ถือศีล กินเจ

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ย. 2551

ตำนานเทศกาลกินเจ

เทศกาลเจ เริ่มขึ้นเมื่อประมาณ 400 ปีมาแล้ว ตามตำนานเล่าว่า
เกิดมาในสมัยที่ชาวจีนถูกรุกรานโดยชนชาติแมนจู ซึ่งเข้าปกครองประเทศจีน
และบังคับให้ชนชาติจีนยอมรับวัฒนธรรมของตน อาทิ การไว้ทรงผมเปีย แมนจู คือ
โกนศีรษะโล้นทางด้านหน้าและไว้ผมยาวทางด้านหลัง ซึ่งหลายคนคงจะชินตาในภาพยนตร์จีนที่นำมาฉายทางทีวี

ในสมัยนั้น มีคนจีนกลุ่มหนึ่งรวมตัวกันต่อต้านชาวแมนจู โดยใช้หลักทางธรรมเข้ามาร่วมด้วย
ชาวจีนกลุ่มนี้ นุ่งขาว ห่มขาวและไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ซึ่งมีความเชื่อว่า
การประพฤติปฏิบัติตามแนวทางนี้จะช่วยสร้างความเข้มแข็ง ให้กับกลุ่มของตนจนสามารถต้านทานชาวแมนจูได้
คนกลุ่มนี้เรียกตัวเองว่า "หงี่หั่วท้วง" ซึ่งแม้จะได้ต่อสู้อย่างอาจหาญ
แต่ท้ายที่สุดก็ไม่สามารถต้านทานการรุกรานของชาวแมนจูได้

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

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

1. เว้นจากการเอาชีวิตของสัตว์มาบำรุงชีวิตของตน
2. เว้นจากการเอาชีวิตของสัตว์มาเพิ่มเลือดของตน
3. เว้นจากการเอาชีวิตของสัตว์มาเพิ่มเนื้อของตน

สำหรับเมืองไทยความเชื่อเรื่องการกินเจ เป็นไปในแนวทางของการละเว้นการเอาชีวิตของสัตว์
เพื่อเป็นสักการะบูชาแก่ พระพุทธเจ้า และมหาโพธิสัตว์กวนอิม
อาจเนื่องจากการแพร่หลายของกการละเว้นการกินเนื้อวัว ในกลุ่มคนที่นับถือ "เจ้าแม่กวนอิม" การกินเจ
จึงเป็นอีกหนึ่งพิธีกรรมเพื่อสักการะ

บรรยากาศเทศกาลกินเจของเมืองไทยในปัจจุบัน
คนทั่วไปไม่เว้นแม้กระทั่งหนุ่มสาวยุคใหม่ต่างก็หันมากินเจกันมากขึ้นทั้งนี้
อาจจะมาจากกระแสเรื่องห่วงใยสุขภาพมากกว่าความเชื่อโบราณ
เพราะการงดเนื้อสัตว์ทุกชนิดและหันมาบริโภคแต่ผัก ผลไม้นั้นจะช่วยชำระล้างของเสียออกจากร่างกาย
หรือคนยุคนี้เรียกว่า "การล้างพิษ" ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น

ความหมายของ "เจ"

"เจ" ในภาษาจีนมีความหมายว่า "อุโบสถ" เป็นคำแปลทางพุทธสาสนา นิกายมหายาน

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

ความหมายของการกินเจ จึงหมายถึงการรักษาศีล ปฏิบัติธรรมทั้งกาย วาจา และใจ
ไม่ใช่หมายความเพียงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์เท่านั้น การปฏิบัติธรรมร่วมไปด้วยจึงจะครบเป็น "การถือศีล-กินเจ" อย่างแท้จริง

ความหมายของ "ธงเจ"

อักษรแดง บนพื้นเหลือง เขียนว่า "ไจ" หรือ "เจ" มีความหมายว่า "ของไม่มีคาว"
สีแดงเป็นตัวแทนของความเป็นสิริมงคลในชีวิต สวนสีเหลืองเป็นสีของพุทธศาสนา หรือผู้ทรงศีล
ธงเจนอกจากจะเป็นสัญลักษณ์ของอาหารเจแล้ว 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 บางคนที่เคร่งอาจนุ่งขาว ห่มขาว

สำหรับคนที่กินเจอย่างเคร่งครัด นอกจากจะ "ถือศีล-กินเจ" แล้วยังต้องเลือกผู้ปรุงอาหารเจที่กินเจด้วย เพื่อให้ "อาหารเจ" นั้นบริสุทธิ์จริงๆ บางคนจะมีการคัดแยกภาชนะที่บรรจุอาหารหรือใช้ปรุงอาหาร แยกจากที่ใช้ใส่อาหารที่มีเนื้อสัตว์อย่างเด็ดขาด และในบางแห่งอาจพบว่ามีการจุดตะเกียงเก้าดวง ไว้เป็นเวลา 9 วันตลอดระยะเวลาการกินเจ เพื่อเป็นการรำลึกถึงบุญคุณพ่อแม่ญาติพี่น้อง และเพื่อเป็นพุทธบูชา

อาหารเจ

ปัจจุบันมีการยอมรับกันโดยทั่วไปถึงคุณค่าของ "อาหารเจ" เนื่องจากการรับประทานพืชผักในปริมาณที่มากกว่าปกติ งดเว้นเนื้อสัตว์ ทำให้กระเพาะได้พักจากภารกิจการย่อยเนื้อสัตว์ที่ทำประจำอยู่ และได้รับวิตามินเข้าไปเสริมสร้าง ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งได้โปรตีนจากถั่วชนิดต่างๆ ซึ่งแตกต่างจากโปรตีนที่เราได้รับจากเนื้อสัตว์ ช่วงเวลานี้จึงถือเป็นช่วงที่ร่างกายได้พักผ่อนจากการรับสารอาหารย่อยยากจากแหล่งอาหารต่างๆ รวมทั้งยังได้รับพลังใจจากการที่ปฏิบัติตัวอยู่ในศีล ทำให้จิตใจอิ่มเอิบ เบาสบาย

หลายคนคิดว่า การรับประทานแต่อาหารเจจะทำให้เกิดโรคขาดอาหาร ทั้งที่สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคขาดอาหารนั้น มาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลัก ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ที่กินเนื้อสัตว์และกินเจ ซึ่งมีนิสัยการบริโภคที่ไม่คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารที่ได้รับ

คนที่กินเจอย่างถูกหลักก็จะได้รับอาหารที่มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ การประกอบอาหารเจเพื่อรับประทานในช่วงนี้ จึงสามารถเลือกอาหารพวก ข้าวกล้อง (ใช้แทนข้าวขาว) โปรตีนเกษตร (แทนเนื้อสัตว์) ผักสด เห็ดหอม ถั่วนานาพันธุ์ เต้าหู้ แป้งหมี่กึง ทดแทน และผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำเป็นอาหารชนิดต่างๆ

"เจ" กับมังสวิรัติ

อาหารมังสวิรัติ คือ อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบเช่นเดียวกับอาหารเจ แต่หากเป็นมังสวิรัตินั้น สามารถนำผักทุกชนิดมาประกอบอาหารได้ แต่อาหารเจ ต้องงดเว้นผักฉุน 5 ประเภท (ดังที่กล่าวมาแล้ว) รวมทั้งของเสพติดทุกชนิด และยังคงต้องประพฤติศีลร่วมด้วย จึงจะเป็นการ ถือศีล-กินเจ ที่แท้จริง ในขณะที่มังสวิรัติ หมายรวมถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์เท่านั้น

การกินเจ นอกจากจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของการสร้างบุญกุศลด้วยการละ เลิก เพื่อชีวิตแล้ว ในแง่ของสุขภาพร่างกายก็พลอยได้รับประโยชน์ร่วมด้วย เพราะถือเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่ร่างกายมีโอกาสพักผ่อน จากการย่อยอาหารประเภทที่ย่อยยากทั้งหลาย

กิน "เจ" ที่ภูเก็ต

"เจ" ที่ภูเก็ตมาจากรากฐานความเชื่อเดียวกัน คนจีนเรียก "เจเดือนเก้า"
แต่ถ้านับตรงกับเดือนไทยก็จะได้ตรงกับเดือน 11 เทศกาลกินเจที่ภูเก็ตจึงมีขึ้นหลังเทศกาลกินเจทั่วๆ ไป
บางครั้งเราจึงมักได้ยินเชื่อเรียกของเทศกาลกินเจที่ภูเก็ต ว่าเป็นเทศกาลกินผัก
ซึ่งแท้จริงแล้วก็คือการกินเจในรูปแบบและระยะเวลา 9 วันเช่นเดียวกัน

ความเชื่อเกี่ยวกับการกินเจที่ชาวภูเก็ตเล่าสืบต่อกันมาว่า มีคณะงิ้วจากเมืองจีนมาเปิดการแสดงที่กะทู้
แล้วบังเอิญเกิดโรคระบาด คณะงิ้วจึงจัดให้มีพิธีกินเจ และสร้างศาลเจ้าขึ้น ปรากฏว่าโรคระบาดก็หายไปสิ้น
ชาวบ้านเกิดความเลื่อมใสจึงปฏิบัติตาม นับเนื่องจากนั้นมีผู้ศรัทธามากขึ้นเรื่อยๆ ชาวกระทู้จึงอยากให้พิธี "กินเจ"
ของตนสมบูรณ์แบบ ตามแบบพิธีในมณฑลกังไส จึงได้สั่งตัวแทนไปนำเอาควันธูปกลับมา โดยการตั้งมั่นที่แรงกล้า
เพราะพิธีการนำควันธูปกลับมานั้น ต้องจุดธูปต่อกันมิให้มอดดับได้
ศาลเจ้ากระทู้จึงเป็นศูนย์กลางของเทศกาลการกินเจที่ภูเก็ตเรื่อยมา จนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั้งในและต่างประเทศ

9 วันแห่งพิธีกรรมของการกินเจที่ภูเก็ต

กลางคืนวันที่หนึ่ง จะมีพิธียกเสา "โก๊เต้ง" ขึ้นที่หน้าศาลเจ้า หรืออ๊าม เพื่อใช้เป็นที่แขวนตะเกียงทั้ง 9
ดวง และอัญเชิญดวงวิญญาณของยกอองฮ่องเต้ หรือ พระอิศวร และ กิวอองไตเต หรือ ราชาผู้เป็นใหญ่ทั้งเก้า
มาประทับ เช้าวันรุ่งขึ้นมีการจุดธูปขนาดใหญ่ ตั้งเครื่องเซ่นและเผาไม้หอม เพื่อบูชาเจ้าประจำอ๊าม

หลังพิธีการกินเจ หรือชาวภูเก็ตเรียก "การกินผัก" ผ่านไป 3 วัน จะถือว่าตัวเองมีความสะอาดแล้ว
หรือเรียกว่า "เชง" ในตอนค่ำมีพิธีการเชิญเจ้าเข้าทรงอีก 2 องค์ คือ "ลำเต๋า" เจ้าผู้สำรวจคนเกิด และ "ปักเต๋า"
เจ้าผู้สำรวจคนตาย และทำพิธี "ปั้งกุน" หรือพิธีปล่อยพระ หรือการจัดทหารของเจ้าไปรักษาศาลเจ้าทั้ง 5 ทิศ
เพื่อป้องกันสิ่งชั่วร้าย และภูตผีมาทำลายพิธี ความสนุกสนานเริ่มขึ้นตรงนี้
เมื่อการเชิญทหารเต็มไปด้วยรางทรงของตัวละคร อาทิ เห่งเจีย บูสง เป็นต้น

ในวันที่เจ็ด เริ่มพิธี บูชาดาว เพื่อขอความเป็นสิริมงคล รักษาโรคภัยไข้เจ็บ

สองวันสุดท้าย เป็นความตื่นเต้นท้าทาย เมื่อมีการจัดขบวนพิธีแห่อย่างมโหฬาร
เพื่อนำเกี้ยวไปรับพระจำหลักที่สะพานหิน เป็นการระลึกวันที่ควันธูปจากมณฑลกังไสมาถึงภูเก็ต
ในขบวนแห่จะมีการแสดงอิทธิฤทธิ์ของม้าทรง หรือ คนทรงเจ้า ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย
จะเห็นภาพของการใช้ของมีคมต่างๆ ทิ่มแทงตามร่างกาย มีทั้งง้าว ลูกตุ้มเหล็กฟาดหน้าฟาดหลัง เอาขวานจามหลัง
หรือเอาเหล็กแหลมทิ่มแทงร่างกาย หรือแทงลิ้น จนกระทั่งเฉือนลิ้นตัวเองออกมา
โดยม้าทรงเหล่านั้นอ้างว่าไม่มีความเจ็บปวดใดๆ ขณะเป็นร่างทรง ม้าทรงจะเดินเต้น ไปทั่วเมือง
ชาวบ้านจะตั้งโต๊ะเครื่องเซ่นไหว้เพื่อให้เจ้าไปโปรดและมีการจุดประทัดตลอดเส้นทาง
ทั้งเกาะปกคลุมด้วยควันธูปและประทัด

วันที่เก้า จะมีพิธีศักดิ์สิทธิ์ คือ พิธี "โก๊ยโห้ย" หรือพิธีลุยไฟสะเดาะเคราะห์ ม้าทรง
หรือเจ้าจะเดินผ่านกองไฟ ที่มีถ่านร้อนแดงเป็นระยะทางกว่า 2 ฟุต
และตามด้วยผู้ที่ถือศีลกินเจที่มีความมั่นใจว่าตัวเองสะอาดแล้ว ก็สามารถร่วมลุยไฟได้ด้วยเช่นกัน
ในตอนกลางคืนจะมีพิธีปีนบันไดมีด สูงประมาณ 12 เมตร และจบลงที่ยามดึกของคืนวันที่ 9
จะมีการแห่พระไปส่งทะเลบริเวณสะพานหิน และนำเสาโก๊เต้งลงดับโคมไฟทั้ง 9 เป็นเสร็จพิธีกินเจที่ภูเก็ต

กินเจ ที่ภูเก็ต ออกไปในแนวสนุกสนาน ตื่นเต้น ด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ ซึ่งพิสูจน์ไม่ได้
แต่หลายคนที่ไปดูด้วยตาตนเอง ยังพกความตื่นตาตื่นใจ เป็นประสบการณ์มาถึงปัจจุบัน
และเป็นอีกหนึ่งวัฒนธรรมการกินเจอีกรูปแบบหนึ่ง

ประโยชน์ของการกินเจในมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบันและแผนโบราณ

ให้พลังเย็น โดยได้รับพลังงานจากฟรุกโตส ซึ่งมีในผักและผลไม้ เป็นพลังงานที่ไม่ทำร้ายร่างกาย

ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้าง
เพราะกากใยในพืชผักช่วยระบบการย่อยและระบบขับถ่าย ทำให้ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้
รวมถึงโรคที่เกิดจากระบบขับถ่ายผิดปกติต่างๆ เช่น โรคริดสีดวงทวาร

หากรับประทานเป็นประจำ จะช่วยฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาด เซลล์ต่างๆ ในร่างกายจะเสื่อมช้าลง
ทำให้ผิวพรรณผ่องใส มีอายุยืนยาว สายตาดี แววตาสดใส รางกายแข็งแรง 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
ซึ่งมีปะปนอยู่ในอากาศรวมถึงแหล่าอาหารและน้ำดื่ม

กัมมันตภาพรังสี จากการทดลองอาวุธนิวเคลียร์ และ การทำสงคราม สารอาหารจากพืชพัก
ช่วยให้เซลล์ในร่างกายทนต่อการทำลายจากกัมมันตภาพรังสีได

ในทางการแพทย์ การกินเจ มีประโยชน์ในการรักษาโรคที่สามารถพิสูจน์และมองเห็นได้ชัดเจนกว่า
ประโยชน์ในทางศาสนาเป็นเรื่องที่ไม่ละเอียดเท่าเรื่องของศาสนาจึงสามารถมองเห็นได้ง่ายกว่าเป็นธรรมดา
แม้ว่าการปฏิบัติจะไม่เคร่งครัดเท่ากับความต้องการประโยชน์ทางด้านศาสนา

"สนับสนุนข้อมูลโดย"

www.elib-online.com