

Оюун санааны дадал бясалгалын нууц хялбар аргууд

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн
Олон Улсын Нийгэмлэгийн Хэвлэлийн Компани



Эрхэм хайрт та нартаа,

Урам зориг дүүрэн шинэ оны
мэндийг дэвшүүлж, энэ он оюун санааны аугаа
бөгөөд цоо шинэ сэхээрлийн эхлэлийг тавих
болтугай хэмээн хүсэн ерөөе.

Өдөр бүхэн тань гайхамшиг, аз жаргал,
хайр энэрэл болон билиг ухаанаар бялхаж байг.

Амьдралын энэхүү шинэ хуудсанд
Оройн Дээд Бурханы өршөөл, адислал хамгийн
нандин эрдэнэ болон гэрэлтэх болтугай.


Ching Hsi

(Их Багшийн 2003 оны шинэ жилийн илгээлт)





**Авшиг авмагц бид цаг
хугацаа, орон зай, дэлхий
ертөнцийн зүй тогтлоос
ангид, зүтгэл чармайлтгүй
үйлдэх тэр л оршихуйд
хөл тавьдаг юм.**

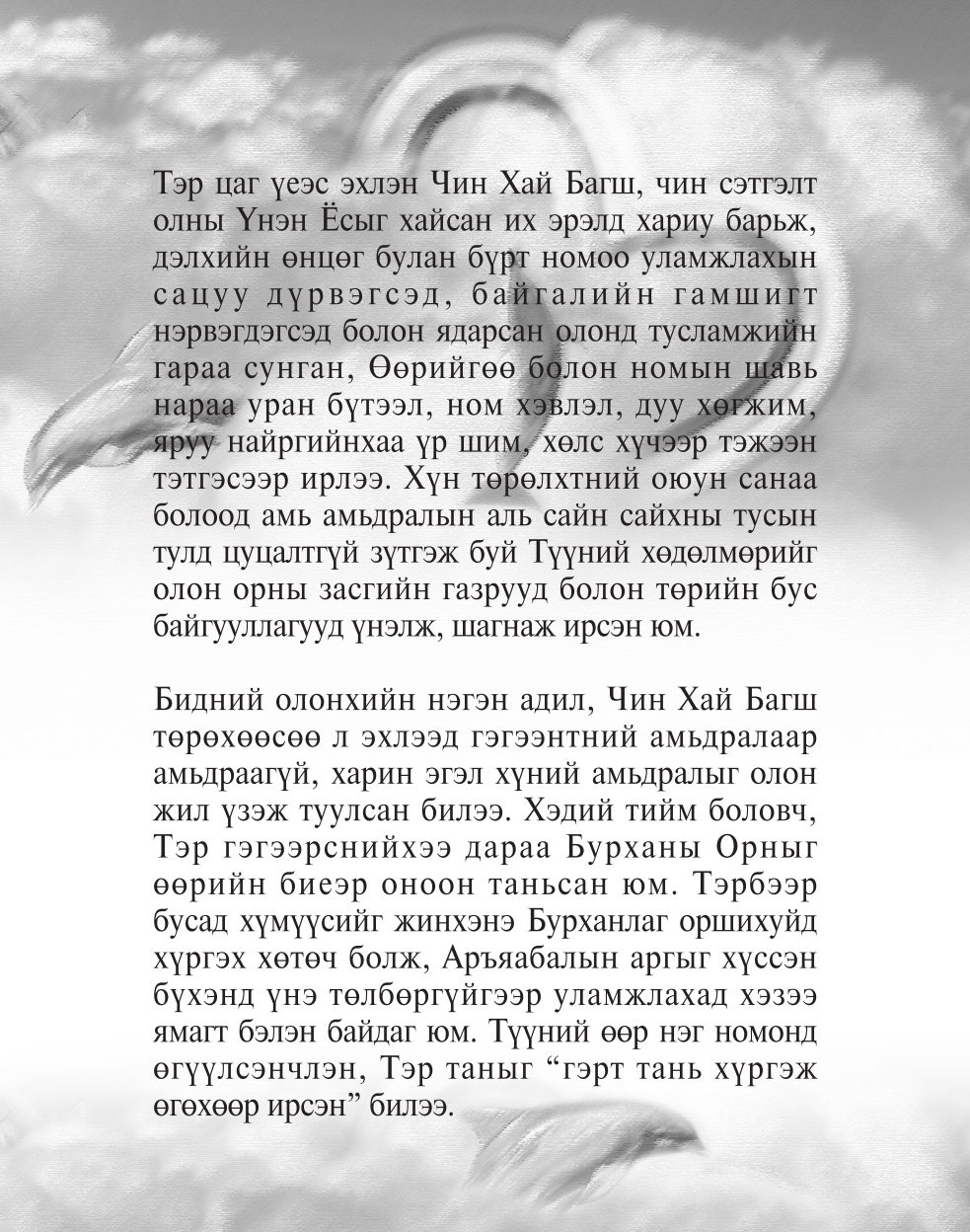
**Огтоос санаанд оромгүй
зүйлс тохиолдож, амьдрал
маань үнэхээр л Дэлхий
дээрх Диваажин болдог.
Бид угаас ингэж л амьдрах
ёстой юм, учир нь бид
Оройн Дээд Бурханы
хүүхдүүд.**

Төгс Гэгээрсэн Их Багш Чин Хайн товч намтар

Тэнсэлгүй Үнэхээр Туулсан Төгс Их Багш Чин Хай төв Ау Лакт мэндэлжээ. Залуу насандаа Тэрбээр Англид суралцахаар явж, улмаар Германд суурьшин, Улаан Загалмайн орчуулагч хийж, дүрвэгсдэд тусалж байв. Тэндээ нэгэн герман эмчтэй гэр бүл болсон бөгөөд амьдралынхаа туршид тэмүүлсэн оюун санааны гэгээрэл гэдгийг айлын эзэгтэй байхдаа ч зогсолтгүй эрэн хайсаар байжээ.



Эцэстээ нөхөр нь Түүний энэ мятаршгүй чин эрмэлзлийг дэмжиж, Тэрбээр Үнэн Ёсыг хайж олохоор алдарт Гималайг зорьсон юм. Олон жил хайсны эцэст хүмүүн бидний жинхэнэ мөн чанар болсон дотоодын Гэрэл ба Аялгууг бясалгадаг Арьяабалын номын цогцыг Түүнд уламжлан өгсөн, амьд сэрүүн Багшаа олж, төгс гэгээрэлд хүрчээ.



Тэр цаг үеэс эхлэн Чин Хай Багш, чин сэтгэлт олны Үнэн Ёсыг хайсан их эрэлд хариу барьж, дэлхийн өнцөг булан бүрт номоо уламжлахын сацуу дүрвэгсэд, байгалийн гамшигт нэрвэгдэгсэд болон ядарсан олонд тусламжийн гараа сунган, Өөрийгөө болон номын шавь нараа уран бүтээл, ном хэвлэл, дуу хөгжим, яруу найргийнхаа үр шим, хөлс хүчээр тэжээн тэтгэсээр ирлээ. Хүн төрөлхтний оюун санаа болоод амьдралын аль сайн сайхны тусын тулд цуцалтгүй зүтгэж буй Түүний хөдөлмөрийг олон орны засгийн газрууд болон төрийн бус байгууллагууд үнэлж, шагнаж ирсэн юм.

Бидний олонхийн нэгэн адил, Чин Хай Багш төрөхөөсөө л эхлээд гэгээнтний амьдралаар амьдраагүй, харин эгэл хүний амьдралыг олон жил үзэж туулсан билээ. Хэдий тийм боловч, Тэр гэгээрснийхээ дараа Бурханы Орныг өөрийн биеэр оноон таньсан юм. Тэрбээр бусад хүмүүсийг жинхэнэ Бурханлаг оршихуйд хүргэх хөтөч болж, Арьяабалын аргыг хүссэн бүхэнд үнэ төлбөргүйгээр уламжлахад хэзээ ямагт бэлэн байдаг юм. Түүний өөр нэг номонд өгүүлсэнчлэн, Тэр таныг “гэрт тань хүргэж өгөхөөр ирсэн” билээ.

ӨМНӨХ ҮГ

Арьяабалын бясалгалтнууд бол энэ дэлхийн хамгийн их хувь заяатай хүмүүс юм. Бид нэгэн төрөлд гэтэлгэх агуу их бясалгалын аргатай учирсан төдийгүй, түүнийгээ амьд сэрүүн жинхэнэ Их Багшаас уламжлан авсан билээ. Гэсэн хэдий ч Бурханы Оронд гэртээ хүрэх аян замаас маань уруу хойш татах саад бартаа их ажгуу. Тиймээс ч та “Амьдралынхаа төөрөг зургийг би яаж саадгүй сайн гүйцэлдүүлэх вэ?” гэж олонтаа асуудаг байж мэднэ. Тийм байх аваас санаа зоволтгүй. Өршөөлт Их Багш маань Өөрийнхөө туршлагад үндэслэн бидний оюун санааны зам мөрийг хялбар дөхөм болгож туслахуйц үр нөлөө, өгөөж сайтай олон сайхан зөвлөгөөг айлдсан байх юм. Бид эдгээр зөвлөгөөг санаж, өдөр бүрийн бясалгал дадалдаа хэрэгжүүлбээс Гэртээ сайн явж очих тэр цагийг хүртэл Маяагийн арга мэхээс зайлж, ертөнцийн бусад асуудал бэрхшээлийг давж гарахад асар их тус дэмжлэг болно.

Ердийн бүх л ажлыг сайн хийх нууц гэж байдгийн адил оюун санааны ажил хэрэгт ч нууц гэж байна. Тэдгээр нууцыг мэдсэнээр, бид бясалгал дадалдаа цаг, хүч бага зарцуулж, ижил үр дүнд илүү түргэн хүрнэ. Бидний хүчин чармайлтад нэмэр болохын тулд, олон жилийн турш Их Багшийн айлдаж ирсэн сургаалын охь шимийг өөрсдөдөө сануулахын үүднээс энэхүү эмхтгэлийг бэлтгэсэн юм. “Би хэдийнээ хаа сайгүй эрэн хайсан учраас миний та нарт уламжилснаас дээр гарах арга үгүй гэдгийг мэднэ” хэмээн Их Багш маань айлдсан билээ.



Бидэнд оюун санааны ийм үнэлж баршгүй нандин эрдэнэ хайрласан Их Багш Тандаа баярлалаа.

Гарчиг

Сүнсний аяны арван нууц

- Үнэнийг дээдэд барихуй 19
- Багшдаа бүрэн итгэхүй 35
- Дияаны үед сэтгэлийн уяагүй төвлөр 43
- Оюун санааны хөтөч Багш нарын дэргэд байхын ач тус 56
- Төлөв даруу байдал Үнэн Ёсонд ойр 67
- Чин ариун сэтгэлтэн илүү түргэн дэвшдэг 83
- Тайвшрал 95
- Аз жаргалтай бай 119
- Гэр бүлээ хайрла 133
- “Би” үзэл ба Аялгууны бясалгал 145



Зарим өчүүхэн нууцаас хуваалцах нь

Бие, хэл, сэтгэлээ хамтад нь хөгжүүл 165

Уур бидний бясалгалд саад болно 168

Өөрсдийгөө үргэлж өөдрөг бөгөөд ариун авч яв 170

Цэвэр ариун хоол идэхийг хичээ 176

Өргөл барьцанд шунахын үр дагавар 180

Зерэг энергийн гэрлэн хүрээ үүсгэ 183

Бэлгийн дур хүслийг багасгах арга 185

Их Багшийн ном, видео бичлэг нь оюун санааны шилдэг тэтгэгч мөн 191

“Ba Guan Zhai Jie” буюу найман сахилын жинхэнэ утга учир 194

Бясалгал зутрах ахуйд тамиржуулах эм заримдаа хэрэгтэй 198



Бясалгал хийхэд хамгийн тохиромжтой цаг 203

Өглөө эртийн бясалгалыг хэрхэн дадуулах вэ 207

Хоёр цаг хагасыг цаглашгүйд урвуулахуй 213

Маш их бясалгаад ядрахгүй байх арга 217

Бясалгаж байхад саад тотгор тохиолдвол 221

Билиг ухааныхаа төв дээр дотооддоо төвлөрөх 226

Бясалгах үедээ чичирхийлэхийг яаж зохицуулах вэ? 232

Зориг хатуужлаа хүчтэй болгож саад бэрхшээлийг
давж гарах нь 235

Бодол сэтгэлийг номхотгохуй 239

Адислал хэдийд ч санаандгүй ирж болно 245



Илүү хурдан дэвшихийг хүсэгчдэд 249

Гашуун бясалгалаар үйл лай арилахгүй 251

Үнэн зөв аргаар бясалгахуй 253

Гэгээрэлд хүрэх зам мөр 256

Амь биеэ хайрлахгүй тусыг бүтээх 258

Хэдий их ажиллана төдий чинээ гэгээрдэг 261

Их Багш байхын утга учир нь өөрийгөө хөгжүүлж, төгс төгөлдөр
болгоход оршино 266

Сэтгэлээ дадуулж, өөртөө итгэж сур 270

Хэлбэлзлийн хурдтай болох 272

Олны тусыг бүтээх нь үйлийн үрийг арилгах хамгийн
хурдан арга 276

Өөрийгөө золиослох, үнэн хайрын тод жишээ бай 283



Яагаад бид нийтийн бясалгалаас ер бусын ашиг тусыг хүртдэг вэ? 287

Яаж сайн төвлөрч, сайн бясалгах вэ? 291

Хичээх хэрэггүй гэдгийг ойлгохын тулд л бид хичээж байдаг 297

Эзэн Бурханы нигүүлсэл бялхсан эрин үе 301

Бясалгах боломжийг нандигна 304

Бид бол хамгийн азтай бясалгагчид 308

Ашигласан материал 314

Хэвлэл 322

Бидэнтэй хэрхэн холбогдох вэ 332



Эзэн Бурхан болоод Дээд Оюун Санааны тухай ярихдаа
Эзэн Бурхан эр эсвэл эм хүйстэй алин болох маргаанаас
зайлсхийж, хүйсний ялгаа заадаггүй өвөрмөц нэр томъёо
хэрэглэж байхыг 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: Эзэн Бурхан хүсвэл юмыг Тэрээр (Hes)
Өөрийн (Hirmself) тааллаар, Түүний (Hiers) хүсэл зоригт
нийцэж байхаар хийдэг юм.

Оюун санааны багш, уран бүтээлч дизайнер Төгс Гэгээрсэн
Их Багш Чин Хай дотоодын гоо сайхныг илэрхийлсэн
бүхий л зүйлд дуртай байдаг юм. Тиймээс ч Тэр Вьетнамыг
“Ау Лак”, Тайванийг “Формоса” хэмээн нэрлэдэг. Ау
Лак гэдэг нь эртний вьетнам хэлээр “аз жаргал” гэсэн үг
бол, Формоса буюу “үзэсгэлэнтэй” гэсэн үг нь Тайваний
арлын байгаль болоод ард түмний сайхныг бүрэн дүүрэн
илэрхийлнэ. Эдгээр нэрийг хэрэглэх нь тухайн нутаг орон
ард түмэнд нь аз жаргал, оюун санааны дэвшил авчирна
гэж Их Багш үздэг юм.





Сүнсний

аяны

арван

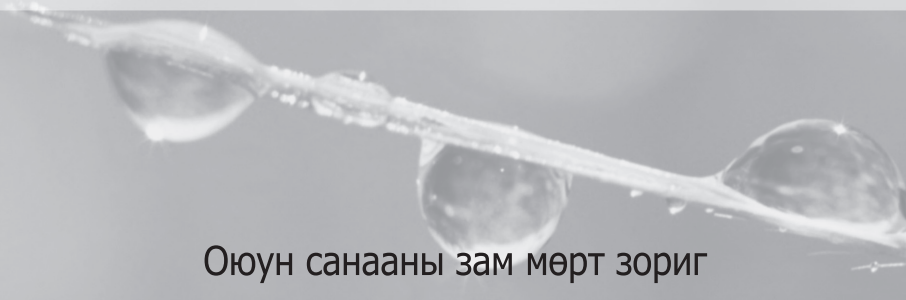
нууц



Их Багш энэ Дэлхийд
залрахуйд билиг увдисыг нь
зөвхөн шавь нар нь хүртэж
гэгээрээд зогсохгүй хамаг хүн
төрөлхтөн ариусч, ухамсар
нь тодорхой түвшинд өөдлөн
дэвшдэг.

Үнэнийг дээдэд барихуй

Их Багш хэрхэн Төгс Үнэнийг оноосон тухайд



Оюун санааны зам мөрт зориг
шулуудсан миний сэтгэлд бодогдох
юм, шаардах зүйл, санагдах хүн огт
байгаагүй. Энэ дэлхийн юунд ч үл
хүлэгдэх намайг тэр үед Үнэний төлөө
амиа өг гэсэн бол өгөхөөр л байсан.



Надад байгаагаас ердөө дан ганц чин сэтгэл л байлаа

Одоо ингээд бодоход миний Үнэнийг оноосонд ямар нэг нууц гэх юм үгүй аж. Надад байгаагаас дан ганц чин сэтгэл л байлаа. Оюун санааны зам мөрт зориг шулуудсан миний сэтгэлд бодогдох юм, шаардах зүйл, санагдах хүн огт байгаагүй. Би угаасаа л тийм байв. Энэ дэлхийн юунд ч үл хүлэгдэх намайг тэр үед Үнэний төлөө амиа өг гэсэн бол өгөхөөр л байсан. Хоолтой ч байсан, хоосон ч хоносон би дан ганц оюун санааны бясалгал дадлаа л эрхэмлэн хичээж байв. Хоол хөөцөлдөж Үнэнээс сатаарч байсангүй, хоолноос болж гомдоллож ч байсангүй.

Энэтхэгт байх үедээ би уулзсан Их Багш гэгдэгч нарт хамаг мөнгөө өргөл болгож өгчихөөд өөрөө сохор зоосгүй үлддэг байснаа санаж байна. Би өөрийгөө хэзээ ч хэдхэн ширхэг боов, чихэр

зайрмагны мөрөөс болж явах хүн гэж бодож байгаагүй. Тэр үед би хоолонд сайн, арвин ч иддэг байлаа. Гэтэл улаан мөнгөгүй хүн яах вэ дээ. Өдөр бүр жаахан жигнэмэг олж идэхсэн гэж галзуу юм шиг мөрөөдөвч юу ч олдохгүй. Хааяа зөвхөн бусад хүмүүстэй хамт гадуур гарч хоолловол, юу өгснийг нь бирд шиг залгичихдаг байв. Гэвч энэ бүх байдал намайг Үнэнийг хайсан хүсэл тэмүүллээс минь салгаж чадаагүй юм даа. Өөрийн зан чанараас санах юм ердөө энэ л байна. Тийм ч болохоор Эзэн Бурхан намайг өрөвдөж хайрлаад “Үнэн” гэдгийн амтыг мэдрүүлсэн биз.

Иймд би энэ нууц аргыг та нарт ойлгуулья гэсэн юм. Үнэнийг үтэр түргэн онооё гэвэл бид туршлагатай Багшийг эрж олохын сацуу Үнэнд чин сэтгэлээсээ тэмүүлэх хэрэгтэй; тэгвэл л болох нь тэр. Эзэн Бурхан биднээс өргөл барьц нэхэхгүй, үргэлж мацаг (цагаан) хоол идэхийг ч шаардахгүй. Цагаан хоолны дэглэмийг бид зам мөрийнхөө саад барцадыг багасгах болон амины өр төлөөсөнд үл



орохын тулд л сахиж байгаа юм шүү дээ. Түүнээс биш Эзэн Бурхан хэзээ ч, хэнд ч хатуу нөхцөл болзол тулгаагүй.

Үлгэрлэвэл, сургуульд байхад багш нар биднийг орой унт, эрт бос, үүнийг ч сурч, түүнийг ч мэд гэж шаарддаггүй. Тэд бидэнд хатуу шаардлага тавьдаггүй хэдий ч сурагч бид орой унтаж, эрт босч байхгүй бол амжилттай сурч чадахгүй гэдгээ ухамсарладаг. Мөн сурч байхдаа бид элдэв зугаа цэнгэлээс зайлсхийцгээдэг. Оюутан цаг хэний ч хувьд хатуу байгаагүй гэж үү? Бид хамгаа золиослон суралцаж, зугаа цэнгэл гэдэг юм бараг мэддэггүй. Бүжиг, цэнгээнд хааяа нэг явахаас биш өдөр бүр явдаггүй байсан нь л лавтай. Багш профессорууд биднийг хорьж цагдаад байсан юм байхгүй шүү дээ. Бид л харин өөрсдийгөө залхуурч болохгүй, зөвхөн ингэж байж л амжилттай суралцана гэдгээ мэдэж байсан хэрэг. Лазан хойрго байвал бид анги улирч, эсвэл шалгалтандаа унаж мэдэх байсан.