आदित्यहृदय
स्तोत्र

संस्कृति रक्षक संघ

'संस्कृति रक्षक संघ' एक स्वतंत्र व निष्पक्ष संगठन है, जो भारतीय सनातन संस्कृति के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए संकल्पबद्ध है। सनातन संस्कृति के संस्कारों को जन-जन के जीवन में लाना यह इस संगठन का मूल उद्देश्य है, जिससे लोग उन्नत व सुसम्पन्न बनें। यह युवाओं में संस्कृति-प्रेम जगाने के कार्य को प्राथमिकता देता है।

संस्कृति रक्षक संघ सनातन संस्कृति के प्रचार-प्रसार में लगे हुए सभी संगठनों का मित्र-संगठन है; यहाँ तक कि विश्व-कल्याण में संलग्न सभी देशों का भी सहयोगी है।

आदित्यहृदय स्त्रोत्र

प्रकाशक :
संस्कृति रक्षक संघ
शास्त्री नगर, दिल्ली-110031
फोन : 011-32674126
टेलीफैक्स : 011-23587138
ई मेल : info@srsinternational.org
वेबसाईट : www.srsinternational.org

Rs. : 2/-

आदित्यहृदय स्तोत्र

विनियोग :- ॐ अस्य आदित्य हृदयस्तोत्रस्य अगस्त्यऋषिः अनुष्टुप्छन्दः, आदित्यहृदयभूतो भगवान् ब्रह्मा देवता निरस्ताशेष-विघ्नतया ब्रह्मविद्यासिद्धौ सर्वत्र जयसिद्धौ च विनियोगः।

ऋष्यादिन्यास :- १) ॐ अगस्त्यऋषये नमः, शिरसि (दाहिने हाथ की पाँचों अंगुलियाँ मिलाकर सिर पर ललाट में स्पर्श करें)।

२) अनुष्टुप्छन्दसे नमः, मुखो (मुखा को स्पर्श करें)।

३) आदित्यहृदयभूतब्रह्मदेवतायै नमः, हृदि (हृदय को स्पर्श करें)।

४) ॐ बीजाय नमः, गुह्ये (गुह्य अंग को स्पर्श करें तथा हाथ धोयें)।

५) रश्मिमते शक्तये नमः, पादयोः (दोनों पैरों का स्पर्श करें)।

६) ॐ तत्सवितुरित्यादिगायत्रीकीलकाय नमः, नाभौ (नाभि को स्पर्श करें)।

करन्यास :- दोनों हाथों की अंगुलीयों के अग्रभाग से इस प्रकार करन्यास करें। **१) ॐ रश्मिमते अंगुष्ठाभ्यां नमः** (तर्जनी (प्रथम) अंगुली से अंगुठे को स्पर्श करें।)। **२) ॐ समुद्यते तर्जनीभ्यां नमः** (अंगुठे से तर्जनी अंगुली को स्पर्श करें।)। **३) ॐ देवासुरनमस्कृताय मध्यमाभ्यां नमः** (अंगुठे से मध्यमा (बीच की बड़ी) अंगुली को स्पर्श करें।)। **४) ॐ विवस्वते अनामिकाभ्यां नमः** (अंगुठे से अनामिका (तीसरी) अंगुली को स्पर्श करें।)। **५) ॐ भास्कराय कनिष्ठिकाभ्यां नमः** (अंगुठे से कनिष्ठिका (सबसे छोटी) अंगुली को स्पर्श करें।)। **६) ॐ भुवनेश्वराय करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः** (दायें हाथ की हथेली के पीछे के भाग को बायें हाथ की हथेली से स्पर्श करें। फिर बायें हाथ की हथेली के पीछे के भाग को दायें हाथ की हथेली से स्पर्श करें।)।

हृदयादि अंगन्यास :- ॐ रश्मिमते हृदयाय नमः (दाहिने हाथ की पाँचों अँगुलियाँ मिलाकर हृदय पर स्पर्श करें)। **ॐ समुद्यते शिरसे स्वाहा** (सिर पर (ललाट में) स्पर्श करें)। **ॐ देवासुरनमस्कृताय शिखायै वषट्** (चोटी को स्पर्श करें)। **ॐ विवस्वते कवचाय हुम्** (दोनों हाथों से परस्पर दोनों भुजाओं को स्पर्श करें (बायें से

दायाँ हाथ, दायें से बायाँ हाथ)। **ॐ भास्कराय नेत्रत्रयाय वौषट्** (आँखें बंद करके दाहिने हाथ की तर्जनी अंगुली से दायाँ नेत्र, मध्यमा से आज्ञाचक्र (ललाट) और कनिष्ठिका से बायाँ नेत्र एक साथ स्पर्श करें।)। **ॐ भुवनेश्वराय अस्त्राय फट्** (दाहिने हाथ को सिर के चारों ओर घुमाकर बायें हाथ की तीन अंगुली से दायें हाथ की हथेली पर ताली बजायें।)।

इस प्रकार न्यास करके निम्नांकित गायत्री मंत्र से भगवान सूर्य का ध्यान एवं नमस्कार करना चाहिए तत्पश्चात् पाठ प्रारंभ करें :-

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

आदित्यहृदय स्तोत्र प्ररांभ :

ततो युद्धपरिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम् ।
रावणं चाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम् ॥१॥
दैवतैश्च समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम् ।
उपगम्याब्रवीद् राममगस्त्यो भगवांस्तदा ॥२॥
राम राम महाबाहो श्रृणु गुह्यं सनातनम् ।

येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे ॥३॥
आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रुविनाशनम् ।
जयावहं जपं नित्यमक्षयं परमं शिवम् ॥४॥
सर्वमंगलमांगल्यं सर्वपापप्रणाशनम् ।
चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम् ॥५॥
रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देवासुरनमस्कृतम् ।
पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम् ॥६॥
सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावनः ।
एष देवासुरगणाँल्लोकान् पाति गभस्तिभिः ॥७॥
एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपां पतिः ॥८॥
पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः।
वायुर्वन्हिः प्रजाः प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः ॥९॥
आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गभस्तिमान् ।
सवुर्णसदृशो भानुहिरण्यरेता दिवाकरः ॥१०॥

हरिदश्वः समसार्चिः सप्तसप्तिर्मरीचिमान् ।
तिमिरोन्मथनः शम्भुस्त्वष्टा मार्तण्डकोंऽशुमान् ॥११॥
हिरण्यगर्भः शिशिरस्तपनोऽहस्करो रविः ।
अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः शंखः शिशिरनाशनः ॥१२॥
व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुःसामपारगः ।
घनवृष्टिरपां मित्रो विन्ध्यवीथीप्लबंगमः ॥१३॥
आतपी मण्डली मृत्युः पिंगलः सर्वतापनः ।
कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोद्भवः ॥१४॥
नक्षत्रग्रहताराणामधिपो विश्वभावनः ।
तेजसामपि तेजस्वी द्वादशात्मन् नमोऽस्तु ते ॥१५॥
नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः ।
ज्योतिर्गणानां तपये दिनाधिपतये नमः ॥१६॥
जयाय जय भद्राय हर्यश्वाय नमो नमः ।
नमो नमः सहस्रांशो आदित्याय नमो नमः ॥१७॥

नम उग्राय वीराय सारंगाय नमो नमः ।
नमः पद्मप्रबोधाय प्रचण्डाय नमोऽस्तु ते ॥१८॥
ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सूरायादित्यवर्चसे ।
भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः ॥१९॥
तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुनायामितात्मने ।
कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः ॥२०॥
तप्तचामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे ।
नमस्तमोऽभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे ॥२१॥
नाशयत्येष वै भूतं तमेव सृजति प्रभुः ।
पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः ॥२२॥
एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः ।
एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोत्रिणाम् ॥२३॥
देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च ।
यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमप्रभुः ॥२४॥

एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च ।
कीर्तयन् पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव ॥२५॥
पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम् ।
एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यति ॥२६॥
अस्मिन् क्षणे महाबाहो रावणं त्वं जहिष्यसि ।
एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतम् ॥२७॥
एतच्छ्रुत्वा महातेजा, नष्टशोकोऽभवत् तदा ।
धारयामास सप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान् ॥२८॥
आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं परं हर्षमवाप्तवान् ।
त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादाय वीर्यवान् ॥२९॥
रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थे समुपागमत् ।
सर्वयत्नेन महता वृतस्तस्य वधेऽभवत् ॥३०॥
अथ रविरवदन्निरीक्ष्य रामं मुदितमनाः परमं प्रहृष्यमाणः ।
निश्चिरपतिसंक्षयं विदित्वा सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति ॥३१॥

आदित्यहृदय स्तोत्र

उधर श्रीरामचंद्रजी युद्ध से थककर चिंता करते हुए रणभूमि में खड़े थे। इतने में रावण भी युद्ध के लिए उनके सामने उपस्थित हो गया। यह देख भगवान अगस्त्य मुनि, जो देवताओं के साथ युद्ध देखने के लिए आये थे, श्रीराम के पास आकर बोले : **(१-२)** 'सबके हृदय में रमण करने वाले महाबाहो राम! यह सनातन गोपनीय स्तोत्र सुनो। वत्स! इसके जप से तुम युद्ध में अपने समस्त शत्रुओं पर विजय पा जाओगे। **(३)** इस गोपनीय स्तोत्र का नाम है 'आदित्यहृदय'। यह परम पवित्र और सम्पूर्ण शत्रुओं का नाश करनेवाला है। इसके जप से सदा विजय की प्राप्ति होती है। यह नित्य अक्षय और परम कल्याणमय स्तोत्र है। सम्पूर्ण मंगलों का भी मंगल है। इससे सब पापों का नाश हो जाता है। यह चिंता और शोक को मिटाने तथा आयु को बढ़ानेवाला उत्तम साधन है। **(४-५)** भगवान सूर्य अपनी अनंत किरणों से सुशोभित (रश्मिमान) हैं। ये नित्य उदय होनेवाले (समुद्यन), देवता और असुरों से नमस्कृत, विवस्वान नाम से प्रसिद्ध, प्रभा का विस्तार करनेवाले (भास्कर) और संसार के स्वामी (भुवनेश्वर) हैं। तुम इनका (रश्मिमते नमः, समुद्यते नमः, देवासुरनमस्कृताय नमः, विवस्वते नमः, भास्कराय नमः, भुवनेश्वराय

नमः – इन नाम मंत्रों के द्वारा) पूजन करो। **(६)** सम्पूष्ण देवता इन्हींके स्वरूप हैं। ये तेज की राशि तथा अपनी किरणों से जगत को सत्ता एवं स्फूर्ति प्रदान करनेवाले हैं। ये ही अपनी रश्मियों का प्रसार करके देवता और असुरों सहित सम्पूर्ण लोकों का पालन करते हैं। **(७)** ये ही ब्रह्मा, विष्णु, शिव, स्कंद, प्रजापति, इंद्र, कुबेर, काल, यम, चंद्रमा, वरुण, पितर, वसु, साध्य, अश्विनीकुमार, मरुद्‌गण, मनु, वायु, अग्नि, प्रजा, प्राण, ऋतुओं को प्रकट करनेवाले तथा प्रभा के पुंज हैं। **(८-९)** इन्हींके नाम – आदित्य (अदितिपुत्र), सविता (जगत को उत्पन्न करनेवाले), सूर्य (सर्वव्यापक), खग (आकाश में विचरनेवाले), पूषा (पोषण करनेवाले), गभस्तिमान (प्रकाशमान), सुवर्णसदृश, भानु (प्रकाशक), हिरण्यरेता (ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति के बीज), दिवाकर (रात्रि का अंधकार दूर करके दिन का प्राकश फैलानेवाले), हरिदश्व (दिशाओं में व्यापक अथवा हरे रंग के घोड़ेवाले), सहस्रार्चि (हजारों किरणों से सुशोभित), सप्तसप्ति (सात घोड़ोंवाले), मरीचिमान (किरणों से सुशोभित), तिमिरोन्मथन (अंधकार का नाश करनेवाले), शम्भु (कल्याण के उद्‌गमस्थान), त्वष्टा (भक्तों का दुःख दूर करने अथवा जगत का संहार करनेवाले), मार्तण्डक (ब्रह्माण्ड को जीवन प्रदान करनेवाले), अंशुमान (किरण धारण करनेवाले), हिरण्यगर्भ (ब्रह्मा), शिशिर (स्वभाव से ही सुख देनेवाले), तपन (गर्मी पैदा करनेवाले), अहस्कर (दिनकर),

रवि (सबकी स्तुति के पात्र), अग्निगर्भ (अग्नि को गर्भ में धारण करनेवाले), अदितिपुत्र, शंख (आनंदस्वरूप एवं व्यापक), शिशिरनाशन (शीत का नाश करनेवाले), व्योमनाथ (आकाश के स्वामी), तमोभेदी (अंधकार को नष्ट करनेवाले), ऋग्, यजुः और सामवेद के पारगामी, घनवृष्टि (घनी वृष्टि के कारण), अपां मित्र (जल को उत्पन्न करनेवाले), विन्ध्यवीथीप्लवंगम (आकाश में तीव्रवेग से चलनेवाले), आतपी (धूप उत्पन्न करनेवाले), मण्डली (किरणसमूह को धारण करनेवाले), मृत्यु (मौत के कारण), पिंगल (भूरे रंगवाले), सर्वतापन (सबको ताप देनेवाले), कवि (त्रिकालदर्शी), विश्व (सर्वस्वरूप), महातेजस्वी, रक्त (लाल रंगवाले), सर्वभवोद्भव (सबकी उत्पत्ति के कारण), नक्षत्र, ग्रह और तारों के स्वामी, विश्वभावन (जगत की रक्षा करनेवाले), तेजस्वियों में भी अति तेजस्वी तथा द्वादशात्मा (बारह स्वरूपों में अभिव्यक्त) हैं। (इन सभी नामों से प्रसिद्ध सूर्यदेव!) आपको नमस्कार है। **(१०-१५)** पूर्वगिरि-उदयाचल तथा पश्चिमगिरि-अस्ताचल के रूप में आपको नमस्कार है। ज्योतिर्गणों (ग्रहों और तारों) के स्वामी तथा दिन के अधिपति आपको प्रणाम है। **(१६)** आप जयस्वरूप तथा विजय और कल्याण के दाता हैं। आपके रथ में हरे रंग के घोड़े जुते रहते हैं। आपको बारम्बार नमस्कार है। सहस्रो किरणों से सुशोभित भगवान सूर्य! आपको बारम्बार प्रणाम है। आप अदिति के पुत्र होने

के कारण आदित्य नाम से प्रसिद्ध हैं, आपको नमस्कार है। **(१७)** उग्र (अभक्तों के लिए भयंकर), वीर (शक्तिसम्पनन) और सारंग (शीघ्रगामी) सूर्यदेव को नमस्कार है। कमलों को विकसित करनेवाले प्रचण्ड तेजधारी मार्तण्ड को प्रणाम है। **(१८)** (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 वाले अग्निदेव आपका ही स्वरूप हैं, आप रौद्र रूप धारण करनेवाले हैं; आपको नमस्कार है। **(१९)** **आप अज्ञान और अं**धकार के नाशक, जड़ता एवं शीत के निवारक तथा शत्रु का नाश करनेवाले हैं, आपका स्वरूप अप्रमेय है। आप कृतघ्नों का नाश करनेवाले, सम्पूर्ण ज्योतियों के स्वामी और देवस्वरूप हैं; आपको नमस्कार है। **(२०)** आपकी प्रभा तपाये हुए सुवर्ण के समान है, आप हरि (अज्ञान का हरण करनेवाले) और विश्वकर्मा (संसार की सृष्टि करनेवाले) हैं; तम के नाशक, प्रकाशस्वरूप और जगत के साक्षी हैं; आपको नमस्कार है। **(२१)** रघुनंदन! ये भगवान सूर्य ही सम्पूर्ण भूतों का संहार, सृष्टि और पालन करते हैं। ये ही अपनी किरणों से गर्मी पहुँचाते और वर्षा करते हैं। **(२२)** ये सब भूतों में अंतर्यामी रूप से स्थित होकर उनके सो जाने पर भी जागते रहते हैं। ये ही अग्निहोत्र तथा अग्निहोत्री पुरुषों को मिलनेवाले फल हैं। **(२३)** (यज्ञ में भाग ग्रहण करनेवाले)

देवता, यज्ञ और यज्ञों के फल भी ये ही हैं। सम्पूर्ण लोकों में जितनी क्रियाएँ होती हैं, उन सबका फल देने में ये ही पूर्ण समर्थ हैं। (२४) राघव! विपत्ति में, कष्ट में, दुर्गम मार्ग में तथा और किसी भय के अवसर पर जो कोई पुरुश इन सूर्यदेव का कीर्तन करता है, उसे दु:ख नहीं भोगना पड़ता। (२५) इसलिए तुम एकाग्रचित होकर इन देवाधिदेव जगदीश्वर की पूजा करो। इस आदित्यहृदय का तीन बार जप करने से तुम युद्ध में विजय पाओगे। (२६) महाबाहो! तुम इसी क्षण रावण का वध कर सकोगे।' यह कहकर अगस्त्यजी जैसे आये थे, उसी प्रकार चले गये। (२७) उनका उपदेश सुनकर महातेजस्वी श्रीरामचंद्रजी का शोक दूर हो गया। उन्होंने प्रसन्न होकर शुद्ध चित्त से आदित्यहृदय को धारण किया और तीन बार आचमन करके शुद्ध हो भगवान सूर्य की ओर देखते हुए इसका तीन बार जप किया। इससे उन्हें बड़ा हर्ष हुआ। फिर परम 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। (२८-३०) उस समय देवताओं के मध्य में खड़े हुए भगवान सूर्य ने प्रसन्न होकर श्रीरामचंद्रजी की ओर देखा और निशाचरराज रावण के विनाश का समय निकट जानकर हर्षपूर्वक कहा : 'रघुनंदन! अब जल्दी करो'। (३१) **(श्रीमद्वाल्मीकि रामायण से)**

संस्कृति रक्षक संघ के प्रमुख सेवाकार्य

योग शिविर, चिकित्सालय, गौ-सेवा एवं गौ-संवर्धन, गुरुकुल, मंदिर आदि के द्वारा समाज में भारतीय संस्कृति के प्रति जागृति लाना तथा असामाजिक तत्त्वों व कुरीतियों के प्रति लोगों को सावधान करना इत्यादि उद्देश्यों की पूर्ति के लिए संस्कृति रक्षक संघ की पाँच शाखाएँ बनायी गयी हैं:- 1. आस्था केन्द्र, 2. विद्यार्थी उत्कर्ष केन्द्र, 3. आरोग्य शिविर, 4. संस्कृति बचाओ अभियान, 5. सहायता सेवा केन्द्र।

आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्कर।
दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोऽस्तु ते।।

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