ทำไม ??ต้องกินเจ...เจหมายถึง??...และเทศกาลกินเจ...????

นำเสนอเมื่อ : 17 ต.ค. 2552

กินเจเพื่ออะไร...ทำไมต้องกินเจ...

ผู้ที่กินเจอาจจะมีจุดเริ่มต้นที่แตกต่างกันไป
แต่จุดประสงค์หลักสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

1.กินเพื่อสุขภาพ อาหารเจเป็นอาหารประเภทชีวจิต
เมื่อกินติดต่อกันไปช่วงเวลาหนึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุล
สามารถขับพิษของเสียต่างๆ ออกจากร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิต
ระบบทางเดินอาหารให้มีเสถียรภาพ

2.กินด้วยจิตเมตตา เนื่องจากอาหารที่เรากินอยู่ในชีวิตประจำวัน
ประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้มีจิตเมตตา
มีคุณธรรมและมีจิตสำนึกอันดีงามย่อมไม่อาจกินเลือดเนื้อของสัตว์เหล่านั้นซึ่งมีเลือดเนื้อ
จิตใจและที่สำคัญมีความรักตัวกลัวตายเช่นเดียวกับคนเรา

3.กินเพื่อเว้นกรรม
ผู้ที่เข้าใจอย่างลึกซึ้งย่อมตระหนักว่าการกินซึ่งอาศัยการฆ่าเพื่อเอาเลือดเนื้อผู้อื่นมาเป็นของ
เราเป็นการสร้างกรรม แม้ว่าจะไม่ได้เป็นผู้ลงมือฆ่าเองก็ตาม
การซื้อจากผู้อื่นก็เหมือนกับการจ้างฆ่าเพราะถ้าไม่มีคนกินก็ไม่มีคนฆ่ามาขาย
กรรมที่สร้างนี้จะติดตามสนองเราในไม่ช้าทำให้สุขภาพร่างกายอายุขัยของเราสั้นลงเป็นบ่อ
เกิดของโรคภัยไข้เจ็บ
เมื่อผู้หยั่งรู้เรื่องกฎแห่งกรรมนี้จึงหยุดกินหยุดฆ่าหันมารับประทานอาหารเจ
ซึ่งทำให้ร่างกายเติบโตได้เหมือนกัน โดยไม่เห็นแก่ความอร่อยชั่วเวลาสั้นๆ
เพียงแค่อาหารผ่านลิ้นเท่านั้น

ประโยชน์

การกินอาหารเจ นอกจากจะเป็นการถือศีลและรักษาประเพณีแล้ว ยังให้ประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

1.ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกได้หมดทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ภายใน สารอาหารที่มีคุณค่าในพืชผักและผลไม้จะช่วยให้ระบบขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ

2.เมื่อรับประทานเป็นประจำโลหิตจะถูกฟอกให้สะอาดขึ้นเรื่อยๆ เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมสลายช้าลงทำให้อายุยืนยาวมีผิวพรรณสดชื่นผ่องใส นัยน์ตาแจ่มใสไม่พร่ามัวร่างกายแข็งแรงรู้สึกเบาสบายไม่อึดอัด มีสุขภาพพลานามัยดี

3.อวัยวะหลักสำคัญภายใน ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด และอวัยวะประกอบคือ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ กระเพาอาหาร ถุงน้ำดี แข็งแรงทำงานได้เป็นปกติสมบูรณ์

4.ร่างกายสามารถต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้แก่

(1).สารเคมี ยากำจัดศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง สารดีดีที

(2).มลภาวะและก๊าซพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ในอุตสาหกรรม ไอเสียจากเครื่องจักร เครื่องยนต์ซึ่งแพร่กระจายปะปนไปในอากาศที่เราหายใจอยู่เป็นประจำและยังพบว่ามีปะปนอยู่ในแหล่งน้ำดื่มด้วย

(3.)กัมมันตภาพรังสีที่เกิดจากการทดลองระเบิดนิวเคลียร์และในการทำ

(4.)สงคราม สารอาหารในพืชผักช่วยให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายสามารถทนต่อการทำลายจากรังสีต่างๆ

ร่างกายสามารถต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้สูงกว่าคนปกติธรรมดาสารพิษที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ในบรรดาผู้ที่กินอาหารเจ อาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำความเจ็บไข้ได้ป่วยมักไม่มีปรากฏโดยเฉพาะโรคที่รุนแรง หรือเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบ ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคไต ไขข้ออักเสบ โรคเกาส์ โรคเบาหวานฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกี่ยวกับระบบขับถ่าย ย่อยอาหารและทางเดินอาหาร เช่น โรคริดสีดวงทวาร มะเร็งในกระเพาะและลำไส้ โรคกระเพาะ อาหารไม่ย่อย โรคเหล่านี้จะไม่พบเลยในกลุ่มคนผู้ที่รับประทานอาหารเจ

อาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำ

ตรวจสอบรายการ แก้ไข

ประกาศ ๒๐ ในการเปลี่ยนการสอบสวนและสอบสวนการสอบสวนเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ ผู้ใช้งานต้องมีเงื่อนไขการเปลี่ยนที่ใช้งานการในประกาศและการสอบสวนเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ หลักเกณฑ์ที่ต้องการสอบสวนเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ หรือเพื่อประโยชน์ในการสอบสวนการสอบสวนเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ

การผู้ใช้งานการสอบสวนผู้ใช้งานการสอบสวนการสอบสวนการสอบสวน