



บทความออนไลน์ กินเจ สุขภาพดี มีความสุข

เทศกาลกินเจ ปี 2558
WWW.KAPOOK.COM

ปีนี้ตรงกับวันที่ 13-21 ตุลาคม 2558

เรากินเจเพื่ออะไร?

- 1. กินเพื่อสุขภาพ**
อาหารเจคล้ายกับอาหารมังสวิรัต ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและดีต่อระบบขับถ่าย
- 2. กินด้วยจิตเมตตา**
การไม่เบียดเบียนชีวิตอื่นๆ ช่วยให้จิตใจอ่อนโยน มีเมตตาธรรมต่อสัตว์โลก
- 3. กินเพื่อสิริมงคล**
การฆ่าสัตว์เป็นการสร้างกรรม แม้ไม่ได้ฆ่าเองกับมือ ก็ยังถือเป็นการจ้างฆ่า

ข้อมูลจาก กรมอนามัย, Phuketbulletin.co.th

เทศกาลกินเจ 2558 เริ่ม 13-21 ตุลาคม อยากรู้ไหมว่า ประวัติเทศกาลกินเจเป็นอย่างไร แล้วทำไมต้องกินเจ

เมื่อถึงวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 (ตามปฏิทินจีน) ของทุกปี เราจะเห็นธงสีเหลือง ๆ มีตัวอักษรจีนประดับอยู่ตามร้านอาหาร และที่ต่าง ๆ เป็นสัญลักษณ์ว่า เริ่มเข้าสู่เทศกาลกินเจแล้ว โดยในปี 2558 ปฏิทินจีนพบว่า เทศกาลกินเจตรงกับวันที่ 13-21 ตุลาคม 2558

แต่บางคนอาจกินเจล่วงหน้า 1 วัน หรือที่เรียกว่า "ล้างท้อง" นั้นเอง และวันนี้เราก็มีความรู้เกี่ยวกับเทศกาลกินเจมาฝากกัน ...



ความหมายของเจ

คำว่า "เจ" ในภาษาจีนทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีความหมายว่า "อุโบสถ" เดิมหมายความว่า "การรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน" ตามแบบอย่างของชาวพุทธที่รักษาอุโบสถศีล หรือรักษาศีล 8 ที่จะไม่รับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว แต่สำหรับพุทธนิกายมหายานนั้น การรักษาอุโบสถศีลจะรวมถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ด้วย เราจึงนิยมเรียกการไม่ทานเนื้อสัตว์รวมไปกับการกินเจ ในปัจจุบันผู้ที่รับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็ยังคงเรียกว่า "กินเจ" ดังนั้นความหมายของคนกินเจ ไม่เพียงแต่ไม่ทานเนื้อสัตว์ แต่ยังต้องดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความบริสุทธิ์ สะอาด ทั้งกาย วาจา ใจ

"การกินเจ" ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง การถือศีลอย่างถาวรและเงินที่ไม่กินของสดคาว แต่บริโภคอาหารประเภทผักที่ไม่มีของสดของคาวผสม ซึ่งมาจากรากศัพท์คำภาษาจีนที่ว่า "เจีย ฉ่าย" หมายถึง การกินอาหารผัก อาหารที่มาจากพืชผักธรรมชาติ ไม่มีเนื้อสัตว์ปะปน และไม่ปรุงด้วยผักฉุน 5 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ และงดเว้นน้ำมันสด นมข้นด้วย เพราะถือว่าเป็นของสดของคาว

ช่วงเวลาดีกินเจ

ประเพณีกินเจที่ชาวจีนเรียกกันว่า "เก้าอ้วงเจ" หรือ "กิวอ้วงเจ" แปลว่า "เจเดือน 9" เริ่มต้นในวันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจีน รวม 9 วัน 9 คืน ตรงกับเดือน 11 หรือเดือนตุลาคมของไทย (ตามปฏิทินสากล) โดยคำว่า "เก้าอ้วง" หรือ "กิวอ้วง" แปลว่า "พระราชา 9 องค์" หรือนพราชา หมายถึงผู้เป็นใหญ่ทั้ง 9 ซึ่งเป็นที่มาของประเพณีกินผักกินเจ

เทศกาลกินเจ 2558 เริ่มวันไหน

สำหรับเทศกาลกินเจ 2558 จะเริ่มตั้งแต่วันที่ 13 ตุลาคม ไปสิ้นสุดในวันที่ 21 ตุลาคม 2558


ความหมายของ "ธงเจ"

ในช่วงเทศกาลกินเจ เราจะสังเกตเห็นธงประจำเทศกาล โดยมีพื้นธงเป็นสีเหลืองซึ่งเป็นสีที่อนุญาตให้ใช้กับคนสองกลุ่มเท่านั้น คือกลุ่มกษัตริย์ ราชวงศ์ และกลุ่มอาจารย์ปราบผี ดังจะเห็นจากยันต์สีเหลืองตามภาพยนตร์จีน ดังนั้นสีเหลืองจึงเป็นสีของพุทธศาสนา หรือผู้ทรงศีล บนธงจะเขียนตัวอักษรสีแดง อ่านว่า "ใจ" หรือ "เจ" มีความหมายว่า "ของไม่มีคาว" เหตุที่ใช้สีแดง เพราะชาวจีนเชื่อว่า เป็นสิริมงคล สร้างความเจริญให้แก่ชีวิต

ธงเจนอกจากจะเป็นสัญลักษณ์ของอาหารเจแล้ว ยังเป็นการเตือนให้พุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตนถือศีลกินเจได้ตระหนักถึงการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ และการตั้งอยู่ในศีลตลอดช่วงกินเจ

ทำไมต้องกินเจ เรากินเจเพื่ออะไร

จุดประสงค์หลักของการกินเจ แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

-  1. กินเพื่อสุขภาพ เพราะอาหารเจเป็นอาหารมีชีวิต เมื่อกินติดต่อกัน จะทำให้ร่างกายสมดุล สามารถขับ



พิษของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกายได้ และปรับระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้มีเสถียรภาพ

🌸 2. **กินด้วยจิตเมตตา** เนื่องจากทุก ๆ วัน อาหารที่เรากินประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้ที่มีจิตใจดีงามจึงไม่สามารถกินเนื้อของสัตว์เหล่านั้นได้

🌸 3. **กินเพื่อวันกรรม** เพราะการฆ่าเอาเลือดเนื้อผู้อื่นมาเป็นของเราเป็นการสร้างกรรม แม้จะไม่ได้ลงมือฆ่าเองก็ตาม เพราะการซื้อผู้อื่นเท่ากับการจ้างฆ่า ถ้าไม่มีคนกินก็ไม่มีคนฆ่ามาขาย ผู้ที่เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมจึงหยุดกินหันมารับประทานอาหารเจแทน โดยไม่เห็นแก่ความอร่อยในช่วงเวลาสั้น ๆ เพียงแค่ให้อาหารผ่านลิ้นเท่านั้น



🌸 **ตำนานการกินเจ**

ตำนานที่มาของการกินเจ มีเรื่องเล่าอยู่ถึง 7 เรื่องได้แก่

🌸 **ตำนานที่ 1 รำลึกถึงวีรชนทั้ง 9**

เทศกาลกินเจเริ่มขึ้นเมื่อ 400 กว่าปีที่แล้ว โดยชาวจีนกินเจเป็นการบำเพ็ญกุศลเพื่อรำลึกถึงวีรชน 9 คน ซึ่งเรียกว่า "หงั๋วท้วง" ซึ่งได้ต่อสู้กับชาวแมนจูผู้รุกรานอย่างกล้าหาญ ถึงแม้จะแพ้และต้องตายก็ตาม ดังนั้นเมื่อถึงวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 ชาวจีนที่ยังคงอยู่ภายใต้การปกครองของชาวแมนจู จึงพากันนุ่งขาวห่มขาว ถือศีลกินเจ เพื่อรำลึกถึงเหล่านักสู้ "หงั๋วท้วง" ที่ได้ต่อสู้พลีชีพในครั้งนั้น เพราะเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยชำระจิตวิญญาณเกิดความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ

🌸 **ตำนานที่ 2 บูชาพระพุทธเจ้า**

เชื่อว่า เป็นการประกอบพิธีกรรมเพื่อสักการะบูชาพระพุทธเจ้าในอดีตกาล 7 พระองค์ และพระมหาโพธิสัตว์อีก 2 พระองค์ รวมเป็น 9 พระองค์ด้วยกัน หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า "ดาวนพเคราะห์" ทั้ง 9 ได้แก่ พระอาทิตย์ พระจันทร์ พระอังคาร พระพุธ พระพฤหัสบดี พระศุกร์ พระเสาร์ พระราหู และพระเกตุ ในพิธีกรรมบูชานี้ สาธุชนในพระพุทธศาสนาจะสละเวลาทางโลกมาบำเพ็ญศีล งดเว้นเนื้อสัตว์ และแต่งกายด้วยชุดขาว



ตำนานที่ 3 เก้าอึ้งฝ่ายมหายาน

กล่าวไว้ว่า การกินเจเป็นพิธีปฏิบัติที่สืบทอดกันมาของชาวจีนในประเทศไทย เพื่อสักการบูชาพระพุทธเจ้าในอดีตกาล 7 พระองค์ ดังมีในพระสูตร ปีกเต้าโก้ว ฮุดเซียวจเียงซัวเมียวเกง กล่าวไว้คือ พระวิชัยโลกมจรพุทธะ พระศรีรัตนโลกประภาโมขอิศวรพุทธะ พระเว पुलลรัตนโลกวรรณสิทธิพุทธะ พระอโศกโลกวิชัยมงคลพุทธะ พระวิสุทธิอาศรมโลกเว पुलลปรัชญาวิภาคพุทธะ พระธรรมมติธรรมสาครจรโลกมโนพุทธะ พระเว पुलลจันทรโกภโกลัสซชไวฑูรย์พุทธะ และพระมหาโพธิสัตว์อีก 2 พระองค์ คือพระศรีสุโลกปัทมอรธอลังการโพธิสัตว์และพระศรีเว पुलลสังสารโลกสุขอิศวรโพธิสัตว์ รวมเป็น 9 พระองค์ (หรือ "เก้าอึ้ง")

ทรงตั้งปณิธานจักโปรดสัตว์โลก จึงได้แบ่งกายมาเป็นเทพเจ้า 9 พระองค์ด้วยกันคือ ได้อวยเอียงเม้งทิมหลังไท่แซกุน ได้เจียกอิมเจ็งก้อมั้งวนแซกุน ได้กวนจิงหยิ่งลุกซังเจงแซกุน ได้ฮั้งเฮียงเม้งม่งเคียวกิวแซกุน ได้ปักตั้งจ้วนเนี้ยบเจงกั้งแซกุน ได้โพ้วปักเก็กบูเอียกเก้แซกุน ได้เพียวเทียนกวนพั่วกุงกวนแซกุน ได้ตั้งเม้งจั่วคูแซกุน ฮู้ยวงไตเพียกแซกุน เทพเจ้าทั้ง 9 พระองค์ ทรงอำนาจตบะอันเรืองฤทธิ์บริหารธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และทอง ทั่วทุกพิภพน้อยใหญ่สารทิศ

ตำนานที่ 4 พิธีบูชาเพื่อระลึกถึงราชวงศ์ซ้อง

เชื่อว่า การกินเจกินเจเป็นการบูชากษัตริย์เป็ง กษัตริย์องค์สุดท้ายของราชวงศ์ซ้องซึ่งสิ้นพระชนม์โดยทรงทำอัตวินิบาตกรรม (การฆ่าตัวตาย) ในขณะที่เสด็จได้วันโดยทางเรือ เมื่อมีพระชนมายุได้ 9 พรรษา พิธีบูชาเพื่อระลึกถึงราชวงศ์ซ้องนี้ มีแต่เฉพาะในมณฑลฮกเกี้ยนซึ่ง เป็นดินแดนผืนสุดท้ายของราชวงศ์ซ้องเท่านั้น โดยชาวฮกเกี้ยนได้จัดทำพิธีดังกล่าวนี้ขึ้นด้วยการอาศัยศาสนาบังหน้าการเมือง ประเพณีนี้เข้ามาสู่เมืองไทยโดยชาวจีนแต่จีวที่อพยพจากฮกเกี้ยนนำมาเผยแพร่อีกทอดหนึ่ง

ตำนานที่ 5 เล่าเอี้ย

เมื่อ 1,500 ปีก่อน ณ มณฑลกังไสซึ่งเป็นแดนแห่งความเจริญรุ่งเรือง ฮ่องเต้เมืองนี้มีพระราชโอรส 9 พระองค์ซึ่งเก่งทั้งบุ๋น บู้ ทำให้หัวเมืองต่าง ๆ ยอมสวามิภักดิ์ ยกวันแคว้นก่งเลียดที่มีอำนาจเข้มแข็ง และมีกองกำลังทหารที่เหนือกว่า ทั้งสองแคว้นทำศึกกันมาถึงครั้งที่ 4 แคว้นก่งเลียดชนะโดยการทุ่มกองกำลังทหารที่มากกว่าหลายเท่าตัว โอบล้อมกองทัพพระราชโอรสทั้งเก้าไว้ทุกด้าน แต่กองทัพก่งเลียดไม่สามารถบุกเข้าเมืองได้จึงถอยทัพกลับ จนวันหนึ่งชาวกังไสเกิดความแตกสามัคคีและเอาเปรียบกัน เทพดาทราบข่าว อีกไม่นานกังไสจะเกิดภัยพิบัติจึงหาผู้อาสาช่วย แต่ชาวบ้านจะพ้นภัยได้ก็ต่อเมื่อได้สร้างผลบุญของตนเอง ดวงวิญญาณพระราชโอรสองค์ได้รับอาสา และเพ่งญาณเห็นว่าควรเริ่มที่บ้านเศรษฐีใจบุญลี้ฮัวก่าย

คืนวันหนึ่งคนรับใช้แจ้งเศรษฐีลี้ฮัวก่ายว่า มีขอทานโรคเรื้อนมาขอพบ เศรษฐีจึงมอบเงินจำนวนหนึ่งให้เป็นค่าเดินทาง แต่ขอทานไม่ไป และประกาศให้ชาวเมืองถือศีลกินเจเป็นเวลา 9 วัน 9 คืน ผู้ใดทำตามภัยพิบัติจะหายไป เศรษฐีนำมาปฏิบัติก่อน และผู้อื่นจึงปฏิบัติตาม จนมีการจัดให้มีอุปการเป็นมหรสพในช่วงกินเจด้วย

เล่าเอี้ยเกิดศรัทธาประเพณีกินเจของมณฑลกังไส จึงได้ศึกษาดำรงการกินเจของ เศรษฐีลี้ฮัวก่ายที่บันทึกไว้



แต่ได้ดัดแปลงพิธีกรรมบางอย่างให้รัดกุมยิ่งขึ้นและให้มีพิธียกอ่องฮ่องเต้ (พิธีเชิญพระอิศวรมาเป็นประธานในการกินเจ)

ตำนานที่ 6 เล่าเซ็ง

มีชายชื่อกคนหนึ่งชื่อ เล่าเซ็ง เข้าใจผิดว่า แม่ตนตายไปเพราะเป็นโรคขาดสารอาหาร จนคืนหนึ่งแม่มาเข้าฝันว่า ตนตายไปได้รับความสุขมาก เพราะแม่กินแต่อาหารเจ และหากลูกต้องการพบให้ไปที่เขาโพถ้อซัว บนเกาะน้ำไต้ ครั้นถึงเทศกาลไหว้พระโพธิสัตว์กวนอิมที่เขาโพถ้อซัว เล่าเซ็งจึงขอตามเพื่อนบ้านไปไหว้พระโพธิสัตว์ด้วย โดยเพื่อนบ้านให้เล่าเซ็งสัญญาว่า จะไม่กินเหล้าและเนื้อสัตว์จึงยอมให้ไป แต่ระหว่างทางเล่าเซ็งผิดสัญญา เพื่อนบ้านจึงหนีไป โชคดีที่มีหญิงสาวคนหนึ่งต้องการไปไหว้พระโพธิสัตว์เช่นกัน เขาจึงขอตามนางไปด้วย

เมื่อถึงเขาโพถ้อซัว ขณะที่เล่าเซ็งก้มลงกราบพระโพธิสัตว์อยู่นั้น เขาเห็นแม่ลอยอยู่เหนือกระถางรูป แต่คนอื่นมองไม่เห็น ขณะเขาเดินทางกลับ ได้เจอกับเด็กชายยืนร้องไห้อยู่ จึงเข้าไปถามไถ่จนทราบว่า เด็กคนนั้นเป็นลูกชายของเขากับภรรยาเก่าที่เลิกกันไปนานแล้ว เขาจึงพาไปอยู่ด้วย และต่อมาหญิงสาวที่นำทางเล่าเซ็งไปพบพระโพธิสัตว์ได้มาขออยู่ด้วย ทั้งสามอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

หญิงสาวคนนั้นเป็นสาวบริสุทธิ์ มีความประพฤติดี อยู่ในศีลธรรม และถือศีลกินเจอยู่เป็นประจำ นางรู้ว่าใกล้ถึงวันตายของนางแล้ว จึงบอกเล่าเซ็ง เมื่อถึงวันนั้นนางแต่งตัวด้วยอาภรณ์ขาวสะอาด นุ่งสักรุ่งแล้วก็สิ้นลม เล่าเซ็งเห็นการจากไปด้วยดีของนางคล้ายกับแม่ จึงเกิดศรัทธา ยกสมบัติให้ลูกชาย แล้วประพฤติตัวใหม่ เมื่อตายไปจะได้บังเกิดผลเช่นเดียวกับแม่ และหญิงสาว ประเพณีกินเจจึงเริ่มขึ้นตั้งแต่นั้น


ตำนานที่ 7 การกินเจที่ภูเก็ต

มีคณะจิวจากเมืองจีน มาเปิดการแสดงที่อำเภอกระทุ่มนานเป็นแรมปี บังเอิญช่วงนั้นเกิดโรคระบาดขึ้น คณะจิวจึงจัดให้มีพิธีกินเจ และสร้างศาลเจ้าขึ้นเพื่อสะเดาะเคราะห์ หลังจากนั้นโรคระบาดก็หาย ชาวกะทู้เกิดความศรัทธาจึงปฏิบัติตาม หลังจากประกอบพิธีอยู่ประมาณ 2-3 ปี ก็มีผู้คนเลื่อมใสมากขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบกับอยากได้พิธีกินเจที่สมบูรณ์แบบตามประเพณีมณฑลกังไส ประเทศจีน จึงได้ส่งตัวแทนไปนำควนรูป (เทียนเอี้ยน) จากกังไสให้ลอยมาถึงภูเก็ต โดยในการเดินทางกลับจะต้องคอยจุดธูปต่อกันมิให้ดับมอด ศาลเจ้ากะทู้จึงได้ชื่อว่าเป็นต้นตำรับของพิธีกินเจในปัจจุบัน

สำหรับเมืองไทยความเชื่อเรื่องการกินเจ เป็นไปในแนวทางของการละเว้นการเอาชีวิตของสัตว์ เพื่อเป็นสักการบูชาแก่พระพุทธเจ้า และมหาโพธิสัตว์กวนอิม อาจเนื่องจากการแพร่หลายของการละเว้นการกินเนื้อวัว ในกลุ่มคนที่นับถือ "เจ้าแม่กวนอิม" การกินเจจึงเป็นอีกหนึ่งพิธีกรรมเพื่อสักการะ

10 วันของเทศกาลกินเจ

ประเพณีกินเจจะจัด 9 วัน 9 คืน โดยแต่ละวันมีพิธีต่าง ๆ กันดังนี้

 วันแรก แต่ละศาลเจ้าก็จะดูฤกษ์ยามว่า จะเชิญเจ้ามาเวลาไหน แต่ไม่กินเพียงวัน โดยใช้ "ปวย" 2 อัน





เสี่ยงภัยโดยการโยน 2 ครั้ง หาก 1 อันหาย 1 อันคว่ำ แสดงว่า เจ้าทั้ง 9 ได้เสด็จลงมาแล้ว การกินจะจะเริ่มขึ้น แต่คนส่วนใหญ่มักทานกันล่วงหน้าเพื่อล้างท้อง


ที่ภูเกิดในตอนกลางคืนจะมีพิธียกเสา "โกเต้ง" ขึ้นที่หน้าศาลเจ้า หรืออ้อม เพื่อใช้เป็นที่แขวนตะเกียงทั้ง 9 ดวง และอัญเชิญดวงวิญญาณของยกอ่องฮ่องเต้ หรือ พระอิศวร และ กิวอ่องไตเต หรือ ราชาผู้เป็นใหญ่ทั้งเก้ามาประทับ


 **เช้าวันที่สอง** จะมีการจุดธูปขนาดใหญ่ ตั้งเครื่องเซ่นและเผาไม้หอม เพื่อบูชาเจ้าประจำอ้อม

หลังพิธีการกินเจ หรือชาวภูเกิดเรียก "การกินผัก" ผ่านไป 3 วัน จะถือว่าตัวเองมีความสะอาดแล้ว หรือเรียกว่า "เซ้ง" ในตอนค่ำมีพิธีการเชิญเจ้าเข้าทรงอีก 2 องค์ คือ "ลำเต้า" เจ้าผู้สำรวจคนเกิด และ "ปักเต้า" เจ้าผู้สำรวจคนตาย และทำพิธี "ปั้งกุ้น" หรือพิธีปล่อยพระ หรือการจัดทหารของเจ้าไปรักษาศาลเจ้าทั้ง 5 ทิศ เพื่อป้องกันสิ่งชั่วร้าย และภูตผีมาทำลายพิธี ความสนุกสนานเริ่มขึ้นตรงนี้ เมื่อการเชิญทหารเต็มไปด้วยร่างทรงของตัวละคร อาทิ เหง้งเจีย บู้สง เป็นต้น

 **วันที่สี่** เป็นวันที่คนส่วนใหญ่จะมาไหว้เจ้า วันนี้ศาลเจ้าต่าง ๆ จะเนืองแน่นไปด้วยผู้คน


 **ในวันที่เจ็ด** จะเริ่มพิธีบูชาดาว เพื่อขอความเป็นสิริมงคล รักษาโรคภัยไข้เจ็บ เป็นอีกวันหนึ่งที่มีการไหว้เจ้า แต่วันนี้สำคัญกว่าวันที่สี่ เรียกว่า "ไหว้เจ้าใหญ่" ในวันที่จะมีการซื้อเต้า, ปลาไหล, นก ฯลฯ มาไหว้ด้วย

 **วันที่แปด** วันนี้จะมีการลอยกระทง คล้ายการลอยกระทงของคนไทย เพื่อขอบคุณเจ้าแม่คงคาที่ให้น้ำใช้น้ำดื่ม และให้สิ่งไม่ดีลอยไปตามน้ำ นอกจากนี้ที่ภูเกิดยังมีการจัดขบวนแห่อย่างมโหฬาร เพื่อนำกล้วยไปรับประจำหลักที่สะพานหิน เป็นการระลึถึงวันที่ควนธูปจากภมณฑลกังไสมาถึงภูเกิด ในขบวนแห่จะมีการแสดงอิทธิฤทธิ์ของม้าทรงหรือ คนทรงเจ้า ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย จะเห็นภาพของการใช้ของมีคมต่าง ๆ ทิ่มแทงตามร่างกาย มีทั้งง้าว ลูกตุ้ม เหล็กฟาดหน้าฟาดหลัง เอาขวานจามหลัง หรือเอาเหล็กแหลมทิ่มแทงร่างกาย หรือแทงลิ้น จนกระทั่งเดือนลิ้นตัวเองออกมา โดยทรงเหล่านั้นอ้างว่าไม่มีความเจ็บปวดใด ๆ ขณะเป็นร่างทรง ม้าทรงจะเดินเตล็ดไปทั่วเมือง ชาวบ้านจะตั้งโต๊ะเครื่องเซ่นไหว้ เพื่อให้เจ้าไปโปรดและมีการจุดประทัดตลอดเส้นทาง ทั้งเกาะปกคลุมด้วยควันธูปและประทัด

 **วันที่เก้า** ช่วงเช้าจะมีพิธีทำทาน หรือเรียกว่า "ซิโกว" เป็นการให้ทานแก่ผีไม่มีญาติ ตอนกลางคืนจะมีแห่มังกร, สิงโต, ขบวนของเด็กที่จัดเพื่อเป็นสีสัน

ขณะที่จังหวัดภูเกิดจะมีพิธีศักดิ์สิทธิ์ คือ พิธี "ไถ่ภัย" หรือพิธีลุยไฟสะเดาะเคราะห์ ม้าทรง หรือเจ้าจะเดินผ่านกองไฟ ที่มีถ่านร้อนแดงเป็นระยะทางกว่า 2 ฟุต และตามด้วยผู้ที่ถือศีลกินเจที่มีความมั่นใจว่าตัวเองสะอาดแล้วก็สามารถร่วมลุยไฟได้ด้วยเช่นกัน ในตอนกลางคืนจะมีพิธีปีนบันไดมิด สูงประมาณ 12 เมตร และจบลงที่ยามดึกของคืนวันที่ 9 จะมีการแห่พระไปส่งทะเลบริเวณสะพานหิน และนำเสาโกเต้งลง ดับโคมไฟทั้ง 9 เป็นเสร็จพิธีกินเจที่ภูเกิด

 **วันที่สิบ** เป็นวันส่งเจ้ากลับ

 **อาหารเจ มีอะไรบ้าง**





อาหารเจนั้นว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีพิษต่อร่างกาย เพราะได้โปรตีนจากถั่วต่าง ๆ และยังมีย่อยง่ายเป็นการแบ่งเบาภาระของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ผู้ที่รับประทานเจ สามารถเลือกส่วนผสมดังต่อไปนี้มาปรุงอาหารได้ คือ ข้าวกล้อง (ใช้แทนข้าวขาว) โปรตีนเกษตร (แทนเนื้อสัตว์) ผักสด เห็ดหอม ถัวนานาพันธุ์ เต้าหู้ แป้งหมี่กึ่ง และผลิตภัณฑ์เหวนเวียนกันทำเป็นอาหารชนิดต่าง ๆ ปัจจุบันมีเมนูอาหารจำนวนมาก ซึ่งหลายเมนูทำเลียนแบบเนื้อสัตว์ได้เหมือนจริง เช่น ขาหมูเจที่ทำจากแป้ง และถั่ว ฯลฯ

กินเจ กับ มังสวิรัต ต่างกันอย่างไร





หลายคนอาจสงสัยว่า "กินเจ" ต่างกับ "กินมังสวิรัต" อย่างไร เพราะอาหารมังสวิรัตก็เป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบเช่นเดียวกัน แต่มังสวิรัตสามารถทานผักได้ทุกชนิด แต่อาหารเจ ต้องเว้นผักฉุน 5 ประเภท คือ กระเทียม หัวหอม (รวมทั้งหอมแดง หอมขาว หัวหอมใหญ่ ต้นหอม) หลักเกียว (กระเทียมโทนจีน ไม่ค่อยพบในประเทศไทย) กุยช่าย และใบยาสูบ รวมทั้งของเสพติดทุกชนิด และยังต้องประพฤติศีลร่วมด้วย จึงจะเป็นการถือศีลกินเจที่แท้จริง ขณะที่มังสวิรัต หมายถึง การไม่รับประทานเนื้อสัตว์เท่านั้น

หลักธรรมในการกินเจ



การกินเจตั้งมั่นอยู่บนหลักธรรมสำคัญ 2 ประการ

 1. การดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ ไม่เอาชีวิตของสัตว์ทั้งหลายมาต่อเติมบำรุงเลี้ยงชีวิตของตน, ไม่เอาเลือดของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเลือดของตน และไม่เอาเนื้อของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเนื้อของตัวเอง


 2. การดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนตนเอง คือ จะรับประทานสิ่งใดเข้าไปต้องไม่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมเท่ากับเป็นการเบียดเบียนตนเอง ดังนั้นจึงมีการห้ามของมีนเมา สารเสพติด ขณะที่วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ยืนยันว่า เลือดและเนื้อของสัตว์ที่ถูกฆ่าตายเต็มไปด้วยพิษภัยมากมาย เนื้อสัตว์เหล่านี้จึงจัดเป็นพิษชนิดหนึ่งเช่นกัน การละเว้นจึงส่งผลดีต่อร่างกายอีกด้วย


วิธีล้างท้องก่อนกินเจ


การล้างท้องก่อนกินเจ คือ การกินเจก่อนถึงวันเทศกาลเจจริงประมาณ 1-2 วัน โดยส่วนมากจะนิยมล้างท้องก่อนกินเจจริง ๆ 1 วัน เพื่อชะล้างเนื้อสัตว์ หรืออาหารคาวต่าง ๆ ที่ตกค้างอยู่ในร่างกายออกให้หมดสิ้น เมื่อถึงวันถือศีลกินเจ ร่างกายจะได้สะอาด พร้อมถือศีลกินเจตามประเพณี


กินเจ มีข้อห้ามอะไรบ้าง


ข้อห้ามในการกินเจหลัก ๆ แล้วมีดังนี้


 1. งดเว้นเนื้อสัตว์ และห้ามทำอันตรายต่อสัตว์


 2. งดนม เนย และน้ำมันที่มาจากสัตว์

 3. งดอาหารรสจัด ทั้งอาหารเผ็ด หวานจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด

 4. งดผักหรือเครื่องเทศที่มีกลิ่นแรง เช่น กระเทียม หัวหอม ต้นหอม หลักเกียว (กระเทียมโทนจีน) กุยช่าย รวมทั้งใบยาสูบ และของมีนเมาต่าง ๆ เพราะผักดังกล่าวนี้ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นเหม็นคาวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีพิษคอยทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกาย เป็นเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ

 5. ไม่ใช่งานขามปะปนกัน และต้องกินอาหารที่คนกินเจด้วยกันเป็นผู้ปรุงขึ้นมา (สำหรับคนที่เคร่ง)

 6. งดดื่มสุราและของมีนเมาทุกชนิด

 7. ห้ามดับตะเกียงในสถานที่กินเจทั้ง 9 ดวง เพราะเป็นสัญลักษณ์ของเก้าอัฐมุดุจิว ซึ่งต้องจุดไว้ตลอดทั้งวันทั้งคืนจนกว่าจะจบพิธีกินเจ และหากตะเกียงดับก็จะถือว่าไม่เป็นสิริมงคล รวมทั้งการกินเจก็จะไม่สมบูรณ์ด้วย

กินเจ ผักที่กินไม่ได้มีอะไรบ้าง

ทั้งนี้ยากจะย่ำให้ชัดอีกทีว่า ช่วงกินเจ ผักที่กินไม่ได้จะมีอยู่ด้วยกัน 6 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม ต้นหอม



หลักเกี่ยว (กระเทียมโทนจีน) กุยช่าย และใบยาสูบ ซึ่งคนกินเจควรต้องใส่ใจกับอาหารเจที่จะทานด้วยนะคะ เพราะบางครั้งด้วยความเคยชินเราอาจเผลอกินอาหารที่มีผักต้องห้ามเหล่านี้ผสมอยู่

อย่างไรก็ดี การกินเจที่ถูกต้องยังอาจมีคำถามชวนสงสัยหลายอย่าง ว่ากินเจ กินอาหารชนิดนี้ได้ไหม หรือกินเจแล้วทำอย่างนั้นอย่างนี้ได้หรือไม่ ซึ่งวันนี้กระปุกดอทคอมก็ขออาสามาคลายข้อสงสัยในช่วงกินเจให้ทุกคนได้กระจ่าง ว่าแล้วก็มาเริ่มกันเลย

กินเจอย่างไรไม่ให้เสียสุขภาพ

➡ 1. ล้างผักผลไม้ให้สะอาด

ในช่วงกินเจเราจะมีโอกาสได้กินผักผลไม้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งก็ควรต้องระวังสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงในบรรดาผักและผลไม้ให้มากขึ้นด้วย โดยควรเลือกซื้อผักและผลไม้จากแหล่งจำหน่ายที่ได้มาตรฐาน หรือควรต้องมีป้ายรับรองความสะอาด ถูกสุขอนามัยจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และก่อนนำผักผลไม้มารับประทาน ควรล้างด้วยน้ำไหล 2 นาที หรือแช่ด้วยเกลือ 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร หากมีน้ำส้มสายชูก็สามารถนำมาใช้ล้างผักได้เช่นกัน อัตราส่วนครึ่งถ้วยต่อน้ำ 4 ลิตร โดยแช่ไว้ประมาณ 15 นาที จากนั้นนำมาล้างน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง

➡ 2. ลดอาหารเค็มจัดและหวานจัด

เครื่องปรุงอาหารเจหลัก ๆ จะเป็นซอส ซีอิ๊ว น้ำตาล ซึ่งหากคุณเป็นคนที่ชอบกินอาหารรสจัดก็อาจเผลอปรุงรสอาหารเจด้วยเครื่องปรุงเหล่านี้มากเกินไป ซึ่งก็อาจทำให้เสี่ยงต่อโรคไต และเบาหวานได้ ดังนั้นพยายามอย่ากินเค็มจัดและหวานจัดดีกว่า

➡ 3. กินแป้งให้น้อย

อย่าลืมนะว่าอาหารเจส่วนใหญ่อุดมไปด้วยแป้งเน้น ๆ เลยนะคะ ดังนั้นหากเป็นไปได้พยายามเน้นรับประทานผักเต้าหู้ ด้วยการปรุงสุกแบบต้มและนึ่งเพื่อสุขภาพที่ดีและรูปร่างที่ไม่อ้วนกันเถอะ

➡ 4. กินโปรตีนให้มาก

แม้ช่วงเจเราจะงดทานเนื้อสัตว์ แต่ยังมีโปรตีนจากพวกถั่ว เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ และโปรตีนเกษตรเป็นตัวเลือกเพื่อสุขภาพอีกทางหนึ่ง ดังนั้นหากไม่อยากจะร่างกายขาดสารอาหารประเภทโปรตีน ก็อย่าลืมหันกินอาหารประเภทนี้เยอะ ๆ





กินเจอย่างไรไม่ให้อ้วน

มีหลายคนสงสัยว่ากินเจแล้วอ้วนไหม ตอบได้เลยค่ะว่าเรามีวิธีกินเจอย่างไรไม่ให้อ้วนมาฝาก โดยทำง่าย ๆ ตามนี้เลย

- ➡ 1. เลือกกินข้าวหรือแป้งที่ไม่ขัดขาว อย่างข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ขนมปังโฮลวีท ลูกเดือย และธัญพืชต่าง ๆ ซึ่งปริมาณน้ำตาลไม่สูงมากนัก เมื่อเทียบกับปริมาณน้ำตาลในแป้งขัดขาว
- ➡ 2. เลือกผักใบมากกว่าพืชหัว เพราะผักใบมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่าพืชหัวมาก ดังนั้นจึงทำให้อ้วนน้อยกว่านั่นเอง
- ➡ 3. เน้นอาหารประเภทเนื้อ ต้ม ตุ่น เพราะไม่มีน้ำมัน และไขมันน้อยกว่าอาหารประเภทผัดและทอด
- ➡ 4. กินหวานให้น้อย อย่าทดแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ด้วยของหวานเลยนะค่ะ โดยเฉพาะถ้าไม่อยากอ้วนต้องอดใจกับของหวาน ๆ ให้อยู่
- ➡ 5. อดอาหาร ล้างพิษหลังกินเจ เพราะจะช่วยให้ร่างกายขับพิษต่าง ๆ ออกมาได้ ทั้งยังช่วยลดไขมันในเลือด ลดน้ำหนัก ลดภาวะร้อนในจากธาตุในร่างกายที่ไม่สมดุลได้อีกด้วย

ประโยชน์ของการกินเจ

การกินอาหารเจ นอกจากจะเป็นการถือศีลรักษาประเพณี และละเว้นชีวิตแล้ว ยังให้ประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้



- ◆ 1. ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกได้หมดทำให้ ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ภายใน เพราะสารอาหารจากพืชผักและผลไม้จะช่วยให้ระบบขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ
- ◆ 2. เมื่อรับประทานเป็นประจำ โลหิตจะถูกฟอกให้สะอาดขึ้นเรื่อย ๆ เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมสลายช้าลง ทำให้อายุยืนยาวมีผิวพรรณสดชื่นผ่องใส ร่างกายแข็งแรงรู้สึก มีสุขภาพดี
- ◆ 3. อวัยวะหลักสำคัญภายใน ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด และอวัยวะประกอบคือ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี แข็งแรงทำงานได้เป็นปกติสมบูรณ์
- ◆ 4. ร่างกายสามารถต้านทานต่อสารพิษต่าง ๆ ได้แก่ สารเคมี ยาฆ่าแมลง มลภาวะ และก๊าซพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ในอุตสาหกรรม ไอเสียจากเครื่องจักร เครื่องยนต์ ซึ่งสารอาหารในพืชผัก จะช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายสามารถทนต่อการทำลายจากรังสีต่าง ๆ ได้
- ◆ 5. สามารถต้านทานสารพิษได้สูงกว่าคนปกติ ในบรรดาผู้ที่ทานเจมักไม่ปรากฏโรครุนแรงหรือเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบ ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคไต ฯลฯ โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่าย ย่อยอาหารและทางเดินอาหาร เช่น โรคริดสีดวงทวาร มะเร็งในกระเพาะและลำไส้ โรคกระเพาะอาหารไม่ย่อย โรคเหล่านี้จะไม่พบเลยในกลุ่มคนผู้ที่รับประทานอาหารเจ อาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำ
- ◆ 6. การกินเจทำให้เกิดความเมตตา เกิดความสงบสุขุม อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่นโมโหง่าย ซึ่งจะช่วยให้กุศลส่งเสริมให้บารมีธรรมสูงขึ้นเรื่อย ๆ
- ◆ 7. หยุดการสร้างบาป เวรกรรม ทำให้ไม่เกิดการอาฆาต พยาบาท จึงปราศจากศัตรูทั้งมนุษย์และสัตว์ที่คิดมุ่งทำร้ายตามจองเวร

การกินเจนอกจากจะช่วยซ่อมแซมร่างกายของตัวเองแล้ว ยังหยุดการเบียดเบียนผู้อื่น เป็นการสร้างกุศล อิ่มใจแล้วก็อิ่มบุญอีกต่อ ใครที่ไม่เคยกินเจ จะเริ่มในปีนี้ก็ไม่ใช่สายเกินไปนะคะ

ที่มาและขอขอบคุณข้อมูลจาก



- elib-online.com
- panyathai.or.th
- อาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
- มูลนิธิปฐมธรรม ฟาอึ้งเต๋อ
- Phuketbulletin



