




အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဟောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏ နဝမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်းတွင် ဟောကြားမည့် တရားခေါင်းစဉ်များ

#	ရက်စွဲ	နံနက်ခင်း အလုပ်ပေးတရား	ညနေခင်း သဘောတရားရေးရာအပိုင်း
၁	စက်တင်ဘာလ (၁) ရက် သောကြာနေ့	ကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံကျင့်ဝတ် (၁၅)ပါး အပိုင်း(၁) (မေတ္တသုတ်၊ ခုဒ္ဒကပါဌ၊ ၁၀၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၃၀၀-၃၀၁) အာနာပါနကျင့်နည်း	စိတ္တာနုပဿနာ စိတ်ဝိညာဏ် အပြင်ထွက်ခြင်း၊ အပြင်မထွက်ခြင်း အပိုင်း(၁) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၂	စက်တင်ဘာလ (၂) ရက် စနေနေ့	ကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံကျင့်ဝတ် (၁၅)ပါး အပိုင်း(၂) (မေတ္တသုတ်၊ ခုဒ္ဒကပါဌ၊ ၁၀၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၃၀၀-၃၀၁) ဓာတ်ရှုနည်း	စိတ္တာနုပဿနာ စိတ်ဝိညာဏ် အပြင်ထွက်ခြင်း၊ အပြင်မထွက်ခြင်း အပိုင်း(၂) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၃	စက်တင်ဘာလ (၃) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၁) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)	စိတ္တာနုပဿနာ စိတ်ဝိညာဏ် အပြင်ထွက်ခြင်း၊ အပြင်မထွက်ခြင်း အပိုင်း(၃) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၄	စက်တင်ဘာလ (၄) ရက် တနင်္လာနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၂) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)	စိတ်ဝိညာဏ်အတွင်း၌ ရုပ်တည်နေခြင်း၊ ရုပ်တည်မနေခြင်း အပိုင်း(၁) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၅	စက်တင်ဘာလ (၅) ရက် အင်္ဂါနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၃) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)	စိတ်ဝိညာဏ်အတွင်း၌ ရုပ်တည်နေခြင်း၊ ရုပ်တည်မနေခြင်း အပိုင်း(၂) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၆	စက်တင်ဘာလ (၆) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၄) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)	စိတ်ဝိညာဏ်အတွင်း၌ ရုပ်တည်နေခြင်း၊ ရုပ်တည်မနေခြင်း အပိုင်း(၃) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၇	စက်တင်ဘာလ (၇) ရက် ကြာသပတေးနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၅) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)	စွဲလမ်း၍ တောင့်တခြင်း ရုပ်တရားနှင့် ဆက်စပ်ပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၄)မျိုးဖြစ်ခြင်း အပိုင်း(၁) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၈	စက်တင်ဘာလ (၈) ရက် သောကြာနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၆) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)	စွဲလမ်း၍ တောင့်တခြင်း ရုပ်တရားနှင့် ဆက်စပ်ပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၄)မျိုးဖြစ်ခြင်း အပိုင်း(၂) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၉	စက်တင်ဘာလ (၉) ရက် စနေနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၇) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)	စွဲလမ်း၍ တောင့်တခြင်း ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့နှင့် ဆက်စပ်ပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၄)မျိုးစီဖြစ်ခြင်း ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၁၀	စက်တင်ဘာလ (၁၀) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၈) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)	စွဲလမ်းမှု တောင့်တမှုကင်းအောင်ရှုရခြင်း ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)

ထေရဝါဒဓမ္မကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် နဝမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း

#	ရက်စွဲ	နံနက်ခင်း အလုပ်ပေးတရား 
၁	စက်တင်ဘာလ (၁) ရက် သောကြာနေ့	ကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံကျင့်ဝတ် (၁၅)ပါး အပိုင်း(၁) (မေတ္တသုတ်၊ ခုဒ္ဒကပါဌ၊ ၁၀၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၃၀၀-၃၀၁) အာနာပါနကျင့်နည်း
၂	စက်တင်ဘာလ (၂) ရက် စနေနေ့	ကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံကျင့်ဝတ် (၁၅)ပါး အပိုင်း(၂) (မေတ္တသုတ်၊ ခုဒ္ဒကပါဌ၊ ၁၀၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၃၀၀-၃၀၁) ဓာတ်ရှုနည်း
၃	စက်တင်ဘာလ (၃) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၁) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)
၄	စက်တင်ဘာလ (၄) ရက် တနင်္လာနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၂) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)
၅	စက်တင်ဘာလ (၅) ရက် အင်္ဂါနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၃) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)
၆	စက်တင်ဘာလ (၆) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၄) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)
၇	စက်တင်ဘာလ (၇) ရက် ကြာသပတေးနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၅) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)
၈	စက်တင်ဘာလ (၈) ရက် သောကြာနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၆) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)
၉	စက်တင်ဘာလ (၉) ရက် စနေနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၇) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)
၁၀	စက်တင်ဘာလ (၁၀) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ လမ်းပြတရား (၂၈) (ပါရာယနဝဂ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၉)

ထေရဝါဒဓမ္မကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် နဝမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း

#	ရက်စွဲ	ညနေခင်း အလုပ်ပေးတရား 
၁	စက်တင်ဘာလ (၁) ရက် သောကြာနေ့	စိတ္တာနုပဿနာ စိတ်ဝိညာဏ် အပြင်ထွက်ခြင်း၊ အပြင်မထွက်ခြင်း အပိုင်း(၁) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၂	စက်တင်ဘာလ (၂) ရက် စနေနေ့	စိတ္တာနုပဿနာ စိတ်ဝိညာဏ် အပြင်ထွက်ခြင်း၊ အပြင်မထွက်ခြင်း အပိုင်း(၂) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၃	စက်တင်ဘာလ (၃) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	စိတ္တာနုပဿနာ စိတ်ဝိညာဏ် အပြင်ထွက်ခြင်း၊ အပြင်မထွက်ခြင်း အပိုင်း(၃) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၄	စက်တင်ဘာလ (၄) ရက် တနင်္လာနေ့	စိတ်ဝိညာဏ်အတွင်း၌ ရပ်တည်နေခြင်း၊ ရပ်တည်မနေခြင်း အပိုင်း(၁) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၅	စက်တင်ဘာလ (၅) ရက် အင်္ဂါနေ့	စိတ်ဝိညာဏ်အတွင်း၌ ရပ်တည်နေခြင်း၊ ရပ်တည်မနေခြင်း အပိုင်း(၂) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၆	စက်တင်ဘာလ (၆) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	စိတ်ဝိညာဏ်အတွင်း၌ ရပ်တည်နေခြင်း၊ ရပ်တည်မနေခြင်း အပိုင်း(၃) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၇	စက်တင်ဘာလ (၇) ရက် ကြာသပတေးနေ့	စွဲလမ်း၍ တောင့်တခြင်း ရုပ်တရားနှင့် ဆက်စပ်ပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၄)မျိုးဖြစ်ခြင်း အပိုင်း(၁) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၈	စက်တင်ဘာလ (၈) ရက် သောကြာနေ့	စွဲလမ်း၍ တောင့်တခြင်း ရုပ်တရားနှင့် ဆက်စပ်ပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၄)မျိုးဖြစ်ခြင်း အပိုင်း(၂) ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၉	စက်တင်ဘာလ (၉) ရက် စနေနေ့	စွဲလမ်း၍ တောင့်တခြင်း ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့နှင့် ဆက်စပ်ပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၄)မျိုးစီဖြစ်ခြင်း ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)
၁၀	စက်တင်ဘာလ (၁၀) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	စွဲလမ်းမှု တောင့်တမှုကင်းအောင်ရှုရခြင်း ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် (မ၊ ၃၊ ၂၆၅)



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ဃောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
 နဝမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား
 ပထမနေ့ ၂၀၂၃ စက်တင်ဘာလ (၁) ရက် သောကြာနေ့

ပစိစိတ်စံတော်ချိန်	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	 အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန်		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	တစ်ဦးချင်းတရားစစ်/စင်္ကြန်လျှောက်
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) ၏
 နဝမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား
 ၂၀၂၃ခု စက်တင်ဘာလ (၂) ရက် စနေနေ့ မှ စက်တင်ဘာလ (၉) 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 / စင်္ကြန်လျှောက်
နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	ညနေ ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀	ညနေ ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀	သီလယူ၊ ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့၊ တရားထိုင်
နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀	ည ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀	ည ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀	အလုပ်ပေးတရား
နံနက် ၀၉:၀၀ - ၀၉:၃၀	 အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန်		စင်္ကြန်လျှောက်
နံနက် ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀			တရားထိုင်
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	စင်္ကြန်လျှောက်
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	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) ၏
 နဝမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား
(၁၀) ရက်ပြည့်နေ့ ၂၀၂၃ခု စက်တင်ဘာလ (၁၀) 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 / စကြံ့န်လျှောက်
နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	ညနေ ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀	ညနေ ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀	သီလယူ၊ ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့၊ တရားထိုင်
နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀	ည ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀	ည ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀	အလုပ်ပေးတရား
နံနက် ၀၉:၀၀ - ၀၉:၃၀	 အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန်		စကြံ့န်လျှောက်
နံနက် ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀			တရားထိုင်
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) ၏
 နဝမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း
ဘုရားရှိခိုးနှင့် ဗြဟ္မဝိဟာရပွားများခြင်း အစီအစဉ်

အမှတ်စဉ်	ရက်စွဲ	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အနောဓိသ နှင့် သြဓိသပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ ယောက်ကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပက္ခာပို့ရန်
၁	စက်တင်ဘာလ (၁) ရက် သောကြာနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇော်ကာရဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာသုတ် မေတ္တာပွားနည်း ဆယ့်တစ်မျိုး၊ ခန္ဓသုတ်ပါဠိတော်နည်းကို အမှီပြုပြီး မေတ္တာပွားနည်း လေးမျိုး
၂	စက်တင်ဘာလ (၂) ရက် စနေနေ့	ခုနှစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာနည်းကို အမှီပြု၍ မေတ္တာပွားနည်း
၃	စက်တင်ဘာလ (၃) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး၊ သံဃာဂုဏ်တော်(၉)ပါး ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ် မေတ္တာပွားနည်း
၄	စက်တင်ဘာလ (၄) ရက် တနင်္လာနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇော်ကာရဘုရားရှိခိုး၊ ကရုဏာပွား
၅	စက်တင်ဘာလ (၅) ရက် အင်္ဂါနေ့	ခုနှစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး၊ မုဒိတာပွား
၆	စက်တင်ဘာလ (၆) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး၊ သံဃာဂုဏ်တော်(၉)ပါး ဥပေက္ခာပွား
၇	စက်တင်ဘာလ (၇) ရက် ကြာသပတေးနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇော်ကာရဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာသုတ် မေတ္တာပွားနည်း ဆယ့်တစ်မျိုး၊ ခန္ဓသုတ်ပါဠိတော်နည်းကို အမှီပြုပြီး မေတ္တာပွားနည်း လေးမျိုး
၈	စက်တင်ဘာလ (၈) ရက် သောကြာနေ့	ခုနှစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး၊ ကရုဏာပွား
၉	စက်တင်ဘာလ (၉) ရက် စနေနေ့	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး၊ သံဃာဂုဏ်တော်(၉)ပါး မုဒိတာပွား
၁၀	စက်တင်ဘာလ (၁၀) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇော်ကာရဘုရားရှိခိုး၊ ဥပေက္ခာပွား