

ஓம் நம: பரமாத்மனே, ஸ்ரீ மஹாக₃ணபதயே நம:

ஸ்ரீ கு₃ருப்₄யோ நம:

ஹரி: ஓம்

ஸூர்ய நமஸ்கரா:

Version Notes:

This is now the current Version 0.0 dated November 30, 2021.

1. This replaces the earlier version 0.0 dated August 31, 2020.
2. This version has been updated for date only since no errors have been found and reported till November 15, 2021 corresponding to other languages.
3. Required convention, style and presentation improvements or standardisations has been done where ever applicable.
4. Notify your corrections / suggestions etc to our email id vedavms@gmail.com

Earlier Versions

1st Version Number 0.0 dated 31st Aug 2020

Notes and Explanations:

These Mantras are different from “Aruna PraSna Mantras” (which are also known as “Surya Namaskara Mantras” in practical usage). The “Aruna Prasna Mantras” are given separately in our “Taittirlya Upanishad” book. When Aruna Prasna is recited a namaskaram is offered at the end of each anuvAkam.

The Mantras here are based on Pooja Vidhi and according to some Pandits these are the apt Mantras to be called as Surya Namaskara Mantras. However Surya Namaskaram is offered elaborately with these mantras as preliminary namaskarams and with the addition of Aruna PraSna Mantras. It is also customary to add Navagraha namaskaram separately or at the end of this ritual.

The Mantras given in the book are taken from popular Books by R.S. Vadhyar & Sons, Kalpathi, Palghat and another book authored by Sri Anna Subramania Iyer, published by Rama Krishna Mutt, Chennai.

The approach, order of content and details given are slightly different in these books but the essence given in the main namaskarams are same. R.S Vadhyar’s book has given one or two additional mantras which are covered here.

Procedure and Practice:

1. The coverage of the namaskarams may be simple with the contents of this book or it may be added with namaskarams with recital of Aruna PraSnam. The Navagraha namaskaram may be performed separately or together as an added part depending the practice advised by your family Pandit/Guru.
2. The order and the Mantras will change according to the place and practice. This depends how elaborately the practices are followed. Please remember to add the corresponding mantras in AvAhanam and Sankalpam.
3. RS Vadhyar’s book gives a simple practice of only performing Surya Namaskaram as covered in this book with simple AvAhanam and Sankalpam. It gives Navagraha namaskaram at first with separate AvAhanam and Sankalpam. RK Mutt book gives it at the end separately.
4. It is customary to perform Vigneswara Pooja first. Refer our Siva Stuti Book Section – 3.

-
5. Then Vigneshwara udvApanam should be performed after the Sankalpam. Then perform kalaSa Pooja. Performance of Atma Pooja, PeeTha Pooja, and Sanka Pooja are optional or as per individual practices followed. If AvAhanam is done with a kalaSa, the Avahana mantra/upacAra Pooja mantras are given in a separate box from RK Mutt Book.
 6. UdvApanam should be done with panca upacAra Pooja at the end.
 7. The mantras for DhUpam, Deepam, NirAnjacam Naivedyam, ThambUlam and Mantra Pushpam shall be used as per Standard Practice and can be referred to in our Siva Stuti Book. Kindly use the correct salutations to SuryanArAyaNa Swamy.
 8. There is a slight difference in salutation address in RS Vadhyar's book the salutation is made as "**CAyA Samgjya sameta Srl SuryNArAyaNa**" whereas normal practice by many, is to address as "**CAyA SuvarchalAmbA sameta Srl SuryNArAyaNa**".
 9. Kindly refer to your Guru(s) or family Pandit(s) for correct usage of this book and add additional procedures/mantras as advised by them.

Please notify any errors/corrections to our email id -- vedavms@gmail.com

Contents

1. ஸூர்ய நமஸ்கரா:.....	6
1.1 Section 1 – ஸங்கல்பம் & ஆவாஹனம்:.....	6
1.2 Section 2 - நமஸ்காரம் -.....	10
1.3 Section 3- நமஸ்காரம் – 12 ஸூர்ய பீ ₃ ஜாக்ஷர மந்த்ரா	12
1.4 Section 4- ப்ரார்த ₂ னா, க்ஷமா ப்ரார்த ₂ னா	18

1. ஸூர்ய நமஸ்கரா:

1.1 Section 1 - ஸங்கல்பம் & ஆவாஹனம்:

ஆசம்ய || (பாத்ரே ஜலம் க்₃ருஹீத்வா, தஸ்மின் சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா
(ஸூவர்சலாம்பா₃) ஸமேதம் ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினம்
க₃ந்த₄-புஷ்பாதி₃பி₄: அப்₄யர்ச்ய |
ஸூக்லாம்ப₃ரத₄ரம்ஸாந்தயே |
ஓம் பூ₄:..... ப₄வஸ்ஸூவரோம் |
மமோபாத்த ஸமஸ்த ப்ரீத்யர்த₂ம் சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா
(ஸூவர்சலாம்பா₃) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ப்ரஸாத₃
ஸித்₃த்₄யர்த₂ம் அரோக₃-த்₃ரு₄கா₄த்ரா ஸித்₃த்₄யர்த₂ம்
ஸர்வகார்யானுகூல ஸித்₃த்₄யர்த₂ம் மேதா₄ ப்ரதிபா₄
அபி₄வ்ருத்₃த்₄யர்த₂ம் தீ₃ர்கா₄யுஷ்ய ஸித்₃த்₄யர்த₂ம்
ஸூர்யநமஸ்கரான் கரிஷ்யே || (இதி த்வி:)

ஓம் | இ₁மம் மே₁ வருண₁ ஸ்ரு₄தீ₄ ஹ₁வ₁ம₁த்₃த்₄யா₁ ச₁ ம்ரு₄ய |
த்₃வா₁ம₁வ₁ஸ்ய₁ ரா₁ச₁கே | த₃த்₃வா₁ யா₁மி₁ ப்₃ர₁ஹ்₁ம₁ணா₁
வ₁ந்த₃மா₁ன₁ஸ்த₁தா₁ ஸா₁ஸ்தே₁ ய₁ஜ₁மா₁னோ₁ ஹ₁வி₁ர்பி₄: |
அ₁ஹே₁ட₃மா₁னோ₁ வ₁ரு₁ணே₁ஹ₁ போ₃த்₃த்₄யு₁ரு₁ஸ₁ஸ₁ மா₁
ந₁ ஆ₁யு: ப்₁ர₁மோ₁ஷீ: ||

அஸ்மின் கும்பே₄ ஸகல தீர்தா₂திபதிம் வருணம் த₄யாயாமி |
 ஆவாஹயாமி | வருணாய நம: | ஸகலாராத₄னை: ஸ்வர்சிதம் |
 ஓம் ஆஸு₂த்யேன ரஜஸா₁ வர்த்த₁மானோ நிவே₁ஸய₁ன்னம்₁ருதம்
 மர்த்த₁யஞ்ச | ஹிரண்ய₁யேன ஸவி₁தா ரதே₂னா தே₃வோ யா₁தி
 பு₄வனா விப₁ஸ்ய₁ன்ன ||

அஸ்மின் கும்பே₄ சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா₃) ஸமேத
 ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமின் த₄யாயாமி | ஆவாஹயாமி |

ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயணஸ்ய இத₃மாஸனம் |

ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயணய நம: |

ஆஸனம் ஸமர்பயாமி | பா₃த்யம் ஸமர்பயாமி |

அர்க₄யம் ஸமர்பயாமி | ஆசமனீயம் ஸமர்பயாமி |

மது₄பர்கம் ஸமர்பயாமி | ஸ்நானம் ஸமர்பயாமி |

ஸ்நானந்தரம் ஆசமனீயம் ஸமர்பயாமி |

வஸ்த்ரார்த₂ம் புஷ்பாணி (அக்ஷதான்*) ஸமர்பயாமி |

உத்தரீயார்த₂ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

யஜ்ஞோபவீதார்த₂ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

ஆப₄ரணார்தே₂ புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

திவ்யக₃ந்தா₄ன் தாரயாமி | ஹரித்ரா₃குங்குமம் தா₄ரயாமி |

அலங்கரணார்தே₂ அக்ஷதான் ஸமர்பயாமி |

பஷ்பை: பூஜயாமி ||

மித்ராய நம: | ரவயே நம: | ஸூர்யாய நம: |

பா₄னவே நம: | க₂காய நம: | பூஷ்ணே நம: |

ஹிரண்யக₃ர்பா₄ய நம: | மரீசயே நம: | ஆதி₃த்யாய நம: |

ஸவித்ரே நம: | அர்க்காய நம: | பா₄ஸ்கராய நம: |

நானாவித₄ பரிமள பத்ரபுஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

தூ₄பார்த₂ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி (தூ₄பாம் த₃ர்ஸயாமி) |

தீ₃பார்த₂ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி (தீ₃பம் த₃ர்ஸயாமி) |

நைவேத்யம் | தாம்பூலம் | தீ₃பாராத₄னா (நீராஜனம்) |

மந்த்ர புஷ்பம் | ப்ரார்தனா | ப்ரத₃க்ஷிண நமகாரான் ஸமர்பயாமி ||

அஸ்ய ஸ்ரீ ஸூர்ய நமஸ்கார-மஹாமந்த்ரஸ்ய |

கண்வபுத்ர ப்ரஸ்கன்ன ருஷி: |

அனுஷ்டுப் சந்த₃: | ஸூர்ய நாராயணோ தே₃வதா ||

ஹ்ராம் பீ₃ஜம் | ஹ்ரீம் ஸக்தி: | ஹ்ரூம் கீலகம் |

ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயண ப்ரஸாத₃ ஸித்₃த்₄யர்தே₂ நமஸ்காரே

வினியோக: ||

ஹ்ராம் - அங்கு₃ஷ்டாப்₄யாம் நம: |

ஹ்ரீம் - தர்ஜனிப்₄யாம் நம: |

ஹ்ரூம் - மத்₃த்₄யமாப்₄யாம் நம: |

ஹ்ரெம் - அனாமிகாப்₄யாம் நம: |

ஹ்ரௌம் - கனிஷ்டி₂காப்₄யாம் நம: |

ஹ்ர: - கரதல கரப்₄ஷ்டா₂ப்₄யாம் நம: |

ஹ்ராம் - ஹ்₄ருத₃யாய நம: | ஹ்ரீம் - ஸிரஸே ஸ்வாஹா |

ஹ்ரூம் - ஸிகா₂யை வஷட் | ஹ்ரையும் - கவசாய ஹும் |

ஹ்ரௌம் - நேத்ரத்ரயாய வெளஷட் | ஹ்ர: - அஸ்த்ராய ப₂ட் ||

ஓம் பூ₄ர்பூ₄வஸ்ஸுவரோமிதி தி₃க்ப₃ந்த₄: |

த்₄யானம்

உத₃யகிரி-முபேதம் பா₄ஸ்கரம் பத்₃மஹஸ்தம்

ஸகலபூ₄வனநேத்ரம் நூத்னே ரத்னோபதே₄யம் |

திமிரகரிம்₄ருகே₃ந்த₃ரம் போ₃த₄கம் பத்₃மினீனாம்

ஸூர-கு₃ருமபி₄வந்தே₃ ஸூந்த₃ரம் விஸ்வரூபம் ||

லம் - ப்₄ருதி₂வ்யாத்மனே க₃ந்த₄ம் ஸமர்பயாமி |

ஹம் - ஆகாஸாத்மனே புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

யம் - வாய்வாத்மனே தூ₄பமாக்₄ராபயாமி |

ரம் - அ₃கன்யாத்மனே தீ₃பம் த₃ர்ஸயாமி |

வம் - அம்₄ருதாத்மனே அம்₄ருதம் மஹானைவேத்₃யம்

நிவேத்₃யாமி |

ஸம் - ஸர்வாத்மனே ஸர்வோபசார பூஜாம் ஸமர்பயாமி |

1.2 Section 2 - நமஸ்காரம்

1. ஓம் க₃ணானாம் த்வா க₃ணபதி¹ ஹவாமஹே க₃விம்
க₃வீனாமு¹ப¹ம¹ஸ்¹ர¹வ¹ஸ்த¹மம் | ஜ்யேஷ்ட₂ராஜம் ப்₃ரஹ்மணாம்
ப்₃ரஹ்மணஸ்பத ஆ ந: ஸ்₃ருண்வன்னு₄திபி₄: ஸீ₃த₃ ஸாத₃னம் ||
(ஸ்ரீ மஹா க₃ணபதயே நம:)

2. உமாகோமல-ஹஸ்தாப்₃ஜ-ஸம்பா₄வித-லலாடிகம் |
ஹிரண்ய-குண்ட₃லம் வந்தே₃ குமாரம் புஷ்கரஸ்ரஜம் |
(ஓம் குமார கு₃ரவே நம:)

3. யா குந்தே₃ந்து₃ துஷாரஹார த₄வளா யா
ஸாப்₄ரவஸ்த்ரா¹வ்¹ரு¹தா |
யா வீணா-வரத₃ண்ட₃மண்டி₃தகரா யா ஸ்வேதபத்₃மாஸனா ||
யா ப்₃ரஹ்மாச்யுதஸங்கர ப்ரப்₄ருதிபி₄ர் தே₃வை: ஸதா₃ பூஜிதா |
ஸா மாம் பாது ஸரஸ்வதீ பக₃வதீ நி¹ஸ்¹ஸேஷஜா₃ட்யாபஹா ||

4. கு₃ருர்ப்₃ரஹ்மா கு₃ருர்விஷ்ணுர் கு₃ருர்தே₃வோ மஹேஸ்வர: |
கு₃ரு: ஸாக்ஷாத் பரம் ப்₃ரஹ்ம தஸ்மை ஸ்ரீ கு₃ரவே நம: ||
(ஸ்ரீ கு₃ருசரணாரவிந்தா₃ப்₄யாம் நம:)

5. வினதா தனயோ தே₃வ: கர்மஸாக்ஷீ ஸுரேஸ்வர: |
ஸப்தாஸ்வ: ஸப்தரஜ்ஜு¹ஸ்சா¹ரு¹ணோ மே ப்ரஸீ₃து ||
(ஓம் ஸ்ரீ அருணாய நம:)

ரஜ்ஜுவேத்ரகஸாபாணிம் ப்ரஸன்னம் கஸ்யபாத்மஜம் |
ஸர்வாப₄ரண தீ₃ப்தாங்க₃-மருணம் ப்ரணமாம்யஹம் || (ஓம் ஸ்ரீ
அருணாய நம:)

6. ஜயது ஜயது ஸூர்யம் ஸப்தலோகைகதீ₃பம் |
கிரண ஸமிதபாபம் க்லேஸது₃:க₂ஸ்ய நாஸம் ||
அருணானிக₃மக₃ம்யம் சாதி₃மாதி₃த்யமூர்த்திம் |
ஸகலபு₄வனவந்தீ₃யம் பா₄ஸ்கரம் தம் நமாமி ||
(சா₂யாஸம்ஜ்ஞா (ஸூவர்சலாம்பா₃) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண
ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃)

7. ஓம் | அ₃க்னிமீ^{||}ளே பு[|]ரோஹி[|]தம் ய[|]ஜ்ஞஸ்ய[|] தே₃வம்[|]ரு[|]த்விஜ^{||}ம் |
ஹோதா^{||}ரம் ரத்ன[|] தா₄தமம் |
(ருக்வேதா₃த்மனே சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸூவர்சலாம்பா₃)
ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: |
ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃ |)

8. ஓம் | இ[|]ஷே த்[|]வோர்[|]ஜே த்வா[|] வாய[|]வஸ்தோ₂ பாய[|]வஸ்த₂
தே₃வோ[|] வஸ்ஸவி[|]தா ப்ரார்ப்ய[|]து ஸ்ரேஷ்ட[|]₂தமாய[|] கர்ம[|]ணே |
(யஜுர்வேதா₃த்மனே சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸூவர்சலாம்பா₃) ஸமேத
ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃ |)

9. ஓம் | அ₃க்₂ன ஆ₁யா₁ஹி வீ₁த₁யே₁ க்₃ரு₃ணா₁னோ ஹ₁வ்ய₁தா₃த₁யே |
நி₁ஹோ₁தா₁ ஸ₂த்₂ஸி ப₃ர்₁ஹி₁ஷி |

(ஸாமவேதா₃த்ம₁னே சா₂யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா₃) ஸமேத
ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃ |)

10. ஓம் | ஸ₁ன்னோ₁ தே₃வீ₁ர₁பி₄ஷ₁ட₁ய ஆ₁போ₁ ப₄வ₁ந்து பீ₁த₁யே₁ ||
ஸம் யோ₁ர₁பி₄ஸ்₁ர்₁வ₁ந்து ந: ||

(அத₂ர்வணவேதா₃த்ம₁னே சா₂யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா₃)
ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: |
ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃ |)

1.3 Section 3 - நமஸ்காரம் - 12 ஸூர்ய

பீ₃ஜாக்ஷர மந்த்ரா

(Reference for item no. 1 to 24 - TB 3.7.6.21 & 22, Dasini No.75 & 76)

1. ஓம் ஹ₁ராம் | உ₁த்₃ய₁ன்ன₁த்₃ய மி₁த்₁ர₁ம₁ஹ: | (மித்ராய நம:)
2. ஓம் ஹ₁ரீ₁ம் | ஆ₁ரோ₁ஹ₁ன்னு₁த்த₁ரா₁ம் தி₃வ₁ம் | (ரவயே நம: |
3. ஓம் ஹ₁ரூ₁ம் | ஹ₁ரு₃த்₃ரோ₁க₃ம் ம₁ம் ஸூ₁ர்₁ய | (ஸூர்யாய நம:)
4. ஓம் ஹ₁ரை₁ம் | ஹ₁ரி₁மா₁ண₁ம் ச நா₁ஸ₁ய | (பா₄னவே நம:)
5. ஓம் ஹ₁ரெ₁ள₁ம் | ஸூ₁கே₁ஷ₁ மே ஹ₁ரி₁மா₁ண₁ம் | (க₂காய நம:)
6. ஓம் ஹ₁ர: | ரோ₁ப₁ணா₁கா₁ஸு த₃த்₃த்₄ம₁ஸி | (பூஷ்ணே நம:)

7. ஓம் ஹ்ராம் | அதோ¹₂ ஹாரித்₃ரவேஷ¹ மே |

(ஹிரண்யக₃ர்பா₄ய நம:)

8. ஓம் ஹ்ரீம் | ஹ்ரிமாணம் நித₃த்₃த்₄மஸி | (மரீசயே நம:)

9. ஓம் ஹ்ரூம் | உத்₃கா₃த்₃யமாதி₃த்ய: | (ஆதி₃த்யாய நம:)

10. ஓம் ஹ்ரேம் | விஸ்வேன ஸஹஸா ஸஹ | (ஸவித்ரே நம:)

11. ஓம் ஹ்ரௌம் | த்₃விஷந்தம் மம் ரந்த₄யன்ன் | (அர்க்காய நம:)

12. ஓம் ஹ்ர: | மோ அஹம் த்₃விஷதோ ரத₄ம் | (பா₄ஸ்கராய நம:)

13. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம் | உத்₃யன்னத்₃ய மித்ரமஹ: |

ஆரோஹன்னுத்தராம் தி₃வம் | (மித்ர-ரவிப்₄யாம் நம:)

14. ஓம் ஹ்ரூம், ஹ்ரேம் | ஹ்ருத்₃ரோக₃ம் மம் ஸூர்ய |

ஹ்ரிமாணம் ச நாஸய | (ஸூர்ய-பா₄னுப்₄யாம் நம:)

15. ஓம் ஹ்ரௌம், ஹ்ர: | ஸுகேஷ மே ஹ்ரிமாணம் |

ரோபணாகாஸு த்₃த்₃த்₄மஸி | (க₂க₃-பூஷப்₄யாம் நம:)

16. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம் | அதோ¹₂ ஹாரித்₃ரவேஷ¹ மே |

ஹ்ரிமாணம் நித₃த்₃த்₄மஸி | (ஹிரண்யக₃ர்ப-மரீசிப்₄யாம் நம:)

17. ஓம் ஹ்ரூம், ஹ்ரேம் | உத்₃கா₃த்₃யமாதி₃த்ய: |

விஸ்வேன ஸஹஸா ஸஹ | (ஆதி₃த்ய-ஸவித்ருப்₄யாம் நம:)

18. ஓம் ஹ்ரௌம், ஹ்ர: | த்₃விஷந்தம் மம் ரந்த₄யன்ன் |

மோ அஹம் த்₃விஷதோ ரத₄ம் | (அர்க்க-பா₄ஸ்கராப்₄யாம் நம:)

19. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம் |
உ₃யன்ன₃ய மித்ரமஹ: | ஆரோஹன்னுத்தராம் தி₃வம் |
ஹ்ருத்₃ரோக₃ம் மம் ஸூர்ய | ஹ்ரிமாணம் ச நாஸய |
(மித்ர-ரவி-ஸூர்ய-பா₄னுப்₄யோ நம:)

20. ஓம் ஹ்ரௌம், ஹ்ர: , ஹ்ராம், ஹ்ரீம் |
ஸுகேஷு மே ஹ்ரிமாணம் | ரோபணாகாஸு த₃த்₃த்₄மஸி |
அதோ₂ ஹாரித்₃ரவேஷு மே | ஹ்ரிமாணம் நி₃த்₃த்₄மஸி |
(க₂க₃-பூஷ-ஹிரண்யக₃ர்ப-மரீசிப்₄யோ நம:)

21. ஓம் ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர: |
உ₃காத₃யமாதி₃த்ய: | விஸ்வேன ஸஹஸா ஸஹ |
த்₃விஷந்தம் மம் ரந்த₄யன்ன் | மோ அஹம் த்₃விஷதோ ர₄த்₄ம் |
(ஆதி₃த்ய-ஸவித்ரர்க்க- பா₄ஸ்கரேப்₄யோ நம:)

22. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர: |
உ₃யன்ன₃ய மித்ரமஹ: | ஆரோஹன்னுத்தராம் தி₃வம் |
ஹ்ருத்₃ரோக₃ம் மம் ஸூர்ய | ஹ்ரிமாணம் ச நாஸய |
ஸுகேஷு மே ஹ்ரிமாணம் | ரோபணாகாஸு த₃த்₃த்₄மஸி |
(மித்ர-ரவி-ஸூர்ய-பா₄னு-க₂க₃-பூஷப்₄யோ நம:)

23. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர: |
அதோ₂ ஹாரித்₃ரவேஷு மே | ஹ்ரிமாணம் நி₃த்₃த்₄மஸி |
உ₃காத₃யமாதி₃த்ய: | விஸ்வேன ஸஹஸா ஸஹ |

த்₃வி₁ஷ₂ந்த₃ம் ம₁ம் ர₂ந்த₄ய₁ன்₁ன் | மோ அ₂ஹ₃ம் த்₃வி₁ஷ₂தோ₁ ர₂த₄ம் |
(ஹிரண்யக₃ர்ப-ம₁ரீ₁ச்யா₃தி₃த்ய-ஸ₁வி₁த்₁ர₁ர்க்க- பா₄ஸ்க₁ரே₄ப்₄யோ ந₁ம:)

24. ஓ₁ம் ஹ₁ர₁ாம், ஹ₁ரீ₁ம், ஹ₁ரூ₁ம், ஹ₁ரை₁ம், ஹ₁ரெ₁ள₁ம், ஹ₁ர:,
ஓ₁ம் ஹ₁ர₁ாம், ஹ₁ரீ₁ம், ஹ₁ரூ₁ம், ஹ₁ரை₁ம், ஹ₁ரெ₁ள₁ம், ஹ₁ர: |
உ₂த்₃ய₁ன்₁ன₂த்₃ய₁ மி₁த்₁ர₁ம₁ஹ: | ஆ₁ரோ₁ஹ₁ன்₁னு₁த்₁த்₁ர₁ாம் தி₃வ₁ம் |
ஹ₁க்ரு₃த்₃ரோ₁க்₃ம் ம₁ம் ஸ₁ூ₁ர்₁ய | ஹ₁ரி₁மா₁ண₁ம் ச₁ நா₁ஸ₁ய |
ஸ₁கே₁ஷ₁ மே ஹ₁ரி₁மா₁ண₁ம் | ரோ₁ப₁ண₁ாக₁ா₁ஸ₁ த₃த்₃த்₄ம₁ஸி |
அ₁தோ₂ ஹ₁ரி₁த்₃ர₁வே₁ஷ₁ மே | ஹ₁ரி₁மா₁ண₁ம் நி₁த்₃த்₃த்₄ம₁ஸி |
உ₂த்₃க₁ா₃த்₃ய₁மா₁தி₃த்ய: | வி₁ஸ்₁வே₁ன₁ ஸ₁ஹ₁ஸ₁ா ஸ₁ஹ |
த்₃வி₁ஷ₂ந்த₃ம் ம₁ம் ர₂ந்த₄ய₁ன்₁ன் | மோ அ₂ஹ₃ம் த்₃வி₁ஷ₂தோ₁ ர₂த₄ம் |
(மி₁த்₁ர-ர₁வி-ஸ₁ூ₁ர்₁ய-பா₄னு-க₂க்₃-பூ₁ஷ-ஹிரண்யக₃ர்ப-ம₁ரீ₁ச்யா-தி₃த்ய-
ஸ₁வி₁த்₁ர₁ர்க்க- பா₄ஸ்க₁ரே₄ப்₄யோ ந₁ம:)

25. உ₂த்₃ய₁ன்₁ன₂த்₃ய₁ மி₁த்₁ர₁ ம₁ஹ: | ஸ₁ப₁த்₁ந₁ான்₁மே அ₁னீ₁ஸ₁: |
தி₃வை₁ந₁ான். வி₁த்₃ய₁த₁ ஜ₁ஹி | நி₁ம்₁ரோ₁ச₁ன்₁ன₂த்₄ர₁ான் க்₁க்ரு₁தி ||
உ₂த்₃ய₁ன்₁ன₂த்₃ய₁ வி₁ நோ₁ ப₄ஜ | பி₁த₁ா பு₁த்₁ரே₄ப்₄யோ₁ ய₁த₁ா |
தீ₃ர்க₁ா₄யு₁த்₁வ₁ஸ்ய₁ ஹே₁ஸி₁ஷே | த₁ஸ்ய₁ நோ தே₃ஹி ஸ₁ூ₁ர்₁ய ||
(சா₂ய₁-ஸ₁ம்₁ஜ்₁ஞா (ஸ₁ுவ₁ர்₁ச₁லா₁ம்₁பா₃) ஸ₁மே₁த ஸ்ரீ₁ஸ₁ூ₁ர்₁ய₁நா₁ரா₁ய₁ண₁
ஸ்₁வா₁மி₁னே ந₁ம: | ஓ₁ம் ந₁மோ₁ நா₁ரா₁ய₁ண₁ாய |
ஸ்₁வா₁மி₁ன் ப்₁ர₁ஸீ₁த்₃ ப்₁ர₁ஸீ₁த்₃ |
(TB 3.7.6.21 & 22)

26. யோ நு₃ஸ்ப₃ப₃த₃ஸ்ப₃த₃: | ய₃ஸ்ச₃ நு₃ஸ்ப₃ப₃த₃ஸ்ப₃ப₃த₃ |
 உ₃ஷா₃ஸ்ச₃ த₃ஸ்மை₃ நி₃ம்ரு₃க் ச₃ | ஸ₃ர்வ₃ம் பா₃ப₃ஸ₃மூ₃ஹ₃தா₃ம் ||
 (சா₂யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸூவர்சலாம்பா₃) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண
 ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |
 ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃ |)
 (TB 3.7.6.23)

27. யோ நு₃ஸ்ப₃ப₃த₃னோ₃ யோ ரண₃: | ம₃ர்தோ₃பி₃தா₃ஸ்தி₃ தே₃வா: |
 இ₃த₃த₃ம₃ஸ்யே₃வ ப்ர₃க்ஷா₃ய₃த: | மா த₃ஸ்யோ₃ச்சே₃ஷி₃ கி₃ஞ்ச₃ன ||
 (சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸூவர்சலாம்பா₃) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண
 ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |
 ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃) (TB 3.7.6.24)

28. ஓம் | த₃ரணி₃ர் வி₃ஸ்வ₃த₃ர்.ஸ₃தோ ஜ்யோ₃தி₃ஷ்₃க்ரு₃த₃ஸி₃ ஸூ₃ர்ய |
 வி₃ஸ்வ₃மா₃பா₃ஸி₃ ரோ₃ச₃ன₃ம் || உ₃ப₃யா₃ம₃க்₃ரு₃ஹீ₃தோ₃ஸி₃ ஸூ₃ர்யா₃ய₃
 த்வா₃ ப்₃ரா₃ஜ₃ஸ்வ₃த₃ ஏ₃ஷ₃ தே₃ யோ₃னி: ஸூ₃ர்யா₃ய₃ த்வா₃
 ப்₃ரா₃ஜ₃ஸ்வ₃தே || (சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸூவர்சலாம்பா₃) ஸமேத
 ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |
 ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃ |) TS 1.4.31.1 & TA 3.16.1

29. ஓம் | க்₃ரு₃ணி: ஸூ₃ர்ய₃ ஆ₃தி₃த்யோ₃ ந ப்₃ரா₃வா₃த்ய₃க்ஷ₃ர₃ம் |
 ம₃து₃க்ஷ₃ர₃ந்தி₃ த₃த்₃-ர₃ஸ₃ம் | ஸ₃த்ய₃ம் வை த₃த்₃-ர₃ஸ₃மா₃போ₃
 ஜ்யோ₃தீ₃ர₃ஸோ₃ம்₃ரு₃த₃ம் ப்₃ரா₃ஹ₃ம₃ பூ₃ர்பூ₃வ₃ஸூ₃வ₃ரோ₃ம் ||

(சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா₃)ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண
ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃ |) T.A.6.37.1

30. ஓம் - க்₄ருணிரிதி த்₃வே அக்ஷரே^{||} | ஸூர்ய இதி த்ரீணி |
ஆதி₃த்ய இதி த்ரீணி | ஏதத்₃வை ஸாவித்ரஸ்யாஷ்டாக்ஷரம்
பு₃ய் ஸ்ரியாபி₄ஷி₃க்தம் | ய ஏவம் வேத்₃ |

ஸ்ரியா ஹைவாபி₄ஷி₃ச்யதே || (சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா

(ஸுவர்சலாம்பா₃) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: |
ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃ |)
(T.B.3.10.9.13 & 14)

31. ஆதி₃த்யோ வா ஏஷ ஏதன் மண்ட₃லம் தபதி தத்ர தா
ருசஸ்தத்₃ருசா மண்ட₃லய்₃ ஸ ருசாம் லோகோ₂த₂ ய ஏஷ
ஏதஸ்மின் மண்ட₃லே₃ர்சிர் தீ₃ப்யதே தானி ஸாமா₃னி ஸ
ஸாம்னாம் லோகோ₂த₂ ய ஏஷ ஏதஸ்மின் மண்ட₃லே₃ர்சிஷி
புருஷஸ்தானி யஜுஷி₃ ஸ யஜுஷா மண்ட₃லய்₃ ஸ

யஜுஷாம் லோகஸஸைஷா த்ரய்யேவ வித்₃யா தபதி ய

ஏஷோ₂ந்தராதி₃த்யே ஹிரண்மய: புருஷ: || (சா₂யா- ஸம்ஜ்ஞா

(ஸுவர்சலாம்பா₃) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: |
ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃ |) T.A.6.14.1

32. ஆதி₃த்யோ வை தேஜ ஓஜோ ப₃லம் யஸ-ஸ்சக்ஷு-
 ஸ்ரோத்ரமாத்மா மனோ மன்யுர்-மனுர்-ம்ருத்யு-ஸ்ஸத்யோ மித்ரோ
 வாயுராகாஸ: ப்ராணோ லோகபால: க: கிம் கம் தத்₂-ஸத்யமன்ன-
 மம்ருதோ ஜீவோ விஸ்வ: கதம: ஸ்வயம்பு₄ ப்₃ரஹ்மைத-த₃ம்ருத
 ஏஷ புருஷ ஏஷ பூ₄தானா-மதி₄பதிர் ப்₃ரஹ்மண: ஸாயுஜ்ய
 ஸலோகதாமாப்னோ-த்யேதாஸாமேவ தே₃வதானாய் ஸாயுஜ்ய
 ஸார்ஷ்டிதாய் ஸமானலோகதா-மாப்னோதி ய ஏவம்
 வேதே₃த்யுபுனிஷத் || (சா₂யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா₃)
 ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ
 நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத₃ ப்ரஸீத₃ |) T.A.6.14.2

1.4 Section 4 - ப்ரார்த₂னா, க்ஷமா ப்ரார்த₂னா

1. ஸூர்யம் ஸுந்த₃ரலோகனாத₂மம்ருதம்

வே₃தா₃ந்தஸாரம் ஸிவம் |

ஜ்ஞானம் ப்₃ரஹ்மமயம் ஸுரேஸமமலம்

லோகைகசித்தம் ஸ்வயம் |

இந்த்₃ராதி₃த்யனராதி₄பம் ஸுரகு₃ரும் த்ரைலோக்யதூ₃மணிம் |

விஷ்ணு ப்₃ரஹ்மஸிவ ஸ்வருபஹ்ருத₃யம் வந்தே₃

ஸதா₃ பா₄ஸ்கரம் ||

2. பா₄னோ பா₄ஸ்கர மார்த்தாண்ட₃ சண்ட₃ரஸ்மே தி₃வாகர |

ஆயுராரோக்₃யமைஸ்வர்யம் ஸ்ரியம் புத்ராம்ஸ்ச தே₃ஹி மே ||

3. த்₄ருத பத்₃மத்₃வயம் பா₄னும் தேஜோமண்ட₃ல மத்₃த்₄யக₃ம் |
ஸர்வாதி₄வ்யாதி₄ ஸமனம் சா₂யாஸ்லிஷ்டதனும் ப₃ஜே ||

4. ஸௌர்யமண்ட₃ல மத்₃த்₄யஸ்த₂ம் ஸாம்ப₃ம்
ஸம்ஸாரபே₃ஷஜம் |
நீலக்₃ரீவம் விருபாக்ஷம் நமாமி ஸிவமவ்யயம் ||

5. நமோ த₄ர்மவிதா₄னாய நமஸ்தே க்ருதஸாக்ஷிணே |
நம: ப்ரத்யக்ஷ தே₃வாய பா₄ஸ்கராய நமோ நம: ||

6. அன்யதா₂ ஸரணம் நாஸ்தி த்வமேவ ஸரணம் மம |
தஸ்மாத் காருண்யபா₄வேன ரக்ஷ ரக்ஷ தி₃வாகர ||

7. ஆதி₃த்யஸ்ய நமஸ்காரான் யே குர்வந்தி தி₃னே தி₃னே |
ஜன்மாந்தர ஸஹஸ்ரேஷு தா₃ரித்₃ரம் நோபஜாயதே ||

8. யத₃க்ஷர பத்₃ப்₄ரஷ்டம் மாத்ராஹீனம் து யத் ப₄வேத் |
தத்₂-ஸர்வம் க்ஷம்யதாம் தே₃வ தி₃வாகர நமோஸ்து தே ||

9. விஸர்க₃ பிந்து மாத்ராணி பத்₃பாதா₃க்ஷராணி ச |
ந்யூனானி சாதிரித்தானி க்ஷமஸ்வ ச தி₃வாகர ||

(இதி நமஸ்காரான் க்ருத்வா)

ஓம் பூ₄ர்பு₄வஸ்ஸுவரோம் | அஸ்மாத் பாத்ராத் சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா
(ஸுவர்சலாம்பா₃) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினம்
யதா₂ஸ்தானம் ப்ரதிஷ்டா₂பயாமி ||

அகாலம்ருத்யுஹரணம் ஸர்வ வ்யாதி₄னிவாரணம் ஸர்வ
பாபக்ஷயகரம் ஸூர்யபாதோ₃த₃கம் ஸூப₄ம் ||
(இதி தீர்த்₂யம் ப்ராஸ்ய)

அனேன ஸூர்யநமஸ்காரேண சா₂யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா₃)
ஸமேத: ஸ்ரீஸூர்யநாராயண: ப்ரீயதாம் ||

ஓம் தத்₂-ஸத் ப்₃ரஹ்மார்பணமஸ்து || (ஆசாமயேத்)

===== இதி ஸூர்யநமஸ்கார: ஸம்பூர்ண: =====