யஜுர்வேத
த்ரிகால ஸந்த்யாவந்தனம்

(போதாயனம் உள்பட)

கிரி

கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி பிரைவேட் லிமிடெட்

Scanned by CamScanner

யஜுர்வேத த்ரிகால ஸந்த்யாவந்தனம்

(ப்ராதஸ் ஸந்த்யாவந்தனம் - காலை)

1(a) ஆசமனம்

காலை, மதியம் கிழக்கு, மாலை வடக்கு நோக்கி அமர்ந்து கொண்டு வலது உள்ளங்கையில் உத்தரணியால் ஜலம் எடுத்து மூன்று மந்திரங்களையும் சொல்லி ஒவ்வொரு முறையும் உட்கொள்ளவும்.

1. அச்யுதாய நம:

2. அனந்தாய நம:

3. கோவிந்தாய நம:

1(b) அங்க வந்தனம்

1. கேச'வ	வலது கட்டை விரலால் வலது கன்னத்தை தொடவும்
2. நாராயண	வலது கட்டைவிரலால் இடது கன்னத்தை தொடவும்
3. மாதவ	வலது பவித்ர விரலால் வலது கண்ணைத் தொடவும்
4. கோவிந்த	வலது பவித்ர விரலால் இடது கண்ணைத் தொடவும்

Scanned by CamScanner

5. விஷ்ணோ வலதுஆள்காட்டி விரலால் வலது மூக்கைத் தொடவும்

6. மதுஸூதந வலது ஆள்காட்டி விரலால் இடது மூக்கைத் தொடவும்

7. த்ரிவிக்ரம வலது சுண்டு விரலால் வலது காதைத் தொடவும்

8. வாமந வலது சுண்டு விரலால் இடது காதைத் தொடவும்

9. ஸ்ரீதர வலது நடுவிரலால் வலது தோளைத் தொடவும்

10. ஹ்ருஷீகேச' வலது நடுவிரலால் இடது தோளைத் தொடவும்

11. பத்மநாப வலது கை 4 விரல்களால் மார்பைத் தொடவும்

12. தாமோதர வலது கை 5 விரல்களால் தலையை தொடவும்

2. கணபதி த்யானம்

சு'க்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் ச'சி'வர்ணம் சதுர்புஜம் |
ப்ரஸந்நவதனம்-த்யாயேத் ஸர்வ-விக்நோப-சா'ந்தயே ||

என்று தலையில் இருபுறமும் இரண்டு கையால் 5 தடவை குட்டிக் கொள்ளவும்.

3. ப்ராணாயாமம்

(கீழ்வரும் மந்திரத்தை சொல்லும் போது கட்டை விரலால் மூக்கின் வலது பாகத்தை மூடிக் கொண்டு இடது நாசியின் வழியாக சுவாஸத்தை உள்ளிழுக்கவும். பிறகு மோதிரவிரலால் மூக்கின் இடது பாகத்தை மூடிக்கொண்டு வலது நாசியின் வழியாக சுவாஸத்தை வெளிவிடவும்.)

ஓம் பூ: ஓம் புவ: ஓகும் ஸுவ: ஓம் மஹ: ஓம் ஜந: ஓம் தப: ஓகும் ஸத்யம் ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோயோ ந: ப்ரசோதயாத் | ஓம் ஆப: ஜ்யோதீரஸ: அம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்ஸுவரோம் ||

என்று வலது காதை தொடவும்.

4. ஸங்கல்பம்

வலது உள்ளங்கையை இடது உள்ளங்கையில் மூடியவாறு, வலது பக்க தொடையின் மேல் வைத்தவாறு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி ஸங்கல்பம் செய்யவும்.

"மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷய த்வாரா ஸ்ரீபரமேச்'வர ப்ரீத்யர்த்தம் |

Scanned by CamScanner

காலையில் – **ப்ராத: ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே |**

பகலில் – **மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே |**

மாலையில் – **ஸாயம் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே |**

ஒரு உத்தரணி ஜலத்தில் மோதிர விரலால் "**ஓம் ஸ்ரீ கேச'வாய நம:**" என்று எழுதி அந்த ஜலத்தை நெற்றியில் பொட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். (3 வேளையும்)

5. ப்ரோக்ஷணம் (3 வேளையும்)

பிறகு பின்வரும் மந்த்ரத்தைச் சொல்லி பவித்ரவிரலால் உத்தரணி ஜலத்தைத் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. ஓம் ஆபோஹிஷ்டா- மயோபுவ:

தா ந ஊர்ஜே-ததாதந மஹேரணாய |

சக்ஷுஸே-யோவ: சி'வதமோ ரஸ:

தஸ்ய பாஜயதேஹ ந:-உச'தீரிவ மாதர: ||

தஸ்மா அரங்கமாமவ: |

என்று சிரஸில் ப்ரோக்ஷித்த பிறகு

2. யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத

என்று இரு பாதங்களிலும் ப்ரோக்ஷித்து

3. ஆபோ ஜநயதா ச ந:

என்று மறுபடியும் ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

4. ஓம் பூர்புவஸ் ஸுவ: |

என்று சொல்லி, ஜலத்தால் தலையைப் ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

6. அப: ப்ராச'னம்

பிறகு உள்ளங்கையில் சிறிது தீர்த்தம் எடுத்துக் கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தைக் கூறி உட்கொள்ளவும்.

காலையில் **(ப்ராத: ஸ்ந்த்யாவந்தனம்)**

ஸூர்யச்'ச - மா மன்யுச்'ச - மன்யுபதயச்'ச - மன்யுக்ருதேப்ய: |

பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம் | யத்ராத்ர்யா பாபமகார்ஷம் ||

மனஸா வாசா ஹஸ்தாப்யாம் | பத்ப்யாம்-உதரேண சி'ச்'நா |

ராத்ரிஸ்ததவலும்பது | யத்கிஞ்ச துரிதம் மயி | இதமஹம் மா

Scanned by CamScanner

மம்ருத யோநௌ| ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா ||

பகலில் **(மாத்யாஹ்நிகம்)**

ஆப: புநந்து ப்ருதிவீம் ப்ருதிவீ பூதா புநாதுமாம் |

புநந்து ப்ரஹ்மணஸ்பதி: ப்ரஹ்ம பூதா புநாதுமாம் ||

யதுச் சிஷ்டமபோஜ்யம், யத்வா துச்’சரிதம் மம |

ஸர்வம்புநந்து மாமாபோ ஸதாம்ச, ப்ரதிக்ரஹஃகுஸ் ஸ்வாஹா ||

மாலையில் **(ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தனம்)**

அக்நிச்’ச - மாமந்யுச்’ச - மந்யுபதயச்’ச - மந்யு க்ருதேப்ய:

பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம் - யதஹ்நா பாபமகார்ஷம் - மநஸா வாசா

ஹஸ்தாப்யாம் - பத்ப்யாம் உதரேண, சி’ச்’நா - அஹஸ்த

தவலும்பது - யத்கிஞ்ச துரிதம் மயி - இதமஹம் மாமம்ருத யோநௌ -

ஸத்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா ||

பிறகு பக்கம் 3 மற்றும் 4 உள்ளபடி **ஆசமனம்** மற்றும் **அங்கவந்தனம்** செய்யவும். **(அச்யுதாய நம:** முதல்... **தாமோதரா** வரை)

7. புநர்மார்ஜநம்

கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தால் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. **ததிக்ரா வ்ணோ அகாரிஷம் | ஜிஷ்ணோரச்’வஸ்ய வாஜிந: |**
ஸுரபி நோ முகாகரத் | ப்ரண ஆயூகும்ஷி தாரிஷத் ||
ஆபோ ஹிஷ்டா மயோபுவ: | தா ந ஊர்ஜே ததாதந |
மஹேரணாய சக்ஷஸே | யோவ: சி’வதமோரஸ: | தஸ்ய
பாஜயதேஹ ந: | உச’தீரிவ மாதர: || தஸ்மா அரங்கமாமவ: |

என்று சிரஸில் ப்ரோக்ஷித்த பிறகு

2. யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத

என்று இரு பாதங்களிலும் ப்ரோக்ஷித்து

3. ஆபோ ஜநயதா ச ந:

என்று மறுபடியும் ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

4. ஓம் பூர்புவஸ் ஸுவ: |

என்று சொல்லி, ஜலத்தால் தலையைப் ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

Scanned by CamScanner

8. அர்க்ய ப்ரதானம்

காலை மற்றும் மாலையில் 3 முறையும், பகலில் 2 முறையும் இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து கை நிறைய ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட காயத்ரீ மந்த்ரத்தைச் சொல்லி, குதிகால்களைச் தூக்கி கொண்டு சூரியனைப் பார்த்து விரல்களின் நுனிவழியாக அர்க்யம் விடவேண்டும்.

"ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ: தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோந: ப்ரசோதயாத்"

8(a). ப்ராணாயாமம்

பக்கம் 5ல் உள்ளபடி **ப்ராணாயாமம்** செய்யவும்.

8(b). ப்ராயச்'சித்தார்க்ய ஸங்கல்பம்

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீபரமேச்'வர ப்ரீத்யர்த்தம் ।

காலையில் – **ப்ராத: ஸந்த்யா காலாதீத அர்க்ய ப்ரதானம் கரிஷ்யே ।**

பகலில் – **மாத்யாஹ்நிக காலாதீத அர்க்ய ப்ரதானம் கரிஷ்யே ।**

மாலையில் – **ஸாயம் ஸந்த்யா காலாதீத அர்க்ய ப்ரதானம் கரிஷ்யே।**

9. ப்ராயச்'சித்த (காலாதீத) அர்க்ய ப்ரதானம்

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ: தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத் ।

என்று சொல்லி ஒருமுறை அர்க்யம் விடவும்.

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ: என்று சொல்லி ஜலத்தால் தலையைப் ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றவும்

10. ஆத்மானு ஸந்தானம்

இரு கைகளாலும் மார்பைத் தொட்டுக் கொண்டு, ஸூர்யனைப் ப்ரஹ்மமாகவும், தானும் ப்ரஹ்மமே என்றும் த்யானிக்க வேண்டும்.

அஸாவாதித்யோ ப்ரஹ்ம, ப்ரஹ்மைவ ஸத்யம் ப்ரஹ்மைவாஹமஸ்மி ।

பிறகு பக்கம் 3 மற்றும் 4 உள்ளபடி **ஆசமனம்** மற்றும் **அங்கவந்தனம்** செய்யவும். (**அச்யுதாய நம:** முதல்... **தாமோதரா** வரை)

Scanned by CamScanner

11. நவக்கிரஹ—கேச'வாதி தர்ப்பண மந்த்ரங்கள்

கீழ்க்கண்ட மந்த்ரங்களைச் சொல்லி, தர்ப்பயாமி என்று வரும் போதெல்லாம் நுனிவிரல்களால் ஜலத்தை தீர்த்த பாத்திரத்தில் விடவும்.

1. ஆதித்யம்	தர்ப்பயாமி	12. மாதவம்	தர்ப்பயாமி
2. ஸோமம்	,, ,,	13. கோவிந்தம்	,, ,,
3. அங்காரகம்	,, ,,	14. விஷ்ணும்	,, ,,
4. புதம்	,, ,,	15. மதுஸூதநம்	,, ,,
5. ப்ருஹஸ்பதிம்	,, ,,	16. த்ரிவிக்ரமம்	,, ,,
6. சு'க்ரம்	,, ,,	17. வாமநம்	,, ,,
7. ச'நைச்'சரம்	,, ,,	18. ஸ்ரீதரம்	,, ,,
8. ராஹும்	,, ,,	19. ஹ்ருஷீகேச'ம்	,, ,,
9. கேதும்	,, ,,	20. பத்மநாபம்	,, ,,
10. கேச'வம்	,, ,,	21. தாமோதரம்	,, ,,
11. நாராயணம்	,, ,,		

(போதாயனக்காரர்கள் கீழ்க்கண்ட தர்ப்பணங்களையும் சேர்த்துச் செய்ய வேண்டும்)

22. யமம்	தர்ப்பயாமி	29. ஔதும்பரம்	தர்ப்பயாமி
23. தர்மராஜம்	,, ,,	30. தத்நம்	,, ,,
24. ம்ருத்யும்	,, ,,	31. நீலம்	,, ,,
25. அந்தகம்	,, ,,	32. பரமேஷ்டிநம்	,, ,,
26. வைவஸ்வதம்	,, ,,	33. வ்ருகோதரம்	,, ,,
27. காலம்	,, ,,	34. சித்ரம்	,, ,,
28. ஸர்வ பூதக்ஷயம்	,, ,,	35. சித்ரகுப்தம்	,, ,,

பிறகு பக்கம் 3 மற்றும் 4 உள்ளபடி **ஆசமனம்** மற்றும் **அங்கவந்தனம்** செய்யவும். (**அச்யுதாய நம:** முதல்... **தாமோதரா** வரை)

12. ப்ரார்த்தனை

காலை, மாலை ஸூர்யனை பார்த்து ஜபம் செய்யவும்.

நமோ ப்ரஹ்மண்ய தேவாய, கோப்ராஹ்மண ஹிதாய ச |
ஜகத்திதாய க்ருஷ்ணாய கோவிந்தாய நமோ நம: |
ஆ ப்ரஹ்ம லோகாத் ஆசே'ஷாத் ஆலோகா லோக பர்வதாத் |
யே வஸந்தி த்விஜா தேவா: தேப்யோ நித்யம் நமோ நம: ||

Scanned by CamScanner

12(a). பூமி ப்ரார்த்தனை

அப: ஸர்ப்பந்து தே பூதா யே பூதா பூமி ஸம்ஸ்த்திதா: |

யே பூதா விக்னகர்த்தார: தே கச்சந்து சி'வாஜ்ஞயா ||

உக்ர பூதபிசா'சாத்யா யேசவை பூமிதாரகா: |

ஏதேஷாம் அவிரோதேன ப்ரஹ்மகர்ம ஸமாரபே ||

12(b). ஆஸன மஹா மந்த்ரம்

ப்ருதிவ்யாமேருப்ருஷ்டரிஷி: (தலையை தொட்டுச் சொல்லவும்)

ஸுதலம்/அதலம் ச்சந்த: (மேல் உதட்டுக்குமேல் பாகத்தில் தொட்டுச் சொல்லவும்)

கூர்மோ தேவதா (ஹ்ருதயத்தைத் தொட்டுச் சொல்லவும்)

(கீழ்காணும் மந்திரங்களை சொல்லி ஆஸனத்தில் தீர்த்தம் தெளித்து பிறகு அமர்ந்து கொள்ளவும்)

ப்ருத்வீ த்வயா த்ருதா லோகா தேவி த்வம் விஷ்ணுனா த்ருதா

த்வம் ச தாரய மாம் தேவி பவித்ரம் குரு ச ஆஸனம்

12(c). கணபதி த்யானம் & ப்ராணாயாமம்

பிறகு பக்கம் 4 மற்றும் 5ல் உள்ளபடி **கணபதி த்யானம்** மற்றும் **ப்ராணாயாமம்** செய்யவும். (**சு'க்லாம்** முதல்... **ஸுவரோம்** வரை)

13. காயத்ரீ ஜப ஸங்கல்பம்

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ பரமேச்'வர ப்ரீத்யர்த்தம் |

காலையில் – **ப்ராத: ஸந்த்யா காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே |**

பகலில் – **மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யா காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே |**

மாலையில் – **ஸாயம் ஸந்த்யா காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே |**

14. ப்ராணாயாம ஜப ந்யாஸம்

அந்தந்த மந்திரங்களுக்கு நேராக கொடுக்கப்பட்டுள்ள அங்கங்களை தொடவும்.

1. ப்ரணவஸ்ய ரிஷி: ப்ரஹ்மா | (தலையில்)

2. தேவிகாயத்ரீ ச்சந்த: | (மூக்கு நுனி)

3. பரமாத்மா தேவதா | (மார்பில்)

Scanned by CamScanner

4. பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீனாம் அத்ரி-ப்ருகு-குத்ஸ-வஸிஷ்ட-கௌதம-காச்'யப-ஆங்கிரஸ-ரிஷய: | (தலையில்)

5. காயத்ரீ உஷ்ணிக்-அனுஷ்டுப் ப்ருஹதீ பங்க்தீ த்ருஷ்டுப் ஜகத்ய: ச்சந்தாம்ஸி | (மூக்கு நுனி)

6. அக்னி வாயு: அர்க்க-வாகீச'-வருண இந்த்ர-விச்'வேதேவா: தேவதா: | (மார்பில்)

ப்ராணாயாமே விநியோக: |

15. ப்ராணாயமம்

பிறகு பக்கம் 5ல் உள்ளபடி 10 முறை **ப்ராணாயாமம்** செய்யவும்.

16. ஸ்ரீ காயத்ரீ ஆவாஹனம்

1. ஆயாத்வித்தி அனுவாகஸ்ய-வாமதேவ ரிஷி: | (தலையில்)
2. அனுஷ்டுப் ச்சந்த: | (மூக்கு நுனி)
3. காயத்ரீ தேவதா | (மார்பில்)

ஆவாஹனே விநியோக: என்று ந்யாஸம் செய்து

ஆயாது வரதா தேவீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்ம ஸம்மிதம் |

காயத்ரீம் ச்சந்தஸாம் மாதேதம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வ ந: ||

ஓஜோஸி ஸஹோஸி பலமஸி ப்ராஜோஸி
தேவானாம் தாமநாமாஸி விச்'வமஸி விச்'வாயு:
ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: அபிபூரோம் |

(இரு கைகளையும் முகத்துக்கு நேராக சேர்த்து விரித்து வைத்துக் கொண்டு "**ஆவாஹயாமி**" என்று வரும் சமயத்தில் உள்பக்கமாக மடித்து அழைக்கும் பாவனை வேண்டும்.)

காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி | ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி |
ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி | என்று சொல்ல வேண்டும்.

17. காயத்ரீ ஜப ந்யாஸ:

1. ஸாவித்ர்யா ரிஷி: விச்'வாமித்ர: | (தலையில்)
2. நிச்'ருத் காயத்ரீ ச்சந்த: | (மூக்கு நுனி)
3. ஸவிதா தேவதா | (நடுமார்பில்)

காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபே விநியோக: என்று ந்யாஸம் செய்து, பின்வரும் த்யான ச்'லோகங்கள் சொல்லி காயத்ரீ ஜபம் செய்யவும்.

Scanned by CamScanner

18. ஸ்ரீ காயத்ரீ த்யானம்

முக்தா வித்ரும ஹேமநீல தவளச் சாயைர் முகைஸ்த்ரீக்ஷணை: |
யுக்தாமிந்து கலா நிபத்த மகுடாம் தத்வார்த்த வர்ணாத்மிகாம் ||
காயத்ரீம் வரதாபயாங்குச' கசா': சு'ப்ரம் கபாலம் கதாம்(குணம்) |
ச'ங்கம் சக்ர மதாரவிந்த யுகளம் ஹஸ்தைர் வஹந்தீம் பஜே ||
அக்ஷஸ்த்ரக்குண்டிகா ஹஸ்தாம் சு'த்த ஸ்ஃபடிக நிர்மலாம் |
ஸர்வ வித்யாமயீம் வந்தே காயத்ரீம் வேதமாதரம் ||
யோ தேவ: ஸவிதாஸ்மாகம் தி⁴யா தர்மாதி கோசரா: |
ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத் பர்க: தத்வரேண்யம் உபாஸ்மஹே ||

19. காயத்ரீ மந்த்ரம்

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ: தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் |
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி | தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத் |

இம்மந்திரத்தை, முகத்துக்கு நேராக 2 கைகளையும் வைத்துக் கொண்டு, காலையில் 108 முறையும், பக்லில் 32 முறையும், மாலையில் 64 முறையும் ஜபிக்க வேண்டும்.

பிறகு பக்கம் 5ல் உள்ளபடி **ப்ராணாயாமம்** செய்து, **உபஸ்த்தானம்** செய்யவும்.

19(a). ப்ராணாயாமம்

பிறகு பக்கம் 5ல் உள்ளபடி **ப்ராணாயாமம்** செய்யவும்.

20. காயத்ரீ உபஸ்த்தான ஸங்கல்பம்

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷய த்வாரா ஸ்ரீ பரமேச்'வர ப்ரீத்யர்த்தம் ||

காலையில் – **ப்ராத: ஸந்த்யா காயத்ரீ உபஸ்த்தானம் கரிஷ்யே**
பகலில் – **மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யா காயத்ரீ உபஸ்த்தானம் கரிஷ்யே**
மாலையில் – **ஸாயம் ஸந்த்யா காயத்ரீ உபஸ்த்தானம் கரிஷ்யே**

இந்த ஸங்கல்பத்தைக் கூறிவிட்டு, நின்றபடி குனிந்து மோதிர விரலால் பூமியைத் தொட்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைக் கூற வேண்டும். (3 வேளையும்)

உத்தமே சி'கரே தேவி பூம்யாம் பர்வத மூர்த்தநி | ப்ராஹ்மணேப்யோ ஹ்யநுஜ்ஞானம் கச்ச தேவி யதாஸுகம் ||

Scanned by CamScanner

காலையில் **(ப்ராத: ஸ்ந்த்யாவந்தனம்)**

ஓம் மித்ரஸ்ய சர்ஷணீ த்ருத:-ச்'ரவோ தேவஸ்ய ஸாநஸிம் | ஸத்யம் சித்ர ச்'ரவஸ்தமம் || மித்ரோ ஜநாந் யாதயதி ப்ரஜானன் மித்ரோ தாதார ப்ருதிவீம் உதத்யாம் | மித்ரக்ருஷ்டீ: அநிமிஷாபி சஷ்டே-ஸத்யாய ஹவ்யம் க்ருதவத் விதேம || ப்ரஸமித்ர மர்த்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வாந்-யஸ்த ஆதித்ய சி'க்ஷதி வ்ரதேந | ந ஹந்யதே ந ஜியதே- த்வோதோ நைநமகும்ஹோ அச்'நோத் யந்திதோ ந தூராத் ||

நண்பகலில்**(மாத்யாஹ்நிகம்)**

ஓம் ஆஸத்யேந ரஜஸா வர்த்தமாநோ நிவேச'யந் - அம்ருதம் மர்த்யஞ்ச | ஹிரண்யயேந ஸவிதா ரதேந - ஆதேவோ யாதி புவநா விபச்'யந் || உத்வயம் தமஸஸ்பரி பச்'யந்தோ ஜ்யோதிருத்தரம் | தேவம் தேவத்ராஸூர்யம் - அகந்ம ஜ்யோதிருத்தமம் || உதுத்யம் ஜாதவேதஸம் - தேவம் வஹந்தி

கேதவ: | த்ருசே' விச்'வாய ஸூர்யம் | சித்ரம் தேவாநாம் உதகாதநீகம் - சக்ஷுர்மித்ரஸ்ய - வருணஸ்யா க்னே: | ஆப்ரா-த்யாவாப்ருதிவீ-அந்தரிக்ஷகும் ஸூர்ய ஆத்மா - ஜகதஸ்தஸ்துஷச்'ச தச்சக்ஷுர் தேவஹிதம் புரஸ்தாத் சு'க்ரமுச்சரத் ||

கைவிரல்களைப் பின்னிக் கொண்டு வலது கண்ணால் கைப் பின்னலிடையால் (காலிணீ முத்ரா) ஸூர்யனைப் பார்த்து

பச்'யேம ச'ரத: ச'தம் ஜீவேம ச'ரத: ச'தம் நந்தாம ச'ரத: ச'தம் மோதாம ச'ரத: ச'தம் - பவாம ச'ரத: ச'தம் ச்'ருண வாம ச'ரத: ச'தம் ப்ரப்ரவாம ச'ரத: ச'தம் - அஜீதாஸ்யாம ச'ரத: ச'தம் ஜ்யோக்ச ஸூர்யம் த்ருசே' |

ய உதகாந்மஹதோர்ணவாத்விப்ராஜமாந: ஸரிரஸ்ய மத்யாத் ஸமா வ்ருஷபோ லோஹிதாக்ஷ: ஸூர்யோ விபச்'சிந் - மநஸா புநாது ||

Scanned by CamScanner

மாலையில் **(ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தனம்)**

இமம்மே வருண ச்'ருதீ ஹவ மத்யாச ம்ருடய | த்வாம வஸ்யுராசகே || தத்வாயாமி ப்ரஹ்மணா வந்தமாந: ததாசா'ஸ்தே யஜமாநோ ஹவிர்பி: | அஹேடமாநோ வருணேஹபோதி உருச'ம் ஸ மாந: ஆயு: ப்ரமோஷீ: || யச்சித்திதே விசோ' யதாப்ரதேவ வருணவ்ரதம் | மிநீமஸி த்யவித்யவி || யத்கிஞ்சேதம் வருணதைவ்யே ஜநேபித்ரோ ஹம் மநுஷ்யா ச'சராமஸி | அசித்தீ யத்தவ தர்மா யுயோபிம மாநஸ்தஸ்மா தேநஸோ தேவரீரிஷ: || கிதவாஸோ யத்ரிரிபுர் நதீவி யத்வாகா ஸத்யம் உதயந்நவித்ம, | ஸர்வாதாவிஷ்ய சி'திரேவ தேவ, அதாதேஸ்யாம வருண ப்ரியாஸ:|

21. திக்தேவதா வந்தனம்

கீழ்க்கண்ட மந்த்ரங்களைச் சொல்லி இரண்டு கைகளையும் கூப்பி, கிழக்கு முதல் ப்ரதக்ஷிணமாக திக்தேவதைகளுக்கு 3 வேளையும் அஞ்சலி செய்ய வேண்டும்.

<u>காலை மற்றும் மதிய வேளைகளில்</u>

ஸந்த்யாயை நம:	(கிழக்கு)
ஸாவித்ர்யை நம:	(தெற்கு)
காயத்ர்யை நம:	(மேற்கு)
ஸரஸ்வத்யை நம:	(வடக்கு)
ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நம:	(கிழக்கு)
காமோகார்ஷீந் மன்யுர கார்ஷீத் நமோ நம:	(கிழக்கு)

<u>மாலை வேளைகளில்</u>

ஸந்த்யாயை நம:	(மேற்கு)
ஸாவித்ர்யை நம:	(வடக்கு)
காயத்ர்யை நம:	(கிழக்கு)
ஸரஸ்வத்யை நம:	(தெற்கு)
ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நம:	(மேற்கு)
காமோகார்ஷீந் மன்யுர கார்ஷீத் நமோ நம:	(மேற்கு)

Scanned by CamScanner

22. அபிவாதநம் மற்றும் நமஸ்காரம்

அபிவாதயே* (வைச்'வாமித்ர, அகமர்ஷண, கௌசி'க) **த்ரயார்ஷேய / பஞ்சார்ஷேய ப்ரவரான்வித :** (உங்கள் கோத்ரத்தை சொல்லவும்) (கௌசி'க கோத்ர:) **(ஆபஸ்தம்ப) ஸூத்ர:, யஜு: ச'ாகா த்யாயீ, ஸ்ரீ** (சர்மா உங்கள் பெயரைச் சொல்லவும்) ....

ச'ர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போ: ||

கைகளால் இரண்டு காதுகளையும் மூடிக்கொண்டு, மந்திரத்தைச் சொல்லி முடிவில் பூமியைத் தொட்டு நமஸ்காரம் செய்யவும்.

*** உதாரணம்**

	கோத்ரம்	ரிஷிகள்
* 1.	**கௌசி'க**	வைச்'வாமித்ர, அகமர்ஷண, கௌசி'க
2.	**பாரத்வாஜ**	ஆங்கீரஸ, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ
3.	**ஸ்ரீவத்ஸ**	பார்கவ, ச்'யாவன, ஆப்நவான, ஔர்வ, ஜாமதக்நேய
4.	**ஷடமர்ஷண**	ஆங்கீரஸ, பௌருகுத்ச, த்ராசதஸ்ய
5.	**கௌண்டின்ய**	வாசி'ஷ்ட, மைத்ராவருண, கௌண்டின்ய

23. திக்வந்தனம்

காலை மற்றும் மதிய வேளைகளில்

1. ப்ராச்யை திசே' நம: | (கிழக்கு)
2. தக்ஷிணாயை திசே' நம:| (தெற்கு)
3. ப்ரதீச்யை திசே' நம: | (மேற்கு)
4. உதீச்யை திசே' நம: | (வடக்கு)
5. ஊர்த்வாய நம: | (மேலே)
6. அதராய நம: | (கீழே)
7. அந்தரிக்ஷாய நம: | (மேலே)
8. பூம்யை நம: | (கீழே)
9. ப்ரஹ்மணே நம: | (மேலே)
10.விஷ்ணவே நம: | (கீழே)
11. யமாய நம: | (தெற்கு)

Scanned by CamScanner

மாலை வேளைகளில்

1. ப்ரதீச்யை திசே' நம: (மேற்கு)
2. உதீச்யை திசே' நம: (வடக்கு)
3. ப்ராச்யை திசே' நம: (கிழக்கு)
4. தக்ஷிணாயை திசே' நம: (தெற்கு)
5. ஊர்த்வாய நம: | (மேலே)
6. அதராய நம: | (கீழே)
7. அந்தரிக்ஷாய நம: | (மேலே)
8. பூம்யை நம: | (கீழே)
9. ப்ரஹ்மணே நம: | (மேலே)
10. விஷ்ணவே நம: | (கீழே)
11. யமாய நம: | (தெற்கு)

23(a). யம வந்தனம்

தெற்கு முகமாக நின்று 3 வேளையும் செய்யவும்.

யமாய, தர்மராஜாய, ம்ருத்யவேச, அந்தகாய ச |

வைவஸ்வதாய, காலாய, ஸர்வபூத, க்ஷயாய ச ||
ஔதும்பராய, தத்னாய, நீலாய, பரமேஷ்ட்டினே |
வ்ருகோதராய, சித்ராய, சித்ரகுப்தாய வை நம: ||
|| சித்ரகுப்தாய வை நம: ஓம் நம இதி ||

23(b). ஹரிஹர வந்தனம்

வடக்கு முகமாக நின்று 3 வேளையும் செய்யவும்.

ருதகும் ஸத்யம் பரம் ப்ரஹ்ம புருஷம் க்ருஷ்ண பிங்களம் |
ஊர்த்வரேதம் விருபாக்ஷம் விச்'வரூபாய வை நமோ நம: ||
|| விச்'வரூபாய வை நம ஓம் நம இதி ||

23(c). நர்மதா மற்றும் ஸர்ப்ப வந்தனம்

மேற்கு முகமாக நின்று 3 வேளையும் செய்யவும். (சிலர் இதை கூறுவதில்லை)

நர்மதாயை நம: ப்ராதர் நர்மதாயை நமோ நிசி' |
நமோஸ்து நர்மதே துப்யம் த்ராஹிமாம் விஷஸர்ப்பத: ||
அபஸர்ப்ப ஸர்ப்ப பத்ரம் தே தூரம் கச்ச மஹாயசா': |

Scanned by CamScanner

ஜநமேஜயஸ்ய யஜ்ஞாந்தே அஸ்தீக வசனம் ஸ்மரந் ||
ஜரத்காரோ: ஜரத்கார்வாம் ஸமுத்பந்நோ மஹாயசா': |
அஸ்தீக: ஸத்யஸந்தோ மாம் பந்நகேப்யோபிரக்ஷது ||
|| பந்நகேப்ய: அபிரக்ஷத்வோம் நம இதி ||

23(d). ஸூர்யநாராயண வந்தனம்

காலையிலும், பகலிலும் கிழக்கு முகமாக நின்று கொண்டும், மாலையில் மேற்கு முகமாக நின்று கொண்டும் கைகூப்பிச் சொல்லவும்.

நம: ஸவித்ரே ஜகதேக சக்ஷுஷே
ஜகத் ப்ரஸூதி ஸ்த்திதி நாச' ஹேதவே |
த்ரயீமயாய த்ரிகுணாத்ம தாரிணே
விரிஞ்சி நாராயண ச'ங்கராத்மநே ||
த்யேய: ஸதா ஸவித்ரு மண்டல மத்யவர்த்தீ
ஸ்ரீமந் நாராயண: ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்ட: |
கேயூரவாந் மகரகுண்டலவாந் கிரீடீ
ஹாரீ ஹிரண்மயவபு: த்ருத ச'ங்கசக்ர: ||

ச'ங்கசக்ர கதாபாணே த்வாரகா நிலயாச்யுத
கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷமாம் ச'ரணாகதம் ||
ஆகாசா'த் பதிதம் தோயம் யதாகச்சதி ஸாகரம் |
ஸர்வ தேவ நமஸ்கார: கேச'வம் ப்ரதி கச்சதி ||
|| கேச'வம் ப்ரதி கச்சத்வோம் நம இதி ||

பிறகு **அபிவாதந மந்த்ரம்** சொல்லி **நமஸ்காரம்** செய்யவும். (விளக்கம்: பக்கம் 24)
பிறகு பக்கம் 3 மற்றும் 4 உள்ளபடி **ஆசமனம்** மற்றும் **அங்கவந்தனம்** செய்யவும். (**அச்யுதாய நம:** முதல்... **தாமோதரா** வரை)

24. க்ஷமா ப்ரார்த்தனை

கையில் சிறிதளவு ஜலம் எடுத்து கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தைச் சொல்லி கீழே விடவும்.

காயேந வாசா மநஸேந்த்ரியைர்வா புத்யாத்மநா வா ப்ரக்ருதே: ஸ்வபாவாத் |
கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி ||
ஓம் தத்ஸத் ப்ரஹ்மார்ப்பணமஸ்து

(ஜலத்தை கீழே விட்டு நமஸ்காரம் செய்யவும்)

Scanned by CamScanner

25. ப்ரோக்ஷணம்

பிறகு ஜபம் செய்த இடத்தை சிறிது ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்து அந்த ஜலத்தை மோதிர விரலால் கீழ்க்கண்ட மந்த்ரம் சொல்லி நெற்றியில் திலகமிட்டுக் கொள்ளவும்.

அத்யாநோ தேவ ஸவித: | ப்ரஜாவத் ஸாவீ: ஸௌபகம் |
பராதுஷ்வப்நியகும் ஸுவ | விச்'வாநி தேவ ஸவித: |
துரிதாநி பராஸுவ | யத்பத்ரம் தந்ந ஆஸுவ ||

ஸந்த்யாவந்தனம் முடிவுற்றது.

Scanned by CamScanner

30. யஜ்ஞோபவீத தாரணம்

சாவித்ரி உபதேசம் தொடங்குவதற்கு யஜ்ஞோபவீதம் (பூணூல்) ஒரு புனித அடையாளமாக கருதப்படுகிறது. இது ஒரு மனிதன் அனைத்து வேதங்களையும் பாராயணம் செய்ய தகுதியுள்ளவனாக்குகிறது.

பூணூல் அணிவோர் அதற்கென்று உள்ள விதிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும். முதலில் உபநயனம் அன்று அணியப்பட்ட பூணூல் , முதலில் ச்ராவண உபாகர்மா (ஆவணி அவிட்டம்) அன்று மாற்றப்பட வேண்டும். அவ்வாறே கீழ்க்கண்ட ஒவ்வொரு காலத்தின்போதும் மாற்றப்பட வேண்டும்.

1. ஒருவருடைய பிறப்பு மற்றும் இறப்பு

(ஜனனம் அல்லது மரணம்)

2. இறந்தவர்களின் உடல்களை தீண்டிய போது

3. யதேச்சையாக பூணூல் அறுந்தபோது

4. முடிதிருத்துவோரால் பூணூல் தீண்டப்படும்போது

ஆகிய நேரங்களில் பூணூல் புதிதாக மாற்றப்பட வேண்டும்.

Scanned by CamScanner

கை, கால்களைச் சுத்தி செய்து ஆசமனம் செய்யவும்

30(a). ஆசமனம் + அங்கவந்தனம்

பிறகு பக்கம் 3 மற்றும் 4 உள்ளபடி **ஆசமனம்** மற்றும் **அங்கவந்தனம்** செய்யவும். (**அச்யுதாய நம:** முதல்... **தாமோதரா** வரை)

30(b). ஸ்ரீ கணபதி த்யானம் & ப்ராணாயாமம்

பிறகு பக்கம் 4 மற்றும் 5ல் உள்ளபடி **கணபதி த்யானம்** மற்றும் **ப்ராணாயாமம்** செய்யவும். (**சு’க்லாம்** முதல்... **ஸுவரோம்** வரை)

30(c). ஸங்கல்பம்

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ பரமேச்’வர ப்ரீத்யர்த்தம்-ச்’ரௌத ஸ்மார்த்த விஹித ஸதாசார நித்யகர்மானுஷ்டாந யோக்யதா ஸித்யர்த்தம் ப்ரஹ்மதேஜ: அபிவ்ருத்யர்த்தம் யஜ்ஞோபவீததாரணம் கரிஷ்யே கையால் ஜலம் தொடவும்

யஜ்ஞோபவீத தாரண மஹா மந்த்ரஸ்ய.

பரப்ரஹ்ம ரிஷி: - தலை, **த்ருஷ்டுப் ச்சந்த:** - மூக்குநுனி,
பரமாத்மா தேவதா - மார்பு, **யஜ்ஞோபவீத தாரணே விநியோக:**

பூணூல் அணியும் விதம் : வலது உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்க அதன்மேல் பூணூலின் பிரம்ம முடிச்சு மேல் நோக்கி இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பூணூலின் மறுமுனை இடது உள்ளங்கையின் கீழ், பஞ்சபாத்திரத்தின் மேல் வைத்தபடி பின்வரும் மந்திரத்தை ஜபித்து பூணூலை இடது தோளின் மேலும் வலது கைக்கு கீழ்வருமாறும் தரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம்
ப்ரஜாபதே: யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத்
ஆயுஷ்யமக்ரியம் ப்ரதி முஞ்ச சு’ப்ரம்
யஜ்ஞோபவீதம் பலமஸ்து தேஜ: ||

பிறகு பக்கம் 3 மற்றும் 4 உள்ளபடி **ஆசமனம்** மற்றும் **அங்கவந்தனம்** செய்யவும். (**அச்யுதாய நம:** முதல்... **தாமோதரா** வரை)

Scanned by CamScanner

பழைய யஜ்ஞோபவீதத்தை அகற்றும் மந்த்ரம்

(கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தை சொல்லி பழைய யஜ்ஞோபவீதத்தை (பூணூலை) கழற்றி ஜலத்தில் விட வேண்டும்.)

உபவீதம் பிந்நதந்து ஜீர்ணம் கச்'மலதூஷிதம் |
விஸ்ருஜாமி ஜலே ப்ரஹ்மவர்ச்சோ தீர்க்காயுரஸ்துமே |

பிறகு பக்கம் 3 மற்றும் 4 உள்ளபடி **ஆசமனம்** மற்றும் **அங்கவந்தனம்** செய்யவும். (**அச்யுதாய நம:** முதல்... **தாமோதரா** வரை)

.... யஜ்ஞோபவீத தாரணவிதி: நிறைவுற்றது ....

Scanned by CamScanner