

ภาคผนวก

- ก. บทสัมภาษณ์ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโน หัวหน้าฝ่ายแผนและวิชาการ
โครงการฝึกอบรมคุณธรรม ค่ายคุณธรรม วัดอุโมงค์ จังหวัดเชียงใหม่
- ข. ระเบียบการฝึกอบรมของค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์
- ค. ตารางการฝึกอบรมคุณธรรม

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ ซึ่งเป็นฝ่ายวิชาการและ
วางแผนค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์ (3 กันยายน 2540)

ผู้วิจัย นมัสการท่านอาจารย์ ผมขอทราบถึงสาเหตุของการมีค่ายฝึกอบรม
คุณธรรมขึ้น ว่าทำไมถึงมีค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์ขึ้น

ดร.พระมหาจรรยา ถ้าหากเราพิจารณาถึง บริบททางสังคม เราก็จะพบว่า ระยะเวลา
ประมาณ 2 ทศวรรษที่ผ่านมา ความเปลี่ยนแปลงในทางสังคม
ได้เกิดขึ้นและได้แพร่ขยายโดยทั่วไป ด้วยเหตุนี้เอง ความ
ต้องการในด้านศีลธรรม ในด้านการศึกษาปฏิบัติธรรมความ
ต้องการในการนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างได้ผลก็เกิด
ขึ้นก่อนหน้านั้นเราจะเห็นได้ว่า สำนักใหญ่ ๆ อย่างสำนัก
สวนโมกข์ก็ดี สำนักใหญ่อย่างธรรมกายก็ดี สำนักใหญ่
อย่างธรรมกายก็ดี สำนักใหญ่อย่างโพธิรักษ์หรือสันติ
อโศกก็ดี ส่วนเหล่านี้ก็มีอุดมการณ์อยู่ตามส่วนต่างๆ ของภูมิ
ประเทศ ก็เนื่องมาจากความต้องการในด้านธรรมะของ
ประชาชน ที่อยากจะ ศึกษาธรรมะ อยากจะเจาะลึกแล้วก็มีผล
ในทางปฏิบัติด้วย สำหรับค่ายคุณธรรมของวัดอุโมงค์ไม่
สามารถที่จะตอบสนองความต้องการการใฝ่รู้ธรรมะได้ดังเช่น
ธรรมกาย หรือดังเช่น สันติอโศก หรือสวนโมกข์
หรือวัดชลประทานฯ ได้อย่างต่อเนื่อง แต่จะแสดงบทบาทของ
ตนเอง ในรูปของแหล่งในด้านความรู้บางส่วนเป็นเบื้องต้นของ
หลักธรรมะ โดยเมื่อประชาชนมีความต้องการข้องใจเกี่ยวกับ
เรื่องธรรมะข้อใด ก็มาที่ค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์ได้ ประชาชนมี
ความต้องการที่จะศึกษาธรรมะข้อใดให้กระจ่าง ก็สามารถที่จะ
มาได้ นั่นอุดมการณ์ตรงนี้ เป็นความต้องการของโรงเรียนต่างๆ

ซึ่งอยู่ในเขตเชียงใหม่ สถาบันการศึกษา ซึ่งอยู่ในเขตเชียงใหม่ ซึ่งเรียกร้องมากกว่าการที่จะพึงพระบรมนาถในวันเดียวหรือพึงพระบรมนาถภายใน 1 ชั่วโมง เพื่อที่จะขอให้เกิดการ ศึกษาปฏิบัติด้วย คือ มีความต้องการที่จะลงมาปฏิบัติในระดับชั้น ด้วยเพราะเหตุนี้เอง ค่ายคุณธรรมจึงเกิดขึ้น

ผู้วิจัย

แล้วก็เมื่อเกิดค่ายคุณธรรมขึ้นแล้ว เรามีกระบวนการ ในการจัดการฝึกอบรมคุณธรรมขึ้นแล้ว เรามีกระบวนการ ในการจัดการฝึกอบรมคุณธรรมอย่างไร

ดร.พระมหาจรรยา

กระบวนการในการฝึกอบรม เนื่องจากเราได้ศึกษา ความต้องการของสังคมส่วนหนึ่ง นั่นคือผู้ที่มาต้องการธรรมะจากเราและอีกส่วนหนึ่งเราก็มองกระแสสังคม ที่จะต้องกระตุ้นให้เยาวชน โดยเฉพาะเยาวชนนี้ มีความเท่าทัน ดำเนินชีวิตด้วยสติมากขึ้น เพราะว่าสังคมมีองค์ความรู้ใหม่ ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ทุกวันเปลี่ยนแปลงได้ทุกวันจนกระทั่งยากต่อการเลือก เพราะว่าความรู้บางส่วนดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ความรู้บางส่วนเป็นประโยชน์กับชีวิตบ้าง ไม่เป็นประโยชน์กับชีวิตบ้าง แต่มันมาทุกทิศทุกทาง ความเจริญเติบโตทางเทคโนโลยี แล้วก็ ความฉับไวของการสื่อสาร โทรคมนาคม ตลอดจนสื่อสารมวลชนและความเติบโตของระบบทุกนิคม ความเจริญเติบโตของบริโกล นิคมเหล่านี้มีอิทธิพลในการที่จะดึงเด็กให้เปลี่ยนวิถีชีวิต ไปสู่ชีวิตที่เร้าร้อนมากขึ้น เป็นทุกข์มากขึ้นมีโอกาสที่จะทำผิดได้มากขึ้น และมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตสูง เมื่อพิจารณาบนพื้นฐานสาเหตุ 2 อย่าง จึงมีการวางระบบหรือตารางการอบรมขึ้นมา แต่สำหรับหลักสูตรนั้นเราไม่สามารถที่จะชี้ชัดลงไปได้ว่า เป็นหลักสูตรตายตัวทั้งนี้ เพราะเราจะมองกระแสสังคมแบบชนิดวันต่อวันและก็นำสิ่ง

เหล่า นั้นมาเป็นตัวอย่างบอกกล่าวประยุตต์ธรรม แต่แน่นอนที่สุดเรามีหลักธรรมพื้นฐานนั้น คือ ให้เข้าใจแนวคิดเรื่องของธรรม เรื่องของอริยมรรคมีองค์ 8 เรื่องใหญ่ ซึ่งจะได้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการนำไปสู่การวิเคราะห์ การดำรงชีวิตแบบวิถีพุทธ ด้วยความสุขท่ามกลางวิกฤติการณ์ทุก ๆ ด้าน ในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัย

ตอนนี้สภาพปัญหา และอุปสรรคในการดำเนินงาน เท่าที่ผ่านมา มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไรบ้าง

ดร.พระมหาจรรยา

ถ้ามองโดยภาพรวม ตั้งแต่ต้นถึงปัจจุบันประมาณ 6 ปี เท่าที่ผ่านมา ก็มองว่าไม่มีอุปสรรคใดๆ ไม่มีปัญหาใดๆ เพราะเพียงแต่เป็นเรื่องทางกระบวนการที่เราทำงาน ไม่ได้ว่าจะยกขึ้นมาเป็นปัญหาต่างๆ แต่ส่วนหนึ่งที่จะต้องทำความเข้าใจก็คือว่า ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่มารับธรรมะหรือมาเข้ารับการอบรมมักจะไม่ใช่ใจว่าค่อยนี้เป็นค่ายฝึก แต่ไปเข้าใจว่าเป็นค่ายให้บริการที่เรียกเรื่องเงินทอง แต่ในความเป็นจริงแล้วมันเป็นค่ายฝึกธรรมะ ซึ่งตรงนี้นางครวทางผู้เข้าฝึกอบรมจะเรียกเรื่องคล้ายๆ กับขอรับบริการ ขณะที่ทางค่ายคุณธรรมนั้นมอบธรรมะให้ฟรี โดยไม่มีทุนสำรองที่จะนำสิ่งเหล่านั้นมาตอบสนองเช่น เรียกเรื่องให้มีการใช้สื่อที่ทันสมัย ซึ่งการใช้สื่อที่ทันสมัย ทางค่ายเราถือว่าชีวิตโดยธรรมชาติ ธรรมคาที่อยู่สังคมปัจจุบัน ก็สำคัญสื่อกันแล้ว หรือจมอยู่ในกระแสสื่อกันแล้วฉะนั้นจึงลดสื่อทุกชนิดโดยไม่ต้องใช้สื่อ แต่ให้ใช้ กาย วาจา ใจ โดยตรง โดยไม่ต้องจากสื่อ โดยไม่ต้องขอรัดเข้ามา แต่เข้ามาสู่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กาย วาจา ใจ ตรงนี้โดยตรง ซึ่งตรงนี้ก็มีความไม่เข้าใจกันเล็กน้อยๆ ของวิธีการศึกษาซึ่งเป็นทางโลกและก็ทางธรรมะ ซึ่งทาง

ธรรมะเน้นการฝึกอย่างจริงจัง แต่ทางโลกเน้นการจำหรือเน้น
จินตตามขปัญญา แต่ในขณะที่เดียวกัน ทางค่ายก็กำลังจะเน้นไปสู่
จุดที่เรียกว่า ภาวนามขปัญญา เพราะฉะนั้นด้วยสองจุด ภาวนา
มขปัญญานี้เอง จึงจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจสำหรับผู้ที่มา
และผู้ทำการฝึกอบรม ในประการต่อมาก็คือว่า คนยังไม่คุ้นชิน
กับการปฏิบัติ แต่คุ้นชินกับการพูดลอยๆ ยกตัวอย่าง เช่น ผู้ที่
ต้องการให้ฝึกอบรมเยาวชน ต้องการระเบียบ ต้องการวินัย
ต้องการความสงบ ต้องการความขยัน ความอดทนต้องการคุณ
ธรรมมากมาย แต่เมื่อเรามีกิจกรรมออกมาในรูปการตื่นนอนแต่
เช้า เข้าตื่นนอนตี 4 การศึกษามากกว่าการเล่นต่าง ๆ นานา
กิจกรรมเหล่านี้ที่ตอบสนองหลักสูตรนี้เรียกว่า การอยู่ตามหลัก
และวินัยทุกขั้นตอน ก็กลายเป็นว่าผู้ที่มาขอให้พระทำใหจจะรับ
ไม่ได้เอาในส่วนนั้น ถือว่าตัวเองเพียงฝันแต่ไม่รับของจริง แต่
อันนี้ก็ไม่ถือว่าเป็นอุปสรรคปัญหา เพราะทางค่ายไม่ได้เน้นการ
แสวงหากลุ่มใหม่ซึ่งเข้ามา แต่ทางค่ายต้องการเพียงผู้ที่จะเข้ามา
เพื่อศึกษาและปฏิบัติ เพราะฉะนั้นค่ายจะมีจุดยืนที่โคดเด่นตรงนี้
ด้วยเหตุนี้ปัญหาจึงไม่มี ถ้าใครอยากจะเข้ามาในรูปของบริการผู้
นั้นก็ทยอยลาออกไป เมื่อไม่พอใจแต่ก็อยู่กับผู้ที่แล้วมีความพอ
ใจด้วยกัน

ผู้วิจัย

เท่าที่ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา 6 ปี ในฐานะที่ท่านอาจารย์เป็น
ฝ่ายวิชาการและวางแผน มองเห็นสภาพมาตลอดท่านพอใจหรือ
ว่าประทับใจอะไรในผลงานที่ทำมา

ดร.พระมหาจรรยา

ผลการดำเนินงานนั้นก็คือ

1. จะได้กับวิทยากร เราเคยฝันมานานในการที่จะฝึกพระแต่ทำไม่ได้ แต่เมื่อมีค่ายคุณธรรมขึ้นมา มีพระจำนวนมากกว่า 20 รูป ที่มีความสามารถในการแข่งการถ่ายทอดธรรมะได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงนี้ก็คือผลพลอยได้ที่ได้รับจากการทำค่ายคุณฝึกรอบรม
2. เห็นได้จากการตอบสนอง จากโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ที่ให้ความสำคัญอย่างยิ่งตลอดมา เช่น สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ซึ่งถึงอุดมศึกษาไปแล้ว สถาบันอาชีวต่างๆ ใหญ่ๆ ของจังหวัดเชียงใหม่ให้ความไว้วางใจ และมีความปรารถนาที่จะให้มีการฝึกอบรมอีกอันนี้ก็สนองตอบหรือว่าเป็นผลบงชี้ถึงความพอใจ และก็ยังมิโรงเรียนต่างๆ ในระดับมัธยมอีกเป็นจำนวนมาก อันนี้ก็มองได้จากการที่ทุกคนเข้ามาจองไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ หรือจองไว้ตั้งแต่ต้นปี นี่เป็นผลที่วัดกันที่ความพอใจ ตามความรู้สึกรู้หรือตามที่เรารู้ก็พอใจในแง่ของเยาวชน ซึ่งไปอยู่ตามสถาบันต่าง ๆ ก็ได้นำเอาธรรมะเหล่านี้ไปใช้เมื่อพบปะพูดคุยกัน แต่ยังไม่ได้นำวัดในเชิงของประมาณ ไม่ได้วัดในเชิงปริมาณ เพราะทางค่ายนั้นไม่มีความประสงค์จะเก็บตัวเลขเหล่านี้ไปทำอะไร คิดว่าให้แล้วก็ให้ไปเลยไม่มีการประเมินผลติดตามในรูปของปริมาณแต่อย่างใด

ผู้วิจัย

แนวโน้มในการดำเนินงานของค่าย ในอนาคต ท่านอาจารย์คิด

ไว้อย่างไร จากที่ได้ทำงานมา 6 ปี อนาคตได้มองภาพ

อย่างไรต่อไป

ดร.พระมหาจรรยา

แนวโน้มของการทำงานของค่าย ก็คงจะไม่มีขยายตัว หรือสิ่งใด ๆ ก็คงจะขึ้นอยู่กับที่มากกว่า โดยเรายึดหลักจากสำนักใหญ่ อย่างสวนโมกข์เป็นหลักของการยื่นให้ความรู้โดยตรงนั้นวิทยากร

เราก็จะรับบุคคลที่พอใจ และปรารถนาที่จะมาช่วย ผู้เข้ามาฝึก
อบรมก็เข้ามาอย่างนั้น โดยจะต้องมีศรัทธาเป็นพื้นฐาน มีความ
เสียสละ สำหรับผู้ที่เข้ามาร่วมอุดมการณ์ หรือเข้ามาร่วมงานก็คง
จะไม่มีแนวโน้มอะไรเป็นพิเศษ มากไปกว่าที่เคยเป็นอยู่

ระเบียบการของค่ายฝึกอบรมคุณธรรมวัดอุโมงค์
ตำบลอุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ด้วยวัดอุโมงค์ ได้ดำเนินการจัดตั้งค่ายฝึกอบรมคุณธรรมมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2534 เป็นต้นมา โดยได้ดำเนินการตามวัตถุประสงค์และวิธีการจัดฝึกอบรม รวมทั้งได้กำหนดระเบียบปฏิบัติขึ้นเป็น การภายในมาแล้วนั้น

บัดนี้เห็นสมควรกำหนดระเบียบปฏิบัติเป็นแนวทางไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ 1. การสมัครขอส่งบุคคลากรเข้ารับการฝึกอบรม ทางหน่วยงานสถานศึกษา หรือผู้แทน คณะบุคคล คิดต่อแจ้งความจำนงค์ไว้เป็นการล่วงหน้า ทางค่ายได้จัดทำกำหนดการอบรมประจำปี การศึกษา

ข้อ 2. ประเภท ระดับและจำนวน ผู้เข้ารับการอบรม

(1) นักเรียน นักศึกษา ปกติระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หรือ ปวช. ขึ้นไป รุ่งละ 80 คน

(2) ครู อาจารย์ ข้าราชการ พนักงานและประชาชนทั่วไป รุ่งละ 60 คน

ข้อ 3. ระยะเวลาการอบรม หลักสูตรประจำ 3 วัน 2 คืน (48 ชั่วโมง) เข้าวันศุกร์เวลา 16.00 น. ออกวันอาทิตย์เวลา 16.00 น. หลักสูตรพิเศษปรับระยะเวลาตามความต้องการของหน่วยที่ขอเข้า รับการอบรม

ข้อ 4. มีครู อาจารย์ช่วยควบคุมดูแลนักเรียน นักศึกษา อย่างน้อยรุ่งละ 2 คน ถ้ามีผู้เข้าอบรมเป็นหญิงรวมอยู่ด้วยต้องมีครู อาจารย์หญิง อย่างน้อย 1 คน ครู อาจารย์ต้องร่วมดูแลโดยใกล้ชิด และปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างแก่นักเรียนด้วย และจัดหาหนะรถยนต์ประจำอย่างน้อย 1 คัน

ข้อ 5. เครื่องแต่งกาย

(1) เครื่องแบบนักเรียนนักศึกษาแต่งในพิธีปิดการอบรมและมอบวุฒิบัตร

(2) เครื่องแต่งกายฝึกและแต่งกายจำลอง ใช้เสื้อผ้าแบบสุภาพ สีไม่ฉูดฉาด ไม่รัดรูปจนเกินไป เหมาะสมตามฤดูกาลและอากาศ สะดวกแก่การฝึกภาคปฏิบัติ เช่น ชุดวอร์ม เสื้อยืด ไม่อนุญาตให้hunggangเกงขาสั้น

ข้อ 6. สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวที่ต้องนำไปด้วย เช่น สมุด ปากกา ผ้าห่ม (ฤดูหนาว) ผ้าเช็ดตัว สบู่ และแปรงสีฟัน ขารักษาโรคประจำตัว เป็นต้น

ข้อ 7. ห้ามนำสิ่งของต่อไปนี้เข้าค่าย

(1) สิ่งเสพติด อบายมุขทุกชนิด เช่น เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ เครื่องมือเล่นการพนัน

(2) เครื่องนุ่งห่มและการและเครื่องมือสื่อสาร เช่น เครื่องดนตรี วิทยุ เทป หนังสือการ์ตูน - เริงรมย์ วิทยุสื่อสาร โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

(3) อาหาร เครื่องดื่ม ขนมและของขบเคี้ยวต่างๆ

หากนำสิ่งของดังกล่าวข้างต้นติดตัวไป ทางค่ายจะเรียกเก็บรักษาไว้และจะคืนให้เมื่อเสร็จการอบรมแล้ว สำหรับผู้มีความจำเป็นเช่น โรคกระเพาะให้ขออนุญาตเป็นกรณีพิเศษ

ข้อ 8. ที่พักและการเข้าพัก ทางค่ายจัดที่พักและอุปกรณ์ในลักษณะเรียบง่ายแบบวัดผู้เข้าอบรมต้องเข้าพักตามกลุ่มที่แบ่งไว้ เข้านอนและตื่นนอนตามเวลาที่ค่ายกำหนดพักอยู่ในค่ายด้วยอาการสงบ ไม่ส่งเสียงดังหรือหยอกล้อก่อกวนความรำคาญ ไม่รบกวนผู้ร่วมปฏิบัติธรรม ช่วยกันรักษาความสะอาดและธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

ข้อ 9. อาหารและการรับประทานอาหาร ทางแม่ครัวจัดอาหารเรียบง่าย ประหยัด พอแก่ความจำเป็นของชีวิต ตามแบบของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้เข้าอบรมต้องปฏิบัติดังนี้

(1) รับประทานอาหาร และอุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหาร 1 ชุด ใช้แล้วล้างทำความสะอาดด้วยตนเอง เก็บรักษาและส่งคืนเมื่อเสร็จการอบรม

(2) เข้าแถวรับอาหารจากแม่ครัว รอจนเสร็จพร้อมกัน กล่าวคำพิจารณาอาหารแล้วรับประทาน เสร็จแล้วจึงลุกขึ้นที่ละกลุ่ม ไปทำความสะอาดภาชนะด้วยความสำรวมระวังไม่เกิดเสียงดัง

(3) รับประทานอาหารอย่างสำรวม มีสติไม่พูดคุย ระวังไม่ให้มีเสียงดัง รับประทานอาหารจากแม่ครัวแต่พออิ่มไม่เหลือทิ้งขว้าง

ข้อ 10. การฟังธรรมบรรยายและการทำกิจกรรมต่างๆ

(1) นั่งฟังด้วยความตั้งใจ ไม่พูดคุยไม่เล่นหรือหยอกล้อกัน

(2) จดบันทึกหัวข้อ หรือสาระสำคัญของธรรม ถามหรือตอบคำถามของวิทยากรด้วยความสุภาพ

(3) รักษาระเบียบ วินัยและมารยาทตลอดเวลา การฟังธรรมและทำกิจกรรมต่างๆ

ข้อ 11. การควบคุมการฝึกอบรม

(1) ทางค่ายจะแจ้งกฎ กติกา มารยาทในการอยู่ค่ายฝึกอบรมให้เข้าใจ

(2) ผู้เข้ารับการอบรมฝึกใช้สติและ สมาธิควบคุมตนเองตลอดเวลา

(3) กรณีฝ่าฝืนหรือขาดสติกระทำผิดในสิ่งที่ไม่ร้ายแรง ให้ใบเหลืองเป็นการเตือนสติ และเพิ่มบาร์มีโดยการนั่งสมาธิประมาณ 15-20 นาที

(4) กรณีเจตนาฝ่าฝืนกฎระเบียบ ถดถอย มารยาท ร้ายแรง เช่น เสพของเมา สุบงหรือเล่นการพนัน ทะเลาะวิวาท ไม่สามารถให้การฝึกอบรมได้ให้ใบแดงไม่มีสิทธิ รับวุฒิบัตรหรืออาจส่งตัวกลับ

ข้อ 12. ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม

(1) ค่าอาหาร ทางผู้เข้ารับการอบรมออกเอง ครู อาจารย์ผู้ควบคุม หรือหัวหน้าคณะรวบรวมจ่ายให้ทางแม่ครัวโดยตรง

(2) ค่าใช้จ่ายอื่น ค่าบำรุงค่ายหรือถวายพระวิทยากร จะบริจาคบำรุงหรือถวาย ตามกำลังศรัทธา

ข้อ 13. การประเมินผล

(1) ทางค่ายฝึกอบรม ประเมินผล โดยการสังเกต ติดตาม และรับฟังจากการรายงานของผู้เข้าอบรมระหว่างอยู่ค่าย

(2) หน่วยงาน สถานศึกษา ประเมินผลจากรายงานของครู อาจารย์ผู้ควบคุม หรือออกแบบสอบถามแต่การออกแบบสอบถามจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของค่ายฝึกอบรมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมการอบรม ที่มุ่งสร้างค่านิยม ปรับทัศนคติและเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัยตามหลักธรรม ซึ่งทวนกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมในปัจจุบัน ควรให้ครูอาจารย์ที่อยู่ควบคุมนักเรียนอย่างใกล้ชิด เป็นผู้ออกแบบสอบถามและสรุปผลการประเมินด้วย

ข้อ 14. ทางค่ายฝึกอบรมคุณธรรมจะออกวุฒิบัตร ให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซึ่งผ่านเกณฑ์มาตรฐานทุกกิจกรรม ตามหลักสูตรที่กำหนดไว้

ค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์จัดการอบรมในแต่ละรุ่นดังนี้

กำหนดการอบรมคุณธรรม
ค่ายคุณธรรม วัดอุโมงค์ เชียงใหม่

วันที่ 1 ของการอบรม

- เวลา 16.30 น. ผู้เข้ารับการอบรมเดินทางถึงค่ายธรรม
- เจ้าหน้าที่ต้อนรับ จัดกลุ่ม นำเข้าที่พัก
เวลา 16.45 น. อบรมการปฏิบัติเบื้องต้น มารยาทพื้นฐาน
เวลา 17.15 น. กฎ กติกา มารยาท การอยู่ค่าย
เวลา 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น ทำความสะอาดภาชนะ
เวลา 19.00 น. วัตถุประสงค์การอบรมและการพัฒนาตนเอง
- กล่าวต้อนรับและฝากข้อคิด
- พบวิทยากรที่เลี้ยงประจำกลุ่ม
- สวดมนต์ ทำสมาธิ แผ่เมตตา
เวลา 22.00 น. เข้านอน

วันที่ 2 ของการอบรม

- เวลา 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา 04.30 น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำสมาธิเจริญสติ
เวลา 05.30 น. รายการธรรมรับอรุณ
เวลา 06.00 น. ฝึกโยคะ เดินจงกรม
เวลา 07.00 น. ทำความสะอาดค่าย อาบน้ำ แต่งตัว
เวลา 07.30 น. รับประทานอาหารเช้า ทำความสะอาดภาชนะ
เวลา 09.00 น. บรรยายธรรมพื้นฐาน
เวลา 11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 12.15 น. ทำความสะอาดภาชนะแล้วพักผ่อน
เวลา 13.00 น. ธรรมกับธรรมชาติ
เวลา 13.30 น. รายการท่องเที่ยวไพรแสงธรรม

เวลา 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น ทำความสะอาดภาชนะ
 เวลา 19.00 น. สวดมนต์ทำวัตร ทำสมาธิ เจริญสติ ฟีก โยคะ
 เวลา 20.30 น. รายการธรรมกับชีวิต
 เวลา 22.00 น. แผ่เมตตา เข้านอน

วันที่ 3 ของการฝึกอบรม

เวลา 04.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
 เวลา 04.30 น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำสมาธิเจริญสติ
 เวลา 05.30 น. รายการธรรมรับอรุณ
 เวลา 06.00 น. ฟีก โยคะ เดินจงกรม
 เวลา 07.00 น. ทำความสะอาดค่าย อาบน้ำ แต่งตัว
 เวลา 07.30 น. รับประทานอาหารเช้า ทำความสะอาดภาชนะ
 เวลา 08.30 น. ประเมินผลขั้นต้นและซ่อมเสริม
 เวลา 09.00 น. สรุปสาระการปฏิบัติธรรม ศึกษา ตำรวจ ทำความเข้าใจตนเอง
 เวลา 11.00 น. ประชุมกลุ่มสรุปรายงานผลการปฏิบัติธรรม
 เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ทำความสะอาดภาชนะ
 เวลา 13.15 น. ผู้แทนกลุ่มรายงานผลการปฏิบัติธรรม
 เวลา 15.00 น. พิธีปิด มอบวุฒิบัตรและปิดการอบรม
 เวลา 16.00 น. จัดเก็บสิ่งของและทำความสะอาดค่าย
 เวลา 16.30 น. เดินทางกลับบ้าน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายประสาธ สุขเกษม	
วัน เดือน ปีเกิด	17 กันยายน 2503	
ภูมิลำเนา	จังหวัดนครสวรรค์	
ที่อยู่ปัจจุบัน	51 หมู่ 5 ตำบลสารภี อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่	
การศึกษา	ประถมศึกษา	โรงเรียนบ้านไร่คอนแดง จังหวัดกำแพงเพชร โรงเรียนวัดตะเคียนเลื่อน จังหวัดนครสวรรค์
	มัธยมศึกษา	โรงเรียนจิระประวัติวิทยาคม โรงเรียนสตรีนครสวรรค์
	อนุปริญญา	วิทยาลัยนครสวรรค์
	ปริญญาตรี	ศิลปศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยครูเชียงใหม่
การทำงาน	พ.ศ. 2526 – 2532	ครูสอนโรงเรียนไชยโรจน์วิทยา เชียงใหม่
	พ.ศ. 2533 – ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่