

कृष्णायजुर्वेद-
सन्ध्यावन्दनम्

अनुक्रमणिका

॥ प्रातः सन्ध्यावन्दनम् ॥

॥ 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। ओं सुवः। ओं महः। ओं जनः। ओं तपः।
ओं 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 मयो भुवः।

ता न ऊर्जे दधातन।

म॒हेरणा॑य चक्ष॑से।
 यो वः॑ शि॒वत॑मो रसः॑।
 तस्य॑ भाजयते॒ह नः॑।
 उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑।
 तस्मा॒ अरं॑ गमाम वः।
 यस्य॑ क्षया॑य जिन्व॑थ।
 आपो॑ ज॒नय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः सुवः॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ प्राशनम् ॥

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

॥ पुनर्मार्जनम् ॥

आचमनम्।

द॒धि॒क्राव्णो॑ अ॒कारि॑षम्।
 जि॒ष्णोर॑श्व॒स्य वा॒जिनः॑।

सु॒रभि॑ नो॒ मुखा॑कर॒त्।
प्र॒ण आयू॑ऽषि तारिष॒त्॥

आपो॑ हि॒ ष्ठा म॑यो॒ भुवः॑।
ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन।
म॒हेर॑णा॒य चक्ष॑से।
यो वः॑ शि॒वत॑मो॒ रसः॑।
तस्य॑ भाजयते॒ह नः॑।
उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑।
तस्मा॒ अर॑ ग॒माम॑ वः।
यस्य॑ क्षया॒य जि॒न्व॑था।
आपो॑ ज॒नय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः॑ सुवः॑॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ अर्घ्यप्रदानम् ॥

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

(एवं त्रिः)

॥ प्रायश्चित्तार्घ्यम् ॥

प्राणायामः॥

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

ओं भूर्भुवः सुवः। तत्सवितुर्वरेण्यं 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 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।
भूरादि-सप्त-व्याहृतीनाम् अत्रि-भृगु-कुत्स-वसिष्ठ-गौतम-काश्यप-
अङ्गिरस ऋषयः।

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

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

प्राणायामे विनियोगः॥

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॥

॥ गायत्री-आवाहनम् ॥

आयात्वित्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः। गायत्री देवता।

आया॑तु वर॑दा दे॒वी अ॒क्षरं॑ ब्रह्म॒सम्मि॑तम्। गा॒य॒त्रीं छ॒न्द॑सां मा॒तेदं॑
ब्र॒ह्म जु॒षस्व॑ नः॥

ओजो॑ऽसि॒ सहो॑ऽसि॒ बल॑मसि॒ भ्राजो॑ऽसि॒ दे॒वानां॑ धाम॒
नामा॑सि॒ विश्व॑मसि॒ विश्वा॑युः॒ सर्व॑मसि॒ सु॒र्वायु॑रभिभू॒रों
गाय॑त्रीमावा॒हयामि॑ सावि॑त्रीमावा॒हयामि॑ सर॒स्वतीमावा॑ह॒
यामि॑ सावि॒त्र्या ऋषि॑र्विश्वा॒मित्रः॑। निचृ॑द्गायत्री छन्दः। सविता देवता।

गायत्री-जपे विनियोगः॥

॥ गायत्री-जपः ॥

॥ ध्यानम् ॥

मुक्ता-विद्रुम-हेम-नील-धवलच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैः

युक्तामिन्दु-निबद्ध-रत्न-मकुटां तत्त्वार्थ-वर्णात्मिकाम्।

गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदाम्

शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे॥

यो देवः सविताऽस्माकं धियो धर्मादि-गोचरे।
प्रेरयेत् तस्य यद्भर्गस्तद्वरेण्यमुपास्महे॥

ओं।

भूर्भुवः सुवः।

तत्सवितुर्वरेण्यम्।

भर्गो देवस्य धीमहि।

धियो यो नः प्रचोदयात्॥

प्राणायामः।

॥ गायत्री-उपस्थानम् ॥

प्रातः सन्ध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये।

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि।

ब्राह्मणैर्भ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथा सुखम्॥

॥ प्रातः सन्ध्या सूर्योपस्थानम् ॥

मित्रस्य चर्षणी धृतः श्रवो देवस्य सानसिम्। सत्यं
चित्रश्रवस्तमम्॥ मित्रो जनान् यातयति प्रजानन्मित्रो दाधार
पृथिवीमुतदधाम्। मित्रः कृष्टीरनिमिषाभिचष्टे सत्याय हव्यं
घृतवद्विधेम॥ प्र समित्रं मर्तो अस्तु प्रयस्वान् यस्तं आदित्य

शिक्षंति व्रतेन। न हन्यते न जीयते त्वोतो नैनमः॥ अश्रोत्यन्ति तो
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॥
 जरत्कारोर्जरत्कार्वां समुत्पन्नो महायशाः।
 अस्तीकः सत्यसन्धो मां पन्नगेभ्योऽभिरक्षतु॥

पन्नगेभ्योऽभिरक्षत्वोन्नम इति॥

॥ हरिहर-वन्दनम् ॥

(North)

ऋ॒त॑ꣳ स॒त्यं प॑रं ब्र॒ह्म पु॒रुषं॑ कृष्ण॒पिङ्ग॑लम्।
 ऊ॒र्ध्वरे॑तं वि॒रूपा॒क्षं 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 ॥

अद्या नो देव सवितः प्रजावन्त्सावीः सौभंगम्।
 परां दुःष्वप्रियं सुवा।
 विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परां सुवा।
 यद्भद्रं तन्म आ सुवा।
 ॥इति प्रातः सन्ध्यावन्दन-उत्तरभागः॥

॥ माध्याह्निकम् ॥

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

॥ सङ्कल्पः ॥

ममोपात्त-समस्त-दुरितक्षयद्वारा श्री-परमेश्वर-प्रीत्यर्थं माध्याह्निकं
 करिष्ये।

॥ मार्जनम् ॥

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

ओं भूर्भुवः सुवः॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ प्राशनम् ॥

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

॥ पुनर्माजनम् ॥

आचमनम्।

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

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

तस्य॑ भाजय॑तेह॒ नः॑।
 उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑।
 तस्मा॒ अरं॑ गमाम॒ वः।
 यस्य॑ क्षया॑य जिन्व॑था।
 आपो॑ ज॒नय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः॒ सुवः॑॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ अर्घ्यप्रदानम् ॥

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

(एवं द्विः)

॥ प्रायश्चित्तार्घ्यम् ॥

प्राणायामः॥

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

ओं भूर्भुवः॒ 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 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। ओ३ सुवः। ओं महः। ओं जनः। ओं तपः।
ओ३ सत्यम्॥ ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो
नः प्रचोदयात्॥ ओमापो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः सुवरोम्॥

॥ गायत्री-आवाहनम् ॥

आयात्वित्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः। गायत्री
देवता।

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

ओजो॑ऽसि॒ सहो॑ऽसि॒ बल॑मसि॒ भ्राजो॑ऽसि॒ देवानां॑ धाम्
नामा॑सि॒ विश्व॑मसि॒ विश्वा॑युः॒ सर्व॑मसि॒ सर्वा॑युरभिभूरो॑
गायत्री॑मावा॒हयामि॑ सावित्री॑मावा॒हयामि॑ सरस्वती॑मावा॒ह-
यामि॑ सावित्र्या ऋषिर्विश्वा॑मित्रः। निचृ॒द्रायत्री॑ छन्दः। सविता
देवता।

गायत्री-जपे विनियोगः॥

॥ गायत्री-जपः ॥

॥ ध्यानम् ॥

मुक्ता-विद्रुम-हेम-नील-धवळच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैः
युक्तामिन्दु-निबद्ध-रत्न-मकुटां तत्त्वार्थ-वर्णात्मिकाम्।
गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदाम्
शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे॥
यो देवः सविताऽस्माकं धियो धर्मादि-गोचरे।
प्रेरयेत् तस्य यद्द्वर्गस्तद्वरेण्यमुपास्महे॥

ओं।

भूर्भुवः॑ सुवः॑।

तत्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यम्।

भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि।

धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥

प्राणायामः।

॥ गायत्री-उपस्थानम् ॥

आदित्य उपस्थानं करिष्ये।

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि।

ब्राह्मणैभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ दैवि यथा सुखम्॥

॥ माध्याह्निक सूर्योपस्थानम् ॥

आ सत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यं च। हिरण्ययेन
सविता रथेनादेवो याति भुवना विपश्यन्। उद्वयं तमसस्परि
पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरम्। देवं दैवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्।
उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्।
चित्रं देवानामुदगादनीकं 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 शृण्वाम शरदः शतं प्रब्रवाम
शरदः शतमजीताः स्याम शरदः शतं ज्योक्व सूर्यं दृशे। य
उदगान्महतोर्णवा द्विभ्राजमानः 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)

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॥
 जरत्कारोर्जरत्कार्वां समुत्पन्नो महायशाः।
 अस्तीकः सत्यसन्धो मां पन्नगेभ्योऽभिरक्षतु॥

पन्नगेभ्योऽभिरक्षत्वोन्नम इति॥

॥ हरिहर-वन्दनम् ॥

(North)

ऋ॒त॑ꣳ स॒त्यं प॑रं ब्र॒ह्म पु॒रुषं॑ कृ॒ष्णपिङ्ग॑लम्।
 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 ॥

अद्या नो देव सवितः प्रजावत्सावीः सौभगम्।
 परा दुःष्वप्तिर्य सुव।
 विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परा सुव।
 यद्भद्रं तन्म आ सुव।

॥ 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। ओं सुवः। ओं महः। ओं जनः। ओं तपः।
ओं 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।

आपो हि ष्ठा म॑यो भुवः॑।

ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन।

म॒हेर॑णाय चक्ष॑से।

यो वः॑ शि॒वत॑मो रसः॑।

तस्य॑ भाजयते॒ह नः॑।

उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑।

तस्मा॒ अर॑ गमाम वः।

यस्य॑ क्षयाय जिन्व॑थ।

आपो॑ ज॒नये॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः॑ सुवः॑॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ प्राशनम् ॥

अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः। पापेभ्यो रक्षन्ताम्।
 यदहा पापमकार्षम्। मनसा वाचा हस्ताभ्याम्। पद्भ्यामुदरेण
 शिश्ना। अहस्तदेवलुम्पतु। यत्किं च दुरितं मयि। इदमहं
 माममृतयोनौ। सत्ये 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 भाजयतेह नः।
 उशतीरिव मातरः।
 तस्मा अरं गमाम वः।

यस्य क्षयाय जिन्वथ।
आपो ज॒नय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः सुवः॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ अर्घ्यप्रदानम् ॥

(Turn West)

ओं भूर्भुवः सुवः। तथ्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि। धियो॒ यो
नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥

(एवं त्रिः)

॥ प्रायश्चित्तार्घ्यम् ॥

प्राणायामः॥

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

ओं भूर्भुवः सुवः। तथ्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि। धियो॒ यो
नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥

(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। ओ३ सुवः। ओं महः। ओं जनः। ओं तपः।
ओ३ सत्यम्॥ ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो
नः प्रचोदयात्॥ ओमापो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः सुवरोम्॥

॥ गायत्री-आवाहनम् ॥

आयात्वित्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः। गायत्री
देवता।

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

ओजो॑ऽसि सहो॑ऽसि बल॑मसि भ्राजो॑ऽसि दे॒वानां॑ धाम्
नामा॑सि विश्व॑मसि विश्वा॑युः सर्व॑मसि सर्वा॑युरभिभू॒रो
गाय॑त्रीमावा॒हयामि॑ सावि॑त्रीमावा॒हयामि॑ सर॒स्वती॑मावा॒ह-
यामि॑ सावि॒त्र्या ऋषि॑र्विश्वा॒मित्रः॑। निचृ॑द्गायत्री छन्दः। सविता
देवता।

गायत्री-जपे विनियोगः॥

॥ गायत्री-जपः ॥

॥ ध्यानम् ॥

मुक्ता-विद्रुम-हेम-नील-धवळच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैः
युक्तामिन्दु-निबद्ध-रत्न-मकुटां तत्त्वार्थ-वर्णात्मिकाम्।
गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदाम्
शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे॥
यो देवः सविताऽस्माकं धियो धर्मादि-गोचरे।
प्रेरयेत् तस्य यद्द्वर्गस्तद्वरेण्यमुपास्महे॥

ओं।

भूर्भुवः॑ सुवः॑।

तत्स॑वितुर्वरे॑ण्यम्।

भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि॑।

धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दयात्॑॥

प्राणायामः।

॥ गायत्री-उपस्थानम् ॥

सायं सन्ध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये।

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि।

ब्राह्मणैभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ दैवि यथा सुखम्॥

॥ सायं सन्ध्या सूर्योपस्थानम् ॥

इमं मे वरुण श्रुधी हवमद्या च मृडय। त्वामवस्युराचके॥ तत्त्वा
यामि ब्रह्मणा वन्दमानस्तदाशास्ते यजमानो हविर्भिः। अहेडमानो
वरुणेह बोध्युरुशःस मा न आयुः प्रमोषीः॥ यच्चिद्धिते विशो
यथा प्रदेव वरुण व्रतम्। मिनीमसि द्यविद्यवि॥ यत्किं चेदं वरुण
दैव्ये जनेभिद्रोहं मनुष्याश्चरामसि। अचित्तीयत्तव धर्मा युयोपिम
मा नस्तस्मादेनसो देव रीरिषः॥ कितवासो यद्रिरिपुर्नदीवि यद्वा
घा सत्यमुत यं न विद्म। सर्वाताविष्य शिथिरेव देवार्था 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 कृष्ण॒पिङ्ग॑लम्।
ऊ॒र्ध्वरे॑तं वि॒रूपाक्षं॑ 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 ॥

(Sit down facing North)

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा

बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात्।

करोमि यद्यत् सकलं परस्मै

नारायणायेति

समर्पयामि॥

आचमनम्।