

связанных с поликультурным миром и межкультурной коммуникацией. По мнению Келли, мир без войны может, в конечном итоге, зависеть от возможности людей (особенно глав государств) точно анализировать интерпретационные процессы других, понимать конструкторы друг друга.

### Литература

1. Келли, А. Дж. Теория личности: Психология личностных конструкторов / А. Дж. Келли. – СПб.: Речь, 2000. – 249 с.
2. Первин, Л., Джон, О. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон. – М.: Аспект-Пресс, 2000. – 607 с.
3. Франселла, Ф., Баннистер, Д. Новый метод исследования личности: Руководство по реперт. личностным методикам: Пер. с англ. / Ф. Франселла, Д. Баннистер. – М.: Прогресс, 1987. – 236 с.
4. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2001. – 608 с.
5. Vincent, Kenny Introduction to the Personal Construct Psychology of G. A. Kelly // Irish Journal of Psychotherapy. – Vol. 3 (№1). – March, 1984. – p. 59–68.

*А. К. Путилина  
Белорусский государственный университет  
(г. Минск, Республика Беларусь)*

### ДАОССКАЯ ПРАКТИКА СИНЬЧЖАЙ 心斋, ИЛИ «ПОСТ СЕРДЦА»

Религия является неотъемлемой частью традиционной культуры любой страны. В Китае синкретическое единство трех религий (саньцзяо 三教) – конфуцианства, буддизма, даосизма – создало уникальную культурную среду, изучение которой чрезвычайно важно для понимания китайского менталитета, образа мышления и культурной специфики в целом. Даосизм занимает особое место в структурной композиции *саньцзяо* и считается одной из наименее изученных религий. Как самобытное религиозное и философское учение даосизм оказывал и продолжает оказывать значительное влияние на разные стороны духовной жизни китайского народа, поэтому его исследование представляет особую актуальность.

Суть даосизма и вместе с тем конечная цель адепта этой религии – «достижение бессмертия» или «достижение Дао», «возвращение к Дао».

Реализации даосской цели служат разные психопрактические методы. В данной статье мы остановимся на практике синьчжай 心齋.

В четвертой главе даосского памятника «Чжуанцзы» (《庄子》, IV в.) приводится воображаемый диалог между Конфуцием и его любимым учеником Янь Хуэем. Ян Хуэй, которого Конфуций убедил поститься, говорит, что он не пил вино и не ел острую пищу в течение нескольких месяцев и спрашивает, означает ли это, что он постился. Конфуций отвечает: «Так постятся перед торжественным жертвоприношением, я же говорю о посте сердца... Сделай единой свою волю: не слушай ушами, а слушай сердцем, не слушай сердцем, а слушай духовными токами. В слухе остановись на том, что слышишь, в сознании остановись на том, о чем думается. Пусть жизненный дух в тебе пребудет пуст и будет непрочно откликаться внешним вещам. Путь сходится в пустоте. Пустота и есть пост сердца» [5, с. 10]. Чжуанцзы вкладывает слова в уста авторитетного для того времени Конфуция, хотя нельзя исключать, что идеи, которые мы сейчас ассоциируем с даосизмом, лежали в основании всей китайской традиционной культуры. Сразу оговорим, что В. В. Малявин сочетанием «пост сердца» переводит понятие синьчжай 心齋, впервые зафиксированное в тексте Чжуанцзы.

Иероглиф 齋 *чжай* имеет значения ‘пост’ (напр., перед жертвоприношением, во время траура); ‘религиозное’ очищение; ‘воздержание»; будд. ‘воздержание от пищи до полудня’ (для мирян); ‘постная пища»; ‘удуиненное помещение»; ‘поститься»; ‘соблюдать воздержание»; ‘подавать (странствующему монаху) милостыню пищей»; ‘угощать, кормить’ [1, т. 2, с. 961]. Знак 心 *синь* обозначает ‘сердце’ (анат.); ‘душа’, ‘дух»; ‘грудь’, ‘грудная полость»; ‘ум’, ‘разум’, ‘интеллект’, ‘рассудок’, ‘мысль»; ‘желания’, ‘настроения’, ‘намерения»; ‘воля’, ‘решимость’, ‘устремленность»; ‘центр’, ‘середина’ [1, т. 4, с. 841]. Как категория традиционной китайской философии 心 *синь* в нашем контексте главным образом понимается как «средоточие сознания и психических возможностей, в т. ч. чувств и воли» [2, с. 390].

Необходимо обратить внимание и на понятие пустоты, о котором говорит Чжуанцзы. «Следует отметить, что *пустота* – одна из основополагающих концепций даосизма, поскольку именно она является важнейшей характеристикой *Дао*, к постижению которого стремится каждый адепт» [3]. В ходе практики «адепт достигает состояния подобного состоянию *Дао*, пустого, бесформенного, единого, безмятежного», а «сердце выступает как центр микрокосма, в то время, как *Дао* – центр макрокосма» [3].

Возвращаясь к фрагменту из «Чжуанцзы», можно сделать вывод, что *синьчжай* означает освобождение сердца-*синь* от всякой когнитивной деятельности и желаний, поддержание пустого сердца-*синь*, состояния «не-я».

Сходные представления характерны для южного направления чань-буддизма, в основе которого лежит учение о пустоте и тезис «Не сознание и не Будда». Исюань, чаньский наставник, основатель школы Линьцзи, говорил: «Если хочешь обладать правильным пониманием ты не должен быть обманутым другими. Внутри и вовне ты должен убить все, что встретишь...» [4, с. 281]. Под «внутри» понимается сердце-синь и стремление очистить его от постороннего влияния как внешней среды, так и своих собственных мыслей.

Позже практика *синьчжай* развивалась в двух направлениях: практика «поста и соблюдения наставлений» (*чжайцзе* 齋戒) как подготовительный этап, ритуальное очищение постом, воздержание и практика «сосредоточения» (*шоусинь* 收心).

«Пост и соблюдение наставлений» *чжайцзе* представляет собой включение *синьчжай* в систему ритуальных и этических правил, что нашло отражение в даосском каноне середины VIII в. «Чжайцзелу» (齋戒策, «Записи об очищении постом») с описанием различных видов практики чжай. Текст основан на более раннем трактате «Выдержки из основных литургий и обрядов» (《要修科仪戒律钞》), который являлся основным источником информации по всем ритуалам. «Чжайцзелу», в свою очередь, был включен в «Заключительные изречения» (《至言总》) – сборник даосских методов XI в.

Канон разделен на 10 глав, содержащих в себе описание *чжай* или периодов повышенного очищения в соответствии с месяцем или годом, а также классификацию церемоний и правила проведения ритуалов, связанных с восьмью ключевыми датами года (*бацзе* 八戒): равноденствий, солнцестояний и первых дней каждого сезона. Последние три главы описывают подготовку к проведению церемоний: ритуальные угощения, специальные аскезы и особенности проведения самого ритуала.

В целом, практика *чжай* включает в себя три этапа: 1) *шегун чжай* 设供斋, буквальный перевод данного оборота, на наш взгляд, означает подготовку обстановки и убранства для проведения ритуала, что в рамках практики также помогает накоплению добродетелей и рассеиванию греха; 2) *цзеши чжай* 节食斋 – воздержание от определенной пищи для гармонизации ума и продления жизни; 3) *синьчжай* 心斋 – собственно созерцательная практика, ведущая к освобождению ума от желаний, подавлению когнитивной деятельности. Первые два этапа могли практиковаться адептами среднего ранга, а третий был для тех, кто достиг наивысшего уровня.

Чэнь Иннин (1880–1969), адепт и исследователь даосизма, внесший неоценимый вклад в популяризацию и сохранение даосской традиции, называл пост сердца «слушанием дыхания» (*тинси* 听息) и пытался возродить его в практике *цигун* 氣功. Фрагмент из «Чжуанцзы» о «посте сердца» наставник интерпретирует как пятиступенчатый метод обучения:

1) 若一志 «Сделай над собой усилие»: фраза означает сосредоточение ума и освобождение его от всех посторонних мыслей, что является первой ступенью в практике медитации.

2) 无听之以耳，而听之以心 «Не слушай ушами, а слушай сердцем». Здесь «слушать» означает слушать звук собственного дыхания; но поскольку звука нет, говорят, что он «слушает сердцем».

3) 无听之以心而听之以气 «Слушай не своим сердцем, а своей ци». Состояние, в котором сердце и ци едины; однако некоторая степень ощущений сохраняется.

4) 听止于耳心止于符 «Ваши уши ограничены слушанием, а ваше сердце – соответствиями». То, что соответствует или присоединяется (*фу* 符) к сердцу, – это дух (*шэнь* 神), так что это состояние, в котором шэнь и ци едины, и интеллект исчезает.

5) 气也者，虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斋也 «Пустота – Пост Разума». Последний этап, самопроизвольное вхождение в царство пустоты, без самосознания [6, с. 1110].

Исходя из того, что главной целью даосской религии является достижение Дао, то любая практика в основе своей стремится приблизить адепта к идеальному состоянию сознания, при котором возможно достижение поставленной цели.

Все это способствует успокоению ума и сосредоточению на духе, полному искоренению желаний, что влечет за собой укрепление здоровья, устранение болезней и, по мнению последователя учения, обретение бессмертия.

Изучение практических даосских методов и приемов позволит получить правильные представления о самих практиках, о влиянии, которое они оказывают на практикующего, о возможности использования их в медицинских и профилактических целях. Последнее особенно важно, поскольку в современном мире с ростом технологий и ускорением темпа жизни, ухудшением экологической ситуации и почти ежедневной стрессовой обстановкой физическое и ментальное здоровье человека подвергается большому давлению, появляются новые психологические расстройства. Все больше и больше людей стремится найти новые способы

поддержания здоровья и гармоничной жизни, помимо основных форм медицины. Проявляется все больший интерес к восточной медицине, распространяются традиционные восточные методы, способы и практики поддержания здоровья, обретения гармонии с собой и устойчивости в быстром ритме нового времени.

### Литература

1. Большой китайско-русский словарь в четырех томах / под ред. И. М. Ошанина. – М.: Наука, 1983–1984. – Т. 2 – 1983. – 1100 с.; Т. 4 – 1984. – 1061 с.
2. Духовная культура Китая: в 6 т. / редколлегия: М. Л. Титоренко (гл. ред.) [и др.]. – М.: Восточная литература, 2006. – Т. 2: Мифология. Религия. – 869 с.
3. Лобанова, А. Я. Сердце как центр микрокосма даосов / А. Я. Лобанова // Пути Поднебесной: сб. науч. тр. Вып. VII. / редкол.: А. Н. Гордей (отв. ред) и др. – Минск: МГЛУ 2020. – Ч. 2. – С. 207–211.
4. Фэн, Ю-лань. Краткая история китайской философии / перевод Р. В. Котенко, науч. ред. Е. А. Торчинов. – С.-Пб.: «Евразия», 1998. – 376 с.
5. Чжуан-цзы / перевод В. В. Малявина. – М.: Мысль, 1995. – 272 с.
6. The encyclopedia of Taoism / Edited by Fabrizio Pregadio. – Abingdon: Routledge, 2008. – 1551 p.

*Л. А. Бода*

*Белорусский государственный экономический университет  
(г. Минск, Республика Беларусь)*

*Н. Н. Ширяева*

*Институт современных знаний имени А. М. Широкова  
(г. Минск, Республика Беларусь)*

### **СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ РАЗРЕШЕНИЯ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ ПРОТИВОРЕЧИЙ**

Современный образованный человек, живущий в эпоху глобализации и интеграции и стремящийся к профессиональному успеху, помимо хорошего владения иностранным языком должен иметь достаточные знания о культурах и социальных особенностях других народов, что обеспечит ему доступ к различным областям науки, искусства и бизнеса. Более глубокое понимание культурных норм, ритуалов, системы социальных