





ИСКУССТВО  
*быть*  
СЧАСТЛИВЫМ

руководство для жизни



Его Святейшество

ДАЛАЙ-ЛАМА

и доктор Говард Катлер

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

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. Culter, M.D.

**Далай-лама.**

Д15 Искусство быть счастливым / Далай-лама ; [перевод с английского В. Сафонова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-158948-6

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 этом произведении 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.

Чему же учит духовный наставник западного читателя? Умению быть счастливым. Ведь счастье составляет смысл и цель жизни. Почему же так важно быть счастливым? Как отличить истинное счастье от наслаждения? Зачем воспитывать в себе способность к состраданию? На чем основаны близкие отношения? Далай-лама рассказывает о решении проблем и принятии решений, об уверенности в себе и активных действиях. В книге вы найдете бесценные подарки от Учителя — медитации о смысле жизни, сострадании, природе ума.

УДК 141.339  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-158948-6

© Сафонов В., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



## ОГЛАВЛЕНИЕ



<i>Его Святейшество Далай-лама XIV. ПРЕДИСЛОВИЕ К 10-МУ ЮБИЛЕЙНОМУ ИЗДАНИЮ . . . . .</i>	11
<i>Доктор Говард К. Катлер. ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ: ВОСПОМИНАНИЯ И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ. Предисловие к 10-му юбилейному изданию. . . . .</i>	17
Начало . . . . .	17
Издание книги . . . . .	19
Неожиданный успех . . . . .	23
Позитивная революция . . . . .	24
Преимущества счастья . . . . .	28
Союз Востока и Запада: буддийское знание и современная наука . . . . .	30
О доброте, сострадании и стремлении к счастью . . . . .	33
Дальнейшая судьба «Искусства быть счастливым» . . . . .	35

**ДАЛАЙ-ЛАМА**  
**ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ**

От автора . . . . .	41
Введение . . . . .	43

**Часть I**  
**СМЫСЛ ЖИЗНИ**

Глава 1. ПРАВО НА СЧАСТЬЕ . . . . .	55
Глава 2. ИСТОЧНИКИ СЧАСТЬЯ . . . . .	63
Сравнивающий ум . . . . .	67
Внутренняя удовлетворенность . . . . .	72
Внутреннее достоинство . . . . .	78
Счастье, а не наслаждение . . . . .	80
Глава 3. ПОДГОТОВКА УМА К СЧАСТЬЮ . . . . .	87
Путь к счастью . . . . .	87
Дисциплина ума . . . . .	91
Этическое воспитание . . . . .	97
Глава 4. НАЗАД К ВРОЖДЕННОМУ СОСТОЯНИЮ СЧАСТЬЯ . . . . .	104
Наша человеческая сущность . . . . .	104
Вопрос о природе человека . . . . .	109
Медитация о смысле жизни . . . . .	116

**Часть II**  
**ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ТЕПЛОТА И СОСТРАДАНИЕ**

Глава 5. НОВЫЙ ТИП БЛИЗОСТИ . . . . .	121
Одиночество и чувство общности . . . . .	121
Самодостаточность или взаимозависимость? . . . . .	126
Близость . . . . .	131
Расширяя наши представления о близости . . . . .	134

Глава 6. УСИЛЕНИЕ НАШЕЙ СВЯЗИ С ДРУГИМИ . . . . .	143
Сочувствие . . . . .	144
На чем основываются отношения? . . . . .	157
Романтическая любовь . . . . .	164
Глава 7. ЗНАЧЕНИЕ И ПРЕИМУЩЕСТВА СОСТРАДАНИЯ . . . . .	176
Что такое сострадание? . . . . .	176
Подлинная ценность человеческой жизни . . . . .	182
Преимущества сострадания . . . . .	190
Медитация на сострадание . . . . .	193

**Часть III**  
**ПРЕВЗОЙТИ СТРАДАНИЕ**

Глава 8. ПЕРЕД ЛИЦОМ СТРАДАНИЙ . . . . .	197
Глава 9. СТРАДАНИЯ ПО СОБСТВЕННОЙ ВОЛЕ . . . . .	218
Так нечестно! . . . . .	223
Вина . . . . .	231
Соппротивление переменам . . . . .	234
Глава 10. СМЕНА ТОЧКИ ЗРЕНИЯ . . . . .	245
Другое восприятие врага . . . . .	251
Применимо ли это на практике? . . . . .	255
Поиск новых точек зрения . . . . .	261
Гибкий ум . . . . .	263
Значимость гибкого мышления . . . . .	267
Поиск равновесия . . . . .	270
Глава 11. СМЫСЛ БОЛИ И СТРАДАНИЯ . . . . .	277
Физическая боль . . . . .	284
Практика Тонглен . . . . .	291

**Часть IV**  
**ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ**

Глава 12. НА ПУТИ К ПЕРЕМЕНАМ . . . . .	299
Процесс изменений . . . . .	299
Реалистичные ожидания . . . . .	312
Глава 13. БОРЬБА С ГНЕВОМ И НЕНАВИСТЬЮ . . . . .	329
Медитации на гнев . . . . .	344
Глава 14. БОРЬБА С ТРЕВОЖНОСТЬЮ И ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ. . . . .	347
Честность как противоядие от низкой самооценки или раздутой самоуверенности . . . . .	361
Наш потенциал как противоядие от ненависти к себе. . . . .	371

**Часть V**  
**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТОМ,  
КАК ВЕСТИ ДУХОВНУЮ ЖИЗНЬ**

Глава 15. ОСНОВНЫЕ ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ. . . . .	381
Медитация на природу ума. . . . .	401
Благодарности. . . . .	407
Об авторах . . . . .	411







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 челове-

ческого 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 нейтрализовать 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.