Surya Shlokas | भगवान् सूर्य पर श्लोक

योगशास्त्र में भगवान् पतंजलि कहते हैं कि '**भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्**'; अर्थात् सूर्य में संयमन करने से सारे संसार का स्पष्ट ज्ञान हो जाता है।

धर्मशास्त्र कहता है कि यदि कोई अशुचित्व (अपवित्रता) प्राप्त हो तो सूर्य को देखो, तुम पवित्र हो जाओगे। बीमारियों से पीड़ित हो तो सूर्य की उपासना करो - '**आरोग्यं भास्करादिच्छेत्**'।

गायत्री मंत्र के सविता देवता कौन हैं?

सविता शब्द सूर्य का पर्यायवाचक है।

भानुर्हंसः सहस्रांशुस्तपनः सविता रविः (अमर. 1/3/38)

भानु, हंस, सहस्रांशु, तपन, सविता, रवि - ये सब सूर्य के अनेक नाम हैं। अतः सविता सूर्य देव हैं।

Contents

Suryashtakam | सूर्याष्टकम् 1
Suryamandala Stotram | श्री सूर्यमण्डल स्तोत्रम् 2
Morning Prayer for Lord Surya | श्री सूर्यस्य प्रातः स्मरणम् 4
Shri Surya Stavaraajah | श्री सूर्यस्तवराजः 5
Aditya Hriday Stotram | आदित्यहृदय स्तोत्रम् 6
वेद तथा अन्य शास्त्रों में भगवान् सूर्य नारायण की स्तुति - 10

Suryashtakam | सूर्याष्टकम्

आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्कर।

दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोऽस्तु ते ॥1॥

हे आदिदेव भास्कर ! आपको प्रणाम है, आप मुझपर प्रसन्न हों। हे दिवाकर ! आपको नमस्कार है, हे प्रभाकर ! आपको प्रणाम है।

सप्ताश्वरथमारूढं प्रचण्डं कश्यपात्मजम्।

श्वेतपद्मधरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥2॥

सात घोड़ों वाले रथ पर आरूढ़, हाथ में श्वेत कमल धारण किये हुए, प्रचण्ड तेजस्वी कश्यप कुमार सूर्य को मैं प्रणाम करता/करती हूँ।

लोहितं रथमारूढं सर्वलोकपितामहम्।

महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥3॥

लोहितवर्ण (लाल रंग) के रथ पर आरूढ़, सर्वलोकपितामह, महापापहारी सूर्यदेव को मैं प्रणाम करता/करती हूँ।

त्रैगुण्यं च महाशूरं ब्रह्मविष्णुमहेश्वरम्।

महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥4॥

जो त्रिगुणमय ब्रह्मा, विष्णु और शिव रूप हैं, उन महापापहारी महान वीर सूर्यदेव को मैं नमस्कार करता/करती हूँ।

बृंहितं तेजःपुञ्जं च वायुमाकाशमेव च।

प्रभुं च सर्वलोकानां तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥5॥

जो बढ़े हुए तेज के पुंज हैं और वायु तथा आकाश स्वरूप हैं, उन समस्त लोकों के अधिपति सूर्य को मैं प्रणाम करता/करती हूँ।

बन्धूकपुष्पसङ्काशं हारकुण्डलभूषितम्।

एकचक्रधरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥6॥

जो बंधूक (दुपहरिया) के पुष्प समान लाल और हार तथा कुण्डलों विभूषित हैं, उन एक चक्रधारी सूर्यदेव को मैं प्रणाम करता/करती हूँ।

तं सूर्यं जगत्कर्तारं महातेजःप्रदीपनम्।

महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥7॥

महान तेज के प्रकाशक, जगत के कर्ता, महापापहारी उन सूर्य भगवान् को मैं प्रणाम करता/करती हूँ।

तं सूर्यं जगतां नाथं ज्ञानविज्ञानमोक्षदम्।

महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥8॥

उन सूर्यदेव को, जो जगत के नायक हैं, ज्ञान, विज्ञान तथा मोक्ष के दाता हैं, साथ ही जो बड़े-बड़े पापों को हर लेते हैं, मैं प्रणाम करता/करती हूँ।

इति श्री शिवप्रोक्तं सूर्याष्टकं सम्पूर्णम् ।

इस प्रकार भगवान शिव द्वारा उच्चारित सूर्याष्टक पूरा होता है।

Suryamandala Stotram | **श्री सूर्यमण्डल स्तोत्रम्**

नमः सवित्रे जगदेकचक्षुषे जगत्प्रसूतिस्थितिनाशहेतवे।

त्रयीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे विरञ्चिनारायणशङ्करात्मने ॥1॥

जो जगत् के एकमात्र नेत्र (प्रकाशक) हैं, संसार की उत्पत्ति, स्थिति और नाश के कारण हैं, उन वेदत्रयी स्वरूप, सत्त्वादि तीनों गुणों के अनुसार ब्रह्मा, विष्णु और महेश नामक तीन रूप धारण करनेवाले सूर्य भगवान् को नमस्कार है।

यन्मण्डलं दीप्तिकरं विशालं रत्नप्रभं तीव्रमनादिरूपम्।

दारिद्र्यदुःखक्षयकारणं च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥2॥

जो प्रकाश करने वाला, विशाल, रत्नों के समान प्रभा वाला, तीव्र, अनादिरूप और दारिद्य दुःख के नाश का कारण है, वह सूर्यभगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं देवगणैः सुपूजितं विप्रैः स्तुतं भावनमुक्तिकोविदम्।

तं देवदेवं प्रणमामि सूर्यं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥3॥

जिनका मण्डल देवगणों द्वारा अच्छी प्रकार पूजित है, ब्राह्मणों द्वारा स्तुत है और भक्तों को मुक्ति देने वाला है, उन देवाधिदेव सूर्य भगवान् को मैं प्रणाम करता/करती हूँ। वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं ज्ञानघनं त्वगम्यं त्रैलोक्यपूज्यं त्रिगुनात्मरूपम्।

समस्ततेजोमयदिव्यरूपं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥4॥

जो ज्ञानघन, अगम्य, त्रिलोकीपूज्य, त्रिगुण स्वरूप, पूर्ण तेजोमय और दिव्य रूप है, वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं गूढमतिप्रबोधं धर्मस्य वृद्धिं कुरुते जनानाम्।

यत्सर्वपापक्षयकारणं च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥5॥

जो सूक्ष्म बुद्धि से जानने योग्य है और सम्पूर्ण मनुष्यों के धर्म की वृद्धि करता है तथा जो सबके पापों के नाश का कारण है, वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं व्याधिविनाशदक्षं यदृग्यजुःसामसु संप्रगीतम्।

प्रकाशितं येन च भूर्भुवः स्वः पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥6॥

जो रोगों का विनाश करने में समर्थ है, जो ऋक, यजु और साम - इन तीनों वेदों में सम्यक प्रकार से गाया गया है तथा जिसने भूः, भुवः और स्वः - इन तीनों लोकों को प्रकाशित किया है, वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं वेदविदो वदन्ति गायन्ति यच्चारणसिद्धसंघाः ।

यद्योगिनो योगजुषां च संघाः पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥7॥

वेदज्ञाता लोग जिसका वर्णन करते हैं, चारणों और सिद्धों का समूह जिसका गान किया करता है तथा योग का सेवन करने वाले और योगी लोग जिसका गुणगान करते हैं, वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं सर्वजनेषु पूजितं ज्योतिश्च कुर्यादिह मर्त्यलोके।

यत्कालकल्पक्षयकारणं च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥8॥

जो समस्त जनों में पूजित है और इस मर्त्यलोक में प्रकाश करता है तथा जो काल और कल्प के क्षय का कारण भी है, वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं विश्वसृजां प्रसिद्धमुत्पत्तिरक्षाप्रलयप्रगल्भम्।

यस्मिञ्जगत्संहरतेऽखिलञ्च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥9॥

जो संसार की सृष्टि करने वाले ब्रह्मा आदि में प्रसिद्ध है, जो संसार की उत्पत्ति, रक्षा और प्रलय करने में समर्थ है और जिसमें समस्त जगत लीन हो जाता है, वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं सर्वगतस्य विष्णोरात्मा परं धाम विशुद्धतत्वम्।

सूक्ष्मान्तरैर्योगपथानुगम्यं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥10॥

जो सर्वान्तर्यामी विष्णु भगवान् का आत्मा तथा विशुद्ध तत्त्व वाला परमधाम है और जो सूक्ष्म बुद्धि वालों के द्वारा योगमार्ग से गमन करने योग्य है, वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं वेदविदो वदन्ति गायन्ति यच्चारणसिद्धसंघाः।

यन्मण्डलं वेदविदः स्मरन्ति पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥11॥

वेद के जानने वाले जिसका वर्णन करते हैं, चारण और सिद्ध गण जिसको गाते हैं और वेदज्ञ लोग जिसका स्मरण करते हैं, वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

यन्मण्डलं वेदविदोपगीतं यद्योगिनां योगपथानुगम्यम्।

तत्सर्ववेदं प्रणमामि सूर्यं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥12॥

जिनका मण्डल वेदवेत्ताओं के द्वारा गाया गया है और जो योगियों से योगमार्ग द्वारा अनुगमन करने योग्य हैं, उन सब वेदों के स्वरूप सूर्य भगवान् को प्रणाम करता/करती हूँ और वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे।

मण्डलाष्टतयं पुण्यं यः पठेत्सततं नरः।

सर्वपापविशुद्धात्मा सूर्यलोके महीयते ॥13॥

जो व्यक्ति परम पवित्र इस मण्डलाष्टक स्तोत्र का पाठ सर्वदा करता है, वह पापों से मुक्त हो, विशुद्ध चित्त होकर सूर्यलोक में प्रतिष्ठा पाता है।

इति श्रीमदादित्यहृदये मण्डलाष्टकं सम्पूर्णम्।

इस प्रकार श्री आदित्यहृदय मण्डलाष्टक पूरा होता है।

Morning Prayer for Lord Surya | श्री सूर्यस्य प्रातः स्मरणम्

प्रातः स्मरामि खलु तत्सवितुर्वरेण्यं रूपं हि मण्डलोमृचोऽथ तनुर्यजूंषि।

सामानि यस्य किरणाः प्रभवादिहेतुं ब्रह्माहरात्मकमलक्ष्यमचिन्त्यरूपम् ॥1॥

मैं उन सूर्य भगवान के श्रेष्ठ रूप का प्रातः समय स्मरण करता/करती हूँ, जिनका मण्डल ऋग्वेद, तनु यजुर्वेद और किरणें सामवेद हैं तथा जो ब्राह्मण और शंकर के रूप हैं; जो जगत की उत्पत्ति, रक्षा और नाश के कारण हैं, अलक्ष्य और अचिन्त्य स्वरूप हैं।

प्रातर्नमामि तरणिं तनुवाङ्ग्मनोभिर्ब्रह्मेन्द्रपूर्वक सुरैर्नतमर्चितं च।

वृष्टिप्रमोचनविनिग्रहहेतुभूतं त्रैलोक्यपालनपरं त्रिगुणात्मकं च ॥2॥

मैं प्रातःकाल शरीर, वाणी और मन के द्वारा ब्रह्मा, इंद्र आदि देवताओं से स्तुत और पूजित, वृष्टि के कारण एवं विनिग्रह के हेतु, तीनों लोकों के पालन में तत्पर और सत्त्व आदि त्रिगुण रूप धारण करने वाले तरणि (सूर्य भगवान्) को नमस्कार करता/करती हूँ।

प्रातर्भजामि सवितारमनन्तशक्तिं पापौघशत्रुभयरोगहरं परं च।

तं सर्वलोककलनात्मककालमूर्तिं गोकण्ठबन्धनविमोचनमादिदेवम् ॥3॥

जो पापों के समूह तथा शत्रुजनित भय एवं रोगों का नाश करने वाले हैं, सबसे उत्कृष्ट हैं, सम्पूर्ण लोकों के समय की गणना के निमित्तभूत कालस्वरूप हैं और गौओं के कण्ठबन्धन छुड़ाने वाले हैं, उन अनन्त शक्तिसम्पन्न आदिदेव सविता (सूर्य भगवान्) को मैं प्रातःकाल भजता हूँ।

श्लोकत्रयमिदं भानोः प्रातःकाले पठेत्तु यः।

स सर्वव्याधिनिर्मुक्तः परं सुखमवाप्नुयात् ॥4॥

जो मनुष्य प्रातःकाल सूर्य के स्मरण रूप इन तीनों श्लोकों का पाठ करेगा, वह सब रोगों से मुक्त होकर परम सुख प्राप्त कर लेगा।

Shri Surya Stavaraajah | **श्री सूर्यस्तवराजः**

(साम्बपुराण, अध्याय 25|1-14)

वशिष्ठ उवाच -

स्तुवंस्तत्र ततः साम्बः कृशो धमनि संततः। राजन् नामसहस्रेण सहस्रांशुं दिवाकरम् ॥1॥

खिद्यमानं तु तं दृष्ट्वा सूर्यः कृष्णात्मजं तदा। स्वप्ने तु दर्शनं दत्त्वा पुनर्वचनमब्रवीत् ॥2॥

वशिष्ठजी कहते हैं - राजन् ! एक समय की बात है, भगवान् श्रीकृष्ण के पुत्र साम्ब गलित कुष्ठ से संतप्त एवं दुर्बल होकर सूर्यसहस्रनाम के पाठ द्वारा भगवान् सूर्य की स्तुति कर रहे थे। उनका मन अत्यन्त क्षुब्ध हो गया था। ऐसी स्थिति में उन्हें देखकर भुवनभास्कर ने स्वप्न में दर्शन दिया और बोले।

श्रीसूर्य उवाच -

साम्ब साम्ब महाबाहो शृणु जाम्बवतीसुत। अलं नामसहस्रेण पठंस्त्वेवं स्तवं शुभम् ॥3॥

श्रीसूर्य ने कहा - जाम्बवतीनंदन साम्ब ! सुनो। विशाल भुजा से शोभा पाने वाले साम्ब ! इस सहस्रनाम के पाठ में बड़ा श्रम है, अतः अब इसे तुम छोड़ दो। तुम कल्याणकारक स्तवराज का पाठ करो।

यानि नामानि गुह्यानि पवित्राणि शुभानि च। तानि ते कीर्तयिष्यामि श्रुत्वा तमवधारय ॥4॥

इस स्तवराज में जितने गोपनीय, पवित्र और कल्याणकारक नाम हैं, उन सबका तुम्हारे सामने वर्णन करता हूँ। इसे सुनकर उन्हें हृदय में स्थान दो।

ॐ विकर्तनो विवस्वांश्च मार्तण्डो भास्करो रविः। लोकप्रकाशकः श्रीमाँल्लोकचक्षुर्ग्रहेश्वरः॥5॥

लोकसाक्षी त्रिलोकेशः कर्ता हर्ता तमिस्रहा। तपनस्तापनाश्चैव शुचिः सप्ताश्ववाहनः ॥6॥

गभस्तिहस्तो ब्रह्मा च सर्वदेवनमस्कृतः। एकविंशतिरित्येष स्तव इष्टः सदा मम ॥7॥

ॐ विकर्तन, विवस्वान्, मार्तण्ड, भास्कर, रवि, लोकप्रकाशक, श्रीमान्, लोकचक्षु, ग्रहेश्वर, लोकसाक्षी, त्रिलोकेश, कर्ता, हर्ता, तमिस्रहा, तपन, तापन, शुचि, सप्ताश्ववाहन, गभस्तिहस्त, ब्रह्मा और सर्वदेवनमस्कृत - इन इक्कीस नामों वाला यह स्तवराज मुझे सदा प्रिय है।

शरीरारोग्यदश्चैव धनवृद्धियशस्करः। स्तवराज इति ख्यातस्त्रिषु लोकेषु विश्रुतः ॥8॥

इस स्तवराज के प्रभाव से शरीर नीरोग होता है, धन की वृद्धि होती है तथा उपासक यशस्वी बन जाता है। यह तीनों लोकों में सूर्य-स्तवराज नाम से प्रसिद्ध है और इसकी बड़ी ख्याति है।

य एतेन महाबाहो द्वे संध्येऽस्तमनोदये। स्तौति मां प्रणतो भूत्वा सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥9॥

महाबाहो ! जो व्यक्ति प्रातःकाल और सायंकाल दोनों संध्याओं में नम्रतापूर्वक इस स्तवराज को पढ़ कर मेरी स्तुति करता है, उसके सम्पूर्ण संचित पाप समाप्त हो जाते हैं।

कायिकं वाचिकं चापि मानसं यच्च दुष्कृतम्। तत् सर्वमेकजाप्येन प्रणश्यति ममाग्रतः ॥10॥

एष जप्यश्च होमश्च सन्ध्योपासनमेव च। बलिमन्त्रोऽर्घ्यमन्त्रश्च धूपमन्त्रस्तथैव च ॥11॥

यही नहीं, मेरे सामने स्थित होकर सन्ध्योपासन, मंत्र-जप, मंत्रपूर्वक धूप, हवन, अर्ध्य और बलि प्रदान करने वाले के पाप नष्ट हो जाते हैं तथा इस स्तवराज का पाठ करनेवाले व्यक्ति के शरीर, मन और वाणी के द्वारा जितने पाप बन चुके हैं, वे सभी एक बार के पढ़ने से ही नष्ट हो जाते हैं।

अन्नप्रदाने स्नाने च प्रणिपाते प्रदक्षिणे। पूजितोऽयं महामन्त्रः सर्वव्याधिहरः शुभः ॥12॥

अन्न का दान करने के अवसर पर, स्नानकाल में तथा प्रणाम एवं प्रदक्षिणा के समय प्रत्येक अवसर पर इस पूजनीय महामंत्र का पाठ करना चाहिए। यह कल्याणकारी मंत्र सम्पूर्ण व्याधियों को दूर कर देता है।

एवमुक्त्वा तु भगवान् भास्करो जगदीश्वरः। आमन्त्र्य कृष्णतनयं तत्रैवान्तरधीयत ॥13॥

राजन् ! जगत्प्रभु भगवान् सूर्य ने कृष्णकुमार साम्ब को इस प्रकार कहा; फिर उनकी अनुमति लेकर वहीं अंतर्धान हो गए।

साम्बोऽपि स्तवराजेन स्तुत्वा सप्ताश्ववाहनम्। पूतात्मा नीरुजः श्रीमांस्तस्माद् रोगाद् विमुक्तवान् ॥14॥

तब साम्ब ने भी इस स्तवराज को पढ़कर भगवान् सूर्य की स्तुति की। परिणाम-स्वरूप वे परम पवित्र, नीरोग, अत्यन्त सुशोभित हो उस रोग से छुटकारा पा गए।

॥इति साम्बपुराणे रोगापनयने श्रीसूर्यवक्त्रविनिर्गतः स्तवराजः समाप्तः॥

Aditya Hriday Stotram | **आदित्यहृदय स्तोत्रम्**

गायत्री मंत्र से भगवान् सूर्य का ध्यान एवं नमस्कार करना चाहिए - **ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।**

तत्पश्चात् आदित्यहृदय स्तोत्र का पाठ करना चाहिए। स्तोत्र इस प्रकार है –

ततो युद्धपरिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम्। रावणं चाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम् ॥1॥

श्रीरामचन्द्रजी युद्ध से थक कर चिंता करते हुए रणभूमि में खड़े थे। इतने में रावण भी युद्ध के लिए उनके सामने उपस्थित हो गया।

देवतैश्च समागम्य दृष्टुमभ्यागतो रणम्। उपगम्याब्रवीद् राममगस्त्यो भगवांस्तदा ॥2॥

यह देख भगवान् अगस्त्य मुनि, जो युद्ध देखने के लिए देवताओं के साथ आये थे, श्रीराम के पास जाकर बोले।

राम राम महाबाहो शृणु गुह्यं सनातनम्। येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे ॥3॥

सबके हृदय में रमण करने वाले महाबाहो राम ! यह सनातन गोपनीय स्तोत्र सुनो। वत्स ! इसके जप से तुम युद्ध में अपने शत्रुओं पर विजय पा जाओगे।

आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रुविनाशनम्। जयावहं जपं नित्यमक्षयं परमं शिवम् ॥4॥

इस गोपनीय स्तोत्र का नाम है - 'आदित्यहृदय'। यह परम पवित्र और सम्पूर्ण शत्रुओं का नाश करने वाला है। इसके जप से सदा विजय की प्राप्ति होती है। यह नित्य अक्षय और परम कल्याणमय स्तोत्र है।

सर्वमङ्गलमाङ्गल्यं सर्वपापप्रनाशनम्। चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम् ॥5॥

यह स्तोत्र सम्पूर्ण मंगलों का भी मंगल है। इससे सब पापों का नाश हो जाता है। यह चिंता और शोक को मिटाने तथा आयु को बढ़ाने वाला उत्तम साधन है।

रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देवासुरनमस्कृतम्। पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम् ॥6॥

भगवान् सूर्य अपनी अनन्त किरणों से सुशोभित (रश्मिमान्) हैं। ये नित्य उदय होने वाले (समुद्यन्), देवता और असुरों से नमस्कृत, विवस्वान् नाम से प्रसिद्ध, प्रभा का विस्तार करने वाले (भास्कर) और संसार के स्वामी (भुवनेश्वर) हैं। तुम इनका (रश्मिमते नमः, समुद्यते नमः, देवासुरनमस्कृताय नमः, विवस्वते नमः, भास्कराय नमः, भुवनेश्वराय नमः - इन छः मंत्रों द्वारा) पूजन करो।

सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावनः। एष देवासुरगणांल्लोकान् पाति गभस्तिभिः ॥7॥

सम्पूर्ण देवता इन्हीं के स्वरूप हैं। ये तेज की राशि तथा अपनी किरणों से जगत् को सत्ता एवं स्फूर्ति प्रदान करने वाले हैं। ये ही अपनी रश्मियों का प्रसार करके देवता और असुरों सहित सम्पूर्ण लोकों का पालन करते हैं।

एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः। महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपांपतिः ॥8॥

पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः। वायुर्वह्निः प्रजाः प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः ॥9॥

ये ही ब्रह्मा, विष्णु, शिव, स्कन्द, प्रजापति, इन्द्र, कुबेर, काल, यम, चन्द्रमा तथा वरुण हैं। वसुओं और साध्यों, जैसे अश्विनी कुमार, मनु, वायु, अग्नि, प्रजा एवं प्राण के पूर्वज, ऋतुओं को प्रकट करने वाले तथा प्रभा के पुंज हैं।

आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गभस्तिमान्। सुवर्णसदृशो भानुर्हिरण्यरेता दिवाकरः ॥10॥

हरिदश्वः सहस्रार्चिः सप्तसप्तिर्मरीचिमान्। तिमिरोन्मथनः शम्भुस्त्वष्टा मार्तण्डकोंऽशुमान् ॥11॥

हिरण्यगर्भः शिशिरस्तपनोऽहस्करो रविः। अग्निगर्भोदितेः पुत्रः शङ्खः शिशिरनाशनः ॥12॥

व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुःसामपारगः। घनवृष्टिरपां मित्रो विन्ध्यवीथी प्लवङ्गमः ॥13॥

आतपी मण्डली मृत्युः पिङ्गलः सर्वतापनः। कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोद्भवः ॥14॥

नक्षत्रग्रहताराणामधिपो विश्वभावनः। तेजसामपि तेजस्वी द्वादशात्मन् नमोऽस्तुते ॥15॥

इन्हीं के नाम - आदित्य (अदितिपुत्र), सविता (जगत् को उत्पन्न करने वाले), सूर्य (सर्वव्यापक), खग (आकाश में विचरण करने वाले), पूषा (पोषण करने वाले), गभस्तिमान् (प्रकाशमान्), सुवर्णसद्दश, भानु (प्रकाशक), हिरण्यरेता (ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति के बीज), दिवाकर (रात्रि का अंधकार दूर कर दिन का प्रकाश फैलाने वाले), हरिदश्व (दिशाओं में व्यापक अथवा हरे रंग के घोड़ों वाले), सहस्रार्चि (हजारों किरणों से सुशोभित), सप्तसप्ति (सात घोड़ों वाले), मरीचमान् (किरणों से सुशोभित), तिमिरोन्मथन (अंधकार का नाश करने वाले), शम्भु (कल्याण के उद्गम स्थान), त्वष्टा (भक्तों का दुःख दूर करने अथवा जगत का संहार करने वाले), मार्तण्डक (ब्रह्माण्ड को जीवन प्रदान करने वाले), अंशुमान् (किरण धारण करने वाले), हिरण्यगर्भ (ब्रह्मा), शिशिर (स्वभाव से ही सुख देने वाले), तपन (गर्मी पैदा करने वाले), अहस्कर (दिनकर), रवि (सबके स्तुति के पात्र), अग्निगर्भ (अग्नि को गर्भ में धारण करने वाले), अदितिपुत्र, शङ्ख (आनंद रूप एवं व्यापक), शिशिरनाशन (शीत का नाश करने वाले), व्योमनाथ (आकाश के स्वामी), तमोभेदी (अंधकार को नष्ट करने वाले), ऋक् यजुः और सामवेद के पारगामी, घनवृष्टि (घनी वृष्टि के कारण), अपां मित्र (जल को उत्पन्न करने वाले), विन्ध्यवीथीप्लवङ्गम (आकाश में तीव्र वेग से चलने वाले), आतपी (घाम उत्पन्न करने वाले), मण्डली (किरण समूह को धारण करने वाले), मृत्यु (मौत के कारण), पिङ्गल (भूरे रंग वाले), सर्वतापन (सबको ताप देने वाले), कवि (त्रिकालदर्शी), विश्व (सर्वस्वरूप), महातेजस्वी, रक्त (लाल रंग वाले), सर्वभवोद्भव (सबकी उत्पत्ति के कारण), 'नक्षत्र, ग्रह और तारों के स्वामी', विश्वभावन (जगत् की रक्षा करने वाले), तेजस्वियों में भी अति तेजस्वी तथा द्वादशात्मा (बारह स्वरूपों में अभिव्यक्त) हैं। (इन सभी नामों से प्रसिद्ध सूर्यदेव !) आपको नमस्कार है।

नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः। ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतये नमः ॥16॥

पूर्वगिरि - उदयाचल तथा पश्चिमगिरि - अस्ताचल के रूप में आपको नमस्कार है। ज्योतिर्गणों (ग्रहों और तारों) के स्वामी तथा दिन के अधिपति आपको नमस्कार है।

जयाय जयभद्राय हर्यश्वाय नमो नमः। नमो नमः सहस्रांशो आदित्याय नमो नमः ॥17॥

आप जयस्वरूप तथा विजय और कल्याण के दाता हैं। आपके रथ में हरे रंग के घोड़े जुते रहते हैं। आपको बारम्बार नमस्कार है। सहस्रों किरणों से सुशोभित भगवान् सूर्य ! आपको बारम्बार प्रणाम है। आप अदिति के पुत्र होने के कारण आदित्य नाम से प्रसिद्ध हैं, आपको नमस्कार है।

नम उग्राय वीराय सारङ्गाय नमो नमः। नमः पद्मप्रबोधाय प्रचण्डाय नमोऽस्तुते ॥18॥

उग्र (अभक्तों के लिए भयंकर), वीर (शक्ति-संपन्न) और सारंग (शीघ्रगामी) सूर्यदेव को नमस्कार है। कमलों को विकसित करने वाले प्रचण्ड तेजधारी मार्तण्ड को प्रणाम है।

ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सूरायादित्यवर्चसे। भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः ॥19॥

(परात्पर रूप में) आप ब्रह्मा, शिव और विष्णु के भी स्वामी हैं। सूर आपकी संज्ञा है, यह सूर्यमण्डल आपका ही तेज है, आप प्रकाश से परिपूर्ण हैं, सबको स्वाहा कर देने वाली अग्नि आपका ही स्वरूप है, आप रौद्र रूप धारण करने वाले हैं, आपको नमस्कार है।

तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुघ्नायामितात्मने। कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः ॥20॥

आप अज्ञान और अंधकार के नाशक, जड़ता एवं शीत के निवारक तथा शत्रु का नाश करने वाले हैं, आपका स्वरूप अप्रमेय है। आप कृतघ्नों का नाश करने वाले, सम्पूर्ण ज्योतियों के स्वामी और देवस्वरूप हैं, आपको नमस्कार है।

तप्तचामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे। नमस्तमोऽभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे ॥21॥

आपकी प्रभा तपाये हुए सुवर्ण के समान हैं, आप हरि (अज्ञान का हरण करने वाले) और विश्वकर्मा (संसार की सृष्टि करने वाले) हैं, तम के नाशक, प्रकाश-स्वरूप और जगत् के साक्षी हैं, आपको नमस्कार है।

नाशयत्येष वै भूतं तमेव सृजति प्रभुः। पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः ॥22॥

रघुनन्दन ! ये भगवान् सूर्य ही सम्पूर्ण भूतों का संहार, सृष्टि और पालन करते हैं। ये ही अपनी किरणों से गर्मी पहुंचाते और वर्षा करते हैं।

एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः। एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोतृणाम् ॥23॥

ये सब भूतों में अन्तर्यामी रूप से स्थित होकर उनके सो जाने पर भी जागते रहते हैं। ये ही अग्निहोत्र तथा अग्निहोत्री पुरुषों को मिलने वाले फल हैं।

देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च। यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमप्रभुः ॥24॥

(यज्ञ में भाग ग्रहण करने वाले) देवता, यज्ञ और यज्ञों के फल भी ये ही हैं। सम्पूर्ण लोकों में जितनी क्रियायें होती हैं, उन सबका फल देने में ये ही पूर्ण समर्थ हैं।

एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च। कीर्तयन् पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव ॥25॥

राघव ! विपत्ति में, कष्ट में, दुर्गम मार्ग में तथा और किसी भय के अवसर पर जो कोई पुरुष इन सूर्यदेव के कीर्तन करता है, उसे दुःख नहीं भोगना पड़ता।

पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम्। एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि ॥26॥

इसलिए तुम एकाग्रचित्त होकर इन देवाधिदेव जगदीश्वर की पूजा करो। इस 'आदित्यहृदय' का तीन बार जप करने से तुम युद्ध में विजय पाओगे।

अस्मिन् क्षणे महाबाहो रावणं त्वं जहिष्यसि। एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतम् ॥27॥

'महाबाहो ! तुम इसी क्षण रावण का वध कर सकोगे।' यह कहकर अगस्त्य जी जैसे आये थे, उसी प्रकार चले गए।

एतच्छ्रुत्वा महातेजा नष्टशोकोऽभवत् तदा। धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान् ॥28॥

आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं परं हर्षमवाप्तवान्। त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादाय वीर्यवान् ॥29॥

रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थं समुपागमत्। सर्वयत्नेन महता वृतस्तस्य वधेऽभवत् ॥30॥

उनका उपदेश सुनकर महातेजस्वी श्रीरामचन्द्र जी का शोक दूर हो गया। उन्होंने प्रसन्न होकर शुद्ध चित्त से आदित्यहृदय को धारण किया और तीन बार आचमन करके शुद्ध हो भगवान् सूर्य की और देखते हुए इसका तीन बार जप किया। इससे उन्हें बड़ा हर्ष हुआ। फिर पराक्रमी रघुनाथ जी ने धनुष

उठाकर रावण की ओर देखा और उत्साहपूर्वक विजय पाने के लिए वे आगे बढ़े। उन्होंने पूरा प्रयत्न करके रावण के वध का निश्चय किया।

अथ रविरदन्निरीक्ष्य रामं मुदितमनाः परमं प्रहृष्यमाणः।

निशिचरपतिसंक्षयं विदित्वा सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति ॥31॥

उस समय देवताओं के मध्य में खड़े हुए भगवान् सूर्य ने प्रसन्न होकर श्रीरामचन्द्रजी की ओर देखा और निशाचरराज रावण के विनाश का समय निकट जानकर हर्षपूर्वक कहा - 'रघुनन्दन! अब शीघ्रता करो'।

॥ इति वाल्मीकीयरामायणोक्तमादित्यहृदयं समाप्तम् ॥

वेद तथा अन्य शास्त्रों में भगवान् सूर्य नारायण की स्तुति -

आर्याणां देवता सूर्यो विश्वचक्षुर्जगत्पतिः।

कर्मणां प्रेरको देवः पूज्यो ध्येयश्च सर्वदा॥

श्रीसूर्य भारतीय धर्मशील जनता के मूलतः देवता हैं। वे विश्वनेत्र और जगत्पति - विश्व-स्वामी हैं। वे शुभ कर्मों के प्रेरक, विश्व में सर्वाधिक तेजस्वी - ज्योतिर्धन हैं। वे नर-नारी, बाल-वृद्ध - सब प्राणियों के सदा पूज्य और ध्येय हैं। उनका पूजन और ध्यान सदा करना चाहिए।

ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव। यद् भद्रं तन्न आ सुव॥

(ऋक. 5/82/5, शुक्लयजु. 30/3)

समस्त संसार को उत्पन्न करने वाले - सृष्टि-पालन-संहार करने वाले, विश्व में सर्वाधिक देदीप्यमान एवं जगत को शुभ कर्मों में प्रवृत्त करने वाले हे परब्रह्म स्वरूप सविता देव! आप हमारे सम्पूर्ण (आधिभौतिक, आधिदैविक, आध्यात्मिक) दुरितों (बुराईयों-पापों) को हमसे दूर ले जायें, दूर करें। किंतु जो भद्र (भला) है, कल्याण है, श्रेय है, मंगल है, उसे हमारे लिए, विश्व के हम सभी प्राणियों के लिए चारों और से (भलीभांति) ले आयें, दें।

ॐ वेदाहमेतं पुरुषं महान्तमादित्यवर्णं तमसः परस्तात्।

तमेव विदित्वाऽतिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय॥

(शुक्लयजु 31/18)

मैं आदित्य-स्वरूप वाले सूर्यमण्डलस्थ महान पुरुष को, जो अंधकार से सर्वथा परे, पूर्ण प्रकाश देने वाले और परमात्मा हैं, उनको जानता/जानती हूँ। उन्हीं को जानकर मनुष्य मृत्यु को लाँघ जाता है। मनुष्य के लिए मोक्ष प्राप्ति का दूसरा कोई अन्य मार्ग नहीं है।

ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्।

देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्॥

(शुक्लयजु 20/21)

हे सवितादेव! हम अंधकार से ऊपर उठकर स्वर्गलोक तथा देवताओं में अत्यन्त उत्कृष्ट सूर्यदेव को भलीभाँति देखते हुए उस सर्वोत्तम ज्योतिर्मय परमात्मा को प्राप्त हों।

यो देवः सवितास्माकं धियो धर्मादिगोचराः।

प्रेरयेत् तस्य यद् भर्गः तद्वरेण्यमुपास्महे॥

(बृहद्योगियाज्ञवल्क्य)

हमारे कर्मों का फल देने वाले सविता हैं। वे ही धर्मादि-विषयक हमारी बुद्धि-वृत्तियों के प्रेरक हैं। हम उन परमात्मा सविता की श्रेष्ठ ज्योति की उपासना करते हैं।

ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती नारायणः सरसिजासनसंनिविष्टः।

केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी हारी हिरण्मयवपुर्धृत शङ्खचक्रः ॥

(बृहत्पाराशरस्मृति)

सूर्यमण्डल में भगवान् नारायण के ध्यान करने का विधान है - भगवान् नारायण तपे हुए स्वर्ण-जैसे कान्तिमान शरीर धारण किये हुए हैं। उनके गले में हार एवं सिर पर किरीट विराजमान हैं। उनके कान मकर कुण्डल से सुशोभित हैं। वे कंगन से अलंकृत अपने दोनों हाथों में भक्तभय निवारण के लिए शंख-चक्र धारण किये हुए हैं। वे सूर्य मंडल के कमलासन पर बैठे हैं।

जपाकुसुम संकाशं काश्यपेयं महददयुतिम्।

तमोरिंसर्वपापघ्नं प्रणतोऽस्मि दिवाकरम्॥

जो जपापुष्प (अड़हुल के फूल) के समान लाल वर्ण वाले हैं, महर्षि कश्यप के पुत्र हैं, महान तेज से संपन्न हैं, अंधकार के विनाशक तथा सभी पापों को दूर करने वाले हैं, उन सूर्य को मैं प्रणाम करता/करती हूँ।