

ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ
กรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

The Effect of Meditation on a Leadership Role of Participants in the Meditation Instructor
Course Conducted by Willpower Institute

พระเสริมพร แก้วมะ^{1*} และ ศรีณย์ ธิติลักษณ์²

Sernporn Kaewma^{1*} and Sarun Thitiluck²

¹นักศึกษาลัทธิศาสตร์ผู้นำสังคม ธุรกิจ และการเมืองมหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยรังสิต

²อาจารย์ประจำหลักสูตรผู้นำสังคม ธุรกิจ และการเมืองมหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยรังสิต

¹Graduate student in Master of Art Program in Leadership in Society, Business and Politics, Rangsit University

²Lecturer in Master of Art Program in Leadership in Society, Business and Politics, Rangsit University

*Corresponding author, E mail: phrasern@hotmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษา “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและผลของการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ และเพื่อเสนอแนวทางการปฏิบัติสมาธิที่มีผลต่อบทบาทภาวะผู้นำ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งเป็นผู้นำทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งหมด 12 คน

ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรครูสมาธิ ใช้ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน โดยแบ่งเป็นภาคทฤษฎี ซึ่งเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ และภาคปฏิบัติ โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิในรูปแบบ “พุทธานุสติ” ซึ่งเป็นการน้อมจิตระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยความรู้สึกเลื่อมใส ศรัทธา เพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง โดยการกำหนดคาบบริกรรม “พุทโธ” การศึกษาวิจัยพบว่ากลุ่มผู้นำที่เรียนหลักสูตรครูสมาธิ เกิดการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ทั้ง 4 มิติ ดังนี้ มิติที่ 1 มิติทางกาย พบว่า กลุ่มผู้นำมีสุขภาพที่ดีขึ้น อาการปวดหลัง ปวดเข่าน้อยลงอย่างมีนัยยะสำคัญ และนอนหลับสนิทมากขึ้น มิติที่ 2 มิติทางสังคม พบว่า กลุ่มผู้นำมีการปรับตัวเข้ากับสังคม ได้ดียิ่งขึ้น มีความสัมพันธ์อันดีภายใน รับฟังเหตุผลของคนใกล้ชิดและลูกน้องมากยิ่งขึ้น มิติที่ 3 มิติทางอารมณ์ พบว่า กลุ่มผู้นำมีอารมณ์ที่สุขุม เยือกเย็นมากยิ่งขึ้น สามารถลดความโกรธลงได้อย่างเห็นได้ชัด ไม่คิดว่าว่ากล่าวลูกน้องด้วยถ้อยคำที่รุนแรง และมิติที่ 4 มิติทางปัญญา พบว่า การปฏิบัติสมาธิช่วยให้กลุ่มผู้นำมีความจดจ่อ คิด พิจารณา และทบทวนงานของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: สมาธิ, การปฏิบัติสมาธิ, ผลของการปฏิบัติสมาธิ, ภาวะผู้นำ, บทบาทภาวะผู้นำ

Abstract

This study aimed to discover patterns and effects of meditation introduced in the Meditation Instructor Course conducted by Willpower Institute and to propose a guideline for a practical meditation which influenced a role of leadership using the qualitative research method. The study was conducted through literature review and interviews with twelve subjects who were social, business, and political leaders in Thailand .

The result revealed that the subjects who attended the the Meditation Instructor Course conducted by Willpower Institute studied theories and practice of medication including walking meditation as well as meditation on repeating “ Buddho ” breathing in and out for 6 months to improve four dimensions of happiness: physical dimension, social dimension, emotional dimension and intellectual dimension .It was also found that the benefit of meditation instructor course helped improve life managing skill and working performance as well as promote a better living.

Keywords: Meditation, Benefit of meditation, Leadership role

1. บทนำ

ในภาวะปัจจุบัน โลกได้เชื่อมโยงต่อเนื่องถึงกันหมดด้วยการสื่อสารที่ไร้พรมแดน ทำให้เรารับรู้ปัญหาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองจากทุกห้วงมุมโลก ซึ่งปัญหาดังกล่าวบางปัญหาได้ลุกลามใหญ่โต จนเกิดเป็นปัญหาระดับประเทศหรือปัญหาระดับโลก ผวนกลม ปัญหาส่วนบุคคลเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ส่งผลให้ผู้รับรู้ปัญหาและผู้ประสบปัญหาดังกล่าวประสบกับภาวะเครียด ทุกข์ใจ หงุดหงิด ไม่มีกำลังใจ ฯลฯ ซึ่งเป็นปัญหาทางด้านจิตใจ และทำให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกายและปัญหาด้านความสัมพันธ์ตามมา

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีจะต้องพบกับความเครียดอยู่เสมอ คือผู้นำ ซึ่งผู้นำ (Leader) เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งต่อความสำเร็จขององค์กร เนื่องจากผู้นำมีภาระหน้าที่ และความรับผิดชอบโดยตรงที่จะต้องวางแผนสั่งการดูแล และควบคุมให้บุคลากรขององค์กรปฏิบัติงานต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งภาระหน้าที่ดังกล่าวส่งผลให้เกิดความเครียดสะสม และทำให้มีอาการเหนื่อยล้าทางจิตใจ ขาดสมาธิ สุขภาพจิตเสีย อารมณ์หงุดหงิดง่าย สมาธิสั้น ขาดความรอบคอบในการตัดสินใจ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานค่อยลง รวมถึงอาจทำให้มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้ใต้บังคับบัญชา ครอบครัว และสังคมตามมาด้วย และหากผู้นำยังไม่สามารถจัดการกับสภาวะความเครียดเหล่านี้ได้ อาจจะทำให้ต้องละทิ้งหน้าที่การทำงานได้

ทางออกหนึ่งสำหรับผู้ประสบกับภาวะดังกล่าว คือการทำสมาธิ เนื่องจากการทำสมาธิช่วยจัดปัญหาต่างๆ ได้ แก่ความเครียดซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย และการฝึกสมาธินี้ยังเป็นบุญเป็นกุศล ทำให้จิตสะอาดผ่องใส เป็นการแก้ปัญหาทั้งทางโลกและทำให้เจริญในทางธรรม (สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดพิจิตร, ออนไลน์, 17 ตุลาคม 2559) นอกจากนี้พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺทรโร) (2556) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิว่า ทำให้หลับสบายคลายกังวล กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้สมอง ปัญญาดี ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน ทำให้ระงับความร้ายกาจ บรรเทาความเครียด มีความสุขพิเศษ ทำให้จิตอ่อนโยน กลับใจได้ เวลาจะสิ้นลมพบทางดี เจริญวาสนาบารมี เป็นกุศล

ด้วยเหตุนี้ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อดิลก วชิรโชติ) จึงเห็นความสำคัญของการทำสมาธิ จึงได้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ เพื่อเปิดสอนหลักสูตรครูสมาธิ โดยมีจุดประสงค์ในการเผยแผ่สมาธิ เพื่อเพิ่มพลังจิตแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ

จะเห็นได้ว่าสมาธิเป็นสิ่งที่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย สามารถที่จะปฏิบัติได้ โดยอาศัยกายและใจเป็นเครื่องมือ เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้นกับจิตใจ ซึ่งสถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นองค์กรที่มีการเรียนการสอนหลักสูตรการทำสมาธิที่เป็นระบบ เป็นขั้นตอน สามารถรองรับผู้ที่สนใจศึกษาหลักการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจ หลักสูตรนี้มีผู้คนจากหลากหลายอาชีพเข้ามาศึกษา และมีกลุ่มผู้นำ ซึ่งเป็นกลุ่มหนึ่งที่ทำให้ความสนใจในการศึกษาสมาธิ เพื่อนำไปพัฒนาความเป็นผู้นำ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งต่อความสำเร็จขององค์กร ดังนั้นการที่ผู้นำสนใจเข้ามาปฏิบัติสมาธิถือเป็นการพัฒนาจิตใจ ซึ่งจะเกิดผลในการด้านการทำงาน ด้านการพัฒนาตนเอง และการดำเนินชีวิต เนื่องจากการปฏิบัติสมาธิทำให้จิตใจสงบ และเมื่อจิตใจสงบแล้ว จะสามารถทบทวนและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ถือเป็นส่วนเสริมสร้างภาวะความเป็นผู้นำ ส่งผลให้ผู้นำสัมฤทธิ์ผลในการเป็นผู้นำและสามารถบริหารจัดการเรื่องต่างๆ ในองค์กรได้ดี และเมื่อในองค์กรมีผู้นำที่มีภาวะความเป็นผู้นำและมีศักยภาพในการบริหารงานแล้ว ก็จะส่งผลให้องค์กรพัฒนาและก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ” เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรและผู้นำให้มีศักยภาพในการบริหารงาน ซึ่งจะส่งผลในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

2. วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ
- 2 เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้นำตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ
- 3 เพื่อเสนอแนวทางในการปฏิบัติสมาธิที่มีผลต่อบทบาทภาวะผู้นำ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ” ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มผู้นำด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านการเมือง ที่สำเร็จหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยเจาะจงศึกษาวิจัยที่สำนักงานใหญ่วัดธรรมมงคล ซึ่งในแต่ละปีจะมีผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรดังกล่าวปีละ 2 รุ่น เฉลี่ยปีละประมาณ 700 คน โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 12 คน ซึ่งลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย กล่าวคือ ศึกษาผู้นำทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ที่มาเรียนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง 2 ฉบับ โดยออกแบบให้เกิดการเปรียบเทียบบทบาทภาวะผู้นำก่อนปฏิบัติสมาธิในหลักสูตรครูสมาธิ และหลังจากสำเร็จหลักสูตรครูสมาธิ โดยฉบับที่ 1 มุ่งสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับก่อนการปฏิบัติสมาธิ ส่วนชุดที่ 2 มุ่งสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลหลังจากสำเร็จหลักสูตรครูสมาธิแล้ว ทั้งนี้ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถาม ดังนี้

3.2.1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารรายงานผลการวิจัยบทความต่างๆ ที่เกี่ยวกับภาวะผู้นำ บทบาทของผู้นำ และประเด็นเกี่ยวกับสมาธิ

3.2.2 กำหนดโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์

3.2.3 สร้างแบบสัมภาษณ์ แล้วนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 5 คน แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและแก้ไขจนกว่าจะสมบูรณ์

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อสัมภาษณ์ โดยสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ทีละคน

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นสำคัญ โดยให้เทคนิคการวิเคราะห์เปรียบเทียบเหตุการณ์ (Constant Comparison) เพื่อเปรียบเทียบบทบาทภาวะผู้นำก่อนปฏิบัติสมาธิในหลักสูตรครูสมาธิ และบทบาทภาวะผู้นำหลังจากจบหลักสูตรครูสมาธิ โดยระหว่างที่วิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยจะใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าในการตรวจสอบทวนข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ กล่าวคือ หากข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลให้มานั้นตรงกันหรือมีความคลาดเคลื่อนน้อย ให้ถือเอาความถูกต้องจากการตรวจทานนี้ที่สำคัญ

3.5 ทฤษฎี แนวคิด และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีที่ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ได้แก่ ทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะผู้นำ แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ และเพื่อให้งานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีที่เกี่ยวกับภาวะผู้นำ ปัจจัยด้านคุณลักษณะความเป็นผู้นำของผู้บริหาร โรงเรียน และผู้นำท้องถิ่น ส่วนประเด็นสมาธิได้ค้นคว้าในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตในชีวิตประจำวัน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการฝึกสติ

4. ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ” ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

4.1 รูปแบบการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

หลักสูตรครูสมาธิเปิดดำเนินการเรียนการสอนมาตั้งแต่วันที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ.2540 ใช้ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน (รวม 200 ชั่วโมง) โดยแบ่งออกเป็น 2 ช่วงเวลา ได้แก่ ภาควันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 18.00-20.30 น. และภาควันเสาร์-วันอาทิตย์ เวลา 09.00 – 16.00 น. โดยแบ่งเป็น 3 เทอม เทอมละ 40 วัน มีการปิดภาคเรียนเทอมละ 7-15 วัน ทั้งนี้ในการเรียนการสอนแบ่งเป็นภาคทฤษฎี ซึ่งจะเรียนเกี่ยวกับทฤษฎีในการปฏิบัติสมาธิจากหนังสือครูสมาธิที่

เขียนโดยพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริขันธ์โร) จำนวน 3 เล่ม รวม 96 หัวข้อ โดยมีคณาจารย์ที่จบหลักสูตร ครุสมาธิและอาจารย์สาสมาธิทำการบรรยายและสรุป เป็นเวลา 30 นาที และฟังเทปการบรรยายและการถาม-ตอบ ระหว่างนักศึกษาครุสมาธิกับพระธรรมมงคลญาณ เป็นเวลา 30 นาที รวมเป็น 1 ชั่วโมง ต่อจากนั้นเรียนภาคปฏิบัติ โดยการเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิอีก 30 นาที ซึ่งเป็นแบบการกำหนดคำบริกรรม “พุทโธ” รวมเป็น 1 ชั่วโมง เมื่อเรียนจบทั้ง 3 เทอมแล้ว มีการสอบข้อเขียนทั้งภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ ตลอดถึงการสอบสัมภาษณ์ และในขั้นสุดท้าย จะต้องไปสอบปฏิบัติภาคสนาม ณ คอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา 4 วัน 3 คืน แล้วจัดพิธีมอบใบประกาศนียบัตร จึงถือว่าจบหลักสูตร

นอกจากนี้ สถาบันพลังจิตตานุภาพยังได้เปิดหลักสูตร “การอบรมสมาธิภาวนาอังกฤษ” ให้กับชาวต่างชาติ เพื่อให้ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในเมืองไทยที่มีความสนใจการทำสมาธิ ได้มีโอกาสเรียนรู้วิธีการสร้างเสริมพลังจิต โดยปราศจากอุปสรรคทางด้านภาษา เพื่อนำเอาไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ได้ เพราะการทำสมาธิถือเป็นการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์อย่างหนึ่งที่จะทำให้จิตใจสงบ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและมีความสุข ซึ่งหากสามารถปฏิบัติได้ โลกจะเกิดสงบสุขและสันติภาพ ทั้งนี้การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบมิได้จำกัดเฉพาะศาสนาหนึ่งศาสนาใด หลักสูตรครุสมาธิจึงเปิดกว้างสำหรับคนทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา หรือแม้แต่นักไม่มีศาสนาที่สามารถเรียนได้เช่นกัน

หลักสูตรครุสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยหลวงพ่อดาวรุ่ง สิริขันธ์โร แม้ว่าจะได้รับการถ่ายทอดมาจากหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของพระเถระท่านอื่นอีกมาก แต่หลักสูตรครุสมาธิมีความแตกต่างจากการสอนของพระเถระท่านอื่น สามารถสรุปได้ดังนี้ 1) มุ่งเน้นการฝึกฝนในขั้นสมถะกรรมฐานมากกว่าวิปัสสนากรรมฐาน 2) มีหลักสูตร ขั้นตอน และระยะเวลาในการเรียนที่ชัดเจน 3) ทำให้เห็นถึงประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน มากกว่ามุ่งสู่พระนิพพาน และ 4) มีคณาจารย์และพี่เลี้ยงช่วยสอนและดูแลอย่างใกล้ชิด

4.2 ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้นำตามแนวทางหลักสูตรครุสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง พบว่า กลุ่มผู้นำที่มาเรียนหลักสูตรครุสมาธิที่สถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นผู้นำทั้งด้าน เศรษฐกิจ สังคม และการเมือง การศึกษาผู้นำทั้ง 3 ด้านนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษา 4 มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์ และมิติทางปัญญา ดังสรุปได้ ดังนี้

4.2.1 มิติทางกาย

ก่อนเข้ามาเรียนจำนวน 10 ใน 12 คน มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และนั่งเป็นเวลานาน ซึ่งจากการมาเรียนหลักสูตรครุสมาธิผู้นำได้เดินจงกรมอย่างต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลา 6 เดือน โดยระหว่างเรียนจะเดินจงกรมวันละ 30 นาที ซึ่งถือว่าการออกกำลังกายอ่อนๆ เหมาะสมกับผู้นำซึ่งส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 40 ปี ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างหนักได้ หลังจากเรียนจบพบว่า ผู้นำ มีบรรเทาจากอาการปวดเข่า ปวดหลังอย่างเห็นได้ชัด สามารถเดินขึ้น-ลงบันไดในระดับ 3-5 ชั้น ได้ โดยไม่เหนื่อย นอกจากนี้แล้วยังพบว่าผู้นำนอนหลับได้ง่ายขึ้นและขณะตื่นนอนหลับก็มีความรู้สึกว้าหลังสนิทขึ้น

4.2.2 มิติทางสังคม

ในมิติทางสังคมนั้น พบว่าก่อนจะเข้ามาเรียนหลักสูตรครุสมาธิ ผู้นำส่วนใหญ่จะอยู่ในภาวะการทำงานที่ตึงเครียด โมโหง่าย ส่งผลให้ลูกน้องหรือผู้ใกล้ชิด ไม่กล้าเข้าใกล้ หรือหากเข้าใกล้ก็จะเข้าใกล้ด้วยความหวาดระแวง

ผลที่ตามมาอย่างเห็นได้ชัดคือการขาดเพื่อน เมื่อได้เรียนแล้วเกิดการปรับตัวทางด้านอารมณ์ รับฟังความคิดเห็นคนอื่นมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้รอบตัวกล้าที่จะคุยเรื่องต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้น ความเป็นมิตรก็เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

4.2.3 มิติทางอารมณ์

มิติทางอารมณ์นั้นเป็นด้านที่เป็นผลสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ เพราะหลักสูตรครูสมาธินั้นเป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นด้านการพัฒนาทางจิตใจซึ่งจะมีผลต่ออารมณ์อย่างมีนัยยะสำคัญ กล่าวคือโดยปกติแล้วมนุษย์จะรับอารมณ์จากทุกด้าน ทั้งทางด้านการมองเห็น (ตา) การได้ยิน (หู) การได้กลิ่น (จมูก) การได้รับรสชาติ (ลิ้น) การสัมผัส (กาย) ตลอดจนการรู้สึกนึกคิด (ใจ) ซึ่งเมื่อรับอารมณ์เข้ามาแล้วก็จะเกิดการปรุงแต่ง คิด จินตนาการ ไปในทิศทางต่างๆ เกิดการทำงานของจิตที่ไม่อาจควบคุมได้ การบริการรรม “พุทธโฆ” เพื่อควบคุมจิตให้อยู่ในทิศทางเดียวของหลักสูตรครูสมาธิ จึงช่วยเพิ่มพลังอำนาจใจการยับยั้งชั่งใจไม่ให้คิดไปในทิศทางต่างๆ อย่างไม่รู้จบได้ เมื่อเกิดการยับยั้งชั่งใจอย่างเป็นปกติ ก็สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในกรอบของพื้นฐานทางจริยธรรมได้ด้วย

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ก่อนที่จะเข้ามาเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ผู้นำส่วนใหญ่มีอุปนิสัยเดิมที่เคร่งครัด หากลูกน้องหรือคนใกล้ชิดตัวมีพฤติกรรมหรือทำงานที่ไม่ได้ใจ จะมีการโกรธ โกรธ โน โหง่ และแสดงออกโดยการตำหนิหรือดูถูกเมื่อไม่ได้ใจอย่างที่ใจต้องการ แต่เมื่อเรียนหลักสูตรครูสมาธิสำเร็จแล้ว ทุกคนพบว่าตนเองนั้นมีอารมณ์ที่เยือกเย็นขึ้น รับฟังเหตุผลมากขึ้น และเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ได้ใจเหมือนเดิม แทนที่จะโกรธ แต่จะคิดอย่างรอบคอบ เพื่อจะเผชิญหน้ากับปัญหาและหาวิธีที่จะแก้ปัญหานั้นอย่างเหมาะสม กล่าวคือ สามารถควบคุมจิตไม่ให้รับอารมณ์และแสดงอารมณ์ตอบสนองในทิศทางที่รุนแรงได้

4.2.4 มิติทางปัญญา

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ก่อนที่จะเข้ามาเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ผู้นำส่วนใหญ่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ตัดสินใจปฏิบัติต่อสถานการณ์ต่างๆ อย่างไม่มีเหตุผล ไม่มีการใคร่ครวญอย่างละเอียดถี่ถ้วนก่อนที่จะดำเนินการใดๆ ลงไป แต่เมื่อเรียนหลักสูตรครูสมาธิสำเร็จแล้ว ผู้นำมีความเห็นตรงกันว่า การปฏิบัติสมาธิภายใต้หลักสูตรครูสมาธินั้น นอกจากจะสร้างภาวะทางอารมณ์ที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความฉลาดที่เอื้อต่อความฉลาดทางปัญญาเป็นอย่างมาก เพราะขณะปฏิบัติสมาธินั้นจิตได้รับการฝึกฝนให้ควบคุมอารมณ์ให้ไปทิศทางใดทิศทางหนึ่งเพียงทิศทางเดียว เมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญเวลาออกจากสมาธิ ก็มักจะใช้จิตไปในทิศทางเดียวกันเช่นกัน เมื่อใช้จิตไปในทิศทางเดียวอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ การคิดใคร่ครวญถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะเรื่องงาน จะเกิดความชำนาญจนจิตคิดเรื่องงานเพียงเรื่องเดียว ไม่วอกแวกไขว่ไขวไปเรื่องอื่นให้รับกวนจิต ดังนั้นประสิทธิภาพจากการคิดเจาะจงไปที่เรื่องเดียวจึงเกิดมากกว่าคิดพร้อมกันที่ละหลายๆ เรื่อง แต่ไม่สำเร็จสักเรื่อง นอกจากนี้เมื่อเข้าสู่สังคมก็จะพิจารณาตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นตามไปด้วย จิตก็จะเกิดความรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ต่างๆ เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงตามไปด้วย

4.3 แนวทางในการปฏิบัติสมาธิของผู้นำ

ผู้นำจำเป็นต้องได้รับการฝึกทั้งร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา ตลอดจนการทำงานร่วมกับผู้อื่นซึ่งเป็นมิติด้านสังคม การปฏิบัติสมาธิของผู้นำนั้นควรจะมีลักษณะดังนี้ 1) ปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการพัฒนา

ด้านอารมณ์ สังคม ปัญญา และ 2) เคนจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกวัน ช่วงเช้า 30 นาที ช่วงเย็น 30 นาที เพื่อให้เกิดความแข็งแรงต่อร่างกาย

5. การอภิปรายผล

ในการอภิปรายผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษาผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ” ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

5.1 รูปแบบการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

หลักสูตรครูสมาธิ มีการเรียนภาคปฏิบัติ โดยการเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิอีก 30 นาที ซึ่งเป็นแบบการทำหนดคำบริกรรม “พุทโธ” ซึ่งถือเป็นการสะสมพลังจิต สอดคล้องกับพระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินุชโร, 2540: 14) ให้ความหมายว่า “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งใจมั่น การทำอะไรรด้วยความตั้งใจและสม่ำเสมอ ซึ่งมีจุดประสงค์คือการสะสมพลังจิตอันเป็นจุดประสงค์แท้ที่จริงในการทำสมาธิ และสอดคล้องกับหลักในการฝึกสมาธิภาวนา ได้แก่ หลักอนุสติ 10 คือ การนึกถึงบุคคลและธรรมอันทำให้เกิดความสงบทางใจ ซึ่งหลักสูตรครูสมาธิใช้หลักพุทธานุสติ คือการระลึกถึงพระพุทธเจ้า เป็นวิธีในการปฏิบัติสมถกรรมฐานจากทั้งหมด 40 วิธี

5.2 ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้นำตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

ผู้วิจัยได้อภิปรายผลของการปฏิบัติสมาธิแบ่งเป็น 4 มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์ และมิติทางปัญญา ดังนี้

5.2.1 มิติทางกาย

หลังจากเรียนหลักสูตรครูสมาธิแล้ว ผู้นำ 10 คน จาก 12 คน มีอาการปวดเข่าและปวดหลังน้อยลง สอดคล้องกับพระไตรปิฎก (2549) เล่มที่ 22 พระสูตรต้นคปิฎก ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ว่า “ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยย่อยไปได้ดี สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน” และสอดคล้องกับงานวิจัยของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสัลยกรรมทางเดินปัสสาวะและสูตินรีแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเมลเบิร์น ที่ระบุว่า การเดินช้าๆ เป็นการออกกำลังกายหลังผ่าตัดที่ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนในระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย ลดระยะเวลาและค่าใช้จ่ายในการพักฟื้นในโรงพยาบาลได้ ผู้ป่วยที่นอนเตียงนานๆ มักขาดความอดทน มีปัญหาด้านการเรียนรู้ สูญเสียความทรงจำ มีความวิตกกังวลและซึมเศร้า พบว่าการเดินจงกรมอย่างสม่ำเสมอวันละ 20 - 45 นาที จะช่วยภาวะเครียดและซึมเศร้าได้ การเดินจงกรมอย่างต่อเนื่องทำให้จิตเป็นสมาธิ คลื่นสมองทำงานช้าลง และมีการหลั่งสารสื่อประสาทที่ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานอย่างสมดุล ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจได้ และสอดคล้องกับจิตแพทย์ประจำศูนย์การแพทย์ สังกัดกระทรวงทหารผ่านศึก สหรัฐอเมริกา ได้เลือกกิจกรรมการเดินจงกรมเพื่อฟื้นฟูผู้ที่ความบอบช้ำทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงจากอุบัติเหตุ ผู้ประสบภัยธรรมชาติ ทหาร ตำรวจที่ผ่านภารกิจหนัก ทำให้ลดความอ่อนล้าทางกล้ามเนื้อและจิตใจของผู้ป่วยจนสามารถกลับสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น ลดการกินยาและการทำกิจกรรมบำบัดอื่นๆ

5.2.2 มิติทางสังคม

หลังจากเรียนหลักสูตรครุสมาธิแล้ว ผู้นำทั้ง 12 คน ได้ให้ข้อมูลว่าคนนั้นสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่ายมากยิ่งขึ้น และทำให้การทำงานปราศจากอุปสรรค สอดคล้องกับคุณสมบัติของผู้นำที่ว่า ผู้นำต้องมีหลักในการครองคน กล่าวคือ ต้องมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความจริงใจ และมีความสามารถในการจูงใจ จึงทำให้การทำงานราบรื่น และสอดคล้องกับ ศิริพงษ์ ศรีชัยธรรมรัตน์ (2542) ซึ่งได้กล่าวถึงประเด็นนี้ว่า ผู้นำที่ดีจะต้องรู้จักประสานความคิด ประสานประโยชน์ สามารถทำงานร่วมกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษาได้ นอกจากนี้ผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีจะช่วยแก้ปัญหาใหญ่ เป็นปัญหาเล็กได้ ผู้นำที่ดีจะต้องอาศัยหลักของความถูกต้อง หลักแห่งเหตุผลและความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเครื่องมือในการวินิจฉัยสั่งการ หรือปฏิบัติงานด้วยจิตที่ปราศจากอคติ ปราศจากความลำเอียง ไม่เล่นพรรคเล่นพวก นอกจากนี้ในทางพระพุทธศาสนา พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2537) ได้กล่าวถึงหลักวิชาการสาย ตะวันออกโดยเฉพาะในพระพุทธศาสนาว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา โดยเฉพาะอธิจิตสิกขา ก็คือการควบคุมและพัฒนาจิตอันเกิดจากสมาธิว่าครอบคลุมถึงการทำให้เกิดพัฒนาการทางล้านสังคม โดยพื้นฐานแล้ว จะต้องฝึกให้บุคคลมีวินัย ซึ่งก็สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติสมาธิตามแนวการบริกรรม “พุทโธ” ซึ่งฝึกจิตให้มีวินัยอยู่กับคำบริกรรมอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

5.2.3 มิติด้านอารมณ์

ในมิติด้านอารมณ์นั้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 12 คน ให้ความสำคัญไปในทิศทางเดียวกันว่าสมาธิช่วยให้อารมณ์เยือกเย็นขึ้น ควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดความหงุดหงิด ฉุนเฉียว อย่างเห็นได้ชัด การเชื่อมโยงอารมณ์หนึ่ง ไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งเป็นไปอย่างมีระบบและมีภูมิคุ้มกัน สอดคล้องกับ Alan Wallace (2004) แห่งศูนย์วิจัยจิตและสมอง ยูซี เดวิส (UC Davis Center for mind and brain) เมืองแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ได้ศึกษาการทำงานของสมองระหว่างการนั่งสมาธิ และสาเหตุที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิสามารถเชื่อมต่อกับอารมณ์ในแง่บวกได้ง่ายกว่าคนปกติ พบว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนามีความสงบสุข สมองมีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Manotas ซึ่งพบว่า การทำสมาธิภาวนาแบบฝึกสติ ส่งผลต่อการลดลงของความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ทำให้มีความช่างสังเกตเพิ่มขึ้น ทำให้ไม่ตัดสินผู้อื่นก่อนรับรู้ข้อมูลที่แท้จริง

ทั้งนี้การควบคุมอารมณ์ได้เป็นคุณสมบัติที่ดีของผู้นำ สอดคล้องกับแนวคิดบทบาทภาวะผู้นำที่ว่าผู้นำต้องมีความอดทนทั้งทางกายและทางใจ เนื่องจากความอดทนจะเป็นพลังผลักดันงานให้ไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างจริง อีกทั้งต้องมีความตื่นตัวแต่ไม่ตื่นตูม หมายความว่าต้องมีพลังทางจิตที่จะหยุดคิด ไตร่ตรองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้

5.2.4 มิติด้านปัญญา

ในมิติด้านปัญญานั้นผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 12 คน ให้ข้อมูลตรงกันว่า เมื่อจิตเกิดความสงบขึ้นแล้ว การพิจารณาสิ่งที่อยู่รอบข้าง หรืออยู่ในจิตใจของคนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลจากการพิจารณาอย่างมีประสิทธิภาพนั้นก่อให้เกิดปัญญาคิดพิจารณาอย่างแยกแยะและมีทิศทางที่ชัดเจน สอดคล้องกับพระธรรมปิฎกที่ได้กล่าวถึงการพัฒนาด้านปัญญาว่าจะต้องเกิดขึ้นพร้อมๆ กันระหว่างอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งจะเกิดขึ้นต่อเมื่อได้รับการอบรมมาเป็นอย่างดี การเกิดขึ้นของปัญญานั้นสอดคล้องกับอุบลรัตน์ เฟิงสิดิต (2552) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการมีจิตที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ความ

ข้อสัจใจจริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแนวจนเกิดความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมเป็นสุข เกิดภาวดีปัญญาหรือการมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว

5.3 แนวทางการปฏิบัติสมาธิของผู้นำ

จากการศึกษาวิจัย พบว่า ในด้านการควบคุมจิตให้จดจ่อกับคำบริกรรม “พุท โธ” สามารถทำให้ผู้นำมีพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม และปัญญา สอดคล้องกับหลักในการฝึกสมาธิภาวนา คือหากผู้ปฏิบัติปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้อง ก็จะทำให้การฝึกและปฏิบัติของบุคคลนั้นถูกต้องตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมาย และสอดคล้องกับ กัณฺฐช นุญฺสอณ (2542) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ผลการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต” ว่าแนะนำให้ปฏิบัติสมาธิเพื่อลดปัญหาด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ซึ่งเป็นด้านสังคม ด้านความวิตกกังวล ความกลัวโดยไร้เหตุผล และความหวาดระแวง คือด้านอารมณ์และรวมถึงด้านร่างกายด้วย กล่าวคือปัญหาดังกล่าวเป็นตัวชี้วัดว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งสามารถหายหรือทุเลาลงได้จากการปฏิบัติสมาธิ ในด้านปัญญานั้นยังได้วิภาวรรณเดชะโกศยะ (2531) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการทำสมาธิที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน” ได้แนะนำให้ให้นักเรียนให้ปฏิบัติสมาธิ เพราะการปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผลทางการเรียนสูงขึ้นกว่าการไม่ปฏิบัติสมาธิ อันเป็นผลด้านปัญญาโดยตรง เพื่อให้การทำงานของผู้นำเกิดสัมฤทธิ์ผลอันจะเกิดประโยชน์ทั้งต่อผู้ได้บังคับบัญชา ครอบครัวของผู้ได้บังคับบัญชา ตลอดจนสังคมและประเทศชาติ ผู้นำจึงควรปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องและเดินจงกรมให้มีร่างกายที่พร้อมที่จะทำงานต่อไป

6. บทสรุป

การฝึกสมาธิตามหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพนั้นเป็นแนวทางการฝึกสมาธิแบบอนุสสติ ในรูปแบบของพุทธานุสสติ คือ การบริกรรม “พุท โธ” โดยมีการฝึกอย่างต่อเนื่องตลอด 6 เดือน ผู้เรียนไม่ว่าจะเป็นผู้นำหรือบุคคลทั่วไป ย่อมได้รับการฝึกฝนในระยะเวลาที่นานเพียงพอที่จะพัฒนาศักยภาพของจิต ซึ่งหากจิตได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องดังกล่าวแล้ว จิตก็จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาครอบคลุมสุขภาพขององค์รวมทั้ง 4 มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์ และมิติทางปัญญา โดยกลุ่มผู้นำที่สำเร็จหลักสูตรครูสมาธิแล้ว มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดียิ่งขึ้น รับฟังเหตุผลของคนใกล้ชิดตัวและลูกน้องมากยิ่งขึ้น มีอารมณ์ที่สุขุม เยือกเย็นมากยิ่งขึ้น สามารถลดความโกรธลงได้อย่างเห็นได้ชัด และสามารถจดจ่อ คิด พิจารณา ทบทวนในงานของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้งานดำเนินไปอย่างราบรื่น ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ในการบริหารงานในองค์กร ตลอดจนการบริหารงานทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมต่อไป

ทั้งนี้ หลักสูตรครูสมาธิจึงเป็นแนวทางที่ดีแนวทางหนึ่งในการปฏิบัติสมาธิของผู้นำ เพื่อพัฒนาบทบาทของตนเองในการดำเนินชีวิตและการบริหารงานให้ดียิ่งขึ้นต่อไป โดยการปฏิบัติสมาธิของผู้นำนั้นควรจะมีลักษณะดังนี้ 1) ปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา และ 2) เดินจงกรมอย่างต่อเนื่องทุกวัน ช่วงเช้า 30 นาที ช่วงเย็น 30 นาที เพื่อให้เกิดความแข็งแรงต่อร่างกาย

7. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.ศรัณย์ ชิตลักษณ์ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของอาจารย์และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้เขียนขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สังคิด พิริยะรังสรรค์ ประธานกรรมการวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.สมิทธิ์ ตุงคะสมิต และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บังอร พลเดชา กรรมการวิทยานิพนธ์ ที่ท่านได้กรุณาชี้แนะแนวทางและคำแนะนำตลอดจนข้อสังเกตต่างๆ ทำให้ผู้เขียนได้พัฒนาแนวความคิดและได้ตรงประเด็นปัญหาต่างๆ ได้อย่างรอบคอบมากยิ่งขึ้น และขอขอบคุณคณาจารย์ต่างๆ อันผู้เขียนมิได้เอ่ยนาม ที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้ทางด้านวิชาการแก่ผู้เขียน รวมทั้งได้แต่งตำราให้ผู้เขียนได้ใช้ค้นคว้า อ้างอิง จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้

ขอกราบนมัสการ พระเดชพระคุณพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล ประธานกรรมการมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ ผู้เปรียบเสมือนบิดามารดาผู้ให้กำเนิด ที่ได้เมตตาสนับสนุนทุนทรัพย์ในการศึกษา และอนุญาตให้ศึกษาเกี่ยวกับหลักสูตรสมาธิภายใต้สถาบันพลังจิตตานุภาพ ตลอดจนให้ข้อมูลต่างๆ ที่สนับสนุนการดำเนินงานวิจัย

สุดท้ายขอขอบคุณกัลยาณมิตรของผู้เขียนทุกท่านที่ได้ให้กำลังใจช่วยเหลือ และทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์ จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลงไปด้วยดี

อนึ่ง ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้จะมีประโยชน์ไม่น้อยแก่ผู้สนใจ จึงขอมอบคุณงามความดีทั้งหมดนี้ให้แก่ครูบาอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ หากมีข้อบกพร่องประการใด ผู้วิจัยยินดีที่จะรับฟังคำแนะนำจากทุกท่าน เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนางานวิจัยต่อไป

8. เอกสารอ้างอิง

กัญญชวลี บุญสอน. (2542). *ผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อสุขภาพจิต*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).

พระไตรปิฎก เล่มที่ 22. (2549). *พระสุตตันตปิฎก*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2537). *พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร). (2556). *หลักสูตรครูสมาธิ*. กรุงเทพฯ: สถาบันพลังจิตตานุภาพ.

วิภาวรรณ เฉชะ โฉศยะ. (2531). *ผลการทำสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).

ศิริพงษ์ ศรีชัยรมย์รัตน์. (2542). *กฎแห่งสติความเป็นเลิศทางการบริหารคน*. กรุงเทพฯ: จูนพับริชซิ่ง.

สถาบันพลังจิตตานุภาพ. (ม.ป.ป.). *หลักสูตรครูสมาธิ*. สืบค้นเมื่อ 6 ตุลาคม 2559, จาก <http://samathi.com/institute-detail.php?actid=4>

สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดพิจิตร. (ม.ป.ป.). *ฝึกสมาธิช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ได้*. สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2559, จาก http://pck.onab.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=232:2010-01-21-08-46-41&catid=76:2009-09-15-01-17-54&Itemid=166

อุบลรัตน์ เฟื่องสกลิต. (2556). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Alan Wallace. (2004). *Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice.*

Available from http://www.pnas.org/content/101/46/16369.full?searchid=1106747842419_2866&HITS=10&hits=10&stored_search=&journalcode=pnas&maxtoshow=&RESULTFORMAT=&FIRSTINDEX=0&fulltext=meditationxt=meditation

มหาวิทยาลัยรังสิต