

# Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2023  
VOL. 210



## Living the Lotus Vol. 210 (2023.03)

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 байгуульа 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 туулцагаяа гэсэн хүсэл шингэсэн билээ. Бид энэхүү сэтгүүлээр дамжуулан өдөр тутамдаа хэрэгжүүлж болох бурханы сургаалыг дэлхийн өнцөг булан бүрт хүргэж байна.*

## Бие сэтгэл хоорондоо гүнзгий холбоотой

Рисшо Косей Кай, ерөнхийлөгч  
Нивано Ничикоо



### Эрүүл мэнд, эрч хүч нь “сэтгэл”-ээс эхлэлтэй

Энэ хэдэн жилд гадуур гарах бололцоо багасч, гэртээ өнгөрүүлэх цаг нэмэгдсэнээр хөдөлгөөний дутагдалд орсон гэх хүн багагүй байгаа гэж бодож байна. Бага алхахаар хөлний булчигнууд сулардаг учраас, жаахан алхахад дорхноо ядарч, улам бүр гадагшаа гарах дургүй болдог талтай.

Булчингийн талаар дурдахад, булчингийн масс ихтэй хүн урт насладаг гэсэн судалгаа байдаг. Энэ судалгаа булчин болон дархлаа, цусан дахь сахарын хэмжээ хоорондын холбоон дээр үндэслэж гаргасан гэх бөгөөд нас ахихын хирээр булчингийн хүч сулардаг гэдгийг би ч биеэрээ мэдэрч байгаа учраас зуны хэт халуун үеийг эс тооцвол эрүүл мэндийнхээ төлөө өдөрт нэг цаг алхахыг одоо ч гэсэн үргэлжлүүлсээр байгаа. Гэхдээ эрүүл мэндээ хадгалахын тулд орхигдуулж болохгүй зүйл нь зөвхөн “биеийн булчин”-г хөгжүүлэх биш гэж бодож байна.

Бие, сэтгэл хоорондоо салшгүй холбоотой бөгөөд сэтгэхүйн үйл ажиллагаа биед нөлөөлдөг тул “сэтгэлийн булчин”-даа ч өдөр бүр ачаалал, сэдээлт өгч, үргэлж идэвхтэй ажиллагаатай байлгаж, бие сэтгэлээ амархан сульдаж, өвчилдөггүй болгож хөгжүүлэх нь үргэлж эрч хүчтэй байхад чухал нөлөөтэй.

Эртнээс хүндэлж биширч ирсэн Ясүока Масахиро багштан ч гэсэн эрүүл бус байдал болон хурдан хөгшрөлтийн шалтгаан нь бие махбодиос илүүтэй сэтгэл санаанд байдаг гэж хэлсэн байдаг.

Ялангуяа зөвхөн өөрийнхөө, өдөр тутмын жижиг сажиг асуудлаа хэт анхаарч, бусдыг гэх сэтгэлгүй байх юм бол өсөн хөгжих баяр баясал болон сэтгэл хөдлөлийг мэдрэх нь багасч, сэргэлэн цовоо байдлаа алдаж, энэ нь эргээд бие махбодид нөлөө үзүүлдэг гэлцдэг.

## “Эрүүл байх гурван зарчим”

Хамгийн эхэнд “сэтгэлдээ үргэлж баяр хөөрийн бурханыг тээх” гэж дурджээ. Баяр хөөрийн бурхан гэдгийн бурхан нь бидний гүнд байдаг сэтгэлийг хэлж байгаа юм. Өөрөөр хэлбэл үргэлж сэтгэлийнхээ гүнд баяр хөөрийг тээх гэсэн үг юм. Энэ нь амьдралд тохиолдох үйл явдал бүрийг бурханы надад зориулсан айлдвар гэсэн сэтгэлээр хүлээн авахыг хэлэх болов уу. Заримдаа хүлээж авахад бэрх, хэцүү зүйл тохиолдоход “бурхан багш надад юуг ойлгуулах гэж байгаа юм болоо” гэж өөрт тохиолдсон зүйлийг өөдрөгөөр харахыг хичээх үед, тэр бэрхшээлийн цаана байгаа авралын гэрэл харагдаж, бидний сэтгэлийг өнгөлж, хөгжүүлдэг.

“Сэтгэлийн булчин”-г хөгжүүлэх хоёр дахь зарчим бол “сэтгэлдээ үргэлж талархалыг тээх” гэж хэлжээ. “Талархалын сэтгэл” нь баярлалаа гэж хэлэх төдийд бидэнд үргэлж шинэхэн баяр хөөрийг мэдрүүлж байдаг.

Гуравдугаарт “үргэлж хүний нүднээс далд буян хураах” юм. Энэ нь зөвхөн хүнд мэдэгдэлгүй сайн үйлийг хийхээр хязгаарлагдахгүй. Уулзан учрах хүн бүрд санаа тавьж, нөгөө хүндээ аз жаргал, сайн сайхныг ерөөн “өөрөөсөө урьтаж бусдын сайн сайхны төлөө” гэдгийг хэрэгжүүлэхийг хичээх нь ч үүнд багтана гэж бодож байна. Сэтгэл оюунаа ийм болгож чадвал бие ч гэсэн эрүүл саруул болно гэсэн утгаараа Ясүока багштан эдгээрийг “эрүүл байх гурван зарчим” гэж нэрлэжээ. Бидний байр сууринаас аваад үзвэл энэ гурван сэтгэлийг эзэмшсэн хүнийг бодьсадва гэж дуудвал зохилтой.

Дашрамд дурдахад миний бие эрүүл мэндэд сонирхолтой болсон нь 1960 онд Кандад байдаг хуучин номын дэлгүүрээс олсон “Нишигийн эрүүл мэндийн аргууд” номтой холбоотой. Тухайн жил миний бие үүсгэн байгуулагчаас “дараагийн ерөнхийлөгч” болно гэж үүрэг хүлээн авсан билээ. Одоо бодоход дөнгөж 22 настай байсан миний хувьд уг мэдээг сонсоод сэтгэл их түгшсэн. Тэрхүү сэтгэлийн зовнилоо дарахын тулд бие махбодио эрүүл байлгахыг хичээсэн нь бие сэтгэлийн тэнцвэрээ хадгалахыг оролдсон байгалийн үйлдэл байсан байж ч магадгүй.

Тийнхүү түгшиж байсан миний бие энэ сард бурханы ивээлээр 85 настай золгож, РКК байгууллага 85 жилийн ойгоо угтаж байна. Бид одоо ч корона гэсэн урт хонгилоос хараахан гарч чадаагүй байгаа ч эхлээд ойрын хүмүүстээ сэтгэл оюуныг эрүүл саруул байлгах арга ч гэж хэлж болох гайхалтай сургаал номын ач холбогдлыг дамжуулж, хамтдаа эрүүл саруул, эрч хүчтэй гэр бүл, нийгмийг бүтээцгээе.

<Косей> 2023 оны 3 сарын дугаараас



# Рисшо Косей Кай байгууллага (Зурагт ном)

## Шагжамүни бурхан багшийн амьдрал ба сургаал

### Эх дэлхий, хүн төрөлхтний төлөө (Зөв амьдрал)

“Зөв амьдрал”-ын сургаал нь хоол хүнс, хувцас хунар, амьдрах орон гэр зэрэг амьдралын хэрэгцээний зүйлсээ зөв аргаар олж авахыг сургадаг. Өөрөөр хэлбэл, бурхан багшийн сургаалын дагуу зөв амьдралаар амьдрах тухай юм. Мөн бид ажил хөдөлмөр эрхэлж байхдаа ч тухайн ажлаараа дамжуулж “эх дэлхийн төлөө бас хүний төлөө” юу хийж бүтээж болохыг тунгаан бодож ажиллах нь чухал.

Оюутан, сурагчид гэртээ сургууль дээрээ, насанд хүрэгчид ажлын байран дээрээ тус бүр ёс журамтай зөв амьдрахыг санаж хичээцгээе.



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

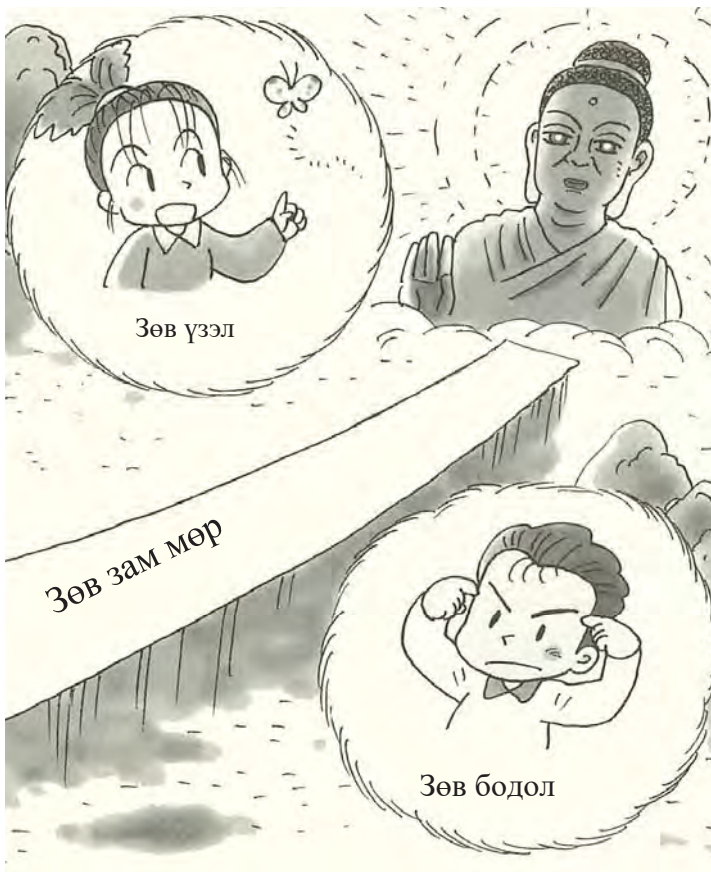


## Зөв үйлийг давтан хийх нь (Зөв зүтгэл)

Зөв замаар урагшлахын төлөө хичээн чармайх нь “зөв зүтгэл”-ийн тухай сургаал юм.

Зөв зам мөр гэдэг нь өмнө тайлбарласанчлан зөв үзэл, зөв бодол, зөв хэл яриа, зөв үйл, зөв амьдрал болно. Хичээл зүтгэл нь сайн үйлийг чин зүрхнээсээ давтан хийж, шаргуугаар үргэлжлүүлсээр байх гэсэн утгатай.

Иймээс яарч сандралгүй, бууж өгөлгүй, замаасаа хазайлгүйгээр хичээн зүтгэх нь чухал юм.



# Инээмсэглэл бол тэнгэрийн цэцэг

РКК, удаах ерөнхийлөгч  
Нивано Коошоо

## Хэн нь хамгийн хөөрхөн бэ?

Хүү маань төрөөд хэдхэн сар болж байсан нэгэн өдөр, живхийг нь сольж байтал бага охин маань дэргэд ирээд, жаахан дүүгээ өхөөрдөн эрхлүүлэнгээ надад ингэж хэлэв. “Нярай хүүхэд хөөрхөн юмаа, яагаад ийм эгдүүтэй байдаг байнаа? Танд бяцхан маамуу хамгийн хөөрхөн нь тиймээ?”

Саяхныг хүртэл хамгийн жаахан нь байсан гурван настай охины маань энэ үг надад ихийг бодогдуулав. Нялх хүүгээ унтуулсан чигтээ, бага охиноо өвөр дээрээ суулгаад, “Энэ бол чи бид хоёрын нууц шүү, чи миний хувьд хамгийн хөөрхөн нь, яагаад ийм эгдүүтэй байдаг байнаа” гээд тэврэв. Тэгтэл бага охин маань царай нь гэрэлтээд, санаа нь амарсан янзтай эрэгтэй дүүгээ өхөөрдөж гарав.

Тэр явдлаас долоо хоногийн дараах нэг өдөр, бага охин маань дахиад нөгөө асуултаа хоёр эгчийнхээ дэргэд асуулаа. “Хүүхдүүд дотроос хэн нь хамгийн хөөрхөн бэ?”

Эцэг эхийн хувьд аль ч хүүхэд нь хөөрхөн байдаг, мөн хүүхэд бүр өөрийн гэсэн онцлог хөөрхөн чанартай байдаг. Гэхдээ жаахан охиндоо үүнийг үгээр тайлбарлаж ойлгуулна гэдэг үнэхээр амаргүй. Тийм болохоор том охин дээрээ ч дунд охин дээрээ ч үгээр хэлэхээс илүүтэй, хоёулхнаа байх үедээ “хөөрхөн шүү” гэж хэлээд тэвэрч өсгөсөн юм.

Тийм байтал хэргээр бүх хүний өмнө асууна чинээ санасангүй. Гэхдээ бага охиныхоо сэтгэлийг нь ойлгож байсан ч юу гэж хариулдаг юм билээ гэж бодож байтал, дунд охин маань “бүгдээрээ ижилхэн хөөрхөн тээ” гэж хэлж надад тусламж үзүүлэв. Санаа амарч, тэгэлгүй яахав, бүгдээрээ ижилхэн хөөрхөн гэхэд бага охин маань “тийм л дээ, гэхдээ хэн нь хамгийн хөөрхөн бэ гэвэл та хэнийг гэх үү?” гэж шалгаасаар байлаа.

Дүүг нь хөөрхөн гээд хэлчихээр эгч нар нь ч гэлээ 1, 3-р ангийн жаахан хүүхдүүд гомдчихгүй байгаадаа гэж бодсон боловч, яг одоо асуулт асууж байгаа бага охиныхоо сэтгэлийг чухалчилья гэж бодоод “за байз, зөвхөн ганц хүнийг л нэрлэ гэвэл чи хамгийн хөөрхөн юм уу” гэж хариулав.

Хүссэн хариултаа авсан бага охин маань их л баяртай байлаа. Харин эгч нар нь инээгээд биднийг харж зогсов. Гэхдээ л бяцхан дүүгийнхээ бодлыг няцаалгүй байгаагаар нь хүлээж авсан учраас, дутуу дулимаг ээж намайг асуудлаас аврав. Хоёр том охин луугаа сэмээрхэн харж, дуу гаргалгүй “баярлалаа” гэж хэлэв.

Тэр явдлаас хэсэг хугацааны дараа бага охиноо цэцэрлэгт нь хүргэж өгөх зам зуурт охин маань надаас “манай найзын гэрт бурханы гүнгэрваа байдаггүй юм байна лээ, яагаад юм болоо?” гэж асуув. Хүүхдийн гэнэн шулуун асуултанд тулгамдаж, “харин ээ яагаад юм болоо?” гэж хэлээд, юу гэж хариулдаг юм билээ гэж бодонгоо хэсэг алхав.

Гэтэл охин маань “бурханы хамгаалалд багтсан хэрнээ яахаараа байдаггүй байнаа”



## 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.

гэж хэлэх нь тэр. Гуравхан настай охиныгоо ингэж хэлнэ чинээ санаагүй тул, гайхаж сандраад “нээрээ тийм шүү, бурханы хамгаалалд байгаа хэрнээ яагаад гүнгэрваагүй байдаг байнаа” гэж арай хийн хэлэв.

Хэдийгээр би төгс сайн ээж биш боловч, аль ч хүүхдээ хайраар дутаахгүй юмсан, хайрыг мэдэрч өсөөсэй гэж хичээсээр ирсэн. Гэхдээ бурханы хамгаалалд багтсан бол санаа зовох зүйлгүй юм байна. Бага охин маань надад үүнийг ойлгуулж өгсөн шиг санагдав.

<Якүшин> 2010 оны 3-р сарын дугаараас

## Олон улсын хэлтсийн даргын булан



### Бие сэтгэлийн зохицол нь эрүүл байхын эх үндэс

Акагава Кэйичи

Энэ сард ч бас “Living the Lotus” сэтгүүлийг уншиж байгаад баярлалаа. Японд үргэлжилсээр байгаа эдгээр хүйтэн өдрүүдэд та бүхний бие лагшин ямархуу байна даа?

Ерөнхийлөгч энэ сарын айлдвартаа “Эрүүл мэнд, эрч хүч [сэтгэл]-ээс эхлэлтэй” гэсэн сэдвээр Ясуока Масахиро багшийн дэвшүүлэн гаргасан “эрүүл мэндийн гурван зарчим”-ыг жишээ болгон, сэтгэл зүрхээ хэрхэн баяр талархал, сэтгэл ханамжаар дүүргэх тухай өгүүллээ.

Айлдварт өгүүлсэнчлэн бие, сэтгэл бол хоорондоо салшгүй холбоотой учраас сэтгэл санааны байдал бие махбодид нь хэрхэн нөлөөлж байгааг хүн болгон өдөр тутамдаа мэдэрдэг гэж бодож байна.

Мөн ерөнхийлөгч РКК байгууллагын 2 дахь ерөнхийлөгчөөр сонгогдсон үеэ дурссан байна. Тэрээр сонгогдсоныхоо дараа эрүүл мэндийн зөв дадлуудыг хэрэгжүүлж эхэлсэн бөгөөд энэ нь ерөнхийлөгчийн суудлыг залгамжласантай холбоотой үүссэн сэтгэлийн зовинолоо даван туулахын төлөө өөрийн мэдрэмжээрээ хийсэн үйлдэл байсан гэдгийг эргэн дурссан байна. Миний хувьд ч энэ яриагаар дамжуулж Нивано багшийнхаа энгийн нэг талыг нь олж харлаа.

Би ч мөн адил бие сэтгэлийн эрүүл мэндээ хамгаалахын төлөө өдөр бүр янз бүрийн зүйлийг туршсаар байна. Амралтын өдрүүдэд өглөөний алхалт хийнгээ хог түүж байгаа нь үүний нэгэн жишээ бөгөөд байнгын сэтгэлийн түгшүүртэй байдаг хүн болохоор энэ завшааныг далимдуулаад ямар нэг шинэ зүйлд өөрийгөө сорьё гэж бодож байна.



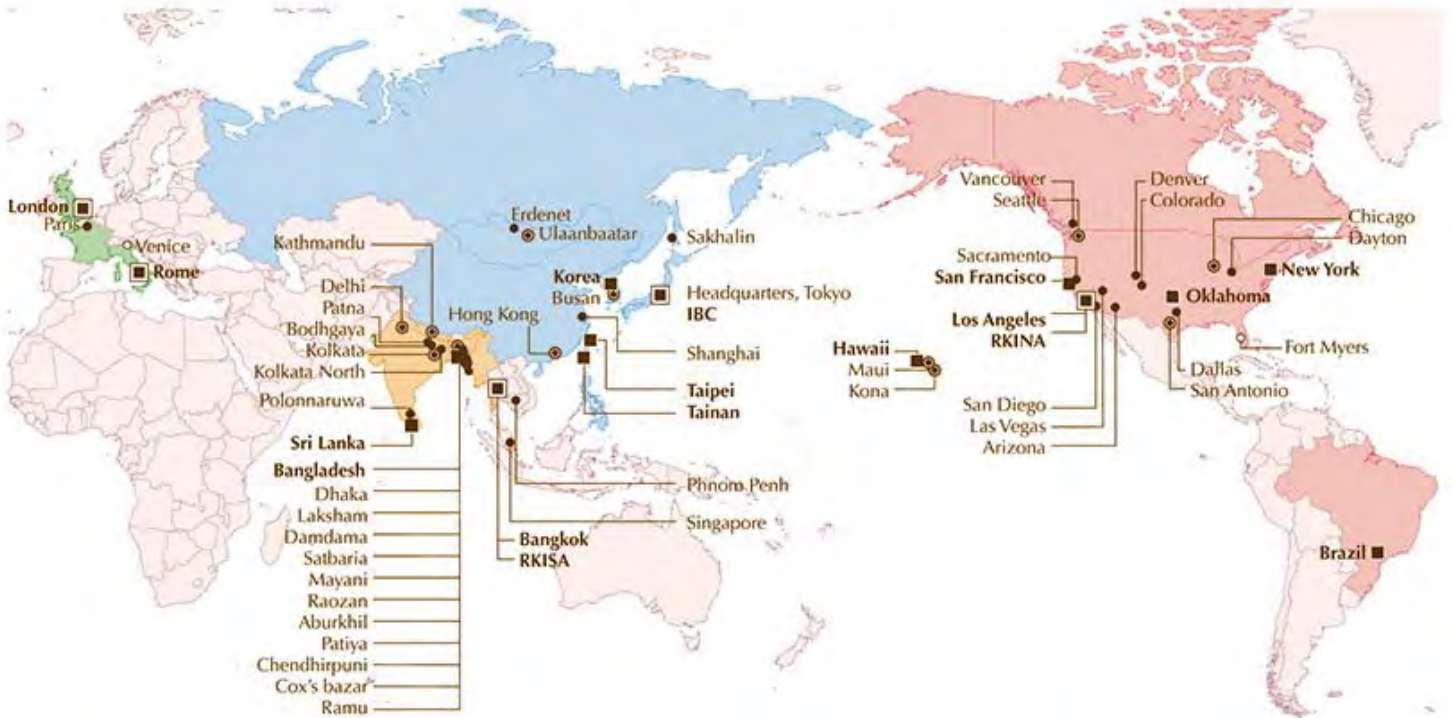


# Rissho Kosei-kai International

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