

E-ISSN: 2709-9369  
P-ISSN: 2709-9350  
[www.multisubjectjournal.com](http://www.multisubjectjournal.com)  
IJMT 2021; 3(2): 13-15  
Received: 08-05-2021  
Accepted: 10-06-2021

**Dr. Gauri Bhatnagar**  
Assistant Professor/Officiating,  
Principal in Shri Durga Mahila  
Mahavidyalaya, Tohana, distt  
Fatehabad, Haryana, India

## सन्ध्योपासना का विधान, महत्त्व एवं उद्देश्य

**Dr. Gauri Bhatnagar**

### सार

यह विषय अत्यधिक गहन चिन्तन युक्त, परन्तु उपयोगी है। आर्यों का सर्वश्रेष्ठ मन्त्रात्मक कर्म सन्ध्योपासना है, जो उपनयन संस्कार के पश्चात् द्विज का अत्यन्त आवश्यक कर्म है सन्ध्योपासना वेदमूलक नित्यकर्म है, साथ ही यह अन्तःकरण की शुद्धि का मुख्य साधन है। स्नान, सन्ध्या, जप, होम, देवपूजन, आतिथ्य तथा वैश्वदेव - विप्र के इन नित्य षट्कर्मों में सन्ध्योपासना सर्वप्रमुख है। यह अहोरात्रपर्यन्त जीवन को नियमबद्ध करने की भावना से परिपूर्ण है।

**कूट शब्द:** महत्त्व एवं उद्देश्य, स्नान, सन्ध्या, जप, होम, देवपूजन

### शोध पत्र विधान

"सन्ध्या" शब्द 'सम्' अपसर्गपूर्वक 'धै' धातु से 'अन्' तथा 'आप्' प्रत्यय करने पर निष्पन्न होता है। 'धै' धातु का अर्थ है- ध्यान करना। अतः सन्ध्या से तात्पर्य है- ध्यान अथवा ईश्वर पर तन, मन और वाणी को एक साथ ही एकाग्र करना। सन्ध्योपासना में मूर्त द्वारा अमूर्त सूर्यमण्डल का प्रत्यक्ष अनुभव करके व्यष्टि में व्यापक सविता देव की उपासना की जाती है।

प्रतिदिन कालसन्धि के समय में ही सन्ध्योपासना करने का विधान किया गया है। रात्रि-पूर्वाह्न का, पूर्वाह्न-पराह्न का, पराह्न - पूर्वरात्रि का और पूर्वरात्रि-पररात्रि का- ये चार प्रमुख सन्धिकाल माने जाते हैं। इन चारों में मध्यरात्रि की सन्ध्योपासना तो योगी तथा मन्त्रसाधक करते हैं। सामान्यतः द्विजों के लिये प्रातः, मध्याह्न और सायंकाल की सन्ध्या विहित है। ये प्रत्येक सन्ध्या उत्तम, मध्यम तथा अधम- इस प्रकार से तीन प्रकार की कही गई है। सूर्योदय से पूर्व जब आकाश में तारे हों, वह सन्ध्या उत्तम कही गयी है। तारों के छिपने से सूर्योदय तक मध्यम तथा सूर्योदय के बाद की अधम होती है।<sup>1</sup> दोपहर से पूर्व की गई मध्याह्न- सन्ध्या उत्तम ठीक दोपहर के समय की गई। सन्ध्या मध्यम तथा दोपहर के बाद की सन्ध्या अधम कही गई है।<sup>2</sup> इसी प्रकार सायंकाल की सन्ध्या सूर्य रहते उत्तम, सूर्यास्त के बाद और तारों के निकलने के पूर्व मध्यम तथा तारे निकलने के बाद अधम कही गई है।<sup>3</sup> तीनों काल की सन्ध्या पूर्व अथवा उत्तर की ओर मुख करके करनी चाहिये, दक्षिण तथा पश्चिम की ओर मुख करके नहीं।<sup>4</sup>

प्रातः सन्ध्या में रक्तवर्णा, बाला, ब्रह्मदैवत्या, हंसारूढा, सावित्रीदेवी की भावना है। मध्याह्न सन्ध्या में श्वेतवर्णा, युवती, वृषभासना, रुद्रदैवत्या, गायत्रीदेवी की भावना है। इसी प्रकार सायंसन्ध्या में कृष्णवर्णा, वृद्धा, गरुड़वाहना, विष्णुदैवत्या, सरस्वती देवी की भावना है।<sup>5</sup> इन तीनों सन्ध्याओं में क्रमशः भूः लोक, भुवः लोक, स्वः लोक तथा ऋग्वेद, यजुर्वेद तथा सामवेद की भावना है।

सन्ध्योपासना के लिये प्रशस्त स्थान जलाशय, तट, तीर्थस्थान, मन्दिर आदि माने गये हैं। सन्ध्योपासना में अनेक मन्त्र हैं। इनमें प्रणव बीजभूत है तथा गायत्री प्रधान मन्त्र है। प्रणव वेदत्रय, लोकत्रय तथा क्रियात्रय का सारभूत एवं वेदों का सर्वव्यापी, सर्वसत्तान्वित सनातन बीज है। गायत्री मन्त्र में सविता देव के वरेण्यभर्ग का ध्यान तथा बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करने की प्रार्थना है। सन्ध्योपासना सर्वप्रथम ॐ अपवित्रः<sup>6</sup> मन्त्र के द्वारा बाह्य तथा आभ्यन्तर पवित्रीकरण करना चाहिये। तत्पश्चात् वाणी, मन तथा अन्तःकरण की शुद्धि लिये मन्त्रपूरित जल से तीन बार आचमन किया जाता है अर्थात् हर मन्त्र के साथ एक आचमन किया जाता है।<sup>7</sup>

**Corresponding Author:**  
**Dr. Gauri Bhatnagar**  
Assistant Professor/Officiating,  
Principal in Shri Durga Mahila  
Mahavidyalaya, Tohana, distt  
Fatehabad, Haryana, India

इसके पश्चात् तीन बार प्राणायाम करके सन्ध्यास्नान का उपक्रम करें। प्राणवायु को संयतकर प्रणवमन्त्र तथा सप्त व्याहृति से युक्त गायत्री मन्त्र का तीन बार उच्चारण करने को प्राणायाम कहते हैं। प्रातः "सूर्यश्च०" <sup>9</sup> इस मन्त्र के द्वारा, मध्याह्न में 'आप' पुनन्तु०" <sup>10</sup> इस मन्त्र से तथा सायंकाल 'अग्निश्च मा०" <sup>11</sup> इस मन्त्र के द्वारा यथाविधि आचमन करके प्रणव मन्त्र से युक्त 'आपो हि०" <sup>12</sup> इस मन्त्र से कुशोदक के द्वारा मार्जन करते हुये प्रत्येक पद पर जल सिर पर छिड़के। अब दाहिने हाथ में जल लेकर उसे "द्रुपदा" <sup>13</sup> मन्त्र के द्वारा अभिमन्त्रित कर सिर पर छोड़ें। अधमर्षण <sup>14</sup> मन्त्र की तीन छः आठ अथवा बारह आवृत्ति करके अधमर्षण करे। तत्पश्चात् 'उदु त्वं०' <sup>15</sup> तथा 'चित्र० " <sup>16</sup> - इन मन्त्रों से सूर्योपस्थान करना चाहिये। इससे दिन तथा रात्रि में किये गये समस्त पाप उसी क्षण नष्ट हो जाते हैं।

प्रातःकाल की सन्ध्या खड़े होकर तथा मध्याह्न एवं सायंकाल की सन्ध्या बैठकर करनी चाहिये। प्रणव तथा महाव्याहृतियों अर्थात् 'भू, भूवः स्वः' से संयुक्त करके गायत्री मन्त्र का दस बार जप करने से इस जन्म के पाप, सौ बार जप करने पर पूर्वजन्म के पाप तथा हजार बार गायत्री का जप करने से तीन युगों के पाप नष्ट हो जाते हैं। <sup>17</sup> गायत्री मन्त्र की प्रथम व्याहृति 'भू' का 'ॐ भुवः हृदयाय नमः' से हृदय में, द्वितीय व्याहृति 'भुवः' का 'ॐ भुवः शिरसे स्वाहा' से सिर में तथा तृतीय व्याहृति 'स्वः' का 'ॐ स्वः शिखायै वषट्' से शिखा में न्यास करें। गायत्री मन्त्र के प्रथम पाद 'तत्सवितुर्वरेण्यं' का कवच में द्वितीय पाद 'भर्गो देवस्य धीमहि' का नेत्रों में, तृतीय पाद धियो यो नः प्रचोदयात् का अस्त्र में तथा चतुर्थ पाद परोरजसेऽसावदोम' का सर्वांग में न्यास करें। सन्ध्याओं के समय इस कथित विधि से न्यास करके गायत्री का जप करने वाले का सम्पूर्ण कल्याण होता है।

### महत्त्व एवं उद्देश्य

सन्ध्यापासना प्रत्येक द्विज का पवित्र धार्मिक कृत्य है। परा विद्या की प्राप्ति में इसका अत्यन्त महत्त्व है। यह कृत्य शारीरिक होते हुये भी साथ ही मानसिक तथा आध्यात्मिक भी है। यह मन को सांसारिक स्थूलता से ऊपर उठाकर परम तत्त्व के साक्षात्कार में सहायक बनाती है तथा उसके साथ ऐक्य प्राप्त करने की योग्यता प्रदान करती है।

ईश्वर से ऐक्य प्राप्त करने के लिये प्रक्षालनादि के द्वारा शारीरिक, उत्तम विचारों के द्वारा मानसिक तथा सत्य वचन के द्वारा वाचिक पवित्रता आवश्यक है। मन तथा वाणी से संयुक्त आचरण किये बिना आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त नहीं हो सकती। ब्रह्म को ऋत तथा सत्य संज्ञा दी गयी है। अतः ब्रह्म की प्राप्ति के लिये शारीरिक पवित्रता तथा स्वास्थ्य की अखण्डता आवश्यक है। सन्ध्यापासना में तन, मन तथा वाणी- तीनों ही संयुक्त रूप से ध्यान में प्रवृत्त होते हैं और यौगिक सिद्धियों की प्राप्ति कराते हैं।

"कायिक, वाचिक तथा मानसिक- ये तीन प्रकार के पाप होते हैं। ये तीनों पाप श्रद्धापूर्वक त्रिकाल सन्ध्यावन्दन एवं गायत्री उपासना से नष्ट हो जाते हैं। अतः इस त्रिविध पाप की शुद्धि के लिये त्रिकाल - सन्ध्या करनी चाहिये।" <sup>18</sup>

सन्ध्यापासना का विनियोग कामनारहित मात्र परमेश्वर प्रीत्यर्थ किया जाता है, किन्तु - इससे पाप का नाश तथा पुण्य की प्राप्ति होती है। <sup>19</sup> सन्ध्यावन्दन भोगप्राप्ति के लिये नहीं है। इस पुण्यकर्म में कर्म, भक्ति तथा ज्ञान- तीनों योगों का अद्भुत एवं मनोहर एकीकरण है। आचमन- संकल्प- प्राणायाम आदि में क्रिया का न्यास उपस्थान एवं जप आदि में उपासना का तथा प्रणव आदि मन्त्रों में ज्ञान का तत्त्व विशेष रूप से दृष्टिगोचर होता है। यह सन्ध्या ही जगत् की सृष्टि करने वाली है, माया से परे है, निष्कला ऐश्वरी, केवला शक्ति तथा तीन तत्त्वों से समुद्भूत है। <sup>20</sup>

सन्ध्यापासना से रहित द्विज सदा अपवित्र रहता है। साथ ही वह समस्त कार्यों के लिये अयोग्य होता है। वह अन्य जो भी कर्म करता है, उसका फल उसे प्राप्त नहीं होता अनन्यचित रोकर वेदपारंगत ब्राह्मणों ने विधिवत् सन्ध्यापासना करके उत्तम गति को प्राप्त किया था। का त्याग करके अन्य धर्मकार्यों को करने का प्रयत्न करता है, व सन्ध्यापासना से रहित द्विज सदा अपावत्र रहता है। साथ ही वह समस्त काया के लिये अयोग्य होता है। वह अन्य जो भी कर्म करता है, उसका फल उसे प्राप्त नहीं होता अनन्यचित होकर वेदपाङ्कत ब्राह्मणों ने विधिवत् सन्ध्यापासना करके उत्तम गति को प्राप्त किया था जो द्विजोत्तम सन्ध्यापासना का त्याग करके अन्य धर्मकार्यों को करने का प्रयत्न करता है, वह दस हजार वर्षों तक नरक में निवास करता है। अतएव सभी प्रकार का प्रयत्न करके सन्ध्यापासना अवश्य करना चाहिये। उससे मनुष्य का शरीर भगवत्प्राप्ति के परम योग्य बन जाता है। <sup>21</sup> इसके अतिरिक्त सन्ध्यापासना के अन्तर्गत गायत्री का जप करने से महान् से महान् पाप नष्ट हो जाते हैं। त्रिपदा गायत्री ब्रह्मा-विष्णु तथा शिवस्वरूपा है। इसके ऋषि, छन्द तथा विनियोग को उचित प्रकार जानकर जप करने से साधक समस्त पापों से मुक्त होकर ब्रह्मलोक को प्राप्त करता है। साथ ही प्रातः मध्याह्न एवं सायं- इन तीनों सन्ध्याओं में 1008 अथवा 108 बार गायत्री मन्त्र का जप करने वाला व्यक्ति ब्रह्मलोक जाने का अधिकारी हो जाता है।

"गायत्री परब्रह्मस्वरूपा है, निर्वाण परमपद देने वाली है, ब्रह्मतेजोमयी शक्ति है तथा परब्रह्म ही उसका अधिष्ठातृदेव है।" <sup>22</sup>

ऐसी मान्यता है कि चारों वेदों में गायत्री मन्त्र के समान अन्य कोई महत्त्वपूर्ण मन्त्र नहीं है। <sup>23</sup>

इस प्रकार स्पष्ट है कि सन्ध्योपासना में योग्य देश, काल, क्रिया तथा मन्त्रों का इस प्रकार विनियोग है कि इसके सम्यक् प्रयोग से अन्तःकरण की निर्मलता, जीवन की विशुद्धि, भावनाओं की उच्चता तथा ज्ञानसिद्धि की योग्यता के साथ-साथ आयु की वृद्धि भी होती है।

### सन्दर्भ सूची

1. उत्तमा तारकोपेता मध्यमा लुप्ततारका ।  
अधमा सूर्यसहिता प्रातः सन्ध्या त्रिधा मता ॥  
विश्वामित्र स्मृति 1 / 22
2. उत्तमा पूर्वसूर्या च मध्यमा मध्यसूर्यका ।  
अधमा पश्चिमादित्या मध्यसन्ध्या त्रिधा मता ॥  
वही 1/23
3. उत्तमा सूर्यसहिता मध्यमा लुप्तभास्करा ।  
अधमा तारकोपेता सायं सन्ध्या त्रिधा मता ॥  
वही 1/24
4. सन्ध्यात्रये पूर्वमुखो द्विजन्मा त्रिधैव शुद्धाचमनं प्रकुर्यात् ।  
उदङ्मुखो वापि समाचरेन्न तद् दक्षिणापश्चिमयोः  
कदापि।  
वही 1 / 26
5. गरुडपुराण 5 / 20
6. ॐ अपवित्रः पवित्रो वा, सर्वावस्थां गतोऽपि वा।  
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं, स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥  
ॐ पुनातु पुण्डरीकाक्षः, पुरातु पुण्डरीकाक्षः पुनातु  
वामन पुराण 33/6
7. अश्वलायन गृह्यसूत्र 1/24
8. ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ जनः ॐ तपः ॐ तपः ॐ  
सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो  
नः प्रचोदयात् ।  
ॐ आपोज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भवः स्वः ॐ ।  
तैत्तिरीय आरण्यक 10/27
9. सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो  
रक्षन्ताम्। यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां  
पद्भ्यामुदरेण शिश्रा रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं  
मयि इदममापोऽमृतयो नौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ।
10. पः पुनन्तु पृथिवीं पृथ्वी पूता पुनातु माम्।  
पुनन्ति ब्राह्मणस्यतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम्।  
यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम ।  
सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रह स्वाहा॥  
वही 10/23
11. ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो  
रक्षन्ताम् ।  
यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण  
शिश्रा अहस्तदवलुम्पतु ।  
यत्किञ्च दुरितं मयि इदममापोऽमृतयो नौ सत्ये ज्योतिषि  
जुहोमि स्वाहा
12. आपो हि ष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जे दधातन । महे रणाय  
चक्षसे ॥  
यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः । उशतीरिव  
मातरः ॥

- तस्या अरं गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो जनयथा  
च नः यजुर्वेद 11/50-52
13. ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्वित्रः स्नातो मलादिव । पूतं  
पवित्रेणैवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥  
वही 20 / 20
  14. ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ।  
ततो राज्यजायत। ततः समुद्रो अर्णवः ।  
समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत अहोरात्राणि  
विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौ घाता  
यथापूर्वमकल्पयत्। दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥  
ऋग्वेद 10/190/1
  15. ॐ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः ।  
दृशे विश्वाय सूर्य स्वाहा ॥ यजुर्वेद 7 / 41
  16. ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।  
आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्ष सूर्य आत्मा जगतस्तस्युषश्च  
स्वाहा ॥  
वही 7 / 42
  17. दशभिर्जन्मजनितं शतेन तु पुरा कृतम् ।  
त्रियुगं तु सहस्रेण गायत्री हन्ति दुष्कृतम् ॥  
गरुड पुराण, आधारकाण्ड 36 / 10
  18. मानसं वाचिकं चैव कायिकं पातकं स्मृतम् ।  
तस्मात् पापाद्विशुद्धयर्थं प्रायश्चित्तं दिने दिने ॥  
त्रिविधं पापशुद्धयर्थं सन्ध्योपासनमेव च ।  
वहद्वयस्मृति 4/49-51
  19. पूर्वा सन्ध्यां जपस्तिष्ठन्नशमेनो व्यपोहति। पश्चिमांतु  
समासीनो मलं हन्ति दिवाकृतम् ॥  
मनुस्मृति 2 / 102
  20. गरुण पुराण 5/19
  21. सन्ध्याहीनोऽशुचिर्नित्यमनर्हः सर्वकर्मसु ।  
यदन्यत् कुरुते कर्म न तस्य फलमाप्नुयात् ॥  
अनन्यचेतसः शान्ता ब्राह्मणा वेदपारगाः ।  
उपास्यविधिवत् सन्ध्यां प्राप्ताः पूर्वं परां गतिम् ॥  
योऽन्यत्र कुरुते धर्मकार्ये द्विजोत्तमः ।  
विहाय सन्ध्याप्रणीतं स याति नरकायुतम् ॥  
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन सन्ध्योपासं समाचरेत् ।  
उपासितो भतेत् देवयोगतनुः परः ॥  
लघु व्यास संहिता 1 / 27-30, गरुड पुराण, आचारकाण्ड  
50/21-25
  22. परब्रह्मस्वरूपा च निर्वाणपददायिनी।  
ब्रह्मतेजोमयी शक्तिस्तदधिष्ठातृदेवता ॥  
भागवत पुराण 9/1/42
  23. दुर्लभां सर्वमन्त्रेषु गायत्री प्रणवान्विता । गायत्र्या नाधिक  
किञ्चित् त्रयीषु परिगीयते ॥ स्कन्दपुराण काशीखण्ड