

மிக் வெத ஸந்தியாவந்தனம்



ரிக்வேதிகளின் த்ரிகால ஸந்த்யாவந்தனம் (ஸமிதாதானம், ப்ரம்ம யக்ஞம் அடங்கியது)

ஆசமனம்:

ருக் வேதிகள் பூர்பு வஸ்ஸவ: என்றுதான் சொல்லனாம்.

1. ஓம் அச்யதாய நம: 2. ஓம் அனந்தாய நம:
3. ஓம் கோவிந்தாய நம: 3 உத்தரணி ஐலம் மந்திரம் சொல்லி சாப்பிடவும். உதட்டை துடைத்து கொள்ளவும்.



அங்க வந்தனம் – எல்லாம் உடம்பின் வலது பாகத்தில் ஆரம்பம்.

கேசவ	கட்டை விரல் வலது கண்ணம்
நாராயண	கட்டைவிரல் இடது கண்ணம்
மாதவ	பவித்ர விரல் வலது கண்



கோவிந்த பவித்ர விரல் இடது கண்
 விஷ்ணோ ஆள்காட்டி விரல் வலது முக்கு
 மதுஸமிதந ஆள்காட்டி விரல் இடது முக்கு
 த்ரிவிக்ரம சுண்டு விரல் வலது காது
 வாமந சுண்டு விரல் இடது காது
 ஸ்ரீதர நடுவிரல் வலது தோள்
 ஹ்ருஷீகேஸ நடுவிரல் இடது தோள்
 பத்மநாப 4 விரல்கள் தொப்புள் (நாபி)
 தாமோதர 5 விரல்கள் தலை



இவ்வாறு இரண்டுதரம் ஆசமனம்+தமோதரா வரை செய்யனும்.

விநாயகர் வந்தனம்

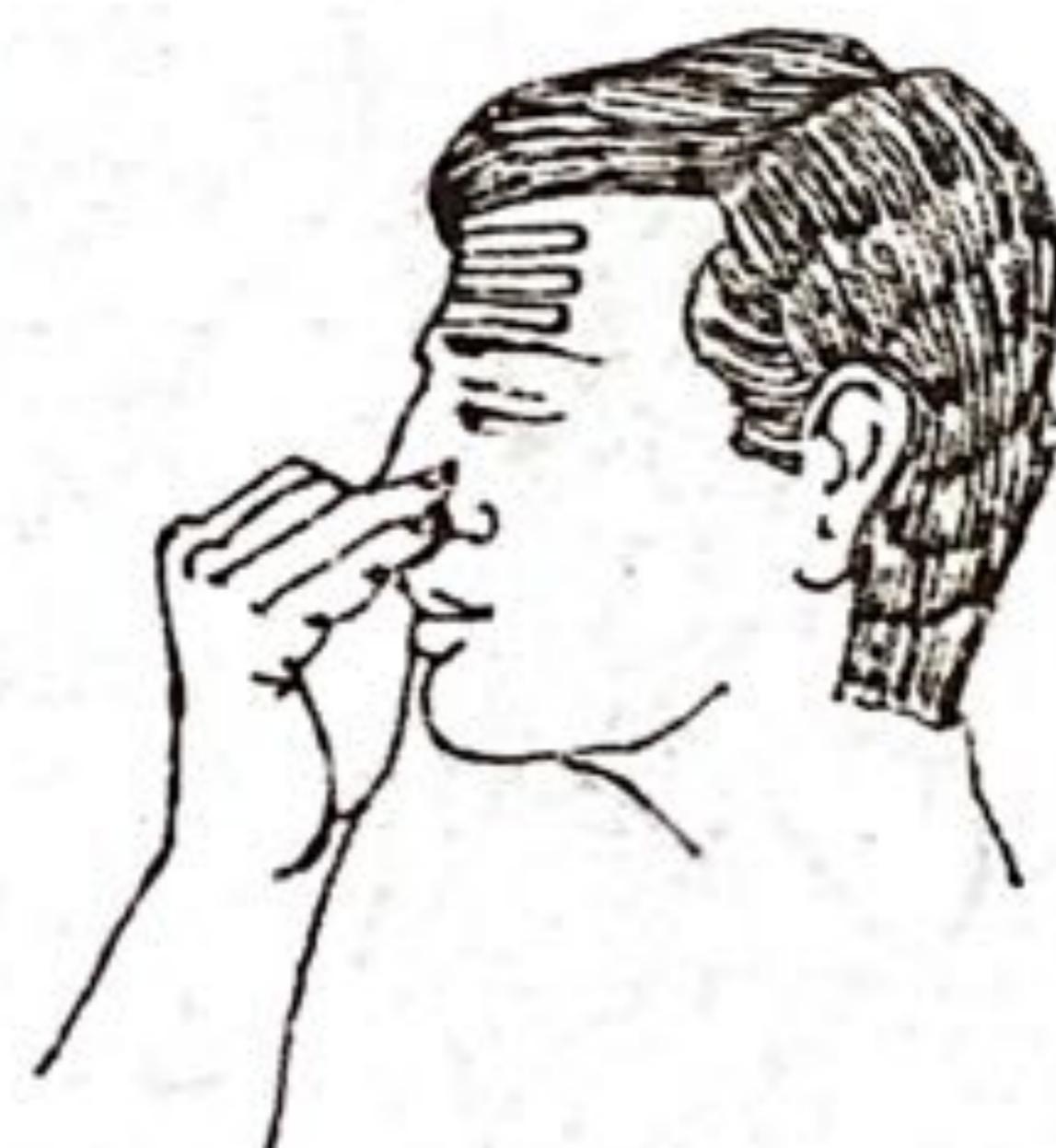
சுக்லாம்பரதரம்-விஷ்ணும்-
 ஸசிவர்ணம்-சதுர்புஜம்,
 ப்ரசன்னவதனம்-த்யாயேத்-ஸர்வ-
 விக்ஞோப-சாந்தயே.



என்று மந்த்ரம் சொல்லி தலையில் இரண்டு கையால் 5 தடவை குட்டிக் கொள்ளவும்.

ப்ராணாயாமம்

ஓம்பு: ஓம்புவ: ஓம்ஸ்வ: ஓம்மஹ: ஓம்ஹந:
 ஓம் தப: ஓம் ஸத்யம்: ஓம் தத்ஸவிதுர்வ
 ரேண்யம்: பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ
 யோ ந: ப்ரசோதயாத், ஓமாப: ஜ்யோதீரஸ: அம்ருதம் ப்ரஹ்ம,
 பூர்புவஸ்வரோம் என்று வலது காதை தொடவும்.



ஸங்கல்பம்

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதசூயத்வாரா
 ஸ்ரீபரமேஸ்வர பரீத்யர்த்தம் (காலை) ப்ராதஸ்
 ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே (நடுபகல்) மாத்யாஹ்னிகம்
 கரிஷ்யே, (மாலை) ஸாயம் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே
 என்று அந்தந்த வேளையில் சங்கல்பம் செய்யவும்.



ஓரு உத்தரணி ஜலத்தில் மோதிர விரலால்
ஓம் ஸ்ரீ கேசவாய நம: என்று எழுதி நெற்றியில் பொட்டு
வைத்துக் கொள்ளவும். (3 வேளையும் உண்டு)

ப்ரோச்சணம் (3 வேளையும் உண்டு)

ஆ போஹி-ஷ்டா-மயோபவ: தா நஞர் ஜே - ததாதந-
மஹேரணாய சக்ஷஸே-யோவஸ்சிவதம: ரஸ: தஸ்யபாஜயத-இஹந:
உஸ்தீவமாதர: தஸ்மா அரங்க-மாமவ: என்ற மந்திரம் வரை உடம்பு
எல்லா பாகங்களிலும் ப்ரோச்சிக்கணும் யஸ்யச்சயாயஜிந்வத என்ற



மந்திரத்தால் இரு கால்களிலும் ப்ரோச்சிக்கணும்
(ஜலம் தெளிக்கணும்) ஆ போஜநயதாசந: என்று
உடம்பு முழுக்க ப்ரோச்சித்து கொள்ளவும். கையில்
ஜலம் எடுத்து ஓம் பூர்புவஸ்ஸவ: என்று தலையை
ப்ரதச்சிணமாக சுற்றவும்:-

மந்த்ரம் சொல்லி ஜலம்ப்ராசனம்
உட்கொள்ளும்



காலை:

ஸுர்யச் ச மாமன்யுச் ச மன்யுபதயச் ச மன்யுக்ருதேபய:
பாபேப்யோரச்சந்தாம் யத்ராத்ரியா பாபமகார்ஷம்-மனாஸா வாசா
ஹஸ்தாப்யாம் பத்ப்யாம்-உதரேண, சிஸ்நா-ராத்ரிஸ்தது அவலும்
பது-யத்கிஞ்ச துரிதம்மயி-இதமஹம் மாமருதயோநெள - ஸுர்யே
- ஜயோதிஷி ஜாஹோமிஸ்வாஹா என்று ப்ராசனம் செய்து
ஆசமனம்-தாமோதரா வரை

பகல்:

ஆப: புனந்து-ப்ருதிவீம் ப்ருதிவீ-பூதாபுநாதுமாம் புனந்து ப்ரஹ்மண ஸ்பதி: ப்ரம்ஹபூதாபுநாதுமாம் யதுஸ்சிஷ்டம் அபோஜ்யம் யத்வா துஸ்சரிதம் மம-ஸர்வம்-புனந்து மாமப: அஸதாஞ்ச ப்ரதிக்ரஹம்-ஸ் வாஹா என்று ஜலம் சாப்பிடவும் ஆசமனம் தாமோதரா வரை.

மாலையில்

அக்னிஸ்ச-மாமன்யுஸ்ச-மன்யுபதயஸ்ச-மனயுக்ருதேபய: பாபேப் யோ-ரக்ஷந்தாம்-யதஹ்நா-பாபமகார்ஷம்-மனஸா வாசாஹஸ்த ாப்யாம் பத்ப்யாம்-உதரேண சிஸ்நா அஹஸ்தது அவஹும்பது யத்கி ஞச-துரிதம்-மயி இதமஹம் மாமம்ருத யோநெள ஸத்யே ஜ்யோதி ஷி ஜாஹோமி-ஸ்வாஹா என்று ஜலத்தை சாப்பிட்டு ஆசமனம் தா மோதராவரை சொல்லனும்.

3 வேளையும் ஒன்றே புனர்மார்ஜனம் ப்ரோக்ஷணம் செய்யனும் த திக்ராவ்னோ அகாரிஷம் ஜிஷ்ணோ ரஸ்வஸ்ய வாஜிந: சுரபிந: முகாகரது ப்ரண ஆழும்ஷி தாரிஷது. ஆபோ

ஹிஷ்டா மயோபுவ: தாநாஹர்ஜே ததாதந மஹேரணாய சக்ஷஸே யோவ: சிவதமோரஸ: தஸ்ய பாஜயத இஹந: உஸ்தீரிவ மாதர: தஸ்மா அரங்கமாமவ: யஸ்யக்ஷயாய ஜின்வத ஆபோஜன யதாசன: ஓம் பூர்புவஸ்ஸ் வ: என்று தலையை ஜலத்தினால் சுற்றவும்.

அர்க்ய ப்ரதானம் ருக்வேதிகளுக்கு நின்றுகொண்டு 3 வேளையும் 3 தரம் காயத்ரி மந்திரத்தால் நிறைய ஜலம் அர்க்யம் விடனும்.

ஓம் பூர்புவஸ்ஸ்வ: தத்ஸவிதூர்வ ரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோந: ப்ரசோதயாத் என்று கை நிறைய ஜலம் விடனும்.

ஓம்பூ: ப்ராணாயாமம்-பூர்புவஸ்வரோம் மமோபாத்த + ப்ரீத்யர்த்தம். ப்ராதஸ்சந்த்யா காலாதீத அர்க்ய ப்ரதானம் கரிஷ்யே ஓம் யதத்ய கச்ச வ்ருத்ரகன், உதகா-அபிகுர்ய-ஸர்வம் ததிந்தர தேவஸே என்று அர்க்யம் விடவும்.



பகல்:

காலாதீத அர்க்யம் உத்கேதபி-ஸ்ருதாமகம் ஸ்ருஷபம் நர்யாபஸம் -அஸ்தாரமேஷி-குர்ய-என்று ஜலம் விடவும்.

ஸாயம்: நதஸ்ய-மாயயா சநாரிபுரீ-சீதமர்த்ய: யோ அக்னயே ததா ஸ, ஹவ்யதாதிபி: என்று ஜலம் விடவும்.

கையில் ஜலம் எடுத்து தலையை சுற்றவும் ஓம் பூர்புவஸ்ஸ்வ:

அசாவாதித்யோ-ப்ரஹ்மா ப்ரஹ்மைவாஹமஸ்மி என்று மார்பு தொடவும் ஆசமனம் தாமோதரா வரை செய்யவும்.

நவக்கிரஹ+கேசவாதி தர்ப்பணம் 21 –
நுனிவிரலால் விடனும்.

1. ஆதி³த்யம் தர்ப்பயாமி
2. ஸோமம் தர்ப்பயாமி
3. அங்க³ாரகம் தர்ப்பயாமி
4. பு³த⁴ம் தர்ப்பயாமி
5. பு³ருஹஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி



6. சு'க்ரம் தர்ப்பயாமி
7. ச'நைச்'சரம் தர்ப்பயாமி
8. ராஹ்மம் தர்ப்பயாமி
9. கேதும் தர்ப்பயாமி
10. கேச'வம் தர்ப்பயாமி
11. நாராயணம் தர்ப்பயாமி
12. மாத⁴வம் தர்ப்பயாமி
13. கோ³விந்த³ம் தர்ப்பயாமி
14. விஷ்ணும் தர்ப்பயாமி
15. மகு⁴ஸ்வித³நம் தர்ப்பயாமி
16. த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி
17. வாமநம் தர்ப்பயாமி
18. ஶநீத⁴ரம் தர்ப்பயாமி
19. ஹ்ருஷீகேஸு'ம் தர்ப்பயாமி
20. பத்மநாப⁴ம் தர்ப்பயாமி
21. தா³மோத³ரம் தர்ப்பயாமி ஆசமனம் – தாமோதரா வரை 3 வேளையும் ஓன்றே.

கை கூப்பி நமோ ப்ரஹ்மண்யதேவாய்,
கோப்ராஹ்மண ஹிதாய ச ஜகத் ஹிதாய க்ருஷ்
ணாய கோவிந்தாய நமோ நம: ஆப்ரஹ்மலோகாத்.
ஆசே ஷாத். ஆலோகா லோகபர்வதாத். யேவஸந்தி
த்விஜாதே வா: தேப்யோ நித்யம் நமோ நம: சுத்தமான
இடத்தில் ஆஸனம் போட்டுக் கொண்டு கிழக்கு
முகமாக ஜபம் செய்ய வேண்டும். (மாலையில் மேற்கு
முகமாக).



விநாயகர் வந்தனம்

சுக்லாம் பரதரம்-விஷ்ணும்-சளிவர்ணம் சதுர்பஜம் ப்ரசண்
வதந ம் த்யாயேது ஸர்வவிக்ன-உபசாந்தயே.

ஓம்பு:.... பூர்புவஸ்வரோம்-மமோபாத்த+ப்ரீத்யர்த்தம்
காலை: ப்ராதஸ்-சந்த்யா காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே
பகல்: மாத்யாஹிநிக காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே.
மாலை: ஸாயம் ஸந்த்யா காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே.

ந்யாஸம்

அந்தந்த அவயவங்களில் கை வைத்துக்
கொண்டு, வரும் மந்திரங்க ணைச் சொல்ல வேண்டும்
(தலையில்) ப்ரணவஸ்ய ரிஷிர் ப்ரஹ்மா (முக்கு
நுனியில்) தேவீகாய த்ரீச் சந்த: (மார்பில்) பரமாத்மா
தேவதா



(தலையில்) பூராதி, ஸப்த வ்யாஹ்ருதீனாம்
அத்ரி ப்ரூகு குத்ஸ வஸிஷ்ட கௌதம காச்யப ஆங்கிரஸ ருஷய:
(முக்கு நுனி) காயத்ரீ உஷ்ணிக்-அனுஷ்டுப். ப்ரூஹதீ. பங்க்தி.
த்ருஷ்டுப். ஜகத்ய: சந்தாம்ளி. (மார்பில்) அக்னி வாயு- அர்க்க-
வாக்ஸ-வருண-இந்திர-விச்வேதே வா தேவதா ப்ராணாயாமே
விநியோக: ப்ரணாயாமம். (3-ம் பக்கம் பார்க்கவும்) ஓம் பு: +
பூர்புவஸ்வரோம் என்று வலது காதை தொடவும். 10 தடவை ஜபிக்கவும்.

காயத்ரீ ஆவாஹனம்

(சிரசில்) ஆயாத் விதி அனுவாகஸ்ய-வாம தேவாவிஷி:- (முக்கு
நுனி) அனுஷ்டுப்சந்த: (மார்பில்) காயத்ரீ தேவதா (இரு கைச ணாயும்

சூப்பிக் கொண்டு ப்ரார்த்திக்க வேண்டியது) . ஆயாது வரதாதேவி. அக்ஷரம் ப்ரஹ்ம ஸம்மிதம். காயத்ரீம் சந்தஸாம் மாதா. இதம் ப்ரஹ்ம ஜூஷிஸ்வ ந: ஒஜோஸி ஸஹோ ஸி. பலமஸி ப்ராஜோஸி. தேவானாம் தாம நாமாஸி. விஸ்வமஸி விஸ்வாயு: ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: (இரண்டு கைகளையும் தனது உள்ப க்கமாக ஆவாஹனம் செய்வது போல்). அபிபூரோம் காயத்ரீம் ஆவாஹ யாமி. ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி. ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹ யாமி. (தலையில்) ஸாவித்ரியா ருஷி: விச்வாமித்ர: (முக்கு நுனி) நிச்ருத் காயத்ரீச் சந்த: (மார்பில்) ஸவிதா தேவதா. காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜூபே விநியோக:.



காயத்ரீ த்யானம்

முக்தாவித்ரும ஹேமநில தவளச் சாயை:
முகை: த்ரீக்ஷணை:।

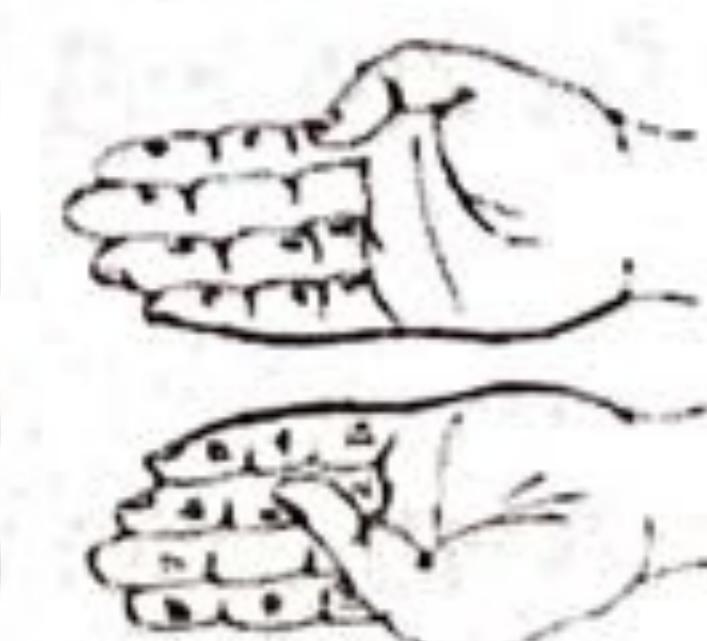
யுக்தாமிந்து கலா நிபத்தரத்னமகுடாம் தத்வார்த்த வர்ணாத்மி காம்।

காயத்ரீம் வரதாபயாங்குசகசாம் சுப்ரம் கபாலம் குணம்। சங்கம் சக்ர மதாரவிந்த யுகளம் ஹஸ்தைர் வஹந்தீம் பஜே। யோ தேவ: ஸவிதாஸ்மாகம் தியோ தர்மாதி கோசரா:। ப்ரோயேத் தஸ்ய யத் பர்க: தத் வரேண்யம் உபாஸ்மஹே।

காயத்ரீ மந்த்ரம்

ஓம் பூர்ப்புவஸ்ஸவ: தத்ஸவிதுர்வரேண்யம். பர்கோ தேவஸ்ய தீம ஹி தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத். இம்மந்திரத்தை 108 தடவை ஜபிக்க வேண்டும்.

(மோதிர விரல் நடுக்கணுவி லிருந்து கீழ்க் கணுவை 2 என்று எண்ணி, பிறகு சுண்டு விரல் அடிக் கணு வழியாக மேலே ஆள்காட்டி விரல் அடிக்கணு வரை 10 எண்ண, பிறகு அங்கிருந்து அப்பிரத சுழினைமாக மோதிர விரல் நடுக்கணுவரை எண்ண 20



ஆகும். இப்படியே 108 வரை எண்ணவேண்டும். காலையில் 108 பகல் 32, மாலையில் 64 பிறகு ஒரு தடவை ப்ராணா யாமம்.

ஓம்பூ: ஓம் புவ:, ஓம் ஸ்வ:, ஓம் மஹ:, ஓம் ஜூந:, ஓம் துப:, ஓம் ஸத்யம், ஓம் தத்ஸவிதூர்வரேண்யம் பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி, தி யோ யோந: ப்ரசோதயாத், ஓமாப: ஜ்யோதீரஸ: அம்ருதம் ப்ரஹ்மபூர் புவஸ்ஸவரோம் என்று சொல்லி (வலது காதைத் தொடவும்)

காயத்ரி உபஸ்தானம்

எழுந்து நின்று, காலையில் – ‘ப்ராதஸ்ஸந்த்யா’, மதியம் – ‘மாத்யாஹ்னிக’, மாலை – ‘ஸாயம் ஸந்த்யா’, ‘காயத்ரி உபஸ்தானம் கரிஷ்யே’ என்று சொல்லி பூமியை தொட்டு,

உத்தமே சிகரேதேவி. பூம்யாம்பாவத மூர்த்தநி. ப்ராஹ்மணைப் யோ அப்ஹ்யநுஜ் ஞானம். கச்ச தேவி யதாஸாகம். (3 வேளையும் ஒன்றே.)

உபஸ்தானம் (காலையில்)

மித்ரஸ்ய சர்ஷணீ த்⁴ருத:–அவோ தே³வஸ்ய ஸாநஸி–
த்³யும்நம் சித்ர ச்'ரவஸ்தமம்–மித்ரோ ஜநாந் யாதயதி ப்³ருவாணோ–
மித்ரோ தா³தா⁴ர ப்ருத²வீ முத த்³யாம்–மித்ரக்ருஷ்ண ரநியிஷாபி⁴
சஷ்டே–மித்ராய ஹவ்யம் க்⁴ருதவஜ் ஜாஹோத–ப்ரஸ்மித்ர மர்தோ
அஸ்து ப்ரயஸ்வாந்–யஸ்த ஆதி³த்ய சி'சஷ்தி வரதேந–ந ஹந்யதே
ந ஜீயதே–த்வோதோ நெநம்–அ³மஹோ அச்நோதி–அந்திதோ ந
தூ³ராத்॥

ஜாதவேதஸே ஸாநவாம–ஸோம மராதீ– யதோ நித³ ஹாதி
வேத³:–ஸ. ந: பாஷ த³திது³ர்க³ணி விச்வா நாவேவ ஸிந்து⁴ம
து³ரிதாத்யத்³நி:॥ 3 வேளை

பிச்நக³ப்³ருஷ்டமம் ப்³ருணம்–பிசா'சிமிந்த³ர ஸம்மருண–
ஸர்வம் ரகேஷா நிப³ர்ஹய॥ 3 வேளை

என்று பவித்திர விரலால் பிரதசஷ்ணமாக முகத்தைச்
சுற்றவும்.

ப³த்³ரம்கர்ணேபி³:- சு'ருணுயாம தே³வா:- ப⁴த்³ரம்
பஸ்'யோசஷபி⁴ர்யஜத்ரா:- ஸ்தி²ரைரங்கை³ஸ்துஷ்டு வா³ம் ஸஸ்
தநாபி⁴:- வ்யசே'ம தே³வஹிதம் யத³ாயு:|| 3 வேளை
என்று சுண்டு விரலால் வலது காதைச் சுற்றவேண்டும்.

கேஸ்யா-அுக்னிம்-கேஸி விஷம்-கேஸிபி³ப⁴ர்த்தி ரோத³ஸி-
கேஸி விஸ்வம் ஸ்வர்த்³ருசே'-கேஸ்த³ம் ஜ்யோ திருச்யதே|| 3 வேளை
கட்டைவிரலால் குடுமியைச் சுற்றவேண்டும்.

தேவதா வந்தனம் 3 வேளையும் ஒரே மந்த்ரம்

சந்த்யாயை நம: (கிழுக்கு) ஸாவித்ர்யை நம: (தெற்கு)
காயத்ரியை நம: (மேற்கு) ஸரஸ்வத்யை நம: (வடக்கு) ஸர்வாப்யோ
தேவதாப்யோ நமோ நம: (கிழுக்கு) காமோகார்ஷீத் மன்யுர காரிஷ்ண
நமோ நம: அபிவாதயே - நமஸ்காரம் பண்ணவும். (3 வேளையும்
உண்டு)

திக் தேவதா வந்தனம் – 3 வேலையும்

ப்ராச்யை திசே நம:	- (கிழுக்கு நோக்கி)
தக்ஷிணாயைதிசே நம:	- (தெற்கு நோக்கி)
ப்ரதீச்யை திசே நம:	- (மேற்கு நோக்கி)
உதீச்யை திசே நம:	- (வடக்கு நோக்கி)
ஊர்த்வாய நம:	- (மேலே வானம் நோக்கி)
அதராய நம:	- (பூமியை நோக்கி)
அந்தரிச்஛ாய நம:	- (மேலே வானம் நோக்கி)
பூம்யை நம:	- (கீழே பூமியை நோக்கி)
ப்ரஹ்மனே நம:	- (மேலே)
விஷ்ணவே நம:	- (கீழே)
யமாய நம:	- (தெற்கு முகமாக நின்று) (3 வேளையும்)

யமாய, தர்மராஜாய, ம்ருத்யவேச, அந்த காய ச,
வைவஸ்வதாய, காலாய, ஸர்வபூத, சூயாய ச,
ஒளதும்பராய, தத்னாய, நீலாய, பரமேஷ்டனே,
வ்ருகோதராய, சித்ராய, சித்ரகுப்தாய,வை நம:

சித்ரகுப்தாய வை நம ஓம் நம இதி.

(3 வேளை பிறகு வடக்கு முகமாய் நின்றுக் கொண்டு):—
ருதம் ஸத்யம் பரம்பரஹ்ம. புருஷம். கிருஷ்ண பிங்களம்।
ஊர்த்வரேதம். விருபாக்ஷம். விச்வ ரூபாய வை நமோ நம:। விச்வ
ரூபாய வை நம ஓம் நம இதி.

(மறுபடியும் கிழக்கே நின்றும் மாலையில்
மேற்கு பார்த்து, (3 வேளையும்) சூர்யனை பார்த்து



நம: ஸவித்ரே, ஜகதேகசசக்ஷாஹ,
ஜகத் ப்ரஸுதி, ஸதிதி நாஸ, ஹேதவோ
த்ரயீமயாய, த்ரிகுணாத்மதாரினே,
விரிஞ்சி நாராயண சங்கராத்மனே॥

த்யேய: ஸதா, ஸவித்ரு மண்டல மத்யவர்த்தி,
நாராயண ஸரஸிலூஸன ஸந்நிவிஷ்ட:।
கேழுரவான் மகர குண்டலவான் கிரீஸ
ஹாரி ஹிரண்மயவடு: த்ருத சங்கசக்ர:॥

சங்க சக்ரகதாபானே த்வாரகா நிலயாச்யுதா | கோவிந்த
புண்டர்காக்ஷி ரக்ஷமாம் சரணாகதம்॥ ஆகாசாத் பதிதும் தோயம்
யதாகச்சதிஸாகரம்| ஸர்வதேவ நமஸ்கார: கேசவம் ப்ரதிகச்சதி॥ ஸ்ரீ
கேசவம் பிரதிகச்சதி ஓம் நம இதி.

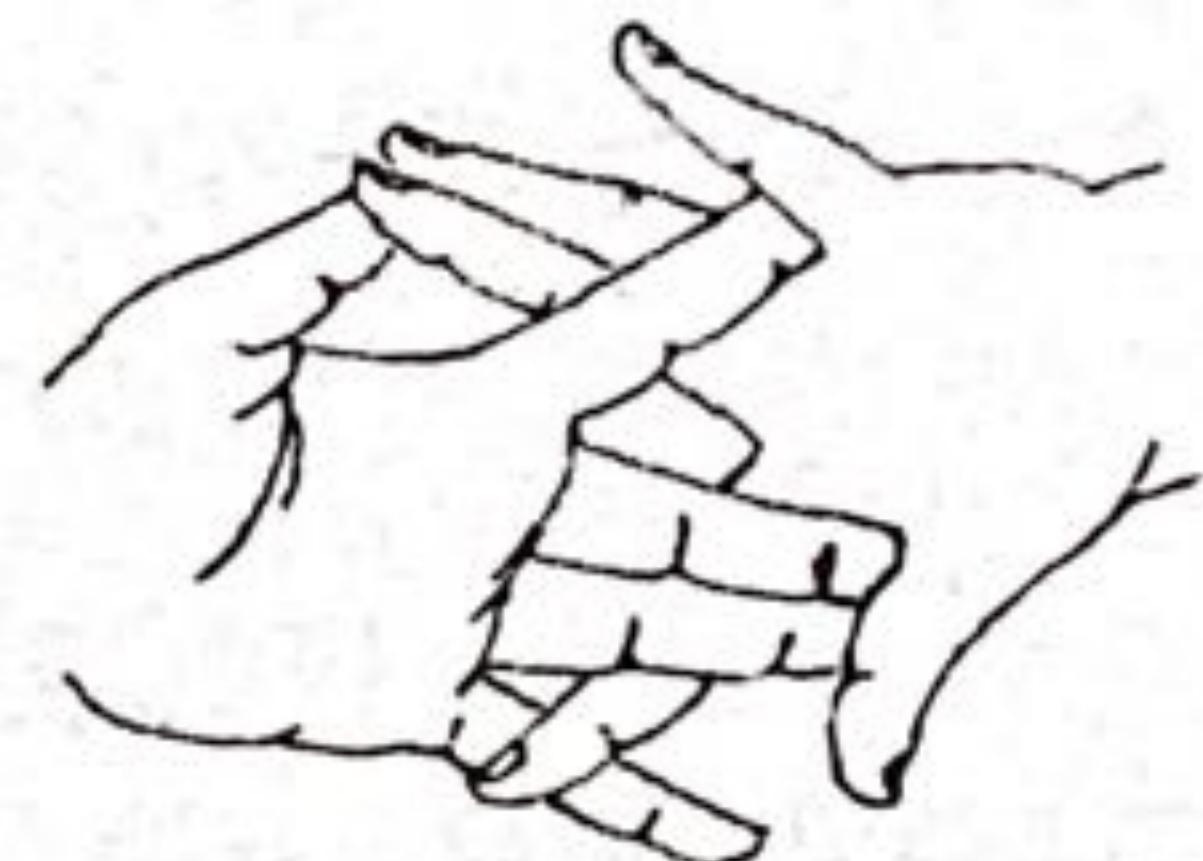
அபிவாதயே+அஸ்மி போ: நமஸ்காரம். ஆசமனம் பிறகு
கையில் கொஞ்சம் ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட
மந்திரத்தைச் சொல்லி ஸமர்ப்பணம் செய்யவேண்டும்).

மாத்யான்னிகம் உபஸ்ததானம் (பகல் மட்டும்)

ஒது³த்யம் ஜாதவேத³ஸம்-தே³வம் வஹந்தி கேதவ:—த்³ருஸே
விஸ்வாய ஸுர்யம்-அபத்யே தாயவோ யத²ா நக்ஷத்ரா
யந்த்யக்துபி⁴:—ஸுராய விஸ்வ சக்ஷே—அத்³ருச்ர மஸ்ய
கேதவோ-விரஸ்மயோ ஜநா³ம் அநுப⁴ராஜந்தோ அக்னயோ யத²ா—
தரணிர் விஸ்வத³ர்ச' தோ ஜ்யோதிஷ் க்ருத³ஸி ஸுர்ய-விஸ்வ
மாப⁴ாஸி ரோசநம்-ப்ரத்யங் தே³வாநாம் விஸ:ப்ரத்யங்நுதே³ஷி
மாநுஷாந்ப்ரத்யங் விஸ்வம் ஸ்வர்த்த³ருஸே-யேநா பாவக சக்ஷஸா

பு⁴ரண்யந்தம் ஜநா³ம் அநு-த்வம் வருண பஸ்ய ஸி-வித்யாமேஷி-
ரஜஸ்ப்ருத்²வஹா-மிமாநோ அக்துபி⁴:- பஸ்யந் ஜந்மாநிஸுர்ய-
ஸப்த த்வா ஹரிதோ ரதே² வஹந்தி-தே³வஸுர்ய-
சோ'சிஷ்கேஸம்விசகஷண-அயுக்த ஸப்த சு'ந்த⁴யுவ:-ஸுரோ
ரத²ஸ்ய நப்த்ய:- தாபி⁴ர் யாதி ஸ்வயுக்திபி⁴:||

உத்யைம் தமஸஸ்பரி-ஜ்யோதிஷ்
பஸ்யந்த உத்தரம் தே³வம் தே³வத்ரா ஸுர்யம்-
அக³ந்மஜ்யோதி ருத்தமம் - உத்யந்நத்ய
மித்ரம்ஹ:
அுரோஹந்நுத்தராம் தி³வம் ஹருத்³
ரோகம் மய ஸுர்ய ஹரிமாணம் ச நாஸய
சு'கேஷா மே ஹரிமாணம்-ரோபணாகாஸ
த³த்மஸி அதோ² ஹாரித்ரவேஷா மே-ஹரிமாணம் நித³த்மஸி-
உத³க³ாத³யமாதி³த்ய:-விஸ்வேந ஸஹஸாஸஹ-த³விஷந்தம்
மஹ்யம் ரந்த⁴யந்-மோ அஹம் த³விஷதே ரத⁴ம். 1. ஜாதவேதஸே
2. பிசங்க ப்ரஞ்சி 3. பத்ரம் கார்ணே 4. கேஸ்யா அக்னிம்.



என்பதைக் காலை உபஸ்ததானத்தில் போல் சொல்லவும்;
ஆசமனம் தாமோதரா வரை
ஸாயங்காலம் உபஸ்ததானம்

இமம் மே வருண ஸ்ருதீ⁴ ஹவ மத்யாச ம்ருளீ³ய-த்வாம
வஸ்யராசகே-தத்வாயாமி ப்³ரஹ்மணாவந்த³மாந:தத³ா⁴சா'ஸ்தே
யஜமாநோ ஹவிர்பி⁴:- அஹேள³மாநோ வருணேஹபோ³தி⁴-
உருச³ம் ஸமாந ஆயு: ப்ரமோஷி:||

1.ஜாதவேதஸே 2. பிசங்க ப்ரஞ்சி 3. பத்ரம் கார்ணே 4. கேஸ்யா
அக்னிம். காலையில் உபஸ்ததானத்தில் பார்த்து சொல்லவும், நமஸ்
காரம் செய்யவும் ஆசமனம் - தாமோதரா வரை

மந்த்ரம் (3 வேளை)

காயேந வாசா மனஸேந்த்ரியைர்வா
புத்யாத்மனாவா ப்ரக்ருதே: ஸ்வபாவாத்
கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை
நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி.

மந்த்ரவீனம் க்ரியா ஹீனம் பக்தி ஹீனம் ஜனார்த்தன யத்க்ருதம்து மயா தேவ பரிபூர்ணம் ததஸ்துதே-ப்ராயச்சித்தாணி அசேஷாணி தப: கர்ம ஆத்மகாணி வையாநி தேஷாம் அசேஷாணாம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணானு ஸ்மரணம் பரம்

ஸ்ரீக்ருஷ்ண க்ருஷ்ண கிருஷ்ண-ஆசமனம் செய்து ஓம் தத்ஸத் ப்ரஹ்மார்ப்பணமஸ்து என்று கூறி ஜலத்தைக் கீழே விடவும்.

பிறகு ஜலத்தைக் கையிலெடுத்து ஜபம் செய்த இடத்தை ப்ரோக்ஷித்து பவித்ர விரலால் நெற்றியில் இட்டுக் கொள்ளவும்.

மந்த்ரம் (3 வேளை)

அத்யானோ தேவஸவித:.. ப்ரஜாவத்ஸாவீ: ஸௌபகம். பராதுஷ்வப்னியம் ஸாவ விச்வாணி தேவஸவித:। துரி. தாநி பரா ஸாவ. யத்பத்ரம் தன்ன ஆஸாவ.

ஆச்வலாயநீய த்ரிகால ஸந்தியாவந்தனம் ஸமாப்தம்.

ஸமிதாதானம்

சு'க்லாம்பர+ச'ாந்தயே-ஓம் பூ: +ஸ்வரோம் மஹோபாத்த + ப்ரீத்யர்த்தம் (காலையில்) ப்ராத: ஸமிதாதானம் கரிஷ்யே. (மாலையில்) ஸாயம் ஸமிதாதானம் கரிஷ்யே. (என ஸங்கல்பம் செய்து அக்னியைத் தனக்கு நேரில் வைத்துக்கொண்டு) ஓம் பூர்ப்புஸ்ஸ்வ: என்று மூன்று தரம் அக்னியை பரிசேசனம் செய்ய வேண்டியது.

அக்னயே ஸமிதமாஹார்ஷம் ப்ரஹதேஜாத வேதஸேதபா த்வமக்னே வர்த்தஸ்வ ஸமிதா ப்ரஹ்மணா வயம் ஸ்வாஹா ஓரு ஸமித்தை அக்னியில் வைக்கவும். அக்னயே ஜாதவேதஸே இதம் ந மய | தேஜஸா மா ஸமனஜ்மி என்று மூன்று தடவை கை அலம்பி அக்னியில் கைகளை காண்பித்து கண்ணில் ஓற்றிக்கொள்ளவும். ஓம் பூர்ப்புவஸ்ஸ்வ: என்று அக்னியை 3 தடவை பரிசேசனம் செய்யவும்.

ஸ்வாஹா என்று ஒரு ஸமித்தை அக்னியில் வைத்துவிட்டு எழுந்து நின்று ப்ரஜாபதையே இதும் நமம் கைகூப்பி அக்னேருபஸ்த் தானம் காரிஷ்யோ என்று கூறி உபஸ்தானம் செய்யவும்.

மந்த்ரம் (கையைக் கூப்பிக்கொண்டு சொல்லவும்)

மயிமேதாம் மயிப்ரஜாம் மய்யக்நி:- தேஜோ ததாது - மயிமேதாம் மயிப்ரஜாம் மயீந்தர இந்தரியம் ததாது - மயிமேதாம் மயிப்ரஜாம். மயிஸுர்ய: ப்ராஜோ ததாது - யத்தே அக்னே-தேஜஸ்தே ந அஹம் தேஜஸ்வீ பூயாஸம்- யத்தே அக்னேவர்ச்சஸ்தே ந - அஹம் - வர்ச்சஸ்வீ பூயாஸம் - யத்தே அக்னேஹரஸ்தேன அஹம் ஹரஸ்வீ பூயாஸம். அக்நயே நம:॥ மந்த்ரஹ் நம் க்னியா ஹ் நம் பக்தி ஹ் நம் ஹாதாஸந-யத்ஹாதந்து-மயா தேவபரிபூர்ணம் ததஸ்து தே। ப்ராயச்சித்தாந்ய சேஷாணி தப: கர்மாத்மகாநி வை யாநி தேஷா மஸேஷாணாம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாநுஸ்மரணம் பரம்॥ க்ருஷ்ண - க்ருஷ்ண - க்ருஷ்ண.

ரக்ஷாதாரணம்

ஹோமம் செய்த அக்னியிலிருந்து கொஞ்சம் பஸ்மம் எடுத்து இடது கையில் வைத்துக்கொண்டு ஜலம் விட்டு வலது கை பவித்ர விரலால் கீழேவரும் மந்திரம் சொல்லி குழுத்து அந்தந்த அங்கங்களில் ரக்ஷை இட்டுக்கொள்ள வேண்டியது.

மந்த்ரம்

மானஸ்தோகே-தனயே-மான ஆயென மானோ கோஷா மானோ அஸ்வேஷா-ரீஷ: வீரான் மான: ருத்ர பாமிதோவதீ: ஹவிஷ்மந்த: சதமித்வாஹவாமஹே மேதாவீ பூயாஸம் - (நெற்றியில்), தேஜஸ்வீ பூயாஸம் - (மார்பில்), வர்ச்சஸ்வீ பூயாஸம் - (வலது தோளில்), ப்ரஹ்மவர்ச்சஸ்வீ பூயாஸம் - (இடது தோளில்), ஆயுஷ்மான் பூயாசம் - (முன் கழுத்து), அன்னாதோ பூயாஸம் - (பின் கழுத்து), ஸ்வஸ்தி மான் பூயாஸம் - (தலை). பிறகு ப்ரார்த்தனை ஸ்வஸ்தி ச்ரத்தாம் யச': ப்ரக்ஞாம-வித்யாம். புத்திம் ச்ரியம் பலம்। ஆயுஷ்யம் தேஜ ஆரோக்யம் தேஹி மே ஹவ்யவாஹந ச'ரியம்

தேவிமே ஹவ்யவாஹன ஓம் நம இதி என அக்னிபகவானிடம் வேண்டிக் கொள்ள வேண்டியது. பிறகு ஆசமனம் செய்ய வேண்டியது.
(ஸமிதாதானம் சம்பூர்ணம்)

ப்ரஹ்ம யக்ஞம்

ப்ரஹ்ம யக்ஞம் (ரிக்வேதம்) – தினசரி மாத்யான்னிஹம் முடித்து செய்யனும். சுக்லாம் பரதரம்+ச'ாந்தயே. ஓம்பூ: +பூர்புவஸ் ஸ்வரோம். மமோபாத்த+பரமேச்வர ப்ரீத்யர்த்தம். ப்ரஹ்மயஞேந யக்ஷியே. வித்யுதஸி வித்ய மே பாப்மானம் ருதாத் ஸத்ய முபை. ஜலத்தினால் கைகளைச் சுத்திசெய்து கொண்டு பிறகு முன்போல் கையை வைத்துக்கொண்டு கீழ்வரும் மந்திரங்களைச் சொல்லவும்.

ஓம் பூர்புவஸ்ஸ்வ: தத் ஸவிதுர்வரேண்யம். பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி. தியோயோ ந: ப்ரசோதயாத் ஓம்: தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி. தியோயோ ந: ப்ரசோதயாத். ஓம் தத்ஸ விதுர்வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோ ந: ப்ரசோத யாத். ஹரி: ஓம். அக்நிமீனே புரோஹிதம் யக்ஞஸ்ய தேவம் ருத்விஜம். ஹோதாரம் ரத்ன தாதமம் ஹரி: ஓம் இஷேத்வா ஊர்ஜேத் வா. வாய

வஸ்த. உபாயவஸ்த தேவோவ: ஸவிதா ப்ரார்ப்பயது சிரேஷ்டத மாய கார்மணே. ஹரி: ஓம் ஹரி: ஓம். அக்ன ஆயாஹி வீதயே க்ருணாந: ஹவ்யதாதயே. நிஹோதா ஸத்ஸி பர்ஹிஷி ஹரி: ஓம் ஹரி: ஓம். சந்நோதேவீ: அபிஷ்டயே ஆபோபவந்து பீதயே. சம்யோர பிஸ்ரவந்து ந: ஹரி: ஓம்: ஓம் நமோ ப்ரஹ்மணே. நமோ அஸ்த் வக்னயே நம: ப்ருதிவ்யை நம: ஓஷதீப்ய: நமோ வாசே நமோவாசஸ்பதயே நமோ விஷ்ணவே மஹதே கரோமி என்று 3-தரம் சொல்லி வ்ருஷ்டிரஸி வ்ருச்சமே பாப்மானம் ருதாத் ஸத்யமு பாகாம். ஜலத்தினால் கைகளைச் சுத்தி செய்து கொள்ளவும். தேவருஷி பித்ரு தர்ப்பணம் கரிஷ்யே என்ற கூறி தர்ப்பணம் செய்யவும்.

தேவதர்ப்பணம் (29)

ப்ரஜாபதிஸ்த்ருப்யது-ப்ரஹ்மா த்ருப்யது-வேதாஸ் த்ருப்யந்து - தேவாஸ் த்ருப்யந்து-ரிஷியஸ் த்ருப்யந்து-ஸர்வாணி சந்தாம்ஸி த்ருப்யந்து - ஓங்காரஸ் த்ருப்யது - வஷ்ட்காரஸ் த்ருப்யது வ்யாஹ்ரு தயஸ் த்ருப்யந்து-ஸாவித்ரி த்ருப்யது-யக்ஞாஸ் த்ருப்யந்து-த்யாவா ப்ருதிவீ த்ருப்யேதாம்-அந்தரிக்ஷிம் த்ருப்யது-அஹோ ராத்ராணி

த்ருப்யந்து-ஸாங்க்யாஸ் த்ருப்யந்து-ஸித்தாஸ் த்ருப்யந்து-ஸமுத்ராஸ் த்ருப்யந்து-நத்யஸ் த்ருப்யந்து:-கிரயஸ் த்ருப்யந்து-கோத்ரெளஷதிவநஸ்பதி கந்தர்வாப்ஸரஸஸ் த்ருப்யந்து-நாகாஸ் த்ருப்யந்து-வயாம்ஸி த்ருப்யந்து காவ: - த்ருப்யர்து-ஸாத்யாஸ் த்ருப்யந்து விப்ராஸ் த்ருப்யந்து-யக்ஷாஸ் த்ருப்யந்து-ரக்ஷாம்ஸி த்ருப்யந்து பூதாநி த்ருப்யந்து-ஏவமந்தாநி த்ருப்யந்து.

ரிஷி தார்ப்பணம் (12)

பூணுலை மாலையாக (நிவீதி) போட்டுக்கொண்டு, சதர்சிநஸ் த்ருப்யந்து. மாத்யமாஸ் த்ருப்யந்து-க்ருதஸ்மதஸ் த்ருப்யது விச்வா மித்ரஸ் த்ருப்யது. வாம தேவஸ்த்ருப்யது - அத்ரிஸ் த்ருப்யது பரத்வா ஜஸ் த்ருப்யது-வளிஷ்டஸ் த்ருப்யது-ப்ரகாதாஸ் த்ருப்யந்து பாவ மான்யாஸ் த்ருப்யந்து-க்ஷத்ரஸுக்தாஸ் த்ருப்யந்து மஹாஸுக்தாஸ் த்ருப்யந்து.

பித்ர தார்ப்பணம் (23)

பூணுலை வலது தோளில் (ப்ராச்னாவீதம்) மாற்றிக்கொண்டு ஸமந்து ஜைமினி வைசும்பாயந பைல ஸுத்ர பாஷ்ய பாரத

மஹாபாரத தர்மாசார்யாஸ் த்ருப்யந்து | ஜா நந்தி பாஹவிகார்க்ய கெளதம சாகல்ய பாப்ரவ்ய மாண்டவ்ய மாண்டுகேயாஸ் த்ருப்யந்து | கர்க்வொ சக்ணவீத்ருப்யது | படபாப்ராதி தேயீத்ருப்யது | ஸாலபா மைத்ரேயீ த்ருப்யது | கஹோளம் தர்ப்பயாமி | கெளஷ்தகம் தர்ப்பயாமி | மஹா கெளஷ்தகம் தர்ப்பயாமி | பைங்க்யம் தர்ப்பயாமி | மஹா பைங்கம் தர்ப்பயாமி | ஸயஜ்ஞம் தர்ப்பயாமி | ஸாங்க்யாயநம் தர்ப்பயாமி | ஐதரேயம் தர்ப்பயாமி | மஹைதரேயம் தர்ப்பயாமி | ச'கலம் தர்ப்பயாமி | பாஷ்களம் தர்ப்பயாமி | ஸஜாத வக்த்ரம் தர்ப்பயாமி | ஒளதவாஹிம் தர்ப்பயாமி | மஹைதவாஹிம் தர்ப்பயாமி | ஸௌனாமிம் தர்ப்பயாமி | செளநகம் தர்ப்பயாமி | ஆஸ்வலாயநம் தர்ப்பயாமி | யே சாந்யே ஆசார்யா: தே ஸர்வே த்ருப்யந்து-த்ருப்யந்து - த்ருப்யந்து. யத்ர க்வசந ஸம்ஸ்தாநாம் க்ஷத்ருஷ்ணா பஹ தாத்மநாம். பூதாநாம் த்ருப்தயே தோயம் இதமஸ்து யதாஸாகம். த்ருப்யத, த்ருப்யத, த்ருப்யத ஜலம் விடவும்.

பூணுல் வலம்

உபவீதி-ஆசமனம் - தாமோதரா வரை.

ரிக்வேதி ப்ரஹ்ம யஜ்ஞம் முற்றிற்று.

பரிவேசனம்

சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் இலையில் எல்லா பதார்த்தங்களும் பரிமாரி அன்னம் வைக்கும் சமயத்தில் அன்னத்திற்குக் கைகூப்பி விட்டு இலையை இடது கையினால் தொட்டுக்கொண்டு வலது கையில் தீர்த்தத்தை எடுத்து ஒம் பூர்ப்புவஸ்ஸ்வ: எனப் பிரதக்ஷி னமாகத் தீர்த்தம் கீழே விழும்படி இலையைச் சுற்றி விடவும், பிறகு கொஞ்சம் தீர்த்தம் எடுத்து தத்ஸவிதூர்வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோயோ ந: ப்ரசோதயாத் எனச் சொல்லி அன்னத்தை ப்ரோக்ஷிக்கவும். பிறகு கையில் தீர்த்தத்தை விட்டுக் கொண்டு தேவஸ விது: ப்ரஸாவ என சொல்லி தீர்த்தத்தால் இலையை சுற்றி விடவும். நெய் அபிகாரம் செய்தபிறகு கொஞ்சம் தீர்த்தமெடுத்துக் கொண்டு ஸத்யம்-த்வர்த்தேந பரிஷிஞ்சாமி என்று பகவிலும் ருதம்த்வா ஸத்யேந பரிஷிஞ்சாமி என்று இரவிலும் இலையைச் சுற்றிவிடவும். பிறகு சிறிதளவு உள்ளங்கையில் ஜலம் விட்டுக் கொண்டு “அம்ருதோபஸ்த்தரணமலி” என்று சொல்லி தீர்த்தத்தை உட்கொண்டு பிறகு, கீழ்க் கண்ட மந்திரங்களைக் கூறி பற்களில் படாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அன்னத்தைப் ப்ராணாஹாதி செய்யவேண்டியது. (விழுங்க வேண்டியது.)

மந்த்ரம்

(1) ப்ராணாய ஸ்வாஹா (2) அபானாய ஸ்வாஹா (3) வ்யானாய வ்வாஹா (4) உதானாய ஸ்வாஹா (5) ஸமானாய ஸ்வாஹா (6) ப்ரஹ்மணே ஸ்வாஹா பிறகு வலது கையால் இலையை பிடித்துக் கொண்டு இடது கையை தீர்த்தத்தினால் சுத்தம் பண்ணிக்கொண்டு மார்பைத்தொட்டு “ப்ரஹ்மணி ம ஆத்மா அம்ருதத்வாய எனச் சொல்லிவிட்டு இடதுகையைச் சுத்தம் பண்ணி சாப்பாடு முடிந்ததும் முன்போல் கொஞ்சம் தீர்த்தத்தைப் பிறரைக் கொண்டு கையில் போடச் செய்து “அம்ருதாபிதா நமலி” எனச் சொல்லி உட்கொள்ள வேண்டியது. பரிவேசனம் ஸமாப்தம்

யஜ்ஞோபவீத தாரணம் மந்த்ரம்

கை, கால்களைச் சுத்தி செய்து ஆசமனம் செய்து,
சுக்லாம் பரதரம்+சாந்தயே. ஒம்பூ: +பூர்ப்புவஸ்ஸ்வரோம் மஹோ பாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷையத்வாரா ஸ்ரீ பரமேச்வர பீத்யர்த்தம் ச'ரெளதஸ்மார்த்தவிஹித ஸதாசார நித்ய கர்மானுஷ்டான யோக்யதா ஸித்யர்த்தம் ப்ரஹ்ம தேஜோபி வ்ருத்யர்த்தம் யஜ்ஞோ

பவீத தாரணம் கரிஷ்யே கை ஜூலம் தொடவும் யஜ்ஞோபவீத தாரண
மஹா மந்த்ரஸ்ய. பரப்ரஹ்ம ரிஷி:, - தலை த்ரிஷ்டுப் ச்சந்த:; - முக்கு
நுனி பரமாத்மா தேவதா, - மார்பு யஜ்ஞோபவீத தாரணே விநியோக:,
பூணூலின் பிரும்ம முடிச்சு வலது உள்ளங்கையில் மேலாகவும் இடது
உள்ளங்கை கீழாகவும் வைத்து ஜூலபாத்திரத்தை தொட்டுக் கொண்டு
கீழ்காணும் மந்திரத்தைச் சொல்லி பூணூலை தரித்துக் கொள்ள
வேண்டும். யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதே: யத்ஸஹஜம்
புரஸ்தாத் ஆயுஷ்யமக்ரியம் ப்ரதி முஞ்சு சுப்ரம் யஜ்ஞோபவீதம் பலமஸ்
துதேஜ: ஓம் (பிறகு ஆசமனம்) ப்ரம்மசாரி 1 பூணூல் கல்யாணம்
ஆனவர்கள் 2 பூணூல் சிலர் 3 பூணூல்.

பழைய பூணூலைக் கழற்ற மந்திரம்.

உபவீதம் பின்ன தந்து ஜீர்ணம் கஸ்மல தூஷிதம்.

விஸ்ருஜாமி ப்ரஹ்மவர்ச்சோ தீர்க்காயுரஸ்துமே + ஆசமனம்
தாமோதரா வரை.

யஜ்ஞோபவீததாரண மந்திரம் ஸமாப்தம்.

சுபமஸ்து.

ISBN : 978-81-7950-044-6

RIG VEDA SANDHYAVANDANAM

(TAMIL)



GIRI®

MUMBAI

Matunga	(022) 24143140, 24158107
Dombivili	(0251) 244 9585
Goregaon	(022) 2876 7298
Nerul	(022) 2770 7664
Chembur	(022) 25277011 / 012

CHENNAI

Mylapore	(044) 2464 0376
Nanganallur	(044) 2267 1335
Alwar Thirunagar	(044) 2377 5483
Kanchipuram	(044) 2722 4415

OTHER CITIES

Coimbatore	(0422) 254 1523
Secunderabad	(040) 2750 3046
Madurai	(0452) 262 8090
Bangalore	(080) 2356 3001
JTrichy	(0431) 2740 772

Website : www.giri.in E-mail : sales@giri.in

12th Reprint, March 2011

Price ₹ 7.00