

# 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

สิ่งของที่ใช้นบูชาต่อพระพุทธรูป เช่น น้ำ ธูป ดอกไม้ ข้าว ผลไม้

หรือสิ่งของประเภทเดียวกัน



Bilde: Monthipa Silo Gauslaa

## เรากราบพระสามครั้ง

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

## การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิของชาวพุทธ คือการฝึกพิจารณา และ การมีสติ

การนั่งสมาธิเป็นกิจวัตรของพระสงฆ์ มีจุดประสงค์ในการตัดกิเลส และเข้าถึงพระนิพพาน  
ชาวพุทธนั่งสมาธิเพื่อความสงบนิ่ง และเพื่อให้มีสมาธิในสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่



Bilde: Honey Kochphon Onshawee

### เรานั่งสมาธิอย่างไร

1. นั่งในท่าขัดสมาธิ
2. หลังตรง
3. ความคมลมหายใจโดยการหายใจเข้า ออกลึกๆ
4. อย่าไขว่เขวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา หรือให้มีความคิดอยู่ในสิ่งเดียว

## ลูกประคำสมาธิ



Bilde: Pixabay, Alistair McLellan

- มีลูกกลมๆทั้งหมด108 ลูก
- มีใช้มากในพุทธศาสนาที่ทิเบตและญี่ปุ่น
- มีการใช้เพลงมนตราประกอบการสักการะจากคัมภีร์อันศักดิ์สิทธิ์ หรือพระไตรปิฎก
- มंत्रาคือคำหรือประโยคศักดิ์สิทธิ์ ใช้เพื่อให้เราทำสมาธิได้ง่ายขึ้น

ศิลปะสำคัญหนึ่งของศิลปะหัตถ์ คือ ไมโกหก และไม่พูดจา سوءเสียด

Kilde:

Vi i verden 3, Børresen, Larsen og Nustad, 2007

<http://www.buddhistforbundet.no> (Sist opplastet 3. februar 2021)