

БИЕ, ХЭЛ, СЭТГЭЛИЙН ҮЙЛ НЬ ҮЙЛИЙН ҮРИЙН УГ СУРВАЛЖ БОЛОХ

Д.Ариунаа, С.Сээсрэгдорж, Ш.Болд

АШУУИС-ийн МАУОУС

THE ACTIONS OF BODY, SPEECH AND MIND BECOMING THE ROOT OF KARMA

Ariunaa D¹., Seesregdorj S²., Bold Sh³^{1,2}Mongolian National University of Medical Sciences³Traditional Medical Research Institute**Abstract**

Background: Karma, a Sanskrit word that roughly translates to “action,” is a core concept in some Oriental religions, including Hinduism and Buddhism. Though its specifics are different depending on the religion, karma generally denotes the cycle of cause and effect - each action a person takes will affect him or her at some time in the future. This rule also applies to a person’s thoughts and speech, and the actions other people take under that individual’s instructions. Therefore, it is important to study the relationship between body, speech, mind and karma.

Research results: The Karma denotes our good and bad intentions. These intentions manifest themselves as good or bad actions with our body, our speech and our mind. In turn, our actions bring about effects called “Karma”, namely: the effect, the consequence, the fruit of the actions, the maturation of the actions. Usually, however, the word Karma is used by ordinary people for both the actions and the effects, which is not accurate. The law of karma is a special instance of the law of cause and effect, according to which all our actions of body, speech and mind are causes and all our experiences are their effects. The law of karma explains why each individual has a unique mental disposition, a unique physical appearance and unique experiences. These are the various effects of the countless actions that each individual has performed in the past. Each person has a different individual karma. Some people enjoy good health while others are constantly ill. Some people are seen as very beautiful while others are seen as very ugly. Some people have a happy disposition that is easily pleased while others have a sour disposition and are rarely delighted by anything. Some people easily understand the meaning of spiritual teachings while others find them difficult and obscure.

Conclusion: We made conclusion choosing information and sources related to body, speech and mind study as well as Karma in ancient works, sorting it into time sequence and enriching it with information in other works. Essentially, Karma denotes our good and bad intentions. These intentions manifest themselves as good or bad actions with our body, our speech and our mind.

Keywords: body, speech and mind, Karma, ancient books

Үндэслэл

Монголчууд “Харийн хүнийг гаднаас нь, харьт чөмгийг хажуунаас нь тань” гэж хэлцдэг нь нэн учиртай. Хүний сэтгэлийг шинжин юу хэлж, ярьж байгаагаар нь хүндэтгэх, эс

хүндэтгэх сонголтоо хийдэг. Тиймээс уг хэлж, яриа дэлгэж байгаа хүн уг үгээрээ өөрийгөө олонд таниулж сэтгэлээ илэрхийлж байдаг ажээ.

Буддизмд сургаснаар хүн болсны

дараа хүний амьдралд дөрвөн цаглашгүйг хэрэгжүүлж байж хүн хэмээх эрхэм нэрээ хадгалж чаддаг гэжээ. Үүнд:

- Асрахуй сэтгэл
- Нигүүлсэнгүй сэтгэл
- Баясгалант сэтгэл
- Тэгш чанар дөрөв болно^{1,2}.

Буддизмын гол санаа нь хүн бол бие, хэл, сэтгэлийн амьтан хэмээн сургадаг бөгөөд тэрхүү бие, хэл, сэтгэлийн сөрөг үйл болох арван хар нүглийг тэвчих аваас жинхэнэ хүн байх гэгээрэх зам мөр нь нээгдэнэ хэмээн үздэг.

Өчүүхэн бага буяны үрээс хэмжээлшгүй их амгалан гарах буюу өчүүхэн бага нүглийн үрээс тэсэшгүй их зовлон гарч болзошгүй. Иймд буян, нүглийг бага гэж үзэж болдоггүй бөлгөө.

Ёс суртахууныг (шагшаабад) сахих гол үндэс нь биеэр үйлдэх гурав, хэлээр үйлдэх дөрөв, сэтгэлээр үйлдэх гурав бүгд арван хар нүгэл буюу арван муу үйлийг тэвчихүй болно.

Биеэр үйлдэх 3 нүгэл

1. Амьтны амь таслах
2. Хулгай хийх (эс өгснийг авах)
3. Ариун бус явдал

Хэлээр үйлдэх 4 нүгэл

1. Худал ярих
2. Хов өгүүлэх
3. Ширүүн үг өгүүлэх
4. Дэмий чалчих

Сэтгэлээр үйлдэх 3 нүгэл

1. Хүсэл шунал (хомхой сэтгэл)
2. Хорон сэтгэл
3. Буруу үзэл¹

Бие, хэл, сэтгэлийн буруу үйл нь урин, мунхаг, тачаангуйг үүсгэн, улмаар хий, шар,

бадгандараалан арвидаж, хорогдож, хямарна. Өөрөөр хэлбэл өвчний холын шалтгааныг ерийн шалтгаан ба тус бүрийн шалтгаан хэмээн хоёр хуваадаг. Ерийн шалтгаан нь утга бүхнийг эс таньсан мунхаг (ухаан үгүй) сэтгэл болой. Тухайлбал хүмүүст үүрд оршиж байдаг юмсын утга учрыг үл таних аваас мунхаг (ухаан үгүй) сэтгэл үүснэ. Үлгэрлэвээс: Шувуу хичнээн өндөрт нисэвч өөрийн сүүдэр нь түүнээс үл хагацах лугаа адилаар мунхаг (ухаан үгүй) сэтгэл хүмүүн бүхэнд оршиж байдаг бөгөөд энэ нь өвчин бүхнийг үүсгэх маш холын ганц шалтгаан болно хэмээдэг^{3,4,5}.

Зорилго: Бие, хэл, сэтгэлийн үйлийн талаарх зарим мэргэдийн сургаалын мөн чанарт дүн шинжилгээ хийж, бие, хэл, сэтгэл нь үйлийн үрийн уг сурвалжтай хэрхэн холбогдохыг тодруулах зорилгыг тавьлаа.

Судалгааны ач холбогдол: Хэл, сэтгэл нь бие махбодыг тэтгэгч, оюун санааны эх сурвалж юм. Хэл, сэтгэлийн эрчим хүч бүх эд эсэд нэвтэрч, бие махбодыг тэнцвэржүүлэх үүрэг гүйцэтгэдэг. Өвчлөх үед хэл, сэтгэлийн эрчим хүчний урсгал суларч, улмаар тасарч, бие махбодын үйл ажиллагааг хямралдуулна. Буруу үг хэлэх, буруу сэтгэлгээ, сөрөг мэдрэмж, сэтгэлийн хөдөлгөөн нь сэтгэлийн эрчим хүчийг сүйтгэж, дархлааг сулруулах суурь дэвсгэр нь байж болохыг танин мэдэхийг оролдсонд энэхүү судалгааны ажлын ач холбогдол оршино.

Судалгааны арга

Ном зохиол, баримт бичиг судлах арга: Судалгаанд хэрэгтэй эрдэмтэн мэргэдийн бичиж туурвисан эрдэм шинжилгээний өгүүлэл, зөвлөмж, илтгэл, сурах бичиг, диссертаци гэх мэт өргөн хүрээний мэдээллийн эх сурвалжтай ажиллана. Ном зохиолыг судалж тэмдэглэл хөтлөхдөө тулгуур ухагдахуун болон гол үзэл санааг тэмдэглэж авна. Тэмдэглэл хийхдээ өөрийн үгээр уншсан зүйлийн утга санааг бичиж авах

¹ Арван хар нүглийн (арван сөрөг үйлийн) тайлбар. Study Buddhism by Berzin Archives

эсвэл уншиж буй зүйлийг зохиогчийн үгээр бичиж тэмдэглэж авах болно. Түүнчлэн бид судалгаанд ашигласан материалынхаа гол агуулга, зохиогчийн бие, хэл, сэтгэл, үйлийн үрийн талаар дэвшүүлсэн онцгой, шинэлэг, эргэлт гарахуйц санааг тодруулан гаргахад энэхүү аргыг ашиглана.

Анализ-синтезийн арга: Задлан шинжлэх, нэгтгэн дүгнэх арга. Анализ нь задлах, ялгаж салгах гэсэн утгатай бөгөөд судлаач сонгож авсан объект буюу үзэгдэл юмыг өөрийн сэтгэхүйгээр тодорхой бүрэлдэхүүн хэсгүүдэд ангилна. Ингэснээр тухайн объектын хийсвэрлэж болох үндсэн шинж чанарууд тодорхой бүрэлдэхүүн хэсгүүд дээр илүү тод илэрч гарна. Анализ хийх нь объектыг задлан шинжилснийг шууд дагалдан зайлшгүй хийгддэг сэтгэхүйн логик үйлдэл юм. Энэхүү аргаар судалгааны бүтээлд буй бие, хэл, сэтгэл, үйлийн үртэй холбоотой өгт нэрийн утгыг нээн гаргах, утга агуулгыг задлан шинжилж судлахад оршино. Задлан шинжилж гарсан үр дүнг нэгтгэн дүгнэх замаар анализ-синтезийн аргыг ашиглана.

Үр дүн: Үйлийн үр гэж хүн юмсыг хэрхэн амсаж мэдэрдэг, бидний хандлага бидний амьдралыг туулж, эдлэх зүйлд хэрхэн нөлөөлөхийг хэлнэ. Нөгөө талаас үйлийн үр нь бидний зан байдал, хандлагаас гарах шалтгаан ба үр дагаврын харилцааг илэрхийлнэ.

Үйлийн үр боловсрох хэмжүүрийг жаргал, зовлон гэж хуваана. Зарим тохиолдолд буян, нүгэл хэмээн үздэг. Зовлонг ойлгож байж жаргалыг амсана. Гэвч бодит амьдрал дээр хүн жаргалыг эхэлж илүү ихээр хүсч, түүн лүү хэт тэмүүлснээр зовлонтой учирна. Түүнийгээ гэтлэх аргыг мэдэхгүйн улмаас нүгэл хийнэ.

Нүгэл нь зовлонг улам даамжруулснаар анагаах ухааны ойлголтоор өвчний уг шалтгааныг арвидуулж, эсвэл хорогдуулж, хямралдуулснаар өвдөнө.

Бидний эдлэх жаргал, зовлонг дагалдах сэтгэлийн хоёр хүчин зүйл байдаг.

1. Шунахуй гэсэн ойлголт. Жаргал эдлэх үед бид түүнээс хагацахгүй байхыг хүсэн шунана энэ нь маш хүчтэй хүслийг төрүүлнэ.

2. “Би” гэсэн үзэл. Би баяр жаргалтай байна, би дийлж байна, надад жаргал өгөх юу ч байсан улам бүр ихийг хүртэж, түүнээс хагацахгүй байхыг хүснэ.

Амьдралд ээлжлэх энэхүү жаргал, зовлонг шунах сэтгэлээр, тухайн болж буй зүйлтэй холбоотой маш хүчтэй тодорхой дүр бүхий “би”-гийн илэрхийллээр туулахдаа угтаа төөрөгдөл дээр суурилсан байдаг. Энэ нь үйлийн үр бүхий хандлага боловсрох шалтгаан болдог. Ийм маягаар бид ээлжлэн эдлэх өөрийн жаргал, зовлонг үргэлжлүүлж, өмнөх бүхий л зан байдлаа давтсаар байдаг учраас эдгээр хандлагаас үр боловсрон гардаг. Хамгийн таагүй нь энэ төөрөгдөл жаргал, зовлонгийн агшин хором бүрт бидэнтэй хамт байдаг явдал юм. Ингээд энэ нь дараагийн дагалдан гарах жаргал, зовлонгийн агшны шалтгаан болно. Бидний одоо эдэлж байгаа төөрөгдөл нь түүний өмнө жаргал, зовлон туулахдаа эдэлж байсан төөрөгдлийн үр дагавар юм.

Өвчин хэрхэн яаж тусах үйлийн үр: Бурхан шашны хувьд үйлийн үр гэдэг бол урьд төрлүүдийн үйлдсэн буян эсвэл нүгэл хилэнцийг энэ биеэр эдэлж буй хэрэг хэмээдэг. Өвчин зовлон, уналт ухралт, азгүйтэл гээд олон зүйлийг үйлийн үр буюу дэлхий дахинаа түгсэн нэрээр нь бол карма-тай холбон тайлбарлаж болно. Үйлийн үрийг санскритаар карма гэх буюу “үйлдэл” гэсэн утгатай үг. Энэ нь Ньютоны “Аливаа биед тодорхой хүчээр үйлчлэхэд, нөгөө бие ижил хүчээр эсрэг чиглэлд үйлчлэх” хуультай ижилхэн утгатай гэж ойлгож болно⁶.

Бид бодох, ярих, үйлдэл хийх болгондоо

түүнд үйлчлэх хүч, эргэх холбоог бий болгож байдаг байна.

Үйлийн үрийг ойлгох зарчим

Үйлийн үрэнд дуусах хугацаа гэж үгүй: Хүний хийсэн сайн, муу үйлийн үрэнд эхлэх хугацаа гэж байхаас дуусах хугацаа гэж үгүй. Тиймээс та ямарваа үйлийг хийсэн бол энэ насандаа биш юмаа гэхэд ирэх нас, үр хүүхэддээ заавал хариуг нь хүртээнэ гэсэн үг. Зарим хүмүүс үүнийг ухаж ойлголгүй, өнөө маргаашийн ашиг, хонжооны төлөө бусдыг хорлох нь элбэг байдаг.

Үйлийн үрээс мултрах арга үгүй: Хүн үйлийн үрээс зугтах боломжгүй, зөвхөн өөрийн үйлийн үрийг л эдлэх жамтай. Үүнд үл итгэж, үл тоосноор түүнээс ангижрах боломжгүйн жишээг өөрийн биеэр туулж мэдэрдэг нь байгалийн хууль. Үйлийн үрээс айж суухын оронд, илүү зөв амьдарч, бусдын төлөө илүү их зүйл хийхийн төлөө хичээх хэрэгтэй.

Юу тарина түүнийгээ хураана: Энэ бол үйлийн үрийн төлөөс хэрхэн ирдэгийг ухааруулах гол зарчим билээ. Иймд зөв явж, үр хүүхдэдээ айх айдасгүй, сайхан амьдралыг бэлэглэхийн тулд, үг үйлдэл бүртээ хичээн хандах нь чухал. Учир нь хувь тавилан гэдэг өөрөө хамгийн сайн “нягтлан бодогч” юм. Тэр хэнд юу өгснөө, хэн хэнээс юу авсныг, хэн хэнийг хэрхсэнийг хэзээ ч мартдаггүй. Тэр заавал хариуг нь өгдөг, бас төлбөрийг нь төлүүлдэг юм.

Таны бий болгосон үйлийн үр танд биш ч, үр хүүхдэд заавал ирдэг: Хүн нэг л амьдарна. Гэвч өөрт олдсон энэ хугацаагаа илүү гэгээлэг, сайхан байлгах нь бидний үр хүүхдэдээ өгч байгаа хамгийн чухал бэлэг юм. Хичнээн алдаагвй, баян цатгалан сайхан амьдарлаа ч үйлийн үр гээчид ороогдон, өвчин зовлон тусч явах нь бий гэдгийг санах

хэрэгтэй.

Үйлийн үр бидний яагаад зөв амьдрах хэрэгтэйг үргэлж сануулдаг: Хүн эхээс төрөхдөө маш цэвэр ариун төрдөг ба өсч торнихын хэрээр үйлийн үр гээчийг хурааж хуримтлуулсаар байдаг. Тэгвэл үйлийн үрийг өөрчилж чадах гол хүч нь урьд тохиолдсон муу зүйлийг мартаж, баяр хөөр, аз жаргал, сайн сайхан бодлоор оюун ухаанаа цэнэглэж сайхан амьдарна гэсэн үг. Хүн аз жаргалаа өөрөө мэдэрч сурсанаар аз жаргалтай болно. Ингэхлээр аз жаргалтай байх эсэх нь өөрөөс чинь шалтгаалах болж байна. Хэрэв та аз жаргалыг хаа нэгтэйгээс хайж л эхэлвэл зовлон нэмэгдэнэ гэсэн үг.

Хийсэн сайн үйл хэдэн мянга дахин үржигдэнэ. Хэрвээ та ядарсан хүнд өглөг хайрлаж, өлсөж ундаассан нэгэнд буян болсон бол, тухайн хүний баярласан сэтгэл, сайхан энерги нь эргээд танд хэдэн мянга дахин үржигдэж, замыг тань засан, мөрийг тань тэгшитгэх болно. Тиймээс энэ насандаа аль болох буян үйлдэж, өглөг хүртээж явах хэрэгтэй. Үр шим нь үр хойчдоо ч гэсэн ирдэг байна.

Зөв амьдрахад хэзээ ч оройтохгүй: Үйлийн үрэнд дуусах хугацаа гэж үгүй. Тиймээс нэгэнт оройтсон хэмээн бодолгүй, нэг хормын өмнөөс ч болтугай зөв сэтгэж, бусдад гай зовлон тарихгүй, энгийн мөрөөр амьдрах хэрэгтэй. Хэн бүхэнд сайн санаж, тус хүргэвэл түүний үр шим нь эргээд ирнэ.

Өнөөдөр хэн нэгэнтэй муудалцах, архи дарс уух, хулгай дээрэм хийх гэх мэтийн муу үйлүүдийг хийвэл тэр дороо үр нь боловсрохгүй ч гэсэн хожим нь заавал тэр үйлийн үр нь боловсрох нь орчлонгийн хууль юм. Бид хэн нэгэн хүнд сайхан сэтгэлээсээ хандаж сайн үйл буюу буян хийвэл тэр үйлийн

үр нь энэ насанд дэлгэрэхгүй ч гэсэн хойд төрөлд боловсрох нь жам юм. Үйлийн үр гэдэг бол урьд төрлүүдийн үйлдсэн нүгэл хилэнцийг энэ биеэр эдэлж буй хэрэг хэмээдэг. Өвчин зовлон, уналт ухралт, азгүйтэл гээд олон зүйлийг үйлийн үртэй холбон тайлбарлаж болно.

Дүгнэлт: Монголчууд нэн эртнээс ертөнцийн бүх зүйл амьдлаг чанартай бөгөөд эх байгальтайгаа амьд мэт харьцах ёстой гэдэг ухааныг дагаж мөрдсөөр иржээ. Бие сэтгэлийн сөрөг үйл болох худлаа хэлэхгүй, хулгай хийхгүй, хуурч мэхлэхгүй, садар самуун явахгүй, сархад дарсанд толгойгоо мэдүүлэхгүй, товчхондоо нүгэл үйлдэхгүй байхын утга учир нь чухамдаа үйлийн үрийн мөн чанартай холбоотой байдаг. Тиймээс эдгээрийг нүгэл хэмээн цээрлэж өөрсдөө энэ бүхнээс хол явахыг хичээж, үр хүүхдээ ч хол яв хэмээн захиж сургах нь өнөөгийн самуун ихтэй нийгэмд нэн чухал ач холбогдолтой юм.

Ном зүй

1. Буддын философи. [Эшлэл авсан огноо 2019.05.05]. Мэдээллийн эх үүсвэр: <https://www.academia.edu>

2. Зовлонгоос ангижрах арга зам үнэн. [Эшлэл авсан огноо 2019.05.05]. Мэдээллийн эх үүсвэр: <https://www.buddhism.mn/>

3. “Анагаах ухааны дөрвөн үндэс”. Найруулан орчуулсан Шин Хэлин. Үндэсний хэвлэлийн хороо. Бээжин. 2007

4. Bold. Sh, Study of developmental origin of Mongolian traditional medicine. PhD thesis, Ulaanbaatar, 2005.

5. Чойжамц. *གསོ་རིག་གཞུང་མང་བསྐྱེས་པའི་བདུན་རྩི་སྟོང་པོ་ཚོ་གང་ལྟར་སེལ་བའི་དོ་* *མཚན་དགའ་སྟོན་གཏེར་མཛོད་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།* Анагаах ухааны олон гол сурвалжаас хураасан рашааны шим, халуун, хүйтний энэлгээг арилгагч маш гайхамшигт баясгалангийн

хуримын сан хэмээх оршвой. Модон барын төвөд судар. Нийслэл Хүрээ, 1922.

6. How does karma affect our lives? Not for you, but for the children. [Эшлэл авсан огноо 2019.05.05]. Мэдээллийн эх үүсвэр: <https://translate.google.com/>

*Уншин танилцаж, нийтлэх санал өгсөн:
БС-ын доктор Н.Зулцэцэг*