

# Etyczne działanie jako wolność od niezdrowych czynników mentalnych

*Ethical conduct as freedom  
from unhealthy mental factors*

Urszula Opyrchał, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

STRESZCZENIE

W naukach Abhidharmy jednym z ważnych elementów decydującym o tym, czy dane działanie można nazwać etycznym, czy nieetycznym, jest natura czynnika mentalnego towarzyszącego konkretnemu działaniu. Działanie wykonane pod wpływem niezdrowego czynnika mentalnego należy nazwać nieetycznym, natomiast pod wpływem pięknego (zdrowego) czynnika – etycznym. Jeśli komuś zależy na doskonaleniu w zakresie etyki, powinien wydobywać wysiłek w kierunku rozpoznawania tych czynników w swoim strumieniu umysłu. Pomocną praktyką w zdobywaniu tej wiedzy może być medytacja.

**Słowa kluczowe:** Abhidharma, czynniki mentalne, etyka, wolność, medytacja.

In the teachings of Abhidharma, one of the important elements determining whether some activity can be called ethical or unethical is the nature of the mental factor accompanying the actual action. The action performed under the influence of unhealthy mental factor should be called unethical, while under the influence of beautiful (healthy) factor – ethical. If someone is interested in achieving perfection in ethics, they should make an effort to recognize these factors in their mind stream. A helpful practice in acquiring this knowledge may be meditation.

**Keywords:** Abhidharma, mental factors, ethics, freedom, meditation.

ABSTRACT

## Wstęp

W naukach Abhidharmy wyróżnia się cztery kategorie, za pomocą których można opisać całość rzeczywistości, którą rozumie się jako skomplikowane i różnorodne ludzkie doświadczenie.

Te cztery kategorie, które w terminologii filozofii zachodniej można by nazwać arché, to: świadomość (*citta*)<sup>1</sup>, czynniki mentalne (*cetasika*), materia i nirwana (Dhamma, Bodhi 2000).

Jako arché należy je rozumieć jako elementy nieoznaczone, które zawsze występują w doświadczeniu, choć oczywiście w konkretnym zdarzeniu przybierają one postaci oznaczone, do czego odnoszą się klasyfikacje Abhidharmy dzielące je ze względu na naturę, na przykład na zdrowe (oraz piękne) i niezdrowe, która to dychotomia z punktu widzenia etyki jest najbardziej istotna.

Należy podkreślić, że świadomości, czynniki mentalne i materia opisują całość rzeczywistości uwarunkowanej, doświadczanej przez każdego człowieka, choć często nie są przez niego rozpoznawane, natomiast nirwana jest stanem wolności, całkowitego nieuwarunkowania, którego może doświadczyć osoba potrafiąca w swoim doświadczeniu wyodrębnić trzy wcześniejsze elementy, rozpoznać ich naturę za pomocą etycznych kategorii i być w stanie działać zgodnie z tym rozpoznaniem.

Celem artykułu jest wyjaśnienie związku między poznaniem działających w umyśle czynników mentalnych i etycznym działaniem oraz wskazanie, w jaki sposób medytacja może być pomocna przy doskonaleniu etycznym.

## Klasyfikacja czynników mentalnych w Abhidharmie

Czynniki mentalne to druga z wyróżnionych w Abhidharmie kategorii ostatecznej rzeczywistości. Występują one razem ze świadomością, mają ten sam przedmiot co świadomość i tę samą podstawę. Inspirujący się naukami Abhidharmy N. Nord tłumaczy, że zakres znaczeniowy terminu „czynnik mentalny” najbardziej przypomina wypracowany w naukach psychologii i filozofii Zachodu termin „popęd” (Nord 2017a: 125). Można zatem powiedzieć, że są to obecne w człowieku popędowe siły, które ze względu na swój pierwotny charakter mają ogromną moc wpływania na podjęty kierunek działania. Oczywiście kierunek ten nie jest zgodny z celem ustalonym w sposób świadomy przez daną jednostkę, lecz wynika z natury samej siły. Sklasyfikowano pięćdziesiąt dwa czynniki mentalne i podzielono je na etycznie zmienne (13), niezdrowe (14) i piękne (25). Określenie „piękne” ma szerszy zakres znaczeniowy niż „zdrowy”, ponieważ ten drugi jest ściśle związany z gromadzeniem się zdrowych skutków, natomiast termin „piękny” stosuje się także do tych świadomości, które są zdrowe, towarzyszą im piękne czynniki mentalne, lecz w rozumieniu prawa przyczyny i skutku oraz nagromadzeń, są one karmicznie nieokreślone (Dhamma, Bodhi 2000: 31).

Dla rozważań etycznych najważniejsze wydaje się rozróżnienie dotyczące kategorii niezdrowy – zdrowy (oraz piękny). Dhamma i Bodhi podają co prawda definicje tych terminów przy omawianiu typów świadomości, jednak wydaje się uzasadnionym, by uznać te wyjaśnienia za obowiązujące także dla czynników mentalnych, gdyż te dwa elementy ostatecznej rzeczywistości, jakimi są świadomości i czynniki mentalne, nigdy nie występują jeden bez drugiego i mają one tę samą podstawę. To współzależne występowanie oraz wspólna podstawa sugerują, że w określonym momencie w jednym i dru-

<sup>1</sup> Zastosowano uproszczoną transkrypcję.

gim powinna ujawniać się taka sama natura. Gdy zatem mamy do czynienia z niezdrowym typem świadomości, towarzyszyć mu będzie także niezdrowy czynnik mentalny, którego charakterystyka będzie zgodna z podaną definicją: „Niezdrowa świadomość to świadomość, której towarzyszą trzy niezdrowe korzenie: chciwość, nienawiść i złudzenia. Taką świadomość nazywa się niezdrową, ponieważ jest mentalnie niezdrowa, moralnie godna potępienia, a jej rezultatem jest ból. Zdrowa świadomość to świadomość, której towarzyszą zdrowe korzenie: nie-chciwość lub szczerokość, nie-nienawiść lub miłująca dobroć, nie-złudzenia lub mądrość. Taka świadomość jest mentalnie zdrowa, moralnie bez zarzutu i wytwarza przyjemne rezultaty” (Dhamma, Bodhi 2000: 45-46). Definicja ta wskazuje trzy obszary, w obrębie których dany czynnik mentalny może być badany i oceniony jako zdrowy lub niezdrowy, a są nimi: 1) sposób oddziaływania danego czynnika na stan umysłu (czy powoduje niepokój umysłu, czy uspokojenie); 2) kierunek, który dany czynnik wyznacza względem celu do osiągnięcia, jakim jest nirwana (czy otwiera przestrzeń wolności od uwarunkowań, czy powoduje zniewolenie) oraz 3) wytwarzane skutki rozważane w kategoriach cierpienia (ból) i przyjemności (czy efektem działania na jego podstawie jest cierpienie czy błogość<sup>2</sup>). Przykładowymi niezdrowymi czynnikami mentalnymi są: złudzenia, chciwość, nienawiść, skąpstwo, lenistwo czy brak wstydu, a do pięknych zalicza się m.in. takie czynniki jak: zaufanie, współczucie, wstyd czy określonego rodzaju wstrzemięźliwość.

Jak możemy zatem ustalić normę etycznego postępowania? Można ją określić na kilka sposobów, w zależności od tego, czy termin „etyczne działanie” ma odwoływać się przede wszystkim do działania obiektywnie dobrego – czyli opartego na pięknych czynnikach mentalnych i w nich biorącego swój początek, czy też do działania wytwarzającego pozytywne skutki – czyli uwalniającego od wpływu niezdrowych czynników mentalnych, które ujawniły się w momencie poprzedzającym podjęte działanie, ale ostatecznie nie zdeterminowały jego kierunku, gdyż zostały zdezaktywowane. W pierwszym przypadku norma etyczna brzmiałaby: działaj jedynie pod wpływem pięknych czynników mentalnych (działanie człowieka można nazwać etycznym wtedy, kiedy jest ono wykonane pod wpływem pięknego czynnika mentalnego – podkreślony jest trwały stan bycia wolnym do niezdrowych czynników mentalnych); w drugim przypadku natomiast norma brzmiałaby następująco: nie działaj pod wpływem niezdrowych czynników mentalnych (w tym przypadku działanie człowieka można nazwać etycznym wtedy, gdy uwalnia ono człowieka od działającego w jego umyśle niezdrowego czynnika mentalnego – podkreślony jest proces uwalniania się od niezdrowych czynników mentalnych). Taki podział wskazuje również na związek czynników mentalnych z typami świadomości. Jak wspomniano, zdrowa świadomość, czyli ta, którą należy uznać za świadomość towarzyszącą etycznemu działaniu, nie musi być zakorzeniona w szczerokości, miłującej dobroci lub mądrości – co wskazywałoby na pierwszą rozpatrywaną przez nas normę etyczną, lecz wystarczy,

by jej korzeniem była nie-chciwość, nie-nienawiść lub nie-złudzenia – co wydaje się być powiązane z drugą zaproponowaną normą etyczną.

### Rozpoznawanie czynników mentalnych podczas medytacji

Zdolność rozpoznawania czynników mentalnych działających w strumieniu świadomości nie jest powszechnie spotykana. Część ludzi ma problem z dostępem do swoich emocji, a czynniki mentalne to zjawisko dużo bardziej pierwotne, a zatem znacznie trudniejsze do uświadomienia. Dlatego większa część ludzi do rozwijania tej zdolności będzie potrzebowała treningu. Jednym z narzędzi takiego treningu mogą być techniki medytacyjne.

Omawiając znaczenie i cel medytacji nauczyciel duchowości N. Nord wskazuje: „podstawą medytacji jest stawanie się przytomnym i rozszerzanie percepcji. Jeśli nie stajesz się bardziej przytomny, twoja praktyka nie jest medytacją. Medytacja to proces budzenia, jeśli nie budzisz się, lecz zasypiasz w sensie dosłownym i egzystencjalnym, nie jest to medytacja. Medytacja to proces deautomatyzacji, który powoli ma przenikać całe życie” (Nord 2017b: 35). Jedną z płaszczyzn, której mają dotyczyć związane z medytacją rozszerzenie percepcji i proces budzenia, jest docieranie do działających w strumieniu świadomości czynników mentalnych, a w szczególności pilnowanie, by takie niezdrowe czynniki jak złudzenia (niewiedza), żądza czy nienawiść nie determinowały działania danej jednostki (Nord 2017b). Dodatkowo K. Y. Zangpo wskazuje, że: „przyczyna trwałego, niewzruszonego szczęścia tkwi w naszym umyśle. Metody odkrycia go mogą być praktykowane przez każdego, niezależnie od jego stylu życia. Te metody to różne rodzaje medytacji, dzięki którym zaczynamy uświadamiać sobie prawdziwą naturę rzeczywistości. (...) Każdy rodzaj szczęścia, tego najwykleszego, czy też subtelnego, ma swe źródło w umyśle i pojawia się dzięki zrozumieniu i przekształceniu własnego umysłu” (Zangpo 1986: 6). Słowa te wskazują, że także zdaniem Zangpo medytacja jest narzędziem dającym możliwość odkrycia zależności, jaka występuje między doświadczanymi przez człowieka stanami cierpienia (ból) lub błogości (szczęścia) i działającymi w jego umyśle niezdrowymi lub pięknymi czynnikami mentalnymi.

Należy uświadomić sobie bardzo ważną kwestię związaną z docieraniem do czynników mentalnych podczas praktykowania medytacji, jaką jest możliwość wystąpienia nieprzyjemnych stanów lub niechcianych rezultatów ćwiczeń. Na ten aspekt wykonywania ćwiczeń medytacyjnych wskazują niektóre naukowe badania psychologiczne i psychiatryczne (np. Craven 1989; Kutz i inni 1985; Shapiro 1992). Zagadnienie to może stanowić przypomnienie, że istotnym elementem praktykowania ćwiczeń medytacyjnych jest ciągłe uzupełnianie wyjaśnień do techniki, co może spowodować niwelację możliwych nieprzyjemnych stanów lub w dużej mierze ich uniknięcie. Jednym z wyjaśnień niemal nieobecnym w popularnym nauczaniu medytacji jest konieczność oddzielenia obserwacji od mentalnego czynnika uwagi (według Abhidharmy jest to mentalny czynnik uniwersalny, czyli stale obecny w ludzkim doświadczeniu). Jeśli w początkowej fazie ćwiczeń medytacyjnych to rozdzielanie nie zostało skutecznie przeciwiczone, w momencie docierania do czynników mentalnych najprawdopodobniej będzie miało miejsce

<sup>2</sup> Termin „błogość” odwołuje do buddyjskiego terminu *sukha*, który jest ściśle powiązany z przyjemnością wynikającą z uspakajania się umysłu i z działaniem zdrowych czynników mentalnych, w przeciwieństwie do terminu *vedana*, odnoszącego się do pierwotnej przyjemności, której człowiek może doświadczać niezależnie od tego, czy umysł jest spokojny, czy nie i czy działają w jego strumieniu czynniki piękne czy niezdrowe (Bhikkhu 1991, Nord 2017b). Te kategorie wymagają bardziej szczegółowych analiz, które wykraczają poza ten artykuł.

jednoczenie się z nimi umysłu, co w przypadku niezdrowych czynników wywoła nieprzewidywalne, niechciane rezultaty. Być może taką sytuację miał na myśli F. Nietzsche, kiedy pisał: „kto walczy z potworami, niech uważa, by sam nie stał się potworem. A gdy długo spoglądasz w otchłań, również otchłań spogląda w ciebie” (Nietzsche 2012: 103). W tym kontekście zastanawiające jest stanowisko J. Maina, który twierdzi, że: „uczenie się medytacji jest najprostszą rzeczą pod słońcem. Żeby zacząć, potrzeba tylko jednego: naprawdę chcieć się nauczyć medytować” (Main 2007: 14), a jednocześnie wskazuje, że: „celem medytacji jest dotarcie do tego, co stanowi nasze centrum. (...) Właśnie w medytacji, w jej dyscyplinie, odkryjemy na podstawie własnego doświadczenia, że bycie zjednoczonym ze swoim centrum oznacza bycie zjednoczonym z tym, co stanowi centrum wszystkiego i wszystkich” (Main 2007: 10). Wydaje się, że docieranie do centrum, do najbardziej pierwotnego stanu człowieka, do czystego stanu umysłu jest koniecznie związane z konfrontacją z niezdrowymi czynnikami mentalnymi, które zakłócają funkcjonowanie oparte na owym centrum, a konfrontacja ta wydaje się raczej sprawą trudną, ponieważ może być nieprzyjemna, może wzbudzać strach i odepchnięcie nieuświadomionych treści psychicznych. Być może mówiąc o prostocie Mainowi chodziło o wyćwiczenie elementów poprzedzających właściwą technikę medytacyjną, jak wylogowanie, czucie ciała, rozluźnianie czy zarządzanie uwagą i obserwacją (Nord 2017b), a może chciał wskazać na to, że aby bardziej trwałe osiągnięcia medytacyjne stały się możliwe, konieczne jest rozwijanie bardzo silnej i nieprzerwanej motywacji, dzięki której wszelkie przeciwności i trudności wydają się łatwiejsze lub w ogóle możliwe do przewyciężenia.

Umiejętność rozpoznania czynników mentalnych może być podstawą do doskonalenia etycznego, gdyż jedynie uzyskując świadomość tego, co jest pierwotnym elementem warunkującym działanie, można to działanie w sposób autonomiczny i celowy zmienić, można stawiać się jednostką wolną od niechcianych stanów umysłu. Dlatego oprócz ćwiczeń związanych z technikami medytacyjnymi, które powinny doprowadzić do rozszerzenia percepcji i zdolności do rozpoznawania czynników mentalnych, konieczne jest wykorzystanie zdobytej na własny temat wiedzy w życiu codziennym i nieustanny trening polegający na korekcie działania.

### **Działanie uwalniające od niezdrowych czynników mentalnych**

Jeśli doskonalenie etyczne ma stanowić część rozwoju, a nie jedynie dowolnej zmiany, to konieczne jest ustalenie celu, do którego ta zmiana ma zmierzać, co wiąże się z określeniem szczebli rozwoju, które w widoczny sposób wartościują stany bliższe i bardziej odległe odnośnie do wyznaczonego celu (Kałużna-Wielobób, Wielobób, Opyrchał 2015; Nord 2015). Zgodnie z naukami Abhidharmy za taki cel należy uznać ostatnią kategorię, do której można zredukować ludzkie doświadczenie, czyli nirwanę. Oczywiście w związku z tym, że taki cel dla przeciętnego człowieka jest niewyobrażalny i nie dający się pojąć, to z powodów praktycznych ustalane są indywidualnie etapowe cele do urzeczywistnienia (jak np. pokora czy współczucie). Aby zmiana działania na coraz bardziej etyczne była możliwa, konieczny jest nie tylko wysiłek rozpoznawania stanu docelowego, który ma posłużyć za miarę doskonałego działania, lecz również zdo-

bywanie wiedzy na temat tego, co ma być obserwowane we własnym zachowaniu i co ma podlegać zmianie. Doskonalenie etyczne polega na nieustannej korekcie, lecz by ta korekta była możliwa, należy stale wyodrębnić te elementy działania, które – jako niezdrowe – powinny być porzucone, oraz te, które – jako zdrowe – powinny być rozwijane i wzmacniane (Nord 2014; Nord 2015; Nord 2017a; Nord 2017b). N. Nord podkreśla, że: „z rozwojem osobistym i duchowym związana jest obserwacja naszego zachowania, jak również działanie, które podąża w tym samym kierunku, co nasze praktyki, studia, modlitwy czy medytacja” (Nord 2017a: 84). Wiedza uzyskana podczas ćwiczeń medytacyjnych na temat natury i sposobów funkcjonowania czynników mentalnych staje się zatem zobowiązaniem do ciągłej praktyki, do ciągłej uważności i budzenia się, do ciągłej korekty, „jest decyzją na rozwijanie w życiu codziennym tej samej świadomości, co w medytacji. Jeśli w medytacji rozwijamy stan X, a w życiu stan nie-X, to jest to dosyć skuteczna droga do wewnętrznego rozdarcia i zachwiania równowagi” (Nord 2014: 86). Ostatecznie to działanie w życiu codziennym weryfikuje sensowność i skuteczność stosowanych ćwiczeń medytacyjnych.

Nawiązując do nauczania sufickiego, Nord wyróżnia trzy etapy doskonalenia działania: przekraczanie impulsu (czyli niedziałanie zgodne z impulsem), działanie przeciwne do impulsu i służba (Nord 2015; Nord 2017a). Pojawiające się na powierzchni świadomości człowieka impulsy mogą być źródłowo związane z niezdrowymi lub pięknymi czynnikami mentalnymi. Powstrzymanie się od działania pod wpływem określonego czynnika mentalnego i ćwiczenie działania przeciwnego stwarza możliwość zmiany sposobu istnienia, a zatem czyni prawdopodobnym, że wydarzająca się zmiana będzie mieć bardziej trwały charakter. Nord wskazuje, że „celem naszej obserwacji sposobu istnienia jest odkrycie czynników mentalnych, które nim zarządzają. Jeśli jesteśmy w stanie wymknąć się spod wpływu czynnika mentalnego i działać w przeciwnym kierunku, wywołuje to krystalizację nowego sposobu istnienia, co z czasem konstytuuje bardziej trwałą zmianę” (Nord 2017a: 126). Sposób istnienia, który wiąże się z pięknymi czynnikami mentalnymi, zwraca umysł człowieka do jego czystego stanu, do stanu braku uwarunkowania, czyli wolności, a doświadczany jest jako błogość i szczęście.

Wolność ujawnia się zatem jako cel dyscyplinowania umysłu. Dzięki dyscyplinie etycznej działanie danej jednostki uzyskuje coraz większy margines wolności, rozumianej jako niezależność od uwarunkowanego, automatycznego działania pod wpływem nieświadomie działających czynników mentalnych. Uświadomienie sobie ich natury i funkcjonowania, co daje coraz bardziej realną możliwość wyboru i otwiera horyzont całkowitej odpowiedzialności za podjęte działanie.

### **Podsumowanie**

Wartościowanie danego działania na podstawie towarzyszącego mu czynnika mentalnego z pewnością nie jest łatwym sposobem na etyczne doskonalenie się. Norma etyczna odwołująca się do czynników mentalnych nie stanie się z pewnością normą obowiązującą społecznie, gdyż ze względu na ograniczenia i błędy percepcji wielu ludzi nie dałoby się jej w praktyce zastosować jako powszechnej. Etyka opierająca się w szczególności na ocenie wewnętrznej zawartości czynności, a nie jedynie na jej zewnętrznym przejawie,

zawsze budziła wątpliwości co do możliwości jej powszechnego stosowania. Mimo tych trudności takie podejście do zagadnienia etyki wydaje się istotne z punktu widzenia egzystencji danej jednostki, szczególnie jeśli jest ona zainteresowana rozwojem i trwałymi zmianami swojego działania, jak również doświadczaniem błogości, wynikającej z uspakajania się umysłu. To właśnie etyka pomagająca kształtować umysł, a nie taka, która jedynie podkreśla zewnętrzny wymiar działania, może w realny sposób pomóc człowiekowi doświadczyć stanu wolności i szczęścia.

*Źródłem finansowania badań i artykułu były środki własne autorki.*

## Bibliografia

1. Bhikkhu B., (1991) *Mindfulness with Breathing*, Chiang Mai: Silkworm Books.
2. Craven J.L., (1989) *Meditation and psychotherapy*, "Canadian Journal of Psychiatry" nr 34, s. 648-653.
3. Dhamma U.R., Bodhi B., (2000) *Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Onalaska: BPS Pariyatti Editions.
4. Kałużna-Wielobób A., Wielobób J.K., Opyrchał U., (2015) *Porównanie psychologicznych i religijnych koncepcji rozwoju człowieka dorosłego* [w:] Kałużna-Wielobób A., (red.), *Specyfika rozwoju człowieka dorosłego*, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
5. Kutz I., Leserman J., Dorrington C., Morrison C.H., Borysenko J, Benson H., (1985) *Meditation as an adjunct to psychotherapy, an outcome study*, "Psychotherapy Psychosomatics" nr 43, s. 209-218.
6. Main J., (2007) *Ścieżka medytacji*, Kraków: Wydawnictwo WAM.
7. Nietzsche F., (2012) *Poza dobrem i złem*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
8. Nord N., (2014) *Sztuka Trzech Miłości*, Kraków: Wydawnictwo Antares.
9. Nord N., (2015) *Prosperity Training*, Kraków: Wydawnictwo Antares.
10. Nord N., (2017a) *Duchowe SMS-y z Pałacu Mistrzów*, cz. II, Kraków: Wydawnictwo Antares.
11. Nord N., (2017b) *Medytacja – Elixir Trzeźwości*, Kraków: Wydawnictwo Antares.
12. Shapiro D.H., (1992) *Adverse effects of meditation: a preliminary investigation of long-term meditators*, "International Journal of Psychosomatics" nr 39, s. 62-67.
13. Zangpo Y., (1986) *Otwarcie, relaks, medytacja, czyli jak medytować*, Kraków: brak wydawcy.

