

**\*\*\* ตำนานความเป็นมาของเทศกาลกินเจและประโยชน์จากการกินเจ \*\*\***

นำเสนอเมื่อ : 21 ต.ค. 2552

เสียงธรรมออนไลน์ (mp3) .  
**เสียงเพลง...แห่งธรรม**

26 อรุณเวฬุเสนาณิคม (เพลงบรรเลง) .

ประเพณีการกินเจกำหนดเอาไว้ตาม **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 “**หิ้งหั่วท้วง**” ซึ่งได้ต่อสู้กับชาว **แมนจู** อย่างกล้าหาญถึงแม่จะแพ้ก็ตาม ชาวบ้านได้พากันถือศีลกินเจจนงูขาวห่มขาวเพราะเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยชำระจิตวิญญาณเกิดความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ

### **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** ปักเตาโก้ว สุดเชี่ยวชาญเอียงชั่วเมียวเกง กล่าวไว้คือ **พระวิชัยโลกมจรพุทธะ พระศรีรัตนโลกประภาโมหะอิศวรพุทธะ พระเวฬุลรัตนโลกวรรณสิทธิพุทธะ พระอโศกโลกวิชัยมงคลพุทธะ พระวิสุทธิอาศรมโลกเวฬุลปรัชญาวิภาคพุทธะ พระธรรมมติธรรมสาครจรวโลกมโนพุทธะ พระเวฬุลจันทรโภคโภสัชชไวฑูรย์พุทธะ** และพระมหาโพธิสัตว์อีก 2 พระองค์ คือ **พระศรีสุทโฆภิมอรธอลังการโพธิสัตว์** และ **พระศรีเวฬุลกสังสารโลกสุขอิศวรโพธิสัตว์**

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

#### ตำนานที่ 4

กินเจเพื่อเป็นการบูชากษัตริย์เป็ง “กษัตริย์เป็ง”  
เป็นกษัตริย์องค์สุดท้ายของราชวงศ์ซ่งซึ่งสิ้นพระชนม์โดยทรงทำอัตวินิบาตกรรม (การฆ่าตัวตาย)  
ในขณะที่เสด็จไต่ห้วยโดยทางเรือ เมื่อมีพระชนมายุได้ 9 พรรษา พิธีบูชาเพื่อระลึกถึงราชวงศ์ของนี้  
มีแต่เฉพาะในมณฑลฮกเกี้ยนซึ่งเป็นดินแดนผืนสุดท้ายของราชวงศ์ของเท่านั้น  
โดยชาวฮกเกี้ยนได้จัดทำพิธีดังกล่าวนี้ขึ้นด้วยการอาศัยศาสนานิกายหนานการเมือง  
การที่เผยแผ่มาสู่เมืองไทยได้นั้นเพราะชาวจีนแต้จิ๋วที่อพยพจากฮกเกี้ยนนำมาเผยแผ่อีกทอดหนึ่ง

#### ตำนานที่ 5

1500 ปีมาแล้ว มณฑลกังไสเป็นดินแดนที่เจริญรุ่งเรืองมาก ฮองเต้เมืองนี้มีพระราชโอรส 9  
พระองค์ซึ่งเป็นเลิศทั้งบุณและบุญจึงทำให้หัวเมืองต่างๆ ยอมสวามิภักดิ์  
ยกเวนนกเงกนงเลียดที่มีอำนาจเข้มแข็งและมีกองกำลังทหารที่เหนือกว่า ทั้งสองแคว้นทำศึกกันมาถึงครั้งที่ 4  
แควนกงเลียดชนะโดยการทุ่มกองกำลังทหารที่มีทั้งหมดที่มากกว่าหลายเท่าตัวโอบล้อมกองทัพพระราชโอรสทั้งเก้า  
ไว้ทุกดาน แดกกองทัพงเลียดไม่สามารถบุกเข้าเมืองได้จึงถอยทัพกลับ

จนวันหนึ่งชาวกังไสเกิดความแตกสามัคคีและเอาเปรียบกัน  
เทพยดาทราบบวอีกไม่นานกังไสจะเกิดภัยพิบัติจึงหาผู้อาสาช่วยแต่ชาวบ้านจะพ้นภัยได้ก็ต่อเมื่อได้สร้างผลบุญของตน  
เอง ดวงวิญญานพระราชโอรสองค์โตรับอาสาและเพงญาณเห็นว่าควรเริ่มที่บ้านเศรษฐีใจบุญ ลีฮัวกาย

คืนวันหนึ่งคนรับใช้แจ้งเศรษฐีลีฮัวกายว่ามีขอทานโรคเรื้อนมาขอพบเศรษฐีจึงมอบเงินจำนวนหนึ่งให้เป็นค่าเดินทาง  
แต่ขอทานไม่ไปและประกาศให้ชาวเมืองถือศีลกินเจเป็นเวลา 9 วัน 9 คืนผู้ใดทำตามภัยพิบัติจะหายไป  
เศรษฐีนำมาปฏิบัติก่อนและผู้อื่นจึงปฏิบัติตามจนมีการจัดให้มีอุปการเป็นมหรสพในช่วงกินเจด้วย

เล่าเอี้ยเกิดศรัทธาประเพณีกินเจของมณฑลกังไสจึงได้ศึกษาดำรุกรากินเจของเศรษฐีลีฮัวกายที่บ้านทีกไว  
แต่ได้ดัดแปลงพิธีกรรมบางอย่างให้รัดกุมยิ่งขึ้นและให้มีพิธีของสองเต  
(พิธีเชิญพระอิศวรมาเป็นประธานในการกินเจ)

#### ตำนานที่ 6

ชายชู้เมานามว่า เล่าเซ็ง เข้าใจผิดคิดว่าแม่ตนตายไปเพราะเป็นโรคขาดสารอาหาร  
จนคืนหนึ่งแม่ได้มาหาฝันบอกวา  
แม่ตายไปได้รับความสุขมากเพราะแม่กินแต่อาหารเจและตอนนี้แม่อยู่บนเขาโพถ้อซัว ตั้งอยู่บนเกาะน้ำใส  
ในมณฑลจีตเจียงถ้าลูกอยากพบแม่ให้ไปที่นั่น

ครั้นถึงเทศกาลไหว้พระโพธิสัตว์กวนอิมที่เขาโพถ้อซัว  
เล่าเซ็งอยากไปแต่ไปไม่ถูกจึงตามเพื่อนบ้านที่จะไปไหว้พระโพธิสัตว์

เพื่อนบ้านเห็นเล่าซึ่งสัญญาว่าจะไม่กินเหล้าและเนื้อสัตว์จึงให้ไปด้วย  
ระหว่างทางเดินสวนกับคนขายเนื้อเล่าซึ่งลืมสัญญาที่ให้ไว้เพื่อนบ้านก็หนีไป  
โชคดีที่มีหญิงสาวคนหนึ่งเดินผ่านมาและต้องการไปไหว้พระโพธิสัตว์เล่าซึ่งจึงขอมตามนางไป

เมื่อถึงเขาโพถ้อชั่วขณะที่เล่าซึ่งก้มลงกราบไหว้พระโพธิสัตว์นั้น  
เขาเห็นแมลงอยู่เหนือกระถางรูปที่คนอื่นมองไม่เห็น  
ขณะเดินทางกลับเขาได้แยกทางกับหญิงสาวและได้พบเด็กชายคนหนึ่งยื่นร้องไห้ขอร้องให้เข้าไปตามได้ความว่าเป็นลูก  
ของเขากับภรรยาที่เลิกกันไปนานแล้ว  
เขาจึงพาไปอยู่ด้วยแล้ววันหนึ่งหญิงสาวที่นำทางไปเขาโพถ้อชั่วมาขออาศัยอยู่ด้วย  
ทั้งสามอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

หญิงสาวผู้นั้นเป็นสาวบริสุทธิ์ประพฤติตนเป็นคนดีอยู่ในศีลธรรมและถือศีลกินเจอยู่เนื่องนิตย์  
นางรู้ว่าใกล้ถึงวันตายของนางแล้วจึงบอกเล่าซึ่ง  
เมื่อถึงวันนั้นนางอาบน้ำแต่งตัวด้วยอาภรณ์ที่ขาวสะอาดแล้วนั่งสักการะที่สิ้นลม  
เล่าซึ่งเห็นการจากไปโดยดีของนางคล้ายกับแม่จึงเกิดศรัทธายกสมบัติให้ลูกชายแล้วประพฤติตนใหม่  
เมื่อตายไปจะได้บังเกิดผลเช่นเดียวกับแม่และหญิงสาวและประเพณีกินเจจึงเริ่มขึ้น

## ตำนานที่ 7 การกินเจที่ภูเก็ต

จังหวัดภูเก็ตไม่มีประเพณีกินเจเหมือนที่อื่นแต่จะเรียกว่าประเพณีถือศีลกินผักตามภาษาถิ่นฮกเกี้ยนที่ว่าเจ็ยะฉ่าย( 齋 )ตามตำนานกล่าววว่าเมื่อประมาณ180ปีก่อนมีคณะจิวจากเมืองจีนมาเปิดการแสดงที่กะทู้นานเป็นแรมปี  
แล้วบังเอิญช่วงนั้นเกิดโรคระบาดขึ้นคณะจิวจึงจัดให้มีพิธีกินผักและสร้างศาลเจ้าขึ้นเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์  
หลังจากนั้นโรคภัยไข้เจ็บก็หายสิ้น ชาวกะทู้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาจึงปฏิบัติตาม และหลังจากประกอบพิธีอยู่ประมาณ 2-3 ปี  
ผู้ศรัทธามากขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับอยากได้พิธีกินผักที่สมบูรณ์ตามแบบประเพณีมณฑลกังไส ประเทศจีน  
จึงได้ส่งตัวแทนไปนำควันรูป (เหยี่ยวเอียน) ในการเดินทางกลับจะต้องคอยจุดธูปต่อกันมิให้ดับมอด  
ศาลเจ้ากะทู้จึงได้ชื่อว่าเป็นต้นตำรับของพิธีกินผักในปัจจุบัน

### ความหมายของ เจ

คำว่า เจ ในภาษาจีนทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีความหมายเดียวกับคำว่า อุโบสถ  
ดังนั้นการกินเจก็คือการรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน เหมือนกับที่ชาวพุทธในประเทศไทยที่ถืออุโบสถศีล หรือรักษาศีล 8  
โดยไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว

แต่เนื่องจากการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธฝ่ายมหายานที่ไม่กินเนื้อสัตว์  
จึงนิยมนำการไม่กินเนื้อสัตว์ไปรวมกันเข้ากับคำวากินเจ กลายเป็นการถือศีลกินเจ ในปัจจุบันผู้ที่รับประทานอาหารทั้ง 3  
มื้อแต่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็ยังคงเรียกวากินเจ ฉะนั้นความหมายก็คือคนกินเจมิใช่เพียงแต่ไม่กินเนื้อสัตว์  
แต่ยังต้องดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความบริสุทธิ์ สะอาด ทั้งกาย วาจา ใจ

แจมีได้แปลว่า อุโบสถ

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

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

คนไทยในรุ่นปู่ย่าตายายที่เคร่งในศีลวัตรจะไปอาราธนาศีลแปดจากพระสงฆ์ในวันธรรมสวนะภายในพระอุโบสถ

ศิลปะจึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า “ อูโบสถศิลปะ ”

ผู้เขียนเกี่ยวกับเรื่องกินเจที่ไม่เข้าใจภาษาและที่มาของคำจึงแปลอักษรเจผิดว่า “อูโบสถ” ซึ่งคำแปลนี้ก็ผิดติดตลาดและถูกคัดลอกไปไซบอยอย่างนาราคัญใจ เพราะหากจะเอาตามความในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานแล้ว

อูโบสถ เป็นคำนาม หมายถึง สถานที่ที่พระสงฆ์ประชุมกันทำสังฆกรรมต่างๆ เรียกย่อว่า โบสถ์

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

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 ถีแฉ / 冫冫
- 2. เหล่าที่ถือมั่นแต่การฉันอาหารเจ เรียก ถีสู้ / 冫冫

เจียะแฉ

ความหมาย

เจียะแฉ ( 冫冫 ) เป็นการออกเสียงตามสำเนียงถิ่นแต้จิ๋ว

ศัพท์คำนี้ใช้และเป็นที่เข้าใจแตกต่างตอนใต้ของจีนโดยเฉพาะแถบลุ่มอารยะธรรมลุ่มหนาน ( 冫冫 ) ในมณฑลกวางตุ้ง อันเป็นแหล่งอาศัยดั้งเดิมของคนแคระ เต้จิ๋ว กวางตุ้งและไหหน่า ซึ่งเป็นชาวจีนกลุ่มใหญ่ในประเทศไทย เจียะแฉตรงกับคำว่า ซือชู่ ( 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

คำว่าเจียะแจนี้ชาวจีนฮกเกี้ยนทางปักกิ่งได้แถบจังหวัดภูเก็ตเรียกต่างออกไปว่า 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

## หลักธรรมในการกินเจ

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 แจอิว ทั้งหมด

## ถ้วยชาม

หากเป็นสมัยก่อนถ้วยชามที่ใช้ในเทศกาลกินเจก็จะมีชุดใหม่ซึ่งไม่ปนกับชุดที่ใช้อยู่ทุกวัน บางบ้านจะทำความสะอาดบ้านเพื่อต้อนรับเทศกาลกินเจ

ข้อมูลจาก [วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี](#)

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