

# Living the Lotus 10

*Buddhism in Everyday Life*

2023

VOL. 217



## Living the Lotus Vol. 217 (2023.10)

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



## Бие, сэтгэлийг гэмтээдэг “уур хилэн”

Рисшо Косей Кай, ерөнхийлөгч  
Нивано Ничикоо

### Уур хилэнг хэрхэн номхотгох вэ?

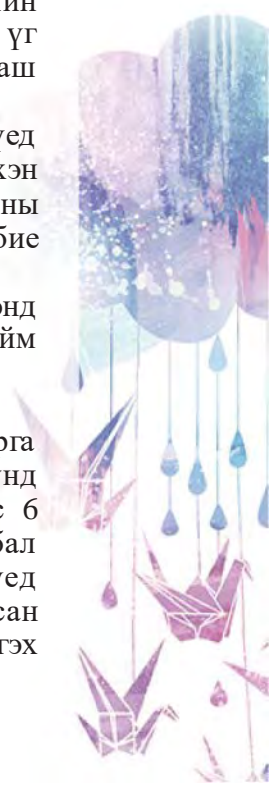
Шунал, уур, мунхаг. Бурханы сургаалд хүний сэтгэлийг хордуулдаг нисваанис гэгддэг дээрх гурван хор нь сэтгэл санаагаар зогсохгүй бие махбодод ч сөрөг нөлөө үзүүлдэг гэгддэг. Ялангуяа [уур=уур хилэн ба үзэн ядалт, атаа жетөөч сэтгэл] -ийн бие махбодод үзүүлэх муу нөлөө нь шинжлэх ухаанаар ч батлагдсан зүйл.

Уурлахад төв мэдрэлийн системийн тэнцвэр алдагдаж, зүрхний цохилт, даралт ихсэх, цусны эргэлт муудах зэрэг сөрөг нөлөөг бий болгох ба улмаар зүрхний хэм алдагдах, зүрхний шигдээс, цус харвах гэх зэргийн ноцтой өвчнүүдтэй холбогдох магадлал өндөр гэгддэг. Уур бухимдал ихтэй хүн дээрх өвчнүүдэд нэрвэгдэх эрсдэл ихтэй гэсэн үг юм. Америкийн уугуул оршин суугчид болох Хоппи овгийнхонд “уур хилэн нь өөртөө өгөх хор” гэсэн эртний үг байдаг ба уурлах мэдрэмж нь өөртөө хор хохирол учруулдаг гэдгийг энэ үг маш оновчтой илэрхийлж байна.

“Уур хилэн” -ийн шинж байдал нь өөрийн санааны зоргоор болохгүй үед эсвэл бусдад дорд үзэгдлээ гэж бодох үед үүсэх ба бусдыг үзэн ядах “жигжигхэн аминч үзэлд суурилсан хувиа хичээсэн зан” бөгөөд Шагжамүни бурханы хэлснээр энэ нь “дүрэлзэж буй түймрээс ч аюултай”-р өөрийн болон бусдын бие сэтгэлийг гэмтээдэг аж.

Гэхдээ “нийтийн төлөөх дүрэлзсэн сэтгэл” гэсэн үг бас байдаг. Уур хилэнд улс орон болон нийгмийн төлөө бодох бухимдал гэж байх ба заримдаа ийм сэтгэл нь олон хүнд тус хүргэх үйлдлийг эхлүүлэх шалтгаан болох нь ч бий. Тийм учраас уур хилэнг алга болгох биш харин хэрхэн хянах нь чухал юм.

Хүн уурлах үед түүнийг тогтворжуулахын тулд хүний тархи эсрэг арга хэмжээ авдаг ба энэхүү хариу үйлдэл нь үр дүнгээ өгтөл хэдэн секунд зарцуулдаг байна. Мөн уур бухимдлын оргил үе нь “бухимдал” төрснөөс 6 секундын дараа өрнөдөг гэгддэг ба тэр хооронд өөр зүйлд анхаарлаа хандуулбал уураа хянаж чадна гэж яригддаг. Би өмнө нь та бүхэнд уур бухимдал төрөх үед гүнзгий амьсгаа аваад “амьсгаагаа гаргах” эсвэл тарнийн дуудлагыг ашигласан “ум нико нико уурладаггүй юм шүү суухаа” гэдэг шившлэгийг унших гэх



зэргээр уур хилэнг дарах аргаас хэд хэдийг танилцуулж байсан удаатай. Эдгээрийн аль нь ч яг зургаан секунд орчим зарцуулах арга юм. Иймэрхүү хялбар боловч үр дүнтэй уурыг хянах аргыг хэрэгжүүлж, өдөр бүрийг инээмсэглэл дүүрэн өнгөрүүлэхийг хүснэ.

### Өгөх замаар “буян” хураах тухай

ЦЛС-ын Аръяавал Бодисадвагийн бүхийгээс үүдэн бүлэгт [*Хэрвээр урин их бүхүйд ямагт сэтгэлдээ агуулж, Хутагт мэлмийгээр Болгоогч бодисатваг бишрэн хүндлэх аваас, даруй урин лугаа хагацан чадах больюу*] гэж гардагчлан уур хилэн төрөх мөчид Аръяавал бодисадвад сүсэглэснээр өөрийнхөө доторх бурхантай нүүр тулж, бурхантай нэгдмэл өөрийгөө олж харвал уур хилэн аяндаа номхрох болно гэсэн үг юм.

Тэглээ ч гэсэн уур хилэнгийн гал дүрэлзэн асах үед хэрхэн унтраах вэ? Уур хилэнг төрүүлэх нөхцөл байдлыг хэрхэн хүлээн авбал өөртөө хонжоо хайх, өөрийнхөө байр сууринд хүлэгдэх сэтгэлээс үүдэлтэй уур хилэнгээс ангижирч, өөрийгөө болон бусдын бие сэтгэлийг гэмтээхгүйгээр өнгөрөөж чадах вэ?

Эртний Хятадын сударт “уулын хөндий шиг ашиглуул” гэсэн сургаал байдаг. Хэнд ч “ашиглуулах” гэдэг нь хүсэх зүйл биш боловч энд дурдаж байгаа “ашиглуулах” гэдэг нь бусдад сэтгэл гарган найр тавьснаар өөрөө сэтгэл ханамжийг мэдрэх гэсэн утгыг илэрхийлж байгаа юм. “Уулын хөндий” гэдэг нь уулын бэлийг хэмлэх хөндий цавыг хэлж байгаа. Хөндий цав нь гүнзгий байх тусмаа уулыг илүү сүрлэг үзэсгэлэнтэй харагдуулдаг. Үүнтэй ижил өөрт алдагдалтай зүйл дээр ч уур, шуналаа даран хүлээн авснаар, өөрийгөө хойш тавьж хүнд тус хүргэснээр үр дүнд нь тухайн хүний “буян” нь илүү нэмэгддэг гэж сургаж байгаа юм. Өөрөөр хэлбэл ийм “ашиггүй байдал” нь яван явсаар өөрт баяр хөөр болон эргэн ирж, сэтгэлийн амар амгаланг эдлүүлдэг. Ер нь шуналын сэтгэлээр хөдлөхөөс илүүтэй бусдад найр тавих сэтгэлээр өөрт ашиггүй талыг нь сонгох нь бие сэтгэлийн хувьд хамаагүй эрүүл, өөрөөр хэлбэл “ашигтай” гэсэн үг юм.

Өмнө нь бусадтай тэмцэлдэх үед “ялагдаж чаддаг байх” нь энх тайвныг хүсэмжилдэг шашны билиг ухаан мөн хэмээн миний бие хэлж байсан. Заримдаа “буулт хийх” нь уур хилэнд ялагдахгүй байх сэтгэлийн бэлтгэл болох ба нийтээрээ амар амгалан амьдрах ухаан ч болно.

Дээр дурдсан Хопи овгийн нэрний утга нь “энх тайван ард түмэн” гэсэн утгатай. Ийм амьдралыг бүх хүн хүсэж байх учиртай.

<Косей> 2023 оны 10-р сарын дугаараас



# Рисшо Косей Кай байгууллага (Зурагт ном)

## Шагжамүни бурхан багшийн амьдрал ба сургаал

### Баян ноён ба ядуу хүүгийн сургаалт үлгэр

Багадаа гэрээсээ явсан нэгэн хүү баян болсон эцгийнхээ гэрийг мэдэлгүй ажил гуйн орж иржээ. Тэр баян ноёныг эцгийгээ гэж мэдээгүй ч эцэг нь түүнийг өөрийн хүү гэж танин цэвэрлэгээний ажил хийлгүүлж гэнэ. Тэгээд бага багаар том ажил даалгасаар эцэст нь өөрийн бүх хөрөнгөө өгдөг.

Хэдэн жилийн дараа насан өөд болохдоо аав нь түүнийг өөрийн хүү болохыг мөн бүх өв хөрөнгөө үлдээж байгаагаа хотынхоо хүмүүст дуулгадаг. Тэр баян ноён бол Бурхан, харин бид бол түүний хүүхэд юм.

Энэ бол Бурхан үргэлж биднийг өөрийн хүүхэд шигээ харж хамгаалдаг тухай өгүүлсэн үлгэр болно.



#### Бяцхан мэдлэг

“Цагаан лянхуа судар”-ын “Сүслэн авахуйг үгүүлэх 4-р бүлэг”-ийн сургаалт зүйрлэл. “Та нар бүгд бурхны хүүхэд” гэхэд нь дуулгавартайгаар итгэдэггүй ч гэсэн бурхан биднийг сайхан сэтгэлээр удирдан замчилдаг. Тиймээс л бид сэтгэл амар Бурханд сэтгэлээ нээж чаддаг.

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



## Гурван өвс, хоёр модны тухай сургаалт үлгэр



амьдрах орчин гэх мэт зүйлсээрээ өөр боловч Бурхан бидэнд сургаалаа ялгаварлан гадуурхахгүйгээр ижил тэгшээр сургаж байдаг. Түүнчлэн хүн бүрийн ойлгох чадварт тохирсон арга илэрхийллээр удирдан чиглүүлдэг гэдэг.

### Бяцхан мэдлэг

“Цагаан лянхуа” судрын “Эмийн өвсөөр үлгэрлэхийг үгүүлэх 5-р бүлэг”-т ингэж өгүүлсэн байдаг.

Хүн бүрийн чадвар, зан чанар өөр байдаг ч бурхан багш бидэнд сургаалаа адил тэгш мөн нөгөөтэйгүүр ойлгох чадварт нь тохируулан номлож, эцэст нь жинхэнэ үнэний ертөнц болох “Бурхны гэгээрэл”-д хөтөлдөг гэж сургадаг.

Хур бороо орохдоо бүхий л ургамал моддыг ялгалгүйгээр усалж ургах нөхцлийг бүрдүүлдэг. Гэсэн хэдий ч, ургамал модод янз бүрийн хэмжээ, хэлбэр дүрс, шинж чанартай учраас бүгд адилхан борооны усаар тэжээгдсэн ч төрөл зүйлээсээ хамаарч ургах хэмжээ, хэлбэр дүрс, цэцэглэх нь хүртэл өөр байдаг.

Бидний хүн төрөлхтөн ч тэрхүү ургамал шиг л зан араншин, гадаад төрх, биеийн галбир,



# Инээмсэглэл бол тэнгэрийн цэцэг

РКК, удаах ерөнхийлөгч  
Нивано Коошоо

## Үүсгэн байгуулагч ба жижигхэн хүмүүс-Одоо ч гэсэн-

Манай дөрвөн хүүхдийн дотроос гурав дахь охин ба хүү маань үүсгэн байгуулагчийг бурхан болсны дараа төрсөн учраас үүсгэн байгуулагчтай уулзаж байсан удаагүй.

Тэгсэн ч гэсэн хоёр бага маань нялх байхын л “тийшээ тийшээ” гэж хуруугаараа зааж, бурханы гүнгэрваа, зочдын өрөө, хоолны өрөөнд өлгөөтэй байдаг үүсгэн байгуулагчийн зураг луу очих дуртай байлаа. Тэврээд зурагны өмнө ирэхээр сайн харах гээд урагшаа зүтгээд, тэндээс хэсэгтээ холддоггүй байлаа.

“Ийм нялх хэрнээ үүсгэн байгуулагчийг таниад байгаан байх даа, сонин л юм” гэж ээжтэй ярьдаг байлаа. Эргээд бодоход тэжээдэг байсан муур маань хүртэл үүсгэн байгуулагчийн хөлний хавьд унтдаг байсансан.

Нэг өдөр хүүхдүүдийн дунд “үүсгэн байгуулагчтай уулзаж байсан уу” гэсэн яриа өрнөж байлаа. Том болон дунд охиндоо үүсгэн байгуулагчтай уулзаж байсан тухай их ярьдаг байсан болохоор тэд “үүсгэн байгуулагчтай уулзаж байсан” хэмээн баяртай нь аргагүй ярьж байлаа.

Тэгтэл гурав дахь охин маань “дүү бид хоёр?” гэж асуулаа. “Бид хоёр үүсгэн байгуулагчтай уулзаж байгаагүй юм уу?”.

“Уулзаж байгаагүй ээ. Ойлгомжтой ш дээ” гэж хоёр том охин маань хэлэх байх даа гэж бодоод сонсож байтал, “Юу л даа, сайн сонсож бай. Та хоёр төрөхөөсөө өмнө үүсгэн байгуулагчтай уулзаад, “Удахгүй танай гэрт төрнөө” гээд амлалт өгөөд тэгээд энд төрсөн байхгүй юу. Тийм болохоор та хоёр уулзаж байсан гэсэн үг”, “Тэгэлгүй яахав, жаахан мартсан байх. Маа (бага хүүгийн нэр) чи ч гэсэн тэгэхээр уулзсан гэсэн үг. Бүгд ижилхэн шүү дээ”

“Та хоёр үнэхээр эелдэг хүүхдүүд юмаа”. Өөрийн мэдэлгүй ингэж хэлэхэд том болон дунд охин маань “Та өөрөө зааж өгсөн ш дээ. Бүгдээрээ бурханд амлалт өгөөд энэ хорвоод мэндэлдэг гэж. Тийм болохоор үүсгэн байгуулагчтай ч гэсэн уулзаад амлалт өгсөн байж л таарна”

“Тийм үү. Мартсан л юм байх даа” гэж гурав дахь охин маань итгэсэн царайтай байлаа. Манай гэрт ер нь байнга л үүсгэн байгуулагчийн тухай яриа өрнөнө. Ийм орчинд байгаа хүүхдүүд үүсгэн байгуулагчтай шууд уулзсан удаа байхгүй ч дор бүрдээ үүсгэн байгуулагчийн гэгээн төрхийг сэтгэлдээ сийлж, төсөөлдөг байхаас гарцаагүй.

Үүсгэн байгуулагчийг сэтгэлдээ мэдэрч, эргэн тойрны гэр бүл, ах дүү, найз нартаа эелдэг зөөлөн хандаж, санаа тавьж чадвал тэнд л үүсгэн байгуулагч” оршиж байгаа, тэнд л үүсгэн байгуулагчтай уулзаж чадах юм шиг санагдаж байна.

“Би үүсгэн байгуулагчид зөндөө хайртай!” гэж нэг нь хэлэхэд ар араасаа “би ч гэсэн!”, “би ч гэсэн!” гэж дөрвүүлэн хоолой нийлүүлэн хэлнэ. “Аа нээрээ бас өвөөдөө ч хайртай!”, “эмээдээ ч!”, “аавдаа ч!”, “ээждээ ч!”, “бүгдэд нь зөндөө хайртай!” гээд



## 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.

бүгд бөөн хөөр баяр болно.

Үүсгэн байгуулагчаа, би ч гэсэн танд бага байхаасаа хайртай байсан. Та одоо ч гэсэн жижигхэн хүмүүсийн дунд алдартай нэгэн хэвэндээ л байгаа.

“Якүшин” 2010 оны 10-р сарын дугаараас



# Олон улсын хэлтсийн даргын булан



## Эр зоригтой оролдлого

Акагава Кэйичи

Өнгөрсөн сард надад Германы Берлин хотноо болсон шашинтнууд хоорондын уулзалтанд оролцох боломж олдсон юм. Миний зорьж очсон газар бол католик шашинтнуудын Сан Эгидиогийн нийгэмлэгээс зохион байгуулсан “Дэлхийн шашин шүтлэгтнүүдийн залбирлын цуглаан” байлаа. Энэ цуглааны гол сэдэв бол “Шашны эр зориг” бөгөөд миний оролцсон хэсгийн хуралдааны сэдэв нь “Манай үеийнхний хүмүүнлэгийн хямрал” байв.

Хэсгийн хурлын үеэр би 2 асуудлыг хөндсөн. Эхнийх нь Шагжамүни Будда 2500 жилийн өмнө Энэтхэгийн нийгэмд хүн төрөлхтөн тэгш эрхтэй байх талаар номлож байсан бол Үүсгэн байгуулагч 1978 онд болсон НҮБ-ын Ерөнхий ассамблейн зэвсэгийг багасгах тухай анхдугааар тусгай хурал дээр хүйтэн дайны нөхцөлд байсан Америк, ЗХУ-ын удирдагчдаас авахуулаад дэлхийн улс төрчдөд хандан зэвсэг хорогдуулахыг уриалж байсан явдал аль аль нь “Эр зоригтой оролдлого” байсан юм. Мөн миний бас нэг санаа бол хүн төрөлхтний зовлон зүдгүүрийг юуны түрүүнд нисванис буюу “Сэтгэлийн гурван хор”-оос ангижруулснаар шийдэж чадна гэсэн санаа байлаа.

Ийнхүү Цагаан лянхуа сударт заасан жинхэнэ үнэний зарчмыг бусад шашны хүмүүстэй ярилцах завшаан надад тохиосон юм. Видеоог ойрын хугацаанд оруулах болно. Заавал үзээрэй.



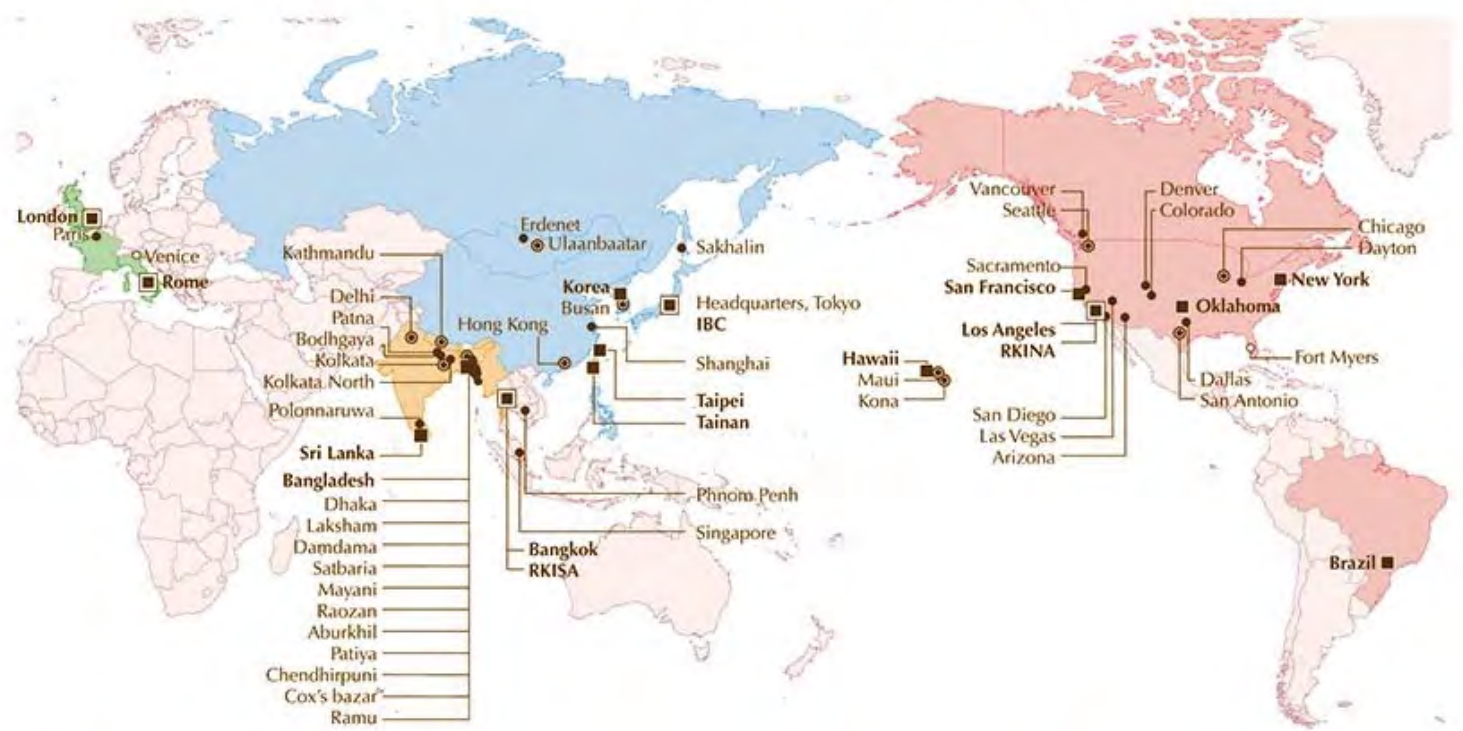


# Rissho Kosei-kai International

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)