၂၀၂၄ ခုနှစ် – မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း ပြက္ခဒိန်

အရှင်ကောလာသဝိဟာရသတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ – 9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244 - Tel: (410) 922 2227 - Cell: (443) 303 9571 - (443) 985 4740 - (443) 657 3859

တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လွှာ

၁။ ကျောင်းကို လှူဒါန်းခြင်းသည် ကာယခွန်အား, အဆင်း, ချမ်းသာ, မျက်စိတို့ကို လှူဒါန်းသည်မည်၏။ မှန်၏၊ ရှာနစ်ရှာ သုံးရှာ ဆွမ်းခံလှည့်လည်၍ ဆွမ်းတစ်ဇွန်းမျှ မရဘဲ ပြန်လာရသော်လည်း အေးမြသောရေကန်၌ ရေချိုးပြီးနောက် ကျောင်းသို့ ဝင်ရောက်ကာ တစ်ခဏမျှ အိပ်စက်နားနေလိုက်ရလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ကာယခွန်အား တောင့်တင်းလာမြဲဖြစ်၍ ကျောင်းကို လှူဒါန်းခြင်းသည် ကာယခွန်အားကို လှူဒါန်းသည်မည်၏။(သံ၊၁။၂၉၊ ဝိ၊ဋ္ဌ၊၄။၅၈။)

၂။ ကျောင်းပြင်ပ၌ လှည့်လည် သွားလာ၍ လေပူ, နေပူတို့ဖြင့် လောင်မြိုက်ခံရသောအခါ ရုပ်အဆင်း ဖောက်ပြန်လာ၏။ ကျောင်းတွင်းသို့ ဝင်၍ တံခါးပိတ်ကာ တစ်ခဏမျှ လျောင်းစက်လိုက်ရလျှင် ဝိသဘာဂရုပ်စဉ် ငြိမ်းပျောက်၍ သဘာဂရုပ်စဉ် သက်ရောက်ပြီးလျှင် ရုပ်အဆင်း ကြည်လင်လာမြဲဖြစ်၍ ကျောင်းကို လှူဒါန်းခြင်းသည် အဆင်းကိုလည်း လှူဒါန်းသည်မည်၏။

၃။ ကျောင်းပြင်ပ၌ လှည့်လည် သွားလာလျှင် ခြေ၌ ဆူးစူးခြင်း၊ သစ်ငုတ်, ခလုတ် ထိခိုက်ခြင်း၊ မြွေ, သူခိုးစသော ဘေးရန်တို့နှင့် တွေ့ကြုံရခြင်း အန္တရာယ်တို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်၍ ကျောင်းသို့ ဝင်ကာ တံခါးပိတ်၍ လျောင်းစက် နားနေလိုက်လျှင် ယင်းဘေးရန်တို့ မဖြစ်ပေါ်နိုင်သဖြင့် ကိုယ်ချမ်းသာမှုရခြင်း၊ တရားကျမ်းဂန် ရွတ်အံ သရဇ္ဈာယ်နေလျှင် တရား၌ နှစ်သက်သော ပီတိချမ်းသာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှလုံးသွင်းနေလျှင် အကုသိုလ်ဘေးတို့ ငြိမ်းအေးမှု ချမ်းသာကို ရခြင်းဟူသော ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ရသောကြောင့် ကျောင်းကို လှူဒါန်းခြင်းသည် ချမ်းသာကိုလည်း လှူသည်မည်၏။

၄။ ကျောင်းပြင်ပ၌ လှည့်လည် သွားလာလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ချွေးကျခြင်း၊ မျက်စိ တုန်လှုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၍ ကျောင်းတွင်းသို့ ဝင်လျှင်ဝင်ချင်း ဘာမျှ မမြင်ရသော်လည်း တစ်ခဏမျှ ထိုင်နေလိုက်လျှင် မျက်စိကြည်လင်လာခြင်းကြောင့် ကျောင်းကို လှူဒါန်းခြင်းသည် မျက်စိကိုလည်း လှူဒါန်းသည်မည်၏။ (သံ၊ဋ္ဌ၊၁။၇၈-၉။ဗုဒ္ဓဝံ၊ဋ္ဌ။၂၆။သာရတ္ထ။၃။၃၉၄။ဒီ၊ဋီ။၁၊၃၃၁။ စသည်)

ထို့ကြောင့် ကာယခွန်အားနှင့် ပြည့်စုံခြင်း, အဆင်းလှပခြင်း, ချမ်းသာအမျိုးမျိုးတို့နှင့် ပြည့်စုံခြင်း, မျက်စိအလင်း အားကောင်းခြင်းတည်းဟူသော အကျိုးတို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်သော ကျောင်းအလှူကို လှူဒါန်းကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ရပါသည်။

YOU CAN NOT GO BACK AND CHANGE WHAT YOU DID YESTERDAY
BUT YOU CAN ALWAYS CHOOSE TO DO BETTER AND TO BE BETTER TODAY

WHEN SOMEONE MAKES YOU ANGRY, YOU DON'T HATE THAT PERSON.
WHAT YOU HATE IS THAT PAINFUL FEELING THAT IS IN YOUR HEART SO THAT MEANS THE SOURCE OF YOUR ANGER IS NOT A PERSON BUT JUST A THOUGHT. LUCKILY WE CAN CHOOSE HOW TO RESPOND TO OUR THOUGHTS SO RESPOND TO YOUR ANGER WITH MINDFULNESS AND KINDNESS.

JANUARY 2026
ပြာသို – တပို့တွဲ ၁၃၈၇
သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၆၉

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း
MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY
9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244
Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com
Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org
Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

ပြာသိုလမှာ
ရက်ရာဇာ - ကြာသပတေး၊ စနေ
ပြဿဒါး - ဗုဒ္ဓဟူး ၊ သောကြာ

တပို့တွဲလမှာ
ရက်ရာဇာ - အင်္ဂါ ၊ ကြာသပတေး
ပြဿဒါး - တနင်္ဂနွေ ၊ တနင်္လာ

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 NEW YEAR ပြာသိုလဆန်း -၁၄	2 သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ ပြာသိုလပြည့်	3 ပြာသိုလဆုတ် - ၁
4 ၂	5 ၃	6 ၄	7 ၅	8 ၆	9 ၇	10 ၈
11 MBMS New Year & Birthday ၉	12 ၁၀	13 ၁၁	14 ၁၂	15 ၁၃	16 ၁၄	17 သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ ပြာသိုလကွယ်
18 တပို့တွဲလဆန်း - ၁	19 Inauguration Day Martin Luther Jr. Day ၂	20 ၃	21 ၄	22 ၅	23 ၆	24 ၇
25 ၈	26 ၉	27 ၁၀	28 ၁၁	29 ၁၂	30 ၁၃	31 ၁၄

FEBRUARY 2026
တပိုတွဲ – တပေါင်း ၁၃၈၇
သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၆၉

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း
MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY
9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244
Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com
Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org
Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

တပိုတွဲလမှာ
ရက်ရာဇာ - အင်္ဂါ ၊ ကြာသပတေး
ပြဿဒါး - တနင်္ဂနွေ ၊ တနင်္လာ

တပေါင်းလမှာ
ရက်ရာဇာ - တနင်္ဂနွေ ၊ ဗုဒ္ဓဟူး
ပြဿဒါး - အင်္ဂါ ၊ ရာဟု

Be silent in these three situations;
1. Be silent when you are angry.
2. Be silent when people do not value your words.
3. Be silent when you want to listen to people.

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 ○ သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ တပိုတွဲလပြည့်	2 တပိုတွဲလဆုတ် - ၁	3 ၂	4 ၃	5 ၄	6 ၅	7 ၆
8 ၇	9 ၈	10 ၉	11 ၁၀	12 ၁၁	13 ၁၂	14 ၁၃
15 ● သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ တပိုတွဲလကွယ်	16 PRESIDENT'S DAY တပေါင်းလဆန်း -၁	17 ၂	18 ၃	19 ၄	20 ၅	21 ၆
22 ၇	23 ၈	24 ၉	25 ၁၀	26 ၁၁	27 ၁၂	28 ၁၃

MARCH 2026

တပေါင်း – နှောင်းတန်ခူး ၁၃၈၇

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၆၉

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း
MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY
9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244
Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com
Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org
Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 တပေါင်းလဆန်း - ၁၄	2 ○ သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ တပေါင်းလပြည့်	3 တပေါင်းလဆုတ် - ၁	4 ၂	5 ၃	6 ၄	7 ၅
8 Set clock ahead ၆	9 ၇	10 ၈	11 ၉	12 ၁၀	13 ၁၁	14 ၁၂
15 ၁၃	16 ၁၄	17 ● သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ တပေါင်းလကွယ်	18 နှောင်းတန်းခူးလဆန်း ၁	19 ၂	20 Spring Begins ၃	21 ၄
22 MBMSထမနဲပွဲ ၅	23 ၆	24 ၇	25 ၈	26 ၉	27 ၁၀	28 ၁၁
29 ၁၂	30 ၁၃	31 ၁၄	တပေါင်းလမှာ ရက်ရာဇာ - တနင်္ဂနွေ ၊ ဗုဒ္ဓဟူး ပြဿဒါး - အင်္ဂါ ၊ ရာဟု		တန်ခူးလမှာ ရက်ရာဇာ - ဗုဒ္ဓဟူး ၊ သောကြာ ပြဿဒါး - ကြာသပတေး ၊ စနေ	

APRIL 2026

နှောင်းတန်ခူး – ကဆုန် ၁၃၈၇ – ၁၃၈၈

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၆၉-၇၀

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း

MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY
9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244
Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com
Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org
Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
တန်ခူးလမှာ ရက်ရာဇာ - ဗုဒ္ဓဟူး ၊ သောကြာ ပြဿဒါး - ကြာသပတေး ၊ စနေ			1 ○ သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ နှောင်းတန်ခူးလပြည့်	2 နှောင်းတန်ခူးလဆုတ် ၁	3 ၂	4 ၃
5 Easter Sunday ၄	6 ၅	7 ၆	8 ၇	9 ၈	10 ၉	11 ၁၀
12 ဆရာတော်မွေးနေ့ ၁၁	13 သင်္ကြန်အကြို ၁၂	14 သင်္ကြန်အကျ ၁၃	15 သင်္ကြန်အကြတ် ● သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ နှောင်းတန်ခူးလကွယ်	16 သင်္ကြန်အတက် ကဆုန်လဆန်း - ၁	17 နှစ်ဆန်းတစ်ရက် Good Friday ၂	18 ၃
19 ၄	20 ၅	21 ၆	22 ၇	23 ၈	24 ၉	25 ၁၀
26 ၁၁	27 ၁၂	28 ၁၃	29 ၁၄	30 သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ ကဆုန်လပြည့်	ကဆုန်လမှာ ရက်ရာဇာ - ကြာသပတေး၊ စနေ ပြဿဒါး - ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ	

MAY 2026
ကဆုန် – နယုန် ၁၃၈၈
သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၇၀

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း
MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY
9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244
Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com
Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org
Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31 နယုန်လဆုတ် - ၁	ကဆုန်လမှာ ရက်ရာဇာ - ကြာသပတေး၊ စနေ ပြဿဒါး - ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ		နယုန်လမှာ ရက်ရာဇာ - အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး ပြဿဒါး - တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ		1 ကဆုန်လဆုတ် - ၁	2 ၂
3 ၃	4 ၄	5 ၅	6 ၆	7 ၇	8 ၈	9 ၉
10 Mother's Day MBMS BUDDHA'S DAY ၁၀	11 ၁၁	12 ၁၂	13 ၁၃	14 ၁၄	15 ● သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ ကဆုန်လကွယ်	16 နယုန်လဆန်း- ၁
17 ၂	18 ၃	19 ၄	20 ၅	21 ၆	22 ၇	23 ၈
24 ၉	25 Memorial Day ၁၀	26 ၁၁	27 ၁၂	28 ၁၃	29 ၁၄	30 ○ သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ နယုန်လပြည့်

JUNE 2026
နယုန် – ပထမဝါဆို ၁၃၈၈
သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၇၀

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း
MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY
9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244
Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com
Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org
Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 နယုန်လဆုတ် - ၂	2 ၃	3 ၄	4 ၅	5 ၆	6 ၇
7 ၈	8 ၉	9 ၁၀	10 ၁၁	11 ၁၂	12 ၁၃	13 ၁၄
14 Father's Day ● သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ နယုန်လကွယ်	15 ပ -ဝါဆိုလဆန်း - ၁	16 ၂	17 ၃	18 ၄	19 တရားစခန်းအစ ၅	20 ၆
21 Summer Begins Father's Day ၇	22 ၈	23 ၉	24 ၁၀	25 ၁၁	26 ၁၂	27 ၁၃
28 တရားစခန်းပြီး ၁၄	29 ○ သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ ပထမဝါဆိုလပြည့်	30 ပ-ဝါဆိုလဆုတ် - ၁				

နယုန်လမှာ
ရက်ရာဇာ - အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး
ပြဿဒါး - တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ

ဝါဆိုလမှာ
ရက်ရာဇာ - တနင်္ဂနွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူး
ပြဿဒါး - အင်္ဂါ၊ ရာဟု

JULY 2026

ပထမဝါဆို – ဒုတိယဝါဆို ၁၃၈၈

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၇၀

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း

MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY

9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244

Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com

Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org

Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

ဝါဆိုလမှာ
ရက်ရာဇာ - တနင်္ဂနွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူး
ပြဿဒါး - အင်္ဂါ၊ ရာဟု

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 ပထမဝါဆိုလဆုတ် -၂	2 ၃	3 ၄	4 Independence Day ၅
5 ၆	6 ၇	7 ၈	8 ၉	9 ၁၀	10 ၁၁	11 ၁၂
12 ၁၃	13 ၁၄	14 ● သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ ပထမဝါဆိုလကွယ်	15 ဒုတိယဝါဆိုလဆန်း- ၁	16 ၂	17 ၃	18 ၄
19 ၅	20 ၆	21 ၇	22 ၈	23 ၉	24 ၁၀	25 ၁၁
26 MBMS ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲ ၁၂	27 ၁၃	28 ၁၄	29 ○ သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်	30 ဒုဝါဆိုလဆုတ်- ၁	31 ၂	

AUGUST 2026

ဒုတိယဝါဆို – ဝါခေါင် ၁၃၈၈

သာသနာတော်နှစ် – ၂၅၇၀

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း

MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY
9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244
Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com
Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org
Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30 ဝါခေါင်လဆုတ် - ၂	31 ၃	ဝါဆိုလမှာ ရက်ရာဇာ - တနင်္ဂနွေ၊ ဗုဒ္ဓဟူး ပြဿဒါး - အင်္ဂါ၊ ရာဟု			ဝါခေါင်လမှာ ရက်ရာဇာ - ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ ပြဿဒါး - ကြာသပတေး၊ စနေ	1 ဒုဝါဆိုလဆုတ် - ၃
2 ၄	3 ၅	4 ၆	5 ၇	6 ၈	7 ၉	8 ၁၀
9 ၁၁	10 ၁၂	11 ၁၃	12 ၁၄	13 ● သံဃဉပုသ်ပြုပွဲ ဒုဝါဆိုလကွယ်	14 ဝါခေါင်လဆန်း - ၁	15 ၂
16 ၃	17 ၄	18 ၅	19 ၆	20 ၇	21 ၈	22 ၉
23 ဆရာတော် ဦးကေလာသပူဇော်ပွဲ ၁၀	24 ၁၁	25 ၁၂	26 ၁၃	27 ၁၄	28 ○ သံဃဉပုသ်ပြုပွဲ ဝါခေါင်လပြည့်	29 ဝါခေါင်လဆုတ် - ၁

SEPTEMBER 2026

ဝါခေါင် – တော်သလင်း ၁၃၈၈

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၇၀

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း

MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY

9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244

Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com

Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org

Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
ဝါခေါင်လမှာ ရက်ရာဇာ - ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ ပြဿဒါး - ကြာသပတေး၊ စနေ		1 ဝါခေါင်လဆုတ် - ၄	2 ၅	3 ၆	4 ၇	5 တရားစခန်းအစ ၈
6 ၉	7 LABOR DAY ၁၀	8 ၁၁	9 ၁၂	10 ၁၃	11 ● သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ ဝါခေါင်လကွယ်	12 တရားစခန်းပြီး တော်သလင်းလဆန်း - ၁
13 ၂	14 ၃	15 ၄	16 ၅	17 ၆	18 ၇	19 ၈
20 ၉	21 ၁၀	22 Autumn Begins ၁၁	23 ၁၂	24 ၁၃	25 ၁၄	26 ○ သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ တော်သလင်းလပြည့်
27 တော်သလင်းလဆုတ်-၁	28 ၂	29 ၃	30 ၄			

တော်သလင်းလမှာ

ရက်ရာဇာ - ကြာသပတေး၊ စနေ

ပြဿဒါး - ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ

OCTOBER 2026
တော်သလင်း – သီတင်းကျွတ် ၁၃၈၈
သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၇၀

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း
MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY
9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244
Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com
Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org
Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
တော်သလင်းလမှာ ရက်ရာဇာ - ကြာသပတေး၊ စနေ ပြဿဒါး - ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ		သီတင်းကျွတ်လမှာ ရက်ရာဇာ - အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး ပြဿဒါး - တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ		1 တော်သလင်းလဆုတ်-၅	2 ၆	3 ၇
4 ၈	5 ၉	6 ၁၀	7 ၁၁	8 ၁၂	9 ၁၃	10 ၁၄
11 ● သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ တော်သလင်းလကွယ်	12 Columbus Day သီတင်းကျွတ်လဆန်း-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 ၁၄	26 ○ မဟာပဝါရဏာနေ့ သီတင်းကျွတ်လပြည့်	27 သီတင်းကျွတ်လဆုတ်-၁	28 ၂	29 ၃	30 ၄	31 HALLOWEEN ၅

NOVEMBER 2026

သီတင်းကျွတ် – တန်ဆောင်မုန်း ၁၃၈၈

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၇၀

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း

MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY
9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244
Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com
Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org
Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 Set Clock Back ***MBMS*** *ကထိန်ပွဲတော်* သီတင်းကျွတ်လဆုတ်-၆	2 ၇	3 ၈	4 ၉	5 ၁၀	6 ၁၁	7 ၁၂
8 ၁၃	9 ● သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ သီတင်းကျွတ်လကွယ်	10 တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း-၁	11 Veterans Day ၂	12 ၃	13 ၄	14 ၅
15 ၆	16 ၇	17 ၈	18 ၉	19 ၁၀	20 ၁၁	21 ၁၂
22 ၁၃	23 ၁၄	24 ○ သံဃဥပုသ်ပြုပွဲ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်	25 မုန်းလဆုတ် - ၁	26 Thanksgiving Day ၂	27 ၃	28 ၄
29 ၅	30 ၆					

သီတင်းကျွတ်လမှာ
ရက်ရာဇာ - အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး
ပြဿဒါး - တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ

တန်ဆောင်မုန်းလမှာ
ရက်ရာဇာ - ဗုဒ္ဓဟူး၊သောကြာ
ပြဿဒါး - ကြာသပတေး၊စနေ

DECEMBER 2026

တန်ဆောင်မုန်း – နတ်တော် ၁၃၈၈

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၇၀

မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာသတိပဋ္ဌာန်အသင်း

MYANMAR BUDDHIST MEDITATION SOCIETY

9711 Old Court Road, Windsor Mill, MD 21244

Zelle Account : mbms.org1992@gmail.com

Tel/Fax: (410) 922 2227 , Website - www.kelathavihara.org

Facebook Account: Ashin Kelasa Vihara

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
တန်ဆောင်မုန်းလမှာ ရက်ရာဇာ - ဗုဒ္ဓဟူး၊သောကြာ ပြဿဒါး - ကြာသပတေး၊စနေ		1 မုန်းလဆုတ် - ၇	2 ၈	3 ၉	4 ၁၀	5 ၁၁
6 ၁၂	7 ၁၃	8 ၁၄	9 ● သံဃဉပုသ်ပြုပွဲ တန်ဆောင်မုန်းလကွယ်	10 နတ်တော်လဆန်း -၁	11 ၂	12 ၃
13 ၄	14 ၅	15 ၆	16 ၇	17 ၈	18 ၉	19 ၁၀
20 ၁၁	21 Winter Begins ၁၂	22 ၁၃	23 ၁၄	24 ○ သံဃဉပုသ်ပြုပွဲ နတ်တော်လပြည့်	25 Christmas နတ်တော်လဆုတ် - ၁	26 ၂
27 ၃	28 ၄	29 ၅	30 ၆	31 ၇	နတ်တော်လမှာ ရက်ရာဇာ - ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ ပြဿဒါး- ကြာသပတေး၊ စနေ	

အရှင်ကေလာသဝိဟာရသတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ တစ်နှစ်တာ အစီအစဉ်များ
MBMS Annual Ceremonies in 2026

1. MBMS New Year & Birthday Ceremony	01/11/2026
2. MBMS Hta - Ma - Hne Pwe Ceremony	03/22/2026
3. MBMS Sayadaw U Kitsayana's Birthday Ceremony	04/12/2026
4. MBMS Buddha's Day Ceremony	05/10/2026
5. MBMS Meditation Retreat	06/19/2026 - 06/28/2026
6. MBMS Waso Robe Offering Ceremony	07/26/2026
7. MBMS Sayadaw U Kelasa's Memorial Day	08/23/2026
8. MBMS Meditation Retreat	09/05/2026 - 09/12/2026
9. MBMS Kathina Robe Offering Ceremony	11/01/2026

စာဂါနုဿတိကို ပွါးစေခြင်းငှါ အလိုရှိသော ယောဂီသည် ပကတိပင်ကိုသဘောအားဖြင့် စွန့်ကြဲပေးကမ်းခြင်း၌ စိတ်ညွတ်ကိုင်းခြင်း- စိတ်ဝင်စားခြင်းရှိသည် (ဖြစ်၍) အမြဲတမ်းဖြစ်သော လှူဖွယ်ကိုလှူခြင်း, (မိမိသုံးဆောင်ဖွယ်ထဲမှ) ခွဲခြမ်းပေးကမ်းခြင်းရှိသည် ဖြစ်ရာ၏။ တနည်းသော်ကား စာဂါနုဿတိ ဘာဝနာကို အားထုတ်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် "ယနေ့မှ အစပြု၍ တောင်းခံသူရှိလျှင် အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် တလုပ်မျှသော်လည်း ပေးလှူဖွယ်ကို မပေးလှူမူ၍မစားအံ့" ဟု ပေးလှူရန် ဆောက်တည်ခြင်းကိုပြု၍ ထိုစာဂါနုဿတိကို ပွါးစေမည့်နေ့၌ သီလစသော ဂုဏ်ထူးရှိကုန်သော အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ စွမ်းနိုင်သလောက် အင်အားရှိသလောက် လှူဖွယ်ကို ပေးလှူပြီးလျှင် ထိုအလှူဒါန၌ (စွန့်ကြဲပေးလှူသော စေတနာဖြစ်ပုံ အခြင်းအရာကို မှတ်သောအားဖြင့်) နိမိတ်ကို ယူခဲ့၍ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်ရောက်လျက် အပြင်ပအာရုံများမှ ဖဲခွါကာ (ကမ္မဋ္ဌာန်း၌) ကောင်းစွာ ကပ်ငြိသည်ဖြစ်၍ (ပေးလှူသူတို့ ရထိုက်သော အကျိုးတို့သည်) စင်စစ် ငါရမည့် လာဘ်လာဘများပါပေတကား။ (မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်နှင့် လူ့အဖြစ်ကိုရသည်မှာ) စင်စစ် ငါ့မှာ ကောင်းစွာရခြင်း ဖြစ်ပါပေစွ– အရတော်ပါပေစွတကား။ အဘယ့်ကြောင့်?ဆိုသော် – ယင်းသို့သော ငါသည် ဝန်တိုမှု အညစ်အကြေးက လွှမ်းမိုး နှိပ်စက်နေသော သတ္တဝါအပေါင်းထဲ၌ အညစ်အကြေးများနှင့် ဝန်တိုမှု ကင်းသောစိတ်ဖြင့် နေရပါပေ၏။ တွယ်တာခြင်း မရှိပဲ လွတ်လွတ် စွန့်ကြဲပေးလှူခြင်း ရှိသည်ဖြစ်၍ နေရပါပေ၏။ စင်ကြယ်သော လက်ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝါ-ဆုပ်ကိုင်မထားပဲ ဖြန့်သော လက်ရှိသည်ဖြစ်၍ နေရပါပေ၏။ စွန့်လွှတ်ခြင်း၌ ပျော်မွေ့လျက်နေရပါပေ၏။ တောင်းခံရန် သင့်လျော်သူ ဖြစ်လျက် နေရပါပေ၏။ ပေးလှူခြင်းနှင့် ငါ့မှာ အရတော်ပါပေစွတကား) ဟူ၍ ခွဲခြမ်းပေးကမ်းခြင်း၌ ပျော်မွေ့လျက်နေရပါပေ၏။ (ထို့ကြောင့် ဤပုံဤနည်းဖြင့် အညစ်အကြေးများနှင့် ဝန်တိုမှုကင်းခြင်းအစရှိသော ဂုဏ်တို့၏အစွမ်းအားဖြင့် မိမိ၏ စွန့်ကြဲပေးကမ်းခြင်းကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ဆင်ခြင်အပ်၏။   ။(ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ကုသိုလ်ရှင်များ ရယူနိုင်သော ကုသိုလ်များ

၁။ ဂိတ်တံခါး၊ သိမ်တော်ကြီး HVAC Maintenance အလှူတော် —-(စွမ်းနိုင်သမျှ လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်)
၂။ သာသနရံသီသိမ်တော်ကြီး ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန် အလှူတော် - - -(စွမ်းနိုင်သမျှ လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်)
၃။ သံဃာတော်များ သီတင်းသုံးနေသော လက်ရှိကျောင်းဆောင်ဟောင်း ပြုပြင်တိုးချဲ့ရန် အလှူတော်- - -(စွမ်းနိုင်သမျှ)

၄။ ဆရာတော်များ ကျန်းမာရေးအာမခံအလှူတော်	တစ်လလျှင်	ဒေါ်လာ ၁၀၀၀
၅။ လျှပ်စစ်မီးအလှူတော်	။	ဒေါ်လာ ၅၀၀မှ ၁၉၀၀ ခန့်
၆။ သောက်ရေအလှူတော်	။	ဒေါ်လာ ၁၅၀
၇။ သံဃာတော်များ ဆွမ်းအလှူတော်	တစ်ရက်	ဒေါ်လာ ၄၅
၈။ ကျောင်းသန့်ရှင်းရေး အလှူတော်	တစ်လ	ဒေါ်လာ ၂၀၀

ဆိတ်ငြိမ်စံပြ သာသနာ့ရိပ်သာ၊
ရောက်လာသူများ ဖြစ်ပွားသဒ္ဓါ၊
သူများလိုဘဲ တို့လဲပြုမှာ၊
မြတ်ဒါန သီလ ဘာဝနာ။

အလှူရှင်များ မိမိတို့ တတ်စွမ်းသမျှ ပိုင်းခြား၍ လှူဒါန်းနိုင်ကြပါသည်

Health insurance bill , Electric bill, Miscellaneous စသည့် ကျောင်းတိုက်၏
လစဉ်ကုန်ကျငွေသည် ပျမ်းမျှ ($ 3000)ခန့် ကုန်ကျလျက်ရှိပါသည်

Zelle ဖြင့် လှူဒါန်းလိုပါက mbms.org1992@gmail.com အကောင့်သို့
တိုက်ရိုက် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်

Check ဖြင့် လှူဒါန်းလိုပါက Pay to မှာ " MBMS "ဟု ရေးသား၍ လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်

ဆုတောင်းပြည့် ဆင်းတုတော်ကြီးနှင့်
မဟာမြတ်မုနိ ရုပ်ပွားတော်တို့အား
ညစဉ် မီးပူဇော်လိုပါက

ဆယ်ညလျှင်– ဒေါ်လာ ၁၀
တစ်လလျှင်– ဒေါ်လာ ၃၀
တစ်နှစ်လျှင်– ဒေါ်လာ
၃၆၀နှုန်းဖြင့်
လှူဒါန်း ပူဇော်နိုင်ကြပါသည်။

အပတ်စဉ်စနေနေ့တိုင်း ညနေ(၆)နာရီတွင် တရားပွဲရှိပါသည်
Zoom ID : 411 986 2669 - Password: mbms20K9