



# Оглавление

Примечание для читателей .....	12
<b>Глава 1.</b>	
<b>Выбирая красную таблетку .....</b>	<b>15</b>
Ежедневное заблуждение .....	20
Почему удовольствие ускользает .....	22
Бесполезные озарения .....	26
Истина об осознанности .....	30
<b>Глава 2.</b>	
<b>Парадоксы медитации .....</b>	<b>34</b>
Мой великий прорыв .....	41
Боль, не оставляющая ран .....	44
<b>Глава 3.</b>	
<b>Когда чувства обманывают? .....</b>	<b>50</b>
Устаревшие импульсы .....	54
Ошибки первого рода .....	57
Публичные выступления и другие ужасы .....	62
Уровни иллюзии: резюме .....	68
<b>Глава 4.</b>	
<b>Экстаз, блаженство и более важные причины для медитации .....</b>	<b>72</b>
Сосредоточение и осознанность .....	76
Осознанность в реальной жизни .....	80

Пути к просветлению .....	84
Медитация внутреннего озарения .....	88
<b>Глава 5.</b>	
<b>Ваша предполагаемая безличность .....</b>	<b>91</b>
Конструктивная проповедь о безличности .....	94
Безличность — значит отсутствие личности? .....	99
Неортодоксальная теория .....	101
Зубная боль — без боли .....	106
Управлять, отпустив руль .....	109
<b>Глава 6.</b>	
<b>Начальник вашего разума пропал без вести .....</b>	<b>114</b>
Раздвоение .....	118
Выгода самообмана по Дарвину .....	123
Множественность разума .....	130
<b>Глава 7.</b>	
<b>Как модули психики управляют</b>	
<b>вашей жизнью .....</b>	<b>137</b>
Ревность — тиран ума .....	144
Беспорядочные модули .....	149
<b>Глава 8.</b>	
<b>Как мысли думают сами себя .....</b>	<b>155</b>
Каково это — наблюдать за мыслями? .....	162
Какое топливо подпитывает мысли? .....	168
Чувства как ярлыки для мыслей .....	172
<b>Глава 9.</b>	
<b>Самоконтроль .....</b>	<b>176</b>
Разум и шоколадка .....	182
Чем на самом деле занят ваш внутренний судья? ...	186

Новый подход.....	195
Дефицит внимания как зависимость.....	198
Ненависть как зависимость.....	201

## **Глава 10.**

<b>Знакомство с бесформенным.....</b>	<b>206</b>
Превращая шум в музыку.....	211
Истории и ничего больше.....	216

## **Глава 11.**

<b>Обратная сторона пустоты.....</b>	<b>220</b>
Сущность обычная и необычная.....	224
Восприятие сквозь фильтр чувств.....	229
Досадная незаметность моего брата.....	233
Чувства и истории.....	237
Человек, не знающий истории.....	240
Истории и сканирование мозга.....	244

## **Глава 12.**

<b>Мир, свободный от сорняков.....</b>	<b>248</b>
Механизм наделения людей сущностью.....	251
Механизм сохранения сущности.....	258
Сущность противоположности.....	261
Как я пытался возлюбить врага своего.....	267
Время веселиться.....	275

## **Глава 13.**

<b>Ух ты, типа, все едино!</b>	
<b>(Ну, почти...)</b> .....	<b>278</b>
Эволюция и пределы личности.....	282
Как я нечаянно разжег холивар.....	287
Пустота и единство — в чем разница?.....	290
Как я не убил храпуна.....	297
Две проповеди и три яда.....	303

<b>Глава 14.</b>	
<b>Нирвана для чайников</b> .....	308
Насколько странно безусловное? .....	314
<b>Глава 15.</b>	
<b>Просветляет ли просветление?</b> .....	321
Просветление: контрольные вопросы .....	324
Пустота как истина .....	330
Чувства в контексте космоса .....	332
Эйнштейн и просветление .....	335
С точки зрения Вселенной .....	341
Краткая история жизни .....	345
<b>Глава 16.</b>	
<b>Медитация и невидимый порядок</b> .....	350
Ясность начинается дома .....	355
Скользкая дорожка к просветлению .....	360
Ясность спасет мир .....	364
К слову о спасении .....	368
«Светский» буддизм: религия или нет? .....	372
Истина и красота .....	376
<b>Приложение</b> .....	380
Список буддистских истин .....	380
Немного о терминологии .....	389
<b>Примечания</b> .....	397
<b>Список источников</b> .....	420

*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 современную 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 которых 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 научились 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»