

คำนำ

เทศกาล “ถือศีล กินเจ” เป็นประเพณีของชาวไทยเชื้อสายจีน ที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมา ในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนไม่มาก ตามชุมชน จีนเก่าแก่ หรือย่านที่อยู่ใกล้กับวัดจีน ศาลเจ้า และโรงเจโรงทาน ผู้ที่ศรัทธาตั้งใจสมาทานถือศีลกินเจ ให้ครบกำหนด 9 วัน ก็จะช่วยกันสวมใส่ชุดสีขาว เพื่อไปช่วยกันประกอบอาหารเจแจกจ่าย ร่วมสวดมนต์ไหว้พระ และประกอบพิธีกรรมอื่นๆ

เป็นเรื่องที่น่ายินดีที่ปัจจุบันนี้ คนไทยจำนวนมากหันมาทานเจ มีการจัดเทศกาลที่ยิ่งใหญ่และขยายวงกว้างออกไป ทั้งในเมืองใหญ่และชุมชนต่างๆ เมื่อเริ่มเห็น “ธงเหลือง อักษรแดง” ก็เป็นที่ตั้งสัญญาณบอกว่า เทศกาลถือศีลกินเจ กำลังจะมาถึงแล้ว โดยเฉพาะปีนี้ตามปฏิทินจีนตรงกับ “ปีอิ๊กมาส มีเดือน 9 สองหน” เป็นวาระพิเศษในรอบ 132 ปี โรงเจบางแห่งจึงมีการจัดเทศกาล 2 รอบ

ตลอดช่วงเวลาว่า 30 ปี มูลนิธิจริยธรรมพร้อมพูน ได้ร่วมสืบสานประเพณีถือศีลกินเจ ด้วยการจัดอบรมให้ความรู้ เรื่องการทานอาหารเจอย่างถูกต้อง เพื่อส่งเสริมให้ผู้คนหันมาสนใจดูแลสุขภาพ อีกทั้งเป็นการบ่มเพาะเมตตาจิต เว้นจากการเกี่ยวกรรมกับสรรพสัตว์ทั้งปวง หนังสือ “ถือศีล กินเจ” ได้รวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่ง ทั้งทางด้านวิชาการ และศรัทธาความเชื่อทาง

ศาสนา ที่ส่งผลให้สาธุชนมากมาย น้อมใจกายถือปฏิบัติทานเจ
จนครบช่วงเทศกาล และปวารณาทานเจตลอดชีพ

หากมีสิ่งใดที่ผิดพลาดบกพร่อง ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ หวังวอน
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทุกพระองค์ ได้โปรดเมตตาประทานอภัย ท่านผู้รู้
และนักธรรมทุกท่านได้โปรดเมตตาชี้แนะ ขอขอบพระคุณมา ณ
โอกาสนี้

มูลนิธิจริยธรรมพร้อมพูน

24 กันยายน 2557



สารบัญ

คำนำ	1
เทศกาล “ถือศีล กินเจ”	5
ธงเหลือง อักษรแดง	7
อาหารเจ กับสุขภาพ	10
ตำนานการกินเจเดือนเก้า	19
ปัญหาการบริโภคเนื้อสัตว์	
- ใน “พระไตรปิฎก”	25
- ใน “สังกาวตารสูตร”	27
แดนสุขาวดี พุทธเกษตร	30
อานิสงส์ของการไม่ทานเนื้อสัตว์	33
บทแผ่เมตตา	39

ประทีปแห่งเมตตา

พระโอวาทท่านแปดเซียนเหอเซียนกุ

ทำนองเพลง : จังเซิงเสียงฉี

ปลดปล่อยมวลเพื่อนผู้ร่วมโลก คือหนทางก้าวมุ่ง
บำเพ็ญ เข้าออกวันซึ่งกรรมปาก อย่ามัวเขลา หากพลัดพราก
เพื่อนให้จาก คร่าชีวิตกรรมหรือเบา หวนดูทรมาณเท่าใด

สัตว์หลั่งน้ำตาขอชีวิต ไม่ใยดีทำได้ลงคอ แค่อลิ้มรส
ผลกรรมก่อผิดมหันต์ เพื่อนจิตญาณเพื่อนร่วมโลก แสนเศรำโศก
ทำร้ายกัน นั่นคือ ดวงญาณใครรับกรรมกฎ

เปิดเมตตาให้สว่าง ไม่เลื่อนลางว่ายวน ก่อกรรม
หนุนร้ายดีชาติภูมิเกิดกาย เร่งบำเพ็ญดวงจิต และพิชิตเภทภัย
ไม่เวียนเกิดตายอีกในภูมิภพเอย



เทศกาล “ถือศีล กินเจ”

ปัจจุบันคำว่า “กินเจ” ดูจะเป็นคำที่คนไทยเราค้นเคยกันเป็นอย่างดี เนื่องจากมีการเผยแพร่ออกทางสื่อต่างๆ โดยเฉพาะทางโทรทัศน์ พอใกล้จะถึงเทศกาลก็จะเริ่มได้เห็น สื่อโฆษณาออกมาแย้มเตือนกันอย่างเอิกเกริก ทั้งในเรื่องของการส่งเสริมการท่องเที่ยว และการโฆษณาสินค้า “อาหารเจ” ที่มีออกมาในหลากหลายรูปแบบเมนู และช่องทางการให้บริการ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้บริโภคจินเจ สามารถหาอาหารเจรับประทานได้ง่ายกว่าที่เคยผ่านมาในอดีต เมื่อมีกระแสและความสะดวก จึงยิ่งทำให้หลายคนอยากทดลองทานเจดูบ้าง จนสามารถ “ปวารณาตน” ว่าจะทานเจให้ได้ครบถ้วนจบเทศกาล

เทศกาล “ถือศีล กินเจ” หรือ “การกินเจเดือน 9” (九月齋 เกาหง่วยเจ) กำหนดวันตามปฏิทินจันทรคติจีน ระหว่างวันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 ของทุกปี รวมเป็นเวลา 9 วัน 9 ค่ำ แต่ในปี พ.ศ.2557 ถือว่าเป็นวาระสำคัญพิเศษในรอบ 132 ปี ของปฏิทินจีนที่ “ปีอธิกมาส มีเดือน 9 สองหน” ครั้งนี้จึงเกิดเป็นปรากฏการณ์ที่โรงเจโรงทานหลายแห่ง มีการจัดเทศกาล 2 รอบ คือ

รอบแรก ตรงกับวันที่ 24 กันยายน ถึง 2 ตุลาคม 2557

รอบสอง ตรงกับวันที่ 24 ตุลาคม ถึง 1 พฤศจิกายน 2557

ในระหว่าง 9 วัน 9 คืน ของการ “ถือศีล กินเจ” เราจะได้เห็นสาธุชนคนบุญ ผู้มีใจศรัทธา “ปวารณาตน” ที่จะสมาทานศีลอย่างเคร่งครัดงดรับประทานอาหารที่มีเนื้อสัตว์ และผักมีกลิ่นฉุน 5 ชนิด พร้อมทั้งแต่งกายชุดขาว เพื่อเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมต่างๆ ตามวัดจีน ศาลเจ้าโรงเจโรงทาน ทุกคนที่ได้ทำบุญทำทานล้วนมีหน้าตาเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ด้วยใจเมตตากรุณาที่มีต่อผู้ทุกข์ยากและสรรพสัตว์ทั้งปวง

เทศกาล “ถือศีล กินเจ” จึงไม่ใช่เรื่องของ “คนแก่” ล้าสมัยหรือเป็นประเพณีของคนไทยเชื้อสายจีนเท่านั้น แต่ได้กลายเป็นปรากฏการณ์ที่คนยุคก่อนคงคาดไม่ถึง กับการที่หันไปไหนก็จะได้พบเจอคนสวมชุดขาว และมี “ธงเหลือง อักษรแดง” ปักอยู่ทั่วไปทั้งเมืองใหญ่และชุมชนเล็กๆ นี่ไม่ใช่เป็นเพียง “กระแสแฟชั่น” ที่จะผ่านไปเร็วไปเร็ว หากแต่ยังที่ยิ่งหยั่งรากฐานที่มั่นคงมากขึ้น ไม่เพียงแต่เรื่องการปฏิบัติบำเพ็ญธรรมทางศาสนา ความเชื่อศรัทธาต่อเทพเจ้า หรือด้านประเพณีวัฒนธรรม หากแต่มีความชัดเจนทางการแพทย์ เกี่ยวกับปัญหาโรคร้ายที่ปะปนมากับเนื้อสัตว์ เมื่อตรวจพบแล้วก็ต้องรักษาด้วยการทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” (มังสวิรัตติ - อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์) หรือแม้แต่เรื่องของการอนุรักษ์ธรรมชาติ ก็รวมเข้ามาเป็นเหตุผลของจำนวนผู้ทานเจ ที่เพิ่มขึ้นอย่างมากในแต่ละปี..



ธงเหลือง อักษรแดง

ในช่วงเทศกาล “ถือศีล กินเจ” เราจะได้เห็น “ธงเหลือง อักษรแดง” มากมายปักอยู่ตามที่ต่างๆไม่ว่าจะเป็นรถเข็นริมถนน ร้านขายอาหาร ภัตตาคาร ห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ มองสะดุดตา เห็นเด่นชัดแต่ไกลแม้หลายคนจะไม่รู้ความหมายของอักษรจีน แต่ก็สามารถสื่อความเข้าใจ ให้รับรู้โดยทั่วกันได้ว่า ที่แห่งนั้นมีอาหารเจ วั้บริการ ทั้งที่แจกฟรีเพื่อทำบุญสร้างกุศล หรือขายโดยแม่ค้า

ตัวอักษรจีนสีแดงบนธงสีเหลืองคือคำว่า 齋 (เจ หรือ แจ) แปลว่า “อาหารที่ไม่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ และผักมีกลิ่นฉุน 5 ชนิด” ชาวจีนมีความเชื่อว่า สีแดง เป็นสีแห่งสิริมงคลของชีวิต ส่วน สีเหลือง เป็นสีแห่งธรรมของผู้ทรงศีลการใช้ธงเขียนด้วยตัวอักษรเจนี้ จึงเปรียบดั่ง “ธงชัย” เป็นเครื่องหมายแห่งชัยชนะ ปักไว้ยามเตือนสติให้ระลึกลอยเสมอมว่า เป็นผู้ถือศีลเพื่อความบริสุทธิ์ สะอาด จึงควรงดเว้นการทานเนื้อสัตว์หรือของสดคาว (หากผู้ถือศีลเคร่งครัดจะต้อง แยกห้องออกไปอยู่เป็นสัดส่วนต่างหากจากกัน)

ในทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ให้ความหมายของตัวอักษรเจ แปลว่า “อุโบสถศีล” การกินเจที่ถือเคร่งครัด จึงต้องรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวันดังเช่นชาวพุทธในประเทศไทยที่ถือ “อุโบสถศีล” หรือการ “รักษาศีล 8” ประกอบด้วย

- ข้อ 1 ฟังละเว้นจากการฆ่าสัตว์
- ข้อ 2 ฟังละเว้นจากการลักทรัพย์
- ข้อ 3 ฟังละเว้นจากการเสพเมถุน
- ข้อ 4 ฟังละเว้นจากการกล่าวเท็จ
- ข้อ 5 ฟังละเว้นจากการดื่มสุราของมึนเมา
- ข้อ 6 ฟังละเว้นจากการตัดดอกไม้ ทาเครื่องหอม
- ข้อ 7 ฟังละเว้นจากการนอนบนที่นอนสูง และเว้นจากการ
พ้อนรำขับร้องและดูการละเล่น
- ข้อ 8 ฟังละเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล (หลังจาก
เที่ยงวันไปแล้ว)

แต่เนื่องจากการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธฝ่ายมหายานไม่กินเนื้อสัตว์จึงนิยมเรียก “การไม่กินเนื้อสัตว์” แม้จะยังคงทานอาหารครบ 3 มื้อรวมไปกับคำว่า “กินเจ” ด้วย จึงเป็นที่มาของการใช้คำว่า “ถือศีลกินเจ”

ฉะนั้นผู้ที่จะ “ถือศีล กินเจ” จึงมิใช่เพียงการไม่ทานเนื้อสัตว์ และผักมีกลิ่นฉุน 5 ชนิด หากแต่ยังต้องดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม แม้จะไม่สามารถถืออุโบสถศีลได้เคร่งครัด ก็ต้องปรับสภาพไปตามความเหมาะสม แต่อย่างน้อยก็พึงรักษา “ศีล 5” (ห้าข้อแรกในศีล 8) ให้บริสุทธิ์สะอาดตรงตามทั้งกายวาจาใจเป็นการถือศีลบำเพ็ญธรรมไปด้วยพร้อมกันต้องระมัดระวังทั้งกาย วาจา ใจ



ให้ใสบริสุทธ์ ปฏิบัติบำเพ็ญธรรม เพื่อเจริญมหาเมตตามหากฎณา
อันจะนำมาซึ่งความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตตนเอง และก่อเกิดสันติสุข
แก่ทุกสรรพชีวิตบนโลก..

หนึ่ง
มื้อ
ทาน
เจ

一
餐
吃
齋

萬
靈
超
生

หมื่น
ชีวิต
รอด
ตาย

อาหารเจ กับสุขภาพ

คนสมัยใหม่หันมาใส่ใจห่วงใยสุขภาพกันมาก นอกจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เรื่องการใช้ชีวิตทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เพิ่มการออกกำลังกายแล้ว สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” เพราะหากเลือกทานอาหารได้ถูกต้อง ครบถ้วนตามหลักโภชนาการแล้ว “อาหารก็คือยา” ที่ช่วยปรับสภาวะสมดุลภายในร่างกายได้ โดยไม่ต้องกังวลใจกับโรคร้ายไข้เจ็บทั้งหลายเลย

เนื่องจากปัจจุบันมีชื่อเรียกและลักษณะของอาหาร เกี่ยวกับสุขภาพหลายประเภทที่มีความคล้ายคลึงกันอย่างมาก เช่น อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารธรรมชาติ อาหารเจ อาหารมังสวิรัต ฯลฯ จึงอาจเกิดความสับสนกันบ้างในบางครั้ง ทำให้เกิดเป็นประเด็นคำถาม ในรายละเอียดที่เหมือนและแตกต่างกันมากมาย เฉพาะส่วนของ “อาหารเจ” กับ “อาหารมังสวิรัต” ที่มีองค์ประกอบหลักเหมือนกันคือต้องไม่มีเนื้อสัตว์ในอาหาร แต่ต่างกันตรงที่อาหารเจไม่ทานผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด โดยอาจแยกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

กลุ่มที่ทานเจ คืออาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ และผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด (กระเทียม, หอม, หลักเกียว, กุยฉ่าย, ใบยาสูบ)

-กลุ่มที่ทานเหมือนอาหารเจ แบบดั้งเดิม คือ ไม่มีผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด รวมทั้งผักชีด้วย



-กลุ่มที่ทานเหมือนอาหารเจ แต่อนุโลมให้ตีมันมและทานไข่ได้ (ส่วนใหญ่คือผู้ที่กินเจตลอดชีวิต)

-กลุ่มที่ทานเหมือนอาหารเจ แต่อนุโลมให้ทานหอยนางรมได้ (โดยอ้างถึง “พระถังซำจั๋ง” เมื่อครั้งไปอัญเชิญพระไตรปิฎก..)

กลุ่มที่ทานมังสวิรัต คือ อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ แต่ทานผักได้ทุกชนิด

-กลุ่มที่ทานเหมือนมังสวิรัต แต่ไม่ตีมันม (ถือว่าเป็นของสด ความมาจากเลือดเนื้อของสัตว์)

การปรุง “อาหารเจ” ที่ถูกต้อง

“อาหารเจ” ต้อง **ปราศจากเนื้อสัตว์** หรือส่วนประกอบอื่นใดที่ได้มาจากสัตว์ทุกประเภท รวมทั้งต้องงดเว้นการปรุงการเสพผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิดได้แก่

1. **กระเทียม**(蒜 Garlic) หมายถึงไปถึงหัวกระเทียม ต้นกระเทียม
2. **หัวหอม**(葱 Onion) หมายถึงไปถึงต้นหอม ใบหอม หอมแดง หอมขาวหอมหัวใหญ่
3. **หลักเกียว**(六 蒜 Chinese Small Garlic) คือกระเทียมโทน ของจีนไม่พบว่ามีปลูกในไทย
4. **กุยฉ่าย**(韭菜 Chinese Chive) หมายถึงไปถึงกุยฉ่ายขาว

ดอกกุ้ยฉ่าย

5. ไบยาสูบ(煙草 Tobacco) บุหรี่ ยาเส้น ของเสพติดมีนเมา

ผักดังกล่าวเหล่านี้เป็นผักที่มีรสหนักกลิ่นเหม็นคาวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีพิษที่ทำให้ลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกายเป็นมูลเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ

โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติสมาธิฝึกจิตไม่ควรรับประทานเป็นอย่างยิ่ง เพราะผักดังกล่าวมีฤทธิ์กระตุ้นจิตใจอารมณ์ให้เร้าร้อนใจคอหงุดหงิดงายและยังมีผลทำให้พลังธาตุในกายรวมตัวกันได้ยาก

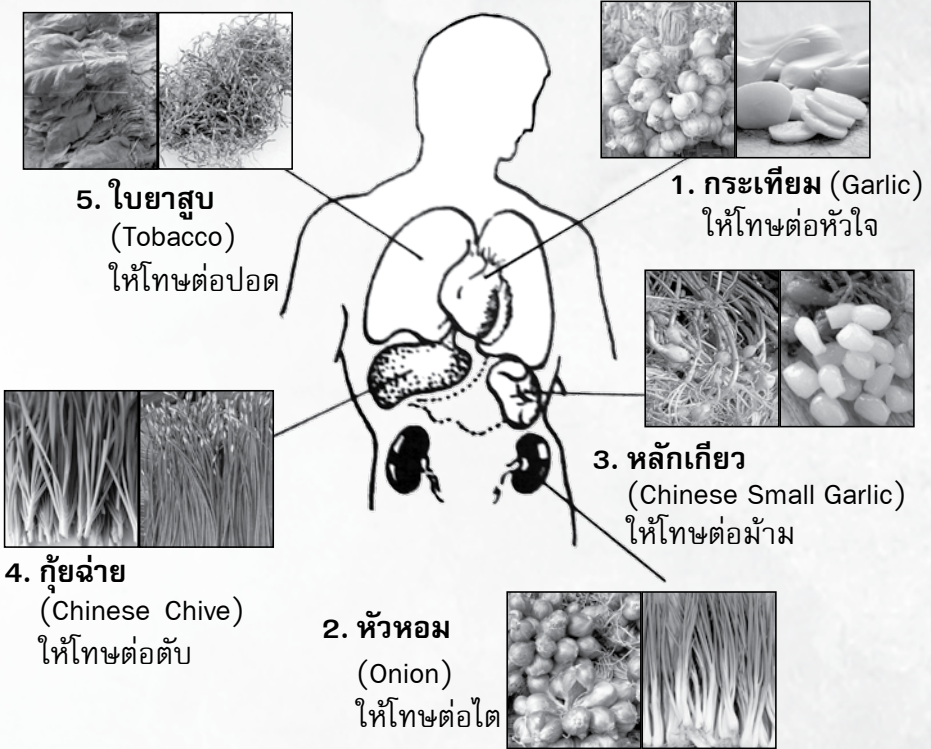
ศัตรู “อาหารเจ” ที่เหมาะสม

ทัศนคติของบางคน อาจกังวลใจว่าหากทานแต่อาหารเจ จะทำให้เป็น “โรคขาดอาหาร” แต่ถ้าหากลองมาพิจารณาร่วมกัน ถึงหลักโภชนาการที่มนุษย์เรา ควรบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งในทางการแพทย์ก็ยอมรับว่า ทั้งคนที่ทานอาหารเนื้อสัตว์ หรือคนที่ทานเจ หากทานไม่ครบถ้วนถูกต้อง ก็มีสิทธิ์เป็นโรคขาดอาหารได้เช่นกัน

“อาหารเจ” แตกต่างจากอาหารทั่วไป เพียงในส่วนของ “โปรตีน” ซึ่งเราสามารถศัตรูพืชผัก ที่มีโปรตีนสูงมาทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ เช่น ถั่ว, เห็ด, เต้าหู้ หรือผลิตภัณฑ์ที่เรียกว่า “โปรตีนเกษตร” ซึ่งมีออกมาวางจำหน่ายมากมาย เป็นการ



ผักมีกลิ่นฉุน 5 ชนิด มีโทษต่ออวัยวะภายใน



ผักฉุน ทั้งห้าชนิด	อวัยวะ ที่ถูกทำลาย	เบญจธาตุ ที่ถูกกระทบ	หมู่สี พืชผัก	รสชาติ อาหาร
กระเทียม	หัวใจ	ไฟ	แดง	ขม
หัวหอม	ไต	น้ำ	ดำ	เค็ม
หลักเกียว	ม้าม	ดิน	เหลือง	หวาน
กุ้ยฉ่าย	ตับ	ไม้	เขียว	เปรี้ยว
ใบยาสูบ	ปอด	โลหะ	ขาว	เผ็ด

ช่วย “ผู้เริ่มต้นฝึกหัดทานเจ” หากเป็นผู้ที่มีฝีมือในการปรุงอาหาร ก็สามารถดัดแปลงให้รสชาติ “อาหารเจ” ออกมาอร่อยทัดเทียมกับอาหารปกติ ทั้งยังไม่มีกลิ่นคาวของเลือดเนื้อจากสัตว์ ที่สำคัญคือต้องไม่กินอาหาร “ตามใจปาก” หรือประเภทซ้ำๆ เหมือนเดิม ควรพิจารณาคัดสรรให้เกิดความหลากหลาย ครบถ้วนเป็นประโยชน์กับร่างกาย ดังนี้

1. **พืชผักและผลไม้** ควรเป็นผักผลไม้ ที่สดสะอาดไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงหรือประเภทหายาก ควรยึดหลักราคาถูก ประหยัด แต่มีคุณค่าทางอาหารสูง ประเทศไทยอุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักผลไม้ หมุนเวียนหลายหลากให้เลือกทานได้ตลอดปี การเลือกบริโภคในแต่ละวัน ควรจัดสรรให้ได้ครบตามสีของธาตุทั้ง 5 คือ

- 1) **สีแดง** (แดงส้ม, แสด, ชมพู) สัญลักษณ์ **ธาตุไฟ**
เช่น มะเขือเทศ, พริก, มะละกอ, ส้ม, แดงโม
- 2) **สีดำ** (น้ำเงิน, ม่วง) สัญลักษณ์ **ธาตุน้ำ**
เช่น มะเขือม่วง, เผือก, เห็ดหูหนู, ละมุด, ลูกหว่า, องุ่น
- 3) **สีเหลือง** (เหลืองแก่, เหลืองอ่อน) สัญลักษณ์ **ธาตุดิน**
เช่น ฟักทอง, ข้าวโพด, มะม่วง, กัลฉ่าย, ทูเรียน
- 4) **สีเขียว** (เขียวเข้ม, เขียวอ่อน) สัญลักษณ์ **ธาตุไม้**
เช่น ผักคะน้า, ถั้วผักยาว, ผักบุ้ง, ฝรั่ง, ชมพู่, มะเฟือง
- 5) **สีขาว** (ขาวนวล, ขาวสะอาด) สัญลักษณ์ **ธาตุโลหะ**
เช่น หัวผักกาด, ผักกาดขาว, มะพร้าว, น้อยหน่า



2. **เมล็ดธัญพืช** ได้แก่ ถั่ว ถั่วเปลือกแข็งทุกประเภท พืชที่เป็นหัวในดิน เช่น เผือก มัน กLOY ถั่วที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก โดยเฉพาะเมล็ดถั่วมีสารอาหารครบทุกหมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต คือแป้งและน้ำตาล โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ หลายชนิด จึงควรรับประทานถั่วทั้ง 5 สีเป็นประจำ ได้แก่ **ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วขาว**(ทานถั่วลิสงแทนก็ได้)

3. **สาหร่ายทะเลทั้งสดและแห้ง** เลือกใช้ “เกลือทะเล” ในการปรุงอาหาร เพราะมี “ไอโอดีน” ช่วยป้องกันการเกิดโรคคอพอกได้เป็นอย่างดี

4. **งาขาวและงาดำ** ในเมล็ดงาจะมี “กรดไขมันไลโนเลอิก” (LINOLEIC ACID) ซึ่งจำเป็นต่อร่างกายมาก แต่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้

5. **ไม่ควรรับประทานรสจัดเกินไป** เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด ขมจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด **รสชาติที่จัดมากๆ จะส่งผลไปถึงอวัยวะหลักดังนี้**

รสขม	ส่งผลต่อ หัวใจ	รสเค็ม	ส่งผลต่อ ไต
รสหวาน	ส่งผลต่อ ม้าม	รสเปรี้ยว	ส่งผลต่อ ตับ
รสเผ็ด	ส่งผลต่อ ปอด		

6. **หลีกเลี่ยงการทานอาหารหมักดอง** เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ควรหันมาทานอาหารที่ปรุงสดๆ ใหม่ ๆ จะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

7. **เครื่องดื่ม** ควรดื่มน้ำผลไม้คั้นสดจากธรรมชาติ เช่น น้ำส้ม น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว ฯลฯ จะทำให้ร่างกายและผิวพรรณสดชื่นเปล่งปลั่ง ควรดื่มน้ำหวานที่ปรุงแต่งรสและเจือสีสังเคราะห์ ทั้งยังต้องดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 8 แก้วเป็นประจำทุกวัน

สุขภาพดีได้ด้วย “อาหารเจ”

“สุขภาพดี” ต้องสมบูรณ์พร้อม ทั้งความแข็งแรงด้านร่างกาย และความแข็งแรงของจิตใจ การทาน “อาหารเจ” ให้ประโยชน์ ทั้งต่อร่างกายและจิตใจดังนี้

1. ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสียออกมาได้หมด ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ภายใน เพราะพืชผักผลไม้มีกากใย ช่วยให้ระบบขับถ่ายและการย่อย ทำงานได้เป็นปกติ

2. ช่วยเรื่องการไหลเวียนของโลหิต ทำให้การฟอกของเสียมีประสิทธิภาพ เพิ่มความสะอาด ทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมสลายช้าลง มีผิวพรรณผ่องใสรูปร่างกายสดชื่นแข็งแรง

3. อวัยวะหลักสำคัญภายใน ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด และอวัยวะประกอบคือลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ทำงานได้เป็นปกติสมบูรณ์แข็งแรง

4. มีภูมิต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้แก่ สารเคมียาฆ่าแมลง มลภาวะและก๊าซพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ในอุตสาหกรรม ไอเสีย



จากเครื่องจักรเครื่องยนต์ ซึ่งสารอาหารในพืชผัก จะช่วยให้เซลล์ในร่างกายสามารถทนต่อการทำลายจากรังสีต่างๆ ได้

5. มีภูมิคุ้มกันโรคสูงกว่าคนปกติ ลดความเสี่ยงจากโรครุนแรงหรือโรคเรื้อรัง เช่นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบ ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคไต ฯลฯ โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับระบบขับถ่าย ย่อยอาหาร และทางเดินอาหาร เช่นโรคริดสีดวงทวาร มะเร็งในกระเพาะและลำไส้ โรคกระเพาะอาหารไม่ย่อย กลุ่มคนผู้ที่ทานอาหารเจ พืชผักและผลไม้เป็นประจำ จะห่างไกลจากโรคเหล่านี้

6. ทำให้จิตใจมีความสงบ สุขุมเยือกเย็น บังเกิดเมตตาจิต อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว หุนหันพลันแล่น ไม่โกรธง่าย อันเป็นพื้นฐานที่จะช่วยเกื้อกูลส่งเสริม ให้บำเพ็ญบารมีธรรมก้าวหน้าสูงขึ้น

7. หยุดก่อก่อนหีบap ตัดกรรมเวรที่ผูกพัน ทำให้ไม่เกิดการอาฆาตพยาบาท จึงปราศจากศัตรูทั้งมนุษย์และสัตว์ ที่ตามจองเวรมุ่งทำร้าย

หลักฐานที่ยืนยันถึงความสำคัญของ “อาหารเจ” ก็คือ ประเพณีที่ถือปฏิบัติกันมาอย่างยาวนาน ทั้งยังมี “ครอบครัว” ที่ทานเจตั้งแต่บรรพบุรุษ จากรุ่นสู่รุ่น สืบต่อกันมาหลายชั่วคน หลักเกณฑ์ที่ถูกต้องดีงามและทรงคุณค่า ย่อมเป็นอมตะไม่เปลี่ยนแปลง ท่านอาจเริ่มต้นจากเทศกาล “ถือศีล กินเจ” หลังจากนั้น ก็ฝึกทานในวันสำคัญต่างๆ เช่นในวันพระ, วันเกิดของตนเอง, วันเช่นไหว้บรรพบุรุษ หรือเมื่อต้องการขอพรจาก

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หากสามารถเพิ่มการทำงานได้ จนเป็นกิจวัตรประจำวัน ก็จะทำให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจสดชื่นเบิกบาน มีสติปัญญาปฏิภาณไหวพริบที่ดี พร้อมจะทำกิจการงาน เพื่อความเจริญรุ่งเรืองแห่งตน

“สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องเลือกทานเอง”..



ตำนานการกินเจเดือนเก้า

ความเป็นมาของเทศกาล “ถือศีล กินเจ” หรือที่หลายคนคุ้นเคยคำว่า “การกินเจเดือนเก้า”(九月齋 เกาหง่วยแจ) เพราะกำหนดวันตามปฏิทินจันทรคติจีน เดือน 9 ระหว่างวันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำของทุกปีรวม เป็นเวลา 9 วัน 9 ค่ำ เป็นประเพณีที่ทำให้สืบทอดกันมานาน โดยไม่มีการบันทึกประวัติที่ชัดเจน หากแต่เป็นเพียง “ตำนาน” ที่มีการเล่าขานต่อกันมา ตามความเชื่อถือศรัทธาทั้งในศาสนาพุทธ(ฝ่ายมหายาน) ศาสนาเต๋า ลัทธิความเชื่อมากมาย รวมถึงเรื่องเล่าเป็นตำนานของท้องถิ่นต่างๆ จึงขอยกเอาตำนานที่มีการกล่าวถึงกันอย่างแพร่หลาย ดังนี้

ตำนานทางศาสนาพุทธ ฝ่ายมหายาน

มีคัมภีร์ชื่อ “อดีตพุทธอุตรดารานิรันดรอายุจिरอายุวัฒนวิเศษสูตร” (佛說天中北斗古佛消災延壽妙經) ได้บันทึกไว้ว่า

ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล ขณะที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงประทับอยู่ ณ สวรรค์ชั้นสุทธาวาส ขณะนั้นพระมัญชุศรีมหาโพธิสัตว์ได้ทูลถามต่อพระศาสดาว่า

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ด้วยเหตุปัจจัยอันใด พระเทพสถิต-เคราะห์ทั้ง 7 องค์ ที่สถิตยังเบื้องนภาภาค จึงถึงพร้อมด้วย ฤทธา-

นุภาพ ปกแผ่วไฉยสัตว์ทุกหมู่เหล่า?”

พระพุทธองค์ทรงแสดงพระสัทธรรมตอบช็อกงังซา ความว่า

“ดูก่อนมัญชุศรี อันดาวเทพสัตตเคราะห์ทั้ง 7 นั้น แท้จริงเป็น พระอวตารภาพแห่งอดีตพระพุทธเจ้า 7 พระองค์ ทรงแบ่งภาค มาแสดงให้ปรากฏ กับพระมหาโพธิสัตว์อีก 2 พระองค์ก็แบ่ง ภาคมาเป็นดาวพระราหูและดาวพระเกตุ รวมเป็นดาวพระเคราะห์ ทั้ง 9 ฉะนั้นจึงสมบูรณ์ด้วยฤทธาานุภาพ เพียบพร้อมทั้งยศและ อำนาจอันมีอาจประมาณได้เช่นนี้”

พระพุทธเจ้าทั้ง 7 และพระมหาโพธิสัตว์ทั้ง 2 (七佛二菩薩) ทรงตั้งพระปณิธานจักโปรดสัตว์โลกจึงได้แบ่งพระภาคมาเป็น เทพเจ้า 9 พระองค์ ทรงเครื่องแบบพระมหากษัตริย์ประชาชนจึง ถวายพระนามว่า “นพราชา” (ราชา 9 พระองค์) (九皇 เก้าฮ้วง หรือ กิวฮ้วง)

เนื่องจากนพราชา เป็นอวตารภาคของอดีตพระพุทธเจ้า และ พระโพธิสัตว์ พุทธศาสนิกชนฝ่ายมหายาน จึงถวายพระนามว่า “นพราชาพุทธเจ้า” (九皇佛祖 เก้าฮ้วงซุกโจ้ว หรือ กิวฮ้วง ซุกโจ้ว) ซึ่งถือเป็นองค์ประธานในพิธีกินเจเดือนเก้า

เชื่อกันว่า นพราชาพุทธเจ้า ทรงอำนาจตบะอันเรื่องฤทธิ์ มี อิทธิพลต่อชะตาชีวิตของมวลมนุษยโลก จึงทรงแบ่งพระภาคต่อจาก นี้อีกวาระหนึ่งเป็น “ดาวนพเคราะห์” (ดาวพระเคราะห์ทั้ง 9 ดวง) ดังต่อไปนี้



- | | | |
|---------------|----------------|--------------|
| 1. พระอาทิตย์ | 2. พระจันทร์ | 3. พระอังคาร |
| 4. พระพุธ | 5. พระพฤหัสบดี | 6. พระศุกร์ |
| 7. พระเสาร์ | 8. พระราหู | 9. พระเกตุ |

ดาวพระเคราะห์ทั้ง 9 นี้ ทรงทำหน้าที่บริหารหมุนเวียน ธาตุทั้ง 5 ในจักรวาล อันได้แก่ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, ธาตุลมและธาตุทอง อีกทั้งคอยบริรักษ์สรรพสิ่งน้อยใหญ่ ทั่วทุกสารทิศ ทรงพระคุณธรรมแก่โลกเป็นอเนกประการ ทรงประทานของจำเป็นประจำในสรรพสังขารอันไม่มีจำกัด

ในช่วงเทศกาลกินเจเดือนเก้า ตั้งแต่ขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำของทุกปี นพรราชาพุทธเจ้า จะเสด็จผลัดเปลี่ยนกันลงมา ตรวจตราโลก ทั้งกลางวันและกลางคืน บุคคลใดมีความประพฤติ ตั้งอยู่ใน**กุศลกรรมวิถีสัก** (บุญ) ก็จักทรงประทานพร อำนาจความสมบูรณ์พูนสุข ให้หากบุคคลใดมีความประพฤติในทาง**อกุศลกรรมวิถีสัก** (บาป) ก็จักทรงลงโทษตามโทษานุโทษ การที่นพรราชาพุทธเจ้าเสด็จลงมาในช่วงเวลาดังกล่าว จึงมีผู้เรียกขานว่า “**นพรราชามหาสนันนิบาต**” (九皇勝會 เก้าอ้วงเซ่งหวย หรือ กิวอ้วงเซ่งหวย)

อันพิธีกรรมบูชานพรราชาพุทธเจ้า หรือดาวนพเคราะห์นั้น นับว่ามีอานิสงส์มากมาย แก่บรรดาพุทธบริษัททั้งหลาย โดยต่างมีจิตเบิกบานผ่องแผ้ว “ถือศีลกินเจ” ทุ่มหม้อมด้วยชุดสีขาว เป็นสัญลักษณ์เตือนใจว่าตนเป็นคนบริสุทธิ์ ขาวสะอาดทั้งกาย วาจา ใจ อยู่ในศีลธรรมและสามัคคีธรรม พร้อมทั้งจะอโหสิกรรม

ให้อภัยกัน อีกทั้งร่วมกันน้อมนมัสการ ถวายเครื่องสักการบูชา ด้วยความสำนึกในพระเมตตากรุณาธิคุณ ที่ทรงให้อาตุทั้ง 5 ดำรง อยู่กับชาวโลก และได้โปรดประทานพรให้อยู่เย็นเป็นสุข

ตำนานทางศาสนาเต๋า

ในศาสนาเต๋าก็มีการบูชาดวงดาวเช่นกัน แต่จะสลับซับซ้อน กว่าฝ่ายพุทธมหายานมาก โดยมีการแบ่งกลุ่มดาวออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มดาวเหนือ กลุ่มดาวใต้ กลุ่มดาวตะวันออก กลุ่มดาว ตะวันตก และกลุ่มดาวศูนย์กลาง อย่างไรก็ตามก็ดี กลุ่มดาวที่เป็นที่ เคารพนับถือของคนโดยทั่วไปคือ **กลุ่มดาวเหนือ** และ**กลุ่มดาวใต้** ทั้งนี้ เพราะกลุ่มดาวทั้งสองมีอิทธิพล ต่อชะตาชีวิตและอายุขัยของ มนุษย์ในโลก

กลุ่มดาวเหนือ (北斗 ปักเต๋า) ประกอบด้วยเทพเจ้าประจำ กลุ่มดาว 7 พระองค์ และดาวบริวารอีก 2 องค์ รวมแล้วเรียกว่า **“เทพนพราชา”** (九皇大帝 กิวฮวงไตตี้) ช่วงที่มีการกินเจเดือน เก้า ตามศาลเจ้าหรือโรงเจส่วนใหญ่ จะจัดประรำพิธี เพื่ออัญเชิญ เทพนพราชา และ**“เทพดาร์กานภาอิราช”** (斗姆 เต๋าบ้อ) มา เป็นประธานในมณฑลพิธี



ตำนานจากหนังสือ “คติชนวิทยาของมณฑลกวางตุ้ง”

บันทึกไว้ว่า พิธีกินเจเดือนเก้า เป็นกิจกรรมของ “คณะจิวแต้จิว” ในยุคก่อนสาธารณรัฐประชาชนจีน นอกจากจะบูชา “ฉ่งห้วงส่วย” (田元帥) เป็นปกติแล้ว ในช่วงวันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 ของทุกปี คณะจิวต้องกิน “เครื่องกระยาบวช” คือ งดของสดคาว และผู้แสดงจิว (นอกจากช่วงที่แสดงบนเวที) ต้องแต่งกายชุดขาว สยายผม หากใครเผลอไปกินของสดคาว หรือกล่าวคำหยาบ หรือทำชั่วของถ้วยชามตกแตก ถือว่าผิดข้อห้าม ต้องไปคุกเข่าขอขมาที่หน้าหิ้งเทวดา เพื่อให้เทพประทานอภัย

ในช่วงเทศกาล พวกจิวจะตั้งปะรำพิธีเช่นสรวง บูชานพราชา (九皇 กิวฮวง) และเทพดาริกานภาอิราช(斗姆 เต่าบ้อ) ซึ่งพิธีเช่นไหว้จะดูแปลกจากทั่วไป เพราะใช้ “ถังข้าว” หรือ “กระบุงข้าว” ใส่ข้าวสารจนเต็ม ปักเสาไม้ตรงกลาง ด้านบนมีห่วงอยู่ที่ตอนปลายของไม้ 9 ห่วง แต่ละห่วงแขวนโคมน้ำมันไว้ มีการจุดธูปเช่นไหว้ ถวายผลไม้เป็นเครื่องเพล แล้วจึงแสดงจิว

ปัจจุบันที่หมู่บ้านชิงเล่า (新樓村) ตำบลเหน่ยหัว (蓮花鎮) เมืองเต่งไห้(澄海) ประเทศจีน ยังคงมีการจัดพิธีกินเจเดือนเก้าอยู่ โดยในวันขึ้น 6 ค่ำ เดือน 9 ทุกคร้วเรือนในหมู่บ้านจะจัดโต๊ะเจ วางเต็มลานกว้าง เพื่อเช่นไหว้เทพนพราชา และเทพดาริกานภาอิราช พร้อมมีการแสดงเฉลิมฉลองกันอย่าง

ยิ่งใหญ่..

จะด้วยเหตุแห่งตำนานใดก็ตาม ประเพณีการกินเจเดือนเก้า ก็มีพิธีกรรมสำคัญ คือการไม่ทานเนื้อสัตว์ และทำการสักการบูชา **นพราชา** อันเป็นพิธีที่ศักดิ์สิทธิ์ ส่งเสริมให้สาธุชนทั้งหลาย ได้ทำบุญแจกทานแก่คนจนทุกซี่ยาก มีเมตตากรุณาจิต ช่วยปลดปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตายได้มากมาย แม้จะเป็นการถือศีลกินเจเพียง 9 วัน 9 คืน ก็นับว่าได้เริ่มต้นปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งมหาเมตตากรุณาลงในดวงจิต เพื่อภายหน้าจะได้เจริญออกงามสามารถตั้งปณิธานเลิกทานเนื้อสัตว์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นไปจนตลอดชีวิต อันเป็นหนทางแห่งบวรลุมรรคผลในที่สุด..



ปัญหาการบริโภคเนื้อสัตว์

(พระไตรปิฎก, สุตตันตปิฎก,
เล่มที่ 13 มัชฌิมนิกาย - ชิวกสูตร)

เรื่องนี้ ตรัสสนทนากับหมอชิวโกมารภัจจ แพทย์ประจำพระองค์ของพระเจ้าพิมพิสาร ราชาแห่งแคว้นมคธ ซึ่งได้ปวารณาตัวเป็นแพทย์ สำหรับพระพุทธรองค์และภิกษุสงฆ์ด้วย

วันหนึ่ง พระพุทธรองค์ประทับอยู่ที่สวนมะม่วงของหมอชิวโกเจ้าของสวนเข้าไปเฝ้าทูลว่า คนทั้งหลาย พูดกันว่าพระพุทธรองค์เสวยเนื้อสัตว์ ที่คนฆ่าเจาะจงมาถวาย ทรงรู้อยู่ก็เสวย ชื่อนี้จริงหรือไม่

ตรัสตอบว่า “ไม่จริง” และทรงอธิบายว่า “ทรงห้ามภิกษุฉันเนื้อสัตว์ ที่ประกอบด้วยองค์ 3 คือ เนื้อที่ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง หรือรังเกียจสงสัยว่า เขามาฆ่าเพื่อตน ถ้าไม่ประกอบด้วยองค์ 3 นี้ ก็ฉันได้” พระองค์ก็ทรงถือเงื่อนไข 3 ประการนี้ด้วยเหมือนกัน

ทรงแสดงเพิ่มเติมว่า ภิกษุสาวกของพระองค์ อาศัยอยู่ในบ้านหรือนิคมใด มีจิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา แม้ไปทุกทิศ ไม่คิดเบียดเบียนใครหรือสัตว์ใดๆ เลย เมื่อมีผู้มานิมนต์ไปฉัน ก็ไม่ได้คิดว่า ขอให้เขาถวายบิณฑบาตอันประณีตแก่ตน หรือถวายอีกในวันต่อไป เธอไม่กำหนดในอาหาร

ไม่ติดพัน พิจารณาเห็นโทษอยู่เสมอ มีปัญญาในการถอนตนออก
เมื่อเป็นเช่นนี้ เธอจะคิดเบียดเบียนตนหรือผู้อื่นได้อย่างไร เธอ
ชื่อว่าฉันอาหาร อันไม่มีโทษมิใช่หรือ

หมอชีวกทูลรับว่า เป็นอย่างนั้นจริง และทูลว่า เคยได้ยินได้ฟัง
มาว่า พรหมอยู่ด้วยอุเบกขา เขาไม่เคยเห็นพรหม แต่เห็นพระผู้มี
พระภาคทรงอยู่ด้วยอุเบกขา เพราะฉะนั้น **พระผู้มีพระภาคจึงทรง
เป็นพรหมที่เห็นได้**

พระศาสดาตรัสว่า “**ราคะ โทสะ โมหะ อันเป็นเหตุให้
เบียดเบียนกัน พระองค์ทรงละได้ขาดแล้ว**” ถ้าหมายเอาอย่างนี้
(ว่าเป็นพรหม) ก็ทรงอนุญาตให้กล่าวเช่นนั้นได้ ทรงอยู่ด้วย
อุเบกขาได้ด้วยเหตุนี้

ทรงแสดงนำพระทัย อันชื่อตรงของพระองค์ ให้หมอชีวก
ทราบ ว่า **ทรงเห็นว่า ผู้ใดฆ่าสัตว์ เจาะจงมาถวายพระองค์ หรือ
สาวกของพระองค์ ผู้นั้นย่อมได้รับบาป เป็นอันมาก 5 ระยะ
ด้วยกัน คือ**

- ตอนที่ พูดว่าให้นำสัตว์นั้น ๆ มาฆ่า
- เมื่อสัตว์นั้น ๆ ถูกเขาผูกคอกลากมา มันต้องประสบทุกขเวทนา
- เมื่อใช้ให้เขาฆ่า
- เมื่อสัตว์นั้นกำลังถูกฆ่า ย่อมได้รับทุกขเวทนาแสนสาหัส
- เมื่อผู้นั้นให้ตภาคหรือสาวกของตภาค บริโภคเนื้ออัน
ไม่สมควร



หมอชีวกทูลสรรเสริญ ข้อชี้แจงของพระพุทธองค์ หายข้องใจ
สงสัยในเรื่อง การเสวยเนื้อสัตว์ของพระพุทธองค์

ใน “สังกาทารสูตร”

แปลโดย ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้บันทึกไว้ว่า..

ภาคที่แปดในพระสูตรนี้ กล่าวถึงเรื่อง การกินเนื้อสัตว์โดย
เฉพาะ เรียกว่า “ภาคมังสภิกขนปริวรรต” ซึ่งพิสดารไว้อย่าง
เต็มที่ว่า “สาวกในพระพุทธศาสนา จะเป็นบรรพชิต หรือ
ฆราวาสก็ตาม จะไม่รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งเลย”
ข้อความในพระสูตร มีดังนี้..

“พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงอรหันต์ได้ตรัสรู้อย่างถูกต้อง
ดีแล้ว และได้ตรัสความเป็นกุศลหรืออกุศล แห่งการบริโภคเนื้อ
สัตว์ เพื่อว่าเราและสาวกอื่นๆ ในพระพุทธศาสนา ทั้งในปัจจุบัน
และอนาคตจะได้ประกาศัจฉธรรมอันนี้ แก่เขาเหล่านั้น ผู้บริโภค
เนื้อสัตว์ เพื่อเป็นการทำลายความอยากเสพ ในเนื้อสัตว์ของเขา
นั้นเสีย..”

“โอ้ มหาบัณฑิต..เพราะว่า เนื้อย่อมเกิดจากเลือดและ
น้ำอสุจิ ฉะนั้น มันจึงเป็นสิ่งไม่ควรบริโภค สำหรับสาวกแห่ง
พระพุทธศาสนา ผู้ประสงค์ต่อธรรมอันบริสุทธิ์ (หลุดพ้นทุกข์

ทางใจ) และเป็นการสร้างความหวาดกลัว ให้เกิดขึ้นในระหว่างกัน
และกัน..”

“โอ้ มหาบัณฑิต..มีกลิ่นที่น่ารังเกียจ ไม่น่าบริโภคอยู่ในเนื้อ
สัตว์ เช่นเดียวกับกลิ่นศพ แม้เหตุผลเพียงเท่านี้ เนื้อสัตว์ก็เป็น
ของไม่ควรบริโภค สำหรับพุทธศาสนิกชนอยู่แล้ว ถ้าหากว่า
ศพถูกเผาและเนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่งก็ถูกเผา มันก็จะมีกลิ่น
อันน่ารังเกียจ ไม่แตกต่างอะไรกันเลย ดังนั้น บรรพชิตในพระพุทธ
ศาสนา ผู้หวังความบริสุทธิ์ จะไม่บริโภคเนื้อใดเลย..”

“โอ้ มหาบัณฑิต..กรณีแห่งอาหาร ที่เราได้บัญญัติแก่สาวก
นั้น มิใช่เป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งเลย ซึ่งเป็นของควรกิน
สัตว์ซึ่งเป็นของไม่ควรกิน ไม่มีเหตุควรถูกกิน ไม่ใช่สิ่งที่ควร
สมมุติว่าควรกิน ในอนาคตกาล สงฆ์สาวกของเรา จะเกิดมีคน
บางคนซึ่งกำลังสมาทานข้อปฏิบัติแห่งบรรพชิต และกำลังปฏิบัติญาณ
ตนเป็นศากยบุตร กำลังครองผ้ากาสาวพัสตร์สีแดงหม่น จะเป็น
ผู้มีวิมาและประกอบตนคลุกเคล้าอยู่ในความเพลิตเพลิน เขาจะมี
จิตที่เต็มไปด้วยความปรารถนาลามก บัญญัติข้อปฏิบัติที่ผิด
แบบแผนขึ้นใหม่ เขาเหล่านั้น เป็นผู้อยากเสพเพราะติดรส และจะ
เรียบเรียงพระวจนะให้มีข้อความเท็จ อันจะเป็นเครื่องยืนยันและโต้
แย้งอย่างพอเพียง สำหรับการกินเนื้อสัตว์กัน เขาจะบัญญัติสิ่ง
ที่ตถาคตมิได้บัญญัติไว้ เขาจะกล่าวข้อความที่ส่งเสริมการกิน
เนื้อสัตว์ เขาจะกล่าวว่าเราตถาคตได้บัญญัติไว้ในเรื่องนี้..”

“โอ้ มหาบัณฑิต..เรามีได้เคยบัญญัติเนื้อสัตว์ไว้ในสูตรใด ๆ



หรือกล่าวว่ามันเป็นของควกริน หรือนับมันเข้าในประเภทของดี
ที่ควกริน..”

“โอ้ มหาบัณฑิต..พระตถาคตเจ้าทั้งหลาย มีศีลธรรมเป็น
พระกายของพระองค์ ทรงดำรงพระชนม์ชีพอยู่ด้วยสังขารธรรม
ไม่ทรงดำรงกายด้วยเนื้อสัตว์ ท่านเหล่านั้นไม่เคยเสวยเนื้อสัตว์
อย่างใดๆ เลย พระองค์ทรงเพิกถอนความอยาก ในโลกวัตถุได้
หมดสิ้นแล้ว ท่านเหล่านั้นปราศจากมลจิต (ความมัวหมอง) อัน
เป็นมูลแห่งความทุกข์ ท่านเต็มเปี่ยมไปด้วยปรีชาญาณอันไม่ข้องขัด
ในอันจะหยั่งทราบสิ่งซึ่งเป็นกุศลและอกุศล ทรงทราบสิ่งทั้งปวง
เห็นแจ้งสิ่งทั้งปวง..”

“โอ้ มหาบัณฑิต..ผู้ฆ่าสัตว์ชนิดใดๆ ก็ตามเพื่อเงิน และ
เขาผู้ซึ่งจ่ายเงินซื้อเนื้อนั้น ทั้งสองพวกชื่อว่าเป็นผู้ประกอบ
อกุศลกรรม และจักจมลงสู่โรรุระนรกและนรกอื่น ๆ..”



แดนสุขาวดี พุทธเกษตร

ชาวพุทธทั้งหลาย ล้วนมุ่งมั่นตั้งใจ ในการดำเนินตามรอยบาทแห่งองค์พระศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่สามารถล่วงพ้นวิภวสังสาร ของการเวียนว่ายตายเกิด ในฝ่ายหินยาน(เถรวาท)ก็ยึดเอาการปฏิบัติในเรื่อง “ไตรสิกขา” ประกอบด้วย ศีล, สมาธิ, ปัญญา ดำรงตนบนเส้นทาง “อริยมรรค 8” ซึ่งต้องบำเพ็ญเคร่งครัดจึงจะสามารถหลุดพ้นเฉพาะตนไปได้

ส่วนในฝ่ายมหายาน เห็นการเดินทางพร้อมกันไปของคนกลุ่มใหญ่ โดยอาศัยพลาณูปภาพแห่งพระพุทธรูป พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย มาปกป้องคุ้มครองหนุนช่วย ให้ผู้ที่มั่นคงศรัทธาใน “มหาปณิธาน” ปฏิบัติตนอยู่ในกระแสความดี ก็สามารถเข้าถึง “ภาวะแห่งการรู้ตื่น” ได้ไปเกิด ณ แดนสุขาวดี พุทธเกษตร

“มหาสุขาวดีวายุสูตร” บันทึกไว้ว่า..เหตุที่พุทธเกษตรแห่งนี้ได้ชื่อว่า **“สุขาวดี”** ก็เพราะบรรดาปวงสัตว์ในพุทธเกษตรแห่งนี้ **“ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่มีโรคภัยอันใดเลย มีแต่ความร่มเย็น สุขสวัสดิ์ มีอายุอันประมาณมิได้”** เป็นดินแดนอันเสมือนที่พักระหว่างวิภวสังสาร กับพระนิพพาน ผู้ที่ไปปฏิบัติใน **“แดนสุขาวดี พุทธเกษตร”** ได้นั้น ล้วนแต่เป็นพระโพธิสัตว์ผู้บริสุทธิ์ที่จะบรรลุถึงพระนิพพานได้อย่างแน่นอน



ผู้มีปณิธานปรารถนาที่จะมุ่งไปเกิดในแดนสุขาวดี พุทฺธเกษตร จะต้องปฏิบัติบำเพ็ญให้ถึงพร้อมด้วยกุศล 3 ประการ และพึงมีการฝึกสมถกรรมฐานอีก 16 อย่าง ให้สมบูรณ์ด้วย

กุศล 3 ประการ ประกอบด้วย

1. **ต้องเป็นผู้มีความกตัญญู** ยินดีและหมั่นปรนนิบัติบิดามารดา ครูอาจารย์ เป็นผู้มั่งคั่งเมตตากรุณาอยู่เป็นนิจ อีกทั้งต้องรักษา “**กุศลกรรมบถ 10**” คือการปฏิบัติดี ละเว้นการสร้างบาปทั้งทางกาย วาจา ใจ

ทางกาย 1) ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

2) ไม่ลักขโมย สิ่งของที่เขาไม่ได้ให้

3) ไม่ประพฤตินิดในกาม

ทางวาจา 1) ไม่พูดปด

2) ไม่พูดส่อเสียด

3) ไม่พูดคำหยาบ

4) ไม่พูดเพ้อเจ้อ นินทาว่าร้าย

ทางใจ 1) ไม่โลภ หวังแต่จะได้

2) ไม่โกรธ พยาบาทอาฆาตเคັน

3) ไม่หลง ผิดทำนองคลองธรรม

2. **ต้องยึดถือเอาพระรัตนตรัยเป็นสรณะ** คือยึดถือเอา พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นหลักยึดของตน สมบูรณ์ด้วยการปฏิบัติ “**ศีลสิกขา**” โดยไม่ขัดแย้งหรือละเมิดจากศีล ที่พระพุทฺธองค์ได้บัญญัติไว้ เช่น ศีล 5 เป็นเบื้องต้น อีกทั้งยัง

ต้องประพฤติ “อภิสมาจาร” คือกระทำดีตามขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดั่งงามแต่โบราณ

3. ต้องมี “โพธิจิต” (คือจิตมุ่งมั่นแน่วแน่ ที่จะบรรลุซึ่งโพธิญาณ หรือการได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตต่อไป) มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ศึกษาเรียนรู้พระธรรมคัมภีร์ต่างๆ

ส่วนการฝึกสมถกรรมฐาน คือการนั่งสมาธิกำหนดให้จิตสงบหยุดความฟุ้งซ่านที่มักจะติดไปกับอารมณ์ต่างๆ โดยใช้สมาธิจดจ่อกับเรื่องราว อย่างใดอย่างหนึ่ง หากสามารถทำสมาธิจนระงับจิตได้ ก็จะเห็นแดนสุขาวดี พุทธเกษตร ได้ในขณะที่นั่งเพ่งนั้น ไม่ต้องรอให้ตายก่อนแล้วค่อยไปอุบัติ..



อานิสงส์ของการไม่ทานเนื้อสัตว์

ในพระสูตรของพระพุทธศาสนาหลายฉบับที่กว่า..

ครั้งหนึ่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เสด็จไปเทศนาโปรดบรรดาเหล่าพญานาคทั้งหลาย ความว่า..บุคคลใดหยุดการฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต และงดเว้นเสียจากการเสพเลือดเนื้อสัตว์ อีกทั้งยังชี้ นำส่งเสริมให้หมู่ชนทั้งหลายหยุดฆ่า หยุดเสพชีวิตเลือดเนื้อผู้อื่น บุคคลผู้นั้นย่อมห่างไกลจากอกุศลมูลทั้งปวง และบริบูรณ์พร้อมด้วยอานิสงส์ทั้ง 10 ประการอันได้แก่

1. เป็นที่รักของบรรดาเทพพรหม ตลอดจนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

ใน “สังการวตารสูตร” กล่าวว่า “..สัตว์น้อยใหญ่ ทั้งที่อยู่บนท้องฟ้า บนบกและในน้ำ เมื่อได้เห็นนายพรานป่า ชาวประมง หรือคนกินเนื้อ แม้จะอยู่ในระยะอันไกล หรือได้กลิ่นด้วยจมูกอันไวของมัน สัตว์ทั้งหลายต่างก็พากันวิ่งหนีไปไกล พร้อมกับรู้สึกสะพรึงกลัวว่า คนเหล่านั้น เป็นผี ยักษ์ อสุรกาย ผู้มาล้างผลาญชีวิตของมัน..”

แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีความเมตตา กรุณา จิตใจโอบอ้อมอารีต่อสรรพสัตว์ ไม่เบียดเบียนทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน มีจริยมารยาทเรียบร้อย ไม่พูดจาด้วยถ้อยคำหยาบคาย ไม่แสดงความโกรธเคือง

ด่าทอผู้อื่น บุคคลเช่นนี้ย่อมเป็นที่รักเอ็นดู ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ก็มี
แต่คนอยากเข้ามาใกล้ชิด แม้สัตว์น้อยใหญ่ก็อยากเข้ามาพึ่งพา
ด้วยรับรู้ได้ถึงความปลอดภัย ส่วนเทพพรหมทั้งหลาย ก็เฝ้าคอย
อำนวยพรให้อยู่ตลอดเวลา

2. จิตอันเป็นมหาเมตตาย่อมบังเกิดขึ้น

จิตเมตตา คือ ความรู้สึกที่อยากให้สัตว์ทั้งหลาย ได้มีชีวิต
อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่อยากเห็นสัตว์ทั้งหลาย ประสบเคราะห์
กรรม ถูกทำร้ายเช่นฆ่าให้ต้องตายไป รู้สึกสงสารอยากหาหนทาง
ช่วยเหลือ ผู้มีจิตเมตตาอย่ามโง่กล้าเบียดเบียน เอาชีวิตเลือด
เนื้อเขา มาเป็นเครื่องบำรุงเลือดเนื้อแห่งตน เมตตาจิตนี้สามารถ
บ่มเพาะ สะสมเพิ่มพูนจนสมบูรณ์พร้อมเป็น “มหาเมตตา”
อันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะหนุนนำ ให้ผู้บำเพ็ญสำเร็จธรรมสู่ชั้น
“พระโพธิสัตว์” ได้

3. ตัดความอาฆาต ดับอารมณ์เคียดแค้นในใจลงได้

การทานเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ เป็นต้นเหตุแห่งความ
เลื่อม ด้วยการสะสมความรุนแรงในจิตใจ คนที่มีอารมณ์โกรธ
เกลียด มีความอาฆาตเคียดแค้น มักจะแสดงความก้าวร้าว ชอบ
ด่าว่า และทำร้ายผู้อื่น นานวันเข้าก็กลายเป็นคนหยาบกระด้าง
จิตใจโหดเหี้ยมอำมหิต เห็นการตายของผู้อื่นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย
จนสามารถ เช่นฆ่าทำลายล้างได้ แม้แต่พ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือ
ลูกในไส้ของตน



4. ปราชจากโรคร้ายร้ายแรงมาเบียดเบียน

การเจ็บไข้ได้ป่วยของคนเรา เกิดมาจากสองสาเหตุใหญ่ คือ ความผันแปรของดินฟ้าอากาศ และจากอาหารที่กินเข้าไป ผิดธรรมชาติ ซึ่งสามารถหาหนทางรักษาให้หายได้ แต่ยังมีโรคบางอย่าง หรือมีเหตุทำให้เกิดความพิการ จะรักษาอย่างไรก็ไม่หายขาด กลายเป็นโรคประจำตัว ที่ต้องทนทุกข์ทรมานไปตลอดชีวิต ดังคำกล่าวโบราณที่ว่า “ถึงยาวิเศษแค่ไหน ก็ไม่สามารถรักษาโรครกรรมได้”

โรครกรรมอาจเกิดขึ้นกับคนจำนวนมาก ทำให้ต้องเจ็บปวดทุกข์ทรมาน หรือแม้แต่เสียชีวิตพร้อมกัน เช่น การตายจากโรคระบาด ประสบอุบัติเหตุ หรือภัยสงคราม ทั้งนี้ล้วนเป็นผลจากอกุศลกรรมที่เคยทำร่วมกันมาในอดีต เรียกว่า “กรรมร่วม” หรือ “กรรมหมู่”

5. มีอายุสั้นขวัญยืน

ทุกชีวิตที่เกิดมาบนโลกนี้ ไม่ว่าจะคนหรือสัตว์ ล้วนแต่รักทะนุถนอมชีวิตของตน พยายามดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด หากคนที่ชอบการบริโภคเนื้อสัตว์ ตลอดจนขึ้นชมหรือส่งเสริมให้เกิดการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต คงเป็นไปได้ยากที่จะหาความสงบร่มเย็นในชีวิต แต่หากเป็นผู้ที่ชอบสงเคราะห์ช่วยเหลือ ปลดปล่อยชีวิตสัตว์ใหญ่ น้อย แน่หนอนว่าเขาย่อมมีอายุยืนยาว ดำเนินชีวิตด้วยความราบรื่น อยู่เย็นเป็นสุข

6. ได้รับการปกป้องคุ้มครองจากวัชรเทพทั้งแปด

หากบุคคลใดมีจิตมุ่งมั่น ในการสร้างคุณงามความดี ศรัทธาศึกษาปฏิบัติธรรม ถือศีลกินเจ ไม่หลงใหลในอบายมุข ก็จะได้รับการปกป้องรักษาจาก “วัชรเทพทั้ง 8 พระองค์” คือ เทพเจ้าผู้พิทักษ์ธรรมในพระพุทธศาสนา พร้อมหมู่ทวยเทพบริวารทั้งหลาย ลงมาคุ้มครองให้พ้นจากอำนาจร้ายของพญามาร ภูตผีปีศาจ ที่คอยหาโอกาสจะเข้ามาทำอันตราย

7. ยามหลับนิมิตเห็นแต่สิ่งที่ตั้งงามเป็นสิริมงคล

ในแต่ละวันที่เราต้องทำงานหนักมาทั้งวัน ร่างกายต้องการนอนพักผ่อนอย่างพอเพียง ถ้าหากเป็นคนที่ทำแต่เรื่องเลวร้าย ประพฤติตนในทางไม่ถูกไม่ควร จิตใจก็จะวิตกกังวลกลัวผลแห่งกรรมชั่วที่ได้ทำลงไป เมื่อหลับตานอน จึงฝันเห็นแต่เรื่องไม่ดี น่าเกลียดน่ากลัว ต่างจากผู้มีจิตใจตั้งงาม ไม่คิดปองร้ายใคร ใฝ่ศึกษาบำเพ็ญธรรม ยามหลับก็จะมีนิมิตได้เห็นสิ่งสวยงาม มีพระพุทธรูป พระโพธิสัตว์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย มาประทานพรให้ ยามตื่นจึงมีจิตใจสดใสเบิกบาน

8. หยุดการจองเวร สลายความอาฆาตแค้นระหว่างกัน

สรรพสัตว์ทั้งหลาย ล้วนมีจิตวิญญาณเป็นหนึ่งเดียวกัน มีอารมณ์ความรู้สึกไม่ต่างจากคนเรา ยามต้องถูกนำตัวไปฆ่า ย่อมรับรู้ได้ถึงการพลัดพราก เจ็บปวดทุกข์ทรมาน หวาดกลัว และอาฆาตแค้น หากเราไม่เอายากเกาะเกี่ยวผูกกรรมกับสัตว์ทั้งหลาย จึง



ต้องเริ่มด้วยการหยุดสร้างหนี้แค้นเพิ่ม ขอโหสิกรรมไม่จองเวรต่อกัน หมั่นสร้างบุญกุศลอุทิศให้กับเจ้ากรรมนายเวร ที่เคยล่วงเกินมา

9. อยู่ในกระแสแห่งพระนิพพาน ไม่พลัดหลงสู่อบายภูมิ

ตามกฎแห่งกรรม ผู้ที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ชอบเสพเลือดเนื้อของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อตายไปวิญญูณจะต้องล่วงลงสู่อบายภูมิทั้ง 3 ได้แก่

- 1) **นรกภูมิ 10 ชุม** ต้องทุกข์ทรมานในแต่ละชุมอย่างแสนสาหัส
- 2) **เปรตภูมิ** ต้องทรมานกับความหิวโหยตลอดเวลา เมื่อใดมีอาหารเข้าปาก ก็จะลุกไหม้กลายเป็นไฟ ไม่สามารถถลกสิ่งลงคอได้ เป็นเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะหมดสิ้นบาปกรรมที่ได้ทำไว้
- 3) **เดรัจฉานภูมิ** เมื่อวิญญูณบาปชดใช้หนี้กรรม พ้นจากขุมนรกและภพภูมิเปรตแล้ว ก็ต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ต้องถูกเขาฆ่าตายชาติแล้วชาติเล่า ตามหนี้กรรมที่ได้ทำลายชีวิตผู้อื่น

10. ทันทีกี่ละสังขาร จิตญานจะมุ่งสู่สุคติภพ

ฟ้าดินย่อมมีความเที่ยงตรงยุติธรรม หากในยามที่มีชีวิตสร้างสมแต่กรรมชั่ว ทั้งทางกาย วาจา ใจ เมื่อถึงเวลาต้องละกายสังขาร จะล่องลอยขึ้นสู่แดนสวรรค์ได้อย่างไร? ดังนั้นในขณะที่ร่างกายยังแข็งแรง มีสติคิดพิจารณาเรื่องราวและเหตุผลต่างๆ ต้อง

ตระหนักให้ได้อย่างชัดเจนว่า ชีวิตที่เหลือของเรา จะดำเนินไปในทางใด ต้องเร่งเปลี่ยนแปลงแก้ไข หมั่นสร้างบุญกุศล ลดละหน้กรรม มุ่งมั่นปฏิบัติตามคำสอนแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากได้ฝึกฝนทำจนเป็นกิจวัตรปกติ เมื่อถึงช่วงเวลาที่ต้องละกายสังขาร ก็ยังครองสติให้อยู่ในกระแสแห่งธรรม จิตญาณก็จะมุ่งตรงสู่สุคติภพอย่างแน่นอน

ดังหลักสัจจธรรมใน พระพุทธวจนะที่ว่า

“ทำดีได้ดี

ทำชั่วได้ชั่ว

ปลูกพืชพันธุ์ใดไว้

ย่อมต้องได้รับผลเช่นนั้น”..



บทแผ่เมตตา

พุทธศาสนิกชนชาวไทย เมื่อได้ไปทำบุญใส่บาตร ป่วยหนัก ป่วยปลา ป่วยโค-กระบือ หรือไปร่วมประกอบศาสนพิธี ทั้งที่ วัดหรือสถานที่ต่างๆ ก็จะมีการ “กรวดน้ำ” และ “แผ่เมตตา” จนเป็นที่คุ้นเคยกับบทแผ่เมตตา (อ้างอิงจากบทสวดของ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี) ที่ว่า..

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

เมื่อกรวดน้ำแผ่เมตตาเสร็จ สาธุชนทั้งหลายต่างก็รู้สึกอึดอัดใจ ในบุญกุศลที่ตนได้กระทำ คงจะส่งผลให้ “ตนและครอบครัว รวมทั้งสรรพสัตว์ทั้งหลาย มีความสุขกายสุขใจ พ้นจากทุกข์ภัย

ทั้งปวง..”

จากประสบการณ์ครั้งหนึ่ง หลังจากทำบุญปล่อยปลาที่วัดแล้ว คณะญาติมิตรที่มาพร้อมกันด้วยรถตู้ ได้พักสังสรรค์ทานอาหารร่วมกัน ระหว่างที่กำลังทานข้าวอยู่นั้น ได้มีอาจารย์ผู้ใหญ่ท่านหนึ่งปรารภขึ้นว่า “น่าเสียดายจัง กินไม่ได้เสียแล้ว..” ท่านอื่นๆ ก็แปลกใจ อาหารบนโต๊ะมีมากมาย หลากหลายเมนูทำไมจึงต้องเสียดาย

ท่านจึงขยายความว่า “เมื่อเข้าไปซื้อปลาที่ตลาด เพื่อจะเอามาปล่อย คิดว่าเขาจะซื้อปลาไหลมาให้ แต่พอปล่อยลงไป ถึงได้เห็นว่าเป็น ปลาตุก จากนั้นไปคงไม่ได้กิน “ยำปลาตุกฟู” อีกแล้ว.. ถึงได้บ่นว่า น่าเสียดายจัง..!”

ท่านจอมปราษฎ์เม็งจื้อ กล่าวว่า “เมื่อเห็นสรรพสัตว์ยังมีชีวิต ก็มีอาจทนเห็นเขาต้องตาย เมื่อได้ยินเสียงสรรพสัตว์ร้องไห้ ก็มีอาจทนกินเนื้อเขาลงไป” ผู้ปฏิบัติธรรมควรดำรงชีวิตอยู่ ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ ไม่เอาชีวิตเลือดเนื้อของเขา มาต่อเติมบำรุงเลี้ยงชีวิตเลือดเนื้อของตน



หากชาวพุทธหยุดคิดพิจารณาข้อความใน “สังกาวตารสูตร” (แปลโดย ท่านพุทธทาสภิกขุ) เกี่ยวกับวิภูสงสาร มีดังนี้..

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “โอ้ มหาบัณฑิต..ในวิภูสงสาร อันไม่มีที่สุดนี้ สัตว์ผู้มีชีพได้ว่ายเวียนในการเกิดตาย **ไม่มีสัตว์** แม้แต่ตัวเดียว ที่จะไม่เคยเป็นแม่พ่อพี่น้องชายหญิงลูกชายหญิงหรือเครือญาติกัน สัตว์ตัวเดียวกัน ย่อมถือปฏิสนธิในภพต่างๆ เป็นสัตว์สองเท้า สัตว์สี่เท้า หรืออื่นๆ ซึ่งยังนับได้ว่าเป็นเครือญาติของตนโดยตรง **สาวกแห่งพระพุทธศาสนา จะเป็นผู้สำเร็จแล้ว หรือยังเป็นสาวกธรรมดาก็ตาม ผู้เห็นอยู่ว่าสัตว์เหล่านี้ทั้งหมดเป็นภราดาของตนแล้วจะเชือดเนื้อหนังของมันอีกหรือ?..** ”

“..สัตว์บุรุษย่อมบริโภคนิเวศอาหารที่สมควรแต่ท่านผู้บริสุทธิ์ ไม่ยอมบริโภคนิเวศเนื้อสัตว์และเลือด ฉะนั้น สาวกแห่งพระพุทธศาสนาจึงไม่ควรบริโภคนิเวศเนื้อสัตว์เลย.. พระพุทธองค์ ผู้ซึ่งสุขุมและเยือกเย็น มีพระทัยเต็มเปี่ยมไปด้วยความกรุณา เป็นที่พึ่งที่ป้องกันภัยแก่สรรพสัตว์ทั้งปวง และมีพระสัมปชัญญะสมบูรณ์พอ ที่จะไม่ปล่อยให้มันเป็นโอกาส สำหรับความเสื่อมเสียระบาตขึ้นได้ ย่อมจะทรงบัญญัติเนื้อสัตว์ว่าเป็นสิ่งไม่ควรบริโภค..”

“..ก็ในปัจจุบันชาตินี้เอง เขาเหล่านั้นซึ่งเคยชินกับการกินเนื้อสัตว์ เมื่อความอยากเป็นไปรุนแรงเข้าก็กินเนื้อคนได้ ย่อมเป็นผู้ละโมภในการกินและเป็นเหมือนยักษ์ปีศาจร้าย ครั้นถึงอนาคตชาติหน้า เพราะอำนาจจิตติดฝังแน่นในการอยากกินเนื้อสัตว์

เขาย่อมตกไปสู่กำเนิดแห่งสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหาร เช่น เสือ สิงโต จระเข้ แมว ฯลฯ..”

“..อริยสาวกทั้งหลาย ไม่บริโภคสิ่งที่คนธรรมดาชอบกิน นิยมกันว่าดี.. ล้วนเป็นผู้เดินตามแนวแห่งสังฆธรรม เป็นผู้มีปัญญา เป็นเครื่องคิดค้นของตนเอง และบรรดาพุทธศาสนิกชน ทั้งหลาย ก็เป็นเช่นเดียวกัน เขาเหล่านั้น มิใช่ผู้กินเนื้อสัตว์..”

มาถึงบทสรุปสุดท้าย ขออนุโมทนากับสาธุชนทั้งหลาย ที่มีสติ รู้หยุด ตื่นใจในปัญญาธรรม หยุดสร้างกรรมทางปาก ปมเพาะจิตที่ เปี่ยมเมตตา รัก ร่วมกันสร้างสรรค์สันติธรรม ให้ทั่วหล้ามีความสุข สงบสุข ด้วยพละทานุภาพแห่งเมตตาจิตที่แท้จริง..

**“สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันเลย
อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนกันเลย อย่าได้มีความทุกข์กาย
ทุกข์ใจเลย จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย
ทั้งสิ้นเทอญ..”**



หนังสืออ้างอิง

- พระไตรปิฎก สุตตันตปิฎกเล่มที่ 13 มัชฌิมนิกาย - ชิวกสูตร
- ลังกาวดารสูตร แปลโดย ท่านพุทธทาสภิกขุ
- คู่มือสวดมนต์ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญฐิตธัมโม)
- มหาสุขาวดีวจุสูตร โดย วิมุตติธรรม
- สัทธรรมปุณฑริกสูตร โดย ภิกษุณีธัมมัทธา
(รศ.ดร.ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์)
- ประวัติการกินเจเดือนเก้า โดย เสถียร โพธิ์นันทะ
- การกินเจ เรียบเรียงโดย หวัง ชื่อ ไฉ่
- เทศกาลกินเจในเดือนเก้า เรียบเรียงโดย ธนัสถ์ สุวัฒน์มหาตม์
- อานิสงส์ 10 ข้อ ของการไม่ทานเนื้อสัตว์ เรียบเรียงโดย รัตมีธรรม

กินเจเว้นกรรม

พระโอวาทพระอาจารย์จீกง

ทำนองเพลง : ชู่มู่เอี้ยง

ถือบวชควรละเว้นกรรมปาก
เดรัจฉานทั้งปวง คราถูกจับทั้งเป็น
บ้างกลั้วลาน บ้างโหยคราง บ้างลับลิ้นหนีไกล
ภาพมีดเชือดเฉือนคอ มองไปใจเศร้าแสน
ตาโพลงแม่ท้องแหวระ ข้ายันเมื่อหัวขาด
เช่นเราเคราะห์ร้าย ใจหายกลัวตาย
ไม่ต่างกันไหนเลย

ผ่าท้องปลาว่ายไป ปูเต็นในหม้อไฟ
ผู้ใจบุญห่างครัวไฟ “เมิ่งจื้อ” ไว้คำเตือน
ไม่กินยีนสำเนียง พุทธว่าเมตตาธรรม
เดรัจฉานทั้งปวง ล้วนญาณเกิดจากเหล่าหมู
ศิษย์ทั้งหลายเอ๋ย ดีทั้งชายหญิง
เร่งกินเจเว้นกรรม

