**ஓம் நம: பரமாத்மனே, ஶ்ரீ மஹாக3ணபதயே நம:**

**ஶ்ரீ கு3ருப்4யோ நம:**

**ஹ…ரி…: 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](mailto: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 “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 SrI SuryNArAyaNa**” whereas normal practice by many, is to address as   
   “**CAyA SuvarchalAmbA sameta SrI 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: 6**](#_Toc51235979)

[**1.1 Section 1 – ஸங்கல்பம் & ஆவாஹனம்: 6**](#_Toc51235980)

[**1.2 Section 2 - நமஸ்காரம் - 10**](#_Toc51235981)

[**1.3 Section 3 - நமஸ்காரம் – 12 ஸூர்ய பீ3ஜாக்ஷர மந்த்ரா 12**](#_Toc51235982)

[**1.4 Section 4 - ப்ரார்த2னா, க்ஷமா ப்ரார்த2னா 18**](#_Toc51235983)

# ஸூர்ய நமஸ்கரா:

## Section 1 – ஸங்கல்பம் & ஆவாஹனம்:

ஆசம்ய || (பாத்ரே ஜலம் க்**3*ரு***ஹீத்வா, தஸ்மின் சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேதம் ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினம் க**3**ந்த**4**-புஷ்பாதி**3**பி**4:** அப்**4**யர்ச்ய |

ஶுக்லாம்ப**3**ரத**4**ரம் ......ஶாந்தயே |   
ஓம் பூ**4:**....... பு**4**வஸ்ஸுவரோம் |

மமோபாத்த ஸமஸ்த ...... ப்ரீத்யர்த**2**ம் சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ப்ரஸாத**3** ஸித்**3**த்**4**யர்த**2**ம் அரோக**3**-த்**3*ரு***ட**4**கா**4**த்ரா ஸித்**3**த்**4**யர்த**2**ம் ஸர்வகார்யானுகூல ஸித்**3**த்**4**யர்த**2**ம் மேதா**4** ப்ரதிபா**4** அபி**4**வ்***ரு***த்**3**த்**4**யர்த**2**ம் தீ**3**ர்கா**4**யுஷ்ய ஸித்**3**த்**4**யர்த**2**ம் ஸூர்யநமஸ்கரான் கரிஷ்யே || (இதி த்வி**:**)

ஓம் | இ**…**மம் மே**†** வருண ஶ்ருதீ**…4** ஹவ**†**ம**…**த்**3**த்**4**யா ச**†** ம்***ரு***டய | த்வாம**†**வ**…**ஸ்யு ராச**†**கே | தத்வா**†** யாமி**…** ப்**3**ரஹ்ம**†**ணா**…** வந்த**†3**மான**…**ஸ்ததா ஶா**‡**ஸ்தே**…** யஜ**†**மானோ ஹ**…**விர்பி**†4:** |

அஹே**†**ட**3**மானோ வருணே**…**ஹ போ**…3**த்**3**த்**4**யுரு**†**ஶ**óè**ஸ**…** மா   
ந**…** ஆயு**…:** ப்ரமோ**†**ஷீ**:** ||

அஸ்மின் கும்பே**4** ஸகல தீர்தா**2**திபதிம் வருணம் த்**4**யாயாமி | ஆவாஹயாமி | வருணாய நம**:** | ஸகலாராத**4**னை**:** ஸ்வர்சிதம் |

ஓம் ஆஸ**…**த்யேன**…** ரஜ**†**ஸா**…** வர்த்த**†**மானோ நிவே**…**ஶய**†**ன்ன**…**ம்***ரு***த**…**ம் மர்த்த்ய**†**ஞ்ச | ஹி**…**ர**…**ண்யயே**†**ன ஸவி**…**தா ரதே**…2**னா **Å**தே**…3**வோ யா**†**தி**…** பு**4**வ**†**னா வி**…**பஶ்யன்ன்**†** ||

அஸ்மின் கும்பே**4** சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமின் த்**4**யாயாமி | ஆவாஹயாமி |

ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயணஸ்ய இத**3**மாஸனம் |   
ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயணய நம**:** |

ஆஸனம் ஸமர்பயாமி | பாத்**3**யம் ஸமர்பயாமி |   
அர்க்**4**யம் ஸமர்பயாமி | ஆசமனீயம் ஸமர்பயாமி |   
மது**4**பர்கம் ஸமர்பயாமி | ஸ்நானம் ஸமர்பயாமி |

ஸ்நானந்தரம் ஆசமனீயம் ஸமர்பயாமி |   
வஸ்த்ரார்த**2**ம் புஷ்பாணி (அக்ஷதான்\*) ஸமர்பயாமி |

உத்தரீயார்த**2**ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |   
யஜ்ஞோபவீதார்த**2**ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

ஆப**4**ரணார்தே**2** புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |   
திவ்யக**3**ந்தா**4**ன் தாரயாமி | ஹரித்ரா**3**குங்குமம் தா**4**ரயாமி | அலங்கரணார்தே**2** அக்ஷதான் ஸமர்பயாமி |

பஷ்பை**:** பூஜயாமி ||

மித்ராய நம**:** | ரவயே நம**:** | ஸூர்யாய நம**:** |   
பா**4**னவே நம**:** | க**2**காய நம**:** | பூஷ்ணே நம**:** |   
ஹிரண்யக**3**ர்பா**4**ய நம**:** | மரீசயே நம**:** | ஆதி**3**த்யாய நம**:** | ஸவித்ரே நம**:** | அர்க்காய நம**:** | பா**4**ஸ்கராய நம**:** |

நானாவித**4** பரிமள பத்ரபுஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

தூ**4**பார்த**2**ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி (தூ**4**பாம் த**3**ர்ஶயாமி) |

தீ**3**பார்த**2**ம் புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி (தீ**3**பம் த**3**ர்ஶயாமி) |

நைவேத்யம் | தாம்பூலம் | தீ**3**பாராத**4**னா (நீராஜனம்) |   
மந்த்ர புஷ்பம் | ப்ரார்தனா | ப்ரத**3**க்ஷிண நமகாரான் ஸமர்பயாமி ||

அஸ்ய ஸ்ரீ ஸூர்ய நமஸ்கார-மஹாமந்த்ரஸ்ய |   
கண்வபுத்ர ப்ரஸ்கன்ன ***ரு***ஷி**:** |

அனுஷ்டுப் சந்த**3:** | ஸூர்ய நாராயணோ தே**3**வதா ||

ஹ்ராம் பீ**3**ஜம் | ஹ்ரீம் ஶக்தி**:** | ஹ்ரூம் கீலகம் |

ஸ்ரீ ஸூர்யநாராயண ப்ரஸாத**3** ஸித்**3**த்**4**யர்தே**2** நமஸ்காரே வினியோக**:** ||

ஹ்ராம் - அங்கு**3**ஷ்டாப்**4**யாம் நம**:** |   
ஹ்ரீம் - தர்ஜனீப்**4**யாம் நம**:** |

ஹ்ரூம் - மத்**3**த்**4**யமாப்**4**யாம் நம**:** |   
ஹ்ரைம் - அனாமிகாப்**4**யாம் நம**:** |

ஹ்ரௌம் - கனிஷ்டி**2**காப்**4**யாம் நம**:** |   
ஹ்ர**:** - கரதல கரப்***ரு***ஷ்டா**2**ப்**4**யாம் நம**:** |

ஹ்ராம் - ஹ்***ரு***த**3**யாய நம**:** | ஹ்ரீம் - ஶிரஸே ஸ்வாஹா |

ஹ்ரூம் - ஶிகா**2**யை வஷட் | ஹ்ரைம் - கவசாய ஹும் |

ஹ்ரௌம் - நேத்ரத்ரயாய வௌஷட் | ஹ்ர**:** - அஸ்த்ராய ப**2**ட் ||

ஓம் பூ**4**ர்பு**4**வஸ்ஸுவரோமிதி தி**3**க்ப**3**ந்த**4:** |

த்**4**யானம்

உத**3**யகிரி-முபேதம் பா**4**ஸ்கரம் பத்**3**மஹஸ்தம் ஸகலபு**4**வனநேத்ரம் நூத்னே ரத்னோபதே**4**யம் |

திமிரகரிம்***ரு***கே**3**ந்த்**3**ரம் போ**3**த**4**கம் பத்**3**மினீனாம்   
ஸுர-கு**3**ருமபி**4**வந்தே**3** ஸுந்த**3**ரம் விஶ்வரூபம் ||

லம் - ப்***ரு***தி**2**வ்யாத்மனே க**3**ந்த**4**ம் ஸமர்பயாமி |

ஹம் - ஆகாஶாத்மனே புஷ்பாணி ஸமர்பயாமி |

யம் - வாய்வாத்மனே தூ**4**பமாக்**4**ராபயாமி |

ரம் - அ**3**க்ன்யாத்மனே தீ**3**பம் த**3**ர்ஶயாமி |

வம் - அம்***ரு***தாத்மனே அம்***ரு***தம் மஹானைவேத்**3**யம்   
நிவேத**3**யாமி |

ஸம் - ஸர்வாத்மனே ஸர்வோபசார பூஜாம் ஸமர்பயாமி |

## Section 2 - நமஸ்காரம்

**1.** ஓம் க**…3**ணானா**‡**ம் த்வா க**…3**ணப**†**தி**óè** ஹவாமஹே க**…**விம் க**†**வீ**…**னாமு**†**ப**…**மஶ்ர**†**வஸ்தமம் | ஜ்யே**…**ஷ்ட**…2**ராஜ**…**ம் ப்**3**ரஹ்ம**†**ணாம் ப்**3**ரஹ்மணஸ்பத**…** ஆ ந**†:** ஶ்***ரு*…**ண்வன்னூ**…**திபி**†4:** ஸீத**…3** ஸாத**†3**னம் ||

(ஸ்ரீ மஹா க**3**ணபதயே நம**:**)

**2.** உமாகோமல-ஹஸ்தாப்**3**ஜ-ஸம்பா**4**வித-லலாடிகம் |

ஹிரண்ய-குண்ட**3**லம் வந்தே**3** குமாரம் புஷ்கரஸ்ரஜம் |

(ஓம் குமார கு**3**ரவே நம**:**)

**3.** யா குந்தே**3**ந்து**3** துஷாரஹார த**4**வளா யா   
ஶுப்**4**ரவஸ்த்ராவ்***ரு***தா |

யா வீணா-வரத**3**ண்ட**3**மண்டி**3**தகரா யா ஶ்வேதபத்**3**மாஸனா ||

யா ப்**3**ரஹ்மாச்யுதஶங்கர ப்ரப்**4*ரு***திபி**4**ர் தே**3**வை**:** ஸதா**3** பூஜிதா |

ஸா மாம் பாது ஸரஸ்வதீ பக**3**வதீ நிஶ்ஶேஷஜாட்**3**யாபஹா ||

**4**. கு**3**ருர்ப்**3**ரஹ்மா கு**3**ருர்விஷ்ணுர் கு**3**ருர்தே**3**வோ மஹேஶ்வர**:** |

கு**3**ரு**:** ஸாக்ஷாத் பரம் ப்**3**ரஹ்ம தஸ்மை ஸ்ரீ கு**3**ரவே நம**:** ||

(ஸ்ரீ கு**3**ருசரணாரவிந்தா**3**ப்**4**யாம் நம**:**)

**5.** வினதா தனயோ தே**3**வ**:** கர்மஸாக்ஷீ ஸுரேஶ்வர**:** |

ஸப்தாஶ்வ**:** ஸப்தரஜ்ஜுஶ்சாருணோ மே ப்ரஸீத**3**து ||   
(ஓம் ஸ்ரீ அருணாய நம**:**)

ரஜ்ஜுவேத்ரகஶாபாணிம் ப்ரஸன்னம் கஶ்யபாத்மஜம் |

ஸர்வாப**4**ரண தீ**3**ப்தாங்க**3**-மருணம் ப்ரணமாம்யஹம் || (ஓம் ஸ்ரீ அருணாய நம**:**)

**6.** ஜயது ஜயது ஸூர்யம் ஸப்தலோகைகதீ**3**பம் |

கிரண ஶமிதபாபம் க்லேஶது**3:**க**2**ஸ்ய நாஶம் ||

அருணனிக**3**மக**3**ம்யம் சாதி**3**மாதி**3**த்யமூர்த்திம் |

ஸகலபு**4**வனவந்த்**3**யம் பா**4**ஸ்கரம் தம் நமாமி ||

(சா**2**யாஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** | ஓம் நமோ நாராயணாய |   
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** )

**7.** ஓம் | அ**…3**க்னிமீ**‡**ளே பு**…**ரோஹி**†**தம் ய**…**ஜ்ஞஸ்ய**†** தே**…3**வம்***ரு*…**த்விஜ**‡**ம் | ஹோதா**‡**ரம் ரத்ன**…** தா**4**த**†**மம் |

(***ரு***க்வேதா**3**த்மனே சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**)   
ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** |

ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** | )

**8.** ஓம் | இ**…**ஷே த்வோ**…**ர்ஜே த்வா**†** வா**…**யவ**†**ஸ்தோ**2** பா**…**யவ**†**ஸ்த**2** தே**…3**வோ வ**†**ஸ்ஸவி**…**தா ப்ரார்ப**†**யது**…** ஶ்ரேஷ்ட**†2**தமாய**…** கர்ம**†**ணே |

(யஜுர்வேதா**3**த்மனே சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** | ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** | )

**9.** ஓம் | அ**3**க்ன**…** ஆயா**†**ஹி வீ**…**தயே**†** க்**3*ரு***ணா**…**னோ ஹ**…**வ்யதா**†3**தயே | நிஹோதா**†** ஸத்**2**ஸி ப**…3**ர்ஹிஷி**†** |

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

**10.** ஓம் | ஶன்னோ**†** தே**…3**வீர**…**பி**4**ஷ்ட**†**ய**…** ஆபோ**†** ப**4**வந்து பீ**…**தயே**‡** |

ஶம் **Æ**யோர**…**பி**4**ஸ்ர**†**வந்து ந**:** ||

(அத**2**ர்வணவேதா**3**த்மனே சா**2**யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** |   
ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**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 ஹ்ராம் | உ**…**த்**3**யன்ன**…**த்**3**ய மி**†**த்ரமஹ**:** | (மித்ராய நம**:**)

**2.** ஓம் ஹ்ரீம் | ஆ**…**ரோஹ**…**ன்னுத்த**†**ரா**…**ம் தி**3**வ**‡**ம் | (ரவயே நம**:** |

**3.** ஓம் ஹ்ரூம் | ஹ்***ரு*…**த்**3**ரோ**…**க**3**ம் மம**†** ஸூர்ய | (ஸூர்யாய நம**:** )

**4.** ஓம் ஹ்ரைம் | ஹ**…**ரி**…**மாண**†**ம் ச நாஶய | (பா**4**னவே நம**:**)

**5**. ஓம் ஹ்ரௌம் | ஶுகே**†**ஷு மே ஹரி**…**மாண**‡**ம் | (க**2**காய நம**:**)

**6.** ஓம் ஹ்ர**:** | ரோ**…**ப**…**ணாகா**†**ஸு த**3**த்**3**த்**4**மஸி | (பூஷ்ணே நம**:**)

**7.** ஓம் ஹ்ராம் | அதோ**†2** ஹாரித்**3**ர**…**வேஷு**†** மே |   
(ஹிரண்யக**3**ர்பா**4**ய நம**:**)

**8.** ஓம் ஹ்ரீம் | ஹ**…**ரி**…**மாண**…**ம் நித**†3**த்**3**த்**4**மஸி | (மரீசயே நம**:**)

**9.** ஓம் ஹ்ரூம் | உத**†3**கா**3**த**…3**யமா**†**தி**…3**த்ய**:** | (ஆதி**3**த்யாய நம**:**)

**10.** ஓம் ஹ்ரைம் | விஶ்வே**†**ன**…** ஸஹ**†**ஸா ஸ**…**ஹ | (ஸவித்ரே நம**:**)

11**.** ஓம் ஹ்ரௌம் | த்**3**வி**…**ஷந்த**…**ம் மம**†** ர**…**ந்த**4**யன்ன்**†** | (அர்க்காய நம**:**)

**12.** ஓம் ஹ்ர**:** | மோ அ**…**ஹம் த்**3**வி**†**ஷ**…**தோ ர**†**த**4**ம் | (பா**4**ஸ்கராய நம**:**)

**13.** ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம் | உ**…**த்**3**யன்ன**…**த்**3**ய மி**†**த்ரமஹ**:** | ஆ**…**ரோஹ**…**ன்னுத்த**†**ரா**…**ம் தி**3**வ**‡**ம் | (மித்ர-ரவிப்**4**யாம் நம**:**)

**14.** ஓம் ஹ்ரூம், ஹ்ரைம் | ஹ்***ரு*…**த்**3**ரோ**…**க**3**ம் மம**†** ஸூர்ய | ஹ**…**ரி**…**மாண**†**ம் ச நாஶய | (ஸூர்ய-பா**4**னுப்**4**யாம் நம**:**)

**15.** ஓம் ஹ்ரௌம், ஹ்ர**:** | ஶுகே**†**ஷு மே ஹரி**…**மாண**‡**ம் | ரோ**…**ப**…**ணாகா**†**ஸு த**3**த்**3**த்**4**மஸி | (க**2**க**3**-பூஷப்**4**யாம் நம**:**)

**16.** ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம் | அதோ**†2** ஹாரி**…**த்**3**ரவேஷு**†** மே | ஹ**…**ரி**…**மாண**…**ம் நித**†3**த்**3**த்**4**மஸி | (ஹிரண்யக**3**ர்ப-மரீசிப்**4**யாம் நம**:**)

**17.** ஓம் ஹ்ரூம், ஹ்ரைம் | உத**†3**கா**3**த**…3**யமா**†**தி**…3**த்ய**:** |   
விஶ்வே**†**ன**…** ஸஹ**†**ஸா ஸ**…**ஹ | (ஆதி**3**த்ய-ஸவித்***ரு***ப்**4**யாம் நம**:**)

**18.** ஓம் ஹ்ரௌம், ஹ்ர**:** | த்**3**வி**…**ஷந்த**…**ம் மம**†** ர**…**ந்த**4**யன்ன்**†** |   
மோ அ**…**ஹம் த்**3**வி**†**ஷ**…**தோ ர**†**த**4**ம் | (அர்க்க-பா**4**ஸ்கராப்**4**யாம் நம**:**)

**19.** ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம் |   
உ**…**த்**3**யன்ன**…**த்**3**ய மி**†**த்ரமஹ**:** | ஆ**…**ரோஹ**…**ன்னுத்த**†**ரா**…**ம் தி**3**வ**‡**ம் | ஹ்***ரு*…**த்**3**ரோ**…**க**3**ம் மம**†** ஸூர்ய | ஹ**…**ரி**…**மாண**†**ம் ச நாஶய |   
(மித்ர-ரவி-ஸூர்ய-பா**4**னுப்**4**யோ நம**:**)

**20.** ஓம் ஹ்ரௌம், ஹ்ர**:**, ஹ்ராம், ஹ்ரீம் |   
ஶுகே**†**ஷு மே ஹரி**…**மாண**‡**ம் | ரோ**…**ப**…**ணாகா**†**ஸு த**3**த்**3**த்**4**மஸி | அதோ**†2** ஹாரித்**3**ர**…**வேஷு**†** மே | ஹ**…**ரி**…**மாண**…**ம் நித**†3**த்**3**த்**4**மஸி | (க**2**க**3**-பூஷ-ஹிரண்யக**3**ர்ப-மரீசிப்**4**யோ நம**:**)

**21.** ஓம் ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர**:** |   
உத**†3**காத**…3**யமா**†**தி**…3**த்ய**:** | விஶ்வே**†**ன**…** ஸஹ**†**ஸா ஸ**…**ஹ |   
த்**3**வி**…**ஷந்த**…**ம் மம**†** ர**…**ந்த**4**யன்ன்**†** | மோ அ**…**ஹம் த்**3**வி**†**ஷ**…**தோ ர**†**த**4**ம் | (ஆதி**3**த்ய-ஸவித்ரர்க்க- பா**4**ஸ்கரேப்**4**யோ நம**:**)

**22.** ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர**:** | உ**…**த்**3**யன்ன**…**த்**3**ய மி**†**த்ரமஹ**:** | ஆ**…**ரோஹ**…**ன்னுத்த**†**ரா**…**ம் தி**3**வ**‡**ம் | ஹ்***ரு*…**த்**3**ரோ**…**க**3**ம் மம**†** ஸூர்ய | ஹ**…**ரி**…**மாண**†**ம் ச நாஶய |   
ஶுகே**†**ஷு மே ஹரி**…**மாண**‡**ம் | ரோ**…**ப**…**ணாகா**†**ஸு த**3**த்**3**த்**4**மஸி |

(மித்ர-ரவி-ஸூர்ய-பா**4**னு-க**2**க**3**-பூஷப்**4**யோ நம**:**)

**23.** ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர**:** | அதோ**†2** ஹாரித்**3**ர**…**வேஷு**†** மே | ஹ**…**ரி**…**மாண**…**ம் நித**†3**த்**3**த்**4**மஸி | உத**†3**காத**…3**யமா**†**தி**…3**த்ய**:** | விஶ்வே**†**ன**…** ஸஹ**†**ஸா ஸ**…**ஹ |   
த்**3**வி**…**ஷந்த**…**ம் மம**†** ர**…**ந்த**4**யன்ன்**†** | மோ அ**…**ஹம் த்**3**வி**†**ஷ**…**தோ ர**†**த**4**ம் | (ஹிரண்யக**3**ர்ப-மரீச்யாதி**3**த்ய-ஸவித்ரர்க்க- பா**4**ஸ்கரேப்**4**யோ நம**:**)

**24.** ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர**:**,   
ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர**:** |

உ**…**த்**3**யன்ன**…**த்**3**ய மி**†**த்ரமஹ**:** | ஆ**…**ரோஹ**…**ன்னுத்த**†**ரா**…**ம் தி**3**வ**‡**ம் | ஹ்***ரு*…**த்**3**ரோ**…**க**3**ம் மம**†** ஸூர்ய | ஹ**…**ரி**…**மாண**†**ம் ச நாஶய |   
ஶுகே**†**ஷு மே ஹரி**…**மாண**‡**ம் | ரோ**…**ப**…**ணாகா**†**ஸு த**3**த்**3**த்**4**மஸி | அதோ**†2** ஹாரித்**3**ர**…**வேஷு**†** மே | ஹ**…**ரி**…**மாண**…**ம் நித**†3**த்**3**த்**4**மஸி | உத**†3**கா**3**த**…3**யமா**†**தி**…3**த்ய**:** | விஶ்வே**†**ன**…** ஸஹ**†**ஸா ஸ**…**ஹ | த்**3**வி**…**ஷந்த**…**ம் மம**†** ர**…**ந்த**4**யன்ன்**†** | மோ அ**…**ஹம் த்வி**†**ஷ**…**தோ ர**†**த**4**ம் | (மித்ர-ரவி-ஸூர்ய-பா**4**னு-க**2**க**3**-பூஷ-ஹிரண்யக**3**ர்ப-மரீச்யா-தி**3**த்ய-ஸவித்ரர்க்க- பா**4**ஸ்கரேப்**4**யோ நம**:**)

**25.** உ**…**த்**3**யன்ன**…**த்**3**ய மி**†**த்ர மஹ**:** | ஸ**…**பத்னா**‡**ன்மே அனீனஶ**:** | தி**3**வை**†**னான். வி**…**த்**3**யுதா**†** ஜஹி | நி**…**ம்ரோச**…**ன்னத**†4**ரான் க்***ரு***தி || உ**…**த்**3**யன்ன**…**த்**3**ய வி நோ**†** ப**4**ஜ | பி**…**தா பு**…**த்ரேப்**4**யோ**…** யதா**‡** | தீ**…3**ர்கா**…4**யு**…**த்வஸ்ய**†** ஹேஶிஷே | தஸ்ய**†** நோ தே**3**ஹி ஸூர்ய || (சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** | ஓம் நமோ நாராயணாய |   
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** |

**(TB 3.7.6.21 & 22)**

**26.** யோ ந**…**ஶ்ஶபா**…**த**3**ஶ**†**பத**:** | யஶ்ச**†** ந**…**ஶ்ஶப**†**த**…**ஶ்ஶபா**‡**த் |   
உ**…**ஷாஶ்ச**…** தஸ்மை**†** நி**…**ம்ருக் ச**†** | ஸர்வ**†**ம் பா**…**ப**óè** ஸமூ**†**ஹதாம் || (சா**2**யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** | ஓம் நமோ நாராயணாய |   
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** | )   
**(TB 3.7.6.23)**

**27.** யோ ந**†**ஸ்ஸ**…**பத்னோ**…** யோ ரண**†:** | மர்தோ**†Å**பி**…4**தா**3**ஸ**†**தி தே**3**வா**:** |

இ**…**த்**3**த்**4**மஸ்யே**†**வ ப்ர**…**க்ஷாய**†**த**:** | மா தஸ்யோச்சே**†2**ஷி**…** கிஞ்ச**…**ன ||

(சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** | ஓம் நமோ நாராயணாய |   
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** ) (**TB** **3**.**7**.**6**.**24**)

**28.** ஓம் | த**…**ரணி**†**ர் வி**…**ஶ்வத**†3**ர்.ஶதோ ஜ்யோதி**…**ஷ்க்***ரு***த**†3**ஸி ஸூர்ய | விஶ்வ**…**மாபா**†4**ஸி ரோச**…**னம் || உ**…**ப**…**யா**…**மக்**3*ரு*†**ஹீதோ**Å**ஸி**…** ஸூர்யா**†**ய த்வா**…** ப்**4**ராஜ**†**ஸ்வத ஏ**…**ஷ தே**…** யோனி**…:** ஸூர்யா**†**ய த்வா**…**   
ப்**4**ராஜ**†**ஸ்வதே || (சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** | ஓம் நமோ நாராயணாய |   
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** | ) **TS 1.4.31.1 & TA 3.16.1**

**29.** ஓம் | க்***ரு***ணி**…:** ஸூர்ய**†** ஆதி**…3**த்யோ ந ப்ரபா**†4**வா**…**த்யக்ஷ**†**ரம் | மது**†4** க்ஷரந்தி**…** தத்**3**-ர**†**ஸம் | ஸ**…**த்யம் வை தத்**3**-ரஸ**…**மாபோ**…** ஜ்யோதீ**…**ரஸோ**…Å**ம்***ரு***த**…**ம் ப்**3**ரஹ்ம**…** பூ**4**ர்பு**4**வ**…**ஸ்ஸுவ**…**ரோம் ||   
(சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**)ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** | ஓம் நமோ நாராயணாய |   
ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** | ) **T.A.6.37.1**

**30.** ஓம் - க்**4*ரு***ணி**…**ரிதி**…** த்**3**வே அ**…**க்ஷரே**‡** | ஸூர்ய**…** இதி**…** த்ரீணி**†** | ஆ**…**தி**…3**த்ய இதி**…** த்ரீணி**†** | ஏ**…**தத்**3**வை ஸா**†**வி**…**த்ரஸ்யா**…**ஷ்டாக்ஷ**†**ரம் ப**…**த**3ò** ஶ்ரி**…**யா**Å**பி**4**ஷி**†**க்தம் | ய ஏ**…**வம் **Æ**வேத**†3** |   
ஶ்ரி**…**யா ஹை**…**வாபி**4**ஷி**†**ச்யதே || (சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** | ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** | ) **(T.B.3.10.9.13 & 14)**

**31.** ஆ**…**தி**…3**த்யோ வா ஏ**…**ஷ ஏ**…**தன் ம**…**ண்ட**3**ல**…**ம் தப**†**தி**…** தத்ர**…** தா ***ரு***ச**…**ஸ்தத்**3*ரு*…**சா ம**†**ண்ட**3**ல**…óè…** ஸ ***ரு*…**சாம் **Æ**லோ**…**கோ**Å**த**…2** ய ஏ**…**ஷ ஏ**…**தஸ்மி**†**ன் ம**…**ண்ட**3**லே**…Å**ர்சிர் தீ**…3**ப்யதே**…** தானி**…** ஸாமா**†**னி**…** ஸ ஸா**…**ம்னாம் **Æ**லோ**…**கோ**Å**த**…2** ய ஏ**…**ஷ ஏ**…**தஸ்மி**†**ன் ம**…**ண்ட**3**லே**…Å**ர்சிஷி**…** புரு**†**ஷ**…**ஸ்தானி**…** யஜூ**óè†**ஷி**…** ஸ யஜு**†**ஷா மண்ட**3**ல**…óè…** ஸ   
யஜு**†**ஷாம் **Æ**லோ**…**கஸ்ஸைஷா த்ர**…**ய்யேவ**†** வி**…**த்**3**யா த**†**பதி**…** ய ஏ**…**ஷோ**‡Å**ந்தரா**†**தி**…3**த்யே ஹி**†**ர**…**ண்மய**…:** புரு**†**ஷ**:** || (சா**2**யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** | ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** | ) **T.A.6.14.1**

**32.** ஆ**…**தி**…3**த்யோ வை தேஜ**…** ஓஜோ**…** ப**3**ல**…**ம் **Æ**யஶ**…**-ஶ்சக்ஷு**…**ஶ்- ஶ்ரோத்ர**†**மா**…**த்மா மனோ**†** ம**…**ன்யுர்-மனு**†**ர்-ம்***ரு*…**த்யு-ஸ்ஸ**…**த்யோ மி**…**த்ரோ வா**…**யுரா**†**கா**…**ஶ**:** ப்ரா**…**ணோ லோ**†**கபா**…**ல**:** க**:** கிம் கம் தத்**2**-ஸ**…**த்யமன்ன**†**-ம**…**ம்***ரு***தோ**†** ஜீ**…**வோ விஶ்வ**†:** கத**…**ம**:** ஸ்வ**†**ய**…**ம்பு**4** ப்**3**ரஹ்மை**…**த-த**3**ம்***ரு*†**த ஏ**…**ஷ புரு**†**ஷ ஏ**…**ஷ பூ**…4**தானா**…**-மதி**†4**பதி**…**ர் ப்**3**ரஹ்ம**†**ண**…:** ஸாயு**†**ஜ்ய**óè** ஸலோ**…**கதா**†**மாப்னோ-த்யே**…**தாஸா**†**மே**…**வ தே**…3**வதா**†**னா**…óè…** ஸாயு**†**ஜ்ய**óè** ஸா**…**ர்ஷ்டிதா**óè†** ஸமானலோ**…**கதா**†**-மாப்னோதி**…** ய ஏ**…**வம் வேதே**‡3**த்யுப**…**னிஷத் || (சா**2**யா- ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நம**:** | ஓம் நமோ நாராயணாய | ஸ்வாமின் ப்ரஸீத**3** ப்ரஸீத**3** | ) **T.A.6.14.2**

## Section 4 - ப்ரார்த2னா, க்ஷமா ப்ரார்த2னா

**1.** ஸூர்யம் ஸுந்த**3**ரலோகனாத**2**மம்***ரு***தம்   
வே**3**தா**3**ந்தஸாரம் ஶிவம் |   
ஜ்ஞானம் ப்**3**ரஹ்மமயம் ஸுரேஶமமலம்   
லோகைகசித்தம் ஸ்வயம் |

இந்த்**3**ராதி**3**த்யனராதி**4**பம் ஸுரகு**3**ரும் த்ரைலோக்யசூடா**3**மணிம் |

விஷ்ணு ப்**3**ரஹ்மஶிவ ஸ்வரூபஹ்***ரு***த**3**யம் வந்தே**3**   
ஸதா**3** பா**4**ஸ்கரம் ||

**2.** பா**4**னோ பா**4**ஸ்கர மார்த்தாண்ட**3** சண்ட**3**ரஶ்மே தி**3**வாகர |

ஆயுராரோக்**3**யமைஶ்வர்யம் ஶ்ரியம் புத்ராம்ஶ்ச தே**3**ஹி மே ||

**3.** த்**4*ரு***த பத்**3**மத்**3**வயம் பா**4**னும் தேஜோமண்ட**3**ல மத்**3**த்**4**யக**3**ம் |

ஸர்வாதி**4**வ்யாதி**4** ஶமனம் சா**2**யாஶ்லிஷ்டதனும் ப**3**ஜே ||

**4.** ஸௌர்யமண்ட**3**ல மத்**3**த்**4**யஸ்த**2**ம் ஸாம்ப**3**ம் ஸம்ஸாரபே**3**ஷஜம் |

நீலக்**3**ரீவம் விரூபாக்ஷம் நமாமி ஶிவமவ்யயம் ||

**5.** நமோ த**4**ர்மவிதா**4**னாய நமஸ்தே க்***ரு***தஸாக்ஷிணே |

நம**:** ப்ரத்யக்ஷ தே**3**வாய பா**4**ஸ்கராய நமோ நம**:** ||

**6.** அன்யதா**2** ஶரணம் நாஸ்தி த்வமேவ ஶரணம் மம |

தஸ்மாத் காருண்யபா**4**வேன ரக்ஷ ரக்ஷ தி**3**வாகர ||

**7.** ஆதி**3**த்யஸ்ய நமஸ்காரான் யே குர்வந்தி தி**3**னே தி**3**னே |

ஜன்மாந்தர ஸஹஸ்ரேஷு தா**3**ரித்**3**ரம் நோபஜாயதே ||

**8.** யத**3**க்ஷர பத**3**ப்**4**ரஷ்டம் மாத்ராஹீனம் து யத் ப**4**வேத் |

தத்**2**-ஸர்வம் க்ஷம்யதாம் தே**3**வ தி**3**வாகர நமோ**Å**ஸ்து தே ||

**9.** விஸர்க**3** பிந்து மாத்ராணி பத**3**பாதா**3**க்ஷராணி ச |

ந்யூனானி சாதிரிக்தானி க்ஷமஸ்வ ச தி**3**வாகர ||

(இதி நமஸ்காரான் க்***ரு***த்வா)

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

அகாலம்***ரு***த்யுஹரணம் ஸர்வ வ்யாதி**4**னிவாரணம் ஸர்வ பாபக்ஷயகரம் ஸூர்யபாதோ**3**த**3**கம் ஶுப**4**ம் ||

(இதி தீர்த்**2**யம் ப்ராஶ்ய)

அனேன ஸூர்யநமஸ்காரேண சா**2**யா-ஸம்ஜ்ஞா (ஸுவர்சலாம்பா**3**) ஸமேத**:** ஸ்ரீஸூர்யநாராயண**:** ப்ரீயதாம் ||

ஓம் தத்**2**-ஸத் ப்**3**ரஹ்மார்பணமஸ்து || (ஆசாமயேத்)

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