



# วันพระ สดสัปดาห์

ถืออุโบสถ ครึ่งวันหนึ่งคืน  
ช่วงเช้าพรรษา ณ วัดญาณเวศกวัน

## กำหนดการ

### วันเสาร์

๑๓.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.	ลงทะเบียน ณ อุโบสถ ชั้นล่าง
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	อาราธนาศีล / แนะนำกิจกรรม ฟังธรรมบรรยาย ปฏิบัติกรรมฐาน
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ / ทำกิจส่วนตัว
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติกรรมฐาน
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย
๒๑.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ / ทำกิจส่วนตัว (อนุญาตให้ผู้ที่ไม่ปฏิบัติเนสัชชิก กลับบ้าน)
๒๒.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.	ภาวนา ร่วมกันตลอดคืน (เนสัชชิก)

### วันอาทิตย์

๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น.	ทำกิจส่วนตัว / ดื่มน้ำปานะ
๐๔.๓๐ - ๐๕.๓๐ น.	ปฏิบัติกรรมฐาน
๐๕.๓๐ - ๐๖.๓๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ปัจฉิมโอวาท
๐๗.๐๐ น.	ลาพระกลับบ้าน

- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ หอญาณเวศกัศธรรมสมุจย วัดญาณเวศกวัน  
โทร ๐๒-๔๘๒-๗๓๕๖, ๐๒-๔๘๒-๗๓๖๕ ต่อ ๑๑๒,๑๒๑
- กำหนดการและสถานที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

