Sandhyopasanam

सन्ध्योपासनम्

Document Information

Text title : sandhyopAsanam

File name : sandhyopAsanam.itx

Category : misc, devii

Location : doc_z_misc_general

Transliterated by : Vishwas Bhide

Proofread by : Vishwas Bhide, PSA Easwaran

Acknowledge-Permission: http://satsangdhara.net

Latest update : April 30, 2021

Send corrections to : sanskrit@cheerful.com

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

May 1, 2021

sanskritdocuments.org

सन्ध्योपासनम्

(देवीभागवततः)

सन्ध्योपासननिरूपणं

श्रीनारायण उवाच -

अथातः श्रूयतां पुण्यं सन्ध्योपासनमुत्तमम् ।
भस्मधारणमाहात्म्यं कथितं चैव विस्तरात् ॥ १॥

प्रातःसन्ध्याविधानं च कथयिष्यामि तेऽनघ ।
प्रातःसन्ध्यां सनक्षत्रां मध्याह्ने मध्यभास्कराम् ॥ २॥

ससूर्यां पश्चिमां सन्ध्यां तिस्रः सन्ध्या उपासते ।
तद्भेदानपि वक्ष्यामि शृणु देवर्षिसत्तम ॥ ३॥

उत्तमा तारकोपेता मध्यमा लुप्ततारका ।
अधमा सूर्यसहिता प्रातःसन्ध्या त्रिधा मता ॥ ४॥

उत्तमा सूर्यसहिता मध्यमास्तमिते रवौ ।
अधमा तारकोपेता सायंसन्ध्या त्रिधा मता ॥ ५॥

विप्रो वृक्षो मूलकान्यत्र सन्ध्या
    वेदः शाखा धर्मकर्माणि पत्रम् ।
तस्मान्मूलं यत्नतो रक्षणीयं
    छिन्ने मूले नैव वृक्षो न शाखा ॥ ६॥

सन्ध्या येन न विज्ञाता सन्ध्या येनानुपासिता ।
जीवमानो भवेच्छूद्रो मृतः श्वा चैव जायते ॥ ७॥

तस्मान्नित्यं प्रकर्तव्यं सन्ध्योपासनमुत्तमम् ।
तदभावेऽन्यकर्मादावधिकारी भवेन्न हि ॥ ८॥

उदयास्तमयादूर्ध्वं यावत्स्याद्घटिकात्रयम् ।

तावत्सन्ध्यामुपासीत प्रायश्चित्तं ततः परम् ॥ ९॥

कालातिक्रमणे जाते चतुर्थार्घ्यं प्रदापयेत् ।
अथवाष्टशतं देवीं जप्त्वादौ तां समाचरेत् ॥ १०॥

यस्मिन्काले तु यत्कर्म तत्कालाधीश्वरीं च ताम् ।
सन्ध्यामुपास्य पश्चात्तु तत्कालीनं समाचरेत् ॥ ११॥

गृहे साधारणा प्रोक्ता गोष्ठे वै मध्यमा भवेत् ।
नदीतीरे चोत्तमा स्याद्देवीगेहे तदुत्तमा ॥ १२॥

यतो देव्या उपासेयं ततो देव्यास्तु सन्निधौ ।
सन्ध्यात्रयं प्रकर्तव्यं तदानन्त्याय कल्पते ॥ १३॥

एतस्या अपरं दैवं ब्राह्मणानां च विद्यते ।
न विष्णूपासना नित्या न शिवोपासना तथा ॥ १४॥

यथा भवेन्महादेव्या गायत्र्याः श्रुतिचोदिता ।
सर्ववेदसारभूता गायत्र्यास्तु समर्चना ॥ १५॥

ब्रह्मादयोऽपि सन्ध्यायां तां ध्यायन्ति जपन्ति च ।
वेदा जपन्ति तां नित्यं वेदोपास्या ततः स्मृता ॥ १६॥

तस्मात्सर्वे द्विजाः शाक्ता न शैवा न च वैष्णवाः ।
आदिशक्तिमुपासन्ते गायत्रीं वेदमातरम् ॥ १७॥

आचान्तः प्राणमायम्य केशवादिकनामभिः ।
केशवश्च तथा नारायणो माधव एव च ॥ १८॥

गोविन्दो विष्णुरेवाथ मधुसूदन एव च ।
त्रिविक्रमो वामनश्च श्रीधरोऽपि ततः परम् ॥ १९॥

हृषीकेशः पद्मनाभो दामोदर अतः परम् ।
सङ्कर्षणो वासुदेवः प्रद्युम्नोऽप्यनिरुद्धकः ॥ २०॥

पुरुषोत्तमाधोक्षजौ च नारसिंहोऽप्युतस्तथा ।
जनार्दन उपेन्द्रश्च हरिः कृष्णोऽन्तिमस्तथा ॥ २१॥

ओङ्कारपूर्वकं नाम चतुर्विंशतिसङ्ख्यया ।
स्वाहान्तैः प्राशयेद्वारि नमोऽन्तैः स्पर्शयेत्तथा ॥ २२॥

केशवादित्रिभिः पीत्वा द्वाभ्यां प्रक्षालयेत्करौ ।
मुखं प्रक्षालयेद्वाभ्यां द्वाभ्यामुन्मार्जनं तथा ॥ २३॥

एकेन पाणिं सम्प्रोक्ष्य पादावपि शिरोऽपि च ।
सङ्कर्षणादिदेवानां द्वादशाङ्गानि संस्पृशेत् ॥ २४॥

दक्षिणेनोदकं पीत्वा वामेन संस्पृशेद्बुधः ।
तावन्न शुध्यते तोयं यावद्वामेन न स्पृशेत् ॥ २५॥

गोकर्णाकृतिहस्तेन माषमात्रं जलं पिबेत् ।
ततो न्यूनाधिकं पीत्वा सुरापायी भवेद्द्विजः ॥ २६॥

संहताङ्गुलिना तोयं पाणिना दक्षिणेन तु ।
मुक्ताङ्गुष्ठकनिष्ठाभ्यां शेषेणाचमनं विदुः ॥ २७॥

प्राणायामं ततः कृत्वा प्रणवस्मृतिपूर्वकम् ।
गायत्रीं शिरसा सार्धं तुरीयपदसंयुताम् ॥ २८॥

दक्षिणे रेचयेद्वायुं वामेन पूरितोदरम् ।
कुम्भेन धारयेन्नित्यं प्राणायामं विदुर्बुधाः ॥ २९॥

पीडयेद्दक्षिणां नाडीमङ्गुष्ठेन तथोत्तराम् ।
कनिष्ठानामिकाभ्यां तु मध्यमां तर्जनीं त्यजेत् ॥ ३०॥

रेचकः पूरकश्चैव प्राणायामोऽथ कुम्भकः ।
प्रोच्यते सर्वशास्त्रेषु योगिभिर्यतमानसैः ॥ ३१॥

रेचकः सृजते वायुं पूरकः पूरयेत्तु तम् ।
साम्येन संस्थितिर्यत्तत्कुम्भकः परिकीर्तितः ॥ ३२॥

नीलोत्पलदलश्यामं नाभिमध्ये प्रतिष्ठितम् ।
चतुर्भुजं महात्मानं पूरके चिन्तयेद्धरिम् ॥ ३३॥

कुम्भके तु हृदि स्थाने ध्यायेत्तु कमलासनम् ।
प्रजापतिं जगन्नाथं चतुर्वक्त्रं पितामहम् ॥ ३४॥

रेचके शङ्करं ध्यायेल्ललाटस्थं महेश्वरम् ।
शुद्धस्फटिकसङ्काशं निर्मलं पापनाशनम् ॥ ३५॥

पूरके विष्णुसायुज्यं कुम्भके ब्रह्मणो गतिम् ।
रेचकेन तृतीयं तु प्राप्नुयादीश्वरं परम् ॥ ३६॥

पौराणाचमनाद्यं च प्रोक्तं देवर्षिसत्तम ।
श्रौतमाचमनाद्यं च शृणु पापापहं मुने ॥ ३७॥

प्रणवं पूर्वमुच्चार्य गायत्रीं तु तदित्यृचम् ।
पादादौ व्याहृतीस्तिस्रः श्रौताचमनमुच्यते ॥ ३८॥

गायत्रीं शिरसा सार्धं जपेद्व्याहृतिपूर्विकाम् ।
प्रतिप्रणवसंयुक्तां त्रितयं प्राणसंयमः ॥ ३९॥

(सलक्षणं तु प्राणानामायामं कीर्त्यतेऽधुना ।
नानापापैकशमनं महापुण्यफलप्रदम् ॥)
पञ्चाङ्गुलीभिर्नासाग्रं पीडयेत्प्रणवेन तु ।
सर्वपापहरा मुद्रा वानप्रस्थगृहस्थयोः ॥ ४०॥

कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैर्यतेश्च ब्रह्मचारिणः ।
आपो हि ष्ठेति तिसृभिः प्रोक्षणं स्यात्कुशोदकैः ॥ ४१॥

ऋगन्ते मार्जनं कुर्यात्पादान्ते वा समाहितः ।
नवप्रणवयुक्तेन आपो हि ष्ठेत्यनेन तु ॥ ४२॥

नश्येदघं मार्जनेन संवत्सरसमुद्भवम् ।
तत आचमनं कृत्वा सूर्यश्चेति पिबेदपः ॥ ४३॥

अन्तःकरणसम्भिन्नं पापं तस्य विनश्यति ।
प्रणवेन व्याहृतिभिर्गायत्र्या प्रणवाद्यया ॥ ४४॥

आपो हि ष्ठेति सूक्तेन मार्जनं चैव कारयेत् ।
उद्धृत्य दक्षिणे हस्ते जलं गोकर्णवत्कृते ॥ ४५॥

नीत्वा तं नासिकाग्रं तु वामकुक्षौ स्मरेदघम् ।
पुरुषं कृष्णवर्णं च ऋतं चेति पठेत्ततः ॥ ४६॥

द्रुपदां वा ऋचं पश्चाद्दक्षनासापुटेन च ।
श्वासमार्गेण तं पापमानयेत्करवारिणि ॥ ४७॥

नावलोक्यैव तद्वारि वामभागेऽश्मनि क्षिपेत् ।
निष्पापं तु शरीरं मे सञ्जातमिति भावयेत् ॥ ४८॥

उत्थाय तु ततः पादौ द्वौ समौ सन्नियोजयेत् ।

जलाञ्जलिं गृहीत्वा तु तर्जन्यङ्गुष्ठवर्जितम् ॥ ४९॥

वीक्ष्य भानुं क्षिपेद्वारि गायत्र्या चाभिमन्त्रितम् ।
त्रिवारं मुनिशार्दूल विधिरेषोऽर्घ्यमोचने ॥ ५०॥

ततः प्रदक्षिणां कुर्यादसावादित्यमन्त्रतः ।
मध्याह्ने सकृदेव स्यात्सन्ध्ययोस्तु त्रिवारतः ॥ ५१॥

ईषन्नम्रः प्रभाते तु मध्याह्ने दण्डवत्स्थितः ।
आसने चोपविष्टस्तु द्विजः सायं क्षिपेदपः ॥ ५२॥

उदकं प्रक्षिपेद्यस्मात्तत्कारणमतः शृणु ।
त्रिंशत्कोट्यो महावीरा मन्देहा नाम राक्षसाः ॥ ५३॥

कृतघ्ना दारुणा घोराः सूर्यमिच्छन्ति खादितुम् ।
ततो देवगणाः सर्वे ऋषयश्च तपोधनाः ॥ ५४॥

उपासते महासन्ध्यां प्रक्षिपन्त्युदकाञ्जलिम् ।
दह्यन्ते तेन दैत्यास्ते वज्रीभूतेन वारिणा ॥ ५५॥

एतस्मात्कारणाद्विप्राः सन्ध्यां नित्यमुपासते ।
महापुण्यस्य जननं सन्ध्योपासनमीरितम् ॥ ५६॥

अर्घ्याङ्गभूतमन्त्रोऽयं प्रोच्यते शृणु नारद ।
यदुच्चारणमात्रेण साङ्गं सन्ध्याफलं भवेत् ॥ ५७॥

सोऽहमर्कोऽस्म्यहं ज्योतिरात्मा ज्योतिरहं शिवः ।
आत्मज्योतिरहं शुक्लः सर्वज्योती रसोऽस्म्यहम् ॥ ५८॥

आगच्छ वरदे देवि गायत्रि ब्रह्मरूपिणि ।
जपानुष्ठानसिद्ध्यर्थं प्रविश्य हृदयं मम ॥ ५९॥

उत्तिष्ठ देवि गन्तव्यं पुनरागमनाय च ।
अर्घ्येषु देवि गन्तव्यं प्रविश्य हृदयं मम ॥ ६०॥

ततः शुद्धस्थले नैजमासनं स्थापयेद्बुधः ।
तत्रारुह्य जपेत्पश्चाद्गायत्रीं वेदमातरम् ॥ ६१॥

अत्रैव खेचरी मुद्रा प्राणायामोत्तरं मुने ।
प्रातःसन्ध्याविधाने च कीर्तिता मुनिपुङ्गव ॥ ६२॥

तन्नामार्थं प्रवक्ष्यामि सादरं शृणु नारद ।
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ॥ ६३॥

भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।
न चासनं सिद्धसमं न कुम्भसदृशोऽनिलः ॥ ६४॥

न खेचरीसमा मुद्रा सत्यं सत्यं च नारद ।
घण्टावत्पणवोच्चाराद्वायुं निर्जित्य यत्नतः ॥ ६५॥

स्थिरासने स्थिरो भूत्वा निरहङ्कारनिर्ममः ।
लक्षणं नारद मुने शृणु सिद्धासनस्य च ॥ ६६॥

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे-
न्मेढ्रे पादमथैकमेव हृदयं कृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरन्तरं
तिष्ठत्येतदतीव योगिसुखदं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ६७॥

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम् ।
गायत्री छन्दसां मातरिदं ब्रह्म जुषस्व मे ॥ ६८॥

यदह्ना कुरुते पापं तदह्ना प्रतिमुच्यते ।
यद्रात्र्या कुरुते पापं तद्रात्र्या प्रतिमुच्यते ॥ ६९॥

सर्ववर्णे महादेवि सन्ध्याविद्ये सरस्वति ।
अजरे अमरे देवि सर्वदेवि नमोऽस्तु ते ॥ ७०॥

तेजोऽसीत्यादिमन्त्रेण देवीमावाहयेत्ततः ।
यत्कृतं त्वदनुष्ठानं तत्सर्वं पूर्णमस्तु मे ॥ ७१॥

ततः शापविमोक्षाय विधानं सम्यगाचरेत् ।
ब्रह्मशापस्ततो विश्वामित्रस्य च तथैव च ॥ ७२॥

वसिष्ठशाप इत्येतत्त्रिविधं शापलक्षणम् ।
ब्रह्मणः स्मरणेनैव ब्रह्मशापो निवर्तते ॥ ७३॥

विश्वामित्रस्मरणतो विश्वामित्रस्य शापतः ।
वसिष्ठस्मरणादेव तस्य शापो विनश्यति ॥ ७४॥

हृत्पद्ममध्ये पुरुषं प्रमाणं
सत्यात्मकं सर्वजगत्स्वरूपम् ।

ध्यायामि नित्यं परमात्मसंज्ञं
चिद्रूपमेकं वचसामगम्यम् ॥ ७५॥

अथ न्यासविधिं वक्ष्ये सन्ध्याया अङ्गसम्भवम् ।
ओङ्कारं पूर्ववद्योज्यं ततो मन्त्रानुदीरयेत् ॥ ७६॥

भूरित्युक्त्वा च पादाभ्यां नम इत्येव चोच्चरेत् ।
भुवः पूर्वं तु जानुभ्यां स्वः कटिभ्यां नमो वदेत् ॥ ७७॥

महर्नाभ्यै जनश्चैव हृदयाय ततस्तपः ।
कण्ठाय च ततः सत्यं ललाटे परिकीर्तयेत् ॥ ७८॥

अङ्गुष्ठाभ्यां तत्सवितुस्तर्जनीभ्यां वरेण्यकम् ।
भर्गो देवस्य मध्याभ्यां धीमहीत्येव कीर्तयेत् ॥ ७९॥

अनामाभ्यां कनिष्ठाभ्यां धियो यो नः पदं वदेत् ।
प्रचोदयात्करपृष्ठतलयोर्विन्यसेत्सुधीः ॥ ८०॥

ब्रह्मात्मने तत्सवितुर्हृदयाय नमस्तथा ।
विष्ण्वात्मने वरेण्यं च शिरसे नम इत्यपि ॥ ८१॥

भर्गो देवस्थ रुद्रात्मने शिखायै प्रकीर्तितम् ।
शक्त्यात्मने धीमहीति कवचाय ततः परम् ॥ ८२॥

कालात्मने धियो यो नो नेत्रत्रय उदीरितम् ।
प्रचोदयाच्च सर्वात्मनेऽस्त्राय परिकीर्तितम् ॥ ८३॥

अक्षरन्यासमेवाग्रे कथयामि महामुने ।
गायत्रीवर्णसम्भूतन्यासः पापहरः परः ॥ ८४॥

प्रणवं पूर्वमुच्चार्य वर्णन्यासः प्रकीर्तितः ।
तत्कारमादावुच्चार्य पादाङ्गुष्ठद्वये न्यसेत् ॥ ८५॥

सकारं गुल्फयोस्तद्वद्विकारं जङ्घयोर्न्यसेत् ।
जान्वोस्तुकारं विन्यस्य ऊर्वोश्चैव वकारकम् ॥ ८६॥

रेकारं च गुदे न्यस्य णिकारं लिङ्ग एव च ।
कट्यां यकारमेवात्र भकारं नाभिमण्डले ॥ ८७॥

गोकारं हृदये न्यस्य देकारं स्तनयोर्द्वयोः ।
वकारं हृदि विन्यस्य स्यकारं कण्ठकूपके ॥ ८८॥

धीकारं मुखदेशे तु मकारं तालुदेशके ।
हिकारं नासिकाग्रे तुधिकारं नेत्रमण्डले ॥ ८९॥

भ्रूमध्ये चैव योकारं योकारं च ललाटके ।
नकारं वै पूर्वमुखे प्रकारं दक्षिणे मुखे ॥ ९०॥

चोकारं पश्चिममुखे दकारं चोत्तरे मुखे ।
याकारं मूर्ध्नि विन्यस्य तकारं व्यापकं न्यसेत् ॥ ९१॥

एतन्न्यासविधिं केचिन्नेच्छन्ति जपतत्पराः ।
ततो ध्यायेन्महादेवीं जगन्मातरमम्बिकाम् ॥ ९२॥

भास्वज्जपाप्रसूनाभां कुमारीं परमेश्वरीम् ।
रक्ताम्बुजासनारूढां रक्तगन्धानुलेपनाम् ॥ ९३॥

रक्तमाल्याम्बरधरां चतुरास्यां चतुर्भुजाम् ।
द्विनेत्रां स्रुक्स्रुवो मालां कुण्डिकां चैव बिभ्रतीम् ॥ ९४॥

सर्वाभरणसन्दीप्तामृग्वेदाध्यायिनीं पराम् ।
हंसपत्रामाहवनीयमध्यस्थां ब्रह्मदेवताम् ॥ ९५॥

चतुष्पदामष्टकुक्षिं सप्तशीर्षां महेश्वरीम् ।
अग्निवक्त्रां रुद्रशिखां विष्णुचित्तां तु भावयेत् ॥ ९६॥

ब्रह्मा तु कवचं यस्या गोत्रं साङ्ख्यायनं स्मृतम् ।
आदित्यमण्डलान्तःस्थां ध्यायेद्देवीं महेश्वरीम् ॥ ९७॥

एवं ध्यात्वा विधानेन गायत्रीं वेदमातरम् ।
ततो मुद्राः प्रकुर्वीत देव्याः प्रीतिकराः शुभाः ॥ ९८॥

सुमुखं सपुटं चैव विततं विस्तृतं तथा ।
द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुष्कं पञ्चकं तथा ॥ ९९॥

षण्मुखाधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा ।
शकटं यमपाशं च ग्रथितं सन्मुखोन्मुखम् ॥ १००॥

विलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यं कूर्मं वराहकम् ।
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा ॥ १०१॥

चतुर्विंशतिमुद्राश्च गायत्र्याः सम्प्रदर्शयेत् ।

शताक्षरां च गायत्रीं सकृदावर्तयेत्सुधीः ॥ १०२॥

चतुर्विंशत्यक्षराणि गायत्र्या कीर्तितानि हि ।
जातवेदसनाम्नीं च ऋचमुच्चारयेत्ततः ॥ १०३॥

त्र्यम्बकस्यर्चमावृत्य गायत्री शतवर्णका ।
भवतीयं महापुण्या सकृज्जप्या बुधैरियम् ॥ १०४॥

ओङ्कारं पूर्वमुच्चार्य भूर्भुवः स्वस्तथैव च ।
चतुर्विंशत्यक्षरां च गायत्रीं प्रोच्चरेत्ततः ॥ १०५॥

एवं नित्यं जपं कुर्याद्ब्राह्मणो विप्रपुङ्गवः ।
स समग्रं फलं प्राप्य सन्ध्यायाः सुखमेधते ॥ १०६॥

इति श्रीमद्देवीभागवते एकादशस्कन्धेषोडशाध्यायान्तर्गतं
सन्ध्योपासननिरूपणं समाप्तम् ॥

Encoded by Vishwas Bhide

Proofread by Vishwas Bhide, PSA Easwaran

Sandhyopasanam

pdf was typeset on May 1, 2021

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*