

Тхитъ Няп Ханъ

В МИРЕ КАК ДОМА

*избранные труды
мастера дзен*



Издательство "Велигор"
Москва 2025

УДК 133.52+141+339

ББК 86.42

T92

Тхить Нят Хань

T92 В МИРЕ КАК ДОМА. Избранные труды мастера дзен. – М.: Издательство «Велигор», 2025. – 552 с.: ил.

ISBN 978-5-91742-557-3

Данная книга представляет собой собрание трудов буддийского учителя Тхить Нят Ханя, охватывающих различные периоды его творчества и различающихся уровнем сложности. Материал в книге организован по принципу возрастания сложности: от текстов, предназначенных для широкой аудитории и содержащих практические советы, основанные на духовных принципах, до более глубоких исследований, адресованных читателям, знакомым с буддийской философией, с детальным разбором значимых буддийских сутр.

Перевод Алексей Архипов

г. Москва, м. Кожуховская, ул. 6-я Кожуховская, дом 24, 1 этаж, офис №4

Тел: +7 (495) 784-06-61, +7 (985) 784-08-16.

E-mail: veligor97@gmail.com

Мы в социальных сетях:

<https://vk.com/veligor97>

Интернет-магазин: WWW.VELIGOR.RU

Интернет магазин для граждан других стран:

WWW.VELIGOR-BOOKS.COM



© Тхить Нят Хань, 2025

© Издательство «Велигор», 2025

Содержание

От редакции	8
В МИРЕ КАК ДОМА.....	11
От автора.....	13
Глава 1. ЖИЗНЬ ВО ВЬЕТНАМЕ.....	17
Как я лакочился печеньем.....	17
Время жить.....	17
Счастье иметь туалет	18
Листок.....	19
Нарисовать Будду	20
Калейдоскоп.....	21
Отшельник и источник	22
Дары моего учителя	25
Роба моего мастера.....	26
Банановые листья	28
Цветущая вишня.....	29
Как закрывать дверь	31
Листья риа	33
Мытье посуды.....	34
Дуриан	35
«Голос приливной волны»	36
Глава 2. ВОЙНА И ИЗГНАНИЕ	40
Последний мешок риса.....	40
Французский солдат.....	42
Свежие травы	47
Не сдаваться	49
Правильное воззрение	51
Случай на аэродроме	52
Жара.....	54
На берегу моря	55
Кокосовый монах.....	60
Осознанность в зоне боевых действий	62
Петиция.....	63

Бодхисатва Мартин Лютер Кинг.....	64
Узник совести.....	66
Я – из центра.....	67
Это не Китай	68
Альфред Хасслер.....	69
Мои имена	70
Исцеление ран войны	72
Практика – это лодка	75
Первые цветы	78
Бамбуковая роща	79
Глава 3. ЦВЕТЕНИЕ СЛИВОВОЙ ДЕРЕВНИ.....	80
Хижина отшельника, открытая всем ветрам.....	80
Сладких снов в вашем спальном мешке	82
Наш автомобиль	83
Господин Моне и кедры.....	85
Зонтичные сосны	88
Переплетение книг	91
Яблочный сок и сосновые шишки.....	91
Счастье сочинения книг.....	92
Лотосовый чай.....	93
Брат и сестра	94
Липа.....	95
Учитесь обниматься.....	96
Гвозди.....	97
Мандариновая медитация	98
Сгребание листьев.....	99
Косьба с осознанным дыханием	101
Учитель математики.....	102
Слива в моем саду.....	103
Я влюблен	104
На старом дереве распускаются новые цветы.....	107
Игра в прятки	108
Глава 4. В МИРЕ КАК ДОМА	110
Как приветствовать друг друга	110
Колокол	110

Душа древней Европы	113
Мой сон	115
По стопам Будды	117
Две минуты тишины	118
Капли сострадания	120
Интервью индийской газете	121
Спокойная поездка на автобусе	123
Оливковые деревья	124
Ходить свободно	125
Глава 5. Я ПРИШЕЛ, Я ДОМА.....	127
Сон о годах моей юности	127
Салат	128
Наши две руки	129
Вглядитесь в свою ладонь	130
«Угости меня табаком»	131
Волна и вода	132
Гуголплекс	134
Есть ли Будда в машине?	136
Прогулка по лесным тропам	137
Один шаг	138
Сопричастность	140
Яростный бодхисатва с нежным сердцем	141
Астронавт	142
Осенний лист	144
Где наша родина?	144
Жизнь – вот наш истинный дом	146
«Меня здесь нет»	148
КОКОСОВЫЙ МОНАХ.....	149
ПРИМИРЕНИЕ	157
От автора	159
Глава 1. САД ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА: ВЗРАЩИВАНИЕ ПОКОЯ И ОСОЗНАННОСТИ.....	163
Глава 2. ШАГИ СКВОЗЬ ПОКОЛЕНИЯ: ТРАНСФОРМАЦИЯ РОДОВОЙ КАРМЫ.....	169

Глава 3. ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ: МУДРОСТЬ ИЗНАЧАЛЬНОЙ ПОЛНОТЫ	177
Глава 4. КОГДА ПУТЬ СТАНОВИТСЯ ЦЕЛЬЮ: ИСКУССТВО ГЛУБОКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ	183
Глава 5. АЛХИМИЯ СОЗНАНИЯ: ОТ СТРАДАНИЯ К МУДРОСТИ.....	196
Глава 6. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ: ИСКУССТВО ДИАЛОГА С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ.....	207
Глава 7. УМИРОТВОРЕНИЕ СЕРДЦА: ОТ РАЗЛАДА К ГАРМОНИИ.....	216
Глава 8. ВНУТРЕННИЙ БУДДА: ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ И ПОНИМАНИЮ.....	240
ПОД БАНЬЯНОМ.....	249
Предисловие.....	250
Глава 1. ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ.....	253
Глава 2. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ И ПЕЧАЛЬ	256
Глава 3. КАК ВОССТАНОВИТЬ ОБЩЕНИЕ.....	270
Глава 4. ОТКРЫВАЯ ДЛЯ СЕБЯ БЕССМЕРТИЕ	279
Глава 5. ИНТУИТИВНОЕ ПОСТИЖЕНИЕ НЕДВОЙСТВЕННОСТИ.....	286
Глава 6. ПЯТЬ ДОЛЕК МАНДАРИНА	288
Глава 7. У НАС НЕТ ОБОСОБЛЕННОГО БЫТИЯ.....	303
Глава 8. МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ.....	308
Глава 9. КАК ЕСТЬ ОСОЗНАННО.....	312
Глава 10. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ	314
СУТРА О ВОСЬМИ ПОСТИЖЕНИЯХ ВЕЛИКИХ СУЩЕСТВ.....	321
НАСТАВЛЕНИЯ О СЧАСТЬЕ.....	335
СУТРА СЕРДЦА СОВЕРШЕННОЙ МУДРОСТИ.....	351
Взаимосвязанность	352

Чего нет в пустоте?	353
Путь понимания	356
Да здравствует пустота!	357
Счастливое продолжение	360
Розы и компост	366
Луна всегда остается луной	371
Будда состоит из элементов не-Будды	372
Свобода	375
Сваха!	375
АЛМАЗ, РАССЕКАЮЩИЙ ИЛЛЮЗИЮ	381
Предисловие	381
Часть 1. ДИАЛЕКТИКА ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ	383
Часть 2. СВОБОДА ОТ ПРИВЯЗАННОСТИ	399
Часть 3. ОТВЕТ – В КАЖДОМ ВОПРОСЕ	412
Часть 4. ГОРЫ И РЕКИ – ЭТО НАШЕ ТЕЛО	435
ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЗЕМЛЕ:	
СОКРОВЕННЫЕ БЕСЕДЫ С БУДДОЙ	457
Предисловие	457
Как работать с этой книгой	458
Направляемые медитации для касания земли	459
Церемонии «Три касания земли», чтобы заново начать	522
Направляемые медитации (1–17)	528
Направляемые медитации (18–33)	538
Направляемые медитации (34–46)	546

ОТ РЕДАКЦИИ

Данная книга представляет собой собрание трудов буддийского учителя Тхить Нят Ханя, охватывающих различные периоды его творчества и различающихся уровнем сложности. Материал в книге организован по принципу возрастания сложности: от текстов, предназначенных для широкой аудитории и содержащих практические советы, основанные на духовных принципах, до более глубоких исследований, адресованных читателям, знакомым с буддийской философией, с детальным разбором значимых буддийских сутр.

Личные автобиографические заметки Тхить Нят Ханя, миротворца и дзен-мастера, впервые представленные в сборнике «В мире как дома» (*At Home in the World: Stories and Essential Teachings from a Monk's Life*), ярко демонстрируют суть его ключевых наставлений. Красота этих простых уроков заключается в том, что для обретения спокойствия, защиты и поддержки читателю совсем не обязательно быть знакомым с медитацией или буддийскими практиками. Изложенные с неповторимой прямоотой и чувством юмора, эти рассказы охватывают его продолжительный жизненный путь: от отрочества в провинциальном Вьетнаме до юношеских лет в роли послушника, а затем и молодого учителя и писателя. Вы разделите с ним его последующие странствия по миру, в ходе которых он пропагандировал важность осознанности, посещал священные места и общался с влиятельными политиками. Это воодушевляющее рассказы продолжает традицию дзен – передачу учения Дхармы через истории, берущую начало со времен Будды. Автор использует прием увлекательного повествования, чтобы делиться важными знаниями, открытиями и жизненными уроками.

В книге под названием «Кокосовый монах» (*The Coconut Monk*) рассказывается о жизни монаха во Вьетнаме, живущего на кокосовой пальме. Его рацион состоит из кокосов, а компа-

нию ему составляют кошка и мышка. Действие происходит на фоне бушующей войны.

Книга «Примирение» (*Reconciliation: Healing the Inner Child*) создана на основе бесед автора о Дхарме и опыта участников ретритов, посвященных исцелению внутреннего ребенка. Она вносит значительный вклад в растущую тенденцию использования в социуме буддийских практик для улучшения психического здоровья и благополучия. В центре внимания – осознание своих эмоций, исцеление отношений, использование медитации и других техник для признания и трансформации боли, пережитой в детстве. Автор показывает, как гнев, печаль и страх можно преобразовать в радость и спокойствие через дыхательные упражнения, самоанализ, медитацию и выражение сильных эмоций. Книга адресована широкой аудитории, независимо от их духовных убеждений, и предлагает конкретные практики для исцеления и освобождения от детских травм.

Вдохновение для простой, щедрой и сострадательной жизни вы найдете в книгах с комментариями к «Сутре Восьми Постижений великих существ» и древнему тексту «Наставления о счастье» (*Two Treasures*), а также к «Сутре Сердца совершенной мудрости» (*The Heart of Understanding*). Автор предлагает современную и практичную интерпретацию этих древних сутр, показывая, как мудрость наших предков может помочь нынешним людям достичь удовлетворения в повседневной жизни.

В книге «Под баньяном» (*Under the Banyan Tree*) Будда и его ученик Субхути учат преодолевать дуалистическое восприятие мира и устанавливать более глубокую связь с реальностью, которая находится как внутри, так и вне нас. Благодаря авторским комментариям вы поймете, как это осознание способствует глубокому уважению к природе. В книге приводятся примеры из общественной и семейной жизни. Она указывает путь к свободе и счастью, обучая пребывать в настоящем моменте и предлагая простые методы преодоления страха и печали.

«Алмазная сутра» (*The Diamond That Cuts Through Illusion*), краеугольный камень традиции Махаяны, веками привлекает буддистов своими идеями о дуализме и иллюзорности. Этот «алмаз» способен рассеять любые препятствия на пути к просветлению. Вы прочтете диалог между Буддой и его учеником Субхути, раскрывающий, как наш ум формирует ограниченное мышление. Этот диалог также сопровождается авторским комментарием. Решение проблемы заключается в том, что нам необходимо отказаться от личного просветления и последовать путем бодхисатв – просветленных существ, которые откладывают нирвану ради облегчения страданий других существ. Эта книга предлагает нам альтернативные способы восприятия мира в его целостности, чтобы мы могли соприкоснуться с более глубокой реальностью.

В МИРЕ КАК ДОМА

*истории
и сущностные наставления
из жизни монаха*





ОТ АВТОРА

В 1968 году, в разгар Вьетнамской войны, я вошел в состав вьетнамской Буддийской мирной делегации, направлявшейся во Францию для участия в Парижских мирных переговорах. Наша цель состояла в том, чтобы призвать к скорейшему заключению мира между противоборствующими сторонами от имени вьетнамского народа, чьи страдания долго оставались без внимания.

Перед прибытием во Францию я сделал остановку в Нью-Йорке, чтобы встретиться с моим другом Альфредом Хасслером из Общества примирения – организации, активно выступавшей за политическое урегулирование конфликта во Вьетнаме и защиту социальной справедливости. Однако у меня не было транзитной визы, и при посадке в Сиэтле меня задержали. Меня поместили в изолированное помещение, стены которого были покрыты фотографиями разыскиваемых преступников. Документы у меня отняли, и мне не разрешили никому позвонить. Паспорт мне вернули лишь через несколько часов, перед самым вылетом, после чего меня сразу проводили к самолету.

Ранее, в 1966 году, во время конференции в Вашингтоне, журналист «Baltimore Sun» сообщил мне о секретной дипломатической ноте из Сайгона. В ней правительства США, Франции, Великобритании и Японии призывали лишить мой паспорт легитимности, утверждая, что мои выступления подрывают их борьбу против коммунизма. Власти согласились с этим требованием, и мой паспорт аннулировали. Некоторые друзья посоветовали мне скрыться, но оставаться в США было опасно: меня могли депортировать или арестовать.

Вместо того чтобы уйти в подполье, я обратился за политическим убежищем во Франции. Власти этой страны предоставили мне защиту, и я получил статус апатрида, лица без гражданства. Этот документ позволял мне свободно перемещаться

по европейским странам, подписавшим Женевскую конвенцию. Однако для поездки в Канаду, США и другие государства за пределами Европы мне по-прежнему требовалась виза, что было крайне затруднительно без гражданства.

Изначально я планировал покинуть Вьетнам всего на три месяца – прочесть цикл лекций в Корнеллском университете, совершить тур по США и Европе с призывом к миру и вернуться домой. Моя семья, друзья и духовные братья оставались во Вьетнаме. Но судьба распорядилась иначе: изгнание затянулось почти на сорок лет.

Каждая моя попытка получить визу в США автоматически отвергалась. Власти опасались, что мои выступления навредят американским военным операциям во Вьетнаме. Мне отказывали в посещении не только США, но и Великобритании. Единственной возможностью были личные приглашения. Я писал сенаторам (Джорджу Макговерну, Роберту Кеннеди) и получал ответы в духе: «Дорогой Тхить Няп Хань, я хотел бы услышать правду о войне во Вьетнаме. Приезжайте и расскажите. Если возникнут проблемы с визой, свяжитесь со мной». Лишь с такими письмами визу удавалось оформить. Без них – никак.

Первые два года изгнания дались особенно тяжело. Хотя мне было уже за сорок, я был опытным монахом с учениками, но все еще не обрел настоящий дом. Я мог преподавать буддизм, цитировать сутры, вести дискуссии, но не чувствовал себя укорененным. Умом я понимал Дхарму (годы учебы в Буддийском институте и практики с шестнадцати лет не прошли даром), однако подлинного покоя у меня не было.

Во время лекционных туров по Штатам я стремился донести правду о войне – ту, что скрывали газеты и радио. График был изматывающим: одна-две ночевки в городе, затем перелет. Порой я просыпался в темноте и несколько секунд не мог вспомнить, где нахожусь. Чтобы прийти в себя, я делал осознанные вдохи и выдохи, напоминая себе: «Сейчас я в Чикаго... Нет, уже в Бостоне...»

В те годы мне часто снился один и тот же сон: я возвращаюсь в родной храм в центральном Вьетнаме. Иду вверх по зеленому холму, окруженному деревьями, но на середине пути пробуждаюсь, и снова осознаю свое изгнание. Этот сон повторялся с мучительной регулярностью.

Но я не сдавался. Я вел беседы с детьми из Германии, Франции, Америки, играл с ними. Я также общался с духовными лидерами: католическими священниками, протестантскими пасторами, раввинами, имамами. Основой моей жизни стала практика осознанности. Я учился жить в текущем моменте, подмечать красоту в малом. Именно это помогло мне выстоять.

Европейские деревья разительно отличались от вьетнамских. Да и фрукты, цветы, даже люди – все здесь было другим, непривычным. Но моя духовная практика помогала мне возвращаться в единственный истинный дом – в текущий момент. Постепенно душевная боль утихла, и навязчивый сон о родном храме перестал меня преследовать.

Многие предполагают, что невозможность вернуться во Вьетнам причиняла мне страдания, но это не совсем так. Когда после почти сорока лет изгнания мне наконец разрешили посетить родину, это действительно стало радостным событием. Я смог поделиться учениями осознанности и практиками деятельного буддизма¹ с монашеской общиной и мирянами, с теплотой общался с творческой интеллигенцией и учеными. Однако, когда пришло время вновь покинуть родную землю, я не испытал мучительную тоску.

Фраза «Я пришел, я дома» стала краеугольным камнем моей духовной практики. В этих словах – вся суть моего понима-

¹ В тексте – «Engaged Buddhism», что значит «деятельный буддизм» (иногда «социально вовлеченный буддизм»). Этот термин относится к буддийскому общественному движению, возникшему в Азии в XX веке. Оно состоит из буддистов, которые стремятся применить буддийскую этику, прозрения, полученные в результате практики медитации, и учения Дхармы к современным реалиям социальных, политических, экологических и экономических страданий и несправедливости.

ния учения Будды. Обретя это внутреннее пристанище, я освободился от страданий. Прошлое больше не тяготит меня, будущее не тревожит. Я научился полностью пребывать в настоящем моменте, касаясь самой сердцевины своего естества. Каждый вдох, каждый шаг – это возвращение домой. Для такого путешествия не нужны ни билеты, ни пограничные контроли. За несколько осознанных мгновений я могу обрести покой.

Глубокое пребывание в «здесь и сейчас» позволяет нам охватить и прошлое, и будущее. Когда мы учимся бережно обращаться с настоящим, мы получаем возможность исцелить раны минувшего. Именно статус человека без родины помог мне открыть подлинное пристанище внутри себя. Это важнейший духовный урок. Отсутствие принадлежности к какой-либо стране стало для меня стимулом к прорыву, к поиску истинного дома. Когда чувствуешь себя неприкаянным, когда кажется, что тебя нигде не ждут, это может стать мощным толчком к обретению настоящего внутреннего дома.

Глава 1.

ЖИЗНЬ ВО ВЬЕТНАМЕ

Как я лакомился печеньем

Когда мне было четыре года, моя мама, возвращаясь с рынка, всегда приносила мне печенье. Я выходил во двор и медленно его ел, иногда растягивая это на полчаса или даже сорок пять минут: откусывал кусочек, смотрел на небо, трогал ногой собаку и снова откусывал. Мне просто нравилось быть – вместе с небом, землей, бамбуковыми зарослями, кошкой, собакой, цветами. Я мог наслаждаться печеньем так долго потому, что у меня не было тревог. Я не думал о будущем и не переживал о прошлом. Я полностью находился в настоящем моменте: с печеньем, собакой, бамбуком, кошкой и всем, что меня окружало.

Вы тоже можете есть так же медленно и радостно, как я – в моем детстве. Возможно, вам кажется, что вы потеряли то самое детское печенье, но я уверен, что оно все еще живет в вашем сердце. Оно никуда не исчезло, и если вы по настоящему захотите, то обязательно его отыщете. Осознанная трапеза – одна из важнейших медитативных практик. Мы можем есть так, чтобы снова оживить в себе то самое печенье из нашего детства. Настоящий момент наполнен радостью и счастьем. Нужно только быть внимательным – и эта истина откроется вам.

Время жить

В мои юные годы во Вьетнаме жизнь была совсем не такой, как сейчас. Праздники, будь то дни рождения, поэтические вечера или поминальные даты, длились целый день, а не ограничивались парой часов. Гости приходили и уходили, когда

им было удобно. Не нужно было иметь машину или велосипед – можно было просто прийти пешком. Те, кто жил далеко, отправлялись в путь за день до торжества и останавливались переночевать у знакомых по дороге. В любом случае каждого встречали с радушием и угощали. Если за стол садились четверо, они ели вместе. Пятый гость ждал, пока придут еще трое, чтобы группой присоединиться к трапезе.

В китайском языке слово «досуг» записывается иероглифом, изображающим дверь или окно, внутри которого заключен знак луны. Это символ того, что лишь в состоянии глубокого покоя у нас появляется возможность любоваться лунным светом. Сегодня большинство из нас лишены такой роскоши. У нас больше денег и вещей, но мы не стали счастливее, потому что у нас просто нет времени наслаждаться общением друг с другом.

Есть способ жить так, чтобы превратить обыденность в духовную практику. Даже самые простые действия, такие как осознанное чаепитие, могут стать глубоким переживанием, наполняющим нашу жизнь смыслом. Зачем тратить два часа на чашку чая? С точки зрения деловой эффективности, это пустая трата времени. Но время – не из той же категории, что и деньги. Оно гораздо ценнее. Время – это сама жизнь. Деньги же ничто в сравнении с ним. За два часа, проведенных за чаем, мы не заработаем ни копейки, но обретем нечто большее – полноту бытия.

Счастье иметь туалет

Кто-то может возразить: «Разве можно искать радость в уборке туалета?» Однако нам стоит осознать, какое это счастье – вообще иметь туалет, который можно чистить. Когда я был послушником во Вьетнаме, в нашем храме не было туалетов, хотя там жило более ста монахов. Нам приходилось использовать окрестные холмы и кустарники. И конечно, на холмах не было туалетной бумаги – мы использовали сухие листья банановых деревьев или что-то подобное.

Даже в моем детстве, до монашества, туалет считался роскошью, доступной лишь немногим. Большинство людей, включая мою семью, ходили на рисовые поля или холмы. Представьте – во Вьетнаме тогда жило 25 миллионов человек, и почти никто из них не имел туалета.

Поэтому уже сам факт того, что у нас есть туалет, который можно мыть, вполне может быть источником радости. Истинное счастье приходит, когда мы осознаем, что у нас уже есть все необходимое для него.

Листок

Как-то раз, заглянув в большой глиняный сосуд с водой во дворе, я заметил на дне прекрасный разноцветный лист. Мне страстно захотелось его достать, но рука не дотягивалась. Тогда я попытался подцепить лист палкой, но безуспешно – отчаянные попытки лишь расстраивали меня. Я перемешивал воду снова и снова, но лист упорно оставался на дне. В конце концов, устав и разочаровавшись, я бросил палку.

Каково же было мое удивление, когда, вернувшись немного позже, я увидел тот самый лист, спокойно плавающий на поверхности! Оказалось, пока я отсутствовал, водоворот, который я создал, продолжал вращаться и сам поднял лист вверх. Это стало для меня прекрасной метафорой работы нашего подсознания. Когда мы сталкиваемся с трудной задачей или ищем глубокое понимание, стоит довериться решению более глубоким слоям сознания. Логическое мышление и сознательные усилия часто оказываются бесполезными.

Попробуйте перед сном сказать себе: «Я хочу проснуться в 4:30» – на следую-

