

श्री वैष्णव दिनचर्या
लघु त्रिकाल सन्ध्यावन्दनम्
। कृष्णयजुर्वेदीय तैत्तिरीय शाखा ।

முதலில் கை கால்களை சுத்தி செய்து கொண்டு
காலையிலும் மதியமும் கிழக்கு முகமாகவும் மாலையில்
வடக்கு முகமாகவும் குந்தி உட்கார்ந்து இரண்டு
தடவை ஆசமனம் செய்யவும்

आचमनम्

முன்று முறை ஜலத்தை மந்திரத்தைச் சொல்லி
உட்கொள்ளவும்

ओं अच्युताय नमः

ओं अनन्ताय नमः

ओं गोविन्दाय नमः

ओं केशवाय नमः என்று வலக்கை கட்டை விரலினால்
வலது கன்னத்தையும்

ओं नारायणाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது
கன்னத்தையும் தொடவும்.

ओं माधवाय नमः என்று பவித்ர விரலினால் வலது
கண்ணையும்

ओं गोविन्दाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது
கண்ணையும் தொடவும்.

ओं विष्णवे नमः என்று ஆள்காட்டி விரலினால்
வலது முக்கையும்

ओं मधुसूदनाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது
முக்கையும் தொடவும்.

- ओं त्रिविक्रमाय नमः என்று சுண்டு விரலினால் வலது வலது காதையும்
- ओं वामनाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது காதையும் தொடவும்.
- ओं श्रीधराय नमः என்று நடுவிரலினால் வலது தோள் பட்டையையும்
- ओं हृषीकेशाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது தோள்பட்டையையும் தொடவும்.
- ओं पद्मनाभाय नमः என்று எல்லா விரல்களாலும் தொப்புளையும்
- ओं दामोदराय नमः என்று எல்லா விரல்களாலும் தலையையும் தொடவும்.

प्राणायामम्

வலது சுண்டு விரல் பவித்ர விரல் இவைகலினால் இடது முக்கை அமுக்கி வலது முக்கினால் தேஹத்தில் உள் இருக்கும் காற்றை வெளியேவிட்டு கட்டை விரலினால் வலது முக்கை அமுக்கி இடது முக்கினால் காற்றை உட்கொண்டு உடனே இடது முக்கையும் முன்போல் அமுக்கிக் கொண்டு வாய் சுண் இவைகளையும் முடிக்க கொண்டு லக்ஷ்மீபதியைத் தியானம் செய்து கொண்டு

ओं भूः ओं भुवः ओँ सुवः ओं महः ओं जनः ओं तपः

ओँ सत्यं ओं तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात् ओमापो ज्योती रसोऽमृतं

ब्रम्ह भूर्भुवस्सुवरोम् ! என்று முன்று தடவை சொல்லி வலது முக்கினால் காற்றை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளியேவிட்டு வலது காதை தொடவும்.

सङ्कल्पम्

வலது முழங்காலில் இடது கை கீழாகவும் வலது கை மேலாகவும் வைத்துக் கொண்டு

श्रीभगवदाज्ञया श्रीमन्नारायणप्रीत्यर्थं [भगवत्
कैङ्कर्यरूपं]

१. प्रातस्सन्ध्यां
२. माध्याह्निक सन्ध्यां
३. सायं सन्ध्यां

उपासिष्ये என்று ஸங்கல்பித்துக் கொள்ளவும்.

सात्त्विक त्यागम्

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषत
एकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्च उपकरणैः
स्वाराधनैक प्रयोजनाय परमपुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः
स्वशेषभूतमिदं

१. प्रातस्सन्ध्यावन्दनाख्यं
२. माध्याह्निकसन्ध्योपासनाख्यं
३. सायं सन्ध्यावन्दनाख्यं

कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति !

प्रोक्षणम्

ஏழு மந்திரங்களால் ஒவ்வொரு மந்திரத்தைச் சொன்ன
வுடன் ஜலத்தால் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

आपोहिष्ठा मयोभुवः ।

तानंरूर्जे दधातन ।

महेरणाय चक्षसे ।

योवंः शिवतंमो रसः ।

तस्यं भाजयते हनः ।

उशतीरिव मातरः ।

तस्मा अरङ्गमामवः ।

यस्य क्षयाय जिन्वथ । என்று இரண்டு முழங்கால்களிலும்
आपौ जनयथाचनः । என்று தலையிலும் ப்ரோக்ஷித்துக்
கொள்ளவும்.

ओं भूर्भुवस्सुवः । என்று தன்னை ஜலத்தால்
ப்ரதக்ஷிணமாக சுற்றிக் கொள்ளவும்.

प्राशनम्

உள்ளங்கையில் ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு
மந்திரத்தைச் சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

ओं सूर्यश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः ।
पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्रिया पापमकार्षम् । मनसा
वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण शिशना । रात्रिस्तद्व
लुम्पतु । यत्किंच दुरितं मयि । इदमहं माममृतयोनौ ।
सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ! 9.

आपःपुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातुमाम् । पुनन्तु
ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुतातुमाम् । यदुच्छिष्टमभोज्यं
यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वपुनन्तु मामापौऽसतांच
प्रतिग्रहं स्वाहा । 2.

अग्निश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः ।
पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदन्हा पापमकार्षम् । मनसा वाचा
हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण शिशना । अहस्तद्वलुम्पतु ।

यत्किंचं दुरितं मयिं । इदमहं माममृतयोनौ । सत्ये
ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ।

३.

पुनःप्रोक्षणम्

முன் சொல்லியபடி ஜலத்தை தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

दधिक्राव्णो अकारिषम् ।

जिष्णोरश्वस्य वाजिनः ।

सुरभिन्नो मुखाकरत् ।

प्रणआयूषि तारिषत् ।

आपोहिष्ठा मयोभुवः ।

तानंउर्जे दधातन ।

महेरणाय चक्षसे ।

योवःशिवतमो रसः ।

तस्य भाजयतेहनः ।

उशतीरिव मातरः ।

तस्मा अरङ्गमामवः ।

यस्य क्षयाय जिन्वथ । என்று இரண்டு முழங்கால்களிலும்

आपो जूनयथाचनः । என்று தலையிலும் ப்ரோக்ஷித்துக்
கொண்டு

ओं भूर्भुवस्सुवः । என்று தன்னை ஜலத்தால்

ப்ரதக்ஷிணமாக சுற்றிக் கொள்ளவும்.

अर्घ्यप्रदानम्

प्राणानायम्य....ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.

श्रीभगवदाज्ञया....

१.प्रातस्सन्ध्यायां

२.माध्याह्निकसन्ध्यायां

३.सायं सन्ध्यायां

अर्घ्यप्रदानं करिष्ये । என்று ஸங்கல்ப்பித்துக் கொண்டு
காலையிலும் மதியமும் கிழக்கு முகமாகவும் மாலை
யில் மேற்கு முகமாகவும் முன்று வேளையும் நின்றுகொண்டும்
இரண்டு கைகள் நிறைய ஜலத்தை எடுத்து
வைத்துக் கொண்டு

ओं भूर्भुवःसुवः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात् । என்று புருவம் வரையில் தூக்கி
கட்டைவிரல் ஆள்காட்டி விரலோடு சேராமலிருக்கும்படி
செய்து ஜலத்தை சுத்தமான இடத்தில் விடவேண்டும்.
இப்படி காலையிலும் மாலை
யிலும் முன்று அர்க்கியமும்
மதியம் இரண்டு அர்க்கியமும் விடவும்.

कालातीतप्रायश्चित्त अर्घ्यप्रदानम्

प्राणानायम्य...प्राणायामम् செய்யவும்.

श्रीभगवदाज्ञया...

१.प्रातस्सन्ध्या

२.माध्याह्निक सन्ध्या

३.सायंसन्ध्या

कालातीतप्रायश्चित्तार्घ्यप्रदानं करिष्ये । என்று
ஸங்கல்ப்பித்துக் கொண்டு

ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः ओं महः ओं जनः ओं तपः

ओं सत्यं ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो

यो नः प्रचोदयात् ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः ओं महः

ओं जनः ओं तपः ओं सत्यम् । என்று சொல்லி முன் சொல்லியபடி ஒரு அர்க்கியம் விடவும்.

ओं भूर्भुवःसुवः என்று தன்னை ஜலத்தால்

ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றி असावादित्यो ब्रम्ह । என்று ஆத்ம ப்ரதக்ஷிணம் செய்யவும். .

आचम्य... குந்தி உட்கார்ந்து ஆசமனம் செய்யவும்.

तर्पणम्

இரண்டு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு தடவையும் மந்திரத்தை சொல்லி விடவும்.

केशवं तर्पयामि ।

नारायणं तर्पयामि ।

माधवं तर्पयामि ।

गोविन्दं तर्पयामि ।

विष्णुं तर्पयामि ।

मधुसूदनं तर्पयामि ।

त्रिविक्रमं तर्पयामि ।

वामनं तर्पयामि ।

श्रीधरं तर्पयामि ।

हृषीकेशं तर्पयामि ।

पद्मनाभं तर्पयामि ।

दामोदरं तर्पयामि ।।

आचम्य...ஆசமனம் செய்யவும்.

जपविधिः

சுத்தமான இடத்தில் ओं भूर्भुवःसुवः என்று ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷிக்கவும்.காலையிலும் மதியமும் கிழக்கு முகமாக நின்றுகொண்டும் மாலையில் மேற்கு முகமாக

உட்கார்ந்து கொண்டும் ஜபவிதியை அனுஷ்டிக்கவும்.

ந்யாசம்

आसनमन्त्रस्य पृथिव्या मेरुपृष्ठ ऋषिः | என்று வலது
கையினால் ஸிரஸையும்

सुतलं छन्दः | என்று நுனிமுக்கையும்

श्रीकूर्मो देवता | என்று நடுமார்பையும் தொடவும்.

आसने विनियोगः | என்று ஆவாஹநம் செய்துகொண்டு

पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता ।

त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ।। என்று

சொல்லி பூமியைப் ப்ரார்த்திக்கவும்.

त्रिःप्राणानायम्य...முன்று முறை ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.

श्रीभगवदाज्ञया...

1. प्रातस्सन्ध्यायां

2. माध्याह्निक सन्ध्यायां

3. सायं सन्ध्यायां

गायत्री महामन्त्रजपं करिष्ये | என்று ஸங்கல்பம்
செய்து கொள்ளவும்.

ध्यानम्

आयोतु वरंदा देव्यक्षरं ब्रम्हसम्मिंतम् ।

गायत्री" छन्दसां मातेदं ब्रम्हजुषस्वनः ।

ओजोसि सहोसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां

धामनामासि विश्वमसि विश्वायुस्सर्वमसि सर्वायु

रभिभूरों गायत्रीमावाहयामि | என்று காயத்ரியை

ஆவாஹநம் செய்து கொள்ளவும்.

न्यासम्

முன் போல் ந்யாஸம் செய்து கொள்ளவும்.

प्रणवस्य ऋषिः ब्रम्हा ।

देवी गायत्री छन्दः ।

परमात्मा देवता ।

भूरादि व्याहृति त्रयाणां अत्रि भृगु कुत्सा ऋषयः ।

गायत्री उष्णिक् अनुष्टुभः छन्दांसि ।

अग्नि वायु अर्का देवताः ।

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः ।

देवी गायत्री छन्दः ।

सविता देवता ।

गायत्री जपे विनियोगः ।

जपम्

ओं । भूर्भुवस्सुवः । तत्संवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य

धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् । என்று 1008

தடவையோ 108 தடவையோ 28 தடவையோ 10
தடவையோ காயத்திரியை ஜபம் செய்யவும்.

प्राणानायम्य...ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.

श्रीभगवदाज्ञया...

१.प्रातस्सन्ध्या

२.माध्यान्हिक सन्ध्या

३.सायं सन्ध्या

उपरथानं करिष्ये । என்று ஸங்கல்பம் செய்து [ஸாயங்

காலமும் எழுந்து நின்றுகொண்டு] பூமியை அஞ்சலி
ரூபமாக ப்ரார்த்திக்கவும்.

उत्तमं शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि ।
ब्राम्हणैभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथासुखम् ।

मित्रस्य चर्षणीधृतः श्रवो देवस्य सानसिम् ।
सत्यं चित्रश्रवस्तमम् । मित्रो जनान् यातयति प्रजानन्
मित्रो दाधार पृथिवीमुत द्याम् । मित्रः
कृष्टीरनिमिषाभिचष्टे सत्याय हव्यं घृतवद्विधेम ।
प्रसमित्रं मर्तो अस्तु प्रयस्वान् यस्तं आदित्यं शिक्षति
व्रतेन । नहन्यते नजीयते त्वोतो नैनमहो
अश्नोत्यन्तितो न दूरात् ।

१.

आसत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयेन्मृतं मर्त्यं च ।
हिरण्ययेन सविता रथेनादेवो याति भुवना विपश्यन् ।
उद्वयं तमसस्परि पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरम् । देवं देवत्रा
सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् । उदुत्यं जातवेदसं देवं
वहन्ति केतवः । दृशे विश्वाय सूर्यम् । चित्रं
देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः । आप्रा
द्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्यं आत्मा जगत्स्तस्थुषश्च ।
तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्वमुच्चरत् ।

வ்யோம முக்தரை முலம் ஸூரியனைப் பார்க்குதுக்
கொண்டே சொல்லவும்.

पश्येम शरदश्शतं जीवाम शरदश्शतं नन्दाम
शरदश्शतं मोदाम शरदश्शतं भवाम शरदश्शतं
शृण्वाम शरदश्शतं प्रब्रवाम शरदश्शतमजीतास्स्याम

शरदंशतं ज्योक्च सूर्यं दृशे । पितृकु अஞ்சலि ரூபமாக
 य उदकान्महतोऽर्णवाद् विभ्राजमानः सरिरस्य
 मध्यात् समावृषभो लौहिताक्षः सूर्यो विपश्चिन्मनसा
 पुनातु ।

२.

इमंमेवरुण श्रुधीहवमृद्याचमृडय । त्वामवस्युराचके ।
 तत्वायामि ब्रम्हणा वन्दमानस्तदाशास्ते यजमानो
 हविर्भिः । अहंउमानो वरुणेहबोध्युरुशंस मान
 आयुःप्रमोषीः । यच्चिद्धिते विशौयथा प्रदेव
 वरुणव्रतम् । मिनीमसि द्यविद्यवि । यत्किंचेदं
 वरुणदैव्ये जनैऽभिद्रोहं मनुष्याश्चरामसि ।
 अचित्तीयत्तव धर्मायुयोपिम मानस्तस्मादेनसो
 देवरीरिषः । कित्वासो यद्रिरिपुर्नदीवि यद्वाघा
 सत्यमुतयन्न विद्म । सर्वाताविष्य शिथिरेवं देवाथाते
 स्याम वरुणप्रियासः ।

३.

காலையிலும் மதியமும் கிழக்கிலிருந்து ஆரம்பித்து
 ப்ரதக்ஷிண க்ரமமாகவும் மாலையில் மேற்கிலிருந்து
 ஆரம்பித்து ப்ரதக்ஷிண க்ரமமாகவும் அஞ்சலி செய்யவும்.

ओं सन्ध्यायै नमः ।

ओं सावित्र्यै नमः ।

ओं गायत्र्यै नमः ।

ओं सरस्वत्यै नमः ।

ओं सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमोनमः । कामोकार्षीत्

मन्युरकार्षीत् नमोनमः ।

अभिवाद्य...अपिवातनम् செய்யவும்:

காலையிலும் மதியமும் -

மாலையில் -

ओं प्राच्यै दिशे नमः ।

ओं प्रतीच्यै दिशे नमः ।

ओं दक्षिणायै दिशे नमः ।

ओं उदीच्यै दिशे नमः ।

ओं प्रतीच्यै दिशे नमः ।

ओं प्राच्यै दिशे नमः ।

ओं उदीच्यै दिशे नमः ।

ओं दक्षिणायै दिशे नमः ।

ओं उूर्वाय नमः । என்று மேல்நோக்கி அஞ்சலி செய்து

ओं अधराय नमः । கீழ்நோக்கி அஞ்சலி செய்யவும்.

ओं अन्तरिक्षाय नमः । [மேல்நோக்கவும்]

ओं भूम्यै नमः । [கீழ்நோக்கவும்]

श्रीविष्णवे नमः ।

ध्येयस्सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती नारायणः

सरसिजासन सन्निविष्टः । केयूरवान् मकरकुण्डलवान्

किरीटीहारी हिरण्यवपुः धृतशङ्खचक्रः ।

शङ्खचक्रगदापाश द्वारकानिलयाच्युत ।

गोविन्द पुण्डरीकञ्च रक्ष मां शरणागतम् ।

नमो ब्रम्हण्यदेवाय गोब्राम्हणहिताय च ।

जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः ।

प्रणम्य...अभिवाद्य...நேசக் கீழ் அபிவாதனம் செய்யவும்.

द्विराचम्य...இரண்டு தடவை ஆசமனம் செய்யவும்.

सच्चिकत्यागम्

भगवानेव स्वनियान् स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषत

एकरसेन अनेन उन्नना कर्त्रा स्वकीयैश्च उपकरणैः

स्वाराधनैक प्रयोजनाय परमपुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः
स्वशेष भूतमिदं

१.प्रातस्सन्ध्यावन्दनाख्यं

२.माध्याह्निक सन्ध्योपासनाख्यं

३.सायं सन्ध्यावन्दनाख्यं

कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान् ।

ओं भूर्भुवस्सुवः । என்று ஜபம் செய்த இடத்தை
ப்ரோக்ஷிக்கவும்.

सर्वश्रीकृष्णार्पणमस्तु । कृष्णाय नमः । कृष्ण [१०].

अभिवादनम्

अभिवादये

१.....

२.....

३.....

४.....

५.....

त्रयार्षेय [पंचार्षेय]

प्रवरान्वित

.....गोत्रः

.....सूत्रः

.....शखा अध्यायी

.....शर्मा नाम अहं अस्मि भोः ।

शुभम्

கீழாடத்தம்

ஸ்ரீ.ஸு⁰தர்ஸன தூஸன்.