

УДК 141.339  
ББК 86.42  
Д15

Dalai Lama and Howard C. Cutler  
The Art of Happiness, 10th Anniversary Edition:  
A Handbook for Living

Copyright © 1998 by HH Dalai Lama and Howard C. Cutler,  
M.D. Preface to the 10th Anniversary Edition copyright © 2009 by  
HH Dalai Lama  
Introduction to the 10th Anniversary Edition copyright © 2009  
By Howard C. Cutler, M.D.

## Далай-лама

Д15 Искусство быть счастливым / Далай-лама ; [пер. с англ. Всеволода Сафонова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с.

Может ли книга духовного лидера стать бестселлером, учебником жизни для всех людей, независимо от вероисповедания? Да, может, и лучшее доказательство этому — «Искусство быть счастливым» Далай-ламы XIV. В этой книге он отвечает на вопросы психотерапевта Говарда Катлера с точки зрения буддийской философии. С момента первой публикации книга выдержала 10 переизданий, а принципы, изложенные Далай-ламой, получили множество научных подтверждений.

УДК 141.339  
ББК 86.42

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродуцирована или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

## Далай-лама

### ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

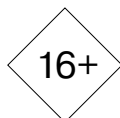
Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Ответственный редактор *Е. Никищихина*. Художественный редактор *А. Дурасов*

Младший редактор *М. Коршунова*. Редактор *Н. Калиниченко*  
Верстка *Н. Зенков*. Корректор *В. Ганчурина*

Фотография на обложке: © Нина Алексеева / РИА Новости

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
tschitscherin, lightmood / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»  
125308, Москва, ул. Зорька, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-88-88.  
Поле для: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru). E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финансир.: «ЭКСМО-АР» (Бухаринская, 12/008), Москва, Рязань, Зорька market, 1 ул.  
Тел.: 8 (495) 411-88-88.  
Номер заказа: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru). E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Турция (Балкес): «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.eksmo24.ru](http://www.eksmo24.ru)  
Интернет-магазин: [www.eksmo24.kz](http://www.eksmo24.kz)  
Интернет-магазин: [www.eksmo24.kg](http://www.eksmo24.kg)  
Импортер в Республике Казахстан ТОО «РЭД Алматы»  
Казахстан Республикасына импорттаушы «РЭД Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и продавец/поставщик по прямому контракту на территории  
и Республики Казахстан ТОО «РЭД Алматы»  
Казахстан Республикасының дистрибуторы және сыйлы бағалы дүңгін тапсыратын  
құрылымдарының иесі «РЭД Алматы» ЖШС.  
Адрес: г. Дубаи/ОАЭ, стр. 3-04, яхта Е-106-1.  
Тел.: 8 (777) 251-89-90/91/92. E-mail: [RDS-almaty@red.kz](mailto:RDS-almaty@red.kz)  
Электронный магазин: [www.eksmo24.ru/onlineShop](http://www.eksmo24.ru/onlineShop)  
Сертификация туралы мәліметтер: [www.eksmo24.ru/onlineShop](http://www.eksmo24.ru/onlineShop)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте «Издательство «Эксмо»»  
[www.eksmo.ru/onlineShop](http://www.eksmo.ru/onlineShop)  
Финансирование: Россия. Социальная ответственность

EKSMO.RU

новинки издательства



Подписано в печать 26.03.2019. Формат 84x108<sup>1/32</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,48.  
Доп. тираж 1500 экз. Заказ

В электронном виде книга доступна на сайте [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)



ISBN 978-5-699-95927-3  
(Свет разума)  
ISBN 978-5-699-98670-5  
(Великие учителя современности)

© Сафонов В., перевод  
на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО  
**ДАЛАЙ-ЛАМА**  
и доктор **Говард Катлер**

**ИСКУССТВО**  
Руководство **БЫТЬ**  
для жизни **СЧАСТЛИВЫМ**



МОСКВА  
2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Содержание

<b>Его Святейшество Далай-лама XIV. Предисловие к 10-му юбилейному изданию .....</b>	<b>7</b>
<b>Доктор Говард К. Катлер. Искусство быть счастливым: воспоминания и планы на будущее. Предисловие к 10-му юбилейному изданию .....</b>	<b>12</b>
Начало .....	12
Издание книги .....	14
Неожиданный успех .....	17
Позитивная революция .....	19
Преимущества счастья .....	22
Союз востока и запада: буддийское знание и современная наука .....	25
О доброте, сострадании и стремлении к счастью .....	28
Дальнейшая судьба «Искусства быть счастливым» .....	30
<b>От автора .....</b>	<b>33</b>
<b>Введение .....</b>	<b>35</b>

<b>Часть 1. Смысл жизни .....</b>	<b>43</b>
Глава 1. Право на счастье.....	44
Глава 2. Источники счастья.....	50
Сравнивающий ум .....	53
Внутренняя удовлетворенность .....	58
Внутреннее достоинство .....	63
Счастье, а не наслаждение .....	65
Глава 3. Подготовка ума к счастью .....	71
Путь к счастью .....	71
Дисциплина ума .....	75
Этическое воспитание.....	80
Глава 4. Назад к врожденному состоянию счастья .....	86
Наша человеческая сущность.....	86
Вопрос о природе человека .....	90
Медитация о смысле жизни .....	96
<b>Часть 2. Человеческая теплота и сострадание....</b>	<b>99</b>
Глава 5. Новый тип близости .....	100
Одиночество и чувство общности .....	100
Самодостаточность или взаимозависимость?.....	104
Близость .....	108
Расширяя наши представления о близости .....	111
Глава 6. Усиление нашей связи с другими .....	120
Сочувствие .....	121
На чем основываются отношения?.....	132
Романтическая любовь .....	139

Глава 7. Значение и преимущества сострадания .....	149
Что такое сострадание? .....	149
Подлинная ценность человеческой жизни .....	154
Преимущества сострадания .....	161
Медитация на сострадание .....	163
<b>Часть 3. Превзойти страдание .....</b>	<b>165</b>
Глава 8. Перед лицом страданий .....	166
Глава 9. Страдания по собственной воле .....	184
Так нечестно! .....	188
Вина .....	195
Спротивление переменам .....	197
Глава 10. Смена точки зрения .....	207
Другое восприятие врага .....	212
Применимо ли это на практике? .....	216
Поиск новых точек зрения .....	221
Гибкий ум .....	223
Значимость гибкого мышления .....	227
Поиск равновесия .....	229
Глава 11. Смысл боли и страдания .....	235
Физическая боль .....	242
Практика Тонглен .....	248
<b>Часть 4. Преодоление препятствий .....</b>	<b>253</b>
Глава 12. На пути к переменам .....	254
Процесс изменений .....	254
Реалистичные ожидания .....	266

## Содержание

Глава 13. Борьба с гневом и ненавистью.....	281
Медитации на гнев.....	294
Глава 14. Борьба с тревожностью и повышение самооценки.....	297
Честность как противоядие от низкой самооценки или раздутой самоуверенности.....	309
Наш потенциал как противоядие от ненависти к себе.....	318
<b>Часть 5. Заключительные размышления о том, как вести духовную жизнь .....</b>	<b>325</b>
Глава 15. Основные духовные ценности .....	326
Медитация на природу ума.....	344
<b>Благодарности .....</b>	<b>348</b>
<b>Об авторах .....</b>	<b>350</b>

## Его Святейшество Далай-лама XIV

### *Предисловие к 10-му юбилейному изданию*

С большой радостью я узнал о том, что книга «Искусство быть счастливым», написанная мною в соавторстве с давним другом, американским психотерапевтом Говардом Катлером, выдержала десятое переиздание. Читатели, уже знакомые с книгой, знают, что она стала результатом многочасовых бесед между Говардом, представлявшим современный научный подход, и мной, выступавшим с позиции буддийского понимания проблем психического здоровья и благополучия человека. Поэтому я был очень удовлетворен тем, как тепло приняла книгу широкая публика. Ее расположение стало главным свидетельством того, что своим трудом мы смогли поспособствовать счастью и благополучию других. И хотя каждый из нас, авторов, придерживался собственных взглядов, в рассуждениях мы стремились исходить из базовой, общечеловеческой установки, где исчезают гендерные, расовые, религиозные, культурные и языковые различия. С этой точки зрения мы все одинаковы: каждый из нас стремится к счастью и желает избежать страданий. В этом заключается суть нашего бытия. Таким образом, мы, будучи людьми,

сталкиваемся с одинаковыми проблемами. Руководствуясь этим убеждением, всякий раз, когда у меня есть возможность общаться с широкой публикой, я стараюсь обратить внимание общественности на принципиальное единство человеческого рода и глубокую взаимосвязь природы нашего существования и благополучия. Я также убежден в том, что мы как представители своего вида должны руководствоваться этими глубокими, но в то же время простыми истинами в отношениях с людьми и окружающим миром.

Сегодня, спустя десятилетие после выхода «Искусства быть счастливым», я с воодушевлением наблюдаю за тем, как растет интерес к теме человеческого счастья: серьезных исследований становится больше; этот вопрос все чаще входит в область интересов научного сообщества. Важность данной темы признает широкая общественность, что, вместе с увеличением научных доказательств, подтверждает тесную связь между состоянием ума и ощущением счастья. Много лет назад я написал: «Если вы желаете счастья другим — практикуйте сострадание; а если вы сами хотите обрести счастье, то практикуйте сострадание». Как и многие великие духовные учения, буддийский канон призывает проявлять в нашей жизни сострадание. Эти духовные традиции учат нас чувствовать связь с людьми и миром, в котором мы живем. Они почитают служение ближним как одну из самых высоких добродетелей. Рост числа научных данных в наши дни подтверждает такое убеждение. Исследователи человеческого счастья обнаружили, что служение окружающим — одно из главных отличий счастливых людей по всему миру. На мой взгляд, в этом заключен глубокий смысл. Когда мы помогаем другим, нашему уму открывается более



широкий горизонт, на котором мы можем разглядеть наши мелкие проблемы в реальном свете. То, что раньше казалось пугающим и невыносимым и зачастую делало наши проблемы столь гнетущими, начинает терять свою силу.

Вопрос в том, можем ли мы развить в себе сострадание? Если да, то как это сделать? И вновь я убежден в том, что полное осознание принципиального единства человеческого рода и глубокой взаимосвязи природы нашего существования и благополучия имеет решающее значение. Когда вы ощущаете связь с остальными, вы можете открыть свое сердце, которое я часто называю «внутренней дверью», и протянуть руку помощи другим. Поступая таким образом, вы обретаете глубокое чувство безопасности и доверия, а также постигаете истинный смысл свободы. Ключевым элементом этого процесса является переход на более глубокий уровень осознанности в отношении своих собственных состояний ума, в частности эмоций и настроения. С помощью этих практик можно заложить прочный фундамент внутри себя; своего рода убежище, которое станет основанием внутреннего счастья, подлинным источником радости. Исследователи часто задают вопрос о причинно-следственной связи между состраданием и счастьем. Они спрашивают: причина в том, что сострадательные люди счастливее остальных, или в том, что счастливые проявляют больше сострадания. Я полагаю, что с практической точки зрения не так и важно, что является причиной. Гораздо важнее, что мы можем развивать и то и другое. В моей собственной буддийской традиции для систематического развития способности сострадать и поддержания благополучия предлагаются многочисленные духовные практики. Сегодня благодаря

достижениям в области нейробиологии, в особенности открытию пластичности мозга, мы знаем, что мозг изменяется и адаптируется даже у пожилых людей. К примеру, в моем возрасте — на восьмом десятке лет. Почтенный мастер Тибета Сакья-пандита, живший в XIII веке, однажды сказал: «Стремитесь к учению, даже если завтра вам суждено умереть».

В «Искусстве быть счастливым» мы попытались представить читателю системный подход к тому, чтобы стать счастливым и преодолевать неизбежные жизненные проблемы и страдания. Наш подход сочетает лучшие достижения Востока и Запада: буддийские принципы и практики с одной стороны, а также западную науку и психологию с другой.

*Мы убеждены в том, что каждый из нас способен сделать очень многое для того, чтобы быть счастливее.*

Наша цель состояла в том, чтобы разделить это убеждение с другими, а также, что более важно, привлечь внимание к колоссальным внутренним ресурсам, заложенным в каждом из нас. С учетом этих главных целей, основной упор в книге был сделан на рассмотрении тех методов и средств, которые позволят каждому человеку стать счастливее и получать больше радости от жизни.

На протяжении последних десяти лет наше общение с Говардом продолжалось. Мы говорили о счастье в рамках общества в целом, рассмотрели, как внешние факторы могут влиять на счастье. В ходе этих обсуждений мы изучили ряд ключевых принципов и практик, которые могут играть важную роль в достижении

личного счастья. И, что более важно, мы проработали некоторые каверзные вопросы, связанные с применением упомянутых принципов в контексте целого общества. Как оставаться счастливым в современном мире, полном беспокойства и напряженности? Как применять принципы «Искусства быть счастливым», сталкиваясь с проблемами и страданием в мире? Каковы причины индивидуального и общественного насилия? Как научиться нейтрализовывать эти причины? Как сохранить веру в человечество перед лицом насилия и страдания? Вот лишь некоторые из вопросов, к которым мы стремились обратиться в наших дискуссиях. В течение этого десятилетия я продолжал свои непрерывные диалоги с учеными — в первую очередь со специалистами в области аффективной и когнитивной нейробиологии, а также с психологами. Таким образом, между современной наукой и вековыми идеями моей буддийской традиции может быть намного больше общего. Я надеюсь, что результаты этого исследования, равно как и мое постоянное общение с Говардом, превратятся в новую книгу. Благодаря ей и другие смогут стать соучастниками нашего обмена мнениями, который я счел для себя весьма полезным.

## Доктор Говард К. Катлер

*Искусство быть счастливым:  
воспоминания и планы на будущее.  
Предисловие к 10-му юбилейному  
изданию*

### Начало

С момента первой публикации «Искусства быть счастливым» прошло уже целое десятилетие. Размышляя над ходом событий, повлекших за собой выпуск книги, я мысленно возвращаюсь в начало 1990-х годов. Именно тогда я впервые задумался о том, чтобы написать книгу о счастье в соавторстве с Далай-ламой. К тому времени имя Далай-ламы было на слуху у большинства американцев, однако вне буддийского сообщества мало кто имел хоть какое-то представление о нем как о человеке. В сознании широкой публики его смутный образ был едва ли не карикатурой, омраченной заблуждениями: веселый хихикающий Будда, «буддийский Папа», «царь и бог Тибета». Более того, если бы вы тогда упомянули Далай-ламу, то первой ассоциацией обычного американца был бы Карл Спаклер, растрепанный смотритель площадки для гольфа

из фильма «Гольф-клуб». Вот как он описывает свое кратковременное пребывание в качестве кедди Далай-ламы в одной из сцен: «...В общем, отыграли мы восемнадцать лунок, и он уже собрался было оставить меня без чаевых! Я говорю: „Эй, Лама! Не хотите ли чем-нибудь *отблагодарить* меня за проделанную работу?“. А он мне отвечает: „Ах, я не дам тебе денег, зато когда ты будешь умирать, то на смертном одре обретешь полную осознанность“. Вот что я получил от него для себя, да и то неплохо».

Конечно, были и те, кто представлял Далай-ламу более точно. Те, кто знал его как лауреата Нобелевской премии мира и неумолимого защитника прав человека; как убежденного приверженца принципа ненасилия, оставшегося таковым и после жестокого вторжения китайских войск в Тибет, вынудивших его прожить пятьдесят лет в изгнании. Но даже более осведомленные люди воспринимали Далай-ламу довольно однобоко. Например, все, кто считал его по сути политическим деятелем, могли не знать о его статусе выдающегося буддийского ученого и мудрого, глубоко духовного наставника. В то же время многие удивились бы, узнав, что Далай-лама воспринимает себя прежде всего как обычного буддийского монаха. Тот, кто каждый день просыпается в 3:30 утра, чтобы провести четыре-пять часов в молитве и медитации, едва ли станет причислять себя к великим мировым лидерам.

Итак, в начале 1990-х годов я стал подумывать о книге, которая устранила бы заблуждения, наделив человеческими чертами расхожий карикатурный

образ Далай-ламы. Однако это не являлось главной целью книги. Куда более важной задачей было изложить идеи Его Святейшества о том, как обрести счастье.

## Издание книги

Я отчетливо помню ту встречу с Далай-ламой, на которой я впервые высказал ему идею книги. Я отнюдь не испытывал уверенности: за годы нашего знакомства я заметил его умение уклоняться от подобных предложений. Поэтому, ожидая, что он отвергнет мою просьбу, я приготовился отстаивать свои доводы.

— Ваше Святейшество, я знаю, что вы уже написали два десятка книг, — начал я, — но эта книга будет совсем другой. Задача состоит в том, чтобы сформулировать в ней главные принципы, руководствуясь которыми вы стали жить счастливо. И хотя эти базовые установки могут основываться на буддийской традиции, я рассчитываю представить ваши убеждения таким образом, чтобы к ним могли обращаться люди вне зависимости от их происхождения и культуры. Применяя эти принципы в своей повседневной жизни, они добились бы большего счастья...

— Ага, очень хорошо! — вдохновенно сказал он.

— Кроме того, мне как психотерапевту, — продолжал я, — хотелось бы рассмотреть вашу точку зрения на проблему человеческого счастья и смысла жизни. И даже обратиться к западной психологии для поиска научных доказательств, способных подкрепить ваши взгляды.

— Да. Хорошо! — решительно произнес Далай-лама, кивая в знак согласия с моим предложением.

Не переводя дыхание я продолжал настаивать на своем, охваченный собственным предубеждением, что он не станет запросто соглашаться со мной. Мой разум был настолько сосредоточен на стремлении убедить его, ослепив своими аргументами, что я не обращал внимания на ответные реплики и не воспринимал того, что он мне отвечал. Далай-лама, выглядевший немного растерянным, неожиданно прервал меня.

«Говард, — сказал он, рассмеявшись, — я уже согласился. Почему вы все еще пытаетесь убедить меня?» Сообразив, наконец, что он дал свое согласие, я ощутил всплеск восторга. Среди моих целей и задач, ставших основанием для этой книги, был и более эгоистичный мотив, о котором я очень кстати забыл упомянуть: я хотел узнать у Далай-ламы, как мне самому стать счастливее.

Мы начали работать над книгой в 1993 году, во время первого визита Далай-ламы в мой родной штат Аризону. Недельное пребывание Его Святейшества в Аризоне включало в себя плотный график преподавательской работы: Далай-лама виртуозно комментировал классический текст Шантидэвы, великого буддийского мыслителя из Индии, жившего в VIII веке. Несмотря на его долгие ежедневные занятия, нам удалось выкроить время для встреч. Этому способствовало то обстоятельство, что его публичные лекции проводились там же, где он и остановился — в курортной гостинице под Тусоном, посреди пустыни Сонора. Мы встречались в его номере по утрам после завтрака, а иногда и во второй половине дня. Я расспрашивал Далай-ламу о его отношении к жизни и о том, что делает ее полноценной, — насущных вопросах человеческого счастья и страдания.