

Литература

1. Берн Ш. Гендерная психология. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.
2. Непрерывное педагогическое образование. Научная школа Н.К. Сергеева : сб. науч. тр. / науч. ред. Н.К. Сергеев; сост. и отв. ред. Н.М. Борытко. Волгоград : Изд-во ВГПУ «Перемена», 2011.
3. Столярчук Л.И. Гендерный подход к педагогическому образованию в вузе // Известия Волгогр. гос. пед. ун-та. Сер. «Педагогические науки». 2011. № 8(62). С. 91 – 94.

~ ~ ~

Gender approach in the conditions of continuing education

There are considered the issues of the gender approach in the conditions of continuing education of pre-school children, school pupils and adults and the perspectives of pedagogical theory and experience development in the course of gender socialization.

Key words: *gender, gender approach, continuing education, gender socialization.*

**О.Д. МУКАЕВА,
С.А. ГОДЖУРОВА**
(Элиста)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИДЕИ БУДДИЗМА В ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Раскрываются психолого-педагогические идеи буддизма и возможное их использование в учебно-воспитательной работе и становлении духовно-нравственной личности. Рассматриваются методы и методики буддийской практики, оказывающие положительное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека, способствующие повышению работоспособности, укреплению нравственного здоровья, избавлению от стрессов.

~ ~ ~

Ключевые слова: *буддизм, заповеди, буддийская практика, реинкарнация, медитация, религиозное воспитание, внутренний мир, психолого-педагогические идеи.*

На современном этапе развития общества проблема духовно-нравственного воспитания является актуальной, поскольку наблюдается ухудшение нравственного здоровья на-

селения, снижается продолжительность жизни, растут социальная напряженность, дезорганизация семьи в духовно-нравственном воспитании личности. В период глобализации и информатизации мира востребованы вопросы изучения и формирования психолого-педагогических идей буддизма на основе познания ценностей религиозной культуры в духовно-нравственном воспитании личности.

Педагогические идеи буддизма оказывают воздействие на человека с раннего детства до глубокой старости: от самоанализа до самокоррекции. В буддийском учении заложены идеи гуманистической психологии, выступающей против навязывания человеку «идеалов» и «образцов» идеологизированного воспитания. Буддизм не только декларирует, но и указывает пути и средства самореализации человека в жизненной практике, накопленные на протяжении многих столетий. Обращение к буддизму способствует духовно-нравственному совершенствованию человека. Актуальность и значимость данного исследования выражаются в том, что калмыцкое общество нуждается в изучении буддизма как одной из модели культурного наследия предков и символа этического самосохранения.

Следует подчеркнуть, что буддизм – это не только мировая религия, а прежде всего восточная философия, мировосприятие, мирозерцание человека, представляющие совокупность идей и практики по самовоспитанию, саморазвитию, саморегуляции внутреннего мира человека [1]. Возможность сознательного генезиса человека при жизни является основой учения Будды, дает ориентацию и надежду на достижение счастья в этом мире, освобождает от суеты, страдания, страха и других проблем в личностном развитии. Это мощный психологический фактор воздействия на внутренний мир человека. Буддизм не отрицает роли воспитания, но делает главный акцент на самовоспитании, самосовершенствовании личности.

По мнению А. Берзина, в буддизме совершен резкий поворот от сложившихся традиций – в центре становится идея самовоспитания, саморазвития, что стимулирует формирование волевых, нравственных качеств человека, раскрывает перспективы перед личностью, формирует веру в свои силы: «Я творец своей судьбы, я смогу достичь просветления как Будда». Это раскрепощает человека. «Достичь просветления способен каждый, поскольку в

каждом есть природа Будды», – таково одно из изречений Будды [2]. По философии буддизма, самовоспитание – это не самоцель, а средство для достижения высшей цели просветления во имя добра, страдания, милосердия и служения другим (альтруизм). С точки зрения С.Л. Братченко, в психолого-педагогических идеях буддизма представлены гуманистические заповеди: искать и видеть человека в человеке; верить в человека, в мощный здоровый потенциал, заложенный в нем; сущность человека раскрывается в его развитии и самосовершенствовании, источник и основные силы которого находятся в нем самом [3].

Необходимо отметить утверждение гуманистической психологии о том, что наиболее полно развить себя, раскрыть и реализовать свою сущность человек может прежде всего изнутри. Извне этому можно только помочь (если создать необходимые условия) или помешать (если их нарушить). Путь к достижению состояния «просветления» Будды изложен в четырех благородных духовно-нравственных истинах.

1. У каждого действительно существуют проблемы (неприятности, неудачи, болезни, старость, смерть).

2. Истинные причины этих проблем – наши установки: напряженность, страх, волнения, из-за которых мы действуем импульсивно, бездумно.

3. Можно достичь снятия проблем. Мы не обречены на жизнь с вечными проблемами, на смирение перед ними.

4. Чтобы разрешить проблемы, избавиться от них, необходимо знать действительный путь, ведущий к такому избавлению. Нечего надеяться, что проблемы сами по себе исчезнут. Мы должны активно действовать, распознать причины проблем и избавиться от них.

Следует отметить, что одна из основных психолого-педагогических практик духовно-нравственного воспитания, которым следует буддизм, – медитация: глубокие раздумья над своими поступками, чувствами и мыслями. Это глубочайший, беспристрастный анализ своей деятельности, в ходе которого человек убеждается в своей правоте или своих ошибках. Это поиск истины, постоянное совершенствование духа.

Медитация проходит три взаимосвязанных этапа: правильное видение реальности, правильная медитация, правильное поведение. Процесс медитации состоит из двух ступеней: аналитической и стабилизирующей. Пер-

вая помогает увидеть вещи более благоприятным образом. Например, взглянув на неприятного человека с благотворной установкой, мы должны взрастить в себе посредством многократного повторения линии аргументации доброжелательное отношение к нему. Размышления, анализ, линии аргументации должны привести к той истине, что этот человек такой же, как я. Следовательно, я должен почувствовать любовь к этому человеку, желание ему счастья. На первой ступени надо стараться «увидеть», пережить это отношение. Многократное «прочувствование» данного отношения позволяет ощутить любовь на деле. Суть второй ступени в том, чтобы максимально сосредоточиться на том, что мы «видим», чтобы картина упрочилась, стабилизировалась, постараться ощутить в себе эти установки. Заниматься медитацией – значит научиться сосредотачиваться, что является общепедагогическим принципом, который становится привычкой человека в учебе, работе, жизни. В этом плане трудно выработать умение концентрироваться на чем-то одном, как бы «отключаться» от всего другого. Необходимо корректировать внимание, постоянно восстанавливать его. Сосредоточие – одна из важных составляющих медитации. Надо осваивать различные стадии, ступени сосредоточения, разные техники в различных системах практик в зависимости от личности медитируемого. Процесс медитации должен привести к возвращению определенной благотворной привычки, превращению ее в часть нас самих.

Следовательно, во всех буддийских практиках присутствует одно главное положение: никто, кроме нас самих, не может быть всемогущим защитником, никто, кроме нас самих, не сможет преодолеть наши проблемы и страдания. Все, что мы можем сделать, – это стараться помочь другим, чтобы они сами разрешили свои проблемы. Вместе с тем, если мы потерпели неудачи, не следует возлагать вину на других.

Таким образом, буддизм – это прежде всего работа над собой, над своим сознанием, для совершенствования личности. Буддизм учит: чтобы иметь ясный ум и доброе сердце, надо обладать 6 совершенствами или соблюдать 6 отношений, которые приведут нас к самосовершенствованию.

1. Щедрость, даяние – желание давать (жить по принципу «отдавания»). Если нечего давать, значимо желание дать. Мы можем отдавать материальные вещи. Но если их нет

и мы бедны, то важна моральная, духовная задача любовью, доверием, советами, желанием помочь.

2. Нравственная самодисциплина – следует удерживаться от поступков, разрушительных для других и для себя.

3. Терпение, терпимость – необходимо быть толерантным, не впадать в гнев, уметь прощать, принимать другого человека таким, какой он есть.

4. Энтузиазм – получать радость и удовлетворение от совершаемых поступков. Чтобы поддерживать и развивать энтузиазм, надо получить импульс к деятельности.

5. Развивать ум, умение сосредоточиваться.

6. Противиться подавленности, избавляться от возбудимости и вырабатывать стабильность психологического сознания, настроя.

Надо отметить, что педагогика буддизма обладает необыкновенно богатым спектром методов и методик влияния на внутренний мир человека. Воздействие словом, убеждением, диетой, ограничением и отрешением через психологические упражнения – все это создает широкие возможности для внутренней работы как в интеллектуальном, морально-психическом, так и в физическом плане. Многие методы и методики буддийской практики оказывают положительное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека, способствуя повышению работоспособности, укреплению нравственного здоровья, избавлению от стрессов.

Сегодня в экспериментальном режиме функционируют 19 регионов Российской Федерации, в том числе Республика Калмыкия, где изучается предмет «Основы религиозной культуры и светской этики». Учителя находятся в поиске содержания и методики преподавания нового предмета. Наше исследование проводится в национальных гимназиях – на экспериментальных площадках, где дети и родители выбирают изучение буддизма. Эксперимент содействует поиску и находке учительства, раскрытию и познанию культурного наследия предков, выработке гуманистических качеств личности – сострадания и милосердия.

Таким образом, общечеловеческое в учении Будды заключается в том, что каждый может стать «просветленным», «прозревшим». При этом речь идет не о религиозном просветлении, а о том, что каждый должен быть учителем самому себе, ничего не принимать на веру, а познавать все на собственном опыте, для ре-

лизации своих потенциальных возможностей, заложенных природой [2].

Это положение содержит сильный импульс и является генератором активизации человека, побуждает к активным действиям и деятельности (все в руках человека, который может реализовать себя сам).

В чем же проявляются в жизнедеятельности человека морально-этические установки? Любовь к другим и сострадание выражаются в действии, преодолении препятствий.

К.А. Наднеева отмечает, что высшей целью буддийской нравственности является обеспечение хорошего перерождения (реинкарнации), которого удостоивается тот, кто вел праведный образ жизни в этом мире, избегая десяти черных грехов (арвн хар килнц), совершая десять белых добродетелей (арвн цаган буйн). Подобный нравственный принцип концентрирует устремленность человека к достижению духовной Силы [4, с.80].

Следует отметить, что буддизм ставит вопрос о воспитании нравственности не так, как официальная педагогика. Если последняя сводит воспитание нравственности детей в основном к вопросам поведения, то, согласно буддизму, сущность нравственного воспитания заключается в том, чтобы создать внутреннюю направленность человека. Что же касается поведения человека, то оно является производным и вытекает из внутренней установки личности. Другими словами, нельзя подменить воспитание обучением нравственному поведению. При этом сострадание и милосердие в семье с самого раннего детства пробуждали словами буддийской практики: прояви добро и милосердие, окажи помощь страждущим, Будда вознаградит тебя! Старшее поколение, родители учили и воспитывали детей и молодежь основным нормам поведения, исходя из заповедей буддизма – умеренности, воздержания, самоограничения и самоконтроля, контроля своих действий, поступков, чувств. Например, говорить надо всегда обдуманно, выслушав старшего по возрасту, прежде чем что-нибудь сделать, необходимо подумать и взвесить, как учил Бурхн Багш (Будда). Очень ценили умение сдерживаться, которое выражалось в понятиях: «хорошо», «плохо», «пристойно – непристойно», «красиво – некрасиво». Нормы национального этикета формировались в процессе усвоения морально-религиозных устоев буддизма: «не кради», «не обманывай», «не обижай» – это великий грех, Бог накажет. Такая установка была

священна для любого человека, и поэтому никто не мог уклониться от ее принятия. В заповедях буддизма, как и в любой другой религии, содержатся общечеловеческие ценности. О первостепенной значимости их в современном мире Далай-лама XIV пишет так: «Наука и техника, с помощью которых возможно создание безграничного комфорта, при всем том не могут те важные духовные и гуманистические ценности, которые в основном определяли развитие мировой цивилизации во всех ее известных на сегодня национальных формах [5, с.83 – 84].

Следует подчеркнуть, что метод и средство воспитания «запрет» в буддизме ориентируют человека не грешить ни мыслью, ни словом, ни телом. Постепенно такие запреты усваивались детьми и взрослыми и становились неотъемлемой частью этнического кодекса народной педагогики. Дети с раннего возраста начинали ощущать необходимость следить за собой, сдерживать эмоции, анализировать свои действия и поступки.

Таким образом, нравственно-духовное формирование личности происходит путем присвоения ею общественно-практической деятельности и общечеловеческих гуманистических взаимоотношений в целом. Развитие мотивационно-потребностной, духовно-нравственной сферы человека наиболее активно проходит в деятельности по усвоению норм человеческих взаимоотношений, морально-этических, духовных ценностей.

Литература

1. Уланов М.С. Буддизм в социокультурном пространстве России. Элиста : Изд-во КалмГУ, 2009.
2. Берзин А. Общий обзор буддийских практик. СПб., 1993.
3. Братченко С.Л. Гуманистические основы личноно ориентированного подхода к воспитанию // Вестн. Сев.-Зап. отд-ния РАО. Вып. 1. СПб., 1996.
4. Наднеева К.А. Место и роль буддизма Махаяны в культуре России и Республики Калмыкия // Вестн. ин-та, 2004. №2.
5. Далай-лама XIV. Буддизм Тибета. Нафтанг, 1991.

Psychological and pedagogical ideas of Buddhism in spiritual and moral education of a person

There are revealed the psychological and pedagogical ideas of Buddhism and their possible use in learning and educational work, in formation of a spiritual and moral personality. There are regarded the methods and methodology of the Buddhist experience, which influence positively on the psychic and emotional and physical state of a person, favour the efficiency of work, improving moral health, avoiding stresses.

Key words: *Buddhism, commandments, Buddhist experience, reincarnation, meditation, religious education, inner world, psychological and pedagogical ideas.*

