

## ถือศีล กินเจ

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ย. 2551

### ตำนานเทศกาลกินเจ

เทศกาลเจ เริ่มขึ้นเมื่อประมาณ 400 ปีมาแล้ว ตามตำนานเล่าว่า เกิดมาในสมัยที่ชาวจีนถูกรุกรานโดยชนชาติแมนจู ซึ่งเขาปกครองประเทศจีน และบังคับให้ชนชาติจีนยอมรับวัฒนธรรมของตน อาทิ การไหว้ทรงผมเยี่ยงแมนจู คือ โกงศรัทธาโลนทางด้านหน้าและไวมผมยาวทางด้านหลัง ซึ่งหลายคนคงจะชินตาในภาพยนตร์จีนที่นำมาฉายทางทีวี

ในสมัยนั้น มีคนจีนกลุ่มหนึ่งรวมตัวกันต่อต้านชาวแมนจู โดยใช้หลักทางธรรมเข้ามาร่วมด้วย ชาวจีนกลุ่มนี้ นุ่งขาว ห่มขาวและไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ซึ่งมีความเชื่อว่าการประพฤติปฏิบัติตามแนวทางนี้จะช่วยสร้างความเข้มแข็ง ให้กับกลุ่มของตนจนสามารถต้านทานชาวแมนจูได้ คนกลุ่มนี้เรียกตัวเองว่า "หงั๋วทวง" ซึ่งแม่จะได้ออสูอย่างอาจหาญ แต่ท้ายที่สุดก็ไม่สามารถต้านทานการรุกรานของชาวแมนจูได้

เมื่อถึงวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 ชาวจีนที่ยังคงอยู่ภายใต้การปกครองของชาวแมนจู จึงพากันถือศีลกินเจ เพื่อรำลึกถึงเหล่านักสู้ "หงั๋วทวง" ที่ได้ต่อสู้พลีชีพในครั้งนั้น

ความเชื่อถืออีกกระแสหนึ่งของตำนานการกินเจนั้น เชื่อกันว่าเป็นการสักการะพระพุทธรูปเจ้าในอดีต 7 พระองค์ และพระมหาโพธิสัตว์อีก 2 พระองค์ รวมเป็น 9 พระองค์ หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า ดาวนพเคราะห์ทั้ง 9 ในพิธีกรรมนี้ สาธุชนจึงงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต หันมาบำเพ็ญศีล โดยการตั้งปณิธานในการกินเจ งดเว้นอาหารคาว เพื่อเป็นการสมทานศีล 2 ประการ คือ

1. เว้นจากการเอาชีวิตของสัตว์มาบำรุงชีวิตของตน
2. เว้นจากการเอาชีวิตของสัตว์มาเพิ่มเลือดของตน
3. เว้นจากการเอาชีวิตของสัตว์มาเพิ่มเนื้อของตน

สำหรับเมืองไทยความเชื่อเรื่องการกินเจ เป็นไปในแนวทางของการละเว้นการเอาชีวิตของสัตว์ เพื่อเป็นสักการะบูชาแก่ พระพุทธรูป และพระมหาโพธิสัตว์กวนอิม อาจเนื่องจากการแพร่หลายของการละเว้นการกินเนื้อวัว ในกลุ่มคนที่นับถือ "เจ้าแม่กวนอิม" การกินเจ จึงเป็นอีกหนึ่งพิธีกรรมเพื่อสักการะ

บรรยวาทศกฤตกาณเฑาะวของเมืองไทยในปัจจุบัน  
คนทั่วไปไม่วณแมกระทั่งหนุ่มสาวยุคใหม่ต่างก็หันมากินเจกันมากขึ้นทั้งนี้  
อาจจะมาจากกระแสเรื่องห่วงใยสุขภาพมากกว่าความเชื่อโบราณ  
เพราะการงดเนื้อสัตว์ทุกชนิดและหันมาบริโภคผัก ผลไม้นั้นจะช่วยชำระล้างของเสียออกจากร่างกาย  
หรือคนยุคนี้เรียกว่า "การล้างพิษ" ซึ่งจะช่วยให้อสุขภาพดีขึ้น

ความหมายของ "เจ"

"เจ" ในภาษาจีนมีความหมายว่า "อุโบสถ" เป็นคำแปลทางพุทธศาสนา นิกายมหายาน

การกินเจนั้นแต่เดิมหมายความถึง "การรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน"  
ตามแบบอย่างของพระพุทธศาสนา เราจะเห็นตัวอย่างชาวพุทธรักษาอุโบสถศีล หรือรักษาศีล 8  
ด้วยการไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงไปแล้วเช่นเดียวกับพระภิกษุ แต่สำหรับพุทธนิกายมหายานนั้น  
การรักษาอุโบสถศีลจะรวมถึงการไม่รับประทานอาหารด้วย จึงนิยมเรียกการไม่กินเนื้อสัตว์ไปรวมกับการกินเจ  
จนถึงปัจจุบัน ผู้ที่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ยังคงเรียกว่า "กินเจ"

ความหมายของการกินเจ จึงหมายถึงการรักษาศีล ปฏิบัติธรรมทั้งกาย วาจา และใจ  
ไม่ใช่หมายความว่าเพียงการไม่รับประทานอาหารเนื้อสัตว์เท่านั้น การปฏิบัติธรรมรวมไปด้วยจึงจะครบเป็น "การถือศีล-  
กินเจ" อย่างแท้จริง

ความหมายของ "ชงเจ"

อักษรแดง บนพื้นเหลือง เขียนว่า "เจ" หรือ "เจ" มีความหมายว่า "ของไม่มีค่า"  
สีแดงเป็นตัวแทนของความเป็นสิริมงคลในชีวิต สนวนสีเหลืองเป็นสีของพุทธศาสนา หรือผู้ทรงศีล  
ชงเจนอกจากจะเป็นสัญลักษณ์ของอาหารเจแล้ว ยังเป็นการเตือนให้พุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตน "ถือศีล-กินเจ"  
ได้ตระหนักถึงการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์และการตั้งอยู่ในศีลตลอดช่วงระยะเวลา 9 วัน 9 คืน

การปฏิบัติตัวในช่วงเทศกาลกินเจ

เมื่อตั้งมั่นที่จะปฏิบัติศีลและกินเจ ในช่วงเทศกาลกินเจ 9 วัน 9 คืนนี้แล้ว ก็ควรจะศึกษาข้อห้ามต่างๆ  
ที่บัญญัติไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัว โดยทั่วไปแล้วจะมีข้อปฏิบัติดังนี้

งดเว้นเนื้อสัตว์ หรือทำอันตรายต่อสัตว์

งด นม เนย หรือน้ำมันที่มาจากสัตว์

งดอาหารรสจัด หมายถึง อาหารรสเผ็ดมาก เค็มมาก หวานมาก เปรี้ยวมาก

งดผักกลิ่นฉุน 5 ชนิด คือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ รวมทั้งเครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุน

## รักษาศีล 5

### รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ รักษาอารมณ์ให้คงที่

ทำบุญ ทำทาน บางคนเคร่งอาจหนุ่มๆ สาว ๆ

สำหรับคนที่กินเจอย่างเคร่งครัด นอกจากจะ "ถือศีล-กินเจ" แล้ว ยังต้องเลือกผู้ปรุงอาหารเจที่กินเจด้วย เพื่อให้ "อาหารเจ" นั้นบริสุทธิ์จริงๆ บางคนจะมีการคัดแยกภาชนะที่บรรจุอาหารหรือใช้ปรุงอาหาร แยกจากที่ใช้ใส่อาหารที่มีเนื้อสัตว์อย่างเด็ดขาด และในบางแห่งอาจพบว่ามี การจุดตะเกียงเกาดวง ไว้เป็นเวลา 9 วันตลอดระยะเวลาการกินเจ เพื่อเป็นการรำลึกถึงบุญคุณพ่อแม่ญาติพี่น้อง และเพื่อเป็นพุทธานุชา

### อาหารเจ

ปัจจุบันมีการยอมรับกันโดยทั่วไปถึงคุณค่าของ "อาหารเจ" เนื่องจากการรับประทานพืชผักในปริมาณที่มากกว่าปกติ จึงได้วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ทำให้กระเพาะได้พักจากการย่อยเนื้อสัตว์ที่รับประทานอยู่ และได้รับวิตามินเข้าไปเสริมสร้าง ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งได้โปรตีนจากถั่วชนิดต่างๆ ซึ่งแตกต่างจากโปรตีนที่เราได้รับจากเนื้อสัตว์ ช่วงเวลานี้จึงถือเป็นช่วงที่ร่างกายได้พักผ่อนจากการรับสารอาหารย่อยยากจากแหล่งอาหารต่างๆ รวมทั้งยังได้รับพลังใจจากการที่ปฏิบัติตัวอยู่ในศีล ทำให้จิตใจอิ่มเอิบ เบาสบาย

หลายคนคิดว่า การรับประทานแต่อาหารเจจะทำให้เกิดโรคขาดอาหาร ทั้งนี้สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคขาดอาหารนั้น มาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลัก ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ที่กินเนื้อสัตว์และกินเจ ซึ่งมีนิสัยการบริโภคที่ไม่คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารที่ได้รับ

คนที่กินเจอย่างถูกหลักก็จะได้รับอาหารที่มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ การประกอบอาหารเจเพื่อรับประทานในช่วงนี้ จึงสามารถเลือกอาหารพวก ข้าวกล้อง (ใช้แทนข้าวขาว) โปรตีนเกษตร (แทนเนื้อสัตว์) ผักสด เห็ดหอม ถัวนานาพันธุ์ เต้าหู้ แปะก๊วย กุ้ง ทดแทน และผลิตภัณฑ์นมเนยกันทำเป็นอาหารชนิดต่างๆ

### "เจ" กับมังสวิรัต

อาหารมังสวิรัต คือ อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบเช่นเดียวกับอาหารเจ แต่หากเป็นมังสวิรัตนั้น สามารถนำผักทุกชนิดมาประกอบอาหารได้ แต่อาหารเจ ต้องงดเว้นผักฉุน 5 ประเภท (ดังที่กล่าวมาแล้ว) รวมทั้งของเสียดิบทุกชนิด และยังคงต้องประพฤติศีลร่วมด้วย จึงจะเป็นการ ถือศีล-กินเจ ที่แท้จริง ในขณะที่มังสวิรัต หมายรวมถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์เท่านั้น

การกินเจ นอกจากจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของการสร้างบุญกุศลด้วยการละ เลิก เพื่อชีวิตแล้ว ในแง่ของสุขภาพร่างกายก็พลอยได้รับประโยชน์ร่วมด้วย เพราะถือเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่ร่างกายมีโอกาสพักผ่อน จากการย่อยอาหารประเภทที่ย่อยยากทั้งหลาย

### กิน "เจ" ที่ถูกต้อง

"เจ" ที่ภูเกิดมาจากรากฐานความเชื่อเดียวกัน คนจีนเรียก "เจเดือนเก้า"  
แต่ถ้านับตรงกับเดือนไทยก็จะตรงกับเดือน 11 เทศกาลกินเจที่ภูเกิดจึงมีขึ้นหลังเทศกาลกินเจทั่วไป  
บางครั้งเราจึงมักได้ยินชื่อเรียกของเทศกาลกินเจที่ภูเกิด ว่าเป็นเทศกาลกินผัก  
ซึ่งแท้จริงแล้วก็คือการกินเจในรูปแบบและระยะเวลา 9 วันเช่นเดียวกัน

ความเชื่อเกี่ยวกับการกินเจที่ชาวภูเกิดเล่าสืบต่อกันมาว่า มีคณะจีวจากเมืองจีนมาเปิดการแสดงที่กะทู้  
แล้วบังเอิญเกิดโรคระบาด คณะจีวจึงจัดให้มีพิธีกินเจ และสร้างศาลเจ้าขึ้น ปรากฏว่าโรคระบาดก็หายไปสิ้น  
ชาวบ้านเกิดความเลื่อมใสจึงปฏิบัติตาม นับเนื่องจากนั้นก็มีผู้ศรัทธามากขึ้นเรื่อยๆ ชาวกระทุ้งจึงอยากให้พิธี "กินเจ"  
ของตนสมบูรณ์แบบ ตามแบบพิธีในมณฑลกังไส จึงได้ส่งตัวแทนไปนำเอาควันทูกลับมากลับมา โดยการตั้งมั่นที่แรงกล้า  
เพราะพิธีการนำควันทูกลับมานั้น ต้องจุดธูปต่อกันมีไหมมอดดับได้  
ศาลเจ้ากระทุ้งจึงเป็นศูนย์กลางของเทศกาลการกินเจที่ภูเกิดเรื่อยมา จนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั้งในและต่างประเทศ

### 9 วันแห่งพิธีกรรมของการกินเจที่ภูเกิด

กลางคืนวันหนึ่ง จะมีพิธียกเสา "โก่เต้ง" ขึ้นที่หน้าศาลเจ้า หรืออ้อม เพื่อใช้เป็นที่แขวนตะเกียงทั้ง 9  
ดวง และอัญเชิญดวงวิญญาณของยกกองฮองเต้ หรือ พระอิศวร และ กิวอองไตเต้ หรือ ราชานุเป็นใหญ่ทั้งเก้า  
มาประทับ ชาววันรุ่งขึ้นมีการจุดธูปขนาดใหญ่ ตั้งเครื่องเซ่นและเผาไม้มหอม เพื่อบูชาเจ้าประจำอ้อม

หลังพิธีการกินเจ หรือชาวภูเกิดเรียกว่า "การกินผัก" ผ่านไป 3 วัน จะถือว่าตัวเองมีความสะอาดแล้ว  
หรือเรียกว่า "เซง" ในตอนค่ำมีพิธีการเชิญเจ้าเขาทรงอีก 2 องค์ คือ "ลำเตา" เจ้าผู้สำรวจคนเกิด และ "ปักเตา"  
เจ้าผู้สำรวจคนตาย และทำพิธี "บั้งกุน" หรือพิธีปล่อยพระ หรือการจัดทหารของเจ้าไปรักษาศาลเจ้าทั้ง 5 ทิศ  
เพื่อป้องกันสิ่งชั่วร้าย และภูตผีมาทำลายพิธี ความสนุกสนานเริ่มขึ้นตรงนี้  
เมื่อการเชิญทหารเต็มไปดวยรางวัลของตัวละคร อาทิ เห่งเจีย บูลง เป็นต้น

### ในวันที่เจ็ด เริ่มพิธี บูชาดาว เพื่อขอความเป็นสิริมงคล รักษาโรคภัยไข้เจ็บ

สองวันสุดท้าย เป็นความตื่นเต้นทำท่าย เมื่อมีการจัดขบวนพิธีแห่อย่างมโหฬาร  
เพื่อนำเกียรติไปรับพระจำหลักที่สะพานหิน เป็นการระถึงวันที่ควันทูจากมณฑลกังไสมาถึงภูเกิด  
ในขบวนแห่จะมีการแสดงอิทธิฤทธิ์ของมาทรง หรือ คนทรงเจ้า ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย  
จะเห็นภาพของการใช้ของมีคมต่างๆ ทิ่มแทงตามร่างกาย มีทั้งงา ลูกตุ้มเหล็กฟาดหน้าฟาดหลัง เอาขวานจามหลัง  
หรือเอาเหล็กแหลมทิ่มแทงร่างกาย หรือแทงลิ้น จนกระทั่งเจียนลิ้นตัวเองออกมา  
โดยทำทรงเหล่านั้นอ้างว่าไม่มีความเจ็บปวดใดๆ ขณะเป็นรางวัล มาทรงจะเดินเตี้ยน ไปทั่วเมือง  
ชาวบ้านจะตั้งโต๊ะเครื่องเซ่นไหว้เพื่อให้เจ้าไปโปรดและมีการจุดประทัดตลอดเส้นทาง  
ทั้งเกาะปกคลุมด้วยควันทูและประทัด

วันที่เก้า จะมีพิธีศักดิ์สิทธิ์ คือ พิธี "โก้ยไห้" หรือพิธีลุยไฟสะเดาะเคราะห์ มาทรง  
หรือเจ้าจะเดินผ่านกองไฟ ที่มีถ่านร้อนแดงเป็นระยะทางกว่า 2 ฟุต  
และตามด้วยผู้ที่ถือศีลกินเจที่มีความมั่นใจว่าตัวเองสะอาดแล้ว ก็สามารถร่วมลุยไฟได้ด้วยเช่นกัน  
ในตอนกลางคืนจะมีพิธีปั้นบันไดมิด สูงประมาณ 12 เมตร และจบลงที่ยามดึกของคืนวันที่ 9  
จะมีการแห่พระไปสงฆ์เลบริเวณสะพานหิน และนำเสาโกเต้งลงดับโคมไฟทั้ง 9 เป็นเสร็จพิธีกินเจที่ภูเกิด

กินเจ ที่ภูเกิด ออกไปในแนวสนุกสนาน ตื่นเต้น ด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ ซึ่งพิสูจน์ไม่ได้  
แต่หลายคนที่ไม่ได้ดูด้วยตาตนเอง ยังพกความตื่นตาตื่นใจ เป็นประสบการณ์มาถึงปัจจุบัน  
และเป็นอีกหนึ่งวัฒนธรรมการกินเจอีกรูปแบบหนึ่ง

ประโยชน์ของการกินเจในมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบันและแผนโบราณ

ให้พลังเย็น โดยได้รับพลังงานจากฟรุกโตส ซึ่งมีในผักและผลไม้ เป็นพลังงานที่ไม่ทำร้ายร่างกาย

ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้าง เพราะกากใยในพืชผักช่วยระบบการย่อยและระบบขับถ่าย ทำให้ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ รวมถึงโรคที่เกิดจากระบบขับถ่ายผิดปกติต่างๆ เช่น โรคริดสีดวงทวาร

หากรับประทานเป็นประจำ จะช่วยฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาด เซลล์ต่างๆ ในร่างกายจะเสื่อมช้าลง ทำให้ผิวพรรณผ่องใส มีอายุยืนยาว สายตาดี แวตาสดใส ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรค มีความคล่องตัว รู้สึกเบาสบายไม่อึดอัด

ทำให้ปราศจากโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคตับ โรคลำไส้ โรคเกาต์ ฯลฯ เพราะได้รับอาหารธรรมชาติที่มีประโยชน์ ซึ่งไม่เป็นสาเหตุของโรคต่างๆ และยังช่วยป้องกันโรคร้ายเหล่านี้

อวัยวะหลักของร่างกาย และอวัยวะเสริมทั้ง ๕ ทำงานได้อย่างเต็มสมรรถภาพ อวัยวะหลัก ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด

อวัยวะเสริมทั้ง ๕ ได้แก่ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะ ปัสสาวะ กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี

ผู้ที่กินเจ จะมีร่างกายที่สามารถต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้สูงกว่าคนปกติทั่วไป ได้แก่

ยากำจัดศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง หรือสารเคมีที่เป็นอันตราย อื่นๆ

อวัยวะหลัก ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด

มลภาวะที่เกิดจากการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ ทั้งจากรถยนต์และโรงงานอุตสาหกรรม ฯลฯ ซึ่งมีปะปนอยู่ในอากาศรวมถึงแหล่งอาหารและน้ำดื่ม

กัมมันตภาพรังสี จากการทดลองอาวุธนิวเคลียร์ และ การทำสงคราม สารอาหารจากพืชผัก ช่วยให้เซลล์ในร่างกายทนต่อการทำลายจากกัมมันตภาพรังสีได้

ในทางการแพทย์ การกินเจ มีประโยชน์ในการรักษาโรคที่สามารถพิสูจน์และมองเห็นได้ชัดเจนกว่า ประโยชน์ในทางศาสนาเป็นเรื่องที่ไม่ละเอียดดูเทาเรื่องของศาสนาจึงสามารถมองเห็นได้ง่ายกว่าเป็นธรรมดา แม้ว่าการปฏิบัติจะไม่เคร่งครัดเท่ากับความต้องการประโยชน์ทางศาสนา

"สนับสนุนข้อมูลโดย"

[www.elib-online.com](http://www.elib-online.com)