

РОЗУМ СТВОРЮЄ ЩАСТЯ: ЯК БУДДИЗМ НАВЧАЄ СПРАВЖНЬОМУ ЩАСТЮ

Вінницький національний технічний університет;

Анотація

У сучасному світі щастя часто асоціюється з досягненням особистих цілей і володінням матеріальними благами. Однак ці прагнення можуть призвести до жадібності та страждань, оскільки залежність від зовнішніх умов викликає внутрішній конфлікт. Буддизм пропонує альтернативний підхід до щастя, акцентуючи увагу на прийнятті непостійності життя та розвитку внутрішньої мудрості. Основні практики, такі як протистояння бідам, усвідомлення і трансформація власних емоцій, а також розвиток співчуття, допомагають досягти внутрішнього спокою. У цій праці висвітлюється ідейність буддистських навчань у пошуку справжнього щастя.

Ключові слова: щастя, Буддизм, співчуття, непостійність, духовний розвиток, внутрішній спокій, прийняття.

Abstract

In the modern world, happiness is often associated with achieving personal goals and possessing material goods. However, these aspirations can lead to greed and suffering, as dependence on external conditions creates inner conflict. Buddhism offers an alternative approach to happiness, emphasizing the acceptance of life's impermanence and the cultivation of inner wisdom. Core practices, such as confronting adversity, mindfulness, and transforming one's emotions, as well as developing compassion, help to achieve inner peace. This paper highlights the principles of Buddhist teachings in the pursuit of true happiness.

Keywords: happiness, Buddhism, compassion, impermanence, spiritual development, inner peace, acceptance.

Вступ

У сучасному світі, попри технологічний прогрес та матеріальне благополуччя, людям все ще складно досягти задоволення, щастя. Натомість люди страждають від душевної порожнечі, стресу та невпевненості у собі та власних бажаннях. Таким чином легко дійти висновку, що щастя залежить від не лише зовнішніх обставин. Тут і з'являється інший підхід до вирішення проблеми "щастя" від Буддизму, що стверджує, що щастя – результат роботи розуму над собою.

Метою цієї роботи є дослідити буддистські філософські твердження про роль розуму, як ключового фактору для досягнення щастя.

Результати дослідження

У наші дні щастя асоціюється у людей переважно із досягненням власних цілей, бажань чи володіння певними матеріальними благами. Проте, подібні асоціації та прагнення лише породжують у людях жадібність, гнів та невігластво, за рахунок прив'язування до матеріального. У буддизмі стверджується, що щастя не можна досягнути, задовольнивши бажання чи накопичивши матеріальні блага, оскільки вони є непостійними та змінними [1]. Таким чином, людина, що живе із такими прагненнями, приречена на постійне розчарування, оскільки вона починає боятися втратити те, чим

володіє, або ж не досягти того, чого прагне. Це призводить до внутрішнього конфлікту людини із собою, що посилює страждання. Саме тому Буддизм пропонує альтернативний шлях для досягнення щастя – шлях прийняття непостійності та звільнення від прив'язаності [2].

Насамперед, людині слід почати протистояти біді. Люди часто діляться власними бідами один з одним чи, як віруючі, сповідуються про них Богу. І під час цього вони намагаються виправдати свої негаразди, шукаючи їх першоджерело у суспільстві, в ближніх чи навіть у Богу, що допустив подібне із ними. Таке ставлення лише віддаляє їх від прийняття негараздів й посилює їхній біль. Тому слід зрозуміти, що не все можна змінити, проте завжди можна змінити своє ставлення до бід чи негараздів. Прийняття того, що сталося не лише допомагає не піддатися негативним емоціям, таким як гнів чи заздрість, але й є першою сходинкою до внутрішнього спокою [3].

Наступним кроком слід прийняти непостійність усіх дій. Це не лише одне із вчень буддизму, але у той же час і один із законів Всесвіту. Це стосується і життя – немає жодного моменту, коли ми не прямуємо до смерті. Таким чином, якщо зрозуміти та прийняти непостійність, ми зможемо прийти будь-які зміни у житті без проблем. У буддизмі, а конкретно в “Салла-сутра”, існує поняття про «дві отруйні стріли», суть якого, що першою стрілою виступає фізичний та емоційний біль, уникнути якого не вдасться, у той час як друга стріла це наша психологічна реакція, яка цілком може бути контрольованою. Цим буддизм навчає, що із усвідомленням та прийняттям, ми можемо контролювати власну реакцію на зміни, зводячи біль від «другої стріли» до мінімуму [4].

Окрім протистояння бідам та прийняття непостійності, слід постійно розвивати свій менталітет та обізнаність, намагатися трансформувати власні відчуття. Більшість людських проблем пов'язані із браком обізнаності, в результаті неправильного сприйняття понять, оскільки люди бачать світ таким, наскільки вистачає їхньої обізнаності. Розвиваючи у собі ці аспекти, та змінюючи власні погляди на життя, щастя буде досягти значно простіше.

Розглянувши попередні дві цілі буддистських практик, а саме чесноту припинення (усунення усіх проблем) та чесноту мудрості, слід також звернути увагу на чесноту співчуття. За допомогою співчуття ми не просто прагнемо до звільнення від проблем, але й маємо усвідомити, що кожне життя має віруси, такі як гнів, жадібність чи невігластво, що спричиняють проблеми. Таким чином, буддизм спонукає до невивіреного співчуття, щоб не було жодної живої істоти, якій ви б не хотіли допомогти, бо справжнє щастя має представляти істинне існування життя.

Також можна згадати про «П'ять благословень», що утворюють щастя, це довголіття, багатство, здоров'я, чеснота та хороша смерть [5]. Буддизм говорить, що щоб отримати благословення, слід його розвивати. Іншими словами, аби отримати частину щастя, слід бути гідним отримати благословення, розвиваючи інше благословення самостійно. Тут йдеться про співчуття, доброту та повагу, яку людина може у собі покращити. У буддизмі вірять, що навіть починаючи зі співчуття, усе що ми робимо, буде приносити благословення.

Висновки

На відміну від загальноприйнятого шляху досягнення щастя за рахунок гонитви за матеріальними цінностями та досягнення певних цілей, буддизм пропонує зовсім інший, унікальний шлях до здобуття щастя. Буддизм ставить пріоритет на важливість внутрішнього розвитку, прийняття непостійності світу та звільнення від прив'язаності. Він спонукає усвідомлення світу та самого себе, аби протистояти негараздам та контролювати свої емоції. У буддизмі стверджується, що справжнє щастя досягається тоді, коли воно поширюється на все живе навколо, ключовими елементами у чому виступають співчуття та доброта.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Emmanuel, S. M. (2023). *A Companion to Buddhist Philosophy*. Oxford: Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118324004>
2. Далай Лама, Ховард Кутлер. “Мистецтво щастя”. Доступно за посиланням: <https://archive.org/details/artofhappiness00howa>
3. Калантарова, О. (2022). Буддійська філософія в Індії: від онтології абгідгарми до епістемології праманавади. Westerhoff, J. (2018). *The Golden Age of Indian Buddhist Philosophy*. Oxford: Oxford University Press. *Sententiae*, 41(1), 83-110. <https://doi.org/10.31649/sent41.01.083>

4. Duckworth, D. S. (2021). The Dge mang Movement: Rnying ma and Dge Lugs Hybridity in 19th-Century Khams. K.-D. Mathes & G. Coura (Eds.), *Nonsectarianism (ris med) in 19th- and 20th-Century Eastern Tibet*(pp. 66-80). Leiden: Brill. https://doi.org/10.1163/9789004466364_005
5. Master Jiḡun. “Зв’язок між усвідомленістю та щастям”. Доступно за посиланням: <https://masterjiqun.com/index.php?app=@article&ac=show&id=213>

Буняк Богдан Ю. — студент факультету інформаційних технологій та комп’ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: buniak.bohdan2016@gmail.com
Науковий керівник: **Головашенко Ірина О.** – кандидат філософських наук, доцент, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: golovashenko.i.o@vntu.edu.ua

Bunyak Bohdan Y. — Department of Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email : buniak.bohdan2016@gmail.com

Supervisor: **Holovashenko Iryna O.** — PhD in Philosophy, Associate Professor, Department of Philosophy, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, golovashenko.i.o@vntu.edu.ua.

