

# การพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักการทำสมาธิ

## Developing the Mind of Prisoners Through Meditation

เอกพจน์ คงกระเรียน<sup>1</sup>

วันรับ: 9 สิงหาคม 2565 วันแก้ไข: 12 กันยายน 2565 ยอมรับ: 28 กันยายน 2565

### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักการทำสมาธิ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักการทำสมาธิ และนำเสนอแนวทางการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้อ้างอิงประกอบการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตข้อมูลเป็นการวิจัยเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักการทำสมาธิและกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง

ผลการวิจัยพบว่าหลักการทำสมาธิด้วยหลักสูตรสี่คตสมาธิ (สมาธิยกจิตสู่สวรรค์) ของหลวงพ่อวิริยงค์ สิริโนธ โร มีความสอดคล้องและเหมาะสมในการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง สามารถสรุปได้ดังนี้ 1) ด้านปรียัติ คือ หลักการต่างๆ ของหลักสูตร (สี่คตสมาธิ) สอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนสืบเนื่องกันมา 2) ด้านการปฏิบัติ คือ วิธีการปฏิบัติมีความถูกต้องและเหมาะสม ปฏิบัติง่าย อีกทั้งหลวงพ่อ วิริยงค์ สิริโนธโร ผู้ก่อตั้งหลักสูตรการทำสมาธิ (สี่คตสมาธิ) นี้ ได้ศึกษามาจากหลวงปู่มั่น ภูริทตโต ผู้เป็นพระปรมาจารย์ใหญ่แห่งฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน โดยตรง 3) ด้านปฏิเวธ คือ ผลการปฏิบัติทำให้ผู้ต้องขังสามารถพัฒนาจิตใจ

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำ, วิทยาลัยนวัตกรรมการสังคม, มหาวิทยาลัยรังสิต

ของตน เปลี่ยนแปลงนิสัย ฟุ้งซ่านน้อยลงซึ่งเป็นผลมาจากประสิทธิภาพและประสิทธิผลจากการทำสมาธิที่ถูกรวบรวม 4) ด้านระยะเวลา มีความเหมาะสม กล่าวคือให้ผู้ต้องขังได้ทำสมาธิด้วยการเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที ซึ่งถือว่าไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป 5) ด้านสถานที่เรือนจำมีสถานที่ให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติสมาธิ การปฏิบัติสมาธิอย่างถูกต้องตามหลักการจะทำให้เกิดผลต่อการพัฒนาจิตใจ คือ เป็นผู้ที่มีเหตุผล เพราะสมาธิจะเข้าไปสร้างสมดุลของจิต (Balance of mind) ให้มีความละเอียดทั่วถ้วน เป็นผู้ที่มีความเสียสละ เสียสละส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมซึ่งเกิดจากการทำสมาธิเพราะความสมดุลของจิต จะทำให้เป็นผู้ที่มีความเสียสละต่อสังคม เป็นผู้มีความรับผิดชอบ เมื่อได้ทำสมาธิจิตจะสั่งการให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกไปในทางที่ดีมีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังจะต้องพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไปจะทำให้ผู้ต้องขังมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ช่วยแก้ปัญหาให้ผู้ต้องขังที่จะได้กลับตัวกลับใจเป็นคนดี เห็นคุณค่าของชีวิตที่จะช่วยสร้างความเจริญรุ่งเรือง ความมั่นคงให้กับประเทศชาติ แนวทางการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลหลักการทำสมาธิ (สัจจธรรมสมาธิ) จะต้องมีคุณสมบัติทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่ง่ายและใช้เวลาไม่นาน และการทำสมาธิจะเกิดประโยชน์สูงสุด (ประสิทธิภาพและประสิทธิผล) จะต้องมีการดำเนินอย่างต่อเนื่องข้อเสนอนี้เป็นการทำสมาธิเป็นหลักการสากลที่ศาสนิกชนของทุกศาสนาสามารถปฏิบัติได้โดยไม่มีข้อจำกัดให้ขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละบุคคลและการทำสมาธิจะต้องมีความต่อเนื่องเพื่อให้สามารถวัดผลได้อย่างเป็นรูปธรรมและเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีแก่สังคม หลักการทำสมาธิจะต้องมีความยืดหยุ่นสามารถปรับให้สอดคล้องกับบริบทและสภาพแวดล้อมของแต่ละสังคม

**คำสำคัญ:** การพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง, หลักการทำสมาธิ

## Abstract

The research on Developing Prisoners' Minds Through Meditation aims to investigate the guidelines for mental development of prisoners using meditation principles and to propose effective and efficient guidelines for developing prisoners' minds. The research employs qualitative methods, documentary research, and the examination of documents and related research to serve as research references. The researcher defined the scope of the project to include research papers on the mental development of prisoners using meditation principles and groups of people who are involved in the mental development of prisoners.

The findings indicated that: The principles of meditation taught in Luangphor Viriyang Sirintharo's Sagkhasa Meditation Course (Meditation Lifting the Mind to Heaven) are consistent and appropriate for the inmates' mental development. It can be summarized as follows: 1. Pariyattisaddhamma: The study of the text or scriptures; the curriculum's principles (Sakkhasa Samadhi) are consistent with the teachings of the Lord Buddha and teachers who have been teaching continuously. 2. Pañipatti-saddhamma (The practical aspect); The method of practice is correct and appropriate, and it is simple to follow. Additionally, Luangphor Viriyoung Sirintaro, founder of meditation courses (sagasa samadhi), received direct instruction from Luang Pu Man Phuritto, the Great Master of Vipassana Meditation. 3. Pañivedha-saddhamma (The attainable aspect of the true doctrine); the fact that results from the practice shows that the meditation enables the prisoners' minds to develop. Alteration of habits. There is less distraction as a result of proper meditation's effectiveness and efficiency. 4. The timing is ideal. T the inmates were required to meditate for 30 minutes by walking and 30 minutes by meditating, which was neither excessive nor insufficient. 5. The prison has a meditation space where inmates can learn and practice meditation. Properly practicing meditation in

accordance with the principles has an effect on the development of the mind, specifically on the ability to think rationally. Because concentration develops a state of mind (mental state) in which one is ashamed, afraid of sin, and is a person who has self-sacrificed for the common good as a result of meditation practice. A balanced mind enables a person to be more devoted to society and more responsible. When one meditates, one's mind will instruct the practitioner to alter the external behavior for the better and to develop a sense of social responsibility. Improving inmates' quality of life requires both physical and mental development in order to equip them with desirable characteristics that aid in problem solving and enable them to develop into good people. Being able to appreciate the value of life so that it contributes to the country's prosperity and security. Guidelines for the mental development of prisoners in order to maximize the effectiveness and efficiency of meditation principles (Sakkhasa Meditation) must be appropriate, both theoretical and practical, simple and brief in order to maximize the benefits of meditation. (Efficiency and effectiveness) must be continuously practiced. Meditation are universal principles that can be practiced by devotees of all religions without restrictions based on individual convenience. Meditation has to be practiced continuously in order to be effective, produce tangible results, and provide a healthy immune system to society. Meditation principles must be adaptable and flexible in order to fit each society's context and environment.

**Key words:** Developing the mind of prisoners, Through meditation

## 1. บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันให้ความสำคัญกับความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าความเจริญทางจิตใจ ด้วยเหตุดังกล่าวก่อให้เกิดการเอาเปรียบซึ่งดีซึ่งเด่นรวมถึงศีลธรรมที่ขาดหายไปของผู้คนในสังคม พระเทพเวที (2536) อธิบายว่า “มนุษย์เป็นผู้ประเสริฐด้วยสติปัญญาความสามารถเหนือกว่าสัตว์ทั้งปวง แต่ทั้งนี้จะต้องได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมวิถีชีวิตความเป็นอยู่เพราะมนุษย์เมื่อได้รับการฝึกฝนพัฒนาอบรมตนแล้วจะมีขีดความสามารถสูงสุดในสมัยสังคมปัจจุบันเรียกว่าทุนมนุษย์”

การได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านวัตถุและทางด้านจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับ พลเมืองในยุคปัจจุบัน ลิขิต ธีรเวคิน (2549) เห็นว่า “มนุษย์ต้องการวัดดูในการดำรงชีวิตมนุษย์ ต้องการหาความสมดุลระหว่างการหาความสุขจากวัตถุกับการมีความสุขหรือความสงบทางใจซึ่ง ได้แก่ ความพอใจ การมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มีความเคารพตนเอง มีความอบอุ่นและมีความรักและความเมตตาที่จะเผื่อแผ่ให้กับคนอื่น การสร้างคุณภาพระหว่างความจำเป็นทางวัตถุกับความสงบสุขทางใจนอกจากจะมีความจำเป็นแล้วยังเป็นศิลปะอันสูงส่งของมนุษย์ที่มีปัญญา การสุดโต่งไปทางใดทางหนึ่งอาจไม่สอดคล้องกับทางสายกลางของพุทธศาสนาและรังแต่จะนำมาซึ่งความทุกข์ของมนุษย์ นั่นเอง

คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ในปัจจุบันโลกภายนอกหล่อใจให้ออกมาจากแก่นแท้ของชีวิต ดึงดูดเราด้วยความสะดวกรสบายและความสุขเพียงชั่วคราว ผูกมัดเราไว้ในการเสพติดนานจนเราลืมความหวานชื่นอันแท้จริงของชีวิตและจิตใจภายในตัวของเราทำให้เราหลงลืมกับความรู้สึกอึด ความรู้สึกพอ มนุษย์สามารถจะเสียสละแม้กระทั่งตนเองเพื่อสิ่งที่ตนรักหรือความถูกต้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักความถูกต้องที่ตนต้องยกไว้เพื่อจรรโลงไว้ซึ่งจิตวิญญาณและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Tiravekin, 2010)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยการพัฒนาจิตใจตนเองเป็นอันดับแรก พระเทพเวที (2531) อธิบายว่า หลักการนำชีวิตไปสู่ความสงบสุข 7 ประการ 1) สถานที่ที่เหมาะสม ได้แก่ การนำพาตนเองไป ในสถานที่สามารถถนอมจิตใจตนเองได้ เช่น สถานที่ที่มีผู้คนทำความดี มีการฝึกจิตใจให้สงบ สามารถแยกแยะสิ่งดีชั่วได้ 2) วางแผนในการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเรียงลำดับในการงาน แบ่งเวลาให้เป็นสัดส่วนเพื่อให้

รู้ว่าสิ่งไหนเป็นงานเร่งด่วน ส่วนไหนเป็นงานที่ต้องทำทีหลัง 3) การมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การรู้ถึงงานที่ต้องการปฏิบัติพร้อมที่จะศึกษาหาความรู้ในงานนั้นๆ เพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญ 4) สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ได้แก่ การพัฒนาตนเองให้เต็มรอบของความรู้ที่มี มีความเชื่อมั่นในตนเองและงานที่ทำ ว่างานที่ทำนั้นจะเป็นงานที่ดีและมีคุณภาพ 5) การปรับความคิดของตนให้เข้ากับสภาพสังคม ได้แก่ การปรับความคิดให้ยืดหยุ่นกับสถานการณ์ บ้านเมืองที่เกิดขึ้นทั้งเรื่องดีและไม่ดี คือสามารถที่จะปรับความคิดและกระทำตนให้เป็นกลางไม่ยึดถือไปทางใดทางหนึ่ง 6) การมองเห็นภัยในความไม่ประมาท ได้แก่ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เห็นคุณค่าของชีวิตของตนเองและผู้อื่นเห็นคุณค่าในเวลาที่เสียไปใช้เวลาทุกขณะอย่างมีสติเพื่อให้เกิดผลเสียน้อยที่สุด 7) การคิดทบทวนในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้แก่ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม ย่อมมีสาเหตุในตัวของปัญหานั้น การคิดทบทวนวิเคราะห์ปัญญาย่อมสามารถแก้ไขได้อย่างเป็นระบบ การพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องพัฒนาทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจไปพร้อมกันเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างกายและใจ

สถานการณ์ปัจจุบันที่สังคมเติบโตอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดความความเหลื่อมล้ำในลักษณะคน รวยกระจุกและคนจนกระจายปัญหาดังกล่าวนำมาซึ่งปัญหาสังคม อาทิ ปัญหาการก่ออาชญากรรม ปัญหาเด็กและเยาวชน ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน ปัญหาความยากจน ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาความไม่รู้หนังสือ ปัญหายาเสพติด เป็นต้น จากปัญหาสังคมดังกล่าวจึงนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ขัดผิดหลักกฎหมายบ้านเมือง ขัดต่อปกติสุขของผู้คนในสังคมทำให้ผู้กระทำคามผิดนั้นต้องรับโทษทัณฑ์เข้าสู่เรือนจำตามโทษานุโทษของตน ทางเรือนจำเองซึ่งเป็นปลายทางสำหรับผู้กระทำคามผิดพยายามที่จะช่วยซ่อมแซมความผว่รอนของสังคมด้วยการพัฒนาผู้ต้องขังทั้งทางด้านวัตถุ อาทิ การสอนวิชาชีพให้ และพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยกระบวนการทางศาสนา และการทำสมาธิ เพื่อให้ผู้ต้องขังเมื่อ พ้นโทษแล้วสามารถกลับสู่สังคมได้อย่างมีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ

ดังนั้นการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักการทำสมาธิ” จึงจะมุ่งเน้นศึกษาหลักการทำสมาธิที่ถูกต้องและเหมาะสมเพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังให้ได้รับความสุขกายสบายใจ ซึ่งผลศึกษาจากงานวิจัยนี้จะนำไปสู่การเสนอแนวทางการทำสมาธิที่ถูกต้องเหมาะสมกับผู้ต้องขังให้สามารถเรียนรู้ได้ทั้งภาคปริยัติ (ทฤษฎี) และ

ภาคปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่ปฏิเวธ คือ ประสิทธิภาพและประสิทธิผลจากการทำสมาธิที่ถูกต้องตามหลักวิธี

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักการทำสมาธิ
2. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล

## 3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ด้านปริยัติ: ผู้ต้องขังมีความรู้และความเข้าใจในหลักการทำสมาธิที่ถูกต้อง
2. ด้านปฏิบัติ: ผู้ต้องขังสามารถทำสมาธิได้ถูกวิธี
3. ด้านปฏิเวธ: ผู้ต้องขังสามารถควบคุมจิตใจและพัฒนาจิตใจของตนเองให้เป็นผู้มีเหตุผล มีความเสียสละและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

## 4. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตข้อมูลเป็นการวิจัยเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง ด้วยหลักการทำสมาธิและกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง

## 5. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักการทำสมาธิ” ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้อ้างอิงประกอบการวิจัย ข้อมูลที่ได้รับผู้วิจัยจะนำผลที่ได้จากการศึกษาอธิบายถึงการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักการทำสมาธิและนำเสนอแนวทางการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล

## 6. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า หลักการทำสมาธิด้วยหลักสูตรสี่คคสมาธิ (สมาธิยกจิตสู่สวรรค์) ของหลวง พ่อวิริยงค์ สิริธโร มีความสอดคล้องและเหมาะสมในการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ด้านปรีชาติ คือ หลักการต่างๆ ของหลักสูตร (สี่คคสมาธิ) สอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนสืบเนื่องกันมา
2. ด้านการปฏิบัติ คือ วิธีการปฏิบัติมีความถูกต้องและเหมาะสมปฏิบัติได้ง่าย อีกทั้งหลวง พ่อ วิริยงค์ สิริธโร ผู้ก่อตั้งหลักสูตรการทำสมาธิ (สี่คคสมาธิ) นี้ ได้ศึกษามาจากหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ผู้เป็นพระปรมาจารย์ใหญ่แห่งฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน โดยตรง
3. ด้านปฏิเวธ คือ ผลการปฏิบัติทำให้ผู้ต้องขังสามารถพัฒนาจิตใจของตนเปลี่ยนแปลงนิสัยฟุ้งซ่านน้อยลงซึ่งเป็นผลมาจากประสิทธิภาพและประสิทธิผลจากการทำสมาธิที่ถูกต้อง
4. ด้านระยะเวลาที่มีความเหมาะสม กล่าวคือให้ผู้ต้องขังได้ทำสมาธิด้วยการเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที ซึ่งถือว่าไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป
5. ด้านสถานที่ เรือนจำมีสถานที่ให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติสมาธิ

## 7. อภิปรายผลการวิจัย

การทำสมาธิเป็นหลักการพัฒนาจิตใจสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติซึ่งในบทความนี้มุ่งเน้นไปที่ผู้ต้องขังในเรือนจำได้รับความสุขอย่างสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร ผู้ก่อตั้งหลักสูตรสี่คคสมาธิ (สมาธิยกจิตสู่สวรรค์) ต้องการให้บุคคลทุกกลุ่มในสังคมได้รับประโยชน์จากการทำสมาธิไม่ว่าจะเป็นบุคคลปกติในสังคมหรือผู้ต้องขังในเรือนจำ

เมื่อผู้ต้องขังในเรือนจำได้รับการสอนสมาธิอย่างถูกต้องทั้งหลักปรีชาติ (ทฤษฎี) และหลักปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้วจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจ ดังนี้

1. เป็นผู้มีเหตุผล (Reasonable) สมาธิจะเข้าไปสร้างความสมดุลของจิต (Balance of mind) ให้มีความละเอียดชั้วกัลวบาปจิตจะใส่ไปในทางกุศลซึ่งสอดคล้องกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 (สัมมาสมาธิ: สมาธิชอบ) ที่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 10

พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 2 ทีฆนิกายมหารวรรค อธิบายว่า สัมมาสมาธิจะทำให้ความสงบจากอกุศลธรรม มีความพอใจในแห่งจิตภายใน เป็นต้น

2. เป็นผู้มีความเสียสละ (Sacrifice) เสียสละส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งเกิดจากการทำสมาธิ ความสมดุลของจิตนี้เองจะทำให้เป็นผู้มีความเสียสละต่อสังคม สอดคล้องกับวิธีคิดของพระพยอม กัลยาโณ (2563) ที่ว่า “จิตที่คิดจะให้มันสบายกว่า จิตที่คิดจะเอาอย่างเดียว เราไปคิดเอาอย่างเดียวเป็นจิตที่เห็นแก่ตัว ต้องมีจิตที่คิดจะให้” ความเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมนี้ย่อม เป็นผลมาจากการทำสมาธิ เป็นจิตใจที่ได้รับการพัฒนาซึ่งเมื่อผู้ต้องขังได้ทำสมาธิแล้วจิตจะมีความเมตตา อ่อนโยนอยากทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

3. เป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อสังคม (Responsibility) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองจากภายใน กล่าวคือ เมื่อได้ทำสมาธิจิตจะสั่งการให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกไปในทางที่ดี มีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ไม่ก่อปัญหาให้แก่สังคม สอดคล้องกับวิธีคิดของ เกศริน เอกธวัชกุล (2552) ที่อธิบายว่า “การฝึกสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยให้เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ความคิดของตน ในขณะนั้นส่งผลในการลดความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า รวมทั้งส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง” การที่ผู้ต้องขังได้มีโอกาสทำสมาธิในแนวทางที่ถูกต้องย่อมส่งผลให้จิตใจได้รับการพัฒนายิ่งขึ้นด้วย

การพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังเป็นก้าวอย่างแห่งการเปลี่ยนแปลงของราชทัณฑ์ ด้วยแนวคิดราชทัณฑ์ที่มั่นคงและยั่งยืน (กรมราชทัณฑ์, 2559) นโยบายเร่งด่วนจาก พลเอกไพบูลย์ คุ้มฉายา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรมในขณะนั้น (2559) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขัง สร้างระเบียบวินัย ปลูกฝังจิตสำนึกให้กลับตนเป็นคนดี ซึ่งหนึ่งใน 5 ก้าวอย่างนั้น คือ การพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยการทำสมาธิ ซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอกสอดคล้องกับวิธีคิดของ (นุชนารถ ปลอดภัย, 2560) ที่ว่า “การฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของหลวงพ่อริย์รงค์ สิริธโร เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากจิตภายในและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมภายนอกให้มีความอ่อนโยน รู้จักมีเมตตา มีความอดทนอดกลั้น สามารถควบคุมอารมณ์และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถกลับตนเป็นคนดีของสังคมได้” และสอดคล้องกับแนวคิดของ นิตพล ธาระรูป (2561) ที่ว่า “ในการแก้ไขฟื้นฟูพฤติกรรม นิสัยผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นคนดีซึ่งได้แก่

การจัดการศึกษาทั้งระดับสายสามัญและสายอาชีพ รวมทั้งการฝึกวิชาชีพตามความต้องการของตลาดแรงงาน การจัดกิจกรรมพัฒนาจิตใจในรูปแบบต่างๆ เช่น อบรมจิตตภาวนา อบรมผู้ต้องขังต่างศาสนา (คริสต์ อิสลาม) อบรมตามประเภทของกลุ่มผู้ต้องขัง และอบรมการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยให้แก่ผู้ต้องขังก่อนพ้นโทษเพื่อเป็นการขัดเกลาจิตใจ ปรับเปลี่ยนทัศนคติรวมทั้งจัดกิจกรรมที่จำเป็นในรูปแบบต่างๆ เช่น การหางาน การให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวเข้าสู่สังคม”

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจควบคู่กันไป (พระท่านุไชยศรีชะ และจอมเดช ตรีเมฆ, 2564) อธิบายว่า “ การฝึกสมาธิเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ต้องขังมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและช่วยแก้ปัญหาให้ผู้ต้องขังที่จะได้กลับตัวกลับใจเป็นคนดี ตลอดจนเป็นแนวทางไม่ให้เข้าไปยุ่งกับอบายมุขและสารเสพติด ให้ผู้ต้องขังเห็นคุณค่าของชีวิตที่จะช่วยสร้างความเจริญรุ่งเรือง ความมั่นคง ให้กับประเทศชาติได้” สอดคล้องกับ Chanmongkon (2009) ว่า “ความรับผิดชอบในการแก้ไขพัฒนาพฤติกรรมเสียของผู้ต้องขังให้เป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับสังคมได้เมื่อพ้นโทษแล้วทั้งร่างกายและจิตใจ โดยให้การอบรมศึกษาวิชาสามัญวิชาชีพตลอดจนการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง ทั้งนี้เพื่อให้มีอาชีพติดตัวและสามารถกลับตัวเป็นคนดีของสังคม รวมทั้งมีหน้าที่ในการเสริมสร้างสมรรถนะในการบริหารงาน ราชทัณฑ์อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยการพัฒนาระบบการพัฒนาระบบเปิดโอกาสให้ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานและประชาสัมพันธ์ให้สังคมเข้าใจในภารกิจและบทบาท ของเรือนจำ และกรมราชทัณฑ์

แนวทางการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลจากการวิจัยทำให้ทราบว่าหลักการทำสมาธิ (สังคสสมาธิ) เป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังเพราะมีหลักการทางทฤษฎี (ปริยัติ) ที่สั้นกระชับและเข้าใจง่าย ในขณะที่เดียวกันภาคปฏิบัติก็สามารถทำได้ง่าย และใช้เวลาไม่นานซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับ พระมหาวิเศษชิโร (2562) ที่อธิบายว่า กระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นมนุษย์ตามกระบวนการพัฒนาหลักการของปัญญา 3 ประการ คือ สุตมยปัญญา เป็นการศึกษาเล่าเรียนค้นคว้าให้เข้าใจในหลักการเหตุผล และคุณค่าของ ความเป็นมนุษย์จากประสบการณ์ผู้อื่นโดยการฟัง การถามและ

การอ่านจากแหล่งข้อมูลต่างๆ จินตมยปัญญา เป็นการใช้สติสัมปชัญญะเฝ้าดูวิเคราะห์ วิจัยปัจจัยปรากฏการณ์ภายในของอริยาบทต่างๆ เพื่อให้เห็นความเป็นไปของสรรพสิ่ง ตามความเป็นจริง และภาวนามยปัญญา เป็นการฝึกฝน ควบคุมและบังคับจิตใจให้มีพลัง สดใส เข้มข้น คล่องแคล่วว่องไว แน่วแน่ซึ่งมีขบวนการพัฒนาอย่าง เป็นระบบอัน จะเป็นแนวทางให้การสร้างสำนึกของผู้ต้องขังเห็นคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ โดยการฟื้นฟู ปลูกปลอบประคองจิตใจอันแห้งผาก เศร้าหมอง ชุมนมัว อันเกิดจากความผิดพลาดด้านความคิดในอดีตที่ผ่านมา

หลักการทำสมาธิของหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุโรที่ได้เรียนมาจากพระปรมาจารย์ใหญ่คือ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ที่นำมาประยุกต์ให้มีความทันสมัยสอดคล้องและเหมาะสมกับผู้ต้องขังส่งผลให้ผู้ต้องขังได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจอย่างมีแบบแผนและถูกต้องซึ่งหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุโร (2559) คิดว่า “จิตใจเป็นต้นตอแห่งการกำหนดการกระทำและการปฏิบัติที่จะเกิดสิ่งอัศจรรย์ขึ้นมาบนโลกครั้งใดก็ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นมาจากแรงบันดาลใจที่เป็นส่วนกำหนดให้ได้สร้างขึ้นมาเป็นจริง” จากแนวคิดดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการกระทำของมนุษย์มีใจเป็นผู้สั่งการ ถ้าใจได้รับการฝึกฝนอบรมมาอย่างดี ใจก็จะสั่งการให้ทำดี คิดดี พูดดี ซึ่งจะร่วมสร้างสังคมที่ดีได้ และสอดคล้องกับแนวคิดของสุรเกียรติ บัวแก้ว (2564) ว่า “มนุษย์มีจิตเป็นตัวนำการกระทำทุกอย่างจะต้องมีการพิจารณา คิดนึกตรึกตรองเสียก่อน การฝึกจิตหรือการบริหารจิตจึงเป็นการกระทำเพื่อให้จิตมีสภาพตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ได้มี สัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา การบริหารจิตเป็นการฝึกอบรมจิตให้ตั้งาม นุ่มนวลอ่อนโยนมี ความหนักแน่นมั่นคง แข็งแกร่งและมีความอ่อนคลายสงบสุข การบริหารจิตในทางพุทธศาสนามี 2 อย่าง 1) สมถกรรมฐาน หรือสมาธิภาวนา คือ การฝึกจิตให้เกิดความสงบเรียกว่าสมาธิ 2) วิปัสสนา กรรมฐาน คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาเป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพที่เป็นจริงดังคำกล่าวที่ว่าจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

หลักการทำสมาธิ (สัคคสมาธิ) เพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง เป็นหลักการที่ดี และเหมาะสม แต่จะต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องจึงจะสามารถวัดผลจิตใจที่ได้รับการพัฒนาของผู้ต้องขังได้อย่างเป็นรูปธรรมและจะสอดคล้องกับก้าวย่างของกรมราชทัณฑ์ที่ต้องการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังให้มี พฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นคนดีและได้รับการยอมรับจากสังคมและยังแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลและประสิทธิผลที่ผู้ต้องขังได้รับ

จากการทำสมาธิ สอดคล้องกับแนวคิดของ ชันทอง วัฒนประดิษฐ์ (2560) ที่ว่า “เมื่อพัฒนาจิตในระดับของสมะกรรมฐานก็จะเกิดความสงบมีองค์ฌานเกิดขึ้น เกิดความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในระดับโลกีย์ เมื่อปฏิบัติในขั้นของวิปัสสนาเห็นความไม่คงที่ของสรรพสิ่ง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามโลก ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และนำโอกาสและความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตอย่างไม่ทุกข์และพร้อมที่จะพัฒนาฝึกอบรมจิตตนเองให้เป็นผู้ที่จะเรียนรู้ และมีเป้าหมายต่อการใช้ชีวิต มีทัศนคติ มีปัญญาเป็นที่พึ่งของตนเองได้”

## 7. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การทำสมาธิเป็นหลักการสากลที่ศาสนิกของทุกศาสนาสามารถปฏิบัติได้ โดยไม่มีข้อจำกัด เช่น ผู้ต้องขังที่นับถือศาสนาพุทธก็บวชกรรม “พุทธโธ” ผู้ต้องขังที่นับถือศาสนาอิสลามก็บวชกรรม “อัลเลาะห์” ผู้ต้องขังที่นับถือศาสนาคริสต์ก็บวชกรรม “เยซู” หรือแล้วแต่ความสะดวกของแต่ละบุคคล
2. การทำสมาธิจะต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อที่จะสามารถวัดผลได้อย่างเป็นรูปธรรมและให้ผู้ต้องขังทุกคนได้มีโอกาสได้ทำสมาธิซึ่งจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีแก่สังคม
3. หลักการทำสมาธิจะต้องมีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบท และสภาพแวดล้อมของแต่ละสังคม

## เอกสารอ้างอิง

- กรมราชทัณฑ์. (2559). *สถานกักขัง*. สืบค้นจาก <http://www.correct.go.th/inctrad/fivesteps.html/> สถานกักขังกลาง จังหวัดตราด
- เกศริน เอกธวัชกุล. (2562). *การนำโครงการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักสูตรศักดิ์ศาสมาธิไปปฏิบัติ*. วารสารมจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 4(3), 430-440.
- ขันทอง วัฒนประดิษฐ์. (2560). *การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มรดกของพระพยอม. (2553). *คนค้นคน: มรดกกรรมของพระพยอม*. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=9PeIUqE-NEe>.
- นิติพล ธาระรูป. (2561). *โครงการพัฒนารูปแบบการปฏิรูปเรือนจำและกระบวนการคืนผู้ต้องขังสู่ชุมชนสันติสุข*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ชนารถ ปลอดห่วง. (2560). *การสอนศักดิ์ศาสมาธิในเรือนจำ*. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 22(2), 112-124.
- พระมหาวิเศษ ญาณาวชิโร. (2562). *แนวทางในการพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นมนุษย์ของผู้ต้องขังในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่*. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 7 (ฉบับเพิ่มเติม), 423-434.
- พระเทพเวที. (2531). *พัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระเทพเวที. (2536). *จะพัฒนากันอย่างไร*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 2 ที่ชนิกาย มหาวรรค (สัมมาสมาธิ).
- พระท่านุ ไชยศรีษะ และจอมเดช ตรีเมฆ. (2564). *ปัจจัยเสริมสร้างการเรียนรู้และฝึกสมาธิตามหลักสูตรศักดิ์ศาสมาธิตามแนวทางพระพรหมมงคลญาณ วิ. (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้ต้องขังในเรื่องจำกลางคลองเปรม*. การประชุม นำเสนอผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 16 ปีการศึกษา 2564. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรังสิต. หน้า 517-525.

- ลิขิต ธีรเวคิน. (2549). *คุณภาพการพัฒนาทางวัตถุและการพัฒนาทางจิตใจ*. สืบค้น  
จาก <https://mgronline.com/daily/detail/9490000007466>
- สุรเกียรติ บัวแก้ว (2554). *การบริหารจิตและเจริญปัญญา*. สืบค้นจาก  
<http://www.kr.ac.th/el/02/surakeat/05.html>.
- หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร. (2559). *ความหมาย*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- Chanmongkol P. (2009). *Comparison of self-esteem and internal locus of control between well adjusted group and mal-adjusted group of inmates at Chiang Mai woman correctional institution*. Master of science. Graduate School, Chiang Mai University.
- Tiravekin L. (2010). *Thai Politics and Government*. Bangkok: Thammasat University.