

# Основы медитации.

## Випассана

Медитация влияет естественным образом буквально на все сферы жизни.

### **Мудрость:**

Правильное воззрение  
Правильное намерение

### **Нравственность:**

Правильная речь  
Правильное поведение  
Правильный образ жизни

### **Духовная дисциплина:**

Правильное усилие  
Правильное памятование  
Правильное сосредоточение

У меня скромный опыт в 5 лет медитации прозрения Випассана (видение как есть), так же практикую и Самадхи медитацию (концентрация).

Помимо практики обладаю и теоретической базой - изучал Типитаку, в целом, и старшую корзину учения Абхидхамму, в частности.

Кто ещё только хочет познакомиться с медитацией, могу передать практику, и направить в ней в силу своих возможностей.

### **Дисклеймер:**

Я практик, для меня медитация, в первую очередь, это практика.

Я не являюсь квалифицированным учителем медитации.

Я хочу как можно больше людей познакомить с практикой Випассана, поэтому беру на себя смелость передать практику. Если есть время и возможность посвятить себя только практике, то лучше идти в специализированный центр. Под Питером недавно открыли такой [центр Випассаны](#), который я могу порекомендовать, поскольку там преподают учителя из международного центра в Таиланде, где я лично практиковал. В этом центре проводят индивидуальную практику в одноместных номерах.

Также есть всемирно известная [Випассана по Гоенке](#). У них огромное сообщество, хорошие отзывы, много ретрит репортов, множество центров по России, СНГ и всему миру. Собираюсь протестировать эту практику в ближайшем будущем. Самое ценное, что я получил в центре помимо практики - это возможность встретиться с самим собой.

Я сейчас готовлю гайд и описание известных мне практик с аргументацией "за и против" и личным опытом.

**Лучшая медитация - это медитация, которую практикуешь в данный момент**

Пока кратко:

Я считаю, что все приложения по медитации только мешают ей.  
есть два известных вида медитации:

1. **Самадхи** (концентрация), он более распространен и большинство материалов именно по этой технике, но в современном мире концентрация и так у людей огромная, мы способны по 10-12 часов сидеть в телефоне и компьютере не отвлекаясь на внешние явления и потребности. Самадхи позволяет переводить своё внимание на дыхание или другой объект, тем самым блокируя все внешние явления, но после медитации это всё как горой обратно возвращается.
2. **Випассана** (видение как есть), данный метод больше рассчитан на развитие осознанности, а не блокировки мыслей и чувств. Суть метода в том, что мы наоборот отмечаем все возникающие явления, будь то звуки, мысли или боль. Мысль мы отмечаем как "думание", звуки мы отмечаем как "слышание", боль мы отмечаем как "чувствование" и т.д. (в английском это звучит лучше, там есть -ing форма глаголов, которая означает действие во времени).

## Что такое Випассана?

### Прозрение

**Випассана** (*Vipassana*) на языке пали означает видеть ясно, видеть особенно или видеть насквозь. (Vi — четко, ясно, особенно, внутрь, сквозь, + passana - видеть). Випассана означает самонаблюдение, интуитивную мудрость, интуитивное знание. Випассана часто переводится как инсайт, прозрение.

### Видеть ясно что? Проникновение во что?

**Випассана** означает проникновение в истинную природу реальности или внутреннее видение истинной природы реальности. Это значит видеть вещи такими, какие они есть на

самом деле. Випассана - это прямое и интуитивное понимание истинной природы всех ментальных и физических явлений.

Випассана это интуитивное знание или проникновение в истинную природу нама (ум, сознание) и рупа (тело: материя, физическая форма), которые составляют Пять Совокупностей Существования:

1. Рупа (тело, физическая форма),
2. Ведана (чувство),
3. Сайнья (память, восприятие),
4. Санкхара (умственные конструкции, волевые импульсы),
5. Вийнана (сознание).

**Випассана** - это осознание, что все ментальные и физические проявления отличаются непостоянством (anicca, аничча), страданием (dukkha, дуккха) и безличностью (anatta, анатта). Эти Три Характеристики всех явлений, являются признаками внутренней мудрости и главными объектами медитации випассана.

**Випассана** - это непосредственное переживание истинной природы сознания и материи. Всем состояниям, внутренним или внешним, ментальным или материальным, свойственны непостоянство, страдание и безличность

Медитатор, который развивает интуитивное знание, випассана нана (vipassana ñana), осознает, что все внутри него и снаружи постоянно меняется, что нет ничего определенного, то есть все непостоянно; содержит в себе стресс, неудовлетворенность, то есть отличается страданием; не подлежит контролю, лишено основы, не принадлежит кому-либо, то есть безлично. Эти Три характеристики являются истинной природой всех явлений.

# Объекты медитации

## Четыре основы осознанности

**Випассана** базируется на Четырех **сатипаттхана**, на Четырех основах осознанности.

**Сати** (sati) происходит из палийского слова sar, что означает помнить, вспоминать. Сати значит больше, чем память. Сати означает: размышление, раздумье, воспоминание, забота, тщательность, невозмутимое внимание, разум или бдительность. Сати часто переводится как «осознанность».

Говоря проще всего, **осознанность** это не-забывание. **Сати** должна сопровождаться бдительностью и соответствующими усилиями. Те, кто искусны в практике сати, осознают

своё тело, чувства, мысли, эмоции и ощущения в данный момент как просто тело, чувства, мысли, эмоции и ощущения – без соотнесения себя с ними. Они знают, как защитить свой ум от загрязнений, и как бороться с загрязнениями, которые уже возникли. Они знают, как создавать благие умственные состояния, и как возвращать те, которые уже возникли.

**Паттхана** (patthana) происходит из палийского слова упаттхана (upatthana), что означает: поддержка, основа, приложение, основание.

**Сатипаттхана** (Satipatthana) значит Дхамма (истинный естественный закон или состояния), на которой сосредотачивают внимательное осознание в соответствии с Четырьмя основами осознанности

1. **Созерцание тела** - основа осознанности тела: осознанное созерцание тела или (совокупность тела или физической формы), то есть созерцание всех движений, поз и частей тела.
2. **Созерцание чувств** - основа осознанности чувств: осознанное отслеживание чувств или (совокупность чувств), то есть созерцание приятных, неприятных и нейтральных чувств.
3. **Созерцание ума** - основа осознанности Ума: осознанное созерцание ума, (совокупность сознания), то есть созерцание ума и состояний сознания.
4. **Созерцание объектов ума** - основа осознанности объектов ума: осознанное созерцание объектов ума или (совокупность памяти и восприятия) и (совокупность умственных конструкций или воли)

# Три характеристики

## Истинная природа всех явлений и процессов

*«Страдание всего лишь возникает,  
Страдание наличествует и уходит прочь.  
Не возникает ничего, помимо лишь одних страданий,  
Нет ничего, что прекращается, помимо них»*

1. **Аничча (anicca)** - непостоянство, бренность - все обусловленные вещи находятся в состоянии постоянного изменения. Ввиду того, что все феномены мира непостоянны, привязанность к ним тщетна и ведёт к страданиям.

2. **Дуккха (dukkha)** - неудовлетворённость, страдание, боль - Дуккха включает в себя физические и психические страдания, неудовлетворённость из-за получения того, чего желаешь избежать или не получения желаемого, восприятия вещей как постоянных и обладающих неизменной сущностью и отсутствие удовлетворения
3. **Анатта (anatta)** - безличность - означает, что ни в теле, ни в уме, ни вне их нельзя найти что-то такое, что можно было бы считать своей абсолютной сущностью, неизменной личностью, которая существовала бы сама по себе и представляла собой некую реальную истинно существующую сущность, эго, душу. По другому можно сказать, что мы ничего не контролируем, как бы мы того не хотели, у нас будут возникать мысли, чувства, боль и радость. Они приходят, происходят и уходят.

*«Только страдания существуют, но не найти страдающего;  
Поступки совершаются, но нет того, кто их совершает;  
Ниббана есть, но нет того, кто в неё входит;  
Путь существует, но не найти того, кто по нему идёт»*

Автор **заметки**: Bu Si Do (Александр)

---

Revision #4

Created 7 January 2024 05:17:42 by Тимур

Updated 14 January 2024 06:08:29 by Тимур