

## ปรัชญาอาหารใน โซจิน เรียวริ

### A Philosophy of Food in Shōjin Ryōri

ปิยะมาศ ใจไฝ่

Piyamas Jaifai

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University

#### บทคัดย่อ

บทความเรื่อง ‘ปรัชญาอาหารใน โซจิน เรียวริ’ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ โซจิน เรียวริ ผ่านกรอบคิดของปรัชญาเซน วิทยานี้ใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า อภิปรัชญาใน โซจิน เรียวริ โดยชื่อแปลว่า อาหารมังสวิรัตินำจิตวิญญาณ พุทธศาสนานิกายเซนเชื่อในความเป็นหนึ่งแห่งจิตโดยเรียกว่า พุทธภาวะ แม้แต่ในอาหารและส่วนประกอบต่างๆจึงเป็นพุทธภาวะด้วย ญาณวิทยาใน โซจิน เรียวริ แสดงผ่านการปฏิบัติแบบเซนที่มุ่งสู่แนวคิดอภิปรัชญาธรรมระหว่างผู้กระทำและสิ่งที่ถูกกระทำ ดังนั้น กิจกรรมในชีวิตประจำวันทั้งหมดสามารถเป็นเครื่องมือไปสู่การตื่นรู้แบบเซนได้ คุณวิทยาใน โซจิน เรียวริ สืบผ่านทางที่เคารพและเรียบง่ายต่อชีวิตและอาหารทั้งหมด เพราะทุกอย่างมีคุณค่าในตัวเอง ในการจัดเตรียมอาหารต้องคำนึงถึงความเรียบง่ายซึ่งเทนโซจะต้องเอาใจ ใส่ในการรู้จักฤดูกาลและรสทั้งหกของอาหาร ในการปรุงห้าแบบต้องระวังไม่ให้เสียรสชาติดั้งเดิมของอาหาร ในการรับประทานอาหารแบบเซนจะรับประทานอาหารด้วยความเคารพในความเสียสละของอาหารเหล่านั้น จึงทำให้ตลอดกระบวนการปรุงและทานอาหารแบบเซนปราศจากขยะอาหาร ประสบการณ์สุนทรีย์จะสื่อผ่านสิ่งที่ทำในการจัดแต่งจานและการลิ้มรสอาหารเช่นไม่ควรตัดสินจากความพึงพอใจส่วนตัวแต่ควรรับรู้รสทั้งหมดที่สามารถเป็นไปได้

**คำสำคัญ:** โซจิน เรียวริ; ปรัชญาเซน; อาหารเซน; พุทธศาสนamahayan

#### Abstract

The research titled ‘A Philosophy of Food in Shōjin Ryōri’ attempt to analyze the concept of Shōjin Ryōri through the Zen philosophical framework. This research was conducted by the documentary research method. The

research expressed the Metaphysical concept in the Shōjin Ryori; by literal means the spiritual vegetarian. Zen Buddhism believed in the unity of mind in the name of Buddhahood, even food and ingredients are the part of Buddhahood. According to the Epistemological concept in Shōjin Ryori, it represented through a Zen practice which focused on a non-duality concept between the subject and object, hence all of daily activities can be the tools to Zen awakening. The Axiological concept in Shōjin Ryori, it expressed through respect and simple actions to whole lives even food because they are all intrinsic value. Arrangement of food, it emphasized on the simplicity that Tenso was attentive for knowing seasonal and six flavors of foods. For five types of cooking, he has to seasoning carefully without losing the original food taste. Zen food eating based on respect for their sacrifice and setting zero food waste throughout the processes of arranging and eating. The Aesthetical experiences expressed through five colors of plate presentation and tasting food should not be judged by individual pleasure, just seeing the whole available of tastes.

**Keywords:** Shōjin Ryori; Zen Philosophy; Zen Food; Mahayana Buddhism

## บทนำ

อาหารญี่ปุ่นเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากความเชื่อทางศาสนาสองแหล่ง ได้แก่ศาสนาชินโตและพุทธศาสนานิกายเซน กล่าวคือ ศาสนาชินโตเป็นความเชื่อดั้งเดิมของชาวญี่ปุ่นที่นับถือวิญญาณธรรมชาติ ศาสนาชินโตนั้นเชื่อว่าอาหารจะต้องมีความเรียบง่ายโดยจะต้องสอดคล้องกับธรรมชาติในทุกกิจกรรมด้วย และพุทธศาสนาที่ได้รับการเผยแพร่เข้ามาจากจีนตั้งแต่ราวศตวรรษที่ 6 ซึ่งพุทธศาสนาที่รับเข้ามาสู่ญี่ปุ่นเป็นพุทธศาสนาเถรวาทนิกายเซน ที่มีแนวคิดเรื่องดินแดนบริสุทธิ์หลังความตาย โดยแสดงออกผ่านอาหารที่มองว่าเป็นหน้าที่ในการเสียสละ ไม่เบียดเบียน และกรุณาต่อผู้อื่น ทั้งยังต้องควบคุมความต้องการของตน ความเชื่อทั้งสองแหล่งนี้ผสมผสานอยู่ในวิถีชีวิตและวิถีแห่งอาหารของชาวญี่ปุ่น ทำให้อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนานิกายเซนมีรูปแบบชุดอาหารที่มีพิธีสงฆ์และอาหารมังสวิรัต ที่ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ใช้เต้าหู้และถั่วเหลืองมาเป็นวัตถุดิบแทนเนื้อหรือปลา (Ashkenazi, M. and Jacob, J., 2003: 19-20) อาหารในรูปแบบนี้แต่เดิมใช้เป็นอาหารของพระสงฆ์ที่ศึกษา

ธรรมในพุทธศาสนานิกายเซนเป็นสำคัญ ซึ่งเรียกว่า โชจิน (Shōjin)

อาหารแบบ โชจิน เรียวยริ (Shōjin Ryori) กำลังเป็นกระแสนิยมในกลุ่มผู้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน แต่ทั้งนี้การรับประทานอาหารแบบโชจิน เรียวยริ ในปัจจุบันไม่ได้มุ่งเน้นที่ความเคร่งครัดในการปฏิบัติธรรมเช่นอดีตแต่กลับทำให้ โชจิน เรียวยริ เป็นที่รู้จักในนามของ อาหารรูปแบบหนึ่งที่มีจุดขายต่างกับอาหารประเภทอื่นๆ บทความนี้ จึงมุ่งทำการศึกษาและวิเคราะห์ปรัชญาอาหารใน โชจิน เรียวยริ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอาหาร ในกรอบปรัชญาเซน เพื่อให้เกิดทราบว่าอาหารไม่ใช่เพียงสัญลักษณ์แห่งความหรรษา แผลงใหม่ หรือสวยงามตามที่ผู้บริโภค โชจิน เรียวยริ ในปัจจุบันเข้าใจ แต่ยังเป็นเครื่องมือเข้าถึงความจริง ความรู้ ความดีและความงามด้วย

## เนื้อเรื่อง

### แนวคิดในปรัชญาเซน

ปรัชญาอาหาร (Philosophy of Food) เป็นศาสตร์หนึ่งในแขนงของปรัชญา ประยุกต์ที่มุ่งตั้งคำถามต่ออาหารในขอบเขตทางปรัชญา โดยเฉพาะ 3 มิติที่สำคัญ ได้แก่ อภิปรัชญา ที่มุ่งเน้นการหาความหมายของอาหารว่าคืออะไร ทางญาณวิทยา มุ่งตั้งคำถาม และศึกษาว่าอาหารนั้นเป็นเครื่องมือเข้าถึงความจริงอย่างไร เราสามารถเรียนรู้อะไร และ คุณวิทยา ทั้งประเด็นความงามและความดีว่าอาหารมีส่วนเกี่ยวข้องในประเด็นเหล่านี้อย่างไรบ้าง ในบทความนี้จึงมุ่งนำใช้ปรัชญาเซนมาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ โดยจะจัดหมวดหมู่ ตามสาขาของปรัชญา ดังนี้

อภิปรัชญาในเซน มีเนื้อหาส่วนหนึ่งปรากฏในลังกาวตารสูตร (The Lankavatara Sutra) เรื่องตถาคตครรรค์ มีการอ้างว่าเซนได้รับอิทธิพลมาจากคำสอนเรื่องจิตหนึ่ง (Mind Only) ของโยคจาร ซึ่งมีการมองโลกและชีวิตบนแนวคิดเรื่องตถาคตครรรค์ว่ามีมูลเหตุไม่ว่าดีหรือไม่ดีอยู่ในตัว เป็นบ่อเกิดของวิถีชีวิตทั้งหลาย อยู่ในฐานะเป็นผู้แสดงบทบาทหลากหลาย โดยไม่แบ่งแยกว่าเราหรือของเรา เป็นแหล่งรวมแก่นแท้แห่งสรรพสัตว์และสรรพสิ่ง ดังนั้นตถาคตครรรค์จึงมี 2 ความหมาย คือ 1) สิ่งหนึ่งที่มีอยู่ในทุกคน เป็นธรรมชาติดั้งเดิมที่บริสุทธิ์ 2) เป็นปฐมกำเนิดของสรรพสิ่ง นอกจากนี้ ตถาคตครรรค์ยังหมายความถึง อalayavijñāna และธรรมกาย ในที่นี้คือองค์รวมแห่งสิ่งทั้งหลายที่ได้รับการจัดระบบแล้ว สถานะของธรรมกายคือจิตวิญญาณที่มีชีวิต (Living Spirit) และเป็นแหล่งความรัก ความกรุณาที่ไม่สิ้นสุด เป็นการมีอยู่ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Existence) ที่คอยโอบอุ้มสรรพสัตว์ทุกแห่ง

หน (พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ วันจันทร์), 2556: 361)

แนวคิดเรื่องตถาคตครมมีความสัมพันธ์กับเรื่องพุทธภาวะที่อยู่ในจิตของสัตว์ทั้งหลาย ความเป็นอันเดียวกันในเซนหมายถึงความถึงสิ่งที่มีลักษณะแตกต่างกันทั้งหมดคือหนึ่งเดียวกันโดยพื้นฐาน พื้นฐานอันนี้ในทางพุทธคือพุทธจิต ความเป็นเช่นนั้น ความว่าง หรือหลักการสากล โดยผ่านการหลอมรวมสิ่งเฉพาะไปสู่หลักการที่ไม่แตกต่างกันเองที่ความเป็นหนึ่งเดียวถูกเปิดเผย (สุมาลี มหณรงค์ชัย, 2550: 315) สำหรับพุทธภาวะถือว่าเป็นเนื้อแท้ของจิต (essence of mind) ที่แยกออกจากจิต (Mind) กล่าวคือ จิตอาจสกรปรกหรือมองแผ้วได้ แต่เนื้อแท้ันั้นบริสุทธิ์เสมอและไม่เปลี่ยนแปลงไปตามจิต เช่นแยกสองส่วนนี้ออกจากกัน (สมภาร พรหมทา, 2546: 34)

ญาณวิทยาในเซนสามารถกล่าวลงในหลักการของการเข้าถึงความจริงแบบเซน 4 ประการ ได้แก่ 1) ถ้ายทอดนอกคัมภีร์ 2) ไม่ยึดติดกับตัวอักษร 3) ชี้ตรงเข้าสู่จิต 4) เข้าถึงพุทธภาวะโดยการมองดูธรรมชาติแห่งตน (Suzuki, 1985: 176) หลักการดังกล่าวเป็นการสลายความยึดมั่นถือมั่นในขนบธรรมเนียม หรือคำตอบเดิม ที่ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้ความจริงผ่านประสบการณ์ของตนเอง เมื่อถึงเป้าหมายอย่างฉับพลันที่เรียกว่าซาโตริ (satori) ผู้ปฏิบัติจะ “เห็น” ว่าวิธีการ (means) และเป้าหมาย (end) ไม่ได้แตกต่างกัน ด้วยเหตุว่าการบรรลุธรรมนั้นอยู่ในการปฏิบัติอยู่แล้วการบรรลุธรรมดำเนินไปอย่างไม่สิ้นสุด และด้วยเหตุว่าการปฏิบัติเป็นการปฏิบัติในการบรรลุธรรมการปฏิบัติก็เป็นสิ่งที่ไร้จุดเริ่มต้น นั่นคือการกลับไปรู้แจ้งพุทธภาวะแห่งตน (สุมาลี มหณรงค์ชัย, 2546: 102)

การปฏิบัติธรรมแบบเซนเป็นการเจริญสติเพื่อให้บรรลุธรรมผ่านการกระทำในชีวิตประจำวัน ทุกขณะที่ดำเนินไปกำลังมุ่งสู่เป้าหมาย การเข้าถึงสัจจะแห่งเซนสามารถแสวงหาได้ทุกขณะที่เดิน ยืน นอน นั่ง ขณะที่พูดคุย หรือขณะที่อยู่เฉยๆ (Suzuki, 1972: 110) ดังนั้นการปฏิบัติธรรมจึงมิใช่ความตั้งใจหรือจดจ่อเพราะนั่นจะมีการใช้ความคิดและตัดความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ออกไปทันที แต่เป็นการอยู่กับความจริง อยู่กับความเป็นไปตามธรรมชาติด้วยความเอาใจใส่ มีสติกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ไม่ยอมรับ ไม่ปฏิเสธ เพียงแต่เฝ้าดูความเป็นไปเท่านั้น และเมื่อใดที่เห็นความจริงเมื่อนั้นศุนยตาจะเกิดปราศจากผู้มอง ปราศจากวัตถุ ทั้งหมดรวมเป็นหนึ่งเดียว หรือเรียกว่าเข้าถึงอหิวลักษณะ (Non-Duality) ดังที่โดเคนกล่าวว่า หลังจากการปฏิบัติแบบเซน “ฉันได้ตระหนักรู้อย่างชัดแจ้งว่าจิตไม่ใช่สิ่งอื่นใดนอกไปจากภูเขาทั้งหลาย แม่น้ำ และผืนโลกอันกว้างใหญ่ ดวงอาทิตย์ และดวงจันทร์ กระทั่งเหล่าดวงดาว” (Kapleau, 1965: 205) การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การฝึกทักษะทางกายหรือความคิดที่แยกขาดจากกัน แต่มันคือการสลายข้อตรงข้ามที่เรามองกาย

กับจิตของเรา การฝึกฝนทักษะเฉพาะด้านคือการเตรียมความพร้อมของเราทั้งหมดให้เกิดการเข้าใจและในที่สุดเมื่อบรรลุธรรมความเข้าใจเป็นส่วนๆ นั้นจะสลายไปเพราะมองเห็นเป็นหนึ่งเดียวที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

จริยศาสตร์แบบเซน (Zen Ethics) มุ่งเน้นทำที่ที่อยู่บนฐานความเข้าใจถึงศุนยตา และมีอิทธิพลอย่างมากต่อแนวคิดอื่นๆ ที่ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของนิคายนี้ นาคารชุนอธิบายว่า บุคคลผู้รู้ว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างความจริงกับความไม่จริง จะไม่สามารถรู้ความหมายเดิมของพระพุทธศาสนาได้ ในมาธยมิกะ เรียกความจริงขั้นสูงสุดนี้ว่า ศุนยตา ด้วยว่าไม่มีความรู้มาเกี่ยวเนื่อง เพราะฉะนั้น ศุนยตาในที่นี้ไม่ใช่ความว่างเปล่าที่ไม่มีสิ่งอื่นใด เป็นการว่างเปล่าจากความสงสัยทั้งปวงและว่างเปล่าจากการยึดมั่นถือมั่นทั้งปวงด้วย (เสฐียร พันธงศรี, 2543: 138) ในเชิงปฏิบัติ โดยเฉพาะรูปแบบของการใช้ชีวิตในรูปแบบของเซนจะสร้างความรู้สึกระหลาดใจให้แก่ผู้ปฏิบัติในช่วงเริ่มต้น เพราะทุกอย่างจะดูเป็นระบบระเบียบแบบแผนที่เคร่งครัดแตกต่างจากการอธิบายความเป็นไปในด้านความอิสระ แต่ความจริงนี้คือบทเรียนที่ทำให้เกิดความเข้าใจที่แท้ว่าสุดท้ายแล้วความจริงจะเปิดเผย กฎเกณฑ์ต่างๆ คือสิ่งสมมติ หากมนุษย์ไม่สามารถเข้าถึงศุนยตาได้ก็จะติดอยู่กับกรอบของกฎนั้น เมื่อนั้นจะเป็นทุกข์ การที่ต้องทำให้เกิดความเข้าใจรอบจึงเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติเซน เพราะกรอบเป็นเครื่องมือในการบรรลุอิสรภาพนั่นเอง (สมภาร พรหมทา, 2546: 7, 9-10) วิถีชีวิตแบบเซนจึงเอื้อเพื่อและเคารพต่อธรรมชาติและชีวิตทุกรูปแบบ เนื่องจากการมองมนุษย์เท่าเทียมกับสิ่งอื่นๆ มนุษย์ไม่ใช่ศุนยกลางจักรวาล หรือเป็นเจ้าของโลกใบนี้ มนุษย์จึงไม่มีอำนาจในการตัดสินและใช้โลกเป็นเครื่องมือกระทำการใดๆ ที่ก่อประโยชน์แก่ตน

พุทธศาสนานิกายเซนมองว่าจิตทั้งหมดล้วนเป็นหนึ่ง การปฏิบัติธรรมคือการใช้ชีวิตประจำวันโดยไม่ตัดขาดจากสังคม สิ่งที่ต้องปฏิสัมพันธ์ต่างรวมถึงอาหารด้วย และทำหน้าที่ของตนตั้งเป็นหนทางสู่การบรรลุธรรม การแบ่งแยกตัวเราออกจากสรรพสิ่งทำให้มนุษย์ยังวนเวียนอยู่ในอำนาจแห่งทวิลักษณ์ซึ่งจะนำความทุกข์มาให้ ดังนั้นกระบวนการสำคัญของการใช้ชีวิตทุกขณะคือการสลายขั้วทวิลักษณ์และเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งที่พบพานผ่านประสบการณ์ของตน

### อาหารแบบโซจิน เรียวริ

พุทธศาสนาเข้าสู่ญี่ปุ่นในยุคแรกๆ มีการเผยแพร่คำสอนเกี่ยวกับศีลข้อแรก คือ การไม่เบียดเบียนต่อสรรพชีวิต หรือเรียกว่า อหิงสา (Ahimsā) ในภาษาญี่ปุ่นเรียกว่าฟูเซสโซ (Fusseshō) คำสอนนี้ไม่ได้มีอิทธิพลต่อคนญี่ปุ่นมากเท่ากับศาสนาชินโตที่กล่าวถึงประเด็นดังกล่าวไว้ก่อนหน้าที่พุทธศาสนาจะเข้ามา มีบทบาทในญี่ปุ่น (Kapleau, 1986: 19, Chapple,

1993: 39) ศาสนาชินโตมีคำสอนสำคัญเรื่องเทพเจ้าที่เรียกว่า คามิ (Kami) ว่าสถิตอยู่ในทุกแห่งไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต หรือธรรมชาติ ดังนั้นท่าทีเคารพและไม่เบียดเบียนจึงเป็นหลักสำคัญสำหรับชาวญี่ปุ่นที่นับถือศาสนาชินโตมาก่อนหน้านั้น แต่ถึงกระนั้นอิทธิพลจากพุทธศาสนาที่มีต่อชาวญี่ปุ่นจะเป็นประเด็นของการตระหนักรู้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับสัตว์ ท่าทีกรุณาต่อชีวิตทั้งหมดทำให้ผู้ที่นับถือพุทธศาสนาในญี่ปุ่นเลือกที่จะไม่บริโภคเนื้อสัตว์ไปด้วย (Chapple, 1993: 27, 41) ดังปรากฏในคัมภีร์ลึงกาวตารสูตรอธิบายถึงการเดินทางของจิตที่หมุนเวียนไปสู่ความตายและเกิดใหม่เป็นวัฏจักร ส่งผลให้ทุกชีวิตอยู่ในขอบข่ายของความเชื่อมโยงกันในโลกหลังความตาย ดังนั้นประเด็นของการกินเนื้อจึงถูกตีความว่าการกินเนื้อสัตว์ไม่ต่างกับการกินเนื้อมนุษย์ การกระทำเช่นนี้ถือว่าเป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ (Suzuki, 1975: 369-371)

โซจิน เรียวริ คือชื่อเรียกอาหารในพุทธศาสนาโดยเฉพาะนิกายเซน สำนักโซโตเซน (Sōto Zen) ในญี่ปุ่น ซึ่งก่อตั้งโดยโดเกน (Dōgen) ซึ่งมีคำสอนพื้นฐานว่าการฆ่าสัตว์และชีวิตใดๆ นั้นเป็นบาป ดังนั้นอาหารทุกอย่างในนิกายเซนจึงมีวัตถุดิบหลักมาจากผักผลไม้ตามฤดูกาล ถั่ว และเต้าหู้ ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนแบบเซนโดยเฉพาะนักบวชจะไม่ทานเนื้อสัตว์ ปลา รวมถึงแอลกอฮอล์ เนื่องจากมองว่าชีวิตทุกชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกันทั้งสิ้นทั้งในชาตินี้และหลังความตาย อีกทั้งมองว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตไม่ว่ารูปแบบใดอยู่ในฐานะการฝึกฝนกายและจิตของตนเองได้ทั้งสิ้น การเรียนรู้รายละเอียดในการเตรียมอาหารถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการรับประทานอาหาร (Michalowska, 2008: pp. 111-112)

ความหมายของโซจิน เรียวริ ประกอบด้วยคำสองคำ คือ คำแรก โซจิน แปลว่าจิตวิญญาณ (Spirit) ในพุทธศาสนานิกายเซนให้ความหมายของคำนี้โดยมีการแผ่ขยายถึงความก้าวหน้า การเข้าถึงความจริง และการบรรลุธรรมด้วยการประพฤติที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักการแบบเซน กล่าวคือ มีวิถีชีวิตเรียบง่าย อาหารที่ทานเรียบง่าย และต้องเคร่งครัดโดยทานเฉพาะอาหารที่เป็นมังสวิรัตินั้น (Yoneda, 1998: 33) ส่วนอีกคำคือ เรียวริ แปลว่า มังสวิรัตินั้น (Vegetarian) เป็นรูปแบบของอาหารที่เข้ามาสู่ญี่ปุ่นพร้อมกับพุทธศาสนาในศตวรรษที่ 6 แต่ได้รับความนิยมในศตวรรษที่ 13 โดยมีการเผยแพร่และได้รับความนิยมเป็นวงกว้างพร้อมกับพุทธศาสนานิกายเซน ในกลุ่มอาหารแบบเรียวรินั้นส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีกระบวนการและขั้นตอนที่ละเอียดและมีข้อห้าม (taboo) มากมายทำให้เป็นอาหารที่สามารถหาทานได้ในวัดหรือในบ้านเป็นส่วนใหญ่ ปัจจุบัน โซจิน เรียวริ ยังได้รับความนิยมแต่มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบไปตามกลุ่มผู้ทานอาหารมังสวิรัตินั้นทั่วโลก โดยทั่วไปผู้ที่ทานมังสวิรัตินั้นจะมีชุดความคิดที่มีหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ กรุณาต่อสรรพชีวิต สุขภาพพลานามัยจาก

อาหาร และการตระหนักถึงสิ่งแวดล้อม (Maurer, D., 2002: 24, 71)

ในการเตรียมและปรุงอาหารแบบเซนมีหลักการของการปรุงอาหารแบบโซจิ ริวริ ที่สืบทอดธรรมเนียมมาจากหนังสือข้อปฏิบัติในการปรุงอาหารแบบเซน เรียกว่า Tenzo Kyōkun (Tenzo Kyōkun (Instructions for the Cook) เขียนโดยโดเกนในปี ค.ศ. 1237 ใช้เป็นคู่มือสำหรับพระที่เป็นเทนโซ ซึ่งเป็น 1 ใน 6 หัวหน้าที่ดูแลวัดเซน โดยมีหน้าที่ดูแลเรื่องอาหาร และงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง) (Eihei Dogen Zenji, 1996) หนังสือเล่มนี้ถูกใช้เป็นคู่มือในการปรุงอาหารสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในวัดเซน เหล่าเทนโซจะมีคู่มือที่จะต้องเรียนรู้งานและเรียนรู้ที่จะปฏิบัติธรรมไปในเวลาเดียวกัน เหมือนเป็นชุมชนในสถานที่เรียนรู้พิเศษ ซึ่งผู้ที่ทำงานในครัวเป็นเวลาและงานที่หนักหากผู้ที่ได้รับมอบหมายขาดจิตวิญญาณในงานแล้ว จะทุกข์มากและเมื่อนั้นงานนี้จะไม่มีความหมายต่อผู้ปฏิบัติเลย ทั้งนี้เทนโซแต่ละคนจะมีทักษะในการทำงานในรูปแบบของตนเอง ซึ่งเป็นหน้าที่ที่เขาจะต้องฝึกฝนเพื่อค้นหาความจริงดังกล่าว การเตรียมและการปรุงอาหารคือการเตรียมและการเข้าใจตนเองด้วยตนเอง โดเกนเน้นย้ำว่าการฝึกฝนตนเองในหน้าที่เหล่านี้ไม่ต่างไปจากการปฏิบัติบัตติซาเซน (Zazen) หรือการปฏิบัติธรรมรูปแบบอื่นๆ นี่คือการอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่โดยไม่ถูกปิดกั้นด้วยอดีตหรืออนาคต ชอบหรือไม่ชอบ กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในครัว เทนโซ และอาหารจะไม่มีช่องว่างใดๆ เพราะนี่คือกิจกรรมแห่งพุทธะ กิจกรรมแห่งการตื่นรู้

หลักการสำคัญของเทนโซ คือความรู้คุณค่าของอาหาร ต้องคงความบริสุทธิ์ และใส่ความคิดสร้างสรรค์ในอาหารด้วย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีท่าทีเคารพต่ออาหารโดยการไม่เหลือทิ้งเป็นขยะ วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารคือพุทธะ ดังนั้นการรับประทานอาหารคือการเข้าถึงพุทธภาวะผ่านการกิน (Arai, 1999: 99) หน้าที่ของเทนโซจึงมีความสำคัญและเป็นการฝึกฝนตนที่ดียิ่ง โดยการเตรียมอาหารของเทนโซต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้ รสทั้ง 6 ได้แก่ ขม(bitter) หวาน(sweet) เปรี้ยว(sour) เผ็ดร้อน(hot) เค็ม(salty) และมีรสละมุน(mild) ใช้วิธีการปรุง 5 แบบ ได้แก่ ต้ม ย่าง นึ่ง ทอด และทานดิบ นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงสีทั้ง 5 ได้แก่ เขียว เหลือง แดง ขาว และดำ (หรือม่วง) รวมทั้งวัตถุดิบที่ใช้จะต้องเป็นพืชผักตามฤดูกาล และมีคุณสมบัติ 3 คู่ ดังนี้ มีความเบาไม่หนักท้องเกินไปและความนุ่ม สะอาดและสดใหม่ รวมถึงต้องแม่นยำและดูแลเอาใจใส่ในทุกรายละเอียด (Yoneda, 1998: 37)

นอกจากนั้น ดิช นัท ฮันท์ (2010: 97-98) ได้อธิบายความหมายของอาหารไว้ในหนังสือเรื่อง Savor อธิบายถึงการกินอาหารว่าเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ไม่เพียงเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายเท่านั้น การกินอย่างมีสติสามารถช่วยให้เราสัมผัสถึงความสัมพันธ์กันของสรรพ

สิ่งด้วย เราสามารถเรียนรู้การหายใจอย่างมีสติโดยการฝึกฝนผ่านร่างกายและจิตไปพร้อมๆ กัน ซึ่งเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้เราเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง เพราะเมื่อเรามองไปในอาหารที่เรารับประทาน เราจะเห็นว่ามันบรรจุฝุ่นดิน อากาศ ฝน แสงแดด และการลงแรงของชาวนา รวมถึงทุกคนที่อยู่ในกระบวนการผลิต ทั้งหมดแสดงให้เห็นถึงความจริงที่เป็นที่มาของมื้ออาหารที่เราได้รับจากผู้อื่นและธรรมชาติ การกินอย่างมีสติไม่เพียงแต่การพิจารณาปริมาณอาหารที่เรากิน แต่เริ่มต้นด้วยการคำนึงถึงสิ่งที่เราเลือกกินหรือดื่ม อาหารที่เราเลือกควรดีต่อสุขภาพและดีต่อโลกในเวลาเดียวกัน หลักการของการกินอย่างมีสติ คือการกินอย่างเรียบง่ายหรือการดื่มที่เราตระหนักรู้ถึงการกักตุนการเคี้ยวในทุกๆคำ ซึ่งสามารถฝึกได้ในทุกมื้ออาหาร เป็นกระบวนการที่ทำให้ย้อนกลับไปสู่ความเรียบง่ายของอาหารไปสู่ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ การระลึกถึงทุกสิ่งประกอบเป็นอาหารในมือนั้นๆ รวมถึงสร้างความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอาหารบนโต๊ะ สุขภาพของเรา และสุขภาพที่ดีของโลก ทำให้การกินอย่างมีสติทำให้มื้ออาหารของเรามีส่วนในการรับผิดชอบต่อโลกทั้งหมด (Hanh, and Cheung, 2010: 118 - 119)

จะเห็นได้ว่า โขจिन เรียวริ เป็นอาหารมังสวิรัตประเภทหนึ่งที่มีแนวคิดพื้นฐานอยู่บนคำสอนในพุทธศาสนานิกายเซน และให้ความสำคัญตั้งแต่วัตถุดิบในการประกอบอาหาร ผู้ปรุงอาหารหรือเท็นโซ และผู้รับประทานอาหาร ที่จะต้องใส่ใจในรายละเอียดตั้งใส่ใจชีวิตตน ที่สำคัญคือสามารถฝึกฝนธรรมผ่านกระบวนการจัดเตรียมและรับประทานอาหารเพื่อการตื่นรู้แบบเซน

### ปรัชญาอาหารใน โขจिन เรียวริ

จากการวิเคราะห์พบว่าปรัชญาอาหารใน โขจिन เรียวริ อยู่บนพื้นฐานของปรัชญาเซนที่มีการนำเสนอผ่านรูปแบบการใช้ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอาหาร สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นทางปรัชญา ได้แก่ อภิปรัชญา ญาณวิทยา และจริยศาสตร์ สามารถอธิบายได้ดังนี้

ประเด็นแรก พบอภิปรัชญาแบบเซนใน โขจिन เรียวริ จากความหมายอาหารในทัศนะผู้ปรุงและผู้รับประทาน นิยามอาหารว่าเป็นพุทธะ มีจิตเช่นเดียวกันกับคน สัตว์ พืช ผัก เพราะมีพุทธภาวะในตนเองและมีศักยภาพในการเข้าสู่การบรรลุธรรมได้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ อาหารแบบ โขจिन เรียวริ จึงหลีกเลี่ยงการทานเนื้อสัตว์ทุกชนิดรวมถึงแอลกอฮอล์เพื่อให้เกิดการเปียดเบียนชีวิตอื่นๆ น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ อีกทั้งการกระทำที่มีความรุนแรงจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่จะเข้าถึงพุทธภาวะได้ยากยิ่งขึ้น ประกอบกับโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่มองว่าทุกสิ่งมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่งทำให้การกระทำทั้งหลายย่อมส่งผลสืบไป ในประเด็นทางอภิปรัชญาในอาหารแบบ โขจिन เรียวริ ส่งผลโดยตรงต่อการจัดเตรียมและการปรุงอาหาร รวมถึงการรับประทานอาหารผ่านแนวคิด อภิวินัยที่มองว่าการลด



ทอนตัวเรากับอาหาร การงาน สถานที่ และโลกนั้นเป็นไปไม่ได้เพราะพุทธภาวะในแต่ละคน นั้นล้วนเป็นจิตเดียวกัน

ประเด็นที่สอง ญาณวิทยาแบบเซนใน โซจิน เรียวริ พบว่าความรู้ในที่เกิด ขึ้นผ่านอาหารแบบโซจิน เรียวริ มีกระบวนการที่สำคัญอยู่ 2 ขั้นตอน คือ การจัดเตรียม อาหารและการรับประทานอาหาร โดเคนให้ความสำคัญกับการเตรียมและปรุงอาหาร มากกว่า เพราะมองว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถใช้ศีลธรรมได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะ พระที่ได้รับตำแหน่งเทนโซที่ต้องใช้เวลาในการจัดเตรียมอาหารเพื่อผู้อื่นตลอดเวลา หากเทนโซคนใดไม่เข้าใจหลักของการทำงานในฐานะการปฏิบัติธรรมแล้วย่อมเป็น ทุกข์ เนื่องจากแบ่งแยกงานกับชีวิต แบ่งแยกการปฏิบัติธรรมกับกิจกรรมต่างๆในชีวิต ประจำวัน จึงเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงความจริง เพราะยังไม่สามารถสลายทวิลักษณ์ ได้ นอกจากนี้ในการรับประทานอาหารแบบโซจิน เรียวริ หากมีวิธีการสัมพันธ์และ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหาร จะสามารถเกิดปัญญาว่าการรับประทานอาหารที่ ดี นอกจากมีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงธรรม และยังเป็น การเข้า ใกล้เคียงพุทธะอีกด้วย ทั้งนี้ต้องลงมือปฏิบัติผ่านประสบการณ์แห่งตนเท่านั้น ไม่สามารถ เข้าถึงได้ด้วยภาษา หรือประสบการณ์ของผู้อื่น ดังนั้นหลักการสำคัญของญาณวิทยา แบบเซนผ่านอาหารคือ การเข้าถึงทวิลักษณ์ด้วยประสบการณ์แห่งตน เมื่อนั้นความ จริงจึงจะปรากฏ

ประเด็นที่สาม ญาณวิทยาแบบเซนใน โซจิน เรียวริ สามารถสรุปลงในหลักการ สำคัญสองประการ คือท่าทีแห่งความเรียบง่ายและความเคารพต่ออาหาร กล่าวคือ ความ เรียบง่าย ปรากฏในรสทั้ง 6 ซึ่งรสที่น่าสนใจคือ รสละมุน ที่ทำให้อาหารแบบ โซจิน เรียวริ มักมีการปรุงแต่เพียงเล็กน้อย เพราะรสทั้ง 5 ได้มาจากตัววัตถุดิบเองไม่ใช่เครื่องปรุง และวิธี การปรุงอาหารทั้ง 5 แบบ ที่น่าสนใจคือ อาหารดิบ ซึ่งแสดงออกถึงความเรียบง่ายได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการปรุงรสและวิธีการปรุงอาหารที่ซับซ้อนจะทำให้รสชาติดั้งเดิมของอาหารเสีย ไปในการรับรสจะปราศจากท่าทีที่ตัดสินว่า อร่อย หรือ ไม่อร่อย เนื่องจากการลิ้มรสอาหาร ใดๆ ก็ตามล้วนมีคุณค่าในตัวเอง (Intrinsic Value) และรสของตัวเองของวัตถุดิบที่ไม่ถูกปรุง แต่ง ทำให้เรารับรู้ความเป็นเช่นนั้นของอาหารนั้นๆ ได้อย่างเต็มที่

ส่วนท่าทีเคารพในอาหารนั้น คือความใส่ใจตลอดกระบวนการจัดเตรียมอาหาร และการรับประทานอาหาร ด้วยมองว่าอาหารนั้นทำให้ร่างกายของเราได้มีพลังในการดำเนิน ชีวิต นี่คือการเสียสละของอาหาร ดังนั้นความเคารพจึงเกิดขึ้นตั้งแต่กระบวนการหาวัตถุดิบ ต้อง เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เกิดการดัดแปลง ผู้เตรียมอาหารต้องเรียนรู้ว่าในฤดูกาลนั้นๆ มีวัตถุดิบ

ชนิดใดสามารถนำมาประกอบอาหารได้บ้าง ในกระบวนการเตรียมจะต้องจัดสรรทุกส่วนของวัตถุดิบให้เกิดประโยชน์ ปราศจากขยะอาหาร ในการปรุงต้องรู้จักรายละเอียดของวัตถุดิบว่ามีรสชาติอะไร ควรใช้ในปริมาณเท่าใด และควรปรุงอย่างไรไม่ให้อาหารเสียรสชาติ เมื่อจัดแต่งจานหลักการคำนึงถึงสีทั้ง 5 ของอาหารจะช่วยให้การรับประทานอาหารนั้นเกิดสุนทรียะได้ไม่เพียงแต่การจัดเตรียมอาหารเท่านั้น การรับประทานอาหารควรรับประทานอย่างมีสติ รับประทานอาหารตามความเป็นจริงและเคารพอาหารนั้นโดยการรับประทานไม่ให้เหลือทิ้ง

## สรุป

อาหารเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตไม่เพียงหล่อเลี้ยงร่างกายแต่ยังสามารถเป็นเครื่องมือฝึกฝนจิตใจได้อีกด้วย ความหมายของอาหารมีความสำคัญต่อความเข้าใจและการกำหนดท่าทีที่มีต่ออาหาร และเป้าหมายของการรับประทานอาหารของแต่ละบุคคล ซึ่งโยงถึงขอบข่ายทางปรัชญา ศาสนา และวัฒนธรรม ที่สามารถนำมาวิเคราะห์หาชุดความรู้เหล่านี้ผ่านอาหารที่เป็นมากกว่าอาหาร

ปรัชญาอาหารใน โซจิน เรียวริ อยู่บนฐานคิดของปรัชญาเซนที่มองอาหารมีจิตวิญญาณไม่ต่างกับชีวิตอื่นๆ ดังนั้นการสัมพันธ์กับอาหารจึงมีความเอาใจใส่และเคารพ ในทางอภิปรัชญาแบบเซนเชื่อเรื่องจิตหนึ่ง ในรูปแบบของพุทธภาวะของสรรพสิ่ง ที่จะกลับไปสู่ตถาคตครรภได้อีกครั้งหากประพฤติถูกต้องโดยอาศัยปัญญาและกรุณา ซึ่งมีการปฏิบัติธรรมแบบเซนเป็นเครื่องมือเพื่อให้เกิดการตื่นรู้ การปฏิบัติธรรมแบบเซนคือทุกกิจกรรมไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติในรูปแบบของ ซาเซน มอนโด หรือโกอาน และแม้แต่กิจกรรมในชีวิตประจำวันก็ถือเป็นเครื่องมือใช้ปฏิบัติธรรมได้เช่นกัน ทั้งนี้ต้องมุ่งสู่การเข้าถึงอภิวินัยระหว่างผู้กระทำและสิ่งถูกระกระทำ เมื่อนั้นปัญญาแจ้งจะเกิดขึ้น และทำที่ต่อสรรพสิ่งรวมถึงอาหารก็จะเต็มไปด้วยหลักแห่งความเคารพและเรียบง่าย

โซจิน เรียวริ เป็นอาหารประเภทมังสวิรัต แต่เดิมมีการจัดเตรียมและรับประทานในวัดเซน โดยเริ่มแรกนั้นโดเกน ผู้ก่อตั้งพุทธศาสนานิกายเซนเป็นผู้คิดค้นโดยได้รับอิทธิพลมาจากคำสอนทางพุทธศาสนาในประเทศจีน จากนั้นเมื่อนิกายเซนได้รับความนิยมในญี่ปุ่น โซจิน เรียวริ ก็เป็นที่แพร่หลายตั้งแต่ศตวรรษที่ 13 เป็นต้นมา ผ่านการสืบทอดจากหนังสือข้อปฏิบัติในการปรุงอาหารแบบเซน เรียกว่า Tenzo Kyōkun โดยจะระบุถึงรายละเอียดต่างๆ ที่ เทนโซหรือหัวหน้าครัวในวัดเซนต้องรู้ โดยเฉพาะอาหารที่ประกอบด้วย 6 รส 5 สี 5 วิธีปรุง และ 3 คุณสมบัติของเทนโซ สำหรับโดเกนมองว่าห้องครัวคือสถานปฏิบัติธรรมที่ยอดเยี่ยมสำหรับเทนโซที่สามารถนำไปสู่การตื่นรู้ได้ อาหาร ผู้ปรุง การปรุง จะรวมเป็นหนึ่งและมีเท่าที่

ที่เคารพและเรียบง่าย เพื่อให้ทุกๆอย่างได้เผยถึงพุทธภาวะแห่งตน ดังนั้นปรัชญาอาหารใน โช  
จิน เรียวริ จึงสามารถอธิบายผ่านกรอบของปรัชญาเซนทั้งในแง่ความหมาย กระบวนการเรียนรู้  
และทำที่ต่ออาหารได้อย่างสมบูรณ์

## บรรณานุกรม

- พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ วันจันทร์). (2556). **พุทธปรัชญา**. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมภาร พรมทา. (2546). **พุทธศาสนิกายเซน การศึกษาเชิงวิเคราะห์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมาลี มหณรงค์ชัย. (2550). **มหายาน : ภาษาคน – ภาษาธรรม**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์.
- \_\_\_\_\_. (2546). **พุทธศาสนาหายาน**. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- เสฐียร พันธรั้งสี. (2543). **พุทธศาสนาหายาน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- Arai, P.K.R. (1999). **Woman Living Zen: Japanese Soto Buddhist Nuns**. New York-Oxford: Oxford University Press.
- Ashkenazi, M. and Jacob, J. (2003). **Food Culture in Japan**. Connecticut: Greenwood Press.
- Chapple, C.K. (1993). **Nonviolence to Animals, Earth, and Self in Asian Traditions**. Albany: State University of New York Press.
- Eihei Dogen Zenji. (1996). **Tenzo Kyokun. Anzan Hoshin roshi and Yasuda Joshu Dainen Roshi Paul**, tr. in *Cooking Zen*, Ontario: Great Matter Publications.
- Kapleau, P. (1986). **To Cherish all Life: A Buddhist Case for Becoming Vegetarian**. The 2<sup>nd</sup> Edition. New York: The Zen Center.
- Maurer, D. (2002). **Vegetarianism: Movement or Moment**. Philadelphia: Temple University Press.
- Michalowska, J.M., (2008). **Vegetarian Foodways: A Cross-Cultural Perspective**. **Master's Thesis**. University of Oslo.
- Thich Nhat Hanh and Lilian Cheung. (2010). **Savor: Mindful Eating, Mindful Life**. New York: HarperCollins Publishers.
- Suzuki, D.T. (1972). **The Doctrine of no Mind**. London: Liho on Smooth Paper.

- \_\_\_\_\_. (1975). **Studies in Lankavatara Sutra**. London: Routledge and Kegan
- \_\_\_\_\_. (1978). *Studies in Zen*. Christmas Humphreys, ed. New York: Dell Publishing.
- \_\_\_\_\_. (1985). **Essay in Zen Buddhism**. London: Rider.
- Yoneda, S. (1998). "About Zen Temple Food". In **Zen Vegetarian Cooking**. Yoneda, S. and Hoshino, K. Tokyo-New York-London: Kodansha International.