[illegible]

হিন্দু-সন্ধ্যানুষ্ঠান-পদ্ধতি

শ্রীগৌৰীকান্ত তালুকদাৰ বি, এল

গুৱাহাটী।

সংক্ষিপ্ত

হিন্দু-ধৰ্ম্মানুষ্ঠান-পদ্ধতি

শ্ৰীগৌৰীকান্ত তালুকদাৰ বি, এল

প্ৰণীত।

GOVERNMENT OF ASSAM
Call No ....
DISTRICT LIBRARY.

গুৱাহাটী, কামৰূপ।

শক ১৮৪৮।

মূল্য আঠ অনা।

প্রিণ্টার—শ্রীরাজেন্দ্রনাথ সরকার
কাত্যায়নী মেসিন প্রেস
৩৯।১ নং শিবনারায়ণ দাস লেন, কলিকাতা

ভূমিকা।

পবিত্ৰ সনাতন হিন্দুধৰ্ম্মৰ যি কোনো শাস্ত্ৰ আলোচনা কৰিলেই ধৰ্ম্ম-সাধনৰ দুটি প্ৰধান সূত্ৰ বা সঙ্কেত দৃষ্ট হয়। তাৰে প্ৰথমটি এই,—

প্ৰাতঃ প্ৰভৃতি সায়ন্তং সায়াদি প্ৰাতৰন্ততঃ

যৎ কৰোমি জগন্নাথে তদস্তু তব পূজনম্ ॥

ৰাতিপুৱাৰ পৰা গোধলিলৈ আৰু গোধলিৰ পৰা ৰাতিপুৱালৈ আমি যি কোনো বৈষয়িক কাৰ্য্য কৰোঁ,—সেই সমস্ত ভগৱানৰ পূজাস্বৰূপ হওক। অৰ্থাৎ জীৱনৰ ক্ষুদ্ৰ-বৃহৎ, উচ্চ-নিচ, কি পাৰিবাৰিক, কি সামাজিক, কি ৰাজনৈতিক কায়-মন-বাক্য-কৃত যাবতীয় কাৰ্য্যকে ভগবানৰ প্ৰীতিৰ উদ্দেশ্যে কৰিবা আৰু এনে কোনো কাৰ্য্য নকৰিবা যি কাৰ্য্য ভগবানৰ অপ্ৰীতিকৰ, গতিকে পূজাৰ অযোগ্য। এক কথাতে, জীৱনৰ সমস্ত কাৰ্য্যৰ স্ৰোত ভগৱানৰ অভিমুখে প্ৰবাহিত কৰিবা। তাকে কৰিলে ভগৱানৰ পূজা কৰা হয়। আৰু পৰমেশ্বৰৰ পূজাৰ নামেই ধৰ্ম্ম-সাধন।

দ্বিতীয় সূত্ৰটি এই,—

শৰীৰমাদ্যং খলু ধৰ্ম্ম-সাধনম্।

ধৰ্ম্মাৰ্থ-কাম-মোক্ষাণাম্ আৰোগ্যং মূলমুত্তমম্।

অৰ্থাৎ ধৰ্ম্ম-সাধনৰ প্ৰধান সম্বল হৈছে, শাৰীৰিক শক্তি। শৰীৰত সমৰ্থ নোহোৱা আৰোগ্যহীন লোকৰ পক্ষে ধৰ্ম্ম-সাধন এক প্ৰকাৰ বিড়ম্বনা।

বৰ্ত্তমান হিন্দু-সমাজত শাস্ত্ৰৰ এই প্ৰধান আৰু প্ৰথম সঙ্কেত দুটিৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি ধৰ্ম্ম-সাধন কৰা বিষয়ে সমাজৰ

প্ৰায় লোক উদাসীন যেন দেখা যায়। বৰ্ত্তমানে আমাৰ জীৱন-ধাৰণাৰ মুখ্য উদ্দেশ্য ধৰ্ম্ম-সাধন নহৈ উদ্দেশ্য-বিহীনভাৱে ধনোপাৰ্জ্জনত পৰিণত হৈছে। ভক্তি-ভাৱে আৰু নৈতিক উপায়েৰে সংসাৰ-যাত্ৰাৰ যাৱতীয় বৈষয়িক কাৰ্য্য সম্পাদন কৰা যে, ধৰ্ম্ম-সাধনৰ প্ৰধান অঙ্গ তাক আমি পাহৰিছোঁ। ধৰ্ম্ম-সাধন বুলিলে আমি নিৰ এটি অস্বাভাবিক অদ্ভুত ক্ৰিয়া বুলি বিবেচনা কৰোঁ আৰু বয়স হ'লে কেতিয়াবা সুবিধা আৰু অৱসৰ মতে কৰা যাব বুলি ধৰ্ম্ম সাধন কাৰ্য্যটি বুঢা কাললৈ সাঁচি থওঁ। সেইদৰে শৰীৰৰ শক্তি বৃদ্ধি কৰি স্বাস্থ্যবান আৰু শক্তিমান হোৱা যে ধৰ্ম্ম-সাধনৰ এটি মুখ্য অংশ, তাকো আমি সমূলি পাহৰিছোঁ। শৰীৰৰ শক্তি বৃদ্ধি কৰা দূৰৈৰ কথা আমাৰ ভিতৰৰ অনেক লোকে উপযুক্ত খাদ্যাদিৰ পৰা নিজকে নিজে বঞ্চিত কৰি, নানাৰূপ কঠোৰ আৰু শৰীৰ ধ্বংসকাৰী অস্বাভাবিক ক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ স্বাস্থ্য আৰু শক্তি নাশ কৰাহে দেখা যায়। শৰীৰৰ শক্তিৰ হ্ৰাসৰ লগে লগে মানসিক বা নৈতিক বলৰ অভাৱত পৰি আজি আমি মনুষ্যত্ব-বিহীন হৈ ধৰ্ম্মহীন পশু-সদৃশ হৈছোঁ। প্ৰত্যহ চকুৰ সন্মুখতে দুৰ্ব্বলৰ প্ৰতি পীড়ন, নাৰীৰ লাঞ্চনা, নিৰীহ সহায়হীনৰ প্ৰতি সামাজিক কুসংস্কাৰৰ ঘোৰ উৎপাডন অত্যাচাৰ আদি দেখিও তাৰ প্ৰতিকাৰ কৰা যে ধৰ্ম্ম-কাৰ্য্য তাক আমি উপলব্ধি কৰিব অক্ষম হৈছোঁ।

আমাৰ মতে ধৰ্ম্ম-সাধনৰ বিষয়ে এইৰূপ তামসিক ভ্ৰান্ত ধাৰণাৰ প্ৰধান কাৰণ এই,—(১) হিন্দু-ধৰ্ম্মৰ মূল উদ্দেশ্য কি, তাক নুবুজা,—(২) ধৰ্ম্ম-সাধনৰ প্ৰকৃত পদ্ধতি কি, তাক নাজানা আৰু (৩) ধৰ্ম্ম-সাধনৰ সৈতে শৰীৰৰ শক্তি সাধনৰ সম্বন্ধ কি, সেই বিষয়ে অজ্ঞতা। ধৰ্ম্ম-সাধনৰ ঘোৰ প্ৰত্যবায় এই ত্ৰিবিধ অজ্ঞতা যাতে হিন্দু-সমাজৰ পৰা অন্তৰ্হিত হয় আৰু যাতে সনাতন হিন্দুধৰ্ম্মৰ নিৰ্ম্মল স্ৰোত পূৰ্ব্ববৎ পবিত্ৰ কামৰূপ প্ৰদেশত সৰ্ব্বশ্ৰেণীৰ লোকৰ মাজত প্ৰবাহিত হোৱাত

যৎকিঞ্চিৎ সাহায্য কৰিব পাৰে, তেনে আশাৰ দ্বাৰা অনুপ্ৰাণিত হৈ লিখকে নিজ অক্ষমতাৰ প্ৰতি লক্ষ্য নকৰি এই ক্ষুদ্ৰ পুথিখনি ৰাইজৰ ওচৰত আগ বঢ়াইছে। লিখকে আশা কৰে যেন সুধী সকলে নিজ করুণাগুণে লিখকৰ সমাজ-সেৱাৰ সাধু আশাৰ পিনে লক্ষ্য ৰাখি যাবতীয় ত্ৰুটি মাৰ্জ্জনা কৰিব আৰু কৃপা কৰি উপদেশাদিৰ দ্বাৰা লিখকক কৃতাৰ্থ কৰিব।

এই পুথি প্ৰকাশ কৰা কাৰ্য্যত ব্ৰতী হোৱা দেখি গুৱাহাটী কটন-কলেজৰ সংস্কৃতৰ অধ্যাপক শ্ৰদ্ধাস্পদ পণ্ডিত শ্ৰীযুক্ত লক্ষ্মীনাৰায়ণ চট্টোপাধ্যায় বেদ-বেদান্তশাস্ত্ৰী এম, এ, মহাশয়ে সন্তোষ প্ৰকাশ কৰি অনুগ্ৰহপূৰ্ব্বক আগ্ৰহ-সহকাৰে পুথিখনি হাতে লিখা অৱস্থাতে আদ্যোপান্ত চাই দি লিখকক চিৰ-ঋণী কৰিছে। তাৰ বাবে তেওঁখেতৰ ওচৰত লিখকে ইয়াতে হৃদয়ৰ কৃতজ্ঞতা জনাইছে। আৰু এই গ্ৰন্থ প্ৰস্তুত কৰাত যিসকল শাস্ত্ৰকাৰ আৰু গ্ৰন্থকাৰৰ সাহায্য গ্ৰহণ কৰা হৈছে সেই মনিষী সকলৰ উদ্দেশ্যেও লিখকে ইয়াতে সভক্তি প্ৰণতি আৰু আন্তৰিক কৃতজ্ঞতা জনাইছে।

বিশেষ দ্ৰষ্টব্য ঃ—অ, উ, ম্—এই তিনি অক্ষৰৰ সংযোগত প্ৰণবৰ 'ওঁ' উৎপন্ন হৈছে। শ্ৰুতিৰ মতে—অকাৰে জগৎস্ৰষ্টা ব্ৰহ্মা, উকাৰে জগৎপাতা বিষ্ণু আৰু মকাৰে জগৎ-সংহাৰ কৰ্ত্তা মহেশ্বৰক বুজায়। কিন্তু তন্ত্ৰমতে—অকাৰে জগৎপাতা বিষ্ণু,উকাৰে জগৎ-সংহাৰ কৰ্ত্তা মহেশ্বৰ আৰু মকাৰে জগৎস্ৰষ্টা ব্ৰহ্মাক বুজায়। এই পুথিত শ্ৰুতিৰ নিৰ্দ্দিষ্ট প্ৰণবৰ ব্যাখ্যা দিয়া হৈছে। যিসকল তান্ত্ৰিক ব্যাখ্যাৰ পক্ষপাতী সিসকলে তান্ত্ৰিক ব্যাখ্যা মতে ৪৯ পৃষ্ঠাত লিখিত প্ৰণবৰ মৰ্ম্ম গ্ৰহণ কৰে যেন। ইতি—

গুৱাহাটী।
ফাগুন, ১৩৩৩।

শ্ৰীগৌৰীকান্ত বৰ্ম্মা।

উৎসৰ্গ

ধৰ্ম্ম নিষ্ঠ মদীয় পিতৃদেৱ-সদৃশ পৰম শ্ৰদ্ধাস্পদ শ্বশুৰ

শ্ৰীযুক্ত ৰাধাকান্ত চৌধুৰী'ৰ

কৰ-কমলত

ভক্তি-পুষ্পাঞ্জলি-স্বৰূপে এই ক্ষুদ্ৰ পুস্তিকা

অৰ্পণ কৰা হল ।

সূচীপত্র।

প্ৰথম অধ্যায়।

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
প্ৰাতৰুত্থান আৰু ভগৱচ্চিন্তা	১
মল-মূত্ৰ-ত্যাগ	৩
শৌচাচাৰ	৫
দন্তধাবন	৮
তৈলমৰ্দ্দন	১১
স্নান	১৩
তিলক ধাৰণ	১৯
শিখা বন্ধন	২১
তৰ্পণ (সংক্ষিপ্ত)	২২
প্ৰসাধন	২৪
ভোজন	২৮
তাম্বুল ভক্ষণ	৩৩
ধনাগম চেষ্টা আৰু ধৰ্ম্মানুষ্ঠান	৩৪
স্বাধ্যায় বা শাস্ত্ৰ চৰ্চ্চা আৰু সাধুসঙ্গ	৩৭
ব্যায়াম আৰু স্বাস্থ্যৰক্ষা	৪০
শয়ন	৪২
দাৰোপগমন আৰু গৃহস্থৰ ব্ৰহ্মচৰ্য্য	৪৪

দ্বিতীয় অধ্যায়।

সন্ধ্যা।

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ জপেই প্ৰকৃত সন্ধ্যা	৪৭
গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ	৪৯
গায়ত্ৰীৰ শব্দাৰ্থ	৪৯
গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ অন্বয়	৫০
গায়ত্ৰীৰ অসমীয় অনুবাদ	”
গায়ত্ৰীৰ ভাবাৰ্থ	”
একমাত্ৰ পৰমেশ্বৰেই গায়ত্ৰীৰ প্ৰতিপাদ্য দেৱতা	”
গায়ত্ৰীৰ শাস্ত্ৰীয় ব্যাখ্যা	৫১
গায়ত্ৰীৰ মাহাত্ম্য	”
সন্ধ্যাৰ কাল আৰু সন্ধ্যা কৰাৰ পদ্ধতি	৫২

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
গায়ত্রী জপের সংখ্যা	৫৪
গণন পদ্ধতি	,,
ইষ্টমন্ত্র আর তান্ত্রিক সন্ধ্যা	,,
সন্ধ্যা পতিত হলে কি কর্ত্তব্য	৫৫
স্ত্রী শূদ্রের সন্ধ্যা	৫৬
মহানির্ব্বাণ তন্ত্রে পরব্রহ্ম মন্ত্র আর ইহার মাহাত্ম্য ...	৫৭
কেন এ পরমেশ্বরের উপাসনায় শ্রেষ্ঠ উপাসনা ...	,,
সন্ধ্যা করার ফল	৫৮
সন্ধ্যা না করার দোষ	,,

তৃতীয় অধ্যায়।

হিন্দুর জ্ঞাতব্য বিবিধ বিষয়।

অঙ্গুরীয়	৫৯
অর্ঘ্য	,,
অপরাহ্ণ	,,
অশে ব কালক পবন	৬০
অষ্টাঙ্গযোগ . .	,,
আহ্নিক	৬০
আবাহন প্রদক্ষিণা	,,
আচমন	৬১
আমিষ দ্রব্য	৬২
আরতি	,,
আসন	৬৩
উত্তরীয়	,,
উপচার (ষোড়শ, দশ আর পঞ্চ)	৬৪
উপবাস	,,
উপবীত	৬৫
উপাসনা	,,
কর্ম্ম	,,
কাল নির্ণয়	,,
কুতব বা কুতপ	৬৬

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
গায়ত্রী	,,
গোত্র	,,
জপ	,,
তর্পণ (বিস্তৃত)	৬৭
তিথি বিশেষত অভক্ষ্য	৭২
তীর্থ (দৈবাদি)	,,
তুলসী (চয়ন, জলপ্রদান ও প্রণাম)	৭৮
দশসংস্কার	,,
দান [illegible]	৭৯
দীপ (প্রদান)	,,
[illegible]বাচন্দন	৭৯
দৈবাদি তীর্থ	,,
[illegible] (ষ [illegible], দশাঙ্গ আর যে দ্রব্য)	[illegible]
[illegible] প্রদানবিধি	,,
[illegible]	,,
[illegible]	,,
[illegible]	৮[illegible]
[illegible]মোক্ষাদি	,,
[illegible]	,,
[illegible]মালা	,,
নৈবেদ্য	৮২
পঞ্চগব্য	,,
পঞ্চ মকার	,,
পঞ্চ মহাযজ্ঞ	,,
পঞ্চামৃত	,,
পঞ্চরত্ন	,,
পঞ্চপল্লব	,,
পঞ্চশস্য	৮৩
পঞ্চশুদ্ধি	,,
পঞ্চ সুগন্ধিক	,,
পঞ্চসূনা	,,

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
পাত্র	৮৩
পুষ্পচয়ন	"
পুষ্প প্রদান	৮৪
প্রদক্ষিণ	"
প্রণাম	৮৫
প্রবর	৮৬
প্রাণায়াম	৮৮
প্রেতপক্ষ	৮৯
বিষ্ণুস্মরণ মন্ত্র	"
বিল্বপত্র চয়ন	৯১
বোধ	"
বৈগুণ্য সমাধান	৯২
ব্রহ্মপুত্র স্নান	"
মধুপর্ক	"
মুদ্রা	"
যজ্ঞোপবীত	"
যম	৯৫
সগুণ	"
শান্তি-স্বস্ত্যয়ন	"
শ্রাদ্ধ	"
ষড়ঙ্গধূপ	৯৬
সন্ধ্যা	"
সাবিত্রী	"
স্ত্রীসংসর্গ	"
হবিষ্যদ্রব্য আর হবিষ্যান্ন	"
হোম নিয়ম	"

চতুর্থ অধ্যায়।

স্তব-মালা।

পরব্রহ্ম-স্তোত্র	৯৭
বিষ্ণুর ষোড়শ নাম-স্তোত্র	৯৮
রামাষ্টক-স্তোত্র	"

বিষয়।	পৃষ্ঠা।
দ্বাদশাক্ষব-স্তোত্র	৯৯
শিবাষ্টক-স্তোত্র	১০০
দুর্গা-স্তোত্র	১০১
ভবানী-স্তোত্র	১০২
প্রহ্লাদকৃত অচ্যুতব-স্তোত্র	১০৩
অন্নপূর্ণা-স্তোত্র	১০৫
হবিনাম-মালা-স্তোত্র	১০৭
সবস্বতী-স্তোত্র	১০৯
কমলা-স্তোত্র	”
গঙ্গা-স্তোত্র	”
শ্রীশঙ্কবদেব বচিত বিষ্ণু-স্তোত্র	১১১

পঞ্চম অধ্যায়।

ধ্যান-মালা।

নাবায়ণব ধ্যান	১১৩
বিষ্ণুব ধ্যান	”
শ্রীকৃষ্ণব ধ্যান	”
গণেশব ধ্যান	”
সূর্য্যব ধ্যান	”
শিবব ধ্যান	১১৪
বামব ধ্যান	”
জগন্নাথব ধ্যান	”
লক্ষ্মীনাবায়ণব ধ্যান	”
দুর্গাব ধ্যান	১১৫
জগদ্ধাত্রীব ধ্যান	”
অন্নপূর্ণাব ধ্যান	”
সবস্বতীব ধ্যান	”
লক্ষ্মীব ধ্যান	১১৬
গঙ্গাব ধ্যান	”
তুলসীব ধ্যান	”
মহাকালীব ধ্যান	”

সংক্ষিপ্ত

হিন্দু-ধৰ্ম্মানুষ্ঠান পদ্ধতি।

প্রথম অধ্যায়।

(১)

প্রাতৰুত্থান আৰু ভগৱচ্চিন্তা।

ৰাতিপুৱা ব্ৰাহ্ম-মুহূৰ্ত্তত * অৰ্থাৎ সূৰ্য্যোদয়ৰ পূৰ্ব্বেই ভগৱানক স্মৰণ কৰি শয্যা ত্যাগ কৰিব লাগে। এই কালতে গৃহস্থসকলে দিনৰ কৰ্ত্তব্য অৰ্থাৎ—ধৰ্ম্ম, অৰ্থ আৰু কাম সাধনৰ আৰু শৰীৰৰ স্বাস্থ্যৰ বিষয়েও চিন্তা কৰিব লাগে। আৰু প্ৰাতঃকালতেই প্ৰাতঃসন্ধ্যা† সমাপন কৰিব লাগে।

ব্ৰাহ্মে মুহূৰ্ত্তে চোত্থায় ধৰ্ম্মমৰ্থঞ্চ চিন্তয়েৎ
চিন্তয়েৎ [illegible] [illegible] — গৰুড় পুৰাণ

ব্ৰাহ্ম মুহূৰ্ত্তত গাত্ৰোত্থান কৰি ধৰ্ম্ম আৰু অৰ্থ চিন্তা কৰিব আৰু হৃদ্‌পদ্মস্থ আনন্দময় সনাতন হৰিক ধ্যান কৰিব।

* ৰাতিৰ শেষ চাৰি দণ্ডৰ নাম অৰুণোদয় কাল, তাৰে প্ৰথম দুই দণ্ডৰ নাম—ব্ৰাহ্মমুহূৰ্ত্ত।

† সন্ধ্যাৰ আৰু সন্ধ্যাৰ মন্ত্ৰ আদিৰ বিষয়ে দ্বিতীয় অধ্যায়ত চাওক।

[illegible]
[illegible]

সুস্থ ব্যক্তিয়ে পৰমায়ু ৰক্ষাৰ নিমিত্তে ব্ৰাহ্মমুহূৰ্ত্ততে গাত্ৰোত্থান কৰিব, তাৰ পিছত শৰীৰৰ স্বাস্থ্য বিষয়ে কৰ্ত্তব্যাকৰ্ত্তব্য চিন্তা কৰিব, তাৰ পিছত শৌচ কাৰ্য্য কৰিব।

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] বহ্নিপুৰাণে

যি জনে পীড়া ব্যতীত সূৰ্য্যৰ উদয় বা অস্তকালত শয়ন কৰি থাকে, সি পাপী হয়। হে মহীপতি, এই কাৰণে গৃহস্থই সূৰ্য্যোদয়ৰ পূৰ্ব্বে উঠি সন্ধ্যা-বন্দনা কৰিব।

শয্যাত্যাগৰ পূৰ্ব্বেই নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ বা অন্য কোনো ভগবদ্ বিষয়ক মন্ত্ৰ, নাইবা মন্ত্ৰ আয়ত্ত কৰিব অসমৰ্থ হলে বিনা মন্ত্ৰে 'শ্ৰীহৰি' 'শ্ৰীহৰি' বুলি আৰু মনেৰে ভগবান হৰিক ধ্যান কৰি শয্যা ত্যাগ কৰিব লাগে। আৰু এই দৰে প্ৰাৰ্থনা কৰিব লাগে—"হে পৰমেশ্বৰ, মই তোমাৰ কোনো অপ্ৰিয় অৰ্থাৎ কোনো অন্যায় কাৰ্য্য যেন নকৰোঁ। মোক তেনে মতি দিয়া।"

লোকেশ চৈতন্যময়াধিদেব
[illegible]
[illegible]
[illegible]

হে ত্ৰিলোকৰ পতি, হে চৈতন্যময়, হে সৰ্ব্বান্তৰ্য্যামি, হে লক্ষ্মীকান্ত, হে বিষ্ণু, ময় প্ৰাতঃকালতে উঠি তোমাৰ প্ৰীতিৰ অৰ্থে সংসাৰ-যাত্ৰাত প্ৰবৃত্ত হওঁ।

ধ্যেয়ং সদা পৰিভবঘ্নমভীষ্টদোহং
তীৰ্থাস্পদং শিৱবিৰিঞ্চিনুতং শৰণ্যম্।
ভৃত্যাৰ্ত্তিহং প্ৰণতপাল ভবাব্ধিপোতং
বন্দে মহাপুৰুষ তে চৰণাৰবিন্দম্ ॥২

যি সৰ্ব্বদায় সকলোৱে চিন্তনায়, যিহে সংসাৰ-যাতনা নাশ কৰে আৰু সৰ্ব্বপ্ৰকাৰ অভীষ্ট পূৰণ কৰে, যি সকলো তীৰ্থৰ আধাৰ, যিহক শিব আৰু ব্ৰহ্মাই পূজা কৰে, যি সকলোৰে আশ্ৰয়প্ৰদ, যিহে আশ্ৰিত ভৃত্যৰ সকলো বিপদ নাশ কৰে, যি সংসাৰ-সাগৰৰ নৌকাস্বৰূপ, হে শৰণাগত-পালক মহাপুৰুষ, তোমাৰ সেই পাদপদ্মত আমি প্ৰণাম কৰোঁ।

প্ৰাতঃ প্ৰভৃতি সায়ান্তং সায়াদি প্ৰাতৰন্ততঃ।
যৎ কৰোমি জগত্যৰ্থে তদস্তু তব পূজনম্ ॥৩

ৰাতিপুৱাৰ পৰা গোধূলিলৈ আৰু গোধূলিৰ পৰা ৰাতি-পুৱালৈ ময় যি সমস্ত সাংসাৰিক কাৰ্য্য কৰোঁ, সেই সমস্ত, হে পৰমেশ্বৰ, তোমাৰ পূজাস্বৰূপ হওক।

(২)

মলমূত্ৰ ত্যাগ-বিধি।

প্ৰাতঃকাল অৰ্থাৎ ৰাতিপুৱাৰেই মল-মূত্ৰ-ত্যাগ অৰ্থাৎ শৌচ প্ৰস্ৰাব কৰাৰ প্ৰশস্ত সময়। এই সময়তে সকলোৱে শৌচ প্ৰস্ৰাব কৰাৰ অভ্যাস কৰিব লাগে। তাৰ পৰা যে কেৱল সাংসাৰিক কাৰ্য্যৰ সুবিধা হয়, তেনে নহয়, এই অভ্যাসে স্বাস্থ্যৰক্ষাত বিশেষ সাহায্য কৰে। কিন্তু সেই বুলি ৰাতি-পুৱাই উঠি বাটে ঘাটে য'তে ত'তে যেনে তেনে ভাবে শৌচ-প্ৰস্ৰাব কৰা মহৎ অন্যায়। মলমূত্ৰৰ বেগ ধাৰণ কৰা অৰ্থাৎ শৌচ-প্ৰস্ৰাব লাগিলে বন্ধ কৰি ৰখা ঘোৰ অনিষ্টজনক।

[illegible]

ৰাতিপুৱাই বিছনাৰ পৰা উঠি গ্ৰামৰ নৈঋত কোণত অৰ্থাৎ

দক্ষিণ পশ্চিম দিশে বাণ নিক্ষেপৰ সীমা অতিক্ৰম কৰি অৰ্থাৎ থকা ঠাইৰ পৰা বহুত দূৰৈত মল-মূত্ৰ ত্যাগ কৰিব। যি ঠাইত পদ-চিহ্ন থাকিব তেনে ঠাইত বা গৃহপ্ৰাঙ্গণত অৰ্থাৎ চোতালত মল-মূত্ৰ ত্যাগ নকৰিব। তালেৰে ঢকা মাটিত, শস্যক্ষেত্ৰত, গৰু চৰা পথাৰত, মানুহৰ মাজত, বাটত, নদী আদি তীৰ্থত, পানীত, নৈ বা পুখুৰীৰ পাৰত, শ্মশানত শৌচ বা প্ৰস্ৰাব নকৰিব। মল-মূত্ৰ ত্যাগ কৰা ঠাইত অধিক সময় বহি নাথাকিব আৰু কথা নকব। থিয় হৈ প্ৰস্ৰাব নকৰিব। ৰাস্তাতো প্ৰস্ৰাব নকৰিব। পানীত মল-মূত্ৰ বা থু-খেকাৰ আদি নেপেলাব।

ন বেগান্ ধাৰয়েদ্ধীমান্ [illegible] ॥ ১৭ ॥

বুদ্ধিমান লোকে মল মূত্ৰৰ বেগ জন্মিলে তাক ধাৰণ নকৰিব অৰ্থাৎ বন্ধ কৰি নাৰাখিব।

(·)

শৌচাচাৰ-বিধি।

শৌচ বুলিলে দেহৰ আৰু মনৰ নিৰ্মলতা বা পবিত্ৰতা বুজায়। প্ৰত্যেক মানুহে প্ৰতিদিনে দাঁত আৰু শৰীৰৰ মল দূৰ কৰি দেহ শুদ্ধ ৰাখিবলৈ আৰু সাধুচিন্তাৰ দ্বাৰা মনৰ কুপ্ৰবৃত্তিবোৰ দূৰ কৰি মন পবিত্ৰ ৰাখিবলৈ সদায় যত্ন কৰিব লাগে। ই

শাস্ত্ৰৰ আদেশ। সামান্য মাটি আৰু পানীৰে হাত-ভৰি-দেহ পৰিষ্কাৰকৈ সহজে ৰাখিব পাৰি যেনে স্থলত তাকো কৰিব হেলা কৰা অত্যন্ত লাজৰ কথা।

> শৌচন্তু দ্বি[illegible] বাহ্যা[illegible] তথা।
> [illegible] স্মৃ[illegible] [illegible]ন্তৰম॥ গৰুড় পুৰাণ

শৌচ কাৰ্য্য দুবিধ,—বাহ্য আৰু আভ্যন্তৰিক। মাটি আৰু পানীৰ দ্বাৰা বাহ্য শৌচ অৰ্থাৎ দেহৰ পবিত্ৰতা আৰু ভাবশুদ্ধিৰ দ্বাৰা আভ্যন্তৰিক শৌচ অৰ্থাৎ মনৰ পবিত্ৰতা জন্মে।

> ন শুদ্ধ[illegible]
> [illegible]। গৰুড় পুৰাণ

(১) বসা (জন্তুৰ তেল বা চৰ্ব্বি), (২) শুক্ৰ (বীৰ্য্য), (৩) ৰক্ত (তেজ), (৪) মজ্জা, (৫) বিষ্ঠা, (৬) মূত্ৰ, (৭) মুখৰ লাল, (৮) কাণৰ মল, (৯) শ্লেষ্মা (কফশেঁকাৰাদি), (১০) অশ্ৰু (চকুৰ লো), (১১) দূষিকা (ফেঁচকুৰি বা চকুৰ কেটাৰ), আৰু (১২) ঘাম, এই বাৰটি মানুহৰ দেহৰ মল।

> ষণ্ণাং ষণ্ণাং ক্ৰমেণৈব শুদ্ধিৰুক্তা মনীষিভিঃ।
> মৃদ্বাৰিভিশ্চ পূৰ্ব্বেষামুত্তৰেষান্তু বাৰিণা। অত্ৰি।

তাৰ ভিতৰত মাটি আৰু পানীৰ দ্বাৰা প্ৰথম ছয়টি মলৰ শুদ্ধি আৰু কেৱল পানীৰ দ্বাৰা বাকী ছয়টিৰ শুদ্ধি হয় বুলি পণ্ডিতসকলে কৈ গৈছে।

> অশৌচাদ্ধি বৰং বাহ্যন্তস্মাদাভ্যন্তৰং বৰম
> উভাভ্যাঞ্চ শুচিযস্তু স শুচি নেতৰঃ শুচিঃ॥ দক্ষ।

অশৌচতকৈ অৰ্থাৎ একেবাৰে অশুচি অবস্থাত থকাতকৈ বাহ্যিক শৌচেই শ্ৰেষ্ঠ, বাহ্যিক শৌচতকৈ আন্তৰিক শৌচ শ্ৰেষ্ঠ। বাহ্য আৰু আন্তৰিক শৌচ যাৰ আছে, সেই জনেইহে প্ৰকৃত শুচি। কিন্তু যাৰ আন্তৰিক শৌচ নাই, অথচ কেৱল বাহ্যিক শৌচহে কৰে সেই জনক শুচি বোলা নাযায়।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] জন্ম [illegible] চমাননম [illegible] পুৰাণ।

শৌচৰ নিমিত্তে উইৰ মাটি, ইন্দুৰে তোলা মাটি, ভিজা মাটি, শৌচাবশিষ্ট মাটি, ঘৰ লিপি এৰা মাটি, পোক থকা মাটি, হালবোৱা মাটি ব্যৱহাৰ নকৰিব। ইযাত বাহিৰে অন্য সকলো মাটিৰে শৌচকাৰ্য্য চলাব পাৰে।

আচ্ছেনাগন্ধফেনেন জলেনাবুদ্বুদেন চ। বিষ্ণুপুৰাণ।

স্বচ্ছ, গন্ধবিহীন, ফেন নোহোৱা নিৰ্ম্মল বুদ্ বুদ্ নুঠা পানীৰ দ্বাৰা আচমন কৰিব।

স্বস্থস্য তু যথোদ্দিষ্টমাতুৰস্যাদ যথাবলম গৰুড় পুৰাণ।

সুস্থ ব্যক্তিয়ে নিযমমতে শৌচ কাৰ্য্য কৰিব। ৰোগী মানুহে যথাশক্তি শৌচক্ৰিয়া কৰিলেই শুদ্ধ হব।

যাবতা শুদ্ধিং মন্যেত তাবচ্ছৌচং সমাচৰেৎ। গৰুড় পুৰাণ

যি পৰ্য্যন্ত অশুচি বোধ হয় সেই পৰ্য্যন্ত শৌচাচৰণ কৰা আৱশ্যক।

[illegible] শুদ্ধ [illegible] [illegible]বান্ ।
[illegible] [illegible]ম্ ॥ দক্ষ ।

মাটি আৰু পানীৰ দ্বাৰা শুদ্ধি হয়, অন্য কোনো ক্লেশ নাই, মনৰো খৰচ নহয়। এনে স্থলতো যি জনৰ শৌচ বিষয়ে [illegible] নাই, [illegible] চিত্তবৃত্তি অৰ্থাৎ মনৰ বল বুজা গৈছে। অৰ্থাৎ সেইজন [illegible] তাঁক [illegible] কোনো প্ৰবৃত্তি [illegible] বুলি [illegible]

([illegible]

দন্তধাৱন [illegible]

[illegible] ঘঁহি [illegible] [illegible] [illegible] গন্ধ [illegible] [illegible] কৰ্য। [illegible] কাৰ্য্য প্ৰাতঃকৃত্য [illegible] সম্পন্ন কৰিব [illegible]

দন্তক [illegible] কৰি দাঁত পৰিষ্কাৰ কৰাটো সবাতকৈ প্ৰশস্ত। [illegible] দন্তকাষ্ঠৰ অভাৱ হলে উত্তম পৰিষ্কাৰ মাটি ব কোনো আয়ুৰ্বেদীয় দাঁত ঘঁহা গুড়াৰ দ্বাৰা দাঁত পৰিষ্কাৰ

কৰিব পাৰি। নিতান্তই দাঁত ঘহিবলৈ একো নাপালে কেৱল পানীৰেই কুলকুলাই মুখ ধোৱাও ভাল ; কিন্তু কেতিয়াও সুদা হাতেৰে দাঁত ঘেঁহা উচিত নহয়।

মুখে পর্য্যুষিতে নিত্যং [illegible] নরঃ
তস্মাৎ [illegible] দন্তধাবনম্।
[illegible]
[illegible]

বাহিৰপুৱাই মুখ শুদ্ধ [illegible] এর যত্নপূৰ্ব্বক দন্তধাবন কৰিব লাগে। প্রাতঃকালত দন্তধাবন [illegible] তত্ত্বৰ [illegible] সাত [illegible] কৰে।

[illegible]

কদম্ব, নিম্ব, খদিৰ, কৰবীৰ, বট, অৰ্জ্জুন, [illegible], বৃহতী, জাতী, কৰঞ্জা, আকন্দ, অতিমুক্ত, জম্বু [illegible], অপামাৰ্গ, শিৰীষ, উড়ুম্বৰ, অসন, আৰু সমস্ত ক্ষীৰিবৃক্ষ (যাৰ ডাল

ভাঙ্গিলে বগা বস ওলায) * আৰু কাঁইট থকা গছৰ ডাল দন্তধাবনৰ পক্ষে প্ৰশস্ত। কটু (জলা, তিক্ত (তিতা) বা কষায (কঁহা) বস্তুৰ দ্বাৰা দাঁত ঘঁহিলে ধন, আৰোগ্য আৰু সুখ লাভ হয। দাঁত ঘঁহি উঠি দন্তকাষ্ঠটি ধুই শুচি ঠাইত পেলাই দিব তাৰ পিছত মুখ হাত ধুব লাগে

অভাবে দন্তকাষ্ঠানাং নিষিদ্ধাযাং তথা তিথৌ।

[illegible] গৰুড় পুৰাণ

দন্তকাষ্ঠৰ অভাৱে বা নিষিদ্ধ তিথি আদিত দ্বাদশ গণ্ডুষ অৰ্থাৎ বাৰ চোল পানীৰ দ্বাৰা মুখ শোধন কৰিব।

[illegible]

[illegible]

ইটা, লোষ্ট (চপৰা দলি) বা পাথৰৰ গুড়িৰে দন্তধাবন নকৰিব, আৰু অঙ্গুষ্ঠ (বুঢ়া আঙ্গুলি) আৰু অনামিকা ভিন্ন অন্য অঙ্গুলিৰে দাঁত নঘঁহিব।

[illegible] দ্বাদশ গণ্ডুষম।

[illegible] অঙ্গুষ্ঠানামিকাভ্যাং দন্তধাবনম। বিষ্ণু।

কনিষ্ঠাঙ্গুলিৰ আগটোৰ সমান ডাঙ্গৰ, বাকলা থকা, বাৰ আঙ্গুলি পৰিমিত দীঘল দন্তকাষ্ঠৰ দ্বাৰা মৌনাবলম্বী হৈ প্ৰাতঃকালতে দাঁত ধুব লাগে।

কনিষ্ঠাগ্ৰসমস্থৌল্যং সত্বচং দ্বাদশাঙ্গুলম্

[illegible] প্ৰাতৰ্ভুক্ত্বা তু যথাবিধি [illegible]

---

* [illegible] ওঁৰা, লেটেৰে প্ৰভৃতি

তৰ্জ্জনী, মধ্যমা, আৰু অনামিকা এই তিনিটি আঙ্গুলি সৰল-ভাৱে একত্ৰ কৰি জিহ্বা-মূললৈকে প্ৰবেশ কৰি ক্ৰমে ক্ৰমে জিহ্বা মাৰ্জ্জন কৰিব লাগে, তাৰ দ্বাৰা কফৰ দোষ নিবাৰণ হয়।

খদিৰেণ ৰসেনায় মূলতঃ শুদ্ধধা।

মাৰ্জ্জয়েদ্দন্তমলঞ্চ ... কল্বিষমাপ্নুয়াৎ॥ ঘেৰণ্ড।

খয়েৰৰ গুড়া, নাহবা বিশুদ্ধ মাটিৰ দ্বাৰা যেতিয়ালৈকে দাঁতৰ ময়ল দূৰ নহয় তেতিয়ালৈকে দাঁত মাজিব লাগে।

অঙ্গুল্যা...

... গোমাংসভক্ষণম্ অপি।

মাটি আদি নোহোৱাকৈ কেৱল আঙ্গুলিৰে দাঁত মাঁজিলে গোমাংস ভক্ষণৰ সদৃশ পাপ হয়।

উদঙ্মুখ প্ৰাঙ্মুখো ... ভক্ষয়েদ্দন্তধাবনম্। গৰুড় পুৰাণ।

উত্তৰ বা পূব মুখ হৈ দন্তধাবন কৰা উচিত।

---

(৫)

তৈল মৰ্দ্দন।

তৈলাভ্যঙ্গ বা তেল ঘঁহা বিষয়ে অবহেলা কৰা অনুচিত কিন্তু সেই বুলি যেই সেই তেল ঘঁহি শৰীৰ নষ্ট কৰাতকৈ তেল নোঘঁহাও ভাল। পবিত্ৰ তেল শৰীৰৰ পক্ষে মহৎ উপকাৰী।

তথা শৰীৰমভ্যঙ্গাদ্দৃঢ় সুত্বক্ প্ৰজায়তে।
প্ৰশান্তমাৰুতাবাধং ক্লেশ ব্যায়ামসংসহম্ ॥ চৰক।

(সেইদৰে) তৈলাভ্যঙ্গৰ দ্বাৰা মনুষ্য শৰীৰ দৃঢ় আৰু নিৰ্ম্মল-ত্বক্ হয়, বায়ুৰোগ প্ৰশান্ত হয় আৰু শৰীৰ ক্লেশ আৰু ব্যায়াম সহিব পৰা হয়।

[illegible]
[illegible]

যি জনে নিয়মিতভাবে চক্ষুত পানী দিয়ে, ব্যায়াম কৰে, [illegible] মূৰত [illegible] তেল ঘঁহে তেওঁৰ জৰা আৰু ব্যাধি নাই পায়।

[illegible]
[illegible]

অভ্যঙ্গ [illegible] তেল ঘঁহাৰ দ্বাৰা জৰা, শ্ৰম আৰু বাতদোষ [illegible], অতএব নিত্যে তেল ঘঁহিব লাগে। মূৰত, কাণত [illegible] তেল ঘঁহা উচিত।

[illegible]
[illegible]

প্ৰা[illegible], [illegible], দশমী তিথিত আৰু [illegible] হয়। সেই হেতুকে উক্ত সময়ত তেল পৰিত্যাগ কৰিব লাগে।

[illegible]
[illegible]
[illegible]

তেল ঘঁহাৰ বিষয়ে যি নিষেধ, সেই নিষেধ কেবল তিলৰ তেলৰ বিষয়েহে। ঘিঁউ, সৰিয়হৰ তেল, সুগন্ধি তেল আৰু পাক কৰা তেল, এই বিলাকৰ ব্যৱহাৰ নিত্যাই অদুষ্ট অৰ্থাৎ প্ৰাতঃস্নানতো ঘঁহিব পাৰি।

বৰ্জ্যোঽভ্যঙ্গঃ কফগ্ৰস্তৈঃ কৃত-সংশুদ্ধ্যজীৰ্ণিভিঃ।

কফগ্ৰস্ত লোকে, কিম্বা স্নানাদিৰ দ্বাৰা শুদ্ধ হৈ উঠা লোকে আৰু অজীৰ্ণ-ৰোগীয়ে তেল ঘঁহা অনুচিত।

---

(৬)

স্নানবিধি।

ৰোগাদি প্ৰতিবন্ধক নাথাকিলে প্ৰতিদিনে স্নান কৰা কৰ্ত্তব্য। স্নান নকৰাকৈ ভোজন কৰা বা ধৰ্ম্মকাৰ্য্য কৰা দোষৰ কথা। গৃহস্থ সকলে ৰাতিপুৱা আৰু দুপৰীয়া স্নান কৰিব লাগে। প্ৰাতঃস্নান সংক্ষেপে কৰিব পাৰি; কিন্তু মধ্যাহ্ন স্নান ৰীতি মতে কৰিব লাগে। স্নান দুবিধ। ১। অবগাহন বা পানীত সুৰ ডুবাই বা অন্যপ্ৰকাৰে সৰ্ব্বশৰীৰ পানীৰে তিতাই কৰা স্নান; আৰু ২। গাত্ৰমাৰ্জ্জন বা তিতা কাপোৰেৰে সৰ্ব্বশৰীৰ মাৰ্জ্জন কৰি কৰা স্নান। অবগাহন স্নানেই প্ৰশস্ত; কিন্তু কোনো বিশেষ কাৰণবশতঃ তাকে কৰিবা অসমৰ্থ হলে গাত্ৰমাৰ্জ্জনৰ দ্বাৰাও স্নান কাৰ্য্য

সমাধা কৰিব পাৰি। স্নান কৰোঁতে সময়ত পৰমেশ্বৰৰ নাম স্মৰণ কৰিব লাগে।

স্ন[illegible] শুদ্ধ স্য[illegible] [illegible]।

* * *

[illegible]।

[illegible] [illegible]নম্ ॥

[illegible] প্র[illegible] [illegible] [illegible]দ্ধনম্।

[illegible] গন্ধ [illegible] গৰুড় পুৰাণ

(তাৰ পিছত) শৌচ ক্রিয়া দি যথাবিধি সমাপন কৰি পুণ্য সলিলা নদীত স্নান কৰি শুদ্ধদেহ হব। নৱছিদ্রযুক্ত মনুষ্যশৰীৰ অত্যন্ত মলিন, দিনে ৰাতিয়ে কত মলিনতা জন্মে, কিন্তু প্রাতঃ-স্নানৰ দ্বাৰা সেই সকলৰ শোধন হয়। প্রাতঃস্নান কৰিলে মন প্রসন্ন হয়, ৰূপ সৌন্দৰ্য্য বৃদ্ধি পায় আৰু শোকদুঃখৰ শান্তি হয়, গঙ্গাস্নান যেন জ্ঞান কৰি প্রাতঃস্নান কৰিব লাগে।

স্নান[illegible] [illegible]ত্র[illegible] শ্র[illegible]

[illegible] বল [illegible] [illegible] [illegible]ম্।

স্নান পবিত্রতাজনক, আয়ুবৰ্দ্ধক, শ্রমনাশক, স্বেদনিবাৰক, মলনাশকাৰক, কেশবৰ্দ্ধক আৰু পৰম তেজস্কৰ।

নহি স্নানং বিনা পুংসাং প্র[illegible] কৰ্ম্মসংস্কৃতম্।

হোমে জপে বিশেষেণ তস্মাৎ স্নানং সমাচৰেৎ ॥

অ[illegible] ক্তাবশিৰস্কন্ধ স্নানমস্য বিধীয়তে।

আ[illegible] [illegible] [illegible]কাৰ্য্যিকং স্মৃ[illegible] গৰুড়পুৰাণ

অস্নাতাশী [illegible] [illegible]ক্ত [illegible] পুষ্যশোণিতম্ বিষ্ণু পুৰাণ

স্নান নকৰাকৈ যদি কোনোৱে জপ হোমাদি কৰে, তেন্তে সেই কৰ্ম্ম প্ৰশস্ত নহয়। এতেকে জপ হোম আদি সকলো ধৰ্ম্মকাৰ্য্যৰ আগেয়ে বিশেষভাবে স্নান কৰা কৰ্ত্তব্য। যি সকলে অবগাহন স্নান কৰিবলৈ (কোনো কাৰণ-বশতঃ) অক্ষম সিবিলাকে অশিৰস্ক স্নান কৰিলে অৰ্থাৎ ভিজা কাপোৰৰ দ্বাৰা শৰীৰ মাৰ্জ্জন কৰিলেই সিবিলাকৰ স্নান সিদ্ধ হয়। ইয়াকেই কায়িক স্নান বোলে। যি জনে স্নান নকৰাকৈ ভোজন কৰে, তেওঁ মল ভক্ষণ কৰে। আৰু যি জনে জপ নকৰাকৈ আহাৰ কৰে তেওঁ তেজ আৰু পুঁজ পান কৰে।

প্ৰাতঃ সংক্ষেপতঃ স্নানং মধ্যাহ্নে বিস্তৰান্বিতম্ ।

* * * *

প্ৰাতঃ মধ্যাহ্নয়োঃ স্নানং বানপ্ৰস্থ গৃহস্থয়োঃ ।
যতেস্ত্ৰিষবণং স্নানং সকৃৎ তু ব্ৰহ্মচাৰিণ ॥ বিষ্ণুপুৰাণ ।

প্ৰাতঃস্নান সংক্ষেপে কৰিব পাৰি, কিন্তু মধ্যাহ্নস্নান বিস্তৃত-ভাবে কৰাই বিধি। বানপ্ৰস্থ আৰু গৃহস্থ সকলৰ পক্ষে প্ৰাতঃ-স্নান আৰু মধ্যাহ্নস্নান কৰা উচিত। যতি সকলে ত্ৰিসন্ধ্যা স্নান কৰিব। ব্ৰহ্মচাৰীয়ে এবাৰ স্নান কৰিলেই হব পাৰে।

স্নানন্তু দ্বিবিধং প্ৰোক্তং মজ্জনং গাত্ৰমাৰ্জ্জনম ।
অশিৰস্ক ভবেৎ স্নানং স্নানাশক্তো তু কৰ্ম্মিণাম্ ॥ জাবাল ।

স্নান ঘাইকৈ দুই প্ৰকাৰ—অবগাহন আৰু গাত্ৰমাৰ্জ্জন। যি জনে স্নান কৰিবলৈ অসমৰ্থ, সেইজনে অবগাহন নকৰি ভিজা বস্ত্ৰৰ দ্বাৰা আপাদমস্তক মাৰ্জ্জন কৰিলেও স্নান কৰা হয়।

মান্ত্রং ভৌমং তথাগ্নেয়ং বায়ব্যং দিব্যমেবচ।
বাৰুণং মানসঞ্চৈব সপ্তস্নানং প্রকীর্ত্তিতম । যোগী যাজ্ঞবল্ক্য ।

'শন্ন আপ' ইত্যাদি মন্ত্র উচ্চাৰণ পূর্ব্বক মন্ত্রৰ দ্বাৰা কৰা স্নানক মন্ত্রস্নান, গঙ্গামৃত্তিকাদিৰ দ্বাৰা শৰীৰ বিলেপনক ভৌম স্নান, গাত্ৰত হোমভস্ম লেপনক আগ্নেয় স্নান, বায়ুবেগোত্থিত গোক্ষুৰ-ধূলিস্পর্শ কৰাক বায়ব্যস্নান, ৰ'দ থাকোঁতে থাকোঁতে যি বৰষুণ পৰে সেই বৰষুণত স্নান কৰাক দিব্যস্নান, জলৰ দ্বাৰা কৰা স্নানক অবগাহন বা বাৰুণ স্নান আৰু বিষ্ণু-চিন্তনৰ দ্বাৰা কৰা স্নানক মানস স্নান বোলে।

(যি সকলে একেবাৰেকণাৰ জলৰ দ্বাৰা স্নান কৰিবলৈ অসমর্থ, সিবিলাকে একেবাৰেকণাৰ অবগাহনৰ বাহিৰে অপৰ ছয় বিধ স্নানৰ ভিতৰত যি কোনো এবিধ স্নানৰ দ্বাৰা কৰ্ত্তব্য সমাধা কৰিব পাৰে।)

উদ্দেশ্য ভেদে স্নান তিন বিধ।

নিত্যং নৈমিত্তিকং কাম্যং ত্রিবিধং স্নানমিষ্যতে।

নিত্য, নৈমিত্তিক আৰু কাম্য—এই তিন বিধ স্নান।

১। নিত্যস্নান—যি স্নান প্ৰত্যহ কৰা হয়। এই স্নান কোনোৱে কোনোৱে প্ৰাতঃকালতে, কোনোৱে কোনোৱে মধ্যাহ্নকালতো কৰে, কোনোৱে বা প্ৰাতঃকাল আৰু মধ্যাহ্নকাল উভয়তে কৰে। ২। নৈমিত্তিক স্নান—গ্ৰহণাদিৰ নিমিত্তে বা কোনো অপবিত্র বস্তু স্পর্শৰ বাবে বা জ্ঞাতি মৰণাদিশ্ৰবণত কৰা স্নানক নৈমিত্তিক স্নান বোলে। ৩। কাম্যস্নান—

কোনো তীৰ্থত স্বৰ্গাদি প্ৰাপ্তি কামনাত কৰা স্নানক কাম্য স্নান বোলে।

ভূমিষ্ঠমুদ্ধৃতাৎ পুণ্যং ততঃ প্ৰস্ৰবণাদিকম্।
ততোঽপি সাৰসং পুণ্যং তস্মান্নাদেয়মুচ্যতে॥ গৰুড়পুৰাণ।

উদ্ধৃত (অৰ্থাৎ তুলি অনা) জলতকৈ ভূমি-গত জল পবিত্ৰ, ভূমিগত জলতকৈ প্ৰস্ৰবণৰ জল পবিত্ৰ, প্ৰস্ৰবণৰ জলতকৈ সৰোবৰৰ জল পবিত্ৰ, সৰোবৰৰ জলতকৈ নদীৰ জল প্ৰশস্ত।

প্ৰভূতে বিদ্যমানে তু উদকে সুমনোহৰে।
নাল্পোদকে দ্বিজঃ স্নায়াৎ নদীঞ্চোৎসৃজ্য কৃত্ৰিমে॥

সুমনোহৰ প্ৰভূতজলযুক্ত জলাশয় প্ৰাপ্ত হলে অল্পজলযুক্ত জলাশয়ত দ্বিজ সকলে স্নান কৰা অনুচিত; আৰু নদী ত্যাগ কৰি কোনো কৃত্ৰিম জলাশয়ত স্নান কৰা উচিত নহয়।

নাবগাহেজ্জলৌঘস্য বেগমগ্নে নৰেশ্বৰ। বিষ্ণুপুৰাণ।
ন নগ্নঃ স্নানমাচৰেৎ। মনু।
নস্নানমাচৰেদ্ভুক্ত্বা নাতুৰো ন মহানিশি।
ন বাসোভিঃ সহাজস্ৰং নাবিজ্ঞাতে জলাশয়ে॥ মনু।
অন্যস্য চাপ্যবস্নাতং দূৰতঃ পৰিবৰ্জ্জয়েৎ। মহাভাৰত।
নচাভীক্ষ্ণং শিৰস্নানং কাৰ্য্যং নিষ্কাৰণং নৰৈঃ।
শিৰঃস্নাতশ্চ তৈলেন নাঙ্গং কিঞ্চিদপিস্পৃশেৎ॥

মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ।

স্রোতস্বতী নদ্যাদিৰ স্রোতৰহিত জলত স্নান নকৰিব। বিবস্ত্ৰ হৈ স্নান নকৰিব। ভোজন কৰি, পীড়িত অৱস্থাত, বা মাজনিশা স্নান কৰা অনুচিত। অনেক বস্ত্ৰাবৃত হৈও স্নান কৰা অনুচিত আৰু যি জলাশয়ৰ বিষয় বিশেষ জানা নাথাকে তাতে স্নান কৰা বিধি নহয়। অন্যলোকে স্নান কৰা জল দূৰতে ত্যাগ কৰিব (অৰ্থাৎ তেনে জলত স্নান নকৰিব।) বিনা কাৰণে স্নান আৰু সততে শিৰস্নান কৰা উচিত নহয়। শিৰঃস্নানান্তে কোনো অঙ্গত তেল মৰ্দ্দন নকৰিব।

স্নাতঃ নাঙ্গানি নিৰ্ম্মাৰ্জ্জেৎ স্নানশাট্যা ন পাণিনা। বিষ্ণুপুৰাণ

স্নান কৰি উঠি পৰিধেয় বস্ত্ৰ বা হস্তৰ দ্বাৰা গাত্ৰমাৰ্জ্জন নকৰিব।

আচম্য তীৰ্থমাবাহ্য স্নায়াৎ স্মৃত্বাব্যয়ং হৰিম্। স্কন্দ পুৰাণ।

আচমন পূৰ্ব্বক তীৰ্থ আবাহন কৰি আৰু অব্যয় হৰিক স্মৰণ কৰি স্নান কাৰ্য্য সমাধা কৰিব।

তীৰ্থ আবাহন মন্ত্ৰ যথা,—

গঙ্গে চ যমুনে চৈব গোদাবৰি সৰস্বতি।
নৰ্ম্মদে সিন্ধুকাবেৰি জলেঽস্মিন্ সন্নিধিং কুৰু॥
কুৰুক্ষেত্ৰ গয়া গঙ্গা প্ৰভাস পুষ্কৰাণি চ।
পুণ্যান্যেতানি তীৰ্থানি স্নানকালে ভৱন্ত্বিহ॥

হে গঙ্গে, হে যমুনে, হে গোদাবৰি, হে সৰস্বতি, হে নৰ্ম্মদে, হে সিন্ধু, হে কাবেৰি, তোমালোক প্ৰত্যেকে এই পানীলে

আগমন কৰা। কুৰুক্ষেত্ৰ, গয়া, গঙ্গা, প্ৰভাস, পুষ্কৰ—প্ৰভৃতি তীৰ্থ-সমূহ, তোমাসবে মোৰ স্নানৰ সময়ত ইয়াত আহি উপস্থিত হোৱা।

যি সকলে উক্ত মন্ত্ৰ নিতান্তই আয়ত্ত কৰিব অসমৰ্থ সিবিলাকে—"গঙ্গা", "গঙ্গা" আৰু "শ্ৰীহৰি" "শ্ৰীহৰি" বুলি বিষ্ণুস্মৰণপূৰ্ব্বক স্নান কৰিব পাৰে।

---

(৭)

তিলক-ধাৰণ।

তিলক ধাৰণ অৰ্থাৎ ফোঁট লোৱা এটি কৰ্ত্তব্য কৰ্ম্ম। স্নানৰ পিছতেই সন্ধ্যা পূজাদিৰ পূৰ্ব্বেই এই কাৰ্য্য কৰিব লাগে। জল অথবা মাটি, ভস্ম, চন্দন, আৰু চন্দন অভাবে যজ্ঞীয় কাষ্ঠৰ চন্দনৰ দ্বাৰাও তিলক ধাৰণ কৰিব পাৰি। কনিষ্ঠাঙ্গুলি ভিন্ন বাকী সমস্ত আঙ্গুলিৰে তিলক চেদন কৰিব পাৰি। অঙ্গুষ্ঠ পুষ্টিপ্ৰদা, তৰ্জ্জনী মুক্তিদায়িনী, মধ্যমা আয়ুষ্কৰী আৰু অনামিকা অৰ্থপ্ৰদা। ললাটেই তিলক ধাৰণৰ প্ৰশস্ত স্থান।

কৰ্ম্মাদৌ তিলকং কুৰ্য্যাদ্ৰূপং তদ্বৈষ্ণবংপৰং। ব্ৰহ্মবৈবৰ্ত্ত পুৰাণ।

সন্ধ্যাপূজা আদি ধৰ্ম্মকাৰ্য্যৰ পূৰ্ব্বে তিলক ধাৰণ কৰা কৰ্ত্তব্য। ইয়াক বিষ্ণুৰ পৰম ৰূপ বুলি জ্ঞান কৰিব।

কাম্যং নৈমিত্তিকং নিত্যং যৎ কিঞ্চিকৰ্ম্ম নাৰদ
বৰ্ণাশ্ৰমাণাং তন্নাস্তি স্নানান্তে তিলকং বিনা ॥ পদ্মপুৰাণ।

নিত্য, নৈমিত্তিক আৰু কাম্য যি কিছু কৰ্ম্ম বৰ্ণাশ্ৰমী সকলে কৰে, তিলক বিনা কৰিলে—সিবিলাক নকৰাৰ নিচিনা হয়।

ঊৰ্দ্ধপুণ্ড্ৰং দ্বিজঃ কুৰ্য্যাৎ ক্ষত্ৰিয়স্তু ত্ৰিপুণ্ড্ৰকং।
বৈশ্য স্ত্ৰিকোণং বিলিখেদ্বৰ্ত্তুলং শূদ্ৰজাতিষু ॥ ব্ৰহ্মবৈবৰ্ত্ত পুৰাণ।

ব্ৰাহ্মণে উৰ্দ্ধপুণ্ড্ৰ অৰ্থাৎ নাকৰ পৰা এটা উৰ্দ্ধ ৰেখাৰে, ক্ষত্ৰিয়ই ত্ৰিপুণ্ড্ৰ অৰ্থাৎ তিনিটি পৰাভাবে ৰেখাৰে, বৈশ্যই ত্ৰিকোণ ভাবে আৰু শূদ্ৰই ঘুৰণীয়াকৈ তিলক লব!

অভাৱে তূদকেনাপি পুণ্ড্ৰং দৈবতমৰ্চ্চয়েৎ ॥ উশনা।

মৃত্তিকা চন্দনাদিৰ অভাৱে কেবল জলৰ দ্বাৰা তিলক ধাৰণ পূৰ্ব্বক দেবাৰ্চ্চন কৰিব।

ন ৰাত্ৰৌ তিলকং কুৰ্য্যাৎ ভুক্ত্বা নৈব চ নৈব চ।
মহাগুৰু নিপাতে ন তিলকং চ্ছেদয়েন্নৰ ॥ মৎস্যসূক্ত।

ৰাতি তিলক নকৰিব, ভোজনৰ পিছতো তিলক নকৰিব আৰু মহাগুৰুৰ অৰ্থাৎ পিতামাতাৰ মৰণাশৌচত তিলক নকৰিব।

তিলক ধাৰণ মন্ত্ৰ।

কেশবানন্ত গোবিন্দ বৰাহ পুৰুষোত্তম।
পুণ্যং যশস্যমায়ুষ্যং তিলকং মে প্ৰসীদতু ॥

(চন্দনৰ দ্বাৰা তিলক ধাৰণ কৰিলে)

কান্তিং লক্ষ্মীং ধৃতিং সৌখ্যং সৌভাগ্যমতুলং মম।
দদাতু চন্দনং নিত্যং সততং ধাৰযাম্যহম্॥

যি সকলে এই মন্ত্ৰ আয়ত্ত কৰিবলৈ অসমৰ্থ সিবিলাকে কেবল বিষ্ণুৰ নাম লৈ তিলক ধাৰণ কৰিব।

---

(৮)

শিখা-বন্ধন।

তিলক ধাৰণৰ পিছত শিখা বন্ধন বা টিকনী বান্ধিব লাগে। শিখাৰ অভাৱত শিখাৰ স্থান স্পৰ্শ কৰি শিখাবন্ধন মন্ত্ৰ পাঠ পূৰ্ব্বক ধৰ্ম্মকাৰ্য্য কৰিব পাৰি।

সদোপবীতিনা ভাব্যং সদা বদ্ধশিখেন চ।
বিশিখো ব্যুপবীতশ্চ যৎ কৰোতি ন তৎ কৃতম্॥ কাত্যায়ন।
শিখী তিলকী কৰ্ম্ম কুৰ্য্যাৎ॥ স্মৃতি।

(দ্বিজাতিসকল) সদায় উপবীত-ধাৰী হব আৰু সদায় শিখাবন্ধন তৎপৰ হব। বিনা শিখাই আৰু বিনা উপবীতে যি কাৰ্য্য কৰা হয়, সি নকৰাৰ তুল্য। শিখাধাৰী আৰু তিলকযুক্ত হৈ কৰ্ম্ম কৰিবা।

দ্বিজাতি অৰ্থাৎ ব্ৰাহ্মণ, ক্ষত্ৰিয় আৰু বৈশ্যই গায়ত্ৰীমন্ত্ৰ * জপি আৰু শূদ্ৰই তলত লিখা মন্ত্ৰ জপি নাইবা মন্ত্ৰ আয়ত্ত কৰিব অসমৰ্থ হলে কেৱল বিষ্ণুৰ নাম লৈ শিখা বান্ধিব আৰু শিখা মুক্ত কৰিব।

(শিখাবন্ধন মন্ত্ৰ)।
ব্ৰহ্মবাণী সহস্ৰেণ শিববাণীশতেন চ।
বিষ্ণোনাম সহস্ৰেণ শিখাবন্ধং কৰোম্যহম ॥
শিখামোচন মন্ত্ৰ)
গচ্ছন্তু সকল দেব ব্ৰহ্মাবিষ্ণুমহেশ্বৰা ।
তিষ্ঠত্বেচ লক্ষ্মী শিখা মুক্ত কৰোম্যহম।

---

(৯)

তৰ্পণ। †

স্নানৰ অন্তত তৰ্পণ কৰা স্নানৰ এটা অঙ্গ বিশেষ। স্নান যিদৰে নিত্য, নৈমিত্তিক আৰু কাম্য এই তিনি শ্ৰেণীত বিভক্ত, তৰ্পণও সেইদৰে নিত্য নৈমিত্তিক আৰু কাম্য এই তিনি শ্ৰেণীত বিভক্ত। এই তিনি বিধৰ কোনো এবিধ কৰিলে অপৰ দুবিধ

---

* দ্বিতীয় অধ্যায়ত চাওক

† তৰ্পণৰ বিশেষ বিবৰণ তৃতীয় অধ্যায়ত চাব

নকৰিলেও চলে। গতিকে অন্ততঃ স্নানৰ লগে লগে স্নানাঙ্গ তৰ্পণ বা নিত্য তৰ্পণ প্ৰত্যহ এবাৰ কৰা উচিত।

যি সকলে দেৱতৰ্পণ, ঋষিতৰ্পণ, পিতৃতৰ্পণ প্ৰভৃতি তৰ্পণ বিস্তৃতভাবে কৰিবলৈ অসমৰ্থ সিবিলাকে ৰামতৰ্পণ, তাকো নোৱাৰিলে অন্ততঃ লক্ষ্মণ-তৰ্পণ কৰা কৰ্ত্তব্য।

স্নানৰ অন্তত তিলক ধাৰণ, শিখাবন্ধন, সন্ধ্যোপাসনা আদি কৰ্ম্মৰ শেষত তৰ্পণ কৰা বিধেয়। পানীত হলে ভিজা কাপোৰেৰে সৈতে ঠিয় হৈ আৰু স্থলত হলে শুকান কাপোৰেৰে সৈতে শুদ্ধাসনত পদ্মাসন কৰি বহি অঞ্জলি বা কোষা-অৰ্ঘাৰ সহায়ে পূৰ্বমুখী হৈ শুদ্ধ জলৰ দ্বাৰা দেৱঋষি-তৰ্পণ কৰিব। কিন্তু পিত্ৰাদি তৰ্পণ দক্ষিণাভিমুখে কৰা বিধি।

ৰাম তৰ্পণ মন্ত্ৰ।

(ওঁ) আব্ৰহ্মভুবনাল্লোকা দেবৰ্ষিপিতৃমানবাঃ।
তৃপ্যন্তু পিতৰঃ সৰ্ব্বে মাতৃমাতামহাদয়ঃ॥
অতীত কুল কোটীনাং সপ্তদ্বীপনিবাসিনাং।
ময়াদত্তেন তোয়েন তৃপ্যন্তু ভুবনত্ৰয়ম্॥

(অনুবাদ ব্ৰহ্মলোককে আদি কৰি যাবতীয় লোকৰ জীৱ সকল দেৱতাসকল, ঋষিসকল, পিতৃসকল, মনুষ্যসকল পিতৃ পিতামহাদি, মাতা মাতামহ প্ৰভৃতি সকলো তৃপ্ত হওক, অতীত কালৰ বহু কোটি জন্মৰ সপ্তদ্বীপ নিবাসী পিতৃ পিতামহাদি আৰু ত্ৰিভুবনৰ যাবতীয় জীৱ মোৰ দত্ত জলৰ দ্বাৰা তৃপ্ত হওক।

এই মন্ত্র তিনিবাৰ পাঠ কৰি ওপৰত কোৱা নিয়মে প্রতি-বাৰেই এক এক অঞ্জলি জল প্রদান কৰিব লাগে।

লক্ষ্মণ তর্পণ মন্ত্র।

(ওঁ) আব্রহ্মস্তম্বপর্য্যন্তং জগৎ তৃপ্যতু।

(অনুবাদ) ব্রহ্মাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি তৃণ পর্য্যন্ত সমস্ত জগৎ মোৰ দত্ত জলৰ দ্বাৰা তৃপ্ত হওক।

এই মন্ত্র তিনিবাৰ পাঠ কৰি পূর্ব্বকথিত নিয়মে প্রতিবাৰে এক এক অঞ্জলি জল প্রদান কৰিব লাগে।

---

(১০)

প্রসাধন-বিধি।

সাধাৰণ পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা।

গৃহস্থসকলে প্রসাধন অর্থাৎ বস্ত্র, অলঙ্কাৰ আৰু পুষ্পাদিৰ দ্বাৰা বিভূষিত হৈ শৰীৰৰ সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি কৰা বিষয়ে অবহেলা কৰা উচিত নহয়। আজিকালি পুৰুষৰ মাজত অলঙ্কাৰ নাই বুলিলেও চলে, স্ত্রীলোকৰ ভিতৰতো ক্রমে কমি অহা দেখা যায়। তাৰ বাবে দুখৰ কোনো কাৰণ নাই। কাৰণ উত্তমৰূপে স্নান কৰি পবিত্রদেহ হৈ পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্ন কাপোৰ পিন্ধি চুলি

দাঁড়ি আদি পৰিষ্কাৰ আৰু সংযত ভাবে ৰাখিলেই প্ৰসাধন কাৰ্য্য কৰা হয়।

আচান্তশ্চ ততঃ কুৰ্য্যাৎ পুমান্ কেশ প্ৰসাধনম।
আদৰ্শাঞ্জন মাঙ্গল্যদুৰ্ব্বাদ্যালভনানি চ ॥
প্ৰস্নিগ্ধামলকেশশ্চ সুগন্ধিশ্চাৰুবেশধৃক্।
সিতাঃ সুমনসো হৃদ্যা বিভৃয়াচ্চ নৰঃ সদা ॥ বিষ্ণুপুৰাণ।

(স্নানান্তে) আচমন কৰি কেশ-সংস্কাৰ অৰ্থাৎ ফণিৰে মূৰ চুছিব লাগে; আৰু আৰ্চি, অঞ্জন, দূৰ্ব্বা প্ৰভৃতি মাঙ্গলিক দ্ৰব্য যথাৰীতি ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

সৰ্ব্বদায় চুলিবোৰ চিকণ আৰু পৰিষ্কাৰ ৰাখিব লাগে; সুগন্ধযুক্ত মনোহৰ বেশধাৰী হব লাগে আৰু উত্তম শুক্লপুষ্প ধাৰণ কৰিব লাগে।

কাম্যং যশস্যমায়ুষ্যমলক্ষ্মীঘ্নং প্ৰহৰ্ষণম্।
শ্ৰীমৎ পাৰিষদং শস্তং নিৰ্ম্মলাম্বৰ ধাৰণম্ ॥ চৰক।

নিৰ্ম্মল বস্ত্ৰ পৰিধান কৰা,—বাঞ্ছনীয়, যশস্কৰ, আয়ুস্কৰ, অলক্ষ্মীনাশক, উল্লাসজনক, শ্ৰীবৃদ্ধিকাৰক, সভ্যতাজনক আৰু প্ৰশস্ত।

ন ৰক্তমুল্বনং বাসো ন নীলঞ্চ প্ৰশস্যতে।
মলাক্তং গন্ধহীনঞ্চ বৰ্জ্জয়েদম্বৰং বুধঃ ॥ হাৰীত।

অতিশয় ৰঙা আৰু নীলবৰ্ণ বস্ত্ৰ প্ৰশস্ত নহয়। অনাবশ্যক আৰু অতিৰিক্ত বস্ত্ৰও ব্যৱহাৰ কৰা অনুচিত। মলযুক্ত আৰু গন্ধহীন (চন্দনাদিৰ সুগন্ধবিহীন) বস্ত্ৰ পৰিত্যাগ কৰিব।

উপানহৌ চ বাসশ্চ ধৃতমন্যৈর্ন ধাৰয়েৎ।
উপবীতমলঙ্কাৰং স্রজং কৰকমেব চ। মনু।

অন্যৰ দ্বাৰা ব্যৱহৃত পাদুকা বা জোতা, বস্ত্ৰ, উপবীত, অলঙ্কাৰ, মালা আৰু কমণ্ডলু ব্যৱহাৰ কৰা অনুচিত।

শুক্লাম্বৰধৰো নীচ-কেশ-শ্মশ্রুনখঃ শুচিঃ। যাজ্ঞবল্ক্য।

শুক্লবস্ত্ৰ পৰিধান কৰিব লাগে। শ্মশ্ৰু (দাঁড়ি) কেশ (চুলি) আৰু নখ ক্ষৌৰ কৰ্ম্মাদিৰ দ্বাৰা সদায় পবিত্ৰ ৰাখিব লাগে।

নিত্যং শুচিং সুগন্ধঃ স্নানশীলঃ সতি বিভবেন জীৰ্ণ মলবদ্বাসাঃ স্যান্ন ৰক্তমলবদন্যধৃতং বা বাসো বিভৃয়ান্ন ৰূঢ শ্মশ্ৰুবকস্মাৎ। গৌতম।

গৃহস্থ সৰ্ব্বদায় পবিত্ৰ থাকিব; উত্তম সুগন্ধ দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰিব এবং প্ৰত্যহ স্নান কৰিব; সমৰ্থ থাকিলে পুৰণি আৰু মলিন কাপোৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব। অন্যৰ দ্বাৰা ব্যৱহৃত কাপোৰ নিপিন্ধিব। মলিন ৰঞ্জিত কাপোৰো ব্যৱহাৰ নকৰিব। কোনো কাৰণ ব্যতীত অকস্মাৎ দাঁড়ি নাৰাখিব।

আসনং বসনং পাত্ৰং শয্যাং যানং নিকেতনম্।
গৃহাকং বস্তুজাতঞ্চ স্বচ্ছাৎ স্বচ্ছং প্ৰশস্যতে॥ মহানিৰ্ব্বাণ তন্ত্ৰ।

আসন, পৰিধেয় কাপোৰ, ভোজনাদিৰ পাত্ৰ, শোৱা বিছনা, বাহন, থকা ঘৰ, গৃহৰ বস্তুজাত বা আচবাব আদি সকলো বস্তু পৰিষ্কাৰতো পৰিষ্কাৰ হোৱা প্ৰশস্ত।

নিত্যং ছেদস্তৃণানাং ক্ষিতিনখলিখনং পদয়োশ্চাপমাষ্টি,
দন্তানামপ্যশৌচং মলিন বসনতা ৰুক্ষতা মূৰ্দ্ধজানাম্।
দ্বে সন্ধ্যো চাপি নিদ্ৰা বিবসনশয়নং গ্ৰাসহাসাতিৰেকঃ,
স্বাঙ্গে পীঠে চ বাদ্যং হৰতি ধনপতেঃ কেশবস্যাপি লক্ষ্মীম্ ॥

গৰুড় পুৰাণ।

যি জনে সদায় নখৰ দ্বাৰা তৃণ ছেদন কৰে আৰু মাটিত লেখে, ভৰি দুখন মাঁজি পৰিষ্কাৰ নাৰাখে, দাঁতৰ মল নুগুচায়, মলিন কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰে, চুলিবোৰ পৰিষ্কাৰ আৰু পৰিপাটীকৈ নাৰাখে, ৰাতিপুৱা আৰু গোধূলি নিদ্ৰা যায়, লাঙ্গত হৈ শুৱে, ডাঙ্গৰ ডাঙ্গৰ গ্ৰাসত ভোজন কৰে, সৰ্ব্বদায় অতিৰিক্ত ভাবে হাঁহে, নিজ শৰীৰত বা বহা আসনত বাদ্য কৰে, সেই জন লোক বিষ্ণুৰ সদৃশ হলেও তেওঁৰ শ্ৰী নষ্ট পায়।

উল্লিখিত কাৰ্য্যবিলাক কৰাৰ সাধাৰণ
সময়-নিৰ্দ্দেশ।

মৈত্ৰং প্ৰসাধনং স্নান দন্তধাবনমঞ্জনম্
পূৰ্ব্বাহ্ণ এব কুৰ্ব্বীত দেবতানাঞ্চ পূজনম ॥ মনু।

শৌচ-প্ৰস্ৰাব, দন্তধাবন, স্নান, দেহৰ বেশভূষা-সম্পাদন, অঞ্জন লেপন আৰু দেব-পূজা—এই সমস্ত কাৰ্য্য দিনৰ আগ বেলাতে সমাধা কৰা কৰ্ত্তব্য।

(১১)

ভোজন বিধি।

ভোজন কাৰ্য্য যেনে তেনে ভাৱে কেৱল উদৰ পূৰণৰ অৰ্থে কোনোমতে সমাধা কৰা উচিত নহয়। স্নান কৰি উঠি ভগবানৰ নাম জপি উঠাৰ পিছত পবিত্ৰ ঠাইত বহি পবিত্ৰ পাত্ৰত, ভগবানৰ নামে উৎসৰ্গ কৰাৰ পিছত সংযত ভাবে অন্ন গ্ৰহণ কৰিব লাগে। আগেয়ে অতিথি, ঘৰৰ শিশুসন্তান, গৰ্ভিনীসকল, নতুন বোৱাৰী আৰু জীয়াৰী, ৰোগী আৰু বৃদ্ধ প্ৰভৃতিক ভোজন কৰাই উঠিহে গৃহস্থই ভোজন কৰিব লাগে। মধ্যাহ্ন ভোজনৰ পূৰ্ব্বে সন্ধ্যা কৰিব লাগে আৰু ইষ্ট মন্ত্ৰ জপিব লাগে।

অন্ন-ভোজন,—দুপৰীয়া এবাৰ আৰু ৰাত্ৰি এবাৰ কৰিব লাগে। ইয়াৰ মধ্যত অন্ন-ভোজন কৰা নিষিদ্ধ। অৱশ্যে আৱশ্যক মতে জলপান আহাৰ কৰাত বাধা নাই।

অস্নাতাশী মলং ভুঙ্ক্তে অজপী পূযশোণিতম্।
অসংস্কৃতান্নভুঙ্মূত্ৰ বালাদি প্ৰথমং শকৃৎ ॥ বিষ্ণুপুৰাণ।

যি জনে স্নান নকৰাকৈ ভোজন কৰে, তেওঁ মল ভক্ষণ কৰে, যি জনে ভগবানৰ নাম নজপাকৈ ভোজন কৰে, তেওঁ তেজ আৰু পুঁজ পান কৰে, যি জনে ভগবানৰ নামে উৎসৰ্গ কৰি সংস্কৃত নকৰাকৈ অন্ন ভোজন কৰে তেওঁ মূত্ৰ পান কৰে আৰু যি জনে বালক বৃদ্ধ প্ৰভৃতিয়ে খোৱাৰ আগেয়ে নিজে আহাৰ কৰে, তেওঁ বিষ্ঠা ভক্ষণ কৰে।

স কেবলমঘং ভুঙ্‌ক্তে যো ভুঙ্‌ক্তে ত্বতিথি বিনা বিষ্ণুপুৰাণ।

যি জন লোকে অতিথিলৈ অপেক্ষা নকৰি একাকী ভোজন কৰে, তেওঁ কেবল পাপ ভোজন কৰে।

সুবাসিনীঃ কুমাৰাশ্চ ৰোগিণো গৰ্ভিণীস্তথা।
অতিথিভ্যোঽগ্ৰ এবৈতান্ ভোজয়েদবিচাৰয়ন্॥ মনু।

নব-বিবাহিতা স্ত্ৰী, পুত্ৰবধু, বা দুহিতা প্ৰভৃতিক, লৰা-ছোৱালী বিলাকক, ৰোগী সকলক, গৰ্ভবতীসবক কোনো বিচাৰ নকৰাকৈ অতিথিৰ আগেই ভোজন কৰাব।

ন চৈকবস্ত্ৰো ন বদন্ প্ৰেক্ষতামপ্ৰদায় চ। মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ।

এক বস্ত্ৰ হৈ, কথা কৈ কৈ, অথবা আগত যিবিলাকে চাই থাকে সিবিলাকক নিদিয়াকৈ আহাৰ কৰা উচিত নহয়।

উপস্পৃশ্য দ্বিজো নিত্যমন্নমদ্যাৎসমাহিতঃ।
ভুক্ত্বা চোপস্পৃশেৎ সম্যগদ্ভিঃ খানিচ সংস্পৃশেৎ॥ মনু।

দ্বিজাতি সকলে সদায় হাত, ভৰি, মুখ ধুই অনন্যমনে ভোজন কৰিব। ভোজনৰ অন্তত আৰু এইদৰে হাতমুখ আদি ধুব। আৰু পানীৰ দ্বাৰা চক্ষু, কৰ্ণ, নাক আৰু মুখ এই ছয় ইন্দ্ৰিয় স্পৰ্শ কৰিব।

উপলিপ্তে সমে দেশে শুচিঃ শ্ৰদ্ধাসমন্বিতঃ।
পাত্ৰেষ্বথন্নকদেষু পুত্ৰশিষ্যাদিভিৰ্বৃতঃ॥
সুসংস্কৃতং হিতং স্নিগ্ধং ভুঞ্জীতান্নমকুৎসয়ন্॥

গোবৰ মাটি আদিৰ দ্বাৰা লিপা. সমান ঠাইত শুদ্ধভাৱে শ্ৰদ্ধাসমন্বিত হই নিজ সঙ্গতিৰ উপযোগী পাত্ৰত পুত্ৰ শিষ্যাদিৰ সহিতে সুসংস্কৃত (মন্ত্ৰৰ দ্বাৰা সংস্কাৰ কৰা) সুপথ্য স্নিগ্ধ (সুসিদ্ধ) অন্ন কুৎসাৰহিত ভাৱে (নিন্দা নকৰি) ভোজন কৰিব।

নোৎসঙ্গে ভক্ষয়েদ্ভক্ষ্যান্।
শয়নস্থো ন ভুঞ্জীত ন পাণিস্থং ন চাসনে ॥ মনু।

উৰুৰ ওপৰত ৰাখি কোনো খাদ্য ভোজন নকৰিব। শয্যাস্থ হৈ, হাতত তোলাত বা বহা আসনত খাদ্যবস্তু ৰাখি ভোজন নকৰিব।

আৰ্দ্ৰপাদস্তু ভুঞ্জীত নাৰ্দ্ৰপাদস্তু সংবিশেৎ।
আৰ্দ্ৰপাদস্তু ভুঞ্জানো দীৰ্ঘমায়ুৰবাপ্নুয়াৎ। মনু।

ভিজা ভৰিৰে (অৰ্থাৎ ভাৰ ধুই, ভৰি ভিজা থকা অৱস্থাত) ভোজন কৰিব, কিন্তু ভিজা ভৰিৰে সৈতে শোৱা নিষেধ। ভিজা ভৰিৰে সৈতে ভোজন কৰিলে দীৰ্ঘায়ু হয়।

পঞ্চাৰ্দ্ৰে ভোজনং কুৰ্য্যাৎ প্ৰাঙ্মুখো মৌনাবস্থিতঃ।
হস্তৌ পাদৌ তথৈবাস্যমেতৈঃ পঞ্চাদ্ৰতা মতা ॥

শৰীৰৰ পাঁচটা ভাগ—অৰ্থাৎ দুই হাত, দুই ভৰি আৰু মুখ আগে ভিজাই লৈ পূৰ্বমুখী হৈ মনে মনে ভোজন কৰা উচিত। ইয়াকে পঞ্চাৰ্দ্ৰতা কয়।

[illegible]
[illegible] নৃপ। বিষ্ণুপুৰাণ।

(মুখধুই) বিশুদ্ধবদন হৈ প্ৰীতিৰে সৈতে পূব বা উত্তৰ পিনে মুখ কৰি ভোজন কৰিব লাগে। অন্যদিকে মুখ কৰি নাইবা অন্যমনা হৈ ভোজন কৰা অনুচিত।

> আয়ুসত্ত্ব বলাৰোগ্য সুখপ্ৰীতি বিবৰ্দ্ধনাঃ।
> ৰস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিৰাঃ হৃদ্যা আহাৰাঃ সাত্ত্বিকপ্ৰিয়াঃ॥ গীতা।

আয়ু, উৎসাহ, বল, আৰোগ্য, চিত্তৰ প্ৰসন্নতা আৰু ৰুচি —এই সকলৰ বিশেষভাবে বৃদ্ধিকাৰক, অথচ ৰসযুক্ত, স্নেহযুক্ত (অৰ্থাৎ তেলথকা), সাৰবান আৰু দৰ্শন মাত্ৰেই আনন্দ-দায়ক— এনেকুৱা খাদ্য সাত্ত্বিকসকলৰ প্ৰিয় অৰ্থাৎ সৰ্ব্বোৎকৃষ্ট খাদ্য।

> কট্বম্ল লবণাত্যুষ্ণ তীক্ষ্ণ ৰুক্ষবিদাহিনঃ।
> আহাৰা ৰাজসস্যেষ্টা দুঃখশোকাময়প্ৰদাঃ॥ গীতা।

অতিৰিক্ত তিতা, অতিশয় অম্ল (টেঙ্গা), অতিৰিক্ত লবণযুক্ত, অতিশয় গৰম, অতিশয় জলা আৰু ৰুক্ষ (শুকান) —এই সকল দ্ৰব্য সন্তাপজনক চিত্তৰ প্ৰসন্নতানাশকাৰক আৰু ৰোগজনক। এই সকল দ্ৰব্য ৰাজসিক লোকৰ প্ৰিয়।

> যাতযামং গতৰসং পূতি পৰ্য্যুসিতঞ্চ যৎ।
> উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্ৰিয়ম্॥ গীতা।

প্ৰস্তুত হোৱাৰ অধিক সময় অতীত হোৱাৰবাবে শীতল অৱস্থা পোৱা, ৰসহীন (নিসাৰ), দুৰ্গন্ধযুক্ত, আগৰদিনৰ ৰান্ধা (বাহি), উচ্ছিষ্ট (আনে খোৱা দ্ৰব্য), অমেধ্য (শাস্ত্ৰৰ দ্বাৰা নিষিদ্ধ) —এনেকুৱা খাদ্য তামস লোকৰ খাদ্য অৰ্থাৎ অধম খাদ্য।

অনাৰোগ্যমনায়ুষ্যমস্বৰ্গ্যঞ্চাতি ভোজনম্।
অপুণ্যং লোকবিদ্বিষ্টং তস্মাৎ তৎপৰিবৰ্জ্জয়েৎ ॥ মনু।

অতি ভোজনত শৰীৰ ৰুগ্ন হয়, পৰমায়ু টুটে, আৰু অতি ভোজন কৰা মানুহক সকলোৱে নিন্দা কৰে। অতি ভোজন স্বৰ্গ আৰু ধৰ্ম্মৰ প্ৰতিবন্ধক। অতএব অতি ভোজন পৰিত্যাগ কৰা কৰ্ত্তব্য।

সময়ে চ সমাহাৰী জৰা তং নোপগচ্ছতি। ব্ৰহ্মবৈবৰ্ত্ত পুৰাণ।

যি জনে নিয়মিত সময়ত আৰু পৰিমিত ভাবে ভোজন কৰে - তেওঁৰ ওচৰক জৰা আহিব নোৱাৰে।

অতিথীনাঞ্চ সৰ্ব্বেষাং প্ৰেষ্যাণাং স্বজনস্য চ।
সামান্যং ভোজনং ভৃত্যৈঃ পুৰুষস্য প্ৰশস্যতে ॥ মহাভাৰত।

গৃহস্থৰ পক্ষে অতিথি, ঘৰৰ পৰিয়াল আৰু ভৃত্যসকলৰ সৈতে সমান (অৰ্থাৎ একে প্ৰকাৰ) খাদ্য ভোজন কৰা প্ৰশংসনীয়।

ভুক্ত্বা সম্যগথাচম্য প্ৰাঙ্ মুখোদঙমুখোঽপি বা।
যথাবৎ পুনৰাচমেৎ পাণী প্ৰক্ষাল্য মূলতঃ ॥
স্বস্থঃ প্ৰশান্তচিত্তশ্চ কৃতাসনপৰিগ্ৰহঃ।
অভীষ্ট দেবতানান্তু কুৰ্ব্বীত স্মৰণং নৰঃ ॥ বিষ্ণুপুৰাণ।

ভোজনৰ অন্তত আচমন কৰি (অৰ্থাৎ মুখ ধুই) পুব বা উত্তৰ মুখ হৈ যথানিয়মে মুলদেশ (অৰ্থাৎ কিলাকুটিলৈকে) হাত দুখন ধুই পুনৰায় আচমন কৰিব।

তাৰ পিছত আসনত বহি সুস্থ আৰু প্ৰশান্তচিত হৈ ভগ-বানৰ নাম স্মৰণ কৰিব।

ভুক্ত্বাচমেদ্ যথোক্তেন বিধানেন সমাহিতঃ।
শোধয়েন্মুখহস্তৌ চ মৃদপ্ভিৰ্ঘৰ্ষণৈৰপি।

ভোজনৰ অন্তত সমাহিত হৈ যথাবিধি আচমন কৰিব। মুখ আৰু হাত দুখন মাটি আৰু জলৰ দ্বাৰা ঘঁহি শোধন কৰিব।

ভুক্ত্বাৰাজবদাসীত যাবন্ন বিকৃতং গতম্।

ভোজনৰ পিচত ৰজাৰ নিচিনাকৈ (অৰ্থাৎ নিশ্চিন্ত মনে বহিব, যেতিয়ালৈকে খোৱা বস্তুৰ বিকাৰ প্ৰাপ্ত নহয়।

সায়ং প্ৰাতৰ্ম্মনুষ্যাণামশনং শ্ৰুতি-বোধিতম্।
নান্তৰা ভোজনং কুৰ্য্যাদগ্নিহোত্ৰসমো বিধিঃ॥

গৃহস্থই দিনত এবাৰ আৰু ৰাত্ৰি এবাৰ অন্ন ভোজন কৰিব —এইয়ে বেদৰ বিধান। ইয়াৰ মাজত আৰু অন্ন ভোজন নকৰিব—এই দুই বেলি অগ্নিহোত্ৰ যজ্ঞ জ্ঞান কৰি অন্ন ভোজন কৰিব।

তাম্বুল ভক্ষণ।

হস্তেন পৰিমাৰ্জ্জ্যাথ কুৰ্য্যাৎতাম্বুল ভক্ষণম্। গৰুড় পুৰাণ।

ভোজনান্তে হাতৰ দ্বাৰা মুখ মাৰ্জ্জন কৰি তাম্বুল ভক্ষণ কৰিব।

পৰ্ণমূলে ভবেদ্ ব্যাধিঃ পৰ্ণাগ্রে পাপসম্ভবঃ।
জীৰ্ণং পৰ্ণং হৰেদায়ুঃ শিৰা বুদ্ধি-প্ৰণাশিনী॥

পানৰ মূল (ঠাৰি) খালে ব্যাধি হয়; পানৰ আগটো খোৱাৰ পৰা পাপ হয়, শুকান পান খালে আয়ু ক্ষয় হয় আৰু শিৰাবোৰ খালে বুদ্ধি নাশ হয়।

---

(১২)

ধনাগম চেষ্টা আৰু ধৰ্ম্মানুষ্ঠান।

সন্ধ্যাবন্দনাদি যিদৰে ধৰ্ম্ম কাৰ্য্যৰ অঙ্গ, ঋষিসকলে ধনোপাৰ্জ্জনৰ চেষ্টাকো তেনে এটি ধৰ্ম্ম কাৰ্য্য বুলি স্থিৰ কৰি গৈছে। গতিকে যেনে তেনে প্ৰকাৰে ধন ঘটিবলৈ যত্ন নকৰি ধন ঘটাও ভগবানৰ উদ্দেশ্যে কৰা কাৰ্য্য জ্ঞান কৰি সাধু উপায়েৰে নিজ পৰিশ্ৰমৰ দ্বাৰা ধন উপাৰ্জ্জনৰ বাবে যত্ন কৰিব লাগে। আৰু এফালে যিদৰে ধন উপাৰ্জ্জনৰ যত্ন কৰা উচিত, সেইদৰে অইনফালে,এতিয়াই মৃত্যু ঘটিব পাৰে,তেনে জ্ঞান কৰি সততে ধৰ্ম্ম কাৰ্য্য কৰি পুণ্য সঞ্চয় কৰিবলৈ যত্ন কৰিব লাগে।

ত্ৰিবৰ্গ সাধনে যত্নঃ কৰ্ত্তব্যো গৃহমেধিনা।
তৎসংসাধনে গৃহস্থস্য সিদ্ধিৰত্ৰ পৰত্ৰ চ॥ মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ।

গৃহস্থই ধৰ্ম্ম, অৰ্থ আৰু কাম, এই ত্ৰিবৰ্গ সাধনৰ অৰ্থে যত্ন কৰিব। ত্ৰিবৰ্গ সিদ্ধি হলে সেই গৃহস্থই কি ইহলোক কি পৰলোক উভয়তে সিদ্ধিলাভ কৰে।

বিশুদ্ধশ্চিন্তয়েদ্ধৰ্ম্মমৰ্থঞ্চাস্যাবিৰোধিনম্ ।
পৰিত্যজেদৰ্থকামৌ ধৰ্ম্মপীডা-কৰৌ নৃপ ।
ধৰ্ম্মমপ্যসুখোদৰ্কং লোকবিদিষ্টমেব চ । বিষ্ণুপুৰাণ ।

বিশুদ্ধ হৈ ধৰ্ম্ম, আৰু ধৰ্ম্মৰ অাবৰোধী অৰ্থৰ বিষয়ে চিন্তা কৰিব। ধৰ্ম্মৰ হানিকৰ অৰ্থ আৰু কাম পৰিত্যাগ কৰিব। যি ধৰ্ম্মকাৰ্য্য অসুখকৰ আৰু সমাজৰ অহিতকৰ তাকো পৰিত্যাগ কৰিব।

ততঃ স্ববৰ্ণধৰ্ম্মেণ বৃত্ত্যৰ্থঞ্চ ধনাৰ্জ্জনম্ ।
কুৰ্ব্বীত শ্ৰদ্ধাসম্পন্নো যজেচ্চ পৃথিবীপতে । বিষ্ণুপুৰাণ ।

হে ভূপতি, তাৰ পিছত গৃহস্থই জীবিকাৰ অৰ্থে জাতীয় ধৰ্ম্মানুসাৰে ধনোপাৰ্জ্জন কৰিব আৰু শ্ৰদ্ধাসহকাৰে ধৰ্ম কাৰ্য্যও কৰিব।

উদ্যমেন হি সিধ্যন্তি কাৰ্য্যাণি ন মনোৰথৈঃ ।
নহি সুপ্তস্য সিংহস্য প্ৰবিশন্তি মুখে মৃগাঃ ॥ হিতোপদেশ ।

কাৰ্য্যবিলাক উদ্যমৰ (যত্নৰ) দ্বাৰাহে সিদ্ধ হয়; মনোৰথ অৰ্থাৎ মনে মনে চিন্তা কৰাৰ দ্বাৰা সিদ্ধ নহয়। শুই থকা সিংহৰ মুখত মৃগ আহি নিজে নিজে প্ৰবেশ নকৰে।

অজৰামৰবৎ প্ৰাজ্ঞো বিদ্যামৰ্থঞ্চ চিন্তয়েৎ ।
গৃহীত ইব কেশেষু মৃত্যুনা ধৰ্ম্মমাচৰেৎ ॥

বুদ্ধিমান (জ্ঞানী) ব্যক্তিয়ে নিজক অজৰ অমৰ জ্ঞান কৰি বিদ্যা আৰু অৰ্থ বিষয়ে চিন্তা কৰিব; কিন্তু মৃত্যু এতিয়াই হব পাৰে এনে জ্ঞান কৰি ধৰ্ম্ম আচৰণ কৰিব।

উদ্যোগিনং পুৰুষসিংহমুপৈতি লক্ষ্মী-
দৈবেন দেয়মিতি কাপুৰুষা বদন্তি ।
দৈবং নিহত্য কুৰু পৌৰুষমাত্মশক্ত্যা
যত্নে কৃতে যদি ন সিধ্যতি কোঽত্ৰ দোষঃ ॥ হিতোপদেশ ।

উদ্যোগী আৰু সিংহৰ নিচিনা সাহসী পুৰুষক লক্ষ্মীয়ে বৰণ কৰে। দৈবৰ পৰাহে ইষ্ট লাভ হয়,—এই কথা কাপুৰুষ অৰ্থাৎ উৎসাহহীন ভীৰু লোকেহে কই থাকে। দৈবক অগ্ৰাহ্য কৰি নিজ শক্তি অনুসাৰে পৰিশ্ৰম কৰা। যত্ন কৰিলেও যদি সিদ্ধি লাভ নহয়,—তেন্তে তাতে দোষ কি ?

নাত্মানমবমন্যেত পূৰ্ব্বাভিৰসমৃদ্ধিভিঃ ।
আমৃত্যোঃ শ্ৰিয়মন্বিচ্ছেন্নৈনাং মন্যেত দুৰ্লভাম্ ॥ মনু ।

পূৰ্ব্বৰ সম্পত্তি নাই বুলি নাইবা অৰ্জ্জনৰ চেষ্টা ফলৱতী হৈ নুঠে দেখি নিজক নিজে কেতিয়াও নিন্দা বা অনাদৰ নকৰিবা ; পৰন্তু মৃত্যুকাল পৰ্য্যন্ত নিজৰ শ্ৰীবৃদ্ধিৰ চেষ্টা কৰিবা। শ্ৰীলাভ কেতিয়াও দুৰ্লভ বুলি নাভাবিবা।

ধৰ্ম্মমূলাঃ ক্ৰিয়াসৰ্ব্বা যত্নস্তস্যাৰ্জ্জনে মতঃ ।
ৰক্ষণং বৰ্দ্ধনং ভোগ ইতি তত্ৰ বিধিক্ৰমাৎ ॥

সমস্ত কাৰ্য্যৰ মূলতে ধনৰ প্ৰয়োজন। সেই হেতুকে ধন অৰ্জ্জনৰ বাবে যত্ন কৰা উচিত ; আৰু সেই নিমিত্তেই ধনৰক্ষাৰ, ধনবৃদ্ধি কৰাৰ আৰু ভোগৰ বাবে খৰচ কৰাৰ বিধি প্ৰদত্ত হৈছে।

পাদেনার্থস্য পাৰত্ৰ্যং কুৰ্য্যাৎ সঞ্চয়মাত্মবান্।
অৰ্দ্ধেন চাত্মভৰণং নিত্যনৈমিত্তিকান্বিতম্॥
পাদঞ্চাত্মাৰ্থমায়স্য মূলভূতং বিবৰ্দ্ধয়েৎ।
এবমাচৰতঃ পুত্ৰ অৰ্থঃ সাফল্যমৰ্হতি॥ মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ।

বুদ্ধিমান ব্যক্তি উপাৰ্জ্জিত ধনৰ চাৰিভাগৰ এভাগ পৰকালৰ হিতৰ বাবে ব্যয় কৰিব; আধাৰ দ্বাৰা নিজৰ পোহ পাল আৰু নিত্য নৈমিত্তিক কাৰ্য্য কৰিব, বাকী চাৰিভাগৰ এভাগ নিজৰ নিমিত্তে মূলধনত জমা কৰি বৃদ্ধি কৰিবলৈ যত্ন কৰিব।

---

(১৩)

স্বাধ্যায় বা শাস্ত্ৰচৰ্চ্চা আৰু সাধুসঙ্গ।

প্ৰত্যেক লোকে প্ৰতিদিনে অলপ নে অলপ শাস্ত্ৰচৰ্চ্চা কৰা কৰ্ত্তব্য। গৃহস্থৰ পক্ষে ইও ধৰ্ম্মানুষ্ঠানৰ ভিতৰত এটি। ভাটিবেলাই এই কাৰ্য্যৰ বাবে প্ৰশস্ত। বুদ্ধিবৰ্দ্ধক, অৰ্থজনক, নীতি আৰু ধৰ্ম্ম বিষয়ে উপদেশপূৰ্ণ পুস্তক, ধৰ্ম্মশাস্ত্ৰ, ইতিহাস পুৰাণাদি নিতৌ চৰ্চ্চা কৰা উচিত। কিন্তু অসৎ পুথি পাঠ কৰা অন্যায়। বৰং যেই সেই অশ্লীল বা সাৰহীন উপন্যাস নাটকাদি পাঠ কৰি মন কলুষিত আৰু চঞ্চল কৰাতকৈ তেনে পুথি নপঢ়াই ভাল।

সেইদৰে আবেলি সাধুলোক আৰু উত্তম চৰিত্ৰৰ বন্ধুবান্ধবৰ

সৈতে আলাপ বা ভ্ৰমণাদি কৰিব পাৰিলে ভাল। দুষ্ট লোকৰ সৈতে অসদালাপ কৰি নাইবা তাছ পাশা আদি খেলি সময় নষ্ট কৰি নিজ চৰিত্ৰ আৰু স্বাস্থ্য নাশ কৰাতকৈ অকলে অকলে ভ্ৰমণ বা ব্যায়াম আদি কৰি গোধূলি সময়খিনি কটোৱা অত্যন্ত বাঞ্চনীয়। তাৰ পিছত সন্ধ্যা হলে স্নান কৰি, অসমৰ্থ পক্ষে মাৰ্জ্জন স্নান কৰি স্থিৰ মনে বহি ঈশ্বৰোপাসনা অৰ্থাৎ সন্ধ্যা বন্দনাদি কাৰ্য্য কৰিব।

সচ্ছাস্ত্ৰাদিবিনোদেন সন্মাৰ্গাত্ববিৰোধিন।
দিনং নয়েৎ ততঃ সন্ধ্যাম্ প্ৰতিষ্ঠেৎ সমাহিতঃ। বিষ্ণুপুৰাণ।

সাধুপথৰ অবিৰোধী সৎশাস্ত্ৰাদি আলোচনা কৰি দিনৰ শেষভাগ অতিবাহিত কৰিব। তাৰ পিছত সন্ধ্যা কাল উপস্থিত হলে সংযত মনেৰে গোধূলিৰ সন্ধ্যা সমাপন কৰিব।

শ্ৰবণঞ্চেতিহাসস্য তৎ কুৰ্য্যাৎ সুসমাহিতঃ
ইতিহাসপুৰাণাদৈঃ ষষ্ঠসপ্তমকৌ নয়েৎ।
ততঃ সন্ধ্যামুপাসীত স্নাত্বা বৈ পশ্চিমাং নৰঃ॥

দিনৰ ষষ্ঠ আৰু সপ্তম ভাগত সংযতচিত্তে ইতিহাস পুৰাণাদি শুনি কাল কটাব। পিছত দিনৰ অষ্টমভাগত স্নান কৰি সায়ং সন্ধ্যা উপাসনা কৰিব।

বুদ্ধি-বৃদ্ধিকৰাণ্যাশু ধন্যানি চ হিতানি চ।
নিত্যং শাস্ত্ৰাণ্যবেক্ষেত নিগমাংশ্চৈব বৈদিকান্॥ মনু

শীঘ্ৰে বুদ্ধিবৃদ্ধিকাৰক, অৰ্থোপাৰ্জ্জনত সাহায্যকাৰী, হিতকৰ শাস্ত্ৰসকল প্ৰতিদিনে আলোচনা কৰা কৰ্ত্তব্য আৰু বেদাৰ্থবোধক নিগম শাস্ত্ৰও চৰ্চ্চা কৰা উচিত।

যথা যথাহি পুৰুষঃ শাস্ত্ৰং সমধিগচ্ছতি।
তথা তথা বিজ াতি বিজ্ঞানঞ্চাস্য ৰোচতে॥ মনু।

মানুহে যি যি শাস্ত্ৰত বিশেষভাবে মন দিয়ে, তেওঁ সেই সেই শাস্ত্ৰকে উত্তমৰূপে জানিব পাৰে এবং তাৰে দ্বাৰা অন্য শাস্ত্ৰৰ বিষয়েও তেওঁৰ জ্ঞান ওপজে।

স্বাধ্যায়মন্বহং কুৰ্য্যাৎ॥ গৰুড় পুৰাণ

প্ৰতিদিনে শাস্ত্ৰ অধ্যয়ন কৰিব।

অহঃশেষং সহাসীত শিষ্টৈৰিষ্টৈশ্চ বন্ধুভিঃ।

দিনৰ শেষভাগ শিষ্টলোক আৰু প্ৰিয়বন্ধুসকলৰ সৈতে (সদালাপ বা ভ্ৰমণাদিৰ দ্বাৰা) যাপন কৰিব।

অসৎ প্ৰলাপমনৃতং বাক্‌পাৰুষ্যঞ্চ বৰ্জ্জয়েৎ।
অসচ্ছাস্ত্ৰমসদ্বাদমসৎসেবাঞ্চ পুত্ৰক॥ মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ

হে পুত্ৰ, অসং বাক্য, মিছা কথা, আৰু কঠোৰ বাক্য পৰিত্যাগ কৰা কৰ্ত্তব্য। এবং অসৎ শাস্ত্ৰ, অসৎ বাদবিতণ্ডা আৰু অসৎলোকৰ সেবা পৰিত্যাগ কৰা উচিত।

(১৪)

ব্যায়াম আৰু স্বাস্থ্যৰক্ষা।

ব্যায়াম বা শৰীৰৰ শক্তিৰ উৎকৰ্ষ সাধনৰ বিষয়ে প্ৰত্যেক লোকে মনোযোগ দিব লাগে। শৰীৰৰ শক্তি ৰক্ষা আৰু তাৰ উন্নতি সাধন ধৰ্ম্মকাৰ্য্যৰ এটি অঙ্গ বিশেষ।

"শৰীৰমাদ্যং খলু ধৰ্ম্মসাধনম্।"

অৰ্থাৎ সকলো ধৰ্ম্ম সাধনৰ মূলতে শৰীৰ। শৰীৰ সুস্থ নাথাকিলে কোনোৱে ধৰ্ম্ম সাধন কৰিব নোৱাৰে।

ধৰ্ম্মাৰ্থ কামমোক্ষাণামাৰোগ্যং মূলমুত্তমম্।

অৰ্থাৎ স্বাস্থ্যই ধৰ্ম্ম, অৰ্থ, কাম আৰু মোক্ষ—এই চতুৰ্ব্বৰ্গ সাধনৰ প্ৰধান উপাদান।

গতিকে যি জন লোকে শৰীৰৰ বিষয় যত্ন নলৈ কেবল ধৰ্ম্ম সাধনৰ নাম কৰি শৰীৰ নাশ কৰে, তেওঁক ধাৰ্ম্মিক নকৈ তামসিক লোক হে কোৱা যায়।

শৰীৰচেষ্টা যা চেষ্টা স্থৈৰ্য্যাৰ্থা বলবৰ্দ্ধিনী।
দেহব্যায়ামসংখ্যাতা মাত্ৰয়া তৎ সমাচৰেৎ ॥ চৰক।

দেহক দৃঢ় কৰিবলৈ আৰু দেহৰ বলবৃদ্ধিৰ নিমিত্তে যি শাৰীৰ চেষ্টা, তাকে ব্যায়াম বোলে। পৰিমিত ভাবে ব্যায়াম সেৱা কৰা কৰ্ত্তব্য।

ব্যায়ামোহি সদা পথ্যো বলিনাং স্নিগ্ধভোজিনাম্।
স চ শীতে বসন্তে চ তেষাং পথ্যতমঃ স্মৃতঃ ॥
সৰ্ব্বেষ্বৃতুষু সৰ্ব্বৈহি পুংভিৰাত্মহিতাৰ্থিভিঃ।
শক্ত্যৰ্দ্ধেন কৰ্ত্তব্যো ব্যায়ামো হন্ত্যতো ব্যথাম্ ॥

কুক্ষি ললাট গ্ৰীবায়াং যদা ঘৰ্ম্মঃ প্ৰবৰ্ত্ততে।
শক্ত্যৰ্দ্ধং তদ্বিজানীয়াদায়তোচ্ছাসমেব চ ॥
লাঘবং কৰ্ম্মসামৰ্থ্যং স্থৈৰ্য্যং ক্লেশসহিষ্ণুতা।
দোষক্ষয়োঽগ্নিবৃদ্ধিশ্চ ব্যায়ামদুপজায়তে ॥
ব্যায়ামং কুৰ্ব্বতো নিত্যং বিৰুদ্ধমপিভোজনং।
বিদগ্ধমবিদগ্ধং বা নিৰ্দ্দোষং পৰিপচ্যতে ॥
নচ ব্যায়ামসদৃশমন্যৎ স্থৌল্যাপকৰ্ষণং।
ন চ ব্যায়ামিনং মৰ্ত্ত্যং মাৰ্দ্দয়ন্ত্যৰয়োবলাৎ ॥
ন চৈনং সহসাক্ৰম্য জৰা সমধিগচ্ছিতি।
ৰক্তপিত্তীক্ষয়ী শোষী কাশীশ্বাসী ক্ষয়াতুৰাঃ ॥
ভুক্তবান্ স্ত্ৰীষু চ ক্ষীণো ব্যায়ামং পৰিবৰ্জ্জয়েৎ।
বাতপিত্তাময়ী বালো বৃদ্ধোঽজীৰ্ণীচ সংত্যজেৎ ॥

ব্যায়াম স্নিগ্ধভোজী আৰু বলশালী লোকসকলৰ পক্ষে সদায় পথ্যস্বৰূপ। শীত বসন্ত উভয় কালতে ব্যায়াম সিবিলাকৰ পক্ষে শ্ৰেষ্ঠ পথ্য বুলি কথিত হৈছে। সকলো ঋতুতে নিজৰ হিতকামনাকাৰী বলৱন্ত লোকসকলে নিজ শক্তিৰ অৰ্দ্ধেকৰ দ্বাৰা ব্যায়াম কৰা কৰ্ত্তব্য। তাৰপৰা শৰীৰৰ ব্যথা নাশ হয়। কুক্ষি (পেট) ললাট (কপাল) আৰু গ্ৰীবাত (গলত) যেতিয়া ঘাম দেখা দিয়ে, তেতিয়া শক্তিৰ অৰ্দ্ধেকৰ দ্বাৰা ব্যায়াম হৈছে বুলি জানিবা। ব্যায়ামৰ পৰা শৰীৰৰ লঘুতা, কৰ্ম্মসামৰ্থ্য, স্থৈৰ্য্য, ক্লেশসহিষ্ণুতা ওপজে ; শৰীৰৰ দোষ সমস্ত নাশ হয় আৰু অগ্নিবৃদ্ধি হয়। নিতৌ ব্যায়াম কৰোঁতাৰ বিৰুদ্ধভোজন,

বিদগ্ধ বা অবিদগ্ধ ভোজন নির্দ্দোষ হৈ পৰিপাক হয়। শৰীৰৰ স্থৈল্য (স্থূলতা) নাশ কৰিবলৈ ব্যায়ামৰ সদৃশ উৎকৃষ্ট অন্য একো নাই। ব্যায়াম কৰা লোকক শত্রুয়ে বলেৰে উৎপীড়ন কৰিব নোৱাৰে। নাইবা এনে লোকক হঠাৎ জৰাই আক্রমণ কৰিব নোৱাৰে। ৰক্তপিত্ত, ক্ষয়, শোষ, কাস, শ্বাস ইত্যাদি ৰোগগ্রস্ত বা অন্যপ্রকাৰে আতুৰ আৰু ক্ষীণলোকে ব্যায়াম পৰিত্যাগ কৰিব আৰু স্ত্রী সম্ভোগৰ পিছতো ব্যায়াম পৰিত্যাগ কৰা উচিত। বাতপিত্ত ৰোগগ্রস্ত লোকে অত্যন্ত শিশু সকলে বৃদ্ধ লোকে আৰু অজীর্ণৰোগীয়েও ব্যায়াম ত্যাগ কৰিব।

অতীব জাগৰস্বপ্নে তদ্বৎ স্নানাসনে বুধঃ।
ন সেবেত তথা শয্যাং ব্যায়ামঞ্চ নৰেশ্বৰ ॥ বিষ্ণুপুৰাণ।

অধিকক্ষণ নিদ্রা, অধিকক্ষণ জাগৰণ, অধিকক্ষণ উপবেশন (বা বহি থকা), অধিকক্ষণ স্নান, অধিকক্ষণ শয্যাসেবন আৰু অধিকক্ষণ ব্যায়াম নকৰিব।

---

(১৫)

শয়ন-বিধি।

ৰাত্রি ভোজনৰ পিছত ভৰি হাত মুখ ধুই, পানী ভালদৰে মুচি পৰিষ্কাৰ আৰু পবিত্র শয্যাত বিষ্ণুক চিন্তা কৰি সুখ মনে পূব বা দক্ষিণ পিনে মূৰ কৰি শয়ন কৰিব লাগে :

কৃতপাদাদিশৌচশ্চভুক্ত্বা সায়ং ততো গৃহী।
গচ্ছেদস্ফুটিতাং শয্যামপি দাৰুময়ীং নৃপ ॥
নাবিশালাং নবা ভগ্নাং নাসমাং মলিনাং ন চ।
ন চ জন্তুময়ীং শয্যামধিতিষ্ঠেদনাস্তৃতাম্ ॥ বিষ্ণুপুৰাণ।

গৃহস্থই ৰাতিৰ ভোজন শেষ কৰি ভৰি হাত মুখ আদি ধুই শুদ্ধভাবে ছিদ্ৰ ৰহিত দাৰুময়ী (কাঠৰ) শয্যাত শয়ন কৰিব। এই শয্যা যেন অবিশাল (অত্যন্ত ঠেক), ভগ্ন, অসমান, উশহ আদি কীটপূৰ্ণ, মলিন আৰু আবৰণ শূন্য নহয়।

ত্ৰিদোষ শমনী খট্বা তুলী বাতকফাপহা।
ভূশয্যা বাতলাতীব ৰুক্ষা পিত্তাশ্ৰুনাশিনা॥

খাটৰ ওপৰৰ শয্যা বায়ু, কফ আৰু পিত্ত এই ত্ৰিদোষ-নাশিনী, তুলাৰ উপৰত কৰা শয্যা বাত আৰু কফ নাশিনা। ভূশয্যা (অৰ্থাৎ মাটীত কৰা শয্যা)—বাতবৃদ্ধিকাৰী, ৰুক্ষ, পিত্ত আৰু অশ্ৰুনাশিনী)।

প্ৰাচ্যাং দিশি শিৰঃ শস্তং যাম্যায়ামথবা নৃপ।
সদৈব স্বপতঃ পুংসো বিপৰীতন্তু ৰোগদম্॥ বিষ্ণুপুৰাণ।

শয়ন কালত পূব বা দক্ষিণ পিনে মূৰ কৰি শুৱা উচিত। পশ্চিম বা উত্তৰ মূৰ কৰি শুলে ৰোগ হয়।

উদয়াস্তমনে ভানোঃ শয়নঞ্চ বিবৰ্জ্জয়েৎ।
নাস্নাতো নৈব সংবিষ্টো ন চৈবান্যমনা নৰঃ॥ মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ।

সূৰ্য্যাৰ উদয় কালত বা অস্ত গমন সময়ত শয়ন কৰা অবিধি। স্নানৰ পাছতে শয়ন কৰা অনুচিত। বহি বহি আৰু অন্যমনা হইও শয়ন কৰা উচিত নহয়।

অনায়ুষ্যো দিবাস্বপ্নস্তথাভ্যুদিতশায়িতা। মহাভাৰত।

দিনত আৰু সূৰ্য্যোদয় কালত শয়ন কৰিলে আয়ুক্ষয় হয়।

নমস্কৃত্যাব্যয়ং বিষ্ণুং সমাধিস্থঃ স্বপেন্নিশি। গৰ্গ।

শয়নৰ পূৰ্ব্বে সনাতন বিষ্ণুক নমস্কাৰ কৰি ভগবানৰ চিন্তাত একাগ্ৰচিত্ত হৈ নিশ্চিন্তমনে ৰাতি শয়ন কৰিব।

ভুক্ত্বা ৰাজবদাসীত যাবন্ন বিকৃতং গতম্।
ততঃ শতপদং গত্বা বামপাৰ্শ্বে তু সংবিশেৎ॥ বৈদ্যক।

ভোজনৰ পিছত ৰজাৰ ন্যায় কিছুকাল বহিব, যেতিয়ালৈ ভুক্তান্ন বিকাৰ প্ৰাপ্ত নহয়। তাৰ পিছত একশত পদ গমন কৰি অৰ্থাৎ কেই খোজ মান কাঢ়ি তাৰ পিছত বাম পাৰ্শ্বত (বাওঁফালে কাটি হৈ) শয়ন কৰিব।

নৈকঃ স্বপ্যাৎ শূন্যগৃহে। মনু।
—নাৰ্দ্ৰপাদস্তু সংবিশেৎ। মনু।
ন স্বপেন্নগ্নঃ। বিষ্ণুপুৰাণ।

শূন্য ঘৰত একাকী (অকলে) শয়ন নকৰিব। ভিজা ভৰিৰে সৈতে শয়ন কৰা নিষিদ্ধ। উলঙ্গ হৈ শয়ন কৰা অবিধি।

---

(১৬)

দাৰোপগমন আৰু গৃহস্থৰ ব্ৰহ্মচৰ্য্য।

স্ত্ৰীসংসৰ্গকো ঋষিসকলে ধৰ্ম্মকাৰ্য্যৰ অঙ্গ বুলি নিৰ্দ্দেশ কৰিছে। পশুৰ ন্যায় যথাইচ্ছা কাম প্ৰবৃত্তি পূৰণ কৰা নীতিৰ বিৰুদ্ধ। সংযতভাবে পৰিণীত পত্নীৰসহ সহবাস

ধৰ্ম্মানুমোদিত। স্ত্ৰী-পুত্ৰৰ দ্বাৰা পৰিবেষ্টিত হৈও গৃহস্থই শাস্ত্ৰৰ নিৰ্দ্দিষ্ট বিধান মতে স্ত্ৰী-সহবাস কৰিলে ব্ৰহ্মচৰ্য্য পালন কৰা বুলিব পাৰি। গৃহস্থ সংযত হব লাগে। যথেচ্ছাচাৰ কৰিলে পাপ হয়।

ঋতাবুপগমঃ শস্তঃ স্বপত্ন্যামবনীপতে।
নাস্নাতাস্তু স্ত্ৰিয়ং গচ্ছেনাতুৰাং ন ৰজস্বলাম্।
নানিষ্টাং ন প্ৰকুপিতাং নাপ্ৰশস্তাং ন গৰ্ভিণীম্॥
নাদক্ষিণাং নান্যকামাং নাকামাং নান্যযোষিতম।
ক্ষুৎক্ষামামতিভুক্তাং বা স্বয়ঞ্চৈভিৰ্গুণৈৰ্যুতঃ॥
স্নাতঃ স্ৰগ্‌গন্ধধৃক্‌প্ৰীতো ন ধ্মাতঃ ক্ষুধিতোঽপি বা।
সকামঃ সানুৰাগশ্চ ব্যবায়ং পুৰুষো ব্ৰজেৎ॥ বিষ্ণুপুৰাণ।

ঋতুকালত নিজ পত্নীত গমন কৰা কৰ্ত্তব্য। পত্নী যদি অস্নাতা হয়, যদি পীড়িতা বা ৰজস্বলা হয় অথবা সকামা নহয়, যদি অপ্ৰশস্তা থাকে, অথবা যদি কুপিতা বা গৰ্ভিণী হয়, তেন্তে গমন নকৰিব। যি স্ত্ৰী অনুকুলা নহয়, যি পৰপুৰুষত আসক্তা, যি অকামা, যি পৰপত্নী, যি ক্ষুধাৰ্ত্তা, যেয়ে অধিক ভোজন কৰিছে, তেনে স্ত্ৰীত গমন নকৰিব। আৰু যিজন পুৰুষ নিজেও এই সমস্ত স্বভাবযুক্ত থাকে তেওঁও স্ত্ৰী গমন নকৰিব।

প্ৰোক্তপৰ্ব্বসু শেষেষু নৈব ভূপাল সন্ধ্যয়োঃ।
গচ্ছেদ্ব্যবায়ং মতিমান্ন মূত্ৰোচ্চাৰপীড়িতঃ॥
পৰ্ব্বস্বভিগমোঽধন্যো দিবা পাপ-প্ৰদো নৃপ। বিষ্ণুপুৰাণ।

বুদ্ধিমান লোকে শাস্ত্ৰত নিৰ্দ্দিষ্ট পৰ্ব্বদিনত, প্ৰাতঃকালত,

সন্ধ্যা সময়ত নাইবা মল-মূত্ৰৰ বেগৰ দ্বাৰা পীড়িত অবস্থাত স্ত্ৰীসহবাস নকৰিব। পৰ্ব্বদিনত স্ত্ৰীগমনত ধনহানি হয়, দিনত স্ত্ৰীগমনত পাপ হয়।

পৰদাৰান্ন গচ্ছেচ্চ মনসাপি কদাচন। বিষ্ণুপুৰাণ।

মনৰ দ্বাৰাও কেতিয়াও পৰ-স্ত্ৰী গমন নকৰিব।

নোপগচ্ছেৎ প্ৰমত্তোঽপি স্ত্ৰিয়মাৰ্ত্তবদৰ্শনে।
সমানশয়নে চৈব ন শয়ীত তয়া সহ॥ মনু।

কামত উন্মত্ত হলেও ঋতুকালত নিষিদ্ধ দিনত স্ত্ৰী গমন নকৰিব। সেই স্ত্ৰীৰ সহিত একে শয্যাতেও শয়ন নকৰিব।

ৰজসাভিপ্লুতাং নাৰীং নৰস্য হ্যুপগচ্ছতঃ।
প্ৰজ্ঞা তেজো বলং চক্ষুৰায়ুশ্চৈব প্ৰহীয়তে॥ মনু।

যি পুৰুষে ৰজস্বলা স্ত্ৰীত গমন কৰে, তাৰ প্ৰজ্ঞা, তেজ, বল, চক্ষু আৰু আয়ু সমস্তই নষ্ট হয়।

নিন্দ্যাস্বষ্টাসু চান্যাসু স্ত্ৰিয়ো ৰাত্ৰিষু বৰ্জ্জয়ন্।
ব্ৰহ্মচাৰ্য্যেব ভৱতি যত্ৰ তত্ৰাশ্ৰমে বসন্॥ মনু।

ঋতুৰ ষোল দিনৰ ভিতৰত নিন্দিত ছয় দিনৰ (প্ৰথম চাৰি-দিন, একাদশ আৰু ত্ৰয়োদশ) বাহিৰে আৰু আঠ দিন বাদ দি যি দুই দিন থাকে মাহৰ ভিতৰত সেই দুই দিন স্ত্ৰীসঙ্গ কৰিলেও লোক যি কোনো আশ্ৰমভুক্ত নহওক তেওঁৰ ব্ৰহ্মচৰ্য্য ৰক্ষা হৈ থাকে।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

সন্ধ্যা।

(১)

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ জপেই প্ৰকৃত সন্ধ্যা।

সম্যক্ ধ্যান অৰ্থাৎ বিশেষভাবে পৰমেশ্বৰক ধ্যান কৰাৰ নাম সন্ধ্যা। এইয়ে সন্ধ্যা শব্দৰ বুৎপত্তিগত অৰ্থ। পৰমেশ্বৰক ধ্যান কৰাই গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ একমাত্ৰ উদ্দেশ্য। গতিকে বিশেষভাবে গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ জপ কৰাকে সন্ধ্যা কৰা বোলা হয়। আচলতে গায়ত্ৰীমন্ত্ৰজপেই প্ৰকৃত সন্ধ্যা। কিন্তু ঋষিসকলে উপাসকৰ দেহ-মন পবিত্ৰ আৰু সংযত কৰি গায়ত্ৰীজপ সবল আৰু অধিক সুচল কৰাৰ আশাতে ইয়াৰে সৈতে মাৰ্জ্জনাদি কেইবাটিও অঙ্গ যোগ কৰিছে। তাৰ দ্বাৰা উপকাৰৰ লগে লগে সন্ধ্যাকাৰ্য্য কিছু জটিল আৰু সাধাৰণ উপাসকৰ পক্ষে কিছু কঠিন হৈছে। আন কি অবসৰ আৰু প্ৰবল ইচ্ছা নোহোৱা অন্ন-চিন্তা প্ৰপীড়িত বৰ্ত্তমান কালৰ বহুৎলোকে যাইকৈ সন্ধ্যাৰ জটিলতাৰ ভয়তে সন্ধ্যা কৰাৰ প্ৰবৃত্তিকে তেনেই পৰিত্যাগ কৰা দেখা যায়। সেই দেখি এই পুথিত (১) মাৰ্জ্জন (২) প্ৰাণায়াম (৩) আচমন (৪) পুনৰ্ম্মাৰ্জ্জন (৫) অঘমৰ্ষণ (৬) সূৰ্য্যজলাঞ্জলিদান (৭) সূৰ্য্যোপস্থান (৮) অঙ্গন্যাস (৯) গায়ত্ৰীৰ আবাহন (১০) গায়ত্ৰীৰ ধ্যান (১১) গায়ত্ৰীজপ আৰু (১২) গায়ত্ৰী বিসৰ্জ্জন—বৈদিক সন্ধ্যাৰ এই

বাৰটা প্ৰধান অঙ্গৰ ভিতৰত কেৱল গায়ত্ৰী জপৰ বিষয়ে আলোচনাৰ দ্বাৰা সন্ধ্যাৰ বিবৰণ শেষ কৰা হ'ল।

যি সকলৰ অবসৰ, সুযোগ আৰু প্ৰবৃত্তি আছে—সি সকলে যেন বাকী অঙ্গবোৰ আৰু বিভিন্ন বেদৰ বিভিন্ন বিশেষত্ববোৰ—পুথিৰ সাহায্যে শিকাৰ আশা এৰি দি কোনো উপযুক্ত শাস্ত্ৰজ্ঞ শিক্ষকৰ ঠাইত শিকি লয়। কাৰণ সেইবোৰ কাৰ্য্য-পদ্ধতি শিক্ষকৰ বিনা সাহায্যে কেবল পুথি চাই বুজিলৈ সুন্দৰৰূপে আয়ত্ত কৰা সহজ নহয়। যিসকলে বিস্তৃতভাৱে সন্ধ্যা কৰিবলৈ অসমৰ্থ সিসকলে বিষ্ণু স্মৰণ কৰি † ভক্তিভাবে গায়ত্ৰীজপ কৰিলে সন্ধ্যা কৰা হব।*

† বিষ্ণুস্মৰণ মন্ত্ৰৰ বাবে তৃতীয় অধ্যায়ত চাওক।

* অপাং সমীপে নিয়তো নৈত্যকং বিধিমাস্থিতঃ।
সাবিত্ৰীমপ্যধীয়ীত গত্বাৰণ্যং সমাহিতঃ॥ মনু।
ওঙ্কাৰ পূৰ্ব্বিকাস্তিস্ৰো মহাব্যাহৃতয়োঽব্যয়াঃ।
ত্ৰিপদা চৈব সাবিত্ৰী বিজ্ঞেয়ং ব্ৰহ্মণোমুখম্॥ মনু।
এতদক্ষৰমেতাঞ্চ জপন্ ব্যাহৃতিপূৰ্ব্বিকাম্।
সন্ধ্যয়োৰ্ব্বেদবিদ্বিপ্ৰো বেদপুণ্যেন যুজ্যতে॥ মনু।
যোঽধীতেঽহন্যহন্যেতাং ত্ৰীণি বৰ্ষাণ্যতন্দ্ৰিতঃ।
স ব্ৰহ্ম পৰমভ্যেতি বায়ুভূতঃ খমূৰ্ত্তিমান্॥ মনু
একাক্ষৰং পৰংব্ৰহ্ম প্ৰাণায়ামাঃ পৰং তপঃ।
সাবিত্ৰ্যাস্তু পৰং নাস্তি মৌনাৎ সত্যং বিশিষ্যতে॥ মনু।
এবমৰ্থযুতং মন্ত্ৰত্ৰয়ং নিত্যং জপেন্নৰঃ।
বিনান্য নিয়মায়াসৈঃ সৰ্ব্বসিদ্ধীশ্বৰো ভবেৎ॥

(২)

গায়ত্রীমন্ত্র।

ওঁ ভূ ভুর্বঃ স্বঃ। তৎ সবিতুর্ব্বৰেণ্যং, ভর্গো দেবস্য ধীমহি। ধিয়ো যো নঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ ॥

গায়ত্রী মন্ত্ৰৰ শব্দাৰ্থ।

মূল মন্ত্র।	সংস্কৃত ব্যাখ্যা।	অসমীয়া ব্যাখ্যা।
ওঁ = অ + উ + ম্; অ = সৃষ্টিশক্তিঃ—ব্রহ্মা। উ = পালনশক্তিঃ—বিষ্ণুঃ। ম্ = প্রলয়শক্তিঃ—মহেশ্বৰঃ।		—যি জনাই জগতৰ সৃষ্টি, স্থিতি, লয়—এই ত্রিশক্তি-ৰূপে প্রকাশ পায়;
ভূঃ	= পৃথিবী	—পৃথিবী, অন্তৰীক্ষ আৰু স্বৰ্গ অৰ্থাৎ বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডৰ সমস্ত পদাৰ্থই যাৰ মূৰ্ত্তি-স্বৰূপ—যি জনে সমস্ত বিশ্ব ব্যাপি আছে।
ভুবঃ	= অন্তৰীক্ষঃ, আকাশঃ	
স্বঃ	= স্বৰ্গঃ বা সুৰলোকঃ	
যঃ	= (যঃ দেবঃ—জগৎস্রষ্টা)	যি জনাই
নঃ	= (অস্মাকং সাংসাৰিণাম্)—	আমি সংসাৰীসকলৰ
ধিয়ঃ	= (বুদ্ধীঃ)—	বুদ্ধি
প্রচোদয়াৎ	= (পুৰুষাৰ্থবিষয়ে প্রেৰয়তি)—	পুৰুষাৰ্থ বিষয়ত পৰিচালনা কৰি থাকে
তৎ	= (তস্য)—	সেই
সবিতুঃ	= (জগৎস্রষ্টুঃ)—	জগৎস্রষ্টা
দেবস্য	= (ব্রহ্মণঃ, পৰমেশ্বৰস্য)—	পৰমেশ্বৰৰ
বৰেণ্যং	= (সৰ্ব্বৈঃ ভজনীয়ং)—	সবাৰে ভজনীয়
ভৰ্গঃ	= (পৰব্রহ্মাত্মকং তেজঃ)—	তেজ অৰ্থাৎ শক্তি
ধীমহি	= (ধ্যায়েমঃ, চিন্তয়ামঃ)—	ময় ধ্যান কৰোঁ।

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ অন্বয়।

ওঁ ভূ ৰ্ভুবঃ স্বঃ। যঃ নঃ ধিয়ঃ প্ৰচোদয়াৎ

তৎ সবিতুঃ দেবস্য বৰেণ্যং ভৰ্গঃ ধীমহি ওঁ।

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ অসমীয়া অনুবাদ।

যি জনাই জগতৰ সৃষ্টি, পালন আৰু সংহাৰ—এই তিনি শক্তিৰূপে প্ৰকাশ পায়—পৃথিৱী, অন্তৰীক্ষ আৰু স্বৰ্গ—অৰ্থাৎ ব্ৰহ্মাণ্ডৰ সমস্ত বস্তুই যাৰ মূৰ্ত্তি স্বৰূপ—যি জনাই আমি সংসাৰী সকলৰ বুদ্ধি পুৰুষাৰ্থ বিষয়ত প্ৰেৰণ কৰি থাকে—সেই জগৎস্ৰষ্টা পৰমেশ্বৰৰ সবাৰো ভজনীয় শক্তিময় ধ্যান কৰোঁ।

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ ভাবাৰ্থ বা তাৎপৰ্য্য।

যি জনা পৰমেশ্বৰে সতত জগতত সৃষ্টি, পালন আৰু সংহাৰ এই তিনি ক্ৰিয়া কৰিব ধৰিছে—যি জনাই সমুদায় ব্ৰহ্মাণ্ড ব্যাপি আছে—সেই পৰমেশ্বৰক ময় ধ্যান কৰোঁ। তেওঁ যেন মোক সুবুদ্ধি দান কৰে।

একমাত্ৰ পৰমেশ্বৰেই গায়ত্ৰীৰ প্ৰতিপাদ্য দেৱতা।

একমেবাদ্বিতীয়ং যৎ সৰ্ব্বোপনিষদাং মতম্।

মন্ত্ৰত্ৰয়েণ নিষ্পন্নং তদক্ষৰমগোচৰম্॥

যি জনত বাহিৰে আৰু দ্বিতীয় কোনো নাই, যি জন সকলো উপনিষদৰ প্ৰতিপাদ্য, নিত্য এবং মন, বুদ্ধি আৰু

ইন্দ্রিয়ৰ অগোচৰ, সেই একমাত্র পৰমেশ্বৰেই গায়ত্রী মন্ত্র তিনিটিৰ দ্বাৰা প্ৰতিপাদক হৈছে।

গায়ত্ৰীৰ শাস্ত্ৰীয় ব্যাখ্যা।

যস্মাৎ সৃষ্টিস্থিতিলয়াঃ ব্যাপ্তং যেন ত্রিভুবনং ততম্ ।
সবিতুৰ্দেবতস্যান্তৰ্য্যামি তদ্ভৰ্গমব্যযম ॥
বৰণীযং চিন্তয়ামঃ সৰ্ব্বান্তৰ্যামিনং বিভুম্ ।
যৎ প্ৰেৰয়তি বুদ্ধিস্থো ধিয়োঽস্মাকং শৰীৰিণাম ॥

যাৰ পৰা সৃষ্টি, স্থিতি আৰু প্ৰলয় হয, যি জনে ত্ৰিভুবন ব্যাপি ৰৈছে, সূৰ্য্যদেবৰ অন্তৰ্য্যামী সেই জ্যোতিঃস্বৰূপ অতি প্ৰাৰ্থনায়, অব্যয, সৰ্ব্বান্তৰ্য্যামী বিভুক (পৰমেশ্বৰক) আমি চিন্তা কৰোঁ, যিজনে আমাৰ বুদ্ধিত বুদ্ধিস্থ হৈ আমি দেহধাৰী জীৱ-সকলৰ বুদ্ধি প্ৰেৰণ কৰিব ধৰিছে।

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ মাহাত্ম্য।

একাক্ষৰং পৰং ব্ৰহ্ম প্ৰাণায়ামাঃ পৰং তপঃ ।
সাবিত্ৰ্যাস্তু পৰং নাস্তি মৌনাৎ সত্যং বিশিষ্যতে ॥ মনু ।

একাক্ষৰ প্ৰণবেই—পৰম ব্ৰহ্ম, প্ৰাণাযামেই—পৰম তপস্যা, সাবিত্ৰী অৰ্থাৎ গায়ত্ৰীতকৈ আৰু শ্ৰেষ্ঠ মন্ত্ৰ নাই আৰু মৌনতকৈ সত্যই বিশিষ্ট।

ওঙ্কাৰপূৰ্ব্বিকা স্তিস্ৰো মহাব্যাহৃতয়োঽব্যয়াঃ ।
ত্ৰিপদা চৈব সাবিত্ৰী বিজ্ঞেয়ং ব্ৰহ্মণো মুখম্ ॥

ওঙ্কাৰ আগত থকা, ভূঃ ভুবঃ স্বঃ—এই তিনি অব্যয় মহা ব্যাহৃতি সহিতে ত্ৰিপদা সাবিত্ৰী বেদৰ মুখ অৰ্থাৎ বেদৰ সাৰ বুলি জানিবা।

প্ৰণবং পূৰ্ব্বমুচ্চাৰ্য্য ব্যাহৃতিত্ৰিতয়ন্তথা।
ততস্ত্ৰিপাদগায়ত্ৰ্যা প্ৰণবেন সমাপয়েৎ॥

প্ৰথমে প্ৰণব উচ্চাৰণ কৰি, তাৰ পিছত তিনি ব্যাহৃতি, তাৰ পিছত ত্ৰিপাদ গায়ত্ৰী পাঠ কৰি শেষত প্ৰণবৰ দ্বাৰা শেষ কৰিব

এবমৰ্থযুতং মন্ত্ৰত্ৰয়ং নিত্যং জপেন্নৰঃ।
বিনান্য নিয়মায়াসৈঃ সৰ্ব্বসিদ্ধিশ্বৰো ভবেৎ॥

উপৰত কোৱা দৰে অৰ্থযুক্ত গায়ত্ৰীমন্ত্ৰ তিনটি যিজনে নিতৌ জপে, তেওঁ অন্য নিয়মাদি পালন নকৰাকৈয়ে সৰ্ব্বসিদ্ধি লাভ কৰে।

(৩)

সন্ধ্যাৰ কাল আৰু সন্ধ্যা কৰাৰ পদ্ধতি।

স্নান কৰি উঠি, অবগাহন স্নান কৰিব অসমৰ্থ হলে মাৰ্জ্জন স্নান কৰি, কোনো বিশেষ কাৰণবশতঃ তাৰো সুবিধা নঘটিলে মন্ত্ৰস্নান কৰি শুচি হৈ উপযুক্ত আৰু শুদ্ধ আসনত বহি * প্ৰশান্তচিত্তে মৌনভাবে সন্ধ্যা কৰা কৰ্ত্তব্য।

প্ৰাতঃসন্ধ্যা, মধ্যাহ্নসন্ধ্যা আৰু সায়ংসন্ধ্যা, এই তিনি সন্ধ্যা নিতৌ তিনি বেলি কৰিব লাগে।

---

* আসনৰ বাবে তৃতীয় অধ্যায়ত চাওক।

স্বন্ধৌ সন্ধ্যামুপাসীত নাস্তগে নোদ্গতে রবৌ।
সন্ধ্যাত্রয়ন্তু কৰ্ত্তব্যং দ্বিজেনাত্মবিদা সদা॥

সূৰ্য্য উদয় হও নহওতে প্ৰাতঃসন্ধ্যা আৰু সূৰ্য্য অস্ত যাও নাযাওতে সায়ং সন্ধ্যা কৰিব। অৰ্থাৎ সন্ধিক্ষণত দ্বিজাতি সকলে সৰ্ব্বদায় ত্ৰিসন্ধ্যা কৰা কৰ্ত্তব্য।

[সূৰ্য্যোদযৰ একদণ্ড (২৪ মিনিট) পূৰ্ব্বে আৰু একদণ্ড (২৪ মিনিট) পিছলৈ যিখিনি সময়, সেই সময়েই প্ৰাতঃসন্ধ্যা বা পুৱাৰ সন্ধ্যাৰ প্ৰকৃষ্ট সময়। যি সময়ত সূৰ্য্যদেব আকাশৰ ঠিক মধ্যস্থানত অধিষ্ঠিত থাকে সেই সময়েই (অৰ্থাৎ দিনৰ ১০॥টা বজাৰ পৰা ১২টা বজালৈকে) মধ্যাহ্ন সন্ধ্যা বা দুপৰীয়াৰ সন্ধ্যাৰ উপযুক্ত সময়। আৰু সূৰ্য্যাস্তৰ একদণ্ড (২৪ মিনিট) পূৰ্ব্বে আৰু একদণ্ড (২৪ মিনিট) পিছলৈ যিখিনি সময় সেইয়েই সায়ংসন্ধ্যা বা গোধূলিৰ সন্ধ্যাৰ মুখ্য কাল।]

প্ৰাতঃসন্ধ্যা পূবমুখী হৈ, মধ্যাহ্ন সন্ধ্যা পূব বা উত্তৰমুখী হৈ আৰু সায়ংসন্ধ্যা উত্তৰ বা পূব মুখে কৰিব লাগে।

কৃত্বোত্তানকৰৌ প্ৰাতঃ সায়ঞ্চাধোমুখৌ তথা।
মধ্যেত্তিৰ্য্যক্কৰৌ কৃত্বা জপ এব উদাহৃতঃ॥

প্ৰাতঃকালত উত্তান হস্তে অৰ্থাৎ বাওঁহাতৰ ওপৰত সোঁ হাত ওপৰাওপৰিকৈ চিৎ ভাবে বুকৰ কাষত ৰাখি গায়ত্ৰী [illegible] লাগে। মধ্যাহ্ন সন্ধ্যাত তিৰ্য্যকভাবে অৰ্থাৎ উল্লিখিত [illegible] বাওঁহাতৰ ওপৰত সোঁ হাত কাতিকৈ ৰাখি অৰ্থাৎ হাতৰ [illegible] বুকৰ পিনে কৰি গায়ত্ৰী জপিব লাগে। সায়ংসন্ধ্যাত অধোমুখে

অৰ্থাৎ উল্লিখিতৰূপে বাওঁহাতৰ তলত সোঁ হাত ৰাখি হাতৰ তোলা উবুৰি কৈ বুকৰ কাষত ৰাখি গায়ত্ৰী জপিব লাগে।

(বৈদিক গায়ত্ৰী জপৰ নিমিত্তে এই বিধি। অন্যান্য জপত হাত সদায় তিৰ্য্যকভাবে ৰাখা কৰ্ত্তব্য।)

জপৰ সময়ত হাত দুখন উত্তৰীয় বস্ত্ৰৰ তলত ৰাখা উচিত আৰু দ্বিজাতি অৰ্থাৎ ব্ৰাহ্মণ, ক্ষত্ৰিয় আৰু বৈশ্য সকলে উপবীত অৰ্থাৎ লগুণ বুঢ়া আঙ্গুলিৰে মেৰাই ধৰিব লাগে।

গায়ত্ৰী জপৰ সংখ্যা।

সংখ্যা নধৰাকৈ জপ কৰা অনুচিত। সেই দেখি কেইবাৰ গায়ত্ৰী জপ কৰা হয় তাৰ হিচাব ৰাখা উচিত।

সহস্ৰপৰমাং দেবীং শতমধ্যাং দশাবৰাম্॥

হাজাৰ বাৰ গায়ত্ৰীজপ—উত্তম, শতবাৰ জপ মধ্যম আৰু দহবাৰ জপ সাধাৰণ।

গণনা পদ্ধতি।

সোঁহাতৰ অনামিকাৰ মধ্য আৰু মূল পাব, কনিষ্ঠাৰ মূল, মধ্য আৰু অগ্ৰ পাব, অনামিকাৰ অগ্ৰ পাব, মধ্যমাৰ অগ্ৰ পাব তৰ্জ্জনীৰ অগ্ৰ, মধ্য আৰু মূল পাব—এই ক্ৰমেৰে অঙ্গুষ্ঠৰ অৰ্থাৎ বুঢ়া আঙ্গুলিৰ আগৰ পাবটোৰে গণনা কৰি জপৰ সংখ্যা কৰিব লাগে আৰু বাওঁ হাতত হিচাব ৰাখিব লাগে। বুঢ়া আঙ্গুলিৰ ঠিক আগটোৰে নগণি আগ পাবটোৰে গণিব লাগে।

ইষ্ট মন্ত্ৰ আৰু তান্ত্ৰিক সন্ধ্যা।

যি সকলে ইষ্ট মন্ত্ৰ গ্ৰহণ কৰিছে আৰু যি সকলে তান্ত্ৰিক

সন্ধ্যা কৰিব খোজে, সি সকলে বৈদিক সন্ধ্যাৰ মন্ত্ৰ জপি উঠি তাৰ পিছত গুৰুদত্ত শৈব বা বৈষ্ণৱ সন্ধ্যা মন্ত্ৰ নাইবা মহা-নিৰ্ব্বাণোক্ত পৰব্ৰহ্মমন্ত্ৰ † জপি তাৰ পিছত ইষ্ট মন্ত্ৰ জপি শেষত সূৰ্য্যপ্ৰণাম * কৰি উপাসনা শেষ কৰিব।

সূৰ্য্যপ্ৰণামৰ মন্ত্ৰ—

ওঁ জবাকুসুমসঙ্কাশং কাশ্যপেয়ং মহাদ্যুতিং।
ধ্বান্তাৰিং সৰ্ব্বপাপঘ্নং প্ৰণতোঽস্মি দিবাকৰম্ ॥

অৰ্থ—জবাপুষ্পবৰ্ণ, কাশ্যপনন্দন, মহাদীপ্তিশালী, অন্ধকাৰনাশক, সৰ্ব্বপাপনাশকাৰী সূৰ্য্যদেৱক মই প্ৰণাম কৰোঁ।

সন্ধ্যা পতিত হলে কি কৰিব ?

দিনৰ তিনি সন্ধ্যাৰ কোনো এটি সন্ধ্যা কৰিব নোৱাৰিলে, তাৰ পৰবৰ্ত্তী সন্ধ্যা কৰাৰ পূৰ্ব্বে পতিত সন্ধ্যাৰ দোষ নিবাৰণৰ অৰ্থে দহবাৰ গায়ত্ৰী অধিককৈ জপিব লাগে। তিনটা সন্ধ্যাই পৰিলে, সেই দোষৰ বাবে এদিন উপবাস বা লঘোন দিব লাগে। অসমৰ্থ হলে ১০৮ বাৰ গায়ত্ৰী জপিলেও হয়। অশৌচ

† "(ওঁ) সচ্চিদেকং ব্ৰহ্ম"—অৰ্থাৎ পৰমেশ্বৰ জগৎ পালনকৰ্ত্তা সৃষ্টিকৰ্ত্তা আৰু সংহাৰকৰ্ত্তা; তেওঁ সদাস্থায়ী, চৈতন্যময় আৰু অদ্বিতীয়।

* পৰমেশ্বৰৰ প্ৰকাশ্যমান সমস্ত শক্তিৰ ভিতৰত সূৰ্য্যমণ্ডলস্থ শক্তিয়ে সৰ্ব্বশ্ৰেষ্ঠ। সেই দেখি ঋষিসকলে সূৰ্য্যদেৱকে পৰমেশ্বৰৰ উপাসনাৰ সৰ্ব্বশ্ৰেষ্ঠ উপাশ্ৰয় স্থিৰ কৰি সূৰ্য্যমণ্ডলস্থ তেজকে পৰমেশ্বৰৰ তেজ জ্ঞান কৰি সূৰ্য্য প্ৰণামৰ দ্বাৰা সন্ধ্যা শেষ কৰাৰ আদেশ কৰিছে।

বা দ্বাদশী আদি নিষিদ্ধ দিনত কেবল গায়ত্ৰী মাত্ৰ জপি সন্ধ্যা কৰাত কোনো বাধা নাই।

জপেদহৰহ র্জ্ঞাত্বা গায়ত্ৰীং মনসা দ্বিজঃ॥
গায়ত্ৰীং যো জপেন্নিত্যং স ন পাপেন লিপ্যতে॥ হাৰীত॥

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ অৰ্থ বোধ কৰি অৰ্থাৎ বুজি লৈ প্ৰতিদিন মনে মনে গায়ত্ৰী জপ কৰা উচিত। যি জনে নিত্যে গায়ত্ৰীজপ কৰে তেওঁ পাপত লিপ্ত নহয়।

বিশেষ জ্ঞাতব্য।—ওপৰত উল্লেখ কৰা গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ বৈদিক গায়ত্ৰী। বৈদিক গায়ত্ৰী আৰু বৈদিক সন্ধ্যা কেবল দ্বিজাতি অৰ্থাৎ ব্ৰাহ্মণ, ক্ষত্ৰিয় আৰু বৈশ্য সকলৰ বাবেহে নিৰ্দ্দিষ্ট। এই মন্ত্ৰ সকলো জাতিৰ স্ত্ৰী আৰু শূদ্ৰ জাতিৰ লোকে জপিব নাপায়।

(৪)

স্ত্ৰী-শূদ্ৰৰ সন্ধ্যা।

স্ত্ৰী আৰু শূদ্ৰসকলৰ অৰ্থে শাস্ত্ৰকৰ্ত্তা সকলে অন্য ব্যৱস্থা কৰিছে। সিবিলাকৰ নিমিত্তে তান্ত্ৰিক সন্ধ্যা আৰু তান্ত্ৰিক আৰু বৈষ্ণৱ গায়ত্ৰীমন্ত্ৰৰ বিধান কৰিছে। শিষ্যৰ অধিকাৰ অৰ্থাৎ সামৰ্থ্য আৰু অভিৰুচি অনুসাৰে গুৰুৱে মন্ত্ৰৰ ব্যৱস্থা কৰে। যি সকলে গুৰুৰ উপদেশ লাভৰ সুযোগ পোৱা নাই সিসকলে নিম্নলিখিত মহানিৰ্ব্বাণতন্ত্ৰোক্ত 'পৰ-ব্ৰহ্মমন্ত্ৰ' বৈদিক গায়ত্ৰীৰ পৰিবৰ্ত্তে পূৰ্ব্বোক্ত পদ্ধতিমতে ত্ৰিসন্ধ্যা জপ উপাসনা বা সন্ধ্যা কাৰ্য্য সমাধা কৰিব পাৰে।

মহানির্ব্বাণোক্ত পৰব্ৰহ্ম-মন্ত্ৰ

আৰু

ইয়াৰ মাহাত্ম্য।

পৰব্ৰহ্ম মন্ত্ৰ।

"(ওঁ) সচ্চিদেকং ব্ৰহ্ম।"

(অনুবাদ) ব্ৰহ্ম * অৰ্থাৎ পৰমেশ্বৰ জগতৰ সৃষ্টিকৰ্ত্তা, পালনকৰ্ত্তা আৰু সংহাৰকৰ্ত্তা ; তেওঁ সৎ অৰ্থাৎ সত্য—সদাস্থায়ী—অবিনাশী, চৈতন্যময় আৰু অদ্বিতীয়।

পৰব্ৰহ্ম মন্ত্ৰৰ শব্দাৰ্থ।

ওঁ = (অ + উ + ম — অ = সৃষ্টিশক্তি—ব্ৰহ্মা ; উ = পালন-শক্তি—বিষ্ণু ; ম্ = সংহাৰ শক্তি —মহেশ্বৰ) সৃষ্টি, পালন আৰু সংহাৰ এই ত্ৰিশক্তি স্বৰূপ ; সৎ = সত্য, সদাস্থায়ী, অবিনাশী ; চিৎ = চৈতন্যময়, জ্ঞানময় ; একং = একমাত্ৰ, অদ্বিতীয় ; ব্ৰহ্ম = বৃহৎ সৰ্ব্বশ্ৰেষ্ঠ পৰমেশ্বৰ।

একমাত্ৰ পৰমেশ্বৰৰ উপাসনায়ে শ্ৰেষ্ঠ উপাসনা।

তৰোৰ্ম্মূলাভিষেকেণ যথা তদ্ভুজপল্লবাঃ।
তৃপ্যন্তি তদনুষ্ঠানাৎ তথা সৰ্ব্বেঽমৰাদয়ঃ॥ মহা নিঃ তন্ত্ৰ।

---

* 'ব্ৰহ্মা' বুলিলে ব্ৰহ্মা, বিষ্ণু, মহেশ্বৰ এই ত্ৰিমূৰ্ত্তিৰ ভিতৰত সৃষ্টি শক্তিৰূপ ব্ৰহ্মা দেবতাক বুজায় ; কিন্তু 'ব্ৰহ্ম' বুলিলে এই ত্ৰিমূৰ্ত্তিৰো অতীত পৰব্ৰহ্ম অৰ্থাৎ পৰমেশ্বৰক বুজায়।

গছৰ গুৰিত পানী দিলে যেনেকৈ গছৰ ডাল পাত আদিয়ে তৃপ্তিলাভ কৰে, সেইদৰে পৰমেশ্বৰৰ আৰাধনাৰ দ্বাৰা অমৰাদি অৰ্থাৎ সমস্ত দেৱ-দেৱী প্ৰভৃতি তৃপ্ত হয়।

সন্ধ্যা কৰাৰ ফল।

সন্ধ্যা তূপাসিতা যেন তেন বিষ্ণুৰুপাসিতঃ।
দীৰ্ঘমায়ুঃ স বিন্দেত সৰ্ব্বপাপৈঃ প্ৰমুচ্যতে॥

যি জনে সন্ধ্যা কৰে, তেওঁ বিশ্বপতি বিষ্ণুকে উপাসনা কৰে আৰু তাৰে দ্বাৰা তেওঁ দীৰ্ঘ আয়ু লাভ কৰে আৰু সমস্ত পাপৰ পৰা মুক্ত পায়।

ঋষয়ো দীৰ্ঘসন্ধ্যত্বাদ্ দীৰ্ঘমায়ুৰবাপ্নুয়ুঃ।
প্ৰজ্ঞাং যশশ্চ কীৰ্ত্তিঞ্চ ব্ৰহ্মবৰ্চ্চসমেৱ চ॥

ঋষিসকলে দীৰ্ঘকালব্যাপি সন্ধ্যা কৰে দেখি, সিসকলে দীৰ্ঘ আয়ু, বুদ্ধি, যশস্যা, কীৰ্ত্তি আৰু ব্ৰহ্মতেজ লাভ কৰে।

সন্ধ্যা নকৰাৰ ফল।

সন্ধ্যাহীনোঽশুচিৰ্নিত্যমনৰ্হঃ সৰ্ব্বকৰ্ম্মসু।
যদন্যৎ কুৰুতে কিঞ্চিন্ন তস্য ফলভাগ্ ভৱেৎ॥

যি জনে সন্ধ্যা নকৰে সেইজন সততে অশুচি থাকে, সি জন কোনো ধৰ্ম্মকাৰ্য্যৰ অধিকাৰী নহয় আৰু অন্য কোনো ধৰ্ম্মকাৰ্য্য কৰিলেও তাৰ ফলভাগী হব নোৱাৰে।

তৃতীয় অধ্যায়।

হিন্দুৰ জ্ঞাতব্য বিবিধ বিষয়।

(বৰ্ণমালা অনুসাৰে)

অঙ্গুৰীয় (আঙ্গঠী)—সকলো ধৰ্ম্মকাৰ্য্য কৰাৰ সময়ত অঙ্গুৰীয় অৰ্থাৎ আঙ্গঠী পিন্ধিব লাগে। নিত্যকৰ্ম্মত নিপিন্ধিলেও নৈমিত্তিক আৰু কাম্য কৰ্ম্মত তৰ্জ্জনীত ৰূপৰ আঙ্গঠী, অনামিকাৰ মূল পাবত সোণৰ আঙ্গঠী আৰু মাজৰ পাবত কুশৰ আঙ্গঠী ধাৰণ কৰিব লাগে। সোণৰূপৰ আঙ্গঠীৰ অভাবত কেৱল অনামিকাত কুশৰ আঙ্গঠী পিন্ধিলেও চলে।

অৰ্ঘ্য—গন্ধ (শ্বেতচন্দন), পুষ্প, অক্ষত (আল বা আৰৈ চাউল), যব, কুশৰ আগ, তিল, সিদ্ধাৰ্থ (বগা সৰিয়হ) আৰু দুৰ্ব্বা—এই সমস্ত সকলো দেবতা বিষয়ক অৰ্ঘ্যতে দিয়া হয়। এই সমস্তৰ অভাব হলে অকল অক্ষত আৰু দুৰ্ব্বাৰ দ্বাৰায়ে অৰ্ঘ্য দিব পাৰি। অৰ্ঘ্য শব্দই পূজাৰ সামগ্ৰী বুঝায়।

অপৰ পক্ষ—যি শুক্লপক্ষত দুৰ্গোৎসব হয়, তাৰ ঠিক পূৰ্ব্বৰ কৃষ্ণপক্ষৰ নাম—প্ৰেতপক্ষ, অপৰপক্ষ বা কন্যাগত। আহিন মাহত সূৰ্য্য কন্যা ৰাশিত অবস্থান কৰে বুলি সম্ভৱতঃ এই পক্ষটিক কন্যাগত বোলা হয়। ইয়াৰে অমৱস্যাৰ দিন মহালয়া। এই পক্ষতে প্ৰত্যহ পাৰ্ব্বণ শ্ৰাদ্ধ আৰু তৰ্পণ

কৰা বিধি। অক্ষম পক্ষে অমাৱস্যাৰ দিনা তৰ্পণ আৰু যোড়শী শ্ৰাদ্ধ কৰা কৰ্ত্তব্য।

অশোক কলিকা (সেৱন)—অশোকাষ্টমীৰ দিনা জলেৰে সৈতে অশোকৰ কলি আঠটা পান কৰিলে জন্ম জন্মান্তৰত শোক পাব নালাগে বুলি লোকৰ বিশ্বাস। নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ পাঠ পূৰ্ব্বক পান কৰিব লাগে।

ত্বামশোক হৰাভীষ্ট মধুমাস-সমুদ্ভব।
পিবামি শোকসন্তপ্তো মামশোকং সদা কুৰু॥

অষ্টাঙ্গ যোগ—যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি।

আঙ্গুলী—বুঢ়া আঙ্গুলীৰ নাম অঙ্গুষ্ঠ, তাৰ কাষৰটিৰ নাম তৰ্জ্জনী, তাৰ কাষৰটিৰ নাম মধ্যমা, তাৰ কাষৰটিৰ নাম—অনামিকা আৰু শেষৰটিৰ নাম কনিষ্ঠা।

আকাশ প্ৰদীপ দান—কাতি মাহত প্ৰতিদিনে সন্ধ্যাৰ সময়ত নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ পাঠপূৰ্ব্বক আকাশত প্ৰদীপ (বন্তি) দিব লাগে।

(মন্ত্ৰ)

দামোদৰায় নভসি তুলায়াং লোলয়া সহ।
প্ৰদীপন্তে প্ৰযচ্ছামি নমোঽনন্তায় বেধসে॥

[হে দামোদৰ লক্ষ্মীৰ সহিতে তোমাৰ উদ্দেশ্য তুলা ৰাশিত (সৌৰ কাৰ্ত্তিক মাহত) আকাশত প্ৰদীপ দিওঁ। তুমি অনন্ত আৰু বেধা অৰ্থাৎ সৃষ্টিকৰ্ত্তা। তোমাক প্ৰণাম কৰোঁ।]।

আচমন—সকলো ধৰ্ম্মকাৰ্য্যৰ অনুষ্ঠানৰ আদিতেই আচমন কৰা কৰ্ত্তব্য। ভৰি হাত ধুই শিখা বন্ধন কৰি (অভাবে শিখাস্থান স্পৰ্শ কৰি) পূব, উত্তৰ নাইবা ঈশান (পূব উত্তৰ) কোণ মুখে বহি আচমন কৰিব লাগে। বাওঁ হাতেৰে কোশী ধৰি, তাৰ দ্বাৰা কোষা প্ৰভৃতি পাত্ৰৰ পৰা (নদী প্ৰভৃতিত আচমন কৰিলে সোঁ হাতেৰেই) এটি মাটিমাহ মাত্ৰ ডুব খায় সেই পৰিমাণে জল গোকৰ্ণাকৃতি * সোঁহাতৰ ব্ৰাহ্মতীৰ্থত † তিনি বাৰ লৈ তিনি বাৰ পান কৰিব লাগে। তাৰ পিছত হাত ধুই সোঁহাতৰ অঙ্গুষ্ঠ-মূলৰ দ্বাৰা দুইবাৰ ওষ্ঠাধৰ মাৰ্জ্জন কৰিব লাগে। তাৰ পিছত অঙ্গুষ্ঠ, তৰ্জ্জনী আৰু মধ্যমা এই অঙ্গুলীত্ৰয় একত্ৰ কৰি তাৰ দ্বাৰা ওষ্ঠাধৰ স্পৰ্শ কৰিব। তাৰ পিছত জলাৰ্দ্ৰ অঙ্গুষ্ঠ আৰু তৰ্জ্জনীৰ দ্বাৰা দক্ষিণ আৰু বাম নাসাপুট, অঙ্গুষ্ঠ আৰু অনামিকাৰ দ্বাৰা দক্ষিণ আৰু বাম চক্ষু, সেই অঙ্গুলীৰ দ্বাৰাই দক্ষিণ আৰু বাম কৰ্ণ, এবং অঙ্গুষ্ঠ আৰু কনিষ্ঠাৰ দ্বাৰা নাভি স্পৰ্শ কৰিব। তাৰ পিছত হাত ধুই কৰ তলৰ দ্বাৰা হৃদয়, সমস্ত অঙ্গুলীৰ দ্বাৰা মস্তক, দক্ষিণ

---

* গোকৰ্ণাকৃতি—মাজৰ তিনি আঙ্গুলী মিলাই নৈ উৰ্দ্ধমুখ কৰি ৰাখি অঙ্গুষ্ঠ আৰু কনিষ্ঠাক পৃথকভাবে বহলাই ৰাখিলেই হাত গোকৰ্ণাকৃতি হয়।

† ব্ৰাহ্মতীৰ্থ—দক্ষিণ (সোঁ) হস্তৰ অঙ্গুষ্ঠৰ মূলত য'ত দীৰ্ঘ ৰেখা আছে, সেই স্থানক ব্ৰাহ্মতীৰ্থ বোলে।

আৰু বাম বাহুমূল স্পৰ্শ কৰিব। আচমনৰ পিছত বিষ্ণু-স্মৰণ কৰিব।

অনুপনীত দ্বিজ, স্ত্রী আৰু শূদ্রই দৈবতীৰ্থৰ (তৰ্জ্জনী, মধ্যমা, অনামিকা আৰু কনিষ্ঠা অঙ্গুলীৰ অগ্রভাগ) দ্বাৰা ওষ্ঠত এবাৰ জল ছটিয়াই দি, তাৰ পিছত উল্লিখিত প্রকাৰে ওষ্ঠাধৰ মাৰ্জ্জন আদি কাৰ্য্য কৰি নমো বিষ্ণুঃ, নমো বিষ্ণুঃ, নমো বিষ্ণুঃ উচ্চাৰণ পূৰ্ব্বক নিম্নলিখিত মন্ত্র পাঠৰ দ্বাৰা আচমন কাৰ্য্য শেষ কৰিব।

(মন্ত্র)

নমঃ অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সৰ্ব্বাবস্থাং গতোঽপিবা।
যঃ স্মৰেৎ পুণ্ডৰীকাক্ষং স বাহ্যাভ্যান্তৰং শুচিঃ॥

আমিষ দ্রব্য—মৎস্য আৰু মাংসই প্রধান আমিষ। তামোল পান আৰু দগ্ধ বস্তুকো আমিষ বুলি গণ্য কৰা হয়।

আৰতি—আৰতিকে নীৰাজন কোৱা হয। প্রদীপ, জলপূৰ্ণ শঙ্খ, ধৌতবস্ত্র, পল্লব (আম বা বেলৰ পাত) আৰু প্রণাম—এই পাঁচটি আৰতিৰ অঙ্গ। দৰ্পণ আৰু চামৰ ব্যজনও এই সময়ত কৰা হয়। প্রতিমাৰ সম্মুখত প্রদীপাদি উল্লিখিত দ্রব্য চালনা কৰি দেৱতা প্রণাম কৰাকে আৰতি বোলে। দেৱতাৰ ভৰিৰ ফালে ৪ বাৰ, নাভিত ২ বাৰ, মুখত ৩ বাৰ আৰু সৰ্ব্বাঙ্গত ৭ বাৰ ওপৰত কোৱা বস্তু বোৰ ঘুৰাব লাগে।

আসন—কুশ, মৃগচৰ্ম্ম আৰু কম্বলাদি আসনেই প্ৰশস্ত। কিন্তু স্ত্ৰীলোকে কুশাসন বা মৃগ-চৰ্ম্মৰ আসনত বহা নিষেধ। কাঠৰ আসনত, শুধা বাঁহৰ আসনত, কলপাতত আৰু শিলৰ আসনত বহি ধৰ্ম্মকাৰ্য্য কৰা নিষেধ।

আসন বুলিলে বহা আসনত বাহিৰে বহাৰ পদ্ধতিকো বুঝায়। যোগ-শাস্ত্ৰত নানাবিধ আসনৰ ব্যৱস্থা আছে। কিন্তু গৃহস্থৰ পক্ষে পদ্মাসনেই প্ৰশস্ত। সোঁ ভৰিৰ গোৰোৱা বাওঁভৰিৰ উৰাতৰ ওপৰত আৰু বাওঁ ভৰিৰ গোৰোৱা সোঁভৰিৰ উৰাতৰ ওপৰত দি বহাৰ নাম পদ্মাসন। আসন কৰি বহোঁতে সদায় মনত ৰাখা উচিত যে, 'স্থিৰসুখমাসনম্' —অৰ্থাৎ এনেদৰে আসন কাৰ বহিব লাগে, যেন শৰীৰ স্থিৰ থাকে আৰু বহোঁতে আয়াস পোৱা যায়। কাৰণ শৰীৰ স্থিৰ আৰু মনত আৰাম বোধ নকৰিলে উপাসনাত মন স্থিৰ ৰাখা টান।

উত্তৰীয়—কোনো ধৰ্ম্মকাৰ্য্য এক বস্ত্ৰে কৰা অনুচিত। সেই নিমিত্তে উত্তৰীয় বস্ত্ৰৰ আবশ্যক। উত্তৰীয় বস্ত্ৰ যজ্ঞ সূত্ৰৰ দৰে ধাৰণ কৰিব লাগে। সকলো কাৰ্য্যতে উত্তৰীয় উপবীতী ভাবে অৰ্থাৎ বাম স্কন্ধত ৰাখিব লাগে। পিতৃ-কাৰ্য্যত উত্তৰীয় প্ৰাচীনাবীতী ভাবে অৰ্থাৎ দক্ষিণ স্কন্ধত ৰাখিব লাগে আৰু মনুষ্য তৰ্পণত নিবীতী ভাবে অৰ্থাৎ মালাৰ দৰে ধাৰণ কৰিব লাগে।

উপচাৰ- পূজাৰ বাবে বহুবিধ উপচাৰৰ বিধি আছে। নিত্য পূজাত সাধাৰণতঃ ষোড়শ, দশ আৰু পঞ্চ উপচাৰৰ বিধান আছে।

ষোডশোপচাৰৰ দ্ৰব্যাদি—(১) আসন (স্বৰ্ণ ৰজত), (২) স্বাগত (দেৱতাৰ প্ৰতি কুশল প্ৰশ্ন), (৩) পাদ্য (পদ-প্ৰক্ষালনাৰ্থ জল), (৪) অৰ্ঘ্য, (৫) আচমনীয় (জল), (৬) মধুপৰ্ক, (৭) স্নানীয় (ক্ষীৰ অভাবে জল), (৮) পুনৰাচমনায় (জল), (৯) বস্ত্ৰ আৰু যজ্ঞোপবীত, (১০) আভৰণ (অঙ্গুৰীয়), (১১) গন্ধ (গন্ধ আৰু চন্দন), (১২) পুষ্প, (১৩) ধূপ, (১৪) দীপ, (১৫) নৈবেদ্য, (১৬) বন্দন (স্তুতি ইত্যাদি) তাৰ পিছত প্ৰাণায়ম, জপ স্তবাদি। নৈবেদ্যৰ পিছত আচমনীয় জল, পানাৰ্থ জল আৰু তাম্বুল দিব লাগে।

দশোপচাৰ—(১) পাদ্য, (২) অৰ্ঘ্য, (৩) আচমনীয়, (৪) মধুপৰ্ক (৫) পুনৰাচমনীয়, (৬) গন্ধ, (৭) পুষ্প, (৮) ধূপ, (৯) দীপ, (১০) নৈবেদ্য।

পঞ্চোপচাৰ—(১) গন্ধ, (২) পুষ্প, (৩) ধূপ, (৪) দীপ, (৫) নৈবেদ্য।

উপবাস—উপবাস বুলিলে নিৰাহৰে বাসকৰা বুজায়। উপবাসৰ দিনত নিতান্তই নিৰাহাৰে থাকিব অসমৰ্থ হলে ফল-মূল, ঘৃত, দুগ্ধ আৰু জল গ্ৰহণ কৰিব পাৰি ; তাকে গ্ৰহণ কৰিও উপবাস কৰিব অসমৰ্থ হলে গুৰুজনৰ অনুমতি লৈ সমস্ত দিন উপবাসে থাকি ৰাত্ৰি হবিষ্যান্ন ভক্ষণ কৰিব পাৰি।

উপবীত- যজ্ঞোপবীত শব্দ চাওক।

উপাসনা—ভগৱানৰ পূজা (অৰ্থাৎ ধ্যান, সেৱা আৰু পৰিচৰ্য্যা), জপ (নাম গ্ৰহণ), তেওঁৰ স্মৰণ, মনন আৰু স্তবাদি পাঠ কৰাৰ নাম উপাসনা।

কৰ্ম্ম—ধৰ্ম্মকাৰ্য্য ত্ৰিবিধ।—(১) নিত্য অৰ্থাৎ যি কৰ্ম্ম নকৰিলে পাপ হয়। যেনে—সন্ধ্যা, প্ৰাতঃকৃত্য ইত্যাদি। (২) নৈমিত্তিক—অৰ্থাৎ যি কাৰ্য্য কৰিলে পুণ্য হয় আৰু নকৰিলে পাপ হয়। যেনে—চন্দ্ৰসূৰ্য্যগ্ৰহণাদিৰ জন্য স্নান, অমাৱস্যাশ্ৰাদ্ধ ইত্যাদি। (৩ কাম্য অৰ্থাৎ যি কৰ্ম্ম নকৰিলে পাপ নহয়, কিন্তু কৰিলে বিশেষ ফল হয়; সেই ফলৰ আশাতে কৰা কাৰ্য্য। যেনে—যজ্ঞ, দান, ব্ৰত ইত্যাদি।

কাল নিৰ্ণয়—দিনটোক তিনিভাগ কৰিলে প্ৰথম ভাগক পূৰ্ব্বাহ্ন,দ্বিতীয় ভাগক মধ্যাহ্ন আৰু তৃতীয় ভাগক অপৰাহ্ন কোৱা হয়। পূৰ্ব্বাহ্ন—প্ৰাতঃকৃত্য, দেৱপূজা, আভ্যুদয়িক শ্ৰাদ্ধাদিৰ সময়। মধ্যাহ্ন—মধ্যাহ্নসন্ধ্যা, একোদ্দিষ্টশ্ৰাদ্ধ আৰু ভোজনৰ সময়। অপৰাহ্ন—পাৰ্ব্বণশ্ৰাদ্ধ, সপিণ্ডীকৰণ আদিৰ সময়।

দিনমানক চাৰি ভাগ কৰিলে প্ৰতি ভাগক—যাম বোলে আৰু আঠ ভাগ কৰিলে প্ৰতি ভাগক যামাৰ্দ্ধ কোৱা হয়। প্ৰতি যামাৰ্দ্ধৰ পৰিমাণ প্ৰায় ১॥ ঘণ্টা কাল। সেইদৰে ৰাত্ৰি কালকো ৪ ভাগ কৰিলে প্ৰতি ভাগক

যাম বোলে, আৰু ৮ ভাগ কৰিলে প্ৰতি ভাগক যামাৰ্দ্ধ কোৱা হয়।

অহোৰাত্ৰক ৩০ ভাগ কৰিলে প্ৰতি ভাগক এক এক মুহূৰ্ত্ত বোলে। এক মুহূৰ্ত্তত প্ৰায় ৪৮ মিনিট পৰে। ৰাত্ৰিৰ শেষত যি দুই মুহূৰ্ত্ত পৰে তাৰে প্ৰথম মুহূৰ্ত্তৰ নাম ব্ৰাহ্ম মুহূৰ্ত্ত আৰু ২য় মুহূৰ্ত্তৰ নাম ৰৌদ্ৰ মুহূৰ্ত্ত। অৰ্থাৎ সূৰ্য্য দৃষ্ট হোৱাৰ পূৰ্ব্ব মুহূৰ্ত্তৰ নাম ৰৌদ্ৰ আৰু তাৰ পূৰ্ব্ব মুহূৰ্ত্তৰ নাম ব্ৰাহ্ম মুহূৰ্ত্ত। এই উভয় মুহূৰ্ত্তকে অৰুণোদয় কাল বোলে।

কুতৱ—শ্ৰাদ্ধ পূজাদিৰ নিমিত্তে নিৰ্দ্দিষ্ট কালখিনিক কুতপ বা কুতপ কোৱা হয়।

গায়ত্ৰী—গায়ত্ৰীৰ অপৰ নাম সাবিত্ৰী। গায়ত্ৰীৰ ঋষি—বিশ্বামিত্ৰ, ছন্দ—গায়ত্ৰী, দেৱতা—সবিতা (অৰ্থাৎ জগত প্ৰসবিতা পৰমেশ্বৰ), প্ৰাণায়াম, জপ আৰু উপনয়নত প্ৰযোগ হয়। (১ম অধ্যায়ত বিস্তৃত বিৱৰণ পাব।)

গোত্ৰ—গোত্ৰ শব্দে সন্তান, বংশ বা কুল বুজায়। প্ৰত্যেক বংশৰ প্ৰবৰ্ত্তক ঋষিৰ নামানুসাৰে গোত্ৰ হয়। (বিশেষ বিৱৰণৰ বাবে, প্ৰবৰ শব্দ চাওক।)

জপ—জপ তিনি প্ৰকাৰ—বাচিক, উপাংশু আৰু মানসিক। বাচিকতকৈ উপাংশু আৰু উপাংশুতকৈ মানসিক শ্ৰেষ্ঠ। অপৰে শুনিব পোৱাকৈ কৰা জপক বাচিক; কেৱল নিজে শুনিব পোৱাকৈ কৰা জপক উপাংশু আৰু মনে মনে শব্দ নকৰাকৈ কৰা জপক মানসিক জপ বোলে। মানসিক জপত

সাধকে ধ্যানত মন্ত্ৰৰ অৰ্থ চিন্তা ও দেৱতাৰ তত্ত্ব চিন্তাত সুবিধা পায়। এই নিমিত্তে মানসিক জপ সৰ্ব্বশ্ৰেষ্ঠ। (বিশেষ বিৱৰণৰ বাবে ২য় অধ্যায়ত চাওক।)

তৰ্পণ--

স্নানৰ পিছত তিলক ধাৰণ, শিখা বন্ধন, সন্ধ্যোপাসনাদি কাৰ্য্য সমাপনান্তে আচমন আৰু বিষ্ণু স্মৰণপূৰ্ব্বক (দেৱ-ঋষি পিত্ৰাদি) তৰ্পণ কৰা কৰ্ত্তব্য। সমস্ত তৰ্পণ কৰিব অসমৰ্থ হলে কেৱল ৰাম-তৰ্পণ, অগত্যা তাকো কৰিব অক্ষম হলে অন্ততঃ লক্ষণ-তৰ্পণ কৰিব লাগে। পিতৃযজ্ঞস্বৰূপ প্ৰত্যহ যি তৰ্পণ কৰিব লাগে -সি প্ৰধান তৰ্পণ ; আৰু স্নানাদি কৰ্ম্মত যি তৰ্পণ কৰিব লাগে—সি অঙ্গ তৰ্পণ। স্নানৰ দৰে তৰ্পণও নিত্য,নৈমিত্তিক আৰু কাম্য - এই তিনি শ্ৰেণীত বিভক্ত। স্নানাঙ্গ তৰ্পণ কৰিলে প্ৰধান তৰ্পণ নকৰিলেও চলে আৰু নিত্য নৈমিত্তিক আৰু কাম্যৰ ভিতৰত একবিধ তৰ্পণ কৰিলে অন্য কেইবিধ নকৰিলেও চলে। গতিকে স্নানৰ অন্তত নিত্যে এবাৰ তৰ্পণ কৰিব পাৰিলে ভাল। যাৰ পিতা জীৱিত আছে, তেনে জনে আৰু স্ত্ৰীলোকে প্ৰেত তৰ্পণ ভিন্ন অন্য তৰ্পণ কৰা নিষেধ। কিন্তু বিধৱাসকলে পুত্ৰ পৌত্ৰ প্ৰপৌত্ৰৰ অভাৱত স্বামী, শ্বশুৰ আৰু শ্বশুৰৰ পিতাৰ তৰ্পণ কৰিব পাৰে। কুশৰ ত্ৰিপত্ৰ, তুলসী আৰু যৱ (আতপ চাউল) জলসহকাৰে দেৱতৰ্পণ, মনুষ্য-তৰ্পণ আৰু ঋষি তৰ্পণত ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। পিত্ৰাদি

তৰ্পণত কুশৰ মোটক, তিল, আৰু তুলসী (আতপ চাউল) জলৰ সৈতে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। যৱ তিলাদিৰ অভাৱত কেৱল শুদ্ধজলৰ দ্বাৰাও সৰ্ব্ব প্ৰকাৰ তৰ্পণ কৰিব পাৰি। পানীত তৰ্পণ কৰিলে নাভি পৰিমিত জলত ঠিয় হৈ তৰ্পণ কৰা বিধেয়। স্থলত হলে শুষ্ক বস্ত্ৰৰ সৈতে শুদ্ধাসনত বহি তৰ্পণ কৰা বিধেয়। কোশাত জল ৰাখি কুশিৰ দ্বাৰা নাইবা অঙ্গুৰীবদ্ধ দক্ষিণ হস্তেৰে (বাম হস্ত দক্ষিণ হস্তত সংলগ্ন ৰাখি) দেৱ, মনুষ্য আৰু ঋষি তৰ্পণ আৰু দুই হাতেৰে অঞ্জলি কৰি পিতৃতৰ্পণ কৰিব লাগে। দেৱ-তৰ্পণ দৈৱতীৰ্থেৰে, মনুষ্য তৰ্পণ কায়তীৰ্থেৰে, ঋষিতৰ্পণ দেৱতীৰ্থেৰে আৰু পিতৃতৰ্পণ পিতৃতীৰ্থেৰে কৰা বিধেয়। উপবীত—দেৱতৰ্পণ আৰু ঋষি-তৰ্পণত-উপবীতীভাৱে, মনুষ্য তৰ্পণত নিবীতীভাবে আৰু পিতৃ-তৰ্পণত প্ৰাচীনাবীতী ভাৱে ৰাখিব লাগে। দেৱ-তৰ্পণ আৰু ঋষি-তৰ্পণ পূৰ্ব্বমুখে, মনুষ্য-তৰ্পণ উত্তৰমুখে—আৰু পিতৃতৰ্পণ দক্ষিণ মুখে কৰিব লাগে। তৰ্পণৰ জল প্ৰাদেশ প্ৰমাণ অৰ্থাৎ এক বেগত ওখৰ পৰা পেলাব লাগে। জলত তৰ্পণৰ সময়ত জলত আৰু স্থলত তৰ্পণৰ কালত তাম্ৰাদি পাত্ৰত নাইবা কুশৰ ওপৰত পেলাব লাগে। তৰ্পণ কৰ্ত্তাৰ বাম হস্তত উপযবন কুশ আৰু দক্ষিণ হস্তৰ অনামিকাত কুশাঙ্গুৰী আৰু স্বৰ্ণাঙ্গুৰী আৰু তৰ্জ্জনীত ৰৌপ্যাঙ্গুৰী ধাৰণ কৰা বাঞ্চনীয়। তলত পৌৰাণিক তৰ্পণ-বিধি সংক্ষেপে বিবৃত কৰা হল।

(দেৱ-তৰ্পণ)

স্নানৰ পিছত তিলক ধাৰণ, শিখাবন্ধন, আচমন, সন্ধ্যোপাসনাদি কাৰ্য্যৰ শেষত বিষ্ণুস্মৰণপূৰ্ব্বক পূব-মুখে (ব্ৰাহ্মণ ক্ষত্ৰিয় আৰু বৈশ্যই উপবীত উপবীতী অৰ্থাৎ সাধাৰণ ভাৱে ৰাখি) নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ উচ্চাৰণ কৰি অন্বাৰব্ধ দক্ষিণ হস্তেৰে (অৰ্থাৎ বাম হস্ত দক্ষিণ হস্তৰ সৈতে সংলগ্ন ৰাখি) দৈৱতীৰ্থেৰে অৰ্থাৎ সমস্ত আঙুলিৰ অগ্ৰভাগৰ দ্বাৰা প্ৰত্যেকক এক এক বাৰ শুদ্ধ জল প্ৰদান কৰিব।

ওঁ ব্ৰহ্মা তৃপ্যতাং। ওঁ বিষ্ণুস্তৃপ্যতাং। ওঁ ৰুদ্ৰস্তৃপ্যতাং। ওঁ প্ৰজাপতিস্তৃপ্যতাং।

[ঋগ্বেদী ব্ৰাহ্মণসকলে 'তৃপ্যতাং' ৰ স্থলত 'তৃপ্যতু' কব।] তাৰ পিছত উল্লিখিত ৰূপে নিম্নলিখিত মন্ত্ৰোচ্চাৰণপূৰ্ব্বক এক বাৰ শুদ্ধ জল প্ৰদান কৰিব।

ওঁ দেৱা যক্ষাস্তথা নাগা গন্ধৰ্ব্বাপ্সৰসোঽসুৰাঃ।
ক্ৰূৰাঃ সৰ্পাঃ সুপৰ্ণাশ্চ তৰবো জিহ্মগাঃ খগাঃ।
বিদ্যাধৰা জলাধাৰাস্তথৈবাকাশগামিনঃ।
নিৰাহাৰাশ্চ যে জীবাঃ পাপে ধৰ্ম্মে ৰতাশ্চ যে।
তেষামাপ্যায়নায়ৈতদ্ দীয়তে সলিলং ময়া॥

(মনুষ্য-তৰ্পণ)

তাৰ পিছত দক্ষিণাবৰ্ত্তে অৰ্থাৎ সোঁ দিকেদি ঘূৰি—উত্তৰ-মুখ হৈ (সামবেদী ব্ৰাহ্মণসকলে পশ্চিমমুখ হৈ) উপবীত

নিবীতি অৰ্থাৎ গলত মালাৰ স্থায় ৰাখি নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ দুইবাৰ উচ্চাৰণ কৰি অন্বাৰব্ধ দক্ষিণ হস্তেৰে কায়তীৰ্থ অৰ্থাৎ কনিষ্ঠাঙ্গুলীৰ মূল দেশৰ দ্বাৰা দুইবাৰ শুদ্ধ জল দিব।

ওঁ সনকশ্চ সনন্দশ্চ তৃতীয়শ্চ সনাতনঃ
কপিলশ্চাসুৰিশ্চৈব বোঢ়ুঃ পঞ্চশিখস্তথা
সৰ্ব্বে তে তৃপ্তিমায়ান্তু মদ্দত্তেনাম্বুনা সদা

(ঋষি-তৰ্পণ।)

তাৰ পিছত দক্ষিণাবৰ্ত্তে পূৰ্ব্বমুখ হৈ উপবীত উপবীতী ভাবে ৰাখি অন্বাৰব্ধ দক্ষিণ হস্তেৰে দৈৱতীৰ্থৰ দ্বাৰা নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ পাঠ পূৰ্ব্বক প্ৰত্যেকক এক এক বাৰ শুদ্ধ জল প্ৰদান কৰিব।

ওঁ মৰীচিস্তৃপ্যতাং ওঁ অত্ৰিস্তৃপ্যতাং ওঁ অঙ্গিৰাস্তৃপ্যতাং ওঁ পুলস্ত্যস্তৃপ্যতাং ওঁ পুলহস্তৃপ্যতাং ওঁ ক্ৰতুস্তৃপ্যতাং ওঁ প্ৰচেতস্তৃপ্যতাং ওঁ বশিষ্ঠস্তৃপ্যতাং ওঁ ভৃগুস্তৃপ্যতাং ওঁ নাৰদস্তৃপ্যতাং

[ঋগ্বেদী ব্ৰাহ্মণ সকলে 'তৃপ্যতাং' ৰ স্থলত 'তৃপ্যতু' কৰ।]

(দিব্য পিতৃতৰ্পণ।)

তাৰ পিছত বামাবৰ্ত্তে দক্ষিণমুখ হৈ উপবীত প্ৰাচীনাবীতী অৰ্থাৎ সোঁ স্কন্ধৰ পৰা ৰাখি দুহ হাতেৰে অঞ্জলি কৰি নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ উচ্চাৰণ কৰি পিতৃতীৰ্থ অৰ্থাৎ সোঁ হাতৰ অঙ্গুষ্ঠ আৰু তৰ্জ্জনীৰ মধ্যদেশৰ দ্বাৰা প্ৰত্যেকক এক এক অঞ্জলি তিল সহ জল প্ৰদান কৰিব।

ওঁ অগ্নিষ্বাত্তাঃ পিতৰস্তৃপ্যন্তামেতৎ সতিলোদকং + তেভ্যঃ (স্বধা)(১বাৰ)
ওঁ সৌম্যাঃ পিতৰস্তৃপ্যন্তামেতৎ ... ... ইত্যাদি (১বাৰ)
ওঁ হবিষ্মন্তঃ পিতৰস্তৃপ্যন্তামেতৎ . .. ইত্যাদি (১বাৰ)
ওঁ উষ্মপাঃ পিতৰস্তৃপ্যন্তামেতৎ . ... ইত্যাদি (১বাৰ)
ওঁ সুকালিনঃ পিতৰস্তৃপ্যন্তামেতৎ . ... ইত্যাদি (১বাৰ)
ওঁ বৰ্হিষদঃ পিতৰস্তৃপ্যন্তামেতৎ .. ইত্যাদি (১বাৰ)
ওঁ আজ্যপাঃ পিতৰস্তৃপ্যন্তামেতৎ . ... ইত্যাদি (১বাৰ)

[ঋগ্বেদী ব্ৰাহ্মণ সকলে 'তৃপ্যন্তামেতৎ' ৰ স্থলত 'তৃপ্যন্ত্বেতৎ' কব।]

(যম-তৰ্পণ।)*

তাৰ পিছত দক্ষিণমুখ হৈ উপবীত প্ৰাচীনাবীতী ভাৱে ৰাখি নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ তিনিবাৰ উচ্চাৰণপূৰ্ব্বক দুই হাতৰ অঞ্জলিৰে পিতৃতীৰ্থৰ দ্বাৰা তিনি অঞ্জলি সতিল জল প্ৰদান কৰিব।

ওঁ যমায় ধৰ্ম্মৰাজায় মৃত্যবে চান্তকায় চ।
বৈবস্বতায় কালায় সৰ্ব্বভূতক্ষয়ায় চ।
ঔডুম্বৰায় দধ্নায় নীলায় পৰমেষ্ঠিনে।
বৃকোদৰায় চিত্ৰায় চিত্ৰগুপ্তায় বৈ নমঃ॥

(ভীষ্ম তৰ্পণ।)

তাৰ পিছত ভীষ্মতৰ্পণ। [ভীষ্মতৰ্পণ মাঘী শুক্লাষ্টমীৰ দিনা অৰ্থাৎ ভীষ্মাষ্টমীত কৰা হয়।]

---

* এই তৰ্পণ কৃত চতুৰ্দ্দশীত যাইকৈ কৰ্ত্তব্য।

+ তিলৰ অভাৱ হলে 'সতিলোদকং' ৰ স্থলত 'এতদুদকং' কয়।

দক্ষিণমুখে প্ৰাচীনাবীতী হৈ দুই হাতৰ অঞ্জলিৰে পিতৃতীৰ্থৰ দ্বাৰা নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ একবাৰ উচ্চাৰণ কৰি এক অঞ্জলি তিলসহ জল দিব।

ওঁ বৈয়াঘ্ৰপদ্যগোত্ৰায় সাংকৃত্য প্ৰবৰায় চ।
অপুত্ৰায় দদাম্যেতৎ সলিলং ভীষ্মবৰ্ম্মণে॥

তাৰ পিছত নিম্নলিখিত মন্ত্ৰেৰে কৃতাঞ্জলি পূৰ্ব্বক প্ৰাৰ্থনা কৰিব।

ওঁ ভীষ্মঃ শান্তনবো বীৰঃ সত্যবাদী জিতেন্দ্ৰিয়ঃ।
আভিৰদ্ভিৰবাপ্নোতু পুত্ৰপৌত্ৰোচিতাং ক্ৰিয়াম্॥

(পিতৃলোকৰ আবাহন।)

তাৰ পিছত দক্ষিণমুখে প্ৰাচীনাবীতী ভাৱে কৃতাঞ্জলি হৈ নিম্নলিখিত মন্ত্ৰেৰে পিতৃলোকক আহ্বান কৰিব।

ওঁ আগচ্ছন্তু মে পিতৰ ইমং গৃহ্ণন্তপোঽঞ্জলিম্।

তাৰ পিছত—যি জনৰ তৰ্পণ কৰা হয় তেওঁৰ গোত্ৰ, সম্বন্ধ আৰু নাম উল্লেখ কৰি পিতা, পিতামহ, প্ৰপিতামহ, মাতামহ, প্ৰমাতামহ, বৃদ্ধপ্ৰমাতামহ, মাতা, পিতামহী আৰু প্ৰপিতামহী— এই ন জনৰ প্ৰত্যেকক যথাক্ৰমে তিনি তিনি বাৰ নিম্নলিখিত ৰূপে মন্ত্ৰ পাঠ কৰি তিনি তিনি অঞ্জলি সতিল জল দক্ষিণমুখে প্ৰাচীনাবীতী ভাৱে দুই হাতৰ অঞ্জলিৰে পিতৃতীৰ্থৰ দ্বাৰা প্ৰদান কৰিব। তাৰ পিছত মন্ত্ৰ এক এক বাৰ পাঠ কৰি উল্লিখিত প্ৰকাৰে মাতামহী, প্ৰমাতামহী আৰু বৃদ্ধপ্ৰমাতামহীক এক এক অঞ্জলি সতিল জল প্ৰদান কৰিব। পিতামহৰ পৰা বৃদ্ধপ্ৰমাতামহী

পৰ্য্যন্ত এই একাদশ ব্যক্তিৰ ভিতৰত কোনো এজন জীৱিত থাকিলে তেওঁক বাদ দি তেওঁৰ উপৰিতন ব্যক্তিক ধৰি একাদশ সংখ্যা পূৰণ কৰি লব লাগে। প্ৰপিতামহৰ পিছত বৃদ্ধ-প্ৰপিতামহ, তেওঁৰ পিছত অতিবৃদ্ধপ্ৰপিতামহ; সেই দৰে বৃদ্ধপ্ৰমাতামহৰ পিছত অতিবৃদ্ধপ্ৰমাতামহ, তেওঁৰ পিছত অত্যাতিবৃদ্ধপ্ৰমাতামহ এই দৰে গণিব লাগে।

পিতৃ তৰ্পণৰ ক্ৰম।

(যজুৰ্ব্বেদী দ্বিজাতি আৰু শূদ্ৰৰ পক্ষে।)

বিষ্ণুৰ্ব্বাং অমুক গোত্র পিতঃ অমুক দেবশৰ্ম্মন তৃপ্যস্ব এতৎ
সতিলোদকং স্বধা (৩বাৰ)

২। ঐ অমুক গোত্র পিতামহ ইত্যাদি (৩বাৰ)
৩। ঐ অমুক গোত্র প্ৰপিতামহ ইত্যাদি (৩বাৰ)
৪। ঐ অমুক গোত্র মাতামহ ইত্যাদি (৩বাৰ)
৫। ঐ অমুক গোত্র প্ৰমাতামহ ইত্যাদি (৩বাৰ)
৬। ঐ অমুক গোত্র বৃদ্ধপ্ৰমাতামহ ইত্যাদি (৩বাৰ)
৭। ঐ অমুক গোত্ৰে মাতঃ অমুক দেবি ইত্যাদি (৩বাৰ)
৮। ঐ অমুক গোত্ৰে পিতামহি ইত্যাদি (৩বাৰ)
৯। ঐ অমুক গোত্ৰে প্ৰপিতামহি ইত্যাদি (৩বাৰ)
১০। ঐ অমুক গোত্ৰে মাতামহি ইত্যাদি (১বাৰ)
১১। ঐ অমুক গোত্ৰে প্ৰমাতামহি ইত্যাদি (১বাৰ)
১২। ঐ অমুক গোত্ৰে বৃদ্ধ প্ৰমাতামহি ইত্যাদি (১বাৰ)

[ক্ষত্রিয়সকলে উল্লিখিত 'দেবশৰ্ম্মন্' শব্দৰ স্থলত 'দেববৰ্ম্মন্' বৈশ্যসকলে 'গুপ্তভূতে' আৰু শূদ্ৰই 'দাস' কৰ। আৰু উল্লিখিত 'দেবি' শব্দৰ স্থলৰ ক্ষত্রিয় আৰু বৈশ্যইও 'দেবি' কৰ। আৰু শূদ্ৰ সকলে 'দাসি' কৰ। শূদ্ৰ সকলে 'বিষ্ণুৰোঁ' শব্দৰ স্থলত 'বিষ্ণুৰ্নমঃ' কৰ। আৰু 'স্বধা'ৰ স্থলতো 'নমঃ' প্ৰয়োগ কৰিব।]

পিতৃ-তৰ্পণৰ ক্ৰম।

(সামবেদী ব্ৰাহ্মণৰ পক্ষে)

১। বিষ্ণুৰোঁ। অমুকগোত্রঃ পিতা অমুকদেবশৰ্ম্মা তৃপ্যতামেতৎ সতিলোদকং তস্মৈ স্বধা (৩বাৰ)

২।	ঐ	অমুক গোত্রঃ পিতামহঃ	...	ইত্যাদি (৩বাৰ)
৩	ঐ	অমুক গোত্রঃ প্ৰপিতামহঃ	...	ইত্যাদি ৩বাৰ)
৪।	ঐ	অমুক গোত্রঃ মাতামহঃ	...	ইত্যাদি (৩বাৰ)
৫।	ঐ	অমুক গোত্রঃ প্ৰমাতামহঃ	...	ইত্যাদি (৩বাৰ)
৬।	ঐ	অমুক গোত্রঃ বৃদ্ধপ্ৰমাতামহঃ	...	ইত্যাদি (৩বাৰ)

৭ ঐ অমুকগোত্ৰা মাতা অমুকদেবী তৃপ্যতামেতৎ সতিলোদকং তস্যৈ স্বধা

৮।	ঐ	অমুক গোত্ৰা পিতামহী	...	ইত্যাদি (৩বাৰ)
৯।	ঐ	অমুক গোত্ৰা প্ৰপিতামহী	...	ইত্যাদি ৩বাৰ)
১০।	ঐ	অমুক গোত্ৰা মাতামহী	...	ইত্যাদি (১বাৰ)
১১	ঐ	অমুক গোত্ৰা প্ৰমাতামহী	...	ইত্যাদি (১বাৰ)
১২	ঐ	অমুক গোত্ৰা বৃদ্ধপ্ৰমাতামহী	...	ইত্যাদি (১বাৰ)

পিতৃ-তৰ্পণৰ ক্ৰম।

(ঋগ্বেদী ব্ৰাহ্মণৰ পক্ষে।)

১। বিষ্ণুৰোঁ। অমুক গোত্ৰং পিতৰং অমুক দেবশৰ্ম্মাণং তৰ্পয়ামি এতৎ সতিলোদক তস্মৈ স্বধা নমঃ (৩বাৰ)

২। ঐ অমুক গোত্ৰং পিতামহং ... ইত্যাদি (৩বাৰ)

৩। ঐ অমুক গোত্ৰং প্ৰপিতামহং ... ইত্যাদি (৩বাৰ)

৪। ঐ অমুক গোত্ৰং মাতামহং ... ইত্যাদি (৩বাৰ)

৫। ঐ অমুক গোত্ৰং প্ৰমাতামহং ... ইত্যাদি (৩বাৰ)

৬। ঐ অমুক গোত্ৰং বৃদ্ধপ্ৰমাতামহং ... ইত্যাদি (৩বাৰ

৭। ঐ অমুক গোত্ৰাং মাতৰং অমুকদেবীং তৰ্পয়ামি এতৎ সতিলোদকং তস্যৈ স্বধা নমঃ

৮ ঐ অমুক গোত্ৰাং পিতামহীং .. ইত্যাদি (৩বাৰ)

৯। ঐ অমুক গোত্ৰাং প্ৰপিতামহীং ... ইত্যাদি (৩বাৰ)

১০ ঐ অমুক গোত্ৰাং মাতামহীং ... ইত্যাদি (১বাৰ)

১১। ঐ অমুক গোত্ৰাং প্ৰমাতামহীং ... ইত্যাদি (১বাৰ)

১২। ঐ অমুক গোত্ৰাং বৃদ্ধপ্ৰমাতামহী ... ইত্যাদি (১বাৰ)

[পিতৃ প্ৰভৃতিৰ তৰ্পণৰ পিছত ইচ্ছা কৰিলে ভ্ৰাতা, পিতৃব্য, মাতুল, বিমাতা, সবৰ্ণ মিত্ৰ প্ৰভৃতিক উল্লিখিতৰূপ মন্ত্ৰেৰে এক এক অঞ্জলি সতিল জলৰ দ্বাৰা তৰ্পণ কৰিব।]

তাৰ পিছত নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ পাঠ পূৰ্ব্বক উল্লিখিত নিয়মে এক অঞ্জলি সতিল জল প্ৰদান কৰিব।

ওঁ যেঽবান্ধবা বান্ধবা বা যেঽন্যজন্মনি বান্ধবাঃ।
তে তৃপ্তিমখিলাং যান্তু যে চাস্মত্তোয়কাঙ্ক্ষিণঃ॥

(ৰাম তৰ্পণ ।)

ওঁ আ ব্ৰহ্মভুবনাল্লোকা দেবৰ্ষি পিতৃ মানবাঃ ।
তৃপ্যন্তু পিতৰঃ সৰ্ব্বে মাতৃ মাতামহাদয়ঃ ।
অতীত কুল কোটীনাং সপ্তদ্বীপনিবাসিনাং ।
ময়া দত্তেন তোয়েন তৃপ্যন্তু ভুবনত্ৰয়ম্ ॥

এই মন্ত্ৰ তিনিবাৰ পাঠ পূৰ্ব্বক পূৰ্ব্ব কথিত পিতৃতৰ্পণৰ নিয়মে তিনি অঞ্জলি সতিল জল প্ৰদান কৰিব লাগে ।

(লক্ষ্মণ-তৰ্পণ ।)

ওঁ আব্ৰহ্মস্তম্বপৰ্য্যন্তং জগৎ তৃপ্যতু ।

এই মন্ত্ৰ তিনিবাৰ পাঠ কৰি পিতৃতৰ্পণৰ নিয়মে তিনি অঞ্জলি সতিল জল প্ৰদান কৰিব লাগে ।

(বস্ত্ৰনিষ্পীড়নোদক)

ওঁ যে চাস্মাকং কুলে জাতা অপুত্ৰা গোত্ৰিণো মৃতাঃ ।
তে তৃপ্যন্তু ময়া দত্তং বস্ত্ৰনিষ্পীড়নোদকং ।

পানীত তৰ্পণ কৰিলে স্থলত উঠি সতিল বস্ত্ৰনিষ্পীড়ন জল এবাৰ ভূমিত নিক্ষেপ কৰিব। তাৰ পিছত পুনৰ্ব্বাৰ জলত নামি, স্থলত হলে স্থলতে থাকি নিম্নলিখিত মন্ত্ৰ পাঠ পূৰ্ব্বক পিতৃগণক স্তুতি আৰু নমস্কাৰ কৰি তৰ্পণ সমাপ্ত কৰিব । *

(পিতৃ-স্তুতি ।)

ওঁ পিতা স্বৰ্গঃ পিতা ধৰ্ম্মঃ পিতাহি পৰমং তপঃ ।
পিতৰি প্ৰীতিমাপন্নে প্ৰীয়ন্তে সৰ্ব্বদেবতাঃ ॥

* সংক্ৰান্তি, পূৰ্ণিমা, অমাবস্যা, দ্বাদশী আৰু শ্ৰাদ্ধৰ দিনা বস্ত্ৰ নিষ্পীড়নোদক দিব নাপায় ।

[কালাশৌচত (অঙ্গাশৌচত) কেৱল প্ৰেতৰ মাত্ৰ তৰ্পণ কৰিব পাৰি ; অন্য কাৰো নোৱাৰি। যথা,—ওঁ অমুক গোত্ৰ প্ৰেত অমুক দেৱশৰ্ম্মন্ তৃপ্যস্ব এতত্তে সতিলোদকং নমঃ।

তাম্বুল—ভোজনান্তে মুখশুদ্ধিৰ জন্য তাম্বুল ভক্ষণ কৰিব লাগে। কিন্তু পানৰ ঠাৰি ডাল, আগঠো, শিৰ আৰু শুকান পান খোৱা নিষেধ। পানৰঠাৰি খালে ব্যাধি, আগটো খালে পাপ, শিৰখালে বুদ্ধি-নাশ আৰু শুকাণ পান খালে আয়ুক্ষয় হয়।

তিথি—তিথি বিশেষত অভক্ষ্য—

প্ৰতিপদত—কুষ্মাণ্ড (কোমোৰা), দ্বিতীয়াত—বৃহতী, তৃতীয়াত—পটোল, চতুৰ্থীত—মূলা, পঞ্চমীত বেল, ষষ্ঠীত—নিম্ব, সপ্তমীত—তাল, অষ্টমীত—নাৰিকল, নৱমীত—লাউ, দশমীত—কলম শাক, একাদশীত—উৰহী, দ্বাদশীত—পুঁইশাক, ত্ৰয়োদশীত—বাঙানা, চতুৰ্দ্দশীত—মাটিমাহ, পূৰ্ণিমাত আৰু অমাবস্যাত মৎস্য আৰু মাংস ভক্ষণ নিষেধ।

তীৰ্থ (দৈবাদিতীৰ্থ)—তৰ্জ্জনী, মধ্যমা, অনামিকা আৰু কনিষ্ঠাৰ অগ্ৰদেশৰ নাম দৈৱতীৰ্থ প্ৰজাপতিতীৰ্থ)। কনিষ্ঠাৰ মূল দেশৰ নাম কায়তীৰ্থ। অঙ্গুষ্ঠ আৰু তৰ্জ্জনীৰ মধ্যদেশৰ নাম পিতৃ তীৰ্থ। বৃদ্ধাঙ্গুলীৰ মূল দেশৰ নাম—ব্ৰাহ্মতীৰ্থ।

তুলসী—মন্ত্ৰ পাঠ পূৰ্ব্বক তুলসী তুলিব লাগে। ঠানিৰে সৈতে তুলসী তুলা নিষেধ। বাওঁ হাতেৰে বা স্ত্ৰীলোকে তুলসী তুলাও নিষেধ। মধ্যাহ্ন, গোধূলি আৰু ৰাত্ৰি কালত

তুলসী তুলিব নাপায়। স্নান নকৰাকৈ, অপবিত্ৰ অৱস্থাত বা অশৌচত আৰু ৰাত্ৰি পিন্ধা কাপোৰে সৈতে তুলসী তুলা নিষেধ। চতুৰ্দ্দশী অমাৱস্যা, দ্বাদশী, পূৰ্ণিমা, সংক্ৰান্তি আৰু পিতৃশ্ৰাদ্ধ দিবসত তুলসী তুলা নিষেধ।

(তুলসী গছত জল দিয়া মন্ত্ৰ—)

গোবিন্দবল্লভাং দেবীং ভক্তচৈতন্যকাৰিণীং
স্নাপয়ামি জগদ্ধাত্ৰীং বিষ্ণুভক্তিপ্ৰদায়িনীম॥

(তুলসী প্ৰণাম মন্ত্ৰ—)

বৃন্দায়ৈ তুলসীদেব্যৈ প্ৰিয়ায়ৈ কেশবস্য চ।
বিষ্ণুভক্তিপ্ৰদে দেবি সত্যবত্যৈ নমোনমঃ॥

(তুলসী চয়ন মন্ত্ৰ—)

তুলস্যমৃতজন্মাসি সদা ত্বং কেশবপ্ৰিয়া।
কেশবাৰ্থং চিনোমি ত্বাং বৰদা ভব শোভনে॥
ত্বদঙ্গ সম্ভবৈঃ পত্ৰৈঃ পূজয়ামি যথা হৰিম।
তথা কুৰু পবিত্ৰাঙ্গি কলৌমলবিনাশিনী॥

দশসংস্কাৰ—বালকৰ মুখ্য সংস্কাৰ দশবিধ—(১) জাতকৰ্ম্ম, (২) নামকৰণ, (৩) নিষ্ক্ৰামণ, (৪) অন্নপ্ৰাশন (৫) চূড়াকৰণ (৬) কৰ্ণবেধ, (৭) উপনয়ন, (৮) বেদাৰম্ভ, (৯) সমাবৰ্ত্তন, (১০) বিবাহ। ইয়াত বাহিৰে গৰ্ভাধান, পুংসবন আৰু সীমন্তোন্নয়ন নামে যি তিনিটি সংস্কাৰ আছে তাক গাৰ্ভ সংস্কাৰ বোলে।

এই দশবিধ সংস্কাৰ দ্বিজাতি অৰ্থাৎ ব্ৰাহ্মণ, ক্ষত্ৰিয় আৰু বৈশ্যৰ নিমিত্তে নিৰ্দ্দিষ্ট হৈছে। সৰ্ব্ব জাতীয়া স্ত্ৰী আৰু শূদ্ৰ সকলৰ পক্ষে বিবাহেই প্ৰধান সংস্কাৰ।

দিগ্‌নিৰ্ণয়—দেৱকাৰ্য্য পূৰ্ব্ব বা উত্তৰ মুখে কৰিব লাগে। শিৱ আৰু শ্যামাপূজা—উত্তৰমুখে, সঙ্কল্প—উত্তৰমুখে, (স্নানৰ সংকল্প পূৰ্ব্বমুখে), দান—পূৰ্ব্বমুখে, পিতৃকাৰ্য্য অৰ্থাৎ একোদিষ্ট শ্ৰাদ্ধ তৰ্পণাদি—দক্ষিণমুখে, নান্দিমুখ—পশ্চিমমুখে, পাৰ্ব্বণ শ্ৰাদ্ধ—দক্ষিণ আৰু পশ্চিমমুখে কৰা কৰ্ত্তব্য। প্ৰাতঃ সন্ধ্যা আৰু মধ্যাহ্ন-সন্ধ্যা পূৰ্ব্বমুখে আৰু সায়ং সন্ধ্যা ঈশান মুখে (অৰ্থাৎ উত্তৰ পূৰ্ব্বমুখে) কৰা বিধেয়।

দীপ (প্ৰদীপ)—তৈল প্ৰদীপ দেৱতাৰ দক্ষিণে (সোঁফালে) পূব মুখাকৈ দিব লাগে। সম্মুখ বা বাওঁফালে দিয়া নিষেধ। কিন্তু ঘৃত প্ৰদীপ দেৱতাৰ বাম ফালে পূব মুখাকৈ দিব লাগে। প্ৰদীপত শিগা (শলিতা) তিনি ডাল দিব লাগে। আৰু প্ৰতি ডালতে ৫ নাইবা ৭ ডাল সূতা থাকিব লাগে। শুদা মাটিৰ ওপৰত প্ৰদীপ দিয়া নিষেধ।

দূৰ্ব্বাচয়ন—পবিত্ৰ স্থানৰ পৰা দূৰ্ব্বাচয়ন কৰিব লাগে। শ্ৰাদ্ধ আৰু শিৱ পূজাত ভিতৰৰ থুৰী পাতটো বাহিৰ কৰি, তিনটি মাত্ৰ পাত ৰাখিব লাগে। দূৰ্ব্বাত গাঁঠি বান্ধিব নাপায়। স্নান নকৰাকৈ, অপবিত্ৰ ভাৱে, অশৌচত, আৰু ৰাত্ৰি পিন্ধা কাপোৰেৰে সৈতে দূৰ্ব্বা তুলা নিষেধ।

দৈবাদিতীৰ্থ—তীৰ্থ শব্দ চাওক।

ধূপ—ধূপ কেইবা বিধ। তাৰ ভিতৰত ষড়ঙ্গ, দশাঙ্গ আৰু ষোড়শাঙ্গ ধূপ প্ৰধান।

ষড়ঙ্গ ধূপৰ দ্ৰব্য—চেনী, গব্যঘৃত, গুগ্‌গুল, মধু, শ্বেত চন্দন আৰু অগুৰু কাষ্ঠ।

দশাঙ্গ ধূপৰ দ্ৰব্য—মধু, মুথা, গব্যঘৃত, চন্দন, গুগ্‌গুল, অগুৰু, শৈলজ, সৰল কাষ্ঠ শিলাৰস আৰু শ্বেতসৰ্ষপ।

ষোড়শাঙ্গ ধূপৰ দ্ৰব্য—গুগ্‌গুল, সৰল কাষ্ঠ, দেৱদাৰু, তেজপত্ৰ, শ্বেতচন্দন, বালা, অগুৰু, ইক্ষুগুড়, ধুনা, মুথা, হৰীতকী, আমলকী, লাহা, জটামাংসী, শৈলজ আৰু গব্যঘৃত। (প্ৰত্যেক দ্ৰব্য সমান অংশে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।)

ধূপ প্ৰদান বিধি—ধূপ দেৱতাৰ বাম দিকে দিব লাগে। সন্মুখত বা দক্ষিণত দিয়া নিষেধ। মাটিত পুতি দি ব্যৱহাৰ কৰা নিষেধ। নিতান্তই ধূপৰ অভাৱ ঘটিলে ধুনাৰেও চলিব পাৰে।

ধ্যান—পৰমেশ্বৰৰ বা দেৱতাৰ ৰূপৰ প্ৰতি লক্ষ্য সহকাৰে অন্তঃকৰণৰ বৃত্তিৰ প্ৰবাহৰ নাম ধ্যান।

নতুন খাতা—নতুন বছৰ আৰম্ভ হলে অৰ্থাৎ দেশীয় বছৰৰ প্ৰথম তাৰিখে বাণিজ্য-ব্যৱসায়ী লোক সকলে গণেশ, বিষ্ণু আৰু লক্ষীৰ পূজা কৰি নতুন বছৰৰ কাৰ্য্য আৰম্ভ কৰে। আৰু পুৰণি খাতা বদলাই নতুন খাতাত হিচাব আৰম্ভ কৰে।

নৱগ্ৰহ—ৰবি (সূৰ্য্য, ভানু), সোম (চন্দ্ৰ), মঙ্গল (ভূমিসুত) বুধ, বৃহস্পতি (গুৰু), শুক্ৰ, শনি, ৰাহু আৰু কেতু।

নামোচ্চাৰণ—ব্ৰাহ্মণৰ নামৰ অন্তত 'শৰ্ম্মা', ক্ষত্ৰিয়ৰ নামৰ অন্তত 'বৰ্ম্মা', বৈশ্যৰ নামৰ অন্তত 'গুপ্তভূতি' ইত্যাদি আৰু শূদ্ৰৰ নামৰ অন্তত 'দাস' উপাধি প্ৰয়োগ কৰিব লাগে। দ্বিজাতিৰ (ব্ৰাহ্মণ, ক্ষত্ৰিয়, বৈশ্য) স্ত্ৰীৰ নামৰ অন্তত 'দেবী' আৰু শূদ্ৰৰ স্ত্ৰীৰ নামৰ অন্তত 'দাসী' উপাধি ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

নিবেদন—বাওঁ হাতেৰে বা এক হাতেৰে কোনো বস্তু দেৱতা বা গুৰুজনক নিবেদন কৰা নিষেধ। বাওঁ হাত সোঁ হাতত লগাই সোঁ হাতেৰে নিবেদন কৰিব লাগে। নিবেদন কৰা দ্ৰব্যত বা পূজাৰ জলত নখ স্পৰ্শ হব নালাগে।

নিৰ্ম্মাল্য—দেৱতাক নিবেদন কৰা পুষ্পাদিৰ নাম নিৰ্ম্মাল্য। সূৰ্য্য আৰু শক্তি পূজাত ৰক্ত-চন্দন আৰু ৰক্ত জবাফুল প্ৰশস্ত। বিষ্ণু, শিৱ, লক্ষ্মী, সৰস্বতী পূজাত আৰু শ্ৰাদ্ধত শ্বেতচন্দন আৰু শ্বেত পুষ্প প্ৰশস্ত। তুলসী নহলে বিষ্ণু পূজা নহয়। নিৰ্ম্মাল্য ভৰিৰে গচকিব বা চেৰাব নাপায়। নিৰ্ম্মাল্য জলত নাইবা বৃক্ষৰ গুৰিত পবিত্ৰ ঠাইত পেলাব লাগে। আশীৰ্ব্বাদী নিৰ্ম্মাল্য মূৰত ধাৰণ কৰিব লাগে। মূৰত ৰাখিব নোৱাৰিলে ঘ্ৰাণ কৰি শুদ্ধ ঠাইত পেলাই দিব লাগে।

নৈবেদ্য—দেৱতাৰ উদ্দেশ্যে নিবেদনীয় দ্ৰব্যৰ নাম নৈবেদ্য। নৈবেদ্য বিনা উপকৰণে দিব নাপায়। উপকৰণৰ অভাৱত জলকে উপকৰণ স্বৰূপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

পঞ্চগব্য—গোমূত্ৰ, গোময় (গোবৰ), দুগ্ধ, দধি (দৈ) আৰু ঘৃত—এই পাঁচ বিধক পঞ্চগব্য বোলে। পঞ্চগব্য ব্যৱহাৰৰ সময়ত কুশোদক ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

পঞ্চমকাৰ—মৎস, মাংস, মদ্য, মুদ্ৰা আৰু মৈথুন—ইয়াৰ নাম পঞ্চমকাৰ।

পঞ্চমহাযজ্ঞ—(১) স্বাধ্যায় অৰ্থাৎ বেদ অধ্যয়নৰ নাম ব্ৰহ্মযজ্ঞ, (২) নিত্য শ্ৰাদ্ধ বা তৰ্পণৰ নাম—পিতৃযজ্ঞ, (৩) দেৱতাৰ উদ্দেশ্যে হোম কৰাৰ নাম—দেৱ-যজ্ঞ, (৪) পশুপক্ষী পিপীলিকা আদিক বলি অৰ্থাৎ খাদ্য দিয়াৰ নাম—ভূতযজ্ঞ আৰু (৫) অতিথি সেৱাৰ নাম—নৃ-যজ্ঞ। এই পঞ্চবিধ যজ্ঞক পঞ্চমহাযজ্ঞ বোলে। গৃহস্থে প্ৰত্যহ এই পঞ্চমহাযজ্ঞ পালন কৰা বিধি।

পঞ্চামৃত—দধি, দুগ্ধ, ঘৃত, মধু আৰু শৰ্কৰা (চেনী) মিহলালে পঞ্চামৃত হয়।

পঞ্চৰত্ন—মণি, মুক্তা, প্ৰবাল, ৰৌপ্য আৰু স্বৰ্ণ।

মতান্তৰে,—

কনক, হীৰক, মুক্তা, নীলকান্ত আৰু পদ্মৰাগ।

পঞ্চপল্লব—আম্ৰ, জম্বু, কপিত্থ বীজপূৰক আৰু বিল্ব।

মতান্তৰে,—

অশ্বত্থ, বট, আম্ৰ, অশোক, আৰু যজ্ঞডম্বৰ।

তন্ত্রমতে—

পনস (কঁঠাল), আম্র (আম), অশ্বত্থ (আঁহত), বট আৰু বকুল—এই পাঁচ বিধ গছৰ আগ পঞ্চপল্লব স্বৰূপে ব্যৱহৃত হয়।

পঞ্চশস্য—ধান্য, মুদগ, মাহ, যব আৰু তিল কিম্বা শ্বেতসৰ্ষপ।

পঞ্চশুদ্ধি—পূজাৰ কালত (১) আত্মশুদ্ধি, (২) স্থানশুদ্ধি, (৩) মন্ত্ৰশুদ্ধি (৪) দ্ৰব্যশুদ্ধি আৰু (৫) দেৱশুদ্ধি—এই পঞ্চশুদ্ধিৰ প্ৰয়োজন। পঞ্চশুদ্ধি নঘটিলে পূজা ফল-প্ৰদ নহয়।

পঞ্চসুগন্ধিক—লবঙ্গ, কৰ্পূৰ, কক্কোল, গুবাক আৰু জাতিফল।

পঞ্চসূনা—গৃহস্থে প্ৰত্যহ চুল্লী (চৌকা বা আখা), পেষণী (যাঁত, পাতা, পাতাগুটি প্ৰভৃতি), মাৰ্জ্জনী (ৰাঢ়নী), কণ্ডণী (উৰল বা ঢেকী) আৰু উদকুম্ভ (জলৰ কলহ) ব্যৱহাৰ কৰোঁতে নানা প্ৰকাৰ ক্ষুদ্ৰ জীৱ বধ জনিত পঞ্চবিধ পাপ কৰিব বাধ্য হয়। এই পাঁচ বিধ পাপৰ নাম পঞ্চসূনা। এই পাপ নাশৰ নিমিত্তে গৃহস্থে প্ৰত্যহ পঞ্চ মহাযজ্ঞৰ অনুষ্ঠান কৰা কৰ্ত্তব্য।

পাদ্য—পদ প্ৰক্ষালনাৰ্থে দিয়া জলক পাদ্য বোলে। পূজাৰ উপচাৰকো পাদ্য বোলা হয়।

পুষ্পচয়ন—প্ৰাতঃকালত দক্ষিণ হস্তৰ (সোঁহাতৰ) দ্বাৰা পবিত্ৰভাৱে বৃন্তসহ পুষ্পচয়ন (তুলিব) কৰিব লাগে।

কোনো আধাৰ ব্যতীত কেৱল হাতৰ ওপৰত পুষ্প ৰাখিব নাপায়। উগ্ৰ গন্ধ বা নিৰ্গন্ধ, মস্তক, বামহস্ত বা পৰিধেয় বস্ত্ৰত ধৃত, শ্মশানত উৎপন্ন, আঘ্ৰাত (ঘ্ৰাণ লোৱা), কীটযুক্ত, শুষ্ক (শুকান), পৰ্য্যুষিত (বাহি), স্বয়ং ভূপতিত (নিজে নিজে মাটিত সৰি পৰা) পুষ্প দেৱপূজাৰ উপযুক্ত নহয়। কিন্তু বকুল আৰু শেফালিকা (শেৱালী) স্বয়ং ভূপতিত হলেও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। সেইদৰে পদ্ম প্ৰভৃতি জলজ পুষ্প, চম্পক, কুন্দ, বক, বকুল আৰু যি সকল পুষ্পৰ কলি তুলিলেও প্ৰস্ফুটিত হয়, সেই সমস্ত পুষ্প, দূৰ্ব্বা, বিল্বপত্ৰ, তুলসীপত্ৰ পৰ্য্যুষিত হলেও পূজাত প্ৰশস্ত।

পুষ্প প্ৰদান বিধি—যি ভাৱে পুষ্পাদি স্বাভাবিকতে উৎপন্ন হয় সেইভাৱে প্ৰদান কৰা বিধি; কিন্তু বিল্বপত্ৰ, তুলসী, দূৰ্ব্বা আৰু পদ্ম যেনে তেনে ভাৱে প্ৰদান কৰিব পাৰি। অঙ্গুষ্ঠ আৰু তৰ্জ্জনীৰ দ্বাৰা পুষ্প আৰু বিল্বপত্ৰ প্ৰদান কৰিব লাগে।

প্ৰদক্ষিণ—প্ৰদক্ষিণৰ কালত সদায় দেৱতাক সোঁফালে ৰাখিব লাগে। প্ৰদক্ষিণৰ সময়ত সোঁহাতত অৰ্ঘ্যযুক্ত শঙ্খ ধাৰণ কৰিব লাগে, বাওঁ হাতেৰে ঘণ্টা বজাব লাগে আৰু মুখেৰে স্তৱ পাঠ কৰিব লাগে। শক্তিক একবাৰ, সূৰ্য্যক সাতবাৰ আৰু অন্যান্য দেৱতাক তিনিবাৰ প্ৰদক্ষিণ কৰিব লাগে। শিৱক অৰ্দ্ধ প্ৰদক্ষিণ অৰ্থাৎ শিৱমূৰ্ত্তিৰ

অগ্নি কোণৰ পৰা বায়ুকোণ পৰ্য্যন্ত গৈ তাৰ পৰা পুনৰায় পিছুৱাই অগ্নিকোণলৈ আহিব লাগে।

প্ৰণাম—প্ৰণম্য দেৱতা বা গুৰুজন পূজকতৈ ডাঙৰ, পূজকৰ মনৰ এই ভাৱক নমন বা প্ৰহ্বীভাৱ কোৱা যায়। এই ভাৱ মনত ৰাখি বাহিৰত শৰীৰৰ বিশেষ চালনাৰ দ্বাৰা সম্মান দেখুৱাৰ নাম প্ৰণাম। প্ৰণাম প্ৰধানতঃ চাৰিবিধ—অভিবাদন, অষ্টাঙ্গ, পঞ্চাঙ্গ আৰু ত্ৰ্যঙ্গ। নিজৰ নাম উচ্চাৰণপূৰ্ব্বক যাক প্ৰণাম কৰা যায় তেওঁৰ পদ স্পৰ্শ কৰাক অভিবাদন বোলে। হস্তদ্বয়, পদদ্বয়, জানুদ্বয়, বক্ষঃস্থল, মস্তক, দৃষ্টি (প্ৰণম্যৰ প্ৰতি দৃষ্টিপাত), বাক্য (প্ৰণম্যৰ নামোচ্চাৰণ) আৰু মন (প্ৰণম্যৰ প্ৰতি একাগ্ৰ চিত্ততা)—এই অষ্টবিধৰ দ্বাৰা দণ্ডৱৎ প্ৰণামৰ নাম—অষ্টাঙ্গ প্ৰণাম। বাহুদ্বয়, জানুদ্বয়, মস্তক, বাক্য আৰু দৃষ্টি এই পঞ্চবিধৰ দ্বাৰা প্ৰণামৰ নাম পঞ্চাঙ্গ প্ৰণাম। মস্তকত অঞ্জলি বন্ধনপূৰ্ব্বক কৰা প্ৰণামক—ত্ৰ্যঙ্গ বা কৰ-শিৰঃ-সংযোগ প্ৰণাম বোলে। শিৱ আৰু স্ত্ৰী দেৱতাক সোঁফালে ৰাখি, তদ্‌ভিন্ন অন্য সকলক বাম ফালে ৰাখি প্ৰণাম কৰিব লাগে; কিন্তু গুৰুক আগত ৰাখি প্ৰণাম কৰা বিধি।

প্ৰণাম নিষেধ—গুৰুজনৰ হাতত অন্ন-ব্যঞ্জনাদি, কুশ, অগ্নি, জল, পুস্তক বা মৃত্তিকা থাকিলে নাইবা তেওঁলোক

অশুচি অৱস্থাত থাকিলে, অন্যমনস্ক থাকিলে, স্নান বা আহাৰত নিৰত থাকিলে, দেৱপূজাদিত অভিনিবিষ্ট থাকিলে, অথবা কোনো স্থানলৈ গমন কৰি থকা অৱস্থাত প্ৰণাম কৰা নিষেধ। দেৱতা বা গুৰুজনক কেতিয়াও এক হাতেৰে নাইবা পিছফালৰ পৰা প্ৰণাম কৰিব নাপায়। মাতা ভিন্ন অন্য কোনো স্ত্ৰীলোকৰ পদধূলি লব নাপায। পিতামাতা একত্ৰে থাকিলে আগে পিতাক প্ৰণাম কৰি পিছত মাতাক প্ৰণাম কৰিব লাগে।

প্ৰবৰ—প্ৰবৰ শব্দে সৰ্ব্বত্ৰ বিখ্যাত প্ৰধান পুৰুষক বুজায়। একেটি গোত্ৰতে এক বা অধিক প্ৰধান পুৰুষ জন্মি বিখ্যাত হোৱা হেতুকে সেই সেই প্ৰধান পুৰুষৰ নামানুসাৰে একে গোত্ৰতে তিনি বা পাঁচটিকৈ প্ৰবৰ সৃষ্টি হৈছে।

ব্ৰাহ্মণৰ গোত্ৰ আৰু প্ৰবৰ নিজ নিজ বংশৰ গোত্ৰ আৰু প্ৰবৰ অনুসাৰে স্থিৰ হয়; কিন্তু ক্ষত্ৰিয়াদিৰ গোত্ৰ আৰু প্ৰবৰ সি সকলৰ গুৰুৰ গোত্ৰ আৰু প্ৰবৰ অনুসাৰে ধাৰ্য্য হৈ থাকে। তলত গোত্ৰ আৰু প্ৰবৰৰ এটি তালিক দিয়া হল।

গোত্ৰ।	প্ৰবৰ।
শাণ্ডিল্য—	শাণ্ডিল্য, অসিত, দেবল।
ভৰদ্বাজ—	ভৰদ্বাজ, আঙ্গিৰস, বাৰ্হস্পত্য।
কাশ্যপ—	কাশ্যপ, অপসাৰ, নৈধ্ৰুব।

বাৎস্য—	ঔর্ব্ব, চ্যবন, ভার্গব, জামদগ্ন্য, আপ্নুবৎ।
সাবর্ণ—	" " "
বশিষ্ঠ—	বশিষ্ঠ, অত্রি, সালঙ্কত (মতান্তরে কেবল বশিষ্ঠ)
ক্ষৌত্রি—	ক্ষৌত্রি, আত্রেয়, শাতাতপ।
যমদগ্নি—	জমদগ্নি, ঔর্ব্ব, বশিষ্ঠ।
জৈমিনি—	জৈমিনি, ভৃগু, সাংকৃতি।
বিশ্বামিত্র—	বিশ্বামিত্র, মরীচি, কৌশিক।
কৃষ্ণাত্রেয়—	কৃষ্ণাত্রেয়, আত্রেয়, আবাস।
গৌতম—	গৌতম, ঔতথ্য, আঙ্গিরস। (মতান্তরে—গৌতম, বশিষ্ঠ, বার্হস্পত্য)।
আত্রেয়—	আত্রেয়, শাতাতপ, সাঙ্খ্য।
কুশিক—	কুশিক, কৌশিক, ঘৃতকৌশিক।
কাত্যায়ন—	অত্রি, ভৃগু, বশিষ্ঠ।
ঘৃতকৌশিক—	ঘৃতকৌশিক, বিশ্বামিত্র, দেবরাট।
গর্গ—	গার্গ্য, কৌস্তুভ, মাণ্ডব্য।
কাশ্যায়ন—	কাশ্যায়ন, আঙ্গিরস, ভারদ্বাজ, আজমীঢ়, বার্হস্পত্য।
কৌণ্ডিল্য—	কৌণ্ডিল্য, অস্তিমিল, কৌৎস।
সৌকালিন—	সৌকালিন, আঙ্গিরস, বার্হস্পত্য, অপসার, নৈধ্রুব।
আঙ্গিরস—	আঙ্গিরস, বশিষ্ঠ, বার্হস্পত্য।
মৌদ্গল্য—	ঔর্ব্ব, চ্যবন, ভার্গব, জামদগ্ন্য, আপ্নুবৎ।
উপমন্যু—	উপমন্যু, আঙ্গিরস, ভারদ্বাজ।
বৈয়াঘ্র—	কুশিক, কৌশিক, ঘৃত কৌশিক। (মতান্তরে কুশিক, কৌশিক, আবন্ধুল)।

জাতুকর্ণ—	জাতুকর্ণ, আঙ্গিৰস, ভাৰদ্বাজ।
বৃহস্পতি—	বৃহস্পতি, কপিল, পাৰ্ব্বণ।
শাকিন—	শাকিন, পৰাশৰ, বশিষ্ঠ।
কাঞ্চন—	কাঞ্চন, অশ্বথ, দেবল।
আলম্বায়ন—	আলম্বায়ন, সালঙ্কায়ন।
সাঙ্কৃতি—	অব্যাহৰ, মৈত্রি, সাঙ্কৃতি।
বাত—	ঔৰ্ব্ব, চ্যবন, ভাৰ্গব, জামদগ্ন্য, আপ্লুবৎ।
বিষ্ণু—	বিষ্ণু, বৃদ্ধ, কৌৰব।
বৃদ্ধি—	কুৎ, বৃদ্ধি, অঙ্গিৰা, বাৰ্হস্পত্য।
অব্য—	অবা, বলি, সাৰস্বত।
অনাবৃকাধ্য—	গাৰ্গ্য, গৌতম, বশিষ্ঠ।
অত্রি—	অত্ৰাত্ৰেয়, শাতাতপ।
গৌতম—	গৌতম, বশিষ্ঠ, বাৰ্হস্পত্য।
অগস্ত্য—	অগস্ত্য, দধীচি, জৈমিনি।
পৰাশৰ—	পৰাশৰ, শক্তি, বশিষ্ঠ।
কান্ব—	কান্ব, অশ্বথ, দেবল।
শক্তি—	শক্তি, পৰাশৰ, বশিষ্ঠ।
বাসুকি—	অক্ষোভ,অপসাৰ, অঙ্গিৰা,বাৰ্হস্পত্য, নৈধ্ৰুব।
শুনক—	শুনক, শৌনক, গৃৎসমদ।
সৌপায়ন—	ঔৰ্ব্ব, চ্যাবন, ভাৰ্গব, জামদগ্নি, আপ্লুবৎ।

প্ৰাণায়াম—দক্ষিণ (সোঁ) হস্তৰ অঙ্গুষ্ঠৰ দ্বাৰা দক্ষিণ নাসাপুট (নাকৰ বিন্ধা) টিপি ধৰি বন্ধ ৰাখি বাম নাসাপুটৰ দ্বাৰা বায়ু আকৰ্ষণ (অৰ্থাৎ পূৰক) কৰি কৰি মন্ত্ৰ * চাৰি (৪)

* বিশেষ বিশেষ স্থলত ওঁ প্ৰভৃতি বিশেষ বিশেষ মন্ত্ৰ।

বাৰ জপ কৰিব। তাৰ পিছত অনামিকা আৰু কনিষ্ঠাৰ দ্বাৰা বাম নাসাপুট টিপি ধৰি শ্বাসৰোধ (অৰ্থাৎ কুম্ভক) কৰি কৰি ষোড়শ (১৬) বাৰ মন্ত্ৰ জপ কৰিব। তাৰ পিছত দক্ষিণ নাসাপুট মাত্ৰ এৰি দি তদ্দ্বাৰা ধীৰে ধীৰে শ্বাস ত্যাগ (অৰ্থাৎ ৰেচক) কৰি কৰি আট (৮) বাৰ মন্ত্ৰ জপ কৰিব। এইদৰে একবাৰ পূৰক, কুম্ভক আৰু ৰেচক কৰিলে একবাৰ প্ৰাণায়াম কৰা হয়। প্ৰাণায়াম অন্ততঃ তিনিবাৰ কৰিব পাৰিলে ভাল। দ্বিতীয় বাৰ অনামিকা আৰু কনিষ্ঠাৰ দ্বাৰা বাম নাসাপুট পূৰ্ব্ববৎ টিপি বন্ধ ৰাখি দক্ষিণ নাসাপুটৰ দ্বাৰা বায়ু আকৰ্ষণ কৰি কৰি চাৰি (৪) বাৰ মন্ত্ৰ জপ কৰিব। তাৰ পিছত অঙ্গুষ্ঠৰ দ্বাৰা দক্ষিণ নাসাপুট টিপি শ্বাস ৰোধ কৰি কৰি ষোড়শ (১৬) বাৰ মন্ত্ৰ জপিব, আৰু বাম নাসাপুটৰ টিপা এৰি দি শ্বাস ত্যাগ কৰি কৰি আঠ (৮) বাৰ মন্ত্ৰ জপ কৰিব। তৃতীয় বাৰতো প্ৰথম বাৰৰ নিচিনা মন্ত্ৰ জপ পূৰ্ব্বক পূৰক, কুম্ভক আৰু ৰেচক কৰিব লাগে। (উল্লিখিতৰূপ ৪, ১৬ আৰু ৮ বাৰ পৰিমাণে সাধাৰণতঃ জপৰ সংখ্যা; সমৰ্থ হলে তাৰ চতুৰ্গুণ অৰ্থাৎ ১৬, ৬৪ আৰু ৩২ সংখ্যক বা উত্তৰোত্তৰ তাৰো চতুৰ্গুণ পৰিমাণে জপ কৰিব পাৰা যায়। প্ৰাণায়াম উপযুক্ত গুৰুৰ ওচৰত বহি শিকিব লাগে।)

প্ৰেতপক্ষ—অপৰ পক্ষ চাওক।

বিষ্ণুস্মৰণ মন্ত্ৰ—সৰ্ব্ব ধৰ্ম্মকৰ্ম্মৰ আৰম্ভণিতে বিষ্ণু-স্মৰণ

কৰা বিধি। আচমন কৰি বিষ্ণু-স্মৰণ কৰিব লাগে। দ্বিজাতি অৰ্থাৎ ব্ৰাহ্মণ, ক্ষত্ৰিয়, বৈশ্য সকলে নিম্নলিখিত মন্ত্ৰৰ দ্বাৰা বিষ্ণুস্মৰণ কৰা উচিত।

ওঁ তদ্ বিষ্ণোঃ পৰমং পদং, সদা পশ্যন্তি সূৰয়ঃ।
দিবীব চক্ষুৰাততম্। ১। ওঁ বিষ্ণুঃ, ওঁ বিষ্ণুঃ, ওঁ বিষ্ণুঃ।

(সৰ্ব্বসাধাৰণৰ বিষ্ণু-স্মৰণ মন্ত্ৰ।)

সৰ্ব্বমঙ্গলমঙ্গল্যং বৰেণ্যং বৰদং শুভম্।
নাৰায়ণং নমস্কৃত্য সৰ্ব্ব কৰ্ম্মাণি কাৰয়েৎ ॥২॥
নমো বিষ্ণুঃ নমো বিষ্ণুঃ নমো বিষ্ণুঃ।
শঙ্খচক্ৰধৰং বিষ্ণুং দ্বিভুজং পীতবাসসম্।
প্ৰাৰম্ভে কৰ্ম্মণাং বিপ্ৰঃ পুণ্ডৰীকং স্মৰেদ্ধৰিম্ ॥৩
অপবিত্ৰঃ পবিত্ৰোবা সৰ্ব্বাৱস্থাং গতোঽপিবা।
যঃ স্মৰেৎ পুণ্ডৰীকাক্ষং স বাহ্যাভ্যন্তৰঃ শুচিঃ ॥৪

নমো পুণ্ডৰীকাক্ষঃ।

মাধৱো মাধৱো বাচি মাধৱো মাধৱো হৃদি।
স্মৰন্তি সাধবঃ সৰ্ব্বে সৰ্ব্বকাৰ্য্যেষু মাধৱম্ ॥৫

(অনুবাদ)—আকাশত পৰমেশ্বৰৰ চক্ষুৰ সদৃশ সকলোফালে বিস্তৃত হৈ থকা সূৰ্য্যদেৱক যিদৰে দৰ্শন কৰে—তত্ত্বদৰ্শী জ্ঞানীসকলে সেইদৰে বিষ্ণুৰ সেই প্ৰসিদ্ধ আৰু পৰম তত্ত্ব সৰ্ব্বদাই দৰ্শন কৰি থাকে। ১।

যি জন সকলো মঙ্গলৰে মঙ্গলকাৰক, যি জন সমস্তৰে উপাস্য, যি জন অভীষ্টদাতা আৰু যি জন মঙ্গলময় সেই নাৰায়ণক নমস্কাৰ কৰি সৰ্ব্ব কৰ্ম্ম কৰিব ॥২

বিপ্ৰ প্ৰভৃতি সকলোলোকে কৰ্ম্মৰ আৰম্ভণতে শঙ্খ চক্ৰধাৰী, বিশ্বব্যাপী, দ্বিভুজ, পীতাম্বৰ, সৰ্ব্বপাপহাৰী পুণ্ডৰীকাক্ষ হৰিক স্মৰণ কৰিব ॥৩

বাহ্য (অৰ্থাৎ শৰীৰৰ), অভ্যন্তৰ (অৰ্থাৎ মনৰ) এতদুভয়ৰ ভিতৰত এটিত অপবিত্ৰ অন্যত পবিত্ৰ থাকি নাইবা উভয়তেই অপবিত্ৰ অৱস্থা প্ৰাপ্ত হৈ যি জনে "নমো পুণ্ডৰীকাক্ষ" বুলি পুণ্ডৰীকাক্ষক স্মৰণ কৰে তেওঁ বাহ্য আৰু অভ্যন্তৰ দুয়োতে পবিত্ৰ হয় ।৪

সাধুসকলে বাক্যত মাধৱ, হৃদয়ত মাধৱ আৰু সৰ্ব্ব কাৰ্য্যতে 'মাধৱ' এই নাম স্মৰণ কৰি থাকে ।৫

বিল্বপত্ৰচয়ন—বিল্বপত্ৰ চয়ন মন্ত্ৰ ।

পুণ্য বৃক্ষ মহাভাগ মালূৰ শ্ৰীফল প্ৰভো ।
মহেশ-পূজনাৰ্থায় ত্বৎপত্ৰাণি চিনোম্যহম্ ॥

মন্ত্ৰ পাঠ সহকাৰে বৃক্ষৰ শাখা ভগ্ন নকৰাকৈ সোঁহাতেৰে এটি এটিকৈ পত্ৰচয়ন কৰিব । বিল্বপত্ৰ ত্ৰিপত্ৰান্বিত, বৃন্তযুক্ত নিশ্ছিদ্ৰ আৰু চক্ৰহীন হোৱা উচিত ।

বেদ—বেদ চাৰিখন । ঋগ্বেদ, যজুৰ্ব্বেদ, সামবেদ আৰু অথৰ্ব্ববেদ । তাৰ ভিতৰত ঋগ্বেদ, যজুৰ্ব্বেদ আৰু সামবেদৰ নিৰ্দ্দেশ অনুসাৰে হিন্দু সকলৰ ধৰ্ম্মকাৰ্য্য পৰিচালিত হয় । ব্ৰাহ্মণৰ ভিতৰত এই তিনিও বেদৰ মতানুসাৰে চলা লোক আছে । ক্ষত্ৰিয়াদি বাকী তিনি জাতিৰ লোকৰ ধৰ্ম্ম কাৰ্য্য কেৱল যজুৰ্ব্বেদৰ মতেই সম্পাদিত হয় ।

বৈগুণ্য সমাধান—কোনো ধৰ্ম্ম কাৰ্য্য কৰি উঠি কোনো ত্ৰুটি হোৱাৰ আশঙ্কাতে সেই ত্ৰুটি মাৰ্জ্জনাৰ বাবে বিধি পূৰ্ব্বক বিষ্ণু স্মৰণ এবং স্থান বিশেষে—“অজ্ঞানাদ্ যদিবা মোহাৎ” প্ৰভৃতি মন্ত্ৰ উচ্চাৰণ কৰাৰ নাম বৈগুণ্য সমাধান।

ব্ৰহ্মপুত্ৰ স্নান—অশোকাষ্টমীৰ দিনা ব্ৰহ্মপুত্ৰত স্নান কৰা পুণ্যজনক।

(ব্ৰহ্মপুত্ৰ স্নানৰ মন্ত্ৰ।)

ওঁ ব্ৰহ্মপুত্ৰ মহাভাগ শান্তনোঃ কুলনন্দন।
অমোঘা-গৰ্ভসম্ভূত পাপং লৌহিত্য মে হৰ॥

মধুপৰ্ক—কাঁহৰ (বা সোণৰ বা ৰূপৰ) পাত্ৰত দধি (দৈ), ঘৃত, জল, মধু আৰু চেনী একত্ৰ কৰিলে মধুপৰ্ক হয়। মতান্তৰে দধি, ঘৃত আৰু মধু একত্ৰ কৰিলেই মধুপৰ্ক হয়।

মুদ্ৰা—দেৱতাৰ প্ৰীতিৰ উদ্দেশ্যে আঙ্গুলীৰ বিশেষ ভঙ্গিৰ নাম মুদ্ৰা। মৎস্য মুদ্ৰা, কুৰ্ম্মমুদ্ৰা প্ৰভৃতি মুদ্ৰা নানাবিধ।

যজ্ঞোপবীত—যজ্ঞোপবীতৰ অপৰ নাম উপবীত, যজ্ঞসূত্ৰ, ব্ৰহ্মসূত্ৰ, পৈতা আৰু লগুণ। তৈল মৰ্দ্দন, স্নান আৰু মলাপকৰ্ষণৰ উদ্দেশ্যে উপবীত কণ্ঠৰ পৰা গুচাব পাৰি; কিন্তু কেতিয়াও শৰীৰচ্যুত কৰিব নাপায়। যজ্ঞোপবীত সাধাৰণতঃ উপবীতী ভাবে (বামস্কন্ধৰ পৰা লম্বিত ভাৱে) ধাৰণ কৰিব লাগে। যজ্ঞসূত্ৰ কণ্ঠচ্যুত কৰা বা কোমৰত খুঁহি ৰাখা বা মালাৰ দৰে মেৰাই ৰাখা অনুচিত। অৱশ্যে

মলমূত্ৰত্যাগৰ সময়ত সেঁ। কাণত নাইবা তুই মেৰ দি গলত মালাৰ দৰে আৰু কোনো কোনো কাৰ্য্য বিশেষত প্ৰাচীনাবীতী (দক্ষিণ স্কন্ধৰ পৰা লম্বিত) ভাৱে আৰু নিবীতী ভাৱে (কণ্ঠত মালাৰ ন্যায় লম্বিত ভাৱে) ৰাখিব লাগে। নতুন যজ্ঞোপবীত মন্ত্ৰ পাঠ পূৰ্ব্বক ধাৰণ কৰি পুৰণি বা অব্যৱহাৰ্য্য যজ্ঞসূত্ৰ ব্ৰহ্মগ্ৰন্থি ছিন্ন কৰি পৰিত্যাগ কৰিব লাগে। ত্ৰিদণ্ডি অৰ্থাৎ ন-গুণ থকা তিনি পাক সূতা গোট খুৱাই গ্ৰন্থি দিলে এটি উপবীত হয়। তেনে দুটি বা তিনটি যজ্ঞোপবীত ধাৰণ কৰিব লাগে। তৃতীয় যজ্ঞসূত্ৰে উত্তৰীয় বস্ত্ৰৰ অভাৱ পূৰণ কৰে।

যজ্ঞোপবীতৰ পৰিমাণ।

ঋগ্বেদী সকলে বাম স্কন্ধৰ পৰা নাভিৰ উৰ্দ্ধ আৰু স্তনৰ নিম্নদেশ যাবৎ পৰিমিত উপবীত ধাৰণ কৰিব। যজুৰ্ব্বেদী সকলে বামস্কন্ধৰ পৰা নাভি পৰিমিত আৰু সামবেদী সকলে বাম বাহুৰ মূল দেশৰ পৰা দক্ষিণ হস্তৰ অৰত্নিদেশ (বদ্ধমুষ্টিঃ কৰো ৰত্নিঃ সোঽৰত্নিঃ প্ৰসৃতাঙ্গুলিঃ) যাবৎ পৰিমিত উপবীত ধাৰণ কৰিব লাগে। গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ উচ্চাৰণ পূৰ্ব্বক যজ্ঞসূত্ৰ বন্ধন কৰিব লাগে।

উপবীত ধাৰণৰ মন্ত্ৰ।

ওঁ যজ্ঞোপবীতমসি, যজ্ঞস্য ত্বা যজ্ঞোপবীতেনোপনহ্যামি ।১

[অনুবাদ—হে সূত্ৰ, তুমি যজ্ঞোপবীত হোৱা। মই তোমাক যজ্ঞ পুৰুষৰ যজ্ঞোপবীতৰ সৈতে দৃঢ়ৰূপে বন্ধন কৰোঁ।]

ওঁ যজ্ঞোপবীতং পৰমং পবিত্ৰং প্ৰজাপতে * ৰ্যৎ সহজং পুৰস্তাৎ।
আয়ুষ্যমগ্ৰং প্ৰতিমুঞ্চ শুভ্ৰং ; যজ্ঞোপবীতং বলমস্তুতেজঃ ॥২

অনুবাদ—হে মাণবক, যি যজ্ঞসূত্ৰ পৰম পবিত্ৰ, যি পূৰ্ব্বে ব্ৰহ্মাৰে সৈতে উৎপন্ন হৈছিল, যি আয়ুবৰ্দ্ধক, শ্ৰেষ্ঠত্ব সম্পাদক আৰু নিৰ্ম্মল, যি যজ্ঞপুৰুষৰেই উপবীত, সেই যজ্ঞসূত্ৰ তুমি ধাৰণ কৰা। (তাৰে পৰা) তোমাৰ সামৰ্থ্য আৰু তেজ বৃদ্ধি হওক।]

যজ্ঞোপবীত মাৰ্জ্জনৰ দ্ৰব্য আৰু প্ৰণালী :—

যজ্ঞসূত্ৰ বাম স্কন্ধৰ পৰা তুলি আনি বাম হাতৰ বৃদ্ধ আঙ্গুলিত মেৰাই লৈ, নাইবা মালাৰ ন্যায় কণ্ঠ লম্বিত ভাৱে ৰাখি নিম্নলিখিত মাৰ্জ্জন দ্ৰব্যৰ যি কোনো এক বিধৰ দ্বাৰা মাৰ্জ্জন কৰিব পাৰি। মাৰ্জ্জন-দ্ৰব্য যথা,—বেলৰ আঠা, ঘৃত, দধি, দুগ্ধ, সৰিয়হৰ তেল, আৰু তণ্ডুল চুৰ্ণ (চাউলৰ গুড়া)।

যজ্ঞোপবীত ধাৰণৰ প্ৰকৃত তাৎপৰ্য্য—

নবতন্তু অৰ্থাৎ ৯ ডাল সূতাৰ সংযোগৰ দ্বাৰা এটি দণ্ড প্ৰস্তুত হয় আৰু তেনে তিনিটি দণ্ড গোট খুৱাই এটি ত্ৰিদণ্ডী বা এটি যজ্ঞসূত্ৰ বা উপবীত প্ৰস্তুত হয়। এই নব তন্তুৰ প্ৰত্যেকতে এটি এটিকৈ ৯টা গুণ যুক্ত থাকা বুলি কল্পনা কৰা হয়। সেই দেখিযেই যজ্ঞসূত্ৰক নব গুণ বা নগুণ

* মতান্তৰে বৃহস্পতেঃ।

বোলে। যজ্ঞসূত্ৰৰ নবতন্তুই বুজোৱা গুণ নটি এই :—১ ব্ৰহ্ম-জ্ঞান। ২ তেজ। ৩ ধৈৰ্য্য ৪ সৰ্ব্বপ্ৰিয়তা; ৫ স্নেহশীলতা; ৬ প্ৰজাপালন, ৭ স্বধৰ্ম্মত স্থিতি; ৮ ন্যায়পৰায়ণতা আৰু ৯ বিষয়ত অনাসক্তি। এই নব গুণেৰে গুণান্বিত হবলৈ আকাঙ্ক্ষা সততে মনত সোঁৱৰাই দিয়াৰ উদ্দেশ্যে নবতন্তু-বিশিষ্ট যজ্ঞোপবীত ধাৰণ কৰাৰ গূঢ় কাৰণ। যজ্ঞসূত্ৰ ত্ৰিদণ্ডী কৰাৰো গূঢ় কাৰণ আছে। দণ্ড শব্দে দমন বা সংযম কৰা বুজায়। ত্ৰিদণ্ডী যজ্ঞসূত্ৰ ধাৰণ কৰে তাই কায়, মন আৰু বাক্যৰ সংযমত বিশেষ ভাৱে মনোযোগ দিব বুলি আশা কৰি যজ্ঞোপবীত ত্ৰিদণ্ডী কৰা হয়।

যম—অহিংসা, সত্য, অস্তেয় (চুৰি নকৰা), ব্ৰহ্মচৰ্য্য, দয়া, আৰ্জ্জব (সৰলতা), ক্ষমা, ধৃতি (ধৈৰ্য্য), পৰিমিতা-হাৰ, আৰু শৌচ (পবিত্ৰতা) এই দশ বিধৰ নাম যম।

লগুণ—যজ্ঞোপবীত শব্দ চাওক।

শান্তি স্বস্ত্যয়ন—ৰোগাদি অমঙ্গলৰ প্ৰতিকাৰৰ অৰ্থে নাইবা মঙ্গল প্ৰাপ্তিৰ কাৰণে দেৱতাৰ পূজাৰাধনাদি কাৰ্য্যৰ নাম শান্তি স্বস্ত্যয়ন।

শ্ৰাদ্ধ-শ্ৰাদ্ধ প্ৰধানতঃ তিনি প্ৰকাৰ;—(১) আভ্যুদয়িক বা নান্দীমুখ বা বৃদ্ধিশ্ৰাদ্ধ (সুখসৌভাগ্য বৃদ্ধিৰ কাৰণে বিবা-হাদি শুভ কৰ্ম্মানুষ্ঠানৰ পূৰ্ব্বে কি শ্ৰাদ্ধ কৰা হয়)। এই শ্ৰাদ্ধৰ কাল পূৰ্ব্বাহ্ণ (আগবেলা)। (২) একোদ্দিষ্ট

বা বাৰ্ষিক শ্ৰাদ্ধ (কেৱল একজন মৃত ব্যক্তিৰ উদ্দেশ্যে কৰা সাম্বৎসৰিক প্ৰভৃতি শ্ৰাদ্ধ। এই শ্ৰাদ্ধৰ কাল মধ্যাহ্ন (দুপৰীয়া) (৩) পাৰ্ব্বণ শ্ৰাদ্ধ (প্ৰেত পক্ষ আৰু অমাৱস্যাদি পৰ্ব্বোপলক্ষে কৰা শ্ৰাদ্ধ) এই শ্ৰাদ্ধৰ কাল অপৰাহ্ন ভাটিবেলা)।

ষড়ঙ্গধূপ—ধূপ শব্দ চাওক।

সন্ধ্যা—দ্বিতীয়ত অধ্যায় চাওক।

সাবিত্ৰী—গায়ত্ৰী শব্দ চাওক।

স্ত্ৰীসংসৰ্গ—প্ৰথম অধ্যায় চাওক।

হবিষ্য দ্ৰব্য—আতপ-তণ্ডুল (আল বা আৰৈ চাউল) আখৈ, কাঁচামুগ, তিল, যব, মটৰ, বস্তুক (শাক বিশেষ) হিঞ্চা (হেলচী শাক), লতাদিব মুল (আলু আদি) সৈন্ধৱ আৰু ককচ লৱণ, গব্যদুগ্ধ, গব্যদধি, গব্যঘৃত, কঠাল, আম, কল, লৱলী, আমলকী, হৰীতকী, জীৰা, তেতেলী, কুঁহিয়াৰ, কুঁহিয়াৰৰ চেনা—এই সকল হবিষ্য দ্ৰব্য। হবিষ্যান্ন শব্দে সাধাৰণতঃ ঘৃতান্নকে বুজায়।

হস্ত নিয়ম—আঠুৰ বাহিৰে হাত ৰাখি আচমন, চন্দনঘৰ্ষণ, পূজা প্ৰভৃতি কাৰ্য্য কৰা অনুচিত।

চতুৰ্থ অধ্যায়।

স্তৱ-মালা।

পবিত্ৰভাৱে স্পষ্টকৈ ধীৰে ধীৰে অৰ্থবোধসহকাৰে একাগ্ৰচিত্তে স্তৱ পাঠ কৰা উচিত। মনে মনে স্তৱ পাঠ কৰা উচিত নহয়।

পৰব্ৰহ্ম স্তোত্ৰ।

নমস্তে সতে সৰ্ব্বলোকাশ্ৰয়ায়,
নমস্তে চিতে বিশ্বৰূপাত্মকায়।
নমোঽদ্বৈততত্ত্বায় মুক্তিপ্ৰদায়,
নমো ব্ৰহ্মণে ব্যাপিনে নিৰ্গুণায় ॥১
ত্বমেকং শৰণ্যং ত্বমেকং বৰেণ্যং,
ত্বমেকং জগৎকাৰণং বিশ্বৰূপম্
ত্বমেকং জগৎকৰ্ত্তৃ-পাতৃ-প্ৰহৰ্ত্তৃ,
ত্বমেকং পৰং নিশ্চলং নিৰ্ব্বিকল্পম ॥ ২
ভয়ানাং ভয়ং ভীষণং ভীষণানাং,
গতিঃ প্ৰাণিনাং পাবনং পাবনানাম্।
মহোচ্চৈঃ পদানাং নিয়ন্তৃ ত্বমেকং,
পৰেষাং পৰং ৰক্ষকং ৰক্ষকাণাম্ ॥ ৩
পৰেশ প্ৰভো বিশ্বৰূপাবিনাশি
অনিৰ্দ্দেশ্য সৰ্ব্বেন্দ্ৰিয়াগম্য সত্য।
অচিন্ত্যাক্ষৰ ব্যাপকাব্যক্ততত্ত্ব
জগদ্ভাসকাধীশ পায়াদপায়াৎ ॥ ৪

তদেকং স্মরাম স্তদেকং ভজাম
স্তদেকং জগৎসাক্ষীরূপং নমামঃ।
সদেকং নিধানং নিরালম্বমীশম্,
ভবাম্বুধি-পোতং শরণ্যং ব্রজামঃ ॥ ৫

বিষ্ণুর ষোড়শ নাম স্তোত্র।

ঔষধে চিন্তয়েদ্ বিষ্ণুং ভোজনে চ জনার্দ্দনম্।
শয়নে পদ্মনাভঞ্চ বিবাহে চ প্রজাপতিম্ ॥১
যুদ্ধে চক্রধরং দেবং প্রবাসে চ ত্রিবিক্রমম্।
নারায়ণং তনুত্যাগে শ্রীধরং প্রিয়-সঙ্গমে ॥২
দুঃসপ্নে স্মর গোবিন্দং সঙ্কটে মধুসূদনম্।
কাননে নরসিংহঞ্চ পাবকে জলশায়িনম্ ॥৩
জলমধ্যে বরাহঞ্চ পর্ব্বতে রঘুনন্দনম্।
গমনে বামনঞ্চৈব সর্ব্ব কার্য্যেষু মাধবম্ ॥৪

রামাষ্টক স্তোত্র।

স্মরামি রামং রঘুবংশ কেতুং
ভজামি পয়োনিধিবদ্ধসেতুম্।
জানামি রামং জগদেকহেতুং,
নমামি রক্ষঃকুল-ধূমকেতুম্ ॥ ১
স্মরামি রামং ভবকর্ণধারং,
ভজামি বৈবস্বত-ভীতিবারম্।
জানামি রামং জগদেকসারং,
নমামি বক্ষোধৃত-রত্নহারম্ ॥ ২
স্মরামি রামং নরনাথবালং,
ভজামি ভিন্নোন্নত-সপ্ততালম্।
জানামি রামং জগদেকপালং,
নমামি সংছেদিত-মোহজালম্ ॥ ৩
স্মরামি রামং ধনুষা বিভান্তং,
ভজামি দূর্ব্বাদল-কান্তিকান্তম্।
জানামি রামং সদয়ং নিতান্তং,
নমামি রাজীবদৃশং প্রশান্তম্ ॥৪

স্মরামি রামং হৃতসর্ব্বতাপং ভজামি খণ্ডীকৃত-সর্ব্বচাপম্।
জানামি রামং প্রবলপ্রতাপং, নমামি বিধ্বংসিত-সর্ব্বপাপম্ ॥৫
স্মরামি রামং বিধিশম্ভুনম্যং, ভজামি বাচো মনসোঽপ্যগম্যম্।
জানামি রামং জগদেকরম্যং, নমামি নির্হেতুক ভক্তিগম্যম্ ॥৬
স্মরামি রামং শ্রুতিভির্বিচেয়ং, ভজামি সীতাপতিমপ্রমেয়ম্।
জানামি রামং ত্রিপুরারিগেয়ং, নমামি যোগীন্দ্রমনো-নিধেয়ম্ ॥৭
স্মরামি রামং ভজতোঽভিরামং, ভজামি শোকাত্তিচয়োপরামম্।
জানামি রামং বিপদাং বিরামং, নমামি রামং নিয়তোঽবিরামম্ ॥৮

দ্বাদশাক্ষর স্তোত্র।

ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায়।

ওঁ—মিতি জ্ঞান মাত্রেণ রাগাজীর্ণেন নির্জ্জিতঃ।
কালনিদ্রাং প্রপন্নোঽস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥১
ন - গতির্বিদ্যতে নাথ! ত্বমেব শরণং প্রভো।
পাপপঙ্কে নিমগ্নোঽস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥২
মো—হিতো মোহজালেন পুত্রদারাধনাদিষু।
তৃষ্ণয়া পীড্যমানোঽস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥৩
ভ—ক্তি-হীনঞ্চ দীনঞ্চ দুঃখ-শোকাতুরং প্রভো।
অনাশ্রয়মনাথঞ্চ ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥৪
গ—তাগতেন শ্রান্তোঽস্মি দীর্ঘসংসার-বর্ত্মসু।
যেন ভূয়ো ন গচ্ছামি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥৫
ব—হবো হি ময়া দৃষ্টা যোনি-দ্বারা পৃথক্ পৃথক্।
গর্ভবাসে মহদ্দুঃখম্ ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥৬

তে—ন দেব প্রপন্নোঽস্মি ত্রাণার্থে তৎপরায়ণঃ।
দেহি সংসার-মোক্ষত্বং ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥৭

বা—চা যচ্চ প্রতিজ্ঞাতং কর্ম্মণা নকৃতং ময়া
সোঽহং কর্ম্মদুরাচার স্ত্রাহি মা' মধুসূদন ॥৮

সু—কৃতং ন কৃতং কিঞ্চিদ্দুস্কৃতঞ্চ কৃতং ময়া
ঘোরসংসারমগ্নোঽস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥৯

দে—হান্তর সহস্রেষু অন্যোঽন্যং ভ্রমিতং ময়া।
তির্য্যকত্বং মনুষ্যেষু ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥১০

বা—চয়ামি যথোন্মত্তঃ প্রলপামি তবাগ্রতঃ।
জরা-মরণ ভীতোঽস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥১১

য—ত্র যত্র চ যাস্যামি স্ত্রীষু পুরুষেষু চ।
তত্র তত্রাচলা ভক্তি স্ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥১২

শিবাষ্টক-স্তোত্র।

প্রভুমীশ-মনীশ মশেষ গুণং, গুণহীন-মহীশ-গণাভরণম্।
রণনির্জ্জিত দুর্জ্জয়-দৈত্যপুরং, প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥১

গিরিরাজ সুতান্বিত-বামতনুং, তনু নিন্দিত-রাজিত-কোটিবিধুম্।
বিধি বিষ্ণু-শিরোধৃত-পাদযুগং, প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥২

শশলাঞ্ছন রঞ্জিত-সন্মুকুটং, কটিলম্বিত-সুন্দর-কৃত্তি-পটম্।
সুরশৈবলিনী-কৃতপূত-জটং প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥৩

নয়নত্রয় ভূষিত-চারুমুখং, মুখপদ্ম-বিরাজিত কোটিবিধুম।
বিধুখণ্ড-বিমণ্ডিত-ভালতটং, প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥৪

বৃষরাজ-নিকেতন-মাদিগুরুং, গরলাশন-মাৰ্ত্তি-বিনাশকরম্।
বরদাভয়-শূল-বিষাণধরং, প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥৫
মকরধ্বজ-মত্ত-মাতঙ্গহরং, করিচর্ম্ম-বিলাস-বিশেষকরম্।
স্মরদদ্ভুত-কীকস-মাল্যধরং, প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥৬
জগদুদ্ভব-পালন-নাশকরং, করুণেশ-গুণত্রয়-রূপধরম।
প্রিয়মানব-সাধুজনৈক গতিং, প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥৭
প্রমথাধিপ-সেবক-রঞ্জনকং, মুনি-যোগি মনোঽম্বুজ-ষটপদকম্।
ভজতোঽখিল-দুঃখ-সমূহহরং, প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥৮

দুর্গা-স্তোত্র।

নমস্তে শরণ্যে শিবে সানুকম্পে, নমস্তে জগদ্ব্যাপিকে বিশ্বরূপে।
নমস্তে জগদ্বন্দ্য-পদারবিন্দে, নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥১
নমস্তে জগচ্চিন্ত্যমান-স্বরূপে, নমস্তে মহাযোগিনি জ্ঞানরূপে।
নমস্তে সদানন্দরূপ-স্বরূপে, নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥২
অনাথস্য দীনস্য তৃষ্ণাতুরস্য, ক্ষুধার্ত্তস্য ভীতস্য বদ্ধস্য জন্তোঃ।
ত্বমেকা গতির্দ্দেবি নিস্তারদাত্রী, নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥৩
অরণ্যে রণে দারুণে শত্রুমধ্যে, অনলে সাগরে প্রান্তরে রাজগেহে।
ত্বমেকা গতির্দ্দেবি নিস্তার হেতু, নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥৪
অপারে মহাদুস্তরেঽত্যন্তঘোরে, বিপৎসাগরে মজ্জতাং দেহভাজাম্।
ত্বমেকা গতির্দ্দেবি নিস্তারনৌকা, নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥৫
নমশ্চণ্ডিকে চণ্ডদোর্দ্দণ্ডলীলা, লসৎখণ্ডিতাখণ্ডলাশেষ ভীতে।
ত্বমেকা গতির্বিঘ্ন-সন্দোহ-হন্ত্রী, নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥৬

ত্বমেকাজিতাবাদিতা সত্যবাদি, ন্যমেয়াশ্বিতা ক্রোধনাক্রোধনিষ্ঠা।
ইড়া পিঙ্গলা ত্বং সুষুম্ণা চ নাড়ী, নমস্তে জগত্তারিণি, ত্রাহি দুর্গে ॥৭
নমস্তে নমস্তে শিবে ভীমনাদে, সরস্বত্যরুন্ধত্যমোঘস্বরূপে।
বিভূতিঃ শচী কালরাত্রিঃ সতী ত্বং, নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥৮

শরণমসি সুরাণাং সিদ্ধবিদ্যাধরাণাং
মুনি-দনুজ-নরাণাং ব্যাধিভিঃ পীড়িতানাম্।
নৃপতিগৃহ-গতানাং দস্যুভিস্ত্রাসিতানাং
ত্বমসি শরণমেকা দেবি দুর্গে প্রসীদ ॥৯

ভবানী-স্তোত্র।

ন তাতো ন মাতা ন বন্ধু র্ন দাতা, ন পুত্রো ন পুত্রী ন ভৃত্যো ন ভর্ত্তা।
ন জায়া ন বিদ্যা ন বৃত্তির্মমৈব, গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥১।
ভবাব্ধাবপারে মহাদুঃখভীরুঃ, প্রপাতঃ প্রকামী প্রলোভী প্রমত্তঃ।
কুমার্গঃ কুবজ্জ-প্রবদ্ধঃ সদাহং, গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥২
ন জানামি দানং ন চ ধ্যানযোগং, ন জানামি তন্ত্রং ন চ স্তোত্রমন্ত্রম্।
ন জানামি পূজাং ন চ ন্যাসযোগং, গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥৩
ন জানামি পুণ্যং ন জানামি তীর্থং, ন জানামি মুক্তিং লয়ং বা কদাচিৎ।
ন জানামি ভক্তিং ব্রতং বাপি মাত, গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥৪
কুকর্ম্মী কুসঙ্গী কুবুদ্ধিঃ কুদাসঃ, কুলাচারহীনঃ কদাচারলীনঃ।
কুদৃষ্টিঃ কুবাক্য-প্রবন্ধঃ সদাহং, গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥
প্রজেশং রমেশং মহেশং সুরেশং, দিনেশং নিশীথেশ্বরং বা কদাচিৎ।
ন জানামি চান্যং সদাহং শরণ্যে, গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥৬

বিবাদে বিষাদে প্রমাদে প্রবাসে, জলে চানলে পর্ব্বতে শত্রুমধ্যে।
অরণ্যে শরণ্যে সদা মাং প্রপাহি, গতিস্তং গতিস্তং ত্বমেকা ভবানি ॥৭
অনাথো দরিদ্রো জরারোগযুক্তো, মহাক্ষীণদীনঃ সদাজাড্যবক্তঃ।
বিপত্তিঃ প্রবিষ্টঃ প্রনষ্টঃ সদাহং, গতিস্তং গতিস্তং ত্বমেকা ভবানি ॥৮

প্রহ্লাদ কৃত অচ্যুতের স্তোত্র।

নমস্তে পুণ্ডরীকাক্ষ নমস্তে পুরুষোত্তম।
নমস্তে সর্ব্বলোকাত্মন্ নমস্তে তিগ্মচক্রিণে ॥১
নমো ব্রহ্মণ্যদেবায় গোব্রাহ্মণহিতায় চ।
জগদ্ধিতায় কৃষ্ণায় গোবিন্দায় নমো নমঃ ॥২
ব্রহ্মত্বে সৃজতে বিশ্বং স্থিতৌ পালয়তে পুনঃ।
রুদ্ররূপায় কল্পান্তে নমস্তুভ্যং ত্রিমূর্ত্তয়ে ॥৩
দেবা যক্ষাসুরাঃ সিদ্ধা নাগা গন্ধর্ব্বকিন্নরাঃ।
পিশাচা রাক্ষসাশ্চৈব মনুষ্যাঃ পশবস্তথা ॥৪
পক্ষিণঃ স্থাবরাশ্চৈব পিপীলিকা সরীসৃপাঃ।
ভূমিরাপো নভো বায়ুঃ শব্দস্পর্শস্তথা রসঃ ॥৫
রূপং গন্ধো মনোবুদ্ধিরাত্মা কালস্তথা গুণাঃ।
এতেষাং পরমার্থঞ্চ সর্ব্বমেতৎ ত্বমচ্যুত ॥৬
বিদ্যাবিদ্যে ভবান্ সত্যমসত্যং ত্বং বিষামৃতে।
প্রবৃত্তঞ্চ নিবৃত্তঞ্চ কর্ম্ম বেদোদিতং ভবান্ ॥৭
সমস্তকর্ম্মভোক্তা চ কর্ম্মোপকরণানি চ।
ত্বমেব বিষ্ণো সর্ব্বাণি সর্ব্বকর্ম্মফলঞ্চ যৎ ॥৮

ময্যন্যত্র তথাশেষভূতেষু ভুবনেষু চ।
তবৈব ব্যাপ্তিরৈশ্বর্য্য-গুণসংসূচিকা প্রভো ॥৯
ত্বাং যোগিনশ্চিন্তয়ন্তি ত্বাং যজন্তি চ যজ্বিনঃ।
হব্যকব্যভুগেকস্ত্বং পিতৃদেবস্বরূপধৃক্ ॥১০

রূপং মহৎ তে স্থিতমত্র বিশ্বং ততশ্চ সূক্ষ্মং জগদেতদীশ।
রূপাণি সর্ব্বাণি চ ভূতভেদা- স্তেষন্তরাত্মাখ্যমতীব সূক্ষ্মম ॥১১
তস্মাচ্চ সূক্ষ্মাদিবিশেষণানা- মগোচরে যৎ পরমাত্মরূপম্।
কিমপ্যচিন্ত্যং তব রূপমস্তি তস্মৈ নমস্তে পুরুষোত্তমায় ॥১২

সর্ব্বভূতেষু সর্ব্বাত্মন্ যা শক্তিরপরাভব।
গুণাশ্রয়া নমস্তস্যৈ শাশ্বতায়ৈ সুরেশ্বর ॥১৩
যাতীতা গোচরা বাচাং মনসাঞ্চাবিশেষণা।
জ্ঞানিজ্ঞানপরিচ্ছেদ্যা তাং বন্দে চেশ্বরীং পরাম্ ॥১৪
ওঁ নমো বাসুদেবায় তস্মৈ ভগবতে সদা।
ব্যতিরিক্তং ন যস্যাস্তি ব্যতিরিক্তোঽখিলস্য যঃ ॥১৫
নমস্তস্মৈ নমস্তস্মৈ নমস্তস্মৈ মহাত্মনে।
নামরূপং ন যস্যৈকো যোঽস্তিত্বেনোপলভ্যতে ॥১৬
যস্যাবতার রূপাণি সমর্চ্চন্তি দিবৌকসঃ।
অপশ্যন্তঃ পরং রূপং নমস্তস্মৈ মহাত্মনে ॥১৭
যোঽন্তস্তিষ্ঠন্নশেষস্য পশ্যতীশঃ শুভাশুভম।
তং সর্ব্বসাক্ষিণং বিষ্ণুং নমস্যে পরমেশ্বরম্ ॥১৮
নমোঽস্তু বিষ্ণবে তস্মৈ যস্যাভিন্নমিদং জগৎ।
ধ্যেয়ঃ স জগতামাদ্যঃ প্রসীদতু মমাব্যয় ॥১৯
যত্রোতমেতৎ প্রোতঞ্চ বিশ্বমক্ষরমব্যয়ম।
আধার-ভূতঃ সর্ব্বস্য স প্রসীদতু মে হরিঃ ॥২০

নমোঽস্তু বিষ্ণবে তস্মৈ নমস্তস্মৈ পুনঃ পুনঃ।
যত্ৰ সৰ্ব্বং যতঃ সৰ্ব্বং যঃ সৰ্ব্বং সৰ্ব্ব সংশ্ৰয়ঃ ॥২১
সৰ্ব্বগত্বাদনন্তস্য স এবাহমবস্থিতঃ।
মত্তঃ সৰ্ব্বমহং সৰ্ব্বং ময়ি সৰ্ব্বং সনাতনে ॥২২
অহমেবাক্ষয়ো নিত্যঃ পৰমাত্মাত্মসংশ্ৰয়ঃ।
ব্ৰহ্মসংজ্ঞোঽহমেবাগ্ৰে তথান্তে চ পৰঃ পুমান্ ॥২৩

অন্নপূৰ্ণা স্তোত্ৰ।

নিত্যানন্দকৰী বৰাভয়কৰী সৌন্দৰ্য্যৰত্নাকৰা,
নিৰ্দ্ধূতাখিল ঘোৰ পাবনকৰী প্ৰত্যক্ষমাহেশ্বৰী
প্ৰালেয়াচলবংশপাবনকৰী কাশীপুৰাধীশ্বৰী,
ভিক্ষাং দেহি কৃপাবলম্বনকৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী।
নানাৰত্ন বিচিত্ৰভূষণকৰী হেমাম্বৰাডম্বৰা,
মুক্তাহাৰবিলম্বমান বিলসদ্বক্ষোজ কুম্ভান্তৰা।
কাশ্মীৰ গুৰু বাসিতা ৰুচিকৰা কাশীপুৰাধীশ্বৰা,
ভিক্ষাং দেহি কৃপাবলম্বনকৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী ॥২
যোগানন্দকৰী ৰিপুক্ষয়কৰী ধৰ্ম্মৈকনিষ্ঠাকৰা,
চন্দ্ৰাৰ্কানল ভাসমানলহৰী ত্ৰৈলোক্যৰক্ষাকৰা।
সৰ্ব্বৈশ্বৰ্য্যসমস্তবাঞ্ছিতকৰী কাশীপুৰাধীশ্বৰী,
ভিক্ষাং দেহি কৃপাবলম্বনকৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী। ৩
কৈলাসাচল কন্দৰালয়কৰী গৌৰী উমা শঙ্কৰী,
কৌমাৰী নিগমাৰ্থ গোচৰকৰী ওঙ্কাৰবীজাক্ষৰা।
মোক্ষদ্বাৰকপাট পাটনকৰী কাশীপুৰাধীশ্বৰী,
ভিক্ষাং দেহি কৃপাবলম্বনকৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী ॥৪

দৃশ্যাদৃশ্যবিভূতিবাহনকৰী ব্ৰহ্মাণ্ডভাণ্ডোদৰী,
লীলানাটকসূত্ৰভেদনকৰী বিজ্ঞানদীপাঙ্কুৰী।
বিশ্বাধীশমনঃ-প্ৰমোদনকৰী কাশীপুৰাধীশ্বৰী,
ভিক্ষাং দেহী কৃপাৱলম্বনকৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী ॥৫
গুৰ্ব্বী সৰ্ব্বজনেশ্বৰী জয়কৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী,
বেণীনীলসমানকুন্তলহৰী নিত্যান্নদানেশ্বৰী।
সৰ্ব্বানন্দকৰী সদা শিৱকৰী কাশীপুৰাধীশ্বৰী,
ভিক্ষাং দেহি কৃপাৱলম্বনকৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী ॥৬
আদীক্ষান্তসমস্তবৰ্ণনকৰী চন্দ্ৰপ্ৰভাভাস্বৰী,
কাশ্মীৰা ত্ৰিপুৰেশ্বৰী ত্ৰিলহৰী নিত্যাঙ্কুৰী শৰ্ব্বৰী।
কামাকাঙ্ক্ষকৰী মহোৎসৱকৰী কাশীপুৰাধীশ্বৰী,
ভিক্ষাং দেহি কৃপাৱলম্বনকৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী ॥৭
দেবী সৰ্ব্ববিচিত্ৰৰত্ন ৰচিতা দাক্ষায়ণী সুন্দৰী,
বামস্বাদুপয়োধৰ প্ৰিয়কৰী সৌভাগ্যমাহেশ্বৰী।
ভক্তাভীষ্টকৰী দশাশুভকৰী কাশীপুৰাধীশ্বৰী,
ভিক্ষাং দেহি কৃপাৱলম্বনকৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী ॥৮
চন্দ্ৰাৰ্কানলকোটিপূৰ্ণবদনা বালাৰ্কবৰ্ণেশ্বৰী,
চন্দ্ৰাৰ্কাগ্নিসমানকুণ্ডলধৰী চন্দ্ৰাৰ্কবিম্বাধৰী।
মালাপুস্তকপাশাঙ্কুশধৰী কাশীপুৰাধীশ্বৰী,
ভিক্ষাং দেহি কৃপাৱলম্বনকৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী ॥৯
দৰ্বীপাকস্বৰ্ণৰত্নঘটিকা দক্ষে কৰে সংস্থিতা,
বামে চাৰুপয়োধৰী ৰসভৰী সৌভাগ্যমাহেশ্বৰী।
ভক্তাভীষ্টকৰী ফলপ্ৰদকৰী কাশীপুৰাধীশ্বৰী,
ভিক্ষাং দেহি কৃপাৱলম্বনকৰী মাতান্নপূৰ্ণেশ্বৰী ॥১০

সর্ব্বত্রাণকরী মহাভয়হরী মাতাকৃপাসাগরী,
দক্ষানন্দকরী নিরাময়করী বিশ্বেশ্বরী শ্রীধরী।
সাক্ষান্মোক্ষকরী সদাশিবকরী কাশীপুরাধীশ্বরী,
ভিক্ষাং দেহি কৃপাবলম্বনকরী মাতান্নপূর্ণেশ্বরী ॥১১
অন্নপূর্ণে সদাপূর্ণে শঙ্কর প্রাণবল্লভে।
জ্ঞানবৈরাগ্যসিদ্ধ্যর্থং ভিক্ষাং দেহি নমোঽস্তুতে ॥
মাতা চ পার্ব্বতী দেবী পিতা দেবো মহেশ্বরঃ ;
বান্ধবা শিব ভক্তাশ্চ স্বদেশো ভুবনত্রয়ম ॥১২

হরিনাম-মালা স্তোত্র।

গোবিন্দং গোকুলানন্দং গোপালং গোপীবল্লভং।
গোবর্দ্ধনোদ্ধরং ধীরং তং বন্দে গোমতীপ্রিয়ম্ ॥ ১
নারায়ণং নিরাকারং নরবীরং নরোত্তমং।
নৃসিংহং নাগনাথঞ্চ তং বন্দে নরকান্তকম্ ॥ ২
পীতাম্বরং পদ্মনাভং পদ্মাক্ষং পুরুষোত্তমং।
পবিত্রং পরমানন্দং তং বন্দে পরমেশ্বরম্ ॥৩
রাঘবং রামচন্দ্রঞ্চ রাবণারিং রমাপতিং।
রাজীবলোচনং রামং তং বন্দে রঘুনন্দনম ॥৪
বামনং বিশ্বরূপঞ্চ বাসুদেবঞ্চ বিহ্বলং।
বিশ্বেশ্বরং বিশ্বদেবং তং বন্দে দেববল্লভম্ ॥৫
দামোদরং দিব্যসিংহং দয়ালুং দীননায়কং।
দৈত্যারিং দেবদেবেশং তং বন্দে দেবকী সুতম্ ॥৬

মুরারিং মাধবং মৎসং মুকুন্দং মুষ্টিমর্দ্দনং।
মুণ্ডকেশং মহাবাহুং তং বন্দে মধুসূদনম্ ॥৭
কেশবং কমলাকান্তং কামেশং কৌস্তুভপ্রিয়ং।
কৌমোদকীধরং কৃষ্ণং তং বন্দে কৌরবান্তকম্ ॥৮
ভূধরং ভুবনানন্দং ভূতেশং ভূতনায়কং।
ভাবনৈকং ভুজঙ্গেশং তং বন্দে ভবনাশনম্ ॥৯
জনার্দ্দনং জগন্নাথং জগজ্জাড্যবিনাশকং।
জামদগ্নিবরং জ্যোতিস্তং বন্দে জলশায়িনম্ ॥১০
চতুর্ভুজং চিদানন্দং মল্লচানূরমর্দ্দনং।
চরাচরগতং দেবং ত্বং বন্দে চক্রপাণিনম্ ॥১১
শ্রিয়ঃকরং শ্রিয়োনাথং শ্রীধরং শ্রীবরপ্রদং।
শ্রীবৎসলধরং সৌম্যং ত্বং বন্দে শ্রীসুরেশ্বরম্ ॥১২
যোগীশ্বরং যজ্ঞপতিং যশোদানন্দদায়কং।
যমুনাজলকল্লোলং ত্বং বন্দে যদুনায়কম্ ॥১৩
শালগ্রামশিলাশুদ্ধং শঙ্খচক্রোপশোভিতং।
সুরাসুরৈঃ সদাসেব্যং ত্বং বন্দে সাধুবল্লভম্ ॥১৪
ত্রিবিক্রমং তপোমূর্ত্তিং ত্রিবিধাঘৌঘনাশনং।
ত্রিস্থলং তীর্থরাজেন্দ্রং ত্বং বন্দে তুলসীপ্রিয়ম্ ॥১৫
অনন্তমাদিপুরুষমচ্যুতঞ্চ বরপ্রদং।
আনন্দঞ্চ সদানন্দং ত্বং বন্দে চাঘনাশনম্ ১৬
লীলয়া ধৃতভূভারং লোকসত্ত্বৈকবন্দিতং।
লোকেশ্বরঞ্চ শ্রীকান্তং ত্বং বন্দে লক্ষ্মণপ্রিয়ম্ ॥১৭
হরিঞ্চ হরিণাক্ষঞ্চ হরিনাথং হরিপ্রিয়ং।
হলায়ুধসহায়ঞ্চ ত্বং বন্দে হনুমৎপতিম্ ॥ ॥১৮

সরস্বতী স্তোত্র।

শ্বেতপদ্মাসনা দেবী শ্বেতপুষ্পোপশোভিতা।
শ্বেতাম্বরধরা নিত্যা শ্বেতগন্ধানুলেপনা ॥১
শ্বেতাক্ষসূত্রহস্তাচ শ্বেতচন্দনচর্চ্চিতা।
শ্বেতবীণাধরা শুভ্রা শ্বেতাভরণভূষিতা ॥২
বন্দিতা সিদ্ধগন্ধর্ব্বৈ র্চ্চিতা দেবদানবৈঃ।
পূজিতা মুনিভিঃ সর্ব্বৈঃ ঋষিভিঃস্তূয়তে সদা ॥৩

কমলা স্তোত্র।

ত্রৈলোক্যপূজিতে দেবি কমলে বিষ্ণুবল্লভে।
যথা ত্বং সুস্থিরা কৃষ্ণে তথা ভব ময়ি স্থিরা ॥১
ঈশ্বরী কমলা লক্ষ্মীশ্চলা ভূতিহরিপ্রিয়া।
পদ্মা পদ্মালয়া সম্পদুচ্চৈঃ শ্রীপদ্মধারিণী ॥২

গঙ্গা স্তোত্র।

দেবি সুরেশ্বরি ভগবতি গঙ্গে, ত্রিভুবনতারিণি তরল তরঙ্গে।
শঙ্করমৌলিবিহারিণি বিমলে, মম মতিরাস্তাং তব পদকমলে ॥১
ভাগীরথি সুখদায়িনী মাত, স্তব জল মহিমা নিগমে খ্যাত।
নাহং জানে তব মহিমানং, পাহি কৃপাময়ি মামজ্ঞানম্ ॥২
হরি-পদ-পদ্ম-তরঙ্গিণি গঙ্গে, হিম-বিধুমুক্তা-ধবল-তরঙ্গে।
দূরীকুরু মম দুষ্কৃত-ভারং, কুরু কৃপয়া ভব-সাগর-পারম্ ॥৩
তব জল-মমলং যেন নিপীতং, পরম-পদং খলু তেন গৃহীতম্।
মাতর্গঙ্গে ত্বয়ি যো ভক্তঃ, কিল তং দ্রষ্টুং ন যমঃ শক্তঃ ॥৪

পতিতোদ্ধাৰিণি জাহ্নবি গঙ্গে, খণ্ডিত-গিৰিবৰ-মণ্ডিত-ভঙ্গে।
ভীষ্মজননি খলু মুনিবৰ কন্যে, নৰক-নিবাৰিণি ত্ৰিভুবন-ধন্যে ॥৫
কল্পলতা-মিব ফলদাং লোকে, প্ৰণমতি যস্ত্বাং ন পততি শোকে।
পাৰাবাৰ-বিহাৰিণি মাতৰ্গঙ্গে, বিবুধবধূকৃত তৰলাপাঙ্গে ॥৬
তব কৃপয়া চেৎ স্ৰোতঃস্নাতঃ, পুনৰপি জঠৰে কোঽপি ন জাতঃ।
নৰকনিবাৰিণি জাহ্নবি গঙ্গে, কলুষবিনাশিনি মহিমোত্তুঙ্গে ॥৭
পৰিলসদঙ্গে পুণ্যতৰঙ্গে, জয় জয় জাহ্নবি কৰুণাপাঙ্গে।
ইন্দ্ৰমুকুট-মণি ৰাজিত-চৰণে, সুখদে শুভদে সেৱক-শৰণে ॥৮
ৰোগং শোকং পাপং তাপং হৰ মে ভগৱতি কুমতি-কলাপম্।
ত্ৰিভুৱনসাৰে বসুধাহাৰে, ত্বমসি গতিৰ্মম খলু সংসাৰে ॥৯
অলকানন্দে পৰমানন্দে, কুৰু ময়ি কৰুণাং কাতৰ-বন্দ্যে।
তব তট নিকটে যস্য নিবাসঃ, খলু বৈকুণ্ঠে তস্য নিবাসঃ ॥১০
বৰমিহ নীৰে কমঠো মীনঃ, কিংবা তীৰে শৰটঃ ক্ষীণঃ ॥১১
অথবা গব্যূতৌ শ্বপচো দীন, স্তব ন হি দূৰে নৃপতিঃ কুলীনঃ ॥১১
ভো ভুৱনেশ্বৰী পুণ্যে ধন্যে, দেৱি দ্ৰৱময়ি মুনিবৰ কন্যে।
গঙ্গা স্তৱমিম-মমলং নিত্যং. পঠতি নৰো যঃ স জয়তি সত্যম্ ॥১২
যেষাং হৃদয়ে গঙ্গাভক্তি, স্তেষাং ভবতি সদা সুখমুক্তিঃ।
মধুৰ কান্তা-পদ-পজ্ঝটিকাভিঃ, পৰমানন্দ-কলিত-ললিতাভিঃ ॥১৩
গঙ্গাস্তোত্ৰমিদং ভবসাৰং, বাঞ্ছিতং ফলদং বিদিতমুদাৰম্।
শঙ্কৰসেৱক শঙ্কৰৰচিতং, পঠতু চ বিষয়ী-দমিতি সমাপ্তম্ ।১৪

———

শ্রীশঙ্কর দেব-রচিত বিষ্ণু-স্তোত্র।

মধু-দানব দারণ দেববরং
বরবারিজ-লোচন চক্রধরং
ধরণী-ধর-ধারণ ধ্যেয়পরং
পরমার্থ বিদ্যাশুভনাশকরং
কর চূর্ণিত চেদীপ ভূরিভগং
ভগ-ভূষণ কোহর্চ্চিত পদযুগং
যুগ-নায়ক নাগর বেশ-রুচিং
রুচিরাংশুপিধান শরীরশুচিং
শুচি চামরবায়ু নিসেব্য তনুং
তনু মধ্যগ দেহ সুবেশ হনুং
হনুমন্ত হরীশ সহায়-রতং
রতরাঙ্গ পরায়ণ শক্র-নতং
নত বর্ত্তুল স্থূল সুদীর্ঘ ভুজং
ভুজগাধিক-তল্পশয়ানমজং
অজরামর বিগ্রহ বিশ্বগুরুং
গুরু গোধন কামদ কল্পতরুং
তরুণীমনমোহন সর্ব্বশুভং
শুভমঙ্গলদায়ক-নীলনিভং
ইভ কুম্ভগ মৌক্তিক মাল্যবহং
বহুলোরসমিষ্টদ সর্ব্বসহং
সহযায়তি পদ্মদলাক্ষচিদং
চিদানন্দ বিনোদন বেদবিদং

বিদুষা মন মণ্ডন কম্বুগলং ভজে ।
গলশোভিত কৌস্তুভ ভীমবলং ন্যে ॥৫
বলভদ্র সহোদৰ সভ্য বপুঃ
বপু নিন্দিত বিশ্বমুৰাৰি ৰিপুঃ
ৰিপু যূথপ যূথপ দৰ্পহৰং
হৰমৌলী নিঘৃষ্ট পদাম্বুপৰং
পৰলোক সহায় সহস্ৰ মুখং
মুখৰালিকুলাকুল মাল্যসুখং
সুখ মোক্ষদদক্ষ ৰমাৰমণং
মনসোপৰিমেয় সহস্ৰ ফণং
ফণতোসি নতোস্মি নতোস্মি হৰিং
হৰিবৈৰী কৃতাসন ভোগা হৰিং
হৰি কিঙ্কৰ শঙ্কৰ ঈশপদে
পদমিচ্ছন গায়তিচামৃতদে ।

পঞ্চম অধ্যায়

ধ্যান-মালা।

নারায়ণের ধ্যান।

ধ্যেয়ঃ সদা সবিতৃমণ্ডলমধ্যবর্ত্তী, নারায়ণঃ সরসিজাসনসন্নিবিষ্টঃ।
কেয়ূরবান্ কনককুণ্ডলবান্ কিরীটী, হারী হিরণ্ময়বপুর্ধৃতশঙ্খচক্রঃ।

বিষ্ণুর ধ্যান।

উদ্যৎ কোটিদিবাকরাভমনিশং শঙ্খংগদাংপঙ্কজং,
চক্রংবিভ্রতমিন্দিরা বসুমতীসংশোভিত পার্শ্বদ্বয়ম।
কোটীরাঙ্গদহারকুণ্ডলধরং পীতাম্বরং-কৌস্তুভো
দ্দীপ্তং বিশ্বধরং স্ববক্ষবিলসৎ শ্রীবৎসচিহ্নং ভজে॥

শ্রীকৃষ্ণের ধ্যান।

শঙ্খ-চক্র-ধনুর্ব্বাণ-পাশাঙ্কুশ-ধরোঽরুণঃ।
বেণুং ধমন্ ধৃতো দোর্ভ্যাং ধ্যেয়ঃ কৃষ্ণো দিবাকরে॥

গণেশের ধ্যান।

খর্ব্বং স্থূলতনুং গজেন্দ্রবদনং লম্বোদরং সুন্দরং,
প্রস্যন্দন্মদগন্ধ-লুব্ধমধুপ ব্যালোল গণ্ডস্থলম্।
দন্তাঘাত-বিদারিতারি-রুধিরৈঃ সিন্দুর-শোভাকরং,
বন্দে শৈলসুতাসুতং গণপতিং সিদ্ধিপ্রদং কামদম্॥

সূর্য্যের ধ্যান।

রক্তাম্বুজাভয়দানহস্তং, কেয়ূরহারাঙ্গদকুণ্ডলাঢ্যম্।
মাণিক্যমৌলিং দিননাথমীড়ে, বন্ধুককান্তিং বিলসন্ত্রিনেত্রম্॥

শিৱৰ ধ্যান।

ধ্যায়েন্নিত্যং মহেশং ৰজতগিৰিনিভং চাৰুচন্দ্ৰাবতংসম্,
ৰত্নাকল্পোজ্জ্বলাঙ্গং পৰশুমৃগবৰাভীতিহস্তং প্ৰসন্নম্।
পদ্মাসীনং সমন্তাৎ স্তুতমমৰগণৈৰ্ব্যাঘ্ৰকৃত্তিং বসানম,
বিশ্বাদ্যং বিশ্ববীজং নিখিলভয়হৰং পঞ্চবক্ত্ৰং ত্ৰিনেত্ৰম্।

ৰামৰ ধ্যান।

কালাম্ভোধৰকান্তিকান্তমনিশং বীৰাসনাধ্যাসনম্,
মুদ্ৰাং জ্ঞানময়ীং দধানমপৰং হস্তাম্বুজং জানুনি।
সীতাং পাৰ্শ্বগতাং সৰোৰুহকৰাং বিদ্যুন্নিভাং ৰাঘবম্,
পশ্যন্তং মুকুটাঙ্গদাদিবিবিধাকল্পোজ্জ্বলাঙ্গং ভজেৎ।

জগন্নাথৰ ধ্যান।

নীলাঙ্গং দ্বিভুজং কৃষ্ণং পদ্মপত্ৰায়তেক্ষণম্।
মহোৰস্কং মহাবাহুং পীতবস্ত্ৰং শুভাননম্॥
শঙ্খচক্ৰগদাপাণিং মুকুটাঙ্গদভূষিতম।
সৰ্ব্বলক্ষণ সংযুক্তং বনমালা-বিভূষিতম্।
দেব দানব গন্ধৰ্ব্ব-যক্ষ বিদ্যাধৰোৰগৈঃ
সেব্যমানং সদা চাৰুকোটি সূৰ্য্যসমপ্ৰভম্
ধ্যায়েন্নাৰায়ণং দেবং চতুৰ্ব্বৰ্গফলপ্ৰদম॥

লক্ষ্মীনাৰায়ণৰ ধ্যান।

বিদ্যাচ্চন্দ্ৰ নিভং বপুঃ কমলজাবৈকুণ্ঠয়োৰেকতাং,
প্ৰাপ্তং স্নেহৰসেন ৰত্নবিলসদ্ভূষাভৰালঙ্কৃতম্।
বিদ্যাপঙ্কজদৰ্পণাম্ মণিময়ং কুম্ভং সৰোজং গদাং,
শঙ্খং চক্ৰমমূনি বিভ্ৰদমিতাং দিশ্যাচ্ছ্ৰিয়ং বঃ সদা।

দুর্গার ধ্যান।

সিংহস্থা শশিশেখরা মরকতপ্রেক্ষ্যা চতুর্ভির্ভুজৈঃ,
শঙ্খংচক্র-ধনু শরাংশ্চ দধতী নেত্রৈস্ত্রিভিঃ শোভিতা।
আমুক্তাঙ্গদহার-কঙ্কণ-রণৎকাঞ্চী-ক্বণন্নূপুরা,
দুর্গা দুর্গতি হারিণী ভবতু বো রত্নোল্লসৎকুণ্ডলা॥

জগদ্ধাত্রীর ধ্যান।

সিংহস্কন্ধাধিরূঢ়াং নানালঙ্কারভূষিতাম্।
চতুর্ভুজাং মহাদেবীং নাগযজ্ঞোপবীতিনীম্॥
শঙ্খশার্ঙ্গ সমাযুক্ত বামপাণিদ্বয়ান্বিতাং।
চক্রঞ্চ পঞ্চবাণাংশ্চ ধারয়ন্তীঞ্চ দক্ষিণে॥
রক্তবস্ত্রপরিধানাং বালার্ক সদৃশীতনুম্।
নারদাদ্যৈর্মুনিগণৈঃ সেবিতাং ভবসুন্দরীম্॥
ত্রিবলী বলয়োপেতাং নাভিনালমৃণালিনীম্।
রত্নদ্বীপে মহাদ্বীপে সিংহাসনসমন্বিতে।
প্রফুল্ল কমলারূঢ়াং ধ্যায়েত্তাং ভবগেহিনীম্।

অন্নপূর্ণার ধ্যান।

ওঁ রক্তাং বিচিত্রবসনাং নবচন্দ্রচূড়, অন্ন-প্রদান নিরতাং স্তনভারনম্রাম্।
নৃত্যন্তমিন্দুশকলাভরণং বিলোক্য, হৃষ্টাং ভজে ভগবতীং ভবদুঃখহন্ত্রীম্

সরস্বতীর ধ্যান।

শুভ্রাং স্বচ্ছ বিলেপমাল্যবসনাং শীতাংশুখণ্ডোজ্জ্বলাং,
ব্যাখ্যামক্ষগুণং সুধাঢ্যকলসং বিদ্যাঞ্চ হস্তাম্বুজৈঃ।
বিভ্রাণাং কমলাসনাং কুচনতাং বাগ্দেবতাং সস্মিতাং,
বন্দে বাগ্বিভবপ্রদাং ত্রিনয়নাং সৌভাগ্যসম্পৎকরীম্॥

লক্ষ্মীর ধ্যান।

ওঁ পাশাক্ষমালিকাম্ভোজসৃণিভির্য্যাম্যসৌম্যয়োঃ।
পদ্মাসনস্থাং ধ্যায়েচ্চ শ্রিয়ং ত্রৈলোক্যমাতরম্।
গৌরবর্ণাং স্বরূপাঞ্চ নানালঙ্কারভূষিতাম্।
রৌক্মপদ্মব্যগ্রকরাং বরদাং দক্ষিণেন তু॥

গঙ্গার ধ্যান

স্বরূপাং চারুনেত্রাঞ্চ চন্দ্রাযুতসমপ্রভাম্।
চামরৈর্বীজ্যমানাঞ্চ শ্বেতছত্রোপশোভিতাম্॥
সুপ্রসন্নাং সুবদনাং করুণার্দ্রনিজান্তরাম্।
সুধাপ্লাবিতভূপৃষ্ঠামার্দ্র গন্ধানুলেপনাম্।
ত্রৈলোক্য নমিতাং গঙ্গাং দেবাদিভিরভিষ্টুতাম্॥

তুলসীর ধ্যান

ধ্যায়েদ্দেবীং নবশশিমুখীং পক্ক বিম্বাধরোষ্ঠীং,
বিদ্যোতন্তীং কুচযুগভরানম্র-কল্পাঙ্গযষ্টিম্।
ঈষদ্ধাস্যাংললিতবদনাং চন্দ্রসূর্য্যাগ্নিনেত্রাং,
শ্বেতাঙ্গীং তামভয়বরদাং শ্বেতপদ্মাসনস্থাম্॥

মহাকালীর ধ্যান

দশবক্ত্রা দশভুজা দশপাদাঞ্জনপ্রভা।
বিশালয়া রাজমানা ত্রিংশল্লোচন মালয়া।
স্ফুরদ্দশনদংষ্ট্রাভা ভীমরূপা ভয়ঙ্করী।
খড়্গশূলগদাবাণতোমরঞ্চ ভূষণ্ডিভৃৎ।
পরিঘং কার্ম্মুকং শীর্ষং নিশ্চ্যোতদ্রুধিরং দধৌ।
মধুকৈটভয়োর্যুদ্ধে ধ্যেয়া সা তামসী শিবা॥

——:•:——

আত্ম-সমর্পণ।

ত্বমেব মাতা চ পিতা ত্বমেব, ত্বমেব বন্ধুশ্চ সখা ত্বমেব।
ত্বমেব বিদ্যা দ্রবিণং ত্বমেব ত্বমেব সর্ব্বং মম দেব দেব॥

সমাপ্ত।