

## Coming to terms with Buddhism

## “Өглөөний мэнд”

~буюу сэтгэлийг холбох түлхүүр~

Өглөө сэргэлэн өөдрөг дуугаар “Өглөөний мэнд” гэж хэлэхэд нөгөөх хүн маань урвагар царйлчихана. Бүр хариулж мэндлэхгүй гээч. Сэтгэл санаанд нь таараагүй нэг юм тохиолдсон байж магадгүй ч үнэнийг хэлэхэд ёстой зэвүүн хүрнэ. Дахиж энэ хүнтэй яасан ч мэндлэхгүй дээ гэж шүдээ зуунгаа бодож орхино.

“Өглөөний мэнд” гэж байхад хүн үл тоох, эсвэл та өөрөө хүнийг үл тоомсорлох явдал байсан уу? Яахав, өглөө бол хэн ч гэсэн нойрноосоо сайн сэрээгүй, уур уцаартай байдаг л даа. “Өглөөгүүр хэнтэй ч ярьмааргүй байна. Намайг тайван орхи” гэж боддог байж ч магадгүй. Гэсэн өглөөний мэндчилгээг хүндлэх хэрэгтэй юм шиг санагддаг. Зүгээр л нэг мэндчилгээ юм шиг санагдах боловч үнэндээ бол тийм биш юм.

Буддын сургаалд хүний төлөө ямар нэгэн юм хийхийг “буян” гэж нэрлэдэг билээ. Үнэндээ бол гэр бүлийн хүмүүстээ болон найз нөхөдтэйгээ сайхан инээмсэглэн мэндчилэх нь бас буян гэж тооцогддог юм. Өглөөгүүр уур уцаартай байсан ч сайхан инээмсэглэн “Өглөөний мэнд” гэхэд хэн ч дотроо “намайг бодож байдаг юм байна” гэж бодож баярлана. Нээрэй тийм шүү. Өглөөний мэндчилгээнд хүнийг баярлуулах увдис байдаг юм. Муухай ааштай байна, хариулж мэндлэхгүй байх гэж мэдсэн ч тэр хүнд сайхан мэндчилье. Хэзээ нэгэн цагт заавал сайхан

“12 Messages”-н оронд энэ сараас эхлэн [Coming to terms with Buddhism] гэсэн шинэ дугаараа эхэллээ. Үүнээс хойш 12 удаа хувааж РКК-ийн нандигнан хайрладаг 6 даяан ба 6 үгийг танилцуулах болно.

хариулах байх.

“Өглөөний мэнд” гэсэн хэдхэн үгийн дотор хүний сэтгэлийг нээж, өөрийн сэтгэлтэй холбох агуу их хүч чадал байдаг юм. Өөрөөсөө түрүүлж мэндэлснээр та бүгд сайхан өглөөг өнгөрүүлэх байх. Эхлээд гэр бүл болон найз нөхөд, ойр дотныхоо хүмүүст сайхан мэндчилж үзье.

Good morning!!



## Шагжамүнигийн нас барсан өдрийг тэмдэглэх үйл ажиллагааны тухай

2 сарын 15 нь Буддын нас барсны өдрийг ойн тэмдэглэх өдөр билээ. Энэхүү үйл ажиллагаа нь буддын сургаалын гурван том үйл ажиллагааны нэгэн нь юм.

Шагжамүни нь нас барах үедээ цэцгэн модны доор төрсөн нутаг Шяка орон байдаг хойд зүг үрүү толгойгоо чиглүүлэн хэвтсэн билээ. Гэтэл цэцэг дэлгэрэх улирал биш байхад модны бүх цэцэгс нэгэн зэрэг дэлгэрч навчис нь Шагжамүнигийн дээрээс унасан гэдэг. Тэрээр олон шавь

нар ба гашуудаж ирсэн хүмүүс болон амьтангуудын дунд нас барсан юм.

РКК-д энэ үйл ажиллагааг төв дээр хийдэг ба энэ жилээс интернэт дээр шууд нэвтрүүлэг дамжуулна. Интернэт дээр дамжуулах тухай 8-р хуудас дээр дэлгэрэнгүй бичих тул заавал хараарай. Та бүхний идэвхтэй оролцоно гэдэгт итгэж байна.

# Freeing One's Mind

Рисшо Косей-Кайгын ерөнхийлөгч  
Нивано Ничикоу

## The Thing Called Desire

Buddhism has the saying, “The will is a horse, the mind a monkey.” Just as it is difficult to stop a horse from running wild or a monkey from jumping about, so are our defilements difficult to control. Learning of the news incidents that are reported every day, I realize how difficult it must be to curb the delusions that cause people to suffer and worry.

In chapter 3 of the Lotus Sutra, “A Parable,” it is explained that “the cause of all suffering is rooted in desire.” This teaches us that every kind of suffering has, as its primary source, craving, anger, or ignorance. What matters most for us is that when we stop and reflect, we recognize that this is true and steadfastly strive to follow the teaching.

On the one hand, because we have desires we are able to go on living, as an analysis of our instincts will show us.

All living things have the instincts of self-preservation and preservation of their species. Human beings can also be said to be endowed with another instinct, the instinct to achieve happiness by making others happy.

In Rissho Kosei-kai, we practice the teaching of “putting others first,” by means of which we find our own happiness through bringing happiness to others. In other words, by this teaching we are imbued with the instinct to joy by being as one with others.

## When Things Do Not Go as Expected

In the Sutra of Meditation on the Bodhisattva Universal Virtue, in a quotation attributed to the Buddha appears this sentence: “[The] organ of thought is like [that of] a monkey, never resting even for a little while.” In other words, the human mind, like a monkey’s interests, is always hopping around, rarely staying still for very long.

Our minds are capricious. Whatever we may be thinking about now, in the next moment we will be thinking of something completely unrelated. We sometimes find ourselves tossed about among desires that arise one after another, causing us suffering. We all imagine it would be a relief if we could take control of a



restless, agitated mind and make it do as we wish. Even if we want to do so, however, controlling the mind is not something that can be done easily.

Buddhism teaches us that “all is suffering.” Suffering includes anything that does not go as we might expect, and the concept comes from the Sanskrit dukkha.

## Living with Gratitude

What should we do, then? I think that the key to controlling our defilements lies in maintaining a mind that is grateful for being caused to live, which we develop through our practice and study of the teachings of the Buddha. Of course, as long as we are alive we are unlikely to be completely free of defilements. By putting others first and training ourselves in making others happy and experiencing their happiness ourselves, however, our cravings, anger, and ignorance gradually come under control of their own accord. Once we have savored the joy arising from such a way of living, we become free of our attachments to things and our minds grow peaceful.

When greeting a new year, most people hope to spend the following twelve months with a fresh mental outlook. There can be no greater happiness for human beings than being able to live each day with a smile. So that we can do so, let us live each day with gratitude in our hearts and doing things to ensure the happiness of others.

# 「諸法無我」

Оклахома нийгэмлэг Крис Радсор



Ноднин жил би Солонгосын нийгэмлэгийг зорчсон юм. Японд хуралд оролцох үед Ли дарга болон түүний охин Ли гүйцэтгэх захиралтай уулзсан удаа байсан юм. Би тэр хоёрыг болон солонгосын бусад гишүүдийг маш их хүндэлдэг. Гишүүдийн судар уншиж мөргөж байхыг хараад би маш их сэтгэл хөдөлсөн. Бүгд нэгэн дуугаар ёстой л “өөр өөр биетэй боловч нэгэн зүрх сэтгэлтэй” гэдгийг мэдэрсэн юм.

Солонгосын нийгэмлэг нь үзэсгэлэнтэй газар билээ. Хэн ч гэсэн эелдэг сайхан харьцаж, намайг их хайрлан халамжилсан юм. Хоол ч сайхан байв. Орой бүр орны доор дулаалга асааж, дулаахан оронд унтаж байлаа. Шал нь халдаг учраас хөл ч даарахгүй байв.

Хэд хэдэн удаа хозад оролцож, Ли дарга болон Ли захиралаас “Уялдаа холбогдолын” тухай суралцсан юм. Гишүүд бүгд дулаан сэтгэлтэй, сайхан ярилцаж чаддаг хүмүүс билээ. Бүгд Ли даргыг болон Ли захиралыг их хүндлэнэ. Тэр хоёр надад солонгосоор хэд хэдэн үг зааж өгсөн. Лекци унших үед би “Өглөөний мэнд. Танилцай” гэж хэлэх гээд андуураад “Өглөөний мэнд. Баяртай” гэж хэлчихсэн билээ.

Тэнд айлчлах үед би гайхамшигтай хоёр орчуулагчтай байсан юм. Тэдний ачаар би ямар ч саадгүйгээр хэнтэй ч гүн ярилцаж чадсан.

Мөн Солонгосын түүх соёлын музейгээр орж амжсан. Бас эртний ордон ба солонгос маягийн сүм үзэж, ардын уламжлалын дуу, бүжиг үзсэн.

Солонгос дахь өдрүүдийн эргэн санан дурсахад бүх үед Буддын нигүүлсэхүй байсныг мэдрэнэ. Юуны өмнө би Солонгосод очих болсон явдал нь нигүүлсэхүйн илрэл юм. Хичнээн гэнэт шийдсэн айчлал байсан ч бүх зүйл

санасны дагуу болж,шинээр баригдсан дарма төвийг хүртэл үзэж чадсан.

Бас хоёр сайхан орчуулагчтай учирсаны ачаар тэнд байх хугацаанд юунд ч санаа зоволгүй байж чадсан юм билээ.Бас Ли даргын гэрээр зочилж байх үед аз таарч,Ли даргын охины эмчилгээнд ирсэн байсан массаж хийдэг эмчтэй таарж,өөрийгөө бас үзүүлж чадсан юм.Тэгээд бас маргааш нь тэр эмчид өөрийгөө дахин үзүүлэх боломж гарсан юм.

Солонгосын нийгэмлэг дээр гишүүдтэй хөгжим урлагийн талаар мэдлэгээ хуваалцаж,үндэсний хөгжим соёлын талаар ч сайн ярилцаж чадсан.Солонгосын үндэсний хөгжмийг авахад Сангү хатагтай надад эмээ нь оёж өгсөн олон өнгийн даавуунгаар хийсэн гоёмсог уут бэлэглэсэн билээ.Одоо би хөгжмөө тэр уутан дээр чимэглэн тавьсан байгаа.Хөгжмөө дарах үед Сангү хатагтай болон түүний эмээтэй нь сэтгэлээр холбогдон уулзаж байгаа мэт санагддаг.

Бас буддын элдэв хэрэгсэл хайж байх үед судрын зурагтай лаа олсон юм.Үнэхээр гайхамшигтай сайхан эд байсан боловч тэр үед аваагүй юм.Тэгээд айлчлалын сүүлийн өдөрт Ли дарга надад дурсгалын бэлэг болгож,тэр лаанаас өгсөн билээ.

Сан Антонио салбарт Сүн гэдэг солонгос эмэгтэй байдаг юм.Тэр эмэгтэй Солонгосод нийгэмлэгт анх элссэн юм.Түүнтэй би Сан Антониод нээгдсэн нийгэмлэгийн үйл ажиллагаан дээр танилцсан билээ.Тэгээд санамсаргүйгээр түүнийг сургаалд хөтлөн оруулсан хүнтэй нь уулзаж чадсан.Ёстой л буддын сургаалын замаар явж буй хүмүүсийн хоорондох сэтгэлийн уялдаа холбоог мэдэрч чадсан явдал юм.

Энэ удаад хамгийн их талархсан зүйл бол солонгосын олон гишүүд болон сангагийн нөхөдтэй хамт нэгэн цаг хугацааг хамтдаа өнгөрүүлж чадсан явдал юм.Тэд нартай хамт өнгөрүүлсэн цаг хугацаанд олон зүйл суралцаж авсан.

Салах үед тэд нар надад үзэсгэлэнтэй гоё цайны гүц,аяга бэлэглэсэн.Үүнээс хойш гэртээ цай уух болгонд солонгосын гэр бүлээ дурсан санах байх.

Солонгосын гишүүд яагаад тийм их уудам сэтгэлтэй вэ гэвэл тэд нар үнэхээр Буддатай нэгэн бие сэтгэл болж холбогдон,өөрсдийнхөө бурханлаг мөн чанараа байгаагаар нь харуулж чаддаг явдалд оршдог болов уу гэж бодох юм.Будда нь Залбиралын 3 –р бүлэгт:”Бид бүгд Буддын үрс бөгөөд өөр өөр оронд амьдарсан ч бүгд ах,эгч дүүс юм”гэж хэлдэг.

Чухам энэ үгс л РКК-ийн дэлхийн бүх сангагийн нөхдийн сэтгэл санааг холбогдуулдаг байх гэж бодож байна.



