Mae Fah Luang University

Archives - clipping

The Center for Learning Resources and Educational Media

Title :	เทศกาลถือศีล-กินเจ
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	เดลินิวส์
Date :	วันอังคารที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2558 หน้า 25

เนื้อสัตว์ แต่กินไข่ กินนมได้ เพราะอยากจะอุทิศบุญกุศลให้แก่เจ้ากรรมนายเวร และเมื่อถึงเทศกาลกินเจแล้ว หลายคนก็คงมีทางเลือกที่จะทำบุญด้วยการลดการเบียดเบียน ที่สำคัญเป็นการรักษาสุขภาพด้วย โดยแต่ละคนคงเลือกตามความเหมาะสมในการปฏิบัติ เพราะบางคนจะมองว่า การกินเจจะปฏิบัติยาก มีข้อห้ามหลายข้อ อาจปฏิบัติไม่ได้ ก็อาจจะลดข้อจำกัดของตนเองลงมา เช่น กินเพียง 3 วัน กินมังสวิรัติ กินชีวจิต เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เทศกาลกินเจ ถือเป็นเทศกาลที่ดีที่จะกระตุ้นให้คนทำความดี ลดการเบียดเบียนผู้อื่น ถึงแม้จะเป็นแค่ช่วงเวลาหนึ่งก็ตาม

อาจารย์ณัฐวุฒิ สุภารัตน์
อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย บอกว่า เทศกาลกินเจ เป็นช่วงเวลาที่ถือศีล และบริโภคอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ นอกจากนั้นยังงดเว้นผักบางชนิดที่มีกลิ่นฉุน อาหารรสจัด โดยตัวผู้ทำอาหารเจก็ต้องกินเจด้วยเช่นกัน ซึ่งการกินเจจะเป็นการฝึกตัวเราให้มีจิตที่เป็นกุศล และอาหารที่มาจากพืชผักก็เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดีต่อสุขภาพ ทั้งนี้ผู้ที่เริ่มกินเจใหม่อาจจะฝึกรับประทานเป็นบางมื้อก่อน จากนั้นค่อยเพิ่มจำนวนมื้อขึ้นไป ส่วนเด็กรุ่นใหม่ที่จะเข้าร่วมเทศกาลนี้ ไม่อยากให้มองว่าเป็นเรื่องงมงายแต่อยากให้มองว่า ได้ลดการเบียนเบียด และทำเพื่อสุขภาพของเราเองจะดีกว่า.

อาจารย์ณัฐวุฒิ