

# English In-trend

## ภาษาอังกฤษเกาะติดสถานการณ์

by *foofoo*

**สวัสดี** เดือนกันยายนจะเข้าสู่ไตรมาส 3 ของปีแล้ว ผ่านวันเทศกาล และนักชดถุขมาหลายโอกาสแล้วเช่นกัน ในเดือนนี้จะมีอีก 2 เทศกาลให้เกาะติดเพื่อฉลอง และอิมเมมกัน คือเทศกาลไหว้พระจันทร์ (Mooncake Festival) และเทศกาลกินเจ (Vegetarian Festival)

**วันไหว้พระจันทร์** ตามปฏิทินจีนตรงกับวันที่ 15 เดือน 8 (the 15<sup>th</sup> of the Eighth Lunar Month) ซึ่งตรงกับวันที่ 13 กันยายน ในปีนี้ตามปฏิทินสากล เทศกาลไหว้พระจันทร์เชื่อกันว่ากำเนิดในประเทศจีน แต่ในปัจจุบันเป็นเทศกาลที่เฉลิมฉลอง (celebrate) กันอย่างกว้างขวางในหลายๆ ประเทศในทวีปเอเชีย ไม่ว่าจะเป็นในฮ่องกง มาเก๊า มาเลเซีย สิงคโปร์ เวียดนาม และรวมถึงประเทศไทยด้วย

ในประเทศจีนเทศกาลนี้มักเรียกว่า Mid-Autumn Festival หรือเทศกาลกลางฤดูใบไม้ร่วง ซึ่งเป็นช่วงที่เกษตรกรเริ่มฤดูเก็บเกี่ยวพืชผล (Harvest Season) ส่วนในประเทศฮ่องกง และสิงคโปร์มักรู้จักเทศกาลนี้ในอีกชื่อว่า Lantern Festival เนื่องจากมีการประดับโคมไฟหลากรูปแบบ และสีสันเป็นการเฉลิมฉลอง และบูชาพระจันทร์ด้วย (Worshipping the Moon) มารู้จักคำศัพท์ และเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกันเลย

- **Dynasty ราชวงศ์** เทศกาลไหว้พระจันทร์ เชื่อว่าเป็นประเพณีที่มีมากกว่า 3,000 ปี ตั้งแต่สมัยราชวงศ์โจว (Zhou Dynasty) โดยจักรพรรดิเริ่มมีการบูชาพระจันทร์โดยเชื่อว่าจะนำโชคลาภมาให้

- **Folktales นิทานพื้นบ้าน** Legend ตำนาน Myth “นิยาย”

เรื่องเล่าโบราณ มักเป็นความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือธรรมชาติ (supernatural) ซึ่งอาจไม่จริง

ตำนานพิธีไหว้พระจันทร์มีหลากหลาย โดยรวมเป็นการเฉลิมฉลองฤดูเก็บเกี่ยว ครอบครัวได้มารวมกัน (Family Reunion) ในคืนพระจันทร์เต็มดวง เป็นสัญลักษณ์ของความสามัคคี และกลมเกลียว (Symbol of Harmony and Unity) บ้างก็เชื่อว่าพระจันทร์เป็นเทพธิดาแห่งความเป็นอมตะ (Goddess of Immortality) ที่บันดาลความอุดมสมบูรณ์ ให้การเพาะปลูกเจริญงอกงามดี (Symbol of Fertility)

- **Lantern โคมไฟ** เทศกาลไหว้พระจันทร์จะมีการประดับประดาโคมไฟเพื่อเฉลิมฉลอง บ้างจึงเรียกเทศกาลไหว้พระจันทร์ว่า เทศกาลโคมไฟ (Lantern Festival) โคมไฟในปัจจุบันก็มีหลากหลายรูปแบบ ไม่ใช่เป็นเพียงโคมให้ความสว่างเท่านั้น อาทิ Sky Lantern หรือ Hot-air Balloon เป็นโคมที่ปล่อยขึ้นฟ้า ซึ่งได้รับความนิยมมากในหลายๆ เทศกาล แต่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้านความปลอดภัยกับการนำเครื่องบินขึ้นลงได้ (problem to air traffic and airplanes) จึงควรระมัดระวังในการปล่อยโคมด้วย

- **Lunar พระจันทร์** ความหมายเดียวกับ “Moon” แต่อาจมีการใช้ที่ต่างกันบ้าง มักใช้เป็นคำประกอบเพื่ออธิบายความ เสมือนเป็น adjective เช่น Lunar Calendar ปฏิทินจันทรคติ Lunar Month เดือนทางจันทรคติ เป็นต้น

- **Moon พระจันทร์** Moon Light แสงจันทร์



● **Mooncake ขนมไหว้พระจันทร์** สัญลักษณ์ของเทศกาลไหว้พระจันทร์ คงไม่พ้นขนมไหว้พระจันทร์ จากบันทึกทางประวัติศาสตร์ คาดว่าขนมไหว้พระจันทร์ได้เริ่มมีในยุคปลายราชวงศ์หยวน (Yuan Dynasty: 1279-1368) ปัจจุบันขนมไหว้พระจันทร์มีจำหน่ายอย่างแพร่หลาย และมีไส้มากมายหลากหลาย กลายเป็นธุรกิจที่มีมูลค่าการตลาด และทำรายได้เป็นอย่างดี

ไส้ดั้งเดิมได้แก่ไส้ลูกบัว (Lotus Seed) ไส้ฟัก (winter melon) ไส้ถั่วเหลือง ถั่วแดง (yellow bean, red bean) เป็นต้น

ไส้ใหม่ๆ ตามเทรนด์ตลาดได้แก่ ไส้ชาเขียว (green tea) ไส้งาดำ (black sesame) ไส้ถั่วอัลมอนด์ (almond) และที่เป็นที่นิยมมาก คือ ไส้ทุเรียน (หมอนทอง) (Durian) เสริมด้วยไข่แดง (egg yolk) เพิ่มความหอมมัน

นอกจากความหลากหลายของไส้แล้วรูปแบบ และสีสันมีความหลากหลายเชิญชวนให้ลิ้มลองด้วย เช่น เป็นไอศกรีม (Ice Cream Mooncake) เป็นแป้งบางขาวสไลซ์ขนมโมจิของญี่ปุ่น (Snow Skin Mooncake) อย่างไรก็ตามควรบริโภคแต่พอควร เนื่องจากมีแป้งเป็นส่วนประกอบโดยหลัก คนจีนจึงนิยมรับประทานกับน้ำชาร้อน เวลาถวาย (offering) ไหว้เทพธิดาจันทร์จึงนิยมมีน้ำชาด้วย



อีกเทศกาลสำคัญ และได้รับความนิยมในเดือนกันยายนนี้คือ **เทศกาลกินเจ** ตามปฏิทินจีนตรงกับวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 (the 1<sup>st</sup> day of the Ninth Lunar Month) ซึ่งตรงกับวันที่ 29 กันยายน – 7 ตุลาคม 2562 ในปีนี้ตามปฏิทินสากล

● **Vegetarian Festival / Nine Emperor God Festival เทศกาลกินเจ** เทศกาลกินเจที่มีพิธีเฉลิมฉลองกันอย่างยิ่งใหญ่ในประเทศไทย และมีนักท่องเที่ยวมาร่วมอย่างมากมายทุกปีคงไม่พ้นเทศกาลกินเจที่ภูเก็ต โดยเริ่มจากชุมชนชาวจีน (Chinese Community) ที่จะมีการสักการะเทพเจ้า (God Worshipping) ขบวนแห่ (Street Procession) และการประกอบพิธีกรรมต่างๆ (Ceremonies) ไม่ว่าจะเป็นการเข้าทรง (Trance) การเดินลุยไฟ (Fire Walking / Walking over Fire Charcoal) การแทงเข็มในปากหรือตามร่างกาย (Needle Piercing) เป็นต้น

● **Vegetarian Food / Diet “Je” อาหารเจ “เจ”** ในภาษาจีนเดิมหมายความว่า “การกินอาหารก่อนเที่ยงวัน” ตามแบบอย่างของชาวพุทธที่รักษาอุโบสถศีล (Observe the Precepts) ที่จะละเว้น (Abstain) ไม่กินอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว แต่สำหรับพุทธนิยามหายานนั้น การรักษาอุโบสถศีลจะรวมถึงการไม่กินเนื้อสัตว์ด้วย ปัจจุบันผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์อาจเรียกรวมว่า “กินเจ” ซึ่งข้อเท็จจริงไม่ใช่เป็นเช่นนั้น เพราะถ้ามีการบริโภคไข่ นมด้วย จะจัดเป็น “มังสวิรัต” เท่านั้น บางคนเลือกกินเฉพาะบางมื้อหรือบางวันเท่านั้น เรียกว่า กึ่งมังสวิรัต (Semi-Vegetarian)

การกินเจจะรับประทานผักเป็นหลัก งดเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทั้งหมดในช่วง 10 วันตลอดเทศกาลกินเจ นอกจากนั้นความสำคัญของคนกินเจ ไม่เพียงแต่ไม่กินเนื้อสัตว์ แต่ยังคงดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความบริสุทธิ์ สะอาด ทั้งกาย วาจา ใจ (Spiritual Cleansing)

นอกจากการละเว้นการกินเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นนม (milk) เนย (butter) ครีมเทียม (non-dairy cream) และไข่ (egg) แล้ว ยังมีข้อห้ามบริโภคอาหารประเภทผักที่มีกลิ่นฉุน Strong Smell Vegetable ได้แก่

- Garlic กระเทียม
- Garlic Chives กุยช่าย
- Green Onion ต้นหอม
- Onion หัวหอม หอมใหญ่
- Red Onion / Shallot หอมแดง



ตามที่กล่าวแล้วว่า เจ ไม่ใช่มังสวิรัต คำศัพท์ภาษาอังกฤษมีการแบ่งประเภทมังสวิรัตคร่าวๆ เป็น 3 ประเภทหลัก ตามตารางข้างล่างนี้ ซึ่งอาจเทียบเคียงได้ว่า “วีแกน” คือ คนที่กินเจนั่นเอง แต่ห้ามทานผักกลิ่นฉุนอีกด้วย อาจเรียกว่าเป็น Strict Vegan “วีแกนแบบเข้มงวด”

Vegetarian Type	Meat	Egg	Milk
Lacto-Vegetarian	⊗	⊗	✓
Ovo-Vegetarian	⊗	✓	⊗
Vegan	⊗	⊗	⊗

นอกจากยกเว้นการฆ่าสัตว์เพื่อเป็นการทำบุญ (Merit Making) แบบหนึ่งแล้ว ได้รับความนิยมกินเจที่เพิ่มขึ้นอย่างกว้างขวาง ยังมาจากเหตุผลของการรักษาสุขภาพ (Health Conscious) ด้วย จึงมีผู้ประกอบการ พ่อค้า แม่ค้า ประกอบอาหารเจมาจำหน่ายเพิ่มมากขึ้น และมีความหลากหลาย รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำเลียนแบบให้ดูเหมือนเนื้อสัตว์ (Imitation Meat) แต่ทั้งหมดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง (Soybean) โปรตีนเกษตร (Protein Nutrient) เห็ด (Mushroom) และเต้าหู้ (Tofu / Bean Curd) เป็นหลัก ซึ่งล้วนแต่ย่อยง่าย (Easy Digestion) กว่าเนื้อสัตว์ และอาจช่วยเรื่องการขับถ่าย (Excretion) ลดอาการท้องผูก (Constipation) อีกด้วย

อิมมูนู สบายท้อง แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ ☺