

## नित्य सन्ध्या वन्दनम्

### शरीर शुद्धि

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।  
 यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तर शशुचिः ॥  
 पुण्डरीकाक्ष ! पुण्डरीकाक्ष ! पुण्डरीकाक्षाय नमः ।

### आचमनः

- ॐ आचम्य
- ॐ केशवाय स्वाहा
- ॐ नारायणाय स्वाहा
- ॐ माधवाय स्वाहा (इति त्रिराचम्य)
- ॐ गोविन्दाय नमः (पाणी मार्जयित्वा)
- ॐ विष्णवे नमः
- ॐ मधुसूदनाय नमः (ओष्ठौ मार्जयित्वा)
- ॐ त्रिविक्रमाय नमः
- ॐ वामनाय नमः (शिरसि जलं प्रोक्ष्य)
- ॐ श्रीधराय नमः
- ॐ हृषीकेशाय नमः (वामहस्ते जलं प्रोक्ष्य)
- ॐ पद्मनाभाय नमः (पादयोः जलं प्रोक्ष्य)
- ॐ दामोदराय नमः (शिरसि जलं प्रोक्ष्य)
- ॐ सङ्कर्षणाय नमः (अङ्गुलिभिश्चिबुकं जलं प्रोक्ष्य)
- ॐ वासुदेवाय नमः
- ॐ प्रद्युम्नाय नमः (नासिकां स्पृष्ट्वा)

- ॐ अनिरुद्धाय नमः  
 ॐ पुरुषोत्तमाय नमः  
 ॐ अधोक्षजाय नमः  
 ॐ नारसिंहाय नमः (नेत्रे श्रोत्रे च स्पृष्ट्वा)  
 ॐ अच्युताय नमः (नाभिं स्पृष्ट्वा)  
 ॐ जनार्धनाय नमः (हृदयं स्पृष्ट्वा)  
 ॐ उपेन्द्राय नमः (हस्तं शिरसि निक्षिप्य)  
 ॐ हरये नमः  
 ॐ श्रीकृष्णाय नमः (अंसौ स्पृष्ट्वा)  
 ॐ श्रीकृष्ण परब्रह्मणे नमो नमः

(एतान्युच्चार्य उप्यक्त प्रकारं कृते अङ्गानि शुद्धानि भवेयुः)

### भूतोच्चाटन

उत्तिष्ठन्तु । भूत पिशाचाः । ये ते भूमिभारकाः । ये तेषामविरोधेन ।  
 ब्रह्मकर्म समारभे । ॐ भूर्भुवस्सुवः ।  
 दैवी गायत्री चन्दः प्राणायामे विनियोगः

(प्राणायामं कृत्वा कुम्भके इमं गायत्री मन्त्रमुच्छरेत्)

### प्राणायामः

ॐ भूः । ॐ भुवः । ओग्ं सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः ।  
 ओग्ं सत्यम् ।  
 ॐ तथ्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।  
 धियो यो नः प्रचोदयोत् ॥

ओमापो ज्योती रसो॒मृतं ब्रह्म भू-भुव-स्सुवरोम् ॥ (तै. अर. 10-27)

### सङ्कल्पः

ममोपात्त, दुरित क्षयद्वारा, श्री परमेश्वर मुद्दिस्य, श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थ, शुभे, शोभने, अभ्युदय मुहूर्ते, श्री महाविष्णो राज्ञया, प्रवर्त मानस्य, अद्य ब्रह्मणः, द्वितीय परार्थे, श्वेतवराह कल्पे, वैवश्वत मन्वन्तरे, कलियुगे, प्रथम पादे, (भारत देशः - जम्बू द्वीपे, भरत वर्षे, भरत खण्डे, मेरोः दक्षिण/उत्तर दिग्भागे; अमेरिका - क्रौञ्च द्वीपे, रमणक वर्षे, ऐन्द्रिक खण्डे, सप्त समुद्रान्तरे, कपिलारण्ये), शोभन गृहे, समस्त देवता ब्राह्मण, हरिहर गुरुचरण सन्निधौ, अस्मिन्, वर्तमान, व्यावहारिक, चान्द्रमान, ... संवत्सरे, ... अयने, ... ऋते, ... मासे, ... पक्षे, ... तिथौ, ... वासरे, ... शुभ नक्षत्र, शुभ योग, शुभ करण, एवङ्गुण, विशेषण, विशिष्टायां, शुभ तिथौ, श्रीमान्, ... गोत्रः, ... नामधेयः, ... गोत्रस्य, ... नामधेयोहंः प्रातः/मध्याह्निक/सायं सन्ध्याम् उपासिष्ये ॥

### मार्जनः

ॐ आपो॒हिष्ठा म॑यो॒भुवः॑ । ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन । म॒हेरणा॑य॒ चक्ष॑से ।  
यो वः॑ शि॒वत॑मो॒ रसः॑ । तस्य॑ भाजयते ह नः॑ । उ॒शती॑रिव मा॒तरः॑ ।  
तस्मा॑ अर॒ङ्ग माम॑ वः । यस्य॑ क्षया॒य जिन्व॑थ । आपो॑ ज॒नय॑था च  
नः । (तै. अर. 4-42)

(इति शिरसि मार्जयेत्)

(हस्तेन जलं गृहीत्वा)

### प्रातः काल मन्त्राचमनः

सूर्य श्च, मामन्यु श्च, मन्युपतय श्च, मन्युकृतेभ्यः । पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्र्या पापं मकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्या मुदरेण शिश्र्या । रात्रि स्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि । इदमहं मा ममृत यो नौ । सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ (तै. अर. 10. 24)

### मध्याह्न काल मन्त्राचमनः

आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पति ब्रह्मा पूता पुनातु माम् । यदुच्छिष्टं मभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मा मापाँसता च प्रतिग्रहग्ग् स्वाहा ॥ (तै. अर. परिशिष्टः 10. 30)

### सायङ्काल मन्त्राचमनः

अग्नि श्च मा मन्यु श्च मन्युपतय श्च मन्युकृतेभ्यः । पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदहना पापं मकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्या मुदरेण शिश्र्या । अह स्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि । इदमहं मा ममृत योनौ । सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ (तै. अर. 10. 24)

(इति मन्त्रेण जलं पिबेत्)

आचम्य (ॐ केशवाय स्वाहा, ... श्री कृष्ण परब्रह्मणे नमो नमः)

### द्वितीय मार्जनः

दधि क्रावण्णो अकारिषम् । जिष्णो रश्वस्य वाजिनः ।

सुरभि॒नो॒ मुखा॑कर॒त्प्र॒ण॒ आयू॑गं॒षि॒ तारि॑षत् ॥

(सूर्यपक्षे लोकयात्रा निर्वाहक इत्यर्थः)

ॐ आपो॑ हि॒ष्ठा म॑यो॒भुवः॑ । ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन । म॒हेर॑णाय॒ चक्ष॑से ।  
यो वः॑ शि॒वत॑मो॒ रसः॑ । तस्य॑ भाजयते॒ ह नः॑ । उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑ ।  
तस्मा॒ अर॑ङ्ग॒ माम॑ वः । यस्य॑ क्षया॒य जि॒न्वथ॑ । आपो॑ जु॒नय॑था च  
नः ॥ (तै. अर. 4. 42)

**पुनः मार्जनः**

हि॒र॒ण्यव॑र्णा॒ शशु॑चयः पा॒व॒काः या सु॑जा॒तः क॒श्यपो॑ या स्वि॒न्द्रः॑ । अ॒ग्निं  
या गर्भ॑न्-दधिरे वि॒रूपा॒ स्तान् आप॑श्शग्ग् स्यो॒ना भ॑वन्तु । या सा॒गं  
राजा॒ वरु॑णो॒ याति॑ म॒ध्ये स॒त्यानु॑ते अ॒व॒पश्य॑ जना॒नाम् । म॒धु  
श्चु॒त॒श्शु॑चयो॒ याः पा॑व॒का स्तान् आप॑श्शग्ग् स्यो॒ना भ॑वन्तु । यासां॑  
दे॒वा दि॒वि कृ॑ण्वन्ति॒ भ॒क्षं या अ॒न्तरि॑क्षे बहु॒था भ॑वन्ति । याः पृ॒थि॒वीं  
पय॑सो॒न्दन्ति॑ श॒शु॒क्रास्तान् आप॑श्शग्ग् स्यो॒ना भ॑वन्तु । याः शि॒वेन॑ मा  
चक्षु॑षा पश्यतापशि॒शव॑या॒ तनु॑ वोप॒स्पृश॑त् त्वच॑ म्मे । सर्वा॑गं॒म् अ॒ग्नीगं॑  
र॒प्सु॑षदो॒ हुवे॑ वो॒ मयि॑ वर्चो॒ बल॑ मोजो॒ निध॑त्त ॥ (तै. सं. 5. 6. 1)

(मार्जनं कुर्यात्)

**अघमर्षण मन्त्रः पापविमोचनं**

(हस्तेन जलमादाय निश्वस्य वामतो निक्षिप्तपेत)

द्रु॒प॒दा दि॒व मुञ्च॑तु । द्रु॒प॒दा दि॒वे न्मु॑मु॒चानः॑ ।

स्वि॒न्न स्स्ना॑त्वी॒ मला॑ दि॒वः । पू॒तं प॒वित्रे॑णो॒ वाज्ये॑म् आप॑ श॒शु॒न्दन्तु॑

मै॒नसः॑ ॥ (तै. ब्रा. 266)

आचम्य (ॐ केशवाय स्वाहा, ... श्री कृष्ण परब्रह्मणे नमो नमः)  
प्राणायामम्य

**लघुसङ्कल्पः**

पूर्वोक्त एवङ्गुण विशेषण विशिष्टायां शुभतिथौ ममोपात्त दुरित  
क्षयद्वारा श्री परमेश्वर मुद्दिस्व्य श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं प्रातस्सन्ध्याङ्ग  
यथा कालोचित अर्घ्यप्रदानं करिष्ये ॥

**प्रातः कालार्घ्य मन्त्रं**

ॐ भूर्भुवस्सुवः॑ ॥ तथ्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि । धियो॒ यो नः॑  
प्रचोद॑यात् ॥ 3 ॥

**मध्याह्नार्घ्य मन्त्रं**

ॐ ह॒ग्ं स॑श्शु॒चिष॑ द्वा॒सुर॑न्तरि॒क्षस॑ द्दोता॑ वे॒दिष॑दति॒थि दु॑रोण॒सत् । नृ॒ष  
द्व॑र॒स दृ॑त॒स द्वा॑यो॒म स॑द॒ब्जा गो॒जा ऋ॑त॒जा अ॑द्रि॒जा ऋ॑तम्-बृ॒हत् ॥ (तै.  
अर. 10. 4)

**सायं कालार्घ्य मन्त्रं**

ॐ भूर्भुवस्सुवः॑ ॥ तथ्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि । धियो॒ यो नः॑  
प्रचोद॑यात् ॥ ॐ भूः । ॐ भुवः । ओग्ं सुवः । ॐ महः । ॐ जनः ।  
ॐ तपः । ओग्ं स॒त्यम् । ॐ तथ्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि ।  
धियो॒ यो नः॑ प्रचोद॑यात् ॥ ओमापो॒ ज्योती॑ रसो॒मृतं॑ ब्रह्म॒ भू-भुव॑-  
स्सुव॑रोम् ॥

(इत्यञ्जलित्रयं विसृजेत्)

कालातिक्रमण प्रायश्चित्तं  
आचम्य...

पूर्वोक्त एवङ्गुण विशेषण विशिष्टायां शुभतिथौ ममोपात्त दुरित  
क्षयद्वारा श्री परमेश्वर मुद्दिस्व्य श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं कालातिक्रम  
दोषपरिहारार्थं चतुर्था अर्घ्यप्रदानं करिष्ये ॥

ॐ भूर्भुवस्सुवः॑ ॥ तथ्स॑वितुर्वरेण्यं॑ भर्गो॑ देवस्य॑ धीमहि । धियो॒ यो नः॑  
प्रचोदयोत् ॥ ॐ भूः । ॐ भुवः । ओग्ं सुवः । ॐ महः । ॐ जनः ।  
ॐ तपः । ओग्ं सत्यम् । ॐ तथ्स॑वितुर्वरेण्यं॑ भर्गो॑ देवस्य॑ धीमहि ।  
धियो॒ यो नः॑ प्रचोदयोत् ॥ ओमापो॒ ज्योती॒ रसो॒॑ मृतं॒ ब्रह्म॒ भू-भुव-  
स्सुव॒रोम् ॥

(इति जलं विसृजेत्)

**सजल प्रदक्षिणं**

ॐ उ॒द्यन्त॑मस्तं॒ यन्त॑ मादित्य॒ म॑भिथ्या॒य न्कुर्वन्-ब्रोह॑म॒णो वि॒द्वान्  
त्स॒कल॑म्-भ॒द्रम॑श्नुते॒ असावा॑दित्यो ब्रह्मेति ॥ ब्रह्मै॒व सन्-ब्रह्मा॒प्येति॑  
य ए॒वं वेद ॥ असावा॑दित्यो ब्रह्म ॥ (तै. अर. 2. 2)

(एवम् अर्घ्यत्रयं दद्यात् कालातिक्रमणे पूर्ववत्)

(पश्चात् हस्तेन जलमादाय प्रदक्षिणं कुर्यात्)

(द्विराचम्य प्राणायाम त्रयं कृत्वा)

आचम्य (ॐ केशवाय स्वाहा, ... श्री कृष्ण परब्रह्मणे नमो नमः)

**सन्ध्याङ्ग तर्पणं**

**प्रातःकाल तर्पणं**

सन्ध्यां तर्पयामि, गायत्रीं तर्पयामि, ब्राह्मीं तर्पयामि, निमृजीं तर्पयामि ॥

**मध्याह्न तर्पणं**

सन्ध्यां तर्पयामि, सावित्रीं तर्पयामि, रौद्रीं तर्पयामि, निमृजीं तर्पयामि ॥

**सायङ्काल तर्पणं**

सन्ध्यां तर्पयामि, सरस्वतीं तर्पयामि, वैष्णवीं तर्पयामि, निमृजीं तर्पयामि ॥

(पुनराचमनं कुर्यात्)

**गायत्री अवाहन**

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म । अग्निर्देवता ब्रह्म इत्यार्षम् । गायत्रं छन्दं परमात्मं सरूपम् । सायुज्यं विनियोगम् ॥ (तै. अर. 10. 33)

आया॑तु वर॑दा दे॒वी अ॒क्षरं॑ ब्रह्म॒संमि॑तम् । गाय॒त्रीं छ॒न्दसां॑ मा॒तेदं॑  
ब्रह्म॑ जुषस्व॑ मे । यद॑हनोत्-कुरु॑ते पा॒पं तद॑हनोत्-प्र॒तिमु॑च्यते ।  
यद्रा॑त्रियात्-कुरु॑ते पा॒पं तद्रा॑त्रियात्-प्र॒तिमु॑च्यते । सर्व॑ वर्णं॑ महा॒देवि॑  
सन्ध्या॑विद्ये॒ सुर॑स्वति ॥

ओजो॑सि॒ सहो॑सि॒ बल॑मसि॒ भ्राजो॑सि॒ देवानां॑ धाम॒नामा॑सि॒



विश्वमसि विश्वायु-स्सर्वमसि सर्वायु-रभिभूरोम् । गायत्री-मावाहयामि  
सावित्री-मावाहयामि सरस्वती-मावाहयामि छन्दर्षी-नावाहयामि श्रिय-  
मावाहयामि गायत्रिया गायत्री च्छन्दो विश्वामित्रऋषि स्सविता  
देवता७ ग्निर्-मुखं ब्रह्मा शिरो विष्णुर्-हृदयम् रुद्र-शिशखा पृथिवी  
योनिः प्राणापान व्यानोदान समाना सप्राणा श्वेतवर्णा साङ्ख्यायन  
सगोत्रा गायत्री चतुर्विम् शत्यक्षरा त्रिपदा षट्-कुक्षिः पञ्च-शीर्षोपनयने  
विनियोगः । ॐ भूः । ॐ भुवः । ओम् सुवः । ॐ महः । ॐ जनः ।  
ॐ तपः । ओम् सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।  
धियो यो नः प्रचोदयोत् ॥ ओमापो ज्योती रसो७ मृतं ब्रह्म भू-भुव-  
स्सुवरोम् ॥ (महानारायण उपनिषत्)

आचम्य (ॐ केशवाय स्वाहा, ... श्री कृष्ण परब्रह्मणे नमो नमः)

### जपसङ्कल्पः

पूर्वोक्त एवङ्गुण विशेषण विशिष्टायां शुभतिथौ ममोपात्त दुरित  
क्षयद्वारा श्री परमेश्वर मुद्दिस्व श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं सन्ध्याङ्ग  
यथाशक्ति गायत्री महामन्त्र जपं करिष्ये ॥

### करन्यासः

ॐ तत्सवितुः ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः ।  
वरेण्यं विष्णवात्मने तर्जनीभ्यां नमः ।  
भर्गो देवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां नमः ।  
धीमहि सत्यात्मने अनामिकाभ्यां नमः ।  
धियो यो नः ज्ञानात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः ।  
प्रचोदयोत् सर्वात्मने करतल करपृष्ठाभ्यां नमः ।

### अङ्गन्यासः

ॐ तत्सवितुः ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः ।  
 वरेण्यं विष्णवात्मने शिरसे स्वाहा ।  
 भर्गो देवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट् ।  
 धीमहि सत्यात्मने कवचाय हुम् ।  
 धियो यो नः ज्ञानात्मने नेत्रत्रयाय वौषट् ।  
 प्रचोदयोत् सर्वात्मने अस्त्रायफट् ।  
 ॐ भूर्भुवस्सुवरोमिति दिग्भन्धः ।

### ध्यानम्

मुक्ताविद्रुम हेमनील धवलच्चायैर्-मुखै स्त्रीक्षणैः ।  
 युक्तामिन्दुनि बद्ध रत्न मकुटां तत्त्वार्थ वर्णात्मिकाम् ।  
 गायत्रीं वरदाभयाङ्कुश कशाशुभ्रङ्कपालङ्गदाम् ।  
 शङ्खञ्चक्र मधारविन्द युगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

### चतुर्विंशति मुद्रा प्रदर्शनं

सुमुखं सम्पुटिञ्चैव विततं विस्तृतं तथा ।  
 द्विमुखं त्रिमुखञ्चैव चतुः पञ्च मुखं तथा ।  
 षण्मुखोऽथो मुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा ।  
 शकटं यमपाशं च ग्रथितं सम्मुखोन्मुखम् ।  
 प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मो वराहकम् ।  
 सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा ।

चतुर्विंशति मुद्रा वै गायत्र्यां सुप्रतिष्ठिताः ।

इतिमुद्रा न जानाति गायत्री निष्फला भवेत् ॥

यो देव स्सविता॑ स्माकं॑ धियो॑ धर्मादिगोचराः ।  
प्रेरयेत्तस्य॑ यद्भर्गस्त॑ द्वरेण्य॑ मुपास्महे ॥

गायत्री मन्त्रं

ॐ भूर्भुव॑स्सुवः॑ ॥ तथ्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि ।  
धियो॒ यो नः॑ प्रचोदयोत् ॥

अष्टमुद्रा प्रदर्शनं

सुरभिर्-ज्ञान चक्रे च योनिः कूर्मो॑थ पङ्कजम् ।  
लिङ्गं॑ निर्याण मुद्रा चेत्यष्ट मुद्राः प्रकीर्तिताः ॥  
ॐ तत्सद्-ब्रह्मार्पणमस्तु ।

आचम्य (ॐ केशवाय स्वाहा, ... श्री कृष्ण परब्रह्मणे नमो नमः)

द्विः परिमुज्य ।  
सकृदुप स्पृश्य ।  
यत्सव्यं पाणिम् ।  
पादम् ।  
प्रोक्षति शिरः ।  
चक्षुषी ।  
नासिके ।  
श्रोत्रे ।  
हृदयमालभ्य ।

### प्रातःकाल सूर्योपस्थानं

ॐ मि॒त्रस्य॑ च॒र्षणी॑ धृ॒तु श्रवो॑ दे॒वस्य॑ सान् सि॒म् । स॒त्यं चि॒त्रश्च॑  
वस्त॑मम् । मि॒त्रो ज॒नान् या॑तयति प्र॒जान॑न्-मि॒त्रो दा॑धार पृथि॒वी  
मु॒तद्या॑म् । मि॒त्रः कृ॑ष्ठी र॒निमि॑षा॒भि च॑ष्टे स॒त्याय॑ ह॒व्यं  
घृ॒तव॑द्विधेम । प्र॒समि॑त्त्र॒ मर्त्यो॑ अस्तु प्र॒यस्वा॑ न्यस्त॑ आ॒दित्य॑ शिक्ष॑ति  
वृ॒तेन॑ । न ह॑न्यते न जी॒यते॑ त्वो॒तो॒नै॒न् म॑ग्नो॒ अश्नो॑ त्यन्ति॑तो॒ न दू॑रात्  
॥ (तै. सं. 3.4.11)

### मध्याह्न सूर्योपस्थानं

ॐ आ स॒त्येन॑ रज॒सा॒ वर्त॑मानो नि॒वेश॑य न्न॒मृतं॑ म॒र्त्यञ्च॑ । हि॒रण्य॑येन  
स॒वि॒ता रथे॑ना॒ दे॒वो या॑ति भु॒वना॑ नि॒पश्य॑न् ॥

उ॒द्वय॑ न्त॒मस॑ स्परि॒ पश्य॑न्तो॒ ज्योति॑ रु॒त्तर॑म् । दे॒वन्-दे॒वत्रा॑ सूर्य॑  
म॒ग्नम् ज्योति॑ रु॒त्तम॑म् ॥

उ॒दुत्यं॑ जा॒तवे॑दसं दे॒वं वह॑न्ति के॒तवः॑ । दृ॒शे वि॒श्वा य॑ सूर्ये॒म् ॥ चि॒त्रं  
दे॒वाना॑ मु॒दगा॑ द॒नीकं॑ चक्षु॒र-मि॒त्रस्य॑ वरु॒ण स्या॑ग्नेः । अप्रा॒ द्यावा॑  
पृथि॒वी अ॒न्तरि॑क्ष॒गं सूर्य॑ आ॒त्मा ज॑गत॒ स्त॒स्थुष॑श्च ॥

तच्चक्षु॑र-दे॒वहि॑तं पु॒रस्तो॑च्चु॒क्र मु॑च्चरत् । पश्ये॑म श॒रद॑श्श॒तं जी॒वेम॑  
श॒रद॑श्श॒तं न॒न्दा॑म श॒रद॑श्श॒तं मो॒दा॑म श॒रद॑श्श॒तं भ॒वा॑म श॒रद॑श्श॒तम्  
शृ॒णवा॑म श॒रद॑श्श॒तं प॒ब्रवा॑म श॒रद॑श्श॒तम॑जी॒तास्या॑म श॒रद॑श्श॒तं जो॒क्च॑  
सूर्य॑ दृ॒षे ॥ य उ॑द॒गान्म॒हतो॑र्ण॒वो द्वि॒भ्राज॑मान॒ स्सरि॑रस्य॒  
म॒ध्या॒त्समा॑ वृ॒षभो॑ लो॒हिता॑क्षसूर्यो॑ वि॒प॒श्चि॒न्मन॑सा पु॒नातु॑ ॥

## सायङ्काल सूर्योपस्थानं

ॐ इ॒म॒म्मे॑ वरुण॑ शृ॒धी॒ हव॑ म॒द्या च॑ मृ॒डय॑ । त्वा म॑व॒स्यु॒ राच॑के ॥  
 तत्त्वा॑ या॒मि॒ ब्रह्म॑णा॒ वन्द॑मान॒ स्त दा॑शो॒स्ते यज॑मानो ह॒विर्भिः॑ ।  
 अहे॑ड॒मानो॑ वरु॒णेह॑ बो॒ध्युरु॑श॒गं समा॑न॒ आयुः॑ प्रमौ॒षीः ॥

यच्चिद्धिते विशोयथा प्रदेव वरुणव्रतम् । मिनीमसिद्य विद्यवि ।  
 यत्किञ्चेदं वरुणदैव्ये जने॒भिद्रोह॑ म्मनुष्याश्चरामसि । अचित्ते यत्तव  
 धर्मायुयोपि ममान स्तस्मा देनसो देवरीरिषः । कितवासो  
 यद्रिरिपुर्नदीवि यद्वाघा सत्यमुतयन्न विद्म । सर्वाताविष्य  
 शिधिरेवदेवा थातेस्याम वरुण प्रियासः ॥ (तै. सं. 1.1.1)

## दिग्देवता नमस्कारः

(एतैर्नमस्कारं कुर्यात्)

ॐ नमः॑ प्रा॒च्यै दि॒शे या॑श्च॒ दे॒वता॑ ए॒तस्यां॑ प्र॒तिव॑सन्त्ये॒ ताभ्य॑श्च॒ नमः॑  
 ।

ॐ नमः॑ दक्षि॒णायै॑ दि॒शे या॑श्च॒ दे॒वता॑ ए॒तस्यां॑ प्र॒तिव॑सन्त्ये॒ ताभ्य॑श्च॒ नमः॑ ।

ॐ नमः॑ प्र॒तीच्यै॑ दि॒शे या॑श्च॒ दे॒वता॑ ए॒तस्यां॑ प्र॒तिव॑सन्त्ये॒ ताभ्य॑श्च॒ नमः॑ ।

ॐ नमः॑ उ॒दीच्यै॑ दि॒शे या॑श्च॒ दे॒वता॑ ए॒तस्यां॑ प्र॒तिव॑सन्त्ये॒ ताभ्य॑श्च॒ नमः॑ ।

ॐ नमः॑ ऊ॒र्ध्वायै॑ दि॒शे या॑श्च॒ दे॒वता॑ ए॒तस्यां॑ प्र॒तिव॑सन्त्ये॒ ताभ्य॑श्च॒ नमः॑ ।

ॐ नमो॑ ध॒रायै॑ दि॒शे या॑श्च॒ दे॒वता॑ ए॒तस्यां॑ प्र॒तिव॑सन्त्ये॒ ताभ्य॑श्च॒

नमः ।

ॐ नमो॒ वान्तरायै॑ दि॒शे याश्च॑ दे॒वता॑ ए॒तस्यां॑ प्र॒तिव॑सन्त्ये॒ ताभ्य॑श्च॒ नमः॑ ।

**मुनि नमस्कारः**

नमो गङ्गा यमु॒नयोर्-म॑ध्ये ये वस॒न्ति॒ ते मे प्र॑सन्नात्मान  
शि॒चर॑ञ्जी॒वितं॑ वर्ध॒यन्ति॒ नमो॑ गङ्गा यमु॒नयोर्-मु॒निभ्य॑श्च॒ नमो॑ नमो  
गङ्गा यमु॒नयोर्-मु॒निभ्य॑श्च॒ नमः॑ ॥

**सन्ध्यादेवता नमस्कारः**

सन्ध्या॑यै॒ नमः॑ । सावि॑त्र्यै॒ नमः॑ । गाय॑त्र्यै॒ नमः॑ । सर॑स्वत्यै॒ नमः॑ ।  
सर्वा॑भ्यो दे॒वता॑भ्यो॒ नमः॑ । दे॒वेभ्यो॑ नमः॑ । ऋ॒षिभ्यो॑ नमः॑ । मु॒निभ्यो॑  
नमः॑ । गु॒रुभ्यो॑ नमः॑ । पि॒तृभ्यो॑ नमः॑ । कामो॒॑ कार्षी॑र्नमो॒ नमः॑ ।  
म॒न्यु र॑कार्षी॑र्नमो॒ नमः॑ । पृ॒थिव्या॑प॒स्तेजो॑ वा॒युरा॑का॒शात् नमः॑ ॥ (तै.  
अ॒र. 2.18.52)

ॐ नमो॑ भ॒गव॑ते वा॒सुदे॑वा॒य । या॒गं सदा॑ सर्व॒भूता॑नि॒ च॒राणि॑ स्था॒व॒राणि॑  
च । सा॒यं प्रा॒त न॑म॒स्य॑न्ति॒ सा॒ मा॒ सन्ध्या॑भिर॒क्षतु॑ ॥

शिवाय विष्णुरूपाय शिवरूपाय विष्णवे ।

शिवस्य हृदयं विष्णुर्विष्णोश्च हृदयं शिवः ॥

यथा शिवमयो विष्णुरेवं विष्णुमयः शिवः ।

यथा॒॑न्तरं॑ न पश्यामि तथा मे स्वस्तिरायुषि ॥

नमो ब्रह्मण्य देवाय गो ब्राह्मण हिताय च ।

जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः ॥

### गायत्री उद्वासन (प्रस्थानं)

उत्तमे शिखरे जाते भूम्यां पर्वतमूर्थनि । ब्राह्मणेभ्योश्च भ्यनु जाता  
गच्छदेवि यथासुखम् । स्तुतो मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्ती पवने  
द्विजाता । आयुः पृथिव्यां द्रविणं ब्रह्मवर्चसं मह्यं दत्वा प्रजातुं  
ब्रह्मलोकम् ॥ (महानारायण उपनिषत्)

### भगवन्नमस्कारः

नमोश्च स्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये सहस्र पादाक्षि शिरोरु बाहवे ।  
सहस्र नाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्रकोटी युग धारिणे नमः ॥

### भूम्याकाशाभि वन्दनं

इदं द्यावा पृथिवी सत्यमस्तु । पितृ-मातर्यदि होप ब्रुवोम् ।  
भूतं देवानां मवमे अवाभिः । विद्या मेषं वृजिनं जीरदानुम् ॥

आकाशात्-पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम् ।  
सर्वदेव नमस्कारः केशवं प्रतिगच्छति ॥  
श्री केशवं प्रतिगच्छत्योन्नम इति ।

सर्ववेदेषु यत्पुण्यम् । सर्वतीर्थेषु यत्फलम् ।  
तत्फलं पुरुष आप्नोति स्तुत्वादेवं जनार्धनम् ॥  
स्तुत्वादेवं जनार्धन ॐ नम इति ॥  
वासनाद्-वासुदेवस्य वासितं ते जयत्रयम् ।  
सर्वभूत निवासोश्चि श्रीवासुदेव नमोश्च स्तुते ॥  
श्री वासुदेव नमोश्च स्तुते ॐ नम इति ।

## अभिवादः (प्रवर)

चतुस्सागर पर्यन्तं गो ब्राह्मणेभ्यः शुभं भवतु । ... प्रवरान्वित ...  
गोत्रः ... सूत्रः ... शाखाध्यायी ... अहं भो अभिवादये ॥

## ईश्वरार्पणं

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा । बुद्ध्या७७त्मना वा प्रकृते स्स्वभावात्  
।

करोमि यद्यत्-सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति समर्पयामि ॥  
हरिः ॐ तत्सत् । तत्सर्वं श्री परमेश्वरार्पणमस्तु ।

Web Url: <http://www.vignanam.org/veda/nitya-sandhya-vandanam-devanagari.html>