Для цитирования: Дядык Н. Г. Практики самопознания в буддизме и современное философское образование // Социум и власть. 2020. № 4 (84). С. 71—81. DOI: 10.22394/1996-0522-2020-4-71-81.

DOI: 10.22394/1996-0522-2020-4-71-81

УДК 130.3

ПРАКТИКИ САМОПОЗНАНИЯ В БУДДИЗМЕ И СОВРЕМЕННОЕ ФИЛОСОФСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ[1]

Дядык Наталья Геннадьевна,
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, доцент кафедры философии и культурологии, кандидат философских наук.
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 69.
E-mail: djadykng@cspu.ru

Аннотация

Введение. Данная статья посвящена изучению техник самопознания, используемых в дзен-буддизме и применению их в процессе преподавания философии и истории мировых религий (в рамках факультативных курсов). Актуальность исследования обусловлена поиском новых подходов к изучению философии, в том числе и подходов, связанных с философской практикой, а также интересом современных ученых к проблеме сознания. Проблема сознания является междисциплинарной и ее изучением имеет практическое значение для философов, психологов, лингвистов, специалистов по искусственному интеллекту. Буддизм как философское учение дает богатый материал для изучения феномена сознания, который не теряет своей актуальности и сегодня. Особенность буддийского подхода к сознанию состоит в том, что он имеет аксиологическую направленность, напрямую связанную с проблемой самопознания. Практики самопознания, используемые в буддизме, дают возможность человеку стать более счастливым и гармоничным, что так важно для каждого из нас.
Цель. Провести философский анализ буддийских практик самопознания и самотрансформации с целью использования их в образовательном процессе.
Методы: нами использовались общенаучные методы анализа и синтеза, дедукции и индукции; феноменологический метод, поскольку мы выявляем интенции, лежащие в основе сознания. Мы используем герменевтический метод для интерпретации буддийских текстов. Метод интроспекции как самонаблюдения за сознанием используется в буддийских техниках медитации.
Научная новизна исследования состоит в том, что мы подходим к изучению обширного материала по буддизму в контексте проблемы самопознания, которая неразрывно связана с буддийской концепцией сознания. Выявленные и изученные буддийские техники самопознания адаптированы нами для процесса преподавания философии.
Результаты. Был проведен философский анализ литературы о буддизме в контексте проблемы самопознания. В результате данного анализа были изучены и описаны такие буддийские техники работы с сознанием, как медитация, метод обдумывания дзэнских коанов, метод избавления от материальных привязанностей или практика аскезы. Философский анализ разнообразных буддийских техник медитации показал, что в основе их находится буддийская концепция сознания, отрицающая наличие индивидуального «я», считающая «я» не более чем комбинацией разнообразных дхарм, поэтому целью медитации в буддизме является разтождествление себя с собственным «я», достижение состояния пустотности, в котором мы должны постичь нашу истинную идентичность. Метод обдумывания дзэнских коанов также является одной из техник работы со своим сознание в буддизме.
В результате обдумывания этих парадоксальных миниатюр человек выходит за границы логического мышления, происходит переход с уровня профанного сознания на уровень глубинного сознания. В основе метода избавления от материальных привязанностей или практики аскезы в буддизме находится концепция срединного пути. Нами установлено сходство между методом избавления от материальных привязанностей, концепцией срединного пути и минимализмом как образом жизни.
Выводы. Элементы буддийских практик самотрансформации успешно могут использоваться в преподавании философии в вузе в качестве практического аспекта изучения данной дисциплины, формирующего у студентов представление о философии как об образе жизни, ведущем к позитивной самотрансформации. Изучение практических аспектов буддийской философии способствует формированию толерантности, осознанности, воспитанию гуманизма и альтруизма, навыков психоэмоциональной саморегуляции.

Ключевые понятия:
сознание,
дзэн,
коан,
срединный путь,
медитация.

[1] Работа выполнена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», по теме «Трансцендентально-феноменологические и экзистенциально-феноменологические практики самопознания», номер заявки ШК-20-04-16/2 от 16.04.2020.

Введение

Проблема самопознания была актуальна во все времена. Она сохраняет свое значение и сегодня, когда человек живет в обществе потребления, незаметно влияющем на него, путем подавления ощущения подлинного «я». В современном обществе часто устанавливаются ложные связи между уровнем личного счастья человека и благосостоянием, между смыслом жизни и достижением определенного социального статуса. Это неизбежно приводит к кризису идентичности, преодолеть который, возможно, только обратившись к практикам самопознания, богатейший материал для которых дает философия в целом и буддизм как философское учение в частности.

Философия изначально воспринималась как практика заботы о себе, о своем духовном саморазвитии. Этот принцип заботы о себе лежит в основе буддизма. Практики, используемые в данном учении, направлены на работу с сознанием, в ходе которой совершается переход от внешнего, социального, искусственного к подлинному, духовному и экзистенциальному. Одной из разновидностей буддизма является дзэн-буддизм, становящийся для современного человека символом абсолютной свободы сознания.

Главная цель дзэн («чань» в китайской традиции) заключается в достижении просветления, обретении опыта переживания своей истинной природы. В японской традиции данная цель обозначается как сатори, в индийской — самбодхи или абхисамая. Просветление в буддизме возможно для каждого человека, в том числе и для мирянина, а не только для монаха. Согласно дзэн-буддизму существуют два типа сознания — «омраченное» и «просветленное». В «омраченном» состоянии сознания пребывает каждый человек, который не встал на путь духовной практики. Для непросветленного состояния сознания характерны ментальные беспокойства, страхи, сильные материальные привязанности, что неизбежно становится причиной страданий. Человек в просветленном состоянии сознания всегда сохраняет внутренний покой, его ум умиротворен в любой ситуации. С точки зрения буддизма, каждый человек, прилагая усилия, способен достичь просветленного состояния сознания. Одна из целей буддизма — развитие качества ненасилия, непричинения вреда другим живым существам, альтруизма. Эти качества очень полезны для современного общества, когда постоянно существует угроза терроризма, нестабильности и войн.

Исходный постулат буддизма состоит в том, что твое сердце и есть Будда. Коль скоро ты родился человеком, необходимо пробудить Будду внутри себя, достичь просветления здесь и сейчас. «Вся система буддийской практики направлена на то, чтобы пробудить человека к осознанию своей «истинной реальности», запредельной тому феноменальному миру грез и сновидений, в котором живет всякий «обычный» человек, омраченный неведением», — пишет С. Ю. Лепехов [11, с. 174]. Из этого следует, что буддизм как практика самопознания подходит всем, поскольку каждый из нас стремится стать счастливым независимо от вероисповедания.

По мнению выдающегося русского буддолога Е.А. Торчинова, буддизм с самого начала своего существования «мыслился как своеобразный проект преобразования человека из существа страдающего и онтологически несчастного, в существо свободное и совершенное» [16, с. 33]. Как следует из данного утверждения, буддизм как философия указывает некий путь к счастью и свободе, что объясняет всеобщий интерес к данному учению в западных странах. В основе буддизма находится четыре благородные истины, сформулированные Буддой Шакьямуни, которые кратко можно изложить следующим образом: существует страдание; существует причина страдания — желание; существует прекращение страдания — нирвана; существует путь, ведущий к прекращению страдания. Четвертая благородная истина говорит о пути, ведущем к избавлению от страданий — о Благородном Восьмеричном пути. Рассмотрим его подробнее в контексте проблемы самопознания.

Весь буддийский путь делится на три больших этапа: мудрости, нравственности и сосредоточения. Первый этап состоит из двух ступеней, остальные из трех, всего насчитывается восемь. Этап мудрости включает в себя правильное воззрение, заключающееся в том, что человек должен усвоить четыре благородные истины и основные положения буддизма, сделать их основой своего поведения. Вторая ступень этапа мудрости состоит в правильной решимости. Человек должен встать на путь, ведущий к освобождению.

Этап нравственности состоит из трех ступеней: правильной речи, правильного поведения и правильного образа жизни. Правильная речь означает избегание лжи, бранных слов, слухов и сплетен. Правильное поведение заключается в соблюдение обетов, разных для мирян и монахов.

Буддисты-миряне должны соблюдать следующие правила в своем поведении: не причинять вреда другим живым существам; не воровать, не прелюбодействовать, не клеветать; не принимать одурманивающих средств, замутняющих сознание. Правильное поведение должно перейти в правильный образ жизни. Согласно учению Бодхидхармы, очищение сердца возможно через два проникновения и четыре действия. Под двумя проникновениями имеется в виду два пути, которые последователь мог применять параллельно. Первый путь — внутреннее проникновение, происходит через созерцание своей истинной природы. Речь идет прежде всего о духовной природе. Второй путь — внешнее проникновение, осуществляется через дела. Оно проявляется в сохранении спокойствия ума при любых действиях и в отсутствии стремлений. Так в Китае зародилась традиция странствующего монашества, представители которого жили не в монастырях, а среди мирян и продолжали вести духовный образ жизни, сохраняя спокойствие ума, среди мирской суеты. Проникновение через дела выражается также в четырёх действиях:

1) не испытывать ненависти и отказаться от плохих поступков;
2) следовать обстоятельствам или карме — закону причинно-следственных сил, неизбежно влияющем на каждого человека и обрекающем его на череду перерождений. Обстоятельства, в которых находится человек, согласно буддийскому учению, созданы его прошлыми действиями и мыслями, но в будущем они исчезнут;
3) избегать материальных желаний, стремлений или привязанностей к предметам и явлениям, так как, согласно учению, именно они являются причиной страданий;
4) быть в гармонии с дхармой, то есть учением Будды.

Этап сосредоточения Восьмеричного пути состоит из правильного усердия, правильного памятования и правильного транса. Правильное усердие — это занятие буддийской йогой. Правильное усердие воспитывается с помощью особых психотренингов, задача которых состоит в том, чтобы переключить сознание из профанного мирского состояния в сакральное.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно заключить, в основе буддизма как философского учения находится работа со своим сознанием. Целью буддийской духовной практики является очищению сознания и достижению полностью пробуждённого состояния просветления. Различные духовные упражнения, о которых речь пойдет далее, направлены на обуздание неуправляемого ума и его дисциплинирование, подавление его негативных и развитие позитивных качеств таких как, сострадание, любовь ко всем живым существам, альтруизм. Конечной целью буддийской духовной практики в отличие от духовных практик других религий является не только освобождение из череды рождений и смертей, то есть личное спасение, но и обретение просветленного состояния сознания ради блага всех живых существ в результате чего и сам практикующий и другие живые существа должны обрести вечное счастье и покой. Основными техниками самотрансформации в буддизме являются следующие: медитация; размышления над дзэнскими коанами; избавление от материальных привязанностей. Рассмотрим каждый из них подробнее.

Медитация как путь к самопознанию

Техника медитации есть в любом направлении буддизма. Суть медитации состоит в том, чтобы отвлечься от своих внешних чувств и сосредоточиться на внутреннем самосозерцании. Результатом данных действий должно стать постепенное очищение сознания и приближение к состоянию просветления. Технику медитации описал японский буддолог Д. Т. Судзуки следующим образом: «Эта практика суть практика „покиданий". „Покидание чего?" — спросите вы. Покиньте свои четыре элемента *(бхута)*, покиньте свои пять „множеств" *(скандх)*; покиньте все деяния своего относительного сознания *(кармавиджняна)*, которые лелеяли от века; удалитесь в свое внутреннее существо и всмотритесь в его причину. Если ваше самосозерцание достигнет достаточной глубины, долгожданный миг непременно настанет и тогда внезапно раскроется духовный цветок, осветив собой весь универсум» [14, с. 15]. Необходимым условием сатори или просветления является пробуждение от сна относительного сознания, отречение от обыденных форм опыта, характерных для нашей повседневной жизни, что в махаяне обозначается термином «параврitти» — «отворачивание» или «переворачивание» всего сознания до основания. В этом «переворачивании» полностью изменяется структура сознания.

С точки зрения буддизма наше индивидуальное «я» — это иллюзорный продукт ментального конструирования. Поскольку

освобождение человека в буддизме связывалось с избавлением от «иллюзии я», то в нем большое внимание уделяется доказательству отсутствия индивидуального «я», анализу причины возникновения этой иллюзии и поиску методов избавления от нее. В хинаяне анализируется эмпирическое бытие. В ходе этого анализа оно разлагается на элементы, что говорит о том, что не существует такой дхармы, как индивидуальное «я». Сам человек и объекты внешнего мира представляют собой не более, как временную комбинацию дхарм, создающую иллюзию индивидуального «я», обусловленную наличием кармы, созидательной силы, питаемой эмоциональными аффектами индивида. Сознание, согласно буддийской философии, представляет собой сложное целое, состоящее из одновременно возникающих элементов (мыслей или дхарм). Во время медитации практикующий может наблюдать свое собственное сознание как другое и проникнуть в результате этого процесса в его природу более глубоко, чем в результате традиционного западного мышления о сознании. То, что мы условно называем «я», — это «пять агрегатов дхарм: материальная форма, чувствование, идея, энергии связи (санскары или волитивные акты) и сознание», — это «пять агрегатов дхарм: материальная форма, чувствование, идея, энергии связи (санскары или волитивные акты) и сознание», — пишет Пятигорский в «Лекциях по буддийской философии» [13, с. 72]. Сознание в буддизме, следовательно, не онтологический абсолют, а «пустая, лишенная содержания, позиции, о которой можно говорить только с того момента, когда что-то (то есть какой-то мыслимый объект) с ней соотносится» [там же, с. 99]. Данный тезис имеет практическое значение для работы со своими ментальными состояниями. Если наше «я» есть лишь фикция и пустота, то нам легко управлять своим гневом, страхом и другими негативными эмоциями.

В качестве практической рекомендации для осознания пустотности своего «я» Далай-лама предлагает практиковать медитацию «пустотности», которая эффективна, когда мы, например, испытываем гнев или другие негативные эмоции. Когда мы испытываем гнев, нам кажется, что нам причинили вред. Далай-лама советует задать себе следующие вопросы: что же такое это «я», которому наносится вред; кто я; чему конкретно во мне был причинен вред; кто мой враг; имеет ли он материальное воплощение; не является ли моим врагом ум? [7]. Результатом подобной практики станет то, что наш враг, который казался реальным объектом нашего гнева, исчезнет, равно как и «я», которое переживало страдания, а следом за ними улетучится и сам гнев.

Чтобы понять истинную природу своего «я» необходимо также остановить мысли и избавиться от ментальной избыточности. Это достигается посредством медитации. «Весь Дзен, — пишет Р. Барт в «Империи знаков», — литературным ответвлением которого является искусство хокку, предстает как мощная практика, направленная на то, чтобы остановить язык, прервать эту своего рода внутреннюю радиофонию, которая непрерывно вещает в нас, даже когда мы спим <...>, опорожнить, притупить, иссушить ту неудержимую болтовню, которой предается душа; и, быть может, то, что в дзэн называется сатори, и что на Западе могут перевести лишь приблизительными христианскими соответствиями (просветление, откровение, прозрение), есть лишь тревожная подвешенность языка, белизна, стирающая в нас господство кодов, слом того внутреннего говорения, которое конституирует нашу личность» [1, с. 95].

В основе медитации находится погружение в глубь своего сознания, своего внутреннего «я», что метафорически можно описать как погружение на дно моря, где все спокойно и безмятежно. В процессе медитации происходит фокусировка внимания на одном объекте в течение всего сеанса. Этим объектом может стать дыхание, мантра, визуализация, части тела, внешние предметы и т. д. У практикующих медитацию умение держать поток внимания на выбранном объекте становится сильнее, а отвлечение происходит реже и недолго. Развивается глубина и устойчивость внимания. Внимание удерживается на объекте концентрации, в то время как другие мысли и ощущения существуют просто как “фоновый шум”. Например, одна из техник медитации состоит в том, чтобы визуализировать страх, сомнение, беспокойство как волны, а наши мысли как рыбки, которые проплывают мимо нас, но внутри практикующего находится непоколебимый покой. В популярной литературе по саморазвитию описано множество техник и видов медитации. Например, можно привести такую технику, связанную с концентрацией на дыхании во время медитации. На каждом вдохе медитирующий старается чувствовать, что вносит в свое тело бесконечный покой. Выдыхая, он представляет, что с воздухом уходит все внутреннее и внешнее беспокойство.

В книге «Сердце Медитации. Постижение глубинного сознания» Далай-лама дает следующую рекомендацию практикующему медитацию: не позволять своему уму погружаться в размышления о прошлом или будущем. Вместо этого позвольте уму просто быть, как он есть, не вовлекайтесь в процесс мышления [7]. При таком поведении сам ум становится объектом медитации, что позволяет достичь его ясности и чистоты.

Медитацию как технику самопознания можно сделать частью образовательного процесса. Конечно, обучаться медитации лучше у опытного мастера, но с некоторыми основами данной техники, связанными с дыханием и концентрацией внимания можно познакомиться на занятиях по философии. Совместная практика основ медитации в студенческой аудитории может стать практическим аспектом изучения философии. Для совместной практики со студентами больше подходит техника медитации випасана по методу С. Н. Гоенко . Термин "випассана" означает "прозрение" или "ясное видение". Медитация випассана — это традиционная буддийская практика, которую популяризировал мастер медитации, индиец по происхождению С. Н. Гоенка, создав центры медитации по всему миру. Медитацию випассаны нужно начинать с осознанности дыхания, чтобы стабилизировать разум. Затем внимание переключается на телесные и психические ощущения, наблюдая за которыми нельзя цепляться за что-то определенное. В процессе медитации человек может познать три аспекта бытия: непостоянство (анника), неудовлетворенность (дуккха) и пустоту (анната). В результате таких практик человек достигает спокойствия и обретает ощущение внутренней свободы. В данном случае медитация как техника является помощью для создания внутренней тишины и глубокого состояния сознания.

Практикование медитации способствует формированию толерантности и мирному сосуществованию различных религиозных конфессий, так как мир во всем мире невозможен без существования мира в душе каждого отдельного человека. Далай-лама называет практику сочувствия и любви универсальной религией: « У нас и вправду нет никаких альтернатив сочувствию, признанию ценности человеческой жизни и единства всех людей. Никак иначе нам не достичь стабильного счастья. Сочувствие начинается с заботы о других и ведет к стремлению помогать им всеми возможными способами. <...> Стремление к сочувствию — основа здорового развития для всех людей разных возрастов и профессий: студентов, политиков, инженеров, ученых, домохозяек, врачей, учителей, адвокатов» [7, с. 15]. Для того чтобы выработать в себе данные качества духовный лидер тибетского буддизма предлагает выполнять следующее духовное упражнение, которое подходит для практикования в студенческой аудитории: представьте самого себя в образе беспристрастного наблюдателя. Слева от себя представьте десять, пятнадцать или даже сотни других живых существ. Предположим, это — нищие, испытывающие страдания. Справа от себя представьте своего двойника в образе эгоистичного, ослепленного гордыней человека, который никогда не думает о жизни других, заботясь лишь о собственном благе. Представьте, что вам предстоит сделать выбор между ними. И эгоистичное существо справа, и нищие слева стремятся к счастью и не желают страдать; все они в равной степени обладают правом на счастье и избавление от страданий. Итак, кого же из них вы выберете?

Если рассматривать медитацию широко, то «любое глубокое погружение в мысль, переживание, текст, культурный или природный объект является медитацией, а упражнение по достижению полной сосредоточенности на этом является медитативной практикой. В этом смысле вся западная философия, начиная с античности, также практиковала и практикует различные формы медитации» — пишет С. В. Борисов [5, с. 114]. Таким образом, философствование невозможно без медитативной практики, медитативная практика — это важный компонент философствования. Философская практика как направление современной философии активно использует совместное погружение-медитацию в философский текст [6]. Работа с текстом должна происходить размеренно, без суеты. В философской практике для достижения такого полезного результата, применяется техника медленного чтения. Суть данной техники заключается в медленном проговаривании предложений текста с их последующей интерпретацией. Одни и те же предложения текста перечитываются несколько раз.

В ходе такой работы проясняется каждый участок текста, что способствует не только более глубокому пониманию смысла, но приводит к развитию критическое мышления, умению мыслить творчески, разнонаправленно, не цепляясь за одно толкование. Следует отметить, что практика медленного чтения способствует развитию памяти, поскольку при медленном чтении образу-

ются большее количество ассоциативных связей, чем при беглом. Читая медленно, человек долго концентрирует свое внимание на отдельном фрагменте текста, чтобы его понять. От такой интенсивной работы сознание человека переключается в пассивный режим, в котором нередко происходит творческое озарение.

Техника медленного чтения была известна очень давно, например, она применялась в иудаизме, во время чтения и устного комментирования Торы. Отталкиваясь от чтения словосочетаний, небольших фраз, раввины-толкователи старались обнаружить новые, ранее не замеченные смыслы в словах, дарованных Богом. Подобным образом толковали тексты неоплатоники, составляющие комментарии к отдельным диалогам Платона. В буддийской традиции используется своя своеобразная техника работы с текстом — обдумывание дзэнских коанов.

Практика коанов как путь к самопознанию

Одной из буддийских техник достижения просветление является обдумывание дзэнских коанов — парадоксальных историй, в основе которых находятся случаи, ставшие достоянием общественности. В них описывается как тот или иной ученик достиг просветления. Обдумывание таких историй и размышление над ними само по себе является практикой самопознания и очищения сознания. Коан — это иррациональная задача, не имеющая решения посредством логического дискурса. Результатом обдумывания коана является приближение к состоянию просветления или даже его мгновенное обретение. Известным коаном является притча об ученике, который на протяжении многих лет пытался постичь, что такое «хлопок одной ладони». В качестве примера иррациональности дзэнского коана можно привести историю об учителе Тодзан, который занимаясь взвешиванием льна, на вопрос монаха: «Что есть Будда?», дал парадоксальный ответит: «Этот лен весит три фунта».

Расцвет метода коанов произошел в Китае в IX—XI вв., в школе учителя Линьцзи — в одном из пяти направлений чань-буддизма. Получению от мастера дзэн коана для обдумывания предшествовала длительная ментальная подготовка ученика, достигаемая медитацией. Получив от учителя коан, монахи подолгу медитировали на них, отыскивая решение. Постепенно сложилось около 1700 коанов, считающихся классическими. Наиболее значительных из них вошли в сборники коанов: «Плоть и кость дзэн», «Золотой век дзэн», «Ключи дзэн». Дзэнский коан подобен японскому хокку: на минимальном пространстве означающего сгущается максимальное означающее, которое по сути своей бытийно. Коан вводит нас в состояние смысловой неопределенности. В нем есть смысловая пустота, которая считается в буддизме важной категорией, ибо из пустоты возникает все и все есть пустота. По мнению В. О. Богдановой, метод обдумывания коанов является философской практикой обретения экзистенциальной открытости «Объективному и правдивому отражению реальности мешает оценивающая и рассудочная деятельность, которая вносит дискретность в единый поток феноменов сознания», — пишет Богданова [4, с. 100]. Обдумывание коана переключает реципиента с рационального способа мышления на интуитивный, помогая ему обрести экзистенциальную открытость.

Метод дзэнских коанов может использоваться как своеобразная техника очищения сознания от ложных представлений о мире и самом себе. Его можно использовать в качестве подготовки к познанию или самопознанию, на занятиях по философии, поскольку этот метод, прежде всего, направлен на преодоление разобщенности мышления и бытия. Коаны ставят перед человеком парадоксы, разрешить который невозможно с помощью логических процедур. Это приводит к актуализации интуитивного познания и творческого мышления, человек отказывается от привычных логических схем рассудка, опустошает свое мышление от стереотипов. Этот принцип работы описан в коане «Чашка чая»[1]:

«Нан-ин, японский учитель дзен, живший в эру Мейдзи, принимал у себя университетского профессора, пришедшего узнать, что такое дзен. Нан-ин пригласил его к чаю. Он налил гостю чашку доверху и продолжал лить дальше. Профессор следил за тем, как переполняется чашка, и, наконец, не выдержал: «Она же переполнена. Больше уже не войдет!» «Так же, как эта чашка, — сказал Нан-ин, — вы полны ваших собственных мнений и размышлений. Как же я смогу показать вам дзэн, если вы сначала не опустошили вашу чашу?»

В данном тексте поднимается проблема истинного и ложного знания, высказывается

[1] Здесь и далее приводятся коаны по изданию: «Плоть и кости Дзэн» / под ред. Т. Савилова. М. : АСТ, 2011. 416 с.

идея о том, что для того, чтобы постичь истину, необходимо избавиться от предубеждений и стереотипов. Э. Фромм отмечает, что решение коана несколько напоминает работу психоаналитика, который, чтобы не позволить пациенту прийти к заблуждениям, устраняет все рациональные объяснения, интерпретации, скрывающие подлинные переживания за концептуальными ширмами. Все рациональные подпорки, на которых держится иллюзорная картина мира, должны быть разрушены, чтобы индивид был не в силах уклониться от осознания ранее неосознанного, от переживаний связи с реальностью [17, с. 61—62]. В связях реальности открывается сам человек.

Метод обдумывания коанов может быть использован на занятиях по философии для подготовки к основной работе. Она позволяет настроить сознание на более открытое восприятие мира, когда человек ощущает себя более погруженным в реальность. Это достигается за счет актуализации интуитивного, творческого мышления. Данная практика снимает психологические блоки, связанные со страхом высказать неоформленную мысль или сделать неправильный вывод, это позволяет уйти от оценивающей позиции, глубже пережить контакт с реальностью, преодолеть субъект-объектное разделение.

Метод коанов находит воплощение в современной художественной культуре. Мастер дзэн Тандзан в последний день своей жизни оставил сообщения — 60 почтовых карточек, которые он попросил отправить. После отправки писем он умер. На карточках было написано: «Я покидаю этот мир. Это мое последнее сообщение» (Тандзан Июль, 27, 1892). Смысл данного коана перекликается с проектом «Один миллион лет» современного японского художника-минималиста Он Кавара (1933—2014). Данный арт-объект состоит из черных холстов, на которых белой краской нанесена дата, иллюстрирующая определенный день жизни самого художника. Иногда вместо дат Он Кавара делает на картинах записи реальных событий: «Сидел на Тайм-сквер», «Таэко поцеловала меня», «я все еще жив». Данное произведение искусства, безусловно, создано под влиянием буддийской философии. Оно демонстрирует зрителю, что каждый день неповторим, необходимо ценить каждое его мгновение, прибывать в состоянии «здесь и сейчас». Таким образом, Он Кавара, как и герой коана, превращает свою жизнь и свой постепенный уход из нее в художественный жест, посвященный экзистенциальным темам времени и смысла жизни [8].

Таким образом, обдумывание дзенского коана побуждает к философскому созерцанию, которое отличается от строго дискурсивного мышления. Это по сути своей своеобразное духовное упражнение, медитативная техника, переключающая фокус внимания с внешнего на внутреннее. Коаны можно продуктивно использовать не только в индивидуальной работе, но и в групповой. Для этого можно применять методику философского партнерства, предложенную философом-практиком Раном Лахавом в его «Руководстве по философскому партнерству» [10]. Суть методики заключается в том, что группа единомышленников (в нашем случае академическая группа) совместно размышляет над философским текстом под руководством организатора беседы (в его роли выступает преподаватель философии). Размышление над текстом происходит с чистого листа без предварительных замечаний, из своей внутренней глубины. Отличие метода философского партнерства от сократической беседы или дискуссии состоит в том, что собеседники должны вступить между собой в мыслительный резонанс, приобщиться к идеям друг друга так же, как музыканты в оркестре импровизируют вместе, стремясь к созвучию [6]. Результатом таких усилий должна стать совместная философская рефлексия, в результате которой углубляется индивидуальное философское понимание текста, что должно привести к внутренней самотрансформации участников философского партнерства.

Философская аскеза, срединный путь и минимализм как образ жизни

Избавление от материальных привязанностей является одним из условий достижения просветления в буддизме. Согласно второй благородной истине, источником наших страданий являются наши желания. Причиной дуккхи является жажда, желание, влечение или ненасытное стремление (тришна или танха), которое основано на ложном воззрении человека о постоянстве своего «я», о существовании атмана. Удовлетворение желаний очень скоротечно и через короткое время приводит к появлению новых желаний. Таким образом, получается замкнутый цикл по удовлетворению желаний. Путь к счастью в буддизме, как и в большинстве мировых религий, лежит через избавление от материальных привязанностей, или философскую практику аскезы. По мнению В. О. Богдановой, философская практика аскезы является способом заботы

о себе в современном мире [3, с. 132—136]. Аскеза необходима для того, чтобы через добровольное самоограничение, проявив терпение, путем строгой самодисциплины достигнуть нравственного очищения от суетных желаний, страстей, привязанностей, ложных страхов. Аскеза способствует возвышению человеческой души в иерархии духовных ценностей. Она является путем освобождения от власти материальных благ, сковывающих человека путами вещизма [3, с. 132—136]. Философская практика аскезы имеет много разновидностей, аскеза присутствует в каждой религиозной традиции, но свою специфику она имеет в буддизме.

Избавление от материальных привязанностей означает жизнь в простоте или срединный путь в буддизме. Срединный путь — это поиск золотой середины между аскетизмом и наслаждениями. Пример аскетизма продемонстрировал сам Будда Гаутама, который, будучи царевичем в мирской жизни отрекся от богатства и роскоши и посвятил себя самопознанию. Поступок Будды демонстрирует отказ от материальных привязанностей, но, пока мы находимся в этом материальном теле полностью избавиться от материальных привязанностей нам не удастся, поэтому в последующей своей духовной практике Будда призывал следовать срединному пути, заключающемуся в соблюдении баланса между духовным и материальным. В современным мире данный баланс отражает такое течение, как минимализм как образ жизни, о котором мы писали ранее. «В основе минимализма как формы философии повседневности находятся философские принципы, характерные для восточного философского дискурса: упрощение материальной жизни, воздержания от лишних действий (у-вэй), преодоления иллюзии контроля» — писали мы ранее [9, с. 114].

Суть минимализма как образа жизни заключается в осознанном самоограничении, умеренности, целесообразности, отсутствии излишеств, то есть по сути минимализм является одной из разновидностей философской аскезы, но не предполагает полного аскетизма. Целью минималистичного образа жизни является попытка ослабить влияние общества потребления, в котором живет современный человек, чтобы переключить фокус внимания на более значимые сферы своей жизни: самопознание, здоровье, отношения. Минималист может иметь материальные желания и удовлетворять их, но он стремится их минимизировать, стремится отличать свои подлинные желания от желаний, навязанных обществом потребления. Минимализм близок шведскому концепту «лагом», который означает достаточно, не много и не мало, что соответствует буддийской концепции срединного пути.

Следует отметить, что минимализм как образ жизни далеко не новое явление. Так американский философ Г. Торо отмечает, что большая часть роскоши и многое из так называемого комфорта не только не нужны, но положительно мешают прогрессу человечества. Мудрецы не знали роскоши. Они всегда жили проще и скуднее, чем бедняки. «Никто не был так беден земными благами и так богат духовно, как древние философы Китая, Индии, Персии и Греции» — отмечает философ [15, с. 10]. Г. Торо совершил двухлетний эксперимент по изоляции от зарождающегося общества потребления, который состоял в проживании на берегу Уолденского пруда в построенной им хижине. Эксперимент Торо, описанный им в книге «Уолден, или жизнь в лесу» (1854), показал, что западный человек, подобно буддийскому монаху, может жить счастливо на лоне природы, добывая все необходимое собственным трудом. Философия опрощения Л.Н.Толстого, который изучал буддизм, является, по сути своей, разновидностью минимализма как образа жизни, так как писатель сознательно отказался от светского образа жизни в сторону более простой жизни в деревне и посвятил себя философской работе и самопознанию, помощи нуждающимся и физическому труду, что породило такое этическое движение как толстовство.

Таким образом, древние буддийские идеи относительно природы наших желаний находят отражение в современном обществе, которое часто характеризуют как общество потребления. В обществе потребления материальные желания удовлетворяются ненадолго и требуют все нового и нового удовлетворения. Негативным следствием консюмеризма, или потребительства, является ложное утверждение о том, что счастье зависит от уровня потребляемых благ, а целью человеческой жизни является их потребление. Избавлению от такого стиля мышления, который приобретает все большую популярность среди молодежи, способствует, по нашему мнению, знакомство с буддийской концепцией срединного пути и минимализмом как образом жизни. Философская практика аскезы и минимализм как следование срединному пути могут стать, по нашему мнению, практиками утверждения личной свободы и аутентичности в современном мире. Человек может сохранить себя, только умея сопротивляться

натиску желаний, навязываемых обществом потребления. Сопротивление осуществляется благодаря волевым усилиям. Волевой тренинг ведет к высвобождению духовной энергии, дающей человеку не только власть над своими желаниями, но также способность сопротивляться всем проявлениям современной потребительской, гедонистической по своей сути культуры. В результате такого волевого тренинга человек, по мысли Н. А. Бердяева, обретает «духовную крепость и независимость от власти соблазнов мира» [2].

Общество потребления стремиться диктовать свои правила жизни современному человеку, поэтому важно научить студентов обнаруживать механизмы, используемые для запуска «машины желаний», и способы манипуляции сознанием через массовую культуру. Действенным инструментом борьбы против пагубного влияния общества потребления является приобщение к аскетической традиции в широком смысле слова. Знакомство с основными принципами философской аскезы и ее разновидностью — минимализмом — должно происходить на занятиях по философии. Суть минимализма как социально-философского феномена хорошо раскрывается в документальных фильмах: «Минимализм: документальный фильм о важных вещах» (реж. Matt D'Avella, 2015); «Реальная цена моды» (реж. Э.Морган, 2015); «Нулевое влияние» (реж. Л. Габберт, Д. Шайн 2009). Художественный фильм о буддизме корейского режиссера Ким Ки Дука «Лето, осень, зима и снова весна» (2003) позволяет провести параллель между современным минимализмом как образом жизни и принципом избавления от материальных привязанностей в буддийской философии. Фильмы создают обширное поле для совместного обсуждения, являются прекрасным дидактическим материалом, который необходимо использовать в студенческой аудитории, для приглашения к философскому диалогу.

Знакомство с философской аскезой (минимализмом) и концепцией срединного пути в буддизме также можно проводит путем совместного обдумывания дзенских коанов на соответствующую тему. Например, в коане «Счастливый китаец» повествуется о мастере дзен по имени Хотэй, который просил у проходящих подаяние, а потом на него покупал сладости, которые носил в мешке и раздавал бедным. Однажды, когда он разгуливал со своей веселой работой, проходивший мимо другой мастер дзэн спросил его: «В чем значение дзэн?» В качестве немого ответа Хотэй тут же хлопнул мешком об землю. — А в чем же тогда реализация дзэн? — спросил другой. Счастливый Китаец немедленно вскинул мешок на плечи и продолжил путь. Смысл данного коана состоит в том, что практикующий дзэн не должен привязываться к материальному, но он должен выполнять свой долг перед обществом.

Таким образом, буддийская философия является одним из способов познание мира и самого себя. Основными практиками самопознания в буддизме являются практика медитации, практика осмысления дзэнских коанов и практика избавления от материальных привязанностей. Медитативные техники, используемые в буддизме, по сути, представляют собой интроспективную концепцию, в которой понятие внутреннего опыта является основным. Они позволяют освободиться от паттернов мышления и поведения, расширить представление о «я». Этой же цели служит метод коанов. Аскетические практики, первоначально применяемые для нравственного очищение от страстей и желаний, становятся для современного человека, заботящегося о своей душе, также способом прояснения собственной идентичности. Поскольку они помогают увидеть подмену подлинного, настоящего «я» знаком социального успеха. Данная подмена создает иллюзию «легкости» жизни, скрывает истинные механизмы социальных отношений. Техники медитации, осмысление дзэнских коанов, знакомство с аскетическими практиками, концепцией срединного пути и минимализмом можно успешно использовать на практических занятиях в рамках факультативных курсов, дополняющих основные курсы философии и истории мировых религий. Их применение формирует у студентов исконное представления о философии как образе жизни, о философствовании как о способе самопознания и самотрансформации.

---

1. Барт. Р. Империя знаков. М. : Праксис, 2004. 144 с.

2. Бердяев Н. А. О рабстве и свободе человека // Царство Духа и царство Кесаря. М. : Республика, 1995. С. 134.

3. Богданова В. О. Аскеза в современном мире как способ заботы о себе // Гуманитарное знание и духовная безопасность : сб. материалов IV Междунар. науч.-практ. конф. Махачкала : ЧГПУ, Алеф (ИП Овчинников), 2017. — С. 132—136.

4. Богданова В. О. Философские практики обретения экзистенциальной открытости: компаративистский анализ восточных и западных методик // Социум и власть. 2018. № 4 (72). С. 100—108.

5. Борисов С. В. Рождение «глубинной философии» из «духа онтопроектирования» // Социум и власть. 2019. № 5 (79). С. 113—122.

6. Борисов С. В. Философская практика в современном мире: вызовы и ответы. Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2019. — 232 с.

7. Далай-лама. Сердце медитации. Постижение глубинного осознания.

8. Дядык Н. Г. Концептуальное искусство как способ философствования: живопись вместо философии // Социум и власть. 2020. № 1 (81). С. 104—115.

9. Дядык Н. Г. Минимализм как форма философии повседневности // Социум и власть. 2019. № 2 (76). С. 106—117.

10. Лахав Ран. Философская практика — Quo Vadis? // Социум и власть, 2016, № 1, С. 7—14.

11. Лепехов С. Ю., Донец А. М., Нестеркин С. П. Герменевтика буддизма.

12. Майданов А. С. Коаны чань-буддизма как парадоксы. Противоположности и парадоксы (методологический анализ). М. : Канон+ РООИ Реабилитация, 2008. С. 318—353.

13. Пятигорский А. М. Лекции по буддийской философии // А. М. Пятигорский Непрекращаемй разговор. СПб. : Азбука-классика, 2004. С. 38—103.

14. Судзуки Д. Т. Очерк первый. Практика коанов как путь к реализации сатори, или достижению просветления // Очерки о дзэн-буддизме. Ч. 2 / под ред. С. В. Пахомова. СПб. : Наука, 2004. С. 12—240.

15. Торо Г. Уолден, или жизнь в лесу. М. : Рипол Классик, 2018. — 325 с.

16. Торчинов Е. А. Философия буддизма Махаяны. СПб., 2002.

17. Фромм Э. Психоанализ и дзэн-буддизм // Что такое дзэн? (паломничество в страну Востока). Львов : Инициатива ; Киев : Airland. 1994. С. 11—77.

18. Suzuki D. T. The Awakening of Zen.London : Shambhala, 1980.

19. Martin J. Dr. Verhoeven. Buddhism and Science: Probing the Boundaries of Faith and Reason // Religion East and West, Issue 1, June 2001, pp. 77—97.

20. Harvey Peter. An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices (англ.). 2nd. Cambridge, UK : Cambridge University Press, 2013. P. 5.

References

1. Bart R. (2004) Imperija znakov. Moscow, Praksis, 144 p. [in Rus].

2. Berdjaev N.A. (1995) O rabstve i svobode cheloveka // Carstvo Duha i carstvo Kesarja. Moscow, Respublika, 375 p. [in Rus].

3. Bogdanova V.O. (2017) *Gumanitarnoe znanie i duhovnaja bezopasnost'*. Mahachkala, ChGPU, Alef (IP Ovchinnikov), pp. 132—136 [in Rus].

4. Bogdanova V.O. (2018) *Sotsium i vlast'*, no. 4 (72), pp. 100—108 [in Rus].

5. Borisov S. V. (2019) *Socium i vlast',* no. 5 (79), pp. 113—122 [in Rus].

6. Borisov S.V. (2019) Filosofskaja praktika v sovremennom mire: vyzovy i otvety. Cheljabinsk, izdatel'skij centr JuUrGU, 232 p. [in Rus].

7. Dalaj-lama (2019) Serdce meditacii. Postizhenie glubinnogo osoznanija. Moscow, Jeksmo, 224 p. [in Rus].

8. Djadyk N. G. (2020) *Socium i vlast',* no. 1 (81), pp. 104—115 [in Rus].

9. Djadyk N. G. (2019) *Socium i vlast'*, no. 2 (76), pp. 106—117 [in Rus].

10. Lahav Ran (2016) *Socium i vlast'*, no. 1, pp. 7—14 [in Rus].

11. Lepehov S.Yu., Donec A.M., Nesterkin S.P. (2006) Germenevtika buddizma. Ulan-Udje, Izd-vo BNC SO RAN, 264 p. [in Rus].

12. Majdanov A. S. (2008) Koany chan'-buddizma kak paradoksy. Protivopolozhnosti i paradoksy (Metodologicheskij analiz). Moscow, Kanon+ ROOI Reabilitacija, pp. 318—353 [in Rus].

13. Pjatigorskij A.M. (2004) Lekcii po buddijskoj filosofii // A.M. Pjatigorskij. Neprekrashhaemj razgovor. St. Petersburg, Azbuka-klassiki, pp. 38—103 [in Rus].

14. Sudzuki D. T. (2004) Ocherk pervyj. Praktika koanov kak put' k realizacii satori, ili dostizheniju prosvetlenija // Ocherki o dzjen-buddizme. Chast' vtoraja. St. Petersburg, Nauka, pp. 12—240 [in Rus].

15. Toro G. (2018) Uolden, ili zhizn' v lesu. Moscow, Ripol Klassik, 325p. [in Rus].

16. Torchinov E.A. (2002) Filosofija buddizma Mahajany. St. Petersburg [in Rus].

17. Fromm Je. (1994) Psihoanaliz i dzjen-buddizm // Chto takoe dzjen? (Palomnichestvo v stranu Vostoka). L'vov, Iniciativa, Kiev, Airland, pp. 61—62 [in Rus].

18. D.T.Suzuki (1980). The Awakening of Zen. London, Shambhala [in Eng].

19. Martin J. Verhoeven (2001). *Religion East and West*, iss, 1, June, pp. 77—97 [in Eng].

20. Harvey, Peter (2013). An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices. Cambridge, Cambridge University Press, p. 5 [in Eng].

Статья поступила в редакцию 21.07.2020 г.

For citing: Dyadyk N.G. Practices of self-knowledge in Buddhism and modern philosophical education // Socium i vlast'. 2020. № 4 (84). P. 71—81. DOI: 10.22394/1996-0522-2020-4-71-81.

DOI: 10.22394/1996-0522-2020-4-56-70

UDC 130.3

PRACTICES OF SELF-KNOWLEDGE IN BUDDHISM AND MODERN PHILOSOPHICAL EDUCATION

Natalia G. Dyadyk,
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Associate Professor of the Department Chair of Philosophy and Cultural Studies, Cand. Sc. (Philosophy).
Russian Federation, 454080, Chelyabinsk, prospect Lenina, 69.
Email: djadykng@cspu.ru

Abstract

Introduction. The article is focused on studying the self-knowledge techniques used in Buddhism and their application in teaching philosophy. The relevance of the study is due to the search for new approaches to studying philosophy, including approaches related to philosophical practice, as well as the interest of modern scientists in the problem of consciousness. The problem of consciousness is interdisciplinary and its study is of practical importance for philosophers, psychologists, linguists, specialists in artificial intelligence. Buddhism as a philosophical doctrine provides rich material for the study of the phenomenon of consciousness, which does not lose its relevance today. A feature of the Buddhist approach to consciousness is that it has an axiological orientation that is directly related to the problem of self-knowledge. The practices of self-knowledge used in Buddhism enable a person to become happier and more harmonious, which is so important for each of us.

The aim of the study is to conduct a philosophical analysis of Buddhist practices of self-knowledge and self-transformation in order to use them in the educational process.

Methods: the author uses general scientific methods of analysis and synthesis, deduction and induction; phenomenological method to identify the intentions that are key for consciousness. The author also uses the hermeneutical method to interpret Buddhist texts. The method of introspection as self-observation of consciousness is used in Buddhist meditation techniques.

The scientific novelty of the study is that we approach the study of extensive material on Buddhism in the context of the problem of self-knowledge, which is inextricably linked with the Buddhist concept of consciousness. The revealed and studied Buddhist techniques of self-knowledge have been adapted for teaching philosophy.

Results. A philosophical analysis of the literature on Buddhism in the context of the problem of self-knowledge was carried out. As a result of the analysis, Buddhist techniques for working with consciousness, such as meditation, the method of pondering Zen koans, the method of getting rid of material attachments, or the practice of austerities, were studied and described. A philosophical analysis of various Buddhist meditation techniques showed that they are based on the Buddhist concept of consciousness, which denies the existence of an individual "I", considers the "I" to be nothing more than a combination of various dharmas, therefore the purpose of meditation in Buddhism is to identify oneself with one's own "I", to achieve a state of voidness in which we must comprehend our true identity. The method of pondering Zen koans is also one of the techniques for working with one's consciousness in Buddhism. As a result of deliberation of these paradoxical miniatures, a person goes beyond the boundaries of logical thinking; there is a transition from the level of profane consciousness to the level of deep consciousness. The basis of the method of getting rid of material attachments or the practice of austerities in Buddhism is the concept of the middle path. We have established a similarity between the method of getting rid of material attachments, the concept of the middle path and minimalism as a way of life.

Findings. Elements of the Buddhist practices of self-transformation can be successfully used in the teaching of philosophy at the university as a practical aspect of studying this discipline, forming students with the idea of philosophy as a way of life leading to positive self-transformation. Studying the practical aspects of Buddhist philosophy contributes to the formation of tolerance, awareness, education of humanism and altruism, and the skills of psycho-emotional self-regulation.

Key concepts:
consciousness,
zen,
koan,
middle way,
meditation.