BUDDHA PUJA

INTERNATIONAL TIPITAKA CHANTING CEREMONY BODHGAYA

Establishing a Buddha Shrine and

Daily Buddhist practice for Devotees

Introduction

Receiving a Buddha statue is a sacred opportunity to begin or deepen your practice of the Dhamma. The statue is not simply decoration — it is a symbol of the awakened mind, a reminder of inner peace, compassion, wisdom, and the potential for enlightenment within us all. It is the feeling of presence of the Supreme Buddha himself in front of us.

Let us know bit more about sacred Buddha statues

A Buddha statue, when respectfully placed and mindfully regarded in the home, serves as much more than a religious symbol — it becomes a meaningful support for inner development and daily spiritual practice.

1. Reminder of Enlightenment

The Buddha image symbolizes the ideal of enlightenment — wisdom, compassion, purity, and peace. By keeping the statue, we remind ourselves of our own potential for awakening (bodhi) and walking the path of the Dhamma.

2. Inspiration for Practice

Seeing the serene posture and gentle presence of the Buddha encourages:

- Mindfulness and meditation
- Practicing the Five Precepts
- Cultivating loving-kindness (mettā) and wisdom (paññā)

It becomes a daily inspiration to live with more calm, patience, and awareness.

3. Creating a Sacred Space

Placing a Buddha statue establishes a peaceful, sacred space in the home. It becomes a spiritual centre for:

- Chanting and puja (devotion)
- Daily reflections or meditation
- Quiet moments of stillness

If you see an image of the Buddha kept anywhere, you will feel a sense of calmness or kindness or compassion or wisdom. That is why Lord Buddha statues are kept by Buddhists and non-Buddhists all over the world as a reminder of higher qualities. Since the Buddha is the wisest and most compassionate teacher, in deepest of deep heart we try to touch the Buddha with feelings of respect or love or acceptance.

4. Cultivation of Merit (Puñña)

Offering light, incense, flowers, and food before the Buddha is a way of cultivating wholesome intentions, generating merit, and expressing gratitude.

It encourages generosity, humility, and devotion — foundational qualities in Buddhist practice.

5. Symbol of Refuge and Protection

The image of the Buddha offers a psychological sense of refuge. Even in difficult times, simply sitting quietly before the statue brings comfort, clarity, and moral guidance. It becomes a reminder:

"I take refuge in the Buddha, Dhamma, and Saṅgha."

6. Respect and Discipline

Keeping the Buddha statue in a clean, elevated, and respectful space teaches discipline and care. It reminds the household to maintain:

- Cleanliness and order
- Respectful behaviour
- Right speech and actions

This naturally uplifts the energy of the home.

7. Imbibing noble culture in the children

When you keep and respect the Buddha Rupa – image of the Buddha, children at home grow up seeing and contemplating about the use and meaning of Lord Buddha. The seeds of enlightenment are thus sown in their hearts. It is the highest culture one can develop at home where every family member aspires to the highest goal of enlightenment.

Please follow this small guide to set up a nice home shrine of the Buddha so that you get maximum benefit.

- Set up your home shrine respectfully
- Establish a daily practice routine
- Understand basic prayers, meditation, and rituals
- Cultivate mindfulness and compassion in daily life

How to Set Up a Buddha Shrine at Home

- Location: Choose a quiet, clean, and respectful space in your home. It can be a separate room if possible or else a clean place that is convenient for all.

- Place the Buddha on a raised platform, table, or shelf — not on the floor. The height should be at least at table level. If you sit, the Buddha should be above your head. And if you stand, better it is above your waist. That means ideally above three feet.
- The statue should face a direction where it's not directly exposed to disrespect (e.g., not facing toilets or shoe racks).
- If possible, keep in a common room so that everybody can access it anytime instead of bedroom which is more private.
- Do not place under the stairs. To walk above the Buddha is not good.

Shrine Items:

Buddha statue (centrepiece) is the main item. If you don't have a Buddha statue, keep the Buddha photo.

Offerings: In front of the Buddha statue, keep the following:

- Candle or lamp (symbol of wisdom). But be careful if there are flammable things around like cloth or any item which can catch fire. Don't keep those things nearby. If they are present then avoid burning lamps.
- Incense - agarbatti (symbol of moral discipline and offerings). Please again take care of flammable things around.

(after the puja you put off the lamp and incense to avoid the danger of getting fire)

- Flowers (blossoming of mind or impermanence)
- Water (purity and generosity)
- Fruits or simple food (generosity and effort)
- Prayer beads (mala) for chanting (optional)
- Small bell or gong (optional, used to start/close sessions)
- Dhamma books or sacred texts

Shrine Etiquette and Care:

- Keep the space clean and respected.
- Do not place the statue on the ground or below waist level.
- Avoid placing personal or unrelated items near the shrine.
- Do not point your feet at the shrine while sitting or lying down.
- Refrain from disrespectful behaviour in the shrine space (e.g., loud talking, eating).

Daily Practice Schedule

Morning Practice (10–30 minutes)

Clean and Prepare the Shrine

Lightly dust the statue and refresh offerings (change water, light incense/candle).

Arrange your body and mind for practice — sit comfortably.

Refuge and Precepts

Recite the Trisarana - Threefold Refuge:

The Buddha – the Enlightened One

The Dhamma – the teachings

The Saṅgha – the noble community of enlightened disciples

Pāli Recitation

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(I go to the Buddha for refuge)

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(I go to the Dhamma for refuge)

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(I go to the Saṅgha for refuge)

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(For the second time, I go to the Buddha for refuge)

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(For the second time, I go to the Dhamma for refuge)

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(For the second time, I go to the Saṅgha for refuge)

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(For the third time, I go to the Buddha for refuge)

Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(For the third time, I go to the Dhamma for refuge)

Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(For the third time, I go to the Saṅgha for refuge)

Five Precepts (Pañca-sīla)

After taking refuge, lay followers undertake the Five Moral Precepts to live a virtuous life.

1. *Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*
   (I undertake the precept to abstain from killing living beings)
2. *Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*
   (I undertake the precept to abstain from taking what is not given)
3. *Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*
   (I undertake the precept to abstain from sexual misconduct)
4. *Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*
   (I undertake the precept to abstain from false speech)
5. *Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*
   (I undertake the precept to abstain from intoxicating drinks and drugs that lead to carelessness)

Dedicate the merit - punya:

"By observing these precepts, may I purify my mind and walk on the path to Nibbāna. May all my family members and relatives and all beings share my Puñña - merits of undertaking Tisarana and Pancasila and other good actions."

Everyday Meaning of the Precepts for practice

Now and then just remind yourself of the five precepts and their meaning as practice

1. No killing – Avoid harming people, animals, even insects but have love and compassion for all beings

2. No stealing – Be honest; don’t take what’s not given, instead give dana and share whatever you can

3. No sexual misconduct – Be faithful and respectful in relationships

4. No lying – Speak truthfully and kindly

5. No intoxicants - Avoid alcohol and drugs or any substance that cloud the mind and instead meditate and brighten your mind

Daily Buddha Puja

Buddha Puja is vital for individual and family peace and harmony. Daily sitting in front of Lord Buddha for few minutes and chanting will create immense strength for oneself and other family members who hear the chanting. When you chant chant it loudly so that others can also hear it. The best option is to sit all family members together. But due to time constraints and work each one can do according to their convenience. When you chant bit loudly even those who don't chant can hear and rejoice and bring meaning to their mind.

After preparing the shrine with lamps, flowers, incense and water the following puja has to be done.

Homage to the Supreme Buddha

Namo tassa Bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa Bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa Bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Homage to the Blessed One, the Perfect One, the Fully Enlightened One!

Homage to the Blessed One, the Perfect One, the Fully Enlightened One!

Homage to the Blessed One, the Perfect One, the Fully Enlightened One!

Buddha Vandanā

" Iti'pi so Bhagavā, Arahaṁ, Sammā Sambuddho,

Vijjācaraṇasampanno, Sugato, Lokavidu,

Anuttaro Purisadammasārathī, Satthā

Devamanussānaṁ, Buddho, Bhagavā ti."

Namo tassa Sammā Sambuddhassa!

Worshiping the Buddha recollecting the nine qualities

Thus, indeed, is the Blessed One: He is the Perfect

One, the Supremely Enlightened One, the Embodiment

of Wisdom and Virtue, the Sublime One; the Knower

of (all) Realms, the Incomparable Tamer of Individuals,

the Supreme Master of Gods and Men, the Enlightener

and the Blessed Lord.
My reverential salutation to Him, the Supremely
Enlightened One!

Dhamma Vandanā

"Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, sandiṭṭhiko,
Akāliko, ehipassiko, opanayiko, paccattaṁ
veditabbo viññūhī'ti."
Namo tassa niyyānikassa Dhammassa!

Worshiping the Noble Teaching - Dhamma

The Teaching is perfectly enunciated by the Blessed
One; it is verifiable here and now, and bears immediate
fruit; it invites all to test for themselves, leads one
onward to Nibbāna and is to be experienced by the
wise for himself.
I pay homage to the supreme Dhamma which leads to ultimate happiness!

Saṇgha Vandanā

Supaṭipaṇṇo Bhagavato Sāvakasaṇgho,
Ujupaṭipaṇṇo Bhagavato Sāvakasaṇgho,
ñāyapaṭipaṇṇo Bhagavato Sāvakasaṇgho,
Sāmīcipaṭipaṇṇo Bhagavato Sāvakasaṇgho,
Yadidaṁ cattāri purisayugāni aṭṭhapurisapuggalā
Esa Bhagavato Sāvakasaṇgho;
Āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhineyyo, añjalikaranīyo,
Anuttaraṁ puññakkhettaṁ lokassā'ti,
Namo tassa aṭṭha Ariyapuggala mahāsaṇghassa!

Worshiping the Holy Order

The Holy Order of the Blessed One's Noble Disciples

Is firmly established on the Right Path,

The Holy Order of the Blessed One's Noble Disciples

Is firmly established on the Direct Path,

The Holy Order of the Blessed One's Noble Disciples

Is firmly established on the Just Path,

The Holy Order of the Blessed One's Noble Disciples

Is firmly established on the Proper Path.

That is, the four pairs of persons, the eight Holy Individuals, constituting this Holy Order of Blessed One's Noble Disciples;

Which is worthy of honour, of hospitality, of offerings, of reverential salutation, and is the Incomparable field of merit for the world.

Reverential salutation to the Holy Order of the Eight types of exalted Saints.

Ratanattaya Balaṁ

Evaṁ Buddhaṁ sarantānaṁ

Dhammaṁ Saṇghañca bhikkhavo,

Bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā

lomahaṁso na hessati.

Fear, trepidation and hair-raising terror will never arise in them who reflect thus on the excellences of the Enlightened One, His Teaching and His Holy Order of Noble Disciples.

Padīpa Pūjā

Ghaṇasārappadittena

dīpena tamadhaṁsinā,

Tilokadīpaṁ Sambuddhaṁ

Pūjayāmi tamonudaṁ.

Offering Lights

With this brightly burning, intensive light, dispelling darkness, do I worship the Supremely Enlightened One, the Light of the Three Worlds, who dispels inner darkness.

Dhūpa Pūjā

Gandhasambhārayuttena

dhūpenāhaṁ sugandhinā

Pūjaye pujanīyantaṁ

pūjā bhājana muttamaṁ.

Offering Incense

With this fragrant incense, compounded of aromatic substance, do I worship Him, who is the worthiest object of reverence, and the holiest being to worship.

Puppha Pūjā

Vaṇṇagandhagunopetaṁ

etaṁ kusumasantatiṁ,

Pūjayāmi Munindassa

siripāda saroruhe.

Pūjemi Buddhaṁ kusumena'nena,

Puññenametena ca hotu mokkhaṁ,

Pupphaṁ milāyāti yathā idamme

Kāyo tathā yāti vināsabhāvaṁ.

Offering of Flowers

With this heap of beautiful, fragrant and choice flowers, do I worship the sacred lotus feet of the Lord of Sages. With these varieties of flowers do I worship the Enlightened One; through this act of merit, may emancipation be mine. Just as these flowers wither away, even so this body ends in destruction.

Āhāra Pūjā

Adhivāsetu no, Bhante,

Bhojanaṁ upanāmitaṁ,

Anukampaṁ upādāya

Paṭiganhātumuttamaṁ.

Offering of Food

This food is dedicated as an offering to You O, Lord! For compassion's sake, Deign accept it, O Exalted One.

(Note: Food can be offered in a nice plate whatever items are made between sunrise when light comes upto 12 noon. After 12 noon only water and juices can be offered)

Pāniya Pūjā

Adhivāsetu no Bhante

Pānīyaṃ parikappitaṃ

Anukampaṃ upādāya

Patiganhātu muttamaṃ

Offering of water

O Lord! The Blessed One, Please accept this water as an offering to Thee. Out of great compassion for us.

(Note: Offer water in one glass or bowl or three or five or seven). Water can be offered anytime of the day.

Gilānapaccaya Pūjā

Adhivāsetu no Bhante

Gilānapaccayaṃ imaṃ

Anukampaṃ upādāya

Patiganhātu muttamaṃ

Evening offerings of juice, black tea or medicine

O Lord! The Blessed One,

Please accept this medicinal drink as an offering to Thee

Out of great compassion for us.

(Note: The medicinal drinks or juice or black tea can be offered anytime after 12 noon)

Cetiya (Stupa) Vandanā

Vandāmi cetiyaṁ sabbaṁ

sabbaṭhānesu patiṭṭhitaṁ

Sārīrikadhātu mahābodhiṁ

Buddharūpaṁ sakalaṁ sadā.

Worshiping the Cetiya or stupa and all the sacred objects

I worship all votive shrines (Stupas, Pagodas or Dagobas) established everywhere and the holy relics, the Sacred Tree of Wisdom, and all holy images of the Enlightened One ever.

Bodhi Vandanā

Yassamūle nisinno'va

sabbārivijayaṁ akā,

Patto sabbaññūtaṁ Satthā

vande'tam Bodhipādapaṁ.

Ime ete Mahābodhi

Lokanāthena pūjitaṁ,

Ahaṁ pi te namassāmi

Bodhirājā namatthu te.

Worshiping the Tree of Enlightenment

I worship the Sacred Tree of Enlightenment,

Seated beneath which The Supreme Teacher,

Vanquished all adversaries of Truth,

And attained to the Summit state of Omniscience.

This great Tree of Enlightenment was shown

Honour by the Lord of the World himself,

So, I too shall worship Thee.

Oh King of trees, the Tree of Enlightenment

Indeed I do worship thee!

Paṭipatti Pūjā

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā Buddhaṁ pūjemi,

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā Dhammaṁ pūjemi,

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā Saṇghaṁ pūjemi.

Worship as an earnest practice of Dhamma

I worship the Buddha, Enlightened One by this diligent and earnest practise of Dhamma,

I worship the Dhamma, Sacred Teaching by this diligent and earnest practise of Dhamma,

I worship the Sangha, Holy Order by this diligent and earnest practise of Dhamma.

Daily Meditation

Sit quietly in front of the Buddha shrine and meditate for 5-15 minutes.

Start with Mettā Bhāvana few minutes

Do the Ānāpānā sati – meditation on breathing in and out.

Conclude with the thought "May all beings be free from suffering and may all be happy and well!"

Dedication of Merit

End with a dedication prayer:

Idaṁ me ñātīnaṁ hotu sukhitā hontu ñātayo. Sabbe sattā sukhino bhavantu.

"By the Puñña - merit of this practice, may all beings attain happiness and liberation. May peace prevail in the world."

Evening Practice (5–15 minutes)

- Reflect on the Day
- Ask yourself: Did I act with kindness today? Was I mindful?
- Acknowledge both your efforts and areas to improve — gently, without judgment.
- Short Prayer and Meditation
- Repeat the refuge and precepts and if possible, the whole puja (as in morning).
- Sit quietly, reflect on impermanence, or do a short breath meditation.
- Dedicate the Day's merits punya to all beings

Weekly and Monthly Special Practices

Weekly:

- Clean the shrine thoroughly with joy, repeating the mantra of Buddham saraṇam gacchāmi, etc. as you work.
- Join a local Buddha vihara or online for dhamma listening and group practice.
- Read a Dhamma book or listen to a recorded teaching (YouTube, podcasts, etc.).
- Practice noble silence for an hour or more each week.

Monthly:

- Observe Uposatha Days or full moon days with more intensive practice either by undertaking eight precepts – Aṭṭhasila or even with Pancasila practice with mindfulness.
- Refrain from negative actions and focus on spiritual activities.
- Offer extra food or help to others (dāna practice).

बुद्ध रूप की स्थापना
और
उपासक/उपासिकाओं के लिए दैनिक बौद्ध पूजा-पाठ-वंदना

परिचय

बुद्ध रूप स्थापन करना आपके धम्म अभ्यास (साधना) को आरंभ करने या उसे और भी गहरा करने या बढ़ाने का एक पवित्र अवसर है। यह बुद्ध रूप केवल सजावट या शोभा नहीं है, बल्कि जागृत मन का प्रतीक है, आंतरिक शांति, करुणा, ज्ञान और दिसे हम सभी के भीतर विद्यमान ज्ञानोदय की क्षमता पैदा करता है। इसे हमारे सामने स्वयं सर्वश्रेष्ठ बुद्ध की उपस्थिति का एहसास होता है।

* आइए पवित्र बुद्ध रूप के बारे में कुछ और जानें-

बुद्ध रूप, जब घर में सम्मानपूर्वक स्थापित की जाता है और ध्यानपूर्वक उसका सम्मान किया जाता है, तो वह एक धार्मिक प्रतीक से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है, वह हमारे आंतरिक विकास और दैनिक आध्यात्मिक अभ्यास के लिए एक सार्थक सहारा बन जाता है।

1. सम्बोधि का स्मरण -

बुद्ध रूप बोधिज्ञान (enlightenment) के आदर्श का प्रतीक - ज्ञान, करुणा, पवित्रता और शांति की प्रतीक है। प्रतिमा रखकर, हम स्वयं को जागृत रहने और धम्म के मार्ग पर चलने की अपनी क्षमता का स्मरण कराते हैं।

2. अभ्यास (साधना) के लिए प्रेरणा -

बुद्ध की सौम्य और शांत मुद्रा को देखने से ऊर्जा मिलती है:

- सजगता और ध्यान के लिए ऊर्जा मिलती है ।
- पाँच शीलों का अभ्यास के लिए ऊर्जा मिलती है ।
- मैत्री (मेत्ता) और प्रज्ञा (पञ्ञा) का भ्यास करने ऊर्जा मिलती है ।

वह एक दैनिक जीवन के लिए अधिकतम शांति, धैर्य (सहनशीलता) और जागरूकता के साथ जीने की प्रेरणा बन जाती है।

3. पवित्र स्थान का निर्माण -

बुद्ध रूप स्थापन करने से घर में एक शांत, पवित्र स्थान स्थापित होता है। यह निम्नलिखित के लिए एक आध्यात्मिक केंद्र बन जाता है:

- पूजा-पाठ और सूत्र पठन
- दैनिक चिंतन-मनन या ध्यान
- नीरव शांति के पल

यदि आप कहीं भी बुद्ध रूप देखते हैं, तो आपको शांति, दया, करुणा या ज्ञान की अनुभूति होगी। यही कारण है कि दुनिया भर में बौद्ध और गैर-बौद्ध श्रेष्ठ गुणों की याद दिलाने के लिए अपने घर में बुद्ध की मूर्ति रखते हैं। चूँकि बुद्ध सर्वज्ञ और महाकारूणिक शास्ता हैं, इसलिए हम अपने हृदय की गहराई से सम्मान, प्रेम या स्वीकृति की भावना से बुद्ध को छूने का प्रयास करते हैं।

4. पुण्य का वृद्धि -

बुद्ध के सामने दीप, धूप, पुष्प और आहार अर्पित करना शुभ संकल्पों को विकसित करने, पुण्य अर्जित करने और कृतज्ञता व्यक्त करने का एक तरीका है।

यह उदारता, विनम्रता और निष्ठा को प्रोत्साहित करता है - जो बौद्ध साधना के मूलभूत गुण हैं।

5. आश्रय और सुरक्षा का प्रतीक -

बुद्ध रूप आश्रय का एक मनोवैज्ञानिक भाव प्रदान करता है। कठिन समय में भी, बुद्ध रूप के समक्ष शांतिपूर्वक बैठने मात्र से ही तसल्ली, स्पष्टता और नैतिक मार्गदर्शन मिलता है। यह हमे याद दिलाता है:

"मैं बुद्ध, धम्म और संघ की शरण लेता हूँ।"

6. सम्मान और अनुशासन -

बुद्ध रूप को साफ-सुथरा, ऊँचे और सम्मानजनक स्थान पर रखने से अनुशासन और देखभाल की शिक्षा मिलती है। यह परिवार को निम्नलिखित बातों को बनाए रखने की याद दिलाती है:

- स्वच्छता और व्यवस्था
- सम्मानजनक व्यवहार
- सम्यक वाणी और सम्यक कर्म

यह स्वाभाविक रूप से घर की सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाते है।

7. बच्चों में उत्तम संस्कारों की वृद्धि -

जब आप बुद्ध रूप, बुद्ध की छवि को रखतें हैं और सम्मान करते हैं, तो घर के बच्चे भगवान बुद्ध की आवश्यकता और मतलब को जानते और चिंतन करते हुए बड़े होते हैं। इस प्रकार उनके हृदय में ज्ञानोदय के बीज बोए जाते हैं। यह महान संस्कार है जिसे घर में विकसित किया जा सकता है, जहाँ परिवार का प्रत्येक सदस्य ज्ञानोदय (enlightenment) के सर्वोच्च लक्ष्य की ओर प्रेरित होता है।

कृपया घर में सुंदर बुद्ध रूप स्थापित करने के लिए इस छोटे से निर्देश का पालन करें ताकि आपको अधिकतम लाभ मिल सके।

- अपने घर में बुद्ध रूप सम्मानपूर्वक स्थापित करें ।
- दैनिक साधना की दिनचर्या बनाए रखें ।
- बुनियादी (प्रारंभिक) पूजा-पाठ, ध्यान और अनुष्ठानों को समझें ।
- दैनिक जीवन में जागरूकता और करुणा का विकास करें ।

घर में बुद्ध रूप की स्थापना कैसे करें -

- **स्थान:** अपने घर में एक शांत, स्वच्छ और सम्मानजनक स्थान चुनें। यदि संभव हो तो यह एक अलग कमरा हो सकता है या फिर एक साफ-सुथरी जगह जो सभी के लिए सुविधाजनक हो।
- बुद्ध को किसी ऊँचे चबूतरे, मेज़ या शेल्फ पर रखें (ज़मीन पर नहीं)। ऊँचाई कम से कम मेज़ के स्तर जितनी होनी चाहिए। अगर आप बैठे हैं, तो बुद्ध आपके सिर के ऊपर होने चाहिए। और अगर आप खड़े हैं, तो बेहतर होगा कि वह आपकी कमर से ऊपर हो। यानी आदर्श रूप से तीन फ़ीट से ऊपर।

- मूर्ति का मुख ऐसी दिशा में होना चाहिए जहाँ उसका सीधे तौर पर अनादर न हो (जैसे, शौचालय या जूते रखने की रैक के सामने न हो)।
- यदि संभव हो, तो इसे एक आम कमरे (common room) में रखें ताकि हर कोई इसे कभी भी देख सके, न कि शयनकक्ष में रखें जो ज़्यादा निजी होता है।
- सीढ़ियों के नीचे न रखें। बुद्ध के ऊपर चलना अच्छा नहीं है।

श्रद्धा स्थान की वस्तुएँ -

बुद्ध की मूर्ति मुख्य (केंद्रबिंदु) वस्तु है। यदि आपके पास बुद्ध की मूर्ति नहीं है, तो बुद्ध की तस्वीर रखें।

अर्पित वस्तु - बुद्ध की मूर्ति के सामने निम्नलिखित वस्तुएँ रखें –

- मोमबत्ती या दीपक (ज्ञान का प्रतीक)। लेकिन अगर आस-पास ज्वलनशील वस्तुएँ जैसे कपड़ा या कोई ऐसी वस्तु हो जो आग पकड़ सकती है, तो सावधान रहें। ऐसी वस्तुएँ आस-पास न रखें। यदि वे मौजूद हैं, तो दीपक जलाने से बचें।
- धूप-अगरबत्ती (नैतिक अनुशासन और दान का प्रतीक)। कृपया आस-पास ज्वलनशील वस्तुओं का भी ध्यान रखें।

  (• पूजा के बाद, आग लगने के खतरे से बचने के लिए दीपक और धूप बुझा दें ।)
- फूल (मन की कोमलता या अनित्यता)
- जल (निर्मलता, पवित्रता और उदारता)
- फल या सादा भोजन (दानशीलता और प्रयास)
- जप माला (वैकल्पिक)
- छोटी घंटी या घंटा (वैकल्पिक, सत्र शुरू/समाप्त करने के लिए उपयोग किया जाता है ।)
- धम्म ग्रंथ या पवित्र ग्रंथ

बुद्ध रूप स्थापना स्थान की देखभाल और सम्मान -

- स्थान को स्वच्छ और यथायोग्य रखें।
- मूर्ति को ज़मीन पर या कमर के स्तर से नीचे न रखें।
- बुद्ध मूर्ति स्थापना किए स्थान के पास व्यक्तिगत या असंबंधित वस्तुएँ रखने से बचें।
- बैठते या लेटते समय अपने पैर बुद्ध मूर्ति स्थापना किए स्थान की ओर न रखें।
- बुद्ध मूर्ति स्थापना किए स्थान के पास अपमानजनक व्यवहार से बचें (जैसे, ऊँची आवाज़ में बात करना, खाना)।

दैनिक अभ्यास कार्यक्रम -

प्रातःकालीन साधना (10-30 मिनट)

बुद्ध मूर्ति स्थापना किए स्थान को साफ़ और तैयार करें

मूर्ति पर जमा हुईं धूल हल्केसे साफ़ करें और ताज़ा अर्पित वस्तु रखें, (जल बदलें, धूप/मोमबत्ती जलाएँ)।

साधना के लिए अपने मन को प्रसन्न और शरीर को सीधा रखें, आराम से बैठें।

तीन शरण और पाँच शील-

शरण गमण-

बुद्ध – सम्यक सम्बुद्ध जो हर पल जागृत है ।

धम्म - बुद्ध का उपदेश ।

संघ – सम्यक सम्बुद्ध का श्रेष्ठ शिष्यसंघ ।

पाली पाठ – सरणं गमण

बुद्धं सरणं गच्छामि ।
(मैं बुद्ध की शरण में जाता हूँ ।)
धम्मं सरणं गच्छामि ।
(मैं धम्म की शरण में जाता हूँ ।)
सङ्घं सरणं गच्छामि ।
(मैं संघ की शरण में जाता हूँ ।)

दुतियम्पि, बुद्धं सरणं गच्छामि ।
(दूसरी बार, मैं बुद्ध की शरण में जाता हूँ ।)
दुतियम्पि, धम्मं सरणं गच्छामि ।
(दूसरी बार, मैं धम्म की शरण में जाता हूँ ।)
दुतियम्पि, सङ्घं सरणं गच्छामि ।
(दूसरी बार, मैं संघ की शरण में जाता हूँ ।)

ततियम्पि, बुद्धं सरणं गच्छामि ।
(तीसरी बार, मैं बुद्ध की शरण में जाता हूँ ।)
ततियम्पि, धम्मं सरणं गच्छामि ।
(तीसरी बार, मैं धम्म की शरण में जाता हूं ।)
ततियम्पि, सङ्घं सरणं गच्छामि ।
(तीसरी बार, मैं संघ की शरण में जाता हूँ ।)

पाँच शील (पञ्चसील) -

शरण लेने के बाद, उपासक, उपासिका सदाचार का जीवन जीने के पाँच नैतिक शीलों को ग्रहण करते हैं।

1. **पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**
   (मैं जीवहिंसा से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूँ ।)
2. **अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**
   (मैं जो नहीं दिया गया है उसे लेने (चोरी) से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूँ ।)
3. **कामेसु-मिच्छाचारा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**
   (मैं व्यभिचार से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूँ ।)

4. **मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**
(मैं झूठ बोलने से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूँ ।)
5. सुरा-मेरय-मज्ज-पमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
(मैं मादक पेयों और नशीली चीजों, जो प्रमाद की ओर ले जाती हैं, उससे विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूँ ।)

पुण्य समर्पित करें -

"इन शिक्षायों का पालन करके, मैं अपने मन को शुद्ध कर और निर्वाण के मार्ग पर चलूँ। इस त्रिशरण, पंचशील और अन्य कुशल कर्मों से मुझे प्राप्त पुण्य मेरे सभी परिवार के सदस्य, रिश्तेदार और सभी प्राणी को मिले।"

दैनिक अभ्यास के लिए शीलों का अर्थ

समय-समय पर स्वयं को पाँच शीलों और उनके अभ्यास के अर्थ का स्मरण कराएँ।

1. हत्या न करें - मनुष्य, जानवरों, यहाँ तक कि कीड़ों की भी हिंसा न करें, नुकसान न पहुँचाएँ, बल्कि सभी प्राणियों के प्रति प्रेम और करुणा रखें।

2. चोरी न करें - ईमानदार रहें; जो दिया न जाए उसे न लें, बल्कि दान दें और जो कुछ भी आप दे सकते हैं उसे बाँटें।

3. व्यभिचार न करें - रिश्तों में विश्वासनीय, वफ़ादार और सम्मानजनक रहें।

4. झूठ न बोलें - सच और विनम्रता से बोलें।

5. नशीले पदार्थों का सेवन न करें - शराब, नशीली पदार्थ या किसी भी ऐसे पदार्थ से बचें जो मन को अशांत करते हैं और इसके बजाय ध्यान करें और अपने मन को शुद्ध करें।

---------------o---------------

दैनिक बुद्ध पूजा-पाठ -

बुद्ध पूजा व्यक्तिगत और पारिवारिक शांति और सद्भाव के लिए महत्वपूर्ण है। प्रतिदिन कुछ मिनट भगवान बुद्ध के सामने बैठकर पूजा-पाठ-सूत्र पठन करने से स्वयं और पठन को सुनने वाले परिवार के अन्य सदस्यों को अपार सकारात्मक ऊर्जा मिलेगी। जब आप पठन करें तो ज़ोर से पठन करें ताकि दूसरे भी इसे सुन सकें। सबसे अच्छा विकल्प है कि, परिवार के सभी सदस्य एक साथ बैठकर पठन करना। लेकिन समय की कमी और काम के कारण हर कोई अपनी सुविधानुसार कर सकता है। जब आप थोड़ा ज़ोर से पठन करते हैं, तो जो लोग पठन नहीं करते, वे भी सुन सकते हैं, श्रद्धाभाव निर्माण होकर प्रसन्न हो सकते हैं और अपने मन में अर्थ ला समझ सकते हैं।

दीप, पुष्प, धूप और जल से पूजा स्थान तैयार करने के बाद, निम्नलिखित पूजा करनी होती है।

* सर्वप्रथम भगवान बुद्ध को नमन करना-

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स !
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स !
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स !

उन भगवान अर्हत सम्यक सम्बुद्ध को नमस्कार हैं !
उन भगवान अर्हत सम्यक सम्बुद्ध को नमस्कार हैं !
उन भगवान अर्हत सम्यक सम्बुद्ध को नमस्कार हैं !

*** बुद्ध वंदना –**

“ इति'पि सो भगवा, अरहं, सम्मा सम्बुद्धो, विज्जाचरणसम्पन्नो, सुगतो, लोकविदु, अनुत्तरो पुरीसदम्मसारथि, सत्था देवमनुस्सानं, बुद्धो, भगवा’ति।”

नमो तस्स सम्मा सम्बुद्धस्स !

नौ गुणों का स्मरण करते हुए बुद्ध की वंदना -

ऐसे ही तो हैं वे भगवान ! अरहंत, सम्यक सम्बुद्ध, विद्या तथा सदाचरण से सम्पन्न, उत्तम गति प्राप्त, समस्त लोकों के ज्ञाता, सर्वश्रेष्ठ, भटके (पथभ्रष्ट) लोगों को सही मार्ग पर ले आने वाले उत्तम सारथी, देवताओं और मनुष्यों के शास्ता (आचार्य), बुद्ध, भगवान ।

उन सम्यक सम्बुद्ध को मेरा प्रणाम हैं !

*** धम्म वंदना -**

“स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिट्ठिको, अकालिको, एहिपस्सिको, ओपनेयिको, पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूही’ति ।”

नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स !

महान शिक्षा धम्म की वंदना-

भगवान द्वारा भली प्रकार आख्यात किया गया यह धर्म, संदृष्टिक है काल्पनिक नहीं, तत्काल फलदायक है, आओ और इसे स्वयं परख कर देखो (कहलाने योग्य है), व्यक्ति को निर्वाण तक ले जाने योग्य है, विद्वान पुरुषों द्वारा स्वयं अनुभव करने योग्य है।

परम सुख (निर्वाण) की ओर ले जानेवाले उस परम धम्म को मेरा प्रणाम है !

*** सङ्घ वन्दना -**

सुपटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, उजुपटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, ञायपटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, सामीचिपटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठपुरिसपुग्गला एस भगवतो सावकसङ्घो, आहुनेय्यो पाहुनेय्यो दक्खिणेय्यो अञ्जलिकरणीयो अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्सा'ति।

नमो तस्स अट्ठ अरियपुग्गल महासङ्घस्स !

श्रेष्ठ संघ की वंदना -

भगवान का श्रावक संघ सुमार्ग पर चलने वाला है , भगवान का श्रावक संघ सरल मार्ग पर चलने वाला है, भगवान का श्रावक संघ न्याय मार्ग पर चलने वाला है, भगवान का श्रावक संघ उचित मार्ग पर चलने वाला है, भगवान का श्रावक संघ यह जो (मार्ग-फल प्राप्त आर्य) व्यक्तियों के चार जोड़े हैं याने आठ पुरुष-पुद्गल हैं, यही भगवान का श्रावक संघ है, जो, आवाहन करने योग्य है, अतिथि बनाने योग्य है, दान देने योग्य है, हाथ जोड़कर प्रणाम करने योग्य है। लोगों के लिए यही श्रेष्ठतम पुण्य क्षेत्र है।

आठ प्रकार के श्रेष्ठ व्यक्ति से परिपूर्ण महासंघ को मेरा प्रणाम है।

* रतनत्तय बलं-

एवं बुद्धं सरन्तानं धम्मं सङ्घंच भिक्खवो ।
भयं वा छम्भितत्तं वा लोमहंसो न हेस्सति ॥

त्रिरत्न का बल -

इस प्रकार बुद्ध, धम्म और संघ को शरण जाने से
भय, संत्रास (अत्याधिक भय) या रोमांच न होगा ।

* पदीप पूजा-

घनसारप्पदित्तेन दीपेन तमधंसिना ।
तिलोकदीपं सम्बुद्धं पूजयामि तमोनुदं ॥

दीप से पूजा-

अन्धकार को नष्ट करनेवाले प्रदीप्त दीप से मैं, तीनों लोकों के प्रदीप तुल्य,
अज्ञान अंधकार को नष्ट करनेवाले सम्यक सम्बुद्ध की पूजा करता हूँ।

* धूप पूजा-

गन्धसम्भारयुत्तेन धूपनाहं सुगन्धिना ।
पूजये पूजनीयन्तं पूजा भाजन मुत्तमं ॥

धूप से पूजा-

सुगंधित पदार्थ से बनी इस सुगंधित धूप से, मैं पूजा करने योग्य पूजनीय बुद्ध की पूजा करता हूँ।

* पुप्फ पूजा-

वण्णगन्धगुणोपेतं एतं कुसुमसन्ततिं,
पूजयामि मुनिन्दस्स सिरिपाद सरोरुहे।
पूजेमि बुद्धं कुसुमेन'नेन, पुञ्ञेनमेतेन च होतु मोक्खं,
पुप्फं मिलायाति यथा इदम्मे, कायो तथा याति विनासभावं।

पुष्प से पूजा-

मैं वर्ण, गंध, गुणों से युक्त इस पुष्प से भगवान बुद्ध के पावन चरणकमलों की पूजा करता हूँ। इन विविध पुष्पों से मैं भगवान बुद्ध की पूजा करता हूँ; इस पुण्य कर्म से मेरी मुक्ति हो। जैसे ये पुष्प मुरझा जाते हैं, वैसे ही यह शरीर भी नष्ट हो जाता है।

* आहार पूजा-

अधिवासेतु नो भन्ते भोजनं उपनामितं ।
अनुकम्पं उपादाय पतिगण्हातु मुत्तमं ॥

भोजन अर्पण पूजा-

भंते (भगवान्) ! हमारे द्वारा चढ़ायें हुए इस उत्तम भोजन को अनुकम्पा करके ग्रहण करें ।

(**टीप :** सूर्योदय से दोपहर 12 बजे तक, जो भी व्यंजन बनाए जाएँ, उन्हें एक सुंदर थाली में अर्पित किया जा सकता है। दोपहर 12 बजे के बाद केवल जल और रस ही अर्पित किया जा सकता है ।)

* पानीय पूजा-

अधिवासेतु नो भंते पानीयं परिकप्पितं ।
अनुकम्पं उपादाय पतिगण्हातु मुत्तमं ॥

जल अर्पण-

भंते (भगवान्) ! हमारे द्वारा चढ़ायें हुए इस जल को अनुकम्पा करके ग्रहण करें।

(**टीप :** एक गिलास, कटोरी, तीन-पाँच या सात गिलास में जल अर्पित करें)। दिन में किसी भी समय जल अर्पित किया जा सकता है।

* गिलानपच्चय पूजा -

अधिवासेतु नो भंते गिलानपच्चय इमं ।
अनुकम्पं उपादाय पतिगण्हातु मुत्तमं ॥

संध्या के समय रस (ज्यूस), काली चाय या औषधि का अर्पण-

भंते (भगवान्) ! हमारे द्वारा चढ़ायें हुए इस ग्लान प्रत्यय को अनुकम्पा करके ग्रहण करें।

(**टीप :** औषधीय पेय, रस या काली चाय दोपहर 12 बजे के बाद कभी भी अर्पित की जा सकती है।)

* चेतिया (स्तूप) वंदना -

वंदामि चेतियं सब्बं सब्बट्ठानेसु पतिट्ठितं ।
सारीरिकधातु महाबोधिं बुद्धरूपं सकलं सदा।

चैत्यों या स्तूप और सभी पवित्र वस्तुओं की पूजा -

मैं सभी स्थानों पर स्थापित सभी पवित्र तीर्थस्थलों चैत्यों (स्तूप, पगोडा या दगोबा) और पवित्र अवशेषों (अस्थि धातु), पवित्र बोधिवृक्ष और सभी बुद्ध रूपों की पूजा करता हूँ।

* बोधि वंदना -

यस्स मूले निसिन्नो'व सब्बारि विजयं अका,
पत्तो सब्बञ्ञुतं सत्था वन्दे तं बोधिपादपं ।
इमे एते महाबोधि लोकनाथेन पूजितं,
अहं पि ते नमस्सामि बोधिराजा नमत्थु ते ॥

बोधिवृक्ष की पूजा -

मैं, ज्ञान के पवित्र वृक्ष की पूजा करता हूँ, जिसके नीचे विराजमान सर्वश्रेष्ठ शास्ता ने सत्य के सभी विरोधियों को परास्त किया, और सर्वज्ञता की सर्वोच्च अवस्था को प्राप्त किया। इस महान बोधिवृक्ष को स्वयं लोकनाथ ने सम्मान दिया था, अतः, मैं भी आपकी पूजा करूँगा। हे वृक्षों के राजा, बोधिवृक्ष मैं वास्तव में आपकी पूजा करता हूँ !

* पटिपत्ति पूजा -

इमाय धम्मानुधम्म पटिपत्तिया बुद्ध पूजेमि।
इमाय धम्मानुधम्म पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि।
इमाय धम्मानुधम्म पटिपत्तिया सङ्घं पूजेमि॥

धम्म की गंभीरता से अभ्यास करते हुए पूजा-

मैं इस धम्म का (मेहनती से और गंभीरता से) अभ्यास करते हुए बुद्ध की पूजा करता हूँ,
मैं इस धम्म का (मेहनती से और गंभीरता से) अभ्यास करते हुए धम्म की पूजा करता हूँ,
मैं इस धम्म का (मेहनती से और गंभीरता से) अभ्यास करते हुए संघ की पूजा करता हूँ।

* दैनिक ध्यान धारणा -

बुद्धरूप स्थापना स्थान के सामने शांति से बैठें और 5-15 मिनट तक ध्यान करें।
कुछ मिनट मैत्री भावना से शुरुआत करें।
आनापान सती - साँस लेना और छोड़ने पर ध्यान करें।
ध्यान समाप्त करते समय यह सोचे, "सभी प्राणीमात्र दुखों से मुक्त हों और सभी सुखी और स्वस्थ रहें!"

* अर्जित पुण्य का समर्पण -

पुण्य समर्पण के साथ समाप्त करें:
इदं मे ञातिनं होतु, सुखिता होन्तु ञातयो। सब्बे सत्ता सुखिनो भवन्तु।

“यह पुण्य कर्म मेरे ज्ञाति के लिए हो, मेरे ज्ञाति लोग सुखी हों।
सभी प्राणीमात्र सुख से रहे ।”

------------------------o------------------------

* दैनिक शाम का अभ्यास (5-15 मिनट)

- दिन पर चिंतन करें
- खुद से पूछें, “क्या मैंने आज दयालुता से व्यवहार किया ? क्या मैं सचेत था ?”
- अपने प्रयासों और सुधार के क्षेत्रों, दोनों को स्वीकार करें – सौम्यता से, बिना किसी निर्णय के
- संक्षिप्त पूजा-पाठ और ध्यान करें।

- त्रिशरण और पंचशील को दोहराएँ और यदि संभव हो, तो पूरी पूजा (जैसे सुबह की जाती है) करें।
- शांत बैठें, अनित्यता पर चिंतन करें, या थोड़ी देर **आनापाना** ध्यान करें।
- दिन के प्राप्त पुण्य को सभी प्राणीमात्र को समर्पित करें।

* साप्ताहिक और मासिक विशेष अभ्यास -

साप्ताहिक –

- "बुद्धं शरणं गच्छामि ।" आदि मंत्र का जप करते हुए, खुशी के साथ बुद्ध रूप स्थापना स्थान की अच्छी तरह से सफ़ाई करें।
- धम्म श्रवण और सामूहिक अभ्यास के लिए किसी स्थानीय बुद्ध विहार या ऑनलाइन में शामिल हों।
- धम्म ग्रंथ पढ़ें या रिकॉर्ड किए गए उपदेश (यूट्यूब, पॉडकास्ट, आदि) सुनें।
- प्रत्येक सप्ताह एक घंटे या उससे अधिक समय तक आर्य मौन का अभ्यास करें।

मासिक –

- उपोसथ दिवस या पूर्णिमा के दिन आठ शीलों, अष्टशील या पंचशील का जागृति से अधिक गहन अभ्यास करें।
- नकारात्मक कार्यों से बचें और आध्यात्मिक गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करें।
- दूसरों को अतिरिक्त भोजन या सहायता प्रदान करें (दान अभ्यास)।

साधु ! साधु !! साधु !!!

-------------०×०--------------०×०×०×०--------------०×०--------------