

กิจวัตรประจำวันวัดป่านานาชาติ

เมื่อทุกคนมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการทำตามตารางเวลา วัดจะดำเนินไปได้อย่างราบรื่น โดยสามัคคีและเป็นระเบียบเรียบร้อย ระหว่างทำงาน พึงเอาใจใส่ มีสติในการทำงานเพื่อทำภารกิจนั้นให้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ ให้รักษาความสงบตพุดคุยระหว่างทำงานร่วมกับหมู่คณะ, ตั้งแต่หลังเวลาตีมน้ำปานะ จนถึงหลังออกบิณฑบาต

03.30: ทำวัตรเช้า และเจริญภาวนา :

- ทำวัตรเช้าที่ธรรมศาลา (ระหว่างการเจริญภาวนา, ถ้าหากอุบาสิกาท่านใดต้องการเดินจงกรม ควรใช้พื้นที่บริเวณโรงครัว)
- ในช่วงฤดูหนาว, ไม่ควรสวมหมวก หรือถุงเท้าในศาลา

05.00: เวลารุ่งอรุณ :

- **อุบาสก** ให้กวาดอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เริ่มจากบริเวณวงเวียน ตามถนนหลักทางเดินรถ, บริเวณรอบโรงครัว, ธรรมศาลา, และทางเดินไปอาคารสำนักงาน (ประมาณครึ่งชั่วโมง) หลังรุ่งอรุณแล้ว ให้กวาดต่อไปตามทางเดินไปศาลานอก, โรงย้อม, ที่ต่างๆ (ประมาณครึ่งชั่วโมง)
- การติดตามพระภิกษุออกบิณฑบาต อุบาสกที่ได้ขออนุญาตจากเจ้าอาวาส หรือพระผู้ดูแล ให้ตรวจสอบชื่อของท่านในตอนเช้า ได้ที่บนกระดาน หลังธรรมศาลาตามที่ได้กำหนดแบ่งไว้
- **อุบาสิกา** ให้ทำความสะอาดโบสถ์(อาคารรูปปริมิต) และกวาดบริเวณรอบโบสถ์เป็นเวลา 1 ชั่วโมง

07.00-08.00: การจัดเตรียมอาหาร :

- **อุบาสก** จัดที่นั่งรับประทานอาหาร และอาจจะช่วยคัดแยก และประเคนอาหารด้วยก็ได้
- **อุบาสิกา** ช่วยแยกประเภทและจัดอาหารที่ได้มาจากการบิณฑบาต
- **อุบาสิกา** ควรอยู่ที่โรงครัวเฉพาะระหว่างเวลา 07.00-12.00 น. และการตีมน้ำปานะร่วมกันกับหมู่คณะระหว่างเวลา 16.30-17.30 น. เท่านั้น

08.00: เวลารับประทานอาหาร :

- **ผู้มาเยือนทั้งหมด** ให้เข้าร่วมพิธีการและรับศีลรับพรในศาลา และต่อมาที่โรงครัว ให้ต่อแถวเดินตามหลังพระภิกษุ สามเณร และปะขาว ตามลำดับ เพื่อเตรียมตักเอาอาหาร
- **ผู้มาเยือนทั้งหมด** นั่งรับประทานอาหารบนเสื่อ บริเวณพื้นที่รับประทานอาหารในโรงครัว
- หลังรับประทานอาหารและล้างภาชนะเก็บของใช้ตนเองแล้ว ส่วนใหญ่ทุกวัน อุบาสก และอุบาสิกาจะไปที่อาคารสำนักงานเพื่อฟังการบรรยายธรรม(โอวาท) เป็นภาษาอังกฤษ

09.30: กิจวัตรประจำวัน :

- หลังจากรับประทานอาหาร(หรือฟังโอวาท) เสร็จแล้ว **อุบาสิกา** ช่วยกันทำความสะอาดโรงครัว (บริเวณที่รับประทานอาหาร: โต๊ะและพื้น) และห้องน้ำหญิงหลังโรงครัว ต้องเก็บกวาดทำความสะอาดบริเวณพื้นที่นอกเหนือจากที่พักอาศัย กรุณาตรวจสอบภารกิจที่ได้รับมอบหมายจากอุบาสิกาวุโส

- **อุบาสก:** ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายจากพระผู้จ่ายงาน ชื่อและหน้าที่ของท่านจะปรากฏบนกระดานที่โรงเช็ดบาตรหลังธรรมศาลา **กรุณาตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงบนกระดานเป็นระยะๆ**
- นอกเหนือจากการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายแล้ว จะต้องเก็บกวาดทำความสะอาดบริเวณหอพัก สถานที่อยู่อาศัยด้วย

ในระหว่างวัน: เป็นช่วงเวลาการภาวนาส่วนบุคคล

- ภายหลังการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายแล้ว โปรดกลับสถานที่พักของท่าน อาจจะภาวนาที่ธรรมศาลา หรือศาลานอกก็ได้ เพื่อเป็นการฝึกปฏิบัติประจำวันของท่านเอง
- โบสถ์ขอสงวนพื้นที่ไว้เป็นที่ฝึกปฏิบัติสำหรับอุบาสิกาเท่านั้น

15.00: กิจวัตรพิเศษในบางวัน :

- ก่อนวันพระ: “กวาดครั้งใหญ่” พื้นที่ทั้งหมดของวัด
- หลังวันพระ: อุบาสกทำความสะอาดธรรมศาลา

16.30-17.30: การตักน้ำปานะร่วมกัน (รับน้ำปานะ) :

- อุบาสิกา บริเวณที่นั่งรับประทานอาหารในโรงครัว
- อุบาสก ที่โรงเช็ดบาตร หลังธรรมศาลา(ส่วนใหญ่ทุกวัน)

18.15: ทำวัตรเย็น และเจริญภาวนา :

- ยกเลิกในวันก่อน และหลัง วันพระ

19.45: ตอนท้ายของรูปแบบการภาวนาในตอนเย็น (กำหนดโดยเสียงระฆังเบาๆ) :

- **อุบาสก** จะปฏิบัติต่อในศาลา หรือกลับสถานที่พักของแต่ละคน
- **อุบาสิกา** ให้กลับเขตพื้นที่อุบาสิกา หรือปฏิบัติต่อที่โบสถ์

รายการพิเศษคืนวันพระ :

19.00: เจริญภาวนา

20.00: ทำวัตรเย็น (ภาษาบาลี-ไทย)

21.15: รายการธรรมภาษาอังกฤษในโบสถ์ สำหรับการพูดคุยกับผู้มาเยือนทุกคนเป็นภาษาอังกฤษ (พูดคุยเกี่ยวกับ ศิลปะ, การถามและตอบปัญหา)

ต่อจากนั้นเป็นการปฏิบัติจนถึงเที่ยงคืน หรือตลอดทั้งคืนในธรรมศาลา

04.00: ทำวัตรเช้า (ภาษาบาลี-ไทย)

***โปรดทราบ :**

การประชุม, หน้าที่ และกิจวัตรประจำวันเป็นสิ่งที่ผู้มาเยือนเราทุกคนต้องปฏิบัติตาม

โปรดรักษาความสงบ งดพูดคุยกันในช่วงเวลาที่มีการอยู่รวมกันเป็นหมู่คณะ,

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาหลังจากการบูชาพระตอนเย็นไปจนถึงเวลารับประทานอาหารของวันถัดไป