

เทศกาลกินเจ



เทศกาลกินเจ ถือเป็นอีกหนึ่งวัฒนธรรมอันเก่าแก่ของชาวจีนที่มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยบรรพกาล ซึ่งเทศกาลกินเจนั้น จะเริ่มขึ้นเมื่อถึงวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 (ตามปฏิทินจีน) ของทุกปี โดยเมื่อถึงวันดังกล่าว ประชาชนจะนำธงพื้นสีเหลืองซึ่งมีตัวอักษรจีนสีแดงโดดเด่นมาประดับตามร้านอาหาร หรือสถานที่ต่าง ๆ เพื่อเป็นสัญลักษณ์ว่า ได้เข้าร่วมเทศกาลกินเจนี้ และสำหรับเทศกาลกินเจ ปี 2556 จะเริ่มขึ้นตั้งแต่วันที่ 5-13 ตุลาคม 2556 ซึ่งบางคนอาจกินเจล่วงหน้า 1 วัน หรือที่เรียกว่า "ล้างท้อง"

ความหมายของเจ

คำว่า "เจ" ในภาษาจีนทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีความหมายว่า "อุโบสถ" เดิมหมายความว่า "การรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน" ตามแบบอย่างของชาวพุทธที่รักษาอุโบสถศีล หรือรักษาศีล 8 ที่จะไม่รับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว แต่สำหรับพุทธนิกายมหายานนั้น การรักษาอุโบสถศีลจะรวมถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ด้วย เราจึงนิยมเรียกการไม่ทานเนื้อสัตว์รวมไปกับการกินเจ ในปัจจุบันผู้ที่รับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็ยังคงเรียกว่า "กินเจ" ดังนั้นความหมายของคนกินเจ ไม่เพียงแต่ไม่ทานเนื้อสัตว์ แต่ยังคงดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงามมีความบริสุทธิ์สะอาดทั้งกายวาจาใจ "การกินเจ" ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง การถือศีลอย่างฉุฉวนและจีนที่ไม่กินของสดคาว แต่บริโภคอาหารประเภทผักที่ไม่มีของสดของคาวผสม ซึ่งมาจากรากศัพท์คำภาษาจีนที่ว่า "เจียฉ่าย" หมายถึง การกินอาหารผัก อาหารที่มาจากพืชผักธรรมชาติ ไม่มีเนื้อสัตว์ปะปน และไม่ปรุงด้วยผักฉุน 5 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ และงาดำ เว้นน้ำมันสดนมข้นด้วยเพราะถือว่าเป็นของสดของคาว

ตำนานการกินเจ ตำนานที่มาของการกินเจ มีเรื่องเล่าอยู่ถึง 7 เรื่องได้แก่

ตำนานที่ 1 รำลึกถึงวีรชนทั้ง 9 เทศกาลกินเจเริ่มขึ้นเมื่อ 400 กว่าปีที่แล้ว โดยชาวจีนกินเจเป็นการบำเพ็ญกุศลเพื่อรำลึกถึงวีรชน 9 คน ซึ่งเรียกว่า "หงั้วท้วง" ซึ่งได้ต่อสู้กับชาวแมนจูผู้รุกรานอย่างกล้าหาญ ถึงแม้จะแพ้และต้องตายก็ตาม ดังนั้นเมื่อถึงวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 ชาวจีนที่ยังคงอยู่ภายใต้การปกครองของชาวแมนจู จึงพากันนุ่งขาวห่มขาว ถือศีลกินเจ เพื่อรำลึกถึงเหล่านักสู้ "หงั้วท้วง" ที่ได้ต่อสู้พลีชีพในครั้งนั้น เพราะเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยชำระจิตวิญญาณเกิดความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ

ตำนานที่ 2 บูชาพระพุทธเจ้า เชื่อว่า เป็นการประกอบพิธีกรรมเพื่อสักการบูชาพระพุทธเจ้าในอดีตกาล 7 พระองค์ และพระมหาโพธิสัตว์อีก 2 พระองค์ รวมเป็น 9 พระองค์ด้วยกัน หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า "ดาวนพเคราะห์" ทั้ง 9 ได้แก่ พระอาทิตย์ พระจันทร์ พระอังคาร พระพุธ พระพฤหัสบดี พระศุกร์ พระเสาร์ พระราหู และพระเกตุ ในพิธีกรรมบูชานี้ สาธุชนในพระพุทธศาสนาจะสละเวลาทางโลกมาบำเพ็ญศีลงดเว้นเนื้อสัตว์และแต่งกายด้วยชุดขาว

ตำนานที่ 3 แก้อื้องฝ้ายมหายาน กล่าวไว้ว่า การกินเจเป็นพิธีปฏิบัติที่สืบทอดกันมาของชาวจีนในประเทศไทย เพื่อสักการบูชาพระพุทธเจ้าในอดีตกาล 7 พระองค์ ดังมีในพระสูตร ปีกเต้าโก้ว ฮุดเซียวจเี่ยงซัวเมียวเกง กล่าวไว้คือ พระวิชัยโลกมจรพุทธะ พระศรีรัตนโลกประภาโมชอศวรพุทธะ พระเวปุลลรัตนโลกวรรณสิทธิพุทธะ พระโศกโลกวิชัยมงคลพุทธะ พระวิสุทธิอาศรมโลกเวปุลลปรัชญาวิภาคพุทธะ พระธรรมมติธรรมสาครจรโลกมโนพุทธะ พระเวปุลลจันทร์โลกโกสัชชไวฑูรย์พุทธะ และพระมหาโพธิสัตว์อีก 2 พระองค์ คือพระศรีสุโลกปัทมมรรณอลังการโพธิสัตว์และพระศรีเวปุลลสังสารโลกสุขอศวรโพธิสัตว์รวมเป็น 9 พระองค์

ทรงตั้งปณิธานจักโปรดสัตว์โลก จึงได้แบ่งกายมาเป็นเทพเจ้า 9 พระองค์ด้วยกันคือ ใต้วยเอี้ยงเม้งทมหลังไท่แซกุน ได้เจียกอิมเจ็งกือมั้งจวนแซกุน ได้กวนจิงหยั่งลุกซ่งเจ็งแซกุน ได้ฮั้งเอี้ยงเม้งมั่งเคี้ยกนัวแซกุน ได้ปักตั้งจวนเนี้ยบเจ็งกั้งแซกุน ได้ไฟ้วปักเก็กบูเอี้ยกก็แซกุน ได้เพียวเพียนกวนฟัวกุงกวนแซกุน ได้ตั้งเม้งจั้งคูแซกุน ฮู้ยกวงไตเพี้ยกแซกุน เทพเจ้าทั้ง 9 พระองค์ ทรงอำนาจตะบะอันเรื่องฤทธิ์บริหารธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และทอง ทั่วทุกพิภพน้อยใหญ่สารทิศ

ตำนานที่ 4 พิธีบูชาเพื่อระลึกถึงราชวงศ์ซ้อง เชื่อว่า การกินเจเป็นการบูชากษัตริย์เป็ง กษัตริย์องค์สุดท้ายของราชวงศ์ซ้องซึ่งสิ้นพระชนม์โดยทรงทำอัตวินิบาตกรรม (การฆ่าตัวตาย) ในขณะที่เสด็จได้ทวันโดยทางเรือ เมื่อมีพระชนมายุได้ 9 พรรษา พิธีบูชาเพื่อระลึกถึงราชวงศ์ซ้องนี้ มีแต่เฉพาะในมณฑลฮกเกี้ยนซึ่ง เป็นดินแดนผืนสุดท้ายของราชวงศ์ซ้องเท่านั้น โดยชาวฮกเกี้ยนได้จัดทำพิธีดังกล่าวนี้ขึ้นด้วยการอาศัยศาสนาบังหน้าการ เมืองประเพณีนี้เข้ามาสู่เมืองไทยโดยชาวจีนแต่จิวที่อพยพจากฮกเกี้ยนนำมาเผยแพร่อีกทอดหนึ่ง

ช่วงเวลากินเจ

ประเพณีกินเจที่ชาวจีนเรียกกันว่า "เก้าอ้วงเจ" หรือ "กิวอ้วงเจ" แปลว่า "เจเดือน 9" เริ่มต้นในวันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจีน รวม 9 วัน 9 คืน ตรงกับเดือน 11 หรือเดือนตุลาคมของไทย (ตามปฏิทินสากล) สำหรับในปี พ.ศ. 2556 นี้ เริ่มวันที่ 5-13 ตุลาคม

คำว่า "เก้าอ้วง" หรือ "กิวอ้วง" แปลว่า "พระราชา 9 องค์" หรือนพราชา หมายถึงผู้เป็นใหญ่ทั้ง 9 ซึ่งเป็นที่มาของประเพณีกินผักกินเจ

ความหมายของ เจเจ

ในช่วงเทศกาลกินเจ เราจะสังเกตเห็นธงประจำเทศกาล โดยมีพื้นธงเป็นสีเหลืองซึ่งเป็นสีที่อนุญาตให้ใช้กับคนสองกลุ่มเท่านั้น คือกลุ่มกษัตริย์ ราชวงศ์ และกลุ่มอาจารย์ปรามผี ดังจะเห็นจากยันต์สีเหลืองตามภาพยนตร์จีน ดังนั้นสีเหลืองจึงเป็นสีของพุทธศาสนา หรือผู้ทรงศีล บนธงจะเขียนตัวอักษรสีแดง อ่านว่า "ใจ" หรือ "เจ" มีความหมายว่า "ของไม่มีคาว" เหตุที่ใช้สีแดง เพราะชาวจีนเชื่อว่า เป็นสิริมงคล สร้างความเจริญให้แก่ชีวิต

เจเจ นอกจากจะเป็นสัญลักษณ์ของอาหารเจแล้ว ยังเป็นการเตือนให้พุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตน ถือศีลกินเจได้ตระหนักถึงการไม่ เบียดเบียนชีวิตสัตว์ และการตั้งอยู่ในศีลตลอดช่วงระยะเวลา 9 วัน 9 คืน

กินเจเพื่ออะไร

จุดประสงค์หลักของการกินเจ แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. กินเพื่อสุขภาพ เพราะอาหารเจเป็นอาหารชีวิต เมื่อกินติดต่อกัน จะทำให้ร่างกายสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่างๆออกจากร่างกายได้และปรับระบบต่างๆในร่างกายให้มีเสถียรภาพ
2. กินด้วยจิตเมตตา เนื่องจากทุก ๆ วัน อาหารที่เรากินประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้ที่มีจิตใจดีงามจึงไม่สามารถกินเนื้อของสัตว์เหล่านั้นได้
3. กินเพื่อเว้นกรรม เพราะการฆ่าเอาเลือดเนื้อผู้อื่นมาเป็นของเราเป็นการสร้างกรรม แม้จะไม่ได้ลงมือฆ่าเองก็ตาม เพราะการซื้อผู้อื่นเท่ากับการจ้างฆ่า ถ้าไม่มีคนกินก็ไม่มีคนฆ่ามาขาย ผู้ที่เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมจึงหยุดกิน หันมารับประทานอาหารเจแทน โดยไม่เห็นแก่ความอร่อยในช่วงเวลาสั้น ๆ เพียงแค่ให้อาหารผ่านลิ้นเท่านั้น

ตำนานที่ 5 เล่าเอี้ย เมื่อ 1,500 ปีก่อน ณ มณฑลกังไสซึ่งเป็นแดนแห่งความเจริญรุ่งเรือง ฮองเต้เมืองนี้มี พระราชโอรส 9 พระองค์ซึ่งเก่งทั้งป็น บู้ ทำให้หัวเมืองต่าง ๆ ยอมสวามิภักดิ์ ยกเว้นแคว้นก่งเลียดที่มีอำนาจ เข้มแข็ง และมีกองกำลังทหารที่เหนือกว่า ทั้งสองแคว้นทำศึกกันมาถึงครั้งที่ 4 แคว้นก่งเลียดชนะโดยการทุ่มกอง กำลังทหารที่มากกว่าหลายเท่าตัว โอบล้อมกองทัพพระราชโอรสทั้งเก้าไว้ทุกด้าน แต่กองทัพก่งเลียดไม่สามารถบุก เข้าเมืองได้จึงถอยทัพกลับ จนวันหนึ่งชาวกังไสเกิดความแตกสามัคคีและเอาเปรียบกัน เทพพยากรณ์ว่า อีกไม่ นานกังไสจะเกิดภัยพิบัติจึงหาผู้อาสาช่วย แต่ชาวบ้านจะพ้นภัยได้ก็ต่อเมื่อได้สร้างผลบุญของตนเอง ดวงวิญญาณ พระราชโอรสองค์ได้รับอาสาและเพ่งญาณเห็นว่าควรเริ่มที่บ้านเศรษฐีใจบุญลือฮั่วก่าย

คืนวันหนึ่งคนรับใช้แจ้งเศรษฐีฮั่วก่ายว่า มีขอลานโรคเรื้อนมาขอพบ เศรษฐีจึงมอบเงินจำนวนหนึ่งให้ เป็นค่าเดินทาง แต่ขอลานไม่ไป และประกาศให้ชาวเมืองถือศีลกินเจเป็นเวลา 9 วัน 9 คืน ผู้ใดทำตามภัยพิบัติจะ หายไป เศรษฐีนำมาปฏิบัติก่อน และผู้อื่นจึงปฏิบัติตาม จนมีการจัดให้มีอุปการเป็นมหรสพในช่วงกินเจด้วย เล่าเอี้ยเกิดศรัทธาประเพณีกินเจของมณฑลกังไส จึงได้ศึกษาตำราการกินเจของ เศรษฐีฮั่วก่ายที่บันทึกไว้ แต่ได้ คัดแปลงพิธีกรรมบางอย่างให้รัดกุมยิ่งขึ้นและให้มีพิธียกอ่องฮ่องเต้ (พิธีเชิญพระอิศวรมาเป็นประธานในการกินเจ)

ตำนานที่ 6 เล่าเซ็ง มีชายชื่อกคนหนึ่งชื่อ เล่าเซ็ง เข้าใจผิดว่า แม่ตนตายไปเพราะเป็นโรคขาด สารอาหาร จนคืนหนึ่งแม่มาเข้าฝันว่า ตนตายไปได้รับความสุขมาก เพราะแม่กินแต่อาหารเจ และหากลูกต้องการ พบให้ไปที่เขาโพถ้อฮั่ว บนเกาะน้ำไต้ ครั้นถึงเทศกาลไหว้พระโพธิสัตว์กวนอิมที่เขาโพถ้อฮั่ว เล่าเซ็งจึงขอตามเพื่อน บ้านไปไหว้พระโพธิสัตว์ด้วย โดยเพื่อนบ้านให้เล่าเซ็งสัญญาว่า จะไม่กินเหล้าและเนื้อสัตว์จึงยอมให้ไป แต่ระหว่าง ทางเล่าเซ็งผิดสัญญา เพื่อนบ้านจึงหนีไป โชคดีที่มีหญิงสาวคนหนึ่งต้องการไปไหว้พระโพธิสัตว์เช่นกัน เขาจึงขอ ตามนางไปด้วย เมื่อถึงเขาโพถ้อฮั่ว ขณะที่เล่าเซ็งก้มลงกราบพระโพธิสัตว์อยู่นั้น เขาเห็นแม่ลอยอยู่เหนือกระถาง รูป แต่คนอื่นมองไม่เห็น ขณะเขาเดินทางกลับ ได้เจอกับเด็กชายยืนร้องไห้อยู่ จึงเข้าไปถามไถ่จนทราบว่า เด็กคน นั้นเป็นลูกชายของเขากับภรรยาเก่าที่เลิกกันไปนานแล้ว เขาจึงพาไปอยู่ด้วย และต่อมาหญิงสาวที่นำทางเล่าเซ็งไป พบพระโพธิสัตว์ได้มาขออยู่ด้วยทั้งสามอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

หญิงสาวคนนั้นเป็นสาวบริสุทธิ์ มีความประพฤติดี อยู่ในศีลธรรม และถือศีลกินเจอยู่เป็นประจำ นางรู้ว่า ใกล้ถึงวันตายของนางแล้ว จึงบอกเล่าเซ็ง เมื่อถึงวันนั้นนางแต่งตัวด้วยอาภรณ์ขาวสะอาด นั่งสักครู่แล้วก็สิ้นลม เล่าเซ็งเห็นการจากไปด้วยดีของนางคล้ายกับแม่ จึงเกิดศรัทธา ยกสมบัติให้ลูกชาย แล้วประพาศตัวใหม่ เมื่อตาย ไปจะได้บังเกิดผลเช่นเดียวกับแม่และหญิงสาวประเพณีกินเจจึงเริ่มขึ้นตั้งแต่นั้น

ตำนานที่ 7 การกินเจที่ถูกเกิด มีคณะงิ้วจากเมืองจีน มาเปิดการแสดงที่อำเภอกะทูนานเป็นแรมปี บังเอิญ ช่วงนั้นเกิดโรคระบาดขึ้น คณะงิ้วจึงจัดให้มีพิธีกินเจ และสร้างศาลเจ้าขึ้นเพื่อสะเดาะเคราะห์ หลังจากนั้นโรค ระบาดก็หาย ชาวกะทูนานเกิดความศรัทธาจึงปฏิบัติตาม หลังจากประกอบพิธีอยู่ประมาณ 2-3 ปี ก็มีผู้คนเสื่อมใสมาก ขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบกับบออยากได้พิธีกินเจที่สมบูรณ์แบบตามประเพณีมณฑลกังไส ประเทศจีน จึงได้ส่งตัวแทนไปนำ

ควีนรูป (เหี่ยวเอียน) จากกังไสให้ลอยมาถึงภูเก็ต โดยในการเดินทางกลับจะต้องคอยจุดธูปต่อกันมิให้ดับมอด ศาลเจ้ากะทู้จึงได้ชื่อว่าเป็นต้นตำรับของพิธีกินเจในปัจจุบัน

สำหรับเมืองไทยความเชื่อเรื่องการกินเจ เป็นไปในแนวทางของการละเว้นการเอาชีวิตของสัตว์ เพื่อเป็นสักการบูชาแก่พระพุทธรเจ้า และมหาโพธิสัตว์กวนอิม อาจเนื่องจากการแพร่หลายของการละเว้นการกินเนื้อวัว ในกลุ่มคนที่นับถือ"เจ้าแม่กวนอิม"การกินเจจึงเป็นอีกหนึ่งพิธีกรรมเพื่อสักการะ



ภูเก็ตเมืองแห่งการกินเจ

จังหวัดภูเก็ตเป็นจังหวัดที่จัดประเพณีการกินเจอย่างยิ่งใหญ่ทุก ๆ ปี โดยมาจากรากฐานความเชื่อเดียวกัน คนจีนเรียก "เจเดือนเก้า" แต่ถ้านับตรงกับเดือนไทยก็จะได้ตรงกับเดือน 11 ดังนั้นเทศกาลกินเจที่ภูเก็ตจึงมีขึ้นหลังเทศกาลกินเจทั่ว ๆ ไป บางครั้งเราจึงมักได้ยินชื่อเรียกของเทศกาลกินเจที่ภูเก็ตว่า เป็นเทศกาลกินผัก ซึ่งแท้จริงแล้วก็คือการกินเจในรูปแบบ และระยะเวลา 9 วันเช่นเดียวกัน

อาหารเจ

อาหารเจนับว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีพิษต่อร่างกาย เพราะได้โปรตีนจากถั่วต่าง ๆ และยังย่อยง่ายเป็นการแบ่งเบาภาระของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ผู้ที่รับประทานเจ สามารถเลือกส่วนผสมดังต่อไปนี้มา

ปรุงอาหารได้ คือ ข้าวกล้อง (ใช้แทนข้าวขาว) โปรตีนเกษตร (แทนเนื้อสัตว์) ผักสด เห็ดหอม ถัวนานาพันธุ์ เต้าหู้ แป้งหมี่กึ่ง และผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำเป็นอาหารชนิดต่าง ๆ ปัจจุบันมีเมนูอาหารจำนวนมาก ซึ่งหลายเมนูทำเลียนแบบเนื้อสัตว์ได้เหมือนจริง เช่น ขาหมูเจที่ทำจากแป้ง และถั่ว ฯลฯ

ความแตกต่างของ“เจ”กับ“มังสวิรัต”

หลายคนอาจสงสัยว่า "กินเจ" ต่างกับ "กินมังสวิรัต" อย่างไร เพราะอาหารมังสวิรัตก็เป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบเช่นเดียวกัน แต่มังสวิรัตสามารถทานผักได้ทุกชนิด แต่ อาหารเจ ต้องเว้นผักฉุน 5 ประเภท คือ ผักชี กระเทียม หัวหอม (รวมทั้งหอมแดง หอมขาว หัวหอมใหญ่ ต้นหอม) หลักเกียว (กระเทียมโทนจีน ไม่ค่อยพบในประเทศไทย) กุยช่าย และใบยาสูบ รวมทั้งของเสพติดทุกชนิด และยังต้องประพฤติศีลร่วมด้วย จึงจะเป็นการถือศีลกินเจที่แท้จริง ขณะที่มังสวิรัต หมายถึง การไม่รับประทานเนื้อสัตว์เท่านั้น

หลักธรรมของการกินเจ การกินเจตั้งมั่นอยู่บนหลักธรรมสำคัญ2ประการ

1. การดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ ไม่เอาชีวิตของสัตว์ทั้งหลายมาต่อเติมบำรุงเลี้ยงชีวิตของตนไม่เอาเลือดของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเลือดของตนและไม่เอาเนื้อของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเนื้อของตัวเอง
2. การดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนตนเอง คือ จะรับประทานสิ่งใดเข้าไปต้องไม่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมเท่ากับเป็นการเบียดเบียนตนเอง ดังนั้นจึงมีการห้ามของมีนเมา สารเสพติด ขณะที่วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ยืนยันว่า เลือดและเนื้อของสัตว์ที่ถูกฆ่าตายเต็มไปด้วยพิษภัยมากมาย เนื้อสัตว์เหล่านี้จึงจัดเป็นพิษชนิดหนึ่งเช่นกัน การละเว้นจึงส่งผลดีต่อร่างกายอีกด้วย

การปฏิบัติตัวในการกินเจ

ช่วงเวลา 9 วันที่กินเจนั้น ผู้ที่ต้องการเป็นผู้ถือศีลกินเจอย่างครบสมบูรณ์ตามประเพณี ต้องปฏิบัติตัวดังนี้

1. งดเว้นเนื้อสัตว์ และทำอันตรายต่อสัตว์
2. งดนม เนย และน้ำมันที่มาจากสัตว์
3. งดอาหารรสจัด ทั้งอาหารเผ็ด หวานจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด
4. งดผักหรือเครื่องเทศที่มีกลิ่นแรง เช่น ผักชี กระเทียม หัวหอม ต้นหอม หลักเกียว กุยช่าย รวมทั้งใบยาสูบ และของมีนเมาต่าง ๆ เพราะผักดังกล่าวนี้ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นเหม็นคาวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีพิษคอยทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกาย เป็นเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายใน ทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ
5. รักษาศีลห้า
6. ทำบุญทำทาน สำหรับคนที่เคร่งครัดจะนุ่งขาวห่มขาว
7. รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ รักษาอารมณ์

สำหรับผู้ที่เคร่งครัดมาก ๆ จะทานอาหารเฉพาะที่คนกินเจด้วยกันเป็นคนปรุงเท่านั้น รวมทั้งจะต้องล้างหม้อจนสะอาด แยกภาชนะสำหรับใส่เนื้อสัตว์ออก เพื่อปรุงอาหารเจเฉพาะ นอกจากนี้ยังจุดตะเกียงไว้ 9 ดวง ตลอดช่วงเทศกาลกินเจ 9 วัน โดยไม่ปล่อยให้ดับ เพื่อเป็นพุทธรูป และรำลึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ญาติพี่น้อง ตลอดจนผู้ที่มีบุญคุณต่อผืนแผ่นดินเกิด

ประโยชน์ของการกินเจ

การกินอาหารเจ นอกจากจะเป็นการถือศีลรักษาประเพณี และละเว้นชีวิตแล้ว ยังให้ประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

1. ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกได้หมดทำให้ ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ภายใน เพราะสารอาหารจากพืชผักและผลไม้จะช่วยให้ระบบขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ
2. เมื่อรับประทานเป็นประจำ โลหิตจะถูกฟอกให้สะอาดขึ้นเรื่อย ๆ เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมสลายช้าลง ทำให้อายุยืนยาวมีผิวพรรณสดชื่นผ่องใส ร่างกายแข็งแรงรู้สึกมีความสุขปกติ
3. อวัยวะหลักสำคัญภายใน ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด และอวัยวะประกอบคือ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี แข็งแรงทำงานได้เป็นปกติสมบูรณ์
4. ร่างกายสามารถต้านทานต่อสารพิษต่าง ๆ ได้แก่ สารเคมี ยาฆ่าแมลง มลภาวะ และก๊าซพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ในอุตสาหกรรม ไอเสียจากเครื่องจักร เครื่องยนต์ ซึ่งสารอาหารในพืชผัก จะช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายสามารถทนต่อการทำลายจากรังสีต่าง ๆ ได้
5. สามารถต้านทานสารพิษได้สูงกว่าคนปกติ ในบรรดาผู้ที่ทานเจมักไม่ปรากฏโรครุนแรงหรือเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบ ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคไต ฯลฯ โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่าย ย่อยอาหารและทางเดินอาหาร เช่น โรคริดสีดวงทวาร มะเร็งในกระเพาะและลำไส้ โรคกระเพาะอาหารไม่ย่อย โรคเหล่านี้จะไม่พบเลยในกลุ่มคนผู้รับประทานอาหารเจ อาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำ
6. การกินเจทำให้เกิดความเมตตา เกิดความสงบสุขุม อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว โมโหมโง่งาย ซึ่งจะช่วยให้ก่อกูลส่งเสริมให้บารมีธรรมสูงขึ้นเรื่อย ๆ
7. หยุดการสร้างบาป เวรกรรม ทำให้ไม่เกิดการอาฆาต พยาบาท จึงปราศจากศัตรูทั้งมนุษย์และสัตว์ที่คิดมุ่งทำร้ายตามจองเวร

จากข้อมูลที่น่าเสนอไปข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า เทศกาลกินเจ ไม่ใช่แค่การงดรับประทานเนื้อสัตว์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ถือเป็นช่วงเวลาแห่งการถือศีล และทำบุญ เพื่อให้ทั้งร่างกาย และจิตใจ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ซึ่งประโยชน์ของการเข้าร่วมเทศกาลกินเจ นอกจากจะช่วยปรับสมดุลภายในร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ผิวพรรณผ่องใสแล้ว ยังส่งผลให้จิตใจสดชื่น เบิกบาน สามารถใช้ชีวิตได้อย่างราบรื่น และมีความสุข

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า การเข้าร่วมเทศกาลกินเจ นอกจากจะทำให้มีบุญ อิ่มใจ กันถ้วนหน้าแล้ว ผู้ที่หมั่นทำบุญ ถือศีล อย่างเคร่งครัด ย่อมได้รับสิ่งเข้าดี ๆ เข้ามาในชีวิตอีกด้วย แต่สำหรับท่านใดที่ไม่สะดวกในกินเจ สามารถถือศีล 5 ศีล หรือ 8 เพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสได้เช่นกัน