Mudita
Appreciative Joy

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

08/05/2016

Sign of quiet (samathanimitta)

Concentrate to get rid of greed hate and delusion.

4. **Sign of equanimity (upekkhānimitta)**

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

The sign of exertion (paggahanimitta)

Establishing on the four Noble truths. (Specially, the eightfold path)

Renunciation thinking (nekkhammavitakka)

Renunciation of unwholesome states of the mind (akusal)

5. Non-ill-will thinking (abyāpādavitakka)

Thoroughly establishing on the sign of equanimity. Hate subsiding.

I-shall-come-to-know-finally-as-yet-not-finally-known (anaññātaññassāmītindriya)

Effort is made to know the four noble truths that have not yet fully known. This includes effort for getting rid of the idea of the attainment of Jhana (Jhana samāpatti). Subsiding of sensual thinking.

- When you do this meditation, you will reach immeasurable state of appreciative joy. Footing for this is the contemplation of right livelihood.
- At this point, if you contemplate more on the sign of exertion then you will reach liberation due to plane of nothing.
- If you contemplate more on sign of quiet then you would reach space is infinite. This is because, greed, hate and delusion are subtle and you need to get rid of envy (issa). Having right knowledge through eightfold path, getting rid of taint of ignorance, not letting taint of sensual desire to arise, we remove the idea of attainment of Jhana (sensual thinking for living in that plane).

සමථ නිමිත්ත

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

උපෙක්ඛා නිමිත්ත

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

ප්‍රග්‍රහ නිමිත්ත

චතුරාර්‍ය සත්‍යයේ බැස ගැනීම.
(අරි අට මග විශේෂිතයි).

නෙක්කම්ම විතක්කය

අකුසල ධර්මයන් ප්‍රහාණය කරයි.

අව්‍යාපාද විතක්කය

උපෙක්ඛා නිමිත්තේ මනා කොට එළඹ වීම. දෝෂය බැස යයි.

අනඤ්ඤාතඤ්ඤස්සාමීතින්ද්‍රිය

අවබෝධ නොවුනාවූ යම් චතුරාර්යය සත්‍ය ධර්මයක් වේද, එහි අවබෝධය ලබා ගැනීම සඳහා විරිය ආරම්භ කරයි. මෙයට සමාපත්ති ධර්මයන් පහ කිරීමේ විරිය අඩංගුය. කාම විතක්කය බැස යයි.

- මෙම භාවනාව කළ පසු මුදිතා අප්‍රමාණය වූ අතර එයට පදනම වූයේ සම්මා ආජීවය මෙනෙහි කිරීම බවද, වැටහින.
- මෙහි සිට ප්‍රග්‍රහ නිමිත්ත වැඩියෙන් මෙනෙහි කරන්නේ ආකිඤ්චන විමුක්තිය වන බවද, වැටහින.
- සමථ නිමිත්ත වැඩියෙන් මෙනෙහි කරන්නේ ආකාසඤ්ඤායතනය වන බවද, හොඳින් වැටහින. කුමක් නිසාද? ලෝභ, දෝෂ, මෝහ ධර්මයෝ සියුම්ය. ඊර්ෂ්‍යාව වැනි ධර්මයෝ පහ කළ යුතුයි. සම්මා ඥාන ඇත්තේ (අරි අට මග හරහා) අවිජ්ජා ආශ්‍රව නොවන්නේ, කාමාශ්‍රව නොවීමත්, සමාපත්ති ධර්මයන්ද (කාම විතක්කය) ඉවත් කරන බවද පැහැදිලිය.