

УДК 1(091):24

ДЗЕН - БУДДИЗМ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ

*Конищева Д.Д., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии
Научный руководитель – Фёдорова С.И., доктор
педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *Дзен-буддизм, Медитация, школа, концентрация.*

Дзен-буддизм — школа буддизма Махаяны, широко распространённая в Китае. Само слово «дзен» происходит от термина «дхьяна», который в йоге и буддизме означает в широком смысле совершенную медитацию, а в более узком — сосредоточение ума на совершенном объекте. Другое название школы дзен-буддизма — «Сердце Будды», или «Буддхахридай».

Парампара школы дзен-буддизма берёт своё начало от самого Будды Шакьямуни. Он передал это учение одному из своих самых талантливых учеников — Махакашьяпе. В Китай же учение принёс буддийский монах Бодхидхарма в пятом веке нашей эры. Сердцем школы дзен-буддизма считается монастырь Шаолинь. После ухода Бодхидхармы учение дзен-буддизма раскололось на северную и южную школу. Южная также раскололась на пять школ, из которых сегодня сохранились только две: Цаодун и Линьцзи. В седьмом веке дзен-буддизм пришёл в Корею, а в девятом веке дзен-буддизм стал распространяться в Японии.

Дзен-буддизм: основные принципы:

Дзен-буддизм отрицает многие буддийские концепции, считая их иллюзорными. К примеру, концепция нирваны не рассматривается всерьёз, потому что Будда не давал чёткого пояснения о том, что это такое, лишь иногда говоря своим ученикам, чем нирвана не является. Поэтому в силу своей практичности дзен-буддизм не уделяет внимания изучению концепций, которые не связаны с конкретными практически аспектами.

Медитативные практики дзен-буддизма включают в себя медитации с концентрацией на каком-либо объекте или мысли. «Состояние одной мысли» — это основная практика в дзен-буддизме. Точнее, это

не совсем практика — это состояние, которого практикующие дзен-буддизма стремятся достичь путём концентрации на объекте медитации. Концентрируясь на каком-либо особенном утверждении, человек эволюционирует по принципу «О чём ты думаешь — тем ты и становишься».

Есть такое психическое расстройство — ипохондрия. Это заболевание, когда человек силой своей мнительности придумывает себе болезнь и настолько себе это внушает, что эта болезнь начинает у него проявляться. Таким образом, можно сделать вывод, что наш ум — мощный инструмент, который может нас как воскресить, так и убить. И если дать ему волю, то он может довести нас до полного безумия, а вот если подчинить его себе, — результаты будут просто потрясающими. На этой идее и основаны практики дзен-буддизма.

Школа дзен-буддизма включает в себя четыре базовых аспекта:

- Передача знания от сердца к сердцу, то есть напрямую, на тонком уровне от учителя к ученику.
- Отсутствие абсолютной авторитетности текстов. Первичным признаётся лишь опыт и практика.
- Передача учения несимволическим методом, то есть словами или действиями, которые для непосвящённых будут казаться бессмыслицей.
- Обретение состояния Будды путём созерцания своего внутреннего мира.

Формально являясь школой и ответвлением классического буддизма Махаяны, дзен-буддизм в корне от него отличается. Школа дзен-буддизма не признаёт авторитетность писаний — дзен-буддизм не опирается на классические буддийские сутры. Первичным в дзен-буддизме считается личный опыт и практика, а философские концепции и различные тексты практически не имеют никакого веса. Известная поговорка «Встретил Будду — убей Будду» относится именно к школе дзен-буддизма. Речь, разумеется, не идёт о призыве к насилию, речь идёт о некой здоровой доле нигилизма на духовном пути, то есть о том, что слова любого, даже самого авторитетного, учителя надлежит ставить под сомнение и проверять их на личном опыте. Именно поэтому в дзен-буддизме полностью отсутствует догматизм или какие-то устоявшиеся философские концепции, а само направление считается максимально практичным и эффективным.

В дзен-буддизме последователи следуют таким принципам действия и восприятия реальности:

- Пребывать в состоянии «здесь и сейчас» — максимально концентрироваться на том, что делаешь в данный момент, а не предаваться пространным размышлениям, фантазиям или беспокойству о прошлом и будущем.
- Действовать, а не только философствовать, — призывал своих учеников Бодхидхарма, чтобы не уподобляться древним философам, которые много рассуждали, а воз, как говорится, оставался и ныне там.
- Действовать так, как велит сердце, не подвергая его порывы длительному анализу и бесплодным мудрствованиям.
- Не напрягаться и не беспокоиться. Мир совершенен, и лишь в силу собственного несовершенства мы видим в нём иллюзорные изъяны. Важно правильно понимать подобную концепцию — речь не идёт о бездействии и праздном образе жизни. Речь о равностном и рациональном восприятии действительности.
- Нейтральное восприятие происходящего. Все события нейтральны по своей природе, и лишь наш ум делит их на приятные и неприятные.
- Быть открытым ко всем новому — не превращаться в фанатика и догматика, который убеждён, что уже познал Истину, а все, кто с ним не согласны, априори заблуждаются.

Это общие принципы, которых придерживаются последователи дзен-буддизма. Если попытаться, то в дзен-буддизме три краеугольных камня:

- Медитация. Концентрация на совершенном объекте — визуализации или мысли, ведёт к успокоению ума, непривязанности, спокойствию и контролю над собой.

- Радость от процесса действия. Цель всех деяний — радость. Стдания нам причиняет именно то, что мы привязываемся к плодам действий — ожидаем от реальности того или иного результата, а у реальности порой свои планы. Последователи дзен-буддизма учатся получать удовольствие от самого процесса действия, чтобы они ни делали.

- Состояние «здесь и сейчас». Есть такая шутка: жизнь прекрасна, если не вспоминать прошлое, не думать о будущем и не переживать о настоящем. На самом деле так и есть. Наш ум — источник бесконечного беспокойства.

Мы вспоминаем прошлые неприятности, беспокоимся о том, как всё сложится дальше и переживаем о том, что сейчас всё происходит не так, как мы ожидали. Дзен-буддизм предлагает отпустить прошлое

— ведь оно уже прошло, ревностно относиться к текущим событиям, ведь они все нейтральны по своей природе, и не переживать о будущем, ведь в это самое будущее ещё надо уметь попасть. А ведь можно попасть в такое будущее, в котором просто не будет пугающих вас событий, а можно попасть в такое будущее, в котором уже не будет вас. Поэтому переживания о будущем — самое бессмысленное в мире занятие.

Ценность дзен-буддизма в том, что он максимально практичен. В нём нет никаких странных философских концепций, догм, ритуалов и так далее. Дзен-буддизм основан на простых жизненных истинах, которые каждого могут сделать счастливым и привести к эволюции. Для практики дзен-буддизма вовсе не обязательно на полжизни закрываться в монастыре, эта школа предлагает вполне реальные простые практики, которые может практиковать каждый в условиях мегаполиса и обычной социальной жизни.

Библиографический список:

1. Судзуки, Дайсэцу Тэйтаро. Дзен – Буддизма / Дайсэцу Тэйтаро Судзуки, Сэкида Кацуки. – 1993. – 167с.
2. Сэкида Кацуки. Практика Дзэн / Сэкида Кацуки. – 2004. – С. 51-58.
3. Судзуки, Дайсэцу Тэйтаро. Наука Дзен-Ум Дзен / Дайсэцу Тэйтаро Судзуки. – Издательство Медков, 2019. – С. 7-30.

ZEN BUDDHISM AND ITS FEATURES

Konishcheva. D. D.

Key words: *Zen Buddhism, Meditation, school, concentration.*

Zen Buddhism is a school of Mahayana Buddhism widely spread in China. The word “Zen” itself comes from the term “Dhyana”, which in yoga and Buddhism means in a broad sense perfect meditation, and in a narrower sense — the concentration of the mind on a perfect object. Another name for the school of Zen Buddhism is “Heart of the Buddha” or “Buddha Hridaya”.