



การประยุกต์ใช้การเดินจงกรมในการบริหารจัดการองค์กรของผู้บริหาร An Application of Walking Meditation in the Organization Management of the Executives

โสมจิรวาดดี จำปาสิทธิ¹, พระครูสิริธรรมมาริรัต ผศ.ดร.², สุภาวดี ทองเรืองรักษ์³,
กมลฤ สวัสดิสาร⁴, อัครินทร์ สมศักดิ์⁵

Somchirawadee Champasit¹, Asst. Prof. Dr. Phrakhrusiridhammapirat², Supawadee
Tongruangrak³, Kamolphu Sawatdisan⁴, Arkarin Somsak⁵

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
Mahamakut Buddhist University Srithammasokkraj Campus
Corresponding Author's Email: pangfoon102@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความ เรื่อง การประยุกต์ใช้การเดินจงกรมในการบริหารจัดการองค์กรของผู้บริหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้การเดินจงกรมในการบริหารจัดการองค์กรของผู้บริหาร ในการบริหารงานในองค์กรทำให้ผู้บริหารรู้จักฟังตนเอง การฟังธรรมะในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติ การทำหน้าที่ดีขึ้นเกี่ยวกับการตัดสินใจบริหารจัดการ การวางแผน การทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกันทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ร่วมงาน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเพื่อให้องค์กรประสบความสำเร็จ โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า การเดินจงกรมนั้นจะหมายถึง การเดินจงกรม คือการเดินกรรมฐานหรือการเดินสติจะได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง คือ เดินอย่างเรียบง่าย เดินมีความสุข ไม่มีอันตราย เดินไม่พลาด การเดินจงกรม เป็นการฝึกจิตอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งนิยมกันมากในหมู่ภิกษุปฏิบัติภาวนา ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงสมัยปัจจุบัน เพราะให้คุณประโยชน์ทั้งในด้านการบริหารกายและในด้านการบริหารจิต การพัฒนาจิต และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ในการสร้างประโยชน์ต่อการทำงานและการเข้ากับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกสมาธิโดยใช้แนวทางเจริญสติพื้นฐานในอริยาบถเดิน หรือนั่งก็定会ช่วยให้สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ควรนำการเดินกรรมเข้ามาประยุกต์ใช้ในการบริหารและแสดงความเป็นภาวะผู้นำในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งในเรื่องการวางแผนการทำงาน การเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ร่วมงานและผู้ติดต่องาน เพื่อให้การดำเนินการต่าง ๆ กับผู้ที่เกี่ยวข้องเป็นไปด้วยดี

คำสำคัญ : การเดินจงกรม, ผู้บริหาร , บริหารจัดการองค์กร





Abstract

The objective of this study was to study the guidelines for the application of walking meditation in the management of the organization of executives. In the management of the organization, the executives know themselves to be self-reliant. Relying on Dharma in daily life consciously Doing better on management decisions, planning, multitasking maximizes the benefits of co-workers. Build a good relationship between all parties involved in order to make the organization successful. By studying documents and various research results, it was found that Walking meditation means walking meditation. It is a meditation or mindfulness walk that will benefit greatly, namely walking neatly. Happy walking, no danger, no mistake, walking with goodwill is one of the spiritual practices in Buddhism. which is very popular among meditators From the time of the Buddha to the present Because it provides benefits in both physical and mental management, mental development, and is able to apply knowledge of emotions to benefit work and get along with others effectively. Practicing meditation using a mindfulness practice in walking postures Or sit well can help develop emotional intelligence. Department walks should be applied to management and show leadership in various matters, including in the planning of work. Consulting for colleagues and contacts in order to make the various operations with those involved go well.

Keyword : the department walk, executive, management of the organization

บทนำ

การบริหารจัดการองค์กร คือหัวใจ และความสามารถของผู้ประกอบการธุรกิจ ตลอดจนองค์กรต่าง ๆ ที่ไม่แสวงหาผลกำไร การจัดการองค์กร เป็นทักษะในการบริหารงานภายในโดยแต่ละบริษัทหรือแต่ละองค์กร ก็จะมีทฤษฎีการบริหารระบบการจ้ดองค์กรธุรกิจที่แตกต่างกันไป ซึ่งประกอบไปด้วย การจัดการระบบองค์กร การปลูกฝังแนวคิด การวางแผน เพื่อการไปสู่เป้าหมาย .หลักการบริหารจัดการของแต่ละองค์กรนั้น มีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่าองค์กรไหนจะเลือกหลักการอะไรมาใช้บริหารองค์กรของตน เป็นหนึ่งในหลักการที่มีประสิทธิภาพต่อการนำไปบริหารจัดการองค์กรอย่างยิ่งนอกจากนั้นยังคำนึงถึงการวางแผนงาน ทั้งระบบที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการควบคุมการดำเนินงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แล้วยังมีการใส่ใจเรื่องการ ดำเนินการตลอดจนการสั่งการ ควบคุม เพื่อให้การปฏิบัติการดำเนินไปตามแผนและกำหนดระยะเวลาที่วางไว้ ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานที่ยอดเยี่ยม และสร้างศักยภาพให้กับองค์กรได้เป็นอย่างดีที่สุดทีเดียว การบริหารจัดการองค์กร เป็นการจัดโครงสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่มคนที่มารวมตัวกันอย่างมีวัตถุประสงค์ โดยเป็นการบริหารการจัดการอย่างเป็นกระบวนการ มีระเบียบแบบแผน อันจะทำให้การดำเนินงานบรรลุ





วัตถุประสงค์ขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบริหารจัดการองค์กรให้ประสบความสำเร็จและทำให้สมาชิกในองค์กรมีการร่วมมือกันทำให้ บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จำเป็นต้องอาศัยการวางแผน การจัดการ องค์กร การบริหารงานบุคคล การควบคุมดูแล การจัดการทุกชนิดในองค์กร โดยอาศัยทรัพยากรในองค์กรที่สำคัญ ได้แก่ บุคคล เงินทุน อุปกรณ์ และการจัดการ อย่างเหมาะสมและคุ้มค่า โดยใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด สามารถ ตอบสนองจุดมุ่งหมายของสมาชิกองค์กรและจุดมุ่งหมายขององค์กรซึ่งจะทำให้องค์กรเป็นองค์กรที่ประสบความสำเร็จ และเกิดสันติสุขในองค์กร แต่ขณะเดียวกันการบริหารองค์กรทางพระพุทธศาสนา ก็สามารถนำมาใช้กับการบริหารจัดการองค์กรได้ในลักษณะการส่งเสริมเติมเต็มจิตใจของคนในองค์กรได้อย่างเหมาะสม (พระมหาดนัย อุปทตฺตโน (ศรีจันทร์), 2557)

ผู้บริหารจึงเป็นตัวแปรที่สำคัญในการบริหารจัดการองค์กร เพราะผู้บริหารคือผู้นำการเปลี่ยนแปลง ที่จะต้องเป็นตัวอย่างของการบริหารจัดการที่ทำให้องค์กรเกิดประสิทธิภาพประสิทธิผลเสริมสร้างองค์กรสันติสุข ควรอาศัยการวางแผน การจัดการ การบริหารงานบุคคล การอำนวยความสะดวก การประสานงาน การรายงาน และงบประมาณ แต่ที่เป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต้องอาศัยผู้นำที่จะช่วยขับเคลื่อนองค์กรให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คงจะประสบผลสำเร็จได้ยากหากผู้บริหารไม่มีสติ สติเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนวัยทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนวัยทำงานนั้นเป็นวัยที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นมากขึ้น หากยังมีตำแหน่งเป็นหัวหน้างานด้วยแล้ว การฝึกสติสมาธิจะทำให้เราเข้าใจตนเองได้มากขึ้น เช่น รู้ว่าจิตใจเรากำลังขุ่นมัว รู้ว่าตัวเองกำลังทุกข์ เมื่อรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ ก็จะช่วยให้เรามองทุกปัญหาในเชิงบวกมากขึ้น ดังนั้นในด้านการบริหารจัดการองค์กร การบริหารของผู้บริหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งที่จะส่งเสริมให้การดำเนินการจัดการที่ทำให้องค์กรเกิดประสิทธิภาพประสิทธิผลเสริมสร้างองค์กรสันติสุขให้ประสบความสำเร็จในฐานะที่ประเทศไทยมีประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา ธรรมเนียมปฏิบัติ ความคิด ความเชื่อและการประเพณีของคนไทยมาอย่างยาวนาน ล้วนแล้วแต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารได้เป็นอย่างดี

บทความวิชาการนี้ จึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา งานวิจัย รวมถึงเอกสารต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวการประยุกต์ใช้การเดินจงกรมในการบริหารจัดการองค์กรของผู้บริหารในการบริหารงานในองค์กรทำให้ผู้บริหารรู้จักพึ่งตนเอง การพึงธรรมะในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติ การทำหน้าที่ดีขึ้นเกี่ยวกับการตัดสินใจบริหารจัดการ การวางแผน การทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกันทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ร่วมงาน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเพื่อให้องค์กรประสบความสำเร็จตามธรรมเนียมปฏิบัติต่อไป

2. การบริหารองค์กร

ผู้บริหาร คือ บุคคลที่รับผิดชอบในการดำเนินงานตามกระบวนการบริหาร ประกอบด้วยกลุ่มของกิจกรรมต่าง ๆ อันประกอบด้วย การวางแผน การจัดการ การสั่งการ และการควบคุม สามารถแบ่งออกเป็น 3





ระดับ คือ 1) ผู้บริหารระดับสูง 2) ผู้บริหารระดับกลาง 3) ผู้บริหารระดับปฏิบัติการ (หัวหน้างาน) (บทเรียนออนไลน์, วิทยาลัยเทคโนโลยีฐานเทคโนโลยี, การวางแผนและการควบคุมงบประมาณ, 2565) เข้าถึง

3. บทบาทและหน้าที่ที่สำคัญของผู้บริหาร

1. มีความรู้ ความสามารถในหลายๆ ด้าน และมีความทันสมัย เป็นเรื่องปกติอยู่แล้วที่ผู้บริหารต้องมีความรู้และความสามารถในหลายๆ ด้าน รวมถึงต้องปรับปรุงความรู้อยู่เสมอ ติดตามข่าวสาร ความรู้ต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในองค์กรเพื่อสามารถสอนเรื่องต่าง ๆ ให้บุคลากรในองค์กรให้มีความเข้าใจในหน้าที่ของตนมากขึ้น

2. มีบทบาทหรืออิทธิพลต่อบุคลากรในหน่วยงานผู้บริหารมีหน้าที่สำคัญในการบริหารงานให้บรรลุและประสบผลสำเร็จได้ ผู้นำจึงจำเป็นต้องสั่งการให้ทุกฝ่าย ทุกหน่วยงานสามารถดำเนินงานไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ผู้บริหารต้องมอบงานให้กับบุคลากรให้เหมาะสมอีกด้วย

3. เป็นผู้ที่จัดหาสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินงาน มีบทบาทมากกว่าผู้อื่นผู้บริหารต้องเป็นผู้นำในเวลาเดียวกันและมีบทบาทมากกว่าผู้อื่น เช่น ต้องหาทรัพยากรจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อมาดำเนินในงานองค์กร และเพื่อให้งานสำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย

4. ต้องเป็นผู้สร้างความสัมพันธ์อันดีงามในองค์กร และเป็นที่ยอมรับจากบุคลากรให้เป็นผู้นำอีกคนหนึ่ง หน้าที่ของผู้บริหาร คือ ต้องเชื่อมสัมพันธ์ของหน่วยงานและบุคลากรเพื่อให้ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นอกจากนี้สามารถทำงานในองค์กรมีประสิทธิภาพมากที่สุด (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน, 2559)

4. การบริหารองค์กร

การบริหารจัดการภายในองค์กร

การบริหารหรือการจัดองค์กรเป็นกิจกรรมหรือลักษณะงานที่มีบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาร่วมใจกันปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน ต้องมีการปฏิบัติภารกิจด้วยการวางแผนการจัดองค์กร การชี้นำและการควบคุมซึ่งเป็นภารกิจหรือหน้าที่ของการจัดการ โดยปกติแล้วการบริหารหรือการจัดการจะเป็นเรื่องของผู้บริหารที่ต้องปฏิบัติมีสาระสำคัญ ดังนี้

4.1. ความหมายของความแตกต่างของคำว่า “การบริหาร” กับ “การจัดการ” องค์กรต่าง ๆ มักใช้สองคำคือ “การบริหาร” (Administration) กับคำว่า “การจัดการ” (Management) สลับกันไปมาทั้งนี้เนื่องจากทั้งสองคำนี้มีความหมายเหมือนกันจะใช้แทนกันใช้มีข้อแตกต่างกันเล็กน้อยตรงที่ ประการแรก การบริหารมักใช้วงการสาธารณะหรือราชการ ในขณะที่การจัดการใช้กันในวงการธุรกิจหรือ เอกลักษณ์เป็นหลัก

4.2 ความหมายของการจัดการ ให้ความหมายของการจัดการคือ กระบวนการ นำทรัพยากร การบริหารมาใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามขั้นตอนการบริหาร คือ การวางแผน(Planning) การจัดการองค์กร (Organizing) การชี้นำ (Leading) การควบคุม (Controlling)

4.2.1 INPUT คือ ทรัพยากรการบริหาร (Management resources) อัน





ได้แก่ 4M's ประกอบด้วยคน (Man) เงิน (Money) วัสดุดิบ (Material) และวิธีการ/การจัดการ (Method/Management) ถูกนำเข้าสู่ระบบ เพื่อประมวลผลหรือแปรรูป ต่อมาเมื่อเศรษฐกิจของสังคมโลก พัฒนาและก้าวหน้าไปพร้อมกับอุตสาหกรรมการผลิตและการบริหารที่เติบโตและพัฒนาขึ้นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ทรัพยากรเพียง 4 ประการไม่เพียงพอสำหรับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ขององค์กรจึงเพิ่มอีก 2M's เป็น 6M's ได้แก่ เครื่องจักรเครื่องกล (Machine) และการตลาด (Market)

4.2.2 PROCESS คือ หน้าที่หรือกิจกรรมขั้นพื้นฐานที่ผู้บริหารต้องกระทำใน

ปัจจุบันยึดถือหน้าที่ 4 ประการ ได้แก่ (POLC) การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การชี้นำ(Leading) และการ ควบคุม (Controlling)

4.2.3 OUTPUT คือเป้าหมาย (Goals) หรือวัตถุประสงค์ (Objectives) ของ

องค์กรที่นำออกมาจาก กระบวนการแปรรูปในขั้นตอนที่สอง เป้าหมายขององค์กรแบ่งอย่างง่าย ๆ ได้ เป็นสองประเภทด้วยกัน คือ องค์กรที่มีเป้าหมายที่มุ่งแสวงหากำไร (Profit) และองค์กรที่มีเป้าหมายไม่ได้มุ่ง แสวงหากำไร (Non-profit)

4.3 ระบบในการบริหารจัดการ ถ้าพิจารณาองค์กรเป็นระบบหลักและเป็นภาพใหญ่ ภายในขององค์กรก็จะมีระบบย่อยที่สามารถแยก ศึกษาแบบย่อยตามหน้าที่ เช่น ระบบการบริหารงบประมาณ ระบบการบริหารงานบุคคล เป็นต้น ระบบหลักถือ เป็นเครื่องมือทางการบริหารจัดการเพื่อเป็นหลักประกันความสำเร็จ ในวัตถุประสงค์ขององค์กร ซึ่งมีหัวข้อสำคัญ คือ

4.3.1 กลไกหลักของการทำงานอย่างเป็นระบบ มีดังนี้

1) ระบบคนและสังคม โดยพิจารณาว่าวัตถุประสงค์ขององค์กรจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับ องค์กรประกอบระบบคนและสังคมในองค์กรเป็นประการสำคัญ

2) ระบบเทคโนโลยีโดยมีความเชื่อว่าวัตถุประสงค์ขององค์กรจะสำเร็จขึ้นอยู่กับระบบ เทคโนโลยีและประสิทธิภาพของระบบ

3) ระบบคนและเทคโนโลยีโดยมีความเชื่อว่าวัตถุประสงค์ขององค์กรจะสำเร็จขึ้นอยู่กับ ระบบคนและเทคโนโลยีซึ่งจะเห็นได้ว่าคนต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับระบบ

4.3.2 ระบบบริหารจัดการ (Managerial system) เป็นเครื่องมือที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อจัดการในเรื่องการ ประเมินผลการปฏิบัติงาน การปรับตัวหรือการเปลี่ยนแปลง การประสานงาน และการตัดสินใจแต่ละเรื่อง ดังกล่าว อธิบายได้ดังนี้

1) การประเมินผลการปฏิบัติงาน (Performance appraisal) เป็นเครื่องมือของผู้บริหารและ ผู้ปฏิบัติงาน กระบวนการที่ใช้คือ การติดตามผล การทบทวนแก้ไข และการวิเคราะห์ผลงานว่าประสบผลสำเร็จ หรือไม่อย่างไร

2) การปรับตัวหรือการเปลี่ยนแปลง เพื่อรองรับเหตุการณ์ในอนาคต ส่วนใหญ่การปรับตัว หรือเปลี่ยนแปลงจะดำเนินการในเรื่องของการปรับโครงสร้าง การสร้างทัศนคติการพัฒนาความรู้และความ ชำนาญ





3) การประสานงาน เพื่อมิให้เกิดความขัดแย้งในกระบวนการทำงาน ทั้งนี้เพื่อให้การทำงานในทุกขั้นตอนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อป้องกันมิให้เกิดความขัดแย้ง

4) การควบคุม พิจารณาความหมายแล้วจะได้ภาพที่ติดลบโดยเฉพาะสังคมประชาธิปไตย แต่ในการบริหารงานนั้นการควบคุมอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดความสมดุลในการใช้ทรัพยากรขององค์กรจะเป็นวิธีการที่ดี

5) การตัดสินใจ ระบบการตัดสินใจต้องกำหนดให้ชัดเจน การตัดสินใจมีอยู่สองระดับใหญ่ คือ หนึ่งระดับนโยบายซึ่งจะมีความซับซ้อนและละเอียดอ่อน และสอง ระดับปฏิบัติ

4.4 ตำแหน่ง คุณลักษณะ หน้าที่ บทบาท และทักษะของผู้บริหาร

4.4.1 ตำแหน่งผู้บริหารมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันได้หลากหลาย อย่างไรก็ตามมีเกณฑ์ที่ใช้ยึดถือในการแบ่ง ระดับการบริหารจัดการ (Level of management)

1) ผู้บริหารระดับต้น (First-Line managers) คือผู้บริหารที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ปฏิบัติงาน โดยตรงมีหน้าที่ในการควบคุมดูแลให้ผู้ปฏิบัติงานปฏิบัติงานในแต่ละวันสำเร็จตรงตามมาตรฐานที่หน่วยงานกำหนด

2) ผู้บริหารระดับกลาง (Middle Line managers) เป็นตำแหน่งที่อยู่กึ่งกลางระหว่างตำแหน่ง ผู้บริหารระดับต้นและผู้บริหารระดับสูงมีหน้าที่ในการประสานงาน

3) ผู้บริหารระดับสูง (Top managers) คือ ตำแหน่งที่มีหน้าที่ในการกำหนดเป้าหมาย และนโยบาย ขององค์กรให้ระดับรองลงไปปฏิบัติตามทั้งนี้เพื่อผลสำเร็จขององค์กร

4.4.2 หน้าที่ผู้บริหาร ระดับการบริหารจัดการทั้งสามระดับจะปฏิบัติหน้าที่ทางการจัดการได้ดังนี้

1) ผู้บริหารระดับสูง ทำหน้าที่ในการวางแผน การจัดองค์กรและการควบคุมมากกว่า ผู้บริหาร ระดับต้น

2) ผู้บริหารระดับกลางจะปฏิบัติหน้าที่ทางการจัดการในสัดส่วนที่ลดหลั่นลงมาจาก ผู้บริหาร ระดับสูง

3) ผู้บริหารระดับต้นให้ความสนใจในเรื่องของการชี้นำผู้ใต้บังคับบัญชาให้ปฏิบัติงาน ให้บรรลุ เป้าหมายหรือแผนงานที่กำหนด

4.4.3 บทบาทของผู้บริหาร สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1) บทบาทความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal roles) ได้แก่ บทบาทความเป็นหัวหน้าทีม บทบาทการแสดงออกในฐานะผู้นำ และบทบาทการประสานงานในกลุ่ม

2) บทบาทด้านการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร (Informational roles) ผู้บริหารมีหน้าที่มีบทบาท ในการรับและเก็บข้อมูลข่าวสารจากภายในและภายนอกองค์กรของ





5. การเดินจงกรม

การเดินจงกรม ความหมาย “การเดินจงกรม” “จงกรม” ศัพท์เดิมจากภาษาสันสกฤต แต่ศัพท์ภาษาบาลีจริง ๆ มาจากคำว่า “จงกม” ไทยเรานิยมพูดติดรากลศัพท์ในภาษาสันสกฤตว่า “จงกรม” แต่คำว่า “กรม” ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า การเดินเวียนเป็นวงกลม “จงกรม” ในที่นี้หมายถึงการก้าวไป มา จาก กม ธาตุ มีความหมายว่า ความก้าวไป ก้าวในที่นี้ หมายถึง การไปโดยมีสติกำกับทุกอิริยาบถ พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), 2546 ได้ให้คำอธิบายไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่า “จงกรม คือ เดินไปโดยมีสติกำกับ” ในพระบาลี การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ด้วยอยู่เสมอเช่นนี้ เป็นวิธีปฏิบัติตามสติปัฏฐานสูตรในอิริยาบถปีพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่” (คจณโตะ วา คจณามิติ ปชานาติ) หรือว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” (ฐิตโตะ วา ฐิตมทิตติ ปชานาติ) และเมื่อกลับพร้อมกับกำหนดรู้ด้วยอยู่เสมอ ก็เป็นการปฏิบัติตามในสัมปชัญญูปพะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เป็นผู้ทำความรู้ด้วยอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง” (ปฏิภกนเต สมปชานการี โทติ)

5.1. วิธีการเดินจงกรม

“การเดินจงกรม” ก็คือการเดินที่มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาในตนเอง การเดินจงกรม มีปรากฏรายละเอียดวิธีการปฏิบัติอยู่ในคัมภีร์อรรถกถาวินยปิฎก ซึ่งรจนาโดยพระพุทโธสัจจาจารย์ ได้อธิบายการเดินจงกรมเป็น 6 ระยะเวลา คือ อุทธรณะ (ยกส้นหนอ) อติทรณะ (ยกหนอ) วิติทรณะ (ย่างหนอ) โวสัสซณะ (ลงหนอ) สันนิกเขปนณะ (ถูกหนอ) และสันนิรมณณะ (กตหนอ) ซึ่งถือเป็นหลักฐานสำหรับแนวทางการปฏิบัติเดินจงกรมต่อมาในสมัยปัจจุบันอย่างไรก็ตาม การเดินจงกรมถือเป็นรูปแบบการฝึกสมาธิโดยการที่เอาจิตไปกำหนดกิริยาอาการเดินของเรา ดังนั้นอาจไม่จำเป็นต้องเป็น 6 ระยะเวลาก็ได้ หากเราเข้าใจขอให้มีจิตจดจ่ออยู่ที่การเดิน ไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น เท่านั้นเอง การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 การเดินจงกรมเป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง คงมาจากการที่คนเราเองไม่อาจจะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ ได้ จำเป็นจะต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จากนั้นเป็นยืน เป็นเดิน เป็นนอน เป็นต้น ดังนั้นการที่ได้เปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งสมาธิ เป็นเดินจงกรมในช่วงระยะเวลาที่ใกล้เคียงกัน จึงเป็นการช่วยให้ผ่อนคลายอิริยาบถด้วย

5.2 ประโยชน์การฝึกสมาธิ

- 1) เดินได้ทน ข้อนี้เป็นจริง ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน จะเห็นด้วยตนเองว่า เขาจะไม่กลัวต่อการเดินทางไกล คงจะเป็นเพราะฝึกเดินอยู่เสมอ คือว่าเป็นการฝึกเดินโดยไม่รู้ตัว
- 2) ทำงานได้มาก มีพระอาจารย์เจ้าสำนัก วิปัสสนากรรมฐานองค์หนึ่งทำงานได้มากและอย่างไร้เหน็ดเหนื่อย ในวันหนึ่งๆ มีการสอบอารมณ์กรรมฐานศิษย์ในตอนเย็น สอนนักเรียนในเวลากลางวัน และควบคุมงานบูรณะซ่อมแซมวัดไปด้วย เมื่อมีคนเป็นห่วงในสุขภาพของท่าน ท่านกลับตอบอย่างถ่อมตนว่า เมื่อกำลังพอมืออยู่ก็ทำไป เข้าหลักที่ว่านักกรรมฐานนั้น กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำงานมาก
- 3) บำบัดโรคบางอย่างได้ บาลีใช้คำว่า อปุปาพาโธ แปลว่า ไม่ค่อยเจ็บไข้ คือร่างกายแข็งแรง โรคบางอย่างหายไปได้ด้วย





4) อาหารย่อยง่าย บาลีว่า ปริณตโกષิ การเดินจงกรมเป็นยาช่วยย่อยอาหารด้วย จึงควรเดินจงกรม หลังรับประทานอาหารด้วยถ้ามีโอกาส

5) สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน การเดินจงกรมเป็นการปลุกสติและสมาธิ เมื่อเดินจงกรมได้ดี สติสมาธิก็เป็นไปด้วยดี ดังนั้นจึงควรเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ

6. การประยุกต์ใช้การเดินจงกรมในการบริหารองค์กร

6.1 วิธีการประยุกต์ใช้การเดินจงกรมกับการบริหารงาน

6.1.1 การเดินเพื่อทำภารกิจส่วนตัว ขณะที่เคลื่อนไหวให้ภาวนาและมีสติอยู่ตลอดเวลา และให้สังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การยืน การนอน หรือแม้แต่การเปลี่ยนท่าทาง อย่างเช่น หากกำลังจะนอนลง ให้ภาวนาในใจว่า “นอนหนอ” หรือหากกำลังจะทานข้าว ให้ภาวนาเริ่มตั้งแต่การวางจาน การนั่ง การมองเห็น ไปจนถึงการเคี้ยว การกลืน โดยการมีสติในทุกอิริยาบถต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้เราไม่ประมาท และยังช่วยพัฒนาลำดับความคิดในการจะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีวิธีเจริญวิปัสสนาอื่น ๆ อีก เช่น การเดินจงกรมขั้นสูง แต่ที่น่าเสนอไปจะเป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติตามได้ทุกวัน อันไหนที่ทำแล้วดี ทำแล้วสบายใจ ให้ทำได้เลย ไม่ต้องไปกังวลหรือไปเจาะจงอะไรมากมาย เพราะวิธีการทำกรรมฐานมีเยอะแยะ ขึ้นอยู่กับจิตใจเราว่าจะสามารถมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติได้มากน้อยแค่ไหน แค่นี้ได้เริ่มทำก็เป็นผลดีต่อตัวคุณแล้วค่ะ

ส่วนประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนานั้นมีนานับการ โดยผลดีในทางโลกนั้นมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นความรู้ที่เราสามารถนำไปประกอบสัมมาอาชีพหรือนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และทางด้านร่างกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ช่วยให้มีสมาธิ ความจำดีขึ้น สติปัญญาเฉียบแหลม ช่วยบำบัดโรค ร้ายแรง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่เกี่ยวกับทางใจต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยให้มีสติอยู่ตลอดเวลา ลดความประมาทในการใช้ชีวิตลง และยังช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความรับผิดชอบ มีคุณธรรม ศีลธรรมและจริยธรรมให้ดียิ่งขึ้น

6.1.2 การเดินภายในสถานที่ทำงาน การเดินของทุกคนในองค์กรไม่ว่าจะเดินติดต่องาน ระหว่างองค์กร ติดต่องานระหว่างบุคคล ฯลฯ ต้องควรควบคุมไปด้วยการมีสติซึ่งสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนวัยทำงานนั้นเป็นวัยที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นมากขึ้น หากยังมีตำแหน่งเป็นหัวหน้างานด้วยแล้ว การฝึกสติสมาธิจะทำให้เราเข้าใจตนเองได้มากขึ้น เช่น รู้ว่าจิตใจเรากำลังขุ่นมัว รู้ว่าตัวเองกำลังทุกข์ เมื่อรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ ก็จะช่วยให้เรามองทุกปัญหาในเชิงบวกมากขึ้น เป็นต้น อารมณ์เครียด อารมณ์แปรปรวน อารมณ์ทุกข์ อารมณ์ไม่พอใจ รวมถึงการขาดสมาธิในการทำงาน ล้วนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในหมู่คนทำงาน เพราะมีการแข่งขัน มีความจำหน ซึ่งต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ และการต้องพบปะทำงานกับผู้คนหลากหลายและบ่อยครั้งเมื่อประสบปัญหาแล้วก็จับต้นชนปลายไม่ถูก นำมาซึ่งความเครียดความหงุดหงิด แต่สิ่งเหล่านี้ จะไม่สามารถทำอะไรจิตใจเราได้เลย หากเรามีสติและสมาธิ มาเรียนรู้วิธีฝึกสติสมาธิเพื่อควบคุมอารมณ์และการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การเดินเพื่อฝึกสติ-รู้สึกตัว เรียกกันว่า “เดินจงกรม” ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใช้ในการฝึกสติ-รู้สึกตัวได้เป็นอย่างดีรูปแบบหนึ่งหากสามารถฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยการเดินได้ จะทำให้





สามารถหลอมรวมการปฏิบัติภาวนาให้อยู่ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี เพราะในระหว่างวันทุกคนต้องมีการเดินอยู่บ่อย ๆ ถ้าทุกครั้งที่มีการเดินแล้วสามารถมีสติ-รู้สึกตัวอยู่กับการเดินได้ แต่ละก้าวที่เดินในชีวิตประจำวัน ก็คือ การเดินจงกรมแต่ละก้าวที่เดินในชีวิตประจำวัน ก็คือการเดินอย่างมีสติ-รู้สึกตัว จนสามารถรู้รูปนาม ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนาได้ แม้จะกำลังเนินชีวิตประจำวันไปตามปกติ และ ยังเป็นการฝึกสมาธิต้น หรือเรียกได้ว่าเป็นสมาธิพื้นฐานที่เราใช้ในการทำงานและใช้ในชีวิตประจำวัน คนที่ฝึกเดินจงกรมมาก ๆ จะทำให้สมาธิในการทำงานดีขึ้น มีสติขึ้น การวางแผนการทำงานดีขึ้น การทำงานในภาพรวมดีขึ้นทั้งหมด

6.1.3 การเดินเพื่อผ่อนคลายอริยาบท เดินจงกรม ให้เดินด้วยท่าทางที่สบายๆ (ให้เข้าใจว่าเราจะเดินจงกรม ไม่ใช่ย่องจงกรม) ถ้าชอบเดินเอามือไปจับกันไว้ข้างหลัง ก็เอาไว้แบบนี้ ถ้าชอบเดินเอามือมากุมไว้ข้างหน้า ก็เอาไว้แบบนี้ หรือจะเดินกอดอก เดินล้วงกระเป๋า เดินเอามือไว้อย่างไรก็ได้ และในระหว่างเดิน หากจะเปลี่ยนท่าทางสลับไปมา หรือเดินแบบไร้ท่าทางที่ตายตัวก็ได้ตามชอบใจ เดินจงกรม ต้องเดินช้าหรือเร็ว ทดลองดูเอง ทดลองเดินช้าก่อนก็ได้ หรือจะทดลองเดินเร็วก่อนก็ได้ ถ้าเดินช้าแล้วรู้สึกอึดอัด เคร่งเครียดไป ก็เดินให้เร็วขึ้น ถ้าเดินเร็วแล้ว รู้สึกใจจะลอย ๆ ก็ให้เดินช้าลง เดินช้า เร็ว ประมาณไหนแล้วรู้สึกได้ว่าเดินแล้ว ใจสบายๆ ไม่อึดอัด ไม่เคร่งเครียด ไม่ล่องลอยเกินไป ก็ให้เดินช้า เดินเร็ว ประมาณนั้นไว้ เดินจงกรม ต้องเดินไปกลับ หรือเดินวงไปเรื่อย ๆ อันนี้ก็แล้วแต่สถานที่ที่จะเอื้ออำนวย หรือจะเดินแบบที่ชอบก็ได้ถ้าเดินไปกลับได้ ก็ควรเดินไปกลับ แต่ถ้าจำเป็นต้องเดินวงไปเรื่อย ๆ ขอแนะนำว่าให้มีตำแหน่งหยุดยืนเป็นระยะ ๆ เพราะตรงที่มีการหยุดยืนนี้เองจะเป็นจุดที่จิตกลับมามีสติได้ง่ายหลังจากที่ผลอหลงลืมไปส่วนการเดินไปกลับจะมีจุดที่ต้องหยุดยืนก่อนกลับตัวอยู่แล้ว และควรใช้ระยะทางเดินที่ไม่ยาวหรือสั้นเกินไป โดยเฉพาะผู้ที่หัดเดินใหม่ๆ หากเดินเป็นระยะทางที่ยาวเกินไป ก็จะเดินแบบไม่มีสติหรือผลอหลงนานเกินไป หากเดินเป็นระยะทางที่สั้นเกินไป ก็จะเครียดง่าย เดินแล้วก็ให้สังเกตเห็น (รู้สึก) ว่ามีร่างกายกำลังเดิน ไม่ใช่เพ่งจ้องที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย จนเคร่งเครียด สังเกตเห็น (รู้สึก) ร่างกายที่เดิน ด้วยจิตใจที่สบายๆ นุ่มนวล แล้วไม่ฝืน ไม่บังคับจิตใจ ถ้าจิตจะคิดก็ให้คิดได้ตามปกติ ถ้าจิตจะผลอหลงลืมกาย แล้วไปมอง ไปฟังเสียง ไปสนใจสิ่งอื่นก็ให้จิตผลอ หลงลืมกายไปได้ตามสมควร ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องกลัวว่าจะผลอหลงไปนาน เพราะในจังหวะที่หยุดยืนจิตจะกลับมา มีสติ-รู้สึกตัว หรือกลับมาสังเกตเห็น (รู้สึก) ร่างกายได้เองไม่ยาก เมื่อได้เวลา ได้โอกาสเหมาะที่จะฝึกเดินจงกรมแล้ว ก่อนเริ่มเดินจงกรม ให้สังเกตดูใจตัวเองก่อนว่ามีความอยากเดินจงกรมหรือเปล่า มีความคาดหวังว่าเดินแล้วจิตต้องสงบหรือเปล่า เดินแล้วจิตต้องมีกำลังต้องตั้งมั่น อะไรทำนองนี้หรือเปล่าหลายคนจะมีความอยาก มีความคาดหวังอะไรทำนองนี้ไม่มากนักน้อย ใครรู้สึกอยากเดิน รู้สึกคาดหวังผลอะไรอยู่ก็อย่าเพิ่งเริ่มก้าวเท้าเดิน ทั้งที่ยังอยากยังคาดหวังอยู่ให้หัดดูจิตที่มีความอยากก่อน ให้หัดดูจิตที่มีความคาดหวังก่อน พอรู้สึกว่าการอยาก ความคาดหวังเบาบางลงแล้ว หรือหายไปแล้ว จึงค่อยเริ่มเดินได้อันนี้เป็นเทคนิคของการเริ่มเดินจงกรมที่สำคัญมากถ้าพลาดไปเริ่มเดินทั้งที่มีความอยาก มีความคาดหวังครอบงำจิต ก็จะพลาดเองง่าย ก่อนเดินจงกรมก้าวแรกให้ยืนรู้สึกตัวสบายๆ ก่อน อย่าพรวดพรวด เริ่มก้าวเท้าเดิน ยืนรู้สึกตัวสบายๆ ก่อน แล้วจึงเริ่มก้าวเท้าเดินขณะกำลังเดินจงกรมก็แค่สังเกตเห็น (รู้สึก) ร่างกายที่เดินอยู่ด้วยจิตใจที่สบายเดี่ยวจิตก็ผลอหลงลืมกายไป ผลอไปคิดบ้าง ผลอไปมองบ้าง ผลอไปฟังเสียงบ้าง ซึ่งในขณะที่กำลังผลอหลงไป จะสังเกตไม่ได้ (ไม่รู้สึกรู้)





ว่ามีร่างกายกำลังเดินอยู่ หรือถ้าสังเกตได้(รู้สึกได้) ก็ไม่ขัด เบลอๆ มัวๆ และหลังจากที่เผลอหลงไปไม่นาน ก็จรรู้ว่าเมื่อก็เผลอหลงไป พอรู้ว่าเมื่อก็เผลอหลงไป ก็จะกลับมาสังเกตเห็น (รู้สึก)ว่ามีร่างกายกำลังเดินได้ใหม่การเดินจงกรมจึงไม่มีอะไรมากไปกว่า ขณะเดินให้สังเกตเห็น (รู้สึก) ว่ามีร่างกายกำลังเดิน สลับกับรู้ว่าเผลอหลงไปเท่านั้นเอง

7. ประโยชน์จากการประยุกต์การเดินจงกรมมาใช้ในการบริหารองค์กร

7.1 ประโยชน์ต่อตัวผู้บริหาร การเดินจงกรม เป็นการช่วยฝึกการลดระดับอารมณ์ หรือ ขจัดอารมณ์ได้อย่างรวดเร็ว มีประโยชน์มากสำหรับคนฝึกสมาธิ เพราะช่วยให้อารมณ์หรือความคิดที่มีอยู่มากมายในใจเราลดลงไป ทำให้ใจเป็นสมาธิได้เร็วขึ้นมาก ใจรู้สึกอึดอัด เพราะยังมีเรื่องราวมากมายที่อยู่ในใจไม่สามารถเคลียร์ได้ ความระลึกได้สำนึกอยู่ความไม่เผลอความระมัดระวังความไม่ประมาทระลึกอยู่ตลอด ตั้งความรู้สึกรู้สึกไว้กับตัว ให้สติเฝ้าดูอารมณ์และการเคลื่อนไหวของตนเองความรู้สึกว่า กำลังทำอยู่ พุดอยู่ หรือ กำลังคิดอะไรอยู่ ความตื่นตัวในขณะทำงาน หรือยืน เดิน นั่งนอน เป็นต้น ไม่หลงๆ ลืมๆ หรือ เลอะเลือนใน ขณะนั้น พร้อมทั้งรู้ว่า สิ่งที่ทำที่พุดคิดนั้นดีไม่ดี สามารถควบคุมการทำการคิด ให้อยู่ในกรอบให้คิดได้ตรงตรง อย่างถี่ถ้วนในขณะที่ทำ พุดคิด ทำให้เกิดความรอบคอบ (Phra Dhammakittiwong Thongdee Suratejo, 2010) ไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละการทำพุดคิดที่ไม่ถูกต้องด้วยตัวเองการรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์จะทำอะไรก็ไม่ควรรีบร้อนควรให้รอบคอบทำด้วยความสุขุมสติจึงจะเกิดทันและได้ผล เพิ่มขึ้นสติก็คือความไม่ประมาทนั่นเอง เพราะชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้น หากผู้บริหารสามารถเดินจงกรมเป็นประจำจะสามารถพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัยเพราะการมีสติกำกับให้ระลึกได้

7.2 ประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมงาน ในสถานที่ทำงานจะมีบุคคลมากมายซึ่งแต่ละวันจะประสบปัญหาเกี่ยวกับทำงาน ทำให้แต่ละบุคคลมีความอารมณ์เครียด อารมณ์แปรปรวน อารมณ์ทุกข์ อารมณ์ไม่พอใจ รวมถึงการขาดสมาธิในการทำงาน ล้วนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในหมู่คนทำงาน เพราะมีการแข่งขัน มีความจำหนซึ่งต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ และการต้องพบปะทำงานกับผู้คนหลากหลาย และบ่อยครั้งเมื่อประสบปัญหาแล้วก็จับต้นชนปลายไม่ถูก นำมาซึ่งความเครียดความหงุดหงิด แต่สิ่งเหล่านี้ จะไม่สามารถทำอะไรจิตใจเราได้เลย หากเรามีสติและสมาธิ การเดินจงกรม จึงเป็นวิธีฝึกสติสมาธิ โดยเริ่มการทำงานใด ๆ เราควรใช้เวลาประมาณ 5 นาทีกับการตั้งสติด้วยการนั่งผ่อนคลาย กำหนดลมหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ต่อจากนั้นให้กำหนดจุดมุ่งหมายว่าเรากำลังจะทำงานอะไรให้สำเร็จบ้างในช่วงเวลาต่อจากนี้ เมื่อทำงานมาเป็นระยะเวลาหนึ่งซึ่งเริ่มรู้สึกได้ว่าตัวเองมีความคิดพุ่งออกไปจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ ให้ใช้เวลาสักเล็กน้อยเพื่อผ่อนคลายอิริยาบถและตั้งสติกลับมาซึ่งทำได้โดยการลุกขึ้นเดินไปช้า ๆ ให้ความสนใจกับท่วงท่าและการเคลื่อนไหวในแต่ละก้าวเดิน หรือเลือกมองทอดสายตาดูออกไปนอกหน้าต่างหรือระเบียบไปยังต้นไม้ สนามหญ้า พิจารณาสีสน รูปร่าง และการเคลื่อนไหวช้า ๆ ของต้นไม้ตามแรงลม สามารถช่วยให้เราตั้งสติกลับมาจดจ่อกับงานที่ทำได้ดีขึ้นเพื่อควบคุมอารมณ์และการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น





7.3 ประโยชน์ต่อองค์กร สติและสมาธิในองค์กรนี้ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง และทวีความสนใจในวงการวิชาการและธุรกิจในปัจจุบัน เนื่องจากปัจจัยผลักดันหลายประการ เช่น ในยุคของการเปลี่ยนแปลง ทางสภาวะสังคม เศรษฐกิจ อย่างรวดเร็ว ทำให้คนต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดตอบสนองต่อความเป็นพลวัต คนมีความเครียดมากขึ้นต้องการหาความสงบทางจิตใจ การพัฒนาทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ ย่นย่อโลกช่วยในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ แต่สามารถ สร้างให้เกิดผลเสียได้หากผู้ใช้ไม่ใช้อย่างมีสติ เช่น การสำรวจ โดย the Wall Street Journal พบว่าพนักงานใช้ เฟสบุ๊ก 21 ครั้งต่อวัน และตรวจอีเมล 74 ครั้งต่อวัน (วิตาล, บาร์บารา ไมสเตอร์, 2558) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้รบกวนการทำงานและทำให้พนักงานไม่มี สติ และสมาธิในการทำงานได้ นอกจากนั้นแล้วปัญหาเรื่องขาด ศีลธรรม การประพฤติปฏิบัติสิ่งที่ไร้จริยธรรม หรือจรรยาบรรณ อันตึงามโดยขาดสติยั้ง เป็นปัจจัยหนึ่งที่ผลักดันกระแส ของแนวคิดเรื่องสติ (Vich, 2015) การเดินจงกรม จึงเป็นการช่วยให้บุคคลในองค์กร มีทั้งสุขภาพกาย ใจ ชีวิตครอบครัว หน้าที่การงาน ปรับตัวดีขึ้นทุกด้าน ทั้งด้านความเชื่อ สุขภาพกาย สุขภาพจิต และด้านการมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีสติ สมาธิมากขึ้น ปลดปล่อยวางได้ง่าย มีความคิดในแง่บวก มีความอดทนต่อกิเลสและ ตัณหา ฝึกความเป็นระเบียบวินัยมุ่งให้เกิด การปฏิบัติเรียนรู้ตลอดชีวิตและตระหนักในตนเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็ง ประเมินสิ่งที่ทำดีหรือไม่ดีทำให้รู้คุณค่า เพื่อที่จะพัฒนานตนเองสู่ความสำเร็จทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน และ ยังมีความรักความเข้าใจต่อเพื่อนร่วมงาน ทั้งการลงมือปฏิบัติจริงทำให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างกาย กับ จิต เมื่อจิตสงบจะสามารถนำไปตรึงตรองเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างแตกฉาน เป็นระบบ ไม่วุ่นวาย ทำงานได้อย่าง มีประสิทธิภาพเกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริงและบริหารจัดการองค์กรให้ประสบความสำเร็จ

8. บทสรุป

การเดินจงกรมเป็น อริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิด ความตั้งมั่นได้ จึงเป็นสมาธิที่เกิดเพียงชั่วขณะหนึ่งที่คนทั่วไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ในชีวิตประจำวันได้ผลดี กิจกรรมการเดินจงกรม ทำให้เกิดผลดี เพิ่มคุณภาพชีวิต พัฒนาจิตให้เกิดปัญญา สันติสุข แสดงว่าการพัฒนาองค์กร จะต้องมีสติและสมาธิพัฒนาจากภายใน เรียนรู้ตนเองมีผลให้มีการพัฒนา ระดับองค์กรที่ใหญ่ขึ้นผู้ ดังนั้น บริหารในองค์กรจึงควรนำการเดินจงกรมมาประยุกต์ใช้บริหารจัดการองค์กรเพื่อ การพัฒนาสติและสร้างจิตวิญญาณในองค์กรในการทำงานดีขึ้น มีสติขึ้น การวางแผนการทำงานในภาพรวมดีขึ้น ทั้งหมด และสามารถทำให้องค์กรมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

9. เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. ออนไลน์. http://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422,๒๕๕๙.

บทเรียนออนไลน์,วิทยาลัยเทคโนโลยีฐานเทคโนโลยี,การวางแผนและการควบคุมงบประมาณ, สืบค้นเมื่อวันที่ 23 เมษายน 2565. ออนไลน์. <https://sites.google.com/site/kanwangphaen/hna-hlak/radab-phu-brihar>





- ปัญญากริช จุลไกรอนิสงส์. (2561). การประยุกต์ใช้สติเพื่อพัฒนาการทำงานอย่างมีสันติสุขของแรงงานฝ่ายผลิต: ศึกษากรณีห้างหุ้นส่วนจำกัด คอนติเนนทัลนิตติ้ง (สาขาวิชาสันติศึกษา). วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาดนัย อุปวฑฒโน (ศรีจันทร์). (2557). รูปแบบการบริหารจัดการองค์กรสันติสุข:ศึกษากรณี วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 3(1), 24-27.
- พระธรรมปิฎก ประยุทธ์ ปยุตโต. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, 2546. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิตาล, บาร์บารา ไมส์เตอร์. 65 กลวิธีพัฒนาสมองผู้ขีดสูงสุดของศักยภาพ. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่นส์, 2558.
- Phra Dharmkittiwong (Thongdee Suratacho). (2010). Dictionary for Buddhist Studies Kamwat words. Bangkok: Morals Counciland Morals Celebrate Institutions.
- Vich, M. (2015). The emerging role of mindfulness research in the workplace and its challenges. Central European Business Review, 4(3), 35-47.

