



# SHANZAI

Rissho Kosei-kai

Vol. 84



GUIDANCE BY  
PRESIDENT  
NIWANO

## УПОРЯДОЧИВАТЬ ДЫХАНИЕ

by Nichiko Niwano  
President of Rissho Kosei-kai

### Осознавать вдохи-выдохи

Общеизвестно: для того, чтобы мы оставались живыми, нам необходимо дышать; дыхание имеет в нашей жизни чрезвычайно большое значение. Жизнь обычного человека оказывается под угрозой уже тогда, когда его дыхание останавливается более чем на три минуты. Вообще изначально дело обстоит так, что почти все мы, родившись, с криком «огя-аа!» (японский вариант «ya-aa!») сразу же делаем выдох, а покидая этот мир — перед тем, как отправиться в дальний путь — совершаем маленький вдох. Поэтому можно сказать, что дышать – это и значит жить; выдох-вдох – это сама жизнь как таковая.

Одним из учений, данных Всепочитаемым Шакьямуни, является учение о дыхании. Оно изложено в писании под названием «Сутра об осознании вдохов-выдохов» (яп. «Ньюсюцусокунэн-кё»). В этой сутре говорится о том, что, вдыхая и выдыхая, следует каждый раз осознавать это — «сейчас я медленно выдыхаю», «сейчас – медленно вдыхаю» — то есть направлять внимание на вдохи-выдохи.

Кроме того, здесь сказано, что если осознавать выдохи-вдохи и наряду с этим мысленно сосредоточиваться, то это приносит



великую пользу — «великий плод • великую благодать», — а именно даёт возможность «жить, побеждая [в себе] алчность и тревожность». То есть в этой сутре речь идёт о том, что, направляя внимание на дыхание, мы можем обрести спокойствие и равновесие, сделать наше сознание неподвластным диктату ненасытных желаний и пустых терзаний.

Говоря конкретно, осознание вдохов-выдохов состоит в том, чтобы, как уже отмечалось выше, выдыхать медленно — отдавая себе отчёт, что делаешь выдох, и, точно так же, вдыхать медленно — отдавая себе отчёт, что делаешь вдох. Кроме того, дыша таким образом, в то же время следует духовно сосредоточиться «на ощущении радости», «на обретении спокойствия сознания», «на созерцании непостоянства-преходящести всего сущего».

Если вот так направлять сознание на дыхание, то вдохи и выдохи естественным образом становятся глубокими и продолжительными. И тогда как мы раз за разом повторяем такие вдохи и выдохи, наше сердце успокаивается, а работа головного мозга — улучшается. Как говорят, это происходит потому, что неспешный, продолжительный по времени выдох стимулирует парасимпатическую нервную систему, побуждающую нас к отдыху-расслаблению. И благодаря тому, что между ней и симпатической нервной системой (побуждающей нас к действию-напряжению) возникает равновесие, мы приходим в спокойное состояние духа. Когда же мы затем делаем долгий глубокий вдох, то благодаря ему в наш организм поступает необходимое — без избытка и недостатка — количество кислорода. Считается, что особенно важную роль в дыхательном цикле играет выдох; наверное, это в какой-то мере связано с тем, что с него — то есть с крика новорождённого — как раз и начинается человеческая жизнь.

Буддизм называют «учением пробуждения», «учением самоосознания». Очень важно, чтобы каждый человек пробудился к Истине — к пониманию того, как она действует-работает, и на основе этого понимания мог контролировать себя и управлять собой. Я думаю, что сосредоточение сознания на дыхании — это самый доступный и самый «родной» для нас способ управления телом-и-сознанием, ибо это — управление посредством вдохов и выдохов, которые составляют первооснову человеческой жизни.

### *Пробудиться к осознанию благодарности*

Древнекитайский философ Чжуанцзы (ум. ок. 286 г. д.н.э.), говоря о дыхании, оставил нам следующие, наводящие на размышление, слова:

«Истинный человек (т.е. тот, кто познал Истину) дышит пятками, заурядный человек дышит горлом». — Это высказывание может быть понято в том смысле, что именно глубокое дыхание помогает формированию человека, исполненного сердечного мира и обладающего высокими добродетелями. И в самом деле, — в те минуты, когда наше сознание «штормит», когда мы приходим в ажитацию от гнева или впадаем в панику, наше дыхание становится мелким и убыстрённым.

В этом смысле — дабы содержать сознание в порядке — очень важно, чтобы вдохи и выдохи были глубокими. Но хотя время от времени мы и делаем глубокие вдохи из-за стресса и нервного напряжения, обычно мы всё-таки не фокусируем своё внимание на дыхании целенаправленно, равно как, в массе своей, не имеем возвращённой привычки дышать глубоко. А ведь на самом деле поистине важно, чтобы в потоке повседневной жизни мы дышали спокойно и глубоко.

В связи с этим почему бы нам не попробовать сделать от трёх до пяти минут

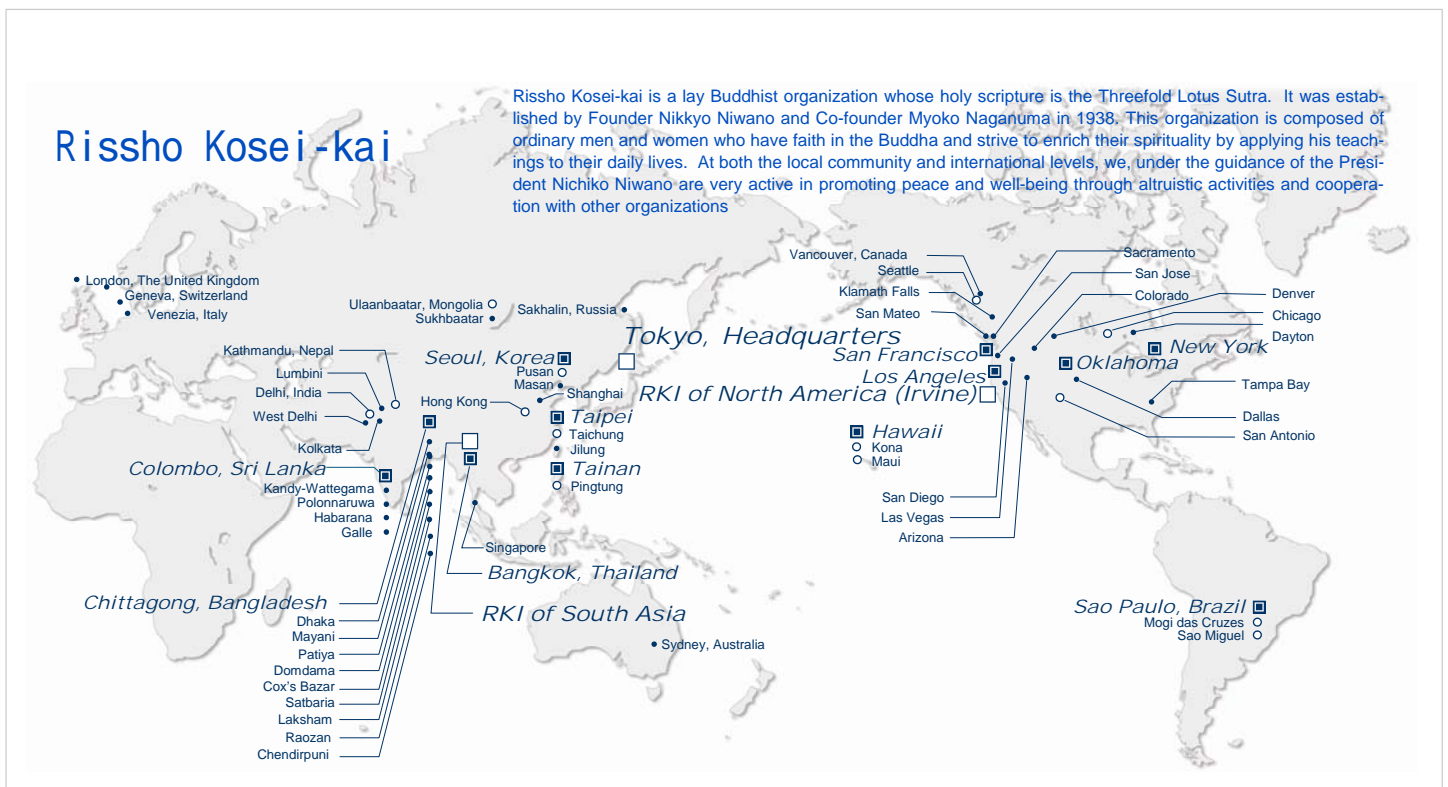
своего утреннего и вечернего времени — например, после того, как мы заканчиваем ежеутреннее и ежевечернее чтение Сутры — временем, посвящённым такому дыханию?

Это следует делать так. Сидя перед домашним буддийским алтарём в «правильной позе» или «сэйдзэ» (колени на полу, вытянутые ноги под туловищем, спина и шея прямые), разведите коленные чашечки приблизительно на ширину двух кулаков. Затем качнитесь туловищем влево-вправо, чтобы придать принятому положению устойчивость. — Иногда думают, что в практике сидячей медитации (дзадзэн) покачивание туловищем влево-вправо [для обретения устойчивости и вхождения в состояние покоя] выполняют находясь в позе «полный лотос» — «кэкафудза» (колени на полу, ноги скрещены, подьёмы на бёдрах), однако существует и такой способ медитации, когда она выполняется в позе «сэйдза». —

После этого сделайте медленный глубокий выдох через рот, и, когда выдохните всё полностью, примите естественно входящее в вас количество воздуха через нос [и далее вдыхайте-выдыхайте им же]. Если при этом — как о том говорилось в самом начале — вы будете «орошать осознанием» каждый вдох и выдох, то и ваше тело, и ваш разум полностью успокоятся.

И если одновременно с этим вы обратите дух к созерцанию непостижимого чуда Жизни — чуда, являемого в том, что и ваша дыхательная система, и ваше сердце без единого мига остановки совершают свою работу для вас, — в вас пробудится осознание благодарности: «Спасибо за то, что мне сообщается жизнь». Это осознание предохранит от алчности и сердечной сени и принесёт «великий плод • великую добродетель» под названием «самоконтроль». То есть умение управлять собой.

From *Kosei*, September 2012



**SHAN-ZAI Volume 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  
**Editorial Staff:** Shiho Matsuoka, Yukino Kudo, Kaoru Saito, Mayumi Eto, Sayuri Suzuki, Eriko Kanao, Emi 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: rkksf@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 (Geneva)

1-5 route des Morillons P.O Box 2100 CH-1211 Geneva 2 Switzerland  
*Tel:* 41-22-791-6261 *Fax:* 41-22-710-2053  
*e-mail:* rkkgva@wcc-coe.org

### Rissho Kosei-kai of the UK

### Rissho Kosei-kai of Venezia

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy  
*Tel: Contact to Rissho Kosei-kai (Geneva)*

### Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France  
*Tel: Contact to Rissho Kosei-kai (Geneva)*

### 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:* ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibc-rk.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, Bangkapi, 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:* 880-31-2850238

### Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.465, Road No-8, D.O.H.S Baridhera,  
Dahka Cand.-1206, Bangladesh  
*Tel:* 880-2-8316887

### 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:* 94-11-2826367 *Fax:* 94-11-4205632

### 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 Ou Yang Road,  
Shanghai 200081 China