



SHAN ZAI

Rissho Kosei-kai

Vol. 84

Buddha's Wisdom
Changes Your Life
9
2012

GUIDANCE BY
PRESIDENT
NIWANO

साँसें स्थिर करना

by Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai

साँसों पर ध्यान देना

मामूली बात है कि साँसें लेना मनुष्य को जीने लिए बहुत ही ज़रूरी होता है। आम आदमी की साँस जब तीन मिनट रुक जाती है, तो जान का खतरा पैदा हो जाता है। आदि रूप से जन्म होते ही हम बहुधा बड़ी आवाज़ से रोकर साँस लेते हैं और मरने के पहले धीमी साँस लेकर गुजर जाते हैं। अतएव कह सकते हैं कि साँस लेना तो जीना ही है।

शाक्यमुनि के एक उपदेश में 'आनापानसति सुत्त' नाम का एक धर्मग्रंथ है। वह धर्मग्रंथ साँसों पर ध्यान देने की यह शिक्षा देता है कि जब-जब हम साँसें खींचते-निकालते हैं, तब मन में आवृत्ति करते हैं, 'मैं अब लंबी साँस निकाल रहा हूँ।' व 'लंबी साँस खींच रहा हूँ।'

और इसमें है कि खींचने व निकालने वाली साँसों पर ध्यान देकर, साँसें लेने के साथ चेतना एकाग्र करने पर 'महा फल व महा सदाचार' विद्यमान हो जाते हैं और 'दरिद्रता व उदासीनता नियंत्रित करके हम अवस्थान होते हैं।' हमें ऐसी मनःस्थिति प्राप्त हो जाती है, जिससे हम धनलिप्सा या अनावश्यक चिंतामग्न नहीं हो पाते। पदार्थ रूप में उपरिलिखित है कि साँस निकालने का आत्मबोध करते हुए धीरे से साँस निकालते हैं तथा साँस खींचने का आत्मबोध करते हुए साँस खींचते हैं, और फिर हम मन में ये वाक्य आवृत्ति करते हुए साँस लेते हैं, 'आनंद महसूस करते हुए साँसें ले लें।', 'मन संयमित करके साँसें ले लें।' तथा 'क्षणभंगुरता का मनन करते हुए साँस ले लें।'

इस तरह ध्यान देने पर साँसें अपने आप धीमी व लंबी हो जाती हैं और ऐसी साँसें दोहराते जाने पर मन स्थिर हो जाता है तथा दिमाग का कार्य ठीक हो जाता है।



माना जाता है कि धीरे से निकालने वाली लंबी साँस उन सहानुकंपी स्नायुओं को प्रेरित करती है जो विश्राम करने में प्रोत्साहित करती हैं और अनुकंपी स्नायुओं से संतुलित हो जाने से मनोभावना प्रकृतिस्थ हो जाती है। धीरे से लंबी साँसें लेने से आक्सिजन आवश्यक मात्रा में प्राप्त हो पाता है। कहा जाता है कि खासकर निकालने वाली साँसें महत्त्वपूर्ण हैं, पर वह तो इससे असंबंधित नहीं है कि मानव का जीवन जन्म-रुदन से शुरू हो जाता है।

बौद्ध धर्म को आत्मबोध का उपदेश कहा जाता है। यह महत्त्वपूर्ण है कि हर एक को सत्य की प्रक्रिया से सचेत

होना है तथा अपने को वश में रखना है | लेकिन साँसों पर ध्यान देना उन साँसों के द्वारा तन-मन को नियंत्रित करने का समीपस्थ तरीका है, जो मानव के जीने का आदिकारण है |

कृतज्ञता की चेतना पैदा करना

चीन के जुआंग जि(Zhuang Zi) ने साँसों के बारे में उद्दीप्तपूर्ण बात बोली है -

“सत्यवादी व्यक्ति एड़ी से साँसें लेता है और साधारण जन कंठ से साँसें लेता है |”

-- इसका अर्थ ऐसा माना जा सकता है कि गहरी साँसें शांत स्वभाव के तथा उच्च गुण निहित मानव को बनाती हैं | निश्चित रूप से जब मन उछलता है अथवा गुस्से में उत्तेजित होता या घबराता है, तो साँसें चढ़ जाती व तेज़ हो जाती हैं |

इस अर्थ में मन स्थिर करने के लिए गहरी साँसें आवश्यक है, पर यह संभव है कि हम तनावपूर्ण स्थिति में लंबी साँस लेते हैं | हम अकसर जान-बूझकर साँसों पर ध्यान नहीं देते और नियमित रूप से गहरी साँसें नहीं लेते | लेकिन असल में रोज़ाना जीवन में शांत भाव से साँसें लेना महत्त्वपूर्ण होता है |

लेकिन असल में रोज़ाना जीवन में शांत भाव से साँसें लेना महत्त्वपूर्ण होता है |

अब मिसाल के लिए सुबह व शाम को धर्म-ग्रंथों का पाठ खतम होने के बाद उसी प्रकार तीन-पाँच मिनट लगा कर देखें |

बौद्ध-मूर्ति के सामने जाँघ से बैठते हुए घुटनों के बीच दो मूठों की खुली जगह रखते हैं और अपना शरीर दाईं-बाईं ओर हिलाकर अंग-विन्यास स्थिर कर देते हैं | ध्यानस्थ आसन में पद्मासन की मुद्रा में दाईं-बाईं ओर हिलाते हैं, पर जाँघ से बैठने का तरीका भी है |

फिर मुख से साँस धीरे से निकालते हैं और पूरी तरह निकाल चुकने पर नाक से साँस सहज ही खींच लेते हैं | पहले मैंने कहा है कि उस समय एक-एक साँस पर ध्यान देने पर तन भी व मन भी शांत हो जाता है |

साथ ही जब उस जीव-वृत्ति के चमत्कार का पता चलता है जिससे प्राणवायु या हृदय की प्रक्रिया एक पल भी नहीं रुकती, तो हमें इस कृतज्ञता का बोध उत्पन्न हो जाता है, ‘हम जीवित किए गए हैं |’ वही आत्मबोध लालसा या अहंकार से हमारी रक्षा करता है और आत्मसंयम से ‘महा फल व महा सदाचार’ ला देता है |

From Kosei, September 2012

Rissho Kosei-kai

Rissho Kosei-kai is a lay Buddhist organization whose holy scripture is the Threefold Lotus Sutra. It was established by Founder Nikkyo Niwano and Cofounder Myoko Naganuma in 1938. This organization is composed of ordinary men and women who have faith in the Buddha and strive to enrich their spirituality by applying his teachings to their daily lives. At both the local community and international levels, we, under the guidance of President Nichiko Niwano, are very active in promoting peace and well-being through altruistic activities and cooperation with other organizations.

RISSHO KOSEI-KAI INTERNATIONAL BRANCHES

SHAN-ZAI Vol. 84 (September 2012)

【Published by】 Rissho Kosei-kai International Fumonkan, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537 Japan TEL: 03-5341-1124 FAX: 03-5341-1224 E-mail: shanzai@kosei-kai.or.jp

Senior Editor: Shoko Mizutani Editor: Etsuko Nakamura Copy Editors: Allan Carpenter, Shigemitsu Takanashi

Editorial Staff: Shiko Matsuoka, Yukino Kudo, Kaoru Saito, Mayumi Eto, Sayuri Suzuki, Eriko Kanao, Sachi Makino and Yurie Nogawa

SHAN-ZAI will sometimes be published in other languages in addition to "Japanese", "English", "Chinese" and "Korean". If you have any questions or comments, please contact us at the above address. *Please request permission to use contents of SHAN-ZAI to Kosei-kai International.

Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2012

Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

4255 Campus Drive, University Center A-245 Irvine,
CA 92612, U.S.A.
Tel: 1-949-336-4430 Fax: 1-949-336-4432
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay

2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huankhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1817 Nani Street, Wailuku, Maui, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4265

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

Rissho Kosei-kai Dharma Center of San Antonio

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437
e-mail: rkssf@sbcglobal.net http://www.rkina.org/sanfrancisco.html

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Lotus Buddhist Circle

851 N. San Mateo Drive, San Mateo, CA 94401, U.S.A.
http://www.buddhistlearningcenter.com/

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499
e-mail: koseiny@aol.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel & Fax: 1-847-394-0809
e-mail: murakami4838@aol.com http://home.earthlink.net/~rkchi/

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: ok.risshokoseikai@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls
724 Main St., Suite 214, Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.
Tel: 1-541-810-8127

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

446 "B" Patterson Road, Dayton, OH 45419, U.S.A.
http://www.rkina-dayton.com/

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-4724-8862

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongjehng District, Taipei City 100
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Jilung

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

No. 4, Lane 60, Minquan Road, Pingtung City,
Pingtung County 900
Tel: 886-8-732-1241 Fax: 886-8-733-8037

Korean Rissho Kosei-kai

423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Korean Rissho Kosei-kai of Masan

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong,
Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel: 852-2-369-1836 *Fax:* 852-2-368-3730

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

39A Apartment, room number 13, Olympic street, Khanuul district,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel & Fax: 976-11-318667
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sukhbaatar

18 Toot, 6 Orts, 7 Bair, 7 Khoroo, Sukhbaatar district, Ulaanbaatar,
Mongolia

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of the UK

Rissho Kosei-kai of Venezia

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

Rissho Kosei-kai of Sydney

International Buddhist Congregation (IBC)

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: iberk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibrk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-2850238

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Mayani Barua Paya, Mirsarai, Chittagong,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, Post office road, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Phertali Barua Para, Cox's Bazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Sri Lanka

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

No. 29 Menik Place, Kaduruwela, Polonnaruwa,
Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Habarana

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle

No.43 Melban Park Akmeemana, Galle, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Kandy-wattegama

12 Station Road, Kapugastota, Sri Lanka

Branches under the South Asia Division

Delhi Dharma Center

B-117 (Basement Floors), Kalkaji,
New Delhi-110019, India
Tel: 91-11-2623-5060 *Fax:* 91-11-2685-5713
e-mail: sakusena@hotmail.com

Rissho Kosei-kai of West Delhi

A-139 Ganesh Nagar, Tilak Nagar
New Delhi-110018, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
KOLKATA 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-552-9464 *Fax:* 977-1-553-9832
e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini

Shantiban, Lumbini, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai

1F, ZHUQIZHAN Art Museum, No. 580 OuYang Road,
Shanghai 200081 China