

ния и обучения на молодое поколение, систематически проводить конкретно-социологические, политологические и др. исследования по актуальным проблемам студенческой молодежи, на основе которых управлять процессами обучения и воспитания для более эффективного вхождения молодого человека в современный социум.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубицкий В. В. Современный воспитательный процесс как объект социологического анализа. Автореф. дис. ... д-ра социол. наук. Омск, 2004. 60 с.
2. Профессиональное образование в Тюменской области: программа модернизации до 2010 года. Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2004. Ч. 2. 260 с.
3. Рекомендации по организации внеучебной работы со студентами в образовательном учреждении высшего профессионального образования // Студенчество. Диалоги о воспитании. 2002. № 5. С. 29-31.
4. [http://www.edu.ru/db/mo/Data/d\\_\\_01/3511.html](http://www.edu.ru/db/mo/Data/d__01/3511.html). Об утверждении подпрограммы Министерства образования Российской Федерации государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001-2005 годы».

**Елена Юрьевна ЗАРУБКО** —  
студентка 5 курса факультета психологии,  
**Вадим Евгеньевич ЛЕВКИН** —  
доцент кафедры общей и социальной  
психологии, кандидат философских наук

УДК 159.9:221.3

### **РАННИЙ БУДДИЗМ И КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.**

*АННОТАЦИЯ. Статья посвящена сопоставлению раннего буддизма и когнитивной психологии. Авторы стремятся ответить на вопрос о том, какие общие идеи существуют в буддизме и психологии. В статье также рассмотрено, как взгляды, отраженные в буддизме, могут способствовать решению некоторых проблем когнитивной психологии.*

*The authors compare early stages of Buddhism and cognitive psychology and try to trace ideas common both for Buddhism and cognitive psychology, focusing upon the possibility to implement Buddhist ideas for solving cognitive psychology aspects.*

В современном мире все большее распространение получают психологическое, а также новое и древнее мистическое, религиозное знания. Это знание несет ответы на жизненно важные для человека вопросы: кто я, откуда я, как я развиваюсь?

Среди множества религиозных учений в современной западной культуре все большее распространение получает буддизм, который оказывает сильное влияние на психологическую практику (трансперсональная психология, гештальт-психология) и быт людей. В этой связи актуально знать, что может быть общего между буддизмом и современной психологией. Эта проблема требует отдельного рассмотрения с точки зрения разных психологических направлений и разных версий буддизма. Для данной статьи из широкого разнообразия буддийских течений нами выбрано наиболее раннее — буддизм тхеравады. Поскольку ранний буддизм более учение, чем религия, так как предлагает не столько верить, сколько проверять, то и для психологии как науки он наиболее интересен.

Предварительный анализ показывает, что более всего содержательно схоже с буддизмом такое направление в психологии, как когнитивная психология: тождественными являются сферы интересов. Поэтому в данной статье, начиная сравнение буддизма с разными направлениями психологии, мы будем иметь в виду прежде всего когнитивную психологию.

В данной статье мы хотим узнать ответы на три вопроса: во-первых, что представляет собой психология в буддизме, во-вторых, какие идеи раннего буддизма нашли отражение в когнитивной психологии, и, в-третьих, что полезного может взять современная научная психология из буддизма.

Сначала мы кратко опишем суть буддизма, чтобы ввести читателя в курс дела. Далее остановимся на буддийской психологии, — представлении о личности, страдании и о путях преодоления страданий. А затем, опираясь на уже изложенный материал, проанализируем, что же общего есть в когнитивной психологии и в буддизме, и как буддизм может способствовать разрешению проблем, лежащих в основе когнитивной психологии.

### **Основные идеи буддизма**

По мнению Е. А. Торчинова, ядро всякой религии, ее точка отсчета — живой религиозный опыт [1; 218]. Буддизм отличен от других религий тем, что прямо возводил доктринальные основания к психотехническому опыту своего основателя — Гаутамы Будды.

Гаутама прошел долгий путь духовных поисков, обращаясь ко всем современным ему практикам. В итоге он отказался и от чувственных мирских удовольствий, и от аскетизма йогинов, создав новое учение о «срединном пути», Дхарме освобождения, свободной от крайностей. В основу своего учения Будда заложил Четыре Благородные Истины, открывшиеся ему во время созерцания:

1. Всякое существование является страданием (дукха).
2. Причина страдания — влечение, привязанность
3. Есть состояние, в котором страдания нет (нирвана).
4. Есть путь, ведущий к прекращению страдания и обретению nirваны - Благородный Восьмеричный Путь.

Кратко поясним каждую Истину.

Как указывает бхикку Кхантипалло, первая благородная истина говорит нам о «дукха»; это слово имеет широкий спектр значений, а потому сложно поддается переводу на европейские языки. Его переводят как «страдание», хотя переживания, заключенные в этом понятии, могут быть и приятными, но они непостоянны, — и потому несут с собой страдание [2; 80].

Вторая благородная истина показывает нам, что дукха появляется вследствие жажды, вожделения, страстной привязанности. Эта привязанность заставляет нас заботиться о драгоценном для нас предмете, всячески охранять его, а в случае утраты — горевать о нем. Причем наибольшие страдания доставляет привязанность, направленная не на предметы, а на собственные тело и душу.

Третья благородная истина — о прекращении дукха — определена Буддой как nirвана, «полное отпадение и угасание самого этого вожделения» [2; 82]. Как правило, буддийские тексты не содержат позитивного описания nirваны. Е. А. Торчинов характеризует nirвану как некую принципиально отличную от эмпирической форму бытия [1; 221]. Можно также определить nirвану как угасание, освобождение от невежества, страсти и гнева [3; 192].

Четвертая благородная истина описывает путь, ведущий к nirване, который состоит из восьми ступеней и поэтому называется Восьмеричным путем. Восемь ступеней разделяются на три этапа: этап мудрости, добродетели, сосредоточения. Кратко опишем каждый этап, основываясь на материалах бхикку Кхантипалло [2; 84] и Е. А. Торчинова [1; 220-222]. В этап мудрости включены

правильный взгляд (понимание и принятие Четырех Благородных Истин) и правильное намерение (отказ от дурных намерений, отречение, сострадание). Этап добродетели составляют три ступени: правильная речь (воздержание от лжи, сплетен, злословия), правильное действие (воздержание от насилия, от присвоения чужого), правильный образ жизни (отказ от профессий, связанных с нарушением принципов правильного действия). Третий этап предполагает правильное усилие (настойчивость в занятии духовной практикой), правильное памятование (поглощенность ею на уровне тела, речи и мыслей), правильное сосредоточение (занятия психотехникой, приводящие к нирване).

Таким образом, первый этап предполагает принятие Четырех Благородных Истин, второй этап — решимость идти указанным Буддой путем. Данные этапы являются подготовительными, необходимыми для успешной реализации третьего этапа — духовного самосовершенствования. От первого этапа к последнему человек сначала уменьшает количество ошибок, а затем направляет внимание внутрь себя.

### **Психология в буддизме**

Базовым понятием в буддизме является понятие дхарм, которые понимаются как элементы всякого существования<sup>1</sup>. Дхармы по своей природе пассивны и возбуждаются определенным видом энергии, источником которой являются осознанные волевые действия, мысли, слова. Возбужденные дхармы становятся носителями психических, физических и других качеств. Каждая дхарма существует лишь одно мгновение, затем ей на смену приходит другая. Успокоенные дхармы теряют свои качественные отличия и исчезают, как гаснущее пламя свечи. Человек, следующий Восьмеричным путем, освобождает свою волю, мысли и речь от привязанностей, успокаивает дхармы и достигает состояния нирваны [3; 10].

Дхармы образуют все психические явления, человеческое «Я» в целом. Поскольку дхармы изменчивы и непостоянны, то и «Я» как некий субъект непостоянно. Как говорит М. Томпсон, то, что человек подразумевает под «Я» — это всего лишь «сумма процессов, посредством которых осуществляется взаимодействие с окружающим миром и его осмысление» [5; 98]. Личность для буддиста, это, по словам Е. А. Торчинова, «имя для обозначения структурно упорядоченного соединения групп элементов (дхарм)» [6; 17]. Такие группы дхарм, составляющие личность, называются скандхами. Скандх всего пять: тело, чувство, восприятие, волевой и деятельный аспекты психики, сознание [6; 18].

*Тело* — сфера до-сознательного, материального опыта. Спасти от страданий произвольно, в силу одной только телесной организации, невозможно. *Чувство* (ощущение) — понимается буддистами как любая психическая реакция на внешний раздражитель; как то, что осознается как приятное или неприятное и тем самым порождает привязанность человека к чувственному миру. *Восприятие* — процесс распознавания, подведения под определенное понятие. *Волевой и деятельный* аспекты психики — это, по словам В. И. Корнева, «склонность к моральным и аморальным действиям» [3; 229]. *Сознание* — активизируется первыми четырьмя скандхами. Существуют шесть форм сознания: сознание глаза, уха, носа, языка, тела (прикосновения) и ума (который в буддизме понимается как способность к мышлению).

<sup>1</sup> О. О. Розенберг указывает, что слово «дхарма» имеет следующие значения: 1) качество, атрибут; 2) субстанциальный носитель, трансцендентный субстрат единичного элемента сознательной жизни; 3) элемент, составной элемент сознательной жизни; 4) нирвана, Дхарма, объект учения Будды; 5) абсолютное, истинно реальное; 6) учение Будды; 7) вещь, предмет [цит. по 4; 23].

В целом учение о скандхах можно назвать одним из первых систематических описаний психики через разграничение ее функций. Может сложиться впечатление, что психика в ее буддийской трактовке распадается на отдельные фрагменты, но это не так. В. И. Корнев замечает, что есть нечто, объединяющее все скандхи, то, с чем они отождествляются, — это привязанность. Вторая благородная истина буддизма объясняет причину страдания тем, что омраченное сознание, страшась смерти и времени, пытается «с помощью веры в существование некой вечной субстанции или души увековечить свое «Я», проецируя его пребывание и в этом, и в потустороннем мирах» [7; 14].

В буддизме эгоцентричное «Я», существующее в форме скандх, описывается в виде паука. Скандхи как бы оплетают окружающее пространство, а замутненное сознание реагирует только на обусловленные ценности, «жажда приобщения к которым опутывает разум паутиной уз и привязанностей» [7; 14]. Такое «Я», согласно второй благородной истине, является ложным.

Итак, резюмируя наш очерк буддийской психологии, можно сказать, что в человеке нет такого элемента, который был бы неизменным, вечным, и привязанность к этим переменчивым элементам является причиной страдания. Однако, как указывает В. Г. Лысенко, психология интересует буддистов не сама по себе, а только «в перспективе ее возможной настройки на волну освобождения» [8; 90]. Разум, освобожденный от скандх посредством нирваны, становится свободным от привязанностей, не цепляется за иллюзорное «Я» и воспринимает мир таким, какой он есть. Однако достижение состояния нирваны требует специальных осознанных усилий. Основной практикой на этом пути является медитация.

Одной из важных особенностей учения Будды является то, что его теоретические положения напрямую соотносимы с практикой, причем последняя провозглашается даже более важной. Как замечает М. Элиаде, в буддизме «истина должна быть осознана и в то же время познана на опыте» [9; 222]. Путь к спасению, таким образом, идет в двух направлениях: изучение теоретических положений буддизма и медитация. Медитация является основой Восьмеричного пути, о котором мы уже упоминали.

### **Медитация**

Слово «медитация» (лат. «размышление», «созерцание»), как его определяет В. И. Корнев, означает внутреннее сосредоточение сознания на определенной идее, обычно подкрепляемое созерцанием соответствующего объекта и ведущее к успокоению, внутренней гармонии и предполагаемому прорыву на новый уровень понимания сущности бытия. Конечной целью медитации являются просветление и нирвана или, по словам В. Г. Лысенко, «достижение высших психических состояний» [8; 126].

Дхармы, составляющие личность, в свою очередь порождают клеши (аффекты), основными из которых являются невежество, гнев, страсть. Различные виды психотехнической практики в буддизме направлены на нейтрализацию этих клешей.

В технике медитации воспринимаемые объекты, инструменты их восприятия и осознание факта восприятия входят в единую систему. Сознание при этом всегда направлено на объект, объект воспринимается органами чувств, действие органов чувств контролируется сознанием.

Буддийское духовное «делание», как замечает В. Г. Лысенко, в целом направлено на разрушение эгоцентрической установки сознания, присущей обычному человеку. Установка эта реализуется через «систему ментальных привычек и склонностей» [8; 94], в первую очередь — через восприятие мира в терминах субъекта и объекта. Другими словами, явления мира воспринимаются как совершаемые кем-то, принадлежащие кому-то. Будда говорит о том, что подоб-

ное отношение к действительности мешает видеть вещи такими, какие они есть, мешает постигать истину.

То, каким образом человек воспринимает окружающий мир и действует в нем, интересовало не только религиозных деятелей древности, но и современных психологов. Рассмотрим теперь, что общего можно найти в буддизме и когнитивной психологии

### **Буддизм и когнитивная психология**

Как мы уже упоминали во введении, предварительный анализ позволяет заключить, что буддизм и когнитивная психология имеют сходные сферы интересов. Буддизм большое внимание уделяет внутреннему миру человека, тому, как преломляется реальность в сознании человека. Наполненное привязанностями сознание является причиной страданий, но сознание, очищенное в процессе духовной практики, является ключом к спасению. Сходным образом в когнитивной психологии основным предметом изучения являются познавательные процессы. Когнитивную психологию можно кратко охарактеризовать как особое когнитивно-ориентированное направление в психологии, связанное с изучением ментальных состояний и ментальных процессов, характеризующих поведение человека и отличающих его от других живых существ [10].

Первоначально главной задачей когнитивной психологии являлось изучение преобразований сенсорной информации от момента попадания стимула на рецепторные поверхности до получения ответа (Д. Бродбент, С. Стернберг). При этом исследователи исходили из аналогии между процессами переработки информации у человека и в вычислительном устройстве и выделяли многочисленные структурные составляющие познавательных и исполнительных процессов, в том числе кратковременную и долговременную память (Дж. Сперлинг, Р. Аткинсон). Эта линия исследований, столкнувшись с серьезными трудностями в связи с увеличением числа структурных моделей частных психических процессов, привела к пониманию когнитивной психологии как направления, задачей которого, по мнению У. Найссера, является доказательство решающей роли *знания* в поведении субъекта.

На первый план выступила проблема внутренней репрезентации знания, т. н. ментальной репрезентации — проблема того, как знания представлены в уме человека [10]. Этот вопрос, как мы уже упоминали, разрабатывался буддийской традицией.

Как описывает бхикку Кхантипалло, согласно учению Будды, при соприкосновении глаза и объекта возникает сознание глаза; при соприкосновении этих трех составляющих возникает ощущение приятного, болезненного или нейтрального. То же самое происходит с остальными органами чувств, а также с умом и объектами ума. Дальнейший процесс обработки информации протекает через узнавание — обращение к памяти за информацией, относящейся к данному объекту; затем следует решение по поводу того, что нужно делать. Это решение, согласно Будде, «базируется на памяти и чувстве, подкрепляется вождением и сопровождается мыслью, понятием и дискурсивным мышлением» [2; 65]. Таким образом, перед нами четкая модель обработки информации.

Данная модель позволяет также решить еще один вопрос когнитивной психологии — о том, как взаимодействуют между собой познание и эмоции. М. Айзенк указывает, что в современной науке на этот счет существуют две основные точки зрения — Р. Зайонца (аффективная оценка предшествует когнитивной и независима от нее) и Р. Лазаруса (когнитивная переработка является предпосылкой возникновения аффективной реакции) [11]. Согласно буддизму, первыми появляются чувства, и именно они окрашивают природу приходящих впоследствии мыслей.

Каждая составляющая буддийской модели переработки информации несет на себе влияние прошлой каммы (воздаяния за совершенные поступки). При этом реальный мир искажается в сознании человека под действием дукха - алчности, отвращения и заблуждения. Влияние прошлого опыта на восприятие реальности занимало умы не только философов древности, но и современных когнитивных психологов. Р. Солсо в труде «Когнитивная психология» [12; 43] говорит о том, что репрезентация информации подвергается изменениям, которые «связаны с нашим прошлым опытом, результатом которого явилась богатая и сложная сеть наших знаний». Подобные изменения влияют на поведение человека.

Фундаментальный постулат когнитивной психологии, как его определяет Дж. Келли, гласит: «Человеческая деятельность психологически направляется ожиданиями событий» [13; 393]. В данном случае то, что Дж. Келли называет ожиданиями событий, можно соотнести в буддизме с привязанностью к конкретному результату. Вполне в духе идей буддизма, человек, согласно Дж. Келли, испытывает страдания, когда его ожидания не подтверждаются. Предвосхищая действительность, человек строит систему конструктов, с помощью которых объясняет происходящее и страдает (испытывая тревогу, страх и угрозу), когда его конструкты рассогласовываются с событиями [13; 395].

Близка к буддийским идеям и идея Дж. Келли о том, что не существует ни объективной реальности, ни абсолютной истины; мы можем говорить только о «попытках конструировать события — интерпретировать явления, чтобы понять их» [13; 381]. Буддизм, по мнению Е. А. Торчинова, также рассматривает не мир сам по себе, а «психокосм, то есть мир, переживаемый живым существом, мир как аспект его жизненного опыта» [1; 224].

Связь между деятельностью человека и ожиданиями нашла свое отражение и в теории ожиданий В. Врума. Согласно этой теории, одним из условий мотивации человека являются ожидания — оценка вероятности какого-либо события. Существуют три вида ожиданий: ожидание того, что усилия дадут желаемые результаты; ожидание того, что результаты повлекут за собой вознаграждение; ожидаемая ценность вознаграждения [14; 468].

Таким образом, идеи, близкие буддизму, находят свое отражение в когнитивной психологии. Примерами могут служить теория личных конструктов Дж. Келли и теория ожиданий В. Врума. Буддизм также предлагает схему обработки информации, которую когнитивная психология может использовать для разрешения проблемы ментальной репрезентации.

Есть еще один вопрос, один из самых важных для психологии, найти ответ на который может помочь буддизм. Вопрос этот — о том, как описывать сознание.

Описывая буддийскую психологию, мы говорили о дхармах — элементах бытия, которые существуют одно мгновение и представляют собой бесконечный поток. Е. А. Торчинов указывает, что во многих буддийских школах дхармы рассматриваются с одной стороны как *дравья сат*, элементы, наделенные онтологическим статусом, реальные элементы, а с другой — как *праджняпти сат*, как только мыслимые, или конвенциональные единицы языка описания опыта [15]. То есть наш опыт конституируется дхармами, но и сами дхармы мы также описываем в терминах дхарм. Эта особенность понимания дхарм приблизила буддистов к разрешению парадокса психических процессов, который современная психология начала осознавать только в XX столетии: мы описываем сознание не в имманентных сознанию терминах, которые отражают внутренне присущие ему свойства, а в терминах «либо внешнего мира, либо другого сознания» [15]. Введя понятие дхармы как элемента сознания и опыта вообще и как элемента описания сознания и опыта, буддисты нашли один из имманентных сознанию вариантов его описания.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, приходим к выводу: буддизм и когнитивная психология имеют общие черты. Сходным является понимание ожиданий как детерминант человеческого поведения. Проблема ментальной репрезентации находит один из вариантов решения в буддийской модели переработки информации. Буддизм также предлагает способ описания сознания в терминах, имманентных сознанию, — при помощи концепции дхарм. Близкими являются высказывания буддистов и когнитивистов о том, что человек видит мир не таким, какой он есть, а сквозь призму своих ожиданий, стремлений, чувств. В буддизме разработана система освобождения от привязанностей, выраженная в Восьмеричном пути, которая может использоваться в практической психологии. Перспективным является дальнейшее соотнесение когнитивной психологии и буддизма в отношении практической работы. Такое сравнение требует отдельного исследования.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Торчинов Е. А. Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. СПб.: Петербургское востоковедение, 2000. 384 с.
2. Бхикку Кхантипалло. Секреты медитации: Спокойствие и прозрение. М.: Беловодье, 2005. 272 с.
3. Буддизм: Словарь / Абаева Л. Л., Андросов В. П., Бакаева Э. П. и др.; под общ. ред. Жуковской Н. Л. и др. М.: Республика, 1992. 287 с.
4. Янгутов Л. Е. Категории китайского буддизма // Философские вопросы буддизма. Новосибирск: Наука, 1984. 125 с. (с. 20-30).
5. Томпсон М. Восточная философия. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. 384 с.
6. Торчинов Е. А. Буддизм: Карманный словарь. СПб.: Амфора, 2002. 187с.
7. Корнев В. И. Сущность учения буддизма // Философские вопросы буддизма. Новосибирск: Наука, 1984. 125 с. С. 10-20.
8. Лысенко В. Г. Опыт введения в буддизм: Ранняя буддийская философия. М.: Наука, 1994. 159 с.
9. Элиаде М. Йога: бессмертие и свобода. СПб.: Лань, 1999. 448 с.
10. Протопопова И. Концепция образовательной программы «Когнитивные исследования» // [www.kogni.narod.ru /concept.htm](http://www.kogni.narod.ru/concept.htm).
11. Eysenk M. W., Keane M.T. Cognitive psychology: A student's Handbook. Hillsdale: Erlbaum, 1993. 557 p. // [www.portalus.ru](http://www.portalus.ru).
12. Солсо Р. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2002. 592 с.
13. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования. М.: Аспект Пресс, 2001. 607 с.
14. Егоршин А. П. Управление персоналом. Н. Новгород: НИМБ, 2001. 272 с.
15. Торчинов Е. А. Учение о «я» и личности в классическом индийском буддизме // История философии: проблемы и темы: К 60-летию проф. Ю. В. Перова. СПб., 2001. С. 290-309 // [psylib.org.ua/books/ \\_\\_torch01.htm](http://psylib.org.ua/books/__torch01.htm).