

# РОБЕРТ РАЙТ

БУДДИЗМ ЖЖЕТ!

WHY BUDDHISM IS TRUE



КЛАССИКА  
ДУХОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ  
МИРОВОЙ  
БЕСТСЕЛЛЕР

НУ ВОТ ЖЕ

ГРАЙМ  
Ψ  
НОВАЯ  
ЭРА

ЯСНЫЙ ПУТЬ  
К СЧАСТЬЮ!

**Роберт Райт**  
**Буддизм жжет! Ну**  
**вот же ясный путь к**  
**счастью! Нейропсихология**  
**медитации и просветления**  
**Серия «Новая Эра»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39454398](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39454398)*

*Роберт Райт. Буддизм жжет! Ну вот же ясный путь к счастью!*

*Нейропсихология медитации и просветления: Издательство АСТ;*

*Москва; 2018*

*ISBN 978-5-17-111724-5*

### **Аннотация**

Перед вами бестселлер от одного из величайших умов Америки, обладателя Пулитцеровской премии. Написанный весело, остроумно, понятно и очень занимательно! Буддизм – это скучно... Медитация – для избранных... Восточная философия? А мне-то это зачем? Буддизм – классная штука, без которой вам просто не обойтись, если вы хотите стать действительно счастливыми. Роберт Райт, опираясь на последние достижения в области нейробиологии и психологии, доказал, что

мир – действительно иллюзия, ваша картина мира искажена, мозг обманывает вас, а может быть, даже порабощает. И именно поэтому вы страдаете и переживаете, раздражаетесь, кричите, ленитесь, ненавидите работу, ссоритесь, не видите возможностей (нужное подчеркнуть). Хотите вырваться из матрицы? Философия буддизма и практика медитации станет вашей «красной таблеткой» и поможет увидеть окружающее в истинном свете, откроет дорогу к осознанности и счастью! Ну что? Готовы увидеть, «насколько глубока кроличья нора»?

# Содержание

Примечание для читателей	9
Глава 1	12
Ежедневное заблуждение	18
Почему удовольствие ускользает	21
Бесполезные озарения	26
Истина об осознанности	30
Глава 2	35
Мой великий прорыв	43
Боль, не оставляющая ран	46
Глава 3	53
Устаревшие импульсы	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

**Роберт Райт**

**Буддизм жжет! Ну вот же  
ясный путь к счастью!**

**Нейропсихология**

**медитации и просветления**

*Печатается с разрешения Simon & Schuster при содействии литературного агентства Andrew Nurnberg.*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2017 by Robert Wright

© Нат Аллунан, перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

**\*\*\***

Эта книга – грандиозное достижение!

*The New Yorker*

Провокационно, но очень полезно! Обнаружил, что не только согласен, но и аплодирую автору.

*The New York Times Book Review*

С юмором, легко и в то же время информативно.

*Publishers Weekly*

Прекрасно написанное и структурированное обозрение основных концепций буддизма. Райт помогает нам освоить сложные философские концепции и делает это легко и с невероятным чувством юмора.

*Kirkus Reviews*

Не важно, во что вы верите. Прочитав эту книгу, вы с удивлением обнаружите, что согласны с автором.

*Shelf Awareness*

Одна из самых важных книг для тех, кто практикует медитацию.

*Library Journal*

Роберт Райт помогает своим читателям постигнуть истины буддизма. При этом он оказывается очень остроумным гидом и обладает талантом внести ясность в философию, которую без него понять было бы очень сложно.

*Booklist*

Я всю свою жизнь искал понятного, ясного объяснения

буддизма и медитации сдержанным, скептическим интеллектом. И вот она – эта книга, научное и духовное путешествие, которого я никогда ранее не совершал.

*Мартин Селигман, профессор психологии университета Пенсильвании, автор бестселлеров «Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь», «Путь к процветанию», «Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера»*

\*\*\*



Роберт Райт — американский журналист, теолог, автор бестселлера «Эволюция бога», обладатель Пулитцеровской премии и целого ряда премий за свои бестселлеры на тему науки, эволюционной психологии, истории, религии и теории игр.

\*\*\*

*Терри, Майку, Бекки и Линде*

*Поэт. Но все-таки, прежде чем ты уйдешь, скажи: что причиняло тебе самые сильные страдания здесь, внизу?*

*Дочь. Мое существование; чувство, что мое зрение ослаблено глазами, слух притуплён ушами, а мысль, моя светлая воздушная мысль, запуталась в лабиринте жирных извилин. Ты видел мозг... какие кривые дорожки, какие узкие тропинки...*

*Поэт. Да, поэтому-то все праведники и мыслят криво!*

*Август Стриндберг, «Игра снов», (перевод со шведского А. Афиногеновой)*



# Примечание для читателей

В любой книге с названием вроде «Почему истина – в буддизме» необходимо сделать несколько аккуратных оговорок. Давайте разберемся с ними сразу:

1. Я говорю не о «сверхъестественных» или даже метафизических понятиях буддизма, таких как, например, реинкарнация. Напротив, я рассуждаю скорее о его натуралистических проявлениях – идеях, которые встраиваются в современные психологию и философию. Таким образом, эта книга посвящена наиболее необычным, радикальным постулатам буддизма, которые, если принимать их всерьез, помогут вам полностью изменить свой взгляд на себя и мир вокруг. И моя цель в том и состоит, чтобы вы начали воспринимать их всерьез.

2. Да, я знаю, что не существует никакого единого буддизма, а есть несколько буддистских традиций, во многом друг от друга отличающихся. Эта книга фокусируется на некоем «общем стержне», основных идеях, которыми пронизаны все традиции буддизма, пусть и с разными акцентами и отличиями в отношении к ним.

3. Я не собираюсь углубляться в тончайшие слои буддистской психологии и философии. Например, в Абхидхамме Питаке, коллекции ранних буддистских текстов, утверждается, что существует двадцать девять видов сознания, из кото-

рых двенадцать являются вредными. Не волнуйтесь – в этой книге мы не будем пытаться выяснить, насколько это утверждение соответствует истине.

4. Я осознаю, что «истина» – понятие относительное. Было бы весьма самонадеянно настаивать на истинности какого-либо утверждения, особенно если речь идет о глубинных слоях философии и психологии. На самом деле буддизм как раз и учит ставить под сомнение истинность того, что говорит нам непосредственное восприятие, хотя интуитивно мы привыкли доверять своим ощущениям. В некоторых ранних буддистских текстах подвергается сомнению само существование такого понятия, как истина. С другой стороны, Будда в одной из своих самых известных проповедей провозглашает четыре благородные истины, так что это слово все-таки присутствует в буддистском дискурсе. В любом случае я постараюсь соблюдать осторожность и осмотрительность суждений, выстраивая свои доводы в пользу того, что буддистский взгляд на затруднительное положение человечества полностью верен, а его указания на будущее абсолютно правильны и очень важны.

5. Утверждая ценность главных идей буддизма, я никоим образом не касаюсь других духовных или философских традиций. Конечно, время от времени будет проявляться некое логическое напряжение между отдельными идеями буддизма и каких-либо других традиций, но не слишком часто. Как сказал Далай-Лама: «Не пытайтесь использовать то, чему на-

учились в буддизме, чтобы стать хорошим буддистом. Используйте эти познания, чтобы совершенствоваться на собственном пути».

# Глава 1

## Выбирая красную таблетку



Рискуя вызвать глубокое недоумение читателя, все-таки спрошу: смотрели ли вы фильм «Матрица»?

В нем один парень по имени Нео (его играет Киану Ривз) вдруг обнаруживает, что живет в иллюзорном мире. Жизнь, которую он считал реальной, на самом деле оказывается частью тщательно продуманной галлюцинации. И пока Нео пребывает в плену этой иллюзии, его настоящая физическая оболочка плавает в наполненном жидкостью сосуде, практически в гробу. И сосуд этот – лишь один из многих тысяч подобных, и в каждом из них находится человек, погруженный в сон. Роботы-захватчики пленили людей и поместили их в сосуды, где каждый видит во сне эдакое успокоительное

– поддельную жизнь.

Перед Нео встает выбор: продолжить существовать в иллюзорном мире или очнуться в реальности. Это и есть та самая знаменитая «сцена с красной таблеткой» из фильма. В сон Нео проникают повстанцы (или, строго говоря, их аватары) и выходят с ним на связь.

Их лидер Морфеус (Лоуренс Фишборн) так объясняет происходящее: «Ты только раб, Нео. Как и все, ты с рождения в цепях. С рождения в тюрьме, которой не почувствуешь и не коснешься. В темнице для разума».

Матрица и есть эта темница, но объяснить Нео, что же это такое, невозможно. Единственное, что можно сделать и о чем говорит Морфеус, это «увидеть все своими глазами». Он предлагает Нео две таблетки, красную и синюю. Нео может принять синюю и вернуться обратно в «страну чудес» – или же красную и вырваться из темницы для разума наружу. Нео выбирает красную таблетку.

Выбор между жизнью, наполненной заблуждениями и рамками, или же вдохновением и свободой, мягко говоря, радикален. На самом деле выбор этот настолько драматичен, что большинство из нас решит, что ему самое место в голливудском фильме – в жизни же все проще, и выборы, представляющие перед нами и касающиеся нас самих, куда менее значительны и грандиозны. Однако в то время, когда фильм вышел на экраны, некоторые люди увидели в этой сцене прямое отражение выбора, совершенного ими в реальности.

Те, о ком я говорю, – так называемые западные буддисты, люди, проживающие на территории США или других западных стран, которые не воспитывались в буддистской традиции, однако на каком-то этапе своей жизни приняли эту философию. Или некоторую ее часть, за вычетом типичных сверхъестественных элементов азиатского буддизма, таких, как вера в реинкарнацию и целый пантеон божеств. Основа западного буддизма – медитация и погружение в его философию, что в Азии более характерно для монахов, а не для мирян. Надо заметить, что две самые популярные концепции буддизма, распространенные среди западных его последователей, на самом деле ошибочны – медитация и атеизм не являются его краеугольными камнями. Большинство азиатских буддистов верят во множество богов, (пусть и не в единого всемогущего бога-создателя) и не медитируют.

Западные буддисты, задолго до того, как на экраны вышла «Матрица», уверились в том, что окружающий мир, каким они его видят, является заблуждением – пусть и не однозначной галлюцинацией, но искаженной картиной реальности, которая в свою очередь порождает неправильный подход к жизни в целом, и это дурно сказывается на них самих и на людях вокруг. И когда они, благодаря медитации и буддистской философии, ощутили это в полной мере, то стали видеть мир куда яснее. Для этих людей «Матрица» стала аллегорическим отображением пережитой ими трансформации и превратилась в так называемый «фильм дхармы».

Слово «дхарма» имеет множество значений, в том числе – учения Будды и путь, который в соответствии с ними следует избрать буддисту. После выхода «Матрицы» у выражения «я следую дхарме» появился еще один вариант – «я выбрал красную таблетку».

Я посмотрел «Матрицу» в 1999 году, сразу же, как фильм вышел, а несколько месяцев спустя узнал, что и сам причастен к его появлению. Режиссеры фильма, Вачовски, дали Киану Ривзу три книги для подготовки к роли Нео. Одну из них несколькими годами ранее написал я. Она называлась «Моральное животное: почему мы такие, какие мы есть. Новый взгляд эволюционной психологии».

Не знаю, какую связь увидели режиссеры между моей книгой и своим творением, но знаю, какую связь вижу я сам. Суть эволюционной психологии можно сформулировать поразному, и я в этой книге выбрал такое определение: эволюционная психология – это наука о том, как в ходе естественного отбора наш мозг приспособился обманывать и даже порабощать нас.

Не поймите меня неправильно – у естественного отбора есть свои плюсы, и я предпочитаю быть его продуктом, чем не быть вообще (а других вариантов Вселенная нам, судя по всему, не оставила). Эволюция, безусловно, привела нас не только к самообману и рабству. Развитый мозг дает нам множество возможностей, а зачастую и позволяет вполне адекватно оценивать действительность.

Однако естественный отбор заботит лишь одно (возможно, стоит написать «заботит» в кавычках, потому что мы все-таки говорим о слепом процессе, а не об осознанном замысле) – передача генотипа следующему поколению. Те черты, что способствовали распространению генотипа, укреплялись, а те, что нет, оставались на обочине эволюции. И через это сито прошли в том числе и черты ментальные – структуры и алгоритмы, встроенные в наш мозг и определяющие теперь нашу повседневную жизнь. Какие мысли, впечатления и чувства руководят нами каждый день? Предельно упрощая, можно сказать, что это вовсе не «мысли, впечатления и чувства, дающие нам объективную картину мира». Нет, если упростить действительно до предела, то ответ звучит так: это мысли, чувства и впечатления, которые позволяли нашим предкам передавать свои гены следующему поколению. Дают ли эти мысли, чувства и впечатления нам ясную картину мира или нет, строго говоря, совершенно не важно. А потому порой – не дают вовсе. Наш мозг, помимо прочего, устроен так, что вводит нас заблуждение.

Не то чтобы это было плохо! Некоторые из самых счастливых моментов в моей жизни были обусловлены заблуждением – например, верой в то, что Зубная фея даст мне монетку в обмен на выпавший зуб. Вот только бывают и вредные иллюзии. И речь не об очевидных вещах вроде ночных кошмаров. Нет, я имею в виду те минуты, когда вы не подозреваете, что пребываете в плену наваждения, например, ко-



гда среди ночи просыпаетесь от тревоги. Или когда накатывает состояние безнадежности, даже депрессии, длящееся не один день. Или вспышки злости, которые, может быть, даже приносят вам мимолетное удовольствие – но медленно разъедают изнутри. Или ненависть к самому себе. Или неутолимая алчность, неважно, хотите ли вы наесться или напиться чего-то вредного или же скупить товары из всех окрестных магазинов.

Конечно, тревога, отчаяние, ненависть, алчность не являются наваждением в том смысле, в каком им являются ночные кошмары. Но, если вы приглядитесь к ним как следует, то осознаете, что в них есть элементы заблуждения, иллюзии, и без этих заблуждений вам было бы гораздо лучше.

И если вы поймете, насколько лучше будет вам, то просто задумайтесь, каково будет без них всему миру. В конце концов, именно отчаяние, ненависть и алчность – причина всех войн и злодеяний. Поэтому, если я прав и эти источники человеческих страданий и злости в действительности являются продуктом иллюзии, ее следует вытащить на свет и развеять.

Итак, казалось бы, все просто. Однако вскоре после того, как закончил работу над книгой по эволюционной психологии, я осознал: вопрос в том, на какой именно свет мы собираемся вытащить наши иллюзии. Потому что порой само по себе осознание корня всех наших бед толком не помогает.

# Ежедневное заблуждение

Давайте начнем с простого, но показательного примера – мы съедаем нечто вредное, получаем быстрое удовлетворение, а затем, буквально пару минут спустя, чувствуем разочарование и, возможно, желание съесть еще больше вредного. Это отличный пример для начала, и вот по каким причинам.

Во-первых, он показывает, как отлично маскируются наши заблуждения и иллюзии. Ну почему бы не съесть шесть пончиков с сахарной пудрой? Что в этом плохого? Вы же не вообразили себя мессией или объектом преследования иностранных шпионов. И это справедливо для множества ложных представлений, о которых будет говориться в этой книге, – это скорее иллюзии, чем бред или галлюцинации. Однако к концу книги я осмелюсь утверждать, что все эти маленькие иллюзии складываются в весьма значительное искажение реальности, приводящее к дезориентации, столь же серьезной и небезобидной, как и настоящие галлюцинации.

Во-вторых, вредная пища – отличный пример для начала, потому что нечто подобное можно встретить даже в основных положениях учения Будды. Не буквально, конечно, – две с половиной тысячи лет назад вредной еды, какой мы ее знаем, просто не существовало. Но в буддизме многое основывается на постулате о том, что человека, поддавшегося

ся соблазну чувственных удовольствий, ждет в лучшем случае разочарование из-за их мимолетности. Одно из главных посланий Будды заключается в том, что удовольствия, которых мы алкаем, быстро проходят и оставляют нас жаждущими большего. Мы проводим множество времени в поисках очередной «приятности» – будь то пончик, сексуальный партнер, повышение по службе, покупка в интернет-магазине. Но удовольствие всегда проходит очень быстро, и мы хотим еще и еще. По буддизму выходит, что строка из старой песни Rolling Stones «I can get no satisfaction» – «Я не могу удовлетвориться» – основное человеческое состояние.

И действительно, широко известны слова Будды о том, что человеческая жизнь пронизана страданиями, однако некоторые ученые утверждают, что это неточный перевод и слово «дуккха», переведенное как «страдание», на самом деле значит «неудовлетворенность».

Так в чем же состоит иллюзорность поедания пончиков, секса, покупок или повышений? С разными вещами связаны совершенно разные иллюзии, однако мы уже сейчас можем выделить нечто общее у всего перечисленного – переоцененность того счастья, которое они нам принесут. Повторюсь, это очень хорошо маскирующаяся иллюзия. Если я спрошу, принесет ли вам вселенское счастье повышение по службе, пятерка за экзамен или еще один пончик, вы, конечно же, ответите, что нет, не принесет. Однако, с другой стороны, мы зачастую как минимум пристрастно оцениваем то, какие по-

следствия будут иметь подобные вещи в будущем. Мы проводим куда больше времени, размышляя о плюсах повышения, нежели о головной боли, которую оно повлечет. А еще подсознательно считаем, что, стоит нам добиться своей цели, достичь чего-то, как мы сможем расслабиться и все вокруг, как по волшебству, станет лучше. Точно так же, когда мы видим очередной пончик, мы немедленно представляем себе, какой он вкусный. И даже не задумываемся о том, что захотим еще один, как только дожужим первый, или что, как только уровень сахара в крови снова упадет, нас охватит усталость или нервозность.

# Почему удовольствие ускользает

Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы объяснить, почему подобные искаженные ожидания – неотъемлемая часть нашей жизни. Для этого достаточно быть эволюционным биологом – или хотя бы немного поразмыслить об эволюционных процессах.

Все очень просто. Мы «запрограммированы» естественным отбором на определенные действия, которые помогали нашим предкам передавать гены следующим поколениям, – например, есть, заниматься сексом, завоевывать уважение других людей и устранять соперников. Я поместил слово «запрограммированы» в кавычки, чтобы вновь подчеркнуть – естественный отбор является не воплощением осознанного замысла, а лишь слепым процессом. При этом, однако, естественный отбор создает организмы, выглядящие так, словно их такими задумал и создал творец. Творец, который долго трудился над ними, чтобы в итоге получились максимально эффективные передатчики генов. Поэтому в качестве эксперимента можно попробовать подумать о естественном отборе как о «творце», поставить себя на его место и спросить – если бы вы создавали организмы, способные эффективно распространять гены, как бы вы заставили их делать именно то, что нужно для достижения этой цели? Другими словами, памятуя о том, что питание, секс, уважение соплеменников и

победа над противниками помогли нашим предкам распространить их гены, как именно вы запрограммировали бы работу человеческого мозга, чтобы люди достигали всех этих целей? Я предположу, что за основу можно было бы взять следующие три принципа:

1. Достижение этих целей должно приносить удовольствие, раз уж животные, включая людей, стремятся к нему.

2. Удовольствие не должно длиться вечно. В конце концов, если удовольствие не исчезнет, у нас не будет повода и дальше к нему стремиться. Первый ужин будет и последним, ведь голод никогда не вернется. То же и с сексом – единственный половой акт закончится вечным посткоитальным удовольствием. Куда уж тут заниматься распространением генов!

3. Мозг животного должен больше фокусироваться на пункте 1, то есть на том факте, что достижение цели приносит удовольствие, чем на пункте 2, что удовольствие быстро пройдет. В конце концов, если вы сосредоточены на пункте 1, вы будете заниматься сексом, есть и повышать свой статус, испытывая порой нелепое удовольствие, тогда как пункт 2 может заставить вас чувствовать некую неоднозначность происходящего. Вы можете, например, задуматься, зачем стремиться к удовольствию, если оно вскоре рассеется и оставит вас жаждать большего. Не успеете и глазом моргнуть, как вами овладеет тоска и желание защитить степень по философии.

Если совместить эти три принципа, мы получим заслуживающее доверия объяснение всех человеческих проблем, вполне созвучное учению Будды. Да, как он и говорил, удовольствие мимолетно и постоянно оставляет нас неудовлетворенными. Естественный отбор запрограммировал удовольствие таким образом, чтобы мы вновь и вновь желали его ощутить. Естественному отбору наше «счастье» ни к чему, ему нужно, чтобы мы были продуктивными, причем в узком смысле этого слова. А достичь этого можно, сделав стремление к удовольствию очень сильным, а само удовольствие не слишком долгим.

Ученые наблюдают эту логику на практике, исследуя дофамин – гормон-нейротрансмиттер, связанный с удовольствием и ожиданием удовольствия. В ходе одного из фундаментальных исследований они отслеживали поведение нейронов, генерирующих дофамин, у обезьян, на языки которых капали соком<sup>1</sup>. Как и ожидалось, дофамин выделялся сразу же после того, как сок касался поверхности языка. Однако затем обезьян надрессировали ожидать капель после того, как зажжется лампочка. И по мере проведения эксперимента, стало ясно, что все больше и больше дофамина вырабатывается, когда включается свет, и все меньше и меньше после того, как капли попадут на язык.

Конечно, мы не знаем, каково было этим обезьянам, но есть ощущение, что со временем ожидание удовольствия от

---

<sup>1</sup> См. Schultz, 20 01, Schultz и др., 1992.

сладкого сока стало сильнее, чем непосредственно само получаемое удовольствие[1]<sup>2</sup>.

А теперь скажем все это простым человеческим языком. Если вы открываете новый для себя тип удовольствия – например, никогда в жизни не пробовали пончиков с сахарной пудрой и вдруг кто-то решил вас угостить, – то огромная доза дофамина вырабатается после того, как вы ощутили вкус. Но позднее, когда вы распробуете пончики, львиная доля дофамина придется на тот момент, когда вы еще только смотрите на лакомство и собираетесь вонзить в него зубы. Объем дофамина, выделяющегося после этого первого укуса, будет значительно меньше. Выделение большой дозы дофамина перед укусом – это обещание большего блаженства, в свою очередь его спад после – это своеобразное нарушение обещания. Или, по меньшей мере, некое биохимическое подтверждение завышенных ожиданий. То, с какой готовностью вы купились на это обещание – ожидаемого большего блаженства после потребления – означает, что вы как минимум искаженно, а то и совсем неадекватно оцениваете действительность.

Неприятное открытие. Но чего вы ожидали от естественного отбора? Его задача – создавать машины для распространения генов. И для успешного достижения этой цели хороши любые средства – в том числе заморочить эти машины

---

<sup>2</sup> Этот и все последующие значки ведут на страницы с подробными примечаниями в конце книги. – *Прим. авт.*



ИЛЛЮЗИЯМИ.

# Бесполезные озарения

Итак, мы можем пролить на иллюзию научный свет – назовем его «свет Дарвина». Глядя на вещи с точки зрения естественного отбора, мы понимаем, зачем эти иллюзии в нас поместили, и осознаем, что это действительно иллюзии. Но – и это очень важное отступление – этот свет не так уж полезен, если вы хотите от этих иллюзий освободиться.

Не верите мне? Поставьте вот такой простой эксперимент.

Поразмышляйте над тем, что наше желание поесть пончиков и других сладостей – всего лишь иллюзия. Причем желание это неявно обещает нам куда больше удовольствия, чем мы испытаем, ему поддавшись, и одновременно не дает увидеть возможные не самые хорошие последствия.

Пока размышляете, держите пончик на небольшом расстоянии от своего лица. Не ослабевает ли по мере рассуждений ваше желание, будто по волшебству? Нет, если вы хоть немного похожи на меня.

Это то, что я осознал после того, как стал заниматься эволюционной психологией: можно отлично понимать, почему ваша жизнь сложилась так, а не иначе, но она от этого вовсе необязательно станет лучше. Напротив, может стать еще хуже. Вы все еще в плену естественного для человека замкнутого круга поиска бесполезных удовольствий (психологи иногда зовут его «гедонистической беговой дорожкой»),

но теперь у вас есть новая причина увидеть его абсурдность. Другими словами, вы вдруг видите беговую дорожку, созданную специально для того, чтобы заставить вас бежать, не останавливаясь, причем порой безо всякой цели.

И пончики с сахарной пудрой – лишь вершина айсберга. Истина заключается в том, что нет ничего особенно неприятного в осознании дарвинистской логики, стоящей за тем, что вы не можете вести здоровый образ жизни.

Напротив, вы можете даже считать это достаточным оправданием, ведь бороться с матерью-природой так непросто! Но эволюционная психология заставила меня обратить внимание на то, как иллюзии влияют на наши отношения с другими людьми и самим собой. И в этом отношении самосознание в духе дарвинизма может быть порой чрезвычайно неприятным.

Йонге Мингьюр Ринпоче, учитель медитации в тибетской буддистской традиции, сказал однажды: «В конечном счете счастье сводится к выбору между дискомфортом осознания своих душевных метаний и дискомфортом от того, что они вами управляют». Он имел в виду, что, если вы хотите освободиться от установок, мешающих вам ощутить настоящее счастье, их следует сперва осознать. А это может быть неприятно.

Ладно, хорошо – можно и потерпеть болезненность подобного осознания, если в конечном счете это позволит стать по-настоящему счастливым. Однако мой опыт эволюцион-

ной психологии говорит обратное – за болезненным осознанием собственных иллюзий так и не последовало настоящее счастье. Я стал осознавать не только свои душевные метания, но и то, как они мною управляют. И от этого стало вдвойне тяжело<sup>3</sup>.

Иисус сказал: «Я есмь путь, истина и жизнь».

Ну что же, как мне казалось, я нашел истину в эволюционной психологии. Но никакого пути я не обрел – и этого было достаточно, чтобы задуматься над другими словами Иисуса о том, что истина сделает нас свободными. Мне показалось, я увидел простую истину о человеческой природе, а еще ясно как никогда осознал, что пребывал в плену иллюзий. Но выбраться из этой тюрьмы бесплатно, как в «Монополии», истина мне не помогла.

Так, может, есть какая-то другая истина, дарующая освобождение? Не думаю. По меньшей мере, я не верю, что есть альтернативная науке истина. Нравится нам это или нет, нас создал естественный отбор. Но через несколько лет после написания «Морального животного» я стал задумываться, нет ли иного пути использования истины. Пути, который позволил бы истине о человеческой природе и человеческом состоянии принять такую форму, что не помогала бы нам не только выявлять и объяснять встроенные в нашу природу иллюзии, но и освобождаться от них.

Я тогда уже слышал о западном буддизме и задумался:

---

<sup>3</sup> См. Yongey Mingyur и Swanson, 20 07, с. 250.

а что, если это и есть путь? Может быть, множество учений Будды в своей основе несут то же, что и современная психологическая наука. И может быть, медитация по большей части – лишь иной путь принятия истины, позволяющий, кроме всего прочего, действительно что-то делать?

Поэтому в августе 2003-го я отправился в Массачусетс на свой первый ретрит<sup>4</sup> с молчаливой медитацией. Целую неделю мы посвятили лишь медитации, отключив всякую связь с внешним миром, будь то электронная почта, новости или просто общение с другими людьми.

---

<sup>4</sup> Ретрит – времяпрепровождение, посвященное духовной практике. – *Прим. ред.*

# Истина об осознанности

Вы, вероятно, сомневаетесь в том, что в результате подобного ретрита можно испытать какие-либо глубинные озарения. В общем смысле ретрит был посвящен медитации осознанности, тогда только начинавшей свое распространение на Западе и ставшей очень популярной за последние годы. Считается, что осознанность – способность, которую подобный тип медитации помогает развивать, – не является чем-то экзотическим или глубоким. Жить осознанно – значит подмечать детали, быть «осознанным» – значит присутствовать в каждом моменте жизни и проживать его ясно, осознанно, с незатуманенным восприятием. Остановись и вдохни аромат роз.

Это точное описание осознанности – до определенного предела. Но предел этот существенно ограничивает ее понимание. Распространенное представление об осознанности – на самом деле лишь первый шаг.

И шаг в не совсем верном направлении. Если вы углубитесь в древние буддистские писания, вы не найдете там наставлений о том, чтобы остановиться и вдохнуть аромат роз. Вы не найдете ничего подобного даже в тех писаниях, где встречается слово «сати», которое переводится как «осознанность». Более того, порой эти писания содержат совершенно иной посыл. Древний буддистский текст, известный

под названием «Четыре основы осознанности» и являющийся своеобразной библией осознанности, напоминает нам о том, что наши тела «полны разных нечистот», и наставляет нас медитировать, сосредоточиваясь на таких проявлениях телесности, как «фекалии, желчь, мокрота, гной, кровь, пот, жир, слезы, кожный секрет, слюна, слизь, межсуставная жидкость и моча». А еще призывает представлять свои тела «на первый, второй и третий дни после смерти – раздутые, посиневшие и гноящиеся».

Мне неизвестно о существовании книг, посвященных осознанности, которые носили бы названия вроде «Остановись и вдохни аромат фекалий». И я ни разу не слышал, чтобы наставник рекомендовал медитировать, сосредоточившись на желчи, мокроте и гное или на том, как будет выглядеть мой труп. То, что сегодня представляют как древнюю традицию медитации, на самом деле – очень избирательное ее толкование, причем в некоторых случаях аккуратно подогнанное под собственные нужды.

Ничего ужасного в этом нет. Ничего плохого в современном избирательном – а иногда и очень творческом – толковании буддизма тоже нет. Все религиозные традиции меняются, подстраиваясь под эпоху и место, и буддистские учения, ставшие популярными в США и Европе, – это продукт подобных перемен.

Для нас с вами самое главное, что в ходе этой эволюции, создавшей особую западную версию буддизма начала два-

дцать первого века, сохранилась связь между современными практиками и древними идеями. Современная медитация осознанности отличается от той, какой она была тысячи лет назад, но философское основание у них одинаковое. Если вы будете следовать логике любой из этих медитаций, то сделаете шокирующий вывод – метафорически говоря, мы все живем в Матрице.

Какой бы мирской практикой ни казалась порой медитация осознанности, выполненная в строгом соответствии с канонами, она может сработать как красная таблетка Морфеуса и показать вам, «как глубока кроличья нора».

Во время того первого ретрита я испытал чрезвычайно сильные ощущения – настолько сильные, что мне захотелось узнать, насколько глубока на самом деле кроличья нора. Поэтому я стал читать больше о буддистской философии, общаться с экспертами по буддизму, а со временем – посещать ретриты все чаще и практиковать ежедневную медитацию.

И все это вместе дало мне куда более ясное понимание того, почему «Матрица» стала известна как «фильм дхармы». Если эволюционная психология убедила меня в том, что люди по природе своей постоянно пребывают в заблуждении, то буддизм открыл еще более драматичную картину. Согласно буддизму, заблуждения пронизывают каждодневный человеческий опыт и мысли куда тоньше и убедительнее, чем я мог бы предположить. И в этом был смысл – другими словами, объяснить эти заблуждения и иллюзии, на мой взгляд, мож-



но было тем, как развился в результате естественного отбора наш мозг. Чем сильнее я проникался буддизмом, тем более радикальным он мне казался — и в то же время, чем дольше я рассматривал его через призму современной психологии, тем более правдоподобными представлялись мне его постулаты. Матрица нашей реальности, та, которой мы поработочены на самом деле, оказалась очень похожа на ту, что показана в фильме. Может быть, она не настолько замысловата, но в той же степени пропитана ложью и угнетением. Матрица — то, от чего человечеству нужно немедленно бежать.

Но было и хорошее — я понял, что, если вы хотите сбежать из Матрицы, буддистские практики и философия дают на это надежду. Есть и другие духовные традиции, сосредоточенные на мудром и проницательном подходе к борьбе с затруднениями, но именно буддистские медитации вместе с лежащей в их основе философией обращают к ним прямо и всеобъемлюще. Буддизм предлагает точный диагноз и лечение. И в процессе излечения лекарство дарует не только счастье, но и ясность видения — выздоравливающий начинает видеть истинное положение вещей или хотя бы более близкое к нему, а не то, что мы видим каждый день.

Некоторые люди, начавшие медитировать в последние годы, сделали это, так сказать, из терапевтических соображений. Они практикуют медитацию осознанности, чтобы разобраться со стрессом или какой-то конкретной личной проблемой. Порой они даже не задумываются о том, что медита-

ция, которой они занимаются, может стать глубоким духовным опытом, способным перевернуть их взгляд на мир. Не подозревая об этом, они оказываются перед тем самым выбором, который могут совершить только они сами. Как Морфеус сказал Нео: «Я могу лишь показать тебе дверь. Пройти сквозь нее ты должен сам». Эта книга – моя попытка показать другим людям эту дверь, рассказать о том, что может ждать за ней, и объяснить с научной точки зрения, почему мир за этой дверью имеет больше права называться реальным, чем тот, что им уже знаком.

# Глава 2

## Парадоксы медитации



Мне не следовало бы рассказывать вам о своей первой по-настоящему успешной медитации. Потому что никакого успеха в медитации быть не может. Как сказал бы вам любой хороший наставник, если вы говорите о медитации, используя слова «успех» и «неудача», вы просто не понимаете, что это такое.

Но здесь я вынужден отступить от ортодоксального понимания. Я не стал бы сторонником медитации, если бы не думал, что с ее помощью можно действительно достичь чего-то. И если эта цель не достигнута, значит, это все-таки неудача, верно? А в противоположном случае – успех.

Конечно, тем, кто занимается медитацией, возможно, и

правда лучше не думать о достижении успеха, но только потому, что такие мысли зачастую становятся препятствием для успешной медитации! И конечно, если вы достигнете «успеха» в медитации, то, скорее всего, расширите границы своего сознания и больше не будете так сильно зависеть от этого понятия – будете менее сфокусированы на достижении неких отдаленных материальных целей и более сосредоточены на происходящем здесь и сейчас.

Подведем итог: быстрее всего вы достигнете успеха в медитации, если перестанете к нему стремиться. И успех этот будет означать, что сам по себе он уже не будет вас волновать так сильно, по крайней мере в своем традиционном понятии. Если для вас это звучит чересчур парадоксально, возможно, вам стоит отложить эту книгу – поскольку это далеко не последний раз, когда мы столкнемся с парадоксами в буддистских практиках и учениях. А еще в современной физике тоже присутствует множество парадоксов (к примеру, электрон одновременно является частицей и волной), и при этом она отменно работает. Так что можете не пугаться и спокойно читать дальше.

В любом случае, прежде чем я нарушу правила и поделюсь историей о своем первом реальном успехе в медитации, я расскажу вам о том, как все у меня с медитацией на самом деле плохо. И этим тоже нарушу правила.

Прямое следствие аксиомы о том, что не существует успехов или неудач в медитации – нельзя рассказывать, как пло-

хо вы медитируете. И раз уж я покусился на эту аксиому, чего церемониться со следствием.

Представьте, что вы проранжировали всех людей в мире по их способности с легкостью практиковать медитацию осознанности – сидеть, фокусироваться на дыхании и медленно входить в состояние спокойной, бесстрастной медитации. На одном конце шкалы у вас окажется Бобби Найт – баскетбольный тренер, известный тем, что имеет обыкновение багроветь от ярости, а однажды даже швырнул на поле стул. А на другом конце, ну, допустим, далай-лама или мистер Роджерс<sup>5</sup>. По такой шкале я буду куда ближе к Бобби Найту, чем к далай-ламе или мистеру Роджерсу. Я никогда не бросал стулья на баскетбольную площадку, но в четыре года швырнул куриную ножку в гостя за столом, а в двенадцать – бейсбольную биту в шурина. К счастью, мое желание швырять в людей предметы с годами прошло, но внутреннее непостоянство никуда не делось. А непостоянство отнюдь не делает путь к осознанности проще.

Кроме того (а возможно, как раз вследствие этого), мое отношение к другим людям мешает мне ощутить метту (или любовь-доброту), как положено в практике определенного вида медитации. Майкл Кинсли, редактор в New Republic

---

<sup>5</sup> Мистер Роджерс – герой детских телепередач «Наш сосед мистер Роджерс», выходивших на американском телевидении с 1963 года. В передачах ведущий, Фред Роджерс, обращаясь напрямую к юным телезрителям, рассказывал о самых разных вещах. Новаторским приемом по тем временам было то, что Роджерс вел себя скорее естественно, чем играл вымышленного персонажа. – *Прим. ред.*

в те времена, когда я там работал, однажды совершенно серьезно сказал, что мне стоило бы вести авторскую колонку под названием «Мизантроп».

Если честно, мне кажется, что моя проблема куда глубже. Я вовсе не испытываю враждебности по отношению ко всему человечеству, напротив, я отношусь к нему довольно тепло. А вот с отдельными индивидами у меня возникают сложности. Я склонен к определенному скептицизму в отношении мотивов и характеров людей, и мое критическое восприятие способно превратиться в категоричное осуждение. Особенно тяжело мне общаться с людьми, которые не-согласны со мной по принципиальным моральным или политическим вопросам. Стоит мне решить, что эти люди находятся по другую сторону идеологической границы, как я уже не могу относиться к ним с пониманием и сочувствием.

В довершение всего я страдаю от синдрома дефицита внимания. Медитация – непростая штука даже для тех, кто умеет концентрироваться. Я – не умею.

Еще один забавный факт об этой гипотетической шкале людей, способных или не способных к медитации: те, кто находится на самом «неспособном» ее конце, нуждаются в медитации больше всего! Лично я думаю, что, даже если бы далай-лама никогда не начал медитировать, он все равно был бы довольно милым парнем. Вряд ли он родился личностью со множеством острых углов, которые неплохо бы сгладить. И с мистером Роджерсом та же история. А мы вот с Бобби

Найтом – нечто прямо противоположное.

Вот вам другой парадокс медитации: проблема, которую вам может помочь решить медитация, зачастую как раз и не дает вам подступиться к этой практике. Да, медитация способна помочь вам улучшить внимание, избавиться от вспыльчивости и начать смотреть на окружающих менее критично. Но к сожалению, неспособность подолгу удерживать внимание, взрывной характер и склонность резко осуждать других мешают добиться быстрых успехов в медитации. Так что тут мне не повезло.

С другой стороны, все эти препятствия между мной и медитацией делают меня отличной лабораторной крысой, таким каскадером за все человечество. В конце концов, если даже я сумел добиться большего, чем среднестатистический человек, то большинство людей и подавно смогут серьезно улучшить свою жизнь. И вполне возможно, что среднестатистические успехи в этом случае станут куда больше, чем теперь. Расстройства внимания в последнее время стали очень распространены из-за развития разного рода отвлекающих технологий. А еще в современном мире есть много факторов – технологии, культура, политика или все вместе, – способствующих резкому осуждению окружающих и гневу. Посмотрите на весь этот новый трайбализм<sup>6</sup> – сколь-

---

<sup>6</sup> Трайбализм (от лат. *tribus* – племя) – групповая обособленность в культурном, бытовом и социально-политическом плане. Изначально термин означал племенную разобщенность в африканских странах, позже появилось более широкое значение. – Прим. ред.

ко в нынешнем обществе несогласия и открытых конфликтов по религиозным, этническим, национальным и идеологическим вопросам! Все чаще и чаще группы людей определяют свою идентичность через полную противоположность другой группе людей.

Я считаю подобный трайбализм главной проблемой нашего времени. Он ставит под угрозу тысячелетия движения вперед к глобальной интеграции – именно сейчас, когда технологии позволяют создать сплоченное всемирное сообщество. Вспомните, что мир набит ядерным оружием, а биотехнологии открывают ящик Пандоры с новыми видами вооружений – нетрудно представить, в насколько темные времена могут привести наши племенные инстинкты.

Впрочем, возможно, я отвлекся. Не стану мучить вас подробной проповедью об угрозах, нависших над нашей планетой. Вы не обязаны разделять мои апокалиптические страхи, чтобы предположить, что для всего мира было бы неплохо, если бы больше людей при помощи медитации смогли преодолеть стремление к все более воинственным формам трайбализма. И, если медитация поможет мне усмирить гнев и научиться созерцать врагов, реальных или выдуманных, более спокойно, – значит, она способна помочь и всем остальным. Вот почему я настолько удачная лабораторная крыса. Я – ходячее воплощение того, что я сам же и считаю самой главной проблемой, вставшей перед человечеством. Я, в микрокосмическом смысле, – именно то, что в этом мире



не так.

Всерьез моя карьера подопытной крысы началась в 2003 году, когда я отправился на ретрит в Массачусетсе. Я решил, что медитация достойна стать объектом исследования, но уже понял, что такому человеку, как я, эпизодические опыты не помогут добиться реальных результатов. Мой вариант – это полное погружение. Поэтому я записался на семидневный ретрит в Insight Meditation Society, по счастливому стечению обстоятельств находящемся на улице Плезант в Барре. Здесь я по пять с половиной часов в день медитировал сидя и еще столько же – при ходьбе. Заполните оставшееся время тремя (столь же молчаливыми) приемами пищи, часом «йога-послушаний» с утра (я пылесосил коридоры) и прослушиванием «дхарма-лекции» одного из наставников вечером, и в итоге к ночи вы останетесь практически без сил. И это отлично, потому что привычных способов убить время там попросту не существовало. Не было телевизора, интернета и никаких новостей из внешнего мира. Брать с собой книги или писать тоже не разрешалось. Последнее правило я тайно нарушал, чтобы описывать происходящее. Тогда я еще не задумывался об этой книге, но я писатель, а потому записываю все, что может мне когда-нибудь пригодиться.

И конечно, никаких разговоров.

Подобный режим дня не кажется чем-то очень уж тяжелым, особенно если учесть, что, кроме «йога-послушаний», мы вроде бы никакой работой в привычном смысле этого

слова и не занимались. Но первые несколько дней были мучительны. Вы когда-нибудь пробовали сидеть на подушке, скрестив ноги и фокусируясь на дыхании? Это вам не пикник – особенно для человека, у которого такие проблемы с концентрацией, как у меня. В самом начале мне за все сорок пять минут сессии иногда не удавалось сосредоточиться хотя бы на десяти последовательных вдохах. Я точно знаю, я их считал! Раз за разом, после того как я доходил до трех или четырех вдохов, мысли переключались на что-то еще, а потом я вдруг осознавал, что потерял счет – или продолжал считать, но на самом деле думал о другом и не осознавал вдохи.

Я начинал злиться на себя, и это не помогало – в первые дни я только становился все злее и злее. Естественно, моя злость тут же распространилась на тех, кому, как мне казалось, все удавалось лучше, чем мне. Таких было восемьдесят человек – то есть в эту категорию у меня попали все остальные участники. Представьте себе, что вы застряли на неделю в окружении восьмидесяти человек, которые лучше вас! Тех, кто достигает успеха, пока вы бьетесь в тщетных попытках. Даже если это на самом деле вовсе не успех и вовсе не неудачи.

# Мой великий прорыв

Великий прорыв у меня случился на пятое утро ретрита. После завтрака я выпил слишком много кофе, который взял с собой, и, пока пытался медитировать, ощутил классический симптом передозировки кофеина – очень неприятное напряжение в челюсти, словно я скрежетал зубами. Это чувство мешало мне сосредоточиться, и, некоторое время поборовшись с ним, я просто сдался и сфокусировался на ощущении напряжения в челюсти.

Между прочим, подобная реорганизация внимания – отличная штука. Фокусироваться на своем дыхании в медитации осознанности значит нечто большее. Нужно успокоить свой разум и очистить его от обычных мыслей, чтобы вы смогли наблюдать происходящее вокруг ясно, неторопливо, менее реактивно. И в данном случае «происходящее» включает в себя и то, что происходит в вашем разуме. Внутри вас зарождаются чувства – грусть, тревога, скука, облегчение, радость, – и вы пытаетесь воспринимать их с новой точки зрения. Не привязываясь к хорошим чувствам и не убегая от плохих, а непосредственно испытывая все подряд и наблюдая. Такая новая перспектива может стать началом фундаментальных и продолжительных изменений в ваших отношениях с собственными чувствами. Если все будет хорошо, вы перестанете зависеть от них так сильно.

Уделив немного внимания ощущениям в челюсти, я вдруг увидел свою внутреннюю «жизнь» под совершенно новым углом. Я помню, что подумал что-то вроде: «Да, это ощущение никуда не делось – ощущение, которое я обычно определяю как неприятное. Но оно – там, в моей челюсти, а я-то не там. Я здесь, у себя в голове». Я больше не ассоциировал себя с этим ощущением; можно сказать, я объективно его созерцал. Там и тогда я полностью избавился от его власти над собой. Было очень странно чувствовать, что неприятное ощущение перестало быть таковым, никуда не исчезнув.

А теперь вот вам парадокс. И не говорите, что я вас не предупреждал! Чтобы перевести внимание на неприятное и навязчивое ощущение в челюсти, мне пришлось перестать ему сопротивляться. То есть мне удалось принять ощущение, от которого я прежде старался дистанцироваться, но подпустив это ощущение ближе, я в результате сумел в какой-то степени отстраниться, отрешиться от него. (Некоторые наставники по определенным техническим причинам называют это состояние непривязанностью.) Эта ситуация в медитации может повторяться снова и снова – полное принятие ощущения дает вам возможность отстраниться от него и перестать воспринимать его как неприятное.

Периодически, когда мне становится очень грустно, я делаю следующее – и вы тоже можете попробовать, даже если не медитировали никогда: сажусь, закрываю глаза и изучаю свою грусть: принимаю ее присутствие и наблюдаю за тем,

как она действительно влияет на меня. Например, я заметил, что, даже если я и не плачу, ощущение грусти особенно сильно чувствуется в уголках глаз. Благодаря такому осторожно-му наблюдению за грустью вкупе с ее принятием мне становится легче ее переносить.

А теперь – фундаментальный вопрос: какое восприятие было более правдивым? Когда ощущение было неприятным или когда оно стало более нейтральным? Иначе говоря, было ли изначальное неприятное ощущение иллюзией? Взглянув с новой точки зрения, я заставил это ощущение исчезнуть – именно так обычно ведут себя иллюзии: стоит взглянуть под другим углом, они рассеиваются. Но есть ли еще какие-то основания полагать, что это была иллюзия?

Ответ на этот вопрос лежит далеко за границами моей истории об озарениях на почве кофеина и меланхолии. В целом мы можем сказать то же самое обо всех негативных ощущениях – страхах, тревогах, ненависти к себе и окружающим и многим другим чувствам. Представьте себе, что наши негативные ощущения, ну или хотя бы большинство из них, оказались иллюзиями и мы можем избавиться от них, просто посмотрев на них под новым углом.

# Боль, не оставляющая ран

Без сомнения, медитация позволила многим людям отстраниться от того, что в ином случае причинило бы непереносимую боль. В июне 1963 года монах по имени Тхить Куанг Дык выступил с публичным протестом против преследований буддизма со стороны правительства Южного Вьетнама. Он сел в позу лотоса на одной из сайгонских улиц и, после того как другой монах облил его бензином, сказал: «Прежде чем закрыть глаза и двинуться навстречу Будде, я с уважением обращаюсь к президенту Нго Дин Диему и прошу его отнестись к людям с пониманием и признать религиозное равенство, чтобы укрепить нашу отчизну изнутри». И зажег спичку.

Журналист Дэвид Хальберстам, который стал свидетелем случившегося, написал: «Он не шевельнул ни единым мускулом, не издал ни звука, когда горел. Люди вокруг него кричали, а он оставался совершенно спокойным»<sup>7</sup>.

Вы можете поспорить и сказать, что Дык вовсе не освободился от иллюзии, а напротив, глубоко погрузился в нее. В конце концов, он вообще-то сжигал себя до смерти. То есть, если он не ощущал того, что обычно ассоциируется со сгоранием заживо, — нечеловеческой боли и сигналов тревоги, которые большинство из нас сочли бы соответствующи-

---

<sup>7</sup> См. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Тхить\\_Куанг\\_Дык](https://ru.wikipedia.org/wiki/Тхить_Куанг_Дык).

ми ситуации, – может быть, его восприятие было затуманено?

Вопрос, вокруг да около которого я хожу, – какие из наших «нормальных» чувств, мыслей и аспектов восприятия являются иллюзиями, – важен по двум причинам. Одна из них довольно проста и утилитарна: очевидно, что если многие из неприятных чувств – например, тревога, страх, ненависть к себе, меланхолия и другие – в каком-то смысле являются иллюзиями и путем медитации мы можем избавиться от них или хотя бы ослабить их влияние на нашу жизнь, то это очень хорошие новости. Другая причина на первый взгляд более академична, но и в ней есть практическая польза. Осознание того, когда наши чувства ведут нас не туда, может пролить свет на то, правда ли буддистский взгляд на человеческий разум и его отношения с реальностью порой настолько парадоксален, как кажется. Что, если воспринимаемая нами реальность или по крайней мере значительная ее часть – и в самом деле иллюзия?

Этот вопрос уводит нас в глубины буддистской философии, которые обычно не затрагивают, когда речь заходит о медитации в широком смысле. По большей части медитация воспринимается как способ быстро снять стресс или прокачать уверенность в себе – никто особенно не стремится погружаться в глубокий философский контекст буддизма и познавать истинную суть этого процесса. Вполне возможно использовать медитацию и в качестве терапии, не меняя ваше

глубинное мировоззрение. Это хорошо для вас, да и для мира неплохо.

Однако, практикуя медитацию подобным образом, вы не «примете красную таблетку». Принять красную таблетку – значит задаться вопросами об отношениях воспринимающего к воспринимаемому и изучать основы нашего обычного восприятия реальности. Собираясь принять красную таблетку всерьез, вы станете думать о том, как буддистский взгляд на мир «работает» не только в терапевтическом, но и в философском смысле.

Есть ли у буддистского взгляда на мир – с учетом его порой с ног на голову перевернутой концепции – право на существование? Особенно если учесть еще и достижения современной науки. Этот вопрос мы разберем в новой главе – и, в общем-то, будем заниматься этим до конца книги. Как мы увидим, этот вопрос, хотя и кажется важным исключительно в философском смысле, на самом деле влияет на то, как мы живем свои жизни – и его влияние, пусть в до определенной степени и практическое, все же скорее относится к духовности нежели к терапии.

Но сначала – небольшое предупреждение. Строго говоря, не существует никакого «буддистского взгляда на мир». В середине первого тысячелетия до нашей эры, в самом начале своего развития, буддизм начал делиться на разные школы в зависимости от интерпретации учения. В итоге (точно так же, как у христиан и мусульман) существует несколько



ответвлений буддизма, различающихся между собой толкованием конкретных постулатов общей доктрины.

Основное деление существует между школами Тхеравада и Махаяна. Медитация випассана, которую практикую я, исходит из Тхеравады. Уже упомянутый мной Куанг Дык принадлежал к школе Махаяна, и этой же школе принадлежит самая радикальная и всеобъемлющая концепция иллюзии. Некоторые из махаянских буддистов исповедуют доктрину совершенного отрицания реальности проявленного бытия, согласно которой все, что мы «воспринимаем» сознанием, – не более чем порождения нашего воображения. Эта идея, наиболее явно перекликающаяся с фильмом «Матрица», впрочем, не является основной в махаянском буддизме и уж тем более в буддизме в целом.

Но даже основное направление буддизма содержит в себе концепцию пустоты, неявную идею, которую сложно описать несколькими (или многими) словами, подразумевающую, что, как минимум, вещи, которые мы видим в окружающем мире, имеют куда меньше значения, чем нам кажется.

Ну и не будем забывать об известном буддистском постулате, что сущность – да-да, моя сущность, ваша сущность, – просто иллюзия. Ваша сущность, тот, кто думает ваши мысли, ощущает ваши чувства и принимает ваши решения, – не существует<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> В махаянском буддизме термин «пустота» часто включает в себя концепцию не-существования. О причинах я расскажу подробнее в главе 13. В тхеравадском

Два фундаментальных буддистских постулата (идея не-существования и идея пустоты) вместе дают нам радикальное предположение: ваш внутренний мир и мир вокруг вас – не то, чем кажутся.

Эти две идеи большинству людей покажутся сомнительными, если не безумными. Однако их главная предпосылка – то, что люди введены в заблуждение. А значит, мы все равно должны их изучить – пусть наши естественные реакции и попытаются нам помешать.

Эта книга в немалой степени является исследованием обеих идей, и я надеюсь показать вам, что в них есть смысл. Наше восприятие двух миров – «внутреннего», мира нашего сознания, и «внешнего», – глубоко ошибочно. А что еще хуже – невозможность ясно видеть оба этих мира, согласно буддизму, ведет к страданиям. Медитация же в свою очередь помогает нам воспринимать их более ясно.

Когда я говорю о том, что мы будем исследовать научное обоснование буддистского взгляда на мир, я не имею в виду некие научные доказательства того, что медитация может облегчать страдания. Если вам требуются такие доказательства, то в открытом доступе есть множество других исследований, где эти доказательства приводятся. И я не имею в виду описание процессов, происходящих в головном мозге

---

буддизме не-существование обычно отделено от понятия пустоты, к тому же там этот термин в принципе встречается реже. В этой книге я не смешиваю понятия не-существования и пустоты. Термин «пустота» будет использоваться более узко, чем в махаянской традиции, только в значении мира «снаружи». – *Прим. авт.*

медитирующего человека и начинающих менять его восприятие реальности. Хотя и обращаюсь позднее к важным исследованиям мозговой активности. Научное обоснование в моем понимании – использование всех доступных нам инструментов современной психологии, для того чтобы ответить на ряд вопросов. Почему и в чем именно люди заблуждаются? Как работает иллюзия? Как иллюзии заставляют нас страдать? Почему из-за иллюзий и заблуждений мы заставляем страдать других людей? Почему буддистские рекомендации по избавлению от иллюзий – в частности касающиеся медитации, – работают? И как они работали бы в полную силу? Иными словами, неужели неуловимое состояние, которое, как говорят, является кульминацией пути любого медитирующего, и порой называемое «просветлением», на самом деле именно им и является? Каково будет увидеть мир в настоящем свете? И, говоря о мире, – правда ли, что для его спасения (то есть чтобы остановить трайбализм и не допустить кровавый хаос на земле) действительно достаточно того, чтобы люди просто начали ясно воспринимать реальность? Возможно, я зря написал «просто» – если иллюзия глубоко в нас укоренилась, развенчать ее будет нелегко. Но было бы здорово разобраться, будет ли борьба за мир во всем мире также и борьбой за истину. Раз уж мы беремся за такие геркулесовы подвиги, как спасение мира, стоит попробовать убить двух зайцев сразу!

А еще, когда люди используют медитацию для того, чтобы

яснее видеть мир и избавиться от страданий, они встают на путь освобождения – а значит, может быть, помогают и всему остальному человечеству. И путь к спасению индивида становится в итоге спасением всего общества.

Первый шаг в этом воистину эпическом путешествии к свободе – присмотреться более пристально к нашим обычным чувствам: боли, удовольствию, страху, тревоге, любви, похоти и другим. Чувства играют большую роль в формировании нашего восприятия и в том, как мы живем. И роль эта куда шире, чем большинство людей осознает. Можем ли мы по-настоящему на них полагаться? Об этом мы поговорим в следующей главе.

# Глава 3

## Когда чувства обманывают?



Из вопроса, заданного в названии этой главы, произрастает еще один: о чем мы вообще говорим? Иллюзии – это нечто ненастоящее, притворяющееся таковым. А как про чувства можно говорить, «истинные» они или нет? Чувства просто есть. Мы их ощущаем, значит, они есть – реальные чувства, не выдуманные. Вот и все.

Но я бы хотел кое-что добавить. На самом деле один из важных пунктов буддистского учения – как раз то, что чувства просто есть. Если бы мы принимали их возникновение и исчезновение как часть жизни, а не реагировали на них так, словно они несут некий глубинный смысл, нам жилось бы куда легче. Научиться подобному – значит, лучше овла-

деть медитацией осознанности. И очень многие подтвердят, что это работает.

Однако говорить, что это работает, – не значит признавать, что это по-настоящему справедливо для всех. То, что отсутствие реакции на некоторые из ваших чувств способно сделать вас счастливее – не значит, что ваше восприятие мира станет яснее, что оно станет истинным. Может быть, это отсутствие реакции действует как наркотик – одурманивает вас и притупляет боль, не давая чувствам донести до вас обратную связь от окружающего мира?

Может быть, это медитация, а вовсе не обычное состояние сознания, уводит в выдуманный мир?

Если мы хотим понять, помогает ли медитация нам приблизиться к истине, стоит задуматься и отследить, насколько далеко от истины вас увели бы те самые чувства, от которых она помогает вам освободиться. То есть нам все-таки нужно разобраться с непростым вопросом: являются ли наши чувства в каком-то смысле «ложными»? Или «истинными»? Какие из них правда, какие – ложь? И как отличить их друг от друга?

Один из способов ответить на этот вопрос – это мысленно отправиться назад по эволюционному пути. Далеко назад – в те времена, когда наши чувства только зародились. К сожалению, никто не знает, когда, хотя бы ориентировочно, это произошло. С появлением млекопитающих? Или рептилий? Или еще в те времена, когда все мы были бесформенными

сгустками белка в мировом океане? Или когда возникли одноклеточные организмы, например бактерии?

Одна из причин, почему определить это время так сложно, заключается в том, что чувства обладают странным свойством – вы никогда не можете быть абсолютно, на сто процентов уверены, что кто-либо или что-либо кроме вас ими обладает. Одно из важнейших, определяющих свойства чувства – его субъективность, невозможность наблюдать чувство как таковое со стороны. Поэтому я не могу сказать, что, например, у моего пса Фрейзера есть чувства. Может, виляние хвоста вовсе ничего и не значит!

Но так же сильно, как я сомневаюсь в том, что чувства есть только у меня, я сомневаюсь и в том, что они есть только у человека как биологического вида. Когда мой «двоюродный брат» шимпанзе корчится в агонии, я подозреваю, что он действительно испытывает боль. И если от шимпанзе мы пойдем вниз по лестнице поведенческой сложности – к волкам, ящерицам, медузам и даже, черт возьми, бактериям, – мы не найдем той ступени развития, на которой сможем точно сказать – все, дальше чувств никто не испытывает.

Впрочем, вне зависимости от того, когда чувства возникли впервые, ученые-бихевиористы сходятся в одном: приятные и неприятные чувства появились в ходе эволюции, чтобы живые организмы избегали того, что может нанести им вред, и стремились к тому, что принесет пользу.

Например, питательные вещества поддерживают жизнь,

поэтому естественный отбор отдавал предпочтением тем генам, которые побуждали к поиску пищи. Вам это чувство точно знакомо. А того, что может убить или навредить нам, естественный отбор заставлял избегать, наделив чувством отвращения. Стремиться или избегать – самое простое поведенческое решение, и чувства стали инструментом естественного отбора, указывающего правильный путь. В конце концов, среднестатистическое животное не обладает достаточным умом для того, чтобы подумать: «Хм, это вещество богато углеводами, а они дают мне энергию, надо бы употреблять его почаще». На самом деле среднестатистическое животное не может даже подумать что-нибудь вроде: «Еда для меня полезна, надо есть». В подобных случаях нас направляют чувства. Манящее тепло костра холодной ночью означает, что оставаться в тепле для нас лучше, чем замерзнуть. Боль от ожога указывает, что с теплом надо быть осторожнее. Эти чувства и подобные им дают организму понять, что для него хорошо и что плохо. Как писал в 1884 году, четверть века спустя после «Происхождения видов» Дарвина, биолог Джордж Ромэнс: «Удовольствие и боль развивались в качестве субъективных сопровождающих факторов тех процессов, которые приносят организму пользу или вред соответственно. Аналогичным образом развилось и свойство живых организмов искать первое и избегать второго»<sup>9</sup>.

Эта мысль предлагает нам один из подходов к тому, как

---

<sup>9</sup> См. Romanes, 1884, с. 108.



отличить истинные чувства от ложных. Чувства созданы для того, чтобы в зашифрованном виде преподносить нам суждения об окружающем мире. Обычно это суждения о том, хорошо что-либо или плохо для выживания индивида. Либо о том, хорошо это или плохо для его рода и потомства – поскольку именно ближайшие родственники разделяют с нами большинство генов<sup>10</sup>. То есть мы можем сказать, что чувства являются «истинными», если суждения, которые за ними скрываются, справедливы – например, то, к чему они подталкивают индивида, для него на самом деле хорошо, а то, от чего отталкивают, однозначно плохо. Мы можем сказать, что чувства «ложные» или, может быть, «иллюзорные», если из-за них конкретное живое существо заблуждается – и, послушавшись их, действует во вред себе[2].

Это не единственный способ определить, «истинные» чувства или нет в биологическом смысле, но давайте посмотрим, к чему он нас приведет.

---

<sup>10</sup> См. Wright 1994, глава 7. Для знакомства с логикой эволюционной психологии в целом см. Wright, 1994 и Pinker, 1997.

# Устаревшие импульсы

Вернемся к пончикам с сахарной пудрой. Лично я испытываю к ним очень даже теплые чувства – настолько теплые, что направляй меня лишь они, я ел бы пончики на завтрак, обед, ужин и в качестве перекуса между приемами пищи. Но при этом я знаю, что есть пончики в таком количестве вредно. Поэтому смею предположить, что чувство, ведущее меня к пончикам, может считаться ложным – пончики ощущаются как нечто хорошее, но это иллюзия, поскольку фактически они для меня вредны. Так себе новости, вызывающие в памяти слава из старой песни Лютера Инграма: «Если любовь к тебе ошибка, то правым быть я не желаю». А еще на ум сразу же приходит вопрос: как естественный отбор мог допустить подобное? Разве не должны наши чувства подталкивать нас тому, что хорошо и полезно? Должны, да. Но важно помнить вот о чем: естественный отбор формировал наши чувства в конкретном окружающем мире, где не было вредной еды, а самой сладкой пищей были фрукты. Тогда быть сладкоежкой было полезно – наши чувства были «истинными» и влекли нас к тому, что хорошо. Но в современном мире, где существуют такие достижения кулинарной науки, как «пустые калории», это чувство стало «ложным» или по меньшей мере не всегда заслуживающим доверия – иногда оно подводит нас и заставляет стремиться к чему-то вредному.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.