

## Глава 1

# Восток и Запад

Зная о любви Далай-ламы ко всяким техническим приспособлениям, я решил перед началом нашего диалога подарить ему складной нож, у которого помимо лезвий имелись отвертка, пинцет, ножницы и другие инструменты. Во время этой беседы Далай-лама неоднократно доставал мой подарок, испытывая явное желание познакомиться со всеми его возможностями поближе, но всякий раз ему удавалось себя сдерживать. Совершенно безо всякого умысла с моей стороны этот нож позднее предоставил нам тему для очередной нашей дискуссии: о готовности Далай-ламы изучать инструменты для научных исследований и о моем интересе к овладению «инструментами» буддизма.

**Экман:** У меня для вас маленький подарок.

**Далай-лама:** Спасибо. Очень любезно с вашей стороны.

**Экман:** Когда перед вашим приходом я показал эту безделушку Джинпе, он попросил меня сказать вам, чтобы вы не клали его в ту дорожную сумку, которую вы носите с собой, так как иначе вас не пустят в самолет.

**Далай-лама:** Однажды в Японии у меня были с собой маленькие щипчики, прикрепленные к перочинному ножу, и работники службы безопасности аэропорта заставили меня сдать им эту безделушку

на хранение. Как только я вернулся домой, я сразу же сделал все возможное, чтобы они мне ее вернули. (Все смеются.) Большое спасибо.

## Две традиции

**Экман:** Я очень признателен вам за то, что вы нашли время для этих бесед. Надеюсь, что благодаря взаимодействию двух таких разных интеллектуальных традиций — буддизма и западной психологии — мы сможем помочь друг другу высечь в себе искры новых идей, которые обеспечат нам лучшее понимание эмоций и сострадания.

Вы писали, что мы должны приучать наш разум наблюдать. Согласны ли вы с тем, что к тому, как мы приучаем наш разум, и к тому, как мы можем мотивировать людей к этому, можно подходить с научной точки зрения?

**Далай-лама (через переводчика):** Никто не отрицает существования эмоций, чувств или разума. В повседневной жизни мы используем эмоции, они находятся *здесь*. Наука и техника служат главным образом обеспечению физического комфорта. Когда дело касается трудностей или проблем с эмоциями, технология мало что может сделать. Я думаю, что инъекция успокоительного лекарства для снятия беспокойства оказывает только кратковременный эффект. Поэтому теперь наступает время исследовать ту беду, с которой столкнулся наш эмоциональный разум, рассмотреть методы или средства, позволяющие справиться с этой вредной и порочной природой разума.

**Экман:** Телевидение постоянно вдальбливает нам в голову: «Если ты станешь богатым, если ты станешь

знаменитым, то ты будешь счастливым». Очень немногие обнаруживают, что это совсем не так, потому что большинству людей не удается стать богатыми. (Далай-лама смеется.)

Как же мы можем достучаться до людей, которые хотят счастья, но под влиянием телевидения считают, что путь к нему лежит через славу, богатство и власть? Знаете ли вы какой-нибудь способ, с помощью которого ученые могли бы помочь исправить это заблуждение?

**ДАЛАЙ-ЛАМА:** В течение последних ста лет вся концепция материального развития предполагала, что оно сможет разрешить все наши проблемы. Одной из реальных проблем является проблема бедности. Но мы не поняли, что решение проблемы бедности не обеспечивает внутреннего мира. Я могу привести один пример — из истории Китая. Я полагаю, Дэн Сяопин надеялся, что когда люди станут богатыми, все их проблемы решатся сами по себе. Он даже утверждал, что любой способ, позволяющий достичь богатства, является оправданным. В семидесятых годах он дал импульс новому движению. Он говорил, что цвет кошки не имеет никакого значения, пока эта кошка ловит мышей. Из этого следовало, что вы можете богатеть, даже используя ошибочный метод (капиталистический). (Смеется.) Поэтому сегодня в Китае люди становятся все более богатыми — и все более испорченными. Бедные люди страдают еще больше. А многие богатые люди не считают себя счастливыми.

**ЭКМАН:** Да, это так.

**ДАЛАЙ-ЛАМА:** Многие люди полагают, что если они будут богаты, если у них будет много денег, то все их проблемы разрешатся сами собой. Или если

они будут обладать властью, то у них не будет никаких проблем. Но это не так. И богатые, и бедные, и очень известные люди в психическом отношении могут быть очень несчастливы. Это совершенно очевидно. Ненависть и другие эмоции создают еще больше проблем.

**Экман:** Совершенно верно.

**Далай-лама:** В восемнадцатом, девятнадцатом и в начале двадцатого века ни одно правительство не говорило о важности душевного спокойствия человека. Все говорили только одно: экономика, экономика, экономика. Почему? Потому что бедность побуждает к действиям. Поэтому люди повсюду прилагали любые усилия, в том числе с использованием нашего образования, для искоренения бедности. Разве не так?

**Экман:** Так.

**Далай-лама:** Что же касается телевидения, то все, что вы видите, посвящено повышению материального благосостояния ради достижения экономического процветания. Но вы видите, что люди, по крайней мере те, которые больше не заботятся об удовлетворении своих материальных потребностей, все равно сталкиваются с проблемами, главным образом на психическом уровне. Это психическое беспокойство доставляет человечеству много страданий. Следовательно, теперь мы должны изучать другую область — область психического здоровья. Мы не можем улучшить психическое здоровье за один день. Ученые долгое время сосредоточивали усилия на том, что имеет отношение к материальному благополучию. Но теперь они начинают понимать, что существует возможность вырабатывать правильные, здоровые психические установки, ко-

торые приносят нам пользу, когда мы сталкиваемся с проблемами. Вы как ученый занимаетесь именно этим — и вы должны этим заниматься.

## Наука, религия и истина

**Далай-лама:** В прошлом обстоятельства были таковы, что наука применялась в сфере материального развития, а не в области психики. На Западе традиционно под религией понимались христианство, иудаизм и ислам. Эти религии соответствуют главным образом традициям веры. В них уделяется мало внимания научному исследованию. Наука требует попыток изучения реального мира с помощью исследований и экспериментов. Таким образом, мы можем сказать, что наука не имеет ничего общего с религиозной верой.

**Экман:** Действительно, не имеет.

**Далай-лама:** Разумеется. Но это не означает, что каждый человек из мира науки, то есть ученый, *обязательно* является неверующим.

**Экман:** Совершенно верно.

**Далай-лама:** Наука в прошлом занималась преимущественно материальным развитием. Так что в этой области наука не имеет ничего общего с религиозной верой.

**Экман:** Да, да.

**Далай-лама:** Некоторые ученые являются очень религиозными людьми. Но их профессия, их профессиональная сфера деятельности не имеет ничего общего с религией. Теперь, как я полагаю, общество сталкивается с новым кризисом или новой пробле-

мой, и эта проблема является главным образом проблемой эмоций. Следовательно, наука начинает заниматься эмоциями. Таким образом, современная наука — ее исследования, ее интересы и ее заботы — сосредоточивает усилия на изучении не только физической материи, но и психической энергии — эмоций. Я думаю, что это так. Вы со мной согласны?

**Экман:** Да. Вы правильно определили ситуацию. Благодаря работам Вильгельма Вундта, Зигмунда Фрейда и Чарльза Дарвина в конце девятнадцатого века возникла наука психология. Это была начальная попытка изучения психики, но наука существовала и до этого. И даже в двадцатом веке наука преимущественно занималась материей. В течение сотен лет в научных исследованиях почти полностью игнорировался вопрос о том, как мы можем достичь счастья. И здесь нам не удалось заметно продвинуться вперед.

Ученые начинают теперь делать попытки выйти за пределы традиционного западного мышления, чтобы увидеть, что из относящегося к этому вопросу они могли бы узнать или научно исследовать. Все большее число ученых начинает проявлять интерес к тому, что мы можем узнать об этом благодаря буддистскому мышлению.

**Далай-лама:** Итак, мы имеем «мягкую» науку и «жесткую» науку. Где же пролегает граница между ними?

**Экман:** Прежде граница была более четкой. К «жестким» относились точные и биологические науки. К «мягким» относились науки общественные и связанные с поведением человека — бихевиористские науки. Теперь когнитивная наука нейрофизиология располагается по обе стороны от этой границы, потому что она использует некоторые чисто

биологические показатели — в частности, деятельности мозга и биохимического состава крови — для рассмотрения психологических феноменов.

Я измеряю движение мышц лица — трудно придумать более «жесткую» науку, — но делаю это для изучения эмоций. Мы не можем видеть эмоцию — движения лица являются лишь ее отображением, но мы можем многое узнать, если научимся измерять это отображение с необходимой точностью. Сегодня в когнитивной нейронауке и даже в таких областях психологии, как изучение эмоций и памяти, многие ученые используют объективные методы, часть из которых является биологическими, а часть — нет.

Некоторые ученые проявляют откровенное неуважение к научным открытиям, сделанным на основе информации, которую люди сообщают в ходе обследований, проводимых с использованием опросников. Но на мой взгляд, то, что говорят вам люди, всегда представляет интерес; это не обязательно то, что они действительно думают, а то, что они знают, может лишь частично отражать то, что они в действительности представляют собой, или то, чем они занимаются, — поэтому такой подход имеет ограничения, но у него есть также и свои достоинства. Исследования, в которых используются исключительно опросники, относятся к очень «мягким».

**Далай-лама:** А Дарвин?

**Экман:** Психология вышла из философии. Я сам считаю, что Дарвин был первым ученым, написавшим книгу по психологии, — эта книга, вышедшая в 1872 году, была посвящена выражению эмоций. По моему убеждению, во многих областях психологии трудно определить, относится ли эта область к биологии или же непосредственно к психологии. Это

две стороны одной и той же медали. Во всем проявляется и та и другая сторона; вопрос заключается в том, каким образом и в каком феномене каждая из них играет свою особую роль.

**Далай-лама:** На Западе не существует традиции глубокого исследования религии. В то же время в нетрадиционных религиях, в особенности в буддизме в Индии, все обстоит иначе — там действительно существуют традиции проведения экспериментов и исследований.

На самом деле наука не является абсолютно антирелигиозной. Проще говоря, она пытается познать окружающую действительность, выяснить, какова эта действительность, с помощью исследования, с помощью эксперимента, но не посредством веры. В этом нет ничего антирелигиозного. Даже папа — а новый папа является очень умным и во многих отношениях замечательным человеком — подчеркивает, что вера и разум должны идти рядом. Он отмечает, что начал развивать эту идею вместе с некоторыми из своих последователей. Если бы люди имели веру без разума, то тогда у них не было бы ощущения связи религии с их жизнью, так что разум обязательно должен здесь присутствовать.

Но у некоторых ученых есть один лишь разум без веры — они великие ученые, но с точки зрения психики они несчастные люди. (Смеется.) Поэтому вера также необходима.\* Так обстоят дела, я думаю, что именно так. Поэтому теперь даже христиане

---

\* Специалист по высшей нервной деятельности Клиффорд Сейрон из Центра Дэвиса по изучению разума и мозга при Калифорнийском университете отмечал: «Ученые верят в свои методы и гипотезы — и это тоже настоящая вера, — хотя и не обязательно вера в Бога».

вынуждены признавать важность разума. Что касается буддистов, то здесь нет проблем. Мы имеем право сказать, что настоящее исследование — это нечто особенное. Если наши результаты — полученные с помощью исследований или экспериментов — противоречат идеям буддизма, то тогда мы обладаем свободой отвергнуть старые идеи. Это слова самого Будды.

Китайские коммунисты говорят, что в тибетском буддизме отсутствует научное знание, и называют нас «глупыми тибетцами, полными слепой веры или предрассудков». Таково было их отношение к нам в начале шестидесятых, в семидесятых и в восьмидесятых годах. Я думаю, что с самого начала они чувствуют, что непризнание буддизма поощряет установку на исследование и отказ от догм.

Однажды я был приглашен в Москву на встречу с учеными. Я думаю, это была моя первая или вторая поездка в Россию. В то время марксистская, или коммунистическая, идеология была еще крепка. Некоторые ученые верили или чувствовали, что наука представляет собой нечто такое, что обязательно должно противостоять религии. Но это совсем не так. Наука — это только метод исследования действительности. Религия же имеет дело главным образом с ее субъективной стороной.

**Экман:** Мотивация большинства ученых и врачей, по крайней мере в начале карьеры, а для многих и до конца жизни, заключается в уменьшении страданий человека. Кто-то из них может сказать, что их мотивация является религиозной.

**Далай-лама:** Религиозной?

**Экман:** Они хотят творить добро.

**Далай-лама:** О да.