



✦ SACRED HYMN · 31 VERSES

|| আদিত্য হৃদয় স্তোত্রম্ ||

Aditya Hridaya *Stotra*

সম্পূর্ণ 31টি শ্লোক বাংলা অর্থ সহ

Complete with Bengali Translation

Valmiki Ramayana · Yuddha Kanda · Sarga 107

Taught by Sage Agastya to Lord Sri Rama

adityahridayastotra.com

About *Aditya Hridaya*

শ্রীরাম লঙ্কার যুদ্ধক্ষেত্রে রাবণের সাথে যুদ্ধ করে ক্লান্ত হয়ে, চিন্তায় মগ্ন এবং শোকাচ্ছন্ন অবস্থায় ছিলেন — তখন মহর্ষি অগস্ত্য দেবতাদের সঙ্গে তাঁকে দেখতে এলেন। রামের কষ্ট দেখে, যুগ যুগ ধরে ঋষিদের দ্বারা গোপনে সংরক্ষিত একটি অত্যন্ত গোপনীয় ও শক্তিশালী স্তোত্র তিনি তাঁকে শিক্ষা দিলেন।

এটিই **আদিত্য হৃদয় স্তোত্রম্** — সূর্যদেবের দিব্য স্তুতি। এই স্তোত্র পাঠ করে শ্রীরাম নতুন শক্তি লাভ করলেন, রাবণকে বধ করলেন, এবং ধর্ম পুনঃস্থাপন করলেন। এই স্তোত্র বাল্মীকি রামায়ণের যুদ্ধকাণ্ডের ১০৭তম সর্গে সংকলিত — ৩১টি শ্লোকে রচিত।

|| ধ্যানম্ ||

নমস্‌সবিত্রে জগদেকচক্ষুষে

জগৎপ্রসূতিস্থিতিনাশহেতবে ।

ত্রয়ীময়্যত্রিগুণাঅধারিণে

বিরিধিঃনারায়ণশঙ্করাঅনে ॥

All 31 Verses with Meaning

সংস্কৃত শ্লোক বাংলা লিপিতে, বাংলা অর্থ সহ

Verse • শ্লোক 1

ততো যুদ্ধপরিশ্রান্তং সমরে চিন্তয়া স্থিতম্ ।
রাবণং চাশ্রতো দৃষ্ট্বা যুদ্ধায় সমুপস্থিতম্ ॥

অর্থ

যুদ্ধ করে করে ক্লান্ত হয়ে চিন্তায় মগ্ন অবস্থায় সমরভূমিতে দাঁড়িয়ে থাকা শ্রী রাম এবং সামনে যুদ্ধের জন্য প্রস্তুত হয়ে দাঁড়িয়ে থাকা রাবণকে দেখার পর —

Verse • শ্লোক 2

দৈবতৈশ্চ সমাগম্য দ্রষ্টুমভ্যাগতো রণম্ ।
উপাগম্যাব্রবীদ্রামমগস্ত্যো ভগবাংস্তুদা ॥

অর্থ

সেই সময় দেবতাদের সঙ্গে যুদ্ধ দেখতে আসা ভগবান অগস্ত্য মহর্ষি শ্রী রামের কাছে গিয়ে এই কথা বললেন —

Verse • শ্লোক 3

রাম রাম মহাবাহো শৃগু গুহ্যং সনাতনম্ ।
যেন সর্বানরীন্ বৎস সমরে বিজয়িষ্যসি ॥

অর্থ

হে রাম! হে মহাবাহ! হে বৎস! সনাতন গোপন রহস্য শোন, যার দ্বারা তুমি যুদ্ধে তোমার সকল শত্রুদের উপর বিজয় লাভ করবে।

Verse • শ্লোক 4

আদিত্যহৃদয়ং পুণ্যং সর্বশত্রুবিনাশনম্ ।
জয়াবহং জপেন্নিত্যমক্ষয়ং পরমং শিবম্ ॥

অর্থ

আদিত্য হৃদয় নামক এই স্তোত্র পরম পুণ্যদায়ক, সকল শত্রুদের বিনাশকারী, বিজয় প্রদানকারী, নিত্য অক্ষয় ফল প্রদানকারী এবং পরম কল্যাণকর। এর নিত্য জপ করা উচিত।

Verse • শ্লোক 5

সর্বমঙ্গলমঙ্গল্যং সর্বপাপপ্রণাশনম্ ।
চিন্তাশোকপ্রশমনমায়ুর্বর্ধনমুত্তমম্ ॥

অর্থ

এই স্তোত্র সকল মঙ্গলের মধ্যেও মঙ্গলকর, সকল পাপের বিনাশকারী, চিন্তা ও শোক প্রশমনকারী এবং আয়ু বর্ধনকারী উত্তম স্তোত্র।

Verse • শ্লোক 6

রশ্মিমন্তং সমুদ্যন্তং দেবাসুরনমস্কৃতম্ ।

পূজয়স্ব বিবস্বন্তং ভাস্করং ভুবনেশ্বরম্ ॥

অর্থ

উদয়মান, রশ্মি দ্বারা প্রকাশিত, দেবতা ও অসুরদের দ্বারা বন্দিত, সমস্ত লোকের ঈশ্বর, প্রকাশের উৎস ভগবান সূর্যের পূজা কর।

Verse • শ্লোক 7

সর্বদেবাত্মকো হ্যেষ তেজস্বী রশ্মিভাবনঃ ।

এষ দেবাসুরগণাল্লোকান্ পাতি গভস্তিভিঃ ॥

অর্থ

এই সূর্যদেব সকল দেবতার স্বরূপ, অত্যন্ত তেজস্বী এবং নিজের রশ্মি দ্বারা সকল প্রাণীকে সত্তা প্রদান করেন। তিনি নিজের রশ্মির মাধ্যমে দেবতা, অসুর এবং সমস্ত লোককে পালন করেন।

Verse • শ্লোক 8

এষ ব্রহ্মা চ বিষ্ণুশ্চ শিবঃ স্কন্দঃ প্রজাপতিঃ ।

মহেন্দ্রো ধনদঃ কালো যমঃ সোমো হ্যপাং পতিঃ ॥

অর্থ

ইনিই ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, স্কন্দ, প্রজাপতি, ইন্দ্র, কুবের (ধনপতি), কাল, যম, সোম (চন্দ্র) এবং বরুণ (জলের অধিপতি)।

Verse · শ্লোক 9

পিতরো বসবঃ সাধ্যা হ্যশ্বিনৌ মরুতো মনুঃ ।
বায়ুৰ্হিঃ প্রজাপ্রাণঃ ঋতুকর্তা প্রভাকরঃ ॥

অর্থ

পিতৃগণ, বসু, সাধ্যগণ, অশ্বিনীকুমার, মরুদগণ, মনু, বায়ু, অগ্নি, প্রাণ, ঋতুর কর্তা এবং প্রকাশদাতা প্রভাকর — এই সকলই সূর্যদেবের স্বরূপ।

Verse · শ্লোক 10

আদিত্যঃ সবিতা সূর্যঃ খগঃ পুষা গভস্তিমান্ ।
সুবর্ণসদৃশো ভানুর্হিরণ্যরেতা দিবাকরঃ ॥

অর্থ

আদিত্য, সবিতা, সূর্য, খগ (আকাশে বিচরণকারী), পুষা (পোষণকর্তা), গভস্তিমান্ (রশ্মিধারী), সুবর্ণসদৃশ কান্তিযুক্ত, ভানু, হিরণ্যরেতা (স্বর্ণ-তেজের উৎস), দিবাকর (দিনের সৃষ্টিকর্তা) — এগুলি সূর্যের নাম।

Verse · শ্লোক 11

হরিদশ্বঃ সহস্রার্চিঃ সপ্তসপ্তিমরীচিমান্ ।
তিমিরোন্মথনঃ শঙ্কুস্তুষ্টা মার্তাণ্ডকোংহশুমান্ ॥

অর্থ

সবুজ অশ্বযুক্ত, সহস্র কিরণের অধিকারী, সপ্ত অশ্বের রথে আরোহিত, কিরণ দ্বারা শোভিত, অন্ধকার নাশক, শঙ্কু (কল্যাণস্বরূপ), সৃষ্টির নির্মাতা (ত্বষ্টা), মার্তাণ্ড এবং অংশুমান — এগুলিও সূর্যদেবের নাম।

Verse · শ্লোক 12

হিরণ্যগর্ভঃ শিশিরস্তপনো ভাস্করো রবিঃ ।
অগ্নিগর্ভোহৃদিতো পুত্রঃ শঙ্খঃ শিশিরনাশনঃ ॥

অর্থ

হিরণ্যগর্ভ (স্বর্ণগর্ভ থেকে উদ্ভিত), শিশির (শীতলতা প্রদানকারী), তপন, ভাস্কর, রবি, অগ্নিগর্ভ, অদিতির পুত্র, শঙ্খ (আনন্দস্বরূপ) এবং শিশিরনাশন (শীত নাশক)।

Verse · শ্লোক 13

ব্যোমনাথস্তমোভেদী ঋগ্যজুঃসামপারগঃ ।
ঘনবৃষ্টিরপাং মিত্রো বিষ্ণুবীথীপ্লবঙ্গমঃ ॥

অর্থ

আকাশের ঈশ্বর, অন্ধকার ভেদনকারী, ঋগ্-যজু-সাম বেদের পারদর্শী, ঘন বর্ষাকারী, জলের মিত্র এবং বিষ্ণু পর্বতের পথে দ্রুত চলনশীল।

Verse · শ্লোক 14

আতপী মণ্ডনী মৃত্যুঃ পিঙ্গলঃ সর্বতাপনঃ ।
কবির্বিশ্বো মহাতেজা রক্তঃ সর্বভবোদ্ভবঃ ॥

অর্থ

তাপদাতা, মণ্ডলাকার, মৃত্যুস্বরূপ, পিঙ্গলবর্ণ, সকলকে তাপদানকারী, ক্রান্তদর্শী কবি, বিশ্বরূপ, মহাতেজস্বী, রক্তবর্ণ এবং সমস্ত উৎপত্তির মূল কারণ।

Verse · শ্লোক 15

নক্ষত্রগ্রহতারাণামধিপো বিশ্বভাবনঃ ।
তেজসামপি তেজস্বী দ্বাদশাত্মন্ নমোহস্ত তে ॥

অর্থ

নক্ষত্র, গ্রহ ও তারকার অধিপতি, বিশ্বের সৃষ্টিকর্তা, সকল তেজের মধ্যেও অত্যন্ত তেজস্বী, দ্বাদশ আদিত্য রূপধারী — হে সূর্যদেব! আপনাকে নমস্কার।

Verse · শ্লোক 16

নমঃ পূর্বায়া গিরয়ে পশ্চিমায়াদ্রয়ে নমঃ ।
জ্যোতির্গণানাং পতয়ে দিনাধিপতয়ে নমঃ ॥

অর্থ

উদয়াচলকে (পূর্ব পর্বত) নমস্কার। অস্তাচলকে (পশ্চিম পর্বত) নমস্কার। জ্যোতির্মণ্ডলের অধিপতি এবং দিনের অধিপতিকে নমস্কার।

Verse · শ্লোক 17

জয়ায় জয়ভদ্রায় হর্ষস্থায় নমো নমঃ ।
নমো নমঃ সহস্রাংশো আদিত্যায় নমো নমঃ ॥

অর্থ

বিজয়স্বরূপ, বিজয়-কল্যাণ প্রদানকারী, হরিৎ অশ্বযুক্ত প্রভুকে বারংবার নমস্কার। সহস্র কিরণযুক্ত আদিত্য দেবকে বারবার প্রণাম।

Verse · শ্লোক 18

নম উগ্রায় বীরায় সারঙ্গায় নমো নমঃ ।
নমঃ পদ্মপ্রবোধায় মার্তাণ্ডায় নমো নমঃ ॥

অর্থ

উগ্র, বীর, সারঙ্গ (দ্রুতগামী) — তাঁদের প্রতি নমস্কার। পদ্মকে বিকশিতকারী এবং মার্তাণ্ড স্বরূপকে বারংবার নমস্কার।

Verse · শ্লোক 19

ব্রহ্মেশানাচ্যুতেশায় সূর্যাদিত্যবর্চসে ।
ভাস্বতে সর্বভক্ষায় রৌদ্রায় বপুষে নমঃ ॥

অর্থ

ব্রহ্মা, শিব ও বিষ্ণুর ঈশ্বর, আদিত্যতেজযুক্ত সূর্যকে, প্রকাশমান, সর্বভক্ষী (প্রলয়কালে) এবং রুদ্ররূপধারী প্রভুকে নমস্কার।

Verse · শ্লোক 20

তমোহ্নায় হিমহ্নায় শত্রুহ্নায়ামিতাঅনে ।
কৃতহ্নায় দেবায় জ্যোতিষাং পতয়ে নমঃ ॥

অর্থ

অন্ধকার নাশক, শীত নাশক, শত্রু নাশক, অনন্ত আত্মায়ুক্ত, কৃতহ্নদের বিনাশক, সকল জ্যোতির অধিপতি দেব সূর্যকে নমস্কার।

Verse · শ্লোক 21

তপ্তচামীকরাভায় বহুয়ে বিশ্বকর্মে ।
নমস্তমোহভিনিহ্নায় রুচয়ে লোকসাক্ষিণে ॥

অর্থ

গলিত স্বর্ণের ন্যায় কান্তিযুক্ত, অগ্নিস্বরূপ, বিশ্বের নির্মাতা, অন্ধকারের সম্পূর্ণ বিনাশক, কান্তিময়, লোকসাক্ষী সূর্যদেবকে নমস্কার।

Verse · শ্লোক 22

নাশয়তেষ বৈ ভূতং তদেব সৃজতি প্রভুঃ ।
পায়তেষ তপতেষ বর্ষতেষ গভস্তিভিঃ ॥

অর্থ

এই প্রভুই সকল প্রাণীর সংহার করেন এবং পুনরায় তাদের সৃষ্টি করেন। নিজের রশ্মির মাধ্যমে তিনি জল পান করেন, তাপ দেন এবং বর্ষণ করেন।

Verse · শ্লোক 23

এষ সুপ্তেষু জাগর্তি ভূতেষু পরিনিষ্ঠিতঃ ।
এষ এবাগ্নিহোত্রং চ ফলং চৈবাগ্নিহোত্রিণাম্ ॥

অর্থ

তিনি সকল প্রাণীর নিদ্রিত অবস্থাতেও অন্তঃকরণে স্থিত হয়ে জাগ্রত থাকেন। তিনিই অগ্নিহোত্র এবং অগ্নিহোত্র সম্পাদনকারীদের প্রাপ্ত ফলও তিনিই।

Verse · শ্লোক 24

বেদাশ্চ ত্রতবশ্চৈব ত্রতুনাং ফলমেব চ ।
যানি কৃত্যানি লোকেষু সর্ব এষ রবিঃ প্রভুঃ ॥

অর্থ

বেদ, যজ্ঞ, যজ্ঞের ফল এবং সকল লোকে যা কিছু কর্ম রয়েছে — এই সকলের অধিপতি এই সূর্য ভগবান।

Verse · শ্লোক 25

PHALASHRUTI

এনমাপৎসু কৃচ্ছেষু কান্তারেষু ভয়েষু চ ।
কীর্তয়ন্ পুরুষঃ কশ্চিন্মাবসীদতি রাঘব ॥

অর্থ

হে রাঘব! বিপদে, কষ্টে, দুর্গম পথে বা ভয়ের পরিস্থিতিতে যে কোনো পুরুষ এই সূর্যদেবের কীর্তন (স্তুতি) করে, সে কখনো দুঃখিত হয় না।

Verse · শ্লোক 26

পূজয়স্বৈনমেকাগ্রো দেবদেবং জগৎপতিম্ ।
এতৎ ত্রিগুণিতং জপ্ত্বা যুদ্ধেষু বিজয়িষ্যসি ॥

অর্থ

অতএব হে রাম! একাগ্রচিত্তে দেবদেব জগৎপতি সূর্যের পূজা কর। এই আদিত্য হৃদয়ের তিনবার জপ করলে তুমি যুদ্ধে অবশ্যই বিজয় লাভ করবে।

Verse · শ্লোক 27

অস্মিন্ ক্ষণে মহাবাহো রাবণং ত্বং বধিষ্যসি ।
এবমুক্ত্বা তদাহগন্ত্যো জগাম চ যথাগতম্ ॥

অর্থ

হে মহাবাহু! এই মুহূর্তেই তুমি রাবণকে বধ করবে। এই কথা বলে অগস্ত্য মহর্ষি যেমন এসেছিলেন তেমনই ফিরে গেলেন।

Verse · শ্লোক 28

এতচ্ছুত্বা মহাতেজা নষ্টশোকোহভবত্তদা ।
ধারয়ামাস সুপ্রীতো রাঘবঃ প্রযতাত্মবান্ ॥

অর্থ

এই কথা শুনে মহাতেজস্বী শ্রী রামের শোক নষ্ট হয়ে গেল। তিনি প্রসন্ন মনে, একাগ্রচিত্তে এই স্তোত্র ধারণ করলেন।

Verse · শ্লোক 29

আদিত্যং প্রেক্ষ্য জপ্ত্বা তু পরং হর্ষমবাপ্তবান্ ।
ত্রিরাচম্য শুচিভূত্বা ধনুরাদায় বীর্যবান্ ॥

অর্থ

সূর্যের দিকে তাকিয়ে এই স্তোত্রের তিনবার জপ করে শ্রী রাম পরম আনন্দ লাভ করলেন। তিনবার আচমন করে পবিত্র হয়ে বীর রাম তাঁর ধনুক তুলে নিলেন।

Verse • শ্লোক 30

রাবণং প্রেক্ষ্য হৃষ্টাত্মা যুদ্ধায় সমুপাগমৎ ।
সর্বযত্নেন মহতা বধে তস্য ধৃতোহভবৎ ॥

অর্থ

প্রসন্ন মনে রাবণকে দেখে তিনি যুদ্ধের জন্য প্রস্তুত হলেন এবং মহান প্রচেষ্টায় তার বধ করার দৃঢ় সংকল্প করলেন।

Verse • শ্লোক 31

CLOSING

অথ রবিরবদমিরীক্ষ্য রামং
মুদিতমনাঃ পরমং প্রহৃষ্যমাণঃ ।
নিশিচরপতিসংক্ষয়ং বিদিত্বা
সুরগণমধ্যগতো বচস্তুরেতি ॥

অর্থ

তখন রাবণের বিনাশের সময় নিকটবর্তী জেলে দেবগণের মধ্যে অবস্থিত প্রসন্নচিত্ত ভগবান সূর্য পরম আনন্দে শ্রী রামের দিকে তাকিয়ে "দ্রুত করো" বলে আদেশ করলেন।

|| ইতি আদিত্য হৃদয় শ্লোত্রম্ সম্পূর্ণম্ ||

|| ॐ সূর্যায় নমঃ ||

Aditya Hridaya

✦ SACRED SUN GOD HYMN ✦

এই পবিত্র স্তোত্রটি বাল্মীকি রামায়ণের যুদ্ধকাণ্ডে সংরক্ষিত — লঙ্কার রণক্ষেত্রে মহর্ষি অগস্ত্য কর্তৃক ভগবান শ্রীরামকে উপদেশিত। হাজার হাজার বছর ধরে, ঋষি-মুনি, রাজা, এবং ভক্তগণ বিজয়, স্বাস্থ্য, মানসিক শান্তি, এবং সূর্যদেবের আশীর্বাদের জন্য এই স্তোত্র পাঠ করে আসছেন।

adityahridayastotra.com

READ IN 7 LANGUAGES

हिंदी · English · తెలుగు · தமிழ்

ಕನ್ನಡ · മലയാളം · বাংলা

|| ॐ सूर्याय नमः ||