

# Випассана - ключевые понятия

## Аничча (ANICCA)

Самое главное понятие випассаны. Означает непостоянство, изменчивость, временность всего сущего. Надпись «Все пройдет и это тоже» на кольце царя Соломона - это и есть Аничча.

## Что такое Випассана

Чем Випассана не является:

- Это не церемония или ритуал, основанный на слепой вере
- Это не интеллектуальное или философское развлечение
- Это не лечение покоем, не отдых или клуб по интересам
- Это не бегство от проблем повседневной жизни

Что такое Випассана:

- Это техника, искореняющая страдание
- Это метод очищения ума, позволяющий спокойно и уравновешенно решать жизненные проблемы
- Это искусство жизни, которое позволяет каждому человеку эффективно работать на благо общества

## Три части Випассаны

- Шила (SILA) – нравственное и этическое поведение в жизни. Требуется принятие и соблюдение пяти предписаний:
  - Нельзя убивать живых существ
  - Правильная речь. Нельзя врать, искажать свои мысли
  - Нельзя воровать, присваивать чужое
  - Не принимать наркотиков и других психотропных веществ
  - Правильное сексуальное поведение в жизни
- Самадхи (SAMADI) – сосредоточение, концентрация, управление умом
  - Медитация АНАПАНА – наблюдение естественного хода дыхания на ограниченном участке тела, над верхней губой, под ноздрями. Мы должны просто осознавать дыхание от момента к моменту.
- Панья (PANNA) – мудрость, практика приобретения мудрости через получение личного опыта переживаний в пределах своего тела.
  - SUTA MAYA PANNA (Сута майя панья) – мудрость полученная из мудрых книг, святых писаний, от мастеров, учителей. Прочитанная или услышанная.
  - CINTA MAYA PANNA (Чинта майя панья) – мудрость полученная в следствии интеллектуальных размышлений, бесед, анализа ключевых данных.
  - BHAVANA MAYA PANNA (Бхавана майя панья) – мудрость полученная из личного опыта переживаний в пределах своего тела, исследования, наблюдения за

внутренней природой ощущений в теле.

## Шесть врат восприятия

Через эти шесть врат мы получаем всю информацию об окружающем мире:

- Глаза - зрение
- Нос - обоняние
- Рот - вкус
- Уши - слух
- Кожа - осязание
- Ум

## Составляющие части ума

- Виньяна - осознающая часть ума, она получает информацию через шесть врат восприятия
- Санья - распознающая часть ума, она определяет что есть что
- Вейдана - ощущающая часть ума, она делит все ощущения на «приятные» и «неприятные»
- Санкара - реагирующая часть ума, старается повторять «приятные» ощущения и никогда не повторять «неприятные»

Каждое живое существо состоит из пяти процессов - четырёх психических (ум) и одного физического (материя).

Ум состоит из четырёх процессов: 1. Сознание (виннана) - представляет собой познающую часть ума. Это самый общий, недифференцированный приём информации. Он просто отмечает проявление любых явлений, поступление любых стимулов, физических и психических. Он лишь регистрирует исходную информацию переживаемого опыта, не наклеивая ярлыков и не давая оценочных суждений. 2. Восприятие (санна) - акт распознавания. Эта часть ума идентифицирует всё отмеченное сознанием. Она различает, наклеивает ярлыки, классифицирует поступающие необработанные данные и выносит положительные или отрицательные оценки. 3. Ощущение (ведана). В действительности, ощущение возникает как сигнал, что что-то происходит, при поступлении любого стимула. Пока этому стимулу не дана оценка, ощущение остаётся нейтральным. Но как только поступившим данным даётся какая-либо оценка, ощущение становится, соответственно, приятным или неприятным. 4. Реагирование (санкхара). Если ощущение оказывается приятным, возникает желание продлить и усилить переживание. Если же ощущение неприятное, его хочется прекратить, отторгнуть. Ум реагирует на ощущение с приязнью и неприязнью.

Непрерывная последовательность тесно связанных событий создаёт видимость постоянства, тождественности, но это лишь видимая реальность, а не предельная истина.

Личность, как выяснил Будда, не есть законченная, неизменная сущность - это процесс, протекающий от мгновения к мгновению. Нет никакого реального «существа», есть просто продолжающийся поток, непрерывный процесс становления.

- Интересно знать, приносят ли нам страдания другие люди. - Никто не причиняет вам ваши

страдания. Вы причиняете их сами себе, порождая напряженность в уме. Если вы знаете, как этого не делать, совсем не трудно будет оставаться спокойным и счастливым в любой ситуации.

Ульям Харт «Искусство жизни. Медитация Випассана, как её преподаёт С.Н. Гоенка»

## Четыре благородные истины

- Страдания существуют
- Существуют причина страданий: привязанности
- Если устранить причину, то страдание исчезает, наступает освобождение
- Существует путь избавления от страданий, техника самонаблюдения, путь ведущий к освобождению от страданий

Четыре причины появления страданий

- Реакции нашего ума. Влечение, отвращение, неведение.
- Это наше эго, привязанность к чему-либо. «Мое», «мои», чрезмерное стремление к обладанию.
- Личные принципы и убеждения.
- Ритуалы, формы поведения, привязанность.

## Загрязнения ума

- Влечение
- Отвращение
- Неведение

## Три драгоценности

- Будда – тот кто достиг просветления.
- Дхамма – единый универсальный причинно-следственный закон природы.
- Сангха – те, кто практикует Дхамму для очищения ума.

Необходимо понимать что принятие убежища в трех драгоценностях - это принятие КАЧЕСТВ, а не определенные личности/группы.

## Благородный восьмеричный путь

- Правильная речь
- Правильные действия
- Правильный образ жизни
- Правильное усилие
- Правильное осознание
- Правильное сосредоточение

- Правильная мысль
- Правильное понимание

[випассана](#), [vipassana](#), [ключевые понятия](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/vipassana/vipassana-key-concept>

Last update: **2020/08/17 01:11**

