ప్రవాసి ప్రచురణ : 16

ఓమ్

యత్సంధ్యాముపాసతే బ్రహ్మైవ తదుపాసతే

ఇతి శ్రుతిః

# సంధ్యాతత్త్వసుబోధిని

పూర్ణాభిధాంధ్రవ్యాఖ్యాసముపేతము

విద్వచ్ఛిరోమణి సాహిత్యవిశారద

సోమయాజుల వేంకటాచలశాస్త్రి

ప్రణీతము

సంపాదకుడు :

వరుఖుల కాళిదాసు

ప్రకాశకులు

ఆంధ్ర విజ్ఞాన సమితి

జంషెడ్పురము.

1978

కార్యదర్శి : భాగవతుల ఉమామహేశ్వరశర్మ

ఓమ్

"యత్సంధ్యాముపాసతే బ్రహ్మైవ తదుపాసతే"

ఇతిశ్రుతిః

# యజుర్వేదీయ

## త్రికాలసంధ్యావందనప్రయోగము

ఉషఃకాలమున మేలుకొని దైవప్రార్థనము చేసి,తరువాత దంతధావనము మొదలగు ప్రాతఃకాలకృత్యములను తీర్చుకొని, అరుణోదయకాలమున అఘమర్షణస్నానమును చేసి శిఖను ముడివేసికొని ఎండవేసిన మడిబట్టను కట్టుకొని శుద్ధమైన ప్రదేశమున తూర్పు కొనలుగల దర్భలమీద గాని దర్భాసనమున గాని, తూర్పుముఖముగ కాని, ఉత్తరముఖముగ కాని కూర్చొని పవిత్రమును ధరించి, సంధ్యాకాల మారంభమైన పిమ్మట

శ్లో. "అపవిత్రః పవిత్రో వా, సర్వావస్థాం గతోఽపి వా।
యః స్మరేత్పుండరీకాక్షం, స బాహ్యాభ్యంతరే శుచిః"॥

అని పఠించి, పుండరీకాక్ష! పుండరీకాక్ష! పుండరీకాక్ష! అని ముమ్మారు ఉచ్చరించి తాను పవిత్రమైన వాడుగ తలంచి, రెండు మోకాళ్ళను ఎత్తి పాదములను భూమిమీద ఉంచి దేనికిని చేరబడక, వడబోసిన నీటితో నింపిన పంచపాత్రలను, ఉద్ధరిణిని పళ్ళెములో పెట్టి, ముందుంచుకొని నీటితోనింపిన ఒక పెద్దపాత్రను కూడ దగ్గరనుంచుకొని, రెండు చేతులను మోకాళ్ళమధ్యనుంచి, తొలుత శుద్ధికొరకు ఒక పురాణాచమనమును చేయవలెను.

గోకర్ణాకృతిగల చేతియందు ఉద్ధరిణితో నిండుగ నీటిని తీసి

కొని మధ్యనుండు మూడు వ్రేళ్ళను తిన్నగ నిలబెట్టి, చిటికెనవ్రేలును, బొటనవ్రేలును, దూరముగ విడదీసిన యెడల, ఆ వ్రేళ్ళసందులగుండా కొంత నీరు కారిపోవును. అట్లు కారిపోగా మిగిలిన నీటిని బ్రహ్మ తీర్థముగుండా, ఆచమింపవలెను. ఇట్లే అన్ని ఆచమనములను చేయవలెను.

## పురాణాచమనము

1. ఓం కేశవాయ స్వాహా 2. ఓం నారాయణాయ స్వాహా 3. ఓం మాధవాయ స్వాహా. అనుచు మూడు సారులు, స్వాహా అనునప్పుడు నీటిని త్రాగవలెను.

4. ఓం గోవిందాయ నమః, 5. ఓం విష్ణవే నమః, అనుచు చేతులను కడుగుకొనవలెను.

6. ఓం మధుసూదనాయ నమః. 7. ఓం త్రివిక్రమాయ నమః. మూడు నడిమి వ్రేళ్ళ కొనలతో పెదవులను కొంచెము లోపలికి ముడిచి, వెంట్రుకలు గల చోటును తుడవవలెను.

8. ఓం వామనాయ నమః. 9. ఓం శ్రీధరాయ నమః. తలమీద నీళ్ళను రెండునామములతో ప్రత్యేకముగ చల్లుకొనవలెను.

10. ఓం హృషీకేశాయ నమః, కుడిచేతితో ఎడమచేతిమీద నీళ్ళను చల్లవలెను.

11. ఓం పద్మనాభాయ నమః, పాదములమీద నీళ్ళను చల్లవలెను.

12. ఓం దామోదరాయ నమః, మరల తలను ప్రోక్షింపవలెను.

13. ఓం సంకర్షణాయ నమః, 4 వ్రేళ్ళయొక్క మొదళ్ళచేత గడ్డమును తాకవలెను.

14. ఓం వాసుదేవాయ నమః. చూపుడు వ్రేలు బొటన వ్రేళ్ల కొనలు కలిపిన ముద్రతో ముక్కు కుడి చెరమను తాకవలెను.

15. ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః. పై ముద్రతోనే ముక్కు నెడమ చెరమను తాకవలెను.

16. ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఉంగరపు వ్రేలు బొటన వ్రేళ్ళ కొనలను కలిపిన ముద్రతో కుడి కంటెని తాకవలెను.

17. ఓం పురుషోత్తమాయ నమః. పై ముద్రతోనే ఎడమ కంటెని తాకవలెను.

18. ఓం అధోక్షజాయ నమః. పై ముద్రతోనే కుడి చెవిని తాకవలెను.

19. ఓం నారసింహాయ నమః. పై ముద్రతోనే ఎడమ చెవిని తాకనలెను.

20. ఓం అచ్యుతాయ నమః. చిటికెన బొటన వ్రేళ్ళ కొనలు కలిపిన ముద్రతో బొడ్డును తాకవలెను.

21. ఓం జనార్దనాయ నమః. అరచేతితో హృదయమును తాకవలెను.

22. ఓం ఉపేంద్రాయ నమః. మధ్య మూడు వ్రేళ్ళతో తలను తాకవలెను.

23. ఓం హరయే వమః. మొగ్గవలె దగ్గరకు చేర్చిన వ్రేళ్ళ కొనలతో కుడి భుజమును తాకనలెను.

24. ఓం కృష్ణాయ నమః. పై ముద్రతో ఎడమ భుజమును తాకవలెను.

ఇట్లు పురాణాచమనముచేసి సమంత్రకముగ భస్మ ధారణను చేయవలెను. తర్వాత సంధ్యావందనాంగమైన రెండు స్మార్తాచమనములను చేయవలెను.

## స్మృత్యాచమనము

గోకర్ణాకృతిహస్తములోనికి ఉద్ధరిణితో నీటిని తీసికొని చిటికెనవ్రేలిని బొటనవ్రేలిని దూరము చేసి, కొంచెము నీరు కారిన తర్వాత మిగిలిన నీటిని (కేశవాదినామములతో గాని ఏ నామములును లేకుండ గాని) మూడుసారులు ఆచమింపవలెను. తర్వాత లోపలకు కొంచెము ముడుచుకొనిన పెదవులను బ్రహ్మతీర్థప్రదేశముతో రెండు సారులు తుడవవలెను. తర్వాత మధ్య మూడు వ్రేళ్ళతో లోపలకుముడిచిన పెదవులను ఒకసారి తుడవవలెను. తర్వాత కుడిచేతితో ఎడమ చేతిమీద నీళ్లు చల్లవలెను. తర్వాత పాదములమీదను తలమీదను నీళ్ళను చల్లవలెను. తర్వాత ఉంగరపువ్రేలు బొటనవ్రేళ్ళ కొనలు కలిపిన ముద్రతో ముందు, కుడికంటిని తర్వాత ఎడమకంటిని తాకవలెను, తర్వాత చూపుడువ్రేలు బొటనవ్రేళ్ళకొనలు కలిపిన ముద్రతో వరుసగ కుడి ఎడమ ముక్కు చెవులను తాకవలెను. తర్వాత చిటికెనవ్రేలు బొటనవ్రేళ్ళ కొనలు కలిపిన ముద్రతో వరుసగ కుడి యెడమ చెవులను తాకవలెను. తర్వాత చేతులను కడుగుకొనవలెను. ఇది స్మృత్యాచమనము. ఇట్లు రెండు స్మృత్యాచమనములను చేయవలెను. తర్వాత ఈ క్రింది శ్లోకమును పఠించి భూతోచ్చాటనమును చేయవలెను.

## భూతోచ్చాటనము

శ్లో. ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః, ఏతే భూమిభారకాః।
ఏతేషామవిరోధేన, బ్రహ్మకర్మ సమారభే॥

తర్వాత వారి వారి శక్త్యనుసారముగ ఈ క్రింది నాలుగు ప్రాణాయామమంత్రములలో ఒకదానితో ప్రాణాయామమును చేయవలెను. గృహస్థు ఐదు వ్రేళ్ళతోను ముక్కును గట్టిగా మూయవలెను. బ్రహ్మచారి చిటికెనవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలు, బొటనవ్రేళ్ళతో ముక్కును గట్టిగా మూయవలెను.

## 1. మొదటి ప్రాణాయామమంత్రము

ఓం భూః ఓం భువః ఓగ్ం సువః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓగ్ం సత్యం ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గో దేవస్య ధీమహి।, ధియో యో నః ప్రచోదయాత్. ఓమాపో జ్యోతీ రసో ఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్. 61 అక్షరములు.

## రెండవ ప్రాణాయామమంత్రము

ఓం భూర్భువస్సువర్మహర్జన స్తపస్సత్యం. తద్బ్రహ్మ. తదాప ఆపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్. 36 అక్షర ములు.

## మూడవ ప్రాణాయామమంత్రము

ఓం తద్బ్రహ్మ, ఓం తద్వాయుః, ఓం తదాత్మా, ఓం తత్సత్యం, ఓం తత్సర్వం, ఓం తత్పురోర్నమః. 26 అక్షరములు.

## నాలుగవ ప్రాణాయామమంత్రము

భూర్భువస్సువర్మహర్జన స్తపస్సత్యమ్. 13 అక్షరములు.

## సంకల్పము

మమోపాత్తదురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వరప్రీత్యర్థం, ప్రాతః (మాధ్యాహ్నిక-సాయం) సంధ్యాముపాసిష్యే. అని సంకల్పము చేయవలెను. (ఉద్ధరిణిలోని నీటిని చేతిలో వేసికొని పళ్లెములో విడువవలెను.) తర్వాత పాత్రలలోని జలమును బ్రహ్మముఖమంత్రము తోను, శిరోమంత్రముతోను అభిమంత్రించి ఆపోహిష్ఠా మొదలగు తొమ్మిది మంత్రములతోను, దర్భలతో దేవతీర్థముతో అశుచి

ప్రదేశములో జలబిందువులు పడకుండ ఎనిమిదిసారులు తలమీదను ఒకసారి పాదములమీదను మార్జనము చేసికొనవలెను.

## బ్రహ్మముఖమంత్రము

ఓం భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గో దేవస్య ధీమహి। ధియో యో నః ప్రచోదయాత్.

## శిరోమంత్రము

ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్.

అభిమంత్రించుట యనగా కుడిచేతితో పాత్రను తాకుచు జలమును చూచుచు మంత్రమును పఠించుట.

## అపోహిష్ఠాదిమంత్రములతో మార్జనము

1. ఓమ్ ఆపోహి ష్ఠా మయో భువః, తలమీద మార్జనము.
2. ఓం తా న ఊర్జే దధాతన, తలమీద మార్జనము.
3. ఓం మహే రణాయ చక్షసే, తలమీద మార్జనము.
4. ఓం యో వశ్శివతమో రసః, తలమీద మార్జనము.
5. ఓం తస్య భాజయతేహ నః, తలమీద మార్జనము.
6. ఓమ్ ఉశతీరివ మాతరః, తలమీద మార్జనము.
7. ఓం తస్మా అరం గమామ వః. తలమీద మార్జనము.

8. ఓంయస్య క్షయాయ యజిన్వథ. పాదములమీద మార్జనము.

9. ఓమ్ ఆపో జనయథా చ నః. తలమీద మార్జనము.

## మంత్రాచమనము, లేక అబ్భక్షణము

గోకర్ణాకృతిహస్తముతో నీటిని తీసికొని మూడు సంధ్యలందును క్రమముగా ఈ క్రింది మంత్రములచేత అభిమంత్రించి స్వాహా అనుచు జలమును త్రాగవలెను.

## ప్రొద్దునమంత్రము

"సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః, పాపేభ్యో రక్షంతాం, యద్రాత్రియా పాపమకార్షమ్. మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్. పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా, రాత్రిస్తదవలుంపతు. యత్కించ దురితం మయి, ఇదమహం మామమృతయోనౌ, సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

## మధ్యాహ్నమంత్రము

ఆపః పునంతు పృథివీం. పృథివీ పూతా పునాతు మామ్. పునంతు బ్రహ్మణస్పతిర్బ్రహ్మ పూతా పునాతు మామ్. యదుచ్ఛిష్టమభోజ్యం, యద్వా దుశ్చరితం మమ, సర్వం పునంతు మామాపోఽసతాం చ ప్రతిగ్రహగ్ం స్వాహా॥

## సాయంకాలమంత్రము

అగ్నిశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః పాపేభ్యో రక్షంతామ్, యదహ్నా పాపమకార్షమ్, మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్. పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా, అహస్తదవలుంపతు. యత్కించ దురితంమయి, ఇదమహం మామమృతయోనౌ సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

తర్వాత రెండు స్మృత్యాచమనములను చేసి, ఈ క్రింది 14 మంత్రములతో ద్వితీయమార్జనమును చేసికొనవలెను.

## ద్వితీయ (పునర్) మార్జన మంత్రములు

1. దధిక్రావ్ణ్ణో అకారిషమ్. జిష్ణోరశ్వస్య వాజినః సురభి నో ముఖా కరత్ ప్రణ ఆయూగ్ంషి తారిషత్. మార్జనము. 2. ఓం ఆపో హి ష్ఠా మయోభువః, 3. ఓం తా న ఊర్జే దధాతన, 4. ఓం మహే రణాయ చక్షసే, 5. ఓం యో వః శివతమో రసః, 6. ఓం తస్య భాజయతేహ నః, 7. ఓం ఉశతీరివ మాతరః, 8. ఓం తస్మా అరం గమామ వః, 9. ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ, 10. ఓం ఆపో జనయథా చ నః, 11. ఓం హిరణ్యవర్ణాః శుచయః పావకాః. యాసు జాతః కశ్యపో యాస్వింద్రః. అగ్నిం యా గర్భం దధిరే విరూపాస్తాన ఆపః శగ్ం స్యోనా భవంతు. మార్జనము. 12. యాసాగ్ం రాజా వరుణో యాతి, మధ్యే సత్యానృతే అవపశ్యన్ జనానాం. మధుశ్చ్యుతః శుచయో యాః పావకా, స్తాన ఆపః శగ్ం

స్యోనా భవంతు. మార్జనము. 13. యాసాం దేవా దివి కృణ్వంతి, భక్షం యా అంతరిక్షే బహుధా భవంతి. యాః పృథివీం పయసోందంతి; శుక్రాస్తా న ఆపః శగ్ం స్యోనా భవంతు, మార్జనము. 14. శివేన మా చక్షుషా పశ్యతాఽఽపశ్శివయా తనువోపస్పృశత త్వచం మే. సర్వాగ్ం అగ్నీగ్ం రప్సు షదో హువే వో, మయి వర్చో బల మోజో, నిధత్త. మార్జనము.

## పాపపురుషదహనము

గోకర్ణాకృతి హస్తముతో నీటిని తీసికొని, "మనోవాక్కాయములచేత నేను చేసిన పాపమంతయును నల్లని రంగుగల చిన్న పురుషాకృతితో నా వామ (ఎడమ) కుక్షియందున్నది. అని భావించి, ద్రుపదామంత్రమును అర్థభావనతో పఠించి, చేతిలోని నీటిని అభిమంత్రించి, తర్వాత తన ఎడమదగు శ్వాసమార్గముగుండా ఆ పాప పురుషుని, శ్వాసతో కూడ చేతిలోని నీటిలో ప్రవేశించినట్లుభావించవలెను. ఆ నీటిని చూడకుండ తన ఎడమ ప్రక్కన నుండుచున్న పెద్ద వజ్రశిల యున్నట్లు భావించి, అటువైపు చూడకుండ చేతిలోని నీటిని ఆ పాపపురుషునితో గూడ, ఆవజ్రశిలమీద విసిరి కొట్టి, ఆ పాపపురుషుడు వేయి వ్రక్కలయి భస్మమయ్యెను. అని భావించి, తాను నిష్పాపుడైనట్లు భావింపవలెను. ఇట్లు ఐదు భావనలు.

## మంత్రము

"ద్రుపదాదివ ముంచతు. ద్రుపదాద్వివేన్ముముచానః. స్విన్నః స్నాతీవ మలాదివ, పూతం పవిత్రేణేవాజ్యం. ఆపఃశుంధంతు మైనసః.

## అర్ఘ్యప్రక్షేపము

పాపపురుషదహనము తర్వాత అర్ఘ్యములను చిమ్మవలెను. కావున అర్ఘ్యము విడుచు చోటును నీటితో ప్రోక్షించి శుద్ధిచేసి, దోసిలి నిండ నీటిని పట్టుకొని, రెండు బొటనవ్రేళ్ళను దూరముచేసి ప్రొద్దున మధ్యాహ్నమునను తూర్పు ముఖముగ నిలబడియు, (ప్రొద్దున కొంచెము వంగి) మధ్యాహ్నమున నిట్ట నిలువుగ నిలబడి పాదములను సమముగ దగ్గరకు చేర్చి ప్రణవవ్యాహృతులతో గూడిన గాయత్రీమంత్రముచేత దోసిలిలోని నీటిని అభిమంత్రించి, కాలిమడమలను కొంచెమెత్తి దోసిలిని గోశృంగమంతమాత్రము (కనుబొమల మధ్యవరకు) ఎత్తి జలములున్న యెడల జలములోను, లేని యెడల నీటిని చల్లి శుద్ధపరచిన ప్రదేశమున గాని, పడునట్లు మూడర్ఘ్యములను గట్టిగా పైకి చిమ్మవలెను.

## అర్ఘ్య మంత్రము

ఓం భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం।

భర్గో దేవస్య ధీమహి। ధియో యో నః ప్రచోదయాత్.

అందు మొదటి అర్ఘ్యమును చిమ్ముటకు ముందు ''ఈ యర్ఘ్యము సూర్యునితో యుద్ధము చేయుచున్న మందేహరాక్షసుల యొక్క ఆయుధములను నశింపజేయుగాక! అని అనుచు అర్ఘ్యమును పైకి చిమ్మవలెను. రెండవ అర్ఘ్యమును ఇచ్చుటకు ముందు ''ఈ యర్ఘ్యము సూర్యునితో యుద్ధము చేయుచున్న మందేహరాక్షసుల గుఱ్ఱములను నశింపజేయు గాక! అని అనుచు అర్ఘ్యమును పైకి చిమ్మవలెను. మూడవ యర్ఘ్యమును చిమ్ముటకు ముందు ''ఈ యర్ఘ్యము సూర్యునితో యుద్ధము చేయుచున్న మందేహరాక్షసులను ఎల్లరను నాశము చేయుగాక! అని చెప్పుచు అర్ఘ్యమును పైకి చిమ్మవలెను.

## ప్రదక్షిణము

ఇట్లు మూడర్ఘ్యములను చిమ్మిన తర్వాత కుడిచేతిలోనికి నీటిని తీసికొని "ఓం భూర్భువస్సువః" అని ప్రణవవ్యాహృతులను చెప్పుచు చేతిలోని నీటిని కొంచెము కొంచెముగా ధారగా పరిషేచనము వలె క్రిందికి వదలుచు ఒక ఆత్మప్రదక్షిణము చేసి తర్వాత కూర్చొని ఒక స్మృత్యాచమనమును చేయవలెను.

ఇంతటితో సంధ్యావందనాంగమగు అర్ఘ్యప్రదానము పూర్తి యైనది. కాలాతిక్రమణమైన యెడల ప్రాయశ్చిత్తము చేయవలెను.

## ప్రాయశ్చిత్తము

ఒక వేళ తాను సంధ్యావందనమారంభించునప్పటికే గౌణకాలము కూడ (అనగా సూర్యోదయమైన తర్వాత సుమారు రెండున్నర గంటల కాలము) దాటిన యెడల, ప్రాయశ్చిత్తమును చేయవలెను. ఆ ప్రాయశ్చిత్తము రెండు విధములు. 1. అష్టోత్తరశత గాయత్రీజపము, లేక 2. అర్ఘ్యరూపప్రాయశ్చిత్తము. అని, ఈ రెండింటిలో ఏదియో ఒకదానినే చేయవలెను. రెండును చేయనక్కరలేదు, అందు అర్ఘ్యరూపప్రాయశ్చిత్తమును ఆచరింపదలచిన యెడల, సంధ్యావందనమున మామూలుగ ఇచ్చునట్టి మూడర్ఘ్యములను ఇచ్చినపిమ్మట, ప్రదక్షిణాచమనములను కూడ, పూర్తిచేయగా, నిత్యార్ఘ్యము పూర్తి యగును. అప్పుడు అర్ఘ్యరూపప్రాయశ్చిత్తమును ఆచరింపవలెను. అప్పుడు ఈ క్రింది విధముగ సంకల్పము చేయవలెను.

"మమ సంధ్యోపాసనగౌణకాలాతిక్రమణజనితదోషపరిహారార్థం అర్ఘ్యరూపం ప్రాయశ్చిత్తం కరిష్యే" అని సంకల్పించి, పూర్వము ప్రాణాయామమునకు చెప్పబడిన అరువదియొక్క అక్షరములుగల తొలిప్రాణాయామమంత్రముతో, దోసిలి యందలి జలమును అభిమంత్రించి అర్ఘ్యమునిచ్చునది. తర్వాత యథావిధిగ సంధ్యో

పాసనమును చేయవలెను. లేక, గాయత్రీజపరూపప్రాయశ్చిత్తమును చేయదలచిన యెడల దానిని సంధ్యావందనమును ఆరంభించుటకు ముందే చేయవలెను. ఎట్లనగా—పురాణాచమన - భస్మధారణ - స్మార్తాచమన-ప్రాణాయామములను చేసి "మమ సంధ్యోపాసనగౌణ కాలాతిక్రమణజనితదోషపరిహారార్థం అష్టోత్తరశతసంఖ్యాక గాయత్రీ జపరూపం ప్రాయశ్చిత్తం కరిష్యే" అని సంకల్పించి, జపమును ముగించి, తర్వాతనే సంధ్యావందనమును ఆరంభింపవలెను.

ప్రాయశ్చిత్తవిషయమున మధ్యాహ్నమున కొంచెము విశేషము గలదు. ఎట్లనగా—మధ్యాహ్నసంధ్యోపాసనకు సాయం ముఖ్యకాలమువరకును గౌణకాలముండుటచేత అపరాహ్నమునందు చేయు మధ్యాహ్నసంధ్యోపాసనకు ప్రాయశ్చిత్తమును చేయ నక్కరలేదు, సాయంసంధ్యానంతరము మధ్యాహ్నసంధ్య చేయ వలసి వచ్చినయెడల మాత్రమే, ప్రాయశ్చిత్తమును చేయవలెను.

సాయంకాలమున పడమరముఖముగా కూర్చొని భూమిమీద జలము చల్లి శుద్ధము చేసి భూమిమీదనే అర్ఘ్యజలములు పడునట్లు అర్ఘ్యములను చిమ్మవలెను. సాయంకాలమున గూడ గౌణకాలము (సూర్యుడస్తమించిన తర్వాత రెండుగంటల ఇరువదినాలుగు నిమిష ములు) దాటిన తర్వాతనే ప్రాయశ్చిత్తమును చేయవలెను. మిగిలి నది ప్రొద్దునకు సమానమే.

## సంధ్యోపాసనము

అర్ఘ్యప్రక్షేప—ప్రదక్షిణాచమనములు ముగిసిన తర్వాత సంధ్యోపాసనమును చేయవలెను.

ఎట్లనగా—ప్రొద్దున మధ్యాహ్నమునను గూడ తూర్పుముఖ ముగ నిలబడియును, సాయంకాలమున పడమరముఖముగ కూర్చొని యును, ముందు మూడేసి ప్రాణాయామములను చేసి, వారి వారి అధి కారా (యోగ్యతా)ను సారముగసంధ్యోపాసనమును చేయవలెను.

1. ఉత్తమాధికారులు రెండు విధములైన నిర్గుణోపాసనములను చేయుదురు. ముందు 1. నిర్గుణసంధ్యోపాసనమును తర్వాత 2, నిరుపాధిక నిర్గుణబ్రహ్మోపాసనమును చేయుదురు. అందు నిర్గుణసంధ్యోపాసనమును ఈ క్రింది విధముగ చేయుదురు,

## నిర్గుణసంధ్యోపాసనము

"అసావాదిత్యో బ్రహ్మ, సాఽహమస్మి. 3, 4 సారులు అర్థభావనముతో అనుకొనవలెను. తర్వాత దానిని వివరముగ భావింపవలెను.

ఇట్లు—ఆదిత్యమండలాంతర్యామి ఆదిత్యజీవప్రేరకం సంధ్యాభిదం బ్రహ్మచైతన్యం, (సత్యం, జ్ఞానం, అనంతం, త్రిపాత్, పరం) బ్రహ్మ, అని రెండుచైతన్యములకును ఐక్యమును భావింపవలెను. తర్వాత "సాఽహమస్మి, (తాదృశ-త్రిపాత్పరబ్రహ్మాఽభిన్న-బ్రహ్మచైతన్యరూప) సంధ్యాఽహమస్మి," అని, అదిత్యావచ్ఛిన్న-సంధ్యాభిధ-బ్రహ్మచైతన్యమునకును స్వబుద్ధ్యవచ్ఛిన్న-ప్రత్యక్చైతన్యమునకును, ఐక్యమును కొంతసేపు ధ్యానింపవలెను.

ఆ ధ్యానమునందు అహంపదమును తలంచునప్పుడు "అన్నమయ-ప్రాణమయ - మనోమయ - విజ్ఞానమయ - ఆనందమయాఖ్య-పంచకోశవ్యతిరిక్తము, పంచకోశప్రకాశకము, ఏతత్సర్వసాక్షిభూతము స్వీయాఽంతఃకరణావచ్ఛిన్నము, ఐన ప్రత్యక్చైతన్యము తోచ (స్ఫురించ)వలెను. ఇది నిర్గుణ సంధ్యోపాసనము,

ఇటుపైని ఓంకారసాధనముతో నిరుపాధిక-నిర్గుణ-బ్రహ్మతత్త్వోపాసనమును చేయవలెను. ఎట్లనగా—

"ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ"—అను అనువాకమును అర్థభావనతో పఠించి, సంధ్యాతత్త్వసుబోధినియందు ఉపాసనప్రకరణమున చెప్పిన ప్రకారము చేయవలెను. శ్రీ విద్యారణ్యకృతవార్త్తిక

సారమను గ్రంథమున ఓంకారముతో నిర్గుణోపాసనవిధానము కరతలామలకముగ చెప్పబడినది. ఆవిధముగ చేయునది. గురుముఖతః తెలిసికొని చేయవలెను. ఈ యుపాసన కుపయోగించు అనువాకము.

"ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మః, అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షమ్, గాయత్రం ఛందం పరమాత్మం సరూపమ్, సాయుజ్యం వినియోగమ్."

ఓంకారముతో నిర్గుణబ్రహ్మోపాసనము చేయుటకు తెలియని యెడల "ఓంకారో బ్రహ్మ" అని ప్రతీకోపాసనమును చేయవలెను.

## 2. మధ్యమాధికారుల ఉపాసనవిధానము

మధ్యమాధికారులు ముందు, సగుణసంధ్యాఽహంగ్రహోపాసనమును చేసి, తర్వాత ఓంకారప్రతీకోపాసనమును చేయుదురు. అందు=ప్రొద్దున ముందుగ—"అసావాదిత్యో బ్రహ్మ. సోఽహమస్మి" అని 3, 4 సారులు అర్థానుసంధానపూర్వకముగ అనుకొనవలెను.

తర్వాత "ఆదిత్యమండలాంతర్యామియు, ఆదిత్యజీవప్రేరకము, ఐన బ్రహ్మచైతన్యము, ప్రాతస్సంధ్యాదేవతారూపమును ధరించును అని అనుకొనవలెను. తర్వాత ఉపాసనవాక్యార్థమును వివరముగ అనుసంధానము చేసికొనవలెను.

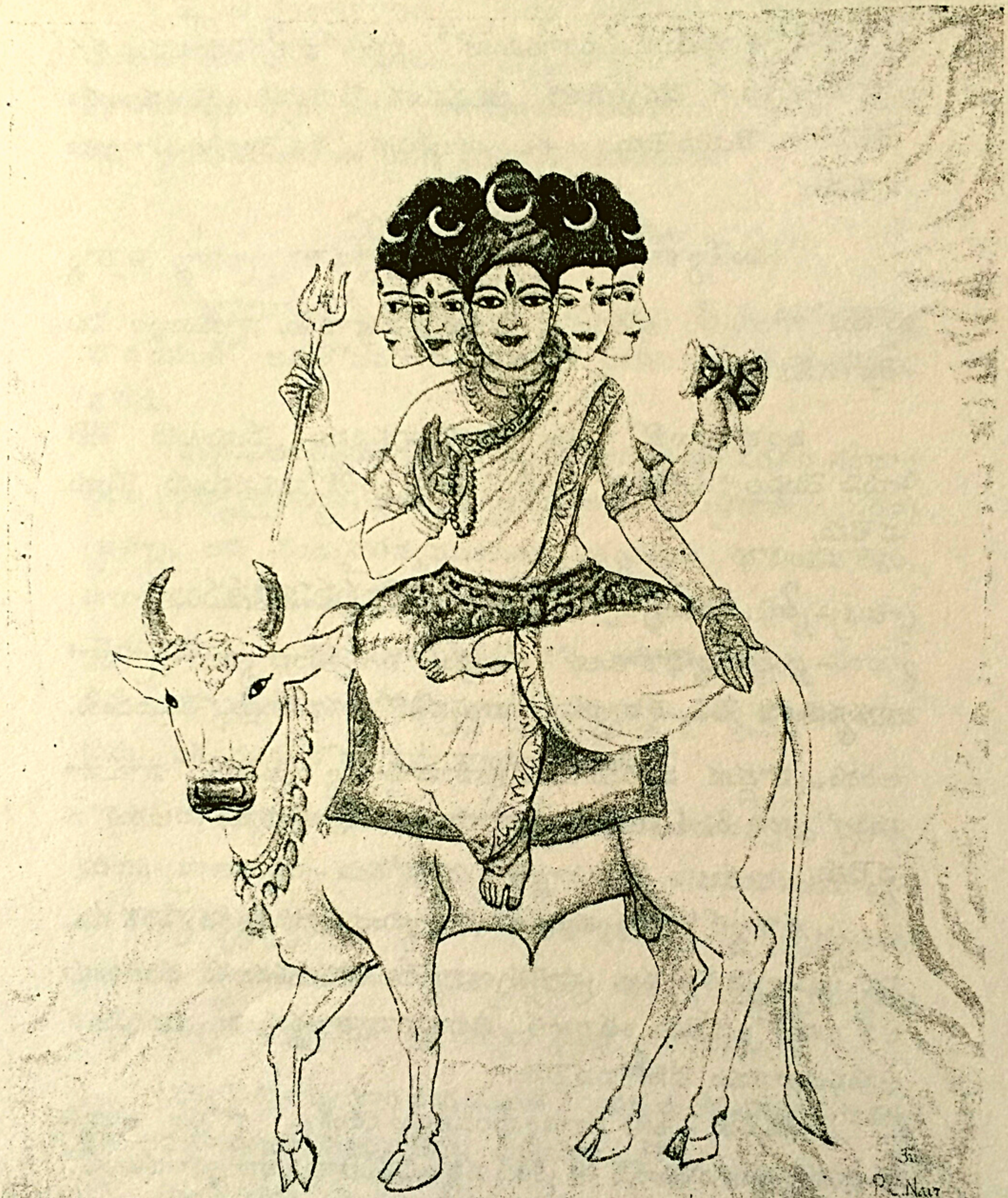
ఇప్పుడు ఎఱ్ఱని సూర్యమండలము యొక్క లోపల తెల్లని హంసను, ఆహంసమీద ఈ క్రింద వర్ణించినరీతిగా బ్రహ్మరూపముతో సంధ్యాదేవత తనకెదురుగా కూర్చొని యున్నట్లు చక్కగ ధ్యానింపవలెను.

ఎట్లనగా— "ఆదిత్యమండలాంతర్యామి - ఆదిత్యజీవప్రేరక - హంసవాహన - (రక్తవర్ణ - రక్తవస్త్ర - రక్తమాల్యవిభూషణ -

# ప్రాతస్సంధ్యా దేవత

"అసావాదిత్యో బ్రహ్మ. సాఽహమస్మి.
ఆదిత్యమండలాంతర్యామి-ఆదిత్యజీవప్రేరక-హంసవాహన
బ్రహ్మరూప-గాయత్రీనామక, సంధ్యా, (సత్యజ్ఞానానంతం త్రిపాత్పరం)
బ్రహ్మ. సాఽహమస్మి (తాదృశత్రిపాత్పరబ్రహ్మభిన్న) సంధ్యాఽహమస్మి."

మధ్యాహ్నసంధ్యా దేవత




"అసావాదిత్యో బ్రహ్మ. సాఽహమస్మి.
ఆదిత్యమండలాంతర్యామి-ఆదిత్యజీవప్రేరక-వృషభవాహన
రుద్రరూప-సావిత్రీనామక-సంధ్యా. (సత్యజ్ఞానానంతం త్రిపాత్పరం)
బ్రహ్మ. సాఽహమస్మి (తాదృశత్రిపాత్పరబ్రహ్మభిన్న) సంధ్యాఽహమస్మి."

సాయం సంధ్యా దేవత

"అసావాదిత్యో. బ్రహ్మ. సాఽహమస్మి.
అదిత్యమండలాంతర్యామి-ఆదిత్యజీవప్రేరక-గరుడవాహన
విష్ణురూప-సరస్వతీనామక-సంధ్యా, (సత్యజ్ఞానానంతం త్రిపాత్పరం)
[illegible]"

సకిరీటచతుర్ముఖ - అక్షమాలా - పుస్తక - దండకమండలు ధర - చతుర్భుజ) బ్రహ్మరూప - గాయత్రీనామక - సంధ్యా = (సత్యం జ్ఞానం అనంతం త్రిపాత్ పరం) బ్రహ్మ. అని సంధ్యా దేవతను త్రిపాత్పరబ్రహ్మముతో అభిన్నముగ ధ్యానింపవలెను. తర్వాత ''సాఽహమస్మి, (తాదృశ- త్రిపాత్పరబ్రహ్మాఽభిన్న) సంధ్యాఽహమస్మి'' అని త్రిపాత్పరబ్రహ్మాఽభిన్నమగు సంధ్యా దేవతకును తనకును అభేదమును (సగుణసంధ్యాఽహంగ్రహోపాసనమును) పది నిమిషములైనను చేయవలెను.

## మధ్యాహ్నమున

''అసావాదిత్యో బ్రహ్మ. సాఽహమస్మి. 3, 4 సారులు చెప్పుకొనవలెను. ఆదిత్యమండలాంతర్యామియు, ఆదిత్యజీవప్రేరకము ఐన బ్రహ్మచైతన్యము, మధ్యాహ్నసంధ్యా దేవతారూపమును ధరించును. అని తలంచవలెను. తర్వాత ఉపాసనవాక్యార్థమును వివరముగ అనుసంధానింపవలెను:

ఇప్పుడు ఆకాశమున తెల్లని సూర్యమండలమునందు లోపల, తెల్లని ఎద్దుమీద ఈక్రిందవర్ణించిన రీతిగ రుద్రరూపముతో సంధ్యా దేవత తనకెదురుగ కూర్చొని యున్నట్లు చక్కగ నెమ్మదిగ చూచుచూ ధ్యానింపవలెను.

ఎట్లనగా—''ఆదిత్యమండలాంతర్యామి - ఆదిత్యజీవప్రేరక - వృషభవాహన (శుక్లవర్ణ - శుక్లవస్త్ర - శుక్లమాల్య విభూషణ - త్రినేత్రపంచముఖ - అర్ధేందుశేఖర - జటాజూటధర- త్రిశూల-డమరుక-దానముద్రా-అక్షమాలాధర- చతుర్భుజ-వ్యాఘ్రాజినధర- గజచర్మవిభూషిత) రుద్రరూప-సావిత్రీనామక-సంధ్యా=(సత్యం జ్ఞానం అనంతం త్రిపాత్ పరం) బ్రహ్మ. సాఽహమస్మి, (తాదృశ - త్రిపాత్పరబ్రహ్మాఽభిన్న) సంధ్యాఽహమస్మి. అని సగుణ-సంధ్యాఽహంగ్రహోపాసనమును 10 నిమిషములు చేయునది.

## సాయంకాలమున

"అసావాదిత్యో బ్రహ్మ. సోఽహమస్మి. అని 3. 4 సారులు చెప్పుకొనవలెను. ఆదిత్యమండలాంతర్యామియు, ఆదిత్యజీవప్రేరకము ఐన బ్రహ్మచైతన్యము, సాయంకాల సంధ్యాదేవతారూపమును ధరించును. అని తలంచవలెను. తర్వాత ఉపాసనవాక్యార్థమును వివరముగ అనుసంధానము చేసికొనవలెను.

ఇప్పుడు, ఎఱ్ఱని సూర్యమండలమునందు, లోపల, బంగారు రంగుగల గరుడవాహనముమీద ఈ క్రింద వర్ణించిన రీతిగ విష్ణు రూపముతో సంధ్యాదేవత తనకెదురుగా కూర్చొని యున్నట్లు చక్కగ నెమ్మదిగ చూచుచు, ధ్యానింపవలెను.

ఎట్లనగా—"ఆదిత్యమండలాంతర్యామి ఆదిత్యజీవప్రేరక - గరుడవాహన (కృష్ణవర్ణ - పీతవస్త్ర - శంఖ-చక్ర - గదా - పద్మధర-చతుర్భుజ-కిరీట-వనమాలావిభూషిత) విష్ణురూప - సరస్వతీ నామక-సంధ్యా=(సత్యం జ్ఞానం అనంతం త్రిపాత్ పరం) బ్రహ్మ. "సోఽహమస్మి. (తాదృశ-త్రిపాత్పరబ్రహ్మాఽభిన్న) సంధ్యాఽహమస్మి. అని సగుణసంధ్యాఽహంగ్రహోపాసనమును 10 నిమిషములు చేయవలెను.

తర్వాత "ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ" అను అనువాకమును అర్థభావనతో పఠించి "ఓంకారో బ్రహ్మ" అనుచు. కొంత సేపు ప్రతీకోపాసనను అత్యంతశ్రద్ధాభక్తులతో చేయవలెను. ఈ విషయము సంధ్యాతత్త్వసుబోధినియందు తృతీయాధ్యాయమున ప్రథమ భాగమున వివరింపబడినది. అచ్చట చూచునది.

## 3. అధమాధికారుల ఉపాసనవిధానము

"అసావాదిత్యో బ్రహ్మ. సోఽహమస్మి. అను ఉపాసనా వాక్యమును, అర్థమును, తలంచుచు 30 సారులకు తక్కువ కాకుండ పఠించునది. తర్వాత "ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ" అను అనువాక

మును పఠించి "ఓంకారో బ్రహ్మ, అనుచు కొంతసేపు, ప్రతీకోపాసన మును చేయవలెను.

## 4. బాలురు

"అసావాదిత్యో బ్రహ్మ. సా౽హమస్మి" అనుచు అర్థము తెలిసిన యెడల, అర్థభావనతో 20 సారులు పఠింపవలెను. అట్లే "ఓంకారో బ్రహ్మ" యనుచు అర్థమును తలంచుచు 20 సారులు బఠింపవలెను. దేనికిని అర్థము తెలియని యెడల ఆ వాక్యములను మాత్రము పఠింపవలెను:

## గాయత్రీజపము

ఉపాసనానంతరము కూర్చొని, గాయత్రీహృదయమును అర్థ భావనాపురస్సరముగ పఠింపవలెను. ఎట్లనిన—

## ఆహ్వానము

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మసంమితం. గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే.

యదహ్నాత్కురుతే పాపం, తదహ్నాత్ప్రతిముచ్యతే, యద్రా త్రియాత్కురుతే పాపం, తద్రాత్రియాత్ప్రతిముచ్యతే॥

## 2. స్తుతి

సర్వవర్ణే! మహాదేవి! సంధ్యావిద్యే! సరస్వతి! ఓజో౽సి సహో౽సి, బలమసి, భ్రాజో౽సి। దేవానాం ధామ నామా౽సి విశ్వమసి విశ్వాయుః సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోమ్.

## 3. ఆవాహనము

గాయత్రీమావాహయామి సావిత్రీమావాహయామి సరస్వతీమావాహయామి ఛందర్షీనావాహయామి శ్రియమావాహయామి।

## 4. ఛందర్షిదేవతలు

గాయత్ర్యా గాయత్రీ ఛందో, విశ్వామిత్రఋషిః సవితా దేవతా.

## 5. ధ్యానము

అగ్నిర్ముఖం, బ్రహ్మా శిరో, విష్ణుర్హృదయగ్ం రుద్రః శిఖా, పృథివీ యోనిః ప్రాణాపానవ్యానోదానసమానా సప్రాణా, శ్వేతవర్ణా, సాంఖ్యాయనసగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్ంశత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచశీర్షోపనయనే వినియోగః॥

## ప్రాణాయామమంత్రము

ఓం భూః ఓం భువః ఓగ్ం సువః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓగ్ం, సత్యం, ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గో దేవస్య ధీమహి, ధియో యో నః ప్రచోదయాత్. ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్.

అరువదియొక్క అక్షరములున్నవి.

శక్యమైన యెడల, ఇంత పెద్ద ప్రాణాయామమంత్రముచేత సంధ్యా తత్వసుబోధినిలో చెప్పిన ప్రకారము మూడుప్రాణాయామములను చేయవలెను. శక్యము కానియెడల, చిన్న మంత్రములలో ఒకదానితో చేయవచ్చును. తర్వాత సంకల్పమును చేయనక్కఱ

# శ్రీ గాయత్రీదేవి

## ధ్యానశ్లోకము

ముక్తా-విద్రుమ-హేమ-నీల-ధవళ-చ్ఛాయై ర్ముఖై స్త్రీక్షణై
ర్యుక్తామిందు-నిబద్ధ-రత్నమకుటాం తత్వార్థవర్ణాత్మికామ్।
గాయత్రీం వరదాఽభయాఽంకుశ-కశాః శుభ్రం కపాలం గదాం

లేదు. ప్రథమమార్జనము మొదలగు పూర్వాంగములను సంకల్పము లేకుండ చేసినట్లే, గాయత్రీజపమును కూడ సంకల్పమక్కఱలేకుండ గనే చేయవలెను. కాని జపమును మాత్రము లెక్కించవలెను. ఆరంభములో ఈ పద్ధతి ఏమో క్రొత్తగనుండును. కాలక్రమమున ప్రాతది యైపోవును. తర్వాత గాయత్రీమూర్తిని అర్థభావనాపురస్సరముగ ధ్యానింపవలెను.

## ధ్యానశ్లోకము

''ముక్తావిద్రుమహేమనీలధవళచ్ఛాయైర్ముఖై స్త్రీక్షణైః
యుక్తామిందునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్త్వార్థవర్ణాత్మికాం।
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశకశాః శుభ్రం కపాలం గదాం
శంఖం చక్రమథారవిందయుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే॥

ఇట్లు ప్రొద్దున ఎఱ్ఱని సూర్యమండలమునందును, మధ్యాహ్నమున తెల్లని సూర్యమండలమునందును, సాయంకాలమున ఎఱ్ఱని సూర్యమండలమునందును, కోటిసూర్యప్రకాశమానమగు గాయత్రీ మూర్తిని స్పష్టముగ ఎదురుగ ఉన్నట్లు భక్తితో చూచుచు ధ్యానింపవలెను.

తర్వాత విశ్వామిత్రకృతమైన గాయత్రీమంత్రార్థశ్లోకమును,

శ్లో॥ యో దేవః సవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః।
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గస్తద్వరేణ్యముపాస్మహే॥

అని పఠించి, ప్రొద్దున తూర్పుముఖముగ నిలబడి దోసిలిని నాభిదగ్గర ఉంచి, కుడిచేతి వ్రేళ్ళగనుపులందే జపమును లెక్కించుచు గాయత్రీమంత్రార్థమును అనుసంధానించుచు ఉపాంశుగనో, లేక మానసికముగనో వారి వారి శక్త్యవకాశములను అనుసరించి, నూట యెనిమిది గాని, యేబదినాలుగు గాని, ఇరువదెనిమిది గాని, పది గాని తుదకు నెనిమిదిగాని, శక్తివంచనలేకుండ గాయత్రీమంత్ర

జపమును చేయవలెను. వాచకజపము ఆభిచారికమునందే చేయుదురు.

## మధ్యాహ్నమునందు

శక్తిననుసరించి నిలువబడి గాని, లేక కూర్చొని గాని తూర్పు ముఖముగ, చేతులను హృదయముదగ్గర నిలువుగనుంచి, ప్రాతః కాలమునందువలెనే జపించునది.

## సాయంకాలమున

వాయవ్యాభిముఖముగ, ఒక మోకాలినిగాని, రెండు మోకాళ్ళనుగాని ఎత్తుకొని కూర్చొని, దోసిలిని బోరగిల ముక్కుకు దగ్గరగ నుంచి, (మోచేతులను మోకాళ్ళమీద నుంచుకొనిన కొంత సౌకర్యముగ నుండునేమో) ప్రాతఃకాలమునందువలె జపింపవలెను. జపము పూర్తియైన తర్వాత "మయా కృతః అముకసంఖ్యాకః గాయత్రీమంత్రజపః తత్సద్బ్రహ్మార్పణమస్తు." అని పరబ్రహ్మమునకు అర్పించునది.

## గాయత్ర్యుద్వాసనము

గాయత్రీజపానంతరము "ఉత్తమే శిఖరే"యను ననువాకపు రెండు మంత్రములచేతను గాయత్రీదేవికి ఉద్వాసనము చెప్పవలెను.

## మంత్రము

1. ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని, బ్రాహ్మణేభ్యోఽభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి! యథాసుఖమ్.

2. స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా, ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా, ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం, మహ్యం దత్వా ప్రయాతుం బ్రహ్మలోకమ్॥ అని

## సూర్యోపస్థానము

'ప్రొద్దున సూర్యోపస్థానమును చేయుట కొఱకు, చేతులెత్తి నమస్కరించుచు ప్రాతర్మధ్యాహ్నములందు తూర్పుముఖముగను, సాయంకాలమున పడమరముఖముగను, నిలబడి, ఈ క్రింది యుపస్థానమంత్రములను అర్థభావనాపురస్సరముగ మూడు సంధ్యలందును క్రమముగ పఠింపవలెను.

## ప్రొద్దున సూర్యోపస్థానమంత్రము

ఓంమిత్రస్య చర్షణీధృతః శ్రవో దేవస్య సానసిం, సత్యం చిత్రశ్రవస్తమమ్, మిత్రో జనాన్ యాతయతి ప్రజానన్ మిత్రో దాధార పృథివీముత ద్యామ్. మిత్రః కృష్టీరనిమిషాభిచష్టే, సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ. ప్ర స మిత్ర! మర్తో అస్తు ప్రయస్వాన్, యస్త ఆదిత్య! శిక్షతి వ్రతేన। న హన్యతే న జీయతే త్వోతో నైనమగ్ంహో అశ్నోత్యంతితో న దూరాత్॥

## మధ్యాహ్నసూర్యోపస్థాన మంత్రము

ఆ సత్యేన రజసా వర్తమానో నివేశయన్నమృతం మర్త్యం చ। హిరణ్యయేన సవితా రథేనా దేవో యాతి భువనా విపశ్యన్॥ ఉద్వయం తమసస్పరి పశ్యంతో జ్యోతిరుత్తమమ్. దేవం దేవత్రా సూర్యమగన్మజ్యోతిరుత్తమమ్. ఉదుత్యం జాతవేదసం, దేవం వహంతి కేతవః దృశే విశ్వాయ సూర్యం, చిత్రం దేవానాముదగాదనీకం చక్షు

రిమిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః। ఆప్రా ద్యావాపృథివీ అంతరిక్షగ్ం, సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్థుషశ్చ. తచ్చక్షుర్దేవహితం పురస్తాచ్ఛుక్రముచ్చరత్। పశ్యేమ శరదశ్శతమ్ జీవేమ శరదశ్శతమ్। నందామ శరదశ్శతమ్ మోదామ శరదశ్శతమ్। భవామ శరదశ్శతగ్ం శ్రుణవామ శరదశ్శతమ్। ప్రబ్రవామ శరదశ్శత మజీతాస్స్యామ శరదశ్శతమ్॥ జ్యోక్చ సూర్యం దృశే। య ఉదగాన్మహతోఽర్ణవాద్విభ్రాజమానస్సరిరస్య మధ్యాత్। స మా వృషభో లోహితాక్షస్సూర్యో విపశ్చిన్మన సా పునాతు॥

## సాయంకాలసూర్యోపస్థానమంత్రము

ఇమం మే వరుణ! శ్రుధీహవమద్యా చ మృడయ। త్వామవస్యురాచకే. తత్త్వా యామి బ్రహ్మణా వందమాన స్తదాశాస్తే యజమానో హవిర్భిః। అహేడమానో వరుణేహ బోధ్యురుశగ్ంస! మా న ఆయుః ప్రమోషీః। యచ్చిద్ధి తే విశో యథా, ప్ర దేవ! వరుణ! వ్రతమ్। మినీమసి ద్యవి ద్యవి। యత్కించేదం వరుణ! దైవ్యే జనేఽభిద్రోహం మనుష్యాశ్చరామసి। అచిత్తీ య త్తవ ధర్మా యుయోపిమ, మా న స్తస్మాదేనసో దేవ! రీరిషః। కితవాసో యద్రిరిపుర్న దీవి యద్వాఘా సత్యముతయన్న విద్మ, సర్వాతా విష్య శిథిరేవ దేవాథా తే స్యామ వరుణ ప్రియాసః॥

## దిఙ్నమస్కారము

ఇచ్చట దిఙ్నమస్కారమున వాక్యములన్నియును సంధులు విడదీసి వ్రాయబడినవి.

తూర్పు. ఓం నమః ప్రాచ్యై దిశే, యాశ్చ దేవతా, ఏతస్యాం ప్రతివసంతి। ఏతాభ్యశ్చ నమః।

దక్షిణము. ఓం నమో దక్షిణాయై దిశే, యాశ్చ దేవతా, ఏతస్యాం ప్రతివసంతి। ఏతాభ్యశ్చ నమః।

పడమర. ఓం నమః ప్రతీచ్యై దిశే, యాశ్చ దేవతా, ఏతస్యాం ప్రతివసంతి। ఏతాభ్యశ్చ నమః.

ఉత్తరము. ఓం నమ ఉదీచ్యై దిశే, యాశ్చ దేవతా, ఏతస్యాం ప్రతివసంతి। ఏతాభ్యశ్చ నమః.

పైదిక్కు. ఓం నమ ఊర్ధ్వాయై దిశే, యాశ్చ దేవతా, ఏతస్యాం ప్రతివసంతి। ఏతాభ్యశ్చ నమః.

క్రింది దిక్కు. ఓం నమోఽధరాయై దిశే, యాశ్చ దేవతా, ఏతస్యాం ప్రతివసంతి। ఏతాభ్యశ్చ నమః.

భూమ్యాకాశముల, నలుదిక్కుల మధ్య దిక్కు. ఓం నమోఽవాంతరాయై దిశే, యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంతి, ఏతాభ్యశ్చ నమః.

## గంగా యమునానదుల మధ్యనుండు మునులకు నమస్కారము

ఓం నమో గంగాయమునయోర్మధ్యే యే వసంతి, తే మే ప్రసన్నాత్మానశ్చిరం జీవితం వర్ధయంతి। నమో గంగాయమునయోర్మునిభ్యశ్చ నమో నమో గంగాయమునయోర్మునిభ్యశ్చ నమః.

## సంధ్యాదిదేవతలకు నమస్కారము

సంధ్యాయై నమః, సావిత్ర్యై నమః గాయత్ర్యై నమః సరస్వత్యై నమః సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః. దేవేభ్యో నమః. ఋషిభ్యో నమః, మునిభ్యో నమః, గురుభ్యో నమః పితృభ్యో నమః కామోఽకార్షీన్నమో నమః మన్యురకార్షీన్నమో నమః పృథివ్యాపస్తేజోవాయురాకాశాత్। ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ. శ్లో. యాగ్ంసదా సర్వభూతాని, చరాణి స్థావరాణి చ। సాయం ప్రాతర్నమస్యంతి, సా మా సంధ్యాఽభిరక్షతు॥

## సాంప్రదాయికశాంతిశ్లోకములు

### శివవిష్ణువులకు అభేదము

1. శివాయ విష్ణురూపాయ
   శివరూపాయ విష్ణవే।

శివస్య హృదయం విష్ణుః
విష్ణోశ్చ హృదయగ్ం శివః॥

2. యథా శివమయో విష్ణు
రేవం విష్ణుమయశ్శివః।
యథాఽన్తరం న పశ్యామి
తథా మే స్వస్తిరాయుషి॥

3. నమో బ్రహ్మణ్యదేవాయ
గోబ్రాహ్మణహితాయ చ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ
గోవిందాయ నమో నమః॥

4. నమోఽస్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే
సహస్రపాదాక్షి శిరోరుబాహవే।
సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే
సహస్రకోటీయుగధారిణే నమః॥

## భూమ్యాకాశవందనము

ఈ క్రింది మంత్రమును పఠించుచు, భూమ్యాకాశములకు నమస్కరించుచున్నట్లు తలంచుచు, భూమిమీద సాష్టాంగనమస్కారము చేయవలెను.

## మంత్రము

ఇదం ద్యావాపృథివీ సత్యమస్తు। పితర్మాతర్యదిహో పబ్రువే వామ్। భూతం దేవానామవమే అవోభిః। విద్యామేషం వృజనం జీరదానుమ్॥

## విష్ణుస్తుతి

1. ఆకాశాత్పతితం తోయం
   యథా గచ్ఛతి సాగరం।
   సర్వదేవనమస్కారః
   కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి॥

2. సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం
   సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం।
   తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి
   స్తుత్వా దేవం జనార్దనమ్॥

3. వాసనాద్వాసుదేవస్య
   వాసితం తే జగత్త్రయం।
   సర్వభూతనివాసోऽసి
   వాసుదేవ! నమోऽస్తు తే॥
   శ్రీవాసుదేవ! నమోऽస్తు తే॥

## అభివాదనమ్

ఆపస్తంబసూత్రులైన ద్విజులు తమ కుడిచేతిని కుడిచెవికి దగ్గరగా వంచి, ఎడమచేతితో కుడిచేతిముడుకును తాకుచు, ప్రవరను చెప్పి, ఆసమయమున అచ్చటనున్న గురువులు పండితులు, పెద్దలు మొదలగువారిని నమస్కరింపవలెను.

ఎట్లనగా—

“చతుస్సాగరపర్యంతం, గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు। ఆంగీరస- బార్హస్పత్య-భారద్వాజ- త్ర్యార్షేయ-ప్రవరాన్విత, భారద్వాజసగోత్రః, యజుర్వేదీ తైత్తరీయశాఖాధ్యాయీ, ఆపస్తంబసూత్రో వేంకటాచలశర్మా అహం భో అభివాదయే. అని,

ఇచ్చట వారి వారి ప్రవరఋషులను గోత్రమును, వారి వారి వేదమును, వేదశాఖను, సూత్రమును తమపేరును మార్చి, చెప్పుకొనవలెను.

తర్వాత ఆచారము ననుసరించి కర్మాంతమున ఒక పురాణాచమనమును చేయవలెను.

తర్వాత—

## సర్వదేవబ్రాహ్మణ నమస్కారము

శ్లో॥ ఆబ్రహ్మలోకాదాశేషాత్
ఆలోకాలోకపర్వతాత్।
యే సంతి బ్రాహ్మణా దేవాః
తేభ్యో నిత్యం నమో నమః॥

# పరమేశ్వరార్పణము

శ్లో॥ కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై
నారాయణాయేతి సమర్పయామి॥

ఓమ్ తత్ సత్

బ్రహ్మార్పణమస్తు.

యజుర్వేదీయ
త్రికాలసంధ్యావందనప్రయోగము
సమాప్తము.