

## ॥ प्रातः सन्ध्यावन्दनम् प्राशनम् ॥

सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः। पापेभ्यो  
रक्षन्ताम्। यद्वात्रिया पापमकारिषम्। मनसा वाचा  
हस्ताभ्याम्। पद्भ्यामुदरेण शिञ्जा। रात्रिस्तदवलुम्पतु।  
यत्किं च दुरितं मयि। इदमहं माममृतयोनौ। सूर्ये ज्योतिषि  
जुहोमि स्वाहा॥

## ॥ माध्याह्निकम् प्राशनम् ॥

आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पृता पुनातु माम्। पुनन्तु  
ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपृता पुनातु माम्। यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा  
दुश्चरितं मम। सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहः  
स्वाहा॥

## ॥ सायं सन्ध्यावन्दनम् प्राशनम् ॥

अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः। पापेभ्यो  
रक्षन्ताम्। यदह्मा पापमकारिषम्। मनसा वाचा हस्ताभ्याम्।  
पद्भ्यामुदरेण शिञ्जा। अहस्तदवलुम्पतु। यत्किं च दुरितं  
मयि। इदमहं माममृतयोनौ। सत्ये ज्योतिषि जुहोमि  
स्वाहा॥ ४८ ॥

## ॥ पुनर्मार्जनम् ॥

दधिक्राव्णो अकारिषम्।  
 जिष्णोरश्वस्य वाजिनः।  
 सुरभि नो मुखाकिरत्।  
 प्रण आयूषि तारिषत्॥

आपो हि ष्ठा मयो भुवः।  
 ता न ऊर्जे दधातन।  
 महेरणाय चक्षसे।  
 यो वः शिवतमो रसः।  
 तस्य भाजयतेह नः।  
 उशतीरिव मातरः।  
 तस्मा अरं गमाम वः।  
 यस्य क्षयाय जिन्वथ।  
 आपो जनयथा च नः॥

## ॥ प्रणवजपः—प्राणायामः ॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओं सुवः। ओं महः। ओं जनः।  
 ओं तपः। ओं सत्यम्॥ ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य  
 धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ ओमापो ज्योतीरसोऽमृतं

ब्रह्म भूर्भुवः सुवरोम्॥

## ॥ गायत्री-आवाहनम् ॥

आया॑तु वर॑दा दे॒वी अ॒क्षरं॑ ब्रह्म॒सम्मितम्। गाय॒त्रीं छन्द॑सां  
मा॒तेदं ब्र॑ह्म जुष॒स्व नः॑॥

ओजो॑ऽसि॒ सहो॑ऽसि॒ बल॑मसि॒ भ्राजो॑ऽसि दे॒वानां॑ धाम्  
नामा॑सि॒ विश्व॑मसि॒ विश्वा॑युः सर्व॑मसि॒ सर्वा॑युरभिभू॒रो  
गाय॑त्रीमावा॑हयामि॒ सावि॑त्रीमावा॑हयामि॒ सर॑स्वतीमावा॑ह-  
यामि॒ सावि॑त्र्या ऋषिर्वि॒श्वामि॑त्रः। निचृ॒द्गाय॑त्री छन्दः।  
सवि॑ता देवता।

## ॥ गायत्री-जपः ॥

ओं।

भूर्भुवः सुवः।

तत्स॑वितुर्वरे॑ण्यम्।

भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि॒।

धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥

## ॥ गायत्री-उपस्थानम् ॥

उ॒त्तमे॑ शिख॑रे दे॒वी भू॒म्यां पर्व॑तमूर्ध॑नि।

ब्रा॒ह्मणै॑भ्यो ह्यनु॒ज्ञानं॑ ग॒च्छ दे॑वि य॒था सु॑खम्॥

## ॥ प्रातः सन्ध्या सूर्योपस्थानम् ॥

मित्रस्य चर्षणी धृतः श्रवो देवस्य सानसिम्। सत्यं  
चित्रश्रवस्तमम्॥ मित्रो जनान् यातयति प्रजानन्मित्रो  
दाधार पृथिवीमुतद्याम्। मित्रः कृष्टीरनिमिषाभिचष्टे सत्याय  
हव्यं घृतवद्विधेम॥ प्र समित्र मर्तो अस्तु प्रयस्वान् यस्त  
आदित्य शिक्षति व्रतेन। न हन्यते न जीयते त्वोतो  
नैनम॥ हो अश्रोत्यन्तितो न दूरात्॥

## ॥ माध्याह्निक सूर्योपस्थानम् ॥

आ सत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यं च।  
हिरण्ययेन सविता रथेनादेवो याति भुवना विपश्यन्। उद्वयं  
तमसस्परि पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरम्। देवं देवत्रा सूर्यमगन्म  
ज्योतिरुत्तमम्। उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः।  
दृशे विश्वाय सूर्यम्। चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य  
वरुणस्याग्नेः। आ प्रा द्यावा पृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा  
जगत्स्तस्थुषश्च। तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्॥

पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं नन्दाम शरदः शतं  
मोदाम शरदः शतं भवाम शरदः शतं शृण्वाम शरदः शतं  
प्रब्रवाम शरदः शतमजीताः स्याम शरदः शतं ज्योक् सूर्य  
दृशे। य उदगान्महतोर्णवाद्दिभ्राजमानः सरिरस्य मध्यात्स

मां वृषभो लोहिताक्षः सूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु॥

## ॥ सायं सन्ध्या सूर्योपस्थानम् ॥

इ॒मं मे॑ वरु॒ण श्रु॒धी ह॒वम॒द्या च॑ मृ॒डय। त्वा॒मव॑स्युराच॑के॥  
 तत्त्वा॑ या॒मि ब्र॒ह्मणा॑ व॒न्दमा॑नस्तदाशा॑स्ते यज॑मानो  
 ह॒विर्भिः॑। अहे॑डमानो वरु॒णेह बो॑ध्युरु॒शः स॒ मा न॒ आयुः॑  
 प्रमो॑षीः॥ यच्चि॑द्धि॒ते वि॒शो यथा॑ प्रदे॒व वरु॑ण व्र॒तम्।  
 मि॒नीम॑सि॒ द्यवि॑द्यवि॥ यत्किं चे॒दं वरु॑ण दै॒व्ये जने॑भिद्रो॒हं  
 मनु॑ष्या॑श्चरा॑मसि। अचि॑त्ती॒यत्तव॒ धर्मा॑ यु॒योपि॑म मा  
 न॒स्तस्मा॑दे॒नसो॑ दे॒व री॑रिषः॥ कि॒त॒वासो॑ यद्रि॒रिपु॑र्नदी॒वि  
 यद्वा॑ घा स॒त्यमु॑त यं न वि॒द्म। सर्वा॑ताविष्य॑ शिथि॒रेव  
 दे॒वाथा॑ ते स्या॒म वरु॑ण प्रि॒यासः॑॥

## ॥ हरिहर-वन्दनम् ॥

ऋ॒तं स॒त्यं परं॑ ब्र॒ह्म पु॒रुषं॑ कृ॒ष्णपि॒ङ्गल॑म्।  
 ऊ॒र्ध्वरे॑तं वि॒रूपा॒क्षं वि॒श्वरू॑पाय॒ वै नमो॑ नमः॥

## ॥ रक्षा ॥

अ॒द्या नो॑ दे॒व स॒वितः॑ प्र॒जाव॑त्सा॒वीः सौ॒भ॒गम्।  
 परा॑ दुःष्व॒प्रियं॑ सु॒व।  
 वि॒श्वानि॑ दे॒व स॒वित॑र्दुरि॒तानि॒ परा॑ सु॒व।  
 यद्भ॒द्रं तन्म॒ आ सु॑व।

## ॥ ब्रह्मयज्ञः ॥

विद्युदसि विद्य मे पापमानमृतात् सत्यमुपैमि।

ॐ भूः । तत् सवितुर्वरेण्यम् । ॐ भुवः । भर्गो देवस्य धीमहि।

ओ३ सुवः । धियो यो नः प्रचोदयात्।

ॐ भूः तत् सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि।

ॐ भुवः । धियो यो नः प्रचोदयात्।

ओ३ सुवः । तत् सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात्।

## ॥ वेदादयः ॥

हरिः ॐ । अग्निमीळे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम् । होतारं रत्नधातमम् ॥ हरिः ॐ ॥

हरिः ॐ । इषेत्वोर्जे त्वा वायवः स्थो पायवः स्थ देवो वः सविता प्रार्पयतु श्रेष्ठतमाय कर्मणे ॥ हरिः ॐ ॥

हरिः ॐ । अग्न आयाहि वीतये गृणानो हव्यदातये । नि होता सत्सि बर्हिषि ॥ हरिः ॐ ॥

हरिः॑ ॐ॑। शन्नो॑ दे॒वीर॒भिष्ट॑य॒ आपो॑ भवु॒न्तु पी॒तये॑। शं  
यो॒र॒भि॒स्र॑व॒न्तु नः॑॥ हरिः॑ ॐ॑॥

ॐ॑ भूर्भुवः॑ सुवः॑।

सत्यं॑ तपः॑ श्रद्धायां॑ जुहोमि॑॥

॥ परिधानीया ॥

ॐ॑॥ नमो॑ ब्रह्म॑णे॒ नमो॑ अ॒स्त्व॒ग्नये॑ नमः॑ पृथि॒व्यै नम॑  
ओष॑धीभ्यः॑। नमो॑ वा॒चे नमो॑ वा॒चस्प॑तये॒ नमो॑ विष्ण॑वे बृ॒हते॑  
करोमि॑॥

वृष्टि॑रसि॒ वृश्च॑मे पा॒प्मान॑मृ॒तात्स॒त्यमु॑पा॒गाम्॑॥