

Олег Цендровский

Между
Ницше и Буддой



Издательство АСТ
Москва

УДК 1(091)
ББК 87.3(0)
ЦЗ7

Оформление ООО «Издательство АСТ», 2026

Цендровский, Олег Юрьевич.

ЦЗ7 Между Ницше и Буддой: счастье, творчество и смысл жизни / Олег Цендровский. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 512 с. — (Гуманитарный нон-фикшн).

ISBN 978-5-17-185337-2

Может ли богатейшее философское наследие Востока и Запада дать нам надежное решение главных проблем человеческого существования? Какой могла бы стать наша жизнь, если бы мы всерьез задались целью понять, как прожить ее правильно? Если мы затем сделали бы все, что в наших силах, чтобы применить это на деле? На что мы были бы тогда способны? Как выглядел бы мир вокруг?

Автор этой книги — кандидат философских наук, создатель крупнейшего в России блога и подкаста о философии, психологии и нейробиологии «Письма к самому себе». В ней эти фундаментальные вопросы разобраны доступно, увлекательно и на обширной доказательной базе.

УДК 1(091)
ББК 87.3(0)

ISBN 978-5-17-185337-2 © Цендровский О. Ю., текст 2021
© Оформление
ООО «Издательство АСТ», 2026

Предисловие:

Притча о двух солнцах

Когда на чистом и ясном небе сияет солнце, согревая и озаряя все вокруг, я не в силах сопротивляться этой древней волшебнице. Возникает чувство, будто ты испил из того самого источника жизни — причастился вечной юности и свежести, наполнился энергией, счастьем и смыслом. Это великий дар стихий, несомненно, и столь легко быть радостным под его ласкающими и проникающими лучами. Но именно потому я не могу не видеть его несовершенства, его трагической хрупкости и уязвимости. Да, это великий дар, но это всего лишь дар. Он дается редко, он дается произвольно, тепла его мало, да и солнце нечасто загорается над человеческим существованием. Нельзя построить жизни на чужих милостях и смиренно ждать позволения мира что-то испытать и кем-то быть. Это значит строить дом на песке. И как, наконец, быть всем тем, кому обстоятельства не протягивают руку помощи? Кто не видит солнца, кто выходит с утра во мрак и идет во мраке? У каждого бывают такие периоды; у многих так проходит едва ли не большая часть жизни.

Нам требуется надежная внутренняя опора, и мы можем ее обрести, ибо можем зажечь солнце в себе самих. Так же, как звездное небо есть не только над нашими головами, но и в наших головах, мы содержим в себе источник животворного дневного тепла. Поначалу он мал и слаб, но если его пестовать и поддерживать, то оказывается, что внутреннее светило сияет много ярче того, что над головой, и заменяет его с лихвой. Более

того, оно надежно, оно не обманывает, оно разгоняет внешний мрак и расцвечивает серые ландшафты бурными красками. Чем это солнце сильнее, тем менее мы зависим от погоды обстоятельств и сами формируем климат вокруг. Стоит же небу жизни проясниться, как свет из двух великих источников множится и соединяется в единое целое. Так только и достигается ближайшее подобиерая на земле, о котором столько грезили и грезят люди, — гармонией обоих начал, большого внутреннего и малого внешнего.

Но что именно подразумевается под этим преобразующим нас вожделенным теплом? Первое, что приходит в голову современному человеку, — это то, что речь идет о счастье. О той точке, в которую все мы стремимся, пускай и разными маршрутами, о естественной первоцели бытия. Нельзя, однако, поддаваться искушению простых ответов. В большей части эпох и культур человечества идея о личной радости как ценности была настолько побочной и незаметной, что это должно вселить в нас сомнения. Конечно, люди всегда хотели, хотят и будут хотеть счастья, независимо от того, что они или их культура о том думают, но уже этого наблюдения довольно, чтобы понять — счастья недостаточно.

Исследование истории, человеческой психики и физиологии мозга привело меня к пониманию, что есть еще два необходимых компонента: творчество и смысл. В ходе первого раздела книги мы подробно рассмотрим как их по отдельности, так и тот глубинный исток, в котором все три берут начало. Вместе они образуют великую Триаду человеческой экзистенции, троякую первоцель, поддерживая друг друга, но при этом совершенно друг к другу не сводимые.

Человек может быть счастлив, а вместе с тем бездеятелен и не чувствовать даже дуновения смысла в собственном бытии. Тогда счастье это, лишенное опор, хрупко, пресно, одномерно и, разумеется, бесплодно.

Человек может быть продуктивен, но при этом несчастен и быть заражен бациллой нигилизма, ощущением разлагающей его абсурдности. Тогда творчество его обыкновенно тронуту порчей и распространяет ее во вне, его созидательный потенциал подорван, а сам он страдает — поистине без всякой нужды и пользы.

Наконец, мы можем ощущать высшую осмысленность своего бытия, но не мочь и не уметь найти себе практического применения, как и удовлетворения в жизни.

Лишь когда все элементы великой Триады сходятся воедино, раскрываются высшие возможности человеческой жизни. При здоровом одновременном росте они помогают друг другу: счастье делает нас деятельнее, творчество делает нас счастливее, существование наполняется смыслом, а тот, в свою очередь, окрыляет нашу эмоциональную жизнь и созидательный процесс. Все те цели, от мала до велика, к которым стремятся люди, есть попытки, пускай и неуклюжие, припасть к этим трем великим режимам бытия или хотя бы к одному из них.

Первый способ достичь этого — *внешняя самореализация*, старание вымолить у стихий не громов и молний, а сияния чистого солнца над головой и своими собственными усилиями обеспечить хорошую погоду. Конечно, мы можем в поте лица работать над вмещающими нас обстоятельствами, но мироощущение слишком сильно зависит от свойств самого воспринимающего их субъекта. Когда внутренне неустроенный индивид оказывается в райском саду, все это благолепие искажается и преломляется в его омраченном уме и порой трансформируется в адские ландшафты. С другой стороны, даже если в душе и царят мир да покой, но сама она не развита и не вытружена, ситуация становится лишь немногим лучше. Жизнь может многое предложить такому человеку, но, по горькой иронии, он очень

мало способен от нее взять. Дверки его сознания так малы, что способны впустить лишь малую толику потенциально доступной ему полноты действительности.

Возможности внешних условий нашего бытия чрезвычайно ограничены, а результат очень хрупок. Мы получаем от них не белоснежную улыбку счастья, продуктивности и смысла, но скорее их бледную тень — одномерную и грубую. Не покоящиеся на внутренней основе, эти желаемые состояния всегда носят на себе печать неудовлетворенности, подспудное ощущение пустоты и обделенности, постоянное пресное послевкусие. Нельзя забывать, наконец, и то, как переменчива фортуна и сколь опасно зависеть от милости климата. Стоит судьбе нахмуриться, стоит солнцу скрыться за тучами, и сделавший ставку на внешнюю самореализацию баловень судьбы оказывается заперт в темноте, которой ему нечего противопоставить. Темноте тем более густой, чем ярче до того был свет.

Не нужно героически пренебрегать подарками бытия и похвальным стремлением улучшить условия своей жизни. Необходимо, однако, понимать, как скуден их арсенал и капризен нрав. Приоритетная работа сосредоточена в совсем ином измерении — над той силой человеческого сознания, что меняет и преобразует обстоятельства и возносит человека над ними, что умножает падающие на нас лучи света и дает бой опускающейся тьме. Это и есть *внутренняя самореализация*, развивающая способность человека сохранять радость и силу даже в ненастье и спокойствие среди бури. Она направляет, поддерживает и дополняет внешнюю, без нее почти бессильную, и уподобляет нас тем растениям, которые цветут и на самой каменистой почве.

Что и говорить — путь внутренней самореализации непрост. Хорошая новость все же в том, что он однозначно проще задачи воплотить главные цели человеческой жизни посредством изменения вмещающих ее

условий. Последние обречены на позорное поражение, и как раз опыт постоянных неудачных попыток одержать победу приемами, которые просто не могут работать, делает людей пессимистами. Они возводят хулу на действительность и смотрят на нее из-под нахмуренных бровей именно потому, что всегда искали тепла и света не по тем адресам. Из-за этого они решили, что их не найти вообще. Индивид видит свое страдание и страдание окружающих. Он замечает, что мир жесток и бессмыслен, что человек глуп и слаб, а силы его малы. Он приходит к выводу, что все это — следствие порочной структуры самого мироздания, но никак не человеческой неуклюжести. Люди сперва формируют в себе надуманные ожидания касательно того, чем должна быть реальность и что они должны в ней делать, а затем злятся на мир, когда тот отказывается вмещаться в эти искусственные построения.

Горестные судьбы мира, а также личные беды и несовершенства кажутся столь значительными и непреодолимыми лишь в силу непонимания того, в каком измерении их решение становится возможным. Мы похожи на тех дураков, которые страдают от жажды, сидя возле чистой реки, и посылают миру проклятия за то, каким засушливым местом он является. Река, возле бурных вод которой мы изнываем, есть наше собственное сознание. Его можно сравнить с цветным стеклышком со сложной трехмерной конфигурацией, властно преображающим и интерпретирующим все, что попадает на его поверхность. Именно от свойств этого стеклышка в большей мере зависит то, какой предстает действительность и какой отклик в нас вызовут те или иные происшествия.

Как будет показано далее в опоре на последние научные данные, все переживаемые человеком состояния есть информационные потоки в нашей психике, движением которых можно и нужно управлять. Счастье,

смысл, творчество — это не то, что происходит с нами сейчас, было в прошлом или может ожидать когда-то в будущем. Это сам способ проживания действительности. Они есть не набор обстоятельств, а то, как мы относимся к происходящему с нами, — специфическая и устойчивая конфигурация информационных процессов внутри индивидуального «Я». Это понимание в той или иной форме пронизывает многие интеллектуальные традиции, от древнегреческих философских школ (софизм, скептицизм, эпикуреизм, стоицизм) до йоги, буддизма и даосизма. Мастер дзен Тит Нат Хан резюмировал древнее убеждение всей восточной философии в следующей лаконичной формуле: «Не существует пути к счастью. Счастье и есть путь».

Иными словами, сам способ проживания реальности, а не ее конкретные характеристики и набор внешних фактов существования определяют качество нашей жизни — и не только счастье, а весь ее ход и итоги. Все подлинные достижения есть достижения *внутренней самореализации*, очищение сознания от искажений восприятия и положительная трансформация нашего умения проживать вереницу мгновений. Если здесь мы достигли успехов, то все остальное оказывается второстепенно. Если же нет, то всякие прочие «приобретения» тщетны, будь то имущество, положение или люди.

Непонимание устройства психики и болезненное трение ошибочных ожиданий о действительность вынуждает людей гневно выставлять реальности счета. Но стоит избавиться от этого груза и подойти к собственной жизни с иной стороны, как обнаруживается, что с устройством реальности все в порядке. В ней нет никаких препятствий для единства счастья, продуктивности и смысла для каждого из нас. Если пока что это звучит неубедительно, вопрос можно сформулировать еще проще и вне всякой зависимости от того, как мы относимся к миру и своим перспективам в нем.

Перед любым индивидом стоит фундаментальный выбор: продолжать жить дальше или отказаться от этого. Если мы выбираем жить, то первейшая наша цель, по определению, — разобраться в том, как сделать это лучше. Каков бы ни был мир, раз уж мы в нем, *пока мы еще в нем*, лишь одно в высших интересах индивида: приближаться шаг за шагом к великой Триаде, преодолевать бессмысленное страдание, свои ограничения и изъяны восприятия. Независимо от того, до какой степени у человека получится добиться этого, даже у самого прожженного пессимиста не возникает сомнений, что движение как назад, так и вперед возможно. Альтернативой последнему является несчастное, жалующееся, бесплодное и ничего не пробующее изменить пребывание в заложниках у злополучных обстоятельств и своих собственных заблуждений.

Чтобы вступить на путь положительных трансформаций, необходимо признать основополагающий факт: хотя человек един со всем древом жизни, кое в чем мы кардинально отличаемся от прочих животных. Лишь мы, *homo sapiens*, являемся исследователями и творцами в полном смысле этих слов. Ни одно живое существо на земле не познает и не способно познать устройства вмещающего его миропорядка. Ни одно живое существо, кроме нас, не является созидающим; лишь мы творим нечто принципиально новое и небывалое.

Эти две фундаментальные роли есть одновременно *две высшие ценности* человеческого существования, в горниле которых выкованы окружающие нас блага. Можно потому утверждать, что чем более индивид является исследователем и творцом, *тем более он человек* в смысле своего специфического отличия от остального природного мира. Стремясь к раскрытию высших возможностей собственной жизни, мы должны сперва понять ее устройство и затем воплотить собранное знание на деле. Мы, следовательно, должны быть

познающими и созидающими. Лишь познание и творчество, фундаментальные ценности и роли человечества, в состоянии вымостить дорогу вперед.

Сегодня мы не первые и не последние, кто взялся за великое предприятие устроения жизни. За несколько тысяч лет существования цивилизации и сотни лет развития современной науки было накоплено богатейшее интеллектуальное наследие. Главная задача потому — не столько добыть новый материал, сколько возвести прочное здание из уже имеющихся в изобилии кирпичиков. Как верно заметил Людвиг Витгенштейн в своих «Философских исследованиях», «проблемы решаются не через приобретение нового опыта, а путем упорядочения уже давно известного».

Если мы обратимся к западной философии, то встретим сотни разных противоречащих друг другу решений интересующих нас этических проблем. Все это многообразие при этом ветвится из единого глубинного истока, где уже две с половиной тысячи лет царит почти полное единодушие в отношении базового вопроса о том, как индивиду следует управлять движущей им стихией желания и выстраивать отношения с миром. Как будет продемонстрировано впоследствии, существо западной парадигмы в самой концентрированной и законченной форме было сформулировано одним из величайших мыслителей в истории — Фридрихом Ницше. Именно его учение выбрано здесь как наиболее точная сумма идей и духа всей интеллектуальной традиции Запада.

Аналогично на классическом Востоке, от Индии до Китая и Японии, мы наталкиваемся на многоголосицу различных взглядов и жизненных практик. Анализируя их содержание внимательнее, мы обнаруживаем, что непрестанные споры восточных мыслителей опять же берут начало из единой живой основы: из некоего набора основных тезисов, разделяемых большинством

заметных философов этой сверхцивилизации. И если западный образ мышления емко воплощен в трудах Ницше, то для Востока эту роль играет Сиддхартха Гаутама, то есть Будда.

На фундаментальном уровне осмысления Запад и Восток, Ницше и Будда подходят к тем же проблемам человеческого существования, но делают это с противоположных концов и предлагают диаметрально противоположные решения. Обе парадигмы обладают высоким внутренним совершенством и эффективны в своей системе координат, но вместе с тем им присущи изъяны, вытекающие из их крайности. Противоположность восточного и западного философского наследия есть противоположность двух полюсов одного глобуса, двух частей одной картины. Чтобы увидеть ее всю, в этой книге мы попробуем встать *между Западом и Востоком*, между Ницше и Буддой. Нам потребуется сперва отдалиться, затем сблизить и переосмыслить оторванные фрагменты в новом синтезе. Это и позволит преодолеть вытекающие из их полярности изъяны.

В исследовании того, как выстраивать жизнь и управлять своими психическими процессами, мы оттолкнемся от философского наследия человечества. Однако оно не может быть единственной опорой. Знание будет действительно надежным лишь тогда, когда мы примем в расчет все дисциплины, занимающиеся человеком, и не потеряем связи с современным состоянием науки. Сегодня, благодаря прорыву в исследованиях мозга, эволюционной биологии и нейробиологии, а также технологиям вроде фМРТ и ТМС, ряд важнейших проблем устройства нашей психики перестают быть предметом гениальных догадок и входят в область точного знания. Теперь мы способны проверять и обосновывать многие философские тезисы строгими научными методами и выявлять закономерности

процессов в мозге, ответственных за те или иные состояния, переживаемые индивидом.

Цель этой книги — проследить ключевые траектории движения философского, психологического и научного знания, затем свести все полученные данные в единой точке и осуществить новый синтез для раскрытия высших возможностей жизни. Когда мы пользуемся предельно широким набором источников, а разные методы и уровни осмысления приводят нас к одним и тем же выводам, это является самым надежным свидетельством их корректности. Мы получаем комплексное понимание устройства реальности и собственной психики. Как следствие, в наших руках оказывается мощнейший инструмент по положительной трансформации своей жизни и мира вокруг. Если воспользоваться аналогией, книга такого рода представляет собой карту, обрисовывающую маршрут к воплощению великой Триады счастья, творческой мощи и смысла. Было бы глупо недооценивать ее важность, но столь же неблагоприятно возлагать на листы бумаги неоправданные надежды. Карта показывает, куда идти, и без нее мы будем плутать, но шаги все равно придется совершать самостоятельно, и именно от этого зависит, куда мы придем. Прежде чем приступить к полноценному обзору, необходимо, однако, прояснить, что такое сама философия, выбранная здесь как главный метод рассмотрения. В чем ее принципиальное значение для человеческой жизни и как она соотносится с наукой?



ЧТО ТАКОЕ ФИЛОСОФИЯ И ПОЧЕМУ ОНА НЕОБХОДИМА КАЖДОМУ?

Большинство людей относятся к философии с открытым недоумением, и считается нелегким делом объяснить, какую пользу она способна принести и что вообще собой представляет. Даже тема эта считается каверзной, такой, которая припирает многих мыслителей к стенке и делает их неубедительными, невнятными, заставляя пускаться в туманные рассуждения. В действительности вопрос о существовании и пользе философии представляется как раз одним из наиболее простых и имеет вполне однозначное разрешение.

Прежде всего философия является формой познания; последнее же, как с точки зрения биологической эволюции, так и с точки зрения здравого смысла, — это не праздное любопытство, но важнейший инструмент. С его помощью живое существо анализирует мир, получает от него обратную связь, и эта информация ложится в основу поведения. Познание присутствует в разных формах у всех организмов, начиная от бактерий и заканчивая нами, *homo sapiens*. Лишь оно позволяет нам приспособиться к окружающему миру с целью выживания и умножения наших жизненных возможностей. Исследуя реальность, мы можем заострить фокус внимания на отдельных ее слоях и сферах, и так в конечном счете и родились все частные науки: химия, биология, физика, астрономия, история. Однако, помимо отдельных дисциплин, рассказывающих об устройстве частей внешнего мира, нам необходим и более общий вид исследования. Такой, который собрал бы их все воедино и применил во имя того, ради чего всякая частная наука и возникла: во имя нашей жизни и ее коренной

проблемы — как прожить ее правильно и что означает это «правильно»? Лишь одна дисциплина, философия, всегда находилась в пространстве этого фундаментального вопроса, пытаясь разобраться, как быть и что делать в этом мире.

Можно было бы возразить, сказав, что для ответа на этот вопрос обращаться к философии совсем не требуется, но это означает угодить в ловушку логического противоречия. Как только мы задаемся подобными вопросами, как только мы пытаемся разобраться, как нам устроить свою жизнь, какими целями и ценностями и в каком порядке нам руководствоваться, мы вступаем на территорию философского исследования, какое бы название этому занятию мы ни давали вместо того. Ни к одной из частных наук эти темы не имеют отношения; вернее, они значительно выступают за их границы и одновременно уходят много глубже. Всякий ученый, коль скоро он сохраняет верность научному методу, это засвидетельствует.

I. ФИЛОСОФИЯ НЕ ПРОТИВОПОЛОЖНА НАУКЕ И НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЗАМЕНЕНА НАУКОЙ

Теоретически такие области знания, как биология и медицина, способны разъяснить нам, как добиться здоровья и долголетия. В них тем не менее не обнаружить ответа на вопрос, стоит ли нам вообще проживать эту жизнь дальше, вопрос, который казался коренным умнейшим людям, от древнегреческого поэта Феогида до философа Альбера Камю. Далее, сколь важно для нас должно быть наше здоровье и долголетие в сравнении с другими вещами и ценностями? В каких ситуациях, до каких пределов и во имя чего ими допустимо жертвовать?

Допустим, вы можете быть счастливы и идеально здоровы, но ценой посредственности, бесполезности и творческой немощи или же за счет страданий других людей. Стоит ли соглашаться на подобную сделку? Наконец, допустим, вы сознаете, что способны изменить этот мир к лучшему и создать нечто великое, но для этого придется пожертвовать и своим счастьем, и своим здоровьем, и в конце концов своей жизнью. Какой выбор сделать в этой ситуации? Есть ли у вас долг перед вашей страной, вашей семьей, вашим делом, самим собой — и в чем он состоит? Какой из них имеет приоритет и почему?

Хотя это лишь случайные примеры, они являются иллюстрацией ключевого обстоятельства — не просто на каждом этапе нашей жизни, но каждый день мы оказываемся на специфических развилках. Не существует научных дисциплин, способных здесь помочь, и тщетно листать академические статьи в поисках разъяснений. Выбор того или другого направления никогда не может полностью основываться ни на отдельных науках, ни даже на всей совокупности научного знания. С одной стороны, последнее все еще крайне недостаточно. Так, наука не располагает и минимально удовлетворительными решениями самых важных для человека вопросов — счастья, продуктивности и смысла.

С другой стороны, существует зазор между фактами и ценностями, известный также как принцип Дэвида Юма — в честь сформулировавшего его философа конца XVIII века. Смысл принципа Юма в том, что из определенного положения вещей логически никак не следует (крайняя точка зрения) или не обязательно следует (умеренная позиция) необходимость определенного курса действий. Сам Юм выразил это так: из «есть» (английское *be*) невозможно вывести «должен» (английское *ought to*). Один и тот же набор обстоя-