

УДК 001

## Дзэн-буддийская практика как модель нравственного самовоспитания (на примере японской чайной церемонии)

**Цепелева Надежда Петровна**

Кандидат философских наук, доцент,  
доцент кафедры социальной философии,  
Уральский гуманитарный институт,  
Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,  
620002, Российская Федерация, Екатеринбург, ул. Мира, 19;  
e-mail: n.p.konovalova@urfu.ru

**Субангулова Наталья Ахуновна**

Старший преподаватель,  
кафедра социальной философии,  
Уральский гуманитарный институт,  
Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,  
620002, Российская Федерация, Екатеринбург, ул. Мира, 19;  
e-mail: polzetulitka@mail.ru

### Аннотация

В статье рассматриваются особенности дзэн-буддийской практики как модели нравственного самовоспитания человека. Подчеркивается, что нравственное самовоспитание как таковое не является целью буддийских практик, но оказывается важной составляющей на пути к главной цели – просветлению. Это объясняет, почему в центре внимания буддийской этики находится опыт индивида в мире, а не его действия как таковые. С позиций моральной феноменологии дан анализ японской чайной церемонии как специфической дзэнской практики и модели нравственного самовоспитания, описан процесс самосовершенствования личности, развития ее способности к саморегуляции, «вращиванию» нравственных качеств. Особое внимание уделено исследованию нравственного смысла практически реализуемых в ходе чайного действия эстетических принципов Ваби и Саби, базовых философских принципов чайного действия (Гармония «ва», Почитание «кэй», Чистота «сэй», Покой «дзяку»).

### Для цитирования в научных исследованиях

Цепелева Н.П., Субангулова Н.А. Дзэн-буддийская практика как модель нравственного самовоспитания (на примере японской чайной церемонии) // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2025. Том 14. № 7А. С. 79-89.

**Ключевые слова**

Моральная феноменология, нравственное самовоспитание, буддийская этика, дзэн-буддийские практики самовоспитания, японская чайная церемония, этические принципы чайной церемонии.

**Введение**

В условиях «фрагментации жизни» (З. Бауман), моральной неопределенности и отказа от традиционных ценностей в современном мире тема нравственного воспитания и самовоспитания, выбора вектора нравственного поведения чрезвычайно актуализируется, приобретает повышенную значимость. Утверждение человеком себя как особой ценности через отвержение традиционных авторитетов, норм, различных форм каузальности, актуализирует необходимость пересмотра традиционных коммуникативных схем и правил взаимодействий, с одной стороны, и поиск опоры в собственной индивидуальности, нравственное самовоспитание – с другой.

Нравственное самовоспитание – важная сторона нравственной деятельности личности. Оно состоит в том, что «индивид целенаправленно развивает свои духовные способности и совершенствует образ жизни», «стремится «выделаться» себя таким, каким он хотел бы видеть всех остальных людей, окружающий мир» [Гусейнов, Кон, 1989, 296]. Самовоспитание – это работа над собой, осознание собственного несовершенства и внутренняя направленность на самосовершенствование. В процессе нравственного самовоспитания через «взращивание» в себе добродетельного человека меняется не только сам человек, но и его отношение к другому человеку, природе, обществу. Однако, нравственность «не является обычной целью, которой можно достигнуть в определенный отрезок времени с помощью определенной совокупности конкретных действий», нравственность есть «идеал», т. е. «регулятивный принцип и масштаб оценки человеческого поведения». Следовательно, нравственность «не может быть средством, ведущим к чему-либо иному, ибо наградой добродетели является сама добродетель» [Гусейнов, www]. Поэтому тему воспитания и самовоспитания нравственности нельзя свести к проблеме поведения. Нравственность является интегральной характеристикой человеческой личности.

Воспитание нравственности реализуется в такой системе ценностей, где приоритет имеет достоинство личности. Анализируя современные модели, А. А. Гусейнов выделяет четыре основные традиции нравственного воспитания: «патерналистская (нравственное воспитание как опека со стороны старших и их почитание, верность традиции); религиозно-церковная (нравственное воспитание как следование заповедям Бога и спасение души, милосердная практика); просветительская (нравственное воспитание как выражение интеллектуального развития и опоры на собственный разум); социально-деятельная (нравственное воспитание как деятельное обнаружение человеком своей общественной сущности, формирование активной жизненной позиции)» [Гусейнов, www]. Актуальные практики нравственного воспитания разворачиваются в основном в патерналистской и религиозно-церковной традиции и в достаточно большой степени характеризуются морализаторством, что вызывает неприятие и активное отторжение в ситуации отстаивания личностью своей автономности и самооценности. В этом контексте опыт восточных философско-религиозных учений, в частности – дзэнских медитативных практик, нацеленных на развитие способности к саморегуляции, на преодоление любых форм каузальности [Repetti, 2015, 2016], оказывается весьма привлекательным.

---

## Методология

Как известно, в рамках самого буддийского учения нет развитой моральной теории [Волкова, 2023, 83], однако, детально разработан и веками апробирован разнообразный практический инструментарий нравственного самовоспитания. Всплеск западного академического интереса к исследованию буддийской этики в 1990-е годы привлек внимание к буддийским медитативным практикам, и в частности – практикам школы японского буддизма Дзэн [Волкова, 2023, 84], которые, при внимательном рассмотрении, выступают как особая модель нравственного самовоспитания.

Буддийская этика не похожа ни на одну из форм западной этики (этика добродетели, консеквенциалистская этика и др.), представляет собой уникальный вид моральной теории (Б. Клейтон, Д. Гартфилд, Д. Эйткен, Д. Локк, К. Саймондс и др.). По мнению Д. Гартфилда, ее можно классифицировать как «моральную феноменологию, связанную с трансформацией нашего восприятия мира и, следовательно, нашего общего отношения к нему» [Garfield, 2015, 279]. Буддийская моральная феноменология включает в себя ясный путь и конкретные практики. К ним относятся Восьмеричный Путь и парамиты, специальные медитации для культивирования определенных умственных переживаний, а также пантеон будд и бодхисаттв, которые служат символами совершенного нравственного состояния. В центре внимания этики находится опыт индивида в мире, а не его действия как таковые. «Этическое совершенство состоит в первую очередь в способе видения вещей, в осознании других и своего места в мире», оно подтверждается «соответствием пониманию природы человеческой жизни» [Garfield, 2015, 298]. Моральная феноменология – это этическая теория, сосредоточенная на опыте индивида, где восприятие и аффект являются локусами морального развития. Она, как полагает К. Саймондс, основывается на утверждении, что «действие проистекает из непосредственного восприятия мира человеком и что изменить этот опыт – значит изменить свое поведение» [Simonds, 2021, 366]. Так понятая моральная феноменология подчеркивает роль восприятия, концепций и опыта как областей для нравственного развития. Нравственный опыт развивается и трансформируется с помощью философских исследований и медитативной практики.

## Исследование

Школа Дзэн, вслед за школой китайского буддизма Чань, идеи которой она наследует и переосмысливает, большое внимание уделяет практикам. Сидячая медитация, а затем и медитация в движении изначально были основными способами работы с сознанием в Чань, о чем свидетельствует название школы, которое происходит от слова «дхьяна» (санскр. медитация). Медитация в движении допускает практически любой вид деятельности, при условии, что она осуществляется в медитативном состоянии сознания. В качестве основы для медитации в движении адепты школы Чань, а затем и дзэнские школы использовали различные искусства – каллиграфию, живопись, стрельбу из лука, боевые искусства, чайную церемонию.

Как дзэнская практика, японская чайная церемония, завершив свое формирование к концу XVI века, оказывается одной из наиболее действенных. Объединив в себе разные виды искусств, она позволяет транслировать и воспринимать основные идеи учения по разным каналам и многократно: через искусство сада, архитектуру, живопись, каллиграфию, поэзию и другие составляющие чайного действия как целого. Пришедший на церемонию гость, созерцая

прекрасное, последовательно, шаг за шагом очищая свое сознание от аффективных загрязнений, проявляет свое естество, погружается в процесс, становится его со-творцом.

Цель дзэнских практик вполне конкретная – достижение просветления (освобождение от страдания) здесь и сейчас, в этой жизни, а не в последующих рожденьях. На первый взгляд, связь просветления и нравственного самовоспитания не очевидна. Если в этической направленности буддизма Махаяны вопросов не возникает, то насчет дзэн-буддизма мнения исследователей разделяются. С одной стороны, в дзэн-буддизме отсутствует дихотомия «добро – зло» как таковая, отсутствует дидактичность и морализация: провозглашается постулат о непривязанности к текстам и авторитетам. На этом основании ряд исследователей указывают на то, что в учении дзэн этика отсутствует, либо сильно урезана, и делают акцент на эстетической стороне. Так, Д. Т. Судзуки утверждает, что дзэн эстетичен, «дзэн может быть вне морали, но не вне искусства» [Судзуки, 2003, 499]. С другой стороны, школа Дзэн наследует базовые идеи буддизма Махаяны и делает акцент на восьмеричном пути спасения. «Будда учил, что путь к просветлению и минимизации человеческих страданий лежит через этическую жизнь, основанную на восьми правилах: два пути мудрости (как мы понимаем), три пути поведения (как мы поступаем) и три пути концентрации или медитации (как мы думаем)» [Цит. по: Аякова, Серебрякова, 2021, 36]. Особое внимание уделяется третьему блоку, посвященному практической стороне достижения просветления – медитации. Однако, «не следует спешить упрекать дзэн-буддизм в безнравственности», «дзэн согласен с этикой как путем самопознания», «человек нравственный – это такой индивид, который наилучшим образом откликается на зов вещей, существующих вокруг него» [Пахомов, 2003, 488]. Освоение этического – важный инструмент для достижения просветления. «Этика сама по себе не приведет к просветлению, но к просветлению невозможно прийти без этики» [Аякова, Серебрякова, 2021, 36]. В ходе дзэнской практики человек обнаруживает свою истинную природу, «буддовость», пересматривает свое отношение к миру и другим людям, отходя от борьбы и противостояния в пользу гармонии.

Нравственность – «неотъемлемая сторона личности, обеспечивающая добровольное соблюдение ею существующих норм, правил, принципов поведения» [Марьенко, 1985, 7]. Первый и очень важный шаг любой буддийской практики – искреннее намерение. Еще до начала практики заявляется устойчивое намерение ее реализовать. В этом случае человек сам решается на действие, осознанно его осуществляет и несет ответственность за его результаты. Согласно учению Дзэн (как и буддизму вообще), путь трансформации человек проходит сам, результат зависит от его собственных усилий. Однако, в соответствии с концепцией кармы, которая «играет важнейшую роль в буддийской этике» [Судзуки, 2002, 5], невозможно изменить нынешнее положение дел, но можно изменить свою судьбу в будущем, это вопрос нашего осознанного выбора. Каждая причина, порождая свое следствие, воздаст по заслугам за каждое действие, мысль, побуждение.

Нравственному поведению невозможно обучить, оно предполагает наличие внутренней ценностной основы, дающей импульс к действию. Дзэнская практика также не приемлет симуляций, формального следования тому или иному постулату, желаемый результат возможно получить, когда она становится образом жизни. Если психотерапия предлагает задание или упражнение, носящие временный, игровой, тренировочный характер, то дзэнская практика – это следование Пути, т. е. постоянное практикование на протяжении всей жизни. В самом названии дзэнских искусств-практик присутствует иероглиф «Путь» – «До» (Тядо – Путь чая, Кэндо –

Путь меча, Сёдо – Путь кисти, каллиграфия). Практика как образ жизни есть свободное и естественное проживание, реализация нового опыта и постоянное самосовершенствование каждый раз на ином, более продвинутом уровне – подобно восходящему движению по спирали. Дзэнские практики предлагают активную во всех смыслах деятельность самого человека: осознанное выключение собственного Эго, реализацию подлинной заботы и сострадания, даяние. Вместо внешних ограничений и запретов дается направление, Путь, которому должно следовать, соблюдая ряд непростых условий. Нравственное самовоспитание не является целью практик, но оказывается важной составляющей на пути к цели – просветлению.

Основные методы нравственного воспитания: убеждение, положительный пример, поощрение и наказание, приучение, упражнение, показ и воспроизведение воспитывающих ситуаций, внушение, этическая беседа в процессе приобщения к культуре (художественной, национальной и др.). Дзэнские же практики избегают методов поощрения и наказания. Если требуемый результат не достигнут, следует скорректировать действия. Не наказание или поощрение является стимулом, а самодисциплина, которая выражается в осознанном саморегулировании, ограничении собственных намерений. То есть осознанность направлена не только на физические действия, но и на внутреннюю сознательную деятельность, которая им предшествует.

Успешность дзэнской практики как модели нравственного самовоспитания обеспечивается последовательностью ее осуществления. С. С. Хоружий, описывая «ступенчатую парадигму дзэн», выделяет несколько крупных блоков: 1) вхождение (открытость новому опыту, обостренная впечатлительность, регуляция дыхания, самодисциплина, первое ухватывание цели практики); 2) обретение зрелости (осознание не-дуальности, прозрение собственной природы); 3) обретение высшего состояния (не-деяние, стойкое самадхи); 4) возвращение (деятельность сознания на основе очищенного ума) [Хоружий, 2011, 530].

Чайная церемония разворачивается линейно, последовательно, и по своему содержанию соответствует названным блокам. Первый блок включает в себя такие действия как намерение прийти на церемонию, вход в чайное пространство, нахождение в чайном саду: ожидание, омовение рук и полости рта, следование по тропе к чайной комнате. Само чайное действие делится на три этапа, которые соответствуют второму, третьему и четвертому блокам: 1) очищение и подготовка утвари, что соответствует очищению пяти чувств: осязания, обоняния, зрения, слуха, вкуса и как следствие – ума; 2) выпивание чая – апогей действия, момент озарения; 3) завершение – протираание утвари и возвращение ее на прежнее место. После завершения чайного действия гости удаляются через сад, покидают чайное пространство, пространство практики.

Нравственность есть интегральная характеристика личности. В ней «соединяются такие качества и свойства, как доброта, порядочность, дисциплинированность, коллективизм» [Григорович, 2001, 104]. Проявление доброты, внимательности, чувства коллективизма в дзэнской практике проявляется на двух уровнях: внешнем (этикетном, ритуализированном) и внутреннем – сознательном «выключении» собственного «Эго». Согласно буддизму, привязанность к собственному «Я», противопоставление «Я» и Другого, «Я» и мира, желание получать пользу только для себя и игнорирование потребностей других людей приводит к страданию. Избавление от привязанности, постижение своей истинной природы приравнивается к раскрытию в себе природы Будды, истинной реальности. «Источник любви лежит не в идее «Я», а в идее отсутствия «Я» [Судзуки, 2002, 73].

Для прояснения существа этого перехода практик дзен-буддизма Дж. Остин использует триаду «Я – Меня – Мое». «Я» – это то, что существует, действует, сознает, чувствует, персонифицирует роли. В чайной церемонии символическим выражением «Я» является веер, который каждый гость приносит с собой. Хозяин и гости кладут веера перед собой, приветствуют друг друга, после этого каждый убирает свой веер за спину, «Я» исчезает.

Следующая составляющая триады «Меня» – то, что участвует в событиях, реагирует, принимает действия извне, переживает удовольствие, боль, комфорт и т. п. Человек, который находится в состоянии «Меня», получая то, что хотел (к примеру, выпил чашу чая), теряет интерес к происходящему или вообще оказывается не включенным в ситуацию, пока она его не касается, концентрируясь только на себе. Однако в чайной церемонии гость практикует концентрацию внимания на «Другом», смещая фокус с «Меня». Другой заслуживает не меньше внимания, чем я. От начала и до конца церемонии каждый участник действия в каждый момент внимает всему происходящему, он словно растворен в пространстве и готов адекватно реагировать на любые изменения.

«Мое» – владеет, заявляет свои права на что угодно, держится за привычные паттерны поведения. Заявление своих прав есть форма агрессии. В чайном пространстве нет противопоставления «Я» – «Другой», «мое» – «чужое», следовательно, здесь нет почвы для проявления агрессии. Каждый гость находится в той части пространства, которая ему отведена, минимально вторгается в чужое. Этому способствует размер татами – соломенных циновок, которыми выстлан пол, и регламентированная траектория движения внутри комнаты.

Нивелирование «Я – Меня – Мое» приводит к состоянию «Мы», единства с Другими. «Цель чайной церемонии состоит в том, чтобы сделать всех участников чаепития одной компанией» [Игнатович, 2011, 385]. Это единство достигается включением в «контекст». «Я» входит в контекст ситуации: участник церемонии ментально находится не в своих мечтах о прошлом или будущем, а здесь и сейчас, в конкретном пространстве, между предыдущим и следующим гостем. Вхождению в контекст действия способствуют, с одной стороны, необходимость сознательно концентрировать, удерживать свое внимание в каждый момент на происходящем, а с другой – потребность в контроле взаимодействия и общения («позвольте присоединиться к Вам», «извините, что раньше Вас» и др., ответы на эти обращения осуществляются в виде поклонов). Взаимодействие по принципу «обращение – ответ» предполагает синхронное реагирование его участников. Синхронность действий возможна, когда каждый чувствует каждого и предвосхищает его намерения, когда есть благорасположенность – открытость, желание блага другому прежде, чем себе. Мысль о других людях как достойных, просветленных формирует определенное отношение к ним, влияет на поведение. Такое отношение провоцирует, в свою очередь, проявление у гостей особого самоощущения, изменение в поведении, внимательность.

Подлинная забота и сострадание – базовые категории нравственной культуры буддизма. Сострадание (санскр. каруна) в буддизме Махаяны понимается как любовь ко всем живым существам, подобно любви матери к ребенку, но, важно отметить, без эгоцентризма. Сострадание как пустотность (санскр. шуньята), как выход за пределы своего «Я», эгоцентризма. Такое сострадание – сознательный выбор, результат логического размышления. Это явное намерение и его реализация. Такое сострадание не имеет ничего общего с жалостью – взглядом свысока, укоренения своего эгоцентризма. Это «полное и всеобъемлющее раскрытие сердца, это спонтанное чувство связи со всем живым. Я чувствую то, что чувствуете вы; вы

чувствуете то, что чувствую я. Между нами нет никакого различия» [Ринпоче, 2010, 156].

В чайном действе каждый участник проявляет искреннюю, подлинную заботу ко всему окружающему, здесь нет места высокомерию и упрекам. Все так, как должно быть. Даже если участник действия совершает «ошибку» (отступает от ритуала), к этому относятся как к данности, с пониманием. «Хозяин должен до глубины сердца почитать всех гостей, не говоря уже о благородных людях, искусенных в чайной церемонии. Об обыкновенных людях, собравшихся на чаепитие, следует в глубине сердца думать как о мастерах» [Игнатович, 2011, 386]. Почитание, уважительное, почтительное отношение распространяется не только на людей или все живое, но и на предметы утвари. В церемонии это выражается в поклонах, бережном взаимодействии с каждой вещью. Человек оказывается в каждое мгновение в состоянии почтительности, благого намерения, он не выделяет более достойного или менее, для него все равны, он как бы сливается в единстве со всем миром.

Достойная деятельность в Буддизме выражается через три формы: «даяние (санскр. дана), добродетельное поведение (санскр. шила чарита) и культивирование благорасположения (санскр. майтри) ко всем живым существам» [Островская, 2020, 73]. Даяние осуществляется не только физически или вербально, но как ментальный акт благого намерения, с целью выражения почтительности и принесения пользы. «Даяние всегда сопровождается благим состоянием сознания, в котором присутствуют вера, усердие, живость интеллекта, уравновешенность, скромность, чувство приличия, неалчность, невраждебность, незлобивость, энергия благого побуждения» [Островская, 2020, 73]. В чайном действе хозяин и гость входят в состояние даяния, преодолевая эгоизм. На каждом этапе действия это состояние усиливается, выкристаллизовывается за счет многократного повторения ситуаций, предполагающих благодарение (вербальное – устойчивая словесная формула или невербальное – поклоны). Благодарение предполагает адресность, а это означает – видеть (во всех смыслах) другого участника.

Дзэн-буддийские практики сакральны, сакральное придает особую значимость любой деятельности, что способствует усилению концентрации внимания, обостряется восприятие происходящего, умножается эффект, полученный в ходе деятельности. Переживаемое как сакральное становится идеальным образцом. Нравственное поведение, практикуемое во время чайной церемонии, становится моделью поведения для повседневной жизни.

Эстетическое переживание в контексте дзэнской практики также способствует усвоению морально-нравственного способа взаимодействия со всем окружающим. Ваби и саби – это больше, чем эстетические категории, это мировоззрение, образ жизни. Чайная церемония как дзэнская практика основывается на эстетической категории Ваби. Ваби понимается как непритязательная простота, скромность, и соотносится с буддийским принципом срединного пути, отказа от крайностей: излишней аскезы и излишней роскоши. Эта категория находит свое выражение во всем. Не только в интерьере, утвари, одежде, но в поведении человека, его образе жизни. Количество вещей, необходимое и достаточное для жизни, количество движений, необходимое и достаточное для выполнения той или иной деятельности. Это не нарочитая и показная бедность, демонстрация и выпячивание себя через эпатаж, но истинная скромность и простота во всем и в каждый момент. Казалось бы, что может быть проще, чем реализовывать эстетическую категорию Ваби как принцип жизни, как этический принцип. Этика – это живое общение. «Дзэн стремится разорвать все искусственные узы, изобретенные человечеством» [Судзуки, 2003, 305], чтобы осуществить переход к более простым основаниям. Ваби – означает

быть самодостаточным, даже если ему не хватает многих вещей. Он ничего не ищет за пределами своих возможностей. Он перестает замечать, что находится в стесненных обстоятельствах [Судзуки, 2003, 325]. Скромное, простое отношение к себе, к людям, к природе, ко всему окружающему миру. Человек, принимая знание о Ваби, получая о нем некоторое представление, далеко не всегда способен его реализовать на практике в каждый момент своей жизни. Иллюзорное, излишнее, ментальный мусор отдалают от подлинного Ваби.

Участник чайной церемонии знакомится с предметами, отвечающими эстетике Ваби, наблюдает их включение в действие, которое тоже представляет собой действие-ваби, затем сам вступает в действие-ваби, пробует на себе проживание в идеальной модели бытия. Для такого действия-ваби характерна внешняя простота и лаконичность движений, функциональность. Внешняя, потому что эта «простота» достигается путем тренировок и сознательной практики. Ваби проявляется не только в оформлении чайного пространства, выборе утвари, но и в поведении хозяина и гостей. Постепенно «роль», которую участник действия сначала выполняет формально, прорастает в «актера», они становятся одним целым. После завершения действия модель поведения остается с участником, и он переносит ее в свою повседневную жизнь. Такая примерка, а затем и вживание в роль вовсе не означают поверхностность, сугубо игровой характер проживания Ваби. Напротив, такое переживание оказывается предельно глубоким и более значимым, чем повседневная жизнь, поскольку в этот момент человек открывает свое подлинное бытие – собственную буддовость или природу Будды. Все существа обладают природой Будды – вечной, подлинной, неизменной природой, которая временно загрязнена, отсюда возникают иллюзии Сансары, приносящие страдания. «Приобщение к чайному делу не что иное, как способ поиска собственной «природы»» [Игнатович, 2011, 428]. Сила, знание, опыт, полученные в ходе сакральной практики, после возвращения в профанное состояние остаются и становятся духовной опорой для человека.

Эстетическая категория Саби может означать спокойствие, но в чайном искусстве, как подчеркивает Д. Т. Судзуки, употребляется в значении «бедность», «простота», «одиночество» и оказывается синонимом Ваби. Но Саби относится больше к индивидуальным объектам и обстановке вообще, а Ваби – к средствам жизни [Судзуки, 2003, 321].

Основные принципы чайной церемонии: Гармония «ва», Почитание «кэй», Чистота «сэй», Покой «дзяку» имеют глубокий этический смысл. Все они являются сущностными элементами организованной общинной жизни, которая составляет жизнь дзэнского монастыря [Судзуки, 2003, 308]. С. Хисамацу считает, что данные принципы следует распространять на личностные отношения между участниками, душевные состояния хозяина и гостей, отношение их к делам, каждому элементу действия.

Иероглиф «гармония» читается как «мягкость духа». «Самое ценное – это мягкость духа, самое главное – не противоречить другим» [Судзуки, 2003, 312].

Принцип Почтения означает гармоничные отношения между людьми без заискивания и высокомерия. Почтительность, как замечает Д. Т. Судзуки, изначально является чувством религиозным к существу более высокому. «В дзэн можно сжечь все святые статуи в храме, чтобы обогреться в холодную зимнюю ночь. Но последователь дзэн никогда не забывает почтить сломленную ветром жалкую травинку...» [Судзуки, 2003, 315]. «Когда утверждается сокровеннейшая искренность нашего бытия, тогда и открывается смысл почтительности в искусстве чая. Тем самым почтительность оказывается искренностью или простотой сердца» [Судзуки, 2003, 317]. Принцип Почтительности в чайной церемонии – это этический принцип,

определяющий отношение ко всему окружающему, не только к живому, но и к неживому. Он реализуется в практике на разных уровнях: на внешнем ритуальном уровне (этикет), и на внутреннем, духовном. Почтительным поклоном приветствуется свиток и цветочная композиция в токонома (специальная ниша), они внимательно рассматриваются, а после – почтительный прощальный поклон. Чаша с чаем – это не просто утилитарный предмет, необходимый как сосуд для напитка, но объект созерцания. Почтительное отношение к ней выражается в том, что она берется особым образом, придерживается двумя руками; беря чашу или возвращая ее хозяину, гость следит за тем, чтобы она «делала первый шаг» – двигалась раньше него.

Принцип Чистоты реализуется не только в буквальном соблюдении чистоты и порядка в чайном пространстве, но и во внутренней, духовной работе каждого участника действия. Каждый предмет, каждый элемент действия должен напоминать об очищении. К примеру, созерцание цветочной композиции очищает зрение, звук льющейся воды – слух, прикосновение к предметам утвари – осязание, вкушение сладостей и чая – вкус, аромат благовоний – обоняние. Очищение всех органов чувств от омрачений приводит к очищению разума – обретению состоянию безмятежности.

«Дзяку» понимается как покой, спокойствие, безмятежность. Д. Т. Судзуки отмечает, что в чайной церемонии этот принцип соотносится с саби, поскольку требуется спокойный и пассивный ум, чтобы принять бедность как данность, а не как нужду.

Четыре основных принципа чайной церемонии тесно связаны с эстетическими категориями Ваби и Саби, реализуются на протяжении всей практики, становясь своеобразными инструментами нравственного самовоспитания.

## Заключение

Таким образом, японская чайная церемония оказывается достаточно эффективной моделью нравственного воспитания. Как и в других дзэнских практиках в ней отсутствуют дидактичность, методы критики, неодобрения. Нравственные ценности транслируются в процессе ритуализированной практики, важным условием является добровольное, сознательное и полное включение в нее с помощью концентрации внимания и эмпатии. Эстетические категории Ваби и Саби и принципы Ва, Кэй, Сэй, Дзяку, которые играют важную роль в чайной церемонии, несут в себе нравственные смыслы. Эстетические переживания и соблюдение основных принципов чайного действия становятся практикой нравственности, эффективность которой обеспечивается непрерывной реализацией на всех этапах церемонии, и, что очень важно, может быть перенесена в повседневную жизнь, стать ее неотъемлемой частью. Хотя цель дзэнских практик – работа с сознанием и обретение просветления, нравственное самовоспитание выступает как средство, основа для его достижения.

## Библиография

1. Аякова Ж.А., Серебрякова Ю.А. Буддийская этика: счастье как основная цель // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. 2021. Вып. 1. С. 35-45.
2. Волкова В.А. Расцвет буддийских этических исследований в англоязычных странах // Этическая мысль. 2023. Т. 23. № 1. С. 82-94.
3. Григорович Л.А. Педагогика и психология. М.: Гардарики, 2001. 480 с.
4. Гусейнов А.А. Нравственное воспитание // Большая российская энциклопедия: научно-образовательный портал.

URL: <https://bigenc.ru/c/nravstvennoe-vospitanie-bfbeff/?v=4885657> (дата обращения: 20.07.2025).

5. Игнатович А.Н. Чайное действо. М.: Стиллсервис, 2011. 493 с.
6. Йонге Мингьюр Ринпоче. Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство. М.: Открытый мир, 2010. 368 с.
7. Марьенко И.С. Нравственное становление личности школьника. М.: Педагогика, 1985. 103 с.
8. Островская Е.П. Буддийская этика: концептуальные основы достойной деятельности // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. 2020. Вып. 4 (45). С. 72-77.
9. Пахомов С.В. Дзен как основа японской культуры // Судзуки Д. Т. Дзен и японская культура. СПб.: Наука, 2003. С. 488-507.
10. Словарь по этике / [Аверинцев С.С. и др.]; под ред. А.А. Гусейнова, И.С. Кона. М.: Политиздат, 1989. 447 с.
11. Судзуки Д.Т. Дзен и японская культура. СПб.: Наука, 2003. 522 с.
12. Судзуки Д.Т. Основные принципы буддизма махаяны. СПб.: Наука, 2002. 382 с.
13. Хоружий С.С. Дзен как органон // Фонарь Диогена. Проект синергичной антропологии в гуманитарном контексте. М.: Прогресс-Традиция, 2011. С. 522-572.
14. Garfield Jay L. Engaging Buddhism: Why It Matters to Philosophy. NY: Oxford University Press, 2015. 432 p.
15. Colin Simonds. Buddhist Ethics as Moral Phenomenology: A Defense and Development of the Theory // Journal of Buddhist Ethics. 2021. Vol. 28. P. 336-402.
16. Repetti R., ed. Buddhist Perspectives on Free Will: Agentless Agency? NY: Routledge, 2016; Repetti R. Buddhist meditation and the possibility of free will // Science, Religion and Culture. 2015. 2(2). P. 81-98.

## **Zen Buddhist practice as a model of moral self-education (using the example of the Japanese tea ceremony)**

**Nadezhda P. Tsepeleva**

PhD in Philosophy, Associate Professor,  
Department of Social Philosophy,  
Ural Humanitarian Institute,  
Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,  
19 Mira str., Yekaterinburg, 620002, Russian Federation;  
e-mail: n.p.konovalova@urfu.ru

**Natal'ya A. Subangulova**

Senior Lecturer,  
Department of Social Philosophy,  
Ural Humanitarian Institute,  
Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,  
19 Mira str., Yekaterinburg, 620002, Russian Federation;  
e-mail: polzetulitka@mail.ru

### **Abstract**

The article examines the features of Zen Buddhist practice as a model of moral self-education. It emphasizes that moral self-education is not the goal of Buddhist practices, but it is an important component on the path to the main goal of enlightenment. This explains why Buddhist ethics focuses on the individual's experience in the world rather than their actions. From the perspective of moral phenomenology, the article analyzes the Japanese tea ceremony as a specific Zen practice and a model of moral self-education, and describes the process of personal self-improvement and the

development of self-regulation and the cultivation of moral qualities. Special attention is paid to the study of the moral meaning of the aesthetic principles of Wabi and Sabi, which are practically implemented in the course of tea ceremony, as well as the basic philosophical principles of tea ceremony (Harmony "wa", Reverence "kei", Purity "sei", and Peace "jaku").

### For citation

Tsepeleva N.P., Subangulova N.A. (2025). Dzen-buddijskaya praktika kak model npravstvennogo samovospitaniya (na primere yaponskoj chajnoj ceremonii) [Zen Buddhist Practice as a Model of Moral Self-Cultivation (Example by the Japanese Tea Ceremony)]. *Kontekst i refleksiya: filosofiya o mire i cheloveke* [Context and Reflection: Philosophy of the World and Human Being], 14 (7A), pp. 79-89.

### Keywords

Moral phenomenology, moral self-education, Buddhist ethics, Zen Buddhist practices of self-education, Japanese tea ceremony, ethical principles of the tea ceremony.

## References

1. Ayakova Zh.A., Serebryakova Yu.A. (2021) Buddiiskaya etika: schastje kak osnovnaya tsel [Buddhist Ethics: Happiness as the Ultimate Goal]. In: *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. Philosophiya* [Bulletin of Buryat State University. Philosophy], Vol. 1, pp. 35-45.
2. Volkova V.A. (2023) Rastsvet buddiiskikh eticheskikh issledovaniy v angloyazichnykh stranah [The Rise of Buddhist Ethics Research in English-Speaking Countries]. In: *Eticheskaya mysl* [Ethical thought], Vol. 23 (1), pp. 82-94.
3. Grigorovich L.A. (2021) Pedagogika i psihologija [Pedagogy and psychology]. Moscow: Gardariki Publ.
4. Guseinov A.A. (2022) Npravstvennoe vospitanie [Moral education]. In: *Bolshaya Rossiiskaya enciklopediya: nauchno-obrazovatel'nyi portal*. Available from: <https://bigenc.ru/c/npravstvennoe-vospitanie-bfbeff/?v=4885657> [Accessed 20/07/2022].
5. Ignatovich A.N. (2011) *Chainoe deistvo* [Tea action]. Moscow: Stil'servis Publ.
6. Yonge Mingyur Rinpoche (2010). *Budda, mozg i neirofiziologija schast'ya. Kak izmenit' zhizn' k luchshemu. Prakticheskoe rukovodstvo* [Buddha, the brain, and the neurophysiology of happiness. How to change your life for the better. A practical guide]. Moscow: Otkryti mir Publ.
7. Maryenko I.S. (1985) *Npravstvennoe stanovlenie lichnosti shkolnika* [The moral formation of a student's personality]. Moscow: Pedagogika Publ.
8. Ostrovskaya E.P. (2020) *Buddiiskaya etika: konceptual'nye osnovy dostoinoi deyatelnosti* [Buddhist Ethics: Conceptual Foundations of Dignified Activity]. In: *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. Philosophiya* [Bulletin of Buryat State University. Philosophy], Vol. 4 (45), pp. 72-77.
9. Pakhomov S.V. (2003) *Dzen kak osnova japonskoi kul'turi* [Zen as the basis of Japanese culture]. In: Sudzuki D.T. *Dzen i japonskaya kultura* [Zen and Japanese culture]. Sankt-Peterburg: Nauka Publ., pp. 488-507.
10. *Slovar' po etike* (1989) [Dictionary of Ethics] / [Averincev S.S. i dr.]; pod red. A.A. Guseinova, I.S. Kona. Moscow: Politizdat Publ.
11. Sudzuki D.T. (2003) *Dzen i japonskaya kul'tura* [Zen and Japanese culture]. Sankt-Peterburg: Nauka Publ.
12. Sudzuki D.T. (2002) *Osnovnye principy buddizma mahayany* [The basic principles of Mahayana Buddhism]. Sankt-Peterburg: Nauka Publ.
13. Khoruzhiy S.S. (2011) *Dzen kak organon* [Zen as an organon]. In: *Phonar' Diogena. Proekt sinergiinoi antropologii v gumanitarnom kontekste* [Diogenes' Lantern. A project of synergistic anthropology in the humanitarian context]. Moscow: Progress-Tradicija, pp. 522-572.
14. Garfield Jay L. (2015) *Engaging Buddhism: Why It Matters to Philosophy*. NY: Oxford University Press, 432 p.
15. Colin Simonds. (2021) Buddhist Ethics as Moral Phenomenology: A Defense and Development of the Theory. In: *Journal of Buddhist Ethics*, Vol. 28, pp. 336-402.
16. Repetti R., ed. (2016) *Buddhist Perspectives on Free Will: Agentless Agency?* NY: Routledge; Repetti R. (2015) Buddhist meditation and the possibility of free will. In: *Science, Religion and Culture*, Vol. 2(2), pp. 81-98.