



अर्चन-वंदन



अर्चन-वन्दन



विद्या भारती उत्तर क्षेत्र संकलन

श्रेष्ठ भावों को जगा, उत्साह का संचार कर,
ले चले हम राष्ट्र-नौका को भँवर से पार कर ।



प्रकाशक

विद्या भारती उत्तर क्षेत्र

नारायण भवन, गीता निकेतन परिसर,
सलारपुर रोड़, कुरुक्षेत्र-136118

दूरभाष: 01744-259941

E-mail : vbukprakashan@gmail.com

E-mail : vbukkkkr@yahoo.co.in

Website : vbukprakashan.com

सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

चतुर्थ संस्करण चैत्र शुक्ल प्रतिपदा,

वि० सं० 2078, 13 अप्रैल, सन 2021

मूल्य : ₹10/-

मुद्रक:

बुलबुल प्रिंटिंग प्रैस

प्लॉट नं. 1831, दीप कॉम्प्लेक्स, हल्लो माजरा, चण्डीगढ़



प्रस्तावना

अर्चन-वन्दन एवं प्रार्थना ये शब्द अपने आप में श्रद्धा, समर्पण, सेवा एवं विनय के निर्मल एवं पवित्र भावों को समाहित करने वाले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण शब्द हैं। प्रार्थना में महान आध्यात्मिक शक्ति होती है। जब प्रार्थना अर्चन-वन्दन का स्वरूप लेकर परमपिता परमेश्वर को समर्पित होती है तो वह महान आध्यात्मिक ऊर्जा का स्रोत बन जाती है। आधुनिक मनोविज्ञान यह मानता है कि व्यक्ति जिस प्रकार का चिन्तन करता है, धीरे-धीरे उसके स्वभाव में, उसके चरित्र में वैसा ही परिवर्तन आ जाता है। हमारे द्रष्टा ऋषियों ने वैदिक ऋचाओं में जिन शब्दों का वन्दन हेतु चयन किया व विशेष ध्यान करने वाले हैं -

तेजोऽसि तेजो मयिधेहि वीर्यमसि वीर्यं मयिधेहि।

बलमसि बलं मयिधेहि ओजोऽसिओजो मयिधेहि॥

मन्युरसि मन्युमयिधेहि। सहोसि सहोमयिधेहि॥ यजुर्वेद १९/९॥

हे प्रभो! आप तेजस्वरूप हैं। मुझे भी तेजस्वी बनाइए, ताकि आपसे तेज प्राप्त कर मैं निस्तेजों में भी तेज का संचार कर सकूँ। आप पराक्रमशाली हैं, मुझ में भी पराक्रम भर दो; आप के पराक्रम से पराक्रमी हो, मैं संसार से अज्ञान तथा अन्याय का नाश कर सकूँ। हे देव! आप ओजस्वी हैं, मुझे भी ओज प्रदान करें; जिससे मैं पापियों को परास्त कर सकूँ। आप सहनशील हैं, मुझे भी सहनशील बनाएँ, ताकि सभी कठिनाइयों में भी मैं कर्तव्य मार्ग पर चल सकूँ।

विद्या भारती के साथ संलग्न सभी विद्यालयों में अर्चन-वन्दन का दैनिक कार्यक्रम इसी भाव-भावना से उद्दीप्त हो, राष्ट्र के भविष्य के कर्णधार हमारे प्यारे भैया-बहिन अपने महान वाङ्मय में से कुछ ऐसे श्लोक, दोहे, गीत तथा ईश वन्दना के साथ-साथ राष्ट्र वन्दना के श्लोकों का पाठ प्रतिदिन



पूर्ण निष्ठा के साथ करें, ताकि उनके द्वारा प्रभु के श्रीचरणों में समर्पित उनकी प्रार्थना उनकी मेधाशक्ति को उत्तरोत्तर प्रखर करने वाली बने। ध्यान-मुद्रा में बैठकर श्रद्धापूर्वक प्रतिदिन अर्चन-वन्दन करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है। जीवन के किसी भी क्षेत्र में, किसी दायित्वपूर्ण कार्य में सफल होने के लिए एक मात्र सूत्र होता है - 'एकाग्र मन होकर उस कार्य को करना।' विद्यार्थी के लिए तो एकाग्रता बहुत आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण है। वीर अर्जुन का इतना बड़ा धनुर्धर होना, वीर एकलव्य की धनुर्विद्या में अद्वितीय सफलता, बालक ध्रुव की एकाग्र मन से ईशभक्ति के फलस्वरूप प्रभु का साक्षात्कार, स्वामी विवेकानन्द की ओजपूर्ण वाणी द्वारा विश्व विजय, स्वामी रामतीर्थ की अद्भुत मेधा, ये सब मन की एकाग्रता के ही उदाहरण हैं।

हमारे प्यारे भैया-बहिन एकाग्रता की अद्भुत शक्ति को समझकर प्रतिदिन के अभ्यास से मन को संयमित करते हुए अपनी क्षमताओं का विकास करें। इस उद्देश्य से विद्या भारती, उत्तर क्षेत्र ने इस पुस्तिका का प्रकाशन किया है। मुझे विश्वास है कि अपनी यह पुस्तक, प्रिय भैया-बहिनों के हृदय में श्रद्धा, समर्पण, सेवा, सत्य एवं विनयशीलता के सद्गुणों का प्रस्फुटन करने का माध्यम बनेगी। एकात्मता स्तोत्र के माध्यम से जिन महापुरुषों की मालिका का स्मरण हम करेंगे उनका जीवनादर्श हमारे चरित्र को प्रखर करने में मार्गदर्शक होगा। इस पुस्तक में कुछ भजन एवं कुछ देशभक्ति के भावों से ओत-प्रोत गीत भी दिए हैं। हम उन्हें स्मरण कर अपने जीवनाचरण में उन भावों को लाएँ। यह अर्चन-वन्दन मात्र कर्मकाण्ड नहीं बल्कि 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' अर्थात् हमें अन्धकार से प्रकाश की ओर अग्रसित करने का माध्यम बनेगी। इस शुभेच्छा के साथ यह पुष्प बाल-गोपालों को समर्पित ।

- नरेन्द्र जीत सिंह रावल,
पूर्व राष्ट्रीय मंत्री, विद्या भारती



विषय सूची

01.	ईश वन्दना	06	23.	वन्दे मातरम्	32
02.	गुरु स्तुति	06	24.	जनगणमन सम्पूर्ण	34
03.	समर्पण मन्त्र	06	25.	सूर्य नमस्कार मन्त्र	36
04.	स्नान मन्त्र	06	26.	श्री राम स्तुति	37
05.	प्रातः स्मरण	07	27.	श्री हनुमान चालीसा	38
06.	एकात्मता स्तोत्रम्	09	28.	श्री हनुमान स्तुति	40
07.	एकात्मता मन्त्र	16	29.	स्तवन	40
08.	अद्यतनं पञ्चाङ्गम्	16	30.	शरणागत	41
09.	अष्टादशश्लोकी गीता	17	31.	आरती श्री सरस्वती जी	41
10.	दीप वन्दना	21	32.	संघ प्रार्थना	42
11.	सरस्वती वन्दना	22	33.	राष्ट्र सेविका समिति प्रार्थना	44
12.	सरस्वती प्रार्थना	23	34.	गुरुवाणी	46
13.	गायत्री मन्त्र	23	35.	भजन	46
14.	भारत माता वन्दना	23	36.	यज्ञ प्रकरण	47
15.	शान्ति पाठ	24	37.	यज्ञ प्रार्थना	54
16.	दोहावली	24	38.	सूचनाएँ	55
17.	मानस प्रसंग	25			
18.	गीता द्वादश अध्यायः	27			
19.	गीता सार	29			
20.	सुभाषितानि	30			
21.	भोजन प्रार्थना	31			
22.	भोजन मन्त्र	31			



ईश वन्दना

शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं,
विश्वाधारं गगन-सदृशं मेघवर्णं शुभाङ्गम्।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यान-गम्यम्,
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम्॥

नीलाम्बुज-श्यामल-कोमलाङ्गम्, सीता-समारोपित-वामभागम्।
पाणौ महासायक-चारुचापम्, नमामि रामं रघुवंशनाथम्॥
कर्पूर-गौरं करुणावतारं, संसार-सारं भुजगेन्द्रहारम्।
सदा वसन्तं हृदयारविन्दे, भवं भवानी सहितं नमामि॥
त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव, त्वमेव सर्वं मम देव देव॥

गुरु-स्तुति

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन, तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

समर्पण-मन्त्र

त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पये।
तेन त्वदङ्घ्रिकमले रति, मे यच्छ शाश्वतीम्।

स्नान-मन्त्र

गङ्गे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति।
नर्मदे सिन्धु कावेरी जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु॥



प्रातः स्मरण

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती।

करमूले तु गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम्॥ १॥

हाथ के अग्रभाग में लक्ष्मी का वास है, मध्यभाग में सरस्वती का और हाथ के मूल में गोविंद (प्रभु) का वास है। अतः प्रातःकाल हाथों का दर्शन करें।

समुद्र-वसने देवि! पर्वतस्तनमण्डले।

विष्णुपत्नी! नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे॥ २॥

समुद्ररूपी वस्त्र धारण करने वाली और (चराचर प्राणिरूप अपनी सन्तानों के पोषण हेतु जीवनदायिनी नदियों रूपी दुग्धधाराओं को जन्म देने वाली) पर्वतरूपी स्तनों वाली, हे विष्णुपत्नी भू माता! आपके ऊपर पैर रखने के लिए मुझे क्षमा करें।

ब्रह्मा मुरारिस्त्रिपुरान्तकारी भानुः शशिः भूमिसुतो बुधश्च।

गुरुश्च शुक्रः शनि-राहु-केतवः कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम्॥३॥

ब्रह्मा, विष्णु, शिव, सूर्य, चन्द्र, मंगल, बुध, बृहस्पति, शुक्र, शनि, राहु और केतु सब देव एवं ग्रह मेरे प्रभात को मंगल करें।

सनत्कुमारः सनकः सनन्दनः सनातनोऽप्यासुरिपिङ्गलौ च।

सप्तस्वराः सप्तरसातलानि कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम्॥ ४॥

सनत्कुमार, सनक, सनन्दन, सनातन, आसुरि और पिङ्गल तथा सात स्वर, सात रसातल, सब मेरे प्रभात को मंगलमय करें।

सप्तार्णवाः सप्तकुलाचलाश्च सप्तर्षयो द्वीप-वनानि सप्त।

भूरादि कृत्वा भुवनानि सप्त कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम्॥ ५॥

सात समुद्र, सात कुलपर्वत (महेन्द्र, मलय, सह्य, शक्तिमान्, ऋक्षवान्, विन्ध्य



और पारियात्र), सप्तर्षि, सप्त द्वीप (जम्बू, प्लक्ष, शाल्मल, कुश, कौञ्च, शाक और पुष्कर) तथा सात वन (दण्डकारण्य, खण्डारण्य, चम्पारण्य, वेदारण्य, नैमिषारण्य, ब्रह्मारण्य और धर्मारण्य), सब मेरे प्रभात को मंगलमय करें।

पृथ्वी सगन्धा सरसास्तथापः स्पर्शी च वायुर्ज्वलनं च तेजः।

नभः सशब्दं महता सहैव कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम्॥ ६॥

गंध युक्त पृथ्वी, रस युक्त जल (आपः), स्पर्श युक्त वायु, ज्वलन युक्त अग्नि तथा शब्द युक्त आकाश - ये पंचभूत महत् (समष्टि बुद्धि) सहित मेरे प्रभात को मंगलमय करें।

प्रातः स्मरणमेतद् यो विदित्वाऽऽदरतः पठेत्।

स सम्यक् धर्मनिष्ठः स्यात् संस्मृताऽखण्ड-भारतम् ॥ ७॥

इस प्रातः स्मरण को जो समझकर, आदरपूर्वक पढ़ेगा, वह अखण्ड भारत का स्मरण रख कर धर्म एवं कर्तव्य के प्रति भली भाँति निष्ठावान् रहेगा।

॥ भारत माता की जय ॥





एकात्मतास्तोत्रम्

(देश के प्रति अनन्य भक्ति, पूर्वजों के प्रति अगाध श्रद्धा तथा सम्पूर्ण देश में निवास करने वाले बन्धु-बान्धवों के प्रति एकात्मता का बोध कराने वाले इन श्लोकों का नित्य प्रति पाठ करना चाहिए।)

**ओ३म् सच्चिदानन्दरूपाय नमोऽस्तु परमात्मने।
ज्योतिर्मयस्वरूपाय विश्वमाङ्गल्यमूर्तये॥ १॥**

विश्व कल्याण की प्रतिमूर्ति, ज्योतिर्मय तथा सच्चिदानन्द स्वरूप परमात्मा को नमस्कार।

प्रकृतिः पञ्चभूतानि ग्रहाः लोकाः स्वरास्तथा।

दिशः कालश्च सर्वेषां सदा कुर्वन्तु मङ्गलम्॥ २॥

सत्व, रज और तमोगुण से युक्त प्रकृति पंचभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) नवग्रह, तीनों लोक, सात स्वर, दसों दिशाएँ, काल (भूत, वर्तमान, भविष्य) ये सभी सर्वदा सबका मंगल करें।

रत्नाकराधौतपदां हिमालयकिरीटिनीम्।

ब्रह्मराजर्षिरत्नाढ्यां वन्दे भारतमातरम्॥ ३॥

सागर जिसके चरण धो रहा है, हिमालय जिसका मुकुट है और जो ब्रह्मर्षि तथा राजर्षि रूपी रत्नों से समृद्ध है, ऐसी भारत माता की मैं वन्दना करता हूँ।

महेन्द्रो मलयः सहयो, देवतात्मा हिमालयः।

ध्येयो रैवतको विन्ध्यो गिरिश्चारावलिस्तथा॥ ४॥

महेन्द्र पर्वत (उड़ीसा), मलयगिरि (मैसूर), सह्याद्रि (पश्चिमी घाट), देवतात्मा हिमालय, रैवतक (सौराष्ट्र में गिरनार), विन्ध्याचल (मध्य प्रदेश) तथा अरावली (राजस्थान) ये सात पर्वत ध्यान करने योग्य हैं।



गङ्गा सरस्वती सिन्धुर्ब्रह्मपुत्रश्च गण्डकी।

कावेरी यमुना रेवा कृष्णा गोदा महानदी॥ ५॥

गंगा, सरस्वती, सिन्धु, ब्रह्मपुत्र, गण्डकी, कावेरी, यमुना, रेवा (नर्मदा), कृष्णा, गोदावरी तथा महानदी आदि प्रमुख नदियाँ वन्दनीया और संरक्षणीया हैं।

अयोध्या मथुरा माया काशी काञ्चि अवन्तिका।

वैशाली द्वारिका ध्येया पुरी तक्षशिला गया॥ ६॥

अयोध्या, मथुरा, माया (हरिद्वार), काशी (वाराणसी), काञ्चि, अवन्तिका (उज्जैन) द्वारिका, वैशाली, तक्षशिला, जगन्नाथपुरी तथा गया; ये सभी आराधना के योग्य हैं।

प्रयागः पाटलीपुत्रं विजयानगरं महत्।

इन्द्रप्रस्थं सोमनाथः तथाऽमृतसरः प्रियम्॥ ७॥

प्रयाग, पाटलीपुत्र विजयनगर, इन्द्रप्रस्थ (दिल्ली) ये नगर तथा विख्यात सोमनाथ, अमृतसर ध्यान करने योग्य हैं।

चतुर्वेदाः पुराणानि सर्वोपनिषदस्तथा।

रामायणं भारतं च गीता सददर्शनानि च॥ ८॥

चारों वेद, अठारह पुराण, सभी उपनिषद्, रामायण, महाभारत, गीता तथा अन्य श्रेष्ठ दर्शन जो हमें सन्मार्ग दिखाते हैं, पठन एवं मनन करने योग्य हैं।

जैनागमस्त्रिपिटिकाः गुरुग्रन्थः सतां गिरः।

एषः ज्ञाननिधिः श्रेष्ठः श्रद्धेयो हृदि सर्वदा॥ ९॥

जैनग्रन्थ, बौद्धों का त्रिपिटक तथा गुरुग्रन्थ की सन्त वाणी, हिन्दू समाज का श्रेष्ठ ज्ञानकोष हैं। इनके प्रति हृदय में सदा श्रद्धा बनी रहे।