



ОБШИРНЫЙ КОММЕНТАРИЙ О ЧЕТЫРЁХ БЕЗМЕРНЫХ

Автор: Буддагупта

Перевод с английского: коллектив «Маригпа»

[Больше интересных материалов по ссылке в тг-канале «Духовная окраина»](#)

*Любящая доброта, сострадание,
Сорадование и равностность —
Как возвращать их с усердием,
Эти великие безмерные, я ныне разъясню.*

Сосредоточение на безмерных живых существах приводит к безмерному накоплению заслуг, безмерным качествам и безмерной изначальной мудрости.

Безмерные живые существа

Невозможно исчислить общее количество живых существ, утверждая: «Именно столько их есть в трёх мирах». Поэтому живые существа названы безмерными. Как сказал Бхагаван в Благородной Сутре, наставляющей в Великом Сострадании Татхагат:

«Сын благородного рода, живые существа, обитающие в пространстве размером с колесо колесницы и видимые Татхагатой, весьма многочисленны. Но боги и люди, населяющие миры в необъятной вселенной, не таковы: обитатели этих не воспринимаемых существ безмерны».

Таким образом, поскольку безмерные обитатели живых существ выходят за пределы понимания, живые существа называются безмерными.

Может возникнуть вопрос: как именно, возвращая безмерные состояния, следует сосредотачиваться на безмерных живых существах и медитировать?

Все существа трёх миров бесчисленное время странствовали по высшим и низшим обителям, ведомые силой собственной кармы. И не существует ни одного, кто в ходе этих странствий не был бы близок нам сотни или тысячи раз. Поэтому размышляйте: «Все они — мои родные!» И пребывайте в равностности, распространяя Четыре Безмерных на всех живых существ. Это и называется **сосредоточением на безмерных живых существах**.

Безмерные накопления

Безмерные накопления — это накопления заслуг и мудрости. В этом смысле все Четыре Безмерных являются причиной, поскольку они являются основой или сущностью, порождающей безграничные собрания как заслуг, так и мудрости. Таким образом, в сутрах Бхагаван также говорит:

«Сын благородного рода, поднесение даров тому, кто медитирует на самадхи любящей доброты и ещё не поднялся со своего сидения, создаёт безмерные заслуги».

Если столь великие заслуги можно обрести просто поднося дары тому, кто практикует безмерную любящую доброту и другие безмерные состояния, то что уж говорить о том, чтобы самому по-настоящему возвращать эти состояния и медитировать на них? Накопленные при этом заслуги будут неизмеримо больше.

Так формируются безмерные накопления заслуг и мудрости. Они, в свою очередь, порождают безграничное собрание благих качеств, которые ведут к возникновению безмерной мудрости.

Безмерные качества

Безмерные качества — это великие атрибуты просветления, такие как силы, бесстрашие и прочие. Они являются результатом накоплений заслуг и мудрости, достигнутых через пребывание в Четырёх Безмерных. Поскольку именно они приводят к возникновению великих качеств просветления, мы должны усердно применять эти четыре безмерных состояния.

Безмерная изначальная мудрость

Эти четыре дхармы — Четыре Безмерных — являются объектом сосредоточения безмерной изначальной мудрости Татхагат. С другой стороны, можно объяснить, что сама изначальная мудрость пребывает в состоянии или в сущности четырёх дхарм — любящей доброты и остальных. Это означает, что в данном контексте говорится о сфере опыта или сущности, в которой объект познания неотделим от самого познания.

Любящая доброта

На этапе «преданного поведения» бодхисаттва переживает «четыре фактора постижения»: обретение видимости, усиление видимости, частичное постижение смысла таковости и необусловленное самадхи. Для тех бодхисаттв, кто переживает эти четыре фактора постижения, боги, люди, преты и подобные существа, а также обитатели адов становятся непосредственно воспринимаемыми их обострёнными способностями. Когда они видят этих богов, людей и других существ, а также тех, кто пребывает в низших мирах, чья сама природа есть страдание, в этих бодхисаттвах возникает особенно сильное сострадание. В то же время они осознают, что все эти существа с безначальных времён кружатся в сансаре и потому без исключения были их близкими родственниками. Вследствие этого они испытывают великую любящую доброту ко всем, заботясь о них, как о своих собственных детях. Они возносят молитвы, чтобы все существа освободились от страданий и обрели лишь счастье, и действуют на благо всех. Это называется **любящей добротой, направленной на живых существ**.

Бодхисаттвы с первого по седьмой уровни (бхуми) порождают любящую доброту к существам, непосредственно постигая природу вещей. Хотя все явления лишены истинной природы, существа не осознают этого и, крепко цепляясь за реальность вещей,

блуждают в трёх мирах. Поэтому бодхисаттвы испытывают любящую доброту к тем, кто страдает таким образом. Они молятся, чтобы те постигли истинную природу, и действуют на благо всех существ через Дхарму. Это называется **любящей добротой, направленной на явления**.

Начиная с восьмого уровня бодхисаттвы и вплоть до достижения просветления практика соответствует уровню **спонтанного свершения, свободного от направленности**. С восьмого бхуми бодхисаттвы проявляют любящую доброту к существам, действуя на их благо спонтанно и без размышлений. Они помогают существам подобно драгоценной исполняющей желания жемчужине или дереву, исполняющему желания. Хотя у этих бодхисаттв нет обычных мыслей, великая любящая доброта всё же возникает спонтанно благодаря силе их прошлых молитв, и они действуют ради блага существ. **Это называется любящей добротой, свободной от направленности**.

Как же тогда обычные существа, только начинающие путь, могут тренироваться в любящей доброте, направленной на живых существ? Начинающий практик должен медитировать на любящую доброту, сосредоточенную на существах, следуя таким этапам.

Существует три типа существ:

- 1) те, к кому мы привязаны,
- 2) те, к кому мы равнодушны,
- 3) те, к кому мы испытываем неприязнь.

Привязанность можно далее разделить на три степени: сильную, среднюю и слабую. Точно так же равнодушие и неприязнь можно разделить на три категории: сильную, среднюю и слабую. Таким образом, всего получается девять разновидностей.

Сначала представьте человека, к которому вы испытываете умеренную привязанность, и тренируйтесь чувствовать к нему такую же любовь, как к тем, кого вы очень цените, например, к своим родителям. Когда это станет привычным, представьте всех, к кому вы равнодушны, и тренируйтесь испытывать к ним такую же любовь, как к самым дорогим вам людям. Затем представьте тех, к кому вы испытываете лёгкую неприязнь, и тренируйтесь чувствовать к ним такую же любовь, как к самым близким. Когда это войдёт в привычку, представьте человека, к которому вы испытываете среднюю степень неприязни, и тренируйтесь относиться к нему с той же любовью, что и к самым дорогим. Наконец, подумайте о тех, кого вы действительно не любите, и учитесь испытывать к ним такую же любовь, как к своим родителям.

Таким образом мы можем тренироваться направлять любящую доброту на всех существ, которые с безначальных времён были нам дороги и даже были нашими родителями. И хотя вначале мы сосредотачиваемся только на членах своей семьи, постепенно мы расширяем практику до бесконечности.

Сострадание

Сострадание, направленное на страдающих существ — это сочувственное желание устранить страдания всех живых существ, мучимых тремя видами страданий (страдание страдания, страдание перемены и всепроникающее страдание) или восемью видами страданий (рождение, старость, болезнь, смерть, разлука с любимым, встреча с нежеланным, неполучение желаемого и пять скандх как основы страдания).

Сострадание, направленное на существ, совершающих неблагое поступки — это сочувственное желание устранить все вредоносные действия существ, чьё поведение неблагочестиво, поскольку именно эти действия являются корнем или причиной упомянутых страданий.

Сострадание, направленное на существ, не достигших полного освобождения из-за отсутствия условий — относится к тем, кто не может услышать Дхарму, поскольку у них нет духовного наставника. Как сказано в одной тантре: «*Те, кто не следует учителю, не слышит Дхарму и не освобождается, освободятся благодаря состраданию*».

Сорадование

Сорадование — это радость за различные виды благ, которыми обладают существа: материальные богатства, Дхарму и счастье.

Сорадование, направленное на совершенное накопление заслуг — это радость, которую мы испытываем по поводу собственных великих собраний добродетели.

Сорадование, направленное на вкус священной Дхармы — это радость, которую мы (и другие) испытываем, когда познаём вкус слушания Дхармы, вкус размышления и медитации.

Беспристрастность

Те, кто действует на благо существ, должны сохранять равное отношение как к удачливым, так и к неудачливым. Вместо того чтобы разделять их, помогая только благополучным и игнорируя страдающих, мы должны в равной степени заботиться о благе всех.

Выражение «*восемь мирских забот, включая приобретение и потерю*» также относится к счастью и страданию, похвале и порицанию, известности и безвестности. Не радуясь и не огорчаясь из-за этих ситуаций, мы должны пребывать в беспристрастности. Эти восемь мирских забот названы так потому, что они хорошо известны в мирской жизни.

Как сохранять беспристрастность в отношении восьми мирских забот?

1. Приобретение и потеря

Если вы обретаёте большое богатство или имущество — не позволяйте себе чрезмерно радоваться или привязываться к ним. И наоборот, если ваше богатство уменьшается или вы ничего не приобретаете — не впадайте в уныние или печаль. Это называется **беспристрастностью, свободной от радости и печали перед лицом приобретения и потери.**

2. Удовольствие и боль

Даже если тот, кто вам симпатичен, умиляет ваше тело благовониями, сандалом и т. п., ласкает вас и оказывает вам почтение — не позволяйте себе чрезмерной радости или привязанности к этим удовольствиям. И даже если враг оскорбляет вас физически, бьёт и наносит удары — не гневайтесь. Вместо этого радостно принимайте боль от побоев, не сосредотачиваясь на страдании. Это называется **беспристрастностью, свободной от радости и печали перед лицом удовольствия и боли.**

3. Похвала и порицание

Если друг хвалит вас сладкими словами, восхваляя ваши качества — не радуйтесь и не считайте себя выше других. Если же враг выискивает ваши недостатки и разглашает их — не печальтесь и не впадайте в уныние. Это называется **беспристрастностью, свободной от радости и печали перед лицом похвалы и порицания.**

4. Известность и безвестность

Даже если многие люди узнают о ваших талантах и восхищаются ими — не радуйтесь этому признанию, думая: *«Теперь, когда столько людей знают о моих достоинствах, я непременно прославлюсь и никогда не буду забыт!»* И наоборот, если мало кто слышит о ваших качествах — не печальтесь, думая: *«Мои достоинства остаются незамеченными. Какая жалость!»* Это называется **беспристрастностью, свободной от радости и печали перед лицом известности и безвестности.**

«Накопления» относятся к накоплениям заслуг и мудрости, о которых уже говорилось выше. **Беспристрастность в отношении накопления заслуг в особых и обычных обстоятельствах** означает, что мы не должны разделять: *«Я буду практиковать накопление добродетели в этом случае, но не в других»*. Вместо этого мы должны совершать благие деяния всегда.

Заключение

*Относительно всех медитативных практик,
Четырёх безмерных — состояний Брахмы,
Я составил и изложил это ради блага существ:
Пусть все освободятся от покровов [неведения] и быстро достигнут пробуждения!*

Так завершается «Обширный комментарий на Четыре Безмерных», составленный Буддхагуптой.¹

Библиография

Тибетские издания

"tshad med bzhi'i rgya cher 'grel pa". bstan 'gyur (snar thang). BDRC W22704. 225 vols. [Narthang]: [s.n.], [1800?]. Vol. 118: 37–43

"tshad med bzhi'i rgya cher 'grel pa". In tshul khrims rin chen. bstan 'gyur (sde dge). BDRC W23703. 213 vols. Delhi: Delhi Karmapa Chodhey, Gyalwae Sungrab Partun Khang, 1982-1985. Vol. 110: 37–42

Примечание:

¹ В изданиях Тенгюра Дерге и Нартханг имя автора указано как Буддагупта. В других местах этот текст приписывается Буддагухье.