



आदित्य-हृदय स्तोत्र (Aditya Hridaya Stotra) in Punjabi



ਆਦਿਤਯ ਕੁਰੁਇਦਯਮ੍

ਧਯਾਨਮ੍

ਤਤੋ ਯੁਦਧ ਪਰਿਸ਼੍ਰਾਂਤੰ ਸਮਰੇ ਚਿੰਤਯਾਸ੍ਥਿਤਮ੍ ।
ਰਾਵਣੰ ਚਾਗ੍ਰਤੋ ਦੁਰੁਇਸ਼੍ਟ੍ਵਾ ਯੁਦਧਾਯ ਸਮੁਪਸ੍ਥਿਤਮ੍ ॥ 1 ॥

ਦੈਵਤੈਸ਼੍ਚ ਸਮਾਗਮਯ ਦ੍ਰੁਸ਼੍ਟੁਮਭਯਾਗਤੋ ਰਣਮ੍ ।
ਉਪਾਗਮਯਾਬ੍ਰਵੀਦ੍ਰਾਮੰ ਅਗਸ੍ਤਯੋ ਭਗਵਾਨ੍ ਰੁਰੁਇਸ਼ਿਃ ॥ 2 ॥

ਰਾਮ ਰਾਮ ਮਹਾਬਾਹੋ ਸੁਰੁਇਣੁ ਗੁਹਯੰ ਸਨਾਤਨਮ੍ ।
ਯੇਨ ਸਰ੍ਵਾਨਰੀਨ੍ ਵਤ੍ਸ ਸਮਰੇ ਵਿਜਯਿਸ਼ਯਸਿ ॥ 3 ॥

ਆਦਿਤਯਕੁਰੁਇਦਯੰ ਪੁਣਯੰ ਸਰ੍ਵਸ਼ਤ੍ਰੁ-ਵਿਨਾਸ਼ਨਮ੍ ।
ਜਯਾਵਹੰ ਜਪੇਨ੍ਨਿਤਯੰ ਅਕ੍ਸ਼ਯਯੰ ਪਰਮੰ ਸ਼ਿਵਮ੍ ॥ 4 ॥

ਸਰ੍ਵਮੰਗਲ-ਮਾਂਗਲਯੰ ਸਰ੍ਵਪਾਪ-ਪ੍ਰਣਾਸ਼ਨਮ੍ ।
ਚਿੰਤਾਸ਼ੋਕ-ਪ੍ਰਸ਼ਮਨੰ ਆਯੁਰ੍ਵਰਧਨਮੁਤ੍ਤਮਮ੍ ॥ 5 ॥

ਰਸ਼੍ਮਿਮੰਤੰ ਸਮੁਦਯੰਤੰ ਦੇਵਾਸੁਰ ਨਮਸ੍ਕੁਰੁਇਤਮ੍ ।
ਪੂਜਯਸ੍ਵ ਵਿਵਸ੍ਰੰਤੰ ਭਾਸ੍ਕਰੰ ਭੁਵਨੇਸ੍ਵਰਮ੍ ॥ 6 ॥

ਸਰ੍ਵਦੇਵਾਤ੍ਮਕੋ ਹਯੇਸ਼ ਤੇਜਸ੍ਵੀ ਰਸ਼੍ਮਿਭਾਵਨਃ ।
ਏਸ਼ ਦੇਵਾਸੁਰ-ਗਣਾਨ੍ ਲੋਕਾਨ੍ ਪਾਤਿ ਗਭਸ੍ਤਿਭਿਃ ॥ 7 ॥

ਏਸ਼ ਬ੍ਰਹ੍ਮਾ ਚ ਵਿਸ਼੍ਣੁਸ਼੍ਚ ਸ਼ਿਵਃ ਸ੍ਕੰਦਃ ਪ੍ਰਜਾਪਤਿਃ ।
ਮਹੇਂਦ੍ਰੋ ਧਨਦਃ ਕਾਲੋ ਯਮਃ ਸੋਮੋ ਹਯਪਾਂ ਪਤਿਃ ॥ 8 ॥

ਪਿਤਰੋ ਵਸਵਃ ਸਾਧਯਾ ਹਜਸ੍ਰਿਨੰ ਮਰੁਤੋ ਮਨੁਃ ।
ਵਾਯੁਰ੍ਵਹਨਿਃ ਪ੍ਰਜਾਪ੍ਰਾਣਃ ਰੁਰੁਇਤੁਕਰ੍ਤਾ ਪ੍ਰਭਾਕਰਃ ॥ 9 ॥

ਆਦਿਤਯਃ ਸਵਿਤਾ ਸੂਰਯਃ ਖਗਃ ਪ੍ਰਸ਼ਾ ਗਭਸ੍ਰਿਤਿਮਾਨ੍ ।
ਸੁਵਰ੍ਣਸਦ੍ਰੁਇਸ਼ੋ ਭਾਨੁਃ ਹਿਰਣ੍ਯਰੇਤਾ ਦਿਵਾਕਰਃ ॥ 10 ॥

ਹਰਿਦਸ੍ਵਃ ਸਹਸ੍ਰਾਰ੍ਚਿਃ ਸਪ੍ਤਸਪ੍ਤਿ-ਰ੍ਮਰੀਚਿਮਾਨ੍ ।
ਤਿਮਿਰੋਨ੍ਮਥਨਃ ਸੰਭੁਃ ਤ੍ਵਸ੍ਟਾ ਮਾਰ੍ਤਾਂਡਕੋਂ ਸੁਮਾਨ੍ ॥ 11 ॥

ਹਿਰਣ੍ਯਗਰ੍ਭਃ ਸ਼ਿਸ਼ਿਰਃ ਤਪਨੋ ਭਾਸ੍ਕਰੋ ਰਵਿਃ ।
ਅਗ੍ਨਿਗਰ੍ਭੋਂ ਦਿਤੇਃ ਪੁਤ੍ਰਃ ਸੰਖਃ ਸ਼ਿਸ਼ਿਰਨਾਸ਼ਨਃ ॥ 12 ॥

ਵ੍ਯੋਮਨਾਥ-ਸ੍ਰੁਤਮੇਭੇਦੀ ਰੁਰੁਇਗ੍ਯਜੁਃ ਸਾਮ-ਪਾਰਗਃ ।
ਘਨਾਦ੍ਰੁਇਸ਼੍ਟਿਰਪਾਂ ਮਿਤ੍ਰਃ ਵਿੰਧ੍ਯਵੀਥੀ ਪ੍ਲਵੰਗਮਃ ॥ 13 ॥

ਆਤਪੀ ਮੰਡਲੀ ਮੁਰੁਇਤ੍ਯੁਃ ਪਿੰਗਲਃ ਸਰ੍ਵਤਾਪਨਃ ।
ਕਵਿਰ੍ਵਿਸ਼੍ਵੋ ਮਹਾਤੇਜਾ ਰਕ੍ਤਃ ਸਰ੍ਵਭਵੋਦ੍ਭਵਃ ॥ 14 ॥

ਨਕ੍ਸ਼ਤ੍ਰ ਗ੍ਰਹ ਤਾਰਾਣਾਂ ਅਧਿਪੋ ਵਿਸ੍ਵਭਾਵਨਃ ।
ਤੇਜਸਾਮਪਿ ਤੇਜਸ੍ਵੀ ਦ੍ਵਾਦਸ਼ਾਤ੍ਮ-ਨ੍ਨਮੋਂ ਸ੍ਰੁ ਤੇ ॥ 15 ॥

ਨਮਃ ਪੂਰ੍ਵਾਯ ਗਿਰਯੇ ਪਸ੍ਚਿਮਾਯਾਦ੍ਯੇ ਨਮਃ ।
ਜਯੋਤਿਰ੍ਗਾਣਾਨਾਂ ਪਤਯੇ ਦਿਨਾਧਿਪਤਯੇ ਨਮਃ ॥ 16 ॥

ਜਯਾਯ ਜਯਭਦ੍ਰਾਯ ਹਰ੍ਯਸ੍ਵਾਯ ਨਮੋ ਨਮਃ ।
ਨਮੋ ਨਮਃ ਸਹਸ੍ਰਾਂਸ਼ੋ ਆਦਿਤਯਾਯ ਨਮੋ ਨਮਃ ॥ 17 ॥

ਨਮ ਉਗ੍ਰਾਯ ਵੀਰਾਯ ਸਾਰੰਗਾਯ ਨਮੋ ਨਮਃ ।
ਨਮਃ ਪਦਮਪ੍ਰਬੋਧਾਯ ਮਾਰ੍ਤਾਂਡਾਯ ਨਮੋ ਨਮਃ ॥ 18 ॥

ਬ੍ਰਹ੍ਮੇਸ਼ਾਨਾਚ੍ਯੁਤੇਸ਼ਾਯ ਸੂਰ੍ਯਾਯਾਦਿਤ੍ਯ-ਵਰ੍ਚਸੇ ।
ਭਾਸ੍ਰੁਤੇ ਸਰ੍ਵਭ੍ਰੁਕ੍ਸ਼ਾਯ ਰੰਦ੍ਰਾਯ ਵਪੁਸ਼ੇ ਨਮਃ ॥ 19 ॥

ਤਮੋਘ੍ਨਾਯ ਹਿਮਘ੍ਨਾਯ ਸ਼ਤ੍ਰੁਘ੍ਨਾਯਾ ਮਿਤਾਤ੍ਮਨੇ ।
ਕੁਰੁਇਤਘ੍ਨਘ੍ਨਾਯ ਦੇਵਾਯ ਜ੍ਯੋਤਿਸ਼ਾਂ ਪਤਯੇ ਨਮਃ ॥ 20 ॥

ਤਪ੍ਤ ਚਾਮੀਕਰਾਭਾਯ ਵਹ੍ਨਯੇ ਵਿਸ੍ਵਕਰ੍ਮਣੇ ।
ਨਮਸ੍ਤਮੋ਽ਭਿ ਨਿਘ੍ਨਾਯ ਰਵਯੇ ਲੋਕਸਾਕ੍ਸ਼ਿਣੇ ॥ 21 ॥

ਨਾਸ਼ਯਤ੍ਯੇਸ਼ ਵੈ ਭੂਤੰ ਤਦੇਵ ਸੂਰੁਇਜ੍ਯਤਿ ਪ੍ਰਭੁਃ ।
ਪਾਯਤ੍ਯੇਸ਼ ਤਪਤ੍ਯੇਸ਼ ਵਰ੍ਸ਼ਤ੍ਯੇਸ਼ ਗਭਸ੍ਤਿਭਿਃ ॥ 22 ॥

ਏਸ਼ ਸੁਪ੍ਰਤੇਸ਼ੁ ਜਾਗਰ੍ਯਤਿ ਭੂਤੇਸ਼ੁ ਪਰਿਨਿਸ਼੍ਠਿਤਃ ।
ਏਸ਼ ਏਵਾਗ੍ਨਿਹੋਤ੍ਰੰ ਚ ਫਲੰ ਚੈਵਾਗ੍ਨਿ ਹੋਤ੍ਰਿਣਾਮ੍ ॥ 23 ॥

ਵੇਦਾਸ਼ਚ ਕ੍ਰੁਤਵਸ਼ਚੈਵ ਕ੍ਰੁਤੁਨਾਂ ਫਲਮੇਵ ਚ ।
ਯਾਨਿ ਕੁਰੁਇਤ੍ਯਾਨਿ ਲੋਕੇਸ਼ੁ ਸਰ੍ਵ ਏਸ਼ ਰਵਿਃ ਪ੍ਰਭੁਃ ॥ 24 ॥

ਫਲਸ੍ਰੁਤਿਃ

ਏਨ ਮਾਪਤ੍ਸੁ ਕੁਰੁਇਚ੍ਛ੍ਰੇਸ਼ੁ ਕਾਂਤਾਰੇਸ਼ੁ ਭਯੇਸ਼ੁ ਚ ।
ਕੀਰ੍ਤਯਨ੍ ਪੁਰੁਸ਼ਃ ਕਸ਼ਚਿਨ੍ਨਾਵਸ਼ੀਦਤਿ ਰਾਘਵ ॥ 25 ॥

ਪੂਜਯਸ਼ੈਨ ਮੇਕਾਗ੍ਰੁਃ ਦੇਵਦੇਵੰ ਜਗਤ੍ਪਤਿਮ੍ ।
ਏਤਤ੍ ਤ੍ਰਿਗੁਣਿਤੰ ਜਪ੍ਤ੍ਵਾ ਯੁਦ੍ਧੇਸ਼ੁ ਵਿਜਯਿਸ਼੍ਯਸਿ ॥ 26 ॥

ਅਸ੍ਮਿਨ੍ ਕ੍ਸ਼ਣੇ ਮਹਾਬਾਹੋ ਰਾਵਣੰ ਤ੍ਵੰ ਵਧਿਸ਼੍ਯਸਿ ।
ਏਵਮੁਕ੍ਤ੍ਵਾ ਤਦਾਗਸ੍ਤ੍ਯੋ ਜਗਾਮ ਚ ਯਥਾਗਤਮ੍ ॥ 27 ॥

ਏਤਚ੍ਛ੍ਰੁਤ੍ਵਾ ਮਹਾਤੇਜਾਃ ਨਸ਼੍ਟਸ਼ੋਕੋ ਭਵਤ੍ਤਦਾ ।
ਧਾਰਯਾਮਾਸ ਸੁਪ੍ਰੀਤਃ ਰਾਘਵਃ ਪ੍ਰਯਤਾਤ੍ਮਵਾਨ੍ ॥ 28 ॥

ਆਦਿਤਜੰ ਪ੍ਰੋਕ੍ਸ਼੍ਯ ਜਪ੍ਤ੍ਵਾ ਤੁ ਪਰੰ ਹਰ੍ਸ਼ਮਵਾਪ੍ਤਵਾਨ੍ ।
ਤ੍ਰਿਰਾਚਮ੍ਯ ਸੁਚਿਰ੍ਭੂਤ੍ਵਾ ਧਨੁਰਾਦਾਯ ਵੀਰ੍ਯਵਾਨ੍ ॥ 29 ॥

ਰਾਵਣੰ ਪ੍ਰੋਕ੍ਸ਼੍ਯ ਹ੍ਰੁਇਸ਼੍ਟਾਤ੍ਮਾ ਯੁਦ੍ਧਾਯ ਸਮੁਪਾਗਮਤ੍ ।
ਸਰ੍ਵਯਤ੍ਨੇਨ ਮਹਤਾ ਵਧੇ ਤਸ੍ਯ ਪ੍ਰੁਇਤੇ ਭਵਤ੍ ॥ 30 ॥

ਅਧ ਰਵਿਰਵਦਨ੍ਨਿਰੀਕ੍ਸ਼੍ਯ ਰਾਮੰ ਮੁਦਿਤਮਨਾਃ ਪਰਮੰ ਪ੍ਰੁਹ੍ਰੁਇਸ਼੍ਯਮਾਣਃ ।
ਨਿਸ਼ਿਚਰਪਤਿ ਸੰਕ੍ਸ਼੍ਯੰ ਵਿਦਿਤ੍ਵਾ ਸੁਰਗਣ ਮਧ੍ਯਗਤੇ ਵਚਸ੍ਤ੍ਰੇਤਿ ॥ 31 ॥

**ਇਤ੍ਯਾਰ੍ਸ਼ੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ੍ਰਾਮਾਯਣੇ ਵਾਲ੍ਮਿਕੀਯੇ ਆਦਿਕਾਵ੍ਯੇ ਯੁਦ੍ਧਕਾਂਡੇ ਪੰਚਾਧਿਕ
ਸ਼ਤ੍ਯਮਃ ਸਰ੍ਗਃ ॥**

✧x.....°* *°.....x✧