



रुद्री पाठ



मनोवैज्ञानिक आत्म-जागृति मार्ग  
नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक पक्ष



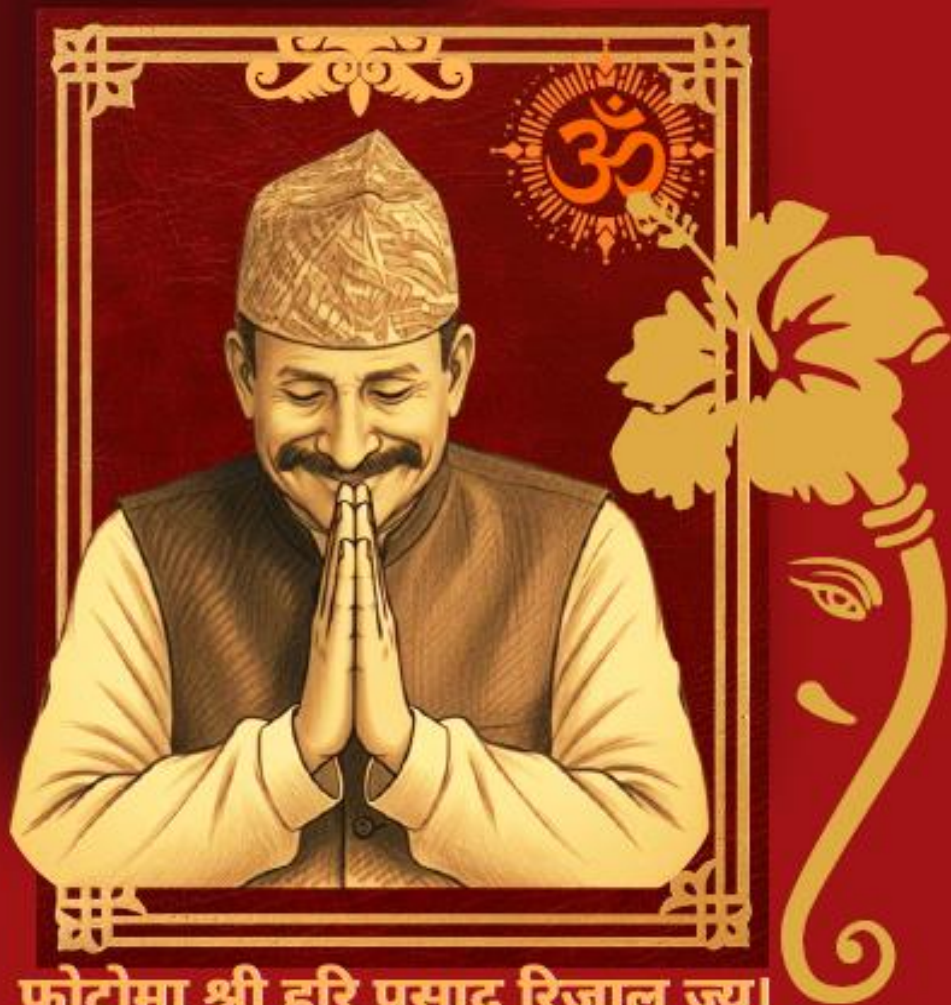
नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे,  
यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

## श्री गणेशाय नमः सप्रेम समर्पण रुद्री पाठ

मेरी प्रिय जीवन सङ्गिनी कल्पना रिजालको पूजनीय बुबा श्री हरि प्रसाद रिजाल (मातातीर्थ, काठमाडौं) ज्यू, हजूरको अविरल प्रेरणा र आशिर्वादले नै हामीलाई वैदिक वाङ्मयको सेवा गर्ने सामर्थ्य प्राप्त भयो। यहाँको मार्गदर्शन प्रति हामी हृदय देखि नै कृतज्ञ छौं।

सत्कर्मका प्रतिमूर्ति बुबा, यहाँको निष्ठाले सधैं ईश्वरीय सामीप्यता पाइरहनुहुनेछ भन्ने हाम्रो अटल विश्वास छ। यही श्रद्धाभावका साथ यो कृति यहाँकै चरणकमलमा अर्पण गर्दछौं।



फोटोमा श्री हरि प्रसाद रिजाल ज्यू।  
नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक पक्ष

## श्रीरुद्रम् (रुद्राध्याय)

### विषयसूची

| भाग   | अध्याय    | शीर्षक                                                                        |
|-------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| भाग १ | अध्याय १  | परिचय र पृष्ठभूमि                                                             |
|       | अध्याय २  | प्रस्तावना<br>श्रीरुद्रम् के हो?                                              |
| भाग २ | अध्याय ३  | पाठ विधि र तयारी                                                              |
|       | अध्याय ४  | रुद्री पाठ गर्ने नियम र शुद्धता<br>संकल्प कसरी लिने?                          |
| भाग ३ | अध्याय ५  | नमकम् - भावार्थ र व्याख्या<br>नमकम् परिचय                                     |
|       | अध्याय ६  | नमकम् अनुवाक १-३ को भावार्थ                                                   |
|       | अध्याय ७  | नमकम् अनुवाक ४-७ को भावार्थ                                                   |
|       | अध्याय ८  | नमकम् अनुवाक ८-११ को भावार्थ                                                  |
| भाग ४ | अध्याय ९  | चमकम् - भावार्थ र व्याख्या<br>चमकम् परिचय                                     |
|       | अध्याय १० | चमकम् अनुवाक १-४ को भावार्थ                                                   |
|       | अध्याय ११ | चमकम् अनुवाक ५-८ को भावार्थ                                                   |
|       | अध्याय १२ | चमकम् अनुवाक ९-११ को भावार्थ                                                  |
| भाग ५ | अध्याय १३ | दैनिक प्रयोगका लागि                                                           |
|       | अध्याय १४ | सार रुद्री - छोटो दैनिक प्रार्थना<br>अन्त्य प्रार्थना र क्षमायाचना            |
| भाग ६ | अध्याय १५ | विशेष खण्डहरू                                                                 |
|       | अध्याय १६ | नेपाली सन्दर्भमा रुद्री पाठ<br>सामान्य प्रश्न-उत्तर (१२ प्रश्नहरू)<br>उपसंहार |

## भाग १: परिचय र पृष्ठभूमि

### अध्याय १: प्रस्तावना

#### यो पुस्तक किन?

हिन्दू धर्मका अनेकौं शक्तिशाली स्तोत्रहरूमध्ये श्रीरुद्रम् (जसलाई रुद्री पाठ पनि भनिन्छ) को स्थान अत्यन्त उच्च छ। यो भगवान शिवलाई समर्पित एउटा गहिरो र अर्थपूर्ण प्रार्थना हो, जसले हाम्रो जीवनका सबै पक्षलाई समेट्छ। तर, यसको मूल भाषा संस्कृत भएको हुनाले साधारण नेपाली भाषीहरूका लागि यसको अर्थ बुझेर पाठ गर्नु वा त्यसको भावमा डुब्नु कठिन हुन सक्छ। यो पुस्तक त्यही खाडल पुर्ने एक विनम्र प्रयास हो। यसको उद्देश्य रुद्री पाठको मूल मन्त्रलाई नदोहोर्याई, त्यसको भावार्थ र भक्ति-केन्द्रित व्याख्यालाई सरल नेपाली भाषामा प्रस्तुत गर्नु हो, ताकि हरेक व्यक्तिले यसको आध्यात्मिक शक्ति र सौन्दर्यको अनुभव गर्न सकून्।

#### कसका लागि?

यो पुस्तक विशेष गरी ती साधारण नेपाली समुदायका लागि तयार पारिएको हो, जो दैनिक पूजा-पाठ वा विशेष अवसरमा रुद्री पाठ गर्न चाहन्छन्, तर संस्कृत भाषाको ज्ञान नभएका कारण त्यसको गहिरो अर्थबाट वञ्चित छन्। यो पुस्तक उनीहरूका लागि हो जो दैनिक रूपमा भगवान शिवको स्तुति सरल र भक्तिपूर्ण तरिकाले गर्न चाहन्छन्, रुद्री पाठको पछाडि लुकेको दार्शनिक र आध्यात्मिक रहस्य बुझ्न उत्सुक छन्, आफ्नो जीवनमा सकारात्मक ऊर्जा, शान्ति र कल्याणको कामना गर्दछन्, र संस्कृत मन्त्रहरूको शाब्दिक उच्चारणभन्दा पनि त्यसको भाव र सारमा ध्यान केन्द्रित गर्न रुचाउँछन्।

#### कसरी प्रयोग गर्ने?

यो पुस्तकलाई तपाईं आफ्नो दैनिक आध्यात्मिक अभ्यासको एक हिस्सा बनाउन सक्नुहुन्छ। यसलाई केवल एक पटक पढेर सिध्याउने किताबको रूपमा नलिनुहोस्। दैनिक पाठका लागि पुस्तकमा दिइएको "सार रुद्री" खण्डलाई तपाईं दैनिक प्रार्थनाको रूपमा पाठ गर्न सक्नुहुन्छ। यसले तपाईंलाई छोटो समयमा सम्पूर्ण रुद्रीको भावपूर्ण स्मरण गराउँछ। चिन्तन र मननका लागि प्रत्येक अध्यायको अन्त्यमा दिइएका "आजको चिन्तन" जस्ता बक्सहरूले तपाईंलाई रुद्रीको सन्देशलाई आफ्नो जीवनमा कसरी लागू गर्ने भन्नेबारे सोच्न प्रेरित गर्नेछन्।

अर्थसहितको पाठका लागि, यदि तपाईं पहिलेदेखि नै रुद्री पाठ गर्दै हुनुहुन्छ भने, प्रत्येक अनुवाक (खण्ड) को पाठ गर्नुअघि यहाँ दिइएको त्यसको भावार्थ पढ्नुहोस्। यसले तपाईंको पाठलाई अझ जीवन्त र अर्थपूर्ण बनाउनेछ। महाशिवरात्रि, सावन महिना वा अन्य विशेष दिनहरूमा यस पुस्तकको सहायताले तपाईं रुद्रीको गहिरो अर्थ बुझ्दै शिवको आराधना गर्न सक्नुहुन्छ।

यो पुस्तक तपाईंको आध्यात्मिक यात्रामा एक सहयोगी मित्र बनेोस् भन्ने हाम्रो कामना छ।

## अध्याय २: श्रीरुद्रम् के हो?

### ऐतिहासिक र वैदिक पृष्ठभूमि

श्रीरुद्रम्, जसलाई "रुद्राध्याय" वा "शतरुद्रीय" पनि भनिन्छ, हिन्दू धर्मको मूल ग्रन्थ वेदबाट लिइएको एक अत्यन्त प्राचीन र महत्वपूर्ण स्तोत्र हो। यो यजुर्वेदको हिस्सा हो, जुन यज्ञ-अनुष्ठान र त्यससँग सम्बन्धित मन्त्रहरूको संग्रह हो। श्रीरुद्रम् विशेष गरी यजुर्वेदका दुवै शाखाहरू - कृष्ण यजुर्वेद (तैत्तिरीय संहिता) र शुक्ल यजुर्वेद (वाजसनेयी संहिता) - मा पाइन्छ। यसले यसको महत्व र व्यापकतालाई दर्शाउँछ।

हजारौं वर्षदेखि यो स्तोत्र भगवान शिवको सबैभन्दा शक्तिशाली प्रार्थनाको रूपमा स्थापित छ। यसलाई केवल मन्त्रहरूको संग्रह मात्र नभएर, सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड र त्यसमा व्याप्त परमात्माको स्वरूपको वर्णन गर्ने एक आध्यात्मिक दर्शनको रूपमा लिइन्छ।

### रुद्र कुन हुन्?

वेदमा "रुद्र" शब्दको प्रयोग भगवान शिवको एक विशेष स्वरूपका लागि भएको छ। "रुद्र" शब्दको एउटा अर्थ हो - "रुत् वा दुःखं द्रावयति इति रुद्रः", अर्थात् जसले दुःख वा पीडालाई नाश गर्नुहुन्छ, उहाँ रुद्र हुनुहुन्छ। यसरी रुद्र भगवान शिवको त्यो रूप हो, जो एकातिर प्रलयकारी, उग्र र भय पैदा गर्ने देखिनुहुन्छ भने, अर्कोतिर उहाँ नै सबैभन्दा ठूलो वैद्य, कल्याणकारी र भक्तको दुःख हरण गर्ने करुणामय हुनुहुन्छ।

श्रीरुद्रम्ले भगवान रुद्रको यही दोहोरो तर एकात्मक स्वरूपको पूजा गर्दछ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनमा देखिने सुख-दुःख, राम्रो-नराम्रो, उज्यालो-अँध्यारो सबै एउटै परमात्माका विभिन्न रूप हुन्। रुद्रको उग्र रूपलाई शान्त पार्दै उहाँको कल्याणकारी, सौम्य र मंगलमय रूपलाई प्रकट गराउनु नै यो पाठको मुख्य उद्देश्य हो।

### नमकम् र चमकम् को परिचय

श्रीरुद्रम् मुख्यतया दुई भागमा विभाजित छ:

**नमकम् (Namakam):** यो पहिलो भाग हो र यसमा ११ अनुवाक (खण्ड) छन्। यसको नाम "नमकम्" रहनुको कारण यसमा "नमः" (नमस्कार छ) शब्दको बारम्बार पुनरावृत्ति हुनु हो। यस खण्डमा, भक्तले भगवान रुद्रका विभिन्न स्वरूपहरू, उहाँका शक्तिहरू, र उहाँको सर्वव्यापकतालाई नमन गर्दछ। रुद्र केवल मन्दिरमा मात्र होइन, तर पहाड, नदी, जङ्गल, समाजका असल-खराब सबै व्यक्ति, र प्रकृतिका हरेक कण-कणमा हुनुहुन्छ भन्ने भावले उहाँलाई नमस्कार गरिन्छ। यो पूर्ण समर्पणको अध्याय हो।

**चमकम् (Chamakam):** यो दोस्रो भाग हो र यसमा पनि ११ अनुवाक छन्। यसको नाम "चमकम्" रहनुको कारण यसमा "च मे" (र मलाई पनि) वाक्यांशको बारम्बार प्रयोग हुनु हो। नमकम्मा पूर्ण समर्पण गरिसकेपछि, चमकम्मा भक्तले आफ्नो जीवनका लागि आवश्यक भौतिक र आध्यात्मिक कुराहरू माग्दछ। यसमा अन्न, स्वास्थ्य, धन, परिवारदेखि लिएर ज्ञान, बुद्धि, शान्ति र मोक्षसम्मका कुराहरू समावेश छन्। यसले देखाउँछ कि हिन्दू धर्मले जीवनको समग्रतालाई स्वीकार गर्दछ, जहाँ भौतिक सुख र आध्यात्मिक उन्नति दुवै आवश्यक छन्।

यसरी, नमकम् र चमकम् मिलेर एक पूर्ण प्रार्थना बन्दछ, जहाँ पहिले ईश्वरलाई उहाँको विराट् स्वरूपमा स्वीकार गर्दै समर्पण गरिन्छ र त्यसपछि आफ्नो जीवनलाई सार्थक बनाउन आवश्यक वरदान मागिन्छ।

## भाग २: पाठ विधि र तयारी

### अध्याय ३: रुद्री पाठ गर्ने नियम र शुद्धता

कुनै पनि आध्यात्मिक अभ्यास वा पूजा-पाठको सफलता त्यसलाई गर्ने विधि र हाम्रो मनोभावमा निर्भर गर्दछ। रुद्री पाठ एक शक्तिशाली वैदिक प्रार्थना भएकोले यसलाई शुद्ध र अनुशासित तरिकाले गर्दा यसको प्रभाव अझ गहिरो हुन्छ। यहाँ रुद्री पाठ गर्नुअघि ध्यान दिनुपर्ने केही सामान्य नियमहरू प्रस्तुत गरिएको छ।

#### १. शारीरिक शुद्धता

पूजा-पाठ गर्नुअघि शरीरलाई शुद्ध पार्नु पहिलो चरण हो। पाठ सुरु गर्नुभन्दा पहिले स्नान (नुहाउनु) अनिवार्य मानिन्छ। यसले शरीरलाई सफा मात्र बनाउँदैन, मनलाई पनि ताजा र ऊर्जावान बनाउँछ। यदि कुनै कारणवश स्नान गर्न सम्भव छैन भने, हात-खुट्टा र मुख धोएर पनि शुद्ध हुन सकिन्छ। स्नानपछि सफा र धोएको वस्त्र लगाउनुपर्छ। सम्भव भए पूजाका लागि छुट्टै राखिएको वस्त्र (जस्तै: धोती, कुर्ता, सेतो वा पहेँलो वस्त्र) लगाउनु उत्तम हुन्छ।

#### २. मानसिक र भावनात्मक तयारी

शारीरिक शुद्धता जत्तिकै महत्वपूर्ण मानसिक शुद्धता पनि हो। पाठ सुरु गर्नुअघि केही क्षण शान्त भएर बस्नुहोस्। मनमा भएका अनावश्यक चिन्ता, तनाव र नकारात्मक विचारहरूलाई हटाउने प्रयास गर्नुहोस्। भगवान शिवप्रति पूर्ण श्रद्धा, भक्ति र विश्वासको भाव मनमा जगाउनुहोस्। तपाईं केवल केही शब्दहरू उच्चारण गर्दै हुनुहुन्न, बरु ब्रह्माण्डका स्वामीसँग संवाद गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने भाव राख्नुहोस्।

#### ३. आसन र दिशा

सफा र शान्त ठाउँमा भुइँमा कुनै शुद्ध आसन (जस्तै: ऊनको, कुशको वा अन्य कुनै सफा कपडाको) बिछ्याएर बस्नुहोस्। सिधै भुइँमा बस्नु हुँदैन। पाठ गर्दा आफ्नो मुख पूर्व वा उत्तर दिशातर्फ फर्काउनु सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ। पूर्व दिशा सूर्यको दिशा हो, जसले ज्ञान र ऊर्जाको प्रतीक हो भने, उत्तर दिशालाई देवताहरूको दिशा मानिन्छ।

#### ४. पाठ गर्ने स्थान

घरको कुनै शान्त र सफा कोठा वा पूजास्थल पाठका लागि सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ। जहाँ कोलाहल र अनावश्यक बाधा-अड्चन नहोस्, त्यस्तो स्थान छान्नुहोस्। यदि घरमा शिवलिङ्ग वा भगवान शिवको मूर्ति वा तस्बिर छ भने, त्यसको अगाडि बसेर पाठ गर्नु अझै राम्रो हुन्छ। धूप, दीप बाल्दा वातावरण थप पवित्र र सकारात्मक बन्छ।

## ५. उचित समय

रुद्री पाठ कुनै पनि समयमा गर्न सकिन्छ, तर केही समयलाई विशेष फलदायी मानिएको छ। सूर्योदय हुनुभन्दा करिब डेढ घण्टा अघिको समयलाई ब्राह्म मुहूर्त भनिन्छ। यो समय ध्यान र पूजा-पाठका लागि सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ। सूर्यास्तको समय वरपरको अवधिलाई प्रदोष काल भनिन्छ। यो समय शिव पूजाका लागि अत्यन्त विशेष मानिन्छ। सोमवार, प्रदोष व्रत, महाशिवरात्रि र सावन महिनामा गरिएको रुद्री पाठको विशेष महत्व हुन्छ।

**व्यावहारिक सल्लाह:** घरमा रुद्री पाठ गर्दा घरमा रुद्री पाठ गर्दा केही व्यावहारिक कुरामा ध्यान दिनु राम्रो हुन्छ। यदि तपाईं ठूलो स्वरमा पाठ गर्दै हुनुहुन्छ भने, त्यसले परिवारका अन्य सदस्य वा छिमेकीलाई असुविधा नहोस् भन्ने कुरामा सचेत रहनुहोस्। बिहान वा साँझको शान्त समय छान्नुहोस्। तपाईंको अभ्यासले अरूलाई बाधा पुर्याउनु हुँदैन, किनकि आध्यात्मिकताले हामीलाई अरूप्रति थप संवेदनशील हुन सिकाउँछ। आफ्नो सुविधाअनुसार पाठको गति र स्वरलाई समायोजन गर्नुहोस्।

## अध्याय ४: संकल्प कसरी लिने?

### संकल्पको अर्थ र महत्व

कुनै पनि पूजा वा अनुष्ठान सुरु गर्नुअघि "संकल्प" लिने परम्परा छ। संकल्पको सामान्य अर्थ हो - दृढ निश्चय वा उद्देश्य निर्धारण गर्नु। जब हामी कुनै विशेष उद्देश्य राखेर पूजा-पाठ गर्छौं, त्यसलाई संकल्प भनिन्छ। यसले हाम्रो पूजालाई दिशा दिन्छ र हाम्रो मानसिक ऊर्जालाई त्यो उद्देश्यमा केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ।

संकल्प लिनु भनेको भगवानलाई साक्षी राखेर "म, (आफ्नो नाम), (आफ्नो गोत्र), आज यो मिति र समयमा, यो स्थानमा बसेर, यो उद्देश्य (जस्तै: आफ्नो परिवारको कल्याण, स्वास्थ्य लाभ, वा आध्यात्मिक शान्ति) को पूर्तिका लागि यो रुद्री पाठ गर्दैछु" भनी प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नु हो। यसले हाम्रो अभ्यासलाई व्यक्तिगत र गहिरो बनाउँछ।

### नेपालीमा संकल्प वाक्य (नमूना)

संकल्पका लागि संस्कृतका लामो मन्त्रहरू आवश्यक पर्दैन। तपाईं सरल नेपाली भाषामा पनि आफ्नो मनको भाव व्यक्त गरेर संकल्प लिन सक्नुहुन्छ। हातमा थोरै जल, अक्षता र फूल लिएर भगवान शिवलाई सम्झँदै निम्नअनुसार संकल्प गर्न सकिन्छ:

"हे भगवान शिव, म (आफ्नो पूरा नाम), गोत्र (आफ्नो गोत्र), आज मिति (आजको मिति) को दिन, यो (ठाउँको नाम) स्थानमा, तपाईंको कृपा प्राप्त गर्न तथा आफ्नो (आफ्नो उद्देश्य उल्लेख गर्नुहोस्, जस्तै: परिवारको सुख, शान्ति र कल्याण) को कामना गर्दै पूर्ण श्रद्धा र भक्तिपूर्वक यो रुद्री पाठ गर्ने संकल्प गर्दछु। हे प्रभु, मेरो यो पूजा स्वीकार गर्नुहोस् र मलाई आशीर्वाद दिनुहोस्।"

यति भनेर हातमा भएको जल, फूल र अक्षतालाई एउटा तामाको भाँडोमा वा पूजास्थलमा चढाइदिनुहोस्।

## विभिन्न उद्देश्यका लागि संकल्प

तपाईं आफ्नो आवश्यकताअनुसार संकल्पको उद्देश्य परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ। समग्र कल्याणका लागि "...आफ्नो र आफ्नो परिवारको सर्वविध कल्याणको कामना गर्दै..." भन्न सकिन्छ। स्वास्थ्य लाभका लागि "...आफ्नो वा (बिरामीको नाम) को शीघ्र स्वास्थ्य लाभ र दीर्घायुको कामना गर्दै..." भन्न सकिन्छ। आध्यात्मिक उन्नतिका लागि "...आफ्नो आध्यात्मिक उन्नति, चित्त शुद्धि र मोक्ष मार्गमा अघि बढ्नका लागि..." भन्न सकिन्छ। विशेष कार्य सिद्धिका लागि "...आफूले सुरु गर्न लागेको (आफ्नो कार्य) कार्यमा सफलता प्राप्तिको कामना गर्दै..." भन्न सकिन्छ।

मुख्य कुरा तपाईंको मनको सच्चा भाव हो। तपाईं जुन उद्देश्यले पाठ गर्दै हुनुहुन्छ, त्यसलाई स्पष्ट रूपमा भगवानसमक्ष राख्नु नै संकल्पको सार हो।

## भाग ३: नमकम् - भावार्थ र व्याख्या

### अध्याय ५: नमकम् परिचय

#### नमकम् के हो?

श्रीरुद्रम् को पहिलो र सबैभन्दा महत्वपूर्ण भाग नै 'नमकम्' हो। यो भगवान रुद्र (शिव) प्रति पूर्ण समर्पण र भक्तिको अभिव्यक्ति हो। यसमा ११ अनुवाक (खण्ड) छन्, र प्रत्येक मन्त्रमा "नमः" (नमस्कार) शब्दको बारम्बार प्रयोग भएको हुनाले यसलाई 'नमकम्' भनिएको हो। यो केवल नमस्कार मात्र होइन, यो त 'म' र 'मेरो' भन्ने अहंकारको विसर्जन हो। जब भक्तले "नमः" भन्छ, उसले भनिरहेको हुन्छ - "यो मेरो होइन, यो सबै तपाईंकै हो; म केही पनि होइन, तपाईं नै सबैथोक हो।"

नमकम्ले हामीलाई सिकाउँछ कि शिव केवल मन्दिर वा मूर्तिमा मात्र सीमित हुनुहुन्न, उहाँ त सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा व्याप्त हुनुहुन्छ। उहाँ राम्रोमा पनि हुनुहुन्छ, नराम्रोमा पनि; सुन्दरमा पनि, डरलाग्दोमा पनि; ज्ञानीमा पनि, अज्ञानीमा पनि। यो सर्वव्यापकताको स्वीकृति नै नमकम् को मूल आत्मा हो।

#### "नमः" को गहिरो अर्थ

"नमः" शब्द दुई धातुबाट बनेको छ: "न" + "म"। यसको शाब्दिक अर्थ हुन्छ - "मेरो होइन" (Not mine)। जब हामी कसैलाई नमस्कार गर्छौं, हामी आफ्नो अहंकारलाई झुकाएर उहाँको श्रेष्ठतालाई स्वीकार गर्छौं। नमकम्मा, भक्तले रुद्रका सयौं रूपहरूलाई नमन गर्दै आफ्नो अहंकारलाई पूर्ण रूपमा समर्पित गर्दछ। यो केवल शारीरिक झुकाइ होइन, यो त मानसिक र आध्यात्मिक समर्पण हो। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि जबसम्म हामी आफ्नो अहंकारलाई शून्य बनाउँदैनौं, तबसम्म हामी परमात्माको विराट् स्वरूपलाई अनुभव गर्न सक्दैनौं।

## अध्याय ६: नमकम् अनुवाक १-३ को भावार्थ

### अनुवाक १: रुद्रको उग्र र सौम्य रूपलाई नमन

नमकम् को सुरुवात रुद्रको उग्र रूपलाई शान्त पार्ने प्रार्थनाबाट हुन्छ। भक्तले भन्छ, "हे रुद्र! तपाईंको क्रोधलाई नमस्कार छ, तपाईंको बाण र धनुषलाई पनि नमस्कार छ।" यहाँ भक्तले रुद्रको संहारक शक्तिलाई पनि सम्मान गर्दछ, किनकि त्यो शक्ति पनि अन्त्यमा कल्याणकै लागि हो। तर, त्यसपछि तुरुन्तै प्रार्थना गरिन्छ, "तपाईंको जुन धनुष, बाण र शरीर अत्यन्त मंगलमय र शान्त छ, त्यसद्वारा हामीलाई सुख प्रदान गर्नुहोस्।" यसले जीवनको एक गहिरो सत्यलाई उजागर गर्छ: हामीले पहिले यथार्थ (कठोरता, दुःख) लाई स्वीकार गर्नुपर्छ, अनि मात्र हामी शान्ति र आनन्दको कामना गर्न सक्छौं।

**आजको चिन्तन:** जीवनमा आउने कठिनाई र चुनौतीहरू रुद्रकै उग्र रूप हुन्। तिनीहरूबाट भाग्नको सट्टा, तिनलाई स्वीकार गर्न सिक्नुपर्छ। जब हामी समस्यालाई स्वीकार गर्छौं, त्यसलाई समाधान गर्ने शक्ति र बुद्धि पनि हामीभित्रैबाट प्रकट हुन्छ, जुन रुद्रको सौम्य र कल्याणकारी रूप हो।

### अनुवाक २: प्रकृतिका विभिन्न रूपमा रुद्र

यस अनुवाकमा रुद्रलाई प्रकृतिका विभिन्न तत्वहरू र समाजका विभिन्न संरक्षकहरूको रूपमा नमन गरिएको छ। उहाँलाई सुनौला पाखुरा भएका सेनापति, दिशाहरूका स्वामी, हरिया पात भएका वृक्षहरूका स्वामी, र सम्पूर्ण पशुहरूका स्वामी (पशुपति) को रूपमा नमस्कार गरिएको छ। उहाँ नै अन्नका स्वामी, वनका स्वामी, र औषधिहरूका स्वामी हुनुहुन्छ। यसले हामीलाई सन्देश दिन्छ कि हामीले देखे हरेक प्राकृतिक वस्तु र त्यसलाई सञ्चालन गर्ने हरेक शक्तिमा शिवकै स्वरूप छ।

### अनुवाक ३: सर्वव्यापी शिव

यो अनुवाकले शिवको सर्वव्यापकतालाई अझ स्पष्ट पार्छ। यहाँ चोरहरूका पति, डाँकुहरूका पति, र विभिन्न प्रकारका कपट गर्नेहरूमा पनि शिवलाई नै नमन गरिएको छ। यो सुन्दा अनौठो लाग्न सक्छ, तर यसको गहिरो अर्थ छ। यसको मतलब ती खराब कर्महरूलाई प्रोत्साहन गर्नु होइन, बरु ती कर्म गर्ने व्यक्तिभित्र पनि त्यही परमात्म-तत्व छ भन्ने कुरालाई स्वीकार गर्नु हो। यसले हामीलाई कसैलाई पनि तुच्छ नठान्न र सबैभित्र ईश्वरको अंश देख्न सिकाउँछ।

## अध्याय ७: नमकम् अनुवाक ४-७ को भावार्थ

### अनुवाक ४: समाजका सबै वर्गमा शिव

यस खण्डमा शिवलाई समाजका विभिन्न पेशा र वर्गका मानिसहरूको रूपमा हेरिएको छ। उहाँ सिकर्मी, कुमाले, लोहार, निषाद (शिकारी) सबैको रूपमा हुनुहुन्छ। यसले वैदिक समाजको समावेशी दृष्टिकोणलाई देखाउँछ, जहाँ कुनै पनि काम वा व्यक्ति सानो-ठूलो हुँदैन। सबै कर्मभित्र एउटै शिव तत्व क्रियाशील छ। यसले हामीलाई आफ्नो कामलाई पूजा समझेर गर्न र अरूको कामको पनि सम्मान गर्न सिकाउँछ।

## अनुवाक ५: विरोधाभासी रूपहरूमा एकता

यहाँ रुद्रका विरोधाभासी स्वरूपहरूलाई एकसाथ नमन गरिएको छ। उहाँ ज्येष्ठ (सबैभन्दा ठूलो) पनि हुनुहुन्छ, कनिष्ठ (सबैभन्दा सानो) पनि। उहाँ नै सृष्टि हुनुहुन्छ, उहाँ नै प्रलय। उहाँ नै जन्म हुनुहुन्छ, उहाँ नै मृत्यु। यी विरोधाभासहरूले हामीलाई द्वैत (duality) भन्दा माथि उठेर अद्वैत (non-duality) को सत्यलाई बुझ्न मद्दत गर्छ। संसारमा देखिने सबै विपरीत कुराहरू एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन्, र त्यो सिक्का नै शिव हो।

## अनुवाक ६ र ७: प्राकृतिक तत्व र जीवनका अवस्थाहरूमा शिव

यी अनुवाकहरूमा शिवलाई फेरि प्रकृतिका विभिन्न रूपहरूमा नमस्कार गरिएको छ, जस्तै: सुखा र हरियो, धुलो र कुहिरो, मेघ र चट्याङ्ग, नदी र समुद्र। साथै, उहाँलाई जीवनका विभिन्न अवस्थाहरूमा पनि देखिन्छ। उहाँ शान्त हुनुहुन्छ, उहाँ नै उर्लदो हुनुहुन्छ। उहाँ नै मार्ग हुनुहुन्छ, उहाँ नै अवरोध। यसले हामीलाई जीवनका हरेक परिस्थितिमा - चाहे त्यो अनुकूल होस् वा प्रतिकूल - समभाव रहन र सबैमा ईश्वरीय लीला देख्न प्रेरित गर्छ।

**आजको चिन्तन:** जब हामी कुनै नदीको शान्त प्रवाह र बाढीको विनाशकारी रूप दुवैमा एउटै जल-तत्व देख्छौं, तब हामी प्रकृतिको स्वभावलाई बुझ्छौं। त्यसैगरी, जीवनमा आउने सुख र दुःख दुवैलाई शिवको लीला सम्झेर स्वीकार गर्दा मनमा शान्ति र स्थिरता आउँछ।

## अध्याय ८: नमकम् अनुवाक ८-११ को भावार्थ

### अनुवाक ८: शिवको सर्वशक्तिमान रूप

यस अनुवाकमा भगवान रुद्रलाई विभिन्न देवताहरूको रूपमा पनि नमस्कार गरिएको छ। उहाँ सोम (चन्द्रमा) पनि हुनुहुन्छ, सूर्य पनि। उहाँ नै शम्भु (कल्याण गर्ने) हुनुहुन्छ, उहाँ नै शंकर (मंगल गर्ने)। यसले शिवको सर्वदेवमयी स्वरूपलाई प्रकट गर्छ, अर्थात् सबै देवताहरू उहाँकै अंश हुन्। नीलो घाँटी भएका (नीलकण्ठ) र हजारौं आँखा भएका (सहस्राक्ष) रुद्रलाई यहाँ विशेष रूपमा नमन गरिएको छ।

### अनुवाक ९: आशीर्वादको प्रार्थना

अहिलेसम्म रुद्रका विभिन्न स्वरूपहरूलाई नमन गरिसकेपछि, अब भक्तले आशीर्वाद माग्नु थाल्छ। यहाँ रुद्रका सेनाहरू, जो हजारौंको संख्यामा छन् र सबै दिशाहरूमा फैलिएका छन्, उनीहरूलाई पनि नमस्कार गरिन्छ। भक्तले प्रार्थना गर्छ कि ती रुद्रगणहरू हामीबाट टाढा रहन् र हामीलाई कुनै हानि नपुर्याउन्। यो रुद्रको उग्र शक्तिलाई शान्त पार्ने एक प्रतीकात्मक प्रार्थना हो।

### अनुवाक १०: शान्ति र कल्याण

यो खण्डमा, रुद्रका ती गणहरू जो पृथ्वीमा, अन्तरिक्षमा र स्वर्गमा बस्छन्, जो अन्न, जल र वायुको रूपमा छन्, उनीहरू सबैलाई नमस्कार गरिन्छ। भक्तले प्रार्थना गर्छ, "हे रुद्र! तपाईंको धनुषको डोरी फुकाउनुहोस् र आफ्ना हतियारहरूलाई शान्त पार्नुहोस्। हामीमाथि कृपा दृष्टि राख्नुहोस्।" यो संसारको समग्र शान्ति र कल्याणका लागि गरिएको प्रार्थना हो।

## अनुवाक ११: अन्तिम समर्पण र क्षमायाचना

नमकम् को अन्तिम अनुवाकमा, भक्तले आफूले जानेर वा नजानेर गरेका सबै गल्तीहरूका लागि क्षमा माग्दछ। उसले भन्छ, "हे प्रभु! मेरा हात, खुट्टा, वाणी, शरीर वा कर्मबाट जे-जति अपराध भएका छन्, ती सबै क्षमा गर्नुहोस्।" यो पूर्ण समर्पणको अन्तिम चरण हो, जहाँ भक्तले आफ्नो सबै कर्म र त्यसको फल भगवानलाई अर्पण गर्दछ। यो प्रार्थनाले अहंकारलाई पूर्ण रूपमा समाप्त गरी भक्तलाई निर्मल र शान्त बनाउँछ।

## भाग ४: चमकम् - भावार्थ र व्याख्या

### अध्याय ९: चमकम् परिचय

#### चमकम् के हो?

श्रीरुद्रम् को दोस्रो भागलाई 'चमकम्' भनिन्छ। यदि नमकम् समर्पण र वैराग्यको प्रार्थना हो भने, चमकम् जीवनका लागि आवश्यक भौतिक र आध्यात्मिक वस्तुहरूको माग हो। यसले हिन्दू धर्मको सन्तुलित दृष्टिकोणलाई दर्शाउँछ, जहाँ धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष - चारै पुरुषार्थलाई महत्व दिइन्छ। नमकम्मा रुद्रको विराट् स्वरूपलाई स्वीकार र समर्पण गरिसकेपछि, भक्तले अब आफ्नो जीवनलाई सार्थक, सुखी र समृद्ध बनाउनका लागि भगवानसँग वरदान माग्दछ।

#### "च मे" को अर्थ

चमकम् को नाम यसमा बारम्बार प्रयोग हुने "च मे" (र मलाई पनि) वाक्यांशबाट आएको हो। प्रत्येक मन्त्रमा भक्तले विभिन्न वस्तुहरूको सूची प्रस्तुत गर्दै "यो पनि मलाई प्राप्त होस्, त्यो पनि मलाई प्राप्त होस्" भनी प्रार्थना गर्दछ। यो केवल व्यक्तिगत स्वार्थको माग होइन। यसको गहिरो अर्थ हो - "हे प्रभु, यी सबै वस्तुहरू, जुन यज्ञ (जीवन) लाई पूर्ण गर्नका लागि आवश्यक छन्, ती सबै तपाईंको कृपाले मलाई प्राप्त होऊन्।" यसले हामीलाई सिकाउँछ कि आफ्नो र समाजको कल्याणका लागि आवश्यक स्रोतसाधन माग्नु गलत होइन, जबसम्म त्यो माग ईश्वरप्रति समर्पणको भावले युक्त हुन्छ।

### अध्याय १०: चमकम् अनुवाक १-४ को भावार्थ

#### अनुवाक १: शारीरिक र प्राणिक वरदान

चमकम् को सुरुवात आधारभूत आवश्यकताहरूको मागबाट हुन्छ। भक्तले प्रार्थना गर्छ, "मलाई अन्न प्राप्त होस्, बल प्राप्त होस्, प्राण र अपान वायुको शक्ति प्राप्त होस्, आँखा र कानको शक्ति प्राप्त होस्।" यसले देखाउँछ कि आध्यात्मिक यात्राका लागि पनि एक स्वस्थ शरीर र इन्द्रियहरू आवश्यक छन्। जब शरीर स्वस्थ हुन्छ, तब मात्र मन स्थिर हुन्छ र व्यक्तिले आफ्नो कर्तव्य र साधना राम्ररी गर्न सक्छ।

#### अनुवाक २: नेतृत्व र समृद्धि

यस खण्डमा, भक्तले श्रेष्ठता, नेतृत्व क्षमता, र यज्ञ (शुभ कर्म) गर्ने अधिकार माग्दछ। उसले भन्छ, "मलाई श्रेष्ठता प्राप्त होस्, मलाई आधिपत्य (नेतृत्व) प्राप्त होस्।" यसको अर्थ हो कि म आफ्नो जीवन र समाजमा

एक सकारात्मक भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ। साथै, क्रोध र आवेगमाथि नियन्त्रणको शक्ति पनि मागिएको छ, जसले एक सफल र सन्तुलित जीवनका लागि भावनात्मक स्थिरताको महत्वलाई दर्शाउँछ।

**आजको चिन्तन:** साँचो नेतृत्व पद वा अधिकारमा होइन, आफ्नो इन्द्रिय र भावनाहरूमाथिको नियन्त्रणमा हुन्छ। जब हामी आफ्नो क्रोध र आवेगलाई जित्न सक्छौं, तब मात्र हामी अरूलाई सही मार्ग देखाउन सक्षम हुन्छौं।

## अनुवाक ३ र ४: यज्ञ, पशु र कृषि सम्पत्ति

यी अनुवाकहरूमा यज्ञ-अनुष्ठानका लागि आवश्यक सामग्रीहरू, जस्तै: घिउ, मह, दूध, दही, र विभिन्न प्रकारका अन्नहरू मागिएको छ। त्यस समयको समाज कृषि र पशुपालनमा आधारित भएकोले, राम्रो फसल र स्वस्थ पशुहरूको पनि कामना गरिएको छ। यसले हामीलाई सन्देश दिन्छ कि हाम्रो जीवन-यापनका लागि आवश्यक भौतिक स्रोत र साधनहरू पनि ईश्वरकै कृपाले प्राप्त हुन्छन्। त्यसैले, हामीले आफ्नो कर्म गर्दै ईश्वरप्रति कृतज्ञ हुनुपर्छ।

## अध्याय ११: चमकम् अनुवाक ५-८ को भावार्थ

### अनुवाक ५: संख्यात्मक वरदान (विषम संख्या)

यो चमकम् को एक अद्वितीय खण्ड हो, जहाँ १ देखि ३३ सम्मका विषम संख्याहरू (१, ३, ५, ..., ३३) उल्लेख गर्दै, "यी संख्याहरू मलाई प्राप्त होऊन्" भनी प्रार्थना गरिएको छ। यसको प्रतीकात्मक अर्थ हो - जीवनमा वृद्धि र प्रगति होस्। विषम संख्यालाई शुभ र वृद्धिको प्रतीक मानिन्छ। यसले जीवनका सबै क्षेत्रमा निरन्तर उन्नति र विस्तारको कामनालाई जनाउँछ।

### अनुवाक ६: यज्ञ सामग्री र सामाजिक सम्बन्ध

यस खण्डमा फेरि यज्ञका लागि आवश्यक विभिन्न वस्तुहरू र सामाजिक सम्बन्धहरूको कामना गरिएको छ। भक्तले प्रार्थना गर्छ, "मलाई ऋक्, यजुः, साम वेदको ज्ञान प्राप्त होस्, मलाई असल मित्र र सहयोगी प्राप्त होऊन्।" यसले देखाउँछ कि जीवनको पूर्णताका लागि ज्ञान र असल सामाजिक सम्बन्ध दुवै आवश्यक छन्।

### अनुवाक ७ र ८: प्रकृति, ऋतु र दिव्य गुणहरू

यहाँ पृथ्वी, आकाश, नक्षत्र, र सबै ऋतुहरूको अनुकूलताको लागि प्रार्थना गरिएको छ। "मेरा लागि सबै ऋतुहरू अनुकूल होऊन्।" यसको अर्थ हो, प्रकृतिको चक्रले मलाई बाधा नपुर्याओस्, बरु मेरो जीवनलाई सहयोग गरोस्। साथै, भक्तले वीरता, योग्यता, र विजय जस्ता दिव्य गुणहरू पनि माग्दछ, ताकि उसले जीवनका चुनौतीहरूको सामना गर्न सकोस्।

## अध्याय १२: चमकम् अनुवाक ९-११ को भावार्थ

### अनुवाक ९: आध्यात्मिक उन्नति

अब प्रार्थना भौतिक स्तरबाट माथि उठेर आध्यात्मिक स्तरमा प्रवेश गर्छ। भक्तले असल कर्मबाट प्राप्त हुने पुण्य, सत्य, श्रद्धा, र ज्ञान माग्दछ। उसले भन्छ, "मलाई स्वर्ग र मोक्ष दुवै प्राप्त होस्।" यसले देखाउँछ कि चमकम् केवल भौतिक सुखको माग मात्र होइन, यो त जीवनको अन्तिम लक्ष्य - मोक्ष - प्राप्तिको पनि प्रार्थना हो।

**आजको चिन्तन:** जीवन एक यात्रा हो जहाँ हामीले भौतिक सुख-सुविधाहरूको आनन्द लिँदै आफ्नो अन्तिम लक्ष्य (मोक्ष) लाई बिर्सनु हुँदैन। चमकम्ले हामीलाई यही सन्तुलन सिकाउँछ - संसारमा रहनु, तर संसारको मोहमा नफस्नु।

### अनुवाक १०: सम्पूर्ण कल्याण

यस खण्डमा, भक्तले आफ्नो लागि मात्र होइन, सम्पूर्ण चराचर जगतका लागि कल्याणको कामना गर्दछ। उसले जीवनका सबै पक्षहरू - जन्म, मृत्यु, सुख, दुःख - सबैलाई स्वीकार गर्दै, ती सबै आफ्ना लागि मंगलमय होऊन् भनी प्रार्थना गर्दछ। यो एक समग्र र सार्वभौम प्रार्थना हो, जसले "वसुधैव कुटुम्बकम्" (सम्पूर्ण पृथ्वी नै परिवार हो) को भावनालाई प्रतिबिम्बित गर्छ।

### अनुवाक ११: अन्तिम प्रार्थना

चमकम् को अन्तिम अनुवाकमा, भक्तले फेरि एकपटक यज्ञका देवताहरूलाई नमन गर्दै, आफ्नो जीवनलाई एक यज्ञको रूपमा सफल बनाउन आशीर्वाद माग्दछ। उसले प्रार्थना गर्छ कि उसको आयु, प्राण, मन, र आत्मा सबै शुद्ध र बलवान होऊन्। यो प्रार्थनासँगै श्रीरुद्रम् को पाठ समापन हुन्छ, जसले भक्तलाई एक पूर्ण र सन्तुष्ट जीवनको प्रतिज्ञाका साथ छोड्दछ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि साँचो समृद्धि भनेको भौतिक वस्तुहरूको संग्रह मात्र होइन, बरु एक स्वस्थ शरीर, शान्त मन, र पवित्र आत्मा हो।

## भाग ५: दैनिक प्रयोगका लागि

### अध्याय १३: सार रुद्री - छोटो दैनिक प्रार्थना

सबैजनासँग हरेक दिन सम्पूर्ण रुद्री पाठ गर्ने समय वा अवसर नहुन सक्छ। तर, त्यसको अर्थ यो होइन कि हामी त्यसको आध्यात्मिक लाभबाट वञ्चित हुनुपर्छ। यहाँ सम्पूर्ण श्रीरुद्रम् (नमकम् र चमकम्) को सारलाई समेटेर तयार पारिएको एक छोटो, सरल र भक्तिपूर्ण प्रार्थना प्रस्तुत गरिएको छ, जसलाई तपाईं आफ्नो दैनिक पूजामा सजिलै समावेश गर्न सक्नुहुन्छ।

(पूजा सुरु गर्नुअघि दीप प्रज्वलन गरी, मनलाई शान्त पारेर, भगवान शिवको स्वरूपलाई हृदयमा धारण गर्नुहोस्।)

## १. मंगलाचरण (सुरुवात)

हे देवाधिदेव महादेव! हे सम्पूर्ण जगतका स्वामी! म तपाईंलाई प्रणाम गर्दछु। तपाईं नै आदि हो, तपाईं नै अन्त हो। तपाईंको कृपा बिना एउटा पात पनि हल्लिँदैन। आज म तपाईंको दिव्य स्तुति गर्ने प्रयास गर्दैछु, कृपया मेरो यो सानो प्रयासलाई स्वीकार गर्नुहोस् र मलाई शक्ति प्रदान गर्नुहोस्।

## २. नमकम् को सार (समर्पण भाव)

हे प्रभु! तपाईंको क्रोधलाई नमस्कार छ, तपाईंको करुणालाई पनि नमस्कार छ। तपाईंको हातमा रहेको धनुष र बाण, जसले दुष्टहरूको नाश गर्दछ, त्यसलाई म नमन गर्दछु। तर, हे शिव! तपाईंको त्यही धनुष र बाणलाई शान्त पारी, आफ्नो मंगलमय र कल्याणकारी स्वरूपले हामीलाई रक्षा गर्नुहोस्।

हे पशुपतिनाथ! तपाईं नै पहाड, वन, नदी र वृक्षहरूमा हुनुहुन्छ। तपाईं नै अन्न र औषधिमा हुनुहुन्छ। तपाईं नै ज्ञानी, अज्ञानी, धनी, गरिब, असल र खराब सबैमा व्याप्त हुनुहुन्छ। म तपाईंको यो सर्वव्यापी स्वरूपलाई हृदयदेखि नमस्कार गर्दछु। मभित्र रहेको "म" र "मेरो" को अहंकारलाई तपाईंको चरणमा अर्पण गर्दछु।

हे नीलकण्ठ! तपाईं नै सूर्यको तेज, चन्द्रमाको शीतलता, र वायुको गति हुनुहुन्छ। तपाईं नै जन्म, मृत्यु र जीवन हुनुहुन्छ। सुख-दुःख, राम्रो-नराम्रो, सबै तपाईंकै लीला हो भन्ने बुझे शक्ति मलाई दिनुहोस्। जानेर वा नजानेर मबाट भएका सबै गल्तीहरूका लागि म क्षमा चाहन्छु। हे प्रभु, मलाई स्वीकार गर्नुहोस्।

(यहाँ केही क्षण मौन रहेर शिवको सर्वव्यापी स्वरूपको ध्यान गर्नुहोस्।)

## ३. चमकम् को सार (आशीर्वादको कामना)

हे करुणामय भोलेनाथ! तपाईंको कृपाले मलाई र मेरो परिवारलाई स्वस्थ शरीर, सबल इन्द्रियहरू, र उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होस्। हामीलाई जीवनयापनका लागि आवश्यक अन्न, जल, र धन-धान्यको कहिलै कमी नहोस्।

हे प्रभु! मलाई असल बुद्धि, ज्ञान, र सत्यको मार्गमा हिँड्ने प्रेरणा दिनुहोस्। मेरो मनमा श्रद्धा, भक्ति र विश्वास सधैं कायम रहोस्। मलाई असल मित्र, असल छिमेकी र असल समाज प्राप्त होस्।

हे जगतका स्वामी! मेरो जीवनमा सुख, शान्ति, समृद्धि र सफलता प्राप्त होस्। मेरा सबै कर्महरू तपाईंलाई समर्पित छन्। मलाई धर्मको मार्गमा चल्ने शक्ति दिनुहोस् र अन्त्यमा तपाईंको चरणमा स्थान प्राप्त गरी यो जीवन-मरणको चक्रबाट मुक्ति (मोक्ष) पाउने आशीर्वाद दिनुहोस्।

(अन्त्यमा हात जोडेर प्रार्थना गर्नुहोस्।)

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।  
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥

(अर्थ: हामी त्रिनेत्रधारी भगवान शिवको पूजा गर्दछौं, जो सुगन्धित हुनुहुन्छ र जसले सबैको पालनपोषण गर्नुहुन्छ। जसरी फल पाकेपछि आफ्नो बोटबाट सहजै छुटिन्छ, त्यसैगरी हामीलाई पनि मृत्युको बन्धनबाट मुक्त गर्नुहोस्, तर अमरताबाट होइन।)

ॐ शान्तिः। शान्तिः। शान्तिः॥

## अध्याय १४: अन्त्य प्रार्थना र क्षमायाचना

कुनै पनि पूजा वा पाठको अन्त्यमा क्षमायाचना र अन्तिम प्रार्थना गर्नु एक महत्वपूर्ण अंग हो। यसले हामीलाई विनम्र बनाउँछ र हाम्रो पूजालाई पूर्णता प्रदान गर्छ। यहाँ केही सरल प्रार्थनाहरू दिइएका छन्, जसलाई तपाईं रुद्री पाठ वा कुनै पनि पूजाको अन्त्यमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

### १. क्षमा प्रार्थना

हे भगवान शिव! मैले यो पूजा-पाठ गर्दा मन्त्र, क्रिया वा भक्तिमा कुनै गल्ती वा कमी-कमजोरी गरेको हुन सक्छु। म अज्ञानी छु, कृपया मेरा सबै अपराधहरूलाई क्षमा गरी दिनुहोस्। तपाईं करुणाको सागर हुनुहुन्छ, मेरो यो सानो भक्तिलाई स्वीकार गर्नुहोस्।

### २. परिवार कल्याण प्रार्थना

हे प्रभु! मेरो परिवारका सबै सदस्यहरूमाथि आफ्नो कृपा दृष्टि सधैं राखिदिनुहोस्। उनीहरूलाई सुस्वास्थ्य, दीर्घायु, र सुखी जीवन प्रदान गर्नुहोस्। हाम्रो परिवारमा सधैं प्रेम, एकता र सद्भाव कायम रहोस्।

### ३. स्वास्थ्य प्रार्थना

हे वैद्यनाथ! तपाईं सबैभन्दा ठूलो चिकित्सक हुनुहुन्छ। मलाई र मेरो परिवारलाई सबै प्रकारका शारीरिक र मानसिक रोगहरूबाट मुक्त राख्नुहोस्। जो-जो बिरामी छन्, उनीहरूलाई शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्रदान गर्नुहोस्।

### ४. शान्ति प्रार्थना

हे शान्त स्वरूप! मेरो मनमा, मेरो घरमा, मेरो समाजमा, र यो सम्पूर्ण विश्वमा शान्ति कायम गर्नुहोस्। सबै प्राणीहरूले सुख र शान्तिको अनुभव गर्न सकून्। कसैले कसैप्रति वैरभाव नराखोस्।

### ५. मोक्ष कामना

हे मोक्षदाता! यो जीवनको अन्तिम लक्ष्य तपाईंको चरणमा लीन हुनु हो। मलाई धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष - चारै पुरुषार्थ प्राप्त गर्ने शक्ति दिनुहोस्। यो जीवनको यात्रा पूरा भएपछि मलाई जन्म-मृत्युको बन्धनबाट मुक्त गरी आफ्नो धाममा स्थान दिनुहोस्।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्॥

(अर्थ: सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्। सबैले कल्याण देखून्, कोही पनि दुःखी नहोस्।)

नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या  
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

ॐ शान्तिः। शान्तिः। शान्तिः॥

## भाग ६: विशेष खण्डहरू

### अध्याय १५: नेपाली सन्दर्भमा रुद्री पाठ

रुद्री पाठ एक विश्वव्यापी प्रार्थना भए तापनि नेपाली समाज र संस्कृतिमा यसको विशेष स्थान छ। हाम्रा चाडपर्व, परम्परा र जीवनशैलीमा शिव पूजा गहिरोसँग जोडिएको छ। यहाँ केही प्रमुख नेपाली सन्दर्भहरूमा रुद्री पाठको महत्वबारे चर्चा गरिएको छ।

#### महाशिवरात्रिमा रुद्री पाठ

महाशिवरात्रि भगवान शिवको सबैभन्दा ठूलो पर्व हो। यो दिनलाई शिव र शक्तिको मिलनको रातको रूपमा मनाइन्छ। यस दिन रुद्री पाठ गर्नु वा सुन्नु अत्यन्तै फलदायी मानिन्छ। काठमाडौँको पशुपतिनाथ मन्दिरमा यस दिन विशेष पूजा र रुद्राभिषेक हुन्छ, जहाँ हजारौँ भक्तजनहरू भेला हुन्छन्। घरमा पनि यस दिन रुद्री पाठ गर्नाले वर्षभरिको शिव पूजाको फल प्राप्त हुन्छ भन्ने विश्वास छ। यसले आध्यात्मिक जागरण र शिवको विशेष कृपा प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

#### साउन महिनामा विशेष महत्व

नेपाली पात्रोअनुसार साउन (श्रावण) महिनालाई भगवान शिवको महिना मानिन्छ। यो महिनाभरि, विशेष गरी प्रत्येक सोमबार, शिवको पूजा, व्रत र रुद्री पाठ गर्ने परम्परा छ। महिलाहरू हरियो र पहेँलो वस्त्रमा सजिएर शिव मन्दिरहरूमा जान्छन्। साउन महिनामा प्रकृति पनि हरियालीले भरिएको हुन्छ, जुन शिवको सिर्जनात्मक शक्तिको प्रतीक हो। यो समयमा रुद्री पाठ गर्नाले मनमा शान्ति, परिवारमा सुख र इच्छित फल प्राप्त हुन्छ भन्ने गहिरो विश्वास नेपाली समाजमा छ।

#### सोमबार व्रत र रुद्री पाठ

सोमबारको दिन भगवान शिवलाई समर्पित छ। धेरै नेपालीहरू, विशेष गरी महिलाहरू, आफ्नो परिवारको सुख-समृद्धि र पतिको दीर्घायुका लागि सोमबारको व्रत बस्छन्। यो दिन रुद्री पाठ वा यस पुस्तकमा दिइएको "सार रुद्री" को पाठ गर्नाले व्रतको फल अझ बढ्छ र शिवको आशीर्वाद प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ।

#### तिहारमा शिव स्मरण

तिहार नेपालको प्रमुख पर्व हो। यद्यपि यो पर्व विशेष गरी लक्ष्मी पूजा र भाइटीकासँग सम्बन्धित छ, तर यसमा पनि शिवको स्थान छ। तिहारको पाँचौँ दिन (भाइटीका) मा दिदी-बहिनीहरूले आफ्ना भाइको दीर्घायु र कल्याणका लागि प्रार्थना गर्दछन्। यस दिन रुद्री पाठ वा सार रुद्री पढेर भाइको स्वास्थ्य र सफलताका लागि भगवान शिवको आशीर्वाद माग्न सकिन्छ। त्यसैगरी, लक्ष्मी पूजाको दिन पनि शिव-पार्वतीको स्मरण गर्नाले घरमा समृद्धि र शान्ति दुवै आउँछ भन्ने विश्वास छ।

## दशैमा शक्ति पूजा र शिव

दशैं देवी दुर्गाको पूजाको पर्व हो। दुर्गा भगवान शिवकी अर्धाङ्गिनी हुनुहुन्छ। शक्ति र शिव एक-अर्काबाट अलग छैनन्। त्यसैले, दशैंको समयमा पनि शिवको स्मरण गर्नु उचित हुन्छ। विशेष गरी महानवमी र विजयादशमीको दिन रुद्री पाठ गर्नाले शक्ति र शिव दुवैको आशीर्वाद प्राप्त हुन्छ। यसले हामीलाई जीवनका सबै बाधाहरूमाथि विजय प्राप्त गर्ने शक्ति दिन्छ।

## प्रदोष व्रत

प्रत्येक पक्षको त्रयोदशी (तेह्रौं) तिथिको साँझको समयलाई "प्रदोष काल" भनिन्छ। यो समय भगवान शिवको पूजाका लागि अत्यन्त शुभ मानिन्छ। प्रदोष व्रत राखी यस समयमा रुद्री पाठ गर्नाले विशेष फल प्राप्त हुन्छ। नेपालमा धेरै शिवभक्तहरू यो व्रत नियमित रूपमा राख्छन्।

**व्यावहारिक सल्लाह:** चाडपर्वमा रुद्री पाठ चाडपर्वको समयमा घरमा व्यस्तता हुन्छ। त्यसैले, यस्तो समयमा पूरा रुद्री पाठ गर्न समय नहुन सक्छ। तपाईं "सार रुद्री" को छोटो पाठ गर्न सक्नुहुन्छ, जसले केही मिनेटमा नै सम्पूर्ण रुद्रीको भाव समेट्छ। साथै, पूजाको सामग्री तयार गर्दा, खाना पकाउँदा, वा अन्य कामकाज गर्दा पनि मनमनै "ॐ नमः शिवाय" को जप गर्न सक्नुहुन्छ। यसले तपाईंको कर्मलाई नै पूजा बनाउँछ।

**नेपाली सन्दर्भ:** पशुपतिनाथ र हाम्रो आस्था भगवान पशुपतिनाथ नेपालका राष्ट्रदेव हुनुहुन्छ र सम्पूर्ण हिन्दूहरूको आस्थाको केन्द्र हुनुहुन्छ। उहाँलाई सम्पूर्ण पशु (जीव) हरूका स्वामी मानिन्छ। रुद्री पाठमा बारम्बार आउने "पशुपति" शब्दले हामीलाई पशुपतिनाथसँगको हाम्रो गहिरो सम्बन्धको याद दिलाउँछ। जब हामी रुद्री पाठ गर्छौं, हामी केवल वेदको मन्त्र उच्चारण गरिरहेका हुँदैनौं, हामी त हाम्रै आराध्यदेव, हाम्रै पशुपतिनाथको स्तुति गरिरहेका हुन्छौं। यो भावले हाम्रो पाठलाई अझ जीवन्त र आत्मीय बनाउँछ।

## अध्याय १६: सामान्य प्रश्न-उत्तर

रुद्री पाठको बारेमा धेरैको मनमा केही सामान्य जिज्ञासाहरू हुन सक्छन्। यहाँ त्यस्तै केही प्रश्नहरूको सरल उत्तर दिने प्रयास गरिएको छ।

### १. महिनामा कति पटक रुद्री पाठ गर्ने?

यो तपाईंको समय, श्रद्धा र सुविधामा भर पर्छ। कुनै निश्चित नियम छैन। तपाईं दैनिक रूपमा "सार रुद्री" को पाठ गर्न सक्नुहुन्छ। यदि पूरा पाठ गर्ने हो भने, प्रत्येक सोमबार, प्रदोष, वा महिनाको एक पटक शिवरात्रिमा गर्न सक्नुहुन्छ। मुख्य कुरा संख्या होइन, भक्ति र निरन्तरता हो। थोरै तर नियमित रूपमा गरेको पाठ पनि फलदायी हुन्छ।

## २. के महिलाले रुद्री पाठ गर्न सक्छन्?

अवश्य सक्छन्। वेद वा शास्त्रमा कतै पनि महिलाले रुद्री पाठ वा अन्य कुनै पूजा गर्न हुँदैन भनेर लेखिएको छैन। ज्ञान र भक्तिमा कुनै लैङ्गिक भेदभाव हुँदैन। पार्वती स्वयं शक्ति र ज्ञानको स्रोत हुनुहुन्छ। त्यसैले, कुनै पनि महिलाले पूर्ण श्रद्धा र शुद्धताका साथ रुद्री पाठ गर्न र गराउन सक्छन्।

## ३. के घरमा रुद्री पाठ गर्न मिल्छ?

एकदम मिल्छ। वास्तवमा, घरमा गरिएको पूजा-पाठले घरको वातावरणलाई शुद्ध र सकारात्मक बनाउँछ। तपाईं आफ्नो घरको पूजा कोठामा वा कुनै शान्त र सफा स्थानमा बसेर रुद्री पाठ गर्न सक्नुहुन्छ। मन्दिर जानु राम्रो हो, तर घरमा भक्तिपूर्वक गरिएको पाठ पनि उत्तिकै प्रभावशाली हुन्छ।

## ४. के संस्कृत नजान्नेले पनि यो पाठ गर्न सक्छ?

यो पुस्तकको मुख्य उद्देश्य नै यही हो। तपाईंले संस्कृतको मूल मन्त्र उच्चारण गर्नेपछि भन्ने छैन। तपाईं यस पुस्तकमा दिइएको नेपाली भावार्थ र व्याख्यालाई नै पाठको रूपमा पढ्न सक्नुहुन्छ। भगवान भावको भोको हुनुहुन्छ, भाषाको होइन। तपाईंले जुन भाषामा उहाँलाई सम्झनुहुन्छ, उहाँले त्यही भाषा बुझ्नुहुन्छ।

## ५. रुद्री पाठको फल कति दिनमा देखिन्छ?

यो कुनै औषधी होइन, जसको असर निश्चित समयमा देखियोस्। यो भक्तिको यात्रा हो। यसको फल तपाईंको श्रद्धा, विश्वास र कर्ममा निर्भर गर्दछ। केही मानिसहरूले तुरुन्तै मनमा शान्ति र सकारात्मक परिवर्तनको अनुभव गर्न सक्छन्, भने केहीलाई समय लाग्न सक्छ। फलको चिन्ता नगरी, केवल आफ्नो कर्तव्य सम्झेर भक्तिपूर्वक पाठ गर्दै जानुहोस्। निष्काम भावले गरेको कर्मको फल अवश्य मीठो हुन्छ।

## ६. के बिरामी वा अस्वस्थ अवस्थामा पाठ गर्न मिल्छ?

यदि तपाईं शारीरिक रूपमा धेरै कमजोर हुनुहुन्छ र बसेर पाठ गर्न सक्नुहुन्न भने, ओछ्यानमा सुतेरै पनि मनमनै भगवान शिवको स्मरण गर्न सक्नुहुन्छ वा "सार रुद्री" को पाठ सुन्न सक्नुहुन्छ। यस्तो अवस्थामा शारीरिक शुद्धताभन्दा मानसिक भक्ति महत्वपूर्ण हुन्छ। यदि तपाईंको तर्फबाट परिवारको कुनै सदस्यले पाठ गरिदिन्छ भने, त्यो पनि उत्तम हुन्छ।

## ७. रुद्री पाठ गर्दा कुन दिशामा मुख राख्ने?

पूर्व वा उत्तर दिशातर्फ मुख राखेर पाठ गर्नु सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ। पूर्व दिशा सूर्योदयको दिशा हो, जसले ज्ञान र ऊर्जाको प्रतीक हो। उत्तर दिशालाई देवताहरूको दिशा मानिन्छ। तर, यदि स्थानको कारणले यो सम्भव छैन भने, तपाईं जुन दिशामा पनि बस्न सक्नुहुन्छ। मुख्य कुरा तपाईंको मनको एकाग्रता र भक्ति हो।

## ८. रुद्री पाठको लागि कुनै विशेष सामग्री चाहिन्छ?

रुद्री पाठका लागि कुनै विशेष सामग्री अनिवार्य छैन। तर, यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने, तपाईं दीप बाल्न सक्नुहुन्छ (घिउ वा तैलको), धूप बाल्न सक्नुहुन्छ, भगवान शिवको तस्बिर वा मूर्ति अगाडि राख्न सक्नुहुन्छ, र फूल वा बेलपत्र चढाउन सक्नुहुन्छ। साधारण रूपमा, सफा र शान्त ठाउँमा बसेर भक्तिपूर्वक पाठ गर्नु नै पूजा हो।

## ९. के रुद्री पाठ सुन्नेले पनि फल मिल्छ?

अवश्य मिल्छ। यदि तपाईं आफैं पाठ गर्न सक्नुहुन्न भने, कसैले पाठ गरेको सुन्नु पनि फलदायी हुन्छ। मुख्य कुरा सुन्दा पनि मनलाई त्यसैमा केन्द्रित गर्नु र भक्तिभाव राख्नु हो। घरमा कसैले रुद्री पाठ गरिरहेको बेला अन्य परिवारका सदस्यहरूले सुन्नाले पनि उनीहरूलाई आशीर्वाद प्राप्त हुन्छ। आजकाल धेरै अडियो र भिडियो माध्यमबाट पनि रुद्री पाठ सुन्न सकिन्छ।

## १०. के रजस्वला भएका महिलाले रुद्री पाठ गर्न हुन्छ?

यो एउटा व्यक्तिगत छनौटको विषय हो। वैदिक शास्त्रमा महिलाहरूलाई रजस्वलाको समयमा केही कार्यहरूबाट अलग रहन भनिएको छ। तर, आधुनिक समयमा धेरै विद्वान् र आचार्यहरूले भक्तिमा कुनै बाधा हुन्न हुँदैन भन्ने विचार राख्छन्। यदि तपाईंलाई कुनै असहज महसुस हुन्छ भने, त्यस समयमा पाठ नगरी "ॐ नमः शिवाय" को जप वा मनमनै शिव स्मरण गर्न सक्नुहुन्छ। भगवान तपाईंको भाव हेर्नुहुन्छ, शारीरिक अवस्था होइन।

## ११. रुद्री पाठ कति समय लाग्छ?

पूर्ण रुद्री पाठ (नमकम् र चमकम्) गर्न लगभग ३०-४५ मिनेट लाग्छ। यो तपाईंको पाठको गति र अभ्यासमा निर्भर गर्छ। यस पुस्तकमा दिइएको "सार रुद्री" को पाठ केही मिनेटमा नै सकिन्छ, जसले सम्पूर्ण रुद्रीको भाव समेट्छ। तपाईंसँग जति समय छ, त्यति समय भक्तिपूर्वक रूपमा दिनुहोस्।

## १२. के रुद्री पाठ गर्दा कुनै नकारात्मक प्रभाव हुन्छ?

होइन। रुद्री पाठ भगवान शिवको स्तुति हो। यसले कुनै नकारात्मक प्रभाव पार्दैन। यो पूर्ण रूपमा सकारात्मक र कल्याणकारी हो। केही मानिसले रुद्रको उग्र रूपको वर्णन देखेर डराउन सक्छन्, तर त्यो उग्र रूपलाई शान्त पारेर कल्याणकारी बनाउने प्रार्थना हो। त्यसैले, श्रद्धा र भक्तिका साथ पाठ गर्नुहोस्।

## उपसंहार

यस पुस्तकको यात्रा यहीं समाप्त हुन्छ, तर तपाईंको आध्यात्मिक यात्रा यहींबाट सुरु हुन्छ। श्रीरुद्रम् केवल एक प्राचीन स्तोत्र मात्र होइन, यो त जीवनको एक दर्शन हो। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि ईश्वर कुनै टाढाको स्वर्गमा होइन, उहाँ त हाम्रो वरपर, हामीभित्र, र हामी आफैंमा हुनुहुन्छ। जब हामी यो सत्यलाई आत्मसात् गर्छौं, हाम्रो जीवन पूजा बन्छ, हाम्रो कर्म यज्ञ बन्छ।

यो पुस्तकले तपाईंलाई रुद्री पाठको मूल भावलाई बुझ्न र त्यसलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा उतार्न मद्दत गरेको भन्ने हाम्रो कामना छ। तपाईं संस्कृत जान्नुहुन्छ वा जान्नुहुन्न, तपाईं विद्वान हुनुहुन्छ वा साधारण, यसले कुनै फरक पार्दैन। भगवान शिवले तपाईंको भाव हेर्नुहुन्छ, तपाईंको भाषा होइन। त्यसैले, पूर्ण श्रद्धा र भक्तिका साथ यो पुस्तकलाई आफ्नो साथी बनाउनुहोस्।

अन्त्यमा, भगवान शिवको कृपाले तपाईं र तपाईंको परिवारमाथि सधैं आशीर्वादको वर्षा होस्, तपाईंको जीवनमा शान्ति, समृद्धि र आनन्द सदा कायम रहोस्, र अन्त्यमा तपाईंले मोक्षको परम पद प्राप्त गर्नुहोस् भन्ने हार्दिक कामना छ।

ॐ नमः शिवाय ॥

यो पुस्तक सनातन वैदिक हिन्दू समुदायका लागि भक्तिपूर्ण सेवाको रूपमा प्रस्तुत गरिएको हो।

## अनुसूची १ रुद्री पाठ र महामृत्युञ्जय मन्त्र: प्रवचन

### भाग १: रुद्री पाठको परिचय

#### शिव को अर्थ र स्वरूप

रुद्री मा वर्णित शिव को अर्थ हो परम चेतना (Supreme Consciousness), जो सर्वव्यापी (All - Pervasive) र शाश्वत (Eternal) हुनुहुन्छ। रुद्री पाठका श्लोकहरूले शिवको महिमा गाउँछन्, जो शक्ति (Energy), ज्ञान (Wisdom), र स्वास्थ्य (Health) प्रदान गर्ने दाता हुनुहुन्छ।

रुद्री पाठ शुक्ल यजुर्वेद को आठौं अध्यायमा उल्लेख गरिएको छ, जुन भगवान शिवलाई अत्यन्त प्रिय मानिन्छ। यसलाई सामान्यतया रुद्री भनेर पनि चिनिन्छ।

**"जो भगवान शिवको उपासना गर्छन्, उनीहरूको सुप्त शक्ति (Dormant Energy) जागृत हुन थाल्छ।"**

शिवको कृपा र निरन्तर साधनाद्वारा, साधकले चेतनाको उच्चतम अवस्था (Highest Stages of Consciousness) प्राप्त गर्न सक्छन्।

#### व्यावहारिक उदाहरण: सुप्त शक्तिको जागरण

यसलाई बुझ्नको लागि एउटा सरल उदाहरण लिऔं:

एउटा बीउ (Seed) मा ठूलो रूप बन्ने सम्भावना (Potential) लुकेको हुन्छ। तर त्यो बीउलाई माटो, पानी, र सूर्यको प्रकाश चाहिन्छ। जब यी सबै मिल्छन्, बीउभित्रको सुप्त शक्ति जागृत हुन्छ र त्यो ठूलो रूप बन्छ।

त्यसैगरी, हरेक मानिसभित्र आध्यात्मिक शक्ति सुप्त अवस्थामा रहेको हुन्छ। शिवको उपासना त्यो माटो, पानी र प्रकाश जस्तै हो, जसले हाम्रो भित्री शक्तिलाई जगाउँछ र हामीलाई आध्यात्मिक उन्नतितर्फ लैजान्छ।

## भाग २: पुरुष सूक्त

### पुरुष सूक्तको परिचय

**पुरुष सूक्त** हिन्दूहरूको दैनिक पूजामा पाठ गरिने एउटा महत्वपूर्ण स्तोत्र हो। यो ऋग्वेद को दशौं मण्डल (Tenth Part) मा पाइन्छ।

**पुरुष सूक्त** को शाब्दिक अर्थ हो "**मनुष्यको स्तुति**" (Hymn of Man)। यसले यस संसारमा आनन्दपूर्ण सहभागिता (Joyful Participation) को आह्वान गर्दछ।

### व्यावहारिक उदाहरण: आनन्दपूर्ण सहभागिता

पुरुष सूक्तले सिकाउँछ कि हामी यस संसारमा केवल दुःख भोग्न आएका होइनौं, बरु आनन्दपूर्वक जीवन बिताउन आएका हौं।

जसरी एउटा नाटकमा अभिनेता आफ्नो भूमिका पूर्ण समर्पणका साथ खेल्छ, तर नाटक सकिएपछि त्यो भूमिकाबाट अलग हुन्छ— त्यसैगरी, हामीले पनि यस संसारमा आफ्नो कर्तव्य आनन्दपूर्वक निभाउनुपर्छ, तर त्यसमा अत्यधिक आसक्त हुनु हुँदैन।

## भाग ३: महामृत्युञ्जय मन्त्र

### मन्त्र र अर्थ

महामृत्युञ्जय मन्त्र:

**ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ॥**

**अर्थ:** हामी त्रिनेत्र (Three-Eyed) भगवान शिवको पूजा गर्छौं, जो अत्यन्त दयालु (Immensely Merciful), सधैं सुगन्धित (Ever Fragrant), र भक्तहरूको रक्षक (Protector of Devotees) हुनुहुन्छ।

भगवान शिवको उपासनाद्वारा, हामी मृत्युबाट मुक्त होऔं— जसरी पाकेको काँक्रो (Ripe Cucumber) आफ्नो डाँठबाट सजिलै अलग हुन्छ।

### मन्त्रको महत्व र प्रभाव

**"यो मन्त्र जप गर्दा दिव्य कम्पन (Divine Vibrations) उत्पन्न हुन्छ, जसले सबै नकारात्मक र दृष्ट शक्तिहरूलाई हटाउँछ र एउटा शक्तिशाली सुरक्षा-कवच (Protective Shield) बनाउँछ।"**

यो कम्पन हाम्रो शरीरको हरेक कोशिका (Cell) र अणु (Molecule) मा पुग्छ र अज्ञानताको पर्दा (Veil of Ignorance) च्याल्छ। यसले हाम्रो भित्र एउटा अग्नि प्रज्वलित गर्छ जसले सबै नकारात्मकता जलाउँछ र हाम्रो सम्पूर्ण प्रणालीलाई शुद्ध पार्छ।

## व्यावहारिक उदाहरण: काँक्रो र डाँठको सम्बन्ध

यो मन्त्रमा प्रयोग भएको काँक्रो (Cucumber) को उदाहरण अत्यन्तै गहिरो छ।

जब काँक्रो कच्चो हुन्छ, त्यो आफ्नो डाँठसँग कडा रूपमा जोडिएको हुन्छ। यदि जबरजस्ती टिप्प्यो भने, त्यो बोटलाई पनि हानि पुग्छ र काँक्रो पनि बिग्रिन्छ। तर जब काँक्रो पूर्ण रूपमा पाक्छ, त्यो आफैं डाँठबाट अलग हुन्छ— कुनै दुःख छैन, कुनै संघर्ष छैन।

त्यसैगरी, जब हाम्रो आत्मा आध्यात्मिक रूपमा परिपक्व हुन्छ, मृत्यु एउटा स्वाभाविक र शान्तिपूर्ण संक्रमण (Transition) बन्छ— डर र पीडाबिना। महामृत्युञ्जय मन्त्रको साधनाले हामीलाई त्यो आध्यात्मिक परिपक्वता प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ।

## मन्त्रको विभिन्न नामहरू

यो मन्त्रका धेरै नाम र रूपहरू छन्:

| नाम                  | अर्थ                                          |
|----------------------|-----------------------------------------------|
| रुद्र मन्त्र         | शिवको उग्र (Furious) स्वरूपलाई सम्बोधन गर्ने  |
| त्र्यम्बकम् मन्त्र   | शिवको तीन आँखा (Three Eyes) लाई सम्बोधन गर्ने |
| महामृत्युञ्जय मन्त्र | मृत्युलाई जित्ने महान् मन्त्र                 |

## ऋषिमुनिहरूको दृष्टिमा यो मन्त्र

**"महामृत्युञ्जय मन्त्रलाई ऋषिमुनिहरूले ऋग्वेदको हृदय (Heart of Rigveda) भनेर प्रशंसा गरेका छन्।"**

यो मृत्युलाई जित्ने महान् मन्त्र हो, जो भगवान शिवलाई समर्पित छ। शिव मृत्युका देवता (God of Death) पनि हुनुहुन्छ।

**"जो शिवको उपासना गर्छन्, उनीहरूलाई अकाल मृत्यु (Untimely Death) कहिल्यै आउँदैन।"**

यो पनि विश्वास गरिन्छ कि मृत्युको भयलाई जित्नको लागि स्वयं भगवान शिवले मानवजातिलाई यो महामृत्युञ्जय मन्त्र प्रदान गर्नुभयो।

## मन्त्रको लाभहरू

यो मन्त्रले निम्न लाभहरू प्रदान गर्छ:

१. स्वास्थ्य पुनर्स्थापना (Restores Health)
२. सुख र आनन्द (Happiness)
३. मृत्युको समयमा शान्ति (Calmness in the Period of Death)

## भाग ४: साधनाको विधि

### रुद्री पाठ र महामृत्युञ्जय मन्त्र सुत्रे/जप गर्ने विधि

यो पवित्र पाठको पूर्ण अनुभव लिनको लागि निम्न विधि अपनाउनुहोस्:

| क्रम | कार्य                               | उद्देश्य                      |
|------|-------------------------------------|-------------------------------|
| १    | स्नान गर्नुहोस्                     | शारीरिक शुद्धता               |
| २    | मेरुदण्ड सोझो राखेर बस्नुहोस्       | प्राण-शक्तिको सहज प्रवाह      |
| ३    | धूप बाल्नुहोस्                      | वातावरण शुद्धि र दिव्य सुगन्ध |
| ४    | घ्यू बत्ती बाल्नुहोस्               | प्रकाश र पवित्रताको प्रतीक    |
| ५    | एकाग्र मनले सुन्नुहोस्/जप गर्नुहोस् | आध्यात्मिक अनुभूति            |

### व्यावहारिक उदाहरण: मेरुदण्ड सोझो राख्नुको महत्व

जसरी पानी बग्ने पाइपमा मोड वा अवरोध भए पानी सहज रूपमा बग्दैन, त्यसैगरी हाम्रो शरीरमा प्राण-शक्ति (Life Force Energy) मेरुदण्ड (Spine) बाट बग्छ। यदि मेरुदण्ड टेडो छ भने, प्राण-शक्तिको प्रवाहमा अवरोध आउँछ।

त्यसैले ध्यान, जप, वा पवित्र पाठ सुन्दा मेरुदण्ड सोझो राख्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ।

## भाग ५: सामूहिक पाठको महत्व

### एक्काइस ब्राह्मण पुरोहितहरूको पाठ

जब एक्काइस (२१) ब्राह्मण पुरोहितहरूले मिलेर यो पवित्र मन्त्र १०८ पटक लयबद्ध रूपमा जप गर्छन्, त्यसको प्रभाव अत्यन्तै शक्तिशाली हुन्छ। वेदको अर्थअनुसार ब्राह्मण पुरोहित भन्नाले ब्रह्म (परम सत्य / ज्ञान) जान्ने र वेद-वेदाङ्गमा निपुण suchit, यज्ञ-याग, पूजा, जप-होम आदिको अगुवाइ गर्ने, यजमान र समाजको हितको लागि आध्यात्मिक मार्गदर्शन दिने व्यक्ति बुझिन्छ।

**"उनीहरूको उत्साहजनक सामूहिक जप अत्यन्तै मनमोहक, मधुर र मोहनीय हुन्छ। यसलाई सुन्नु आफैँमा एउटा अनुभव हो।"**

यो उत्थानकारी ध्वनि श्रोतालाई शिवको आनन्दमय धाम (Abode of Shiva's Ecstasy) मा पुऱ्याउँछ।

## व्यावहारिक उदाहरण: सामूहिक शक्तिको प्रभाव

एक व्यक्तिले एकलै गाएको गीत सुन्दर हुन सक्छ, तर जब सयौं व्यक्तिले मिलेर एउटै गीत गाउँछन्, त्यसको प्रभाव हजारौं गुणा बढी हुन्छ। त्यसले वातावरणमा एउटा विशेष ऊर्जा (Energy) सिर्जना गर्छ।

त्यसैगरी, जब धेरै पुरोहितहरूले मिलेर वैदिक मन्त्रहरू जप गर्छन्, त्यसले एउटा शक्तिशाली आध्यात्मिक क्षेत्र (Spiritual Field) बनाउँछ, जसले श्रोताको मन र आत्मालाई गहिरो रूपमा प्रभावित गर्छ।

## भाग ६: गणेश स्तुति र शान्ति पाठ

### गणेश स्तुति

कुनै पनि शुभ कार्य गर्नुअघि **गणेश स्तुति** गरिन्छ। गणेशजी विघ्नहर्ता (Remover of Obstacles) र बुद्धिका देवता हुनुहुन्छ। उहाँको स्तुतिले सबै बाधाहरू हट्छन् र कार्य सफल हुन्छ।

### शान्ति पाठ

अन्त्यमा **शान्ति पाठ** गरिन्छ, जसले साधक, वातावरण, र सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा शान्ति स्थापना गर्छ।

## व्यावहारिक उदाहरण: क्रमबद्धताको महत्व

जसरी भोजन गर्नुअघि हात धुनु, भोजनपछि मुख धुनु— यी सबै क्रमबद्ध कार्यहरूले स्वास्थ्य राम्रो राख्छन्, त्यसैगरी:

- **गणेश स्तुति** = हात धुनु (तयारी)
- **रुद्री पाठ / पुरुष सूक्त** = भोजन गर्नु (मुख्य कार्य)
- **शान्ति पाठ** = मुख धुनु (समापन)

यो क्रमले साधनालाई पूर्ण र प्रभावकारी बनाउँछ।

### सारांश

| विषय                 | मुख्य शिक्षा                           |
|----------------------|----------------------------------------|
| शिव                  | परम चेतना, सर्वव्यापी, शाश्वत          |
| रुद्री पाठ           | शक्ति, ज्ञान, स्वास्थ्य प्रदान गर्ने   |
| पुरुष सूक्त          | संसारमा आनन्दपूर्ण सहभागिता            |
| महामृत्युञ्जय मन्त्र | मृत्युको भय जित्ने, स्वास्थ्य र शान्ति |
| साधना विधि           | स्नान, सोझो बसाइ, धूप-बत्ती, एकाग्रता  |

"भगवान शिव र उहाँका भक्तहरूको चरणकमलमा यो ज्ञान समर्पित छ।"

## अनुसूची २: पुरुष सूक्तः मूलपाठ अर्थ

### परिचय

**पुरुष सूक्त** वैदिक साहित्यको सबैभन्दा महत्वपूर्ण र गहन स्तोत्रहरूमध्ये एक हो। यो ऋग्वेद को दशौं मण्डल (Mandala 10), सूक्त ९० (Sukta 90) मा पाइन्छ। यो स्तोत्र **पुरुष** अर्थात् **विश्व-पुरुष** (Cosmic Being / Universal Being) लाई समर्पित छ।

**पुरुष सूक्त** को शाब्दिक अर्थ हो "**विश्व-पुरुषको स्तुति**" वा "**मनुष्यको स्तोत्र**" (Hymn of the Cosmic Man)।

यो स्तोत्र निम्न ग्रन्थहरूमा पनि पाइन्छ:

- शुक्ल यजुर्वेद संहिता (३०.१-१६)
- अथर्ववेद संहिता
- तैत्तिरीय आरण्यक (३.१२, १३)

### पुरुष सूक्तको मुख्य सन्देश

पुरुष सूक्तले सिकाउँछ कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एक **विश्व-पुरुष** (Cosmic Being) बाट उत्पन्न भएको हो। यो विश्व-पुरुष सर्वव्यापी, शाश्वत, र असीमित हुनुहुन्छ। सृष्टिको प्रत्येक कण उहाँको अंश हो।

### मन्त्र १

संस्कृतः

**सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् ।  
स भूमिं विश्वतो वृत्वात्यतिष्ठद्दशाङ्गुलम् ॥१॥**

अर्थः

पुरुष (विश्व-पुरुष / Cosmic Being) का **हजारौं शिर** (Thousand Heads), **हजारौं आँखा** (Thousand Eyes), र **हजारौं खुट्टा** (Thousand Feet) छन्। (यहाँ "हजार" को अर्थ असंख्य वा अनन्त हो, जसले विश्व-पुरुषको सर्वव्यापकता (Omnipresence) लाई जनाउँछ।)

उहाँले पृथ्वीलाई चारैतिरबाट ढाकेर (अर्थात् सृष्टिको प्रत्येक भागमा व्याप्त भएर) **दश दिशाहरूमा** (दश औंलाले प्रतिनिधित्व गर्ने) फैलिनुहुन्छ।

**सारांशः** विश्व-पुरुष असीमित र सर्वव्यापी हुनुहुन्छ। उहाँ सबैतिर उपस्थित हुनुहुन्छ।

## मन्त्र २

संस्कृतः

पुरुष एवेदं सर्वं यद्भूतं यच्च भव्यम् ।  
उतामृतत्वस्येशानो यदत्रेनातिरोहति ॥२॥

अर्थः

यो पुरुष नै यो सम्पूर्ण सृष्टि हुनुहुन्छ— जे भूतकालमा थियो (That which existed in the Past) र जे भविष्यमा हुनेछ (That which will exist in the Future)।

उहाँ अमृतत्व (Immortality) का स्वामी हुनुहुन्छ। जसले उहाँको अमृत-तत्वमा समर्पण गर्छ (उहाँको भोजन बन्छ), त्यसले यो स्थूल संसारलाई पार गरेर अमर (Immortal) बन्छ।

सारांशः विश्व-पुरुष भूत, वर्तमान र भविष्य— सबै समयमा व्याप्त हुनुहुन्छ। उहाँमा समर्पण गर्नाले मुक्ति मिल्छ।

## मन्त्र ३

संस्कृतः

एतावानस्य महिमातो ज्यायाँश्च पूरुषः ।  
पादोऽस्य विश्वा भूतानि त्रिपादस्यामृतं दिवि ॥३॥

अर्थः

यो सबै महानता (Greatness) पुरुषको महिमा हो, तर पुरुष यो सबैभन्दा पनि ठूलो हुनुहुन्छ।

उहाँको एक पाद (One Part / One Quarter) ले यी सबै दृश्य संसारहरू (Visible Worlds) बनेका छन्, र उहाँका तीन पाद (Three Parts) अमृत-लोक (Immortal World of Transcendence) मा रहेका छन्।

सारांशः हामीले देखे यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड विश्व-पुरुषको केवल एक चौथाई अंश मात्र हो। उहाँको तीन चौथाई भाग अव्यक्त, दिव्य र शाश्वत लोकमा रहेको छ।

## मन्त्र ४

संस्कृतः

त्रिपादूर्ध्व उदैत्पूरुषः पादोऽस्येहाभवत्पुनः ।  
ततो विष्वङ् व्यक्रामत्साशनानशने अभि ॥४॥

अर्थ:

पुरुषका **तीन पाद** माथि (Transcendental Realm / पारलौकिक क्षेत्रमा) रहन्छन्, र उहाँको **एक पाद** बारम्बार यो सृष्टि बन्दछ।

त्यहाँ, सृष्टिमा, उहाँ सबै **चेतन प्राणी** (Living beings who eat) र **अचेतन वस्तु** (Non-living who do not eat) मा व्याप्त हुनुहुन्छ।

**सारांश:** विश्व-पुरुषको अधिकांश भाग दिव्य लोकमा रहन्छ। तर उहाँको एक अंशले बारम्बार सृष्टि हुन्छ र सबै जीवित र निर्जीव वस्तुमा व्याप्त रहन्छ।

**मन्त्र ५**

संस्कृत:

**तस्माद्विराळजायत विराजो अधि पूरुषः ।  
स जातो अत्यरिच्यत पश्चाद्भूमिमथो पुरः ॥५॥**

अर्थ:

उहाँ (पुरुष) बाट **विराट्** (Virat / Cosmic Form) को जन्म भयो। विराट् त्यो प्रकाशमान पुरुषको उपस्थितिबाट आयो, जो विराट्को पृष्ठभूमि वा आधार (Substratum) को रूपमा रहनुभयो।

उहाँ (विराट्) ले आफ्नो सत्ताबाट **पृथ्वी** (Earth) लाई प्रकट गर्नुभयो।

**सारांश:** पुरुषबाट विराट् (ब्रह्माण्डको दृश्य रूप) को उत्पत्ति भयो, र विराट्ले पृथ्वी र अन्य लोकहरू सिर्जना गर्नुभयो।

**मन्त्र ६**

संस्कृत:

**यत्पुरुषेण हविषा देवा यज्ञमतन्वत ।  
वसन्तो अस्यासीदाज्यं ग्रीष्म इध्मः शरद्धविः ॥६॥**

अर्थ:

पुरुषलाई **यज्ञ-अग्नि** (Sacrificial Fire) को रूपमा राखेर, **देव** (विराट्) ले सृष्टिको यज्ञ (Yagna of Creation) जारी राख्नुभयो।

**वसन्त ऋतु** (Spring) त्यो यज्ञको **घ्यू** (Clarified Butter) बन्यो, **ग्रीष्म ऋतु** (Summer) त्यो यज्ञको **इन्धन** (Fuel) बन्यो, र **शरद ऋतु** (Autumn) त्यो यज्ञको **हवि** (Sacrificial Offering) बन्यो।

**सारांश:** सृष्टि एउटा दिव्य यज्ञ हो। ऋतुहरू यस यज्ञका विभिन्न सामग्री हुन्।

## मन्त्र ७

संस्कृतः

तं यज्ञं बर्हिषि प्रौक्षन्पुरुषं जातमग्रतः ।  
तेन देवा अयजन्त साध्या ऋषयश्च ये ॥७॥

अर्थः

त्यो सृष्टि-यज्ञमा कुश घाँस (Kusa Grass) ले छर्किएको पवित्र जलको रूपमा प्रथम दिव्य प्राणी (First Divine Beings) सिर्जना भए।

ती प्रथम दिव्य प्राणी साध्य देव (Sadhya Devas) र ऋषिहरू (Rishis) थिए, जो विराट्द्वारा सिर्जना गरिएका थिए। (यी ऋषिहरू मानव होइनन्, तर सप्तर्षि जस्ता दिव्य ऋषि थिए।)

सारांशः सृष्टिको यज्ञबाट पहिले दिव्य प्राणी— देवता र ऋषिहरू— उत्पन्न भए।

## मन्त्र ८

संस्कृतः

तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतः सम्भृतं पृषदाज्यम् ।  
पशून्ताँश्चक्रे वायव्यानारण्यान् ग्राम्याश्च ये ॥८॥

अर्थः

त्यो पूर्ण आहुति भएको विराट्को यज्ञबाट दही मिसिएको घ्यू (Ghee mixed with coagulated Milk) प्राप्त भयो।

त्यो घ्यू र दूधले पशुहरू (Animals) को सृष्टि भयो— आकाशका (Birds), जंगलका (Wild Animals), र गाउँका (Domestic Animals)।

सारांशः यज्ञबाट सबै प्रकारका पशु-पंक्षीहरूको सृष्टि भयो।

## मन्त्र ९

संस्कृतः

तस्माद्यज्ञात्सर्वहुत ऋचः सामानि जज्ञिरे ।  
छन्दांसि जज्ञिरे तस्माद्यजुस्तस्मादजायत ॥९॥

अर्थः

त्यो पूर्ण आहुति भएको विराट्को यज्ञबाट ऋग्वेद (Rig Veda) र सामवेद (Sama Veda) को जन्म भयो।

उहाँबाट छन्द (Vedic Meters) को जन्म भयो, र उहाँबाट यजुर्वेद (Yajur Veda) को जन्म भयो।

सारांशः वेदहरू— ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद— सबै विश्व-पुरुषबाट उत्पन्न भए।

## मन्त्र १०

संस्कृतः

**तस्मादश्वा अजायन्त ये के चोभयादतः ।**

**गावोः ह जज्ञिरे तस्मात् तस्माज्जाता अजावयः ॥१०॥**

अर्थः

उहाँ (विराट्) बाट घोडा (Horses) को जन्म भयो, र दुवै बङ्गारामा दाँत भएका सबै पशुहरूको जन्म भयो।

उहाँबाट गाई (Cows) को जन्म भयो, र उहाँबाट सबै प्रकारका बाख्रा (Goats) को जन्म भयो।

सारांशः घोडा, गाई, बाख्रा जस्ता पशुहरू पनि विश्व-पुरुषबाट उत्पन्न भए।

## मन्त्र ११

संस्कृतः

**यत्पुरुषं व्यदधुः कतिधा व्यकल्पयन् ।**

**मुखं किमस्य कौ बाहू का ऊरू पादा उच्येते ॥११॥**

अर्थः

पुरुष (विराट्) ले आफ्नो भित्र के धारण गर्नुभयो? उहाँको विशाल रूपमा कति भागहरू निर्धारित गरिए?

उहाँको **मुख** (Mouth) के थियो? उहाँका **बाहु** (Arms) के थिए? उहाँका **ऊरू** (Thighs) के थिए? र उहाँका **पाद** (Feet) के थिए?

सारांशः यो प्रश्न हो— विश्व-पुरुषको शरीरका विभिन्न अंगहरूबाट के-के सिर्जना भयो?

## मन्त्र १२

संस्कृतः

**ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीद् बाहू राजन्यः कृतः ।**

**ऊरू तदस्य यद्वैश्यः पद्भ्यां शूद्रो अजायत ॥१२॥**

अर्थः

**ब्राह्मण** (Brahmanas) उहाँको **मुख** (Mouth) को भूमिकामा रहे। **क्षत्रिय** (Kshatriyas) उहाँका **बाहु** (Arms) बको भूमिकामा रहे। **वैश्य** (Vaishyas) उहाँका **ऊरू** (Thighs) को भूमिकामा रहे। र **शूद्र** (Shudras) उहाँका **पाद** (Feet) को भूमिकामा रहे।

**सारांशः** समाज सञ्चालनका चार वर्णरूप विश्वपुरुष (Universal Consciousness) अर्थात् ब्रह्माण्ड चेतनाको कार्यविधि, प्रकृतिका नियमहरूको सञ्चालन-प्रणालीको रूपमा अवस्थित भएको देखिन्छ। यसले यो गहिरो अर्थ प्रकट गर्दछ कि सम्पूर्ण समाज र ब्रह्माण्डको निर्माण, सञ्चालन र नियमनको मूल

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

श्रोत एउटै विश्वपुरुष, अर्थात् ब्रह्माण्ड चेतना हो। प्रकृति सञ्चालनको मूलतः चार वर्ण-व्यवस्था अनुरूप ब्रह्माण्डको सञ्चालन हुने अवधारणा प्रस्तुत गरिएको छ। यस दृष्टिमा ब्राह्मण-गुणलाई मुखको रूपमा लिई वाणीको श्रोत भनी व्याख्या गरिएको छ; क्षत्रिय-गुणलाई बाहु (पाखुरा)सँग सम्बन्धित गरी संरक्षण-सम्बन्धी भूमिकाको वाहक मानिएको छ; वैश्य-गुणलाई ऊरु (जाँघ)सँग सम्बन्धित गरी आर्थिक क्रिया-कलाप तथा बसोबास/उद्योग-धन्दासँग जोडिएको छ; र शूद्र-गुणलाई पाद (खुट्टा)को रूपमा लिई समाज र प्रकृतिको अविराम गतिशीलता तथा सेवा-सम्बन्धी व्यवहारगत भूमिकाको सूचकका रूपमा व्याख्यायित गरिएको छ।

### मन्त्र १३

संस्कृतः

**चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षोः सूर्यो अजायत ।  
मुखादिन्द्रश्चाग्निश्च प्राणाद्वायुरजायत ॥१३॥**

अर्थः

उहाँको **मन** (Mind) बाट **चन्द्रमा** (Moon) को जन्म भयो, र उहाँको **आँखा** (Eyes) बाट **सूर्य** (Sun) को जन्म भयो।

उहाँको **मुख** (Mouth) बाट **इन्द्र** (Indra) र **अग्नि** (Fire) को जन्म भयो, र उहाँको **प्राण** (Breath) बाट **वायु** (Wind) को जन्म भयो।

**सारांशः** चन्द्रमा, सूर्य, इन्द्र, अग्नि, वायु—यी सबै विश्व-पुरुषका विभिन्न अंगबाट उत्पन्न भए।

### मन्त्र १४

संस्कृतः

**नाभ्या आसीदन्तरिक्षं शीष्णो द्यौः समवर्तत ।  
पद्भ्यां भूमिर्दिशः श्रोत्रात्तथा लोकाँ अकल्पयन् ॥१४॥**

अर्थः

उहाँको **नाभि** (Navel) बाट **अन्तरिक्ष** (Intermediate Space between Heaven and Earth) को उत्पत्ति भयो, उहाँको **शिर** (Head) ले **स्वर्ग** (Heaven) लाई धारण गर्यो।

उहाँका **पाद** (Feet) बाट **पृथ्वी** (Earth) धारण भयो, र उहाँको **कान** (Ears) बाट **दिशाहरू** (Directions) धारण भए। यसरी सबै **लोकहरू** (Worlds) उहाँद्वारा नियमित भए।

**सारांशः** अन्तरिक्ष, स्वर्ग, पृथ्वी, दिशाहरू—सबै विश्व-पुरुषका अंगबाट उत्पन्न र धारण भएका छन्।

### मन्त्र १५

संस्कृतः

**सप्तास्यासन् परिधयस्त्रिः सप्त समिधः कृताः ।  
देवा यद्यज्ञं तन्वाना अबध्नन्पुरुषं पशुम् ॥१५॥**

अर्थ:

सात परिधि (Seven Enclosures) बनाइयो र तीन गुणा सात (Twenty-one) यज्ञ-काठ (Sacrificial Firewood) प्रयोग गरियो।

त्यो सृष्टि-यज्ञमा, देव (विराट्) ले पुरुषको असीमित विस्तारलाई (Infinite Expanse) सीमित जीवित प्राणी (Pashu / Finite Living Beings) को रूपमा बाँध्नुभयो।

सारांशः असीमित विश्व-पुरुष सृष्टि-यज्ञद्वारा सीमित जीवहरूको रूपमा प्रकट हुनुभयो।

मन्त्र १६

संस्कृतः

यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवास्तानि धर्माणि प्रथमान्यासन् ।  
ते ह नाकं महिमानः सचन्त यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवाः ॥१६॥

अर्थः

देवताहरूले वास्तविक यज्ञ (Real Yagna / पुरुषको ध्यान) मा चिन्तन गरेर बाह्य यज्ञ (External Yagna) सम्पन्न गरे। यसरी उनीहरूले पहिले धर्म (Dharma / पुरुषको एकत्वमा आधारित) प्राप्त गरे।

त्यो पुरानो समयमा, चिदाकाश (Blissful Spiritual Sky / पुरुषको सार) को महानतामा ध्यान गरेर, आध्यात्मिक साधकहरू स्वयं प्रकाशमान (Shining One / देव) बने।

सारांशः जसले विश्व-पुरुषको ध्यान गर्छ, त्यसले धर्म प्राप्त गर्छ र स्वयं दिव्य बन्छ।

## अनुसूची ३: दैनिक रुद्री पाठ पुरुष सूक्तको समग्र सार (Overall Meaning)

दैनिक रुद्री पाठ गर्नका लागि सरल भाषामा पुरुष सूक्तले दिने महान् चुरो सत्यको सार तल प्रस्तुत गरिएको छ। यो सत्य पढेपछि, वाचन गरेपछि वा सुनेपछि मनन गरी, तपाईंले एक्काइस (२१) ब्राह्मण पुरोहित राखी सामूहिक रूपमा पवित्र मन्त्रहरू लयबद्ध रूपमा १०८ पटक जप गराई गर्ने रुद्री पाठ-पूजाको प्रभावभन्दा कम्तीमा एक लाख गुणा बढी प्रभावशाली र शक्तिशाली रुद्री पाठको फल प्राप्त हुने वेदको मर्मले बताउँछ।

### १. विश्व-पुरुष सर्वव्यापी र असीमित हुनुहुन्छ

विश्व-पुरुषका हजारौं शिर, आँखा र खुट्टा छन्— अर्थात् उहाँ सबैतिर उपस्थित हुनुहुन्छ। उहाँ भूत, वर्तमान र भविष्य— सबै समयमा व्याप्त हुनुहुन्छ।

यसको मतलब कुनै एउटा मान्छेको हजार वटा टाउको छ भन्न खोजिएको होइन। यसले भन्न खोजेको कुरा के हो भने— यो संसारमा जति पनि मानिस, पशुपक्षी र जीवहरू छन्, उनीहरूका सबै शिर, आँखा र खुट्टाहरू वास्तवमा त्यही एउटै 'विश्व-पुरुष' (Universal Energy) का अंग हुन्।

उदाहरणको रूपमा जसरी एउटा समुद्रमा लाखौं छालहरू हुन्छन्, तर ती सबै छालहरू अन्ततः एउटै 'पानी' हुन्। त्यसरी नै, तपाईंको आँखाबाट हेर्ने र मेरो आँखाबाट हेर्ने शक्ति एउटै हो। हामी सबैका इन्द्रियहरू त्यसै एक अनन्त शक्तिका 'वायरलेस' विस्तार हुन्।

वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'नन-लोकालिटी' (Non-locality) भन्न सकिन्छ। जसरी रेडियो तरंग वा मोबाइलको सिग्नल हावामा सबैतिर छ तर हामीले मोबाइल अन गरेपछि मात्र त्यो देखिन्छ, त्यसरी नै त्यो 'विश्व-पुरुष' वा 'परम शक्ति' यो ब्रह्माण्डको कण-कणमा व्याप्त छ। उहाँ कुनै एक ठाउँमा मात्र बस्ने व्यक्ति होइन, बरु सबै कुरालाई भित्रबाट जोड्ने एउटा 'इनर्जी फिल्ड' हो। हाम्रो लागि समय एउटा सिधा रेखा जस्तो छ— हिजो बियो, आज छ र भोलि आउनेछ। तर यो विचारले भन्छ कि 'विश्व-पुरुष' को लागि सबै समय एउटै बिन्दुमा छ।

कल्पना गर्नुहोस् तपाईं एउटा चलचित्र (Movie) को 'रिल' हातमा लिएर हेर्दै हुनुहुन्छ। तपाईंका लागि फिल्मको सुरु, बीच र अन्त्य सबै तपाईंको हातमा एकैसाथ छ। 'विश्व-पुरुष' त्यही 'रिल' हेर्ने दर्शक जस्तै हुनुहुन्छ, जसको लागि समयका सबै आयामहरू एकैसाथ अस्तित्वमा छन्। उहाँ नै 'Space-Time' को जन्मदाता हुनुहुन्छ।

हाम्रो मस्तिष्कले संसारलाई 'टुक्रा-टुक्रा' मा देख्छ (म र तपाईं फरक भन्ने सोच्छ)। तर यदि हामीले आफ्नो चेतनालाई विस्तार गरौं भने, हामीले महसुस गरौं कि हाम्रो भित्रको 'अवलोकक' (Observer) र अरूको भित्रको 'अवलोकक' एउटै हो। दुर्गा सप्तशतीको अध्याय २ मा सबै देवताहरूको तेज मिलेर देवी बन्नुभयो, त्यो नै 'हजारौं शिर र हात' एकै ठाउँमा आउनु हो। अर्थात्, जब व्यक्तिगत शक्तिहरू 'विश्व-शक्ति' मा मिल्छन्, तब मात्र 'महिषासुर' (अहंकार) को अन्त्य हुन्छ। यसरी हेर्दा 'विश्व-पुरुष' को अर्थ—तपाईं, म र यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई चलाउने एउटै 'अदृश्य सफ्टवेयर' हो।

### २. यो दृश्य संसार विश्व-पुरुषको एक अंश मात्र हो

हामीले देख्ने यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड विश्व-पुरुषको केवल **एक चौथाई** (One Quarter) अंश हो। उहाँको **तीन चौथाई** भाग अव्यक्त, दिव्य र शाश्वत लोकमा रहेको छ।

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा विशाल हिउँको पहाड (Iceberg) समुन्द्रमा तैरिरहेको छ। हामीले पानीको सतहमा देख्ने हिउँको भाग निकै सानो हुन्छ, तर पानीमुनि त्यसको ९० प्रतिशत भाग लुकेको हुन्छ।

हामीले देख्ने संसार - हामीले आँखाले देख्ने आकाश, ताराहरू, वैज्ञानिक टेलिस्कोपले देख्ने टाढाका ग्यालेक्सीहरू, र हाम्रो शरीर—यो सबै मिलेर पनि "परम सत्य" वा "विश्व-पुरुष" को मात्र एक चौथाई (२५%) भाग हो। यसलाई वैज्ञानिक भाषामा 'प्रकट' (Manifested) संसार भनिन्छ। आधुनिक विज्ञानले पनि भन्छ कि हामीले देख्ने 'पदार्थ' (Matter) ब्रह्माण्डको निकै सानो हिस्सा हो। बाँकी त 'डार्क म्याटर' र 'डार्क इनर्जी' जस्ता नदेखिने कुराहरू छन्।

हामीले नदेखिने संसार "तीन चौथाई भाग" छ। यो भाग हाम्रो इन्द्रिय र मेसिनले समात्न नसक्ने गरि 'अव्यक्त' छ। यो त्यो क्षेत्र हो जहाँबाट चेतना, ज्ञान, र अनन्त ऊर्जा पैदा हुन्छ। यसलाई 'आध्यात्मिक मूल' भनिएको छ, किनकि यो देखिने संसारको "जरा" (Root) हो। जसरी एउटा रुखको जरा माटोमुनि (नदेखिने ठाउँमा) हुन्छ तर त्यही जराले गर्दा नै बाहिर रुख ठडिन्छ, त्यसरी नै यो अदृश्य ७५% भागले नै हाम्रो देखिने संसारलाई थामेको छ।

हामी प्रायः के सोच्छौं भने— "मैले जे देख्छु, जे सुनें र विज्ञानले जे पत्ता लगायो, त्यही नै अन्तिम सत्य हो।" तर यो विचारले भन्छ: तपाईंले जे देख्नुभयो, त्यो त एउटा सानो झलक मात्र हो। हामीले अनुभव गर्ने भौतिक संसार एउटा सानो 'पर्खाल' जस्तै हो, जसको पछाडि अनन्त विशाल 'भवन' लुकेको छ।

### ३. सृष्टि एउटा दिव्य यज्ञ हो

सृष्टि एउटा महान् यज्ञ हो जसमा विश्व-पुरुष स्वयं यज्ञ-अग्नि हुनुहुन्छ। ऋतुहरू, वेदहरू, पशुहरू, मानवहरू— सबै यस यज्ञका उत्पादन हुन्।

यसलाई अत्यन्तै सरल र व्यवहारिक भाषामा बुझ्न एउटा 'कारखाना' (Factory) वा 'इको-सिस्टम' (Eco-system) को उदाहरण लिऔं। जब हामी भन्छौं— "सृष्टि एउटा महान् यज्ञ हो," यसको अर्थ यो संसार एउटा यस्तो प्रणाली हो जहाँ हरेक कुराले एकअर्कालाई सहयोग गरिरहेका छन् र नयाँ कुराको सिर्जना भइरहेको छ। यज्ञमा अग्निको काम हो - जे कुरा हालिन्छ, त्यसलाई रूपान्तरण (Transform) गरिदिने। यो ब्रह्माण्डमा एउटा यस्तो शक्ति छ जसले निरन्तर पुराना कुरालाई नयाँमा बदलिइरहन्छ। विज्ञानको भाषामा यसलाई 'इनर्जी कन्भर्जन' (Energy Conversion) भनिन्छ। उहाँ त्यो 'अग्नि' वा 'ट्राइभिड' फोर्स हुनुहुन्छ जसका कारण यो संसार स्थिर छैन, बरु गतिशिल छ।

एउटा यज्ञ सफल हुन दाउरा, घिउ, मन्त्र र पुरोहित सबै चाहिन्छ। त्यस्तै यो सृष्टिरूपी यज्ञ चलनका लागि ऋतुहरू (Seasons) अर्थात् समयको चक्र, पशु र मानव अर्थात् यो यज्ञलाई अगाडि बढाउने पात्रहरू, वेद (Knowledge) अर्थात् यो यज्ञ कसरी चलाउने भन्ने 'नियम' वा 'सफ्टवेयर' सबैको जरुरत पर्दछ। यसको मुख्य सन्देश यो हो कि— हामी कोही पनि छुट्टै टापु होइनौं। हामी सबै एउटै प्रणाली (Yagya) का हिस्सा हौं। यदि एउटा मात्र पुर्जा (जस्तै ऋतु वा पशु) हरायो भने यो यज्ञ रोकिन्छ। हामी सबैको अस्तित्व र जीवनको उद्देश्य प्राप्ति दुवै संकटमा पर्दछ।

हाम्रो शरीरभित्र पनि हरेक सेकेन्ड एउटा 'यज्ञ' चलिरहेको छ। हामीले खाएको खाना (आहुति) लाई जठराग्नि (Metabolic fire) ले उर्जामा बदल्छ। यदि यो आन्तरिक यज्ञ रोकियो भने हाम्रो जीवन समाप्त हुन्छ। त्यसैले, "सृष्टि यज्ञ हो" भन्नुको अर्थ— जीवन भनेको निरन्तर ऊर्जाको प्रवाह हो। ह्याण्डमा ऊर्जा कहिल्यै नष्ट हुँदैन, मात्र रूप परिवर्तन हुन्छ। यो यज्ञको अवधारणा र विज्ञानको 'ल अफ कन्जरभेसन अफ इनर्जी' ठ्याक्कै मिल्छ। पुरानो तारा मर्छ र त्यसको खरानी (Stardust) बाट नयाँ ग्रह र जीवन बन्छ। यो नै ब्रह्माण्डीय यज्ञको उत्पादन प्रक्रिया हो। जब हामी आफूलाई एउटा ठूलो यज्ञको हिस्सा मान्छौं, तब हाम्रो 'अहंकार' (Ego) कम हुन्छ। "म एकलैले सबै गरेको हो" भन्ने सोच हट्छ र "म त यो विशाल प्रणालीको एउटा सानो सेवक मात्र हुँ" भन्ने भाव आउँछ। यसले मानसिक तनाव घटाउन र 'कृतज्ञता' (Gratitude) को भावना विकास गर्न मद्दत गर्छ।

#### ४. सबै कुरा विश्व-पुरुषबाट उत्पन्न भएको छ

- उहाँको मन बाट चन्द्रमा, आँखा बाट सूर्य
- उहाँको मुख बाट अग्नि र इन्द्र, प्राण बाट वायु
- उहाँको नाभि बाट अन्तरिक्ष, शिर बाट स्वर्ग, पाद बाट पृथ्वी
- उहाँबाट वेदहरू, पशुहरू, र मानव समाज

यो वर्णनले हामीलाई 'ब्रह्माण्डीय इन्जिनियरिङ' को एउटा यस्तो बुझिने नक्सा दिन्छ, जसले हाम्रो शरीरका अंग र ब्रह्माण्डका तत्वहरू बीचको गहिरो सम्बन्ध प्रष्ट पार्छ। हाम्रो अस्तित्व र ब्रह्माण्डलाई जोड्ने मुख्य कडी 'चेतना र प्रकाश' हो, जसलाई वैदिक भाषामा 'भर्गो ज्योति' भनिन्छ। हाम्रो आन्तरिक भावनालाई चन्द्रमा र बाह्य दृष्टिलाई सूर्यसँग तुलना गरिएको छ। जसरी चन्द्रमाले शीतलता दिन्छ, स्थिर मनले मानसिक शान्ति दिन्छ; र जसरी सूर्यले संसार उज्यालो बनाउँछ, हाम्रो आँखाले ज्ञानको प्रकाश दिन्छ। आधुनिक न्युरोसाइन्सले पनि यसलाई पुष्टि गर्दै हाम्रो निद्रा, मुड र हर्मोनलाई नियन्त्रण गर्ने 'सर्काडियन रिदम' सिधै सूर्य र चन्द्रमाको प्रकाश-चक्रसँग जोडिएको देखाउँछ।

दोस्रो महत्वपूर्ण पक्ष 'ऊर्जा र जीवन' को सञ्चार हो। हाम्रो मुखबाट व्यक्त हुने शब्द र ग्रहण गरिने भोजन 'अग्नि' र 'इन्द्र' (शक्ति र नियन्त्रण) का रूप हुन् भने हाम्रो श्वास 'वायु' को रूप हो। वैज्ञानिक रूपमा हाम्रो शरीरभित्र हुने 'मेटाबोलिज्म' र पाचन (विपाक) एउटा सूक्ष्म अग्नि नै हो, जसले अक्सिजनको सहायताले भोजनलाई जीवन-ऊर्जामा बदल्ने काम गर्छ। वायु वा श्वास बिना यो ऊर्जा उत्पादन सम्भव छैन, त्यसैले यसलाई जीवनको वास्तविक आधार मानिन्छ।

अन्तमा, हाम्रो शरीरको बनावट र ब्रह्माण्डको फैलावट ठ्याक्कै मिल्दोजुल्दो छ। शरीरको केन्द्र 'नाभि' ले अनन्त अन्तरिक्ष (Space) लाई जनाउँछ, जहाँबाट जीवनले पोषण र आश्रय पाउँछ। हाम्रो 'शिर' उच्च चेतना र आनन्दको केन्द्र भएकाले यसलाई स्वर्गको प्रतीक मानिन्छ भने खुट्टाले हामीलाई पृथ्वीसँग जोडेर भौतिक स्थिरता प्रदान गर्छन्। समग्रमा भन्नुपर्दा, हाम्रो शरीर एउटा 'सानो ब्रह्माण्ड' (Microcosm) हो, जो विशाल ब्रह्माण्डको नियम र संरचनासँग पूर्ण रूपमा एकाकार भएर बाँचेको छ।

यो वर्णनले हामीलाई के सिकाउँछ भने— हामी ब्रह्माण्ड भन्दा छुट्टै छैनौं। हाम्रो शरीर एउटा सानो ब्रह्माण्ड (Microcosm) हो र यो विशाल ब्रह्माण्ड (Macrocosm) को एउटा प्रतिरूप हो। जब हामी भन्छौं कि उहाँबाट वेद, पशु र मानव समाज जन्मिए, यसको अर्थ ज्ञान, प्रकृति र सामाजिक व्यवस्था सबै एउटै 'सफ्टवेयर' बाट चलेका छन्। त्यसैले, जब हामीले आफ्नो शरीरलाई बुझ्छौं, हामीले वास्तवमा ईश्वर वा ब्रह्माण्डलाई नै बुझिरहेका हुन्छौं।

## ५. समाज विश्व-पुरुषको शरीर हो

ब्राह्मण (मुख), क्षत्रिय (बाहु), वैश्य (ऊरु) र शूद्र (पाद) — यी सबै विश्व-पुरुष (The Universal Mind) अर्थात् ब्रह्माण्ड सञ्चालन गर्ने 'ब्रह्माण्डीय चेतना' (The Universal Consciousness) द्वारा निर्मित प्रकृति सञ्चालनका नियम र गुणहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने स्वरूप हुन्। ब्रह्माण्ड र मानव शरीरको कार्यविधि पनि यही 'तत्त्व-गुण-विधि' (वर्ण) अनुरूप सम्पन्न हुन्छ, जसलाई प्राकृतिक नियमको शाश्वत सिद्धान्त पनि मानिन्छ। यसको गहिरो अर्थ यो हो कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड र समाज एउटै अविभाज्य 'सञ्चालन-रीत' का अभिन्न अंश हुन्, जहाँ प्रत्येकको भूमिकाले अर्कोमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने गरी सबै पक्ष एक-आपसमा अत्यन्त घनिष्ठ र प्रणालीगत रूपमा जोडिएका छन्।

यस खण्डले समाजलाई एउटा निर्जीव संरचना होइन, बरु एउटा 'अर्गानिक होल' (Organic Whole) वा जीवन्त शरीर (The Social Organism) को रूपमा व्याख्या गर्दछ। जसरी एउटा शरीर चल्नका लागि विभिन्न अंगहरूले फरक-फरक तर पूरक काम गर्छन्, समाज पनि त्यसरी नै चल्छ। मुखबाट ज्ञान, मन्त्र र विचार निस्कन्छन्। समाजमा जसले शिक्षा, अनुसन्धान, र मार्गदर्शनको काम गर्छन्, उनीहरू समाजको 'मस्तिष्क' वा 'मुख' हुन्। बाहु वा हातले रक्षा गर्छन्। समाजमा जसले न्याय, सुरक्षा, प्रशासन र व्यवस्थापनको जिम्मा लिन्छन्, उनीहरू समाजको 'शक्ति' हुन्। जाँघले शरीरको भार थाम्छ र गति दिन्छ। समाजमा जसले व्यापार, कृषि, र अर्थतन्त्रको चक्र चलाउँछन्, उनीहरू समाजको 'आधार' हुन्। खुट्टाले सम्पूर्ण शरीरलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुऱ्याउँछ। समाजमा जसले श्रम, कला, र सेवामार्फत अन्य सबै अंगलाई सहयोग गर्छन्, उनीहरू समाजको 'गतिशीलता' हुन्।

यसको मुख्य सन्देश यो हो कि समाजमा कोही पनि सानो वा ठूलो छैन। जसरी खुट्टा बिना टाउको कतै जान सक्दैन, र टाउको बिना खुट्टाले दिशा पाउँदैन, त्यसरी नै समाजको एउटा वर्ग बिना अर्को वर्गको अस्तित्व सम्भव छैन। यो 'हाइरार्की' (Hierarchy) होइन, बरु यो 'होलोक्यासी' (Holocracy) हो, जहाँ हरेक अंगको आफ्नो विशिष्ट र अपरिहार्य मूल्य छ।

आधुनिक विज्ञानमा यसलाई 'इमर्जेन्ट प्रोपर्टी' (Emergent Property) भनिन्छ। एउटा कोष (Cell) ले जे गर्न सक्दैन, ती कोषहरू मिलेर बनेको अंगले गर्न सक्छ। समाज पनि एउटा यस्तो प्रणाली हो जहाँ 'एकीकृत प्रयास' ले मात्र ठूला लक्ष्यहरू हासिल हुन्छन्। हाम्रो मस्तिष्कमा पनि सबै न्युरोन्सले एउटै काम गर्दैनन्। कसैले 'दृष्टि' को काम गर्छन् (आँखा), कसैले 'चाल' को (मोटर न्युरोन्स)। यदि सबै न्युरोन्सले एउटै काम गर्न खोजे भने मस्तिष्कले काम गर्न सक्दैन। समाजमा 'श्रम विभाजन' (Division of Labor) को यो अवधारणा मस्तिष्कको कार्यक्षमता जस्तै हो।

जब हामी समाजलाई एउटै शरीरको अंग मान्छौं, तब 'प्रतिस्पर्धा' को साटो 'सहकार्य' (Collaboration) को भावना जाग्छ। यसले सामाजिक तनाव घटाउँछ र मानिसमा 'साझा अपनत्व' (Sense of Belonging) को विकास गर्छ। जब समाजका सबै वर्गले आफूलाई 'विश्व-पुरुष' को अभिन्न अंग मान्छन्, तब मात्र समाजमा शान्ति र समृद्धि (स्वर्ग) सम्भव हुन्छ।

## ६. विश्व-पुरुषको ध्यान (Meditation and Transcendence) ले मुक्ति मिल्छ

जसले विश्व-पुरुषको अमृत-तत्त्वमा समर्पण गर्छ, त्यसले यो स्थूल संसारलाई पार गरेर अमर बन्छ। विश्व-पुरुषको ध्यान गर्नाले धर्म प्राप्त हुन्छ र साधक स्वयं दिव्य बन्छ। विश्व पुरुषको ध्यान आफैमा अमृत तत्व हो जहाँ साधकले आफूलाई एउटा सानो शरीर वा सीमित अहंकार (Ego) बाट मुक्त गरी अनन्त ब्रह्माण्डीय चेतनासँग एकाकार गराउँछ। अमृत-तत्त्वको अर्थ कहिल्यै नमर्ने 'अमरता' मात्र होइन, बरु यो

'समय भन्दा पर' (Beyond Time) को अवस्था हो। जब साधकले बुझ्दछ कि ऊ केवल हाड-छालाको शरीर मात्र होइन, बरु विश्व-पुरुषको एक अंश हो, तब उसको मृत्युको डर समाप्त हुन्छ। स्थूल संसारलाई पार गर्न व्यक्तिलाई यो संसारको भौतिक सुख-दुःख र सीमाहरूभन्दा माथि उठेर मानसिक स्वतन्त्रता प्राप्तिको अनुभवको जरुरत पर्दछ। त्यो अनुभूतिलाई 'अमृतत्वको अनुभूति' भनिन्छ। विश्व-पुरुषको ध्यान गर्नु भनेको आफ्नो व्यक्तिगत चेतनालाई ब्रह्माण्डीय 'सप्तवेयर' सँग सिङ्क्रोनाइज (Synchronize) गर्नु हो। जब हाम्रो ध्यान "म" बाट हटेर "सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड" मा केन्द्रित हुन्छ, तब हाम्रा विचार, कर्म र वाणी स्वतः शुद्ध र शक्तिशाली (Divine) हुन थाल्छन्। त्यसलाई दिव्य बन्नु भनिन्छ।

विश्व-पुरुषको ध्यान (Cosmic Meditation) गर्दा मस्तिष्कको 'प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स' (Prefrontal Cortex) सक्रिय हुन्छ। यसले हाम्रो ध्यानलाई केन्द्रित गर्ने र उच्च निर्णय लिने क्षमता बढाउँछ। साथै, मस्तिष्कको त्यो भाग जसले हामीलाई 'म छुट्टै व्यक्ति हुँ' भन्ने बोध गराउँछ (Parietal Lobe), त्यसको सक्रियता घट्छ। जसले गर्दा साधकले 'सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड म नै हुँ' भन्ने 'युनिटि कन्ससनेस' (Unity Consciousness) को अनुभव गर्छ।

गहिरो ध्यानले शरीरमा 'कोर्टिसोल' (तनाव हर्मोन) घटाउँछ र 'डि-हाइड्रो-एपिएन्ड्रोस्टेरोन' (DHEA) तथा 'मेलाटोनिन' जस्ता हर्मोनहरू बढाउँछ, जसलाई 'एन्टि-एजिङ' वा अमृत-तत्वको जैविक स्वरूप मान्न सकिन्छ। यसले कोषहरूको आयु बढाउँछ र शरीरलाई दिव्य कान्ति प्रदान गर्छ। जब साधकले विश्व-पुरुषको ध्यान गर्छ, ऊ ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको 'कान्टम फिल्ड' सँग जोडिन (एन्टेनगल - Entanglement) पुग्छ। यस अवस्थामा ऊ एउटा सानो 'पार्टिकल' (कण) बाट विशाल 'वेभ' (तरंग) मा रूपान्तरण हुन्छ।

रुद्री पाठको अन्त्यमा, २ मिनेट शान्त भएर बस्नुहोस् र महसुस गर्नुहोस् कि तपाईंको प्रत्येक श्वास ब्रह्माण्डको वायुसँग र तपाईंको मुटुको धड्कन विश्व-पुरुषको लयसँग एकाकार छ। यो नै 'अमृतत्व' को सानो अनुभव हो।

## दैनिक जीवनमा पुरुष सूक्तको प्रासंगिकता

दैनिक जीवनमा पुरुष सूक्तको प्रासंगिकताले हामीलाई आधुनिक जीवनका तनाव र द्वन्द्वबाट मुक्त गराई एक उच्च जीवनशैलीतर्फ डोर्‍याउँछ। यसको पहिलो र मुख्य शिक्षा सर्वव्यापकता हो, जसले हामीलाई प्रत्येक प्राणी र वस्तुमा ईश्वरको जीवन्त उपस्थिति देख्न सिकाउँछ। जब हामी सबैमा त्यही ब्रह्माण्डीय चेतनाको अंश देख्छौं, तब हाम्रो व्यवहारमा स्वतः करुणा र सम्मान जागृदछ। दोस्रो महत्वपूर्ण पक्ष एकता हो; यसले सम्पूर्ण समाजलाई एउटै शरीरको रूपमा व्याख्या गर्दै कसैलाई पनि तुच्छ नठात्ने र सबैको अस्तित्वको उत्तिकै कदर गर्ने संस्कार सिकाउँछ। जसरी शरीरको एउटा अंगको पीडाले पूरै शरीरलाई असर गर्छ, समाजको एउटा तप्का पछि पर्दा सम्पूर्ण राष्ट्र पछि पर्छ भन्ने बोध यसले गराउँछ।

यस सूक्तले प्रदान गर्ने अर्को गहन जीवन-दर्शन यज्ञ-भावना हो। यसले हाम्रो सम्पूर्ण जीवनलाई नै एउटा महान् यज्ञको रूपमा परिभाषित गर्दछ, जहाँ हामीले गर्ने प्रत्येक दैनिक कर्मलाई ईश्वरमा समर्पित आहुतिको रूपमा लिनुपर्छ। जब हामी 'म र मेरो' भन्ने स्वार्थबाट माथि उठेर 'सृष्टिको भलाई' का लागि कर्म गर्छौं, तब हाम्रो कार्य बोझ बन्दैन, बरु त्यो साधना बन्न पुग्दछ। अन्त्यमा, पुरुष सूक्तले समर्पणको शक्तिलाई उजागर गर्दछ। आफ्नो सीमित अहंकारलाई ईश्वर वा ब्रह्माण्डीय चेतनामा पूर्ण रूपमा समर्पण

गर्नाले नै मानिसले मानसिक बन्धनबाट मुक्ति प्राप्त गर्दछ। यो समर्पणले नै साधकलाई आन्तरिक शान्ति, दिव्य कान्ति र जीवनको वास्तविक सन्तुलन प्रदान गर्दछ।

दैनिक जीवनमा पुरुष सूक्तका सिद्धान्तहरू अंगाल्दा यसले हाम्रो मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। पहिलो सूत्र सर्वव्यापकता हो, जसलाई व्यवहारमा हरेक व्यक्ति र प्रकृतिप्रतिको आदरका रूपमा उतार्न सकिन्छ। न्युरो-साइकोलोजिकल दृष्टिकोणबाट यसले हाम्रो मस्तिष्कमा सहनशीलता (Empathy) को विकास गराउँछ, जसले गर्दा सामाजिक सम्बन्धहरूमा सुधार आउनुका साथै 'मिरर न्युरोन्स' सक्रिय भई अरूप्रतिको बुझाइ अझ फराकिलो बन्दछ। त्यस्तै, एकताको सिद्धान्तले भेदभाव नगरी सबैलाई स्वीकार्ने र सहकार्य गर्ने भावना जागृत गराउँछ। यसले मानिसमा अपनत्व (Belonging) को महसुस गराई एक्लोपन र डिप्रेसन जस्ता मानसिक समस्याहरूलाई कम गर्न औषधि जस्तै काम गर्दछ।

अर्कोतर्फ, यज्ञ-भावनाले हामीलाई आफ्ना दैनिक कर्महरूलाई व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर सेवाको रूपमा अर्पण गर्न सिकाउँछ। जब हामी कर्मलाई 'यज्ञ' मान्छौं, तब नतिजा वा फलप्रतिको अत्यधिक आसक्ति हट्छ, जसले गर्दा तनाव व्यवस्थापन सहज हुन्छ र मस्तिष्क 'फाइट-अर-फ्लाइट' मोडबाट बाहिर निस्केर शान्त बन्दछ। अन्त्यमा, उच्च शक्तिप्रति गरिने समर्पणले कठिन परिस्थितिमा पनि विचलित नहुने प्रतिरोध क्षमता (Resilience) प्रदान गर्दछ। यो अटल विश्वासले गर्दा मस्तिष्कमा डोपामाइन र सेरोटोनिन जस्ता 'फिल-गुड' हर्मोनको सन्तुलन कायम रहन्छ, जसले साधकलाई जस्तोसुकै चुनौतीमा पनि साहस र स्थिरताका साथ अघि बढ्न मद्दत गर्दछ।

## उपसंहार

पुरुष सूक्त वैदिक दर्शनको त्यो परम सार हो, जसले हामीलाई सीमित 'स्व' बाट असीमित 'ब्रह्माण्ड' तर्फ डोर्‍याउँछ। यसले सिकाउँछ कि यो सम्पूर्ण सृष्टि कुनै संयोग होइन, बरु एक विश्व-पुरुषको जीवन्त अभिव्यक्ति हो—जहाँ हामी प्रत्येक उहाँकै अविभाज्य अंश हौं। जब हामी यो सत्यलाई आत्मसात् गर्दै आफ्नो अहंकारलाई उहाँमा समर्पण गर्छौं, तब हामी यो भौतिक संसारका सीमाहरूलाई पार गरेर असीमित, शाश्वत र परमानन्दको अवस्था प्राप्त गर्दछौं।

**"पुरुष एवेदं सर्वं यद्भूतं यच्च भव्यम्" — यो यो सबै कुरा पुरुष नै हुनुहुन्छ— जे भयो र जे हुन बाँकी छ, ती सबै उहाँकै स्वरूप हुन्।**

जब यो बोध हाम्रो हृदयमा जाग्न, तब द्वैत समाप्त हुन्छ र केवल शान्ति बाँकी रहन्छ।

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

## श्रीरुद्रम् (रुद्राध्याय) – पूर्ण पाठ नमकम् र चमकम् (११-११ अनुवाक)

### विषयसूची

१. परिचय
२. भाग १: नमकम् (११ अनुवाक)
  - a. नमकम् – अनुवाक १ (संस्कृत मूलपाठ)
  - b. नमकम् – अनुवाक १ (नेपाली अर्थ)
  - c. ... (अनुवाक २-११)
३. भाग २: चमकम् (११ अनुवाक)
  - a. चमकम् – अनुवाक १ (संस्कृत मूलपाठ)
  - b. चमकम् – अनुवाक १ (नेपाली अर्थ)
  - c. ... (अनुवाक २-११)
४. संक्षिप्त नेपाली सार (प्रार्थना-रूप)

### परिचय

#### श्रीरुद्रम् के हो?

श्रीरुद्रम् (Sri Rudram) वैदिक साहित्यको सबैभन्दा पवित्र र शक्तिशाली स्तोत्रहरूमध्ये एक हो। यो भगवान् शिव (रुद्र) को स्तुति र प्रार्थनाको रूपमा रचित छ। यसलाई "रुद्राध्याय" (Rudrādhyāya), "शतरुद्रीय" (Śatarudrīya), वा "रुद्री पाठ" पनि भनिन्छ।

#### वैदिक स्थान

श्रीरुद्रम् कृष्ण यजुर्वेद (Krishna Yajurveda) को तैत्तिरीय संहिता (Taittirīya Saṃhitā) मा पाइन्छ। यसको स्थान निम्नानुसार छ:

| खण्ड  | विवरण                             |
|-------|-----------------------------------|
| नमकम् | चतुर्थ काण्ड, पञ्चम प्रपाठक (4.5) |
| चमकम् | चतुर्थ काण्ड, सप्तम प्रपाठक (4.7) |

शुक्ल यजुर्वेदको वाजसनेयी संहितामा पनि यसको एक संस्करण पाइन्छ (अध्याय १६), तर तैत्तिरीय संस्करण नै सबैभन्दा बढी प्रचलित छ।

## संरचना

श्रीरुद्रम् दुई मुख्य भागहरूमा विभाजित छः

| भाग              | अनुवाक संख्या | मुख्य विशेषता                               |
|------------------|---------------|---------------------------------------------|
| नमकम् (Namakam)  | ११ अनुवाक     | "नमः" (नमस्कार) शब्दको बारम्बार प्रयोग      |
| चमकम् (Chamakam) | ११ अनुवाक     | "च मे" (र मेरो लागि) शब्दको बारम्बार प्रयोग |

## हिन्दू परम्परामा महत्व

श्रीरुद्रम् को पाठ गर्नुका धेरै कारणहरू छन्:

१. **पाप नाश**: यसले सबै प्रकारका पापहरू नाश गर्दछ।
२. **रोग निवारण**: यसले शारीरिक र मानसिक रोगहरूबाट मुक्ति दिलाउँछ।
३. **समृद्धि**: यसले भौतिक र आध्यात्मिक दुवै समृद्धि प्रदान गर्दछ।
४. **मोक्ष**: अन्ततः, यसले मोक्ष (liberation) को मार्ग प्रशस्त गर्दछ।

विशेष अवसरहरूमा जस्तै महाशिवरात्रि, प्रदोष व्रत, र साउन महिनामा यसको पाठ विशेष फलदायी मानिन्छ।

## भाग १: नमकम् (११ अनुवाक)

### नमकम् – अनुवाक १ (संस्कृत मूलपाठ)

ओं नमो भगवते रुद्राय ॥

नमस्ते रुद्र मन्यव उतोत इषवे नमः ।  
नमस्ते अस्तु धन्वने बाहुभ्यामुत ते नमः ॥

या त इषुः शिवतमा शिवं बभूव ते धनुः ।  
शिवा शरव्या या तव तया नो रुद्र मृडय ॥

या ते रुद्र शिवा तनूरघोरा-ऽपापकाशिनी ।  
तया नस्तनुवा शन्तमया गिरिशन्ताभिचाकशीहि ॥

यामिषुं गिरिशन्त हस्ते बिभर्ष्यस्त्वे ।  
शिवां गिरित्र तां कुरु मा हिंसीः पुरुषं जगत् ॥

नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

शिवेन वचसा त्वा गिरिशाच्छा वदामसि ।  
यथा नः सर्वमिज्जगदयक्ष्मं सुमना असत् ॥

अध्यवोचदधिवक्ता प्रथमो दैव्यो भिषक् ।  
अहींश्च सर्वान् जम्भयन्त्सर्वाश्च यातुधान्यः ॥

असौ यस्ताम्रो अरुण उत बभ्रुस्सुमङ्गलः ।  
ये चेमां रुद्रा अभितो दिक्षु श्रिताः सहस्रशोऽवैषां हेड ईमहे ॥

असौ योऽवसर्पति नीलग्रीवो विलोहितः ।  
उतैनं गोपा अदृशन्नदृशन्नुदहार्यः ।  
उतैनं विश्वा भूतानि स दृष्टो मृडयाति नः ॥

नमो अस्तु नीलग्रीवाय सहस्राक्षाय मीढुषे ।  
अथो ये अस्य सत्वानोऽहन्तेभ्योऽकरत्रमः ॥

प्रमुञ्च धन्वनस्त्वमुभयोरार्त्तियोज्याम् ।  
याश्च ते हस्त इषवः परा ता भगवो वप ॥

अवतत्य धनुस्त्वं सहस्राक्ष शतेषुधे ।  
निशीर्य शल्यानां मुखा शिवो नः सुमना भव ॥

विज्यं धनुः कपर्दिनो विशल्यो बाणवां उत ।  
अनेशन्नस्येषव आभुरस्य निषङ्गथिः ॥

या ते हेतिर्मीडुष्टम हस्ते बभूव ते धनुः ।  
तयाऽस्मान् विश्वतस्त्वमयक्ष्मया परिभुज ॥

नमस्ते अस्त्वायुधायानातताय धृष्णवे ।  
उभाभ्यामुत ते नमो बाहुभ्यां तव धन्वने ॥

परि ते धन्वनो हेतिरस्मान् वृणक्तु विश्वतः ।  
अथो य इषुधिस्तवारे अस्मन्निधेहि तम् ॥

## श्रीरुद्रम् नमकम्: प्रथम अनुवाक विस्तृत व्याख्या

यहाँ श्रीरुद्रम् को अनुवाक १ का प्रत्येक मन्त्रको पंक्ति-पंक्ति अर्थ र त्यसलाई स्पष्ट पार्न उदाहरण सहित विस्तृत व्याख्या दिइएको छ।

## नमकम् – अनुवाक १ (अर्थ)

**मूल भाव:** यस अनुवाकको मुख्य उद्देश्य भगवान् रुद्रको क्रोधलाई शान्त पार्नु हो। भक्तले रुद्रको उग्र रूप, उहाँको धनुष र बाणप्रति नमन गर्दै, ती सबैलाई सौम्य र कल्याणकारी बनाउन अनुरोध गर्दछ।

### व्याख्या:

यो अनुवाक भक्तको भय र श्रद्धाको सुन्दर मिश्रण हो। भक्तले रुद्रको क्रोध (मन्यु) र उहाँको हतियार (धनुष, बाण) लाई नमस्कार गरेर आफ्नो समर्पण भाव प्रकट गर्दछ। यसमा रुद्रको दुई रूपको कल्पना गरिएको छ: एक, उग्र र संहारक; र अर्को, शान्त र कल्याणकारी। भक्तले रुद्रको उग्र रूपलाई शान्त पारी, उहाँको कल्याणकारी, शिवमय रूपको दर्शन गराउन प्रार्थना गर्दछ।

यो अनुवाकले सिकाउँछ कि जीवनमा आउने कठिनाइ र भयहरू पनि परमात्माकै शक्तिका रूप हुन्। हामीले ती शक्तिहरूलाई विनाशकारी हुनबाट रोक्न र तिनीलाई आफ्नो र समाजको हितमा लगाउन प्रार्थना गर्नुपर्छ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्ध:

हाम्रो जीवनमा पनि क्रोध, भय, र नकारात्मकता जस्ता उग्र भावहरू आउँछन्। यो अनुवाकले हामीलाई ती भावहरूलाई दबाउनुको सट्टा, तिनीलाई स्वीकार गरी, तिनीको शक्तिलाई सकारात्मक दिशामा मोड्न प्रेरणा दिन्छ। जसरी रुद्रको क्रोधलाई शान्त पार्न प्रार्थना गरिन्छ, त्यसरी नै हामीले आफ्नो भित्री क्रोध र अशान्तिलाई शान्त पार्न आत्म-चिन्तन र प्रार्थनाको सहारा लिन सक्छौं।

## नमकम् – अनुवाक १ पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### मूलपाठ:

**ओं नमो भगवते रुद्राय ॥**

- **पंक्ति:** ओं नमो भगवते रुद्राय ॥
  - **अर्थ:** ॐ, ती भगवान रुद्रलाई नमस्कार छ।
  - **व्याख्या:** यो प्रारम्भिक र सबैभन्दा आधारभूत नमन-मन्त्र हो। यहाँ भक्तले सम्पूर्ण आदर र समर्पणका साथ भगवान रुद्रलाई प्रणाम गर्दछ।
    - **ॐ (ओम्):** यो केवल एक शब्द होइन, यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको आदि ध्वनि, चेतनाको प्रतीक हो। यसले सृष्टि, स्थिति र संहारलाई समेट्छ।
    - **नमो:** यसको अर्थ हो 'नमस्कार' वा 'नमन'। यो अहंकारको त्याग र पूर्ण समर्पणको भाव हो।
    - **भगवते:** 'भगवान' शब्दको अर्थ हो— जोसँग सम्पूर्ण ऐश्वर्य (सम्पत्ति), धर्म (कर्तव्य), यश (कीर्ति), श्री (सौन्दर्य), ज्ञान (विवेक) र वैराग्य (अनासक्ति) छ।

- **रुद्राय:** 'रुद्र' शब्दको अर्थ हो- 'रुत्' अर्थात् दुःखलाई 'द्रावयति' अर्थात् नाश गर्नेवाला। उहाँले अज्ञान र पापबाट उत्पन्न हुने दुःखलाई हटाउनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी हामी कुनै पूजनीय गुरु वा मान्यजनलाई भेट्दा हात जोडेर आदरपूर्वक "नमस्कार" भन्छौं, त्यसैगरी यो मन्त्रले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डका स्वामी, दुःखहर्ता भगवान रुद्रलाई परम आदर र भक्तिका साथ नमन गरेको हो। यो केवल शारीरिक नमन होइन, मन, वचन र कर्मले गरिएको पूर्ण समर्पण हो।

## मन्त्र २

### मूलपाठ:

नमस्ते रुद्र मन्यव उतोत इषवे नमः ।  
नमस्ते अस्तु धन्वने बाहुभ्यामुत ते नमः ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

- **पंक्ति १: नमस्ते रुद्र मन्यव उतोत इषवे नमः ।**
  - **अर्थ:** हे रुद्र! तपाईंको क्रोध (मन्यु) लाई नमस्कार छ, र तपाईंको बाणलाई पनि नमस्कार छ।
  - **व्याख्या:** यो एक गहिरो दार्शनिक पंक्ति हो। सामान्यतया हामी क्रोधलाई नकारात्मक मान्छौं, तर यहाँ भक्तले रुद्रको क्रोधलाई पनि नमन गरिरहेको छ। किनकि उहाँको क्रोध व्यक्तिगत स्वार्थ वा आवेगबाट उत्पन्न हुँदैन, बरु त्यो धर्मको रक्षा गर्न, अन्याय र अज्ञानलाई नष्ट गर्न प्रकट हुन्छ। त्यसैले, उहाँको क्रोध पनि कल्याणकारी छ। 'इषवे' अर्थात् बाण, उहाँको त्यही संहारक शक्तिको प्रतीक हो।
  - **उदाहरण:** जसरी एक कुशल डाक्टरले रोग निको पार्न कहिलेकाहीँ तीतो औषधि वा पीडादायी शल्यक्रिया गर्छ, त्यो कार्य बाहिरबाट कठोर देखिए पनि त्यसको उद्देश्य कल्याणकारी हुन्छ। त्यसैगरी, रुद्रको क्रोध पनि संसारको रोग (पाप, अज्ञान) हटाउने एक कल्याणकारी शक्ति हो, त्यसैले हामी त्यसलाई पनि नमन गर्दछौं।
- **पंक्ति २: नमस्ते अस्तु धन्वने बाहुभ्यामुत ते नमः ॥**
  - **अर्थ:** तपाईंको धनुषलाई नमस्कार होस्, र तपाईंका दुई बाहु (पाखुरा) लाई पनि नमस्कार छ।
  - **व्याख्या:** धनुष त्यो साधन हो जसबाट शक्ति (बाण) प्रहार हुन्छ, र बाहु त्यो शक्तिलाई धारण गर्ने र प्रयोग गर्ने अंग हो। यहाँ रुद्रको सम्पूर्ण शक्ति-प्रणालीलाई नै नमन गरिएको छ- शक्ति (बाण), शक्तिको स्रोत (धनुष), र शक्ति धारण गर्ने सामर्थ्य (बाहु)। यसले देखाउँछ कि भक्तले उहाँको शक्तिको हरेक पक्षलाई सम्मान गर्दछ।
  - **उदाहरण:** जसरी एक देशले आफ्नो सिपाहीको मात्र होइन, उसको हतियार (बन्दुक) र त्यो हतियार चलाउने उसको कौशल र बलको पनि सम्मान गर्छ, त्यसैगरी हामी रुद्रको शक्ति (बाण), शक्तिको स्रोत (धनुष) र त्यो शक्ति धारण गर्ने उहाँको सामर्थ्य (बाहु) लाई श्रद्धापूर्वक नमन गर्दछौं।

## मन्त्र ३

### मूलपाठः

या त इषुः शिवतमा शिवं बभूव ते धनुः ।  
शिवा शरव्या या तव तया नो रुद्र मृडय ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

- पंक्ति १: या त इषुः शिवतमा शिवं बभूव ते धनुः ।
  - अर्थ: तपाईंको जुन बाण सबैभन्दा कल्याणकारी (शिवतमा) छ, र तपाईंको जुन धनुष मंगलमय (शिवम्) भएको छ।
  - व्याख्या: अघिल्लो मन्त्रमा रुद्रको उग्र हतियारहरूलाई नमन गरेपछि, अब भक्तले ती हतियारहरूको सौम्य र कल्याणकारी रूपको लागि प्रार्थना गर्दछ। रुद्रको एउटै शक्ति दुष्टको लागि विनाशकारी र भक्तको लागि कल्याणकारी हुन्छ। भक्तले यहाँ उहाँको शक्तिको त्यही मंगलमय पक्षलाई आह्वान गरिरहेको छ।
  - उदाहरण: बिजुलीको एउटै शक्तिले कसैको ज्यान लिन पनि सक्छ र अँध्यारो घरमा उज्यालो दिन पनि सक्छ। भक्तले यहाँ प्रार्थना गरिरहेको छ, "हे प्रभु! तपाईंको शक्तिको त्यो रूप प्रकट गर्नुहोस् जसले मेरो जीवनमा ज्ञान र सुखको उज्यालो ल्याउँछ, विनाश होइन।"
- पंक्ति २: शिवा शरव्या या तव तया नो रुद्र मृडय ॥
  - अर्थ: तपाईंको जुन बाण-दानी (तरकस/शरव्या) मंगलमय छ, त्यसद्वारा हामीलाई सुखी बनाउनुहोस्, हे रुद्र!
  - व्याख्या: 'शरव्या' भनेको बाण राख्ने भाँडो वा तरकस हो। यो बाणहरूको घर हो। भक्तले प्रार्थना गर्छ कि जुन तरकसबाट बाण निस्कन्छ, त्यो तरकस नै मंगलमय होस्, ताकि त्यसबाट निस्कने हरेक बाणले हाम्रो कल्याण गरोस्। 'मृडय' को अर्थ हो- हामीलाई सुखी र आनन्दित बनाउनुहोस्।
  - उदाहरण: जसरी पानीको मुहान नै सफा र शुद्ध भएपछि त्यहाँबाट आउने पानी स्वतः शुद्ध हुन्छ, त्यसैगरी भक्तले प्रार्थना गरिरहेको छ, "हे प्रभु! तपाईंको शक्तिको स्रोत (तरकस) नै मंगलमय होस्, ताकि तपाईंको हरेक कार्य हाम्रो लागि सुखदायी बनेोस्।"

## मन्त्र ४

### मूलपाठः

या ते रुद्र शिवा तनूरघोरा-ऽपापकाशिनी ।  
तया नस्तनुवा शन्तमया गिरिशन्ताभिचाकशीहि ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

- पंक्ति १: या ते रुद्र शिवा तनूरघोरा-ऽपापकाशिनी ।

### नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **अर्थ:** हे रुद्र! तपाईंको जुन शरीर (तनु) कल्याणकारी (शिवा), सौम्य (अघोरा), र पुण्य-प्रकाशक (अपापकाशिनी) छ।
  - **व्याख्या:** रुद्रका दुई रूप छन्— घोर (भयानक) र अघोर (सौम्य)। उहाँको घोर रूप दुष्ट र पापीहरूका लागि हो। यहाँ भक्तले उहाँको 'अघोर' अर्थात् शान्त र प्रेममय रूपको लागि प्रार्थना गरिरहेको छ। 'अपापकाशिनी' को अर्थ हो— जसको दर्शन मात्रले पनि पाप नाश हुन्छ र पुण्य प्रकट हुन्छ।
  - **उदाहरण:** सूर्यको तापले मरुभूमिमा यात्रा गर्नेलाई कष्ट दिनसक्छ, तर त्यही सूर्यको प्रकाशले कमलको फूल फुलाउँछ। भक्तले भनिरहेको छ, "हे प्रभु! ममाथि कमलमाथि जस्तै कृपा गर्नुहोस्, मरुभूमिको यात्रीमाथि जस्तो होइन। तपाईंको त्यो रूप देखाउनुहोस् जसले मेरो पापलाई नष्ट गरेर सद्गुणहरू फुलाओस्।"
- **पंक्ति २: तया नस्तनुवा शन्तमया गिरिशन्ताभिचाकशीहि ॥**
- **अर्थ:** त्यस तपाईंको परम शान्त शरीरद्वारा, हे गिरीशन्त (पर्वतमा रहेर शान्ति प्रदान गर्ने प्रभु), हामीलाई हेर्नुहोस् (ज्ञानको प्रकाश दिनुहोस्)।
  - **व्याख्या:** 'गिरिशन्त' को अर्थ हो— कैलाश पर्वतमा वास गरेर संसारलाई शान्ति प्रदान गर्ने। भक्तले प्रार्थना गर्दछ कि हे प्रभु, तपाईं आफ्नो त्यो परम शान्त, सौम्य र कल्याणकारी स्वरूपले हामीलाई हेर्नुहोस्। 'अभिचाकशीहि' को अर्थ केवल हेर्नु मात्र होइन, कृपा दृष्टिले हेरेर ज्ञानको प्रकाश दिनु भन्ने हो।
  - **उदाहरण:** जसरी एउटी आमाले आफ्नो बच्चालाई माया र वात्सल्यले भरिएको दृष्टिले हेर्छिन्, जसले बच्चाको सबै डर हटाइदिन्छ, त्यसैगरी भक्तले प्रार्थना गरिरहेको छ, "हे कैलाशपति! हामीलाई तपाईंको त्यही वात्सल्यपूर्ण र कृपामय दृष्टिले हेर्नुहोस्, ताकि हाम्रो सबै दुःख, भय र अज्ञान नष्ट होस्।"

### मन्त्र ५

#### मूलपाठ:

यामिषुं गिरिशन्त हस्ते बिभर्ष्यस्तवे ।  
शिवां गिरित्र तां कुरु मा हिंसीः पुरुषं जगत् ॥

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

- **पंक्ति १: यामिषुं गिरिशन्त हस्ते बिभर्ष्यस्तवे ।**
  - **अर्थ:** हे गिरिशन्त (पर्वतमा रहेर सुख प्रदान गर्ने)! जुन बाण तपाईंले हातमा प्रहार गर्नका लागि लिनुभएको छ।
  - **व्याख्या:** यहाँ भक्तले रुद्रको क्रियाशील रूपलाई सम्बोधन गरिरहेको छ। रुद्रले हातमा बाण लिइसक्नुभएको छ, अर्थात् उहाँ प्रहार गर्न तयार हुनुहुन्छ। यो देखेर भक्तले तुरुन्तै प्रार्थना गर्दछ। 'अस्तवे' को अर्थ हो 'फ्याँक्न' वा 'प्रहार गर्न'।
  - **उदाहरण:** जब आमाबुबा रिसाएर हातमा लौरो उठाउनुहुन्छ, तब बच्चा तुरुन्तै गल्ली स्वीकारेर क्षमा माग्छ र भन्छ, "अब म यस्तो गल्ली गर्दिनँ।" यहाँ भक्तको अवस्था पनि त्यस्तै छ। रुद्रको प्रहार-उन्मुख रूप देखेर ऊ तुरुन्तै प्रार्थना गर्न थाल्छ।

• पंक्ति २: शिवां गिरित्र तां कुरु मा हिंसीः पुरुषं जगत् ॥

- **अर्थ:** हे गिरित्र (पर्वतमा रहेर रक्षा गर्ने)! त्यो बाणलाई कल्याणकारी बनाउनुहोस्। कुनै पनि पुरुष (मानव) र जगत् (अन्य प्राणी) को हिंसा नगर्नुहोस्।
- **व्याख्या:** 'गिरित्र' को अर्थ हो पर्वतमा रहेर रक्षा गर्ने। भक्तले उहाँको रक्षा गर्ने स्वरूपलाई पुकार्दै भन्छ, "तपाईंले प्रहार गर्न उठाउनुभएको बाणलाई पनि कल्याणकारी बनाइदिनुहोस्।" यहाँ 'पुरुष' ले केवल मानवलाई मात्र नभई सम्पूर्ण चेतनशील प्राणीलाई र 'जगत्' ले चराचर जगतका सबै प्राणीलाई जनाउँछ। यो सम्पूर्ण सृष्टिको रक्षाको लागि गरिएको प्रार्थना हो।
- **उदाहरण:** एउटा राजाले आफ्नो सेनालाई आक्रमण गर्न आदेश दिन तयार हुँदा, एक मन्त्रीले बिन्ती गर्छ, "महाराज, कृपया एकपटक फेरि सोच्नुहोस्। यो युद्धले निर्दोष जनता र अन्य जीवजन्तुलाई पनि हानि पुऱ्याउनेछ। कृपया शान्तिको मार्ग अपनाउनुहोस्।" यहाँ भक्तले रुद्रसँग त्यस्तै बिन्ती गरिरहेको छ।

## मन्त्र ६

### मूलपाठः

*शिवेन वचसा त्वा गिरिशाच्छा वदामसि ।  
यथा नः सर्वमिज्जगदयक्ष्मं सुमना असत् ॥*

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• पंक्ति १: शिवेन वचसा त्वा गिरिशाच्छा वदामसि ।

- **अर्थ:** हे गिरीश (पर्वतका स्वामी)! हामी कल्याणकारी वचनले तपाईंलाई प्राप्त गर्नका लागि प्रार्थना गर्दछौं।
- **व्याख्या:** 'अच्छा वदामसि' को अर्थ हो 'प्राप्त गर्नका लागि बोल्छौं/प्रार्थना गर्छौं'। भक्तले भन्छ कि हामी तपाईंको कृपा पाउनको लागि कुनै साधारण वचनले होइन, 'शिवेन वचसा' अर्थात् मंगलमय, पवित्र र प्रेमपूर्ण वचनले प्रार्थना गरिरहेका छौं। यो वैदिक स्तुति नै त्यो 'शिव वचन' हो।
- **उदाहरण:** यदि हामीलाई कसैको मन जित्नु छ भने, हामी कठोर वा स्वार्थी वचन बोल्दैनौं, बरु मीठो, नम्र र सत्य वचन बोल्छौं। त्यसैगरी, भगवानको कृपा पाउनको लागि हामीले स्तुति, प्रार्थना र मन्त्रजस्ता पवित्र वचनहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ।

• पंक्ति २: यथा नः सर्वमिज्जगदयक्ष्मं सुमना असत् ॥

- **अर्थ:** जसकारण हाम्रो सम्पूर्ण जगत् रोगरहित (अयक्ष्मम्) र सुन्दर मनले युक्त (सुमना) होस्।
- **व्याख्या:** यो प्रार्थनाको उद्देश्य व्यक्तिगत स्वार्थ होइन, सम्पूर्ण संसारको कल्याण हो। 'अयक्ष्मम्' को अर्थ हो क्षयरोग जस्ता कुनै पनि प्रकारका शारीरिक रोगहरूबाट मुक्त। 'सुमना' को अर्थ हो सुन्दर मन, अर्थात् मानसिक रूपमा पनि स्वस्थ, शान्त, र प्रसन्न। भक्तले शारीरिक र मानसिक दुवै स्वास्थ्यको कामना गरिरहेको छ, त्यो पनि केवल आफ्नो लागि नभई 'सर्वम् जगत्' अर्थात् सम्पूर्ण संसारको लागि।

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **उदाहरण:** एक असल नेताले केवल आफ्नो परिवार वा आफ्नो समुदायको लागि मात्र होइन, सम्पूर्ण राष्ट्रको भलो चिन्ताउँछ। ऊ चाहन्छ कि देशका सबै नागरिक शारीरिक रूपमा निरोगी र मानसिक रूपमा सुखी र शान्त रहन्। यो मन्त्रले त्यही 'वसुधैव कुटुम्बकम्' (सम्पूर्ण पृथ्वी नै परिवार हो) को महान् भावनालाई दर्शाउँछ।

### मन्त्र ७

#### मूलपाठ:

**अध्यवोचदधिवक्ता प्रथमो दैव्यो भिषक् ।  
अहींश्च सर्वान् जम्भयन्त्सर्वाश्च यातुधान्यः ॥**

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

- **पंक्ति १: अध्यवोचदधिवक्ता प्रथमो दैव्यो भिषक् ।**
  - **अर्थ:** ती प्रथम, दिव्य वैद्य (भिषक्) रुद्रले मेरो पक्षमा (अधिवक्ता बनेर) बोल्नुभयो।
  - **व्याख्या:** यहाँ रुद्रलाई 'प्रथमः दैव्यः भिषक्' अर्थात् देवताहरूमध्ये पनि पहिलो र सबैभन्दा श्रेष्ठ वैद्य भनिएको छ। उहाँ केवल शारीरिक रोग मात्र होइन, जन्म-मृत्युको चक्र (भव-रोग) रूपी सबैभन्दा ठूलो रोगलाई पनि निको पार्ने महा-वैद्य हुनुहुन्छ। 'अधिवक्ता' को अर्थ हो हाम्रो पक्षमा बोल्ने, हाम्रो रक्षा गर्ने। भक्तले अनुभव गर्छ कि ती परम वैद्य रुद्र मेरो पक्षमा हुनुहुन्छ।
  - **उदाहरण:** जब कुनै बिरामीलाई देशको सबैभन्दा ठूलो र विशेषज्ञ डाक्टरले "नडराऊ, म तिम्रो उपचार गर्छु" भन्छ, तब बिरामीको आधा रोग आत्मविश्वासले नै निको हुन्छ। यहाँ भक्तले त्यही परम आश्वासन महसुस गरिरहेको छ कि स्वयं भगवान रुद्र मेरो रक्षक र वैद्य हुनुहुन्छ।
- **पंक्ति २: अहींश्च सर्वान् जम्भयन्त्सर्वाश्च यातुधान्यः ॥**
  - **अर्थ:** (उहाँले) सबै सर्पहरू (अहि) र सबै राक्षसहरू (यातुधानी) लाई नष्ट गर्दै (यस्तो बोल्नुभयो)।
  - **व्याख्या:** 'अहि' शब्दले सर्प वा सर्प जस्ता विषालु र हानिकारक प्राणीहरूलाई जनाउँछ। दार्शनिक रूपमा, यसले हाम्रो मनभित्रका कुटिल र विषालु वृत्तिहरू (जस्तै ईर्ष्या, क्रोध) लाई पनि जनाउँछ। 'यातुधानी' भनेको राक्षस वा दुष्ट शक्तिहरू हुन्। रुद्रले हाम्रो बाहिरी शत्रु (हानिकारक जीव) र भित्री शत्रु (नकारात्मक विचार) दुवैलाई नष्ट गर्नुहुन्छ।
  - **उदाहरण:** एक कुशल मालीले बगैँचाबाट केवल बाहिर देखिने झारपात मात्र हटाउँदैन, उसले बोटबिरुवालाई भित्रभित्रै खाने कीराहरूलाई पनि नष्ट गर्छ। त्यसैगरी, रुद्रले हाम्रो जीवनमा बाहिरबाट आउने दुःख र भित्र मनमा उत्पन्न हुने विकार, दुवैलाई जरैदेखि उखेलेर फाल्नुहुन्छ।

## मन्त्र ८

### मूलपाठः

असौ यस्ताम्रो अरुण उत बभ्रुस्सुमङ्गलः ।  
ये चेमां रुद्रा अभितो दिक्षु श्रिताः सहस्रशो-ऽवैषां हेड ईमहे ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

- पंक्ति १: असौ यस्ताम्रो अरुण उत बभ्रुस्सुमङ्गलः ।
  - अर्थ: ती जो उदाउँदो सूर्य जस्तै तामा रंगका, केही राता, र पहेँला रंगका, अनि अत्यन्त मंगलकारी हुनुहुन्छ।
  - व्याख्या: यहाँ सूर्यमण्डलमा स्थित रुद्रको स्वरूपको वर्णन छ। उदाउँदो सूर्यको रंग तामा जस्तो (ताम्र), त्यसपछि अलि रातो (अरुण), र त्यसपछि सुनौलो-पहेँलो (बभ्रु) हुन्छ। यी सबै रंगहरू मंगलकारी (सुमङ्गलः) मानिन्छन्। यो सूर्यको रूपमा प्रकट हुने रुद्रको सौम्य र कल्याणकारी स्वरूपको ध्यान हो।
  - उदाहरण: बिहानको सूर्योदयको दृश्य अत्यन्तै सुन्दर, शान्त र मंगलमय हुन्छ। त्यसको प्रकाशले रातको अन्धकार र आलस्यलाई हटाएर संसारमा नयाँ जीवन र ऊर्जा भर्छ। यहाँ रुद्रलाई त्यही प्राण-शक्ति र मंगल प्रदान गर्ने सूर्यको रूपमा हेरिएको छ।
- पंक्ति २: ये चेमां रुद्रा अभितो दिक्षु श्रिताः सहस्रशो-ऽवैषां हेड ईमहे ॥
  - अर्थ: र जो अरू हजारौं रुद्रहरू यस पृथ्वीको चारैतिर दिशाहरूमा व्याप्त छन्, उहाँहरू सबैको क्रोधलाई हामी (प्रार्थनाद्वारा) शान्त गर्दछौं।
  - व्याख्या: रुद्र केवल एक हुनुहुन्न, उहाँ हजारौं रूपमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा व्याप्त हुनुहुन्छ। उहाँका विभिन्न शक्तिहरू विभिन्न दिशाहरूमा गणको रूपमा रहेका छन्। 'हेडः' को अर्थ हो अनादर वा उपेक्षा गर्दा उत्पन्न हुने क्रोध। 'ईमहे' को अर्थ हो 'शान्त गर्छौं' वा 'हटाउँछौं'। हामी प्रार्थनाद्वारा उहाँहरूको क्रोधलाई शान्त पार्न चाहन्छौं।
  - उदाहरण: एउटा देशको शक्ति केवल राजामा मात्र हुँदैन, उसका हजारौं सैनिक, मन्त्री र कर्मचारीहरूमा फैलिएको हुन्छ। यदि कुनै नागरिकले उनीहरूको सानोभन्दा सानो नियमको पनि उल्लंघन गर्छ भने उसले दण्ड पाउँछ। यहाँ भक्तले भनिरहेको छ, "हे प्रभु! हामीबाट जाने-अनजानेमा तपाईंको कुनै पनि रूप वा शक्तिको अपमान भएको भए, त्यसबाट उत्पन्न हुने क्रोधलाई कृपया शान्त गर्नुहोस्।"

## मन्त्र ९

### मूलपाठः

असौ यो-ऽवसर्पति नीलग्रीवो विलोहितः ।  
उतैनं गोपा अदृशन्नदृशन्नदहार्यः ।  
उतैनं विश्वा भूतानि स दृष्टो मृडयाति नः ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

- **पंक्ति १: असौ योऽवसर्पति नीलग्रीवो विलोहितः ।**
  - **अर्थ:** ती जो नीलो घाँटी भएका (नीलग्रीव) र केही रातो वर्णका (विलोहित) भगवान, जो (सूर्यको रूपमा) अस्ताउँदै हुनुहुन्छ ।
  - **व्याख्या:** अघिल्लो मन्त्रमा उदाउँदो सूर्यको रूपमा रुद्रको स्तुति थियो भने यहाँ अस्ताउँदो सूर्यको रूपमा उहाँको ध्यान गरिएको छ । 'अवसर्पति' को अर्थ हो तल जानु वा अस्ताउनु । समुद्र-मन्थनमा निस्केको हलाहल विष पिएर संसारलाई बचाउनुभएकोले उहाँको घाँटी नीलो (नीलग्रीव) भयो । 'विलोहित' ले उहाँको रातो वर्णलाई जनाउँछ ।
- **पंक्ति २: उत्तैनं गोपा अदृशन्नदृशन्नदहार्यः ।**
  - **अर्थ:** उहाँलाई अशिक्षित ग्वालाहरू (गोपा) ले पनि देखे, र पानी भर्ने दासीहरू (उदहार्यः) ले पनि देखे ।
  - **व्याख्या:** यो अत्यन्तै महत्वपूर्ण पंक्ति हो । यसले भन्छ कि रुद्रको दर्शन पाउनको लागि ठूलो विद्वान् वा ज्ञानी हुनु आवश्यक छैन । उहाँलाई त साधारण, निर्दोष हृदय भएका ग्वाला र पानी भर्ने दासीहरूले पनि देख्न सक्छन् । उहाँ ज्ञानी र अज्ञानी सबैका लागि समान रूपले सुलभ हुनुहुन्छ । 'अदृशन्' को अर्थ 'देखे' भन्ने हुन्छ ।
  - **उदाहरण:** भगवान कृष्णले ठूला-ठूला ऋषिमुनिहरूलाई भन्दा बढी आफ्नो बाल्यकालमा साधारण ग्वाल-गोपिनीहरूलाई आफ्नो प्रेम र सामीप्य प्रदान गर्नुभयो । यसले देखाउँछ कि भगवान ज्ञानको अहंकारले होइन, निर्दोष भक्ति र प्रेमले प्रसन्न हुनुहुन्छ ।
- **पंक्ति ३: उत्तैनं विश्वा भूतानि स दृष्टो मृडयाति नः ॥**
  - **अर्थ:** र उहाँलाई सम्पूर्ण प्राणीहरूले पनि देख्छन् । ती देखिएका भगवानले हामीलाई सुखी बनाऊन् ।
  - **व्याख्या:** उहाँको उपस्थिति केवल मानिसले मात्र होइन, 'विश्वा भूतानि' अर्थात् संसारका सबै प्राणी (पशुपक्षी, कीराफट्याङ्ग्रा) ले पनि अनुभव गर्छन् । उहाँ सर्वव्यापी हुनुहुन्छ । भक्त प्रार्थना गर्दछ कि ती सबैद्वारा देखिनुभएका, सबैमा व्याप्त भगवानले हामीलाई पनि सुख र आनन्द प्रदान गरून् ।
  - **उदाहरण:** सूर्यको प्रकाश धनी-गरिब, ज्ञानी-अज्ञानी, मानिस-पशु सबैमाथि समान रूपले पर्छ । त्यसैगरी, रुद्रको कृपा-दृष्टि पनि कुनै भेदभाव बिना सबै प्राणीहरूमाथि परिरहेको छ । हामी प्रार्थना गर्छौं कि त्यो कृपा-दृष्टिले हामीलाई पनि सुख प्रदान गरोस् ।

### मन्त्र १०

#### मूलपाठः

नमो अस्तु नीलग्रीवाय सहस्राक्षाय मीढुषे ।  
अथो ये अस्य सत्वानोऽहन्तेभ्योऽकरत्रमः ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• पंक्ति १: नमो अस्तु नीलग्रीवाय सहस्राक्षाय मीढुषे ।

- **अर्थ:** नीलो घाँटी भएका, हजारौं आँखा भएका (सहस्राक्ष), र (भक्तहरूमाथि) कृपा-वर्षा गर्ने (मीढुषे) भगवानलाई नमस्कार होस्।
- **व्याख्या:** यहाँ रुद्रका तीन महान् गुणहरूलाई नमन गरिएको छ:
  - **नीलग्रीवः** संसारको रक्षाको लागि विष पिउने, परम-करुणाको प्रतीक।
  - **सहस्राक्षः** हजारौं आँखा भएका, अर्थात् सर्व-द्रष्टा। उहाँले सबैको कर्म र प्रार्थना एकैसाथ देख्नुहुन्छ र सुन्नुहुन्छ। केही पनि उहाँबाट लुकेको छैन।
  - **मीढुषे:** मेघले जस्तै कृपा-वर्षा गर्ने। भक्तले जे माग्छ, त्यो उदारतापूर्वक प्रदान गर्ने।
- **उदाहरण:** एकै व्यक्तिमा तीन महान् गुणहरू हुनु- अरूको दुःखको लागि विष पिउने त्याग, सबै कुरा देख्ने र बुझ्ने ज्ञान, र मागेको कुरा दिने उदारता। यी गुणहरू भएका रुद्रलाई हामी नमन गर्दछौं।

• पंक्ति २: अथो ये अस्य सत्वानोऽहन्तेभ्योऽकरत्रमः ॥

- **अर्थ:** साथै, जो उहाँका सेवक (सत्वानः) हरू छन्, म उनीहरूलाई पनि नमस्कार गर्दछु।
- **व्याख्या:** 'सत्वानः' को अर्थ हो रुद्रका गण वा सेवकहरू। भक्तले केवल भगवानलाई मात्र होइन, उहाँका सेवकहरूलाई पनि उत्तिकै आदरका साथ नमस्कार गरिरहेको छ। यसले भक्तको विनम्रता र सबैप्रति समान आदर-भावलाई देखाउँछ। भगवानका भक्तको सम्मान गर्नु पनि भगवानकै पूजा हो।
- **उदाहरण:** जब हामी कुनै ठूलो कार्यालयको हाकिमलाई भेट्न जान्छौं, हामी केवल हाकिमलाई मात्र होइन, बाहिर बस्ने उनका सहयोगी वा सचिवलाई पनि सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्छौं। त्यसैगरी, भगवानको कृपा पाउन उहाँका गण वा भक्तहरूको पनि सम्मान गर्नु आवश्यक छ।

## मन्त्र ११

### मूलपाठः

प्रमुञ्च धन्वनस्त्वमुभयोरार्तियोज्याम् ।  
याश्च ते हस्त इषवः परा ता भगवो वप ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• पंक्ति १: प्रमुञ्च धन्वनस्त्वमुभयोरार्तियोज्याम् ।

- **अर्थ:** तपाईं आफ्नो धनुषको दुवै टुप्पो (आर्ति) बाट ताँदो (ज्याम) फुकाल्नुहोस् (प्रमुञ्च)।
- **व्याख्या:** धनुषमा ताँदो चढाउनु भनेको युद्ध वा प्रहारको लागि तयार हुनु हो। ताँदो फुकाल्नु भनेको शान्त अवस्थामा आउनु हो। भक्तले प्रार्थना गरिरहेको छ, "हे प्रभु! अब आफ्नो क्रोधलाई शान्त गर्नुहोस् र प्रहार गर्ने विचारलाई त्याग्नहोस्।"
- **उदाहरण:** जसरी एक सिपाहीले युद्ध सकिएपछि आफ्नो बन्दुकलाई 'सेफ्टी मोड' मा राख्छ, त्यसैगरी भक्तले रुद्रलाई आफ्नो धनुषको ताँदो फुकालेर शान्त स्वरूपमा आउन बिन्ती गरिरहेको छ।

• पंक्ति २: याश्च ते हस्त इषवः परा ता भगवो वप ॥

- **अर्थ:** हे भगवान (भगवः)! तपाईंका हातमा जुन बाणहरू छन्, तिनीलाई पर प्याँकिदिनुहोस् (परा वप)।
- **व्याख्या:** ताँदो फुकालेपछि पनि हातमा बाण रहिरहन सक्छ, जसले खतराको संकेत गर्छ। त्यसैले भक्तले अझै एक कदम अगाडि बढेर प्रार्थना गर्छ, "हे प्रभु! धनुष मात्र होइन, हातमा भएका बाणहरूलाई पनि टाढा प्याँकिदिनुहोस् र पूर्ण रूपमा शान्त हुनुहोस्।"
- **उदाहरण:** कसैले रिसाएर हातमा लौरो समातेको छ भने, हामी उसलाई "लौरो बिसाउनुहोस्" मात्र भन्दैनौं, "लौरोलाई पर राख्नुहोस्" भन्छौं ताकि फेरि उठाइहाल्ने सम्भावना नरहोस्। यहाँ भक्तले रुद्रसँग पूर्ण अभयदान मागिरहेको छ।

## मन्त्र १२

### मूलपाठः

*अवतत्य धनुस्त्वं सहस्राक्ष शतेषुधे ।  
निशीर्य शल्यानां मुखा शिवो नः सुमना भव ॥*

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• पंक्ति १: अवतत्य धनुस्त्वं सहस्राक्ष शतेषुधे ।

- **अर्थ:** हे हजार आँखा भएका (सहस्राक्ष)! हे सयौं तरकस (शतेषुधे) भएका! तपाईं धनुषको ताँदो फुकालेर।
- **व्याख्या:** यहाँ रुद्रको विराट् स्वरूपको स्मरण गरिएको छ। उहाँसँग हजारौं आँखा छन् (सर्वद्रष्टा) र सयौं तरकस छन् (असीमित शक्ति)। यति शक्तिशाली भएर पनि भक्तले उहाँलाई धनुषको ताँदो फुकाल्न (अवतत्य) आग्रह गरिरहेको छ।

• पंक्ति २: निशीर्य शल्यानां मुखा शिवो नः सुमना भव ॥

- **अर्थ:** आफ्ना बाणहरूको टुप्पो (मुखा) लाई भुत्ते बनाएर (निशीर्य), हाम्रो लागि कल्याणकारी (शिव) र सुन्दर मनले युक्त (सुमना) हुनुहोस्।
- **व्याख्या:** 'शल्यानां मुखा' भनेको बाणको तिखो टुप्पो हो। 'निशीर्य' को अर्थ हो त्यसलाई तोडेर वा भुत्ते बनाएर। भक्तले प्रार्थना गर्छ कि तपाईंको हतियारको मारक क्षमता नै नष्ट होस्। र त्यसपछि, हाम्रो लागि कल्याणकारी र प्रसन्न मनले युक्त हुनुहोस्।
- **उदाहरण:** एउटा बच्चाको आफ्नो बुबाको कलमको बिको लगाइदिएर भन्छ, "बुबा, अब काम नगर्नुहोस्, मसँग खेल्नुहोस्।" उसले काम गर्ने हतियार (कलम) लाई नै निष्क्रिय बनाइदिन्छ। यहाँ भक्तले पनि रुद्रको हतियारलाई भुत्ते बनाएर आफूसँग प्रेमपूर्ण व्यवहार गर्न आग्रह गरिरहेको छ।

## मन्त्र १३

### मूलपाठः

*विज्यं धनुः कपर्दिनो विशल्यो बाणवां उत ।  
अनेशत्रस्येषव आभुरस्य निषङ्गथिः ॥*

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

- पंक्ति १: विज्यं धनुः कपर्दिनो विशल्यो बाणवां उत ।
  - अर्थ: जटाधारी (कपर्दिनः) रुद्रको धनुष ताँदोरहित (विज्यं) होस्, र उहाँको तरकस बाणरहित (विशल्यः) होस्।
  - व्याख्या: यो भक्तको प्रार्थनाको फल हो। भक्तले कल्पना गरिरहेको छ कि भगवानले मेरो प्रार्थना सुन्नुभयो। अब जटाधारी शिवको धनुषमा ताँदो छैन, र उहाँको बाण राख्ने भाँडो (बाणवान्) पनि बाणविहीन भएको छ।
- पंक्ति २: अनेशत्रस्येषव आभुरस्य निषङ्गथिः ॥
  - अर्थ: उहाँका बाणहरू नष्ट (अनेशन) भएका छन्, र उहाँको तरकस (निषङ्गथिः) केवल शोभाको लागि (आभुः) मात्र भएको छ।
  - व्याख्या: अब रुद्रका बाणहरू प्रहार गर्न योग्य छैनन्, तिनीहरू प्रभावहीन भएका छन्। र उहाँको तरकस हतियार राख्नको लागि होइन, केवल एउटा गहना वा शोभाको वस्तु जस्तो मात्र भएको छ। यसले रुद्रको पूर्ण शान्त अवस्थालाई जनाउँछ।
  - उदाहरण: अवकाशप्राप्त सिपाहीको भित्तामा सजाइएको तरवार जस्तै, जुन अब काट्नको लागि होइन, केवल पुरानो वीरताको चिनोको रूपमा शोभाको लागि मात्र हुन्छ। रुद्रको तरकस पनि अब त्यस्तै भएको छ।

## मन्त्र १४

### मूलपाठः

*या ते हेतिर्मीडुष्टम हस्ते बभूव ते धनुः ।  
तयाऽऽस्मान् विश्वतस्त्वमयक्ष्मया परिभुज ॥*

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

- पंक्ति १: या ते हेतिर्मीडुष्टम हस्ते बभूव ते धनुः ।
  - अर्थ: हे अत्यन्त कृपा-वर्षा गर्ने (मीडुष्टम)! तपाईंको हातमा जुन हतियार (हेतिः) र धनुष छ।
  - व्याख्या: भक्तले फेरि रुद्रको परम कृपालु स्वरूप ('मीडुष्टम') लाई सम्बोधन गर्दै भन्छ, "तपाईंको हातमा जुन हतियार र धनुष छ..." यद्यपि भक्तले ती हतियारहरूलाई शान्त पार्न प्रार्थना गरिसकेको छ, तर ती हतियारहरूको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्दछ।

• पंक्ति २: तथा-ऽस्मान् विश्वतस्त्वमयक्ष्मया परिभुज ॥

- **अर्थ:** त्यस (हतियार) द्वारा तपाईंले हामीलाई सबैतिरबाट रोगरहित (अयक्ष्मया) बनाएर रक्षा (परिभुज) गर्नुहोस्।
- **व्याख्या:** यो मन्त्रको सबैभन्दा सुन्दर पक्ष हो। भक्तले अब हतियारलाई फ्याँक्न भन्दैन। बरु ऊ भन्छ, "हे प्रभु! त्यही हतियार, जुन तपाईंले दुष्टलाई नाश गर्न प्रयोग गर्नुहुन्छ, त्यसैलाई हाम्रो रक्षाको साधन बनाउनुहोस्। त्यसले हाम्रो वरिपरि एउटा यस्तो सुरक्षा-कवच बनाओस् कि कुनै पनि रोग वा दुःखले हामीलाई छुन नसकोस्।" 'परिभुज' को अर्थ हो चारैतिरबाट घेरेर रक्षा गर्नु।
- **उदाहरण:** आगोले घर जलाउन पनि सक्छ, र त्यही आगोले चिसोमा न्यानो दिएर जीवन बचाउन पनि सक्छ। भक्तले भनिरहेको छ, "हे प्रभु! तपाईंको शक्तिको आगोलाई हाम्रो विनाशको लागि होइन, हाम्रो रक्षा र पालनको लागि प्रयोग गर्नुहोस्।"

## मन्त्र १५

### मूलपाठ:

नमस्ते अस्त्वायुधायानातताय धृष्णवे ।  
उभाभ्यामुत ते नमो बाहुभ्यां तव धन्वने ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• पंक्ति १: नमस्ते अस्त्वायुधायानातताय धृष्णवे ।

- **अर्थ:** तपाईंको नचढाइएको (अनातताय) तर (शत्रुलाई) परास्त गर्न समर्थ (धृष्णवे) हतियारलाई नमस्कार होस्।
- **व्याख्या:** यहाँ रुद्रको शक्तिको 'सम्भावित' (potential) रूपलाई नमन गरिएको छ। उहाँको हतियार अहिले प्रहारको लागि तयार छैन ('अनातताय'), तर आवश्यक परेमा त्यसले शत्रुलाई परास्त गर्न पूर्ण रूपमा समर्थ छ ('धृष्णवे')।
- **उदाहरण:** एक विश्व च्याम्पियन बक्सर रिङमा नहुँदा शान्त देखिन्छ, तर सबैलाई थाहा हुन्छ कि ऊसँग कुनै पनि बेला विपक्षीलाई ढाल्ने शक्ति छ। रुद्रको शक्ति पनि त्यस्तै छ—शान्त तर सधैं समर्थ।

• पंक्ति २: उभाभ्यामुत ते नमो बाहुभ्यां तव धन्वने ॥

- **अर्थ:** साथै, तपाईंका दुवै बाहुहरूलाई र तपाईंको धनुषलाई पनि नमस्कार छ।
- **व्याख्या:** यो पंक्ति मन्त्र २ को दोस्रो पंक्तिको पुनरावृत्ति हो। यसले फेरि एकपटक रुद्रको शक्ति धारण गर्ने सामर्थ्य (बाहु) र शक्तिको स्रोत (धनुष) लाई नमन गर्दछ। पुनरावृत्तिले त्यस भावप्रतिको गहिरो श्रद्धा र महत्वलाई जोड दिन्छ।

## मन्त्र १६

### मूलपाठः

परि ते धन्वनो हेतिरस्मान् वृणक्तु विश्वतः ।  
अथो य इषुधिस्तवारे अस्मन्निधेहि तम् ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

- पंक्ति १: परि ते धन्वनो हेतिरस्मान् वृणक्तु विश्वतः ।
  - अर्थ: तपाईंको धनुषको हतियार (हेतिः) ले हामीलाई छाडेर (वृणक्तु) सबैतिर जाओस्।
  - व्याख्या: 'परि ... वृणक्तु' को अर्थ हो 'वरिपरिबाट छाडेर जाओस्' वा 'हामीलाई नलागोस्'। भक्तले प्रार्थना गर्दछ कि तपाईंको धनुषबाट निस्कने हतियारले हामीलाई छोडेर अरू कतै (जस्तै हाम्रा शत्रु वा दुष्ट शक्तिहरूतर्फ) जाओस्।
  - उदाहरण: जब आँधी आउँछ, हामी प्रार्थना गर्छौं, "हे भगवान! यो आँधी हाम्रो घरलाई छाडेर अन्त कतै जाओस्।" यहाँ भक्तले रुद्रको संहारक शक्ति आफूतिर नआओस् भनी प्रार्थना गरिरहेको छ।
- पंक्ति २: अथो य इषुधिस्तवारे अस्मन्निधेहि तम् ॥
  - अर्थ: साथै, तपाईंको जुन तरकस (इषुधिः) छ, त्यसलाई हामीभन्दा टाढा (अरे) राख्नुहोस् (निधेहि)।
  - व्याख्या: यो अन्तिम र पूर्ण अभयको प्रार्थना हो। भक्तले भन्छ, "तपाईंको हतियार मात्र होइन, हतियारको भण्डार (तरकस) नै हामीभन्दा धेरै टाढा राख्नुहोस्, ताकि हामी पूर्ण रूपमा निर्भय र सुरक्षित हुन सकौं।"
  - उदाहरण: यदि छिमेकीको घरमा बारुदको भण्डार छ भने, हामी सधैं खतरा महसुस गर्छौं। हामी चाहन्छौं कि त्यो भण्डार त्यहाँबाट हटेर कतै टाढा जाओस्। त्यसैगरी, भक्तले रुद्रको विनाशकारी शक्तिको स्रोत नै आफूबाट टाढा रहोस् भन्ने कामना गर्दछ, ताकि उसले निर्भय भएर उहाँको प्रेम र कृपाको अनुभव गर्न सकोस्।

## नमकम् – अनुवाक २ (संस्कृत मूलपाठ)

श्री शम्भवे नमः ॥

नमस्ते अस्तु भगवन् विश्वेश्वराय महादेवाय त्र्यम्बकाय त्रिपुरान्तकाय त्रिकाग्रिकालाय  
कालाग्निरुद्राय नीलकण्ठाय मृत्युञ्जयाय सर्वेश्वराय सदाशिवाय श्रीमन्महादेवाय नमः ।

नमो हिरण्य बाहवे सेनान्ये दिशां च पतये नमो  
नमो वृक्षेभ्यो हरिकेशेभ्यः पशूनां पतये नमो  
नमः सस्त्रिभ्यो त्विषीमते पथीनां पतये नमो  
नमो बभ्रुशाय विव्याधिनेऽन्नानां पतये नमो  
नमो हरिकेशायोपवीतिने पुष्टानां पतये नमो  
नमो भवस्य हेतुं जगतां पतये नमो

नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

नमो रुद्रायातताविने क्षेत्राणां पतये नमो  
नमस्सूतायाहन्त्याय वनानां पतये नमो  
नमो रोहिताय स्थपतये वृक्षाणां पतये नमो  
नमो मन्त्रिणे वाणिजाय कक्षाणां पतये नमो  
नमो भुवन्तये वारिवस्कृता-ऽौषधीनां पतये नमो  
नम उच्चैर्घोषायाक्रन्दयते पत्तीनां पतये नमो  
नमः कृत्स्नवीताय धावते सत्त्वनां पतये नमः ॥

## नमकम् – अनुवाक २(अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकले भगवान् रुद्रको सर्वव्यापकता र उहाँको विभिन्न रूपहरूलाई नमन गर्दछ। रुद्र केवल कैलाशमा बस्ने देवता मात्र होइनन्, उनी हरियो पात भएका वृक्षहरूमा, मार्गहरूमा, अन्नमा, वनमा, र सम्पूर्ण जगतमा व्याप्त छन्।

**व्याख्या:**

यो अनुवाकले रुद्रको विराट् स्वरूपको दर्शन गराउँछ। यहाँ रुद्रलाई विभिन्न रूपहरूमा देखाइएको छ, जस्तै: सेनापति, वृक्षहरूको स्वामी, मार्गहरूको स्वामी, अन्नको स्वामी, र सम्पूर्ण जगतको स्वामी। यसले प्रकृति र परमात्माबीचको गहिरो सम्बन्धलाई दर्शाउँछ। प्रत्येक वस्तुमा, चाहे त्यो सानो पात होस् वा विशाल वन, रुद्रको उपस्थिति छ।

**दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः**

यो अनुवाकले हामीलाई हाम्रो वरपरको वातावरणप्रति संवेदनशील हुन सिकाउँछ। हामीले खाने अन्न, हिँड्ने बाटो, र श्वास लिने हावा, सबैमा ईश्वरीय शक्ति व्याप्त छ। यसले हामीलाई भौतिक वस्तुहरूप्रति पनि सम्मान र कृतज्ञताको भाव राख्न प्रेरणा दिन्छ।

## नमकम् – अनुवाक २ः पंक्ति-पंक्ति अनुवाद र व्याख्या

### मङ्गलाचरण

**मूलपाठः**

श्री शम्भवे नमः ॥

**अर्थ र व्याख्या:**

- अर्थ: कल्याणकारी शम्भु (शिव) लाई नमस्कार।

- **व्याख्या:** "शम्भु" शब्दको अर्थ हो "शम् (कल्याण) + भू (उत्पन्न गर्ने)" — अर्थात् जसले कल्याण उत्पन्न गर्नुहुन्छ। यो मङ्गलाचरणले अनुवाक २ को शुभारम्भ गर्दछ।
- **उदाहरण:** जसरी कुनै पनि शुभ काम गर्नुअघि हामी "शुभ-लाभ" भन्छौं, त्यसैगरी यहाँ शिवको कल्याणकारी स्वरूपलाई सम्झेर पाठ आरम्भ गरिएको छ।

## मन्त्र १: शिवका विभिन्न नामहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमस्ते अस्तु भगवन् विश्वेश्वराय महादेवाय त्र्यम्बकाय त्रिपुरान्तकाय त्रिकाग्निकालाय कालाग्निरुद्राय नीलकण्ठाय मृत्युञ्जयाय सर्वेश्वराय सदाशिवाय श्रीमन्महादेवाय नमः ।

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमस्ते अस्तु भगवन्

- **अर्थ:** हे भगवान्! तपाईंलाई नमस्कार होस्।
- **व्याख्या:** "भगवान्" शब्दमा छ गुण समाहित छन्: ऐश्वर्य, वीर्य, यश, श्री, ज्ञान र वैराग्य। यी सबै गुण जसमा पूर्ण छन्, उहाँ भगवान् हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी हामी कुनै महान् व्यक्तिलाई भेट्दा सम्मानपूर्वक नमस्कार गर्छौं, त्यसैगरी भक्तले सबैभन्दा महान् शिवलाई नमस्कार गर्दछ।

#### • विश्वेश्वराय

- **अर्थ:** विश्वका ईश्वर (Lord of the Universe) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "विश्व + ईश्वर" — सम्पूर्ण ब्रह्माण्डका स्वामी। शिव केवल एक देश वा ग्रहका मात्र होइन, सम्पूर्ण विश्वका ईश्वर हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी एक राजा आफ्नो राज्यको स्वामी हुन्छ, त्यसैगरी शिव यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डका स्वामी हुनुहुन्छ — तारादेखि परमाणुसम्म सबैमा उहाँको शासन छ।

#### • महादेवाय

- **अर्थ:** महान् देव (Great God) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "महा + देव" — देवताहरूमध्ये पनि सबैभन्दा महान्। ब्रह्मा, विष्णु, इन्द्र आदि सबै देवता पनि शिवलाई नमस्कार गर्छन्।
- **उदाहरण:** जसरी विद्यालयमा प्रधानाध्यापक सबै शिक्षकभन्दा माथि हुन्छन्, त्यसैगरी महादेव सबै देवताभन्दा माथि हुनुहुन्छ।

• त्र्यम्बकाय

- **अर्थ:** तीन आँखा भएका (Three-Eyed) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "त्रि + अम्बक (आँखा)" — शिवका तीन आँखा छन्: दायाँ आँखा (सूर्य), बायाँ आँखा (चन्द्र), र तेस्रो आँखा (अग्नि/ज्ञान)। तेस्रो आँखाले अज्ञानलाई जलाउँछ र सत्य देखाउँछ।
- **उदाहरण:** हामीसँग दुई आँखा छन् जसले बाह्य संसार देख्छन्। तर शिवको तेस्रो आँखाले भित्री सत्य देख्छ— जसरी एक्स-रे मेसिनले शरीरभित्र देख्छ, त्यसैगरी शिवको तेस्रो आँखाले आत्माको सत्य देख्छ।

• त्रिपुरान्तकाय

- **अर्थ:** तीन पुरहरू (त्रिपुर) को नाश गर्ने (Destroyer of Tripura) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** त्रिपुर तीन असुरहरूका तीन नगर थिए— सुन, चाँदी र फलामको। यी तीन पुरले अहंकार, काम र क्रोधको प्रतीक पनि हुन्। शिवले एउटै बाणले तीनै नगर नष्ट गर्नुभयो।
- **उदाहरण:** जसरी एक कुशल चिकित्सकले एउटै औषधिले तीन रोग निको पार्छन्, त्यसैगरी शिवले एउटै कृपाले हाम्रा तीन दोष (अहंकार, काम, क्रोध) नष्ट गर्न सक्नुहुन्छ।

• त्रिकाग्रिकालाय

- **अर्थ:** तीन अग्नि र कालका स्वामी (Lord of Three Fires and Time) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** तीन अग्नि हुन्: गार्हपत्य (गृहस्थको अग्नि), आहवनीय (यज्ञको अग्नि), र दक्षिणाग्नि (पितृकर्मको अग्नि)। शिव यी तीनै अग्नि र कालका स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी एक कारखानामा विभिन्न भट्टीहरू चल्छन् र एक प्रबन्धकले सबैलाई नियन्त्रण गर्छन्, त्यसैगरी शिवले सबै प्रकारका अग्नि र समयलाई नियन्त्रण गर्नुहुन्छ।

• कालाग्रिरुद्राय

- **अर्थ:** कालको अग्नि स्वरूप रुद्र (Rudra as the Fire of Time) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** प्रलयकालमा जब सबै कुरा नष्ट हुन्छ, त्यो विनाशकारी अग्नि शिव नै हुनुहुन्छ। उहाँ कालको पनि काल हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी ज्वालामुखीको विस्फोटले सबै कुरा जलाउँछ, त्यसैगरी प्रलयकालमा कालाग्रिरुद्रले सम्पूर्ण सृष्टिलाई आफ्नो अग्निमा समेट्नुहुन्छ।

• नीलकण्ठाय

- **अर्थ:** नीलो कण्ठ (गला) भएका (Blue-Throated) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** समुद्र मन्थनमा निस्केको हालाहल विष शिवले पिउनुभयो र गलामा रोक्नुभयो, जसले गर्दा उहाँको गला नीलो भयो। यसले उहाँको त्याग र करुणा देखाउँछ।
- **उदाहरण:** जसरी आमाबाबुले बच्चाको लागि कष्ट सहन्छन् र आफूलाई कठिनाइमा राख्छन्, त्यसैगरी शिवले सम्पूर्ण सृष्टिलाई बचाउन विष आफैं पिउनुभयो।

### • मृत्युञ्जयाय

- **अर्थ:** मृत्युलाई जित्ने (Conqueror of Death) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** शिव मृत्युका पनि स्वामी हुनुहुन्छ। उहाँको उपासनाले अकालमृत्युबाट रक्षा हुन्छ र अन्ततः मोक्ष प्राप्त हुन्छ।
- **उदाहरण:** मार्कण्डेय ऋषि १६ वर्षमा मर्ने भनिएको थियो, तर शिवको भक्तिले उनी चिरञ्जीवी भए। जसरी एक शक्तिशाली वकिलले अदालतमा फैसला उल्टाउन सक्छन्, त्यसैगरी शिवले मृत्युको निर्णय पनि बदल्न सक्नुहुन्छ।

### • सर्वेश्वराय

- **अर्थ:** सबैका ईश्वर (Lord of All) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सर्व + ईश्वर" — सबै प्राणी, देवता, मानव, पशु, पंक्षी — सबैका स्वामी।
- **उदाहरण:** जसरी एक देशको राष्ट्रपति सबै नागरिकका प्रतिनिधि हुन्छन्, त्यसैगरी शिव सबै प्राणीका ईश्वर हुनुहुन्छ — कुनै भेदभाव छैन।

### • सदाशिवाय

- **अर्थ:** सदा (सधैं) शिव (कल्याणकारी) (Eternally Auspicious) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सदा + शिव" — जो सधैं कल्याणकारी हुनुहुन्छ, कहिल्यै अशुभ हुनुहुन्न।
- **उदाहरण:** जसरी सूर्य सधैं प्रकाश दिन्छ (बादलले ढाके पनि सूर्य त प्रकाशित नै छ), त्यसैगरी शिव सधैं कल्याणकारी हुनुहुन्छ — हाम्रो अज्ञानले ढाके पनि।

### • श्रीमन्महादेवाय नमः

- **अर्थ:** श्री (ऐश्वर्य) युक्त महादेवलाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "श्रीमान्" अर्थात् ऐश्वर्यवान्, समृद्ध, शोभायमान। शिव वैरागी हुँदाहुँदै पनि सबै ऐश्वर्यका स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी एक सन्यासी भौतिक सम्पत्ति नभए पनि आध्यात्मिक रूपमा सबैभन्दा धनी हुन्छन्, त्यसैगरी शिव भस्म लगाए पनि सबै ऐश्वर्यका स्वामी हुनुहुन्छ।

## मन्त्र २: हिरण्यबाहु र सेनापति शिव

### मूलपाठः

नमो हिरण्य बाहवे सेनान्ये दिशां च पतये नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो हिरण्य बाहवे

- **अर्थ:** सुनका बाहु (Golden Arms) भएकालाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "हिरण्य" = सुन, "बाहु" = हात। शिवका बाहु सुनजस्तै चम्किला र शक्तिशाली छन्। यसले उहाँको दिव्य शक्ति र ऐश्वर्यलाई जनाउँछ।
- **उदाहरण:** जसरी सूर्यको किरण सुनौलो हुन्छ र सबैलाई प्रकाश दिन्छ, त्यसैगरी शिवका सुनौला बाहुले भक्तहरूलाई आशीर्वाद र रक्षा प्रदान गर्छन्।

### • सेनान्ये

- **अर्थ:** सेनापति (Commander of the Army) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** शिव देवताहरूको सेनाका सेनापति हुनुहुन्छ। उहाँले असुरहरूसविरुद्ध देवताहरूको नेतृत्व गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी एक सेनापतिले आफ्नो सेनालाई युद्धमा जिताउँछन्, त्यसैगरी शिवले हाम्रो भित्री युद्धमा (काम, क्रोध, लोभविरुद्ध) हामीलाई जिताउनुहुन्छ।

### • दिशां च पतये नमो

- **अर्थ:** दिशाहरूका स्वामी (Lord of Directions) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** शिव सबै दिशाहरू (पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, ऊर्ध्व, अधः) का स्वामी हुनुहुन्छ। जुनसुकै दिशामा गए पनि उहाँको शासन छ।
- **उदाहरण:** जसरी GPS ले सबै दिशामा मार्गदर्शन गर्छ, त्यसैगरी शिव सबै दिशामा उपस्थित हुनुहुन्छ र भक्तलाई सही दिशा देखाउनुहुन्छ।

## मन्त्र ३: वृक्ष र पशुपति शिव

### मूलपाठ:

नमो वृक्षेभ्यो हरिकेशेभ्यः पशूनां पतये नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो वृक्षेभ्यो हरिकेशेभ्यः

- **अर्थ:** हरियो केश (पात) भएका वृक्षहरूलाई (वृक्ष-रूप शिवलाई) नमस्कार।
- **व्याख्या:** "हरि" = हरियो, "केश" = केश/पात। शिव वृक्षहरूमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ। वृक्षहरूको हरियो पात उहाँको केश हो।

- **उदाहरण:** जब हामी जंगलमा हरियो रूखहरू देख्छौं, त्यो शिवको हरियो केश हो। प्रकृतिको हरियाली शिवको उपस्थिति हो। रूख रोप्नु शिवको पूजा गर्नु हो।

### • पशूनां पतये नमो

- **अर्थ:** पशुहरूका स्वामी (Lord of Animals / Pashupati) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "पशुपति" शिवको प्रसिद्ध नाम हो। "पशु" को अर्थ केवल जनावर मात्र होइन, बन्धनमा परेका सबै जीव (आत्मा) पनि हो। शिव सबै बन्धित आत्माका स्वामी र मुक्तिदाता हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** नेपालको पशुपतिनाथ मन्दिर यसैको प्रतीक हो। जसरी गोठालाले आफ्ना गाईबाख्राको हेरचाह गर्छ, त्यसैगरी पशुपति शिवले सबै प्राणीको हेरचाह गर्नुहुन्छ।

## मन्त्र ४: तेजस्वी शिव

### मूलपाठ:

नमः सस्मिञ्जराय त्विषीमते पथीनां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः सस्मिञ्जराय

- **अर्थ:** पहेंलो-हरियो रंगका (Yellowish-Green) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सस्मिञ्जर" = पहेंलो-हरियो मिश्रित रंग, जस्तो कोपिला वा नयाँ पात। शिव नवजीवनको प्रतीक पनि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** वसन्तमा रूखमा नयाँ कोपिला फुट्दा त्यो पहेंलो-हरियो रंग हुन्छ। त्यो नवजीवनको रंग शिवको रंग हो।

#### • त्विषीमते

- **अर्थ:** तेजस्वी/चम्किलो (Radiant/Brilliant) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "त्विषि" = तेज, चमक। शिव अत्यन्त तेजस्वी हुनुहुन्छ। उहाँको तेजले अज्ञानको अन्धकार हट्छ।
- **उदाहरण:** जसरी बिजुलीको बल्बले अँध्यारो कोठा उज्यालो बनाउँछ, त्यसैगरी शिवको तेजले हाम्रो मनको अज्ञान हटाउँछ।

#### • पथीनां पतये नमो

- **अर्थ:** मार्गहरूका (बाटारूका) स्वामी (Lord of Paths) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** शिव सबै मार्गहरूका स्वामी हुनुहुन्छ— भौतिक बाटा र आध्यात्मिक मार्ग दुवै।

- **उदाहरण:** जसरी यात्रामा सही बाटो थाहा हुनु जरुरी छ, त्यसैगरी जीवनयात्रामा शिवले हामीलाई सही मार्ग देखाउनुहुन्छ। उहाँ हाम्रो GPS हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ५: शिकारी शिव

### मूलपाठ:

नमो बभ्रुशाय विव्याधिनेऽन्नानां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो बभ्रुशाय

- **अर्थ:** खैरो रंगका (Tawny/Brown-colored) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "बभ्रुश" = खैरो, भूरो रंग। शिव कहिलेकाहीँ खैरो रंगमा पनि देखिनुहुन्छ, जस्तो माटोको रंग।
- **उदाहरण:** माटोको खैरो रंग जीवनको आधार हो। शिव पृथ्वीमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।

#### • विव्याधिने

- **अर्थ:** विशेष रूपमा विद्व गर्ने (शिकार गर्ने) (Expert Hunter/Archer) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "विव्याधी" = जसले लक्ष्य भेट्छ। शिव कुशल धनुर्धर हुनुहुन्छ। उहाँले हाम्रा दोषहरूलाई लक्षित गरेर नष्ट गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी एक कुशल शल्यचिकित्सकले रोगग्रस्त भाग मात्र काट्छन्, त्यसैगरी शिवले हाम्रा दोषहरू मात्र नष्ट गर्नुहुन्छ, हामीलाई होइन।

#### • अन्नानां पतये नमो

- **अर्थ:** अन्नका (खाद्यान्नका) स्वामी (Lord of Food/Grains) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** शिव अन्नका स्वामी हुनुहुन्छ। उहाँको कृपाले अन्न उत्पादन हुन्छ र सबैको पेट भर्छ।
- **उदाहरण:** जब हामी भात खान्छौं, त्यो शिवको प्रसाद हो। किसानले बाली रोप्दा शिवको कृपाले फसल फल्छ।

## मन्त्र ६: हरियो केश भएका शिव

### मूलपाठ:

नमो हरिकेशायोपवीतिने पुष्टानां पतये नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो हरिकेशाय

- **अर्थ:** हरियो केश भएका (Green-Haired) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "हरि" = हरियो, "केश" = केश। शिवको केश हरियो छ— प्रकृतिको हरियाली उहाँको केश हो।
- **उदाहरण:** जब हामी हरियो जंगल, हरियो घाँस देख्छौं, त्यो शिवको हरियो केश हो। प्रकृति संरक्षण शिवको पूजा हो।

### • उपवीतिने

- **अर्थ:** यज्ञोपवीत (जनै) धारण गर्ने (Wearer of Sacred Thread) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** शिव यज्ञोपवीत धारण गर्नुहुन्छ, जसले उहाँको वैदिक परम्परासँगको सम्बन्ध देखाउँछ।
- **उदाहरण:** जसरी विद्यार्थीले स्कुल युनिफर्म लगाउँछ, त्यसैगरी यज्ञोपवीत वैदिक अध्ययनको प्रतीक हो। शिव स्वयं वेदका स्वामी हुनुहुन्छ।

### • पुष्टानां पतये नमो

- **अर्थ:** पुष्टि (पोषण/समृद्धि) का स्वामी (Lord of Nourishment) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "पुष्ट" = पोषित, समृद्ध। शिव सबै प्राणीको पोषण र समृद्धिका स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी आमाले बच्चालाई दूध खुवाएर पोषण दिन्छिन्, त्यसैगरी शिवले सम्पूर्ण सृष्टिलाई पोषण दिनुहुन्छ।

## मन्त्र ७: भवको हतियार

### मूलपाठ:

नमो भवस्य हेतु जगतां पतये नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो भवस्य हेतु

- **अर्थ:** भव (शिव) को हतियार (Weapon of Bhava/Shiva) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "भव" = शिवको एक नाम (संसारको कारण), "हेति" = हतियार। शिवको हतियारलाई पनि नमस्कार गरिएको छ।
- **उदाहरण:** जसरी राजाको तरवारलाई पनि सम्मान गरिन्छ, त्यसैगरी शिवको हतियारलाई पनि नमस्कार गरिन्छ। यसले उहाँको शक्तिप्रति सम्मान देखाउँछ।

### • जगतां पतये नमो

- **अर्थ:** जगत् (संसार) का स्वामी (Lord of the World) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "जगत्" = चल्ने संसार। शिव यो गतिशील संसारका स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** यो संसार सधैं चलिरहेको छ— ग्रह घुम्छन्, ऋतु बदलिन्छन्, जीवन चल्छ। यो सबैको नियन्त्रक शिव हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ८: धनुर्धर रुद्र

### मूलपाठ:

नमो रुद्रायातताविने क्षेत्राणां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो रुद्राय

- **अर्थ:** रुद्र (रुवाउने/भयंकर) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "रुद्र" = जसले रुवाउँछ वा जसको भयले रुन्छन्। शिवको भयंकर स्वरूप।
- **उदाहरण:** जसरी बाबुको कडा स्वरले बच्चा डराउँछ तर त्यो बच्चाको भलाइको लागि हो, त्यसैगरी रुद्रको भयंकरता पनि हाम्रो कल्याणको लागि हो।

#### • आतताविने

- **अर्थ:** धनुष तानेर बसेका (With Bow Drawn) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "आततावी" = धनुष तानेर तयार। शिव सधैं तयार हुनुहुन्छ— दुष्टहरूलाई दण्ड दिन र भक्तहरूलाई रक्षा गर्न।
- **उदाहरण:** जसरी सुरक्षाकर्मी सधैं सतर्क रहन्छन्, त्यसैगरी शिव सधैं तयार हुनुहुन्छ।

#### • क्षेत्राणां पतये नमो

- **अर्थ:** क्षेत्रहरूका (भूमि/स्थानहरूका) स्वामी (Lord of Fields/Lands) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "क्षेत्र" = खेत, भूमि, स्थान। शिव सबै भूमिका स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** किसानको खेत, मन्दिरको भूमि, घरको जग्गा— सबै शिवको हो। हामी केवल अस्थायी प्रयोगकर्ता हौं।

## मन्त्र ९: सारथि शिव

### मूलपाठः

नमस्सूतायाहन्त्याय वनानां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमस्सूताय

- **अर्थ:** सारथि (Charioteer) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सूत" = रथ चलाउने। शिव जीवनको रथका सारथि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी अर्जुनको रथ कृष्णले चलाउनुभयो, त्यसैगरी हाम्रो जीवनको रथ शिवले चलाउनुहुन्छ। हामीले उहाँमाथि भरोसा गर्नुपर्छ।

#### • अहन्त्याय

- **अर्थ:** मार्ने/संहार गर्ने (Slayer) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "अहन्ती" = मार्ने। शिव दुष्टहरूको संहारकर्ता हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी चिकित्सकले रोगका कीटाणु मार्छन्, त्यसैगरी शिवले हाम्रा पाप र दोषहरू मार्नुहुन्छ।

#### • वनानां पतये नमो

- **अर्थ:** वनहरूका (जंगलहरूका) स्वामी (Lord of Forests) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** शिव जंगलका स्वामी हुनुहुन्छ। उहाँ प्रकृतिमा विशेष रूपमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जंगलमा गएर ध्यान गर्दा शान्ति मिल्छ किनभने त्यहाँ शिवको विशेष उपस्थिति छ। वन संरक्षण शिवको सेवा हो।

## मन्त्र १०: रातो रंगका स्थपति शिव

### मूलपाठः

नमो रोहिताय स्थपतये वृक्षाणां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो रोहिताय

- **अर्थ:** रातो रंगका (Red-colored) लाई नमस्कार।

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **व्याख्या:** "रोहित" = रातो। शिव कहिलेकाहीँ रातो रंगमा देखिनुहुन्छ— उदाउँदो सूर्यको रंग।
- **उदाहरण:** बिहानको उदाउँदो सूर्यको रातो रंग शिवको रंग हो। त्यो समयमा सूर्य नमस्कार गर्नु शिवको पूजा हो।

### • स्थपतये

- **अर्थ:** स्थपति (मुख्य वास्तुकार/निर्माता) (Chief Architect) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "स्थपति" = मुख्य निर्माणकर्ता। शिव यो ब्रह्माण्डका मुख्य वास्तुकार हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी एक आर्किटेक्टले भवनको डिजाइन बनाउँछन्, त्यसैगरी शिवले यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको डिजाइन बनाउनुभएको छ।

### • वृक्षाणां पतये नमो

- **अर्थ:** वृक्षहरूका स्वामी (Lord of Trees) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** शिव सबै रूखहरूका स्वामी हुनुहुन्छ। बेलपत्र, रुद्राक्ष आदि उहाँलाई प्रिय छन्।
- **उदाहरण:** बेलको रूख शिवको प्रतीक हो। रूख रोप्नु र संरक्षण गर्नु शिवको पूजा हो।

## मन्त्र ११: मन्त्री र व्यापारी शिव

### मूलपाठ:

नमो मन्त्रिणे वाणिजाय कक्षाणां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो मन्त्रिणे

- **अर्थ:** मन्त्री (सल्लाहकार/Counselor) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "मन्त्री" = सल्लाह दिने। शिव हाम्रो आन्तरिक सल्लाहकार हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जब हामी कठिन निर्णयमा हुन्छौं र भित्रबाट आवाज आउँछ "यो गर, यो नगर"— त्यो शिवको मन्त्री स्वरूप हो।

#### • वाणिजाय

- **अर्थ:** व्यापारी (Merchant/Trader) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "वाणिज" = व्यापार गर्ने। शिव व्यापारमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ। इमानदार व्यापार शिवको पूजा हो।
- **उदाहरण:** व्यापारीले इमानदारीसँग व्यापार गर्दा शिवको आशीर्वाद पाउँछन्। धोकाधडी गर्नु शिवको अपमान हो।

### • कक्षाणां पतये नमो

- **अर्थ:** झाडी/गुफाहरूका स्वामी (Lord of Thickets/Caves) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "कक्ष" = झाडी, गुफा, लुकेको स्थान। शिव गुफाहरूमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** हिमालयका गुफाहरूमा साधुहरूले तपस्या गर्छन् किनभने त्यहाँ शिवको विशेष उपस्थिति छ।

## मन्त्र १२: औषधिपति शिव

### मूलपाठ:

नमो भुवन्तये वारिवस्कृताऽऔषधीनां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो भुवन्तये

- **अर्थ:** भूमिमा रहने/भूमिपति (Dweller on Earth) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "भुवन्त" = भूमिमा रहने। शिव पृथ्वीमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** हामी जुन भूमिमा बस्छौं, त्यो शिवको शरीर हो। भूमिलाई सम्मान गर्नु शिवको पूजा हो।

#### • वारिवस्कृता

- **अर्थ:** समृद्धि दिने (Bestower of Prosperity) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "वारिवस्कृत" = धन-सम्पत्ति दिने। शिव भक्तहरूलाई समृद्धि प्रदान गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी वर्षाले खेतमा पानी दिन्छ र फसल फल्छ, त्यसैगरी शिवको कृपाले जीवनमा समृद्धि आउँछ।

#### • औषधीनां पतये नमो

- **अर्थ:** औषधिहरूका स्वामी (Lord of Medicinal Herbs) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** शिव सबै औषधिहरूका स्वामी हुनुहुन्छ। उहाँको कृपाले औषधि काम गर्छ।
- **उदाहरण:** जब हामी बिरामी हुन्छौं र औषधि खान्छौं, त्यो औषधिको शक्ति शिवबाट आउँछ। चिकित्सक शिवको माध्यम हुन्।

## मन्त्र १३: उच्च स्वरका शिव

### मूलपाठः

नम उच्चैर्घोषायाक्रन्दयते पत्तीनां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

#### • नम उच्चैर्घोषाय

- **अर्थ:** उच्च स्वरमा गर्जने (Loud-Sounding/Thundering) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "उच्चैः" = उच्च, "घोष" = ध्वनि। शिवको ध्वनि उच्च छ— डमरुको आवाज, ॐकारको गुञ्जन।
- **उदाहरण:** मेघगर्जन शिवको आवाज हो। जब बादल गर्जन्छ, त्यो शिवको उच्चैर्घोष हो।

#### • आक्रन्दयते

- **अर्थ:** आक्रन्दन (चिच्याहट/युद्धघोष) गर्ने (War-Crier) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "आक्रन्दन" = युद्धमा चिच्याउनु। शिव युद्धमा देवताहरूको नेतृत्व गर्दा आक्रन्दन गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी सेनापतिले "जय!" भनेर सेनालाई उत्साहित गर्छन्, त्यसैगरी शिवले देवसेनालाई उत्साहित गर्नुहुन्छ।

#### • पत्तीनां पतये नमो

- **अर्थ:** पैदल सैनिकहरूका स्वामी (Lord of Foot-Soldiers) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "पत्ती" = पैदल सैनिक। शिव सामान्य सैनिकहरूका पनि स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** युद्धमा पैदल सैनिकहरू सबैभन्दा बढी कष्ट सहन्छन्। शिव तिनीहरूका पनि रक्षक हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १४: दौडने शिव

### मूलपाठः

नमः कृत्स्नवीताय धावते सत्त्वेनां पतये नमः ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

#### • नमः कृत्स्नवीताय

- **अर्थ:** सम्पूर्ण कवच लगाएका (Fully Armored) लाई नमस्कार।

### नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **व्याख्या:** "कृत्स्न" = सम्पूर्ण, "वीत" = कवच/आवरण। शिव पूर्ण कवचमा सुसज्जित हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी योद्धाले युद्धमा जानुअघि पूर्ण कवच लगाउँछन्, त्यसैगरी शिव सधैं तयार हुनुहुन्छ।

#### • धावते

- **अर्थ:** दौडने (Running/Swift) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "धावत्" = दौडने। शिव भक्तको रक्षाको लागि दौडेर आउनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जब बच्चा खतरामा हुन्छ, आमाबाबु दौडेर जान्छन्। त्यसैगरी भक्त संकटमा परेमा शिव दौडेर आउनुहुन्छ। गजेन्द्रलाई बचाउन विष्णु दौडेर आउनुभयो— त्यस्तै शिव पनि।

#### • सत्त्वनां पतये नमः

- **अर्थ:** प्राणीहरूका (जीवहरूका) स्वामी (Lord of Living Beings) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सत्त्व" = प्राणी, जीव। शिव सबै जीवित प्राणीका स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** मानव, पशु, पंक्षी, कीरा— सबै शिवका सन्तान हुन्। सबैको हेरचाह गर्नु शिवको सेवा हो।

## अनुवाक २ को समग्र सार

यस अनुवाकमा शिवका विभिन्न नाम र स्वरूपहरूलाई नमस्कार गरिएको छः

| नाम/स्वरूप | अर्थ             | शिक्षा                           |
|------------|------------------|----------------------------------|
| विश्वेश्वर | विश्वका ईश्वर    | शिव सर्वव्यापी हुनुहुन्छ         |
| त्र्यम्बक  | तीन आँखा भएका    | शिवले सत्य देख्नुहुन्छ           |
| नीलकण्ठ    | नीलो गला भएका    | शिव त्यागी र करुणामय हुनुहुन्छ   |
| मृत्युञ्जय | मृत्युलाई जित्ने | शिवको भक्तिले मृत्युभय हट्छ      |
| पशुपति     | पशुहरूका स्वामी  | शिव सबै प्राणीका रक्षक हुनुहुन्छ |
| औषधीपति    | औषधिका स्वामी    | शिवको कृपाले रोग निको हुन्छ      |
| वनपति      | वनका स्वामी      | प्रकृतिमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ |

## दैनिक जीवनमा प्रयोग

| शिवको स्वरूप | दैनिक जीवनमा                      |
|--------------|-----------------------------------|
| पशुपति       | सबै प्राणीप्रति दया राख्नु        |
| वृक्षपति     | रूख रोप्नु, प्रकृति संरक्षण गर्नु |
| औषधीपति      | औषधि सेवन गर्दा शिवलाई सम्झनु     |
| मन्त्री      | निर्णय गर्दा भित्री आवाज सुन्नु   |
| वाणिज        | इमानदार व्यापार गर्नु             |

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

## नमकम् – अनुवाक ३ (संस्कृत मूलपाठ)

नमः सहमानाय निव्याधिन आव्याधिनीनां पतये नमो  
 नमः ककुभाय निषङ्गिणे स्तेनानां पतये नमो  
 नमो निषङ्गिण इषुधिमते तस्कराणां पतये नमो  
 नमो वञ्चते परिवञ्चते स्तायूनां पतये नमो  
 नमो निचेरवे परिचरायारण्यानां पतये नमो  
 नमः सूकाविभ्यो जिघांसद्भ्यो मुष्णतां पतये नमो  
 नमो-ऽसिमद्भ्यो नक्तञ्चरद्भ्यः प्रकृन्तानां पतये नमो  
 नम उष्णीषिणे गिरिचराय कुलुञ्चानां पतये नमो  
 नम इषुमद्भ्यो धन्वाविभ्यश्च वो नमो  
 नम आतन्वानेभ्यः प्रतिदधानेभ्यश्च वो नमो  
 नम आयच्छद्भ्यो विसृजद्भ्यश्च वो नमो  
 नमो-ऽस्यद्भ्यो विद्यद्भ्यश्च वो नमो  
 नम आसीनेभ्यः शयानेभ्यश्च वो नमो  
 नमः स्वपद्भ्यो जाग्रद्भ्यश्च वो नमो  
 नमस्तिष्ठद्भ्यो धावद्भ्यश्च वो नमो  
 नमः सभाभ्यः सभापतिभ्यश्च वो नमो  
 नमो अश्वेभ्यो-ऽश्वपतिभ्यश्च वो नमः ॥

## नमकम् – अनुवाक ३ (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकले समाजका विभिन्न पक्षहरूमा रुद्रको उपस्थितिलाई दर्शाउँछ। रुद्र केवल साधु-सन्तहरूमा मात्र होइन, चोर, डाँका, र जङ्गलमा घुम्नेहरूमा पनि व्याप्त छन्।

### व्याख्या:

यो अनुवाक अलि रहस्यमय र गहिरो छ। यसले रुद्रको त्यो रूपलाई नमन गर्दछ जुन सामाजिक मान्यताभन्दा पर छ। यहाँ चोर (स्तेनानां पतये), डाँका (तस्कराणां पतये), र ठगहरू (वञ्चते परिवञ्चते) का स्वामीको रूपमा पनि रुद्रलाई नमस्कार गरिएको छ। यसको अर्थ यो होइन कि वेदले चोरी वा ठगीलाई प्रोत्साहन गर्छ। बरु, यसले यो दर्शाउँछ कि संसारमा राम्रो र नराम्रो दुवै शक्तिहरू छन्, र ती सबैको नियन्त्रक एउटै परम शक्ति हो।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्ध:

यो अनुवाकले हामीलाई समाजका सबै वर्ग र प्रकारका मानिसहरूप्रति समभाव राख्न सिकाउँछ। हामीले कसैलाई पनि उसको बाहिरी रूप वा कर्मको आधारमा पूर्ण रूपमा नराम्रो मान्नु हुँदैन। सबैभित्र ईश्वरीय चेतना लुकेको हुन्छ।

## नमकम् – अनुवाक ३: पंक्ति-पंक्ति अनुवाद र व्याख्या

### परिचय

यस अनुवाकमा शिवलाई विभिन्न प्रकारका मानिसहरू— चोर, डाकू, लुटेरा, शिकारी, योद्धा आदिका रूपमा पनि नमस्कार गरिएको छ। यसको गहिरो अर्थ यो हो कि **शिव सर्वव्यापी हुनुहुन्छ**— उहाँ साधुमा पनि हुनुहुन्छ र चोरमा पनि। कुनै पनि प्राणी शिवबाट अलग छैन। यो वैदिक दर्शनको अद्वैत सिद्धान्त हो।

### मन्त्र १: सहनशील र विद्धकर्ता शिव

#### मूलपाठ:

नमः सहमानाय निव्याधिन आव्याधिनीनां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः सहमानाय

- **अर्थ:** सहन गर्ने (Enduring/Tolerant) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सहमान" = जसले सबै कुरा सहन गर्नुहुन्छ। शिव अत्यन्त सहनशील हुनुहुन्छ— विषको प्याला पनि पिउनुभयो, भक्तहरूका दोष पनि सहनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी पृथ्वीले सबैको भार सहन्छ— राम्रो मानिसको पनि, नराम्रो मानिसको पनि— त्यसैगरी शिवले सबैलाई सहनुहुन्छ। आमाबाबुले बच्चाका गल्तीहरू सहन्छन्, त्यस्तै शिवले हाम्रा गल्तीहरू सहनुहुन्छ।

### • निव्याधिन

- **अर्थ:** राम्ररी विद्ध गर्ने / लक्ष्य भेट्ने (Expert Piercer / Striker) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "निव्याधी" = जसले लक्ष्यलाई ठीकसँग भेट्छ। शिव कुशल धनुर्धर हुनुहुन्छ जसले हाम्रा दोषहरूलाई सटीक रूपमा नष्ट गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी एक कुशल सर्जनले रोगग्रस्त भाग मात्र काट्छन् र स्वस्थ भाग छोड्छन्, त्यसैगरी शिवले हाम्रा पाप र दोषहरू मात्र नष्ट गर्नुहुन्छ, हामीलाई होइन।

### • आव्याधिनीनां पतये नमो

- **अर्थ:** आक्रमण गर्ने शक्तिहरूका स्वामी (Lord of Attacking Forces) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "आव्याधिनी" = आक्रमणकारी शक्तिहरू। शिव यी सबै शक्तिहरूका स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** प्रकृतिमा आँधी, भूकम्प, ज्वालामुखी— यी सबै विनाशकारी शक्तिहरू शिवको नियन्त्रणमा छन्। उहाँले चाहेमा रोकन सक्नुहुन्छ।

## मन्त्र २: शिखरवासी र तरकसधारी शिव

### मूलपाठ:

नमः ककुभाय निषङ्गिणे स्तेनानां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः ककुभाय

- **अर्थ:** शिखरमा रहने/उच्च स्थानमा रहने (Dweller on Peaks/Heights) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "ककुभ" = शिखर, उच्च स्थान। शिव पर्वतको शिखरमा (कैलाश) वास गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी राजा उच्च सिंहासनमा बस्छन्, त्यसैगरी शिव हिमालयको उच्च शिखरमा वास गर्नुहुन्छ। उच्च स्थान शुद्धता र दिव्यताको प्रतीक हो।

#### • निषङ्गिणे

- **अर्थ:** तरकस (बाण राख्ने भाँडो) धारण गर्ने (Bearer of Quiver) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "निषङ्गी" = तरकस बोक्ने। शिव सधैं युद्धको लागि तयार हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी सैनिकले सधैं आफ्नो हतियार तयार राख्छन्, त्यसैगरी शिव भक्तहरूको रक्षाको लागि सधैं तयार हुनुहुन्छ।

#### • स्तेनानां पतये नमो

- **अर्थ:** चोरहरूका स्वामी (Lord of Thieves) लाई नमस्कार।

- **व्याख्या:** "स्तेन" = चोर। शिव चोरहरूका पनि स्वामी हुनुहुन्छ। यसको अर्थ हो कि शिव सर्वव्यापी हुनुहुन्छ— राम्रा र नराम्रा सबैमा।
- **उदाहरण:** यसको गहिरो अर्थ यो हो कि शिवले हाम्रा पाप, दुःख, अज्ञान "चोरी" गर्नुहुन्छ अर्थात् हटाउनुहुन्छ। उहाँ सबैभन्दा ठूला "चोर" हुनुहुन्छ जसले हाम्रा दुःख चोर्नुहुन्छ।

## मन्त्र ३: तरकस र तूणीरधारी शिव

### मूलपाठ:

नमो निषङ्गिण इषुधिमते तस्कराणां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो निषङ्गिण

- **अर्थ:** तरकस धारण गर्ने (Quiver-Bearer) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** पुनः तरकसधारी (धनुर्धारी) शिवलाई नमस्कार। यसले उहाँको योद्धा स्वरूपलाई जोड दिन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी पुलिसले आफ्नो बन्दुक सधैं तयार राख्छन्, त्यसैगरी शिव सधैं तयार हुनुहुन्छ।

#### • इषुधिमते

- **अर्थ:** तूणीर (बाण राख्ने थैलो) भएका (Possessor of Arrow-Case) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "इषुधि" = बाणको थैलो। शिवसँग असंख्य बाणहरू छन्— प्रत्येक दोषको लागि एउटा बाण।
- **उदाहरण:** जसरी चिकित्सकसँग विभिन्न रोगका लागि विभिन्न औषधि हुन्छन्, त्यसैगरी शिवसँग हाम्रा विभिन्न दोषहरू नष्ट गर्न विभिन्न बाणहरू छन्।

#### • तस्कराणां पतये नमो

- **अर्थ:** डाकुहरूका/लुटेराहरूका स्वामी (Lord of Robbers) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "तस्कर" = डाकू, लुटेरा। शिव डाकुहरूका पनि स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** आध्यात्मिक अर्थमा, शिवले हाम्रो अहंकार, मोह, लोभ "लुट्नुहुन्छ" अर्थात् हटाउनुहुन्छ। उहाँ सबैभन्दा ठूला "डाकू" हुनुहुन्छ जसले हाम्रा नकारात्मकता लुट्नुहुन्छ।

## मन्त्र ४: छलकर्ता शिव

### मूलपाठः

नमो वञ्चते परिवञ्चते स्तायूनां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो वञ्चते

- **अर्थ:** छल्ने/ठग्रे (Deceiver) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "वञ्चक" = छल्ने। शिव माया (भ्रम) का स्वामी हुनुहुन्छ। यो संसार नै उहाँको माया हो।
- **उदाहरण:** यो संसार एक भ्रम हो— हामी सोच्छौं यो स्थायी छ, तर होइन। शिवले यो माया रचनुभएको छ। जसरी जादुगरले भ्रम देखाउँछन्, त्यसैगरी शिवले यो संसारको भ्रम देखाउनुभएको छ।

#### • परिवञ्चते

- **अर्थ:** चारैतिरबाट छल्ने (Complete Deceiver) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "परिवञ्चक" = सबैतिरबाट छल्ने। शिवको माया सर्वव्यापी छ।
- **उदाहरण:** जहाँ हेर्यो त्यहाँ माया छ— धन, यश, सम्बन्ध— सबै अस्थायी छन्। शिवले यो बुझाउन मायाको जाल रचनुभएको छ।

#### • स्तायूनां पतये नमो

- **अर्थ:** लुकेर बस्नेहरूका/गुप्तचरहरूका स्वामी (Lord of Stealthy Ones) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "स्तायु" = लुकेर बस्ने, गुप्त रूपमा काम गर्ने।
- **उदाहरण:** शिव गुप्त रूपमा हाम्रो हृदयमा बस्नुहुन्छ। उहाँ देखिनुहुन्न तर हुनुहुन्छ। जसरी हावा देखिँदैन तर छ, त्यसैगरी शिव।

## मन्त्र ५: भ्रमणकर्ता शिव

### मूलपाठः

नमो निचेरवे परिचरायारण्यानां पतये नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो निचेरवे

- **अर्थ:** लुकेर हिँड्ने/गुप्त रूपमा घुम्ने (Secret Wanderer) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "निचेरु" = लुकेर हिँड्ने। शिव गुप्त रूपमा संसारमा भ्रमण गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** कहिलेकाहीँ शिव साधारण मानिसको रूपमा आउनुहुन्छ— भिखारी, बाटोमा भेटिने अपरिचित। त्यसैले हिन्दू परम्परामा अतिथिलाई देवता मानिन्छ।

### • परिचराय

- **अर्थ:** चारैतिर घुम्ने/सेवा गर्ने (One Who Moves Around/Serves) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "परिचर" = वरिपरि घुम्ने। शिव सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा भ्रमण गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी सूर्यको प्रकाश सबैतिर पुग्छ, त्यसैगरी शिवको उपस्थिति सबैतिर छ।

### • अरण्यानां पतये नमो

- **अर्थ:** अरण्य (जंगल) हरूका स्वामी (Lord of Forests) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "अरण्य" = जंगल। शिव जंगलका स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जंगलमा शान्ति र दिव्यता हुन्छ। ऋषिमुनिहरूले जंगलमा तपस्या गर्थे किनभने त्यहाँ शिवको विशेष उपस्थिति छ। वन संरक्षण शिवको पूजा हो।

## मन्त्र ६: हतियारधारी र हिंसक शिव

### मूलपाठ:

नमः सृकाविभ्यो जिघांसद्भ्यो मुष्णतां पतये नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः सृकाविभ्यो

- **अर्थ:** भाला/त्रिशूलधारीहरू (Spear/Trident Bearers) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सृकावी" = भाला वा त्रिशूल बोक्ने। शिवका गणहरू त्रिशूलधारी हुन्।
- **उदाहरण:** शिवको त्रिशूल तीन गुणहरू (सत्त्व, रजस्, तमस्) को प्रतीक हो। त्रिशूलले तीनै गुणहरूमाथि शिवको नियन्त्रण देखाउँछ।

### • जिघांसद्भ्यो

- **अर्थ:** मार्न चाहनेहरू/हिंसा गर्न चाहनेहरू (Those Wishing to Kill) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "जिघांसु" = मार्न इच्छुक। शिवका गणहरू दुष्टहरूलाई मार्न तयार हुन्छन्।

- **उदाहरण:** यसको आध्यात्मिक अर्थ हो कि शिवले हाम्रा पाप, दोष, अज्ञान मार्न चाहनुहुन्छ—हामीलाई होइन। जसरी चिकित्सकले रोग मार्छन्, त्यसैगरी।

### • मुष्णतां पतये नमो

- **अर्थ:** लुट्नेहरूका/खोस्नेहरूका स्वामी (Lord of Plunderers) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "मुष्णत्" = लुट्ने, खोस्ने।
- **उदाहरण:** शिवले हाम्रो अहंकार, मोह, लोभ खोस्नुहुन्छ। उहाँ सबैभन्दा ठूला "लुटेरा" हुनुहुन्छ जसले हाम्रा नकारात्मकता लुट्नुहुन्छ।

## मन्त्र ७: तरवारधारी र रात्रिचर शिव

### मूलपाठ:

नमोऽसिमद्भ्यो नक्तञ्चरद्भ्यः प्रकृन्तानां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो-ऽसिमद्भ्यो

- **अर्थ:** तरवारधारीहरू (Sword-Bearers) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "असिमत्" = तरवार भएका। शिवका गणहरू तरवारधारी योद्धा हुन्।
- **उदाहरण:** तरवार ज्ञानको प्रतीक पनि हो। ज्ञानको तरवारले अज्ञानको बन्धन काट्छ।

#### • नक्तञ्चरद्भ्यः

- **अर्थ:** रातमा हिँड्नेहरू (Night-Wanderers) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "नक्तञ्चर" = रातमा घुम्ने। शिव र उहाँका गणहरू रातमा पनि सक्रिय हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** महाशिवरात्रिमा रातभर जागरण गरिन्छ किनभने त्यो रात शिवको विशेष रात हो। रात अन्धकारको प्रतीक हो र शिव त्यो अन्धकारमा पनि प्रकाश दिनुहुन्छ।

#### • प्रकृन्तानां पतये नमो

- **अर्थ:** काट्नेहरूका/हत्या गर्नेहरूका स्वामी (Lord of Slayers) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "प्रकृन्त" = काट्ने, हत्या गर्ने।
- **उदाहरण:** शिवले हाम्रो कर्मको बन्धन काट्नुहुन्छ। जसरी किसानले बालीको डाँठ काट्छन्, त्यसैगरी शिवले हाम्रो संसारको बन्धन काट्नुहुन्छ।

## मन्त्र ८: पगडीधारी र पहाडमा घुमे शिव

### मूलपाठः

नम उष्णीषिणे गिरिचराय कुलुञ्चानां पतये नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नम उष्णीषिणे

- अर्थ: पगडी/टोपी लगाउने (Turban-Wearer) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "उष्णीषी" = पगडी लगाउने। शिव कहिलेकाहीँ पगडी लगाएको रूपमा देखिनुहुन्छ।
- उदाहरण: पगडी सम्मान र अधिकारको प्रतीक हो। शिव सर्वोच्च अधिकारी हुनुहुन्छ।

#### • गिरिचराय

- अर्थ: पहाडमा घुमे (Mountain-Wanderer) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "गिरिचर" = पहाडमा हिँड्ने। शिव हिमालयमा वास गर्नुहुन्छ र पहाडहरूमा भ्रमण गर्नुहुन्छ।
- उदाहरण: नेपालका पहाडहरूमा शिवको विशेष उपस्थिति छ। पहाड चढ्नु शिवको दर्शन गर्नु हो। मुक्तिनाथ, पशुपतिनाथ— सबै पहाडी क्षेत्रमा छन्।

#### • कुलुञ्चानां पतये नमो

- अर्थ: किसानहरूका/खेती गर्नेहरूका स्वामी (Lord of Farmers/Cultivators) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "कुलुञ्च" = किसान, खेती गर्ने।
- उदाहरण: किसानले अन्न उब्जाउँछन्— यो शिवको सेवा हो। खेतीमा शिवको आशीर्वाद चाहिन्छ। बाली रोप्दा र काट्दा शिवलाई सम्झनु राम्रो हो।

## मन्त्र ९: बाण र धनुषधारीहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठः

नम इषुमद्भ्यो धन्वाविभ्यश्च वो नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नम इषुमद्भ्यो

- अर्थ: बाणधारीहरू (Arrow-Bearers) लाई नमस्कार।

- **व्याख्या:** "इषुमत्" = बाण भएका। शिवका गणहरू बाणधारी योद्धा हुन्।
- **उदाहरण:** बाण लक्ष्य भेदछ। शिवका गणहरूले हाम्रा दोषरूपी लक्ष्य भेदछन्।

#### • धन्वाविभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** धनुषधारीहरू (Bow-Bearers) लाई पनि तपाईंहरूलाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "धन्वावी" = धनुष भएका। "वः" = तपाईंहरूलाई।
- **उदाहरण:** धनुष र बाण मिलेर काम गर्छन्— जसरी मन र शरीर। शिवका गणहरू पूर्ण योद्धा हुन्।

### मन्त्र १०: धनुष तात्रे र छोड्नेहरूलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

नम आतन्वानेभ्यः प्रतिदधानेभ्यश्च वो नमो

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

##### • नम आतन्वानेभ्यः

- **अर्थ:** धनुष तात्रेहरू (Those Who String the Bow) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "आतन्वान" = धनुषमा डोरी लगाउने, तात्रे।
- **उदाहरण:** धनुष तात्रु तयारीको प्रतीक हो। जसरी परीक्षाअघि पढाइ गर्नु तयारी हो, त्यसैगरी।

##### • प्रतिदधानेभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** बाण राख्नेहरू/तयार गर्नेहरू (Those Who Fix the Arrow) लाई पनि नमस्कार।
- **व्याख्या:** "प्रतिदधान" = बाण धनुषमा राख्ने।
- **उदाहरण:** बाण राख्नु लक्ष्य निर्धारण हो। जीवनमा लक्ष्य निर्धारण गर्नु महत्वपूर्ण छ।

### मन्त्र ११: धनुष तात्रे र बाण छोड्नेहरूलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

नम आयच्छद्भ्यो विसृजद्भ्यश्च वो नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नम आयच्छद्ध्यो

- अर्थ: (धनुष) तात्रेहरू (Those Who Draw the Bow) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आयच्छत्" = तात्रे, खिच्ने।
- उदाहरण: धनुष तान्नुमा शक्ति चाहिन्छ। जीवनमा कठिनाई सहनु धनुष तान्नु जस्तो हो।

### • विसृजद्ध्यश्च वो नमो

- अर्थ: (बाण) छोड्नेहरू (Those Who Release the Arrow) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "विसृजत्" = छोड्ने, प्रक्षेपण गर्ने।
- उदाहरण: बाण छोड्नु कार्य सम्पन्न गर्नु हो। तयारीपछि कार्य गर्नुपर्छ।

## मन्त्र १२: फ्याँक्ने र लक्ष्य भेट्नेहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमोऽस्यद्ध्यो विद्यद्ध्यश्च वो नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमोऽस्यद्ध्यो

- अर्थ: फ्याँक्नेहरू (Those Who Throw/Shoot) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "अस्यत्" = फ्याँक्ने, हात्रे।
- उदाहरण: बाण फ्याँक्नु निर्णय लिनु हो। जीवनमा सही समयमा निर्णय लिनु महत्वपूर्ण छ।

### • विद्यद्ध्यश्च वो नमो

- अर्थ: लक्ष्य भेट्नेहरू/थाहा पाउनेहरू (Those Who Hit the Target/Know) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "विद्यत्" = थाहा पाउने, लक्ष्य भेट्ने।
- उदाहरण: लक्ष्य भेट्नु सफलता हो। ज्ञान (विद्या) ले जीवनको लक्ष्य भेट्न सकिन्छ।

## मन्त्र १३: बस्ने र सुत्नेहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नम आसीनेभ्यः शयानेभ्यश्च वो नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नम आसीनेभ्यः

- अर्थ: बस्नेहरू (Those Who Are Seated) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आसीन" = बसेका। शिव ध्यानमा बसेको रूपमा प्रसिद्ध हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: ध्यानमा बस्नु शान्तिको प्रतीक हो। शिव ध्यानस्थ रूपमा कैलाशमा बस्नुहुन्छ।

### • शयानेभ्यश्च वो नमो

- अर्थ: सुत्नेहरू (Those Who Are Lying Down) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "शयान" = सुतेका। शिव कहिलेकाहीँ विश्रामको अवस्थामा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: विश्राम पनि आवश्यक छ। निद्रामा पनि शिव हुनुहुन्छ— सपनाहरू उहाँको माया हो।

## मन्त्र १४: सुत्ने र जागेहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठः

नमः स्वपद्भ्यो जाग्रद्भ्यश्च वो नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः स्वपद्भ्यो

- अर्थ: निद्रामा रहेकाहरू (Those Who Are Sleeping) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "स्वपत्" = सुत्ने। गहिरो निद्रामा पनि शिव हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: निद्रा अचेत अवस्था हो— त्यहाँ पनि शिव हुनुहुन्छ। हामी सुत्दा पनि शिवको शरणमा हुन्छौं।

### • जाग्रद्भ्यश्च वो नमो

- अर्थ: जागेकाहरू (Those Who Are Awake) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "जाग्रत्" = जागे। जागृत अवस्थामा पनि शिव हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: जागृत चेतनाको प्रतीक हो। आध्यात्मिक जागृति शिवको कृपाले हुन्छ।

## मन्त्र १५: उभिने र दौडनेहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठः

नमस्तिष्ठद्भ्यो धावद्भ्यश्च वो नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमस्तिष्ठद्भ्यो

- **अर्थ:** उभिनेहरू (Those Who Are Standing) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "तिष्ठत्" = उभिने। शिव स्थिर रूपमा पनि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** उभिनु स्थिरताको प्रतीक हो। शिवलिङ्ग उभिएको अवस्थामा हुन्छ— स्थिरता र शक्तिको प्रतीक।

### • धावद्भ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** दौडनेहरू (Those Who Are Running) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "धावत्" = दौडने। शिव भक्तको रक्षाको लागि दौडेर आउनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जब भक्त संकटमा पर्छ, शिव दौडेर आउनुहुन्छ। मार्कण्डेयलाई बचाउन शिव दौडेर आउनुभयो।

## मन्त्र १६: सभा र सभापतिहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः सभाभ्यः सभापतिभ्यश्च वो नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः सभाभ्यः

- **अर्थ:** सभाहरू (Assemblies/Gatherings) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सभा" = जमघट, बैठक। शिव सभाहरूमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जब मानिसहरू राम्रो कामको लागि भेला हुन्छन्, त्यो सभामा शिव हुनुहुन्छ। सत्संग, पूजा, बैठक— सबैमा शिव।

### • सभापतिभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** सभापतिहरू (Presidents/Leaders of Assemblies) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सभापति" = सभाको अध्यक्ष। शिव सबै सभाका अध्यक्ष हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** कुनै पनि सभामा नेतृत्व गर्ने व्यक्तिमा शिवको अंश हुन्छ। राम्रो नेतृत्व शिवको आशीर्वाद हो।

## मन्त्र १७: घोडा र घोडापतिहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठः

नमो अश्वेभ्योऽश्वपतिभ्यश्च वो नमः ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

#### • नमो अश्वेभ्यो

- **अर्थ:** घोडाहरू (Horses) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "अश्व" = घोडा। घोडाहरूमा पनि शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** घोडा शक्ति, गति र वफादारीको प्रतीक हो। इन्द्रियहरूलाई पनि "अश्व" भनिन्छ— शिव इन्द्रियहरूका पनि स्वामी हुनुहुन्छ।

#### • अश्वपतिभ्यश्च वो नमः

- **अर्थ:** घोडाहरूका स्वामीहरू (Lords of Horses) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "अश्वपति" = घोडाको मालिक। शिव सबै अश्वपतिहरूका पनि स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसले इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्छ, उ अश्वपति हो। शिव सबै इन्द्रियहरूका स्वामी हुनुहुन्छ।

## अनुवाक ३ को समग्र सार

यस अनुवाकमा शिवलाई विभिन्न प्रकारका मानिसहरू र अवस्थाहरूमा देखाइएको छः

| श्रेणी            | शिवको रूप                      | शिक्षा                                 |
|-------------------|--------------------------------|----------------------------------------|
| चोर, डाकू, लुटेरा | स्तेनपति, तस्करपति, मुष्णतापति | शिव सर्वव्यापी— राम्रा र नराम्रा सबैमा |
| छलकर्ता           | वञ्चक, परिवञ्चक                | यो संसार शिवको माया हो                 |
| योद्धा            | इषुमत्, धन्वावी, आतन्वान       | शिव भक्तको रक्षक हुनुहुन्छ             |
| विभिन्न अवस्था    | आसीन, शयान, स्वपत्, जाग्रत्    | सबै अवस्थामा शिव हुनुहुन्छ             |
| सामाजिक           | सभापति, अश्वपति                | शिव समाजका पनि स्वामी हुनुहुन्छ        |

## दैनिक जीवनमा प्रयोग

यस अनुवाकबाट हामीले सिक्ने कुराहरू:

| शिक्षा           | दैनिक जीवनमा                                       |
|------------------|----------------------------------------------------|
| शिव सर्वव्यापी   | सबै मानिसमा शिवलाई देख्नु— राम्रा र नराम्रा दुवैमा |
| माया बुझ्नु      | संसारको अस्थायित्व बुझ्नु                          |
| सबै अवस्थामा शिव | बस्दा, सुत्दा, हिँड्दा— सधैं शिवलाई सम्झ्नु        |
| प्रकृतिमा शिव    | जंगल, पहाड, पशुपंक्षीमा शिवको दर्शन गर्नु          |

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

## नमकम् – अनुवाक ४ (संस्कृत मूलपाठ)

नम आख्याधिनीभ्यो विविध्यन्तीभ्यश्च वो नमो  
नम उगणाभ्यस्तृहतीभ्यश्च वो नमो  
नमो गृत्सेभ्यो गृत्सपतिभ्यश्च वो नमो  
नमो ब्रातेभ्यो ब्रातपतिभ्यश्च वो नमो  
नमो गणेभ्यो गणपतिभ्यश्च वो नमो  
नमो विरूपेभ्यो विश्वरूपेभ्यश्च वो नमो  
नमो महद्भ्यः क्षुल्लकेभ्यश्च वो नमो  
नमो रथिभ्यो-ऽरथेभ्यश्च वो नमो  
नमो रथेभ्यो रथपतिभ्यश्च वो नमो  
नमः सेनाभ्यः सेनानिभ्यश्च वो नमो  
नमः क्षत्तृभ्यः सङ्ग्रहीतृभ्यश्च वो नमो  
नमस्तक्षभ्यो रथकारेभ्यश्च वो नमो  
नमः कुलालेभ्यः कमरिभ्यश्च वो नमो  
नमः पुञ्जिष्टेभ्यो निषादेभ्यश्च वो नमो  
नम इषुकृद्भ्यो धन्वकृद्भ्यश्च वो नमो  
नमो मृगयुभ्यः श्वनिभ्यश्च वो नमो  
नमः श्वभ्यः श्वपतिभ्यश्च वो नमः ॥

## नमकम् – अनुवाक ४ (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकले समाजका विभिन्न पेशा, वर्ग, र स्वरूपहरूमा रुद्रको उपस्थितिलाई नमन गर्दछ। उहाँ रथ चलाउने, रथ बनाउने, माटोको भाँडा बनाउने, र फलामको काम गर्ने सबैमा हुनुहुन्छ।

### व्याख्या:

यो अनुवाकले रुद्रको सामाजिक समरसताको सन्देश दिन्छ। समाजको कुनै पनि काम सानो वा ठूलो हुँदैन। रथ बनाउने (रथकारेभ्यः), माटोको भाँडा बनाउने (कुलालेभ्यः), र फलामको काम गर्ने (कमरिभ्यः) सबैमा रुद्रको शक्ति निहित छ। यसले कर्मको महत्वलाई दर्शाउँछ र सबै पेशाहरूप्रति सम्मानको भाव राख्न सिकाउँछ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्ध:

यो अनुवाकले हामीलाई कर्मयोगी (karma yogi) बन्न प्रेरणा दिन्छ। हामीले गर्ने हरेक काम, चाहे त्यो जतिसुकै सानो किन नहोस्, ईश्वरको पूजा हो। यसले हामीलाई सबै पेशा र सबै मानिसहरूप्रति सम्मानको भाव राख्न सिकाउँछ।

## नमकम् – अनुवाक ४: पंक्ति-पंक्ति अनुवाद र व्याख्या

### परिचय

यस अनुवाकमा शिवलाई विभिन्न व्यावसायिक समूहहरू र शिल्पकारहरूका रूपमा नमस्कार गरिएको छ। यहाँ समाजका सबै वर्गहरू— सिपाही, कुम्हाले, लोहार, बढई, शिकारी, मछुवा आदि सबैमा शिवको उपस्थिति देखाइएको छ। यसले कर्मको महत्व र सबै पेशाको सम्मान सिकाउँछ।

### मन्त्र १: आक्रमणकारी शक्तिहरूलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

*नम आव्याधिनीभ्यो विविध्यन्तीभ्यश्च वो नमो*

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

##### • नम आव्याधिनीभ्यो

- **अर्थ:** आक्रमण गर्ने शक्तिहरू (Attacking Forces) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "आव्याधिनी" = आक्रमण गर्ने, प्रहार गर्ने। यी शिवका शक्तिहरू हुन् जसले दुष्टहरूलाई आक्रमण गर्छन्।
- **उदाहरण:** जसरी प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) ले शरीरमा प्रवेश गर्ने रोगाणुहरूलाई आक्रमण गर्छ, त्यसैगरी शिवका शक्तिहरूले हाम्रा दोष र पापहरूलाई आक्रमण गर्छन्।

### • विविधन्तीभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** विविध प्रकारले विद्ध गर्ने/भेदने (Those Who Pierce in Various Ways) शक्तिहरूलाई पनि नमस्कार।
- **व्याख्या:** "विविधन्ती" = विभिन्न तरिकाले भेदने। शिवका शक्तिहरूले विभिन्न प्रकारका दोषहरूलाई विभिन्न तरिकाले नष्ट गर्छन्।
- **उदाहरण:** जसरी विभिन्न रोगका लागि विभिन्न औषधि हुन्छन्, त्यसैगरी विभिन्न पापका लागि शिवका विभिन्न शक्तिहरू हुन्छन्।

## मन्त्र २: उग्र गणहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नम उगणाभ्यस्तृहतीभ्यश्च वो नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नम उगणाभ्यः

- **अर्थ:** उग्र/भयंकर गणहरू (Fierce Troops) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "उगण" = उग्र गण, भयंकर सेना। शिवका केही गणहरू अत्यन्त उग्र र भयंकर हुन्छन्।
- **उदाहरण:** जसरी सेनामा विशेष कमाण्डो फोर्स हुन्छ जुन अत्यन्त शक्तिशाली हुन्छ, त्यसैगरी शिवका उग्र गणहरू विशेष शक्तिशाली हुन्छन्।

#### • तृहतीभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** हिंसा गर्ने/नष्ट गर्ने (Those Who Destroy/Harm) शक्तिहरूलाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "तृहती" = हिंसा गर्ने, नष्ट गर्ने। यी शक्तिहरूले दुष्टहरूलाई नष्ट गर्छन्।
- **उदाहरण:** जसरी आगोले फोहोर जलाउँछ, त्यसैगरी शिवका यी शक्तिहरूले हाम्रा पापहरू जलाउँछन्।

## मन्त्र ३: बुद्धिमान् र तिनका स्वामीहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमो गृत्सेभ्यो गृत्सपतिभ्यश्च वो नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो गृत्सेभ्यो

- अर्थ: बुद्धिमान्/चतुरहरू (Wise/Clever Ones) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "गृत्स" = बुद्धिमान्, चतुर, होशियार। शिवका गणहरूमा बुद्धिमान् गणहरू पनि छन्।
- उदाहरण: जसरी कुनै संस्थामा बुद्धिमान् सल्लाहकारहरू हुन्छन्, त्यसैगरी शिवका बुद्धिमान् गणहरू उहाँको सेवामा छन्।

### • गृत्सपतिभ्यश्च वो नमो

- अर्थ: बुद्धिमान्हरूका स्वामीहरू (Lords of the Wise) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "गृत्सपति" = बुद्धिमान्हरूको नेता। शिव स्वयं सबै बुद्धिमान्हरूका स्वामी हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: विश्वविद्यालयको कुलपति जस्तै, शिव सबै ज्ञानीहरूका अध्यक्ष हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ४: समूह र समूहपतिहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमो ब्रातेभ्यो ब्रातपतिभ्यश्च वो नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो ब्रातेभ्यो

- अर्थ: समूहहरू/झुण्डहरू (Groups/Multitudes) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "ब्रात" = समूह, झुण्ड, दल। शिवका गणहरू विभिन्न समूहमा विभाजित छन्।
- उदाहरण: जसरी सेनामा विभिन्न बटालियन हुन्छन्, त्यसैगरी शिवका गणहरूका विभिन्न समूहहरू छन्।

### • ब्रातपतिभ्यश्च वो नमो

- अर्थ: समूहपतिहरू (Lords of Groups) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "ब्रातपति" = समूहको नेता। प्रत्येक समूहको एक नेता हुन्छ।
- उदाहरण: जसरी प्रत्येक टोलीको एक कप्तान हुन्छ, त्यसैगरी शिवका प्रत्येक गण-समूहको एक ब्रातपति हुन्छ।

## मन्त्र ५: गण र गणपतिहरूलाई नमस्कार

मूलपाठ:

*नमो गणेभ्यो गणपतिभ्यश्च वो नमो*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो गणेभ्यो

- **अर्थ:** गणहरू (Troops/Attendants) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "गण" = समूह, शिवका अनुचरहरू। शिवका असंख्य गणहरू छन्।
- **उदाहरण:** जसरी राजाका सेवकहरू हुन्छन्, त्यसैगरी शिवका गणहरू उहाँको सेवामा छन्। नन्दी, भृङ्गी आदि प्रसिद्ध गणहरू हुन्।

### • गणपतिभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** गणपतिहरू (Lords of Troops) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "गणपति" = गणहरूको स्वामी। गणेश "गणपति" नामले प्रसिद्ध हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** गणेशलाई "गणपति" भनिन्छ किनभने उहाँ शिवका सबै गणहरूका अध्यक्ष हुनुहुन्छ। कुनै पनि शुभ कार्यमा गणपतिको पूजा पहिले गरिन्छ।

## मन्त्र ६: विरूप र विश्वरूपहरूलाई नमस्कार

मूलपाठ:

*नमो विरूपेभ्यो विश्वरूपेभ्यश्च वो नमो*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो विरूपेभ्यो

- **अर्थ:** विभिन्न रूप भएकाहरू/विचित्र रूप भएकाहरू (Those of Various/Strange Forms) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "विरूप" = विभिन्न रूप, असामान्य रूप। शिवका गणहरू विभिन्न विचित्र रूपमा हुन्छन्।
- **उदाहरण:** शिवका गणहरूमा केही बौना, केही विशाल, केही पशुमुख— विभिन्न रूपका हुन्छन्। यसले सिकाउँछ कि बाह्य रूपले महत्व राख्दैन।

### • विश्वरूपेभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** सबै रूप भएकाहरू/विश्वव्यापी रूप भएकाहरू (Those of Universal Forms) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "विश्वरूप" = सम्पूर्ण विश्वको रूप। शिव विश्वरूप हुनुहुन्छ— सबै कुरामा उहाँको रूप छ।
- **उदाहरण:** जसरी भगवद्गीतामा कृष्णले अर्जुनलाई विश्वरूप देखाउनुभयो, त्यसैगरी शिव पनि विश्वरूप हुनुहुन्छ। प्रत्येक वस्तुमा शिवको रूप छ।

## मन्त्र ७: ठूला र साना सबैलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

*नमो महद्भ्यः क्षुल्लकेभ्यश्च वो नमो*

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो महद्भ्यः

- **अर्थ:** ठूलाहरू/महान्हरू (Great Ones) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "महत्" = ठूलो, महान्। शिवका केही गणहरू विशाल र महान् छन्।
- **उदाहरण:** हिमालय जस्तै विशाल— शिवका केही गणहरू अत्यन्त विशाल र शक्तिशाली छन्।

#### • क्षुल्लकेभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** सानाहरू/तुच्छहरू (Small/Insignificant Ones) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "क्षुल्लक" = सानो, तुच्छ। शिवका केही गणहरू अत्यन्त सानो आकारका छन्।
- **उदाहरण:** कीरा जस्तै सानो— शिव सानामा पनि हुनुहुन्छ। यसले सिकाउँछ कि कुनै पनि प्राणी तुच्छ छैन।

**महत्वपूर्ण शिक्षा:** यो मन्त्रले सिकाउँछ कि शिव ठूला र सानामा समान रूपमा विद्यमान हुनुहुन्छ। हाथीमा पनि शिव, चिउँटीमा पनि शिव।

## मन्त्र ८: रथी र रथविहीनहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

*नमो रथिभ्यो-ऽरथेभ्यश्च वो नमो*

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो रथिभ्यो

- **अर्थ:** रथमा चढ्नेहरू (Chariot-Riders) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "रथी" = रथमा सवार। शिवका केही गणहरू रथमा चढ्छन्।
- **उदाहरण:** जसरी सेनापतिहरू रथमा चढेर युद्धमा जान्छन्, त्यसैगरी शिवका प्रमुख गणहरू रथमा चढ्छन्।

### • अरथेभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** रथविहीनहरू (Those Without Chariots) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "अरथ" = रथ नभएका, पैदल सैनिक। शिवका केही गणहरू पैदल हुन्छन्।
- **उदाहरण:** सबैसँग रथ हुँदैन— पैदल सैनिकहरू पनि महत्वपूर्ण हुन्छन्। यसले सिकाउँछ कि धनी र गरिब दुवै समान छन्।

## मन्त्र ९: रथ र रथपतिहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

*नमो रथेभ्यो रथपतिभ्यश्च वो नमो*

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो रथेभ्यो

- **अर्थ:** रथहरू (Chariots) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "रथ" = गाडा, रथ। रथहरूमा पनि शिवको उपस्थिति छ।
- **उदाहरण:** रथ यात्राको साधन हो। जीवन पनि एउटा यात्रा हो र शरीर रथ हो। शिव यस रथमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।

### • रथपतिभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** रथपतिहरू (Lords of Chariots) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "रथपति" = रथको स्वामी। जसले रथ चलाउँछ वा जसको रथ हो।
- **उदाहरण:** आत्मा शरीररूपी रथको स्वामी हो। शिव सबै आत्माका स्वामी हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १०: सेना र सेनापतिहरूलाई नमस्कार

मूलपाठः

नमः सेनाभ्यः सेनानिभ्यश्च वो नमो

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

• नमः सेनाभ्यः

- अर्थः सेनाहरू (Armies) लाई नमस्कार।
- व्याख्याः "सेना" = फौज, सैन्य दल। शिवका विशाल सेनाहरू छन्।
- उदाहरणः जसरी देशको रक्षाका लागि सेना हुन्छ, त्यसैगरी भक्तहरूको रक्षाका लागि शिवको सेना हुन्छ।

• सेनानिभ्यश्च वो नमो

- अर्थः सेनापतिहरू (Army Commanders) लाई नमस्कार।
- व्याख्याः "सेनानी" = सेनाको नेता, सेनापति। कार्तिकेय (स्कन्द) देवताहरूका सेनापति हुनुहुन्छ।
- उदाहरणः कार्तिकेय शिवका पुत्र र देवसेनाका सेनापति हुनुहुन्छ। उहाँले तारकासुरलाई मारेर देवताहरूलाई जिताउनुभयो।

## मन्त्र ११: द्वारपाल र सारथिहरूलाई नमस्कार

मूलपाठः

नमः क्षत्तृभ्यः सङ्ग्रहीतृभ्यश्च वो नमो

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

• नमः क्षत्तृभ्यः

- अर्थः द्वारपालहरू/कोठा हेर्नेहरू (Door-Keepers/Chamberlains) लाई नमस्कार।
- व्याख्याः "क्षत्तृ" = द्वारपाल, कोठा हेर्ने। शिवका द्वारपालहरू छन्।
- उदाहरणः नन्दी शिवका प्रमुख द्वारपाल हुन्। शिव मन्दिरमा प्रवेश गर्नुअघि नन्दीको दर्शन गरिन्छ।

### • सङ्ग्रहीतृभ्यश्च वो नमो

- अर्थ: सारथिहरू/रथ चलाउनेहरू (Charioteers) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "सङ्ग्रहीतृ" = लगाम समात्रे, सारथि। जसले रथ चलाउँछ।
- उदाहरण: जसरी कृष्ण अर्जुनका सारथि हुनुहुन्थ्यो, त्यसैगरी शिवका पनि सारथिहरू छन्। सारथि मार्गदर्शकको प्रतीक हो।

## मन्त्र १२: बढई र रथ बनाउनेहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमस्तक्षभ्यो रथकारेभ्यश्च वो नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमस्तक्षभ्यो

- अर्थ: बढईहरू/काठ काट्नेहरू (Carpenters/Wood-Cutters) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "तक्ष" = बढई, काठको काम गर्ने। शिव बढईहरूमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: विश्वकर्मा बढईहरूका देवता हुनुहुन्छ। घर, फर्निचर बनाउने बढईको काम पवित्र छ। शिव यस कर्ममा पनि हुनुहुन्छ।

#### • रथकारेभ्यश्च वो नमो

- अर्थ: रथ बनाउनेहरू (Chariot-Makers) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "रथकार" = रथ निर्माण गर्ने शिल्पकार।
- उदाहरण: रथ बनाउनु एक कला हो। आजको सन्दर्भमा गाडी बनाउने इन्जिनियरहरू पनि यसमा पर्छन्। शिव सबै शिल्पकारहरूमा हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १३: कुम्हाले र लोहारहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः कुलालेभ्यः कमरिभ्यश्च वो नमो

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः कुलालेभ्यः

- अर्थ: कुम्हालेहरू (Potters) लाई नमस्कार।

### नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **व्याख्या:** "कुलाल" = कुम्हाले, माटोका भाँडा बनाउने। शिव कुम्हालेहरूमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** कुम्हालेले माटोबाट सुन्दर भाँडा बनाउँछन्। यो सृष्टिको प्रतीक हो— जसरी ब्रह्माले मानिस बनाउनुभयो। नेपालमा भक्तपुरका कुम्हालेहरू प्रसिद्ध छन्।

#### • कमरिभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** लोहारहरू/धातुकर्मीहरू (Blacksmiths/Metal-Workers) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "कर्मार" = लोहार, धातुको काम गर्ने।
- **उदाहरण:** लोहारले फलाम पिटेर उपयोगी औजार बनाउँछन्। यो परिवर्तनको प्रतीक हो— कच्चा धातुबाट उपयोगी वस्तु। शिव हाम्रो जीवनलाई पनि यसरी परिष्कृत गर्नुहुन्छ।

### मन्त्र १४: शिकारी र मछुवाहरूलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

*नमः पुञ्जिष्टेभ्यो निषादेभ्यश्च वो नमो*

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

##### • नमः पुञ्जिष्टेभ्यो

- **अर्थ:** जालमा माछा पक्रनेहरू (Fishermen with Nets) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "पुञ्जिष्ट" = जाल प्रयोग गर्ने, माछा मार्ने।
- **उदाहरण:** मछुवाहरू नदी र समुद्रमा काम गर्छन्। तिनीहरूको जीविका कठिन छ तर शिव तिनीहरूमा पनि हुनुहुन्छ।

##### • निषादेभ्यश्च वो नमो

- **अर्थ:** निषाद/आदिवासी शिकारीहरू (Tribal Hunters/Forest Dwellers) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "निषाद" = जंगलमा बस्ने, शिकार गर्ने जाति।
- **उदाहरण:** रामायणमा निषादराज गुह रामका मित्र थिए। शिव जातिभेद गर्नुहुन्न— उच्च र निम्न सबैमा उहाँ हुनुहुन्छ।

### मन्त्र १५: बाण र धनुष बनाउनेहरूलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

*नम इषुकृद्भ्यो धन्वकृद्भ्यश्च वो नमो*

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नम इषुकृद्भ्यो

- अर्थ: बाण बनाउनेहरू (Arrow-Makers) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "इषुकृत्" = बाण निर्माण गर्ने शिल्पकार।
- उदाहरण: बाण बनाउनु एक कला हो— सही आकार, तौल, सन्तुलन चाहिन्छ। यो precision को काम हो।

### • धन्वकृद्भ्यश्च वो नमो

- अर्थ: धनुष बनाउनेहरू (Bow-Makers) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "धन्वकृत्" = धनुष निर्माण गर्ने शिल्पकार।
- उदाहरण: राम्रो धनुष बनाउन विशेष सीप चाहिन्छ। शिवको धनुष "पिनाक" प्रसिद्ध छ। धनुष बनाउने शिल्पकारहरूमा पनि शिव हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १६: शिकारी र कुकुरपालकहरूलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमो मृगयुभ्यः श्वनिभ्यश्च वो नमो

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो मृगयुभ्यः

- अर्थ: शिकारीहरू (Hunters) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "मृगयु" = मृग (हरिण) को शिकार गर्ने, शिकारी।
- उदाहरण: शिव स्वयं "मृगधर" हुनुहुन्छ— उहाँको हातमा हरिण छ। शिकारीहरूमा पनि शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

### • श्वनिभ्यश्च वो नमो

- अर्थ: कुकुरपालकहरू/कुकुर राख्नेहरू (Dog-Keepers) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "श्वनी" = कुकुर राख्ने, कुकुरसँग शिकार गर्ने।
- उदाहरण: भैरव शिवको रूप हो जसको वाहन कुकुर हो। कुकुर वफादारीको प्रतीक हो। शिव कुकुरपालकहरूमा पनि हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १७: कुकुर र कुकुरपतिहरूलाई नमस्कार

मूलपाठ:

नमः श्वभ्यः श्वपतिभ्यश्च वो नमः ॥

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• नमः श्वभ्यः

- अर्थ: कुकुरहरू (Dogs) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "श्व" = कुकुर। शिव कुकुरहरूमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: भैरवको वाहन कुकुर हो। दत्तात्रेयसँग पनि कुकुरहरू हुन्छन्। कुकुर वफादारी र सतर्कताको प्रतीक हो।

• श्वपतिभ्यश्च वो नमः

- अर्थ: कुकुरहरूका स्वामीहरू (Lords of Dogs) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "श्वपति" = कुकुरको मालिक। भैरव "श्वपति" हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: काल भैरव शिवको उग्र रूप हो र उहाँको वाहन कुकुर हो। नेपालमा भैरव पूजा प्रचलित छ।

## अनुवाक ४ को समग्र सार

यस अनुवाकमा शिवलाई विभिन्न व्यावसायिक वर्गहरू र शिल्पकारहरूमा देखाइएको छ:

| श्रेणी         | पेशाहरू                     | शिक्षा              |
|----------------|-----------------------------|---------------------|
| योद्धा वर्ग    | सेनानी, रथी, धनुर्धर        | रक्षाको महत्व       |
| शिल्पकार वर्ग  | बढई, कुम्हाले, लोहार, रथकार | कर्मको पवित्रता     |
| शिकारी वर्ग    | मृगयु, निषाद, मछुवा         | सबै जीविकाको सम्मान |
| प्रशासनिक वर्ग | गणपति, व्रातपति, सेनापति    | नेतृत्वको महत्व     |
| पशुपालक वर्ग   | श्वनी, श्वपति               | पशुप्रेमको महत्व    |

## दैनिक जीवनमा प्रयोग

यस अनुवाकबाट हामीले सिक्ने कुराहरू:

| शिक्षा            | दैनिक जीवनमा                                     |
|-------------------|--------------------------------------------------|
| सबै पेशा पवित्र   | कुनै पनि काम तुच्छ छैन— सफाइकर्मी होस् वा डाक्टर |
| कर्म नै पूजा      | आफ्नो काम इमानदारीसँग गर्नु शिवको पूजा हो        |
| जातिभेद नगर्नु    | शिव सबैमा हुनुहुन्छ— उच्च र निम्न भेद छैन        |
| शिल्पकारको सम्मान | कुम्हाले, लोहार, बढ्ईलाई सम्मान गर्नु            |
| पशुप्रेम          | कुकुर र अन्य पशुहरूलाई माया गर्नु                |

## विशेष टिप्पणी:

नेपालमा यस अनुवाकको विशेष महत्व छ:

| नेपाली परम्परा     | सम्बन्धित मन्त्र         |
|--------------------|--------------------------|
| भक्तपुरका कुम्हाले | कुलालेभ्यो नमः           |
| पाटनका लोहार       | कमरिभ्यो नमः             |
| काठमाडौंका बढ्ई    | तक्षभ्यो नमः             |
| भैरव पूजा          | श्वभ्यः श्वपतिभ्यश्च नमः |
| गणेश पूजा          | गणेभ्यो गणपतिभ्यश्च नमः  |

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

## नमकम् – अनुवाक ५ (संस्कृत मूलपाठ)

नमो भवाय च रुद्राय च  
नमः शर्वाय च पशुपतये च  
नमो नीलग्रीवाय च शितिकण्ठाय च  
नमः कपर्दिने च व्युप्तकेशाय च  
नमः सहस्राक्षाय च शतधन्वने च  
नमो गिरिशाय च शिपिविष्टाय च  
नमो मीढुष्टमाय चेषुमते च  
नमो ह्रस्वाय च वामनाय च  
नमो बृहते च वर्षीयसे च  
नमो वृद्धाय च संवृध्वने च  
नमो अग्रियाय च प्रथमाय च  
नम आशवे चाजिराय च  
नमः शीघ्रियाय च शीभ्याय च  
नम ऊर्म्याय चावस्वन्याय च  
नमः स्रोतस्याय च द्वीप्याय च ॥

## नमकम् – अनुवाक ५ (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकले रुद्रका विभिन्न नाम र स्वरूपहरूलाई जोडी-जोडीमा नमन गर्दछ। उहाँ भव (सृष्टिकर्ता) र रुद्र (संहारकर्ता) दुवै हुनुहुन्छ। उहाँ नीलो घाँटी भएका (नीलग्रीवाय) र सेतो घाँटी भएका (शितिकण्ठाय) पनि हुनुहुन्छ।

### व्याख्या:

यो अनुवाकले रुद्रको द्वन्द्वात्मक (dialectical) प्रकृतिलाई दर्शाउँछ। उहाँमा परस्पर विरोधी गुणहरू एकैसाथ पाइन्छन्। उहाँ सृष्टि पनि गर्नुहुन्छ र संहार पनि। उहाँ सानो (ह्रस्वाय) पनि हुनुहुन्छ र ठूलो (बृहते) पनि। उहाँ वृद्ध (वृद्धाय) पनि हुनुहुन्छ र युवा (संवृध्वने) पनि।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई जीवनका उतार-चढावहरूमा सन्तुलित रहन सिकाउँछ। सुखमा धेरै मात्तिनु र दुःखमा धेरै आत्तिनु हुँदैन। हामीले बुझ्नुपर्छ कि यी दुवै अस्थायी हुन् र एउटै जीवन रूपी सिक्काका दुई पाटा हुन्।

## नमकम् – अनुवाक ५: पंक्ति-पंक्ति अनुवाद र व्याख्या

### परिचय

यस अनुवाकमा शिवका विपरीत गुणहरू (Pairs of Opposites) को वर्णन गरिएको छ। शिव एकैसाथ भव र रुद्र, ठूलो र सानो, पुरानो र नयाँ, छिटो र ढिलो हुनुहुन्छ। यसले शिवको सर्वव्यापकता र अद्वैत स्वरूप देखाउँछ— उहाँमा सबै विपरीतताहरू एकीभूत छन्।

### मन्त्र १: भव र रुद्रलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

नमो भवाय च रुद्राय च

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

##### • नमो भवाय च

- **अर्थ:** भव (Existence/Creator) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "भव" = अस्तित्व, जन्म दिने, सृष्टिकर्ता। शिव "भव" हुनुहुन्छ— जसबाट सबै कुरा उत्पन्न हुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी बीउबाट रूख जन्मन्छ, त्यसैगरी शिवबाट सम्पूर्ण सृष्टि जन्मन्छ। "भव" शब्दबाट नै "भवानी" (पार्वती) को नाम आएको हो— भवकी पत्नी।

##### • रुद्राय च

- **अर्थ:** रुद्र (Destroyer/Remover of Sorrows) लाई पनि नमस्कार।
- **व्याख्या:** "रुद्र" = रुवाउने, दुःख हटाउने, संहारकर्ता। शिव "रुद्र" हुनुहुन्छ— जसले दुःख र पाप नष्ट गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी डाक्टरले रोग हटाउँछन् (कहिलेकाहीँ दुखाइ दिएर पनि), त्यसैगरी रुद्रले हाम्रा दुःख हटाउनुहुन्छ।

**विशेष शिक्षा:** शिव एकैसाथ सृष्टिकर्ता (भव) र संहारकर्ता (रुद्र) हुनुहुन्छ। जन्म र मृत्यु दुवै उहाँको हातमा छ।

## मन्त्र २: शर्व र पशुपतिलाई नमस्कार

### मूलपाठः

नमः शर्वाय च पशुपतये च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

#### • नमः शर्वाय च

- **अर्थ:** शर्व (Archer/Destroyer) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "शर्व" = बाण हात्रे, विनाशकारी। शिव कुशल धनुर्धर हुनुहुन्छ जसले त्रिपुर नष्ट गर्नुभयो।
- **उदाहरण:** जसरी एक कुशल तीरन्दाजले लक्ष्य भेदछ, त्यसैगरी शर्वले हाम्रा पाप र दोषरूपी लक्ष्य भेदनुहुन्छ।

#### • पशुपतये च

- **अर्थ:** पशुपति (Lord of Animals/Souls) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "पशुपति" = पशुहरूका स्वामी। यहाँ "पशु" को अर्थ जीवात्मा पनि हो— शिव सबै आत्माका स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** नेपालको पशुपतिनाथ मन्दिर यसैबाट नामाकरण भएको हो। शिव सबै प्राणीहरूका— गाई, भैंसी, कुकुर, मानिस— सबैका स्वामी हुनुहुन्छ।

**नेपाली सन्दर्भ:** पशुपतिनाथ नेपालको राष्ट्रिय देवता हुनुहुन्छ। यो मन्त्र पशुपतिनाथको मूल मन्त्र हो।

## मन्त्र ३: नीलग्रीव र शितिकण्ठलाई नमस्कार

### मूलपाठः

नमो नीलग्रीवाय च शितिकण्ठाय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

#### • नमो नीलग्रीवाय च

- **अर्थ:** नीलो घाँटी भएका (Blue-Throated One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "नीलग्रीव" = नीलो घाँटी। समुद्र मन्थनमा निस्केको विष पिउँदा शिवको घाँटी नीलो भयो।

- **उदाहरण:** शिवले संसारलाई बचाउन विष पिउनुभयो तर निल्नुभएन— घाँटीमा रोकिराख्नुभयो। यसले सिकाउँछ कि कहिलेकाहीँ अरूको भलाइको लागि कष्ट सहनुपर्छ।

### • शितिकण्ठाय च

- **अर्थ:** सेतो/उज्यालो घाँटी भएका (White-Throated One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "शितिकण्ठ" = सेतो वा चम्किलो घाँटी। शिवको घाँटी कहिले नीलो, कहिले उज्यालो देखिन्छ।
- **उदाहरण:** यसले शिवको द्वैत स्वरूप देखाउँछ— विष र अमृत दुवै उहाँमा छ। अन्धकार र प्रकाश दुवै शिवमा एकीभूत छन्।

**विशेष शिक्षा:** शिवलाई "नीलकण्ठ" भनिन्छ। उहाँले विषलाई न निलेर न उगालेर घाँटीमा राख्नुभयो— यो संयमको प्रतीक हो।

## मन्त्र ४: कपर्दी र व्युप्तकेशलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः कपर्दिने च व्युप्तकेशाय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः कपर्दिने च

- **अर्थ:** जटाधारी (One with Matted Hair) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "कपर्दी" = जटा बाँधेका, जटाजूट भएका। शिवको प्रसिद्ध जटा हो जसमा गंगा बस्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शिवको जटा तपस्याको प्रतीक हो। साधुहरूले जटा राख्छन्— यो संसारको मोहबाट अलग हुनुको चिन्ह हो।

#### • व्युप्तकेशाय च

- **अर्थ:** खोरिएको/केश नभएका (Shaven-Headed One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "व्युप्तकेश" = केश काटिएका, टाउको खोरिएका। शिव कहिले जटाधारी, कहिले केशविहीन हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** यसले शिवको वैराग्य देखाउँछ— उहाँलाई बाह्य रूपको मोह छैन। कहिले जटा, कहिले खोरो— दुवै समान।

**विशेष शिक्षा:** बाह्य रूपले महत्व राख्दैन। शिव जटाधारी भए पनि, खोरिएको भए पनि— उहाँ उहाँ नै हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ५: सहस्राक्ष र शतधन्वनेलाई नमस्कार

### मूलपाठः

नमः सहस्राक्षाय च शतधन्वने च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

#### • नमः सहस्राक्षाय च

- **अर्थः** हजार आँखा भएका (Thousand-Eyed One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्याः** "सहस्राक्ष" = हजार आँखा। शिव सर्वद्रष्टा हुनुहुन्छ— उहाँले सबै कुरा देख्नुहुन्छ।
- **उदाहरणः** जसरी CCTV क्यामेराले सबैतिर हेर्छ, त्यसैगरी शिवका हजारौं आँखाले सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हेर्छन्। कुनै कुरा उहाँबाट लुक्दैन।

#### • शतधन्वने च

- **अर्थः** सय धनुष भएका (Hundred-Bowed One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्याः** "शतधन्वन्" = सय धनुष। शिवसँग असंख्य हतियारहरू छन्।
- **उदाहरणः** शिवसँग विभिन्न प्रकारका दोषहरू नष्ट गर्न विभिन्न हतियारहरू छन्। जसरी चिकित्सकसँग विभिन्न रोगका लागि विभिन्न औषधि हुन्छन्।

## मन्त्र ६: गिरिश र शिपिविष्टलाई नमस्कार

### मूलपाठः

नमो गिरिशाय च शिपिविष्टाय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

#### • नमो गिरिशाय च

- **अर्थः** पर्वतवासी (Mountain-Dweller) लाई नमस्कार।
- **व्याख्याः** "गिरिश" = पर्वतमा बस्ने। शिव कैलाश पर्वतमा वास गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरणः** हिमालय शिवको घर हो। नेपाल हिमालयको देश भएकोले शिवको विशेष कृपा यहाँ छ। पर्वत शान्ति र ध्यानको प्रतीक हो।

### • शिपिविष्टाय च

- **अर्थ:** किरणहरूमा प्रवेश गर्ने/सूर्यमा रहने (One Who Pervades the Rays/Sun) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "शिपिविष्ट" = किरणहरूमा व्याप्त। शिव सूर्यको प्रकाशमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** बिहानको सूर्यको किरणमा शिव हुनुहुन्छ। सूर्य नमस्कार गर्दा शिवलाई पनि नमस्कार हुन्छ।

**विशेष शिक्षा:** शिव पर्वतमा पनि हुनुहुन्छ, सूर्यको किरणमा पनि— ठोस र तरल दुवैमा।

## मन्त्र ७: मीढुष्टम र इषुमत्लाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमो मीढुष्टमाय चेषुमते च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो मीढुष्टमाय च

- **अर्थ:** अत्यन्त दयालु/वर्षा गराउने (Most Bountiful/Rain-Giver) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "मीढुष्टम" = सबैभन्दा दयालु, वर्षा गराउने। शिव कृपाको वर्षा गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी मेघले पानी बर्साउँछ र धर्तीलाई हरियाली दिन्छ, त्यसैगरी शिवले कृपाको वर्षा गर्नुहुन्छ र भक्तको जीवन हरियाली बनाउनुहुन्छ।

#### • इषुमते च

- **अर्थ:** बाणधारी (Arrow-Bearer) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "इषुमत्" = बाण भएका। शिव बाणधारी योद्धा पनि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शिव एकातिर दयालु हुनुहुन्छ, अर्कोतिर कठोर योद्धा। दयालुता र कठोरता दुवै आवश्यक छ— बच्चालाई माया गर्नु र गल्ती गर्दा सच्याउनु।

## मन्त्र ८: ह्रस्व र वामनलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमो ह्रस्वाय च वामनाय च

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो ह्रस्वाय च

- अर्थ: होचा/छोटा (Short One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "ह्रस्व" = होचो, छोटो। शिव कहिलेकाहीँ होचो रूपमा देखिनुहुन्छ।
- उदाहरण: शिव कुनै निश्चित आकारमा बाँधिनुहुन्न। उहाँ अणुभन्दा पनि सानो हुन सक्नुहुन्छ।

### • वामनाय च

- अर्थ: बौना (Dwarf) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वामन" = बौना। शिव बौना रूपमा पनि प्रकट हुन सक्नुहुन्छ।
- उदाहरण: विष्णुको वामन अवतार प्रसिद्ध छ। शिव पनि सानो रूपमा आउन सक्नुहुन्छ— यसले सिकाउँछ कि आकारले महत्व राख्दैन।

## मन्त्र ९: बृहत् र वर्षीयस्लाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमो बृहते च वर्षीयसे च

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो बृहते च

- अर्थ: विशाल (Great/Huge One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "बृहत्" = ठूलो, विशाल। शिव ब्रह्माण्डभन्दा पनि ठूलो हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: आकाशभन्दा पनि विशाल शिव हुनुहुन्छ। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड उहाँभित्र छ।

### • वर्षीयसे च

- अर्थ: अत्यन्त विशाल/श्रेष्ठ (Greatest/Most Excellent) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वर्षीयस्" = सबैभन्दा ठूलो, श्रेष्ठतम।
- उदाहरण: शिव सबैभन्दा ठूलो हुनुहुन्छ— कुनै सीमा छैन। जसरी आकाशको कुनै अन्त छैन, त्यसैगरी शिवको विशालताको कुनै अन्त छैन।

**विशेष शिक्षा:** मन्त्र ८ र ९ मिलाएर हेर्दा— शिव सबैभन्दा सानो (ह्रस्व, वामन) र सबैभन्दा ठूलो (बृहत्, वर्षीयस्) दुवै हुनुहुन्छ। उहाँ अणुमा पनि हुनुहुन्छ, ब्रह्माण्डमा पनि।

## मन्त्र १०: वृद्ध र संवृध्वनेलाई नमस्कार

मूलपाठः

नमो वृद्धाय च संवृध्वने च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो वृद्धाय च

- अर्थ: बूढा/प्राचीन (Old/Ancient One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वृद्ध" = बूढो, पुरानो। शिव सबैभन्दा पुरानो हुनुहुन्छ— सृष्टिभन्दा पहिलेदेखि।
- उदाहरण: शिव "आदिदेव" हुनुहुन्छ— सबैभन्दा पहिलेका देवता। समय शुरु हुनुभन्दा पहिले पनि शिव हुनुहुन्थ्यो।

### • संवृध्वने च

- अर्थ: बढ्दै जाने/विकसित हुने (Growing/Developing One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "संवृध्वन्" = बढ्ने, विकास हुने। शिव सधैं नयाँ र ताजा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: शिव पुरानो पनि हुनुहुन्छ, नयाँ पनि। जसरी नदी पुरानो पनि हो (हजारौं वर्षदेखि बगिरहेको) र नयाँ पनि (हरेक क्षण नयाँ पानी)।

## मन्त्र ११: अग्रिय र प्रथमलाई नमस्कार

मूलपाठः

नमो अग्रियाय च प्रथमाय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो अग्रियाय च

- अर्थ: अग्रणी/सबैभन्दा अगाडि (Foremost One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "अग्रिय" = अगाडि रहने, नेता। शिव सबैको अगाडि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: जसरी सेनापति सेनाको अगाडि हुन्छन्, त्यसैगरी शिव सबै देवताहरूको अगाडि हुनुहुन्छ।

### • प्रथमाय च

- अर्थ: पहिलो (First One) लाई नमस्कार।

- **व्याख्या:** "प्रथम" = पहिलो। शिव सबैभन्दा पहिले हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** सृष्टिको शुरुमा शिव हुनुहुन्थ्यो। उहाँ "आदिनाथ" हुनुहुन्छ — पहिलो स्वामी।

## मन्त्र १२: आशु र अजिरलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नम आशवे चाजिराय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नम आशवे च

- **अर्थ:** द्रुत/छिटो (Swift One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "आशु" = छिटो, द्रुत। शिव अत्यन्त छिटो हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** भक्तले बोलाउनासाथ शिव तुरुन्त आउनुहुन्छ। मार्कण्डेयलाई बचाउन शिव तुरुन्त आउनुभयो।

#### • अजिराय च

- **अर्थ:** फुर्तिलो/चपल (Agile One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "अजिर" = फुर्तिलो, चपल। शिव अत्यन्त फुर्तिलो हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शिवको नृत्य (ताण्डव) अत्यन्त फुर्तिलो हुन्छ। नटराजको रूपमा शिव फुर्तिलो नर्तक हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १३: शीघ्रिय र शीभ्यलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः शीघ्रियाय च शीभ्याय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः शीघ्रियाय च

- **अर्थ:** शीघ्र गतिवाला (Speedy One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "शीघ्रिय" = छिटो जाने। शिव प्रकाशको गतिभन्दा पनि छिटो हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जब भक्त संकटमा पर्छ, शिव क्षणमा पुग्नुहुन्छ। दूरी शिवका लागि बाधा होइन।

### • शीभ्याय च

- **अर्थ:** शान्त/धीर (Calm/Steady One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "शीभ्य" = शान्त, स्थिर। शिव अत्यन्त शान्त पनि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शिव ध्यानस्थ अवस्थामा अत्यन्त शान्त हुनुहुन्छ— हजारौं वर्ष एकै ठाउँमा बस्न सक्नुहुन्छ।

**विशेष शिक्षा:** शिव एकैसाथ अत्यन्त छिटो र अत्यन्त शान्त हुनुहुन्छ। आवश्यकता अनुसार उहाँ दुवै रूप लिनुहुन्छ।

## मन्त्र १४: ऊर्म्य र अवस्वन्यालाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नम ऊर्म्याय चावस्वन्याय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नम ऊर्म्याय च

- **अर्थ:** तरंगमा रहने/लहरमा रहने (One in the Waves) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "ऊर्म्य" = तरंग, लहर। शिव पानीको लहरमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** समुद्रको लहरमा, नदीको बहावमा शिव हुनुहुन्छ। गंगाको प्रत्येक लहरमा शिव हुनुहुन्छ।

#### • अवस्वन्याय च

- **अर्थ:** शान्त पानीमा रहने (One in Still Waters) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "अवस्वन्य" = शान्त पानी, ताल। शिव शान्त पानीमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शान्त ताल, पोखरीमा पनि शिव हुनुहुन्छ। गोसाइँकुण्ड जस्ता पवित्र ताल शिवको वासस्थान मानिन्छ।

## मन्त्र १५: स्रोतस्य र द्वीप्यालाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः स्रोतस्याय च द्वीप्याय च ॥

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः स्रोतस्याय च

- **अर्थ:** बगिरहेको पानीमा रहने/नदीमा रहने (One in Flowing Streams) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "स्रोतस्य" = स्रोत, बगिरहेको पानी। शिव नदीहरूमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** गंगा, यमुना, बागमती— सबै नदीहरूमा शिव हुनुहुन्छ। नदीमा नुहाउनु शिवको पूजा हो।

### • द्वीप्याय च

- **अर्थ:** टापुमा रहने (One on Islands) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "द्वीप्य" = टापु, जलमध्यको भूमि। शिव टापुहरूमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** समुद्रको बीचमा रहेको टापुमा पनि शिव हुनुहुन्छ। रामेश्वरम् (टापुमा रहेको शिव मन्दिर) यसको उदाहरण हो।

## अनुवाक ५ को समग्र सार

यस अनुवाकमा शिवका विपरीत गुणहरू (Pairs of Opposites) को वर्णन गरिएको छ:

| विपरीत जोडी                  | शिवको रूप                | शिक्षा                         |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| भव र रुद्र                   | सृष्टिकर्ता र संहारकर्ता | जन्म र मृत्यु दुवै शिवको हातमा |
| नीलग्रीव र शितिकण्ठ          | विष र अमृत               | अन्धकार र प्रकाश दुवै शिवमा    |
| कपर्दी र व्युप्तकेश          | जटाधारी र खौरिएको        | बाह्य रूपले महत्व राख्दैन      |
| ह्रस्व/वामन र बृहत्/वर्षीयस् | सानो र ठूलो              | अणुमा पनि, ब्रह्माण्डमा पनि    |
| वृद्ध र संवृध्वन्            | पुरानो र नयाँ            | शाश्वत र सधैं ताजा             |
| आशु/शीघ्रिय र शीथ्य          | छिटो र शान्त             | गति र स्थिरता दुवै             |
| ऊर्म्य र अवस्वन्य            | लहर र शान्त पानी         | गतिशील र स्थिर दुवैमा          |

## दैनिक जीवनमा प्रयोग

यस अनुवाकबाट हामीले सिक्ने कुराहरू:

| शिक्षा             | दैनिक जीवनमा                                                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| विपरीतताको स्वीकार | जीवनमा सुख-दुःख, सफलता-असफलता दुवै आउँछन्— दुवैमा शिवलाई देख्नु |
| लचिलोपन            | परिस्थिति अनुसार आफूलाई ढाल्नु— कहिले छिटो, कहिले शान्त         |
| आकारको महत्वहीनता  | सानो वा ठूलो— सबैमा शिव हुनुहुन्छ, सबैलाई सम्मान गर्नु          |
| प्रकृतिमा शिव      | नदी, ताल, पहाड— सबैमा शिवको दर्शन गर्नु                         |

### विशेष टिप्पणी:

| नेपाली स्थान/परम्परा | सम्बन्धित मन्त्र |
|----------------------|------------------|
| पशुपतिनाथ            | पशुपतये नमः      |
| गोसाइँकुण्ड          | अवस्वन्याय नमः   |
| बागमती नदी           | स्रोतस्याय नमः   |
| हिमालय               | गिरिशाय नमः      |
| महाशिवरात्रि जागरण   | नीलग्रीवाय नमः   |

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

### नमकम् – अनुवाक ६ (संस्कृत मूलपाठ)

नमो ज्येष्ठाय च कनिष्ठाय च  
 नमः पूर्वजाय चापरजाय च  
 नमो मध्यमाय चापगल्भाय च  
 नमो जघन्याय च बुध्न्याय च  
 नमः सोभ्याय च प्रतिसर्याय च  
 नमो याम्याय च क्षेम्याय च  
 नम उर्वर्याय च खल्याय च  
 नमः श्लोक्याय चावसान्याय च  
 नमो वन्याय च कक्ष्याय च  
 नमः श्रवाय च प्रतिश्रवाय च  
 नम आशुषेणाय चाशुरथाय च  
 नमः शूराय चावभिन्दते च

नमो वर्मिणे च वरूथिने च  
नमो बिल्मिने च कवचिने च  
नमः श्रुताय च श्रुतसेनाय च ॥

## नमकम् – अनुवाक ६ (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकले रुद्रको समय र स्थानसँगको सम्बन्धलाई दर्शाउँछ। उहाँ सबैभन्दा जेठो (ज्येष्ठाय) र सबैभन्दा कान्छो (कनिष्ठाय) हुनुहुन्छ। उहाँ सबैभन्दा पहिले जन्मिएको (पूर्वजाय) र सबैभन्दा पछि जन्मिएको (अपरजाय) पनि हुनुहुन्छ।

### व्याख्या:

यो अनुवाकले रुद्रको कालरहित (timeless) र स्थानरहित (spaceless) प्रकृतिलाई दर्शाउँछ। उहाँ समयको सुरुवातभन्दा पनि पहिले हुनुहुन्थ्यो र समयको अन्त्यपछि पनि रहनुहुनेछ। उहाँ हरेक युगमा, हरेक क्षणमा, र हरेक स्थानमा उपस्थित हुनुहुन्छ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई वर्तमान क्षणमा जिउन प्रेरणा दिन्छ। भूत र भविष्यको चिन्ता गर्नुको सट्टा, हामीले वर्तमानमा आफ्नो कर्म गर्नुपर्छ, किनकि परमात्मा यही क्षणमा, यही स्थानमा उपस्थित हुनुहुन्छ।

## नमकम् – अनुवाक ६ः पंक्ति-पंक्ति अनुवाद र व्याख्या

### परिचय

यस अनुवाकमा पनि शिवका विपरीत गुणहरू (Pairs of Opposites) को वर्णन जारी छ। यहाँ शिवलाई ज्येष्ठ र कनिष्ठ, पूर्वज र अपरज, योद्धा र रक्षक आदि विभिन्न रूपमा नमस्कार गरिएको छ। यस अनुवाकमा विशेष गरी सामाजिक स्थान, कृषि, र युद्ध सम्बन्धी शब्दहरू आउँछन्।

## मन्त्र १: ज्येष्ठ र कनिष्ठलाई नमस्कार

### मूलपाठः

नमो ज्येष्ठाय च कनिष्ठाय च

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो ज्येष्ठाय च

- **अर्थ:** ज्येष्ठ (Eldest/Senior) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "ज्येष्ठ" = सबैभन्दा ठूलो, जेठो, वरिष्ठ। शिव सबैभन्दा ज्येष्ठ हुनुहुन्छ— सबै देवताहरूमा उहाँ सबैभन्दा पुरानो र सम्मानित हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** परिवारमा जेठो भाइ/बहिनीलाई विशेष सम्मान दिइन्छ। त्यसैगरी शिव देवताहरूमा ज्येष्ठ हुनुहुन्छ— "महादेव" (देवताहरूमा महान्) भनिन्छ।

### • कनिष्ठाय च

- **अर्थ:** कनिष्ठ (Youngest/Junior) लाई पनि नमस्कार।
- **व्याख्या:** "कनिष्ठ" = सबैभन्दा सानो, कान्छो। शिव कनिष्ठ पनि हुनुहुन्छ— उहाँ सबैभन्दा नयाँ र ताजा पनि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** कान्छो बच्चालाई पनि माया गरिन्छ। शिव पुरानो पनि हुनुहुन्छ, नयाँ पनि— जसरी नदी हजारौं वर्ष पुरानो भए पनि हरेक क्षण नयाँ पानी बगिरहेको हुन्छ।

**विशेष शिक्षा:** शिव ज्येष्ठ र कनिष्ठ दुवै हुनुहुन्छ। उमेरले महत्व राख्दैन— शिव सबैमा हुनुहुन्छ।

## मन्त्र २: पूर्वज र अपरजलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

*नमः पूर्वजाय चापरजाय च*

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः पूर्वजाय च

- **अर्थ:** पूर्वज (Ancestor/First-Born) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "पूर्वज" = पहिले जन्मेको, पुर्खा। शिव सबैका पूर्वज हुनुहुन्छ— सृष्टिभन्दा पहिले उहाँ हुनुहुन्थ्यो।
- **उदाहरण:** हामी आफ्ना पुर्खाहरूलाई श्रद्धामा सम्झन्छौं। शिव सबैका आदि पुर्खा हुनुहुन्छ— "आदिदेव" भनिन्छ।

### • अपरजाय च

- **अर्थ:** अपरज (Descendant/Later-Born) लाई पनि नमस्कार।
- **व्याख्या:** "अपरज" = पछि जन्मेको, सन्तान। शिव अपरज पनि हुनुहुन्छ— उहाँ भविष्यमा पनि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शिव अतीतमा पनि हुनुहुन्थ्यो, वर्तमानमा पनि हुनुहुन्छ, भविष्यमा पनि हुनुहुनेछ। उहाँ कालातीत हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ३: मध्यम र अपगल्भलाई नमस्कार

मूलपाठः

*नमो मध्यमाय चापगल्भाय च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो मध्यमाय च

- **अर्थ:** मध्यम (Middle One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "मध्यम" = बीचको, माझिल्लो। शिव मध्यममा पनि हुनुहुन्छ— न अत्यन्त अगाडि, न अत्यन्त पछाडि।
- **उदाहरण:** परिवारमा माझिल्लो सन्तान दुवैतिर सम्बन्ध राख्छ। शिव पनि सबैलाई जोड्ने मध्यबिन्दु हुनुहुन्छ।

### • अपगल्भाय च

- **अर्थ:** गर्भमा रहेको/अजन्मे (Unborn/Embryo) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "अपगल्भ" = गर्भमा रहेको, अझै जन्मेको छैन। शिव अजन्मे शिशुमा पनि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** आमाको गर्भमा रहेको बच्चाको पनि शिव हुनुहुन्छ। जीवनको हरेक अवस्थामा— जन्मनुभन्दा पहिले पनि— शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

विशेष शिक्षा: शिव जन्मेकामा पनि हुनुहुन्छ, अजन्मेमा पनि। जीवनको हरेक चरणमा उहाँ छन्।

## मन्त्र ४: जघन्य र बुध्नियलाई नमस्कार

मूलपाठः

*नमो जघन्याय च बुध्नियाय च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो जघन्याय च

- **अर्थ:** पछाडि रहने/अन्तिम (Hindmost/Last One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "जघन्य" = पछाडिको, अन्तिम। शिव सबैको पछाडि पनि हुनुहुन्छ— रक्षक जस्तै।
- **उदाहरण:** जसरी राखालले भेडाहरूको पछाडि हिँड्छ र तिनीहरूलाई जोगाउँछ, त्यसैगरी शिव हाम्रो पछाडि रहेर हामीलाई जोगाउनुहुन्छ।

• बुध्नियाय च

- अर्थ: जरा/तल्लो भागमा रहने (One at the Bottom/Root) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "बुध्निय" = तल्लो भाग, जरा, आधार। शिव सबैको आधारमा हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: रूखको जरा देखिँदै न तर रूखलाई बाँचिराख्छ। त्यसैगरी शिव हाम्रो जीवनको अदृश्य आधार हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ५: सोभ्य र प्रतिसर्याय लाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः सोभ्याय च प्रतिसर्याय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• नमः सोभ्याय च

- अर्थ: शोभायमान/सुन्दर (Beautiful/Splendid One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "सोभ्य" = शोभा भएको, सुन्दर। शिव अत्यन्त सुन्दर हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: शिवको रूप अत्यन्त मनोहर छ— चन्द्रमा शिरमा, गंगा जटामा, नीलो घाँटी। सुन्दरताको परिभाषा नै शिव हुनुहुन्छ।

• प्रतिसर्याय च

- अर्थ: लुकेर रहने/गुप्त (Hidden/Secretive One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "प्रतिसर्य" = लुकेको, गुप्त। शिव गुप्त रूपमा पनि रहनुहुन्छ।
- उदाहरण: शिव कहिले प्रकट हुनुहुन्छ, कहिले लुक्नुहुन्छ। शमशानमा, जंगलमा, गुफामा— गुप्त ठाउँमा शिव बस्नुहुन्छ।

## मन्त्र ६: याम्य र क्षेम्यलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमो याम्याय च क्षेम्याय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• नमो याम्याय च

- अर्थ: यमसम्बन्धी/दक्षिणमा रहने (Related to Yama/Southern One) लाई नमस्कार।

### नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **व्याख्या:** "याम्य" = यमसँग सम्बन्धित, दक्षिण दिशा। शिव मृत्युका देवता यमसँग पनि सम्बन्धित हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शिवले मार्कण्डेयलाई यमबाट बचाउनुभयो। शिव मृत्युलाई पनि नियन्त्रण गर्नुहुन्छ— "मृत्युञ्जय" भनिन्छ।

#### • क्षेम्याय च

- **अर्थ:** क्षेम/कल्याण दिने (Giver of Welfare/Peace) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "क्षेम्य" = कल्याणकारी, शान्ति दिने। शिव भक्तहरूलाई क्षेम (कल्याण) प्रदान गर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** "क्षेमकुशल" भन्ने शब्द यहीँबाट आएको हो। शिव हाम्रो क्षेम (सुरक्षा) र कुशल (स्वास्थ्य) दुवैका स्वामी हुनुहुन्छ।

विशेष शिक्षा: शिव मृत्यु (याम्य) र जीवन (क्षेम्य) दुवैका स्वामी हुनुहुन्छ।

### मन्त्र ७: उर्वर्य र खल्यलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

*नम उर्वर्याय च खल्याय च*

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

##### • नम उर्वर्याय च

- **अर्थ:** उर्वरा भूमिमा रहने/खेतमा रहने (One in Fertile Land/Fields) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "उर्वर्य" = उर्वरा (फलदायी) जमिन, खेत। शिव खेतबारीमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** किसानको खेतमा शिव हुनुहुन्छ। धान, गहुँ, मकै— सबै अन्नमा शिव हुनुहुन्छ। खेती गर्नु पनि शिवको पूजा हो।

##### • खल्याय च

- **अर्थ:** खलामा रहने/अन्न भण्डारमा रहने (One in the Threshing Floor/Granary) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "खल्य" = खला (अन्न कुट्ने ठाउँ), भकारी। शिव अन्न भण्डारमा पनि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** नेपाली गाउँमा खला (अन्न कुट्ने ठाउँ) र भकारी (अन्न राख्ने ठाउँ) हुन्छ। यी ठाउँमा पनि शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

नेपाली सन्दर्भ: नेपालमा खेती प्रमुख पेशा हो। यो मन्त्रले किसानहरूलाई विशेष आशीर्वाद दिन्छ।

## मन्त्र ८: श्लोक्य र अवसान्यलाई नमस्कार

मूलपाठः

नमः श्लोक्याय चावसान्याय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

### • नमः श्लोक्याय च

- अर्थ: प्रसिद्ध/कीर्तिमान (Famous/Renowned One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "श्लोक्य" = श्लोकमा गाइने, प्रसिद्ध। शिव अत्यन्त प्रसिद्ध हुनुहुन्छ— सबैले उहाँको गुणगान गर्छन्।
- उदाहरण: शिवको महिमा अनन्त श्लोकहरूमा गाइएको छ। रुद्रम्, शिवपुराण, शिवमहिम्नस्तोत्र— सबैमा शिवको प्रशंसा छ।

### • अवसान्याय च

- अर्थ: अन्तमा रहने/अज्ञात (One at the End/Unknown) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "अवसान्य" = अन्त्यमा रहने, लुकेको। शिव प्रसिद्ध पनि हुनुहुन्छ, अज्ञात पनि।
- उदाहरण: शिवको पूर्ण स्वरूप कसैले जान्दैन। उहाँ प्रसिद्ध भए पनि रहस्यमय हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ९: वन्य र कक्ष्यलाई नमस्कार

मूलपाठः

नमो वन्याय च कक्ष्याय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

### • नमो वन्याय च

- अर्थ: वनमा रहने (Forest-Dweller) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वन्य" = जंगलमा रहने। शिव वनवासी हुनुहुन्छ— जंगलमा तपस्या गर्नुहुन्छ।
- उदाहरण: शिव सभ्यताबाट टाढा, प्रकृतिको बीचमा बस्नुहुन्छ। हिमालयको जंगलमा, गुफामा शिव ध्यानस्थ हुनुहुन्छ।

### • कक्ष्याय च

- अर्थ: झाडीमा/घाँसमा रहने (One in the Bushes/Grass) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "कक्ष्य" = झाडी, घाँस, सानो वन। शिव साना झाडीहरूमा पनि हुनुहुन्छ।

- उदाहरण: ठूलो जंगलमा मात्र होइन, सानो झाडीमा पनि शिव हुनुहुन्छ। प्रकृतिको हरेक कुनामा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १०: श्रव र प्रतिश्रवलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः श्रवाय च प्रतिश्रवाय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः श्रवाय च

- अर्थ: सुन्ने/श्रवण गर्ने (Listener/Hearer) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "श्रव" = सुन्ने, कान। शिव सबैको प्रार्थना सुन्नुहुन्छ।
- उदाहरण: भक्तले जे भने पनि शिवले सुन्नुहुन्छ। मौन प्रार्थना पनि शिवले सुन्नुहुन्छ— उहाँको कान सधैं खुला छ।

#### • प्रतिश्रवाय च

- अर्थ: प्रतिध्वनि/जवाफ दिने (Echo/Responder) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "प्रतिश्रव" = प्रतिध्वनि, जवाफ। शिव भक्तको प्रार्थनाको जवाफ दिनुहुन्छ।
- उदाहरण: पहाडमा चिच्याउँदा प्रतिध्वनि आउँछ। त्यसैगरी भक्तले शिवलाई बोलाउँदा शिवले जवाफ दिनुहुन्छ— कहिले प्रत्यक्ष, कहिले अप्रत्यक्ष।

विशेष शिक्षा: शिव सुन्नुहुन्छ र जवाफ दिनुहुन्छ। प्रार्थना कहिल्यै व्यर्थ जाँदैन।

## मन्त्र ११: आशुषेण र आशुरथलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नम आशुषेणाय चाशुरथाय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नम आशुषेणाय च

- अर्थ: द्रुत सेना भएका (One with Swift Army) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आशुषेण" = छिटो सेना। शिवको सेना (गण) अत्यन्त द्रुत छ।
- उदाहरण: शिवका गणहरू— भूत, प्रेत, पिशाच— अत्यन्त छिटो हुन्छन्। शिवको आदेशमा तिनीहरू तुरुन्त पुग्छन्।

• आशुरथाय च

- अर्थ: द्रुत रथ भएका (One with Swift Chariot) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आशुरथ" = छिटो रथ। शिवको रथ अत्यन्त द्रुत छ।
- उदाहरण: त्रिपुर दहन गर्दा शिवको रथ पृथ्वी थियो, सारथि ब्रह्मा थिए। यो दिव्य रथ अत्यन्त द्रुत थियो।

## मन्त्र १२: शूर र अवभिन्दत्लाई नमस्कार

### मूलपाठः

नमः शूराय चावभिन्दते च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• नमः शूराय च

- अर्थ: वीर/शूरवीर (Hero/Brave One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "शूर" = वीर, बहादुर। शिव महान् योद्धा हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: शिवले त्रिपुरासुर, अन्धकासुर, जलन्धर आदि असुरहरूलाई मार्नुभयो। उहाँ अजेय योद्धा हुनुहुन्छ।

• अवभिन्दते च

- अर्थ: शत्रुलाई छेद्रे/विनाश गर्ने (Piercer/Destroyer of Enemies) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "अवभिन्दत्" = छेद्रे, भेद्रे। शिवले शत्रुहरूलाई छेदनुहुन्छ।
- उदाहरण: शिवको त्रिशूलले कुनै पनि शत्रुलाई भेद्न सक्छ। पाप, अज्ञान, अहंकार— सबैलाई शिवले छेदनुहुन्छ।

## मन्त्र १३: वर्मी र वरूथीलाई नमस्कार

### मूलपाठः

नमो वर्मिणे च वरूथिने च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• नमो वर्मिणे च

- अर्थ: कवच लगाएका (Armored One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वर्मी" = कवच भएका। शिव कवचधारी योद्धा हुनुहुन्छ।

- **उदाहरण:** युद्धमा कवचले योद्धालाई जोगाउँछ। शिवको कवच अभेद्य छ— कुनै शत्रुले भेद्र सक्दैन।

#### • वरूथिने च

- **अर्थ:** ढाल भएका/रथको रक्षक (Shield-Bearer/Chariot Guard) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "वरूथी" = ढाल भएका, रथको छाना। शिव रक्षक हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी ढालले योद्धालाई जोगाउँछ, त्यसैगरी शिवले भक्तलाई जोगाउनुहुन्छ। शिव नै हाम्रो ढाल हुनुहुन्छ।

### मन्त्र १४: बिल्मी र कवचीलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

नमो बिल्मिने च कवचिने च

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

##### • नमो बिल्मिने च

- **अर्थ:** टोप लगाएका (Helmet-Wearer) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "बिल्मी" = टोप भएका, शिरस्त्राण। शिव टोपधारी योद्धा हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** योद्धाको टोपले शिर जोगाउँछ। शिवको टोप दिव्य छ— उहाँको शिरमा चन्द्रमा र गंगा छन्।

##### • कवचिने च

- **अर्थ:** कवच लगाएका (Armored One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "कवची" = कवच भएका। यो "वर्मी" को समानार्थी हो— पुनः कवचधारी शिवलाई नमस्कार।
- **उदाहरण:** शिवको कवच भक्तिबाट बन्छ। जसले शिवलाई भज्छ, त्यसलाई शिवको कवचले जोगाउँछ।

### मन्त्र १५: श्रुत र श्रुतसेनलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

नमः श्रुताय च श्रुतसेनाय च ॥

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः श्रुताय च

- **अर्थ:** प्रसिद्ध/विख्यात (Famous/Well-Known One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "श्रुत" = सुनिएको, प्रसिद्ध। शिवको नाम सबैले सुनेका छन्।
- **उदाहरण:** "ॐ नमः शिवाय" — यो मन्त्र संसारभर प्रसिद्ध छ। शिवको नाम सबैले सुनेका छन्, सबैले जानेका छन्।

### • श्रुतसेनाय च

- **अर्थ:** प्रसिद्ध सेना भएका (One with Famous Army) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "श्रुतसेन" = प्रसिद्ध सेना। शिवको गण-सेना प्रसिद्ध छ।
- **उदाहरण:** शिवका गणहरू — नन्दी, भृंगी, वीरभद्र — सबै प्रसिद्ध छन्। शिवको सेना अजेय र विख्यात छ।

## अनुवाक ६ को समग्र सार

यस अनुवाकमा शिवका विविध विपरीत गुणहरू र भूमिकाहरू वर्णन गरिएका छन्:

| विपरीत जोडी       | शिवको रूप            | शिक्षा                |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| ज्येष्ठ र कनिष्ठ  | सबैभन्दा ठूलो र सानो | उमेरले महत्व राख्दैन  |
| पूर्वज र अपरज     | पुर्खा र सन्तान      | अतीत र भविष्य दुवैमा  |
| मध्यम र अपगल्भ    | बीचको र अजन्मे       | जीवनको हरेक अवस्थामा  |
| जघन्य र बुध्निय   | पछाडि र आधारमा       | रक्षक र आधार          |
| सोभ्य र प्रतिसर्ष | सुन्दर र लुकेको      | प्रकट र गुप्त         |
| याम्य र क्षेम्य   | मृत्यु र कल्याण      | जीवन-मृत्युका स्वामी  |
| उर्वर्य र खल्य    | खेत र भकारी          | कृषिका देवता          |
| श्लोक्य र अवसान्य | प्रसिद्ध र अज्ञात    | ज्ञात र रहस्यमय       |
| वन्य र कक्ष्य     | जंगल र झाडी          | प्रकृतिमा सर्वत्र     |
| श्रव र प्रतिश्रव  | सुन्ने र जवाफ दिने   | प्रार्थना सुन्नुहुन्छ |

## दैनिक जीवनमा प्रयोग

| शिक्षा             | दैनिक जीवनमा                                                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| सबै उमेरलाई सम्मान | ज्येष्ठ र कनिष्ठ दुवैमा शिव— बूढा र बालक दुवैलाई सम्मान         |
| कृषिको महत्व       | खेत र भकारीमा शिव— किसानको काम पवित्र                           |
| प्रकृतिमा शिव      | जंगल, झाडी, नदीमा शिव— प्रकृतिको संरक्षण                        |
| प्रार्थनाको शक्ति  | शिव सुन्नुहुन्छ र जवाफ दिनुहुन्छ— विश्वासका साथ प्रार्थना गर्नु |
| योद्धा भावना       | शिव वीर हुनुहुन्छ— जीवनका कठिनाइसँग लड्ने हिम्मत राख्नु         |

## विशेष टिप्पणी: नेपाली सन्दर्भ

| नेपाली परम्परा  | सम्बन्धित मन्त्र        |
|-----------------|-------------------------|
| खेती-किसानी     | उर्वर्याय, खल्याय नमः   |
| जंगल संरक्षण    | वन्याय, कक्षाय नमः      |
| वीरता           | शूराय, अवभिन्दते नमः    |
| पशुपतिनाथ दर्शन | श्रुताय, श्रुतसेनाय नमः |

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

## नमकम् – अनुवाक ७ (संस्कृत मूलपाठ)

नमो दुन्दुभ्याय चाहनन्याय च  
 नमो धृष्णवे च प्रमृशाय च  
 नमो दूताय च प्रहिताय च  
 नमो निषङ्गिणे चेषुधिमते च  
 नमस्तीक्ष्णेषवे चायुधिने च  
 नमः स्वायुधाय च सुधन्वने च  
 नमः सुत्याय च पथ्याय च  
 नमः काट्याय च नीप्याय च  
 नमः सूद्याय च सरस्याय च  
 नमो नाद्याय च वैशन्ताय च  
 नमः कूप्याय चावट्याय च

नमो वर्षाय चावर्षाय च  
नमो मेघाय च विद्युत्याय च  
नम ईध्रियाय चातप्याय च  
नमो वात्याय च रेष्मियाय च  
नमो वास्तव्याय च वास्तुपाय च ॥

## नमकम् – अनुवाक ७ (अर्थ)

**मूल भाव:** यस अनुवाकले रुद्रको प्राकृतिक शक्तिहरूमा उपस्थितिलाई नमन गर्दछ। उहाँ दुन्दुभी (बाजा) को ध्वनिमा, खोलाको प्रवाहमा, कुवामा, र पानीका सबै स्रोतहरूमा हुनुहुन्छ। उहाँ मेघ, बिजुली, र हावामा पनि हुनुहुन्छ।

### व्याख्या:

यो अनुवाकले रुद्र र प्रकृतिबीचको अभिन्न सम्बन्धलाई अझ स्पष्ट पार्दछ। प्रकृतिका हरेक शक्ति, चाहे त्यो कोमल होस् वा उग्र, रुद्रकै अभिव्यक्ति हो। दुन्दुभीको ध्वनिले उहाँको आगमनको घोषणा गर्छ भने, खोलाको प्रवाहले उहाँको निरन्तर गतिशीलतालाई दर्शाउँछ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्ध:

यो अनुवाकले हामीलाई पर्यावरणप्रति सचेत हुन प्रेरणा दिन्छ। हामीले पानीका स्रोतहरूलाई सफा राख्नुपर्छ, र प्रकृतिको सन्तुलनलाई बिगार्नु हुँदैन। जब हामी प्रकृतिलाई सम्मान गर्छौं, तब हामी वास्तवमा परमात्मालाई नै सम्मान गरिरहेका हुन्छौं।

## नमकम् – अनुवाक ७: पंक्ति-पंक्ति अनुवाद र व्याख्या

### परिचय

यस अनुवाकमा शिवलाई प्रकृतिका विभिन्न तत्वहरूमा नमस्कार गरिएको छ। यहाँ पानी (नदी, ताल, कुवा, वर्षा), मौसम (मेघ, बिजुली, हावा), र बासस्थान सम्बन्धी शब्दहरू आउँछन्। यस अनुवाकले सिकाउँछ कि शिव प्रकृतिको हरेक रूपमा विद्यमान हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १: दुन्दुभि र अहनन्यालाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमो दुन्दुभ्याय चाहनन्याय च

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो दुन्दुभ्याय च

- अर्थ: दुन्दुभि (War Drum/Kettledrum) बजाउनेलाई नमस्कार।
- व्याख्या: "दुन्दुभि" = युद्धको ढोल, नगारा। शिव दुन्दुभि बजाउनुहुन्छ— युद्धको घोषणा गर्नुहुन्छ।
- उदाहरण: पुरानो समयमा युद्ध सुरु हुनुअघि नगारा बजाइन्थ्यो। शिवको डमरु पनि एक प्रकारको दुन्दुभि हो— जसबाट सृष्टिको ध्वनि निस्कन्छ।

### • अहनन्याय च

- अर्थ: प्रहार गर्ने/मार्ने (Striker/Slayer) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "अहनन्य" = प्रहार गर्ने, हात्ने। शिव शत्रुलाई प्रहार गर्नुहुन्छ।
- उदाहरण: जसरी लोहारले हथौडाले लोहा कुट्छ, त्यसैगरी शिवले पाप र दुष्टतालाई कुट्नुहुन्छ।

विशेष शिक्षा: शिवको डमरुको ध्वनि सृष्टिको प्रतीक हो। "ॐ" को ध्वनि डमरुबाट आएको मानिन्छ।

## मन्त्र २: धृष्णु र प्रमृशलाई नमस्कार

मूलपाठ:

नमो धृष्णवे च प्रमृशाय च

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो धृष्णवे च

- अर्थ: साहसी/निर्भीक (Bold/Courageous One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "धृष्णु" = धृष्ट, साहसी, निडर। शिव अत्यन्त साहसी हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: शिवले विष पिउने साहस गर्नुभयो। जहाँ अरू देवता डराए, त्यहाँ शिवले साहस देखाउनुभयो।

### • प्रमृशाय च

- अर्थ: स्पर्श गर्ने/छुने (Toucher/One Who Contacts) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "प्रमृश" = स्पर्श गर्ने, छुने। शिव भक्तलाई स्पर्श गर्नुहुन्छ— कृपाको स्पर्श।
- उदाहरण: गुरुले शिष्यको शिरमा हात राख्दा आशीर्वाद हुन्छ। त्यसैगरी शिवको स्पर्शले भक्तको जीवन धन्य हुन्छ।

## मन्त्र ३: दूत र प्रहितलाई नमस्कार

मूलपाठः

*नमो दूताय च प्रहिताय च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो दूताय च

- **अर्थ:** दूत/सन्देशवाहक (Messenger) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "दूत" = सन्देश लैजाने। शिव दूतको रूपमा पनि आउनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** कहिलेकाहीँ शिव साधारण मानिसको रूपमा आएर सन्देश दिनुहुन्छ। भक्तलाई मार्गदर्शन गर्न शिव दूत बन्नुहुन्छ।

### • प्रहिताय च

- **अर्थ:** पठाइएको/नियुक्त गरिएको (Sent One/Appointed) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "प्रहित" = पठाइएको। शिव विशेष कार्यका लागि पठाइनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी राजाले दूत पठाउँछ, त्यसैगरी परमात्माले शिवलाई संसारको कल्याणका लागि पठाउनुहुन्छ।

## मन्त्र ४: निषङ्गी र इषुधिमत्लाई नमस्कार

मूलपाठः

*नमो निषङ्गिणे चेषुधिमते च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो निषङ्गिणे च

- **अर्थ:** तरवार भएका (Sword-Bearer) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "निषङ्गी" = तरवार बोक्ने, खड्गधारी। शिव तरवारधारी योद्धा हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शिवको तरवारले अज्ञानको अन्धकार काट्छ। ज्ञानको तरवारले मोहको बन्धन काटिन्छ।

### • इषुधिमते च

- **अर्थ:** तरकस (बाणको भाँडो) भएका (Quiver-Bearer) लाई नमस्कार।

- **व्याख्या:** "इषुधिमत्" = तरकस भएका। शिवसँग बाणको भण्डार छ।
- **उदाहरण:** शिवको तरकसमा असंख्य बाण छन्— प्रत्येक बाण विशेष शक्तिको प्रतीक हो।

## मन्त्र ५: तीक्ष्णेषु र आयुधीलाई नमस्कार

मूलपाठ:

*नमस्तीक्ष्णेषवे चायुधिने च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमस्तीक्ष्णेषवे च

- **अर्थ:** तीखा बाण भएका (Sharp-Arrowed One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "तीक्ष्णेषु" = तीखो बाण। शिवको बाण अत्यन्त तीखो छ।
- **उदाहरण:** शिवको बाणले त्रिपुर (तीन नगर) एकै प्रहारमा भस्म गर्यो। तीखो बाण = तीव्र बुद्धि, जसले समस्या तुरुन्त समाधान गर्छ।

### • आयुधिने च

- **अर्थ:** हतियारधारी (Weapon-Bearer) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "आयुधी" = हतियार भएका। शिवसँग विविध हतियारहरू छन्।
- **उदाहरण:** त्रिशूल, डमरु, परशु (फरसा)— शिवसँग धेरै हतियार छन्। प्रत्येक हतियारको विशेष अर्थ छ।

## मन्त्र ६: स्वायुध र सुधन्वनेलाई नमस्कार

मूलपाठ:

*नमः स्वायुधाय च सुधन्वने च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः स्वायुधाय च

- **अर्थ:** राम्रो हतियार भएका (Well-Armed One) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "स्वायुध" = उत्तम हतियार। शिवको हतियार सर्वश्रेष्ठ छ।
- **उदाहरण:** शिवको त्रिशूल सबैभन्दा शक्तिशाली हतियार मानिन्छ। यसले तीन लोक (स्वर्ग, पृथ्वी, पाताल) लाई नियन्त्रण गर्छ।

### • सुधन्वने च

- अर्थ: राम्रो धनुष भएका (Well-Bowed One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "सुधन्वन्" = उत्तम धनुष। शिवको धनुष "पिनाक" प्रसिद्ध छ।
- उदाहरण: शिवको पिनाक धनुष अत्यन्त शक्तिशाली थियो। रामले यही धनुष तोडेर सीतालाई जित्नुभएको थियो।

## मन्त्र ७: स्रुत्य र पथ्याय च नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः स्रुत्याय च पथ्याय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः स्रुत्याय च

- अर्थ: बगिरहेको पानीमा रहने/झरनामा रहने (One in Flowing Water/Streams) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "स्रुत्य" = बग्ने पानी, झरना। शिव झरना र खोलामा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: नेपालका झरनाहरू— देवी फल्स, डेभिस फल्स— यी सबैमा शिव हुनुहुन्छ। बगिरहेको पानीको आवाज शिवको मन्त्र हो।

#### • पथ्याय च

- अर्थ: बाटोमा रहने/यात्रीहरूमा रहने (One on the Path/Roads) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "पथ्य" = बाटो, मार्ग। शिव बाटोमा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: यात्रामा जाँदा बाटोमा शिव भेटिन्छन्। "पथिक" (यात्री) को रक्षक शिव हुनुहुन्छ। नेपालमा बाटोमा शिवलिंग राखिएको हुन्छ।

## मन्त्र ८: काट्य र नीप्याय च नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः काट्याय च नीप्याय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः काट्याय च

- अर्थ: खाडलमा/गहिरो ठाउँमा रहने (One in Pits/Depressions) लाई नमस्कार।

- **व्याख्या:** "काट्य" = खाडल, गहिरो खाल्डो। शिव गहिरो ठाउँमा पनि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जमिनको गहिराइमा पनि शिव हुनुहुन्छ। खानी, गुफा— गहिरो ठाउँमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

### • नीष्याय च

- **अर्थ:** निम्न भूमिमा/खोल्साहरूमा रहने (One in Low Lands/Valleys) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "नीष्य" = होचो ठाउँ, बेंसी। शिव बेंसीमा पनि हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** नेपालको तराई, उपत्यका— यी होचो ठाउँमा पनि शिव हुनुहुन्छ। पहाडमा मात्र होइन, बेंसीमा पनि।

## मन्त्र ९: सूद्य र सरस्याय लाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः सूद्याय च सरस्याय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः सूद्याय च

- **अर्थ:** कुवामा/पानीको मूलमा रहने (One in Wells/Springs) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सूद्य" = कुवा, पानीको स्रोत। शिव कुवामा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** गाउँको कुवाबाट पानी निकाल्दा शिवलाई सम्झनु। पानीको हरेक थोपामा शिव हुनुहुन्छ।

#### • सरस्याय च

- **अर्थ:** तालमा/पोखरीमा रहने (One in Lakes/Ponds) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सरस्य" = ताल, सरोवर। शिव तालहरूमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** गोसाइँकुण्ड, फेवाताल, राराताल— नेपालका सबै तालमा शिव हुनुहुन्छ। गोसाइँकुण्ड त शिवको विशेष वासस्थान मानिन्छ।

**नेपाली सन्दर्भ:** जनै पूर्णिमामा गोसाइँकुण्डमा हजारौं भक्त शिवको दर्शन गर्न जान्छन्।

## मन्त्र १०: नाद्य र वैशन्तलाई नमस्कार

मूलपाठः

नमो नाद्याय च वैशन्ताय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो नाद्याय च

- अर्थ: नदीमा रहने (One in Rivers) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "नाद्य" = नदी। शिव सबै नदीहरूमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: गंगा शिवको जटाबाट बग्छ। बागमती, कोशी, गण्डकी— नेपालका सबै नदीमा शिव हुनुहुन्छ।

### • वैशन्ताय च

- अर्थ: ताल/जलाशयमा रहने (One in Reservoirs/Large Water Bodies) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वैशन्त" = ठूलो जलाशय। शिव ठूला जलाशयमा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: समुद्र, महासागर— यी ठूला जलाशयमा पनि शिव हुनुहुन्छ। पानीको हरेक रूपमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ११: कूप्य र आवट्यालाई नमस्कार

मूलपाठः

नमः कूप्याय चावट्याय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः कूप्याय च

- अर्थ: इनारमा रहने (One in Wells) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "कूप्य" = इनार, कुवा। शिव इनारमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: पुरानो घरमा इनार हुन्थ्यो। इनारको पानी पवित्र मानिन्थ्यो— त्यसमा शिव हुनुहुन्छ।

### • आवट्याय च

- अर्थ: खाल्डोमा/गर्तमा रहने (One in Pits/Hollows) लाई नमस्कार।

- व्याख्या: "आवृत्य" = खाल्डो, गर्त। शिव खाल्डोमा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: जमिनको खाल्डोमा पानी जम्छ— त्यसमा पनि शिव हुनुहुन्छ। कुनै ठाउँ तुच्छ छैन।

## मन्त्र १२: वर्ष्य र अवर्ष्यलाई नमस्कार

मूलपाठ:

*नमो वर्ष्याय चावर्ष्याय च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो वर्ष्याय च

- अर्थ: वर्षामा रहने/पानी पर्दा रहने (One in Rain) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वर्ष्य" = वर्षा, पानी पर्ने। शिव वर्षामा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: साउनको झरीमा शिव हुनुहुन्छ। वर्षाको हरेक थोपा शिवको आशीर्वाद हो।

### • अवर्ष्याय च

- अर्थ: खडेरीमा/पानी नपर्दा रहने (One in Drought) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "अवर्ष्य" = खडेरी, पानी नपर्ने। शिव खडेरीमा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: पानी पर्दा पनि शिव, नपर्दा पनि शिव। सुख र दुःख दुवैमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

विशेष शिक्षा: शिव वर्षा र खडेरी दुवैमा हुनुहुन्छ। राम्रो र नराम्रो समय दुवैमा शिवलाई सम्झनु।

## मन्त्र १३: मेघ्य र विद्युत्यालाई नमस्कार

मूलपाठ:

*नमो मेघ्याय च विद्युत्याय च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो मेघ्याय च

- अर्थ: बादलमा रहने (One in Clouds) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "मेघ्य" = बादल, मेघ। शिव बादलमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: आकाशमा बादल देख्दा शिवलाई सम्झनु। बादलको गर्जन शिवको आवाज हो।

### • विद्युत्याय च

- अर्थ: बिजुलीमा रहने (One in Lightning) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "विद्युत्य" = बिजुली, चट्याङ्। शिव बिजुलीमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: आकाशमा चट्याङ् चम्कँदा शिवको तेज देखिन्छ। बिजुलीको प्रकाश शिवको तृतीय नेत्रको प्रतीक हो।

## मन्त्र १४: ईध्रिय र आतप्याय नमस्कार

### मूलपाठ:

नम ईध्रियाय चातप्याय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नम ईध्रियाय च

- अर्थ: स्वच्छ आकाशमा रहने (One in Clear Sky) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "ईध्रिय" = स्वच्छ आकाश, निर्मल गगन। शिव स्वच्छ आकाशमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: वर्षापछिको स्वच्छ आकाश अत्यन्त सुन्दर हुन्छ। त्यो निर्मलतामा शिव हुनुहुन्छ।

#### • आतप्याय च

- अर्थ: घाममा/तापमा रहने (One in Sunshine/Heat) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आतप्य" = घाम, ताप। शिव सूर्यको तापमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: घाममा सुकाइएको अन्नमा शिव हुनुहुन्छ। सूर्यको ताप जीवनदायी छ— त्यसमा शिव हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १५: वात्य र रेष्मियाय नमस्कार

### मूलपाठ:

नमो वात्याय च रेष्मियाय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो वात्याय च

- अर्थ: हावामा रहने/आँधीमा रहने (One in Wind/Storm) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वात्य" = हावा, आँधी। शिव हावामा विद्यमान हुनुहुन्छ।

- उदाहरण: हावाको सुसुस्स आवाज शिवको श्वास हो। आँधी आउँदा शिवको शक्ति देखिन्छ।

### • रेष्मियाय च

- अर्थ: हानिकारक हावामा रहने/विषाक्त वायुमा रहने (One in Harmful Winds) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "रेष्मिय" = हानिकारक, विषाक्त हावा। शिव हानिकारक हावामा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: राम्रो हावामा पनि शिव, खराब हावामा पनि शिव। शिव सबैमा हुनुहुन्छ— राम्रो र नराम्रो भेद गर्नुहुन्न।

## मन्त्र १६: वास्तव्य र वास्तुपालाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमो वास्तव्याय च वास्तुपाय च ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमो वास्तव्याय च

- अर्थ: घरमा बस्ने (House-Dweller) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वास्तव्य" = घरमा बस्ने। शिव हाम्रो घरमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: घरको पूजाकोठामा शिव हुनुहुन्छ। घरको हरेक कुनामा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

#### • वास्तुपाय च

- अर्थ: वास्तु (घर/भवन) को रक्षक (Protector of Dwelling) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वास्तुप" = वास्तुको रक्षक। शिव घरको रक्षक हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: नयाँ घर बनाउँदा वास्तुपूजा गरिन्छ। शिव वास्तुदेवता हुनुहुन्छ— घरलाई सबै विपत्तिबाट जोगाउनुहुन्छ।

नेपाली सन्दर्भ: नेपालमा घर बनाउँदा वास्तुपूजा गरिन्छ। शिवलाई वास्तुदेवताको रूपमा पूजा गरिन्छ।

## अनुवाक ७ को समग्र सार

यस अनुवाकमा शिवलाई प्रकृतिका विभिन्न तत्वहरूमा नमस्कार गरिएको छ:

| प्रकृतिको तत्व | शिवको रूप        | उदाहरण      |
|----------------|------------------|-------------|
| ध्वनि          | दुन्दुभि, अहनन्य | डमरु, नगारा |

**नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या**

|              |                          |                           |
|--------------|--------------------------|---------------------------|
| पानी (बग्ने) | सुत्य, नाद्य             | झरना, नदी                 |
| पानी (स्थिर) | सरस्य, कूप्य, वैशन्त     | ताल, इनार, समुद्र         |
| वर्षा        | वर्ष्य, अवर्ष्य          | पानी पर्ने र नपर्ने       |
| आकाश         | मेघ्य, विद्युत्य, ईध्रिय | बादल, बिजुली, स्वच्छ आकाश |
| हावा         | वात्य, रेष्मिय           | हावा, आँधी                |
| ताप          | आतप्य                    | घाम                       |
| बासस्थान     | वास्तव्य, वास्तुप        | घर, भवन                   |

## दैनिक जीवनमा प्रयोग

| शिक्षा       | दैनिक जीवनमा                                |
|--------------|---------------------------------------------|
| पानीमा शिव   | नुहाउँदा, पानी पिउँदा शिवलाई सम्झनु         |
| मौसममा शिव   | वर्षा, घाम, हावा— सबैमा शिवको दर्शन         |
| घरमा शिव     | घर शिवको मन्दिर हो— सफा र पवित्र राख्नु     |
| यात्रामा शिव | बाटोमा शिव हुनुहुन्छ— यात्रा सुरक्षित हुन्छ |

## विशेष टिप्पणी: नेपाली सन्दर्भ

| नेपाली स्थान/परम्परा | सम्बन्धित मन्त्र |
|----------------------|------------------|
| गोसाईँकुण्ड          | सरस्याय नमः      |
| बागमती नदी           | नाद्याय नमः      |
| साउनको झरी           | वर्ष्याय नमः     |
| वास्तुपूजा           | वास्तुपाय नमः    |
| हिमालयको हावा        | वात्याय नमः      |

**॥ ॐ नमः शिवाय ॥**

## नमकम् – अनुवाक ८ (संस्कृत मूलपाठ)

नमः सोमाय च रुद्राय च  
नमस्ताम्राय चारुणाय च  
नमः शङ्गाय च पशुपतये च  
नम उग्राय च भीमाय च  
नमो अग्रेवधाय च दूरेवधाय च  
नमो हन्ते च हनीयसे च  
नमो वृक्षेभ्यो हरिकेशेभ्यो  
नमस्ताराय  
नमश्शम्भवे च मयोभवे च  
नमः शङ्कराय च मयस्कराय च  
नमः शिवाय च शिवतराय च  
नमस्तीर्थाय च कल्याय च  
नमः पार्याय चावार्याय च  
नमः प्रतरणाय चोत्तरणाय च  
नम आतार्याय चालाद्याय च  
नमः शष्प्याय च फेन्याय च  
नमः सिकत्याय च प्रवाहाय च ॥

## नमकम् – अनुवाक ८ (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकले रुद्रका सौम्य (शान्त) र उग्र (भयानक) दुवै रूपहरूलाई नमन गर्दछ। उहाँ सोम (अमृतमय) र रुद्र (दुःखनाशक) हुनुहुन्छ। उहाँ शम्भु (सुख दिने) र मयोभु (आनन्द दिने) हुनुहुन्छ। उहाँ शिव (कल्याणकारी) र शिवतर (अत्यन्त कल्याणकारी) हुनुहुन्छ।

### व्याख्या:

यो अनुवाकले रुद्रको सन्तुलित स्वरूपको वर्णन गर्दछ। उहाँमा जति करुणा र कल्याणको भाव छ, त्यति नै उग्रता र संहारको शक्ति पनि छ। उहाँ भक्तहरूका लागि शिव र शम्भु हुनुहुन्छ, तर दुष्टहरूका लागि उग्र र भीम हुनुहुन्छ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई आफ्नो जीवनमा पनि सन्तुलन कायम राख्न सिकाउँछ। हामीले कोमल र कठोर, दुवै हुन सक्नुपर्छ। परिस्थितिअनुसार कहिले शान्त र क्षमाशील बन्नुपर्छ भने, कहिले अन्यायको विरुद्धमा दृढतापूर्वक उभिनुपर्छ।

## नमकम् – अनुवाक ८: पंक्ति-पंक्ति अनुवाद र व्याख्या

### परिचय

यस अनुवाकमा शिवका प्रसिद्ध नामहरू आउँछन्— सोम, रुद्र, शङ्कर, शिव, शम्भु। साथै नदी, तीर्थ, र जलाशय सम्बन्धी शब्दहरू पनि छन्। यो अनुवाक शिवको सौम्य र उग्र दुवै रूपको वर्णन गर्दछ।

### मन्त्र १: सोम र रुद्रलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

*नमः सोमाय च रुद्राय च*

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

##### • नमः सोमाय च

- **अर्थ:** सोम (चन्द्रमा/अमृत/शान्त रूप) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सोम" = चन्द्रमा, अमृत, शान्ति। शिवको शिरमा चन्द्रमा छ। "सोम" को अर्थ शान्त, सौम्य, अमृतमय पनि हो।
- **उदाहरण:** पूर्णिमाको चन्द्रमा शान्त र शीतल हुन्छ। शिवको सोम रूप त्यस्तै शान्त र कृपालु छ। जसरी चन्द्रमाको प्रकाशले रात उज्यालो हुन्छ, त्यसरी शिवको कृपाले जीवन उज्यालो हुन्छ।

##### • रुद्राय च

- **अर्थ:** रुद्र (रुवाउने/भयंकर/संहारक) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "रुद्र" = रुवाउने, भयंकर। शिवको उग्र रूप।
- **उदाहरण:** जसरी बुबा कहिले माया गर्छन्, कहिले डाँट्छन्— दुवै बच्चाको भलाइका लागि। शिव पनि कहिले सोम (शान्त), कहिले रुद्र (उग्र) हुनुहुन्छ।

**विशेष शिक्षा:** शिव एकैसाथ शान्त (सोम) र उग्र (रुद्र) हुनुहुन्छ। जीवनमा दुवै पक्ष आवश्यक छ।

### मन्त्र २: ताम्र र अरुणलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

*नमस्ताम्राय चारुणाय च*

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमस्ताम्राय च

- अर्थ: ताम्रवर्ण (तामाको रंग/रातो) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "ताम्र" = तामाको रंग, रातो-खैरो। शिवको एउटा रूप ताम्रवर्ण छ।
- उदाहरण: साँझको आकाश ताम्रवर्ण हुन्छ। त्यो सुन्दर रंगमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

### • अरुणाय च

- अर्थ: अरुण (बिहानको सूर्यको रंग/गुलाबी-रातो) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "अरुण" = बिहानको सूर्यको रंग, गुलाबी। शिव अरुणवर्ण पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: बिहानको सूर्योदय अरुणवर्ण हुन्छ— नयाँ दिनको सुरुवात। शिव त्यो आशाको प्रतीक हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ३: शङ्ग र पशुपतिलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः शङ्गाय च पशुपतये च

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः शङ्गाय च

- अर्थ: शृङ्ग (सींग/पर्वत शिखर) वाला लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "शङ्ग" = सींग, शिखर। शिव पर्वतको शिखरमा बस्नुहुन्छ।
- उदाहरण: हिमालयको शिखर शिवको वासस्थान हो। कैलाश पर्वत शिवको घर मानिन्छ।

### • पशुपतये च

- अर्थ: पशुपति (सबै प्राणीहरूका स्वामी) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "पशुपति" = पशुहरूका पति/स्वामी। यहाँ "पशु" को अर्थ सबै जीव हो।
- उदाहरण: नेपालको पशुपतिनाथ मन्दिर विश्वप्रसिद्ध छ। शिव सबै प्राणीहरूका रक्षक हुनुहुन्छ— मानिस, पशु, पक्षी सबैका।

नेपाली सन्दर्भ: पशुपतिनाथ नेपालको राष्ट्रिय देवता हुनुहुन्छ। यो मन्त्र पशुपतिनाथको मुख्य मन्त्र हो।

## मन्त्र ४: उग्र र भीमलाई नमस्कार

मूलपाठः

नम उग्राय च भीमाय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नम उग्राय च

- अर्थ: उग्र (भयंकर/प्रचण्ड) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "उग्र" = भयंकर, प्रचण्ड। शिवको उग्र रूप।
- उदाहरण: ज्वालामुखी फुट्दा उग्र हुन्छ। शिवको उग्र रूप त्यस्तै शक्तिशाली छ— पाप र दुष्टतालाई नष्ट गर्ने।

### • भीमाय च

- अर्थ: भीम (भयावह/विशाल) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "भीम" = भय लाग्ने, विशाल। शिवको भीम रूप।
- उदाहरण: हिमालय भीम (विशाल) छ। शिव त्यसभन्दा पनि विशाल हुनुहुन्छ— ब्रह्माण्डभन्दा पनि ठूलो।

## मन्त्र ५: अग्रेवध र दूरेवधलाई नमस्कार

मूलपाठः

नमो अग्रेवधाय च दूरेवधाय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो अग्रेवधाय च

- अर्थ: नजिकबाट मार्ने (Slayer from Near) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "अग्रेवध" = अगाडिबाट/नजिकबाट मार्ने। शिव नजिकका शत्रुलाई पनि नष्ट गर्नुहुन्छ।
- उदाहरण: जसरी तरवारले नजिकको शत्रुलाई काट्छ, त्यसरी शिवले नजिकको पाप र दुष्टतालाई नष्ट गर्नुहुन्छ।

### • दूरेवधाय च

- अर्थ: टाढाबाट मार्ने (Slayer from Afar) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "दूरेवध" = टाढाबाट मार्ने। शिव टाढाका शत्रुलाई पनि नष्ट गर्नुहुन्छ।

- उदाहरण: जसरी बाणले टाढाको लक्ष्य भेदछ, त्यसरी शिवले टाढाको पाप र दुष्टतालाई पनि नष्ट गर्नुहुन्छ। त्रिपुर (तीन नगर) टाढा थिए, तर शिवले एकै बाणले नष्ट गर्नुभयो।

## मन्त्र ६: हन्तृ र हनीयस्लाई नमस्कार

मूलपाठ:

नमो हन्ते च हनीयसे च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो हन्ते च

- अर्थ: मार्ने/संहारकर्ता (Slayer) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "हन्तृ" = मार्ने, संहारक। शिव संहारकर्ता हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: शिवले कामदेवलाई भस्म गर्नुभयो। शिवले त्रिपुरासुरलाई मार्नुभयो। शिव दुष्टताको संहारक हुनुहुन्छ।

### • हनीयसे च

- अर्थ: मारिने/बलिदान हुने (One Who is Slain/Sacrificed) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "हनीयस्" = मारिने, बलिदान। शिव बलिदानमा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: यज्ञमा बलिदान दिइन्छ। त्यो बलिदान शिवलाई नै अर्पण हुन्छ। मार्ने र मारिने दुवैमा शिव हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ७: वृक्ष र हरिकेशलाई नमस्कार

मूलपाठ:

नमो वृक्षेभ्यो हरिकेशेभ्यो

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो वृक्षेभ्यो

- अर्थ: वृक्षहरू (रूखहरू) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "वृक्ष" = रूख। शिव वृक्षहरूमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: बेलपत्र शिवलाई प्रिय छ। पीपल, बर— यी सबै वृक्षमा शिव हुनुहुन्छ।

### • हरिकेशेभ्यो

- अर्थ: हरियो केश (पातहरू) भएकालाई नमस्कार।
- व्याख्या: "हरिकेश" = हरियो केश/पात। वृक्षका हरिया पातहरू।
- उदाहरण: जंगलको हरियाली शिवको केश हो। हरियो प्रकृति शिवको सौन्दर्य हो।

विशेष शिक्षा: रूख रोप्नु शिवको पूजा हो। प्रकृति संरक्षण शिवको सेवा हो।

## मन्त्र ८: तारलाई नमस्कार

मूलपाठ:

नमस्ताराय

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमस्ताराय

- अर्थ: तार/तारणहार (Savior/Deliverer) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "तार" = तार्ने, उद्धार गर्ने। शिव भवसागरबाट तार्नुहुन्छ।
- उदाहरण: जसरी नाविकले डुंगाले नदी तार्छ, त्यसरी शिवले भक्तलाई संसारसागरबाट तार्नुहुन्छ। "तारक" = उद्धारक।

## मन्त्र ९: शम्भु र मयोभवलाई नमस्कार

मूलपाठ:

नमश्शम्भवे च मयोभवे च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमश्शम्भवे च

- अर्थ: शम्भु (कल्याणको स्रोत/सुखदायी) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "शम्भु" = शं (कल्याण) + भू (उत्पन्न)। कल्याणको स्रोत।
- उदाहरण: आमाको काखमा बच्चालाई सुख मिल्छ। शिवको शरणमा भक्तलाई त्यस्तै कल्याण मिल्छ।

• मयोभवे च

- अर्थ: आनन्दको स्रोत (Source of Bliss) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "मयोभव" = मय (आनन्द) + भव (उत्पन्न)। आनन्दको स्रोत।
- उदाहरण: फूलबाट सुगन्ध आउँछ। शिवबाट आनन्द आउँछ। शिव आनन्दको मूल स्रोत हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १०: शङ्कर र मयस्करलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः शङ्कराय च मयस्कराय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• नमः शङ्कराय च

- अर्थ: शङ्कर (कल्याण गर्ने/शुभ गर्ने) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "शङ्कर" = शं (कल्याण) + कर (गर्ने)। कल्याण गर्ने।
- उदाहरण: डाक्टरले बिरामीलाई निको पार्छ। शिवले भक्तको जीवन निको पार्नुहुन्छ— सबै दुःख हटाउनुहुन्छ।

• मयस्कराय च

- अर्थ: आनन्द दिने (Giver of Bliss) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "मयस्कर" = मय (आनन्द) + कर (दिने)। आनन्द प्रदान गर्ने।
- उदाहरण: मिठाइले मुखमा मिठास दिन्छ। शिवले जीवनमा आनन्द दिनुहुन्छ।

विशेष शिक्षा: "शङ्कर" शिवको सबैभन्दा प्रसिद्ध नाम हो। यसको अर्थ हो "कल्याण गर्ने"।

## मन्त्र ११: शिव र शिवतरलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः शिवाय च शिवतराय च

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• नमः शिवाय च

- अर्थ: शिव (कल्याणकारी/मंगलमय) लाई नमस्कार।

- **व्याख्या:** "शिव" = कल्याण, मंगल, शुभ। शिव स्वयं कल्याण हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** "ॐ नमः शिवाय" — यो पञ्चाक्षरी मन्त्र सबैभन्दा प्रसिद्ध छ। शिव = शुभ, मंगल।

### • शिवतराय च

- **अर्थ:** अत्यन्त कल्याणकारी (Most Auspicious) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "शिवतर" = शिवभन्दा पनि शिव, अत्यन्त कल्याणकारी।
- **उदाहरण:** सुन राम्रो हुन्छ, तर शुद्ध सुन अझ राम्रो। शिव कल्याणकारी हुनुहुन्छ, शिवतर अत्यन्त कल्याणकारी।

विशेष शिक्षा: "ॐ नमः शिवाय" — यो मन्त्र यहीं आउँछ। यो शिवको मुख्य मन्त्र हो।

## मन्त्र १२: तीर्थ र कूल्याय नमस्कार

मूलपाठ:

*नमस्तीर्थाय च कूल्याय च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमस्तीर्थाय च

- **अर्थ:** तीर्थमा रहने (One in Holy Places/Pilgrimages) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "तीर्थ" = तीर्थमा रहने। शिव सबै तीर्थस्थलमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** पशुपति, केदारनाथ, काशी— यी सबै तीर्थमा शिव हुनुहुन्छ। तीर्थयात्रा गर्नु शिवको दर्शन गर्नु हो।

### • कूल्याय च

- **अर्थ:** नदीको किनारमा रहने (One on River Banks) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "कूल्या" = किनारा, तट। शिव नदीको किनारमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** बागमतीको किनारमा पशुपति छ। गंगाको किनारमा काशी छ। नदी किनारमा शिव बस्नुहुन्छ।

नेपाली सन्दर्भ: बागमती, विष्णुमती, त्रिशूली— नेपालका नदीहरूको किनारमा शिवमन्दिर छन्।

## मन्त्र १३: पार्य र आवार्यलाई नमस्कार

मूलपाठः

नमः पार्याय चावार्याय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

### • नमः पार्याय च

- अर्थ: पारि (पल्लो किनार) मा रहने (One on the Far Bank) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "पार्य" = पारिपट्टि, पल्लो किनार। शिव पल्लो किनारमा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: नदीको यतापट्टि हामी छौं, उतापट्टि पनि शिव हुनुहुन्छ। शिव सर्वत्र हुनुहुन्छ।

### • आवार्याय च

- अर्थ: वारि (यो किनार) मा रहने (One on the Near Bank) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आवार्य" = यतापट्टि, यो किनार। शिव यो किनारमा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: पारि र वारि— दुवैतिर शिव हुनुहुन्छ। कुनै ठाउँ शिवबिना छैन।

## मन्त्र १४: प्रतरण र उत्तरणलाई नमस्कार

मूलपाठः

नमः प्रतरणाय चोत्तरणाय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

### • नमः प्रतरणाय च

- अर्थ: तार्ने/पार लगाउने (Ferryman/One Who Helps Cross) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "प्रतरण" = तार्ने, पार लगाउने। शिव भवसागर तार्नुहुन्छ।
- उदाहरण: नाविकले यात्रुलाई नदी तार्छ। शिवले भक्तलाई संसारसागर तार्नुहुन्छ।

### • उत्तरणाय च

- अर्थ: उद्धार गर्ने/माथि उठाउने (Uplifter/Rescuer) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "उत्तरण" = माथि उठाउने, उद्धार गर्ने। शिव भक्तलाई उद्धार गर्नुहुन्छ।

- उदाहरण: डुब्दैगरेको मानिसलाई बचाउने जस्तै, शिवले संसारमा डुब्दैगरेको भक्तलाई उद्धार गर्नुहुन्छ।

## मन्त्र १५: आतार्य र आलाद्यालाई नमस्कार

मूलपाठ:

*नम आतार्याय चालाद्याय च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नम आतार्याय च

- अर्थ: घाटमा रहने (One at the Ford/Crossing Point) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आतार्य" = घाट, नदी तर्ने ठाउँ। शिव घाटमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: आर्यघाट, पशुपतिको घाट— यी ठाउँमा शिव हुनुहुन्छ। घाटमा अन्त्येष्टि हुन्छ— शिवले मृतात्मालाई तार्नुहुन्छ।

### • आलाद्याय च

- अर्थ: पानीमा खेल्ने/जलक्रीडा गर्ने (One Who Plays in Water) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आलाद्य" = पानीमा खेल्ने। शिव पानीमा क्रीडा गर्नुहुन्छ।
- उदाहरण: बच्चाहरू पानीमा खेल्छन्। शिव पनि जलक्रीडा गर्नुहुन्छ— गंगाजलमा।

नेपाली सन्दर्भ: आर्यघाट (पशुपति) मा अन्त्येष्टि हुन्छ। शिव त्यहाँ आत्माको उद्धार गर्नुहुन्छ।

## मन्त्र १६: शष्य र फेन्यालाई नमस्कार

मूलपाठ:

*नमः शष्याय च फेन्याय च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः शष्याय च

- अर्थ: कोमल घाँसमा रहने (One in Tender Grass) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "शष्य" = कोमल घाँस, हरियो घाँस। शिव घाँसमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: हरियो घाँसमा शिव हुनुहुन्छ। गाईले घाँस खान्छ— त्यो घाँसमा शिव हुनुहुन्छ।

### • फेन्याय च

- अर्थ: फिजमा/झागमा रहने (One in Foam/Froth) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "फेन्य" = फिज, झाग। शिव पानीको झागमा पनि हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: नदीमा झाग बन्छ। समुद्रको छालमा झाग बन्छ। त्यो झागमा पनि शिव हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १७: सिकत्य र प्रवाह्यालाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः सिकत्याय च प्रवाह्याय च ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नमः सिकत्याय च

- अर्थ: बालुवामा रहने (One in Sand) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "सिकत्य" = बालुवा, रेत। शिव बालुवामा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: नदी किनारको बालुवामा शिव हुनुहुन्छ। बच्चाहरूले बालुवामा घर बनाउँछन्— त्यो खेलमा पनि शिव हुनुहुन्छ।

#### • प्रवाह्याय च

- अर्थ: प्रवाहमा/बगिरहेको पानीमा रहने (One in Flowing Water/Current) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "प्रवाह्य" = प्रवाह, बग्ने धारा। शिव बगिरहेको पानीमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: नदीको प्रवाह निरन्तर बग्छ। त्यो प्रवाहमा शिव हुनुहुन्छ। जीवन पनि प्रवाह हो— शिव त्यसमा सधैं साथ हुनुहुन्छ।

## अनुवाक ८ को समग्र सार

यस अनुवाकमा शिवका प्रसिद्ध नामहरू र जल-सम्बन्धी विषयहरू आउँछन्:

| विषय      | शिवको नाम     | अर्थ           |
|-----------|---------------|----------------|
| द्वैत रूप | सोम र रुद्र   | शान्त र उग्र   |
| रंग       | ताम्र र अरुण  | साँझ र बिहान   |
| स्वामित्व | शङ्ख र पशुपति | पर्वत र प्राणी |

नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

|        |                         |                     |
|--------|-------------------------|---------------------|
| शक्ति  | उग्र र भीम              | भयंकर र विशाल       |
| संहार  | अग्रेवध र दूरेवध        | नजिक र टाढा         |
| कल्याण | शम्भु, शङ्कर, शिव       | कल्याणकारी          |
| तीर्थ  | तीर्थ र कूल्य           | तीर्थ र किनार       |
| उद्धार | तार, प्रतरण, उत्तरण     | तार्ने, उद्धार      |
| जल     | फेन्य, सिकत्य, प्रवाह्य | झाग, बालुवा, प्रवाह |

## दैनिक जीवनमा प्रयोग

| शिक्षा      | दैनिक जीवनमा                          |
|-------------|---------------------------------------|
| सोम र रुद्र | शान्त र कडा— दुवै समयमा शिवलाई सम्झनु |
| पशुपति      | सबै प्राणीप्रति दया राख्नु            |
| शङ्कर       | अरूको कल्याण गर्नु                    |
| तीर्थ       | तीर्थयात्रा गर्नु                     |
| प्रवाह      | जीवनको प्रवाहमा शिवलाई सम्झनु         |

## विशेष टिप्पणी: नेपाली सन्दर्भ

| नेपाली स्थान/परम्परा | सम्बन्धित मन्त्र |
|----------------------|------------------|
| पशुपतिनाथ            | पशुपतये नमः      |
| आर्यघाट              | आतार्याय नमः     |
| बागमती किनार         | कूल्याय नमः      |
| गोसाइँकुण्ड          | तीर्थ्याय नमः    |
| महाशिवरात्रि         | शिवाय नमः        |

## मुख्य मन्त्र: ॐ नमः शिवाय

यस अनुवाकमा "नमः शिवाय" आउँछ— यो शिवको सबैभन्दा प्रसिद्ध पञ्चाक्षरी मन्त्र हो।

| अक्षर | अर्थ   | तत्व    |
|-------|--------|---------|
| न     | पृथ्वी | स्थिरता |
| मः    | जल     | शुद्धता |
| शि    | अग्नि  | तेज     |
| वा    | वायु   | प्राण   |
| य     | आकाश   | विस्तार |

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

## नमकम् – अनुवाक ९ (संस्कृत मूलपाठ)

नम इरिण्याय च प्रपथ्याय च  
नमः किशिलाय च क्षयणाय च  
नमः कपर्दिने च पुलस्तये च  
नमो गोष्ठ्याय च गृह्याय च  
नमस्तल्प्याय च गेह्याय च  
नमः काट्याय च गह्वरेष्ठाय च  
नमो हृदय्याय च निवेष्ट्याय च  
नमः पांसव्याय च रजस्याय च  
नमः शुष्क्याय च हरित्याय च  
नमो लोप्याय चोलप्याय च  
नम ऊर्व्याय च सूर्म्याय च  
नमः पर्ण्याय च पर्णशद्याय च  
नमो-ऽपगुरमाणाय चाभिघ्नते च  
नम आखिदते च प्रखिदते च  
नमो वः किरिकेभ्यो देवानां हृदयेभ्यो  
नमो विक्षीणकेभ्यो नमो विचिन्वत्केभ्यो  
नम आनिर्हतेभ्यो नम आमीवत्केभ्यः ॥

## नमकम् – अनुवाक ९ (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकले रुद्रको सूक्ष्म (subtle) र स्थूल (gross) दुवै रूपहरूलाई नमन गर्दछ। उहाँ सुख्खा काठमा, हरियो घाँसमा, धुलोमा, र ओसिलो ठाउँमा पनि हुनुहुन्छ। उहाँ देवताहरूको हृदयमा पनि निवास गर्नुहुन्छ।

### व्याख्या:

यो अनुवाकले रुद्रको सर्वव्यापकतालाई अझ सूक्ष्म स्तरमा लगेर वर्णन गर्दछ। उहाँ केवल ठूला र देखिने वस्तुहरूमा मात्र होइन, अति सूक्ष्म र नदेखिने कण-कणमा पनि व्याप्त हुनुहुन्छ। उहाँ देवताहरूको हृदयमा (देवानां हृदयेभ्यो) निवास गर्नुहुन्छ, जसको अर्थ हो कि उहाँ नै सबैको भित्री चेतना हुनुहुन्छ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्ध:

यो अनुवाकले हामीलाई आत्म-खोज (self-inquiry) को लागि प्रेरणा दिन्छ। हामीले बाहिरी संसारमा ईश्वर खोज्नुको सट्टा, आफ्नो भित्र खोज्नुपर्छ। जब हामी आफ्नो हृदयमा ईश्वरको अनुभव गर्छौं, तब हामीले सम्पूर्ण संसारमा उहाँकै दर्शन गर्न सक्छौं।

## नमकम् – अनुवाक ९: पंक्ति-पंक्ति नेपाली अनुवाद र व्याख्या

### परिचय

यस अनुवाकमा शिवलाई विभिन्न **भौगोलिक स्थानहरू** र **प्राकृतिक वातावरण**मा नमस्कार गरिएको छ। बाँझो जमिन, बाटो, घर, गोठ, गुफा, ताल, धुलो, सुक्खा र हरियो— सबैमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ भन्ने यस अनुवाकको मुख्य सन्देश हो।

### मन्त्र १: इरिण्य र प्रपथ्यलाई नमस्कार

#### मूलपाठ:

*नम इरिण्याय च प्रपथ्याय च*

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • नम इरिण्याय च

- **अर्थ:** बाँझो/ऊसर जमिनमा रहने (One in Barren Land/Salt Flats) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "इरिण्य" = बाँझो जमिन, नुनिलो माटो, ऊसर भूमि। शिव बाँझो जमिनमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जहाँ केही उम्रिँदैन, त्यो बाँझो जमिनमा पनि शिव हुनुहुन्छ। मरुभूमि जस्तो सुक्खा ठाउँमा पनि शिवको अस्तित्व छ।

#### • प्रपथ्याय च

- **अर्थ:** राजमार्गमा/मुख्य बाटोमा रहने (One on Highways/Main Roads) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "प्रपथ्य" = राजमार्ग, मुख्य बाटो। शिव राजमार्गमा विद्यमान हुनुहुन्छ।

- उदाहरण: काठमाडौं-पोखरा राजमार्ग, पृथ्वी राजमार्ग— यी सबै बाटोमा शिव हुनुहुन्छ। यात्रामा शिवको रक्षा रहन्छ।

## मन्त्र २: किंशिल र क्षयणलाई नमस्कार

मूलपाठ:

नमः किंशिलाय च क्षयणाय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः किंशिलाय च

- अर्थ: ढुंगामा/चट्टानमा रहने (One in Stones/Rocks) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "किंशिल" = ढुंगा, चट्टान, पत्थर। शिव ढुंगामा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: शिवलिंग ढुंगाको बनेको हुन्छ। हरेक ढुंगामा शिव हुनुहुन्छ। पहाडको चट्टानमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

### • क्षयणाय च

- अर्थ: विश्राम स्थलमा/बासस्थानमा रहने (One in Resting Places/Abodes) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "क्षयण" = बास, विश्राम स्थल, घर। शिव विश्राम स्थलमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: यात्रुहरूको विश्राम स्थल (धर्मशाला) मा शिव हुनुहुन्छ। थकित यात्रुलाई शिवले आश्रय दिनुहुन्छ।

## मन्त्र ३: कपर्दी र पुलस्त्यलाई नमस्कार

मूलपाठ:

नमः कपर्दिने च पुलस्तये च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः कपर्दिने च

- अर्थ: जटाधारी (Matted-Haired One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "कपर्दी" = जटा भएको, जटाजूट। शिवको प्रसिद्ध रूप जटाधारी हो।
- उदाहरण: शिवको जटामा गंगा बस्छिन्। जटा तपस्याको प्रतीक हो। साधुहरू जटा राख्छन्— शिवको अनुकरण गर्छन्।

### • पुलस्तये च

- अर्थ: सीधा केश भएको/चिल्लो कपाल भएको (Smooth-Haired One) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "पुलस्त्य" = सीधा केश, चिल्लो कपाल। शिव जटाधारी पनि हुनुहुन्छ, चिल्लो कपाल भएको पनि।
- उदाहरण: कहिले जटा, कहिले चिल्लो— शिव दुवै रूपमा हुनुहुन्छ। बाह्य रूपले फरक पर्दैन।

विशेष शिक्षा: जटा र चिल्लो कपाल— दुवै शिवको रूप हो। बाह्य रूपमा आसक्त नहुनु।

## मन्त्र ४: गोष्ठ्य र गृह्याय नमस्कार

मूलपाठ:

नमो गोष्ठ्याय च गृह्याय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो गोष्ठ्याय च

- अर्थ: गोठमा रहने (One in Cowsheds/Cattle Pens) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "गोष्ठ्य" = गोठ, गाईको बास। शिव गोठमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: नेपालको गाउँमा गोठ हुन्छ। गाई-भैंसीको गोठमा शिव हुनुहुन्छ। गोबरमा पनि शिव हुनुहुन्छ— त्यसैले गोबर पवित्र मानिन्छ।

### • गृह्याय च

- अर्थ: घरमा रहने (One in Houses/Homes) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "गृह्य" = घर, गृह। शिव हाम्रो घरमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: घरको पूजाकोठामा शिव हुनुहुन्छ। घरको हरेक कुनामा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ। घर नै मन्दिर हो।

नेपाली सन्दर्भ: नेपालमा गाईलाई लक्ष्मी मानिन्छ। गोठमा शिव हुनुहुन्छ— त्यसैले गोठ पनि पवित्र हो।

## मन्त्र ५: तल्प्य र गेह्याय नमस्कार

मूलपाठ:

नमस्तल्प्याय च गेह्याय च

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमस्तल्प्याय च

- अर्थ: ओछ्यानमा/शय्यामा रहने (One in Beds/Couches) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "तल्प्य" = ओछ्यान, शय्या, बिछ्यौना। शिव ओछ्यानमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: सुत्नुअघि शिवलाई सम्झनु। शिव निद्रामा पनि साथ हुनुहुन्छ। "ॐ नमः शिवाय" भनेर सुत्नु।

### • गेह्याय च

- अर्थ: भवनमा/आवासमा रहने (One in Buildings/Dwellings) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "गेह्य" = भवन, आवास। शिव सबै भवनमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: घर, कार्यालय, विद्यालय— सबै भवनमा शिव हुनुहुन्छ। जहाँ बस्छौं, त्यहाँ शिव हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ६: काट्य र गह्वरेष्ठलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नमः काट्याय च गह्वरेष्ठाय च

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः काट्याय च

- अर्थ: खाडलमा/गहिरो ठाउँमा रहने (One in Pits/Depressions) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "काट्य" = खाडल, गहिरो खाल्डो। शिव खाडलमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: जमिनको खाडलमा पानी जम्छ— त्यसमा शिव हुनुहुन्छ। कुनै ठाउँ तुच्छ छैन।

### • गह्वरेष्ठाय च

- अर्थ: गुफामा बस्ने (Cave-Dweller) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "गह्वरेष्ठ" = गुफामा बस्ने। शिव गुफामा ध्यान गर्नुहुन्छ।
- उदाहरण: अमरनाथ गुफा, बद्रीनाथ गुफा— शिव गुफामा बस्नुहुन्छ। साधुहरू गुफामा तपस्या गर्छन्— शिवको अनुकरण।

नेपाली सन्दर्भ: मुक्तिनाथ, गोसाइँकुण्ड नजिकका गुफाहरूमा साधुहरू तपस्या गर्छन्।

## मन्त्र ७: हृदय्य र निवेष्ट्याय नमस्कार

मूलपाठः

नमो हृदय्याय च निवेष्ट्याय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो हृदय्याय च

- अर्थ: गहिरो तालमा/हृदमा रहने (One in Deep Lakes/Pools) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "हृदय्य" = गहिरो ताल, हृद। शिव गहिरो तालमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: गोसाइँकुण्ड, राराताल— यी गहिरा तालमा शिव हुनुहुन्छ। गहिरो पानीमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

### • निवेष्ट्याय च

- अर्थ: दलदलमा/पंकमा रहने (One in Swamps/Marshes) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "निवेष्ट्य" = दलदल, पंक, हिलो। शिव दलदलमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: तराईको दलदलमा पनि शिव हुनुहुन्छ। राम्रो र नराम्रो ठाउँ भेद गर्नुहुन्न।

## मन्त्र ८: पांसव्य र रजस्याय नमस्कार

मूलपाठः

नमः पांसव्याय च रजस्याय च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमः पांसव्याय च

- अर्थ: धुलोमा रहने (One in Dust) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "पांसव्य" = धुलो, धूलि। शिव धुलोमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: बाटोको धुलोमा शिव हुनुहुन्छ। शिवले भस्म (राख) लगाउनुहुन्छ— धुलो र राख समान हो।

### • रजस्याय च

- अर्थ: रजमा/माटोको कणमा रहने (One in Particles/Fine Dust) लाई नमस्कार।

- **व्याख्या:** "रजस्य" = रज, सूक्ष्म धुलो। शिव सूक्ष्म कणमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** हावामा उड्ने सानो धुलोमा पनि शिव हुनुहुन्छ। अणुमा पनि शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

**विशेष शिक्षा:** शिवले भस्म लगाउनुहुन्छ— यसले सिकाउँछ कि अन्तमा सबै धुलो हुन्छ। अहंकार नगर्नु।

## मन्त्र ९: शुष्क्य र हरित्याय नमस्कार

**मूलपाठ:**

*नमः शुष्क्याय च हरित्याय च*

**पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:**

### • नमः शुष्क्याय च

- **अर्थ:** सुखामा रहने (One in Dry Places) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "शुष्क्य" = सुखा, शुष्क। शिव सुखा ठाउँमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** मरुभूमि जस्तो सुखा ठाउँमा पनि शिव हुनुहुन्छ। जाडोमा सुखा जमिनमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

### • हरित्याय च

- **अर्थ:** हरियालीमा रहने (One in Green Places) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "हरित्य" = हरियो, हरियाली। शिव हरियालीमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** हरियो जंगल, हरियो खेत— यी सबैमा शिव हुनुहुन्छ। वर्षामा हरियाली आउँछ— त्यसमा शिव देखिन्छ।

**विशेष शिक्षा:** सुखा र हरियो— दुवैमा शिव। राम्रो र नराम्रो समय दुवैमा शिवलाई सम्झनु।

## मन्त्र १०: लोप्य र उलप्यलाई नमस्कार

**मूलपाठ:**

*नमो लोप्याय चोल्प्याय च*

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो लोप्याय च

- **अर्थ:** लुकेको ठाउँमा रहने/गुप्त स्थानमा रहने (One in Hidden Places) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "लोप्य" = लुकेको, गुप्त। शिव लुकेको ठाउँमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जहाँ कोही देख्दैन, त्यहाँ पनि शिव हुनुहुन्छ। शिव सर्वव्यापी हुनुहुन्छ— लुकेको ठाउँमा पनि।

### • उलप्याय च

- **अर्थ:** घाँसको मैदानमा रहने (One in Grasslands) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "उलप्य" = घाँसको मैदान, चरन। शिव घाँसको मैदानमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** हिमालयको खर्कमा गाई-भेडा चर्छन्। त्यो खर्कमा शिव हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ११: ऊर्व्य र सूर्यलाई नमस्कार

### मूलपाठ:

नम ऊर्व्याय च सूर्याय च

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नम ऊर्व्याय च

- **अर्थ:** उर्वर (फलदायी) जमिनमा रहने (One in Fertile Land) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "ऊर्व्य" = उर्वर, फलदायी जमिन। शिव उर्वर जमिनमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** खेतमा अन्न उम्रन्छ— त्यो उर्वर जमिनमा शिव हुनुहुन्छ। किसानको खेतमा शिवको आशीर्वाद छ।

### • सूर्याय च

- **अर्थ:** खाल्टोमा/नालीमा रहने (One in Channels/Ditches) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "सूर्य" = खाल्टो, नाली, कुलो। शिव सिंचाइको नालीमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** खेतमा पानी लैजाने कुलोमा शिव हुनुहुन्छ। सिंचाइ प्रणालीमा शिवको आशीर्वाद छ।

नेपाली सन्दर्भ: नेपालको कुलो प्रणाली प्राचीन छ। कुलोमा शिव हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १२: पर्ण्य र पर्णशद्यलाई नमस्कार

मूलपाठः

*नमः पर्ण्ययि च पर्णशद्याय च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

### • नमः पर्ण्ययि च

- **अर्थ:** पातहरूमा रहने (One in Leaves) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "पर्ण्य" = पात, पर्ण। शिव पातहरूमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** बेलपत्र शिवलाई प्रिय छ। हरेक पातमा शिव हुनुहुन्छ। रूखको पातमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

### • पर्णशद्याय च

- **अर्थ:** झरेको पातमा रहने (One in Fallen Leaves) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "पर्णशद्य" = झरेको पात। शिव झरेको पातमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शरद ऋतुमा पात झर्छ। त्यो झरेको पातमा पनि शिव हुनुहुन्छ। जीवन र मृत्यु दुवैमा शिव।

विशेष शिक्षा: हरियो पात र झरेको पात— दुवैमा शिव। जवानी र बुढेसकाल दुवैमा शिव साथ हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १३: अपगुरमाण र अभिघ्नतेलाई नमस्कार

मूलपाठः

*नमोऽपगुरमाणाय चाभिघ्नते च*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

### • नमोऽपगुरमाणाय च

- **अर्थ:** धम्की दिने/गर्जने (One Who Threatens/Roars) लाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "अपगुरमाण" = धम्की दिने, गर्जने। शिव दुष्टलाई धम्की दिनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** सिंहले गर्जन गर्छ— शत्रु डराउँछ। शिवको गर्जनले पाप र दुष्टता डराउँछ।

• अभिघ्नते च

- अर्थ: प्रहार गर्ने/मार्ने (One Who Strikes/Attacks) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "अभिघ्नत्" = प्रहार गर्ने। शिव दुष्टलाई प्रहार गर्नुहुन्छ।
- उदाहरण: शिवले त्रिपुरासुरलाई मार्नुभयो। शिव दुष्टताको विनाशक हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १४: आखिवदते र प्रखिवदतेलाई नमस्कार

मूलपाठ:

नम आखिवदते च प्रखिवदते च

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• नम आखिवदते च

- अर्थ: पीडा दिने/कष्ट दिने (One Who Afflicts) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आखिवदत्" = पीडा दिने। शिव दुष्टलाई पीडा दिनुहुन्छ।
- उदाहरण: पाप गर्नेलाई पीडा हुन्छ— यो शिवको न्याय हो। कर्मको फल भोग्नुपर्छ।

• प्रखिवदते च

- अर्थ: विशेष रूपमा पीडा दिने (One Who Specially Afflicts) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "प्रखिवदत्" = विशेष पीडा दिने। शिव ठूला पापीलाई विशेष सजाय दिनुहुन्छ।
- उदाहरण: जति ठूलो पाप, त्यति ठूलो सजाय। शिव न्यायकारी हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १५: किरिकेभ्य र देवानां हृदयेभ्यलाई नमस्कार

मूलपाठ:

नमो वः किरिकेभ्यो देवानां हृदयेभ्यो

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• नमो वः किरिकेभ्यो

- अर्थ: किरिक (प्रशंसा गर्ने/स्तुति गर्ने) हरूलाई नमस्कार।
- व्याख्या: "किरिक" = प्रशंसक, स्तुतिकर्ता। शिवको स्तुति गर्नेहरूलाई नमस्कार।
- उदाहरण: जसले शिवको स्तुति गर्छ, उनी पनि पूज्य छन्। भक्तहरू पनि आदरणीय छन्।

### • देवानां हृदयेभ्यो

- अर्थ: देवताहरूको हृदयमा रहने (One in the Hearts of Gods) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "देवानां हृदय" = देवताहरूको हृदय। शिव सबै देवताहरूको हृदयमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: ब्रह्मा, विष्णु, इन्द्र— सबै देवताहरूको हृदयमा शिव हुनुहुन्छ। शिव देवताहरूका पनि देवता हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १६: विक्षीणक र विचिन्वत्केलाई नमस्कार

मूलपाठ:

*नमो विक्षीणकेभ्यो नमो विचिन्वत्केभ्यो*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नमो विक्षीणकेभ्यो

- अर्थ: क्षीण भएका/दुर्बल भएका (Emaciated Ones/Weak Ones) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "विक्षीणक" = क्षीण, दुर्बल। शिव दुर्बलहरूमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: बिरामी, गरिब, दुर्बल— यी सबैमा शिव हुनुहुन्छ। दुर्बललाई सहयोग गर्नु शिवको सेवा हो।

### • नमो विचिन्वत्केभ्यो

- अर्थ: खोज्ने/अन्वेषण गर्ने (Seekers/Searchers) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "विचिन्वत्क" = खोज्ने, अन्वेषक। शिव खोजीहरूमा विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: सत्य खोज्नेहरूमा शिव हुनुहुन्छ। ज्ञान खोज्ने विद्यार्थीमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ।

## मन्त्र १७: आनिर्हते र आमीवत्केलाई नमस्कार

मूलपाठ:

*नम आनिर्हतेभ्यो नम आमीवत्केभ्यः ॥*

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • नम आनिर्हतेभ्यो

- अर्थ: बाहिर निकाल्ने/निष्कासन गर्ने (Expellers/Removers) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आनिर्हत्" = बाहिर निकाल्ने। शिव पाप र दुःख बाहिर निकाल्नुहुन्छ।
- उदाहरण: शरीरबाट रोग निकाल्ने, मनबाट पाप निकाल्ने— शिवले गर्नुहुन्छ।

### • नम आमीवत्केभ्यः

- अर्थ: रोग भएका/पीडित (Diseased Ones/Afflicted) लाई नमस्कार।
- व्याख्या: "आमीवत्क" = रोगी, पीडित। शिव रोगीहरूमा पनि विद्यमान हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: बिरामीको सेवा गर्नु शिवको सेवा हो। रोगीमा शिव हुनुहुन्छ— त्यसैले सेवा गर्नुपर्छ।

विशेष शिक्षा: दुर्बल, रोगी, पीडित— यी सबैमा शिव हुनुहुन्छ। सेवा गर्नु शिवको पूजा हो।

## अनुवाक ९ को समग्र सार

यस अनुवाकमा शिवलाई विभिन्न भौगोलिक स्थानहरू र अवस्थाहरूमा नमस्कार गरिएको छ:

| विषय        | शिवको रूप             | उदाहरण         |
|-------------|-----------------------|----------------|
| जमिन        | इरिण्य, ऊर्व          | बाँझो र उर्वर  |
| बाटो        | प्रपथ्य               | राजमार्ग       |
| बासस्थान    | गोष्ठ्य, गृह्य, गेह्य | गोठ, घर, भवन   |
| प्रकृति     | शुष्य, हरित्य         | सुक्खा र हरियो |
| पात         | पर्ण्य, पर्णशद्य      | हरियो र झरेको  |
| धुलो        | पांसव्य, रजस्य        | धुलो र कण      |
| पानी        | हृदय्य, निवेष्य       | ताल र दलदल     |
| मानव अवस्था | विक्षीणक, आमीवत्क     | दुर्बल र रोगी  |

## दैनिक जीवनमा प्रयोग

| शिक्षा       | दैनिक जीवनमा           |
|--------------|------------------------|
| गोठमा शिव    | पशुहरूप्रति दया राख्नु |
| घरमा शिव     | घर सफा र पवित्र राख्नु |
| धुलोमा शिव   | अहंकार नगर्नु          |
| रोगीमा शिव   | बिरामीको सेवा गर्नु    |
| दुर्बलमा शिव | गरिबलाई सहयोग गर्नु    |

## विशेष टिप्पणी: नेपाली सन्दर्भ

| नेपाली स्थान/परम्परा | सम्बन्धित मन्त्र |
|----------------------|------------------|
| गोठ र गाई            | गोष्ठ्याय नमः    |
| कुलो प्रणाली         | सूर्याय नमः      |
| गोसाइँकुण्ड          | हृदयाय नमः       |
| बेलपत्र              | पर्णाय नमः       |
| रोगी सेवा            | आमीवत्केभ्यो नमः |

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

## नमकम् – अनुवाक १० (संस्कृत मूलपाठ)

द्रापे अन्धसस्पते दरिद्रत्रीललोहित ।  
एषां पुरुषाणामेषां पशूनां मा भेर्मा-ऽरो मो एषां किञ्चनाममत् ॥

या ते रुद्र शिवा तनूः शिवा विश्वाहभेषजी ।  
शिवा रुद्रस्य भेषजी तया नो मृड जीवसे ॥

इमां रुद्राय तवसे कपर्दिने क्षयद्वीराय प्रभरामहे मतिम् ।  
यथा नश्शमसद्दुविपदे चतुष्पदे विश्वं पुष्टं ग्रामे अस्मिन्नानातुरम् ॥

नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

मृडा नो रुद्रोत नो मयस्कृधि क्षयद्वीराय नमसा विधेम ते ।  
यच्छं च योश्च मनुरायजे पिता तदश्याम तव रुद्र प्रणीतौ ॥

मा नो महान्तमुत मा नो अर्भकं मा न उक्षन्तमुत मा न उक्षितम् ।  
मा नो-ऽवधीः पितरं मोत मातरं प्रिया मा नस्तनुवो रुद्र रीरिषः ॥

मा नस्तोके तनये मा न आयुषि मा नो गोषु मा नो अश्वेषु रीरिषः ।  
वीरान्मा नो रुद्र भामितो-ऽवधीर्हविष्मन्तो नमसा विधेम ते ॥

आरात्ते गोघ्न उत पूरुषघ्ने क्षयद्वीराय सुम्रमस्मे ते अस्तु ।  
रक्षा च नो अधि च देव ब्रूहधा च नः शर्म यच्छ द्विबर्हाः ॥

स्तुहि श्रुतं गर्तसदं युवानं मृगन्न भीममुपहलुमुग्रम् ।  
मृडा जरित्रे रुद्र स्तवानो अन्यन्ते अस्मन्निवपन्तु सेनाः ॥

परिणो रुद्रस्य हेतिर्वृणक्तु परि त्वेषस्य दुर्मति रघायोः ।  
अव स्थिरा मघवद्भ्यस्तनुष्व मीद्वस्तोकाय तनयाय मृडय ॥

मीदुष्टम शिवतम शिवो नः सुमना भव ।  
परमे वृक्ष आयुधन्निधाय कृत्तिं वसान आचर पिनाकं बिभ्रदागहि ॥

विकिरिद विलोहित नमस्ते अस्तु भगवः ।  
यास्ते सहस्रं हेतयो-ऽन्यमस्मन्निवपन्तु ताः ॥

सहस्राणि सहस्रधा बाहुवोस्तव हेतयः ।  
तासामीशानो भगवः पराचीना मुखा कृधि ॥

## नमकम् – अनुवाक १० (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकको मुख्य उद्देश्य रुद्रसँग रक्षा, स्वास्थ्य, र समृद्धिको लागि प्रार्थना गर्नु हो। भक्तले रुद्रसँग प्रार्थना गर्दछ कि उहाँले हाम्रा छोरा-छोरी, नाति-नातिना, गाई-वस्तु, र घोडा-हात्तीलाई कुनै हानि नपुर्याउनुहोस्।

### व्याख्या:

यो अनुवाक अत्यन्तै मार्मिक र भक्तिपूर्ण छ। यहाँ भक्तले रुद्रको संहारक शक्तिसँग डराएर, आफ्नो र आफ्नो परिवारको रक्षाको लागि विनम्रतापूर्वक प्रार्थना गर्दछ। "मा नो महान्तमुत मा नो अर्भकं" (हाम्रा ठूला र सानालाई नमार्नुहोस्) भन्ने मन्त्रले भक्तको गहिरो वात्सल्य र चिन्तालाई प्रकट गर्दछ।

## दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई पारिवारिक र सामाजिक जिम्मेवारीको बोध गराउँछ। हामीले आफ्नो परिवार र समाजको रक्षा र समृद्धिको लागि सधैं प्रार्थना र प्रयास गर्नुपर्छ। यो अनुवाकले हामीलाई निस्वार्थ प्रेम र करुणाको पाठ सिकाउँछ।

## नमकम् – अनुवाक १०ः पंक्ति-पंक्ति अनुवाद र व्याख्या

### परिचय

यस अनुवाकमा **भक्तको हृदयस्पर्शी प्रार्थना** छ। यहाँ भक्तले रुद्रसँग आफ्नो परिवार, पशु, सन्तान, र जीवनको रक्षाको लागि विनम्र निवेदन गर्दछ। यो अनुवाक **अत्यन्त भावनात्मक र व्यक्तिगत** छ— जसमा भक्तले रुद्रको कृपा माग्दछ।

### मन्त्र १: द्रापे अन्धसस्पते

#### मूलपाठः

द्रापे अन्धसस्पते दरिद्रत्रीललोहित ।  
एषां पुरुषाणामेषां पशूनां मा भर्माऽरो मो एषां किञ्चनाममत् ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याः

#### • द्रापे अन्धसस्पते

- **अर्थ:** हे द्राप (वस्त्रधारी)! हे अन्धसस्पते (अन्नको स्वामी)!
- **व्याख्या:** "द्राप" = वस्त्र, चीवर। "अन्धस्" = अन्न, भोजन। शिव अन्नको स्वामी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी घरको मुख्यले परिवारलाई खाना दिन्छ, त्यसरी शिवले सम्पूर्ण संसारलाई अन्न दिनुहुन्छ।

#### • दरिद्रत्रीललोहित

- **अर्थ:** हे दरिद्र (गरिब जस्तो देखिने)! हे नीललोहित (नीलो र रातो रंगको)!
- **व्याख्या:** "दरिद्र" = गरिब, त्यागी। "नीललोहित" = नीलो घाँटी र रातो शरीर। शिव त्यागी हुनुहुन्छ— सबै छोडेर हिमालयमा बस्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शिव राजा जस्तो ऐश्वर्यमा बस्नुहुन्छ— भस्म लगाएर, व्याघ्रचर्म ओढेर बस्नुहुन्छ। तर उहाँ सबैभन्दा धनी हुनुहुन्छ— किनकि उहाँलाई केहीको आवश्यकता छैन।

### • एषां पुरुषाणामेषां पशूनां

- **अर्थ:** यी मानिसहरूको र यी पशुहरूको (रक्षा गर्नुहोस्)।
- **व्याख्या:** भक्तले आफ्नो परिवार र पशुहरूको रक्षाको लागि प्रार्थना गर्दछ।
- **उदाहरण:** नेपालको गाउँमा मानिस र पशु सँगै बस्छन्। गाई-भैँसी परिवारको अंग हो। दुवैको रक्षा चाहिन्छ।

### • मा भर्माऽरो मो एषां किञ्चनाममत्

- **अर्थ:** भय नहोस् (मा भेः), हानि नहोस् (मा अरः), यिनीहरूको केही पनि नष्ट नहोस्।
- **व्याख्या:** भक्तले तीन कुरा माग्दछः (१) भयबाट मुक्ति, (२) हानिबाट रक्षा, (३) सम्पत्तिको संरक्षण।
- **उदाहरण:** जसरी आमाबाबुले बच्चालाई "नडराऊ, केही हुँदैन" भन्छन्, त्यसरी भक्तले शिवसँग आश्वासन माग्दछ।

## मन्त्र २: या ते रुद्र शिवा तनूः

### मूलपाठः

या ते रुद्र शिवा तनूः शिवा विश्वाहभेषजी ।  
शिवा रुद्रस्य भेषजी तया नो मृड जीवसे ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • या ते रुद्र शिवा तनूः

- **अर्थ:** हे रुद्र! तपाईंको जुन शिव (कल्याणकारी) रूप छ...
- **व्याख्या:** रुद्रको दुई रूप छ— उग्र र सौम्य। यहाँ सौम्य, कल्याणकारी रूपको वर्णन छ।
- **उदाहरण:** बाबुको दुई रूप हुन्छ— कहिले रिसाउँछन्, कहिले माया गर्छन्। बच्चाको मायालु रूप चाहन्छ।

#### • शिवा विश्वाहभेषजी

- **अर्थ:** जुन सबैको लागि औषधि हो (विश्वाहभेषजी)।
- **व्याख्या:** "विश्व" = सबै, "भेषज" = औषधि। शिवको कल्याणकारी रूप सबै रोगको औषधि हो।
- **उदाहरण:** जसरी एउटा औषधिले धेरै रोग निको गर्छ, त्यसरी शिवको कृपाले सबै समस्या समाधान हुन्छ।

#### • शिवा रुद्रस्य भेषजी

- **अर्थ:** रुद्रको त्यो कल्याणकारी औषधि...
- **व्याख्या:** रुद्रको उग्र रूपबाट पनि शिवको सौम्य रूपले बचाउँछ।

- उदाहरण: जसरी विषको औषधि विष नै हो (होमियोप्याथी), त्यसरी रुद्रको औषधि रुद्र नै हुनुहुन्छ।

### • तथा नो मृड जीवसे

- अर्थ: त्यस (कल्याणकारी रूप) ले हामीलाई सुखी बनाउनुहोस् (मृड), जीवनको लागि।
- व्याख्या: "मृड" = सुखी बनाउनु, कृपा गर्नु। "जीवसे" = जीवनको लागि।
- उदाहरण: हामी केवल बाँच्न मात्र होइन, सुखी भएर बाँच्न चाहन्छौं। शिवले त्यो सुख दिनुहुन्छ।

यो मन्त्र अत्यन्त महत्वपूर्ण छ— यसलाई "मृत्युञ्जय" मन्त्रको सार पनि भनिन्छ।

## मन्त्र ३: इमां रुद्राय तवसे

मूलपाठः

इमां रुद्राय तवसे कपर्दिने क्षयद्वीराय प्रभरामहे मतिम् ।  
यथा नशमसद्द्विपदे चतुष्पदे विश्वं पुष्टं ग्रामे अस्मिन्नानातुरम् ॥

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • इमां रुद्राय तवसे कपर्दिने

- अर्थ: यो (स्तुति) बलवान् (तवस्) र जटाधारी (कपर्दी) रुद्रलाई...
- व्याख्या: "तवस्" = बलवान्। "कपर्दी" = जटाधारी। शिव बलवान् र जटाधारी हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: जसरी पहलवान बलियो हुन्छ, त्यसरी शिव सबैभन्दा बलियो हुनुहुन्छ।

### • क्षयद्वीराय प्रभरामहे मतिम्

- अर्थ: वीरहरूको स्वामी (क्षयद्वीर) लाई हामी यो बुद्धि/स्तुति (मति) अर्पण गर्छौं।
- व्याख्या: "क्षयद्वीर" = वीरहरूको स्वामी। "मति" = बुद्धि, स्तुति।
- उदाहरण: जसरी विद्यार्थीले गुरुलाई आफ्नो मेहनत अर्पण गर्छ, त्यसरी भक्तले शिवलाई स्तुति अर्पण गर्दछ।

### • यथा नशमसद्द्विपदे चतुष्पदे

- अर्थ: ताकि हाम्रो दुईखुट्टे (मानिस) र चारखुट्टे (पशु) को कल्याण होस्।
- व्याख्या: "द्विपद" = दुईखुट्टे (मानिस)। "चतुष्पद" = चारखुट्टे (पशु)।
- उदाहरण: घरमा मानिस र पशु दुवै छन्। दुवैको कल्याण चाहिन्छ।

• विश्वं पुष्टं ग्रामे अस्मिन्नानातुरम्

- अर्थ: यस गाउँमा सबै पुष्ट (स्वस्थ) र रोगरहित (अनातुर) होस्।
- व्याख्या: "पुष्ट" = स्वस्थ, हृष्टपुष्ट। "अनातुर" = रोगरहित।
- उदाहरण: गाउँमा सबै स्वस्थ होस्, कोही बिरामी नहोस्— यो प्रार्थना हो।

नेपाली सन्दर्भ: नेपालको गाउँमा मानिस र पशु सँगै बस्छन्। दुवैको स्वास्थ्य महत्वपूर्ण छ।

## मन्त्र ४: मृडा नो रुद्रोत नो मयस्कृधि

मूलपाठ:

मृडा नो रुद्रोत नो मयस्कृधि क्षयद्वीराय नमसा विधेम ते ।  
यच्छं च योश्च मनुरायजे पिता तदश्याम तव रुद्र प्रणीतौ ॥

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

• मृडा नो रुद्रोत नो मयस्कृधि

- अर्थ: हे रुद्र! हामीलाई सुखी बनाउनुहोस् (मृडा) र हाम्रो आनन्द बढाउनुहोस् (मयस्कृधि)।
- व्याख्या: "मृडा" = सुखी बनाउनु। "मयस्कृधि" = आनन्द दिनु।
- उदाहरण: बच्चाको आमासँग भन्छ— "मलाई खुशी बनाउनुहोस्।" त्यसरी भक्तले शिवसँग भन्छ।

• क्षयद्वीराय नमसा विधेम ते

- अर्थ: वीरहरूको स्वामीलाई हामी नमस्कारपूर्वक सेवा गर्छौं।
- व्याख्या: "नमसा" = नमस्कारद्वारा। "विधेम" = सेवा गर्छौं।
- उदाहरण: जसरी सैनिकले सेनापतिलाई सलाम गर्छ, त्यसरी भक्तले शिवलाई नमस्कार गर्दछ।

• यच्छं च योश्च मनुरायजे पिता

- अर्थ: जुन शान्ति (शम्) र सुख (योः) हाम्रा पिता मनुले यज्ञद्वारा प्राप्त गरे...
- व्याख्या: "मनु" = मानवजातिको आदिपिता। "आयजे" = यज्ञ गरे।
- उदाहरण: हाम्रा पुर्खाहरूले शिवको पूजा गरेर शान्ति पाए। हामी पनि त्यही परम्परा पालन गर्छौं।

• तदश्याम तव रुद्र प्रणीतौ

- अर्थ: त्यो (शान्ति र सुख) हामीले पनि पाऔं, तपाईंको नेतृत्वमा।
- व्याख्या: "प्रणीतौ" = नेतृत्वमा, मार्गदर्शनमा।

- उदाहरण: जसरी गुरुको मार्गदर्शनमा विद्यार्थी सफल हुन्छ, त्यसरी शिवको मार्गदर्शनमा भक्त सुखी हुन्छ।

## मन्त्र ५: मा नो महान्तमुत मा नो अर्भकम्

### मूलपाठः

मा नो महान्तमुत मा नो अर्भकं मा न उक्षन्तमुत मा न उक्षितम् ।  
मा नो-ऽवधीः पितरं मोत मातरं प्रिया मा नस्तनुवो रुद्र रीरिषः ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • मा नो महान्तमुत मा नो अर्भकम्

- अर्थ: हाम्रो ठूलालाई (महान्त) नमार्नुहोस्, हाम्रो सानालाई (अर्भक) नमार्नुहोस्।
- व्याख्या: "महान्त" = ठूलो, वयस्क। "अर्भक" = सानो, बच्चा।
- उदाहरण: परिवारमा बुढाबुढी र बच्चा दुवै छन्। दुवैको रक्षा चाहिन्छ।

#### • मा न उक्षन्तमुत मा न उक्षितम्

- अर्थ: हाम्रो बढ्दो जवानलाई (उक्षन्त) नमार्नुहोस्, हाम्रो परिपक्वलाई (उक्षित) नमार्नुहोस्।
- व्याख्या: "उक्षन्त" = बढ्दो, किशोर। "उक्षित" = परिपक्व, वयस्क।
- उदाहरण: किशोर छोराछोरी र वयस्क आमाबाबु— दुवैको रक्षा चाहिन्छ।

#### • मा नो-ऽवधीः पितरं मोत मातरम्

- अर्थ: हाम्रो बाबालाई (पितर) नमार्नुहोस्, हाम्रो आमालाई (मातर) नमार्नुहोस्।
- व्याख्या: यो अत्यन्त भावनात्मक प्रार्थना हो— आमाबाबुको रक्षाको लागि।
- उदाहरण: सन्तानले आमाबाबुको दीर्घायुको लागि प्रार्थना गर्छ। यो नेपाली संस्कृतिको मूल्य हो।

#### • प्रिया मा नस्तनुवो रुद्र रीरिषः

- अर्थ: हे रुद्र! हाम्रो प्रिय शरीर (तनु) लाई हानि (रीरिषः) नगर्नुहोस्।
- व्याख्या: "प्रिया तनु" = प्रिय शरीर, प्रियजन। "रीरिषः" = हानि गर्नु।
- उदाहरण: हामी आफ्नो शरीर र प्रियजनको स्वास्थ्य चाहन्छौं।

यो मन्त्र परिवारको रक्षाको लागि अत्यन्त शक्तिशाली छ।

## मन्त्र ६: मा नस्तोके तनये

### मूलपाठः

मा नस्तोके तनये मा न आयुषि मा नो गोषु मा नो अश्वेषु रीरिषः ।  
वीरान्मा नो रुद्र भामितोऽवधीर्हविष्मन्तो नमसा विधेम ते ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • मा नस्तोके तनये मा न आयुषि

- अर्थ: हाम्रो सन्तान (तोक) मा, हाम्रो वंश (तनय) मा, हाम्रो आयु (आयुषि) मा हानि नगर्नुहोस्।
- व्याख्या: "तोक" = छोटो सन्तान। "तनय" = वंश। "आयुषि" = आयुमा।
- उदाहरण: छोराछोरी, नातिनातिना, र आफ्नो दीर्घायु— तीनवटै चाहिन्छ।

#### • मा नो गोषु मा नो अश्वेषु रीरिषः

- अर्थ: हाम्रो गाईहरू (गोषु) मा, हाम्रो घोडाहरू (अश्वेषु) मा हानि नगर्नुहोस्।
- व्याख्या: प्राचीन समयमा गाई र घोडा सम्पत्ति थिए।
- उदाहरण: आजको सन्दर्भमा— हाम्रो सम्पत्ति, व्यापार, र आम्दानीको स्रोतको रक्षा गर्नुहोस्।

#### • वीरान्मा नो रुद्र भामितोऽवधीः

- अर्थ: हे रुद्र! रिसाएर (भामित) हाम्रा वीरहरूलाई नमार्नुहोस्।
- व्याख्या: "भामित" = रिसाएको। "वीर" = बहादुर, सक्षम।
- उदाहरण: परिवारका कमाउने, सक्षम सदस्यहरूको रक्षा गर्नुहोस्।

#### • हविष्मन्तो नमसा विधेम ते

- अर्थ: हामी हविष्य (आहुति) र नमस्कारसहित तपाईंको सेवा गर्छौं।
- व्याख्या: "हविष्मन्त" = हविष्य अर्पण गर्ने। भक्तले पूजा र नमस्कारद्वारा शिवको सेवा गर्दछ।
- उदाहरण: पूजामा धूप, दीप, नैवेद्य अर्पण गर्नु— यो हविष्य हो।

## मन्त्र ७: आरात्ते गोघ्न उत पूरुषघ्ने

### मूलपाठः

आरात्ते गोघ्न उत पूरुषघ्ने क्षयद्वीराय सुप्रमस्मे ते अस्तु ।  
रक्षा च नो अधि च देव ब्रह्मधा च नः शर्म यच्छ द्विबर्हाः ॥

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • आरात्ते गोघ्न उत पूरुषघ्ने

- **अर्थ:** तपाईंको गाई मार्ने (गोघ्न) र मानिस मार्ने (पूरुषघ्न) (शक्ति) टाढा रहोस्।
- **व्याख्या:** शिवको विनाशकारी शक्ति हामीबाट टाढा रहोस्।
- **उदाहरण:** जसरी आगोको ताप चाहिन्छ तर जलाउने शक्ति टाढा रहोस्, त्यसरी शिवको कृपा चाहिन्छ तर क्रोध टाढा रहोस्।

### • क्षयद्वीराय सुम्नमस्मे ते अस्तु

- **अर्थ:** हे वीरहरूको स्वामी! तपाईंको कृपा (सुम्न) हामीमाथि रहोस्।
- **व्याख्या:** "सुम्न" = कृपा, प्रसन्नता।
- **उदाहरण:** जसरी राजाको कृपा प्रजामाथि रहन्छ, त्यसरी शिवको कृपा भक्तमाथि रहोस्।

### • रक्षा च नो अधि च देव ब्रूहि

- **अर्थ:** हे देव! हामीलाई रक्षा गर्नुहोस् र हाम्रो पक्षमा बोल्नुहोस् (अधि ब्रूहि)।
- **व्याख्या:** "अधि ब्रूहि" = पक्षमा बोल्नु, समर्थन गर्नु।
- **उदाहरण:** जसरी वकिलले अदालतमा पक्षमा बोल्छ, त्यसरी शिवले हाम्रो पक्षमा बोल्नुहोस्।

### • अधा च नः शर्म यच्छ द्विबर्हाः

- **अर्थ:** हे द्विबर्हा (दोहोरो शक्ति भएको)! हामीलाई शान्ति (शर्म) प्रदान गर्नुहोस्।
- **व्याख्या:** "द्विबर्हा" = दोहोरो शक्ति— सृष्टि र संहार दुवै।
- **उदाहरण:** शिव बनाउन र बिगार्न दुवै सक्नुहुन्छ। हामी उहाँको कृपा चाहन्छौं।

## मन्त्र ८: स्तुहि श्रुतं गर्तसदम्

### मूलपाठः

स्तुहि श्रुतं गर्तसदं युवानं मृगत्र भीममुपहतुमुग्रम् ।  
मृडा जरित्रे रुद्र स्तवानो अन्यन्ते अस्मन्निवपन्तु सेनाः ॥

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • स्तुहि श्रुतं गर्तसदं युवानम्

- **अर्थ:** प्रसिद्ध (श्रुत), हृदयमा बस्ने (गर्तसद), सदा युवा (युवान) को स्तुति गर।
- **व्याख्या:** "गर्तसद" = हृदयमा बस्ने। शिव भक्तको हृदयमा बस्नुहुन्छ।

- उदाहरण: शिव सदा युवा हुनुहुन्छ— बुढ्यौली उहाँलाई छुँदैन।

#### • मृगत्र भीममुपहत्तुमुग्रम्

- अर्थ: मृग (हिरण/सिंह) जस्तो भयंकर (भीम), शत्रुलाई मार्ने (उपहत्तु), उग्र।
- व्याख्या: शिव शत्रुको लागि भयंकर हुनुहुन्छ।
- उदाहरण: जसरी सिंह शिकारको लागि भयंकर हुन्छ, त्यसरी शिव दुष्टको लागि भयंकर हुनुहुन्छ।

#### • मृडा जरित्रे रुद्र स्तवानो

- अर्थ: हे रुद्र! स्तुति गर्ने (जरित्र) लाई कृपा गर्नुहोस् (मृडा)।
- व्याख्या: "जरित्र" = स्तुतिकर्ता, भक्त।
- उदाहरण: जसले शिवको स्तुति गर्छ, उसलाई शिवले कृपा गर्नुहुन्छ।

#### • अन्यन्ते अस्मन्निवपन्तु सेनाः

- अर्थ: तपाईंको सेना (शक्ति) अरूमाथि परोस्, हामीमाथि होइन।
- व्याख्या: शिवको विनाशकारी शक्ति दुष्टमाथि परोस्, भक्तमाथि होइन।
- उदाहरण: जसरी सेनाले शत्रुलाई मार्छ, मित्रलाई होइन, त्यसरी शिवको शक्ति दुष्टलाई मारोस्।

## मन्त्र ९: परिणो रुद्रस्य हेतिर्वृणक्तु

### मूलपाठः

परिणो रुद्रस्य हेतिर्वृणक्तु परि त्वेषस्य दुर्मति रघायोः ।  
अव स्थिरा मघवद्भ्यस्तनुष्व मीढ्वस्तोकाय तनयाय मृडय ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

#### • परिणो रुद्रस्य हेतिर्वृणक्तु

- अर्थ: रुद्रको हतियार (हेति) हामीलाई छाडेर (परि वृणक्तु) जाओस्।
- व्याख्या: शिवको हतियार हामीलाई नलागोस्।
- उदाहरण: जसरी बाण लक्ष्यतिर जान्छ, त्यसरी शिवको हतियार दुष्टतिर जाओस्, हामीतिर होइन।

#### • परि त्वेषस्य दुर्मति रघायोः

- अर्थ: तीव्र (त्वेष) र द्रुत (रघायु) को दुर्बुद्धि (दुर्मति) हामीबाट टाढा रहोस्।

- **व्याख्या:** क्रोध र हतारको दुर्बुद्धि हामीबाट टाढा रहोस्।
- **उदाहरण:** हतारमा गलत निर्णय हुन्छ। त्यो दुर्बुद्धि हामीबाट टाढा रहोस्।

#### • अव स्थिरा मघवद्भ्यस्तनुष्व

- **अर्थ:** धनीहरू (मघवत्) को लागि स्थिर (शक्ति) तल राख्नुहोस्।
- **व्याख्या:** धनीहरूको अहंकार तल पार्नुहोस्।
- **उदाहरण:** धनले अहंकार आउँछ। शिवले त्यो अहंकार तल पार्नुहुन्छ।

#### • मीढुष्टोकाय तनयाय मृडय

- **अर्थ:** हे मीढुष्टम (कृपालु)! हाम्रो सन्तान (तोक) र वंश (तनय) लाई कृपा गर्नुहोस्।
- **व्याख्या:** सन्तान र वंशको कल्याणको लागि प्रार्थना।
- **उदाहरण:** छोराछोरी र नातिनातिनाको भविष्य उज्ज्वल होस्।

### मन्त्र १०: मीढुष्टम शिवतम

#### मूलपाठ:

मीढुष्टम शिवतम शिवो नः सुमना भव ।  
परमे वृक्ष आयुधत्रिधाय कृत्तिं वसान आचर पिनाकं बिभ्रदागहि ॥

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

##### • मीढुष्टम शिवतम शिवो नः सुमना भव

- **अर्थ:** हे सबैभन्दा कृपालु (मीढुष्टम)! हे सबैभन्दा कल्याणकारी (शिवतम)! हाम्रो लागि प्रसन्नचित्त (सुमना) हुनुहोस्।
- **व्याख्या:** शिव सबैभन्दा कृपालु र कल्याणकारी हुनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी आमा बच्चाप्रति सधैं प्रसन्न हुन्छिन्, त्यसरी शिव भक्तप्रति प्रसन्न हुनुहोस्।

##### • परमे वृक्ष आयुधत्रिधाय

- **अर्थ:** उच्च रूख (परम वृक्ष) मा हतियार (आयुध) राखेर (निधाय)...
- **व्याख्या:** शिवले हतियार टाढा राख्नुहोस्— युद्ध नगर्नुहोस्।
- **उदाहरण:** जसरी सैनिकले शान्तिकालमा हतियार राख्छ, त्यसरी शिवले हतियार राख्नुहोस्।

##### • कृत्तिं वसान आचर

- **अर्थ:** व्याघ्रचर्म (कृत्ति) लगाएर (वसान) आउनुहोस् (आचर)।

- **व्याख्या:** "कृत्ति" = छाला, व्याघ्रचर्म। शिव व्याघ्रचर्म लगाउनुहुन्छ।
- **उदाहरण:** शिवको प्रसिद्ध रूप— व्याघ्रचर्म ओढेको।

### • पिनाकं बिभ्रदागहि

- **अर्थ:** पिनाक (त्रिशूल/धनुष) बोकेर आउनुहोस्।
- **व्याख्या:** "पिनाक" = शिवको प्रसिद्ध हतियार।
- **उदाहरण:** शिव त्रिशूल बोकेर आउनुहुन्छ— तर भक्तको लागि होइन, दुष्टको लागि।

यो मन्त्र शिवको सौम्य रूपको आह्वान हो।

## मन्त्र ११: विकिरिद विलोहित

मूलपाठ:

*विकिरिद विलोहित नमस्ते अस्तु भगवः ।  
यास्ते सहस्रं हेतयोऽन्यमस्मन्निवपन्तु ताः ॥*

पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • विकिरिद विलोहित नमस्ते अस्तु भगवः

- **अर्थ:** हे विकिरिद (बिखेर्ने)! हे विलोहित (रातो रंगको)! हे भगवान्! तपाईंलाई नमस्कार।
- **व्याख्या:** "विकिरिद" = बिखेर्ने, फैलाउने। "विलोहित" = रातो। शिव कृपा बिखेर्नुहुन्छ।
- **उदाहरण:** जसरी सूर्यले प्रकाश बिखेछ, त्यसरी शिवले कृपा बिखेर्नुहुन्छ।

### • यास्ते सहस्रं हेतयोऽन्यमस्मन्निवपन्तु ताः

- **अर्थ:** तपाईंका हजारौं हतियार (सहस्रं हेतयः) अरूमाथि (अन्यम्) परोस्, हामीमाथि होइन।
- **व्याख्या:** शिवको हतियार दुष्टमाथि परोस्।
- **उदाहरण:** जसरी प्रहरीले अपराधीलाई पक्रन्छ, निर्दोषलाई होइन, त्यसरी शिवको हतियार दुष्टलाई लागोस्।

## मन्त्र १२: सहस्राणि सहस्रधा

मूलपाठ:

*सहस्राणि सहस्रधा बाहुवोस्तव हेतयः ।  
तासामीशानो भगवः पराचीना मुखा कृधि ॥*

## पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या:

### • सहस्राणि सहस्रधा बाहुवोस्तव हेतयः

- **अर्थ:** तपाईंको बाहुमा हजारौं प्रकारका हजारौं हतियार छन्।
- **व्याख्या:** शिवसँग असंख्य हतियार छन्— सबै प्रकारको शक्ति।
- **उदाहरण:** जसरी सेनासँग विभिन्न हतियार हुन्छन्, त्यसरी शिवसँग असंख्य शक्ति छ।

### • तासामीशानो भगवः पराचीना मुखा कृधि

- **अर्थ:** हे ईशान (स्वामी)! हे भगवान्! ती (हतियार) को मुख हामीबाट पर (पराचीन) पार्नुहोस्।
- **व्याख्या:** "पराचीन" = पर, टाढा। हतियारको मुख हामीतिर होइन, अर्कोतिर पार्नुहोस्।
- **उदाहरण:** जसरी बन्दुकको नाली शत्रुतिर हुन्छ, त्यसरी शिवको हतियारको मुख दुष्टतिर होस्।

यो अनुवाकको अन्तिम मन्त्र हो— पूर्ण समर्पण र अभयको प्रार्थना।

## अनुवाक १० को समग्र सार

यस अनुवाकमा भक्तको हृदयस्पर्शी प्रार्थना छ:

| विषय         | प्रार्थना                                |
|--------------|------------------------------------------|
| परिवार रक्षा | ठूला, साना, आमाबाबु, सन्तान— सबैको रक्षा |
| पशु रक्षा    | गाई, घोडा— सम्पत्तिको रक्षा              |
| स्वास्थ्य    | रोगरहित, पुष्ट जीवन                      |
| शान्ति       | मनको शान्ति, गाउँको शान्ति               |
| अभय          | शिवको हतियारबाट रक्षा                    |
| कृपा         | शिवको सौम्य रूपको दर्शन                  |

## दैनिक जीवनमा प्रयोग

| मन्त्र   | प्रयोग                                      |
|----------|---------------------------------------------|
| मन्त्र २ | बिरामी हुँदा पाठ गर्ने— "शिवा विश्वाहभेषजी" |

|           |                                              |
|-----------|----------------------------------------------|
| मन्त्र ५  | परिवारको रक्षाको लागि— "मा नो महान्तम्..."   |
| मन्त्र ६  | सन्तानको कल्याणको लागि— "मा नस्तोके तनये..." |
| मन्त्र १० | शान्तिको लागि— "मीढुष्टम शिवतम..."           |

## विशेष टिप्पणी: नेपाली सन्दर्भ

| नेपाली परम्परा     | सम्बन्धित मन्त्र                |
|--------------------|---------------------------------|
| आमाबाबुको दीर्घायु | मा नो-ऽवधीः पितरं मोत मातरम्    |
| सन्तानको कल्याण    | मा नस्तोके तनये...              |
| पशुपालन            | एषां पशूनां...                  |
| गाउँको शान्ति      | विश्वं पुष्टं ग्रामे अस्मिन्... |

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

## नमकम् – अनुवाक ११ (संस्कृत मूलपाठ)

सहस्राणि सहस्रशो ये रुद्रा अधि भूम्याम् ।  
तेषां सहस्रयोजने-ऽवधन्वानि तन्मसि ॥

अस्मिन्महत्यर्णवे-ऽन्तरिक्षे भवा अधि ।  
नीलग्रीवाः शितिकण्ठाः शर्वा अधः क्षमाचराः ॥

नीलग्रीवाः शितिकण्ठा दिवं रुद्रा उपश्रिताः ।  
ये वृक्षेषु सस्पिञ्जरा नीलग्रीवा विलोहिताः ॥

ये भूतानामधिपतयो विशिखासः कपर्दिनः ।  
ये अत्रेषु विविध्यन्ति पात्रेषु पिबतो जनान् ॥

ये पथां पथिरक्षय एलबृदा यव्युधः ।  
ये तीर्थानि प्रचरन्ति सूकावन्तो निषङ्गिणः ॥

य एतावन्तश्च भूयांसश्च दिशो रुद्रा वितस्थिरे ।  
तेषां सहस्रयोजने-ऽवधन्वानि तन्मसि ॥

नमो रुद्रेभ्यो ये पृथिव्यां येऽन्तरिक्षे ये दिवि येषामन्नं वातो वर्षमिषवस्तेभ्यो दश प्राचीर्दश दक्षिणा दश प्रतीचीर्दशोदीचीर्दशोर्ध्वास्तेभ्यो नमस्ते नो मृडयन्तु ते यं द्विष्मो यश्च नो द्वेष्टि तं वो जम्भे दधामि ॥

## नमकम् – अनुवाक ११ (अर्थ)

**मूल भाव:** यस अन्तिम अनुवाकले पृथ्वी, अन्तरिक्ष, र स्वर्गमा बस्ने रुद्रका असंख्य गणहरूलाई नमन गर्दछ। ती रुद्रहरू विभिन्न रूप, रंग, र शक्तिहरूका छन्। भक्तले ती सबै रुद्रहरूलाई नमस्कार गर्दै, उनीहरूबाट आफ्नो रक्षाको लागि प्रार्थना गर्दछ।

### व्याख्या:

यो अनुवाकले रुद्रको विराट् र असीमित स्वरूपको अन्तिम झलक दिन्छ। रुद्र एउटै मात्र होइनन्, उहाँका असंख्य रूप र गणहरू छन्, जो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा फैलिएका छन्।

अन्त्यमा, भक्तले भन्छ, "ते यं द्विष्मो यश्च नो द्वेष्टि तं वो जम्भे दधामि" (जसलाई हामी घृणा गर्छौं र जसले हामीलाई घृणा गर्छ, त्यसलाई म तिम्रो मुखमा हालिदिन्छु)। यसको अर्थ हो कि हामीले आफ्नो शत्रुता र घृणालाई पनि ईश्वरमा समर्पित गरिदिनुपर्छ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्ध:

यो अनुवाकले हामीलाई आफ्नो मनबाट घृणा र द्वेषलाई हटाउन प्रेरणा दिन्छ। हामीले आफ्नो शत्रुहरूलाई पनि ईश्वरमा समर्पित गरिदिनुपर्छ र उनीहरूको कल्याणको लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ।

## नमकम् – अनुवाक ११ (अन्तिम अनुवाक) पंक्ति-पंक्ति अनुवाद र उदाहरणसहित व्याख्या

### परिचय

यो नमकम् को अन्तिम र सबैभन्दा महत्वपूर्ण अनुवाक हो। यसमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा व्याप्त असंख्य रुद्रहरूलाई नमस्कार गरिएको छ र अन्त्यमा शत्रुहरूलाई रुद्रको मुखमा राख्ने प्रार्थना गरिएको छ।

### मन्त्र १

#### मूलपाठ:

सहस्राणि सहस्रशो ये रुद्रा अधि भूम्याम् । तेषां सहस्रयोजनेऽवधन्वानि तन्मसि ॥

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ:

पंक्ति १: सहस्राणि सहस्रशो ये रुद्रा अधि भूम्याम् ।

- **शाब्दिक अर्थ:** हजारौं-हजारौं (सहस्राणि सहस्रशः) जुन रुद्रहरू (ये रुद्राः) पृथ्वीमाथि (अधि भूम्याम्) हुनुहुन्छ।

- **व्याख्या:** यस पृथ्वीमा असंख्य रुद्रहरू विद्यमान हुनुहुन्छ। "हजारौं-हजारौं" भन्नुको अर्थ अनन्त हो। हरेक पहाड, जंगल, नदी, गाउँमा रुद्रहरू हुनुहुन्छ।

**पंक्ति २:** तेषां सहस्रयोजनेऽवधन्वानि तन्मसि ।

- **शाब्दिक अर्थ:** ती रुद्रहरूका (तेषाम्) धनुषहरू (धन्वानि) हजारौं योजन (सहस्रयोजने) टाढा (अव) खोलिएको छ (तन्मसि)।
- **व्याख्या:** हामी प्रार्थना गर्छौं कि ती रुद्रहरूका धनुषहरू हामीबाट हजारौं योजन (एक योजन = लगभग १३ किलोमिटर) टाढा खोलिएको होस्— अर्थात् हामीमाथि प्रयोग नहोस्।

**उदाहरण:**

जसरी सेनाको शिविर हुन्छ जहाँ हजारौं सैनिकहरू हुन्छन्, त्यसैगरी यो पृथ्वी रुद्रहरूको शिविर हो। तर भक्तले प्रार्थना गर्छ कि ती सैनिकहरूका हतियारहरू हामीतर्फ होइन, हाम्रा शत्रुतर्फ लक्षित होस्।

**मन्त्र २**

**मूलपाठ:**

अस्मिन्महत्यर्णवेऽन्तरिक्षे भवा अधि । नीलग्रीवाः शितिकण्ठाः शर्वा अधः क्षमाचराः ॥

**पंक्ति-पंक्ति अर्थ:**

**पंक्ति १:** अस्मिन्महत्यर्णवेऽन्तरिक्षे भवा अधि ।

- **शाब्दिक अर्थ:** यस महान् समुद्र (महति अर्णवे) र अन्तरिक्षमा (अन्तरिक्षे) भव (शिव) (भवाः) माथि (अधि) हुनुहुन्छ।
- **व्याख्या:** आकाश र समुद्र— दुवैमा शिव विद्यमान हुनुहुन्छ। "अर्णव" भनेको विशाल समुद्र हो, जुन अन्तरिक्षको रूपक पनि हो।

**पंक्ति २:** नीलग्रीवाः शितिकण्ठाः शर्वा अधः क्षमाचराः ।

- **शाब्दिक अर्थ:** नीलो घाँटी भएका (नीलग्रीवाः), सेतो घाँटी भएका (शितिकण्ठाः), शर्व (शर्वाः) तल पृथ्वीमा हिँड्ने (अधः क्षमाचराः)।
- **व्याख्या:** शिवका विभिन्न रूपहरू— नीलकण्ठ (विष पिउनुभएको), शितिकण्ठ (सेतो/चाँदीको घाँटी), र शर्व (विनाशकारी रूप)— पृथ्वीमा विचरण गर्नुहुन्छ।

**उदाहरण:**

जसरी पानी आकाशमा बादलको रूपमा, समुद्रमा लहरको रूपमा, र जमिनमा नदीको रूपमा हुन्छ— त्यसैगरी शिव आकाश, समुद्र, र पृथ्वी सबैमा विभिन्न रूपमा विद्यमान हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ३

### मूलपाठः

नीलग्रीवाः शितिकण्ठा दिवं रुद्रा उपश्रिताः । ये वृक्षेषु सस्पिञ्जरा नीलग्रीवा विलोहिताः ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थः

पंक्ति १: नीलग्रीवाः शितिकण्ठा दिवं रुद्रा उपश्रिताः ।

- **शाब्दिक अर्थ:** नीलो घाँटी भएका (नीलग्रीवाः), सेतो घाँटी भएका (शितिकण्ठाः) रुद्रहरू (रुद्राः) स्वर्गमा (दिवम्) आश्रित हुनुहुन्छ (उपश्रिताः)।
- **व्याख्या:** स्वर्गलोकमा पनि रुद्रहरू विद्यमान हुनुहुन्छ। उहाँहरू देवलोकका स्वामी हुनुहुन्छ।

पंक्ति २: ये वृक्षेषु सस्पिञ्जरा नीलग्रीवा विलोहिताः ।

- **शाब्दिक अर्थ:** जुन (ये) वृक्षहरूमा (वृक्षेषु) पहेँलो-हरियो रंगका (सस्पिञ्जराः), नीलो घाँटी भएका (नीलग्रीवाः), रातो रंगका (विलोहिताः)।
- **व्याख्या:** रुखहरूमा बस्ने रुद्रहरू विभिन्न रंगका हुनुहुन्छ— पहेँलो (सूर्यको किरण), नीलो (आकाश), रातो (सूर्यास्त)।

### उदाहरणः

जब हामी जंगलमा जान्छौं, विभिन्न रंगका पात, फूल, र सूर्यको किरण देख्छौं। यी सबै रंगहरू रुद्रका विभिन्न रूप हुन्। हरियो पात, पहेँलो फूल, रातो सूर्यास्त— सबैमा शिव।

## मन्त्र ४

### मूलपाठः

ये भूतानामधिपतयो विशिखासः कपर्दिनः । ये अत्रेषु विविध्यन्ति पात्रेषु पिबतो जनान् ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थः

पंक्ति १: ये भूतानामधिपतयो विशिखासः कपर्दिनः ।

- **शाब्दिक अर्थ:** जुन (ये) भूतहरूका (भूतानाम्) अधिपति (अधिपतयः), बाणधारी (विशिखासः), जटाधारी (कपर्दिनः)।
- **व्याख्या:** रुद्रहरू पञ्चभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) का स्वामी हुनुहुन्छ। उहाँहरू बाण बोक्नुहुन्छ र जटा धारण गर्नुहुन्छ।

पंक्ति २: ये अत्रेषु विविध्यन्ति पात्रेषु पिबतो जनान् ।

- **शाब्दिक अर्थ:** जुन (ये) अन्नहरूमा (अन्नेषु) प्रवेश गर्नुहुन्छ (विविध्यन्ति), भाँडाहरूमा (पात्रेषु) पिउने मानिसहरूलाई (पिबतः जनान्)।
- **व्याख्या:** रुद्रहरू खानेकुरा र पानीमा पनि प्रवेश गर्नुहुन्छ। जब हामी खान्छौं वा पिउँछौं, हामी रुद्रलाई नै ग्रहण गर्दछौं।

### उदाहरण:

भोजन गर्नुअघि "अन्नदाता सुखी भव" भन्ने चलन छ। यसको अर्थ हो— अन्नमा शिव हुनुहुन्छ। जब हामी भोजन गर्छौं, हामी शिवलाई नै ग्रहण गर्दछौं। त्यसैले भोजन पवित्र हो।

### मन्त्र ५

#### मूलपाठ:

ये पथां पथिरक्षय ऐलबृदा यव्युधः । ये तीर्थानि प्रचरन्ति सूकावन्तो निषङ्गिणः ॥

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ:

पंक्ति १: ये पथां पथिरक्षय ऐलबृदा यव्युधः ।

- **शाब्दिक अर्थ:** जुन (ये) बाटाहरूका (पथाम्) रक्षक (पथिरक्षयः), खाना ल्याउने (ऐलबृदाः), युद्धमा लड्ने (यव्युधः)।
- **व्याख्या:** रुद्रहरू यात्रुहरूका रक्षक हुनुहुन्छ। उहाँहरू बाटोमा खाना पुऱ्याउनुहुन्छ र शत्रुहरूसँग लड्नुहुन्छ।

पंक्ति २: ये तीर्थानि प्रचरन्ति सूकावन्तो निषङ्गिणः ।

- **शाब्दिक अर्थ:** जुन (ये) तीर्थहरूमा (तीर्थानि) घुम्नुहुन्छ (प्रचरन्ति), भाला बोक्ने (सूकावन्तः), तरकस बोक्ने (निषङ्गिणः)।
- **व्याख्या:** रुद्रहरू तीर्थस्थलहरूमा विचरण गर्नुहुन्छ। उहाँहरू हतियारधारी हुनुहुन्छ— भक्तको रक्षाको लागि।

### उदाहरण:

जब हामी पशुपतिनाथ, मुक्तिनाथ, वा गोसाइँकुण्ड जान्छौं, हामी विश्वास गर्छौं कि त्यहाँ शिव हुनुहुन्छ। यो मन्त्रले भन्छ— शिव त्यहाँ मात्र होइन, बाटोमा पनि हुनुहुन्छ। यात्राको हरेक कदममा शिव साथमा हुनुहुन्छ।

## मन्त्र ६

### मूलपाठः

य एतावन्तश्च भूयांसश्च दिशो रुद्रा वितस्थिरे । तेषां सहस्रयोजनेऽवधन्वानि तन्मसि ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थः

पंक्ति १: य एतावन्तश्च भूयांसश्च दिशो रुद्रा वितस्थिरे ।

- **शाब्दिक अर्थ:** जुन (ये) यति धेरै (एतावन्तः च) र अझ धेरै (भूयांसः च) रुद्रहरू (रुद्राः) सबै दिशाहरूमा (दिशः) फैलिएका छन् (वितस्थिरे)।
- **व्याख्या:** रुद्रहरू असंख्य छन्— जति हामीले गन्छौं त्योभन्दा धेरै। उहाँहरू सबै दिशामा— पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, माथि, तल— सबैतिर फैलिएका छन्।

पंक्ति २: तेषां सहस्रयोजनेऽवधन्वानि तन्मसि ।

- **शाब्दिक अर्थ:** ती रुद्रहरूका (तेषाम्) धनुषहरू (धन्वानि) हजारौं योजन (सहस्रयोजने) टाढा (अव) खोलिएको छ (तन्मसि)।
- **व्याख्या:** यो मन्त्र १ को पुनरावृत्ति हो— ती सबै रुद्रहरूका धनुषहरू हामीबाट टाढा रहोस्।

### उदाहरणः

जसरी सूर्यको किरण सबै दिशामा फैलिन्छ, त्यसैगरी रुद्रहरू सबै दिशामा व्याप्त हुनुहुन्छ। तर भक्तले प्रार्थना गर्छ— तपाईंको शक्ति सबैतिर छ, तर मलाई त्यसबाट रक्षा गर्नुहोस्।

## मन्त्र ७ (महामन्त्र)

### मूलपाठः

नमो रुद्रेभ्यो ये पृथिव्यां येऽन्तरिक्षे ये दिवि येषामन्नं वातो वर्षमिषवस्तेभ्यो दश प्राचीर्दश दक्षिणा दश प्रतीचीर्दशोदीचीर्दशोर्ध्वास्तेभ्यो नमस्ते नो मृडयन्तु ते यं द्विष्मो यश्च नो द्वेष्टि तं वो जम्भे दधामि ॥

### पंक्ति-पंक्ति अर्थः

भाग १: नमो रुद्रेभ्यो ये पृथिव्यां येऽन्तरिक्षे ये दिवि

- **शाब्दिक अर्थ:** ती रुद्रहरूलाई नमस्कार (नमः रुद्रेभ्यः) जुन पृथ्वीमा (ये पृथिव्याम्), अन्तरिक्षमा (ये अन्तरिक्षे), स्वर्गमा (ये दिवि) हुनुहुन्छ।
- **व्याख्या:** तीन लोक— भूलोक, भुवर्लोक, स्वर्लोक— सबैमा रहनुहुने रुद्रहरूलाई नमस्कार।

**भाग २:** येषामन्नं वातो वर्षमिषवः

- **शाब्दिक अर्थ:** जसको (येषाम्) अन्न (अन्नम्) हावा (वातः), वर्षा (वर्षम्), र बाण (इषवः) हो।
- **व्याख्या:** रुद्रहरूको भोजन हावा र वर्षा हो, र उहाँहरूका बाण पनि हावा र वर्षा नै हुन्। यसको अर्थ— प्रकृतिका शक्तिहरू रुद्रका हतियार हुन्।

**भाग ३:** तेभ्यो दश प्राचीर्दश दक्षिणा दश प्रतीचीर्दशोदीचीर्दशोर्ध्वाः

- **शाब्दिक अर्थ:** ती रुद्रहरूलाई (तेभ्यः)— दश पूर्वमा (दश प्राचीः), दश दक्षिणमा (दश दक्षिणाः), दश पश्चिममा (दश प्रतीचीः), दश उत्तरमा (दश उदीचीः), दश माथि (दश ऊर्ध्वाः)।
- **व्याख्या:** पाँच दिशामा दश-दश— कुल ५० रुद्रहरूलाई नमस्कार। यो संख्या प्रतीकात्मक हो— सबै दिशाका सबै रुद्रहरू।

**भाग ४:** तेभ्यो नमस्ते नो मृडयन्तु

- **शाब्दिक अर्थ:** ती रुद्रहरूलाई (तेभ्यः) नमस्कार (नमः), ती (ते) हामीलाई (नः) सुखी बनाउनुहोस् (मृडयन्तु)।
- **व्याख्या:** सबै दिशाका रुद्रहरूलाई नमस्कार। उहाँहरूले हामीलाई कल्याण प्रदान गरुन्।

**भाग ५:** ते यं द्विष्मो यश्च नो द्वेष्टि तं वो जम्भे दधामि

- **शाब्दिक अर्थ:** जसलाई हामी घृणा गर्छौं (यं द्विष्मः) र जसले हामीलाई घृणा गर्छ (यः च नः द्वेष्टि), त्यसलाई (तम्) तपाईंहरूको (वः) मुखमा (जम्भे) राख्छु (दधामि)।
- **व्याख्या:** यो अन्तिम र शक्तिशाली प्रार्थना हो। भक्तले भन्छ— हे रुद्र! हाम्रा शत्रुहरू र हामीलाई हानि गर्न चाहनेहरूलाई तपाईंको मुखमा समर्पण गर्छु। तपाईंले उनीहरूलाई निगल्नुहोस् वा सुधारनुहोस्।

**उदाहरण:**

यो मन्त्र नमकम् को **सबैभन्दा शक्तिशाली मन्त्र** हो। यसमा:

१. तीन लोकका रुद्रहरूलाई नमस्कार
२. पाँच दिशाका ५० रुद्रहरूलाई नमस्कार
३. कल्याणको प्रार्थना
४. शत्रुहरूलाई रुद्रको मुखमा समर्पण

जसरी राजाले आफ्ना शत्रुहरूलाई सेनापतिको हातमा सुम्पन्छ, त्यसैगरी भक्तले आफ्ना शत्रुहरूलाई रुद्रको मुखमा सुम्पन्छ। यसको अर्थ— म आफैं बदला लिन्न, तपाईंले न्याय गर्नुहोस्।

## सारांश तालिका

| मन्त्र | मुख्य विषय   | रुद्रको स्थान             |
|--------|--------------|---------------------------|
| १      | असंख्य रुद्र | पृथ्वीमा                  |
| २      | विभिन्न रूप  | समुद्र, अन्तरिक्ष, पृथ्वी |
| ३      | विभिन्न रंग  | स्वर्ग, वृक्ष             |
| ४      | भूतपति       | अन्न, पानी                |
| ५      | यात्रा रक्षक | बाटो, तीर्थ               |
| ६      | सर्वव्यापी   | सबै दिशा                  |
| ७      | महामन्त्र    | तीन लोक, पाँच दिशा        |

## मुख्य शिक्षाहरू

### १. रुद्र सर्वव्यापी हुनुहुन्छ

पृथ्वी, आकाश, समुद्र, वृक्ष, अन्न, पानी— सबैमा रुद्र विद्यमान हुनुहुन्छ।

### २. रुद्र असंख्य हुनुहुन्छ

"हजारौं-हजारौं" भन्नुको अर्थ अनन्त हो। रुद्र एक हुनुहुन्छ तर असंख्य रूपमा प्रकट हुनुहुन्छ।

### ३. रुद्र रक्षक हुनुहुन्छ

यात्रामा, तीर्थमा, घरमा— सबैतिर रुद्रले रक्षा गर्नुहुन्छ।

### ४. शत्रुलाई रुद्रमा समर्पण

आफैं बदला नलिने, रुद्रलाई न्याय गर्न दिने— यो उच्च आध्यात्मिक शिक्षा हो।

## नेपाली सन्दर्भ

### पशुपतिनाथ

"भूतानामधिपति" भनेको पशुपति नै हो। नेपालको राष्ट्रिय देवता यसै मन्त्रमा आउँछ।

## तीर्थयात्रा

"ये तीर्थानि प्रचरन्ति" — मुक्तिनाथ, गोसाइँकुण्ड, बाराही, मनकामना— सबै तीर्थमा रुद्र हुनुहुन्छ।

## दशैं र तिहार

दश दिशाका रुद्रहरूलाई नमस्कार— यो दशैंको दश दिनसँग मिल्छ। दशैंमा दुर्गा पूजा गर्दा रुद्रको शक्ति पनि आह्वान हुन्छ।

## व्यावहारिक सल्लाह

### बक्स: दैनिक प्रयोग

यो अनुवाक विशेष गरी यी अवसरहरूमा पाठ गर्नुहोस्:

- यात्रा गर्नुअघि (यात्रा रक्षाको लागि)
- शत्रुबाट पीडित हुँदा (शत्रुलाई रुद्रमा समर्पण)
- महाशिवरात्रिमा (विशेष फल)
- सोमवार र प्रदोष व्रतमा

## आजको चिन्तन

### "तं वो जम्भे दधामि"

यो वाक्य हामीलाई सिकाउँछ— बदला लिने काम हाम्रो होइन, ईश्वरको हो। जब कसैले हामीलाई हानि गर्छ, हामी क्रोधित हुन्छौं र बदला लिन चाहन्छौं। तर यो मन्त्रले भन्छ— त्यो व्यक्तिलाई रुद्रको मुखमा राख्नुहोस्। रुद्रले उसलाई सुधार्नुहुनेछ वा दण्ड दिनुहुनेछ। हामी आफ्नो मन शान्त राख्छौं।

यो क्षमाको शिक्षा होइन— यो **समर्पणको शिक्षा** हो। हामी न्याय रुद्रमा सुम्पन्छौं।

॥ इति नमकम् सम्पूर्णम् ॥

## भाग २: चमकम् (११ अनुवाक)

### चमकम् – अनुवाक १ (संस्कृत मूलपाठ)

ॐ अग्राविष्णू सजोषसेमावर्धन्तु वाङ्गिरः ।  
दयुमैर्वाजेभिरागतम् ।

वाजश्च मे प्रसवश्च मे  
प्रयतिश्च मे प्रसितिश्च मे  
धीतिश्च मे क्रतुश्च मे  
स्वरश्च मे श्लोकश्च मे  
श्रावश्च मे श्रुतिश्च मे  
ज्योतिश्च मे सुवश्च मे  
प्राणश्च मे-ऽपानश्च मे  
व्यानश्च मे-ऽसुश्च मे  
चित्त-ञ्च म आधीत-ञ्च मे  
वाक्च मे मनश्च मे  
चक्षुश्च मे श्रोत्र-ञ्च मे  
दक्षश्च मे बल-ञ्च म  
ओजश्च मे सहश्च म  
आयुश्च मे जरा च म  
आत्मा च मे तनूश्च मे  
शर्म च मे वर्म च मे-ऽङ्गानि च मे-ऽस्थानि च मे  
परूषि च मे शरीराणि च मे ॥ १ ॥

### चमकम् – अनुवाक १ (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकको मुख्य उद्देश्य जीवनका लागि आवश्यक आधारभूत शारीरिक, मानसिक, र इन्द्रिय शक्तिहरूको लागि प्रार्थना गर्नु हो। भक्तले यज्ञको सुरुवातमा भगवानसँग अन्न (वाज), प्रेरणा (प्रसव), पाँच प्राण (प्राण, अपान, व्यान), मन, वाणी, इन्द्रियहरू, बल, र दीर्घायु जस्ता अत्यावश्यक कुराहरू माग्दछ।

#### व्याख्या:

यो अनुवाक एक आधारभूत प्रार्थना हो। यहाँ भक्तले ठूला-ठूला वरदान माग्नुभन्दा पहिले, आफ्नो अस्तित्वको लागि चाहिने आधारभूत उपकरणहरू माग्दछ। यसले देखाउँछ कि आध्यात्मिक जीवन भौतिक जीवनबाट अलग छैन। "च मे" (र मेरो लागि) को पुनरावृत्तिले भक्तको विनम्र र एकनिष्ठ भावलाई प्रकट गर्दछ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई जीवनका आधारभूत उपहारहरू - हाम्रो श्वास, हाम्रो इन्द्रिय, हाम्रो सोच्ने र बोल्ने क्षमता - प्रति कृतज्ञ हुन सिकाउँछ।

## चमकम् – अनुवाक १ः विस्तृत अनुवाद र व्याख्या

### परिचय

चमकम् को पहिलो अनुवाक शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक शक्तिहरूको प्रार्थना हो। यसमा "च मे" (र मलाई मिलोस्) भन्ने शब्द बारम्बार आउँछ, जसको अर्थ हो— "यो पनि मलाई प्राप्त होस्।"

### मङ्गलाचरण

#### मूलपाठः

ॐ अग्राविष्णू सजोषसेमावर्धन्तु वा-ङ्गिरः । द्युम्रैर्वाजेभिरागतम् ।

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थः

पंक्ति १: ॐ अग्राविष्णू सजोषसेमावर्धन्तु वा-ङ्गिरः

| शब्द        | अर्थ                     |
|-------------|--------------------------|
| ॐ           | परमात्माको प्रतीक        |
| अग्राविष्णू | अग्नि र विष्णु           |
| सजोषसा      | मिलेर, एकसाथ             |
| इमौ         | यी दुवै                  |
| वर्धन्तु    | वृद्धि गरून्             |
| वाङ्गिरः    | हे अङ्गिरस्! (ऋषिको नाम) |

अर्थः हे अङ्गिरस् ऋषि! अग्नि र विष्णु दुवै मिलेर हाम्रो वृद्धि गरून्।

पंक्ति २: द्युम्रैर्वाजेभिरागतम्

| शब्द | अर्थ |
|------|------|
|------|------|

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| द्युम्नैः | तेज, प्रकाश, यशसहित |
| वाजेभिः   | बल, अन्न, धनसहित    |
| आगतम्     | आउनुहोस्            |

**अर्थ:** तेज र बलसहित आउनुहोस्।

### व्याख्या:

चमकम् को प्रारम्भमा अग्नि (ऊर्जा, तेज) र विष्णु (पालनकर्ता, रक्षक) दुवैलाई आह्वान गरिएको छ। यी दुवै शक्तिहरू मिलेर भक्तको जीवनमा वृद्धि ल्याउन प्रार्थना गरिएको छ।

### उदाहरण:

जसरी एउटा बालकलाई आमा (पोषण) र बाबु (रक्षा) दुवैको आवश्यकता हुन्छ, त्यसैगरी जीवनमा अग्नि (ऊर्जा) र विष्णु (स्थिरता) दुवै चाहिन्छ। एकलो अग्निले जलाउँछ, एकलो विष्णुले निष्क्रिय बनाउँछ— दुवैको सन्तुलन चाहिन्छ।

## मन्त्र १: वाजश्च मे प्रसवश्च मे

### मूलपाठः

वाजश्च मे प्रसवश्च मे

### पद-पद अर्थः

| पद     | अर्थ                  |
|--------|-----------------------|
| वाजः   | अन्न, बल, शक्ति       |
| च      | र                     |
| मे     | मलाई (मिलोस्)         |
| प्रसवः | उत्पादन शक्ति, सन्तान |

**अर्थ:** अन्न (बल) र उत्पादन शक्ति मलाई मिलोस्।

### व्याख्या:

**वाज** को अर्थ केवल खाना मात्र होइन— यो जीवनको लागि आवश्यक सबै ऊर्जा हो। **प्रसव** भनेको सिर्जना गर्ने क्षमता हो— चाहे त्यो सन्तान होस्, कलाकृति होस्, वा नयाँ विचार।

### उदाहरण:

एउटा किसानलाई बीउ (वाज) र जमिनको उर्वरता (प्रसव) दुवै चाहिन्छ। बीउ छ तर जमिन बाँझो छ भने अन्न हुँदैन। त्यसैगरी, हामीलाई शक्ति र त्यो शक्तिलाई उत्पादनमा बदल्ने क्षमता दुवै चाहिन्छ।

## मन्त्र २: प्रयतिश्च मे प्रसितिश्च मे

### मूलपाठ:

प्रयतिश्च मे प्रसितिश्च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद       | अर्थ                           |
|----------|--------------------------------|
| प्रयति:  | प्रयत्न, उद्यम                 |
| च मे     | र मलाई मिलोस्                  |
| प्रसिति: | गति, प्रगति, अगाडि बढ्ने शक्ति |

अर्थ: प्रयत्न गर्ने शक्ति र प्रगति मलाई मिलोस्।

### व्याख्या:

प्रयति भनेको मेहनत गर्ने इच्छाशक्ति हो। प्रसिति भनेको त्यो मेहनतको फल— अगाडि बढ्नु। धेरै जनामा मेहनत गर्ने इच्छा हुन्छ तर प्रगति हुँदैन, वा प्रगति चाहिन्छ तर मेहनत गर्न मन लाग्दैन।

### उदाहरण:

विद्यार्थीलाई पढ्ने लगन (प्रयति) र परीक्षामा उत्तीर्ण हुने (प्रसिति) दुवै चाहिन्छ। लगन छ तर सफलता छैन भने निराशा आउँछ। यो मन्त्रले दुवै माग्छ।

## मन्त्र ३: धीतिश्च मे क्रतुश्च मे

### मूलपाठ:

धीतिश्च मे क्रतुश्च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद     | अर्थ                  |
|--------|-----------------------|
| धीति:  | बुद्धि, विचार, चिन्तन |
| च मे   | र मलाई मिलोस्         |
| क्रतु: | संकल्प, कर्म, यज्ञ    |

अर्थ: बुद्धि र संकल्प मलाई मिलोस्।

### व्याख्या:

धीति भनेको सोच्ने क्षमता हो— के गर्ने, कसरी गर्ने। **क्रतु** भनेको त्यो सोचाइलाई कार्यमा बदल्ने दृढ संकल्प। बुद्धि छ तर संकल्प छैन भने केही हुँदैन।

### उदाहरण:

एउटा व्यापारीलाई व्यापारको योजना (धीति) र त्यो योजना कार्यान्वयन गर्ने हिम्मत (क्रतु) दुवै चाहिन्छ। धेरैसँग राम्रो विचार हुन्छ तर कार्यान्वयन गर्न सक्दैनन्।

## मन्त्र ४: स्वरश्च मे श्लोकश्च मे

### मूलपाठ:

स्वरश्च मे श्लोकश्च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद     | अर्थ                      |
|--------|---------------------------|
| स्वर:  | स्वर, आवाज, वैदिक उच्चारण |
| च मे   | र मलाई मिलोस्             |
| श्लोक: | यश, कीर्ति, प्रशंसा       |

अर्थ: मधुर स्वर र यश मलाई मिलोस्।

## व्याख्या:

स्वर भनेको शुद्ध उच्चारण— मन्त्र पाठमा यो अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। श्लोक भनेको समाजमा सम्मान र प्रशंसा। राम्रो बोल्ने मानिसलाई समाजले सम्मान गर्छ।

## उदाहरण:

एउटा गायकलाई मधुर आवाज (स्वर) र श्रोताहरूको प्रशंसा (श्लोक) दुवै चाहिन्छ। आवाज राम्रो छ तर कसैले सुन्दैन भने के फाइदा?

## मन्त्र ५: श्रावश्च मे श्रुतिश्च मे

### मूलपाठ:

श्रावश्च मे श्रुतिश्च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद      | अर्थ                      |
|---------|---------------------------|
| श्रावः  | सुनाउने क्षमता, प्रचार    |
| च मे    | र मलाई मिलोस्             |
| श्रुतिः | सुन्ने क्षमता, ज्ञान, वेद |

अर्थ: सुनाउने र सुन्ने क्षमता मलाई मिलोस्।

## व्याख्या:

श्राव भनेको अरूलाई सुनाउने— शिक्षा दिने, प्रचार गर्ने। श्रुति भनेको सुन्ने— सिक्ने, ग्रहण गर्ने। राम्रो शिक्षक बन्न दुवै चाहिन्छ।

## उदाहरण:

एउटा गुरुलाई राम्रोसँग पढाउने (श्राव) र विद्यार्थीको कुरा सुन्ने (श्रुति) दुवै क्षमता चाहिन्छ। जसले सुन्दैन, त्यसले सिक्दैन; जसले सुनाउन सक्दैन, त्यसले सिकाउन सक्दैन।

## मन्त्र ६: ज्योतिश्च मे सुवश्च मे

### मूलपाठ:

ज्योतिश्च मे सुवश्च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद      | अर्थ                 |
|---------|----------------------|
| ज्योति: | प्रकाश, तेज, ज्ञान   |
| च मे    | र मलाई मिलोस्        |
| सुव:    | स्वर्ग, सूर्य, आनन्द |

**अर्थ:** प्रकाश (ज्ञान) र स्वर्गीय आनन्द मलाई मिलोस्।

### व्याख्या:

**ज्योति** भनेको बाह्य र आन्तरिक दुवै प्रकाश— आँखाले देखे र बुझिले बुझे। **सुव** भनेको दिव्य आनन्द— जुन सांसारिक सुखभन्दा माथिको छ।

### उदाहरण:

अन्धकारमा बत्ती बाल्दा बाटो देखिन्छ (ज्योति), र घर पुगेपछि शान्ति मिल्छ (सुव)। जीवनमा ज्ञानको प्रकाश र आत्मिक शान्ति दुवै चाहिन्छ।

## मन्त्र ७: प्राणश्च मे-ऽपानश्च मे

### मूलपाठ:

प्राणश्च मे-ऽपानश्च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद     | अर्थ                            |
|--------|---------------------------------|
| प्राण: | भित्र लिने श्वास, जीवनी शक्ति   |
| च मे   | र मलाई मिलोस्                   |
| अपान:  | बाहिर छोड्ने श्वास, मल निष्कासन |

**अर्थ:** प्राण र अपान वायु मलाई मिलोस्।

### व्याख्या:

**प्राण** भनेको जीवनी शक्ति— श्वास भित्र लिँदा ऊर्जा आउँछ। **अपान** भनेको विसर्जन शक्ति— शरीरबाट फोहोर बाहिर निकाल्ने। दुवैको सन्तुलन स्वास्थ्यको आधार हो।

### उदाहरण:

जसरी घरमा ढोका र झ्याल दुवै चाहिन्छ— ढोकाबाट भित्र आउने (प्राण) र झ्यालबाट फोहोर हावा बाहिर जाने (अपान)। दुवै बन्द भए घर सड्छ।

## मन्त्र ८: व्यानश्च मे-ऽसुश्च मे

### मूलपाठः

व्यानश्च मे-ऽसुश्च मे

### पद-पद अर्थः

| पद     | अर्थ                        |
|--------|-----------------------------|
| व्यानः | सम्पूर्ण शरीरमा फैलिने वायु |
| च मे   | र मलाई मिलोस्               |
| असुः   | जीवन शक्ति, प्राण           |

अर्थः व्यान वायु र जीवन शक्ति मलाई मिलोस्।

### व्याख्याः

व्यान भनेको शरीरभर ऊर्जा पुऱ्याउने वायु— रगत संचार, नसाहरूमा शक्ति। असु भनेको मूल जीवन शक्ति— जसले शरीरलाई जीवित राख्छ।

### उदाहरणः

जसरी बिजुलीको तार घरभर फैलिएर हरेक कोठामा बत्ती बाल्छ (व्यान), त्यसैगरी व्यान वायुले शरीरको हरेक अंगमा ऊर्जा पुऱ्याउँछ। असु भनेको त्यो बिजुली नै हो।

## मन्त्र ९: चित्त-ञ्च म आधीत-ञ्च मे

### मूलपाठः

चित्त-ञ्च म आधीत-ञ्च मे

### पद-पद अर्थः

| पद | अर्थ |
|----|------|
|----|------|

|         |                      |
|---------|----------------------|
| चित्तम् | मन, चेतना, विचार     |
| च मे    | र मलाई मिलोस्        |
| आधीतम्  | अध्ययन, सिकेको ज्ञान |

**अर्थ:** स्वस्थ मन र अध्ययन क्षमता मलाई मिलोस्।

**व्याख्या:**

**चित्त** भनेको मनको स्थिरता— एकाग्रता, शान्ति। **आधीत** भनेको सिके र सम्झने क्षमता। मन अस्थिर छ भने पढेको सम्झिँदैन।

**उदाहरण:**

परीक्षामा बस्दा मन शान्त (चित्त) हुनुपर्छ र पढेको सम्झनुपर्छ (आधीत)। मन अशान्त छ भने सबै पढेको बिर्सिन्छ।

**मन्त्र १०: वाक्च मे मनश्च मे**

**मूलपाठ:**

वाक्च मे मनश्च मे

**पद-पद अर्थ:**

| पद   | अर्थ          |
|------|---------------|
| वाक् | वाणी, बोली    |
| च मे | र मलाई मिलोस् |
| मनः  | मन            |

**अर्थ:** शुद्ध वाणी र शुद्ध मन मलाई मिलोस्।

**व्याख्या:**

**वाक्** र **मन** को एकता अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। मनमा एउटा र मुखमा अर्को— यो असत्य हो। जसको मन र वाणी एक छ, त्यो सत्यवादी हो।

### उदाहरण:

एउटा नेतालाई मनमा जनताको हित (मन) र मुखमा पनि त्यही कुरा (वाक्) हुनुपर्छ। मनमा अर्को र मुखमा अर्को भए त्यो ढोंगी हो।

## मन्त्र ११: चक्षुश्च मे श्रोत्र-ञ्च मे

### मूलपाठ:

चक्षुश्च मे श्रोत्र-ञ्च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद        | अर्थ             |
|-----------|------------------|
| चक्षुः    | आँखा, दृष्टि     |
| च मे      | र मलाई मिलोस्    |
| श्रोत्रम् | कान, श्रवण शक्ति |

अर्थ: राम्रो दृष्टि र श्रवण शक्ति मलाई मिलोस्।

### व्याख्या:

चक्षु भनेको केवल आँखा मात्र होइन— सही देख्ने, असल कुरा हेर्ने। श्रोत्र भनेको केवल कान मात्र होइन— सही सुन्ने, असल कुरा सुन्ने।

### उदाहरण:

संसारमा धेरै कुरा देख्ने र सुन्ने सकिन्छ— राम्रो र नराम्रो दुवै। यो मन्त्रले राम्रो देख्ने र राम्रो सुन्ने क्षमता माग्छ।

## मन्त्र १२: दक्षश्च मे बल-ञ्च मे

### मूलपाठ:

दक्षश्च मे बल-ञ्च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद    | अर्थ                    |
|-------|-------------------------|
| दक्षः | कुशलता, दक्षता, निपुणता |
| च मे  | र मलाई मिलोस्           |
| बलम्  | शारीरिक बल              |

अर्थ: कुशलता र बल मलाई मिलोस्।

### व्याख्या:

**दक्ष** भनेको सीप— काम गर्ने तरिका जान्ने। **बल** भनेको शक्ति— काम गर्न सक्ने। सीप छ तर बल छैन भने काम हुँदैन; बल छ तर सीप छैन भने पनि काम बिग्रन्छ।

### उदाहरण:

एउटा सिकर्मीलाई काठ काट्ने सीप (दक्ष) र भारी काठ बोक्ने बल दुवै चाहिन्छ। सीप छ तर बल छैन भने ठूलो काम गर्न सक्दैन।

## मन्त्र १३: ओजश्च मे सहश्च मे

### मूलपाठ:

ओजश्च मे सहश्च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद   | अर्थ             |
|------|------------------|
| ओजः  | तेज, प्रभाव, आभा |
| च मे | र मलाई मिलोस्    |
| सहः  | सहनशीलता, धैर्य  |

अर्थ: तेज र सहनशीलता मलाई मिलोस्।

### व्याख्या:

ओज भनेको व्यक्तित्वको प्रभाव— जसले अरूलाई प्रभावित गर्छ। सह भनेको कठिनाइ सहने क्षमता। दुवै नेतृत्वको लागि आवश्यक छ।

### उदाहरण:

एउटा सेनापतिमा सैनिकलाई प्रेरित गर्ने तेज (ओज) र युद्धको कठिनाइ सहने धैर्य (सह) दुवै चाहिन्छ।

## मन्त्र १४: आयुश्च मे जरा च मे

### मूलपाठ:

आयुश्च मे जरा च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद   | अर्थ                  |
|------|-----------------------|
| आयुः | आयु, जीवनकाल          |
| च मे | र मलाई मिलोस्         |
| जरा  | वृद्धावस्था, बुढ्यौली |

अर्थ: दीर्घ आयु र स्वस्थ वृद्धावस्था मलाई मिलोस्।

### व्याख्या:

आयु भनेको लामो जीवन। जरा भनेको स्वस्थ बुढ्यौली— बिरामी भएर होइन, स्वस्थ भएर बुढो हुने। यो मन्त्रले अकालमृत्युबाट रक्षा र स्वस्थ वृद्धावस्था माग्छ।

### उदाहरण:

कतिपय मानिस जवानैमा मर्छन्, कतिपय बुढो भएर पनि बिरामी हुन्छन्। यो मन्त्रले लामो र स्वस्थ जीवन माग्छ— जसमा बुढ्यौली पनि आशीर्वाद होस्, श्राप होइन।

## मन्त्र १५: आत्मा च मे तनूश्च मे

### मूलपाठ:

आत्मा च मे तनूश्च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद    | अर्थ          |
|-------|---------------|
| आत्मा | आत्मा, चेतना  |
| च मे  | र मलाई मिलोस् |
| तनूः  | शरीर          |

**अर्थ:** स्वस्थ आत्मा र स्वस्थ शरीर मलाई मिलोस्।

### व्याख्या:

**आत्मा** भनेको आन्तरिक चेतना— मनको शान्ति, आध्यात्मिक स्वास्थ्य। **तनू** भनेको शरीर— शारीरिक स्वास्थ्य। दुवैको सन्तुलन पूर्ण स्वास्थ्य हो।

### उदाहरण:

कतिपय मानिसको शरीर स्वस्थ छ तर मन अशान्त छ; कतिपयको मन शान्त छ तर शरीर बिरामी छ। यो मन्त्रले दुवै माग्छ।

## मन्त्र १६: शर्म च मे वर्म च मे

### मूलपाठ:

शर्म च मे वर्म च मे-ऽङ्गानि च मे-ऽस्थानि च मे

### पद-पद अर्थ:

| पद      | अर्थ               |
|---------|--------------------|
| शर्म    | सुख, आनन्द, शान्ति |
| च मे    | र मलाई मिलोस्      |
| वर्म    | कवच, रक्षा         |
| अङ्गानि | अंगहरू             |
| अस्थानि | हड्डीहरू           |

**अर्थ:** सुख, रक्षा, स्वस्थ अंग र हड्डी मलाई मिलोस्।

## व्याख्या:

**शर्म** भनेको आन्तरिक सुख। **वर्म** भनेको बाह्य रक्षा। **अंग** र **अस्थि** भनेको शारीरिक संरचना। यो मन्त्रले पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य माग्छ।

## उदाहरण:

एउटा योद्धालाई आन्तरिक साहस (शर्म), बाह्य कवच (वर्म), र बलियो शरीर (अंग, अस्थि) सबै चाहिन्छ।

## मन्त्र १७: परूणि च मे शरीराणि च मे

### मूलपाठ:

परूणि च मे शरीराणि च मे ॥ १ ॥

### पद-पद अर्थ:

| पद      | अर्थ               |
|---------|--------------------|
| परूणि   | जोर्नीहरू, गाँठहरू |
| च मे    | र मलाई मिलोस्      |
| शरीराणि | शरीरका अंगहरू      |

**अर्थ:** स्वस्थ जोर्नी र शरीरका सबै अंग मलाई मिलोस्।

## व्याख्या:

**परूणि** भनेको जोर्नीहरू— घुँडा, कुहिनो, कम्मर आदि। **शरीराणि** भनेको सम्पूर्ण शरीर। यो मन्त्रले शरीरको हरेक भागको स्वास्थ्य माग्छ।

## उदाहरण:

बुढ्यौलीमा जोर्नी दुख्नु सामान्य हो। यो मन्त्रले जोर्नीहरू स्वस्थ रहोस् भनी प्रार्थना गर्छ— ताकि बुढो भएपछि पनि हिँड्न, बस्न सकियोस्।

## अनुवाक १ को सारांश

| विषय  | माग्ने कुरा     |
|-------|-----------------|
| शक्ति | वाज, बल, ओज, सह |

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| बुद्धि   | धीति, क्रतु, चित्त, आधीत |
| इन्द्रिय | चक्षु, श्रोत्र, वाक्, मन |
| प्राण    | प्राण, अपान, व्यान, असु  |
| शरीर     | तनू, अंग, अस्थि, परूषि   |
| जीवन     | आयु, जरा, आत्मा          |
| सुरक्षा  | शर्म, वर्म               |
| सफलता    | प्रसव, प्रयति, प्रसिति   |
| यश       | स्वर, श्लोक, ज्योति, सुव |

## दैनिक जीवनमा प्रयोग

यस अनुवाकले सिकाउँछ कि हामीले जीवनमा सन्तुलित विकास चाहनुपर्छ:

- केवल धन होइन, स्वास्थ्य पनि
- केवल बुद्धि होइन, संकल्प पनि
- केवल शरीर होइन, आत्मा पनि
- केवल आयु होइन, स्वस्थ वृद्धावस्था पनि

॥ इति चमकम् प्रथम अनुवाक व्याख्या सम्पूर्णम् ॥

## चमकम् – अनुवाक २ (संस्कृत मूलपाठ)

जैष्ठ्य-ञ्च म आधिपत्य-ञ्च मे  
मन्युश्च मे भामश्च मे-ऽमश्च मे-ऽम्भश्च मे  
जेमा च मे महिमा च मे  
वरिमा च मे प्रथिमा च मे  
वर्ष्मा च मे द्राघुया च मे  
वृद्ध-ञ्च मे वृद्धिश्च मे  
सत्य-ञ्च मे श्रद्धा च मे  
जगच्च मे धन-ञ्च मे  
वशश्च मे त्विषिश्च मे  
क्रीडा च मे मोदश्च मे  
जात-ञ्च मे जनिष्यमाण-ञ्च मे  
सूक्त-ञ्च मे सुकृत-ञ्च मे  
वित्त-ञ्च मे वेद्य-ञ्च मे

भूत-ञ्च मे भविष्यच्च मे  
सुग-ञ्च मे सुपथ-ञ्च मे  
ऋद्ध-ञ्च मे ऋद्धिश्च मे  
कृप्त-ञ्च मे कृप्तिश्च मे  
मतिश्च मे सुमतिश्च मे ॥ २ ॥

## चमकम् – अनुवाक २ (नेपाली अर्थ)

**मूल भाव:** यस अनुवाकले सद्गुण, सामाजिक प्रतिष्ठा, र भौतिक तथा अभौतिक सम्पत्तिको लागि प्रार्थना गर्दछ। भक्तले श्रेष्ठता (ज्यैष्ठ्य), आधिपत्य (आधिपत्यम्), सत्य (सत्यम्), श्रद्धा (श्रद्धा), धन (धनम्), आनन्द (मोद), र असल बुद्धि (सुमति) जस्ता गुणहरू माग्दछ।

### व्याख्या:

आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा भएपछि, प्रार्थना दोस्रो स्तरमा प्रवेश गर्दछ। यो केवल अस्तित्वमा रहनु मात्र होइन, तर एक गुणस्तरीय र समृद्ध जीवन जिउनु हो। यहाँ आन्तरिक गुणहरू (श्रद्धा, सत्य) र बाहिरी समृद्धि (धन, आधिपत्य) दुवैको लागि प्रार्थना गरिएको छ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्ध:

यो अनुवाकले हामीलाई जीवनका सबै पक्षहरूमा उत्कृष्टताको लागि प्रयास गर्न प्रोत्साहित गर्दछ। यसले हामीलाई सत्यवादी, श्रद्धालु, र मेहनती बन्न प्रेरणा दिन्छ।

## चमकम् – अनुवाक २: विस्तृत अनुवाद र व्याख्या

### परिचय

यस दोस्रो अनुवाकमा **नेतृत्व, भावना, विस्तार, समय, र बुद्धि** सम्बन्धी गुणहरूको प्रार्थना गरिएको छ। "च मे" (र मलाई मिलोस्) भन्ने शब्द बारम्बार आउँछ।

### मन्त्र १

#### मूलपाठ:

जैष्ठ्य-ञ्च मे आधिपत्य-ञ्च मे

#### पंक्ति-पंक्ति अर्थ:

- जैष्ठ्यम् च मे = ज्येष्ठता (seniority) मलाई मिलोस्
- आधिपत्यम् च मे = अधिपत्य (sovereignty/leadership) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** भक्तले प्रार्थना गर्दछ कि उसलाई समाजमा सम्मानित स्थान र नेतृत्व गर्ने क्षमता मिलोस्। ज्येष्ठता भनेको उमेर वा अनुभवको सम्मान हो, र आधिपत्य भनेको जिम्मेवारी लिने र अगुवाइ गर्ने शक्ति हो।

**उदाहरण:** परिवारमा जेठो छोरा/छोरीले सबैको हेरचाह गर्छ— यो ज्येष्ठता हो। गाउँको मुखिया वा कार्यालयको प्रमुखले निर्णय गर्छ— यो आधिपत्य हो। दुवै गुण सँगै हुनुपर्छ।

## मन्त्र २

मूलपाठ:

**मन्युश्च मे भामश्च मेऽमश्च मेऽम्भश्च मे**

पंक्ति-पंक्ति अर्थ:

- **मन्युः च मे** = उचित क्रोध (righteous anger) मलाई मिलोस्
- **भामः च मे** = तेज/आवेश (passion) मलाई मिलोस्
- **अमः च मे** = आक्रमण शक्ति (force) मलाई मिलोस्
- **अम्भः च मे** = पानी/जीवनशक्ति (water/vitality) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** यहाँ क्रोध र आवेशलाई सकारात्मक रूपमा लिएको छ। अन्यायको विरुद्ध उठ्ने क्रोध उचित हो। तेज भनेको काममा जोश हो। आक्रमण शक्ति भनेको कठिनाइसँग लड्ने हिम्मत हो। पानी जीवनको आधार हो।

**उदाहरण:** जब कसैले गरिबलाई सताउँछ, त्यसविरुद्ध बोल्ने क्रोध उचित हो— यो मन्यु हो। खेलाडीले खेल्दा देखाउने जोश— यो भाम हो। बिरामीले रोगसँग लड्ने शक्ति— यो अम हो। शरीरमा पानीको सन्तुलन— यो अम्भ हो।

## मन्त्र ३

मूलपाठ:

**जेमा च मे महिमा च मे**

पंक्ति-पंक्ति अर्थ:

- **जेमा च मे** = विजय/जित (victory) मलाई मिलोस्
- **महिमा च मे** = महानता (greatness) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** विजय भनेको बाह्य शत्रुमाथि मात्र होइन, आफ्ना दुर्बलतामाथि पनि जित हो। महिमा भनेको ठूलो काम गरेर कमाइने सम्मान हो।

**उदाहरण:** परीक्षामा पास हुनु— यो जेमा हो। समाजसेवा गरेर लाखौंको जीवन सुधार्नु— यो महिमा हो। नेपालका तेनजिङ नोर्गे शेर्पाले एभरेस्ट चढेर विजय पाए, र त्यसले उनको महिमा बढायो।

## मन्त्र ४

मूलपाठः

वरिमा च मे प्रथिमा च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थः

- वरिमा च मे = विस्तार/चौडाइ (breadth) मलाई मिलोस्
- प्रथिमा च मे = फैलावट (expansion) मलाई मिलोस्

व्याख्या: यी दुवै शब्दले विस्तारको प्रार्थना गर्छन्— ज्ञानको विस्तार, प्रभावको विस्तार, हृदयको विस्तार।

उदाहरण: सानो पसल चलाउने व्यापारीले ठूलो कम्पनी बनाउनु— यो वरिमा हो। एउटा गाउँमा सुरु भएको विद्यालय देशभर फैलिनु— यो प्रथिमा हो।

## मन्त्र ५

मूलपाठः

वर्ष्मा च मे द्राघुया च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थः

- वर्ष्मा च मे = उचाइ (height) मलाई मिलोस्
- द्राघुया च मे = लम्बाइ (length) मलाई मिलोस्

व्याख्या: शारीरिक उचाइ र लम्बाइ मात्र होइन, यसको आध्यात्मिक अर्थ पनि छ— उच्च विचार र दीर्घकालीन प्रभाव।

उदाहरण: हिमालय उच्च छ— यो वर्ष्मा हो। गंगा नदी लामो छ— यो द्राघुया हो। बुद्धको शिक्षा आज पनि चल्दैछ— यो दीर्घकालीन प्रभाव हो।

## मन्त्र ६

मूलपाठः

वृद्धञ्च मे वृद्धिश्च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थः

- वृद्धम् च मे = वृद्धि भएको/परिपक्व (matured) मलाई मिलोस्
- वृद्धिः च मे = वृद्धि/विकास (growth) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** वृद्धि भनेको पहिलेनै बढेको, परिपक्व भएको। वृद्धि भनेको निरन्तर बढ्दै जाने प्रक्रिया। दुवै चाहिन्छ— जे छ त्यो राम्रो होस्, र अझ बढ्दै जाओस्।

**उदाहरण:** रूखमा फलेको फल— यो वृद्ध हो। रूख अझै बढ्दै जानु— यो वृद्धि हो। व्यापारमा जे कमाइयो त्यो सुरक्षित होस्, र अझ बढोस्।

## मन्त्र ७

मूलपाठः

**सत्यञ्च मे श्रद्धा च मे**

पंक्ति-पंक्ति अर्थः

- सत्यम् च मे = सत्य (truth) मलाई मिलोस्
- श्रद्धा च मे = श्रद्धा/विश्वास (faith) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** सत्य र श्रद्धा— यी दुई जीवनका स्तम्भ हुन्। सत्य भनेको यथार्थ बोल्ने र जिउने। श्रद्धा भनेको ईश्वर, गुरु, र धर्ममा विश्वास।

**उदाहरण:** "सत्यमेव जयते"— सत्य सधैं जित्छ। श्रद्धाले भक्तलाई कठिन समयमा पनि हिम्मत दिन्छ। "म सक्छु" भन्ने विश्वास नै श्रद्धा हो।

## मन्त्र ८

मूलपाठः

**जगच्च मे धनञ्च मे**

पंक्ति-पंक्ति अर्थः

- जगत् च मे = चल सम्पत्ति (movable wealth) मलाई मिलोस्
- धनम् च मे = धन (wealth) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** जगत् भनेको चल्ने सम्पत्ति— गाई, गोरु, सवारी। धन भनेको सम्पूर्ण सम्पत्ति। भौतिक समृद्धि पनि जीवनको आवश्यक अंग हो।

**उदाहरण:** किसानको गाई-भैँसी— यो जगत् हो। बैंकमा जम्मा भएको पैसा— यो धन हो। दुवै मिलेर परिवार चल्छ।

## मन्त्र ९

मूलपाठः

वशश्च मे त्विषिश्च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थः

- वशः च मे = वश/नियन्त्रण (control) मलाई मिलोस्
- त्विषिः च मे = तेज/चमक (brilliance) मलाई मिलोस्

व्याख्या: वश भनेको आफ्नो मन र इन्द्रियमाथि नियन्त्रण। त्विषि भनेको व्यक्तित्वको चमक, आभा।

उदाहरण: क्रोध आउँदा पनि शान्त रहने— यो वश हो। कोठामा पस्दा सबैको ध्यान जाने व्यक्तित्व— यो त्विषि हो।

## मन्त्र १०

मूलपाठः

क्रीडा च मे मोदश्च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थः

- क्रीडा च मे = खेल/मनोरञ्जन (play) मलाई मिलोस्
- मोदः च मे = आनन्द (joy) मलाई मिलोस्

व्याख्या: जीवनमा खेल र आनन्द पनि चाहिन्छ। सधैं गम्भीर हुनु राम्रो होइन। खेलले शरीर स्वस्थ राख्छ, आनन्दले मन।

उदाहरण: बच्चाहरूको खेल— यो क्रीडा हो। परिवारसँग हाँसेर बस्नु— यो मोद हो। दुवैले जीवनलाई सुन्दर बनाउँछ।

## मन्त्र ११

मूलपाठः

जातञ्च मे जनिष्यमाणञ्च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थः

- जातम् च मे = जन्मिसकेको (what is born) मलाई मिलोस्

- **जनिष्यमाणम् च मे** = जन्मने वाला (what will be born) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** यो समयको प्रार्थना हो— भूत र भविष्य। जे जन्मिसक्यो त्यो सुरक्षित होस्, र आउने पुस्ता पनि स्वस्थ होस्।

**उदाहरण:** हाम्रा छोराछोरी— यो जातम् हो। आउने नातिनातिना— यो जनिष्यमाणम् हो। वंशको निरन्तरताको प्रार्थना।

## मन्त्र १२

मूलपाठ:

**सूक्त-ञ्च मे सुकृत-ञ्च मे**

पंक्ति-पंक्ति अर्थ:

- **सूक्तम् च मे** = राम्रो भनिएको/स्तुति (well-spoken) मलाई मिलोस्
- **सुकृतम् च मे** = राम्रो गरिएको/सत्कर्म (well-done) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** राम्रो बोल्ने र राम्रो गर्ने— दुवै चाहिन्छ। बोली मात्र होइन, काम पनि राम्रो हुनुपर्छ।

**उदाहरण:** मीठो बोली बोल्ने— यो सूक्त हो। अरूको मद्दत गर्ने— यो सुकृत हो। दुवै मिलेर सम्पूर्ण व्यक्तित्व बन्छ।

## मन्त्र १३

मूलपाठ:

**वित्त-ञ्च मे वेद्य-ञ्च मे**

पंक्ति-पंक्ति अर्थ:

- **वित्तम् च मे** = जानिसकेको ज्ञान (known) मलाई मिलोस्
- **वेद्यम् च मे** = जान्नुपर्ने ज्ञान (to be known) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** जे सिकिसक्यौं त्यो नबिसियोस्, र अझै धेरै सिक्न पाइयोस्। ज्ञानको निरन्तर यात्रा।

**उदाहरण:** विद्यालयमा पढेको— यो वित्त हो। अझै पढ्नुपर्ने— यो वेद्य हो। जीवनभर सिक्ने मान्छे सधैं अगाडि बढ्छ।

## मन्त्र १४

मूलपाठ:

### भूत-ञ्च मे भविष्यच्च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थ:

- भूतम् च मे = भूतकाल/बितेको (past) मलाई मिलोस्
- भविष्यत् च मे = भविष्य (future) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** भूतकालको अनुभव र भविष्यको आशा— दुवै चाहिन्छ। बितेकोबाट सिक्ने र आउनेको लागि तयार हुने।

**उदाहरण:** पुर्खाहरूको ज्ञान— यो भूत हो। आउने पुस्ताको उज्ज्वल भविष्य— यो भविष्यत् हो।

### मन्त्र १५

मूलपाठ:

#### सुग-ञ्च मे सुपथ-ञ्च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थ:

- सुगम् च मे = सजिलो मार्ग (easy path) मलाई मिलोस्
- सुपथम् च मे = राम्रो मार्ग (good path) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** जीवनको बाटो सजिलो होस् र राम्रो पनि होस्। कहिलेकाहीँ सजिलो बाटो गलत हुन्छ, त्यसैले दुवै माग्युपर्छ।

**उदाहरण:** पहाडमा सडक बन्नु— यो सुग हो। त्यो सडक सुरक्षित हुनु— यो सुपथ हो।

### मन्त्र १६

मूलपाठ:

#### ऋद्ध-ञ्च म ऋद्धिश्च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थ:

- ऋद्धम् च मे = समृद्ध भइसकेको (prosperous) मलाई मिलोस्
- ऋद्धिः च मे = समृद्धि (prosperity) मलाई मिलोस्

**व्याख्या:** जे समृद्धि छ त्यो टिकोस्, र अझ बढोस्। भौतिक र आध्यात्मिक दुवै समृद्धि।

**उदाहरण:** घरमा अन्न भरिएको भकारी— यो ऋद्ध हो। त्यो भकारी सधैं भरिरहोस्— यो ऋद्धि हो।

## मन्त्र १७

मूलपाठः

कृप्त-ञ्च मे कृप्तिश्च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थः

- कृप्तम् च मे = व्यवस्थित भइसकेको (arranged) मलाई मिलोस्
- कृप्तिः च मे = व्यवस्था गर्ने क्षमता (arrangement) मलाई मिलोस्

व्याख्या: जे व्यवस्थित छ त्यो त्यसै रहोस्, र नयाँ कुरा व्यवस्थित गर्ने क्षमता पनि मिलोस्।

उदाहरण: घरको सामान मिलाइएको— यो कृप्त हो। नयाँ घर बसाउँदा मिलाउने क्षमता— यो कृप्ति हो।

## मन्त्र १८

मूलपाठः

मतिश्च मे सुमतिश्च मे

पंक्ति-पंक्ति अर्थः

- मतिः च मे = बुद्धि/विचार (intellect) मलाई मिलोस्
- सुमतिः च मे = सद्बुद्धि (good intellect) मलाई मिलोस्

व्याख्या: बुद्धि त सबैमा हुन्छ, तर सद्बुद्धि— राम्रो निर्णय गर्ने क्षमता— विशेष हो। बुद्धिले सोच्छ, सुमतिले सही सोच्छ।

उदाहरण: गणित गर्ने क्षमता— यो मति हो। त्यो क्षमता समाजको भलाइमा प्रयोग गर्नु— यो सुमति हो।

## यस अनुवाकको सारांश

| विषय    | माग्रे कुरा                     |
|---------|---------------------------------|
| नेतृत्व | ज्येष्ठता, आधिपत्य              |
| भावना   | उचित क्रोध, आवेश, जोश           |
| विस्तार | चौडाइ, लम्बाइ, उचाइ             |
| समय     | भूत, भविष्य, जन्मिसकेको, जन्मने |
| धर्म    | सत्य, श्रद्धा                   |

|          |                  |
|----------|------------------|
| सम्पत्ति | धन, समृद्धि      |
| बुद्धि   | ज्ञान, सद्बुद्धि |
| आनन्द    | खेल, मोद         |

## दैनिक जीवनसँग सम्बन्ध

यस अनुवाकले सिकाउँछ कि जीवनमा सन्तुलन चाहिन्छ:

- नेतृत्व गर्ने क्षमता र विनम्रता
- क्रोध र शान्ति
- भौतिक समृद्धि र आध्यात्मिक विकास
- भूतकालको ज्ञान र भविष्यको आशा

॥ इति चमकम् द्वितीय अनुवाक व्याख्या सम्पूर्णम् ॥

## चमकम् – अनुवाक ३ (संस्कृत मूलपाठ)

श-ञ्च मे मयश्च मे  
 प्रिय-ञ्च मे-ऽनुकामश्च मे कामश्च मे  
 सौमनसश्च मे भद्र-ञ्च मे  
 श्रेयश्च मे वस्यश्च मे  
 यशश्च मे भगश्च मे द्रविण-ञ्च मे  
 यन्ता च मे धर्ता च मे  
 क्षेमश्च मे धृतिश्च मे  
 विश्व-ञ्च मे महश्च मे  
 संर्विच्च मे ज्ञात्र-ञ्च मे  
 सूश्च मे प्रसूश्च मे  
 सीर-ञ्च मे लयश्च मे  
 ऋत-ञ्च मे-ऽमृत-ञ्च मे-ऽयक्ष्म-ञ्च मे-ऽनामयच्च मे  
 जीवातुश्च मे दीर्घायुत्व-ञ्च मे-ऽनमित्र-ञ्च मे-ऽभय-ञ्च मे  
 सुग-ञ्च मे शयन-ञ्च मे  
 सूषा च मे सुदिन-ञ्च मे ॥ ३ ॥

## चमकम् – अनुवाक ३ (अर्थ)

**मूल भाव:** यस अनुवाकले विभिन्न प्रकारका सुख, शान्ति, र सुरक्षित वातावरणको लागि प्रार्थना गर्दछ। भक्तले "शम्" (आन्तरिक शान्ति) र "मयस्" (सांसारिक सुख), प्रिय वस्तुहरू, कामना, सौभाग्य (भद्रम्), श्रेय (श्रेयस्), र अभय (अभयम्) को लागि प्रार्थना गर्दछ।

**व्याख्या:**

यो अनुवाक भावनात्मक र सामाजिक कल्याणमा केन्द्रित छ। यसले स्वीकार गर्दछ कि साँचो सुख आन्तरिक शान्ति र सकारात्मक बाह्य परिस्थिति दुवैबाट प्राप्त हुन्छ। "अनमित्रम्" (शत्रुहीनता) र "अभयम्" (निर्भयता) को लागि गरिएको प्रार्थनाले उच्च लक्ष्यहरू प्राप्त गर्नको लागि एक सुरक्षित र शान्तिपूर्ण जीवनको आवश्यकतालाई दर्शाउँछ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई सकारात्मक सम्बन्ध, शान्त मन, र सुरक्षित वातावरणको महत्व सिकाउँछ।

## चमकम् – अनुवाक ३ : पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या

चमकम् को तेस्रो अनुवाकले मानसिक, सामाजिक, र आध्यात्मिक कल्याण मा ध्यान केन्द्रित गर्दछ। यसमा भक्तले सांसारिक सुख (शम्) देखि लिएर आध्यात्मिक आनन्द (मयः) सम्म, र असल मन (सौमनसः) देखि लिएर निडरता (अभयम्) सम्मका सम्पूर्ण मानवीय आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्दछ।

### मन्त्र १: सांसारिक र आध्यात्मिक सुख

मूलपाठः श-ञ्च मे मयश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "शम्" (सांसारिक सुख) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "मयः" (आध्यात्मिक आनन्द) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **शम् (Śam):** यो भौतिक र सांसारिक सुख हो— जस्तै राम्रो घर, मीठो भोजन, स्वस्थ शरीर, र आरामदायक जीवन। यो इन्द्रियहरूले अनुभव गर्ने सुख हो।
  - **मयः (Mayah):** यो आध्यात्मिक र आन्तरिक आनन्द हो— जस्तै ध्यानबाट मिल्ने शान्ति, ज्ञानबाट मिल्ने सन्तुष्टि, र आत्मामा मिल्ने आनन्द। यो इन्द्रियहरूभन्दा परको सुख हो।
- **उदाहरण:** राम्रो तलब र सुविधासहितको जागिर पाउनु "शम्" हो। तर त्यही जागिरमा आफ्नो कामबाट सन्तुष्टि र मानसिक शान्ति पाउनु "मयः" हो। यो मन्त्रले दुवै प्रकारको सुख माग्दछ— बाहिरी र भित्री।

### मन्त्र २: प्रिय वस्तु र इच्छा

मूलपाठः प्रिय-ञ्च मे-ऽनुकामश्च मे कामश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "प्रियम्" (प्रिय वस्तुहरू) पनि मलाई प्राप्त होस्, "अनुकामः" (प्रिय लाग्ने वस्तुहरू) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "कामः" (इच्छा) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**

### नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **प्रियम् (Priyam):** जुन वस्तुहरू स्वभावैले प्रिय छन् (जस्तै: परिवार, मित्र)।
- **अनुकामः (Anukāmah):** जुन वस्तुहरू प्राप्त गरिसकेपछि प्रिय लाग्छन् (जस्तै: नयाँ सीप, नयाँ घर)।
- **कामः (Kāmah):** ती वस्तुहरू प्राप्त गर्ने इच्छाशक्ति। इच्छा नभए केही पनि प्राप्त हुँदैन।
- **उदाहरण:** छोराछोरी स्वभावैले "प्रिय" हुन्छन्। कडा मिहिनेत गरेर बनाएको घर "अनुकाम" हुन्छ। र यी सबै प्राप्त गर्ने जुन भित्री चाहना छ, त्यो "काम" हो। यो मन्त्रले जीवनमा चाहिने सबै प्रिय वस्तु र ती प्राप्त गर्ने इच्छाशक्ति माग्दछ।

## मन्त्र ३: मनको कल्याण

मूलपाठ: सौमनसश्च मे भद्र-ञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "सौमनसः" (असल मन) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "भद्रम्" (कल्याण) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **सौमनसः (Saumanasah):** असल, सकारात्मक, र प्रसन्न मन। अरूको भलो चिन्ताउने मन।
  - **भद्रम् (Bhadram):** समग्र कल्याण, शुभ, र मंगल।
- **उदाहरण:** मनमा रिस, राग, र ईर्ष्या नहुनु "सौमनसः" हो। जब मन असल हुन्छ, तब जीवनमा सबै कुरा "भद्र" (शुभ) हुन थाल्छ। यो मन्त्रले भन्छ— बाहिरी कल्याणभन्दा पहिले भित्री मनको कल्याण आवश्यक छ।

## मन्त्र ४: उन्नति र समृद्धि

मूलपाठ: श्रेयश्च मे वस्यश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "श्रेयः" (परम कल्याण) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "वस्यः" (राम्रो वासस्थान/धन) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **श्रेयः (Śreyah):** आध्यात्मिक उन्नति, मोक्ष, र परम कल्याण। यो दीर्घकालीन हित हो।
  - **वस्यः (Vasyah):** राम्रो घर, आरामदायी जीवन, र भौतिक समृद्धि। यो तत्कालको सुख हो।
- **उदाहरण:** पैसा कमाउनु र राम्रो घरमा बस्नु "वस्यः" हो। तर धर्मको मार्गमा हिँड्नु, सत्कर्म गर्नु, र जीवनको अन्तिम लक्ष्य (मोक्ष) तिर बढ्नु "श्रेयः" हो। यो मन्त्रले धर्म र अर्थ दुवैलाई सन्तुलनमा राख्न प्रार्थना गर्दछ।

## मन्त्र ५: सामाजिक प्रतिष्ठा र धन

मूलपाठ: यशश्च मे भगश्च मे द्रविण-ञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "यशः" (यश/कीर्ति) पनि मलाई प्राप्त होस्, "भगः" (भाग्य/ऐश्वर्य) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "द्रविणम्" (धन/सम्पत्ति) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **यशः (Yaśah):** समाजमा राम्रो नाम, कीर्ति, र सम्मान।
  - **भगः (Bhagah):** राम्रो भाग्य, ऐश्वर्य, र सौभाग्य।
  - **द्रविणम् (Draviṇam):** चल-अचल सम्पत्ति, धन, र वैभव।
- **उदाहरण:** समाजमा "फलानो मान्छे धेरै राम्रो छ" भनेर चिनिनु "यश" हो। सधैं सही समयमा सही अवसर पाउनु "भग" हो। र व्यापार वा जागिरबाट राम्रो आमदानी हुनु "द्रविण" हो।

## मन्त्र ६: मार्गदर्शन र सहारा

मूलपाठ: यन्ता च मे धर्ता च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "यन्ता" (मार्गदर्शक/नियन्त्रक) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "धर्ता" (सहारा दिने/धारण गर्ने) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **यन्ता (Yantā):** सही बाटो देखाउने गुरु, शिक्षक, वा नेता। जसले जीवनलाई नियन्त्रणमा राख्न सिकाउँछ।
  - **धर्ता (Dhartā):** दुःख पर्दा सहारा दिने, आड दिने, र सम्हाल्ने व्यक्ति (जस्तै: आमाबुबा, मित्र)।
- **उदाहरण:** गाडी चलाउन सिकाउने ड्राइभिङ प्रशिक्षक "यन्ता" हो। तर गाडी बिग्रिँदा वा दुर्घटना हुँदा सहयोग गर्न आउने साथी "धर्ता" हो। जीवनमा सही बाटो देखाउने गुरु र दुःखमा साथ दिने मित्र— दुवै आवश्यक छन्।

## मन्त्र ७: सुरक्षा र धैर्य

मूलपाठ: क्षेमश्च मे धृतिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "क्षेमः" (प्राप्त वस्तुको रक्षा) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "धृतिः" (धैर्य) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **क्षेमः (Kṣemah):** आफूसँग भएको धन, स्वास्थ्य, र सम्बन्धको सुरक्षा।
  - **धृतिः (Dhṛtiḥ):** कठिन परिस्थितिमा पनि नआत्तिने धैर्य, साहस, र आत्मबल।
- **उदाहरण:** कमाएको पैसा बैंकमा सुरक्षित राख्नु "क्षेम" हो। तर व्यापारमा घाटा हुँदा वा परीक्षामा फेल हुँदा पनि हिम्मत नहार्नु "धृति" हो। यो मन्त्रले सुरक्षा र साहस दुवै माग्दछ।

## मन्त्र ८: विश्व र सम्मान

मूलपाठ: विश्व-ञ्च मे महश्च मे

### नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **शाब्दिक अर्थ:** "विश्वम्" (सबै थोक) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "महः" (महानता/सम्मान) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **विश्वम् (Viśvam):** सबै प्रकारका मानिस, वस्तु, र परिस्थितिहरूसँग घुलमिल हुन सक्ने क्षमता। सार्वभौमिकता।
  - **महः (Mahah):** समाजमा पाउने सम्मान, पूजा, र महानता।
- **उदाहरण:** संसारका सबै देशका मानिसहरूसँग मित्रता कायम गर्नु "विश्वम्" हो। तर आफ्नो ज्ञान र कर्मले गर्दा समाजमा पुज्यनीय बन्नु "महः" हो।

## मन्त्र ९: ज्ञान र ज्ञेय

मूलपाठ: संविच्च मे ज्ञात्र-ञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "संविद्" (ज्ञान/चेतना) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "ज्ञात्रम्" (ज्ञात्र योग्य विषय) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **संविद् (Samvid):** शास्त्र र संसारको सम्यक् ज्ञान, चेतना।
  - **ज्ञात्रम् (Jñātram):** जुन विषयहरू ज्ञात्र आवश्यक छ (जस्तै: विज्ञान, कला, दर्शन)।
- **उदाहरण:** किताब पढ्ने क्षमता हुनु "संविद्" हो। र पढ्नको लागि राम्रा किताबहरू उपलब्ध हुनु "ज्ञात्रम्" हो। यो मन्त्रले ज्ञान र ज्ञानको स्रोत दुवै माग्दछ।

## मन्त्र १०: सृष्टि र निरन्तरता

मूलपाठ: सूश्च मे प्रसूश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "सूः" (उत्पत्ति/सृष्टि) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "प्रसूः" (त्यसको निरन्तरता) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **सूः (Sūh):** कुनै नयाँ कामको सुरुवात, सन्तानको जन्म।
  - **प्रसूः (Prasūh):** सुरु गरेको कामको निरन्तरता, सन्तानको वंश वृद्धि।
- **उदाहरण:** एउटा बिरुवा रोप्नु "सूः" हो। तर त्यसलाई मलजल गरेर हुर्काउनु र त्यसबाट अरू धेरै बिरुवाहरू बनाउनु "प्रसूः" हो। यो मन्त्रले कुनै पनि राम्रो कामको सुरुवात र त्यसको निरन्तरताको लागि प्रार्थना गर्दछ।

## मन्त्र ११: कर्म र विश्राम

मूलपाठ: सीर-ञ्च मे लयश्च म

- **शाब्दिक अर्थ:** "सीरम्" (हलो/कर्म) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "लयः" (विश्राम/प्रलय) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **सीरम् (Sīram):** हलो, जसले कर्म, उत्पादन, र कृषिलाई जनाउँछ। यो जीवन निर्वाहको साधन हो।
- **लयः (Layah):** दिनभरको कामपछि मिल्ने विश्राम, निद्रा। यसको गहिरो अर्थ "प्रलय" वा संसारको अन्त्य पनि हो, जहाँ सबै कुरा शान्त हुन्छ।
- **उदाहरण:** दिनभरि अफिसमा काम गर्नु "सीरम्" हो। र रातमा घर आएर आरामसँग सुत्नु "लयः" हो। जीवनमा कर्म र विश्राम दुवैको सन्तुलन आवश्यक छ।

## मन्त्र १२: स्वास्थ्य र अमरत्व

मूलपाठः ऋत-ञ्च मे-ऽमृत-ञ्च मे-ऽयक्ष्म-ञ्च मे-ऽनामयच्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "ऋतम्" (सत्य/नियम), "अमृतम्" (अमरत्व), "अयक्ष्मम्" (दीर्घ रोगबाट मुक्ति), र "अनामयत्" (अल्प रोगबाट मुक्ति) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **ऋतम् (Rtam):** ब्रह्माण्डको नैतिक र प्राकृतिक नियम। सत्यको मार्ग।
  - **अमृतम् (Amṛtam):** अमरत्व, मोक्ष।
  - **अयक्ष्मम् (Ayakṣmam):** क्षयरोग जस्ता लामो र गम्भीर रोगहरूबाट मुक्ति।
  - **अनामयत् (Anāmayat):** ज्वरो, रुघाखोकी जस्ता सामान्य र छोटो अवधिका रोगहरूबाट मुक्ति।
- **उदाहरण:** सधैं सत्य बोल्नु र सही बाटोमा हिँड्नु "ऋतम्" हो। यो मार्गले "अमृतम्" (मोक्ष) तिर लैजान्छ। क्यान्सर जस्ता ठूला रोग नलागोस् भनी प्रार्थना गर्नु "अयक्ष्मम्" हो, र सामान्य रुघाखोकी पनि नलागोस् भनी प्रार्थना गर्नु "अनामयत्" हो।

## मन्त्र १३: जीवन, आयु, र सुरक्षा

मूलपाठः जीवातुश्च मे दीर्घायुत्व-ञ्च मे-ऽनमित्र-ञ्च मे-ऽभय-ञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "जीवातुः" (जीवन दिने औषधि), "दीर्घायुत्वम्" (लामो आयु), "अनमित्रम्" (शत्रुहीनता), र "अभयम्" (निडरता) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **जीवातुः (Jīvātuḥ):** जीवन बचाउने औषधि, संजीवनी।
  - **दीर्घायुत्वम् (Dīrghāyutvam):** लामो र स्वस्थ जीवन।
  - **अनमित्रम् (Anamitram):** कुनै पनि शत्रु नहुने अवस्था।
  - **अभयम् (Abhayam):** कुनै पनि कुराको डर नहुने अवस्था, निडरता।
- **उदाहरण:** बिरामी हुँदा सिटामोल खानु "जीवातु" हो। १०० वर्षसम्म स्वस्थ भएर बाँच्नु "दीर्घायुत्वम्" हो। समाजमा सबैजना मित्र हुनु "अनमित्रम्" हो। र रातमा एकलै हिँड्दा पनि डर नलाग्नु "अभयम्" हो।

## मन्त्र १४: सुखद यात्रा र विश्राम

मूलपाठः सुग-ञ्च मे शयन-ञ्च मे

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ

Page 202 of 250

### नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **शाब्दिक अर्थ:** "सुगम्" (राम्रो बाटो/सुगम यात्रा) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "शयनम्" (राम्रो निद्रा/विश्राम) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **सुगम् (Sugam):** जीवनको यात्रा सहज र सरल होस्। कुनै बाधा-अड्चन नआओस्।
  - **शयनम् (Śayanam):** आरामदायी र शान्त निद्रा।
- **उदाहरण:** यात्रा गर्दा बाटोमा जाम वा कुनै समस्या नहुनु "सुगम्" हो। र रातमा कुनै नराम्रो सपना नदेखी गहिरो निद्रामा सुत्न पाउनु "शयनम्" हो।

## मन्त्र १५: शुभ दिन

मूलपाठ: सूषा च मे सुदिन-ञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "सूषा" (सुन्दर बिहानी) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "सुदिनम्" (राम्रो दिन) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **सूषा (Sūṣā):** एक सुन्दर, शान्त, र स्फूर्तिदायक बिहानी।
  - **सुदिनम् (Sudinam):** दिनभरि सबै काम सफल हुने, मन प्रसन्न रहने शुभ दिन।
- **उदाहरण:** बिहान उठ्दा मनमा उत्साह र शरीरमा स्फूर्ति हुनु "सूषा" हो। र त्यो दिनभरि सोचेका सबै कामहरू पूरा हुनु र कसैसँग झगडा नहुनु "सुदिनम्" हो। यो मन्त्रले हरेक दिनको सुरुवात र अन्त्य सुखद होस् भनी प्रार्थना गर्दछ।

## सारांश: अनुवाक ३ का मुख्य प्रार्थनाहरू

| श्रेणी              | मागिएका कुराहरू                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| आन्तरिक सुख         | सांसारिक सुख (शम्), आध्यात्मिक आनन्द (मयः), असल मन (सौमनसः), धैर्य (धृतिः)                   |
| सामाजिक कल्याण      | प्रियजन (प्रियम्), यश (यशः), सम्मान (महः), शत्रुहीनता (अनमित्रम्)                            |
| भौतिक समृद्धि       | राम्रो घर (वस्यः), धन (द्रविणम्), भाग्य (भगः), कर्मको साधन (सीरम्)                           |
| ज्ञान र उन्नति      | परम कल्याण (श्रेयः), ज्ञान (संविद्), मार्गदर्शक (यन्ता), सहारा (धर्ता)                       |
| स्वास्थ्य र सुरक्षा | दीर्घायु (दीर्घायुत्वम्), निरोगी शरीर (अयक्ष्मम्, अनामयत्), निडरता (अभयम्), सुरक्षा (क्षेमः) |
| दैनिक जीवन          | राम्रो दिन (सुदिनम्), राम्रो निद्रा (शयनम्), सहज यात्रा (सुगम्), सुन्दर बिहानी (सूषा)        |

## आजको चिन्तन

चमकम् को तेस्रो अनुवाकले हामीलाई सिकाउँछ कि एउटा पूर्ण र सुखी जीवनको लागि भौतिक र आध्यात्मिक दुवै पक्ष आवश्यक छ। धन, यश, र राम्रो घर जति महत्त्वपूर्ण छ, त्यति नै महत्त्वपूर्ण मनको शान्ति, धैर्य, र असल सम्बन्ध पनि छ। यो अनुवाक एउटा सन्तुलित जीवनको लागि गरिएको प्रार्थना हो, जहाँ कर्म र विश्राम, धन र धर्म, र बाहिरी र भित्री संसार— सबैलाई समान महत्त्व दिइएको छ। यसले हामीलाई हरेक दिनको सुरुवात एउटा सुन्दर बिहानी (सूषा) र सफल दिन (सुदिनम्) को कामनाका साथ गर्न प्रेरित गर्दछ।

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

### चमकम् – अनुवाक ४ (संस्कृत मूलपाठ)

ऊर्क्च मे सूनृता च मे  
पयश्च मे रसश्च मे  
घृत-ञ्च मे मधु च मे  
सग्धिश्च मे सर्पीतिश्च मे  
कृषिश्च मे वृष्टिश्च मे  
जैत्र-ञ्च मे औद्भिद्य-ञ्च मे  
रयिश्च मे रायश्च मे  
पुष्ट-ञ्च मे पुष्टिश्च मे  
विभु च मे प्रभु च मे  
बहु च मे भूयश्च मे  
पूर्ण-ञ्च मे पूर्णतर-ञ्च मे-ऽक्षितिश्च मे कूयवाश्च मे-ऽन्न-ञ्च मे-ऽक्षुच्च मे  
व्रीहयश्च मे यवाश्च मे  
माषाश्च मे तिलाश्च मे  
मुद्गाश्च मे खल्वाश्च मे  
गोधूमाश्च मे मसुराश्च मे  
प्रियङ्गवश्च मे-ऽणवश्च मे  
श्यामाकाश्च मे नीवाराश्च मे ॥ ४ ॥

### चमकम् – अनुवाक ४ (अर्थ)

**मूल भाव:** यो अनुवाक सबै प्रकारका अन्न, पेय पदार्थ, र कृषि समृद्धिको लागि एक विस्तृत प्रार्थना हो। भक्तले दूध (पयस्), मह (मधु), घिउ (घृतम्), विभिन्न प्रकारका अन्नहरू (गहुँ, जौ, तिल, दाल आदि), कृषि (कृषि), र वर्षा (वृष्टि) को लागि प्रार्थना गर्दछ।

**व्याख्या:**

यो प्रचुरताको लागि एक शक्तिशाली प्रार्थना हो। यसले वैदिक समाजको पृथ्वी र कृषिप्रतिको गहिरो सम्बन्धलाई देखाउँछ। अन्नहरूको विस्तृत सूचीले एक विविध र पौष्टिक आहारको महत्वलाई दर्शाउँछ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई आफ्नो भोजनप्रति कृतज्ञ हुन र त्यसलाई उत्पादन गर्ने किसानहरू र प्राकृतिक प्रक्रियाहरूको सम्मान गर्न सिकाउँछ।

## चमकम् – अनुवाक ४ : पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या

चमकम् को चौथो अनुवाक **अन्न, कृषि, र भौतिक समृद्धि** मा पूर्ण रूपमा केन्द्रित छ। यसमा भक्तले जीवन निर्वाहका लागि आवश्यक ऊर्जा, भोजन, कृषि, वर्षा, र विभिन्न प्रकारका अन्नहरूको लागि प्रार्थना गर्दछ। यो अनुवाकले वैदिक समाजको कृषि-प्रधान जीवनशैली र खाद्य सुरक्षाप्रतिको गहिरो सम्मानलाई दर्शाउँछ।

### मन्त्र १: ऊर्जा र वाणी

मूलपाठः ऊर्क्च मे सूनृता च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "ऊर्क्" (ऊर्जा/बल) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "सूनृता" (प्रिय र सत्य वाणी) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **ऊर्क् (Ūrk):** यो भोजनबाट प्राप्त हुने शारीरिक र मानसिक ऊर्जा हो। काम गर्नका लागि चाहिने शक्ति।
  - **सूनृता (Sūnṛtā):** यस्तो बोली जो सुत्रमा प्रिय लाग्छ र सत्य पनि हुन्छ।
- **उदाहरण:** राम्रो र पोषिलो खाना खाएपछि शरीरमा आउने स्फूर्ति "ऊर्क्" हो। तर त्यही ऊर्जाको प्रयोग गरेर समाजमा सबैलाई राम्रो लाग्ने र सत्य कुरा बोल्नु "सूनृता" हो। यो मन्त्रले शक्ति र त्यसको सही प्रयोग (वाणी) दुवै माग्दछ।

### मन्त्र २: दूध र रस

मूलपाठः पयश्च मे रसश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "पयः" (दूध/पानी) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "रसः" (रस/स्वाद) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **पयः (Payah):** दूध, पानी, र अन्य तरल पदार्थ जसले जीवन धान्छ।
  - **रसः (Rasah):** फलफूलको रस, भोजनको स्वाद, र जीवनको आनन्द।

- **उदाहरण:** गाईको शुद्ध दूध "पयः" हो। तर आँपको गुलियो स्वाद वा भोजनको मीठो अनुभव "रसः" हो। यो मन्त्रले जीवन धात्रे आधारभूत तरल पदार्थ र त्यसबाट मिल्ने आनन्द दुवैको लागि प्रार्थना गर्दछ।

## मन्त्र ३: घिउ र मह

मूलपाठ: घृत-ञ्च मे मधु च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "घृतम्" (घिउ) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "मधु" (मह) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **घृतम् (Ghṛtam):** घिउ, जसलाई वैदिक यज्ञमा देवताहरूको भोजन र ऊर्जाको उत्तम स्रोत मानिन्छ।
  - **मधु (Madhu):** मह, जसले मिठास र स्वास्थ्यलाई जनाउँछ।
- **उदाहरण:** यज्ञमा हवन गर्दा प्रयोग हुने घिउ "घृतम्" हो। र औषधिको रूपमा वा मिठासको लागि प्रयोग गरिने मह "मधु" हो। यी दुवैलाई श्रेष्ठ भोजन मानिन्छ।

## मन्त्र ४: सामाजिक भोजन

मूलपाठ: सग्धिश्च मे सपीतिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "सग्धिः" (सँगै खाने अवसर) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "सपीतिः" (सँगै पिउने अवसर) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **सग्धिः (Sagdhīḥ):** परिवार, मित्र, र समाजसँग मिलेर भोजन गर्ने कार्य।
  - **सपीतिः (Sapītiḥ):** सँगै बसेर तरल पदार्थ (पानी, दूध, रस) पिउने कार्य।
- **उदाहरण:** नेपालमा दशैं-तिहारमा सबै परिवार एकै ठाउँमा जम्मा भएर भोजन खानु "सग्धिः" हो। यसले सामाजिक एकता र सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ। यो मन्त्रले भोजन मात्र होइन, सामाजिक सद्भावको लागि पनि प्रार्थना गर्दछ।

## मन्त्र ५: कृषि र वर्षा

मूलपाठ: कृषिश्च मे वृष्टिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "कृषिः" (खेतीपाती) पनि मेरो लागि होस्, र "वृष्टिः" (वर्षा) पनि मेरो लागि होस्।
- **व्याख्या:**
  - **कृषिः (Kṛṣiḥ):** अन्न उत्पादन गर्ने प्रक्रिया, खेतीपाती।
  - **वृष्टिः (Vṛṣṭiḥ):** खेतीको लागि आवश्यक पानी, वर्षा।
- **उदाहरण:** किसानले खेत जोत्नु, बीउ छर्नु, र बालीको हेरचाह गर्नु "कृषि" हो। तर सही समयमा आकाशबाट पानी पर्नु "वृष्टि" हो। यी दुई बिना अन्न उत्पादन असम्भव छ। यो मन्त्र कृषि सफलताको लागि गरिएको प्रार्थना हो।

## मन्त्र ६: विजय र उन्नति

मूलपाठ: जैत्र-ञ्च म औद्भिद्य-ञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "जैत्रम्" (विजय) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "औद्भिद्यम्" (फलेर/उद्घाटन भएर आउने सफलता) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **जैत्रम् (Jaitram):** शत्रु वा प्रतिस्पर्धीमाथि विजय।
  - **औद्भिद्यम् (Audbhidyam):** जमिनबाट बिरुवा उम्रिए जस्तै, आफ्नो प्रयासबाट प्राप्त हुने सफलता। उन्नति।
- **उदाहरण:** खेलमा विपक्षीलाई जित्नु "जैत्रम्" हो। तर वर्षभरि गरेको मिहिनेतले परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याउनु वा व्यापारमा नाफा कमाउनु "औद्भिद्यम्" हो।

## मन्त्र ७: धन र समृद्धि

मूलपाठ: रयिश्च मे रायश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "रयिः" (सुन/बहुमूल्य धन) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "रायः" (समग्र समृद्धि) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **रयिः (Rayih):** सुन, चाँदी, हीरा जस्ता बहुमूल्य धातु र रत्न।
  - **रायः (Rāyah):** सामान्य धन, सम्पत्ति, र समग्र भौतिक समृद्धि।
- **उदाहरण:** सुनको गहना हुनु "रयिः" हो। तर घर, जग्गा, र बैंक ब्यालेन्स हुनु "रायः" हो। यो मन्त्रले विशेष र सामान्य दुवै प्रकारको धन माग्दछ।

## मन्त्र ८: पोषण र पोषण शक्ति

मूलपाठ: पुष्ट-ञ्च मे पुष्टिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "पुष्टम्" (पोषण) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "पुष्टिः" (पोषण गर्ने शक्ति) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **पुष्टम् (Puṣṭam):** राम्रो भोजनबाट प्राप्त हुने शारीरिक पोषण, हृष्टपुष्ट शरीर।
  - **पुष्टिः (Puṣṭih):** अरूलाई पोषण दिन सक्ने क्षमता, अन्नको प्रचुरता।
- **उदाहरण:** राम्रो खाना खाएर शरीर बलियो हुनु "पुष्टम्" हो। तर आफ्नो खेतमा यति धेरै अन्न फलाउनु कि सारा परिवार र समाजलाई खुवाउन सकियोस्, त्यो "पुष्टिः" हो।

## मन्त्र ९: व्यापकता र प्रभुत्व

मूलपाठ: विभु च मे प्रभु च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "विभु" (व्यापक) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "प्रभु" (स्वामी) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **विभु (Vibhu):** धेरै ठाउँमा फैलिएको, व्यापक।
  - **प्रभु (Prabhu):** आफ्नो क्षेत्रमा स्वामी वा मालिक हुनु, नियन्त्रण हुनु।
- **उदाहरण:** धेरै देशहरूमा व्यापार फैलिएको हुनु "विभु" हो। तर आफ्नो कम्पनीको मालिक (CEO) हुनु "प्रभु" हो।

## मन्त्र १०: धेरै र अझ धेरै

मूलपाठ: बहु च मे भूयश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "बहु" (धेरै) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "भूयः" (अझ धेरै) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:** यो कहिल्यै नसकिने समृद्धिको लागि प्रार्थना हो। जति छ, त्यो भन्दा पनि धेरै होस् भन्ने कामना।
- **उदाहरण:** यो वर्ष १०० मुरी धान फल्यो भने त्यो "बहु" हो। अर्को वर्ष १२० मुरी फलोस् भनी कामना गर्नु "भूयः" हो।

## मन्त्र ११: पूर्ण र अझ पूर्ण

मूलपाठ: पूर्ण-ञ्च मे पूर्णतर-ञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "पूर्णम्" (पूर्ण) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "पूर्णतरम्" (अझ पूर्ण) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:** यो पनि अधिल्लो मन्त्र जस्तै हो, तर मात्रामा मात्र होइन, गुणस्तरमा पनि पूर्णताको कामना गर्दछ।
- **उदाहरण:** घरमा चाहिने सबै सामान हुनु "पूर्णम्" हो। तर त्यो भन्दा पनि बढी, भविष्यको लागि पनि सोचेर सबै व्यवस्था गर्नु "पूर्णतरम्" हो।

## मन्त्र १२: अन्नको सुरक्षा

मूलपाठ: ऽक्षितिश्च मे कूयवाश्च मे-ऽन्न-ञ्च मे-ऽक्षुच्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "अक्षितिः" (नाश नहुने अन्न), "कूयवाः" (छिटो उम्रने अन्न), "अन्नम्" (सामान्य अन्न), र "अक्षुत्" (भोकको नाश) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **अक्षितिः (Akṣitiḥ):** कहिल्यै नाश नहुने, लामो समयसम्म टिक्ने अन्न।
  - **कूयवाः (Kūyavāḥ):** छिटो उम्रने वा सामान्य खालको अन्न, जसले तत्कालको भोक टार्छ।
  - **अन्नम् (Annam):** सबै प्रकारको भोजन।
  - **अक्षुत् (Akṣut):** भोक नलाग्ने अवस्था, भोकको अन्त्य।

- **उदाहरण:** भकारीमा वर्षभरिलाई पुग्ने धान हुनु "अक्षितिः" हो। बारीमा छिट्टै फल्ने सागसब्जी हुनु "कूयवाः" हो। यी सबैले गर्दा भोक (अक्षुत) लाग्दैन। यो पूर्ण खाद्य सुरक्षाको लागि प्रार्थना हो।

## मन्त्र १३-१६: विभिन्न अन्नहरू

**मूलपाठ:** व्रीहयश्च मे यवाश्च मे (धान र जौ)  
माषाश्च मे तिलाश्च मे (मास र तिल)  
मुद्गाश्च मे खल्वाश्च मे (मुँग र अन्य गेडागुडी)  
गोधूमाश्च मे मसुराश्च मे (गहुँ र मुसुरो)  
प्रियङ्गवश्च मे-ऽणवश्च मे (कोदो/जुनेलो र मसिनो अन्न)  
श्यामाकाश्च मे नीवाराश्च मे (सामा र तिन्नीको चामल)

- **व्याख्या:** यो मन्त्र खण्डमा वैदिक कालमा ज्ञात लगभग सबै प्रकारका अन्नहरूको नाम लिइएको छ। यसमा धान, जौ, गहुँ जस्ता मुख्य अन्नदेखि लिएर मास, मुँग, मुसुरो जस्ता दालहरू, र तिल जस्ता तेलहन पनि छन्। अन्त्यमा, "श्यामाक" (सामा - Millet) र "नीवार" (तिन्नी - Wild Rice) जस्ता जंगली वा बिना खेतीपाती उम्रने अन्नको पनि कामना गरिएको छ।
- **शिक्षा:** यसले देखाउँछ कि भक्तले कुनै पनि प्रकारको अन्नलाई सानो ठान्दैन। अनिकालमा जंगली अन्नले पनि जीवन बचाउँछ। यो सबै प्रकारको भोजनप्रति सम्मान र कृतज्ञताको भाव हो।
- **नेपाली सन्दर्भ:** नेपालको तराईमा धान (व्रीहयः), पहाडमा गहुँ (गोधूमाः) र कोदो (प्रियङ्गवः), र हिमालमा जौ (यवाः) फल्छ। दालमा मास (माषाः) र मुसुरो (मसुराः) हाम्रो भान्साको अभिन्न अंग हुन्। यो मन्त्रले नेपालको भौगोलिक विविधता र खाद्य संस्कृतिलाई समेत समेट्छ।

## सारांश: अनुवाक ४ का मुख्य प्रार्थनाहरू

| श्रेणी           | मागिएका कुराहरू                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| आधारभूत ऊर्जा    | शारीरिक बल (ऊर्क), दूध/पानी (पयः), रस (रसः), घिउ (घृतम्), मह (मधु)            |
| सामाजिक पक्ष     | प्रिय वाणी (सूनृता), सँगै खाने-पिउने अवसर (सन्धिः, सपीतिः)                    |
| कृषि प्रक्रिया   | खेतीपाती (कृषिः), वर्षा (वृष्टिः), विजय (जैत्रम्), उन्नति (और्द्धिद्यम्)      |
| समृद्धिको कामना  | धन (रयिः, रायः), पोषण (पुष्टम्), प्रचुरता (बहु, भूयः, पूर्णम्, पूर्णतरम्)     |
| खाद्य सुरक्षा    | नाश नहुने अन्न (अक्षितिः), भोकको अन्त्य (अक्षुत)                              |
| अन्नका प्रकारहरू | धान, जौ, गहुँ, मास, तिल, मुँग, मुसुरो, कोदो, सामा, तिन्नी (सबै प्रकारका अन्न) |

## आजको चिन्तन

चमकम् को चौथो अनुवाकले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो जीवन अन्नमा आधारित छ। अन्न उत्पादनको लागि कृषि र वर्षा दुवै आवश्यक छ। यसले हामीलाई भोजनप्रति कृतज्ञ हुन सिकाउँछ, चाहे त्यो मिहिनेतले फलाएको धान होस् वा जंगलमा आफैं उम्रिएको तिन्त्रीको चामल। सँगै बसेर खानुले सामाजिक सम्बन्ध बलियो बनाउँछ। यो अनुवाकले हामीलाई खाद्य सुरक्षा, कृषि सम्मान, र सामाजिक सद्भावको महत्व बुझाउँछ। जब पेट भरिन्छ, तब मात्र ऊर्जा (ऊर्क) आउँछ र त्यो ऊर्जाले हामीलाई राम्रो काम गर्न र प्रिय वचन (सूनृता) बोल्न प्रेरित गर्छ।

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

### चमकम् – अनुवाक ५ (संस्कृत मूलपाठ)

अश्मा च मे मृत्तिका च मे  
गिरयश्च मे पर्वताश्च मे  
सिकताश्च मे वनस्पतयश्च मे  
हिरण्य-ञ्च मे-ऽयश्च मे  
सीस-ञ्च मे त्रपुश्च मे  
श्याम-ञ्च मे लोह-ञ्च मे-ऽग्निश्च मे  
आपश्च मे वीरुधश्च मे ओषधयश्च मे  
कृष्टपच्य-ञ्च मे-ऽकृष्टपच्य-ञ्च मे  
ग्राम्याश्च मे पशव आरण्याश्च यज्ञेन कल्पन्तां  
वित्त-ञ्च मे वित्तिश्च मे  
भूत-ञ्च मे भूतिश्च मे  
वसु च मे वसतिश्च मे  
कर्म च मे शक्तिश्च मे-ऽर्थश्च मे  
एमश्च मे इतिश्च मे गतिश्च मे ॥ ५ ॥

### चमकम् – अनुवाक ५ (अर्थ)

**मूल भाव:** यस अनुवाकले विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक सम्पदाहरूको लागि प्रार्थना गर्दछ। भक्तले पत्थर, माटो, पहाड, वनस्पति, सुन, फलाम, र अन्य धातुहरू, साथै आगो, पानी, र औषधिहरूको लागि प्रार्थना गर्दछ।

#### व्याख्या:

यो अनुवाकले मानव जीवनको लागि आवश्यक प्राकृतिक स्रोतहरूको महत्वलाई दर्शाउँछ। यहाँ केवल बहुमूल्य धातुहरू (सुन, फलाम) मात्र होइन, तर सामान्य तर अत्यावश्यक वस्तुहरू (पत्थर, माटो) को लागि पनि प्रार्थना गरिएको छ।

## दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण र विवेकपूर्ण प्रयोग गर्न प्रेरणा दिन्छ।

'''

## चमकम् – अनुवाक ५ : पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या

चमकम् को पाँचौं अनुवाकले प्राकृतिक सम्पदा, खनिज, धातु, र पशुधन को महत्वलाई दर्शाउँछ। यसमा भक्तले पृथ्वीमा पाइने ढुङ्गा, माटो, पहाडदेखि लिएर सुन, फलाम जस्ता धातुहरू, र घरपालुवा तथा जंगली जनावरहरूसम्मको लागि प्रार्थना गर्दछ। अन्त्यमा, यो अनुवाकले कर्म, शक्ति, र जीवनको परम गतिको लागि पनि कामना गर्दछ।

### मन्त्र १: पृथ्वीका आधारभूत तत्वहरू

मूलपाठः अश्मा च मे मृत्तिका च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "अश्मा" (ढुङ्गा) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "मृत्तिका" (माटो) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **अश्मा (Aśmā):** ढुङ्गा, चट्टान। यो बल, स्थिरता, र निर्माणको आधार हो।
  - **मृत्तिका (Mṛttikā):** माटो, पृथ्वी। यो उर्वरता, जीवन, र सृष्टिको आधार हो।
- **उदाहरण:** घर बनाउनको लागि जगमा ढुङ्गा ("अश्मा") चाहिन्छ। र खेतीपाती गर्नको लागि उर्वर माटो ("मृत्तिका") चाहिन्छ। यो मन्त्रले जीवनको लागि आवश्यक सबैभन्दा आधारभूत प्राकृतिक स्रोतहरू माग्दछ।

### मन्त्र २: पहाड र पर्वत

मूलपाठः गिरयश्च मे पर्वताश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "गिरयः" (पहाडहरू) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "पर्वताः" (पर्वतहरू/हिमालहरू) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **गिरयः (Girayah):** साना पहाडहरू, जहाँ जडीबुटी र बोटबिरुवा पाइन्छन्।
  - **पर्वताः (Parvatāḥ):** ठूला पर्वत र हिमशृङ्खलाहरू, जुन नदीहरूको स्रोत र खनिजको भण्डार हुन्।
- **उदाहरण:** नेपालको सन्दर्भमा, महाभारत शृङ्खला ("गिरयः") र हिमालय ("पर्वताः") दुवै हाम्रो लागि महत्वपूर्ण छन्। पहाडबाट जडीबुटी र काठ पाइन्छ भने हिमालबाट नदीहरू निस्कन्छन् जसले तराईलाई सिञ्चित गर्छ।

## मन्त्र ३: बालुवा र वनस्पति

मूलपाठ: सिकताश्च मे वनस्पतयश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "सिकताः" (बालुवा) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "वनस्पतयः" (वनस्पति/रुखहरू) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **सिकताः (Sikataḥ):** बालुवा, जुन नदी किनारमा पाइन्छ र निर्माण कार्यमा प्रयोग हुन्छ।
  - **वनस्पतयः (Vanapatayah):** ठूला रुखहरू, जसले फल, फूल, काठ, र छाया दिन्छन्।
- **उदाहरण:** घर बनाउन नदीको बालुवा ("सिकताः") चाहिन्छ। र फर्निचर बनाउन वा फलफूल खानको लागि साल वा आँपको रुख ("वनस्पतयः") चाहिन्छ।

## मन्त्र ४: बहुमूल्य धातुहरू

मूलपाठ: हिरण्यञ्च मेऽयश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "हिरण्यम्" (सुन) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "अयः" (फलाम) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **हिरण्यम् (Hiranyam):** सुन, जसले मूल्य, सौन्दर्य, र दिव्यतालाई जनाउँछ।
  - **अयः (Ayah):** फलाम, जसले बल, औजार, र दैनिक जीवनको उपयोगितालाई जनाउँछ।
- **उदाहरण:** सुनको गहना ("हिरण्यम्") लगाउनु सौन्दर्य र प्रतिष्ठाको प्रतीक हो। तर खेत जोत्नको लागि फलामको हलो ("अयः") अनिवार्य छ। यो मन्त्रले जीवनमा सौन्दर्य र उपयोगिता दुवैको महत्व दर्शाउँछ।

## मन्त्र ५: अन्य धातुहरू

मूलपाठ: सीसञ्च मे त्रपुश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "सीसम्" (सिसा/Lead) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "त्रपुः" (टिन/Tin) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:** यी दुवै धातुहरू प्राचीन कालमा विभिन्न भाँडाहरू, मूर्तिहरू, र मिश्र धातु (alloy) बनाउन प्रयोग हुन्थे।
- **उदाहरण:** काँस (Bronze) बनाउन तामासँग टिन ("त्रपुः") मिसाइन्छ। सिसा ("सीसम्") पनि विभिन्न औद्योगिक काममा प्रयोग हुन्छ। यसले वैदिक समाजको धातु विज्ञानको ज्ञानलाई देखाउँछ।

## मन्त्र ६: औद्योगिक धातुहरू

मूलपाठ: श्यामञ्च मे लोहञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "श्यामम्" (कालो धातु/फलाम) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "लोहम्" (तामा/काँस) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **श्यामम् (Śyāmam):** यसले फलाम वा स्तिललाई जनाउँछ।
  - **लोहम् (Loham):** यसले सामान्यतया तामा वा काँस जस्ता रातो/पहेँलो धातुलाई जनाउँछ।
- **उदाहरण:** फलाम ("श्यामम्") बाट हतियार र बलियो औजार बन्छ। तामा ("लोहम्") बाट पूजाको भाँडा (तामाको अम्बोरा) र तार बन्छ।

## मन्त्र ७: अग्नि, जल, र वनस्पति

मूलपाठः ऽग्निश्च म आपश्च मे वीरुधश्च म ओषधयश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "अग्निः" (आगो), "आपः" (पानी), "वीरुधः" (लहरा), र "ओषधयः" (औषधि/जडीबुटी) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **अग्निः (Agniḥ):** ऊर्जा, प्रकाश, र यज्ञको माध्यम।
  - **आपः (Āpaḥ):** जीवनको आधार, जल।
  - **वीरुधः (Vīrudhaḥ):** लहरा प्रजातिका वनस्पति (जस्तै: सिमी, लौका)।
  - **ओषधयः (Oṣadhaḥ):** औषधीय गुण भएका बोटबिरुवा, जो एक पटक फलेपछि मर्छन् (जस्तै: धान, गहुँ, जडीबुटी)।
- **उदाहरण:** खाना पकाउन "अग्नि" चाहिन्छ, पिउन "आपः" चाहिन्छ। करेलाको लहरा ("वीरुधः") र बिरामी हुँदा खाने तुलसी वा ज्वानो ("ओषधयः")— यी सबै जीवनका लागि आवश्यक छन्।

## मन्त्र ८: कृषि र प्रकृति

मूलपाठः कृष्टपच्य-ञ्च मे-ऽकृष्टपच्य-ञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "कृष्टपच्यम्" (खेती गरेर फल्ने अन्न) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "अकृष्टपच्यम्" (खेती नगरी आफैं फल्ने अन्न) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **कृष्टपच्यम् (Kṛṣṭapacyam):** मानिसले मिहिनेत गरेर खेतमा फलाएको अन्न (जस्तै: धान, गहुँ)।
  - **अकृष्टपच्यम् (Akṛṣṭapacyam):** जंगलमा आफैं उम्रने फलफूल, कन्दमूल, वा अन्न (जस्तै: तिन्नीको चामल, च्याउ)।
- **उदाहरण:** खेतमा फलेको धान "कृष्टपच्यम्" हो। तर अनिकालको समयमा जंगलमा पाइने सिसु वा निगुरो "अकृष्टपच्यम्" हो। यो मन्त्रले दुवै प्रकारको खाद्य स्रोतप्रति सम्मान व्यक्त गर्दछ।

## मन्त्र ९: पशुधन

मूलपाठ: ग्राम्याश्च मे पशव आरण्याश्च यज्ञेन कल्पन्ताम्

- **शाब्दिक अर्थ:** मेरा "ग्राम्या: पशवः" (घरपालुवा जनावरहरू) र "आरण्याः" (जंगली जनावरहरू) यज्ञको लागि समर्थ होऊन्।
- **व्याख्या:**
  - **ग्राम्या: पशवः (Grāmyāḥ Paśavaḥ):** गाई, भैंसी, बाख्रा, घोडा जस्ता घरपालुवा जनावर।
  - **आरण्याः (Āraṇyāḥ):** मृग, हात्ती, बाघ जस्ता जंगली जनावर।
  - **यज्ञेन कल्पन्ताम् (Yajñena Kalpantām):** यज्ञको लागि उपयोगी होऊन्। यसको गहिरो अर्थ हो— प्रकृतिको सन्तुलन (यज्ञ) कायम राख्न दुवै प्रकारका जनावरहरू स्वस्थ र संरक्षित होऊन्।
- **उदाहरण:** गाईले दूध दिएर यज्ञ (जीवन) लाई सहयोग गर्छ। जंगलमा बाघले मृगको संख्या नियन्त्रण गरेर पर्यावरणको यज्ञ (सन्तुलन) लाई सहयोग गर्छ। यो मन्त्रले जैविक विविधता (biodiversity) को संरक्षणको लागि प्रार्थना गर्दछ।

## मन्त्र १०: धन र प्राप्ति

मूलपाठ: वित्त-ञ्च मे वित्तिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "वित्तम्" (प्राप्त भइसकेको धन) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "वित्तिः" (धन प्राप्त गर्ने प्रक्रिया/अवसर) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **वित्तम् (Vittam):** आफूसँग भएको सम्पत्ति, बैंक ब्यालेन्स।
  - **वित्तिः (Vittiḥ):** नयाँ धन कमाउने अवसर, ज्ञान, र क्षमता।
- **उदाहरण:** बैंकमा भएको पैसा "वित्तम्" हो। तर नयाँ जागिरको अवसर वा व्यापार गर्ने आइडिया "वित्तिः" हो। यो मन्त्रले भएको धनको सुरक्षा र नयाँ धन कमाउने अवसर दुवै माग्दछ।

## मन्त्र ११: अस्तित्व र ऐश्वर्य

मूलपाठ: भूत-ञ्च मे भूतिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "भूतम्" (विगत/अस्तित्व) पनि मेरो लागि होस्, र "भूतिः" (ऐश्वर्य/भविष्यको समृद्धि) पनि मेरो लागि होस्।
- **व्याख्या:**
  - **भूतम् (Bhūtam):** आफ्नो विगत, आफ्ना पुर्खाहरू, र आफ्नो अस्तित्व।
  - **भूतिः (Bhūtiḥ):** भविष्यमा प्राप्त हुने ऐश्वर्य, उन्नति, र कल्याण।

- **उदाहरण:** आफ्ना पुर्खाहरूले कमाएको इज्जत र सम्पत्ति "भूतम्" हो। तर आफ्नो मिहिनेतले भविष्यमा प्राप्त गर्ने सफलता "भूतिः" हो। यो मन्त्रले आफ्नो जरालाई सम्मान गर्दै भविष्य उज्ज्वल बनाउने कामना गर्दछ।

## मन्त्र १२: सम्पत्ति र वासस्थान

मूलपाठ: वसु च मे वसतिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "वसु" (धन/सम्पत्ति) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "वसतिः" (राम्रो वासस्थान) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **वसु (Vasu):** जीवनयापनको लागि आवश्यक धन र वस्तुहरू।
  - **वसतिः (Vasatih):** बस्नको लागि राम्रो घर, सुरक्षित आश्रय।
- **उदाहरण:** पैसा कमाउनु "वसु" हो, तर त्यो पैसाले आफ्नो परिवारको लागि एउटा सुन्दर र सुरक्षित घर बनाउनु "वसतिः" हो।

## मन्त्र १३: कर्म र शक्ति

मूलपाठ: कर्म च मे शक्तिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "कर्म" (काम गर्ने अवसर) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "शक्तिः" (काम गर्ने क्षमता) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:**
  - **कर्म (Karma):** सही काम, कर्तव्य, र यज्ञ गर्ने अवसर।
  - **शक्तिः (Śaktih):** त्यो काम सम्पन्न गर्नको लागि आवश्यक शारीरिक, मानसिक, र बौद्धिक क्षमता।
- **उदाहरण:** एउटा राम्रो जागिर पाउनु "कर्म" हो। तर त्यो जागिरको जिम्मेवारी पूरा गर्न चाहिने ज्ञान, सीप, र स्वास्थ्य हुनु "शक्तिः" हो। यो मन्त्रले काम र त्यो काम गर्ने क्षमता दुवै माग्दछ।

## मन्त्र १४: जीवनको यात्रा

मूलपाठ: ऽर्थश्च म एमश्च म इतिश्च मे गतिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "अर्थः" (लक्ष्य), "एमः" (लक्ष्यमा पुग्ने बाटो), "इतिः" (लक्ष्यमा प्रगति), र "गतिः" (अन्तिम गन्तव्य) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या:** यो जीवन यात्राको पूर्ण खाका हो।
  - **अर्थः (Arthah):** जीवनको उद्देश्य वा लक्ष्य (जस्तै: डाक्टर बन्नु)।
  - **एमः (Emah):** त्यो लक्ष्यमा पुग्नको लागि अपनाइने मार्ग (जस्तै: मेडिकल कलेजमा भर्ना हुनु)।
  - **इतिः (Itih):** त्यो मार्गमा गरिने प्रगति (जस्तै: परीक्षा पास गर्दै जानु)।

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **गति: (Gati):** अन्तिम गन्तव्य वा परम लक्ष्य (जस्तै: एक सफल डाक्टर बनेर समाज सेवा गर्नु, वा मोक्ष प्राप्त गर्नु)।
- **उदाहरण:** यो मन्त्रले भन्छ— "हे प्रभु, मलाई जीवनमा एउटा राम्रो लक्ष्य दिनुहोस्, त्यो लक्ष्यमा पुग्ने सही बाटो देखाउनुहोस्, त्यो बाटोमा हिँड्ने शक्ति दिनुहोस्, र अन्त्यमा मलाई मेरो गन्तव्यमा पुर्याउनुहोस्।"

## सारांश: अनुवाक ५ का मुख्य प्रार्थनाहरू

| श्रेणी             | मागिएका कुराहरू                                                                                                  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| प्राकृतिक सम्पदा   | ढुङ्गा, माटो, पहाड, पर्वत, बालुवा, वनस्पति, अग्नि, जल                                                            |
| खनिज र धातु        | सुन, फलाम, सिसा, टिन, तामा/काँस                                                                                  |
| वनस्पति र कृषि     | लहरा, औषधि, खेतीको अन्न, जंगली अन्न                                                                              |
| पशुधन              | घरपालुवा जनावर, जंगली जनावर (सबैको संरक्षण)                                                                      |
| धन र समृद्धि       | प्राप्त धन (वित्तम्), कमाउने अवसर (वित्तिः), ऐश्वर्य (भूतिः), वासस्थान (वसतिः)                                   |
| कर्म र जीवन यात्रा | कर्म गर्ने अवसर (कर्म), कर्म गर्ने क्षमता (शक्तिः), लक्ष्य (अर्थः), मार्ग (एमः), प्रगति (इतिः), र गन्तव्य (गतिः) |

## आजको चिन्तन

चमकम् को पाँचौं अनुवाकले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो जीवन प्रकृतिसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। ढुङ्गा, माटो, पहाड, नदी, वनस्पति, र जनावरहरू— यी सबै हाम्रो अस्तित्वको लागि आवश्यक छन्। हामीले यी प्राकृतिक स्रोतहरूको सम्मान र संरक्षण गर्नुपर्छ। यो अनुवाकले हामीलाई कर्म गर्न र आफ्नो जीवनको लक्ष्य निर्धारण गर्न पनि प्रेरित गर्छ। केवल धन कमाउनु मात्र पर्याप्त छैन; धन कमाउने अवसर, त्यो धन राख्ने घर, र त्यो सबै गर्नको लागि कर्म र शक्ति पनि आवश्यक छ। अन्ततः, जीवन एउटा यात्रा हो जसको एउटा लक्ष्य (अर्थ) र गन्तव्य (गति) हुनुपर्छ।

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

## चमकम् – अनुवाक ६ (संस्कृत मूलपाठ)

अग्निश्च म इन्द्रश्च मे  
सोमश्च म इन्द्रश्च मे  
सविता च म इन्द्रश्च मे  
सरस्वती च म इन्द्रश्च मे  
पूषा च म इन्द्रश्च मे  
बृहस्पतिश्च म इन्द्रश्च मे  
मित्रश्च म इन्द्रश्च मे  
वरुणश्च म इन्द्रश्च मे  
त्वष्टा च म इन्द्रश्च मे  
धाता च म इन्द्रश्च मे  
विष्णुश्च म इन्द्रश्च मे-ऽश्विनौ च म इन्द्रश्च मे  
मरुतश्च म इन्द्रश्च मे  
विश्वे च मे देवा इन्द्रश्च मे  
पृथिवी च म इन्द्रश्च मे-ऽन्तरिक्ष-ञ्च म इन्द्रश्च मे  
द्यौश्च म इन्द्रश्च मे  
दिशश्च म इन्द्रश्च मे  
मूर्धा च म इन्द्रश्च मे  
प्रजापतिश्च म इन्द्रश्च मे ॥ ६ ॥

## चमकम् – अनुवाक ६ (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकले विभिन्न प्रमुख देवताहरूको कृपाको लागि प्रार्थना गर्दछ। भक्तले अग्नि, इन्द्र, सोम, सविता, सरस्वती, पूषा, बृहस्पति, मित्र, वरुण, र अन्य देवताहरूलाई आफ्नो यज्ञमा आह्वान गर्दछ।

### व्याख्या:

यो अनुवाकले वैदिक देवमण्डलको सामूहिक शक्तिलाई स्वीकार गर्दछ। यहाँ "इन्द्रश्च मे" (र इन्द्र मेरो लागि) को बारम्बार पुनरावृत्तिले इन्द्रलाई प्रमुख देवताको रूपमा स्थापित गर्दछ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई सिकाउँछ कि हामीले जीवनमा सफलता प्राप्त गर्नको लागि विभिन्न प्रकारका शक्ति र गुणहरूको आवश्यकता पर्दछ।

## चमकम् – अनुवाक ६ : पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्याविशेष नोटः

चमकम् को छैटौं अनुवाकको संरचना अद्वितीय र अत्यन्त गहिरो छ। यसमा प्रत्येक वैदिक देवताको नामसँग **इन्द्र** को नाम जोडिएको छ (देवता च मे इन्द्रश्च मे)। यहाँ **इन्द्र** लाई देवराजको रूपमा, अर्थात् **शक्ति, सामर्थ्य, ऐश्वर्य, र कर्मेन्द्रियहरूको स्वामी** को रूपमा लिइएको छ। अन्य देवताहरूले ज्ञान, प्रेरणा, शान्ति जस्ता गुणहरू प्रदान गर्छन् भने, इन्द्रले ती गुणहरूलाई व्यवहारमा उतार्ने **शक्ति** प्रदान गर्छन्।

यो अनुवाकको प्रार्थना हो— "हे प्रभु, मलाई ज्ञान मात्र होइन, त्यो ज्ञानलाई प्रयोग गर्ने शक्ति पनि दिनुहोस्। मलाई शान्ति मात्र होइन, त्यो शान्तिलाई कायम राख्ने सामर्थ्य पनि दिनुहोस्।" प्रत्येक मन्त्रले एक दिव्य गुण र त्यसलाई कार्यान्वयन गर्ने शक्तिको लागि प्रार्थना गर्दछ।

### मन्त्र १: अग्नि र इन्द्र

मूलपाठः अग्निश्च म इन्द्रश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "अग्नि" (अग्निदेव) पनि मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" (इन्द्रदेव) पनि मेरो लागि होऊन्।
- **व्याख्या:**
  - **अग्नि (Agni):** ज्ञान, तेज, प्रकाश, र पुरोहित। उहाँ देवताहरूका मुख हुन्।
  - **इन्द्र (Indra):** शक्ति, सामर्थ्य, र कर्म।
- **शिक्षा:** मलाई ज्ञानको तेज (अग्नि) मात्र होइन, त्यो ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्ने शक्ति (इन्द्र) पनि प्राप्त होस्।
- **उदाहरण:** किताब पढेर डाक्टर बन्ने ज्ञान हुनु "अग्नि" हो। तर बिरामीको सफल शल्यक्रिया गर्ने हिम्मत र कौशल हुनु "इन्द्र" हो।

### मन्त्र २: सोम र इन्द्र

मूलपाठः सोमश्च म इन्द्रश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "सोम" (सोमदेव/चन्द्रमा) पनि मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- **व्याख्या:**
  - **सोम (Soma):** शान्ति, शीतलता, आनन्द, र मनको देवता।
  - **इन्द्र (Indra):** शक्ति र रक्षा।
- **शिक्षा:** मलाई मनको शान्ति (सोम) मात्र होइन, त्यो शान्तिलाई बाहिरी संसारको कोलाहलबाट रक्षा गर्ने शक्ति (इन्द्र) पनि प्राप्त होस्।
- **उदाहरण:** ध्यान गरेर मन शान्त बनाउनु "सोम" हो। तर अफिसको तनाव वा पारिवारिक समस्याको बीचमा पनि त्यो शान्तिलाई कायम राख्न सक्नु "इन्द्र" को शक्ति हो।

## मन्त्र ३: सविता र इन्द्र

मूलपाठ: सविता च म इन्द्रश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "सविता" (सवितादेव/सूर्य) पनि मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- **व्याख्या:**
  - **सविता (Savitā):** प्रेरणा, सृष्टि, र कर्म गर्नको लागि प्रेरित गर्ने सूर्यदेव। गायत्री मन्त्र उहाँलाई नै समर्पित छ।
  - **इन्द्र (Indra):** कर्म गर्ने शक्ति।
- **शिक्षा:** मलाई राम्रो काम गर्ने प्रेरणा (सविता) मात्र होइन, त्यो प्रेरणालाई वास्तविक कर्ममा बदल्ने शक्ति (इन्द्र) पनि प्राप्त होस्।
- **उदाहरण:** "समाजसेवा गर्नुपर्छ" भन्ने सोच आउनु "सविता" हो। तर गाउँमा गएर विद्यालय बनाउने वा सरसफाइ अभियान चलाउने काम गर्नु "इन्द्र" हो।

## मन्त्र ४: सरस्वती र इन्द्र

मूलपाठ: सरस्वती च म इन्द्रश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "सरस्वती" (सरस्वतीदेवी) पनि मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- **व्याख्या:**
  - **सरस्वती (Sarasvati):** विद्या, वाणी, कला, र ज्ञान।
  - **इन्द्र (Indra):** त्यो ज्ञानलाई प्रकट गर्ने शक्ति।
- **शिक्षा:** मलाई विद्या (सरस्वती) मात्र होइन, त्यो विद्यालाई सही समयमा, सही ठाउँमा, र सही तरिकाले व्यक्त गर्ने शक्ति (इन्द्र) पनि प्राप्त होस्।
- **उदाहरण:** परीक्षाको लागि सबै कुरा याद हुनु "सरस्वती" हो। तर परीक्षा हलमा नडराई, नबिर्सिकन सबै उत्तर लेख्न सक्नु "इन्द्र" को शक्ति हो।

## मन्त्र ५: पूषा र इन्द्र

मूलपाठ: पूषा च म इन्द्रश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "पूषा" (पूषादेव) पनि मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- **व्याख्या:**
  - **पूषा (Pūṣā):** पोषण, मार्ग-रक्षक, र पशुधनको देवता।
  - **इन्द्र (Indra):** पोषण र सम्पत्तिको रक्षा गर्ने शक्ति।
- **शिक्षा:** मलाई पोषण दिने अन्न (पूषा) मात्र होइन, त्यो अन्न र सम्पत्तिलाई चोर, डाँका, र विपत्तिबाट रक्षा गर्ने शक्ति (इन्द्र) पनि प्राप्त होस्।

## मन्त्र ६: बृहस्पति र इन्द्र

मूलपाठ: बृहस्पतिश्च म इन्द्रश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "बृहस्पति" (बृहस्पतिदेव) पनि मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- **व्याख्या:**
  - **बृहस्पति (Brhaspati):** देवताहरूका गुरु, बुद्धि, विवेक, र प्रार्थनाको शक्ति।
  - **इन्द्र (Indra):** बुद्धिलाई निर्णयमा बदल्ने शक्ति।
- **शिक्षा:** मलाई सही र गलत छुट्याउने बुद्धि (बृहस्पति) मात्र होइन, त्यो बुद्धिको आधारमा दृढ निर्णय लिने शक्ति (इन्द्र) पनि प्राप्त होस्।

## मन्त्र ७ र ८: मित्र, वरुण र इन्द्र

मूलपाठ: मित्रश्च म इन्द्रश्च मे ॥ वरुणश्च म इन्द्रश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "मित्र" र "वरुण" दुवै मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- **व्याख्या:**
  - **मित्र (Mitra):** मित्रता, सम्झौता, र दिनको देवता।
  - **वरुण (Varuṇa):** ब्रह्माण्डीय नियम (ऋत), न्याय, र रातको देवता।
- **शिक्षा:** मलाई मित्रता र सम्झौता गर्ने क्षमता (मित्र) तथा नियम र अनुशासनमा बस्ने क्षमता (वरुण) दुवै प्राप्त होस्, र यी दुवैलाई व्यवहारमा लागू गर्ने शक्ति (इन्द्र) पनि प्राप्त होस्।

## मन्त्र ९ र १०: त्वष्टा, धाता र इन्द्र

मूलपाठ: त्वष्टा च म इन्द्रश्च मे ॥ धाता च म इन्द्रश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "त्वष्टा" र "धाता" दुवै मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- **व्याख्या:**
  - **त्वष्टा (Tvaṣṭā):** देवताहरूका शिल्पी, रूप र आकार दिने देवता।
  - **धाता (Dhātā):** धारण गर्ने, सृष्टि गर्ने, र समाजलाई व्यवस्थित गर्ने देवता।
- **शिक्षा:** मलाई नयाँ कुरा सिर्जना गर्ने सीप (त्वष्टा) र त्यसलाई समाजमा स्थापित गर्ने क्षमता (धाता) प्राप्त होस्, र यी दुवैलाई कार्यान्वयन गर्ने शक्ति (इन्द्र) पनि प्राप्त होस्।

## मन्त्र ११ र १२: विष्णु, अश्विनीकुमार र इन्द्र

मूलपाठ: विष्णुश्च म इन्द्रश्च मे-अश्विनौ च म इन्द्रश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "विष्णु", "अश्विनीकुमार" (दुई देवता) मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- **व्याख्या:**

नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- विष्णु (Viṣṇu): सर्वव्यापकता, यज्ञ, र पालनकर्ता।
- अश्विनौ (Aśvinau): देवताहरूका वैद्य, स्वास्थ्य, र शीघ्रताका प्रतीक।
- शिक्षा: मलाई यज्ञ (राम्रो काम) गर्ने भावना (विष्णु) र त्यसको लागि चाहिने उत्तम स्वास्थ्य (अश्विनीकुमार) प्राप्त होस्, र यी दुवैलाई सम्पन्न गर्ने शक्ति (इन्द्र) पनि प्राप्त होस्।

## मन्त्र १३ र १४: मरुत र विश्वेदेव र इन्द्र

मूलपाठ: मरुतश्च म इन्द्रश्च मे ॥ विश्वे च मे देवा इन्द्रश्च मे

- शाब्दिक अर्थ: "मरुतहरू" (वायु-देवताहरूको समूह) र "विश्वेदेवहरू" (सबै देवताहरूको समूह) मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- व्याख्या:
  - मरुतः (Marutah): आँधी, ऊर्जा, र समूहमा काम गर्ने शक्तिका देवता।
  - विश्वेदेवाः (Viśvedevāḥ): सबै देवताहरूको समग्र रूप।
- शिक्षा: मलाई समूहमा मिलेर काम गर्ने शक्ति (मरुतः) र सबै देवताहरूको समग्र कृपा (विश्वेदेवाः) प्राप्त होस्, र यी सबैलाई एकसाथ परिचालन गर्ने नेतृत्व शक्ति (इन्द्र) पनि प्राप्त होस्।

## मन्त्र १५-१८: तीन लोक, दिशा, र शिर र इन्द्र

मूलपाठ:

पृथिवी च म इन्द्रश्च मे-ऽन्तरिक्ष-ञ्च म इन्द्रश्च मे ॥  
द्यौश्च म इन्द्रश्च मे  
दिशश्च म इन्द्रश्च मे  
मूर्धा च म इन्द्रश्च मे

- शाब्दिक अर्थ: पृथ्वी, अन्तरिक्ष, स्वर्ग, दिशाहरू, र शिर (मूर्धा) मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- व्याख्या: यहाँ भौतिक संसारका सबै आयामहरूलाई समेटिएको छ।
- शिक्षा: मलाई पृथ्वीको स्थिरता, अन्तरिक्षको व्यापकता, स्वर्गको दिव्यता, सबै दिशाहरूमा सफलता, र उच्च विचार (शिर) प्राप्त होस्, र यी सबैमाथि मेरो अधिकार (इन्द्र) स्थापित होस्।

## मन्त्र १९: प्रजापति र इन्द्र

मूलपाठ: प्रजापतिश्च म इन्द्रश्च मे

- शाब्दिक अर्थ: "प्रजापति" (सृष्टिकर्ता) पनि मेरो लागि होऊन्, र "इन्द्र" पनि मेरो लागि होऊन्।
- व्याख्या:
  - प्रजापति (Prajāpati): सम्पूर्ण सृष्टिका स्वामी, ब्रह्मा।

- **इन्द्र (Indra):** सृष्टिको राजा, शासक।
- **शिक्षा:** मलाई सृजना गर्ने क्षमता (प्रजापति) र त्यो सृष्टिको रक्षा र शासन गर्ने शक्ति (इन्द्र) दुवै प्राप्त होस्।

## सारांश: अनुवाक ६ को मुख्य प्रार्थना

यो अनुवाकले जीवनको हरेक पक्षमा **गुण (ज्ञान, शान्ति, प्रेरणा)** र **शक्ति (कर्म, रक्षा, निर्णय)** को सन्तुलनको लागि प्रार्थना गर्दछ। प्रत्येक देवता एक विशेष गुणको प्रतीक हुन् भने इन्द्र ती सबै गुणहरूलाई व्यवहारमा उतार्ने शक्तिको प्रतीक हुन्।

| देवता    | गुण           | इन्द्रको भूमिका (शक्ति)           |
|----------|---------------|-----------------------------------|
| अग्नि    | ज्ञान, तेज    | ज्ञानलाई कर्ममा बदल्ने शक्ति      |
| सोम      | शान्ति, आनन्द | शान्तिलाई रक्षा गर्ने शक्ति       |
| सविता    | प्रेरणा       | प्रेरणालाई कार्यरूप दिने शक्ति    |
| सरस्वती  | विद्या, वाणी  | विद्यालाई व्यक्त गर्ने शक्ति      |
| बृहस्पति | बुद्धि, विवेक | बुद्धिको आधारमा निर्णय लिने शक्ति |
| विष्णु   | यज्ञ, पालन    | यज्ञ सम्पन्न गर्ने शक्ति          |
| अश्विनौ  | स्वास्थ्य     | स्वास्थ्यको रक्षा गर्ने शक्ति     |
| प्रजापति | सृष्टि        | सृष्टिको शासन गर्ने शक्ति         |

## आजको चिन्तन

जीवनमा केवल राम्रो सोच वा ज्ञान हुनु मात्र पर्याप्त छैन। त्यो सोचलाई कार्यान्वयन गर्ने हिम्मत, त्यो ज्ञानलाई प्रयोग गर्ने शक्ति, र त्यो योजनालाई सफल बनाउने सामर्थ्य पनि चाहिन्छ। चमकम को यो छैटौँ अनुवाकले हामीलाई यही सिकाउँछ। हरेक दिन हामीले गुण र शक्ति दुवैको लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ। हामीलाई सरस्वतीको ज्ञान पनि चाहियो, र त्यो ज्ञानलाई संसारसामु राख्ने इन्द्रको शक्ति पनि चाहियो। हामीलाई सोमको शान्ति पनि चाहियो, र त्यो शान्तिलाई संसारको कोलाहलमा जोगाउने इन्द्रको सामर्थ्य पनि चाहियो। यो गुण र शक्तिको सन्तुलन नै सफल जीवनको रहस्य हो।

**॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥**

## चमकम् – अनुवाक ७ (संस्कृत मूलपाठ)

अंशुश्च मे रश्मिश्च मे-ऽदाभ्यश्च मे-ऽधिपतिश्च म  
उपांशुश्च मे-ऽन्तर्यामिश्च म  
ऐन्द्रवायवश्च मे मैत्रावरुणश्च म  
आश्विनश्च मे प्रतिप्रस्थानश्च मे  
शुक्रश्च मे मन्थी च म  
आग्रयणश्च मे वैश्वदेवश्च मे  
ध्रुवश्च मे वैश्वानरश्च म  
ऋतुग्रहाश्च मे-ऽतिग्राह्याश्च म  
ऐन्द्राग्रश्च मे वैश्वदेवश्च मे  
मरुत्वतीयाश्च मे माहेन्द्रश्च म  
आदित्यश्च मे सावित्रश्च मे  
सारस्वतश्च मे पौष्णश्च मे  
पालीवतश्च मे हारियोजनश्च मे ॥ ७ ॥

## चमकम् – अनुवाक ७ (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकले यज्ञमा प्रयोग हुने विभिन्न पात्रहरू र विधिहरूको लागि प्रार्थना गर्दछ। भक्तले यज्ञमा प्रयोग हुने सोमरस राख्ने विभिन्न कपहरू (अंशु, रश्मि, अदाभ्य) र विधिहरू (उपांशु, अन्तर्यामि) को लागि प्रार्थना गर्दछ।

### व्याख्या:

यो अनुवाक यज्ञको प्राविधिक पक्षसँग सम्बन्धित छ। यसले देखाउँछ कि वैदिक यज्ञ एक अत्यन्तै व्यवस्थित र विधिपूर्वक गरिने अनुष्ठान थियो।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई आफ्नो काममा उत्कृष्टता र शुद्धता कायम राख्न सिकाउँछ।

## चमकम् – अनुवाक ७ : पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या

चमकम् को सातौं अनुवाक अधिल्ला अनुवाकहरूभन्दा फरक र अझ गहिरो छ। यसमा **सोमयज्ञ** मा प्रयोग हुने विभिन्न "ग्रह" (सोमरस राख्ने विशेष पात्र/कप) हरूको नाम लिइएको छ। प्रत्येक "ग्रह" एक विशेष देवता र एक विशेष उद्देश्यसँग सम्बन्धित हुन्छ।

यज्ञ हाम्रो **जीवन** हो। र यी विभिन्न "ग्रह" हरू जीवनलाई सफल बनाउन आवश्यक पर्ने **विभिन्न शक्ति, गुण, र अवस्थाहरू** हुन्। यो अनुवाकले ती सबै शक्तिहरू मलाई प्राप्त होऊन् भनी प्रार्थना गर्दछ। यो यज्ञको माध्यमबाट जीवनलाई पूर्ण बनाउने प्रार्थना हो।

### मन्त्र १: आधार र नियन्त्रण

मूलपाठ: अंशुश्च मे रश्मिश्च मे-ऽदाभ्यश्च मे-ऽधिपतिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "अंशु", "रश्मि", "अदाभ्य", र "अधिपति" (यी सबै यज्ञका पात्रहरू) मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **अंशु (Amśu):** सोमरस निकाल्ने भाँडो। **प्रतीक:** जीवनको आधारभूत स्रोत, कच्चा पदार्थ, हाम्रो प्रतिभा।
  - **रश्मि (Raśmi):** सोमरसलाई नियन्त्रण गर्ने लगाम। **प्रतीक:** इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्ने विवेक, अनुशासन।
  - **अदाभ्य (Adābhya):** कसैले बिगार्न नसक्ने, स्वतन्त्र ग्रह। **प्रतीक:** हाम्रो आत्मा, जसलाई कसैले नष्ट गर्न सक्दैन। हाम्रो अटल सिद्धान्त।
  - **अधिपति (Adhipati):** सबै ग्रहहरूको स्वामी। **प्रतीक:** हाम्रो आत्म-नियन्त्रण, इच्छाशक्ति।
- **उदाहरण:** एउटा विद्यार्थीको लागि, किताबहरू "अंशु" हुन्, पढ्ने समय-तालिका "रश्मि" हो, उसको ज्ञान हासिल गर्ने भित्री इच्छा "अदाभ्य" हो, र परीक्षामा सफल हुने दृढ संकल्प "अधिपति" हो।

### मन्त्र २: भित्री र बाहिरी नियन्त्रण

मूलपाठ: उपांशुश्च मे-ऽन्तर्यामिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "उपांशु" र "अन्तर्यामि" (यी दुई यज्ञका पात्रहरू) मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **उपांशु (Upāṃśu):** बिस्तारै वा मनमनै मन्त्र पढेर आहुति दिइने ग्रह। यो प्राण (श्वास) सँग सम्बन्धित छ। **प्रतीक:** हाम्रो भित्री विचार, गोप्य योजना, र मनको शक्ति।

### नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **अन्तर्याम (Antaryāma):** यो पनि भित्रैबाट सञ्चालित हुने ग्रह हो, जुन अपान (प्रश्वास) सँग सम्बन्धित छ। **प्रतीक:** हाम्रो अन्तरात्माको आवाज, हाम्रो विवेक।
- **उदाहरण:** कुनै ठूलो निर्णय लिनुअघि मनमा चल्ने विचार-मंथन "उपांशु" हो। र "यो काम सही हो, यो गलत हो" भनेर भित्रबाट आउने आवाज "अन्तर्याम" हो।

### मन्त्र ३: प्राण र सम्बन्ध

मूलपाठ: ऐन्द्रवायवश्च मे मैत्रावरुणश्च म

- **शाब्दिक अर्थ:** "ऐन्द्रवायव" र "मैत्रावरुण" (यी दुई यज्ञका पात्रहरू) मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **ऐन्द्रवायव (Aindravāyava):** इन्द्र (शक्ति) र वायु (प्राण) लाई दिइने आहुति। **प्रतीक:** हाम्रो जीवन-शक्ति, ऊर्जा, र स्फूर्ति।
  - **मैत्रावरुण (Maitrāvaruṇa):** मित्र (मित्रता) र वरुण (नियम) लाई दिइने आहुति। **प्रतीक:** समाजमा राम्रो सम्बन्ध (मित्रता) र नैतिक नियमहरूको पालना (वरुण)।
- **उदाहरण:** शरीरमा काम गर्ने ऊर्जा हुनु "ऐन्द्रवायव" हो। तर समाजमा सबैसँग मिलेर बस्नु र देशको कानुन मान्नु "मैत्रावरुण" हो।

### मन्त्र ४: स्वास्थ्य र सहयोग

मूलपाठ: आश्विनश्च मे प्रतिप्रस्थानश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "आश्विन" र "प्रतिप्रस्थान" (यी दुई यज्ञका पात्रहरू) मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **आश्विन (Āśvina):** अश्विनीकुमार (देवताहरूका वैद्य) लाई दिइने आहुति। **प्रतीक:** उत्तम स्वास्थ्य, निरोगी शरीर, र उपचार।
  - **प्रतिप्रस्थान (Pratiprasthāna):** मुख्य यज्ञको सहयोगी यज्ञ। **प्रतीक:** हाम्रो जीवनमा आउने सहयोगीहरू, साथीभाइ, र समर्थन प्रणाली (Support System)।
- **उदाहरण:** बिरामी नहुनु "आश्विन" हो। तर बिरामी पर्दा हेरचाह गर्ने परिवार र साथीभाइ हुनु "प्रतिप्रस्थान" हो।

### मन्त्र ५: ज्ञान र भावना

मूलपाठ: शुक्रश्च मे मन्थी च म

- **शाब्दिक अर्थ:** "शुक्र" र "मन्थी" (यी दुई यज्ञका पात्रहरू) मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **शुक्र (Śukra):** चम्किलो, शुद्ध सोमरसको ग्रह। यो सूर्य र दिनसँग सम्बन्धित छ। **प्रतीक:** स्पष्ट ज्ञान, तर्क, र बुद्धि (Intellect)।

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **मन्थी (Manthī):** जौको सातु मिसाइएको सोमरसको ग्रह। यो चन्द्रमा र रातसँग सम्बन्धित छ। **प्रतीक:** भावना, करुणा, र अन्तर्ज्ञान (Intuition)।
- **उदाहरण:** विज्ञान र गणितको तर्कपूर्ण ज्ञान "शुक्र" हो। तर कविता, संगीत, र कलाबाट मिल्ने आनन्द "मन्थी" हो। जीवनमा तर्क र भावना दुवैको सन्तुलन आवश्यक छ।

## मन्त्र ६: कृतज्ञता र समग्रता

मूलपाठ: आग्रयणश्च मे वैश्वदेवश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "आग्रयण" र "वैश्वदेव" (यी दुई यज्ञका पात्रहरू) मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **आग्रयण (Āgrayaṇa):** नयाँ बालीको पहिलो अन्न देवतालाई चढाउने कार्य। **प्रतीक:** कृतज्ञता, आफूले पाएको कुराको स्रोतलाई सम्मान गर्नु।
  - **वैश्वदेव (Vaiśvadeva):** विश्वदेव (सबै देवता) लाई दिइने आहुति। **प्रतीक:** समग्रता, सबैलाई समेटेर लैजाने भावना।
- **उदाहरण:** तलब पाएपछि केही अंश मन्दिरमा चढाउनु वा आमाबुबालाई दिनु "आग्रयण" हो। आफ्नो सफलतामा सबै सहकर्मीहरूलाई धन्यवाद दिनु "वैश्वदेव" हो।

## मन्त्र ७: स्थिरता र नेतृत्व

मूलपाठ: ध्रुवश्च मे वैश्वानरश्च म

- **शाब्दिक अर्थ:** "ध्रुव" र "वैश्वानर" (यी दुई यज्ञका पात्रहरू) मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **ध्रुव (Dhruva):** यज्ञको अन्त्यमा चढाइने स्थिर ग्रह, ध्रुवतारा जस्तै। **प्रतीक:** जीवनमा स्थिरता, धैर्य, र आफ्नो लक्ष्यमा अडिग रहने क्षमता।
  - **वैश्वानर (Vaiśvānara):** सबै मानिसहरूको नेता, अग्नि। **प्रतीक:** नेतृत्व क्षमता, पाचन शक्ति, र सामाजिक कल्याण।
- **उदाहरण:** जस्तोसुकै कठिन परिस्थितिमा पनि आफ्नो सिद्धान्त नछोड्नु "ध्रुव" हो। आफ्नो परिवार वा समाजको नेतृत्व गर्नु "वैश्वानर" हो।

## मन्त्र ८ र ९: ऋतु र विशेष शक्ति

मूलपाठ: ऋतुग्रहाश्च मे-ऽतिग्राह्याश्च म ॥ ऐन्द्राग्रश्च मे वैश्वदेवश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "ऋतुग्रह", "अतिग्राह्या", "ऐन्द्राग्र", र "वैश्वदेव" (यी सबै यज्ञका पात्रहरू) मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **ऋतुग्रह (Rtugraha):** विभिन्न ऋतुहरू (वसन्त, ग्रीष्म, आदि) मा चढाइने १२ ग्रह। **प्रतीक:** समयअनुसार चलन सक्ने क्षमता, अनुकूलनशीलता (Adaptability)।

नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **अतिग्राह्य (Atigrāhya):** विशेष शक्ति प्राप्त गर्नका लागि चढाईने ग्रह। **प्रतीक:** विशेष प्रतिभा, अतिरिक्त क्षमता (Extra Power)।
- **ऐन्द्राग्र (Aindrāgna):** इन्द्र र अग्निलाई दिइने आहुति। **प्रतीक:** शक्ति र ज्ञानको संयोजन।
- **वैश्वदेव (Vaiśvadeva):** (यहाँ दोहोरिएको) सबैको कल्याण गर्ने भावना।

## मन्त्र १०-१३: विभिन्न देवता र शक्तिहरू

**मूलपाठ:** मरुत्वतीयाश्च मे माहेन्द्रश्च म ॥ आदित्यश्च मे सावित्रश्च मे ॥  
सारस्वतश्च मे पौष्णश्च मे ॥ पत्नीवतश्च मे हारियोजनश्च मे ॥

- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:** यहाँ विभिन्न देवताहरूसँग सम्बन्धित ग्रहहरूको नाम छ, जसले विभिन्न शक्तिहरूलाई जनाउँछः
  - **मरुत्वतीय (Marutvatiya):** मरुत (वायु-देवता) हरूको लागि। **प्रतीक:** समूहमा काम गर्ने शक्ति (Teamwork)।
  - **माहेन्द्र (Māhendra):** महान् इन्द्रको लागि। **प्रतीक:** महान् नेतृत्व र पराक्रम।
  - **आदित्य (Āditya):** अदिति र सूर्यको लागि। **प्रतीक:** तेज, प्रकाश, र कहिल्यै नाश नहुने शक्ति।
  - **सावित्र (Sāvitra):** सविता (प्रेरक देव) को लागि। **प्रतीक:** प्रेरणा र सिर्जनात्मकता।
  - **सारस्वत (Sārasvata):** सरस्वती (विद्याकी देवी) को लागि। **प्रतीक:** विद्या, वाणी, र कला।
  - **पौष्ण (Pauṣṇa):** पूषा (पोषणका देवता) को लागि। **प्रतीक:** पोषण र सुरक्षा।
  - **पत्नीवत (Pātnīvata):** देवताहरूका पत्नीहरूसँगै अग्निको लागि। **प्रतीक:** पारिवारिक सुख, दाम्पत्य जीवन।
  - **हारियोजन (Hāriyojana):** यज्ञको अन्त्यमा घोडा (हरि) लाई यज्ञसँग जोड्ने ग्रह। **प्रतीक:** कुनै पनि कामलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने र त्यसको फल प्राप्त गर्ने क्षमता।

## सारांश: अनुवाक ७ का मुख्य प्रार्थनाहरू (प्रतीकात्मक अर्थ)

| यज्ञको ग्रह (पात्र)    | जीवनमा यसको अर्थ                          |
|------------------------|-------------------------------------------|
| अंशु, रश्मि            | प्रतिभा र त्यसलाई नियन्त्रण गर्ने अनुशासन |
| अदाभ्य, अधिपति         | अटल सिद्धान्त र आत्म-नियन्त्रण            |
| उपांशु, अन्तर्यामि     | भित्री विचार र अन्तरात्माको आवाज          |
| ऐन्द्रवायव, मैत्रावरुण | जीवन-शक्ति र सामाजिक नियम                 |
| आश्विन, प्रतिप्रस्थान  | स्वास्थ्य र सहयोगीहरू                     |

|                  |                                          |
|------------------|------------------------------------------|
| शुक्र, मन्थी     | तर्क (बुद्धि) र भावना (करुणा) को सन्तुलन |
| आग्रयण, वैश्वदेव | कृतज्ञता र समग्रताको भावना               |
| ध्रुव, वैश्वानर  | स्थिरता र नेतृत्व क्षमता                 |
| ऋतुग्रह          | समयअनुसार चल्ने क्षमता (Adaptability)    |
| सारस्वत, सावित्र | विद्या र प्रेरणा                         |
| पालीवत           | सुखी दाम्पत्य जीवन                       |
| हारियोजन         | कार्य-सिद्धि र सफलता                     |

## आजको चिन्तन

हाम्रो जीवन एउटा महान् यज्ञ हो। यस जीवन-यज्ञलाई सफल बनाउन हामीलाई विभिन्न शक्ति र गुणहरूको आवश्यकता पर्दछ। चमकम् को सातौं अनुवाकले हामीलाई यही सिकाउँछ। हामीलाई तर्क (शुक्र) पनि चाहिन्छ, भावना (मन्थी) पनि चाहिन्छ। हामीलाई स्वास्थ्य (आश्विन) पनि चाहिन्छ, र दुःखमा साथ दिने साथी (प्रतिप्रस्थान) पनि चाहिन्छ। हामीलाई काम गर्ने ऊर्जा (ऐन्द्रवायव) पनि चाहिन्छ, र समाजको नियममा बस्ने अनुशासन (मैत्रावरुण) पनि चाहिन्छ। यो अनुवाकले हामीलाई आफ्नो जीवनलाई एउटा पूर्ण र सन्तुलित यज्ञको रूपमा हेर्न र त्यसको सफलताको लागि आवश्यक सबै तत्वहरूको लागि प्रार्थना गर्न सिकाउँछ।

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

## चमकम् – अनुवाक ८ (संस्कृत मूलपाठ)

इध्मश्च मे बर्हिश्च मे  
वेदिश्च मे दिष्ण्याश्च मे  
सुचश्च मे चमसाश्च मे  
ग्रावाणश्च मे स्वरवश्च मे  
उपरवाश्च मेऽधिषवणे च मे  
द्रोणकलशश्च मे वायव्यानि च मे  
पूतभृच्च मे आधवनीयश्च मे  
आग्नीध्र-ञ्च मे हविर्धान-ञ्च मे  
गृहाश्च मे सदश्च मे पुरोडाशाश्च मे  
पचताश्च मेऽवभृथश्च मे स्वगाकारश्च मे ॥ ८ ॥

## चमकम् – अनुवाक ८ (अर्थ)

**मूल भाव:** यस अनुवाकले यज्ञमा प्रयोग हुने अन्य सामग्रीहरूको लागि प्रार्थना गर्दछ। भक्तले यज्ञको लागि चाहिने दाउरा (इध्म), कुश (बर्हि), वेदी, चम्चा (सुच), र अन्य भाँडाहरूको लागि प्रार्थना गर्दछ।

**व्याख्या:**

यो अनुवाक पनि यज्ञको भौतिक तयारीसँग सम्बन्धित छ। यसले यज्ञको सफलताको लागि आवश्यक सबै सामग्रीहरू उपलब्ध र शुद्ध रहनु भन्ने कामना गर्दछ।

**दैनिक जीवनसँग सम्बन्ध:**

यो अनुवाकले हामीलाई कुनै पनि कार्य सुरु गर्नुभन्दा पहिले राम्रो तयारी गर्न सिकाउँछ।

## चमकम् – अनुवाक ८ : पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या

चमकम् को आठौँ अनुवाकले **यज्ञका भौतिक साधन र उपकरणहरू** को लागि प्रार्थना गर्दछ। अघिल्लो अनुवाकले यज्ञका "ग्रह" (पात्र/आहुति) हरूको कुरा गरेको थियो भने, यो अनुवाकले यज्ञ सम्पन्न गर्न चाहिने वास्तविक वस्तुहरू— जस्तै समिधा, वेदी, चम्चा, भाँडाकुँडा, र यज्ञशालाका विभिन्न भागहरू— को लागि प्रार्थना गर्दछ।

यदि हाम्रो जीवन एउटा यज्ञ हो भने, यो अनुवाकले त्यो जीवन-यज्ञलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न चाहिने **सबै भौतिक र अभौतिक साधन (Resources and Tools)** को लागि प्रार्थना गर्दछ। यो "मलाई काम गर्न चाहिने सबै उपकरणहरू प्राप्त होऊन्" भन्ने प्रार्थना हो।

## मन्त्र १: यज्ञको आधार

**मूलपाठ:** इध्मश्च मे बर्हिश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "इध्मः" (यज्ञको समिधा/दाउरा) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "बर्हिः" (कुशको आसन) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **इध्मः (Idhmah):** यज्ञमा बालिने दाउरा। **प्रतीक:** हाम्रो कर्म र जीवनलाई चलाउने इन्धन— हाम्रो इच्छा, संकल्प, र ऊर्जा।
  - **बर्हिः (Barhih):** यज्ञवेदीमा ओछ्याइने पवित्र कुशको आसन। **प्रतीक:** हाम्रो कर्म गर्ने क्षेत्र (जीवन) को पवित्रता, शुद्ध मन र सफा नियत।
- **उदाहरण:** कुनै नयाँ व्यवसाय सुरु गर्ने इच्छा हुनु "इध्मः" हो। तर त्यो व्यवसाय इमानदारी र सफा नियतले गर्ने संकल्प गर्नु "बर्हिः" हो।

## मन्त्र २: यज्ञस्थल

मूलपाठ: वेदिश्च मे दिष्णिष्याश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "वेदिः" (मुख्य यज्ञवेदी) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "धिष्णिष्याः" (सहायक वेदीहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **वेदिः (Vedih):** यज्ञ गर्ने मुख्य स्थान, altar। **प्रतीक:** हाम्रो जीवनको मुख्य कर्मक्षेत्र, हाम्रो मुख्य जिम्मेवारी (जस्तै: हाम्रो पेशा)।
  - **धिष्णिष्याः (Dhiṣṇiyāḥ):** मुख्य वेदीको वरिपरि रहेका सहायक वेदीहरू। **प्रतीक:** हाम्रो जीवनका अन्य सहायक जिम्मेवारीहरू (जस्तै: परिवार, समाज, साथीभाइप्रतिको कर्तव्य)।
- **उदाहरण:** एक डाक्टरको लागि अस्पताल उसको "वेदिः" हो। तर आफ्नो परिवारको हेरचाह गर्नु, समाजसेवा गर्नु, वा आफ्ना साथीभाइलाई सहयोग गर्नु उसका "धिष्णिष्याः" हुन्।

## मन्त्र ३: आहुतिका साधन

मूलपाठ: सुचश्च मे चमसाश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "सुचः" (घिउ चढाउने चम्चाहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्, र "चमसाः" (सोमरस पिउने भाँडाहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **सुचः (Srucaḥ):** घिउ जस्ता तरल पदार्थ आगोमा चढाउने ठूला काठका चम्चाहरू। **प्रतीक:** हाम्रो कर्म अर्पण गर्ने साधन— हाम्रो हात, हाम्रो वाणी, हाम्रो मन।
  - **चमसाः (Camasāḥ):** यज्ञको प्रसाद (सोमरस) ग्रहण गर्ने भाँडाहरू। **प्रतीक:** कर्मको फल वा अनुभवलाई ग्रहण गर्ने हाम्रो क्षमता।
- **उदाहरण:** आफ्नो ज्ञान अरूलाई बाँड्नु "सुचः" को प्रयोग हो। र अरूबाट ज्ञान र अनुभव ग्रहण गर्नु "चमसाः" को प्रयोग हो।

## मन्त्र ४: सोमरस निकाल्ने साधन

मूलपाठ: ग्रावाणश्च मे स्वरवश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "ग्रावाणः" (सोम निचोर्ने ढुङ्गाहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्, र "स्वरवः" (यज्ञको पशु बाँध्ने खम्बाहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **ग्रावाणः (Grāvāṇaḥ):** सोमलतालाई कुटेर रस निकाल्ने ढुङ्गाहरू। **प्रतीक:** हाम्रो ज्ञान वा अनुभव प्राप्त गर्न गरिने मिहिनेत, तपस्या, र संघर्ष।
  - **स्वरवः (Svaravaḥ):** यज्ञको पशुलाई बाँध्ने खम्बा। **प्रतीक:** हाम्रो मन र इन्द्रियहरूलाई बाँध्ने आत्म-संयम र अनुशासन।

- **उदाहरण:** परीक्षाको लागि रातभरि बसेर पढ्नु "ग्रावाणः" को प्रयोग हो। र पढाइको समयमा मोबाइल वा टिभीबाट ध्यान नभड्काउनु "स्वरवः" हो।

## मन्त्र ५: यज्ञका अन्य संरचना

**मूलपाठ:** उपरवाश्च मे-ऽधिषवणे च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "उपरवाः" (यज्ञका खाल्डाहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्, र "अधिषवणे" (सोम निचोर्ने पाटीहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **उपरवाः (Uparavāḥ):** सोम निचोर्दा आवाज गुन्जाउन बनाइएका खाल्डाहरू। **प्रतीक:** गहिरो चिन्तन, मनन, र आत्म-विश्लेषण।
  - **अधिषवणे (Adhiṣavane):** सोम राखेर निचोर्ने दुईवटा काठका पाटीहरू। **प्रतीक:** ज्ञान र कर्म, वा सिद्धान्त (Theory) र अभ्यास (Practice) को जोडी।
- **उदाहरण:** कुनै विषयमा गहिरिएर सोच्नु "उपरवाः" हो। र सिकेको कुरालाई व्यवहारमा उतार्नु "अधिषवणे" हो।

## मन्त्र ६: सोमरस राख्ने भाँडाहरू

**मूलपाठ:** द्रोणकलशश्च मे वायव्यानि च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "द्रोणकलशः" (सोम राख्ने ठूलो भाँडो) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "वायव्यानि" (अन्य भाँडाहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **द्रोणकलशः (Droṇakalaśaḥ):** निचोरिएको सोमरस जम्मा गर्ने मुख्य काठको भाँडो। **प्रतीक:** हाम्रो जीवनभरको अनुभव, ज्ञान, र उपलब्धिको समग्र भण्डार।
  - **वायव्यानि (Vāyavyāni):** सोमरस राख्ने अन्य साना भाँडाहरू। **प्रतीक:** हाम्रो दैनिक जीवनका साना-साना अनुभव र उपलब्धिहरू।
- **उदाहरण:** जीवनको अन्त्यमा प्राप्त हुने कुल अनुभव र ज्ञान "द्रोणकलशः" हो। र दिन-प्रतिदिन सिकिने नयाँ कुराहरू "वायव्यानि" हुन्।

## मन्त्र ७: शुद्धीकरणका भाँडाहरू

**मूलपाठ:** पूतभृच्च म आधवनीयश्च म

- **शाब्दिक अर्थ:** "पूतभृत्" (शुद्ध सोम राख्ने भाँडो) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "आधवनीयः" (सोम सफा गर्ने भाँडो) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **पूतभृत् (Pūtabhṛt):** छानेर शुद्ध पारिएको सोमरस राख्ने भाँडो। **प्रतीक:** हाम्रो शुद्ध ज्ञान, परिष्कृत विचार, र निर्मल मन।

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **आधवनीयः (Ādhavanīyah):** सोमरसलाई हल्लाएर वा घोलेर सफा गर्ने भाँडो।  
**प्रतीकः** आत्म-मन्थन, विचारहरूलाई शुद्ध पार्ने प्रक्रिया, र नराम्रा बानीहरू हटाउने प्रयास।
- **उदाहरणः** गलत विचारहरूलाई मनबाट हटाउने प्रयास गर्नु "आधवनीयः" को प्रयोग हो। र त्यसपछि प्राप्त हुने शान्त र शुद्ध मन "पूतभृत्" हो।

## मन्त्र ८: यज्ञशालाका स्थानहरू

मूलपाठः आग्नीध्र-ञ्च मे हविर्धान-ञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थः** "आग्नीध्रम्" (आग्नीध्र पुजारीको स्थान) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "हविर्धानम्" (हवि राख्ने स्थान) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थः**
  - **आग्नीध्रम् (Āgnīdhram):** यज्ञमा आगो प्रज्वलित गर्ने पुजारी बस्ने मण्डप। **प्रतीकः** हाम्रो भित्रको प्रेरणाको स्रोत, जहाँबाट ज्ञानको अग्नि प्रज्वलित हुन्छ।
  - **हविर्धानम् (Havirdhānam):** यज्ञको हवि (आहुति दिने वस्तु) राख्ने गाडी वा कोठा। **प्रतीकः** हाम्रो कर्म गर्नको लागि आवश्यक स्रोत र साधनहरूको भण्डार।

## मन्त्र ९: घर र सभा

मूलपाठः गृहाश्च मे सदश्च मे

- **शाब्दिक अर्थः** "गृहाः" (घरहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्, र "सदः" (सभा) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थः**
  - **गृहाः (Grhāḥ):** यजमान (यज्ञ गर्ने व्यक्ति) र उसको परिवार बस्ने घर। **प्रतीकः** हाम्रो व्यक्तिगत जीवन, हाम्रो परिवार, र हाम्रो निजी स्थान।
  - **सदः (Sadah):** यज्ञ हेर्न र त्यसमा भाग लिन विद्वान् ब्राह्मणहरू बस्ने सभा-मण्डप। **प्रतीकः** हाम्रो सामाजिक जीवन, हाम्रो कार्यस्थल, र सार्वजनिक क्षेत्र।
- **उदाहरणः** यो मन्त्रले सुखी पारिवारिक जीवन ("गृहाः") र सफल सामाजिक जीवन ("सदः") दुवैको लागि प्रार्थना गर्दछ।

## मन्त्र १० र ११: यज्ञका कर्महरू

मूलपाठः पुरोडाशाश्च मे पचताश्च मे-ऽवभृथश्च मे स्वगाकारश्च मे

- **शाब्दिक अर्थः** "पुरोडाशाः" (पिठोको डल्लो), "पचताः" (पकाउने कर्म), "अवभृथः" (यज्ञपछिको स्नान), र "स्वगाकारः" (देवतालाई दिइने अन्तिम आहुति) पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थः**
  - **पुरोडाशाः (Puroḍaśāḥ):** यज्ञमा चढाइने विशेष प्रकारको पिठोको रोटी। **प्रतीकः** हाम्रो कर्मको ठोस परिणाम, हाम्रो कामको उत्पादन (Product)।

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **पचता: (Pacatāḥ):** पुरोडाश पकाउने वा अन्य पाकसम्बन्धी कर्म। **प्रतीक:** हाम्रो कर्म गर्ने प्रक्रिया (Process)।
- **अवभृथ: (Avabhṛthah):** यज्ञको अन्त्यमा गरिने पवित्र स्नान। **प्रतीक:** कुनै काम सकिएपछि मिल्ने विश्राम, शुद्धीकरण, र मानसिक शान्ति।
- **स्वगाकार: (Svagākārah):** "स्वगा" मन्त्र उच्चारण गर्दै दिइने अन्तिम आहुति। **प्रतीक:** कुनै पनि कामलाई सफलतापूर्वक र सम्मानपूर्वक सम्पन्न गर्ने कार्य।
- **उदाहरण:** एउटा प्रोजेक्टको अन्तिम रिपोर्ट "पुरोडाशाः" हो, त्यो रिपोर्ट तयार गर्ने प्रक्रिया "पचताः" हो, प्रोजेक्ट सकिएपछि लिइने छुट्टी "अवभृथः" हो, र प्रोजेक्टको सफलताको उत्सव मनाउनु "स्वगाकारः" हो।

## सारांश: अनुवाक ८ का मुख्य प्रार्थनाहरू (प्रतीकात्मक अर्थ)

| यज्ञको साधन          | जीवनमा यसको अर्थ                          |
|----------------------|-------------------------------------------|
| इध्मः, बर्हिः        | कर्मको इन्धन (ऊर्जा) र शुद्ध नियत         |
| वेदिः, धिष्ण्याः     | मुख्य र सहायक जिम्मेवारीहरू               |
| सुचः, चमसाः          | कर्म अर्पण गर्ने र फल ग्रहण गर्ने क्षमता  |
| ग्रावाणः, स्वरवः     | मिहिनेत/संघर्ष र आत्म-संयम                |
| उपरवाः, अधिषवणे      | गहिरो चिन्तन र सिद्धान्त-अभ्यासको सन्तुलन |
| द्रोणकलशः, वायव्यानि | जीवनभरको कुल ज्ञान र दैनिक अनुभवहरू       |
| पूतभृत्, आधवनीयः     | शुद्ध मन र आत्म-मन्थनको प्रक्रिया         |
| गृहाः, सदः           | सुखी व्यक्तिगत जीवन र सफल सामाजिक जीवन    |
| अवभृथः, स्वगाकारः    | कामपछिको विश्राम र सफल समापन              |

## आजको चिन्तन

कुनै पनि महान् कार्य सम्पन्न गर्नको लागि सही साधन र उपकरणहरू अनिवार्य हुन्छन्। चमकम् को आठौँ अनुवाकले हामीलाई यही सिकाउँछ। जसरी यज्ञ गर्न समिधा, वेदी, र चमचा चाहिन्छ, त्यसरी नै जीवन-यज्ञ सफल बनाउन हामीलाई ऊर्जा, कर्मक्षेत्र, जिम्मेवारी, आत्म-संयम, ज्ञान, र सामाजिक सम्बन्ध जस्ता साधनहरू चाहिन्छन्। यो अनुवाकले हामीलाई आफ्नो जीवनको लक्ष्य प्राप्त गर्न आवश्यक पर्ने सबै भौतिक, मानसिक, र सामाजिक स्रोतसाधनहरूको लागि प्रार्थना गर्न सिकाउँछ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि कर्मको प्रक्रिया (Process) र परिणाम (Product) दुवै महत्वपूर्ण छन्, र हरेक कामको अन्त्यमा विश्राम र सन्तुष्टि पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

## चमकम् – अनुवाक ९ (संस्कृत मूलपाठ)

अग्निश्च मे घर्मश्च मे-ऽर्कश्च मे  
सूर्यश्च मे प्राणश्च मे-ऽश्वमेधश्च मे  
पृथिवी च मे-ऽदितिश्च मे दितिश्च मे  
द्यौश्च मे शकरीरङ्गुलयो दिशश्च मे  
यज्ञेन कल्पन्तामृक्च मे  
साम च मे स्तोमश्च मे  
यजुश्च मे दीक्षा च मे  
तपश्च म ऋतुश्च मे  
व्रत-ञ्च मे-ऽहोरात्रयोर्वृष्ट्या बृहद्रथन्तरे च मे  
यज्ञेन कल्पेताम् ॥ ९ ॥

## चमकम् – अनुवाक ९ (अर्थ)

**मूल भाव:** यस अनुवाकले यज्ञलाई ब्रह्माण्डसँग जोड्दछ। भक्तले अग्नि, सूर्य, प्राण, र अश्वमेध यज्ञ, साथै पृथ्वी, आकाश, र दिशाहरूको लागि प्रार्थना गर्दछ। उसले ऋग्वेद, सामवेद, र यजुर्वेदको लागि पनि प्रार्थना गर्दछ।

### व्याख्या:

यो अनुवाकले यज्ञको ब्रह्माण्डीय महत्त्वलाई दर्शाउँछ। यज्ञ केवल एक व्यक्तिगत अनुष्ठान मात्र होइन, यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको सन्तुलन कायम राख्ने एक माध्यम हो।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्ध:

यो अनुवाकले हामीलाई आफ्नो व्यक्तिगत कर्मलाई सम्पूर्ण समाज र ब्रह्माण्डको हितसँग जोड्न सिकाउँछ।

## चमकम् – अनुवाक ९ : पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या

चमकम् को नवौं अनुवाकले यज्ञको दायरालाई भौतिक साधनबाट माथि उठाएर दिव्य र आध्यात्मिक क्षेत्रमा पुर्याउँछ। यसमा विभिन्न प्रकारका दिव्य अग्निहरू, ब्रह्माण्डका शक्तिहरू, वेदका विभिन्न शाखाहरू, र गहिरो आध्यात्मिक साधनाहरू (जस्तै: दीक्षा, तप, व्रत) को लागि प्रार्थना गरिएको छ।

यो अनुवाकले जीवन-यज्ञको सफलताको लागि केवल भौतिक साधन मात्र होइन, दिव्य ऊर्जा, ब्रह्माण्डीय ज्ञान, र कठोर आत्म-अनुशासन पनि आवश्यक छ भन्ने कुरालाई जोड दिन्छ। यो ज्ञान, ऊर्जा, र साधनाको त्रिवेणीको लागि गरिएको प्रार्थना हो।

## मन्त्र १: दिव्य अग्नि र ऊर्जा

**मूलपाठ:** अग्निश्च मे घर्मश्च मे-ऽर्कश्च मे सूर्यश्च मे

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- **शाब्दिक अर्थ:** "अग्नि", "घर्म", "अर्क", र "सूर्य" पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:** यी सबै ऊर्जा र प्रकाशका विभिन्न रूपहरू हुन्:
  - **अग्नि (Agni):** सामान्य यज्ञको आगो। **प्रतीक:** हाम्रो कर्म र संकल्पको आगो।
  - **घर्म (Gharma):** प्रवर्ग्य नामक यज्ञमा प्रयोग हुने अत्यन्त तातो दूधको आहुति। **प्रतीक:** तीव्र तपस्या, ज्ञानको उच्चतम ताप।
  - **अर्क (Arka):** पूजा वा अर्चना। सूर्यलाई पनि अर्क भनिन्छ। **प्रतीक:** भक्ति र समर्पणको ऊर्जा।
  - **सूर्य (Sūrya):** ब्रह्माण्डलाई प्रकाश दिने सूर्य। **प्रतीक:** आत्माको प्रकाश, ज्ञानको स्रोत।
- **उदाहरण:** कुनै काम सुरु गर्ने संकल्प "अग्नि" हो। त्यसको लागि गरिने कठोर मिहिनेत "घर्म" हो। कामप्रति रहने भक्तिभाव "अर्क" हो। र त्यो कामबाट प्राप्त हुने परम ज्ञान "सूर्य" हो।

## मन्त्र २: प्राण र परम यज्ञ

मूलपाठ: प्राणश्च मे-ऽश्वमेधश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "प्राण" (जीवन-शक्ति) पनि मलाई प्राप्त होस्, र "अश्वमेध" (अश्वमेध यज्ञ) पनि मलाई प्राप्त होस्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **प्राण (Prāṇa):** जीवनको आधार, श्वास-प्रश्वास, जीवन-शक्ति। **प्रतीक:** हाम्रो अस्तित्व र ऊर्जा।
  - **अश्वमेध (Aśvamedha):** सबै यज्ञहरूमध्ये सबैभन्दा ठूलो र श्रेष्ठ यज्ञ, जो चक्रवर्ती सम्राटले गर्दथे। **प्रतीक:** जीवनको सबैभन्दा ठूलो र महान् कर्म, राष्ट्रिय एकता, र आफ्नो अहंकारको परम त्याग।
- **उदाहरण:** शरीरमा श्वास रहनु "प्राण" हो। तर आफ्नो जीवनलाई कुनै महान् उद्देश्य (जस्तै: देश सेवा) को लागि समर्पित गर्नु "अश्वमेध" हो।

## मन्त्र ३: ब्रह्माण्डका शक्तिहरू

मूलपाठ: पृथिवी च मे-ऽदितिश्च मे दितिश्च मे द्यौश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "पृथिवी" (पृथ्वी), "अदिति", "दिति", र "द्यौः" (स्वर्ग) पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **पृथिवी (Pṛthivī):** पृथ्वी, आधार, स्थिरता।
  - **अदिति (Aditi):** देवताहरूकी माता, अखण्ड, अनन्त चेतना। **प्रतीक:** सकारात्मक र दैवी शक्तिहरू।
  - **दिति (Diti):** दैत्यहरूकी माता, खण्डित चेतना। **प्रतीक:** नकारात्मक र आसुरी शक्तिहरू।
  - **द्यौः (Dyauh):** स्वर्गलोक, उच्च चेतना।

- **शिक्षा:** यो मन्त्रले भन्छ— मलाई पृथ्वीको स्थिरता प्राप्त होस्। मलाई जीवनका सकारात्मक शक्ति (अदिति) र नकारात्मक शक्ति (दिति) दुवैलाई बुझ्ने र नियन्त्रण गर्ने क्षमता प्राप्त होस्, र म उच्च चेतना (द्यौः) मा स्थित हुन सकूँ।

## मन्त्र ४: ब्रह्माण्डीय लय र दिशा

मूलपाठ: शक्करीरङ्गुलयो दिशश्च मे यज्ञेन कल्पन्ताम्

- **शाब्दिक अर्थ:** "शक्करी" छन्द जस्ता औलाहरू र दिशाहरू, यज्ञद्वारा मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **शक्करी (Śakvari):** सामवेदको एक शक्तिशाली छन्द।
  - **अङ्गुलयः (Aṅgulayah):** औलाहरू।
  - **दिशः (Dīśah):** दिशाहरू।
- **शिक्षा:** मेरा औलाहरू (अर्थात् मेरा कर्महरू) सामवेदको "शक्करी" छन्द जस्तै लयबद्ध र शक्तिशाली होऊन्। मेरा कर्महरू सबै दिशाहरूमा सफलतापूर्वक फैलियून्। यो मन्त्रले आफ्नो कर्मलाई ब्रह्माण्डीय लयसँग जोड्ने प्रार्थना गर्दछ।

## मन्त्र ५ र ६: वेद र स्तोत्र

मूलपाठ: ऋक्व मे साम च मे स्तोमश्च मे यजुश्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "ऋक्", "साम", "स्तोम", र "यजुः" पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:** यो सम्पूर्ण वैदिक ज्ञानको लागि गरिएको प्रार्थना हो।
  - **ऋक् (R̥k):** ऋग्वेदका मन्त्रहरू (ज्ञान)।
  - **साम (Sāma):** सामवेदका मन्त्रहरू (संगीत, उपासना)।
  - **स्तोम (Stoma):** सामवेदकै स्तुतिहरूको समूह।
  - **यजुः (Yajuh):** यजुर्वेदका मन्त्रहरू (कर्मकाण्ड, यज्ञविधि)।
- **शिक्षा:** मलाई ऋग्वेदको ज्ञान, सामवेदको भक्ति र संगीत, र यजुर्वेदको कर्म गर्ने विधि— अर्थात् ज्ञान, भक्ति, र कर्म तीनवटै मार्गको पूर्ण ज्ञान प्राप्त होस्।

## मन्त्र ७ र ८: आध्यात्मिक साधना

मूलपाठ: दीक्षा च मे तपश्च म ऋतुश्च मे व्रतञ्च मे

- **शाब्दिक अर्थ:** "दीक्षा", "तपः", "ऋतु", र "व्रत" पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:** यी सबै आध्यात्मिक उन्नतिको लागि आवश्यक साधनाहरू हुन्।
  - **दीक्षा (Dīkṣā):** कुनै महान् कार्य वा यज्ञको लागि गरिने संकल्प र गुरुबाट लिइने initiation।
  - **तपः (Tapah):** लक्ष्य प्राप्तिको लागि गरिने कठोर शारीरिक र मानसिक साधना, austerity।

## नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

- ऋतु (R̥tuḥ): सही समयमा सही काम गर्ने विवेक।
- व्रत (Vratam): संकल्प पूरा गर्नको लागि लिइने नियम र अनुशासन, vows।
- उदाहरण: लोकसेवा पास गरि अधिकृत बन्ने संकल्प लिनु "दीक्षा" हो। त्यसको लागि दिनरात पढ्नु "तपः" हो। परीक्षाको तालिकाअनुसार तयारी गर्नु "ऋतु" हो। र पढाइको दौरान अनावश्यक कुराहरूबाट टाढा रहने नियम बनाउनु "व्रत" हो।

## मन्त्र ९: परम स्तोत्र र कृपा

मूलपाठः ऽहोरात्रयोर्वृष्ट्या बृहद्रथन्तरे च मे यज्ञेन कल्पेताम्

- **शाब्दिक अर्थ:** दिन र रातमा वर्षाद्वारा, "बृहत्" र "रथन्तर" (सामवेदका दुई महान् स्तोत्र) यज्ञद्वारा मलाई प्राप्त होऊन्।
- **व्याख्या र प्रतीकात्मक अर्थ:**
  - **अहोरात्रयोः (Ahorātrayoḥ):** दिन र रात, अर्थात् निरन्तर।
  - **वृष्ट्या (Vṛṣṭyā):** वर्षाद्वारा, अर्थात् कृपाको वर्षा।
  - **बृहत् र रथन्तर (Bṛhad-Rathantara):** सामवेदका दुई सबैभन्दा महत्वपूर्ण र शक्तिशाली स्तोत्रहरू। "बृहत्" ले सूर्य र ज्ञानको प्रतिनिधित्व गर्छ भने "रथन्तर" ले पृथ्वी र कर्मको।
- **शिक्षा:** ममाथि दिनरात कृपाको वर्षा होस्, र मलाई ज्ञान (बृहत्) र कर्म (रथन्तर) को पूर्ण सन्तुलन प्राप्त होस्। मेरो जीवनमा ज्ञान र कर्म दुवैको सामञ्जस्य होस्।

## सारांश: अनुवाक ९ का मुख्य प्रार्थनाहरू (प्रतीकात्मक अर्थ)

| श्रेणी           | मागिएका कुराहरू           | जीवनमा यसको अर्थ                                   |
|------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|
| दिव्य ऊर्जा      | अग्नि, घर्म, अर्क, सूर्य  | संकल्प, तपस्या, भक्ति, र आत्म-ज्ञान                |
| परम कर्म         | प्राण, अश्वमेध            | जीवन-शक्ति र जीवनको महान् उद्देश्य                 |
| ब्रह्माण्ड       | पृथ्वी, अदिति, दिति, द्यौ | स्थिरता, सकारात्मक र नकारात्मक शक्तिमाथि नियन्त्रण |
| वेद-ज्ञान        | ऋक्, साम, स्तोम, यजुः     | ज्ञान, भक्ति, र कर्मको पूर्ण ज्ञान                 |
| आध्यात्मिक साधना | दीक्षा, तपः, ऋतु, व्रत    | संकल्प, कठोर मिहिनेत, सही समय, र अनुशासन           |
| परम स्तोत्र      | बृहत्, रथन्तर             | ज्ञान र कर्मको पूर्ण सन्तुलन                       |

## आजको चिन्तन

चमकम् को नवौ अनुवाकले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनमा सफलताको लागि भौतिक साधन मात्र पर्याप्त छैन। हामीलाई दिव्य ऊर्जाको स्रोत (सूर्य), जीवन-शक्तिको आधार (प्राण), र सम्पूर्ण वैदिक ज्ञान (ऋक्, साम, यजुः) को आवश्यकता पर्दछ। तर यो ज्ञान प्राप्त गर्नको लागि कठोर साधना चाहिन्छ—संकल्प (दीक्षा), मिहिनेत (तपः), र अनुशासन (व्रत) बिना कुनै पनि महान् लक्ष्य हासिल हुँदैन। अन्ततः, यो अनुवाकले ज्ञान (बृहत) र कर्म (रथन्तर) को सन्तुलनको लागि प्रार्थना गर्दछ, किनकि ज्ञान बिनाको कर्म अन्धो हुन्छ र कर्म बिनाको ज्ञान अपाङ्ग हुन्छ। यो अनुवाक जीवन-यज्ञलाई आध्यात्मिक उचाइमा पुर्याउने एक पूर्ण मार्गदर्शन हो।

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

## चमकम् – अनुवाक १० (संस्कृत मूलपाठ)

गर्भाश्च मे वत्साश्च मे  
त्र्यविश्च मे त्र्यवीच मे  
दित्यवाट् च मे दित्यौही च मे  
पञ्चाविश्च मे पञ्चावी च मे  
त्रिवत्सश्च मे त्रिवत्सा च मे  
तुर्यवाट् च मे तुर्यौही च मे  
पष्ठवाट् च मे पष्ठौही च मे  
उक्षा च मे वशा च मे  
ऋषभश्च मे वेहच्च मे-ऽनड्वाञ्च मे  
धेनुश्च मे आयुर्यज्ञेन कल्पतां  
प्राणो यज्ञेन कल्पतामपानो यज्ञेन कल्पतां  
व्यानो यज्ञेन कल्पतां  
चक्षुर्यज्ञेन कल्पताग्ं श्रोत्रं-यज्ञेन कल्पतां  
मनो यज्ञेन कल्पतां  
वाग्यज्ञेन कल्पतामात्मा यज्ञेन कल्पतां  
यज्ञो यज्ञेन कल्पताम् ॥ १० ॥

## चमकम् – अनुवाक १० (अर्थ)

**मूल भावः** यस अनुवाकले पशुधन र सन्तानको वृद्धिको लागि प्रार्थना गर्दछ। भक्तले विभिन्न उमेरका बाछा-बाछी, गाई, र साँढेहरूको लागि प्रार्थना गर्दछ। अन्त्यमा, उसले आफ्नो आयु, प्राण, र इन्द्रियहरू यज्ञद्वारा शुद्ध र सफल रहनु भन्ने कामना गर्दछ।

### व्याख्या:

यो अनुवाकले वैदिक समाजमा पशुधनको महत्वलाई दर्शाउँछ। गाई, साँढे, र बाछाहरू कृषिको लागि मात्र होइन, दूध, घिउ, र अन्य उत्पादनहरूको लागि पनि महत्वपूर्ण थिए।

## दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई आफ्नो जीविकोपार्जनको स्रोतप्रति कृतज्ञ हुन सिकाउँछ।

## चमकम – अनुवाक १० : पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या

चमकम को दशौं अनुवाकलाई दुई स्पष्ट भागमा विभाजन गर्न सकिन्छः

१. **पहिलो भाग (पशुधन):** यसमा विभिन्न उमेर र प्रकारका गाईवस्तु (भाले र पोथी) को लागि प्रार्थना गरिएको छ, जसले वैदिक समाजमा पशुधनको महत्व र समग्र समृद्धिको कामनालाई दर्शाउँछ।
२. **दोस्रो भाग (आध्यात्मिक सम्पदा):** यो भाग अत्यन्त गहिरो छ। यसमा भौतिक वस्तुबाट ध्यान हटाएर आयु, पञ्चप्राण, ज्ञानेन्द्रिय, मन, वाणी, र आत्मा लाई यज्ञद्वारा शुद्ध र समर्थ बनाउनको लागि प्रार्थना गरिएको छ।

यो अनुवाकले बाहिरी समृद्धि (पशुधन) र भित्री सम्पदा (आत्म-ज्ञान) दुवैको लागि प्रार्थना गर्दछ। यसले सिकाउँछ कि साँचो जीवन त्यो हो जहाँ भौतिक र आध्यात्मिक दुवै पक्षहरू यज्ञ (जीवन-यज्ञ) द्वारा परिष्कृत र सन्तुलित हुन्छन्।

## भाग १: पशुधन (Pashu Sampada) - समृद्धिको प्रार्थना

**सन्दर्भ:** वैदिक कालमा पशुधन, विशेषगरी गाईवस्तु, समृद्धिको मुख्य मापक थियो। यो प्रार्थनाले गाईवस्तुको वंश निरन्तर चलोस्, बथानमा हरेक उमेरका पशुहरू स्वस्थ र निरोगी रहून्, र कृषि तथा दुग्ध उत्पादनमा कुनै कमी नहोस् भन्ने कामना गर्दछ।

### मन्त्र १-६: विभिन्न उमेरका बाछा-बाछी र गाईवस्तु

- **गर्भाश्च मे वत्साश्च मे:** गर्भमा रहेका भ्रूण र जन्मिसकेका बाछा-बाछी।
- **त्र्यविश्व मे त्र्यवीच्च मे:** डेढ वर्षको साँढे र डेढ वर्षकी बाछी।
- **दित्यवाट् च मे दित्यौही च मे:** दुई वर्षको साँढे र दुई वर्षकी बाछी।
- **पञ्चाविश्व मे पञ्चावी च मे:** साढे दुई वर्षको साँढे र साढे दुई वर्षकी बाछी।
- **त्रिवत्सश्च मे त्रिवत्सा च मे:** तीन वर्षको साँढे र तीन वर्षकी गाई।
- **तुर्यवाट् च मे तुर्यौही च मे:** चार वर्षको साँढे र चार वर्षकी गाई।
- **पष्ठवाट् च मे पष्ठौही च मे:** पाँच वर्षको साँढे र पाँच वर्षकी गाई।

**व्याख्या:** यो सूचीले जीवनको हरेक चरणको महत्वलाई दर्शाउँछ। गर्भदेखि पूर्ण वयस्क अवस्थासम्म, हरेक उमेर समूहको पशुधनको लागि प्रार्थना गरिएको छ। **प्रतीक:** हाम्रो जीवनमा सुरु भएका हरेक परियोजना र सम्बन्धहरू हरेक चरणमा सफल र सुरक्षित रहून्।

### मन्त्र ७-९: विशेष प्रकारका गाईवस्तु

- उक्षा च मे वशा च मः जवान साँढे र बाँझी गाई।
- ऋषभश्च मे वेहच्च मेः बहर (प्रजननका लागि उत्तम साँढे) र गर्भ तुहिएकी गाई।
- अनड्वाञ्च मे धेनुश्च मः हलो जोत्रे गोरु र दुधालु गाई।

**व्याख्या:** यहाँ प्रजनन, कृषि कार्य, र दुग्ध उत्पादनका लागि आवश्यक सबै प्रकारका पशुहरूको लागि प्रार्थना छ। बाँझी वा गर्भ तुहिएकी गाईको लागि पनि प्रार्थना गरेर उनीहरूको स्वास्थ्य र कल्याणको कामना गरिएको छ, जसले सम्पूर्ण सृष्टिप्रति करुणाभाव दर्शाउँछ।

## भाग २: आध्यात्मिक सम्पदा (Adhyatmik Sampada) - आत्म-परिष्कारको प्रार्थना

**सन्दर्भ:** यो भागको प्रत्येक मन्त्र "यज्ञेन कल्पताम्" (Yajñena Kalpatām) मा समाप्त हुन्छ, जसको अर्थ हो: "यज्ञद्वारा समर्थ होस्, परिपूर्ण होस्, वा शुद्ध होस्।" यहाँ "यज्ञ" को अर्थ हाम्रो सम्पूर्ण जीवन र कर्म हो। यो प्रार्थनाले हाम्रो जीवनका हरेक पक्षलाई एक पवित्र यज्ञको रूपमा हेर्दछ।

### मन्त्र १०: आयु (Ayu) - जीवन

- आयुर्यज्ञेन कल्पताम्: मेरो आयु (जीवन) यज्ञद्वारा समर्थ होस्।
- अर्थ: मेरो जीवन केवल लामो मात्र नहोस्, तर यो एक महान् उद्देश्यको लागि समर्पित होस्। मेरो जीवनको हरेक क्षण सार्थक र परोपकारी होस्।

### मन्त्र ११-१३: पञ्चप्राण (Pañca-prāṇa) - जीवन-शक्ति

- प्राणो यज्ञेन कल्पताम्: मेरो प्राण (भिन्न आउने श्वास, जीवनको मुख्य ऊर्जा) यज्ञद्वारा समर्थ होस्।
- अपानो यज्ञेन कल्पताम्: मेरो अपान (बाहिर जाने श्वास, शरीरको उत्सर्जन प्रणाली) यज्ञद्वारा समर्थ होस्।
- व्यानो यज्ञेन कल्पताम्: मेरो व्यान (शरीरभरि रक्त र ऊर्जा सञ्चार गर्ने शक्ति) यज्ञद्वारा समर्थ होस्।
- अर्थ: मेरो जीवन-शक्तिका सबै आयामहरू— श्वास लिने, फाल्ने, र शरीरभरि ऊर्जा फैलाउने— सबै दैवी कार्यमा लागू, शुद्ध र सन्तुलित होऊन्।

### मन्त्र १४-१५: ज्ञानेन्द्रिय (Jñānendriya) - इन्द्रियहरू

- चक्षुर्यज्ञेन कल्पताम्: मेरो आँखा (दृष्टि) यज्ञद्वारा समर्थ होस्।
- श्रोत्रं यज्ञेन कल्पताम्: मेरो कान (श्रवण) यज्ञद्वारा समर्थ होस्।
- अर्थ: मेरा आँखाहरूले सधैं शुभ र सत्य कुराहरू देखून्। मेरा कानहरूले सधैं शुभ र सत्य वचनहरू सुनून्। मेरा इन्द्रियहरू भोगमा मात्र नलागी, ज्ञान प्राप्तिको साधन बनून्।

### मन्त्र १६-१७: अन्तःकरण (Antahkaraṇa) - भित्री अंग

- मनो यज्ञेन कल्पताम्: मेरो मन यज्ञद्वारा समर्थ होस्।

- **वाग्यज्ञेन कल्पताम्:** मेरो वाणी यज्ञद्वारा समर्थ होस्।
- **अर्थ:** मेरो मनमा सधैं पवित्र र सकारात्मक संकल्पहरू उठून्। मेरो वाणीबाट सधैं सत्य, प्रिय, र हितकारी वचन निस्कियोस्।

#### मन्त्र १८: आत्मा (Ātmā) - स्वयं

- **आत्मा यज्ञेन कल्पताम्:** मेरो आत्मा (व्यक्तित्व/स्वयं) यज्ञद्वारा समर्थ होस्।
- **अर्थ:** मेरो सम्पूर्ण अस्तित्व— मेरो शरीर, मन, र इन्द्रियहरूको समग्र रूप— यज्ञमय होस्। म स्वयं एक यज्ञ बनूँ।

#### मन्त्र १९: यज्ञ (Yajña) - परम यज्ञ

- **यज्ञो यज्ञेन कल्पताम्:** मेरो यज्ञ (जीवन-कर्म) यज्ञद्वारा (परम यज्ञ/ईश्वर) नै समर्थ होस्।
- **अर्थ:** यो चरम प्रार्थना हो। हे प्रभु, मैले गरिरहेको यो जीवन-यज्ञ अपूर्ण हुन सक्छ। यसलाई स्वयं तपाईंकै कृपा र शक्तिले पूर्ण र सफल बनाइदिनुहोस्। मेरो सानो यज्ञ तपाईंको महान् यज्ञमा समर्पित होस्।

### सारांश: अनुवाक १० का मुख्य प्रार्थनाहरू

| श्रेणी        | मागिएका कुराहरू         | जीवनमा यसको अर्थ                           |
|---------------|-------------------------|--------------------------------------------|
| भौतिक समृद्धि | विभिन्न उमेरका गाईवस्तु | जीवनका हरेक चरणमा वृद्धि, विकास, र पूर्णता |
| जीवन          | आयु                     | सार्थक र उद्देश्यपूर्ण जीवन                |
| जीवन-शक्ति    | प्राण, अपान, व्यान      | ऊर्जाको शुद्ध र सन्तुलित प्रवाह            |
| इन्द्रियहरू   | चक्षु, श्रोत्र          | इन्द्रियहरूको सही र पवित्र प्रयोग          |
| अन्तःकरण      | मन, वाणी                | शुद्ध विचार र सत्य वचन                     |
| स्वयं         | आत्मा                   | सम्पूर्ण व्यक्तित्वको समर्पण               |
| परम समर्पण    | यज्ञ                    | आफ्नो कर्मलाई ईश्वरमा अर्पण गर्नु          |

### आजको चिन्तन

चमकम् को दशौं अनुवाकले हामीलाई भौतिक र आध्यात्मिक जीवनबीचको गहिरो सम्बन्ध सिकाउँछ। जसरी हामी बाहिरी समृद्धिको लागि प्रार्थना गर्छौं, त्यसरी नै भित्री सम्पदा— हाम्रो आयु, प्राण, इन्द्रिय, मन, र आत्मा— लाई शुद्ध र परिष्कृत गर्न बिर्सनु हुँदैन। यस अनुवाकको मूल सन्देश हो— **"यज्ञेन कल्पताम्"**। हाम्रो जीवनको हरेक पक्ष, हरेक कर्म, हरेक विचार, र हरेक श्वासलाई एक पवित्र यज्ञ बनाउन सकियो भने मात्र जीवन सार्थक हुन्छ। अन्तमा, आफ्नो सानो प्रयास (जीवन-यज्ञ) लाई परम सत्ता (ईश्वर) मा समर्पण गरेर नै पूर्णता प्राप्त हुन्छ।

## चमकम् – अनुवाक ११ (संस्कृत मूलपाठ)

एका च मे तिस्रश्च मे  
पञ्च च मे सप्त च मे  
नव च म एकादश च मे  
त्रयोदश च मे पञ्चदश च मे  
सप्तदश च मे नवदश च म  
एकविंशतिश्च मे त्रयोविंशतिश्च मे  
पञ्चविंशतिश्च मे सप्तविंशतिश्च मे  
नवविंशतिश्च म एकत्रिंशच्च मे  
त्रयस्त्रिंशच्च मे चतस्रश्च मे-ऽष्टौ च मे  
द्वादश च मे षोडश च मे  
विंशतिश्च मे चतुर्विंशतिश्च मे-ऽष्टाविंशतिश्च मे  
द्वात्रिंशच्च मे षट्-त्रिंशच्च मे  
चत्वारिंशच्च मे चतुश्चत्वारिंशच्च मे-ऽष्टाचत्वारिंशच्च मे  
वाजश्च प्रसवश्चापिजश्च  
क्रतुश्च सुवश्च मूर्धा च  
व्यश्रियश्चान्त्यायनश्चान्त्यश्च  
भौवनश्च भुवनश्चाधिपतिश्च ॥ ११ ॥

## चमकम् – अनुवाक ११ (अर्थ)

**मूल भावः** यस अन्तिम अनुवाकले विषम संख्याहरू (एक, तीन, पाँच...) र सम संख्याहरू (चार, आठ, बाह्र...) को लागि प्रार्थना गर्दछ। यो संख्याहरूको माध्यमबाट समय र ब्रह्माण्डका सबै चक्रहरूलाई आफ्नो अनुकूल बनाउने प्रार्थना हो।

### व्याख्या:

यो अनुवाक चमकम्को सबैभन्दा रहस्यमय र दार्शनिक अनुवाक हो। यहाँ संख्याहरू केवल अंक मात्र होइनन्, तिनीहरू ब्रह्माण्डका विभिन्न शक्ति र चक्रका प्रतीक हुन्। विषम संख्याहरूलाई सृष्टिको शक्ति (शिव) र सम संख्याहरूलाई पोषणको शक्ति (शक्ति) को प्रतीक मानिन्छ।

### दैनिक जीवनसँग सम्बन्धः

यो अनुवाकले हामीलाई जीवनमा सन्तुलनको महत्व सिकाउँछ। हामीले आफ्नो जीवनमा विभिन्न प्रकारका शक्तिहरू - पुरुष र महिला, दिन र रात, सुख र दुःख - बीच सन्तुलन कायम राख्न सिक्नुपर्छ।

## चमकम – अनुवाक ११ : पंक्ति-पंक्ति अर्थ र व्याख्या

यो चमकम को अन्तिम र समापन अनुवाक हो। यसले प्रार्थनाको यात्रालाई चरमोत्कर्षमा पुर्याउँछ। यसलाई तीन भागमा बुझ्न सकिन्छ:

**विषम संख्याहरू (Odd Numbers):** १ देखि ३३ सम्मका विषम संख्याहरू।

**सम संख्याहरू (Even Numbers):** ४ देखि ४८ सम्मका सम संख्याहरू।

**अन्तिम १२ दिव्य गुणहरू:** चमकम को सार र परम प्रार्थना।

संख्याहरूको प्रार्थनाले सम्पूर्ण सृष्टि (गणित ब्रह्माण्डको भाषा हो) माथि आफ्नो अधिकार र सामञ्जस्यको कामना गर्दछ। विषम संख्याहरूले देवलोक (आध्यात्मिक/अस्थिर जगत) र सम संख्याहरूले मनुष्यलोक (भौतिक/स्थिर जगत) को प्रतिनिधित्व गर्दछन्। अन्तमा, १२ दिव्य गुणहरूको प्रार्थनाले साधकलाई "अधिपति" (सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको स्वामी) को स्थितिमा पुर्याउँछ।

### भाग १: विषम संख्याहरू (Odd Numbers) - आध्यात्मिक जगत

**सन्दर्भ:** विषम संख्याहरूलाई वैदिक परम्परामा प्रायः देवलोक वा आध्यात्मिक शक्तिहरूसँग जोडिन्छ। यिनीहरू गतिशील, असीमित, र सृजनात्मक मानिन्छन्। यो प्रार्थनाले ती सबै आध्यात्मिक शक्तिहरू मलाई प्राप्त होऊन् भन्ने कामना गर्दछ।

**मन्त्र १-७:** एका च मे तिस्रश्च मे पञ्च च मे सप्त च मे नव च मे एकादश च मे त्रयोदश च मे पञ्चदश च मे सप्तदश च मे नवदश च मे एकविंशतिश्च मे त्रयोविंशतिश्च मे पञ्चविंशतिश्च मे सप्तविंशतिश्च मे नवविंशतिश्च मे एकत्रिंशच्च मे त्रयस्त्रिंशच्च मे

- **अर्थ:** १, ३, ५, ७, ९, ११, १३, १५, १७, १९, २१, २३, २५, २७, २९, ३१, र ३३ (यी सबै विषम संख्याहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्।
- **प्रतीकात्मक अर्थ:** मलाई देवलोकका सबै शक्तिहरू, आध्यात्मिक प्रगति, र सृजनात्मक ऊर्जा प्राप्त होस्। जीवनका सबै विषम परिस्थितिहरूमा पनि म विजयी बन्नूँ।

### भाग २: सम संख्याहरू (Even Numbers) - भौतिक जगत

**सन्दर्भ:** सम संख्याहरूलाई मनुष्यलोक वा भौतिक जगतसँग जोडिन्छ। यिनीहरू स्थिर, सन्तुलित, र आधार प्रदान गर्ने मानिन्छन्। यो प्रार्थनाले भौतिक जगतका सबै सुख, समृद्धि, र स्थिरताको लागि कामना गर्दछ।

**मन्त्र ८-१३:** चतस्रश्च मे-ऽष्टौ च मे द्वादश च मे षोडश च मे विंशतिश्च मे चतुर्विंशतिश्च मे-ऽष्टाविंशतिश्च मे द्वात्रिंशच्च मे षट्-त्रिंशच्च मे चत्वारिंशच्च मे चतुश्चत्वारिंशच्च मे-ऽष्टचत्वारिंशच्च मे

- **अर्थ:** ४, ८, १२, १६, २०, २४, २८, ३२, ३६, ४०, ४४, र ४८ (यी सबै ४ को गुणनफल भएका सम संख्याहरू) पनि मलाई प्राप्त होऊन्।

- **प्रतीकात्मक अर्थ:** मलाई मनुष्यलोकका सबै सुख-सुविधा, भौतिक समृद्धि, र जीवनमा स्थिरता प्राप्त होस्। मेरो जीवनको आधार बलियो र सन्तुलित होस्।

**संख्याहरूको समग्र शिक्षा:** मलाई आध्यात्मिक र भौतिक, देवलोक र मनुष्यलोक, विषम र सम— अर्थात् सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको ज्ञान, शक्ति, र सन्तुलन प्राप्त होस्।

## भाग ३: अन्तिम १२ दिव्य गुणहरू - प्रार्थनाको चरमोत्कर्ष

**सन्दर्भ:** सम्पूर्ण चमकम् को यात्रा यहाँ समाप्त हुन्छ। पहिलो अनुवाकमा "अन्न" र "भोक" जस्ता आधारभूत आवश्यकताबाट सुरु भएको प्रार्थना, यहाँ आइपुग्दा साधकले आफूलाई नै ब्रह्माण्डको स्वामी ("अधिपति") को रूपमा अनुभव गर्दछ। यो यात्राको अन्तिम १२ पाइला हो।

| #  | संस्कृत                     | नेपाली अर्थ             | व्याख्या (जीवन-यज्ञको यात्रा)                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| १  | वाजश्च (Vājaśca)            | अन्न, बल, समृद्धि       | १. <b>आधार:</b> जीवन-यज्ञ सुरु गर्नको लागि चाहिने आधारभूत शक्ति र पोषण।                                                                                             |
| २  | प्रसवश्च (Prasavaśca)       | सृष्टि, अनुमति, प्रेरणा | २. <b>सुरुवात:</b> कर्म गर्ने प्रेरणा र अनुमति प्राप्त हुनु।                                                                                                        |
| ३  | अपिजश्च (Apijaśca)          | मित्रता, सह-उत्पत्ति    | ३. <b>सहयोग:</b> यज्ञमा साथ दिने मित्र र सहयोगीहरू प्राप्त हुनु।                                                                                                    |
| ४  | क्रतुश्च (Kratuśca)         | यज्ञ, संकल्प, बुद्धि    | ४. <b>योजना:</b> यज्ञ (कर्म) को संकल्प र त्यसलाई सम्पन्न गर्ने बुद्धि।                                                                                              |
| ५  | सुवश्च (Suvaśca)            | स्वर्ग, प्रकाश, लक्ष्य  | ५. <b>लक्ष्य:</b> यज्ञको लक्ष्य (स्वर्ग/आनन्द) स्पष्ट देखिनु।                                                                                                       |
| ६  | मूर्धा च (Mūrdhā ca)        | शिर, शिखर, उच्च स्थान   | ६. <b>शिखर:</b> यज्ञको माध्यमबाट उच्चतम स्थानमा पुग्न।                                                                                                              |
| ७  | व्यश्रियश्च (Vyaśniyaśca)   | भोक्ता, अनुभवकर्ता      | ७. <b>फल-भोग:</b> यज्ञको फल भोग्ने अधिकार र क्षमता प्राप्त हुनु।                                                                                                    |
| ८  | आन्त्यायनश्च (Āntyāyanaśca) | अन्तिम गन्तव्य          | ८. <b>गन्तव्य:</b> यात्राको अन्तिम गन्तव्यसम्म पुग्न।                                                                                                               |
| ९  | अन्त्यश्च (Antyaśca)        | अन्तिम अवस्था, विलय     | ९. <b>विलय:</b> गन्तव्यमा पुगेर त्यसमै लीन हुनु।                                                                                                                    |
| १० | भौवनश्च (Bhauvanaśca)       | भुवन (संसार) सम्बन्धी   | १०. <b>संसारको अनुभव:</b> सम्पूर्ण संसारको सुख-दुःखको अनुभव गर्नु।                                                                                                  |
| ११ | भुवनश्च (Bhuvanaśca)        | भुवन (संसार) स्वयं      | ११. <b>संसार बन्नु:</b> अनुभवकर्ताबाट बढेर स्वयं सम्पूर्ण संसार बन्नु।                                                                                              |
| १२ | अधिपतिश्च (Adhipatiśca)     | अधिपति, परम स्वामी      | १२. <b>परम स्वामित्व:</b> अन्तमा, म नै त्यो संसारको, त्यो यज्ञको, त्यो फलको, र सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको <b>अधिपति (Supreme Lord)</b> हुँ भन्ने परम ज्ञान प्राप्त हुनु। |

## चमकम् को समग्र यात्रा र अन्तिम शिक्षा

चमकम् को यात्रा "च मे" (मलाई प्राप्त होस्) बाट सुरु हुन्छ। यो एक साधारण मानिसको प्रार्थना हो जसले जीवनका लागि आवश्यक सबै कुरा माग्दछ— अन्न, पानी, सुख, समृद्धि, ज्ञान, शक्ति, र अन्तमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड।

तर एघारौं अनुवाकको अन्त्यमा आइपुग्दा, "च मे" को अर्थ बदलिन्छ। यहाँ साधकले आफूलाई माग्ने (याचक) को रूपमा होइन, तर दिने (ईश्वर) को रूपमा अनुभव गर्दछ। ऊ भन्छ, "म नै अन्न (वाजः) हुँ, म नै संसार (भुवनः) हुँ, र म नै त्यो संसारको स्वामी (अधिपतिः) हुँ।"

यो अद्वैत वेदान्तको चरम अनुभूति हो, जहाँ भक्त र भगवान्, साधक र साध्य, र जीव र ब्रह्म बीचको भेद समाप्त हुन्छ। चमकम् को प्रार्थनाले हामीलाई यही यात्रा सिकाउँछ— **साधारण मानवबाट परम अधिपतिसम्मको यात्रा।**

॥ ॐ पूर्णमिदं पूर्णमिदं पूर्णत्पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

## संक्षिप्त सार (प्रार्थना-रूप)

हे देवाधिदेव महादेव! हे रुद्र! तपाईंलाई हाम्रो कोटी-कोटी नमन छ। तपाईंको क्रोध, तपाईंको धनुष, र तपाईंका बाणहरूलाई हामी श्रद्धापूर्वक नमस्कार गर्दछौं। हे प्रभु! आफ्नो त्यो उग्र रूपलाई शान्त पार्नुहोस् र हामीलाई आफ्नो कल्याणकारी, मंगलमय, र पाप-नाशक शिव-रूपले हेर्नुहोस्। तपाईंको जुन शरीर शान्त र सुखदायी छ, त्यसैले हामीलाई ज्ञानको प्रकाश दिनुहोस्।

हे सर्वव्यापी प्रभु! तपाईं नै जल, स्थल, र आकाशमा व्याप्त हुनुहुन्छ। तपाईं नै वृक्ष, वनस्पति, र औषधीहरूमा हुनुहुन्छ। तपाईं नै समाजका सबै रूपहरूमा - ज्ञानी र अज्ञानी, धनी र गरिब, सज्जन र दुर्जन - सबैमा समान रूपले उपस्थित हुनुहुन्छ। तपाईं नै सृष्टिकर्ता, पालक, र संहारकर्ता हुनुहुन्छ। हामी तपाईंको त्यो विराट् स्वरूपलाई नमन गर्दछौं, जसले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई धारण गरेको छ।

हे शिव! हामी तपाईंको करुणा र क्षमाको याचना गर्दछौं। हामीबाट जाने-अनजानेमा भएका सबै अपराधहरू क्षमा गर्नुहोस्। हाम्रो परिवार, हाम्रा सन्तान, र हाम्रा पशुधनको रक्षा गर्नुहोस्। हामीलाई रोग, शोक, र भयबाट मुक्त गर्नुहोस्। तपाईं नै सबैभन्दा ठूलो वैद्य (भिषक्तम) हुनुहुन्छ, हामीलाई आरोग्य र दीर्घायुको वरदान दिनुहोस्।

हे परमेश्वर! हामी तपाईंको कृपा र अनुग्रहको कामना गर्दछौं। हामीलाई अन्न, जल, र समृद्धिको अभाव नहोस्। हाम्रो मनमा श्रद्धा, सत्य, र सदबुद्धिले बास गरोस्। हामीलाई आन्तरिक शान्ति (शम) र बाहिरी सुख (मयस) दुवै प्राप्त होस्। हाम्रो जीवनमा सबै प्रकारका मंगल र कल्याण होस्।

### नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ - नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक व्याख्या

हे यज्ञपुरुष! हाम्रो यो जीवन-यज्ञ सफल होस्। हाम्रा इन्द्रियहरू, हाम्रो मन, र हाम्रो आत्मा शुद्ध र बलवान् बनून्। हामीले गर्ने हरेक कर्म तपाईंको पूजा बनोस्। हामीलाई ज्ञान, शक्ति, र वैराग्यको आशीर्वाद दिनुहोस्, ताकि हामी यो संसार-सागरलाई पार गर्न सकौं।

हे शिव-शक्ति स्वरूप! तपाईं नै विषम (सृष्टि) र सम (पोषण) संख्याहरूमा व्याप्त हुनुहुन्छ। तपाईं नै ब्रह्माण्डका सबै शक्तिहरूको स्रोत हुनुहुन्छ। हामीलाई सन्तुलन, सामञ्जस्य, र पूर्णताको अनुभव गराउनुहोस्।

अन्त्यमा, हे प्रभु! जसलाई हामी घृणा गर्छौं र जसले हामीलाई घृणा गर्छ, ती सबै द्वेष र शत्रुतालाई हामी तपाईंको न्यायपूर्ण मुखमा समर्पित गर्दछौं। हाम्रो हृदयलाई घृणा र द्वेषबाट मुक्त गरी, प्रेम र करुणाले भरिदिनुहोस्।

॥ ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

## रुद्र-प्रार्थना (चमकम्-नमकम् सार)

हे रुद्र! क्रोधलाई नमन, शिव-रूपमा आऊ।  
धनुष-बाण शान्त पार, मंगल-दृष्टि लाऊ ॥

जल, थल, नभ, वृक्ष, औषधि, तिमी नै सर्वव्यापी।  
ज्ञानी, अज्ञानी, धनी, निर्धन, सबैमा छौ है व्यापी ॥  
तिम्रो उग्र रूपलाई ढोग्छौं, कल्याण-रूपले हेर।  
तिम्रो शान्त, पाप-नाशक, कायाले अज्ञान घेर ॥

जाने-नजाने भए जति, हाम्रा अपराध हर।  
हे परम वैद्य! रोग, भयबाट, हामीलाई मुक्त गर ॥  
हाम्रा बालक, परिवार, पशुधन, रक्षा गर हे नाथ!  
आरोग्य र दीर्घायुको, वरदान देऊ साथ-साथ ॥

अन्न, जल, समृद्धिले, भरिदेऊ हाम्रो भण्डार।  
मनमा श्रद्धा, बुद्धि, सत्य, होस् सधैं तिम्रै आधार ॥  
भित्री शान्ति (शम), बाहिरी सुख (मयस्), दुवैको कृपा होस्।  
यो जीवन-यज्ञ सफल पारी, कर्म-पूजा होस् ॥  
विषम-सृष्टि, सम-पोषण, तिमी नै संख्या-रूप।  
घृणा गर्ने, घृणा पाउने, सबै द्वेष अनूप ॥  
तिम्रो न्याय-मुखमा हाल्छौं, यो शत्रुताको भार।  
हृदयमा प्रेम, करुणा भरिदेऊ, हे शिव! बारम्बार ॥

हे रुद्र! क्रोधलाई नमन, शिव-रूपमा आऊ।  
धनुष-बाण शान्त पार, मंगल-दृष्टि लाऊ ॥

रौद्रं रूपं नमाम्यद्य, सौम्यं रूपं प्रयच्छ मे।  
सर्वव्यापी, भिषक्तम, पाहि नः शरणागतान् ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

[हे प्रभु ! आज म तपाईंको रौद्र (उग्र) रूपलाई नमन गर्दछु, र मलाई तपाईंको सौम्य (शान्त) रूप प्रदान गर्नुहोस्। हे सर्वव्यापी, हे सर्वश्रेष्ठ वैद्य, शरणमा आएका हामीहरूको रक्षा गर्नुहोस्।]

## मन्दिर रुद्री पाठ स्तोत्र

(श्रीरुद्रम् सार)

(ध्रुवपद)

हे शिव-शंकर, नमन तिमीलाई, कल्याण-दृष्टिले हेर हामीलाई।  
तिम्रो उग्र-रूपलाई प्रणाम छ, शिव-रूपमा तिम्रो धाम छ ॥

जल, थल, नभ, वनस्पतिमा, तिमी नै छौ प्रभु! कण-कणमा।  
ज्ञानी, ध्यानी, चोर, सारा जगतमा, देख्छौँ तिम्रै रूप, हर एक पथमा ॥  
हे शिव-शंकर, नमन तिमीलाई, कल्याण-दृष्टिले हेर हामीलाई।

जाने-नजाने भए जति भूल, क्षमा गर प्रभु, तिमी करुणामूल।  
हाम्रा बालक, परिवार र गौधन, रक्षा गर हे, नीलकण्ठ भगवन्! ॥  
हे शिव-शंकर, नमन तिमीलाई, कल्याण-दृष्टिले हेर हामीलाई।

रोग, दुःख, भय, सबै दूर गर, तिमी हौ वैद्य, आरोग्य भर।  
भित्र शान्ति (शम), बाहिर सुख (मयस्), देऊ हामीलाई, हे परमेश! ॥  
हे शिव-शंकर, नमन तिमीलाई, कल्याण-दृष्टिले हेर हामीलाई।

अन्न, जल, श्रद्धा, बल देऊ हामीलाई, जीवन-यज्ञ सफल होस् सधैंलाई।  
हाम्रा इन्द्रिय, मन, आत्मा शुद्ध बनून्, तिम्रै पूजामा हर कर्म लागून् ॥  
हे शिव-शंकर, नमन तिमीलाई, कल्याण-दृष्टिले हेर हामीलाई।

जसलाई घृणा गर्छौँ, जसले गर्छन् घृणा, त्यो द्वेष-ज्वाला तिमीमै गर्छौँ अर्पणा।  
हृदयमा प्रेम, करुणा भरिदेऊ, यो जीवनलाई शिव-पथमा मोडिदेऊ ॥  
हे शिव-शंकर, नमन तिमीलाई, कल्याण-दृष्टिले हेर हामीलाई।

(उपसंहार)

रौद्रं रूपं नमाम्यद्य, सौम्यं रूपं प्रयच्छ मे।  
सर्वव्यापी, भिषक्तम, पाहि नः शरणागतान् ॥

हे प्रभु! आज म तपाईंको रौद्र (उग्र) रूपलाई नमन गर्दछु, र मलाई तपाईंको सौम्य (शान्त) रूप प्रदान गर्नुहोस्। हे सर्वव्यापी, हे सर्वश्रेष्ठ वैद्य, शरणमा आएका हामीहरूको रक्षा गर्नुहोस्।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

यो "मन्दिर रुद्री पाठ स्तोत्र" श्रीरुद्रम् (नमकम्-चमकम्) को सार हो, जसलाई सामूहिक उपासनाको लागि तयार गरिएको छ। यसले रुद्रको उग्र स्वरूपलाई नमन गर्दै उहाँको कल्याणकारी शिव-रूपको याचना गर्दछ, र ईश्वरको सर्वव्यापकता, क्षमाशीलता, आरोग्य-शक्ति, तथा भौतिक-आध्यात्मिक समृद्धिको लागि प्रार्थना गर्दछ। अन्तमा, यो स्तोत्रले सबै द्वेष र शत्रुतालाई ईश्वरमा समर्पित गरी हृदयलाई प्रेम र करुणाले भर्न प्रेरणा दिन्छ, जसले उपासकलाई पूर्णता र शान्तिको अनुभूति गराउँछ।

## श्री रुद्र-स्तुति

ॐ नमः शिवाय।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।  
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥

हर हर महादेव! जय शिव शंकर!

हे रुद्र-देव! नमन तिमीलाई, शिव-रूपले अब हेर हामीलाई।  
तिम्रो क्रोधलाई प्रणाम गर्छौं, कल्याण-धाममा शरण पर्छौं॥

जो-जो प्रति मनमा द्वेष छ, जसले हामीलाई घृणा गर्दछ,  
त्यो द्वन्द्व-ज्वाला, हे महेश्वर! तिम्रै चरणमा अर्पण गर्दछौं॥

हे रुद्र-देव! नमन तिमीलाई, शिव-रूपले अब हेर हामीलाई। तिम्रो क्रोधलाई प्रणाम गर्छौं,  
कल्याण-धाममा शरण पर्छौं॥

जल, थल, नभ, कण-कणमा तिमी, ज्ञानी-ध्यानी, हर मनमा तिमी।  
जाने-नजाने भए जति भूल, क्षमा गर प्रभु, तिमी करुणामूल॥

हे रुद्र-देव! नमन तिमीलाई, शिव-रूपले अब हेर हामीलाई। तिम्रो क्रोधलाई प्रणाम गर्छौं,  
कल्याण-धाममा शरण पर्छौं॥

रोग, दुःख, भय, सबै दूर गर, तिमी हौ वैद्य, आरोग्य भर।  
भिन्न शान्ति, बाहिर सुख देऊ, जीवन-यज्ञ सफल बनाइदेऊ॥

हे रुद्र-देव! नमन तिमीलाई, शिव-रूपले अब हेर हामीलाई। तिम्रो क्रोधलाई प्रणाम गर्छौं,  
कल्याण-धाममा शरण पर्छौं॥

रौद्रं रूपं नमाम्यद्य, सौम्यं रूपं प्रयच्छ मे।  
सर्वव्यापी, भिषक्तम, पाहि नः शरणागतान्॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

पूर्ण हुन् ब्रह्म, पूर्ण यो संसार,  
पूर्णबाटै फैलियो पूर्ण-विस्तार।  
पूर्णबाट पूर्ण लिँदा, पूर्ण नै रहन्छ,  
त्यो शिव-तत्त्व, पूर्ण-सत्य बन्छ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥ ॐ नमः शिवाय।



मनोवैज्ञानिक आत्म-जागृति मार्ग  
नमक (पदार्थ) र चमक (ऊर्जा) को वैज्ञानिक पक्ष



**नमकम-चमकम श्रीरुद्रपाठ**

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे,  
यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।