

กินเจ-มังสวิรัต ต่างกันอย่างไร

■ นำเสนอเมื่อ 2 พ.ย. 2555

สวัสดีค่ะคุณผู้อ่านไทยรัฐออนไลน์ที่รัก (และคิดถึง) แหม!
ครั้งนี้มีความคิดถึงเพิ่มมาฝากกันอีกนิดหนึ่งนะค่ะ เป็นอย่างไรกันบ้างคะ
ผานไปเมื่อปลายเดือนที่แล้วกับเทศกาลถือศีลกินเจ มีคุณผู้อ่านท่านใดกินเจบ้างคะ ว่าไปแล้วก็รู้สึกดีนะค่ะ
ปีนี้หันไปทางไหนก็เห็นคนกินเจเยอะขึ้นทุกปี อย่างรอบตัวคุณครูลิลลี่เองก็รู้สึกได้เลยว่ามีเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ
หันมากินเจกันมากขึ้น สันนิษฐานว่าแต่ละคนอยากหาสิ่งดีๆ ให้กับตัวเอง
และการกินเจก็เป็นอีกวิธีหนึ่งทีนอกจากจะไม่เป็นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์โลกแล้ว
ก็ยังมีผลดีกับสุขภาพด้วยนั่นเองค่ะ

พูดถึงคำว่า “กินเจ” คุณครูลิลลี่ในฐานะคุณครูภาษาไทยก็ขอเอาความรู้ของค่าๆ นี้มาฝากกันไว้เสียหน่อย
แน่นอนค่ะ คำว่า “เจ” ไม่ใช่ เจ เจตริน ไม่ใช่ เจ มณฑล แน่ๆ แต่ค่าๆ นี้เป็นคำภาษาจีนค่ะ คำว่า เจ
ในภาษาจีนทางพุทธศาสนานิกายมหายานมีความหมายเดียวกับคำว่า อุโบสถศีล หรือการถือศีล 8
ดังนั้นการกินเจในจุดเริ่มต้นก็คือการรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน
เหมือนกับที่ชาวพุทธในประเทศไทยที่ถืออุโบสถศีล หรือรักษาศีล 8
ไม่รับประทานอาหารเช้าหลังจากเที่ยงวันไปแล้วนั่นเองค่ะ
แต่เนื่องจากการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธนิกายมหายานมีการไม่กินเนื้อสัตว์รวมด้วย
จึงนิยมนำการไม่กินเนื้อสัตว์ไปรวมกันเข้ากับคำว่ากินเจ กลายเป็นการถือศีลกินเจมาจนปัจจุบันนี้
แต่ก็มีการปรับเปลี่ยนเรื่องของระยะเวลาในการกินเจให้เหมาะสม กลายเป็นรับประทานได้ทั้งวันนั่นเองค่ะ

ส่วนที่มีผู้สงสัยว่า แล้วการกินเจ กับการกินแบบมังสวิรัต เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรนั้น
ก็ต้องขออนุญาตเล่าให้ฟังว่า ทั้งอาหารเจและอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เหมือนกัน
แต่มีความแตกต่างกันในรายละเอียดดังนี้ คือ อาหารเจเป็นอาหารที่ปรุงขึ้นโดยไม่มีเนื้อสัตว์
หรือผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์ (เช่น นม ไข่ น้ำผึ้ง น้ำปลา เจลาติน คอลลาเจน) และไม่ปรุงด้วยผักจุนทั้ง 5 ชนิด
ไต่แก กระเทียม หอม (ทุกชนิด อาทิ ต้นหอม หัวหอม หอมแดง)
หลักเกียว กุยช่าย และใบยาสูบ เพราะผักเหล่านี้ทำอันตรายต่ออวัยวะในร่างกาย กระเทียมให้โทษต่อหัวใจ
หอมให้โทษต่อไต หลักเกียวให้โทษต่อมาม กุยช่ายให้โทษต่อดับ และใบยาสูบให้โทษต่อปอด
วัตถุดิบที่เป็นหลักในการประกอบอาหารเจ คือ แป้ง เต้าหู้ ซีอิ๊ว ถั่วเหลือง ถั่วต่างๆ และผักนานาชนิด
ยกเว้นผักที่กลาวมาแล้ว นอกจากนั้นผู้กินเจอย่างเคร่งครัด แมกระทั่งน้ำมันพืชที่ไซตองบริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซนต์
จะไม่ใช้น้ำมันพืชสุตรผสม เช่น น้ำมันรำข้าวป่นน้ำมันถั่วเหลือง
รวมไปถึงภาชนะที่ใส่อาหารเจก็ต้องเตรียมไว้เป็นพิเศษ ไม่ใช่ปะปนกับภาชนะที่ใส่เนื้อสัตว์ด้วยค่ะ

มาที่อาหารมังสวิรัตกันบ้าง (อันนี้ที่บ้านพุทธมณฑลของคุณครูลิลลี่ก็เสิร์ฟด้วยเมนูนี้ตลอดค่ะ
เพราะเราถือว่าได้มาปฏิบัติธรรมหาสิ่งที่ดีให้ชีวิตแล้ว ก็ส่งเสริมให้มีการงดเว้นเนื้อสัตว์รวมด้วย
ถือเป็นการทำบุญทำทานให้กับชีวิตของสัตว์โลกไปพร้อมๆ กันนั่นเองค่ะ) มาต่อกันที่คำว่ามังสวิรัตกันต่อค่ะ ค่าๆ
นี้ถ้าจำไม่ผิดคุณครูเคยให้ความรู้กันไปแล้วว่า โดยรูปศัพท์ค่าๆ นี้ หมายถึงการงดเว้นเนื้อสัตว์
โดยแยกตามรายละเอียดได้ว่า มังสุ คือ เนื้อสัตว์ สมนุวิรัต คือ การงดเว้น เพราะฉะนั้นการรับประทานมังสวิรัต
ก็คือการรับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์นั่นเองค่ะ แล้วต่างกันอย่างไรกับการกินเจก็ต้องบอกว่าการกินเจ

เข้มน้กัว่า เครื่องค้ร้ดูกว่า เพราะอย่างม้งสวีร้ดี ย้งค้งสามารถบริโภคน้ไข และนม ได้ด้วย แต่ถ้่าเป็นการกินเจ จะกินน้ไขและนมไม่ได้ เพราะถ้ือว่าเป็นผลผลิตจากสัตว์ค้ะ

โดยสุรูปก็ค้ืออาหารม้งสวีร้ดีจุ้ดเนื้อสัตว์เหมือนกัับอาหารเจ ร้วมท้ังเครื่องปรุงรสที่ท้ามาจากสัตว์ เช่น กะปิ น้้าปลา แต้ต่างกัับอาหารเจตรงที่ไม้หามบริโภคน้ไขห้วม หัวหอม ต้นกุยช้าย หรือผักที่มีกลิ่นแรงตลอดจนเครื่องเทศที่เผ้็ดร้อน และอาหารม้งสวีร้ดีสามารถบริโภคน้ได้ท้ังปี ไม้มีเทศกัาลหรือมีวันก้าหนดตายตัวเหมือนกัับการรับประท้านอาหารเจ ซึ่งจะเป็นเจหรือม้งสวีร้ดี คุณครูลิลลี่เช้ือว่าสิ่งที่ดีที่ได้จากการรับประท้านก็ค้ือจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง เพราะได้จุ้ดเนื้อสัตว์ซึ่งมีไขมันและสารอ้ื่นๆ มากมาย นอกจากน้ันยังมีประโยชน้ต่อจิตใจเพราะไม้เบียดเบียนชีวิตสัตว์ท้ังหลายด้วยค้ะ

สำหรับคนท้ือกินเจผ่านไปก้ิดอ้องขออนุโมทนาบุญกัับทุกท้านด้วยนะค้ะ ส่วนท้านที่ย้ังไม้เคยกินเจหรือไม้เคยงดเวนน้ื้อสัตว์ คุณครูลิลลี่เช้ือว่าสิ่งที่ดีที่ได้จากสุขภาพที่ดีแล้ว ก็จะเป็นกุศลที่ดีให้กัับชีวิตของเราด้วยค้ะ สวัสดีค้ะ



คุณครูลิลลี่

socialcam : krulilly

twitter : krulilly

instagram : krulilly

facebook : ครูลิลลี่

youtube : ครูลิลลี่

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ](#)