



## శ్లోక త్రయము

ప్రతి దినము ఉదయమున నిదుర లేవగనే మనసా, వాచా, కర్మణా భగవానుని ధ్యానించు  
విధానము ఈ మూడు శ్లోకములలో తెలుపబడుచున్నది.

ప్రాత స్మృ రామి భవభీతి మహార్తి శాంత్యై, నారాయణం గరుడవాహన మంజనాభమ్ |  
గ్రాహభీభూత మదవారణ ముక్తిహేతుం, చక్రాయుధం తరుణ వారిజ పత్రనేత్రమ్ || 1

ప్రాత ర్పమామి మనసా వచసా చ మూర్ధ్నా పాదారవింద యుగళం పరమస్య పుంసః |  
నారాయణస్య నరకార్ణవ తారణస్య పారాయణ ప్రవణవిప్ర పరాయణస్య || 2

ప్రాత ర్భజామి భజతా మభయంకరం తం, ప్రాక్ సర్వ జన్మకృత పాప భయాపనుత్యై |  
యో గ్రాహ వక్త పతితాంఘ్రి గజేంద్ర ఘోర, శోక ప్రణాశనకరో ధృత శంఖ చక్రః || 3

### ఫలశ్రుతి

శ్లోకత్రయ మిదం పుణ్యం ప్రాతరుత్థాయ యః పఠేత్

లోక త్రయ గురు స్తస్మై దద్యా దాత్మపదం హరిః



## స్తోత్రము 1

ప్రాత స్మరామి భవభీతి మహార్తి శాంత్యై, నారాయణం గరుడవాహన మంజనాభమ్  
గ్రాహభీభూత మదవారణ ముక్తిహేతుం, చక్రాయుధం తరుణ వారిజ పత్రనేత్రమ్ 1

## పద విభాగము

ప్రాతః - స్మరామి - భవభీతిమహార్తిశాంత్యై, నారాయణం - గరుడవాహనమ్ - అంజనాభమ్  
గ్రాహభీభూతమదవారణముక్తిహేతుం, చక్రాయుధం - తరుణవారిజపత్రనేత్రమ్

## ప్రతిపదార్థము

గ్రాహభీభూత	=	మొసలిచేత అణచబడిన
మదవారణ	=	మదమునిండిన గజేంద్రునికి
ముక్తిహేతుం	=	మోక్షమును ఇచ్చినవాడు
చక్రాయుధం	=	చక్రమును ఆయుధముగా ధరించినవాడు
గరుడవాహనం	=	గరుత్మంతుని వాహనముగా గలవాడు
అంజనాభం	=	కాటుకవంటి నల్లని కాంతి కలవాడు
తరుణ	=	అప్పుడే వికసించిన
వారిజపత్రే	=	పద్మదళముల వంటి
నేత్రం	=	కన్నులు కలవాడైన
నారాయణం	=	శ్రీమన్నారాయణుని
భవభీతి	=	భయంకర అహంకారము అనెడి
మహార్తి	=	గొప్ప దుఃఖమును
శాంత్యై	=	పోగట్టుట కొరకై



ప్రాతః = ప్రాతఃకాలమున  
స్మరామి = స్మరించు చున్నాను

## తాత్పర్యము

అహంకారమనెడి ఘోర ఉపద్రవముచే కలిగిన తాపముచే భీతుడనై నేను, ఆర్తిశమనమునకై ప్రతి దినము ఉదయముననే శ్రీమన్నారాయణుని స్మరించుచున్నాను. అతడు అందరిలోపల బయట వ్యాపించి యున్నవాడు. ఆర్తుల దుఃఖములను గుర్తించి అచ్చటికి నడుపగల గరుత్మంతుని వాహనముగ కలవాడు. ఆర్తుల దరిచేరి తాపములనుపశమింప చేయు కృప నిండివనాడు. చల్లని నల్లని కాంతులీను ఇంద్ర నీలపర్వతము వంటివాడు. మదించిన గజేంద్రుని మదమును ఒక మొసలి అణచింది. ఆ చేతకాని ఏనుగున కేర్పడిన అప్పటి ఘోర తాపమును, మన పాపరాశులను తుత్తునియలు గావింపనేర్చిన శ్రీ సుదర్శనుని తన శ్రీహస్తమున ఆయుధముగ ధరించినవాడు, అప్పుడప్పుడే వికసించుచున్న పద్మపత్రములవంటి విశాల నేత్రములు కలవాడు, ఆ శ్రీయఃపతినే నా పాపములను తొలగించుటకై స్మరింతు.



## స్తోత్రము 2

స్తోత ర్నమామి మనసా వచసా చ మూర్ధ్నా

పాదారవింద యుగళం పరమస్య పుంసః

నారాయణస్య నరకార్ణవ తారణస్య

పారాయణ ప్రవణవిప్ర పరాయణస్య 2

## పద విభాగము

స్తోతః - నమామి - మనసా - వచసా - చ - మూర్ధ్నా

పాదారవిందయుగళం - పరమస్య - పుంసః

నారాయణస్య - నరకార్ణవతారణస్య

పారాయణప్రవణవిప్రపరాయణస్య

## ప్రతిపదార్థము

నరకార్ణవ	=	నరకం అనెడు సముద్రమును
తారణస్య	=	దాటించునట్టి
పారాయణ	=	వేదాది ప్రబంధాధ్యయనము నందు
ప్రవణవిప్ర	=	రుచికల భక్తులయందు
పరాయణస్య	=	ఆదరము క
పరమస్య పుంసః	=	ఉత్తమ పురుషుడైన
నారాయణస్య	=	శ్రీమన్నారాయణుని యొక్క
పాదరవింద యుగళం	=	శ్రీపాద కమల జంటను



మనసా	=	మనసార
వచసా చ	=	వాక్కుద్వారను
మూర్ధ్నా	=	శిరస్సుతోను
ప్రాతః	=	తెల్లవారు సమయమున
నమామి	=	నమస్కరించుచున్నాను

## తాత్పర్యము

ప్రతిదినము శ్రీమన్నారాయణుని పాదపద్మ యుగళిని మనసా నమస్కరించుచున్నాను.  
సాష్టాగము ప్రణమిల్లుచున్నాను. నోరార స్తుతించుచున్నాను. అతడే పురుషోత్తముడు. నరకము  
వంటి, ఘోర సంసార సాగరమునుండి దాటించగలిగిన ఓడ. తనను కీర్తించు భక్తుల యందుండు  
ఆదరాతిశయముచే వారేమి ఆజ్ఞాపించిన దానిని చేయువాడు కద



## స్తోత్రము 3

స్తోత్ర ర్భజామి భజతా మభయంకరం తం, ప్రాక్ సర్వ జన్మకృత పాప భయాపనుత్యై  
యో గ్రాహ వక్తృపతితాంఘ్రి గజేంద్ర ఘోర, శోక ప్రణాశనకరో ధృత శంఖ చక్రః 3

## పద విభాగము

స్తోత్రః - భజామి - భజతామ్ - అభయంకరం - తం, ప్రాక్సర్వజన్మకృతపాపభయాపనుత్యై  
యః - గ్రాహవక్తృపతితాంఘ్రిగజేంద్రఘోరశోకప్రణాశనకరః, ధృత - శంఖచక్రః

## ప్రతిపదార్థము

యః	=	ఏ భగవంతుడు
గ్రాహవక్తృ	=	మొసలినోట
పతిత	=	పడిన
అంఘ్రి	=	పాదము కల
గజేంద్ర	=	గజేంద్రుని యొక్క
ఘోర	=	తీవ్రమైన
శోకప్రణాశన కరః	=	దుఃఖమును పోగట్టినవాడు
ధృత శంఖ చక్రః	=	శంఖ చక్రములను చేతులయందు ధరించినవాడు
భజతాం	=	తనను సేవించువారికి
అభయకరం	=	అభయమును ఇచ్చువాడో
తం	=	అట్టి శ్రీమన్నారాయణుని
ప్రాక్	=	ప్రాచీన



సర్వజన్మకృత	=	జన్మలన్నింటిలో చేసిన పాపముల వల్లకల్గిన
భయాపనుత్వే	=	భయమును పోగొట్టుటకై
ప్రాతః	=	ప్రాతఃకాలమున
భజామి	=	భజించుచున్నాను

## తాత్పర్యము

తనను సేవించువారల భయములను తొలగించు శ్రీమన్నారాయణుని ప్రతి ఉదయమూ ప్రీతితో సేవించుచున్నాను. ఈ జన్మ దుఃఖములనే కాక పూర్వజన్మలలో చేసిన పాతకమువల్ల కలుగబోవు దుఃఖములను కూడ ఆతడు బాపును. దానిని నిరూపించుటకే గదా ఒక క్షుద్ర నీటి పురుగైన మొసలి నోటబడిన గజరాజుకు కల్గిన ఘోర దుఃఖమును నాశనము చేసెను. దానివల్ల కల్గిన ఆనందముతో ప్రకాశించు శంఖ చక్రములును ధరించినవాడు. భక్తులనెంత రక్షించిన అంత ఆనందపడు పరివారము కలవాడు. ఆతనినే ప్రతిదినమూ భజింతును.



# JEEVAR EDUCATIONAL TRUST, UK

SERVE ALL BEINGS AS SERVICE TO GOD. WORSHIP YOUR OWN...RESPECT ALL

Reg Charity: 1139951

[www.jetuk.org](http://www.jetuk.org)

[info@jetuk.org](mailto:info@jetuk.org)

