JANUARY 2010

ပြာသို – တပို့တွဲ ၁၃၇၁

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၅၃

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31 တပို့တွဲလဆုတ် – ၂		ပြာသိုလမှာ ရက်ရာဇာ – ကြာသပတေး၊ စနေ ပြဿဒါး – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ		တပို့တွဲလမှာ ရက်ရာဇာ – အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး ပြဿဒါး – တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ	**1** New Year's day ပြာသိုလဆုတ် – ၂	**2** ၃
3 ABBA နှစ်သစ် ဆုတောင်းပွဲ ၄	**4** ၅	**5** ၆	**6** ၇	**7** ၈	**8** ၉	**9** ၁၀
10 ၁၁	**11** ၁၂	**12** ၁၃	**13** ၁၄	**14** ● ပြာသိုလ်လကွယ်	**15** တပို့တွဲလဆန်း – ၁	**16** ၂
17 ၃	**18** Martin L King's birthday ၄	**19** ၅	**20** ၆	**21** ၇	**22** ၈	**23** ၉
24 ၁၀	**25** ၁၁	**26** ၁၂	**27** ၁၃	**28** ၁၄	**29** တပို့တွဲလပြည့် ○	**30** တပို့တွဲလဆုတ်– ၁

ချမ်းသာစေကြောင်း အကျင့်ကောင်း

ကိုယ်နှင့်တူလျှင်၊ မေတ္တာယှဉ်၊ စိတ်တွင်ထားရမည်။
မေတ္တာမယှဉ်၊ ဂုဏ်ပြိုင်ချင်၊ စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။

ကိုယ့်အောက်နိမ့်လျှင်၊ ကရုဏာယှဉ်၊ စိတ်တွင်ထားရမည်။
ကရုဏာမယှဉ်၊ ညှင်းဆဲချင်၊ စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။

ကိုယ့်ထက်မြင့်လျှင်၊ မုဒိတာယှဉ်၊ စိတ်တွင်ထားရမည်။
မုဒိတာမယှဉ်၊ ဣဿာဝင်၊ စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။

မကယ်နိုင်လျှင်၊ ဥပေက္ခာယှဉ်၊ စိတ်တွင်ထားရမည်။
ဥပေက္ခာမယှဉ်၊ သောကဝင်၊ စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။ (သဒ္ဓမ္မရံသီဆရာတော်)

ဗြဟ္မစိုရ်တရား၊ စိတ်တွင်ထား၊ အများချမ်းသာမည်။
ချမ်းသာလိုပြား၊ ထိုသူများ၊ လက်တွေ့ပွားရသည်။

မုဒိတာ = ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ဣဿာ = ငြူစူမုန်းတီးခြင်း။
ဥပေက္ခာ = အကောင်းအဆိုးနှစ်မျိုးအပေါ် စိတ်ကိုအညီအမျှထားခြင်း။ သောက = စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း။

FEBRUARY 2010

တပို့တွဲ – တပေါင်း ၁၃၇၁

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၅၃

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 တပို့တွဲလဆုတ်– ၃	2 ၄	3 ၅	4 ၆	5 ၇	6 ၈
7 ၉	8 ၁၀	9 ၁၁	10 ၁၂	11 ၁၃	12 တပို့တွဲလကွယ် ●	13 တပေါင်းလဆန်း– ၁
14 ၂	15 President's day ၃	16 ၄	17 ၅	18 ၆	19 ၇	20 ၈
21 ၉	22 ၁၀	23 ၁၁	24 ၁၂	25 ၁၃	26 ၁၄	27 တပေါင်းလပြည့် ○
28 တပေါင်းလဆုတ်– ၁						

တပို့တွဲလမှာ
ရက်ရာဇာ – အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး
ပြဿဒါး – တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ

တပေါင်းလမှာ
ရက်ရာဇာ – တနင်္ဂနွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊
ပြဿဒါး – အင်္ဂါ၊ ရာဟု၊

Rest & Rust

Relaxing is resting, laziness is rusting

Science & religion

Science without religion is lame. Religion without science is blind.

နိုင်ရာတာဝန် ယူကြစို့

ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊
လူတော်အများ၊ စိတ်ကောင်းထားလည်း
ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်။
ထိုထိုဘုံဘဝ မသိရ၍၊ များလှအပြစ်တွေ။
ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍
ဟောဖော်ညွှန်းကြား မြတ်တရားကြောင့်
ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်။
ထိုထိုဘုံဘဝ သိကြရ၍၊ များလှကျေးဇူးပေ။
ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ ဘုရားရှင်ကို
ဦးတင်မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ဖို့
အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာ၏
နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စီစွမ်း
ကြိုးပမ်းကြပါလေ။

(တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်)

MARCH 2010

တပေါင်း – တန်ခူး ၁၃၇၁

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၅၃

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 တပေါင်းလဆုတ်–၂	2 ၃	3 ၄	4 ၅	5 ၆	6 ၇
7 ABBA ထမနဲပွဲ NY ၈	8 ၉	9 ၁၀	10 ၁၁	11 ၁၂	12 ၁၃	13 ၁၄
14 Set clock ahead တပေါင်းလကွယ် ●	15 တန်ခူးလဆန်း – ၁	16 ၂	17 ၃	18 ၄	19 ၅	20 Spring begins ၆
21 ၇	22 ၈	23 ၉	24 ၁၀	25 ၁၁	26 ၁၂	27 ၁၃
28 ၁၄	29 တန်ခူးလပြည့် ○	30 တန်ခူးလဆုတ် – ၁	31 ၂			

တပေါင်းလမှာ
ရက်ရာဇာ – တနင်္ဂနွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊
ပြဿဒါး – အင်္ဂါ၊ ရာဟု၊

တန်ခူးလမှာ
ရက်ရာဇာ – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ
ပြဿဒါး – ကြာသပတေး၊ စနေ

Only good or bad deeds

We know not whence we come nor whither we shall go, as we leave the world; we go forth into the darkness, naked and alone. Kith and kin, friends and relatives can accompany the dead man up to his grave but not further. Only his deeds, good or bad, go forth with him.

APRIL 2010

တန်ခူး – ကဆုန် ၁၃၇၁/ ၇၂

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၅၃၊ ၅၄

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
တန်ခူးလမှာ ရက်ရာဇာ – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ ပြဿဒါး – ကြာသပတေး၊ စနေ	ကဆုန်လမှာ ရက်ရာဇာ – ကြာသပတေး၊ စနေ ပြဿဒါး – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ			**1** တန်ခူးလဆုတ် – ၃	**2** Good friday ၄	**3** ၅
4 ၆	**5** ၇	**6** ၈	**7** ၉	**8** ၁၀	**9** ၁၁	**10** ၁၂
11 ABBA သင်္ကြန်ပွဲ NY ၁၃	**12** တန်ခူးလကွယ် ●	**13** ကဆုန်လဆန်း – ၁	**14** သင်္ကြန်အကျ ၂	**15** သင်္ကြန်အကြတ် ၃	**16** သင်္ကြန်အတက် ၄	**17** နှစ်ဆန်းတစ်ရက် ၅
18 ၆	**19** ၇	**20** ၈	**21** ၉	**22** ၁၀	**23** ၁၁	**24** ၁၂
25 ၁၃	**26** ၁၄	**27** ကဆုန်လပြည့် ○	**28** ကဆုန်လဆုတ် – ၁	**29** ၂	**30** ၃	

Do not allow parent's heart to bleed

To lose a mother's love and care is to lose a fortune. You will realize the situation better when you are married and concerned with the doings of your own offsprings.

There is a Chinese saying, which reads, "He who causes a parent's heart to bleed shall have a child to revenge the deed."

MAY 2010

ကဆုန် – နယုန် ၁၃၇၂

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၅၄

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

ကဆုန်လမှာ
ရက်ရာဇာ – ကြာသပတေး၊ စနေ
ပြဿဒါး – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ

နယုန်လမှာ
ရက်ရာဇာ – အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး
ပြဿဒါး – တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30 NJ ဘုရားစေတီပွဲ; နယုန်လဆုတ် – ၃	31 Memorial day; ၄					1 ကဆုန်လဆုတ်–၄
2 ၅	3 ၆	4 ၇	5 ၈	6 ၉	7 ၁၀	8 ၁၁
9 ABBA ဗုဒ္ဓနေ့ NY; Mother's day; ၁၂	10 ၁၃	11 ၁၄	12 ကဆုန်လကွယ် ●	13 နယုန်လဆန်း – ၁	14 ၂	15 ၃
16 ၄	17 ၅	18 ၆	19 ၇	20 ၈	21 ၉	22 ၁၀
23 ၁၁	24 ၁၂	25 ၁၃	26 ၁၄	27 နယုန်လပြည့် ○	28 နယုန်လဆုတ် – ၁	29 ၂

ဝိပဿနာအကျိုးပြ

လက်ရှိခန္ဓာ၊ မတွယ်တာနှင့်၊ နောင်လာဘဝ၊ မတောင့်တဘဲ၊
ကြောင့်ကြဇွဲဖြင့်၊ အမြဲမပြတ်၊ ဝိပဿနာ၊ လေ့လာကြိမ်ကြိမ်၊
အာစိဏ္ဏကံ၊ ဖြစ်ကြောင်းဖန်မှု၊ ထိုသည့်သူကား၊ အယူမလွဲ၊ ဂတိမြဲ၏။

မီးစွဲလောင်မှု၊ ရေကိုတသော်၊ မရဖြစ်အင်၊ ပုံနှိုင်းယှဉ်၍၊
မဂ္ဂင်သန္ဓေ၊ တည်မြဲနေအောင်၊ မသေခင်က၊ ပြင်ဆင်တောက်လျှောက်၊
မေ့မပျောက်နှင့်၊ ချွေးပေါက်ယိုစီး၊ သေခါးနီးဝယ်၊ အပြီးမုချ၊ မဂ်ကိုရလိမ့်။

ကိစ္စမလျှော်၊ အကြောင်းပေါ်၍၊ မတော်တဆ၊ မဂ်မရဦး၊
ဘဝအစွန်၊ တမလွန်တွင်၊ ထူးချွန်အံ့လောက်၊ နတ်ပြည်ရောက်၍
မဖောက်မပြန်၊ သောတာပန်အစစ်၊ ကေန်ဖြစ်သည်၊
မလစ်ဝိပဿနာအကျိုးတည်း။

(မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

JUNE 2010

နယုန် – ပထမဝါဆို ၁၃၇၂

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၅၄

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
နယုန်လမှာ ရက်ရာဇာ – အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး ပြဿဒါး – တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ		1 နယုန်လဆုတ် – ၅	2 ၆	3 ၇	4 ၈	5 ၉
6 ၁၀	7 ၁၁	8 ၁၂	9 ၁၃	10 ၁၄	11 နယုန်လကွယ် ●	12 ပ–ဝါဆိုလဆန်း – ၁
13 ၂	14 ၃	15 ၄	16 ၅	17 ၆	18 ၇	19 ၈
20 Father's day ၉	21 Summer begins ၁၀	22 ၁၁	23 ၁၂	24 ၁၃	25 ၁၄	26 ပ–ဝါဆိုလပြည့် ○
27 ပ–ဝါဆိုလဆုတ် – ၁	28 ၂	29 ၃	30 ၄		ဝါဆိုလမှာ ရက်ရာဇာ – တနင်္ဂနွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူး ပြဿဒါး – အင်္ဂါ၊ ရာဟု	

Four human characteristics

- Those who try to seek ther own faults, however these may be, try to correct these faults and only look at the good others do.
- Those who look at the good in themselves and the good in others.
- Those who only look at the good in themselves and only at the faults in others (and try to demean the one making the fault).
- Those who consider all their negative qualities as positive factors and condemn the good that other do.

JULY 2010

ပ–ဝါဆို / ဒု–ဝါဆို ၁၃၇၂

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၅၄

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	ဝါဆိုလမှာ ရက်ရာဇာ – တနင်္ဂနွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူး ပြဿဒါး – အင်္ဂါ၊ ရာဟု		ဝါခေါင်လမှာ ရက်ရာဇာ – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ ပြဿဒါး – ကြာသပတေး၊	**1** ပ–ဝါဆိုလဆုတ် – ၅	**2** ၆	**3** ၇
4 Independence day ၈	**5** ၉	**6** ၁၀	**7** ၁၁	**8** ၁၂	**9** ၁၃	**10** ၁၄
11 ABBA ဝါဆိုပွဲ NY ပ–ဝါဆိုလကွယ် ●	**12** ဒု–ဝါဆိုလဆန်း – ၁	**13** ၂	**14** ၃	**15** ၄	**16** ၅	**17** ၆
18 ၇	**19** ၈	**20** ၉	**21** ၁၀	**22** ၁၁	**23** ၁၂	**24** ၁၃
25 ဝါဆိုပွဲ NJ ၁၄	**26** ဒု–ဝါဆိုလပြည့် ○	**27** ဒု–ဝါဆိုလဆုတ် – ၁	**28** ၂	**29** ၃	**30** ၄	**31** ၅

ခန္ဓာငါးတန် ဖြစ် ပျက်ဟန်

ရူပံဤရုပ်၊ ရေမြှုပ်သဏ္ဌာန်၊ အနိစ္စပဲ မမြဲအမှန်၊
မကင်းဘဲမို့ ဆင်းရဲပူပန်၊ အနတ္တာ၊ မှတ်ကြ ဝေကန်။

ဝေဒနာစက်၊ ရေပွက်သဏ္ဌာန်၊ အနိစ္စပဲ မမြဲအမှန်၊
မကင်းဘဲမို့ ဆင်းရဲပူပန်၊ အနတ္တာ၊ မှတ်ကြ ဝေကန်။

သညာနာမ်ဓာတ်၊ တံလျှပ်သဏ္ဌာန်၊ အနိစ္စပဲ မမြဲအမှန်၊
မကင်းဘဲမို့ ဆင်းရဲပူပန်၊ အနတ္တာ၊ မှတ်ကြ ဝေကန်။

သင်္ခါရက္ခာ၊ ငှက်ပြောသဏ္ဌာန်၊ အနိစ္စပဲ မမြဲအမှန်၊
မကင်းဘဲမို့ ဆင်းရဲပူပန်၊ အနတ္တာ၊ မှတ်ကြ ဝေကန်။

ဝိညာဏ်လက်ဖွဲ့ မျက်လှည့်သဏ္ဌာန်၊ အနိစ္စပဲ မမြဲအမှန်၊
မကင်းဘဲမို့ ဆင်းရဲပူပန်၊ အနတ္တာ၊ မှတ်ကြ ဝေကန်။

AUGUST 2010

ဒု-ဝါဆို/ဝါခေါင် ၁၃၇၂

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၅၄

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်-မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	**2** ဒု-ဝါဆိုလဆုတ်-၇	**3** ၈	**4** ၉	**5** ၁၀	**6** ၁၁	**7** ၁၂
8 မဟာစည်ဆရာတော်၏ဂုဏ်ရည်စူးပူဇော်ပွဲနှင့် ရဟန်းခံပွဲ	**9** ၁၄	**10** ဒု-ဝါဆိုလကွယ် ●	**11** ဝါခေါင်လဆန်း - ၁	**12** ၂	**13** ၃	**14** ၄
15 ၅	**16** ၆	**17** ၇	**18** ၈	**19** ၉	**20** ၁၀	**21** ၁၁
22 ၁၂	**23** ၁၃	**24** ၁၄	**25** ဝါခေါင်လပြည့် ○	**26** ဝါခေါင်လဆုတ် - ၁	**27** ၂	**28** ၃
29 ၄	**30** ၅	**31** ၆				

ဝါဆိုလမှာ
ရက်ရာဇာ - တနင်္ဂနွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူး
ပြဿဒါး - အင်္ဂါ၊ ရာဟု

ဝါခေါင်လမှာ
ရက်ရာဇာ - ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ
ပြဿဒါး -

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လင်္ကာ

အဝိဇ္ဇာ ဘယ်မှာနေ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာနေ။
တခါတလေ မိုက်မဲမှု၊ သင်္ခါရကိုပြု။
သူပြုမိတော့ ဝိညာဉ်တွယ်၊ နာမ် ရုပ် အိမ်ကိုတည်။
အကြည်ခြောက်သွယ် မှန်တံခါး၊ ကောင်းစွာတပ်ဆင်ထား။
အာရုံခြောက်ပါး တွေ့ဆုံသော်၊ တံခါးပေါက်မှာပေါ်။
ပေါ်လာလေသည့် အာရုံများ၊ ကောင်းစွာ သူခံစား။
ခံစားမိတော့ နှစ်သက်ပြန်၊ စွဲလမ်းဥပါဒါန်။
ဥပါဒါန်ကြောင့် ရလိုမှု။ ကံတွေထပ်လို့ပြု။
ကံပြုမိတော့ ဘဝတွယ်၊ ဇာတိထပ်လို့ခြယ်။
ဇာတိခြယ်လို့ အို နာ ဆုံး။
သေတော့ ခေါင်း(တလား)တလုံး။

(ဘုရားဒကာ ဘိုးဘချင်း)

SEPTEMBER
2010

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

Designed by U Pyinnya thiha

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
ဝါခေါင်လမှာ ရက်ရာဇာ – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ ပြဿဒါး – ကြာသပတေး၊		တော်သလင်းလမှာ ရက်ရာဇာ – ကြာသပတေး၊ စနေ ပြဿဒါး – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ	1 ဝါခေါင်လဆုတ် – ၇	2 ၈	3 ၉	4 ၁၀
5 ၁၁	6 Labor day ၁၂	7 ၁၃	8 ဝါခေါင်လကွယ် ●	9 တော်သလင်းလဆန်း	10 ၂	11 ၃
12 ၄	13 ၅	14 ၆	15 ၇	16 ၈	17 ၉	18 ၁၀
19 ၁၁	20 ၁၂	21 ၁၃	22 ၁၄	23 Autumn begins ○ တော်သလင်းလပြည့်	24 တော်သလင်း လဆုတ်– ၁	25 ၂
26 ၃	27 ၄	28 ၅	29 ၆	30 ၇	**Everything will change.** **The only question is growing up or decaying.**	

Fears that diminish self-confidence

The six basic fears

The fear of poverty,
The fear of old age,
The fear of criticism,
The fear of loss of
love of someone,
The fear of ill health,
The fear of death.

Fear fills a person with perpetual mental tension and anguish.

Fear progressively erodes life and debases the mind.

Fear is a potent pessimistic force, which darkens the future.

If one harbors any kind of fear, his way of thinking will be affected.

Fear is capable of eroding one's personality and making him landlord to a ghost.

OCTOBER 2010

တော်သလင်း – သီတင်းကျွတ် ၁၃၇၂

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၅၄

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31 သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၈	တော်သလင်းလမှာ ရက်ရာဇာ – ကြာသပတေး၊ စနေ ပြဿဒါး – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ		သီတင်းကျွတ်လမှာ ရက်ရာဇာ – အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး ပြဿဒါး – တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ		1 တော်သလင်း လဆုတ် – ၈	2 ၉
3 ၁၀	4 ၁၁	5 ၁၂	6 ၁၃	7 ၁၄	8 တော်သလင်း လကွယ် ●	9 သီတင်းကျွတ်လဆန်း
10 ၂	11 Columbus day ၃	12 ၄	13 ၅	14 ၆	15 ၇	16 ၈
17 ၉	18 ၁၀	19 ၁၁	20 ၁၂	21 ၁၃	22 ၁၄	23 သီတင်းကျွတ်လပြည့်
24 ကထိန်ပွဲ NY သီတင်းကျွတ်လဆုတ်	25 ၂	26 ၃	27 ၄	28 ၅	29 ၆	30 ၇

သံဝေဂ ကထာ ဆုံးမစာ

မိုးပုံ မြေလျှိုး၊ အမျိုးမျိုးနှင့်၊
ပုန်းလျှိုးနေခို၊ မသေလိုလည်း၊
ဤကိုယ်မှုချ၊ မနေရဘူး။

လင်နှင့်မယား၊ သားနှင့်သမီး၊
မြေးနှင့်ဥစ္စာ၊ ဆွေမျိုးညာနှင့်၊
မကွာမကွေ၊ မသေရဘဲ၊
အတူမြဲ၍၊ မကွဲတစ်၊ ဘယ်မှာရှိလိမ့်။

လူဖြစ်ကြုံလတ်၊ လူ့ဘုံရပ်၌၊
ထူးမြတ်သည်ဆို၊ ထိုကုသိုလ်ကို၊
ဟိုလ ဟိုနေ့ ချိန်မရွှေ့ဘဲ၊
ယနေ့ပင်သာ၊ အားထုတ်ရာ၏၊
သေချာကေန်၊ နက်ဖန်သန်ဘက်၊
သေမည့်ရက်ကို၊ ချိန်းချက်မရှိ၊ ဘယ်သူသိလိမ့်။

(တောင်ပုလုဆရာတော်)

NOVEMBER 2010

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၉	2 ၁၀	3 ၁၁	4 ၁၂	5 ၁၃	6 သီတင်းကျွတ် လကွယ် ●
7 Set clock back တန်ဆောင်မုန်း လဆန်း – ၁	8 ၂	9 ၃	10 ၄	11 ၅	12 ၆	13 ၇
14 ကထိန်ပွဲ NJ ၈	15 ၉	16 ၁၀	17 ၁၁	18 ၁၂	19 ၁၃	20 ၁၄
21 တန်ဆောင်မုန်း လပြည့် ○	22 တန်ဆောင်မုန်း လဆုတ် – ၁	23 ၂	24 ၃	25 Thanksgiving ၄	26 ၅	27 ၆
28 ၇	29 ၈	30 ၉	တန်ဆောင်မုန်းလမှာ ရက်ရာဇာ – ကြာသပတေး၊ စနေ ပြဿဒါး – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ		နတ်တော်လမှာ ရက်ရာဇာ – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ ပြဿဒါး – ကြာသပတေး၊ စနေ	

ဓမ္မမင်္ဂလာ

တရားလင်္ကာ၊ တေးကဗျာကို
နှုတ်မှာသီဆို၊ သံချိုမြမြ၊ ကုသိုလ်ရ၏။
ဤကဤနှယ်၊ နက်ဓိပ္ပာယ်ကို
စိတ်ဝယ်ကြံဆ၊ လုံ့လဆင့်ပိုး၊ ကုသိုလ်တိုး၏။
ကောင်းကျိုးကြီးမား၊ မြတ်တရားကို၊
ပွားများလက်တွေ့၊ နှလုံးမွေ့က၊
ဗလဝကုသိုလ်၊ မနှိုင်းလိုတည်း။

(မင်းပူး၊ ဦးအောင်သိန်း)

DECEMBER 2010

Designed by U Pyinnya thiha

အမေရိကန်–မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း

619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
Tel: (718) 622 8019

63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726
Tel: (732) 446 1552

မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
တန်ဆောင်မုန်းလမှာ ရက်ရာဇာ – ကြာသပတေး၊ စနေ ပြဿဒါး – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ		နတ်တော်လမှာ ရက်ရာဇာ – ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ ပြဿဒါး – ကြာသပတေး၊	**1** တန်ဆောင်မုန်း လဆုတ် – ၁၀	**2** ၁၁	**3** ၁၂	**4** ၁၃
5 ၁၄	● **6** တန်ဆောင်မုန်း လကွယ်	**7** နတ်တော် လဆန်း – ၁	**8** ၂	**9** ၃	**10** ၄	**11** ၅
12 ၆	**13** ၇	**14** ၈	**15** ၉	**16** ၁၀	**17** ၁၁	**18** ၁၂
19 ၁၃	**20** ၁၄	**21** Winter begins ○ နတ်တော်လပြည့်	**22** နတ်တော်လဆုတ်–၁	**23** ၂	**24** ၃	**25** CHRISTMAS ၄
26 ၅	**27** ၆	**28** ၇	**29** ၈	**30** ၉	**31** ၁၀	**Learn to let go. That is the key to happiness.**

Direction to New York (A.B.B.A) Temple

(1) Across Manhattan Bridge from **CANAL** Street (or) **BOWERY** Street
(2) After crossing the bridge, Go Straight on **FLATBUSH** Ave about 1.5 miles (or) 12 traffic light.
(3) Look for **DEAN** Street, 2 traffic lights after passing Atlantic Ave, Mobil Gas station on you left.
(4) Make left turn into **DEAN** Street from **FLATBUSH** Ave.
* (5) Drive for 3 blocks on **DEAN** Street and Make right turn into **VANDERBILT** Ave at the traffic light
(6) Go 1 block/traffic light and make right turn into **BARGEN** Street.
(7) 619 Bargen Sireet.,Brooklyn, New York (A.B.B.A is on your right side),
the opposite of the MAY FLOWER.

From Staten Island to Brooklyn

(1) Across **Verrazano Narrows Bridge** (I-278 East)
(2) Go on **Gownus ExpWy** (I-278) **East** about 3 miles and Exit at (**38-St**)
(3) After Exit Ramp, Keep left and make left turn into (**4th Ave**).
(4) Go straight on (4th Ave) and look for **DEAN** street. Make right turn into DEAN street from 4th Ave.
and follow the previous Direction * (5 / 6 / 7)

Direction to New Jersey (A.B.B.A) Temple

<u>From New York</u>
From Holland Tunnel, stay on right lane for New Jersey Turnpike (I-95) South. Take **Exit –11th** and
after toll follow **GardenState Park Way (south).** After one toll, take **Exit 123** on GardenState Park Way and
follow Route – 9 South.
Drive about **(10.7) Miles** through **Route-9**, and take Exit Eniglishtown Gordons Corner Road .
Make Right turn **at the traffic Light**. Drive **2 miles** passing York Towne Shopping Center.
The Center of A.B.B.A (**63**) is on your left just Taylors Mill School.

<u>From Washington D.C</u>
From New Jersey Turnpike (I-95) North, take Exit – 8 and follow **Route 33** – East for 6 miles.
<u>After</u> the **8th traffic light** at **Wood Vilie Road** on Route 33, make a **Jug handle turn** to Route **- 527 A** (North) Englishtown.
Make <u>Right turn</u> at the first STOP sign and make <u>Left turn</u> at the Second STOP sign. Then make <u>Leftt turn</u> at the Third STOP sign again. Go streat and **at the third traffic light** <u>Right turn</u> to Gordons Corner Road. Drive about (1) mile. The Center of A.B.B.A (**63**) is on your right after Taylors Mill School.

စေတီတော်တည်ဆောက်ရေး သတင်း

သဒ္ဓါကြည်လင် ပါရမီရှင် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတို့၏စေတနာသဒ္ဓါတရား အလှူငွေအင်အားဖြင့် နယူးဂျာစီ၊ မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာကို ၁၉၉၅–ခု ဂျန်နဝါရီလ ၁၆ ရက်နေ့က ဝယ်ယူနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ငါးကေခန့်ကျယ်ဝန်းသည့် အေးဆေး တိတ်ဆိတ် သာယာလှပသည့် ထိုနေရာ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ အထွတ်အမြတ်ထားရာ စေတီမြတ်မဟာကို တည်ထား ပူဇော်ရန် ၁၉၉၇–ခုမှ စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

အေ–ဘီ–ဘီ–အေ အသင်းအနေဖြင့် အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကို သည်းခံ၍ မိမိတို့စီမံကိန်းကို အကောင်အထည်ဖော်နေရာ ယခုအခါ စေတီတော် တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းမှာ အတော်အသင့်ပြီးစီးနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၂၀၀၆–ခု ဧပြီလ (၃၀) ရက်တွင် ပထမဆင့် ဌာပနာတော်သွင်းပွဲကိုလည်းကောင်း၊ စက်တင်ဘာလ (၁၇) ရက်တွင် ဒုတိယဆင့် ဌာပနာတော်သွင်းပွဲကိုလည်းကောင်း၊ ၂၀၀၇–ခု မေလ (၂၇) ရက်နေ့တွင် ရွှေထီးတော်တင်ပွဲကိုလည်းကောင်း စည်ကားသိုက်မြိုက် အောင်မြင်စွာ ကျင်းပပြီးစီးခဲ့ပါသည်။

စေတီတော်ကြီး မပြီးသေးပါ

စေတီတော်သည် အတော်အသင့် ရုပ်လုံးပေါ်လာပြီဖြစ်သော်လည်း အပြီးမသတ်သေးပါ။ အရံစေတီငယ်များကိုအချာကိုင်၍ ထီးတင်ခြင်း၊ ဘုရားကျောင်းဆောင်များကို ကနုတ်ပန်းတပ်ဆင်ခြင်း၊ ပလ္လင်တွင် ဖောင်းရစ်းပန်းဆွဲများတပ်ဆင်ခြင်း၊ စေတီရင်ပြင် ကျောက်ပြားခင်းခြင်း၊ စောင်းတန်းလှေခါး လက်ရမ်းများနှင့် ဘုရားပရဝုဏ်လက်ရမ်းများတပ်ခြင်းစသည့် ဆောင်ရွက်စရာများ ကျန်နေပါသေးသည်။

ယောဂီ–ကျောင်းဆောင် ဆောက်လုပ်ပါတော့မည်

ယောဂီကျောင်းဆောင် တည်ဆောက်ခြင်းကိုလည်း ယခုနှစ် ဆောင်းဦးပေါက်တွင် (သို့မသုတ်) လာမည့်နှစ်နွေဦးကာလတွင် စတင်နိုင်ရန် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေပါသည်။ ဘုရားတည်ခြင်း ကျောင်းဆောက်ခြင်းစသည်တို့တွင် အင်ဂျင်နီယာ၊ ဗိသုကာ၊ ပန်းတော့ ပန်းတမော့စသည့် အတတ်ပညာရှင် ရရှိရေးအတွက် အခက်အခဲများစွာ ရှိသည့်ကြားမှပင် ဦးမောင်မောင်၊ ဦးအောင်ကျော်မိုး၊ ကိုကျော်သူမြတ်၊ ကိုဝင်းမော်၊ ကိုသိန်းဝင်း၊ ကိုစောကြင်၊ ကိုကျော်မင်း၊ ကိုထွန်းထွန်း၊ ကိုမင်းမင်း၊ ကိုအခင်– – –စသူတို့၏ လုပ်အားဖြင့် မဖြစ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရပါသည်။ ထိုပြင် ပတ်ဝန်းကျင် အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် အဆင်ပြေအောင်လည်း နေထိုင်ဆောင်ရွက်ရပါသည်။ ကျောင်းဆောင်ဆောက်ရန် ပါမစ်ရရေးအတွက် မြို့နယ်အာဏာပိုင်များသို့ ဒီနှစ်ထဲတွင် ထပ်မံတင်ပြရာ အိမ်နီးနားချင်းများ၏ ဆန္ဒအရ တိုးချဲ့ကျောင်းဝင်းတွင် သစ်ပင် အပင်၃၀ စိုက်ရခြင်း၊ ဝင်းခြံကာရံရခြင်းကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ပေးရရာ ကုန်ကျစရိတ်များမှာမှန်းထားသည်ထက် ပိုမိုနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် စေတီတော်ကြီး အချောသတ်ပြီးစီးရေး၊ ယောဂီကျောင်းဆောင် တည်ဆောက်ရေးအတွက် အလှူငွေများစွာ လိုအပ်လျက်ရှိနေရာ နည်းများမဆို လုပ်အားအလှူ၊ ငွေအားအလှူ တတ်အားသမျှ လှူဒါန်းပါဝင်တော်မူကြပါရန် အသိပေးနှိုးဆော်လိုက်ရပါသည်။

❖ ❖ ❖ လက်ရှိကျောင်းဝင်းနှင့် အရှေ့ဘက်၌ကပ်လျက်ရှိသော (၂) ကေခန့် မြေကွက်သစ်ကို ဒေါ်လာ သုံးသိန်းကျော်ဖြင့် အေ–ဘီ–ဘီ–အေ အသင်းက တိုးချဲ့ဝယ်ယူပါသည်။ ထိုမြေကွက်အတွက် တစ်ပေပတ်လည်လျှင် ဒေါ်လာ (၁၀၀) ဖြင့် ဝယ်ယူ လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

စေတီတော်အတွက် လှူဒါန်းနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများ

၁။ ငှက်ပျောဖူးမှ ဘုရားအုတ်မြစ်အထိ (တစ်စတုရန်းပေ) – – 300
၂။ ပလ္လင် (၆၇၀) စတုရန်းပေ။ တစ်စတုရန်းပေလျှင် – – – –70
၃။ ဘုရားရင်ပြင် (၄၃၅၇)စတုရန်းပေ။ တစ်စတုရန်းပေ – – – 50
၄။ ရင်ပြင်တော်ကျောက်ပြားခင်း (၄၃၅၇) စတုရန်းပေ။
တစ်စတုရန်းပေလျှင် – – –– – – – – – – – – – – – – – 17
၅။ လှေခါးလက်ရန်းတန်း (၅၆) တန်း။ တစ်တန်းလျှင် – – – – – – 500
၆။ လှေခါးလက်ရန်းတိုင်(၅၆) တိုင်၊ တစ်တိုင်လျှင် – – – – – – 300
၇။ လှေကားခုံ တစ်စတုရန်းပေလျှင် – – – – – – – – – – 600
၈။ လှေကားဆင့် (၁၁၁၇)၊ ၃၇ စတုရန်းပေ။ တစ်စတုရန်းပေလျှင် – 450
၉၊ လှေကားအခင်း (၁၈၀) စတုရန်းပေ။ တစ်စတုရန်းပေလျှင် – – 70

၁၀။ ဆင်ခြေလျှောလမ်း၊ (၃၀၀) စတုရန်းပေ။ တစ်စတုရန်းပေလျှင် – 100
၁၁။ တံတားရေကာ (၃)ခု။ (၄၀၀) စတုရန်းပေ၊ တစ်စတုရန်းပေလျှင် 70
၁၂။ တံတားဘေး အကာ (၁၅) ခု။ (၁၅၀၀) စတုရန်းပေ၊
တစ်စတုရန်းပေလျှင် – – – – – – – – – – – – – – 70
၁၃။ တံတားအုတ်မြစ်။ (၁၆၀) စတုရန်းပေ၊ တစ်စတုရန်းပေလျှင် – 60
၁၄။ မြေစိုက်တန်း (၈) ခု။ တစ်ခုလျှင် – – – – – – – – – – – 250
၁၅။ ဘုရားအတွက် အုတ်မြစ်တိုင်။ (၁၉) တိုင်။ တစ်တိုင်လျှင် – 3000
၁၆။ အားဖြည့်သံချောင်း တစ်ချောင်းလျှင် – – – – – – – – – 700
၁၇။ ဘိလပ်မြေအိပ် တစ်အိပ်လျှင် – – – – – – 5

ကျောင်းဆောင်နှင့် လမ်း၊ တံတိုင်းအကာအရံ အတွက် လှူဒါန်းနိုင်သောအစိတ်အပိုင်းများ

၁။ Bedrooms အိပ်ခန်း (၁၆) တစ်ခန်းလျှင် – –– – – 10,000
၂။ Restrooms (၈) ခန်း။ တစ်ခန်းလျှင် – – – – – – – – – – – – – – – – – 5,000
၃။ ကျောင်းဆောင်အတွက် လှေကား (၃)စင်း၊ တစ်စင်းလျှင် – – – – – – – 5,000
၄။ ကျောင်းဆောင်အတွက် တစ်ပေပတ်လည် (အမိုး၊ အကာ၊ အခင်း) –– 150
၅၊ မဟာရာမ်တံတိုင်း (ကျောင်းအနောက်ဘက် – ၄၄) ခန်း။ တစ်ခန်းလျှင် – – 700
၆။ ကားလမ်း (၅) ပေ ပတ်လည် တစ်ကွက် – – – - - - - - - - - - - - - - 500
၇၊ ကား(၃၄) စီးရပ်နားရန် တစ်စီးစာအတွက် တစ်ကွက်လျှင် – – – – – – – – 2,000

အလှူငွေများကို
လူကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊
စာတိုက်မှသော်လည်းကောင်း
Pay to the order of ABBA ဟု ရေးသွင်း၍–

ABBA
619 Bergen Street
Brooklyn, NY 11238
(သို့မဟုတ်)
ABBA
63 Gordons Corner Road
Manalapan, NJ 07726 သို့

ပေးပို့ လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။