



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

အမှတ်စဉ်	တရားစခန်းနေ့ရက်များ	နံနက်ခင်း အလုပ်ပေးတရား	ညနေခင်း သဘောတရားရေးရာအပိုင်း
၁	မေလ (၂၆) ရက် သောကြာနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁၁) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)	ရဟန်းပြုခြင်း၏ လက်တွေ့အကျိုးတရား သာမညဖလသုတ်(ဒီ၊၁၊၄၄) ရဟန်းပြုခြင်း၏ လက်တွေ့အကျိုးတရားတို့ကိုမေးခြင်း
၂	မေလ (၂၇) ရက် စနေနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁၂)	ဘာသာခြားဆရာကြီး (၆)ယောက်တို့၏ အယူအဆများ (က)ပုရာဏကဿပ၏ အယူဝါဒ (ခ)မက္ခလိဂေါသာလ၏ အယူဝါဒ
၃	မေလ (၂၈) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁၃)	(ဂ)အဇိတ၏ အယူဝါဒ (ဃ)ပကုမ ကစ္ဆာ၏ အယူဝါဒ (င)နိဂဏ္ဌ နာဠပုတ္တ၏ အယူဝါဒ (စ)သဉ္ဇယ၏ အယူဝါဒ
၄	မေလ (၂၉) ရက် တနင်္လာနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁၄)	ရဟန်းပြုခြင်း၏ အကျိုး(၁)၊ (၂) အထက်တန်းကြသော ရဟန်းပြုခြင်း၏ အကျိုး
၅	မေလ (၃၀) ရက် အင်္ဂါနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁၅)	သီလပြည့်စုံမှု၊ သတိသမ္ပဇဉ်၊ သန္တောသတို့နှင့် ပြည့်စုံမှု
၆	မေလ (၃၁) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁၆)	နိဝရဏတရားငါးပါးနှင့် ဥပမာများ ဈာန်များအကြောင်း
၇	ဇွန်လ (၁) ရက် ကြာသပတေးနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁၇)	ဝိပဿနာဉာဏ်များအကြောင်း
၈	ဇွန်လ (၂) ရက် သောကြာနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁၈)	အဘိညာဉ်များအကြောင်း
၉	ဇွန်လ (၃) ရက် စနေနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၁၉)	သရဏဂုံအကြောင်းနှင့် သရဏဂုံဆောက်တည်ခြင်း
၁၀	ဇွန်လ (၄) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၀)	အပြစ်ကိုဝန်ချခြင်းနှင့် အဇာတသတ်မင်း၏ အနာဂတ်ဘဝ





အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏  
 အဋ္ဌမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား  
 ပထမနေ့ ၂၀၂၃ခု မေလ (၂၆) ရက် သောကြာနေ့

ပစိဖိတ်စံတော်ချိန်	မြန်မာစံတော်ချိန်	ထိုင်ဝမ်/စင်ကာပူ	အကြောင်းအရာ	
နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀	ညနေ ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀	ညနေ ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀	စုပေါင်းတရားထိုင်	
နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀	ညနေ ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀	ညနေ ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀	နံနက်ဆွမ်းစား/စင်္ကြန်လျှောက်	
နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၇:၂၅	ညနေ ၀၈:၃၀ - ၀၈:၅၅	ညနေ ၁၀:၀၀ - ၁၀:၂၅	သီလယူ/ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့ခြင်း	
နံနက် ၀၇:၂၅ - ၀၈:၃၀	ည ၀၈:၅၅ - ၁၀:၀၀	ည ၁၀:၂၅ - ၁၁:၃၀	အလုပ်ပေးတရား၊ ယောဂီသစ်များအား လမ်းညွှန်ပေးခြင်း	
နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၀၀	 <b>အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန်</b>		စင်္ကြန်လျှောက်	
နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀			တရားထိုင်	
နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀			စင်္ကြန်လျှောက်	
နံနက် ၁၀:၃၀ - ၁၂:၀၀			နေ့ဆွမ်းစား	
နေ့လည် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀			အမှတ်သတိဖြင့် အနားယူ	
နေ့လည် ၀၁:၀၀ - ၀၂:၀၀			တရားထိုင်	
နေ့လည် ၀၂:၀၀ - ၀၃:၀၀			နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀	စင်္ကြန်လျှောက်/တစ်ဦးချင်းတရားစစ်
ညနေ ၀၃:၀၀ - ၀၄:၀၀			နံနက် ၀၄:၃၀ - ၀၅:၃၀	နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀
ညနေ ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀	နံနက် ၀၅:၃၀ - ၀၆:၃၀	နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	တရားနာယူခြင်း	
ညနေ ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀	နံနက် ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀	နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀	တရားထိုင်	
ညနေ ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀	နံနက် ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀	နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀	ယောဂီတစ်ဦးချင်းတရားစစ်	
ည ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀	နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀	တရားထိုင် (၄၅ မိနစ်)/ဆုတောင်း/အမျှဝေ	





အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏  
 အဋ္ဌမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား  
 ၂၀၂၃ခု မေလ (၂၇) ရက် စနေနေ့မှ ဇွန်လ (၃) ရက် စနေနေ့ထိ

ပစိမိတ်စံတော်ချိန်	မြန်မာစံတော်ချိန်	ထိုင်ဝမ်/စင်ကာပူ	အကြောင်းအရာ
နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀	ညနေ ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀	ညနေ ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀	စုပေါင်းတရားထိုင်
နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀	ညနေ ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀	ညနေ ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀	နံနက်ဆွမ်းစား / စကြိန်လျှောက်
နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	ညနေ ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀	ညနေ 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	 <p>အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန်</p>		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 ၀၂:၀၀ - ၀၃:၀၀			နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀
ညနေ ၀၃:၀၀ - ၀၄:၀၀	နံနက် ၀၄:၃၀ - 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) ၏  
 အဋ္ဌမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား  
 (၁၀) ရက်ပြည့်နေ့ ၂၀၂၃ခု ဇွန်လ ၄ ရက် တနင်္ဂနွေနေ့

ပထမိတ်စံတော်ချိန်	မြန်မာစံတော်ချိန်	ထိုင်ဝမ်/စင်ကာပူ	အကြောင်းအရာ
နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀	ညနေ ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀	ညနေ ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀	စုပေါင်းတရားထိုင်
နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀	ညနေ ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀	ညနေ ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀	နံနက်ဆွမ်းစား / စကြိန်လျှောက်
နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	ညနေ ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀	ညနေ 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	 <b>အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန်</b>		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 ၀၂:၀၀ - ၀၃:၀၀			နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀
ညနေ ၀၃:၀၀ - ၀၄:၀၀	နံနက် ၀၄:၃၀ - ၀၅:၃၀	နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀	တရားထိုင်
ညနေ ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀	နံနက် ၀၅:၃၀ - ၀၆:၃၀	နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	တရားနာယူခြင်း
ညနေ ၀၅:၀၀ - ၀၇:၀၀	နံနက် ၀၆:၃၀ - ၀၈:၃၀	နံနက် ၀၈:၀၀ - ၁၀:၀၀	အောင်ပွဲအခမ်းအနား



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏  
 အဋ္ဌမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း  
 ဘုရားရှိခိုးနှင့် ဗြဟ္မဝိဟာရပွားများခြင်း

<b>အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA)၏            အဋ္ဌမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်းအတွင်း ဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာပို့ အစီအစဉ်</b>		
အမှတ်စဉ်	၂၀၂၃ခု မေလ(၂၆)ရက် မှ ၂၀၂၃ခု ဇွန်လ (၄)ရက်	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အနောဓိသ နှင့် ဩဓိသ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ ယောက်ကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပက္ခာပို့ရန်
၁	မေလ (၂၆) ရက် သောကြာနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာသုတ် မေတ္တာပွားနည်း ဆယ့်တစ်မျိုး၊ ခန္ဓသုတ်ပါဠိတော်နည်းကို အမှီပြုပြီး မေတ္တာပွားနည်း လေးမျိုး
၂	မေလ (၂၇) ရက် စနေနေ့	ခုနှစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာနည်းကို အမှီပြု၍ မေတ္တာပွားနည်း
၃	မေလ (၂၈) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်(၉)ပါး ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ် မေတ္တာပွားနည်း
၄	မေလ (၂၉) ရက် တနင်္လာနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရဘုရားရှိခိုး၊ ကရုဏာပွား
၅	မေလ (၃၀) ရက် အင်္ဂါနေ့	ခုနှစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး၊ မုဒိတာပွား
၆	မေလ (၃၁) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်(၉)ပါး ဥပက္ခာပွား
၇	ဇွန်လ (၁) ရက် ကြာသပတေးနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာသုတ် မေတ္တာပွားနည်း ဆယ့်တစ်မျိုး၊ ခန္ဓသုတ်ပါဠိတော်နည်းကို အမှီပြုပြီး မေတ္တာပွားနည်း လေးမျိုး
၈	ဇွန်လ (၂) ရက် သောကြာနေ့	ခုနှစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး၊ ကရုဏာပွား
၉	ဇွန်လ (၃) ရက် စနေနေ့	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်(၉)ပါး မုဒိတာပွား
၁၀	ဇွန်လ (၄) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရဘုရားရှိခိုး၊ ဥပက္ခာပွား