

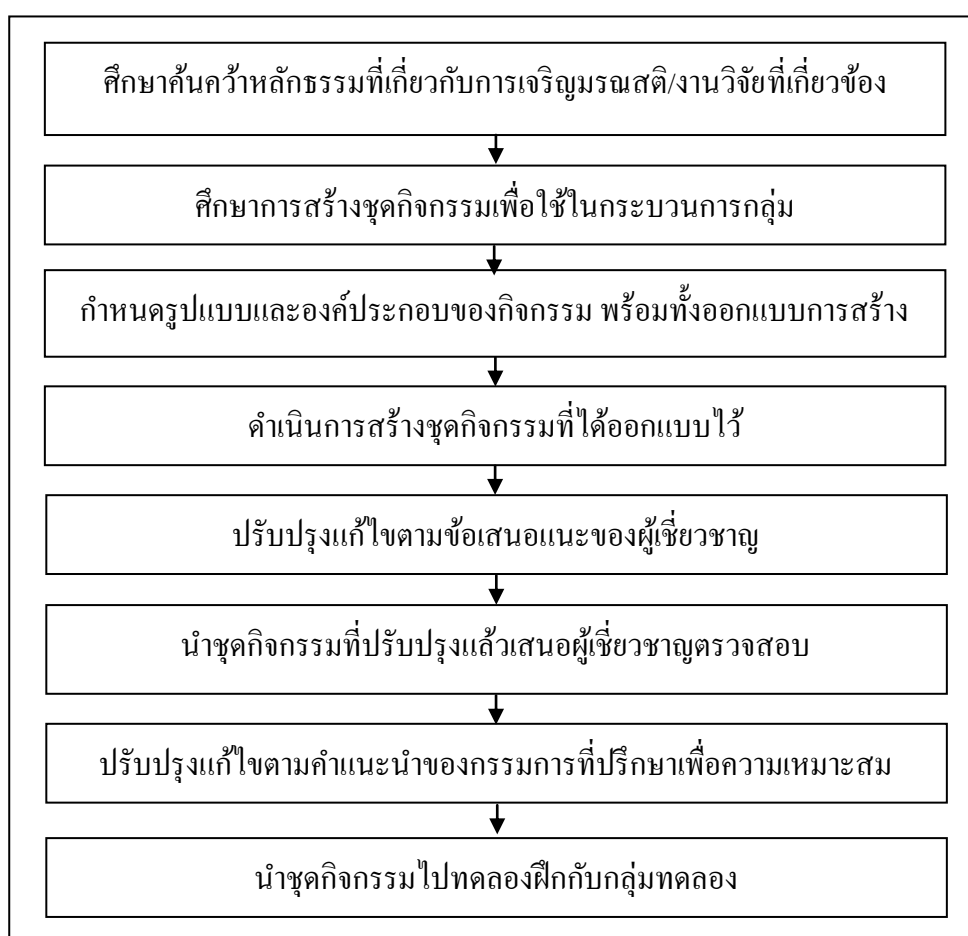
บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับการเจริญมรณสติ ที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจาก พระไตรปิฎก เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการเจริญมรณสติ ตำราที่เกี่ยวข้อง และการสร้างชุดกิจกรรม พร้อมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้เรียบเรียงไว้ในบทที่ ๒ แล้วนั้น ในบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัยจะได้นำเอาความรู้ทั้งหมดรวบรวมเป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ และพัฒนาแบบวัดความพร้อมจะเผชิญความตายอย่างสงบสุข จากนั้นจะได้ทำการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติกับกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบหาผลของชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ

๓.๑ การสร้างชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ

ผู้วิจัยจะดำเนินการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ ตามขั้นตอนดังนี้



แผนภูมิที่ ๓.๑ แสดงการสร้างชุดกิจกรรมการเจริญ

การสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้มรณสติในครั้งนี้ มีแนวทางในการสร้าง โดยอาศัยปัจจัยสำคัญทั้งองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้า และคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านศาสนา ด้านจิตวิทยา ด้านหลักสูตรการสอนและด้านการพยาบาล ผู้วิจัยได้พิจารณาความเป็นไป ได้ของกิจกรรมการเรียนรู้มรณสติอย่างระมัดระวังต่ออุปสรรค ข้อต่างๆที่อาจเกิดขึ้นอย่างรอบคอบรัดกุม ดังได้กล่าวมาแล้วในตารางที่ ๓.๑

ดังนั้นในการจัดทำชุดกิจกรรมทั้ง ๑๐ กิจกรรม เพื่อนำไปประยุกต์สู่การทดลองผู้วิจัยจึงได้พิจารณาถึงความสอดคล้อง ของกระบวนการทางจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ซึ่งสรุปลำดับชุดกิจกรรม ได้ดังนี้

ข้อชุดกิจกรรม การเจริญมรณสติเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

องค์ประกอบของกิจกรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติ

เบื้องต้นก่อนการดำเนินกิจกรรม จะเป็นกิจกรรมที่ทำความรู้จักคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงทำความเข้าใจเกี่ยวกับชุดกิจกรรมที่ใช้ในการอบรมครั้งนี้ การชี้แจงสาระสำคัญของชุดกิจกรรม และข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเริ่มกระบวนการดังกล่าวเป็นการเตรียมความพร้อมด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลาย ปลดวางภาระเรื่องราวที่ติดค้างในใจ พร้อมเปิดใจเข้าสู่การเรียนรู้ ได้แก่ **กิจกรรมศีลสัมพันธ์ กิจกรรมกัลยาณมิตร**

การจัดวางชุดกิจกรรมตามขั้นตอนและเรียงลำดับกิจกรรม โดยแบ่งเป็น ๓ ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ ๑ การจัดวางกิจกรรมนั้นจะเป็นกิจกรรม ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ความจริงของชีวิตอันเป็นไปตามธรรมชาติของความไม่เที่ยงแท้(อนิจจัง) ตามพระไตรลักษณ์ ได้แก่ **กิจกรรมธรรมชาติของชีวิต กิจกรรมค้นไม่ชีวิต** เพื่อเป็นพื้นฐานในการเจริญมรณสติ

ช่วงที่ ๒ การจัดวางกิจกรรมนั้น จะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ความทุกข์(ทุกข์ คือ ความตาย)เพื่ออยู่กับความทุกข์อย่างเป็นเพื่อนกับความทุกข์ ได้แก่ **กิจกรรมดอกไม้มองชีวิต กิจกรรมวันสุดท้ายที่พึงปรารถนา กิจกรรมก่อนวันรุ่งพล่น** เพื่อเป็นการสำรวจความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับความตาย สภาพการตายที่ปรารถนาและการเรียนรู้ภาวะใกล้ตาย ผ่านกระบวนการการอภิปราย ชักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์และบรรยายสรุป เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจชัดเจน

ช่วงที่ ๓ การจัดวางกิจกรรมนั้น จะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลดตัวตน (อนัตตา คือ ไม่มีตัวตน) เพื่อปลดวาง ไม่ยึดติด และปลดปล่อย ได้แก่ **การเขียนพินัยกรรม ชีวิต กิจกรรมมรณสติภาวนา กิจกรรมถวายเป็นทาน** เพื่อเป็นการฝึกเตรียมตัวปลดวาง ใคร่ครวญสิ่งสำคัญในชีวิต และให้มีประสบการณ์การเจริญมรณสติ โดยผ่านกระบวนการ การเจริญมรณสติ เพื่อการเปิดใจยอมรับความจริงเกี่ยวกับความตาย และพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

หลักธรรมที่ใช้เป็นแนวทาง และสื่อในการดำเนินกิจกรรม

แนวทาง การดำเนินกิจกรรมตามแนวทาง การเจริญมรณสติ	หลักธรรม	กิจกรรม	วัดความพร้อมต่อการเผชิญความตายอย่างสงบสุข
		กิจกรรมสี่สัณห์ (ทำความเข้าใจในกิจกรรม และกำหนดข้อปฏิบัติร่วมกันในระหว่าง การอบรม)กิจกรรมกัลยาณมิตร (แนะนำตัวเอง)	
	อนิจจัง	กิจกรรมธรรมชาติของชีวิต กิจกรรมต้นไม้ชีวิต (กตภาชีวิต ต้นไม้ไตรลักษณ์)	การรับรู้อย่างเข้าใจความจริงของชีวิตจนเกิดความสามารถจำแนก เหตุและผลที่เกี่ยวกับความจริงของชีวิตอันเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์
	ทุกขัง	กิจกรรมดอกไม้ของชีวิต (สำรวจความคิดความเข้าใจเรื่องความตาย) ความตายและภาวะใกล้ตาย กิจกรรมวันสุดท้ายที่พึงปรารถนา (สภาพการตายที่พึงปรารถนา) กิจกรรมก่อนวันรุ่งขึ้น (เรียนรู้เรื่องความตายและภาวะใกล้ตาย)	ประยุกต์ใช้ได้ทั้งในสถานการณ์ปกติและช่วงเวลาวิกฤตของชีวิต และเพื่อคลี่คลายความยึดมั่นถือมั่นทั้งภายนอกและภายใน
	อนัตตา	กิจกรรมพินัยกรรมชีวิต (จัดการภาระ เตรียมละวางสิ่งผูกพัน) กิจกรรมมรณสติภาวนา (ฝึกการเจริญมรณสติ) กิจกรรม ถวายสังฆทาน (ทำบุญอุทิศให้ผู้ล่วงลับอันเป็นที่รัก)	เตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

ตารางที่ ๓.๒ หลักธรรมที่ใช้เป็นแนวทาง และสื่อในการดำเนินกิจกรรม

กำหนดการโดยรวมของกิจกรรม

วัน	เวลา ๐๘.๓๐ น. – ๑๑.๓๐ น.	เวลา ๑๓.๓๐ น. – ๑๖.๓๐ น.	เวลา ๑๕.๐๐ น. – ๒๑.๐๐ น.
กิจกรรม วันที่ ๑	- กิจกรรมที่ ๑ คีล สัมพันธ์ (ทำความเข้าใจในกิจกรรม และกำหนดข้อปฏิบัติร่วมกันในระหว่างการอบรม) - กิจกรรมที่ ๒ กัลยาณมิตรรวมเกิด แก่ เจ็บ ตาย (แนะนำตัวเอง)	- กิจกรรมที่ ๓ ธรรมชาติของชีวิต - กิจกรรมที่ ๔ ต้นไม้ ชีวิต (กตिकाชีวิต ต้นไม้ไตรลักษณ์)	- กิจกรรมที่ ๕ ดอกไม้ ของชีวิต (สำรวจ ความคิดความเข้าใจ เรื่องความตาย)
กิจกรรม วันที่ ๒	- การเจริญจิตภาวนา/ ภาวนามรณสติ - กิจกรรมที่ ๖ วัน สุดท้ายที่พึงปรารถนา (สภาพการตายที่พึง ปรารถนา)	- กิจกรรมที่ ๗ ก่อนวัน วันรุ่งหลัง (เรียนรู้ เรื่องความตายและ ภาวะใกล้ตาย) - กิจกรรมที่ ๘ การ เขียนพินัยกรรมชีวิต (จัดการภาระ เตรียม ละวางสิ่งผูกพัน)	- กิจกรรมที่ ๙ มรณสติ ภาวนา (ฝึกการเจริญ มรณสติ)
กิจกรรม วันที่ ๓	- การเจริญจิตภาวนา/ ภาวนามรณสติ - กิจกรรมที่ ๑๐ ทำบุญ ถวายสังฆทาน (ทำบุญ อุทิศให้ผู้ล่วงลับอัน เป็นที่รัก)		

ตารางที่ ๓.๓ แสดงกำหนดการโดยรวมของกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมสี่สัปดาห์ (ทำความเข้าใจในกิจกรรม และกำหนดข้อปฏิบัติร่วมกันในระหว่างการอบรม)

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับทราบวัตถุประสงค์ สาระสำคัญของกิจกรรม และข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๒) เพื่อให้ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงกำหนดการต่างๆ เช่น ตารางกิจกรรม ที่พัก การรับประทานอาหาร ฯลฯ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน โดยการชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม สาระสำคัญ ประโยชน์ที่จะได้รับและกำหนดการต่างๆ อันจะมีผลต่อความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดทบทวนล่วงหน้าถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่อาจมีประโยชน์ต่อการนำมาแบ่งปันในการเรียนรู้ร่วมกัน

ทักษะที่จำเป็นของผู้นำกลุ่ม

มีความเข้าใจในกิจกรรม กำหนดการ และข้อปฏิบัติสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

อุปกรณ์

-

การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เพื่อการใช้เสียงและการรับฟัง

ระยะเวลา

๑ ชั่วโมง

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม เวลา (ประมาณ)

- ๑) ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ๑๐ – ๒๐ นาที
 ความสำคัญของกิจกรรม ประโยชน์
 ที่จะได้รับ ข้อปฏิบัติการอยู่ร่วมกัน
 ระหว่างร่วมกิจกรรมและกำหนดการต่างๆ
- ๒) สมาทานรับศีลเพื่อเพื่อตัดนิรณในการเจริญมรณสติ ๒๐ – ๓๐ นาที
- ๓) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมซักถาม ๕ – ๑๕ นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- ๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งและนำตัวเองแก่ผู้เข้าร่วม
 กิจกรรม
- ๒) ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของกิจกรรม ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
 กำหนดการต่างๆ และข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
- ๓) เชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสมาทานรับศีล ๕ เพื่อตัดนิรณในการเข้าร่วมกิจกรรมการ
 เจริญมรณสติ
- ๔) เมื่อผู้นำกลุ่มชี้แจงจบ เปิดโอกาส ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมกัลยาณมิตร (แนะนำตัวเอง)

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้สึกผ่อนคลาย ปลดอวางภาระพร้อมเข้าสู่การเรียนรู้ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
- ๒) เพื่อประเมินความพร้อมในการเรียนรู้/ความคาดหวัง/ความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ต่อชุดกิจกรรม

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของสมาชิกโดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสงบใจ สำรวจความรู้สึกนึกคิดและชีวิตปัจจุบัน จากนั้นให้แนะนำตัวเองต่อกลุ่ม โดยการบอกชื่อ ลักษณะงานที่ทำ ชีวิตจิตใจในช่วงนี้ ความรู้สึก/ความคาดหวังต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ทุกคนได้รู้จักและเข้าใจกัน

ทักษะที่จำเป็นของผู้นำกลุ่ม

มีความสามารถในการฟังอย่างตั้งใจ จับประเด็น และเอื้อปฏิสัมพันธ์ให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้สึกคุ้นเคยเป็นมิตร รับฟังและแลกเปลี่ยนข้อมูลกันกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในบรรยากาศที่อบอุ่น

อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่ไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เอื้อต่อการใช้เสียงและการรับฟัง

ระยะเวลา

๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม เวลา (ประมาณ)

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ ๕ – ๑๐ นาที
- ๒) นั่งสงบใจ ๕ – ๑๐ นาที
- ๓) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มแนะนำตัว ๓๐ – ๔๐ นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- ๑) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย ต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเองพอประมาณ
- ๒) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำและเชิญให้สมาชิกรู้สึกสงบใจ ผ่อนคลาย สำรวจความรู้สึกของตน ในช่วงชีวิตปัจจุบัน และสำรวจความรู้สึก/ความพร้อมต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๓) ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แนะนำชื่อตนเอง เพื่อเปิดโอกาสให้จำชื่อ และคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
- ๔) ผู้นำกลุ่มขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดเผยตนเองด้วยการขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้บอกเล่า ลักษณะงานที่ทำ แรงจูงใจ ความคาดหวังต่อการเข้าร่วมกิจกรรม และความรู้สึกของตนในปัจจุบัน ให้กลุ่มฟัง
- ๕) ผู้นำกลุ่มสรุปภาพรวมของ แรงจูงใจ ความคาดหวัง และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๓ ธรรมชาติของชีวิต

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่การพิจารณาธรรมชาติของชีวิต
- ๒) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจความจริงของชีวิตว่า ชีวิตคืออะไร

สาระสำคัญ

การพิจารณาธรรมชาติของชีวิตอันประกอบไปด้วย ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ตามพุทธธรรม จะช่วยให้เข้าใจความจริงของชีวิตว่า ชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง ไม่เที่ยง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์จะเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต จะช่วยให้ตัวเรา เข้าใจความจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลง กล้าเผชิญการเปลี่ยนแปลง และมีแรงใจที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

ทักษะที่จำเป็นของผู้นำกลุ่ม

- ๑) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานเรื่องความจริงของชีวิตตามหลักพุทธธรรม
- ๒) มีความสามารถในการใช้สื่อเพื่อเชื่อมโยงให้เกิดความเข้าใจความจริงของชีวิต
- ๓) มีความสามารถในการใช้คำถามที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิด พิจารณา สำรวจตนเอง และอภิปราย

อุปกรณ์

- ๑) คอมพิวเตอร์/เครื่องฉายภาพจากคอมพิวเตอร์
- ๒) Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน
- ๓) สมุดบันทึก/กระดาษ/ พร้อมดินสอ/ปากกา

การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เอื้อต่อการใช้เสียงและการรับฟัง

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

- ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม เวลา (ประมาณ)

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ ๕ – ๑๐ นาที
- ๒) น้อมใจสู่ความสงบตามลมหายใจเข้าออก ๓ – ๕ นาที
- ๓) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมสื่อวีดิทัศน์ ๕ – ๑๐ นาที
- ๔) ผู้นำกลุ่มนำอภิปรายกลุ่ม ๒๐ – ๓๐ นาที
- ๕) อาราธนาพระอาจารย์แสดงธรรมสรุป ๑๐ – ๒๐ นาที
- ๖) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสอบถามวิทยากร ๑๐ – ๒๐ นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม น้อมใจสู่ความสงบโดยการตามลมหายใจเข้าออก
- ๒) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมสื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต เพื่อน้อมนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่การพิจารณาธรรมชาติของชีวิต
- ๓) ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นคำถามเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตเช่นชีวิตคืออะไร ชีวิตประกอบด้วยอะไร พร้อมเอื้อให้ผู้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายอย่างเป็นกันเอง
- ๔) ผู้นำกลุ่มอาราธนาพระอาจารย์แสดงธรรมให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต
- ๕) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้สมาชิกทบทวนธรรมบรรยาย ตั้งคำถามเพื่อสอบถามพระวิทยากรและร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต
- ๖) ผู้นำกลุ่มสรุปใจความสำคัญ เน้นย้ำให้ผู้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของการเข้าใจความจริงของชีวิต

กิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมต้นไม้ชีวิต (กตกาชีวิต ต้นไม้ใครลักษณะ)

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่การพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ของชีวิต
- ๒) เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจความจริงของชีวิตว่า ชีวิตเป็นไปอย่างไร

สาระสำคัญ

การพิจารณาธรรมชาติความเป็นไปของสรรพสิ่งรวมถึงชีวิต การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ตั้งแต่เริ่มต้น เติบโต จนกระทั่งร่วงโรย จะช่วยให้เราเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอันให้เห็นความไม่เที่ยง(อนิจจัง) ของชีวิต ตามพุทธธรรม

ทักษะที่จำเป็นของผู้ในกลุ่ม

- ๑) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานเรื่องความจริงของชีวิตตามหลักพุทธธรรม
- ๒) มีความสามารถในการใช้สื่อเพื่อเชื่อมโยงให้เกิดความเข้าใจความจริงของชีวิต
- ๓) มีความสามารถในการใช้คำถามที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิด พิจารณา สำรวจตนเอง และอภิปราย

อุปกรณ์ที่

- ๑) คอมพิวเตอร์/เครื่องฉายภาพจากคอมพิวเตอร์
- ๒) Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน
- ๓) สมุดบันทึก/กระดาษ/ พร้อมดินสอ/ปากกา

การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกนั่งพื้น ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เอื้อต่อการใช้เสียงและการรับฟัง

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

- ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม เวลา (ประมาณ)

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ ๕ – ๑๐ นาที
- ๒) น้อมใจสู่ความสงบตามลมหายใจเข้าออก ๓ – ๕ นาที
- ๓) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมสื่อวีดิทัศน์ ๑๐ – ๑๕ นาที
- ๔) ผู้นำกลุ่มให้ดูใบไม้ ๓ ลักษณะ ๑๐ – ๑๕ นาที
- ๕) ผู้นำกลุ่มนำอภิปรายกลุ่ม ๓๐ – ๔๐ นาที
- ๖) อารธนาพระอาจารย์แสดงธรรมสรุป ๕ – ๑๐ นาที
- ๗) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสอบถามวิทยากร ๕ – ๑๐ นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อมใจสู่ความสงบตามลมหายใจเข้าออก
- ๒) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมสื่อเกี่ยวกับความเป็นไปของชีวิต และการเจริญเติบโตของใบไม้จนแห้งเหี่ยวหลุดร่วงไปใจที่สุด เพื่อน้อมนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่การพิจารณาความเป็นไปของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์
- ๓) ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาลักษณะของใบไม้ ๕ ลักษณะ (อ่อน, เขียวแก่, เหลือง, แห้ง, มีแมลงกัดกิน) และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนว่าชีวิตของเราได้ผ่านช่วงลักษณะใดมา กำลังอยู่ในช่วงลักษณะใด และจะเป็นไปอย่างไร
- ๔) ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นคำถามเกี่ยวกับธรรมชาติความเป็นไปของชีวิต โดยให้พิจารณาความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตั้งแต่สิ่งเล็กๆจนถึงชีวิต พร้อมเอื้อให้ผู้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับธรรมชาติความเป็นไปของชีวิตอย่างเป็นกันเอง
- ๕) ผู้นำกลุ่มอารธนาพระอาจารย์แสดงธรรมให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต
- ๖) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้สมาชิกทบทวนธรรมบรรยาย และตั้งคำถามเพื่อสอบถามพระอาจารย์
- ๗) ผู้นำกลุ่มสรุปใจความสำคัญ และเน้นย้ำให้ผู้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของความเข้าใจความเป็นไปของชีวิตว่าชีวิตจะดำเนินหรือเป็นไปอย่างไร

กิจกรรมที่ ๕ กิจกรรมดอกไม้ของชีวิต (สำรวจความคิดความเข้าใจเรื่องความตาย)

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องความตายที่ทุกคนต้องเผชิญ
- ๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับความตายและมีข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความตาย

สาระสำคัญ

การเรียนรู้เรื่องความตายในแบบต่างๆ ที่ทุกคนต้องเผชิญตลอดจนการมีโอกาสสำรวจความรู้สึกนึกคิดและความเข้าใจของตนเอง และเห็นมุมมองของผู้อื่นเกี่ยวกับความตาย ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความตาย ความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพราก เพื่อให้มีสติไม่ประมาท และพร้อมจะยอมรับหากความตายมาสู่เราในวันข้างหน้า

ทักษะที่จำเป็นของผู้นำกลุ่ม

- ๑) มีความรู้ความเข้าใจดีในเรื่องของความตายในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) มีความรู้ความเข้าใจดีเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานเรื่องความตายทั้งด้านแพทย์และจิตวิญญาณ

อุปกรณ์

- ๑) ดอกไม้จันทน์
- ๒) Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน
- ๓) สมุดบันทึก/กระดาษ/ พร้อมดินสอ/ปากกา

การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เพื่อการใช้เสียงและการรับฟัง

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

๒ ชั่วโมง

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม เวลา (ประมาณ)

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำน่าอบอุ่นใจสู่ความสงบ ๕ – ๑๐ นาที
- ๒) ให้ดูดอกไม้จันทน์และผู้นำกลุ่มถามคำถามเกี่ยวกับความตาย ๓ ข้อ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใคร่ครวญและตอบคำถามลงสมุดบันทึก ๓๐ – ๔๐ นาที
- ๓) ผู้นำกลุ่มนำเอื้อให้สมาชิกอภิปรายกลุ่ม ๓๐ – ๔๐ นาที
- ๔) ชักถามเพิ่มเติมจากวิทยากรหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ๑๐ – ๒๐ นาที
- ๕) ผู้นำกลุ่มสรุปความตายในทางพระพุทธศาสนา ๑๐ – ๒๐ นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบอุ่นใจสู่ความสงบตามลมหายใจเข้าออก
- ๒) ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูดอกไม้จันทน์ พร้อมเชิญชวนให้นึกถึงความตายด้วยคำถามว่า “ท่านเห็นดอกไม้จันทน์แล้วท่านนึกถึงอะไร”
- ๓) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องความตาย ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้ “ความตายเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญและห่วงกังวลแต่กลับไม่มีการเรียนรู้ฝึกฝนให้มีความเข้าใจเรื่องความตายและสภาวะใกล้ตายอย่างเพียงพอที่จะสามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบสุข จึงนับเป็นความประมาทอย่างยิ่ง เพราะความตายเปรียบเหมือนการสอบที่ไม่มีโอกาสแก้ตัว เราจึงควรเรียนรู้และฝึกฝนให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง เป็นการเตรียมพร้อมไว้เสมอ การเรียนรู้เรื่องนี้มิใช่เพียงแค่การฟังบรรยายเท่านั้น หากทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เปิดใจรับฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน”
- ๔) ผู้นำกลุ่มขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใคร่ครวญและตอบคำถาม ๒ ข้อ โดยผู้นำกลุ่มจะถามทีละข้อและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกคำตอบลงในสมุดบันทึกของตน คำถามคือ
 - (๑) ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ในสังคมรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อความตาย หากตัวเขาหรือคนใกล้ตัวต้องเผชิญกับความตาย
 - (๒) เหตุปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้คนรู้สึกเช่นนั้น (ทั้งในแง่ตนเอง ปัจจัยแวดล้อม ระบบโครงสร้างสังคม ความเชื่อ และจารีตประเพณี)
- ๕) ผู้นำกลุ่มนำอภิปราย โดยเน้นให้ทุกคนมีโอกาสดำเนินการแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง โดยมีเจ้าหน้าที่บันทึกคำตอบขึ้นบอร์ด ผู้นำกลุ่มให้ผู้ร่วมกิจกรรมอภิปรายชักถามเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความกระจ่างในแต่ละประเด็น

- ๖) ประมวลคำตอบที่ได้ และชักชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในแต่ละประเด็นที่น่าสนใจ โดยชักถามเพิ่มเติมจากพระอาจารย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิ
- ๗) ผู้นำกลุ่ม สรุปความตายในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒ แบบ ๔ อย่าง คือ
- (๑) กาลมรณะ (ตายตามกาลเวลา)
 - ๑) ตายเพราะสิ้นบุญ
 - ๒) ตายเพราะสิ้นอายุ
 - ๓) ตายเพราะสิ้นบุญและสิ้นอายุ
 - (๒) อกาลมรณะ (ความตายโดยกาลอันไม่สมควร)
 - ๑) ตายเพราะกรรมมาตัด (ชนกกรรม)

กิจกรรมที่ ๖ วันสุดท้ายที่พึงปรารถนา (สภาพการตายที่พึงปรารถนา)

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องภาวะการตายที่ปรารถนา และเรียนในทักษะพื้นฐานที่ควรจะเป็นเกี่ยวกับความตาย
- ๒) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใคร่ครวญถึงสภาพการตายที่ตนเองพึงปรารถนา

สาระสำคัญ

การเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพความตาย และใคร่ครวญถึงสภาพการตายที่ตนเองพึงปรารถนา จะช่วยให้เห็นว่าทุกคนมีเป้าหมายที่จะตายอย่างสงบสุข แวดล้อมด้วยญาติมิตรด้วยกันทั้งสิ้น เราจึงควรมีสติในการดำเนินชีวิตและวางแผนในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท รู้จักที่จะปล่อยวาง เพื่อที่จะตายอย่างสงบสุขไม่หวั่งกังวล

ทักษะที่จำเป็นของผู้นำกลุ่ม

- ๑) มีความรู้ความเข้าใจดีเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานเรื่องความตายทั้งด้านแพทย์และจิตวิญญาณ
- ๒) มีความเชื่ออย่างแท้จริงว่าตนเองจะสามารถเผชิญความตายได้อย่างสงบสุข

อุปกรณ์ที่

- ๑) ป้ายข้อความที่เขียนว่า ที่บ้าน, ที่โรงพยาบาล
- ๒) Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน
- ๓) สมุดบันทึก/กระดาษ/ พร้อมดินสอ/ปากกา

การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เอื้อต่อการให้เสียงและการฟัง และเส้นตรงกลางห้องประชุม แบ่งเป็นสองฝ่าย

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

- ๓ ชั่วโมง

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม เวลา (ประมาณ)

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเชิญชวน ๕ – ๑๐ นาที
- ๒) ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นด้วยคำถาม ๕ – ๑๐ นาที
- ๓) อภิปรายสภาพการตายที่คนส่วนใหญ่ปรารถนา ๓๐ – ๔๐ นาที
- ๔) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก นึกคิดถึงสภาพการตาย ๓๐ – ๔๐ นาที
ที่ตนเองปรารถนา
- ๕) อภิปรายสภาพการตายที่ผู้ร่วมกิจกรรมปรารถนา กลุ่ม ๓๐ – ๔๐ นาที
- ๖) อารธนาพระอาจารย์นำเสนอสภาพการตาย ๑๐ – ๒๐ นาที
ที่พึงปรารถนาในมุมมองของพุทธศาสนา
- ๗) ผู้นำกลุ่ม สรุปสภาพความตายที่พึงปรารถนาของกลุ่ม ๑๐ – ๒๐ นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อมใจสู่ความสงบตามลมหายใจเข้าออก
- ๒) ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นด้วยคำถามว่า “ถ้าเลือกได้ คนส่วนใหญ่อยากตายที่ไหน ระหว่าง บ้าน หรือ โรงพยาบาล” โดยแบ่งเป็นสองฝ่าย
- ๓) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกสถานที่ที่ตนเองปรารถนาจะตาย และเดินไปรวมกลุ่มกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ที่เลือกสถานที่เดียวกัน
- ๔) เปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายพิจารณาเหตุผลที่เลือกสถานที่ดังกล่าว เลือกบ้านเพราะอะไร หรือเลือกโรงพยาบาลเพราะอะไร
- ๕) ผู้นำกลุ่มถามคำถามอีก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกสถานที่อีกครั้ง พร้อมเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้แสดงเหตุผลในสิ่งที่ตนเองได้เลือก ว่าเพราะอะไร คำถามคือ
 - หากเรามีการศึกษาและฐานะการเงินดี อยากตายที่ไหน
 - ความเป็นจริงที่พบเห็นคนส่วนใหญ่ ตายที่บ้าน หรือ โรงพยาบาล
- ๖) หลังจากที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อภิปรายแสดงเหตุผลสภาพการตายที่ปรารถนาของคนส่วนใหญ่แล้ว ผู้นำกลุ่มถามคำถามเพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นึกคิดถึงสภาพการตายที่ตนเองปรารถนา โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตอบคำถามว่า “สภาพการตายที่เราพึงปรารถนาในความรู้สึกนึกคิดของเราน่าจะเป็นอย่างไร” เขียนคำตอบลงในสมุดบันทึก
- ๗) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนตัวเองว่า ถ้ามีสิทธิเลือกตายได้เราจะเลือกตายแบบใด สภาพการตายที่พึงปรารถนาน่าจะเป็นอย่างไรทั้งในแง่จิตใจ ร่างกาย บรรยากาศ

สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ ความผูกพัน ผู้คนรอบข้าง เป็นอย่างไร เราจะต้องจัดการหรือเตรียมตัวอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดสภาพความตายที่พึงปรารถนาดังกล่าว

๘) เปิดอภิปรายกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้นำเสนอ สภาพความตายที่พึงปรารถนา และแลกเปลี่ยนกัน

๙) ผู้นำกลุ่มอาราธนาพระอาจารย์เพื่อนำเสนอสภาพการตายที่พึงปรารถนาในมุมมองของพุทธศาสนา การเตรียมตัวอย่างไร ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายนั้น เนื้อหาสรุปใน ๔ มิติ

- มิติทางกาย
- มิติทางสิ่งแวดล้อม
- มิติทางสังคม
- มิติทางจิตใจ/จิตวิญญาณ

๑๐) ผู้นำกลุ่ม สรุปสภาพความตายที่พึงปรารถนาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ มีความปรารถนาตรงกันอย่างไร สรุป คือทุกคนอยากตายแบบสงบสุข ไม่เจ็บปวดทรมานทรมายอยากตายที่บ้าน แวดล้อมด้วยญาติมิตรและบุคคลอันเป็นที่รักและกล่าวสรุปสภาพความตายที่พึงปรารถนาจำแนกออกได้ ๔ ด้านคือ

- มิติทางกาย ตายสงบสุข ไม่ทรมานทรมาย ไม่เจ็บปวด
- มิติทางสิ่งแวดล้อม ตายท่ามกลางธรรมชาติ มีเสียงนกร้อง อากาศสดใสดายท่ามกลางมิตรสหาย ครอบครัวหรือบรรยากาศที่อยากให้เกิดขึ้น
- มิติทางสังคม ตายอยู่ในบรรยากาศของครอบครัว ผู้ใกล้ชิดรำลึกถึง
- มิติทางจิตใจ ตายอย่างสงบ ปล่อยวาง สันถาระและปล่อยวางอย่างสิ้นเชิงพิจารณาเห็นความจริงตามธรรมชาติ

กิจกรรมที่ ๗ ก่อนวันร่วรงหล่น (เรียนรู้เรื่องความตายและภาวะใกล้ตาย)

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ภาวะใกล้ตายว่าเป็นอย่างไร และพร้อมในการเตรียมตัวเพื่อจะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

สาระสำคัญ

การนึกถึงภาวะใกล้ตายที่ตนเอง ปรารถนา พร้อมทั้งเรียนรู้ภาวะความตายที่จะเกิดขึ้นกับเราในอนาคตที่เราประสบภาวะใกล้ตายทั้งทางด้านศาสนาและทางการแพทย์ เพื่อการเตรียมความพร้อม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ในการรับมือกับภาวะเหล่านั้น หากไม่ได้เป็นไปตามภาวะที่เราปรารถนา

ทักษะที่จำเป็นของผู้นำกลุ่ม

- ๑) มีความรู้ความเข้าใจดีเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานเรื่องความตายทั้งด้านแพทย์และจิตวิญญาณ
- ๒) มีความรู้ความเข้าใจดีเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานเรื่องภาวะใกล้ตายทางพระพุทธศาสนาและกฎของกรรม
- ๓) มีความเชื่ออย่างแท้จริงว่าตนเองจะสามารถเผชิญความตายได้อย่างสงบสุข

อุปกรณ์

- ๑) Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน
- ๒) สมุดบันทึก/กระดาษ/ พร้อมดินสอ/ปากกา

การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เอื้อต่อการใช้เสียงและการรับฟัง

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

- ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม เวลา (ประมาณ)

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ ๕ – ๑๕ นาที
- ๒) เปิดประเด็นคำถาม ๑๐ – ๑๕ นาที
- ๓) อภิปรายในประเด็น ๒๐ – ๓๐ นาที
- ๔) วิทยากรเสนอความรู้ ๒๐ – ๓๐ นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อมใจสู่ความสงบตามลมหายใจเข้าออก
- ๒) เปิดประเด็นคำถามเพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ระลึกรู้ถึงภาวะใกล้ตายของตนเองว่า “ถ้าเลือกตายได้ อยากตายแบบไหน”
- ๓) ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นในประเด็น และสมาชิกท่านอื่นร่วมรับฟังอย่างตั้งใจ
- ๔) ผู้นำกลุ่มอาราธนาพระอาจารย์/เชิญวิทยากรผู้มีความรู้หรือประสบการณ์บรรยายภาวะใกล้ตายหรือจวนเจียนจะตายนั้นเป็นอย่างไร และจะมีแนวทางปฏิบัติอย่างไรทั้งในมิติทางการแพทย์และมิติด้านศาสนา
 - ลักษณะทางกายภาพช่วงใกล้ตายเป็นอย่างไร และสภาพอารมณ์ความรู้สึกเป็นอย่างไร
 - กระบวนการของตายทั้งกายภาพและจิตในทางศาสนาเป็นอย่างไร และในทางการแพทย์เป็นอย่างไร
 - หากประสพภาวะใกล้ตายแบบปัจจุบันทันด่วนจะทำได้อย่างไร
 - ตัวอย่างการตายในพระพุทธศาสนาหรือบอกเล่าประสบการณ์และแนวปฏิบัติสำหรับผู้ใกล้ตาย
- ๕) ผู้นำกลุ่มสรุปภาวะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ปรารถนาและยกตัวอย่างสภาวะการตายที่เป็นสภาวะการที่ดีและสภาวะการตายที่ไม่ดีที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

กิจกรรมที่ ๘ พินัยกรรมชีวิต

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระลึกถึงความตาย ฝึกเตรียมตัวอย่างสงบสุข เตรียมละวาง/ปล่อยวางสิ่งที่ผูกพัน/ยึดติดในชีวิตประจำวัน
- ๒) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดใคร่ครวญว่ามีสิ่งใดที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่ควรทำ และรีบทำเสีย
- ๓) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิตใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิตระลึกถึงความตาย สัมผัสรู้สึกถึงความจริงว่าอาจตายเมื่อใดก็ได้โดยการคิดถึงสิ่งที่ผูกพัน/ยึดติดในชีวิตประจำวัน ผ่านกิจกรรมพินัยกรรมชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ไม่ประมาทกับชีวิต คิดได้ว่าสิ่งใดที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่ควรทำรีบทำเสียก่อนที่จะหมดโอกาสได้ทำ

ทักษะที่จำเป็นของผู้นำกลุ่ม

ความสามารถในการใช้คำถามที่สะท้อนความรู้สึกภายในจิตใจ ที่เห็นชวนำให้เกิดความรู้สึกว่าอยู่ในสภาวะใกล้ หรือต้องสูญเสียจริงๆ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ๑) Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน
- ๒) สมุดบันทึก/กระดาษ/ พร้อมดินสอ/ปากกา

การจัดการสถานที่

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เหมาะสมแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เงียบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

- ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม เวลา (ประมาณ)

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ ๕ – ๑๕ นาที
- ๒) ให้เขียนพินัยกรรมชีวิตลงในสมุดบันทึก ๒๐ – ๔๐ นาที
- ๓) ให้บันทึกสิ่งของ/คนรักและผูกพันมาก ๑๕ – ๒๐ นาที
- ๔) อภิปราย/สรุปข้อคิดจากกิจกรรม ๑๕ – ๒๐ นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อมใจสู่ความสงบตามลมหายใจเข้าออก
- ๒) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนพินัยกรรมชีวิต โดยการใคร่ครวญว่า ถ้าหากเราใกล้ตาย เราอยากทำอะไร โดยมีรายละเอียด ๗ ประเด็น ต่อไปนี้
 - (๑) อยากให้จัดการทรัพย์สินเงินทองของเราอย่างไร
 - (๒) อยากให้จัดการเกี่ยวกับครอบครัว/คนที่อยู่ต่อไปอย่างไร
 - (๓) อยากให้จัดการเกี่ยวกับการเงิน/กิจกรรม/ธุรกรรม ที่ค้างค้ำอย่างใด
 - (๔) อยากให้จัดการเกี่ยวกับร่างกาย/อวัยวะของเราเมื่อตายไปแล้วอย่างไร
 - (๕) อยากให้จัดการงานศพของเราอย่างไร
 - (๖) การรักษาเมื่ออยู่ในระยะสุดท้าย สิ่งที่ต้องการ / ไม่ต้องการกระทำ หากเราไม่สามารถสื่อสาร หรือ ตัดสินใจเองได้
 - (๗) บุคคลที่เราไว้วางใจ ๒ คนที่จะให้จัดการ ๖ ข้อข้างต้นคือใคร
- ๓) ให้บันทึกสิ่งที่รักและผูกพันมากที่สุด ๑๐ อันดับ (อาจเป็นคน/สิ่งของ)
- ๔) ให้พิจารณาว่าหากจะต้องสูญเสียคน/ของข้างต้น อะไรที่จะยอมสูญเสียก่อนให้เรียงลำดับ ๑ – ๑๐
- ๕) ผู้นำกลุ่มนำอภิปรายถึงประเด็นที่ปล่อยวาง / จัดการได้ยาก ว่าเป็นเพราะเหตุใด จากนั้นให้

คิดว่าในชีวิตของเราจะต้องมีสักวันที่เราจะสูญเสียสิ่งข้างต้น (เช่น ไฟไหม้ โจรปล้น ฯลฯ) และเมื่อเราตายเราจะสูญเสียทั้งหมด เราจะปล่อยวางสิ่งต่างๆเหล่านั้นได้
- ๖) ผู้นำกลุ่มสรุป การตายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อใด กับใคร ก็ได้ การยึดติดกับสิ่งต่างๆ ทรัพย์สินเงินทอง ภารกิจ หรือสิ่งที่ยึดติดผูกพันต่างๆ ทำให้เราเป็นทุกข์และยากที่จะปล่อยวางได้ ทำให้จิตของเราไม่สงบ อยากเชิญชวนให้พวกเราฝึกที่จะไม่อยู่อย่างยึดติด และฝึกปล่อยวางสิ่งต่างๆ ตั้งแต่นี้ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข ตามที่พวกเราปรารถนา

กิจกรรมที่ ๕ มรณสติภาวนา

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้มีประสบการณ์ในการฝึกเจริญมรณสติ และสามารถประยุกต์นำไปใช้กับชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องได้ เพื่อความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

สาระสำคัญ

เป็นการเตือนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหมั่นระลึกถึงความตายผ่านการฝึกมรณสติภาวนา เพื่อความไม่ประมาท เข้าใจและยอมรับสัจธรรมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นการเตือนตัวเผชิญความตายอย่างสงบสุข และปล่อยวาง

ทักษะที่จำเป็นของผู้นำกลุ่ม

มีความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์ในการทำมรณสติภาวนา

อุปกรณ์

- ๑) CD มรณสติ พร้อมเครื่องเล่น CD/ลำโพงกระจายเสียง
- ๒) ผ้าปูนอนจำนวนเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ขนาดของห้องต้องมีพื้นที่ใหญ่เพียงพอต่อการนอนห่างกันอย่างน้อยคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก มีเครื่องอุปกรณ์ในการใช้สื่อ

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

- ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม เวลา (ประมาณ)

- ๑) เกริ่นนำเข้าสู่เรื่อง ๕ – ๑๐ นาที
- ๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกที่นอน ๓ – ๕ นาที
- ๓) น้อมใจสู่ความสงบตามลมหายใจเข้าออก ๓ – ๕ นาที
- ๔) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มเจริญมรณสติภาวนา ๒๐ – ๓๐ นาที
- ๕) อภิปรายแบ่งปันประสบการณ์ ๒๐ – ๓๐ นาที
- ๖) สรุปการเจริญมรณสติ ๑๐ – ๒๐ นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำชี้แจงการทำมรณสติภาวนาเบื้องต้น
- ๒) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนหาบริเวณที่สามารถนอนราบได้สะดวก ระยะห่างจากผู้อื่นประมาณ ๑ ช่วงแขนขึ้นไป นอนราบ ถอดแว่น และสิ่งที่รัดตรึงต่างๆ ให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ตามลมหายใจเข้าออกช้าๆ ผ่อนคลาย เบาสบาย
- ๓) ผู้นำกลุ่มเริ่มเปิดบทพิจารณาการเจริญมรณสติ “ตายก่อนตาย” ของพระไพศาล วิสาโล
- ๔) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างฟังบทพิจารณาการเจริญมรณสติ “ตายก่อนตาย”
- ๕) ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้จากการภาวนามรณสติ
- ๖) สรุปให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องมรณสติภาวนาเพิ่มเติมว่า มรณสติมีขึ้นเพื่อให้รู้ถึงความตายเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นแน่นอน และให้เราคุ้นชินกับความตายของเราเอง

กิจกรรมที่ ๑๐ พิธีกรรมทำสังฆทาน

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำบุญอุทิศให้กับผู้ล่วงลับอันเป็นที่รักและสรรพสัตว์ทั้งหลาย
- ๒) เพื่อน้อมนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่การเจริญมรณสติ และพิจารณาไตรลักษณ์
- ๓) เพื่อสร้างความสบายใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มุ่งนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่การเจริญมรณสติและพิจารณาไตรลักษณ์ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสมอบบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ล่วงลับอันเป็นที่รักและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้วยการทำพิธีกรรมถวายสังฆทาน

ทักษะที่จำเป็นของผู้นำกลุ่ม

- ๑) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิธีสังฆทาน
- ๒) สามารถอาราธนาศีล ๕ และกล่าวคำถวายสังฆทาน

อุปกรณ์

- ๑) ชุดโต๊ะหมู่บูชา พร้อมพระพุทธรูปและอุปกรณ์ประจำโต๊ะหมู่ ดอกไม้ ธูปเทียน
- ๒) เครื่องสังฆทาน พร้อมอาหารคาว หวาน และสิ่งจำเป็นในการถวายพระ
- ๓) พรหมปูพื้น/เสื่อ/ เพื่อรองรับอาสนะพระ พร้อมอาสนะผ้าปูสำหรับพระสงฆ์

การจัดห้อง

จัดห้องแบบที่เหมาะสมกับการทำพิธีสังฆทาน ด้านหน้าวางโต๊ะหมู่บูชาและอาสนะพระสงฆ์ ผู้เข้าพิธีนั่งกับพื้น ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าร่วมพิธี เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

๑ ชั่วโมง

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม เวลา (ประมาณ)

- ๑) ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ ๕ – ๑๐ นาที
- ๒) เริ่มศาสนาพิธี ๒๐ – ๓๐ นาที
- ๓) พิจารณามรณสติ/พระไตรลักษณ์ ๑๐ – ๒๐ นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- ๑) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสำรวจ ผู้นำกลุ่มเชิญตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย กราบพระรัตนตรัยพร้อมกัน
- ๒) ผู้นำกลุ่มกล่าวคำอาราธนาศีล๕ และทุกคนรับศีล
- ๓) ผู้นำกลุ่มนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล่าวคำถวายสังฆทาน
- ๔) พระสงฆ์รับถวาย และกล่าวสัมโมทนียคาถา และให้พร
- ๕) ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้น้อมพิจารณาความตายและพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏต่อหน้าผ่านพิธีกรรมการถวายสังฆทาน
- ๖) ทุกคนกราบลาพระรัตนตรัย/จบการดำเนินกิจกรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติ

คำภาวนาการเจริญมรณสติ

ภาคเข้าของการดำเนินกิจกรรม เพื่อเป็นการเจริญจิตภาวนาและมรณัสสติกัมมัญฐานก่อนเริ่มกิจกรรมผู้นำกลุ่มจะได้เชิญชวนน้อมนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันเจริญจิตภาวนา /สวดเพื่อการเจริญมรณสติ หรือการระลึกถึงความตายที่ตนจะต้องประสบแล้วเกิดสังเวชใจอยู่เนื่อง จนเกิดความไม่ประมาทโดยมีคำกำหนด ในทางคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนามีกล่าวไว้หลายแห่ง พอสรุปเป็นคำที่ใช้ในการภาวนาในกิจกรรมการเจริญมรณสติเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุขดังนี้

บทพิจารณาสำหรับการเจริญมรณสติ

ปัจฉิมพทุชฺชวาท

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตยา มิ โว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วະยະธัมมา สังขาร

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนสะ สัมปะเทถะ

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจจิมิ วาจา

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า

บังสุกุลตาย

อะนิจจา วะตะ สังขาร

สังขารทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง

อุปปาตะวະยະธัมมิโน

มีการเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปปัสซิตวา นิรุชฌันติ

เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

เตสัง วุปะสสะโม สุโข

ความสงบระงับสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข

บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขาร

สังขารคือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น

มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว ดับไป มีแล้ว หายไป

สัพเพ สังขาร ทุกขา

สังขารคือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น

มันเป็นทุกข์ ทยายก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร และมีสังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา

อะรุ汪 ชีวิตัง	ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
รุ汪 มระณัง	ความตายเป็นของยั่งยืน
อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง	อันเราจะพึงตายแน่แท้
มระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง	ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุครอบ
ชีวิตัง เม อะนียะตัง	ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง
มระณัง เม นียะตัง	ความตายของเราเป็นของเที่ยง
วะยะ	ควรที่จะสังเวช
อะยัง กาโย	ร่างกายนี้
อะจิรัง	มิได้ตั้งอยู่นาน
อะเปตะวิญญาโณ	ครั้นปราศจากวิญญาณ
นุทโท	อันเขาทิ้งเสียแล้ว
อะธิเสสสะติ	จักนอนทับ
ปะฐะวัง	ซึ่งแผ่นดิน
กะลึงกะรัง อิวะ	ประคองค้ำว่าท่อนไม้และท่อนฟืน
นิรัตถัง	หาประโยชน์มิได้

อภิณหปัจจเวกขณะ ๕

สตรี บุรุษ กฤหัสถ์หรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า

เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็

นเผ่าพันธุ์

มีกรรมเป็นที่พึง เราทำกรรมใด คือกี้ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

๓.๒ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามในการวิจัย

ผู้วิจัยจะดำเนินการการสร้างเครื่องมือ/ข้อคำถาม ให้สอดคล้องกับชุดกิจกรรมทั้ง ๑๐ ชุด ครอบคลุมหลักไตรลักษณ์และการเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบสุข เมื่อได้ข้อคำถามในแบบสอบถามความพร้อมจะเผชิญความตายอย่างสงบสุข นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ ๗ คน ตรวจสอบความสอดคล้องกับเนื้อหา ปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะ นำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่น และคัดเฉพาะข้อที่มีค่าความเชื่อมั่นสูง นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ขั้นตอนในการสร้างและเนื้อหาแบบสอบถามดังต่อไปนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาโดยดำเนินการสร้างและทดสอบหาคุณภาพเครื่องมือตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกทั้งภาษาไทยและภาษาบาลีเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

๒. ศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา อนุฎีกา เอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

๓. รวบรวมข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามจากงานวิจัยของนักศึกษาหลายท่านเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

๔. กำหนดรูปแบบของแบบสอบถามในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น ๒ ตอนคือ

ตอนที่ ๑ เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามแบบเลือกตอบ และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ มีทั้งหมด ๔ ข้อ และข้อที่ ๔ มีข้อย่อยอีก ๕ ข้อ

ตอนที่ ๒ เป็นคำถามที่เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข จำแนกออกเป็น ๓ หมวด ดังนี้

หมวดที่ ๑ การเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์

หมวดที่ ๒ การทำความเข้าใจในพระไตรลักษณ์เพื่อคลี่คลายความทุกข์

หมวดที่ ๓ การเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

ใน ๓ หมวดนี้ กำหนดเป็นข้อความเชิงบวก (Favorable) จำนวน ๓๘ ได้แก่ข้อที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๒๐, ๒๑, ๒๔, ๒๕, ๒๖, ๒๗, ๒๘, ๓๐, ๓๑, ๓๔, ๓๕, ๓๖, ๓๗, ๓๘, ๔๐, ๔๑, ๔๒, ๔๓, ๔๔, ๔๕, ๔๖, ๔๗, ๔๘, ๔๙, ๕๐, ๕๑,

และจัดเป็นข้อความเชิงลบ (Unfavorable) จำนวนข้อ ๑๓ ข้อ ได้แก่ ข้อที่ ๕, ๖, ๑๒, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๒๒, ๒๓, ๒๖, ๒๙, ๓๒, ๓๓, ๓๗,

อนึ่งในแต่ละข้อใช้มาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแบ่งเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความเชิงบวก		ข้อความเชิงลบ	
มากที่สุด	ให้ ๕ คะแนน	มากที่สุด	ให้ ๑ คะแนน
มาก	ให้ ๔ คะแนน	มาก	ให้ ๒ คะแนน
ปานกลาง	ให้ ๓ คะแนน	ปานกลาง	ให้ ๓ คะแนน
น้อย	ให้ ๒ คะแนน	น้อย	ให้ ๔ คะแนน
น้อยที่สุด	ให้ ๑ คะแนน	น้อยที่สุด	ให้ ๕ คะแนน

๑) นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาตรวจสอบครอบคลุมของเนื้อหาสาระและการใช้ภาษาให้ถูกต้อง จำนวน ๗ ท่าน

๒) นำแบบสอบถามที่ได้รับการแก้ไขไปปรับปรุงอีกครั้งแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับ ประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 30 ชุด แล้วนำค่าวิเคราะห์ เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์ อัลฟา (Alpha Coefficient) ปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่น นับเป็นแบบสอบถามที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ปรากฏผลดังนี้
หมวดที่ ๑ การเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๒
หมวดที่ ๒ การทำความเข้าใจในพระไตรลักษณ์เพื่อคลี่คลายความทุกข์ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๖
หมวดที่ ๓ ความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๐

๓.๓ การทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ

๓.๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน ๑๒ คน

๑) นับถือพระพุทธศาสนา

๒) อายุระหว่าง ๒๕ – ๕๐ ปี ไม่จำกัดเพศ และระดับการศึกษา

๓) มีความสนใจ และมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

๔) มีความสามารถในการเข้าใจภาษาและสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้

๓.๓.๒ วิธีดำเนินการ

๑. ขั้นเตรียมการ

พบกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ จัดเตรียมการอบรมทั้งสถานที่ อาหาร เครื่องดื่ม เอกสารต่างๆอุปกรณ์ต่างที่ใช้ในการดำเนินการกิจกรรม และจัดเตรียมชุดกิจกรรม

๒. ขั้นดำเนินการ

๒.๑ ระยะเวลาก่อนทดลอง

ชี้แจงกำหนดการต่างๆ ในการดำเนินการกิจกรรม ทำข้อตกลงร่วมกันในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสะดวกของการดำเนินการ และให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ ระยะเวลาทดลอง

เข้ากลุ่ม ในการทดลองระหว่างวันที่ ๒๕ – ๓๑ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔ กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมนสติ ตามตารางกิจกรรมการเจริญมนสติ โดยเข้ากลุ่ม ๗ ครั้ง ครั้งละ ๓ ชั่วโมง รวมจำนวน ๒๑ ชั่วโมง ดังนี้

๒.๓ ระยะเวลาหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการกิจกรรมการเจริญมนสติ ให้กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมนสติ ทำการวัดความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบสุข

๓. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑) ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) นำเสนอข้อมูลในรูปแบบอธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง คุณสมบัติของค่าเฉลี่ยหรือค่าแปรปรวนเป็นต้น

๒)

t – Test

- Dependent ใช้ในกลุ่มทดลองวัดก่อนและหลังทำการทดลอง

๓.๓.๓ สมมติฐานที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมนสติ มีความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข มากขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมนสติ