

ЛЕКЦИЯ 3. ФИЛОСОФСКИЕ ПАРАДИГМЫ ВОСТОКА

ПЛАН

- 1. Философия веданты и йоги.**
 - 2. Философия буддизма.**
 - 3. Философия даосизма.**
- 

Термин «парадигма» впервые был введен Т. Куном.

Парадигма – признанные научным сообществом научные достижения, которые на протяжении определенного времени дают модель постановки проблем и их решение.

Особенность восточной философской парадигмы – все знания приобретены интуитивно-мистическим путем.

Только в XX веке началось их экспериментальное подтверждение.

ОСОБЕННОСТЬ ФИЛОСОФИИ ИНДИИ

1. ФИЛОСОФИЯ СОЗНАНИЯ

(анализ состава сознания и его типология)

2. ФИЛОСОФИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ПУТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОЗНАНИЯ (ЙОГА)

ДВЕ ОСНОВНЫЕ ПАРАДИГМЫ ИНДИИ:

- 1) ВЕДАНТА и ЙОГА;
- 2) БУДДИЗМ

ВЕДАНТА (от санскрит. «знание»)

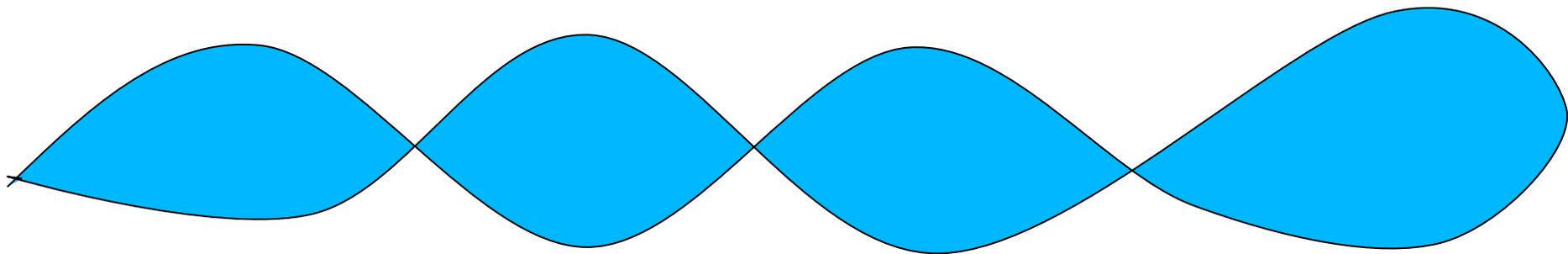
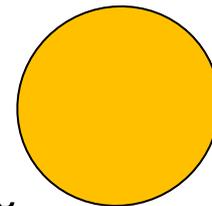
1. **ИДЕАЛИЗМ.**

Существует объективный Дух (**Брахман**) как истинная, первичная и вечная реальность.

Брахман - источник высших духовных ценностей (любви, счастья, добра, мира).

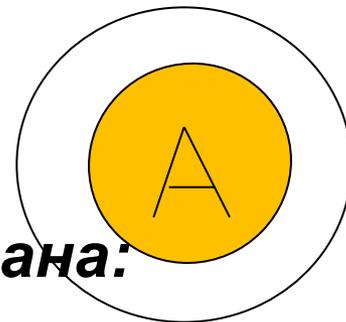
Брахман - Творец материального мира.

«Дни и ночи» Брахмана. Пульсирующая Вселенная, переходящая от бытия к небытию.



Материя - вторичная реальность, невечная.

3. Субъективный дух (**Атман**) тождественен Брахману. Атман помещается в материальную оболочку - **Тело**.
Возникают два типа сознания – сознание Атмана и сознание Тела (Эго).



4. **Сознание Атмана** порождает **мысли Атмана**:
«Я люблю», «Хочу мира».

Сознание Тела обеспечивает потребности тела и порождает **мысли Я-Эго**: «Я голоден», «Я недоволен».

Тело никогда нельзя полностью удовлетворить (постоянно чего-то требует: пищи, тепла, сна, секса и т. д.).

Тело – источник страданий и неудовлетворенности, страха и сомнений.

Атман – источник любви и счастья.

Закон непостоянства материального мира

Все проблемы человека связаны с непониманием этой истины. Человек создает *привязанности* (**ГУНА**) к объектам материального мира – вещам, людям, идеям. Ему хочется быть вечно молодым, здоровым, богатым, любимым, не расставаться с любимыми людьми.

Но это невозможно, так как все в этом мире невечно. «Попробуйте зачерпнуть рукой воду и удержать ее в ладони – так же невозможно удержать материальный мир». Теряя объекты своих привязанностей, человек страдает.



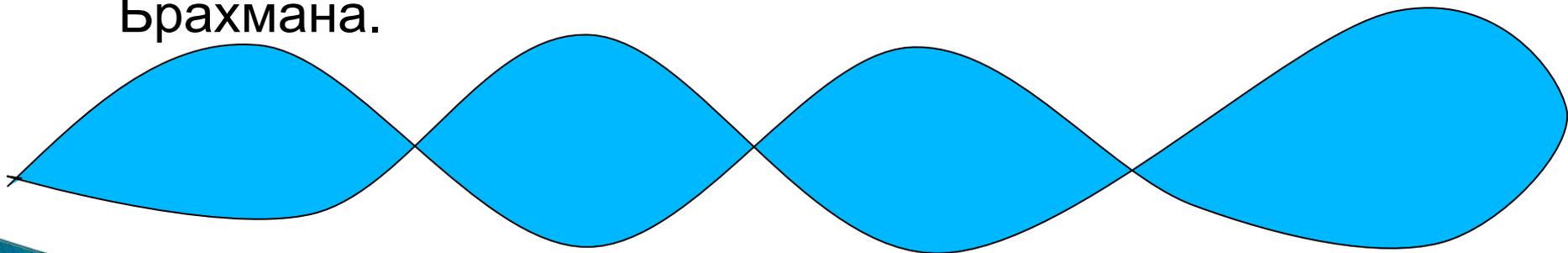
5. В душе человека (*джива*) происходит постоянная борьба Атмана и Тела-Эго.

Каждый человек выбирает свое доминирующее сознание.

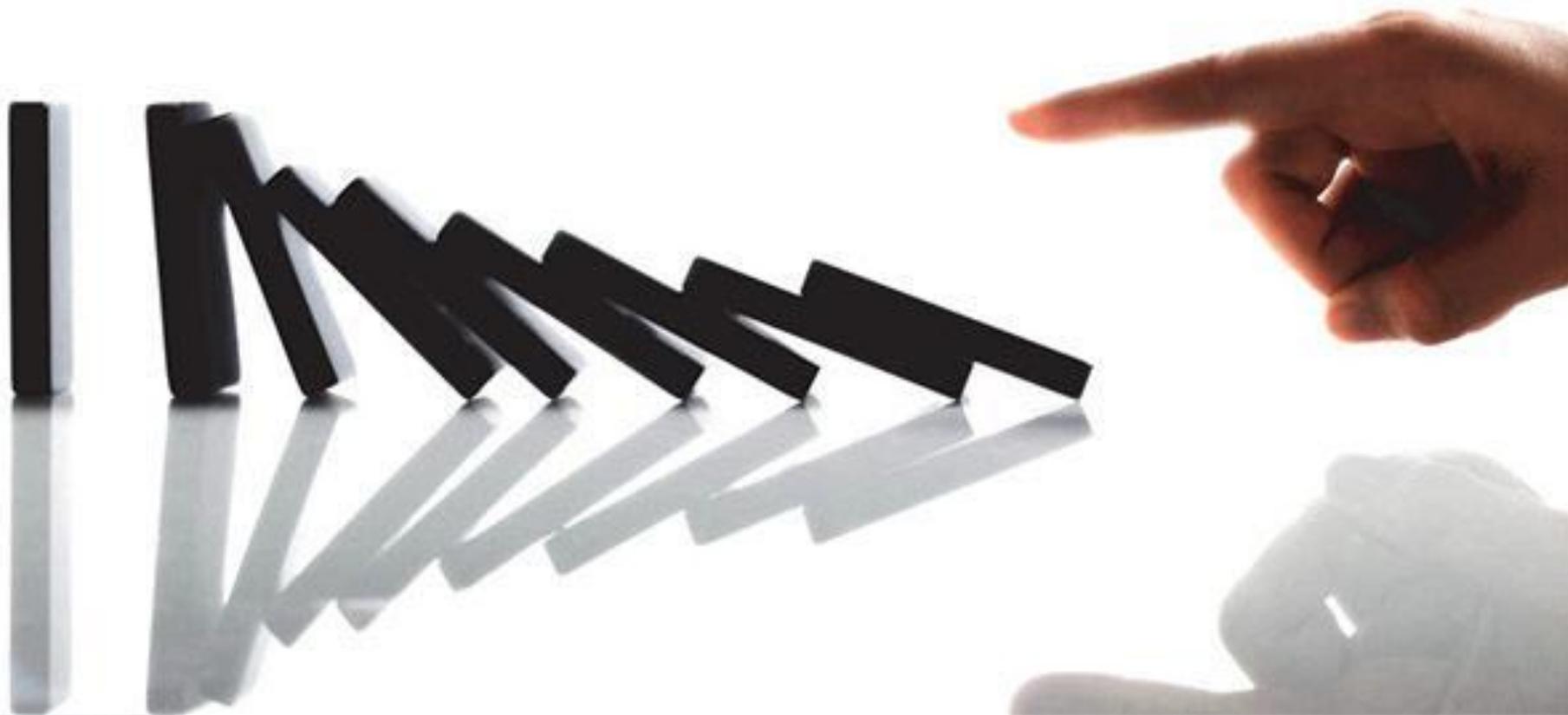
ДУША (джива) = ТЕЛО + ДУХ (Атман)

6. Цель веданты – достижение сознания Атмана - *просветление* (*самадхи*).

7. Вера в реинкарнацию, которая продолжается до тех пор, пока человек не осознает первичность Брахмана.



Закон причинно-следственных связей (карма)
(ничто не возникает без причины и не исчезает без следствия).



ЙОГА (от санскрит. «соединение», «гармония»,
«упражнение»)

В широком смысле слова

**йога – система психопрактик, направленных на
духовное и психическое развитие человека**

Разнообразие видов йоги

Раджа – королевская йога

джняна – йога познания

тантра – йога союза духа и материи

карма – йога действий

бхакти – йога преданности, служения и полной отдачи

хатха – йога тела и др.

**В узком смысле слова,
йога – это философия РАДЖА-ЙОГИ
основоположник – Патанджали, который
признавал реальность духа (Пуруша) и материи
(пракриту). ДУАЛИЗМ
8 ступеней йоги**

1. **ЯМА** – моральные заповеди (ненасилие, правдивость, нестяжательство, целомудрие, неворовство);
2. **НИЯМА** - развитие добродетей (чистота, скромность, стремление к познанию, самодисциплина);
3. **АСАНА** - позы тела, ведущие к его здоровью, тренировка гибкости и растяжки;
4. **ПРАНАЯМА** – дыхательные упражнения, которые влияют на мышление и тело;
5. **ПРАТЬЯХАРА** – подчинение органов чувств;
6. **ДХАРАНА** – развитие концентрации на объекте;
7. **ДХЬЯНА** – созерцание объекта до полного слияния с ним;
8. **САМАДХИ** – просветление, освобождение духа от плена материи.

4 УРОВНЯ СОЗНАНИЯ:



ВОСТОЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ ОРИЕНТИРОВАНА НА ПРАКТИЧЕСКИЕ ПУТИ совершенствования сознания

Основной метод йоги - СОЗЕРЦАНИЕ

западное слово «*медитация*» («размышление») не соответствует сути.

ПРИЗНАКИ СОЗЕРЦАНИЯ

- 1) отсутствие мыслей, суждений, оценок;
- 2) обострение органов чувств – зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания;
- 3) наблюдение за реальностью с предельным вниманием – осознанность
- 4) расслабленность, снятие напряжения.

СОЗЕРЦАНИЕ – жизнь ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС









Виды созерцания

ДХИАНА

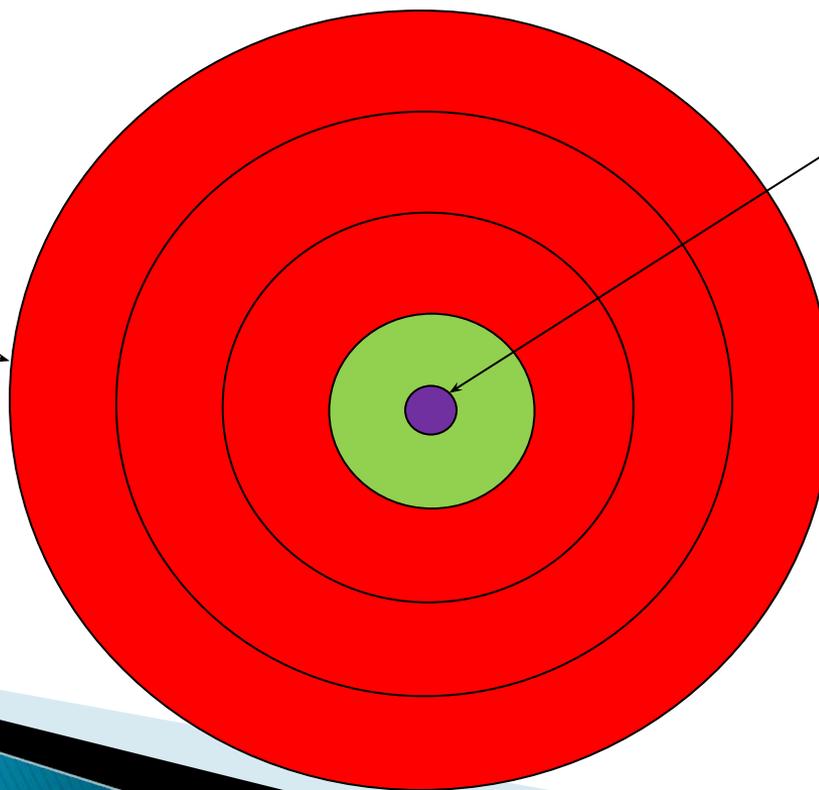
концентрация
на объекте до
полного слияния
с ним

ВИПАССАНА

наблюдение за
мыслями, чувствами, телом
(напр., во время появления
мысли сразу задать
вопрос – кто её хозяин?)

ЦЕЛЬ - «сознание свидетеля». «Центр циклона».

«быть вне себя»
«выйти из себя»



«быть в себе»
(сознание
Атмана)

ТАНТРА-ЙОГА

1.Брахман является единством двух богов **Шивы** и **Шакти**.

Шива – духовное, мужское начало.

Шакти – материальное, женское.

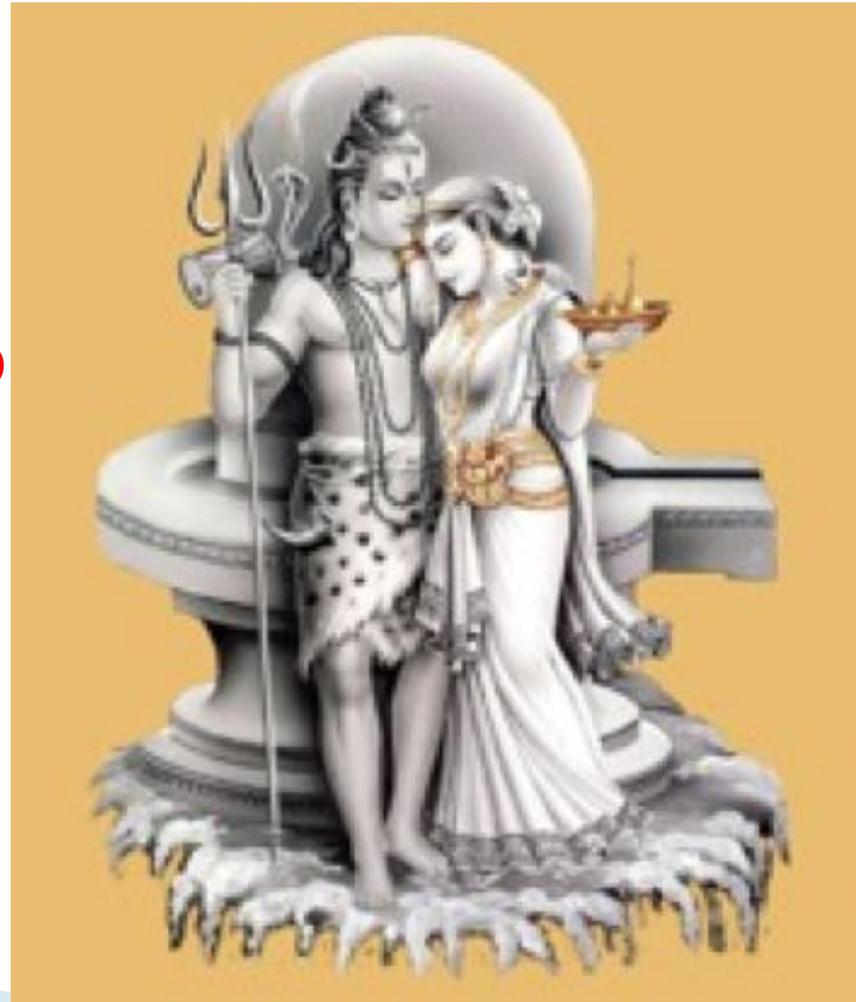
2. Шива - сознание.

Шакти – энергия.

Шива не существует без Шакти.

**ВМЕСТЕ ОНИ ТВОРЯТ ВСЕЛЕННУЮ
ИДЕЯ СОЮЗА ДУХА И МАТЕРИИ.**

**ДУАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ
ПРОНИЗЫВАЮТ ВСЮ
ВСЕЛЕННУЮ**



Человек – микрокосмос, или маленькая Вселенная

1. Человек создан по подобию большой Вселенной.
2. В теле человеке происходит взаимодействие Шивы и Шакти.

3. КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

В теле человека есть информационно-энергетические центры – **ЧАКРЫ** (от санскрит. «колесо»).



Располагаются вдоль позвоночника от основания позвоночника до макушки.

Шива находится в верхней чакре, Шакти – в нижней.

Только после их встречи происходит просветление человека. **Человек является информационно-энергетической системой.**

ШИВА



макушечная чакра

лобная чакра

горловая чакра

сердечная чакра

солнечная чакра

пупочная чакра

корневая чакра

ШАКТИ

ФУНКЦИЯ

ЦВЕТ

+

—

Сила воли

желтый

сила воли

**зависимость от
своих желаний,
желание
подчиняться или**

подчинять

2 удовольствие

оранжевый

**счастье,
удовлетворение**

**несчастье,
зависть,**

неудовлетворение,

я за

погон

ствиями

удоволь

инстинкты

красный

**физическое
здоровье**

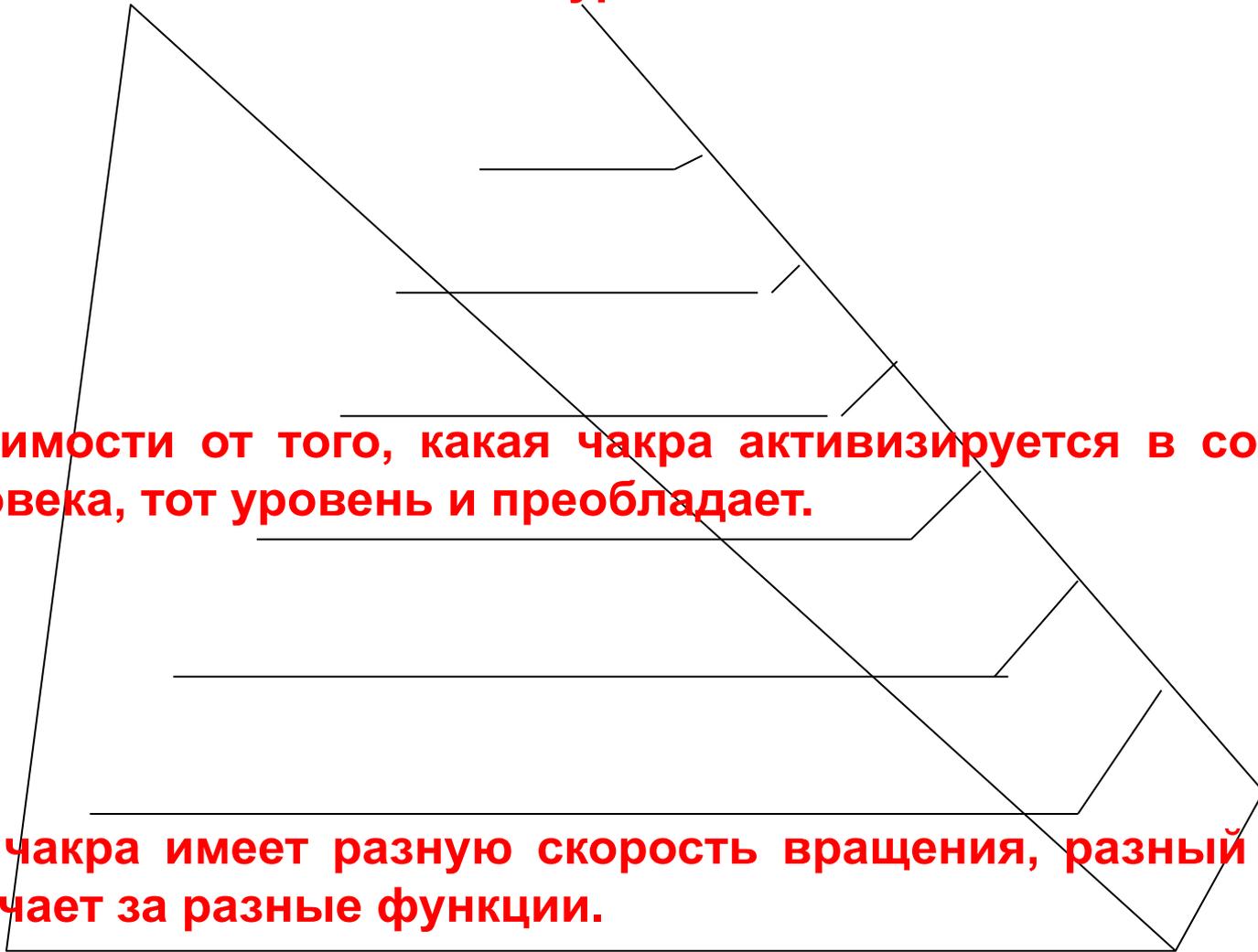
**болезни,
комплексы**

	ФУНКЦИЯ	ЦВЕТ	+	—
7	вера	фиолетовый	духовность	материализм
6	мудрость, эскапизм от сти) кие	синий	мудрость интуиция	ошибки, (бегство реально психичес заболевания
5	творчество	голубой	самореализация самовыражения потребительство	страх
4	любовь	зеленый	любовь	эгоизм жестокость

ТАНТРИЗМ разработал учение о сознании человека, которое состоит из семи основных уровней.

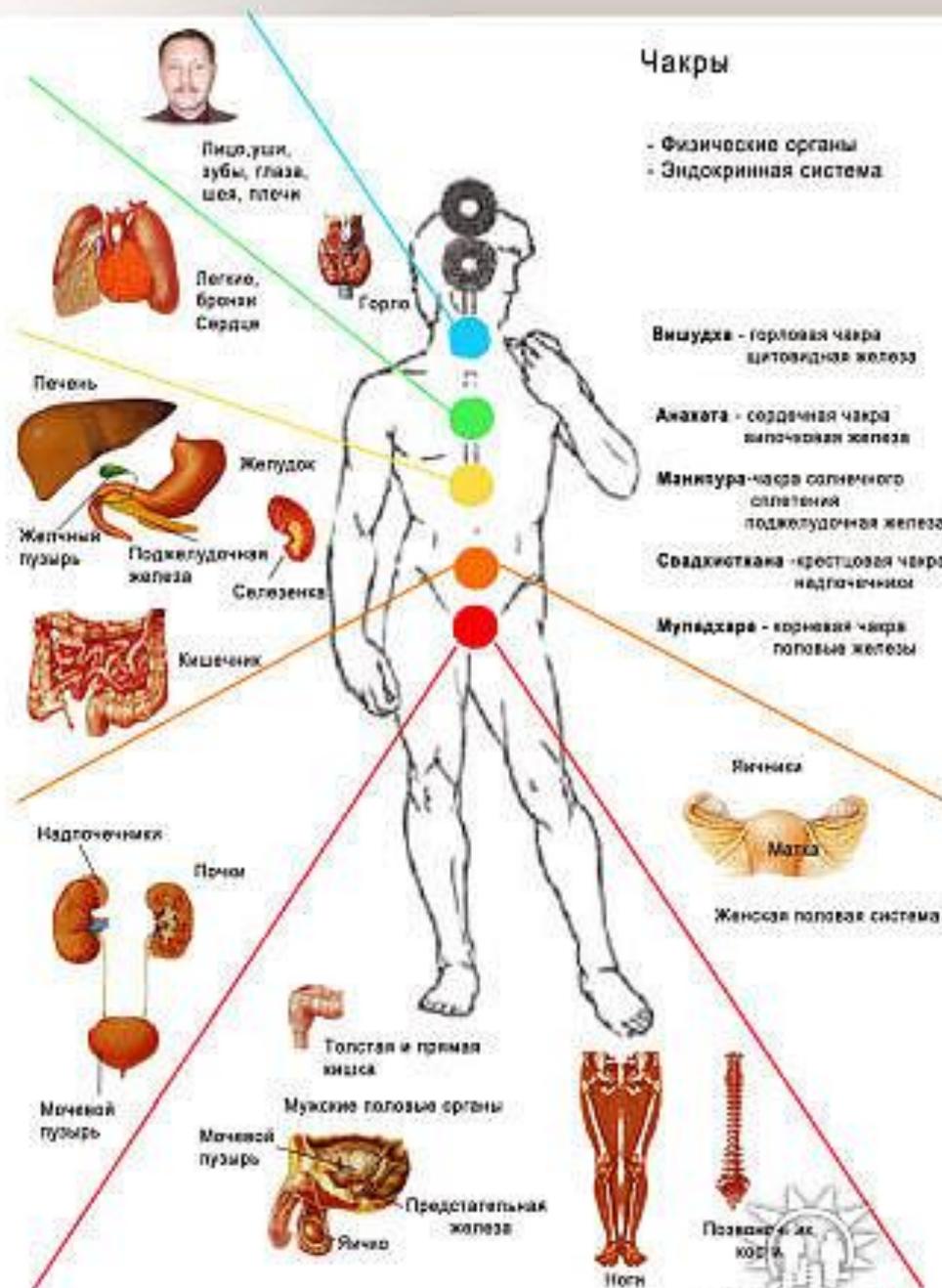
В зависимости от того, какая чакра активизируется в сознании человека, тот уровень и преобладает.

Каждая чакра имеет разную скорость вращения, разный цвет и отвечает за разные функции.



Чакры

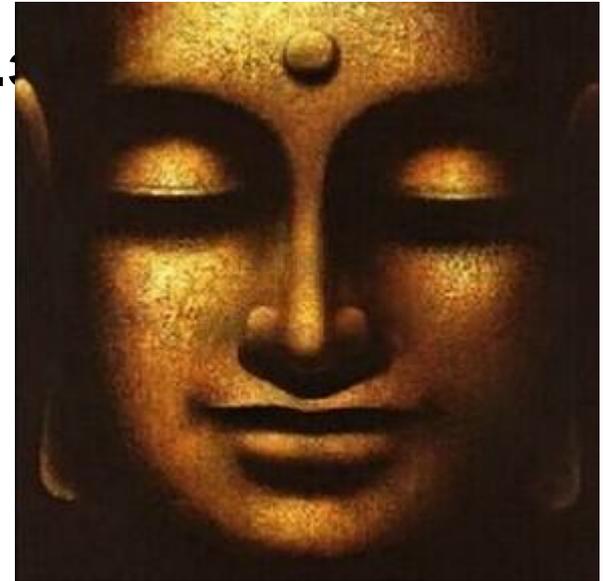
- Физические органы
- Эндокринная система



БУДДИЗМ

Будда Шакьямуни (623 – 543 гг. до н.э.)
Принц Сиддхартха Гаутама достиг
Просветления в 588 г. до н.э. и
стал Буддой (от санскрит.
«пробуждение, просветление»).

«Типитака» («Три корзины»)



БУДДИЗМ - ФИЛОСОФИЯ СОЗНАНИЯ

ДВА ТИПА СОЗНАНИЯ

САНСАРА

непросветленное сознание

НИРВАНА

просветленное сознание

Бытие состоит из первоэлементов – ДХАРМ.

ПЛЮРАЛИЗМ.

Это мельчайшие «кирпичики» сознания и мира.

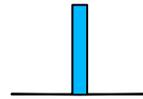
Единая основа всего существующего.

**Нет непреодолимой границы между сознательным и
вещественным.**

**Все части взаимосвязаны между собой и влияют
друг на друга.**

МИР – ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ. ХОЛИЗМ.

**Дхармы создают волновые колебания разной
степени интенсивности (СКАНДХА), порождая
многообразие всего существующего.**



**Взаимосвязь философии буддизма
с идеями современной квантовой физики.**

ЭТИЧЕСКОЕ УЧЕНИЕ БУДДЫ

1 ИСТИНА. Жизнь есть страдание.

В жизни неизбежно возникают страдания физические и материальные.

2 ИСТИНА. Причина страданий – желания.

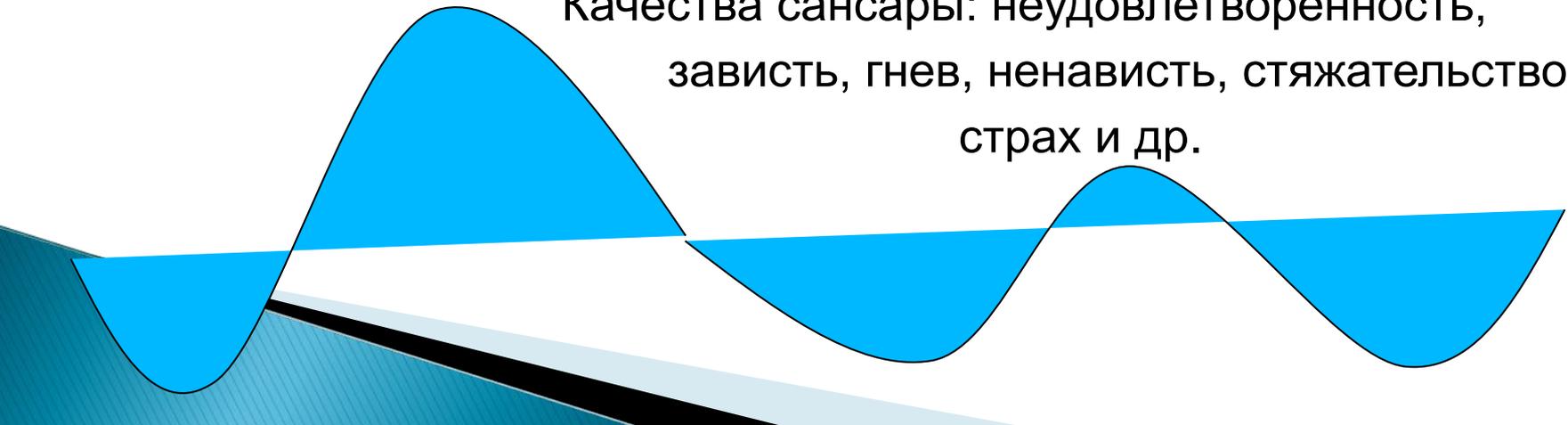
Будда не против желаний. Он учил об умеренных желаниях: *«Чем больше желаний, тем больше страданий».*

Учение «золотой середины».

Страдания возникают потому, что человек себя не контролирует. Становится рабом желаний (страсть).

Сансара - интенсивное колебание потока дхарм.

Качества сансары: неудовлетворенность, зависть, гнев, ненависть, стяжательство, страх и др.



3 ИСТИНА. Прекращение страданий возможно путем достижения НИРВАНЫ (от санскрит. «угасание, успокоение»). Характеризуется спокойным потоком дхарм.



4 ИСТИНА. Восьмеричный Путь – путь прекращения страданий

- **правильные взгляды** – понять и принять 4 истины;
- **правильное мышление** – умерить желания, золотая середина;
- **правильные слова** – не врать, не болтать попусту;
- **правильные дела** – не причинять вред живым существам, не воровать, не убивать и пр.;
- **правильный образ жизни** – не вести постыдный образ жизни;
- **правильные стремления** – не лениться и стремиться к поставленной цели;
- **правильная память** – обдуманность действий;
- **правильное созерцание** – ВИПАССАНА.

ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА

1. **Шила** – личное очищение.
2. **Каруна** – сострадание.
3. **Праджня** – мудрость

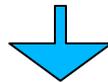
Пять групп СКАНДХ, из которых состоит человек:

- 1. ФОРМА (рупа) – тело человека и его органы;**
- 2. ОЩУЩЕНИЯ (ведана) – опознание информации;**
- 3. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ (самджня) – эмоциональное восприятие того, что ощущаем;**
- 4. ВОЛЯ, ОПЫТ (самскара) – действие на основании опыта и воли;**
- 5. СОЗНАНИЕ, РАЗЛИЧЕНИЕ (виджняна) – осознание результата.**

ОТРИЦАНИЕ ЧЕГО-ТО УСТОЙЧИВОГО В ЧЕЛОВЕКЕ.

ОТРИЦАНИЕ АТМАНА. ОТРИЦАНИЕ ЛИЧНОСТИ.

В человеке одновременно пять потоков



Закон всеобщего непостоянства

ВОСТОЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ

1. **СОЗНАНИЕ – высшая ценность.**
2. Сознание формирует образ мира.
3. Образ мира зависит от чистоты сознания человека, от уровня его развития. Сознание субъективно.
4. **СОЗНАНИЕ человека определяет БЫТИЕ человека.**
5. **Существуют два основных вида сознания**

**сознание Тела
Атмана**

сансара
(эгоцентрическое)

сознание

нирвана
(просветленное)



Сознание Атмана

Высшие чакры

Любовь, творчество, мудрость,
вера, удовлетворенность,
счастье, гармония.

Мысли Атмана



Сознание Тела

Цель – удовлетворение потребностей
Тела (Эго). **Низшие чакры. «Я»-мысли**
НО!!!! Тело можно удовлетворить
только временно. Поэтому
неудовлетворенность, жадность,
зависть. Неконтролируемые страсти
(грехи).

Привязанности («гуны») к
материальным объектам. **СТРАДАНИЯ**
в результате их утраты.

Страх, ненависть, сомнение.

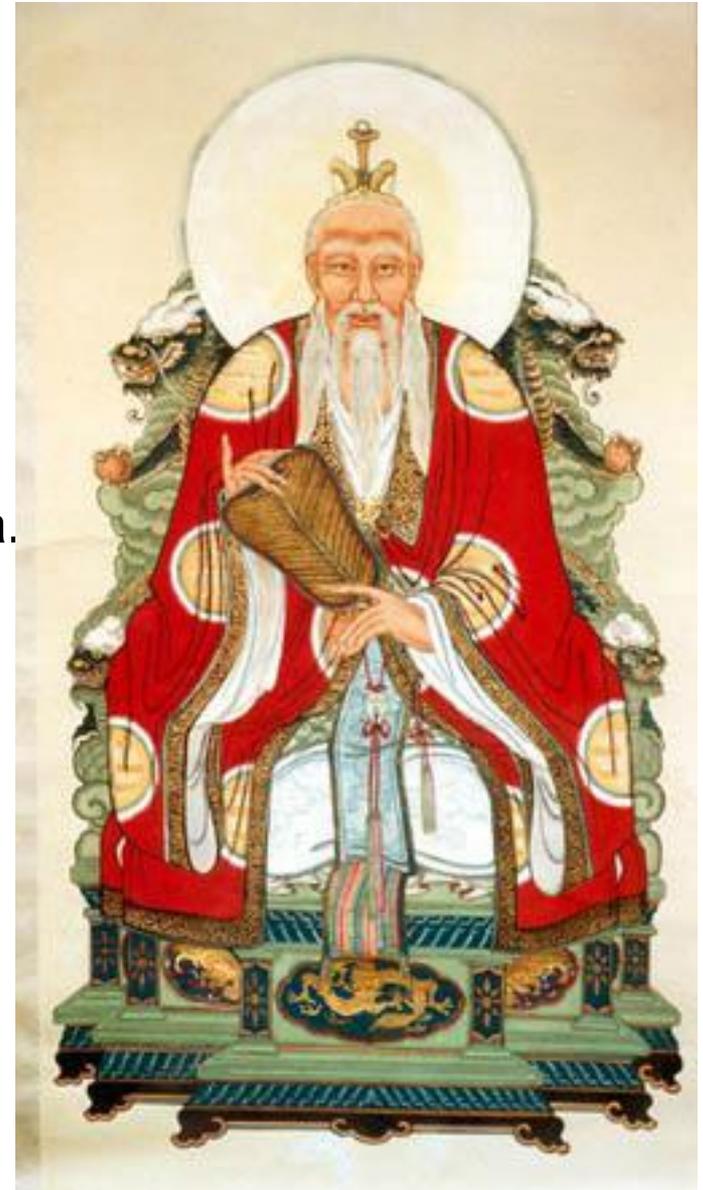
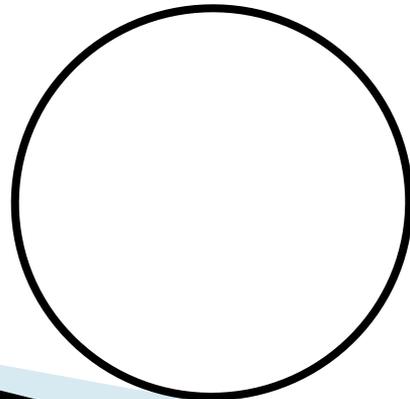
ФИЛОСОФСКАЯ ПАРАДИГМА КИТАЯ

ДАОСИЗМ

Один из основоположников –
Лао-цзы (VI – V вв. до н.э.).
Ему приписывают авторство
книги «Дао дэ Цзин».

Основные идеи:

1. Существует Высший Дух – ДАО
(китайск. «Путь», «Закон»). Мать Мира.
Мир Дао абсолютный, совершенный,
единый и вечный. Символ – круг.



2. **ДАО порождает материальный мир, в основе которого ЦИ.**
ЦИ – жизненная энергия, наполняющая Вселенную. Ее гармония порождает хороший климат, здоровье и процветание человека и т.д. Нарушение ЦИ приводит к природным катаклизмам, болезням и смерти.

Два потока ЦИ –
земной (ИНЬ), небесный (ЯН).
Присутствуют во всем, даже
в продуктах.

Дао породило мир, состоящий
из противоположностей ИНЬ – ЯН.
Это мир несовершенный,
двойственный,
противоречивый, подверженный смерти
и разрушению.



3. Противоположности дополняют друг друга и присутствуют друг в друге. Их нельзя противопоставлять.

Это ритм Дао:

- рождение и смерть,
- день и ночь,
- прилив и отлив,
- ВДОХ и ВЫДОХ.

МИР – ЦЕЛОЕ.

Добро – целостность
и гармония.

Зло –
противопоставление

**Это символ единства
противоположностей.**





Инь и Ян

Две противоположности,
создающие целое

Инь

Свойства

- Женская ●
- Пассивная ●
- Принимающая ●
- Темная ●
- Мягкая ●



Ян

Свойства

- Мужской
- Активный
- Творческий
- Яркий
- Твердый

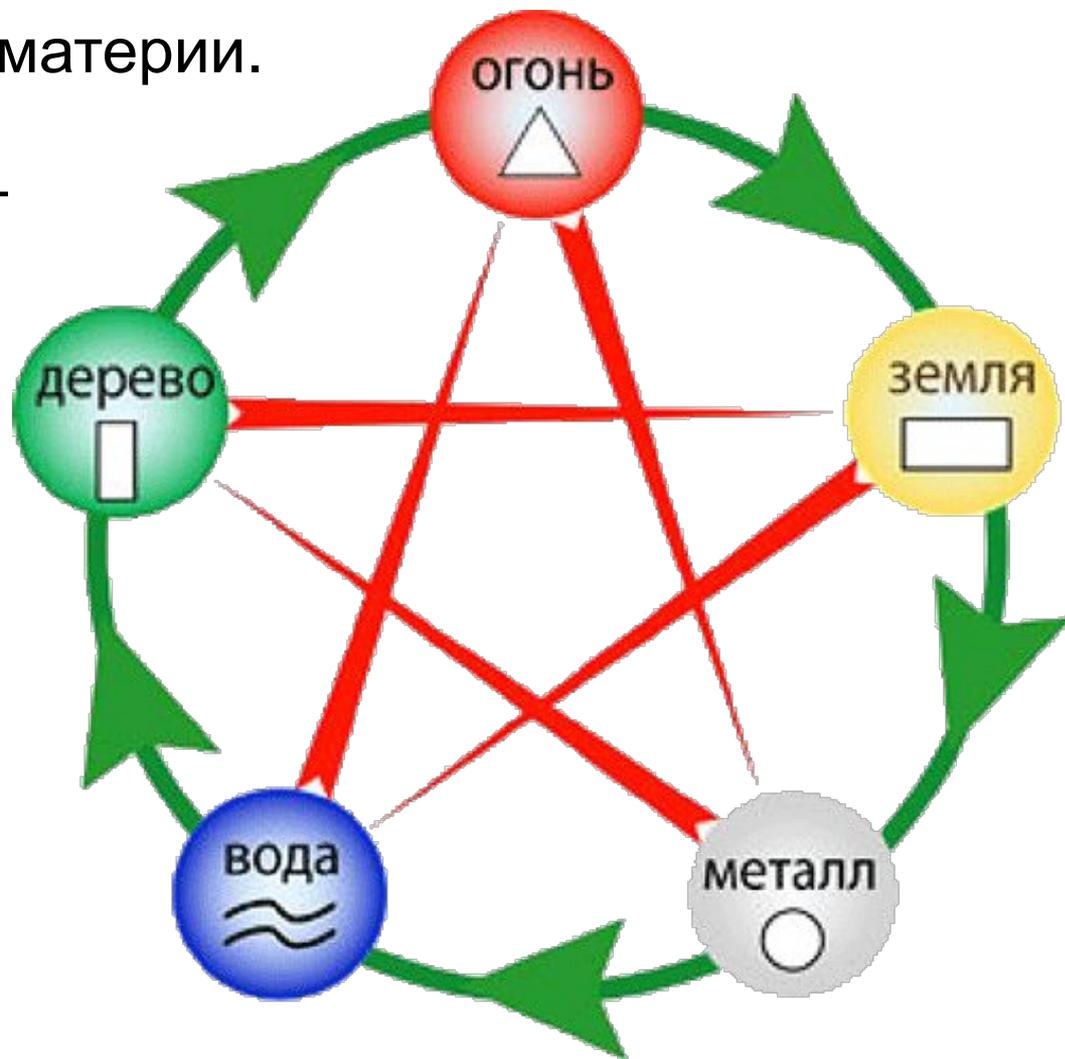
Символ Инь-Ян показывает, как с виду противоположные силы взаимосвязаны и взаимозависимы в природе, и как они порождают друг друга

Пять качеств Ци –

пять первоэлементов материи.

Они также присутствуют
во всем, проявляясь
в поведении человека,
и в природе

Необходим баланс
2 потоков и
5 качеств Ци.

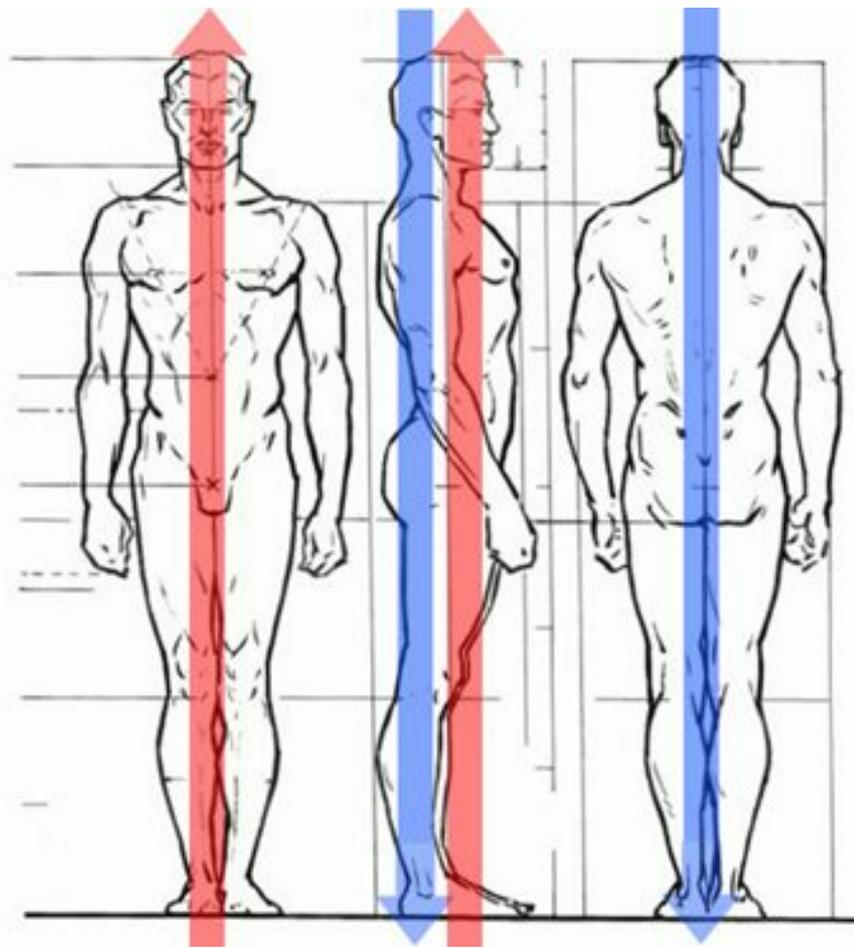


- 4. ЧЕЛОВЕК – МИКРОКОСМОС**, в теле которого пульсирует Ци.
Тело человека – лаборатория, в которой происходит
внешняя и внутренняя алхимия.
**Цель – просветление, здоровье тела и максимальное
долголетие.**

Для этого необходимо достичь
гармонии внешней и внутренней Ци.

Внутри человека два потока
ИНЬ и ЯН,
через которые он связывается
с Небом и Землей.

- 5. Внешняя алхимия использует
Ци сил природы.**



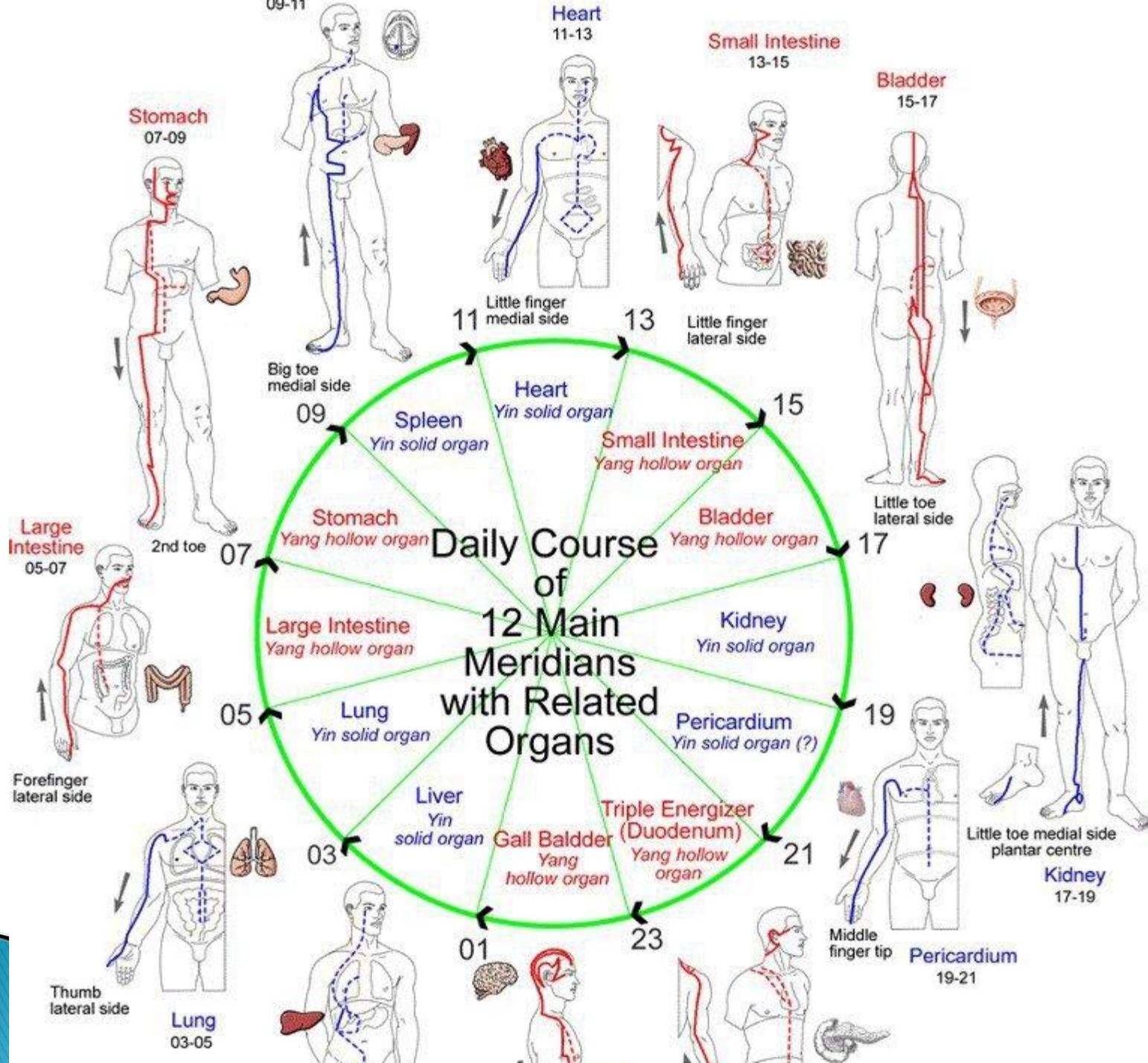
6. Внутренняя алхимия – использует ресурсы самого человека, и учит правильно управлять его энергией.

От основных потоков ИНЬ и ЯН по телу человека идет множество меридианов.

Вдоль меридианов располагается множество точек (точки акупунктуры), каждая из которых взаимосвязана с внутренними органами человека.

ЦИ-ГУН – разработанный комплекс упражнений по управлению внутренней ЦИ





ЦИ-ГУН основан на пробуждении ЦИ с помощью:

- ГИМНАСТИКИ;
- массажа;
- игло-
укалывания;
- прижигания.



Информационно-энергетические центры человека - **даньтянь** («киноварное поле»).

Выделяют три центра: Пупочный (нижний), солнечный (средний), лобный (верхний).

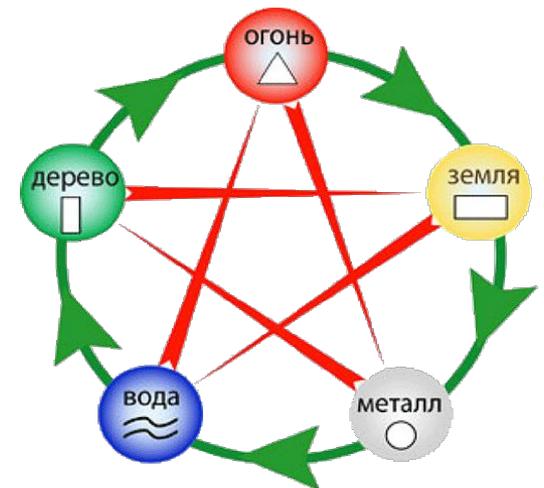
Нижний даньтянь является местом аккумуляции энергии, центром тяжести и источником силы. Накопление энергии в этом центре продлевает жизнь человека и обеспечивает ему физическое здоровье.



Человек приводит в гармонию свои потоки и первоэлементы.

Например, в организме металл, дерево, огонь, земля, вода представлены в виде:

- пяти естественных состояний (влаги, ветра, тепла, сухости, холода);
- пяти основных человеческих функций (мимики, речи, зрения, слуха, мышления);
- пяти основных аффектов (заботы, страха, гнева, радости, созерцательности).



7. **Внутренняя алхимия** развивает в человеке:

Самоестественность и спонтанность – немисленная искусность во всех видах деятельности. *«Если обыкновенный человек – это тот, кто ходит, поднимая ноги руками, то даос – это тот, у которого ноги идут сами».*

Недеяние (у-вэй): развитие интуиции - следовать естественным ритмам Дао, не делать лишних действий, чувствовать ситуацию и людей. Развитие правого полушария.

Медитативные практики: медитация «Золотого Цветка».

8. Человек должен найти личное Дао – свой индивидуальный путь в жизни. Но человеческое «малое Дао» не должно противоречить «Великому Дао» - Пути Мира. Иначе человек вступает в конфликт с Дао и погибает.

9. «Совершенномудрый» правитель предоставляет всему идти своим естественным путем. Он ни во что не вмешивается, не мешает Дао. Поэтому *«лучший правитель тот, о котором знают лишь то, что он существует».* *«Когда растут законы и приказы, увеличивается число врагов и*

ВЫВОДЫ

Особенности философии Индии и Китая

1. ХОЛИЗМ – развитие целостного мировидения.
2. УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ определяет бытие человека.
3. ИММАНЕНТНОСТЬ (от лат. «имманентный» - близкий) – утверждение, что человек тождественен Абсолюту. Человек САМ находит в себе источник света и счастья. САМ делает выбор и САМ отвечает за него.
4. ЧЕЛОВЕК-МИКРОКОСМОС. Информационно-энергетическая система
5. СОЗЕРЦАТЕЛЬНОСТЬ - искусство жить ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС.
6. ИНТУИТИВИЗМ – развитие не-логических способностей человека.
7. Физическая культура основана на развитии гибкости и растяжки тела, стимуляции активных точек тела.