

всех без исключения людей как участников коммуникативной общности. Средством изучения этой универсалистской морали, по мнению Хабермаса, является дискурсивная этика, то есть этика, которая изучает механизмы взаимопонимания между людьми. Также Хабермас подчеркивает необходимость введения определенной категории, которую он называет «коммуникативный разум», то есть определенное коммуникативное пространство, принципы которого делают возможными самые коммуникативные действия.

**Ключевые слова:** ценности, универсалистские ценности, дискурсивная этика, коммуникация, дискурс, рациональная аргументация, коммуникативное сообщество.

\* \* \*

УДК 294.3

**Колесник І. М.,**  
кандидат філософських наук, доцент кафедри  
теорії та історії культури, Львівський національний  
університет ім. І. Франка (Україна, Львів),  
ikkimarsan@gmail.com

### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК БУДДІЙСЬКОЇ ФІЛОСОФІЇ ТА МЕДИТАТИВНИХ МЕТОДИК ЯК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО ФІЛОСОФУВАННЯ

Досліджено основні аспекти взаємодії буддійської філософії та медитативних методик як фундаменту для практичного філософування. Проаналізовано генетичний зв'язок у розвитку філософських доктрин буддизму та медитації у школах Теравади, Магаяни та Ваджраяни. Виокремлено основні формати, в яких буддійські школи реалізують медитативні методики. Здійснено класифікацію основних видів медитації та відповідних елементів філософського вчення, які актуалізуються у свідомості практикуючого.

**Ключові слова:** буддійська медитація, філософія, Теравада, Магаяна, Ваджраяна.

Зацікавлення буддійським вченням та філософськими аспектами у західній академічній науці має тривалу історію. Вже майже півтора століття перекладаються фундаментальні першоджерела, організуються наукові конференції, завдяки яким докладно проаналізовано основні доктрини та концепції філософії буддизму. Інший аспект буддизму, який почали досліджувати із другої половини ХХ ст., – це буддійські медитативні методики. Причини малодослідженості буддійської медитації тривалий час полягали у відсутності безпосередніх носіїв вчення на Заході і відповідної методології, яка би враховувала специфіку традиції східного та західноєвропейського типів мислення.

Перші спроби дослідження буддійської медитації у її різноманітті було здійснено у площині психології та психотерапії. Серед найвідоміших і вже класичних слід згадати праці Чарльза Тарта [11], Артура Дж. Дейкмана [11], Еріха Фрома [14], Володимира Козлова [3] та ін. У площині академічної буддології та з-поміж авторів, що популяризували буддійське вчення, слід згадати праці Анагаріки Говінди [1], Євгенія Торчинова [12;13], Вікторії Лисенко [5; 6], Едварда Конзе [17], Чжана Чжень-цзи [15], Деніела Гоулмена [2], Александра Вінна [22] та ін. Про зв'язок буддійської філософії із медитацією писали Джордж Дрейфус [18], Девід Джермано [19], Джефрі Хопкінз [20] та ін. Однак згадані підходи торкаються зазначеної нами проблематики взаємодії філософії та медитації в буддизмі лише побіжно. Метою нашого дослідження є виявлення тісного зв'язку між буддійською філософією та її практичною реалізацією завдяки буддійським медитативним методикам.

Розглянемо у загальних рисах розвиток буддійської медитації у контексті філософської доктрини. Відомо, що буддизм розвивається під впливом і у взаємодії із брахманізмом [22, с. 154]. Відомо, що принц Сідгартга перед пробудженням навчався у відомих шраманів Алари

Калами і Уддаки Рамапутти, завдяки яким засвоїв основні техніки індійської йоги. Проте, як стверджує А. Вінн, звільнення, згідно з Буддою, є не лише медитативним досвідом, але інсайтом в медитативному досвіді. Будда вчив, що медитація повинна супроводжуватися увагою до основи досвіду індивіда – чуттів, спричинених внутрішніми та зовнішніми об'єктами – й, зрештою, інсайтом щодо природи цього медитативного досвіду [22, с. 95]. На відміну від філософів-брамінів, Будда пропонував не усувати світ чи свідомість, а покладати їх водночас у основу інсайту життєвого досвіду. На цій стадії розвитку буддизму світ перетворюється на лабораторію для свідомості.

Згідно із філософською доктриною Будди є кілька необхідних складових, які слід осмислювати, аналізувати та застосовувати у площині власної свідомості кожному монаху або мирянину: 1) Чотири шляхетні істини; 2) Вісімковий шлях; 3) вчення про дгарми і карму; 4) доктрина не-Я (анатмавада); 5) миттєвість дгарм (кшанікавада); 6) причинно-залежне походження (праті'я самутпада) [4, с. 110].

Дослідники виділяють широке та вузьке значення буддійської медитації. У широкому значенні – це Вісімковий шлях взагалі. Вузьке – практика усвідомлення (санскр. «сміті»), концентрація уваги (санскр. «самадгі») та інтуїтивне прозріння (санскр. «праджня»). Власне новаторськими для Індії стали практика сміті та перша ступінь споглядання (санскр. «дг'яна»), яка пов'язувала зосередження не із болісними переживаннями, а відчуттями радості та захвату [5, с. 464].

У ранньому буддизмі та Тераваді медитативні техніки поділяються на дві великі групи: шаматга та віпаш'яна. Перша з них має на меті викорінення афектів та прив'язаності до звичних переживань. Друга – це рефлексивний процес осмислення філософських засад буддійської традиції [8, с. 225], адаптації цих засад до будь-яких ситуацій та поведінки. Практики Теравади та списки об'єктів для концентрації розглянуто у Сатіпаттгана-сутті [10] й трактаті Будгахоси «Шлях очищення» [16]. Кожна група об'єктів концентрації (всього об'єктів виділено 40), у свою чергу, мала певне призначення і полегшувала роботу монаха над найважчими філософськими доктринами та, водночас, внутрішніми афектами в контексті шаматги.

Розвиток ранніх ідей буддизму продовжується у школах двох великих напрямів буддизму Магаяни та Ваджраяни. У Магаяні змінюється сприйняття сутр – відтепер істинним було не лише те, що казав Будда, а все, що істинне – було в різний спосіб сказане Буддою. На думку естонського буддолога Л. Мьяля, філософські та доктринальні тексти Магаяни об'єктивують пробуджений стан свідомості практикуючого медитацію і можуть породжувати схожий стан у читача [12, с. 67]. Нові філософські ідеї, які внесла Магаяна в буддизм можна узагальнити таким чином: 1) сутності не має не лише особистість, але й дгарми; 2) перебування живих істот у сансарі – ілюзія; 3) Будда – не людська істота, а синонім істинної реальності як вона є (санскр. бгугататгата); 4) істинна реальність не може бути описана чи визначена; 5) істинна реальність досягається завдяки йогічній інтуїції, яка і є праджня-парамітою.

У межах Магаяни розробкою філософських позицій та медитативних практик займалися дві визначні школи: шун'явада (мадг'ямака) на чолі із Нагарджуною та віджнянавада (йогачара) на чолі із Асангою та

Васубандгою [13, с. 316]. Якщо школа Нагарджуни послідовно руйнувала міф про існування «Я» та усіх, пов'язаних із цих поняттям, категорій (час, простір тощо), то йогачара займалася проблемами інтуїції та позавербального сприйняття світу.

Третім важливим напрямом у буддизмі є Ваджраяна або тантричний буддизм. Ця форма буддизму зазнала найбільшого впливу ідей індійського тантризму, що відобразилося в особливому розумінні ролі тіла у досягненні пробудженого стану. У тибетській традиції тантричного буддизму медитація засвоюється монахами завдяки специфічній педагогіці – вихованню свідомості. Насамперед вивчаються основи доктрини (стадія «слухання»), потім монахи аналізують і застосовують елементи вчення до власного випадку (стадія «рефлексії») і лише після цього переходять до складніших технік (стадія «медитації») [19, с. 1284].

У межах шкіл Ваджраяни розробляють методи, які ґрунтуються на практичному використанні функцій тіла та свідомості. Якщо у попередніх напрямках акцент робився на роботі зі свідомістю, то тибетський буддизм приймає парадигму інструментального використання тілесності та чуттєвості людини на шляху до пробудження та фундаментального переосмислення власного буття. Наприклад, зір орієнтувався на сприйняття мандал (символічних зображень буддійської космології), слух – слухання співу молитовних формул–мантр, здатність до мовлення та співу – горлове виконання мантр, також нормальними супровідними матеріалами для медитації стають запахи та аромати [1, с. 143]. Головна ідея полягала у тому, що будь-які феномени можна використовувати як джерело інтенсивного досвіду, а отже тантричні медитації значно розширюють текстуальну площину пізнання.

Поступова систематизація тантричного буддизму йогінами–магадідгами спричинила фіксацію методик. Однією із найвідоміших класичних систем є «Шість йог Наропи», хрестоматія по якій сформована Гленом Муліном [7]. Згідно із цією системою практика буддиста виглядає таким чином: 1) tumto – йога внутрішнього (містичного) тепла; 2) gyulü – йога ілюзорного тіла; 3) ösel – йога чистого світла; 4) milam – йога сновидінь; 5) bardo – йога проміжного стану; 6) phowa – йога переносу свідомості у чистий світ Будди.

Згідно із тибетськими буддистами, людина повинна використовувати усі можливі ресурси та час (наприклад, сон, споживання їжі тощо) для осмислення основних ідей Будди та досягнення стану пробудження, тому спектр можливих методів зміни свідомості значно розширюється, порівняно із Теравадою та Магаєюною.

Завдяки налагодженню міжкультурного діалогу, західні дослідники поступово знайомляться із медитативними методиками та філософськими інтерпретаціями доктрин Будди. Серед буддійських шкіл найбільшою увагою користувалися Теравада, дзен–буддизм, школи карма–кагью, гелуг–па, дзогчен та ін. Їхні традиційні методики медитації формують частину сучасного культурного ландшафту Заходу. Окрім традиційних шкіл, буддійська філософія та медитація набувають секулярних форм. Виникають методики на основі буддійського вчення, однак з яких вилучені елементи релігійного характеру.

Адаптація практик буддійської медитації на Заході відбувається завдяки семінарам, ретрітам, конференціям і відсутності «релігійного» характеру у цієї практики. Наприклад «Рух Віпасани» – це наслідок реформування

традиційної школи Теравада і використання медитативної практики безвідносно до будь-якої релігії. Засновниками кількох форм реформованої віпасани можна вважати Магасі Саядева («Новий бірманський метод»), Анагаріку Муніндру і С. Н. Гоєнка [21, с. 320]. Основною рисою цих методів є орієнтація на людей сучасності, чий темп життя перетинається із темпом глобального інформатизованого світу.

Таким чином, можна виділити кілька площин, в яких філософія буддизму та медитативні методики інтенсивно вступають у взаємодію: 1) монастирі та храми; 2) ізольовані ретрітні центри у віддалених від цивілізації місцевостях (печери, гірські поселення тощо); 3) ретрітні центри, які перебувають у межах населених пунктів і використовують дисципліну різного ступеня регламентації. Якщо перші дві площини є невідірваними від традиційного контексту школи, то третя – це явище, яке виникає на Заході в результаті секуляризації.

Спробуємо узагальнити буддійські медитативні практики та основні філософські доктрини, які вони викликані реалізувати у межах свідомості. Отже, основні види медитації в буддизмі (при написанні термінів ми опираємося на санскритський варіант): 1) шаматга – заспокійлива медитація. Мета – розвиток здатності до концентрації, загальне заспокоєння мислення та спокійне сприйняття потоку свідомості; 2) віпаш'яна – інсайт. Мета – проникнення свідомості у дгармічну природу буття. Цю методику називають ще аналітичною медитацією, оскільки акцент робиться на мінливому характері усього, включно із думками, думаючого та об'єкту мислення; 3) медитація на Пустоті. Мета – сприйняття факту відсутності будь-яких ізольованих сутностей в дійсності та їхню взаємозалежність. Ця методика розвивається на основі вчення Нагарджуни і досі популярна у тибетських школах; 4) медитація на співчутті. Мета – розвиток відчуття причетності до життя інших істот, невіддільності власного буття від буття світу та долання егоцентричності; 5) аналітична медитація на чотирьох ідеях: благо народження людиною, духа, мінливість усього та карма. Ця методика є найближчою до європейської рефлексії і відіграє роль підготовчої стадії у подальшій практиці; 6) тантричні та пост–тантричні медитативні практики (йога Наропи, Дзогчен, Магамудра). Основний акцент тантричних методик – інтеграція тілесного досвіду та зміна перцепції буття як такого; 7) медитація дзадзен та медитація на коані у дзен–буддизмі. Автентична система школи дзен–буддизму використовує сидячу медитацію для підсилення внутрішнього напруження та коан як метод для боротьби із обмеженістю лише дискурсивним сприйняттям дійсності.

Зазначимо, що у традиційних школах буддійський монах перетворював власну свідомість на простір, в якому основні ідеї вчення експериментально перевірялися шляхом медитативного експериментування.

Одна із фундаментальних вимог до практикуючого буддійське вчення – це здійснення аналізу власної природи, характеру буття навколишнього світу та кармічних зв'язків між усіма живими істотами. Свідомість практикуючого перетворювалася на своєрідну філософську майстерню або лабораторію, в якій аналіз, методика та здатність концентруватися породжували певний результат, перевірений часом та досвідом вчителів.

Для буддистів свідомість залишається впродовж усієї історії розвитку вчення єдиною справді важливою

«експериментальною площиною», де відбуваються фундаментальні зміни у сприйнятті, мисленні.

У підсумку зауважимо, що особливістю буддійської філософії є її тісний зв'язок із безпосередньою духовною практикою, яка виражалася у медитативних методиках. При цьому школи основних напрямів буддизму розвивали конкретні аспекти вчення в залежності від контексту, акцентів та ідеалу, що покладалася в основу всього шляху буддиста. Розвиток філософської системи спричинював зміни у методах роботи зі свідомістю і, навпаки, – революції у медитативній площині спричинювали переосмислення усієї сукупності буддійських концепцій. Характер взаємодії між філософією та медитацією не обов'язково передбачає релігійні елементи, саме тому поява секулярних методик, що ґрунтуються на світоглядних засадах буддизму є також результатом органічного розвитку буддійського вчення в сучасних умовах.

#### Список використаних джерел

1. Говинда А. Творческая медитация и многомерное сознание / Анагарика Говинда. – М., 2003. – 340 с.
2. Гουλмен Д. Висуддхимагга – буддийская карта более высоких состояний сознания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.svter.ru/buddismmenu/tkheravada/412-visuddkhamagga-buddijskaya-karta-bolee-vysokikh-sostoyanij-soznaniya.html>
3. Козлов В. Психотехнологии измененных состояний сознания / Владимир Козлов. – М., 2005. – 544 с.
4. Колесник И. Буддійська ідентичність у вимірі соціолого-релігійнознавчого дослідження / Ігор Колесник. – Релігійнознавчі студії, №3, Львів, 2011. – С.110–117.
5. Лысенко В.Г. Медитация в буддизме / Виктория Лысенко // Философия буддизма: энциклопедия. – М., 2011. – С.464.
6. Лысенко В. Опыт введения в буддизм: ранняя буддийская философия / Виктория Лысенко. – М., 1994. – 159 с.
7. Мулин Г. Хрестоматия по Шести йогам Наропы / Гленн Мулин. – М., 2009. – 336 с.
8. Парибок А. Випашьяна / Андрей Парибок // Философия буддизма: энциклопедия. – М., 2011. – С.225.
9. Розенберг О. О мирозерцании современного буддизма на дальнем востоке / Оттон Розенберг // Труды по буддизму. – М., 1991. – 295 с.
10. Сатипаттхана сутта. Мадджима Никая 10 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dhamma.ru/canon/mn/mn10.htm>
11. Тарт Ч. Измененные состояния сознания / Чарльз Тарт. – М., 2003. – 288 с.
12. Торчинов Е. Введение в буддологию. Курс лекций / Евгений Торчинов. – СПб., 2000. – 432 с.
13. Торчинов Е. Религии мира: Опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния / Евгений Торчинов. – СПб, 2007. – 544 с.
14. Фромм Э. Дзен-буддизм и психоанализ / Эрих Фромм. – Москва, 2010. – 320 с.
15. Чжэнь-ци Ч. Практика дзен / Чжуан Чжэнь-ци. – СПб., 2004. – 302 с.
16. Buddhaghosa. The Path of Purification (Visuddhimagga) / Buddhaghosa. – Kandy, 2010. – 794 p.
17. Conze E. Buddhist meditation / Edward Conze. – London, 1972. – 190 p.
18. Dreyfus G. The Sound of Two Hands Clapping: The Education of a Tibetan Buddhist Monk / George Dreyfus. – Berkeley, Calif., 2003. – 460 p.
19. Germano D. Buddhist Meditation / David Germano, Gregory A. Hillis // Encyclopedia of Religion, vol.2 – 2005. – P.598–1339.
20. Hopkins P.J. Emptiness Yoga: The Tibetan Middle Way / Jeffrey P. Hopkins. – Ithaca, N.Y., 1987. – 536 p.
21. McMahan D.L. The Making of Buddhist Modernism / David McMahan. – Oxford, 2008. – 320 p.
22. Wynne A. The Origin of Buddhist Meditation / Alexander Wynne. – New York, 2007. – 154 p.
23. Goulmen D. Visuddhimagga – buddijskaya karta boleye vysokikh sostoyanij soznaniya [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu: <http://www.svter.ru/buddismenu/tkheravada/412-visuddkhamagga-buddijskaya-karta-bolee-vysokikh-sostoyanij-soznaniya.html>
24. Kozlov V. Psichotekhnologiyi izmenennykh sostoyanij soznaniya / Vladimir Kozlov. – M., 2005. – 544 s.
25. Kolesnyk I. Buddijs'ka identychnist' u vymiri socioloho-relihiyeznavchoho doslidzhennia / Ihor Kolesnyk // Relihiyeznavchi studiyi, №3, L'viv, 2011. – S.110–117.
26. Lysenko V. Meditatsyya v buddizme / Viktoriya Lysenko // Filosofiya buddizma: encyklopediya. – M., 2011. – S.463–469.
27. Lysenko V. Opyt vvedeniya v buddizm: rann'aya buddijskaya filosofiya / Viktoriya Lysenko. – M., 1994. – 159 s.
28. Mulinn G. Chrestomatiya po shesti yogam Naropy / Glenn Mulinn. – M., 2009. – 336 s.
29. Paribok A. Vipashyana / Andrey Paribok // Filosofiya buddizma: encyklopediya. – M., 2011. – S.225.
30. Rozenberg O. O mirosozercaniyi sovremennogo buddizma na Dal'nem Vostoke / Otton Rozenberg // Trudy po buddizmu. – M., 1991. – 295 s.
31. Satipathana sutta. Maddzhima Nikaya 10 [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu: <http://dhamma.ru/canon/mn/mn10.htm>
32. Tart Ch. Izmenennyye sostoyaniya soznaniya / Charl'z Tart. – M., 2003. – 288 s.
33. Torchynov Y. Vvedeniye v buddologiyu. Kurs lekcyj / Yevgenij Torchynov. – SPb., 2000. – 432 s.
34. Torchynov Y. Religii mira: Opyt zapredel'nogo. Psichotekhnika I transpersonal'nyye sostoyaniya / Yevgenij Torchynov. – SPb., 2007. – 544 s.
35. Fromm E. Dzen-buddizm i psichoanaliz / Erich Fromm. – Moskva, 2010. – 320 s.
36. Chzhen'-tzy Ch. Praktika dzen / Chuan Chzen'-tzy. – SPb., 2004. – 302 s.
37. Buddhaghosa. The Path of Purification (Visuddhimagga) / Buddhaghosa. – Kandy, 2010. – 794 p.
38. Conze E. Buddhist meditation / Edward Conze. – London, 1972. – 190 p.
39. Dreyfus G. The Sound of Two Hands Clapping: The Education of a Tibetan Buddhist Monk / George Dreyfus. – Berkeley, Calif., 2003. – 460 p.
40. Germano D. Buddhist Meditation / David Germano, Gregory A. Hillis // Encyclopedia of Religion, vol.2 – 2005. – P.598–1339.
41. Hopkins P.J. Emptiness Yoga: The Tibetan Middle Way / Jeffrey P. Hopkins. – Ithaca, N.Y., 1987. – 536 p.
42. McMahan D.L. The Making of Buddhist Modernism / David McMahan. – Oxford, 2008. – 320 p.
43. Wynne A. The Origin of Buddhist Meditation / Alexander Wynne. – New York, 2007. – 154 p.

**Kolesnyk I. M.**, PhD, assistant professor of the theory of culture Ivan Franko National University of Lviv (Ukraine, Lviv), [ikkimarsan@gmail.com](mailto:ikkimarsan@gmail.com)

#### Interconnection between Buddhist philosophy and meditation as fundament for practical philosophizing

There are researched main aspects of interconnection between Buddhist philosophy and meditative techniques as fundament for practical philosophizing. Author analyzes the nature of genesis of philosophical doctrines and meditation in traditions of Theravada, Mahayana and Vajrayana. Also there are distinguished formats for practice of meditation in traditional schools and modern Buddhism. And most important part of the article is classification of types of meditation and elements of philosophical doctrine, which are actualized in conscious of practitioner.

**Keywords:** Buddhist meditation, philosophy, Theravada, Mahayana, Vajrayana.

**Колесник И. Н.**, кандидат философских наук, доцент кафедры теории и истории культуры, Львовский национальный университет им.И.Франко (Украина, Львов), [ikkimarsan@gmail.com](mailto:ikkimarsan@gmail.com)

#### Взаимосвязь буддийской философии и медитативных методик как фундамент для практического философствования

Исследовано основные аспекты взаимодействия буддийской философии и медитативных методик как фундамент для практического философствования. Проанализировано генетическую связь между развитием философских учений буддизма и медитации в школах Тхеравады, Махаяны и Ваджраяны. Автор определяет основные форматы, в которых буддийские школы реализуют медитативные методики. Осуществлена классификация основных видов медитации и соответствующих элементов философской доктрины, которые актуализируются в сознании практикующего.

**Ключевые слова:** буддийская медитация, философия, Тхеравада, Махаяна, Ваджраяна.

\* \* \*

#### References

1. Govinda A. Tvorcheskaia meditatsyya i mnogomernoe soznanie / Anagarika Govinda. – M., 2003. – 340 s.