

ஓம் நம: பரமாத்மனே, ஸ்ரீ மஹாக<sub>3</sub>ணபதயே நம:

ஸ்ரீ கு<sub>3</sub>ருப்<sub>4</sub>யோ நம:

ஹ<sub>2</sub>ரி: ஓம்

ஸூர்ய நமஸ்கரா:

---

## **Version Notes:**

**This is the first and initial Version 0.0 dated August 31, 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 “Taittiriya 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](mailto:vedavms@gmail.com)**

---

## Contents

1. ஸூர்ய நமஸ்கரா:.....	5
1.1 Section 1 – ஸங்கல்பம் & ஆவாஹனம்:.....	5
1.2 Section 2 - நமஸ்காரம் - .....	9
1.3 Section 3- நமஸ்காரம் – 12 ஸூர்ய பீஜாக்ஷர மந்த்ரா .....	11
1.4 Section 4- ப்ரார்த் <sub>2</sub> னா, க்ஷமா ப்ரார்த் <sub>2</sub> னா.....	17

## 1. ஸூர்ய நமஸ்கரா:

### 1.1 Section 1 - ஸங்கல்பம் & ஆவாஹனம்:

ஆசம்ய || (பாத்ரே ஜலம் க்<sub>3</sub>ருஹீத்வா, தஸ்மின் சா<sub>2</sub>யா-ஸம்ஜ்ஞா  
(ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>) ஸமேதம் ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினம்  
க<sub>3</sub>ந்த<sub>4</sub>-புஷ்பாதி<sub>3</sub>பி<sub>4</sub>: அப்<sub>4</sub>யர்ச்ய |  
ஸூக்லாம்ப<sub>3</sub>ரத<sub>4</sub>ரம் .....ஸாந்தயே |  
ஓம் பூ<sub>4</sub>:..... ப<sub>4</sub>வஸ்ஸுவரோம் |  
மமோபாத்த ஸமஸ்த ..... ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம் சா<sub>2</sub>யா-ஸம்ஜ்ஞா  
(ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ப்ரஸாத<sub>3</sub>  
ஸித்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யர்த<sub>2</sub>ம் அரோக<sub>3</sub>-த்<sub>3</sub>ருட<sub>4</sub>கா<sub>4</sub>த்ரா ஸித்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யர்த<sub>2</sub>ம்  
ஸர்வகார்யானுகூல ஸித்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யர்த<sub>2</sub>ம் மேதா<sub>4</sub> ப்ரதிபா<sub>4</sub>  
அபி<sub>4</sub>வ்ருத்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யர்த<sub>2</sub>ம் தீ<sub>3</sub>ர்கா<sub>4</sub>யுஷ்ய ஸித்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யர்த<sub>2</sub>ம்  
ஸூர்யநமஸ்கரான் கரிஷ்யே || (இதி த்வி:)

ஓம் | இமம் மே வருண ஸ்ருதீ<sub>4</sub> ஹவமத்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யா ச ம்ருடய |  
த்வாம்வஸ்ய ராசகே | தத்வா யாமி ப்<sub>3</sub>ரஹ்மணா  
வந்த<sub>3</sub>மானஸ்ததா ஸாஸ்தே யஜமானோ ஹவிர்பி<sub>4</sub>: |  
அஹே<sub>3</sub>மானோ வருணேஹ போ<sub>3</sub>த்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யுருஸஸு மா  
ந ஆயு: ப்ரமோஷீ: ||

அஸ்மின் கும்பே<sub>4</sub> ஸகல தீர்தா<sub>2</sub>திபதிம் வருணம் த்<sub>4</sub>யாயாமி |  
 ஆவாஹயாமி | வருணாய நம: | ஸகலாராத<sub>4</sub>னை: ஸ்வர்சிதம் |  
 ஓம் ஆஸ்த்யேன ரஜஸா வர்த்தமானோ நிவேஸ்யன்னம்ருதம்  
 மர்த்த்யஞ்ச | ஹிரண்யயேன ஸவிதா ரதே<sub>2</sub>னா தே<sub>3</sub>வோ யாதி  
 பு<sub>4</sub>வனா விபஸ்யன்ன ||

அஸ்மின் கும்பே<sub>4</sub> சா<sub>2</sub>யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>) ஸமேத  
 ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமின் த்<sub>4</sub>யாயாமி | ஆவாஹயாமி |

ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயணஸ்ய இத<sub>3</sub>மாஸனம் |

ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயணய நம: |

ஆஸனம் ஸமர்பயாமி | பாத்த்யம் ஸமர்பயாமி |

அர்க்யம் ஸமர்பயாமி | ஆசமனீயம் ஸமர்பயாமி |

மது<sub>4</sub>பர்கம் ஸமர்பயாமி | ஸ்நானம் ஸமர்பயாமி |

ஸ்நானந்தரம் ஆசமனீயம் ஸமர்பயாமி |

வஸ்த்ரார்த<sub>2</sub>ம் புஷ்பாணி (அக்ஷதான்\*) ஸமர்பயாமி |

உத்தரீயார்த<sub>2</sub>ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

யஜ்ஞோபவீதார்த<sub>2</sub>ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

ஆப<sub>4</sub>ரணார்தே<sub>2</sub> புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

திவ்யக<sub>3</sub>ந்தா<sub>4</sub>ன் தாரயாமி | ஹரித்ரா<sub>3</sub>குங்குமம் தா<sub>4</sub>ரயாமி |

அலங்கரணார்தே<sub>2</sub> அக்ஷதான் ஸமர்பயாமி |

பஷ்பை: பூஜயாமி ||

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

பா<sub>4</sub>னவே நம: | க<sub>2</sub>காய நம: | பூஷ்ணே நம: |

ஹிரண்யக<sub>3</sub>ர்பா<sub>4</sub>ய நம: | மரீசயே நம: | ஆதி<sub>3</sub>த்யாய நம: |

ஸவித்ரே நம: | அர்க்காய நம: | பா<sub>4</sub>ஸ்கராய நம: |

நானாவித<sub>4</sub> பரிமள பத்ரபுஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

தூ<sub>4</sub>பார்த<sub>2</sub>ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி (தூ<sub>4</sub>பாம் த<sub>3</sub>ர்ஸயாமி) |

தீ<sub>3</sub>பார்த<sub>2</sub>ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி (தீ<sub>3</sub>பம் த<sub>3</sub>ர்ஸயாமி) |

நைவேத்யம் | தாம்பூலம் | தீ<sub>3</sub>பாராத<sub>4</sub>னா (நீராஜனம்) |

மந்த்ர புஷ்பம் | ப்ரார்தனா | ப்ரத<sub>3</sub>க்ஷிண நமகாரான் ஸமர்பயாமி ||

அஸ்ய ஸ்ரீ ஸூர்ய நமஸ்கார-மஹாமந்த்ரஸ்ய |

கண்வபுத்ர ப்ரஸ்கன்ன ருஷி: |

அனுஷ்டுப் சந்த<sub>3</sub>: | ஸூர்ய நாராயணோ தே<sub>3</sub>வதா ||

ஹ்ராம் பீ<sub>3</sub>ஜம் | ஹ்ரீம் ஸக்தி: | ஹ்ரூம் கீலகம் |

ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயண ப்ரஸாத<sub>3</sub> ஸித்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யர்தே<sub>2</sub> நமஸ்காரே

வினியோக: ||

ஹ்ராம் - அங்கு<sub>3</sub>ஷ்டாப்<sub>4</sub>யாம் நம: |

ஹ்ரீம் - தர்ஜனிப்<sub>4</sub>யாம் நம: |

ஹ்ரூம் - மத்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யமாப்<sub>4</sub>யாம் நம: |

ஹ்ரைம் - அனாமிகாப்<sub>4</sub>யாம் நம: |

ஹ்ரௌம் - கனிஷ்டி<sub>2</sub>காப்<sub>4</sub>யாம் நம: |

ஹ்ர: - கரதல கரப்ருஷ்டா<sub>2</sub>ப்<sub>4</sub>யாம் நம: |

ஹ்ராம் - ஹ்ருத<sub>3</sub>யாய நம: | ஹ்ரீம் - ஸிரஸே ஸ்வாஹா |

ஹ்ரூம் - ஸிகா<sub>2</sub>யை வஷட் | ஹ்ரைம் - கவசாய ஹும் |

ஹ்ரௌம் - நேத்ரத்ரயாய வெளஷட் | ஹ்ர: - அஸ்த்ராய ப<sub>2</sub>ட் ||

ஓம் பூ<sub>4</sub>ர்பு<sub>4</sub>வஸ்ஸுவரோமிதி தி<sub>3</sub>க்ப<sub>3</sub>ந்த<sub>4</sub>: |

த்<sub>4</sub>யானம்

உத<sub>3</sub>யகிரி-முபேதம் பா<sub>4</sub>ஸ்கரம் பத்<sub>3</sub>மஹஸ்தம்

ஸகலபு<sub>4</sub>வனநேத்ரம் நூத்னே ரத்னோபதே<sub>4</sub>யம் |

திமிரகரிம்ருகே<sub>3</sub>ந்த<sub>3</sub>ரம் போ<sub>3</sub>த<sub>4</sub>கம் பத்<sub>3</sub>மினீனாம்

ஸூர-கு<sub>3</sub>ருமபி<sub>4</sub>வந்தே<sub>3</sub> ஸூந்த<sub>3</sub>ரம் விஸ்வரூபம் ||

லம் - ப்ருதி<sub>2</sub>வ்யாத்மனே க<sub>3</sub>ந்த<sub>4</sub>ம் ஸமர்பயாமி |

ஹம் - ஆகாஸாத்மனே புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

யம் - வாய்வாத்மனே தூ<sub>4</sub>பமாக்<sub>4</sub>ராபயாமி |

ரம் - அ<sub>3</sub>கன்யாத்மனே தீ<sub>3</sub>பம் த<sub>3</sub>ர்ஸயாமி |

வம் - அம்ருதாத்மனே அம்ருதம் மஹானைவேத்<sub>3</sub>யம்

நிவேத<sub>3</sub>யாமி |

ஸம் - ஸர்வாத்மனே ஸர்வோபசார பூஜாம் ஸமர்பயாமி |



---

## 1.2 Section 2 - நமஸ்காரம்

1. ஓம் க<sub>3</sub>ணா<sup>||</sup>னாம் த்வா க<sub>3</sub>ண<sup>||</sup>பதி<sup>||</sup> ஹவாம<sup>||</sup>ஹே க<sup>||</sup>விம்  
க<sup>||</sup>வீ<sup>||</sup>னா<sup>||</sup>மு<sup>||</sup>ப<sup>||</sup>ம<sup>||</sup>ஸ்<sup>||</sup>ர<sup>||</sup>வ<sup>||</sup>ஸ்த<sup>||</sup>மம் | ஜ்யே<sup>||</sup>ஷ்ட<sup>||</sup>ர<sup>||</sup>ா<sup>||</sup>ஜம் ப்<sup>||</sup>ர<sup>||</sup>ஹ்<sup>||</sup>ம<sup>||</sup>ணாம்  
ப்<sup>||</sup>ர<sup>||</sup>ஹ்<sup>||</sup>ம<sup>||</sup>ணஸ்ப<sup>||</sup>த ஆ ந: ஸ்<sup>||</sup>ரு<sup>||</sup>ண்<sup>||</sup>வ<sup>||</sup>ன்னு<sup>||</sup>தி<sup>||</sup>பி<sup>||</sup>4: ஸீ<sup>||</sup>த<sup>||</sup>3 ஸா<sup>||</sup>த<sup>||</sup>3<sup>||</sup>னம் ||  
(ஸ்ரீ மஹா க<sub>3</sub>ணபதயே நம: )

2. உமாகோமல-ஹஸ்தாப்<sub>3</sub>ஜ-ஸம்பா<sub>4</sub>வித-லலாடிகம் |  
ஹிரண்ய-குண்ட<sub>3</sub>லம் வந்தே<sub>3</sub> குமாரம் புஷ்கரஸ்ரஜம் |  
(ஓம் குமார கு<sub>3</sub>ரவே நம:)

3. யா குந்தே<sub>3</sub>ந்து<sub>3</sub> துஷாரஹார த<sub>4</sub>வளா யா  
ஸா<sup>||</sup>ப்<sup>||</sup>ர<sup>||</sup>வ<sup>||</sup>ஸ்த்<sup>||</sup>ரா<sup>||</sup>வ்<sup>||</sup>ரு<sup>||</sup>தா |  
யா வீ<sup>||</sup>ணா<sup>||</sup>-வ<sup>||</sup>ர<sup>||</sup>த<sup>||</sup>3<sup>||</sup>ண்<sup>||</sup>ட<sup>||</sup>3<sup>||</sup>ம<sup>||</sup>ண்<sup>||</sup>டி<sup>||</sup>3<sup>||</sup>த<sup>||</sup>க<sup>||</sup>ரா யா ஸ்வே<sup>||</sup>த<sup>||</sup>ப<sup>||</sup>த்<sup>||</sup>3<sup>||</sup>மா<sup>||</sup>ஸ<sup>||</sup>னா ||  
யா ப்<sup>||</sup>ர<sup>||</sup>ஹ்<sup>||</sup>மா<sup>||</sup>ச்<sup>||</sup>யு<sup>||</sup>த<sup>||</sup>ஸ<sup>||</sup>ங்<sup>||</sup>க<sup>||</sup>ர ப்<sup>||</sup>ர<sup>||</sup>ப்<sup>||</sup>4<sup>||</sup>ரு<sup>||</sup>தி<sup>||</sup>பி<sup>||</sup>4<sup>||</sup>ர் தே<sup>||</sup>3<sup>||</sup>வை: ஸ<sup>||</sup>தா<sup>||</sup>3 பூ<sup>||</sup>ஜி<sup>||</sup>தா |  
ஸா மாம் பாது ஸரஸ்வதீ ப<sub>3</sub>க<sub>3</sub>வதீ நிஸ்பேஷஜா<sup>||</sup>ட்<sup>||</sup>3<sup>||</sup>யா<sup>||</sup>ப<sup>||</sup>ஹா ||

4. கு<sub>3</sub>ருர்ப்<sub>3</sub>ரஹ்மா கு<sub>3</sub>ருர்விஷ்ணுர் கு<sub>3</sub>ருர்தே<sub>3</sub>வோ மஹேஸ்வர: |  
கு<sub>3</sub>ரு: ஸாக்ஷாத் பரம் ப்<sub>3</sub>ரஹ்ம தஸ்மை ஸ்ரீ கு<sub>3</sub>ரவே நம: ||  
(ஸ்ரீ கு<sub>3</sub>ருசரணாரவிந்தா<sub>3</sub>ப்<sub>4</sub>யாம் நம:)

5. வினதா தனயோ தே<sub>3</sub>வ: கர்மஸாக்ஷீ ஸுரேஸ்வர: |  
ஸப்தாஸ்வ: ஸப்தரஜ்ஜுஸ்சாருணோ மே ப்ரஸீத<sub>3</sub>து ||  
(ஓம் ஸ்ரீ அருணாய நம:)

---

ரஜ்ஜுவேத்ரகஸாபாணிம் ப்ரஸன்னம் கஸ்யபாத்மஜம் |  
ஸர்வாப<sub>4</sub>ரண தீ<sub>3</sub>ப்தாங்க<sub>3</sub>-மருணம் ப்ரணமாம்யஹம் || (ஓம் ஸ்ரீ  
அருணாய நம:)

6. ஜயது ஜயது ஸூர்யம் ஸப்தலோகைகதீ<sub>3</sub>பம் |  
கிரண ஸமிதபாபம் க்லேஸது<sub>3</sub>:க<sub>2</sub>ஸ்ய நாஸம் ||  
அருணனிக<sub>3</sub>மக<sub>3</sub>ம்யம் சாதி<sub>3</sub>மாதி<sub>3</sub>த்யமூர்த்திம் |  
ஸகலபு<sub>4</sub>வனவந்தீ<sub>3</sub>யம் பா<sub>4</sub>ஸ்கரம் தம் நமாமி ||  
(சா<sub>2</sub>யாஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண  
ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |  
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத<sub>3</sub> ப்ரஸீத<sub>3</sub> )

7. ஓம் | அ<sub>3</sub>க்னிமீ<sup>||</sup>ளே பு<sup>|</sup>ரோஹி<sup>|</sup>தம் ய<sup>|</sup>ஜ்ஞஸ்ய<sup>|</sup> தே<sub>3</sub>வம்<sup>|</sup>ருத்விஜ<sup>||</sup>ம் |  
ஹோதா<sup>||</sup>ரம் ரத்ன<sup>|</sup> தா<sub>4</sub>தமம் |  
(ருக்வேதா<sub>3</sub>த்மனே சா<sub>2</sub>யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>)  
ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: |  
ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத<sub>3</sub> ப்ரஸீத<sub>3</sub> | )

8. ஓம் | இ<sup>|</sup>ஷே த்<sup>|</sup>வோர்ஜே த்<sup>|</sup>வா<sup>|</sup> வாய<sup>|</sup>வஸ்தோ<sub>2</sub> பாய<sup>|</sup>வஸ்த<sub>2</sub>  
தே<sub>3</sub>வோ<sup>|</sup> வஸ்ஸவி<sup>|</sup>தா ப்ரார்ப்யது<sup>|</sup> ஸ்ரேஷ்ட<sub>2</sub>தமாய<sup>|</sup> கர்ம<sup>|</sup>ணே |  
(யஜுர்வேதா<sub>3</sub>த்மனே சா<sub>2</sub>யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>) ஸமேத  
ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |  
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத<sub>3</sub> ப்ரஸீத<sub>3</sub> | )

---

9. ஓம் | அ<sub>3</sub>க்ன ஆ<sup>1</sup>யா<sup>1</sup>ஹி வீ<sup>1</sup>தயே<sup>1</sup> க்<sub>3</sub>ருணா<sup>1</sup>னோ ஹ<sup>1</sup>வ்யதா<sup>1</sup>தயே |  
நி<sup>1</sup>ஹோதா<sup>1</sup> ஸத்<sub>2</sub>ஸி ப<sub>3</sub>ர்ஹி<sup>1</sup>ஷி |

(ஸாமவேதா<sub>3</sub>த்மனே சா<sub>2</sub>யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>) ஸமேத  
ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |  
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத<sub>3</sub> ப்ரஸீத<sub>3</sub> | )

10. ஓம் | ஸன்னோ<sup>1</sup> தே<sub>3</sub>வீர<sup>1</sup>பி<sub>4</sub>ஷ்ட<sup>1</sup>ய ஆ<sup>1</sup>போ<sup>1</sup> ப<sub>4</sub>வந்து பீ<sup>11</sup>தயே<sup>11</sup> |  
ஸம் யோ<sup>1</sup>ரபி<sub>4</sub>ஸ்<sup>1</sup>ர்வந்து ந: ||

(அத<sub>2</sub>ர்வணவேதா<sub>3</sub>த்மனே சா<sub>2</sub>யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>)  
ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: |  
ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத<sub>3</sub> ப்ரஸீத<sub>3</sub> | )

### 1.3 Section 3 - நமஸ்காரம் - 12 ஸூர்ய பீ<sub>3</sub>ஜாக்ஷர மந்த்ரா

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

1. ஓம் ஹ்ராம் | உ<sup>1</sup>த்யன்ன<sup>1</sup>த்ய<sup>1</sup> மித்ரம<sup>1</sup>ஹ: | (மித்ராய நம:)
2. ஓம் ஹ்ரீம் | ஆ<sup>1</sup>ரோஹ<sup>1</sup>ன்னுத்த<sup>1</sup>ராம் தி<sub>3</sub>வ்ம்<sup>11</sup> | (ரவயே நம: |
3. ஓம் ஹ்ரூம் | ஹ்ரு<sup>1</sup>த்<sub>3</sub>ரோ<sup>1</sup>க<sub>3</sub>ம் மம் ஸூர்ய | (ஸூர்யாய நம: )
4. ஓம் ஹ்ரைம் | ஹ்ரி<sup>1</sup>மாணம் ச நாஸய | (பா<sub>4</sub>னவே நம:)
5. ஓம் ஹ்ரௌம் | ஸு<sup>1</sup>கேஷ<sup>1</sup> மே ஹ்ரி<sup>1</sup>மாணம்<sup>11</sup> | (க<sub>2</sub>காய நம:)
6. ஓம் ஹ்ர: | ரோ<sup>1</sup>பணாகா<sup>1</sup>ஸு த<sub>3</sub>த்<sub>3</sub>த<sub>4</sub>மஸி | (பூஷ்ணே நம:)

- 
7. ஓம் ஹ்ராம் | அதோ<sup>1</sup><sub>2</sub> ஹாரித்<sup>1</sup><sub>3</sub>ரவேஷ<sup>1</sup> மே |  
(ஹிரண்யக<sub>3</sub>ர்பா<sub>4</sub>ய நம:)
8. ஓம் ஹ்ரீம் | ஹ்ரிமாணம் நித<sup>1</sup><sub>3</sub>த்<sup>1</sup><sub>3</sub>த்<sup>1</sup><sub>4</sub>மஸி | (மரீசயே நம:)
9. ஓம் ஹ்ரூம் | உத<sup>1</sup><sub>3</sub>கா<sup>1</sup><sub>3</sub>த<sup>1</sup><sub>3</sub>யமாதி<sup>1</sup><sub>3</sub>த்ய: | (ஆதி<sup>1</sup><sub>3</sub>த்யாய நம:)
10. ஓம் ஹ்ரையும் | விஸ்வேன ஸஹஸா ஸஹ | (ஸவித்ரே நம:)
11. ஓம் ஹ்ரௌம் | த்<sup>1</sup><sub>3</sub>விஷந்தம் மம் ரந்த<sup>1</sup><sub>4</sub>யன்ன் | (அர்க்காய நம:)
12. ஓம் ஹ்ர: | மோ அஹம் த்<sup>1</sup><sub>3</sub>விஷதோ ரத<sup>1</sup><sub>4</sub>ம் | (பா<sub>4</sub>ஸ்கராய நம:)
13. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம் | உத்<sup>1</sup><sub>3</sub>யன்னத்<sup>1</sup><sub>3</sub>ய மித்ரமஹ: |  
ஆரோஹன்னுத்தராம் தி<sup>1</sup><sub>3</sub>வம் | (மித்ர-ரவிப்<sub>4</sub>யாம் நம:)
14. ஓம் ஹ்ரூம், ஹ்ரையும் | ஹ்ருத்<sup>1</sup><sub>3</sub>ரோக<sup>1</sup><sub>3</sub>ம் மம் ஸூர்ய |  
ஹ்ரிமாணம் ச நாஸய | (ஸூர்ய-பா<sub>4</sub>னுப்<sub>4</sub>யாம் நம:)
15. ஓம் ஹ்ரௌம், ஹ்ர: | ஸுகேஷ மே ஹ்ரிமாணம் |  
ரோபணாகாஸு த்<sup>1</sup><sub>3</sub>த்<sup>1</sup><sub>3</sub>த்<sup>1</sup><sub>4</sub>மஸி | (க<sub>2</sub>க<sub>3</sub>-பூஷப்<sub>4</sub>யாம் நம:)
16. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம் | அதோ<sup>1</sup><sub>2</sub> ஹாரித்<sup>1</sup><sub>3</sub>ரவேஷ<sup>1</sup> மே |  
ஹ்ரிமாணம் நித<sup>1</sup><sub>3</sub>த்<sup>1</sup><sub>3</sub>த்<sup>1</sup><sub>4</sub>மஸி | (ஹிரண்யக<sub>3</sub>ர்ப-மரீசிப்<sub>4</sub>யாம் நம:)
17. ஓம் ஹ்ரூம், ஹ்ரையும் | உத<sup>1</sup><sub>3</sub>கா<sup>1</sup><sub>3</sub>த<sup>1</sup><sub>3</sub>யமாதி<sup>1</sup><sub>3</sub>த்ய: |  
விஸ்வேன ஸஹஸா ஸஹ | (ஆதி<sup>1</sup><sub>3</sub>த்ய-ஸவித்ருப்<sub>4</sub>யாம் நம:)
18. ஓம் ஹ்ரௌம், ஹ்ர: | த்<sup>1</sup><sub>3</sub>விஷந்தம் மம் ரந்த<sup>1</sup><sub>4</sub>யன்ன் |  
மோ அஹம் த்<sup>1</sup><sub>3</sub>விஷதோ ரத<sup>1</sup><sub>4</sub>ம் | (அர்க்க-பா<sub>4</sub>ஸ்கராப்<sub>4</sub>யாம் நம:)
-

19. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம் |  
 உ<sub>3</sub>த்யன்ன<sub>3</sub>த்ய மித்ரமஹ: | ஆரோஹன்னுத்தராம் தி<sub>3</sub>வ்ம் |  
 ஹ்ருத்<sub>3</sub>ரோக<sub>3</sub>ம் மம் ஸூர்ய | ஹ்ரிமாணம் ச நாஸ்ய |  
 (மித்ர-ரவி-ஸூர்ய-பா<sub>4</sub>னுப்<sub>4</sub>யோ நம:)

20. ஓம் ஹ்ரௌம், ஹ்ர: , ஹ்ராம், ஹ்ரீம் |  
 ஸுகேஷ் மே ஹ்ரிமாணம் | ரோபணாகாஸு த<sub>3</sub>த்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>மஸி |  
 அதோ<sub>2</sub> ஹாரித்<sub>3</sub>ரவேஷ் மே | ஹ்ரிமாணம் நித்<sub>3</sub>த்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>மஸி |  
 (க<sub>2</sub>க<sub>3</sub>-பூஷ-ஹிரண்யக<sub>3</sub>ர்ப-மரீசிப்<sub>4</sub>யோ நம:)

21. ஓம் ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர: |  
 உ<sub>3</sub>த்காத்யமாதி<sub>3</sub>த்ய: | விஸ்வேன ஸஹஸா ஸஹ |  
 த்<sub>3</sub>விஷந்தம் மம் ரந்த<sub>4</sub>யன்ன | மோ அஹம் த்<sub>3</sub>விஷதோ ர்த<sub>4</sub>ம் |  
 (ஆதி<sub>3</sub>த்ய-ஸவித்ரர்க்க- பா<sub>4</sub>ஸ்கரேப்<sub>4</sub>யோ நம:)

22. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர: |  
 உ<sub>3</sub>த்யன்ன<sub>3</sub>த்ய மித்ரமஹ: | ஆரோஹன்னுத்தராம் தி<sub>3</sub>வ்ம் |  
 ஹ்ருத்<sub>3</sub>ரோக<sub>3</sub>ம் மம் ஸூர்ய | ஹ்ரிமாணம் ச நாஸ்ய |  
 ஸுகேஷ் மே ஹ்ரிமாணம் | ரோபணாகாஸு த<sub>3</sub>த்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>மஸி |  
 (மித்ர-ரவி-ஸூர்ய-பா<sub>4</sub>னு-க<sub>2</sub>க<sub>3</sub>-பூஷப்<sub>4</sub>யோ நம:)

23. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர: |  
 அதோ<sub>2</sub> ஹாரித்<sub>3</sub>ரவேஷ் மே | ஹ்ரிமாணம் நித்<sub>3</sub>த்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>மஸி |  
 உ<sub>3</sub>த்காத்யமாதி<sub>3</sub>த்ய: | விஸ்வேன ஸஹஸா ஸஹ |

---

த<sub>3</sub>விஷந்தம் மம் ரந்த<sub>4</sub>யன்ன | மோ அஹம் த<sub>3</sub>விஷதோ ரத<sub>4</sub>ம் |  
(ஹிரண்யக<sub>3</sub>ர்ப-மரீச்யாதி<sub>3</sub>த்ய-ஸவித்ரர்க்க- பா<sub>4</sub>ஸ்கரேப்<sub>4</sub>யோ நம:)

24. ஓம் ஹராம், ஹரீம், ஹ்ரூம், ஹரைம், ஹரௌம், ஹர: ,  
ஓம் ஹராம், ஹரீம், ஹ்ரூம், ஹரைம், ஹரௌம், ஹர: |  
உ<sub>3</sub>த்யன்னத்ய மித்ரமஹ: | ஆரோஹன்னுத்தராம் தி<sub>3</sub>வம் |  
ஹ்ருத்<sub>3</sub>ரோக<sub>3</sub>ம் மம் ஸூர்ய | ஹரிமாணம் ச நாஸ்ய |  
ஸுகேஷ் மே ஹரிமாணம் | ரோபணாகாஸு த<sub>3</sub>த்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>மஸி |  
அதோ<sub>2</sub> ஹாரித்<sub>3</sub>ரவேஷ் மே | ஹரிமாணம் நித்<sub>3</sub>த்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>மஸி |  
உ<sub>3</sub>த<sub>3</sub>கா<sub>3</sub>த<sub>3</sub>யமாதி<sub>3</sub>த்ய: | விஸ்வேன ஸஹஸா ஸஹ |  
த<sub>3</sub>விஷந்தம் மம் ரந்த<sub>4</sub>யன்ன | மோ அஹம் த<sub>3</sub>விஷதோ ரத<sub>4</sub>ம் |  
(மித்ர-ரவி-ஸூர்ய-பா<sub>4</sub>னு-க<sub>2</sub>க<sub>3</sub>-பூஷ-ஹிரண்யக<sub>3</sub>ர்ப-மரீச்யா-தி<sub>3</sub>த்ய-  
ஸவித்ரர்க்க- பா<sub>4</sub>ஸ்கரேப்<sub>4</sub>யோ நம:)

25. உ<sub>3</sub>த்யன்னத்ய மித்ர மஹ: | ஸபத்னான்மே அனீனஸ: |  
தி<sub>3</sub>வைனான். வித்<sub>3</sub>யுதா ஜஹி | நிம்ரோசன்னத<sub>4</sub>ரான் க்ருதி ||  
உ<sub>3</sub>த்யன்னத்ய வி நோ ப<sub>4</sub>ஜ | பிதா புத்ரேப்<sub>4</sub>யோ யதா ||  
தீர்கா<sub>4</sub>யுத்வஸ்ய ஹேஸிஷே | தஸ்ய நோ தே<sub>3</sub>ஹி ஸூர்ய ||  
(சா<sub>2</sub>யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண  
ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய |  
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத<sub>3</sub> ப்ரஸீத<sub>3</sub> |

(TB 3.7.6.21 & 22)



---

(சா<sub>2</sub>யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>)ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண  
ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத<sub>3</sub>  
ப்ரஸீத<sub>3</sub> | ) T.A.6.37.1

30. ஓம் - க்<sub>4</sub>ருணிரிதி த்<sub>3</sub>வே அக்ஷரே<sup>||</sup> | ஸூர்ய இதி த்ரீணி<sup>1</sup> |  
ஆதி<sub>3</sub>த்ய இதி த்ரீணி<sup>1</sup> | ஏதத்<sub>3</sub>வை ஸாவித்ரஸ்யாஷ்டாக்ஷரம்<sup>1</sup>  
பத<sub>3</sub>ய ஸ்ரியாபி<sub>4</sub>ஷித்தம் | ய ஏவம் வேத<sub>3</sub> |  
ஸ்ரியா ஹைவாபி<sub>4</sub>ஷித்யதே || (சா<sub>2</sub>யா-ஸம்ஜ்ஞா  
(ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: |  
ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத<sub>3</sub> ப்ரஸீத<sub>3</sub> | )  
(T.B.3.10.9.13 & 14)

31. ஆதி<sub>3</sub>த்யோ வா ஏஷ ஏதன் மண்ட<sub>3</sub>லம் தபதி தத்ர தா<sup>1</sup>  
ருசஸ்தத்<sub>3</sub>ருசா மண்ட<sub>3</sub>லய்<sup>1</sup> ஸ ருசாம் லோகோத<sub>2</sub>ய ஏஷ<sup>1</sup>  
ஏதஸ்மின் மண்ட<sub>3</sub>லேர்சிர் தீ<sub>3</sub>ப்யதே தானி ஸாமானி ஸ<sup>1</sup>  
ஸாம்னாம் லோகோத<sub>2</sub>ய ஏஷ ஏதஸ்மின் மண்ட<sub>3</sub>லேர்சிஷி<sup>1</sup>  
புருஷஸ்தானி யஜுஷ்<sup>1</sup>ஷி ஸ யஜுஷா மண்ட<sub>3</sub>லய்<sup>1</sup> ஸ<sup>1</sup>  
யஜுஷாம் லோகஸஸைஷா த்ரய்யேவ வித்யா தபதி ய<sup>1</sup>  
ஏஷோந்தராதி<sub>3</sub>த்யே ஹிரண்மய: புருஷ: || (சா<sub>2</sub>யா- ஸம்ஜ்ஞா  
(ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: |  
ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத<sub>3</sub> ப்ரஸீத<sub>3</sub> | ) T.A.6.14.1



32. ஆதி<sub>3</sub>த்யோ வை தேஜ ஓஜோ ப<sub>3</sub>லம் யஸ-ஸ்சக்ஷா-  
 ஸ்ரோத்ரமாத்மா மனோ மன்யுர்-மனுர்-ம்ருத்யு-ஸ்ஸத்யோ மித்ரோ  
 வாயுராகாஸ: ப்ராணோ லோகபால: க: கிம் கம் தத்<sub>2</sub>-ஸத்யமன்ன-  
 மம்ருதோ ஜீவோ விஸ்வ: கதம: ஸ்வயம்பு<sub>4</sub> ப்ரஹ்மைத-த<sub>3</sub>ம்ருத  
 ஏஷ புருஷ ஏஷ பூ<sub>4</sub>தானா-மதி<sub>4</sub>பதிர் ப்ரஹ்மண: ஸாயுஜ்ய<sub>3</sub>  
 ஸலோகதாமாப்னோ-த்யேதாஸாமேவ தே<sub>3</sub>வதானாய் ஸாயுஜ்ய<sub>3</sub>  
 ஸார்ஷ்டிதாய் ஸமானலோகதா-மாப்னோதி ய ஏவம்  
 வேதே<sub>3</sub>த்யுபுனிஷத் || (சா<sub>2</sub>யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>)  
 ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம: | ஓம் நமோ  
 நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத<sub>3</sub> ப்ரஸீத<sub>3</sub> | ) T.A.6.14.2

## 1.4 Section 4 - ப்ரார்த<sub>2</sub>னா, க்ஷமா ப்ரார்த<sub>2</sub>னா

1. ஸூர்யம் ஸுந்த<sub>3</sub>ரலோகனாத<sub>2</sub>மம்ருதம்

வே<sub>3</sub>தா<sub>3</sub>ந்தஸாரம் ஸிவம் |

ஜ்ஞானம் ப்ரஹ்மமயம் ஸுரேஸமமலம்

லோகைகசித்தம் ஸ்வயம் |

இந்த்<sub>3</sub>ராதி<sub>3</sub>த்யனராதி<sub>4</sub>பம் ஸுரகு<sub>3</sub>ரும் த்ரைலோக்யதடா<sub>3</sub>மணிம் |

விஷ்ணு ப்ரஹ்மஸிவ ஸ்வரூபஹ்ருத<sub>3</sub>யம் வந்தே<sub>3</sub>

ஸதா<sub>3</sub> பா<sub>4</sub>ஸ்கரம் ||

2. பா<sub>4</sub>னோ பா<sub>4</sub>ஸ்கர மார்த்தாண்ட<sub>3</sub> சண்ட<sub>3</sub>ரஸ்மே தி<sub>3</sub>வாகர |

ஆயுராரோக்<sub>3</sub>யமைஸ்வர்யம் ஸ்ரியம் புத்ராம்ஸ்ச தே<sub>3</sub>ஹி மே ||

---

3. த்<sub>4</sub>ருத பத்<sub>3</sub>மத்<sub>3</sub>வயம் பா<sub>4</sub>னும் தேஜோமண்ட<sub>3</sub>ல மத்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யக<sub>3</sub>ம் |  
ஸர்வாதி<sub>4</sub>வ்யாதி<sub>4</sub> ஸமனம் சா<sub>2</sub>யாஸ்ஸலிஷ்டதனும் ப<sub>3</sub>ஜே ||

4. ஸௌர்யமண்ட<sub>3</sub>ல மத்<sub>3</sub>த்<sub>4</sub>யஸ்த<sub>2</sub>ம் ஸாம்ப<sub>3</sub>ம்  
ஸம்ஸாரபே<sub>3</sub>ஷஜம் |  
நீலக்<sub>3</sub>ரீவம் விருபாக்ஷம் நமாமி ஸிவமவ்யயம் ||

5. நமோ த<sub>4</sub>ர்மவிதா<sub>4</sub>னாய நமஸ்தே க்ருதஸாக்ஷிணே |  
நம: ப்ரத்யக்ஷ தே<sub>3</sub>வாய பா<sub>4</sub>ஸ்கராய நமோ நம: ||

6. அன்யதா<sub>2</sub> ஸரணம் நாஸ்தி த்வமேவ ஸரணம் மம |  
தஸ்மாத் காருண்யபா<sub>4</sub>வேன ரக்ஷ ரக்ஷ தி<sub>3</sub>வாகர ||

7. ஆதி<sub>3</sub>த்யஸ்ய நமஸ்காரான் யே குர்வந்தி தி<sub>3</sub>னே தி<sub>3</sub>னே |  
ஜன்மாந்தர ஸஹஸ்ரேஷு தா<sub>3</sub>ரித்<sub>3</sub>ரம் நோபஜாயதே ||

8. யத<sub>3</sub>க்ஷர பத்<sub>3</sub>ப்<sub>4</sub>ரஷ்டம் மாத்ராஹீனம் து யத் ப<sub>4</sub>வேத் |  
தத்<sub>2</sub>-ஸர்வம் க்ஷம்யதாம் தே<sub>3</sub>வ தி<sub>3</sub>வாகர நமோஸ்து தே ||

9. விஸர்க<sub>3</sub> பிந்து மாத்ராணி பத்<sub>3</sub>பாதா<sub>3</sub>க்ஷராணி ச |  
ந்யூனானி சாதிரித்தானி க்ஷமஸ்வ ச தி<sub>3</sub>வாகர ||

(இதி நமஸ்காரான் க்ருத்வா)

---

ஓம் பூ<sub>4</sub>ர்பு<sub>4</sub>வஸ்ஸுவரோம் | அஸ்மாத் பாத்ராத் சா<sub>2</sub>யா-ஸம்ஜ்ஞா  
(ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினம்  
யதா<sub>2</sub>ஸ்தானம் ப்ரதிஷ்டா<sub>2</sub>பயாமி ||

அகாலம்ருத்யுஹரணம் ஸர்வ வ்யாதி<sub>4</sub>னிவாரணம் ஸர்வ  
பாபக்ஷயகரம் ஸூர்யபாதோ<sub>3</sub>த<sub>3</sub>கம் ஸூப<sub>4</sub>ம் ||  
(இதி தீர்த்<sub>2</sub>யம் ப்ராஸ்ய)

அனேன ஸூர்யநமஸ்காரேண சா<sub>2</sub>யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா<sub>3</sub>)  
ஸமேத: ஸ்ரீஸூர்யநாராயண: ப்ரீயதாம் ||

ஓம் தத்<sub>2</sub>-ஸத் ப்<sub>3</sub>ரஹ்மார்பணமஸ்து || (ஆசாமயேத்)

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