



*Los Angeles Dharma Center*

### **Living the Lotus Vol. 208 (2023.01)**

Ахлах редактор: Акагава Кэйичи  
Орчуулсан: Б.Мөнхцэцэг, Т.Оюу-Эрдэнэ  
Эхийг хянасан: Монголын РКК  
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.*



## Эрүүл мэнд бол дээдийн хишиг

Рисшо Косей Кай, ерөнхийлөгч  
Нивано Ничикоо

### Бид бүхэн хэзээд эрүүл ба эрч хүчтэй

Жилийн эхний өдөр, нэгдүгээр сарын нэгнийг Японоор *Ганжисү* [元日] гэж нэрлэдэг. Энэ үгний эхний “ган” гэдэг ханз үсэг нь “суурь”, “эхлэл”, “бүгд” гэсэн гурван утгыг агуулдаг учраас жилийн эхний энэ өдөр тухайн жил ямар замналаар явахаа бодож тунгаан, “ингэж амьдаръя” гэсэн төлөвлөгөө гаргаж, сэтгэлээ бэлддэг заншлыг мөрдсөөр ирсэн. Харин та бүхэн юуг хийхээр төлөвлөсөн бэ?

Миний хувьд Ковид-19 вирусын тархалт, Орос улсын Украин луу хийсэн дайралт, байгалийн гамшиг түүнчлэн ерөнхий сайд асан Абэгийн аллага зэрэг гашуудал, гуниг харуусалтай үйл явдал ихтэй энэ хэдэн жилийг эргэцүүлэн бодоод, ялангуяа энэ жил хүн бүхний хувьд *гэнки* [元気] буюу “эрүүл ба эрч хүчтэй” жил байх болтугай хэмээн ерөөгөөд, тийм байлгахын төлөө чадах зүйлээ хийе гэж бодож байна. Яагаад энэ үгийг сонгосон юм болоо гэж гайхаж магадгүй. Гэвч үнэндээ Япон хэлний *гэнки* хэмээх энэ үг “эрүүл” ба “эрч хүчтэй” гэсэн үндсэн утгаас гадна илүү гүн гүнзгий утгыг агуулдаг.

Дорны гүн ухаан судлаач Ясүока Масахиро (1898-1983) *гэнки* (эрүүл ба эрч хүчтэй) гэдэг үгний “ки” ханз үсэг нь “амьдралын энерги”-ийг илэрхийлэх бөгөөд бүх зүйлсийг бүтээдэг эх үүсвэр гэсэн утгатай гэж хэлжээ. Өөрөөр хэлбэл хүн төрөлхтөнөөс авахуулаад бүхий л амьд биетийн эх үүсвэр нь эрч хүчээр дүүрэн “энерги”-ийн ажиллагаа гэж хэлж болох тул бид бүхэн мөн чанартаа эрч хүч оргилсон бодгалиуд юм.

Күнзийн сургаалд байгаль эхийн хөдөлгөөн нь сансар огторгуй бүрэлдэн бий болсон цагаас хойш нэг ч хором амралтгүй хөгжиж, уялдаа холбоог хадгалсаар ирсэн ба үргэлж эрүүл (тэнгэрийн үйлдэл нь эрүүл байдаг-И жинг судар) байдаг гэж заадаг. Байгаль дэлхийтэй нэг бүхэл бидний бие сэтгэл ч тэрхүү байгаль дэлхийн хишгийг хүртэж, мөн чанартаа “эрүүл” байдаг гэсэн үг юм.

Энэ утгаараа бидэнд төрөлхөөс заяагдсан “амьдралын энерги”-ийн үйл ажиллагаанд саад учруулах зүйл хийлгүй, эрүүл саруул, эрч хүчтэй амьдрах нь чухал гэж бодож байна.

## Бодьсадвагийн үйл нь эрүүл үйл

Шагжамүни бурхан Дармапада сударт “Эрүүл мэнд бол дээдийн хишиг” гэж айлдсан байдаг. Хүн эрүүл саруул амьдрахыг хүсэх нь мэдээжийн зүйл учраас бидэнтэй ижил хүний биеийг олж төрсөн Шагжамүнигийн дээрх үгийг сонсохоор түүнийг хүн гэдэг утгаар нь илүү мэдрэх болов уу.

Тэрээр үргэлжлүүлэн “сэтгэл ханамж нь дээдийн эрдэнэ, итгэл нь дээдийн нөхөр, нирваан (шунал, уур, мунхагаас ангижирсан түвшин) нь дээдийн баяр хөөр” гэж хэлсэн байдаг. Тэгэхээр Дээрх яриаг нэгтгээд дүгнэвэл угтаа бид бүхэн эрүүл саруул хийгээд амар амгалан бие сэтгэлийг хүртсэн бөгөөд тэр өгөгдөлөө бүрэн дүүрэн ашиглахын тулд ханах гэдгийг мэдэж, эргэн тойрныхоо хүмүүстэй эвтэй найртай байж, шунал, уур, аминч үзэлдээ захирагдахгүй байх нь чухал хэмээн Шагжамүни бурхан сургажээ гэж ойлгож болно.

Хүн бүхэн хэзээ нэгэн цагт өвдөж бас өтөлдөг учраас эрүүл саруул байна гэдэг нь өвдөхгүй, биеийн үйл ажиллагаанд гэмтэл гарахгүй байхыг хэлж байгаа хэрэг биш юм. Олон зүйлийн тус дэмээр амьдарч байгаадаа талархан, байгалийн хуулийн дагуу сэтгэл амар амьдрах нь хүний хамгийн дээдийн жаргал юм. Энэ л жинхэнэ эрүүл саруул амьдрал гэж Шагжамүни бурхан айлдсан байна.

Би өмнө нь бидний амьдрал хорвоогийн зовлонг багахан ч гэсэн нимгэлж, жаргалыг бага ч гэсэн нэмэгдүүлэх болтугай гэж залбирч амьдрах нь бидний хувьд эрүүл зөв амьдрал гэж хэлж байсан удаатай. Үүнийг бодит амьдрал дээр аваад үзвэл бусдын төлөө хэрэгжүүлдэг зургаан барамидын бодисадвагийн үйл нь бидний өдөр дугамдаа хэрэгжүүлэх чухал үйл бөгөөд байгалиас заяасан эрч хүчээ идэвхжүүлж, бусдад ч гэсэн эрч хүчийг түгээх “Эрүүл үйл” болох юм. Өөрөөсөө бусад хүмүүсийн аз жаргалын төлөө залбирахад эргээд өөрийн “төрөлхийн эрч хүч” нэмэгдээд ирдэг.

Толь бичгээс “золжаргал” гэсэн үгийг олж харлаа. Эцэст нь дэлхий дахины хүмүүс өдөр бүр сэтгэл тэнэгэр, эрүүл саруул зол жаргалтай байгаасай хэмээн залбирч, “төрөлхийн эрч хүч”-ээ улам бүр өнгөлж амьдарцгаая хэмээн уриалж байна.

“Косей” 1-р сарын дугаараас



# Инээмсэглэл бол тэнгэрийн цэцэг

**РКК, Удаах ерөнхийлөгч  
Нивано Коошоо**

## Рисшо Косей Кай байгууллагын ген

Үүсгэн байгуулагчийн генээс болсон уу манай хүүхдүүд зугаатай зүйлд их дуртай. Цагаан сараар хамаатнууд цугларахад сугалаа бэлдэх, гэр бүлийн хэн нэгний төрсөн өдөр болоход амтаны хайрцаг юм уу хуучин цаасаар камер, микрофон хийгээд “та сэтгэгдэлээ хэлнэ үү?” гэх мэтээр сурвалжлагчийн дүрд тоглож, биднийг баясгадаг.

Хүүхдүүдийн маань жил болгон тэсэн ядан хүлээдэг баяр бол Оэшики нэг хөлгөний баяр. Том охин маань 4-р ангид байхдаа оролцмоор байна гэж анх хэлснээс хойш жил бүр эгч дүүсээрээ уг баярт оролцдог уламжлалтай болсон. Өнгөрсөн жил ч гэсэн нийгэмлэгийн дүүргийн ахлагч намрын баярт орохогч урьснаар дунд ба бага охин маань баярт орохоор болж, бэлтгэлдээ дуртай нь аргагүй явж эхлэв. Харин том охин маань баяр хөөртэй байгаа дүү нарыгаа хараад баярт оролцох эсэхээ шийдэж ядсан шинжтэй байв.

Учир нь дунд ангид орсноос хойш хичээл нь өмнөхөөсөө огцом нэмэгдэж, дээрээс нь өдөр бүр дамжаанд хамрагдаад нийгэмлэг рүү явах завтай өдөр бараг байхгүй байв. Хичээл номдоо сайн шамдаж байгааг нь хараад, мөн өдийг хүртэл баярт дуртай оролцдог байсныг бодохоор охиныгоо ямарч шийд гаргасан хүндэлье гэж бодож байлаа. Тэгэж байтал нэг өдөр том охин маань дүүргийн ахлагчаас баярт оролцохыг уриалсан захиа хүлээн авав. Захиаг уншсаны дараа том охин маань шийдээ гаргаж чадахгүй улам шаналах болов. Дотроо бол энэ жил оролцож чадахгүй гэж бодож байгаа боловч үргэлж элгэмсэг ханддаг дүүргийн ахлагчид татгалзаж чадахгүй шаналж байгаа нь илт байлаа. Ийнхүү шийдээ гаргаж чадахгүй шаналж байгаа том охиныгоо хараад тус болох санаатай ингэж хэлэв.

“Дүүргийн ахлагч чамд захиа бичсэн юм бол хариу захиа бичвэл ямар вэ?” гэхэд охин маань жаахан тайвширсан байдалтай “нээрээ тэгье” гэж хариулав. Татгалзсан хариуг амаараа хэлснээс захиагаар илэрхийлбэл дээр гэж бодсон байх. Бэлтгэл хийхээр өдөр бүр нийгэмлэг рүү явж байсан дүү нартаа захиагаа дайгаад явуултал, тэр өдөртөө дүүргийн ахлагчаас дуудлага ирэв. Утсаар ярьсны дараа охин маань нэг л сонин царайтай над дээр ирэв.

“За яасан оролцохоор болоо юу?” гэж асуутал, охин маань жаахан эргэлзэнгүй “тийм” гэв. Тэр хариуг нь сонсоод эхлээд надад таатай санагдсангүй. Хичээнгүй зантай охин маань бүр илүү хичээх хэрэгтэй болсонд сэтгэл жаахан эмзэглэв. Гэвч дараагийн хоромд өөр бодол гэнэт орж ирэв. «Өнөөдрийг хүртэл өөрийнхөө төлөө баярт оролцож байсан бол энэ удаа дүүргийн ахлагчийн төлөө өөрөөр хэлбэл бусдын төлөө оролцох баяр болох нээ.» Ингэж бодтол өөрийн эрхгүй сайхан санагдаж, охиндоо ч тэр бодлоо хэлэв.

“Өдийг хүртэл өөрийнхөө төлөө оролцож байсан бол энэ жил дүүргийн ахлагчийг баярлуулахын тулд оролцох нь байна шүү дээ. Хэн нэгнийг баярлуулахын төлөө



## 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.

оролцоно гэдэг мундаг хэрэг, ээж нь үнэхээр баяртай байна” гэж хэлээд охиныхоо мөрнөөс чанга тэврэв. Охин ч мөрөн дээр минь толгойгоо тавиад хэсэг зогсох нь сэтгэл дулаацуулсан аз жаргалтай мөч байлаа.

Үүсгэн байгуулагч Рисшо косей кай байгууллагын номын андууд бидэнд өвлүүлэн үлдээсэн ген. Энэ бол бусдын төлөө үйл хийж, бусдын төлөө шаналж, баяр хөөрийг нь өөрийн мэт баярлах явдал юм. Харин одоо охин маань ч гэсэн дүүргийн ахлагчийн ачаар энэхүү генийг өвлөн авч, өсөн дэвших шатандаа явж байна. Бэлтгэлд хамрагдаж чадаагүй эгчийнхээ төлөө хоёр дүү нь баярын өмнөх орой нь гэртээ бэлтгэлийг нь хангав. Баярын цэлмэг сайхан өдөр баяр хөөртэй жагсаалд алхах гурван охиноо хараад өөрийн эрхгүй бахархал төрж, нулимс цийлэгнэж билээ.

“Якүшин” 2010 оны 1-р сарын дугаараас



# Рисшо Косей Кай Нийгэмлэг

## (Зурагт ном)

### Шагжамүни бурхан багшийн амьдрал ба сургаал

#### Зөвөөр харах буюу зөв үзэл

Бидний амьдрал зөвхөн сайхан зүйлсээр төдийгүй зовлон бэрхшээлээр дүүрэн байдаг. Зовлонг гэтлэх арга зам нь хутагтын дөрвөн үнэний сургаал юм. Тэгвэл үүнийг амьдралдаа хэрхэн хэрэгжүүлэх вэ?

Эдгээр сургаалын нэг нь “Хутагтын найман мөрт зам” бөгөөд энэ бол “зөв үзэл, зөв бодол, зөв үг яриа, зөв үйл, зөв амьжиргаа, зөв зүтгэл, зөв хандлага, зөв бясалгал” гэсэн найман зөв үйлийг хэлдэг. Зөв гэдэг нь бурхны сургаалын дагуу харж, сэтгэх явдал юм.

Хутагтын найман мөрт замын эхнийх нь болох зөв үзэл бол аливааг зөвхөн өөрийнхөөрөө, нэг талыг баримтлалгүйгээр зөв шударгаар харахыг хэлнэ. Жишээ нь: А хүүг ангийнхан нь бүдүүлэг гэлцдэгээс болж ойртдоггүй байсан ч дотносоод нөхөрлөөд үзвэл тэр цайлган, цовоо хүү юм. Дээрээс нь найз нөхдийнхөө төлөө гэсэн сайхан сэтгэлтэй байхад нь буруугаар бодож байсан тохиолдол бидний хэнд ч байдаг.

Энэ бол А-тай найзлахын өмнөх бодлоо нягталж, зөвөөр харж чадсан учраас түүний жинхэнэ төрхийг мэдэж авсан гэсэн үг юм. Мөн “зөв үзэл”-д “зөвөөр сонсох” гэсэн утга ч мөн агуулагддаг.



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



Ужуу сэтгэлээр тунгаах буюу зөв бодол



“Зөв бодол” гэдэг нь харсан, сонссон зүйлсээ зөвхөн өөрийн байр суурьнаас дүгнэлгүй тухайн нөхцөл байдал, асуудалд тохирсон байдлаар бодож тунгаахыг хэлдэг. Мөн зөвхөн өөрт ашигтай, өөрийнхөө хүссэнээр хийхгүй байхыг хичээх явдал юм.

Өөрийн үзэл бодлыг тулгаж, бусдыг сондоггүй хүнийг “зөв бодол”-той гэж хэлэхгүй.

Эцэг эх, найз нөхөд, дээд үеийнхээ санаа бодлыг сонсон, өөрийнхөө зөв эсэхийг байнга шалгаж байх нь чухал.

# Олон улсын хэлтсийн даргын булан



## Шинэ оны төлөвлөгөө

Акагава Кэйичи

Шинэ оны мэнд хүргэе! Шинэ оноо сайхан угтав уу?

Ирж буй оноо хүсэл зориг, эрч хүч, аз жаргалаар дүүрэн өнгөрүүлэхийг хүсэхгүй хэн байх билээ.

Энэ сарын ерөнхийлөгчийн айлдвар дээр “гэнки буюу эрүүл ба эрч хүчтэй” гэсэн түлхүүр үг дурдагдсан. Сүүлийн хэдэн жилд харамсмаар, сэтгэл зовоосон үйл явдал ихтэй байсан ч болж өнгөрсөн үйл явдал бидэнд юуг сургав гэдгийг сайтар тунгааж, зовлон шаналалаар дүүрэн хорвоог өөдрөгөөр туулах хэрэгтэй гэдгийг бидэнд сургажээ.

Нас нэмж өглөхөөс хэн ч зугатаж чадахгүй. Эрүүл саруул гэж эрддэг байсан бие махбодид минь сүүлийн үед санаанд оромгүй өөрчлөлт гарч эхэллээ.

Жишээлбэл, өнгөрсөн сараас эхлэн даралтны эм бичүүлж авдаг болсон. Эмээ уусны дараа шууд үр дүн гарч байгаа нь баярлууштай боловч нөгөөтэйгүүр өөрийнхөө хүчээр эрүүл мэндээ хадгалахад хэцүү болсонд үнэхээр цочирдсон нь бодит үнэн юм. Энэ бол “Үргэлж байсан үнэ цэнтэй зүйл”-ээ алдаж үзсэнийхээ дараа л анх удаа ухаарсан туршлага байлаа. Хамгийн үнэт зүйлдээ хэт тоомсоргүй хандаж байсандаа гэмшин, цаашдаа эрүүл мэнддээ илүү анхааръя гэж бодож байна.

Иймээс шинэ ондоо “Эрүүл мэнд бол дээдийн хишиг гэдгийг хүлээн зөвшөөрч, эрч хүч талархалаар дүүрэн өнгөрөөх”-өөр төлөвлөлөө. Харин таны шинэ оны төлөвлөгөө юу вэ?



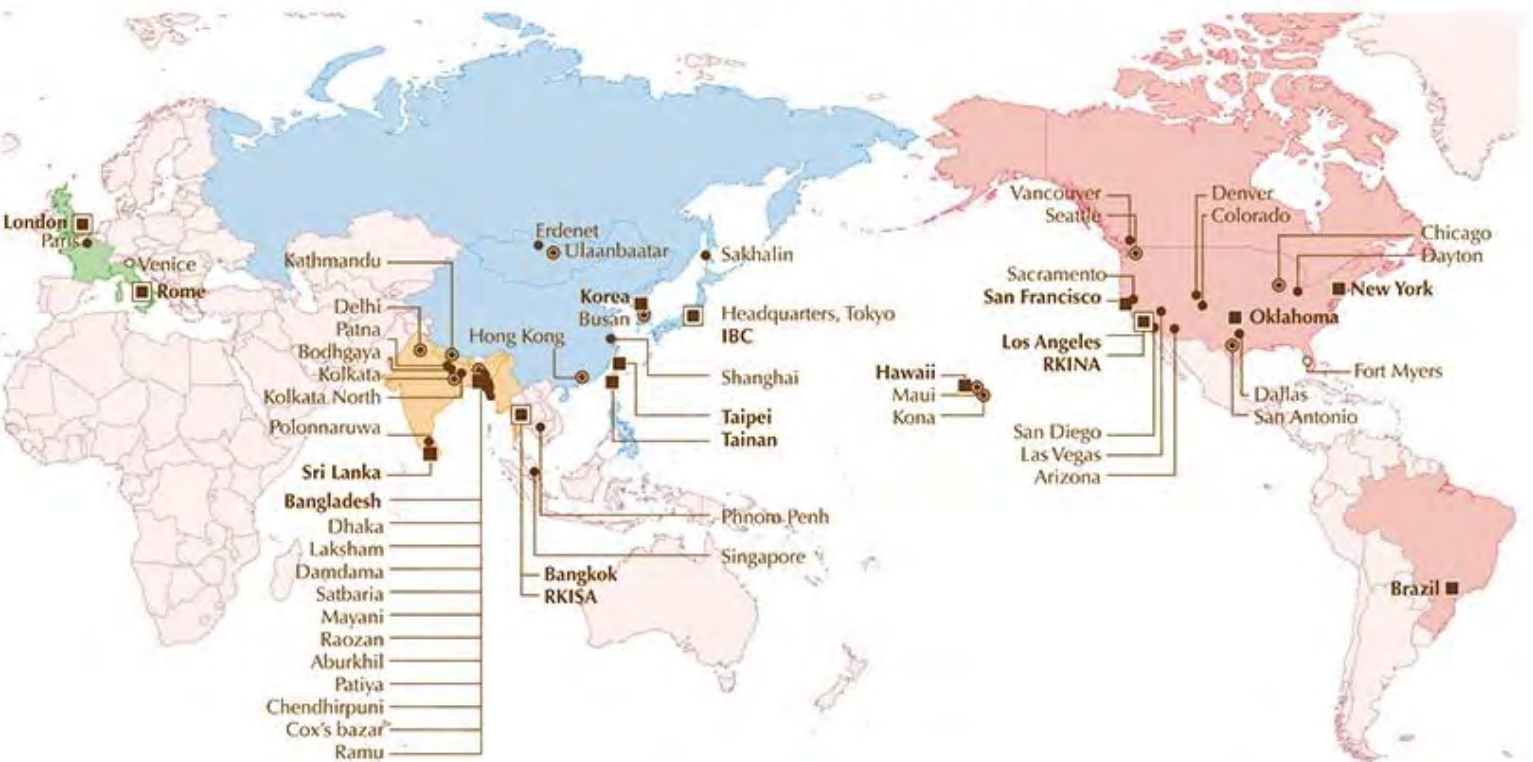


# Rissho Kosei-kai International

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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)