

ஹர ஹர ஸங்கர

ஓம்

ஜய ஜய ஸங்கர



ஸ்ரீ-வேடிவ்யாஸாய நம:

ஸ்ரீமத்-ஆத்ய-ஸங்கர-ஹழவத்பாடி-பரம்பராழத-  
மூலாம்நாய-ஸர்வஜ்ஞ-பீம்  
ஸ்ரீ-காஞ்சீ-காமகோடி-பீம்  
ஜழத்ரூரு-ஸ்ரீ-ஸங்கராசார்ய-ஸ்வாமி-ஸ்ரீம-  
ஸம்ஸ்யாநம்

ரய-ஸப்தமீ

5127 விஸ்வாவஸு: மகர: 12 மாவ-ஸூக்ல-ஸப்தமீ

25.01.2026

நம் அனைவருக்கும் ப்ரத்யக்ஷமாக பரமாத்மதத்வத்தை உணர்த்திக்கொண்டிருக்கக்கூடிய  
ஸூர்யபகவானுக்கு சாந்த்ரமானப்படி மாகமாஸத்தின் ஸூக்லஸப்தமியில்  
(அதாவது தை அமாவாஸையின் பிறகு வரக்கூடிய ஸப்தமியில்) தேர்  
கிடைக்கப்பெற்றதால் அந்த ஸப்தமீ ரதஸப்தமீ என்று கூறப்படுகிறது. அன்று  
ஸூர்யபகவான் மிகவும் ப்ரஸன்னமாக இருப்பதாலும், ஸ்நானம் தானம்  
முதலியவைகள் ஸூர்யபகவானுக்கு மிகவும் ப்ரீதியளிப்பதாக இருப்பதாலும்,  
எல்லா தாரித்ர்யங்களையும் போக்குவதாகவும் அளவற்ற பலன்களை  
அளிப்பதாகவும் ஸ்கந்தபுராணம் கூறுகிறது.

யஸ்யாம் தியௌ ரயம் பூர்வம் ப்ராப ஹேவோ ஹிவாகர: |  
ஸா தியி: கயிதா விப்ரைர்மாவே யா ரயஸப்தமீ ||

தஸ்யாம் உத்தம் ஹுதம் சேஷ்டம் ஸர்வமேவாக்ஷயம் மதம் |  
ஸர்வஹரித்ர்யஸமநம் ஹாஸ்கரப்ரீதயே மதம் ||

—ஸ்கந்தபுராணே கௌமாரிகாவண்ஸே பஞ்சமாய்யாயே 129,130

வேடி-யர்ம-ஸாஸ்த்ர-பரிபாலந-ஸஹா

☎ 9884655618

☎ 8072613857

✉ vdspsabha@gmail.com

🌐 vdspsabha.org

ஸுரீயத்ரஹணதுல்யா ஹி ஸூக்லா மாவஸ்ய ஸப்தமீ|  
அருணோதயவேலாயாம் தஸ்யாம் ஸ்நாநம் மஹாவலம்||

—பத்மபுராணே ஸுஷ்டிபண்ணே 77.63

மாகமாஸத்தின் ஸூக்லஸப்தமீ ஸுரீயத்ரஹணத்திற்கு ஸமானமான விசேஷமுடைய நாளாகும். அன்று அருணோதய வேளையில் (அதாவது ஸூர்யன் உதிப்பதற்கு முன்பாக நான்கு நாழிகைகள் சுமார் ஒன்றரை மணி நேரத்திற்குள்) ஏழு எருக்கு இலைகள், அக்ஷதை, பஸுஞ்சாணம், இலந்தைப் பழம், அருகம்புல் இவைகளை தலையில் வைத்து ஸ்நானம் செய்து அர்க்யம் கொடுப்பதால் உயர்ந்த பலன்கள் கிடைக்கப்பெறும். நமது ஸநாதனமான ஹிந்து மதத்தில் ஸகலபாபங்களை போக்கிக்கொள்ளவும் ஸகல ஸௌக்யங்களை அடையவும் ஸ்நானம் ஒரு பெரிய வரப்ரஸாதமாக அமைந்துள்ளது. அவைகளில் மாகஸ்நானம் மிகவும் உயர்ந்ததாக அநேக புராணங்கள் கூறுகின்றன.

## ஸ்நாநவியி:

ஆசமநம்| ஸூக்லாம்ஸரயரம் + ஸாந்தயே| ப்ராணாயாம:|  
மமோபாத்தஸமஸ்தஹரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீபரமேஸ்வரப்ரீத்யர்யம்

தஜேவ லத்நம் ஸுஹிநம் தஜேவ தாராஸலம் சந்த்ரஸலம் தஜேவ|  
விஜ்யாஸலம் ஜைவஸலம் தஜேவ லக்ஷ்மீபதே: அங்வரியுதம் ஸ்மராம்||

அபவித்ர: பவித்ரோ வா ஸர்வாவஸ்யாம் மதோ஽பி வா|  
ய: ஸ்மரேத் புண்ஹரீகாக்ஷம் ஸ ஸாஹ்யாஹ்யந்தர: ஸூசி:||

மாநஸம் வாசிகம் பாபம் கர்மணா ஸமுபார்ஜிதம்|  
ஸ்ரீராம-ஸ்மரணேநைவ வ்யபோஹதி ந ஸம்ஸய:||

ஸ்ரீ ராம ராம ராம

தியிர்விஷ்ணு: தயா வார: நக்ஷத்ரம் விஷ்ணுரேவ ச|  
யோமுஸ்ச கரணம் சைவ ஸர்வம் விஷ்ணுமயம் ஜமத்||

ஸ்ரீமோவிந்தி மோவிந்தி மோவிந்தி

அத்ய ஸ்ரீஹவத: மஹாபுருஷஸ்ய விஷ்ணோராஜ்ஞயா ப்ரவர்தமாநஸ்ய  
அத்ய ஸ்ரஹ்மண: த்விதீயபரார்யே ஸ்வேதவராஹகல்பே வைவஸ்வதமத்வர  
அஷ்டாவிம்ஸதிதமே கலியுதே ப்ரயுமே பாஜே ஜம்ஸுதீவீபே  
ஹாரதவர்ஷே ஹரதபண்ணே மேரோ: தக்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந்

வேத-யர்ம-ஸாஸ்த்ர-பரிபாலந-ஸஹா

☎ 9884655618 ✈ ☎ 8072613857 ✈ ✉ vdspsabha@gmail.com 🌐 vdspsabha.org

வர்தமாநே வ்யாவஹாரிகாணாம் ப்ரஹவாஜீநாம் ஷஷ்ட்யாஃ  
 ஸம்வத்ஸராணாம் மய்யே விஸ்வாவஸு-நாம-ஸம்வத்ஸரே உத்தராயணே  
 ஹேமந்த-ஜதௌ மகர-மாவ-மாஸே ஸூக்ல-பக்ஷே ஸப்தம்யாம்  
 ஸூலதியௌ ஹாநுவாஸரயுக்தாயாம் ரேவதீ-நக்ஷத்ர (13:34)யுக்தாயாம்  
 ஸிஹ்ய-யோமு (11:42; ஸாய்ய-யோமு)யுக்தாயாம் முரஜா-கரண (11:58;  
 வணிஜா-கரண)யுக்தாயாம் ஏவம்-முண-விஸேஷண-விஸிஷ்டாயாம்  
 அஸ்யாம் ஸப்தம்யாம்

ஸூலதியௌ மமோபாத்த-ஸமஸ்த-ஊரிதக்ஷயஃவாரா ஸ்ரீபரமேஸ்வர-  
 ப்ரீத்யர்யம் அநாஹி-அவிஹ்யா-வாஸநயா ப்ரவர்தமாநே அஸ்மிந்  
 மஹதி ஸம்ஸாரசக்ரே விசித்ராஹிஃ கர்மமதிஹிஃ விசித்ராஸு  
 பஸு-பக்ஷி-மூழாஹி-யோநிஷு புநஃபுநஃ அநேகயா ஜநித்வா கேநாபி  
 புண்யகர்மவிஸேஷேண இஹாநீந்தந-மாநுஷ்யே

புருஷர்கள் மட்டும் சொல்லவும்: ஃவிஜஜந்மவிஸேஷம் ப்ராப்தவதஃ  
 ஸ்த்ரீகள் மட்டும் சொல்லவும்: ஃவிஜஜந்மவிஸேஷம் ப்ராப்தவத்யாஃ  
 மம ஜந்மாவ்யாஸாத் ஜந்மப்ரஹுதி ஏததக்ஷண-பர்யந்தம் வால்யே-  
 வயஸி கௌமாரே யௌவநே வார்யகே ச ஜாபூத்-ஸ்வப்ந-ஸுஷுப்தி-  
 அவஸ்யாஸு மநோ-வாக்காய-கர்மேந்ஃரிய-ஜ்ஞாநேந்ஃரிய-  
 வ்யாபாரைஃ காம-க்ரோய-லோஹ-மோஹ-மஹ-மாத்ஸர்யாஹிஃ  
 ஊஷ்டஹுணைஸ்ச ஸம்ஹாவிதாநாம் ஸம்ஸர்மநிமித்தாநாம்  
 ஹியோஹியஃ வஹுவாரம் ஸம்பந்நாநாம் மஹாபாதகாநாம்  
 ஸமபாதகாநாம் அதிபாதகாநாம் உபபாதகாநாம் ஸங்கரீகரணாநாம்  
 மலிநீகரணாநாம் அபாத்ரீகரணாநாம் ஜாதில்ரம்ஸகராணாம்  
 ப்ரகீர்ணகாநாம் அயாஜ்யயாஜந-அஹோஜ்யஹோஜந-அஹக்ஷயஹக்ஷண-  
 அபேயபாந-அஹ்யஸ்தர்ஸந-அநூவ்யஸூவண-அஸ்பூயஸ்பர்ஸந-  
 அவ்யவஹார்ய-வ்யவஹாராஜீநாம் ஜ்ஞாநதஃ ஸகூதகூதாநாம்  
 அஜ்ஞாநதஃ அஸகூதகூதாநாம் ரஹஸ்யகூதாநாம் ப்ரகாஸகூதாநாம்  
 சிரகால-அஹ்யஸ்தாநாம் நிரந்தர-அஹ்யஸ்தாநாம் ஸர்வேஷாம்  
 பாபாநாம் ஸஹ்யஃ அபநோஹநார்யம் ஸூதி-ஸ்மூதி-புராணப்ரதிபாஹித-  
 தத்தத்வல-ப்ராப்த்யர்யக-தத்தத்கர்மஸு அயிகாரஸிஹ்யர்யம்  
 ஹேவதுல்ய-தேஜஸ்ஸிஹ்யர்யம் ச விநாயகாஹி-ஸமஸ்த-ஹரிஹர-  
 ஹேவதாநாம் ஸந்நியௌ ஸ்ரீஸவிது-ஸூர்யநாராயண-ப்ரீத்யர்யம்

வேத-யர்ம-ஸாஸ்த்ர-பரிபாலந-ஸஹா

☎ 9884655618 ✈ ☎ 8072613857 ✈ ✉ vdspsabha@gmail.com 🌐 vdspsabha.org



ஸ்ரீஸூர்யநாராயண ப்ரஸாஹ-ஸிஹ்யர்யம் ஸ்ரீஸூர்யநாராயண-  
ப்ரஸாஹேந ஸூர்யம்ரஹணகாலீந-முங்மாஸ்நாநஜந்ய-ஹலதுல்ய-  
ஹலப்ராப்த்யர்யம் மகரஸ்யே ரவௌ ரயஸப்தமீ-புண்யகாலே  
... புண்யதீர்யே ஸப்தார்கபத்ர-ஸ்நாநமஹம் கரிஷ்யே॥ (அப  
உபஸ்பூஸ்ய)

## ப்ரார்யநா

இவ்வாறு ஸங்கல்பம் செய்து அக்ஷதை, பஸுஞ்சாணம், இலந்தைப் பழம், அருகம்புல் இவைகளை ஏழு எருக்க இலைகளுடன் வைத்து தலையில் வைத்து கீழ்காணும் ஸ்லோகங்களை சொல்லி ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

நமஸ்தே ருத்ரரூபாய ரஸாநாம் பத்யே நமஃ |  
அருணார்க நமஸ்தேஃஸ்து ஹரிஹ்ஸ்வ நமோஃஸ்து தே || 1 ||

ஸப்தஸப்தே மஹாஸத்த்வ ஸப்தஜீவீபே வஸுந்யரே |  
ஸப்தார்கபர்ணாந்யாஹாய ஸப்தம்யாம் ஸ்நாநமாரஹே || 2 ||

ஸப்தஸப்திப்ரியே ஹேவி ஸப்தலோகப்ரதீபிகே |  
ஸப்தஜந்மார்ஜிதம் பாபம் ஹர ஸப்தமி ஸத்வரம் || 3 ||

யஜ்யத்கர்மகூதம் பாபம் மயா ஜந்மஸு ஸப்தஸு |  
தந்மே ரோமம் ச ஸோகம் ச மாகரீ ஹந்து ஸப்தமீ || 4 ||

ஏதஜ்ஜந்மகூதம் பாபம் யச்ச ஜந்மாந்தரார்ஜிதம் |  
மநோவாக்-காயஜம் யச்ச ஜ்ஞாதாஃஜ்ஞாதே ச யே புநஃ || 5 ||

இதி ஸப்தவியம் பாபம் ஸ்நாநாந்மே ஸப்தஸப்திகே |  
ஸப்தவ்யாயி-ஸமாயுக்தம் ஹர மாகரி ஸப்தமி || 6 ||

நௌமி ஸப்தமி ஹேவி த்வாம் ஸர்வ-லோகைக-மாதரம் |  
ஸப்தார்க-பத்ர-ஸ்நாநேந மம பாபம் வ்யபோஹய || 7 ||

— ஸ்கந்ஹபுராணே காஸீவண்ஹே 51.78-80

பிறகு ஸூக்தபடனம், மார்ஜனம், அகமர்ஷணம், மற்றும் தேவ-ரிஷி-பித்ரு-  
தர்ப்பணத்தைச் செய்து கீழ்காணும் ஸ்லோகங்களை சொல்லி அர்க்யப்ரதானம்  
செய்ய வேண்டும்.

ஸப்தஸப்திவஹ ப்ரீத ஸப்தலோகப்ரதீபந |  
ஸப்தமீஸஹிதோ ஹேவ முஹாணார்வ்யம் ஹிவாகர ||

வேஹ-யர்ம-ஸாஸ்த்ர-பரிபாலந-ஸஹா

☎ 9884655618 ✈ ☎ 8072613857 ✈ ✉ vdspsabha@gmail.com 🌐 vdspsabha.org

ஹிவாகராய நம: இஹமர்வ்யம்| ஹிவாகராய நம: இஹமர்வ்யம்| ஹிவாகராய  
நம: இஹமர்வ்யம்|

ஸ்நாதோஹம் ரஸப்தம்யாம் ப்ரஹாகர ஹிவாகர|  
முஹாணார்வ்யம் மயா டத்தம் ஹிவாகர நமோஃஸ்து தே||  
ஹிவாகராய நம: இஹமர்வ்யம்| ஹிவாகராய நம: இஹமர்வ்யம்| ஹிவாகராய  
நம: இஹமர்வ்யம்|

முங்முாயமுநயோர்மய்யே தத்ர முப்தே ஸரஸ்வதி|  
த்ரைலோக்யவந்திதே டேவி த்ரிவேண்யர்வ்யம் நமோஃஸ்து தே||  
த்ரிவேண்யை நம: இஹமர்வ்யம்| த்ரிவேண்யை நம: இஹமர்வ்யம்|  
த்ரிவேண்யை நம: இஹமர்வ்யம்|

ஂன்று மூன்று முறை அர்க்யப்ரதானம் ஂஸ்து கீழ்காணும் ஸ்லோகங்களால்  
ப்ரார்த்தனை ஂஸ்ய வேண்டும்.

நமோ விவஸ்வதே ஸ்ரஹ்மந் ஹாஸ்வதே விஷ்ணுதேஜஸே|  
ஜமத்ஸவித்ரே ஸுசயே ஸவித்ரே கர்மஹாயிநே||

— காலிகாபுராணம் 57.178

ஜநநீ ஸர்வஹிதாநாம் ஸப்தமீ ஸப்தஸப்திகே|  
ஸப்தம்யாமுஹிதே டேவி நமஸ்தே ரவிமண்ஹலே||

— பஹ்முராணே ஸுஷ்டிபண்ஹே 77.65

காயேந வாஂா மநஸேந்ஹ்ரியைர்வா

ஸுஹ்யயாத்மநா வா ப்ரக்யுதே: ஸ்வஹாவாத் |

கரோமி யஹ்யத் ஸகலம் பரஸ்மை

நாராயணாயேதி

ஸமர்பயாமி||

அநேந மயா க்யுதேந ஸப்தார்கபத்ர-ஸ்நாநேந அர்வ்யப்ரஹாநேந ஂ  
ஸுஹ்ரியஸ்வரூபீ பரமாத்மா ஸுப்ரீத: ஸுப்ரஸந்நோ வரஹோ ஹவது||

## க்ரந்தமிழ் – அதிக எழுத்துக்கள்

देवनागरी	பிரகாரம்:	IAST (Latin)
ठ / ृ	ஐ / ூ	ṛ
ड / ॄ	ஐ3 / ூ	ṝ
ल / ॢ	ள / ூள	ḷ
ल / ॣ	ள3 / ூள	ḹ
ं	஁	ṁ
ः	ஃ	ḥ
ख	ப	kha
ग	ப	ga
घ	ப	gha
छ	ச	cha
झ	ச	jha

देवनागरी	பிரகாரம்:	IAST (Latin)
ठ	஠	ṭha
ड	஡	ḍa
ढ	஢	ḍha
थ	ண	ṭha
द	ண	ḍa
ध	ண	ḍha
फ	ப	pha
ब	ப	ba
भ	ப	bha
श	ச	śa
श्र	ச	śra