
*І.С. Соколовський,
асистент Коломійського естрадно-циркового коледжу*

ПСИХОТЕХНІКИ ЧАНЬ-БУДДИЗМУ ТА СУФІЗМУ В СВІТОГЛЯДІ СХОДУ

Всебічний аналіз релігійно-філософських систем Сходу і нині лишається нездійсненим, особливо через призму психотехнік чань-буддизму і суфізму. Маємо з'ясувати предметну реалізацію взаємозв'язків теоретичних уявлень, ідей і підходів людей з їхньою практичною діяльністю змістовної реалізації основних засад східного світогляду.

У цьому розумінні саме психотехніки інтенсивно досліджуються в головних напрямках буддизму і суфізму. Спробуємо розкрити смисл і зміст цих психотехнік у процесах пізнання світобудови та духовного самовираження їх adeptів, питання про необхідність вивчення чань-буддистської та суфійської психотехнік як важливих теоретико-практичних аспектів чань-буддизму та суфізму. Вони справляють значний вплив на національні культури й на їх менталітет. Протягом останніх десятиліть ці проблеми обговорюються на сторінках спеціальної літератури, але не завжди мають чітке однозначне вирішення. Справа ускладнюється наявною інерцією мислення західних учених, особливо сходознавців, які накопичили у науковій свідомості низку стереотипів і упереджень щодо “відсталості” східних релігійно-філософських систем, їх нездатності розкривати реальність і давати незвичну практичну користь сучасній планетарній людській цивілізації. Одним із варіантів успішного розв'язання цієї проблеми є, на мою думку, створення нового світогляду, який поєднував би в собі способи пізнання східних і західних філософських систем із змістовним урахуванням малодосліджених теоретико-практичних аспектів східних філософських учень, які володіють величезним практичним потенціалом, відсутнім у західній філософії.

Зрозуміло, що ця проблема нерозривно пов'язана з проблемами саморегуляції особистості у стресових та в екстремальних ситуаціях, які належать водночас до компетенції філософії і психології. Так, у дослідженнях Н.В. Абаєва “Чань-буддизм і культурно-психологічні традиції у середньвічному Китаї” і Нурбахш Джавада “Бесіди про суфійський шлях” психічна діяльність adeptа східного релігійно-філософського вчення розкривається у звуженій предметній формі, тобто аналізується в основному практичний ефект психотехніки, але слабо відтінено (не роз'яснено) її світоглядну складову (фактор). З цієї позиції можна вирізнити такі ще не розв'язанні питання загальної проблеми: а) неодмінна установка східних психотехнік на докорінну перебудову психіки своїх adeptів як неминучої передумови істинного, на їхню думку, пізнання світу; б) перетворення психічних вправ на справжній специфічний спосіб життя, який стає невіддільним від філософських ідей; в) спільні і відмітні риси чань-буддистської та ісламської суфійської психотехнік, єдність у деяких моментах їх методологічних основ; г) застосування чаньського і суфійського психотренінгу в повсякденному житті і для виживання в екстремальних ситуаціях як adeptами названих філософсько-релігійних учень, так і людьми, які не мають до них безпосереднього стосунку.

У зв'язку з цим головною метою нашого пошуку є: а) аргументовано довести незамінне значення чань-буддистської та суфійської психотехнік як основи реалізації відповідного світогляду у формі їх дотримання; б) по-новому розкрити значення східних психотехнік як фундаменту суттєвого переосмислення засад і ознак раціонального світосприйняття; в) наочно проілюструвати спільні та відмітні риси аналізованих мною психотехнік, розкривши їх органічну єдність з першоджерелами усталених релігійних традицій.

Розглянемо взаємозв'язок чаньської психотехніки з ученням чань-буддизму, яке виникло на рубежі V–VI ст. Характерною особливістю цього вчення є відкидання всіх

вербальних приписів і всіх текстів, у яких вони зафіксовані, як неістинних, хибних саме через свою вербалізованість, нездатних відкрити одвічні таємниці буття і передати істинну суть речей і явищ, які тому і вводять в оману недосвідченого учня. Звідси походить принципова методологічна установка на “езотеризм”, на передавання невербальної інформації у процесі безпосереднього спілкування учителя з учням, а також на використання в практиці психічного тренування енігматичної мови парадоксів та іносказань, що налаштовує учня на передачу того, що приховано за словами. Цю установку, що визначила багато найбільш характерних особливостей чаньської практики психотренінгу і психічної саморегуляції, було сформульовано в двох перших із чотирьох дуже коротких висловів, приписуваних легендарному засновнику школи чань індійському місіонеру Бодхидхармі (кит. Путі-Дамо): в тих, по суті, в дуже лаконічній формі викладено найосновніші принципи теорії і практики чань-буддизму: “Існує особлива передача поза вченням” і “Не спиратися на слова і письмена” [5, 16].

Отже, чань стверджує, що істина міститься поза словами і письмовими знаками, її можна не вивчити, а тільки пізнати через особисті переживання. Завдання мови і текстів полягають тільки у підтвердженні цього факту, у підведенні свідомості до визнання єдино правильним ірраціонального шляху пізнання.

Об'єктом чаньського інтуїтивного пізнання і переживання є “кінцева космічна реальність, відома під різними іменами, зокрема вищої реальності, кінцевого абсолюту, універсального розуму, природи Будди, вічного Будди, Татхагати тощо” [6, 38]. Космічна реальність вважається безкінечною, вічною, незмінною, всюдисущою, всезнаючою, в своєму трансцендентному аспекті неподільною і нерозрізнуваною. Це означає, що все наявне в ній являє собою цілісну єдність; тут немає якихось відмінностей між суб'єктом і об'єктом, між пізнаючим і пізнаваним. У трансцендентному вимірі космічна реальність є незумовленою і абсолютною, у феноменальному – зумовленою і відносною. Коли космічна реальність нічим не зумовлена і людина досягає кінцевої, споконвічної істини космічної реальності, за межами якої вже не може рухатися далі, “все” і “всюди” стає одним і тим самим, не існує уособленості об'єктів чи процесів (їх взаємодії) – має місце тільки всюдисуща космічна свідомість. З цього випливає, що трансцендентно весь космос порожній, безкінечний, цілісний і нерозрізнуваний, а цю порожнечу неможливо бачити, не досягши просвітлення.

Відповідним чином, щоб сприйняти таку трансцендентну реальність, потрібні спеціальна практична психотехніка, своєрідні методики, які допомагають свідомості відкрити істинний погляд на всесвіт і злитися з ним. Для досягнення істинної реальності слід повернутися до “цілісного, нерозчленованого джерела досвіду, який виявляють у глибинних шарах психіки, не зачеплених вербалізацією” [1, 81]. Методи досягнення визначених ідей, вироблених у буддизмі, набувають винятково важливого значення і розглядаються як первинні щодо їх символічного позначення, їх суто філософського оформлення і вираження. У зв'язку з цим особливого значення набуває вищезгадана практика психічної саморегуляції, яка має давати послідовнику буддизму адекватні методи практичного освоєння цього вчення, досягнення певного стану свідомості, який максимально сприяє безпосередньому переживанню психологічного досвіду ідентичності з істинною реальністю.

У чань-буддизмі медитація (санскр. – дх'яна, кит. – чань-на, чань) відіграє дуже важливу роль як головний функціональний елемент чаньської практики психотренінгу і психічної підготовки і звичайно практикується в комплексі з багатьма іншими методами впливу на психічний і соматичний стан людини, що мають як вербальний, так і невербальний характер – парадоксальні завдання (гун-ань) і діалоги (вень-да), дихальні і гімнастичні вправи (наприклад, мистецтво бойового єдиноборства), фізична праця, спеціальна дієта, прийоми масажу і самомасажу, прийоми біоенергетичної стимуляції з допомогою різноманітних засобів (наприклад, сигнальної рефлексотерапії) і т.д. Єдина дія цих методів і засобів має посилювати ефект медитації.

Сам процес медитації здійснюється за умов зосередження свідомості, позбавленої яких-небудь образів або ідей (думок), в одній точці (санскр. – екагра, кит. – нянь-сін), яка поєднується з максимальною релаксацією і стабілізацією свідомості, зняттям психічного напруження і досягненням гранично урівноваженого стану. Медитація звичайно починається зі свідомої концентрації уваги, коли медитуючий зосереджує її в одній точці і інтенсивно “вдивляється” своїм внутрішнім зором у “порожнечу”, прагнучи “спустошити” свою свідомість до “повної відсутності яких-небудь думок або образів сприйняття” [2, 52]. Такий стан називається “одноточечністю свідомості” (і-нянь-сін), або “свідомістю, позбавленою думок” (у-нянь-сін). Однак зосередження свідомості зовсім не означає, що її слід жорстко фіксувати на певному об'єкті. На наступній стадії медитуючий повинен виробити в собі здатність до несвідомої концентрації уваги, коли свідомість вільно рухається від одного об'єкта до іншого, тече як вода, не затримуючись на жодному об'єкті і разом з тим відбиваючи його з максимальною адекватністю, коли медитуючий в змозі зосередити свою увагу на певному об'єкті без всякого напруження і усвідомленого прагнення зробити це, тобто немовби за “пасивної” участі самої людини або, точніше, її індивідуального “я”, яке в такому стані “перестає бути контролером або спостерігачем власної психічної діяльності, ніби розчиняючись без залишку в загальному потоці психіки” [6, 96]. У процесі медитації, зміст якої – реалізація порожнечі і вихід за межі власного “я”, чань-буддист піддає інтуїтивному розгляду (спогляданню) свій власний потік психіки, своє “я” – образи, почуття, думки, прагнення і т.д., внаслідок чого виявляє, що всі феномени, все, що він в змозі виявити в цьому потоці, не має окремого, незалежного існування і в цьому сенсі є нереальним, а його “я” неможливо звести ні до якого-небудь одного феномена його психіки, ні до їх суми, і тому говорити про своє “я” як про щось реально існуюче можна тільки умовно.

Пасивно споглядаючи феномени своєї психіки і зовнішні образи сприйняття, чань-буддист повинен проявляти “максимально відсторонене ставлення до миготливих думок і образів, які повинні рухатись у загальному потоці психіки легко і вільно, за якими він спостерігає без будь-якого певного наміру, поки вони самовільно не щезнуть” [3, 97].

Отже, саме ці і подібні до них методики психотренінгу виступають найважливішою формою практичної філософської діяльності чань-буддиста, тому що допомагають радикальним способом змінити власну свідомість, очистити її від пристрастей і будь-яких думок, підготувати її до вступу у нірвану як стан звільнення від круговороту смертей і перероджень у феноменальному світі сансари. Отже, дотримується базова буддистська вимога відмовитися від бажань, щоб уникнути неминучих похідних від них страждань. Очищена від думок свідомість є гарантовано захищеною від пристрастних чи аморальних дій, що прив'язують її до феноменального світу перероджень і, реалізуючи чаньську концепцію “миттєвого просвітлення”, вступає в нірвану як споглядання кінцевої космічної реальності. Чань-буддист може застосовувати свою психотехніку як невід'ємну складову частину різноманітних видів практичної діяльності (бойових мистецтв, живопису, поезії, чайної церемонії, сільськогосподарських робіт тощо), що підвищує значно їх ефективність, але суть психотренінгу лишається завжди однією – “досягнення виходу з круговороту сансари через докорінну зміну психічного життя, в чому повинні допомагати будь-які повсякденні потреби і явища, що стають об'єктом медитації, щоденний побут замість перешкоди виступає засобом досягнення світоглядної мети чань-буддиста, зливаючись в одне ціле з психотехнікою в процесі глибокої практики” [7, 89].

Перейдемо до розгляду психічної діяльності в ісламі на прикладі суфізму, щоб згодом зробити відповідний порівняльний аналіз.

На початку VIII ст. в Арабському халіфаті в зв'язку зі створенням професії “мухадісів” (збирачів і тлумачів “хадісів” – усних переказів вчення засновника ісламу Мухаммеда), до яких висувалася вимога дотримання хадісів, оформлюється аскетична течія, названа пізніше суфізмом. Відрізняла мухадісів-суфіїв від звичайних віруючих мусульман тільки підвищена інтенсивність сприйняття релігії і відмінності в релігійній

практиці. Так, наприклад, згідно з Кораном: "... і згадуйте мене, щоб я згадав вас..." [8, 37], вони велику увагу приділяли згадуванню одного з 99-ти імен-аспектів аллаха з визначеними дихальними вправами протягом тривалого часу. Поступово починає розвиватися своєрідне самоспостереження – контроль за психічним станом. Теоретичну базу цього спостереження розробив аль-Мухасібі (жив у Багдаді в IX ст.), сформувавши метод самоспостереження, в якому ставилося завдання простежити співвідношення між зовнішніми діями людини і намірами її серця. Мотиви безкорисливої любові до аллаха, невитратності почуттів до нього, прагнення зблизитися з ним стають найхарактернішою особливістю і відмітною рисою суфійської ідеології, надавши їй чіткого містичного відтінку. Містик прагне осягнення вищої істини, не вимагаючи нічого взамін. Його найвища мета – містичне єднання з божеством за принципом "Ми не боїмося пекла і не бажаємо раю" [9, 78].

Суфійські містики стверджують, що коли відбувається заглиблення в медитацію над любов'ю до аллаха і єдністю з ним, може зародитися почуття повного знищення "я", за якого людина зникає, залишається тільки божество. Цьому стану вони надають назву "фана" (небуття). В більшості суфійських шкіл саме "фана" визнається кінцевою метою мандрівника "тарикату" (суфійського шляху). Тарикат як шлях самовдосконалення, на якому застосовуються різні морально-психологічні методи, спрямовує суфія до мети найкоротшим шляхом. Це своєрідний путівник для духу, шукаючого аллаха, і перші кроки освоєння медитації, в яку вводяться образи подорожі і, відповідно, стоянок на шляху, які позначаються терміном "макам". До них належать: "тауба" (покаяння), "вара" (благочестя), "зуфд" (стриманість, аскетизм), "ріда" (покірність, задоволеність) тощо. Концентруючи на них цілковиту увагу, подорожній на шляху пізнання істини повинен намагатися "очистити свою душу і серце від усіх негативних рис, і в його думках не має бути нічого, окрім пізнання істини" [10, 95].

Так досягаються фана і її логічний наслідок – "бака" (вічність). Відчувши знищення свого тимчасового "я", мандрівник занурюється в море абсолюту і відчуває вічність свого існування, аналогічну вічній сутності божества. Кінцевий етап тарикату ("хакікат") означає істинне, реальне буття, по досягненні якого мандрівник пізнає істинну природу аллаха, свою спільність та єдність з ним. Під керівництвом наставника (шейха) суфій проводить час у медитаціях, читанні Корану, різноманітних аскетичних вправах, перебудовує мислення на образний, символічний лад і виробляє в собі наполегливість і волю, здатні подолати будь-які перешкоди.

Великого значення надається досягненню екстатичного стану як входженню в баку, тому в медитацію часто вводять музику, яку вважають ефективним, сприятливим щодо даної мети засобом. Слухання музики ("сама") для суфіїв – це "політ людської душі в бік своєї первісної основи, який вдається мандрівнику тільки через дійсний внутрішній екстаз" [10, 15]. До сама приєднується і танець, як предмет психічної концентрації. Об'єктом медитації стають також фізичні вправи і дихальна гімнастика, на які накладаються гранична цілеспрямованість і зосередженість. Занурений у себе, відсторонений від усього зовнішнього, містик вчиться пізнавати свої фізичні і психічні здібності, регулювати їх, досягаючи стану спокою або особливого типу екзальтації. Сама медитація часто носить назву "муракаба" і під час практикування шляху повернення до аллаха здійснюється на двох рівнях; "на зовнішньому вона затримує всі заважаючі враження, що йдуть від п'яти органів відчуттів; на внутрішньому цілком зосереджує серце на аллаху".

Після розгляду практичних методик чаньської та суфійської психотехнік доцільно коротко проаналізувати здобуті наукові результати. Насамперед простежуються зазначення необхідності занять психотехнікою однаково у вченнях засновників ісламу та буддизму. Будда Гаутама у своєму Восьмискладовому шляху порятунку вказує на правильне зосередження (санскр. самма-самадхі), що означає "зосередження розуму на обернутому всередину спогляданні для здобуття мудрості (санскр. праджня), щоб згодом

досягнути просвітлення” [7, 98]. Основоположник ісламу Мухаммед зауважує у “Хадісі” (збірнику переказів): “Одна година споглядання перевищує шість років ритуальних відправ” [11, 102].

Цілі, які ставляться адептами чань-буддизму та ісламу як кінцевий результат занять медитацією, також багато в чому збігаються. Якщо чань-буддистам потрібне пізнання вищезгаданої кінцевої космічної реальності, то суфійські містики шукають мудрість як знання вічної істини, яка походить від аллаха і перебуває по той бік видимої реальності і свідомості, по той бік сприйняття і традицій, що склалися. У стані фани суфій втрачає своє “я”, зливаючись з божеством, що дуже схоже на осягнення чань-буддистом ілюзорності свого “я” під час входження в нірвану. Але якщо ісламські містики орієнтуються на конкретне божество як особистість, то буддисти прагнуть увійти в безлику космічну порожнечу, яка для мусульман неприйнятна.

Хоча окремі сучасні адепти чань, зокрема Вон К'ю Кіт, схильні ототожнювати буддистську кінцеву реальність і суфійське злиття з аллахом [2, 18], ідеологічні відмінності між ними очевидні. Щодо конкретних медитативних технік, то спільний нюанс спостерігається в повній концентрації уваги у спогляданні і повній відстороненості від зовнішнього світу. Але якщо завдання чань-буддизму полягає в звільненні свідомості від будь-яких думок і виробленні її “пустотності”, то мусульманин-суфій медитує на конкретних предметах – любові до божества, відчутті з ним єдності, одним словом, на відміну від буддиста, не звільняється від прив'язаності до феноменального світу. Суфій уявляє все-таки конкретну річ і взаємозв'язок з нею, чань-буддист відкидає всі думки про що-небудь і навіть ту думку, що ці думки відкинуті.

Ще одним спільним моментом суфійської і чаньської психотехніки можна назвати акцентування уваги на диханні, що, з одного боку, допомагає чітко зосередитись на об'єкті медитації, а з іншого – використовувати саму медитацію для оздоровчих вправ.

Людина, що оволоділа суфійськими чи чаньськими прийомами медитації, в змозі глибше і змістовніше пізнати себе як біологічний організм і тим самим регулювати фізіологічні і психологічні процеси в собі. Практичний ефект медитації завжди пов'язаний з реалізацією теоретичного потенціалу психотехнік у напрямі поступової зміни самого смислу способів життєдіяльності людей.

Отже, головні висновки цього дослідження різнобічно пов'язані з перспективами багатомірного пізнання такого роду проблем у цілісному сприйнятті. З цих позицій треба дослідити вплив чаньського і суфійського психотренінгу на культури країн свого поширення як історичний факт. І найсуттєвіше завдання — глибоке дослідження природи процесів перенесення східних психотехнік, особливо чаньської та суфійської, в межі західної цивілізації з метою докорінного оновлення західної філософії крізь призму практичних методик медитації, реалізованих східними філософами і мудрецами.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Абаев Н.В.* Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. – Новосибирск, 1989.
2. *Вон Кью Кит.* Энциклопедия дзен. – М., 2002.
3. *Конза З.* Буддийская медитация. – М., 1995.
4. *Дандарон Б.В.* Мысли буддиста. – Владивосток, 1995.
5. *Буддийский взгляд на мир.* – СПб., 1994.
6. *Дрюмулен Г.* История дзен-буддизма. Индия и Китай. – СПб., 1994.
7. *Коран.* – СПб., 1993.
8. *Хазрат Инайят Хан.* Суфийское послание о свободе духа. – М., 1914.
9. *Идрис Шах.* “Суфии”. – М., 1999.
10. *Нурбахи Джавад.* Беседы о суфийском пути. – М., 1998.

