

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

ВЫСШИЕ ДУХОВНЫЕ И САМОРЕГУЛЯТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ В ДРЕВНЕВОСТОЧНОЙ СИСТЕМЕ ЗНАНИЙ — БУДДИЗМЕ: ИСТОРИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Г.В. Ожиганова

Лаборатория психологии способностей и ментальных ресурсов
Институт психологии РАН
ул. Ярославская, 13, Москва, Россия, 129366

Обосновывается необходимость исследования высших духовных и саморегулятивных способностей в контексте древневосточных систем знания. Описываются историко-психологические методы изучения древнего знания. Используются методы истории психологии, предложенные автором: *метод выявления резервов научного знания*, направленный на восстановление и практическое освоение психологического наследия древности, а также *экспериментальный*, предполагающий верификацию психологических фактов, феноменов и закономерностей, описанных в древних текстах, с помощью современных научных методов исследования (наблюдения, эксперимента, статистической обработки данных). Рассматриваются психопрактики и философские понятия буддизма с точки зрения современной психологии. Описывается древнейшая буддийская психопрактика «Созерцание ума», связанная с понятием «внимательность, осознанность». Делается вывод, что концепт ума является одним из ключевых в буддийской системе знаний. Понимание ума в древнем буддийском учении сопоставляется с современной трактовкой понятия «ум» в психологической науке, а также раскрывается его содержание благодаря терминам психологии «высшие саморегулятивные способности» и «морально-ценностный аспект духовных способностей». Устанавливается тесная связь высших саморегулятивных способностей и морально-ценностного аспекта духовных способностей, прослеживаемая в буддийской системе знаний. Приводятся результаты эмпирических исследований медитативных психопрактик и их позитивного влияния на саморегуляцию современного человека.

Ключевые слова: высшие духовные способности: морально-ценностный аспект, саморегулятивные способности, медитативные психопрактики, практика внимательности, осознанность

В настоящее время особую актуальность приобретает тема высших духовных и саморегулятивных способностей. Проблемы утраты духовных ориентиров, жизненных смыслов, депрессивных состояний как реакций на многочисленные стрессогенные факторы становятся все более распространенными в современном со-

циуме. В этой ситуации необходимым становится развитие высших способностей, позволяющих человеку проявить мудрость, жизнестойкость, сохранить и улучшить физическое и психологическое здоровье. Поэтому изучение высших духовных и саморегулятивных способностей имеет важное научно-практическое значение и привлекает внимание исследователей-психологов.

Высшие духовные способности, с нашей точки зрения, обусловлены прежде всего моральным базисом личности и добродетельным поведением, а также ценностно-смысловой сферой, внутренним опытом, включая трансцендентный. Моральный базис включает любовь к людям, доброту, сострадание, правдивость, смирение, прощение.

Высшие саморегулятивные способности охватывают такие сферы, как самосознание, самоконтроль, саморазвитие, самосовершенствование. Они связаны с глубокой осознанностью, самоуправлением, целеустремленностью, способностью к концентрированному вниманию, эмоционально-волевой регуляцией; обуславливают уверенность в собственных силах, позитивное отношение к жизни, а также возможность достигать расслабления, внутреннего покоя и равновесия; гармонизации личности; позволяют проявлять мудрость.

Высшие духовные и саморегулятивные способности человека описаны в глубокой древности в системах знаний, связанных с актуализацией скрытых возможностей человека. В древневосточных учениях высшие способности, с одной стороны, соотносятся со сложной системой философских понятий, абстрактных категорий и рассматриваются в философском ключе; с другой стороны, они находят отражение в различных психопрактиках: медитативных, телесно-ориентированных и прочих, нацеленных на стабилизацию и улучшение психосоматического состояния.

В данном исследовании предполагается рассмотреть древневосточные психопрактики буддизма с точки зрения современной психологии, используя историко-психологический подход, а также проанализировать научные результаты современного применения таких психопрактик в качестве способов саморегуляции.

Обратимся к методологии проведения историко-психологического анализа. По мнению В.А. Кольцовой, одной из важных методологических задач современной истории психологии является изменение традиционных представлений о моделях исторической науки и принципах ее изучения. Речь идет о расширении предметной области истории психологии, включении в предмет ее изучения не только научной психологической мысли, но и вненаучного знания [3]. Данный подход позволяет включить в поле историко-психологического анализа древневосточные системы знаний.

В рамках истории психологии существуют различные методы историко-психологического исследования. Например, В.А. Кольцова и Ю.Н. Олейник приводят следующие:

— методы планирования историко-психологического исследования (организационные методы) — структурно-аналитический, сравнительно-сопоставительный (синхронистический), генетический;

— методы сбора и интерпретации фактологического материала (как теоретического, так и эмпирического) — категориально-понятийный анализ, анализ

продуктов деятельности, метод исторической реконструкции (моделирования), проблемологический анализ, метод библиометрического анализа, тематический анализ, метод источниковедческого анализа, биографический метод и метод интервью [4].

Мы также предложили ряд методов, нацеленных на изучение психологических аспектов систем знаний, дошедших до нас из глубокой древности: метод выявления резервов научного знания, экспериментальный метод [5].

Метод выявления резервов научного знания направлен на восстановление и практическое освоение психологического наследия древности (различных культурно-исторических эпох). Он ориентирован главным образом на историко-психологический анализ психологической информации, которая содержится в древних текстах, для того, чтобы обогатить психологическую науку новыми понятиями и подходами, а также использовать древние знания для решения конкретных практических задач современности (например, разработка психотренинговых программ для улучшения саморегуляции, внедрение в психологическое консультирование техник психоэмоциональной стабилизации, описанных в древневосточных философских трактатах и пр.).

Экспериментальный метод предполагает верификацию психологических фактов, феноменов и закономерностей, описанных в древних текстах, с помощью современных научных методов исследования (наблюдения, эксперимента, статистической обработки данных). Предложенные нами методы создают возможность для рассмотрения высших духовных и саморегулятивных способностей с точки зрения современной психологии в контексте древневосточных психопрактик, используя историко-психологический подход, а также анализа данных научных исследований применения таких психопрактик в качестве средств саморегуляции и духовного роста.

В зарубежной психологической науке уже появились исследования древнейших систем знаний, в особенности буддизма, йоги и др.: отмечаются теоретические и методологические работы (D. Shapiro, F. Varela, E. Thompson and E. Rosch; B.A. Wallace; K. Wilber), историко-психологические исследования (R. Frager, J. Fadiman; D. Goleman); а также экспериментальные (J. Kabat-Zinn; A. Lutz; L. Flook; S.B. Goldberg; L. Pinger; R. J. Davidson).

Подчеркнем, что современные эмпирические исследования древневосточных психопрактик главным образом связаны с понятием внимательности, осознанности (mindfulness), которое, на наш взгляд, во многом ассоциируется с высшими саморегулятивными и духовными способностями. Оно определяется как целенаправленное, безоценочное внимание, развиваемое в процессе буддийской медитации, сфокусированное на эмоциях, мыслях и ощущениях, возникающих в данный момент [13]. Согласно S. Bishop, «понятие “внимательность” вошло в современную психологию как подход, позволяющий усилить осознанность и повысить компетентность в области противостояния эмоциональному дистрессу и неадекватному поведению» [9. С. 230]. Понятие внимательности, осознанности (mindfulness) было включено в поле психологических исследований исходя из типа буддийской медитации — Ānāpānasati (Ānāpāna — inhalation and exhalation — вдох-выдох; sati — mindfulness — внимательность, осознанность), означающей

осознанность дыхания. Основным источником является «Анапанасати сутта в Тхеравада Маджхима Никайя, 118» [8]. Рассмотрим, как трактуется внимательность, осознанность в древней системе знаний буддизма исходя из этого текста. В нем предлагается развитие четырех основ осознанности: 1) созерцание тела; 2) созерцание чувств; 3) созерцание ума; 4) созерцание умственных объектов. Все они базируются на осознанности дыхания и с точки зрения современной психологии актуализируют саморегулятивные и духовные способности.

Обратимся к одной из медитативных психопрактик «Созерцание ума», описываемых в этом источнике. Медитирующий на созерцании ума должен тренироваться так: «Ощущая ум, я буду вдыхать»; «Ощущая ум, я буду выдыхать»; «Радуя ум, я буду вдыхать»; «Радуя ум, я буду выдыхать»; «Сосредотачивая ум, я буду вдыхать»; «Сосредотачивая ум, я буду выдыхать»; «Освобождая ум, я буду вдыхать»; «Освобождая ум, я буду выдыхать». Выполняя все это, медитирующий «пребывает в созерцании ума как ума, будучи старательным, бдительным, осознанным, устранив алчность и уныние по отношению к миру». В этом случае происходит развитие сосредоточения осознанности дыхания даже у тех, кто забывчив и кто не бдителен. В Анапанасати сутте также говорится о том, что четыре основы осознанности, будучи развитыми и взращенными, ведут к реализации «семи аспектов просветления»:

1) когда медитирующий «пребывает в созерцании тела как тела, будучи старательным, бдительным, осознанным, устраняя алчность и уныние в отношении мира, незамутненная осознанность утверждается в нем. Каждый раз, когда незамутненная осознанность утвердилась... возникает аспект просветления «осознанность»;

2) будучи столь осознанным, медитирующий, используя мудрости, изучает (свое умственное) состояние, начинает его всестороннее и полное исследование. В этом случае в нем возникает аспект просветления «исследование состояний»;

3) в человеке, который изучает и исследует (свое умственное) состояние, используя мудрость, зарождается неослабевающее усердие и развивается аспект просветления «усердие»;

4) у того, кто развил усердие, возникает возвышенный восторг. Когда возвышенный восторг утверждается в зародившем усердии, реализуется аспект просветления «восторг»;

5) тот, чей ум пропитан восторгом, обретает безмятежность тела, и его ум становится безмятежным. Тогда реализуется аспект просветления «безмятежность»;

6) «у того, чье тело безмятежно, и кто ощущает счастье, ум становится сосредоточенным». Каждый раз, когда ум становится сосредоточенным, а тело безмятежно и человек счастлив, возникает аспект просветления «сосредоточение»;

7) такой человек пристально с невозмутимостью наблюдает свой сосредоточенный ум. Каждый раз, когда медитирующий пристально, с невозмутимостью наблюдает такой сосредоточенный ум, в нем возникает аспект просветления «невозмутимость».

Итак, описываемые в Анапанасати сутте медитативные психопрактики связаны в первую очередь с понятием ума, которое значительно отличается от тракто-

вок ума в современной психологии, определяющей его как обобщенную характеристику познавательных возможностей человека (в отличие от чувств и воли); в более узком смысле — как индивидуально-психологическую характеристику мыслительных способностей человека [2]. Выделяются следующие качества ума [6]:

- самостоятельность ума — определяет свободу выбора задач и их решений;
- критичность и гибкость ума — обеспечивают как нахождение проблемы, так и оригинальность построения и проверки гипотез;
- широта ума — обеспечивает разносторонний подход к решению задачи;
- логичность ума — обеспечивает последовательность и точность решения;
- глубина ума — от нее зависит существенность избранных задач и доказательность их решений.

Таким образом, в современной психологии понятие «ум» ассоциируется с мыслительными возможностями, направленными на решение задач.

Понимание ума в древней системе знаний буддизма иное. Там ум главным образом связывается с мудростью и интуицией: «То, что обычно называют умом, исполнено интуитивной мудрости» [7. С. 337]. Суть буддийской доктрины составляет определение природы ума: «ум с в своем истинном состоянии предстает как обнаженный, незагрязненный, не созданный из чего-либо, имеющий природу Пустоты, ясный, не заполненный ничем, не имеющий ничего противостоящего ему, прозрачный, не имеющий времени, не составленный из частей, не преграждаемый... познаваемый не как отдельная вещь, а как синтез всех вещей, хотя из этих вещей не состоящий...» [7. С. 337, 338]. Также утверждается, что «стремящиеся познать свой ум в его истинном состоянии находят его вполне познаваемым» [7. С. 337]. Итак, в буддийском учении понимание ума имеет прежде всего широкое значение всеохватности и единства и глубокий философский смысл: речь идет о познании ума «в его самоопределяющей, самопознающей, самоосвобождающей Реальности» [7. С. 370]. С психологической точки зрения такой ум можно рассматривать как трансцендентный ум, связанный с духовными и саморегулятивными аспектами личности. С одной стороны, такое определение ума позволяет в процессе самоуглубления (психопрактики медитации), реализуя саморегулятивные способности, познавать его истинную природу безмятежности, так как, согласно буддизму «ум в его истинном первоизданном состоянии есть неизменный, изначальный покой» [7. С. 336]. С другой стороны, исходя из буддийского понимания, что «ум одного существа не отделим от умов других существ» [7. С. 337], можно говорить о неразрывной связи живых существ и необходимости поддержания отношений дружелюбия, взаимопомощи, сострадания и любви, реализуя морально-ценностный аспект духовных способностей.

Подчеркнем, что в буддизме все время проводится мысль о тесной связи высших саморегулятивных способностей и морально-ценностного аспекта духовных способностей. Она отражена в изречениях Будды: «Один день из жизни добродетельного и самоуглубленного человека лучше столетнего существования порочного и распущенного» [1. С. 29]; «Неделание зла, достижение добра, очищение своего ума — вот учение просветленных» [1. С. 44]. Морально-ценностный аспект

духовных способностей является неотъемлемой составляющей саморегуляции, порождая позитивные эмоции и в целом состояние радостного бытия: «Если человек сделал добро, пусть он делает его снова и снова, пусть строит на нем свои намерения. Накопление добра радостно» [1. С. 30].

Исходя из предложенных нами методов историко-психологического анализа, обратимся к эмпирическим исследованиям буддийских психопрактик. Так, при изучении эффектов воздействия медитации на саморегуляцию было установлено, что практика внимательности приводит к разумной и полезной эмоциональной регуляции (снижает интенсивность дистресса, негативную самооценку; при этом усиливается способность к восстановлению нормального эмоционального состояния и участию в целенаправленном поведении) [11]. Таким образом, активно реализуются и развиваются саморегулятивные способности. Исследователями был проведен обзор эмпирических исследований, касающихся воздействия практик внимательности на психологическое здоровье. Рассматривались три области эмпирических исследований: 1) кросс-секционное, корреляционное исследование связи внимательности и различных показателей психологического здоровья; 2) изучение эффектов воздействия на здоровье в процессе применения практик, нацеленных на развитие внимательности; 3) лабораторные экспериментальные исследования, в которых изучалось непосредственное воздействие практик внимательности на эмоциональное состояние и поведение. В результате этого анализа были установлены различные позитивные психологические эффекты воздействия практик внимательности, включающие возрастание субъективного благополучия, снижения негативных психологических проявлений и симптомов, эмоциональной реактивности, улучшение регуляции поведения [12]. Данное исследование также подтверждает повышение эффективности реализации саморегулятивных способностей, а также морально-ценностного аспекта духовных способностей. Современные исследования свидетельствуют и о том, что регулярные и интенсивные занятия медитацией могут улучшить внимание. Ragnoni G., Sekic M. [10] изучали, как регулярная практика медитации влияет на естественное возрастное сокращение объема серого вещества мозга и способность внимания у здоровых индивидов (речь шла о дзен медитации как буддийской практике, нацеленной на сосредоточение внимания и саморегуляцию на основе сохранения определенной медитативной позы тела). Было установлено, что в контрольной группе, как и ожидалось, существовало возрастное ухудшение внимания и сокращение объема серого вещества. В экспериментальной группе, состоявшей из испытуемых, регулярно занимающихся медитативными практиками, такого возрастного ухудшения не наблюдалось. Это свидетельствует о возможности актуализации скрытого когнитивного и физического ресурса в результате использования древневосточных психопрактик.

Таким образом, полученные научные результаты исследования буддийских психопрактик позволяют говорить об эффективности их современного использования в качестве способов саморегуляции и о том, что древние системы знаний актуальны, востребованы и создают условия для успешной реализации высших духовных и саморегулятивных способностей в настоящее время.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Дхаммапада / Будда: истории прошлых рождений. М.: Эксмо-пресс, 2000.
- [2] Краткий психологический словарь / под ред. Л.А. Карпенко, А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 1998.
- [3] Кольцова В.А. История психологии. Проблемы методологии. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2008.
- [4] Кольцова В.А., Олейник Ю.Н. История психологии: теоретические и методологические проблемы исследований // Психология XXI века / под ред. В.Н. Дружинина. М.: Пер се, 2003.
- [5] Ожиганова Г.В. История психологии: концептуальные подходы и методы исследования // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 3. С. 5—16.
- [6] Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. М.: АСТ, Харвест. 1998.
- [7] Тибетская книга о Великом Освобождении. М.: Фаир-пресс, 2002.
- [8] Anapanasati Sutta in the Theravada Majjhima Nikaya, 118 // Bhikkhu Sujato. A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the Satipatthana Sutta, Santipada, 2012.
- [9] Bishop S. Mindfulness: A Proposed Operational Definition // Clinical Psychology: Science and Practice. Autumn 2004. Vol. 11, no 3. P. 230.
- [10] Pagnoni G., Cekis M. Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation // Neurobiology of Aging. 2007. No 28. P. 1623—1627.
- [11] Roemer L., Williston S., Rollins L. Mindfulness and Emotion Regulation. Current Opinion in Psychology. 2015. Vol. 3. P. 52—57.
- [12] Shian-Ling Keng, Smoski M.J., Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies // Clinical Psychology Review. 2011. V. 31, no 6.
- [13] Zgierska A., Rabago D., Chawla N., Kushner K., Koehler R., Marlatt A. Mindfulness meditation for substance use disorders: a systematic review // Subst Abus (Systematic review). 2009. Vol. 30. No 4. P. 266—294.

HIGHER SPIRITUAL AND SELF-REGULATIVE CAPACITIES IN ANCIENT KNOWLEDGE SYSTEM — BUDDHISM (APPROACH OF HISTORY OF PSYCHOLOGY)

G.V. Ozhiganova

Laboratory of Psychology of Abilities and Mental Resources
Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences
Yaroslavskaya str., 13, Moscow, Russia, 129366

The necessity of research on higher spiritual and self-regulative capacities in the context of ancient oriental system of knowledge is expressed. The historical and psychological methods of studying ancient knowledge are described. The methods of the history of psychology, proposed by the author, are used: such as the method of revealing scientific knowledge reserves, aimed at restoring and practical mastering the psychological heritage of ancient times, as well as the experimental method, involving the verification of psychological facts, phenomena and laws described in ancient texts, with the help of modern scientific research methods (observation, experiment, statistical data). Meditative practices and philosophical concepts of Buddhism are considered from the standpoint of modern psychology. The ancient Buddhist meditative practices “Contemplation of the mind”, linked to the concept of “mindfulness” is described.

It is concluded that the concept of the mind is the key in the Buddhist system of knowledge. The understanding of the mind in the ancient Buddhist doctrine is compared with a modern interpretation of the concept of “mind” in psychological science, as well as its content is revealed due to psychological terms “higher self-regulative capacities” and “moral-value aspect of spiritual capacities”. It is revealed that in the Buddhist system of knowledge there can be seen close links between higher self-regulative capacities and moral-value aspect of spiritual capacities. The results of empirical studies of the ancient meditative practices and their positive impact on self-regulation of the modern people are submitted.

Key words: higher spiritual capacities, moral value aspect, self-regulative capacities, Buddhist system of knowledge, meditation practice, mindfulness

REFERENCES

- [1] *Dhammapada / Budda: istorii proshlyh rozhdeniy* [The Dhammapada / Buddha: history of past births]. Moscow: Eksmo-Press, 2000.
- [2] *Kratkiy psikhologicheskiy slovar* [Concise psychological dictionary] / Eds. by L.A. Karpenko, A.V. Petrovsky, M.G. Yaroshevskii. Rostov-na-Donu: “Phoenix”, 1998.
- [3] Koltsova V.A. *Istoriya psikhologii. Problemy metodologii* [History of Psychology. Problems of methodology] Moscow: Publishing House of the Institute of Psychology 2008.
- [4] Koltsova V.A., Oleinik Yu.N. *Istoriya psikhologii: teoretiko-metodologicheskie problemy issledovaniy* [History of Psychology: theoretical and methodological problems of research]. *Psikhologiya XXI veka* [Psychology of the XXI century]. Ed. by V.N. Druzhinin. Moscow: Per se, 2003.
- [5] Ozhiganova G.V. *Istoriya psikhologii: kontseptualnie podhody i metody issledovaniy* [History of Psychology: Conceptual Approaches and Methods of Research]. *Psikhologicheskii Journal* [Psychology Journal], 2004, vol. 25, no 3, pp. 5—16.
- [6] *Slovar prakticheskogo psihologa* [Dictionary of practical psychologist] Compiled by S.Yu. Golovin. Moscow: AST, Harvest. 1998.
- [7] *Tibetskaya kniga o velikom osvobozhdenii* [The Tibetan Book of the Great Liberation]. Moscow: Fair-Press, 2002.
- [8] Anapanasati Sutta in the Theravada Majjhima Nikaya, 118. In: Bhikkhu Sujato. *A History of Mindfulness: How Insight Worked Tranquility in the Satipatthana Sutta*, Santipada, 2012.
- [9] Bishop S. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004, vol. 11, no 3, p. 230.
- [10] Pagnoni G., Cekis M. Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of Aging*, 2008, no 28, pp.1623—1627.
- [11] Roemer L., Williston S., Rollins L. Mindfulness and Emotion Regulation. *Current Opinion in Psychology*. 2015, Vol. 3, pp. 52—57.
- [12] Shian-Ling Keng, Smoski M.J., Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 2011, vol. 31, no 6.
- [13] Zgierska A., Rabago D., Chawla N., Kushner K., Koehler R., Marlatt A. Mindfulness meditation for substance use disorders: a systematic review. *Subst Abus (Systematic review)*, 2009, vol. 30, no 4, pp. 266—294.