнөөх эрх байхгүй. Судалгааны үр дүнд амьтад заримдаа хүмүүсийн өвчнийг анагааж чаддаг талаар бусдын ярьсныг би сонссон. Магадгүй хайраасаа болоод тэгдэг байх. Тийм учраас хэдий хүндрэл бэрхшээлтэй, хүлээстэй байдаг ч олон хүмүүс нохой, муур тэжээх дуртай. Гэхдээ тэд үнэхээр хайр энэрэлтэй, магадгүй үнэхээр тайтгаруулам байдаг болохоор хүмүүст сайхан санагдаж, тэжээдэг байх.

Мод, ус, ой ч мөн адил биднийг анагаадаг. Ой дунд алхахад сайхан байдаггүй гэж үү? Нүдэнд тань сайхан байж, уушгинд тань сайхан байж, арьс тань гөлгөр болж, өөрөө илүү тайвширдаг. Энэ бол байгалийн хүч: Мод бидэнд хүчилтөрөгчийг бэлэглэдэг. Тийм болохоор бид чадах чинээндээ байгалиа бүрэн бүтэн авч үлдэх хэрэгтэй.



**♥ Одөр тутмын ужиг сүйтгэл нь  
дайнаас ч дутахгүй эрсдэлтэй**

1993.09.11/ Хон Конг (С)-6

Моддыг огтолж, уулын ойг замбараагүй сүйтгэж байгаа учраас гараг дэлхий маань энэ цаг үед ноцтой сүйрлийг амсан зовж байна. Олон үзэсгэлэнтэй газрууд устгагдан цөлжиж, жил бүр шинэ цөлүүд бий болж байна. Статистик тоо мэдээг хараад та нар мэдэх болно. Улмаар дэлхийн цаг агаар эрс өөрчлөгдсөн. Олон хар салхи гарч, газар хөдлөлт болж, цаг агаарын температур огцом савлаж цаг уурын байдал хэвийн бус болсон. Мөнгөн усны заалт ихэвчлэн сэрүүн уур амьсгалтай газруудад огцом өсөж, харин дулаан газруудад огцом буурсан. Бидний бие махбод өөрчлөлтөнд дасаж ядаж байна.

Жишээлбэл, 9, 10 сардаа сэрүүн, 11, 12 сард маш хүйтэн болдог Хон Конгийн цаг агаарт бид аль хэдийн амьдраад дасчихсан байж болох юм. Бидний бие махбод энэхүү жилийн өөрчлөлтөнд хэдийнээ дасчихсан ба цаг агаарын гэнэтийн өөрчлөлт бие махбодод тухгүй байдаг. Магадгүй бид өвдөж, олон асуудалтай тулгарч мэдэх юм.

Хүн төрөлхтөн устган сүйтгэх үлэмж их хүчтэй. Тэд нийгэмд болон ирээдүйд

санаа бага тавьж, зөвхөн өөрсдийн шууд ашиг тусыг л боддог. Үүнээс үүдэн Дэлхийн нөөцийн нилээдгүй хувь устгагдсан ба энэ нь эргээд дэлхийн эдийн засагт нөлөөлсөн. Хөрс, усыг хамгаалах оролдлого хийгдээгүй газар аадар бороо орвол хөрсөнд нэвчих борооны усыг шингээх ямар ч мод тэнд байхгүй байх ба энэ нь хожим гол болон аажуухан урсах болно. Эцэст нь үерийн гамшиг гарах болно. Үер болоход олон байшин сүйдэж, тариа будаа усанд автаж, дэлхийн эдийн засагт сөргөөр нөлөөлдөг. АНУ-д болсон саяхны үерүүд нийт олон тэрбум ам.долларын хохирол учруулсан ба АНУ эдгээр гамшгуудаас одоог хүртэл бүрэн сэргэж амжаагүй байна. Энэ бүгд нь хүн төрөлхтний байгаль орчноо сүйтгэснээс үүдэлтэй.

Хэрэв бүлэг, холбоод, хүн бүр манай групп шиг байж, миний та бүхэнд заасан шиг байгаль Ээжийгээ хайрлан хамгаалбал дэлхий маань өөрчлөгдөх болно. Зөвхөн хэт даврагчтай улс л гараг дэлхийг маань устгагч, хүмүүний амь амьдралд заналхийлэгч дайныг өдөөдөг гэж бодож болох юм. Гэвч үнэн хэрэгтээ тэд цорын ганц нь биш юм; жижиг бүлгүүд, холбоодууд, хувь хүмүүс хүртэл дэлхийг сөнөөх боломжтой. Тэд үүнийг өдөр бүр



бага багаар хийж байдаг. Энэ бол архаг сүйтгэл. Дайн бол нэг удаагийн хор хөнөөл учруулаад үр дагавар нь хэдэн арван жилийн дараа алга болдог. Дайн ямар ч ашиггүйг ухаарах үедээ хүмүүс гал зогсоож, сэргээн босголтын ажлаа эхэлдэг. Гэвч дэлхий даяар өдөр тутам болж байдаг архаг сүйтгэлийг дахин сэргээхэд бэрх. Энэ нь дайнаас үүдэлтэй эрсдэл хохирлоос дутахааргүй эрсдэл бий болгож, хохирол учруулдаг.

**♥Аллах, Будда, Есүс байгаль  
хамгаалагчид байх байсан уу?**

1993.03.16/ Australia (E)-90

**А:** Аллах, Будда, Есүс өнөөдөр амьд байсан бол байгаль хамгаалагчид байх байсан уу? Байгаль орчиндоо ээлтэй байх байсан болов уу?

**Б:** Тодорхой хэмжээнд магадгүй тийм. Бид өөрсдийнхөө төлөө байгаль орчноо чадах чинээгээрээ хамгаалах учиртай. Гэхдээ бид мод бүр хүнээс илүү үнэтэй гэсэн байгаль шүтэгчид болох учиргүй. Модод хүнд зориулагдсан. Иймд хэрэг болж магадгүй гээд бид хүн ам, орон зай, бололцооны хэрээр хайрлаж хамгаалах хэрэгтэй.

Ингэсэн тохиолдолд Есүс, Аллахын хэн нь ч бай түүнийг л дэмжнэ. Би өөрөө ч мөн адил байгаль хамгаалагч ба манай бүх бясалгагчдад шаардлагагүй тохиолдолд модыг авч тайрах хориотой. Гэвч шаардлагатай бол бусад хүмүүст тэр орон зайд илүү сайн байгууламж барьж өгөхийн тулд мод тайрдаг. Тиймээс хүмүүсийн тав тухыг харгалзан үзэлгүйгээр үргэлж байгаль хамгаалах боломжгүй. Нөхцөл байдлыг харах хэрэгтэй: хаана, хэзээ мөн хэр зэрэг хамгаалахаа тооцох хэрэгтэй.

**6-3 ОРЧИН ҮЕИЙН ЭМ, АРГА, ТЕХНОЛОГИУД  
ЗОВЛОН ШАНАЛАЛЫГ ОДОО ЗОГСООХ  
БОЛОМЖТОЙ**

**Веган байхаас гадна дотоод дахь  
хайрын мэдрэмжээ нэмэгдүүлэхүй**

2000.05.12/ Солонгос (E)-91

**А:** Минийхээр дэлхий дээрх ихэнх үйлийн урамтдыг зовоожалснаас үүдэлтэй. Бид веганизмын талаар мэдээллээ аажуухан түгээвэл энэ нь олон түмний сэтгэлд бууж, аажмаар хэсэг хугацааны дараа илүү цөөн амьтад нядлагдана. Энэ нь гараг дэлхийд бүхэлд нь илүү сайн үйлийн үр бий болгох ба улмаар бусад олон зүйлийг сайжруулна



гэж бодож байна.

**Б:** Энийг хүн бүр хэдийнээ хийж байгаа. Одоо веган байхын ач тусыг энэ дэлхий дээрх бараг хүн бүр мэддэг болсон. Бидний ажил бол веган байхыг сурталчлах биш, харин веган байх нь сүнслэг хүсэл тэмүүлэлд тавигдах нэгэн шаардлага юм. Бурхныг мэдэх хүсэлтэй хэн ч бай Веган хоолыг мөн зөвшөөрөх болно.

**А:** Хүмүүс Бурхныг хүлээн авахгүй ч ядаж Веган хоолны дэглэмтэй болчихвол ямар нэгэн дэвшил гарах уу?

**Б:** Тийм ч их гарахгүй. Веган байхын цаана шалтгаан бий. Дотоод дахь хайраа нээгээгүй байж Веган хоол иднэ гэдэг бол хоосон үйлдэл. Тэгэхээр бидний хийж байгаа бүхний ард сүнслэг дэмжлэг байдаг ч бидний хийж буй бүхэн сүнслэг хандлагатай байдаггүй. Тиймээс өөрийн хайраа бусадтай хуваалц. Би тэдний дотоод дахь хайрын мэдрэмжийг л нэмэгдүүлж өгдөг ба тэд үүнийгээ мэдэхийг хүсэн тэмүүлсэн цагт бусад бүх зүйлс аяндаа ирдэг.

**А:** Тийм байна, энэ нь хамаагүй илүү сайхан, эрхэм ариун зорилго байна.

**Б:** Эс бөгөөс та нар бас хүмүүст веган

байхын ач тусыг, мөн эрүүл амьдрах, эх дэлхийгээ хамгаалах тухай хэлж болно. Юу хийх нь чухал биш, харин ямар хандлагаар хийж буй энерги нь чухал.

**А:** Би нэг удаа зүүдэндээ үхэр, гахай харсан. Тэдэнд тустай учраас тэд намайг үүнийг хий гэж байгаа мэт санагдсан.

**Б:** Тэгсэн бол оролдоод үзэж болно. Та зурагтаар гараад энэ талаар ярьж болно. Бидний зарим нь өөр зүйл хийж чаддаг.

**А:** Ядаж л тэдгээр үхэр, гахай бас амьд төрөлтөн, тийм үү?

**Б:** Тийм, магадгүй тэд тантай барилдлагатай ба та тэдний аврагч нь байж болох юм. Тиймээс яагаад та ямар нэгэн зүйл хийж болохгүй гэж?

**А:** Гайхалтай. Баярлалаа Багш аа.

**Б:** Зүгээр ээ. Хүн бүр дотогшоо орох өөр өөр чиглэл сонгодог. Бүгд ямар нэгэн зүйл хийж л байвал болж байгаа хэрэг. Манай зарим ах, эгч нар Веган хоол үйлдвэрлэдэг ба энэ нь бас сайн. Асуудлын гол нь, хэрэв та намайг зурагтаар гаран зөвхөн Веган хоолны талаар яриад бай гэж санал болговол, би хүмүүсийн бодол санааг энэ маягаар л дагуулах болно. Тэгвэл надтай уулзах болгондоо зөвхөн Веганизмын

*Дотоод дахь хайраа нээгээгүй байж Веган хоол иднэ гэдэг бол хоосон үйлдэл.*





тухай л ярих болно. Энэ бол миний ажлын зөвхөн нэг л жижиг хэсэг. Тиймээс үүнийг би гол асуудлаа болговол мэдээж энэ нь тустай ч маш удна. Ингэвэл би хэн нэгний сүнснийг аврахаасаа өмнө үхэж мэднэ.

Хийхийг хүсч л байвал та нарын хэн нь ч хийсэн болно. Зарим нь тамхи татахаа зогсоох групп-д нэгдэж, зарим нэг нь Веган хоолны дэглэмийн талаар зөвлөгөө өгч болно.

### **Билиг ухаан ба Гэгээрэл нь шийдлийн үндэс (болно).**

1992.06.26/ НУБ (Е)-92

**А:** Өөрийн билиг ухаанаа бидэнтэй хуваалцсан Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай танд баярлалаа. Огцом өсөн нэмэгдэж буй дэлхийн хүн амын талаар болон үүнийг дагаад бий болж буй байгаль орчны асуудлууд, мөн хоол хүнсний цаашдын огцом өсөн нэмэгдэж байгаа эрэлтийн талаар асуух гэсэн юм. Та огцом өсөж буй дэлхийн хүн амын талаар саналаа хэлээч? Энэ нь дэлхийн үйлийн үрийн нэг хэлбэр үү? Эсвэл ирээдүйд нэгэн төрлийн үйлийн үрийг үүсгэх үү?

**Б:** Хүн ам тэгтлээ өсөж хэтэрсэн

зүйл байхгүй. Бид зүгээр л жигдхэн тархаж суурьшаагүйд л байгаа юм. Хүмүүс дэлхийн тодорхой хэсгүүдэд нягтаршин суурьшчихаад өөр хэсгүүд рүү нүүхийг хүсдэггүй. Бидэнд ашиглаагүй өргөн уудам аглаг газар их олон бий, олон онгон арлууд, ногоон ой моддоос өөр юу ч үгүй өргөн уудам дэвсэг газар их бий. Жишээ нь хүмүүс зөвхөн Нью-Йоркод төвлөрөх дуртай, учир нь энд илүү зугаатай. Гэвч хэрэв засгийн газар өөр өөр газруудад ажил бий болгож чадвал хүмүүс бас тэнд очин ажиллах болно. Хүмүүс ажил олоход хялбар, амьдрахад аюулгүй байдгаас тэр газраа бүгэж байна. Хэрэв бусад газар нь ч мөн адил ажил, аюулгүй, найдвартай байдлаар нь хангаж чадвал хүмүүс тийш явах болно. Тэд аюулгүй байдал болон амьжиргаагаа бодож явдаг. Ингэх нь зүй ёсны хэрэг. Тиймээс хүн ам өсөн нэмэгдэхээс айх хэрэггүй. Харин түүний оронд дэлхийн хүмүүст аюулгүй байдал, орон байр, ажил эрхлэлтийн ач тусыг илүүтэй хүртээхээр зохион байгуулагдах хэрэгтэй. Ингэж чадвал хаа ч бай бүгд адилхан болж хэзээ ч хүн ам ихдэхгүй.

Мөн таны хоолны талаарх асуултын хувьд та надаас илүү мэдэж байх ёстой, учир нь Америк улсад дэлхийг хэрхэн

*Учир нь Дэлхийн олон газруудад бидний хийж байгаа бүхэн ердөө байгалийн нөөцийг үрэн таран хийдэг; бидэнд хангалттай байхгүй гэсэн үг биш.*



хамгаалах талаар маш их мэдээлэл байдаг. Веган хоолны дэглэм нь дэлхийн нөөцийг хамгаалан, дэлхийн хүн амыг тэр чигээр нь тэжээх шилдэг арга замуудын нэг. Бид бусад хүмүүсийг шууд хооллож болохоор байхад маш их Веган хоолыг, энерги, цахилгаан, эм тариаг мал өсгөж үржүүлэхэд үргүй зарцуулж байна.

Хэрэв бүх хоол хүнсээ тэнцүү тараавал зөвхөн бид эсвэл амьтад гэлтгүй бүх дэлхий даяараа ач тусыг нь хүртэх болно. Энэ үйл явцад Веган хоололт туслах болно. Хүн бүр Веган хоолтон болчихвол дэлхийн өлсгөлөн эцэс болно гэж нэгэн судлаач сэтгүүл дээр ярилцлага өгсөн байсан. Үүнийг мөн зохион байгуулах хэрэгтэй. Будаагаар тэжээллэг хоол, сүү хүртэл хийж чаддаг хүнийг би мэднэ. Энэ талаар бид түрүүчийн удаа ярилцсан. Тэр Шри Ланкад 300,000 доллараар 600,000 ядуу, хоол тэжээлийн дутагдалд орсон хүмүүсийг, эхчүүдийг хооллох боломжтой гэж хэлж байсан. Үнэхээр гайхамшигтай байсан!

Учир нь Дэлхийн олон газруудад бидний хийж байгаа бүхэн ердөө байгалийн нөөцийг үрэн таран хийдэг; бидэнд хангалттай байхгүй гэсэн үг биш. Бурхан биднийг энд өлсгөлөнд нэрвүүлэх

гэж авчрахгүй. Үнэндээ бид өөрсдийгөө өлсгөлөнд нэрвүүлж байна. Тиймээс бид эргэн бодож, дахин зохион байгуулах шаардлагатай ба үүнд олон орны засгийн газрын дэмжлэг хэрэгтэй. Тэд туйлын шудрага, цэвэр ариун байдал, эрхэм хүндтэй байдал болон өөрсдөөсөө илүү бусдад үйлчлэх хүсэл сэтгэлээрээ биднийг дэмжих хэрэгтэй. Хэрэв бидэнд энэхүү дэмжлэг бүх улсын засгийн газраас байх юм бол, ямар ч асуудал гарахгүй.

Бидэнд сайн удирдлага, сайн эдийн засгийн байгууллага, удирдах авъяас болон шудрага засгийн газрууд шаардлагатай. Гэвч эдгээр хүмүүс сүнслэг болсон цагт тэдгээр зүйлс илүү хурдан биелэх боломжтой. Тэгвэл тэд дүрэм журам, сахилыг мэддэг болно. Хэрхэн шударга, цэвэр ариун байж мөн билиг ухаанаа хэрхэн ашиглахаа мэдэх болно. Ингэснээр тэд бидний амьдралыг засаж залруулах арга замуудыг, хийж болох олон зүйлийг бодож олж чадна.

**А:** Энэ надад их хэцүү санагдаж байна. Учир нь миний харж байгаагаар одоогийн байгаль орчинд учирч буй сүйтгэлийн ихэнх нь өсөн нэмэгдэж буй хүн амын амьдрах илүү орон зайн болон орон байрны эрэлт, 21-р зуунд амьдрахыг хүсч буй тэрхүү хэв маягтай салшгүй холбоотой.





Бразилийн ширэнгэн ойн жишээг авч үзье—тэндхийн байгаль орчны зүй бус сүйтгэл болон ширэнгэн ойн сүйтгэлийг авч үзье. Газар нь нүцгэрсэн ба энэ нь үерийг бий болгож байна. Эдгээр асуудлууд хүн амын хэт өсөлттэй холбоогүй байж чадахгүй.

**Б:** Тийм ээ, мэдээж энэ дэлхийд бүх зүйлс хоорондоо холбоотой. Харин үүний цорын ганц шийдэл нь мөчрөөс нь бус уг үндэснээс шийдвэрлэх явдал юм. Тэр үндэс нь тогтвортой сүнслэг байдал. (Үзэгчид алга ташив.) Тэгэхээр бидний хийх ёстой гол зүйл бол энэ сүнслэг илгээлтийг, мэдэж буй зүйлээ түгээж, сүнслэг дүрэм журмаа баримтлах юм; хүмүүст энэ л зүйл байхгүй байна.

Та бүхний бүх ухаалаг асуултуудад би их баярлаж байна. Хүмүүс газар шороогоо сүйтгэх гэх мэт зүйлсийг хангалттай ухамсаргүйгээс болж хийдэг. Тэгэхээр үндэс нь бол билиг ухаан, сүнслэг дадал бясалгал юм. Гэгээрэлд хүрэх явдал юм.

## ЗОВЛОН ШАНАЛАЛЫГ ЗОГСООЖ ЧАДАХ ТЕХНОЛОГИУД, ЭМҮҮД БОЛОН АРГУУД

1996.12.28/ АНУ (E)-93

### ♥ “Үзэгдэл” киноны гол санаа

Та хангалттай хүсэж байгаа тохиолдолд, сүнслэг мэдлэгээр хүссэн бүхнээ авч, хэн байхыг хүснэ тийм болох боломжтой байдаг.

Хүмүүс ихэнхдээ “За, би авна гэдэгтээ итгэлгүй байна л даа. Гэхдээ Бурхнаас зүгээр л гуйгаад үзье.” гэдэг. Бидэнд хүссэн зүйлээ авахад саад болж байгаа зүйл бол энэ байдаг. Яагаад гэвэл Тэр бидэнд өгөхгүй гэдэгт аль хэдийн итгэчихсэн шүү дээ. Энэ бас зүгээр л дээ. Танд идэх хоол хангалттай байгаа л бол хамаагүй. Өмсөх хангалттай хувцастай бол, сайн хэрэг. Хэт их зүйл хүсэх ч шаардлага байхгүй, хамаагүй. Гэвч энэ бол боломжгүй зүйл бол биш. Би та нарт зүгээр л хэлэхийг хүссэн юм.

Маш олон хүн энэ боломжтой гэдгийг баталчихсан. Зөвхөн бодлын хүчээр эд зүйлсийг хөдөлгөж, галан дээр явж, усан дээр алхаж, хутгыг нэг чихээрээ оруулаад нөгөөгөөрөө гаргаж байхад юу ч болдоггүй ба дусал цус ч гардаггүй. Зөвхөн бодлын



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснэ, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхсуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -  
Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

хүчээр, асурын хүчээр, ийм зүйл хийх боломжтой.

Жон Траволтагийн тоглосон “Үзэгдэл” хэмээх АН-ын нэг кинонд эд юмсийг хөдөлгөж, алс хол газар болж буй үйл явдлийг мэдэж, ирээдүйг зөгнөж эсвэл бусдын илгээмжийг агаараар уншиж чадах хүчтэй хүний талаар өгүүлдэг. Олон хүмүүс үүнийг үзсэн ч итгээгүй. Тэд уг үзэгдлийг ердөө сэтгэлийн төвлөрөл гэдэгт үл итгэж, олж мэдэхийн тулд тархинд нь хагалгаа хийж түүний тархи болон энгийн хүний тархи хоёрын хооронд ямар ялгаа байгаа талаар мэдэхийн тулд шинжлэх ухааны судалгааны зорилгоор түүний тархинд мэс засал хийхийг хүссэн.

Ямарч ялгаа байхгүй. Бүр тархины мэдрэлийн эсүүдийг хэдэн мянга, тэрбум хувааж үзсэн ч ямар ч ялгааг олохгүй. Хүмүүс хоорондоо үл ялиг ялгаатай байж болох ч оюун бодлоор төвлөрлийн хүчийг ашиглахад ямар ч ялгаа байхгүй. Биет тархинд мэс засал хийвэл тийм ч их ялгаа байхгүй.

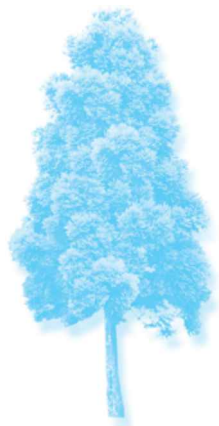
Тиймээс авьяастай байна гэдэг, далдын хүчээ гайхуулна гэдэг аюултай. Бусад хүмүүс үүнд бэлэн биш учраас аюултай. Тэд материаллаг оршнолоос өөр зүйл

мэддэггүй. Олон эрдэмтэд зөвхөн харагдаж баригдах, батлагдаж нотлогдох зүйлсэд л итгэдэг. Тийм болохоор суут хүмүүс энэ дэлхийд амь зуухад заримдаа хэцүү байдаг ба олон суутнууд мэдэгдэлгүй, танигдалгүй ирээд буцсан байдаг. Хүмүүсийн маш мунхагаас болоод нийгэм тэдэнд хор хөнөөл ч учруулсан байдаг. Суутнууд юу мэдэж байгааг тэд мэддэггүй учраас итгэдэггүй. Тиймээс тэднийг хохироохыг хүсдэг ба үүнийгээ материаллаг байдлаар батлахыг оролдон суутнууд, авьяастнууд, сүнслэг төрөлтнүүдийг өвтгөдөг.

### ♥Суут ухаантан болон ер бусын хүмүүст сайнаар хандаж байгаарай

Эдгар Кейс гэдэг маш алдартай зөнч Америкт байсныг би санаж байна. Зарим хүмүүс түүнийг төвлөрлийн хүчээрээ өөрийн биеэсээ гарч өөр хүний биед орж, өөр хаа нэгтээ ямар нэг зүйл судлахаар явж чаддаг байсан гэдэгт итгэдэггүй байсан. Тиймээс тэд түүний хурууны хумсанд зүү шивэн туршилт хийхийг оролдсон. Тэр юу ч мэдрэхгүй байгаа эсэхийг шалгахын тулд хүмсанд нь зүү хатгасан. Бурхан минь, тухайн үед хөөрхий залуу мэдрээгүй ч сэрэхдээ мэдэрсэн.

Олон эрдэмтэд зөвхөн харагдаж баригдах, батлагдаж нотлогдох зүйлсэд л итгэдэг. Тийм болохоор суут хүмүүс энэ дэлхийд амь зуухад заримдаа хэцүү байдаг ба олон суутнууд мэдэгдэлгүй, танигдалгүй ирээд буцсан байдаг.





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Бснэ, Зов Амьдралын Хэв Мавгт, Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Өөдрөг ирээдүй -

Дэлхийтэйгээ хамт эрүүлжихүй

Суутнуудад эсвэл ер бусын хүмүүст нийгэм заримдаа ингэж л ханддаг, зөвхөн Есүсийн цаг үед ч бус, ямар ч цаг үед хүмүүс заримдаа балмад зүйлсийг хийдэг. Үүнд гайхах зүйлгүй. Өөр улс орнуудад болсон үүнтэй адил бусад олон тохиолдлыг би та нарт хэлж чадна. Гэхдээ энэ хангалттай. Ийм зүйл дээр төвлөрөх шаардлага байхгүй; дэндүү гунигтай.

Зарим судалгааны дүнд болон миний бодлоор энэ дэлхийн зовлонг яг одоо дуусгах—бүр яг энэ мөчид дуусгах маш их дэвшилтэт технологи, дэвшилтэт эм тан, дэвшилтэт арга зам бидэнд байгаа. Бидэнд дахин өлсгөлөнд нэрвэгдэх, зовж зүдрэх, эдгэшгүй өвчтэй байх шаардлага байхгүй. Бид технологийн хөгжлөөр маш өндөрт гарсан—бүр хамгийн аюултай өвчнийг ч анагаах олон бодисыг олж нээсэн. Гэвч заримдаа нийгэм бүхлээрээ ингэх сонголтыг хийдэггүй. Миний бодлоор зөвхөн эдийн засгаа хамгаалах гэж тэр. Та нар надаас илүү мэдэж байгаа.

Бурхан бидэнд бүгдийг өгдөггүйдээ биш, Бурхан боломжгүй зүйлийг хийж чадахгүйдээ биш. Бидний итгэл заримдаа тун өчүүхэн байдаг учраас саад болоод байгаа зүйл нь бид нар өөрсдөө. Бурхан бидэнд өвчин анагаах аргыг өгсөн бол

эмнэлэгийн салбарыг ч дампууруулахгүй тогтвортой байлгах өөр зүйл өгнө гэдэгт бид итгэж чаддаггүй. Хэрвээ Бурхан бидэнд үнэгүй энерги, үнэгүй цахилгаан олох аргыг зааж өгсөн бол Тэрээр үйлдвэрийг бүхлээр нь тогтвортой байлгах аргыг бас зааж өгч хүмүүсийг ажилгүй байлгахгүй. Тэд ямар нэг байдлаар өөр ажил олно; хийх өөр зүйл олох болно. Бид цөөн хүсэлтэй, энгийн амьдралаар амьдрах учиртай. Тэгвэл бид ажиллаж, мөнгө олох гэж тэгж их зүдрэх шаардлагагүй болно.

Энэ дэлхий диваажин болох боломжтойг, бүр материаллаг байдлаар хормын төдийд болох боломжтойг бидэнд баталж чадах олон суут ухаантнууд байдаг. Тэгэхээр энэ дэлхийн хүмүүсийн итгэл бишрэл нь туйлын бага, маш өчүүхэн байдаг учраас тэд ямар нэгэн аз туршихаас айдаг байх. Жишээлбэл, хэрвээ бүх өвчтэй хүмүүсийг маш хялбархаан эдгээчихвэл эрүүл мэндийн салбар, нөгөө алдартай сэдэв, яах болж байна? Зөвхөн эрүүл мэндийн талаар ярихад л хүмүүс сүр бадрааж байхад жинхэнэ эм тан, хүмүүсийг анагаах жинхэнэ гайхамшгийн талаар ярилтгүй.

Ямартай ч, би хэтэрхий их яриад байж магадгүй. Та нар үүнд итгэх албагүй.

# Нигүүлсэнгүй, Веган, Дэлхий тосгоныг байгуулахуй.

Багшийн энэрэнгүй илгээмжийг  
хуваалцах дэлхий даяарх хүчин  
чармайлт: “Өөрөөр Амьдарцгаая”

Хүн болоод амьтдад ахин дахин халдварт өвчин дэгдээд байгаад санаа зовион Багш дэлхийд зориулан асуудлыг нь шийдэхийн тулд хүмүүст цагаан хоолыг сонгохыг сануулж, мөн дэлхийг эмнэлэгийн хямарлыг давахын тулд аллагаа зогсоож, хамтран орших төрөлтнүүдээ аврахыг сануулсан “Өөрөөр амьдарцгаая хэмээх найрсаг боловч үнэмшилтэй тараах материалыг өөрийн биеэр зохиосон юм. Багш мөн бүх авшигтнуудад энэхүү мессежийг дэлхийн өнцөг булан бүрт байгаа ах, эгч нартайгаа хуваалцах зааварчилгаа өгсөн билээ. Хариуд нь бясалгагчид Багшийн хайрын үгсийг хуваалцахаар бүх нийтээрээ гарсан юм.

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Суприм Мастер мэдээллийн сэтгүүлийн 165–173-р дугаарыг харна уу.





Би өөрийн хүссэнээ ярих эрхтэй, харин та өөрийн итгэхийг хүссэн зүйлдээ итгэх эрхтэй. Бид хоёулаа юмсыг хүссэн аргаараа хийх эрхтэй. Би итгэж байгаа зүйлээ хэлдэг харин та нар миний итгэдэг зүйлд итгэх албагүй. Итгэж болно, итгэхгүй байж ч болно; та нарын сонголт. Эсвэл миний санал болгосон зүйлүүд, сэтгэгдлүүд дээр судалгаа хийж миний ярьсан зүйл үнэн эсэхийг олж мэдэж болно. Гэхдээ ядаж л би та нарт зарим зүйлийг хэллээ. Ингэснээр та нар үүний зөв, буруу болохыг батлах боломжтой болно. Хэрвээ хэлээгүй байсан бол, та нар ийм зүйл байдаг гэдгийг ч мэдэхгүй байж болох байсан. Та нарт IQ-гаа батлах боломж ч олдохгүй байлаа. Тиймээс судлаад үзээрэй.

*Энэ дэлхийд бүх зүйлс хоорондоо холбоотой. Харин үүний цорын ганц шийдэл нь мөчрөөс нь бус уг үндсээс нь шийдэх явдал. Тэр уг үндэс нь тогтвортой сүнслэг байдал юм.*

## ХАВСРАЛТ



Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн 2006 оны шинэ жилээр ярьсан яриа / товчлол

## Засгийн Газрууд ард иргэддээ мах, архи, тамхины хор хөнөөлийн талаар боловсрол олгох хэрэгтэй

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн ярьсан яриа, Нэгдсэн Вант Улсын Сүррэй хот, 2006 оны 1 сарын 8 (Эх нь англи хэл дээр) Суприм Мастер Чин Хай Мэдээний 164-д нийтлэгдсэн

Тамхины гаднах цаасан дээр нь “Тамхи үхүүлж чадна”, “Тамхи уушгины хорт хавдар үүсгэж, амьдралыг богиносгодог” гэсэн анхааруулгууд байдаг шиг ирээдүйд, миний бодлоор бүх улсын засгийн газрууд хоолон дээр мөн ингэх болно. Хэрэв тэд ингэвэл олон хүмүүс мах идэхээ зогсоож, бүгд ойрын ирээдүйд веган болох болно.

Иймд би тэдгээр удирдагчид, байгууллагууд эсвэл засгийн газруудад хүмүүст анхааруулах хэрэгтэй гэж, эсвэл ядаж л дэлгүүрт үхсэн үхэр ч юмуу ямар

нэг зүйл заавал тавиулахыг санал болгож байна. Эсвэл, мал нядалгааны бүх үйл явцыг харуулсан бичлэг гаргаж байх нь хүмүүс юу авч байгаагаа, тэд үнэндээ юунд төлбөр төлөөд байгаагаа мэдэхэд нь тустай байх болно.



Үгүй бол, энэ нь дүр төрхгүй болсон хэрчим махыг хүмүүст зарна гэдэг нь хууран мэхлэлт гэж бодож байна. Жишээ нь, тахиаг заримдаа бүтнээр нь зардаг боловч тэд ихэнхдээ хагасыг нь юм уу эсвэл юу ч мэт харагддаггүй өчүүхэн хэрчмийг зардаг. Тахианы толгойг амьдаар нь тэд хэрхэн цавчдагийг та нар хардаггүй. Үхрийг нэг хөлнөөс нь дүүжилчихээд цусыг нь нэг нэг дуслуар шалан дээр дуслуулж байгааг үздэггүй. Гахайг хөлөө жийсээр байхад нь хоолойг нь хэрхэн огтолдгийг, мөн заримдаа алдаж зүсчихээд дахин зүсэж байгааг та нар хардаггүй. Хүмүүс үүнийг хардаггүй. Надад “Жинхэнэ Баатрууд”



гэсэн нэртэй нэг нэвтрүүлэг байдгийг санаж байна уу [DVD760]?

**Шавь:** Аан тийм, тэр яг энэ сэдвийн тухай нэвтрүүлэг. Английн Засгийн Газар одоо олон нийтийн газар тамхи татахыг хориглохоор хичээж байгаа.

**Багш:** Тийм ээ. Гайхалтай нь Ирланд үүнийг түрүүлж хийсэн. Та нар үүнд итгэж байна уу? Энэ бол маш олон шар айргийн газартай, бас уудаг хүмүүс ихтэй улс. Гэсэн хэдий ч тэдэнд үүнийг хийх хангалттай ухамсар байж. Бусад улс орнууд ч гэсэн одоо аажмаар шилжиж байна. Нэлээд олон улс хэдийнээ зохицон дагаж мөрджээ. Ирландад баяр хүргэе! Тэр улсад л сайн. Би үнэхээр их бахархах сэтгэл төрж байна, учир нь тамхи татах нь хэнд ч сайн биш, үүнийг аль эртнээс л мэдэж байсан. Хайрцаг дээр нь сануулга тавих нь сайшаалтай ч гэсэн хүмүүс түүнийг худалдаж авсаар л байна. Иймээс, олон нийтийн газар тамхи татахыг хориглосноор ядаж л тамхи татдаггүй хүмүүсийг хамгаална.

Гэхдээ, энэ заримдаа аймшигтай хэвээр л байна. Жишээ нь, би зочид буудалд тамхи татдаггүй давхарт буудалласан боловч угаалгын өрөөнөөс нь тамхи үнэртсэн хэвээр. Яагаад хажуу хаалганы

зочид сэмхэн ороод тамхи татаад байна вэ? Өдөр бүр л ийм байдаг болохоор тэдэнд хүндлэх сэтгэл алга. Хүмүүс угаалгын өрөө рүү л орвол хангалттай гэж бодож байж болох ч дараа нь өрөөнүүд хоорондоо холбоотой болохоор тэд агааржуулагчаа асаахаар тамхины утаа миний угаалгын өрөөнд ороод ирдэг. Үнэндээ зарим тохиолдолд хүмүүс тамхи татдаггүй өрөөнд тамхи татахаар орох дуртай байдаг. Тэдэнд тэрсэлмээр ч юм уу санагддаг байх.

Тэгэхээр, үүнийг хориглоод зогсохгүй торгууль ноогдуулах хэрэгтэй. Жишээ нь, хэрвээ та нисэх онгоцны бие засах өрөөнд тамхи татвал, торгууль нь 2,000 доллар байдаг. Хаа сайгүй, зочид буудалд ч гэсэн үүнтэй адилхан болж болно. Хэрвээ, баригдсан бол торгууль төлөх ёстой. Зөвхөн хэлээд нэмэргүй байгаа учраас ингэж хүч өгөх хэрэгтэй. Хүмүүс тийм ч сахилга баттай, ёс суртахууны хувьд үнэнч биш.

Түүнчлэн, тэд согтууруулах ундаан дээр «Архи таны тархийг гэмтээж, их хэмжээний өвчин үүсэх шалтгаан болно», эсвэл наад зах нь «Архи амь нас хөнөөдөг» гэх мэт шошго хадах хэрэгтэй. Архи үнэхээр хөнөөдөг! согтууруулах ундаа хэрэглэсэн үедээ жолоо барьснаас дэлхий



даяар жил бүр олон зуун мянган хүн амиа алдаж байна. Үүнийг бүгд мэдэж байгаа.

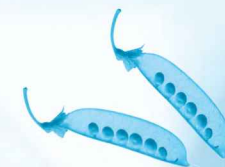
Гэвч, амь үрэгдэх нь хамгийн муу зүйл биш. Зарим хүн насан туршдаа зэрэмдэг болж, гэр бүлийнхэндээ болон нийгэмд дарамтүүсгэж, хувь хүн болон хамаатнууддаа зовлон зүдгүүр, уйтгар шаналал үүсгэж байснаас үхэхийг илүүд үздэг. Энэ бол амиа алдахаас ч дор зүйл юм. Мэдээж, бид хэн нэгнийг ингэж амиа алдаасай гэж хүсэхгүй шүү дээ. Гэхдээ, хэрвээ та хэдийнээ гар, хөлөө, эсвэл ухаан санаагаа алдчихаад, амьдарч ч чадахгүй, үхэж ч чадахгүй байвал бүр ч дор зүйл биш гэж үү? Энэ нь нийгэм болон татвар төлөгчдөд дарамт болно. Түүнчлэн, энэ нь маш их зовлон учруулдаг. Ийм өвчтэй хүнийг цаг үргэлж асарч сувилах шаардлагатай болбол энэ нь гэр бүлийн гишүүддээ сэтгэл зүйн хувьд ямар их дарамт учруулахыг төсөөлж байна уу? Энэ нь үхсэнээс дор зүйл биш гэж үү?

Тэгээд бас, эцэг эх нь тийм болсон хүүхдүүдийн хувьд бараг эцэг, эх байхгүйтэй адил, эсвэл бүр байхгүй байснаас ч дор байдаг. Тэднийг хичээлдээ очиход нь бүгд л асууж тэднийг эвгүй байдалд оруулж, тэд ч ичиж, уйтгарлана. Тэгэхээр, аав нь эмнэлэгт юм уу гэртээ бусдаас шууд хамааралтайгаар хэвтэж

байгаа нь хүүхдэд сэтгэл санааны хохирол учруулдаг. Хүүхдүүд юу гэж тайлбарлахаа ч мэддэггүй ба бусад хүүхдүүд тэднийг, аавыг нь шоолдог. Ийм зүйлийг та нар төсөөлж байна уу? Тэгэхээр энэ бол зөвхөн үхэх тухай асуудал биш юм.

Бид согтуугаар машин барьж бусдын амь насанд хүрч байгаа зүйлийг дэмжихгүй. Гэвч олон тохиолдолд энэ нь илүү дээр, учир нь үр нөлөө нь асар их, зөвхөн хохирогчиддоо ч бус харин гэр бүл найз нөхдөд нь ч бас аймшигтай байдаг. Үүнийг ярихад хүртэл эвгүй мэдрэмж төрүүлж байхад, бид ч юмуу бидний гэр бүлийн гишүүд ингэж зовж байсан бол бүр ярилтгүй.

Тэгэхээр, би засгийн газрууд чадах бүхнээ хийгээгүй гэж бодож байна. Тэд бүх аюултай зүйлд ядаж л хүүхдэд зориулж уншихаар шошго хадаж болно. Тэд одоо хүүхдүүдэд «Согтууруулах ундаа битгий уу» гэж хориг тавидаг ч хүүхдүүд яагаад гэдгийг нь ойлгодоггүй. Хэрэв түүний худалдаж авч буй лонх бүр «Таны тархийг гэмтээнэ» эсвэл «Таны оюуны чадамжийг бууруулна», эсвэл «Таны эрүүл ухааныг бүх талаар муутгана» гэж хэлээд байвал ядаж тэр хүүхэд үүнийг уншаад «За, ийм учиртай байсан юм байна» гэнэ шүү дээ. Үүнийг







зөвхөн телевизээр сануулаад ч юмуу сонин дээр ганц удаа бичээд тэд уншихгүй. Мөн тэд үүнийг хүүхдүүдэд зориулан согтууруулах ундаа муу гээд л өдөр бүр телевизээр сурталчилаад байдаггүй. Тэд зөвхөн хүүхдүүдэд маань «Битгий уу» л гэж хэлдэг. Та нар хүүхдүүдийг мэднэ шүү дээ: Тэд хүчтэй бөгөөд дуулгаваргүй. Хэрвээ та болохгүй гэж хэлбэл, тэд үүнийг сэмээрхэн, өөр аргаар хийдэг. Жишээ нь өөрсдөө хийх гэж оролдох ч юм уу эсвэл хулгайлж, эсвэл нэг нэгнээ хий гэж шорддог. Эсвэл тэд шар айргийн газар эвдэж ороод авдаг. Энэ бол сайн зүйл биш. Тэд яагаад үүн дээр шошго наахгүй, ядаж сануулга тавихгүй байгаа юм бэ? Яг л тамхин дээр хийдэг шигээ зүйл яагаад хийж болохгүй гэж тэдэнд хэлээрэй. Ядаж л зарим хүмүүс ойлгож ухамсарлаж, хүүхдүүд ч эхнээс нь үүнийг үнэхээр муу зүйл болохыг мэднэ.

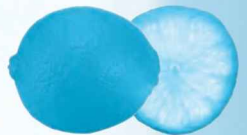
**Шавь:** Багшаа, засгийн газар үнэндээ 100% хичээхгүй байна гэж бодож байна. Тамхины татвар орлогын том эх үүсвэр учраас тэд эдийн засагт санаа зовж байгаа.

**Их Багш:** Гэхдээ л тэд хичээсэн. Тэд тамхин дээр сануулга тавьсан. Яагаад тэд үүнийг согтууруулах ундаан дээр тавихгүй байна вэ? Дахиад л эдийн засаг уу? Засгийн газар өөр олон аргаар татвар

авах боломжтой. Хэрвээ та нар дайн хийхээ зогсоож, маш өндөр үнэтэй зэр зэвсэг дахин үйлдвэрлэхээ зогсоовол, дэлхийг бүхэлд нь үнэ төлбөргүй хооллох боломжтой.

Тэгэхээр, засгийн газар согтууруулах ундаа юмуу өөр ямар нэг үхэлд хүргэдэг зүйлүүд дээр сануулга тавих хэрэгтэй. Тэд улс үндэстний удирдагчид учраас тэдний хийх ёстой зүйл нь энэ. Тэд хүмүүсийг өвдөх юмуу үхлийн ирмэг дээр ирэх хүртэл нь хүлээж, дараа нь татвар төлөгчдийн их хэмжээний мөнгийг авч зарим тохиолдолд хэт оройтсоноос болоод найдлагагүй болсон хүмүүсийг эдгээх гэж байхын оронд хүмүүсийг урьдчилан хамгаалах үүрэгтэй. Хэдийгээр өвчнийг нь анагааж чадлаа ч өвчтөн хэдийнээ маш их зовлонг туулж, гэр бүлийнхэн нь маш их асуудалтай тулгарч, сэтгэл санааны болон сэтгэл зүйн зовлон амссан байдаг.

Тиймээс бидэлхийн бүх удирдагчид юу хийгээд байгааг, юу хийгээд завгүй байгааг мэдэхгүй байна. Тэд асуудлын уг үндсийг нь шийдвэрлэх хэрэгтэй: Тамхийг хориглож, хэрэв хүмүүс зөрчсөн тохиолдолд, яг л хууль зөрчсөн юм шиг торгууль ноогдуулах хэрэгтэй. Хэн нэгнийг араас нь хутгалсан хүнийг шоронд ядаж л хэсэг хугацаагаар





## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Есны, Эв Амьдралын Хэв Майгт Эрхэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

байлгадаг. Тэгэхээр, хэн нэгэн таны хамар руу тамхиа үлээгээд, таныг аажмаар хорт хавдар юмуу өвчин тусахад хүргэж байгаа бол тэд мөн адил шоронд суух ёстой эсвэл ядаж торгууль төлөх ёстой. Тэгж байж л тэр хүн болино. Энэ бол өөр хэлбэрийн аллага, өөр хор хөнөөлтэй өөр дарлал. Энэ үнэхээр бодитой. Яг л хэн нэгнийг хутгалж байгаа мэт боловч өөр. Энэ нь нүдэнд харагдахгүй бөгөөд алгуур өвтгөдөг. Дам тамхи таталт нь бас маш муу гэдгийг хүн бүр мэднэ. Энэ нь асар их хүнийг өвчлүүлж үндэсний нийгмийн хамгааллын системд ачаалал өгдөг. Хүн бүр үүнийг мэддэг ч ямар ч зүйл хийдэггүй.

Тамхины татварын орлогыг өвчилсөн хүмүүст нь эргэж төлөхөд зарцуулж байгаа болохоор хүмүүсийг тамхи бүү худалдаж ав гэж сэрэмжлүүлснээс үүсэх юм уу эсвэл сэрэмжлүүлснээс болж хүмүүс бага тамхи худалдаж авч эдийн засагт муугаар нөлөөлнө гэж санаа зовох ямар хэрэг байна вэ?

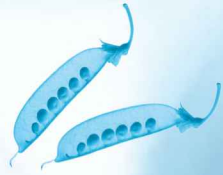
**Шавь:** Судалгаа үүнийг илүү их өртөгтэй болохыг харуулж байгаа.

**Их Багш:** Тийм ээ, нэгдүгээрт, маш их өртөгтэй. Хоёрдугаарт, энэ нь асар их зовлон шаналал учруулдаг. Зөвхөн

мөнгөнд ч учир байгаа юм биш! Энэ нь бие махбодын болоод сэтгэл санааны асар их өвчин шаналал учруулж, мөн улс үндэстний ухамсрыг гэмтээдэг. Архи, тамхинд гэмтсэн маш олон тархи байгаа. Угтаа бид тэдгээрийг улс орноо босгоход, илүү амар амгалан, илүү ухаалаг, мөн илүү тааламжтай дэлхийг бий болгоход ашиглаж болох байсан.

Урьд нь зуу орчим жилийн өмнө архи хорьж, уухыг хориглодог байсан. Ингэхээ яагаад зогсоосныг мэдэхгүй юм. Хүн бүр үүнийг хор гэдгийг мэдсээр байж нээлттэй худалдаж авахыг зөвшөөрдөг. Зөвхөн насанд хүрэгчид л архи худалдаж авч болно гэдэг ч гэртээ та шил виски тавьчихаад өдөржин ууж байж хүүхдээ уулгахгүй байж яаж чадах вэ? Эсвэл зарим өдөр та найзтайгаа инээлдэж хөөрөлдөөд чулуун дээр ч юм уу уугаад сууж байгаа нь их догь харагддаг. Энэ нь хүүхдүүдэд “Өө, виски хүнийг жаргалтай болгодог юм байна.” гэсэн маш хүчтэй дүр зураг үлдээдэг.

Эсвэл романтик үйл явдал болоход та нар хамтдаа суугаад виски уух ч юм уу эсвэл согтууруулах ундааны төрлийн юм уувал хүүхэд “Би романтик байхыг хүсвэл Ээж, Аав хоёр шиг байх ёстой юм байна.” гэж боддог. Тэгээд найз охиноо ирэхийг





урьж кинон дэрээс юм уу эсвэл гэртээ харсан дүр зурагт нийцүүлэхийн тулд найз охиноо хамт уухыг ятгадаг.

Нийгэмэдгээр хог новшийг заачихаад дэлхийг эмх цэгцтэй, амар амгалан байж, мөн хүүхдүүдийг дуулгавартай, сайн, ухаантай, төгсөөд сайн иргэн болно гэж хүлээх утгагүй: Томчууд бидний үлгэрлэж байгаа муу үлгэр жишээг хараад хүүхдүүд энэ дэлхийд хэрхэн амьдарч, сайн иргэн болох вэ?

Тиймээс бид чангаар хэлэх хэрэгтэй. Таны үг үнэхээр өөрчлөлт авчирдаг. Та зөвхөн хэлэх л хэрэгтэй. Хүмүүс хүлээж авна уу, байна уу хамаагүй, ядаж л та хэлэх хэрэгтэй. Ийм л байх учиртай юм. Шошгон дээр нь биш юм аа гэхэд зоогийн газарт “Архи үхэлд хүргэнэ” гэж байх хэрэгтэй. Яагаад зөвхөн тамхиар хязгаарлана гэж? Архи бүр тамхинаас илүү үхэлд хүргэдэгээс гадна шууд нөлөөлөл нь илүү байдаг. Хэн нэгэн согтож гадагш гарахад өөр хэн нэгэн түүнийг зүгээр л өдөөн хатгадаг. Тэгээд тэд зодолдож нэг нэгнээ хөнөөх юм уу хутгалж, шархдуулдаг, бие биенийхээ биеийг гэмтээх гэж. Энэ нь бүр шууд нөлөөтэй. Тиймээс яагаад архины шилэн дээр анхааруулга тавьж болохгүй гэж? Би үүнийг ойлгодоггүй.

Дараа нь бас махны дэлгүүр, мөн алага үйлддэг бүх зүйл дээр үүнийг тавих хэрэгтэй. Хэрчим мах бүр дээр «Та амьтны хүүрээр амьдарч байна», эсвэл «Нэгэн төрөлтөн өнөөдөр таныг хооллохын тулд харигсаар алагдсан» гэдгийг хэвлэж тавих хэрэгтэй. Ингэвэл, ядаж худалдаж авч буй хүн мэдэж аван сонголтоо хийнэ. Тэд бас махны дэлгүүрийн ханаар дүүрэн үхсэн эсвэл зэрлэгээр алуулсан үхэрнүүдийн зургийг тавих хэрэгтэй. Тэгвэл, ядаж хэрэглэгчид юу худалдан авч байгаагаа мэдэж авна. Худалдан авагчдынхаа нүдийг боочихоод юм худалдана гэдэг шударга ажил биш. Энэ нь хуурч, мэхэлж байгаагаас өөрцгүй; энэ бол шударга биш.

**Ш:** Заримдаа, хэрчим мах үнэндээ мах шиг харагддаггүй; тэд хиам, сосиск болгочихдог. Тэгээд хүүхдүүд хаанаас гаралтайг нь мэдэхгүйгээр сосискийг ердөө л идэж орхидог.

**Их Багш:** Тийм ээ, тэд мэддэггүй. Миний мэдэх нэг хүний дүүгийнх нь дөрвөн настай хүү маханд огт дургүй байсан. Тэр зөвхөн махгүй зүйлд л дуртай ч эцэг эх нь түүнд мах идүүлэх гэж хүчилсээр байсан. Заримдаа тэр бүр өвчин тусдаг байсан учраас би тэр найздаа, “Та тэр хүүг сонголтоо өөрөө хийхийг зөвшөөр гэж





эцэг, эхийг нь ятгах хэрэгтэй” гэж хэлсэн. Тэр үеэс хойш юу болсныг мэдэхгүй ч би чадлаараа хичээсэн. Олон нийтийн мэдлэгийг нэмэгдүүлэх нь дэлхий дээр диваажинг бий болгох боломжтой.

Та дэлхийн бүх хүнд хэлэх боломжгүй ч боломжтой бүгддээ хэлээрэй. Чадлаараа хичээгээрэй. Бид бүгд хамтдаа хичээвэл, үр жимсээ өгөх болно. ТВ, радиогоор цацаж, тараах материалиар тарааж, мөн хаа сайгүй: “Веган хоолтон бол. Ядаж өнөөдөр нэг гэмгүй амь авраарай.” Гэж тавих хэрэгтэй. Бас таазнаас нэг хөлөөрөө дүүлжээтэй үхэрний зурагтай тараах хуудас хэвэл. Тэрийг ч хэвлэ; тэд үхрийг хэрхэн алдгийг хүмүүст харуулаарай.

**Ш:** Багшаа, Нэгдсэн Вант Улсын Цагаан Хоолны Холбоо энэ талаар нэлээд их ажил хийдэг. Тэд сургуулиудад зориулсан тусгай хөтөлбөртэй, бас нүүрний зурагтай футболктой.

**Багш:** Тийм ээ, би мэднэ. Тэгэхээр, зүгээрлхананаас нэг хөлөөрөө дүүлжээдсэн үхэрний дэргэд хутга барьсан нядлагч байгаа зураг хэвлэ. Ингэх нь мянган үгнээс ч үнэтэй байх болно. Энэ нь хэн нэгэнд цохилт өгч улмаар ямар нэг зүйл хийнэ гэж найдаж байна. Хүмүүс сонсохгүй байгаа

учраас тэднийг оюун санааны хувьд аварч чадахгүй бол ядаж зарим нэг хөөрхий амьтдыг аварч.

Дэлхийг цэвэрлэхийн тулд бид өөр юу хийх хэрэгтэй вэ? Сургуулиудад мөн анхааруулга байрлуул. Хаа сайгүй «Мансууруулах бодис аминд аюултай», «Мансууруулах бодис таныг ухаан муутай болгоно», «Мансууруулах бодис таныг донтуулж, хараат болгоно», “Мансууруулах бодис мөнгийг тань шавхаж, бэлгийн чадавхийг тань сулруулдаг.” гэсэн тэмдэг тавь. Үнэхээр ингэдэг! Иймд, бид яагаад энэ бүх зүйлийг хэлж болохгүй гэж? Энэ үнэхээр үнэн. Мансууруулах бодис таныг сул дорой, хараат, царай зүс алдуулан муухай харагдуулдаг, мөн муухай үнэртэй, хөгшин, өвчтэй болгодог. Тэд яагаад энэ бүх зүйлийг сургууль дээрээ бичихгүй байгаа юм бэ? Зөвхөн «Мансууруулах бодисыг хорь» гэж бүү ярь. Бид энэ бүгдийг бас тайлбарлаж өгөх ёстой. Учир нь, хүүхэд бүхэн энэ талаар уншаад байж чаддаггүй. Тэд сургуульд сураад дэндүү завгүй байдаг. Тэгээд багш нь юу ч хэлэхгүй, эсвэл ганц хоёр удаа л хэлбэл, хангалтгүй.

Та нар сурталчилгаа ч юмуу ямар нэг зүйл хаа сайгүй тавих хэрэгтэй: мансууруулах бодисын тухай, согтууруулах





ундааны тухай, бас махны тухай «Таны өнөөдрийн оройн зоогонд зориулж амьд амьтныг хөнөөсөн». Үүнийг хэрчим үхрийн мах юмуу гахайн махан дээр тавиад хэдэн хүн худалдаж авахыг хүссээр байхыг хар. Тэд бодог. Учир нь хүний амь хөнөөх нь аллага юм чинь амьтны амь хөнөөх нь мөн л аллага болно. Та нарт ямар ч гэм хор учруулалгүй, мөрөөрөө явж байгаа амьтныг очоод алж байгаа нь санаатайгаар амь хороосон хэрэг. Өөр юу байх вэ? Тэгэхээр, бид «Таны хоолонд орсон энэхүү хэрчим махны төлөө хэн нэгэн хөнөөгдсөн» гэж хэлэх хэрэгтэй. Тэгээд тэд энэ тухай юу гэж бодохыг хар.

Засгийн газрууд ажлаа үнэхээр хийвэл, хэрвээ тэд илүү ёс суртахуунтай, мөн зөвхөн эдийн засагт санаа зовохын оронд илүү хүчтэй байх юм бол ирээдүйд энэ дэлхий цэвэр болох болно. Учир нь, хэрвээ та татвар цуглуулаад, түүнийгээ өвчтөнүүдийн төлбөрт төлдөг бол энэ нь муу тооцоолол. Түүнчлэн, зовлон шаналал бий болгодог. Олон хүний бие эдгэж тэнхэрдэггүй учраас зөвхөн бие илааршихын өвчин зовиур ч бус юм. Та тэдэнд маш их эм өгч, хамгийн шилдэг тоног төхөөрөмжөөр үйлчиллээ ч, тэд эдгэдэггүй. Тиймээс ингэхийн оронд зүгээр

л тамхи битгий зар, эсвэл архи, тамхиндээр ямар нэг зүйл наа. Тэгвэл арай цөөн хүн өвдөнө. Ингэснээр бид авдаг татвараасаа ч өндөр эмнэлэгийн төлбөрийг нь төлөх шаардлагагүй. Энэ алдагдалтай бизнес биш гэж үү? Тиймээс ямар ч ухаантай засгийн газар тооцоолж үзэх хэрэгтэй, тэгснээр тэд юу нь бизнесийн хувьд ч илүү утга учиртайг мэдэх болно. Үүнээс гадна хүмүүст анхааруулж, хамгаалах нь засгийн газрын ажил. Хүмүүсийн эрүүл мэнд болон аюулгүй байдлыг хангах нь тэдний үүрэг.

Үлгэр дуурайлал, ул мөр, сургаалыг минь дагавал та нарт сайн маш олон зүйл бий. Би та нарын юуг ч хорьдоггүй. Бүр та нарт зориулж миний зохиосон гоёмсог үнэт эдлэлийг зүүж болно. Үдэшлэг хийхдээ гоё хувцас өмсөж болно. Бидэнд байнга хэрэг болохгүй ч хэрвээ хүсвэл ингэж болно. Хэрвээ бидэнд шаардлагагүй бол, тэгэх хэрэггүй. Байгаагаараа байх нь бидэнд тухтай байдаг. Бид дотор гаднагүй үзэсгэлэнтэй. Тиймээс сайхан харагдах гэж гоё хувцаслах шаардлага байдаггүй ч өмсөхийг хүсвэл би юуг тань ч хоридоггүй. Би та нарыг даяанч болгодоггүй, зөвхөн энэрэнгүйн үүднээс веган болгосон. Тэгээд ч дотооддоо хэдий үзэсгэлэнтэй байна, гаднаа төдий үзэсгэлэнтэй байдаг.





Хувцасны болон юм юмны сонголт сонирхол тань өдөр бүр сайжирдаг.

Эрт дээр үед, жишээ нь, Хятадад хаад нь оюун санааны Их Багш байсан, Ёо хаан, Сүн хаан гэх мэт. Тэдгээр хаад ард иргэддээ өөрсдийнхөө хүүхдүүд шиг л анхаарал халамж тавьдаг байлаа. Тэр үед хүмүүс хаалгаа цоожлох ч шаардлагагүй байсан ба хаанд ч татвар төлдөггүй байв. Тэд хаанд зориулж огт юу ч хийх шаардлага байгаагүй ба ийм л байх учиртай юм.

Иймээс, засгийн газрууд бидэнд “Та бүхэн сайн байна. Та бүхэн бидэнд тусалж байна.” гэсэн шагнал өгөх учиртай. Бид бүр үнэ төлбөргүй хийдэг; тэд бидэнд төлбөр төлөх шаардлагагүй! Учир нь, засгийн газар гэмт хэргтнүүдийг зогсоож, хүмүүсийг хамгаалуулахын тулд цагдаа, армийг цалинжуулах ёстой. Бид яг л үүнийг ямар ч төлбөргүйгээр, цагдаа сэргийлэхтэй мөргөлдөлдөггүй, хэн нэгнийг гэмтээлдгүй, хэн нэгнийг гэмтээх ямар ч зэр зэвсэггүйгээр хийж байна. Иймд, бид хэрхэн муу байх билээ? Ямар нэгэн засгийн газар үүнийг олж харахгүй байж яаж чадаж байна? Энэ дэлхийн ажил хэрэг хоцрогдсон хэвээр байгаа ч мэдээж Бурхан хэнд ч өш хонзон санадаггүй; Бурхан бүгдэд дээш, дээш, дээшээ явахад нь тусалсан хэвээр.

Эс бөгөөс, хүн бүр бидэн шиг зүйл хийж байна гээд төсөөлөөд үз дээ. Тэд Веган хоол иддэггүй байлаа ч анхнаасаа согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис хэрэглэдэггүй, мөн тамхи татдаггүй байсан бол бид илүү цэвэр, илүү эрүүл байж, маш их мөнгө хэмнэх байсан. Түүнчлэн, хүн бүр илүү аз жаргалтай байх байсан; сайхан гэр орон, сайхан машин, сайхан гэр бүлтэй, эрүүл энх байх байсан. Энэ нь сургуулийн сурагчдад сайн үлгэр дуурайл болох байсан. Хэрвээ согтууруулах ундаа, мах, тамхийг байхгүй болгочихвол, гэр бүл хэдийнээ илүү сайхан болж, сургууль илүү сайхан газар болно.

Иймд, цэвэр ариун амьдрахын нөлөө үнэхээр асар их юм. Энэ зөвхөн нэг хүнд, нэг гэр бүлд ч биш бүх зүйлд, нийгэмд бүхэлд нь нөлөөлдөг. Тийм учраас дэлхий үүнийг хийх учиртай гэж би боддог. Хэрвээ хүмүүс зүгээр л бидний үлгэр жишээг дагах юм бол, надаас бясалгах арга сурах ч, эсвэл бүгд гэгээнтэн болох ч шаардлага байхгүй. Би тэдэнд заах шаардлагагүй, тэд ч намайг харах гэж ирэх шаардлагагүй. Тэдний хийх ёстой цорын ганц зүйл бол цэвэр ариун амьдрах юм. Тэд Бурханд, эсвэл хэндээ ч залбирч болно. Гэхдээ тэдний ариун журам, амьдралын сайн хэв маяг дэлхийд



нөлөөлж, миний ч шаардлагагүйгээр дэлхий бүхэлдээ диваажин болно.

Хүн төрөлхтөн яагаад үүнийг хардаггүй байнаа? Яагаад ийм цэвэр ариун амьдралыг, баяр баясгалантай, амар амгалан Диваажинг бүгдэд зориулж улс орнуудын удирдагчид дэмжиж, батлахгүй байна вэ? Хэрвээ, тэд үнэхээр гэр бүлдээ анхаарал халамж тавихыг хүсч байгаа юм бол арга нь энэ. Өөрт байгаа эрх мэдлээрээ үлгэр дууриал болж ядаж үүнийг батал: Та энэ дэлхийг өөрчилж чадна, эсвэл та улс орны удирдагч бол ядаж өөрийнхөө улсыг өөрчилж чадна.

Ердөө алхам алхмаар хий, тэгвэл хялбар байх болно. Энэ хооронд бид цэвэр ариун нийгмийг, мөн дэлхийн засгийн газрууд хийх учиртай зүйлс хийнэ гэж, магадгүй ирээдүйд хийнэ гэж, найдаж, мөрөөдөж байна. Энэ хэдийнээ эхлэж байгаа.

Учир нь, асуудлын үндэс нь архи, тамхи, мансууруулах бодисын хэрэглээ гэж бодсоор байна. Тэндээс л бүх муу зүйл үүдэлтэй. Та ухаанаа алдах л юм бол юу ч хийж магадгүй. Буддагийн үеийн ийм нэгэн түүх байдаг. Нэгэн эрд “За тэгэхээр чи Амь хөнөөхгүй, Хулгай хийхгүй, Садар самуун

явдалд холбогдохгүй, Худал хэлэхгүй, Согтууруулах ундаа хэрэглэхгүй гэсэн бүх сахилыг сахих ёстой” гэж хэн нэгэн хэлжээ. Харин тэр эр, “Би эхний дөрвөн сахилыг сахиж чадна. Харин согтууруулах ундаа хэрэглэхгүй гэдгийг бол чадахгүй.” гэж гэнэ. Тэгээд тэр архи уучихаад хүний амь хөнөөж, бас худлаа хэлжээ. Тэр ууж согтсон учраас төрөл бүрийн л юм болжээ. Түүнийг согтуу үед хэн нэгэн замд нь таарвал ердөө л алж орхидог байж. Тэд түүнийг зогсоох гэж оролдвол тэр хэдийнээ хяналтаа алдсан учраас шууд л хөнөөчихдөг байв. Тэр юу хийж байгаагаа мэдээгүй.

Ийм учраас, ирээдүйд бүх засгийн газар үүнийг хийнэ гэдэгт найдаж байна. Эхлээд, согтууруулах ундааны тухай сануулга бичиж согтууруулах ундаа зардаг бүх дэлгүүрүүдэд өлгө. Дараа нь, мах, загасны тухай сануулган дээр “Нэг төрөлтөн таны төлөө амиа таслуулчихлаа” гэж бич. Ядаж хүмүүст үнэнийг хэлбэл, тэд сонголтоо хийнэ. Учир нь, хүмүүс мэдэхгүй байж магадгүй. Тэд мах идэж байгаагаа мэдэж байгаа ч өдөр бүр иддэг болохоор юу ч боддоггүй. Хүмүүсийн дийлэнх нь “сайн” мах, хүчтэй согтууруулах ундаа гэх мэт зар сурталчилгааны тухай л мэдэхээс хэн нэгнээр заалгаагүй байдаг.



Иймээс, хэрвээ тэдэнд энэ нь тэдний хийх сонголт гэж ойлгуулж чадвал, тэд бодож магадгүй. “Та Веган байх ёстой” гэж албадах шаардлага байхгүй. Хүмүүст яагаад Веган байх хэрэгтэй талаар “Өөр сонголт бий. Та амьдрахын тулд аллага үйлдэх шаардлагагүй.” гэсэн мэдэгдэхүүн л олго. Тэгээд, тэр хүн сонголтгоо хийнэ, учир нь, тэд энэ бол ухаалаг сонголт гэдгийг мэдэж байгаа. Гэхдээ, тэд сонголт хийхийн тулд ойлголттой байх ёстой.

## ХҮНИЙ АМЬДРАЛД МАХ, СОГТУУРУУЛАХ УНДАА, ТАМХИНЫ ХЭРЭГЛЭЭНИЙ ТАЛААРХ ТААГҮЙ ТОО БАРИМТ

Хүн төрөлхтөн мах, согтууруулах ундаа, тамхи хэрэглэснээс гарах хүнд хохирлын тухай статистикийн судалгааг доор харууллаа. Бид эдгээр зан авирууд нь бидний хувийн амьдралыг, нийгмийг сүйтгэсээр мөн гараг Дэлхийг хүн болоод амьтдад зовлонг амьдрах орчин болгон сөнөөсөөр байхыг зөвшөөрнө гэж үү?

### Махны хэрэглээний өндөр зардал

Хүний амь нас (2002 он)		
Шалтгаан	Нийт үхэлд эзлэх хувь	Мах идсэнээс үүдэлтэй
Бүх шалтгаан	57.03	
Зүрх судасны өвчин	16.73	851
Хорт хавдар	7.12	602
Халдварт өвчнүүд	10.90	613
Чихрийн шижин	0.99	504

**25.57 сая**

**Нийт алдагдсан амьдралын жил = 162 сая**

Эх сурвалж: 2004 оны Дэлхийн Эрүүл Мэндийн тайлан,  
Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага 5

### Эмнэлэгийн зардал (зөвхөн АНУ): жилд \$30-60 тэрбум ам.доллар

Эх сурвалж: “Махны хэрэглээтэй холбоотой эмнэлэгийн зардлууд”

Урьдчилан сэргийлэх эм. 1995 оны 11 сар.; 24(6): 656-7 6

### Амьтны амь: 424 тэрбум

Эх сурвалж: 2005 Хүнс Хөдөө Аж Ахуйн Байгууллага, Нэгдсэн Үндэсний Байгууллага 7





**Согтууруулах ундааны жинхэнэ өртөг**

Амь нас	Дэлхий даяар жилд 1,800,000 хүн архинаас болж үхдэг • Жилд 60 сая жилийн амьдрал үгүй болдог 8
Уй гашуу	Хүүхдийн хүчирхийлэл: Нийт тохиолдлын 50% • Хайртай хүмүүсээ хүчирхийлэх: Нийт тохиолдлын 30% • Хүчирхийлэл: Нийт тохиолдлын 40-80% • Амиа хорлолт: Нийт тохиолдлын 20-50% 9
Тархины гэмтэл	Тасрах: ууж байх явцад болсон бүх үйл явдлыг эсвэл заримыг нь мартаж • Унтах эмгэг: нойр хулжих • Ухаан алдах болон оюун ухааны хомсдол: Сурах чадваргүй байх; түр зуурын болон урт хугацааны ой санамжаа алдах; хол ойр зайн баримжаагүй болох, хийсвэр ба үзэл баримтлалд суурилсан сэтгэлгээтэй болдог • Тархины хэмжээн багасалт • Түр тархины хальс(сонсох, ойлголт, хэл яриа) • Хиппокампус (ой санамж, өөрийгөө жолоодох ухаан); бага тархи (зохицуулалт, тэнцвэрт байдал) 10; Тархины хальсны доод давхаргууд (урт хугацааны ой санамж) 11

Эрхтэн ажиллагаагүй болох

Нүд (мансууруулах бодис-архитай холбоотой хараа муудалт (муу хараа), зүрх, элэг, бөөр, улаан хоолой, гэдэс, нарийн гэдэс, нойр булчирхай, мэдрэл, цусны эсүүд, булчин, яс, бэлэг эрхтэн, дотоод шүүрлийн булчирхай

Төрөлтийн гажиг

- Оюун ухааны хомсдол: Барууны орнуудын тэргүүлэх шалтгаан
- Архины урагт нөлөөлөх хам шинж: Өсөлт зогсох; нүүрний эрэмдэг
- Нярайн гэнэтийн эндэгдэл
- Үр зулбалт

**Тамхины жинхэнэ өртөг**

Амь нас	Дэлхий нийтэд жилд 5 сая хүн тамхинаас болж үхдэг • Жилд 61 сая жилийн амьдрал үгүй болдог 13
Эрүүл мэнд	Уушги, залгиур, товон, зүрх судасны систем, тархи, арьс, амны хөндий, шулуун гэдэсний зам, нойр булчирхай, цусны өвчин, • Хараа, сонсгол, үнэртэх чадвараа алдах • Эрч хүчгүй, төвлөрөл муутай, сэтгэл гутралтай байх • Амны өмхийтэй, үс, шүдээ алдах

Хайртай  
хүмүүс

Дам тамхиталтаар бусдыг  
хохироох  
• Хүүхдүүд багтраатай болох  
илүү эрсдэлтэй, нярайн  
гэнэтийн эндэгдэл, бронхит  
болон чихний халдвар 14

## ТАЙЛБАР

1 “Өөх тос багатай, ургамалд суурилсан хоол хүнс хэрэглэдэг хүмүүсийн зүрхний шигдээс ойролцоогоор 85%, хорт хавдар 60%-иар буурдаг.”

Уильям Кэйстилли, Анагаах Ухааны Доктор (АУД), Үндэсний Зүрх, Элэг, Цусны хүрээлэн, 1948 оноос хойш 10,000 орчим сэдэв, 1,200 орчим өгүүлэл хэвлүүлсэн, анагаах ухааны түүхэнд өвчний тархалтын судалгааг хамгийн урт хугацааны турш явуулж байгаа Фреймингхамын Эрүүл Мэндийн Судалгааны төвийн (АНУ) захирал.

“Ихэнх хорт хавдар, зүрх судасны өвчин болон бусад дахин төлждөг өвчнүүдээс ердөө ургамлан хоолтон болж сэргийлэх боломжтой.

Т. Колин Кэмпил, Ph.D., Хоол тэжээл, Эрүүл мэнд, Байгаль орчны Корнель-Хятад-Оксфорд Төслийн удирдагч, мөн Хорт Хавдар Судлалын Америкийн Хүрээлэнгийн Судалгааны ажлын Ахлах Зөвлөх асан.

“Хэрвээ та ургамлан хоолтон болж өөрчлөгдвөл зүрхний өвчингүй болж чадна. Үүнээс урьдчилан сэргийлж чадна. Та тамхинаас татгалзан, ургамлан хоолтон болбол хорт хавдрын ихэнх тохиолдлоос урьдчилан сэргийлж чадна гэдэгт би итгэдэг. Та зөвхөн эдгээр алхмуудыг хэрэгжүүлж хорт хавдрын

70% юмуу 80%-иас урьдчилан сэргийлж чадна. Түүнчлэн, тоо томшгүй олон байгаа бусад бүх өвчинд нэрвэгдэхгүй амьдрах боломжтой болно.”

Нийл Барнард, Анагаах Ухааны Доктор (АУД), Ерөнхийлөгч, Хариуцлагатай Анагаах Ухааны Эмч нарын хороо

2 Дээрхтэй адил

3 “Хүний өвчин гарах болсон эрсдэлт хүчин зүйлс”, Лондонгийн Хааны Нийгэмлэгийн Гүн ухааны бүтээл Б: Биологийн шинжлэх ухаан. 2001 оны 7-р сарын 29; 356 (1411): 983-9, [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=11516376&dopt=Citation](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11516376&dopt=Citation)

Тайлбар: Энд “61%” нь мал, амьтны гаралтай халдварт өвчинд хамаарна. Хүний нийт 1,415 халдварт өвчин байдгаас 61% нь амьтнаас гаралтай, ихэнх тохиолдолд ан хийх, фермерийн аж ахуй эрхэлснээс бий болсон. Жишээ нь, ДОХ өвчин сармагчинг удаан хугацааны турш агнаснаас үүдэлтэй. Иймээс, 61% гэсэн тоо нь өнгөрсөн хугацаанд мах идсэний улмаас амь насаа алдсан ерөнхий тооцоо, өвчнүүд хүнд дасан зохицож байсан үе юм.

Одоогийн мах-идэж буй байдлаар, нийт өвчлөлийн 75% нь амьтнаас үүдэлтэй болсон ба энэ нь тоо толгойн өсөлтийн динамиктай холбоотой. Мал, амьтны тоо толгой өсөхөд өвчин үүсгэгч микробууд маш хурдацтай өөрчлөгдөж, халдварт өвчнийг үүсгэн улмаар энэ нь гэнэтийн гамшигт өвчин болж байна. Өнгөрсөн арван жилд аюулт



өвчний 92% нь мал, амьтнаас үүдэн дэлгэрчээ. (“Бэлчээрийн малын эрүүл ахуй”, Шинжлэх ухааны үндэсний академи, 2005 оны 7 сар, www.nar.edu/reportbrief/11365/11365rb.pdf-ийг харна уу.) Өнгөрсөн хугацаанд, дараах аймшигт өвчнүүд бүхэлдээ махны үйлдвэрлэлийн дүнд бий болсон юм:

Өвчин	Сая үхэл/жил	Гарал
ДОХ	2.78	Зэрлэг амьтдын мах (сармагчин)
Томуу	2.17	Гахай, тахиа
Сүрьеэ	1.56	Үхэр
Улаан бурхан	0.61	Үхэр
Хөхүүлэг ханиад	0.29	Гахай
Нийт	7.41 сая амь	

Түүнчлэн халуун орны, шавжнаас гаралтай малариа (жилд 1.27 сая хүн амь үрэгддэг), Африкын унтаа өвчин, малын тоо толгойноос хамааран үүсдэг халуун хумхаа өвчин, суулгалтыг бий болгодог олон өвчнүүд (жилд 1.79 сая хүн амь үрэгддэг) гепатит, холер г.м. өвчнүүд халдвар авсан махнаас эсвэл мал, амьтны ялгадсаар бохирдсон усаар дамжин халдварладаг.

Ийм өвчин хөдөө орон нутгаар амьдардаг хүүхдүүдэд ихэвчлэн тохиолддог ба хааяа л мэдээлэгддэг. Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага эдгээр өвчнүүд мэдээлэгдсэн тоо баримтаас 300-350 дахин их байх магадлалтай гэж үзэж байна. 5 хүртэлх насны хүүхдүүд жилд суулгах өвчнөөр өвчилж буй 1.5 тэрбум тохиолдол гардаг ба 2 сая нь амиа алддаг байна. Хэдийгээр эхний тохиолдол нь үхэлд хүргэхгүй байж болох ч хүүхэд хүнс тэжээлийн дутагдалд орох нөхцөл бүрдэж улмаар дархлаа

сулрахад хүргэдэг ба энэ нь нярай болон бага насны хүүхдүүдэд эргээд хоол хүнстэй холбоотой өвчин болон бусад олон янзын өвчин тусах эрсдлийг бий болгодог байна. Ерөнхийдөө жилд дэлхийн хүн амын 30% нь хоол хүнстэй холбоотой өвчнөөр өвдөж зовдог бөгөөд үүний ихэнх хувь нь махны хэрэглээнээс мөн мал амьтны бохирдуулсан уснаас үүддэг. Энэ асуудалд мал аж ахуйн оруулах хувь нэмрийг эрдэмтэд 5% - 95% гэж олон янзаар тооцоолдог хэдий ч махны үйлдвэрлэл, түүний хэрэглээ нь жил бүр хэдэн саяар нь үхэлд хүргэх халдвар үүсгэж байна.

([www.fao.org/documents/show\\_cdr.asp?url\\_file=/DOCREP/006/Y4962T/y4962t01.htm](http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/DOCREP/006/Y4962T/y4962t01.htm))

4 <http://www.ajph.org/cgi/content/abstract/75/5/507?ijkey=iQuiFSn4TiaFg>

<http://www.pcrm.org/health/prevmed/diabetes.html>

5 [http://www3.who.int/whosis/menu.cfm?path=whosis\\_burden\\_burden\\_estimates\\_burden\\_estimates\\_2002N\\_burden\\_estimates\\_2002N\\_2002Rev\\_burden\\_estimates\\_2002N\\_2002Rev\\_Region&language=English](http://www3.who.int/whosis/menu.cfm?path=whosis_burden_burden_estimates_burden_estimates_2002N_burden_estimates_2002N_2002Rev_burden_estimates_2002N_2002Rev_Region&language=English)

**Тэмдэглэл:** Алдагдсан амьдралын жилүүд = зуурдаар нас барсан жилийн тоо

Цагаан хоолтон Алзеймэрийн өвчин гэх мэт олон янзын өвчнөөр өвдөх тохиолдол маш бага байдаг нь судалгаагаар тогтоогдсон байна.

([http://www.pcrm.org/health/prevmed/diet\\_alzheimers.html](http://www.pcrm.org/health/prevmed/diet_alzheimers.html)).



Жимс, ногоогоор их хэрэглэдэг цагаан хоолны дэглэм эсвэл хагас цагааны дэглэмийг бараг бүх эмчилгээний зориулалтаар жоронд бичиж өгдөг. Жишээ нь: гепатиттай өвчтөнд элэгтэй холбоотой тархины өвчлөлтөөс урьдчилан сэргийлж махны хэрэглээгээ багасгахыг байнга зөвлөдөг.

Өвчнөөс гадна жил бүр хагас сая хүн өлсгөлөнгөөс болж үхэж байна, гэтэл АНУ зэрэг оронд махны хэрэглээг багахан төдий бууруулахад өлсгөлөнд нэрвэгдэж буй дэлхий дээрх бүх хүмүүсийг хооллохуйц хангалттай хүнс илүү гарна гэдгийг бүгд мэдэж байгаа.

Махны үйлдвэрлэлээс үүдэлтэй үхэл дээр харгислал болон дайнаас болж жилд 730,000 хүн амь үрэгдэж байгааг нэмж болно. Ийм нөхцөл байдал ихэвчлэн газар тариалангийн бүс нутаг хомсдосноос үүддэг; мөн цагаан хоолтнууд ерөнхийдөө бусад хүмүүсийг хөнөөх зүйлд оролцдоггүй нь ойлгомжтой юм.

6 [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=8610089&query\\_hl=10&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=8610089&query_hl=10&itool=pubmed_docsum)

7 Мал, амьтны төрөл зүйл	Нядлагдсан (нэгж: сая)
Үхэр	324.00
Гахай	1,300.00
Ямаа	369.00
Морь	7.40
Тэмээ	1.40
Туулай	869.00

Хонь	540.00
Тахиа, нугас, цацагт хяруул, галуу	51,800.00
Загас	369,000.00
<b>Нийт</b>	<b>424,210.00</b>

**Эх сурвалж:** 2005 FAOSTAT, НҮБ-ын Хүнс, ХАА-н байгууллага: <http://faostat.fao.org/>

(Загасны дундаж жинг 1кг-аар тооцсон; ба сам хорхойг 0.15 kg; нэмэх нь 8% санамсаргүй баригдсан загаснууд (өөр төрөл зүйлийг барих гэж байхад санамсаргүй баригдсан төрөл зүйлүүд.)

Cf. АНУ-ын тооцоолол (ПЕТА) = 20 тэрбум “загас”

8 [http://www.who.int/substance\\_abuse/facts/global\\_burden/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/facts/global_burden/en/index.html)

9 <http://www.euro.who.int/document/e76235.pdf>, “Согтууруулах ундаа, түүний нийгэмд учруулах хор уршиг”

10 [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=9783561&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=9783561&dopt=Abstract)

11 Харрисоны дотрын эмчилгээний зарчмууд, 16-р хэвлэл, McGRAW-Hill, Inc. <http://www.accessmedicine.com/resourceTOC.spx?resourceID=4>

12 [http://www.childhelpusa.org/abuseinfo\\_stats.htm](http://www.childhelpusa.org/abuseinfo_stats.htm)

13 [http://www.who.int/substance\\_abuse/facts/global\\_burden/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/facts/global_burden/en/index.html)

14 <http://www.givingupsmoking.co.uk>



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Есны, Эв Амьдралын Хэв Майет Эргэн Орхуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

1~14 хүртэлх зүүлтийн ишлэлийг дараах хаягаар харна уу:

[http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/veg/alternativeliving/cost\\_of\\_meat/english.htm](http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/veg/alternativeliving/cost_of_meat/english.htm)

Цааш түгээх, дахин боловсруулах эсвэл Интернэтэд тавих зорилготой бол “Өөрөөр амьдарцгаая” хуудсыг бусадтай хуваалцах үйлс танд бүрэн нээлттэй. Дараах линкээр үнэгүй татаж аваарай.

<http://al.godsdirectcontact.org.tw>

Энэхүү веб хуудас нь эрүүл мэндэд тустай маш олон мэдээллийг агуулдаг. Жишээ нь:

Цагаан хоол түлхүү идэх 10 шалтгаан

Дэлхийн Цагаан хоолтон болон Веган хоолтон Элитүүд.

Жинхэнэ Баатрууд

(DVD, MP4 (760), Төгс Гэрээрсэн Их Багш Чин Хайн лекц. 1991 оны 5-р сарын 19, Калифорни муж, АНУ.

### **Эрүүл Мэндийн тухай Мэдээлэл Вэб хуудаснаа**

Тэнгэрлэг Гал тогоо Worldwide Web- Жорууд

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/recipe/index.htm>

Гэрийн Аргаар Хийсэн Органик Дүпү - уургийн өндөр агууламжтай энгийн аргаар хийсэн ургамлын гаралтай хүнс мөн олон орны үнэгүй жорууд. Та баялаг санг өргөнөөр ашиглаарай.

### **SUPREME MASTER TELEVISION**

[http://www.suprememastertv.com/tw/bbs/board.php?bo\\_table=download\\_tw&sca=vege](http://www.suprememastertv.com/tw/bbs/board.php?bo_table=download_tw&sca=vege)

Хоолны видео хичээл

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/recipe/tv.htm>

### **Ургамлын гаралтай хүнс хаанаас авах**

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/shops/index.htm>

### **Дэлхийн цагаан болон веган хоолтон элитүүд**

#### **Гүн ухаантнууд болон оюун санааны удирдагчид**

**Төвдийн дээрхийн гэгээн 14-р Далай Лам**  
(Төвдийн шашны тэргүүн),

**Парамаханса Йогананда** (Энэтхэгийн оюун санааны номлогч багш),

**Сократ** (Грекийн гүн ухаантан),



**Есүс Христ** болон эрт дээр үеийн христос шашинтнууд,  
**Күнз** (Хятадын гүн ухаантан),  
**Шагжамуни Бурхан**,  
**Лууз** (Хятадын гүн ухаантан),  
**Ассисийн Гэгээн Францис** (Италийн Гэгээнтэн),  
**Тич Нат Ханх** (Вьетнам лам, зохиолч),  
**Ёоги Махараши Махеш** (Энэтхэгийн гүн ухаантан, зохиолч, трансенденталь бясалгалын тэргүүн),  
**Лев Николаевич Толстой** (Оросын гүн ухаантан, зохиолч),  
**Пифагор** (Грекийн гүн ухаантан, математикч),  
**Зороастер** (Ираны Зороастрианизмыг үндэслэгч), гэх мэт.

#### **Зохиолч, Уран бүтээлч, Зураач нар**

**Леонардо Да Винчи** (Италийн уран зураач),  
**Ральф Уолдо Эмерсон** (АНУ-ын нийтлэлч, яруу найрагч),  
**Жорж Бернард Шоу** (Ирландын зохиолч),  
**Жон Робинс** (АНУ-ын зохиолч),  
**Марк Твейн** (АНУ-ын зохиолч),  
**Алберт Швейцер** (Германы гүн ухаантан, эмч хөгжимчин),  
**Плутарх** (Грекийн зохиолч),  
**Волтер** (Францын зохиолч), гэх мэт.

#### **Эрдэмтэн, зохиол бүтээгч, инженерүүд**

**Чарлз Дарвин** (Британий байгалийн ухаан судлаач),  
**Алберт Эйнштейн** (Германы эрдэмтэн),  
**Томас Эдисон** (АНУ-ын эрдэмтэн, зохион бүтээгч),  
**Сер Исаак Ньютон** (Британий эрдэмтэн),  
**Никола Тесла** (Хрватийн эрдэмтэн, зохион бүтээгч),  
**Хэнри Форд** (АНУ-ын Форд Моторзыг үүсгэн байгуулагч), гэх мэт.

#### **Улс төрчид, Төрийн зүтгэлтэн, нийгмийн идэвхтнүүд**

**Сюзан Б. Антони** (АНУ-ын эмэгтэйчүүдийн сонгуулийн эрхийн төлөө хөдөлгөөний тэргүүн),  
**Махатма Ганди** (Энэтхэгийн иргэний эрх чөлөөний хөдөлгөөний удирдагч),  
**Коретта Скот Кинг** (АНУ-ын иргэний эрхийн хөдөлгөөний тэмцэгч, Др. Мартин Лютер Кинг Жр. гэргий),  
**Словени улсын Ерөнхийлөгч Жанез Дрновсек**,  
**Др. А.П.Ж.Абдул Калем** (Энэтхэг улсын Ерөнхийлөгч),  
**Др. Манмохан сингх** (Энэтхэг улсын Ерөнхий Сайд),  
**Деннис Ж. Күсиниш** (АНУ-ын Конгрессийн

*гишүүн), гэх мэт.*

**Жүжигчид ба кино, телевизийн одууд**

**Памела Андерсон** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Ашли Жүдд** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Брижит Бардот** (Франц улсын жүжигчин),  
**Жон Клийз** (Британий жүжигчин),  
**Давид Духовны** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Данни Девиито** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Камеран Диаз** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Ричард Гир** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Дарил Ханна** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Дастин Хофман** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Кейти Холмс** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Стив Мартин** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Деми Мур** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Иан МкКеллен** (Британий жүжигчин),  
**Тоби Магуайр** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Полл Ньюман** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Брад Пит** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Гуинет Палтроу** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Жоакин Феоникс** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Стивен Сигал** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Брук Шилдз** (АНУ-ын модель, жүжигчин),  
**Жерри Сейнфилд** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Наоми Уаттс** (АНУ-ын жүжигчин),  
**Кейт Уинслет** (Британий жүжигчин), *гэх мэт.*

**Поп одод, хөгжимчид**

**Жоан Баез** (АНУ-ын ардын дуучин)  
**Жорж Харрисон** (Британий хөгжимчин,  
*Биттлес хамтлагийн гишүүн),*  
**Пол МкКартни** (Британий хөгжимчин,  
*Биттлес хамтлагийн гишүүн),*  
**Ринго Старр** (Британий хөгжимчин,  
*Биттлес хамтлагийн гишүүн),*  
**Боб Дилан** (АНУ-ын хөгжимчин),  
**Майкл Жексон** (АНУ-ын поп од),  
**Моррисей** (Британий дуучин),  
**Оливия Ньютон Жон** (Британи-Австралийн  
дуучин),  
**Синийд О'Коннор** (Ирландын дуучин),  
**Пинк** (АНУ-ын дуучин),  
**Принц** (АНУ-ын поп од),  
**Жастин Тимберлейк** (АНУ-ын поп дуучин),  
**Тина Турнер** (АНУ-ын поп од),  
**Шаная Твейн** (Канадын дуучин),  
**Ванессан Уильямс** (АНУ-ын поп дуучин), *гэх*  
*мэт.*

**Спортынхон**

**Билли Джин Кинг** (АНУ-ын теннисийн  
аварга),  
**Билл Уалтон** (АНУ-ын сагсан бөмбөгчин),  
**Карл Луис** (АНУ-ын хөнгөн атлетикийн  
тамирчин, Олимпийн 9 удаагийн алтан  
медальт),



## Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй

Жам Есны, Зөв Амьдралын Хэв Мянгат Эргэн Орлохуй  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

**Едвин С. Мозес** (АНУ-ын 2 удаагийн аварга хөнгөн атлетикийн тамирчин),

**Елена Уалендзик** (Германы боксын аварга),

**Александр Даргатз** (Германы бодибилдингийн аварга тамирчин, эмч), гэх мэт.

### Загвар өмсөгчид

**Кристи Бринкли** (АНУ-ын супермодель)

**Кристи Турлингтон** (АНУ-ын супермодель), гэх мэт.

Гэх мэт жагсаалт үргэлжилсээр...

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg.-vip>

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг доорх веб хуудсуудаас авна уу.

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> эсвэл [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org) хаягаар мэйл бичээрэй

<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com>

Суприм Мастер ТВ зөвхөн эерэг хөтөлбөр цацдаг нь таны амьдралд шинэ хэмжээсийг авчрах болно

Дэлхий даяар 24 цагийн турш нээлттэй интернет ТВ-ийн хөтөлбөрийг:

<http://suprememastertv.com/webtv/>



# Өөрөөр Амьдарцгаая



Бид таны төлөө залбирдаг

**Амьдралаа шинэчилцгээ  
Зурх сэтгэлээ ариусгацгаая  
Хоол хүнсээ өөрчилцгөө**

Бидний амийг хэлтрүүлээч!  
Бид Та нарт хайртай



♥ ~~~~~ ♥  
**Ахин амь хөнөөлгүйгээр  
энэрэнгүй сэтгэлтэй байж  
эрүүл энх амьдарцгаая.**

Эрүүл, тэжээллэг бөгөөд амьтны амь таслаагүй хоол хүнсний жишээ:

Хүнсний Бүтээгдэхүүн	Жинд эзлэх уургийн хэмжээ %-иар
Дүфү (шар буурцагны бяслаг)	16 %
Гурилнаас гаргасан уураг буюу глютин	70 %
Эрдэнэ шиш	13 %
Будаа	8.6 %
Шар буурцаг, хүрэн буурцаг, вандуй, .....	10 - 35 %
Бүйлс, хушга, кэшүү, хушны самар	14 - 30 %
Хулууны үр, сезаме буюу гүнжидийн үр, наран цэцгийн хар самар	18 - 24 %
<ul style="list-style-type: none"> <li>Жимс болон хүнсний ногоо нь амин дэм, эрдэс бодис, хэт исэлдлийн эсрэг бодисуудаар тун баялаг бөгөөд эрүүл саруул, урт удаан амьдралыг тэтгэгч сайн чанарын эслүүдийг агуулж байдаг.</li> <li>Түүнчлэн олон төрлийн амин дэмийн шахмал үрлүүд (мультивитамин) нь амин дэм, эрдэс бодис, хэт исэлдлийн эсрэг бодисын хангалттай сайн эх үүсвэр мөн.</li> </ul>	

- Дэлхий нийтэд заналхийлж буй шувууны ханиадны халдварт тархалтыг арилгах
- Үхрийн галзуу (BSE), гахайн өвчин (PMWS) гэх мэт өвчний аюулыг зайлуулах,
- Энхрийлж өсгөсөн мал сүрэг, гэрийн тэжээвэр болон лусын амьтад, өдтөн жигүүртэн анд нөхдөө тэрбум тэрбумаар нь хэрцгийлэн хороож буй явдлаа эцэс болгохын төлөө

Ингэх нь эрүүл мэндэд тустай.  
Ингэх нь эдийн засагт хэмнэлттэй  
Ингэх нь байгаль орчинд ээлтэй.  
Энэ бол энэрэл нигүүлсэл  
Энэ бол эрхэм ариун явдал  
Энэ бол энх амгалан



Та урт насларай

Та нарт баярлалаа



## Их Багшийн авшигтан шавь нартаа зориулсан захидал

Сүүлийн үед байгалийн гамшиг дэлхий даяар тохиолдох боллоо. Хүмүүнлэгийн тусламж үзүүлэх сэтгэлээр Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн Олон Улсын Нийгэмлэгийн авшигтнууд гамшигт өртсөн газар нутагт нэн даруй хүрч, нэрвэгдсэн хохирогчдод материаллаг болон сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлж байна. Энэ оны (2006), 1 –р сарын сүүлчээс эхлэн дэлхий даяарх манай төвүүд Их Багшийн энэрэнгүй зааврын дагуу дэлхийн хүмүүс ургамлын гаралтай хүнс хоолыг сонгох “Өөрөөр амьдарцгаая” уриаг түгээн амьтан анд нөхдөө зовлонгоос аврах хөдөлгөөнийг эхлүүллээ. Амь бие хайргүй, өөрсдийгөө золиослон зүтгэж буй авшигтнууддаа талархан Их Багш бидэндээ урам хайрлахаар өөрийн биеэр захиа бичжээ. Энэхүү Захидлаас бид ирж яваа сайхан ирээдүйгээ харж болно!

Алтан Жилийн  
2006 оны 2 сарын 3.

### Хайрт Дотны Та нар минь,

Дэлхий даяарх хүн төрөлхтөн болоод анд нөхөр болсон амьтаддаа өгөөмөр сэтгэлээ зориулж хайраараа үйлчилж байгаа тань надад ихэд том бэлэг өгсөн мэт сэтгэл минь хөдлөж баярлаж байна. Хаа байгаа газартаа, хэзээ боломжтой үедээ би ч бас чимээгүйгээр “та нартайгаа” үүнийг хийдэг юм.

Хамтран оршигч амьтаддаа нэмэр болохоор юу л байна чадах бүхнээ үргэлжлүүлэн хийгээрэй. Үүнийг хийх мөнгөн тусламж хэрэгтэй бол, гарах зардал нь нэлээд их хэмжээтэй бол: төв оффисд хандаарай.

Та бүхэн бие махбодоор болон сэтгэл санаагаар бусдад хэрхэн яаж туслах олон санаачлагуудтайгаа ижил гайхалтай. Хамтдаа бид дэлхийг илүү сайхан газар болгож байна!

Алтан Шинэ Жилийн мэндийг дахин хүргэе.

Би та нараараа бахархаж байна, “Сайн хүүхдүүд” байгаад нь баярлалаа.

Үргэлжид хайртай шүү *СХ* ☺

### Хайрт Дотны Та нар минь,

Амь биеэ хамгаалах чадваргүй амьтад анд нөхдөө хамгаалахын тулд “Өөрөөр амьдарцгаая” тараах хуудсыг түгээн тарааж байгаа та бүхний үнэлж барамгүй гайхамшигт, сэтгэл хөдлөм хичээл зүтгэлд баярлаж буйгаа мөн илэрхийлье.

Та бүхний эрүүл мэнд улам сайжрах болтугай.

Хайр + адислал үргэлжид, *СХ* ☺

## АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛУУД

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн лекцийг эх хувиар нь үзэж илүү их адислалыг нь хүлээн аваарай.

1. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Олон Улсын 5 өдрийн дияан бясалгал, Ёонгдонг Төв, Солонгос Улс, 1998 оны 5 сарын 17. “Их Багш: Хайрлам, Амар амгалан Гараг дэлхийг бий болго,” Суприм Мастер Мэдээ №95. Англи хэлээр.
2. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Урт удаан Амьдралын Нууц, нийтэд тавьсан лекц, Чунгли, Формоса, 1989 оны 2 сарын 25. Видео хуурцаг 49, мөн “Их Багш Онигоо ярьж байна”, Суприм Мастер Мэдээ №110. Хятад хэл дээр.
3. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Гэгээрэл – Үхэж төрөхийн хүрднээс ангижрах арга, нийтэд тавьсан лекц, Куала Лумпур, Малайз, 1993 оны 6 сарын 4. Видео хуурцаг 377, мөн Дэлхийн Лекцийн Аян – 6. 1993, Англи хэлээр.
4. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, хамтын бясалгал, Камбодиж улсын Рейзин Төв, 1996 оны 7 сарын 10.”Их Багш хэлж байна”, Суприм Мастер Мэдээ №71. Англи хэлээр.
5. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бурхныг хайрлана гэдэг нь сахилаа сахих юм. (1,2-р хэсэг), Сэтгүүлчдийн Байр, Панама, 1989 оны 11 сарын 29. Видео хуурцаг 106, мөн “Билиг Оюуны сувд”, Суприм Мастер Мэдээ №162. Англи хэл дээр.
6. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, хамтын бясалгал, Шатин Төв, Хонг Конг, 1993 9-р сарын 11. “Их Багш хэлж байна,” Суприм Мастер Мэдээ №123. Хятад хэл дээр.
7. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Есүс, Будда нар дотоодоосоо сэрсэн, нийтэд уншсан лекц, Санта Клара, Калифорния, АНУ, 1989 оны 10 сарын 14. Видео хуурцаг 101А, мөн “Билиг Оюуны сувд”, Суприм Мастер Мэдээ №162. Англи хэл дээр.
8. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бид бүгд энх тайвнаар орших хүртлээ энх амгалан байж чадахгүй, нийтэд тавьсан илтгэл, Портлаид, Орегон, АНУ, 1993 оны 12 сарын 4. Видео уурцаг 399, мөн “Хэвлэл мэдээллийн мэдээ” Суприм Мастер Мэдээ №60. Англи хэл дээр.
9. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бүх юмсын эх сурвалж, нийтэд тавьсан лекц, Каосиун, Формоса, 1990 оны 1 сарын 10. Видео хуурцаг 109, мөн “Билиг Оюуны сувд”, Суприм Мастер Мэдээ №151. Хятад хэл дээр.
10. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Буддагийн Орны тодорхойлолт, нийтэд тавьсан лекц, Колумбия Их Сургууль, Нью Йорк, АНУ, 1989 оны 11 сарын 4. Видео хуурцаг 102В, мөн “Хэвлэл мэдээллийн мэдээ” Суприм Мастер Мэдээ №51. Англи хэл дээр.
11. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Буруу Ойлголт Хүн төрөлхтөнийг Гамшигт хөтлөнө, хамтын

- бясалгал, Сингапур, 1994 оны 9 сарын 28. Видеохуурцаг 446, мөн “Эрүүл Мэндэд тустай Зөвлөгөөнүүд,” Төгс Суприм Мастер Мэдээ №162. Англи хэл дээр.
12. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Америкчуудын Оюун Ухаан, хамтын бясалгал, Сан Жоүз, Калифорния, АНУ, 1994 оны 6 сарын 30. Видеохуурцаг 437, мөн “Билиг Оюуны сувд”, Суприм Мастер Мэдээ №134. Англи хэл дээр.
  13. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Энх Тайван Биднээс Эхлэг, нийтэд тавьсан лекц, Малайз, 1989 оны 10 сарын 1. Видеохуурцаг 99, мөн “Ургамлан хоолны Эрин,” Суприм Мастер Мэдээ №91. Англи хэл дээр.
  14. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Асуулт ба хариулт, нийтэд тавьсан лекц, Бразил, 1989 оны 6 сарын 18. Видеохуурцаг 84, мөн “Ургамлан хоолны Эрин,” Суприм Мастер Мэдээ №91. Англи хэл дээр.
  15. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Өөрийн Дотоодын Багшаа эрж ол, нийтэд тавьсан лекц, Колорадо, АНУ, 1991 оны 3 сарын 9. Видеохуурцаг 159, мөн “Ургамлан хоолны Эрин,” Суприм Мастер Мэдээ №144. Англи хэл дээр.
  16. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бүх л аргаараа Ургамлан Хоолтон бай, нийтэд тавьсан лекц, Стантон, Калифорния, АНУ, 1991 оны 5 сарын 19. Видеохуурцаг 170В, мөн “Ургамлан хоолны Эрин,” Суприм Мастер Мэдээ №90. Англи хэл дээр.
  17. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бурхан оршдог уу, эс оршдог уу? (1,2-р хэсэг), нийтэд тавьсан лекц, Калифорнийн Их Сургууль, Бэркэлэй, АНУ, 1989 оны 10 сарын 13. Видеохуурцаг 101, мөн “Хэвлэл мэдээллийн мэдээ,” Суприм Мастер Мэдээ №51. Англи хэл дээр.
  18. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Дотоод Оюун Ухаанаараа Үнэнийг Ухаар, нийтэд тавьсан лекц, Женев, Швейцар, 1993 оны 4 сарын 21. Видеохуурцаг 357, “Гэрлэн тусгал” Суприм Мастер Мэдээ №32, мөн 1993 Дэлхийн Лекцийн Аян - 5. Англи хэл дээр.
  19. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Гадны Орчноос Өөрсдийгөө Ариусгах Түлхүүр, нийтэд тавьсан лекц, Лос Анжелес, Калифорния, АНУ, 1997 оны 7 сарын 5. Видеохуурцаг 587, мөн “Их Багшийн Үгс,” Суприм Мастер Мэдээ №123. Англи хэл дээр.
  20. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Загасан Гүзээлзгэнэ, Олон Улсын 6 өдрийн дияан бясалгал, Ёонгдонг Төв, Солонгос Улс, 2000 оны 5 сарын 10. Видеохуурцаг 697, мөн “Халуун Сэдэв,” Суприм Мастер Мэдээ №120. Англи хэл дээр.
  21. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Аниргүй ба Хүлцэнгүй, хамтын бясалгал, Шихү, Формоса, 1995 оны 12 сарын 23. Видеохуурцаг 517, мөн “Багш Үлгэр Ярьж байна,” Суприм Мастер Мэдээ №86. Англи хэл дээр.
  22. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бурханыг таньж

- мэдэх нь Дээдийн Буян, нийтэд тавьсан лекц, Атенси, Грек, 1999 оны 5 сарын 20. Видеохуурцаг 653, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №104. Англи хэл дээр.
23. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бясалгагчдын Ажил бол Дэлхийг Адислах/Янз Бүрийн Шашны Бүлэглэлийн Эх Сурвалж ,хамтын бясалгал, Шихү, Формоса, 1990 оны 2 сарын 18. Видеохуурцаг 113, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №121. Хятад хэл дээр.
24. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Өөрийгөө уучил, нийтэд тавьсан лекц, Фрэмонт, Калифорниа, АНУ, 1993 оны 11 сарын 25. Видеохуурцаг 396, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №34, мөн Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр-4. (Англи хувилбар). Англи хэл дээр.
25. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Аниргүй ба Хүлцэнгүй, хамтын бясалгал, Шихү, Формоса, 1995 оны 12 сарын 23. Видеохуурцаг 517, мөн “Тустай Зөвлөгөө,” Суприм Мастер Мэдээ №158. Англи хэл дээр.
26. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Агуу Номлолыг Хуваалцах нь , Олон Улсын 6- өдрийн дияан бясалгал, Ёонгдонг Төв, Солонгос Улс, 2000 оны 5 сарын 12. Видеохуурцаг 701, мөн “Тустай Зөвлөгөө,” Суприм Мастер Мэдээ №126. Англи хэл дээр.
27. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Төгс төгөлдрийг Эх Дэлхийд авчирахуй (6-р хэсэг), Олон Улсын 5-өдрийн дияан бясалгал, Ёонгдонг Төв, Солонгос Улс, 1998 оны 5 сарын 10. Видеохуурцаг 622, мөн “Өтлөлтийг нуух засвар,” Суприм Мастер Мэдээ №102. Англи хэл дээр.
28. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Их Багшийн Холбоо, Олон Улсын Зул сарын Баярын Тэмдэглэл, Флорида Төв, АНУ, 2001 оны 12 сарын 27. Видеохуурцаг 734, мөн “Тустай Зөвлөгөө,” Суприм Мастер Мэдээ №131. Англи хэл дээр.
29. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, хамтын бясалгал, Шихү, Формоса, 1996 оны 2 сарын 11. “Та нар Мэдэхгүй байж магад,” Суприм Мастер Мэдээ №57. Хятад хэл дээр.
30. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Амьдрал гээч Зочид Буудал, нийтэд уншсан лекц, Фресно, Калифорниа, АНУ, 2001 оны 6 сарын 23. Видеохуурцаг 711, мөн “Тустай Зөвлөгөө,” Суприм Мастер Мэдээ №126. Англи хэл дээр.
31. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, хамтын бясалгал, Суррей, Нэгдсэн Вант Улс, 2006 оны 1 сарын 1. “Тустай Зөвлөгөө: Бүх оршихуйдад үр ашигтай, аюулгүй болон халдваргүйжсэн,” Суприм Мастер Мэдээ №167. Англи хэл дээр.
32. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, хамтын бясалгал, Тайнан, Формоса, 1988 оны 10 сарын 13. “Их Багшийн Үгс: Гай Зовлон Бодол сэтгэлээр бүтээгддэг,” Суприм Мастер Мэдээ №96, Агшин зуур Билиг нээгдэхүйн түлхүүр-5 (Хятад хувилбар), Хятад хэл дээр.

33. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Үйлийн Үрийн Хууль, хамтын бясалгал, Марриотт Зочид Буудал, Нью Йорк АНУ, 1999 оны 8 сарын 4. Видеохуурцаг 664, мөн “Билиг Оюуны Сувд,” Суприм Мастер Мэдээ №167. Англи хэл дээр.
34. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Хайраар харилцах нь, Олон Улсын Зул сарын Баярын тэмдэглэл, Флорида Төв, АНУ, 2001 оны 12 сарын 25. Видеохуурцаг 730, мөн “Билиг Оюуны Сувд,” Суприм Мастер Мэдээ №167. Англи хэл дээр.
35. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, нийтэд уншсан лекц, Тайпэй, Формоса, 1986 оны 8 сарын 26. “Гэрлэн Тусгал: Арьяабалын аргаар бясалгаснаар бид хамгаалалтын бүрхүүлтэй болдог,” Суприм Мастер Мэдээ №97. Хятад хэл дээр.
36. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Гэгээрэл бол Бүхний түлхүүр, нийтэд уншсан лекц, Вашингтон, АНУ 1993 оны 4 сарын 4. Видеохуурцаг 352, мөн “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №144, мөн 1993 Дэлхийн Лекцийн Аян-4. Англи хэл дээр.
37. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Буддист ба Христ хоорондын Ялгаа (1, 2-р хэсэг), нийтэд уншсан лекц, Харвардын Их сургууль, Бостон, Масачусетс, АНУ, 1989 оны 10 сарын 28. Видеохуурцаг 102, мөн “Хэвлэл Мэдээллийн мэдээ,” Суприм Мастер Мэдээ №52. Англи хэл дээр.
38. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Гэгээрэл бол Бүхний түлхүүр, нийтэд уншсан лекц, Колорадо, АНУ, 1993 оны 4 сарын 10. Видеохуурцаг 350, мөн “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №144, мөн Дэлхийн Лекцийн Аян -4. Англи хэл дээр.
39. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Өдөр бүр Бурхантай хэрхэн холбогдох вэ, нийтэд уншсан лекц, Коста Рика, 1989 оны 11 сарын 22. Видеохуурцаг 105, мөн “Их Багш хэлж байна,” Суприм Мастер Мэдээ №85. Англи хэл дээр.
40. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Татгалзахын Үнэн Утга, нийтэд уншсан лекц, Тайпэй, Формоса, 1989 оны 2 сарын 23. Видеохуурцаг 47, мөн “Мэдээллийн үйлчилгээ, Суприм Мастер Мэдээ №27. Хятад хэл дээр.
41. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Өөрийн Агуугаараа Бай, хамтын бясалгал, Берлин, 1993 оны 5 сарын 5. Видеохуурцаг 369, мөн “Билиг Оюуны Сувд,” Суприм Мастер Мэдээ №34. Англи, Герман хэл дээр.
42. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Буруу ойлголт Хүн төрөлхтнийг Гамшигт хөтөлнө, хамтын бясалгал, Сингапур, 1994 оны 9 сарын 28. Видеохуурцаг 446, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №46, мөн Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр-4. (Англи хувилбар). Англи хэл дээр.
43. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Сарны Наадам 3-өдрийн дияан бясалгал, Шихү, Формоса, 1995 оны 9 сарын 8. “Та нар мэдэхгүй Байж магад,” Суприм Мастер Мэдээ №50. Хятад хэл дээр.

44. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Харийнхан Бидний Хөршүүд, хамтын бясалгал, Шихү, Формоса, 1995 оны 6 сарын 10. Видеохуурцаг 479, мөн “Та нар мэдэхгүй Байж магад,” Суприм Мастер Мэдээ №53. Англи хэл дээр.
45. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Өөрөө Та Тэнгэрлэг Агуу болохоо мэдэж ав, хамтын бясалгал, Пном Пэн, Камбож, 1996 оны 7 сарын 19. Видеохуурцаг 555, “Та нар мэдэхгүй Байж магад,” Суприм Мастер Мэдээ №68. Англи хэл дээр.
46. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Парисд хийсэн бичлэг, Франц, 1997 оны 1 сарын 26. Их Багшийн Үгс: Сэтгэл Санаагаа Өөрчилж Өөрсдийгөө Сайхан Авч Яв,” Суприм Мастер Мэдээ №80. Англи хэл дээр.
47. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, хамтын бясалгал, Шихү, Формоса, 1995 оны 6 сарын 11. “Их Багшийн Үгс: Өвчнийг анагаах аргууд,” Суприм Мастер Мэдээ №48. Хятад хэл дээр.
48. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Амьдралд Хүлээсэн Үүргээ Биелүүл, (1, 2-р хэсэг), хамтын бясалгал, Лос Анжелос, Калифорния, АНУ, 1996 оны 3 сарын 15. Видеохуурцаг 538, мөн “Сонгосон Асуулт, хариултууд ” Суприм Мастер Мэдээ №82. Англи хэл дээр.
49. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бурхны Орныг олох зам бол Гэгээрэл, нийтэд уншсан лекц, Харвардын Их Сургууль, Бостон, Масачусетс, АНУ, 1991 оны 2 сарын 24. Видеохуурцаг 155, мөн “Хэвлэл Мэдээллийн Мэдээ” Суприм Мастер Мэдээ №53, мөн Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр-5 (Англи хувилбар), Англи хэл дээр.
50. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Дээхнүүр Ертөнцөд эргэн төрнө гэдэг чөлөөлөгдөхөөс өөр/Гэгээрсэн Их Багшийн Хүч бол Хязгааргүй, хамтын бясалгал, Пингтунг, Формоса, 1988 оны 11 сарын 2. Видеохуурцаг 15, мөн “Билиг Оюуны Сувд,” Суприм Мастер Мэдээ №144. Хятад хэл дээр.
51. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бурхан оршдог уу, эс оршдог уу? (1, 2-р хэсэг), нийтэд уншсан лекц, Калифорнийн Их Сургууль, Бэркэлэй, АНУ, 1989 оны 10 сарын 13. Видеохуурцаг 101, мөн “Ургамлан Хоолны Эрин,” Суприм Мастер Мэдээ №144. Англи хэл дээр.
52. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Аниргүйн сургаал, хамтын бясалгал, Сеатл, Вашингтон, АНУ, 1993 оны 4 сарын 8. Видеохуурцаг 349, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай Мэдээ №99. Англи хэл дээр.
53. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Амьдрал гээч Зочид Буудал, нийтэд уншсан лекц, Фресно, Калифорния, АНУ, 2001 оны 6 сарын 23. Видеохуурцаг 711, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №124. Англи хэл дээр.
54. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Дээдийн Хайраа Дэлхийтэй хуваалцах нь, (3-р хэсэг), 3-өдрийн дияан бясалгал, Лос Анжелес, Калифорния, АНУ,

- 1998 оны 12 сарын 17. Видеохуурцаг 641, мөн “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №162. Англи хэл дээр.
55. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Дээдийн Хайраа Дэлхийтэй хуваалцах нь, (3-р хэсэг), 3-өдрийн дияан бясалгал, Лос Аижелес, Калифорни, АНУ, 1998 оны 12 сарын 17. Видеохуурцаг 641, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №124. Англи хэл дээр.
56. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Агуу Номлолыг Дамжуулах нь, Олон Улсын 6-өдрийн дияан бясалгал, Ёонгдонг Төв, Солонгос Улс, 2000 оны 5 сарын 12. Видеохуурцаг 701, мөн “Тустай Зөвлөгөө,” Суприм Мастер Мэдээ №158. Англи хэл дээр.
57. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Зуршлаа эвдэх нь биднийг үйлийн үрээсээ чөлөөлөгдөхөд тусалдаг, хамтын бясалгал, Шихү, Формоса, 1991 оны 6 сарын 28. “Зүйр цэцэн үгс,” Суприм Мастер Мэдээ №143. Хятад хэл дээр.
58. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Муу зуршлаа давж дийлэх нь, хамтын бясалгал, Флорида Төв, АНУ, 2001 оны 6 сарын 9. Видеохуурцаг 719, мөн “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №125. Англи хэл дээр.
59. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бид хэрхэн амьдралаа өөрчлөн дахин программчлах вэ, Европ дахь 4-өдрийн дияан бясалгал, Лоидон, Англи Улс, 1997 оны 8 сарын 26. Видеохуурцаг 593, мөн “Сонгосон асуулт, хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №105. Англи хэл дээр.
60. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Мөнхийн Залуу, хамтын бясалгал, Шихү, Формоса, 1995 оны 6 сарын 27. Видеохуурцаг 482, мөн “Сонгосон асуулт, хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №85. Англи хэл дээр.
61. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бурхныг хэлийг сэргээн санах нь, хамтын бясалгал, Виенна, Австри Улс, 1993 оны 4 сарын 27. Видеохуурцаг 362, мөн “Их Багш хэлж байна,” Суприм Мастер Мэдээ №29, мөн 1993 Дэлхийн Лекцийн Аян-5. Эх нь Герман хэл дээр.
62. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Энэ Дэлхийн Зовлон зүдгүүр Үл тоомсорлолоос болдог, хамтын бясалгал, Сингапур, 1995 оны 1 сарын 10. Видео хуурцаг 467, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №45, мөн Агшин Зуур Гэгээрэхийн Түлхүүр-5. (Англи хувилбар) Англи хэл дээр.
63. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Гэгээрэх нь, нийтэд уншсан лекц, Тел Авив, Израйл, 1999 оны 11 сарын 21. Видеохуурцаг 671, мөн “Сонгосон асуулт, хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №159. Эх нь Англи хэл дээр.
64. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Нэгэн Бүхэл болохын тулд Хамгийг Бүтээгч Хүчтэй холбогдох нь, нийтэд уншсан лекц, Бруселс, Бельги, 1993 оны 4 сарын 29. Видеохуурцаг 364, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №3, мөн 1993



Дэлхийн Лекцийн Аян-5. Франц хэл дээр.

65. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Үүрдийн Амьдрал, Ертөнцийн хууль, нийтэд уншсан лекц, Харвардын Их Сургууль, Бостон, Масачусетс, АНУ, 1989 оны 10 сарын 27. Видеохуурцаг 101D, мөн “Сонгосон асуулт, хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №51. Эх нь Англи хэл дээр.
66. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бидний Үнэн Мөн Чанар, нийтэд уншсан лекц, Будапешт, Унгар Улс, 1999 оны 5 сарын 24. Видеохуурцаг 652, мөн “Сонгосон асуулт, хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №157. Англи хэл дээр.
67. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Сэтгэл Хангалуун байх нь хөөр баяртай болгодог, хамтын бясалгал, Коста Рика, 1991 оны 2 сарын 6. Видеохуурцаг 151, мөн “Билиг Оюуны Сувд,” Суприм Мастер Мэдээ №34. Англи хэл дээр.
68. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Хоосоид Оршихуйн цаад учир, Олон Улсын 6-өдрийн дияан бясалгал, Бангкок, Тайланд, 1999 оны 12 сарын 30. Видеохуурцаг 151, мөн “Билиг Оюуны Сувд,” Суприм Мастер Мэдээ №34. Англи хэл дээр.
69. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Сайн Эхнэр Байхын Нууц (3-р хэсэг), 7-өдрийн дияан бясалгал, Шихү, Формоса, 1995 оны 10 сарын 27. Видеохуурцаг 506, мөн “Эрүүл Мэйдэд Түстай Зөвлөгөө,” Суприм Мастер Мэдээ №159. Англи хэл дээр.
70. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Тайпэй,

Формоса, 1987 оны 8 сарын 30. “Их Багш Хэлж байна: Мөрөөдөл ба Сүнслэг Хөгжил,” Суприм Мастер Мэдээ №152. Хятад хэл дээр.

71. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Сүнс Болгон Өөрийн Түүлах Замтай (1-р хэсэг), 3-өдрийн дияан бясалгал, Лос Аижелос, Калифорни, АНУ, 1998 оны 12 сарын 16. Видеохуурцаг 639, “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №132. Англи хэл дээр.
72. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Үйлийн Үртэй Ажиллах нь, авшигтангуудтай хийсэн видео конференц, Сан Жоүз Төв, Коста Рика, 2002 оны 9 сарын 28. DVD 762, “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №161. Англи хэл дээр.
73. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Диваажингийн Аялгуут Номлол, нийтэд уншсан лекц, Бангкок, Тайланд, 1993 оны 6 сарын 12. Видеохуурцаг 378, “Хэвлэл Мэдээллийн Мэдээ,” Суприм Мастер Мэдээ №64, Дэлхийн Лекцийн Аян-6. Англи хэл дээр.
74. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Учир Шалтгааны Нууц, хамтын бясалгал, Бангкок, Тайланд, 1994 оны 1 сарын 2. DVD 401, мөн “Гэрлэн Тусгал,” Суприм Мастер Мэдээ №31. Англи хэл дээр.
75. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Сэтгэл Татам Орой, тусгай хөтөлбөр, Бангкок, Тайлаид, 1994 оны 1 сарын 1. Видео хуурцаг 400, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №88. Англи хэл дээр.

76. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Дээд хэлбэлзэлт Дэлхийн Эмчилгээ, Тайпэй, Формоса, 1985 оны 8 сарын 3. CD-CE01, мөн “Та нар мэдэхгүй Байж Магад,” Суприм Мастер Мэдээ №139. Англи, Хятад хэл дээр.
77. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Жинхэнэ Их Багшийн Хүч, Олон Улсын 5-өдрийн дияан бясалгал, Ёонгдонг Төв, Солонгос Улс, 1998 оны 5 сарын 9. DVD 620, “Билиг Оюуны Сувд,” Суприм Мастер Мэдээ №109, Англи хэл дээр.
78. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бид хэрхэн амьдралаа дахин программчлах вэ, Еврод дахь 4-өдрийн дияан бясалгал (4-р хэсэг), Лондон, Англи Улс, 1997 оны 8 сарын 26. Видео хуурцаг 593, “Билиг Оюуны Сувд,” Суприм Мастер Мэдээ №87, Англи хэл дээр.
79. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Сүнслэг Замналд Тууштай Бай, Олон Улсын 4-өдрийн дияан бясалгал (2-р хэсэг), Сидней, Австрали Улс, 1997 оны 5 сарын 9. Видео хуурцаг 582, мөн “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №92, Англи хэл дээр.
80. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Будда шинжгүй Будда, 7-өдрийн дияан бясалгал, Шихү, Формоса, 1991 оны 5 сарын 5 - 12. Видео хуурцаг 163, “Билиг Оюуны Сувд,” Суприм Мастер Мэдээ №123, Хятад хэл дээр.
81. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Амьдралд ойр мөртлөө Сүнслэг Бай, нийтэд уншсан лекц, Хавай, АНУ, 1993 оны 3 сарын 27. Видео хуурцаг 341, “Билиг Оюуны Сувд,” Суприм Мастер Мэдээ №91, Англи хэл дээр.
82. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Зовлон Зүдгүүр биднийг Аз жаргал руу хэрхэн хөтөлдөг болох нь, нийтэд тавьсан лекц, Сидней, Австрали, 1993 оны 3 сарын 16. Видео хуурцаг 333, “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №154, Англи хэл дээр.
83. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Сурвалжлагчидтай хийсэн Хэвлэлийн Бага Хурал, ярилцлага, Шихү, Формоса, 1991 оны 6 сарын 30. Видео хуурцаг 179, “Цэцэн Мэргэн Үгс,” Суприм Мастер Мэдээ №133, Хятад хэл дээр.
84. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, 5-өдрийн дияан бясалгал, Флорида, АНУ, 2002 оны 12 сарын 25. “Гэрлэн Тусгал: Бясалгал хэмээх Зугаатай Эрдмээр Өөрийгөө Адисла,” Суприм Мастер Мэдээ №143, Вьетнам хэл дээр.
85. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Итгэл Бишрэл ба Дадал Туршлага Хэсэг-А, Олон Улсын 4-өдрийн дияан бясалгал, Вашингтон, АНУ, 1997 оны 12 сарын 25. Видео хуурцаг 606, мөн “Хөгшрөлтийн эсрэг Нууц аргууд,” Суприм Мастер Мэдээ №102, Англи хэл дээр.
86. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Мөхлөөс Дэлхийгээ Хамгаалах Арга, Японы онгоцны Буудал, 1994 оны 9 сарын 8. Видео хуурцаг 444А, “Гэрлэн Тусгал,” Суприм Мастер Мэдээ №38, мөн

- Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр -5, (Англи хувилбар), Хятад хэл дээр.
87. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн Кино Цугуулга (6-р хэсэг) -Азийн оронд, Шихү, Формоса, 1991 оны 9 сар. Видео хуурцаг 189, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №123, Хятад хэл дээр.
88. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Зул Сарын Баяр ба Нүглээ Наманчлахын Ач Холбогдол, хамтын бясалгал, Шихү, Формоса, 1991 оны 12 сарын 24. Видео хуурцаг 198, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №123, Хятад хэл дээр.
89. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Хайрлахад Суралцах нь, хамтын бясалгал, Нью Жэрсси, АНУ 1992 оны 6 сарын 25. Видео хуурцаг 259, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №123, Англи хэл дээр.
90. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Зовлон Зүдгүүр Биднийг Хэрхэн Аз Жаргал руу Хөтөлдөг Болох нь, хамтын бясалгал, Сидней, Австрали, 1993 оны 3 сарын 16. Видео хуурцаг 333, мөн “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №123, Англи хэл дээр.
91. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Агуу Номлолыг Дамжуулах нь, Олон Улсын 6-өдрийн дияан бясалгал, Ёонгдонг Төв, Солонгос Улс, 2000 оны 5 сарын 12. DVD 701, мөн “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №147, Англи хэл дээр.
92. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Гараг Дэлхийн Чинагуух нууц, нийтэд уншсан лекц, Нэгдсэн Үндэстэн, Нью-Йорк, АНУ, 1992 оны 6 сарын 26. DVD 260, “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №23, мөн Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр-4, (Англи хувилбар), Англи хэл дээр.
93. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Хаа Амьдарч Байгаа газраа Сүнслэг Тосгоныг Бүтээ, Олон Улсын Зул сарын 5-өдрийн дияан Бясалгал, Лонг Бийч, Калифорния АНУ, 1996 оны 12 сарын 28. Видео хуурцаг 570, мөн “Их Багш Хэлж Байна,” Суприм Мастер Мэдээ №77. Англи хэл дээр.
94. Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай, Бүх оршихуйн төлөөх Хайр, авшигтангуудтай хийсэн видео бага хурал, Индиана Төв, АНУ, 2002 оны 9 сарын 1. Видео хуурцаг 753, мөн “Сонгосон Асуулт, Хариултууд,” Суприм Мастер Мэдээ №161. Англи хэл дээр.

## МАНАЙ НОМ ХЭВЛЭЛҮҮД

- **Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр:** Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн лекцийн түүвэр. Аулак хэлээр (1-15), Хятад хэлээр (1-10), Англи хэлээр (1-5), Франц хэлээр (1-2), Финлянд хэлээр (1), Герман хэлээр (1-2), Унгар хэлээр (1), Иидонез хэлээр (1-5), Япон хэлээр (1-4), Солонгос хэлээр (1-11), Монгол хэлээр (1,6), Португали хэлээр (1-2), Польш хэлээр (1-2), Испани хэлээр (1-3), Швед хэлээр (1), Тай хэлээр (1-6), Төвд хэлээр (1).
- **Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр – Асуулт ба Хариултууд:**  
Их Багшийн лекцнээс түүвэрлэсэн асуулт хариултууд. Аулак хэлээр (1-4), Хятад хэлээр (1-3), Болгар, Чех, Англи (1-2), Франц, Герман, Унгар, Индонез хэлээр (1-3), Япон, Солонгос хэлээр (1-4), Португали, Польш, Орос хэлээр (1).
- **Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр – Тусгай хэвлэл/1993 Дэлхийн Лекцийн Аялал:**  
Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн 1993-Дэлхийн Лекцийн Аяны үеэр тавьсан лекцийн 6 бүлэг түүвэр. Англи, Хятад хэлээр.
- **Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр – Тусгай хэвлэл /7-өдрийн дияан бясалгал:**  
Их Багшийн 1992 онд Формоса, Санди Мүн 7-өдрийн дияан бясалгалын үеэр уншсан лекцийн түүвэр. Англи, Аулак хэлээр.

- **Их Багш болон Оюун Санааны Бясалгалаар дадагч хоорондоо харилцсан Захидлууд:**  
Англи хэлээр (1), Хятад хэлээр (1-3), Аулак хэлээр (1-2), Испани хэлээр (1)
- **Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр – Их Багштай хамт байхад төрсөн гайхам сэтгэгдэл** Аулак хэлээр (1-2), Хятад (1-2)
- **Их Багш Үлгэр Ярив:**  
Англи, Хятад, Испани, Аулак, Солонгос, Япон, Тай хэлээр.
- **Амьдралаа өнгөлөг болгохуй:** Их Багшийн ишлэлүүд болон сүнслэг номлолын түүвэр. Аулак, Хятад, Англи хэлээр.
- **Бурхан бүхнийг зохицуулдаг.** Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн Оюун Ухааны Зурган Цадигууд: Аулак, Хятад, Англи, Франц, Япон, Солонгос хэлээр.
- **Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн Гэгээлэг Хошигнол – Таны Оройн Гэрэл Арай л Давчуу Байна!**  
Хятад, Англи хэлээр.
- **Оюун санааны дадал бясалгалын нууц хялбар аргууд**  
Аулак, Хятад, Англи хэлээр.
- **Бурхантай Шууд Холбогдохуй – Энх Тайванд Хүрэх Зам:** Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн 1999 оны Европын Лекцийн Аяны үеэр уншсан лекцийн түүвэр. Аулак, Хятад, Англи хэлээр.

- **Бурхан ба Хүн Төрөлтөн – Библийн Үлгэрүүдээс**

Энэхүү зохиолын түүвэрт Их Багш Библийн 13 өгүүлийг учир явдалд нь тааруулан дахин хүүрнэсэн өвөрмөц тохиолдол байв. Аулак, Хятад, Англи хэлээр.

- **Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй – Унаган Төрхөндөө Орох болон Амьдралын Зөв замнал.** Аулак, Хятад, Англи хэлээр.

- **Гэрт тань хүргэж өгөхөөр би ирлээ:** Их Багшийн ишлэлүүд ба сүнслэг номлолын түүвэр. Араб, Болгар, Чех, Хятад, Англи, Франц, Герман, Грек, Унгар, Индонез, Итали, Солонгос, Монгол хэлээр.

- **Онч Мэргэн Үгс 1: Их Багшийн мөнхийн Билиг Оюуны сувд шигтгээ**

Англи/Хятад, Испани/Португали, Франц/Герман, Солонгос хэлээр.

- **Онч Мэргэн Үгс 2: Их Багшийн мөнхийн Билиг Оюуны сувд шигтгээ**

Англи, Хятад хэлээр.

- **Тэнгэрлэг Гал Тогоо (1)- Олон Улсын Веган Хоолны Төрөл:** Дэлхийн өнцөг булан бүрээс авшигтангуудын санал болгосон амтат хоолны жорын цуглуулга. Англи/Хятад, Аулак, Япон хэлээр. Тэнгэрлэг Гал Тогоо (2)- Гэрийн амталгааны сонголтууд:

Англи/Хятад хэл хосолсон.

- **Дуу хөгжмөөр энх тайван, эв нэгдэлд хүрэхүй:** Калифорни мужын Лос Аижелес хотод болсон Хандивийн тоглолтын ярилцлага болон хөгжмийн найруулгууд.

Англи, Аулак, Хятад хэлээр хосолсон.

- **Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн урлагийн бүтээлийн цомирлог:**

Англи, Хятад хэлээр.

- **S.M. Тэнгэрийн Хувцас (6):**

Англи, Хятад хэл хосолсон.

- **Ноход Миний Амьдралд (1-2):** Энэхүү хоёр бүлгээс бүрдсэн 500 хуудастай багц номоид Их Багш Өөрийнхөө дотны нохдын ер бусын бодит амьдралын түүхээс бичжээ. Аулак, Хятад, Англи, Франц, Герман, Япон, Солонгос, Испани, Польш хэлээр.

- **Шувуудминий амьдралд.** Зургаараа түүх өгүүлэх энэхүү гоёмсог номоид Их Багш амьтдын дотоод ертөнцийг нээхүйн нууцыг бидэнд харуулсан. Араб, Аулак, Хятад, Англи, Франц, Герман, Солонгос, Монгол, Орос, Идонез хэлээр.

- **Эрхэм Ариун Амьтад:** Их Багш өөрийн хайраар найруулан, зургийг нь авсан энэхүү ном нь уянгалаг шүлэглэх үгс, сэтгэл тэнийм сайхан зургуудаар дүүрэн. Энэхүү үнэн зүрхний өдрийн тэмдэглэл мэт түүхэнд Их Багш Өөрийнхөө нуурын эргээрх судалгааныхаа талаар ярьж, бидэнд амьтан

нөхдийн маань төрөлхийн эрхэм ариун чанарын талаар хэлж өгдөг. Аулак, Хятад, Англи, Франц, Герман, Солонгос, Монгол хэлээр.

- **Тэнгэрийн Урлаг:** Тэнгэрийн Урлаг нь зохиолч Диваажингийн Үнэн, ариун журам болон гоо үзэсгэлэнг дүрслэн харуулахын тулд урлагийн бүтээлүүдээ сүнслэг талаас нь тайлбарласан шилмэл ном юм. Уншигчид Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн хязгааргүй ертөнцөөр аялж дээдийн цуурайгаар нь өргөгдөхийн зэрэгцээ тэд яруу найрагчийн гүн сэтгэл хөдлөл уран зураачийн нарийн мэдрэмж, загвар зохион бүтээгчийн ер бусын санаа мөн хөгжимчний романтик зүрх сэтгэлд гүнээ уярах болно. Хамгийн чухал нь агуу оюун санааны багшийн билиг ухаан болон энэрэл нигүүлсэлтэй танилцах нандин боломжийг олгож байна. Аулак, Хятад, Англи хэлээр.
- **Хямралаас Энх Тайванд.** Аулак, Хятад, Англи, Герман, Солонгос, Франц, Унгар, Индонез, Япон, Норвеги, Испани, Швед, Тай, Португали, Польш, Орос, Румын хэлээр.
- **Амьдрал болоод ухамсрын тухай бодрол Доктор Жэйнэз бичсэн ном.** Хятад хэлээр.

## Шүлгийн Цоморлиг

- **Аниргүй нулимс:** Багшийн зохиосон шүлгийн ном. Англи, Хятад, Ау Лак, Герман, Франц, Спани, Португал, Солонгос, Монгол, Филиппин хэл дээр.
- **Вуузуу шүлгүүд:** Багшийн зохиосон шүлгийн ном. Англи, Хятад, Ау Лак хэл дээр.
- **Эрвээхэйн мөрөөдөл:** Багшийн зохиосон шүлгийн ном. Англи, Хятад, Ау Лак хэл дээр.
- **Омнөх амьдралын зам мөр:** Багшийн зохиосон шүлгийн ном. Англи, Хятад, Ау Лак хэл дээр.
- **Хуучин цаг:** Багшийн зохиосон шүлгийн ном. Англи, Хятад, Ау Лак хэл дээр.
- **Хайрга ба алт:** Багшийн зохиосон шүлгийн ном. Англи, Хятад, Ау Лак хэл дээр.
- **Мартагдсан дурсамж:** Багшийн зохиосон шүлгийн ном. Англи, Хятад, Ау Лак хэл дээр.
- **Эрин зууны хайр:** Багшийн зохиосон шүлгийн ном. Англи, Хятад, Ау Лак, Франц, Герман, Монгол, Солонгос, Испани хэл дээр.
- **Жинхэнэ хайр:** Англи, Хятад хэл дээр
- **Аниргүйхэн нулимсыг хайрлахуй мьюзикл:** Англи, Хятад хэл дээр, MP3, MP4, DVD
- **Цаг хугацааны сүүдэр (Цаг хугацааны чанадад) Ау Лак хэл дээрх дуу:** MP3, DVD

- **Анхилуун үнэрийн мэдрэмж (Ау Лак хэл дээрх алдарт дуучдын дуу):** MP3
- **Энэ, тэр өдөр (Ау Лак хэл дээрх шүлэг):** MP3
- **Оройн зүүд (Ау Лак хэл дээрх дуу):** MP3, MP4, DVD
- **T-L-C please (Ау Лак хэл дээрх дуу):** MP3
- **Үүрд хадгалаарай (Ау Лак хэл дээрх дуу):** MP3
- **Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн дуу болон хөгжмийн зохиол:** (MP3) Англи, Хятад, Ау Лак хэл дээр.
- **Хайрын дуу (DVD, MP4)** Англи, Ау Лак хэл дээр
- **Тавтай нойрсоорой хонгор минь (CD)** Англи хэл дээр
- **Эрдэнийн шүлгүүд** (Ау Лакын алдарт яруу найрагчдын бичсэн шүлэг, Ау Лак хэл дээрх уянгат уншилт) CD 1-2, DVD 1-2
- **Алтан бадамлянхуа (Ау Лак хэл дээрх шүлэг):** MP3, MP4, DVD Бид та бүхнийг хүндэт Тик Ман Гиаогийн сайхан шүлгүүдийг Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн уянгалуулан уншсанаар хүлээн авч сонсохыг урьж байна. Тэрээр мөн Өөрийн шүлгүүд болох “Алтан бадамлянхуа” болон “Сачонара” шүлгүүдээ уншсан билээ.
- **Эртний хайр** (Ау Лак хэл дээрх шүлэг) MP3, MP4, DVD

- **Омнөх амьдралын зам мөр:** (Ау Лак хэл дээр шүлэг): MP3 1, 2, 3, MP4, DVD 1, 2 (17 хэлний хадмалын сонголттой)
- **Хайрын домог туульсад хүрэх зам:** 1, 2, 3 цуврал

“Хайрын домог туульсад хүрэх зам”, “Эртний хайр”, “Цаг хугацааны чанадад”, “Оройн зүүд”, “Үүрд хадгалаарай”, “Энэ, тэр өдөр”, “Омнөх амьдралын зам мөр”, Эрдэнийн шүлгүүд”, “Алтан бадамлянхуа”, болон “T-L-C please” номын шүлгүүдийг шүлэгч өөрөө уянгалуулан уншсан юм.

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн лекц, хөгжим, концертуудыг Араб, Армени, Аулак, Болгар, Камбож, Кантон, Хятад, Хорват, Чех, Дани, Дойч, Англи, Финлянд, Франц, Герман, Грек, Еврей, Унгар, Индонез, Итали, Япон, Солонгос, Малай, Маидарин, Монгол, Непал, Норвеги, Перс, Польш, Португали, Орос, Синхал, Словени, Испани, Швед, Тай, Турк, Зулу хэлээр DVD, MP3 ,MP4 болон CD хэлбэрээр хүлээн авах боломжтой. Каталогийг хүсэлтийн дагуу илгээх боломжтой. Асуух, лавлах зүйл гарвал бидэнтэй холбогдоно уу.

Их Багшийн сүүлийн үеийн ном, хэвлэлүүдийн агуулга, номны каталогиудаас татаж авах бол дараах номын дэлгүүрийн вэб хуудсанд зочилно уу:

<http://www.smchbooks.com/> (Англи, Хятад хэлээр)

### **Их Багшийн хэвлэлээс захиалах бол доорх веб хуудсаар зочлоорой:**

<http://www.theCelestialShop.com> эсвэл <http://edenrules.com>

**онлайнаар худалдан авах эсвэл холбоо барих бол:**

The Supreme Master Ching Hai International Association  
Publishing Co., Ltd.,  
Taipei, Formosa

Утас: (886) 2-23759688 / Факс: (886) 2-23757689

И-мэйл: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

Тайван дахь шуудангийн гуйвалгын дансны дугаар:  
19259438 (зөвхөн Формосагийн захиалагчдад)

**Дансны нэр:** The Supreme Master Ching Hai Publishing Co., Ltd.

### **Үлгэр дэвтэр үнэгүй татаж авах**

Агшин Зуур Билиг Нээгдэхийн Түлхүүр (80 гаруй хэл дээр)

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Формоса)/ (АНУ)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download>  
(Австри)

### **Гуань Инь WWW Сайтууд**

God's direct contact – Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн Олон Улсын Нийгэмлэгийн дэлхий дахины интернэт:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>



Дэлхий даяарх Quan Yin сайтуудын хаягаар маш олон хэлээр нэвтэрч болох ба мөн 24 цагийн турш ТВ хөтөлбөрөөр хүлээн авч үзэж болно. Үлэмж төгөлдөр Бурхны орноор аялахуй. Их Багш Чин Хайн Мэдээг татаж авч эсвэл бүртгүүлэх боломжтой ба цахим хэлбэрээр эсвэл хэвлэж авах боломжтой.

Агшин зуур билиг нээгдэхийн түлхүүр үлгэр дэвтэр олон хэл дээр мөн авч болно.

## **БИДЭНТЭЙ ХЭРХЭН ХОЛБОГДОХ ВЭ**

СУПРИМ МАСТЕР ТЕЛЕВИЗ

И-мэйл: [peace@suprememastertv.com](mailto:peace@suprememastertv.com)

Утас: 1-626-444-4385 / Факс: 1-626-444-4386

<http://www.suprememastertv.com/>

## **ТӨГС ГЭГЭЭРСЭН ИХ БАГШ ЧИН ХАЙН ӨЛӨН УЛСЫН НИЙГЭМЛЭГИЙН ХЭВЛЭЛ**

Тайпэй, Формоса

И-мэйл: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

Утас: (886) 2-23759688 / Факс: (886) 2-23757689

[Http://www.smchbooks.com](http://www.smchbooks.com)

## **НӨМЫН ХЭСЭГ**

И-мэйл: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)

(Их Багшийн номнуудыг бусад хэл дээр орчуулахад та бидэнтэй чөлөөтэй нэгдэж болно)

## **МЭДЭЭНИЙ БАГ**

И-мэйл: [lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)

## **ӨЮУН САНААНЫ МЭДЭЭЛЛИЙН БАГ**

И-мэйл: [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

## **ӨНЛАЙН ДЭЛГҮҮРҮҮД**

Celestial Shop: <http://www.theCelestialShop.com>

(Англи хэл дээр)

Eden Rules: <http://www.EdenRules.com> (Хятад хэл дээр)

S.M. CELESTIAL ХХК

И-мэйл: [smclothes123@gmail.com](mailto:smclothes123@gmail.com); [vegan999@hotmail.com](mailto:vegan999@hotmail.com)

Утас: 886-3-4601391 / Факс: 886-3-4602857

<http://www.smcelestial.com> / <http://www.sm-celestial.com>

### **ЛӨВИН ХАТ ӨЛӨН УЛСЫН ХХК**

Утас: (886) 2-2239-4556 / Факс: (886) 2-2239-5210

И-мэйл: [info@lovinghut.com](mailto:info@lovinghut.com)

<http://www.lovinghut.com/tw/>

## **Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй**

*Жам Ёсны, Зөв Амьдралын Хэв Маягт Эргэн Орохуй*

Зохиогч: Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай

Хэвлэлийн загвар, эх бэлтгэлийг: Annie Yu / Nadia Yen / Carolina

Хянан тохиолдуулсан: Lynn / Richard / Suzo. Liao /

Нийтлэгч: Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чинхай

Олон Улсын Нийгэмлэгийн Хэвлэл ХХК.

Өрөө: 16, 8 давхар., No.72, 1-р хэсэг, Zhongxiao W. Rd.,

Zhongzheng Dist., Тайрэй, хот 100, Тайрэй, Formosa(Тайван), R.O.C.

Утас: 886-2-23759688 / Факс: 886-2-23757689

И-майл: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

<http://www.smchbooks.com>

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чинхай ©2008-2015

2 дахь хэвлэл (цаас буцаасан): 2008 оны 3 сар.

ISBN:978-986-82635-3-6

Зохиогчийн эрх хуулиар хамгаалагдсан.

Хэвлэн нийтлэгчээс урьдчилан зөвшөөрөл авсны үндсэн дээр энэхүү хэвлэлийн агуулгыг хуулбарлан хэвлэж болно



Эрүүл, эрч хүчээр дүүрэн байх нь бидний төрөхдөө өвлөн авсан эрх. Бид айдас хүйдэс, өвчинд дарлуулах эсвэл эмнэлгийн тусламжийн талаар сэтгэл зовних ёсгүй. “Бүх өвчин бидний бодол сэтгэлээс үүддэг.” Угтаа бол нөгөө “Би” гээч байгаагүй болохоор “Би өвчтэй” гэсэн үзэл ч мөн байгаагүй” гэж Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хай хэлж байна. Тэрээр “Буцаад унаган төрх, амьдралын зөв хэв маягтаа эргэн орох нь жинхэнэ эм юм.” гэж нэмж хэлсэн юм.

“Өвдөнө гэдэг нь эхэндээ бидний гадна давхарганд нүх ухаж буйтай адил. Угтаа бол бидний биеийг хүрээлсэн хамгаалагч энергийн давхарга байдаг бөгөөд тэр нь биднийг гадны түрэмгий сөрөг хүчнээс хамгаалж байдаг. Бид өвдөхөд, хамгаалалтын энергийн давхаргад нүх гарч, өвчин тэрхүү нүхээр шууд нэвтрэн орлоо гэсэн үг...”

Тэгэхээр бидний хамгаалалтын энергийн давхарга явал гэмтэхгүй байх бол?

Энэ асуултанд Эрүүл Мэндээ Ухаарахуй ном хариулах болно, энэ бол 21-р зууны эрүүл мэндэд зориулсан Библи юм. Уншаад үз, тэгээд та өөрт тань хэрэгтэй эмчилгээгээ олж авах болно.

