



จดหมายข่าว องค์การบริหารส่วนตำบล บางรักน้อย

www.brn.go.th

สื่อกลางเพื่อร่วมพัฒนาท้องถิ่นให้เข้มแข็ง

ฉบับเดือนตุลาคม 2563



เทศกาลกินเจ ๒๕๖๓ วันเสาร์ที่ ๑๗ ถึงวันอาทิตย์ที่ ๒๕ ตุลาคม รวมระยะเวลา ๙ วัน

10 ข้อห้ามในการกินเจ

- งดกินผักฉุน หรือผักที่มีกลิ่นแรง
- งดกินเนื้อสัตว์
- ไม่ควรกินอาหารรสจัด
- ต้องกินอาหารที่คนกินเจด้วยกินปรุง
- แต่งกายด้วยชุดขาว
- ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
- ถ้วยชามจะต้องไม่ปนกัน
- งดดื่มสุรา และของมีเมา
- พูดจาไพเราะ
- ห้ามดับตะเกียง ทั้ง 9 ดวง

เทศกาลกินเจ คือ ??? เป็นประเพณีของชาวพุทธนิกายมหายานแบบลัทธิเต๋า ถือปฏิบัติรวม ๙ วัน กำหนดเอาวันตามจันทรคติ คือ เริ่มต้นตั้งแต่วันขึ้น ๑ ค่ำ ถึง ขึ้น ๙ ค่ำ เดือน ๙ ตามปฏิทินจีนของทุกปี โดยในช่วงเวลาดังกล่าว ผู้ที่เข้าร่วมเทศกาลกินเจ จะงดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ และเน้นอาหารประเภทผักผลไม้เป็นหลัก

ทำไมเราต้องกินเจ ??? เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น เพื่อทำบุญ เพื่อละเว้นกรรม

ถึงแม้การกินเจจะดูเป็นเรื่องยากสำหรับคนชอบทานเนื้อสัตว์ แต่เราเชื่อว่าหากคุณได้ลองกินเจแล้ว นอกจากสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างทันตาเห็น แล้วยังการกินเจไม่ใช่เรื่องยากลำบากเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไป เพราะสมัยนี้อาหารเจ หรืออาหารชีวจิตบางอย่างที่เป็นอาหารเจก็สามารถหาทานกันได้

