

The “Truth (Dhamma) of the present moment”, is that when an itch or any other sensation arises, it is there. What you do with this Dhamma dictates whether you will suffer more unnecessarily or not. Resisting the itch and trying to think it away produces both more subtle and gross pain.

FIVE AGGREGATES

We have five different things that make up this mind/body process, they are called the Five Aggregates. They are: Physical Body, Feeling, Perception, Thought, Consciousness

As you can see feelings⁽¹⁾, are one thing and thoughts are another. If we try to control our feelings with our thoughts, the resistance that you have to this feeling causes it to get bigger and intense. In fact, it becomes so big that is

စေ ပိုပြင်းထန်စေပါတယ်။ အမှန်တကယ် ဝေဒနာဟာ သိပ်ကြီး ထွားသွားတဲ့အတွက် တကယ်အရေးပေါ်အခြေအနေ (အမှန်တကယ်ကျေနပ်စရာမကောင်းတဲ့ဒုက္ခ)အဖြစ် ဦးတည်သွားပြီး အဲဒီ ဝေဒနာတွေကို ဆက်ပြီး သည်းမခံနိုင်တဲ့အထိ ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားရင် သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ရွေ့ရတော့မယ်။ တရားထိုင်နေစဉ်အတွင်း သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ်လေး ရွေ့လိုက်ရင်တောင်မှ အဲဒါဟာ သင့်ရဲ့အားထုတ်မှုအရှိန်ကို ပျက်ပြားစေပြီး အစမှ ပြန်စရမယ်အခြေအနေကို ရောက်သွားပါတယ်။

မှတ်ချက်။(1)။ ခံစားမှုဝေဒနာအကြောင်းကို ပြောသည့်အခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု (mental feeling)နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု (physical feeling)တို့ နှစ်မျိုးလုံး ပါဝင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ၎င်းခံစားမှုနှစ်မျိုးလုံးကို ‘ဝေဒနာ’ ဟု တမျိုးတည်းခြုံငုံပြောဆိုပါသည်။

ဒါ့ကြောင့် စိတ်ခံစားမှုအကြောင်းစဉ်းစားတဲ့ အတွေးတွေကို ထွက်သွားစေခြင်းဟာ ခံစားမှုဝေဒနာကို အတွေးတွေနဲ့ ထိမ်းချုပ်လိုတဲ့အန္တရာယ်ကို ထွက်သွားစေခြင်းလိုလဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒုက္ခချုပ်ရာ နိရောဓဆီသို့ တိုက်ရိုက်ဦးတည်