



ศูนย์ส่งเสริมการผลิตตำรา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ลำดับที่ ๒

สมาธิบำบัดทางจิตเวชศาสตร์ และสุขภาพจิต

Meditation Therapy in Psychiatry and Mental Health



รองศาสตราจารย์ นพ.รัชชัย กฤษณะประกรกิจ
สมจิตร์ ห่องบุตรศรี
ผ่องพรรณ กฤษณะประกรกิจ

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 พื้นฐานเรื่องสมาธิ	3
แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพ - สุขภาพจิต	3
สมาธิกับจิตวิทยาเชิงบวก	3
นิยามของสมาธิ	5
ความเป็นมาของสมาธิทางการแพทย์	7
โยคะ ศาสตร์เพื่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ	8
การแบ่งประเภทของสมาธิ	14
ความแตกต่างของสมาธิและการฝึกผ่อนคลาย	17
บทที่ 2 สรีระวิทยาของการทำสมาธิ	21
ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด	22
ผลต่อระบบประสาท	24
ผลต่อการหายใจ	28
การศึกษาทางประสาทกายวิภาค	29
ผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ	31
ผลทางชีวเคมีของร่างกาย	32
ผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย	33
ผลอื่นๆ	33
บทที่ 3 ปรากฏการณ์วิทยา	41
ปรากฏการณ์ทางจิตใจจากการทำสมาธิ	42
ความมีสติ	43
อสุภภาพแห่งบุคคล	45
อุเบกขา	47
การปล่อยวาง	48
ประสบการณ์เหนือคำบรรยาย	49
ปีติสุข	49
ภาวะแห่งพลังงานและความตื่นตัว	50
การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของร่างกายและขอบเขตของตัวตน	52
ภาวะถูกเหินทางจิตวิญญาณ	54
การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างภาวะถูกเหินทางจิตวิญญาณ	
และการป่วยทางจิตเวช	60
ปรากฏการณ์อื่นๆ	63

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 การจำแนกชนิดของการทำสมาธิ	69
การทำสมาธิแบบใช้มนตรา	72
Transcendental Meditation (TM)	72
สมาธิแบบ Saral Meditation	73
การตอบสนองอย่างผ่อนคลาย	74
Clinically Standardized Meditation	75
กรรมฐาน 40	76
การทำสมาธิเจริญสติ	79
วิปัสสนา	80
การทำสมาธิในพุทธศาสนานิกายเซน	82
Mindfulness-Based Stress Reduction	84
Mindfulness-Based Cognitive Therapy	86
โปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด	87
โยคะ	89
ไทเก็ก	93
ซิงกง	95
บทที่ 5 ภาวะทางจิตวิญญาณ ศาสนาและการแพทย์	101
นิยามของภาวะจิตวิญญาณ	101
จิตวิญญาณและศาสนา	104
จิตวิญญาณในฐานะที่เป็นมิติหนึ่งของสุขภาพ	106
จิตวิญญาณในฐานะที่เป็นลมหายใจของชีวิต	106
จิตวิญญาณและธรรมชาติของสิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบน	107
องค์ประกอบของการให้การดูแลทางจิตวิญญาณ	107
การประเมินทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ป่วย	108
สมาธิในฐานะที่เป็นวิถีแห่งการพัฒนาทางจิตวิญญาณ	109
จากพลังงานทางเพศถึงพลังทางจิตวิญญาณ	110
การเปลี่ยนรูปพลังงานทางเพศ	112
จากจิตวิญญาณสู่การมีทักษะชีวิต	113
บทบาทของผู้รักษาต่อความเข้าใจในเรื่องจิตวิญญาณ	114
บทที่ 6 การเปรียบเทียบจิตบำบัดและสมาธิบำบัด	117
ระยะของพัฒนาการและการเกิดพยาธิสภาพทางจิต	117
เปรียบเทียบ จิตบำบัดและสมาธิบำบัด	118

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เปรียบเทียบสมาธิบำบัดกับพฤติกรรมบำบัด	124
สมาธิในแง่มุมของจิตบำบัดชนิดอุตรภาพแห่งบุคคล	126
บทที่ 7 การประยุกต์ใช้สมาธิบำบัดทางคลินิก	131
การนำสมาธิมาเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดและการดูแลสุขภาพ	132
สมาธิบำบัดในทางจิตเวชศาสตร์	134
สมาธิบำบัดในโรควิตกกังวล	134
สมาธิบำบัดในโรคซึมเศร้า	142
สมาธิบำบัดในโรคสมาธิสั้น	146
สมาธิบำบัดในการรักษาภาวะติดสารเสพติด	149
สมาธิบำบัดในการรักษาปัญหาการนอน	155
สมาธิบำบัดในเวชปฏิบัติ	157
สมาธิบำบัดในการร่วมรักษาผู้ป่วยมะเร็ง	157
สมาธิบำบัดในการบรรเทาอาการและผู้ป่วยระยะสุดท้าย	158
สมาธิบำบัดในการร่วมรักษาโรคต่างๆ	159
บทที่ 8 การวัดผลของสมาธิในทางคลินิก	175
การประเมินความเปลี่ยนแปลงทางจิตสรีระ	175
การประเมินทางด้านจิตสังคม	176
การวัดผลลัพธ์ทางคลินิก	177
การวัดทางพุทธิปัญญาและมาตรวัดทางจิตประสาท	177
วัดการใช้บริการทางสุขภาพ	177
การประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณ	177
การประเมินระดับความมีสติ	179
บทที่ 9 การจัดตั้งคลินิกสมาธิบำบัด	187
องค์ประกอบที่สำคัญในคลินิกสมาธิบำบัด	187
นักสมาธิบำบัด	187
การจัดการ เกี่ยวข้องกับเรื่องสถานที่ การนัดหมาย	191
โปรแกรมและรูปแบบสมาธิบำบัด	192
ผู้ป่วย	193
บทที่ 10 สมาธิบำบัดกับการพยาบาล	197
สมาธิกับการช่วยเหลือผู้ป่วย	197
สมาธิบำบัดมาใช้กับพยาบาลได้อย่างไร	197
จะเริ่มการแนะนำผู้ป่วยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิได้อย่างไร	199

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สมาธิบำบัดสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะปวด	200
สมาธิบำบัดกับการเผชิญต่อความโศกเศร้า	201
การนำสมาธิบำบัดมาใช้กับพยาบาลที่มีภาวะเครียดจากการทำงาน	201
บทที่ 11 ข้อพิจารณาพิเศษ	205
การวางใจที่ถูกต้องในการทำสมาธิ	205
ผลข้างเคียงของการทำสมาธิ	206
ประเด็นทางจริยธรรมและเวชปฏิบัติที่ดี	209
บทที่ 12 กรณีศึกษา	211
ภาคผนวกที่ 1: คู่มือสมาธิบำบัด	219
ภาคผนวกที่ 2 : บทพุดำนำการทำสมาธิลมหายใจ	254