

ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏အမှာစကား

Sharing Merit

May suffering ones, be suffering free
And the fear-struck fearless be
May the grieving shed all grief
And may all beings find relief.

May all beings share this merit
That we have thus acquired
For the acquisition of all kinds of happiness.

May beings inhabiting space and earth
Devas and Nāgas of mighty power
Share this merit of ours.

May they long protect the Lord Buddha’s
dispensation.

Sādhu...Sādhu...Sādhu...

ဤဘာသာပြန်စာအုပ်ငယ်ကို အမေရိကန်ဆရာတော်
ဘန္တေဦးဝိမလရံသီ ၏“*A Practical, Bare-Bones Guide
to Loving-Kindness Meditation*” စာအုပ်ကို မြန်မာဘာ
သာသို့ ပြန်ဆိုထားပါသည်။ အမေရိကန်ဆရာတော်သည် အမေ
ရိကန်နိုင်ငံ မစ္စူရီပြည်နယ် စိန့်လူးဝစ်စ်မြို့ တောင်ဘက် မိုင်
(၁၂၀)ခန့်ကွာဝေးသည့် အန်နာပိုလစ်မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကေသုံး
ဆယ်ကျယ်ဝန်းသောသစ်တောကိုယ်ယူပြီး “*Dhammasukha
Meditation Center*” ထေရဝါရသာသနာပြု တရားရိပ်သာ
တည်ထောင်ကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားဟောကြားပြသ ဘာသာပြု
လျက်ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် မလေးရှားနိုင်ငံ
တို့မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများ လေ့လာအားထုတ်
ခဲ့ပြီး မြန်မာထိုင်းထေရဝါဒ လမ်းစဉ်(Tradition)ကိုယူကာ
သာသနာပြုနေသော ရှားရှားပါးပါး ထေရဝါဒ အမေရိကန်
ဘုန်းတော်ကြီးတပါး ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ(ဘာသာပြန်သူ)အနေနှင့်
ယခုနှစ်(၂၀၀၇-ခု) သွားရောက်ဝါဆိုသီတင်းသုံးသောအခါ ယခင်
(၂၀၀၄-၂၀၀၅) မိမိသွားရောက်နေထိုင်သီတင်းသုံးစဉ် နှစ်များက