

ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต : ศิลปะจัดวาง

RELATION BETWEEN BODY AND MIND : INSTALLATION ART

อัญชลี พรหมสวัสดิ์

วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาทัศนศิลป์และการออกแบบ
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต : ศิลปะจัดวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทดลองวิธีสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจัดวางด้วยเทคนิค สื่อประสม 3 มิติ เพื่อแสดงออกถึงความสมดุลของความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต สภาวะในการแสดงออกของการรวมเป็นหนึ่ง เมื่อกายจิตสัมพันธ์กัน ชีวิตจะดำเนินไปอย่างมีความสุข จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลมาสู่งานสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจัดวางจำนวน 4 ชิ้น คือ ผลงานชิ้นที่ 1 แสงแห่งความสมดุลในจิตใจ ผลงานชิ้นนี้สะท้อนถึงสภาวะสมดุล เมื่อกายเป็นอย่างไรจิตจะแสดงออกมานั้น ผลงานชิ้นที่ 2 ภาวะหลุดพ้น สะท้อนถึงเมื่อเกิดความทุกข์ จิตเกิดมีความทุกข์จะส่งผลมาถึงกายเมื่อควบคุมจิตได้ จะหลุดพ้นความทุกข์ ผลงานชิ้นที่ 3 อายตนะกำหนดจิต สะท้อนถึงกายเป็นอย่างไร อายตนะจะสะท้อนออกมาในแบบที่เป็น แต่ถ้ามีเหตุทำให้เกิดทุกข์ จิตต้องกำหนดกายได้ ขึ้นสรุปผลงานชิ้นที่ 4 จิตกำหนดได้ กายสงบสุข ผลงานชิ้นนี้ สะท้อนถึงกายจิตที่สมดุลกัน เมื่อจิตสงบจะทำให้กายสงบ เงาที่กระทบฝาผนังเป็นสิ่งที่สะท้อนความคิด ผลงานทั้ง 4 ชิ้นสื่อด้วยรูปทรง วัสดุที่ทำด้วย ไม้ เหล็ก อะคริลิก ผนวกกับการใช้แสง ไฟ และ เสียง เป็นการจัดองค์ประกอบเพื่อสื่อถึงความสัมพันธ์ของกายและจิตตามวัตถุประสงค์

คำสำคัญ : ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต : ศิลปะจัดวาง





Abstract

The purpose of the research reported in this paper was to study the relationship between body and mind by creating "Installation Art" with 3D multimedia technique displaying equilibrium of body and mind to be effected on the way of life. In the condition of expressing the unique between body and mind have an effect on happiness of life. The study analyzed data into creative works of art placement of 4 pieces. The work of the first light of the balance in the mind set of results reflects the equilibrium on the mental exercise is to show that. 2 out of work reflect on suffering. I was suffering will result from the body when the soul is. Be free of suffering. The 3 piece set spiritual sense. Reflect the body be? Hopes will resonate out in a way But if there is any cause suffering. I need to set the body. Product overviews 4 piece set has physical, mental peace; this work reflects the mental balance. When the spirit of peace to all to stay. Shadows on the wall are a reflection. The shape of the 4 pieces of media materials do. Wood, metal, acrylic, acrylic, combined with the use of light and sound. Is composition to reflect the relationship of physical and mental purposes.

Keywords : Relation Between Body And Mind : Installation Art

บทนำ

เนื่องจากสภาวะการณ์ปัจจุบัน โลกมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตที่ดำเนินไปอย่างเร่งรีบและขาดสติ ขาดความสมดุล ทั้งกาย และจิต จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต มนุษย์จะมีความสุขได้หากมีความเข้าใจที่ถูกต้อง ทั้งที่เป็นรูปธรรมคือร่างกาย และที่เป็นนามธรรมคือ จิตใจ เราคงไม่แบ่งแยกระหว่างร่างกายกับจิตใจ จิตใจมีความสัมพันธ์กันกับร่างกายจนไม่สามารถแยกจากกันได้ความสัมพันธ์ของกายกับจิตต้องสมดุลกัน ดังในพระพุทธศาสนาการนับถือผลของการกระทำ ความดี หรือความชั่ว เป็นสภาวะจิตที่เราสามารถรับรู้ได้ มนุษย์มีอารมณ์ ความรู้สึกด้านต่างๆ มาจากประสบการณ์เฉพาะตัวสะสมอยู่ในสภาพของจิต ภูมิของจิต ชั้นของจิต ระดับของจิต ถ้าจิตมีภูมิธรรมที่ดีสร้างกุศลไว้มากก็จะทำให้อิ่มเอิบ เบิกบาน รู้จักมองโลกในแง่ดี ก็จะรับอารมณ์ที่เป็นสุข แต่ถ้าสร้างภูมิจิตสิ่งสมกิเลสไว้มากก็จะทำให้อึดอัดหรืออึดใจ เป็นทุกข์ ซึ่งตรงกับสุภาษิตไทยที่กล่าวว่า "สวรรค์อยู่นอก นรกอยู่ในใจ" อันเป็นความสุขและความทุกข์ที่เราจะได้รับในปัจจุบันขณะ หรือในทางธรรมะที่เกี่ยวกับคำสอน มีผู้กล่าว

ไว้หลายด้าน เช่น “สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้ประณีตและทราม” (พระธรรมปิฎก , 2542, หน้า 214) จากสภาพสังคมที่ได้พบเห็นและรับรู้ทำให้เกิดความสะเทือนใจและส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก จึงนำมาเป็นแรงบันดาลใจรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาข้อมูลค้นคว้าทดลองและดำเนินงานสร้างสรรค์ มีแนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกที่เชื่อมโยงความคิดของกาย และจิต เพื่อตอบสนองความต้องการภายในจิตใจจึงถ่ายทอดออกมาเป็นผลงานศิลปะจัดวางเพื่อสื่อสารกับคนในสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทดลองวิธีสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจัดวางด้วยเทคนิคสื่อประสม โดยใช้วัสดุ 3 มิติ เพื่อแสดงออกถึงความสมดุลของความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต
2. เพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตที่มีต่อการดำเนินชีวิตสภาวะในการแสดงออกของการรวมเป็นหนึ่ง เมื่อกายจิตสัมพันธ์กันชีวิตจะดำเนินไปอย่างมีความสุข
3. เพื่อสร้างสรรค์ผลงานสะท้อนจินตนาการ แสดงออกถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต

กรอบความคิดในการวิจัย

เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เพื่อนำไปสู่การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจัดวาง สื่อผสม 3 มิติ สะท้อนจินตนาการความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตที่มีต่อหลักการดำเนินชีวิต สภาวะในการแสดงออกของการรวมเป็นหนึ่ง เมื่อกายจิตสัมพันธ์กัน ชีวิตจะดำเนินไปอย่างมีความสุข

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยและสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจัดวาง ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตมีขอบเขตในการวิจัยโดยเน้น

เนื้อหา (CONTENT) เนื้อหาด้านสภาวะ จิตวิญญาณ แนวความคิดและความรู้สึกภายในที่มีต่อการดำเนินชีวิต การรวมเข้าของร่างกาย จิตวิญญาณเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างมีสติสงบทุกท่วงท่าในการดำรงชีวิต โดยมีรูปแบบ (FORM) สร้างสรรค์รูปทรงในลักษณะ 3 มิติ กึ่งนามธรรมด้วยรูปทรงของสัญลักษณ์ของคน ทำให้เกิดการรับรู้ในสิ่งต่างๆ จัดวางเป็นห้องเพื่อเป็นตัวสะท้อนของเงา ซึ่งเงาเกิดจากความรู้สึกภายในจิตวิญญาณของคนโดยใช้จินตนาการความคิดตัดทอนเพิ่มเติมให้เกิดรูปแบบใหม่ **ผลงาน** ทำให้ได้จำนวนผลงานจัดวาง (INSTALLATION) 4 ชิ้น ลักษณะจัด



วางศิลปะแห่งความสมดุลในจิตใจ กาย และ จิต สัมพันธ์กัน การสร้างสรรค์ผลงานวิจัยเชื่อว่าเมื่อความสัมพันธ์ของจิตกับกายสัมพันธ์กัน ชีวิตจะมีความสุข สมดุล ทั้งกาย ใจ

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ศึกษาข้อมูล ศึกษารายละเอียดของข้อมูลที่ได้รับ ศึกษารูปแบบ ลักษณะวิธีการหรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการก่อให้เกิดการสร้างสรรคผลงานศิลปะจัดวาง : ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต
2. เรียบเรียงข้อมูล ดำเนินการวิจัยตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ศึกษาข้อมูลกาย จิต หลักกรรม พุทธศาสนาคความเชื่อ มุมมองต่างๆ ของร่างกาย กับจิตใจ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางและเป็นการปูรากฐานในการสร้างผลงานศิลปะที่กำลังจะทำต่อไป
3. วิเคราะห์ข้อมูล ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต
4. สร้างสรรคผลงาน
 - การจัดทำแบบร่างผลงานสเก็ตซ์ผลงานลายเส้นและพิจารณาเลือกรูปแบบที่เหมาะสม
 - สร้างสรรคผลงานจริง
5. ประเมิน ผลงานสร้างสรรค

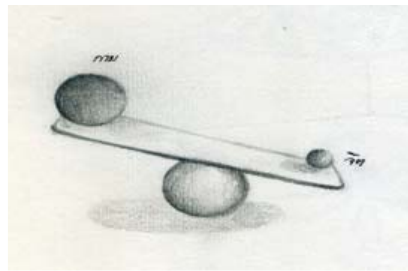
ข้อมูลเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต

เมื่อมนุษย์เรามีจิตที่หนักแน่นกว่า การฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้น แต่ถ้ามีสิ่งแวดล้อมหรือผลกระทบเกิดขึ้นจะทำให้กาย หรือจิตเปลี่ยนแปลง ขาดความสมดุลไปบ้าง ในส่วนนี้เป็นผลที่ทำให้ผู้วิจัยเกิดแรงบันดาลใจในงาน ศิลปะจัดวาง : ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต คือแทนค่า พอร์ม คือ กาย เนาเป็นจิต แสงเป็นส่วนผสมของจิต ส่วนผสมของกายกับจิต จิตเป็นตัวกำหนดกายให้เกิดความสุข ความทุกข์ จะเกิดขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับการรับรู้ด้วยประสาททั้ง 6 คือ ประสาทตา ประสาทหู ประสาทรับกลิ่น ประสาทรับรส ประสาทตามผิวหนัง จิต ซึ่งเป็นผู้สัมผัสกับความคิดอายตนะทั้งภายในและภายนอกจำนวนอย่างละ 6 นี้ เป็นเหตุให้วิถีจิตเกิด ถ้าไม่มีอายตนะเหล่านี้เสียแล้ว วิถีจิตย่อมเกิดไม่ได้ การรับรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อวิญญาณเกิดขึ้น ซึ่งโดยปกติวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการกระทบกันระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน แต่ในบางกรณีก็ไม่เกิดการรับรู้ เช่น ถูกสัมผัสขณะหลับ หรือมองสิ่งต่างๆ ขณะเหม่อลอย จะไม่เกิดการรับรู้ใดๆ

การรับรู้เกิดขึ้นต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้ง 3 อย่าง ได้แก่ 1. อายตนะ 2 .อารมณ์ 3. วิญญาณ รวมเรียกว่าผัสสะ หรือสัมผัส แปลว่า การกระทบ หรือหมายความว่า การบรรจุพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เหตุกับผลที่กล่าวมานี้ เป็นไปตามสภาวะ อายตนะต่างๆ เหล่านี้ มีการขวนขวาย พยายาม เพื่อให้ผลของตนเกิดสิ่งที่เชื่อมต่อกัน ทำให้จิตและเจตสิกกรรมกว้างขวางเจริญขึ้น คือเมื่ออายตนะภายในและภายนอกมากระทบกันเข้า เกิดการรู้อารมณ์ทางทวารนั้นๆ วิถีจิตต่างๆ มีจักขุทวาร วิถียอมเกิดขึ้น วิถีจิตนั้นเมื่อเกิด มิใช่เกิดเพียงวิถีเดียว แต่จะเกิด

จำนวนนับไม่ถ้วน ในวิถีจิต หนึ่งๆ นั้น มีจิตหลายชนิดเกิดขึ้น ทั้งกุศลและอกุศล ทั้งวิบาก ทั้งกิริยาอาการที่เกิดขึ้นดังกล่าวนี้เรียกว่า จิต เจตสิก เจริญกว้างขึ้น เหตุแต่ละคนขึ้นอยู่กับสุขภาวะของแต่ละคน สุขภาวะ คือ สุขภาพ สุขภาพแบ่งเป็นกาย กับ จิต สุขภาพดีคือการที่ร่างกายและจิตไม่มีโรค เมื่อเกิดสภาวะร่างกาย ใจ สัมพันธ์กัน จะเกิดความสุข ตรงข้ามเมื่อเกิดทุกข์ภาพ หรือเรียกว่าภาวะที่เป็นทุกข์ ทุกข์ภาพ แบ่งเป็น 1. โรคทางกาย(กายิกโรค) เช่น ปวดหัว ตัวร้อน อุบัติเหตุ ระบบอวัยวะไม่ปกติ 2. โรคทางจิต(เจกสิกโรค) เช่น โกรธ หลง ซึมเศร้า เห็นแก่ตัว(ว.วชิรเมธี,2556)

เมื่อเกิดทุกข์ภาพขึ้นนั้น จำเป็นจะต้องผ่านทุกข์นั้นไปให้ได้จากสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เข้ากระทบถึงผู้วิจัยเองทั้งสุขและทุกข์ที่ตนเองผ่านมาในชีวิต จึงคิดสูตรด้วยตนเองว่า เมื่อเรามีจิตที่หนักแน่นกว่า เข้มแข็งกว่า แม้ร่างกายจะเกิดผลกระทบ แต่จิตที่เข้มแข็งจะสามารถพุงกายของเราให้ผ่านความทุกข์ไปได้



ภาพที่ 1 สูตรสมดุลกาย - จิต (อัญชลี พรหมสวัสดิ์, 2013)

อิทธิพลจากศิลปิน

นอกจากแนวความคิดจากข้อมูลเกี่ยวกับกายจิต มีความประทับใจในผลงานของศิลปินที่มีแนวคิดจาก A sound mind in a sound body จิตที่สดใสนั้นย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ วิเคราะห์ต่อว่า การใช้ชีวิตให้ได้สมดุลนั้นจิตจะต้องมีค่าน้ำหนักมากกว่ากายมากคือ จิตเป็นตัวกำหนดกายให้เป็นจากแนวคิดของศิลปินชื่อเจริโก ซานทานเดอร์ (JERICO SANTANDER) ศิลปินชาวสเปน ผู้วิจัยประทับใจในผลงานเพราะเนื้อหาของศิลปินคือการใช้แนวความคิดจากโลกแห่งความเป็นจริงคล้ายๆ กับหลักกรรมในพระพุทธศาสนาที่จิตกำหนดกายให้เกิดความสุขได้





ภาพที่ 2 Sound mind, Sound body (Santander, 2556)

และศิลปินอีกท่านคือเอลเลน่า โมร่า (ELENA MORA) เป็นชาวอิตาลีทำงานที่มหาวิทยาลัย Lapland ในเมืองเบอร์ลิน เขาเป็นศิลปินศิลปะการจัดวางโดยใช้แนวคิดจากความสมดุลของการใช้ชีวิต ผลงานที่ศึกษา คือการนำอาหารที่เป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพมาจัดวางให้เกิดการสมดุล ศิลปินท่านนี้สะท้อนให้ผู้วิจัยตระหนักว่า การใช้ชีวิตที่สมดุลมีจิตใจที่ดีในร่างกายที่สมบูรณ์ สิ่งที่สำคัญอีกอย่าง คือ อาหารที่สมดุล ดังนั้นผู้วิจัยเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตที่สมดุลกัน ผู้วิจัยได้สร้างสรรคงานเป็นคุณค่าผ่านงานทัศนศิลป์ ผลของงานทัศนศิลป์ออกมาเป็นที่น่าพอใจสื่อให้เห็นถึงว่าร่างกายเกิดการสมดุลกัน



ภาพที่ 3 A balance diet (Mora, 2556)



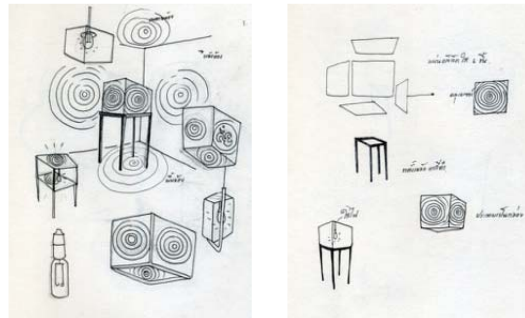
การกำหนดแนวความคิด

ผลงานชิ้นที่ 1 : ผลงานชื่อ แสง แห่งความสมดุลในจิตใจ

แนวความคิด

ผู้วิจัยนำเสนอเรื่องผัสสะ ทางตา นำรูปทรงต่างๆที่แทนค่าการมองเห็น และเล็กลายเส้น ภาพลวงตา (Op-tical illusion) ซึ่งเป็นตัวแทนของการมองเห็นผ่านสัญลักษณ์โอม และใช้รูปทรงวงกลมนำเสนอให้เกิดเป็นเงาสะท้อนความรู้สึกในขณะนั้น ภายใต้ อายุตนะสัมผัสนอก ทดลองใช้รูปทรงสี่เหลี่ยมด้วยแผ่นอะคริลิกใส ใส่ไฟเพื่อส่องแสงออกมากระทบฉากฉากที่ตกกระทบ แทนค่า จิต คืออายุตนะสัมผัสใน คือภาพที่เกิดขึ้นใช้รูปทรงสร้างเป็นฉากด้วยแผ่นอะคริลิกทึบแสง สีขาว กับอายุตนะสัมผัสนอกรูปอายุตนะ (แสง สี ที่มากระทบตาให้เห็นเป็นภาพต่างๆ) ภาพที่เห็น แทนค่าให้เห็นถึงภาพที่ผิดปกติไปโดยใช้ทฤษฎีภาพลวงตา ในการทำงานชุดนี้ผู้วิจัยทดลองสร้างรูปทรง จากแนวความคิดคือรูปทรง แทนค่าฟอร์มหรือร่างกายที่เป็นตัวกำหนดให้เกิดเงา และเงาที่แสดงออกมา จะเป็นผลที่ได้จากจิตใจที่ไม่สามารถรับรู้ได้ ในผลงานชุดนี้ จะแสดงถึงสภาวะของความสมดุล เมื่อกายเป็นอย่างใด จิตจะแสดงออกมาอย่างนั้น

ภาพร่าง



ภาพที่ 4 ภาพร่างผลงานชุดที่ 1 (อายุตนะ 1)

ผลงานจริง



ภาพที่ 5 ผลงานชุดที่ 1 แสง แห่งความสมดุลในจิตใจ

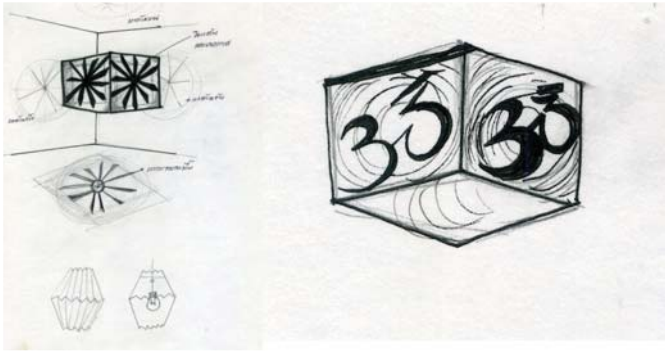


ผลงานชิ้นที่ 2 : ผลงานชื่อ ภาวะหลุดพ้น

แนวความคิด

ผลงานสื่อถึงอายตนะภายในเข้าสู่ภายนอก ใช้การแสดงออกแบบจัดวางแสดงผลงานจัดวางเป็น 3 มิติ ภาพตนเองจะใช้เทคนิค การจัดวางแขวนวัตถุ แนวความคิดสะท้อนถึงเมื่อเกิดความรู้สึก จิตเกิดทุกข์ มีผลมาถึงกาย เมื่อจิตควบคุมได้ รู้ว่าเมื่อเกิดความกดดันเกิดขึ้น จิตเราต้องหลุดพ้นจากความทุกข์ไปให้ได้ โดยกำหนดรูปร่างเป็นฟอร์มสี่เหลี่ยม ขวบนไว้กลางห้องไม่มีฐานตั้ง เพื่อแสดงถึงการไม่ยึดติดกับสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ ในแนวความคิดนี้ผู้วิจัยจัดอยู่ในข้อที่ 2.ความผิดปกติทางใจ อาจทำให้เกิดโรคทางกาย แต่ถ้าเราสามารถกำหนดจิตเราได้ เราจะสามารถควบคุมกายให้เป็นสุขได้

ภาพร่าง



ภาพที่ 6 ภาพร่าง ผลงานชุดที่ 2

ผลงานจริง



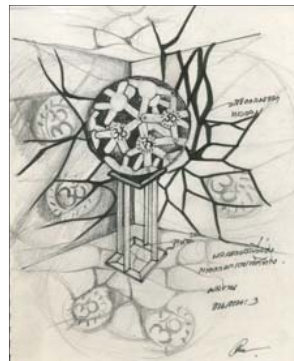
ภาพที่ 7 ผลงานชุดที่ 2 ภาวะหลุดพ้น

ผลงานชิ้นที่ 3 : ผลงานชื่อ อายตนะกำหนดจิต

แนวความคิด

ผลงานสื่อถึงอายตนะกำหนดได้ด้วยตัวเอง แนวความคิดสะท้อนถึงจิต ภายเป็นอย่างไร อายตนะจะสะท้อนออกมาในแบบที่เป็น แต่ถ้าเมื่อเกิดเหตุทำให้เกิดทุกข์ จิตเราต้องกำหนดกายได้ ดังนั้นจากผลงานชิ้นนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอเงา ที่ส่องมาจากแสงที่เรากำหนดไว้ให้ทอดผ่านไปตามผนังห้อง จะต้องการให้แสงเกิดการหักเห เมื่อแสงสะท้อนกระจกและเงาจะพุ่งตัดกันไปทุกทิศทุกทาง สื่อถึงความทุกข์ใจจะเกิดขึ้น แต่ถ้าเราสามารถควบคุมจิตให้สงบได้ ร่างกายจะสุข เงาที่ได้จะนิ่งและชัดเจนเป็นรูปทรงที่มั่นคงไม่บิดเบี้ยวหรือบิดเบือนไป ใช้รูปแบบจากแนวความคิด ดวงจิต สื่อถึงความสงบ

ภาพร่าง



ภาพที่ 8 ภาพร่างผลงานชุดที่ 3



ภาพที่ 9 ขั้นตอนประกอบผลงาน





ผลงานจริง



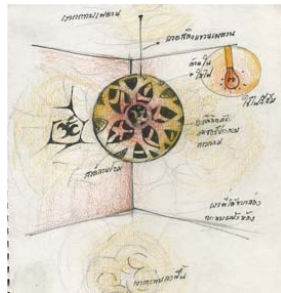
ภาพที่ 10 ผลงานชุดที่ 3 อายตนะกำหนดจิต

ผลงานชิ้นที่ 4 : ผลงานชื่อ จิตกำหนดได้ กายสงบสุข

แนวความคิด

ผลงานชิ้นนี้ สะท้อนกาย จิตที่สมดุลกัน เมื่อจิตสุข ร่างกายจะสงบสุข

ภาพร่าง



ภาพที่ 11 ภาพร่าง ผลงานชุดที่ 4

ผลงานจริง



ภาพที่ 12 ผลงานชุดที่ 4 จิตกำหนดได้ กายสงบสุข



บรรณานุกรม

- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล.(2541).”การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ”.สุขภาพเพื่อชีวิต.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- มนตรี ภูมี. (2552). กาย-จิตสัมพันธ์กับมโนะ พรอยด์. กรุงเทพฯ : พี เอ ลีฟวิ่ง.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต).(2542). พุทธวิธีแก้ปัญหา. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.
- สกุณา บุญนภากร. (2552). สุขภาพแบบองค์รวม.สงขลา : เทมการพิมพ์

เว็บไซต์

- กัจจร พรหมโสภี.(2546).สุขภาพกายและจิต.วันที่ค้นข้อมูล 15 พฤษภาคม 2557,เข้าถึงได้จาก
<http://www.snr.ac.th/elearning/kamtorn/section3.6.htm>
- ภาพลวงตา.(2555).วันที่ค้นข้อมูล 6 กันยายน 2557, เข้าถึงได้จาก
<http://board.postjung.com/646951.html>
- ว.วชิรเมธี.(2556).สุขภาพจิตดีชีวิตมีสุข.วันที่ค้นข้อมูล 20 เมษายน 2557,เข้าถึงได้จาก
<http://www.youtube.com/watch?v=aZTUjgeE3aY>
- สุชาติ สุขภาพ. (2551). ภาพลวงตา กับวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี. เข้าถึงได้จาก
<http://board.postjung.com/646951.html>
- อิทธิพร องอาจ.(2550).สุขภาพจิตกับการทำงาน.วันที่ค้นข้อมูล 6 กันยายน 2557,เข้าถึงได้จาก
<http://www.gotoknow.org/posts/128111>
- โอม ภาวนา.(2556).วันที่ค้นข้อมูล 10 ตุลาคม 2557, เข้าถึงได้จาก
<https://sites.google.com/site/xomphawna/project>
- Mora, E.(2556). A balanced diet วันที่ค้นข้อมูล 30 ตุลาคม 2557,เข้าถึงได้จาก:
<http://www.thefoxisblack.com/2013/06/>
- Santander, J.(2556). Sound mind, sound body.วันที่ค้นข้อมูล 28 ตุลาคม 2557,เข้าถึงได้จาก
<http://smokingdesigners.com/creative-artworks>

