

De 51 samskaras

Listen over de 51 samskaras viser både forhindringerne og remedierne til at overstå dem med, på vejen til frigørelse og oplysning. Der findes naturligvis mange flere samskaras, men de er ikke afgørende for befrielsen på samme måde. Generelt udtrykker disse samskaras ikke kun vaner og begreber, men de sinds-tilstande og bevidstheds-tilstande som er resultatet af at være påvirket af dem. Læs i øvrigt artiklen om *De 5 Skandha'er*. Listen stammer fra Asangas *Abhidharma-samuccaya*. I den traditionelle Abhidharma er listen kun på 46 punkter (i følge *Vasubhandhu's Abhidharmakosha*).

Denne liste er udarbejdet efter Shamar Rinpotje's mundtlige instruktion. Sandsynligvis findes der varianter.

11 gode eller sunde samskaras (aktive sindslige komplekser):

1. tillid, tro, overbevisning om sandhed og værdi, baseret på forståelse.
2. samvittighed, menneskelig ægthed og integritet.
3. modenhed, færdighed til at gøre det rette, nemt og naturligt. (Eller i en anden betydning: smidighed i meditation uden sløvhed eller ophidselse.)
4. ligevægt (både i betydningen mental ligevægt og upartiskhed = ligelighed).
5. skam (,som forebygger negativitet), ordret: *rødmæn*.
6. anstændighed.
7. fri for tilknytning til behag.
8. fri for vrede.
9. fri for dumhed.
10. fri for at skade andre (i kraft af medfølelse), fri for modvilje. Ikke-vold (sanskrit: *ahimsa*).
11. flid, iver til at gøre positive ting (*kushala*).

6 vigtige kleshas (sindsgifte eller slør):

1. *avidya*, uvidenhed, man kender ikke (*den betingede verden =*) samsara's og (*frigørelsen & oplysningen =*) nirvana's natur, har ukendskab til karma og kender ikke forskel på forvirring og afklarethed.
2. *lobha*, begær, tilknytning til **a)** sansenydelser, ting og **b)** meditations-tilstande i form - og formløse verdener.
3. *dosa*, vrede, aggression.
4. stolthed, arrogance, ingen respekt for andre.
5. tvivl, usikkerhed overfor, hvad der er sandt i livet, hvilket medfører ubeslutsomhed.
(i en anden udlægning af dette punkt nævnes resultatet af tvivlen, nemlig verdslighed og misundelse).
6. regelrethed, idiosynkrasier, stive ideer, forvrænget anskuelse.
(Sanskrit: *viparyasa*, ordret: omvæltet anskuelse, i betydningen misforstået og misbrugt)

20 sekundære kleshas (sindsgifte eller slør):

1. hidsighed, irritation, opfarende temperament, kort lunte.
2. hævn-gerrighed, nag.
3. spydighed, hån, nedgøre.
4. sadisme.
5. misundelse.
6. hykleri, svindel, bedrag, falskhed.
7. skin-hellighed, påstået *siddhi* (*særlige psykiske evner*) besiddelse, selvom der ikke er *siddhi*.
8. ingen skam-følelse.
9. ingen anstændighed.
10. skjule sine fejl for sig selv og andre.
11. nærighed.
12. indbildskhed, selvglad, selvbedragerisk.

13. manglende tillid til sandhederne om Dharma'en, karma, frigørelse og oplysning. (Når sammenhængene ikke er undersøgt godt nok, er der tvivl tilbage.)
14. dovenskab.
15. manglende samvittighed.
16. glemsomhed.
17. manglende årvågenhed eller opmærksomhed, sanskrit: *smriti*.
18. sløvhed eller uklarhed.
19. rastløshed eller uro i sindet.
20. adspredthed.

(De sidste 4 er forhindringer for meditation)

5 vedvarende tilstande (tilstande, som foregår samtidigt med enhver anden sindstilstand):

med begreb 1. allerførst er der tiltrækning fra sansede genstande, som derpå vækker sindets engagement, hvilket så frembringer følelse, sanskrit: *vedana*, som gør, at når noget opleves, mærker man behag, ubehag eller neutralitet ved det.

med begreb 2. opfattet sansning (mentale indtryk, sanskrit: *djñeyas* - herunder tanker, begreb og skelen, når de er sansede genstande for sindets reaktive behandling af oplevelser i flere gennemløb af de 5 skandha'er), hvor man *genkender* oplevelser, eller prøver på det, sanskrit: *vidjñaptis: a*) med navn, karakteristisk og **b**) uden ditto (f. eks. ved samadhi, meditativ trance - eller ved ukendskab til emnet - eller ved mentale handikap).

uden begreb 3. opfattelse, når sindet fokuserer på sansede genstande men alligevel en tilstand eller forbinder sig med ting (også tanker) uden begrebs-dannelser. (At fatte uden begreb – eller blot nysgerrig)

med begreb 4. opmærksom forbindelse eller fokus, sindet forbinder sig med oplevelserne, sanskrit: *manasikara*. Fokus kan både være sund eller usund, afhængig af om *tilknytning* er til stede eller fraværende

med begreb 5. kontakt (sanskrit: *sparsa*) mellem sanser, sansede genstande og bevidsthed.

Disse 5 vedvarende tilstande er på forskellig måde forbundet med de enkelte skandha'er, men de tilhører samskaras gruppen alligevel ved at være sinds tilstande.

5 tilstande som fastslår meditations-genstanden:

(i forbindelse med shamatha / shiné meditation)

1. hensigt om meditation, ønske om opnåelse af færdighed.
2. interesse for meditation, indsats.
3. årvågent åndsnærvær, sindighed (sanskrit: *smṛiti* - tibetansk: *drenpa*).
4. samadhi, meditativ fordybelse, yogisk trance, stabil samadhi.
5. forstand, fatning (*manovidjāna*).

4 variable tilstande, som både kan være positive og negative:

1. søvn.
2. fortrydelse.
3. overfladisk undersøgelse, iagttagelse (f. eks. på afstand).
4. detaljeret undersøgelse, iagttagelse.

Mipham Rinpotje skriver i bogen "Gateway to knowledge"

"Man bør imidlertid forstå, at der findes et overordentligt stort antal forskellige [samskaras], som for eksempel sorg og opløftethed, besvær og smidighed, tålmod [kshanti] og utålmodighed og så videre, som er resultatet af de forskellige typer tilknytnings mønstre ved ængstelse, opfattelse og så videre." (Gateway of Knowledge, bind 1, side 30)

Lama Tendar Olaf Høyer
Februar 2019.