

วัฒนธรรมอาหารและวิถีสุขภาวะที่สะท้อนในศิลปะพุทธศาสนานิกายเซน : กรณีศึกษาวัดฉงจู้ มณฑลยูนนาน

Food Culture and Well-Being Reflected in Zen Buddhist Art: A Case Study of Chongzhu Temple, Yunnan Province

กัวเซิง เลย์^{1*} รติ พันธูปากร² และพงศ์เดช ไชยคุตร³

Guosheng Lei ^{1*} Poradee Panthupakorn² and Pongdej Chaiyakut³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาลำดับเหตุการณ์ของพุทธศาสนานิกายเซน (2) เพื่อวิเคราะห์คุณค่าวัฒนธรรมด้านอาหารและวิถีสุขภาวะที่สะท้อนอยู่ในผลงานพุทธศิลป์ของวัดฉงจู้ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วยการศึกษาจากเอกสาร การสำรวจภาคสนาม (Field Research) การวิเคราะห์ทางศิลปะพุทธศาสนา และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า (1) พุทธศาสนานิกายเซนมีจุดกำเนิดราวคริสต์ศตวรรษที่ 6 จากการผสมผสานแนวคิดพุทธศาสนาจากอินเดียเข้ากับวัฒนธรรมจีน โดยมีพระโพธิธรรมเป็นผู้เผยแผ่ แนวคิดสำคัญของนิกายเซนเน้นการเข้าถึงธรรมะผ่านการปฏิบัติโดยตรง ไม่ยึดติดตัวอักษรหรือคัมภีร์ ต่อมาในสมัยราชวงศ์ถัง นิกายเซนได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยเน้นการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้พุทธศิลป์เปลี่ยนบทบาทจากการเล่าเรื่องทางศาสนาไปสู่การถ่ายทอดวิถีชีวิตและสภาวะการปฏิบัติ ซึ่งเป็นบริบทสำคัญของการก่อรูปวัดฉงจู้และผลงานพุทธศิลป์ภายในวัด (2) ศิลปะพุทธศาสนานิกายเซนของวัดฉงจู้ถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารและวิถีสุขภาวะผ่านโครงสร้างเชิงพื้นที่ สัญลักษณ์ และระเบียบทางทัศนศิลป์ โดยยกระดับการบริโภคอาหารจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันสู่กระบวนการปฏิบัติภาวนา วัฒนธรรมอาหารมังสวิรัต การดื่มชา และจริยธรรมแห่งสติถูกสื่อผ่านสัญลักษณ์ เช่น บาตร ทำทาง และการใช้พื้นที่ว่าง ซึ่งสะท้อนความสมดุลระหว่างกายและจิต แนวคิดดังกล่าวยังได้รับการแปลความหมายและต่อยอดในงานจิตรกรรมร่วมสมัย ทำให้วิถีสุขภาวะของพุทธศาสนานิกายเซนสามารถอธิบายได้อย่างเป็นระบบภายใต้กรอบทัศนศิลป์ร่วมสมัย

คำสำคัญ : วัดฉงจู้ ศิลปะพุทธศาสนา วัฒนธรรมอาหาร วิถีสุข

¹สาขาทัศนศิลป์ศิลปะการออกแบบและการจัดการวัฒนธรรม คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Faculty of Fine and Applied Arts, Burapha University

E-mail: 66810046@go.buu.ac.th

²สาขาทัศนศิลป์ศิลปะการออกแบบและการจัดการวัฒนธรรม คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Faculty of Fine and Applied Arts, Burapha University

E-mail: poradee@buu.ac.th

³สาขาทัศนศิลป์ศิลปะการออกแบบและการจัดการวัฒนธรรม คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Faculty of Fine and Applied Arts, Burapha University

E-mail: pongdej.c@cmu.ac.th

*Corresponding Author

Abstract

This research aims (1) to examine the developmental stages of Zen Buddhism considering the religious and cultural values reflected in the Buddhist art of Chongzhu Temple; and (2) to analyze the food culture and well-being Practices as represented in the Buddhist art of Chongzhu Temple. A qualitative research approach was employed, including documentary research, field surveys, Buddhist art analysis, and a review of relevant literature. The findings reveal that (1) Zen Buddhism originated around the 6th century CE through the integration of Buddhist philosophy from India with Chinese culture, with Bodhidharma recognized as its principal transmitter. The core concept of Zen emphasizes direct realization of the Dharma through practice, without reliance on scriptures or textual interpretation. During the Tang Dynasty, Zen Buddhism was systematized, with an emphasis on practice in everyday life. This development led Buddhist art to shift from narrative religious storytelling toward the representation of daily life and states of spiritual practice, forming an essential context for the establishment of Chongzhu Temple and the Buddhist art within it. (2) The Zen Buddhist art of Chongzhu Temple conveys food culture and health-oriented practices through spatial structures, symbolism, and visual order. Food consumption was elevated from an ordinary daily activity to a form of meditative practice. Vegetarian food culture, tea drinking, and the ethics of mindfulness are expressed through symbolic elements such as alms bowls, bodily gestures, and the use of space, reflecting a balance between body and mind. These concepts have been reinterpreted and extended in contemporary painting, allowing the well-being practices in Zen Buddhism to be systematically explained within the framework of contemporary visual art.

Keywords: Chongzhu Temple, Buddhist Art, Food Culture, Well-Being Practices

1. บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของงานวิจัย

พระพุทธศาสนานิกายเซนได้ก่อรูปขึ้นในบริบทของประเทศจีนในฐานะระบบการปฏิบัติที่ผสมผสานการฝึกจิตวิญญูญาณเข้ากับชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้ง แตกต่างจากพระพุทธศาสนาแบบดั้งเดิมที่เน้นการอธิบายคัมภีร์และการศึกษาหลักคำสอนเป็นศูนย์กลาง เซนให้ความสำคัญกับการบรรลุธรรมผ่านพฤติกรรมทางกาย จังหวะชีวิตประจำวัน และการพิจารณาภายใน โดยบูรณาการอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน เข้าเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างการปฏิบัติทั้งหมด การปฏิบัติธรรมจึงเกิดขึ้นผ่านการตระหนักรู้ในกิจวัตรประจำวัน การยับยั้งควบคุมตนเอง และการใคร่ครวญอย่างต่อเนื่อง อันนำไปสู่ความมั่นคงและการพัฒนาทั้งทางกายและจิตใจ (Yang, 2009)

ภายใต้โครงสร้างการปฏิบัติของนิกายเซน การบริโภคอาหารมิได้เป็นเพียงกิจกรรมเพื่อการดำรงชีวิต หากแต่เป็นสื่อสำคัญในการปรับประสานกาย ลมหายใจ และจิตใจ ผ่านการกำหนดประเภทอาหาร วิธีการรับประทาน และจังหวะเวลาในการบริโภค ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกความรู้จักประมาณตน ความมีสติ และความตื่นรู้อย่างลึกซึ้ง ส่งผลให้การรับประทานอาหารกลายเป็นกระบวนการปฏิบัติทางจิตวิญญูญาณในชีวิตประจำวัน (Chen, 2017a)

วัดจงจู้ ในเขตซีซาน เมืองคุนหมิง มณฑลยูนนาน เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเซนที่มีความโดดเด่นทั้งในมิติทางสังคม ประวัติศาสตร์ และศิลปกรรม โดยมีบทบาทเป็นศูนย์กลางทางจิตใจของชุมชน และสะท้อนพัฒนาการของพุทธศาสนาในภูมิภาคยูนนานอย่างชัดเจน อีกทั้งยังมีลักษณะสถาปัตยกรรมและการจัดพื้นที่ที่สอดคล้องกับภูมิประเทศและแนวคิดแบบเซน ซึ่งเอื้อต่อการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นองค์รวม (Huang, 2014)

ด้วยเหตุนี้ วัดฉงจู่จึงมีความเหมาะสมในการเป็นพื้นที่ศึกษา เพื่อทำความเข้าใจการบูรณาการระหว่างวิถีชีวิต การปฏิบัติธรรม และวัฒนธรรมในบริบทจริง (Huang, 2014)

ประติมากรรมและจิตรกรรมฝาผนังหัวข้อพระอรหันต์ในวัดฉงจู่ได้ถ่ายทอดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมและการบริโภคอาหารออกมาในรูปของภาษาทัศนศิลป์ องค์ประกอบซ้ำ ๆ เช่น บาตร ฉากการรับประทานอาหาร ท่วงท่าทางกาย และบริบทเชิงพื้นที่ ทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์ที่เชื่อมโยงกิจวัตรประจำวันเข้ากับจริยธรรมและสภาวะทางจิตวิญญาณ ทำให้แนวคิดนามธรรมของการปฏิบัติธรรมได้รับการนำเสนออย่างเป็นรูปธรรม และขึ้นำการรับรู้ของผู้ชมต่อความสัมพันธ์ระหว่างกายใจ และการดำเนินชีวิต (Li & Zheng, 2021)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยด้านศิลปะพุทธศาสนานิกายเซนส่วนใหญ่มีมุมมองเน้นพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ รูปแบบศิลปะ และมิติทางความคิด ขณะที่การนำเสนอการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะวัฒนธรรมอาหาร ผ่านภาษาทัศนศิลป์ รวมถึงความเชื่อมโยงกับการปฏิบัติธรรมและวิถีสุขภาวะ ยังขาดการศึกษาเชิงลึกอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในระดับของภาพเฉพาะและระบบสัญลักษณ์ทางทัศนศิลป์ (Zhang, 2018)

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาพัฒนาการของพระพุทธรูปศาสนานิกายเซน วิเคราะห์วัฒนธรรมอาหาร การปฏิบัติธรรม และวิถีสุขภาวะ พร้อมอธิบายการสร้าง ความหมายของวัฒนธรรมอาหารในศิลปะพุทธศาสนานิกายเซนในฐานะระบบทัศนศิลป์ที่ขึ้นำการปฏิบัติและการดูแลกายใจ ตลอดจนเสนอกรอบการวิเคราะห์เชิงทัศนศิลป์เพื่อการถอดแปล การปรับใช้ และการสร้างสรรค์ภาษาภาพในงานจิตรกรรมร่วมสมัย

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาลำดับเหตุการณ์ของพุทธศาสนานิกายเซน

1.2.2 เพื่อวิเคราะห์คุณค่าวัฒนธรรมด้านอาหารและวิถีสุขภาวะที่สะท้อนอยู่ในผลงานพุทธศิลป์ของวัดฉงจู่

1.3 ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา: ขอบเขตด้านเนื้อหา: การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง วัฒนธรรมอาหารกับวิถีสุขภาวะที่สะท้อนในศิลปะพุทธศาสนานิกายเซน โดยเน้นการวิเคราะห์องค์ประกอบทางทัศนศิลป์ที่ปรากฏในผลงานพุทธศิลป์ภายในวัดฉงจู่ ได้แก่ ประติมากรรมพระอรหันต์ จิตรกรรมฝาผนัง และสัญลักษณ์ทางศิลปกรรมที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตและการปฏิบัติธรรมของนิกายเซน ทั้งนี้ การศึกษามุ่งตีความผ่านกรอบแนวคิดด้าน สัญลักษณ์ (Semiotics) และทฤษฎีศิลปะพุทธศาสนา เพื่ออธิบายการแสดงออกเชิงสัญลักษณ์ของวัฒนธรรมอาหารและแนวคิดเรื่องสุขภาวะในบริบทของศิลปะนิกายเซน รวมทั้งเชื่อมโยงผลการวิเคราะห์ไปสู่แนวทางการประยุกต์ใช้ในงานจิตรกรรมร่วมสมัย

ขอบเขตด้านพื้นที่: การวิจัยครั้งนี้กำหนดพื้นที่ศึกษาเป็นวัดฉงจู่ (Chongzhu Temple) ในมณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน โดยมุ่งศึกษาศิลปกรรมภายในวัด ได้แก่ ประติมากรรมพระอรหันต์ จิตรกรรมฝาผนัง และพื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมของนิกายเซน ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการสะท้อนแนวคิดทางศาสนา วัฒนธรรมอาหาร และวิถีสุขภาวะในพุทธศาสนา ทั้งนี้ วัดฉงจู่ได้รับการคัดเลือกเป็นพื้นที่ศึกษา เนื่องจากมีความโดดเด่นทั้งในมิติทางสังคมและประวัติศาสตร์ ในฐานะศูนย์กลางการปฏิบัติธรรมของนิกายเซนในภูมิภาคยูนนาน อีกทั้งยังมีลักษณะสถาปัตยกรรมและศิลปกรรมที่สะท้อนแนวคิดแบบเซนอย่างชัดเจน โดยเฉพาะการจัดวางพื้นที่และงานศิลปกรรมที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งมีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากพื้นที่อื่น จึงเหมาะสมในการใช้เป็นกรณีศึกษา

2. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยอาศัยการศึกษาจากเอกสาร การสำรวจภาคสนาม และการวิเคราะห์ทางด้านศิลปะพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิชาการที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดพุทธศาสนานิกายเซน ศิลปะพุทธศาสนา วัฒนธรรมอาหาร และวิถีสุขภาวะ เพื่อสร้างกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมอาหารกับการปฏิบัติธรรมตามแนวทางเซน โดยเลือกวัดฉงจู่ มณฑลยูนนาน เป็นพื้นที่ศึกษาเฉพาะ และทำการสังเกตบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับประติมากรรมพระอรหันต์ จิตรกรรมฝาผนัง และพื้นที่การปฏิบัติธรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเชิงเอกสารศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ทางพุทธศาสนา เอกสารด้านศิลปะพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาจีน โดยคัดเลือกเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพระอรหันต์ 10 องค์แห่งวัดฉงจู้โดยตรง ส่วนการวิจัยภาคสนามใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 3 รูป/คน ได้แก่ พระอธิการวัดพระผู้รับผัดขอบด้านอาหารภายในวัด และศิลปินผู้สร้างสรรค์งานศิลปะภายในวัด โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative Analysis) ภายใต้กรอบแนวคิดด้านสัญวิทยา (Semiotics) สุนทรียศาสตร์ทางพุทธศิลป์ และการวิเคราะห์ภาพทางศิลปะ (Visual Analysis) เพื่อศึกษาความหมายเชิงสัญลักษณ์ขององค์ประกอบทางทัศนศิลป์ เช่น ท่าทาง สีหน้า สี เครื่องใช้ องค์ประกอบภาพ และการใช้พื้นที่ว่าง ซึ่งสะท้อนแนวคิดด้านวัฒนธรรมอาหาร วิถีสุขภาวะ ความเรียบง่าย ความมีสติ และการฝึกตนตามแนวทางพุทธศาสนา นิกายเซน ทั้งนี้ผลการวิเคราะห์ถูกนำมาเชื่อมโยงกับบริบทของจิตกรรมร่วมสมัย เพื่ออภิปรายแนวทางการประยุกต์ภาษาทัศนศิลป์จากศิลปะพุทธศานานิกายเซนสู่การสร้างสรรค์งานศิลปะร่วมสมัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกการสำรวจภาคสนาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง แบบบันทึกการวิเคราะห์ผลงานศิลปะพุทธศาสนา รวมถึงการบันทึกภาพถ่ายและบันทึกภาคสนาม เพื่อใช้ประกอบการวิเคราะห์และตีความทางศิลปะงานวิจัยนี้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิธีการศึกษาจากเอกสาร การสำรวจภาคสนาม และการวิเคราะห์ทางด้านศิลปะพุทธศาสนา

3. สรุปผลการวิจัย

3.1 ลำดับเหตุการณ์พุทธศานานิกายเซนและพุทธศิลป์วัดฉงจู้

พุทธศานานิกายเซนมีพัฒนาการที่ต่อเนื่องและซับซ้อน โดยเริ่มต้นราวคริสต์ศตวรรษที่ 6 จากการถ่ายทอดพุทธศาสนาจากอินเดียสู่จีนผ่านพระภิกษุชาวอินเดียคือ พระโพธิธรรม ซึ่งถือเป็นระยะ “ก่อตัว” (formation stage) ของนิกายเซน ในช่วงนี้ แนวคิดหลักยังคงยึดโยงกับพุทธศาสนาแบบมหายาน แต่เริ่มเน้นวิธีการเข้าถึงธรรมะผ่านการปฏิบัติภายในจิตใจ โดยมีหลักสำคัญคือ “ไม่ยึดติดตัวอักษร ชัดตรงสู่จิตใจ” อันสะท้อนการเบี่ยงจากการศึกษาคัมภีร์ไปสู่ประสบการณ์ตรง

ในระยะต่อมา โดยเฉพาะในสมัยราชวงศ์ถัง (คริสต์ศตวรรษที่ 7-9) นิกายเซนเข้าสู่ช่วง “การพัฒนาและแตกแขนง” (development and systematization stage) โดยพระเถระสำคัญ เช่น พระฮุยเหิง ได้วางรากฐานแนวคิดเรื่อง “การตรัสรู้ฉับพลัน” (sudden enlightenment) ซึ่งเน้นว่ามนุษย์สามารถเข้าถึงธรรมะได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องผ่านกระบวนการแบบลำดับขั้น แนวคิดดังกล่าวทำให้เซนมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากนิกายอื่น และเริ่มแพร่กระจายไปในสังคมจีนในวงกว้าง

เมื่อเข้าสู่ระยะ “การผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่น” (cultural integration stage) นิกายเซนได้หลอมรวมเข้ากับแนวคิดของลัทธิเต๋าและขงจื้อ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงแนวคิดและรูปแบบการแสดงออกทางศิลปะ กล่าวคือ พุทธศิลป์เซนเริ่มเปลี่ยนจากการถ่ายทอดพุทธประวัติหรือเรื่องราวเชิงศาสนา ไปสู่การสื่อ “สภาวะจิต” ความว่าง ความเรียบง่าย และความเป็นธรรมชาติ ผ่านองค์ประกอบทางศิลปะที่ลดทอนรายละเอียด เน้นความนิ่ง สงบ และสมดุล ภายใต้พัฒนาการดังกล่าว วัดฉงจู้จึงถือกำเนิดขึ้นในฐานะพื้นที่ที่สะท้อนระยะ “การตกผลึก” (maturation stage) ของนิกายเซน โดยพุทธศิลป์ภายในวัดมิได้เป็นเพียงสื่อทางศาสนา หากแต่เป็นพื้นที่แห่งการปฏิบัติที่เชื่อมโยงศิลปะเข้ากับชีวิตประจำวันอย่างแนบแน่น ทั้งในด้านสถาปัตยกรรม การจัดวางพื้นที่ และองค์ประกอบเชิงสุนทรียภาพที่เรียบง่ายแต่ลุ่มลึก ลักษณะดังกล่าวสะท้อนแก่นของเซนที่มองว่าธรรมะสามารถปรากฏอยู่ในกิจวัตรประจำวัน รวมถึงวัฒนธรรมอาหารและวิถีสุขภาวะ ซึ่งต่อมาได้ถูกนำเสนอผ่านรูปแบบเชิงภาพอย่างเป็นระบบ ถึงแม้ว่าพื้นที่ที่ทำการศึกษามณฑลยูนนานแม้จะไม่ใช่ศูนย์กลางกำเนิดของนิกายเซนโดยตรงเหมือนมณฑลเหอหนานหรือเจียงซี แต่มีความสำคัญต่อพุทธศานานิกายเซนในฐานะพื้นที่ที่สะท้อนการผสมผสานระหว่างพุทธศาสนา วัฒนธรรมจีน และธรรมชาติอย่างเด่นชัด เนื่องจากยูนนานเป็นพื้นที่ที่เชื่อมโยงทางวัฒนธรรมและศาสนามาแต่โบราณ ทำให้แนวคิดเซน

ที่เน้นความเรียบง่าย ความสงบ และการปฏิบัติในชีวิตประจำวันสามารถพัฒนาและสืบทอดได้อย่างชัดเจน อีกทั้งสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติของศูนย์ยังสอดคล้องกับแนวคิดเซนที่มุ่งเน้นความกลมกลืนระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ จึงทำให้วัดฉงจู่เป็นพื้นที่สำคัญที่สะท้อนอัตลักษณ์และพัฒนาการของวัฒนธรรมเซนทั้งด้านศิลปะ สถาปัตยกรรม และวิถีชีวิตได้อย่างชัดเจน

3.2 วัฒนธรรมอาหารในศิลปะพุทธศาสนานิกายเซนของวัดฉงจู่

ทฤษฎีด้านสัญวิทยาและแนวคิดว่าด้วยหนทางสู่วิถีสุขภาวะของนิกายเซน เป็นกรอบแนวคิดสำคัญที่ช่วยอธิบายความหมายเชิงลึกของวัฒนธรรมอาหารที่ปรากฏในศิลปะพุทธศาสนา โดยทฤษฎีสัญวิทยา (Semiotics) มุ่งศึกษาความหมายของ “สัญลักษณ์” ผ่านองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น วัตถุ พื้นที่ ทำทาง และพิธีกรรม ซึ่งสามารถตีความได้ว่าอาหารและเครื่องใช้ในศิลปะมิได้ทำหน้าที่เพียงตอบสนองความต้องการทางกายภาพ แต่ยังสื่อถึงคุณค่าทางจิตวิญญาณ ความเรียบง่าย ความมีสติ และการฝึกตนตามแนวทางเซน

ขณะเดียวกัน แนวคิดว่าด้วยหนทางสู่วิถีสุขภาวะของนิกายเซนให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล การตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ และการปฏิบัติธรรมผ่านกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการรับประทานอาหาร ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกจิตและการเข้าถึงภาวะแห่งความสงบ ซึ่งวัฒนธรรมอาหารที่ปรากฏในศิลปะพุทธศาสนาของวัดฉงจู่ มิได้ถูกนำเสนอในรูปแบบของการเล่าเรื่องเชิงบรรยาย หากแต่ได้รับการถ่ายทอดผ่านโครงสร้างเชิงพื้นที่ สัญลักษณ์ของเครื่องใช้และท่าทางแห่งการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ กลไกการนำเสนอเชิงทัศนศิลป์ดังกล่าวทำให้อาหารถูกแปรเปลี่ยนจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันไปสู่เส้นทางแห่งการบำเพ็ญเพียรและยกระดับขึ้นเป็นองค์ประกอบสำคัญของแนวคิดว่าด้วยหนทางสู่สุขภาวะ

3.2.1 พื้นที่วัดทางทัศนศิลป์ของการปฏิบัติผ่านอาหาร

ในผังพื้นที่โดยรวมของวัดฉงจู่ ศาลาฉัน (โรงทาน) หอพระอรหันต์และพื้นที่การปฏิบัติสมาธิ มิได้แยกขาดจากกันตามหน้าที่ หากแต่ร่วมกันก่อรูปเป็นระบบการปฏิบัติที่ทำหน้าที่กำกับจังหวะของกายและใจอย่างเป็นองค์รวม ศาลาฉันได้รับการออกแบบทั้งในด้านขนาดพื้นที่และกลยุทธ์การตกแต่งให้ลดทอนการกระตุ้นประสาทสัมผัสอย่างตั้งใจ ลักษณะทางทัศนศิลป์ที่เรียบง่ายและเป็นระเบียบนี้ ทำให้การบริโภคอาหารถูกดึงออกจากตรรกะแห่งความเพลิดเพลินทางโลกและเปลี่ยนบทบาทไปสู่การเป็นกิจกรรมที่สนับสนุนการพิจารณาภายในและการตระหนักรู้ตนเอง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แผนภาพพื้นที่และสภาพแวดล้อมการปฏิบัติด้านอาหารของวัดฉงจู่

ที่มา : ผู้แต่ง

จากมุมมองเชิงสัญลักษณ์ พื้นที่ของศาลาฉันเองทำหน้าที่เป็น “กลไกการกำกับแบบไร้เสียง” ซึ่งชี้แนะให้ท่าทางของร่างกายและสภาวะทางจิตใจเกิดการปรับจนไปพร้อมกันผ่านระเบียบทางทัศนศิลป์ ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างพื้นที่ ร่างกาย การบริโภคอาหารดังกล่าว สะท้อนแนวคิดว่าด้วยหนทางสู่วิถีสุขภาวะของนิกายเซน ที่บูรณาการการรับประทานอาหารเข้าไว้ในระบบการปฏิบัติอย่างเป็นองค์รวม (Huang, 2014)

3.2.2 วัฒนธรรมอาหารในพื้นที่

วัฒนธรรมอาหารของวัดฉงจู่มีรากฐานมาจากสภาพแวดล้อมทางภูมิภาคของมณฑลยูนนานและชนบท การปฏิบัติของพุทธศาสนานิกายเซน โดยเน้นอาหารมังสวิรัตเป็นหลัก เลือกใช้ธัญพืช ถั่ว ผักตามฤดูกาลและพืชพื้นถิ่นจากธรรมชาติ โดยให้ความสำคัญกับความเรียบง่าย ความพอดีและการดำเนินชีวิตสอดคล้องกับจังหวะของธรรมชาติ การดื่มชาประจำวันภายในวัดดำเนินผ่านกระบวนการชงและการดื่มร่วมกันซึ่งมีบทบาทในการปรับสมดุลของร่างกาย จิตใจและสภาวะการปฏิบัติของผู้บำเพ็ญเพียร

การฉันอาหารของพระสงฆ์จัดขึ้นในศาลาฉันซึ่งมีลักษณะเรียบง่ายและเป็นระเบียบ พื้นที่ดังกล่าวร่วมกับจังหวะการฉันที่เป็นหนึ่งเดียวช่วยส่งเสริมการเจริญสติในการบริโภคอาหาร ขณะเดียวกันโรงทานและสถานที่ประกอบอาหารทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญของระบบอาหารในวัดโดยโรงทานสะท้อนหลักจริยธรรมด้านการให้ทานและความเมตตา ส่วนสถานที่ประกอบอาหารอาศัยการแบ่งหน้าที่และการทำงานอย่างมีแบบแผน ทำให้กิจกรรมด้านอาหารทั้งหมดหลอมรวมเข้ากับระเบียบแห่งการปฏิบัติทางศาสนา ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ภาพอาหารมังสวิรัตในวัดและบรรยากาศการดื่มชา

ที่มา : ผู้แต่ง

3.2.3 สติรู้ตัวและจริยธรรมในวัฒนธรรมอาหาร

ภาพแทนของอาหารมังสวิรัตและเครื่องดื่มประเภทชาที่ปรากฏซ้ำในงานทัศนศิลป์ของวัดฉงจู่ได้เป็นการบันทึกเนื้อหาอาหารอย่างเป็นกลาง หากแต่เป็นการแปรความหมายเชิงทัศนศิลป์ของแนวคิดเรื่อง “การรับประทานอาหารอย่างมีสติ” ประเพณีวัตถุดิบที่จำกัด รูปแบบการจัดวางที่เรียบง่ายและยับยั้ง รวมถึงการปรากฏซ้ำของบาตรและอุปกรณ์ชงชา ร่วมกันก่อรูปเป็นระบบสัญลักษณ์ที่เน้นคุณค่าของความพอดี ความยับยั้งชั่งใจ และความสำนึกในคุณค่า (ความกตัญญูรู้คุณ) (Chen, 2017b)

ในระบบดังกล่าว พฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกนิยามใหม่จากการเป็นเพียง “การสนองความปรารถนา” ไปสู่การเป็น “กระบวนการแห่งการปฏิบัติภาวนา” กลยุทธ์ด้านภาพลักษณ์เช่นนี้สามารถลดทอนแรงดึงดูด

ทางประสาทสัมผัสของอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะเดียวกันก็เสริมสร้างความเชื่อมโยงภายในระหว่างการบริโภคอาหารกับการบำรุงรักษาภายในและจิตใจ ส่งผลให้วัฒนธรรมการกินกลายเป็นแนวปฏิบัติพื้นฐานของวิถีสุขภาวะในพุทธศาสนานิกายเซน (Kristeller & Wolever, 2014)

3.2.4 สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารในงานศิลปะพุทธศาสนาในประติมากรรมและจิตรกรรมฝาผนังพระอรหันต์

สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารในงานศิลปะพุทธศาสนาของวัดฉางจู้ ปรากฏผ่านองค์ประกอบทางประติมากรรมและจิตรกรรมฝาผนังที่สะท้อนวิถีชีวิต การปฏิบัติธรรม และแนวคิดทางจิตวิญญาณของพุทธศาสนานิกายเซน โดยอาหารมิได้ถูกนำเสนอเพียงในฐานะปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิต แต่ได้รับการถ่ายทอดในฐานะ “สัญลักษณ์” ที่เชื่อมโยงระหว่างร่างกาย จิตใจ และการบำเพ็ญเพียรทางธรรม องค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารจึงทำหน้าที่สื่อสารคุณค่าด้านความเรียบง่าย ความสงบ ความมีสติ และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามแนวคิดเซน ผ่านการจัดวางพื้นที่ ท่าทางของบุคคล และเครื่องใช้ที่ปรากฏในภาพอย่างเป็นระบบ ในประติมากรรมและจิตรกรรมฝาผนังพระอรหันต์ของวัดฉางจู้ สามารถพบสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารได้อย่างชัดเจน เช่น “บาตร” ซึ่งมีได้เป็นเพียงภาชนะสำหรับรับอาหาร แต่เป็นสัญลักษณ์ของความสมถะ การละวางความยึดติด และการพึ่งพาอาศัยกันระหว่างพระสงฆ์กับชุมชน นอกจากนี้ ยังปรากฏภาพท่าทางการรับอาหารจากการบินฑบาตที่แสดงถึงความสงบบนบ้น้อมและการสำรวมกายใจ อันสะท้อนแนวคิดเรื่องการฝึกจิตผ่านกิจวัตรประจำวัน ขณะเดียวกัน ฉากการนั่งฉันอาหารอย่างสงบของพระอรหันต์ยังสื่อถึงการบริโภคอย่างมีสติและการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของแนวปฏิบัติในพุทธศาสนานิกายเซน ทำให้อาหารในงานศิลปะเหล่านี้มีความหมายลึกซึ้งเกินกว่าการดำรงชีวิตทางกายภาพ และกลายเป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางสู่สุขภาวะทางจิตวิญญาณอย่างเป็นรูปธรรม ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 สัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารในประติมากรรมและจิตรกรรมฝาผนังพระอรหันต์

ที่มา : ผู้แต่ง

วิธีการนำเสนอเช่นนี้ทำให้การบริโภคอาหารหลุดพ้นจากระดับของพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรม และแปรเปลี่ยนไปเป็นตัวชี้บ่งชี้ทัศนภาพของสภาวะแห่งการปฏิบัติธรรม อันเป็นการทำให้เกิดกระบวนการแปรสภาพจากการปฏิบัติในชีวิตประจำวันไปสู่สัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณ กลไกการแปรสภาพดังกล่าวนี้เอง คือเส้นทางสำคัญที่ศิลปะพุทธศาสนานิกายเซนใช้ในการยกระดับประสบการณ์สามัญให้กลายเป็นวิถีสุขภาวะ (Li and Zheng, 2021)

3.3 วิถีสุขภาวะในงานศิลปะพุทธศาสนานิกายเซนของวัดฉงจู้

3.3.1 แนวคิดการบำรุงกายและใจ

ในประติมากรรมและจิตรกรรมฝาผนังพระอรหันต์ มักปรากฏท่าทางของการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการพิจารณาอย่างมีสติ ซึ่งถ่ายทอดแนวคิดเรื่อง “การปรับกาย การปรับลมหายใจ การปรับจิต” อันเป็นแก่นของวิถีสุขภาวะในพุทธศาสนานิกายเซนได้อย่างเป็นรูปธรรม ในประติมากรรมและจิตรกรรมฝาผนังพระอรหันต์ มักปรากฏท่าทางของการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการพิจารณาอย่างมีสติ ซึ่งถ่ายทอดแนวคิดเรื่อง “การปรับกาย การปรับลมหายใจ และการปรับจิต” อันเป็นแก่นสำคัญของวิถีสุขภาวะในพุทธศาสนานิกายเซนได้อย่างเป็นรูปธรรม การจัดวางท่าทางของพระอรหันต์มักอยู่ในลักษณะที่มั่นคง สมดุล และเรียบง่าย เช่น การนั่งหลังตรง มีอวัยวะอย่างเป็นระเบียบ หรือการยืนและการก้าวเดินที่มีจังหวะสม่ำเสมอ ลักษณะดังกล่าวสะท้อนการควบคุมกายและจิตให้อยู่ในภาวะสงบนิ่ง และมีสติอยู่กับปัจจุบัน นอกจากนี้ องค์ประกอบทางศิลปะยังถูกจัดวางอย่างเป็นระบบผ่านการใช้โครงสร้างตามแนวแกนกลาง การวางตำแหน่งตัวบุคคลอย่างสมมาตร และการจัดจังหวะซ้ำของท่าทางหรือองค์ประกอบรอบข้าง เช่น แนวเส้นของจีวร ฉากหลัง หรือการจัดพื้นที่ว่าง ซึ่งช่วยสร้างความรู้สึกมั่นคงและสงบแก่ผู้รับชม ทำให้สายตาของผู้ชมค่อย ๆ เคลื่อนไปตามองค์ประกอบของภาพอย่างช้า ๆ และนำไปสู่การรับรู้ภาวะแห่งความนิ่งตามแนวคิดเซน

ขณะเดียวกัน สีหน้าของประติมากรรมและภาพพระอรหันต์มักแสดงออกถึงความสงบ สบาย และการปล่อยวาง ผ่านดวงตาที่ทอดตำหรือหลับปริ้ม สีหน้าที่ผ่อนคลาย และการแสดงอารมณ์ที่ไม่รุนแรง องค์ประกอบเหล่านี้มิได้มีหน้าที่เพียงสร้างความงามทางศิลปะ แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ที่สื่อถึงภาวะสมดุลภายใน การตระหนักรู้ และความสงบทางจิตวิญญาณ อันเป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดสุขภาวะในพุทธศาสนานิกายเซน



ภาพที่ 4 ท่าทางในประติมากรรมพระอรหันต์

ที่มา : ผู้แต่ง

กลยุทธ์ด้านองค์ประกอบภาพเช่นนี้ได้เป็นเพียงการเลือกเชิงรูปแบบเท่านั้น หากแต่เป็นการถ่ายทอดแนวคิดเรื่องการบำรุงรักษากายและจิตให้ดำเนินไปอย่างสอดประสานผ่านระเบียบทางทัศนภาพ ส่งผลให้วิถีสุขภาวะได้รับการแสดงออกในรูปแบบศิลปะพุทธศาสนาอย่างเป็นรูปธรรมและสามารถรับรู้ได้ (Arnheim, 2004)

3.3.2 การปรับสมดุลทางจิตใจด้วยสีสันและพื้นที่ว่าง

ศิลปะพุทธศาสนาในวัดฉงจู้มักใช้โทนสีที่มีความอึมครึมต่ำ เช่น สีเทา น้ำตาล สีหม่น เขียวอ่อน หรือสีเอิร์ธโทน และเสริมด้วยพื้นที่ว่างขนาดใหญ่ เพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นอารมณ์จากความแตกต่างของสีที่รุนแรง สีในลักษณะดังกล่าวให้ความรู้สึกสงบ นุ่มนวล และมั่นคงทางอารมณ์ ช่วยลดความตึงเครียดทางการรับรู้และเอื้อให้จิตใจเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและจดจ่อกับภายในตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกัน สีเอิร์ธโทนและสีธรรมชาติยังสื่อถึงความเรียบง่าย ความสมถะ และความใกล้ชิดกับธรรมชาติ ซึ่งเป็นคุณค่าพื้นฐานของพุทธศาสนานิกายเซนที่มุ่งเน้นการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและไม่ยึดติดกับวัตถุภายนอก

นอกจากนี้ การใช้พื้นที่ว่างในงานศิลปะมิได้เป็นเพียงวิธีการจัดองค์ประกอบภาพเท่านั้น หากแต่ยังทำหน้าที่เป็นกลไกในการชี้นำทางจิตใจ ผ่านพื้นที่ของภาพที่ไม่ได้ถูกเติมเต็ม ผู้รับชมสามารถเกิดจังหวะแห่งการหยุดพัก

การเว้นระยะทางอารมณ์ และการใคร่ครวญภายในระหว่างกระบวนการรับรู้ ส่งผลให้เข้าสู่ภาวะที่คล้ายกับการทำสมาธิ พื้นที่ว่างจึงเปรียบเสมือน “ความเงียบทางทัศนศิลป์” ที่เปิดโอกาสให้จิตใจรับรู้ความสงบ ความว่าง และการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ อันสอดคล้องกับแนวคิดสำคัญของเซนที่มองว่าความจริงและความสงบสามารถเข้าถึงได้ผ่านความเรียบง่ายและการปล่อยวาง (Arnheim, 2004)

ดังนั้น การใช้สีสันที่ลดทอนความรุนแรงร่วมกับพื้นที่ว่างในศิลปะพุทธศาสนาของวัดฉงจู้ จึงมิได้มีหน้าที่เพียงสร้างความงามทางสุนทรียภาพ แต่ยังเป็นกระบวนการทางศิลปะที่ช่วยปรับสมดุลทางอารมณ์ เยียวยาจิตใจ และชี้นำผู้รับชมเข้าสู่ภาวะแห่งความสงบตามแนวคิดสุขภาวะของพุทธศาสนานิกายเซนได้อย่างเป็นรูปธรรม



ภาพที่ 5 สีสันและพื้นที่ว่างในศิลปะพุทธศาสนานิกายเซน

ที่มา : ผู้แต่ง

3.3.3 การถ่ายทอดวิถีสุขภาวะในงานจิตรกรรมร่วมสมัย

ในกระบวนการสร้างสรรค์จิตรกรรมร่วมสมัย ศิลปินพุทธได้แปรเปลี่ยนแนวทางแห่งสุขภาพในศิลปะพุทธนิกายเซนให้เป็นภาษาทัศนศิลป์สมัยใหม่ โดยการนำมรรคมาทำทางของพระอรหันต์ ภาชนะสำหรับอาหารและภาพนิมิตจากการปฏิบัติสมาธิ ผ่านการลดทอนสัญลักษณ์ การจัดองค์ประกอบใหม่และการทดลองใช้วัสดุ ภาพแทนการปฏิบัติแบบดั้งเดิมจึงได้รับการปลุกชีวิตใหม่และมีรูปแบบการแสดงออกใหม่ในบริบทความงามร่วมสมัย



ภาพที่ 6 ตัวอย่างการแปรความหมายเชิงทัศนศิลป์ของวิถีสุขภาวะในจิตรกรรมร่วมสมัย

ที่มา : ผู้แต่ง

กระบวนการแปลความหมายดังกล่าวมิได้เป็นเพียงการทำซ้ำภาพแบบดั้งเดิม หากแต่เป็นการสร้างใหม่ของภาษาทางรูปแบบศิลป์ เพื่อทำให้วัฒนธรรมอาหารและวิถีสุขภาวะปรับเปลี่ยนเป็นมโนทัศน์เชิงทัศนภาพที่มีความหมายร่วมสมัย อันนำไปสู่การขยายขอบเขตศักยภาพในการแสดงออกของศิลปะพุทธศาสนาในบริบทของจิตรกรรมร่วมสมัย

ในเชิงวิชาการ กระบวนการแปลความหมายดังกล่าวช่วยให้วิถีสุขภาวะของพุทธศาสนิกชนสามารถถูกอธิบายในกรอบทัศนศิลป์ร่วมสมัยได้อย่างเป็นระบบมากยิ่งขึ้น

(Arnheim, 2004)

3.4. การวิเคราะห์การเชื่อมโยงระหว่างความหมายกับรูปแบบ

จากการวิเคราะห์เชิงบูรณาการศิลปะพุทธศาสนาในวัดฉงจู้ สามารถพบได้ว่าวัฒนธรรมอาหารและวิถีแห่งสุขภาวะได้ก่อรูปเป็นความสัมพันธ์ที่มั่นคงระหว่าง “ความหมาย รูปแบบ” ในระดับทัศนภาพ ตัวอย่างเช่น พื้นที่ว่างสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “การพิจารณาอย่างรู้ตัว” และ “ความว่าง” โทนสีที่มีความอึมครึมดำเป็นสัญลักษณ์ของ “ความสสารวม” และ “ความเรียบง่าย” ขณะที่ท่าทางที่มั่นคงบ่งชี้ถึง “การปรับกาย” และ “การตั้งมั่นของจิต” กลยุทธ์ทางทัศนศิลป์เหล่านี้ได้รับการสกัดและยกระดับเพิ่มเติมในจิตรกรรมร่วมสมัย จนกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างบรรยากาศของความเป็นจิตวิญญาณภายในภาพ

ความสัมพันธ์เชิงการเชื่อมโยงระหว่างความหมายกับรูปแบบดังกล่าว ทำให้วัฒนธรรมอาหารในศิลปะพุทธศาสนิกชนของวัดฉงจู้ มีตรรกะทางรูปแบบที่ชัดเจนและมีทิศทางเชิงสุขภาวะอย่างเด่นชัด อีกทั้งยังมอบระเบียบวิธีทางทัศนศิลป์ที่สามารถทำซ้ำและนำไปวิเคราะห์ต่อได้ให้แก่การสร้างสรรค์จิตรกรรมร่วมสมัย

4. อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์พุทธศิลป์ของพุทธศาสนิกชนในวัดฉงจู้ มณฑลยูนนาน งานวิจัยนี้ได้เปิดเผยความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างวัฒนธรรมอาหาร การปฏิบัติทางศาสนา และวิถีสุขภาวะ ผ่านมุมมองของวัฒนธรรมเชิงภาพ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าวัฒนธรรมอาหารของวัดฉงจู้ มิได้เป็นเพียงวิถีชีวิตประจำวันหรือข้อกำหนดทางศาสนาเท่านั้น หากแต่เป็นกลไกเชิงปฏิบัติที่ฝังอยู่ในระบบการปฏิบัติของนิิกายเซน โดยทำงานร่วมกับกระบวนการฝึกฝน “การปรับกาย-ปรับลมหายใจ-ปรับจิตใจ” จนก่อรูปเป็นแบบแผนการดูแลกายและใจที่มีชีวิตประจำวันเป็นแกนกลาง ซึ่งจากผลการศึกษาสามารถสรุปและอภิปรายผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์การศึกษาได้ดังนี้

1) เพื่อศึกษาลำดับเหตุการณ์ของพุทธศาสนิกชนและเพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางศาสนาและวัฒนธรรมของผลงานพุทธศิลป์ในวัดฉงจู้ ผลการศึกษพบว่า พัฒนาการของพุทธศาสนิกชนสะท้อนให้เห็นว่า นิิกายเซนมิได้เป็นเพียงแนวทางทางศาสนา หากแต่เป็นกระบวนการทางวัฒนธรรมที่มีการปรับตัวและหลอมรวมเข้ากับบริบทสังคมอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อตัวในประเทศจีนจนถึงระยะตกผลึกที่ปรากฏผ่านวัดฉงจู้ ทั้งนี้ แนวคิด “ไม่ยึดติดตัวอักษร ชีตตรงสู่จิตใจ” ได้กลายเป็นแก่นสำคัญที่ทำให้เซนแตกต่างจากพุทธศาสนิกชนอื่น โดยมุ่งเน้นการเข้าถึงธรรมะผ่านประสบการณ์ภายในและการปฏิบัติจริงมากกว่าการตีความผ่านคัมภีร์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระโพธิธรรมและแนวปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนที่ให้ความสำคัญกับการรู้แจ้งภายในตนเอง นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า ในสมัยราชวงศ์ถัง นิิกายเซนได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะแนวคิดเรื่อง “การตรัสรู้ฉับพลัน” ของพระฮุยเหิง ที่มองว่าการเข้าถึงธรรมะสามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่จำเป็นต้องผ่านขั้นตอนอันซับซ้อน แนวคิดดังกล่าวส่งผลให้เซนสามารถเข้าถึงผู้คนในสังคมได้กว้างขวางขึ้น และก่อให้เกิดรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เชื่อมโยงศาสนาเข้ากับกิจวัตรประจำวันอย่างใกล้ชิด ซึ่งสะท้อนผ่านรูปแบบศิลปะ สถาปัตยกรรม และการจัดพื้นที่ในวัดเซนที่มุ่งสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ เรียบง่าย และสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับ ปีเตอร์ เอ็น. เกรกอรี (Gregory, 1987) ที่อธิบายว่า นิิกายเซนในจีนพัฒนาจากแนวคิด “การตรัสรู้ฉับพลัน” ควบคู่กับ “การฝึกฝนอย่างค่อยเป็นค่อยไป” โดยมองว่าการรู้แจ้งมิใช่เพียงเหตุการณ์ทางจิตวิญญาณ แต่เป็นกระบวนการที่ต้องหลอมรวมเข้ากับชีวิตประจำวันและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า วัดฉงจู้มิได้เป็นเพียงพื้นที่ศาสนา แต่เป็นพื้นที่แห่งการดำเนินชีวิตและ

การปฏิบัติธรรมที่เชื่อมโยงกับวิถีสุขภาพและวัฒนธรรมอาหาร ด้านพุทธศิลป์ของวัดฉงจู้สะท้อนอัตลักษณ์สำคัญของพุทธศาสนานิกายเซนที่เน้นการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การเข้าถึงธรรมผ่านประสบการณ์ตรง และความเรียบง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนักวิชาการจีนหลายรายที่ศึกษาพัฒนาการของพุทธศิลป์เซนในบริบทสังคมจีน โดยเฉพาะงานของนักวิจัยสายพุทธศิลป์และวัฒนธรรม เช่น จาง หวันฉวน (Zhang, 2017) และ หลี่ เจิ้ง (Li & Zheng, 2021) ที่ชี้ให้เห็นว่า พุทธศิลป์นิกายเซนในสมัยราชวงศ์ถังและหลังจากนั้นได้ลดบทบาทการเล่าเรื่องเชิงพุทธประวัติ และหันมาเน้นการถ่ายทอด “สภาวะจิต” และ “วิถีแห่งการปฏิบัติ” ผ่านภาพ สัญลักษณ์ และกิจกรรมในชีวิตประจำวันแทน

นอกจากนี้ ผลการศึกษาด้านการนำเสนอวัฒนธรรมอาหารและวิถีสุขภาพในพุทธศิลป์ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เฉิน เหวย (Chen, 2018) และ หวัง หมิง (Wang, 2019) ซึ่งศึกษาวัฒนธรรมอาหารในวัดนิกายเซนของจีน และเสนอว่า อาหารมิได้เป็นเพียงปัจจัยยังชีพ แต่เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมที่สะท้อนแนวคิดเรื่องความพอดี ความตระหนักรู้ และการดูแลกายใจอย่างสมดุล การปรากฏของฉากการประกอบอาหาร การฉันอาหาร และกิจวัตรประจำวันในพุทธศิลป์จึงทำหน้าที่เป็นสื่อทางวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงศาสนา สุขภาวะ และวิถีชีวิตเข้าด้วยกัน ผลการศึกษานี้จึงยืนยันแนวคิดของงานวิจัยในประเทศจีนที่มองว่าพุทธศิลป์นิกายเซนมิได้เป็นเพียงศิลปกรรมทางศาสนา หากแต่เป็นเครื่องมือสะท้อนโลกทัศน์ วิถีปฏิบัติ และวัฒนธรรมการดำรงชีวิตของชุมชนชาวพุทธ ซึ่งวัดฉงจู้เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการหลอมรวมศาสนา ศิลปะ และสุขภาพเข้าด้วยกันอย่างเป็นรูปธรรม

2. เพื่อวิเคราะห์วัฒนธรรมด้านอาหารและวิถีสุขภาพที่สะท้อนอยู่ในผลงานพุทธศิลป์ของวัดฉงจู้ ผลการวิจัยพบว่า วัฒนธรรมอาหารในศิลปะพุทธศาสนานิกายเซนของวัดฉงจู้ถูกนำเสนอในฐานะระบบการปฏิบัติที่บูรณาการกาย พฤติกรรม และจิตสำนึกเข้าไว้ด้วยกัน ผ่านโครงสร้างเชิงพื้นที่ สัญลักษณ์ของภาชนะอาหาร และท่าทางแห่งการเจริญสติ มากกว่าการเล่าเรื่องเชิงบรรยาย ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานศึกษาของ Huang (2014) ซึ่งอธิบายว่า การฉันอาหารในวัดเซนจีนเป็นส่วนหนึ่งของ “ระบบการฝึกตน” (integrated practice system) ที่มีบทบาทในการกำกับจังหวะของร่างกาย และจิตใจ โดยพื้นที่ศาลาฉันและระเบียบการบริโภคอาหารถูกออกแบบมาเพื่อลดทอนการกระตุ้นทางประสาทสัมผัสและส่งเสริมการตระหนักรู้ภายในในมิติของจริยธรรมและสุขภาพ ผลการวิจัยยังมีความสอดคล้องกับงานของ Chen (2017b) เรื่อง ซึ่งเสนอว่า อาหารมังสวิรัตินิกายเซนมิได้ทำหน้าที่เพียงหล่อเลี้ยงร่างกาย หากแต่เป็นเครื่องมือในการฝึกสติ ความยับยั้งชั่งใจ และความสำนึกในคุณค่า (gratitude) การจำกัดวัตถุดิบ ความเรียบง่ายในการปรุง และการเน้นกระบวนการบริโภคอย่างมีสติที่ปรากฏในวัดฉงจู้ สะท้อนแนวคิดเดียวกันกับข้อค้นพบของ Chen อย่างชัดเจน

เมื่อพิจารณาในเชิงศิลปะพุทธศาสนา ผลการวิเคราะห์ประติมากรรมและจิตรกรรมฝาผนังพระอรหันต์ของวัดฉงจู้ สอดคล้องกับงานของ Li (2021) เรื่อง ซึ่งศึกษาการแปรกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การฉันอาหารและการตักบาตร ให้กลายเป็นสัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณในศิลปะนิกายเซน Li ชี้ให้เห็นว่า ศิลปะเซนมักลดทอนการเล่าเรื่องและเน้นท่าทางที่สงบนิ่ง เพื่อทำให้กิจกรรมสามัญกลายเป็นตัวชี้บ่งสภาวะแห่งการปฏิบัติธรรม ซึ่งตรงกับรูปแบบการนำเสนอในงานศิลปะของวัดฉงจู้ที่การบริโภคอาหารถูกทำให้เป็นเครื่องหมายเชิงทัศนภาพของวินัยและการตั้งมั่นของจิต โดยภาพรวม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวโน้มของงานวิชาการจีนที่มองวัฒนธรรมอาหารในพุทธศาสนานิกายเซนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีสุขภาพแบบองค์รวม (holistic well-being) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ได้ต่อยอดองค์ความรู้เดิม โดยการนำกรอบสัญญาวิทยาและการวิเคราะห์เชิงทัศนศิลป์มาใช้ ทำให้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง “รูปแบบทางศิลปะ” และ “ความหมายด้านสุขภาพ” ได้อย่างเป็นระบบและชัดเจนยิ่งขึ้น

5. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า พุทธศาสนานิกายเซนเกิดจากการผสมผสานพุทธศาสนาจากอินเดียกับวัฒนธรรมจีน โดยเน้นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรมะโดยตรง ส่งผลให้พุทธศิลป์ของวัดฉงจู้ถ่ายทอดวิถีชีวิต วัฒนธรรมอาหาร และวิถีสุขภาพผ่านสัญลักษณ์และโครงสร้างทางทัศนศิลป์ ซึ่งยกระดับกิจกรรมในชีวิตประจำวันสู่กระบวนการภาวนา และสามารถอธิบายได้ภายใต้กรอบทัศนศิลป์ร่วมสมัย ซึ่งมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

5.1 ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานวิจัย

5.1.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) หน่วยงานด้านศิลปวัฒนธรรมและศาสนาควรกำหนดนโยบายสนับสนุนการอนุรักษ์และเผยแพร่พุทธศิลป์ภายในสถานและแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรมและสุขภาวะของสังคม
- 2) ควรบูรณาการองค์ความรู้ด้านพุทธศิลป์ วัฒนธรรมอาหาร และวิถีสุขภาวะ เข้าไว้ในแผนพัฒนาการศึกษาและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน
- 3) ควรส่งเสริมความร่วมมือระหว่างวัด สถาบันการศึกษา และหน่วยงานรัฐ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และกิจกรรมด้านพุทธศิลป์ภายในสถานอย่างเป็นระบบ

5.1.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ นิทรรศการ หรือสื่อสร้างสรรค์ที่เชื่อมโยงพุทธศิลป์ภายในสถานกับวัฒนธรรมอาหารและสุขภาวะ
- 2) วัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติ เช่น การเรียนรู้ผ่านศิลปะ การดื่มชา หรืออาหารมังสวิรัต เพื่อถ่ายทอดแนวคิดเช่นสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
- 3) สถาบันการศึกษาควรบูรณาการองค์ความรู้จากงานวิจัยนี้เข้าสู่หลักสูตรด้านศิลปะ วัฒนธรรม หรือสุขภาวะ

5.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 5.2.1 ควรศึกษาวิจัยเชิงเปรียบเทียบพุทธศิลป์ภายในสถานในบริบทพื้นที่หรือช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เพื่อขยายองค์ความรู้เชิงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม
- 5.2.2 ควรศึกษาการรับรู้และการตีความของผู้ชมร่วมสมัยต่อพุทธศิลป์ภายในสถาน โดยเฉพาะประเด็นวัฒนธรรมอาหารและวิถีสุขภาวะ
- 5.2.3 ควรประยุกต์กรอบทฤษฎีสหวิทยาการในการวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาแนวทางการอธิบายพุทธศิลป์ภายในสถานให้มีความลุ่มลึกยิ่งขึ้น

6. เอกสารอ้างอิง

- Arnheim, R. (2004). *Art and visual perception: A psychology of the creative eye* (50th anniversary ed.). University of California Press.
- Chen, J. (2015). *Chan Buddhism and Chinese art aesthetics*. Culture and Art Publishing House.
- Chen, J. (2017a). Health concepts in Buddhist dietary culture. *Religious Studies*, 32(4), 112–120.
- Chen, J. (2017b). *Vegetarian diet and ethical practice in Chinese Buddhism*. Fudan University Press.
- Chen, W. (2018). *Monastic life and food culture in Chinese Chan Buddhism*. Shanghai People's Publishing House.
- Eco, U. (1976). *A theory of semiotics*. Indiana University Press.
- Faure, B. (1998). *The rhetoric of immediacy: A cultural critique of Chan/Zen Buddhism*. Princeton University Press.
- Gregory, P. N. (Ed.). (1987). *Sudden and gradual: Approaches to enlightenment in Chinese thought*. University of Hawaii Press.
- He, J. M. (2015). Yunnan Buddhism and the integration of ethnic cultures. *Journal of Yunnan Minzu University*, 32(5), 44–52.
- Huang, X.-C. (2014). *History of Chinese Buddhist art*. Commercial Press.
- Huang, Y. (2014). *Zen Buddhism and the practice of everyday life*. China Social Sciences Press.

- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2014). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. In *Eating Disorders and Mindfulness* (pp. 93-105). Routledge.
- Li, J., & Zheng, Y. (2021). Enacting multilingual entrepreneurship: An ethnography of Myanmar University students learning Chinese as an international language. *International Journal of Multilingualism*, 20, 1234-1249.
- Wang, B. W. (2009). *Zen thought and art*. Renmin University of China Press.
- Wang, M. (2019). Everyday practice and visual representation in Chan temple art. *Art Research*, 4, 112–120.
- Wang, Q. (2022). Research on contemporary Buddhist art innovation. *Art and Religious Culture*, 9(1), 35–50.
- Yang, F. (2009). *A comprehensive history of Chinese Chan Buddhism*. People's Publishing House.
- Zhang, H. (2016). The historical evolution of Chinese Buddhist dietary culture. *Journal of Dietary Culture Studies*, 12(1), 66–75.
- Zhang, K. (2018). Everyday practices and religious cultivation in Buddhist art. *Art Observation*, 9, 78–83.
- Zhang, W. (2014). *The spirit of Chan and its influence on Chinese Buddhist art*. Shaanxi Normal University Press.
- Zhang, Y. (2017). Zen aesthetics and the visualization of spiritual practice in Chinese temples. *Journal of Religious Art Studies*, 12(2), 45–60.
- Zhou, X. (2011). *Introduction to visual culture studies*. Peking University Press.