



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏ သတ္တမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်းတွင် ဟောကြားမည့် တရားခေါင်းစဉ်များ

| အမှတ်စဉ် | တရားစခန်းနေ့ရက်များ | နိဂုံးခင်း အလုပ်ပေးတရား | ညနေခင်း သဘောတရားရေးရာအပိုင်း |
|----------|--------------------------------|--|---|
| ၁ | ဒီဇင်ဘာလ (၂၃) ရက် သောကြာနေ့ | ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉) | သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပညာ ကွန်ရက်ဒေသနာ မြဟူဇာလသုတ်ကို ဟောရခြင်းအကြောင်း (မြဟူဇာလသုတ်၊ သီလက္ခန္ဓဝဂ်၊ ဒီဃနိကာယ်) |
| ၂ | ဒီဇင်ဘာလ (၂၄) ရက် စနေနေ့ | ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂) | သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပညာ ကွန်ရက်ဒေသနာ သီလ (၃)မျိုး (၁) |
| ၃ | ဒီဇင်ဘာလ (၂၅) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ | ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၃) | သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပညာ ကွန်ရက်ဒေသနာ သီလ (၃)မျိုး (၂) |
| ၄ | ဒီဇင်ဘာလ (၂၆) ရက် တနင်္လာနေ့ | ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၄) | သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပညာ ကွန်ရက်ဒေသနာ မိစ္ဆာအယူ (၆၂)ပါး (၁) |
| ၅ | ဒီဇင်ဘာလ (၂၇) ရက် အင်္ဂါနေ့ | ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၅) | သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပညာ ကွန်ရက်ဒေသနာ မိစ္ဆာအယူ (၆၂)ပါး (၂) |
| ၆ | ဒီဇင်ဘာလ (၂၈) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ | ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၆) | သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပညာ ကွန်ရက်ဒေသနာ မိစ္ဆာအယူ (၆၂)ပါး (၃) |
| ၇ | ဒီဇင်ဘာလ (၂၉) ရက် ကြာသပတေးနေ့ | ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၇) | သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပညာ ကွန်ရက်ဒေသနာ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း (၁) |
| ၈ | ဒီဇင်ဘာလ (၃၀) ရက် သောကြာနေ့ | ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၈) | သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပညာ ကွန်ရက်ဒေသနာ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း (၂) |
| ၉ | ဒီဇင်ဘာလ (၃၁) ရက် စနေနေ့ | ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၉) | သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပညာ ကွန်ရက်ဒေသနာ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း (၃) |
| ၁၀ | ဇန်နဝါရီလ (၁) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ | ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁၀) | သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပညာ ကွန်ရက်ဒေသနာ မိစ္ဆာအမြင် နှင့် သမ္မာအမြင် ခြားနားချက် |





အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
 သတ္တမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တနေ့တာအချိန်ဇယား
 ပထမနေ့ ၂၀၂၂ခု ဒီဇင်ဘာလ (၂၃) ရက် သောကြာနေ့

| ပစိဖိတ်စံတော်ချိန် | မြန်မာစံတော်ချိန် | ထိုင်ဝမ်/စင်ကာပူ | အကြောင်းအရာ |
|----------------------|--|---------------------|---|
| နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | ညနေ ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | ညနေ ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | စုပေါင်းတရားထိုင် |
| နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | ညနေ ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | ညနေ ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | နံနက်ဆွမ်းစား/စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၇:၂၅ | ညနေ ၀၉:၃၀ - ၀၉:၅၅ | ညနေ ၁၁:၀၀ - ၁၁:၂၅ | သီလယူ/ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့ ခြင်း |
| နံနက် ၀၇:၂၅ - ၀၈:၃၀ | ည ၀၉:၅၅ - ၁၁:၀၀ | ည ၁၁:၂၅ - ၁၂:၃၀ | အလုပ်ပေးတရား၊ ယောဂီသစ်များအား လမ်းညွှန်ပေးခြင်း |
| နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၀၀ |  အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန် | | စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | | | တရားထိုင် |
| နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀ | | | စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၁၀:၃၀ - ၁၂:၀၀ | | | နေ့ဆွမ်းစား |
| နေ့လည် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀ | | | အမှတ်သတိဖြင့် အနားယူ |
| နေ့လည် ၀၁:၀၀ - ၀၂:၀၀ | | | တရားထိုင် |
| နေ့လည် ၂:၀၀ - ၀၃:၀၀ | | | နံနက် ၄:၃၀ - ၀၅:၃၀ |
| ညနေ ၃:၀၀ - ၀၄:၀၀ | နံနက် ၀၅:၃၀ - ၀၆:၃၀ | နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | တရားထိုင်/စကြိန်လျှောက် |
| ညနေ ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀ | နံနက် ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀ | နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀ | တရားနာယူခြင်း |
| ညနေ ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | နံနက် ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | တရားထိုင် |
| ညနေ ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | စုပေါင်း တရားဆွေးနွေး |
| ည ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | နံနက် ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀ | နံနက် ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀ | တရားထိုင် (၄၅ မိနစ်)/ဆုတောင်း/အမျှဝေ |





အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
 သတ္တမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တနေ့တာအချိန်ဇယား
 ဒုတိယနေ့ ၂၀၂၂ခု ဒီဇင်ဘာလ (၂၄) ရက် စနေနေ့

| ပစိမိတ်စံတော်ချိန် | မြန်မာစံတော်ချိန် | ထိုင်ဝမ်/စင်ကာပူ | အကြောင်းအရာ |
|----------------------|---|---------------------|---|
| နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | ညနေ ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | ညနေ ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | စုပေါင်းတရားထိုင် |
| နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | ညနေ ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | ညနေ ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | နံနက်ဆွမ်းစား/စကြိုန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | ညနေ ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀ | ညနေ ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀ | သီလယူ၊ ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့၊ တရားထိုင် |
| နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၈:၃၀ | ညနေ ၁၀:၃၀ - ၁၁:၀၀ | ညနေ ၁၂:၀၀ - ၁၂:၃၀ | အလုပ်ပေးတရား |
| နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၀၀ |  အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန် | | စကြိုန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | | | တရားထိုင် |
| နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀ | | | စကြိုန်လျှောက် |
| နံနက် ၁၀:၃၀ - ၁၂:၀၀ | | | နေ့ဆွမ်းစား |
| နေ့လည် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀ | | | အမှတ်သတိဖြင့် အနားယူ |
| နေ့လည် ၀၁:၀၀ - ၀၂:၀၀ | | | တရားထိုင် |
| နေ့လည် ၂:၀၀ - ၀၃:၀၀ | | | နံနက် ၄:၃၀ - ၀၅:၃၀ |
| ညနေ ၃:၀၀ - ၀၄:၀၀ | နံနက် ၀၅:၃၀ - ၀၆:၃၀ | နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | တရားထိုင်/စကြိုန်လျှောက် |
| ညနေ ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀ | နံနက် ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀ | နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀ | တရားနာယူခြင်း |
| ညနေ ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | နံနက် ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | တရားထိုင် |
| ညနေ ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | စုပေါင်း တရားဆွေးနွေး |
| ည ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | နံနက် ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀ | နံနက် ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀ | တရားထိုင် (၄၅ မိနစ်)/ဆုတောင်း/အမျှဝေ |





အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
 သတ္တမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တနေ့တာအချိန်ဇယား
 ၂၀၂၂ခု ဒီဇင်ဘာလ (၂၅) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့မှ ဒီဇင်ဘာလ (၃၁) ရက် စနေနေ့ထိ

| ပစိမိတ်စံတော်ချိန် | မြန်မာစံတော်ချိန် | ထိုင်ဝမ်/စင်ကာပူ | အကြောင်းအရာ |
|----------------------|---|---------------------|---|
| နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | ညနေ ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | ညနေ ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | စုပေါင်းတရားထိုင် |
| နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | ညနေ ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | ညနေ ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | နံနက်ဆွမ်းစား/စကြိုန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | ညနေ ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀ | ညနေ ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀ | သီလယူ၊ ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့၊ တရားထိုင် |
| နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၈:၃၀ | ညနေ ၁၀:၃၀ - ၁၁:၀၀ | ညနေ ၁၂:၀၀ - ၁၂:၃၀ | အလုပ်ပေးတရား |
| နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၀၀ |  အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန် | | စကြိုန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | | | တရားထိုင် |
| နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀ | | | စကြိုန်လျှောက် |
| နံနက် ၁၀:၃၀ - ၁၂:၀၀ | | | နေ့ဆွမ်းစား |
| နေ့လည် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀ | | | အမှတ်သတိဖြင့် အနားယူ |
| နေ့လည် ၀၁:၀၀ - ၀၂:၀၀ | | | တရားထိုင် |
| နေ့လည် ၂:၀၀ - ၀၃:၀၀ | | | နံနက် ၄:၃၀ - ၀၅:၃၀ |
| ညနေ ၃:၀၀ - ၀၄:၀၀ | နံနက် ၀၅:၃၀ - ၀၆:၃၀ | နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | တရားထိုင် |
| ညနေ ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀ | နံနက် ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀ | နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀ | စကြိုန်လျှောက် |
| ညနေ ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | နံနက် ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | တရားနာယူခြင်း |
| ညနေ ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | စုပေါင်း တရားစစ် |
| ည ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | နံနက် ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀ | နံနက် ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀ | တရားထိုင် (၄၅ မိနစ်)/ဆုတောင်း/အမျှဝေ |





အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
 သတ္တမအကြိမ် တရားစခန်း (၁၀) ရက်ပြည့်နေ့ တနေ့တာအချိန်ဇယား
၂၀၂၃ခု ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက် တနင်္ဂနွေနေ့

| ပစိမိတ်စံတော်ချိန် | မြန်မာစံတော်ချိန် | ထိုင်ဝမ်/စင်ကာပူ | အကြောင်းအရာ |
|----------------------|--|---------------------|---|
| နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀ | ညနေ ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀ | ညနေ ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | စုပေါင်းတရားထိုင် |
| နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀ | ညနေ ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀ | ညနေ ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀ | နံနက်ဆွမ်းစား / စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | ညနေ ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀ | ညနေ ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀ | သီလယူ၊ ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့၊ တရားထိုင် |
| နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၈:၃၀ | ညနေ ၁၀:၃၀ - ၁၁:၀၀ | ညနေ ၁၂:၀၀ - ၁၂:၃၀ | အလုပ်ပေးတရား |
| နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၀၀ |  အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန် | | စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀ | | | တရားထိုင် |
| နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀ | | | စကြိန်လျှောက် |
| နံနက် ၁၀:၃၀ - ၁၂:၀၀ | | | နေ့ဆွမ်းစား |
| နေ့လည် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀ | | | အမှတ်သတိဖြင့် အနားယူ |
| နေ့လည် ၀၁:၀၀ - ၀၂:၀၀ | | | တရားထိုင် |
| နေ့လည် ၂:၀၀ - ၀၃:၀၀ | | | နံနက် ၄:၃၀ - ၀၅:၃၀ |
| ညနေ ၃:၀၀ - ၀၄:၀၀ | နံနက် ၀၅:၃၀ - ၀၆:၃၀ | နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀ | တရားထိုင် |
| ညနေ ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀ | နံနက် ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀ | နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀ | တရားနာယူခြင်း |
| ညနေ ၀၅:၀၀ - ၀၇:၀၀ | နံနက် ၀၇:၃၀ - ၀၉:၃၀ | နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၁:၀၀ | အောင်ပွဲအခမ်းအနား |

