# **การดำเนินชีวิตแบบชาวพุทธ**

## **เมื่อเด็กเกิด**

พ่อแม่หลายคนพาเด็กไปที่วัด เพื่อให้พระให้พร

เป็นเรื่องปกติที่พระจะผูกข้อมือเด็กด้วยด้ายสายสิญจน์

บางสถานที่ถือเป็นเรื่องปกติที่มีการโกนผมเด็ก เมื่อเด็กมีอายุได้หนึ่งเดือน

## **อาหาร**

ชาวพุทธหลายคนทานอาหารเจ หรือรับประทานแต่ผักผลไม้

ชาวพุทธเชื่อว่าการทำลายชีวิตผู้อื่นเป็นสิ่งไม่ดี

หลายคนไม่ทานเนื้อสัตว์หรือปลาในวันสำคัญทางศาสนา

บางคนทานเนื้อและปลา แต่ไม่ฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง



Bilde: Eve Krateva

ชาวพุทธจะถวายอาหารให้พระสงฆ์ และหน้าพระพุทธรูป ตามกฎแล้วพระสงฆ์จะเดินบิณฑบาตรเพื่อรับอาหาร

พระสงฆ์ดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ชาวพุทธใส่บาตร หรือถวายให้

## **การสักการะ**

ชาวพุทธไม่นับถือพระเจ้าหรือเทพเจ้า

การสักการะเรียกว่า การบูชา

การบูชา คือการแสดงความเคารพต่อพระพุทธเจ้า และพระธรรม

การบูชาทำได้ทั้งที่บ้านและที่วัด

ชาวพุทธหลายคนมีภาพพระพุทธเจ้า หรือพระพุทธรูป ไว้ที่โต๊ะหรือหิ้งพระที่บ้าน

สิ่งของที่ใช้บูชาต่อพระพุทธรูป เช่น น้ำ ธูป ดอกไม้ ข้าว ผลไม้ หรือสิ่งของประเภทเดียวกัน

****

Bilde: Monthipa Silo Gauslaa

### **เรากราบพระสามครั้ง**

1. ครั้งที่หนึ่งเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า
2. ครั้งที่สองเพื่อบูชาธรรมะ(หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า)
3. ครั้งที่สามเพื่อบูชาพระสงฆ์(หรือคณะสงฆ์)

## **การนั่งสมาธิ**

การนั่งสมาธิของชาวพุทธ คือการฝึกพิจารณา และ การมีสติ

การนั่งสมาธิเป็นกิจวัตรของพระสงฆ์ มีจุดประสงค์ในการตัดกิเลส และเข้าถึงพระนิพพาน

ชาวพุทธนั่งสมาธิเพื่อความสงบนิ่ง และเพื่อให้มีสมาธิในสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่



Bilde: Honey Kochphon Onshawee

### **เรานั่งสมาธิอย่างไร**

1. นั่งในท่าขัดสมาธิ
2. หลังตรง
3. ควบคุมลมหายใจโดยการหายใจเข้ ออกลึกๆ

4. อย่าไข้วเขวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา หรือให้มีความคิดอยู่ในสิ่งเดียว

### **ลูกประคำสมาธิ**



Bilde: Pixabay, Alistair McLellan

* มีลูกกลมๆทั้งหมด108 ลูก
* มีใช้มากในพุทธศาสนาที่ทิเบตและญี่ปุ่น
* มีการใช้เพลงมันตราประกอบการสักการะจากคัมภีร์อันศักสิทธิ์ หรือพระไตรปิฎก
* มันตราคือคำหรือประโยคศักสิทธ์ ใช้เพื่อให้เราทำสมาธิได้ง่ายขึ้น

ศีลสำคัญหนึ่งข้อของศีลห้า คือ ไม่โกหก และไม่พูดจาส่อเสียด

Kilde:  
Vi i verden 3, Børresen, Larsen og Nustad, 2007  
<http://www.buddhistforbundet.no> (Sist opplastet 3. februar 2021)