



# БРАХМАВИХАРА- ДХАММА

---

Досточтимый Махаси Саядо

---

# Махаси Саядо

# Брахмавихара-Дхамма

## Серия «Бодхи»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66611638](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66611638)*  
*Брахмавихара-дхамма: Ганга; Москва; 2021*  
*ISBN 978-5-907432-06-2*

### Аннотация

Превосходные обитатели (*brahmavihāra*) – это «величественное пребывание» в сферах четырех медитативных погружений в любящую доброту, сострадание, сорадование и невозмутимость. В предлагаемой книге Досточтимый Махаси Саядо раскрывает систематический метод развития любящей доброты, сострадания, сорадования и невозмутимости по отношению ко всем существам без исключения, ведущий к высшим медитативным погружениям (джханам). Благодаря реализации джхан практикующие после смерти смогут родиться в мирах форм как прекрасные небесные существа. Также Досточтимый Махаси Саядо объясняет способ развития прозрения после выхода из медитативного погружения, благодаря чему практикующие реализуют знания пути и плода вступления в поток, однократного возвращения, не-возвращения и, в конце концов, становятся арахантами и достигают Париниббаны.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Махаси Саядо	4
Предисловие	5
Часть I	11
Значение Брахмавихары	11
Исследование значения	13
Приготовления к медитации	15
Сидячая позиция со скрещенными ногами	16
Медитация во всех четырех позициях	17
Размышление о недостатках гнева	19
Польза терпения	23
Как следует развивать любящую доброту	27
Излучение любящей доброты	30
Любящая доброта, практикуемая	42
старейшиной Субхути	
Практика любящей доброты брахмана	43
Дханаджани	
Одиннадцать преимуществ любящей доброты	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# **Махаси Саядо**

## **Брахмавихара-дхамма**

© Buddha Sāsanānuggaha Organization, Mahāsi Translation Committee. 2013

© Сватан. Перевод. 2021

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление. 2021

\* \* \*

# Предисловие

Описывая в этой книге «Небесные обитатели (*brahmavihāra dhamma*)», Досточтимый Махаси Саядо раскрывает систематический метод развития любящей доброты (*mettā*) по отношению ко всем существам и соответственно то, как следует придерживаться праведного (возвышенного) образа жизни. Способ описания и содержащиеся здесь материалы отображают всю глубину и богатство духовного и теоретического знания этого известнейшего автора. Наполненное сочувствием и доброжелательностью понимание человеческой природы, которое движет автором, отражает возвышенные качества истинного ученика Будды, действительно заботящегося о благе всех живых существ, который на протяжении всей своей жизни, с момента Высочайшего Просветления, посвящал свой сострадательный дар на благо других, для их освобождения от горестей, беспокойств и страданий.

Внимательное чтение Учений Дхаммы, сопровождающееся безошибочной практикой медитации, которая ясно описывается в этом тексте, я полагаю, будет равносильным наследованию богатства в форме обретения счастья уже в этой жизни, а также духовному свершению.

Буддизм как мировая религия уже давно зарекомендовал себя в качестве направляющей силы для всего человечества, которое сейчас пребывает в страдании. Жизнь действительно

но наполнена страданиями, и даже то, что представляется удовольствием, на самом деле является жалким существованием. Только после появления буддизма, который проповедует нравственную дисциплину и любящую доброту (*mettā*), люди обрели более счастливый и спокойный мир. В Брахмавихара-Дхамме был ясно показан способ развития любящей доброты и сострадания (*karuṇā*), которыми, помимо других прекрасных качеств, люди должны обладать, а также применять их ради собственного блага и блага других. Все наставления, данные в этом тексте для развития различных возвышенных практик, и, в частности, Брахмавихары, а именно любящей доброты, сострадания, сорадования (*muditā*) и невозмутимости (*upekkhā*), согласно тому, что было тонко и глубоко, с великим состраданием, изречено Буддой, легко доходит до всех живых существ. Будда мог видеть, как все существа страдают и несут тяжкий груз своих совокупностей (*khandha*), пока они плывут по течению в *самсаре*. Дхамма учит нас испытывать сострадание к тем, кто находится в бедственном положении, включая животных, от самых маленьких и до самых больших. Все это было подробно описано Досточтимым Махаси Саядо для того, чтобы мы смогли стряхнуть пыль со своих глаз и разглядеть истину.

Представленный здесь текст Дхаммы содержит большое количество коротких историй, которые призваны ясно проиллюстрировать ценность развития любящей доброты, сострадания и радости при виде процветания и счастья других,

а также то, как следует контролировать свою злость, избегать жадности, развивать терпение и удовлетворенность тем, что есть, и прочие добродетели. Здесь делается упор на том, что человеческая жизнь весьма уязвима для боли и страдания. Жизнь – это процесс изменения от простого к сложному, от рождения к смерти, от начала и до конца. В человеке, который состоит из ума (*nāma*) и материи (*rūpa*), которые возникают и исчезают в момент видения, слышания, обоняния, вкушения, контакта и воображения, ничего не остается одним и тем же. Проявление и исчезновения вибрирующих манифестаций – это процесс становления и прекращения ума и материи, которые мимолетны по своей природе. Этот факт «непостоянства» влечет за собой неприятности, недомогания и несчастья, потому что то, что ошибочно рассматривается как радость и удовольствие, фактически является приятным ощущением (*sukha-vedanā*). Было проповедано, что индивидуум, который не придерживается нравственной дисциплины, не будет обладать мудростью, и в итоге он будет пребывать в состоянии страдания. Будда учил нас следовать собственным путем к освобождению, то есть практиковать надлежащим образом и усердно, избавляясь от всех страданий. Будда наставлял нас лишь на путь к счастью. «Чистота и нечистота зависит от нас самих, и никто не может очистить кого-то другого» – говорил Будда. Это приводит нас к пониманию законов *каммы*. Мы сами являемся наследниками собственной *каммы*, хороших и плохих действий, совер-

шенных нами в прошлом и совершаемых теперь. Что касается сострадания (*karuṇā*) по отношению к страдающему существу, находящемуся в крайне плачевном и беспомощном состоянии, то здесь необходимо пестовать чувство невозмутимости (*upekkhā*). В сущности, это означает рассматривать судьбу этого существа как *kammassaka* в том смысле, что каждое живое существо обладает каммой, как своей личной и присущей лишь ему собственностью. Хорошая камма производит нечто хорошее, тогда как плохая камма производит нечто плохое; то есть «щедрость» приносит богатство, «нравственность» приводит к рождению в благополучной и счастливой семье, «злоба» становится причиной некрасивого тела и т. д. Все это иллюстрируется на примере помещенных здесь историй, которые в точности соответствуют тому, что рассказывал Будда.

Мы выражаем свою искреннюю благодарность Досточтимому Махаси Саядо, а также У Тиин Хану, отставному судье и члену руководства организации *Buddha Sāsana Nuggaha*, за сделанные им звуковые записи этого превосходного и очень редкого Учения, проповеданного и подробно изложенного самим Досточтимым Махаси Саядо. Предоставленные нам звуковые записи были распечатаны, а затем переданы Саядо для внимательной проверки, исправления и переработки, прежде чем окончательный вариант текста был отправлен в издательство.

Жизнь описывается как непрерывное становление



(*bhavana*), подобное колесу, движущемуся все дальше и дальше по пустыне самсары. Мы рождаемся, растем, страдаем и, в конце концов, умираем, чтобы снова родиться и продолжать этот бесконечный путь, называющийся «жизненным существованием (*bhavana*)». Будда указывал на то, что знание прозрения, называющееся мудростью, может быть достигнуто лишь благодаря усвоению нравственности (*sīla*), сосредоточения (*samādhi*) и мудрости (*pañña*) в ходе следования восьмеричным путем. Таким образом, мудрость представляет собой великое свершение для практикующего. Тот, кто стремится к этому, должен знать истинные характеристики непостоянства (*anicca*), страдания, или неудовлетворительности (*dukkha*), и отсутствия самости (*anatta*) через систематическое созерцание и внимательное наблюдение, которое в итоге приводит к полному освобождению от страдания после достижения знания пути и плода (*magga-phala-ñāṇa*). Досточтимый Махаси Саядо дал нам путеводные нити, ведущие к достижению этой мудрости прозрения, при помощи практики випассаны (*vipassanā*) вместе с развитием любящей доброты и сострадания. Непостоянство всех вещей очевидно, но когда мы были молоды, то лишь смутно осознавали это. В силу отсутствия мудрости, здоровье и энергичная деятельность скрывают тяготы жизни. Со временем, когда мы становимся старше, с седыми волосами и прочими признаками увядания организма, нам становится более ясно видно, что с нами действительно происходит, мы видим зна-

чительность непрерывных изменений как того, что нас окружает, так и того, что внутри нас. В этой связи Учение Будды имеет точно такую же важность и актуальность, как и века назад, во времена его жизни.

Я перевел это чудесное Учение с максимально возможной тщательностью, а также с моей скромной духовной проницательностью, соответствующей моему практическому знанию Дхаммы, которое я смог получить лишь под руководством своих духовных учителей. Пусть эта работа послужит более широкому ознакомлению с Дхаммой и более глубокой оценке буддизма, который, на самом деле, в высшей степени прагматичен. Пусть постоянная практика Дхаммы в соответствии с тем, о чем говорится в этом тексте, отвратит неблагоприятные состояния ума (*akusala*) и полностью разрушит все оковы, которые мешают нам достичь окончательной цели, *ниббаны*.

*Мин Све (Мин Кьяв Тху)*

*Секретарь*

*Buddha Sāsana Nuggaha*

*Рангун, Бирма*

*5 февраля, 1983 г.*

# Часть I

## Значение Брахмавихары

Сегодня день полнолуния июля 1327 БЭ<sup>1</sup>. И, начиная с сегодняшнего дня, я буду рассказывать о Брахмавихара-Дхамме. В слове *brahmavihāra* слово *brahma* означает «величественный». Это слово, если его правильно произносить на палийском, звучит как «брахма». В Бирме оно произносится с голосовым звучанием, как «брахма». Это можно легко понять. Слово *vihāra* означает «пребывание», «нахождение» или «проживание». Следовательно «брахмавихара» означает «величественное пребывание» или «нахождение с добрым намерением».

Если разбираться, то «брахмавихара» состоит из любящей доброты (*mettā*), сострадания (*karuṇā*), сорадования (*muditā*), или радости оттого, что другие счастливы и процветают, и невозмутимости (*upekkhā*), или нейтрального отношения к боли и удовольствию. Таковы четыре вида брахмавихары. В *Mahāgovinda Sutta*<sup>2</sup> то же самое называется *brahmacariya*. Поэтому Брахмавихара-Дхамма также часто

---

<sup>1</sup> То есть месяц *wāso* – начало четырехмесячного сезона дождей. 1327 год Бирманской Эры соответствует 1965 году, или 2510 году Эры Buddha Sāsana.

<sup>2</sup> D.ii.219.

называется *Brahmacāra dhamma*. «Брахмачария» означает целомудрие, или праведный образ жизни. Таким образом, далее это также будет называться Брахмачара-Дхаммой.

В «Абхидхамме» Брахмавихара-Дхамма характеризуется как безграничное (*appamāṇā*), происходящее из понятия «бесконечное» или «беспредельное». Это называется «безграничным», поскольку, когда человек развивает любящую доброту, это осуществляется с безграничным дружелюбием по отношению ко всем живым существам.

# Исследование значения

Из четырех видов Брахмавихара-Дхаммы *mettā* – это любящая доброта, *karuṇā* — сострадание, *muditā* – сорадование и *upekkhā* – невозмутимость. Когда эти четыре термина переводятся на бирманский язык, то лишь значение слова «сострадание» ясно и не смешиваемо с другими значениями. Слово «любовь» может означать чувственную привязанность (*rāga*) или половое влечение. «Радость» также, кроме той, что связана с Дхаммой, может означать удовольствие от удовлетворения желания. «Невозмутимость» также охватывает разнообразные состояния ума. Если значения терминов *mettā*, *muditā* и *upekkhā* перевести на бирманский язык как «любовь», «радость» и «невозмутимость», тогда они будут передавать разные оттенки значения. Поэтому будет гораздо яснее, если они будут использоваться в своем палийском произношении *mettā bhāvanā*, *muditā bhāvanā* и *upekkhā bhāvanā*. Таким образом, я буду использовать здесь эти палийские термины, которые гораздо более понятны в контексте Дхаммы<sup>3</sup>.

Медитация на любящую доброту (*mettā bhāvanā*) означа-

---

<sup>3</sup> Я далее буду переводить эти термины как любящая доброта, сострадание, сорадование и невозмутимость для читателей, которые не знакомы с палийской терминологией, в отличие от тех, кто слушал Саядо. Далее, в ходе обсуждения, значения этих терминов будут разъяснены. – Прим. англ. пер.

ет развитие любящей доброты по отношению к другим. Даже если появляются мысли, связанные с желанием благополучия другим, это просто добродетельная мысль. Под медитацией на сострадание (*ka-ruṇā bhāvanā*) подразумевается развитие сострадательного или сочувственного отношения к другим су-ществам. Обычно, если практикующий чувствует сострадание по отношению к другим, он желает, чтобы они избавились от страдания, это является добродетельным сострадательным отношением. Сорадование (*muditā*) означает радость от того, что другие испытывают счастье и преуспевают в своей жизни. Невозмутимость (*upekkhā*) – это ощущение индифферентности, когда практикующий не волнуется в связи с радостями или страданиями других, сохраняя нейтральное чувство, полагая, что все неизбежно происходит в соответствии с законами каммы, как последствия благотворных или неблаготворных поступков. Из этих четырех видов брахмавихары я вначале буду рассматривать развитие любящей доброты.

# Приготовления к медитации

В «Висуддхимагге», перед объяснением того, как следует созерцать визуализируемый объект земли (*pathavīkaṣiṇa*), детально описываются предварительные приготовления (*parikamma*). Если коротко, то приоритетным должно быть надлежащее соблюдение нравственного поведения, после чего определяется то, что может привести к возникновению препятствий (*palibodha*), вызывающих беспокойство относительно своего местопребывания. Следующим пунктом является доверительное принятие наставлений, связанных с методом развития медитации на любящую доброту, которые обычно берутся у опытного учителя медитации (*kammaṭṭhānācariya*). Именно этому метод я здесь и буду учить. Необходимо находиться в подходящем монастыре или, даже лучше, в ретритном центре и приготовить все необходимые вещи, такие как бритва для бритья и ножницы для ногтей. Следует делать краткий отдых после принятия пищи, чтобы не было вялости и апатии. Затем, после завершения уборки, практикующие находят тихое и уединенное место, где садятся в удобную позицию.

## **Сидячая позиция со скрещенными ногами**

Сидеть удобно означает найти такой способ сидения, который лучше всего подходит для долгого и непрерывного пребывания в медитации. Для начала тренировки наилучший способ сидения – прямое сидение со скрещенными ногами. Всего есть три позиции: 1) Та, которую можно видеть у большинства изображений Будды (то есть с переплетенными ногами). Она не легка для многих людей. 2) Та, которую используют монахини, без переплетения ног. Эта позиция наиболее удобна для большинства людей. В ней ноги лежат на земле, параллельно друг другу. Это самый легкий способ сидения, поскольку такое положение ног не блокирует кровоток. 3) Та, в которой ноги переплетены лишь наполовину.

Может быть выбрана любая из этих позиций, в зависимости от того, какая лучше всего подходит. Женщины могут сидеть так, как им удобно. Сидячая позиция, как было сказано, требуется лишь на начальном этапе медитации. После этого в зависимости от обстоятельств может использоваться сидячая позиция с поднятыми коленями или же с выпрямленными ногами.



# Медитация во всех четырех позициях

Медитация может выполняться в четырех основных позициях: когда практикующий идет, когда стоит, когда сидит или лежит. Ясно, что медитацией можно заниматься, используя любую из этих четырех позиций. Как сказано в «Метта-сутте»: *Tiṭṭham caram nisinno vā, sayāno yāvatāssa vitamiddho, etaṃ satim adhiṭṭheyya*. Смысл этого высказывания следующий:

*Tiṭṭham* – когда практикующий стоит; *ciram* – когда практикующий идет; *nisinno vā* – когда практикующий сидит; *sayāno* – или когда практикующий лежит; *yāvatā* – в это время; *vitamiddho* – ум будет освобожден от вялости или сонливости; *assa* – и это произойдет; *yāvatā* – именно в этот промежуток времени; *etaṃ satim* – эта практика внимательности, возникающая вместе с любящей добротой; *adhiṭṭheyya* – должна развиваться посредством фиксации ума на этом и когда практикующий позволяет себе оставаться в этом состоянии ума.

Здесь ясно указывается на созерцание и внимательное наблюдение во время четырех обычных позиций не только в связи с медитацией на любящую доброту, но также и в связи с практикой внимательности для прозрения (*satipaṭṭhāna vipassanā*), по поводу чего было сказано следующее: «когда идет, он знает, что он идет (*gacchanto vāgacchāmī'ti pajānāti*)»

и т. д. Поэтому, хотя и говорилось о том, что на начальной стадии медитации следует сидеть в позиции со скрещенными ногами, для развития медитации на любящую доброту могут быть использованы все эти четыре позиции. Ключевой момент здесь состоит в том, чтобы развивать любящую доброту во всех случаях, непрерывно, оставив себе на ночной сон всего от четырех до шести часов. Для этого также используется время, когда практикующий укладывается спать, примерно в девять или десять часов вечера, когда ложится в постель и перед тем, как засыпает.

# Размышление о недостатках гнева

После того, как принимают позицию со скрещенными ногами, необходимо приступить к размышлению над недостатками гнева или злости, а также над достоинствами терпения. Если об этом практикующий уже размышлял ранее, тогда этого будет достаточно. Так рекомендуется делать, поскольку из этого размышления следует польза, хотя это и не является самым важным. Если в этом практикующий упражняется с твердой верой и воодушевлением, тогда непременно будут достигнуты благотворные результаты. Тем не менее, если практикующий собирается приступить к любой работе, то могут быть вещи, о которых следует размышлять в первую очередь. Отбрасывание может быть осуществлено, только если практикующий видит недостатки. Например, когда кто-то чистит и метет комнату веником, он подбирает и выбрасывает обрывки бумаги и кусочки дерева в том случае, если они считаются бесполезным мусором. Если же этот мусор оставляется или собирается в углу, тогда комната не освобождается от мусора. Точно так же, если недостатки гнева не замечаются, то, скорее всего, гнев не будет оставлен. И, в результате этого, есть все предпосылки, что такое положение вещей будет преобладать.

Например, люди, которые держат зло на кого-то или же выдвигают обвинения против других за нанесенный ими

ущерб, могут считаться теми, кто питают злобу, относясь к ней как к своему близкому другу. Оскорбленный может чувствовать огорчение или обиду, даже если другие будут стараться умерить гнев, утешая его добрыми словами. Если некто переживает такое тягостное негодование, то он даже может приходить в ярость, когда с ним пытаются примириться. Более того, он, скорее всего, будет обвинять их за вмешательство. Когда человек питает ненависть и не понимает ее опасности, это подобно тому, как если бы он держал в своем кармане ядовитую змею. Чтобы избавиться от злости, необходимо размышлять о порочной природе злости и ненависти. В тексте подобное размышление описывается следующим образом.

Однажды, в ответ на вопрос странствующего аскета по имени Чанна<sup>4</sup>: «Какого рода опасность содержится в страсти (*rāga*), неприятии (*dosa*) и заблуждении (*moha*), коль говорится о том, что от них следует избавиться?», Почтенный Ананда ответил так:

*Āvuso* – друг Чанна; *duṭṭho* – порочный индивидуум, который недоброжелателен или злится; *dosena abhibhūto* – тот, кто охвачен ненавистью, а также поглощен злостью и негодованием; *pariyādinacitto* – исчерпавший или удаливший все возвышенные и добродетельные мысли, лишенный доброжелательности из-за своей злости; *attābyāpādhayā pi ceteti* – причиняющий страдание самому себе; *parabyāpādhayā pi*

---

<sup>4</sup> *Channa Sutta*, A.i.215.

– причиняющий страдание другим; *ubbhayaubyāpādhāya pi ceteti* – причиняющий страдание себе и другим. ...*Kāyena* – физически; *duccaritaṃ* – негативные действия, такие как убийство; *carati* – совершенные; *vācāya* – вербально; *duccaritaṃ* – негативные действия, такие как произнесение оскорбительных слов; *mānasa* – мысленно; *duccaritaṃ* – негативные действия, такие как желание, чтобы другие лишились жизни, имущества и т. д.

В сущности, соответствующий метод состоит в размышлении и сдержанности на основании этого учения. Очевидно, что если практикующий позволяет агрессии появляться, то он становится несчастным. Все ощущения радости и счастья, которые были до этого, тут же исчезают. В результате такого несчастного состояния ума появляется психическое расстройство, и способ поведения становится недоброжелательным. Из-за возникающего беспокойства он становится все более разъяренным, а также стесненным физически и ментально. Ненависть может подтолкнуть к совершению убийства или же к произнесению непристойных и оскорбительных слов. Если практикующий размышляет об этих злых деяниях, то по крайней мере чувствует раскаяние и стыд в результате осознания своих ошибочных действий. Если же он совершает преступление, то очевидно, что будет испытывать страдания, как только понесет наказание за свое преступление. И после этого, в своем следующем существовании, он падет в нижние миры (*arāya*), где будет должен

испытывать огромные страдания. Это очень краткое описание того, как ненависть ведет к ужасным последствиям. Подобные инциденты могут быть индивидуально пережиты и узнаны благодаря простому обращению к своему прошлому опыту.

Причинение другим страдания вследствие ненависти более очевидно. Доставлять неприятности другим посредством слов – это обычное дело. Тот, кого обругали, может очень сильно расстраиваться и испытывать душевные страдания. Агрессивное отношение может усугубиться и довести до убийства или причинения душевного страдания. И даже если ужасные последствия не наступают в этой жизни, в будущем злой человек переродится в нижних мирах. Если же он родится в мире людей, то в результате негативной кармы его жизнь будет короткой, его будут одолевать многочисленные болезни, а также у него будет уродливая внешность. Злость ставит под угрозу как того, кто испытывает злобу, так и его жертву. Более нет необходимости размышлять о недостатках злости, поскольку я должен посвятить оставшееся время разъяснению того, как может быть развита любящая доброта.

# Польза терпения

Далее, что касается размышления над заслугами, или плодами терпения (*khantī*), то оно является качеством ума, которое противоположно злости. Иными словами, оно представляет собой отсутствие злости (*adosa*). По сути, оно схоже с любящей добротой. В частности, терпение состоит в том, что практикующий выдерживает любые провокации и сохраняет спокойствие, не поддаваясь злости и не допуская связанных с ней негативных действий. Любящая доброта обладает более обширным смыслом, чем терпение. Она воплощает качество доброжелательности, сорадование счастьем других. Преимущества терпения описывались в «Висуддхимагге»<sup>5</sup> как *Khantī paramaṃ tapotitikkhā*, что означает «Терпение – это высшая аскеза». Это высочайшая и благочестивейшая практика добродетели. *Khantibalaṃ balānīkaṃ* означает, что поскольку терпение обладает собственной силой, его следует понимать в соответствии со сказанным Буддой, что благотворные плоды терпения характеризуют свойства возвышенного индивидуума, брахмана, обладающего силой терпения. Под этим подразумевается то, что сила, или энергия терпения, которая может противостоять злости, похожа на армию, могущую сопротивляться и защищаться от врага. Поэтому Будда учил тому, что индивидуум, который обладает силой

---

<sup>5</sup> В *mettābhāvanākathā*, где цитируется *Dhammapada* v 184 (ed.).

терпения, является возвышенным существом, брахманом.

Суть следующей палийской фразы *Sadatthaparamā atthā, khantiyā bhiyyona vijjati*<sup>6</sup> состоит в том, что высочайшими и наилучшими являются полезные результаты выдержки и терпеливой стойкости. Преимущества терпения должны быть поняты в соответствии с тем, что Сакка сказал выше.

Как уже было сказано выше, терпение – высочайшая и наилучшая практика. Оно возвышенно и превосходно, поскольку тот, кто обладает терпением, может мириться с критикой или раздражающими замечаниями, которые обычно побуждают к высказыванию возражения, или же благодаря этому превосходному качеству обретают заслуженное уважение и одобрение со стороны окружающих. Благодаря нему человек получает помощь и поддержку, когда возникает такая необходимость, а также может налаживать более близкие отношения с другими людьми. К тому, кто терпелив, никто не относится с неприязнью. Польза этого вполне очевидна. Если же человек отвечает на любые словесные нападки, тогда в результате этого разгораются жаркие разбирательства и споры между двумя сторонами. В результате этого постепенно появляются устойчивые неприязнь и враждебность, в результате чего стороны могут вступать в агрессивное противоборство друг с другом, становясь врагами на всю жизнь. Если терпимость не развивается, тогда рано или поздно человек склоняется к систематическому причи-

---

<sup>6</sup> *Vepacitti Sutta*, S.i.222.



нению вреда другим. Если же терпение пестуется и взращивается, это приводит к многочисленным полезным результатам. Это можно ясно увидеть в результате размышления о прошлых событиях. Именно поэтому Благословенный в *Ovāda Pāṭimokkha*<sup>7</sup> говорил следующее: *Khaṇtī paramaṃ tapo titikkhā nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā*.

*Nibbānaṃ paramaṃ* – это высочайшая цель достижения Ниббаны. Будда учил этому, поскольку все практики, связанные с развитием и накоплением заслуги, могут быть успешными только в том случае, если есть терпение. Когда с великой щедростью и наилучшим образом осуществляется подаяние, это также требует большого терпения. Для надлежащего соблюдения нравственности и дисциплины индивидуум должен развивать терпение, и точно так же терпение совершенно необходимо в практике медитации. Все виды физического дискомфорта и недомогания должны превазможаться, поэтому лишь благодаря терпеливому созерцанию и наблюдению может быть достигнуто сосредоточение и прозревающее знание. Если вы будете часто менять положение тела из-за чувства скованности, жара и боли, тогда будет трудно обрести сосредоточение. Сосредоточение может быть развито лишь благодаря терпеливому и стойкому освоению созерцания и внимательного наблюдения, в результа-

---

<sup>7</sup> До того, как был установлен монашеский дисциплинарный устав (*Pāṭimokkha*), в дни *Uposatha* Будда повторял *Ovāda Pāṭimokkha* в качестве предостережения для монахов. – Прим. англ. ред.

те чего может быть постигнуто специальное знание Дхаммы, ведущее к знанию Пути и Плода (*magga-phala-ñāṇa*). Именно поэтому говорится, что терпение является высочайшей и превосходнейшей практикой.

В связи с этим фраза «терпение ведет к Ниббане» наиболее уместна. В практике, направленной на достижение десяти совершенств (*pāramī*), ее цели могут быть полностью осуществлены в том случае, если практикующий применяет терпение. Среди этих совершенств, решимость, усердие и мудрость являются непосредственными причинами для достижения Ниббаны. Чтобы достичь данной цели, необходимо с твердой решимостью прилагать неослабевающие и настойчивые усилия, изначально предназначенные для этого. Тогда будут полностью достигнуты прозревающее знание и знание пути. Только если человек усердно и терпеливо практикует, будет достигнуто состояние араханта. Тот арахант, который наделен всей силой терпения, здесь называется возвышенным брахманом. Именно об этом говорит Будда.

Терпение является возвышенной практикой, ведущей к Ниббане. Когда развивают любящую доброту, практика терпения – важнейшая и основополагающая. Лишь при отсутствии «злости», а также благодаря практике терпения, будет развиваться внимательность, связанная с любящей добротой. Именно поэтому рекомендуется размышлять над преимуществами терпения, прежде чем человек приступит к развитию любящей доброты.

# Как следует развивать любящую доброту

Когда практикующий развивает медитацию любящей доброты, необходимо помнить о всех живых существах, которых могут видеть, слышать или представлять в уме. Таков способ развития при помощи чувства благожелательности, как это описывается в палийских текстах и комментариях, где говорится: «Пусть они будут счастливы (*sukhita hontu*)» или «Пусть все существа будут благословлены счастьем (*sabbe sattā bhavantu sukhittā*)».

Если практикующий видит или слышит некоего индивидуума или чувствующее существо, когда находится в своей комнате, где-то ходит или занимается работой, следует развивать любящую доброту вместе со следующими мыслями: «Пусть он будет счастлив и благословлен счастьем!» Точно так же, когда практикующий приходит в места, где множество людей, следует поддерживать в своем сердце настрой любящей доброты, повторяя про себя пожелания: «Пусть все существа будут счастливы». Это простая и превосходная практика, поскольку все желают счастья. Такой метод развития любящей доброты является ментальной каммой любящей доброты (*mettā mano kamma*). Когда монахи и миряне воздают почести Будде, они могут развивать любящую доброту, произнося вслух следующее: «Пусть все существа

освободятся от вражды (*sabbe sattā averā hontu*)». Это вербальная камма любящей доброты (*mettā vacī kamma*), поскольку здесь любящая доброта выражается вербально.

Кроме ментального и вербального развития любящей доброты, особенно следует по возможности заботиться о предоставлении помощи и материальной поддержке других, чтобы сделать их счастливыми. Бессмысленно развивать любящую доброту, если причиняют другим физическое, вербальное или ментальное страдание. Поэтому очень важно делать добро другим, благодаря чему развитие внимательно наблюдения любящей доброты будет более эффективным. Например, когда любящая доброта вместе с пожеланием счастья исходит прямо из сердца и обращается к тому, с кем мы встречаемся лицом к лицу на узкой тропинке, тогда, вместе с пожеланием ему счастья, необходимо уступить ему дорогу, если он заслуживает уважения. Такое поведение сводится к проявлению уважения к нему вместе с доброжелательными мыслями, а также оно находится в гармонии с внутренним настроением любящей доброты. Тот, кто развивает любящую доброту во время поездки в поезде, постарается освободить место для путешественников, ищущих куда бы пристроиться в том же вагоне, разумеется, при условии, что это место есть. Он должен помогать другим в меру своих возможностей, если вдруг видит, что они несут тяжелый багаж. Что касается коммерческих дел, то любящая доброта может выражаться в том, что практикующий будет мягко и терпе-

ливо объяснять собеседнику то, с чем он не знаком, улыбаясь и демонстрируя ему радушие. То есть следует стараться помогать изо всех сил. Таковы подлинные проявления любящей доброты. Добродушная речь – это вербальная камма любящей доброты, тогда как физическая помощь другим – это материальная камма любящей доброты.

# Излучение любящей доброты

Когда в *Paṭisambhidāmagga* говорится, что развивается 528 видов любящей доброты, это означает способ развития любящей доброты теми, кто достигает медитативного погружения. В наши дни традиционная практика развития любящей доброты для монахов состоит в декламации для достижения заслуги и совершенства. Обычно повторяемая палийская формула соответствует тому, что разучивает наизусть большинство мирян. Вначале я произношу эту формулу на палийском для разъяснения и анализа.

*Sabbe sattā, sabbe paṇā, sabbe bhūtā, sabbe puṅgalā, sabbe attabhāva-pariyāpannā.*

Эти пять фраз обращены ко всем живым существам без исключения и без изъятия. Соответственно эти фразы означают следующее: *sabbe sattā* – все чувствующие; *sabbe paṇā* – все дышащие; *sabbe bhūtā* – все рожденные; *sabbe puṅgalā* – все индивидуумы; *sabbe attabhāva-pariyāpannā* – все наделенные совокупностями, и все они, фактически, имеют один и тот же смысл. То есть каждое выражение обращено ко всем существам.

*Sabbā itthiyo* – все женщины<sup>8</sup>; *sabbe purisā* – все мужчины<sup>9</sup>;

---

<sup>8</sup> Включая богинь, а также животных, голодных духов, ревнивых богов и существ ада женского пола.

<sup>9</sup> Включая богов, животных, голодных духов, ревнивых богов и существ ада

*sabbe ariyā* – все возвышенные; *sabbe anariyā* – все не возвышенные; *sabbe devā* – все небесные существа; *sabbe manussā* – все люди; *sabbe vinipātikā* – все существа нижних миров (*apāya*). Эти фразы указывают на семь различных видов существ мужского и женского пола, на возвышенных, или благородных (*ariya*), на обычных индивидуумов (*puthujjana*), а также на три класса существ: небесных существ, человеческих существ и существ нижних миров.

Любящая доброта, которая развивается, излучаясь к семи перечисленным видам существ по отдельности, с различением их специфического вида, определяется как специфическая любящая доброта (*odhisa mettā*). Тогда как первые пять фраз, которые обращены ко всем существам, определяют как всеобщая любящая доброта (*anodhisa mettā*), которая означает любящую доброту без всякого разделения и ограничения.

Для развития любящей доброты эти две части, состоящие из двенадцати строф, должны произноситься вслух или про себя, в сочетании с четырьмя фразами: «Пусть они освободятся от вражды (*averā hontu*)», «Пусть они освободятся от психического расстройств и страдания (*avyāpajjhā hontu*)», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли (*anighā hontu*)», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу (*sukhi attānaṃ pariharantu*)». Последняя фраза, которая выражает доброжелательность, очень важ-

на и значительна. Все существа подвержены разнообразным внешним опасностям. Есть также и внутренние опасности болезней и болезненных ощущений в теле. Кроме того, ради собственного здоровья и жизнеобеспечения существам необходимо делать все возможное. Лишь когда существа освобождаются от этих опасностей и имеют все необходимое для жизни, может быть обретоено как телесное, так и психическое счастье. Если все обременения переносятся с легкостью, тогда можно сказать, что это удовлетворительно с точки зрения мирских дел. Именно поэтому следует очень серьезно относиться к развитию любящей доброты с доброжелательным настроением ума и произнесением слов: «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу».

Если четыре фразы для развития любящей доброты, начиная с «Пусть все существа освободятся от вражды» и т. д., сочетаются в пятью фразами всеобщей любящей доброты, тогда всего получается двадцать способов развития всеобщей любящей доброты.

Далее, если развитие любящей доброты практикуется со словами: «Все женщины» и т. д., представляющими собой семь фраз специфической любящей доброты, которые сочетаются с четырьмя фразами: «Пусть они освободятся от вражды» и т. д., тогда всего получается двадцать восемь способов развития специфической любящей доброты. Добавив их к двадцати способам развития всеобщей любящей доброты, получаем сорок восемь. Развитие медитации любящей



доброты без выделения пространственного направления называется любящей добротой с невыделенным направлением (*disa anodhisā mettā*).

Подобным же образом, развитие любящей доброты ко всем живым существам, находящимся на востоке<sup>10</sup> (*puratthimāya disāya*), когда практикующий произносит: «Пусть все существа на востоке освободятся от враждебности», состоит из сорока восьми частей. И то же самое касается остальных сторон света – запада, севера, юга, юго-

---

<sup>10</sup> Может возникнуть вопрос – кем же являются возвышенные существа, божества и люди в самом низу (в надире), а также кто те существа, которые находятся в нижних мирах (*apāya*), в самом верху (в зените). На это можно ответить так: если индивидуум, находящийся на верхнем этаже дома, излучает любящую доброту, то могут быть и возвышенные существа, божества, а также и люди на нижних этажах или в других схожих местах. Когда развивают любящую доброту с вершины горы, то могут быть возвышенные существа, божества и люди, находящиеся в местах у подножия горы. Если индивидуумы, развивающие любящую доброту, находятся на поверхности земли, то могут быть люди, божества и возвышенные существа, живущие на поверхности океана. В глубоком океане могут быть божества и возвышенные существа, которые являются божествами. В этой связи можно вспомнить об уверенности некоторых в том, что Почтенный Упагупта обитает в некоем дворце, плавающем в океане. Точно так же, если любящая доброта развивается, когда практикующий остается на поверхности земли, то могут быть и люди, находящиеся на более высоком уровне земли, на холмах и горах, или же на верхних этажах дома или монастыря. Кроме того, насекомые, птицы и прочие могут находиться в более высоких местах и даже в небе. В *Vinūtavatthu* из четвертой *Pārājika* Виная Питаки, а также в *Lakkhaṇa Saṃyutta* из *Nidāna Vagga* говорится, что есть голодные духи (*peta*), которые скитаются в небесах и горько плачут от великой боли. Это свидетельствует о наличии существ нижних миров, которые находятся в самом верху. Насекомых, птиц и прочих тварей, обладающие крыльями, могут видеть все. —Прим. англ. пер.

востока, юго-запада, северо-запада, северо-востока, надира (*heṭṭhimāya disāya*) и зенита (*uparimāya disāya*). Когда эти десять умножаются на сорок восемь, то всего получается 480 видов любящей доброты. Такой способ развития любящей доброты по направлениям известен как любящая доброта, разделяющаяся по направлениям (*disā odhisa mettā*). Если к этим четыремстам восьмидесяти добавить сорок восемь видов любящей доброты, связанных с неопределенным направлением, то всего получается 528 видов любящей доброты.

Если подытожить это, нам следует развивать любящую доброту, произнося следующие слова:

1. «Пусть все существа освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза)

2. «Пусть все дышащие существа освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза)

После произнесения слов «Пусть они освободятся от опасности», в ходе развития любящей доброты, сосредоточивающийся ум и звучание голоса тут же прекращаются. Это завершение ума и материального аспекта также следует созерцать. И если такое созерцание осуществляется, то

безмятежность и прозрение развиваются в парах. Дящееся созерцание безмятежности и прозрения в парах называется *yuganaddha vipassanā*. Таким образом, следует декламировать это и развивать любящую доброту, применяя данный метод *yuganaddha*.

3. «Пусть все рожденные существа освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройтва и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза)

4. «Пусть все индивидуумы освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройтва и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза)

5. «Пусть все обладающие совокупностями освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройтва и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза. Всего = 20)

1. «Пусть все женщины освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройтва и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза)

2. «Пусть все мужчины освободятся от вражды», «Пусть

они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза)

3. «Пусть все возвышенные существа освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза)

4. «Пусть все обычные индивидуумы освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза)

5. «Пусть все небесные существа освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от телесного страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза)

6. «Пусть все люди освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза)

7. «Пусть все существа нижних миров освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического рас-

стройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу». (4 раза. Всего = 28)

Это двадцать восемь видов специфической любящей доброты. Если их добавить к двадцати видам всеобщей любящей доброты, перечисленным выше, тогда всего получится сорок восемь видов любящей доброты. После этого следует произносить слова и развивать внимательное наблюдение любящей доброты так, как это описывается далее, начиная с восточной стороны, притом, что каждая связанная с направлением фаза обладает сорока восемью видами. Такой способ развития любящей доброты может применять каждый буддист. Это легко выполнять, и даже те, кто обладает малым знанием, могут это понять.

1. «Пусть все существа на востоке освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу».

«Пусть все дышащие на востоке освободятся от опасности...»

«Пусть все рожденные на востоке освободятся от опасности...»

«Пусть все индивидуумы на востоке освободятся от опасности...»

«Пусть все обладающие совокупностями на востоке...»

«Пусть все женщины на востоке освободятся от опасности...»

«Пусть все мужчины на востоке освободятся от опасности...»

«Пусть все возвышенные существа на востоке освободятся от опасности...»

«Пусть все обычные индивидуумы на востоке освободятся от опасности...»

«Пусть все небесные существа на востоке освободятся от опасности...»

«Пусть все люди на востоке освободятся от опасности...»

«Пусть все существа нижних миров на востоке освободятся от опасности», «Пусть они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу».

Точно так же любящая доброта должна развиваться в связи с остальными девятью направлениями. На данный момент будет достаточно произносить и развивать первую и последнюю фразы.

2. «Пусть все существа на западе освободятся от вражды», «Пусть они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу».

«Пусть все существа нижних миров на западе освободят-

ся от опасности», «Пусть они освободятся от психического расстройства и страдания», «Пусть они освободятся от физического страдания и боли», «Пусть они будут счастливы и с легкостью несут свою ношу».

3. «Пусть все существа на севере...»

4. «Пусть все существа на юге...»

5. «Пусть все существа на юго-востоке...»

6. «Пусть все существа на северо-западе...»

7. «Пусть все существа на северо-востоке...»

8. «Пусть все существа на юго-западе...»

9. «Пусть все существа в надире...»

10. «Пусть все существа в зените...»

То, что было только что произнесено, является кратким, но исчерпывающим перечислением пятисот двадцати восьми видов любящей доброты. Таким образом те, кто достигает осуществления в медитации на любящую доброту, входят в медитативное погружение. Те же, кто еще не достиг медитативного погружения, могут излучать любящую доброту точно так же. Обладающие особыми совершенствами могут достигать медитативного погружения. И даже если они не способны достичь медитативного погружения, как было отмечено выше, в результате этого, несомненно, будет получена польза.

«Монахи! Тот монах, который, благодаря практике любящей доброты (ради счастья другого), пусть даже лишь на

мгновение<sup>11</sup> разовьет любящую доброту (если она зародится в уме со вниманием), он будет называться тем, кто не лишен сосредоточения. Таким образом, он согласуется с наставлениями Учителя и не ест поданную ему пищу даром. Что же говорить о монахе, который часто практикует и развивает мысли любящей доброты?» Таково учение Будды, и поэтому нет сомнения, что развитие любящей доброты крайне полезно.

Согласно этому учению, даже если мысли любящей доброты длятся всего лишь доли секунды, тот, кто таким образом упражняется в этой доброжелательности, или благосклонности по отношению к другим, может заслуженно называться индивидуумом, который не чужд сосредоточения. Его следует рассматривать как индивидуума, практикующего в соответствии с наставлениями Благословенного. И, будучи монахом, он достоин принимать пищу, которую ему поднесли благотворители. Его можно рассматривать как достойного подносимой ему пищи, поскольку он позволяет своим благотворителям накапливать заслугу и получать пользу. Если же пища принимается монахом без размышления, тогда принятие им пищи будет сводиться к простому ее заимствованию. Причина этого заключается в том, что если монах, который не следует нравственному поведению, принимает пищу, которая должна потребляться лишь тем монахом, который наделен всеми четырьмя видами нравствен-

---

<sup>11</sup> A.i.10.



ной чистоты<sup>12</sup>, это будет подобно принятию пищи в долг, и он сможет заплатить за нее, когда будет придерживаться требующегося от него нравственного поведения. Кроме того, вся польза будет извлечена подателем, только если он делает подношения на благотворительной основе тому монаху, который обладает четырехчастной нравственной чистотой. В комментариях говорится, что использование четырех необходимых принадлежностей – дарованные пища, одежда, лекарства и жилище – без должного размышления, сводится к использованию этих вещей в долг, за которое придется расплатиться позже.

Монах, который развивает любящую доброту по отношению к другим, пусть даже всего лишь мгновение, может считаться тем, кто достоин принимать эти дары. Таким образом, он подобен тому, кто по праву наследует имущество. Именно поэтому его можно рассматривать как принимающего поднесенные ему вещи надлежащим образом. Далее в комментариях продолжается: «Подношение, дарованное сангхе (*saṅghe dinnā dānaṃ*), влечет за собой щедрое воздаяние (*mahāthiyaṃ hoti mahapphalaṃ*)». Таким образом, относительно получаемой пользы можно сказать, что это потребляется безошибочно и надлежащим образом.

---

<sup>12</sup> Это чистота самоограничения *Pāṭimokkha*, чистота средств к существованию, чистота обуздания чувственных способностей и чистота размышления во время использования необходимых вещей. – Прим. англ. ред.

# Любящая доброта, практикуемая старейшиной Субхути

Практика внимательного наблюдения в связи с любящей добротой может приносить огромную пользу для дарителей. И поскольку это действительно так, старейшина арахант Субхути обычно входил в медитативное погружение любящей доброты, когда останавливался на некоторое время перед каждым домом, обходя округу для сбора подаяния. Лишь после выхода из медитативного погружения любящей доброты он принимал подносимую ему пищу. Он делал это для того, чтобы его благодетели могли получить огромную пользу в результате своего даяния. Позже старейшина Субхути удостоился высшей похвалы от Будды, а также был назван им величайшим среди всех его учеников получателем милостыни. В наши дни, когда в связи с благотворительными подношениями выполняются необходимые религиозные функции, монахи произносят *Mettā Paritta* на благо своих жертвователей. Поэтому, когда эти строки зачитываются для получения благословения в подходящей для этого ситуации, следует благоговейно произносить их вместе с выполнением практики любящей доброты.

Важно отметить, что развитие любящей доброты очень благоприятно во время слушания проповеди. Любящая доброта должна развиваться всякий раз, когда для этого пред-

ставляется возможность. Или же она, по крайней мере, должна развиваться сразу после преклонения перед Буддой, насколько позволяют обстоятельства. И если обстоятельства благоприятные, то во время развития любящей доброты может быть быстро достигнуто медитативное погружение, как это было в случае с брахманом Дхананджани.

## **Практика любящей доброты брахмана Дхананджани**

Когда, лежа на постели, больной брахман Дхананджани уже находился на пороге смерти, он попросил пригласить к нему старейшину Сарипутту, который в ответ на это приглашение милостиво согласился к нему прийти. И придя к нему, старейшина осведомился о его здоровье, а затем дал ему следующее наставление.

На вопрос «Какое из двух рождений – в аду или в мире животных – лучше?» Дхананджани отвечал так: «Рождение животным лучше». И далее, на последующие вопросы о том, какое рождение лучше – животным или голодным духом, голодным духом или человеком, человеком или среди богов, в мире четырех великих царей (*Cātumahārājikā devā*) и так вплоть до высших небес богов, которые наслаждаются творением других (*Paranimmitavasavattī devā*) – Дхананджани всякий раз отвечал, что второе рождение из двух лучше. В итоге старейшина спросил о том, чья жизнь лучше – бога или

же того, кто рождается в сфере брахмы. Услышав о «сфере брахмы», Дхананджани воспрял духом и спросил с восторженным чувством: «Действительно ли, мой дорогой старейшина Сарипутта, ты говоришь о „сфере брахмы“?» Этот вопрос позволил старейшине понять, что глубоко в уме Дхананджани привязан к сфере брахмы, и поэтому он сказал, что объяснит практику, которая сможет привести его в сферу брахмы, и дал следующее наставление.

*Idha, Dhanañjāni, bhikkhu mettāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati, tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ, tathā catutthaṃ; iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantāṃ lokāṃ mettāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyābajjhena pharitvā viharati. Ayaṃ kho, dhanañjāni, brahmānaṃ saḥabyatāya maggo.*<sup>13</sup>

*Dhanañjāni* – брахман Дхананаджани; *Idha bhikkhu* – монах, находящийся на этом благородном поприще; *mettāsahagatena cetasā* – с настроением любящей доброты и желающий счастья другим; *ekaṃ disaṃ* – по отношению ко всем существам, которые обитают в одной области или направлении; *pharitvā viharati* – пребывает, излучая любящую доброту; *tathā dutiyaṃ* – и также он излучает любящую доброту во втором направлении; *tathā tatiyaṃ... tathā catutthaṃ* – и также он излучает любящую доброту в третьем и четвертом направлениях; *iti* – таким же образом; *uddham* – ко всем суще-

<sup>13</sup> *Dhanañjāni Sutta*, М.ii.195.

ствам в высших мирах; *adho* – ко всем существам в низших мирах; *tiriyam* – ко всем существам в четырех направлениях; *sabbadhi* – повсюду; *sabbattatāya* – относясь ко всем существам равно с любящими помыслами; *sabbāvantam* – ко всем существам в целой вселенной; *mettā sahagatena cetasā* – развивает настрой желания счастья другим; *vipulena* – и охватывает своим умом все места; *Mahaggatena* – с возвышенным настроением; *appamāṇena* – который безграничен; *averena* – свободен от ненависти; *abyābajjhena* – свободен от стремления к угнетению; *pharitvā viharati* – излучает любящую доброту; *Dhanañjāni* – брахман Дхананаджани; *ayaṃ* – практика распространения, или излучения, любящей доброты; *brahmanam sahaḥyatāya* – с целью нахождения вместе с брахмой; *taggo* – таков путь, ведущий к становлению брахмой.

Суть этого наставления состоит в том, что излучающаяся любящая доброта ко всем существам в десяти направлениях является способом, которым можно упражняться в восхождении к сфере брахмы. Способ излучения сострадания (*karuṇā*), радость от счастья других (*muditā*) и пребывание в невозмутимости (*upekkhā*) описывались таким же образом. После милостивой передачи этого учения почтенный Сарипутта вернулся в монастырь Джетавана, где он почтительно рассказал Будде об этом своем учении, переданном Дхананаджани. На что Благословенный сделал следующее замечание почтенному Сарипутте: «Почему ты наставил его на путь к сфере брахмы, которая является более низкой в сравнении

с Ниббаной, а затем встал со своего сидения и удалился?»

После этого Будда сказал, что Дхананаджани умер и родился в сфере брахмы. В комментарии к этому тексту добавляется, что, получив это замечание от Будды, почтенный Сарипутта отправился в сферу брахмы и прочитал проповедь о Четырех благородных истинах брахману Дхананаджани, и с того момента, когда бы ни давалось учение, пусть даже совсем короткое, оно всегда давалось вместе с описанием Четырех благородных истин.

В этой связи то, на что здесь действительно следует обратить внимание: Сарипутта посоветовал брахману Дхананаджани развивать любящую доброту, благодаря чему он смог достичь медитативного погружения за короткий срок, примерно за полчаса, прямо перед своей смертью. Благодаря этому погружению он отправился в сферу брахмы. Именно поэтому следует помнить, что при отсутствии любых других существенных заслуг, на которые можно было бы опереться на пороге смерти, развитие любящей доброты оказывается надежной опорой. Наилучшим, конечно же, является созерцание, внимательное наблюдение и осознание всех явлений, подобное тому, в чем практикующий упражняется, используя метод медитации внимательного наблюдения.

Кроме того, в высшей степени благотворный эффект развития любящей доброты был отмечен Буддой в *Okkhā Sutta*<sup>14</sup> из *Nidāna Saṃyutta*. Обращение внимания своего ума на лю-

---

<sup>14</sup> S.iii.284.

бящую доброту в течение короткого периода времени, за которое можно один раз подоить корову утром, один раз днем и один раз вечером или же один раз насладиться ароматом, намного более эффективно, чем подношение пищи сотни больших котлов с рисом один раз утром, один раз днем и один раз вечером, что равносильно тому, чтобы накормить примерно три тысячи людей.

Поэтому очевидно, что развитие любящей доброты, даже всего лишь в течение одного мгновения, действительно драгоценно, поскольку в данном случае практикующие не несут особых материальных, временных и трудовых затрат. Кроме того, преимущества медитации на любящую доброту были описаны в *Metta Sutta* из Книги одиннадцати.

*Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yāṇīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ekādasānisamsā pāṭi-kaṅkhā. Katame ekādasā? Sukhaṃ supati, sukhaṃ pa-ṭibujjhati, na pāpakaṃ supinaṃ passati, manussānaṃ piyo hoti, amanussānaṃ piyo hoti, devatā rakkhanti, nāssa aggi vā viṣaṃ vā satthaṃ vā kamati, tuvaṇṇaṃ cittaṃ samādhīyati, mukhavaṇṇo vipasīdati, asammūḷho kālaṃ karoti, uttari appatīvijjhanto brahmalokūpago hoti. Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yāṇīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ime ekādasānisamsā pāṭikaṅkhātī.*

# Одиннадцать преимуществ любящей доброты

Если коротко, то одиннадцатью преимуществами любящей доброты, которые стоит отметить и о которых следует помнить, являются состояния ума, развиваемые, практикуемые и часто используемые в качестве опоры, подобные поддерживаемым надлежащим образом и готовым к использованию колесницам. Это те состояния ума, которые правильно практиковались и были твердо установлены. Мысли любящей доброты должны быть освобождены от таких препятствий, как недоброжелательность. Обычно любящая доброта рассматривается как просто доброжелательный настрой. Но когда говорят о свободном от человеческих страстей спокойствии (*cetovimutti*), оно должно рассматриваться как метта-джхана (*mettā-jhāna*).

1) *Sukhaṃ supati* – он блаженно спит. Те, кто не упражняется в медитации, пребывают в беспокойстве перед тем, как заснуть, и они, скорее всего, храпят. С другой стороны, те, у кого есть привычка медитировать на любящую доброту, спят спокойно и их ум не волнуется. Когда засыпают, они счастливы, подобно тем, кто погружается в медитацию. Это первое преимущество.

2) *Sukhaṃ patibujjhati* – он блаженно просыпается. Некоторые пробуждаются ото сна, ворча и жалуясь. Некоторые по-



тягивают руки и ноги, ворочаются или делают другие движения, прежде чем встать с кровати. Те же, кто засыпает после развития любящей доброты, не страдают от подобного дискомфорта. Они пробуждаются счастливыми и свежими, как только что распустившиеся цветы. В строфах Дхаммапады сказано: «Те, кто помнит о возвышенных свойствах Будды, спят крепко и пробуждаются счастливыми<sup>15</sup>». Необходимо отметить, что здесь особый упор преднамеренно делался на особые характеристики медитации на любящую доброту, благодаря ее качествам приносить соответствующую пользу<sup>16</sup>.

3) *Na pāpakaṃ supinaṃ passati* – ему не снятся плохие сны. Некоторым могут сниться такие кошмары, как падение с огромной высоты, плохое отношение со стороны других или же то, что их кусает змея. Тем же, кто развивает любящую доброту, не снятся таких страшные сны, и, напротив, снятся приятные, такие как чествование Будды, полеты в небе, слушание проповедей или же то, что доставляет удовольствие.

4) *Manussānaṃ piyo hoti* – он нравится людям. Другие обожают такого практикующего за его возвышенные качества. Такой практикующий излучает любящую доброту по отношению к другим и никогда никому не вредит. Родственники и друзья не находят в нем изъянов, и поскольку прак-

---

<sup>15</sup> Dhṛ v 296.

<sup>16</sup> Dhṛ v 300.

тирующий обладает терпимостью, спокойствием и состраданием по отношению к другим, он любим и уважаем всеми. Искренняя любящая доброта является возвышенным качеством, которое вызывает симпатию и уважение со стороны других.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.