✦ SACRED HYMN · 31 VERSES

|| ఆదిత్య హృదయ స్తోత్రం ||

Aditya ***Hridaya*** *Stotra*

సంపూర్ణ 31 శ్లోకాలు తెలుగు అర్థంతో

Complete with Telugu Translation

Valmiki Ramayana · Yuddha Kanda · Sarga 107

Taught by Sage Agastya to Lord Sri Rama

adityahridayastotra.com

THE SACRED ORIGIN

About Aditya Hridayam

శ్రీరాముడు లంకా రణభూమిలో రావణునితో పోరాడి అలసిపోయి, చింతలో మునిగి, శోకంతో ఉన్నప్పుడు — అగస్త్య మహర్షి దేవతలతో కలిసి ఆయనను చూడడానికి వచ్చారు. రాముని వేదనను చూసి, ఎన్నో యుగాలుగా ఋషులచే రహస్యంగా భద్రపరచబడిన ఒక అత్యంత గోప్యమైన మరియు శక్తివంతమైన స్తోత్రాన్ని ఆయన శ్రీరామునికి ఉపదేశించారు.

ఇదే **ఆదిత్య హృదయ స్తోత్రం** — సూర్య భగవానుని దివ్య స్తుతి. ఈ స్తోత్ర పఠనం వల్ల శ్రీరాముడు నవశక్తిని పొంది, రావణుని వధించి, ధర్మాన్ని పునఃస్థాపించాడు. ఈ స్తోత్రం వాల్మీకి రామాయణం యుద్ధకాండంలోని 107వ సర్గంలో సంకలించబడింది — 31 శ్లోకాలతో రచించబడింది.

|| ధ్యానం ||

నమస్సవిత్రే జగదేకచక్షుషే

జగత్ప్రసూతిస్థితినాశహేతవే |

త్రయీమయాయ త్రిగుణాత్మధారిణే

విరించినారాయణశంకరాత్మనే ||

COMPLETE STOTRA

All 31 Verses with Meaning

సంస్కృత శ్లోకాలు తెలుగు లిపిలో, తెలుగు అర్థంతో

Verse **·** శ్లోకం 1

తతో యుద్ధపరిశ్రాంతం సమరే చింతయా స్థితమ్ ।
రావణం చాగ్రతో దృష్ట్వా యుద్ధాయ సముపస్థితమ్ ॥

అర్థం

యుద్ధం చేసి చేసి అలసిపోయి సమరభూమిలో చింతామగ్నుడై ఉన్న శ్రీరాముని, మరియు ఎదుట యుద్ధానికి సిద్ధంగా నిలబడిన రావణుని చూసిన పిమ్మట —

Verse **·** శ్లోకం 2

దైవతైశ్చ సమాగమ్య ద్రష్టుమభ్యాగతో రణమ్ ।
ఉపాగమ్యాబ్రవీద్రామమగస్త్యో భగవాంస్తదా ॥

అర్థం

ఆ సమయంలో దేవతలతో కూడి యుద్ధాన్ని చూడడానికి వచ్చిన భగవంతుడైన అగస్త్య మహర్షి శ్రీరాముని వద్దకు వెళ్లి ఈ విధంగా పలికాడు —

Verse **·** శ్లోకం 3

రామ రామ మహాబాహో శృణు గుహ్యం సనాతనమ్ ।

యేన సర్వానరీన్ వత్స సమరే విజయిష్యసి ॥

అర్థం

రామా! ఓ మహాబాహో! ఓ వత్సా! సనాతనమైన, అత్యంత గోప్యమైన ఒక రహస్యాన్ని విను. దీని ద్వారా నీవు యుద్ధంలో నీ శత్రువులందరిపై విజయాన్ని సాధించగలవు.

Verse **·** శ్లోకం 4

ఆదిత్యహృదయం పుణ్యం సర్వశత్రువినాశనమ్ ।

జయావహం జపేన్నిత్యమక్షయ్యం పరమం శివమ్ ॥

అర్థం

ఆదిత్య హృదయం అనే ఈ స్తోత్రం పరమ పుణ్యదాయకం, సర్వ శత్రువులను నశింపజేసేది, విజయాన్ని ప్రసాదించేది, నిత్యం అక్షయ ఫలాన్నిచ్చేది మరియు పరమ కల్యాణకరమైనది. దీనిని ప్రతిదినం పఠించాలి.

Verse **·** శ్లోకం 5

సర్వమంగళమాంగళ్యం సర్వపాపప్రణాశనమ్ ।

చింతాశోకప్రశమనమాయుర్వర్ధనముత్తమమ్ ॥

అర్థం

ఈ స్తోత్రం సర్వ మంగళకరమైన వాటిలోను మంగళకరమైనది, సర్వ పాపాలను నశింపజేసేది, చింత మరియు శోకాన్ని తొలగించేది, ఆయుష్షును పెంచేది మరియు ఉత్తమమైనది.

Verse **·** శ్లోకం 6

రశ్మిమంతం సముద్యంతం దేవాసురనమస్కృతమ్ |
పూజయస్వ వివస్వంతం భాస్కరం భువనేశ్వరమ్ ||

అర్థం

ఉదయిస్తూ, తన కిరణాలతో ప్రకాశించే, దేవతలు మరియు అసురులచే వందించబడే, సర్వ లోకాల ఈశ్వరుడైన, ప్రకాశానికి మూలమైన భాస్కర భగవానుని పూజించు.

Verse **·** శ్లోకం 7

సర్వదేవాత్మకో హ్యేష తేజస్వీ రశ్మిభావనః |
ఏష దేవాసురగణాన్ లోకాన్ పాతి గభస్తిభిః ||

అర్థం

ఈ సూర్య భగవానుడు సర్వ దేవతల స్వరూపం, మహా తేజస్వి, తన కిరణాలతో సర్వ జీవులకు సత్తాను ప్రసాదించేవాడు. తన కిరణాలతో దేవతలను, అసురులను మరియు సర్వ లోకాలను రక్షిస్తాడు.

Verse **·** శ్లోకం 8

ఏష బ్రహ్మా చ విష్ణుశ్చ శివః స్కందః ప్రజాపతిః |
మహేంద్రో ధనదః కాలో యమః సోమో హ్యపాం పతిః ||

అర్థం

ఈయనే బ్రహ్మ, విష్ణువు, శివుడు, స్కందుడు, ప్రజాపతి, ఇంద్రుడు, కుబేరుడు (ధనపతి), కాలుడు, యముడు, సోముడు (చంద్రుడు) మరియు అపాంపతి (వరుణుడు, జలాల ప్రభువు).

Verse · శ్లోకం 9

పితరో వసవః సాధ్యా హ్యశ్వినౌ మరుతో మనుః |

వాయుర్వహ్నిః ప్రజాప్రాణః ఋతుకర్తా ప్రభాకరః ||

అర్థం

పితృగణం, వసువులు, సాధ్యులు, అశ్వినీ కుమారులు, మరుత్తులు, మనువు, వాయువు, అగ్ని, ప్రాణం, ఋతువుల కర్త, ప్రకాశాన్నిచ్చే ప్రభాకరుడు — ఇవన్నీ సూర్య భగవానుని స్వరూపాలే.

Verse · శ్లోకం 10

ఆదిత్యః సవితా సూర్యః ఖగః పూషా గభస్తిమాన్ |

సువర్ణసదృశో భానుర్హిరణ్యరేతా దివాకరః ||

అర్థం

ఆదిత్యుడు, సవిత, సూర్యుడు, ఖగుడు (ఆకాశంలో సంచరించేవాడు), పూష (పోషించేవాడు), గభస్తిమాన్ (కిరణాల యజమాని), సువర్ణం వంటి కాంతిగలవాడు, భాను, హిరణ్యరేతా (బంగారు తేజస్సుకు మూలం), దివాకరుడు (పగటిని సృష్టించేవాడు) — ఇవి సూర్యుని నామాలు.

Verse · శ్లోకం 11

హరిదశ్వః సహస్రార్చిః సప్తసప్తిర్మరీచిమాన్ |

తిమిరోన్మథనః శంభుస్త్వష్టా మార్తాండకోంఽశుమాన్ ||

అర్థం

పచ్చని గుర్రాలు గలవాడు, వేయి కిరణాలు గలవాడు, ఏడు అశ్వాల రథంపై వెళ్ళేవాడు, కిరణాలతో శోభించేవాడు, చీకటిని నశింపజేసేవాడు, శంభు (శుభ స్వరూపుడు), సృష్టికర్త (త్వష్ట), మార్తాండుడు మరియు అంశుమంతుడు — ఇవి కూడా సూర్య దేవుని నామాలే.

Verse · శ్లోకం 12

హిరణ్యగర్భః శిశిరస్తపనో భాస్కరో రవిః |

అగ్నిగర్భోఽదితేః పుత్రః శంఖః శిశిరనాశనః ||

అర్థం

హిరణ్యగర్భుడు (బంగారు గర్భం గలవాడు), శిశిరుడు (శీతలత్వాన్నిచ్చేవాడు), తపనుడు, భాస్కరుడు, రవి, అగ్నిగర్భుడు, అదితి కుమారుడు, శంఖుడు (ఆనందస్వరూపుడు), శిశిరనాశనుడు (శీతలాన్ని నశింపజేసేవాడు).

Verse · శ్లోకం 13

వ్యోమనాథస్తమోభేదీ ఋగ్యజుఃసామపారగః |

ఘనవృష్టిరపాం మిత్రో వింధ్యవీథీప్లవంగమః ||

అర్థం

ఆకాశానికి ప్రభువు, చీకటిని భేదించేవాడు, ఋగ్వేద-యజుర్వేద-సామవేదాలను ఎరిగినవాడు, ఘన వర్షాన్ని కురిపించేవాడు, జలాలకు మిత్రుడు మరియు వింధ్య పర్వత మార్గంలో వేగంగా చరించేవాడు.

Verse · శ్లోకం 14

ఆతపీ మండలీ మృత్యుః పింగళః సర్వతాపనః |

కవిర్విశ్వో మహాతేజా రక్తః సర్వభవోద్భవః ||

అర్థం

తాపాన్నిచ్చేవాడు, మండలాకారంలో ఉండేవాడు, మృత్యు స్వరూపుడు, పసుపు రంగువాడు, సర్వులను తపింపజేసేవాడు, దర్శనశీలి కవి, విశ్వరూపుడు, మహా తేజస్వి, ఎర్రని రంగువాడు మరియు సర్వ ఉత్పత్తికి మూల కారణం.

Verse · శ్లోకం 15

నక్షత్రగ్రహతారాణామధిపో విశ్వభావనః ।
తేజసామపి తేజస్వీ ద్వాదశాత్మన్ నమోఽస్తు తే ॥

అర్థం

నక్షత్రాలు, గ్రహాలు, తారలకు అధిపతి, విశ్వాన్ని సృష్టించేవాడు, సర్వ తేజస్సుల కంటే మించిన తేజస్వి, ద్వాదశ ఆదిత్య రూపాలు గలవాడివైన నీకు — ఓ సూర్య దేవా! నమస్కారం.

Verse · శ్లోకం 16

నమః పూర్వాయ గిరయే పశ్చిమాయాద్రయే నమః ।
జ్యోతిర్గణానాం పతయే దినాధిపతయే నమః ॥

అర్థం

ఉదయాచలానికి (తూర్పు పర్వతం) నమస్కారం. అస్తాచలానికి (పడమటి పర్వతం) నమస్కారం. జ్యోతిర్మండలాల అధిపతికి మరియు దినాధిపతికి నమస్కారం.

Verse · శ్లోకం 17

జయాయ జయభద్రాయ హర్యశ్వాయ నమో నమః ।
నమో నమః సహస్రాంశో ఆదిత్యాయ నమో నమః ॥

అర్థం

విజయ స్వరూపునికి, విజయ-కల్యాణాన్నిచ్చేవానికి, పచ్చని గుర్రాలు గల ప్రభువుకు పునః పునః నమస్కారాలు. వేయి కిరణాలు గల ఆదిత్య దేవునికి పునః పునః ప్రణామాలు.

Verse · శ్లోకం 18

నమ ఉగ్రాయ వీరాయ సారంగాయ నమో నమః |
నమః పద్మప్రబోధాయ మార్తాండాయ నమో నమః ||

అర్థం

ఉగ్రుడు, వీరుడు, సారంగుడు (వేగంగా చరించేవాడు) — వీరికి నమస్కారం. పద్మాలను వికసింపజేసేవాడు మరియు మార్తాండ స్వరూపునికి పునః పునః నమస్కారం.

Verse · శ్లోకం 19

బ్రహ్మేశానాచ్యుతేశాయ సూర్యాయాదిత్యవర్చసే |
భాస్వతే సర్వభక్షాయ రౌద్రాయ వపుషే నమః ||

అర్థం

బ్రహ్మ, ఈశాన (శివుడు), అచ్యుత (విష్ణువు) ల ప్రభువుకు, ఆదిత్య తేజస్సు గల సూర్యునికి, ప్రకాశమానునికి, సర్వభక్షునికి (ప్రళయ సమయంలో) మరియు రౌద్ర స్వరూపునికి నమస్కారం.

Verse · శ్లోకం 20

తమోఘ్నాయ హిమఘ్నాయ శత్రుఘ్నాయామితాత్మనే |
కృతఘ్నఘ్నాయ దేవాయ జ్యోతిషాం పతయే నమః ||

అర్థం

చీకటిని నశింపజేసేవానికి, శీతలాన్ని తొలగించేవానికి, శత్రువులను నశింపజేసేవానికి, అపరిమిత ఆత్మ గలవానికి, కృతఘ్నులను నశింపజేసేవానికి, సర్వ జ్యోతుల అధిపతియైన దేవునికి నమస్కారం.

Verse · శ్లోకం 21

తప్తచామీకరాభాయ వహ్నయే విశ్వకర్మణే ।
నమస్తమోఽభినిఘ్నాయ రుచయే లోకసాక్షిణే ॥

అర్థం

కరిగిన బంగారం వంటి కాంతి గలవానికి, అగ్ని స్వరూపునికి, విశ్వకర్మకు, చీకటిని పూర్తిగా నశింపజేసేవానికి, కాంతిమంతునికి, లోకాలకు సాక్షియైన సూర్య దేవునికి నమస్కారం.

Verse · శ్లోకం 22

నాశయత్యేష వై భూతం తదేవ సృజతి ప్రభుః ।
పాయత్యేష తపత్యేష వర్షత్యేష గభస్తిభిః ॥

అర్థం

ఈ ప్రభువే సర్వ జీవులను సంహరిస్తాడు మరియు మరల వాటిని సృష్టిస్తాడు. తన కిరణాలతో ఈయన జలాన్ని పీలుస్తాడు, తపింపజేస్తాడు మరియు వర్షాన్ని కురిపిస్తాడు.

Verse · శ్లోకం 23

ఏష సుప్తేషు జాగర్తి భూతేషు పరినిష్ఠితః ।
ఏష ఏవాగ్నిహోత్రం చ ఫలం చైవాగ్నిహోత్రిణామ్ ॥

అర్థం

ఈయన అన్ని జీవులూ నిద్రించినప్పుడు కూడా అంతఃకరణలో నిలిచి జాగృతంగా ఉంటాడు. ఈయనే అగ్నిహోత్రం మరియు అగ్నిహోత్రులకు లభించే ఫలం కూడా ఈయనే.

Verse · శ్లోకం 24

వేదాశ్చ క్రతవశ్చైవ క్రతూనాం ఫలమేవ చ ।
యాని కృత్యాని లోకేషు సర్వ ఏష రవిః ప్రభుః ॥

అర్థం

వేదాలు, యజ్ఞాలు, యజ్ఞాల ఫలం మరియు సర్వ లోకాలలో జరుగు సర్వ కర్మలకు — వీటన్నింటికీ ప్రభువు ఈ సూర్య భగవానుడే.

Verse · శ్లోకం 25 PHALASHRUTI

ఏనమాపత్సు కృచ్ఛ్రేషు కాంతారేషు భయేషు చ ।
కీర్తయన్ పురుషః కశ్చిన్నావసీదతి రాఘవ ॥

అర్థం

ఓ రాఘవా! ఆపదలో, కష్టాలలో, దుర్గమ మార్గంలో లేదా భయ స్థితిలో ఏ పురుషుడైనా సూర్య దేవుని కీర్తన (స్తుతి) చేస్తే అతడు ఎన్నడూ దుఃఖించడు.

Verse · శ్లోకం 26

పూజయస్వైనమేకాగ్రో దేవదేవం జగత్పతిమ్ ।
ఏతత్ త్రిగుణితం జప్త్వా యుద్ధేషు విజయిష్యసి ॥

అర్థం

కావున, ఓ రామా! ఏకాగ్ర చిత్తంతో దేవదేవుడైన జగత్పతి సూర్యుని పూజించు. ఈ ఆదిత్య హృదయాన్ని మూడు సార్లు జపిస్తే నీవు యుద్ధంలో నిశ్చయంగా విజయం పొందుతావు.

Verse · శ్లోకం 27

అస్మిన్ క్షణే మహాబాహో రావణం త్వం వధిష్యసి |
ఏవముక్త్వా తదాఽగస్త్యో జగామ చ యథాగతమ్ ||

అర్థం

ఓ మహాబాహో! ఈ క్షణంలోనే నీవు రావణుని వధించగలవు. ఇలా చెప్పి అగస్త్య మహర్షి వచ్చిన విధంగానే తిరిగి వెళ్ళిపోయాడు.

Verse · శ్లోకం 28

ఏతచ్ఛ్రుత్వా మహాతేజా నష్టశోకోఽభవత్తదా |
ధారయామాస సుప్రీతో రాఘవః ప్రయతాత్మవాన్ ||

అర్థం

ఇది విన్న పిమ్మట మహా తేజస్వి శ్రీరాముని శోకం నశించింది. ఆయన పరమ సంతోషంతో, ఏకాగ్ర మనస్సుతో ఈ స్తోత్రాన్ని ధారణ చేశాడు.

Verse · శ్లోకం 29

ఆదిత్యం ప్రేక్ష్య జప్త్వా తు పరం హర్షమవాప్తవాన్ |
త్రిరాచమ్య శుచిర్భూత్వా ధనురాదాయ వీర్యవాన్ ||

అర్థం

సూర్యుని వైపు చూస్తూ ఈ స్తోత్రాన్ని మూడు సార్లు జపించడం వల్ల శ్రీరాముడు పరమానందాన్ని పొందాడు. మూడు సార్లు ఆచమనం చేసి పవిత్రుడై వీర రాముడు తన ధనుస్సును చేపట్టాడు.

Verse · శ్లోకం 30

రావణం ప్రేక్ష్య హృష్టాత్మా యుద్ధాయ సముపాగమత్ |
సర్వయత్నేన మహతా వధే తస్య ధృతోఽభవత్ ||

అర్థం

సంతోష చిత్తుడై రావణుని చూస్తూ ఆయన యుద్ధానికి సిద్ధపడ్డాడు మరియు మహా ప్రయత్నంతో అతని వధ చేయడానికి దృఢ నిశ్చయం చేశాడు.

Verse · శ్లోకం 31 CLOSING

అథ రవిరవదన్నిరీక్ష్య రామం
ముదితమనాః పరమం ప్రహృష్యమాణః |
నిశిచరపతిసంక్షయం విదిత్వా
సురగణమధ్యగతో వచస్త్వరేతి ||

అర్థం

అప్పుడు రావణుని వినాశ సమయం దగ్గర పడిందని తెలుసుకుని దేవతల మధ్యలో ఉన్న ప్రసన్న మనస్కుడైన భగవంతుడు సూర్యుడు పరమానందంతో శ్రీరాముని వైపు చూస్తూ "త్వరపడు" అని పలికాడు.

|| ఇతి ఆదిత్య హృదయ స్తోత్రం సంపూర్ణం ||

|| ఓం సూర్యాయ నమః ||

Aditya Hridaya

✦ SACRED SUN GOD HYMN ✦

ఈ పవిత్ర స్తోత్రం వాల్మీకి రామాయణం యుద్ధకాండంలో భద్రపరచబడింది — లంకా రణభూమిలో అగస్త్య మహర్షి శ్రీరామునికి ఉపదేశించారు. వేల సంవత్సరాలుగా, ఋషులు, రాజులు, మరియు భక్తులు విజయం, ఆరోగ్యం, మానసిక శాంతి, మరియు సూర్య భగవానుని అనుగ్రహం కోసం ఈ స్తోత్రాన్ని పఠిస్తూ వచ్చారు.

adityahridayastotra.com

READ IN 7 LANGUAGES

हिंदी · English · **తెలుగు** · தமிழ்

ಕನ್ನಡ · മലയാളം · বাংলা

|| ఓం సూర్యాయ నమః ||