

**แบบจำลองแนวคิดของการพัฒนา  
เชิงทวิมิติเพื่อการเข้าถึงความสุข  
ด้วยกระบวนการการตอบสนองทางชีวภาพ  
(ไบโอฟีดแบค)**

**A Conceptual Model of Bi-dimensional  
Development for Happiness Access by  
Biofeedback Process**

**सानุ มหัทธนาดุลย์ และคณะ  
Sanu MAHATTHANADULL, et al.**

รองผู้อำนวยการ วิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Deputy director of International Buddhist Studies College,  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

ตอบรับบทความ (Received) : 26 มี.ค. 2563  
รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 31 พ.ค. 2563

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 27 มี.ค. 2563  
เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 14 ก.ค. 2563

## แบบจำลองแนวคิดของการพัฒนาเชิงทวิมิติ เพื่อการเข้าถึงความสุขด้วยกระบวนการ การตอบสนองทางชีวภาพ (ไบโอฟีดแบค)

सानุ มหัทธนาดุลย์, พระมหานันทภรณ ปิยภาณี,  
อรชร ไกรจักร์ และสริตา มหัทธนาดุลย์

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นการนำเสนองานวิจัยเชิงคุณภาพต้นฉบับเป็นภาษาอังกฤษโดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ (1) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องการเข้าถึงความสุขตามหลักการของพระพุทธศาสนาและแนวคิดเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH), (2) เพื่อศึกษาทฤษฎีการตอบสนองทางชีวภาพ (ไบโอฟีดแบค) และ (3) เพื่อนำเสนอแบบจำลองแนวคิดของการพัฒนาเชิงทวิมิติเพื่อการเข้าถึงความสุขโดยกระบวนการตอบสนองทางชีวภาพ (ไบโอฟีดแบค) ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงเอกสารพร้อมทั้งจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล 8 ท่านจาก 6 ประเทศที่เป็นพระภิกษุและนักวิชาการชาวพุทธ ตรวจสอบ IOC โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการเข้าถึงความสุขเหนือความสุข ในขณะที่ข้อปฏิบัติของความสุขมวลรวมประชาชาติเน้นทางสายกลาง วิถีแห่งความสันโดษ และการมีส่วนร่วมทางสังคม หากนำเครื่องมือไบโอฟีดแบค มีการตรวจ

คลื่นสมอง (EEG) เป็นต้น มาประยุกต์ใช้กับการฝึกกรรมฐานตามแนวพุทธ จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถประเมินความสุขในสมาธิของตนในรูปแบบที่สามารถจับต้องได้และเป็นรูปธรรม กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเกิดสมาธิ สุข อากิ ปราโมทย์ ปีติ ฯลฯ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตสรีรวิทยาของร่างกาย การตรวจวัดคลื่นสมอง (brainwaves) โดยไบโอฟีดแบคเป็นการช่วยให้ข้อมูลแบบ “ย้อนกลับ” อย่างรวดเร็วและแม่นยำแก่ผู้ปฏิบัติธรรมในการบริหารจัดการความสุขเหล่านั้นเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังตัวแบบจำลองการพัฒนาแบบทวิมิติเพื่อการเข้าถึงความสุขคือ (1) มิติทางจิตใจ หมายถึงการพัฒนาจิตใจเพื่อเข้าถึงความสุขในสมาธิ 5 อย่าง ได้แก่ ปราโมทย์, ปีติ, ปัสสัทธิ, สุข และ สมาธิ (2) มิติทางปัญญา หมายถึงการพัฒนาปัญญาเพื่อการเข้าถึงพระนิพพานความสุขสูงสุดแห่งมวณมนุษยชาติ

**คำสำคัญ :** กระบวนการการตอบสนองทางชีวภาพ การพัฒนาเชิงทวิมิติ  
การเข้าถึงความสุขในชีวิต ไบโอฟีดแบค แบบจำลองแนวคิด

# A Conceptual Model of Bi-dimensional Development for Happiness Access by Biofeedback Process

Sanu MAHATTHANADULL, Phramaha Nantakorn PIYABHANI,  
Orachorn KRAICHAKR AND Sarita MAHATTHANADULL

---

## Abstract

This paper presents the qualitative research originally in English and had three objectives, namely: - (1) to explore the concept of happiness access according to Buddhist principles and the concept of Gross National Happiness (GNH); (2) to examine a theory of biofeedback; and (3) to propose a conceptual model of Bi-Dimensional development of mind and wisdom for happiness access in life via biofeedback process. Data collection and in-depth interviews were carried out with eight key informants from six countries. They were monks and Buddhist scholarly representatives with the index of item-objective congruence (IOC) examined by three experts.

The findings show that Buddhism mentions the access of superior happiness while the model of GNH is constructed by

the four pillars including sustainable and equitable socio-economic development for instance, together with the Buddhist doctrines such as the middle path, contentment and social engagement. The Biofeedback skillfully employed instruments including EMG and EEG into treatments. It was found that when they are integrated with Buddhist meditation, a practitioner can entrain the assessment of happiness in a tangible way. That is, when a practitioner experiences happiness in concentration which is a psycho-physiological change, the EMG provides prompt and accurate “feedback” to the practitioner to facilitate progressiveness in their practice.

The Bi-Dimensional Model to develop happiness access consists of two discrete parts. The first is the Mental Dimension or access to the fivefold happiness in concentration, namely: - Gladness (*pāmojja*), Happiness (*pīti*), Tranquility (*passaddhī*), Bliss (*sukha*), and Concentration (*samādhi*). The biofeedback tools measure happiness according to the mind-body phenomena in the practice. The second is the Wisdom Dimension for perpetual happiness access or Nibbāna, the supreme happiness.

**Keywords :** Biofeedback Process, Bi-dimensional Development, Conceptual Model, Happiness Access, Life, Mind and Wisdom

## 1. บทนำ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวม ในฐานะเป็นกลไกในการพัฒนาร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และสติปัญญา ของมนุษย์ ปัจจัยดังกล่าวเหล่านี้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตให้เกิดสุขภาวะ ทั้ง 4 ด้านซึ่งครอบคลุมทุกมิติของชีวิตทั้งด้านสุขภาวะกาย สุขภาวะศีล สุขภาวะจิต และสุขภาวะปัญญา สุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 ประการนี้เป็น กลไกที่จำเป็นในการขับเคลื่อนความสามารถในการพัฒนาตนเองของ มนุษย์เพื่อการเข้าถึงความสุขทั้งมิติทางร่างกายและจิตใจ ความสุขใน ระดับขั้นต้นเป็นความสุขของปัจเจกบุคคลซึ่งจำกัดอยู่ภายในตัวตนของ บุคคลเท่านั้น ทว่าความสุขในระดับที่สูงขึ้นจะขยายตัวไปสู่สังคมที่ซึ่ง สมาชิกทุกคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีร่วมกัน ดังแนวคิด เรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness-GNH) ที่ไม่เพียงแต่เป็นรูปแบบการพัฒนาหลายมิติระดับชาติสำหรับประเทศ ภูฏานเท่านั้น แต่ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่กำหนดภาพลักษณ์ของ ภูฏานซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเป็นอิสระและเชื่อมโยงกันของประเทศ ภูฏานในภาพรวมทั้งหมด<sup>1</sup> บริบทชีวิตของประชากรที่อาศัยอยู่ในสังคม ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงสถานที่ที่กระแสแห่งความสุขท่ามกลางการอยู่ ร่วมกันอย่างกลมกลืนของสมาชิกทุกคนในสังคมไหลอย่างต่อเนื่องและ ยั่งยืน

ในทางตรงกันข้าม การตอบสนองทางชีวภาพ หรือไบโอฟีดแบค (biofeedback) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้แบบแผนทาง

---

<sup>1</sup> Kent Schroeder, *Politics of Gross National Happiness: Governance and Development in Bhutan* (Cham, Switzerland: Springer Nature, 2018), 21.

ธรรมชาติและวิธีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของมนุษย์ สิ่งมีชีวิตที่ประกอบไปด้วยองค์ประกอบทางกายและใจ ทั้งนี้เพื่อวัตถุประสงค์ในการดูแล ป้องกัน และรักษาสุขภาพให้มีความพร้อมและมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต ไบโอฟีดแบค มีการเลือกใช้เครื่องมือที่แม่นยำในการตรวจวัดกิจกรรมทางสรีรวิทยาของมนุษย์ ยกตัวอย่างเช่น คลื่นสมอง (brainwaves) การทำงานของหัวใจ (heart function) การหายใจ (breathing) กิจกรรมของกล้ามเนื้อ (muscle activity) และอุณหภูมิของผิวหนัง (skin temperature) โดยเครื่องมือเหล่านี้ทำงานโดยการให้ข้อมูลแบบ “ย้อนกลับ” อย่างรวดเร็วและแม่นยำแก่ผู้ใช้งาน การนำเสนอข้อมูลในลักษณะนี้มักจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งอาจช่วยสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่ต้องการได้ และเมื่อเวลาผ่านไปการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะสามารถดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมืออย่างต่อเนื่อง<sup>2</sup> การประยุกต์เอาเทคโนโลยีเหล่านี้เข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ด้าน แพทย์ศาสตร์ วิทยาศาสตร์ มีลักษณะของการศึกษาเชิงพหุศาสตร์ (multidisciplinary studies) โดยอาศัยข้อเท็จจริงที่ว่ามนุษย์มีความสามารถในการพัฒนาจิตใจและภูมิปัญญาของตน ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับธรรมชาติของกายภาพของร่างกายมนุษย์

คณะผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวนี้ และได้นำเสนอหัวข้อการวิจัย “แบบจำลองแนวคิดของการพัฒนาเชิงทวิมิติเพื่อการเข้าถึงความสุขด้วยกระบวนการการตอบสนองทางชีวภาพ (ไบโอฟีดแบค)” อันเป็นการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับแนวคิดกลไกการพัฒนามนุษย์แบบทวิมิติตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นประเด็นที่มีความ

---

<sup>2</sup> MJ Dvorznak, RA Cooper, TJ O'Connor and ML Boninger, "Braking Study," *Reh ab R&D Prog Rpts*, (1997): 294-295.

จำเป็นเร่งด่วนในการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจแนวคิดของกระบวนการไปโอพีดีแบบคให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น การพัฒนามนุษย์แบบทวิมิติ และการเข้าถึงความสุขของมนุษย์นอกจากจะเป็นคุณูปการต่อบุคคลทั่วไป โยคีผู้ปฏิบัติกรรมฐาน สำนักปฏิบัติกรรมฐาน สถาบันการศึกษาแล้ว ยังถือได้ว่าเป็นการช่วยเหลือภาครัฐในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนแบบเร่งด่วน คือเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของประชาชนในประเทศอย่างยั่งยืน และในที่สุดก็สามารถเข้าถึงความสุขอย่างยั่งยืนอันเป็นความต้องการที่แท้จริงของมนุษยชาติ

## 2. วัตถุประสงค์

งานวิจัยนี้ผู้เขียนได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ 3 ประการ ได้แก่

- 2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดของการเข้าถึงความสุขตามหลักการทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดของความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH)
- 2.2 เพื่อศึกษาทฤษฎีของการตอบสนองทางชีวภาพ (ไปโอพีดีแบบค)
- 2.3 เพื่อเสนอแบบจำลองแนวคิดของการพัฒนาเชิงทวิมิติเพื่อการเข้าถึงความสุขด้วยกระบวนการการตอบสนองทางชีวภาพ (ไปโอพีดีแบบค)

## 3. วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีการดำเนินการวิจัยอาศัยกระบวนการวิจัยที่ถูกออกแบบให้มีขั้นตอน 6 ขั้นตอนตามลำดับดังต่อไปนี้

3.1 การสรุปโครงสร้างและอภิปรายปัญหาวิจัย: สรุปโครงสร้างโดยรวมของงานวิจัยในมิติที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ จากนั้นอภิปรายปัญหาวิจัยในคณะวิจัยนำโดยที่ปรึกษาวิจัย โดยการอภิปรายปัญหาที่พบตามความสำคัญของการศึกษา

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล: เริ่มจากการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิทั้งภาษาบาลี ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ

3.3 การลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึกและการพัฒนาองค์ความรู้: ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 8 ท่านจาก 6 ประเทศ ทั้งจากองค์กรระดับชาติและนานาชาติทั่วโลกที่เป็นพระสงฆ์และตัวแทนทางวิชาการชาวพุทธที่มีความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ โดยตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ IOC โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน: - (1) พระราชปริยัติกวี, ศาสตราจารย์ ดร. (สมจินต์ วันจันทร์) อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2) พระเซ็นโปคาร์จุง, ดร. (Khenpo Karjung), มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาตันโค ดอร์เดน ตาซิง (Tango Dorden Tashithang Buddhist University), ประเทศภูฏาน (3) พระเซ็นโป ฟุนท์โช เกาล์เซ็น (Khenpo Phuntsho Gyaltsen) ผู้อำนวยการมหาวิทยาลัย (MPV) จังหวัดสงขลา ประเทศไทย (4) ศาสตราจารย์ ดร. ปีเตอร์ ฮาร์วีย์ (Peter Harvey) มหาวิทยาลัยซันเดอร์แลนด์ สหราชอาณาจักร (5) ศาสตราจารย์ ดร. ฟิลลิป ดี. สแตนลีย์ (Phillip D. Stanley) มหาวิทยาลัยนาโรปารัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา และ (6) ศาสตราจารย์ ดร. ปาหละวัตตะเก ดอน เปรมะสิริ (Pahalawattage Don Premasiri) มหาวิทยาลัยเปราเดนิยะ (Peradeniya) ประเทศศรีลังกา (7) ศาสตราจารย์ ดร. กิตา มานะทะลา (Geeta Manaktala) มหาวิทยาลัยปันจาบ อินเดีย

ประเทศอินเดีย (8) ดร. สุปรียา รાય (Supriya Rai) ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพุทธศาสนา เค. เจ. โสมายยา (Somaiya) ประเทศอินเดีย

3.4 การสร้างความรู้พื้นฐาน: เป็นการสร้างความรู้พื้นฐานในเรื่องแนวคิดของการเข้าถึงความสุขตามหลักการทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดของความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH) รวมถึงความรู้พื้นฐานเรื่องทฤษฎีของการตอบสนองทางชีวภาพ หรือไบโอฟีดแบค (bio-feedback)

3.5 การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การตีความ และการบูรณาการ: องค์ความรู้ระดับบูรณาการจะถูกนำเสนอผ่านกระบวนการวิเคราะห์ วิเคราะห์ และตีความอย่างระมัดระวังโดยใช้ความรู้ระดับพื้นฐานที่นำเสนอไว้ในขั้นตอนก่อนหน้า

3.6 สรุปรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์: เริ่มต้นด้วยการอภิปรายผลการวิจัย จากนั้นจึงจัดทำข้อสรุป การอภิปรายผล รวมถึงข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

## 4. ผลการวิจัย

### 4.1 การเข้าถึงความสุขทางพระพุทธศาสนาและความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH)

พระพุทธศาสนาองความสุขว่าเป็นปรากฏการณ์ของความรู้สึกทางนามธรรมที่ถูกรับรู้ด้วยองค์ประกอบด้านจิตใจของมนุษย์ ความสุขมีรูปแบบและวิธีการเข้าถึงแตกต่างกันไป ยกตัวอย่างคือ ความสุขที่ไม่อิงอามิส (นิรามิสสุข) ย่อมยั่งยืนและปลอดภัยกว่าความสุขที่ต้องอิงอามิส (อามิสสุข) ในที่นี้ ความสุขจากการทำสมาธิจึงถือเป็นความสุข

ที่ไม่อิงอามิส ซึ่งสามารถเข้าถึงด้วยวิธี “การฝึกสมาธิ” หรือการปฏิบัติกรรมฐานนั่นเอง

นิยามของความสุขในบริบทการศึกษาจากศัพท์ภาษาอังกฤษเริ่มต้นจากคำว่า Happiness เป็นศัพท์ที่ถูกแปลมาจากคำศัพท์ภาษาบาลีหลายคำ ทั้งที่มีความหมายตรงตัวและใกล้เคียงแล้วแต่บริบทที่ถูกยกมากล่าวอ้าง ยกตัวอย่างเช่น อิกฺกุส, นิพฺพุตติ, ปาโมชฺช, ปิตติ, สุข, สุขคติ, โสมนฺสฺส ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำว่า “สุข” หมายถึงแนวความคิดที่สื่อนัยแห่งความสุขในโลก ซึ่งเมื่อความสุขเป็นไปในทางสรีระร่างกายจะถูกเรียกว่า “สุขทางกาย” และเมื่อเป็นไปในหรือเกิดขึ้นในจิตใจจะเรียกว่า “สุขทางใจ” ความสุข (สุข) และความทุกข์ (ทุกข์) เป็นสถานะตรงกันข้ามกันและเป็นสภาวะคู่ในโลกบัญญัติ ในขณะที่ “ปิตติ” หมายถึงสภาวะแห่งความสุขของจิตที่อยู่ในสมาธิหรือในฌานทั้ง 5 มีปฐมฌานและทุติยฌานเป็นต้น อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้จะมุ่งเน้นความสุขที่เฉพาะเจาะจงในบริบทของการพัฒนาจิตและปัญญา ได้แก่ ปราโมทย์ ปิตติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ<sup>3</sup> และนิพพาน

พระพุทธศาสนาจำแนกความสุขออกเป็นหลายมิติและครอบคลุมตั้งแต่ความสุขของคฤหัสถ์ (คิหิสุข) ไปจนถึงความสุขในสมาธิ และยังครอบคลุมไปถึงสุขของพระอริยะ (อริยสุข) ด้วยเช่นเดียวกัน ดังตัวอย่างหนึ่งของการจำแนกความสุขปรากฏอยู่ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต สุขวรรค<sup>4</sup> ดังที่คณะผู้วิจัยได้นำมาแสดงไว้ในตารางชื่อ “ความสุข 13 คู่ ตามนัยแห่งคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต สุขวรรค” ต่อกัน

<sup>3</sup> ธรรม 5 ประการ คือ ปราโมทย์ ปิตติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ เรียก “ธรรมสมาธิ” ปมาทวิหารีสูตร ส.สพ. 18/365/107 (ไทย.มจร)

<sup>4</sup> อจ.ทุก. 20/65-77/102-105 (ไทย.มจร)

**ตารางที่ 1 แสดงความสุข 13 คู่ ตามนัยแห่ง**

คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต สุขวรรค

ที่มา : ผศ.ดร. สานุ มัทธนาดุลย์ และคณะ

คู่	ความสุข			
1	X	สุขของคฤหัสถ์ (คิหิ-สุข)	✓	สุขของบรรพชิต (ปพพชฺชา-สุข)
2	X	กามสุข (กาม-สุข)	✓	เนกขัมมสุข (เนกขมฺม-สุข)
3	X	สุขที่มีอุปธิ (อุปธิ-สุข)	✓	สุขที่ไม่มีอุปธิ (นิรูปฺธิ-สุข)
4	X	สุขที่มีอาสวะ (อาสว-สุข)	✓	สุขที่ไม่มีอาสวะ (อนาสว-สุข)
5	X	สุขที่อิงอามิส (อามิส-สุข)	✓	สุขที่ไม่อิงอามิส (นิรามิส-สุข)
6	✓	สุขของพระอริยะ (อริย-สุข)	X	สุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ (อนริย-สุข)
7	X	สุขทางกาย (กายิก-สุข)	✓	สุขทางใจ (เจตสิก-สุข)
8	X	สุขที่มีปิติ (สปปิติ-สุข)	✓	สุขที่ไม่มีปิติ (นิปปิติ-สุข)
9	X	สุขที่เกิดจากความยินดี (สาด-สุข)	✓	สุขที่เกิดจากอุเบกขา (อุเปกฺขา-สุข)
10	✓	สมาธิสุข (สมาธิ-สุข)	X	อสมาธิสุข (อสมาธิ-สุข)
11	X	สุขที่เกิดจากฉานมีปิติเป็น อารมณ์ (สปปิตฺติการมฺมณฺญจ-สุข)	✓	สุขที่เกิดจากฉานไม่มีปิติเป็น อารมณ์ (นิปปิตฺติการมฺมณฺญจ-สุข)
12	X	สุขที่เกิดจากฉานมีความ ยินดีเป็นอารมณ์ (สาดารมฺมณฺญจ-สุข)	✓	สุขที่เกิดจากฉานมีอุเบกขาเป็น อารมณ์ (อุเปกฺขารมฺมณฺญจ-สุข)
13	X	สุขที่มีรูปฉานเป็นอารมณ์ (รูปารมฺมณฺญจ-สุข)	✓	สุขที่มีอรูปฉานเป็นอารมณ์ (อรูปารมฺมณฺญจ-สุข)

**หมายเหตุ :** สัญลักษณ์  $\checkmark$  แสดงถึงความสุขที่เป็นเลิศคือเหนือกว่า (superior pleasure) ในขณะที่สัญลักษณ์ X แสดงถึงความสุขที่ด้อยกว่า (inferior pleasure)

ตารางข้างต้นถูกแบ่งออกเป็นสองคอลัมน์ด้านซ้ายและขวา คอลัมน์ด้านซ้ายแสดงความสุขแต่ละประเภท ในขณะที่คอลัมน์ด้านขวาแสดงความสุขอีกประเภทที่มีลักษณะตรงกันข้าม ตัวอย่างเช่น สุขของบรรพชิต (ปัพพชชา-สุข) ตรงกันข้ามกับสุขของคฤหัสถ์ (คิหิ-สุข) เป็นต้น สำหรับแถวตามแนวตั้งแสดงลำดับของความสุขที่แตกต่างกัน ทั้ง 13 ประเภทตั้งแต่สุขของคฤหัสถ์ (คิหิ-สุข) ไปจนถึงสุขที่มีรูปฌานเป็นอารมณ์ (รูปารมมณญจ-สุข) ความสุขแต่ละประเภทดังกล่าวถูกแบ่งย่อยออกเป็น 2 ภาวะ คือ สุขที่เป็นเลิศและสุขที่ด้อยกว่า ซึ่งถูกกำกับไว้ด้วยเครื่องหมายถูก ( $\checkmark$ ) ที่แสดงถึงความสุขที่เป็นเลิศคือเหนือกว่า (superior pleasure) ในขณะที่เครื่องหมายกากบาท (X) แสดงถึงความสุขที่ด้อยกว่า (inferior pleasure)

อย่างไรก็ดี การปฏิบัติตนเพื่อเข้าถึงความสุขตามแนวคิดเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติได้รับการประกาศใช้อย่างเป็นทางการภายใต้กรอบของสี่เสาหลัก<sup>5</sup> โดยมีทางสายกลางและสันโดษ เป็นจุดศูนย์กลาง<sup>6</sup> โดยให้ความสำคัญบนพื้นฐาน 4 ด้านดังต่อไปนี้ : -

---

<sup>5</sup> RGoB, *Bhutan National Human Development Report* (Thimphu: Royal Government of Bhutan, 2005). ; Planning Commission, *Bhutan 2020: A Vision for Peace, Prosperity and Happiness, Part I-II* (Thimphu: Planning Commission, Royal Government of Bhutan, 1999).

<sup>6</sup> S. B. F. Hargens, "Integral development: Taking the 'Middle Path' towards Gross National Happiness," *Journal of Bhutan Studies*, Vol. 6, (2002): 24-87.

1) การพัฒนาทางสังคมและเศรษฐกิจที่ยั่งยืนและเท่าเทียมกัน  
 2) การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม 3) การอนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรม และ  
 4) การยึดหลักธรรมมาภิบาล เสาหลักทั้ง 4 ของความสุขมวลรวม  
 ประชาชาติรวมไปถึงโดเมนทั้ง 9 ทำหน้าที่เป็นกรอบกลยุทธ์ที่มี  
 รากฐานมาจากหลักการอันทรงคุณค่าทางพระพุทธศาสนาแบบ  
 วิชระยาน ซึ่งกำหนดเอาตัวชี้วัดของความสุขเป็นความสำเร็จและ  
 เป็นจุดสิ้นสุดของการพัฒนา

#### 4.2 ทฤษฎีไบโอฟีดแบค (Biofeedback)

การตอบสนองทางชีวภาพ (ไบโอฟีดแบค) หมายถึงขั้นตอนการ  
 รักษาหรือการรักษาผู้ป่วยที่ได้รับคำแนะนำในด้านจิตวิทยาประยุกต์  
 ซึ่งใช้เทคนิคกระบวนการตอบสนองทางสรีรวิทยาโดยที่จิตใจของผู้  
 ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมจะได้รับการพัฒนาศักยภาพในด้านการควบคุม  
 การทำงานของร่างกายบางอย่างที่ถูกควบคุมโดยระบบประสาท  
 อัตโนมัติน (autonomic nervous system-ANS) ด้วยอำนาจของจิตใจ  
 ที่ถูกฝึกฝนไว้ดีแล้ว (voluntary control) เครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการ  
 ไบโอฟีดแบคที่มีอยู่ในปัจจุบันมักจะถูกแบ่งออกเป็น 7 ประเภทตาม  
 สาขาวิชาจิตสรีรศาสตร์ (psychophysically) และชีวกลศาสตร์ (bio-  
 mechanically) ได้แก่ 1) การตรวจคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (Electro-  
 myography-EMG) 2) การตรวจคลื่นไฟฟ้าผิวหนัง (Electro-  
 dermograph-EDG) 3) การตรวจอุณหภูมิความร้อนของผิวหนัง (Skin  
 Temperature Thermography) 4) การตรวจความแปรปรวนของ  
 ความดันโลหิต (Blood Pressure Variability-BPV) 5) การตรวจความ  
 แปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate Variability-HRV)  
 6) เซ็นเซอร์การตรวจระบบหายใจ (Respiratory Sensors-RESP)

และ 7) การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalography-EEG) เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการฝึกกรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาแล้วจะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถประเมินความสุขในสมาธิของตนในขณะที่ฝึกสมาธิ เป็นประสบการณ์ตรงส่วนตัวที่แต่ละคนสามารถสังเกตการณ์เข้าถึงความสุขในรูปแบบสมาธิที่สามารถจับต้องได้อย่างเป็นรูปธรรม

#### **4.3 แบบจำลองแนวคิดของการพัฒนาเชิงทวิมิติเพื่อการเข้าถึงความสุข**

คณะผู้วิจัยได้นำเสนอแบบจำลองแนวคิดของการพัฒนาเชิงทวิมิติเพื่อการเข้าถึงความสุขด้วยกระบวนการการตอบสนองทางชีวภาพ (ไบโอฟีดแบค) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ที่มุมล่างขวาสุดของแบบจำลองเป็นพื้นที่ที่สื่อถึงแนวคิดของความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness-GNH) ของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานซึ่งถูกแทนที่ด้วยครึ่งวงกลม ขอบเขตของครึ่งวงกลมนี้ครอบคลุมความสุข 4 ด้าน<sup>7</sup> ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของความสำเร็จที่มาจาก (1) การพัฒนาทางสังคมและเศรษฐกิจที่ยั่งยืนและเท่าเทียมกัน (2) การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (3) การอนุรักษ์และการส่งเสริมวัฒนธรรม และ (4) การยึดหลักธรรมาภิบาล ความสุขมวลรวมประชาชาติมีความสำคัญในฐานะที่เป็น “ความสุขทางสังคม” ซึ่งประชากรส่วนใหญ่ในสังคมได้รับการพัฒนา “ความสุขเชิงปัจเจกบุคคล” อย่างสมบูรณ์แบบผ่านการพัฒนาแบบทวิมิติทั้งจิตใจและปัญญา ดังนั้น ความสุขมวลรวมประชาชาติจึงมีบทบาทสำคัญในฐานะที่เป็นกระจกสะท้อนให้เห็นอีกด้านหนึ่งของความสุขของมนุษย์ผ่านมุมมองด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และการปกครองประเทศโดยธรรม

คอลัมน์ที่ตั้งอยู่ตรงกลางของแบบจำลองแสดงถึงเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ 7 ประเภท ที่ใช้ประโยชน์ในกระบวนการไบโอฟีดแบค<sup>8</sup> เรียงลำดับจากบนลงล่าง โดยเครื่องมือแต่ละประเภทจะถูกแทนที่ด้วย

---

<sup>7</sup> RGoB, *Bhutan National Human Development Report*; Planning Commission, *Bhutan 2020: A Vision for Peace, Prosperity and Happiness*, Part I-II.

<sup>8</sup> ดูรายละเอียดใน C. Gilbert and D. Moss, “Biofeedback and Biological Monitoring,” in *Handbook of Mind-body Medicine for Primary Care: Behavioral and Psychological Tools*, ed. D. Moss, A. McGrady, T.C. Davies and I. Wickramasekera (Thousand Oaks: Sage Publications, 2003), 109-122. ; Timothy Culbert and Gerard A. Banez, “Pediatric Applications,” in *Biofeedback: a Practitioner’s Guide*, 4<sup>th</sup> edition, ed. Mark S. Schwartz and Frank Andrasik (New York: The Guilford Press, 2016): 629-650.

ด้วยย่อแทนชื่อเฉพาะของเครื่องมือแต่ละชิ้น อาทิ การตรวจคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (Electromyography-EMG) และการตรวจคลื่นไฟฟ้าผิวหนัง (Electrodermograph-EDG) ฯลฯ ตรงกลางถูกคั่นด้วยลูกศรสองทางที่มีข้อความด้านในระบุว่า “ปฏิภิกิริยาตอบสนอง กาย-ใจ” หมายถึงความสามารถในการตรวจวัดปฏิภิกิริยาตอบสนองระหว่างจิตใจและร่างกายด้วยเครื่องมือตรวจวัดทางวิทยาศาสตร์ทั้งหมดเหล่านี้ มีความแม่นยำและน่าเชื่อถือสูง และได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในแง่ของการรักษาการเยียวยา รวมถึงการบำบัดรักษาทางการแพทย์ในวงกว้าง

ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่เครื่องมือของไบโอฟีดแบคเหล่านี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการรับรู้ธรรมชาติของกายและจิต และเพิ่มขีดความสามารถในการบริหารจัดการความสุขในสมาธิได้เป็นอย่างดี ยกตัวอย่างเช่น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเกิดสมาธิสุข อาทิ ปราโมทย์ ปิติ ฯลฯ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตสรีรวิทยาของร่างกาย การตรวจวัดคลื่นสมอง (brainwaves) โดยไบโอฟีดแบคเป็นการช่วยให้ข้อมูลแบบ “ย้อนกลับ” อย่างรวดเร็วและแม่นยำแก่ผู้ปฏิบัติธรรม และเกิดความก้าวหน้าต่อการบำเพ็ญจิตตภาวนา นี่เป็นพุทธนวัตกรรมเพื่อประยุกต์ใช้ในการบำเพ็ญจิตตภาวนาทางพระพุทธศาสนาในแง่ของการเจริญสมาธิและพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขาในทศตยสุต<sup>9</sup> ถึงกระนั้นก็อาจมีข้อจำกัดในแง่ของการนำไปใช้ในการเจริญปัญญาภาวนา<sup>10</sup> ซึ่งยังคงเป็นความท้าทายของพุทธนวัตกรรมในการเพิ่มศักยภาพของเครื่องมือเพื่อการตรวจวัดปรากฏการณ์ทางปัญญาขั้นสูงอย่างเป็นทางการในอนาคตอันใกล้

<sup>9</sup> ทศตยสุตตยสุต (สูตรที่ 2) ว่าด้วยไตรสิกขา, อภ.ติก. 20/91/319 (ไทย.มจร)

<sup>10</sup> ที่เดียวกัน

ประเด็นสำคัญได้แก่ “ทวิมิติ” แห่งการพัฒนาชีวิตมนุษย์ผ่านมิติแห่งจิตใจและปัญญา ซึ่งเป็นกลวิธีในการเข้าถึงความสุขในชีวิตของผู้ปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มิติแรกได้แก่ **1) มิติด้านจิตใจ** นั่นก็คือการเข้าถึงความสุขห้าประเภทในสมาธิ (ธรรมสมาธิ) ได้แก่ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และ สมาธิ ผ่านการอบรมหรือกระบวนการพัฒนาศักยภาพทางจิตตั้งในภาพด้านซ้ายที่ถูกเชื่อมโยงโดยเส้นประซึ่งอธิบายถึงสุข 13 ประเภทย่อยคือ ปราโมทย์ 1 ปิติ 5 (ชุกทกาปิติ ฌณิกาปิติ โอกกันติกาปิติ อุพเพคาปิติ และผรณาปิติ) ปัสสัทธิ 2 (กายปัสสัทธิ และจิตตปัสสัทธิ) สุข 2 (กายิกสุข และเจตสิกสุข) และสมาธิ 3 (ฌณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ) นอกจากนี้มีมิติที่สองเรียกว่า **2) มิติด้านปัญญา** ตั้งแต่ ยถาภูตญาณทัสสนะ ไปจนถึง อนุปาทาปรินิพพาน หมายถึงการเข้าถึงความสุขผ่านการอบรมหรือกระบวนการพัฒนาศักยภาพทางปัญญา แท้จริงแล้ว การเข้าถึงความสุขด้วยการพัฒนาปัญญานี้ยึดถือเอาตามหลักการของการพัฒนาแบบองค์รวมอันประกอบด้วยมิติทั้ง 4 มิติ คือ การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางศีลธรรม การพัฒนาจิตใจและการพัฒนาปัญญา จะเห็นได้อย่างชัดเจน ว่ามิติของการพัฒนาระดับสติปัญญาของมนุษย์เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเพิ่มขีดความสามารถของความสามารถของปัญญาของมนุษย์ได้ในระดับสูงสุด ซึ่งหมายถึงการมีปัญญาเข้าใจและตระหนักรู้ถึงความเป็นไปในชีวิต โลก และสถานะสากลแห่งธรรมชาติตามความเป็นจริงของมัน ไม่ได้ถูกปรุงแต่งขึ้นด้วยสังขารธรรม ดังนั้น การเข้าถึงความสุขผ่านสติปัญญาของมนุษย์จึงเป็นความสุขถาวรชนิดที่มนุษย์ทุกคนควรได้รับ เพราะเป็นความสุขในระดับที่ประณีตอย่างยิ่ง กล่าวโดยสรุป การพัฒนาแบบทวิมิติแสดงให้เห็นว่า แม้ว่า

จิตใจและปัญญาจะแตกต่างกันในแง่ของอัตลักษณ์แต่ไม่แตกต่างกันในแก่นสาร

## 5. สรุป

ความสุขในสมาธิ หมายถึง สภาวะที่เป็นคุณภาพต่างกันแห่งจิตใจที่ปรากฏตัวในบริบทของสมาธิ สามารถเข้าถึงได้ในองค์ฌาน 5 ในขณะที่ความสุข 13 คู่ ตามนัยแห่งคัมภีร์อังคุตตรนิกาย หมายถึง คู่แห่งความสุขที่แตกต่างกันไปตามประเภทของมัน ความสุขเหล่านี้มีความสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนา เช่น ธรรมสมาธิที่แสดงถึงความสุข 5 ประการที่เข้าถึงได้แตกต่างกันไปตามลักษณะและลำดับ อันทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความแน่นแฟ้นในธรรมะเข้าถึงผ่านการพัฒนาปัญญาหรือการเข้าถึงความสุขเหนือความสุขต่อไป เป็นความชาญฉลาดในการเข้าถึงความสุข อยู่กับความสุข และละออกจากความสุขชั้นหยาบ บรรลุความสุขชั้นละเอียดตามลำดับ นั่นคือ การบริหารความสุขเชิงพุทธนั่นเอง

ความสุขตามแนวทางการปฏิบัติตามความสุขมวลรวมประชาชาติมีเสาหลักทั้ง 4 เป็นพื้นฐาน โดยมุ่งเน้นไปที่ความสุขทางสังคม ในขณะที่ไบโอฟีดแบคมีจุดเด่นด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ในการตรวจวัดปฏิสัมพันธ์ทางชีวภาพในเชิงจิตสรีรวิทยา มีประโยชน์ในแง่การวัดระดับความสุขในเชิงสถิติ เพื่อต่อยอดและยกระดับความสุขในมิติใหม่แบบที่ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถสัมผัสได้ และยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมในรูปแบบใหม่ได้อีกด้วย ในที่สุดเมื่อความรู้ทั้งหมดถูกหลอมรวมเข้าด้วยกัน แบบจำลองที่ชื่อว่า “แบบจำลอง

แนวคิดของการพัฒนาเชิงทวิมิติเพื่อการเข้าถึงความสุขด้วยกระบวนการ  
การตอบสนองทางชีวภาพ (ไบโอฟีดแบค)” จึงเป็นปัจจัยส่งออกที่เป็น  
พุทธนวัตกรรมเพื่อการค้นหาความสุขอันประณีตสืบต่อไป

## อักษรย่อ

ANS	autonomic nervous system	ระบบประสาทอัตโนมัติ
BPV	blood pressure variability	การตรวจวัดความแปรปรวนของระดับความดันโลหิต
EDG	electrodermograph	การตรวจคลื่นไฟฟ้าผิวหนัง
EEG	electroencephalography	การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง
EMG	electromyography	การตรวจเส้นประสาทและกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้า
etc.	et cetera/ and others	และอื่นๆ
GNH	gross National Happiness	ความสุขมวลรวมประชาชาติ
HRV	heart rate variability	การตรวจวัดความแปรผันการเต้นของหัวใจ
IOC	Item-Objective Congruence	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์
RESP	respiratory sensors	เซนเซอร์วัดการหายใจ
STT	skin temperature thermography	การตรวจวัดอุณหภูมิผิวหนัง

## บรรณานุกรม

- ภาษาไทย

1. คัมภีร์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

- ภาษาต่างประเทศ

1. หนังสือภาษาอังกฤษ

CULBERT, Timothy and Gerard A. BANEZ. "Pediatric Applications." in *Biofeedback: a Practitioner's Guide*. 4<sup>th</sup> edition. Edited by Mark S. Schwartz and Frank Andrasik. New York: The Guilford Press, 2016.

GILBERT, C. and D. Moss. "Biofeedback and Biological Monitoring," in *Handbook of Mind-body Medicine for Primary Care: Behavioral and Psychological Tools*. Edited by D. Moss, A. McGrady, T.C. Davies and I. Wickramasekera. Thousand Oaks: Sage Publications, 2003.

Planning Commission. *Bhutan 2020: A Vision for Peace, Prosperity and Happiness, Part I-II*. Thimphu: Planning Commission, Royal Government of Bhutan, 1999.

RGoB. *Bhutan National Human Development Report*. Thimphu: Royal Government of Bhutan, 2005.

SCHROEDER, Kent. *Politics of Gross National Happiness: Governance and Development in Bhutan*. Cham, Switzerland: Springer Nature, 2018.

## 2. บทความภาษาอังกฤษ

DVORZNAK, MJ., RA Cooper, TJ O'CONNOR, and ML BONINGER. "Braking Study." *Reh ab R&D Prog Rpts*, (1997): 294-295.

HARGENS, S. B. F.. "Integral development: Taking the 'Middle Path' towards Gross National Happiness." *Journal of Bhutan Studies*, Vol. 6, (2002): 24-87.