

# पूजा

## वंदना

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स।  
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स।  
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स।



## त्रिशरण

बुद्धं सरणं गच्छामि।  
धम्मं सरणं गच्छामि।  
संघं सरणं गच्छामि।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि।  
दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि।  
दुतियम्पि संघं सरणं गच्छामि।

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि।  
ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि।  
ततियम्पि संघं सरणं गच्छामि।

## पंचशील

पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामि।  
अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
कामेसु मिच्छाचारा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
सुरा-मेरय-मज्ज पमादट्टाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि।

साधु। साधु। साधु।

## सकारात्मक पंचशील

मैत्रीपूर्ण कर्म करके मैं अपने शरीर को शुद्ध करता हूँ।  
मुक्त हस्त से दान करके मैं अपने शरीर को शुद्ध करता हूँ।  
शान्ति, सादगी तथा सन्तुष्टि का पालन करके मैं अपने शरीर को शुद्ध करता हूँ।  
सत्यतापूर्ण संवाद से मैं अपनी वाणी को शुद्ध करता हूँ।  
स्मृति, सुस्पष्ट एवं प्रदीप्त रखकर मैं अपने मन को शुद्ध करता हूँ।

## दसशील

पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामि।  
अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
कामेसु मिच्छाचारा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
फरुस्स वाचाय वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
सम्फप्पलापा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
पिसुण वाचाय वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
अभिज्झाय वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
व्यापादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
मिच्छादिट्ठिया वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।  
साधु। साधु। साधु।

## सकारात्मक दसशील

मैत्रीपूर्ण कर्म करके मैं अपने शरीर को शुद्ध करता हूँ।  
मुक्त हस्त से दान करके मैं अपने शरीर को शुद्ध करता हूँ।  
शान्ति, सादगी तथा संतुष्टि का पालन करके मैं अपने शरीर को शुद्ध करता हूँ।  
सत्यतापूर्ण संवाद से मैं अपनी वाणी को शुद्ध करता हूँ।  
प्रिय संवाद से मैं अपनी वाणी को शुद्ध करता हूँ।  
उपयुक्त संवाद से मैं अपनी वाणी को शुद्ध करता हूँ।  
सामंजस्यपूर्ण संवाद से मैं अपनी वाणी को शुद्ध करता हूँ।  
प्रशांति के लिए लोभ का त्याग कर मैं अपने मन को शुद्ध करता हूँ।  
द्वेष को करुणा में बदलकर मैं अपने मन को शुद्ध करता हूँ।  
अज्ञान को प्रज्ञा में परिवर्तित कर मैं अपने मन को शुद्ध करता हूँ।