



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏ ဆဋ္ဌမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်းတွင် ဟောကြားမည့် တရားခေါင်းစဉ်များ

| အမှတ်စဉ် | ၂၀၂၂- စက်တင်ဘာ (၁) မှ (၁၁) | နံနက်ခင်း အလုပ်ပေးတရား | ညနေခင်း သဘောတရားရေးရာအပိုင်း |
|----------|--------------------------------|-------------------------------|---|
| ၁ | စက်တင်ဘာ (၂) ရက် သောကြာနေ့ | သမာဓိဟူသည် ... | လူဖြစ်ကျိုး နပ်ရန် |
| ၂ | စက်တင်ဘာ (၃) ရက် စနေနေ့ | သမာဓိအမျိုးစားများ (၁) | ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး သတိပဋ္ဌာန (၄)ပါး (၁) |
| ၃ | စက်တင်ဘာ (၄) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ | သမာဓိအမျိုးစားများ (၂) | ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး သတိပဋ္ဌာန (၄)ပါး (၂) |
| ၄ | စက်တင်ဘာ (၅) ရက် တနင်္လာနေ့ | သမာဓိအမျိုးစားများ (၃) | ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး သတိပဋ္ဌာန (၄)ပါး (၃) |
| ၅ | စက်တင်ဘာ (၆) ရက် အင်္ဂါနေ့ | သမာဓိအမျိုးစားများ (၄) | ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး သမ္ပပ္ပဓနံ (၄)ပါး |
| ၆ | စက်တင်ဘာ (၇) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ | သမာဓိပွားများနည်း | ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး ကုဒ္ဓိပါဒ် (၄)ပါး |
| ၇ | စက်တင်ဘာ (၈) ရက် ကြာသပတေးနေ့ | ဆရာကောင်းကို ရှာရခြင်း | ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး ကုန္ဒြေ (၅)ပါး၊ ဗိုလ် (၅)ပါး |
| ၈ | စက်တင်ဘာ (၉) ရက် သောကြာနေ့ | စရိုက်များအကြောင်း | ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး |
| ၉ | စက်တင်ဘာ (၁၀) ရက် စနေနေ့ | သမာဓိဘာဝနာနှင့် မလျော်သောနေရာ | ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး မဂ္ဂင် (၈)ပါး |
| ၁၀ | စက်တင်ဘာ (၁၁) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ | သမာဓိ၏ ရန်သူများ | ပုထုဇဉ်နှင့် သောတာပန် |



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
 ဆဋ္ဌမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တနေ့တာအချိန်ဇယား
 ပထမနေ့ (၂၀၂၂ စက်တင်ဘာ ၂ ရက်)

| San Francisco (PST) | Myanmar | Taiwan/Singapore | အကြောင်းအရာ |
|----------------------|---------------------|---------------------|--|
| နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | ည ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀ | ည ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀ | စုပေါင်းတရားထိုင် |
| နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | ည ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | ည ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | နံနက်ဆွမ်းစား/စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၇:၂၅ | ည ၀၈:၃၀ - ၀၈:၅၅ | ည ၁၀:၀၀ - ၁၀:၂၅ | သီလယူ/ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့ခြင်း |
| နံနက် ၀၇:၂၅ - ၀၈:၃၀ | ည ၀၈:၅၅ - ၁၀:၀၀ | ည ၁၀:၂၅ - ၁၁:၃၀ | အလုပ်ပေးတရား၊ ယောဂီသစ်များအားလမ်းညွှန်ပေးခြင်း |
| နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၀၀ | ည ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀ | ည ၁၁:၃၀ - ၁၂:၀၀ | စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | ည ၁၀:၃၀ - ၁၁:၃၀ | နံနက် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀ | တရားထိုင် |
| နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀ | ည ၁၁:၃၀ - ၁၂:၀၀ | နံနက် ၀၁:၀၀ - ၀၁:၃၀ | စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၁၀:၃၀ - ၁၂:၀၀ | နံနက် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၃၀ | နံနက် ၀၁:၃၀ - ၀၃:၀၀ | နေ့ဆွမ်းစား |
| နေ့လည် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀ | နံနက် ၀၁:၃၀ - ၀၂:၃၀ | နံနက် ၀၃:၀၀ - ၀၄:၀၀ | အမှတ်သတိဖြင့် အနားယူ |
| နေ့လည် ၀၁:၀၀ - ၀၂:၀၀ | နံနက် ၀၂:၃၀ - ၀၃:၃၀ | နံနက် ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀ | တရားထိုင် |
| နေ့လည် ၂:၀၀ - ၀၃:၀၀ | နံနက် ၃:၃၀ - ၀၄:၃၀ | နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | စကြိန်လျှောက်/တဦးချင်းတရားစစ် |
| ညနေ ၃:၀၀ - ၀၄:၀၀ | နံနက် ၄:၃၀ - ၀၅:၃၀ | နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | တရားထိုင် |
| ညနေ ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀ | နံနက် ၀၅:၃၀ - ၀၆:၃၀ | နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | စကြိန်လျှောက် |
| ညနေ ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | နံနက် ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀ | နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀ | တရားနာယူခြင်း |
| ညနေ ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | နံနက် ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | စုပေါင်း တရားစစ် |
| ည ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | တရားထိုင် (၄၅ မိနစ်)/ ဆုတောင်း/အမျှဝေ |



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏ ဆဋ္ဌမအကြိမ်
 (၁၀) ရက် တရားစခန်း တနေ့တာအချိန်ဇယား
 ၂၀၂၂ခု စက်တင်ဘာလ (၃) ရက် သောကြာနေ့မှ စက်တင်ဘာလ (၁၀) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ထိ
 (မှတ်ချက် - ပထမနေ့နှင့် (၁၀) ရက်မြောက်နေ့ တို့၏ အချိန်ဇယားကို သီးသန့် စီစဉ်ထားပါသည်။)

| San Francisco (PST) | Myanmar | Taiwan/Singapore | အကြောင်းအရာ |
|----------------------|---------------------|---------------------|--|
| နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | ည ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀ | ည ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀ | စုပေါင်းတရားထိုင် |
| နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | ည ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | ည ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | နံနက်ဆွမ်းစား/စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | ည ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | ည ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | သီလယူ ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့၊ တရားထိုင် |
| နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၈:၃၀ | ည ၀၉:၃၀ - ၁၀:၀၀ | ည ၁၁:၀၀ - ၁၁:၃၀ | အလုပ်ပေးတရား |
| နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၀၀ | ည ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀ | ည ၁၁:၃၀ - ၁၂:၀၀ | စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | ည ၁၀:၃၀ - ၁၁:၃၀ | နံနက် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀ | တရားထိုင် |
| နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀ | ည ၁၁:၃၀ - ၁၂:၀၀ | နံနက် ၀၁:၀၀ - ၀၁:၃၀ | စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၁၀:၃၀ - ၁၂:၀၀ | နံနက် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၃၀ | နံနက် ၀၁:၃၀ - ၀၂:၀၀ | နေ့ဆွမ်းစား |
| နေ့လည် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀ | နံနက် ၀၁:၃၀ - ၀၂:၃၀ | နံနက် ၀၂:၀၀ - ၀၃:၀၀ | အမှတ်ဖြင့် အနားယူ |
| နေ့လည် ၀၁:၀၀ - ၀၂:၀၀ | နံနက် ၀၂:၃၀ - ၀၃:၃၀ | နံနက် ၀၃:၀၀ - ၀၄:၀၀ | တရားထိုင် |
| နေ့လည် ၂:၀၀ - ၀၃:၀၀ | နံနက် ၃:၃၀ - ၀၄:၃၀ | နံနက် ၀၄:၀၀ - ၀၆:၀၀ | စကြိန်လျှောက်/တဦးချင်း တရားစစ် |
| ညနေ ၃:၀၀ - ၀၄:၀၀ | နံနက် ၄:၃၀ - ၀၅:၃၀ | နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | တရားထိုင် |
| ညနေ ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀ | နံနက် ၀၅:၃၀ - ၀၆:၃၀ | နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | စကြိန်လျှောက် |
| ညနေ ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | နံနက် ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀ | နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀ | တရားနာယူခြင်း |
| ညနေ ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | နံနက် ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | စုပေါင်း တရားစစ် |
| ည ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | တရားထိုင် (၄၅ မိနစ်)/ ဆုတောင်း/အမျှဝေ |



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
 ဆဋ္ဌမအကြိမ် တရားစခန်း (၁၀) ရက်ပြည့်နေ့ တနေ့တာအချိန်ဇယား
 (၂၀၂၂ စက်တင်ဘာလ ၁၁ ရက်)

| San Francisco (PST) | Myanmar | Taiwan/Singapore | အကြောင်းအရာ |
|----------------------|---------------------|---------------------|---|
| နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | ည ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀ | ည ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀ | စုပေါင်းတရားထိုင် |
| နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | ည ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | ည ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | နံနက်ဆွမ်းစား/စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | ည ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | ည ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | သီလယူ၊ ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့၊ တရားထိုင် |
| နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၈:၃၀ | ည ၀၉:၃၀ - ၁၀:၀၀ | ည ၁၁:၀၀ - ၁၁:၃၀ | အလုပ်ပေးတရား |
| နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၀၀ | ည ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀ | ည ၁၁:၃၀ - ၁၂:၀၀ | စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | ည ၁၀:၃၀ - ၁၁:၃၀ | နံနက် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀ | တရားထိုင် |
| နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀ | ည ၁၁:၃၀ - ၁၂:၀၀ | နံနက် ၀၁:၀၀ - ၀၁:၃၀ | စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၁၀:၃၀ - ၁၂:၀၀ | နံနက် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၃၀ | နံနက် ၀၁:၃၀ - ၀၂:၀၀ | နေ့ဆွမ်းစား |
| နေ့လည် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀ | နံနက် ၀၁:၃၀ - ၀၂:၃၀ | နံနက် ၀၂:၀၀ - ၀၄:၀၀ | အမှတ်ဖြင့် အနားယူ |
| နေ့လည် ၀၁:၀၀ - ၀၂:၀၀ | နံနက် ၀၂:၃၀ - ၀၃:၃၀ | နံနက် ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀ | တရားထိုင် |
| နေ့လည် ၂:၀၀ - ၀၃:၀၀ | နံနက် ၃:၃၀ - ၀၄:၃၀ | နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | စကြိန်လျှောက်/တဦးချင်း တရားစစ် |
| ညနေ ၃:၀၀ - ၀၄:၀၀ | နံနက် ၄:၃၀ - ၀၅:၃၀ | နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | တရားထိုင် |
| ညနေ ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀ | နံနက် ၅:၃၀ - ၀၆:၃၀ | နံနက် ၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | တရားနာယူခြင်း |
| ညနေ ၀၅:၀၀ - ၀၇:၀၀ | နံနက် ၆:၃၀ - ၀၈:၃၀ | နံနက် ၈:၀၀ - ၁၀:၀၀ | အောင်ပွဲအခမ်းအနား |