

यजुर्वेद-सन्ध्यावन्दनम्

अनुक्रमणिका

॥ प्रातः सन्ध्यावन्दनम् ॥

॥ आचमनम् ॥

(कुक्कुटासने)

अच्युताय नमः। अनन्ताय नमः। गोविन्दाय नमः।

द्विः परिमृज्या।

॥ अङ्गवन्दनम् ॥

१. केशव

(touch right cheek with right thumb)

२. नारायण

(touch left cheek with right thumb)

३. माधव

(touch right eye with right ring finger)

४. गोविन्द

(touch left eye with right ring finger)

५. विष्णो

(touch right nostril with right index finger)

६. मधुसूदन

(touch left nostril with right index finger)

७. त्रिविक्रम

(touch right ear with right little finger)

८. वामन

(touch left ear with right little finger)

९. श्रीधर

(touch right shoulder with right middle finger)

१०. हृषीकेश

(touch left shoulder with right middle finger)

११. पद्मनाभ

(touch navel with right four fingers)

१२. दामोदर (touch the centre of the head with all five fingers)

॥ विघ्नेश्वर-ध्यानम् ॥

भृगुः—अङ्गुलीपृष्ठभागाभ्यां कुट्टणं पञ्चवारकम्।

(strike gently on the temples five times with the back side of the fingers)

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

॥ प्राणायामः ॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओ५ सुवः। ओं महः। ओं जनः।
ओं तपः। ओ५ सत्यम्॥ ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ ओमापो ज्योतीरसोऽमृतं
ब्रह्म भूर्भुवः सुवरोम्॥

॥ सङ्कल्पः ॥

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं प्रातः
सन्ध्यामुपासिष्ये।

॥ मार्जनम् ॥

ॐ श्री केशवाय नमः।
 आपो हि ष्ठा म॑यो भुवः॑।
 ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन।
 म॒हेर॑णा॒य चक्ष॑से।
 यो वः॑ शि॒वत॑मो॒ रसः॑।
 तस्य॑ भाजयते॒ ह नः॑।
 उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑।
 तस्मा॒ अरं॑ गमाम वः।
 यस्य॑ क्षया॒य जि॒न्व॑थ।
 आपो॑ ज॒नय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः सुवः॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ प्राशनम् ॥

सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः। पापेभ्यो
 रक्षन्ताम्। यद्रात्रिया पापमकारिषम्। मनसा वाचा

हस्ताभ्याम्। पञ्चामुदरेण शिश्वा। रात्रिस्तदवलुम्पतु।
यत्किं च दुरितं मयि। इदमहं माममृतयोनौ। सूर्ये ज्योतिषि
जुहोमि स्वाहा॥

॥ पुनर्मार्जनम् ॥

आचमनम्।

दधिक्राव्णो अकारिषम्।
जिष्णोरश्वस्य वाजिनः।
सुरभि नो मुखाकरत्।
प्रण आयूँषि तारिषत्॥

आपो हि ष्ठा मयो भुवः।
ता न ऊर्जे दधातन।
महेरणाय चक्षसे।
यो वः शिवतमो रसः।
तस्य भाजयते ह नः।
उशतीरिव मातरः।
तस्मा अरं गमाम वः।

यस्य॑ क्षया॑य जिन्व॑थ।

आपो॑ ज॒नय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः॑ सुवः॑॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ अर्घ्यप्रदानम् ॥

ओं भूर्भुवः॑ सुवः॑। तथ्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि। धियो॒
यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥

(एवं त्रिः)

॥ प्रायश्चित्तार्घ्यम् ॥

प्राणायामः॥

(ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं प्रातः
सन्ध्या) कालातीतप्रायश्चित्तार्थम् अर्घ्यप्रदानम् करिष्ये॥

ओं भूर्भुवः॑ सुवः॑। तथ्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि। धियो॒
यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥

(आत्मप्रदक्षिणं परिषेचनं च)

॥ ऐक्यानुसन्धानम् ॥

असावादित्यो ब्रह्म। ब्रह्मैवाहमस्मि॥

ध्यानम्॥

आचमनम्।

॥ देवतर्पणम् ॥

॥ नवग्रहदेवता-तर्पणम् ॥

१. आदित्यं तर्पयामि।
२. सोमं तर्पयामि।
३. अङ्गारकं तर्पयामि।
४. बुधं तर्पयामि।
५. बृहस्पतिं तर्पयामि।
६. शुक्रं तर्पयामि।
७. शनैश्चरं तर्पयामि।
८. राहुं तर्पयामि।
९. केतुं तर्पयामि।

॥ केशवादि-तर्पणम् ॥

१. केशवं तर्पयामि।
२. नारायणं तर्पयामि।
३. माधवं तर्पयामि।
४. गोविन्दं तर्पयामि।
५. विष्णुं तर्पयामि।
६. मधुसूदनं तर्पयामि।
७. त्रिविक्रमं तर्पयामि।
८. वामनं तर्पयामि।
९. श्रीधरं तर्पयामि।
१०. हृषीकेशं तर्पयामि।
११. पद्मनाभं तर्पयामि।
१२. दामोदरं तर्पयामि।

आचमनम्।

॥ इति प्रातः सन्ध्यावन्दन-पूर्वभागः ॥

॥ सन्ध्यावन्दन-उत्तरभागः ॥

॥ जप-सङ्कल्पः ॥

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

प्राणायामः।

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं प्रातः
सन्ध्या-गायत्री-महामन्त्र-जपं करिष्ये।

॥ प्रणवजपः—प्राणायामः ॥

प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा। देवी गायत्री छन्दः। परमात्मा देवता।
भूरादिसप्त व्याहृतीनाम् अत्रि-भृगु-कुत्स-वसिष्ठ-गौतम-
काश्यप-आङ्गिरस ऋषयः।

गायत्री-उष्णिक्-अनुष्टुप्-बृहती-पङ्क्ति-त्रिष्टुप्-जगत्यः
छन्दांसि।

अग्नि-वायु-अर्क-वागीश-वरुण-इन्द्र-विश्वेदेवा देवताः।

प्राणायामे विनियोगः॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओ५ सुवः। ओं महः। ओं जनः।
ओं तपः। ओ५ सत्यम्॥ ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य

धीमहि। धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥ ओमापो॒ ज्योती॒रसो॒ऽमृतं॑
ब्रह्म॒ भूर्भुवः॑ सुव॒रोम्॥

॥ गायत्री-आवाहनम् ॥

आया॒त्वित्यनु॑वाकस्य वामदेव ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः।
गायत्री देवता।

आया॑तु वर॑दा दे॒वी अ॒क्षरं॑ ब्रह्म॒सम्मि॑तम्। गा॒य॒त्रीं छन्द॑सां
मा॒तेदं॑ ब्रह्म जुष॒स्व नः॑॥

ओजो॑ऽसि॒ सहो॑ऽसि॒ बल॑मसि॒ भ्राजो॑ऽसि दे॒वानां॑ धाम॒
नामा॑सि॒ विश्व॑मसि॒ विश्वा॑युः॒ सर्व॑मसि॒ सर्वा॑युरभिभू॒रो
गाय॑त्रीमावा॑हयामि॒ सावि॑त्रीमावा॑हयामि॒ सर॑स्वतीमावा॑ह॒
यामि॒ सावि॑त्र्या ऋषिर्वि॒श्वामि॑त्रः। निचृ॒द्गाय॑त्री छन्दः।
सवि॑ता देवता।

गायत्री-जपे विनियोगः॥

॥ गायत्री-जपः ॥

॥ ध्यानम् ॥

मुक्ता-विद्रुम-हेम-नील-धवळच्छायैर्मुखैस्त्र्यक्षणैः

युक्तामिन्दु-निबद्ध-रत्न-मकुटां तत्त्वार्थ-वर्णात्मिकाम्।

गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदाम्

शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे॥

यो देवः सविताऽस्माकं धियो धर्माधि-गोचरः।

प्रेरयेत् तस्य यद्भर्गस्तद्वरेण्यमुपास्महे॥

ओं।

भूर्भुवः सुवः।

तत्सवितुर्वरेण्यम्।

भर्गो देवस्य धीमहि।

धियो यो नः प्रचोदयात्॥

प्राणायामः।

॥ गायत्री-उपस्थानम् ॥

प्रातः सन्ध्या गायत्री उपस्थानम् करिष्ये।

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि।
ब्राह्मणैभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथा सुखम्॥

॥ प्रातः सन्ध्या सूर्योपस्थानम् ॥

मित्रस्य चर्षणी धृतः श्रवो देवस्य सानुसिम्। सत्यं
चित्रश्रवस्तमम्॥ मित्रो जनान् यातयति प्रजानन् मित्रो
दाधार पृथिवीमुतद्याम्। मित्रः कृष्टीरनिमिषाभिचष्टे सत्यायं
हव्यं घृतवद्विधेम॥ प्र समित्रं मर्तो अस्तु प्रयस्वान् यस्तं
आदित्यं शिक्षति व्रतेन। न हन्यते न जीयते त्वोतो
नैनम्॥ हो अश्रोत्यन्तितो न दूरात्॥

॥ समष्ट्यभिवादनम् ॥

सन्ध्यायै नमः। (East)

सावित्र्यै नमः। (South)

गायत्र्यै नमः। (West)

सरस्वत्यै नमः। (North)

सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः। (East)

कामोऽकार्षीन्मन्युरकार्षीन्नमो नमः।

अभिवादये () (त्रयार्षेय) प्रवरान्वित () गोत्रः

(आपस्तम्ब) सूत्रः यजुःशाखा अध्यायी

() शर्मा नामाहम् अस्मि भोः॥

नमस्कारः।

॥ दिग्देवता-वन्दनम् ॥

प्राच्यै दिशे नमः। (East)

दक्षिणायै दिशे नमः। (South)

प्रतीच्यै दिशे नमः। (West)

उदीच्यै दिशे नमः। (North)

ऊर्ध्वाय नमः। (up)

अधराय नमः। (down)

अन्तरिक्षाय नमः। (up)

भूम्यै नमः। (down)

ब्रह्मणे नमः। (up)

विष्णवे नमः। (down)

मृत्यवे नमः।

॥ यम-वन्दनम् ॥

यमाय नमः (South)

यमाय धर्मराजाय मृत्यवे चान्तकाय च।
वैवस्वताय कालाय सर्वभूतक्षयाय च॥
औदुम्बराय दध्राय नीलाय परमेष्ठिने।
वृकोदराय चित्राय चित्रगुप्ताय वै नमः॥

चित्रगुप्ताय वै नम ओं नम इति॥

॥ सर्प-रक्षा ॥

(North)

नर्मदायै नमः प्रातर्नर्मदायै नमो निशि।
नमोऽस्तु नर्मदे तुभ्यं त्राहि मां विषसर्पतः॥
सर्पापसर्प भद्रं ते गच्छ सर्प महाविष।
जनमेजयस्य यज्ञान्ते आस्तीकवचनं स्मरन्॥
जरत्कारोर्जरत्कार्वा समुत्पन्नो महायशाः।
अस्तीकः सत्यसन्धो मां पन्नगेभ्योऽभिरक्षतु॥

पन्नगेभ्योऽभिरक्षत्वोन्नम इति॥

॥ हरिहर-वन्दनम् ॥

(North)

ऋ॒त॑ꣳ स॒त्यं प॑रं ब्र॒ह्म पु॒रुषं॑ कृष्ण॒पिङ्ग॑लम्।
 ऊ॒र्ध्वरे॑तं वि॒रूपाक्षं॑ वि॒श्वरू॑पाय॒ वै नमो॑ नमः॑॥
 वि॒श्वरू॑पाय॒ वै नम॑ ओं नम॑ इति॥

॥ सूर्यनारायण-वन्दनम् ॥

(East)

नमः॑ सवि॒त्रे जग॑देकचक्षुषे
 जग॑त्प्रसू॒ति-स्थि॑ति-नाश-हेतवे।
 त्रयी॑मयाय त्रिगुणात्मधारिणे
 विरि॑ञ्चि-नारायण-शङ्क॒रात्म॑ने ॥
 ध्येयः॑ सदा सवितृमण्डल-मध्यवर्ती
 नारायणः॑ सरसि-जासन-सन्निविष्टः।
 केयूर॑वान् मकरकुण्डलवान् किरीटी
 हारी॑ हिरण्मयवपुर्धृतशङ्खचक्रः॥
 शङ्ख॑-चक्र-गदापाणे द्वारकानिलयाच्युत।
 गोवि॑न्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम्॥

आकाशात् पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम्।
सर्वदेवनमस्कारः केशवं प्रतिगच्छति॥

श्री केशवं प्रतिगच्छत्यो नम इति॥

अभिवादये () (त्रयार्षेय) प्रवरान्वित () गोत्रः
(आपस्तम्ब) सूत्रः यजुःशाखा अध्यायी
() शर्मा नामाहम् अस्मि भोः॥

नमस्कारः।

॥ समर्पणम् ॥

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा
बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात्।
करोमि यद्यत् सकलं परस्मै
नारायणायेति समर्पयामि॥

आचमनम्।

॥ रक्षा ॥

अ॒द्या नो॑ दे॒व स॒वितः प्र॒जाव॑त्सा॒वीः सौ॒भ॒गम्।
परा॑ दु॒ष्प्रि॑य॒ सु॒वा।

विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परां सुव।

यद्भद्रं तन्म् आ सुव।

॥इति प्रातः सन्ध्यावन्दन-उत्तरभागः॥

॥ माध्याह्निकम् ॥

॥ आचमनम् ॥

(कुक्कुटासने)

अच्युताय नमः। अनन्ताय नमः। गोविन्दाय नमः।

द्विः परिमृज्या।

॥ अङ्गवन्दनम् ॥

१. केशव

(touch right cheek with right thumb)

२. नारायण

(touch left cheek with right thumb)

३. माधव

(touch right eye with right ring finger)

४. गोविन्द

(touch left eye with right ring finger)

५. विष्णो

(touch right nostril with right index finger)

६. मधुसूदन

(touch left nostril with right index finger)

७. त्रिविक्रम

(touch right ear with right little finger)

८. वामन (touch left ear with right little finger)
 ९. श्रीधर (touch right shoulder with right middle finger)
 १०. हृषीकेश (touch left shoulder with right middle finger)
 ११. पद्मनाभ (touch navel with right four fingers)
 १२. दामोदर (touch the centre of the head with all five fingers)

॥ विघ्नेश्वर-ध्यानम् ॥

भृगुः—अङ्गुलीपृष्ठभागाभ्यां कुट्टणं पञ्चवारकम्।

(strike gently on the temples five times with the back side of the fingers)

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
 प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

॥ प्राणायामः ॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओ५ सुवः। ओं महः। ओं जनः।
 ओं तपः। ओ५ स॒त्यम्॥ ओं तथ्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑
 धीमहि। धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥ ओमापो॒ ज्योती॑रसोऽमृतं
 ब्रह्म॒ भूर्भुवः॑ सुव॒रोम्॥

॥ सङ्कल्पः ॥

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं
माध्याह्निकं करिष्ये।

॥ मार्जनम् ॥

ॐ श्री केशवाय नमः।

आपो हि ष्ठा म॑न्यो भुवः॑।

ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन।

म॒हेर॑णाय॒ चक्ष॑से।

यो वः॑ शि॒वत॑मो॒ रसः॑।

तस्य॑ भाजयते॒ ह नः॑।

उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑।

तस्मा॒ अरं॑ गमाम वः।

यस्य॑ क्षयाय॒ जिन्व॑थ।

आपो॑ ज॒नय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः॒ सुवः॑॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ प्राशनम् ॥

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

॥ पुनर्मार्जनम् ॥

आचमनम्।

दधिक्राव्णो अकारिषम्।
 जिष्णोरश्वस्य वाजिनः।
 सुरभि नो मुखाकरत्।
 प्रण आयूँषि तारिषत्॥

आपो हि ष्ठा मयो भुवः।
 ता न ऊर्जे दधातन।
 महेरणाय चक्षसे।
 यो वः शिवतमो रसः।

तस्य॑ भाजय॑ते ह नः॑।

उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑।

तस्मा॑ अरं॑ गमाम॑ वः।

यस्य॑ क्षया॑य जिन्व॑थ।

आपो॑ ज॒नय॑था च नः॑॥

ओं भूर्भुवः॑ सुवः॑॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ अर्घ्यप्रदानम् ॥

ओं भूर्भुवः॑ सुवः॑। तत्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि। धियो॒
यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥

(एवं द्विः)

॥ प्रायश्चित्तार्घ्यम् ॥

प्राणायामः॥

(ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं
माध्याह्निक) कालातीतप्रायश्चित्तार्थम् अर्घ्यप्रदानम् करिष्ये॥

ओं भूर्भुवः सुवः। तथ्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो
यो नः प्रचोदयात्॥

(आत्मप्रदक्षिणं परिषेचनं च)

॥ ऐक्यानुसन्धानम् ॥

असावादित्यो ब्रह्म। ब्रह्मैवाहमस्मि॥

ध्यानम्॥

आचमनम्।

॥ देवतर्पणम् ॥

॥ नवग्रहदेवता-तर्पणम् ॥

१. आदित्यं तर्पयामि।
२. सोमं तर्पयामि।
३. अङ्गारकं तर्पयामि।
४. बुधं तर्पयामि।
५. बृहस्पतिं तर्पयामि।
६. शुक्रं तर्पयामि।

७. शनैश्चरं तर्पयामि।
८. राहुं तर्पयामि।
९. केतुं तर्पयामि।

॥ केशवादि-तर्पणम् ॥

१. केशवं तर्पयामि।
२. नारायणं तर्पयामि।
३. माधवं तर्पयामि।
४. गोविन्दं तर्पयामि।
५. विष्णुं तर्पयामि।
६. मधुसूदनं तर्पयामि।
७. त्रिविक्रमं तर्पयामि।
८. वामनं तर्पयामि।
९. श्रीधरं तर्पयामि।
१०. हृषीकेशं तर्पयामि।
११. पद्मनाभं तर्पयामि।
१२. दामोदरं तर्पयामि।

आचमनम्।

॥ इति माध्याह्निक-पूर्वभागः ॥

॥ सन्ध्यावन्दन-उत्तरभागः ॥

॥ जप-सङ्कल्पः ॥

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

प्राणायामः।

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं
माध्याह्निक-गायत्री-महामन्त्र-जपं करिष्ये।

॥ प्रणवजपः—प्राणायामः ॥

प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा। देवी गायत्री छन्दः। परमात्मा देवता।
भूरादिसप्त व्याहृतीनाम् अत्रि-भृगु-कुत्स-वसिष्ठ-गौतम-
काश्यप-आङ्गिरस ऋषयः।

गायत्री-उष्णिक्-अनुष्टुप्-बृहती-पङ्क्ति-त्रिष्टुप्-जगत्यः
छन्दांसि।

अग्नि-वायु-अर्क-वागीश-वरुण-इन्द्र-विश्वेदेवा देवताः।
प्राणायामे विनियोगः॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओ५ सुवः। ओं महः। ओं जनः।
 ओं तपः। ओ५ स॒त्यम्॥ ओं त॒थ्स॑वि॒तुर्व॑रे॒ण्यं॑ भ॒र्गो दे॒वस्य॑
 धी॒महि॑। धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥ ओमापो॒ ज्योती॑रसोऽमृतं
 ब्र॒ह्म भूर्भुवः॑ सुव॒रोम्॥

॥ गायत्री-आवाहनम् ॥

आया॑त्वित्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः।
 गायत्री देवता।

आया॑तु वर॑दा दे॒वी अ॒क्षरं॑ ब्र॒ह्मस॑म्मितम्। गा॒य॒त्रीं छ॒न्दसां॑
 मा॒तेदं॑ ब्र॒ह्म जुष॑स्व नः॥

ओजो॑ऽसि॒ सहो॑ऽसि॒ बल॑मसि॒ भ्राजो॑ऽसि दे॒वानां॑ धाम॒
 नामा॑सि॒ विश्व॑मसि॒ विश्वा॑युः॒ सर्व॑मसि॒ सर्वा॑युरभिभूरो
 गा॒य॒त्रीमावा॑हया॒मि सा॒वि॒त्रीमावा॑हया॒मि सर॑स्वतीमावा॑ह-
 या॒मि सा॒वि॒त्र्या ऋषि॑र्विश्वा॒मित्रः॑। निचृ॑द्गायत्री छन्दः।
 सविता देवता।

गायत्री-जपे विनियोगः॥

॥ गायत्री-जपः ॥

॥ ध्यानम् ॥

मुक्ता-विद्रुम-हेम-नील-धवळच्छायैर्मुखैस्त्र्यक्षणैः
 युक्तामिन्दु-निबद्ध-रत्न-मकुटां तत्त्वार्थ-वर्णात्मिकाम्।
 गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदाम्
 शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे॥
 यो देवः सविताऽस्माकं धियो धर्माधि-गोचरः।
 प्रेरयेत् तस्य यद्भर्गस्तद्वरेण्यमुपास्महे॥

ओं।

भूर्भुवः सुवः।
 तत्सवितुर्वरेण्यम्।
 भर्गो देवस्य धीमहि।
 धियो यो नः प्रचोदयात्॥
 प्राणायामः।

॥ गायत्री-उपस्थानम् ॥

आदित्य उपस्थानं करिष्ये।

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि।
ब्राह्मणैभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथा सुखम्॥

॥ 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 देवानामुदंगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य
वरुणस्याग्नेः। आ प्रा द्यावा पृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा
जगतस्तस्थुषश्च। तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्॥

पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं नन्दाम शरदः शतं
मोदाम शरदः शतं भवाम शरदः शतं शृणवाम शरदः शतं
प्रब्रवाम शरदः शतमजीताः स्याम शरदः शतं ज्योक्च सूर्य
दृशे। य उदंगान्महतोर्णवाँद्विभ्राजमानः सरिरस्य मध्यात्स
मा वृषभो लोहिताक्षः सूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु॥

॥ समष्ट्यभिवादनम् ॥

सन्ध्यायै नमः। (East)

सावित्र्यै नमः। (South)

गायत्र्यै नमः। (West)

सरस्वत्यै नमः। (North)

सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः। (East)

कामोऽकार्षीन्मन्युरकार्षीन्ममो नमः।

अभिवादये () (त्रयार्षेय) प्रवरान्वित () गोत्रः

(आपस्तम्ब) सूत्रः यजुःशाखा अध्यायी

() शर्मा नामाहम् अस्मि भोः॥

नमस्कारः।

॥ दिग्देवता-वन्दनम् ॥

प्राच्यै दिशे नमः। (East)

दक्षिणायै दिशे नमः। (South)

प्रतीच्यै दिशे नमः। (West)

उदीच्यै दिशे नमः। (North)

ऊर्ध्वाय नमः। (up)

अधराय नमः। (down)

अन्तरिक्षाय नमः। (up)

भूम्यै नमः। (down)

ब्रह्मणे नमः। (up)

विष्णवे नमः। (down)

मृत्यवे नमः।

॥ यम-वन्दनम् ॥

यमाय नमः (South)

यमाय धर्मराजाय मृत्यवे चान्तकाय च।

वैवस्वताय कालाय सर्वभूतक्षयाय च॥

औदुम्बराय दध्राय नीलाय परमेष्ठिने।

वृकोदराय चित्राय चित्रगुप्ताय वै नमः॥

चित्रगुप्ताय वै नम ओं नम इति॥

॥ सर्प-रक्षा ॥

नर्मदायै नमः प्रातर्नर्मदायै नमो निशि।
 नमोऽस्तु नर्मदे तुभ्यं त्राहि मां विषसर्पतः॥
 सर्पापसर्प भद्रं ते गच्छ सर्प महाविष।
 जनमेजयस्य यज्ञान्ते आस्तीकवचनं स्मरन्॥
 जरत्कारोर्जरत्कार्वां समुत्पन्नो महायशाः।
 अस्तीकः सत्यसन्धो मां पन्नगेभ्योऽभिरक्षतु॥

पन्नगेभ्योऽभिरक्षत्वोन्नम इति॥

॥ हरिहर-वन्दनम् ॥

(North)

ऋ॒त॑ꣳ स॒त्यं प॑रं ब्र॒ह्म पु॒रुषं॑ कृ॒ष्णपि॑ङ्ग॒लम्।
 ऊ॒र्ध्वरे॑तं वि॒रूपाक्षं॑ वि॒श्वरू॑पाय॒ वै नमो॑ नमः॥
 वि॒श्वरू॑पाय॒ वै नम॑ ओं नम इति॥

॥ सूर्यनारायण-वन्दनम् ॥

(East)

नमः सवित्रे जगदेकचक्षुषे
 जगत्प्रसूति-स्थिति-नाश-हेतवे।
 त्रयीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे
 विरिञ्चि-नारायण-शङ्करात्मने ॥

ध्येयः सदा सवितृमण्डल-मध्यवर्ती
 नारायणः सरसि-जासन-सन्निविष्टः।
 केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी
 हारी हिरण्मयवपुर्धृतशङ्खचक्रः॥

शङ्ख-चक्र-गदापाणे द्वारकानिलयाच्युत।
 गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम्॥
 आकाशात् पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम्।
 सर्वदेवनमस्कारः केशवं प्रतिगच्छति॥

श्री केशवं प्रतिगच्छत्यो नम इति॥

अभिवादये () (त्रयार्षेय) प्रवरान्वित () गोत्रः
 (आपस्तम्ब) सूत्रः यजुःशाखा अध्यायी
 () शर्मा नामाहम् अस्मि भोः॥

नमस्कारः।

॥ समर्पणम् ॥

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा
 बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात्।
 करोमि यद्यत् सकलं परस्मै
 नारायणायेति समर्पयामि॥

आचमनम्।

॥ रक्षा ॥

अ॒द्या नो॑ दे॒व स॒वितः॑ प्र॒जाव॑त्स॒ावीः सौ॒भ॒गम्।
 परा॑ दु॒ष्वप्रि॑यं सु॒व।
 वि॒श्वानि॑ दे॒व स॒वित॑र्दु॒रितानि॑ परा॑ सु॒व।
 यद्भू॒द्रं तन्म॑ आ सु॒व।

॥ इति माध्याह्निकस्-उत्तरभागः ॥

॥ सायं सन्ध्यावन्दनम् ॥

(Begin facing North)

॥ आचमनम् ॥

(कुक्कुटासने)

अच्युताय नमः। अनन्ताय नमः। गोविन्दाय नमः।

द्विः परिमृज्य।

॥ अङ्गवन्दनम् ॥

१. केशव (touch right cheek with right thumb)
२. नारायण (touch left cheek with right thumb)
३. माधव (touch right eye with right ring finger)
४. गोविन्द (touch left eye with right ring finger)
५. विष्णो (touch right nostril with right index finger)
६. मधुसूदन (touch left nostril with right index finger)
७. त्रिविक्रम (touch right ear with right little finger)
८. वामन (touch left ear with right little finger)
९. श्रीधर (touch right shoulder with right middle finger)
१०. हृषीकेश (touch left shoulder with right middle finger)
११. पद्मनाभ (touch navel with right four fingers)
१२. दामोदर (touch the centre of the head with all five fingers)

॥ विघ्नेश्वर-ध्यानम् ॥

भृगुः—अङ्गुलीपृष्ठभागाभ्यां कुट्टणं पञ्चवारकम्।

(strike gently on the temples five times with the back side of the fingers)

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

॥ प्राणायामः ॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओ५ सुवः। ओं महः। ओं जनः।
ओं तपः। ओ५ सत्यम्॥ ओं तथ्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ ओमापो ज्योतीरसोऽमृतं
ब्रह्म भूर्भुवः सुवरोम्॥

॥ सङ्कल्पः ॥

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं सायं
सन्ध्यामुपासिष्ये।

॥ मार्जनम् ॥

ॐ श्री केशवाय नमः।

आपो॒ हि ष्ठा म॑यो॒ भुवः॑।
 ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन।
 म॒हेर॑णा॒य चक्ष॑से।
 यो वः॑ शि॒वत॑मो॒ रसः॑।
 तस्य॑ भाजयते॒ ह नः॑।
 उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑।
 तस्मा॒ अरं॑ गमाम वः।
 यस्य॑ क्षया॒य जिन्व॑थ।
 आपो॑ ज॒नय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः॒ सुवः॑॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ प्राशनम् ॥

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

॥ पुनर्मार्जनम् ॥

आचमनम्।

दधि॒क्राव्णो॑ अ॒कारि॑षम्।
 जि॒ष्णो॒रश्व॑स्य वा॒जिनः॑।
 सु॒र॒भि नो॒ मुखा॑कर॒त्।
 प्र॒ण आयू॑र॒षि तारि॑षत्॥

आपो॑ हि॒ ष्ठा म॑यो॒ भुवः॑।
 ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन।
 म॒हे॒रणा॑य॒ चक्ष॑से।
 यो वः॑ शि॒वत॑मो॒ रसः॑।
 तस्य॑ भाजयते॒ ह नः॑।
 उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑।
 तस्मा॑ अरं॑ ग॒माम॑ वः।
 यस्य॑ क्षया॑य जिन्व॑थ।
 आपो॑ ज॒नय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः सुवः॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ अर्घ्यप्रदानम् ॥

(Turn West)

ओं भूर्भुवः सुवः। तथ्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो
यो नः प्रचोदयात्॥

(एवं त्रिः)

॥ प्रायश्चित्तार्घ्यम् ॥

प्राणायामः॥

(ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं सायं
सन्ध्या) कालातीतप्रायश्चित्तार्थम् अर्घ्यप्रदानम् करिष्ये॥

ओं भूर्भुवः सुवः। तथ्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो
यो नः प्रचोदयात्॥

(आत्मप्रदक्षिणं परिषेचनं च)

॥ ऐक्यानुसन्धानम् ॥

असावादित्यो ब्रह्म। ब्रह्मैवाहमस्मि॥

ध्यानम्॥

(Face North Again)

आचमनम्।

॥ देवतर्पणम् ॥

॥ नवग्रहदेवता-तर्पणम् ॥

१. आदित्यं तर्पयामि।
२. सोमं तर्पयामि।
३. अङ्गारकं तर्पयामि।
४. बुधं तर्पयामि।
५. बृहस्पतिं तर्पयामि।
६. शुक्रं तर्पयामि।
७. शनैश्चरं तर्पयामि।
८. राहुं तर्पयामि।
९. केतुं तर्पयामि।

॥ केशवादि-तर्पणम् ॥

१. केशवं तर्पयामि।
२. नारायणं तर्पयामि।
३. माधवं तर्पयामि।
४. गोविन्दं तर्पयामि।
५. विष्णुं तर्पयामि।
६. मधुसूदनं तर्पयामि।
७. त्रिविक्रमं तर्पयामि।
८. वामनं तर्पयामि।
९. श्रीधरं तर्पयामि।
१०. हृषीकेशं तर्पयामि।
११. पद्मनाभं तर्पयामि।
१२. दामोदरं तर्पयामि।

आचमनम्।

॥ इति सायं सन्ध्यावन्दन-पूर्वभागः ॥

॥ सन्ध्यावन्दन-उत्तरभागः ॥

॥ जप-सङ्कल्पः ॥

(Face West)

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

प्राणायामः।

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं सायं
सन्ध्या-गायत्री-महामन्त्र-जपं करिष्ये।

॥ प्रणवजपः—प्राणायामः ॥

प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा। देवी गायत्री छन्दः। परमात्मा देवता।
भूरादिसप्त व्याहृतीनाम् अत्रि-भृगु-कुत्स-वसिष्ठ-गौतम-
काश्यप-आङ्गिरस ऋषयः।

गायत्री-उष्णिक्-अनुष्टुप्-बृहती-पङ्क्ति-त्रिष्टुप्-जगत्यः
छन्दांसि।

अग्नि-वायु-अर्क-वागीश-वरुण-इन्द्र-विश्वेदेवा देवताः।

प्राणायामे विनियोगः॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओं सुवः। ओं महः। ओं जनः।

ओं तपः। ओ५ स॒त्यम्॥ ओं तथ्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑
धीम॑हि। धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥ ओमापो॒ ज्योती॒रसो॒ऽमृतं॑
ब्रह्म॒ भूर्भुवः॑ सु॒वरोम्॥

॥ गायत्री-आवाहनम् ॥

आया॑त्वित्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः।
गायत्री देवता।

आया॑तु वर॑दा दे॒वी अ॒क्षरं॑ ब्रह्म॒सम्मि॑तम्। गा॒य॒त्रीं छन्द॑सां
मा॒तेदं॑ ब्रह्म जुष॒स्व नः॥

ओजो॑ऽसि॒ सहो॑ऽसि॒ बल॑मसि॒ भ्राजो॑ऽसि दे॒वानां॑ धाम॒
नामा॑सि॒ विश्व॑मसि॒ विश्वा॑युः॒ सर्व॑मसि॒ सर्वा॑युरभिभूरो॑
गाय॑त्रीमावा॑हयामि॒ सावि॑त्रीमावा॑हयामि॒ सर॑स्वतीमावा॑ह॒
यामि॒ सावि॑त्र्या ऋषिर्वि॒श्वामि॑त्रः। निचृ॑द्गायत्री छन्दः।
सवि॑ता देवता।

गायत्री-जपे विनियोगः॥

॥ गायत्री-जपः ॥

॥ ध्यानम् ॥

मुक्ता-विद्रुम-हेम-नील-धवळच्छायैर्मुखैस्त्र्यक्षणैः
 युक्तामिन्दु-निबद्ध-रत्न-मकुटां तत्त्वार्थ-वर्णात्मिकाम्।
 गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदाम्
 शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे॥
 यो देवः सविताऽस्माकं धियो धर्माधि-गोचरः।
 प्रेरयेत् तस्य यद्भर्गस्तद्वरेण्यमुपास्महे॥

ओं।

भूर्भुवः सुवः।
 तत्सवितुर्वरेण्यम्।
 भर्गो देवस्य धीमहि।
 धियो यो नः प्रचोदयात्॥
 प्राणायामः।

॥ गायत्री-उपस्थानम् ॥

सायं सन्ध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये।

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि।
ब्राह्मणैभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथा सुखम्॥

॥ सायं सन्ध्या सूर्योपस्थानम् ॥

इमं मे वरुण श्रुधी हवमद्या च मृडय। त्वामवस्युराचके॥
तत्त्वां यामि ब्रह्मणा वन्दमानस्तदाशास्ते यजमानो
हविर्भिः। अहंङमानो वरुणेह बोध्युरुशंस मा न आयुः
प्रमोषीः॥ यच्चिद्धिते विशो यथा प्रदेव वरुण व्रतम्।
मिनीमसि द्यविद्यवि॥ यत्किं चेदं वरुण दैव्ये जनेभिद्रोहं
मनुष्याश्चरामसि। अचिन्तीयत्तव धर्मा युयोपिम मा
नस्तस्मादेनसो देव रीरिषः॥ कितवासो यद्रिरिपुर्नदीवि
यद्वा घा सत्यमुत यं न विद्म। सर्वाताविष्य शिथिरेव
देवाथा ते स्याम वरुण प्रियासः॥

॥ समष्ट्यभिवादनम् ॥

सन्ध्यायै नमः। (West)

सावित्र्यै नमः। (North)

गायत्र्यै नमः। (East)

सरस्वत्यै नमः। (South)

सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः। (West)

कामोऽकार्षीन्मन्युरकार्षीन्नमो नमः।

अभिवादये () (त्रयार्षेय) प्रवरान्वित () गोत्रः

(आपस्तम्ब) सूत्रः यजुःशाखा अध्यायी

() शर्मा नामाहम् अस्मि भोः॥

नमस्कारः।

॥ दिग्देवता-वन्दनम् ॥

प्रतीच्यै दिशे नमः। (West)

उदीच्यै दिशे नमः। (North)

प्राच्यै दिशे नमः। (East)

दक्षिणायै दिशे नमः। (South)

ऊर्ध्वाय नमः। (up)

अधराय नमः। (down)

अन्तरिक्षाय नमः। (up)

भूम्यै नमः। (down)

ब्रह्मणे नमः। (up)

विष्णवे नमः। (down)

मृत्यवे नमः।

॥ यम-वन्दनम् ॥

यमाय नमः (South)

यमाय धर्मराजाय मृत्यवे चान्तकाय च।

वैवस्वताय कालाय सर्वभूतक्षयाय च॥

औदुम्बराय दध्राय नीलाय परमेष्ठिने।

वृकोदराय चित्राय चित्रगुप्ताय वै नमः॥

चित्रगुप्ताय वै नम ओं नम इति॥

॥ सर्प-रक्षा ॥

(North)

नर्मदायै नमः प्रातर्नर्मदायै नमो निशि।

नमोऽस्तु नर्मदे तुभ्यं त्राहि मां विषसर्पतः॥

सर्पापसर्प भद्रं ते गच्छ सर्प महाविष।

जनमेजयस्य यज्ञान्ते आस्तीकवचनं स्मरन्॥

जरत्कारोर्जरत्कार्वां समुत्पन्नो महायशाः।

अस्तीकः सत्यसन्धो मां पन्नगेभ्योऽभिरक्षतु॥

पन्नगेभ्योऽभिरक्षत्वोन्नम इति॥

॥ हरिहर-वन्दनम् ॥

(North)

ऋ॒त॑ꣳ स॒त्यं प॑रं ब्र॒ह्म पु॒रुषं॑ कृ॒ष्णपि॑ङ्ग॒लम्।
ऊ॒र्ध्वरे॑तं वि॒रूपा॒क्षं वि॒श्वरू॑पाय॒ वै नमो॑ नमः॥
वि॒श्वरू॑पाय॒ वै नम॑ ओं नम इति॥

॥ सूर्यनारायण-वन्दनम् ॥

(West)

नमः सवित्रे जगदेकचक्षुषे
जगत्प्रसूति-स्थिति-नाश-हेतवे।
त्रयीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे
विरिञ्चि-नारायण-शङ्करात्मने ॥

ध्येयः सदा सवितृमण्डल-मध्यवर्ती
 नारायणः सरसि-जासन-सन्निविष्टः।
 केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी
 हारी हिरण्मयवपुर्धृतशङ्खचक्रः॥

शङ्ख-चक्र-गदापाणे द्वारकानिलयाच्युत।
 गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम्॥
 आकाशात् पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम्।
 सर्वदेवनमस्कारः केशवं प्रतिगच्छति॥

श्री केशवं प्रतिगच्छत्यो नम इति॥

अभिवादये () (त्रयार्षेय) प्रवरान्वित () गोत्रः
 (आपस्तम्ब) सूत्रः यजुःशाखा अध्यायी
 () शर्मा नामाहम् अस्मि भोः॥

नमस्कारः।

॥ समर्पणम् ॥

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा
 बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात्।
 करोमि यद्यत् सकलं परस्मै
 नारायणायेति समर्पयामि॥

आचमनम्।

॥ रक्षा ॥

अ॒द्या नो॑ दे॒व स॒वितः प्र॒जाव॑त्स॒वीः सौ॒भ॒गम्।
 परा॑ दु॒ष्प्रि॑य॒ः सु॒व।
 वि॒श्वानि॑ दे॒व स॒वित॑र्दुरि॒तानि॒ परा॑ सु॒व।
 यद्भ॒द्रं तन्म॒ आ सु॒व।
 ॥ इति सायं सन्ध्यावन्दन-उत्तरभागः ॥