หนังสือถอดองค์ความรู้
โครงการอบรมธรรมปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2549
สิ่งพิมพ์อันดับที่ 17/2549
ISBN 978-974-9772-26-6
จำนวนเล่ม 3,000 เล่ม
ผู้จัดพิมพ์เผยแพร่ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้(องค์การมหาชน)
69/16-17 อาคารวิทยาลัยการจัดการ
มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2644-9900
โทรสาร 0-2644-4901
Website : http://www.moralcenter.or.th
ผู้พิมพ์ หจก.เอมี่เทรดดิ้ง
14/370 หมู่ 10 ถนนพระราม 2 (ซอย 38)
แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150
โทร. 0-2415-2621 โทรสาร 0-2896-0171

คำนำ

โครงการอบรมธรรมปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ดำเนินงานโดยส่วนพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างสมรรถนะผู้ต้องขัง สำนักพัฒนาพฤตินิสัย กรมราชทัณฑ์ โดยได้รับการสนับสนุนจากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดอบรมผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศ โดยใช้หลักพระพุทธศาสนาและพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เพื่อแก้ไขฟื้นฟูสภาพจิตใจ ปลูกฝังทัศนคติ คำนิยมที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฏฐิแก่ผู้ต้องขังให้เกิดพฤติกรรมทางบวก ช่วยบรรเทาปัญหาการควบคุมดูแลพฤติกรรมผู้ต้องขัง ตลอดจนเสริมสร้างโอกาสและทางเลือกใหม่ในการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังเพื่อคืนคนดีสู่สังคมด้วยการปฏิบัติธรรม

ด้วยศูนย์คุณธรรม ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดการความรู้และสรุปบทเรียนที่เกิดขึ้นจากการดำเนินโครงการดังกล่าว จึงได้ทำการถอดองค์ความรู้และจัดพิมพ์เอกสารเผยแพร่ในชื่อ “เรือนจำ เรือนธรรม” อันจะนำมาซึ่งเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโครงการ ช่วยสรุปประมวลความรู้เพื่อการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรการอบรมดังกล่าว ให้มีความสมบูรณ์และเกิดสัมฤทธิผลเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนเพื่อเผยแพร่และปรับใช้กับเรือนจำและทัณฑสถานอื่นๆ ทั่วประเทศ

ศูนย์คุณธรรมขอขอบคุณวัดไทรงามธราราม กรมราชทัณฑ์ เรือนจำ ทัณฑสถาน และองค์กรทุกภาคส่วนที่ได้ให้ความร่วมมือส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงาน จนสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายของโครงการเป็นอย่างดียิ่ง

(นางสาวนราทิพย์ พุ่มทรัพย์)
ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(3)
บทที่ 1 กำเนิดโครงการ	9
บทที่ 2 คุกไทยกับภาพลักษณ์ใหม่	17
บทที่ 3 เริ่มที่ตนเอง-จับผู้คุมมาชุบตัวใหม่	31
บทที่ 4 มิติใหม่แห่งงานพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง	43
บทที่ 5 เยี่ยมคุกแรกของไทยที่ผู้ต้องขังปฏิบัติธรรมทุกคน	57
บทที่ 6 จากใจถึงใจเมื่อผู้ต้องขังพบชีวิตใหม่ในเรือนจำ	69
บทที่ 7 ประเมินความสำเร็จและแนวทางในอนาคต	107
ภาคผนวก 1 ขั้นตอนการจัดฝึกอบรม	123
ภาคผนวก 2 การจัดการเรียนการสอน โดยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	143

อาคารแจ้งเยี่ยม
ร้านสวัสดิการ ภายนอกเรือน

“

.....การเสริมหนุนจากศูนย์คุณธรรม
เพื่อขยายผลโครงการเรือนจำเรือนธรรม
มุ่งให้ผู้ต้องขังได้นำหลักพุทธศาสนา
ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต
ทั้งในขณะอยู่ที่เรือนจำ และภายหลังพ้นโทษไปแล้ว.....

”

บทที่ 1

กำเนิดโครงการ

โครงการอบรมธรรมปฏิบัติ เพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง (เรือนจำเรือนธรรม) เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ของกรมราชทัณฑ์ โดยส่วนพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างสมรรถนะผู้ต้องขัง ได้จัดให้มีการฝึกอบรมขึ้น ระหว่างเดือนมิถุนายน-กันยายน 2548 เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จ พระเจ้าอยู่หัวฯ ในวโรกาสทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี และเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ดวงพระวิญญาณของบูรพมหากษัตริย์ไทยในอดีตทุกพระองค์ มีสมเด็จพระนเรศวรมหาราช สมเด็จพระเอกาทศรถ สมเด็จพระพี่นางสุพรรณกัลยา สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช และพระบูรพมหากษัตริย์ในพระบรมราชจักรีวงศ์ทุกๆ พระองค์ รวมทั้งเหล่าทหารหาญในอดีตที่สละเลือดเนื้อกู้ชาติรักษาแผ่นดินไว้ให้อนุชนรุ่นหลัง

นอกจากนี้มีมติของรัฐบาล เมื่อ 15 พฤษภาคม 2548 ให้ 10 จังหวัดทั่วประเทศที่สมเด็จพระนเรศวรมหาราช เสด็จประกอบมหาวีรกรรม จัดงาน 400 ปี แห่งการสวรรคตขึ้น เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อแผ่นดินไทย นอกจากนี้ยังเป็นการดำเนินงานขยายผลโครงการเรือนจำเรือนธรรม สู่ผู้ต้องขังตามนโยบายกรมราชทัณฑ์ ในการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม เพื่อให้ผู้ต้องขังได้นำหลักศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตขณะอยู่ในเรือนจำ และเมื่อพ้นโทษไปแล้ว ตามคติพจน์ของกรมราชทัณฑ์ยุคใหม่ว่า *"ควบคุมด้วยใจ แก้ไขด้วยเมตตา มุ่งพัฒนาสู่สากล"* และตามพันธกิจที่ 2 *"แก้ไขและพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังให้เป็นพลเมืองที่มีคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศ"*

ปัจจุบันกรมราชทัณฑ์มีผู้ต้องขังอยู่ประมาณ 160,000 คน

เพื่อให้บรรลุตามคติพจน์และพันธกิจดังกล่าว จึงมีโครงการในรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดการศึกษาสายสามัญ สายวิชาชีพ และฝึกอบรมทักษะชีวิต การเสริมสร้างทัศนคติค่านิยมที่ดีงามต่อสังคม และการประกอบอาชีพสุจริต ตั้งแต่แรกเข้า ระหว่างจำคุกในเรือนจำ และก่อนพ้นกำหนดโทษ อันเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อย อาทิ การฝึกอบรมอาชีพระยะสั้น ฯลฯ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังจัดสรรงบประมาณให้เรือนจำ/ทัณฑสถานทั่วราชอาณาจักร ดำเนินการแก้ไขพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังอย่างต่อเนื่องตลอดมา เพื่อป้องกันมิให้บุคคลเหล่านั้นกลับมากระทำผิดซ้ำ โดยเฉพาะในด้านความบกพร่องทางศีลธรรม ลุ่มหลงอบายมุข คบเพื่อนไม่ดี มีทัศนคติที่ผิดพลาด เป็นต้น ด้วยการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เกิดปัญญา มีความเห็นชอบโดยใช้กระบวนการอบรมปลูกฝังหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ด้วยการประพฤติปฏิบัติโดยตรงตามโครงการฝึกอบรมจิตตภาวนา (สมาธิวิปัสสนา) ในรูปแบบต่างๆ แก่ผู้ต้องขัง

เช่น การอบรมวิปัสสนาด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน และการอบรมหลักสูตรครอบครัวอบอุ่นหรือที่เรียกว่าอบรมธรรมปฏิบัติ “เรือนจำเรือนธรรม” ซึ่งการเปิดอบรมธรรมปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ดังกล่าว ที่ผ่านมาจากการประเมินผลผู้ต้องขังที่ผ่านการอบรมพบว่าช่วยให้เกิดปัญญามีความเห็นชอบ มีทัศนคติที่ดีงาม เกิดความละอายและเกรงกลัวต่อบาป เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม ดำรงชีวิตอย่างมีสติสัมปะชัญญะ มีความกตัญญูรู้คุณ และที่สำคัญพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ มีความสงบเรียบร้อยมากขึ้น ลดปัญหาด้านการควบคุมดูแลในขณะถูกจำคุกได้อีกส่วนหนึ่ง

✧ ✧ ✧ ✧ ✧

ศูนย์คุณธรรมหนุนเสริม “เรือนจำเรือนธรรม”

แต่เนื่องจากกรมราชทัณฑ์ขาดแคลนเงินงบประมาณเพื่อการนี้ เท่าที่ได้รับจัดสรรในปีงบประมาณ 2548 ได้เฉลี่ยจัดสรรให้เรือนจำ/ทัณฑสถานจำนวน 138 แห่งๆ ละ 6,000 – 10,000 บาท ตามขนาดเล็กใหญ่ของแต่ละแห่ง ซึ่งนับว่าน้อยมาก ไม่เพียงพอที่จะดำเนินการตามโครงการต่างๆ ตลอดปี

กรมราชทัณฑ์จึงนำเสนอโครงการอบรมธรรมปฏิบัติ เพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังหรือโครงการ “เรือนจำเรือนธรรม” เพื่อขอรับการเสริมหนุน จากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม เป็นเงินจำนวน 914,440 บาท (เก้าแสนหนึ่งหมื่นสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน)โดยสามารถอบรมธรรมปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังในเรือนจำ

/ทัณฑสถานจำนวน 24 แห่งทั่วประเทศ สามารถเปิดอบรมได้รวม 26 รุ่น ใช้ระยะเวลาอบรมรุ่นละ 5 วัน รวมผู้เข้ารับการอบรมทั้งสิ้น 8,978 คน แบ่งเป็น ชาย 7,148 คน และหญิง 1,830 คน ซึ่งดำเนินการเสร็จสิ้นไปแล้วในปีงบประมาณ 2548 โดยดำเนินตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึงเดือน กันยายน 2548

แม้ว่าโครงการจะดำเนินการเสร็จสิ้นไปแล้ว แต่ผลต่อเนื่องจากโครงการดังกล่าวกลับสร้างคุณูปการอย่างใหญ่หลวงให้เกิดขึ้นกับผู้ต้องขัง ซึ่งถือเป็นผู้ด้อยโอกาสที่ไร้อิสรภาพโดยสิ้นเชิง แต่กลับได้รับการหยิบยื่นโอกาสดีๆ ในการค้นหาตัวเองและมีไม่น้อยที่ค้นพบความสุขที่แท้จริงด้วยตัวตนของเขาเอง

นั่นคือ เขาและเธอสามารถสร้างสวรรค์คืออิสรภาพอย่างแท้จริงขึ้นในใจ แม้ว่าร่างกายจะถูกจองจำอยู่ก็ตาม!

“

.....คุกในวันนี้ เป็นทั้งบ้าน วัด และโรงเรียน
คือ เป็นที่พักพิงกายในยามค่ำช่วงกลางวัน
ก็จัดการเรียนการสอนขั้นพื้นฐานไปจนถึงปริญญา
ถ้าไม่อยากเรียนวิชาการ ก็มีงานอาชีพสอน
ส่วนผู้ที่ยังทำใจไม่ได้
จะมีอนุศาสนาจารย์คอยให้คำปรึกษาแนะนำ
เสริมกิจกรรมธรรมปฏิบัติ ขัดเกลาจิตใจ.....

”

บทที่ 2

คุกไทยกับภาพลักษณ์ใหม่

เมื่อพูดถึงคุก ใครต่อใครก็คงไม่อยากจะเฉียดเข้าใกล้ ไม่ว่าจะในลักษณะใด จะไปเยี่ยมคนรู้จักก็ต้องกระมิดกระเมี้ยนไป ไปเยี่ยมญาติ (ไม่ว่าจะใกล้ชิดหรือไม่ก็ตาม) ก็ยิ่งต้องแอบๆ ไป ไม่อยากให้ใครรู้ใครเห็น และหากกลายเป็นผู้ต้องขังเสียเอง ยิ่งเป็นเรื่องที่รับกันแทบไม่ได้เอาทีเดียว บางคนหากจำเป็นต้องไปทำธุระอะไรบางอย่างในคุก เมื่อเสร็จธุระแล้ว ก็จะตรงดิ่งไปให้พระสงฆ์องค์เจ้ารดน้ำมนต์ในทันที ทันใด นัยว่าเพื่อเป็นการปัดรังควาญ สะเดาะเคราะห์ หรือล้างซวยที่อาจจะติดตัวมาจากคุก อะไรทำนองนั้น

เมื่อเป็นเช่นนี้ การอยู่นอกคุกหรือพ้นคุกจึงเป็นเรื่องที่คนในคุกต่างถือว่าเป็นเป้าหมายอันดับหนึ่งของชีวิตทีเดียว เพราะคนเราเมื่อต้องหมดอิสรภาพเสียแล้ว อะไรจะมาสำคัญไปกว่าการได้รับอิสรภาพกลับคืนมา คงไม่มี

ดังนั้น ภาพของคุกไทยในสายตาของคนภายนอก จึงดูขมุกขมัวอยู่ไม่น้อย เพราะด้วยความไม่รู้(ว่าภายในเป็นอย่างไร) ประกอบกับการเล่าขานผ่านสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อหนังสือพิมพ์ สื่อทีวี หรือสื่อนวนิยาย ต่างก็วาดภาพบรรยากาศในคุกเอาไว้ น่าเกลียดน่ากลัวไปในทางเดียวกัน

แต่ในความเป็นจริงคุกหรือในทางราชการเรียก

ว่าทัณฑสถานและเรือนจำนั้นมีพัฒนาการในยุคใหม่มาตั้งแต่ปี 2479 หรือหลังเปลี่ยนแปลงการปกครองใหม่ ๆ และจากนั้นจนบัดนี้ก็กว่า 70 ปีแล้วที่มีการพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง หลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนไปจนแทบไม่น่าเชื่อ ถ้าไม่ได้ไปเห็นด้วยตาตนเอง

จากตัวเลขผู้ต้องขังทั้งประเทศกว่า 160,000 คน แม้ว่าจะค่อนข้างแออัด เมื่อเทียบกับมาตรฐานระหว่างประเทศ แต่ด้วยความ

ใส่ใจของผู้บริหารระดับสูง ในการเรื่องของการมุ่งแก้ไขพฤตินิสัย เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้ต้องขังได้มีสมบัติติดตัวออกไปเมื่อพ้นโทษ (คือคุณความดีด้วยหลักธรรมซึ่งถือเป็นอริยทรัพย์) ทำให้มีโครงการต่างๆ หลั่งไหลออกมาจากเรือนจำให้ผู้คนนอกเรือนจำได้สัมผัสและรับรู้อยู่เสมอมา

คุกไทยวันนี้
เป็นทั้งบ้าน วัดและโรงเรียน

หากใครได้มีโอกาสเดินทัวร์คุกแต่ละแห่งสักครั้งหนึ่ง (ซึ่งก็คงยากสำหรับผู้คนทั่วไป หากมิใช่สื่อมวลชนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทำงานให้กับกรมราชทัณฑ์เป็นกรณีพิเศษ) ก็จะพบว่าเรือนจำหรือทัณฑสถานแต่ละแห่งนั้น เปรียบเสมือนบ้านในเวลากลางคืน ส่วนในช่วงกลางวันนั้น ก็คือโรงเรียนดีๆ นี่เอง ที่นี่จะมีการเรียนการสอนให้ทุกระดับ ตั้งแต่การศึกษานอกโรงเรียนหรือ กศน.สำหรับผู้ต้องขังที่ต้องการเรียนต่อให้จบสูงสุดถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 หากใครต้องการเรียนระดับปริญญา ก็มีมุมมสธ. สำหรับนักศึกษาระดับปริญญา ซึ่งทุกปี ก็มีบัณฑิตจากคุกได้รับปริญญาบัตรกันปีละไม่น้อย ในทุกสาขาวิชาที่เปิดสอน

สำหรับคนที่ไม่อยากเรียนวิชาการ ก็มีงานอาชีพให้เรียนรู้ไม่ต่างจากโรงเรียนการอาชีพ หรือสารพัดช่างของกทม. ที่ฮิตติดอันดับก็คงจะได้แก่งานช่างไม้ โด่งดังจนกรมราชทัณฑ์ต้องจัดงานแสดงสินค้าราชทัณฑ์เป็นประจำมานับสิบปีแล้ว ในช่วงแรกๆ นั้นได้รับความนิยมสูงมาก จนแต่ละเรือนจำขนมาเท่าไรก็ขายหมด ต้องจัดถึงปีละ 2 ครั้ง ปัจจุบัน ช่างเฟอร์นิเจอร์คงพัฒนาฝีมือมากขึ้น ทำน้อยชิ้นแต่ได้ราคาดีขึ้น(รวมถึงวัตถุดิบสำคัญคือไม้หายากและราคาแพงขึ้นมากด้วย) งานแสดงสินค้าราชทัณฑ์ในช่วงหลังนี้ จึงลดลงเหลือจัดเพียงปีละครั้ง แต่ก็ยัง

อุ่นหนาฝาคั่งไปด้วยแฟนประจำเหมือนเดิม ในขณะที่บางเรือนจำพัฒนาไปไกลโข ได้ดีไซเนอร์มือดีจากเมืองนอกมาช่วยดีไซน์เฟอร์นิเจอร์ จนกลายเป็นสินค้าหรูราคาแพงที่คนแย่งกันจับจองก็มี

อาชีพถัดมาที่เห็นทำกันเยอะแยะก็ได้แก่ ตัดเย็บเสื้อผ้าเสริมสวย โภชนาการ ศิลปะประดิษฐ์ พวกเย็บรองเท้า กระเป๋า มีโรงงานบางแห่งเบื่อหน่ายแรงงานนอกคุก อ้างว่าเรื่องมาก ปัญหาเยอะ ขนจักรเย็บผ้า ขนวัสดุมาจ้างแรงงานให้คนในคุกช่วยตัดเย็บเสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า โดยเน้นงานที่ไม่จุกจิกจู้จี้มากนัก เท่านี้ก็สบายแฮ แทบจะย้ายโรงงานไปอยู่ในคุกก็มี

ที่โด่งดังออกมานอกคุกระยะหลังมักจะเริ่มมีอาชีพพิเศษ เช่น นักมวยหญิง รายนี้เป็นเด็กปั้นของทางกรมราชทัณฑ์ก็ว่าได้ แม้ว่าจะยังชิงแชมป์โลกไม่ได้ แต่ก็ทำให้ภาพลักษณ์กรมราชทัณฑ์ดีขึ้นผิดหูผิดตา อีกอาชีพหนึ่งก็คือนักร้องนักดนตรี ที่ท่านอธิบดีลงทุนพาไปออกโชว์ในรายการตีสิบด้วยตัวเอง แถมฝีไม้ลายมือก็ไม่บันเบา

เล่นเอาแต่ละคนมีอนาคตสดใสถ้าพ้นโทษเมื่อไร คงมีงานรอกันเพียบทีเดียว

และสำหรับผู้ต้องขังรายใดที่ยังทำใจไม่ได้ ต้องนี่เลย ทุกเรือนจำจะมีอนุศาสนาจารย์คอยให้คำแนะนำในการปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว ยิ่งมีโครงการ “เรือนจำเรือนธรรม” เป็นโครงการประจำทุกปี ก็ยิ่งทำให้ผู้ต้องขังที่จิตใจไม่ปกติ เพราะ

ยังรับไม่ได้กับชะตากรรมของตัวเอง(บางคนนั้นอาจหนักถึงนั่งนับวันว่าเมื่อไรจะได้รับพระราชทานอภัยโทษจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในโอกาสต่างๆ) หลายรายก็อาจจะตกอยู่ในภาวะจำยอม ต้องตกกระไดพลอยโจน (ติดคุกโดยไม่รู้ตัว) หรือที่น่าเห็นใจก็พวกที่กลายเป็นแพะ ต้องรับบาปติดคุกแทนผู้อื่นทั้งที่ไม่ได้ทำความผิด คนเหล่านี้ก็คงต้องหันหน้ามาพึ่งธรรมะเพื่อปลอบประโลมจิตใจกัน

สภาพความเป็นอยู่ในคุก อยู่ได้สบายถ้าไม่เรื่องมาก

ถ้าท่านได้มีโอกาสไปลองชิมอาหารในคุกทุกวันนี้ ก็อาจจะแปลกใจว่า รสชาติไม่ได้เลวร้ายเหมือนดังคำเล่าลือ เพียงแต่อาจจะไม่อุดมสมบูรณ์ด้วยหมูเห็ดเป็ดไก่ เหมือนอยู่ภายนอก แต่ที่น่าสนใจก็คือ ผู้ต้องขังล้วนได้รับอาหารที่เหมาะควรแก่สุขภาพมากกว่าอยู่ข้างนอกแน่นอน เพราะเมนูอาหารของแต่ละเรือนจำ ก็จะมีการออกแบบให้หลายหลายและครบถ้วนด้วยคุณค่าทางอาหารทุกหมู่ตามที่ร่างกายต้องการ เป็นการลด ละ เลิก อาหารขยะที่ไร้ประโยชน์ได้เป็นอย่างดี เพราะในเรือนจำนั้น ไมมีน้ำอัดลม อาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด ก็ไม่มีบริการ ถ้าหากทำใจได้ ก็จะสามารถรับประทานอาหารในคุกได้อย่างสบาย

รายการอาหารประจำปี พ.ศ.๒๕๕๙

วันที่	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น
๑ / ๑๖	แกงจับฉ่ายหมู-ไก่ลด น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ผัดผักกาดดองใส่ไข่	แกงเผ็ดไก่-หมู-ลูกชิ้น-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม
๒ / ๑๗	ต้มส้มปลา ลด เต้าเจี้ยวหลน-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ปลาเค็มทอด	แกงกะหรี่ไก่ลด-หมูลด-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม
๓ / ๑๘	แกงจืดหมูลด-ไก่ลด-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้มหมูสับ/ไข่ หมู ไก่ ปลาหมึก	แกงผัดปลาลด-ผัก เต้าหู้ยี้หลน-ผักจิ้ม
๔ / ๑๙	แกงจืดไก่ผักเยี่ยวหยาวดอง น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ผัดกระเทียมดองใส่ไข่	แกงเผ็ดไก่-หมู-ลูกชิ้น-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม
๕ / ๒๐	แกงส้มปลาลด-ผัก เต้าเจี้ยวหลน-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ก๋วยจ๋ายหวาน	แกงป่าไก่-หมูลด-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม
๖ / ๒๑	แกงจืดตูหมูลด-ไก่ลด-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ยำหัวผักกาดเค็ม	แกงผัดปลาลด-ผัก ผัดผักหมู-ไก่-ลูกชิ้น
๗ / ๒๒	แกงจืดวุ้นเส้นหมู-ไก่-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ผัดผักกาดดองใส่ไข่	พะโล้ไข่-เต้าหู้-หมู-ไก่ลด น้ำพริก-ผักจิ้ม
๘ / ๒๓	แกงป่าปลาลด-ผัก เต้าหู้ยี้หลน-ผักจิ้ม	ข้าวต้มหมูสับเครื่องใน หมู/ไก่/ปลาหมึก	แกงเผ็ดหมู-ไก่-ลูกชิ้น-ผัก ปลาเค็มทอด
๙ / ๒๔	แกงจืดผักกาดดองหมู-ไก่ น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ผัดกระเทียมดองใส่ไข่	แกงผัดปลาลด-ผัก ปลาร้าหลน-ผักจิ้ม
๑๐ / ๒๕	แกงจับฉ่ายหมู /ไก่ลด น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ก๋วยจ๋ายหวาน	แกงเผ็ดหมู-ไก่-ลูกชิ้น-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม
๑๑ / ๒๖	ต้มยำปลาลด-ผัก เต้าเจี้ยวหลน-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ปลาเค็มทอด	แกงกะหรี่ไก่ลด-หมู-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม
๑๒ / ๒๗	แกงจืดหมูลด-ไก่ลด-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ยำหัวผักกาดเค็ม	แกงป่าปลาลด-ผัก ผัดผักหมู/ไก่ /ลูกชิ้น
๑๓ / ๒๘	แกงจืดวุ้นเส้นไก่-หมู-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ผักกาดดองใส่ไข่	พะโล้ไข่-เต้าหู้-หมู-ไก่ลด น้ำพริก-ผักจิ้ม
๑๔ / ๒๙	แกงส้มปลาลด-ผัก เต้าหู้ยี้หลน-ผักจิ้ม	ข้าวต้มหมูสับเครื่องใน หมู/ไก่/ปลาหมึก	แกงเผ็ดเนื้อ-ผัก เต้าเจี้ยวหลน-ผักจิ้ม
๑๕ / ๓๐	แกงจืดหมูลด-ไก่ลด-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ผัดกระเทียมดองใส่ไข่	แกงผัดปลาลด-ผัก น้ำพริก-ผักจิ้ม
๓๑	แกงจืดผักกาดดองหมู-ไก่ลด น้ำพริก-ผักจิ้ม	ข้าวต้ม ก๋วยจ๋ายหวาน	แกงป่าปลาลด ปลาร้าหลน-ผักจิ้ม

, หมายเหตุทุกวันอาทิตย์อาหารกลางวัน เปลี่ยนเป็นขนมหวานและผลไม้,
ตามฤดูกาลเสริมจากอาหารปกติเดือนละ๒ครั้ง,

เรื่องเสื้อผ้านั้น ก็เท่าเทียมกันดี เพราะอยู่ในชุดสีเดียวกัน ไม่มีชุดแปลกๆ ให้เกิดกิเลสในจิตใจ นับเป็นการปฏิบัติธรรมโดยปริยาย

แม้ว่าจะไม่มีโอกาสเลือกในเรื่องของการแต่งกาย แต่ถ้าหากเป็นเรื่องของการเติมสีสันให้กับชีวิตแล้ว เรือนจำที่มีผู้ต้องขังหญิงอยู่คงจะได้เห็นสีสันบนใบหน้าของผู้ต้องขังกันอยู่บ้าง เพราะเป็นธรรมชาติของฝ่ายหญิงมาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว ที่มีความรักสวยรักงามติดตัวกันอยู่ทุกคนเป็นปกติ จึงไม่แปลกที่เราจะได้พบเห็นว่าผู้ต้องขังส่วนใหญ่ที่ยังไม่ถึงวัยชรา ต่างก็แต่งหน้าทำผม หรือแม้กระทั่งทำไฮไลท์เส้นผมก็ยังมีให้เห็นกันอยู่

แต่เรื่องสายเดี่ยวนั้น คงตัดไปได้เลย ถ้าจะพบเห็นอยู่บ้างก็คงจะเป็นสายเดี่ยวแบบคอกระเช้าของคุณป้าคุณน้าผู้สูงวัยเสียละมากกว่า

คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก

จากการที่ได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้ต้องขังจำนวน หนึ่ง ซึ่งมีทั้งชายและหญิง ต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า เมื่อแรกเข้ามาอยู่ในห้องสี่เหลี่ยม ที่มีรั้วรอบขอบชิดนั้น ทุกคนต่างก็ทำใจลำบากกันทั้งนั้น แต่ในเรื่องของที่อยู่ที่กินนั้น เมื่อเวลาผ่านไปไม่นาน ทุกคนก็สามารถปรับตัวเข้าสถานที่ใหม่ได้ไม่ลำบากนัก ไม่ว่าเขาเหล่านั้นจะเคยดำรงตำแหน่งทางราชการสูงส่งเพียงไหนจากภายนอก หรือเป็นนักบริหารระดับสูงจากที่ไหน หรือแม้แต่จะเป็นไฮโซ-ไฮซ้อ มาจากไหน ก็ล้วนปรับตัวกับที่อยู่ที่กินในคุกได้ไม่ยากเย็นนัก

หากรายไหนอึดอัดมากในเรื่องของอาหารการกิน และอยู่ในเงื่อนไขที่พอมีกำลังทรัพย์ ก็ยังสามารถที่จะให้ญาติส่งเงินมาเพื่อจับจ่ายซื้อหาอาหารที่ถูกปากได้ไม่เว้นวัน

“

.....แนวคิดที่สำคัญของการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ต้องเริ่มที่การพัฒนาจิตใจข้าราชการ
และเจ้าหน้าที่กรมราชทัณฑ์ทุกระดับ
ก่อนจะไปพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังเมื่อผ่านการอบรม
เจ้าหน้าที่บางคนก็กลับไปสะสางการงาน
เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น.....

”

บทที่ 3

เริ่มที่ตนเอง-จับผู้คุมมาชุบตัวใหม่

แต่สำหรับในเรื่องของจิตใจแล้วเป็นสิ่งที่ยากจะประเมินประมาณ เพราะคำพูดเดียวที่นำมาใช้ปลุกปลอบจิตใจให้เข้มแข็งได้ในสถานที่แห่งนี้ ก็คือคำว่า **“ทำใจ”**

คำนี้พูดง่าย พูดสั้น แต่ทำยากเหลือประมาณ สำหรับใครที่ไม่เคยมีประสบการณ์สูญสิ้นอิสรภาพก็คงจะเข้าใจความรู้สึกเหล่านี้ได้ยากเต็มที

ผู้ต้องขังทุกคน จึงต้องหาที่พึ่งทางใจ ตามแต่ใครจะมีพื้นฐานทางจิตใจมาอย่างไร แต่ทั้งหลายทั้งปวงก็คงจะหนีไม่พ้นในเรื่องของพระธรรมคำสั่งสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากเป็นชาวมุสลิมก็คงต้องหันเข้าหาพระอัลเลาะห์บรมศาสนาแห่งศาสนาอิสลาม และหากเป็นชาวคริสต์ก็คงต้องพึ่งพระเจ้าตามแนวทางของตนเอง

แต่ก็ใช่ว่า ทุกคนจะทำได้ตามแนวทางที่กล่าวถึง เพราะอย่างที่บอกไปแล้ว การทำใจนั้นมันไม่ง่ายเหมือนใจคิด ใครที่ทำใจไม่ได้ จึงต้องติดคุกทางใจที่น่ากลัวยิ่งกว่าติดคุกทางกายหลายเท่านัก

“โครงการเรือนจำเรือนธรรม เป็นความคิดของท่านอธิบดี ขวัญชัย วศวงศ์ ท่านเห็นว่าข้าราชการควรจะได้สัมผัสหลักธรรมโดยการนั่งสมาธิวิปัสสนา ท่านจึงให้ทำโครงการนำข้าราชการกรมราชทัณฑ์ไปอบรมที่วัดไทรงามธรรมธราราม อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี”

อาจารย์จวน คงแก้ว ผู้อำนวยการส่วนพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างสมรรถนะผู้ต้องขัง สำนัก พัฒนาพฤตินิสัย กรมราชทัณฑ์ ผู้ที่มีบทบาทอย่างสำคัญในการปลุกปั้นโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวโรกาสทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี หรือที่เรียกกันสั้นๆติดปากในภายหลังว่า โครงการ **"เรือนจำเรือนธรรม"** กล่าวถึงที่มาเริ่มแรกของโครงการนี้ ว่ามีที่มาจากการที่ผู้ใหญ่ในกรมราชทัณฑ์ เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาจิตใจของข้าราชการในกรมราชทัณฑ์ ก่อนที่จะไปพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขัง เพราะในช่วงก่อนหน้านั้น เป็นช่วงที่หน่วยราชการทุกแห่ง กำลังปรับปรุงประสิทธิภาพบุคลากรภายในองค์กรของตนเอง เพื่อรองรับกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการบริหารราชการของประเทศ ตามแนวนโยบายปฏิรูประบบราชการที่เน้นการวัดผลการปฏิบัติงานมากขึ้น ทำให้เหล่าข้าราชการต้องตื่นตัวกันทั้งประเทศ

เมื่อถามถึงเหตุการณ์ในช่วงนั้น อาจารย์จวนก็เล่าให้ฟังต่อว่า

“ตอนที่ไปฝึกปฏิบัติรุ่นแรกๆ นั้นไปกันประมาณ 40 คนต่อรุ่น ปี 2546 ก็ทำได้รุ่น 2 รุ่น ปี 2547 ก็ทำได้ 2-3 รุ่น พอมาปี 2548 ท่านอธิบดีให้ผมทำรุ่นพิเศษอีกรุ่น คือรุ่นก่อนเข้าพรรษา โดยเน้นไปที่ผู้บริหารระดับสูง ตั้งแต่ซี 7 - ซี 10 รุ่นนั้นได้ 53 คน มีผู้อำนวยการ ผู้บัญชาการและท่านอธิบดีเข้าร่วมปฏิบัติด้วย ซึ่งเป็นโครงการสุดท้าย ก่อนที่จะเริ่มโครงการเรือนจำเรือนธรรมไปสู่ผู้ต้องขังอย่างกว้างขวาง”

จากข้าราชการเฉื่อยกลายเป็นคนใหม่อย่างไม่น่าเชื่อ

การนำเหล่าข้าราชการของกรมราชทัณฑ์ เข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 ภายใต้การอบรมและดูแลอย่างใกล้ชิดของพระอาจารย์บัณฑิต สุจิณธัมโม แห่งวัดไทรงามธรรมธราราม ต.ดอนมะสังข์ อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีปฏิปทาสงบเรียบร้อย และมีอุตสาหะแรงกล้าในการสอนสั่งต่อเนื่องยาวนาน อย่างมิรู้เหน็ดเหนื่อย

พระอาจารย์เล่าให้ฟังว่า โครงการนี้เกิดขึ้นเพื่อปรับปรุงแก้ไข เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ที่หย่อนประสิทธิภาพ ตั้งแต่ที่กรมราชทัณฑ์ส่งเจ้าหน้าที่ไปอบรมและปฏิบัติธรรมที่วัดไทรงามธรรมธราราม รุ่นแรก และส่งต่อเนื่องกันมาเรื่อยๆนั้นจากเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานไม่มีประสิทธิภาพ เพราะบางคนก็ดื่มสุราบ้าง ท่านก็เลยยึดเอาเรื่องนี้เป็นเรื่องแรกที่ต้องช่วยแก้ไข เมื่อผ่านการอบรมครบหลักสูตร 4 คืน 5 วัน หลังจากนั้นก็เกิดการเปลี่ยนแปลง เจ้าหน้าที่ที่กลับไปก็เลิกดื่มเหล้า ครอบครัวก็มีความสุขขึ้น มีความเปลี่ยนแปลงเป็นที่น่าแปลกใจ

“ในตอนแรกนั้น คนที่อยู่ในข่ายที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขตนเองก็ไม่กล้ามา ส่วนคนที่มาอบรม กลับถูกเพ่งเล็งว่าทำหน้าที่ไม่ดีหรืออย่างไร ถึงถูกส่งมาอบรม แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีเกิดขึ้น กับคนที่มาอบรมในรุ่นแรกๆ แล้ว คนก็เริ่มสมัครใจเข้ามาอบรมมากขึ้น แม้แต่คนที่ปฏิบัติดีอยู่แล้ว ก็ขอสมัครเข้ารับการอบรมด้วย

เมื่อถึงจุดหนึ่ง ทางกรมราชทัณฑ์เล็งเห็นว่า การอบรมในแนวทางนี้เป็นแนวทางที่ถูกต้อง ก็เลยเริ่มคิดที่จะนำพระมาช่วยอบรมผู้ต้องขัง”

นี่ก็คือที่มาของโครงการเรือนจำเรือนธรรม ที่ได้รับจากการบอกเล่าของพระอาจารย์บัณฑิต สุจิณธัมโม

ความจริงมีการปฏิบัติธรรมมานานแล้ว แต่...

ความจริงนั้น การปฏิบัติธรรมในเรือนจำหรือทัณฑสถานต่างๆ นั้น ดำเนินการมานานแล้ว แต่ทำตามอัตภาพและเงียบๆ ซึ่งดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2529 ในเรื่องนี้อาจารย์จวน ได้เล่าย้อนอดีตให้ฟังดังนี้

“เราจะมีโครงการ 2 โครงการ โครงการเดิมของกรมราชทัณฑ์ เราเรียกว่าโครงการฝึกอบรมจิตตภาวนา ตั้งแต่ปี 2529 โครงการฝึกอบรมจิตตภาวนานั้นให้เรือนจำอบรมผู้ต้องขังชายหญิง เดือนละ 1 รุ่น ได้กำหนดไว้ว่า ให้ผู้ต้องขังเข้าอบรมตามสภาพของเรือนจำ เช่นเรือนจำอำเภอก็รุ่นละประมาณ 10-15 คน ถ้าเรือนจำขนาดใหญ่ก็ประมาณ 20 – 30 คน เรือนจำกลางเช่นในกรุงเทพมหานครอย่างที่บางขวาง 50-100 คน รุ่นละ 1 เดือน เปิดอบรมในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เพียงครึ่งวันเช้าหรือบ่ายก็ได้ เราทำอยู่อย่างนี้เรื่อยมาตั้งแต่ปี 2529 จนถึงปัจจุบัน

โครงการดังกล่าวประสบปัญหาเรื่องเงินงบประมาณได้น้อย เราได้เงินงบประมาณสำหรับอุดหนุนปีหนึ่งประมาณ 3 – 4 แสนบาท และก็แจกให้เรือนจำ 136 แห่งได้เฉลี่ยเพียงเรือนจำละประมาณ 2 พันกว่าบาท ซึ่งงบเพียงเท่านี้ จัดอบรมเพียงแค่รุ่นเดียวก็หมดแล้ว แต่เราตั้งเป้าไว้ว่าจัดให้ได้ 6 รุ่นถึง 12 รุ่นต่อปี โดยกำหนดเป็นตัวชี้วัด

ของเรือนจำว่าต้องนำผู้ต้องขังเข้าอบรมสมาธิภาวนาอย่างน้อย 6-12 รุ่นต่อปี เรือนจำไหนที่ขยันทำก็รุ่นละ 1 เดือน คือ 12 รุ่นต่อปี แต่เรือนจำส่วนใหญ่ก็ทำกันได้"

โครงการนี้ ในปัจจุบันก็ยังดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ แต่มีความแตกต่างกับโครงการเรือนจำเรือนธรรม ตรงที่อบรมเฉพาะวันปฏิบัติการและเฉพาะครึ่งวันเท่านั้น อย่างน้อยก็ให้ผู้ต้องขังที่ศรัทธาได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผู้ต้องขังที่มีความแข็งกระด้างทางจิตใจก็มาอบรมเพื่อหล่อหลอมจิตใจให้อ่อนโยนลง ปรากฏว่าเกิดผลสัมฤทธิ์ที่ว่า ทำให้ผู้ต้องขังได้สงบจิตอยู่ในเรือนจำได้โดยไม่สร้างปัญหาในการควบคุมดูแล ถึงขนาดผู้บัญชาการบางเรือนจำบอกว่าเป็นงานที่จะต้องส่งเสริม แต่ข้อแตกต่างจาก โครงการเรือนจำเรือนธรรมก็คือ โครงการอบรมจิตตภาวนานั้นมีเวลาเพียงครึ่งวันเมื่ออบรมแล้ว ผู้ต้องขังก็กลับไปอยู่กับกลุ่มพวกที่ไม่ได้เข้าอบรม ไปอยู่กับกลุ่มผู้ต้องขังทั่วๆ ไป อาจจะถูกเพื่อนฝูงชักชวนไปในสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งทำให้ได้ผลสัมฤทธิ์น้อย แต่ได้ความสงบเยือกเย็นในเบื้องต้น

ขยายผลสู่ผู้ต้องขัง

อาจารย์จวน คงแก้ว เล่าให้ฟังต่อว่า เมื่อข้าราชการได้รับการอบรมไปแล้ว และเห็นผลในทางที่ดี ท่านอธิบดีกรมราชทัณฑ์ นายนัทธี จิตสว่าง จึงมีเป้าหมายให้นำไปขยายผลโดยเปิดอบรมผู้ต้องขังด้วย

จากการที่ข้าราชการได้รับการอบรมมาพอสมควรแล้ว และพบว่าการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 โดยวัดไทรงามธรรมธรารามเป็นหลักสูตรที่ให้ผลกับผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง อย่างน้อยผลทางจิตใจจะเกิดมาก น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่นำไปขยายผลแก่ผู้ต้องขังได้

แต่เนื่องจากข้อจำกัดด้านงบประมาณ ดังที่กล่าวถึงในตอนต้น ทำให้โครงการอบรมธรรมปฏิบัติดำเนินไปได้อย่างเงียบ ๆ ในเรือนจำและทัณฑสถานแต่ละแห่ง ซึ่งในปี 2547 ก็มีการดำเนินการโดยใช้งบประมาณเพียงน้อยนิด แต่เรือนจำและทัณฑสถานบางแห่งก็สามารถจะจัดได้บ่อยครั้ง ด้วยแรงผลักดันและความมุ่งมั่นของผู้บัญชาการเรือนจำ เช่นที่ทัณฑสถานหญิงกลาง เป็นต้น

โครงการ **“เรือนจำเรือนธรรม”** จึงเกิดขึ้น โดยโครงการนี้ได้รับการเสริมหนุนจากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม หรือ **“ศูนย์คุณธรรม”** เพื่อให้การสนับสนุนสำหรับกิจกรรมที่จัดขึ้นในปี 2548 โดยในเบื้องต้นนั้นประมาณว่า จะสามารถจัดอบรมได้ประมาณ 2,250 คน ใน 10 เรือนจำหรือทัณฑสถานที่คัดเลือกมาแล้ว