

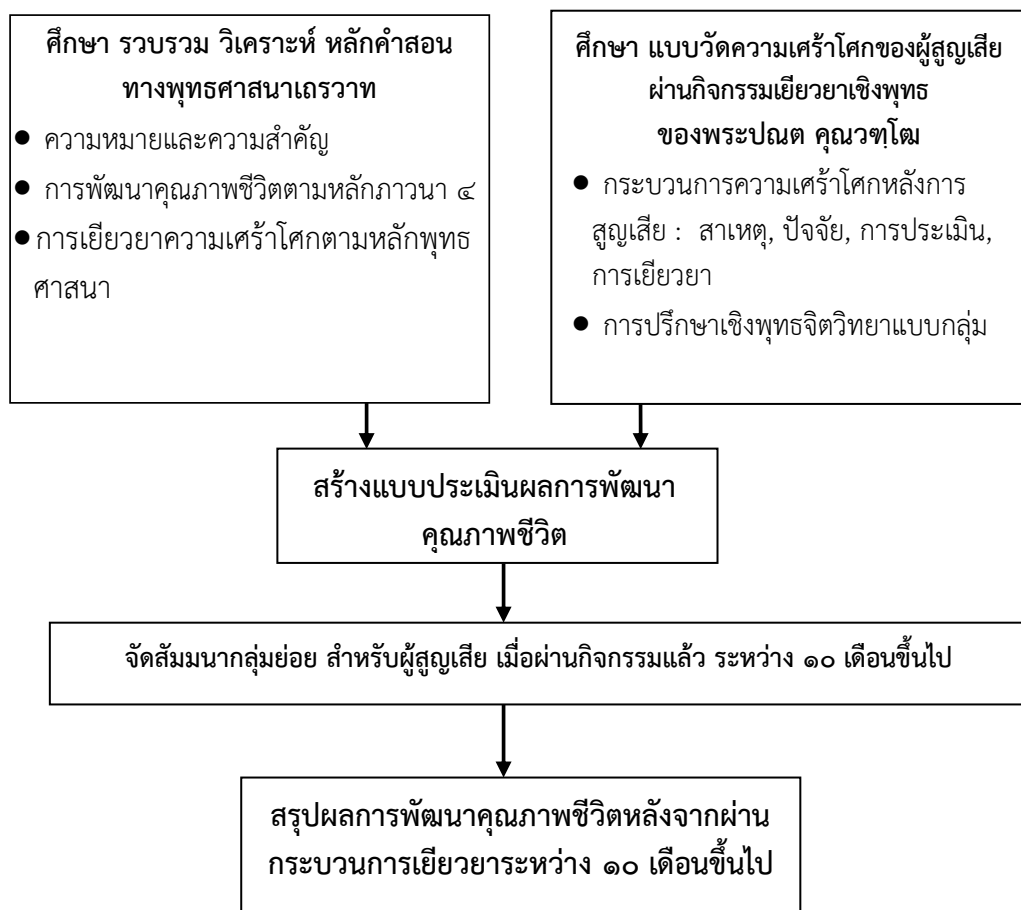
บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

๓.๑ การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ หนึ่งคือเพื่อศึกษาระดับความเศร้าโศกของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเยียวยาผู้เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และเพื่อศึกษาผลการพัฒนาชีวิตตามหลักภavana ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป โดยใช้กระบวนการวิจัยคุณภาพทั้งปริมาณ และใช้วิธีการวิจัยเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทั้งสองประการของการวิจัยนี้

รูปแบบของการวิจัย



วิธีการออกแบบการดำเนินงานวิจัย

ในขั้นแรก ได้มีการรวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องของชีวิตและความตาย กระบวนการชีวิต ความหมาย ความสำคัญและการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔

ขั้นที่ ๒ ศึกษา แบบวัดความเศร้าโศกของผู้สูญเสีย ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธของพระปณต คุณวฑฺฒโน และศึกษากระบวนการความโศกเศร้า เมื่อสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความเศร้าโศกตามหลักพุทธศาสนาเกิดมีเนื่องจากสิ่งอันเป็นที่รัก

ขั้นที่ ๓ สร้างแบบสัมภาษณ์การพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังจากผ่านกิจกรรมเยียวยาผู้สูญเสีย เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้าน อันได้แก่ ร่างกาย ศิล จิตและปัญญา

ขั้นที่ ๔ จัดให้มีสัมมนากลุ่มย่อย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากผู้ที่เคยผ่านกิจกรรมเยียวยาผู้สูญเสีย จำนวน ๑๕ ท่าน ที่เคยผ่านกิจกรรมเยียวยามาแล้วระหว่าง ๑๐ เดือน ๑๕ เดือน และ ๒๒ เดือน ตามลำดับ

ขั้นที่ ๕ สรุปผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้านโดยผ่านการวิเคราะห์ผลทั้งแบบกลุ่มและแบบรวม

๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้มีเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ มี ๔ แบบ คือ

๑. แบบบันทึก (Record Form) ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือเกี่ยวกับการบันทึกศึกษาจากเอกสาร ตำรา หนังสือ ประวัติความเป็นมาของพื้นที่กลุ่มตัวอย่าง บันทึกข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์ และผู้วิจัยได้ถอดข้อความจากเครื่องบันทึกเทปออกมา เพื่อเก็บข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์ไว้ พร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้ทำการจดบันทึกข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษร

๒. แบบสังเกต (Observation) ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาข้อมูล โดยวิธีการสังเกตการณ์ โดยการสัมภาษณ์ สังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยการตอบสนองจากสถานการณ์ภาวะสิ่งเร้า กล่าวคือ ผู้วิจัยได้สังเกตการณ์ตามประเด็นของงานวิจัย เพื่อรวบรวมให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพในการรวบรวมข้อมูลแบบสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๓. แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) แนวทางการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยการใช้แบบสัมภาษณ์ที่ออกแบบมาแล้วและตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้วิจัยได้ทำการสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่มีผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธของพระปณต คุณวฑฺฒโน จำนวน ๑๕ คน

แนวทางการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกครั้งนี้ มีโครงสร้างหลักๆ อยู่ ๒ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของประชากรกลุ่มเป้าหมาย

- (๑) ชื่อ (นามสมมติ)
- (๒) อายุ
- (๓) เพศ
- (๔) ระดับการศึกษา
- (๕) ประสบการณ์สวดมนต์
- (๖) ประสบการณ์นั่งสมาธิ

(๗) ประสบการณ์ปฏิบัติการฐาน

(๘) อาชีพ

ส่วนที่ ๒ ประเด็นการประสบการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

(๑) ประเด็นที่ ๑ เคยเศร้า เสียใจ เนื่องจากการเสียชีวิต

(๒) ประเด็นที่ประเด็นที่ ๒ บุคคลที่ท่านรัก ที่เสียชีวิตไปแล้วนั้น มีความเกี่ยวข้องกับท่าน

(๓) ประเด็นที่ในชีวิตกติ ๓ ก่อนการล้มป่วยหรือเสียชีวิต ท่านกับบุคคลที่ท่านรักนั้น มีความผูกพันกันเพียงใด

(๔) ประเด็นที่ ๔ ในชีวิตกติ ก่อนการล้มป่วยหรือเสียชีวิต ท่านกับบุคคลที่ท่านรักนั้น ใครพึ่งพาอาศัยใคร มากกว่ากัน

(๕) ประเด็นที่ ๕ บุคคลที่ท่านรัก จากไปด้วยสาเหตุใด ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่

(๖) ประเด็นที่ ๖ ท่านคาดการณ์ และมีเวลาเตรียมใจก่อนการเสียชีวิตของผู้ที่ท่านรักหรือไม่

๓.๓ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

๑) **ขั้นศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research)** โดยแบ่งตามแหล่งข้อมูลดังนี้

(๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก

(๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระอรรถกถา หนังสือข้อเขียน งานวิจัย บทความต่างๆ ข้อมูลที่เป็นเอกสาร วารสาร ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และรวบรวมข้อมูลด้านชื่อ (นามสมมติ) อายุ เพศ ระดับการศึกษา ประสบการณ์สวดมนต์ ประสบการณ์นั่งสมาธิ ประสบการณ์ปฏิบัติการฐาน อาชีพ ของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ตลอดจนเอกสารที่ใช้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษา

๒) **ขั้นศึกษาข้อมูลจากการสังเกต (Observation)** จากแบบสัมภาษณ์ ปัจจัยเชิงปฏิบัติต่อผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ของผู้สูญเสียที่เข้าร่วมมีท่าที และพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังกิจกรรม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิตและด้านปัญญา

๓) **ขั้นศึกษาข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focused Group Discussion)** โดยใช้กลุ่มประชากรตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) สนทนากลุ่มเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ของผู้สูญเสียที่เข้าร่วมมีท่าที และพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังกิจกรรม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิตและด้านปัญญา

๔) ขั้นตรวจสอบข้อมูลเพื่อความครบถ้วน ความแม่นยำในเนื้อหา และความน่าเชื่อถือ (Credibility) ต่อความจริงของสิ่งที่พบ (Truth of Findings) ที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวม เมื่อข้อมูลอ้อมตัว ตรวจสอบโดยใช้วิธีสามเส้า (Triangulation) โดยการทบทวนข้อมูลที่สอบถามกับผู้ให้ข้อมูล และสอบถามจากผู้เกี่ยวข้อง และการทบทวนโดยการถามซ้ำ โดยใช้คำถามที่แตกต่างหรือถามคำถามเดียวกันแต่ต่างเวลากัน

๕) ขั้นวิเคราะห์เนื้อหา ประมวลผล เรียบเรียง วิเคราะห์ จากเทปบันทึกเสียง การจดบันทึก การวาดแผนภาพ ซึ่งผู้วิจัยจำแนกกระบวนการสำหรับการศึกษาค้นคว้าเป็นขั้นตอน ดังนี้

๕.๑) จัดระบบข้อมูล โดยการถอดเทปการสัมภาษณ์ การเขียนบันทึก การสรุปข้อมูลที่ได้จากการสังเกต และการจัดเก็บข้อมูล

๕.๒) ภายหลังการบันทึกเทป ผู้วิจัยจำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่ม

๕.๓) จัดระเบียบเนื้อหาข้อมูล และจำแนกข้อมูล ตามกรอบการศึกษา จัดหมวดหมู่ของข้อมูล เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ได้สะดวกรวดเร็ว

๕.๔) แสดงข้อมูล โดยการจัดกลุ่มข้อมูล และใช้ตารางแสดงข้อมูล

๖) ขั้นสรุปข้อมูลและเสนอแนะ ขั้นนี้เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนทั้งหมดมาทำการเขียนรายงานการวิจัย โดยการพรรณนา การเล่าเรื่อง การยกตัวอย่างเหตุการณ์ หรือกรณีศึกษา เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงของข้อมูล

๓.๔ กรอบแนวคิดในการสร้างชุดกิจกรรมของพระปณต คุณวาทโธ

กิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย เป็นการนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องชีวิตและความตาย ผ่านรูปแบบกิจกรรมที่ประยุกต์การประกอบพิธีกรรม และการฝึกฝนพัฒนาตนตามแนวทางพุทธศาสนาเถรวาท ร่วมกับการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่มที่พัฒนาโดย รศ.ดร.โสริช โพธิ์แก้ว เพื่อนำเสนอคำสอนทางพุทธศาสนาเถรวาทเกี่ยวกับหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย และเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำความรู้ และประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง มาสู่การคลี่คลายปมปัญหาและความเศร้าโศกในใจของตนอันเนื่องมาจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

การออกแบบกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย อาศัยการประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยา ใน ๒ ประเด็น คือ เรื่องความเชื่อความผูกพันเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย และหลักการในการเยียวยาความเศร้าโศกและการพัฒนาปัญญา ในประเด็นเรื่องความเชื่อและความผูกพันเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย เน้นคำสอนเรื่องทิวติ, กรรม, วัฏสงสาร และภพภูมิ ร่วมกับทฤษฎีความผูกพัน และความผูกพันต่อเนื่อง ส่วนหลักการเยียวยาความเศร้าโศกและการพัฒนาปัญญา เน้นคำสอนเรื่อง ไตรสิกขา, ภาวนา ๔ และบุญนิมิตแห่งมรรค ร่วมกับแนวทางการเยียวยาเชิงบวก

ตารางที่ ๓-๑ ทฤษฎีด้านจิตวิทยาและคำสอนทางพุทธศาสนาที่ใช้ในการออกแบบกิจกรรม

ประเด็น	คำสอนทางพุทธศาสนา	ทฤษฎี แนวคิดทางจิตวิทยา
ความเชื่อ และความ ผูกพัน เกี่ยวกับชีวิต หลังความตาย การเยียวยาความ เศร้าโศกและการ พัฒนาปัญญา	- ทิฐิ, อุปาทาน - สัมมาทิฐิ, อริยมรรคมีองค์ ๘ - กรรม - วัฏฏสงสาร, ภพภูมิ และวิถิจิต - พรหมวิหาร ๔, สังคหวัตถุ ๔, กัลยาณมิตรธรรม ๗ - เทศนา ๒, เทศนาวิธี ๔, - ไตรสิกขา, ภาวนา ๔ - อัปปมาทะ	- ทฤษฎีความเชื่อ - ทฤษฎีความผูกพัน - การตัดความผูกพัน - ความผูกพันต่อเนื่อง - ทฤษฎีการเยียวยาความเศร้าโศก - การเยียวยาเชิงบวก, การเยียวยาเพื่อ การตื่นรู้ - กระบวนการงอกงาม - ทฤษฎีความผูกพัน

หลักการที่ใช้เป็นแนวทางหลักของกิจกรรมในการวิจัยนี้ คืออริยสัจ ๔ และไตรสิกขา ส่วนเนื้อหาที่ใช้เป็นสื่อในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวอาศัยธรรมะที่เกี่ยวกับหลักการ, ภพภูมิ และกระบวนการของจิตในคราวปฏิสนธิ ดังแสดงในตารางที่ ๓-๔

ตารางที่ ๓-๒ หลักการที่ใช้เป็นแนวทาง และสื่อ ในการดำเนินกิจกรรมในการวิจัย

หลักการ		รายละเอียด
แนวทางของกิจกรรม	อริยสัจ ๔	การได้พิจารณาถึงทุกข์ (ปัญหา) พร้อมทั้งสำรวจหาสาเหตุแห่งทุกข์ในใจตน ในปัจจุบันขณะ และพิจารณาสภาวะและแนวทางสู่ความสิ้นไปแห่งปัญหา
	ไตรสิกขา	การเรียนรู้ และพัฒนาตน เป็นขั้นตอน เริ่มจากด้านพฤติกรรม การปฏิสัมพันธ์ต่อสังคม ระเบียบ พิธีกรรม อย่างรู้เข้าใจ สันติ และเป็นมิตร, การฝึกจิตให้สงบ มีเมตตา ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ, และการพัฒนาความเข้าใจที่ถูกต้องตามธรรมชาติ
เนื้อหา / สื่อ ในการดำเนินกิจกรรม	กรรมนิยาม, กฎแห่งกรรม	การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งปวงที่มีผลเกี่ยวเนื่องจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ และมีผลต่อชีวิตของตนเองในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต หลักการให้ผลของกรรม กรรมที่ส่งผล ปฏิสนธิ และการแก้กรรมตามหลักพุทธศาสนา
	ภพภูมิ	การเข้าใจหลักคำสอนของการเวียนว่ายตายเกิดของสรรพชีวิตรูปแบบต่างๆ เพื่อนำไปสู่การยอมรับความตายในฐานะของการเปลี่ยนผ่าน มิใช่จุดจบ ความสิ้นสุด หรือความพ่ายแพ้
	กระบวนการของจิตในคราวปฏิสนธิ	การเรียนรู้ และเข้าใจเชิงอนุมาน เกี่ยวกับธรรมชาติของจิต ที่เปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย อันนำไปสู่การยอมรับความตายในฐานะที่เป็นโอกาสของการเปลี่ยนแปลงที่ดีงาม ทั้งของตนเองและบุคคลอันเป็นที่รัก

รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ เกิดจากการผสมผสานพิธีกรรมและการฝึกฝนตนทางพุทธศาสนา เช่น การอาราธนาศีล, การรักษาศีล, การสวดมนต์แปล, การฝึกเจริญสติ, การเจริญเมตตากรรมฐาน, การกรวดน้ำอุทิศกุศล ร่วมกับการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นกระบวนการส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (Personal growth) และการคลายจากภาวะแห่งความยึดมั่นที่ฝืนกระแสความเคลื่อนไหวของธรรมชาติ ซึ่งเป็นการแก้ไขประเด็นที่ค้างคาในใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การดำเนินกิจกรรมนั้น ผู้นำกลุ่มปฏิบัติงานโดยอาศัยกระบวนการที่ประกอบด้วยกระแสกลุ่ม และกระแสนักแสดงในตารางที่ ๓-๕

กิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ถูกออกแบบขึ้นสำหรับกลุ่มที่มีสมาชิกทั้งหมด ๑๕ - ๒๐ คน และมีการแบ่งเป็นกลุ่มย่อยที่มีสมาชิก ๘ - ๑๐ คน เพื่อให้มีจำนวนเหมาะสมกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในประเด็นที่มีความละเอียดอ่อน หากจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป จะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมน้อยลง

กิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ๑๑ กิจกรรม ดังแสดงในตารางที่ ๓-๗ รูปแบบกิจกรรมเป็นการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง แบ่งปัน และประสานสัมพันธ์ ซึ่งกันและกัน ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง และคลายภาวะความยึดมั่นต่างๆ โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่อง ๔ วัน ๓ คืน รวมระยะเวลาในการทำกิจกรรม ๓๕ ชั่วโมง เพื่อเอื้อให้เกิดกระแสกลุ่มและกระแสนักแสดง อันนำไปสู่การเยียวยาความเศร้าโศกของผู้สูญเสีย โดยมีลำดับของกิจกรรมในแต่ละวัน ตั้งแต่เวลา ๐๕.๓๐ น. ถึง ๒๑.๓๐ น. แบ่งเป็น ๔ ช่วงเวลา คือ เช้า, สาย, บ่าย และค่ำ รายละเอียดของกิจกรรมทั้งหมดแสดงในภาคผนวก ง

รูปแบบกิจกรรมในวันแรกเน้นการพัฒนาด้านศีล และสัมพันธ์ภาพ จากนั้นจึงเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ คือสมาธิและการเจริญเมตตาตั้งแต่ช่วงบ่ายของวันที่ ๑ ถึงช่วงสายของวันที่ ๒ รวมถึงในช่วงเช้าของทุกวัน จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการพัฒนาปัญญาผ่านการทำกิจกรรมกลุ่ม, การสนทนาธรรม และการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาตั้งแต่วันที่ ๒ เป็นต้นไป กิจกรรมในช่วงค่ำของวันที่ ๓ และช่วงสายวันที่ ๔ มุ่งเน้นกระบวนการเข้าใจเห็นจริง และนำไปสู่การสรุปและให้คำมั่นสัญญากับตนเองเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ ๓-๓ กระบวนการและวิธีการในการดำเนินกิจกรรม (กระแกลุ่ม) ของพระ
ปณต คุณวฑฺฒโน

กระบวนการ		วิธีการ
กระแกลุ่ม	เอื้อการเปิดเผยตนเอง	๑. เกริ่นนำด้วยการสนทนา, เรื่องราว หรือพิธีกรรม สั้นๆ ๒. ตั้งคำถามเกี่ยวกับประเด็นที่เกริ่นนำ หรือข้อคิดในพิธีกรรมนั้น เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้พิจารณาเชื่อมโยงเรื่องที่เกริ่นนำมาสู่ชีวิตตนเอง ๓. ผู้ร่วมกิจกรรมบอกเล่าเรื่องราวของตน ๔. ผู้นำกลุ่มสนใจรับฟัง เพื่อจะรับรู้โลกในมุมมองของผู้ร่วมกิจกรรมได้อย่างชัดเจน ๕. ผู้นำกลุ่มแสดงการรับรู้ แสดงความเข้าใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม และอาจใช้คำถามเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้บอกเล่าเรื่องราวได้มากขึ้นและชัดเจนขึ้น
	เอื้อปฏิสัมพันธ์	๑. เชิญชวนให้เพื่อนผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งปันโดยการกล่าวสรุปเรื่องราวของผู้ร่วมกิจกรรมที่เปิดเผยตนเองก่อน ๒. ขอให้เพื่อนผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ ได้บอกความรู้สึก หรือเรื่องราวที่เอื้อต่อการขยายมุมมอง หรือให้กำลังใจแก่ผู้ร่วมกิจกรรมที่เปิดเผยตนเองก่อน
	เอื้อความงอกงาม	๑. ใช้กิจกรรม หรือการปฏิบัติทางศาสนาเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้สำรวจลึกลงในตนเองพร้อมๆ กัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ๒. พิจารณาเรื่องราวที่น่าชื่นชมยินดีของผู้ร่วมกิจกรรม ๓. ยกเรื่องราวเหล่านั้นขึ้นกล่าวอีกครั้งโดยเรียงคำพูดที่ชวนให้เพื่อนผู้ร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าของเรื่องราวนั้น ๔. ขอให้เพื่อนผู้ร่วมกิจกรรมได้ร่วมแสดงความชื่นชมยินดี
	เอื้อการแก้ปัญหา	๑. พิจารณาเรื่องราวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่แสดงถึงรอยแยกระหว่างความเป็นจริงกับความคาดหวังที่ปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน โดยใช้การสนทนา และการปฏิบัติทางศาสนาที่ผู้ร่วมกิจกรรมกระทำร่วมกัน ๒. ดำเนินการตามกระบวนการที่เป็นกระแสบุคคล

ตารางที่ ๓-๔ กระบวนการและวิธีการในการดำเนินกิจกรรม (กระแสนบุคคล) ของพระ
ปณต คุณวาทโต

กระบวนการ		วิธีการ
กระแสนบุคคล	การเชื่อมสมาน	๑. การปฏิบัติ และรับฟังเรื่องราวของผู้ร่วมกิจกรรม พร้อมกันด้วยความใส่ใจ ใช้ใจที่ว่างและสงบสัมผัสความรู้สึก รับรู้ สีนัย ท่าทาง น้ำเสียง ขณะที่ผู้ร่วมกิจกรรมบอกเล่าเรื่องราว ๒. แสดงความเข้าใจ แสดงออกว่ารับรู้และอยู่เป็นเพื่อนเสมอขณะที่ผู้ร่วมกิจกรรมบอกเล่าเรื่องราว ๓. ถามคำถามเพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจตนเองลึกซึ้งยิ่งขึ้น
	การพิจารณาแยก	๑. สนทนา และปฏิบัติเพื่อสำรวจลึกลงในใจตนเองเพื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างความเป็นจริง กับความคาดหวังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งไว้ให้เป็นไปตามที่ใจตนต้องการ ๒. ใช้กระบวนการเชื่อมสมานอย่างต่อเนื่อง และเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจตนเองในประเด็นความแตกต่างดังกล่าว อย่างลึกซึ้งและชัดเจนยิ่งขึ้น ๓. ชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นประเด็นของรอยแยก ด้วยการปฏิบัติ และถ้อยคำที่แสดงการเชื่อมสมานอย่างอ่อนโยน และเข้าใจ เพื่อไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกถูกตัดสินหรือถูกตำหนิ ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิเสธ ไม่ยอมรับรอยแยกนั้น ๔. พิจารณาว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมยอมรับและประจักษ์ชัดกับรอยแยกระหว่างความจริงกับความคาดหวังที่เกิดขึ้นกับตนหรือไม่
	การเข้าใจเห็นจริง	๑. เชื่อมสมานกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมๆ กับพิจารณาว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมที่จะเปิดใจ รับรู้ความเป็นจริงกับความคาดหวังที่เคยยึดมั่นมาตลอด ได้หรือไม่ ๒. พิจารณาการใช้ถ้อยคำที่จะสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจเห็นจริงได้ ๓. เลือกใช้การถามคำถาม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประจักษ์ด้วยตนเองในความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นๆ ที่ละชั้น หรือ ๔. เลือกใช้การยกอุปมาอุปมัย ที่แสดงความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน ไม่มีตัวตนอันจะช่วยให้ เห็นภาพการยึดมั่นถือมั่นของตนได้ชัดเจนขึ้น หรือ ๕. ชวนผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ บอกเล่าเรื่องราวเพื่อขยายทัศนะและมุมมองของผู้ร่วมกิจกรรมให้เปิดกว้างมากขึ้น ด้วยกระบวนการอันเหมาะสมและสอดคล้องของผู้นำกลุ่ม

๓.๕ กิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายของพระปณต คุณวาทโธ

ลำดับ/วัน/เวลา	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหา	กระบวนการ
๑) ๑/สาย	ด้วยรัก... รู้จักกัน (๑.๕ / ๐.๕ / ๐)	การรักษาศีล, สัมพันธภาพ ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กิจกรรมศิลปะ การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๒) ๑/บ่าย	“ด้วยบุญนี้ อุทิศให้” (๑ / ๑.๕ / ๑.๕)	ความหมายของบุญ และวิธี ทำบุญตามหลักบุญกิริยา-วัตถุ ๑๐	การสนทนาธรรม การฝึกเจริญสติ การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๓) ๑/ค่ำ	“ที่ใดมีรัก (แท้) ที่นั่น (ไม่) มีทุกข์” (๐ / ๑.๕ / ๑)	ความรักที่ประกอบด้วยตัณหา เป็นเหตุแห่งทุกข์ ความรักแท้ คือเมตตา การเจริญเมตตา	การสนทนาธรรม การฝึกเจริญเมตตาภาวนาการ ทดลองแผ่เมตตา การถอด แบ่งปันความรัก
๔) ทุกวัน/เช้า	สวดมนต์แปล เดิน ภาวนา น้ำชา ภาวนา (๐/ ๑.๕ / ๐)	พุทธานุสสติ, มรณานุสสติ, การเจริญเมตตาภาวนา การเจริญสติในทุกอิริยาบถ	การสาธยายบทสวด และพระ สูตรที่เกี่ยวข้อง การเจริญสติในอิริยาบถเดิน ดื่มน้ำชา ฯลฯ
๕) ๒/สาย	จิตตภาวนา (๐ / ๒.๕ / ๐)	การเจริญเมตตาภาวนา การเจริญสติในทุกอิริยาบถ	การนั่งสมาธิ เดินจงกรม ในบรรยากาศเป็นธรรมชาติ
๖) ๒/บ่าย	“หลังการจากลา” (๑) (๐ / ๐.๕ / ๓.๕)	ความเชื่อ เรื่องการเกิดใหม่ กระบวนการปฏิสนธิ ภพภูมิ	การสนทนาธรรม ฝึกเจริญสติ การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๗) ๒/ค่ำ	“หลังการจากลา” (๒) (๐ / ๑ / ๑.๕)	ความรู้สึกต่อการสูญเสีย ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์	ชมภาพยนตร์เรื่อง Departure การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๘) ๓/สาย	“หากย้อนเวลา..” (๐ / ๑ / ๑.๕)	ความรู้สึกต่อการสูญเสีย เหตุแห่งทุกข์และ ทางดับทุกข์	การปิดตา เพื่อทบทวนอดีต การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๙) ๓/บ่าย	“หากย้อนเวลา..ไม่ได้” (๐ / ๐.๕ / ๓.๕)	กรรม, การให้ผลของกรรม การแก้กรรม	การสนทนาธรรม, เจริญสติ, การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๑๐) ๓/ค่ำ	“งอกงามสดใส แม้ในยามสูญเสีย” (๐ / ๑ / ๑.๕)	การแก้ปัญหาค้างคาในใจ การดับทุกข์ และการใช้ชีวิต ไม่ให้เกิดความทุกข์	การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาการ เขียนคำอธิษฐาน และภาวนา รอบคอบโพธิฐาน
๑๑) ๔/สาย	“สุดท้าย..ก็จากลา อุทิศมหากุศล” (๐.๕ / ๑.๕ / ๐.๕)	ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ความไม่ประมาท ความเมตตา	การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาการ เจริญเมตตาภาวนา การอุทิศกุศล

หมายเหตุ - ตัวเลขในวงเล็บ คือจำนวนชั่วโมงโดยประมาณของกิจกรรมจำแนกตามการเน้นหนักในด้าน
ศีล / สมาธิ / ปัญญา (การพัฒนาทั้งสามด้านเกิดขึ้นร่วมกันแต่มีการเน้นหนักที่แตกต่างกัน)