

# Upekkha Equanimity

My immense gratitude to the great Noble council of Akanitta brahma  
realm

07/05/2016

## Train by higher thought (adhicittasikkha)

Consisting of four Jhana and includes the wisdom (panna) of right knowledge (sammāñāṇa).

## Sign of quiet (samathanimitta)

Concentrate to get rid of greed hate and delusion.

## Renunciation thinking (nekkhamavitakka)

Renunciation of unwholesome states of the mind (akusal)

## 3. Training in higher virtue (adhisīlasikkhā)

Getting rid of killing. Having compassion.

## 4. Sign of equanimity (upekkhānimitta)

Perceive the action of killing as suffering because of the pleasure that have arisen when we refrain from killing.

## 5. Non-ill-will thinking (abyāpādavitaṅga)

Thoroughly establishing on the sign of equanimity. Hate subsiding.

## Train by higher wisdom (adhipaññāsikkhā)

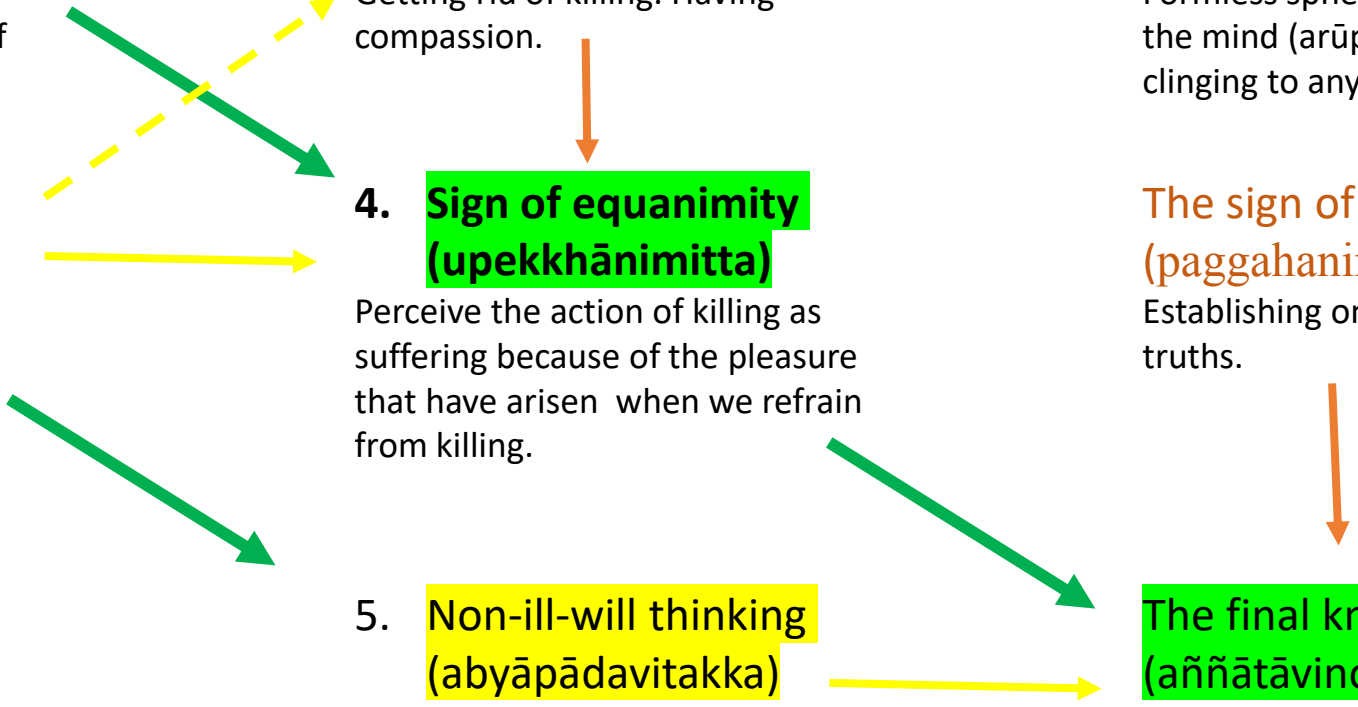
Formless spheres wholesome state of the mind (arūpajjhānas kusala); Not clinging to any formless spheres.

## The sign of exertion (paggahanimitta)

Establishing on the four Noble truths.

## The final knower faculty (aññātāvino indriya)

By the destruction of taints one would become taintless (anāsava)



1. Effort to prevent the arising of taints that have not arisen. **Sign of equanimity (upekkhānimitta)**
2. One should get rid of taints that have arisen. **Non-ill-will thinking (abyāpādavitaṅga)**
3. Whatever wholesome mental states (kusala) that have to be used for getting rid of taints, those skilled states of the mind should have been developed. **Train by higher thought (adhicittasikkha)**
4. Whatever wholesome mental states (kusala) that have to be maintained for getting rid of taints, those wholesome mental states (kusala) should be maintained without confusion. **The sign of exertion (paggahanimitta).**

**අධිචිත්ත ශික්ෂාව**

සම්මා ඥානය තුළ ඇති ප්‍රඥාව අධිචිත්ත ශික්ෂාව තුළ ඇත.

**අධිශීල ශික්ෂාව**

පාණානිපාත ඉවත් කිරීම. කරුණාව ඇතිවීම.

**අධිප්‍රඥා ශික්ෂා**

අරුප ධ්‍යාන කුසලය. අරුප ධ්‍යානයන්හි නොඇලීම.

**සමථ නිමිත්ත**

පහ කළයුතු ධර්මයන් පහ කිරීමට සම වැදීම. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ පහ කිරීමට සම වැදීම.

**උපෙක්ඛා නිමිත්ත**

පාණානිපාතය වැනි අකුසලයන් පෙර කළාද, එයින් ඉවත් වීම නිසා වන සුඛය නිසා පෙර කලා වූදේ දුක වශයෙන් දැකීම.

**ප්‍රග්‍රහ නිමිත්ත**

චතුරායඝී සත්‍යයේ බැස ගැනීම.

තෙක්කම්ම චිතක්කය අකුසල ධර්මයන් ප්‍රහාණය කරයි.

**අව්‍යාපාද චිතක්කය**

උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එලඹ වීම. දෝෂය බැස යයි.

**අකද්දාතාවිත්ථිය**

ආශ්‍රව ක්ෂය වීමෙන් අනාසුව වේ. මෙය සතර ආකාරයි.

1) යම් ආශ්‍රවයක් නොඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ නොඉපදීම පිණිස වැයම් කළ යුතුයි. **උපෙක්ඛා නිමිත්ත**

2) යම් ආශ්‍රවයක් ඉපදී ඇත්ද, එම ආශ්‍රවයේ පහ කළ යුතුයි. **අව්‍යාපාද චිතක්කය**

3) යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් කළ යුතුද, එම කුසලයේ වඩා තිබිය යුතුයි. **අධිචිත්ත ශික්ෂාව**

4) යම් ආශ්‍රවයක් පහ කිරීමට යම් කුසලයක් පැවැත්විය යුතුද, එම කුසලයේ මූලා නොවී පැවැත්විය යුතුයි. **ප්‍රග්‍රහ නිමිත්ත**