

**«Это голос просветленной вечности!»**

Тик Нат Хан — это не просто мастер медитации. Это посредник между землей и Небом, это голос просветленной вечности, доносящийся до наших глухих душ. Его книги написаны удивительно легко и понятно, это идеальная пища для ума. Я перечитывал «Чудо осознанности» несколько раз — и каждый раз открывал в ней что-то новое.

*Марвен Гленн, Майами*

**«Это экстраординарная книга!»**

Это экстраординарная книга! Простым языком она говорит о таких вещах, которые вы, кажется, всегда знали, но которыми не пользовались... Внимание — это универсальный инструмент, волшебная палочка, с помощью которой можно реально изменить свою жизнь. Но самое прекрасное — этот инструмент имеется у каждого из нас!

*Кетрин Уайт, Даллас*

**«С этой книгой вы проснетесь!»**

Многие книги по медитации невыносимо скучны, так что уже с первых страниц вас неумолимо тянет в сон... Однако с этой книгой ВЫ ПРОСНЕТЕСЬ! В отличие от большинства подобной литературы, она сразу предлагает вам попробовать простые практики. И они работают! Вам не придется ждать долго, только попробуйте — и сразу почувствуете изменения!

*Грейс Уиггинс, Финикс, Аризона*

### **«Он фантастический учитель жизни!»**

Для всех, кто планирует заняться медитацией, книга Тик Нат Хана — отличное начало! Она сразу показывает нужную перспективу. Следуя принципам Тик Нат Хана, вы никогда не свернете с верной тропы. Это действительно один из самых великих учителей! До того, как я познакомился с его книгами, я был обычным клерком, замученным постоянной нехваткой времени и стрессом. Я и теперь обычный клерк, но я — счастливый клерк! Я обладаю бесконечным запасом времени и никогда не испытываю напряжения — а все потому, что Тик Нат Хан научил меня осознавать каждую минуту. Он фантастический учитель жизни!

*Ричард Мэй, Бостон*

### **«Они работают для человека любых убеждений»**

Я обожаю работы Тик Нат Хана. Они творят настоящие чудеса! Я сама католичка, но его принципы — универсальны. Они работают для человека любой конфессии, любых убеждений. Прочитайте и убедитесь!

*Лионелла Черити, Колумбия*

### **«И тогда вы поймете, что жизнь — бесконечна»**

Мы все собираемся жить «когда-нибудь». А Тик Нат Хан предлагает ценить настоящее. Это не новая идея, но мало кто умеет воплощать ее в жизнь. Простые и полезные упражнения этой книги помогут вам прикоснуться к настоящему. Выполняя их, вы научитесь использовать каждую секунду на 100%. И тогда вы поймете, что жизнь — бесконечна, и в нее можно вместить все, что вы захотите!

*Карен Андерсон, Филадельфия*

Нектар для души

---

Тик Нат Хан

# *Чуда осознанности:*

практическое руководство по медитации

---

---

**КАК ПОЛУЧИТЬ ВСЕ, О ЧЕМ ВЫ ПРОСИТЕ**

ПРАЙМ



«АСТ»  
Москва

УДК 294.3  
ББК 86.35  
Т40

*Все права защищены. Никакая часть этой книги  
не может быть воспроизведена в какой-либо форме  
с использованием электронных и механических средств  
без письменного разрешения Unified Buddhist Church Inc.*

***Thich Nhat Hanh***  
**The Miracle of Mindfulness:**  
**an Introduction to the Practice of Meditation**

**Тик Нат Хан**

Т40 Чудо осознанности: Практическое руководство по медитации / Тик Нат Хан. — Москва: АСТ, 2014. — 198 с. — (Нектар для души).

ISBN 978-5-17-087367-8

Тик Нат Хан — один из самых известных в мире мастеров дзен. Практика, упражнения, обучение этого вьетнамского монаха изменило жизнь сотен тысяч людей по всему миру из самых разных стран! Вот некоторые отзывы об авторе и его книге:

«Тик Нат Хан — это не просто мастер медитации. Это посредник между землей и Небом, это голос просветленной вечности, доносящийся до наших глухих душ. Его книги написаны удивительно легко и понятно, это идеальная пища для ума...»

«...Для всех, кто планирует заняться медитацией, книга Тик Нат Хана — отличное начало! Она сразу показывает нужную перспективу. Следуя принципам Тик Нат Хана, вы никогда не свернете с верной тропы. Это действительно один из самых великих учителей!..»

«...С этой книгой ВЫ ПРОСНЕТЕСЬ! В отличие от большинства подобной литературы, она сразу предлагает вам попробовать простые практики. И они работают! Вам не придется ждать долго, только попробуйте — и сразу почувствуете изменения!..»

Впервые на русском языке знаменитая книга великого буддийского монаха! Пусть ваша жизнь быстро изменится к лучшему с помощью этой книги!

Макет подготовлен редакцией



© Thich Nhat Hanh, 1975, 1976  
© Мигаловская Н.,  
перевод на русский язык, 2014  
© ООО «Издательство АСТ», 2014

ISBN 978-5-17-087367-8

# Оглавление

Предисловие переводчика к английскому изданию .....	8
--	---

## Глава первая.

Основы дисциплины .....	15
Мытье посуды как процесс .....	18
Чашка чая в ваших руках .....	19
Как съесть мандарин .....	21
Основы дисциплины .....	22

## Глава вторая.

Чудесные шаги по Земле .....	25
Как проводить медитацию .....	27
Концентрация на дыхании .....	30
Счет дыхания и отслеживание дыхания .....	33
Спокойное дыхание .....	36
Метод счета дыхания .....	38
Каждое действие — это ритуал .....	39

## Глава третья.

День осознанности .....	43
-------------------------	----

## Глава четвертая.

Камушки на речном берегу .....	49
Осознанность ума .....	54
Часовой, или тень обезьяны .....	57

## Глава пятая.

Все в одном, одно во всем: пять скандх .....	61
Освобождение от страданий .....	65
Путешествие по волнам рождения и смерти .....	67

## Глава шестая.

Миндальное дерево перед вашим окном .....	71
Голос прилива .....	76
Медитация освобождает и исцеляет .....	78
Вода прозрачнее и трава зеленее .....	81

## Глава седьмая.

Три удивительных ответа .....	87
Служение .....	95

Упражнения для развития осознанности .....	97
--	----

Нат Хан: смотреть глазами сострадания .....	137
---	-----

## Великое поучение об основах осознанности

(Из «Махасатипатхана-сутты») .....	148
I. Созерцание тела .....	150

II. Созерцание чувств . . . . .	160
III. Созерцание ума . . . . .	162
IV. Созерцание объектов ума . . . . .	164

### **Сутра осознания дыхания**

(из «Анапанасати-сутты») . . . . .	178
------------------------------------	-----

I. Первая тетрада (Созерцание тела) . . . . .	180
II. Вторая тетрада (Созерцание чувств) . . . . .	181
III. Третья тетрада (Созерцание ума) . . . . .	182
IV. Четвертая тетрада (Созерцание объектов ума) . . . . .	183
Совершенство основ осознанности . . . . .	184

### **Созерцание мысли (из «Шикша-саммучая»)** . . . . . 190

Созерцание мысли . . . . .	190
----------------------------	-----

### **Не пребывающий в необусловленном**

(из «Вималакирти-нирдеша-сутры») . . . . .	193
--	-----

Не пребывающий в необусловленном . . . . .	193
--	-----

### **Сутра сердца Праджняпарамиты** . . . . . 196

Сутра сердца Праджняпарамиты . . . . .	196
--	-----

# Предисловие переводчика к английскому изданию

Книга «Чудо осознанности» была написана на вьетнамском языке в 1974 году и изначально ее текст представлял собой развернутое письмо брату Квангу, старшему преподавателю «Школы социальной службы для молодежи» в Южном Вьетнаме. Автор письма, буддийский монах Тик Нат Хан основал эту школу в 1960-х как один из проектов «Буддизма активного действия»\*. Молодые люди приобретали там навыки помощи людям и проникались духом сострадания. После обучения студенты использовали полученные знания, чтобы помогать крестьянам, пострадавшим от неурядиц военного времени. Они помогали восстанавливать разрушенные дома, учили детей, занимались созданием медицинских пунктов, школ, участвовали в организации сельскохозяйственных кооперативов.

Их мирные методы часто вызывали непонимание в атмосфере страха и недоверия военного времени. Выпускники школы последовательно отказывались

---

\* «Буддизм активного действия» — движение религиозного обновления, в основе которого лежат принципы сострадания и служения. *(Здесь и далее примечания переводчика)*

поддерживать какую-либо из враждующих сторон и утверждали, что обе они представляют собой отражение единой реальности и что настоящим врагом являются не люди, а идеологии, ненависть и невежество. Такая позиция поставила их на грань конфликта, и в первые годы существования «маленьких отрядов мира» (так они себя называли), работники периодически подвергались нападениям, несколько раз дело доходило до похищений и убийств. Поскольку война длилась и длилась — даже после подписания Парижского мирного соглашения в 1973 году, — временами казалось просто невозможным не поддаться чувству усталости и безнадежности. Требовалась огромная отвага, чтобы продолжать работу в духе любви и понимания.

После высылки во Францию, Тик Нат Хан постоянно писал брату Квангу, чтобы поддерживать мужество работников в эти темные времена. Тхай Нат Хан («Тхай» — это одна из форм обращения к вьетнамским монахам, означает «учитель») призывал их постоянно помнить о важнейшей дыхательной практике — концентрации на дыхании, позволяющей развивать и сохранять внутреннее спокойствие даже в наиболее тяжелых обстоятельствах. Поскольку для Тик Нат Хана брат Кванг и студенты были коллегами и друзьями, письмо, которое впоследствии стало книгой «Чудо осознанности», обращено к читателю в очень непосредственной и личной манере. Когда Тхай говорит о деревенских тропинках, он вспоминает те самые тропы, где он прогуливался с братом Квангом. Когда он упоминает сияющие глаза ребен-

ка, он имеет в виду определенного ребенка — сына брата Кванга.

В то время, когда Тхай писал это письмо, я также находилась в Париже, принимая участие в работе «Делегации мира вьетнамских буддистов» с другими американскими добровольцами. Тхай возглавлял «Делегацию», которая стала зарубежным координационным центром для всех организаций (в том числе и «Школы социальной службы»), чьи усилия были направлены на достижение мира во Вьетнаме и восстановление страны. Я вспоминаю вечерние чаепития, на которых Тхай разъяснял коллегам и друзьям избранные моменты из своего письма. Разумеется, очень скоро мы задумались о том, что и многим другим людям в других странах могут принести пользу описанные там практики.

Недавно Тхай познакомился с молодыми буддистами из Таиланда, и тех очень воодушевили свидетельства, показывающие, какое влияние буддизм имеет во Вьетнаме. Их целью было помочь предотвратить вооруженный конфликт, назревающий в Таиланде, и они хотели понять, как научиться действовать в духе осознанности и примирения, не позволяя гневу и разочарованию взять над собой верх. Некоторые из них знали английский, и мы с ними переводили и обсуждали письмо брату Квангу. Идея с переводом приобрела особую актуальность, когда власти закрыли и конфисковали буддийское издательство во Вьетнаме, так что первоначальный план издать письмо небольшим тиражом на вьетнамском языке оказался неосуществим.

Я с радостью взяла на себя задачу перевести книгу на английский. Почти три года я жила в Париже вместе с участниками «Делегации», дни напролет погружаясь в поэтичные звуки вьетнамского языка. Тхай взял на себя мое «формальное» обучение языку, и мы с ним неторопливо, предложение за предложением, читали некоторые его ранние книги. Таким образом сформировался мой довольно необычный словарь вьетнамских буддистских терминов. Разумеется, в течение этих трех лет Тхай учил меня не только языку. Само его присутствие служило мягким напоминанием о необходимости обратиться к своей истинной сути, пробудиться и жить осознанно.

Когда я уселась за перевод «Чуда осознанности», я припомнила все, имевшие место за эти годы, случаи, с которыми было связано мое собственное развитие осознанности. Так, однажды я готовила еду, пребывая в сильном раздражении, и никак не могла найти ложку, которую бросила где-то среди остальной посуды. Когда я безуспешно искала ее повсюду, на кухню вошел Тхай и при виде моих метаний, улыбнулся. Он спросил: «Что ищет Моби?». Разумеется, я ответила: «Ложку! Я ищу ложку!». Тхай опять улыбнулся и сказал: «О нет! Моби ищет Моби».

Тхай предложил, чтобы я переводила книгу медленно и спокойно, чтобы сохранять осознанность. Я переводила не больше двух страниц в день, а по вечерам мы с Таем просматривали эти две страницы, исправляя те или иные слова и предложения. Остальные друзья помогали с редактированием. Очень трудно описать реальный опыт, полученный

в процессе перевода, но то, что в процессе работы я осознавала, как вожу ручкой по бумаге, осознавала свою позу, свое дыхание, помогло мне отчетливо понять, с какой полной осознанностью Тхай писал каждое свое слово. Читая и переводя текст, я буквально могла видеть его адресатов — брата Кванга и сотрудников «Школы». Более того, я начала понимать, что каждый читатель сможет увидеть в словах Тхая ту же непосредственную и личную заинтересованность — так как они обращены к реальным людям и наполнены искренней любовью. По мере продолжения работы, я могла видеть все расширяющееся сообщество: работников «Школы», молодых тайских буддистов и множество наших друзей по всему миру.

Когда перевод был завершен, мы отпечатали его и Тхай сделал сотню копий на крохотном печатном станке, втиснутом в ванную комнату в офисе «Делегации». И все участники делегации с радостью и надеждой разослали эти копии своим друзьям в разных странах.

А затем книга «Чудо осознанности» разошлась по всему миру, подобно волнам в пруду. Она была переведена на несколько языков и издана или распространена во всех странах. Один из поводов для радости, которую я получила от перевода — постоянно слышать от самых разных людей, как они открыли для себя эту книгу. Однажды я встретила в книжном магазине человека, который знал одного студента, попросившего сделать ему копию для друзей в Советском Союзе. А недавно я познакомилась со студентом из Ирака; ему угрожала депортация на родину,

где его могли приговорить к смерти за отказ принимать участие в войне, которую он считал жестокой и бессмысленной. Он и его мать, оба читали «Чудо осознанности» и практиковали осознанное дыхание. Я узнала также, что вся выручка от продажи португальского издания используется для помощи детям из неимущих семей в Бразилии. Отбывающие срок заключенные, беженцы, работники системы здравоохранения и образования, художники — жизнь каждого из них изменила встреча с этой маленькой книжечкой. Я часто думаю, что книга «Чудо осознанности» сама по себе является настоящим чудом, она и сейчас продолжает объединять людей по всему миру.

На американских буддистов произвела сильнейшее впечатление та, представленная в книге, естественная и уникальная смесь традиций Тхеравады и Махаяны, которая является характерной чертой вьетнамского буддизма. В качестве буддийского текста «Чудо осознанности» представляет особую ценность, так как в ней просто и ясно излагаются базовые практики, и с ее помощью любой желающий сможет немедленно приступить к занятиям. Но, разумеется, аудитория книги не ограничивается только теми, кто интересуется буддизмом. Идеи книги покажутся близкими и понятными людям самых разных традиций и верований. В конце концов, очень трудно было бы привязать дыхание человека к строго определенной религиозной доктрине.

Всем, кому эта книга покажется интересной, вероятно, захочется также прочитать другие книги Тик Нат Хана на английском языке. К настоящему време-

ни он написал около дюжины книг на вьетнамском: короткие истории, романы, эссе, стихи. Часть этих книг до сих пор не издана на английском, зато напечатаны более новые его произведения, такие, как «Обретение мира», «Солнце — мое сердце», «Руководство по медитации при ходьбе».

Не получив разрешения вернуться во Вьетнам, Тик Нат Хан основал «Деревню слив» — небольшую коммуну во Франции, в провинции Дордонь, где проводит большую часть своего времени. Здесь, под руководством того же брата Кванга, для которого много лет назад было написано письмо, ставшее затем книгой «Чудо осознанности», члены коммуны посадили сотни сливовых деревьев. Вся выручка от продажи слив используется для помощи голодающим детям во Вьетнаме. Каждое лето коммуна принимает множество гостей со всех концов света, они приезжают, чтобы провести месяц в практике осознанности и медитации. Последние несколько лет Нат Хан регулярно приезжает в Соединенные Штаты и Канаду, где проводит недельные семинары, которые организует Буддийское Братство мира.

Я хочу выразить особую благодарность издательству «Beacon Press» за мудрое решение выпустить новое издание «Чуда осознанности». Я надеюсь, что каждый, кто прочитает эту книгу, почувствует, что она адресована непосредственно ему, как если бы он был братом Квангом или работником «Школы социальной службы для молодежи».

*Моби Хоу  
Август 1987 г.*

# Глава первая

## ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ

