

# Living the Lotus 5

*Buddhism in Everyday Life*

2023  
VOL. 212



## Living the Lotus Vol. 212 (2023.05)

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 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 түүгээх 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.*

## Өөртөө санаа тавих нь

Рисшо Косей Кай, ерөнхийлөгч  
Нивано Ничикоо



### Сэтгэл өвдөхөд хялбар болсон цаг үе

Өрнө дорно гэлтгүй хүмүүс эртнээс “өөртөө хатуу, бусдад зөөлөн” гэсэн зарчмыг ёс суртахууны хэм хэмжээ болгож ирсэн шиг санагдана. Гэхдээ сүүлийн үед “бусдад зөөлөн, өөртөө ч зөөлөн” гэсэн хандлага хэрэгтэй гэж яригдах болсон. Учир нь сэтгэлийн шарх тээн шаналж байгаа хүмүүс өмнөхөөсөө хамаагүй ихэссэн болохоор.

Интернэтийн ертөнцөд нэрээ нууцлан мэдээлэл оруулснаар бусдын нэр хүндийг гутаан доромжилж, улмаар амиа хорлох хэмжээнд хүртэл хүнийг шахаанд оруулж, ямарч баримтгүй худал зүйлээр удаа дараа гүтгэж, шархлуулж гомдоодог хүн багагүй болсон. Орчин цагт өөрийн сэтгэл санаагаа хамгаалахын тулд өөртөө итгэх итгэлээ хэтрээд байна уу гэх хэмжээнд байлгахад гэмгүй гэж хэлэх судлаач ч байдаг. Цаг үе маань тэр хэмжээнд сэтгэл өвдөхөд хялбар болсон гэсэн үг юм.

Гэсэн хэдий ч бага насны хүүхдийн хүчирхийллийн тухай мэдээ болон хүнийг гомдоож эмзэглүүлдэг дээрэлхэлт, төрөл бүрийн дарамт хүчирхийлэлтэй холбоотой асуудлууд огт буурахгүй байна. Эдгээр асуудлууд нь хохирогчдын сэтгэлд олон тооны гүн шархыг үлдээдэг ба улмаар тэрхүү сэтгэлийн шархнаасаа болж өөрийгөө өвтгөж гэмтээх, өөрийгөө үзэн ядах хүн ч байдаг гэсэн судалгаа бий. Энэ утгаараа “өөртөө зөөлөн хандах” гэсэн хандлага ялангуяа өнөө цагт хамгийн их хэрэгцээтэй ч байж магадгүй.

Цаг үеийн хэрэгцээнээс үүдэлтэй гэх үү сүүлийн жилүүдэд алдаа, дутагдал гаргасан ч өөрийгөө буруутгалгүй өөртөө санаа тавих хэлбэрээр асуудалтай нүүр тулах - сэлф компашн (self-compassion:бусдад санаа тавих лугаа өөртөө санаа тавьж, өөрийгөө хайрлах) гэсэн ойлголт олны анхаарлыг татах болсон гэнэ. Сэтгэл санааны эрүүл мэндийг дээшлүүлэх зорилготой сэтгэл судлалын тус ойлголт нь бурханы сургаалаас гаралтай гэх нь ч бий.

Өөрийгөө хүндэлж, нөхцөл байдлыг байгаа чигт нь хүлээж авах гэсэн бурханы сургаалын үндэс нь сэтгэл санааг эрүүл байлгаж хамгаалдаг гэсэн үг юм.

## Өөрийгөө эрүүл саруул, эрч хүчтэй болгосноор

Өөрийгөө хайрлах, өөртөө санаа тавих гэдэг нь ямар нэг алдаа гаргасан үедээ тухайн асуудлыг сөргөөр харалгүй, “хэнд ч тохиолдож болох л асуудал” гэж уужмаар хандаж, “энэ туршлага надад үнэтэй сургамж боллоо” гэх зэргээр өөдрөгөөр хүлээн авснаар өөрийгөө буруутгах сэтгэлдээ дийлдэхгүй байхын төлөө юм. Аливаа асуудлын сайн мууг дүгнэх өнцөгөөсөө түр холдоход, асуудалд тайвнаар хандаж чадахаас гадна тухайн асуудлын сайн талыг ч анзаарч чадвал сэтгэл санаа хөнгөрч амгалан болох учиртай.

Зарим хүн “өөртөө санаа тавих” гэсэн үг нь өөрийгөө эрхлүүлэх гэсэн утгатай сонсогдож байна, өөрийгөө сахилга баттай байлгахыг сургадаг бурханы сургаалтай таарахгүй байна гэж бодож магадгүй. Гэхдээ өөртөө санаа тавих гэдэг нь эцсийн дүндээ өөртэйгөө тайвнаар нүүр тулж, дахин давтагдашгүй жинхэнэ өөрийгөө олж, сэтгэлээ тогтоон барьснаар энэ нь бидний хойшдын замналтай ч холбогддог. Энэ утгаараа бид бүхэн өдөр дутамдаа сэтгэлээ эрүүл байлгах аргыг хэрэгжүүлж байна гэж хэлж болно.

Хамгийн чухал нь өөртөө санаа тавьж, өөрийгөө хайрласнаар гуниг харуусал үргэж, “би” өөрөө эрүүл саруул, эрч хүчтэй болдог. Хүн бүрийн зүрх сэтгэлд гуниг гутрал байхгүй болчихвол гэр бүл, нийгэм гэгээлэг, эрүүл болох бөгөөд өөртөө зөөлөн ханддаг хүн бусдад ч санаа тавьж чаддаг гэсэн судалгааны дүгнэлт ч байдаг.

“Тэгсэн ч гэсэн өөрийгөө эрч хүчтэй, сэргэлэн цовоо болгох учраа олохгүй байна” хэмээн эргэлзэх хүн байвал “Том Сойерын адал явдал” номын зохиогч Марк Твен нь “өөрийгөө эрч хүчтэй болгох, сэтгэл сэргээх шалгарсан арга бол өөр хэн нэгэнд эрч хүч өгөх явдал” гэж хэлсэн байдаг. Бодол болж шаналж байсан хүн бусдын асуудлыг сонсож, ойлгохыг хичээхэд нэг мэдэхэд өөрийнхөө асуудлаа мартсан байсан гэх яриа манай сүсэгтнүүдээс ч их сонсогддог. Бусдын төлөөх үйл нь эргээд өөрт үр ашгаа өгдөг бөгөөд өөрөө аз жаргалыг олсон хүн бусдын төлөө үйл хийхгүй байж чаддаггүй.

Ийнхүү сэтгэл санаа нь тогтож, аврагдсан хүмүүс бүгд эрүүл саруул, сэргэлэн цовоо болдог. Эрүүл саруул, сэргэлэн цовоо хүн олон болох нь аз жаргалтай нийгэм бүрэлдэн тогтох үндэс болно. Тийм учраас бид бүхний эргэн тойронд аврал хүсч буй хүн, эсвэл сүнс оюунаа хөгжүүлэхийг хүсч байгаа хүн олон байх тусам, эхлээд “өөрийгөө” өөдрөг, сэргэлэн цовоо болгож, бусдад санаа тавих хүрээгээ тэлэх нь чухал юм.

<Косей> 2023 оны 5 сарын дугаараас



# Рисшо Косей Кай байгууллага (Зурагт ном)

## Шагжамүни бурхан багшийн амьдрал ба сургаал

### Бусдад туслах нь (Өглөгийн барамид)

Бурханы сургаалд хутагтын найман зам мөрийн хамт Зургаан барамид буюу өглөгийн, шагшаабад, тэвчээрийн, хичээнгүйн, бясалгалын, билиг оюуны барамид гэсэн аз жаргалд хөтлөх зургаан хандлагын талаар номлодог.

Товчхондоо зургаан барамид гэдэг нь хорвоо дэлхий, хүний төлөө амьдрахын зэрэгцээ өөрөө ч мөн өсч хөгжих тухай сургаал юм. Өөрөөр хэлбэл зөвхөн ганцаараа бус эргэн тойрны хүмүүсээ ч ертөнцийн аз жаргалд хөтлөн амьдрах бодьсадвагийн сургаалыг хэлдэг.

Зургаан барамидын хамгийн эхнийх нь өглөгийн барамид бөгөөд бусдад хэрэгтэй зүйлийг сэтгэл харамгүй өгөх үйл юм. Үүнд, бусдад эд зүйлс, мөнгө, бие махбодиор туслахаас гадна зөв сургаалыг дамжуулах, тэдний сэтгэлийн түгшүүрийг арилгаж өгөх зэрэг орно.

Дэлхийн байгаль орчныг хамгаалах хөдөлгөөнд халаасны мөнгөө хандивлах, галт тэргэнд бусдад суудлаа тавьж өгөх, ээждээ туслах зэрэг нь ч бас гайхалтай сайхан тус билээ. Мөн, гэр бүл найз нөхдөдөө ээлдэг үгсийг харамгүй хэлж, инээмсэглэн харилцах ч өглөгийн нэг хэлбэр тул өөрийн чадах зүйлээ бусдад сэтгэлээсээ хийж өгцгөөе.



#### ☀ Бяцхан мэдлэг

Өглөг өргөхийн хамгийн чухал нь “өгч буй хүн, өглөгийг хүлээн авч буй хүн болон өгсөн өглөг бүгд цэвэр ариун сэтгэлтэй байх” явдал юм. Өглөг өгч буй хүн бардам байж болохгүй шиг авч буй хүн дорой байх шаардлагагүй билээ.

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



### Дүрмийг баримтлах (Шагшаабадын барамид)



Бурханы сургаалыг сахиж, амлалтаа биелүүлж, дүрмийг даган мөрдөхийн хамтаар өөрийгөө хөгжүүлэхийг эрмэлзэх тухай сургаалыг шагшаабад буюу сахилын барамид гэдэг.

Спорт ч гэсэн дүрэм журмыг баримтлан тоглодог учраас хөгжилтэй байдаг. Мөн замын хөдөлгөөний дүрмийг мөрдвөл мөргүүлчих вий гэж сэтгэл зовнилгүйгээр санаа амар зам хөндлөн гарч болно. Үүн шиг нийтээрээ аз жаргалтай байхын тулд тогтсон журмыг чанд баримтлах нь чухал юм.

Гэр бүл, найз нөхдийнхөө хүрээнд зөв дүрмийг тогтоож, дагаж мөрдөөд үзээрэй.

**Бяцхан мэдлэг**

Шагшаабад барамид нь [Сахилыг сахих] гэсэн утгатай бөгөөд бурханы шавь нарын үндсэн үйл юм. Буддын шашны сахил нь Рисшо Косей кай байгууллагын гишүүд шиг энгийн буддистуудад зориулсан мөн лам нарт зориулсан зэрэг олон янз байдаг.



# Инээмсэглэл бол тэнгэрийн цэцэг

РКК, удаах ерөнхийлөгч  
Нивано Коошоо

## Аз жаргалын үр

“Автобусны буудлын урд байдаг номын дэлгүүр орчоод ирвэл болох уу?” нэг өдөр том охин маань надаас ингэж асуулаа. Манайх саяхнаас “гамшигт өртсөн хүмүүст хандивлах гэсэн юм” гэсэн хүүхдийнхээ үгнээс улбаалаад хүүхдүүддээ халаасны мөнгө өгч эхэлсэн юм.

Багахан хэмжээний мөнгө боловч мөнгөө <дуртай зүйлдээ хэрэглэх>, <хүний төлөө хэрэглэх>, <ирээдүйн төлөө хэрэглэх> гэж гурав хувааж хадгалдаг байв. Дуртай зүйлдээ хэрэглэх мөнгө нь жаахан цугларсан тул том охин маань эртнээс авахыг хүсч байсан “гуравдугаар ангийн сурагч” сэтгүүлийг худалдан авахаар ганцаараа явах гэхээр жаахан зүрхшээгээд, саяхан нэгдүгээр ангид орсон дүү охиноо дагуулаад, хамтдаа автобусанд суугаад номын дэлгүүр явмаар байна гэв.

Ууган охин маань цуглуулсан таван зуун иенээ түрүүвчиндээ хийгээд, дүү нь “би ч гэсэн мөнгөө аваад явна!” гээд зуун иений зоосон мөнгөө гартаа тас атгаад анх удаа хоёулхнаа автобусаар явах гээд биеэ барьсан байдалтай байлаа.

Үнэхээр хоёулхнаа явж чадах болов уу, мөнгө нь хүрдэг байгаа гээд санаа минь зовж байлаа. Хамтдаа яваад худалдаад аваад өгвөл, хамаагүй сэтгэлд амар санагдаж байв.

Гэхдээ халаасны мөнгөө хэрэглэх завшаанаар дамжуулж, эрх чөлөө, хариуцлага, мөнгөний ач холбогдлыг хүүхдүүдтэйгээ хамтдаа суралцахыг хүсч байсан би энэ удаа охидууддаа даатгах нь эх хүний үүрэг гэж бодоод, “болгоомжтой яваад ирээрэй” гэж хэлээд үдэн гаргаж өгөв. Тэгээд зүгээрээ гэж өөртөө хэлэнгээ, харьж ирэхийг нь хүлээв.

Санаснаас илүү цаг зарцуулсан ч охидууд маань хөтлөлцсөөр цовоо сэргэлэн харьж ирэв.

“За яасан худалдаж авав уу?” гэхэд “үгүй ээ” гэсэн ёозгүй хариулт ирэв.

Яриаг нь сонсоход, “дүүдээ ч гэсэн ном худалдаж авч өгнөө” гээд хамтдаа явсан боловч, хоёр сэтгүүл авахаар кассан дээр очиход, мөнгөө нийлүүлээд ч хоёр сэтгүүл авч хүрэхгүй байжээ. Явал дээр вэ гэж шаналсны эцэст эгч нь дүүдээ сэтгүүлийг нь авч өгсөн байна.

Хэдийгээр өөрийнх нь шийдвэр байсан боловч том охин маань өөрийн хүссэн сэтгүүлээ авч чадаагүйдээ жаахан харамссан янзтай байв. Гэхдээ “гоё сэтгүүл авч өгсөнд баярлалаа, хамтдаа уншъя” гэх дүүдээ гомдол ч хэлэхгүй, уншиж өгч байгаа нь үнэхээр өхөөрдмөөр санагдаж “миний охин мундаг шүү, ийм сайхан сэтгэлтэй болж өссөнд үнэхээр баяртай байна, баярлалаа” гээд өөрийн эрхгүй тэврээд авав.

Том охиндоо хүссэн сэтгүүлийг нь одоо ч хамаагүй гүйж гараад аваад өгмөөр байгаа ч, тэвчих хэрэгтэй үе гэж байдаг. Сэтгүүлийн үнэ хэдхэн зуун иен байж магадгүй ч, цуглуулсан мөнгөө дүүдээ зориулсан ууган охинынхоо сэтгэлийг хүндлэх хэрэгтэй гэж бодогдов.

Энэ үйл явдлаар дамжуулж “дуртай зүйлдээ хэрэглэх” гэдэг нь зөвхөн өөртөө



## 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.

зарцуулна гэсэн үг биш бөгөөд өөр хүнд зориулах гэсэн сонголт ч бий гэдгийг ойлгуулах, мөн хүний төлөө өөрийнхөө зүйлийг өгөх үеийн мэдрэмжийг мэдрэх, бусад хүн чиний төлөө хийсэн зүйлд талархах сэтгэлийг хөгжүүлж өгмөөр байв. Энэ үйл явдлын дараа ч охин маань сэтгүүл авмаар байна гэж надаас гуйсангүй.

Долоо хоногийн дараа би “ээжид нь авмаар байгаа зүйл байна хамтдаа явах уу?” гэж охидуудыгаа дагуулан, машинаар автобусны буудал руу явлаа. “Юу авах гэж байгаа юм бэ?” гэх охидууддаа юм хэлэлгүй, машинд нь хүлээлгээд өөрөө түргэхэн шиг хүссэн зүйлээ худалдаж аваад буцаж ирэв. Тэгээд үүнийг авмаар байсан юм гээд, торон дотроос “гуравдугаар ангийн сурагч” сэтгүүлийг гаргаад том охиндоо өгөв.

“Чамайг баярлуулах гээд авчихлаа” гэхэд том охин маань сэтгүүлээ тэврэнгээ “үнэхээр авч болох юм уу? Мөнгө нь хүрсэн юм уу? баярлалаа” гээд бөөн баяр болов. Эгчийгээ баярлаж байгааг харсан охин дүү нь ч “эгчээ ашгүй дээ” гээд бас бөөн баяр хөөр болов. Том охины маань тарьсан үрийн ачаар, харих замдаа машин маань инээмсэглэлийн цэцгээр дүүрэв.

<Якүшин> 2010 оны 5-р сарын дугаараас

## Олон улсын хэлтсийн даргын булан



### Олон зүйлийн ачаар тэтгэгдэн амьдарч байгаа би

Акагава Кэйичи

Та бүхний өдрийн амгаланг эрье. Энэ сар ч бас хэлтсийн даргын буланг уншиж байгаад баярлалаа. Нийт нутгаар сакүра цэцэглэх улирал дуусахтай зэрэгцэн корона вирусын халдварт өвчний үеийн хөл хорионы журмын зэрэглэлийг 5 болгон бууруулах арга хэмжээг авав. Улирал солигдох энэхүү үеэр бүх зүйлс хувирч өөрчлөгддөг гэсэн хуулийг мэдэрдэг.

Энэ оны 1-р сарын дугаараас эхэлсэн Нивано ерөнхийлөгчийн эрүүл мэндийн талаарх цуврал айлдваруудаас би эерэг сэтгэлгээ нь эрүүл энх байхын үндэс суурь бөгөөд энэ нь “амь насны үнэ цэн”-ийг чин сэтгэлээсээ ойлгохоос эхэлдэг гэдэг сургамжийг авлаа. Коронагийн гамшиг зовлонг туулсан туршлага нь [өөрийн хүчээр амьдарч байгаа] гэж бодож байсан амь насыг минь [олон зүйлийн ач тусаар тэтгэгдэн амьдарч байгаа] гэсэн бодит үнэнийг бидэнд ойлгуулах завшаан болбол сайнсан.

Энэхүү харах өнцгийн томоохон өөрчлөлт нь намайг эрч хүчтэйгээр бурхны үйлд шамдахад хөтөлнө гэдэгт эргэлзэхгүй байна.

Коронагийн гамшгаас үүдсэн сүүлийн гурван жилийн төсөөлөмгүй туршлагаа тунгаан бодож энэ сард ч [амь насны гайхамшиг] ба [амьд байгаадаа талархах сэтгэл]-ийг гүнээ мэдрэхийн сацуу [талархал ба даруу төлөв сэтгэл]-ээ тордон хөгжүүлж бурхны үйлд хичээн амьдарья гэж бодож байна.



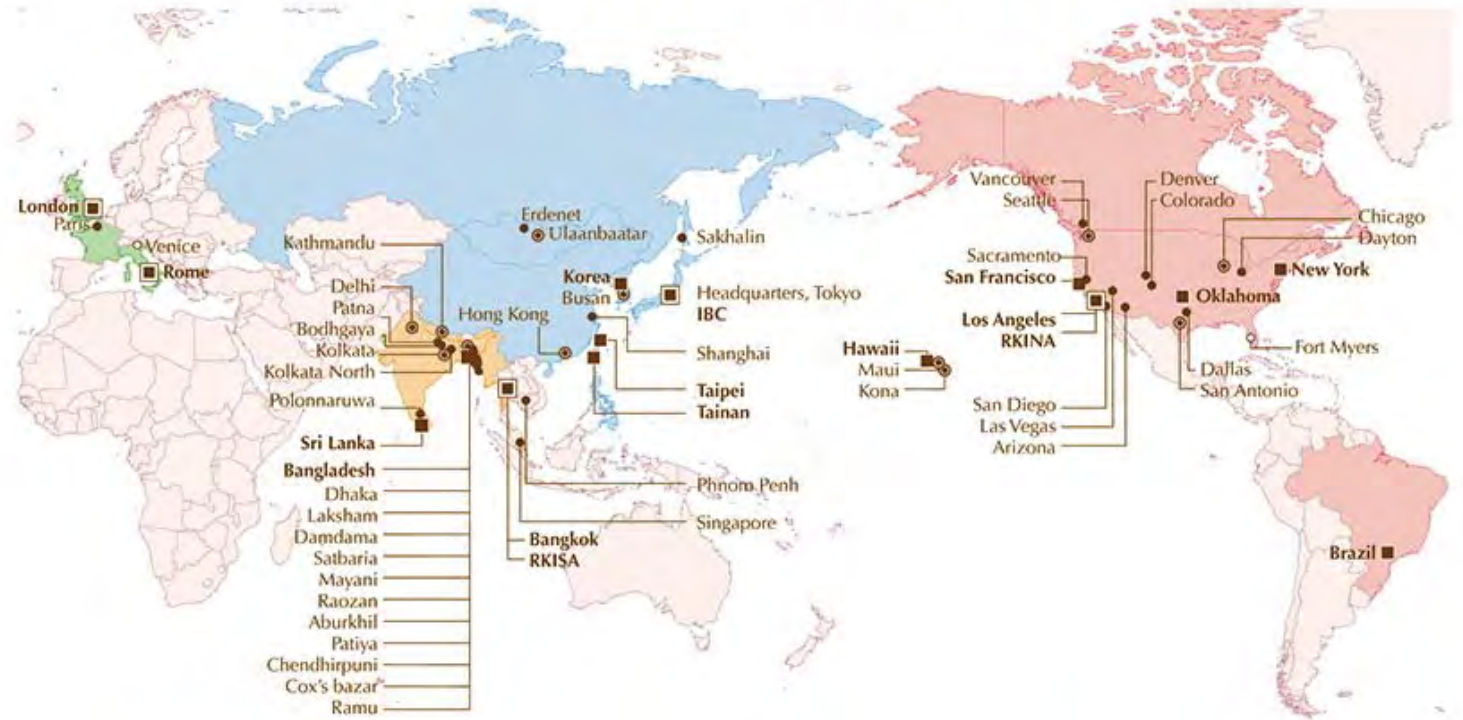


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



✉ 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)