

ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රය
(ම.නි.3, බු.ජ.ත්‍රි. 616 පිට)
ඉදුරන් සංචර කිරීමේ බෞද්ධ පිළිවෙත

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ හැම දහම් පදයකින් ම විස්තර වන්නේ දුකින් නිදහස් ව උපරිම මානසික සතුටින් ජීවත් වීමේ මාවතයි. එහිදී තමාගේ ජීවිතයට සිදුවන යථාර්ථය කුමක්ද යන්න තේරුම් ගැනීමත් ඊට අනුව තම චිත්තනය දියුණු කොට උපරිම ලෙස එම යථාර්ථය තුළ තම සිහිය හා නුවණ යෙදවීමත් බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ. අපගේ දක්ෂතාව, බුද්ධිය කෙතෙක් ද යන්න තීරණය වන්නේ බුදුරදුන් වදාළ මෙම ජීවිත යථාර්ථය තේරුම් ගැනීමට හා එය තම ජීවිතය තුළින් දැකීමට අප තුළ පවත්නා හැකියාව මතයි. මේ සසර භාවිත මහත් පුණ්‍ය මහිමයක් මෙන් ම මෙලොව ජීවිතයේ බුද්ධිය හා කැපවීම අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ආරම්භයෙහි පටන් අවසානය දක්වා ම කරුණු හතරකින් උපකාර සලසා ගත යුතුව පවතී. එනම්,

1. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව

කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය යනු බුදුරදුන් වදාළ සැබෑ සදහම් පනිවුඩය පැහැදිලි කර දෙන සිල්ගුණ සපිරි උතුමන්ගේ ඇසුරයි. එවැනි උතුමන් වෙතින් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොට ගත් අනිත්‍ය ප්‍රතිසංයුක්ත අනුශාසනයන්ට ඇහුම්කන්දීම සද්ධර්මශ්‍රවණයයි. යෝනිසෝ මනසිකාරයයි යනු ඇසු දහම නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි. අනිත්‍ය දර්ශනය මත පිහිටා ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙහි යෙදෙමින් සද්ධා, චිරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු වන ලෙස ක්‍රියා කිරීම ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවයි. ඒ අතර ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරිය කරා පියවර නැඟීමේ දී

1. ඉන්ද්‍රිය සංචරය
2. භෝජනයෙහි පමණ දැන අනුභව කිරීම
3. නින්ද පාලනය කිරීම
4. අල්පේච්ඡකථා ආදී දූහැම් කථාවන්හි නියැළීම

ආදී කරුණු ද බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනයවත් වේ.

ඒ අතර ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රිය සංචර කර ගත යුතු ආකාරයත් එම ඉන්ද්‍රිය දියුණු කර ගත යුතු ආකාරයත් පිළිබඳ විස්තර කෙරෙන මජ්ඣිම නිකායෙහි ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රය දහම් මග තේරුම් ගැනීමටත් එහි ප්‍රතිඵල දැන ගැනීමටත් ඉවහල් වන අතිශය ප්‍රයෝජනවත් සූත්‍රයකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වරෙක කජංගලා නම් නියම් ගමෙහි මුඛේච්ඡු නම් වනයෙහි වැසෙන කල්හි පාරාසරිය නම් බමුණාගේ ශිෂ්‍ය උත්තර නම් මානවකයා අරමුණු කොට මෙම සූත්‍රය දේශනා කර තිබේ. ඒ අනුව දිනක් උත්තර නමැති මානවකයා බුදුරදුන් වෙත පැමිණ උත්තරවහන්සේ සමඟ සතුටු සාමීච්චි කථා කොට එකක් පසෙක හිඳ ගත්තේ ය. මෙහිදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උත්තර නම් මානවකයා වෙතින් ප්‍රශ්නයක් විමසා සිටියහ.

එනම් 'උත්තර, ඔබගේ ගුරුවර පාරාසරිය බමුණා තම ශ්‍රාවකයන්ට ඉන්ද්‍රිය භාවනාව දෙසනවා ද?' කියායි. එවිට උත්තර පිළිතුරු දුන්නේ 'භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, පාරාසරිය බමුණා තම ශ්‍රාවකයන්ට ඉන්ද්‍රිය භාවනාව දේශනා කරනවා' යනුවෙනි. තවදුරටත් බුදුරදුන් ප්‍රශ්න කරමින් විමසා සිටියේ 'පාරාසරිය බමුණා කෙසේ නම් තම ශ්‍රාවකයන්ට ඉන්ද්‍රියභාවනාව දේශනා කරනවා ද?' කියායි.

එවිට උත්තර සඳහන් කළේ ඇසින් රූප නොදැක සිටීම, කණින් ශබ්ද නොඅසා සිටීම ඉන්ද්‍රියභාවනාව වශයෙන් තම ගුරුවරයා උගන්වන බවයි. මෙහි දී බුදුරදුන් ඊට පිළිතුරු වශයෙන් අසා

සිටියේ එසේ නම් උපතින් අන්ධ වුවත්, බිහිරි වුවත් භාවිතීන්ද්‍රිය පුද්ගලයන් නොවන්නේ ද යනුවෙනි. ඔවුන් ඇසින් රූප නොදක කණින් ශබ්ද නොඅසා සිටින බැවිනි. බුදුරදුන් මෙසේ පැවැසූ කල්හි ඊට පිළිතුරක් දී ගත නොහැකි ව දුර්මුඛ ව බිමට යොමු කළ හිස් ඇතිව වූ උත්තර මානවකයා නිහඬව සිටියේ ය.

උත්තර මානවකයා මෙසේ දුර්මුඛව සිටි කල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සමීපයෙහි වැඩ සිටි අනද තෙරුන් වහන්සේ අමතා සඳහන් කළේ 'ආනන්ද, ආර්ය විනයෙහි ඉන්ද්‍රියභාවනාව විස්තර කෙරෙන්නේ පාරාසරිය එය පැහැදිලි කරන ආකාරයට වඩා වෙනස් අයුරකින් බවයි. බුදුරදුන් මෙසේ සඳහන් කළ කල්හි ආර්ය විනයෙහි දක්වෙන අනුත්තර වූ ඉන්ද්‍රියභාවනාව කුමක්දැයි දේශනා කරන ලෙස අනද මාහිමියන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටියහි.

මෙහි දී ආනන්ද මාහිමියන්ගේ ආරාධනාව මත භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආර්ය විනයෙහි පැනෙන අනුත්තර වූ ඉන්ද්‍රියභාවනාව දේශනා කළහ. ඒ අනුව, බුදුසසුනෙහි ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඇසින් රූපයක් දක මනාපයක් හෝ අමනාපයක් හෝ මනාපාමනාමයක් උපන් කල්හි එහි සංඛත බව, ඕලාරික බව, පටිච්චසමුප්පන්න බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. තව ද එහි කිසියම් උපේක්ෂාවක් වේ ද එය ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ ස්වභාවයක් බව නුවණින් දකියි. මෙසේ සිහි කරන කල්හි ඇස අරඹයා රූපය පිළිබඳව හටගත් මනාපය හෝ අමනාපය දුරුවී උපේක්ෂාවෙහි සිත පිහිටයි. එවිට කිසියම් රූපයක් අරභයා ඇසින් උපන් මනාපය හෝ අමනාපය ඇසි පිය ගසන තරම් ස්වල්ප වේලාවකදී දුරු ව ගොස් උපේක්ෂාවෙහි සිත පිහිටයි. මෙය ආර්ය විනයෙහි ඇසින් දත යුතු වූ රූප පිළිබඳ අනුත්තර ඉන්ද්‍රිය භාවනාව වශයෙන් දේශනා කළහ.

තවද බුදුසසුනෙහි ශ්‍රාවකයා කණින් ශබ්ද අසා මනාපයක් හෝ අමනාපයක් හෝ මනාපාමනාපයක් උපන් කල්හි එහි සංඛත බව, ඕලාරික බව, පටිච්චසමුප්පන්නබව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ දී ඒ කෙරෙහි උපන් මනාප, අමනාප, මනාපාමනාප දුරුවී ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ උපේක්ෂාවෙහි සිත පිහිටයි. මෙලෙස කණට ශබ්ද ගෝචරවීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් අසුරු සැණක් ගසන තරම් ඉතා කෙටි වේලාවකදී මනාප, අමනාප, මනාපාමනාප දුරු ව ශාන්ත වූ උපේක්ෂාවෙහි සිත පිහිටයි. කණින් දතයුතු වූ ශබ්දයන් කෙරෙහි ආර්ය විනයෙහි අනුත්තර ඉන්ද්‍රියභාවනාව මෙලෙස පනවා තිබේ.

ඒ අතර නාසයට ගන්ධයක් ගෝචරවීමේ දී උපන් මනාපාමනාපාදී සිහිවිලි පියුම් පතෙක ඇති දිය බිඳුවක් වහා බිමට වැටෙන තරම් කාලයක දී දුරු වී ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ උපේක්ෂාවෙහි සිත පිහිටයි. නාසයෙන් දත යුතු වූ ගන්ධයන් පිළිබඳ ආර්ය විනයෙහි අනුත්තර ඉන්ද්‍රියභාවනාව මෙයයි.

තව ද දිවට රසයක් ආපාතගත වීමේ දී ඒ අරභයා උපන් මනාප, අමනාපාදී සිහිවිලි දුරුවන්නේ දිව'ග ඇති කෙළ පිඬක් බිමට පතිත වීමට ගතවන කාලය තරම් ස්වල්ප මොහොතකි. එම රසය පිළිබඳ සංඛත, ඕලාරික, පටිච්චසමුප්පන්න බව වැටහී ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ උපේක්ෂාවෙහි සිත පිහිටයි. ආර්ය විනයෙහි දිවෙන් දතයුතු වූ රසයන් පිළිබඳ අනුත්තර ඉන්ද්‍රියභාවනාව මෙයයි.

ශරීරයට ස්පර්ශයක් ලැබුණු විට ඒ පිළිබඳව උපන් මනාපාදී හැඟීම් දුරුවන්නේ බලවත් පුරුෂයකු දික් කළ අතර නවන, නැවුණු අතක් දිග හරින තරම් ස්වල්ප වේලාවකි. මේ අනුව ස්පර්ශය පිළිබඳ පවත්නා සංඛත, ඕලාරික, පටිච්චසමුප්පන්න බව වැටහී ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ උපේක්ෂාවෙහි වහා සිත පිහිටයි. කයින් දතයුතු වූ ස්පර්ශයන් විෂයයෙහි ආර්ය විනයෙහි අනුත්තර ඉන්ද්‍රියභාවනාව මෙයයි.

සිතට ධර්මාලම්භනයක් සම්බන්ධ වීමේ දී ඒ අරභයා උපන් මනාපාදී සිහිවිලි දුරුවන්නේ රත් වූ යකඩ භාජනයකට දිය බිඳුවක් දමූ විට එය වියැළීමට ගත වන තරම් ස්වල්ප මොහොතකි. ඒ අනුව සිතට නැගෙන සිහිවිලි විෂයයෙහි උපදින මනාපාමනාපදී හැඟීම් දුරු ව ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ උපේක්ෂාවෙහි සිත පිහිටයි. මනසින් දතයුතු වූ ධර්මාලම්භන විෂයයෙහි ආර්ය විනයෙහි ඉන්ද්‍රියභාවනාව මෙයයි.

මෙහි දී සේබා ශ්‍රාවකයා ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රියවලට ගෝචරවන රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදි අරමුණු පිළිබඳ ඇතිවන මනාපය, අමනාපය, මනාපාමනාපය පීඩාවක් වශයෙන්, ලජ්ජා සහගත දෙයක් වශයෙන්, පිළිකුලක් වශයෙන් සලකයි. මෙලෙස මෙනෙහි කිරීම සේබා ප්‍රතිපදාවයි.

තවද ආර්ය භාවිතීන්ද්‍රිය ශ්‍රාවකයා ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය විෂයයෙහි හටගන්නා මනාප, අමනාප, මනාපාමනාප උපත් කල්හි ඒවායෙහි පිළිකුල් දැ පිළිබඳ නොපිළිකුල් සිතින් සිටීමට කැමැති නම් ඒ අනුව කැමැතිකාක් සිටියි. ඒ අතර නොපිළිකුල් දැ පිළිබඳ පිළිකුල් සිතින් සිටීමට කැමැති නම් ඒ අනුව කැමැතිකාක් සිටියි. ඉදින් ඔහු පිළිකුල් හා නොපිළිකුල් යන අරමුණු විෂයයෙහි නොපිළිකුල් සිතින් විසීමට කැමැති නම් එසේ වාසය කරයි. තවද නොපිළිකුල් හා පිළිකුල් යන අරමුණු විෂයයෙහි පිළිකුල් සහගතව සිටීමට කැමැති නම් එසේ වාසය කරයි. ඒ අතර පිළිකුල් හා නොපිළිකුල් යන දෙක ම දුරුකොට උපේක්ෂා සහගත ව සිටීමට කැමැති නම් එලෙස සිහියෙන් හා නුවණින් වාසය කරයි.

මෙලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආර්ය චිත්තයෙහි අනුත්තර ඉන්ද්‍රියභාවනාව දේශනා කළහ. ඒ අනුව සේබා ප්‍රතිපදාව පිළිබඳවත් භාවිතීන්ද්‍රිය ආර්ය ශ්‍රාවකයා පිළිබඳවත් දේශනා කළහ. මෙලෙස දේශනා කළ බුදුදහමේ වහන්සේ අප්‍රමාදීව ආරණ්‍ය රුක්මුල් ශුන්‍යාගාර ඇසුරු කොට පිළිවෙත් සපුරා ගන්නා ලෙසත් ප්‍රමාද වීම පශ්චාත්තාප නොවන ලෙසත් ප්‍රකාශ කරමින් ශ්‍රාවකයන් ධොර්යවත් කළහ.

මෙම ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රයෙහි දක්වන්නේ ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය විෂයයෙහි රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදි අරමුණු අරභයා කෙලෙස් ඇති නොවන පරිදි ඉහළ ම සිහියෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව තම සිත පවත්වාගත යුතු ආකාරයයි. බුදුදහමේ සඳහන් සැබෑ දක්ෂතාව වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ ඉන්ද්‍රිය කුසලතාව නම් වූ මෙම හැකියාවයි. එනම් ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රියයන්හි අනිත්‍ය ස්වභාවයත් පටිච්චසමුප්පන්න ස්වභාවයත් මැනවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ඒ පිළිබඳ තම සිත පිරිසිදුව තබා ගත යුතු ආකාරයයි. මෙම අවබෝධය සඳහා ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳ යථා ස්වභාවයන් ඒ ඇසුරින් හටගන්නා පංචුපාදානස්කන්ධය පිළිබඳවත් මැනවින් වටහා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.

ඇස, ආදි ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රියාත්මක වන මාංශමය අවයව බාහිරට දැකිය හැකි මුත් ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය හය ම කිසි කලෙකත් ඇසින් දැකිය හැකි නොවේ. ඒවා ඒ මොහොතට සෙසු හේතූන් සක්‍රිය වීම් වශයෙන් විද්‍යමාන වන ශක්ති විශේෂයකි. තවද එක ඉන්ද්‍රියයක් ක්‍රියාත්මක වීමේ දී සෙසු ඉන්ද්‍රිය පහ ම ක්‍රියාකාරී නොවේ. එහෙත් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ පවත්නා වේගවත් ක්‍රියාවලිය නිසාත් අප සිත්හි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසාත් ඉන්ද්‍රිය හය ම එකවිට ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයක් දිස් වේ. ඒ අතර ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රියයන්ගේ උපකාරයෙන් රූප, ශබ්දාදි අරමුණු විෂයයෙහි දැනුමක් ලැබිය හැකි වුව ද එම දැනුම ඇස, කන ආදි අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්ට හෝ රූප, ශබ්දාදි බාහිර අරමුණට හෝ වක්ඛවිඤ්ඤාණ, සෝතවිඤ්ඤාණ ආදි විඤ්ඤාණයන්ට හෝ අයත් වූවක් නොවේ. එම හේතු අරභයා රූපාදිය පිළිබඳ දැනුමක් ලැබුණ ද එම දැනුම හේතූන්ට අයත් වූවක් නොවේ. මෙලෙස ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ස්වභාවයන් ඊට ගෝචර වන රූපාදි අරමුණු පිළිබඳවත් වක්ඛවිඤ්ඤාණ ආදි විඤ්ඤාණ පිළිබඳවත් ආදි වශයෙන් ඊට අදාළ ස්පර්ශ, වේදනා, තණ්හා, සඤ්ඤා, චේතනා, තණ්හා, විතක්ක, විචාර ආදි සෙසු ස්වභාවයන් පිළිබඳ යථා ස්වභාවය දැන එය යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණට අවිද්‍යාව දුරු වී විද්‍යාව පහළ වේ. එපමණට ඒවාට ඇති ඇල්ම ද දුරු වනු ඇත. මෙලෙස අවිද්‍යාව පහවී විද්‍යාව පහළ වී රූප, ශබ්දාදිය කෙරෙහි ඇති ඇල්ම දුරු වූ පමණට දුකින් නිදහස් වීමට ද අවකාශ සැලසේ.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

බු.ව. 2560 බිතර පුන් පොහෝදා සීල සමාදානය - ව්‍ය.ව. 2016.09.18 වන ඉරු දින

ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරය, පැසදිනා, කැලිෆෝනියා.

Indriya-bhavana Sutta: The Development of the Faculties

(Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu)

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying among the Kajjanggalas in the Bamboo Grove. Then the young brahman Uttara, a student of Parasiri[1] went to the Blessed One and, on arrival, exchanged friendly greetings & courtesies. After this exchange of courteous greetings he sat to one side.

As he was sitting there, the Blessed One said to him: "Uttara, does the brahman Parasiri teach his followers the development of the faculties?"

"Yes, master Gotama, he does."

"And how does he teach his followers the development of the faculties?"

"There is the case where one does not see forms with the eye, or hear sounds with the ear [in a trance of non-perception]. That's how the brahman Parasiri teaches his followers the development of the faculties."

"That being the case, Uttara, then a blind person will have developed faculties, and a deaf person will have developed faculties, according to the words of the brahman Parasiri. For a blind person does not see forms with the eye, and a deaf person does not hear sounds with the ear."

When this was said, the young brahman Uttara sat silent & abashed, his shoulders slumped, his head down, brooding, at a loss for words. The Blessed One — noticing that Uttara was sitting silent & abashed, his shoulders slumped, his head down, brooding, at a loss for words — said to Ven. Ananda, "Ananda, the development of the faculties that the brahman Parasiri teaches his followers is one thing, but the unexcelled development of the faculties in the discipline of a noble one is something else entirely."

"Now is the time, O Blessed One. Now is the time, O One Well-Gone, for the Blessed One to teach the unexcelled development of the faculties in the discipline of the noble one. Having heard the Blessed One, the monks will remember it."

"In that case, Ananda, listen & pay close attention. I will speak."

"As you say, lord," Ven. Ananda responded to the Blessed One.

The Blessed One said: "Now how, Ananda, in the discipline of a noble one is there the unexcelled development of the faculties? There is the case where, when seeing a form with the eye, there arises in a monk what is agreeable, what is disagreeable, what is agreeable & disagreeable. He discerns that 'This agreeable thing has arisen in me, this disagreeable thing... this agreeable & disagreeable thing has arisen in me. And that is compounded, gross, dependently co-arisen. But this is peaceful, this is exquisite, i.e., equanimity.' With that, the

arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. Just as a man with good eyes, having closed them, might open them; or having opened them, might close them, that is how quickly, how rapidly, how easily, no matter what it refers to, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. In the discipline of a noble one, this is called the unexcelled development of the faculties with regard to forms cognizable by the eye.

"Furthermore, when hearing a sound with the ear, there arises in a monk what is agreeable, what is disagreeable, what is agreeable & disagreeable. He discerns that 'This agreeable thing has arisen in me, this disagreeable thing... this agreeable & disagreeable thing has arisen in me. And that is compounded, gross, dependently co-arisen. But this is peaceful, this is exquisite, i.e., equanimity.' With that, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. Just as a strong man might easily snap his fingers, that is how quickly, how rapidly, how easily, no matter what it refers to, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. In the discipline of a noble one, this is called the unexcelled development of the faculties with regard to sounds cognizable by the ear.

"Furthermore, when smelling an aroma with the nose, there arises in a monk what is agreeable, what is disagreeable, what is agreeable & disagreeable. He discerns that 'This agreeable thing has arisen in me, this disagreeable thing... this agreeable & disagreeable thing has arisen in me. And that is compounded, gross, dependently co-arisen. But this is peaceful, this is exquisite, i.e., equanimity.' With that, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. Just as drops of water roll off a gently sloping lotus leaf & do not remain there, that is how quickly, how rapidly, how easily, no matter what it refers to, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. In the discipline of a noble one, this is called the unexcelled development of the faculties with regard to aromas cognizable by the nose.

"Furthermore, when tasting a flavor with the tongue, there arises in a monk what is agreeable, what is disagreeable, what is agreeable & disagreeable. He discerns that 'This agreeable thing has arisen in me, this disagreeable thing... this agreeable & disagreeable thing has arisen in me. And that is compounded, gross, dependently co-arisen. But this is peaceful, this is exquisite, i.e., equanimity.' With that, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. Just as a strong man might easily spit out a ball of saliva gathered on the tip of his tongue, that is how quickly, how rapidly, how easily, no matter what it refers to, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. In the discipline of a noble one, this is called the unexcelled development of the faculties with regard to flavors cognizable by the tongue.

"Furthermore, when touching a tactile sensation with the body, there arises in a monk what is agreeable, what is disagreeable, what is agreeable & disagreeable. He discerns that 'This agreeable thing has arisen in me, this disagreeable thing... this agreeable & disagreeable thing has arisen in me. And that is compounded, gross, dependently co-arisen. But this is peaceful, this is exquisite, i.e., equanimity.' With that, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. Just as a strong man might easily extend his flexed arm or flex his extended arm, that is how quickly, how rapidly, how easily, no matter what it refers to, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. In the discipline of a noble one, this is called the unexcelled development of the faculties with regard to tactile sensations cognizable by the body.

"Furthermore, when cognizing an idea with the intellect, there arises in a monk what is agreeable, what is disagreeable, what is agreeable & disagreeable. He discerns that 'This agreeable thing has arisen in me, this disagreeable thing... this agreeable & disagreeable thing has arisen in me. And that is compounded, gross, dependently co-arisen. But this is peaceful, this is exquisite, i.e., equanimity. With that, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. Just as a strong man might let two or three drops of water fall onto an iron pan heated all day: Slow would be the falling of the drops of water, but they quickly would vanish & disappear. That is how quickly, how rapidly, how easily, no matter what it refers to, the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing ceases, and equanimity takes its stance. In the discipline of a noble one, this is called the unexcelled development of the faculties with regard to ideas cognizable by the intellect.

"And how is one a person in training, someone following the way? There is the case where, when seeing a form with the eye, there arises in a monk what is agreeable, what is disagreeable, what is agreeable & disagreeable. He feels horrified, humiliated, & disgusted with the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing.

"When hearing a sound with the ear... When smelling an aroma with the nose... When tasting a flavor with the tongue... When touching a tactile sensation with the body... When cognizing an idea with the intellect, there arises in him what is agreeable, what is disagreeable, what is agreeable & disagreeable. He feels horrified, humiliated, & disgusted with the arisen agreeable thing... disagreeable thing... agreeable & disagreeable thing.

"This is how one is a person in training, someone following the way.

"And how is one a noble one with developed faculties? There is the case where, when seeing a form with the eye, there arises in a monk what is agreeable, what is disagreeable, what is agreeable & disagreeable. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of

what is loathsome. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome & what is. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome & what is not. If he wants — in the presence of what is loathsome & what is not — cutting himself off from both, he remains equanimous, alert, & mindful.

"When hearing a sound with the ear... When smelling an aroma with the nose... When tasting a flavor with the tongue... When touching a tactile sensation with the body... When cognizing an idea with the intellect, there arises in him what is agreeable, what is disagreeable, what is agreeable & disagreeable. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome & what is. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome & what is not. If he wants — in the presence of what is loathsome & what is not — cutting himself off from both, he remains equanimous, alert, & mindful.

"This is how one is a noble one with developed faculties.

"So, Ananda, I have taught you the unexcelled development of the faculties in the discipline of a noble one; I have taught you how one is a person in training, someone following the way; I have taught you how one is a noble one with developed faculties. Whatever a teacher should do — seeking the welfare of his disciples, out of sympathy for them — that have I done for you. Over there are the roots of trees; over there, empty dwellings. Practice jhana, Ananda. Don't be heedless. Don't later fall into regret. This is our message to you all."

That is what the Blessed One said. Gratified, Ven. Ananda delighted in the Blessed One's words.

May the Triple Gem Bless you!

තෙරුවන් සරණයි!

May all beings be well happy and peaceful!

(සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!)

(Binara Fullmoonday Dhamma Discussion of Los Angeles Buddhist Vihara in Pasadena. 9/18/2016)