

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 ТОВЧ НАМТАР ... 3	
ӨМНӨХ ҮГ	18



1. ХҮНИЙ БИЕ, ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ОРЧЛОН ЕРТӨНЦИЙН ТҮВШИНД АВЧ ҮЗЭХҮЙ 23

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 СОЁЛ ИРГЭНШИЛ БААМЬДРАХ УХААН	40
--	----

- Ангараг Гарагийн нээлт

2. ХАЙРЫН ХООЛ БА ЭРҮҮЛ ЭНХ АМЬДРАЛ 49

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
2-2 ХҮНД ХАМГИЙН ТОХИРОМЖТОЙ ХООЛ ХҮНС	63
• Веган бодлого	63
- Энэ Дэлхий бүх оршихуйнуудынх	63
- Энэрэл нигүүлслээ хөгжүүл	64
Эрүүл мэнд ба шим тэжээл	
- 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
2-3 СҮҮ БА СҮҮН БҮТЭЭГДЭХҮҮН	76
Сүү хэрэглэж болох уу?	76
• 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
2-4 БИЕ МАХБОДЬ БОЛООД ОЮУН УХААН АЛЬ	



АЛИНД НЬ ЗОХИМЖТОЙ ХООЛОНД ДУРАЛ	82
• 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 Органик 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
2-5 ТУСТАЙ ЗӨВЛӨГӨӨ	102
• 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 ОЙЛГОЖ

УХААРАХУЙ 115

- **Өвчин бидний бодлоос үүсдэг** 116
 - Хорон муу бодлын нэгдэл болон тэсрэлт 116
 - “Ижил нь ижлээ татна” нь өвчин үүсгэхүй 118
- **Биеийн хамгаалагч энергийн бүрхүүлд гарсан нүхээр өвчин дайрч ордог** 120
 - Өвчлөнө гэдэг нь эхлээд биеийн гадаад бүрхүүлийг нүхлэхтэй ижил 120
 - Өвчний довтолгоог мэдрэхийн тулд саруул ухамсартай бай 122
- **Өвчилж байгаага мэдэрч ухаарахуй** 126
 - Өвчин тусах нь бидний 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

- **Биеийн 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
- Биеийнхээ 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 биеийг 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

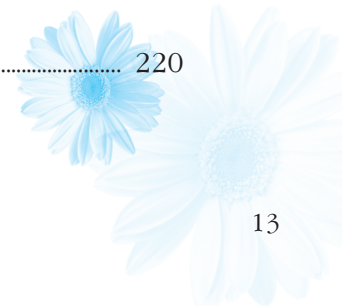
ХАМГИЙН САЙН ЕРӨНДӨГ 154

- **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 “Туань 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 гааг хямгатай хэрэглэж, бүхнийг гамна	272
ХУВЬ ХҮН, ЖИЖИГ ЗҮЙЛСЭЭС ЭХЭЛ	274
• Байгалаа хайрлаж, байгалдаа баяс	275
• Зөөлөн навчис дээр майхнаа барь	278
БИД БҮТДЭЭРЭЭ БАЙГАЛЬ ОРЧНОО ХАМГААЛАХ ЁСТОЙ	279
• Ой мод болон таалдаг зүйлсээ хамгаал	280
• Өдөр тутмын ужиг сүйтгэл нь дайнаас ч дутахгүй эрсдэлтэй	282
• Аллах, Будда эсвэл Есүс байгаль хамгаалагчид байх байсан уу?	284
6-3 ОРЧИН ҮЕИЙН ЭМ, АРГА, ТЕХНОЛОГУУД ЗОВЛОН ШАНАЛАЛЫГ ОДОО ЗОГСООХ 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 цогцлоохуй	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 шийдгэж 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