

ကန်တဲ့သဘောတရား(Truth Dhamma of the present moment)သာဖြစ်တယ်။ ဒီဓမ္မတရားကို ကိုင်တွယ်ပုံက မလိုအပ်ဘဲ ဆင်းရဲဝေဒနာခံစားရမှာလား မခံစားရဘူးလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါ့မယ်။ ယားတာကို ခုခံတွန်းလှန်ခြင်းနဲ့ ယားတာကိုထွက်သွားစေမဲ့ နည်းလမ်းကို စဉ်းစားဖို့ ကြိုးစားခြင်းဟာ သေးငယ်တဲ့နာကျင်မှုနဲ့ ကြီးမားတဲ့နာကျင်မှုနှစ်ရပ်လုံးကို ပိုပြီး ဖြစ်စေပါတယ်။

**ခန္ဓာငါးပါး (Five Aggregates)**

ငါတို့မှာ ဒီစိတ်နဲ့ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဖွဲ့စည်းပေးထားတဲ့ မတူကွဲပြားတဲ့အရာငါးမျိုး ရှိပါတယ်။ ၎င်းတို့ကို ခန္ဓာငါးပါး(Five Aggregates)လို့ ခေါ်တယ်။ ၎င်းတို့က တော-ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်၊ ခံစားမှု(ဝေဒနာ)၊ သိမှတ်မှု(သညာ)၊ ကြံစည်မှု(သင်္ခါရ)နဲ့ သိမှု(စိတ်)တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သင်မြင်ရတဲ့အတိုင်း ခံစားမှုဝေဒနာတွေ<sup>1</sup>နဲ့ ကြံစည်မှုအတွေးတွေဟာ တခြားစီဖြစ်တယ်။ ငါတို့ရဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာတွေကို ငါတို့ရဲ့အတွေးတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်ဖို့ကြိုးစားရင် ငါတို့မှာ ဖြစ်နေတဲ့ဝေဒနာကို ခုခံတွန်းလှန်ခြင်းက ဝေဒနာကို ပိုကြီးထွား

turns into a true emergency (real unsatisfactoriness – Dukkha), and you can't stand the sensation (or emotional feeling) anymore. Then you have to move. While you are sitting in meditation, if you move your body even a little bit, it breaks the continuity of practice and you have to start over again.

- (1) When we talk about feelings it includes both mental (emotions) and physical feelings, in Buddhism we treat them all in the same way.

So, letting go of the thoughts about the sensation (or emotional feeling) means that you are letting go of the want to control the feeling with your thoughts. It also means that you are letting go of craving, which directly leads to the cessation of suffering.

Next, you notice the tight mental fist around the sensation, and let go of that aversion