

УДК 378.1

*Л.Б. Четырова****ОПЫТ ОНЛАЙН-ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Статья посвящена анализу опыта преподавания онлайн-курса, посвященного интерпретации основополагающих положений буддизма в свете последних достижений эволюционной психологии.

Ключевые слова: массовые открытые онлайн-курсы, онлайн-преподавание, информационные потоки, модуль.

Тема буддизма и современной науки не нова, есть работы, в которых анализируется сходство буддийских концепций с квантовой механикой [1], есть исследования работы в области психологии [3], в которых ученые не только находят аналогии, но и подтверждают теоретически или экспериментально некоторые буддийские концепции.

Проблема буддизма как религии, способной соответствовать запросам современного человека, стала центральной для массового открытого онлайн-курса «Буддизм и современная психология». Профессор Райт, инструктор курса (Принстонский университет, США), ставит следующие вопросы во введении к курсу: «Может ли быть религия жизнеспособной в современном мире? Может ли то, что мы называем религией, быть совместимой с современной наукой?». Цель статьи состоит в том, чтобы рассмотреть, как в данном курсе реализуется комплементарность буддийских идей и концепций эволюционной психологии. Мне бы хотелось решить следующие задачи: во-первых, показать, в чем особенность курса, сочетающего в себе буддизм и эволюционную психологию, на первый взгляд, прямо противоположные учения. Во-вторых, описать сам процесс изучения на массовом онлайн-курсе.

Тенденции глобализации образования, наметившиеся в последнее десятилетие, информатизации, способствовавшей формированию новой образовательной среды – киберпространства, получили свое яркое выражение в появлении массовых открытых онлайн-курсов – MOOC. Курс состоит из шести видеолекций, каждая из которых разбита на 3–4 сегмента, длительностью от 13 до 33 минут. В видеолекции включены фрагменты интервью с буддийскими монахами, в том числе западного происхождения, а также с учеными-психологами. Во время курса профессор Райта проводит консультации после каждой лекции – office hours. Вопросы для консультации профессор берет из дискуссий на Facebook и Twitter. Кроме того, его помощники – два аспиранта – анализируют направления (threads) дискуссий на сайте курса (URL: <https://class.coursera.org/psychbuddhism-001/forum>), а также форумы для дискуссий участников курса на странице профессора Райта на Facebook и Twitter. Формы контроля: тестовые вопросы после каждой лекции, а также эссе. Желающие могут написать два эссе, на основании оценки которых принимается решение о выдаче сертификата. Оценивают эссе другие пять участников курса: по 4-балльной шкале оценивается адекватное понимание буддизма и научных исследований, относящихся к нему;

* © Четырова Л.Б., 2015

Четырова Любовь Борисовна (cheturova@mail.ru), кафедра философии гуманитарных факультетов, Самарский государственный университет, 443011, Российская Федерация, г. Самара, ул. Акад. Павлова, 1.

соответствие ответа поставленному вопросу; наличие аргументов в пользу сформулированного тезиса; ясность и последовательность изложения.

Интрига курса заключается в том, что профессор избрал в качестве предмета изучения буддийскую концепцию не-Я и то, как ее можно подтвердить средствами эволюционной психологии [5]. Иначе говоря, буддийский идеализм сталкивается здесь с сугубо материалистической теорией.

В первых двух лекциях профессор излагает Четыре Благородных Истины, фокусируя внимание на том, что две первые есть не что иное, как буддийский диагноз, а две последние — это предписание для «больного». Цель двух первых лекций — показать комплементарность буддийских идей о страдании и происхождении страданий и эволюционной психологии, основанной на теории естественного отбора. Несмотря на то, что конечные цели буддийской практики и цели естественного отбора прямо противоположны, тем не менее, есть много схожего. По словам профессора, свою цель он видит в том, чтобы дать научную оценку некоторым буддийским идеям, а поскольку реинкарнация не подлежит научной оценке, то вопрос о ней и не обсуждается. По его словам, западных буддистов интересует вопрос о том, почему люди страдают, почему их поведение является недобрым, а не вопрос о реинкарнации. Надо сказать, что вопрос о добром отношении друг к другу волнует и отечественных буддистов. Так, по данным социологического опроса, проведенного в 2010 году в Республике Калмыкия, опрошиваемые выделили следующие функции религии: формирование терпимости и доброго отношения друг к другу в семье и обществе (43,0 %) [2, с. 160].

Эти вопросы Райт относит к так называемой натуралистической части буддизма или светскому буддизму, который говорит людям о том, что их жизнь имеет смысл, дает им моральную ориентацию, дает им утешение в печали, делает их невозмутимыми, когда они сталкиваются с проблемами в жизни. Ключевой аргумент Р. Райта в пользу того, что буддизм является натуралистической религией, состоит в том, что современная психология в некотором смысле подтверждает буддийские идеи. Например, идею о том, что иллюзии, ложь, существующие в уме, заставляют нас страдать. Говоря о современной психологии, он имеет в виду эволюционную психологию, которая отвечает на вопрос о том, как естественный отбор формирует человеческий ум. Он приводит свидетельства в пользу того, что механизм создания иллюзий был запрограммирован в человеческом уме в ходе естественного отбора. [7]. Эволюционная психология отвечает на вопрос о том, почему возникают иллюзии в уме, а буддизм, восставая против логики естественного отбора, говорит о возможности преодолеть иллюзии. Вместе с тем буддизм использует то, что укоренено в человеке благодаря естественному отбору — любовь, сострадание, рациональное мышление. Итак, если буддизм утверждает о происхождении страданий из иллюзий, то эволюционная психология рассматривает причину происхождения иллюзий как необходимого элемента человеческого ума, сформировавшегося в ходе естественного отбора.

Современная психология обращает свое внимание на то, о чем говорит буддизм — о тонких способах влияния эмоций (feelings) на восприятие и мышление. Он приводит в пример эксперимент, как музыка может повлиять на восприятие веревки и змеи. Пугающая музыка заставляет нас воспринимать веревку как змею. Согласно дарвиновской теории естественный отбор так запрограммировал наш организм, чтобы, воспринимая нечто похожее на змею, мы бы пугались и отскакивали. В противном случае мы бы погибали в результате укуса змеи. Так что для естественного отбора совсем не обязательно, чтобы мы воспринимали мир ясно (clear). В таком случае иллюзия, рассматриваемая как реальная иллюзия, помогает нам выжить. Наш мозг устроен не так, чтобы видеть истину саму по себе. В некоторых случаях наш ум настроен так, чтобы воспринимать мир иллюзорно. Буддизм скептически относится к

показаниям чувств (эмоциям), а эволюционная психология подтверждает, почему доля скептицизма здесь имеет смысл. Таким образом, если буддизм говорит об иллюзиях как причине страданий, не уделяя большого внимания вопросу об их происхождении, то эволюционная психология рассматривает вопрос о происхождении иллюзий как необходимой части выживания человека как вида.

Говоря о первых двух Благородных истинах, Райт уточняет значение слова дукка. Многие ученые-буддологи утверждают, что слово «страдание» не передает адекватно смысл, так как не схватывает дух того, что имелось в виду в буддизме. Переводя слово дукка как страдание, мы должны помнить о его дополнительном смысле — неудовлетворенности жизнью. Если иметь в виду это дополнительное значение, тогда буддийский диагноз становится более понятным. Получая желаемое, человек всегда неосознанно тоскует о большем, то есть неудовлетворен до конца. Во второй лекции, озаглавленной «Буддийское предписание», профессор излагает Восьмеричный путь, рассказывает о медитации вообще и медитации на осознанность в частности, а также о том, можно ли доверять нашим чувствам. В Восьмеричном пути он выделяет три части: нормативную, совпадающую отчасти с десятью заповедями авраамических религий, медитативную часть, в которой осуществляется экспериментальное понимание буддийской доктрины, и духовную терапевтическую практику.

Преподавателя интересует, является ли просветленное сознание, каким его описывают буддисты, чем-то вроде того, как психолог бы описал сознание, освобожденное от ложных восприятий и иллюзий, встроенных в нас естественным отбором. В третьей части лекции профессор приводит результаты исследования, проведенного в Йельском университете и медицинской школе Массачусетского университета. Согласно проведенным исследованиям, мозг работает в режиме по умолчанию (default mode network), то есть не находится здесь и сейчас, а бродит либо в прошлом, либо в будущем, что случается чаще. Медитация в самых разных ее видах помогает тому, чтобы это режим по умолчанию приглушить, чтобы находиться здесь и сейчас. Идея осознанности состоит в том, чтобы относиться объективно (равностно), не оценивая вещи положительно или отрицательно. Он подчеркивает, что наша привычка оценивать все, что происходит в мире, в терминах хорошего/плохого, была выработана в ходе естественного отбора.

В следующем сегменте лекции он обсуждает вопрос о том, что значит, наши чувства реальны или нереальны, истинны или ложны? Когда мы можем им доверять, а когда нет? Чувства являются составными частями эмоций, хотя Будда не говорил о них в общем смысле. В третьей лекции «Существует ли Я?» обсуждались следующие вопросы: рассуждения Будды о не-Я; что имел в виду Будда, говоря об этом; современная психология и проблема Я.

Профессор выделяет два способа понимания этой доктрины — интеллектуальный и экспериментальный, который осуществляется в медитации. Райт делает акцент на том, что Будда дал учение о не-Я во второй проповеди, первой была проповедь о Четырех Драгоценных Истинах. По мнению профессора, это говорит о важности этой теории. Райт предлагает вывести понятие «я», которым пользовался Будда, используя его аргументы против «я». В таком случае «я» есть не что иное, как скопление пяти скандх. Об их природе можно говорить, выделяя два признака: непостоянство и контроль. Все непостоянно, в том числе скандхи. Если «я» должно быть под контролем, то тогда внутри «я» должен был быть контролер. Но может ли этот контролер контролировать тело, к примеру? Райт приводит аргумент Будды, отрицающий существование «я»: если идти о скандхи к скандхе, то вы нигде не найдете «я», а только ту или иную скандху.

Указывается, что Будда использовал разные способы рассуждения о «я», рассуждая о нем в разных контекстах. Когда Будда говорит в контексте внутреннего созерцания

и освобождения, он использует концепт не-Я, а когда он рассуждает в контексте этических действий или кармы и ее плодов, он использует язык самости, говоря, что некто ответственен за себя самого. Иначе говоря, во втором случае говорится о личности, несущей ответственность за содеянное. В курсе рассматривается «я» в первом значении, то есть не-Я. В этом случае «я» не существует, то есть существуют действия (deeds), но нет деятеля (doer).

Как же современная психология решает этот вопрос? Профессор Райт обращается к split-brain эксперименту, в котором участвуют пациенты с полушариями, которые разделены и не связаны друг с другом. Информация из зрительного поля левого полушария открыта правому полушарию и наоборот, что говорит об обособленности и самостоятельности информационных потоков (этот эксперимент был поставлен в 1960-е годы американскими психологами Майклом Газзанигой и Роджером Сперри). Приводя в пример этот эксперимент, он подводит к модульной теории ума (mind) [4].

Лекция четвертая посвящена новой модели ума (mind) и разделена на следующие сегменты: иллюзии относительно нас самих; чем не являются ментальные модули; что такое ментальные модули. Начинается лекция с отсылки к эволюции, которая сформировала у человека своего рода продвижение «я» для того, чтобы сохранить себя и передать свои гены следующему поколению. Продвижение заключалось в том, чтобы произвести впечатление на других и сохранить хорошую репутацию [6, с. 269]. Эволюция и необходимость выживания сформировала ум таким образом, чтобы человек воспринимал других предвзято, оценивая своих положительно, а чужих негативно. В этом кроется происхождение иллюзий относительно себя и других. С этой точки зрения сознательное «я» (the conscious self) выполняет функцию связей с общественностью (public relations business) [5, p. 22]. Сходную идею развивает в своей работе буддийский монах Таниссаро Бикху, сравнивая ум с городским советом, члены которого постоянно соперничают друг с другом [6].

Далее идет объяснение модульной теории ума (mind). Лектор применяет ход от противного: чем не являются ментальные модули. Они не локализованы в какой-то части мозга; хотя модули не связаны друг с другом, эволюция должна их связать для лучшего функционирования; некоторые модули организуют другие для выполнения каких-либо задач. Кёрзбан определяет модули как функции, которые подвижны и сложным образом связаны друг с другом [5, p. 47]. При таком подходе ум (mind) определяется как собрание программ и подпрограмм [5, p. 37].

Модульная теория подтверждает утверждение Будды, что нет постоянного «я», нет того, кто контролирует нас. Состояние нашего ума в каждый момент времени не является результатом сознательного выбора, а результатом того, как информация приходит в наш ум из окружающей среды. И это обычно происходит на бессознательном уровне. В таком случае сомнительно, что существует некое сознание, выполняющее функции CEO (chief executive officer – генеральный директор) и контролирующее «я».

Следующая лекция «Модули и медитация» посвящена тому, как модульная теория помогает осмыслить буддийскую практику. Она состоит из следующих сегментов: выбирая себя через медитацию; самоконтроль; опыт не-Я. Здесь обсуждается проблема, помогает ли модульная теория понять, что происходит в уме во время медитации?

Модули, метафорически говоря, соревнуются в борьбе за наше внимание. Спусковым крючком для запуска модуля является чувства (feelings). Как медитация влияет на модули? Поскольку ум работает в режиме по умолчанию, то медитация должна прекратить его. Если смотреть на ум с точки зрения медитации и с точки зрения того, какие модули будут сознательно контролироваться, то благодаря осознанности чувств как пускового механизма во время медитации, можно выбрать, какие чувства наиболее привлекательны, какие нет. В конечном итоге, от этого зависит наше восприятие. А это означает, что нет чувств, какими мы владеем, нет мыслей, какими мы владеем.

Все это — результат выбора. В терминах модульной теории это означает, что нет модулей, которыми вы должны овладеть, нет модулей, какими вы должны быть, ибо в каком-то смысле они стараются стать вами.

Следовательно, то, что мы называем «я», возникает в ходе самоорганизации ментальных модулей, являющихся не чем иным, как функциональными информационными процессами. Осуществляя медитацию осознанности, мы можем повлиять в долгосрочной перспективе на ту силу, которую имеет модули, можем усилить одни модули и ослабить другие. В последнем сегменте лекции дается слово людям, имеющим опыт медитации и, соответственно, не-Я.

Последняя лекция посвящена рассмотрению буддийской концепции просветления с точки зрения эволюционной психологии и ответу на вопрос, действительно ли буддизм предлагает духовный взгляд на мир, который является приемлемым. В начале курса говорилось о том, что натуралистическая часть буддизма рассматривает вопросы об уме и реальности, но не о реинкарнации и божествах.

Райт выделяет четыре элемента просветленности: не-Я с внешней стороны; пустотность/отсутствие форм; не-Я с внутренней стороны; непостоянство. С точки зрения «объективной» истины, то есть с научной, дарвиновской точки зрения, просветленность включает в себя не-Я с внутренней стороны и непостоянство. С точки зрения моральной истины — не-Я внешнее; пустотность/отсутствие форм; не-Я с внутренней стороны. Поскольку эволюция повлияла на наш способ чувствования и способ мышления, сформировала предубеждения и искажения восприятия, то если удалить эти пережитки, мы бы стали «просветленными» в дарвиновском смысле. В конце курса Райт, возвращаясь к вопросу о буддизме как «натуралистической» религии, заключает, что буддизм все же не является религией. И добавляет, что никакое другое натуралистическое мировоззрение не решает проблемы так прямо, честно и неуклонно, как буддизм.

Итак, особенность курса состоит в том, что, определяя буддизм как натуралистическую религию, автор использует данные эволюционной психологии для научного подтверждения буддийских положений и идей; в отличие от буддизма, объясняющего происхождение страданий из иллюзий, эволюционная психология ищет причину происхождения иллюзий, которые являются необходимым элементом человеческого ума, сформировавшегося в ходе естественного отбора.

Библиографический список

1. Мэнсфилд В. Тибетский буддизм и современная физика: на пути к единству любви и знания / предисл. Далай-ламы XIV; пер. с англ. А.В. Дзюбы. М.: Новый Акрополь, 2010.
2. Намруева Л.В. К вопросу о типологии буддийской идентичности современных калмыков // Тибет глазами российских путешественников: материалы межд. науч. конф., посвященной 170-летию со дня рождения Дамбо Ульянова (1844–1913). Элиста, 2014. С. 155–162.
3. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density / Britta K. Hölzel [et. al.] // *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011. № 191 (1).
4. Douglas T.K., Griskevicius V. Rational animal: how evolution made us smarter than we think. N. Y.: Basic books, 2013.
5. Kurzban R. Why everyone (else) is a hypocrite: evolution and the modular mind. Princeton: Princeton University Press, 2010.
6. Thanissaro Bhikkhu. Selves & Not-self: The Buddhist Teaching on Anatta // Access to Insight (Legacy Edition). 2013. URL: <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/selvesnotself.html>.
7. Wright R. The moral animal: the new science of evolutionary psychology. N. Y.: Pantheon Books, 1994.

References

1. Mansfield V. Tibetan Buddhism and modern physics: On the way to the unity of love and knowledge. Foreword by Dalai-Lama XIV. Translation from English by A.V. Dzyuba. M., Novyi Akropol', 2010 [in Russian].
2. Namrueva L.V. On the question of typology of Buddhist identity of the modern Kalmyks. *Tibet glazami rossiiskikh puteshestvennikov. Materialy mezhd. nauch. konf., posviashchennoi 170-letiiu so dnia rozhdeniia Dambo Ul'ianova (1844–191)* [Tibet through the eyes of Russian travelers. Materials of International scientific conference, devoted to the 170th anniversary of the birth of Dambo Ulyanov (1844–1913)]. Elista, 2014, pp. 155–162 [in Russian].
3. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density / Britta K. Hülzel [et. al.]. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011. № 191 (1).
4. Douglas T.K., Griskevicius V. Rational animal: how evolution made us smarter than we think. N. Y.: Basic books, 2013.
5. Kurzban R. Why everyone (else) is a hypocrite: evolution and the modular mind. Princeton: Princeton University Press, 2010.
6. Thanissaro Bhikkhu. Selves & Not-self: The Buddhist Teaching on Anatta // Access to Insight (Legacy Edition). 2013. URL: <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/selvesnotself.html>.
7. Wright Robert. The moral animal: the new science of evolutionary psychology. N.Y., Pantheon Books, 1994.

L.B. Chetyrova*

EXPERIENCE OF ONLINE TEACHING OF A COURSE OF STUDY

The article is devoted to the analysis of experience of teaching of online course that is devoted to the interpretation of guidelines of Buddhism in the light of the latest achievements of evolutionary psychology.

Key words: massive open online courses, online teaching, information flows, module.

Статья поступила в редакцию 09/VII/2015.

The article received 09/VII/2015.

* *Chetyrova Lyubov' Borisovna* (chetyrova@mail.ru), Department of Philosophy of Humanitarian Faculties, Samara State University, 1, Acad. Pavlov Street, Samara, 443011, Russian Federation.