



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ယောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏ ဒသမအကြိမ်မြောက် (၁၀) ရက် တရားစခန်းတွင် ဟောကြားမည့် တရားခေါင်းစဉ်များ

#	ရက်စွဲ	နံနက်ခင်း တရား	ညနေခင်း တရား
၁	ဒီဇင်ဘာ (၂၂) ရက် သောကြာနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ သောတာပန်ကျင့်စဉ် (ဝိနည်း၊ မဟာဝါ၊ ၅၁)	ဘဝရကျိုးနပ်ပါစေ (ဥပသေနသုတ္တ) (၁) ဥဒါနပါဠိ ၊ ၁၃၁။ ဋ ၂၄၂။ အံ-ဋ ၂၊ ၁၊ ၂၁။ သံ- ပါ ၂၊ ၂၆၇။ သံ- ဋ ၃၊ ၁၄။ အပ -ပါ-၁၊ ၆၇။ ဋ- ၂၊ ၁၇။
၂	ဒီဇင်ဘာ (၂၃) ရက် စနေနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်မောဂ္ဂလာန်၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၁) ပစလာယမာနသုတ် (အံ၊ ၂၊ ၄၆၁) သတ္တကနိပါတ်	ဘဝရကျိုးနပ်ပါစေ။ (ဥပသေနသုတ္တ) (၂)
၃	ဒီဇင်ဘာ (၂၄) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်မောဂ္ဂလာန်၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၂) ပစလာယမာနသုတ် (အံ၊ ၂၊ ၄၆၁) သတ္တကနိပါတ်	ဘဝရကျိုးနပ်ပါစေ။ (ဥပသေနသုတ္တ) (၃)
၄	ဒီဇင်ဘာ (၂၅) ရက် တနင်္လာနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၁) အနုပဒသုတ် (မ၊ ၃၊ ၇၅)	မြို့စောင့်တပ်မဟာ တရားရှာ (သမ္မဟုလသိက္ခာဝတ္ထု) ဓမ္မပဒ၊ ပါ ၅၈၊ ဋ- ၂၊ ၃၀၄
၅	ဒီဇင်ဘာ (၂၆) ရက် အင်္ဂါနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၂) အနုပဒသုတ် (မ၊ ၃၊ ၇၅)	ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာထုပ်ယူပါ (ပါထေယျသုတ်) သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ္တပါ-၄၁။ ဋ-၉၄။ ဋီကာ ၁၄၀။
၆	ဒီဇင်ဘာ (၂၇) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၃) အနုပဒသုတ် (မ၊ ၃၊ ၇၅)	စိတ်ယဉ်ကျေးက ချမ်းသာရ (အညတရဘိက္ခုတတ္ထု) ဓမ္မပဒပါ -၁၀၊ ဋ-၁၊ ၁၈၃။
၇	ဒီဇင်ဘာ (၂၈) ရက် ကြာသပတေးနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၄) အနုပဒသုတ် (မ၊ ၃၊ ၇၅)	ကုသိုလ်ယူတတ်ပါစေ (အညတရဗြဟ္မဏဝတ္ထု) ဓမ္မပဒ ပါ -၄၈။ ဓမ္မပဒ ဋ - ၂၊ ၂၁၇။
၈	ဒီဇင်ဘာ (၂၉) ရက် သောကြာနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၅) ဒီဃနဒသုတ် (မ၊ ၂၊ ၁၆၅)	မှီခိုရာကျွန်း ဖြစ်ထွန်းပါစေ (စူဠပန္နကထေရ) ထေရ ပါ ၊ ၃၀၃။ ထေရ ဋ ၂၊ ၁၈၉။ ဓမ္မပဒ ဋ-၁၊ ၁၅၃။ ဓမ္မ ပဒ ပါ-၁၇။ ဥဒါနပါဠိ- ၁၅၀။ ဥဒါန ဋ ၂၊ ၂၉၀။ ဧကကနိပါတ ဋ ၁၆၄။
၉	ဒီဇင်ဘာ (၃၀) ရက် စနေနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၆) ဒီဃနဒသုတ် (မ၊ ၂၊ ၁၆၅)	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် သာဝကအစည်းအဝေးကြီးနှင့် အဂ္ဂသာဝက တင်မြောက်ခြင်း ဩဝါဒပါတိမောက်တရားတော် (၁) (ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝါ၊ ၄၂။ ဓမ္မပဒ၊ ၄၁)
၁၀	ဒီဇင်ဘာ (၃၁) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၇) ကဋ္ဌာရသုတ် (သံ၊ ၁၊ ၂၀၃) နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်	ဩဝါဒ ပါတိမောက် တရားတော် (၂) (ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝါ၊ ၄၂။ ဓမ္မပဒ၊ ၄၁)



မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်၏ ဒဿမအကြိမ်မြောက် (၁၀) ရက် တရားစခန်း

#	ရက်စွဲ	နံနက်ခင်း တရား
		
၁	ဒီဇင်ဘာ (၂၂) ရက် သောကြာနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ သောတာပန်ကျင့်စဉ် (ဝိနည်း၊ မဟာဝါ၊ ၅၁)
၂	ဒီဇင်ဘာ (၂၃) ရက် စနေနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်မောဂ္ဂလာန်၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၁) ပစလာယမာနသုတ် (အံ၊ ၂၊ ၄၆၁) သတ္တကနိပါတ်
၃	ဒီဇင်ဘာ (၂၄) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်မောဂ္ဂလာန်၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၂) ပစလာယမာနသုတ် (အံ၊ ၂၊ ၄၆၁) သတ္တကနိပါတ်
၄	ဒီဇင်ဘာ (၂၅) ရက် တနင်္လာနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၁) အနုပဒသုတ် (မ၊ ၃၊ ၇၅)
၅	ဒီဇင်ဘာ (၂၆) ရက် အင်္ဂါနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၂) အနုပဒသုတ် (မ၊ ၃၊ ၇၅)
၆	ဒီဇင်ဘာ (၂၇) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၃) အနုပဒသုတ် (မ၊ ၃၊ ၇၅)
၇	ဒီဇင်ဘာ (၂၈) ရက် ကြာသပတေးနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၄) အနုပဒသုတ် (မ၊ ၃၊ ၇၅)
၈	ဒီဇင်ဘာ (၂၉) ရက် သောကြာနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၅) ဒီဃနခသုတ် (မ၊ ၂၊ ၁၆၅)
၉	ဒီဇင်ဘာ (၃၀) ရက် စနေနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၆) ဒီဃနခသုတ် (မ၊ ၂၊ ၁၆၅)
၁၀	ဒီဇင်ဘာ (၃၁) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ကျင့်စဉ် (၇) ကဠာရသုတ် (သံ၊ ၁၊ ၂၀၃) နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်



မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်၏ ဒဿမအကြိမ်မြောက် (၁၀) ရက် တရားစခန်း



#	ရက်စွဲ	ညနေခင်း တရား
၁	ဒီဇင်ဘာ (၂၂) ရက် သောကြာနေ့	ဘဝရကျိုးနပ်ပါစေ (ဥပသေနသုတ္တ) (၁) ဥဒါနပါဠိ ၊ ၁၃၁။ ဋ ၂၄၂။ အံ-ဋ္ဌ ၊ ၁၊ ၂၁။ သံ- ပါ ၂၊ ၂၆၇။ သံ- ဋ္ဌ -၃၊ ၁၄။ အပ -ပါ-၁၊ ၆၇။ ဋ္ဌ- ၂၊ ၁၇။
၂	ဒီဇင်ဘာ (၂၃) ရက် စနေနေ့	ဘဝရကျိုးနပ်ပါစေ။ (ဥပသေနသုတ္တ) (၂)
၃	ဒီဇင်ဘာ (၂၄) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ဘဝရကျိုးနပ်ပါစေ။ (ဥပသေနသုတ္တ) (၃)
၄	ဒီဇင်ဘာ (၂၅) ရက် တနင်္လာနေ့	မြို့စောင့်တပ်ပမာ တရားရှာ (သမ္မဟုလဘိက္ခုဝတ္ထု) ဓမ္မပဒ၊ ပါ ၅၈၊ ဋ္ဌ- ၂၊ ၃၀၄
၅	ဒီဇင်ဘာ (၂၆) ရက် အင်္ဂါနေ့	ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာထုပ်ယူပါ (ပါထေယျသုတ်) သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ္တပါ-၄။ ဋ္ဌ-၉၄။ ဋီကာ ၁၄၀။
၆	ဒီဇင်ဘာ (၂၇) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	စိတ်ယဉ်ကျေးက ချမ်းသာရ (အညတရဘိက္ခုတတ္ထု) ဓမ္မပဒပါ -၁၀၊ ဋ္ဌ-၁၊ ၁၈၃။
၇	ဒီဇင်ဘာ (၂၈) ရက် ကြာသပတေးနေ့	ကုသိုလ်ယူတတ်ပါစေ (အညတရမြဲဟူဏဝတ္ထု) ဓမ္မပဒ ပါ -၄၈။ ဓမ္မပဒ ဋ္ဌ - ၂၊ ၂၁၇။
၈	ဒီဇင်ဘာ (၂၉) ရက် သောကြာနေ့	မှီခိုရာကျွန်း ဖြစ်ထွန်းပါစေ (စူဠပန္နကထေရ) ထေရ ပါ ၊ ၃၀၃။ ထေရ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၁၈၉။ ဓမ္မပဒ ဋ္ဌ-၁၊ ၁၅၃။ ဓမ္မပဒ ပါ-၁၇။ ဥဒါနပါဠိ- ၁၅၀။ ဥဒါန ဋ္ဌ ၊ ၂၉၀။ ဧကကနိပါတ ဋ္ဌ၊ ၁၆၄။
၉	ဒီဇင်ဘာ (၃၀) ရက် စနေနေ့	အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတို့၏ ကျင့်စဉ်တရားတော် သာဝကအစည်းအဝေးကြီးနှင့် အဂ္ဂသာဝက တင်မြောက်ခြင်းသြဝါဒပါတီ မောက်တရားတော် (၁) (ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝါ၊ ၄၂။ ဓမ္မပဒ၊ ၄၁)
၁၀	ဒီဇင်ဘာ (၃၁) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	သြဝါဒ ပါတိမောက် တရားတော် (၂) (ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝါ၊ ၄၂။ ဓမ္မပဒ၊ ၄၁)



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ယောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
 ဒသမအကြိမ်မြောက် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား
အကြိုနေ့ ၂၀၂၃ ခု ဇူလိုင်လ (၂၁) ရက် ကြာသပတေးနေ့

ပထမိတ်စံတော်ချိန်	မြန်မာစံတော်ချိန်	ထိုင်ဝမ်/စင်ကာပူ	အကြောင်းအရာ
ညနေ ၀၆:၀၀ - ၀၇:၃၀	နံနက် ၀၈:၃၀ - ၁၀:၀၀	နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၁:၃၀	၁။ နမောတဿ သုံးကြိမ် ရှိခိုးကန်တော့၍ အခမ်းအနားကို ဖွင့်ပေးကြပါရန် ၂။ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ထံမှ သြဝါဒကို ခံယူရန် ၃။ ဆရာတော်နှင့် ယောဂီများကို မိတ် ဆက်ပေးရန် ၄။ ဦးကြည်ရှိန်မှ (၁၀)ရက်တရားစခန်း နှင့် အစီအစဉ်များကို ရှင်းပြပေးရန် ၅။ ဆုတောင်းအမျှပေးဝေရန်



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ယောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
ဒသမအကြိမ်မြောက် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား
ပထမနေ့ ၂၀၂၃ ခု ဒီဇင်ဘာ (၂၂) ရက် သောကြာနေ့

ပစိစိတ်စံတော်ချိန်	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/စင်္ကြန်လျှောက်	
နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၇:၂၅	ညနေ ၀၉:၃၀ - ၀၉:၅၅	ညနေ ၁၁:၀၀ - ၁၁:၂၅	သီလယူ/ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့ခြင်း	
နံနက် ၀၇:၂၅ - ၀၈:၃၀	ည ၀၉:၅၅ - ၁၁:၀၀	ည ၁၁:၂၅ - ၁၂:၃၀	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			နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀	တရားထိုင်
နေ့လည် ၀၂:၀၀ - ၀၃:၀၀			နံနက် ၀၆:၃၀ - ၀၇:၃၀	နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀
ညနေ ၀၃:၀၀ - ၀၄:၀၀	နံနက် ၀၇:၃၀ - ၀၈:၃၀	နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	တရားထိုင်/စင်္ကြန်လျှောက်	
ညနေ ၀၄:၀၀ - ၀၅:၀၀	နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀	နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀	တရားနာယူခြင်း	
ညနေ ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀	နံနက် ၀၉:၃၀ - ၀၈:၃၀	နံနက် ၀၉:၀၀ - ၁၀:၀၀	တရားထိုင်	
ညနေ ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀	နံနက် ၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀	နံနက် ၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀	ယောဂီတစ်ဦးချင်းတရားစစ်	
ည ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	နံနက် ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀	နံနက် ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀	တရားထိုင် (၄၅ မိနစ်)/ဆုတောင်း/အမျှဝေ	



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ယောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
 ဒသမအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား
၂၀၂၃ ခု ဒီဇင်ဘာ (၂၃) ရက် စနေနေ့ မှ (၃၀) ရက်နေ့ စနေနေ့ အထိ

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 / စင်္ကြန်လျှောက်
နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	ညနေ ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀	ညနေ ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀	သီလယူ၊ ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့၊ တရားထိုင်
နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀	ည ၁၀:၃၀ - ၁၁:၃၀	ည ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀	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			နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀
နေ့လည် ၀၂:၀၀ - ၀၃:၀၀	နံနက် ၀၄:၃၀ - ၀၅:၃၀	နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀	တစ်ဦးချင်းတရားစစ်/စင်္ကြန်လျှောက်
ညနေ ၀၃:၀၀ - 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	စင်္ကြန်လျှောက်
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	ယောဂီတစ်ဦးချင်းတရားစစ်
ည ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	နံနက် ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀	နံနက် ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀	တရားထိုင် (၄၅ မိနစ်)/ဆုတောင်း/အမျှဝေ



အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော်ဦး ယောသိတာဘိဝံသ(USA) ၏
 ဒသမအကြိမ်မြောက် (၁၀) ရက် တရားစခန်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား
 (၁၀) ရက်ပြည့်နေ့ ၂၀၂၃ခု ဒီဇင်ဘာ (၃၁) 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 / စင်္ကြံလျှောက်
နံနက် ၀၇:၀၀ - ၀၈:၀၀	ညနေ ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀	ညနေ ၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀	သီလယူ၊ ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့၊ တရားထိုင်
နံနက် ၀၈:၀၀ - ၀၉:၀၀	ည ၁၀:၃၀ - ၁၁:၃၀	ည ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀	အလုပ်ပေးတရား
နံနက် ၀၉:၀၀ - ၀၉:၃၀	 အရှေ့တိုင်းအိပ်ချိန်		စင်္ကြံလျှောက်
နံနက် ၀၉:၃၀ - ၁၀:၃၀			တရားထိုင်
နံနက် ၁၀:၃၀ - ၁၂:၀၀			နေ့ဆွမ်းစား
နေ့လည် ၁၂:၀၀ - ၀၁:၀၀			အမှတ်သတိဖြင့် အနားယူ
နေ့လည် ၀၁:၀၀ - ၀၂:၀၀			နံနက် ၀၅:၀၀ - ၀၆:၀၀
နေ့လည် ၀၂:၀၀ - ၀၃:၀၀	နံနက် ၀၄:၃၀ - ၀၅:၃၀	နံနက် ၀၆:၀၀ - ၀၇:၀၀	တစ်ဦးချင်းတရားစစ်/စင်္ကြံလျှောက်
ညနေ ၀၃:၀၀ - 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 - ၁၀:၀၀	အောင်ပွဲအခမ်းအနား



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

အမှတ်စဉ်	ရက်စွဲ	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အနောဓိသ နှင့် ဩဓိသပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ ယောက်ကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပက္ခာပို့ရန်
၁	ဒီဇင်ဘာ (၂၂) ရက် သောကြာနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာသုတ် မေတ္တာပွားနည်း ဆယ့်တစ်မျိုး၊ ခန္ဓသုတ်ပါဠိတော်နည်းကို အမှီပြုပြီး မေတ္တာပွားနည်း လေးမျိုး
၂	ဒီဇင်ဘာ (၂၃) ရက် စနေနေ့	ခုနှစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာနည်းကို အမှီပြု၍ မေတ္တာပွားနည်း
၃	ဒီဇင်ဘာ (၂၄) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်(၉)ပါး ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ် မေတ္တာပွားနည်း
၄	ဒီဇင်ဘာ (၂၅) ရက် တနင်္လာနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရဘုရားရှိခိုး၊ ကရုဏာပွား
၅	ဒီဇင်ဘာ (၂၆) ရက် အင်္ဂါနေ့	ခုနှစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး၊ မုဒိတာပွား
၆	ဒီဇင်ဘာ (၂၇) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်(၉)ပါး ဥပက္ခာပွား
၇	ဒီဇင်ဘာ (၂၈) ရက် ကြာသပတေးနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာသုတ် မေတ္တာပွားနည်း ဆယ့်တစ်မျိုး၊ ခန္ဓသုတ်ပါဠိတော်နည်းကို အမှီပြုပြီး မေတ္တာပွားနည်း လေးမျိုး
၈	ဒီဇင်ဘာ (၂၉) ရက် သောကြာနေ့	ခုနှစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး၊ ကရုဏာပွား
၉	ဒီဇင်ဘာ (၃၀) ရက် စနေနေ့	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်(၉)ပါး မုဒိတာပွား
၁၀	ဒီဇင်ဘာ (၃၁) ရက် တနင်္ဂနွေနေ့	ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရဘုရားရှိခိုး၊ ဥပက္ခာပွား