

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 209



Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

Living the Lotus Vol. 209 (2023.02)

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 Наганума Мёокоо 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 тууцгаая гэсэн хүсэл шингэсэн билээ. Бид энэхүү сэтгүүлээр дамжуулан өдөр тутамдаа хэрэгжүүлж болох бурханы сургаалыг дэлхийн өнцөг булан бүрт хүргэж байна.

Бусдын асуудлыг өөрийн асуудал МЭТ ҮЗЭХ

Рисшо Косей Кай, ерөнхийлөгч
Нивано Ничикоо



“Ихэрхүү бардам” болон “биеэ тоосон” занг анзаарах нь

Ихэнх хүнд “эрүүл урт наслахсан” гэсэн хүсэл байдаг гэж боддог. Гэвч бид бодит байдал дээр нас ахих тусам өтлөлт, өвчин, үхэл хагацалтай нүүр тулгарах болгонд сандарч, гашуудаж, сэтгэлээр унаж орхидог.

Хэяан он тооллын үед амьдарч байсан яруу найрагч Ариварано Нарихира (825–80) “хэзээ нэгэн цагт үхэлтэй нүүр тулна гэж сонсож байсан боловч өөр дээр ийм ойр ирнэ гэж санасангүй явлаа” гэж өөрийнхөө ихэрхүү бардам бодож явснаа харамсах лугаа бичсэн мөргийг олж уншлаа.

Өтлөх, өвдөх, үхэхийг хэн ч өөр дээрээ тусган авах дургүй. Үргэлж л бусдын асуудал мэт, өөрт тохиолдохгүй юм шиг бодох нь хүний төрөлх араншин ч байж магадгүй. Шагжамүни бурхан хүртэл нэгэнтээ: Залуу байхдаа настай хүнийг харахаар “би ч гэсэн өтлөх жамтай гэдгээ мэдсээр байж өтлөх нь надтай хамааралгүй”, өвчтэй хүнийг харахаараа “надад тохиолдохгүй” гэж бодож, хүн нас барж байгааг хараад мөн дээрх шиг шаналж, ичиж, дургүйцэж байсан гэж хэлсэн нь эртний сударт тэмдэглэгдэн үлдсэн байдаг.

Гэхдээ Шагжамүни бурхан дээрх бодол нь залуу нас, эрүүл мэнд, амь насыг хүртсэндээ талархалгүй “өөртөө хэт эрдсэн, биеэ тоосон зан”-аас болсон гэж дүгнэсэн байдаг. “Залуу нас”-аараа онгирч, “эрүүл мэнд”-дээ эрдэж, “амь нас байгаа”-г мэдээжийн зүйл мэт хүлээн аваад, түүнийхээ үнэ цэнийг ч мэдье гэж хичээхгүй, өтлөх өвдөх үхэх гурвыг үзэн яддаг. Гэвч энэ бодлоо буруу байсан гэдгийг анзаарч, “биеэ тоосон, ихэрхүү бардам” зангаа эргэн харж, дүгнэлт хийсэн дээрх үг нь “гурван ихэрхүү зан” хэмээх сургаал болж судар номонд тэмдэглэгдэн үлдсэн байдаг.

Зарим хүн “залуу байхдаа ирээдүйгээ хэт бодохгүй, бага зэрэг гэнэн байхад буруудахгүй” гэж хэлдэг ч энэ нь миний л амьдрал учраас өөрийн дураар өнгөрүүлж болно гэсэн үг биш. Бурхан сахиус, онгод савдаг түүнчлэн агуу их байгалиас хүртсэн хэмжээ хязгаартай амь нас тул түүний гайхамшиг, үнэ цэнийг нь эртхэн ухаарч, үргэлж өөрт оногдсон амьдралаа утга учир дүүрэн өнгөрүүлэхийн төлөө хичээх хэрэгтэй гэж Шагжамүни бурхан сургажээ.

Жинхэнэ эрүүл саруул амьдралыг туулахын тулд

Дээр дурдагдсан яруу найрагч Ариварано Нарихира гуай 55 насандаа өөд болсон гэдэг. Миний бие ижил насан дээр “55 нас бол ур ухаан жигдэрсэн нас” хэмээн хэлж байсан удаатай. Одоо бодоход тухайн үед эрүүл саруул өөртөө эрдэж “ихэрхүү бардам” зан гаргаж байж дээ гэж бодогдоно. Харин одоо бол гадуур гарахаар хувцаслахад хүртэл санаснаас илүү хугацаа зарцуулдаг болж, өтлөх гэдэг амаргүй юмаа гэж бодогдох үе цөөнгүй болсон. Мөн ууц нурууны өвдөлт хэдэн өдөр үргэлжлэхэд эрүүл саруул байхын жаргалыг яс махаараа ойлгодог. Үүсгэн байгуулагчийг бага багаар хөгширч байгааг хажуугаас нь хараад, “би ч гэсэн ингээд өтлөх байх даа” гэж өнгөц бодож байсан би, өөрөө нас ахиад ирэхээр өтлөх өвдөх үхэх гурвыг нухацтайгаар өөрийн асуудал болгон хүлээж авдаг болсон.

Туршлага хуримтлуулах тусам бид бүхэн бусдын сэтгэл, ялангуяа хүний зовлон шаналалыг сайн ойлгодог болдог гэлцдэг. Энэ нь хүн өсөж хөгжиж байгаа гэсэн үг бөгөөд би үүнийг гэгээрэлд ойртож байгаа хэрэг гэж хүлээн авдаг. Тиймээс амь насны утга учир, үнэ цэнийг эрт анзаарч мэдэх хэрэгтэй.

Багшийгаа өөд болохын өмнө эхэр татан уйлж буй Анандад “Ананд минь бүү уйл. Үүссэн бүхэн устдаг жамтай” гэж Шагжамүни бурхан хорвоогийн үнэнийг шийдэмгий хэлсэн гэдэг.

Гэхдээ амь насны тухай үнэнийг ойлгоход “төрсөн бүхэн үгүй болох жамтай, төөрсөн муур ч тэр, төгс гэгээрсэн Шагжамүни ч тэр ялгаагүй” (Зэн урсгалын багш Иккюү) гэх зэрэг чөлөөт сэтгэлгээний ишлэлүүд илүү хялбар байх магадлалтай. Амь насны утга учрыг ямарч аргаар суралцсан асуудлыг өөр дээрээ тусган авч, өдөр бүрийг талархал, баяр хөөртэй өнгөрүүлэх нь амьдрал урт богино байхаас үл хамаарч, эрүүлийг хүсэх бидний хувьд нэн чухал. Үүнийг л жинхэнэ эрүүл саруул амьдрал гэж хэлнэ гэдгийг Бурхан багшийн нирваан дүрийг олсон өдөр тохиох 2-р сардаа бүгдээрээ сайтар тунгаан бодоцгооё.

<Косей> 2022 оны 12 сарын дугаараас



Рисшо Косей Кай байгууллага (Зурагт ном)

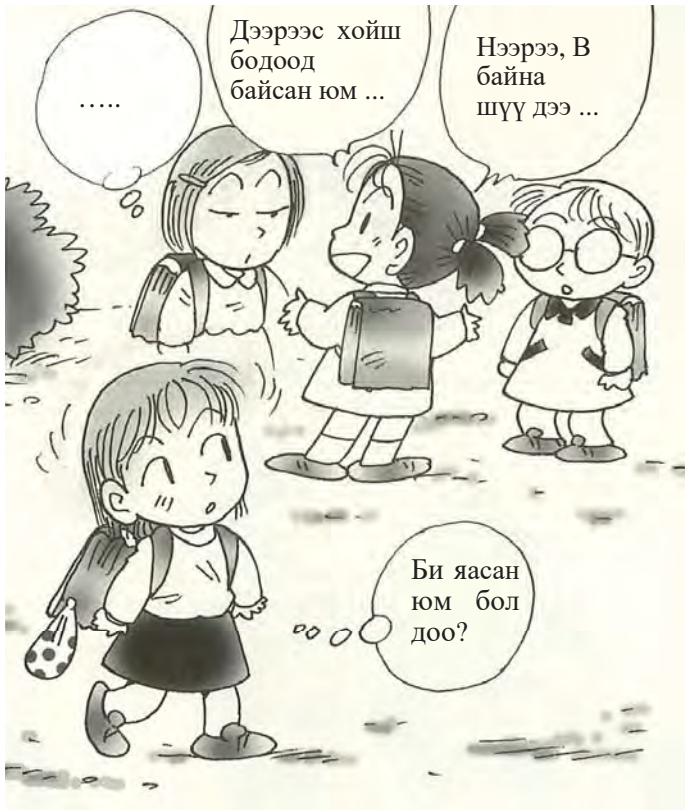
Шагжамүни бурхан багшийн амьдрал ба сургаал

Зөв үг хэрэглэх (Зөв үг)

Зөв үг хэрэглэж, зөв зүйлийн тухай ярих. Энэ бол “Зөв үг”-ийн тухай сургаал юм.

Бусдыг далдуур муулах, худлаа ярих, хоёр нүүр гаргах, бодлогогүй дэмий зүйл ярих зэрэг нь сайнгүй зүйл. Өөрийгөө бусдын байр сууринд тавьж, бусдыг бодсон зөв үгсээр харилцвал найз нөхөд ойртон дотносдог бол худал яривал холдон оддог.

Эргэн тойрныхонтойгоо эелдэг найрсаг, дотно үгсээр ярилцаж, харилцаагаа гүнзгийрүүлцгээе.



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



Зөв амьдрах (Зөв үйлдэл)



Зөв үйлдэл нь амьдралынхаа өдөр бүрийг ариун шударгаар, ёс журмыг баримтлан өнгөрүүлэхийг сургадаг.

Өглөө эртлэн босох, амлалтаа биелүүлэх, “Өглөөний мэнд”, “Яваад ирье” гэж цовоо дуугаар мэндчилэх, гэрийн даалгавар, хичээлийн бэлтгэл, дасгал сургуулилтаа ягштал хийх зэрэг мөн ариг гамтай байж хоолоо үлдээлгүй идэх, бусдад болон гэрийн ажилдаа туслах, бурхан тахилдаа мөргөх нь бүгд зөв үйлдэл юм.

Та бүхэн өдөр тутамдаа зөв үйлийг хийж байна уу? Өөрсдийн амьдралаа эргэн харж тунгаан бодъё.



Инээмсэглэл бол тэнгэрийн цэцэг

**РКК, удаах ерөнхийлөгч
Нивано Коошоо**

Уучлалт гуйх сэтгэл ба бурхан

Дөрвөн настай хүү маань улам л дүрсгүй болж, өдөр бүр гэр бүлийнхнийгээ нэг бол инээлгэж, нэг бол гайхшруулж, нэг бол сонирхол татаж, эсвэл барьц алдуулдаг байлаа.

Хүү маань дээрээ гурван эгчтэй айлын ганц хүү, би өөрөө ч дан охидууд дунд өссөн тул миний хувьд ч аав ээжийн маань хувьд ч анхны хүү болохоор тун ч ховор сонин хүн байлаа.

Жил бүр Хина хүүхэлдэй (Японд 3 сарын 3 нд охидын баяр болдог ба энэ баяраар охин хүүхэдтэй айлууд үндэсний чимэглэлтэй хүүхэлдэйг гаргаж тавьдаг уламжлалтай) гаргаж тавьдаг байсан манай гэрт анх удаа Мөрөг загасны чимэглэл (Япон улсад 5 сарын 5 нд хөвгүүдийн баяр болдог ба хүүтэй айл тухайн өдөр мөрөг загасны чимэглэлийг ил гаргаж өлгөдөг. Мөрөг загас нь урсгал сөрөн сэлдэг хүчтэй загас тул, хүч чадал, эр зоригийн бэлгэдэл болдог.) илгээмжээр ирэхэд гэр бүлээрээ хамтран угсарч байтал, баргийн юманд оролцдоггүй аав маань тун ч баяртай бидэнд тусалж билээ.

Өнгөрсөн жил хүү маань гурван настай байхад болсон нэг явдлын тухай ярья. Нэг орой судрын уншлага дууссаны дараа бурхан тахилаа цэвэрлэж байтал, хүү маань надад нэг зүйлийн талаар маш нухацтай ярьж гарлаа. Гэтэл ярианы агуулгад жаахан алдаа байсан тул аав маань “наадах чинь жаахан сонин л байна даа” гэж хэлэв. Гэтэл хүү маань тэр дороо “үгүй сонин биш, сонин гэж хэлсэн өвөө өөрөө тэнэг” гэж хэлээд уурлаж гарав.

Мэдээж аавын зөв байсан боловч олон хүний өмнө сонин гэж хэлүүлээд балчир ч гэлээ сэтгэл нь эмзэглэсэн байх. Гэнэт уурласан хүүг хараад эхлээд бүгдээрээ барьц алдаад инээж орхив. Гэтэл хүү маань бүр илүү уурлаж, “өвөө тэнэг! өвөө тэнэг!” гэж угсруулан хэлж гарав. Эмээ нь хамгийн түрүүн ам нээж, “яасан уур нь гардаггүй жаал вэ” гэхэд аав нь: “Өвөөгөөсөө уучлалт гуй”, үргэлжлүүлээд би: “Уучлаарай гэж хэлж чадна биз дээ” гэж хэлсэн ч огтхон ч тайвширсангүй. Тайвшрах нь битгий хэл шалан дээр тэрийж хэвтээд уурласаар байв. Эцэст нь дунд охин маань: “эгч нь хамт очъё, алив уучлалт гуйя” гэж хэлтэл, сэтгэл нь жаахан тайвширсан уу хэсэг дуугүй болсон боловч “чадахгүй!” гэж хэлчихээд хаашаа ч юм гүйгээд явчихав. Аав инээж байсан боловч нөхөр маань хүүгийнхээ өмнөөс уучлалт гуйв.

Бурхан тахилаа цэвэрлэж дуусаад, оройн хоолны цаг болов. Минчийтлээ улайсан царайтай хүү маань хаанаас ч юм гарч ирээд, албаар дуу чимээтэйхэн сандал дээрээ суув. Уур нь гараагүй л байгаа юм байх даа гэж бодож байтал, гэнэт хүү маань уйлчихав. Тэгээд уйлангаа “өвөө сая муухай юм хэлсэнд уучлаарай” гэж хэлэв. Аав ч “за зүгээрээ” гэж хариу хэлэв. Тэнд сууж байсан хүмүүс “уучлалт гуйж чаддаг сайн хүү шүү”, “мундаг” гэж бүгдээрээ л баярлав.

Тэгтэл хүү маань “ёххх” гэж нэг урт амьсгаа аваад, дотор нь уужирч, царай нь



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.

гэрэлтээд ирэв. Тэгээд хацар дээрх нулимсны ор нь арилаагүй хэвэндээ урьд урьдынхаасаа ч илүү баяр хөөртэй гэр бүлийнхэнтэйгээ оройн хоолоо хүртэж чадсан юм.

Ийм балчир хүүхдийн сэтгэл дотор нь хүртэл бурхан оршиж байдаг. Түүнчлэн өөрийнхөө бяцхан аминч үзлээ хаяад сэтгэлээсээ уучлалт гуйж болдог юм байна, тэгэхэд ингэж сайхан сэтгэл нь онгойж тайвширдаг юм байна гэдгийг хүү маань надад сургасан гэж боддог.

<Якүшин> 2010 оны 2-р сарын дугаараас



Олон улсын хэлтсийн даргын булан



Хоёр ширхэг эмний ач тус

Акагава Кэйичи

Энэ сарын айлдварт “амьд явахын гайхамшиг”-ийг “үл тоон бардамнах” тухай сэдвийг хөндөж, эрүүл энх байхын үнэ цэн, өдөр бүрийг баяр талархалтай өнгөрүүлэхийн чухлыг бидэнд заалаа.

Хувийн асуудлаа ярьж байгааг минь уучлаарай, гэхдээ өнгөрсөн жил биеийн эрч хүчиндээ хэт эрдэн ачаалалтай ажилласан тул эрүүл мэндийн тал дээр анхааруулгын улаан дохио ассан юм. Эмнэлгийн ээлжит үзлэгээр цусны даралт өндөр гэж оношлогдон, тогтмол даралтны эм уух болж мөн ажлын хэт ачааллаа үл хайхран 3 жилийн дараах гадны томилолтоор зориглон явсан тул ходоод гэдэс урт хугацааны турш хямарсан байлаа. Коронагийн вакцины 4 дэх тунг тариулсаны дараа биеийн дархлаа сулармагц тууралт гардаг харшилтай болж, байнгын харшлын эсрэг эм уудаг болсон.

Өглөө бүр уудаг будааны ширхэг шиг 2 ширхэг эм өдөр тутмын амьдралыг маань сахин хамгаалдаг болжээ. Эгэл жирийн өдөр хоногийг ийнхүү анагаах ухааны ололтын ачаар эрүүл энх өнгөрөөн буйгаа эргэцүүлэн бодож, дахин амьдралын үнэ цэн гайхамшгийг “өөрийн асуудал” болгон хүлээн авч байна. Ингэж 50 насныхаа өдөр бүрийг төсөөлж ч байгаагүйгээр суралцан өнгөрөөж байна.

Цаашдаа ч гэсэн ерөнхийлөгчийн сургасан “Жинхэнэ эрүүл амьдрал”-ын тухай илүү гүн тунгаан бодож, зорьж амьдрах болно.

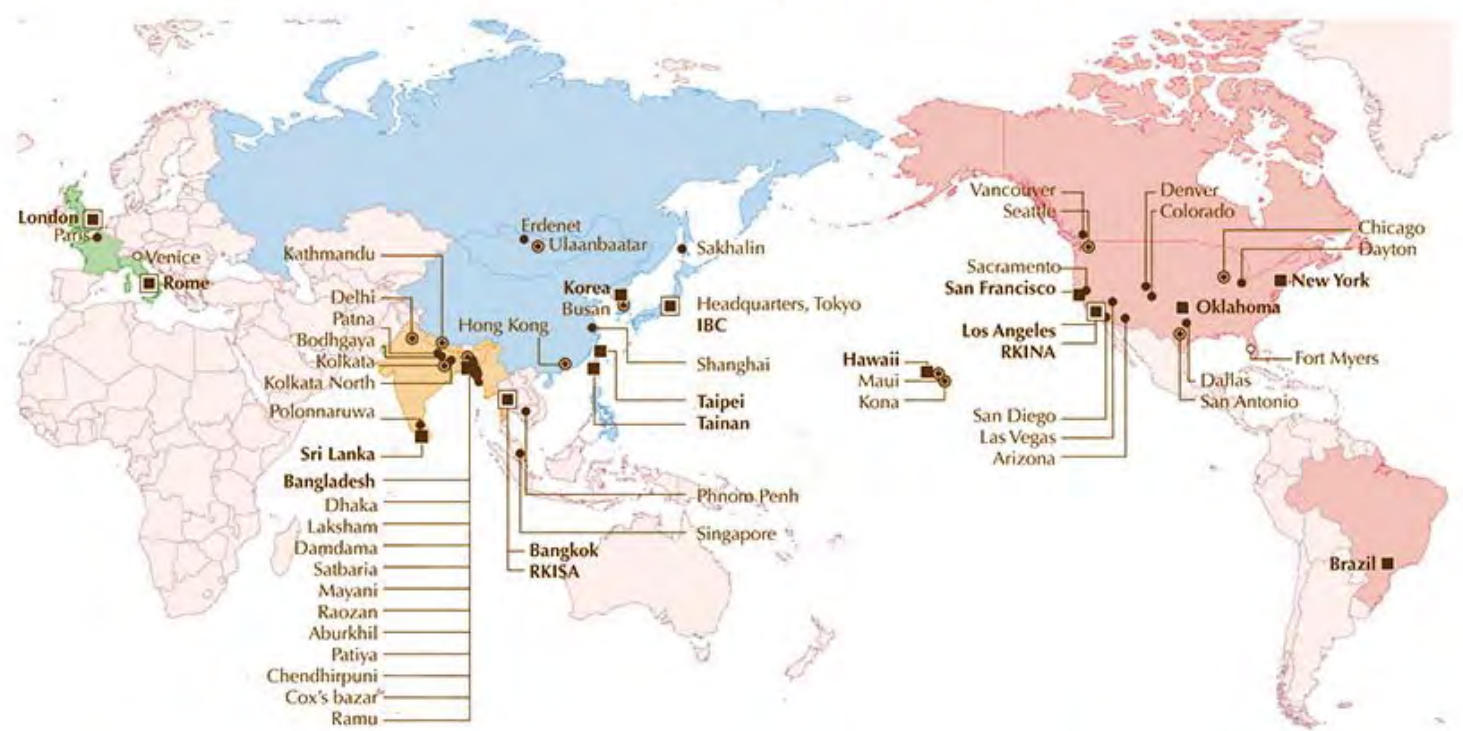


Rissho Kosei-kai International

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