# ॥ पुरुषसूक्त न्यासविधिः ॥

Saints and Scholars have recommended the nyAsa with puruSha sUkta before reciting Sri Vishnu Sahasranama Stotra. This process, described in Agamas and Tantras, was given as Upadesha to an elderly friend of mine by H H Sri Sri Abhinava Vidya Tirtha Swamigal, Jagadguru Mahasannidhanam of Sri Dakshinamnaya Sringeri Sharada Peetham. The merit of reciting the Sahasranama is multiplied manifold times by following this process.

Some Sampradayas prescribe Shapamochana which is recommended by Tantras. Those who have Gurupadesha can recite the shapamochana mantra. The mantra would be useless unless received through an initiation by Sadguru.

आचम्य - ॐ केशवाय स्वाहा + + + श्रीकृष्णाय नमः ॥

ॐ भूः + + + भूर्भुवस्सुवरोम् । ममोपात्त समस्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थं सर्वपापक्षयार्थं पुरुषसूक्त न्यासपूर्वक श्रीविष्णोः सहस्रनामस्तोत्र पारायणं करिष्ये ॥

ॐ अस्य श्रीपुरुषसूक्त महामन्त्रस्य नारायण ऋषिः गायात्री छन्दः श्रीपरमपुरुषो देवता न्यासे विनियोगः ॥

करन्यासः

ॐ नारायणाय - अङ्गुष्ठाभ्यां नमः

ॐ माधवाय - तर्जनीभ्यां नमः

ॐ हृषीकेशाय - मध्यमाभ्यां नमः

ॐ जनार्दनाय - अनामिकाभ्यां नमः

ॐ श्रीविष्णवे - कनिष्ठिकाभ्यां नमः

ॐ पुरुषोत्तमाय - करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः

अङ्गन्यासः

ॐ केशवाय नमः - मूर्ध्नि

ॐ नारायणाय नमः - ललाटे

ॐ माधवाय नमः - कर्णयोः

ॐ गोविन्दाय नमः - नेत्रयोः

ॐ विष्णवे नमः - घ्राणे

ॐ मधुसूदनाय नमः - मुखे

ॐ त्रिविक्रमाय नमः - कण्ठे

ॐ वामनाय नमः - भुजयोः

ॐ श्रीधराय नमः - हृदि

ॐ हृषीकेशाय नमः - नाभौ

ॐ पद्मनाभाय नमः - कट्याम्

ॐ दामोदराय नमः - पादयोः

ॐ सहस्रशीर्षा पुरुषः। सहस्राक्षः सहस्रपात्।
स भूमिं विश्वतो वृत्वा। अत्यतिष्ठद्दशाङ्गुलम्। - वामहस्ते

पुरुष एवेदꣳ सर्वम्। यद्भूतं यच्च भव्यम्।
उतामृतत्वस्येशानः। यदन्नेनातिरोहति। - दक्षहस्ते

एतावानस्य महिमा । अतो ज्यायाँश्च पूरुषः ।
पादोऽस्य विश्वा भूतानि । त्रिपादस्यामृतं दिवि । - वामपादे

त्रिपादूर्ध्व उदैत्पुरुषः । पादोऽस्येहाऽऽभवात्पुनः ।
ततो विश्वङ्व्यक्रामत् । साशनानशने अभि । - दक्षपादे

तस्माद्विराडजायत । विराजो अधि पूरुषः ।
स जातो अत्यरिच्यत । पश्चाद्भूमिमथो पुरः । - वामजङ्घे

यत्पुरुषेण हविषा । देवा यज्ञमतन्वत ।
वसन्तो अस्यासीदाज्यम् । ग्रीष्म इध्मश्शरद्धविः । - दक्षजङ्घे

सप्तास्यासन्परिधयः । त्रिस्सप्त समिधः कृताः ।
देवा यद्यज्ञं तन्वानाः । अबध्नन्पुरुषं पशुम् । - नाभौ

तं यज्ञं बर्हिषि प्रौक्षन् । पुरुषं जातमग्रतः ।
तेन देवा अयजन्त । साध्या ऋषयश्च ये । - हृदि

तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतः । संभृतं पृषदाज्यम् ।

पशूꣳस्ताꣳश्चक्रे वायव्यान्। आरण्यान्ग्राम्याश्च ये। - कण्ठे

तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतः। ऋचः सामानि जज्ञिरे।
छन्दाꣳसि जज्ञिरे तस्मात्। यजुस्तस्मादजायत। - वामबाहौ

तस्मादश्वा अजायन्त। ये के चोभयादतः।
गावो ह जज्ञिरे तस्मात्। तस्माज्जाता अजावयः। - दक्षबाहौ

यत्पुरुषं व्यदधुः। कतिधा व्यकल्पयन्।
मुखं किमस्य कौ बाहू। कावूरू पादावुच्येते। - मुखे

ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीत्। बाहू राजन्यः कृतः।
ऊरू तदस्य यद्वैश्यः। पद्भ्याꣳ शूद्रो अजायत। - वामकर्णे

चन्द्रमा मनसो जातः। चक्षोस्सूर्यो अजायत।
मुखादिन्द्रश्चाग्निश्च। प्राणाद्वायुरजायत। - दक्षकर्णे

नाभ्या आसीदन्तरिक्षम्। शीर्ष्णो द्यौः समवर्तत।
पद्भ्यां भूमिर्दिशः श्रोत्रात्। तथा लोकाꣳ अकल्पयन्। - वामनेत्रे

वेदाहमेतं पुरुषं महान्तम्। आदित्यवर्णं तमसस्तु पारे।
सर्वाणि रूपाणि विचित्य धीरः। नामानि कृत्वाऽभिवदन्यदास्ते। - दक्षनेत्रे

धाता पुरस्ताद्यमुदाजहार। शक्रः प्रविद्वान्प्रदिशश्चतस्रः।
तमेवं विद्वानमृत इह भवति। नान्यः पन्था अयनाय विद्यते। - गुह्ये

यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवाः। तानि धर्माणि प्रथमान्यासन्।
ते ह नाकं महिमानः सचन्ते। यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवाः। - शिरसि

अतो देवा अवन्तु नो यतो विष्णुर्विचक्रमे।
पृथिव्यास्सप्त धामभिः। - हृदयाय नमः

इदं विष्णुर्विचक्रमे त्रेधा निदधे पदम्।
समूढमस्य पाꣳसुरे। - शिरसे स्वाहा

त्रीणि पदा विचक्रमे विष्णुर्गोपा अदाभ्यः।
ततो धर्माणि धारयन्। - शिखायै वषट्

विष्णोः कर्माणि पश्यत यतो व्रतानि पस्पृशे।
इन्द्रस्य युज्यस्सखा॥ - कवचाय हुं

तद्विष्णोः परमं पदꣳ सदा पश्यन्ति सूरयः।
दिवीव चक्षुराततम्। - नेत्रत्रयाय वौषट्

तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवाꣳ सस्समिन्धते।
विष्णोर्यत्परमं पदम्। - अस्त्राय फट्

ध्यानम्

गोक्षीराभं पुण्डरीकायताक्षम्
चक्राब्जाद्यैः भूषणैर्भूषिताङ्गम्।
श्रीभूमिभ्यामर्चिते योगपीठे
यस्तं देवं पूजयेत्पौरुषेण॥

## ॥ अथ शापविमोचनम्॥

ॐ अस्य श्रीविष्णोः सहस्रनाम्नां रुद्रशाप विमोचन महामन्त्रस्य महादेव ऋषिः अनुष्टुप् चन्दः श्रीरुद्रानुग्रहशक्तिर्देवता सुरेशः शरणं शर्मेति बीजं अनन्तो हुतभुग्भोक्तेति शक्तिः सुरेश्वरायेति कीलकं रुद्रशाप विमोचने विनियोगः॥

करन्यासः

ॐ क्लीं ह्रां - अङ्गुष्ठाभ्यां नमः

ॐ ह्रीं - तर्जनीभ्यां नमः

ॐ ह्रूं - मध्यमाभ्यां नमः

ॐ ह्रैं - अनामिकाभ्यां नमः

ॐ ह्रौं - कनिष्ठिकाभ्यां नमः

ॐ ह्रः - करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः

अङ्गन्यासः

ॐ क्लीं ह्रां - हृदयाय नमः

ॐ ह्रीं - शिरसे स्वाहा

ॐ ह्रूं - शिखायै वषट्

ॐ ह्रैं - कवचाय हुं

ॐ ह्रौं - नेत्रत्रयाय वौषट्

ॐ ह्रः - अस्त्राय फट्

सुदर्शनायास्त्रायेति दिग्बन्धः

ध्यानम्

तमालश्यामलतनुं पीतकौशेयवाससम् ।

वर्णमूर्तिमयं देवं ध्यायेन्नारायणं विभुम् ॥

ॐ क्लीं ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः श्रीविष्णोः सहस्रनाम स्तव! रुद्रशाप विमोक्तो भव [इति सप्तधा दशधा वा जपेदिति क्रमः]

Now, one should recite the Sahasranama with Purva and Uttara Pithika-s, Nyasa and Dhyana.

– Sri Kamakoti Mandali [srigurupaduka@yahoo.com]