

LESSON 2

THE BUDDHA'S FIRST SERMON

DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA

The Buddha's first sermon was called the **Dhammacakkappavattana Sutta** which means the establishment of wisdom, or the Turning of the Wheel of Truth. It was preached on the fullmoon day of July, called Asatha.

This sermon was preached to the five ascetics at the **Deer Park in Isipatana** (now called Sarnath), near Benares. Many devas and Brahmas were present to listen to the sermon.

The Buddha started the sermon by advising them to give up two extremes. These were the enjoyment of sensual pleasures and the tormenting of the body (self indulgence and self mortification).

He advised against too much sensual pleasures because they were base, worldly, not noble and not helpful for spiritual development. On the other hand, tormenting the body was painful, not noble and also not helpful for spiritual development. He advised them to follow the **Middle Path** called **Majjhima Patipada** which is helpful to see things clearly as they are, to gaining knowledge, higher wisdom, peace, enlightenment and Nibbana.

သင်ခန်းစာ (၂)

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားဦး ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ပထမဦးဆုံးဟောကြားသောတရားဦးကို ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်ဟုခေါ်ပါတယ်။ ၎င်းတရားဦးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်နှင့်ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ပထမဦးစွာ သစ္စာအမှန်တရားတော်များကို လှည်းဘီး သဖွယ်စတင် လှည့်လည်ပြီး သတ္တဝါများ အသိဉာဏ်များတိုးပွားစေရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုတရားတော် မြတ်ကို မြတ်စွာဘုရားသည် အာသဠီခေါ်သော ဇူလိုင်လ ဝါဆိုလပြည့်နေ့မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဗာရာဏသီ ဣသိပတ္တနလို့ ခေါ်သောမြို့ရှိ သမင်တို့ကိုဘေးမဲ့ပေးရာ မိဂဒါဝုန်တောတွင် မြတ်စွာဘုရားသည် ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးတို့အား ရှေးဦးစွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ များပြားလှစွာသော နတ် ဗြဟ္မာတို့သည်လဲ ယင်းတရား

တော်ကို နာယူခဲ့ကြပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသည် တရားအစမှာပင် အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ရှောင်ရန် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ထို အစွန်းနှစ်ဖက်ကတော့ တပ်မက်စွဲလန်းဖွယ်ရာ ကိလေသာများ၌ လွန်စွာလိုက်လျော ပြုကျင့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို လွန်စွာညှင်းဆဲနှိပ်စက်ခြင်းဆိုတဲ့ အလိုလိုက်မှုနှင့်ညှင်းဆဲမှုတို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိလေသာတပ်မက်မှုများတွင် လွန်ကဲစွာ စုံမက်ခြင်းသည် ယုတ်ညံ့ခြင်း၊ နှောင်ဖွဲ့ခြင်းများ ဖြစ်စေပြီး လွတ်ငြိမ်း ချမ်းသာမှုနှင့်တရားမှန်တို့ကို မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ တခြား အစွန်းတစ်ဖက်မှာတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နာကျင်အောင် ညှင်းဆဲခြင်းသည်လည်း ယုတ်ညံ့သော မမြင့်မြတ်သော အကျင့်ဖြစ်ပြီး တရားဉာဏ်ထူးများကို မဖြစ်စေနိုင်ပေ။ အလယ်အလတ်ကျသော မဇ္ဈိမပဋိပဒါဟုခေါ်သော လမ်းစဉ်ကို လိုက်နာရန် မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့လေသည်။ ထိုအလယ်အလတ် လမ်းစဉ်သည် ဖြစ်နေသမျှသော တရားများကို အမှန်အတိုင်း မြင်စေပြီး၊ ဉာဏ်ပညာ တိုးပွားမှု၊ အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့်ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားကို ရရှိစေသည်ဟု ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါတယ်။

The Buddha then taught the **Four Noble Truths** in His first sermon. They are the Noble Truths of Sorrow, its Cause, its End and the Way to its end. Everything in this world is full of Sorrow and the cause of Sorrow is craving. The end of Sorrow is Nibbana, and the Way to the end of Sorrow is the **Noble Eightfold Path**.

The Buddha said that He was Enlightened only after He understood these Four Noble Truths. The Noble Eightfold Path has eight parts or factors: Right Understanding, Right Thoughts, Richt Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration.

1. Right Understanding means to know and understand the Four Noble Truths.

2. Right Thoughts means to think three kinds of thoughts:

- (i) thoughts of renunciation or thoughts which do not have lustful desires
- (ii) thoughts of goodwill to others which are opposed to ill will
- (iii) thoughts of harmlessness as opposed to cruelty

3. Right Speech deals with refraining from falsehood such as telling lies or not telling

the truth; slandering or saying bad about other people; harsh words and frivolous talks such as gossiping.

4. Right Action deals with refraining from killing, stealing and sexual misconduct.

5. Right Livelihood deals with the five kinds of trades which should be avoided in order to lead a noble life. They are trading in arms (weapons), living beings, flesh (breeding animals for slaughter), intoxicating drinks, and poison.

6. Right Effort has four parts:

- (i) to try to stop evil thoughts that have arisen
- (ii) to prevent evil thoughts from arising
- (iii) to try to develop unrisen good thoughts
- (iv) to try to continue good thoughts that have arisen.

မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏တရားဦးတွင် သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ထိုသစ္စာလေးပါးတို့သည် ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခတရား၊ ထိုဒုက္ခဆင်းရဲကို ဖြစ်စေသော အကြောင်း တရား၊ ထိုဒုက္ခဆင်းရဲတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာတရားနှင့်ချုပ်ငြိမ်းအောင် ပြုပေးနိုင်သောတရားတို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဤသံသရာ လောကကြီး၌ ဆင်းရဲမှု မျိုးစုံတို့နှင့်သတ္တဝါများ ကြုံတွေ့ကြရသည်။ ထိုဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားသည် လိုချင်တပ်မက်မှု ပင်ဖြစ်၏။ ထိုဒုက္ခတို့၏ အဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုဒုက္ခများငြိမ်းအေးစေသော တရားသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားများပင်ဖြစ်လေသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့လေသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားများကို နားလည်သဘော ပေါက်သိမြင်ပြီးမှ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိတော်မူခဲ့လေသည်။ နိဗ္ဗာန်တရားကို သိရှိနားလည်ရန် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟုခေါ်သော မှန်ကန်စွာ သိမြင်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ တွေးတောခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ ပြုကျင့်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးမြူခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ အားထုတ်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာသတိရှိခြင်းနှင့်မှန်ကန်စွာစူးစိုက်မှု သမာဓိရှိခြင်းဟုဆိုအပ်သော ရှစ်ပါးသော မှန်ကန်မှု မဂ္ဂင်များကို လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်လေသည်။

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ -မှန်ကန်သော အယူအဆဆိုသည်မှာ မှန်ကန်စွာ သစ္စာလေးပါးတရားတော်တို့ကို နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ - မှန်ကန်သော အတွေးဆိုသည်မှာ

- I) တပ်မက်ဖွယ် ကိလေသာဖြစ်စေတတ်သောအရာများကို မတွေးတောခြင်းနှင့် စွန့်လွှတ်ရန် တွေးတောကြံစည်ခြင်းဖြစ်လေသည်။
- II) ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်စေသော အတွေးများမဟုတ်၊ အများအကျိုးကို ဖြစ်စေသော တွေးတော ကြံစည်ခြင်းများဖြစ်လေသည်။
- III) ရက်စက်မှု၏ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်သော ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေသော တွေးတော ကြံစည်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

၃။ သမ္မာဝါစာ - မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုမှု ဆိုသည်မှာ မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြောဆိုမှုနှင့်အမှန် တရားကို မပြောသော ပြောဆိုမှု၊ ကုန်းတိုက်ပြောဆိုမှု၊ သူများမကောင်းကြောင်းပြောဆိုမှု၊ ကြမ်းကြုတ် ရိုင်းစိုင်းစွာပြောဆိုမှု နှင့်အကျိုးမရှိပြန်ဖျင်းသော အတင်းပြောဆိုမှုများတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ဖြစ်လေသည်။

၄။ သမ္မာကမ္မန္တ - မှန်ကန်စွာ ပြုကျင့်မှုဆိုသည်များမှာ သူတစ်ပါးကို သတ်ခြင်း၊ သူများဥစ္စာ ခိုးယူခြင်း၊ သူများ အိမ်ယာတို့ကို ပြစ်မှားခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

၅။ သမ္မာအာဇီဝ - မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုပြုခြင်းဆိုသည်မှာ အများဒုက္ခ ဆင်းရဲ ဖြစ်စေတတ် သော စီးပွားမှုများမှရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို ဆိုလိုလေသည်။ ထိုမကောင်းသော စီးပွားရှာမှုများမှာ လက်နက်နှင့် သေစေတတ်သော ပစ္စည်းများ ကုန်သွယ်ရောင်းချခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း၊ သားသတ်မှုများ၊ သားသတ်ရုံများ၌ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ မူးယစ်စေတတ်သော အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများ ထုတ်လုပ် ရောင်းဝယ်ခြင်းနှင့်အဆိပ်များ ထုတ်လုပ်ရောင်းဝယ်ခြင်းတို့ဖြစ်လေသည်။

၆။ သမ္မာဝါယာမ - မှန်ကန်စွာ အားထုတ်မှုပြုခြင်း ဆိုသည်မှာ အပိုင်းလေးပိုင်းရှိလေသည်။

- I) ဖြစ်ပြီးသောအကုသိုလ် ကြံစည်မှုများကို ပြန်မဖြစ်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်း။
- II) မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်များ ကြံစည်မှုများကို ဖြစ်မလာအောင် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်း။
- III) မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်အမှုများနှင့်ကြံစည်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်း။
- IV) ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်များ ပိုမိုတိုးပွားလာအောင် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လေတော့သည်။

7. Right Mindfulness is also fourfold. It is mindfulness of the body, mindfulness of sensations, mindfulness of thoughts passing through the mind and mindfulness of

Dhamma.

8. Right Concentration is the one-pointedness of the mind which stays on one object as opposed to the distracted mind which jumps from one thing to another.

The eight factors can be grouped into three smaller groups as follows:

- **Sila** (morality)
 - Right Speech
 - Right Action
 - Right Livelihood
- **Samadhi** (concentration)
 - Right Effort
 - Right Mindfulness
 - Right Concentration
- **Panna** (wisdom)
 - Right Understanding
 - Right Thoughts

Sila, Samadhi and **Panna** are the three stages on the Path to mental purity whose object is Nibbana. These stages are described in a beautiful verse:

To cease from evil,

To do what is good.

To cleanse one's mind:

This is the advice of all the Buddhas.

၇။ သမ္မသတိ - မှန်ကန်စွာ သတိရှိမှု ဆိုသည်မှာ လေးမျိုးဖြစ်လေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲဖြစ်မှု ပျက်မှုများ၌ သတိရှိမှု၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ၌ သတိရှိမှု၊ စိတ်နှင့်တွေ့တောကြံစည်မှုများ၏ဖြစ်စဉ်၌ သတိရှိမှု နှင့်သဘာဝတရားများ၌ သတိရှိမှုတို့ဖြစ်လေသည်။

၈။ သမ္မာသမာဓိ - မှန်ကန်စွာ စူးစိုက်မှု သမာဓိရှိမှုဆိုသည်မှာ များစွာသော အာရုံများ၌ ဟိုမှာ သည်မှာ လှုပ်ရှားမှု မများစေဘဲ တစ်ခုတည်းသော အရာ၌သာ စိတ်ကို စူးစိုက် တည်ငြိမ်နေနိုင်မှုကို ဆိုလို လေသည်။

ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတို့ကို ထပ်မံ၍ သုံးပိုင်းပိုင်းလို့ရနိုင်သည်။

- သီလ (ကိုယ်ကျင့်တရား) သမ္မာဝါစာ

- သမာဓိ (စူးစိုက်မှုတရား)
 - သမ္မာကမ္မန္တိ
 - သမ္မာအာဇီဝ
 - သမ္မာဝါယာမ
 - သမ္မာသတိ
 - သမ္မာသမာဓိ
- ပညာ (အမှန်သိမှုတရား)
 - သမ္မာဒိဋ္ဌိ
 - သမ္မာသင်္ကပ္ပ

သီလ သမာဓိ ပညာတို့သည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သော ဖြူစင်သော စိတ်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သော အချက်သုံးချက်ဖြစ်လေသည်။ ထိုအဆင့်သုံးဆင့် အချက်သုံးချက်တို့ကို အောက်ပါအတိုင်း နားလည်နိုင်ပေသည်။

- မကောင်းမှု ရှောင်
- ကောင်းမှု ဆောင်

ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား ဆိုသည့် တရားတို့သည် မြတ်စွာဘုရားရှင်တိုင်းတို့၏ ဆိုဆုံးမမှုတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

