


***** ตำนานความเป็นมาของเทศกาลกินเจและประโยชน์จากการกินเจ**

นำเสนอเมื่อ : 21 ต.ค. 2552

เสียงธรรมออนไลน์ (mp3) .
เสียงเพลง...แห่งธรรม

 26 อรุณเวฬุาเสนาานิคม (เพลงบรรเลง) .

ประเพณีการกินเจกำหนดเอาวันตาม**จันทรคติ** คือเริ่มต้นตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ ถึง ขึ้น 9 ค่ำ เดือน 9 ตาม**ปฏิทินจีน**ทุกๆ ปี รวม 9 วัน 9 คืน มีจุดเริ่มต้นจาก**ประเทศจีน**มานานแล้ว โดยมีตำนานเล่าขานกันหลายตำนาน

ตำนานที่ 1

ชาวจีนกินเจเป็นการบำเพ็ญกุศลเพื่อรำลึกถึงวีรชน 9 คน ซึ่งเรียกว่า “หิ้งหัวท้วง” ซึ่งได้ต่อสู้กับชาว**แมนจู**อย่างกล้าหาญถึงแมจะแพ้ก็ตาม ชาวบ้านได้พากันถือศีลกินเจจนงูขาวหมขาวเพราะเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยชำระจิตวิญญาณเกิดความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ

ตำนานที่ 2

เพื่อเป็นการประกอบพิธีกรรมเพื่อสักการบูชา**พระพุทธเจ้า**ในอดีตกาล 7 พระองค์และ**พระมหาโพธิสัตว์**อีก 2 พระองค์ รวมเป็น 9 พระองค์ด้วยกัน หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า “**ดาวนพเคราะห์**” ทั้ง 9 ได้แก่ **พระอาทิตย์ พระจันทร์ พระอังคาร พระพุธ พระพฤหัสบดี พระศุกร์ พระเสาร์ พระราหู และพระเกตุ** ในพิธีกรรมบูชานี้สาธุชนในพระ**พุทธศาสนา**สละเวลาทางโลกมาบำเพ็ญศีลงดเว้นเนื้อสัตว์และแต่งกายด้วยชุดขาว

ตำนานที่ 3

ผู้ถือศีลกินเจในพระ**พุทธศาสนา**ฝ่าย**มหายาน**ที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาของชาวจีนในประเทศไทย เพื่อสักการบูชา**พระพุทธเจ้า**ในอดีตกาล 7 พระองค์ ดังมีใน**พระสูตร** บิกเตาโก้ว สุดเชี่ยวชาญเอียงซ้ายเมียวเกง กล่าวไว้คือ **พระวิชัยโลกมจรพุทธะ พระศรีรัตนโลกประภาโมหนิศวรพุทธะ พระเวฬุลรัตนโลกวรรณสิทธิพุทธะ พระอโศกโลกวิชัยมงคลพุทธะ พระวิสุทธิอาศรมโลกเวฬุลปรัชญาวีภาคพุทธะ พระธรรมมติธรรมสาครจรโลกมโนพุทธะ พระเวฬุลจันทรโภคโกลัซชไวฑูรยพุทธะ** และ**พระมหาโพธิสัตว์**อีก 2 พระองค์ คือ**พระศรีสุโลกปัทมอรธอลังการโพธิสัตว์**และ**พระศรีเวฬุลกสังสารโลกสุทธิศวรโพธิสัตว์**

รวมเป็น 9 พระองค์(หรือ “เก้าอึ้ง”)ทรงตั้งปณิธานจักโปรดสัตว์โลก จึงได้แบ่งกายมาเป็นเทพเจ้า 9 พระองค์ด้วยกันคือ ไตอ่วยเอี้ยงเมงทิมหลังไทแซกุน ไตเจียกอิ้มเจ็งกือมิ่งงวนแซกุน ไตกวนจิงหยิงลุกซงเจงแซกุน ไตฮั้งเฮี้ยงเมงมังกี้กนิวแซกุน ไตบีกตั้งงวนเนียบเจงกั้งแซกุน ไตโพวบีกเกกบูเอียกเก้แซกุน ไตเพียวเทียนกวนพั่วกวงกวนแซกุน ไตตั้งเมงจ้วคูแซกุน ฮุยกวงไตเพียกแซกุน เทพเจ้าทั้ง 9 พระองค์ ทรงอำนาจตบะอันเรืองฤทธิ์บริหารธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และทอง ทั่วทุกพิภพน้อยใหญ่สารทิศ

ตำนานที่ 4

กินเจเพื่อเป็นการบูชากษัตริย์เป็ง “กษัตริย์เป็ง” เป็นกษัตริย์องค์สุดท้ายของราชวงศ์ซ่งซึ่งสิ้นพระชนม์โดยทรงทำ [อัศวินบาตรกรรม](#) (การฆ่าตัวตาย) ในขณะที่เสด็จ [ไต่หวั่น](#) โดยทางเรือ เมื่อมีพระชนมายุได้ 9 พรรษา พิธีบูชาเพื่อระลึกถึงราชวงศ์ของนี้มีแต่เฉพาะใน [มณฑลฮกเกี้ยน](#) ซึ่งเป็นดินแดนผืนสุดท้ายของราชวงศ์ของเท่านั้น โดยชาวฮกเกี้ยนได้จัดทำพิธีดังกล่าวนี้ขึ้นด้วยการอาศัยศาสนานิกายหนานการเมือง การที่เผยแพร่มาสู่เมืองไทยได้นั้นเพราะชาวจีน [แต้จิ๋ว](#) ที่อพยพจากฮกเกี้ยนนำมาเผยแพร่อีกทอดหนึ่ง

ตำนานที่ 5

1500 ปีมาแล้ว มณฑลกังไสเป็นดินแดนที่เจริญรุ่งเรืองมาก ฮ่องเต้เมืองนี้มีพระราชโอรส 9 พระองค์ซึ่งเป็นเลิศทั้งบุ๋นและบุ๋จิ้งทำให้หัวเมืองต่างๆ ยอมสวามิภักดิ์ ยกเวนแควนกงแลียดที่มีอำนาจเข้มแข็งและมีกองกำลังทหารที่เหนือกว่า ทั้งสองแคว้นทำศึกกันมาถึงครั้งที่ 4 แควนกงแลียดชนะโดยการทุ่มกองกำลังทหารที่มีทั้งหมดที่มากกว่าหลายเท่าตัวโอบล้อมกองทัพพระราชโอรสทั้งเก้าไว้ทุกด้าน แดกกองทัพงแลียดไม่สามารถบุกเข้าเมืองได้จึงถอยทัพกลับ

จนวันหนึ่งชาวกังไสเกิดความแตกสามัคคีและเอาเปรียบกัน เทพยดาทราบข่าวอีกไม่นานกังไสจะเกิดภัยพิบัติจึงหาผู้อาสาช่วยแต่ชาวบ้านจะพ้นภัยได้ก็ต่อเมื่อได้สร้างผลบุญของตนเอง ดวงวิญญาณพระราชโอรสองค์โตรับอาสาและเพงญาณเห็นว่าควรเริ่มที่บ้านเศรษฐีใจบุญ ลีฮัวกาย

คืนวันหนึ่งคนรับใช้แจ้งเศรษฐีลีฮัวกายว่ามีขอทานโรคเรื้อนมาขอพบเศรษฐีจึงมอบเงินจำนวนหนึ่งให้เป็นค่าเดินทาง แต่ขอทานไม่ไปและประกาศให้ชาวเมืองถือศีลกินเจเป็นเวลา 9 วัน 9 คืนผู้ใดทำตามภัยพิบัติจะหายไป เศรษฐีนำมาปฏิบัติก่อนและผู้อื่นจึงปฏิบัติตามจนมีการจัดให้มีอุปการเป็นมหรสพในช่วงกินเจด้วย

เล่าเอี้ยเกิดศรัทธาประเพณีกินเจของมณฑลกังไสจึงได้ศึกษาดำรุกรากินเจของเศรษฐีลีฮัวกายที่บ้านทีกไว แต่ได้ดัดแปลงพิธีกรรมบางอย่างให้รัดกุมยิ่งขึ้นและให้มีพิธียกของสองเต (พิธีเชิญพระอิศวรมาเป็นประธานในการกินเจ)

ตำนานที่ 6

ชายชู้เมานามว่า เล่าเซ็ง เข้าใจผิดคิดว่าแม่ตนตายไปเพราะเป็นโรคขาดสารอาหาร จนคืนหนึ่งแม่ได้มาหาฝันบอกวาแม่ตายไปได้รับความสุขมากเพราะแม่กินแต่อาหารเจและตอนนี้แม่อยู่บนเขาโพถ้อซัว ตั้งอยู่บนเกาะน้ำใสในมณฑลจีตเจียงถ้าลูกอยากพบแม่ให้ไปที่นั่น

ครั้นถึงเทศกาลไหว้พระโพธิสัตว์กวนอิมที่เขาโพถ้อซัว เล่าเซ็งอยากไปแต่ไปไม่ถูกจึงตามเพื่อนบ้านที่จะไปไหว้พระโพธิสัตว์

เพื่อนบ้านเห็นเล่าซึ่งสัญญาว่าจะไม่กินเหล้าและเนื้อสัตว์จึงให้ไปด้วย
ระหว่างทางเดินสวนกับคนขายเนื้อเล่าซึ่งลืมสัญญาที่ให้ไว้เพื่อนบ้านก็หนีไป
โชคดีที่มีหญิงสาวคนหนึ่งเดินผ่านมาและต้องการไปไหว้พระโพธิสัตว์เล่าซึ่งจึงขอมตามนางไป

เมื่อถึงเขาโพถ้อชั่วขณะที่เล่าซึ่งก้มลงกราบไหว้พระโพธิสัตว์นั้น
เขาเห็นแมลงอยู่เหนือกระถางรูปที่คนอื่นมองไม่เห็น
ขณะเดินทางกลับเขาได้แยกทางกับหญิงสาวและได้พบเด็กชายคนหนึ่งยื่นร้องไห้ขอร้องให้เข้าไปตามได้ความว่าเป็นลูก
ของเขากับภรรยาที่เลิกกันไปนานแล้ว
เขาจึงพาไปอยู่ด้วยแล้ววันหนึ่งหญิงสาวที่นำทางไปเขาโพถ้อชั่วมาขออาศัยอยู่ด้วย
ทั้งสามอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

หญิงสาวผู้นั้นเป็นสาวบริสุทธิ์ประพฤติตนเป็นคนดีอยู่ในศีลธรรมและถือศีลกินเจอยู่เนื่องนิตย์
นางรู้ว่าใกล้ถึงวันตายของนางแล้วจึงบอกเล่าซึ่ง
เมื่อถึงวันนั้นนางอาบน้ำแต่งตัวด้วยอาภรณ์ที่ขาวสะอาดแล้วนั่งสักการะที่สิ้นลม
เล่าซึ่งเห็นการจากไปโดยดีของนางคล้ายกับแม่จึงเกิดศรัทธายกสมบัติให้ลูกชายแล้วประพฤติตนใหม่
เมื่อตายไปจะได้บังเกิดผลเช่นเดียวกับแม่และหญิงสาวและประเพณีกินเจจึงเริ่มขึ้น

ตำนานที่ 7 การกินเจที่ภูเก็ต

จังหวัดภูเก็ตไม่มีประเพณีกินเจเหมือนที่อื่นแต่จะเรียกว่าประเพณีถือศีลกินผักตามภาษาถิ่นฮกเกี้ยนที่ว่าเจ็ยะฉ่าย(齋)ตามตำนานกล่าววว่าเมื่อประมาณ180ปีก่อนมีคณะงิ้วจากเมืองจีนมาเปิดการแสดงที่กะทู้นานเป็นแรมปี
แล้วบังเอิญช่วงนั้นเกิดโรคระบาดขึ้นคณะงิ้วจึงจัดให้มีพิธีกินผักและสร้างศาลเจ้าขึ้นเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์
หลังจากนั้นโรคภัยไข้เจ็บก็หายสิ้น ชาวกะทู้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาจึงปฏิบัติตาม และหลังจากประกอบพิธีอยู่ประมาณ 2-3 ปี
ผู้ศรัทธามากขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับอยากได้พิธีกินผักที่สมบูรณ์ตามแบบประเพณีมณฑลกังไส ประเทศจีน
จึงได้สูงตัวแทนไปนำควันรูป (เหยี่ยวเอียน) ในการเดินทางกลับจะต้องคอยจุดธูปต่อกันมิให้ดับมอด
ศาลเจ้ากะทู้จึงได้ชื่อว่าเป็นต้นตำรับของพิธีกินผักในปัจจุบัน

ความหมายของ เจ

คำว่า เจ ในภาษาจีนทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีความหมายเดียวกับคำว่า อุโบสถ
ดังนั้นการกินเจก็คือการรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน เหมือนกับที่ชาวพุทธในประเทศไทยที่ถืออุโบสถศีล หรือรักษาศีล 8
โดยไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว

แต่เนื่องจากการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธฝ่ายมหายานที่ไม่กินเนื้อสัตว์
จึงนิยมนำการไม่กินเนื้อสัตว์ไปรวมกันเข้ากับคำว่ากินเจ กลายเป็นการถือศีลกินเจ ในปัจจุบันผู้ที่รับประทานอาหารทั้ง 3
มื้อแต่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็ยังคงเรียกว่ากินเจ ฉะนั้นความหมายก็คือคนกินเจมิใช่เพียงแต่ไม่กินเนื้อสัตว์
แต่ยังต้องดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความบริสุทธิ์ สะอาด ทั้งกาย วาจา ใจ

แจมีได้แปลว่า อุโบสถ

ในภาษาจีนมี(กลุ่ม)คำหรือวลีที่ใช้อักษรแจ(เจ, 𠄎 / 𠄎)เป็นตัวประกอบร่วมด้วยหลายคำ แต่คำว่าโป๊ยกวณแจโก่ (𠄎𠄎𠄎𠄎)
ซึ่งเป็นศัพท์ของทางพุทธศาสนา จะเป็นคำที่นิยมหยิบยกมาใช้อธิบายความหมายของอักษรแจเสมอมา

โป๊ยกวณแจโก่ (𠄎𠄎𠄎𠄎) แปลว่า ศีลบริสุทธิ์แปดประการ ซึ่งก็คือ “ศีลแปด”ที่เรารู้จักกันดี

คนไทยในรุ่นปู่ย่าตายายที่เคร่งในศีลวัตรจะไปอาราธนาศีลแปดจากพระสงฆ์ในวันธรรมสวนะภายในพระอุโบสถ

ศิลปะจึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า “ อูโบสถศิลปะ ”

ผู้เขียนเกี่ยวกับเรื่องกินเจที่ไม่เข้าใจภาษาและที่มาของคำจึงแปลอักษรเจผิดว่า “อูโบสถ” ซึ่งคำแปลนี้ก็ผิดติดตลาดและถูกคัดลอกไปไซบอยอย่างนาราคัญใจ เพราะหากจะเอาตามความในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานแล้ว

อูโบสถ เป็นคำนาม หมายถึง สถานที่ที่พระสงฆ์ประชุมกันทำสังฆกรรมต่างๆ เรียกว่า โบสถ์

การแปลและเข้าใจคลาดเคลื่อนดังกล่าวยังถูกใช้เป็นบรรทัดฐานในการอธิบายวัตรปฏิบัติของการกินเจผิดตามไปด้วยว่า “การกินเจต้องถือศีลขงวิกาลโภชน” หรือการงดกินของขบเคี้ยวหลังเที่ยงวันไปแล้ว ซึ่งเป็นศีลข้อหนึ่งในศีลแปด ทั้งๆที่โรงครัวของศาลเจ้าหรือโรงเจที่เปิดเลี้ยงผู้คนในช่วงเทศกาลกินเจล้วนแต่มีอาหารมือเย็นให้กับเขาไปกิน ยิ่งวันที่มีการประกอบพิธีกรรมในตอนค่ำยังมีอาหารมือค่ำบริการเสริมให้เป็นพิเศษด้วย ที่เป็นเช่นนั้นเพราะในช่วงเทศกาลกินเจนั้นเขาถือเพียงศีลห้าที่เป็นนิจศีล ไม่ได้ครองศีลแปดอย่างที่หลายคนเข้าใจ (เว้นแต่ผู้ตั้งใจอธิษฐานว่าจะครองศีลแปดเป็นการส่วนตัวเท่านั้น)

ในทางอักษรศาสตร์จีน อักษรตัว “แฉ” มีพัฒนาการมาจาก ตัวอักษร 𠄎 ” ซึ่งแปลว่าบริบูรณ์ , เรียบร้อย อักษรแฉเกิดจากการเพิ่มเส้นตั้งและสองจุด (冫) เข้าไปกลางอักษรนี้ ทำให้เกิดตัว 𠄎 (冫) ซึ่งแปลว่าการสักการะ อยู่ในแกนกลางของตัวนี้

แฉ (冫) จึงมีความหมายว่า การรักษาความบริสุทธิ์(ทั้งกายและใจ)เพื่อการสักการะ หรือ การปฏิบัติบูชาถวายเทพยดา

ซึ่งการอธิบายในแนวทางนี้จะสอดคล้องกับ คำว่า “ 冫冫 ” ในลัทธิเต๋า ซึ่งย่อมาจากคำว่า 冫冫冫冫 ที่แปลว่าการบำเพ็ญกายใจให้บริสุทธิ์เพื่อเป็นสักการะบูชาเทพยดา

ความหมายของแฉในศาสนาอิสลาม

ศัพท์คำว่า ศีลแฉ / 冫冫 ในภาษาจีน นอกจากใช้ในลัทธิเต๋าและศาสนาพุทธแล้ว ยังหมายถึง “ศีลอด” ที่ถือปฏิบัติในเดือนถือศีลอดของชาวจีนอิสลาม สาระของศีลก็คือการห้ามรับประทานอาหารใดๆในระหว่างเวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นจนลับขอบฟ้า ตลอดเดือนถือศีลอด

แฉในวัฒนธรรมดั้งเดิมของจีน

ศัพท์ แฉ พบในเอกสารจีนเก่าที่มีอายุกว่าสองพันปีหลายฉบับ เช่น 冫冫, 冫冫, 冫冫, 冫冫, 冫冫冫 (เอกสารที่อ้างนี้ปัจจุบันถือว่าเป็นคัมภีร์ในลัทธิหยู) เอกสารเหล่านั้นยังใช้อักษรตัวนี้(冫)แต่เวลาอ่านออกเสียงกลับต้องอ่านออกเสียงว่า ใจ เช่น คำว่า ใจเจีย / 冫冫 หรือ ใจเจีย / 冫冫 ซึ่งก็คือการออกเสียงแฉในสำเนียงแต้จิ๋วนั่นเอง อักษรนี้ในเอกสารนั้นนักอักษรศาสตร์ตีความว่าแท้จริงแล้วก็คืออักษรตัวแฉหรือไซแทนตัวแฉ แฉที่วานี้หาได้หมายถึงการงดกินของสดคาว หรือ การงดรับประทานอาหารหลังเที่ยง หากหมายถึงการชำระล้างร่างกาย สงบจิตใจ และสวมใส่เสื้อผ้าใหม่สะอาด เป็นการเตรียมกายและใจให้บริสุทธิ์เพื่อประกอบพิธีกรรมสักการะบูชา ขอพร หรือแสดงความขอบคุณต่อเทพยดาแห่งสวรรค์

แฉเพื่อการจำแนกความเคร่งครัดของภิกษุฝ่ายมหายาน

ศีลของภิกษุฝ่ายมหายาน

ในส่วนเกี่ยวกับการฉันของภิกษุแตกต่างจากฝ่ายเถรวาททั้งมีการจำแนกเป็นสองลักษณะตามสำนักศึกษาได้แก่

1. เหล่าที่ถือมั่นในศีลวิกาลโภชนและฉันอาหารเจ จะไม่ฉันอาหารหลังอาทิตย์เที่ยงวัน เรียก ถี่แฉ / 冫冫

2. เหล่าที่ถือมั่นแต่การฉันอาหารเจ เรียก ถี่สู / 冫冫

เจียะแฉ

ความหมาย

เจียะแฉ (冫冫) เป็นการออกเสียงตามสำเนียงถิ่นแต้จิ๋ว

ศัพท์คำนี้ใช้และเป็นที่เข้าใจแตกต่างตอนใต้ของจีนโดยเฉพาะแถบลุ่มอารยะธรรมลุ่มหนาน (冫冫) ในมณฑลกวางตุ้ง อันเป็นแหล่งอาศัยดั้งเดิมของคนแคระ เต้จิ๋ว กวางตุ้งและไหหน่า ซึ่งเป็นชาวจีนกลุ่มใหญ่ในประเทศไทย เจียะแฉตรงกับคำว่า ซือซุ (冫冫) ในภาษาจีนกลาง (สำเนียงปักกิ่ง)

เจียะ (𠵼) ในภาษาถิ่นใต้ หากใช้ในความหมายของคำกริยา แปลว่า กิน

แจ (𠵼) แปลว่า บริสุทธิ์ (𠵼𠵼) (อ้างตามปทานุกรมพุทธศาสนานฉบับ วัดฝอวงขัน ,ใต้หวัน)

เจียะแจ หรือ ตรงกับคำไทยที่นิยมใช้กันว่า กินเจ จึงแปลว่า การกินอาหารที่บริสุทธิ์ตามความเชื่อ(ในลัทธิกินเจ) ซึ่งหมายความว่าอาหารที่ไม่เคี้ยวหรือไม่เจือปนซากผลิตภัณฑ์ของสัตว์ รวมทั้งไม่ปรุงใส่พืชผักต้องห้าม

คำว่าเจียะแจนี้ชาวจีนฮกเกี้ยนทางปักกิ่งได้แถบจังหวัดกุ่ตเรียกต่างออกไปว่า เจียะไน (𠵼𠵼) ที่แปลตามตัวอักษรได้ว่า “กินผัก” แต่มีนิยามหรือความหมายตรงกับคำว่าเจียะแจที่กล่าวข้างต้น

กินเจเพื่ออะไร?

ผู้ที่กินเจอาจจะเริ่มต้นที่แตกต่างกันไป แต่จุดประสงค์หลักสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

1. กินเพื่อสุขภาพ อาหารเจเป็นอาหารประเภทชีวิต เมื่อกินติดต่อกันไปช่วงเวลาหนึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่างๆ ออกจากร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิตระบบทางเดินอาหารให้มีเสถียรภาพ
2. กินด้วยจิตเมตตา เนื่องจากอาหารที่เรากินอยู่ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้มีจิตเมตตา มีคุณธรรมและมีจิตสำนึกอันดีงามย่อมไม่อาจกินเลือดเนื้อของสัตว์เหล่านั้นซึ่งมีเลือดเนื้อ จิตใจและที่สำคัญมีความรักตัวกลัวตายเช่นเดียวกับคนเรา

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 กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี แข็งแรงทำงานได้เป็นปกติสมบูรณ์
4. ร่างกายสามารถต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้แก่
 1. สารเคมี ยากำจัดศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง สารดีดีที
 2. มลภาวะและกาซพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ในอุตสาหกรรม ไอเสียจากเครื่องจักร เครื่องยนต์ซึ่งแพร่กระจายปะปนไปในอากาศที่เราหายใจอยู่เป็นประจำและยังพบว่ามียะปนอยู่ในแหล่งน้ำดื่มด้วย
 3. กัมมันตภาพรังสีที่เกิดจากการทดลองระเบิดนิวเคลียร์และในการทำสงคราม สารอาหารในพืชผักช่วยให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายสามารถทนต่อการทำลายจากรังสีต่างๆ
5. ร่างกายสามารถต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้สูงกว่าคนปกติธรรมดาสารพิษที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ในบรรดาผู้ที่กินอาหารเจ อาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำความเจ็บไข้ได้ป่วยมักไม่มีปรากฏโดยเฉพาะโรคที่รุนแรงหรือเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็งโรคหัวใจความดันโลหิตสูงเส้นเลือดตีบไขมันอุดตันในเส้นเลือดโรคไตไขข้ออักเสบโรคเกาส์โรคเบาหวาน ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่าย ย่อยอาหารและทางเดินอาหาร เช่น โรคริดสีดวงทวาร มะเร็งในกระเพาะและลำไส้ โรคกระเพาะ อาหารไม่ย่อย โรคเหล่านี้จะไม่พบเลยในกลุ่มคนผู้ที่รับประทานอาหารเจ อาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำ

หลักการในการกินเจ

ในช่วงเทศกาลกินเจ 9 วัน 9 คืน ผู้ที่ต้องการกินเจอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ตามประเพณีการกินเจ จะต้องปฏิบัติดังนี้

1. งดเว้นเนื้อสัตว์หรือทำอันตรายต่อสัตว์
2. งดนมเนย และน้ำมันที่มาจากสัตว์
3. งดอาหารรสจัด ซึ่งหมายถึงอาหารเผ็ด หวานมาก เปรี้ยวมาก เค็มมาก
4. งดผักหรือเครื่องเทศที่มีกลิ่นแรง เช่น ผักชีกระเทียมหัวหอมต้นหอมกุยช่าย รวมทั้งใบยาสูบ สิ่งเสพติดและของมีเมาต่าง ๆ
5. รักษาศีลห้า
6. รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ รักษาอารมณ์
7. ทำบุญทำทาน
8. นุ่งขาวห่มขาว

สำหรับผู้เคร่งครัดเพื่อการกินเจให้เป็นไปอย่างบริสุทธิ์โดยแท้ จะเพิ่มการปฏิบัติโดยการกินอาหารเฉพาะที่คนกินเจด้วยกันเป็นผู้ปรุงเท่านั้น รวมถึงจะล้างหม้อไหจนสะอาดเอี่ยมแยกภาชนะสำหรับการปรุงอาหารเจไว้โดยเฉพาะ นอกจากนี้ยังจุดตะเกียงไว้ 9 ดวงตลอดช่วงเทศกาลกินเจ 9 วัน โดยไม่ปล่อยให้ดับเพื่อเป็นพุทธรูปและรำลึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ญาติพี่น้องตลอดจนผู้มีบุญคุณต่อผืนแผ่นดินเกิด

เบ็ดเตล็ด

สี

ทำไมต้องใช้ธงสีเหลือง ตัวหนังสือสีแดง แต่งกายสีขาว?

สีแดง เป็นสีที่ชาวจีนเชื่อว่าเป็นสีสิริมงคล ดังจะเห็นได้ว่าในงานมงคลต่างๆ ของคนจีนไม่ว่าจะเป็นงานแต่ง วันตรุษจีน

สีเหลือง เป็นสีสำหรับใช้ในราชวงศ์ซึ่งอนุญาตให้ใช้ได้เพียงคนสองกลุ่มเท่านั้น กลุ่มแรกคือกษัตริย์ซึ่งเห็นได้จากทรงเครื่องแต่งกายและภาชนะต่างๆ เป็นสีเหลืองหรือทองซึ่งคนสามัญห้ามใช้เด็ดขาด กลุ่มที่สองคืออาจารย์ปราบผีเถาทางสังคมในหนังสือจินจะเห็นว่าเขาแต่งกายและมียันต์สีเหลือง

สีขาว ตามธรรมเนียมจีนสีขาวคือสีสำหรับการไว้ทุกข์ สีดำที่เราเห็นกันอยู่ในขณะนี้เป็นการรับวัฒนธรรมตะวันตก ถ้าท่านสังเกตในพิธีงานศพของจีนจะเห็นลูกหลานแต่งชุดสีขาวอยู่

สีซึ่งกล่าวมาทั้งหมดนี้สามารถนำไปเชื่อมโยงในตำนานข้างต้นที่กล่าวมาได้ทั้งหมด

เพื่อนเจ

เพื่อนเจเราจะเรียกว่า แจอิว หมายถึงเพื่อนที่กินเจเวลาร้านค้าเรียกลูกค้าในวันนั้นจะเหมารวมคนที่ใส่ชุดขาวว่า แจอิวทั้งหมด

ถ้วยชาม

หากเป็นสมัยก่อนถ้วยชามที่ใช้ในเทศกาลกินเจก็จะมีชุดใหม่ซึ่งไม่ปนกับชุดที่ใช้อยู่ทุกวัน บางบ้านจะทำความสะอาดบ้านเพื่อต้อนรับเทศกาลกินเจ

ข้อมูลจาก วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

<http://board.palungjit.com/f13/ตำนานความเป็นมาของเทศกาลกินเจและประโยชน์จากการกินเจ-208406.html>