

Living the

LOTUS

Buddhism in Everyday Life

6
2017

VOL. 141

ҮҮСГЭН БАЙГУУЛАГЧИЙН ҮГ

Хэцүү үе бол өөрийгөө сайжруулах боломж

Нэг хүн “Нөхөртэйгээ муудалцаж, дээрээс нь хүүхдийн зан ааш ширүүн болж, “эцэг эхдээ ийм үг хэлж болно гэж үү” гэж бодогдохоор үг хэлдэг боллоо. Бүр яахаа мэдэхээ байлаа” гэж ярьж байсан юм. Хүн гэдэг өөрийн хүчээр юу ч хийж чадахаа байж, аргаа барсан ийм л үед хүний үгийг анхааралтай сонсдог болдог.

Бурхан багш: “Би бээр амьд бүхнийг өөрийн хөвгүүн мэт үзэж, өдгөө өвчин зовлонд нэрвэгдсэнийг авран үзэх больюу” гэж амласан байдаг. Гэтэл яагаад надад ийм хүнд ачаа үүрүүлнэ вэ гэж Бурхан багшийг буруутгамаар болох үе амьдралд олон тохиолддог. Ар араасаа

азгүй зүйл тохиолдоход “бурхан тэнгэр гэж байна уу?” гэж бодогддог. Гэхдээ Бурхан хэзээ ч биднийг мартаж, орхидоггүй.

Тулгарч буй зовлон бэрхшээл бол бурханы ач ивээл бөгөөд яг одоо л өөрийн үйл хөдлөлөө эргэн харж, өөрийгөө өөрчлөх, сайжруулах үе юм хэмээн сануулж байгаа хэрэг. Амьдралын салхи шуургатай учрах үе бол зөв ухаанаар (найман зөв зам) амьдралд хандах үе юм. Мөн ийм л үед эргэн тойрны хүмүүс нь тухайн хүнд илүү анхаарал хандуулан, харж хандах хэрэгтэй.

Үүсгэн байгуулагчийн сургаал 9, 62-63х

Living the Lotus
Vol. 141 (2017.06)

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

Ахлах редактор: Мизүтани Шёокоо

Орчуулсан: Б.Мөнхцэцэг, Ж.Гэрэлтуяа

Эхийг хянасан: Монголын РКК

Рисшо Косей кай байгууллага нь Үүсгэн байгуулагч Нивано Никкёо болон түүний шавь Хамтран үндэслэгч Наганүма Мёокоо нарын санаачлагаар 1938 онд байгуулагдсан ба “Турван Эрдэнийн Цагаан Лянхуа 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. Гишүүд бид бурхан багшийн шавь болохынхоо хувьд 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 олон янзын үйл ажиллагаа явуулж 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 туулцаагаа гэсэн хүсэл шингэсэн билээ. Бид энэхүү сэтгүүлээр дамжуулан өдөр тутмын амьдралдаа хэрэгжүүлж болох бурханы сургаалыг дэлхийн өнцөг булан бүрт хүргэж байна.



Гомдол хэлэхгүй байх

Рисшо Косей Кай, Ерөнхийлөгч
Нивано Ничикоо

“Мэдэж байна” гэсэн бат итгэл

Бид тааламжгүй зүйл тохиолдохоор үглэж гомдоллох гээд байдаг. Гомдол гэдэг үг нь хоёр ханз үсгээс бүтдэг ба хоёулаа “мунхаг” гэсэн утгыг илэрхийлдэг.

Гэхдээ хоёр дахь ханз нь “өвчин” ба “мэдэх” гэсэн утгатай дүрсээс бүтсэн гүнзгий утгатай ба өөрөөр хэлбэл мэдэмхийрэхээр өвчилсөн “мунхаг” гэсэн утгатай. Харин эхний ханз нь сармагчинтай төстэй залхуу амьтны төрлийг илэрхийлэх дүрс ба зүрх сэтгэл гэсэн дүрсээс бүтдэг нь зогсоо зайгүй эргэлдэж толгой эргүүлэх, сэтгэл хөдлөл муутай, бүүдгэр сүүмгэр гэсэн утгатай “мунхаг” гэж хэлж болох болов уу.

Мөн гомдол гэдэгт “хэлээд нэмэргүй зүйлийг хэлж санаагаа амрах” гэсэн утга ч бий. Нээрэн л бид хэлээд нэмэргүй гэдгийг нь мэдсээр байж гомдол хэлж, санаснаар болохгүй зүйлийг бүр бусдын буруу болгон ярьж хов зөөдөг шүү дээ.

Бид энэ байдлаас гарч чадахгүй байгаа шалтгаан нь мэдэж байгаа, бодож байгаа зүйлээ “эргэлзээгүй миний зөв” гэж ташаа ойлгодог юм. Өөрөөр хэлбэл дээр хэлсэнчилэн “би мэдэж байна” гэсэн өвчнөөр өвчилсөн хэрэг.

Орчонгийн хуулийг ойлгосноор

Тэгвэл гомдлын шалтгаан нь “миний зөв”, “би мэдэж байна” гэсэн сэтгэл юм бол тэр сэтгэлээ засчих юм бол сэтгэл уужирч, гомдол багасана гэсэн үг. Цаашлаад өөртөө дүгнэлт хийснээр аливаа зүйлийн цаад учрыг ухан харах чадвар сууж, тааламжгүй зүйлийг “бурханы айлдвар” гэж хүлээж авдаг болно.





“Өдөр тутамдаа бурханы сургаалд суралцаж байх юм бол гомдлын үг гарч ирсэн үед бурханы билиг оюун түүнийг дарж өгдөг” гэж сударт гардаг. “Мунхаг нугуудад эрдэм билиг сурах эрмэлзлэл төрүүлмүй” гэж гардагчилан тааламжгүй зүйлийг “надад чухал зүйлийг зааж сургах бурханы айлдвар” хэмээн хүлээж авч чадах юм бол тэнд билиг оюун хэдийн бий болсон гэсэн үг.

Ийм билиг оюуныг сайтар эзэмших арга бий. Энэ нь дэлхий ертөнцийн бүхий л зүйлст хамаатай “жинхэнэ үнэний хууль”-ыг мэдэх явдал юм. Дэлхий ертөнцийн бүхий л юмс үзэгдэл нөхцөл байдал нь өөр өөр боловч эцсийн дүндээ нэг л хүчин зүйлийн ачаар оршдог гэсэн бодит үнэнийг ухаарах. Түүний ачаар өнөөдөр энд байгаадаа талархах. Ингэж чадах юм бол гомдлын үг гарч ирэхгүй болов уу. Нэг үгээр хэлбэл орчлонгийн хуулийг ойлгосноор гомдол хэлэхээ болих юм.

Сударт бас “Хэрвээр мунхаг их бүхүйд, ямагт сэтгэлдээ Арьяавал бодисадваг бишрэн хүндлэх аваас даруй мунхагаас хагацан чадах больюу” гэж гардаг. Энэ нь Арьяавал бодисадвад мөргөж, дээдэлвээс мунхагаас ангижирч чадна гэсэн үг.

Гомдол хэлмээр санагдах үед Арьяавал бодисадва шиг нигүүлсэхүйн сэтгэл, бусдыг энэрэн өршөөх сэтгэлээр хандваас хувиа бодсон үг, үйлдэл дарагдах болно. Угаасаа “Арьяавал бодисадвад мөргөнө” гэдэг нь өөрөө ч гэсэн тийм болохыг хүссэн сэтгэлийн илэрхийлэл билээ. Тиймээс Арьяавал бодисадва шиг өөрөөсөө илүү бусдын аз жаргалын төлөө байх аваас гомдол, дургүйцэл гарч ирэхгүй байх нь ойлгомжтой.

Ингээд ингээд гомлын үг гарч ирээд байвал “билиг оюунаа гаргах боломж гарлаа” хэмээн өөдрөгөөр хүлээн авч, эсвэл өдөр бүрийн судар уншлагаар дамжуулан сэтгэлээ засаж, жинхэнэ үнэний хуулийг дахин санаж, түүнийгээ хэрэгжүүлэхэд л болох юм.

Косей сэтгүүл 6-р сарын дугаараас



Японд сурч байхдаа олж авсан миний амьдралын зарчим, зам мөр

Бангладеш нийгэмлэг
Монкя Вай Марма

*Энэхүү илтгэл нь 2017 оны 3 сарын 1-нд Их Ариун ордонд зохион
байгуулагдсан амин өдрийн үйл ажиллагааны үеэр тавигдсан болно.*

Та бүхэнд энэ өдрийн мэндийг дэвшүүлье. Би 1990 оны 10 сарын 15-нд үзэсгэлэнт байгалиар хүрээлэгдсэн Бангладешийн Бандарбан гэдэг газар ах дүү 5 хүүхдийн хамгийн бага нь болж төрсөн. Аав маань төрийн албан хаагч бөгөөд би эцэг эх, ах эгч нарын хайранд өлгийдүүлэн аз жаргалтай өсч байлаа.

Гэтэл намайг 5 настай байхад ээж өвдөж, эмнэлэгт хэвтэв. Эм ууж, эмчилгээ хийлгэсээр 7 хоноод гарсан боловч хэдэн сарын дараа өвчин нь дахин сэдэрсэн юм. Ээжийг дахин өвдөхөд гэр бүлийнхэн маань бүгд санаа зовов. Эмнэлэгт янз бүрийн шинжилгээ хийлгэсэн боловч өвчний онош ер тогтоогдохгүй байв. Түүний дараа ч өвчин нь илааршихгүй байсаар 3 жилийн дараа, намайг 8 настай байхад нас барсан.



Монкя Вай Марма

Ээжээсээ хагацсан би бодит байдлыг хүлээж авч чадахгүй, уйлсаар л байв. Мөн гэр доторх уур амьсгал ч харанхуй болов. Амьд сэрүүн байхдаа ээж маань бидний дуртай хоолыг байнга хийж өгөхөөс гадна баяраар биднийг дагуулж явж, таалагдсан хувцсыг авч өгдөг байв. Биднийг хамгийн ихээр хайрлаж, анхаардаг хүн байсан. Би хамгийн бага нь болоод ч тэр үү ээжийгээ хаашаа явна, байнга цуг явдаг байв. Дэлгүүр орохоор явахад, гарнаас нь хөтлөн цуг явна. Энэ бүхэн миний хувьд ээжтэйгээ өнгөрүүлсэн сайхан дурсамжууд юм.

Ээжийг өнгөрснөөс 2 жилийн дараа уй гашуудал хараахан намжаагүй байхад аав ах дүү бид 5-ыг орхиод гэрээсээ явчихсан. Тэр үед би аавыгаа үзэн ядсан. Бидний хажууд байж, хамгийн их харж хандах ёстой хүн байтал, орхиод явсанд нь итгэж чадахгүй, их хэцүү байсан. Гэнэт эцэг эхийгээ алдсан тул ах дүү бид 5 өөрсдөө биеэ даан амьдрах шаардлагатай болов. Бүгд сурагч байсан тул хэн ч биднийг ажилд авахгүй байлаа. Хойшид хэрхэн амьдрах талаараа бид хоорондоо зөвлөлдөв. Ойрхон амьдардаг хамаатан байсан боловч хэн ч бидэнд туслаагүй юм. Ингээд ах дүү бид 5 сургуульдаа явангаа, гэрийн багш зэргийг хийж өл залгуулж байв. Ах эгч маань миний дэргэд үргэлж байж, дэмжиж байсан.

Эцэг эхгүй болохоор ийм хүмүүжилгүй болсон гэж хүмүүст хэлүүлэхгүйн тулд ёсноос гажууд зүйл хийхгүй гэж дотроо андгайлав. Хүмүүстэй эвтэй, найртай амьдрах нь миний зорилго байсан боловч эргэн тойронд зөв амьдрах аргыг заах хүн байхгүй байлаа.

Би Косей кайтай үеэлийн танилцуулсан

холын хамаатан гэх хүнээр дамжуулан учирсан юм. Холын хамаатан гэх тэр хүнтэй дотно нөхөрлөх болсноор РКК-ын тухай анх мэдсэн. РКК нь Японы гэргийтэн(лам бус) хүний буддист байгууллага гэж дуулаад, сонирхол төрж 2010 онд элсэн оров. Найз маань намайг дагуулаад Читтагонд байрлах салбар руу автобусаар 2 цаг хагас явж очив. Анх очиж буй намайг гишүүд халуун дотноор угтан авахад надад маш сайхан санагдсан. Би өөрөө ч эдгээр гишүүд шиг анх удаа уулзаж байгаа хүнд сайхан ханддаг, эелдэг хүн болмоор байна гэж бодов.

Мөн сургалтын албаны ахлагч Канчан Баруатай танилцсан нь томоохон хувь тохиол байсан юм. Канчан ахлагч надад үргэлж гэр бүлийн гишүүн мэт дотно хандана. Нэг удаа ахлагч "Бусдыг түрүүнд тавих нь" гэдэг номыг надад өгөв. Тэр номонд: "хүмүүс өөрийгөө хамгийн сайн мэддэг гэж боддог. Гэтэл үнэн хэрэгтээ өөрийгөө сайн таниагүй хүн олон байдаг. Өөрийгөө сайн танья гэвэл сэтгэлээ сайжруулах үйлийг хийх хэрэгтэй" гэж бичсэн байв. Би утгыг нь сайн ойлгоогүй тул сургалтын албаны ахлагч Канчанаас энэ тухай асуув. Канчан ахлагч надаас "өдийг хүртэл эрүүл саруул амьдарч ирсэндээ Бурхан багш, өвөг дээдэстээ талархаж байсан уу?" гэж асуув. Би шударгаар "үгүй" гэж хариулав. Ахлагч: "эцэг эхийнхээ өсгөсөн ач буян, ах эгчийнхээ чамайг түшиж тулсан ач буян, мөн бурхан болоод эргэн тойрны хүмүүстээ талархаж, тэрхүү талархсан сэтгэлээ өдөр бүр илэрхийлж байвал чиний амьдрал илүү аз жаргалтай болно. Тэр яриаг сонсоод зөв амьдрах замыг зааж өгөх хүн дэргэд байгааг ойлгосон юм. Би сургаалын талаар илүү гүнзгий сурах хүсэлтэй байгаагаа Канчан ахлагчид хэлэхэд Японы төвд гакүрин нэртэй бурханы сургаалыг заадаг сургууль байдаг ба гадаадын гишүүд тэнд сурч болдог талаар надад анх хэлсэн юм. Тэргүүн Гакүрин сургуульд явахыг надад санал болгож, шалгалтанд

тэнцсэнээр Японд сурах завшаан тохиосон. РКК-тай учраагүй бол ийм гайхалтай сургаал бас хүмүүстэй учрахгүй байсан биз ээ. Сургаалын замд хөтөлсөн найздаа чин сэтгэлээсээ талархаж байна.

Ах эгч нар маань ч бүгд Японд очиж сурахыг дэмжиж, замын зардлыг хүртэл гаргаж өгсөн. Түүнчлэн "чиний сонгосон зам болохоор бид дэмжих болно" гэж хэлсэн. Ах эгчийнхээ энэ үгийг сонсоод сонгосон замаараа эцсээ хүртэл явах болно гэсэн итгэл төрсөн юм. Японд ирэхийн өмнө танихгүй хүмүүстэй удаан цуг байж чадах болов уу гэж санаа зовж байлаа. Анх ондоо соёлтой газар хэлийг нь ч ойлгохгүй хэцүү санагдах үе байсан боловч гакүрин сургуульд сурах хугацаанд дотуур байрны найз нараасаа цаг хугацааг үр дүнтэй өнгөрүүлэхийн чухлыг суралцсан. Өөр өөр орны хүмүүстэй цуг амьдрах нь миний хувьд анхны удаа байлаа. Дотуур байрны найзууд маань үүрэгтэй үед, мөн бие өвдсөн үед үргэлж дэргэд байж, тусалдаг үнэхээр сайн хүмүүс. 1-р курст сурч байхдаа Японоор ярьж чадахгүй, Япон хэлний багшаас анхааруулга их авдаг байв. Түүнчлэн надаас мундаг ярьдаг ангийн хүүхдүүдээ хараад өөрийгөө голж, сэтгэлээр унадаг байсан. Тэр үед дээд ангийн гадаад оюутнууд бид ч гэсэн 1-р курст байхдаа Японоор ярьж чадахгүй, хэцүү байсан. Гэхдээ хүчээ дайчлан хичээвэл ярьж чаддаг болно" гэж намайг тайвшруулдаг байв.

2-р курст орж, Токиогийн Кита нэртэй нийгэмлэгт сүмийн дадлага хийсэн ба тэнд амьдралыг минь өөрчлөх гайхалтай хүмүүстэй учирсан. А гэдэг сонсголгүй, хараагүй хүнтэй учирсан нь их сургамжийг надад өгсөн.

А гуай үр хүүхэдгүй хүн байсан бөгөөд нөхөр нь нас барснаас хойш ганцаараа амьдарч байгаа хүн байв. А гуайн нөхцөл байдал миний бага насны үеийнхтэй ижилхэн санагдав. Гэвч А гуай өндөр настайн дээр бие нь сайнгүй байгаа хэрнээ үргэлж баяр хөөртэй явдаг, халуун

сэтгэлтэй хүн байв. Нэг өдөр А гуай миний духанд гараа хүргээд энэ хүү царайлаг юмаа гэж хэлэв. А гуай сэтгэлийн мэлмийгээрээ намайг харж байгаа мэт сэтгэгдэл төрж, их баярлав. А гуайтай харьцуулахад би залуу, эрүүл чийрэг боловч эцэг эхийгээ алдсан уй гашуудлаа хараахан даваагүй байгаагаа ойлгов. Тэрхүү уй гашууг давж чадахгүй байгаа нь бүх зүйл бурханы таалал гэдгийг анзаарахгүй байгаад шалтгаан нь байгааг ойлгов. А гуайн халуун сэтгэлийг мэдэрснээр бурхан хэзээ ч дааж давахгүй даалгаврыг өгдөггүй гэдгийг сурсан. Түүнчлэн эцэг эхийгээ багадаа алдсан нь бурхан багшийн сургаалыг сурч, олон хүнийг авруулахын төлөө байсан гэж бодох болов. Түүнчлэн би цовоо сэргэлэн байвал эргэн тойрныхон ч дагаад хөгжилтэй болдог гэдгийг ойлгов. Гэх мэтээр А гуайн байр байдлаас аливаа зүйлийг эерэгээр хүлээж авахыг сурсан. Хойшид эргэн тойрны хүмүүстээ эрч хүчийг өгөхөөр, түүнчлэн халуун сэтгэлийн гэрлээр бусдын сэтгэлийг ч гэрэлтүүлж чадахаар сэргэлэн цовоо, өөдрөг сэтгэлээр амьдрах болно.

Нийгэмлэг дээр том хооза явагдаж байлаа. Хооза дотор Б гэдэг хүн байв. Б гуай нөхрийнхөө бурхан болсон амин өдрөөр сүм дээр сахиусыг нь дуудуулан ном уншуулах төлөвлөгөөтэй байсан боловч алдаа гарснаас болоод номын уншлага болоогүй байна. Гэвч гишүүн Б алдаа гарснаар харин ч нөхрийн маань амин өдрийг тэргүүн, салбарын ахлагч гээд олон хүн мартахааргүй боллоо хэмээн талархаж байв. Гишүүн Б-ийн асуудлыг хүлээж авах байдал надад үнэхээр гүн сэтгэгдэл төрүүлэв. Хэрэв би Б гуайн оронд байсан бол хэрхэвч тэгж хүлээж авч чадахгүй байсан гэж бодож байна. Хоозад сууснаар хүмүүс бие биенийхээ яриаг сонсох төдий бус, сэтгэлийг нь ойлгон, харилцан суралцах нь асуудлыг давах арга зам юм байна гэдгийг ойлгосон.

Бурхан багш, Үүсгэн байгуулагчийн заасан

зам мөрөөр явбал өөрөө ч, эргэн тойрны хүмүүс ч хамтдаа аврагдаж, аз жаргалтай амьдралаар амьдардаг юм байна гэдгийг би баттай ойлгосон. Одоо бол би эцэг эхийнхээ ач буянаар гайхамшигт сургаалтай учирч, Үүсгэн байгуулагч, ерөнхийлөгчийн сургаалаас суралцах завшаан олдсон гэж боддог болсон. Японд ирээд зүрх сэтгэл минь өөрчлөгдсөн явдал бол хамгийн талархууштай зүйл юм.

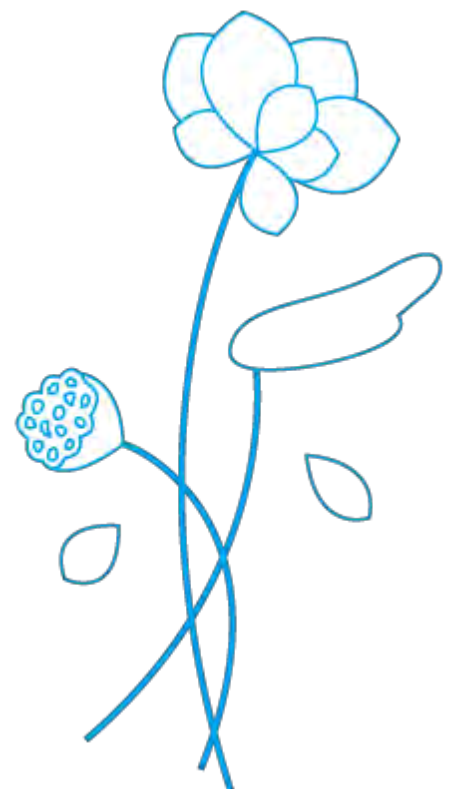
Японд ирээд сурсан олон сургаалуудаас би "бүх зүйл өөрөөс шалтгаална" гэдгийг төрсөн нутаг Бандарбаны хүмүүст дамжуулах болно. Өөрийн хийсэн үйлийн хариу бүгд эргээд өөрт ирдэг гэсэн үг юм. Хүсээгүй хариу өөрт ирэх үед, бурууг бусдад тохих юм бол асуудлаас хэзээ ч ангижирч чадахгүй. Өөрт тохиолдож буй асуудлуудад бүгдэд нь хариуцлага хүлээх ёстой гэж хүлээж авч чаддаг болвол бодит байдал өөрчлөгдөх болно.

Төрсөн нутагтаа буцаж очоод Бурхан багшийн сургаалыг дамжуулж, олон номын андуудыг элсүүлж, хамтдаа зүрх сэтгэлээ сайжруулах үйлд шамдаж, өөрсдийн гэсэн салбартай болохоор хичээх болно. Анхаарал тавин сонссон та бүхэнд баярлалаа.



*Марма Гакүрин сургуулийн гадаад оюутны
ангийн найзуудын хамт*

Living the **LOTUS**



Хүүгийнхээ худлаа ярихыг яаж болиулах вэ?



4-р ангид сурдаг хүү маань худлаа яриад байх юм. Эртээд хүртэл “найз маань надад зурагт номоо өгсөн” гэж хэлсэн боловч, тэр найзынх нь ээж “хүү маань номоо түр зээлсэн боловч буцааж өгдөггүй” гээд утсаар ярьсан юм. Аяга хагалсан ч гэсэн 4 настай дүүдээ бурууг тохож шууд л худлаа ярина. Би тэр болгонд нь “худлаа хэлж болохгүй” гэж хэлдэг боловч дахиад л худлаа хэлнэ. Ингэсээр байгаад худлаа ярьдаг хүн болох вий гэж санаа зовоод байх юм.



Хүүхдээ шударга хүн болгож хүмүүжүүлэхийг хүссэн сэтгэлийг тань ойлгож байна. Хүүхэд худлаа хэлэхээр эцэг эх нь “дахиад л уу” гэсэн үл итгэсэн нүдээр харчих гээд байдаг. “Дахиад л уу” гэдэг нь мэдээж хэрэг “шудрага хүн болоосой” гэсэн сэтгэлийн илрэл боловч, түүнийг хүүхэд ойлгохгүй. Харин ч “ээж надад итгэдэггүй” хэмээн сэтгэлээр унаж, ганцаардлыг мэдэрдэг.

Тиймээс худлаа ярьсан ч гэсэн “сая худлаа хэлсэн биз дээ, худлаа хэлж болохгүй гэж хэлсэн биз дээ” гэж загнаж болохгүй. “Юу болсон юм бэ” хэмээн асууж, хүүхдийнхээ сэтгэлийг сайн сонсох хэрэгтэй. Яагаад гэвэл худлаа хэлэхэд ч гэсэн шалтгаан байдаг.

4 настай дүүдээ бурууг тохдог тухайд, та хүүхдүүдээ “ах нь худлаа хэлээд хэцүү хүүхэд”, “дүү нь одоохондоо жоохон болохоор хөөрхөн хүүхэд” гэж хараагүй биз? Хүүхэд аав, ээжийнхээ юу бодож байгааг сайн мэддэг.

Тэгээд ганцаардсан сэтгэлээ гаргаж “ээж ээ намайг тоогооч” хэмээн эцэг эхийн хайрыг хүсэн худлаа хэлэх тохиолдол байдаг.

“Найз маань номоо өгсөн” гэж хэлсэн ч гэсэн “яагаад өгсөн гэж худлаа хэлээд байгаа юм” гэж загналгүй, юу ч болоогүй юм шиг “найз чинь түр зээлсэн юм шиг байна лээ шүү дээ, миний хүү буруу ойлгосон юм биш үү” гэж асуухад л болох юм. Тэгээд “би буруу ойлгосон байна уучлаарай” гэж хэлээд номыг нь

буцаагаад өгчих гэж хэлээд явуулбал ямар вэ?

Эцэг эхчүүд “загнахгүй болохоор үнэнээ хэл дээ” гэж хэлдэг мөртлөө хүүхэд нь үнэнээ хэлэхээр “за тээр, худлаа л байна шүү дээ” гээд загнах эцэг эх олон байдаг. “Загнахгүй” гэж хэлсэн л бол загнаж болохгүй. Шулуухан үнэнээ хэлснийг нь “магтаж, хүлээн зөвшөөрөх” хэрэгтэй. Ингэх юм бол хүүхэд эцэг эхээсээ суралцах болно.

Хулдаа хэлснийг нь загналгүй, уучилснаар хүүхэд зөрүүдлэлгүй үнэнээ хэлдэг болно. Бага ангийн хүүхдийн хувьд сайн, муу, болох, болохгүйг сурдаг үе. Тиймээс уужим сэтгэлээр хүүхэдтэйгээ харилцаарай.



Төрөлхийн худлаа хэлдэг хүүхэд гэж байхгүй.....

Өөрийгөө хамгаалахын тулд, ямар нэг зүйлээс зугтахын тулд айж сандраад худлаа хэлчихдэг. Тэгэхээр та хүүхэдтэйгээ харилцахдаа хэтэрхий асууж шалгааж, тулгамдуулаад байгаа юм биш биз? Худлаа хэлэхэд ч гэсэн шалтгаан байдаг.

Токио гэр бүлийн сургалт, судалгааны институт

Токио гэр бүлийн сургалт, судалгааны институт нь “Эцэг эх өөрчлөгдөх юм бол хүүхэд ч гэсэн өөрчлөгдөнө” гэсэн сурган хүмүүжүүлэх арга ухаанд тулгуурлан газар газарт сургалт семинар зохион байгуулж, хүүхэд өсгөн хүмүүжүүлэх талаар зөвөлгөө өгч байна. Үүгээр дамжуулан олон хүмүүс хүүхдээрээ дамжуулан гэр бүл гэж ямар байдгийг суралцаж, аз жаргалтай гэр бүл олноор төрж байна.



Чин сэтгэлээсээ итгэх

Та хүүгээ сайн хүн болгож хүмүүжүүлэхийн төлөө хичээж байгаа мундаг ээж байна. Хүн өөрийг нь хайрлаж хамгаалах халуун дулаан сэтгэлийг мэдэрснээр өөрийнхөө жинхэнэ чадварыг ил гаргадаг.

Эдогийн үеийн төлөөлөл Зэн урсгалын хувраг Рёоканы талаар ийм яриа байдаг. Ламтны үеэл зугаа цэнгэлд донтсон хүү Үманосүкэдээ сургаал айлдаж өгөөч хэмээн ламтныг гэртээ урьжээ. Ламтан тэднийд олон хоносон боловч ганц ч сургаал айлдсангүй. Тэгээд харих цаг нь болов. Ламтан гарахынхаа өмнө “Үманосүкэ, миний гутлаг үдээд өгөөч” гэв. Үманосүкэ ашгүй сургаал айлдсангүй хэмээн баярлаж сүрлэн шаахайг нь үдэж өгөв. Тэгтэл ламтны нулимс Үманосүкэгийн гар дээр дусав. Дээшээ хартал ламтан мэлмэрэн уйлж байжээ. Түүнээс хойш Үманосүкэ зугаа цэнгэл хөөхөө больсон гэдэг. Ламтны нулимс Үманосүкэг халуун дулаанаар бүчин авч, зугаа цэнгэлээс холдуулсан нь энэ юм.

Хүү тань худлаа яриад байгааг мэдсэн ч гэсэн үнэн сэтгэлээсээ итгээд үзвэл ямар вэ? Тэгвэл ээж надад итгэж байна гэсэн сэтгэлийн амар амгалан хүүгийн тань сайхан сэтгэлийг хөндөж, ээжийнхээ сэтгэлийг зовоохгүй хүн больё хэмээн хичээх болов уу.

Рисшо Косей Кай нийгэмлэгийн сургалтын алба



Please give us your comments!



We welcome comments on our e-newsletter Living the Lotus.

E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

Энэ жилийн намрын баяр хурдан болоосой

4 сард Банкокт томилолтоор очоод байж байтал Токио дахь олон улсын хэлтсээс дуудлага ирэв. "Даргаа, та энэ жилийн Оэшики намрын баярын ажилчдын парадын ахлагчаар сонгогдсон байна."

Оэшики намрын баяр, нэг хөлгөний баяр нь РКК-н хувьд том арга хэмжээ билээ. Цагаан Лянхуан сургаалыг дэлгэрүүлэхэд амь биеэ зориулсан Ничирэн ламтны гэгээн дурсгалыг хүндэтгэхээс гадна РКК-г байгуулж, дэлхийн энх тайваны төлөө амьдралаа зориулсан Үүсгэн байгуулагчийг дурсан санаж, тэдний ач гавьяаг магтан дуулж, жил бүр олон дэнлүү асаан төвийн ойр орчмоор парадад алхдаг уламжлалтай.

Утсаар тухайн мэдээг сонсоод анхандаа тийм ч баяртай хүлээж авсангүй. Гэвч тэр дороо сэтгэлд шинэ бодол төрлөө.

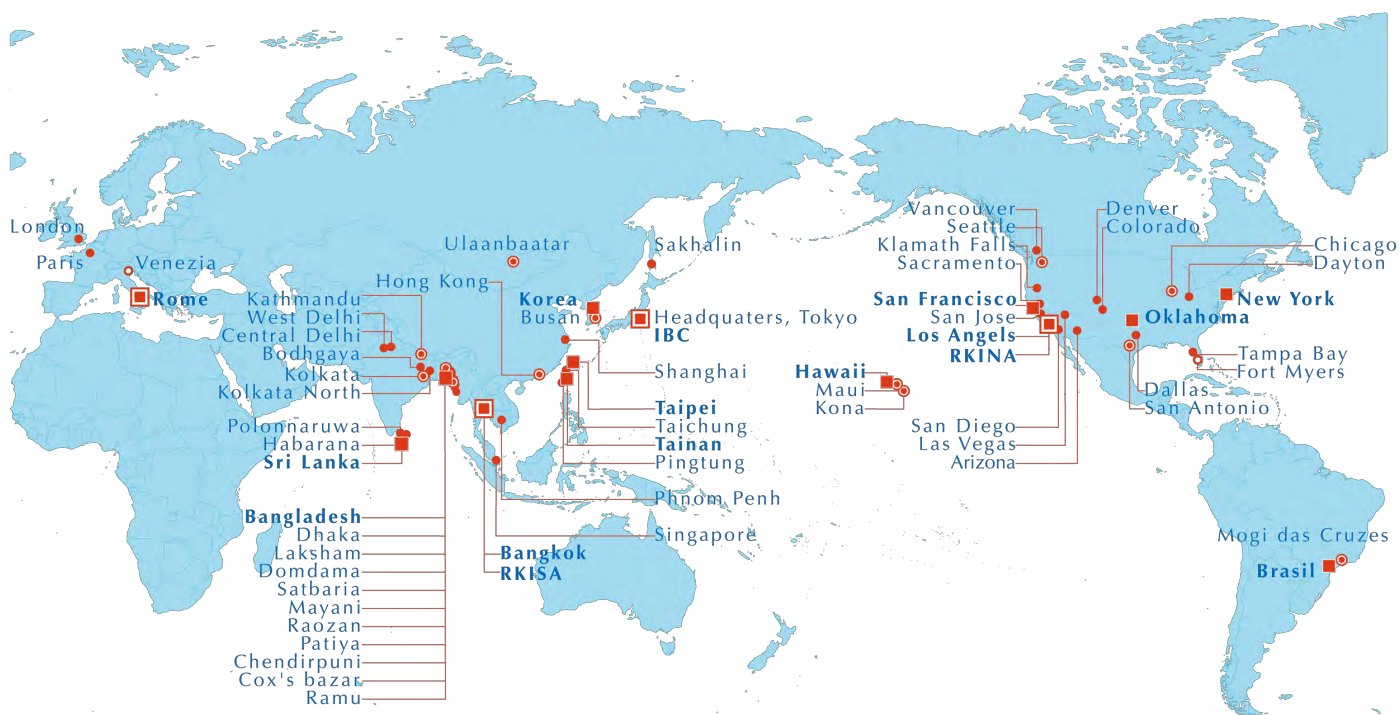
"Одоо талархан хүлээж авч чадахгүй байгаа учраас л энэ үүргээр дамжуулж, ямар нэг шинэлэг, чухал зүйлийг олж анзаарах байх."

"Нэгэнт үүргийг хүлээж авсан л бол хамаг чадлаараа гүйцэтгэе" дотроо ийнхүү бодоход эрч хүч амтагдаад ирэх шиг болов.

Тэр дороо намрын баярын хариуцагч руу залгаж, парадын ахлагчийн үүрэгт томилсонд талархал илэрхийлэв. Утсаар ярьж дуусаад дөнгөж таслахад хэлтсээс дахин дуудлага ирэв. "Даргаа, энэ 7 сард Коошёо багш Улаанбаатар салбарт очихоор болсон гэнэ!" гэх нь тэр.

Ямар баяртай мэдээ вэ? Баярласан сэтгэл дээр нэмэгдээд баяртай мэдээ хүлээж авсан юм.

РКК, Олон улсын хэлтсийн дарга
Мизүтани Шёокоо



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2017

Rissho Kosei-kai International

3F Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A.
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattlewashington@gmail.com
http://buddhistlearningcenter.org/

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmanasanantonio@gmail.com
http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay
2470 Nursery Road, Clearwater, FL 33764, U.S.A.
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437
e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499
e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel: 1-773-842-5654
e-mail: murakami4838@aol.com
http://home.earthlink.net/~rkchi/

Rissho Kosei-kai of Fort Myers

http://www.rkftmyersbuddhism.org/

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: rkokdc@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1255 Galapago Street, #809 Denver, CO 80204, U.S.A.
Tel: 1-303-446-0792

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

425 Patterson Road, Dayton, OH 45419, U.S.A.
http://www.rkina-dayton.com/

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377
Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433
http://kosei-kai.blogspot.com/

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401, Taiwan
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai

6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Busan

3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong, Republic of China

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

15F Express tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,
Ulaanbaatar 15160, Mongolia
Tel: 976-70006960
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai di Roma

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

International Buddhist Congregation (IBC)

3F Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibc-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

3F Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Branches under the South Asia Division**Rissho Kosei-kai of Central Delhi**

224 Site No.1, Shankar Road, New Rajinder Nagar, New Delhi,
110060, India

Rissho Kosei-kai of West Delhi

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka
New Delhi 110075, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Bodhgaya Dharma Center

Ambedkar Nagar, West Police Line Road
Rumpur, Gaya-823001, Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House#408/8, Road#7(West), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Mayani(Barua Para), Post Office: Abutorab, Police Station: Mirshari,
District: Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Ramu**Rissho Kosei Dhamma Foundation, Sri Lanka**

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka
Tel: 94-11-2982406 *Fax:* 94-11-2982405

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Other Groups**Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**