

**Медитация Випассана, как ее преподает С.Н. Гоенка  
в традиции Саяджи У Ба Кхина, в контексте  
буддийской медитации осознанности**

**Кухаренко Сергей Владимирович**

Кандидат философских наук,

Начальник учебного отдела Института Конфуция,  
Благовещенский государственный педагогический университет,  
675000, Российская Федерация, Благовещенск, ул. Ленина, 104;  
e-mail: kukukharenko\_s@mail.ru

**Аннотация**

В статье рассматривается медитация випассана как ее преподает С.Н. Гоенка в традиции Саяджи У Ба Кхина в контексте буддийской медитации осознанности, анализируется ее восприятие в российском обществе. В качестве основного метода исследования был использован метод включенного наблюдения в качестве полноценного участника. В результате проведенного исследования была проанализирована структура десятидневных курсов випассаны. Автор пришел к следующим выводам: курсы випассаны являются аутентичной техникой развития осознанности в рамках буддистской школы Тхеравады. Из-за своей аутентичности и невысокой адаптированности для обычных людей данные курсы зачастую вызывают критику, в то же время они привлекательны для светской молодежи, поскольку буддийский культурно-религиозный компонент в них минимизирован.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Кухаренко С.В. Медитация Випассана, как ее преподает С.Н. Гоенка в традиции Саяджи У Ба Кхина, в контексте буддийской медитации осознанности // Культура и цивилизация. 2025. Том 15. № 10А. С. 32-37. DOI: 10.34670/AR.2025.38.63.005

**Ключевые слова**

Медитация, осознанность, випассана, буддизм, тхеравада, Гоенка, созерцательные практики, духовные традиции.

## Введение

Медитация играет центральную роль в традициях буддизма, индуизма и джайнизма. Также упоминается слово «медитация» и в контексте описания молитвенного состояния в христианстве, иудаизме и исламе [Eifring, 2013]. В последние годы вышло достаточно большое количество работ, посвященных исследованию медитации [Кухаренко, 2025; Кухаренко, 2022; Hölzel, Lazar et al, 2011; Kabat-Zinn, 2003; Kukharenko, 2023; Kukharenko, 2021], они включают наблюдение физиологии мозга и нервной активности во время медитации [Rahimian, 2021]. Большинство проведенных исследований доказывают положительные эффекты медитации, в том числе, снижение симптомов депрессии [6], улучшение внимания [Lutz, Slagter, Dunne, Davidson, 2008], повышение когнитивной гибкости [Moore, Malinowski, 2009], снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний [Levine et al., 2017] и др.

Одним из заметных видов медитативных практик является традиционная буддистская медитативная практика випассана. В буддизме Тхеравады выделяют 2 основных вида медитации – первый, самадхи, практику развития сосредоточения, одностороннего внимания, второй, випассана, — пошаговая культура осознавания, чувствительности и ясности. Эти два вида медитации взаимодополняют друг друга и практикуются параллельно.

На протяжении веков медитация випассана сохранялась в различных формах в разных буддийских традициях. Наиболее распространённые сегодня варианты випассаны включают бирманскую, тайскую и шри-ланкийскую традиции. На сегодняшний день в мире, и в России в том числе, випассана практикуется, как последователями буддизма, так и широким кругом людей, проходящих всевозможные курсы медитации. В России большая часть коммерческих курсов предлагается в Москве, Санкт-Петербурге и Московской области. Существуют предложение и пройти курсы дистанционно на коммерческой основе. Зачастую курсы смешаны с занятиями хатха-йогой, практиками звукотерапии с использованием поющих тибетских чащ, атмосферой дзен-эстетики и др.

На фоне данного разнообразия курсов випассаны выделяются десятидневные курсы медитации, как ее преподавал С.Н. Гоенка, не в последнюю очередь, благодаря их репутации аутентичности. В данной статье будут рассмотрены особенности Медитации Випассана в традиции С.Н. Гоенки и У Ба Кхина.

Саттхя Нааян Гоенка (1924-2013) был индийским промышленником бирманского происхождения, учеником У Ба Кхина, жившего в Мьянме. Страдая от мигреней, он искал помощи у У Ба Кхина и нашел исцеление. Позже, с благословения учителя, он принес технику в Индию, а затем и во многие другие страны. На сегодняшний день функционирует 264 постоянных центра Випассаны традиции С.Н. Гоенки и 129 непостоянных пунктов (помещения арендуются непосредственно для проведения курсов) ["Медитация Випассана", [www](http://www)].

В России имеется один постоянно действующий центр медитации випассаны, расположенный в Подмосковье - Центр Дхамма Дуллабха. Также для проведения курсов медитации арендуются площади в Московской области, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Ижевске, Перми, Новосибирске и Владивостоке, Сочи, Калининграде, Челябинске.

В центрах Випассаны традиции С.Н. Гоенки предлагаются десятидневные курсы медитации для всех желающих на безвозмездной основе. Для учеников, уже прошедших десятидневные курсы, существуют и курсы большей и меньшей длительности, а также курсы сатипаттханы с большим акцентом на изучение текста сатипаттхана-сутры, текста Тхеравады, имеющего целью развитие практики осознанности. К медитации осознанности существуют различные подходы:

сосредоточение на дыхании, сканирование тела, осознавание мыслей. Не вызывает сомнения тот факт, что развитие осознанности уже вошло в парадигму развития духовности в западной цивилизации и стало ее неотъемлемым компонентом. В последние десятилетия прослеживается тенденция к отделению развития осознанности на Западе от буддийского учения [Кухаренко, 2025].

## **Материалы и методы исследований**

Применялся феноменологический метод. В основе исследования анализ опыта, описанный практиками, прошедшими курсы випассаны.

Кроме того, в качестве основного метода исследования был использован метод включенного наблюдения в качестве полноправного участника. Место: Центр медитации випассана «Дхамма Дуллабха». Временные рамки исследования: с 27 июля по 7 августа 2025 г.

## **Результаты и обсуждение**

В результате проведенного исследования была проанализирована структура десятидневных курсов випассаны. Структура курсов основана на благородном восьмеричном пути, являющимся фундаментом буддистского учения. Несмотря на это, С.Н. Гоенка неоднократно подчеркивал, что випассана является универсальным учением, не ограниченным рамками конкретной религии, и популяризировал практику как универсальный метод для представителей всех конфессий, а также светских людей. Здесь нет, однако, на наш взгляд, большого противоречия, точно так же и другой буддийский учитель Намкай Норбу Ринпоче неоднократно подчеркивал, что учение дзогчен и достигаемое в рамках его практики изначальное состояние осознанности не является частью буддизма, а выходит за его пределы [Кухаренко, 2025]. На универсализм своих идей претендует и Ошо (Бхагван Шри Раджниш). Стоит отметить, что состояние осознанности действительно не ограничено отдельным учением, хотя методы его достижения наиболее разработаны в буддизме [Кухаренко, 2025].

Благородный восьмеричный путь можно разделить на развитие 3 качеств: мудрости (пали – паньня), нравственности (пали - сила) и сосредоточения (пали – самадхи). На десятидневных курсах випассаны, как преподает метод С.Н. Гоенка, насколько это возможно на десятидневных курсах для всех желающих, развитие этих качеств включены в курс. Что касается развития нравственности, то перед началом курсов каждый участник курсов подписывает согласие, в котором обязуется:

- воздерживаться от убийства живых существ;
- воздерживаться от воровства;
- воздерживаться от всех видов сексуальной активности;
- воздерживаться от лжи;
- воздерживаться от принятия любых опьяняющих веществ ["Медитация Випассана", [www](http://www)].

На время курса практикующим необходимо полностью прекратить все виды религиозных практик, чтение молитв, богослужения, церемонии, пост, возжигание благовоний, пользование четками, чтение мантр, пение, танцы и т.д. Все другие медитативные и оздоровительные практики также следует приостановить. Во время курса запрещены все способы общения с другими студентами, включая жесты, язык знаков, записи ["Медитация Випассана", [www](http://www)].

Что касается самих курсов, то в течение первых трех дней практикующие развиваются концентрацию (саматха) посредством медитации анапана. Объект концентрации ощущения при естественном дыхании в области под носом и над верхней губой. Цель — успокоить ум, и развить одностороннюю концентрацию (самадхи). Данный этап является подготовительным перед практикой випассаны. Начиная с четвертого дня участники курсов приступают непосредственно к практике випассаны, развитию прозрения. Начиная с 4 дня курсов учащиеся концентрируются на ощущениях своего тела, воспринимая их такими, как они есть, стараясь сохранять спокойствия и при приятных ощущениях, и при неприятных или нейтральных. В ходе практики студенты последовательно «сканируют» вниманием все тела с головы до ног и обратно.

Акцент на телесных ощущениях — это своего рода визитная карточка традиции У Ба Кхина/ Гоенки. Согласно учению, телесные ощущения — это непосредственная точка контакта ума и тела, где зарождаются реакции (санкхары). Схема восприятия, следующая: внешний объект/ событие -> контакт -> ощущение (ведана) -> влечение/отвращение (танха) -> страдание (дукха).

Целью практики является разрыв этой цепи на уровне ощущения. Посредством наблюдения ощущения без реакции не порождаются новые реакции (санкхары) и растворяются старые. Наблюдая, как множество ощущений в теле постоянно возникают и исчезают, практикующий на собственном опыте постигает непостоянство всей реальности, что, как предполагается, приводит к мудрости (пання).

Следует отметить, что по причине своей аутентичности и достаточно строгих правил дисциплины, на курсах нередки случаи досрочного покидания курсов некоторыми практикующими, о чем они активно пишут комментарии в социальных сетях ["Про Випассану, и почему лучше потратить время на психолога", [www](http://www)].

К частой критике курсов випассаны так же можно и отнести то, что они были разработаны в незападной культуре и на бытовом уровне буквально впитали атрибуты, нормальные для индийской культуры, но нехарактерные для западной: более высокую и более авторитарную, чем это принято в европейских странах, роль учителя, то, что на курсах категорически запрещается протягивать ноги в сторону учителя, так как в Индии это является проявлением неуважения и даже оскорблением, продолжительные песнопения С.Н. Гоенки в записи без перевода неясного содержания, вегетарианский рацион, более аскетические бытовые условия и др.

## Заключение

В результате проведенного исследования автор пришел к следующим выводам:

- Курсы випассаны являются аутентичной техникой развития осознанности в рамках буддийской школы Тхеравады, на них воспроизводятся основные постулаты буддийского учения, отсутствуют признаки синкретизма и новых религиозных движений.
- Данные курсы из-за своей аутентичности и невысокой адаптированности для обычных людей, жестких правил, характерных для практикующих буддийских монахов, сохранении элементов, характерных для индийского общества, зачастую вызывают критику, нередки случаи покидания участниками курсов досрочно.
- Курсы привлекательны для светской молодежи, поскольку культурно-религиозный компонент в них минимизирован, сам С.Н. Гоенка позиционирует курсы медитации випассаны как предназначенные для всех людей в независимости от их вероисповедания или отсутствия религиозных представлений.

## Библиография

1. Кухаренко С.В. Медитация осознанности в различных духовных традициях // Манускрипт. 2025. Т. 18. № 1. С. 148-154.
2. Кухаренко С.В. Опыт осознанных сновидений в контексте опыта медитации // Психолог. 2022. № 5. С. 74-81.
3. Медитация Випассана. НО Фонд «Випассана». Режим доступа: <https://ru.dhamma.org/ru/> (Дата обращения: 19.10.2025).
4. Про Випассану, и почему лучше потратить время на психолога. Vc.ru. Режим доступа: <https://vc.ru/life/592029-pro-vipassanu-i-pochemu-luchshe-potratit-vremya-na-psihologa?ysclid=mgxd4femu1931375099> (Дата обращения: 19.10.2025).
5. Eifring, H. (2013, May). Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Technical Aspects of Devotional Practices. *Cultural Histories*, 3–13.
6. Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, et al. (2014) Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 174(3):357–68. Retrieved October 25, 2024 from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24395196/> pmid:24395196
7. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., et al. (2011). "How Does Mindfulness Meditation Work?
8. Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective."
9. Perspectives on Psychological Science, 6(6), 537-559.
10. Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future." *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
12. Kukharenko, S.(2023). Dreaming with Awareness: Exploring Lucid Dreaming as a Bridge Between Reality and Meditation. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 3(2), 91-102.doi: 10.53417/sjeb.v3i2.108
13. Kukharenko S.(2021). Hindu and Buddhist Views Proliferation Influence on Gurdjieff's Teaching. *International Journal of Religion and Spirituality in Society*. V. 11. Nr 1. Pp. 49-62.
14. Levine GN, Lange RA, Bairey-Merz CN, Davidson RJ, Jamerson K, Mehta PK, et al. (2017) Meditation and Cardiovascular Risk Reduction. *J Am Heart Assoc.* 6(10):57–60. Retrieved October 20, 2025 from <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.117.002218> pmid:28963100
15. Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. Vol. 12, *Trends in Cognitive Sciences*. *Trends Cogn Sci.* p. 163–9. Retrieved October 25, 2024 from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18329323/> pmid:18329323
16. Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176 –186. doi:10.1016/j.concog.2008.12.008
17. Rahimian S (30 August, 2021). "Commentary: Content-Free Awareness: EEG-fMRI Correlates of Consciousness as Such in an Expert Meditator". *PsyArXiv*. doi:10.31234/osf.io/6q5b2
18. Sulianta, Feri, A Literature Review on Vipassana Meditation: Psychological Treatment and Social Benefits for Harmonizing the Inner Self and Society (August 17, 2024). doi: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4932118>

## Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka in the Tradition of Sayagyi U Ba Khin in the Context of Buddhist Mindfulness Meditation

**Sergei V. Kukharenko**

PhD in Philosophical Sciences,  
Head of Academic Department of Confucius Institute,  
Blagoveshchensk State Pedagogical University,  
675000, 104, Lenina str., Blagoveshchensk, Russian Federation;  
e-mail: kukukharenko\_s@mail.ru

### Abstract

The article examines Vipassana meditation as taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin in the context of Buddhist mindfulness meditation, analyzing its reception in Russian society. The main research method used was participant observation as a full participant. As a result

of the conducted research, the structure of ten-day Vipassana courses was analyzed. The author reached the following conclusions: Vipassana courses are an authentic technique for developing mindfulness within the Theravada Buddhist school. Due to their authenticity and limited adaptation for ordinary people, these courses often attract criticism, while at the same time they are attractive to secular youth since the Buddhist cultural-religious component in them is minimized.

### For citation

Kukharenko S.V. (2025) Meditatsiya Vipassana, kak eye prepodayet S.N. Goenka v traditsii Sayadzhi U Ba Khina, v kontekste buddiyskoy meditatsii osoznannosti [Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka in the Tradition of Sayagi U Ba Khin in the Context of Buddhist Mindfulness Meditation]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 15 (10A), pp. 32-37. DOI: 10.34670/AR.2025.38.63.005

### Keywords

Meditation, mindfulness, Vipassana, Buddhism, Theravada, Goenka, contemplative practices, spiritual traditions.

### References

1. Kukharenko S.V. (2025). Mindfulness Meditation in Different Spiritual Traditions. Manuscript V. 18. Nr 1. Pp. 148-154.
2. Kukharenko S.V. (2022). Lucid Dreaming Experience in the Context of Meditation. Psychologist. Nr. 5. Pp. 74-81.
3. Vipassana Meditation. Vipassana Fund. URL: <https://ru.dhamma.org/ru/> (Accessed at: 19.10.2025).
4. About Vipassana, and Why it is Better to Spend Time on Psychotherapist. Vc.ru. URL: <https://vc.ru/life/592029-pro-vipassanu-i-pochemu-luchshe-potratit-vremya-na-psihologa?ysclid=mgxd4femu1931375099> (Дата обращения: 19.10.2025).
5. Eifring, H. (2013, May). Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Technical Aspects of Devotional Practices. *Cultural Histories*, 3–13.
6. Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, et al. (2014) Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 174(3):357–68. Retrieved October 25, 2024 from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24395196/> pmid:24395196
7. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., et al. (2011). "How Does Mindfulness Meditation Work?
8. Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective."
9. Perspectives on Psychological Science, 6(6), 537-559.
10. Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future." *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
12. Kukharenko, S.(2023). Dreaming with Awareness: Exploring Lucid Dreaming as a Bridge Between Reality and Meditation. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 3(2), 91-102.doi: 10.53417/sjeps.v3i2.108
13. Kukharenko S.(2021). Hindu and Buddhist Views Proliferation Influence on Gurdjieff's Teaching. *International Journal of Religion and Spirituality in Society*. V. 11. Nr 1. Pp. 49-62.
14. Levine GN, Lange RA, Bairey-Merz CN, Davidson RJ, Jamerson K, Mehta PK, et al. (2017) Meditation and Cardiovascular Risk Reduction. *J Am Heart Assoc.* 6(10):57–60. Retrieved October 20, 2025 from <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.117.002218> pmid:28963100
15. Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. Vol. 12, Trends in Cognitive Sciences. *Trends Cogn Sci.* p. 163–9. Retrieved October 25, 2024 from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18329323/> pmid:18329323
16. Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176 –186. doi:10.1016/j.concog.2008.12.008
17. Rahimian S (30 August, 2021). "Commentary: Content-Free Awareness: EEG-fcMRI Correlates of Consciousness as Such in an Expert Meditator". *PsyArXiv*. doi:10.31234/osf.io/6q5b2
18. Sulianta, Feri, A Literature Review on Vipassana Meditation: Psychological Treatment and Social Benefits for Harmonizing the Inner Self and Society (August 17, 2024). doi: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4932118>