Aditya Hridaya Stotra In Hindi – संपूर्ण पाठ एवं अर्थ

(वाल्मीकि रामायण, युद्धकाण्ड)

॥ विनियोग ॥

ॐ अस्य आदित्यहृदयस्तोत्रस्य अगस्त्यऋषिः, अनुष्टुप् छन्दः, आदित्यहृदयभूतो भगवान् ब्रह्मा देवता, निरस्ताशेषविघ्नतया ब्रह्मविद्यासिद्धौ सर्वत्र जयसिद्धौ च विनियोगः।

अर्थ: इस आदित्यहृदय स्तोत्र के ऋषि **अगस्त्य** हैं, छन्द **अनुष्टुप्** है, आदित्यहृदयभूत भगवान् **ब्रह्मा** देवता हैं। समस्त विघ्नों को दूर करने के लिए, ब्रह्मविद्या की सिद्धि के लिए तथा सर्वत्र विजय की प्राप्ति के लिए इसका विनियोग किया जाता है।

॥ ऋष्यादिन्यास ॥

ॐ **अगस्त्यऋषये** नमः — शिरसि (सिर पर) ॐ **अनुष्टुप्छन्दसे** नमः — मुखे (मुख पर) ॐ **आदित्यहृदयभूतब्रह्मदेवतायै** नमः — हृदि (हृदय पर) ॐ **बीजाय** नमः — गुह्ये (नाभि के नीचे) ॐ **रश्मिमते शक्तये** नमः — पादयोः (दोनों चरणों पर) ॐ **तत्सवितुरित्यादिगायत्रीकीलकाय** नमः — नाभौ (नाभि पर)

अर्थ: इस न्यास में स्तोत्र के ऋषि, छन्द, देवता, बीज, शक्ति और कीलक का शरीर के विभिन्न अंगों पर न्यास (स्थापना) किया जाता है ताकि पाठ का पूर्ण फल प्राप्त हो।

॥ करन्यास ॥

ॐ **रश्मिमते** — अंगुष्ठाभ्यां नमः (अंगूठे) ॐ **समुद्यते** — तर्जनीभ्यां नमः (तर्जनी) ॐ **देवासुरनमस्कृताय** — मध्यमाभ्यां नमः (मध्यमा) ॐ **विवस्वते** — अनामिकाभ्यां नमः (अनामिका) ॐ **भास्कराय** — कनिष्ठिकाभ्यां नमः (कनिष्ठिका) ॐ **भुवनेश्वराय** — करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः (हथेली और हाथ के पृष्ठ भाग)

अर्थ: करन्यास में दोनों हाथों की उँगलियों पर सूर्यदेव के विभिन्न नामों का न्यास किया जाता है। यह क्रिया मन, वाणी और शरीर को सूर्योपासना के लिए शुद्ध और तैयार करती है।

॥ हृदयादि अंगन्यास ॥

ॐ **रश्मिमते** — हृदयाय नमः (हृदय) ॐ **समुद्यते** — शिरसे स्वाहा (शिर) ॐ **देवासुरनमस्कृताय** — शिखायै वषट् (शिखा) ॐ **विवस्वते** — कवचाय हुम् (कवच — दोनों भुजाएँ) ॐ **भास्कराय** — नेत्रत्रयाय वौषट् (तीनों नेत्र) ॐ **भुवनेश्वराय** — अस्त्राय फट् (दिग्बंधन — चारों दिशाएँ)

अर्थ: हृदयादि अंगन्यास में शरीर के प्रमुख अंगों — हृदय, शिर, शिखा, कवच, नेत्र और दिशाओं — पर सूर्यदेव के नामों का न्यास किया जाता है। इससे साधक का सम्पूर्ण शरीर और वातावरण दिव्य शक्ति से आवेष्टित हो जाता है।

॥ भगवान सूर्य का ध्यान एवं नमस्कार ॥

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

इस प्रकार गायत्री मंत्र से भगवान सूर्य का ध्यान करते हुए पूर्व दिशा की ओर मुख करके अर्घ्य दें और नमस्कार करें।

ध्यान मंत्रः रक्तांभोजस्थितं देवं रक्तवर्णं चतुर्भुजम्। सप्ताश्वरथमारूढं पद्महस्तं प्रभाकरम्। द्वादशार्कस्वरूपं तं नमामि सूर्यमव्ययम्॥

अर्थः जो लाल कमल पर विराजमान, रक्तवर्ण, चतुर्भुज, सात घोड़ों के रथ पर आरूढ़, हाथ में कमल धारण किए हुए, द्वादश स्वरूपों में अभिव्यक्त, प्रकाशस्वरूप और अविनाशी सूर्य देव हैं — उन्हें मैं नमस्कार करता हूँ।

॥ आदित्यहृदय स्तोत्र ॥

📖 **पृष्ठभूमि (Background)**

युद्ध से थके और चिंतित श्रीरामचन्द्रजी के सामने जब रावण पुनः युद्ध के लिए उपस्थित हुआ, तब देवताओं के साथ युद्ध देखने आए महर्षि अगस्त्य ने श्रीराम के पास जाकर यह दिव्य स्तोत्र सुनाया।

श्लोक १

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

अर्थः उस समय श्रीरामचन्द्रजी युद्ध की थकान से क्लान्त होकर चिंता में रणभूमि में खड़े थे। इतने में रावण भी युद्ध के लिए उनके सामने उपस्थित हो गया।

श्लोक २

दैवतैश्च समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम्। उपगम्याब्रवीद् रामं अगस्त्यो भगवांस्तदा॥

अर्थः यह देख, देवताओं के साथ युद्ध देखने के लिए आए भगवान महर्षि अगस्त्य, श्रीराम के पास जाकर उस समय इस प्रकार बोले।

श्लोक ३

राम राम महाबाहो श्रृणु गुह्यं सनातनम्। येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे॥

अर्थः हे महाबाहो राम! यह सनातन और गोपनीय स्तोत्र सुनो। वत्स! इसके जप से तुम युद्ध में अपने समस्त शत्रुओं पर विजय प्राप्त करोगे।

श्लोक ४

आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रुविनाशनम्। जयावहं जपं नित्यमक्षयं परमं शिवम्॥

अर्थः यह 'आदित्यहृदय' स्तोत्र परम पवित्र और समस्त शत्रुओं का नाश करने वाला है। इसके जप से सदा विजय प्राप्त होती है। यह नित्य, अक्षय और परम कल्याणमय है।

श्लोक ५

सर्वमंगलमांगल्यं सर्वपापप्रणाशनम्। चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम्॥

अर्थ: यह स्तोत्र सम्पूर्ण मंगलों में भी परम मंगल है। सब पापों का नाश करने वाला है। चिंता और शोक को मिटाता है तथा आयु को बढ़ाने वाला उत्तम साधन है।

श्लोक ६

रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देवासुरनमस्कृतम्। पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम्॥

अर्थ: भगवान सूर्य अपनी अनंत किरणों से सुशोभित हैं, नित्य उदय होते हैं, देवता और असुर सब उन्हें नमन करते हैं। वे विवस्वान्, भास्कर और भुवनेश्वर नाम से प्रसिद्ध हैं। तुम उनका पूजन करो।

श्लोक ७

सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावन:। एष देवासुरगणाँल्लोकान् पाति गभस्तिभि:॥

अर्थ: सम्पूर्ण देवता इन्हीं के स्वरूप हैं। ये तेज की राशि हैं और अपनी किरणों से जगत को सत्ता और स्फूर्ति प्रदान करते हैं। ये ही अपनी रश्मियों से देवता और असुरों सहित समस्त लोकों का पालन करते हैं।

श्लोक ८

एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिव: स्कन्द: प्रजापति:। महेन्द्रो धनद: कालो यम: सोमो ह्यपां पति:॥

अर्थ: ये ही ब्रह्मा हैं, विष्णु हैं, शिव हैं, स्कन्द (कार्तिकेय) हैं, प्रजापति हैं, महेन्द्र (इन्द्र) हैं, कुबेर हैं, काल हैं, यम हैं, चन्द्रमा हैं और जल के स्वामी वरुण भी ये ही हैं।

श्लोक ९

पितरो वसव: साध्या अश्विनौ मरुतो मनु:। वायुर्वहिन: प्रजा प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकर:॥

अर्थ: ये ही पितर हैं, अष्टवसु हैं, साध्यगण हैं, अश्विनीकुमार हैं, मरुद्गण हैं, मनु हैं, वायु हैं, अग्नि हैं, प्रजा हैं, प्राण हैं, ऋतुओं को प्रकट करने वाले हैं और प्रभा के पुंज – प्रभाकर हैं।

श्लोक १०

आदित्य: सविता सूर्य: खग: पूषा गभस्तिमान्। सुवर्णसदृशो भानुर्हिरण्यरेता दिवाकर:॥

अर्थ: इन्हीं के नाम हैं – **आदित्य** (अदिति-पुत्र), **सविता** (जगत को उत्पन्न करने वाले), **सूर्य** (सर्वव्यापक), **खग** (आकाश में विचरने वाले), **पूषा** (पोषण करने वाले), **गभस्तिमान्** (प्रकाशमान), **भानु** (प्रकाशक), **हिरण्यरेता** (ब्रह्मांड के बीजस्वरूप) और **दिवाकर** (दिन के कर्ता)।

श्लोक ११

हरिदश्व: सहस्रार्चि: सप्तसप्तिर्मरीचिमान्। तिमिरोन्मथन: शम्भुस्त्वष्टा मार्तण्डकोऽंशुमान्॥

अर्थ: इन्हें **हरिदश्व** (हरे अश्वों वाले), **सहस्रार्चि** (हजारों किरणों वाले), **सप्तसप्ति** (सात घोड़ों वाले), **मरीचिमान्** (किरण-धारी), **तिमिरोन्मथन** (अंधकार-नाशक), **शम्भु** (कल्याण के उद्गम), **त्वष्टा** (जगत-संहारक) और **मार्तण्ड** (ब्रह्मांड-उद्भव) भी कहते हैं।

श्लोक १२

हिरण्यगर्भ: शिशिरस्तपनोऽहस्करो रवि:। अग्निगर्भोऽदिते: पुत्र: शंख: शिशिरनाशन:॥

अर्थ: हिरण्यगर्भ (ब्रह्मा-स्वरूप), **शिशिर** (सुखदाता), **तपन** (गर्मी उत्पन्न करने वाले), **अहस्कर** (दिन के कर्ता), **रवि** (स्तुत्य), **अग्निगर्भ** (अग्नि को गर्भ में धारण करने वाले), **अदिति-पुत्र**, **शंख** (आनंदस्वरूप) और **शिशिरनाशन** (शीत के नाशक)।

श्लोक १३

व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजु:सामपारग:। घनवृष्टिरपां मित्रो विन्ध्यवीथीप्लवंगम:॥

अर्थ: व्योमनाथ (आकाश के स्वामी), **तमोभेदी** (अंधकार-विनाशक), **ऋग्-यजु:-साम वेदों के पारगामी**, **घनवृष्टि** (घनी वर्षा के कारण), **अपांमित्र** (जल के उत्पादक) और **विन्ध्यवीथीप्लवंगम** (आकाश में तीव्र गति से चलने वाले)।

श्लोक १४

आतपी मण्डली मृत्यु: पिंगल: सर्वतापन:। कविर्विश्वो महातेजा: रक्त: सर्वभवोद्भव:॥

अर्थ: आतपी (ताप उत्पन्न करने वाले), **मण्डली** (किरण-समूह धारण करने वाले), **मृत्यु** (मृत्यु के कारण), **पिंगल** (पीत-भूरे रंग वाले), **सर्वतापन** (सबको ताप देने वाले), **कवि** (त्रिकालदर्शी), **विश्व** (सर्वस्वरूप), **महातेजस्वी**, **रक्त** (रक्तवर्ण) और **सर्वभवोद्भव** (सब उत्पत्तियों के कारण)।

श्लोक १५

नक्षत्रग्रहताराणामधिपो विश्वभावन:। तेजसामपि तेजस्वी द्वादशात्मन् नमोऽस्तु ते॥

अर्थ: हे नक्षत्र, ग्रह और तारों के अधिपति! हे विश्व के पालक! हे तेजस्वियों में भी सर्वश्रेष्ठ तेजस्वी! हे द्वादश स्वरूपों में अभिव्यक्त सूर्यदेव! आपको नमस्कार है।

श्लोक १६

नम: पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नम:। ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतये नम:॥

अर्थ: पूर्वगिरि (उदयाचल) के रूप में आपको नमस्कार। पश्चिमगिरि (अस्ताचल) के रूप में आपको नमस्कार। ज्योतिर्गणों (ग्रह-नक्षत्रों) के स्वामी और दिन के अधिपति को प्रणाम है।

श्लोक १७

जयाय जयभद्राय हर्यश्वाय नमो नम:। नमो नम: सहस्रांशो आदित्याय नमो नम:॥

अर्थ: आप जयस्वरूप और विजय-कल्याण के दाता हैं। आपके रथ में हरे घोड़े जुते हैं। आपको बारम्बार नमस्कार है। हे सहस्रों किरणों वाले सूर्य! आपको पुनः-पुनः प्रणाम है।

श्लोक १८

नम उग्राय वीराय सारंगाय नमो नमः। नमः पद्मप्रबोधाय प्रचण्डाय नमोऽस्तु ते॥

अर्थ: हे उग्र (भयंकर) स्वरूप वाले! हे वीर! हे सारंग (बाण-धारी)! आपको नमस्कार है। हे कमल को प्रफुल्लित करने वाले! हे प्रचण्ड! आपको नमस्कार है।

श्लोक १९

ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सुरायादित्यवर्चसे। भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः॥

अर्थ: हे ब्रह्मा, शिव और विष्णु के भी ईश्वर! हे सूर-नामधारी! हे आदित्य-तेजस्वी! हे प्रकाशस्वरूप! हे सर्वभक्षक अग्निरूप! हे रौद्ररूप धारण करने वाले! आपको नमस्कार है।

श्लोक २०

तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुघ्नायामितात्मने। कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः॥

अर्थ: हे अज्ञान-अंधकार के नाशक! हे जड़ता और शीत के निवारक! हे शत्रुनाशक! हे अप्रमेय स्वरूप वाले! हे कृतघ्नों का नाश करने वाले देव! हे समस्त ज्योतियों के स्वामी! आपको नमस्कार है।

श्लोक २१

तप्तचामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे। नमस्तमोऽभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे॥

अर्थ: आपकी प्रभा तपे हुए स्वर्ण के समान है। आप हरि (अज्ञान-हर्ता) और विश्वकर्मा (सृष्टि-रचयिता) हैं। आप अंधकार-नाशक, प्रकाशस्वरूप और जगत के साक्षी हैं। आपको नमस्कार है।

श्लोक २२

नाशयत्येष वै भूतं तमेष सृजति प्रभुः। पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः॥

अर्थ: हे रघुनंदन! ये भगवान सूर्य ही समस्त भूतों का संहार, सृष्टि और पालन करते हैं। ये ही तप देते हैं और अपनी किरणों से वर्षा कराते हैं।

श्लोक २३

एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः। एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोत्रिणाम्॥

अर्थ: ये सब प्राणियों में अंतर्यामी रूप से स्थित होकर उनके सो जाने पर भी जागते रहते हैं। ये ही अग्निहोत्र हैं और अग्निहोत्री पुरुषों को मिलने वाले फल भी ये ही हैं।

श्लोक २४

देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतुनां फलमेव च। यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमं प्रभुः॥

अर्थ: यज्ञ में भाग लेने वाले देवता, यज्ञ और यज्ञों के फल — ये सब भी ये ही हैं। सम्पूर्ण लोकों में जितनी क्रियाएँ होती हैं, उन सबका फल देने में ये परम प्रभु ही समर्थ हैं।

श्लोक २५

एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च। कीर्तयन् पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव॥

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

श्लोक २६

पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम्। एतत्त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि॥

अर्थ: इसलिए तुम एकाग्रचित होकर इन देवाधिदेव जगदीश्वर की पूजा करो। इस आदित्यहृदय का **तीन बार** जप करने से तुम युद्ध में विजय पाओगे।

श्लोक २७

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

अर्थ: हे महाबाहो! तुम इसी क्षण रावण का वध कर सकोगे। यह कहकर अगस्त्य मुनि जैसे आए थे, उसी प्रकार चले गए।

श्लोक २८

एतच्छ्रुत्वा महातेजा नष्टशोकोऽभवत् तदा। धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान्॥

अर्थ: उनका उपदेश सुनकर महातेजस्वी श्रीरामचन्द्रजी का शोक दूर हो गया। उन्होंने प्रसन्न होकर, शुद्धचित्त से इस आदित्यहृदय को धारण किया।

श्लोक २९

आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं परं हर्षमवाप्तवान्। त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादाय वीर्यवान्॥

अर्थ: भगवान सूर्य की ओर देखते हुए श्रीराम ने तीन बार जप किया और उन्हें परम हर्ष की प्राप्ति हुई। तीन बार आचमन करके शुद्ध हुए और पराक्रमी राम ने धनुष उठाया।

श्लोक ३०

रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थं समुपागतम्। सर्वयत्नेन महता वृतस्तस्य वधेऽभवत्॥

अर्थ: प्रसन्न हृदय से रावण की ओर देखकर, विजय की आकांक्षा से आगे बढ़े श्रीराम ने सम्पूर्ण प्रयत्न के साथ रावण के वध का दृढ़ निश्चय किया।

श्लोक ३१

अथ रविरवदन्निरीक्ष्य रामं मुदितमनाः परमं प्रहृष्यमाणः। निशिचरपतिसंक्षयं विदित्वा सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति॥

अर्थ: उस समय देवताओं के मध्य में खड़े भगवान सूर्य ने प्रसन्न होकर श्रीरामचन्द्रजी की ओर देखा। निशाचरराज रावण के विनाश का समय निकट जानकर हर्षपूर्वक बोले — "हे रघुनंदन! अब शीघ्र करो।"

॥ फलश्रुति ॥

इति श्रीवाल्मीकीये रामायणे युद्धकाण्डे अगस्त्यप्रोक्तमादित्यहृदयस्तोत्रं सम्पूर्णम्॥

अर्थ: इस प्रकार श्रीमद्वाल्मीकि रामायण के युद्धकाण्ड में महर्षि अगस्त्य द्वारा प्रोक्त आदित्यहृदय स्तोत्र सम्पूर्ण होता है।