



สำนักวิทยบริการฯ ขอแนะนำบทความเกี่ยวกับเทศกาลกินเจ 2563

อิมบุญ อิมใจ ได้บุญ



เทศกาลกินเจ

คำว่า “เจ” ในภาษาจีนทางพระพุทธศาสนา หมายถึง “อุโบสถ หรือการรักษาศีล 8” ของศาสนาพุทธนิกายมหายาน ที่จะมีการรักษาอุโบสถศีล ไม่บริโภคอะไร หลังเที่ยงวันตามหลักศีล 8 ข้อ และไม่บริโภคเนื้อสัตว์ เพื่อเป็นการไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิต ช่วงหลังจึงเรียกคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์ว่า “กินเจ” ไปด้วย แต่ถึงกระนั้นการกินเจไม่ใช่เพียงแตงดเนื้อสัตว์ อาหาร และเครื่องปรุงที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ แต่ยังรวมถึงการรักษาศีล ประพฤติตัวเป็นคนดีทั้งกาย วาจา ใจ อีกด้วย

ช่วงเวลาเทศกาลกินเจ

ช่วงเทศกาลกินเจของทุกปี ตรงกับวันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจีน ตรงกับเดือน 11 หรือเดือนตุลาคมของไทย ตามปฏิทินสากล รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 9 วัน 9 คืน

เทศกาลกินเจ เริ่มตั้งแต่วันที่เท่าไร?

เริ่มวันที่ 17 ตุลาคม - 25 ตุลาคม 2563 บางท่านอาจจะล้างท้องตั้งแต่วันที่ 16 ตุลาคมในมือเย็น ก็สามารถทำได้

ทำไมเราต้องกินเจ?

1. **กินเจ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น** เพราะอาหารเจถือเป็นอาหารชีวจิตอย่างหนึ่ง ช่วยปรับสภาพร่างกายให้สมดุล ล้างพิษในร่างกาย รวมถึงช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะคนจีนเชื่อว่า เนื้อสัตว์เป็น “หยิน” และผักผลไม้เป็น “หยาง” โดยธรรมชาติคนเรามากทานเนื้อสัตว์เยอะกว่าผักผลไม้ การงดทานเนื้อสัตว์จึงเป็นการปรับให้หยินและหยางสมดุลมากยิ่งขึ้นด้วย
2. **กินเจ เพื่อทำบุญ** เพื่อชำระล้างใจให้ใสสะอาด ไม่เบียดเบียนสัตว์โลก ทำให้จิตใจเราผ่องใสมากขึ้น เมื่อเราทราบว่าสิ่งที่เราทำเป็นเรื่องที่ดี ก็จะส่งผลต่อจิตใจที่เบิกบาน เป็นสุขขึ้น
3. **กินเจ เพื่อละเว้นกรรม** ที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือแม้กระทั่งการจ้างฆ่าเพื่อการบริโภค หากเราทราบว่า การงดบริโภคเนื้อสัตว์ เป็นการช่วยชีวิตสัตว์นับพันนับหมื่น เราก็จะช่วยลดกรรมของเราได้มากขึ้น

ทำไมต้องล้างท้อง?

การล้างท้องหมายถึง เริ่มกินเจก่อนถึงวันเริ่มต้นเทศกาลจริง 1-2 วันเพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพ และทำความคุ้นเคยกับการกินเจได้ดียิ่งขึ้น

ธงเจ มีความหมายอย่างไร?

- ตัวอักษรภาษาจีน อ่านว่า “ใจ” หรือ “เจ” หมายถึง “ของไม่มีคาว”
- ตัวอักษรสีแดง หมายถึง ความเป็นสิริมงคลในชีวิต พื้นหลังสีเหลือง หมายถึง สีของพุทธศาสนา หรือผู้ทรงศีล
- ธงเจจึงเป็นสัญลักษณ์ของการกินเจ และเป็นเครื่องยืนยันย้ำเตือนพุทธศาสนิกชนให้หันมาเตรียมตัวร่วมเทศกาลกินเจด้วยกัน

นอกจากเนื้อสัตว์แล้ว ห้ามกินอะไรบ้าง?

1. ผักที่มีกลิ่นฉุน 5 อย่าง ได้แก่ กระเทียม (ไม่ตีต่อหัวใจ), หอมใหญ่ แดง ขาว ต้นหอม (ไม่ตีต่อไต), หลักเกียว ผักของจีน มีลักษณะคล้ายกระเทียมโทน (ไม่ตีต่อม้าม), กุยช่าย (ไม่ตีต่อตับ) และ ใบยาสูบ (ไม่ตีต่อปอดเมื่อใช้สูบ) นอกจากนี้ผักชนิดไหนที่มีกลิ่นฉุนก็ไม่ควรทานระหว่างช่วงกินเจด้วย
2. นม เนย น้ำมัน และผลิตภัณฑ์จากสัตว์
3. อาหารรสจัด ไม่ว่าจะเป็นเค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด หรือเผ็ดจัด
4. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ใครที่กินเจจริงจัง ห้ามทานอาหารบนภาชนะที่ใช้ร่วมกับผู้ที่ไม่ได้กินเจ และต้องทานอาหารที่ปรุงจากคนที่กินเจด้วยกันเท่านั้น

ถึงแม้การกินเจจะดูเป็นเรื่องยากสำหรับคนชอบทานเนื้อสัตว์ แต่เราเชื่อว่าหากคุณสามารถลองกินเจแล้ว นอกจากสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างทันตาเห็นแล้ว ยังอิมมูญอิมใจจากการถือศีล และหากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปด้วย ยังได้ผิวพรรณที่ดี และหุ่นสวยหล่อเพอร์เฟ็คแน่นอน ใครยังไม่เคยก็ลองกินเจปีนี้ปีแรกกันดูนะคะ รับรองว่าจะต้องตั้งใจจนไม่อยากหยุดกินเจแน่นอน



ที่มา <https://www.sanook.com/health/1429/>