श्रीगणेशाला नमस्कार करून याज्ञवल्क्य म्हणाले:

श्रुणुष्व मुनिशार्दूल सूर्यस्य कवचं शुभम् I
शरीरारोग्यदं दिव्यं सर्व सौभाग्यदायकम् II १ II

१) हे मुनिश्रेष्ठ शरीराला आरोग्यदायक, अत्यंत दिव्य, आणि सर्व प्रकारचे सौभाग्यदायक असे हे सूर्याचे शुभकवच ऐकावे.

दैदिप्यमानं मुकुटं स्फुरन्मकरकुण्डलम् I
ध्यात्वा सहस्रकिरणं स्तोत्रमेतदुदीरयेत् II २ II

२) दैदिप्यमान मुगुट घातलेल्या आणि कानांत मकरकुंडल असलेल्या सूर्याचे स्मरण करून हे स्तोत्र मी लिहीत आहे.

शिरो मे भास्करः पातु ललाटे मेऽमितद्दुतिः I
नेत्रे दिनमणिः पातु श्रवणे वासरेश्वरः II ३ II

३) भास्कर माझ्या डोक्याचे, तर अमितद्युति माझ्या कपाळाचे, दिनमणी माझ्या डोळ्यांचे आणि वासरेश्वर माझ्या कानांचे रक्षण करो.

घ्राणं धर्म धृणिः पातु वदनं वेदवाहनः I
जिह्वां मे मानदः पातु कंठं मे सुरवंदितः II ४ II

४) धर्मधृणि म्हणजे घामाचे निर्मुलन करणारा माझ्या नाकाचे, वेदवाहन माझ्या तोंडाचे, मानद माझ्या जिभेचे तर देवही ज्याची पूजा करतात असा तो सूर्य माझ्या कंठाचे रक्षण करो.

स्कंधौ प्रभाकरं पातु वक्षः पातु जनप्रियः I

पातु पादौ द्वादशात्मा सर्वांगं सकलेश्वरः II ५ II

५) प्रभाकर माझ्या खांद्यांचे, जनप्रिय माझ्या छातीचे, द्वादशात्मा माझ्या पायांचे आणि सकलेश्वर माझ्या सर्वांगाचे रक्षण करो.

सूर्यरक्षात्मकं स्तोत्रं लिखित्वा भूर्जपत्रके I

दधाति यः करे तस्य वशगाः सर्वसिद्धयः II ६ II

सुस्नातो यो जपेत्सम्यक् योधीते स्वस्थ मानसः I

६) हे सूर्यरक्षात्मक स्तोत्र भूर्ज पत्रावर लिहून त्याला जो अर्पण करेल तो सर्वसिद्धि प्राप्त करतो.

स रोगमुक्तो दीर्घायुः सुखं पुष्टिं च विंदति II ७ II

II इति श्री माद्याज्ञवल्क्यमुनिविरचितं सूर्यकवचस्तोत्रं संपूर्णं II

७) स्नान करून अत्यंत शांतपणे ह्या स्तोत्राचा जप करणारा रोगमुक्त होतो व दीर्घायुषी होतो. त्याला सुख व समृद्धि लाभते.