



เทศกาลกินเจ 2560 วันที่ 20 ตุลาคม ถึง 28 ตุลาคม หลักการถือศีลกินเจห้ามกินอะไรบ้าง กินขนม
ปาห่องโก๋ได้ไหม ประวัติมีความสำคัญอย่างไร มาดูกัน

เมื่อถึงวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 (ตามปฏิทินจีน) ของทุกปี เราจะเห็นธงสีเหลือง ๆ มีตัวอักษรจีนประดับ
อยู่ตามร้านอาหาร และที่ต่าง ๆ เป็นสัญลักษณ์ว่า เริ่มเข้าสู่เทศกาลกินเจแล้ว โดยในปี 2560 ปฏิทินจีนพบว่า
เทศกาลกินเจ ตรงกับวันที่ 20-28 ตุลาคม 2560

แต่บางคนอาจกินเจล่วงหน้า 1 วัน หรือที่เรียกว่า "ล้างท้อง" นั้นเอง และวันนี้เราก็มีความรู้เกี่ยวกับ
เทศกาลกินเจมาฝากค่ะ ...

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 "เจี๊ยะฉ่าย" หมายถึง การกินอาหารผัก อาหารที่มาจากพืชผักธรรมชาติ ไม่มีเนื้อสัตว์ปะปน และไม่ปรุงด้วยผักฉุน 5 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ และงาดำ น้ำมันมสด นมข้นด้วย เพราะถือว่าเป็นของสดของคาว

ช่วงเวลากินเจ

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 "พระราชชา 9 องค์" หรือนพราชา หมายถึงผู้เป็นใหญ่ทั้ง 9 ซึ่งเป็นที่มาของประเพณีกินผักกินเจ

เทศกาลกินเจ 2560 เริ่มวันไหน

สำหรับเทศกาลกินเจ 2560 จะเริ่มตั้งแต่วันที่ 20 ตุลาคม ไปสิ้นสุดในวันที่ 28 ตุลาคม 2560

ความหมายของ "ธงเจ"

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

ธงนอกจากจะเป็นสัญลักษณ์ของอาหารเจแล้ว ยังเป็นการเตือนให้พุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตนถือศีลกินเจได้ตระหนักถึงการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ และการตั้งอยู่ในศีลตลอดช่วงกินเจ

ทำไมต้องกินเจ เรากินเจเพื่ออะไร

จุดประสงค์หลักของการกินเจ แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. **กินเพื่อสุขภาพ** เพราะอาหารเจเป็นอาหารชีวจิต เมื่อกินติดต่อกัน จะทำให้ร่างกายสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกายได้ และปรับระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้มีเสถียรภาพ
2. **กินด้วยจิตเมตตา** เนื่องจากทุก ๆ วัน อาหารที่เรากินประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้ที่มีจิตใจดีงามจึงไม่สามารถกินเนื้อของสัตว์เหล่านั้นได้
3. **กินเพื่อเว้นกรรม** เพราะการฆ่าเอาเลือดเนื้อผู้อื่นมาเป็นของเราเป็นการสร้างกรรม แม้จะไม่ได้ลงมือฆ่าเองก็ตาม เพราะการซื้อผู้อื่นเท่ากับการจ้างฆ่า ถ้าไม่มีคนกินก็ไม่มีคนฆ่ามาขาย ผู้ที่เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม จึงหยุดกิน หันมารับประทานอาหารเจแทน 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 เพราะเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยชำระจิตวิญญาณให้เกิดความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ

ตำนานที่ 2 บูชาพระพุทธเจ้า

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

ตำนานที่ 3 แก้อ้วงฝายมหายาน

กล่าวไว้ว่า การกินเจเป็นพิธีปฏิบัติที่สืบทอดกันมาของชาวจีนในประเทศไทย เพื่อสักการบูชาพระพุทธเจ้าในอดีตกาล 7 องค์ ดังมีในพระสูตร ปีกเต้าโก้ว ฮุดเซียวจเี่ยงซัวเมียวเกง กล่าวไว้คือ พระวิชัย โลกมจรพุทธะ พระศรีรัตนโลกประภาโมชอศวรพุทธะ พระเวปุลลรัตนโลกวรรณสิทธิพุทธะ พระอโศกโลกวิชัยมงคลพุทธะ พระวิสุทธิอาศรมโลกเวปุลลปรัชญาวิภาคพุทธะ พระธรรมมติธรรมสารจรโลกมโนพุทธะ พระเวปุลลจันทรโกศไสขไวฑูรย์พุทธะ และพระมหาโพธิสัตว์อีก 2 องค์ คือพระศรีสุขโลกปัทมอรธอลังการโพธิสัตว์ และพระศรีเวปุลกสังสารโลกสุขอศวรโพธิสัตว์ รวมเป็น 9 องค์ (หรือ "แก้อ้วง")

ทรงตั้งปณิธานจักโปรดสัตว์โลก จึงได้แบ่งกายมาเป็นเทพเจ้า 9 องค์ด้วยกันคือ ใต้วยเอี้ยงเม้งทมหลัง ไทแซกุน ใต้เจียกอิมเจ็งก๊อมี้งวนแซกุน ใต้กวนจิงฮั้งลุกซังเจงแซกุน ใต้ฮั้งเอี้ยงเม้งมั่งเคียกนิวแซกุน ใต้ปักตั้งง้วนเนียบเจงกั๊งแซกุน ใต้โพ้วปักเก็กบูเอี้ยกั๊งแซกุน ใต้เพียวเทียนกวนพั่วกุงกวนแซกุน ใต้ตั้งเม้งจั่วคูแซกุน ฮู้ยกวงไตเพียกแซกุน เทพเจ้าทั้ง 9 องค์ ทรงอำนาจตบะอันเรืองฤทธิ์บริหารธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และทอง ทั่วทุกพิภพน้อยใหญ่สารทิศ

ตำนานที่ 4 พิธีบูชาเพื่อระลึกถึงราชวงศ์ชอง

เชื่อว่าการกินเจเป็นการบูชากษัตริย์เป็ง กษัตริย์องค์สุดท้ายของราชวงศ์ชองซึ่งสิ้นพระชนม์โดยทรงทำ
อัตวินิบาตกรรม (การฆ่าตัวตาย) ในขณะที่เสด็จเยือนใต้หวันโดยทางเรือ เมื่อมีพระชนมายุได้ 9 พรรษา พิธี
บูชาเพื่อระลึกถึงราชวงศ์ชองนี้ มีแต่เฉพาะในมณฑลฮกเกี้ยนซึ่งเป็นดินแดนผืนสุดท้ายของราชวงศ์ชองเท่านั้น
โดยชาวฮกเกี้ยนได้จัดทำพิธีดังกล่าวนี้ขึ้นด้วยการอาศัยศาสนาบังหน้าการเมือง ประเพณีนี้เข้ามาสู่เมืองไทย
โดยชาวจีนแต้จิ๋วที่อพยพจากฮกเกี้ยนนำมาเผยแพร่อีกทอดหนึ่ง

ตำนานที่ 5 เล่าเอี้ย

เมื่อ 1,500 ปีก่อน ณ มณฑลกังไสซึ่งเป็นแดนแห่งความเจริญรุ่งเรือง ฮ่องเต้เมืองนี้มีพระราชโอรส 9
พระองค์ซึ่งเก่งทั้งบู๊ บู้ ทำให้หัวเมืองต่าง ๆ ยอมสวามิภักดิ์ ยกเว้นแคว้นกังเลียดที่มีอำนาจเข้มแข็ง และมี
กองกำลังทหารที่เหนือกว่า ทั้งสองแคว้นทำศึกกันมาถึงครั้งที่ 4 แคว้นกังเลียดชนะโดยการทุ่มกองกำลังทหาร
ที่มากกว่าหลายเท่าตัว โอบล้อมกองทัพพระราชโอรสทั้งเก้าไว้ทุกด้าน แต่กองทัพกังเลียดไม่สามารถบุกเข้า
เมืองได้จึงถอยทัพกลับ จนวันหนึ่งชาวกังไสเกิดความแตกสามัคคีและเอาเปรียบกัน เทพพยากรณ์ว่า อีกไม่
นานกังไสจะเกิดภัยพิบัติจึงหาผู้อาสาช่วย แต่ชาวบ้านจะพันภัยได้ก็ต่อเมื่อได้สร้างผลบุญของตนเอง ดวง
วิญญาณพระราชโอรสองค์โตรับอาสา และเพ่งญาณเห็นว่า ควรเริ่มที่บ้านเศรษฐีใจบุญลือฮั่วก่าย

คืนวันหนึ่งคนรับใช้แจ้งเศรษฐีลือฮั่วก่ายว่า มีขอลานโรคเรื้อนมาขอพบ เศรษฐีจึงมอบเงินจำนวนหนึ่งให้
เป็นค่าเดินทาง แต่ขอลานไม่ไป และประกาศให้ชาวเมืองถือศีลกินเจเป็นเวลา 9 วัน 9 คืน ผู้ใดทำตามภัยพิบัติ
จะหายไป เศรษฐีนำมาปฏิบัติก่อน และผู้อื่นจึงปฏิบัติตาม จนมีการจัดให้มีอุปการเป็นมหรสพในช่วงกินเจ
ด้วย

เล่าเอี้ยเกิดศรัทธาประเพณีกินเจของมณฑลกังไส จึงได้ศึกษาดำรงการกินเจของ เศรษฐีลือฮั่วก่ายที่
บันทึกไว้ แต่ได้ดัดแปลงพิธีกรรมบางอย่างให้รัดกุมยิ่งขึ้นและให้มีพิธียกอ่องฮ่องเต้ (พิธีเชิญพระอิศวรมาเป็น
ประธานในการกินเจ)

ตำนานที่ 6 เล่าเซ็ง

มีชายขี้เมาคนหนึ่งชื่อ เล่าเซ็ง เข้าใจผิดว่า แม่ตนตายไปเพราะเป็นโรคขาดสารอาหาร จนคืนหนึ่งแม่
มาเข้าฝันว่า ตนตายไปได้รับความสุขมาก เพราะแม่กินแต่อาหารเจ และหากลูกต้องการพบให้ไปที่เขาโพถ้อฮั่ว
บนเกาะน้ำไต้ ครั้นถึงเทศกาลไหว้พระโพธิสัตว์กวนอิมที่เขาโพถ้อฮั่ว เล่าเซ็งจึงขอตามเพื่อนบ้านไปไหว้พระ
โพธิสัตว์ด้วย โดยเพื่อนบ้านให้เล่าเซ็งสัญญาว่า จะไม่กินเหล้าและเนื้อสัตว์จึงยอมให้ไป แต่ระหว่างทางเล่าเซ็ง
ผิดสัญญา เพื่อนบ้านจึงหนีไป โชคดีที่มีหญิงสาวคนหนึ่งต้องการไปไหว้พระโพธิสัตว์เช่นกัน เขาจึงขอตามนาง
ไปด้วย

เมื่อถึงเขาโพถ้อฮั่ว ขณะที่เล่าเซ็งก้มลงกราบพระโพธิสัตว์อยู่นั้น เขาเห็นแม่ลอยอยู่เหนือกระถางรูป
แต่คนอื่นมองไม่เห็น ขณะเขาเดินทางกลับ ได้เจอกับเด็กชายยืนร้องไห้อยู่ จึงเข้าไปถามไถ่จนทราบว่า เด็กคน

นั่นเป็นลูกชายของเขากับภรรยาเก่าที่เลิกกันไปนานแล้ว เขาจึงพาไปอยู่ด้วย และต่อมาหญิงสาวที่นำทางเล่า
ซึ่งไปพบพระโพธิสัตว์ได้มาขออยู่ด้วย ทั้งสามอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

หญิงสาวคนนั้นเป็นสาวบริสุทธิ์ มีความประพฤติดี อยู่ในศีลธรรม และถือศีลกินเจอยู่เป็นประจำ นางรู้ว่า
ใกล้ถึงวันตายของนางแล้ว จึงบอกเล่าซึ่ง เมื่อถึงวันนั้นนางแต่งตัวด้วยอาภรณ์ขาวสะอาด นั่งสักรู้แล้วก็
สิ้นลม เล่าซึ่งเห็นการจากไปด้วยดีของนางคล้ายกับแม่ จึงเกิดศรัทธา ยกสมบัติให้ลูกชาย แล้วประพฤติตัวใหม่
เมื่อตายไปจะได้บังเกิดผลเช่นเดียวกับแม่ และหญิงสาว ประเพณีกินเจจึงเริ่มขึ้นตั้งแต่นั้น

ตำนานที่ 7 การกินเจที่ภูเก็ต

มีคณะจิวจากเมืองจีน มาเปิดการแสดงที่อำเภอกะทู้นานเป็นแรมปี บังเอิญช่วงนั้นเกิดโรคระบาดขึ้น
คณะจิวจึงจัดให้มีพิธีกินเจ และสร้างศาลเจ้าขึ้นเพื่อสะเดาะเคราะห์ หลังจากนั้นโรคระบาดก็หาย ชาวกะทู้เกิด
ความศรัทธาจึงปฏิบัติตาม หลังจากประกอบพิธีอยู่ประมาณ 2-3 ปี ก็มีผู้คนเลื่อมใสมากขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบ
กับอยากได้พิธีกินเจที่สมบูรณ์แบบตามประเพณีมณฑลกังไส ประเทศจีน จึงได้ส่งตัวแทนไปนำควินรูป (เหยี่ยว
เอี่ยน) จากกังไสให้ลอยมาถึงภูเก็ต โดยในการเดินทางกลับจะต้องคอยจุดธูปต่อกันมิให้ดับมอด ศาลเจ้ากะทู้จึง
ได้ชื่อว่าเป็นต้นตำรับของพิธีกินเจในปัจจุบัน

สำหรับเมืองไทยความเชื่อเรื่องการกินเจ เป็นไปในแนวทางของการละเว้นการเอาชีวิตของสัตว์ เพื่อ
เป็นการสักการบูชาแก่พระพุทธรเจ้า และมหาโพธิสัตว์กวนอิม อาจเนื่องจากการแพร่หลายของการละเว้นการ
กินเนื้อวัว ในกลุ่มคนที่นับถือ "เจ้าแม่กวนอิม" การกินเจจึงเป็นอีกหนึ่งพิธีกรรมเพื่อสักการะ



เทศกาลกินเจ ที่ จ.ภูเก็ต



เทศกาลกินเจ ที่ จ.ภูเก็ต

ภูเก็ต เมืองแห่งเทศกาลเจ

จังหวัดภูเก็ตเป็นจังหวัดที่จัดประเพณีการกินเจอย่างยิ่งใหญ่ทุก ๆ ปี โดยมาจากรากฐานความเชื่อเดียวกัน คนจีนเรียก "เจเดือนเก้า" แต่ถ้านับตรงกับเดือนไทยก็จะตรงกับเดือน 11 ดังนั้นเทศกาลกินเจที่ภูเก็ตจึงมีขึ้นหลังเทศกาลกินเจทั่ว ๆ ไป บางครั้งเราจึงมักได้ยินชื่อเรียกของเทศกาลกินเจที่ภูเก็ตว่า เป็นเทศกาลกินผัก ซึ่งแท้จริงแล้วก็คือการกินเจในรูปแบบ และระยะเวลา 9 วันเช่นเดียวกัน

10 วันของเทศกาลกินเจ

ประเพณีกินเจจะจัด 9 วัน 9 คืน โดยแต่ละวันมีพิธีต่าง ๆ กันดังนี้

วันแรก แต่ละศาลเจ้าก็จะดูฤกษ์ยามว่า จะเชิญเจ้ามาเวลาไหน แต่ไม่เกินเที่ยงวัน โดยใช้ "ปวย" 2 อัน เสี่ยงทายโดยการโยน 2 ครั้ง หาก 1 อันหงาย 1 อันคว่ำ แสดงว่า เจ้าทั้ง 9 ได้เสด็จลงมาแล้ว การกินเจจะเริ่มขึ้น แต่คนส่วนใหญ่มักทานกันล่วงหน้าเพื่อล้างท้อง

ที่ภูเก็ตในตอนกลางคืนจะมีพิธียกเสา "โกเต้ง" ขึ้นที่หน้าศาลเจ้า หรืออ้าม เพื่อใช้เป็นเทียนตะเกียง ทั้ง 9 ดวง และอัญเชิญดวงวิญญาณของยกฮ่องฮ่องเต้ หรือ พระอิศวร และ กิ้วอ่องไต่เต้ หรือ ราชผู้เป็นใหญ่ ทั้งเก้ามาประทับ

เข้าวันที่สอง จะมีการจุดธูปขนาดใหญ่ ตั้งเครื่องเซ่นและเผาไม้หอม เพื่อบูชาเจ้าประจำอัม

หลังพิธีการกินเจ หรือชาวภูเก็ตรู้จักเรียก "การกินผัก" ผ่านไป 3 วัน จะถือว่าตัวเองมีความสะอาดแล้ว หรือเรียกว่า "เซ่ง" ในตอนค่ำมีพิธีการเชิญเจ้าเข้าทรงอีก 2 องค์ คือ "ลำเต้า" เจ้าผู้สำรวจคนเกิด และ "ปักเต้า" เจ้าผู้สำรวจคนตาย และทำพิธี "บั้งกุน" หรือพิธีปล่อยพระ หรือการจัดทหารของเจ้าไปรักษาศาลเจ้าทั้ง 5 ทิศ เพื่อป้องกันสิ่งชั่วร้าย และภูตผีมาทำลายพิธี ความสนุกสนานเริ่มขึ้นตรงนี้ เมื่อการเชิญทหารเต็มไปด้วย ร่างทรงของตัวละคร อาทิ เหง้งเจีย บู้สง เป็นต้น

วันที่สี่ เป็นวันที่คนส่วนใหญ่จะมาไหว้เจ้า วันนี้ศาลเจ้าต่าง ๆ จะเนืองแน่นไปด้วยผู้คน

วันที่เจ็ด จะเริ่มพิธีบูชาดาว เพื่อขอความเป็นสิริมงคล รักษาโรคภัยไข้เจ็บ เป็นอีกวันหนึ่งที่มีการไหว้เจ้า แต่วันนี้สำคัญกว่าวันที่สี่ เรียกว่า "ไหว้เจ้าใหญ่" ในวันนี้จะมีการซื้อเต้า, ปลาไหล, นก ฯลฯ มาไหว้ด้วย

วันที่แปด วันนี้จะมีการลอยกระทง คล้ายการลอยกระทงของคนไทย เพื่อขอบคุณเจ้าแม่คงคาที่ให้น้ำใช้ น้ำดื่ม และให้สิ่งไม่ดีลอยไปตามน้ำ นอกจากนี้ที่ภูเก็ตยังมีการจัดขบวนแห่อย่างมโหฬาร เพื่อนำเกี่ยวไปรับพระจำหลักที่สะพานหิน เป็นการระลึกถึงวันที่ควนธูปจากมณฑลกังไสมาถึงภูเก็ต ในขบวนแห่จะมีการแสดงอิทธิฤทธิ์ของม้าทรง หรือ คนทรงเจ้า ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย จะเห็นภาพของการใช้ของมีคมต่าง ๆ ทิ่มแทงตามร่างกาย มีทั้งง้าว ลูกตุ้มเหล็กฟาดหน้าฟาดหลัง เอาขวานจามหลัง หรือเอาเหล็กแหลมทิ่มแทงร่างกาย หรือแทงลิ้น จนกระทั่งเลือดลิ้นตัวเองออกมา โดยทรงเหล่านั้นอ้างว่าไม่มีความเจ็บปวดใด ๆ ขณะเป็นร่างทรง ม้าทรงจะเดินเตล็ดไปทั่วเมือง ชาวบ้านจะตั้งโต๊ะเครื่องเซ่นไหว้ เพื่อให้เจ้าไปโปรดและมีการจุดประทัดตลอดเส้นทาง ทั้งเกาะปกคลุมด้วยควนธูปและประทัด

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

ขณะที่จังหวัดภูเก็ตจะมีพิธีศักดิ์สิทธิ์ คือ พิธี "ไถ้โย้ย" หรือพิธีลุยไฟสะเดาะเคราะห์ ม้าทรง หรือเจ้าจะเดินผ่านกองไฟ ที่มีถ่านร้อนแดงเป็นระยะทางกว่า 2 ฟุต และตามด้วยผู้ที่ถือศีลกินเจที่มีความมั่นใจว่าตัวเองสะอาดแล้ว ก็สามารถร่วมลุยไฟได้ด้วยเช่นกัน ในตอนกลางคืนจะมีพิธีป็นบันไดมืด สูงประมาณ 12 เมตร และจบลงที่ยามดึกของคืนวันที่ 9 จะมีการแห่พระไปส่งทะเลบริเวณสะพานหิน และนำเสาโกเต้งลง ดับโคมไฟทั้ง 9 เป็นเสร็จพิธีกินเจที่ภูเก็ต

วันที่สิบ เป็นวันส่งเจ้ากลับ

อาหารเจ มีอะไรบ้าง



อาหารเจนับว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีพิษต่อร่างกาย เพราะได้โปรตีนจากถั่วต่าง ๆ และยังย่อยง่าย เป็นการแบ่งเบาภาระของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ผู้ที่รับประทานเจ สามารถเลือกส่วนผสมดังต่อไปนี้มาปรุงอาหารได้ คือ ข้าวกล้อง (ใช้แทนข้าวขาว) โปรตีนเกษตร (แทนเนื้อสัตว์) ผักสด เห็ดหอม ถัวนานาพันธุ์ เต้าหู้ แป้งหมี่กึ่ง และผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำเป็นอาหารชนิดต่าง 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 ทำงานผิดปกติ
5. ไม่ใช่งานชามปะปนกัน และต้องกินอาหารที่คนกินเจด้วยกันเป็นผู้ปรุงขึ้นมา (สำหรับคนที่เคร่ง)
6. งดดื่มสุราและของมีนเมาทุกชนิด
7. ห้ามดับตะเกียงในสถานที่กินเจทั้ง 9 ดวง เพราะเป็นสัญลักษณ์ของเก้าอ้วงฮุดโจ้ว ซึ่งต้องจุดไว้ตลอดทั้งวันทั้งคืนจนกว่าจะจบพิธีกินเจ และหากตะเกียงดับก็ถือว่าไม่เป็นสิริมงคล รวมทั้งการกินเจก็จะไม่สมบูรณ์ด้วย

กินเจ ผักที่กินไม่ได้มีอะไรบ้าง

ทั้งนี้อยากจะย้ำให้ชัดอีกทีว่า ช่วงกินเจ ผักที่กินไม่ได้จะมีอยู่ด้วยกัน 6 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม ต้นหอม หลักเกียว (กระเทียมโทนจีน) กุยช่าย และใบยาสูบ ซึ่งคนกินเจควรต้องใส่ใจกับอาหารเจที่จะทานด้วยนะคะ เพราะบางครั้งด้วยความเคยชินเราอาจเผลอกินอาหารที่มีผักต้องห้ามเหล่านี้ผสมอยู่

อย่างไรก็ดี การกินเจที่ถูกต้องยังอาจมีคำถามชวนสงสัยหลายอย่าง ว่ากินเจ กินอาหารชนิดนี้ได้ไหม หรือกินเจแล้วทำอย่างนั้นอย่างนี้ได้หรือไม่ ซึ่งวันนี้กระปุกดอทคอมก็ขออาสาคลายข้อสงสัยในช่วงกินเจให้ทุกคนได้กระจ่าง ว่าแล้วก็มาเริ่มกันเลย

20 คำถามกินเจ กินได้ไหม ทำแบบนี้ได้ไหม

กินเจ กินไข่ได้ไหม

ตอบ : กินไม่ได้ค่ะ เนื่องจากหลักในการกินเจจะไม่เบียดเบียนสัตว์ แต่ไข่เป็นผลผลิตจากไก่ซึ่งเป็นสัตว์ ดังนั้นหากกินเจอยู่ก็ต้องงดทานไข่ไปก่อนนะคะ

กินเจ ต้มกาแฟได้ไหม

ตอบ : ต้มได้ค่ะ แต่ต้องเป็นกาแฟดำหรือโอเลี้ยงเท่านั้น ห้ามใส่นมหรือครีมเทียม และหากเป็นไปได้ควรต้มกาแฟที่ตัวเอง เนื่องจากบางร้านอาจใช้น้ำมันในการคั่วเมล็ดกาแฟ เพื่อเพิ่มความหอมมันด้วย

กินเจ ต้มเหล้าได้ไหม

ตอบ : ไม่ได้เด็ดขาดค่ะ เพราะเหล้าเป็นของมีนเมา ซึ่งไม่ถูกหลักการถือศีลในช่วงกินเจเลยสักนิด

กินเจ กินน้ำผึ้งได้ไหม

ตอบ : ไม่ได้ค่ะ น้ำผึ้งเป็นส่วนหนึ่งของตัวผึ้ง ดังนั้นเราก็ไม่ควรเบียดเบียนสัตว์

กินเจ ต้มน้ำอัดลมได้ไหม

ตอบ : หลักในการกินเจอาจไม่มีข้อห้ามที่แน่ชัดในเรื่องการต้มน้ำอัดลม ทว่าตามวิถีสุขภาพที่ดีแล้ว เราควรต้มน้ำเปล่าเป็นหลักดีกว่า

กินเจ กินวิตามินซีได้ไหม

ตอบ : กินได้ แต่ต้องเช็กให้ชัวร์ด้วยว่า เป็นวิตามินซีที่สกัดมาจากพืชล้วน ๆ ไม่มีส่วนผสมของคอลลาเจนที่ส่วนมากจะมาจากเนื้อสัตว์

กินเจ กินทุเรียนได้ไหม

ตอบ : กินได้ เพราะมีความเชื่อว่า ฝักผลไม้สีเหลืองเป็นสัญลักษณ์ของธาตุดิน มีประโยชน์ในการบำรุงม้าม แต่ทั้งนี้ก็ไม่ควรรับประทานทุเรียนมาก เพื่อสุขภาพที่ดีค่ะ

กินเจ กินผงชูรสได้ไหม

ตอบ : กินได้ เพราะผงชูรสทำมาจากมันสำปะหลังและกากน้ำตาล แต่ถ้าเลี้ยงได้ก็จะดีกว่า เพราะผงชูรสไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพนะคะ อ้อ ! คนกินเจอย่าเผลอไปกินผงปรุงรสที่สกัดมาจากกระดูกสัตว์หรือการเคี้ยวเนื้อสัตว์ เช่น ผงปรุงรสหมู รสไก่ หรือซุบก้อนเข้าล่ะ

กินเจ ต้มชาได้ไหม

ตอบ : ชาสามารถกินได้ค่ะ เพียงแต่ต้องระวังไม่กินชาที่ใส่นมหรือครีมเทียมทุกชนิด

กินเจ กินผักซีได้ไหม

ตอบ : กินไม่ได้ค่ะ ผักชีเป็นผักที่มีกลิ่นฉุนชนิดหนึ่ง ไม่ควรนำมาปรุงอาหารเจ

กินเจ กินยีสต์ได้ไหม

ตอบ : กินได้ค่ะ เนื่องจากยีสต์ถูกจัดอยู่ในกลุ่มของเห็ดและรา ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์จากสัตว์อย่างที่หลายคนเข้าใจผิด

กินเจ กินช็อกโกแลตได้ไหม

ตอบ : ช็อกโกแลตส่วนมากมักจะมีส่วนผสมของนม คนกินเจจึงควรงดช็อกโกแลตใน 9-10 วันของเทศกาลกินเจไปก่อนค่ะ

กินเจ กินสาหร่ายได้ไหม

ตอบ : ได้ค่ะ เพราะสาหร่ายจัดเป็นสิ่งมีชีวิตในกลุ่มพืชชั้นต่ำ ไม่ใช่สัตว์

กินเจ กินพริกไทยได้ไหม

ตอบ : ได้ค่ะ พริกไทยจัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง ทว่าหากใครระคายเคืองใจในเรื่องกลิ่นฉุนของพริกไทย จะไม่กินพริกไทยในช่วงเทศกาลถือศีลกินเจเพื่อความสบายใจก็ได้เช่นกัน

กินเจ กินโยเกิร์ตได้ไหม

ตอบ : ไม่ได้ค่ะ เนื่องจากโยเกิร์ตทำมาจากนม จึงต้องงดไปก่อน

กินเจ กินมาม่า (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป) ได้ไหม

ตอบ : กินได้แต่ต้องเลือกบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่มีสัญลักษณ์เจเท่านั้น เนื่องจากบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแบบปกติจะมีส่วนผสมของเนื้อสัตว์และผักกลิ่นฉุนอยู่ด้วย

กินเจ กินปูอัดได้ไหม

ตอบ : ไม่ได้ เพราะแม้ปูอัดจะไม่ได้ทำมาจากเนื้อปู แต่ก็ทำมาจากเนื้อปลานะจ๊ะ

กินเจ กินหอยนางรมได้ไหม

ตอบ : แม้จะมีเรื่องเล่าในตำนานว่ากินเจสามารถกินหอยนางรมได้ แต่เพื่อความบริสุทธิ์จริง ๆ ก็ไม่ควรกินหอยนางรมในช่วงกินเจ เพราะหอยนางรมก็ถือเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งเช่นกัน

กินเจ มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม

ตอบ : ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างกินเจค่ะ เพราะจริง ๆ แล้วการถือศีลกินเจยังมีข้อห้ามเรื่องการแต่งหน้าทาปาก การประพินโฉมและการแต่งกาย โดยจะสังเกตได้ว่าคนที่ถือศีลกินเจส่วนใหญ่จะนุ่งขาวห่มขาว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ อยู่ในศีลธรรม คิดดี พูดดี และทำดี และในผู้ที่เคร่งครัดมาก ๆ อาจมีการแยกห้องนอนกันเลยทีเดียว

กินเจ สูบบุหรี่ได้ไหม

ตอบ : ไม่ได้เด็ดขาดค่ะ ไบยาสูบก็เป็นหนึ่งในของต้องห้ามในช่วงกินเจ ดังนั้นหากตั้งใจจะถือศีลกินเจก็ควรงดบุหรี่และอบายมุขทุกสิ่งไปก่อน

อย่างไรก็ตาม ข้อห้ามในการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวในช่วงกินเจยังคงเป็นประเด็นถกเถียงกันพอสมควร ทว่าเพื่อความสบายใจและสุขใจในการกินเจอย่างแท้จริง อะไรเสี่ยงได้ก็เสี่ยงไปน่าจะดีเนอะ

ทั้งนี้หลายคนอาจมองว่า ในช่วงเทศกาลถือศีลกินเจก็มีหลายอย่างที่รับประทานไม่ได้ แล้วอย่างนี้การกินเจจะกระทบกับสุขภาพไหม เราเลยมีวิธีกินเจอย่างไรไม่ให้เสียสุขภาพมาบอกต่อ

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 ซึ่งหากคุณเป็นคนที่ชอบกินอาหารรสจัดก็อาจผลอปรุรงรสอาหารเจด้วยเครื่องปรุงเหล่านี้มากเกินไปก็อาจทำให้เสี่ยงต่อโรคไต และเบาหวานได้ ดังนั้นพยายามอย่ากินเค็มจัดและหวานจัดดีกว่า

3. กินแป้งให้น้อย

อย่าลืมว่าอาหารเจส่วนใหญ่อุดมไปด้วยแป้งเน้น ๆ เกลื่อนคะ ดังนั้นหากเป็นไปได้พยายามเน้นรับประทานผัก เต้าหู้ ด้วยการปรุงสุกแบบต้มและนึ่งเพื่อสุขภาพที่ดีและรูปร่างที่ไม่อ้วนกันเถอะ

4. กินโปรตีนให้มาก

แม้ช่วงเจเราจะงดทานเนื้อสัตว์ แต่ยังมีโปรตีนจากพวกถั่ว เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ และโปรตีนเกษตรเป็นตัวเลือกเพื่อสุขภาพอีกทางหนึ่ง ดังนั้นหากไม่ยากให้ร่างกายขาดสารอาหารประเภทโปรตีน ก็อย่าลืมกินอาหารประเภทนี้เยอะ ๆ นะคะ

www.kapook.com

กินเจอย่างไร...ไม่ให้อ้วน

- 1**

เลือกกินข้าวหรือแป้งที่ไม่ขัดขาว

เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ธัญพืชต่างๆ เพราะน้ำตาลไม่สูงเมื่อเทียบกับแป้งขัดขาว
- 2**

เลือกกินผักใบมากกว่าพืชหัว

เพราะผักใบมีคาร์โบไฮเดรตที่น้อยกว่าพืชหัว และปริมาณแป้งน้อยกว่า
- 3**

เลือกกินของนิ่ง ต้ม ตุ่น

ดีกว่าของทอดและผัด เพราะช่วยให้เสี่ยงการกินน้ำมัน ซึ่งมีไขมันสูง
- 4**

กินหวานให้น้อยลง

ไม่ว่าจะเป็นอาหารเจหรือไม่เจ ถ้ามีความหวานและผสมน้ำตาลอยู่มากก็อ้วนได้ไม่ต่างกัน
- 5**

อดอาหาร ล้างพิษหลังกินเจ

ช่วยให้ร่างกายขับพิษต่างๆ ออกมาได้ ช่วยลดไขมันในเลือด ลดน้ำหนัก ลดภาวะร้อนในจากธาตุในร่างกายนที่ไม่สมดุล

ข้อมูลจาก พญ. กอบกาญจน์ ไพบุลย์ศิลป, ศศส.

กินเจยังไม่ให้อ้วน

มีหลายคนสงสัยว่ากินเจแล้วอ้วนไหม ตอบได้เลยค่ะว่าเรามีวิธีกินเจอย่างไรไม่ให้อ้วนมาฝาก โดยทำง่าย ๆ ตามนี้เลย

1. เลือกกินข้าวหรือแป้งที่ไม่ขัดขาว อย่างข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ขนมปังโฮลวีท ลูกเดือย และธัญพืชต่าง ๆ ซึ่งปริมาณน้ำตาลไม่สูงมากนัก เมื่อเทียบกับปริมาณน้ำตาลในแป้งขัดขาว

2. เลือกผักใบมากกว่าพืชหัว เพราะผักใบมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่าพืชหัวมาก ดังนั้นจึงทำให้อ้วนน้อยกว่านั่นเอง
3. เน้นอาหารประเภทหนึ่ง ต้ม ตุ่น เพราะไม่มีน้ำมัน และไขมันน้อยกว่าอาหารประเภทผัดและทอด
4. กินหวานให้น้อย อย่าทดแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ด้วยของหวานเลยนะคะ โดยเฉพาะถ้าไม่ยอยากอ้วนต้องอดใจกับของหวาน ๆ ให้อยู่
5. อดอาหาร ล้างพิษหลังกินเจ เพราะจะช่วยให้ร่างกายขับพิษต่าง ๆ ออกมาได้ ทั้งยังช่วยลดไขมันในเลือด ลดน้ำหนัก ลดภาวะร้อนในจากธาตุในร่างกายที่ไม่สมดุลได้อีกด้วย

ประโยชน์ของการกินเจ

การกินอาหารเจ นอกจากจะเป็นการถือศีลรักษาประเพณี และละเว้นชีวิตแล้ว ยังให้ประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

1. ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกได้หมด ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ภายใน เพราะสารอาหารจากพืชผักและผลไม้จะช่วยให้ระบบขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ
2. เมื่อรับประทานเป็นประจำ โลหิตจะถูกฟอกให้สะอาดขึ้นเรื่อย ๆ เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมสลายช้าลง ทำให้อายุยืนยาว มีผิวพรรณสดชื่นผ่องใส ร่างกายแข็งแรงรู้สึกมีความสุขภาพดี
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 โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับระบบขับถ่าย ย่อยอาหารและทางเดินอาหาร เช่น โรคริดสีดวงทวาร มะเร็งในกระเพาะและลำไส้ โรคกระเพาะ อาหารไม่ย่อย โรคเหล่านี้จะไม่พบเลยในกลุ่มคนผู้ที่รับประทานอาหารเจ

อาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำ

6.การกินเจทำให้เกิดความเมตตา เกิดความสงบสุขุม อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่มองง่าย ซึ่งจะช่วยให้กุศล
ส่งเสริมให้บารมีธรรมสูงขึ้นเรื่อย ๆ

7.หยุดการสร้างบาป เวรกรรม ทำให้ไม่เกิดการอาฆาต พยาบาท จึงปราศจากศัตรูทั้งมนุษย์และสัตว์ที่
คิดมุ่งทำร้ายตามจองเวร

การกินเจนอกจากจะช่วยซ่อมแซมร่างกายของตัวเองแล้ว ยังหยุดการเบียดเบียนผู้อื่น เป็นการสร้าง
กุศลอิมใจแล้วก็อิมบุญอีกต่อ ใครที่ไม่เคยกินเจ จะเริ่มในปีนี้ก็ไม่ได้เสียเกินไปนะคะ