।। ॐ श्री गणेशाय नम:।। ॐ श्री महामृत्युंजयाय नम:।। ॐ नम: शिवाय।।

प्रात: दैनिकसन्ध्यावन्दनादिपूजां समाप्य शिवसन्निधौ पूर्वाभिमुखो वा उत्तराभिमुखो वा भूत्वा स्वासन उपविश्य स्वसंप्रदायानुसारेण तिलकं कृत्वा रुद्राक्षधारणं कुर्यात्। तत: त्रिराचम्य प्राणानायम्य देशकालौ च संकीर्त्य संकल्पं कुर्यात्।

अथ संकल्प: :-

ॐ विष्णु.......मम सर्वपापनिवृत्तिपूर्वकायुरारोग्यैश्वर्यादिसिद्धये तथा आध्यात्मिकधिदैविकाधिभौतिकतापत्रयनिवारणार्थं, भौम्यन्तरिक्षदिव्यमहोत्पातागामिसंचितसूचितदुष्टारिष्टदोषपरिहारार्थं, सर्वरोगपरिहारार्थं, विशेषेण स्वकीयै: परकीयै: स्वग्रामस्थैरन्यग्रामस्थैर्वा कृतक्रियमाणकारयिष्यमाणदुष्टयन्त्रमन्त्रतन्त्रविषशल्यौषधप्रतिमास्थापनाद्यभिचारकर्म घातफणिहवनश्येनयजनदुर्निरीक्षणदुर्दैवतोपासनादिक्षुद्रकर्मदोषपरिहारार्थं श्रीसदाशिवकृपाप्रसादसिद्ध्यर्थं मृत्युंजयमन्त्रस्याष्टोत्तरशतसंख्याकजपं..........गोत्रोत्पन्न:.........शर्माऽहं करिष्ये, तदंगत्वेन ऋष्यादिन्यासं च करिष्ये।।

अथ विनियोग: :-

ॐ अस्य श्रीत्र्यम्बकमहामन्त्रस्य वसिष्ठ ऋषिरनुष्टुप्छन्द:, पार्वतीपतिर्देवता, त्र्यं बीज, बं शक्ति:, कं कीलकं, सर्वरोगनाशपूर्वकायुरारोग्यतासिद्ध्यर्थे सर्वेष्टसिद्ध्यर्थे जपे विनियोग:।।

अथ ऋष्यदिन्यास: :-

ॐ श्रीवसिष्ठ ऋषये नम: – शिरसि, **ॐ अनुष्टुप्छन्दसे नम:** – मुखे, **ॐ श्रीपार्वतीपतिदेवतायै नम:** – हृदये, **ॐ त्र्यं बीजाय नम:** – गुह्ये, **ॐ बं शक्तये नम:** – पादयो:, **ॐ कं कीलकाय नम:** – नाभौ , **ॐ सर्वरोगनाशपूर्वकायुरारोग्यतासिद्ध्यर्थे सर्वेष्टसिद्ध्यर्थे जपे विनियोगाय नम:** – सर्वांगे।।

अथ करादिन्यासा: :-

मन्त्रा:	अथ करन्यास:	अथ हृदयादिन्यास:
ॐ त्र्यम्बकं	**अंगुष्ठाभ्यां नम:**	**हृदयाय नम:**
ॐ यजामहे	**तर्जनीभ्यां नम:**	**शिरसे स्वाहा**
ॐ सुगन्धिं पुष्टिवर्धनं	**मध्यमाभ्यां नम:**	**शिखायै वषट्**
ॐ उर्वारुकमिव बंधनात्	**अनामिकाभ्यां नम:**	**कवचाय हुम्**
ॐ मृत्योर्मुक्षीय	**कनिष्ठिकाभ्यां नम:**	**नेत्रत्रयाय वौषट्**
ॐ माऽमृतात्	**करतलकरपृष्ठाभ्यां नम:**	**अस्त्राय फट्**

अथ अक्षरन्यास: :-

ॐ त्र्यं नम: – पूर्वमुखे, **ॐ बं नम:** – पश्चिममुखे, **ॐ कं नम:** – दक्षिणमुखे,
ॐ यं नम: – उत्तरमुखे, **ॐ जां नम:** – उरसि, **ॐ मं नम:** – कण्ठे,

Created by demo-version of Universal Document Converter. Full version doesn't add this stamp.
WWW.PRINT-DRIVER.COM

ॐ हें नमः	– मुखे,	**ॐ सुं नमः**	– नाभौ,	**ॐ गं नमः**	– हृदि,
ॐ न्धिं नमः	– पृष्ठे,	**ॐ पुं नमः**	– कुक्षौ,	**ॐ ष्टिं नमः**	– गुह्ये,
ॐ वं नमः	– गुदे,	**ॐ र्धं नमः**	– दक्षिणोरुमूले,	**ॐ नं नमः**	– वामोरुमूले,
ॐ उं नमः	– दक्षिणोरुमध्ये,	**ॐ र्वां नमः**	– वामोरुमध्ये,	**ॐ रुं नमः**	– दक्षिणजानुनि,
ॐ कं नमः	– वामजानुनि,	**ॐ मिं नमः**	– दक्षिणजानुवृत्ते,	**ॐ वं नमः**	– वामजानुवृत्ते,
ॐ बं नमः	– दक्षिणस्तने,	**ॐ धं नमः**	– वामस्तने,	**ॐ नातं नमः**	– दक्षिणपार्श्वे,
ॐ मृं नमः	– वामपार्श्वे,	**ॐ त्यों नमः**	– दक्षिणपादे,	**ॐ र्मुं नमः**	– वामपादे,
ॐ क्षीं नमः	– दक्षिणकरे,	**ॐ यं नमः**	– वामकरे,	**ॐ मां नमः**	– दक्षिणनासायां,
ॐ अमृं नमः	– वामनासायां,	**ॐ तातं नमः**	– मूर्ध्नि।।		

अथ पदन्यासः :-

ॐ त्र्यम्बकं	– शिरसि ,	**ॐ यजामहे**	– भ्रुवोः,	**ॐ सुगन्धिं**	– नेत्रयोः,
ॐ पुष्टिवर्धनं	– मुखे,	**ॐ उर्वारुकं**	– गण्डयोः,	**ॐ इव**	– हृदये,
ॐ बंधनात्	– जठरे,	**ॐ मृत्योः**	– गुह्ये,	**ॐ मुक्षीय**	– उर्वोः,
ॐ मा	– जान्वोः,	**ॐ अमृतात्**	– पादयोः।।		

ॐ भूर्भुवःस्वरोमिति दिग्बन्धः।

अथ ध्यानम्:-

हस्ताभ्यां कलशद्वयामृतरसैराप्लावयन्तं शिरो, द्वाभ्यां तौ दधतं मृगाक्षवलये द्वाभ्यां वहन्तं परं।
अंकन्यस्तकरद्वयामृतघटं कैलासकान्तं शिवं, स्वच्छाम्भो जगतं नवेन्दुमुकुटं देवं त्रिनेत्रं भजे।।

अथ पंचोपचारपूजा:-

ॐ लं पृथिवितत्त्वात्मने मृत्युंजयाय सदाशिवाय गन्धं समर्पयामि।
ॐ हं आकाशतत्त्वात्मने मृत्युंजयाय सदाशिवाय पुष्पं समर्पयामि।
ॐ यं वायुतत्त्वात्मने मृत्युंजयाय सदाशिवाय धूपं समर्पयामि।
ॐ रं तेजस्तत्त्वात्मने मृत्युंजयाय सदाशिवाय दीपं समर्पयामि।
ॐ वं अमृततत्त्वात्मने मृत्युंजयाय सदाशिवाय नैवेद्यं समर्पयामि।
ॐ सं सर्वतत्त्वात्मने मृत्युंजयाय सदाशिवाय सर्वोपचारार्थे अक्षतानि समर्पयामि।।

अथ मन्त्रः :-

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनं उर्वारुकमिव बंधनात् मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्।।

यथासंकल्प जपान्ते मृत्युञ्जयस्तोत्रं पठेत् –

Created by demo-version of Universal Document Converter. Full version doesn't add this stamp.
WWW.PRINT-DRIVER.COM

अथ मृत्युञ्जयस्तोत्रम्

अस्य मृत्युञ्जयस्तोत्रस्य मार्कण्डेय ऋषिः, अनुष्टुप्छन्दः, मृत्युञ्जयो देवता, हौं बीजं, जूं शक्तिः, सः कीलकं, सर्वरोगनिवृत्तिपूर्वकारोग्यप्राप्त्यर्थे सर्वाभीष्टसिद्ध्यर्थे च जपे विनियोगः।।

अथ ऋष्यादि न्यासः –

ॐ मार्कण्डेय ऋषये नमः – शिरसि, **ॐ अनुष्टुप्छन्दसे नमः** – मुखे, **ॐ मृत्युञ्जयदेवताभ्यो नमः** – हृदये, **ॐ हौं बीजाय नमः**– गुह्ये, **ॐ जूं शक्तये नमः**– पादयोः, **ॐ सः कीलकाय नमः**– नाभौ, **ॐ सर्वरोगनिवृत्तिपूर्वकारोग्यप्राप्त्यर्थे सर्वाभीष्टसिद्ध्यर्थे च जपे विनियोगाय नमः** – सर्वाङ्गे।।

अथ कर न्यासः –

ॐ हौं – अंगुष्ठाभ्यां नमः, ॐ जूं – तर्जनीभ्यां नमः, ॐ सः – मध्यमाभ्यां नमः, ॐ हौं – अनामिकाभ्यां नमः, ॐ जूं – कनिष्ठिकाभ्यां नमः, ॐ सः – करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः।।

अथ हृदयादि न्यासः –

ॐ हौं – हृदयाय नमः, ॐ जूं – शिरसे स्वाहा, ॐ सः – शिखायै वषट्, ॐ हौं – कवचाय हुम्, ॐ जूं – नेत्रत्रयाय वौषट्, ॐ सः – अस्त्राय फट्।।

।। ॐ भूर्भुवःस्वरोमिति दिग्बन्धः।।

अथ ध्यानम् –

चन्द्रार्काग्निविलोचनं स्मितमुखं पद्मद्वयान्तस्थितम्।
मुद्रपाशमृगाक्षसूत्रविलसत्पाणिं हिमांशुप्रभम्।।
कोटीन्दुप्रस्खलत्सुधाप्लुततनुं हारातिभूषोज्ज्वलम्।
कान्तं विश्वविमोहनं पशुपतिं मृत्युञ्जयं भावयेत्।।

अथ स्तोत्रम् –

रुद्रं पशुपतिं स्थाणुं नीलकण्ठमुमापतिं। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।1।।
नीलकण्ठं कलामूर्तिं कालघ्नं कलनाशनम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।2।।
नीलकण्ठं विरूपाक्षं निर्मलं विमनप्रदम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।3।।
वामदेवं महादेवं लोकनाथं जगद्गुरुम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।4।।
देवदेवं जगन्नाथं देवेशं वृषभध्वजम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।5।।
त्र्यक्षं चतुर्भुजं सन्तं जटामुकुटधारणम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।6।।
भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं नागाभरणभूषितम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।7।।
अनाथमव्ययं सन्तं अक्षमालाधरं हरम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।8।।
आनन्दं परमं नित्यं कैवल्यपदध्यायिनम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।9।।
अर्धनारीश्वरं देवं पार्वतीप्राणनायकम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।10।।

Created by demo-version of Universal Document Converter. Full version doesn't add this stamp.
WWW.PRINT-DRIVER.COM

प्रलयस्थितिकर्तारं आदिकर्तारमीश्वरम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।11।।
व्योमकेशं विरूपाक्षं चन्द्रार्धकृतशेखरम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।12।।
गंगाधरं शशिधरं शंकरं शूलपाणिनम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।13।।
स्वर्गापवर्गदातारं सृष्टिस्थित्यन्तकारिणम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।14।।
कल्पायुर्देहि मे पुण्यं यावदायुररोगताम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।15।।
शिवेशानं महादेवं वामदेवं सदाशिवम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।16।।
उत्पत्तिस्थितिसंहार-कर्तारमीश्वरं गुरुम्। नमामि शिरसा देवं किं नो मृत्युः करिष्यति।।17।।
मार्कण्डेयकृतं स्तोत्रं यः पठेच्छिवसन्निणौ। तस्य मृत्युभयं नास्ति नाग्निचोरभयं क्वचित्।18।।
शतावृत्तिं प्रकर्तव्यं संकटे कष्टनाशनम्। शुचिर्भूत्वा पठेत्स्तोत्रं सर्वसिद्धिप्रदायकम्।।19।।
मृम्युञ्जय महादेव त्राहि मां शरणागतम्। जन्ममृत्युजरारोगैः पीडितं कर्मबन्धनैः।।20।।
तावकत्वाद् गतप्राणः तव चित्तोऽहं सदा मृड। इति विज्ञाप्य देवेशं त्र्यम्बकाख्यं जपेदिदम्।।21।।
नमः शिवाय साम्बाय हरये परमात्मने। प्रणतक्लेशनाशाय योगीनां पतये नमः।।22।।

।। इति मार्कण्डेयपुराणोक्तं मृत्युञ्जयस्तोत्रं संपूर्णम्।।

स्तोत्र पाठ के बाद इस मन्त्र का कम से कम एक माला जपे -

''नमः शिवाय साम्बाय हरये परमात्मने। प्रणतक्लेशनाशाय योगीनां पतये नमः।।''

।। हरिः ॐ तत्सत्।। शिवार्पणमस्तु।। ब्रह्मार्पणमस्तु।।

Created by demo-version of Universal Document Converter. Full version doesn't add this stamp.
WWW.PRINT-DRIVER.COM