సంధ్యావందనము

ఓమ్

సంధ్యావందనము

(నిర్వహణ విధానము, యజ్ఞోపవీత ధారణము, భోజనవిధి)

ప్రచురణ :

బ్రాహ్మణ పరిషత్, గుంటూరు. (రిజిస్టర్డు 264/78)

2/13 శ్రీ గాయత్రీ నిలయము, బ్రాడీపేట - గుంటూరు-2.

సంకలనము :

బ్రహ్మశ్రీ బేతనభట్ల శ్రీహర్యవధానిగారు

బ్రహ్మశ్రీ అన్నంరాజు సత్యనారాయణరావుగారు

ఓమ్

శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః

శ్రీ గాయత్రై నమః

సంధ్యావందనము చేయుటకు అనుసరింపవలసిన కొన్ని నియమములు

—★—

1. ఉషఃకాలమున (లేక) ప్రాతఃకాలమున నిద్ర లేవవలయును.

ఉషఃకాలము అనగా సూర్యోదయమునకు ముందు 5 ఘడియలు. (ఘడియ=24 నిమిషములు) అనగా 4 గం.కు తెల్లవారుజామున.

ప్రాతఃకాలము అనగా సూర్యోదయమునకు ముందు 3 ఘడియలు. అనగా సుమారు గం. 4-45 నిముషములు. ఎట్టి పరిస్థితులలోను సూర్యోదయము అయినపిమ్మట నిద్రించరాదు.

2

2. కాలకృత్యముల అనంతరము స్నానము చేయవలెను. స్నానము చేయునపుడు (దిగంబరిగా స్నానం చేయరాదు).

హరిన్నారాయణో గంగా, గంగా నారాయణో హరిః
హరిర్విశ్వో గంగా, గంగా విశ్వో హరిః
గంగే చ యమునేచైవ, గోదావరీ సరస్వతీ
నర్మదే సింధు కావేరి, జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు
స్నానకాలే పఠేన్నిత్యం మహాపాతకనాశనమ్
కావేరీ తుంగభద్రాచ, కృష్ణవేణీ చ గౌతమీ
భాగీరథీ ఇతివిఖ్యాతాః పంచగంగా ప్రకీర్తితాః
అపవిత్రః పవిత్రోవా, సర్వావస్థాంగితో పివా
యస్స్మరే త్పుండరీకాక్షం, సబాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః ॥
పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష !

(అని శిరస్సుపై నీరు చల్లుకొనవలయును)

3. విభూతిధారణ : విభూతి భస్మమును ఎడమ అరచేతిలోనికి దీసికొని, నీటిచుక్కలతో తడిపి 'ఓం' అని, కుడిచేతి మధ్య వ్రేలితో వ్రాసి, ఇష్టదేవతాస్మరణము చేసి -

శ్లో॥ త్రియంబకం యజామహే, సుగంధిం పుష్టివర్ధనం ।
ఊర్వారుకమివబంధనాత్, మృత్యోర్ముక్షీయమామృతాత్॥

అని పఠించుచు పన్నెండుతావులందు (నుదుట నిలువుగను, అడ్డముగను, దండచేతులయందు, ముంజేతులయందు, భుజములయందు, ఎదురురొమ్ము, పొట్టయందు, నడుము వెనుక భాగము ఇరువైపుల) ధరించవలెను.

2. సాయంకాలమున తడుపక, పొడి విభూతిని ధరించవలెను.

(౨)

4. కుంకుమధారణ :

శ్లో॥ సర్వమంగళ మాంగల్యే. శివే సర్వార్థసాధకే ।
శరణ్యే త్రియంబకే, దేవి, నారాయణి నమోస్తుతే ॥

అనుచు పూజాకుంకుమను, నుదుటనుంచుకొనవలెను.

N. B. ప్రతి హిందువును వారివారి వంశాచారము ననుసరించి తప్పక తిలకధారణ (బొట్టు) చేయవలెను.

5. మడివస్త్రము :

1. ఉదికి ఆరవేసిన మడివస్త్రముగాని, థావళీగాని, పట్టుబట్టగాని ధరించవలెను. (వీనితో భోజనము చేయరాదు.) థావళీ, పట్టుబట్టను ముమ్మారు విదలించి కట్టుకొనవలెను.

2. సాయంకాలము ఉదికిన వస్త్రమైన చాలును.

6. సుఖాసనము :

1. సంధ్యావందనము లేక దేవతార్చన చేయునప్పుడు నేలపై కూర్చొనరాదు. పీటవేసికొని, దర్భాసనము, చిత్రాసనము లలో ఒకటి పరచుకొని సుఖాసీనుడగుట ఉత్తమము.

2. ఇంటియందు ఈశాన్య మూల దైవస్థలము గనుక, సాధ్యమైనంతవరకు ఈ ప్రదేశమున కూర్చొనవలెను.

3. ఉదయము, మధ్యాహ్నములందు తూర్పుముఖముగాను, సాయంకాలమునందు పడమరముఖముగాను సూర్యునకభిముఖముగా కూర్చుండవలెను. సాయంకాలమందు ఉత్తరముఖముగాకూడ కూర్చుండవచ్చును.

7. ఉదయమునందు నక్షత్రములుండగనే, సాయంత్రమున నక్షత్రములు కన్పింపకపూర్వమే సంధ్యావందనమునకు తగిన

సమయము. మధ్యాహ్నము గం. 11-30 నుండి 1-00 మధ్య సంధ్యాసమయము.

8. 1. ఉదయము - నదియందు, తటాకమునందు సంధ్యవార్చుట శ్రేయస్కరము. అట్టి సమయములందు బొడ్డువరకు నీటియందు నిలబడి అర్ఘ్యమీయవలెను. ఇంటిలో సంధ్యవార్చునపుడు ఒక పళ్లెములో అర్ఘ్యజలమును వదలవలెను.

2. సాయంకాలమందు నిలబడరాదు. కూర్చొని అర్ఘ్యము విడువవలెను. నీటిలోగాని పళ్లెములోగాని అర్ఘ్యజలమును విడువరాదు. నేలపైన (త్రొక్కునిప్రదేశము) రాతిపైన, చెట్టుకుండపైనయిన వదలవలెను.

9. ఉదయమున సంధ్యావందనము చూచి అయినంతనే పళ్లెములోని నీటిని తులసికోటలో నుంచవలెను.

యన్మూలే సర్వతీర్థాః (తులసీమూలమందలి నీరు శిరస్సున చల్లుకొనవలెను)

యన్మధ్యే సర్వదేవతాః, యత్రాగ్రే సర్వవేదాః
తులసీ త్వం ప్రణమామ్యహమ్ ॥

(అని నమస్కరించి, తులసీమూలమునందలి మృత్తిక (మట్టి) కుడిచేతి నడిమివ్రేలితో కొంచెము తీసికొని, కనుల కద్దుకొని నొసట ధరించవలెను.) N. B. ప్రతి హిందు గృహము పెరడు నందు తులసిమొక్కను తప్పక పాటించవలెను.

10. అనారోగ్యముగానుండి లేవలేనిస్థితిలో నున్నప్పుడు మంచములో పరుండియే సకాలమున మానసికముగా సంధ్యావందనము చేయవచ్చును.

11. ప్రయాణసమయములో కూడ సకాలమునందు మానసిక సంధ్యావందనము చేయవలెను.

12. ఆచమనము :

1. కుడిచేతి బొటనవ్రేలిని, మధ్యవ్రేలు - చూపుడువ్రేలు నకు మధ్య జేర్చిన దొప్పవలె నుండును. మినపగింజ మునుగు నంత పరిమాణములో నీరుతీసికొని, ముమ్మారు పుచ్చు కొనుటయే ఆచమనము చేయుట.

2. ఆచమించునపుడు జుఱ్ఱుకొనినట్లు శబ్దముగాకుండా పుచ్చు కొనవలెను.

3. పురాణాచమనము, స్మృత్యాచమనము, శ్రౌతాచమనము అని ఆచమనము మూడు విధములు.

(ఆ యా చోట్ల క్రియలు వివరింపబడును)

13. జపము :

1. గాయత్రీ మంత్రజపము చేయునపుడు, నిల్చి నిద్రపుచుట పలుకరాదు.

2. మధ్యాహ్నపు సంధ్యకు పైనపీటపై లెక్కించవలెను.

3. లెక్కించునపుడు చేతిని వస్త్రముతో మూసియుంచవలెను.

4. ఉదయకాలమున విష్ణుస్థానమైన మణిపూరకమువద్ద బొడ్డునకు సమముగాను, మధ్యాహ్నమున రుద్రస్థానమైన అనాహత చక్రమువద్ద హృదయమువద్దను, సాయంకాలము శీర్షమునకు లేక, నీలకంఠుని స్థానమైన విశుద్ధి చక్రమువద్ద కంఠమునకు సమీపమున్నను చేతినివుంచి లెక్కించవలెను.

5. దినమునకు 108 గాయత్రీ మంత్ర జపము చేయుట ఉత్తమము. 108 సార్లు జపించిన గౌతమ మహర్షి యొక్క

శాపమునకు గురికాకుండా తప్పుకొని బ్రాహ్మణుడనిపించుకొనును. సద్గతికలుగుటకై మరికొంత సంఖ్యలో చేయుట శుభావహము. 10 సార్లు జపించుట కనీసధర్మము.

14. ప్రాణాయామము :

1. ప్రాణాయామము చేయుటవలన ఆరోగ్యాభివృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధి కలుగును.

2. ఇది పూరకము, కుంభకము, రేచకము అని మూడు కాలములు.

3. మనస్సును నిర్మలముగా నుంచుకొని, గాయత్రీదేవియందు మనస్సును నిలిపియుంచవలెను. కుడిచేతి మధ్యవ్రేలితో కుడిముక్కును నొక్కిపట్టి - సప్తవ్యాహృతులు, గాయత్రి మంత్రము, శిరోమంత్రమును మనసున అనుకొనుచు -

ఎడమ ముక్కుద్వారా నిదానముగా గాలిని లోపలకు పీల్చుట - పూరక మనబడును.

4. ఈ మంత్రమును పలుకునంత సేపు, గాలిని నిల్పుట కుంభకము.

5. మరల మంత్రము నుచ్చరించునంత సేపు నిదానముగా కుడి ముక్కుద్వారా గాలిని వదలుట - రేచకము.

N. B. ఈ మూడును కలిపి ఒక ప్రాణాయామము అనబడును. క్రమముగా ఈ సమయమును పెంచుటకు అభ్యసించవలయును. ఇట్లే రెండవ ముక్కుతో -

15. అనివార్య కారణములవల్ల సకాలములో సంధ్యావందనము చేయజాలని రోజున, సూర్యోదయమైన 2 ఘడియలవరకు (48 ని. లు) ఈ కార్యక్రమము నిర్వహించుటకు అనుమతి కలదు.

16. ఎంత సకాలములో నిర్వహించినను, సరియగు కాల మేదియో తెలిసికొనజాలము గనుక మంత్రములో 'ముఖ్య కాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థం' అని చెప్పక తప్పదు.

17. జాత, మృతాదుల (పురుడు, మైల) కాలములో అర్ఘ్యప్రదానమువరకు సంధ్యవార్చి ముగించవలెను.

18. "ముద్రా నజానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలాభవేత్"

"ముద్రలు (24) పట్టనియెడల గాయత్రీ మంత్ర జపము నిష్ఫలమగును." అని చెప్పబడునది అనుదిన సాధారణ సంధ్యావందనమునందు పాటింపనక్కరలేదు. ఈ విషయము పెద్దలు, పూర్వీకులు అనుసరించుచున్న సాంప్రదాయమును బట్టియు, బ్రహ్మశ్రీ కనుపర్తి మార్కండేయశర్మగారు (మద్రాసు) "నిత్యకర్మానుష్ఠానము" గ్రంథములోను,

బ్రహ్మశ్రీ కల్లూరి సూర్యనారాయణగారు, (రాజమండ్రి) - తమ "శ్రీ గాయత్రీ తత్త్వము" అను గ్రంథములోను రచించి యున్నారు.

గాయత్రీ ఉపాసన, గాయత్రీ యజ్ఞము మొదలగు ప్రత్యేక కార్యక్రమములయందు ముద్రలు పాటించవలసియుండును.

19. శుభ, అశుభసంబంధమైన ఏ కార్యక్రమములైనను ఉదయమున సంధ్యావందనము చేసిన పిమ్మటనే నెరవేర్చవలయును, లేనియెడల ఫలితముండదు.

20. కొందఱు తమ అభిరుచి ననుసరించి ఇతర మంత్రోపదేశములను (పంచాక్షరి, రామం, అష్టాక్షరి, లలిత, బాల, రాజరాజేశ్వరి, లక్ష్మీ గణపతి మొదలగునవి) పొందుదురు. సంధ్యావందనమందు చేయు ప్రకట గాయత్రీ జపము చేసిననే

ధాని, గుప్తమంత్రములను జపింపరాదు. ఒకవేళ అటులచేసిన యెడల గుప్తమంత్రజపములు నిష్ఫలమగును.

21. సంధ్యావందనములోని గాయత్రీ మంత్రజపము పూర్తిచేసికొని, సూర్యోదయమై బింబము పైకివచ్చుచున్నప్పుడు, సూర్యోపాసనమంత్రము "మిత్రస్య చర్షణీ" చెప్పవలయును.

22. 'ఋతౌ' అనుచోట - (చైత్ర వైశాఖములు) వసంతఋతౌ; (జ్యేష్ఠ ఆషాఢమాసములు) గ్రీష్మఋతౌ; (శ్రావణ భాద్రపదములు) వర్షఋతౌ; (ఆశ్వయుజ కార్తీకములు) శరదృతౌ; (మార్గశిర పుష్యమాసములు) హేమంతఋతౌ; (మాఘ ఫాల్గుణములు) శిశిరఋతౌ;.

23. ప్రతిపత్తిథౌ (పాడ్యమి); ద్వితీయాయాం (విదియ); తృతీయాయాం (తదియ); చతుర్థ్యాం (చవితి); పంచమ్యాం, షష్ఠ్యాం,

సప్తమ్యాం, అష్టమ్యాం, నవమ్యాం, దశమ్యాం, ఏకాదశమ్యాం, ద్వాదశమ్యాం, త్రయోదశమ్యాం, చతుర్దశమ్యాం, పూర్ణిమాయాం, అమాయాం.

24. భానువాసరే (ఆదివారము); ఇందు (సోమ); భౌమ (మంగళ); సౌమ్య (బుధ); గురు; భృగు (శుక్ర) మందవాసరే (లేక) స్థిరవాసరే (శని).

25. సూర్యోదయమైన పిమ్మట తిథి ఎంతసేపు ఉన్నను ఆరోజున కా తిథి చెప్పవలయును. ఒకవేళ మరునాటికి తరువాత తిథి ఉండక తెల్లవారుజామునసే పూర్తి అయినయెడల, ఆనాటి తిథి యేదో చెప్పి అనంతరం (తరువాత) తిథియేదో చెప్పవలెను. ఉదా॥ 6 గం॥ సూర్యోదయమనుకొనుడు. ఆదివారము ఉదయం గం. 6-30 ని. వరకు దశమి ఉన్నది. ఏకాదశి

ఆదివారం తెల్లవారుజామున గం. 5-45 కే పూర్తి అయినది. ఇక సోమవారము ద్వాదశియే. అప్పుడు ఆదివారంనాడు "దశమ్యాం అనంతరం ఏకాదశమ్యాం" అని.

26. బ్రహ్మముడులను ఎల్లప్పుడు హృదయమువద్ద నుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

సూచన : క్రియలను ఎంత విపులముగా వ్రాసినను, ఒకటి రెండుసార్లు పెద్దలు, అనుభవజ్ఞులైనవారి సమక్షములో తెలిసికొనుట శ్రేయస్కరము.

గుంటూరు
9-2-98

ఇట్లు
బుధవిధేయులు,

బేతనభట్ల శ్రీహర్యవధాని
అన్నంరాజు సత్యనారాయణరావు

కర్మ ఫలము

శ్లో॥ నహి కశ్చిత్ క్షణ మపి జాతు తిష్ఠ త్య కర్మకృత్ ।
కార్యతే హ్యవశః కర్మ సర్వః ప్రకృతిజైర్గుణైః ॥

క్షణకాలమైనను కర్మములను జేయనివాడుగా ఏయొక్కడును, ఎప్పుడును ఉండడు. ప్రకృతినుండి పుట్టిన సత్త్వ రజ స్తమోగుణములచే పరాధీనుడై ప్రతి ప్రాణియు కర్మనొనర్చుచునే యుండును.

శ్లో॥ కర్మణ స్సుకృతస్యాహు స్సాత్త్వికం నిర్మలం ఫలం,
రజసస్తుఫలం దుఃఖ, మజ్ఞానం తమః ఫలమ్॥

పుణ్యకర్మలవలన సత్త్వగుణప్రధానమైన, నిర్మలమైన సుఖము కలుగుటయే ఫలము, రజోగుణమునకు దుఃఖము ఫలము. తమోగుణమునకు అజ్ఞానమే ఫలము. (భగవద్గీత నుండి)

శ్రీ మహా గణాధిపతయే నమః

శ్రీ గాయత్రై నమః

—★—

శ్లో॥ గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః, గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ, తస్మైశ్రీ గురవేనమః ॥

సంధ్యావందనము

మార్జనము :

(ఉద్ధరిణెలోనికి నీరుతీసికొని, శిరస్సుపై చల్లుకొనుచు)

శ్లో॥ అపవిత్రః పవిత్రోవా, సర్వావస్థాం-గతోపివా
యస్స్మరేత్పుండరీకాక్షం, సబాహ్యాభ్యన్తరశ్శుచిః ॥

[illegible]

[illegible] ఆచమనము (పురాణోక్తాచమనము)

ఓం కేశవాయస్వాహా	చేతిని దొప్పవలె నుంచి,
ఓం నారాయణస్వాహా	కుడిచేతిలోనికి నీరుతీసికొని
ఓం మాధవాయస్వాహా	ముమ్మారు పుచ్చుకొనవలెను.
ఓం గోవిందాయనమః	రెండుచేతులను ఒకదానిపై
ఓం విష్ణవేనమః	ఒకటినుంచి తుడుచుకొనవలెను.
ఓం మధుసూదనాయనమః	రెండుపెదవులను కుడిచేతి
ఓం త్రివిక్రమాయనమః	బొటనవ్రేలితో తుడుచుకొనవలెను
ఓం వామనాయనమః	
ఓం శ్రీధరాయనమః	శిరస్సుపై నీరు చల్లుకొనవలెను.
ఓం హృషీకేశాయనమః	ఎడమభుజముపై నీరుచల్లుకొనవలెను
ఓం పద్మనాభాయనమః	రెండుపాదములపై నీరు ,,
ఓం దామోదరాయనమః	శిరస్సుపై నీరు చల్లుకొనవలెను.
ఓం సంకర్షణాయనమః	అరచేయి దొప్పవలెపట్టి గడ్డమును
	తుడుచుకొనవలెను

ఓం వాసుదేవాయనమః	బొటనవ్రేలితో కుడిముక్కు,
ఓం ప్రద్యుమ్నాయనమః	చూపుడువ్రేలుతో ఎడమముక్కు
	రంధ్రములను తుడుచుకొనవలెను.
ఓం అనిరుద్ధాయనమః	కుడిబొటనవ్రేలితో కుడికంటిని
ఓం పురుషోత్తమాయనమః	మధ్యవ్రేలితో ఎడమకంటిని
	తుడుచుకొనవలెను.
ఓం అధోక్షజాయనమః	కుడి బొటనవ్రేలితో కుడిచెవిరంధ్ర
ఓం నారసింహాయనమః	మును, ఉంగరపువ్రేలితో ఎడమచెవి
	రంధ్రమును తాకవలెను.
ఓం అచ్యుతాయనమః	అరచేతిని దొప్పవలెనుంచి
ఓం [illegible]	బొడ్డువద్ద తాకవలెను.
ఓం జనార్దనాయనమః	అరచేతితో హృదయమును
	తాకవలెను.

ఓం ఉపేంద్రాయనమః	-శిరస్సుపై చేతినుంచవలెను.
ఓం హరయేనమః ఓం శ్రీకృష్ణాయనమః	కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను కలిపి కుడిభుజమును, ఎడమభుజమును తాకవలెను.

స్మృత్యాచమనము

ఓం స్వాహా, ఓం స్వాహా	-ముమ్మారు నీరుపుచ్చుకొనవలెను.
ఓం స్వాహా	- ,, ,,
అప ఉపస్పృశేత్	అరచేతులను ఒకదానిపై ఒకటి మార్చుచు తుడుచుకొనవలెను.
ద్విరోష్ఠౌ	-రెండు పెదవులను
దక్షిణేనపాణినాసవ్యంప్రోక్ష్య	-కుడి ఎడమచేతులమీద
పాదౌ	-రెండుపాదములయందు
శిరశ్చ	-తలపైన నీరు చల్లుకొనవలెను.

చక్షుషే	- రెండుకనులను (పైనచెప్పినరీతిగా)
నాసికే	- ముక్కురంధ్రములను ,,
శ్రోత్రేచ	- రెండు చెవిరంధ్రములను ,,
అథా అపఉపస్పృశేత్	- రెండు అరచేతులను ఒకదానిపై మరొకటి వెనుక - ముందు తడితో తుడుచుకొనవలయును.

భూతోచ్చాటనము

ఉత్తిష్ఠన్తు - (చేతిలోనికి నీరుతీసికొని వాసనజూచి, కుడిచేతిప్రక్కగా వెనుకకు నీరు విసరవలెను.)

భూతపిశాచాః, ఏతేభూమిభారకాః, ఏతేషా, మవిరోధేన బ్రహ్మ కర్మ సమారభే ॥

(ఇపుడు పద్మాసనమునగాని, అర్ధపద్మాసనమునగాని కూర్చుండ వలయును.)

ప్రాణాయామము

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ం సువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం, ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్, ఓమాపోజ్యోతిరసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ॥

(నియమములలో సూచించిన విధముగా ముమ్మారు ప్రాణాయామము ఉదయము, సాయంత్రము చేయవలయును)

శ్రీ గోవింద, గోవింద, గోవింద శ్రీ మహావిష్ణు రాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య ఆద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే, శ్వేతవరాహకల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రథమపాదే, జంబూద్వీపే, భరత వర్షే, భరతఖండే, మేరోః దక్షిణదిగ్భాగే శ్రీశైలస్య

ఈశాన్య ప్రదేశే - (ఖోస్తాజిల్లావారు)
వాయవ్య ప్రదేశే - (హైదరాబాదు ప్రాంతంవారు)
ఆగ్నేయ దిగ్భాగే - (మదరాసు ప్రాంతంవారు)
కృష్ణాకావేర్యోర్మధ్యప్రదేశే - (కృష్ణానదికి దక్షిణమున - కావేరికి ఉత్తర ప్రాంతంలో)
కృష్ణాగోదావర్యోర్మధ్యప్రదేశే - (కృష్ణా గోదావరీ నదులమధ్య నున్నవారు)
స్వగృహే - (స్వంతయింట్లోనున్నప్పుడు)
వసతిగృహే - (అద్దెయింట్లో నున్నప్పుడు)
బంధుగృహే - (బంధువులయింట్లో నున్నప్పుడు)
పుణ్యక్షేత్రే - (తీర్థయాత్రల సందర్భంలో)
సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర గురుచరణ సన్నిధౌ - అస్మిన్ వర్తమానస్య వ్యావహారిక చాంద్రమానేన ..... నామసంవత్సరే,

ఉత్తరాయణే/దక్షిణాయనే .....ఋతౌ .....మాసే, శుక్లపక్షే/కృష్ణపక్షే.....తిథౌ.....వాసరే శుభనక్షత్రే శుభయోగే శుభకరణే ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాం/మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాం/సాయం సంధ్యాం ఉపాశిష్యే ..... (ఉద్ధరిణెతో నీరు దీసికొని కుడిచేతి మధ్యవ్రేలును నీటిలో ముంచవలెను.)

మార్జనము :

(ఈ క్రింది మంత్రమును చెప్పుచు, ఎడమచేతితో నీరు ఉద్ధరిణెతో బట్టుకొని, కుడిబొట్టనవ్రేలినిముంచి తనపై జల్లుకొనవలెను)

ఓం ఆపోహిష్ఠామయోభువః - తాన ఊర్జేతధాతన - మహేరణాయ చక్షసే - యోవశ్శివతమోరసః - తస్యభాజయతేహనః - ఉశతీరివమాతరః - తస్మా దరంగమామవో - యస్యక్షయాయ జిన్వథ, ఆపోజనయథాచనః ।

ప్రాతఃకాల మంత్రాచమనము

(కుడిచేతిని దొప్పనలె పట్టి నీరుతీసికొని) సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యు పతయశ్చ మన్యు కృతేభ్యః, పాపేభ్యోరక్షన్తాం, యద్రాత్ర్యాత్ పాపమకార్షం మనసా వాచా హస్తాభ్యాం పద్భ్యముదరేణ శిశ్నా, రాత్రి స్తదవలుమ్పతు, యత్కించ దురితం మయి, ఇద మహం మామమృత యోనౌ, సూర్యేజ్యోతిషిజుహోమిస్వాహా- (చేతిలోనినీరు పుచ్చుకొనవలెను).

మధ్యాహ్నకాల మంత్రాచమనము

ఆపః పునన్తు పృథివీం పృథివీ పూతాపునాతుమాం, పునంతు బ్రహ్మణస్పతి ర్బ్రహ్మపూతా పునాతుమాం । యదుచ్ఛిష్టమభోజ్యం, యద్వా దుశ్చరితం మయ, సర్వం పునన్తు మామాపోసతాంచ ప్రతిగ్రహగ్ స్వాహా ॥

సాయంకాల మంత్రాచమనము

అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః, పాపేభ్యో రక్షంతామ్ యదహ్నా త్పాపమకార్షం, మనసా వాచా హస్తాభ్యాం పద్భ్యాముదరేణశిశ్నా, అహ స్తదవలుమ్పతు, యత్కించ దురితం మయి, ఇదమహం మామమృతయోనౌ, సత్యేజ్యోతిషిజు హోమి స్వాహా ॥ (చేతిలోని నీరుపుచ్చుకొనవలెను)

మరల మార్జనముచేయుచు ఈ మంత్రమును చెప్పవలయును.

దధిక్రావ్ణ్ణో అకారిషం, జిష్ణోరశ్వస్యవాజినః, సురభినో ముఖా కరత్ప్రణ ఆయుగ్ంషి తారిషత్, ఆపోహిష్ఠామయోభువః, తాన ఊర్జేదధాతన, మహేరణాయ చక్షసే, యోవశ్శివతమోరసః, తస్యభాజయతేహనః, ఉశతీరివ మాతరః, తస్మా అరంగమామవో, యస్యక్షయాయ జిన్వథ, ఆపో జనయథాచనః ॥ హిరణ్యవర్ణా

శ్శుచయః, పావకాః యాసుజాతః, కశ్యపోయాస్విన్ద్రః, అగ్నిం యా గర్భం దధిరే విరూపాస్తాన ఆపశ్శగ్గ్ం స్యోనాభవన్తు, యాసాగ్ం రాజా వరుణోయాతి మధ్యే సత్యానృతే అవపశ్యం జనానామ్, మధుశ్చ్యుతశ్శుచయోయాః, పావకస్తాన ఆపశ్శగ్గ్ స్యోనాభవంతు, యాసాం దేవాః దివికృణ్వన్తి భక్షం యా అన్తరిక్షే బహుధా భవన్తియాః, పృథివీం పయసోన్ని శ్శుక్రాస్తానాపశ్శగ్గ్ ఽస్యోనా భవన్తు । శివేనమా చక్షుషా పశ్యతాపశ్శివయా తనువా స్పృశతత్వ చంమే సర్వాగ్ం, అగ్నిగ్ంశ్శివమప్సుక్షితో హువేవో మయివర్చో బలమోజోనిధత్త -

పాపవిమోచన మంత్రము

(చేతిలోనికి నీరు తీసుకొని)

ద్రుపదాదివ ముచ్చతు, ద్రుపదాది వేన్మముచానః, స్విన్న

స్నాత్వీ మలాదివ, పూతం పవిత్రేణే వాజ్యం, ఆపశ్శున్ధన్తు (చేతి లోని నీటియందు ముక్కుతో గాలిని విడచి) మైనసః ॥ (అని చెప్పి చేతిలోని నీటిని ఎడమభుజమునుమీదుగా వెనుకకు విసరవలెను. వెనుకకు తిరిగి చూడరాదు.)

అర్ఘ్య ప్రదానము

(ప్రాణాయామముచేసి, ఆచమనము చేయవలెను.)

ముఖ్య కాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థం ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య ప్రదాన పూర్వక ప్రాతరర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే -

(ఉద్ధరిణెలోని నీటియందు కుడినడిమివ్రేలు ముంచవలయును.)

(దోసిలిలోనికి నీరు తీసికొని) ఓంభూః ఓంభువః ఓగ్ంసువః ఓంమహః ఓంజనః ఓంతపః ఓగ్ంసత్యం ఓంతత్సవితుర్వరేణ్యంభర్గో

దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ఓమాపోజ్యోతీరసో మృతం బ్రహ్మభూర్భువస్సువరోమ్ -

(బొటనవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు కలుపకుండ దోసిలి బాగా పైకి ఎత్తిచూపి, (నదీజలములోగాని), పళ్లెములోగాని ముందువ్రేళ్ళ మీదుగా నీరు పడునట్లు వంచి వదలవలయును.)

(మరల దోసిలిలోనికి నీరు దీసికొని)

ఓంభూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ -

(అని చెప్పుచు మూడుసార్లు పైవిధముగా నీరువదలవలయును. మొత్తం నాలుగుసార్లు అగును.)

మధ్యాహ్నమున - ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య ప్రదానపూర్వక మాధ్యాహ్నిక అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

సాయంకాలమున - ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యప్రదానపూర్వక సాయమర్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే

(అనియు చెప్పి, పైవిధముగా అర్ఘ్యము విడువవలయును.)

ఉద్యన్త మస్తం యన్తమాదిత్య మభిధ్యాయన్ కుర్వ బ్రాహ్మణో విద్వాన్ సకలం భద్రమస్తుతే ఆసావాదిత్యో బ్రహ్మేతి బ్రహ్మైవసన్ బ్రహ్మాప్యేతి య ఏవం వేద ఆసావాదిత్యో బ్రహ్మ ॥

(ఈ మంత్రమును ఉదయము, సాయంత్రము చెప్పవలయును. ఈ మంత్రము చెప్పుచు దోసిలిలోని నీటిని వదలుచు ప్రదక్షిణము చేయవలెను. లేదా తనచుట్టును నీరుపడునట్లు కుడిచేతిలోని నీటిని త్రిప్పవలెను.)

(మధ్యాహ్నమున ఈ క్రిందిమంత్రమును చెప్పుచు పైవిధముగా చేయవలెను.)

మధ్యాహ్నకాల అర్ఘ్యము.

హగ్ం సశ్శుచిషద్వసురంతరిక్షస ద్ధోతా వేదిష దతిథిర్దు రోణ సత్, వృషద్వరసదృత సద్వ్యోమ సదబ్జాగోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతంబృహత్ ॥ (ఆచమనము చేయవలయును)

సంధ్యాంగ తర్పణము

ఉదయము : సన్ధ్యాం తర్పయామి, గాయత్రీం తర్పయామి, బ్రాహ్మీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి ।

మధ్యాహ్నము : సన్ధ్యాం తర్పయామి, సావిత్రీం తర్పయామి, రౌద్రీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి.

సాయంకాలము : సన్ధ్యాం తర్పయామి, సరస్వతీం తర్పయామి, వైష్ణవీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి

(తర్పయామి అని చెప్పునపుడు కుడిచేతియందు నీరుపోసికొని నీటిలోనికి వదలవలెను. (ప్రాణాయామాలమందు నీటియందు కాక నేలపై నీటిని వదలివేయవలెను) (అచ్ఛరసము చేయవలెను) (మూడుమార్లు ములయందు ఈ క్రింది మంత్రము చెప్పవలయును)

ఓం ఇత్యేతదక్షరం బ్రహ్మ, అగ్నిర్దేవతా, బ్రహ్మ ఇత్యార్షమ్ గాయత్ర్యం ఛన్దం పరమాత్మాంతర్యామ్యాత్మా, సాయుజ్యం వినియోగమ్,

ఆయాతు వరదా దేవి అక్షరం బ్రహ్మసమ్మితమ్ గాయత్రీం ఛన్దసాం మాతేదం బ్రహ్మజుషస్వమే యదహ్నాత్ కురుతేపాపం తదహ్నాత్ ప్రతిముచ్యతే, యద్రాత్రియాత్ కురుతేపాపం తద్రాత్రియాత్ ప్రతిముచ్యతే - సర్వవర్ణే మహాదేవి సన్ధ్యావిద్యే సరస్వతి - ఓజోసి సహోసి బలమసి భ్రాజోసి దేవానాం ధామనామాసి, విశ్వమసి విశ్వాయుః సర్వమసి సర్వాయుః అభిభూరోం గాయత్రీ

మావాహయామి, సావిత్రీమావాహయామి, సరస్వతీమావాహయామి ఛన్దర్షీ మావాహయామి, శ్రియ మావాహయామి, బల మావాహయామి. (ఇవి చెప్పునపుడు రెండు అరచేతులను దోసిలొగ్గి తనవైపునకు త్రిప్పుకొనవలయును.)

గాయత్ర్యాగాయత్రీ ఛన్దో, విశ్వామిత్ర ఋషిః

సవితాదేవతా (నమస్కరించవలెను)

అగ్నిర్ముఖమ్ - (కుడిచేతితో ముఖము తాకవలెను)

బ్రహ్మశిరః - (శిరస్సుపై తాకవలెను)

విష్ణుర్హృదయమ్ - (హృదయమును తాకవలెను)

రుద్రశిఖా - (శిఖయందు తలవెనుకభాగము తాకవలెను)

పృథివీయోనిః - (నేలను చూపవలెను)

ప్రాణాపాన వ్యానోదానసమానప్రాణ శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్రం శత్యక్షరా త్రిపదా అక్షుక్షిః పఞ్చశీర్షోపనయనే వినియోగః ॥

కుడిచేతితో ఎడమ అరచేతిలోకొట్టి శబ్దముచేయవలెను.

(ప్రాణాయామము చేయవలెను.)

శ్రౌతాచమనము

తత్స వితుర్వరేణ్యం స్వాహా భర్గో దేవస్య ధీమహి స్వాహా ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ స్వాహా	ఆచమనముచేయవలెను.
ఆపోహిష్ఠామ యోభువః తాన ఊర్జేతథాతన	రెండు అరచేతులను ఒకదానిపై ఒకటి చేర్చి వెనుక ముందు తాకవలెను.

మహేరణాయ చక్షసే యోవశ్శివతమోరసః	కుడి బొటనవ్రేలితో పై పెదవి క్రింది పెదవి తుడుచుకొనవలెను.
తస్యభాజయతేహనః ఉశతీరివ మాతరః	శిరస్సుపై ప్రోక్షించుకొనవలెను.

తస్మా దరంగమామవహ - ఎడమపాదముపై ప్రోక్షణ

యస్యక్షయాయజిన్వథ - రెండు పాదములపై ప్రోక్షణ

ఆపో జనయథాచనః - శిరస్సుపై ప్రోక్షణ

ఓం భూః - అరచేయి దొప్పవలెపట్టి గడ్డమును తుడుచుకొనవలయును

ఓం భువః - కుడి ముక్కుపుటమును కుడి బొటనవ్రేలితో

ఓగ్ం సువః - ఎడమ ముక్కుపుటమును కుడి చూపుడు వ్రేలితో

ఓం మహః - కుడికన్ను బొటనవ్రేలితో

ఓం జనః - ఎడమకన్ను మధ్యవ్రేలితో

ఓం తపః - కుడి చెవిరంధ్రము బొటనవ్రేలితో

ఓగ్ం సత్యం - ఎడమ చెవిరంధ్రము ఉంగరపు వ్రేలితో

ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం - శిరస్సుపై తాకవలెను

భర్గో దేవస్య ధీమహి - బొడ్డువద్ద దొప్పవలె పట్టవలెను

ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ - హృదయమును తాకవలెను

ఉమాపోజ్యోతి రసోమృతం - ఐదువ్రేళ్లు చేర్చి కుడిబుజమును

బ్రహ్మభూర్భువస్సువరోమ్ - ఐదువ్రేళ్లు చేర్చి ఎడమబుజమును తాకవలయును.

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ / మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాంగ / సాయం సంధ్యాంగ। యథాశక్తి గాయత్రీ మంత్రజపం కరిష్యే.

(ఉదకమునందు వ్రేలు ముంచవలయును)

ఓం తత్స వితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః -
(రెండు అరచేతులలో చూపుడు వ్రేలితో బొటనవ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను.)

వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః -
(బొటనవ్రేలితో చూపుడువ్రేలును)

భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః -
(బొటనవ్రేలితో మధ్యవ్రేలును)

ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః -

(బొటనవ్రేలితో ఉంగరపువ్రేలును)

ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః -

(బొటనవ్రేలితో చిటికెన వ్రేలును)

ప్రచోదయయాత్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః -

(కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో ఎడమచేతివ్రేళ్ళను, ఎడమచేతివ్రేళ్ళతో కుడిచేతివ్రేళ్ళను తుడుచుకొనుము)

తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః -

(కుడిచేతితో హృదయమును తాకుము)

వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసేస్వాహా -

(కుడిచేతితో శిరస్సును)

భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయైవషట్ -

(శిఖను తాకి ఎడమ అరచేతిలోకొట్టి శబ్దము చేయవలెను)

ధీమహి సత్యాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ -

(రెండు చెవులను తాకి శబ్దము

ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ -

(కన్నులను తాకి శబ్దముచేయవలెను)

ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయఫట్ -

(కుడిచేతిని శిరస్సుచుట్టును త్రిప్పి, ఎడమచేతిలో కొట్టి శబ్దము చేయవలెను)

భూర్భువస్సువరోమ్ ఇతి దిగ్బంధః -

(చూపుడువ్రేళ్ళను రెంటిని లంకెగావేసి తనవైపునకు లాగవలెను)

(రెండుచేతులను జోడించి నమస్కరించుచు గాయత్రీదేవిని ధ్యానించవలయును).

ధ్యానమ్

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయై ర్ముఖైస్త్రీక్షణైః
యుక్తామిందు నిబద్ధరత్నమకుటాం తత్త్వార్థ వర్ణాత్మికాం
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశకశా శ్శుభ్రం కపాలం గదాం
శంఖం చక్ర మదారవిన్ద యుగళం హస్తైర్వ హన్తీం భజే ॥

గాయత్రీ జప మంత్రము

ఓం భూర్భువస్సువః
తత్స వితుర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥

(యథాశక్తి గాయత్రీ మంత్ర జపము చేయవలెను.)

(పిమ్మట శ్రౌతాచమనము పైనవ్రాసిన ప్రకారము మొదటి నుండి చేయవలెను. అనగా 'తత్సవితుర్వరేణ్యం స్వాహా'నుండి చెప్పి)

ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం యథాశక్తి గాయత్రీ మంత్ర జపావసానే గాయత్రీ దిగ్విమోకం కరిష్యే.

(ఉదకమును తాకవలెను)

(తరువాతగూడ వెనుకటివలె చెప్పి)

భూర్భువస్సువరోం ఇతి దిగ్విమోకః (అని చూపుడువ్రేళ్ళను రెంటిని లంకెవేసి తనవైపునుండి బయటకు లాగవలెను)

ధ్యానమ్ :

ముక్తావిద్రుమ.....హన్తీం భజే ॥

(నమస్కారముచేసి, ఏతత్ ఫలం తత్స బ్రహ్మార్పణమస్తు. (కుడిచేతిలోనికి నీరు వేసికొని నాలుగువ్రేళ్ళను కలిపి నీటిని వ్రేళ్ళ మీదుగా వదలవలెను.) (ఆచమనము చేయవలెను.)

ఉదయమున సూర్యోపస్థాన మంత్రము

మిత్రస్య చర్షణీ ధృతశ్శ్రవో దేవస్య సానసిమ్, సత్యం చిత్ర శ్రవస్త మమ్, మిత్రోజనాన్యాతయతి ప్రజాన న్మిత్రో దాధార పృథివీ ముతద్యామ్ మిత్రః కృష్టీ రనిమిష్టోభిచష్టే సత్యాయహవ్యం ఘృత వద్విధేయ ప్రసమిత్ర మర్త్యో అస్తుప్రయస్వాన్ యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన, నహన్యతేనజీయతే త్వోతోనయినమగ్ంహో అశ్నోత్యం తితోన దూరాత్ ॥

మధ్యాహ్నమున సూర్యోప స్థాన మంత్రము

అసత్యేన, రజసా వర్తమానో నివేశయన్న మృతం మర్త్యంచ హిరణ్యయేనసవితారథే దేవోయాతిభువనా విపశ్యన్ ఉద్వయం తమసస్పరి పశ్యంతో జ్యోతిరుత్తరం - దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మ జ్యోతి రుత్తరం - ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తి కేతవః దృశే విశ్వాయసూర్యం - చిత్రం దేవానాముదగా దనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః - ఆప్రాద్యావా పృథివీ అంతరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మాజగత స్తస్థు షశ్చ ॥ తచ్చక్షుర్దేవహితం పురస్తాచ్ఛుక్ర ముచ్చరత్ - పశ్యేమశరదశ్శతమ్, జీవేమ శరదశ్శతం, నందామ శరదశ్శతమ్, మోదామ శరదశ్శతం, భవామ శరదశ్శతం, శృణు నామ శరదశ్శతం, ప్రబ్రవామశరదశ్శతం, అజీతాస్యామ శరద శ్శతం, జోక్చ సూర్యం దృశే యఉదగాన్మహతోర్ణవాద్విభాజ

మానస్సరి రస్య మధ్యాత్సమావృషభో లోహితాక్ష సూర్యోవిపశ్చి న్మనసా పునాతు ॥

సాయంకాల సూర్యోపస్థాన మంత్రము

ఇమం మే వరుణ శ్రుధీహవ మధ్యాచమృడయ, త్వామవస్యు రాచకే తత్త్వాయామ బ్రహ్మాణానన్దమాన స్తదాశాస్తే యజమానో హవిర్భిః అహేడమానో వరుణేహబోధ్యురుశగ్ం సమాన ఆయుః ప్రమోషీః యచ్చిద్ధి తే విశో యథా ప్రదేవ వరుణవ్రతం - వినీమసిద్య విద్యవి । యత్కించే దం వరుణదయివ్యే జనేభిద్రోహం మనుష్యాశ్చ గామసి అచిత్తీ యత్తవ ధర్మాయు యోపిమమాన స్తస్మా దేవసో దేవ రీరిషః - కితవాహో యద్రిరిపుర్నదీని యద్వాఘసత్యముత యన్న విద్మ, సర్వాతావిష్య, శిధిరేవ దేవాథాతే స్యామవరుణప్రియాసః ॥

(నమస్కరించవలెను)

దిగ్దేవతా నమస్కారము

(ఈ క్రింది మంత్రములను ఉదయము, సాయంత్రము మాత్రమే చెప్పవలయును. నమస్కరించుచు ఆయా దిక్కులను చూపవలయును)

ఓం నమః ప్రాచ్యైదిశేయాశ్చదేవతా (తూర్పు) ఏతస్యాం ప్రతివసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో - నమః, దక్షిణాయైదిశే (దక్షిణము) యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంతి, ఏతాభ్యశ్చ నమో - నమః ప్రతీచ్యైదిశే (పడమర) యాశ్చదేవతా ప్రతివసంతి, ఏతాభ్యశ్చ నమో - నమః ఉదీచ్యైదిశే (ఉత్తరము) యాశ్చదేవతా ప్రతివ సంతి, ఏతాభ్యశ్చ నమో - నమః ఊర్ధ్వాయైదిశే (ఆకాశము) యాశ్చదేవతా ప్రతివసంతి, ఏతాభ్యశ్చనమో - నమః అధరాయై దిశే (భూమి) యాశ్చదేవతా ప్రతివసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో - నమో గంగా యమున యోర్మధ్యే యేవసంతి, తే మే ప్రసన్నాత్మన

శ్చిరంజీవితం వర్ధయన్తి, నమో గంగాయమునయో ర్మునిభ్యశ్చ నమః, సన్ధ్యాయైనమః, సావిత్ర్యైనమః, సరస్వత్యైనమః, సర్వేభ్యో దేవతాభ్యోనమః, ఋషిభ్యోనమః, మునిభ్యోనమః, గురుభ్యోనమః, పితృభ్యోనమః, మాతృభ్యోనమః, కామోకార్షీ న్మన్యుర కార్షీ న్న మోనమః, పృథివ్యాపస్తేతో వాయురాకాశాత్ -

ఈశ్వర ధ్యానము

ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ, యాగ్ం సదా సర్వ భూతాని చరాణి స్థావరాణిచ, సాయంప్రాతర్నమస్యంతి సామా సంధ్యాభిరక్షతు ॥

శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే ,
శివస్యహృదయం విష్ణు ర్విష్ణోశ్చ హృదయగ్ం శివః॥

యథా శివమయో విష్ణురేవం విష్ణుమయశ్శివః,
యథా న్తరం నపశ్యామి తథామే స్వస్తిరాయుషి,
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణ హితాయచ,
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ, గోవిందాయ నమోనమః ॥
ఆకాశాత్పతితం తోయం యథాగచ్ఛతి సాగరం
సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ॥

వేదమాతా స్తవము

ఉత్తమే శిఖరేజాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని బ్రాహ్మణే భ్యోభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యథాసుఖమ్, స్తుతోఽయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయన్తి పవనేద్విజాతా, ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసమ్, మహ్యందత్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్॥

భగవన్నుతి

నమో స్త్వనన్తాయ సహస్రమూర్తయే సహస్రపాదాక్షి శిరోరు బాహవే, సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటి యుగ ధారిణేనమః। ఇదం ద్యావా పృథివీం సత్యమస్తు పితర్మాతర్యదిహోప బ్రువేవాం భూతం దేవానామవమే అవోభిర్విద్యా మేషం వృజినం జీరదానమ్।

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం తత్ఫలం పురుషమాప్నోతిస్తుత్వాదేవం జనార్దనమ్। శ్రీ స్తుత్వాదేవం జనార్దన ఓం నమయితి ।

వాసనాద్వాసుదేవస్య వాసితం తే జగత్త్రయం
సర్వభూత నివాసోసి శ్రీవాసుదేవ నమోస్తుతే ॥

ప్రవర

(ఎడమచేతి చూపుడువ్రేలు, మధ్యవ్రేలుతో కుడి చెవి తమ్మెను, కుడిచేతి చూపుడువ్రేలు, మధ్యవ్రేలితో ఎడమ చెవి తమ్మెను పట్టుకొనవలయును. కుడిచేయి పైకి ఉండవలెను.)

చతుస్సాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభంభవతు .....1..... ఋషేయ .....2..... గోత్రః, ఆపస్తంబ సూత్రః, ...3..... శాఖాధ్యాయీ .....4..... శర్మన్ అహంభో అభివాదయే.

1. త్రయాఋషేయ - పంచాఋషేయ - సప్తాఋషేయ (తమకు ఋషులెందరో తెలిసికొని వారిపేర్లు చెప్పి, సంఖ్య చెప్ప వలెను).
2. గోత్రమును చెప్పవలెను.

3. కృష్ణయజుశ్శాఖ - శుక్లయజుశ్శాఖ - ఋగ్శాఖా - సామ శాఖా - అధర్వణశాఖా (శాఖ తెలుసుకొని చెప్పవలెను).

4. తమ పేరును చెప్పికొని చివర (శర్మన్) అని తప్పక చేర్చవలెను. పురాణాచమనము చేయవలెను -

కేశవాయస్వాహా.....శ్రీకృష్ణాయనమః.....

.....(మొదట చెప్పిన విధముగా చెప్పి క్రియలను ఆచరించవలెను).

ఫలసమర్పణము

కాయేనవాచా, మనసేంద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాత్మనా వా ప్రకృతే స్స్వభావాత్
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై
నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

(కుడిచేతి నాలుగు వ్రేళ్ళను క్షళిపి ఎడమచేతితో నీరు వేసికొని వదలవలెను.)

ఏతత్ ఫలం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు (నీరు వదలవలెను).

తత్స బ్రహ్మార్పణమస్తు (నీరు వదలవలెను)

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు (నీరు వదలవలెను)

(పళ్లెములో నీరువదలినయెడల కుడిచేతి మధ్యవ్రేలిని నీటిలో ముంచి భక్తితో శిరస్సున జల్లుకొనవలెను. సాయంకాలమందు నేలపై నీరువదలవలెను గాన ఆ తడిపై వ్రేలు ఆన్చి 'కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ' అని జల్లుకొనవలెను.)

శ్లో॥ విష్ణుపత్ని సముద్భూతే, శంఖవర్ణ మహీతలే ।
అనేకరత్న సంపన్నే, భూమిదేవి నమోస్తుతే ॥

(అని భూమికి నమస్కరించి, తాను కూర్చొన్న పీటక్రింద నేలమీద తడిచేతితో తాకి మృత్తికను నుదుట ధరించవలెను.)

— సమాప్తము —

యజ్ఞోపవీతధారణము

(ఆచమనము చేయవలయును.)

ఓం కేశవాయస్వాహా. నారాయణాయస్వాహా. పరబ్రహ్మణేకృష్ణాయనమః. (తీర్థమును పుచ్చుకొనవలెను). ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమ శ్రౌత స్మార్త నిత్యకర్మానుష్ఠాన యోగ్యతా సిద్ధ్యర్థం, ఉపవీతార్థం యజ్ఞోపవీతధారణ మహం కరిష్యే - (నీటిలో వ్రేలు ముంచవలెను) (యజ్ఞోపవీతము మూడు ముళ్ళుగలదానిని రెండు మోకాళ్ళకు వేసికొని, బ్రహ్మముడులు పైకివచ్చునట్లు చూసికొని, బ్రహ్మముడుల వద్దను మరి నాలుగుచోట్ల ముడివేసిన కుంకుమను అద్ది అలంకరించవలెను. నాయనమీదేవికి నమస్కరించవలెను. (కుడి ముడిని పైకితీసి రెండు చేతులతో పట్టుకొని) -

యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం
ప్రజాపతేః యత్సహజం పురస్తాత్
ఆయుష్యమగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం
యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ॥

(చేతబట్టిన ముడిని ధరించి, ఆచమనము చేయవలయును, రెండవ ముడిని చేతికి తీసికొనవలెను. పై మంత్రము చెప్పి ధరించవలెను. (ఆచమనముచేసి పై మంత్రమును చెప్పి మూడవదానిని గూడ ధరించవలెను. మరల ఆచమనము చేయవలెను.)

(పాత యజ్ఞోపవీతము మూడుముళ్ళను పట్టుకొని) -

జీర్ణోపవీతం వితజీర్ణవంతం
వేదాంతవేద్యం పరబ్రహ్మ సత్యం
జీర్ణోపవీతం విసృతస్తు తేజః ॥

ఉపవీతం ఛిన్నతంతుం జీర్ణం
కశ్మల దూషితం విశృజామి
యశో బ్రహ్మవర్చో దీర్ఘాయురస్తుమే ॥

(అని పైకితీసి తడపవలయును. ఆచమనము చేసి దశగాయత్రీ మంత్ర జపము చేయవలెను. తరువాత యథావిధిగా సంధ్యావందనము చేయవలెను.)

(యజ్ఞోపవీత ధారణము ఉదయమునందే చేయవలెను. తడిపి యున్న జీర్ణ యజ్ఞోపవీతమును ఎవరును త్రొక్కని ప్రదేశమునందు పరిహరించవలెను.)

భోజనవిధానము

వండిన పదార్థములను భగవంతునికి నివేదనము చేయవలెను. భగవంతునికి సమర్పింపబడని పదార్థములను భుజింపరాదు. శుభ్ర వస్త్రమును ధరించి, తిలకధారణముచేయవలయును. భోజనపాత్ర యందు పదార్థములను వడ్డించిన తరువాత అభికరించవలెను. భగవంతుని ప్రసాదమును తాను భుజించుచున్నట్లు భావించవలెను. "అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపము"గనుక (నమస్కరించి)

అహం వైశ్వానరో భుక్త్వా, ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః, ప్రాణాపాన సమాయుక్తం, పచాన్నం చతుర్విధమ్ -

ఓం సహనావవతు, సహనౌభునక్తు, సహవీర్యం కరవావహై, తేజస్వినా మవధీతమస్తు మా విద్విషావహై ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః ॥

(అని చెప్పి నీళ్ళు కుడిచేతిలోనికి తీసికొని అర్ఘచేయి పెకిబట్టి నీటిని భోజనపాత్రయందలి పదార్థములపై చల్లుచు) -

ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥

సత్యం త్వర్తేన పరిషించామి (చేతిలోని నీటిని సవ్యముగా పాత్రకుచుట్టును ధారపడునట్లు ఎడమవైపునుండి కుడివైపునకు త్రిప్ప వలెను.) (మరల నీటిని చేతిలోకి దీసికొని)

"అమృతమస్తు" (అని పుచ్చుకొనవలెను)

రాత్రిపూట - "ఋతంత్వాసత్యేన పరిషించామి" (అని చెప్పవలెను)

అమృతోపస్తరణమసి (ఎడమచేతి మధ్యవ్రేలును భోజనపాత్రపై తాకించి పట్టి) ఓం ప్రాణాయ స్వాహా, ఓం అపానాయ స్వాహా,

ఓం వ్యానాయస్వాహా, ఓం ఉదానాయస్వాహా, ఓం సమానాయ స్వాహా - (అని చెప్పుచు కుడిచేతి బొటనవ్రేలు, మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలును చేర్చి రెండుమూడు మెతుకులవంతున ఐదుమార్లు నోటియందు వేసికొని, ప్రాణాహుతులను నమలకుండ చప్పరించి మ్రింగవలెను. ఎడమ చేతివ్రేలును నీటికి తాకించి శుభ్రపరచుకొన వలెను.) (భోజనము చేయుట పూర్తికాగానే - కుడిచేతిలోకి నీరు తీసికొని) -

"అమృతాపిధానమసి కారవే అపుణ్యనిలయే పద్మార్బుదనివాసినాం అక్షీనాముదకంద త్తం అక్షయ్య ముపతిష్ఠతు ॥"

(అని చేతిలోని నీటిని కొంచెము పుచ్చుకొని మిగిలిన నీటిని ధారగా పడునట్లు కుడినుండి ఎడమకు అపసవ్యముగా భోజనపాత్ర చుట్టును త్రిప్పవలయును.)

భోజనమునకు ముందును, తరువాతను పాదప్రక్షాళనము చేసి కొనవలయును.

శిష్టాచార పద్ధతులు

1. ప్రాణాహుతులను అన్నముపై 5 చోట్ల తీసికొనుచు -
ప్రాణాయస్వాహా - బొటనవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు, మధ్యవ్రేలు కలిపి
అపానాయస్వాహా - ,, మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలు కలిపి
వ్యానాయస్వాహా - ,, ఉంగరపువ్రేలు, చిటికెనవ్రేలు కలిపి
ఉదానాయస్వాహా - ,, మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలుకలిపి
సమానాయస్వాహా - ,, చూపుడువ్రేలు, మధ్యవ్రేలుకలిపి

2. ఉత్తరాపోశనమునందు -
పిడికిలిలో నీరు ఉండునట్లు పట్టి, చూపుడువ్రేలు - మధ్యవ్రేలునకు మధ్య సందుగా జేసి, మడిచియున్న చూపుడువ్రేలు మీదుగా నీరు అపసవ్యముగా త్రిప్పవలెను.