

---



# หลักธรรมในการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขัง ในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่

BUDDHIST PRINCIPLES FOR SPIRITUAL DEVELOPMENT  
OF FEMALE PRISONERS IN CHIANG MAI WOMAN  
CORRECTIONAL INSTITUTION



---



พระมหาวิเศษ เสาะพบดี อุเทน ลาพิงค์ และทรงศักดิ์ พรหมดี

## หลักการในการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขัง ในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่

BUDDHIST PRINCIPLES FOR SPIRITUAL DEVELOPMENT  
OF FEMALE PRISONERS IN CHIANG MAI WOMAN  
CORRECTIONAL INSTITUTION

พระมหาวิเศษ เสาะพบดี อุเทน ลาพิงค์ และทรงศักดิ์ พรหมดี

วิทยาลัยศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักการในการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิง 2) ศึกษาความต้องการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิง และ 3) แสวงหาแนวทางพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิง ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้ต้องขังหญิง 1,151 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งได้ใช้สูตรการคำนวณขนาดจำนวนตัวอย่าง ของ Taro Yamane ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 297 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ 1) แบบสัมภาษณ์มีโครงสร้าง ทำการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา และ 2) แบบสอบถาม เก็บข้อมูลกับผู้ต้องขังหญิง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักการที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิง ได้แก่ เบญจศีล เบญจธรรม หิริโอตตปปะ กฏแห่งกรรม ฆราวาสธรรม ขันติ พรหมวิหาร พลละ สังคหวัตถุ อบายมุข กรรมฐาน ปัญญา อริยสัจ 4 2) ผู้ต้องขังหญิง มีความต้องการในการพัฒนาการควบคุมสติปัญญา พฤติกรรมในการดำเนินชีวิต และการปลูกฝังความตระหนักรู้บาป บุญ คุณ โศข และ 3) แนวทางพัฒนาจิตใจ ได้แก่ จัดกิจกรรมในการบำเพ็ญบุญบารมี นิมนต์พระภิกษุอาจารย์ มาสอนกรรมฐาน สอนธรรมศึกษา จัดห้องสำหรับการนั่งสมาธิ ปรับกระบวนการคิดให้เห็นคุณค่าของตนเอง จากการวิจัยในครั้งนี้มีประโยชน์ในการยกระดับจิตใจของผู้ต้องขังหญิงให้เห็นคุณค่าของตนเองโดยการอาศัยพุทธธรรมเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจ และได้แนวทางในการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจไม่ให้หม่นหมองในสิ่งที่ผิดพลาดที่ผ่านมา

**คำสำคัญ:** หลักธรรม การพัฒนาจิตใจ ผู้ต้องขังหญิง

### Abstract

This research was aimed : 1) to study Buddhist principles for spiritual development of female prisoners, 2) to study the female prisoners' demand on spiritual development, and 3) to find out guidelines for spiritual development of female prisoners. The simple random method was used to select 297 samples

from the population of 1,151 female prisoners. The sample size of this research was calculated by using Taro Yamane formula. The research instruments included: 1) structured interview was conducted to collect data from the Buddhism experts for content analysis, and 2) questionnaire was used to collect data from the female prisoners. The obtained data were analyzed by using frequency distribution, percentage, mean, and standard deviation.

It was found that 1) the Buddhist principles suitable for spiritual development of female prisoners include 5 precepts, 5 ennobling virtues, Moral shame and moral dread, Karmic law, Virtues for a good household life, Patience, Sublime states of mind, Power, Channels to the ruin, Objects of sympathy, Subjects of meditation, Wisdom, and 4 noble truths, 2) Female prisoners said they want to improve their mind and intellectual abilities, control their behaviors and learn about sin, goodness and their circumstances, and 3) guidelines for spiritual development include performing activities in merit-making and practicing perfections, inviting monks or instructors to teach meditation and Buddhist study, providing rooms for meditation practice and adjusting thinking process to realize one's own value. Results of this research showed that Buddhist principles helps improve mental health of the female prisoners and encourages them to appreciate their own value. It also recommended the Buddhist activities, which could be organized to develop their mind and prevent them from being arrested in the same mistakes.

**Keywords:** Buddhist Principles, Spiritual Development, Female Prisoners

## บทนำ

ทัศนสถานหญิงมีบทบาทในการแก้ไขพัฒนาพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้เป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับสังคมได้เมื่อพ้นโทษแล้ว ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยให้การอบรมศึกษาวิชาสามัญ วิชาชีพ ตลอดจนการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขัง ทั้งนี้เพื่อให้มีอาชีพติดตัวและสามารถกลับตนเป็นคนดีของสังคม โดยจัดให้มีฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ ได้ดำเนินการจัดการศึกษาวิชาสามัญ ได้เปิดสอนตั้งแต่ไม่รู้หนังสือจนถึงระดับปริญญาตรี (มธ.) สายอาชีพเปิดสอนตามความต้องการของตลาดแรงงานและความสมัครใจของผู้เรียน ซึ่งได้เปิดสอนหลายสาขา สำหรับการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง ได้จัดให้มีการสอนธรรมศึกษาเพื่อแนะนำอบรมเกี่ยวกับระเบียบวินัย และการปฏิบัติตัวแก่ผู้ต้องขัง จัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน ส่งเสริม ปลูกฝัง ปรับเปลี่ยนทัศนคติจิตสำนึก ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้เป็นไปในทางที่ดี จัดกิจกรรมเสริมการศึกษา เช่น ห้องสมุด การจัดหาวัสดุทัศนูปกรณ์ การศึกษาทางไกล เป็นต้น แบ่งการบริหารงานการศึกษาสายสามัญ งานการศึกษาสายอาชีพ งานการศึกษาสายธรรมศึกษา งานด้านการแก้ไขปัญหาเสพติดโดยเฉพาะงานโครงการชุมชนบำบัดที่เน้นการปรับ พื้นฟู พัฒนาศักยภาพพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นนั้นต้องอาศัยกระบวนการ เทคนิค วิธีการ วิชาชีพ กิจกรรม การพัฒนาจิตใจ ครอบครัวยุทธ ชุมชน สังคม อีกทั้งต้องอาศัยสื่อวัสดุอุปกรณ์ งบประมาณในหลายๆ ด้าน เข้ามาปรับใช้ให้เหมาะสม โดยเฉพาะสถานที่ที่ไม่เพียงพอกับการจัดทำกิจกรรมต่างๆ ไม่สามารถขยายโครงการให้เพียงพอที่จะรองรับผู้ต้องขังเข้าบำบัดในโครงการได้ทั้งหมด ทำให้เกิดความล่าช้าในการฟื้นฟู (ทัศนสถานหญิงเชียงใหม่, 2557)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้คณะผู้วิจัยเห็นว่า ทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ แม้แต่ผู้ต้องขังหญิงในทัศนสถานก็เช่นเดียวกัน ทุกคนมีสิทธิและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ในการพัฒนามนุษย์นั้นต้องพัฒนาจิตใจให้เห็นคุณค่าและความสำคัญในการเกิดมาเป็นคน แต่ทุกคนมีสิทธิที่จะทำผิดพลาดกันได้ อาจจะมีเหตุผลแตกต่างกันไปบ้างตามเหตุและปัจจัย ความผิดพลาดนั้นล้วนเกิดมาจากความคิดเป็นเบื้องต้นทั้งสิ้น การสร้างจิตสำนึกในความเป็นมนุษย์โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาควรเป็นหนทางหนึ่งในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้ดี ครั้นปลูกฝังในส่วนลึกของจิตใจได้แล้ว การทำความผิดซ้ำซ้อนยากที่จะ

เกิดมาได้อีก ปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดยั้งความคิดของผู้คนก็เปลี่ยนแปลงไปตาม ดังนั้นจึงต้องการทราบถึงหลักธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาจิตใจสำนึกความเป็นมนุษย์ของผู้ต้องขังหญิง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และสร้างสันติสุขให้เกิดในสังคม ชุมชนและท้องถิ่น จึงได้ทำวิจัยครั้งนี้ โดยตั้งปัญหาการศึกษาไว้ 3 ประการ คือ 1) หลักธรรมข้อใดที่เหมาะสมต่อการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ 2) ความต้องการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ เป็นอย่างไร และ 3) แนวทางพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ ควรจะเป็นอย่างไร

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมในการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิง
2. เพื่อศึกษาความต้องการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิง
3. เพื่อแสวงหาแนวทางพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิง

## ระเบียบวิธีวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ 1) ผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ประกอบด้วย นักวิชาการทางพุทธศาสนา พระธรรมกถึก พระภิกษุผู้อบรมผู้ต้องขังหญิง พระภิกษุเปรียญธรรม เก้า ประโยค และนักศึกษาระดับปริญญาโทที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา และ 2) ผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ จำนวน 1,151 คน

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา โดยทำการเลือกมาแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย 1) นักวิชาการทางพุทธศาสนา จำนวน 2 คน 2) พระธรรมกถึก จำนวน 4 รูป 3) พระภิกษุวิทยากร จำนวน 2 รูป 4) พระภิกษุเปรียญธรรม เก้า ประโยค จำนวน 2 รูป และ 5) นักศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา จำนวน 2 คน

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ เนื่องจากประชากรมีจำนวนที่แน่นอน คือ 1,151 คน ตามทะเบียนรายชื่อผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ ประจำปี 2558 จึงใช้สูตรการคำนวณขนาดจำนวนตัวอย่างของ Taro Yamane คือ

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 297 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขอบเขตการวิจัย และการนิยามศัพท์ปฏิบัติการ

ดำเนินการจัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อให้ครอบคลุมและสามารถตอบวัตถุประสงค์ได้ จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการวิจัย แล้วนำไปแก้ไขให้ถูกต้องในการใช้สำนวนภาษา และความเหมาะสมทั่วไปของเครื่องมือ

นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้ (Try-out) กับผู้ต้องขังหญิงเรือนจำจังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ที่งัดได้ = 0.898

เครื่องมือแบบสัมภาษณ์มีโครงสร้าง แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 หลักธรรมในการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังหญิง

ตอนที่ 2 ความต้องการในการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิง

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิง

นำไปเก็บข้อมูลจริงกับผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา โดยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

เครื่องมือแบบสอบถาม แบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 หลักธรรมในการพัฒนาจิตใจ

ตอนที่ 3 ความต้องการในการพัฒนาจิตใจ

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะแนวทางพัฒนาจิตใจ

นำไปเก็บข้อมูลจริงกับผู้ต้องขังหญิง โดยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้คำถาม 2 แบบ คือ แบบปลายปิด และแบบปลายเปิด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการวิจัย

1. ในด้านหลักธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาจิตใจระดับพื้นฐาน ได้แก่ เบญจศีล เบญจธรรม อันเป็นหลักการพื้นฐานในการดำเนินชีวิต การปลูกศรัทธาให้เกิดขึ้น ให้รู้จักพระรัตนตรัย คุณพระพุทฺธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ การมีสติ ความระลึกได้ หมายรู้ ก่อนคิด ก่อนทำ ก่อนพูด หิริโอตตปละ เป็นธรรมคุ้มครองโลก การเข้าใจถึงกุศลกรรมบถ 10 อกุศลกรรมบถ 10 กฏแห่งกรรม ต้องรู้ต้องเข้าใจ การปล่อยวางตามหลักอุเบกขา

ส่วนหลักธรรมในการพัฒนาจิตใจระดับปานกลาง ได้แก่ ขรวาจาธรรม 4 มีความจริงใจต่อการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ ขันติ รู้จักอดทน อดกลั้น รู้จักให้อภัยต่อกัน การเสียสละเอื้ออาทรต่อกันและกัน พรหมวิหาร 4 การยกระดับจิตสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ละเอียด 5 การสร้างให้เกิดกำลังภายในจิตใจ เมตตาธรรม ทำให้เกิดความสุขทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้ การบำเพ็ญทาน 3 วิธี คือ วัตถุทาน อภัยทาน ธรรมทาน สังคหวัตถุธรรม 4 อย่าง อันเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจผู้อื่น ผูกมิตรี เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกัน และการเว้นจากอบายมุข 6 อย่าง อันเป็นช่องทางของความเสื่อม การรู้ถึงประโยชน์ของการประกอบสติ พาชีวิตให้เข้มแข็ง อดทน ทำใจให้ยอมรับความเป็นจริงในสิ่งกำลังเผชิญอยู่ได้

สำหรับหลักธรรมในการพัฒนาจิตใจระดับสูง ได้แก่ การเจริญกรรมฐาน ทั้งสมถะ วิปัสสนา สามารถเลือกปฏิบัติธรรมตามจริตของแต่ละคน เมื่อปฏิบัติธรรมเป็นประจำจะสามารถบรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาบางลงไปได้ตามลำดับ ให้เกิดปัญญา รู้สึกถึงสิ่งที่ดี รู้ซึ่งถึงบาป บุญ คุณ โทษ จะได้นำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต สิ่งใดทำไปแล้วเดือดร้อนก็จะไม่ได้ไม่ทำ สิ่งใดทำไปแล้วเกิดประโยชน์ ทำให้ชีวิตดีขึ้น เช่น การยึดเหนี่ยวน้ำใจคน เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของคนทั่วไป เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของสังคมตามหลักสังคหวัตถุ การเข้าใจเข้าถึงหลักอริยสัจ 4 รู้ความเป็นไปของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และต้องรู้ รับผิดชอบต่อความเปลี่ยนแปลงตามหลักไตรลักษณ์ เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ

2. ในด้านความต้องการของผู้ต้องขังหญิงในการพัฒนาจิตใจระดับพื้นฐาน อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีระดับความต้องการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ต้องการพัฒนาการควบคุมสติปัญญา ไม่ให้หลงระเหิงในสิ่งที่ให้โทษ และพัฒนาวิธีการสร้างความซื่อสัตย์ให้เกิดจากจิตใจ ต้องการพัฒนาการประกอบอาชีพอย่างมีความสุข และต้องการพัฒนาการประกอบความเมตตาปรานีต่อสรรพสัตว์

ส่วนความต้องการของผู้ต้องขังหญิงในการพัฒนาจิตใจระดับกลาง อยู่ในระดับมาก โดยระดับความต้องการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ต้องการพัฒนาพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตโดยไม่เอาเปรียบคนอื่น ต้องการพัฒนาการสั่งสมเพียรพยายามสร้างสรรค์ความดีแก่ตนเองและสังคม และต้องการพัฒนาการเสริมสร้างการเสียสละ มีจิตสาธารณะ

สำหรับความต้องการของผู้ต้องขังหญิงในการพัฒนาจิตใจระดับสูง อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีระดับความต้องการในการพัฒนาจิตใจระดับสูงที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ต้องการพัฒนาการปลูกฝังความตระหนักรู้บาป บุญ คุณ โศข และพัฒนาการฝึกอาชีพให้เกิดความชำนาญ สามารถเลี้ยงตนเองได้ ต้องการพัฒนากิจกรรม การงานที่ไม่ต้องเบียดเบียนผู้อื่น และพัฒนาการเจริญสมาธิ ภาวนา ให้ใจเย็น สงบ และต้องการพัฒนาการฝึกสติสัมปชัญญะ ให้รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่

3. ในด้านข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาจิตใจ ผู้ต้องขังหญิงได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาจิตใจระดับพื้นฐาน อันดับที่ 1 คือ ฝึกสมาธิ พัฒนาการควบคุมสติปัญญา ควรพิจารณาอย่างมีเหตุผล ใช้ชีวิตให้มีความสุขกับปัจจุบัน อันดับที่ 2 คือ ต้องการให้มีพระเข้ามาสอนธรรม ปฏิบัติธรรมทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ควรเป็นตอนเช้า ผลักดันให้เกิดกิจกรรมอบรมธรรมอย่างต่อเนื่อง อันดับที่ 3 คือ ควรจัดให้มีการไหว้พระ สวดมนต์ เจริญภาวนา ทุกวัน อันดับที่ 4 คือ ผลักดันให้เกิดกิจกรรมอบรมธรรมอย่างต่อเนื่อง

ส่วนแนวทางในการพัฒนาจิตใจระดับกลาง อันดับที่ 1 คือ อบรมธรรมะจิตใจ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม สวดมนต์สมาธิ แผ่เมตตาภาวนา อันดับที่ 2 คือ เข้าใจเห็นใจกัน พัฒนาคุณภาพจิต เริ่มที่ตัวเอง ครอบครั้ว พัฒนาการสั่งสมเพียรพยายามสร้างสรรค์ความดีต่อตนเองและครอบครั้ว สร้างความดีแก่สังคม และผู้อื่น อันดับที่ 3 คือ อยู่แบบสบายๆ ทำจิตใจให้ว่าง ปล่อยใจตามสบาย ไม่เกร็ง ทำจิตใจภาวนา ปล่อยใจตามสบาย นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ

สำหรับแนวทางในการพัฒนาจิตใจระดับสูง อันดับที่ 1 คือ สวดมนต์ เจริญสมาธิ ภาวนา ปัญญา เพื่อให้ใจสงบแผ่เมตตา อันดับที่ 2 คือ ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตใจ ทำใจให้สงบ ปฏิบัติตามกฎระเบียบพัฒนาการควบคุมสติปัญญา ทำจิตใจให้ว่าง ปล่อยใจตามสบาย สงบนิ่ง อันดับที่ 3 คือ การอบรมสมาธิ เจริญภาวนา สอนธรรมะเพื่อนำทางที่ดี ทางจิตใจ ควรให้มีการจัดอบรมปฏิบัติธรรมบ่อยๆ เมื่อได้ทำแล้ว จิตใจสามารถพัฒนาให้มีพลังยิ่งขึ้น

## การอภิปรายผล

1. หลักธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิงในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ได้แก่ เบญจศีล เป็นหลักการพื้นฐานในการดำเนินชีวิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับจิตใจให้รู้ถึงสิ่งที่ผ่านมา ให้อยอมรับสิ่งที่ทำเคยผิดพลาดทำให้เกิดการสำรวมกาย สำรวมวาจา อันนำไปสู่การสำรวมใจ ศีลนั้นสำคัญมาก ถ้ารู้อย่างแน่ชัด จะได้ประโยชน์ ทำให้ไม่มีการเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น ส่วนเบญจธรรมเป็นการขัดเกลาจิตใจให้ละเอียดขึ้น การยกระดับจิตใจเป็นส่วนสำคัญที่สุดของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การรู้อย่างลึกซึ้งในหลักเบญจศีล เบญจธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นไปตามแนวคิดของวัดธรรมกาย (2530: 3) ที่ว่าคุณสมบัติปกติของความเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นมาตรฐานขั้นต่ำสุดที่จะควบคุมมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขพอสมควร ถ้ามีใครคนใดคนหนึ่งขาดศีลข้อใดข้อหนึ่งก็จะแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติมนุษย์ย่อมก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวายขึ้นในหมู่คณะ หรือแม้แต่ในโลกได้ ถ้าคนไม่มีศีลแสดงว่าผิดปกติจากความเป็นมนุษย์ ประคองความเป็นคนไม่อยู่นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของชัชววัฒน์ อัดพัฒน์ (2543: 43) ที่ว่าหลักธรรมอันเป็นหนทางนำมวลมนุษย์ไปสู่ความเจริญ สันติภาพ สันติสุข ภารดรภาพ อันเป็นการยกระดับความดีและจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ให้สูงขึ้น ละอายต่ออันยังขึ้น ประณีตอันยังยวดตามลำดับ ซึ่งได้แก่ กุศลกรรมบถ จัดเป็นหลักธรรมระดับกลางเพราะมีความละเอียดมากกว่าระดับเบญจศีล เบญจธรรม โดยเพิ่มข้อปฏิบัติทางจิตใจเข้าด้วย เฉกเช่น การปรับสภาพจิตใจให้เห็นชอบตามทำนองคลองธรรมว่า สิ่งใดไม่ควรทำ สิ่งใดควรทำ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว พ่อแม่มีบุญคุณต่อเรา โลกนี้ โลกหน้ามี ซึ่งทางพระพุทธศาสนาสอนเรื่องความดีนั้นไม่ใช่เพียงแต่สอนว่าให้ทำดี แต่ได้ชี้แนะวิธีการแนวทางการทำความดีกำกับไว้เพื่อให้ผู้รักที่จะทำดีจะได้ทำถูกทาง เป็นลักษณะการสอนที่สมบูรณ์ประการหนึ่งและการปฏิบัติตามกุศลกรรมบถเป็นการสร้างความดีไว้กับตนทั้งสิ้น ทางเกิดแห่งกุศลกรรมที่ส่งผลในปฏิสนธิกาลได้ และที่เป็นเหตุเกิดในสุคติภูมิ และความสุข

ในสฤติภูมินั้นๆ เมื่อมีการพัฒนาจิตใจแล้ว การสร้างเสริมความดีก็เป็นไปได้ง่ายไปด้วย สภาพจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญสุด เมื่อเปลี่ยนแนวคิดได้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

2. ผู้ต้องขังหญิงมีความต้องการในการพัฒนาจิตใจ ต้องการควบคุมสติปัญญา ไม่ให้หลงระเหิงในสิ่งที่ให้โทษ และพัฒนาวิธีการสร้างความซื่อสัตย์ให้เกิดจากจิตใจ พัฒนาการปลูกฝังความตระหนักรู้บาป บุญ คุณ โทษ และพัฒนาการฝึกอาชีพให้เกิดความชำนาญ สามารถเลี้ยงตนเองได้ เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับมุมมองของผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาที่ต้องการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิงโดยเน้นให้ครองสติ มีความศรัทธา เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อมั่นในตัวของตนเอง โดยใช้หลักธรรมในการฝึกฝนอบรมจิต คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จะให้ผู้ต้องขังปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิ 10-15 นาที ต้องการให้ผู้ต้องขังมีการเจริญจิตภาวนา ซึ่งสิ่งที่เป็นปัญหา คือ การปรับสภาพอารมณ์ การหลงอยู่ในนิมิต ติดอยู่ในปีติ จะต้องมียาจารย์แนะนำการทำสมาธิเจริญภาวนา การสอบอารมณ์ การแก้อารมณ์แก่ผู้ต้องขังที่มาปฏิบัติธรรม การยกระดับจิตใจโดยการปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิภาวนา ก็ยังมีปัญหา เพราะคนเราตามธรรมชาติ จิตใจยังอ่อนไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ การฝึกจิตถือเป็นสำคัญ เพราะจิตเป็นตัวนำการกระทำ การฝึกจิตหรือการบริหารจิตจึงเป็นการกระทำเพื่อให้จิตมีสภาพตั้งมั่น มีสติระลึกรู้สึกสัมผัสปัญญา รู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา เราจึงต้องอาศัยความสงบภายในเพื่อฝึกจิตใจตนเองให้ปล่อยวาง มีการให้อภัย ทำให้จิตใจเรารู้สึกเย็นสบาย สดใส เบิกบาน มีความเฉลียวฉลาด ซึ่งจะนำพาเราไปสู่ความสุขอันแท้จริง เป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไขในการที่จะให้จิตมีสติได้ ผู้ฝึกต้องมีวิธีการดังนี้ คือ การตั้งใจให้มีสติสัมผัสปัญญาอยู่เสมอ การคบกับคนผู้มีสติปัญญามั่นคง ดังที่ Stress-Free Society (2557: 22) กล่าวว่า การตั้งใจให้มีสติสัมผัสปัญญาอยู่เสมอ คือ ผู้ฝึกจะต้องตั้งใจกำหนดรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะไม่ว่าจะทำอะไรก็ต้องใคร่ครวญทำซ้ำๆ เช่น ในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน จะต้องพยายามให้ตัวสติระลึกรู้สึกอยู่ตลอดเวลาทุกๆ อิริยาบถ เมื่อตั้งใจปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวก็จะทำให้ผู้ฝึกนั้นมีสติสัมผัสปัญญาสมบูรณ์ เท่านั้นก็จะทำให้เราเป็นผู้มีสติสัมผัสปัญญาดีขึ้นอย่างแน่นอน

การที่ผู้ต้องขังหญิงมีการฝึกปฏิบัติธรรมแล้วทำให้เห็นถึงคุณค่าของตนเอง ก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ง่ายขึ้นดังงานวิจัยของพงศ์ฤทธิ์ จันทรมงคล (2552) เรื่อง “การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่ออำนาจในตนระหว่างผู้ต้องขังที่ปรับตัวได้ดีในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่” พบว่า ผู้ต้องขังที่ปรับตัวได้ดีมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ต้องขังที่ปรับตัวไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 และผู้ต้องขังที่ปรับตัวได้ดีมีความเชื่ออำนาจในตนสูงกว่าผู้ต้องขังที่ปรับตัวไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001

3. ข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาจิตใจ ผู้ต้องขังหญิงเสนอแนะให้อบรมธรรมะจิตใจ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ สมาธิ แผ่เมตตาภาวนา เข้าใจเห็นใจกัน พัฒนาคุณภาพจิต เริ่มที่ตัวเอง ครอบครั้ว พัฒนาการสังคมเพียรพยายาม สร้างสรรค์ความดีต่อตนเองและครอบครัว สร้างความดีแก่สังคมและผู้อื่น สอดคล้องกับแนวทางพัฒนาจิตใจในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ที่เห็นว่า การฝึกสมาธิ พัฒนาการควบคุมสติปัญญา ควรพิจารณาอย่างมีเหตุผล ใช้ชีวิตให้มีความสุขกับปัจจุบัน ควรสร้างสำนึก ตระหนักรู้ถึงหลักธรรมสำหรับสามัญชนผู้ครองเรือนที่จะต้องมีความมีการจัดกิจกรรมควบคู่กันไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมปฏิบัติธรรมในทัณฑสถาน จัดกิจกรรมการอบรมค่ายพัฒนาจิตใจ หรือจัดกิจกรรมค่ายคุณธรรม หรืออาจจะเป็นการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ส่งเสริมให้เกิดในภาคปฏิบัติแก่ผู้ต้องขัง โดยนิมนต์หรือผู้มีความรู้หลักธรรมมาเทศน์หรือบรรยายให้ฟัง มีการจัดถ่ายทอดองค์ความรู้ทางเทคโนโลยีประกอบการบรรยาย ควรมีการจัดให้มีการทำบุญตักบาตรวันพระ พร้อมทั้งให้ความรู้ถึงวิธีปฏิบัติในการแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่น พัฒนาไม่ให้หลงมัวเมาอยู่ในกิเลส ต้องล้างระบบความคิดโดยการจัดให้มีกิจกรรมเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน มีการสอนการทำสมาธิเบื้องต้น และหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การใช้สติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งจะทำให้ผู้ต้องขังหญิงเข้าใจถึงสัจธรรมได้ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันที่ผู้ต้องขังหญิงได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาจิตใจระดับสูง คือ การสวดมนต์ เจริญสมาธิ ภาวนา ปัญญา เพื่อให้ใจสงบแผ่เมตตา การปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตใจ ทำใจให้สงบ ปฏิบัติตามกฎระเบียบพัฒนาการควบคุมสติปัญญา ทำจิตใจให้ว่าง ปล่อยใจตามสบาย สงบนิ่ง การอบรมสมาธิ เจริญภาวนา สอนธรรมะเพื่อนำทางที่ดี ทางจิตใจ ควรให้มีการจัดอบรมปฏิบัติธรรมบ่อยๆ เมื่อได้ทำแล้ว การพัฒนาจิตใจก็ขับเคลื่อนจนสามารถทำให้จิตใจมีพลัง ดังเช่น ความเมตตาสามารถทำลายความชั่วร้ายได้ ไม่ว่าจะเป็นความพยาบาท มาตราร้าย ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของวัดเปรมประชา (2557) ที่ว่า เมตตากรุณา มีอานุภาพทำลายความชั่ว คือ ความพยาบาท และการคิดเบียดเบียน (วิหิงสา) บุคคลผู้มีใจเมตตากรุณา ย่อมสร้างบุคลิกภาพ

ให้เป็นคนมีเสน่ห์ดึงดูดใจผู้เข้าใกล้ให้มีความนิยมนับถือรักใคร่เอ็นดู รู้สึกอบอุ่น มีความสุขสงบ เมื่อได้เข้าใกล้สนทนาด้วย หรืออยู่ร่วมด้วย เสน่ห์อันน่าจับใจของคนนั้นมาจากเมตตาปราณีนั่นเอง ควรระลึกอยู่เสมอว่า เพื่อนมนุษย์ของเราทั้งหลาย เปรียบเหมือนดอกไม้ดอกเดียวกันแต่คนละกลีบ หรือพยายามมองดูผู้อื่นเหมือนอวัยวะของเราเอง เมื่อเป็นดังนี้ย่อมเป็นการง่ายที่จะรักเพื่อนมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย มีจิตใจอ่อนโยนละเอียดอ่อน สภาพจิตใจเช่นนี้ย่อมอำนวยความสุขแก่บุคคลผู้นั้นเอง นอกจากนี้ยังได้ความรัก ความปรารถนาดีตอบแทนมาจากคนทั้งหลายที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น เมตตาเป็นธรรมค้ำจุนโลกอย่างแท้จริง ปราศจากเมตตากรรมเสียแล้ว โลกนี้ สังคมมนุษย์นี้ จะพินาศไปอย่างแน่นอน และยังสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: 11) ที่ว่า ผู้เจริญเมตตาจิต ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ จะยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่ที่ใดก็ตาม จะเป็นผู้ปราศจากความท้อแท้เหน็ดเหนื่อย จะตั้งสติไว้ได้นานตราบเท่าที่ต้องการ พระพุทธองค์ทั้งหลายตรัสว่า การอยู่ด้วยเมตตาเป็นความประเสริฐที่ประเสริฐ ในพระศาสนานี้ บุคคลผู้แผ่เมตตาจิตนั้น ละความเห็นผิดเสียได้ เป็นผู้มีศีลมีความเห็นชอบ กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายเสียได้ ย่อมไม่กลับมาสู่การเกิดในครุภพอีกครั่ง

## บทสรุป

1. การพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังหญิงตามหลักการแห่งพุทธธรรม ได้แก่ การรักษาเบญจศีล เป็นหลักการพื้นฐานในการดำเนินชีวิต การปลูกศรัทธาให้เกิดขึ้น ให้รู้จักพระรัตนตรัย คุณ การมีสติ ความระลึกได้หมายรู้ หิริโอตตปเป เป็นธรรมคุ้มครองโลก การเข้าใจถึงกุศล อกุศลแห่งกรรม ต้องรู้ต้องเข้าใจ การปล่อยวางตามหลักอภิวาทหลักธรรม พรหมวิหาร 4 การยกระดับจิตสู่ความเป็นผู้ใหญ่ พลละ 5 การสร้างให้เกิดกำลังภายในจิตใจ เมตตาธรรม ทำให้เกิดความสุขทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมได้ สังคหวัตถุธรรม 4 อันเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกัน และการเว้นจากอบายมุข 6 อย่าง อันเป็นช่องทางของความเสื่อม การรู้ถึงประโยชน์ของการประกอบสติ พาชีวิตให้เข้มแข็งอดทน ทำให้ใจให้ได้ ยอมรับความเป็นจริงในสิ่งกำลังเผชิญอยู่ ถ้าต้องการพัฒนาจิตใจขึ้นไปอีก ควรจะเจริญภาวนากรรมฐาน ทั้งสมถะ วิปัสสนา สามารถเลือกปฏิบัติธรรมตามจริตของแต่ละคน เมื่อปฏิบัติธรรมเป็นประจำก็จะสามารถบรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาบางลงไปได้ตามลำดับ ให้เกิดปัญญา การเข้าใจเข้าถึงหลักอริยสัจ 4 รู้ความเป็นไปของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และต้องรู้ รับผิดชอบต่อความเปลี่ยนแปลงตามหลักไตรลักษณ์

2. ผู้ต้องขังหญิงมีความต้องการในการพัฒนาจิตใจในการพัฒนาการควบคุมสติปัญญา ไม่ให้หลงระเหิงในสิ่งที่ให้โทษ และพัฒนาวิธีการสร้างความซื่อสัตย์ให้เกิดจากจิตใจ ต้องการพัฒนาการประกอบอาชีพอย่างมีความสุข และต้องการพัฒนาการประกอบความเมตตาปราณีต่อสรรพสัตว์ ต้องการพัฒนาพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตโดยไม่เอาเปรียบคนอื่น การสั่งสมเพียรพยายามสร้างสรรค์ความดีแก่ตนเอง และสังคม และต้องการพัฒนาการเสริมสร้างการเสียสละ มีจิตสาธารณะ ส่วนที่ต้องการพัฒนาจิตใจสูงขึ้นไปอีก คือ ต้องการพัฒนาการปลูกฝังความตระหนักรู้บาป บุญ คุณ โทษ ผิดอาชีพให้เกิดความชำนาญ สามารถเลี้ยงตนเองได้ ต้องการพัฒนากิจกรรม การงานที่ไม่ต้องเบียดเบียนผู้อื่น และการเจริญสมาธิ ภาวนา ให้ใจเย็น สงบ และต้องการพัฒนาการฝึกสติสัมปชัญญะ ให้รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่

3. ผู้ต้องขังหญิงได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาจิตใจโดยการฝึกสมาธิ การควบคุมสติปัญญา ควรพิจารณาอย่างมีเหตุผล ใช้ชีวิตให้มีความสุขกับปัจจุบัน ต้องการให้มีพระเข้ามาสอนธรรม ปฏิบัติธรรมทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ควรเป็นตอนเช้า ผลักดันให้เกิดกิจกรรมอบรมธรรมอย่างต่อเนื่อง ควรจัดให้มีการไหว้พระ สวดมนต์ เจริญภาวนาทุกวัน จัดอบรมธรรมะจิตใจ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ สมาธิ แผ่เมตตาภาวนา เข้าใจเห็นใจกัน พัฒนาคุณภาพจิต เริ่มที่ตัวเอง ครอบครั้ว พัฒนาการสั่งสมเพียรพยายามสร้างสรรค์ความดีต่อตนเองและครอบครัว สร้างความดีแก่สังคม และผู้อื่น ทำจิตใจให้ว่าง ปล่อยใจตามสบาย ไม่เกร็ง ทำจิตใจภาวนา ปล่อยใจตามสบาย นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ การพัฒนาจิตใจก็ขับเคลื่อนจนสามารถทำให้จิตใจมีพลัง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ทัดทสสถานหญิงเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ควรมีการกำหนดนโยบายในการส่งเสริมให้มีกิจกรรมพระอรหันต์องค์คุณ เพื่อปรับทัศนคติผู้ต้องขังให้เห็นถึงความผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมาจะส่งคุณาจารย์ พระนิสิต พระนักศึกษามาปฏิบัติศาสนกิจ ฝึกอบรม ให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้ต้องขังหญิง

1.2 คณะสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยสงฆ์ ทัดทสสถานหญิง ควรร่วมกันกำหนดเป็นนโยบายในการอบรม ธรรมฐานแบบยั่งยืน ในการจัดอบรมกรรมฐานผู้รับผิดชอบดูแลผู้ต้องขังหญิงโดยตรง รวมทั้งให้ผู้ต้องขังหญิงที่เข้าใจหลักการ ปฏิบัติกรรมฐานมาอบรมพร้อมกันด้วย เพื่อมาเป็นพี่เลี้ยงในการอบรมแก่ผู้ต้องขังหญิงอื่นๆ ต่อไป

1.3 กรมราชทัณฑ์ คณะสงฆ์ ควรกำหนดนโยบายให้มีกิจกรรมการเรียนรู้ธรรม โดยผ่านกระบวนการขัดเกลาพฤติกรรม ทางกาย ทางวาจา และกระบวนการขัดเกลาทางใจ ควบคู่กับกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ ที่เรียกว่า ธรรมภาคบันเทิง

### 2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1 ผู้ต้องขังหญิงได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาจิตใจไว้ว่า เข้าใจเห็นใจกัน พัฒนาคุณภาพจิต เริ่มที่ตัวเอง ครอบครั้ว พัฒนาการสังคมเพียรพยายามสร้างสรรค์ความดีต่อตนเองและครอบครั้ว สร้างความดีแก่สังคม และผู้อื่น ผู้ต้องขัง ต้องมีเจตคติที่ดีต่อคุณค่าของตนที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ครบอาการสามสิบสองเป็นอันดับแรก เมื่อมีเจตคติที่ดีแล้ว การพัฒนาด้านอื่นก็สามารถพัฒนาได้ง่ายยิ่งขึ้น เริ่มจากการพัฒนาคุณภาพจิต นำไปสู่การพัฒนาสร้างสรรค์ชีวิตครอบครั้ว สังคมอย่างมีความสุขอันไม่สามารถนับเป็นปริมาณได้

2.2 ผู้ต้องขังหญิงได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาจิตใจไว้ว่า การอบรมสมาธิ เจริญภาวนา สอนธรรมะ เพื่อนำทางที่ดี ทางจิตใจ ควรให้มีการจัดอบรมปฏิบัติธรรมบ่อยๆ เมื่อได้ทำแล้ว การพัฒนาจิตใจก็ขับเคลื่อนจนสามารถ ทำให้จิตใจมีพลัง กรมราชทัณฑ์ ทัดทสสถานหญิงเชียงใหม่ ควรมีการจัดกิจกรรมอบรมกรรมฐาน ปฏิบัติธรรม ทุกสัปดาห์ โดยจัดให้มีพี่เลี้ยง (ผู้ต้องขังที่ผ่านกระบวนการอบรมกรรมฐาน) ช่วยเหลือแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมใหม่

2.3 ผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาจิตใจไว้ว่า การยกระดับจิตใจระดับนี้เป็นการพัฒนา ไม่ให้หลงมัวเมาอยู่ในกิเลส ต้องล้างระบบความคิดโดยการจัดให้มีกิจกรรมเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน มีการสอน แนะนำการทำสมาธิเบื้องต้น และสอนหลักในการเจริญสติปัญญา 4 คือ การใช้สติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งจะทำให้ ผู้ต้องขังหญิงเข้าใจถึงสัจธรรมได้ ควรจัดให้มีห้องปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะสำหรับผู้ต้องขังหญิงที่สามารถปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง ถึงเจริญกรรมฐานจิตภาวนา อันเป็นหนทางหนึ่งที่จะยกระดับจิตใจของผู้ต้องขังหญิงสู่ความเป็นอริยบุคคล

### 3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 3.1 ควรวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้ต้องขังหญิง
- 3.2 ควรวิจัยเรื่อง “กระบวนการขัดเกลาจิตใจผู้ต้องขังหญิง”
- 3.3 ควรทำวิจัยผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาธรรมศึกษาของผู้ต้องขังหญิง
- 3.4 ควรทำวิจัยเรื่อง “กฎหมายอาญากับหลักเบญจศีลในมุมมองของผู้ต้องขังหญิง”
- 3.5 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังหญิง

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ สำนักบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยญาณสังวร อาจารย์ธเนศ ต่วนชะเอม ช่วยชี้แนวทางในการเขียน ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา ผู้อำนวยการ เจ้าหน้าที่ บุคลากร ทักษสถานหญิงเชียงใหม่ ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และผู้ต้องขังหญิงตอบแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## เอกสารอ้างอิง

- ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์. 2543. **จริยศาสตร์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ทักษสถานหญิงเชียงใหม่. 2557. **บทบาท หน้าที่ ภารกิจ**. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล: <http://www.correct.go.th/fdccham/Chiangmai%20Woman%20Correctional%20Institution/Web%20Chiangmai%20Woman%20Correct/Aboutas.htm> (5 กันยายน 2557)
- พงศ์ฤทธิ์ จันทรมงคล. 2552. **การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่ออำนาจในตนระหว่างผู้ต้องขังที่ปรับตัวได้ดีในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539. **พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัดธรรมกาย. 2530. **ศีลคุณค่าความเป็นมนุษย์**. ปทุมธานี: วัดธรรมกาย.
- วัดเปรมประชา. 2557. **เบญจศีล เบญจธรรม**. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล: <http://watprempracha.com/> (10 กันยายน 2557)
- Stress-Free Society. 2557. **ชีวิตนี้ มีแต่ความสุข**. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล: [http://www.meditationguide.org/thai\\_happiness.pdf](http://www.meditationguide.org/thai_happiness.pdf) (11 ตุลาคม 2558)