

ॐ

संक्षिप्त नित्यसन्ध्योपासनविधिः



अथ संक्षिप्त-नित्यसन्ध्योपासनविधिः

स्नान आदि से निवृत्त होकर शिखाबन्धन, स्वकुलपरम्परा के अनुसार तिलक धारण करके सन्ध्यावन्दन करने केलिये अपने आसन, पंचपात्र, अर्घ्यपात्र, आदि सामग्री तैयार करके बैठकर आचमन करें -

ॐ केशवाय स्वाहा, ॐ नारायणाय स्वाहा, ॐ माधवाय स्वाहा ।

हाथ धोवें - हृषीकेशाय नमः ।

शरीरशुद्धिकरण मन्त्र का विनियोग पढ़ें -

ॐ अपवित्रः पवित्रो वेति मन्त्रस्य वामदेव ऋषिः, गायत्री छन्दः, विष्णुर्देवता, शरीर/हृदि पवित्रकरणे
विनियोगः ।

अपने शरीर पर जल छिड़कें -

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।

यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ।।

पुण्डरीकाक्षः पुनातु, पुण्डरीकाक्षः पुनातु, पुण्डरीकाक्षः पुनातु ।।

आसनशुद्धिमन्त्र का विनियोग पढ़ें -

ॐ पृथ्वीति मन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः सुतलं छन्दः, कूर्मो देवता, आसनपवित्रकरणे विनियोगः।

अपने आसन के नीचे थोड़े जल डालकर गन्धाक्षतपुष्पादि से पूजन करे -

ॐ पृथ्वि! त्वया धृता लोका देवि! त्वं विष्णुना धृता। त्वं च धारय मां देवि! पवित्रं कुरु चासनम्।।

सन्ध्या का संकल्प -

ॐ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुर्नमः परमात्मने तत्सत्श्रीब्रह्मणोऽह्नि द्वितीयपराद्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे वैवस्वत मन्वन्तरेऽअष्टाविंशतितमे कलियुगे कलिप्रथमचरणे भूर्लोकं जम्बूद्वीपे भरतखण्डे भारतवर्षे आर्यावर्तकदेशे --- क्षेत्रे ---ग्रामे बौद्धावतारे उत्तरायने/दक्षिणायने विक्रमशके षष्ठिसंवत्सराणां मध्ये --- संवत्सरे --- ऋतौ --- मासे --- पक्षे --- तिथौ --- वासरे प्रातः/मध्याह्न/सायं काले --- गोत्रोत्पन्नो --- शर्मा/वर्मा/गुप्तोऽअहं ममोपात्तदुरित क्षयपूर्वकश्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं सन्ध्योपासनं करिष्ये।

निम्न मन्त्र से पवित्री को धारण करें (कुशा की पवित्री अथवा सोने की अंगूठी हो) -

ॐ भूर्भुवःस्वः।

जलोपस्पर्शन मन्त्र का विनियोग पढ़ें -

ॐ ऋतं चेति मन्त्रस्य मधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिरनुष्टुप्छन्दो भावृत्तं दैवतमपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

आचमनीय पात्र के जल को स्पर्श कर इस मन्त्र को पढ़ें -

ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत । ततो रात्र्यजायत । ततः समुद्रो अर्णवः । समुद्रादर्णवादधि संवत्सरोऽअजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिशतो वशी । सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ।

प्राणायाम के इन चार विनियोगों को पढ़ें -

ॐ इति मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिर्देवीगायत्री छन्दः अग्निः परमात्मा देवता शुक्लो वर्णः सर्वकर्मारम्भे विनियोगः ।

ॐ भूरित्यादिसप्तव्याहृतीनां विश्वामित्रजमदग्निभरद्वाजगौतमात्रिवसिष्ठकश्यपा ऋषयो गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतीपङ्क्तिरिष्टुब्जगत्यस्छन्दांसि अग्निवाय्वादित्यबृहस्पतिवरुणेन्द्रविष्णवो देवता अनादिष्टप्रायश्चित्ते प्राणायामे विनियोगः ।

ॐ तत्सवितुरिति मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता प्राणायामे विनियोगः ।

ॐ आपो ज्योतिरिति मन्त्रस्य प्रजापति ऋषिर्यजुश्छन्दो ब्रह्माग्निवायुसूर्या देवताः प्राणायामे विनियोगः ।

प्रणायाम के मन्त्र -

ॐ ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् । ॐ आपो जयोती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम् । ।

प्राणायाम के अनन्तर किये जानवाले आचमन का विनियोग -

1. प्रातः सन्ध्या में आचमन का विनियोग-

ॐ सूर्यश्च मेति मन्त्रस्य नारायण ऋषिरनुष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता आचमने/अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

प्रातः आचमन मन्त्र -

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां
पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहमापोऽमृत योनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ।

2. मध्याह्नकालीन सन्ध्या में आचमन का विनियोग -

ॐ आपः पुनन्त्विति ब्रह्मा ऋशिर्गायत्री छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

मध्याह्नकालीन आचमन मन्त्र -

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथ्वी पूता पुनन्तु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम् । यदुच्छिष्टमभोज्यं च
यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहश्च स्वाहा । ।

3. सायंकालीन सन्ध्या में आचमन का विनियोग -

ॐ अग्निश्च मेति मन्त्रस्य रुद्र ऋशिः प्रकृतिश्छन्दोऽग्निर्देवता आचमने/अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

सायंकालीन आचमन मन्त्र -

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां
पद्भ्यामुदरेण शिशना अहस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहमापोऽमृतयो नौ सत्ये ज्येतिषि जुहोमि स्वाहा ।

मार्जन का विनियोग पढ़ें -

ॐ आपो हि ष्तेत्यादि त्र्युचस्य/मन्त्रस्य सिन्धुद्वीप ऋषिर्गायत्री छन्दः आपो देवता मार्जने विनियोगः ।

अब मार्जन करें - (बायें हाथ में जल लेकर कुशाओं से अथवा दाहिने हाथ की अंगुलियों से 1 से 7 तक मन्त्रों को बोलते हुये
सिर पर जल छिड़कें । 8 वें मन्त्र से पृथिवी पर छोड़ें और 9 वें मन्त्र से पुनः सिर पर जल छिड़कें ।)

1. ॐ आपो हि ष्ठा मयोभुवः ।
2. ॐ ता न ऊर्जे दधातन ।
3. ॐ महे रणाय चक्षसे ।
4. ॐ यो वः शिवतमो रसः ।
5. ॐ तस्य भ्राजयते ह नः ।
6. ॐ अशतीरिव मातरः ।
7. ॐ तस्मा अरं गमाम वः ।
8. ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ ।
9. ॐ आपो जनयथा च नः ।

शिरस्सेक मन्त्र का विनियोग पढ़ें -

ॐ द्रुपदादिवेति मन्त्रस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिरनुष्टुप्छन्दः आपो देवता शिरस्सेके विनियोगः ।

शिरस्सेक मन्त्र पढ़ते हुये सिर पर जल छिड़कें -

ॐ द्रुपदादिव मुमुक्षानः स्वन्नः स्नातो मलादिव । पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः । ।

अघमर्षण मन्त्र का विनियोग पढ़ें -

ॐ अघमर्षणसूक्तस्याघमर्षण ऋशिरनुष्टुप्छन्दो भावृत्तो देवता अघमर्षणे विनियोगः ।

अघमर्षण करें यानि दाहिने हाथ में जल लेकर उसे नाक से लगाकर निम्न मन्त्र पढ़ें और ध्यान करें की समस्त पाप दाहिने नाक से निकलकर हाथ के जल में आ गये हैं। फिर उस जल को विना देखें बायीं ओर फेंकें -

ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत । ततो रात्र्यजायत । ततः समुद्रो अर्णवः । समुद्रादर्णवादधि संवत्सरोऽजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी । सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ।

पुनराचमन मन्त्र का विनियोग पढ़ें -

ॐ अन्तश्चरसीति तिरश्चीन ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

अब इस मन्त्र से आचमन करें -

ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः । त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम् । ।

सूर्य को अर्घ्य देने से पहले सूर्यार्घ्य का इन तीन विनियोगों को पढ़ें -

1. ॐ इति मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता अर्घ्यदाने विनियोगः ।
2. ॐ भूर्भुवःस्वरितिव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युशिणगनुष्टुभस्छन्दास्यग्निवायुसूर्या
देवता अर्घ्यदाने विनियोगः ।
3. ॐ तत्सवितुरिति मन्त्रस्य विक्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता अर्घ्यदाने विनियोगः ।

(यदि सूर्योदय तथा सूर्यास्त से तीन घड़ी बीतने के बाद अर्घ्य दे रहे हैं तो पहले प्रायश्चित्तरूप अर्घ्य निम्न मन्त्र से दें -
'ॐ भूर्भुवःस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् । स्वर्भुवर्भूरोम्' तत्पश्चात् नित्य
अर्घ्य दें ।)

अब गायत्री मन्त्र से अर्घ्य दें -

ॐ भूर्भुवःस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

1. प्रातःकाल में - 'ॐ ब्रह्मस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः' कहकर अर्घ्य दें।
2. मध्याह्नकाल में - 'ॐ वि णुस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः' कहकर अर्घ्य दें।
3. सायंकाल में - 'ॐ रुद्रस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः' कहकर अर्घ्य दें।

सूर्योपस्थानविधिः -

सर्वप्रथम इन चार विनियोगों को पढ़ें -

1. ॐ उद्दयमित्यस्य मन्त्रस्य प्रस्कण्व ऋषिरनुष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।
2. ॐ उदु त्यमित्यस्य मन्त्रस्य प्रस्कण्व ऋशिर्निचृद्गायत्री छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।
3. ॐ चित्रमिति मन्त्रस्य कौत्स ऋषिस्त्रिष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।
4. ॐ तच्चक्षुरित्यस्य मन्त्रस्य दध्यङ्ङथर्वण ऋषिरक्षरातीतपुरञ्जिक्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।

प्रातःकालीन सन्ध्या में पूर्वाभिमुख खड़े होकर हथेलियों को स्वस्तिक मुद्रा में पेट के सामने धारण कर, मध्याह्नकालीन सन्ध्या में उत्तराभिमुख खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर उठाकर और सायंकालीन सन्ध्या में बैठे हुये हृदय के सामने हाथ जोड़कर निम्न मन्त्रों से सूर्योपस्थान करें -

1. ॐ उद्वयं तमसस्पारि स्वः पश्यन्त उत्तरम् । देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् । ।
2. ॐ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे विश्वाय सूर्यम् । ।
3. ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।
आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षश्चसूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च । ।
4. ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतश्शृणुयाम शरदः शतं
प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ।

गायत्री मन्त्र जपने का संक्षिप्त विधिः -

गायत्री मन्त्र का जप करने से पूर्व शङ्गन्यास, ध्यान, आवाहन, उपस्थान और विनियोग करना आवश्यक है। अतः उन्हें क्रम से बताया जा रहा है -

षडङ्गन्यासः -

ॐ ॐ हृदयाय नमः - हृदये, ॐ भूः शिरसे स्वाहा - शिरसि, ॐ भुवः शिखायै वषट् -शिखायाम्,
ॐ स्वः कवचाय हुम् -बाह्वोः, ॐ भूर्भुवःस्वः नेत्रत्रयाय वौषट् -नेत्रत्रये, ॐ भूर्भुवःस्वः -अस्त्राय फट् ।

प्रातःकालीन सन्ध्या में ब्रह्मरूपा गायत्री का ध्यान

ॐ बालां विद्यान्तु गायत्रीं लोहितां चतुराननाम् । रक्ताम्बरद्वयोपेतामक्षसूत्रधरां तथा ।।

कमण्डलुधरां देवीं हंसवाहनसंस्थिताम् । ब्रह्माणीं ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासिनीम् ।।

मध्याह्नकालीन सन्ध्या में विष्णुरूपा गायत्री का ध्यान

ॐ मध्याह्ने विष्णुरूपां च ताक्ष्यस्थां पीतवाससाम् । युवतीं च यजुर्वेदां सूर्यमण्डलसंस्थिताम् ।।

सायंकालीन सन्ध्या में रुद्र(शिव)रूपा गायत्री का ध्यान

ॐ सायाह्ने शिवरूपां च वृद्धां वृषभवाहिनीम् । सूर्यमण्डलमध्यस्थां सामवेदसमायुताम् ।।

गायत्री का आवाहन करने विनियोग पढ़ें -

ॐ तेजोऽसीति धामनामासीति च मन्त्रयोः परमेष्ठी प्रजापति ऋषियजुस्त्रिष्टुबुशिणहौ छन्दसी

आज्यं देवता गायत्र्यावाहने विनियोगः ।

गायत्री का आवाहन करें (भावना करें कि सूर्यमण्डल से मां भगवती गायत्री आ रही हैं) -

ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि । 1 । धामनामासि प्रियं देवानामनाधृष्टं देवयजनमसि । 2 ।

गायत्री के उपस्थान (प्रणाम) का विनियोग पढ़ें -

ॐ गायत्र्यसीति मन्त्रस्य विवस्वानृषिः स्वराणमहापंक्तिश्छन्दः परमात्मा देवता गायत्र्युपस्थाने विनियोगः ।

गायत्री का उपस्थान करें (यानि प्रणाम करें) -

ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि । न हि पद्यसे नमस्ते तुरियाय दर्शताय पदाय
परोरजसेऽसावदो मा प्रापत् । ।

गायत्री मन्त्र का इन तीन विनियोगों को पढ़ें -

1. ॐ इति मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता जपे विनियोगः ।
2. ॐ भूर्भुवःस्वरितिव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋशिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभस्छन्दास्यग्निवायुसूर्या
देवता जपे विनियोगः ।
3. ॐ तत्सवितुरिति मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋशिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः ।

अब गायत्री मन्त्र का कम से कम 1 माला जप करें -

ॐ भूर्भुवःस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

सूर्य को प्रदक्षिणा करते हुये प्रणाम करें -

यानि कानि च पापानि जन्मान्तरकृतानि च । तानि सर्वाणि नश्यन्तु प्रदक्षिणा पदे पदे ।।

जप को भगवान् के चरणों में अर्पण करें -

अनेन गायत्रीजपकर्मणा सर्वान्तर्यामि भगवान्नारायणः प्रीयताम्, न मम ।

गायत्री का विसर्जन करने केलिये विनियोग पढ़ें -

ॐ उत्तमे शिखर इति मन्त्रस्य वामदेव ऋशिरनुष्टुप्छन्दो गायत्री देवता गायत्रीविसर्जने विनियोगः ।

गायत्री विसर्जन मन्त्र (भावना करें कि गायत्री वापस सूर्यमण्डल में विलीन हो रही है) -

ॐ उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि । ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम् ।।

सन्ध्योपासनकर्म को परमेश्वर के चरणों में अर्पण करें -

अनेन सन्ध्योपासनाख्येन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयताम्, न मम ।

भगवान् का स्मरण कर सन्ध्योपासना को पूरा करें -

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञक्रियादिशु । न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् । ।

ॐ विष्णवे नमः । ॐ विष्णवे नमः । ॐ विष्णवे नमः । श्रीविष्णुस्मरणात्परिपूर्णताऽस्तु । ।

विशेशसूचना :-

1. गायत्री का उपस्थान करने के बाद ब्रह्मशाप, वसिष्ठशाप, विश्वामित्रशाप और शुक्रशाप को तत्तत् विनियोग व मन्त्र पाठ पूर्वक विमोचन कर मन्त्र जप करना श्रेष्ठ है।
2. जप के पूर्व 24 मुद्रायें और जप के बाद 8 मुद्राओं को दर्शाने का विधान है।
इन दोनों को करने के इच्छुक गीता प्रेस, गोरखपुर द्वारा मुद्रित 'नित्यकर्म-पूजाप्रकाश' का अवलोकन करें।