

Pa-Auk Tawya (Heho) Daily Schedule

ဖားအောက်တောရ (ဟဲဟိုး) တစ်နေ့တာ အချိန်ဇယား

4:00 AM	Wake-up အိပ်ရာမှ ထရန်
4:25 - 6:00 am	Morning Chanting & Group Sitting မနက် ဘုရားဝတ်တက်ရန်၊ စုပေါင်းတရားထိုင်ရန်
6:30 - 7:30 am	Breakfast မနက်စာစားရန်
8:00 - 9:30 am	Group Sitting စုပေါင်းတရားထိုင်ရန်
9:30 - 10:30 am	Personal Time ရေချိုးခြင်းစသည်တို့ ဆောင်ရွက်ရန်
10:30 am - 1:00 pm	***Lunch, Interview & Rest ***နေ့လည်စာစားရန်၊ တရားလျှောက်ရန်၊ အနားယူရန်
1:00 - 2:30 pm	Group Sitting စုပေါင်းတရားထိုင်ရန်
2:30 - 3:30 pm	Walking-meditation Time စကြိုလျှောက်တရားရှုပွားရန်
3:30 - 5:00 pm	Group Sitting စုပေါင်းတရားထိုင်ရန်
5:00 - 6:00 pm	Walking & Personal Time လမ်းလျှောက်ရန်၊ ကိုယ်ပိုင်အချိန်
6:00 - 7:30 pm	Evening Chanting & Group Sitting ညနေ ဘုရားဝတ်တက်ရန်၊ စုပေါင်းတရားထိုင်ရန်
7:45 - 8:45 pm	Dhamma Talk (in Burmese) တရားတော် နာယူရန် (မြန်မာဘာသာဖြင့်)

Remark ။ ။ There will be some notification sounds of the gong at 4:00am, 7:45am, 12:45pm and 5:45pm to remind the meditators.

Also the same gongs before the breakfast and lunch to remind.

မှတ်ချက်။ ။နံနက် ၄:၀၀၊ ၇:၄၅၊ နေ့လည် ၁၂:၄၅၊ ညနေ ၅:၄၅ အချိန်များတွင် တံခွန်ခေါက်၍ တရားထိုင်ရန် နှိုးဆော်ပါမည်။ဆွမ်းခံချိန်များတွင်လည်း တံခွန်ခေါက်ပြီး နှိုးဆော်ပါမည်။

***Interview day is normally alternate day (one day for monks/novices and one day for lay yogis). Interview time is normally 12:30 pm and subject to change according to time and conditions.

**တရားလျှောက်သည့်ရက်မှာ တစ်ရက်ခြား(သံဃာများတစ်ရက်၊ ယောဂီများတစ်ရက်)ဖြစ်ပြီး တရားလျှောက်သည့်အချိန်မှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ၁၂ နာရီခွဲဖြစ်၍ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။