

ИНСТИТУТ ВОСТОЧНЫХ РУКОПИСЕЙ РАН
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД
«ОБЩЕСТВО БУРЯТСКОЙ КУЛЬТУРЫ АЯ-ГАНГА»

**БУДДИЙСКАЯ КУЛЬТУРА:
ИСТОРИЯ, ИСТОЧНИКОВЕДЕНИЕ,
ЯЗЫКОЗНАНИЕ И ИСКУССТВО**

СЕДЬМЫЕ ДОРЖИЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ
БУДДИЗМ И СОВРЕМЕННЫЙ МИР

Материалы конференции

Улан-Удэ

6–8 июля 2016 года

**Санкт-Петербург
2018**

Вклад буддизма в развитие наук о Человеке

В статье описывается опыт взаимодействия буддизма с такими научными областями, как психотерапия, эволюционная психология, нейробиология, квантовая физика. Раскрываются некоторые принципы буддизма, важные для развития современной науки о Человеке: принцип открытости новому, принцип постоянного изменения, принцип активной личной позиции, принцип многомерного объемного взгляда на явления окружающего мира, принцип преодоления дуалистического взгляда на мир.

Ключевые слова: буддизм, сознание, науки о человеке, эволюционная психология.

Несмотря на успехи наук, столь активно развивавшихся в XX в., до сих пор остается открытым вопрос о том, что есть Человек, каков его потенциал и пока не раскрытые возможности. Исторически наука и религия подходили к этой проблеме с различных сторон (теоретической и практической; научно-доказательной и интуитивной; эмпирически-рациональной и мистической и т. д.), нередко отрицая и умаляя заслуги друг друга.

Между тем, в различных областях науки имеется большое количество наработок о природе человека, а мировые религии представляют собой сокровищницу опыта, связанного с изучением способностей и возможностей человека.

Буддизм — одна из самых открытых к диалогу с наукой религий. С 1987 г. по инициативе Далай-ламы XIV (и с его непосредственным участием) под эгидой вновь образованного института «Ум и жизнь» стали проходить конференции, приглашающие к диалогу известных научных деятелей и монахов. Создавая институт, его основатели — А. Энгл, Ф. Варела и Далай-лама XIV — рассматривали науку и буддизм как разные методологии, имеющие одну цель: исследование природы и реальности, применение знания, нацеленного на улучшение качества жизни человека. Они сошлись во мнении, что наука применяет технологии и научные методы, тогда как буддизм фокусирует внимание на нервной системе человека, совершенствует ее медитацией, серьезными ментальными и эмоциональными тренировками. Основные темы конференций были связаны с вопросами психологии, квантовой физики, нейробиологии [19].

Далай-лама XIV подчеркивал: «С моей точки зрения, науку и буддизм объединяют стремление к истине и постижению реальности. Позаимствовав у науки знания о тех аспектах действительности, где она, возможно, достигла большей глубины постижения, буддизм, на мой взгляд, обогатит свое мировоззрение» [17].

Кратко опишем научные области, заинтересовавшиеся идеями буддизма.

Для психологов буддизм оказался привлекательным как целостная философия жизни. В середине XX в. произошла интеграция психологии и буддизма.

Так, философией буддизма интересовался З. Фрейд, Э. Фромм (написавший книгу «Дзэн-буддизм и психоанализ» [8], в которой сделал попытку сопоставления наиболее интересных философских систем Востока и Запада), К. Г. Юнг (написавший комментарии к тибетской «Книге великого освобождения», иначе называемой тибетской «Книгой мертвых» [10]), Ф. Александер и многие другие. Во многом это произошло благодаря Д. Т. Судзуки, оказавшему влияние на целую плеяду психологов-гуманистов.

Джо ди Фео в работе «Дзэн-психоанализ» [6] подчеркивает, что цели психоанализа и дзэн-буддизма схожи: облегчить человеку страдания и вернуть ему, насколько это возможно, психическое здоровье, помогая обрести счастье в этой жизни. Как психоанализ, так и дзэн-буддизм работают с умом, исследуя его до самых сокровенных глубин.

Таким образом, в начале XX в. между психоанализом и дзэн-буддизмом установились отношения постоянного диалога, послужившие их взаимному теоретическому и практическому обогащению. К середине прошлого столетия этот интерес вышел за рамки классического психоанализа и стал интересен различным направлениям психотерапии в целом.

Нельзя не сказать и о внимании к буддизму **эволюционной психологии**. В своем авторском курсе Роберт Райт соотносит эволюционные процессы с положениями буддизма [11].

Так, в буддизме говорится о природе страдания и неудовлетворенности: удовольствие скоротечно; оно очень быстро оставляет человека, заставляя все время искать источник удовлетворения своих желаний. В эволюционной психологии неудовлетворенность описывается как движущий фактор эволюции.

С точки зрения буддизма, воспринимаемый мир иллюзорен. Иллюзией является горе и радость, падение и успех. Естественному процессу развития человека также «все равно», счастлив он или нет. Ведь счастье недолговечно, делает человека удовлетворенным лишь на время. Истинным же критерием является выживание. Р. Райт подчеркивает, что именно несчастье заставляет трудиться и найти способ максимального внутреннего преобразования и изменения среды вокруг.

Как уже было сказано, в рамках деятельности института «Ум и жизнь» много лет буддийские монахи сотрудничают с **нейробиологами**¹ в области

¹ Нейробиология — наука, изучающая устройство, функционирование, развитие, генетику, биохимию, физиологию и патологию нервной системы. Изучение поведения является также разделом нейробиологии.

изучения тех изменений в деятельности мозга, которые может произвести медитация. Так, Р. Дэвидсон, нейробиолог Висконсинского университета, опубликовал результаты томографических исследований мозга медитирующих лам. Он обнаружил, что во время медитации повышается активность тех областей мозга, которые, по научным данным, связаны с ощущением счастья. Он также открыл, что чем дольше человек занимается медитативными практиками, тем ощутимее повышение активности этих областей [16].

Отметим, что **практика медитации** (от латинского «размышление») — умственное действие, цель которой — приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; нередко оно сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов [15].

Как это будет делаться (*технология*) зависит от того, какое направление выбрал практикующий; методы медитации многообразны. Но *цель* всегда состоит в стремлении человека жестко отстроить свою логику и процессы мышления.

Необходимо, однако, подчеркнуть принципиальное различие западной версии медитации от восточного подхода: чаще всего смысл западного варианта состоит в расслаблении тела, а буддийского — в «гимнастике для ума и кузнице духа».

На дискуссии в Институте философии РАН по теме «**Сознание в буддизме и в квантовой физике**» 13 ноября 2010 г. говорилось о том, что наиболее глубокой общей идеей современной физики и буддизма является понимание ложности обыденных представлений о внутренней самодостаточности явлений и их независимости друг от друга, понимание того, что все можно рассматривать только с точки зрения взаимообусловленности — не только в гносеологическом, но и в онтологическом плане [18].

В буддизме говорится о двух уровнях реальности: *профанически-обыденная* «реальность» явлений, иллюзорная в том смысле, что все явления и события представляются нам действительно существующими именно так, как мы их воспринимаем в силу кармической обусловленности нашего сознания, как бы «объективно независимыми» и от друга, и от нашего сознания; и *парамартха* — действительная, «высшая» реальность, в которой явления и события не существуют по отдельности, «пусты» от независимого самобытия и существуют только в тотальной взаимообусловленности.

Проблема состоит в том, что восприятие реальности на низшем или высшем уровне определяется уровнем нашего сознания: именно для перехода на более высокие уровни постижения и осуществляется тренировка сознания в буддизме.

Эксперименты квантовой физики показывают, что реальность есть проекция ума. В отсутствие сознания реальность существует лишь как бесконечный набор вероятностей; картина единственной классической

реальности — это лишь иллюзия, возникающая в сознании наблюдателя. Таким образом, физики столкнулись с тем, о чем буддисты говорят уже более двух тысяч лет. Реальность не существует без ума, определяющего ее.

Именно поэтому в последнее время особое место занимают исследования квантовой концепции сознания, которая указывает на то, что в сознательном состоянии мы видим только одну классическую картину мира и не способны видеть одновременно две. А на самом деле существует не только две, а огромное количество картин, и они лишь в совокупности описывают квантовый мир полностью. Понятно, что из такой «базы данных», которая состоит из огромного количества классических картин, информации можно получить гораздо больше. А когда мы видим только одну картину, то есть остаемся в сознательном состоянии, этой информации просто нет [14].

Итак, буддизм активно сотрудничает с различными науками о Человеке. Раскроем далее некоторые принципы буддизма, которые, с нашей точки зрения, важны для современной науки:

1. Принцип открытости новому. Это одна из отличительных черт и самых важных позиций буддизма. Изначально он создавался как религия и философия для всех и для каждого, с идеей о том, что освобождение может быть реализовано любым человеком независимо от его национально-этнической принадлежности и социального статуса.

Во многом, однако, этот подход — личная заслуга Далай-ламы XIV. В материалах конференции института «Ум и жизнь» впервые описывается научная биография Его Святейшества. В частности, указывается, что в бытность в Дхарамсале в годы юности он сделал для себя ряд важных открытий. Изучая карты, наблюдая небо в телескоп, он пришел к выводу о несостоятельности традиционной буддийской космологии. Так, он самостоятельно пришел к выводу, что его учителя были неправы, когда утверждали, что Солнце и Луна находятся примерно на одинаковом расстоянии от Земли и что они примерно одинакового размера. Неверным также было суждение о том, что Земля плоская, и что Луна светит собственным светом так же, как и Солнце [1].

Из этих открытий отроческой поры родился принцип, которому Далай-лама неукоснительно следует: если наука докажет несостоятельность тех или иных положений буддизма, буддизму придется их пересмотреть.

2. Принцип постоянного изменения. Во всех буддийских источниках прослеживается идея текучести, движения, которые происходят на всех уровнях. На внутреннем уровне — это *поток сознания*.

На внешнем уровне — действия, поступков, жизни в целом — чаще всего применяется *метафора Пути*. Подобно тому, как путник преодолевает пространство физически, человек постоянно изменяется и проходит

Путь — длиною больше, чем жизнь. При этом постоянно подчеркивается, что Путь есть движение, остановить которое невозможно.

Д. Т. Судзуки, говоря о пятидесяти двух ступенях духовного развития, отмечает, что одна из них, под названием «остановка» (*бонно*), характеризуется тем, что человек, сосредоточив внимание на чем-то одном, вынужден задержаться, остановиться и не способен свободно продвигаться дальше [3].

Однако в буддизме считается, что человек находится в безначальном потоке сознания [12]. Если все же он пытается его затормозить и приковывает свое внимание к чему-либо одному — возникает остановка. И, даже руководствуясь благими намерениями, он оказывается в области иллюзии, грозящей уходом от реальности. Это подобно тому, как в искусстве фехтования остановка во время поединка может стать причиной утраты мастерства, победы партнера или даже смерти.

Именно поэтому столь необходимо развивать искусство бытия в потоке сознания и доверие изменчивости Пути и осознавать, что даже в остановке движение продолжается.

3. Принцип активной личной позиции вне зависимости от авторитета. Тема открытости и постоянного изменения связана с идеей активного самопоиска. Речь идет о том, что при всем уважении к авторитетам, ничего нельзя принимать на веру. Только личное исследование является критерием того, должен соглашаться человек с каким-то положением или нет. Широко известны слова Будды, который указывал, что принимать его учение необходимо только посредством собственного опыта: «Не принимайте мое учение просто из веры или из уважения ко мне. Подобно тому, как купец на базаре при покупке золота проверяет его: нагревает, плавит, режет, — чтобы убедиться в его подлинности, так же проверяйте и мое учение, и только убедившись в его истинности, принимайте его!» [5, с. 204].

Таким образом, в буддизме определяется лишь общая стратегия — но *каждый человек свой путь совершает сам.*

4. Принцип многомерного объемного взгляда на явления окружающего мира связан с учением о трех телах Будды (трикая) — триединой сущности, или трех способах бытия Будды [7].

Реализация Пути бодхисаттвы, когда человек встает на духовный путь труда ради блага других, происходит посредством обретения «формного тела» Будды (рупакайя) — разработки тел *нирманакайя* и *самбхогакайя*. Одновременно, по мере обретения прозрения и мудрости, разворачиваются проявления «бесформного аспекта» бытия Будды (арупакайя) — *дхармакайи*. Именно реализация этих аспектов является основной целью, основным стремлением практикующего.

Несомненно, для представителей иных религиозных направлений идеи о телах могут показаться недостаточно четкими и понятными. В этом есть своя правда: физический и чувственный опыт нередко бывает непросто передать словом. И, тем не менее, для некоторых адептов целью является реализация трех способов бытия Будды, то есть одновременное переживание не только видимого, физического, но и иных тел.

Представления о Тэле в буддизме можно охарактеризовать как синтез-телесность; речь идет об одновременном существовании нескольких тел, из которых лишь одно — физическое — является видимым; остальные присутствуют на иных уровнях, доступные восприятию, однако, только при специальной работе с ними.

Эта идея о разработке тел напрямую соотносится с обсуждавшейся выше квантовой концепцией сознания, утверждающей существование многомерного объемного взгляда на реальность.

5. Принцип преодоления дуалистического взгляда на мир. На протяжении тысячелетий буддизм изучал *сознание*. В отличие от наиболее популярной и обыденной точки зрения на сознание, представляющей его как некое единое целое, наполненное мыслями подобно резервуару, в буддизме мысль, сознание, ум, осознание, восприятие, познание и мышление являются синонимами. Общепринятым определением сознания в буддизме является осознание или, более полно, ясность и осознание. Какая бы мысль ни возникла, она всегда обладает качеством ясности, т. е. ясного присутствия своего непосредственного объекта. В тантрическом буддизме сознание описывается либо как ясный свет или ясносветность, чем подчеркивается аспект ясности, либо как осознание или самоосознающее изначальное сознание, чем подчеркивается аспект осознания [2].

В школах буддизма выделяют шесть классов сознания, которые соответствуют шести категориям чувственных объектов восприятия (взгляда, звука, запаха, вкуса, соприкосновения, ума), а также производные сознания, количество которых насчитывает 50, 100 и более состояний.

Почему разработка сознания столь важна?

Работа по совершенствованию сознания помогает преодолеть дуалистический, оценочный взгляд на мир, понять, что нет «ни плохого, ни хорошего»; «ни правильного, ни неправильного». Это способность найти в пространстве своего внутреннего мира иерархически более высокую позицию, способную синтезировать, объединить различные точки зрения, которые на более низкой позиции могли представляться конфликтными и взаимоисключающими — но при увеличении масштаба оказалось, что им всем можно найти место.

С другой стороны, несмотря на то, что развитие сознания (самосознания) помогает преодолеть дуалистический и привычно оценочный взгляд на мир, сознание, обладая качеством ясности, позволяет различить то, что

правильно и неправильно для каждого конкретного человека, с учетом его индивидуального опыта, особенностей и накоплений.

Будда наставлял своих учеников: «Общайтесь с правильными людьми»; «Читайте правильные книги» и т. д. Очевидно, что критерия «правильности» для всех не существует. Однако каждому человеку необходимо правильно различить: какие конкретно люди и книги будут способствовать совершенствованию, а какие — тормозить его в развитии. Он должен сделать правильный, то есть сознательный выбор.

Очевидно, что каждый обладает таким сознанием, к которому он готов на данный момент времени. Развитие сознания помогает преодолеть антиномический, фрагментарный взгляд на мир, расширить взгляд на реальность и многопланово увидеть мир.

Примечательно, что один из способов формирования сознания — это коаны, как поиск нестандартного, парадоксального, нелинейного решения проблемы или ответа на вопрос¹.

Максимально высокое сознание, сознание Будды — это состояние предельной глубины и максимального масштаба.

6. Принцип шуньяты. Шуньята (санскр. 'пустота') — центральное понятие буддизма. В Тибете шуньята означает «пустоту» в смысле «ясной» или «абсолютной открытости». Ее нельзя описать словами или понять разумом. В ней не на что опереться ни внутри, ни снаружи: она полностью лишена дуальности, не занимая никакой позиции. Поэтому все прошлое, настоящее и будущее становится единым. Пространство, время, материя становятся неразделимы [4].

Квантовая физика могла бы сказать, что это есть не что иное, как точка перехода на следующий иерархический уровень существования системы, в котором предыдущий системный уровень компактифицируется, количество переходит в качество — и происходит квантовый скачок, в котором шуньята становится точкой перехода в другую мерность, и, соответственно, в иную реальность. Можно предположить, что это тот принцип, который науке еще предстоит разработать.

Современный мир находится на этапе переосмысления знаний о потенциале Человека. Принципы и подходы буддизма, формировавшиеся веками, могут помочь науке выйти на новый уровень его осознания.

В заключение хотелось бы привести слова Далай Ламы: «Я не ставлю себе целью пропаганду буддизма. Но мы и в самом деле в ответе за поиск нового подхода, более целостного взгляда на происходящее, который дал бы поколению XXI века шанс построить более мирное, более счастливое общество» [13].

¹ Пример коана: «Наставник Уцзу говорил: “Когда вы встречаете на дороге человека, прозревшего истину, вы не можете обратиться к нему со словами, и вы не можете ответить ему молчанием. Что вам делать?”» [9].

Литература

1. Гоулман Д. Деструктивные эмоции. Как с ними справиться? Научный диалог с Далай-Ламой / пер. с англ. О. Г. Белашеев. — Минск: Попурри, 2005. — 672 с.
2. Козлов В. В. Психология буддизма. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2011. — 187 с.
3. Судзуки Д. Т. Дзэн-буддизм в японской культуре. — СПб.: Триада, 2004. — 272 с.
4. Тартанг Тулку Ринпоче, Чогьям Трунгпа. Донести учение живым. Медитация в действии. — М.: ТОО «Информавто», 1994. — 175 с.
5. Терентьев А. А. Буддизм // Энциклопедия религий / под ред. А. П. Забияко, А. Н. Красникова, Е. С. Элбакян. — М.: Академический проект, 2008. — С. 203–212.
6. Тик Нат Хан, Джо ди Фео, У Ба Кхин. Чудо осознанности. Дзэн-психоанализ. В этой жизни. — [Б. м.]: Нирвана, 2005. — 320 с.
7. Тралег Кьябгон. Сущность буддизма. — Н. Новгород: Деком, 2007. — 192 с.
8. Фромм Э. Кризис психоанализа. Дзэн-буддизм и психоанализ. — М.: Айрис-Пресс, 2004. — 304 с.
9. Юань Мэй. Новые [записи] Ци Се (Синь Ци Се), или О чем не говорил Конфуций (Цзы бу юй) / пер. с кит., предисл., коммент. и прил. О. Л. Фишман. — М.: Гл. ред. вост. лит., 1977. — 504 с. (Памятники письменности Востока, LV).
10. Юнг К. Г. О психологии восточных религий и философий. — М.: Моск. философ. фонд; Медиум, 1994. — 253 с.
11. Буддизм и современная психология Роберта Райта: [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/channel/UCcuYqQbwFхwm2covOaVdA6w>, дата обращения: 17.05.2016.
12. Далай-лама о природе потока сознания // Его Святейшество Далай-лама XIV: [сайт]. URL: <http://dalailama.ru/messages/59-dalai-lama.html>, дата обращения: 01.01.2018.
13. Далай-лама XIV принял участие в 30-й конференции института «Ум и жизнь» // Буддизм в Калмыкии: [сайт]. URL: <http://khurul.ru/2015/12/dalaj-lama-xiv-prinyal-uchastie-v-30-j-konferencii-instituta-um-i-zhizn/>, дата обращения: 01.01.2018.
14. Квантовая физика и сознание человека / [интервью с М. Б. Менским, д. ф-м. н., проф., г. н. с. Физического ин-та им. Лебедева РАН] // Глобосфера: [сайт]. URL: <http://www.globosfera.info/2012/09/03/kvantovaya-fizika-i-soznanie-cheloveka/>, дата обращения: 17.05.2016.
15. Медитация // Академик. Словари и энциклопедии на Академике: [сайт]. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/es/медитация>, дата обращения: 01.01.2018.

16. «Наука на перепутье»: доклад Его Святейшества Далай-ламы на ежегодной конференции Общества нейробиологов 12 ноября 2005 в Вашингтоне // Сохраним Тибет! : [сайт]. URL: http://savetibet.ru/2005/12/13/science_crossroads.html, дата обращения: 17.05.2016.

17. «Наша вера в науку»: статья Е. С. Далай-ламы XIV в New York Times // Буддизм в Украине: [сайт]. URL: <http://www.ningma.org.ua/index.php/stati-i-intervyu/51-17/617-l-r-xiv-new-york-times>, дата обращения: 17.05.2016.

18. Сознание в буддизме и в квантовой физике — дискуссия в Институте философии РАН // Сохраним Тибет! : [сайт]. URL: http://savetibet.ru/2010/11/13/buddhism_and_physics.html, дата обращения: 17.05.2016.

19. Mind & Life Institute: [сайт]. URL: <https://www.mindandlife.org/>, дата обращения: 01.01.2018.