กินเจ-มังสวิรัติ ต่างกันอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ย. 2555

สวัสดีค่ะคุณผู้อ่านไทยรัฐออนไลน์ที่รัก (และคิดถึง) แหม!
ครั้งนี้มีความคิดถึงเพิ่มมาฝากกันอีกนิดหนึ่งนะคะ เป็นอย่างไรกันบ้างคะ
ผ่านไปเมื่อปลายเดือนที่แล้วกับเทศกาลถือศีลกินเจ มีคุณผู้อ่านท่านใดกินเจบ้างคะ ว่าไปแล้วก็รู้สึกดีนะคะ
ปีนี้หันไปทางไหนก็เห็นคนกินเจเยอะขึ้นทุกปี อย่างรอบตัวคุณครูลิลลี่เองก็รู้สึกได้เลยว่ามีเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ
หันมากินเจกันมากขึ้น สันนิษฐานว่าแต่ละคนอยากหาสิ่งดีๆ ให้กับตัวเอง
และการกินเจก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นอกจากจะไม่เป็นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์โลกแล้ว
ก็ยังมีผลดีกับสุขภาพด้วยนั่นเองคะ

พูดถึงคำว่า “กินเจ” คุณครูลิลลี่ในฐานะคุณครูภาษาไทยก็ขอเอาความรู้ของคำๆ นี้มาฝากกันไว้เสียหน่อย
แน่นอนค่ะ คำว่า “เจ” ไม่ใช่ เจ เจตริน ไม่ใช่ เจ มณฑล แน่ๆ แต่คำๆ นี้เป็นคำภาษาจีนคะ คำว่า เจ
ในภาษาจีนทางพุทธศาสนานิกายมหายานมีความหมายเดียวกับคำว่า อุโบสถศีล หรือการถือศีล 8
ดังนั้นการกินเจในจุดเริ่มต้นก็คือการรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน
เหมือนกับที่ชาวพุทธในประเทศไทยที่ถืออุโบสถศีล หรือรักษาศีล 8
ไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้วนั่นเองคะ
แต่เนื่องจากการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธนิกายมหายานมีการไม่กินเนื้อสัตว์ร่วมด้วย
จึงนิยมนำการไม่กินเนื้อสัตว์ไปรวมกันเข้ากับคำว่ากินเจ กลายเป็นการถือศีลกินเจมาจนปัจจุบันนี้
แต่ก็มีการปรับเปลี่ยนเรื่องของระยะเวลาในการกินเจให้เหมาะสม กลายเป็นรับประทานได้ทั้งวันนั่นเองค่ะ

ส่วนที่มีผู้สงสัยว่า แล้วการกินเจ กับการกินแบบมังสวิรัติ เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรนั้น
ก็ต้องขออนุญาตเฉลยให้ฟังว่า ทั้งอาหารเจและอาหารมังสวิรัติเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เหมือนกัน
แต่มีความแตกต่างกันในรายละเอียดดังนี้ คือ อาหารเจเป็นอาหารที่ปรุงขึ้นโดยไม่มีเนื้อสัตว์
หรือผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์ (เช่น นม ไข่ น้ำผึ้ง น้ำปลา เจลาติน คอลลาเจน) และไม่ปรุงด้วยผักฉุนทั้ง 5 ชนิด
ได้แก่ กระเทียม หอม (ทุกชนิด อาทิ ต้นหอม หัวหอม หอมแดง)
หลักเกี๋ยว กุยช่าย และใบยาสูบ เพราะผักเหล่านี้ทำอันตรายต่ออวัยวะในร่างกาย กระเทียมให้โทษต่อหัวใจ
หอมให้โทษต่อไต หลักเกียวให้โทษต่อม้าม กุยช่ายให้โทษต่อตับ และใบยาสูบให้โทษต่อปอด
วัตถุดิบที่เป็นหลักในการประกอบอาหารเจ คือ แป้ง เต้าหู้ ซีอิ๊ว ถั่วเหลือง ถั่วต่างๆ และผักนานาชนิด
ยกเว้นผักที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนั้นผู้กินเจอย่างเคร่งครัด แม้กระทั่งน้ำมันพืชที่ใช้ต้องบริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
จะไม่ใช้น้ำมันพืชสูตรผสม เช่น น้ำมันรำข้าวปนน้ำมันถั่วเหลือง
รวมไปถึงภาชนะที่ใส่อาหารเจก็ต้องเตรียมไว้เป็นพิเศษ ไม่ใช้ปะปนกับภาชนะที่ใส่เนื้อสัตว์ด้วยค่ะ

มากันที่อาหารมังสวิรัติกันบ้าง (อันนี้ที่บ้านพุฒมณฑาของคุณครูลิลลี่ก็เสิร์ฟด้วยเมนูนี้ตลอดค่ะ
เพราะเราถือว่าได้มาปฏิบัติธรรมหาสิ่งที่ดีให้ชีวิตแล้ว ก็สงเสริมให้มีการงดเว้นเนื้อสัตว์ร่วมด้วย
ถือเป็นการทำบุญทำทานให้กับชีวิตของสัตว์โลกไปพร้อมๆ กันนั่นเองคะ) มาต่อกันที่คำว่ามังสวิรัติกันต่อค่ะ คำๆ
นี้ถ้าจำไม่ผิดคุณครูเคยให้ความรู้กันไปแล้วว่า โดยรูปศัพท์คำๆ นี้ หมายถึงการงดเว้นเนื้อสัตว์
โดยแยกตามรายละเอียดได้ว่า มังสะ คือ เนื้อสัตว์ สวนวิรัติ คือ การงดเว้น เพราะฉะนั้นการรับประทานมังสวิรัติ
ก็คือการรับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์นั่นเองคะ แล้วต่างกันอย่างไรกับการกินเจก็ต้องบอกว่าการกินเจ
เข้มข้นกว่า เคร่งครัดกว่า เพราะอย่างมังสวิรัติ ยังคงสามารถบริโภค ไข่ และนม ได้ด้วย แต่ถ้าเป็นการกินเจ

จะกินไข่และนมไม่ได้ เพราะถือว่าเป็นผลผลิตจากสัตว์ค่ะ

โดยสรุปก็คืออาหารมังสวิรัติงดเนื้อสัตว์เหมือนกับอาหารเจ รวมทั้งเครื่องปรุงรสที่ทำมาจากสัตว์ เช่น กะปิ น้ำปลา แต่ต่างกับอาหารเจตรงที่ไม่ห้ามบริโภคกระเทียม หัวหอม ต้นกุยช่าย
หรือผักที่มีกลิ่นแรงตลอดจนเครื่องเทศที่เผ็ดร้อน
และอาหารมังสวิรัติสามารถบริโภคได้ทั้งปี ไม่มีเทศกาลหรือมีวันกำหนดตายตัวเหมือนกับการรับประทานอาหารเจ ซึ่งจะเป็นเจหรือมังสวิรัติ คุณครูลิลลี่เชื่อว่าสิ่งที่ดีที่ได้จากการรับประทานก็คือจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง เพราะได้งดเนื้อสัตว์ซึ่งมีไขมันและสารอื่นๆ มากมาย
นอกจากนั้นยังมีประโยชน์ต่อจิตใจเพราะไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ทั้งหลายด้วยค่ะ

สำหรับคนที่กินเจผ่านไปก็ต้องขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านด้วยนะคะ
ส่วนท่านที่ยังไม่เคยกินเจหรือไม่เคยงดเว้นเนื้อสัตว์ คุณครูว่าลองดูสักวัน หรือสักมื้อสิคะ นอกจากสุขภาพที่ดีแล้ว ก็จะเป็นกุศลที่ดีให้กับชีวิตของเราด้วยค่ะ สวัสดีค่ะ

คุณครูลิลลี่

socialcam : krulilly

twitter : krulilly

instagram : krulilly

facebook : ครูลิลลี่

youtube : ครูลิลลี่

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ