ततस्त्वभ्यधिकं नास्ति तपः परमपावनम् ॥
प्राणसंधारणं मासं कुशाग्रच्युतबिन्दुना ।
यः कुर्य्यात् प्रयतो नित्यं प्राणायामस्तु तत्समः ॥
निरोधाज्जायते वायुस्तस्मादग्निस्ततो जलम् ।
त्रिभिः शरीरं सकलं प्राणायामेन शुध्यति ॥
आकेशादानखाग्राच्च तपस्तप्येत् सुदारुणम् ।
आत्मानं शोधयेद्यस्तु प्राणायामैः पुनः पुनः ॥
श्रावण्यां पौर्णमास्याञ्च सोपवासो जितेन्द्रियः ।
प्राणायामशतं कृत्वा मुच्यते सर्वकिल्बिषैः ॥"
इत्यग्निपुराणम् ॥

प्राणिद्यूतं, क्ली, (प्राणिभिर्मेषादिभिः कृतं द्यूतमिति मध्यपदलोपी समासः ।) पणपूर्व्वकमेषकुक्कुटादियुद्धम् । तत्पर्य्यायः । समाह्वयः २ । इत्यमरः । २ । १० । ४६ ॥ साह्वयः । ३ । इति शब्दरत्नावली ॥

प्राणिमाता, स्त्री, (प्राणिनां मातेव गर्भदातृत्वात् ।) गर्भदात्रीक्षुपः । इति राजनिर्घण्टः ॥

प्राणिहिता, स्त्री, (प्राणिनां हिता ।) पादुका । इति त्रिकाण्डशेषः ॥ लोकहितकारिणी च ॥

प्राणी, [न्] त्रि, (प्राणाः सन्त्यस्येति । प्राण + "अत इनिठनौ ।" ५ । २।११५ । इति इनिः ।) प्राणविशिष्टः । मनुष्यादिः । तत्पर्य्यायः । चेतनः २ जन्मी ३ जन्तुः ४ जन्युः ५ शरीरी ६ । इत्यमरः । १ । ४ । ३० ॥ (यथा, मनौ । १ । २२ ।
"कर्म्मात्मनाञ्च देवानां सोऽसृजत् प्राणिनां प्रभुः ।
साध्यानाञ्च गणं सूक्ष्मं यज्ञञ्चैव सनातनम् ॥")

प्राणीत्यं, क्ली, (प्रणीतस्य प्रयोजितस्य भावः । प्रणीत + ष्यञ् ।) ऋणम् । यथा, त्रिकाण्डशेषः ।
"प्राणीत्यमृणमर्थानां प्रयोगः स्यात् कलाम्बिका ॥"

प्राणेशः, पुं, (प्राणानामीशः ।) पतिः इति जटाधरः ॥ (यथा, साहित्यदर्पणे ३ परिच्छेदे ।
"स्वामिन् ! भङ्गुरयालकं सतिलकं भालं विलासिन् कुरु
प्राणेश ! त्रुटितं पयोधरतटे हारं पुनर्योजय ॥")

प्राणेशा, स्त्री, (प्राणानामीशा ।) भार्य्या । इति हेमचन्द्रः ॥

प्रातः, [र्] व्य, (प्राततीति । प्र + अत् + "प्रातेररन् ।" उणा० ५।५८। इति अरन् ।) प्रभातम् । तत्पर्य्यायः । प्रगे २ । इत्यमरः । ३। ४ ।१८॥ सूर्य्योदयादवधित्रिमुहूर्त्तकालः । यथा,—
"प्रातःकालो मुहूर्त्तांस्त्रीन् सङ्गवस्तावदेव तु ॥"
इति तिथ्यादितत्त्वम् ॥
(यथा, रघौ । १ । ८० ।
"प्रयता प्रातरन्वेतु सायं प्रत्युद्‌व्रजेदपि ॥")

प्रातःकृत्यं, क्ली, (प्रातःप्रभातकालस्य कृत्यं कर्त्तव्या क्रिया ।) प्रभातकर्त्तव्यकर्म । तदनुष्ठानं यथा,
"ब्राह्मे मुहूर्त्ते उत्थाय धर्म्ममर्थञ्च चिन्तयेत् ।
कायक्लेशांस्तदुद्भूतं ध्यायेत्त मनसेश्वरम् ॥
उषःकालेऽथ संप्राप्ते कृत्वा चावश्यकं बुधः ।
स्नायान्नदीषु शुद्धासु शौचं कृत्वा यथाविधि ॥
प्रातःस्नानेन शुध्यन्ति येऽपि पापकृतो जनाः ।
तस्मात् सर्व्वप्रयत्नेन प्रातःस्नानं समाचरेत् ॥
प्रातःस्नानं प्रशंसन्ति दृष्टादृष्टकरं शुभम् ।
ऋषीणां शुचिता नित्यं प्रातःस्नानान्न संशयः ॥
मुखे सुप्तस्य सततं लालाद्याः प्रस्रवन्ति हि ।
ततो नैवाचरेत् कर्म्माण्यकृत्वा स्नानमादितः ॥
अलक्ष्मीः कालकर्णी च दुःस्वप्नं दुर्व्विचिन्तितम्
प्रातःस्नानेन पापानि पूयन्ते नात्र संशयः ॥
न च स्नानं विना पुंसां पावनं प्रत्यहं स्मृतम् ।
होमे जप्ये विशेषेण तस्मात् स्नानं समाचरेत् ॥
अशक्तावशिरस्कं वा स्नानमस्य विधीयते ।
आर्द्रेण वाससा वाथ मार्जनं कायिकं स्मृतम्
अप्रायत्ये समुत्पन्ने स्नानमेव समाचरेत् ।
ब्राह्मादीनि यथाशक्ती स्नानान्याहुर्म्मनीषिणः ॥
ब्राह्ममाग्नेयमुद्दिष्टं वायव्यं दिव्यमेव च ।
वारुणं यौगिकं तद्वत् षोढ़ा स्नानं प्रकीर्त्तितम् ॥
ब्राह्मन्तु मार्ज्जनं मन्त्रैः कुशैः सोदकबिन्दुभिः ।
आग्नेयं भस्मना पादमस्तकादिविधूननम् ॥
गवां हि रजसा प्रोक्तं वायव्यं स्नानमुत्तमम् ।
यत्तु सातपवर्षेण स्नानन्तद्दिव्यमुच्यते ॥
वारुणञ्चावगाह्यन्तु मानसन्त्वात्मवेदनम् ।
यौगिकं स्नानमाख्यातं योगो विष्णुविचिन्तनम्
आत्मतीर्थमिति ख्यातं सेवितं ब्रह्मवादिभिः ॥
मनःशुचिकरं पुंसां नित्यन्तत्स्नानमाचरेत् ।
शक्तश्चेद्वारुणं विद्वान् प्राजापत्यन्तथैव च ॥*॥
प्रक्षाल्य दन्तकाष्ठं वै भक्षयित्वा विधानतः ।
आचम्य प्रयतो नित्यं स्नानं प्रातः समाचरेत् ॥
मध्याङ्गुलसमस्थौल्यं द्वादशाङ्गुलसम्मितम् ।
सत्वचं दन्तकाष्ठं स्यात्तस्याग्रेण च धावयेत् ॥
क्षीरिवृक्षसमुद्भूतं मालतीसम्भवं शुभम् ।
अपामार्गञ्च बिल्वञ्च करवीरं विशेषतः ॥
वर्ज्जयित्वा निन्दितानि गृहीत्वैवं यथोदितम् ।
परिहृत्य दिनं पापं भक्षयित्वा विधानतः ॥
नोत्पाटयेद्दन्तकाष्ठं नाङ्गुल्या धावयेत् क्वचित्
प्रक्षाल्य भुक्त्वा तज्जह्याच्छुचौ देशे समाहितः ॥
स्नात्वा सन्तर्पयेद्देवानृषीन् पितृगणांस्तथा ।
सम्मार्ज्ज्य मन्त्रै रात्मानं कुशैः सोदकबिन्दुभिः ॥
आपोहिष्ठाव्याहृतिभिः सावित्र्या वारुणैः शुभैः ।
ॐकारव्याहृतियुतां गायत्त्रीं देवमातरम् ।
जप्त्वा जलाञ्जलिं दद्याद्भास्करं प्रति तन्मनाः ॥
प्राक्कूलेषु समासीनो दर्भेषु सुसमाहितः ।
प्राणायामत्रयं कृत्वा ध्यायेत्सन्ध्यामिति स्मृतिः
या सन्ध्या सा जगत्सूतिर्मायातीता च निष्कला ।
ऐश्वरी तु परा शक्तिस्तत्त्वत्रयसमुद्भवा ॥
ध्यात्वार्कमण्डलगतां विप्रः सन्ध्योपासनमाचरेत्
प्राङ्मुखः सततं विप्रः सन्ध्योपासनमाचरेत् ॥
सन्ध्याहीनोऽशुचिर्नित्यमनर्हः सर्व्वकर्म्मसु ।
यदन्यत् कुरुते किञ्चित् न तस्य फलमाप्नुयात् ॥
अनन्यचेतसः शान्ता ब्राह्मणा वेदपारगाः ।
उपास्य विधिवत् सन्ध्यां प्राप्ताय परमां गतिम्
योऽन्यत्र कुरुते यत्नाद्धर्म्मकार्य्यं द्विजोत्तमः ।
विहाय सन्ध्याप्रणतिं स याति नरकायुतम् ॥
तस्मात् सर्व्वप्रयत्नेन सन्ध्योपासनमाचरेत् ।
उपासितो भवेत्तेन देवो योगतनुः परः ॥
सहस्रपरमां नित्यं शतमध्यां दशावराम् ।
सावित्रीं वै जपेद्विद्वान् प्राङ्मुखः प्रयतः स्थितः
अथोपतिष्ठेदादित्यमुदयन्तं समाहितः ।
मन्त्रैस्तु विविधैः सौरैरृग्यजुःसामसम्भवैः ॥
उपस्थाय महायोगं देवदेवं दिवाकरम् ।
कुर्व्वीत प्रणतिं भूमौ मूर्द्ध्ना नित्यञ्च मन्त्रतः ॥*
ॐ खं खखोल्काय शान्ताय कारणत्रयहेतवे ।
निवेदयामि चात्मानं नमस्ते ज्ञानरूपिणे ॥
नमस्ते घृणये तुभ्यं सूर्य्याय ब्रह्मरूपिणे ।
त्वमेव ब्रह्म परममापो ज्योती रसोऽमृतम् ॥
भूर्भुवः स्वस्त्वमोङ्कारः सर्वे रुद्राः सनातनाः ।
पुरुषः सन्महोऽन्तस्त्वां प्रणमामि कपर्द्दिनम् ॥
त्वमेव विश्वं बहुधा सदसत् सूयसे च यत् ।
नमो रुद्राय सूर्य्याय त्वामहं शरणं गतः ॥
प्राचेतसे नमस्तुभ्यमुमायाः पतये नमः ।
नमोऽस्तु नीलग्रीवाय नमस्तुभ्यं पिनाकिने ॥
विलोहिताय भर्गाय सहस्राक्षाय ते नमः ।
नम उमापतये तुभ्यमादित्याय नमोऽस्तु ते ॥
नमस्ते वज्रहस्ताय त्र्यम्बकाय नमोऽस्तु ते ।
प्रपद्ये त्वां विरूपाक्ष ! महान्तं परमेश्वरम् ॥
हिरण्मये गृहे गुप्तमात्मानं सर्व्वदेहिनाम् ।
नमस्यामि परं ज्योतिर्ब्रह्माणं त्वां परामृतम् ॥
विश्वं पशुपतिं भीमं नरनारीशरीरिणम् ।
नमः सूर्य्याय रुद्राय भास्वते परमेष्ठिने ।
उग्राय सर्व्वभक्ष्याय त्वां प्रपद्ये सदैव हि ॥*॥
एतद्वै सूर्य्यहृदयं जप्त्वा स्तवमनुत्तमम् ।
प्रातःकालेऽथ मध्याह्ने नमस्कुर्य्याद्दिवाकरम् ॥
इदं पुत्त्राय शिष्याय धार्म्मिकाय द्विजातये ।
प्रदेयं सूर्य्यहृदयं ब्रह्मणा तु प्रदर्शितम् ॥
सर्व्वपापप्रशमनं वेदसारं समुद्धृतम् ।
ब्राह्मणानां हितं पुण्यं ऋषिसंघैर्निषेवितम् ॥
यस्तु नित्यं पठेद्धीमान् प्रेक्षन्नादित्यमण्डलम् ।
महापातकयुक्तोऽपि पूयते नात्र संशयः ॥
क्षयापस्मारकुष्ठाद्यैर्व्याधिभिः पीड़ितोऽपि सन्
जप्त्वा शतगुणं स्तोत्रं स श्लाघ्यो भवति द्रुतम् ॥
भूतग्रहपिशाचातिबीजव्यसनकर्षिभिः ।
स्तुवन् ध्यात्वा हरिं विप्रो मुच्यते महतो भयात्
अथागत्य गृहं विप्रः समाचम्य यथाविधि ।
प्रज्वाल्य वह्निं विधिवज्जुहुयाज्जातवेदसम् ॥
ऋत्विक्पुत्त्रोऽथ पत्नी वा शिष्यो वापि सहोदरः ।
प्राप्यानुज्ञां विशेषेण जुहुयुर्व्वा यथाविधि ॥
पवित्रपाणिः पूतात्मा शुक्लाम्बरधरोत्तरः ।
अनन्यमानसो भूत्वा जुहुयात् संयतेन्द्रियः ॥
विना दर्भेण यत् कर्म्म विना मन्त्रेण वा पुनः
राक्षसं तद्भवेत् सर्व्वं नामुत्रेह फलप्रदम् ॥*॥