

ஒரு பௌத்தசமயத்தராய் வாழ

ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது

- பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை பௌத்தபிக்குகளிடம் ஆசீர்வாதம் பெறுவதற்காக, விகாரைகளுக்கு எடுத்துச் செல்கிறார்கள்.
- பௌத்தபிக்குகள், குழந்தைகளின் கை மணிக்கட்டைச் சுற்றி புனிதமான நூல் கட்டுவது, பொதுவான வழக்கமாகும்.
- சில இடங்களில் ஒரு மாதமாகக் குழந்தையாக இருக்கும்போது, குழந்தையின் தலைமயிரை வழிப்பது, மொட்டையடிப்பது பொதுவான வழக்கமாகும்

உணவு

- பல பௌத்தர்கள் சைவர்கள்.
 - அவர்கள் மற்றைய உயிர்வாழ்பவற்றை உண்பது நல்லதல்ல என்று நினைக்கிறார்கள்.
 - சிலர் விசேட நாட்களில், மாமிசம் அல்லது மீன் சாப்பிடுவதில்லை.
 - சிலர் இறைச்சி, மீன் ஆகியவற்றை சாப்பிடுகிறார்கள், ஆனால் தாங்கள் அவ்வுயிரினங்களைக் கொல்வதில்லை பௌத்தர்கள், பௌத்தமதகுருக்களுக்கும் பௌத்த சிலைகளுக்கும் முன்பாகவும் உணவைப் படைக்கிறார்கள்.
 - பௌத்த துறவிகள், உணவைப் பெறுவதற்காக பௌத்தர்கள் வாழும் பகுதிகளுக்குச் செல்வார்கள்.
 - துறவிகள், அவர்களுக்கு கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டே வாழ்கின்றனர்.

பிரார்த்தனை

- பௌத்தர்கள் கடவுள் அல்லது கடவுள்களை வணங்குவதில்லை.
 - வழிபாடு அல்லது தியாகம், பூஜை என்று அழைக்கப்படுகிறது.
 - பௌத்தருக்கும் அவரது போதனைகளுக்கும் மரியாதை காட்டும் முகமாக பூஜை வழிபாடு நடைபெறுகிறது.
- பூஜை வீட்டிலும் கோவிலிலும் செய்யப்படுகிறது.
- பல பௌத்தர்கள் பௌத்தரின் படம் அல்லது பௌத்தரின் உருவச்சிலையை வீட்டில் சிறிய பலிபீடத்தில் வைத்திருப்பர்.
 - தண்ணீர், தூபம், மலர்கள், அரிசி, பழம் போன்ற பொருட்களை பௌத்தரின் சிலைக்கு முன் வைப்பர்.

பிரார்த்தனை

ஒருவர் மூன்று முறை தலை குனிந்து வணங்குவர்.

1. முதலாவது முறை - பௌத்த பெருமானாருக்கு
2. இரண்டாவது முறை - தர்மத்திற்கு (புத்தரின் போதனைகளைக்கு)
3. மூன்றாவது முறை - சங்க (சூறவிகளின் கட்டளை)



Foto: Pixabay

தியானம்

· பெளத்த தியானம் என்பது கவனத்தையும் சிந்தனைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஒரு உடற்பயிற்சி ஆகும்.

· தியானம் என்பது துறவிகளின் பணியாகும். அவர்கள் தங்கள் பற்றுக்களைத் துறந்து நிர்வாணத்தை அடைவதற்கான வழியாகும்.

· பெளத்தர்கள் தியானத்தின் மூலமாக தாம் செய்யும் செயல்களுக்குத் தேவையான அமைதியையும் சிறந்த கவனத்தையும் பெறுகிறார்கள்.

ஒருவர் எப்படி தியானிக்கின்றார்?

1. கால்களைச் சப்பாணி கட்டி நிலத்தில் இருப்பர்.
2. முதுகை நேராக நிமிர்த்தி வைத்திருப்பர்
3. ஆழமாக மூச்சை உள்ளெடுத்து வெளியேற்றுவதன் மூலம் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவர்.
4. தன்னைச் சுற்றி நடக்கும் செயல்களாலோ உள்ளத்தில் ஏற்படும் சிந்தனைகளாலோ திசை திருப்பபடமாட்டார்.

உருத்திராட்ச மாலை

· தீபெத்திய / ஜப்பானிய பெளத்த மதங்களில் பயன்படுத்தப்படும் ¹⁰⁸ சிறிய உருத்திராட்ச விதைகளாலான மாலை / பிரார்த்தனைச் சங்கிலி.

· பரிசுத்த வேதாகமத்திலிருந்து மந்திரங்களையும் பிரார்த்தனை சுலோகங்களையும் பாடுவர்.

· மந்திரம் என்பது ஒரு புனிதமான சொல் அல்லது சொற்றொடர். மந்திரம் சொல்வதன் மூலம் ஒருவர் தனது கவனம் எளிதாக அடைந்துவிடலாம்.

ஐந்து விதிகளில் ஒன்று

· பொய் சொல்லாதீர்கள் அல்லது உண்மையில்லாத விடயங்களைப் பேசாதீர்கள்.



Foto: Pixabay