

การสร้าง “สติ” ในการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม นักโทษในต่างประเทศ*

THE CREATION OF “MINDFULNESS” TO CHANGE THE MIND AND BEHAVIOR OF PRISONER ABROAD

ธานี วรภัทร์

Thanee Vorapatr

มหาวิทยาลัยรังสิต

Rangsit University, Thailand

E-mail: thanee_vor@hotmail.co.th

บทคัดย่อ

“สติ” เป็นหลักธรรมในพุทธศาสนาที่ได้พิสูจน์แล้วว่า สามารถนำมาใช้แก้ไขความคิด จิตใจ ปัญญาและพฤติกรรม ให้กับนักโทษได้ เนื่องจากจากธรรมชาติของมนุษย์การกระทำทุกอย่างเริ่มที่ “ความคิด” การตัดสินใจก่ออาชญากรรมเป็นผลมาจากความคิดและความรู้ที่เรียกว่า “ปัญญา” ของคนที่เชื่อว่าการกระทำนั้นให้ประโยชน์ต่อตนเองและเชื่อว่ามีโอกาสที่จะรอดพ้นจากกฎหมายได้ ความคิดของเขาจึงนำไปสู่ความเป็น “อาชญากร” ซึ่งเป็นความคิดที่ขาดสติปัญญาในทางบวก ส่วนของ “ความคิด” และ “ความรู้เท่าทัน” สำหรับ “นักโทษ” คือ บุคคลที่กระบวนกรยุติธรรมทางอาญาได้พิสูจน์ความจริงแล้วว่าเป็นผู้กระทำความผิดจริง ถ้าได้มีโอกาสเข้ากระบวนการสร้าง “สติ” ก็จะสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงความคิด จิตใจ ทศนคติและพฤติกรรม ให้เป็นบุคคลที่เป็นพลเมืองดีของสังคมได้อีกครั้งหนึ่ง จากการศึกษาพบว่าในสหรัฐอเมริกา แคนาดาและญี่ปุ่น จะใช้วิธีการฝึก “สติ” กับนักโทษทำให้มีสมาธิ ได้ทบทวนตนเอง พิจารณาตนเอง การปรับความคิด จิตใจ พฤติกรรม ในกิจกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยนักโทษเพื่อ “คืนคนดีสู่สังคม” หลักธรรมในพุทธศาสนาที่มีการนำมาใช้ได้แก่ สติ สัมปชัญญะ หิริ โอตตปปะ สีล อริยสัจ 4 และมรรค 8 เป็นต้น และใช้กระบวนการตามหลักพุทธศาสนาให้มี “จิตใจ ชุตความคิด พฤติกรรม” ที่เป็นพลเมืองดีของสังคมได้อีกครั้ง ทำให้เขาสามารถดำรงชีวิตใหม่ได้ดีกว่าที่เคยเป็นมาและไม่กระทำความผิดซ้ำอีก ตามข้อเท็จจริงดังกล่าวจึงมีข้อเสนอแนะให้นำหลักธรรมพุทธศาสนาโดยเฉพาะหลัก “สติ” และ “กระบวนการสร้างสติ” มาใช้กับนักโทษในประเทศไทย กล่าวคือ จัดทำหลักสูตรอบรมและมีการติดตามประเมินผล สร้างตัวชี้วัด กำหนดคุณสมบัติวิทยากรเพื่อสร้างมาตรฐานการสร้าง

* Received 18 April 2020; Revised 15 June 2020; Accepted 2 July 2020

กระบวนการเรียนรู้และการนำไปใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการแก้ไขฟื้นฟูนักโทษได้จริง และบรรลุเป้าหมายของการพัฒนานักโทษอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: สติ, ความคิดและพฤติกรรม, ผู้ต้องขัง

Abstract

The principle of “mindfulness” is the Dharma principle in the Lord Buddha’s medicine which has been proven to be effective in applying to correct the mind, believes that there is a chance and behavior For prisoners Since human nature, all actions start at the “idea” the decision to commit a crime is the result of addiction and knowledge known as “wit” of those who believe that the action benefits themselves and believes that there is a chance That can escape the law. He therefore leads to a “criminal”, which is lacking in the positive intelligence of the “Idea” and “knowledge” for “prisoner” is the person that the criminal justice system has proven. In truth, offender. If having the opportunity to go through the process of creating “mindfulness”, it can be changed to change the mind, attitude and behavior to be a good citizen of society again.

Studies have shown that in the United States, Canada, and Japan, the method of practicing “mindfulness” with prisoners leads to concentration. Have reviewed themselves, considered themselves, adapting their thoughts, behaviors in pre – release activities to release prisoners for “Return good people to society” and the use of Buddhist principles, such as mindfulness, reason, hiri ottappa, precepts, Noble Truth 4, Makkah 8, etc. and using the Buddhist principles to create “mind, new mind set, behavior.” Who are good citizens of society again. There is a new life style that is better and does not make mistakes again.

According to the above facts, it is suggested to introduce the Buddhist Dharma, especially the “mindfulness” and “mindfulness processes” to prisoners in Thailand, that is, the government by the Department of Corrections. There should be a policy for creating “mindfulness” and “mindfulness processes” in prison. Training and evaluation, create speakers and organize learning processes. And implementation. To achieve the purpose of prisoner rehabilitation and actually achieve the actually achieve the goal of sustainable prisoner development.



Keywords: Mindfulness, Thinking and Behavior, Prisoner

บทนำ

คำว่า “สติ” คือ ความระลึกได้นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ อับปมาทะ คือ ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุมได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัวไม่ยอมถลาลงไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจั่งรอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไป ข้อนี้เป็นองค์ประกอบภายในและเป็นฝ่ายสมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุต.โต), 2549) หลักธรรมที่คู่กันมากับหลัก “สติ” คือ “สัมปชัญญะ” โดยทั่วไปมักใช้คำว่า การมี “สติสัมปชัญญะ”

คำว่า “สัมปชัญญะ” คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนัก ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ มักมากู่กับ สติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุต.โต), 2535) หรือสัมปชัญญะ คือ ปัญญา ปัญญาคือความรู้ ส่วนสัมปชัญญะคือความรู้ชัด รู้จริงที่นำมาแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ถ้าสติไม่มา ปัญญาก็ไม่เกิด (พระเมธีวราภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต), 2541)

นอกจากนี้ สัมปชัญญะยังหมายถึงความรู้ตัวที่เป็นไปในปัจจุบันขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด เป็นธรรมที่มีอุปการะมากเช่นเดียวกับสติ เพราะผู้มีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการกระทำ การพูด การคิดให้อยู่ในกรอบ ให้คิดไตร่ตรองถี่ถ้วนขณะทำพูดคิดทำให้เกิดความรอบครอบ ไม่ผิดพลาดเสียหายได้ด้วยตัวเอง และเป็นไปตามจุดมุ่งหมายมีประสิทธิภาพ และเข้ากันได้กับความเป็นจริง จึงมีความหมายอยู่ในคำว่ารู้ตัวพร้อมทั้งกายและใจ สัมปชัญญะคือ ความรู้ที่ถูกต้องที่เรียกว่าปัญญา (ญาณ) ที่ตั้งอยู่บนรากฐานของสตินั่นเอง สัมปชัญญะทำหน้าที่ให้เป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ประโยชน์ของสัมปชัญญะคือช่วยไม่ให้พลั้งเผลอประมาทไม่ให้ประมาทในการกระทำ ต้องรู้ระลึกอยู่เสมอว่ากำลังทำ คิด และพูดอะไร สัมปชัญญะที่ถูกต้อง

สติมีความสำคัญตรงที่ทำหน้าที่ดึงอารมณ์มาสู่จิต เหนี่ยวอารมณ์ไว้กับจิต คุมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ ตรึงเอาไว้ไม่ยอมให้ลอยผ่าน หรือคลาดกันไป จะเป็นการดึงมาซึ่งอารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว หรือดึงไว้ซึ่งอารมณ์ที่จะผ่านไปก็ได้ สติจึงมีขอบเขตครอบคลุมถึงการระลึกนึกถึง นึกไว้ นึกได้ ระลึกได้ ไม่เผลอ ตรงกับความจำเฉพาะในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึก (พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุต.โต), 2549)



คนที่มีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการกระทำ การพูด การคิดให้อยู่ในกรอบ ให้คิด ไตร่ตรองถ่วงถึชณะทำ พูด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละ การทำ การพูด การคิดที่ไม่ถูกต้องได้ด้วยตัวเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุต.โต), 2535)

สติ คือ ความรู้ทัน สัมปชัญญะ คือ ความรู้เท่าทัน ความรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้ว คาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา คือ การมองภาพกว้าง มองหน้าและมองหลังรู้เท่าเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข เมื่อเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมาไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยระดม ปัญญามาแก้ปัญหา (พระเมธีวราภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต), 2541)

ศาสนาและหลักธรรมของศาสนาเป็นสิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจในการทำให้คนเกิดความ “เปลี่ยนแปลง” เกิดการ “แก้ไขพฤติกรรมนิสัย พฤติกรรมของคนได้” ไปในทางที่จะดำรงชีวิต ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมี “สันติวัฒนธรรม” มีชีวิตที่ไม่กระทำการอันละเมิดต่อกฎหมาย ศีลธรรม อันยังให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม และยังได้พยายามใช้ “หลักธรรม” เพื่อเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขฟื้นฟู “ผู้กระทำความผิด” หรือ “อาชญากร” ด้วย (ธานี วรภัทร์, 2560)

ถ้าเราสามารถทำการปรับ “สติ สัมปชัญญะ” ของคนให้ดีขึ้นได้ ก็สามารถแก้ไขปรับ ชุดความคิดของผู้ทำผิดหรืออาชญากรได้นั่นเอง

การใช้หลัก “สติ” ในการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนักโทษในต่างประเทศ

ในส่วนต่อไปนี้จะกล่าวถึง การใช้หลักสติ สัมปชัญญะ ในการเปลี่ยนความคิดและ พฤติกรรมของผู้ต้องขังในต่างประเทศ 3 ประเทศ ได้แก่ สหรัฐอเมริกา แคนาดา ญี่ปุ่น ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. สหรัฐอเมริกา ในอดีตที่ผ่านมาปัญหาของการจำคุกในสหรัฐอเมริกาใช้เรือนจำเป็น จำนวนมากในการลงโทษจำคุกที่ปราศจากโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังได้อย่างแท้จริง การดำรงชีวิตของผู้กระทำความผิดในเรือนจำถูกนำไปพูดเป็นวาทะกรรมที่รุนแรงในทางลบ และทำให้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความผิดทางอาญาและปัญหาการแก้ไขปรับพฤติกรรมนิสัยผู้ทำผิด จึงส่งผลให้มีจำนวนผู้ต้องขังกระทำผิดซ้ำและเพิ่มจำนวนมากขึ้น ผู้ต้องขังต้องดำรงชีวิตอย่าง ทรมานโหดร้ายที่ขัดต่อเหตุผลในด้านต่าง ๆ และศีลธรรม (Lozoff, B. & Fleet, M., 2017)

Lozoff, B. & Fleet, M. ได้อธิบายว่า “การเอาคนไปขังไว้ในคุกกรงจำนวนมาก ๆ และเป็นเวลานาน ๆ เป็นสถานการณ์ที่น่าอับอายและโง่เขลาอย่างไม่น่าเชื่อ” (Lozoff, B. & Fleet, M., 2017)

ในหลายเรือนจำหลายแห่งมีเรือนจำธรรมะ และเครือข่ายธรรมะร่วมมือกัน ความมหัสจรรย์ในการทำงานในคุกในการนำธรรมะเข้าไปในคุกซึ่งเปรียบเหมือนเป็นนรกเพื่อ ช่วยเหลือทุกคน เป็นงานยากที่เหมือนกับเรากำลังลี้ภัยหนีภัยอันตรายใหญ่ขึ้นไปบนภูเขา เพื่อเราและ



สมาชิกในเรือนจำทุกคนจะได้พบกับธรรมชาติที่บริสุทธิ์ด้วยกัน วิวัฒนาการการเปลี่ยนคุกจากนรกให้เป็นสวรรค์ใช้เวลากว่าสามสิบปีในคุกในรัฐ Oregon's state prisons. (Lozoff, B. & Fleet, M., 2017)

ในโครงการ Prison – Ashram Project in 1973 นักโทษและเจ้าหน้าที่เรือนจำส่วนใหญ่ไม่เคยได้ยินการทำ “สมาธิหรือพระพุทธศาสนา” ซึ่งมีใช้เรื่องแปลกอะไร แต่สิ่งที่ทำให้แปลกใจคือ เมื่อมีการเริ่มนำเสนอเข้าไปกลับมีความสนใจในทันทีอย่างจริงใจระหว่างนักโทษทุกเชื้อชาติ งานโครงการนี้จึงได้เริ่มดำเนินการมาจนถึงวันนี้โดยมีพนักงานเกือบครึ่งหนึ่งของทีมงานที่มีอยู่เป็นอดีตนักโทษที่ได้รับการปฏิบัติตามโครงการนี้มาแล้ว ตอนเริ่มโครงการประชากรผู้ต้องขังในสหรัฐอเมริกาอยู่ที่ประมาณ 185,000 คน ในรัฐ California มีจำนวนมากเกือบจะเท่ากับในรัฐ Texas. ในปี ค.ศ.2001 สหรัฐอเมริกามีจำนวนนักโทษมากกว่าร้อยละ 25 ของนักโทษในโลก (Kobai, S. W., 2017)

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้เริ่มมีวิวัฒนาการเพิ่มมากขึ้นในเรือนจำ และเกิดกลุ่มต่าง ๆ ที่มีความศรัทธาในการทำงานในเรือนจำ เมื่อพุทธศาสนาในอเมริกันได้พบพื้นที่และเส้นทางของการเข้าสู่ระบบเรือนจำ นักโทษส่วนมากหันเหมาตามแนวทางพุทธศาสนาที่เปิดกว้างในระบบในทางปฏิบัติมากขึ้นและให้ความสำคัญกับจิตวิญญาณมากขึ้น พระธรรมเทศนาได้กล่าวว่า “ไม่สำคัญว่าท่านจะเป็นชาวพุทธหรือไม่ สิ่งสำคัญที่เราปฏิบัติต่อกันและกันด้วย “ความเมตตา” ในบริบทของของชีวิตในเรือนจำ” (Kobai, S. W., 2017)

หลักธรรมในพุทธศาสนาได้มีการพัฒนาเผยแพร่ไปจากประสบการณ์ของทั้งครูและนักเรียนที่ถูกจองจำ สภาพแวดล้อมที่แย่มากในเรือนจำกลับกระตุ้นการทำงานทางจิตวิญญาณและนวัตกรรมทางจิตที่นำทิ้งมาก ส่วนหนึ่งที่สำคัญของวิวัฒนาการของธรรมตามคำสอนในพุทธศาสนาในเรือนจำคือการ “ค้นหาความสมดุลที่เริ่มขยับขยายความคิดของคนระหว่าง “ธรรมคำสอน” กับ “ความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม” ของผู้ต้องขัง นักกิจกรรมคุกรุ่นใหม่ Kobai, S. W. สัมผัสได้อย่างชัดเจนกับการนั่งบนเบาะและพยายามเปลี่ยนระบบใหญ่ในความคิดของเรา การค้นพบภายในของเราจากการทำสมาธิของเรากลายเป็นการถอนตัวและไม่โต้ตอบกับสิ่งที่มากระทบภายนอกต่าง ๆ เพื่อสร้างสังคมที่ปลอดภัยและสงบสุขมากขึ้น ทุกคนมีจิตใจและความคิดที่เปิดกว้างไม่ว่าเขาหรือเธอจะปรารถนาที่จะเป็นพุทธศาสนิกชนก็ตาม แต่จะพบข้อมูลเชิงลึกที่มีคุณค่ามากมายและการปฏิบัติที่มีคุณค่ามากมายสำหรับการเพาะปลูกจิตวิญญาณสากล ซึ่งจะช่วยบรรเทาความทุกข์ยากในทุกสภาพแวดล้อม การทำความเข้าใจคือความหวังที่ดีที่สุดของเราสำหรับการดำรงชีวิตในอนาคต (Kobai, S. W., 2017)

ภาวะผู้ต้องขังในเรือนจำ โดยไม่มีการแก้ไขฟื้นฟูภายในจิตใจอย่างแท้จริงจะส่งผลร้ายต่อสังคม การปฏิรูปพฤติกรรมใหม่จึงเป็นประเด็นน่าสนใจที่ต้องมาจากการแก้ไขภายในจิตใจ หลายคนเริ่มมอง “หลักธรรม” ของพุทธศาสนา เพื่อทำความเข้าใจและการ

นำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันของตนและเป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหาชีวิตและการเผชิญกับความตายของชีวิต

ในสังคมอเมริกัน มีคนอเมริกันสนใจพระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นภูมิปัญญาสมัยใหม่ และยังช่วยให้การสนับสนุนในเรือนจำที่มีผู้ต้องขังที่ต้องการเริ่มต้น การปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา โดยมีอาสาสมัครในเรือนจำชาวพุทธ เกิดขึ้นมากด้วย (Kobai, S. W., 2017)

ผู้ต้องขังไม่มีอิสระทางร่างกาย แต่หลายคนค้นพบการปลดปล่อยตนเองผ่านการทำสมาธิและการปฏิบัติตามหลักศีลธรรมทางพุทธศาสนา เจ้าหน้าที่เรือนจำคิดว่าตนเองเป็นอิสระ เพราะอาศัยอยู่นอกเขตแดนของห้องขังและรั้ว แต่เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยจำนวนมาก ก็ถูกคุมขังในขณะที่ผู้ต้องขังถูกขังอยู่ในที่ทำงานด้วยความเบื่อหน่ายและความหวาดระแวงและ อาจเกิดความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ (Kobai, S. W., 2017)

ตัวอย่างการปฏิบัติทางพุทธศาสนาระยะเวลา 6 เดือน ในเรือนจำกลายเป็นช่วงเวลาของการทำสมาธิแบบนั่งทุกวันและให้ความสำคัญกับการรักษาศีล เป็นเวลาแห่งความเรียบง่าย และมีความสุขมากที่เคยได้รับ และการมองย้อนกลับไปพิจารณาอดีตที่ดำเนินชีวิตมาช่วยทำให้เกิดความคิดใหม่ เป็นการทำสมาธิที่ปลอดจากยาเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เห็นการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ของตัวเองในอดีต สามารถวิเคราะห์เห็นผิดเห็นถูกได้ในตัวเอง การทำสมาธิเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและการดำเนินชีวิตได้ ในทางพุทธศาสนา จะมีข้อธรรมสำคัญต่าง ๆ ที่เป็นพระวาระทางจิตวิญญาณในธรรมคำสอน จะให้เราปฏิบัติตามกรอบของ “ศีล” และเข้าใจในหลักธรรมต่าง ๆ อีกหลายประการ

สิ่งที่นักกิจกรรมพุทธศาสนาช่วยกันทำในคุกให้กับผู้กระทำผิด Lozoff, B. เรียกแนวทางนี้ว่า “การกู้คืนที่ดี” สูตรสำหรับการกู้คืนนี้มีสามส่วนคือ การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ มุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรม และการปฏิบัติอย่างเปิดเผยและยอมรับในการมีความเมตตาต่อเพื่อนของเราในโลกนี้ด้วย (Kobai, S. W., 2017)

หลักธรรมของพระพุทธศาสนา คือ การฝึกนั่งและพิจารณาสังเกตใจของตัวเอง ซึ่งชาวฮิวที่เป็นคาทอลิกก็สามารถทำได้โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนศาสนาใหม่ (Kobai, S. W., 2017)

การทำสมาธิและการปฏิบัติธรรมตามคำสอนสามารถช่วยให้นักโทษผ่านชีวิตในคุกได้ การทำสมาธิเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถบรรเทาและลดความเครียดได้ดีและเป็นวิธีที่เรียบง่ายและมีประสิทธิภาพและเป็นวิธีที่นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง เมื่อรวมกับความเชื่อทางศาสนาและแนวทางปฏิบัติสำหรับในเรื่องของพฤติกรรมหรือหลักจริยธรรมก็ตาม การดำเนินการกิจกรรมพุทธศาสนาที่ผ่านมาพบว่าการทำสมาธิสามารถนำไปสู่การสร้างเสริมชีวิต จิตใจ อารมณ์ และจริยธรรมใหม่ของผู้ต้องขังได้ การปฏิบัติเป็นกระบวนการสำหรับ



การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงในส่วนลึกของคนนั่นเอง (Kobai, S. W., 2017)

ในคู่มืออุปสรรคที่รบกวนมาก จึงเป็นการยากที่จะนั่งสมาธิได้ และยากที่จะทำจิตไม่ให้ ล่องลอยไปเรื่อย เป็นการยากในการที่จะรวมกันนั่งสมาธิเป็นกิจวัตรประจำวันได้ โครงการ เรือนจำพุทธได้เริ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยตอบสนองต่อคำร้องขอจากผู้ต้องขัง ซึ่งให้ความสนใจใน การทำสมาธิแบบพุทธได้เติบโตขึ้นอย่างมากในห้องพักและห้องขังของเรือนจำในสหรัฐอเมริกา (Kobai, S. W., 2017)

เมื่อติดคุกอยู่คนเดียว ตามธรรมชาติของจิตใจที่มีทั้งดีและไม่ดีจะเริ่มแสดงตัวเอง บางครั้งมีความคิดเชิงลบและความรุนแรง ในขณะที่เดียวกันก็อาจมีความคิดในเชิงบวก การเผชิญหน้าและการยอมรับและเรียนรู้จิตใจของตนเองเป็นสาระสำคัญของการทำสมาธิ การปล่อยไว้ตามลำพังกับจิตใจที่สับสนอลหม่านอาจเป็นสภาพที่ทำให้ผู้ต้องขังถูกดึงดูดมากขึ้น ในการทำสมาธิซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่สามารถเป็นไปได้ สามารถที่จะเชื่อฟังและสงบ มีสติและให้รู้ อารมณ์ใน “ความเป็นจริง” (Kobai, S. W., 2017)

ในสหรัฐอเมริกาให้ความสนใจกับเรื่องการเผชิญหน้าระหว่างพระพุทธเจ้ากับฆาตกรที่ ทำผิดต่อเนื่องร้ายในเรื่องขององค์คูสิมาร แต่พระธรรมของพุทธองค์สามารถทำให้เกิดการ ตื่นรู้ได้ ในการต่อสู้ด้วยวาจาจากกับเหตุผลแห่งความจริง ซึ่งในที่สุดก็ขอความช่วยเหลือจาก พระพุทธเจ้าและได้บวชเป็นพระ นอกจากนั้นได้มีการนำเอาชาดกต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับ พระพุทธเจ้าพบกับอชาวนุกรในรูปแบบต่าง ๆ และแก้ไขเขาเหล่านั้นด้วยธรรมะอะไร อย่างเป็นบทเรียนและแนวทาง (Kobai, S. W., 2017)

ธรรมะนอกจากเป็นคำสอนแล้วยังเป็นกระบวนการในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงความคิด พุทธศาสนานับการละสิ่งที่ชั่ว ทำสิ่งที่ดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หลักนี้เป็นยุทธวิธีที่แตกต่างไป จากแนวทางของศาสนาอื่นที่เน้นเรื่องบาปและความรอดจากบาป การเน้นเรื่องความทุกข์ ทรมาณและการปลดปล่อย เป็นสิ่งที่ผมคิดว่าเป็นเหตุผลว่าทำไมศาสนาพุทธจึงน่าสนใจสำหรับผู้ ต้องขังที่คุ้นเคยกับประสบการณ์แห่งความทุกข์ (Kobai, S. W., 2017)

การปฏิบัติให้ความสำคัญกับอริยสัจ 4 มรรค 8 และศีล 5 ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลัก ของกระบวนการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงออกแบบไว้เพื่อการตรัสรู้ได้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ตามข้อมูลพุทธประวัติที่มีอยู่ เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก (Kobai, S. W., 2017)

อริยสัจ 4 หรือสี่ความจริง

1. ทุกข์ หรือการเห็นความทุกข์ทรมาณในชีวิต
2. สมุทัย หรือต้นกำเนิดของความทุกข์
3. นิโรธ หรือหนทางดับทุกข์
4. มรรค หรือความดับทุกข์



มรรค 8 หรือรูปแบบการดำเนินชีวิต ได้แก่

1. สัมมาทิฐิ คือ การเห็นชอบ การมีมุมมองที่ถูกต้อง
2. สัมมาสังกัปปะ คือ การดำริชอบ การมีเจตนาที่ถูกต้อง
3. สัมมาวาจา คือ การเจรจาชอบ การใช้คำพูดที่ถูกต้อง
4. สัมมากัมมันตะ คือ การทำการชอบ มีการกระทำที่ถูกต้อง
5. สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง
6. สัมมาวายามะ คือ การเพียรชอบ ความเพียรพยายามในการใช้สิทธิที่ถูกต้อง
7. สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ ในความถูกต้อง
8. สัมมาสมาธิ คือ การตั้งจิตมั่นชอบ มีสมาธิที่ถูกต้อง

ศีล 5 ถือเป็น ต้นแบบหรือกรอบการดำรงชีวิตที่ปกติ

1. ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทํ สมာทियามิ
2. อทินนาทานา เวรมณี สิกขาปทํ สมာทियามิ
3. กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี สิกขาปทํ สมာทियามิ
4. มุสาวาทา เวรมณี สิกขาปทํ สมာทियามิ
5. สุราเมรยมชชพมาทภูฐานา เวรมณี สิกขาปทํ สมာทियามิ

ในปี ค.ศ.2004 นักจิตวิทยาคลินิกได้แนะนำเกี่ยวกับ Mindfulness โดยเสนอรูปแบบขององค์ประกอบ 2 อย่างในการนำไปปฏิบัติ คือ

องค์แรกเป็นการควบคุมการใส่ใจโดยตนเองไว้ที่ประสบการณ์ในปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยเพิ่มการรับรู้สภาพจิตใจต่าง ๆ ในขณะที่ปัจจุบัน ส่วนองค์ที่สองเป็นการถือเอาทัศนคติเกี่ยวกับประสบการณ์ในปัจจุบันของตน เป็นทัศนคติที่มีองค์ประกอบเป็นความอยากรู้อยากเห็น มีใจเปิดกว้าง และความยอมรับ

องค์ประกอบแรกคือการควบคุมการใส่ใจเป็น การย้ายความสำนึกมายังประสบการณ์ปัจจุบัน โดยสังเกตและใส่ใจในอารมณ์ (สิ่งที่รับรู้) เช่นความคิด ความรู้สึก ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสโดยการควบคุมจิตใจ ส่วนองค์ประกอบที่สองคือทัศนคติต่อประสบการณ์ เป็นการรักษาความรู้สึกอยากรู้อยากเห็นกับสิ่งที่รับรู้ในแต่ละขณะ และพิจารณาว่า ใจได้ย้ายอารมณ์ไปอยู่ที่ไหนและอย่างไร เมื่อมีการใส่ใจไปในเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ประเด็น ผู้ฝึกจะได้คำแนะนำไม่ให้อายเพื่อที่จะได้สภาวะใดสภาวะหนึ่ง (เช่น ความผ่อนคลาย) แต่ให้เพียงแค่อารมณ์แต่ละอารมณ์ที่มากกระทบกระแสะของจิต (Bishop, S. R. et al., 2004)

Mindfulness มีรากฐานมาจากหลักของวิปัสสนากรรมฐาน ของพุทธศาสนาเป็นวิธีที่เน้นความสำนึกในขณะของเหตุการณ์ปัจจุบัน และการให้จำไว้ว่าให้ระลึกถึงอารมณ์อย่างหนึ่ง เป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดปัญญาในความเป็นจริงของธรรมชาติ โดยเฉพาะก็คือไตรลักษณ์ แยกเป็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความเป็นอนัตตา



ด้วยปัญญาที่รู้จริงอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุความเป็นพระโสดาบัน ซึ่งเป็นขั้นแรกของการไปสู่ความพ้นทุกข์

จากรายงานการวิจัยในสหรัฐอเมริกาปี ค.ศ. 1994 เรื่อง “Buddhism and Addictions” พอสรุปผลการศึกษาได้ว่า หลักธรรมคำสอนของศาสนาพุทธสามารถจัดการกับ “ความอยาก” ที่เกิดขึ้นของคนได้ อันเป็นต้นเหตุของการกระทำความผิดอาญาในทุก ๆ ประเภท หลัก “ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน” เป็นคำสอนที่ดีที่สุดที่เกี่ยวกับทฤษฎีของสาเหตุและกลไกของการเสพติดและการรักษาที่มีความเป็นไปได้ ภายใต้บริบทของ 4 ความจริงที่สำคัญ (อริยสัจ 4) เป็นทางเลือกทางจิตวิญญาณ และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจริยธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเอง จากการติดยาเสพติด ที่เป็นแนวทางของพุทธศาสนาในส่วนของ “ความอยาก” (กิเลส) ตามหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา และรูปแบบของวิธีการของการบำบัดรักษาสำหรับการเสพติด พระพุทธเจ้าเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์แบบของภูมิปัญญาและความเมตตา ให้พุทธศาสนิกชน “พ้นทุกข์” โดยพระรัตนตรัย ได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสิ่งที่ช่วยเหลือให้คนพ้นทุกข์ หรือพ้นภัยจากกิเลส ขณะที่การเสพติดสิ่งต่าง ๆ ถูกมองว่าเป็นการพ้นทุกข์ปลอม หลายคนในปัจจุบันมีปัญหาเรื่องยาเสพติด พฤติกรรมการเสพติด ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติด (รวมถึงแอลกอฮอล์และนิโคติน) การเสพติดพฤติกรรมที่ทำซ้ำ ๆ เช่น การกิน หรือการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม คำสอนของพุทธศาสนาได้รับการบันทึกและแปลเป็นภาษาต่าง ๆ มากที่สุด จากวาทกรรมครั้งแรกโดยพระพุทธเจ้าหลังจากการตรัสรู้ (Paramabandhu Groves, 2014)

“ความอยาก ความต้องการ” นำไปสู่ความทุกข์ทรมาน ความจริงประการแรกคือความจริงของ “ความทุกข์” ประการที่สอง สาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานซึ่งเป็นความอยาก ความต้องการ ประการที่สาม การยุติความทุกข์ทรมานซึ่งเป็นนิพพาน และ ประการที่สี่ หนทางที่นำไปสู่การยุติความทุกข์ยากซึ่งเป็นเส้นทางดับทุกข์

ความจริงสิ่งแรกของชีวิตที่สำคัญคือ “ความทุกข์” บริบทของความทุกข์คือความเปลี่ยนแปลงหรือการดำรงอยู่โดยทั่วไป ประการแรกคือความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจจากการถอนตัวหรือเลิกยาบางชนิด การถูกตำหนิจากคนรอบตัวหรือคนที่รัก หรือความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวบางสิ่งบางอย่างที่อาจเกิดขึ้น ความสุขในปัจจุบัน ความกังวลในอนาคต ความท้อแท้ หรือการดำรงชีวิตที่เคร่งเครียดวุ่นวาย การที่สามารถตระหนักรู้ของ “ทุกข์” เป็นเหมือนคนที่ค้นพบแสงสว่าง เป็นสิ่งผลักดันในการดำเนินการตามวิธีของพุทธศาสนา

ความจริงที่สองคือ “ความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นจากความอยาก” ความอยากทำให้เกิดการฟุ้งหา ซึ่งเป็นความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ หรืออารมณ์กลางคือไม่รู้สึกพอใจและไม่พอใจ อาจมีอารมณ์ไม่พอใจ รวมถึงรู้สึกหดหู่หรือโกรธ การเบื่อและน่ารันทรมณ์ ความดีใจ วัตถุประสงค์

ความอยากทั้งหลายอาจเรียกว่า “กามารมณ์” การดำรงชีวิตที่อยู่บนความอยากนำไปสู่ความทุกข์ทรมาน จากการเสพติดผ่านช่องทางรับรู้ เรียกว่า อินทรีย์

การยุติความทุกข์ทรมานซึ่งเป็น “ความสมบูรณ์แบบ” และการสูญพันธ์ของความอยาก โดยการ “ปล่อยวาง” ปลดออกจากมันได้เป็นการเข้านิพพาน อันเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ซึ่งต้องเกิดจากการเพาะบ่มเหตุผลของความจริงเป็นการเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

ในการเสพติดในลักษณะต่าง ๆ พฤติกรรมการเสพติดอาจเป็นการลืมหือหลบหนีความทุกข์ทางโลกไปได้ชั่วขณะหนึ่งด้วยความเท็จหรือหลอกลวง เพราะมันนำไปสู่ความเสียหายมากกว่าการปลดปล่อยจากทุกข์ได้ และต่อการตรัสรู้ พวกคนติดเสพเขาเข้าใจว่าพวกเขามีความสุขในขณะที่ ความจริงการเสพติดมันนำไปสู่ความทุกข์มากยิ่งขึ้น (Paramabandhu Groves, 2014)

บุคคลสามารถหรือมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงจาก “ความคิด” ของคนได้สามารถนำไปสู่การทำลาย “ความอยาก” ลงได้และดำเนินชีวิตอยู่ในเส้นทาง 8 สาย (มรรค 8)

ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการ พุด การกระทำ และการดำรงชีวิต ซึ่งพุทธศาสนาให้รูปแบบเป็นแนวทางไว้ 5 ประการ คือ “ศีล 5”

การทำ “สมาธิ” เป็นการพัฒนาและการบำรุงรักษาสภาพจิตใจที่ดีมาก อาจเรียกว่า “การเฝ้าประตูของความรู้สึก” หมายความว่าหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งเร้าซึ่งมีแนวโน้มที่จะสร้างสภาวะจิตใจไม่สามารถควบคุมและสอดคล้องกับพฤติกรรมของการควบคุมการกระตุ้น เช่น คนเสพเฮโรอีนจะหลีกเลี่ยงผู้ขายรายอื่น การทำสมาธิเป็นวิธีการสำคัญที่ชาวพุทธนำมาใช้เพื่อนำมาซึ่งความเป็นส่วนตัว การเปลี่ยนแปลง การทำสมาธิพร้อมกับการผ่อนคลายซึ่งสามารถแทนที่ยาเสพติดหรือการเสพติดอื่น ๆ ในแง่ลบได้ รูปแบบสำคัญของสมาธิคือการปลูกฝัง “สติ” สิ่ง que เข้าสู่เขตข้อมูลของความสนใจเป็นที่สังเกตทางจิต มีความคล้ายคลึงกันระหว่างแนว สติปัญญา อันเป็นวิธีการของพุทธศาสนาและวิธีการของการตรวจสอบตนเองหรือการพิจารณาตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องเป็นธรรมชาติ เมื่อมีการกระทำไประยะหนึ่งก็จะเกิดการตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามารับรู้และสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และจิตเลือกที่จะทำอย่างอื่นที่ดีขึ้นหรือป้องกันความอยากความอ่อนแอต่อการเสพติดลงได้ จนเป็นนิสัย นอกจากนั้นการทำสมาธิโดยทั่วไปจะนำไปสู่ความสงบ เข้าใจธรรมชาติของความเป็นจริงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในความไม่เที่ยงแท้แน่นอนและความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารที่ยึดถือได้ในโลก การทำสมาธิวิปัสสนา อาจนำไปสู่ประสบการณ์และการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงมาใช้ คิดและไตร่ตรอง การใช้สมาธิแบบนี้เป็นการรักษา ทำให้เห็นความเป็นจริง ทำให้หยุดหรือลดการเสพติดได้ การทำสมาธิมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเสพติดได้มากกว่าการควบคุมทิศทางของสุขภาพจิตในเชิงบวก บุคลิกภาพในเชิงบวก แต่ไปถึง



“การปรับตัวของตนเอง” เป็นการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการรับรู้ที่มีสติมากขึ้น ความถูกต้องที่อยู่ภายในตน (Paramabandhu Groves, 2014)

หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา สามารถแก้ไขฟื้นฟูผู้ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้ โดยเฉพาะวิธีการทำสมาธิ การฝึกสติ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบกลุ่ม ช่วยลดการเสพติด ลดอาชญากรรม และการกระทำความผิดซ้ำอีกได้ (William, L. W., 2012)

2. ประเทศแคนาดา มีการศึกษาและนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ ทั้งในการเสพติดพฤติกรรมและการเสพติดจากสารเสพติด เพื่อช่วยหลีกเลี่ยงการกลับมากระทำความผิดซ้ำ ด้วยการฝึกสมาธิ การฝึกอบรมสติ (Mindfulness for Addiction) กล่าวคือ “สติ” หมายถึงสถานะของการรับรู้ ภายใต้การอบรม 3 รูปแบบ คือ การฝึกโยคะ การปฏิบัติสมาธิ และการสะท้อนตัวเอง (Peer – Led) เพื่อให้เกิดการตระหนักในตัวเองและตื่นรู้ และอาจมีการอภิปรายในรูปแบบของการประชุมกลุ่ม (Swarna, W. & Shaun, B., 2016)

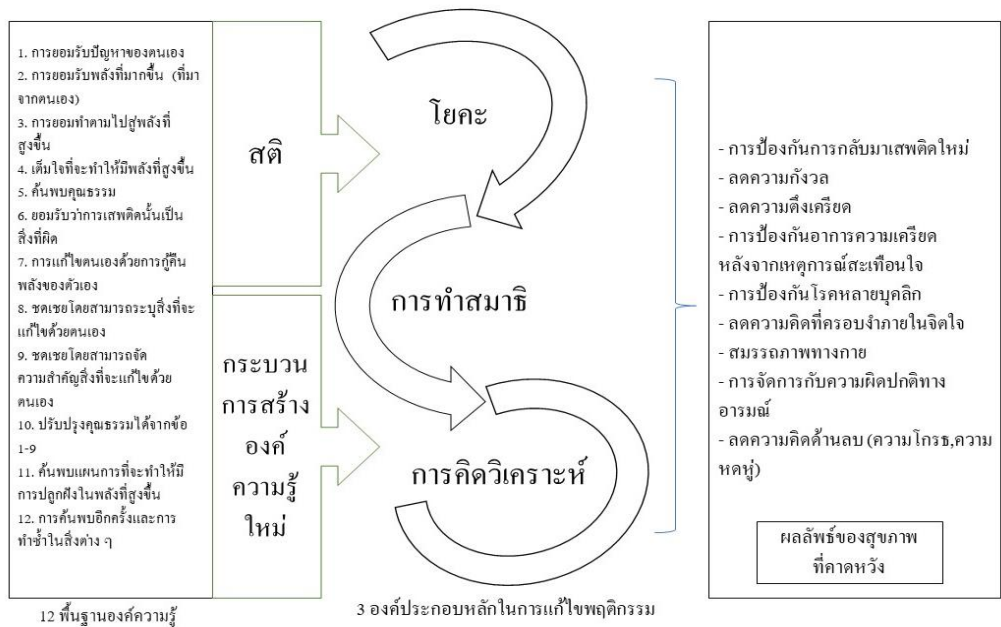
พฤติกรรมกรรมการติดสุราในประเทศแคนาดาใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มผู้ใหญ่ (25 ปีขึ้นไป) ในปี 2012 ร้อยละ 78 ส่งผลอันตรายต่อบุคคล ครอบครัวและสังคม ก่ออาชญากรรมและการเพิ่มขึ้นของสารเสพติด อุบัติเหตุ มีผลการวิจัยยืนยันว่านี่คือปัญหาของทั่วโลก ต้องรักษาโดยการผสมผสานจิตวิญญาณและศาสนาเข้าด้วยกัน เพราะศาสนามีความแรงของความเชื่อทางศาสนาต่อบุคคลมาก การบวช การอ่านหนังสือธรรม การดูรายการศาสนา และความถี่ของการมีส่วนร่วมในการทำสมาธิ จะลดภาวะการณ์กระทำความผิดลงได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิญญาณและการเสพติดจะเป็น “พลังที่สูง” เข้มแข็งและควบคุมความอ่อนแอของมนุษย์ การแก้ไขหรือรักษาคือ การเชื่อมต่อกับหลักธรรมทางศาสนาที่มีสถานะเป็นเอกภาพของระบบสติ การคิดและตัดสินใจ และการเชื่อมต่อกับชุมชนจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Swarna, W. & Shaun, B., 2016)

การเจริญสติ ตามบริบทเป็นลักษณะของการสร้างความหลากหลายของสมองมนุษย์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการควบคุมความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) อารมณ์ เป็นกลไกที่ทำงานโดยอัตโนมัติ เมื่อตัว “สติ” รู้และควบคุมได้ก็จะเกิดประสิทธิภาพในการลดความคิดเชิงลบที่มีอยู่ สติสร้างการเรียนรู้กระบวนทัศน์ใหม่ (Paradigm) ซึ่งเป็นตัวปรับ “ความอยาก” (ตัณหา) ได้ดีในวิธีการทางพุทธศาสนา (Swarna, W. & Shaun, B., 2016) หลักธรรม ของศาสนาพุทธยังช่วยสร้างมิติของการป้องกัน (Crime Prevention) ได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยอันเป็นการสร้างชุดความคิดที่ก้าวออกจากความคิดของการเสพติดสิ่งต่าง ๆ หรือเสพติดสารเสพติดได้อย่างตรงและมีเหตุผล มีมาตรฐานวิธีการปรับปรุงแก้ไข 12 ขั้นตอน (Swarna, W. & Shaun, B., 2016)

1. การยอมรับปัญหาของตนเอง
2. ศรัทธาในตัวเองเพิ่มพลังที่มากขึ้น



3. เชื่อมั่นในตัวเอง
4. ความเต็มใจที่จะเปลี่ยนเป็นอำนาจที่เหนือกว่า
5. เผชิญหน้ากับทุกสิ่งทุกอย่างทางศีลธรรม
6. ยอมรับว่าการเสพติดหรือยาเสพติดเป็นสิ่งที่ผิด
7. เชื่อมั่นในพลังของตัวเองในการแก้ไขตนเอง
8. ตระหนักถึงอันตรายที่มีผลต่อผู้อื่น
9. การชดเชยจากการแก้ไขกับบุคคลรอบตัว
10. การรักษาข้อ 1 – 9
11. ทำสมาธิปรับปรุงการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติ
12. การช่วยเหลือแนะนำผู้อื่นต่อไป



ภาพที่ 1 แผนภาพแสดงความคิด 12 ขั้นตอนของพื้นฐาน
กระบวนการใช้หลักธรรมกับผู้กระทำผิด

ขั้นตอนทั้ง 12 ข้อ จะกำหนดเหตุแห่งการติดสำหรับผู้ติดหรือติดยาเสพติด ความเข้าใจตนเอง กระตุ้นความรู้สึกผิดปกติและการตอบสนองต่อตนเองและบุคคลอื่นที่ไม่เหมาะสม เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจสถานการณ์ตามความเป็นจริง จะช่วยให้ผู้เข้าโปรแกรมสามารถหลีกเลี่ยงการเสพซ้ำอีกและมีความคิดที่ตอบสนองอย่างมีเหตุผลมากขึ้นใน



ทางบวก ส่งผลให้ “จิตตื่นรู้” ซึ่งเป็นอิสระจากการหลงหรือการหลอกลวงตัวเอง และพัฒนาเข้มแข็งดีขึ้นเรื่อย ๆ จนเกิด “ภูมิปัญญา” (Cognitive) จนถึงขั้นในความคิดไม่รับรู้ และ “ปฏิเสธ” สิ่งเสพติดหรือสิ่งไม่ดีที่พึ่งได้ และจนสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้

หลักธรรมของพุทธศาสนา สามารถใช้ในการป้องกันอาชญากรรมได้และใช้กับผู้กระทำความผิดได้ เป็นที่ยอมรับในการสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาบุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด (แอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการใช้ยาที่ผิดกฎหมาย) และพฤติกรรมเสพติดอื่น ๆ ที่เป็นที่มาของความผิดอาญาในลักษณะต่าง ๆ หลักธรรมของพุทธศาสนา การทำสมาธิ สติ เส้นทางของ มรรค 8 เป็นรากฐานทางทฤษฎีในการกำหนดวิธีการพัฒนาและวิธีที่จะสามารถบรรเทา การค้นพบตัวเอง รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นทั้งทางจิตใจและร่างกาย คำสอนช่วยสร้าง “ภูมิคุ้มกัน” และส่งผลต่อพฤติกรรมบำบัด เป็นวิธีการที่สังเกตโดยตรง “พฤติกรรมของจิตใจ” เทคนิควิธีในการคิดทบทวนตนเองและความรู้สึกในบรรยากาศของการยอมรับสภาวะของความเป็นกลางของจิต การพบความทุกข์ของการดำรงชีวิต การเห็นทุกข์ และการทำให้ทุกข์หมดไป การดับทุกข์ (G. Alan Marlatt, 2002)

การฝึกสมาธิเป็นวิธีแก้พิษที่ติดยาเสพติดหรือพฤติกรรมเสพติดวัตถุต่าง ๆ มากจนเกิดการกระทำความผิด เพราะสมาธิช่วยเพิ่ม “สติ” หรือความตระหนักรู้ในความคิดจิตใจ เป็น “การควบคุมใจ” การตรวจสอบความคิด เห็นเหตุเห็นผล ทางสายกลาง ความสมดุลที่ถูกต้องได้ (G. Alan Marlatt, 2002)

3. ประเทศญี่ปุ่น ในช่วงปี 1916 ถึง 1988 Yoshimoto Ishin เป็นผู้นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งเคยฝึกการทำสมาธิ การพิจารณาตนเอง นำมาซึ่งความสมดุลและความสุขของชีวิต เน้นความศรัทธาและความเมตตาตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้ขยายผลในรูปแบบการเข้าถึงการปฏิบัติในรูปแบบวิปัสสนา และมีวิธีการฝึกอีก 2 รูปแบบคือ (Paramabandhu Groves, 2014)

3.1 Shuchu – Naikan ซึ่งหมายถึงการสังเกตตัวเองแบบเข้มข้นฝึกปฏิบัติพิจารณาด้วยตนเอง

3.2 Bunsan – Naikan คือ การสังเกตตัวของตัวเองซึ่งเป็นประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน

มีการสัมภาษณ์สั้น ๆ เพื่อให้สะท้อนสิ่งต่าง ๆ ออกมาพร้อมการให้คำแนะนำ แต่ละครึ่งใช้เวลา 2 – 3 ชั่วโมงในช่วงแรก ๆ ของการฝึกผู้ฝึกต้องต่อสู้กับการสะท้อนความจริง การเปิดใจยอมรับ ผลของการสะท้อนหรือพูดแลกเปลี่ยนบ่อย ๆ เกิดการคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง จะช่วยให้เขาหลุดพ้นจากความรู้สึกทางลบ ไปสู่ความสุข ความดีงามที่เพิ่มขึ้น (Paramabandhu Groves, 2014)

สติ เป็นหลักธรรม ที่ถูกนำมาใช้เป็นหัวใจหลักในการปฏิบัติของพุทธศาสนา การอยู่กับปัจจุบัน อย่างมีสติ หมายถึงการให้ความสำคัญกับการระลึกในปัจจุบัน ในการเห็นความไม่



เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งจะก่อให้เกิดภูมิปัญญา ปกติจะฝึกโดยความรู้สึกทางกาย ไม่ว่าจะพอใจ ไม่พอใจ หรือไม่ยินดียินดีร้ายกับอารมณ์และความรู้สึก ผ่านการรับรู้ต่าง ๆ ของร่างกาย เห็นความจริงทั้ง 4 (อริยสัจ 4) สติสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา เช่น เดิน กินอาหาร ขับถ่าย นั่งนอน ฯลฯ ช่วยเปลี่ยนความทรงจำเดิม ๆ ความคิดเดิม ๆ สู่ความรู้ความเข้าใจใหม่ ๆ การคิดใหม่ ๆ (Paramabandhu Groves, 2014)

จากข้อมูลทั้ง 3 ประเทศ เป็นข้อมูลยืนยันว่าหลัก “สติ สัมปชัญญะ” ในพุทธศาสนาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว 2,500 กว่าปี ยังทันสมัยในทุกกาลเวลาถึงปัจจุบันและตลอดไป และข้อมูลที่ได้อธิบายในทั้ง 3 ประเทศที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ทั้งหมดเป็นข้อพิสูจน์ที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถแก้ไขและปรับพฤติกรรมนิสัยของผู้ทำผิด หรือเป็นอาชญากรได้จริงอีกด้านหนึ่ง ซึ่งมีการนำมาจัดระบบการใช้กับผู้กระทำความผิด ในหลายรูปแบบตามแต่บริบทของแต่ละประเทศจะเอื้ออำนวยภายใต้หลักธรรมเดียวกัน วิธีการสร้าง “สติ” ให้กับผู้กระทำความผิดได้ใช้มาเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้ว สามารถเปลี่ยนแปลงในส่วนในของผู้ทำผิด คือ จิตใจ วิธีคิด การรู้และเข้าใจและเข้าถึงหลักธรรมความจริง และเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีได้

สรุป

เป็นข้อสรุปที่ว่าทุกอย่างเริ่มที่ “ความคิด” การอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมมีทั้งคนที่มีระบบคิดหรือพื้นฐานทางความคิดดีและคนที่มีระบบความคิดหรือมีพื้นฐานความคิดเชิงลบที่คิดไม่ดี จึงมีทั้งคนที่ทำดีและคนทำชั่วปะปนกันไป การตัดสินใจก่ออาชญากรรมเป็นผลมาจากความคิด คือพื้นฐานเบื้องต้นใน “จิตใจ” และตัวความรู้ที่เรียกว่า “ปัญญา” ของคนที่เชื่อว่าการกระทำนั้นก่อให้เกิดผลประโยชน์ต่อตนเองในด้านใดด้านหนึ่งได้ ซึ่งเขาคิดว่าจะได้ประโยชน์ที่มากกว่า และมีโอกาสที่จะรอดพ้นจากเงื้อมมือของกฎหมายได้ ไม่ถูกจับกุมดำเนินคดีและลงโทษ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า มั่นค้ำที่จะเสี่ยง ตัดสินใจทำแล้วได้กำไรที่สูงต้นทุนน้อย ความคิดของเขาจึงนำเขาเข้าไปสู่ความเป็น “อาชญากร” ซึ่งเป็นความคิดที่ขาดสติปัญญาในจิตใจ และปัญญา ในทางบวก (Positive Thinking) ส่วนของ “ความคิด” ระบบคิดความรู้เท่าทัน จึงเป็นส่วนแรกที่สำคัญของมนุษย์ที่กำหนดพฤติกรรมของคน

“ผู้ต้องโทษจำคุก” คือบุคคลที่กระบวนกรยุติธรรมทางอาญาพิสูจน์ความจริงแล้วว่า เป็นผู้กระทำความผิดจริง ซึ่งถ้าได้มีโอกาสได้ทำกระบวนการสร้าง “สติ” จะเป็นสิ่งที่จะสามารถแก้ไขส่วนในของความคิด จิตใจ ทศนคติและพฤติกรรม ให้เป็นบุคคลที่กลับมาเป็นพลเมืองดีของสังคมได้อีกครั้งหนึ่ง

ในสหรัฐอเมริกา แคนาดา และญี่ปุ่น ใช้วิธีการฝึก “สติ” ให้มีการทำสมาธิ ได้ทบทวนตนเอง พิจารณาตนเอง กับผู้ทำผิดหรืออาชญากร ในการปรับความคิด จิตใจ พฤติกรรม



ตามแนวหลัก “สติ สัมปชัญญะ” ในกระบวนการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยผู้ต้องโทษเพื่อ “คืนคนดีสู่สังคม”

หลักธรรมในศาสนาพุทธศาสนาที่มีการนำมาใช้ได้แก่ สติ สัมปชัญญะ หิริ โอตตปปะศีล เบญจขันธ์ อริยสัจ 4 และมรรค 8 เป็นต้น เป็นสิ่งที่ประเทศต่าง ๆ ได้ให้ความสนใจและเห็นความสำคัญมากขึ้น ๆ เรื่อย ๆ และเห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็นในเชิงความรู้ และในเชิงของกระบวนการด้วย ในการเปลี่ยนแปลง “อาชญากร” หรือ “ผู้กระทำความผิดครั้งแรก” ซึ่งอาจจะไปพบปะมาท พลั้งเผลอ ก็สามารถใช้กระบวนการตามหลักพุทธศาสนาและให้ได้รับความรู้ตามคำแนะนำของคำสอนในทางพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้กลับเป็นคนที่มี “จิตใจ ชุตความผิด พุทธิกรรม” ที่เป็นปกติและเป็นพลเมืองดีของสังคมอีกครั้งได้ ยังให้เขาสามารถดำรงชีวิตใหม่ได้ดีกว่าที่เคยเป็นมา อันเป็นผลทำให้ไม่กระทำความผิดซ้ำอีก (ธานี วรรภักดิ์, 2560)

จากการศึกษามีข้อเสนอแนะดังนี้ 1) ภาครัฐ โดยเฉพาะกรมราชทัณฑ์ ควรกำหนดนโยบายในการนำต้นแบบของการทำโครงการการสร้าง “สติ” และจัดให้มีการใช้ “กระบวนการสร้างสติ” ในทุก ๆ เรือนจำ เพื่อปรับปรุงแก้ไข “จิตใจ ปัญญา พุทธิกรรม” ของผู้กระทำความผิดให้ได้อย่างแท้จริง เพราะการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดจากส่วนของ “จิตใจ” อันเป็นรากฐานของพฤติกรรมนั้นว่าสำคัญมาก และให้ผลในทางการดำรงชีวิตของเขาและสังคมส่วนรวม 2) จัดทำหลักสูตรอบรมและมีการติดตามประเมินผล สร้างตัวชี้วัด กำหนดคุณสมบัติวิทยากรเพื่อสร้างมาตรฐานการสร้างกระบวนการเรียนรู้และการนำไปใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดได้จริง 3) จัดให้มีการสร้างวิทยากรในการสร้าง “สติ” ต่อไป โดยการนำผู้กระทำความผิดที่เข้าอบรมในโครงการที่สำเร็จรุ่นแรก ๆ ที่ยินดีเป็นอาสาสมัครเข้าอบรมเข้มในการเป็นวิทยากรดำเนินโครงการสร้าง “สติ” ให้กับนักโทษรายอื่น ๆ ต่อไป จัดอบรมให้ความรู้เชิงลึกถึงบทบาทการเป็นวิทยากรจนสามารถเป็นวิทยากรดำเนินการโครงการขยายผลต่อ ๆ ไปอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาผู้กระทำความผิดอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Prisoner Goals) และมีการแตกตัวหรือขยายผลของกระบวนการอย่างเป็นธรรมชาติสู่คนโทษคนอื่น ๆ ด้วย ตามหลัก “นักโทษ สู้ นักโทษ” เมื่อเรือนจำสามารถใช้กระบวนการสร้าง “สติ” และเติมเต็ม “หลักธรรม” เป็นภูมิคุ้มกันในกระบวนการคิดวิเคราะห์ภายใต้ทิศทางของหลักธรรมให้กับผู้ต้องโทษได้ ย่อมส่งผลต่อการดำรงชีวิตใหม่เมื่อเขาถึงเวลากลับเข้าสู่สังคมอีกครั้ง 4) จัดให้มีการติดตามผู้ที่ผ่านโครงการฯ แล้วภายหลังการพ้นโทษว่าสามารถดำรงชีวิตได้โดยปฏิเสธการกระทำความผิด และมีรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ที่ถูกต้องดีงามแล้ว หรือกลับมาก่อทำความผิดซ้ำอีก เพื่อเป็นการทดสอบผลการจัดทำโครงการในสภาพของการดำรงชีวิตจริงผู้เข้า



โครงการเมื่อพ้นจากเรือนจำออกมาสู่สังคมปกติแล้ว และเป็นการทบทวนเพื่อพัฒนาระบบและกลไกในการทำโครงการฯ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ธานี วรภัทร์. (2560). หลักธรรมกับผู้กระทำผิด. ใน รายงานการวิจัย. สำนักพระตำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา กระทรวงยุติธรรม.
- พระเมธีวราภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2541). สติในชีวิตประจำวัน คติธรรมสอนใจเพื่อใช้เตือนตน. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2535). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 14). นนทบุรี: ธนัชการพิมพ์.
- _____. (2549). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- Bishop, S. R. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition *Clinical Psychology. Science & Practice* , 11(3), 230–241.
- Lozoff, B. & Fleet, M. (2017). *Dharma in Hell: The Prison Writings of Fleet Maull*. South Deerfield: U.S.A.
- G. Alan Marlatt. (2002). Buddhist Philosophy and the Treatment of Addictive Behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 44–50.
- Kobai, S. W. (2017). *Sitting inside Buddhist Practice in America's Prisons*. South Deerfield: U.S.A.
- Paramabandhu, G. (2014). Buddhist Approaches to Addiction Recovery. *Religions*, 5(4), 985 – 1000.
- Swarna, W. & Shaun, B. (2016). Mindfulness for Addiction Recovery: A Cognitive Disciplinary Preventive Approach to Avoid Relapse into Substance Abuse. Retrieved April 1, 2020, from <https://www.semanticscholar.org/paper/Mindfulness – for – Addiction – Recovery%3A–A–Cognitive–to–Weerasinghe–Bartone/2d9bbf66bffa7a7d4 0dd28f4149e2a4ce1528b8b>
- William, L. W. (2012). Buddhism and Addiction Recovery: An Interview with Kevin Griffin. Retrieved April 1, 2020, from <http://www.williamwhitepapers.com/pr/Buddhism%20%26%20Recovery%20Interview%20Kevin%20Griffin.pdf>