



PRĀTS UN MENTĀLIE FAKTORI

Helmūts Ancāns

2011.gada 13.augustā

Rīgā

KĀPĒC BŪTU KAUT KAS JĀZINA PAR PRĀTU UN TĀ DARBĪBAS MEHĀNISMIEM?

- Viena no ievadvārsmām *Dhammapadā* saka sekojošo:
 - ”Prāts ir visu ļauno apstākļu priekšgājējs. Prāts ir galvenais, un tie ir prāta radīti. Ja kāds runā vai rīkojas ar piesārņotu prātu, sāpes seko, kā rati seko vērsim.”
 - ”Prāts ir visu labo apstākļu priekšgājējs. Prāts ir galvenais, un tie ir prāta radīti. Ja kāds runā vai rīkojas ar tīru prātu, laime seko kā ēna, kura nekad nepamet.”



KĀPĒC BŪTU KAUT KAS JĀZINA PAR PRĀTU UN TĀ DARBĪBAS MEHĀNISMIEM?

- ✘ Budismā uzskata, ka mūsu eksistenci un pieredzi nenosaka haotiska nejaušība vai kāda augstāka būtne, Dievs-radītājs, tās ir mūsu pašu darbību rezultāti.
- ✘ Prāts nav statiska lieta, bet gan dinamiska, individuāla plūsma, kura pati ir darbība un kura izraisa tālāku personas runas un ķermeņa darbību.
- ✘ Pozitīvu vai negatīvu prāta stāvokļu iespaidā mēs domājam, runājam un rīkojamies, atstājot mūsu prātā nospiedumus, kuri vēlāk nobriest kā mūsu pašu pozitīva vai negatīva pieredze.



KĀPĒC BŪTU KAUT KAS JĀZINA PAR PRĀTU UN TĀ DARBĪBAS MEHĀNISMIEM?

- Mūsu dzīves laikā uzkrātie nospiedumi prātā, mūsu dominējošie mentālie ieradumi spilgti izpaužas nāves brīdī, “iemetot” mūs nākošajā pārdzimšanā.
- Tādējādi mūsu prāts rada ne tikai dažādas pieredzes vienas dzīves ietvaros, bet arī pārdzimšanas formu, kurā tad mēs izdzīvojam dotās pieredzes katrā dzīvē.
- Prātam nav sākuma, nav gala – prāta plūsma nemitīgi turpinās, mainoties ķermeņiem, mainoties dzīvēm un apstākļiem.
- Līdz šim brīdim mūsu prāts ir radījis neapmierinošas pārdzimšanas formas un apstākļus, bet to var mainīt!



KĀPĒC BŪTU KAUT KAS JĀZINA PAR PRĀTU UN TĀ DARBĪBAS MEHĀNISMIEM?

- Lai panāktu izmaiņas, mums nepieciešams transformēt mūsu prātu, atbrīvojoties no negatīvajiem faktoriem un izkopjot pozitīvos.
- Tikai saprotot, kas ir prāts, kā tas funkcionē, kādi faktori nosaka tā darbību, mēs varam to ietekmēt mums nepieciešamajā veidā.



KAS TAD IR PRĀTS?



KAS TAD IR PRĀTS?

- Prāts = tas, kam piemīt skaidrība un uztvere.
- ***Skaidrība***
 - nemateriālā, telpai līdzīgā apziņas daba bez formas, krāsas, svara, dimensijām
 - Uztveres objektus “izgaismojošā” daba
- ***Uztvere*** – “zināšanas” spēja, kura izpaužas, kā formu redzēšana, skaņu dzirdēšana, utt., kā arī jebkura veida domāšana, spriešana un saprašana.



KAS TAD IR PRĀTS?

- Vienkāršoti runājot, prāts ir individuāla, subjektīva, nepārtraukta mentāla aktivitāte vai process, kurš ir lietu un parādību zināšana vai pieredzēšana.
- Mēs redzam krāsas un formas, mēs dzirdam skaņas, mēs jūtam temperatūru, mēs apzināmies sevi, atceramies un domājam – tie visi ir zināšanas vai pieredzēšanas momenti.
- Saskaņā ar budismu varam runāt par trijiem dažādiem prāta līmeņiem:
 - Rupjais (nomoda stāvoklis)
 - Smalkais (sapņojot)
 - Vissmalkākais vai skaidrās gaismas (dziļš miegs, mirstot)



PRĀTU VAI APZIŅU VEIDI

- Budismā operē ar 6 apziņas veidiem:
 - Redzes
 - Dzirdes
 - Ožas
 - Garšas
 - Taustes
 - Mentālā
- Parasti izdala maņas (sensoro) un mentālo apziņu, jo to darbība atšķiras.



KONCEPTUĀLĀ UN NEPASTARPINĀTĀ UZTVERE

- Prātu vai apziņu var tālāk iedalīt 2 veidos:
 - Konceptuālā uztvere
 - Ne-konceptuālā vai nepastarpinātā uztvere
- **Konceptuālā** uztvere ir konceptuāls prāta stāvoklis, mentālā uztvere, kura uztver tās objektus ar mentālo attēlu starpniecību.
- **Nepastarpinātā** uztvere ir nekonceptuāls prāta stāvoklis, kurā objekts tiek uztverts tūlītēji, tieši un nepastarpināti.



KONCEPTUĀLĀ UN NEPASTARPINĀTĀ UZTVERE

- **Maņu** (sensorā) nepastarpinātā uztvere ir objekta uztvere, kura rodas atkarībā no fiziska uztveres (maņas) orgāna, ārējā objekta un iepriekšējā uztveres momenta.
- Šos trīs faktorus atbilstoši sauc par *dominējošo*, *objekta* un *tūlītējo* apstākli.



KONCEPTUĀLĀ UN NEPASTARPINĀTĀ UZTVERE

Maņas uztvere	Dominējošais apstāklis	Objekta apstāklis	Tūlītējais apstāklis
Redzes	Acs	Skats	Iepriekšējais uztveres moments
Dzirdes	Auss	Skaņa	
Ožas	Deguns	Smarža	
Garšas	Mēle	Garša	
Taustes	Ķermenis	Taustes sajūta	



KONCEPTUĀLĀ UN NEPASTARPINĀTĀ UZTVERE

- **Mentālā** nepastarpinātā uztvere darbojas līdzīgi, tikai tā nav atkarīga no fiziska maņas orgāna (sensora), bet gan no t.s. “mentālā orgāna.”
- Šajā gadījumā dominējošais apstāklis sakrīt ar tūlītējo apstākli, bet objekta apstāklis var būt gan fiziskas dabas, gan arī nemateriālas dabas, piemēram, citas personas prāts.



KONCEPTUĀLĀ UN NEPASTARPINĀTĀ UZTVERE

- Visus nepastarpinātās uztveres veidus var iedalīt *patiesos* un *kļūdainos*.
- **Patiesa** nepastarpināta uztvere ir nemaldīga attiecībā pret to, kas tai parādās, t.i., tās objekti eksistē tādā veidā, kādā tie parādās šai uztverei.
- **Kļūdainas** nepastarpinātas uztveres objekti neeksistē tādā veidā, kādā tie parādās šajā uztverē. Piemēri: zila krāsa sapnī vai krītoši mati kataraktas gadījumā.



KONCEPTUĀLĀ UN NEPASTARPINĀTĀ UZTVERE

- **Konceptuālā** uztvere ir mentāla uztvere, kura neapzinās savu objektu nepastarpināti un tieši, bet veic to ar *mentāla attēla* starpniecību.
- Interesanti ir tas, ka konceptuālā uztvere neuztver šo subjektīvi projicēto attēlu, tas parādās nešķirami “sajaukts” kopā ar uztveres objektu.
- Tāpēc visi dotās uztveres veidi ir maldīgi, tomēr ne visi no tiem ir nepareizi, t.i., jāatšķir maldīgums saistībā ar objekta parādīšanās veidu no kļūdainas uztveres saistībā ar objekta eksistences veidu.



KONCEPTUĀLĀ UN NEPASTARPINĀTĀ UZTVERE

- **Konceptuālā** uztvere ir sarežģītāks uztveres veids, jo atšķirībā no nepastarpinātās uztveres (kuru dažkārt sauc arī par kailo uztveri) konceptuālā uztvere savas kognitīvās funkcijas ietvaros “sasien” objektus ar vārdiem un konceptiem (idejām).
- Piemēri: “tas ir galds” vai “skaņa ir nepastāvīga.”
- Visas koncepcijas darbojas šādā veidā: tās vai nu vienkārši piešķir vārdus objektiem, vai arī “piešķir” tiem noteiktas īpašības.



KONCEPTUĀLĀ UN NEPASTARPINĀTĀ UZTVERE

- Ja **maņu** uztvere ir tīri “uztverošs” uztveres veids, tad **konceptuālā** uztvere ir reaģējošs un “atstarojošs” apziņas veids.
- Ar savām domām un koncepcijām mēs apzināti reaģējam uz objektiem, kurus esam vienkārši uztvēruši ar maņu orgāniem.
- Piemērs: balstoties uz fizisko aci, formu un iepriekšējo apziņas momentu, automātiski rodas redzes apziņa.
- Savukārt, doma “tā ir forma” rodas kā apzināta reakcija uz objektu, kurš jau “demonstrēts” ar redzes apziņas palīdzību.



KONCEPTUĀLĀ UN NEPASTARPINĀTĀ UZTVERE

- **Patiesas** konceptuālās uztveres objekts ir *eksistējošs* objekts.
- Savukārt **klūdainas** konceptuālās uztveres objekti ir neeksistējoši.
- Piemēram, “skaņa ir nepastāvīga” ir patiesa konceptuālā uztvere, jo tā saskan ar realitāti.
- **Nepastarpinātas** uztveres gadījumā patiesas un klūdainas uztveres tiek klasificētas atkarībā no tā, vai uztveres objekts parādās vai neparādās maldinošā veidā.



KONCEPTUĀLĀ UN NEPASTARPINĀTĀ UZTVERE

- Savukārt **konceptuālās** uztveres gadījumā objekts vienmēr parādās maldinošā veidā, un dalījums tiek veikts atkarībā no tā, kas tai parādās, nevis kādā veidā tas parādās.
- Ja nepastarpinātā uztvere operē tikai ar šajā brīdī eksistējošiem objektiem, tad konceptuālā uztvere var būt saistīta gan ar dotā brīža situāciju, gan ar atmiņām, gan arī uz nākotni vērstu domāšanu.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- Kad esam sapratuši nepastarpinātās un konceptuālās uztveres veidus, varam pievērsties prāta *psiholoģiskajam* modelim, analizējot primāros prātus un mentālos faktoros.
- Mentālie faktori ir tie, kuri pamatā nodrošina mums visa veida pieredzi.
- Kad prātu iespaido negatīvi mentālie faktori kā dusmas vai pieķeršanās, mēs veicam darbības, kuras noved pie ciešanās un neapmierinošas pieredzes.
- Kad prātu iespaidu pozitīvi faktori kā mīlestība un pacietība, tad veicam runas un ķermeņa darbības, kuras nodrošina laimi un labklājību.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- Kad mūsu uztveres momentā ir negatīvs faktors, tad varam runāt par visa prāta, visa uztveres momenta piesārņojumu, līdzīgi kā sāls šķipsna padara sāļu visu ūdeni glāzē.
- Par cik mēs visi vēlamies laimi un nevēlamies ciešanas, līdz ar to mums būtu jāpazīst mūsu prāta psiholoģiskā “panorāma”, jāatpazīst pozitīvie mentālie faktori un jāattīsta tos, kā arī jāidentificē negatīvie un jāatbrīvojas no tiem.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- Primārie prāti un mentālie faktori vienmēr darbojas *kopā*: nav iespējams primārais prāts bez mentālajiem faktoriem vai mentālie faktori vieni paši (bez primārā prāta).
- “**Primārais prāts**” apzīmē prāta stāvokli, ko veido mentālo faktoru kopums.
- Analogija ar plaukstu un pirkstiem: pirksti un delna → mentālie faktori, pirkstu un delnas kopums → primārais prāts.
- Tādējādi primārā prāta īpašības nosaka to veidojošie mentālie faktori.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Primārais prāts** = primārā uztvere, kuru nosaka objekta esamības uztveršana.
- Primārā prāta funkcija nav objekta atsevišķo aspektu uztveršana, bet gan vienkārša šī prāta “redzeslokā” nonākušo datu kopuma apzināšanās.
- Mentālie faktori ir tie, kuri identificē objekta individuālos aspektus un “apstrādā” šo datu kopumu.
- Šeit vietā analogija ar strādniekiem un darbu pārraugu: pārraugšs pats neveic darbus, bet ir lietas kursā par visu procesu. Savukārt katrs strādnieks veic savu specifisko funkciju, nepārziņot visu darbu kopā.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- Ir divu veidu primārie prāti:
 - Maņu
 - Mentālie
- Ir pieci **maņu primārie prāti** un tos klasificē atkarībā no fiziskā orgāna (sensora), kurš kalpo kā dominējošais apstākļis dotā prāta darbībai.
- Šie prāti ir savstarpēji izslēdzoši, un katru no tiem veido sava mentālo faktoru kopa.
- Dotie prāti ir nenoteikti – tie nav ne negatīvi, ne pozitīvi.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Mentālais primārais prāts** ir primārā uztvere, kura rodas atkarībā no mentālā “orgāna,” iepriekšējā uztveres momenta.
- Tas ir sarežģītākais un svarīgākais primārā prāta paveids, kuru pavada un tieši ietekmē gan pozitīvie, gan negatīvie mentālie faktori, līdz ar to varam runāt par pozitīviem un negatīviem mentālajiem prātiem.
- Ja maņu primārie prāti mēdz būt tikai nepastarpinātās uztveres apziņas, tad mentālie primārie prāti var būt gan nepastarpinātās uztveres apziņas, gan arī konceptuālas apziņas.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Mentālais faktors** = uztvere, kura uztver objekta noteiktu īpašību vai “iekrāso” uztveri noteiktā veidā.
- Katram mentālajam faktoram ir sava funkcija, “strādājot” ar objekta lauku.
- Dažādas *Abhidharmas* sistēmas no neskaitāmā mentālo faktoru klāsta izdala 46, 51 vai 52 no prakses viedokļa svarīgākos mentālos faktoros.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **5 pastāvīgi klātesošie** mentālie faktori pavada jebkuru primāro prātu, lai vai cik īss arī nebūtu šis uztveres moments:
 - Sajūta
 - Izšķiršana
 - Nolūks
 - Kontakts
 - Uzmanība



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Sajūta** = noteikta uztvere, kura ir sāpju, baudas vai neitrāla (ne sāpes, ne bauda) pieredze.
- Bauda un sāpes nav sajūtas objekts, tās *ir* sajūtas vai pati pieredze.
- Tādējādi bauda un sāpes ir apziņas dabā un rodas, prātam nonākot kontaktā ar tā dažādajiem objektiem.
- Līdz ar to sajūta ir pieredzes īpašība, kura ir “iebūvēta” jebkurā prāta stāvoklī.
- Sajūtas vispārīgā funkcija ir pilnībā izbaudīt karmas rezultātu nobriešanu, bet specifiskā – kalpot par pamatu pieķeršanās, naidīguma un mulsuma generēšanai kā atbildes reakciju uz patīkamu, nepatīkamu vai neitrālu pieredzi.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- Mūsu ierastās reakcijas uz mūsu sajūtām ir galvenie spēki, kuri mūs notur neapmierinošajā samsāriskās eksistences karuselī.
- Tik ilgi, cik mēs nespēsīm šīs reakcijas kontrolēt, tik ilgi turpināsies cikliskā riņķošana samsārā.
- Tāpēc budismā ir speciālas meditācijas, kuru mērķis ir identificēt mūsu prātā ataustošās sajūtas, vēlāk arī iemācoties prasmīgi reaģēt uz tām, neļaujot automātiskajiem atbildes mehānismiem gūt virsroku.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Izšķiršana** = noteikts mentāls faktors, kura funkcija ir izšķirt objektu kā vienu lietu citu lietu vidū.
- Tā ir “iebūvēta” prāta īpašība, kura ļauj atšķirt vienu objektu no cita, vai nu identificējot to ar terminiem un frāzēm (konceptuālās uztveres gadījumā), vai arī atšķirot objektus (nepastarpinātās uztveres gadījumā).
- Šis mentālais faktors sastopams jebkurā uztverē, vai tā būtu redzēšana, dzirdēšana, utt. , vai arī abstrakta domāšana un iztēle.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Nolūks** = noteikts mentālais faktors, kurš virza primāro prātu un to pavadošo mentālo faktoru svītu uz objektu.
- Tas var būt gan apzināts, gan arī automātisks motivējošais elements, kurš liek prātam iesaistīties un uztvert objektus.
- Gluži tāpat, kā magnēts pievelk dzelzi, tā arī nolūks nodrošina prāta “kustību” uz labvēlīgiem un nelabvēlīgiem objektiem.
- Patiesībā nolūks ir mentāla aktivitāte, pati karma.
- Neatkarīgi no darbības veida, primārais elements, kurš “atbild” par to un kurš uzkrāj tendences un nospiedumus, ir tieši nolūks.
- Tādējādi tas kalpo kā nosacītās eksistences pamats.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Kontakts** = noteikts mentālais faktors, kurš savienojoties objektam, orgānam (sensoram) un primārajai apziņai kļūst par pamatu sajūtām.
- Kad primārā apziņa uztver objektu, kontakts ir tas, kurš liek izbaudīt objektu kā patīkamu, nepatīkamu vai neitrālu un kurš rada baudas, sāpju vai neitrālu sajūtu.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Uzmanība** = noteikts mentālais faktors, kurš:
a) virza primāro prātu un to pavadošo mentālo faktoru svītu uz objektu un b) uztver objektu.
- Uzmanība fokusē un notur prātu uz objekta, kalpojot par pamatu sarežģītākām prāta funkcijām, kā atcerēšanās vai modrība.
- Atšķirībā no nolūka, kurš vispārīgi virza prātu uz noteiktu “atskaites lauku,” uzmanība virza prātu un fokusē to uz specifiskām detaļām šajā laukā.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- Ja kāds no šiem 5 mentālajiem faktoriem izpaliktu, tad uztvere nespētu funkcionēt:
 - Bez sajūtas nerastos sāpju, baudas vai neitrālas izjūtas
 - Bez izšķiršanas nenotiktu objekta identifikācija vai atšķiršana no citiem objektiem
 - Bez nolūka nenotiktu prāta iesaiste ar objektu
 - Bez kontakta nebūtu bāzes sajūtām
 - Bez uzmanības prāts netiktu virzīts uz objektiem.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Objektu izzinošie faktori:**
 - Tiekšanās
 - Novērtēšana
 - Atcerēšanās
 - Koncentrācija
 - Saprātīgums
- Tos sauc par objektu izzinošiem faktoriem, jo tie veic objekta “noskaidrošanas” funkciju, izzinot objekta lauka specifiskās īpašības.
- Kad prāts ir aktīvi iesaistīts uzdevumā, visi šie faktori nemitīgi strādā, nodrošinot domas un uzvedības virzienu, koherenci un nozīmi.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Tiekšanās** - mentāls faktors, kurš pēc fokusēšanās uz objektu, ieinteresējas par to.
- **Novērtēšana** – mentāls faktors, kurš: a) stabilizē iepriekš uztverta objekta pozitīvu novērtējumu
b) neļauj prātam novirzīties uz kādu citu objektu.
- **Atcerēšanās** – mentāls faktors, kurš atkārtoti atsauc prātā iepriekš iepazītu objektu, neaizmirstot to.
- **Koncentrācija** – mentāls faktors, kurš spēj ilgstoši vienpunktīgi fokusēties uz izvēlēto objektu.
- **Saprātīgums** – mentāls faktors ar specifisku smalkas izšķiršanas funkciju.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

- **Mainīgie** mentālie faktori:
 - Miegš
 - Nožēla
 - Vispārīga izpēte
 - Precīza analīze
- Tos sauc par mainīgiem, jo atkarībā no motivācijas vai dotās situācijas tie kļūst pozitīvi, negatīvi vai nenoteikti.



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

○ **Pozitīvie** mentālie faktori:

- Ticība
- Pašcieņa
- Rēķināšanās ar citiem
- Nepieķeršanās
- Naidīguma neesamība
- Apmulsuma neesamība
- Entuziasms
- Garīga elastība
- Apzinīgums
- Izlīdzinātība
- Nevardarbīgums



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

○ **Negatīvie** mentālie faktori:

● Pamatfaktori:

- Pieķeršanās
- Dusmas
- Pašsvarīgums (lepnums)
- Neziņa
- Traucējoši uzskati
- Traucējoša neizlēmība



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

○ Pietuvinātie faktori:

- Traucējošie faktori, kuri atvasināti no dusmām

- Niknums
- Atriebīgums
- Spīts
- Skaudība
- Nežēlība

- Traucējošie faktori, kuri atvasināti no pieķeršanās

- Mantrausība
- Pašapmierinātība
- Satraukums



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

○ Pietuvinātie faktori:

- Traucējošie faktori, kuri atvasināti no neziņas
 - Noklusēšana
 - Trulums
 - Neticība
 - Slinkums
 - Aizmāršība
 - Uzmanības trūkums
- Traucējošie faktori, kuri atvasināti no pieķeršanās un neziņas
 - Izlikšanās
 - Negodīgums



PRĀTI UN MENTĀLIE FAKTORI

○ **Pietuvinātie faktori:**

- Traucējošie faktori, kuri atvasināti no visām trijām mentālajām indēm
 - Nekaunība
 - Nerēķināšanās ar citiem
 - Neapzinīgums
 - Izklaidība

