

Living the Lotus

4

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 211



Rissho Kosei-kai of Korea

Living the Lotus Vol. 211 (2023.04)

Ахлах редактор: Акагава Кэйичи
Орчуулсан: Б.Мөнхцэцэг, Т.Оюу-Эрдэнэ
Эхийг хянасан: Ш.Зоригмаа
Хэвлэсэн: Рисшо Косей Кай, Олон улсын хэлтэс
Хаяг: Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Suginami
-ku, Tokyo 166-8537 Japan
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international@
kosei-kai.or.jp

Рисшо Косей Кай байгууллага нь Үүсгэн байгуулагч Нивано Никкёо, хамтран үндэслэгч Наганүма Мёкоо нарын санаачлагаар 1938 онд байгуулагдсан ба “Лянхуан Гурамсан Судар”-ыг гол сургаал номлолоо болгодог, лам бус эгэл хүмүүс нэгдсэн буддын шашны байгууллага юм. Өөрөөр хэлбэл Шагжамүни бурхан багшийн сургаалыг гэр бүл, ажил, нийгмийн амьдралдаа хэрэгжүүлж, дэлхийн энх тайвныг бүтээн байгуулья гэсэн хүсэл зорилготой хүмүүсийн нэгдэл юм. Бид тус байгууллагын ерөнхийлөгч Нивано Ничикоогийн удирдлага дор бурханы сургаалыг түгээх үйлсэд зүтгэж, шашны төдийгүй бусад салбарын байгууллагууд, дэлхийн олон орны хүмүүстэй сэтгэл нэгдэн энх тайвны үйлсэд хувь нэмэр оруулж байна.

Living the Lotus – Buddhism in Everyday Life (Амьд Цагаан Лянхуа судар – Буддизм бидний амьдралд)” хэмээх тус сэтгүүлийн нэрэнд, Цагаан лянхуа судрын сургаалыг өдөр тутмынхаа амьдралд хэрэгжүүлж, шаварт ургадаг үзэсгэлэнт лянхуа цэцэг мэт үр бүтээмжтэй, үнэ цэнэтэй амьдралыг туулцаага гэсэн хүсэл шингэсэн билээ. Бид энэхүү сэтгүүлээр дамжуулан өдөр тутамдаа хэрэгжүүлж болох бурханы сургаалыг дэлхийн өнцөг булан бүрт хүргэж байна.



Өглөө хамгийн чухал

Рисшо Косей Кай, ерөнхийлөгч
Нивано Ничикоо

“Өдөр бүрийг талархалтай угтах нь”

“Хаврын нойр болон эхийн нинжин сэтгэл ижилхэн гүн” (Сато Харуо 1892-1964он). Хаврын өглөөний дулаан элч болон сэтгэлд таатай мэдрэмжийг мэдрүүлэх мөрт юм. Тийм ч болохоор “хаврын нойр гүн тул үүр цайхыг анзаардаггүй” хэмээн шүлэглэж, [өглөөний нойр] гэдэг үг хаврын улиралыг илэрхийлэх үг болсон. Заримдаа ийнхүү гүн нойрсоход гэмгүй ч “өглөө өдрийн хамгийн чухал хэсэг” хэмээн яригддаг тул өглөөг хэрхэн эхлүүлэх нь чухал. Шинэ он гараад удаагүй байгаа тул өдрийн эхлэл болох өглөөний утга учрыг дахин нэг тунгаан бодоцгооё.

Юуны өмнө өөрийнхөө өглөөг хэрхэн өнгөрүүлдэг тухай дурдъя. Миний хувьд өглөө 4 цагт босдог. Энэ бол Сэнгэн урсгалын (Японы цайны урлагийн гурван том урсгалын нэг) багшаас (Үра Сэнкэ их багштан) суралцсан дадал юм. Гэхдээ сүүлийн үед шөнийн 3 цагийн үед сэрээд 4 цагт тохируулсан сэрүүлэг дуугарахаас өмнө босох нь ихэссэн. Энэ өөрчлөлтийг нас ахихын хирээр бие махбодь маань ч цагийг илүү гамтай ашиглахыг хичээж байна гэж хүлээн авбал эерэг өөрчлөлт гэж хэлж болох болов уу.

Эхлээд нүүр гараа угаагаад, дараа нь бурханы гүнгэрвааны хаалгыг нээдэг. Өглөөний нам гүм орчинд гараа хавсран мэндчилж, “өнөөдөр ч гэсэн эрүүл саруул бурхантай уулзаж чадлаа” гэсэн шинэхэн мэдрэмжийг авдаг. Ийнхүү нэг өдрийг талархлаар эхлүүлэх нь миний хувьд тухайн өдрийг эрч хүчтэй өнгөрүүлэх үндэс болдог.

Өглөөний судрын уншлагын цаг хараахан болоогүй байдаг тул тэр хугацаанд бичгийн өрөөндөө дээр үеэс бичиж ирсэн эртний болон орчин цагийн онч мэргэн үгийг дуу гарган унших, хөнгөн дасгал хийх, өрөөндөө дугуй унах зэргээр өнгөрүүлдэг.

Онч мэргэн үгсийг дуу гарган унших төдийд сэтгэл санаа өөдрөг болохоос гадна хөдөлгөөн дасгал нь хийе хэмээн сэтгэлзүйгээ бэлдэхэд их учир бий. Над шиг ууц нуруу нь өвддөг, эсвэл санаа зовоох асуудалтай үедээ хүн тэрхүү өвдөлт, зовинолдоо хэт анхаараад жаахан гутранги болох талтай байдаг. Тийм асуудалтай байх тусам хүн өглөөг эхлүүлэхдээ талархал, шинэ зорилго, хөдөлгөөн дасгал зэргээр дамжуулж сэтгэл санаагаа өөдрөг болгох нь чухал гэж бодож байна.

Төрсөн өдрийн шүлгээр эхлүүлэх нэг өдөр

Бид бүхний хувьд өглөөний дадал дотроос номын уншлага, бурхан сахиусандаа мэндчилэх нь орхигдуулашгүй чухал хэсэг. Бурхандаа мэндчилэх, номын уншлагын үеэр бид гараа хавсардаг бөгөөд үүнд эрч хүч, эрүүл мэндтэй холбоотой нэг чухал анхаарах зүйл байдаг гэнэ.

Өнгөрсөн сард цухас дурдсан миний эрүүл мэнддээ анхаардаг болоход нөлөөлсөн номонд ингэж бичсэн байдаг. Хоёр алгаа нийлүүлэн, нүүрнийхээ өндөрт тааруулан 40 минут тасралтгүй хавсарсан чигтээ байлгахад, эртний Грекийн сударт “гараа хавсраад, тэр гараараа илэхэд түмэн өвчин эдгэнэ” гэж дурдсан шиг шидэт гарыг бүтээдэг гэсэн бол Ромын шившлэгт “гараа хавсрах нь бурхантай холбоно” гэсэн байдаг. Түүнчлэн тэрхүү шидэт алгаа 5 минутын турш нийлүүлэн хавсрах нь “тэр өдрийн турш өвчин зовлонгүй эрүүл саруул байхын баталгаа болдог” хэмээн бичсэн байна.

Гэхдээ удаан хугацаанд гараа хавсрах ёстой гэхээс илүүтэй, гараа хавсран мөргөх нь бурхан сахиустай холбогдож, тэрхүү хүндлэл бишрэлийн сэтгэл нь стресс ядаргааг зөөлрүүлж, биеийг анагаах өөрийн далд хүчийг идэвхжүүлэх магадлалтай гэсэн санааг илүү анхаарах хэрэгтэй болов уу. Тэр тусмаа өглөө хамгийн түрүүнд чин сэтгэлээсээ бурхан сахиусандаа гараа хавсран залбирах нь сүсгийн сэтгэлийг илүү гүнзгийрүүлэхийн зэрэгцээ байгалиас заяасан эрч хүчийг илүү сэрээдэг болов уу. Бид бүхэн ийм л залбиралыг өдөр бүр хийж байгаа гэсэн үг юм.

Мөн “бүтэн амьдралын зураглалыг нэг өдрийн дадлаас харж болно” гэсэн үг байдаг. Энэ үгнээс харвал өглөө сэрэх нь дөнгөж төрөх мөчтэй ижил юм. “Өнөөдөр дөнгөж сая төрлөө”. Ийм цовоо сэтгэлээр өглөөг угтвал өдөр бүр шинэлэг болж, өчигдөрхөн санаа зовоож байсан асуудлаасаа холдож, өөдрөг сэтгэлээр шинэ өдрийг эхлүүлж чадна.

Шагжамүни бурханы мэндэлсэн өдөр тохиох 4-р сард өглөө бүр, Бурхан багшийн мэндэлсэн өдрийн шүлэг болох “Тэнгэрийн дээр, тэнгэрийн доор би цорын ганц үнэ цэнтэй оршихуун” шүлгийн утгыг дахин сайтар тунгаах хэрэгтэй гэж бодож байна. Дөнгөж төрж байгаа хүүхдийн цангинасан дуу лугаа энэхүү хүчирхэг тунхаглалыг бүх амь насны үнэ цэнийг магтан дуулсан гэсэн утгатай гэгддэг. Уг шүлгэнд агуулагдсан “чи бол гайхалтай” гэсэн Шагжамүни бурханы нигүүлслийг хүлээн авч, бүгдээрээ хамтдаа өглөөг үр дүнтэй эхлүүлцгээе.

<Косей> 2023 оны 4 сарын дугаараас



Рисшо Косей Кай байгууллага (Зурагт ном)

Шагжамүни бурхан багшийн амьдрал ба сургаал

Бурхан багшийнх шиг сэтгэлээр (Зөв хандлага)

“Бодол сэтгэл” гэсэн ханзыг салгавал “одоогийн зүрх сэтгэл” гэсэн утгатай болдог. Тиймээс энэ үг нь одоо буюу яг энэ мөчийн бодол санаа гэсэн утгыг илэрхийлдэг.

Үүн дээр “зөв” гэсэн ханзыг нэмэн бурхан багштай адилхан зөв сэтгэлээр одоодоо амьдрахыг хичээх буюу “зөв хандлага” болно.

Бурхан багштай адилхан гэдэг нь хүн, амьтан, газар ус зэрэг бүхий л зүйлсэд эелдэг зөөлнөөр хандах тухай юм. Дээр нь мэдээж гэр бүл, найз нөхдөдөө энэрэнгүй сэтгэлээр хандахаа битгий мартаарай.



Хувьдаа ашиглахаас бусад тохиолдолд зөвшөөрөлгүй олшруулж, мэдээллийн хэрэгсэл дээр байршуулахыг хориглоно.



Тогтвортой байх (Зөв бясалгал)

“Бясалгал” гэдэг нь тогтох, дэмий сэлгүүцэхгүй байх гэсэн утгатай бөгөөд үүн дээр “Зөв” гэсэн ханзыг нэмбэл “Зөв бясалгал” гэсэн үг болдог. Сэтгэл зүрх тань эргэн тойронд болж буй өөрчлөлтөнд хэзээд тайван тогтуун, хөдлөхгүй байх гэсэн утгатай.

Өнөөдрийг хүртэл сурсан хутагтын найман зөв зам мөрийн сургаалыг чандлан мөрдөж чадвал, Бурхан багшийн сургаалд зүрх сэтгэл тогтох учраас дэмий зүйлд сатаарах явдал үгүй болно.

Иймээс хутагтын найман мөрийн сургаал бүрийг зөвөөр хэрэгжүүлэхийг хичээцгээе.



Инээмсэглэл бол тэнгэрийн цэцэг

**РКК, удаах ерөнхийлөгч
Нивано Коошоо**

Сицилийн сэргэн мандалтын баяр

Нөхөр маань Ватиканы пап ламын нэрэмжит их сургуульд суралцах 7 жилийн хугацаанд, Католик шашны гэргийтэн (лам бус) хүмүүсийн байгууллага болох “Фоколаре”-ийн гишүүд биднийг гэр бүл шигээ тусалж дэмжиж байсан. Түүний ачаар манай гэр бүл Ромд долоон жилийг өнгөрүүлж чадсан. Фоколаре байгууллагаас суралцсан зүйл маш их боловч сэтгэлд хоногшсон үйл явдлыг та бүхэнтэй хуваалцъя.

Тэр нэгэн жилийн сэргэн мандалтын баярын амралтаар, манай гэр бүл Ромын нэгэн аялалын компанид захиалга өгч, Сицилийн арал руу аялахаар болсон юм. Сэргэн мандалтын баяр бол Христийн шашинтнуудын хувьд зул сартай зэрэгцэхүйц чухал баяр. Тус өдөр сургууль, компани, дэлгүүрүүд бүгд амарна. Бүр олон нийтийн тээвэр ч амардаг тул, гудамж эзгүйрч эл хуль болдог.

Сицилд очсон хоёр дахь өдрийн орой, ой дөнгөж хүрсэн дунд охин маань гэнэт өндөр халуурав. Буусан зочид буудал маань халууны шил, мөс л бэлдэж өгч чадна гэж хэлсэн тул тэр оройг арай хийж өнгөрүүлэв. Маргааш нь яг баярын өдөр. Ойр хавийн эмнэлэгүүд бүгд амарч, онгорхой эмийн сан ч олдсонгүй. Аялалын ахлагч биднийг зочид буудалдаа дахин нэг хонохоор зохицуулж өгсөн боловч, бусад аялагч нар дараагийн аялах газар луугаа явж, 2 дахь өдрөө өөр буудалд буух төлөвлөгөөтэй байв. Кинон дээр гардагтайгаа адилгүй гэж мэдэж байвч, мафийн бүлэглэлтэй гэх Сицилд өвчтэй хүүхэдтэйгээ үлдэх нь түгшүүртэй санагдаж байлаа. Яахаа мэдэхгүй байсан нөхөр бид 2 Сицилийн Фоколаре луу утсаар ярьж үзэв.

Сэргэн мандалтын баярыг Японы баяртай зүйрлэвэл цагаан сар, өвөг дээдсийнхээ булшийг эргэх Обон хоёр давхацсантай дүйцэнэ. Сэргэн мандалтын баярын өглөө утсаар ярьж тусламж гуйна гэдэг Цагаан сарын шинийн нэгний өглөө танихгүй гадаад гэр бүлээс дуудлага хүлээж авахтай ижил юм.

Татгалзсан ч гайхах зүйлгүй гэж бодоод залгаж үзтэл, “хэцүү үедээ биднийг санасанд баярлалаа” гэж хэлээд, тэр дороо 2 хүн машинтай хүрч ирэв.

Тэгээд биднийг дараагийн хоноглох хуваарьтай байсан зочид буудал руу хүргэж өгөв. Нэг хүн нь охин бид хоёртой буудалд үлдэж, охиныг асарч сувилахад туслангаа, элдвийг ярилцав. Харин нөгөө хүн нь онгорхой эмийн сан хайхаар нөхөртэй цуг машинаар явав. Хэдэн цаг болоод харьж ирсэн нөхрөөсөө асуухад, ойрын эмийн сангууд бүгд хаалттай байсан тул багагүй зайтай орших хот хүртэл яваад ирсэн байв. Замдаа тэр хүн нөхөртэй маань тувт юм ярьсан байв.

Тэдэнтэй ярилцсаны ачаар нэг мэдэхнээ бидний сэтгэлээс зовинол, түгшүүр арилсан байв. Тэр хоёр хүн хамт санаа зовж, хүнд нөхцөл байдлаас гарах аргыг хамтдаа хайсан юм. Гэхдээ юу юунаас илүүтэй, танихгүй биднийг харах дулаан харц, байгаагаар нь хүлээж авах гүнзгий хайр нь бидний сэтгэлд шингэж, дулаацуулсан юм. Нэг мэдэхэд дунд охин маань эм уугаагүй хэрнээ эгчтэйгээ хамт бөх гэгч нь унтаж байв. Халуун нь ч буурав.



Нивано Коошоо

Рисшо Косей Кай байгууллагын ерөнхийлөгч Нивано Ничикоогийн том охин бөгөөд Токио хотод мэндэлсэн.

Хуульч мэргэжлээр их сургуулиа төгссөний дараа тус байгууллагын удирдах албаны мэргэжилтэн бэлтгэх “Гакүрин” сургуулийн үндсэн ангид элсэн суралцаж төгссөн.

Өдгөө Цагаан Лянхуа Судрыг судлан суралцахын хажуугаар гишүүд болон сүсэгтэн олонд ном айлдаж, гадна дотны шашны байгууллагатай хамтрах тал дээр анхааран ажиллаж байна. Мөн тус байгууллагын удаах ерөнхийлөгчөөр сонгогдоод байгаа.

Тэрээр нөхөр Мүнэхиро болон нэг хүү, гурван охины хамт амьдардаг.

Санаа зовоод “чухал баярын өдрийг нь баллачихлаа, уучлаарай” гэхэд, “харин ч чухал баярын өдрөөр, бидэнд хайрыг хэрэгжүүлэх боломж олгосонд баярлалаа” гэж инээмсэглэн хэлэв. Тэгээд “миса ёслолд оролцох ёстой” гээд гадаа бүрэнхий болох үед харив.

Энэ учралаас нөхөр бид хоёр үүсгэн байгуулагчийн зааж сургасан зүйлийн жинхэнэ утга учрыг мэдэрч чадсан гэж бодож байна. Түүнчлэн бид өөрсдөө Фоколаре байгууллагын хүмүүс шиг больё гэж ярилцав. Энэ явдлын дараа дунд охин маань дахин халуураагүй бөгөөд маш сэргэлэн цовоо болж, дараагийн өдөр зочид буудлын цэцэрлэгт салхилж явахдаа анхны алхамаа хийсэн юм.

<Якүшин> 2010 оны 4-р сарын дугаараас

Олон улсын хэлтсийн даргын булан



Сакура цэцэглэх улирлын бодол

Акагава Кэйичи

Хэлтсийн даргын булангийн уншигч та бүхний амгаланг эрье. Энэ сар ч бас нийтлэлийг маань уншиж байгаад чин сэтгэлээсээ талархаж байна.

Энэ жил мөн л яах ийхийн зуургүй 4-р сар гарч Бурхан багшийн мэндэлсэн өдрийн баяр хаяанд иржээ. Их хөлгөний буддизмын уламжлалтай японд төрж өссөн миний хувьд 4-р сард Шагжамүнигийн мэндэлсэн өдөртэй зэрэгцэн энэ улсыг илэрхийлдэг сакура цэцэглэдэг болохоор онцгой дулаахан, гэгээлэг сайхан мэдрэмжүүд төрж амьд явахын үнэ цэнийг ухаардаг юм. Харин та бүхэнд хаврын улиралд ямар бодол төрдөг вэ?

Ерөнхийлөгч энэ сарын айлдвартаа “Өглөөний ач холбогдол”-ын тухай тайлбарлалаа. “Өглөө бүр талархалтайгаар сэрэх”, “амьдралын үнэ цэн”-ийг мэдрэн өдрийг эхлүүлэх нь дэлхийн хүн бүрийн хувьд ялгаагүй чухал зүйл гэдэг нь гарцаагүй. Бид шалтгаан үр дагаврын хуулийг судладаг бурхны шавь нарын хувиар өглөөг утга учиртай эхлүүлэхийн тулд үдшийг хэрхэн өнгөрүүлж байгаадаа ч бас зохих ёсоор санаа тавих шаардлагатай гэж бодож байна. Тиймээс “Эрт унтаж эрт босох” нь эрүүл саруул, эрч хүчтэйгээр бурхны үйлд шамдахын үндэс суурь гэдгийг одоо л ойлгож байна.

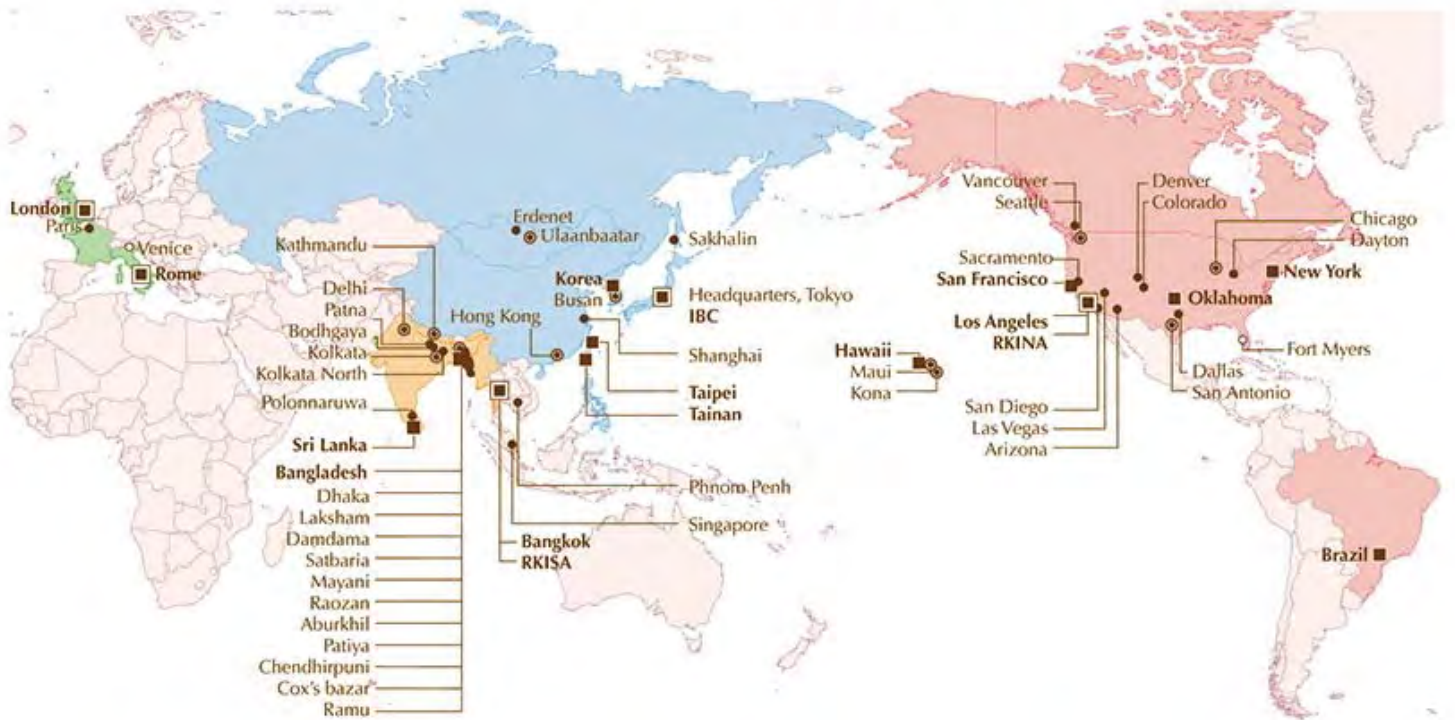


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp