पञ्चतत्व र पाञ्चायन देवता

लेखक
सन्दीप सापकोटा

प्रकाशक
भोलानाथ बास्तोला

प्रकाशक
भोलानाथ बास्तोला

लेखक
सन्दीप सापकोटा

आवरण तस्बिर
Gill Bharavi (Scottland)

सर्वाधिकार : प्रकाशक र लेखकमा सुरक्षित

साजसज्जा
भीम चन्द्र राई

व्यवस्थापक
बलराम श्रेष्ठ

प्रथम संस्करण : २०७८

प्रति : २०००

मूल्य : रु. २००/–

मुद्रण
ग्लोबल प्रिन्ट कनेक्सन
कमलादी, काठमाडौं

प्रकाशकीय

पञ्चतत्व र पाञ्चायन देवता पुस्तक पाठकहरु माझ पस्कनुको एउटै उद्देश्य हो– आम जनसाधारणले पनि पञ्चतत्वको बारेमा र पाञ्चायन देवताको बारेमा ज्ञान राखून्। जे छ सबै प्रकृति मै छ, जे हो सबै प्रकृति नै हो। प्रकृतिमा आफ्नो अस्तित्वलाई स्वीकार गर्दा जीवनलाई सुखमय र पूर्ण अनुभूत गर्न सकिन्छ।

अनेक वाद, वैचारिकी, धर्म, सम्प्रदायका आधारमा विरोधाभास खोज्नुको साटो यसो विचार गरौं त हामी सबैका मान्यताहरु प्रकृतिसँगै आएर जोडिन्छन्। हामी सबै आगो, भूमि, नदी, वायु र आकाश– यी सबैको पूजा गर्छौं, मान्छौं । बुझौं, हाम्रो शक्ति र सामर्थ्यको स्रोत पनि प्रकृति हो। त्यसैले हामीले आफ्नो अस्तित्वको प्रमुख कारक प्रकृतिको पूजा उपासना गर्दा सम्पूर्णको कल्याण हुन्छ।

विश्वका प्रायः सबै धर्म परम्परा, जातजाति, संस्कृतिका व्यक्तिहरुले सर्वमान्य प्रकृतिलाई आधार मान्दछन्। विश्वका जुनसुकै धर्म र दर्शनले पञ्चतत्वलाई आ–आफ्नो तरिकाले प्रस्तुत गरेता पनि परम्परा अनुसार जुनसुकै प्रकारले लिएता पनि पञ्चतत्व भनेको सृष्टिको प्रमुख आधार रहेको कुरामा दुईमत छैन।

कुलपितृ, इष्टदेवीदेवतालाई रिझाएर आम मनुष्यले आफूलाई चिन्न र आफू भित्रको अभ्यन्तर नियाल्नको लागि पञ्चतत्वको बारेमा जानकारी राख्न र मर्म बोध गर्न अत्यन्त आवश्यक रहन्छ।

आफू आफूलाई सार्थक बनाउन, शक्तिको उपासना गर्नको लागि र ईश्वरलाई आफै भित्र जागृत गर्नको लागि पञ्चतत्वको पूजा अत्यन्त आवश्यक छ। मानसिक चेतना वा अनुभूतिहरु होस् वा भौतिक विकासको सफलता प्राप्तिका लागि होस् वा बाहिर ब्रह्माण्ड र आफू भित्रको तादात्म्यता मिलाउनको लागि पञ्चतत्वको साधना अत्यन्त अपरिहार्य रहन्छ। जस्तोसुकै पूजा अनुष्ठान, नित्य, नैमित्तिक वा काम्य प्रयोग सम्पादन गर्नु पूर्व चाहे वैदिक होस् या तान्त्रिक वा लौकिक विधिले नै किन नहोस् पञ्चतत्वको अस्तित्वलाई स्वीकार नगरिकन गरिएका कुनै पनि कर्महरु सफलीभूत हुँदैनन्। त्यसले व्यवहारिक परिणाम ल्याउँदैन। पञ्चतत्वले मिलेको हाम्रो नश्वर शरीर नाशवान् छ, आत्मा अजर, अमर र शाश्वत छ। आत्मा

नै परमात्माको अंश हो। परमात्माको अंश भएकाले नै हामीले परमात्मा तर्फ आकर्षित हुनुपर्दछ, अर्थात् प्रकृति (शक्तिमाँ) तर्फ नै मनसा, वचसा र तपसा उद्यत हुनुपर्दछ। पञ्चतत्वबाट गरिने साधनाको गूढ रहस्य पनि यही हो।

यस पुस्तकमा पाञ्चायन देवताको सनातनीय पूजा पद्धतिलाई प्रस्तुत गरिएता पनि जोसुकै व्यक्ति वा समूह विशेषले पनि पञ्चतत्वको माध्यमबाट प्रकृतिको साधना गर्न यसलाई अनुशरण गर्न सक्छन्। यस पुस्तकलाई सनातनीय धर्म, संस्कार र संस्कृतिका अध्येता आम पाठकहरुमाझ पस्कदैँ यस पुस्तकका लेखक सन्दीप सापकोटाज्यूलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु।

भोलानाथ वास्तोला
वि.सं.२०७८ वैशाख २८ गते
वैशाख कृष्ण अमावश्या, मातातीर्थ औँशी

समर्पण

प्रकृति (पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश)
स्वरूपिणी शक्तिमाताको चरणकमलमा

विषय सूची

खण्ड (क)

पञ्चतत्वको परिशीलन ९

- पृथ्वी तत्व १७
- जल तत्व २१
- अग्नि तत्व २४
- वायु तत्व २७
- आकाश ३०

पञ्चतत्वको स्वभाव ३२

१. विष्णु पाञ्चायन ३६
२. शिव पाञ्चायन ३७
३. गणेश पाञ्चायन ३८
४. दुर्गा (देवी) पाञ्चायन ३९
५. सूर्य पाञ्चायन ४०

कुण्डलिनी साधनामा पञ्चतत्वको महत्व ४३

- कुण्डलिनी शक्ति ४४
- षट्चक्र ४६

पञ्चतत्वको आहार विज्ञानः सगुन संस्कृति **५०**

वास्तुशास्त्रमा पञ्चतत्व **५४**

<u>खण्ड (ख)</u>

अथ पञ्चायनदेवता पूजा विधिः ५७
(पाञ्चायन देवताको पूजा विधि)
– दीपपूजा ६५
– कलश पूजा ६६
– गणेश पूजा ७१
– प्रधान देवता पूजा ७६

पशुपतिनाथको पञ्चवक्र स्तुति ९०
नवग्रहको स्तुति ९३
आवश्यक पर्ने पूजा सामाग्रीको सूची ९६

खण्ड (क)

पञ्चतत्वको परिशीलन

सनातन हिन्दू दर्शनमा सबै पदार्थको आधारको रुपमा पञ्चतत्वलाई स्वीकार गरिएको पाइन्छ। सनातन शास्त्रहरुले पञ्चतत्व र मानवको सम्बन्धलाई मिहिनरुपमा उत्कृष्ट तबरले चित्रण गरेका छन्। त्यसैले नै मानवको अस्तित्वलाई वास्तविकताको सूक्ष्मतम कडीबाट हेर्ने पूर्वीय चिन्तनको वैचारिक दृष्टिकोणलाई विश्वको सर्वप्राचीन दर्शन एवम् सर्वोत्कृष्ट नृशास्त्रको रुपमा लिने गरिएको छ। पञ्चतत्व र पञ्चमहाभूत शब्द एकापसमा पर्यायवाची शब्दहरु हुन्। भूत शब्द संस्कृत धातुबाट उत्पन्न भएको हो जसको अर्थ सत्तावान् अर्थमा प्रयुक्त गरिने गरिन्छ। यस प्रकारसँग जो विद्यमान रहन्छ अथवा उपस्थित रहन्छ, त्यसैलाई भूत भनी सम्बोधित गरिन्छ र प्रवलताको साथ जो विद्यमान भएर रहन्छ, त्यसलाई महाभूतका रुपमा सम्बोधित गरिन्छ। पञ्चमहाभूत अर्थात् पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशको सम्मिलत स्वरुपबाट नै चराचरको सृष्टि, स्थिति र लय हुन्छ। अर्थात् पञ्चमहाभूतमा नै निहीत रहेको आखिरमा पञ्चमहाभूतमा नै समष्टि हुनपुग्छ।

पृथ्वी (Matter), जल (Force), तेज (Energy), वायु (Quark) र आकाश (Space) लाई पञ्चतत्व वा पञ्चमहाभूतको रुपमा स्वीकार गरी यिनै तत्वमा आधारित रहेर सृष्टिको प्रत्येक पदार्थको निर्माण भएको हो भन्ने दर्शन सनातन दर्शनको शाश्वत पक्ष हो। यहाँ विचारणीय पाटो के छ भने यसरी पञ्चतत्वको सम्मेलनमा अडेको चराचर सृष्टिको हरेक सूक्ष्मतम अणु देखि

स्थूलतम वस्तुसम्म सबै जड अथवा निर्जीव हुन्छन्। सजीव हुनको लागि पञ्चतत्वबाट निर्मित पदार्थमा आत्मा वा चेतनाको आवश्यकता पर्दछ। त्यसैले यहाँ दुई पक्षहरुको बारेमा चर्चा गर्न आवश्यक देखिन्छ। पहिलो पञ्चतत्व र दोश्रो आत्माको बारेमा। अपञ्चीकृत पञ्चतत्वको समन्वयात्मक स्वरुपमा प्रदर्शित रहने प्रकृति परमात्मा वा परम चेतनको उल्लास शक्ति हो भने पञ्चीकृत पाञ्चभौतिक शरीरको अन्तस्थमा रहेको परम चेतनको स्वानुभूति चाहिँ आत्मा हो। अविद्याका कारण सृष्टि प्रपञ्चमा रुमलिएर उपास्य, उपासना र उपासकमा वर्गीकृत भएको आत्मा चाहिँ ईश्वर वा परमचेतन कै अंश हो। गीतामा भगवान् श्रीकृष्णले आज्ञा गर्नुभएको छ –**ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः ॥७॥ अध्याय १५।** अर्थात् जीवहरुका आत्मा सबै मेरै अंशहरु हुन्। यो सदैव परमचेतन कै पराधीन हुन्छ, त्यसैले शाश्वत रहन्छ। भगवत् गीताकै अध्याय २ मा भगवान् श्रीकृष्णले आज्ञा गर्नुभएको छ – **न जायते न म्रियते वा ॥२७॥** अर्थात् आत्मा कहिल्यै जन्मदैन र मर्दैन पनि। यसलाई सबैभन्दा पहिले बुझ्न सके मात्र हामीले शरीर र आत्माको भेदका बारेमा थाहा पाउन सक्दछौँ। पञ्चप्राण, पञ्चज्ञानेन्द्रिय, पञ्चतन्मात्रा र जीवात्मासमेत पूर्णकलायुक्त पुरुष नै पञ्चमहाभूतको त्रिगुणात्मक स्वरूप हो। प्रकृतिपुरुष सन्निकर्षजन्य रसनिष्पत्तिलाई आनन्द मानेर यसको अंशी प्रकृति पुरुषभन्दा परको अद्वितीय आनन्द अन्वेषण गर्नु आगमशास्त्रको पनि तात्पर्य हो। श्रीराधा र श्रीकृष्णको वास्तविक रासलीलाले निरूपण गर्ने आनन्द नै वैदिक पौराणिक शास्त्रको तात्पर्य हो।

पञ्चतत्व र आत्माको सम्बन्धमा केन्द्रमा रहने परमात्माको चक्रवत् सम्बन्धको बोध गराउनु र जीवको मुक्तिका लागि उपासनाका विभिन्न मार्गहरुको निर्देश गर्नु नै सनातन हिन्दू धर्म एवम् दर्शनको प्रयोजनीयताको शाश्वत पक्ष हो। यहाँ साधना मार्ग भन्नाले सर्वप्रथम पञ्चतत्वलाई बुझ्नु र त्यसपछि नाशवान् शरीर र शरीरमा रहने विकारहरुमाथि विजय प्राप्त गरि केवल परमात्माको आनन्दमा रम्ने मार्ग भन्ने बुझिन्छ। साधना मार्गहरु सनातनका शाखा प्रशाखाका आधारमा बहुविध रुपका रहेका छन् तर जुन साधना मार्गबाट गएपनि आखिरी गन्तव्य भनेको सर्वसत्ताका स्वामी वा स्वामिनीको प्राप्ति गर्नु नै मुख्य ध्येय हो। यसैलाई चित्रण गर्दै पद्मपुराणमा एक श्लोक उल्लेख गरिएको छ। यथा–

सौराश्चः शैवगणेशा वैष्णवा शक्तिपूजकाः ।
ममोव ते प्रपद्यन्ते वर्षारम्भ सागरं यथा ॥
एकोऽहं पञ्चधा भिन्नः क्रीडार्थं भुवनेऽखिले ॥

(पद्म पुराण)

(भावार्थः वर्षाकालको जल जसरी चौतिरबाट बग्दैबग्दैसमुद्रमा गएर संकलित हुन्छ, त्यसरी नै गाणपत्य, सौर, वैष्णव,शैव र शाक्त सबै ममा नै प्राप्त हुन्छन् । म नै लिलाको लागि जगत्मा पाँच रुपमा विभक्त रहेको छु ।)

विभिन्न रुपहरुको उपासना गरेपनि आखिरमा प्राप्त हुने उही परमतत्व नै हो । तर व्यापक अविद्या र मायातत्वका कारण जीवले यो विषयलाई बुझ्नै सक्दैन र एकापसमा भेद गर्दछ। सप्तशती चण्डीको प्रधानिक रहस्यमा पनि भनिएको छ – एकैवाहं जगतयत्र द्वितीयाका ममा पराः । अर्थात् म बाहेक अरु यहाँ को नै छ र ? त्यस्तै यही गूढ रहस्यलाई उजागर गदै शिवमहिम्न स्तोत्रमा पुष्पदन्त भन्दछन् । यथा –

त्रयी सांख्यं योगः पशुपतिमतं वैष्णवमिति
प्रभिन्ने प्रस्थाने परमिदमदः पथ्यमिति च ।
रुचीनां वैचित्र्यादृजुकुटिलनानापथजुषां
नृणामेको गम्यस्त्वमसि पयसामर्णव इव ॥

(शिव महिम्न स्तोत्र, श्लोक ७)

(भावार्थः वेद, चौध विद्याहरु (पुराण, न्याय, मीमांसा आदि), सांख्य, योग, पाशुपत र वैष्णवमत प्रभृति भिन्न भिन्न भावमा परम शिवकै व्याख्या गर्दछन् । मनुष्यले आ–आफ्नो रुचि अनुसार सरल, वक्र, जटिल मार्गको अनुसरण गरि हजुरलाई नै लक्ष बनाएर चल्दछन् । जसरी नाना प्रकारका नदीहरु सोझो, घुमाउरो, उबडखाबड बाटोमा बगे पनि अन्ततोगत्वा समुद्रमा पुगेर समाहित हुन खोज्दछन् । त्यसरी नै यी सबै शास्त्र तथा पथहरुको लक्ष पनि हे प्रभो ! हे शिव हजुर नै हुनुहुन्छ ।)

देवदेव महादेव भूतात्मन् भूतभावन ।
त्वमेकः सर्वजगत ईश्वरो बन्धमोक्षयोः।
गुणमय्या स्वशक्त्यास्य सर्गस्थित्यप्ययान्विभो ।

धत्से यदा स्वदृग् भूमन्ब्रह्मविष्णुशिवाभिधान् ॥
त्वं ब्रह्म परमं गुह्यं सदसद्भावभावनः ॥

(श्रीमद्भागवत महापुराण ८।७।२२-२४)

(भावार्थः हे देवहरुका देव ! हे महादेव ! हे भूतात्मन् ! हे भूतभावन ! तपाईं नै सम्पूर्ण जगत् तथा बन्धन मोक्षको ईश्वर हुनुहुन्छ। हे स्वयं प्रकाश भूमन् ! जब तपाईं आफ्नो गुणमयी शक्तिद्वारा यो संसारको सृष्टि, स्थिति र लय गराउनु हुन्छ, तब तपाईं नै ब्रह्मा, विष्णु र शिवको नाम धारण गर्नुहुन्छ। तपाईं नै सत् - असत् भावले भावित परम गुह्य ब्रह्म हुनुहुन्छ।)

पञ्चतत्वको परिशीलनका लागि संसारको सृष्टिलाई पनि बुझ्न जरुरी रहेको छ। सृष्टि हुनुपूर्व केवल शून्यता मात्र थियो, ईश्वर पनि निराकार थिए। निराकारको परिभाषा छैन, शब्दद्वारा व्यक्त गर्न सकिँदैन, रुप, रंग आदि गुणहरुको पहिचान गर्न सकिँदैन। वास्तवमा भन्ने हो भने निराकार शब्द आफैमा निराकार होइन, यो लौकिक भन्दा पर छ। त्यस्तो निराकार परमपुरुषलाई सृष्टिको इच्छा भएपछि सर्वप्रथम जलैजलको उत्पत्ति भएको कुरा हाम्रा कतिपय पौराणिक ग्रन्थहरुमा वर्णन गरिएको पाइन्छ। यसरी रहेको जलमा परमपुरुषको इच्छाद्वारा जलको बीचमा हजार फणा भएको शेष नागको उत्पत्ति भयो र त्यसमाथि चीर निद्रामा मग्न रहेका भगवान् विष्णुको उत्पत्ति भयो। भगवान् विष्णुको उत्पत्ति भएपछि उहाँको नाभिस्थानबाट सिधा माथितिर आकाशमा हजारपत्र भएको कमलको फूल खिल्यो र त्यस कमलमा ब्रह्माको उत्पत्ति भयो। ब्रह्मा पनि गहिरो ध्यानमा मग्न रहेका थिए। यसरी शून्य आकाशमा जलको सृष्टि भयो। परमपुरुषको इच्छाले एकाएक भगवान् विष्णुको कान चिलायो र त्यस कानबाट कर्णमल अर्थात् कानेगुजी निस्क्यो। त्यो कानेगुजीलाई भगवान्ले फाल्न पुगे र त्यसबाट विष्णुकै समान दुई मधु र कैटभ नाम गरेका महाशक्तिशाली दानवहरुको उत्पत्ति भयो। यी दानवहरु अत्यन्त शक्तिशली र उद्दण्ड प्रकृतिका थिए, कहाँ के बिगार गरौँ भनेर भौतारिँदै हिँडेका थिए। अकस्मात् आकाशतिर कमलको फूलमा सेतो दारीजुँगा फूलेको बूढो मान्छेलाई देख्न पुगे र मायाले नियत भएर वध गर्ने मनसायले कमलको फेदमा पुगेर जोडजोडले हल्लाउन थाले। यसरी कमलको बोटलाई हल्लाउन थाले पछि ब्रह्माजी अत्यन्त भयभीत भएर भगवती योगमायाको

आराधना गर्न लागे। ब्रह्माको स्तुतिबाट प्रसन्न भएकी भगवती योगमायाले चीरनिद्राबाट विष्णुलाई जागा गराइदिनु भयो र विष्णु भगवानको ती महाशक्तिशाली दानवहरुसँग हजारौँ वर्षसम्म युद्ध भयो र अन्त्यमा आफ्नो बुद्धिबलको प्रयोग गरेर भगवान् विष्णुले मधु र कैटभलाई पराजित गर्नुभयो। यसरी विष्णुबाट मारिएका महाशक्तिशाली दानव मधु र कैटभको मांस, हाड, आदिबाट पृथ्वीको उत्पत्ति भयो र त्यसमा ब्रह्माजीबाट पञ्चतत्वलाई सन्तुलन गराएर विभिन्न प्रकारका प्राणी, बोटविरुवा वनस्पति आदिको सिर्जना भयो।

पाञ्चायन उपासनालाई निगमागम शास्त्रहरुले दुबैले व्याख्या गरेको जानकारी प्राप्त हुन्छ। शिवलाई उपासना गर्ने शैवमार्गीहरुले त्रिशक्तिस्वरुपमा रहेको पार्थिव सत्ताको रहस्यलाई स्वयं आफूमा नै खोज्ने पञ्चाम्नाय वा षडाम्नाय सपर्या पद्धतिको अनुसार हुने गर्दछन् भने वैष्णवमार्गीहरुले श्रौतस्मार्त पद्धति एवम् आगमिक विधिविधानले चतुर्व्यूहात्मक सचेत प्रकृतिको आश्रय भगवान श्रीनारायणको पाञ्चायन विधिले पूजोपासना गर्दछन्। सूर्यको आराधना गर्ने सौर्यमतका अनुयायीहरुले जगत्को पालनकर्ताको रुपमा र पञ्चतत्वको गति प्रदायकका रुपमा सूर्यलाई उपासना गर्ने गर्दछन्। शाक्ताचारीहरु दक्षिणाचार, वामाचार, कौलाचार, मिश्राचार आदिबाट सचिदानन्द स्वरुपिणी र जगतधात्रीको रुपमा आराधना गर्ने गर्दछन्। त्यस्तै गाणपत्यहरुले परब्रह्म गणेशलाई मानेर पूजा उपासना गर्ने गर्दछन्। गणेश (आकाश), विष्णु (वायु), शिव (तेज), सूर्य (जल), देवी (पृथिवी) का प्रतीक हुन्। पाँचवटैको संयुक्त पूजा अनन्तकोटी ब्रह्माण्ड नायककै पाञ्चायनस्वरूपको पूजा हो। पञ्चतत्व र पञ्चदेवको सम्बन्ध नै जीवन र जगत् हो भन्नुमा उत्युक्ति रहँदैन।

भौतिक शरीरको निर्माण गर्ने पञ्चतत्व भन्नाले पृथिवी, जल तेज, वायु र आकाशको एकापसमा व्यवस्थित एवम् प्राकृतिक सम्मिश्रण भन्ने बुझिन्छ। यिनै पाँचतत्वको सारभूत संयोजनले स्थूल शरीरको संरचना बनेको हुन्छ। मानव शरीर निर्माण र सञ्चालनका लागि यी पाँच तत्वहरूको सन्तुलनको अत्यन्त आवश्यकता रहन्छ। पृथ्वी तत्व अर्थात् हाड, मासु र ठोस तत्वको फैलावटले पूरै शरीर बनेको छ। जल तत्व भन्नाले शरीरभित्र रगत, ग्रन्थी आदिको प्रवाहलाई बुझिन्छ। वायु तत्व भन्नाले शरीरभित्र भिन्नभिन्न प्रकारको प्राणवायु बहनेदेखि रगतमा समेत

घुलित हुने श्वासका अनेकौं स्थितिहरूलाई बुझ्न सकिन्छ। तेज तत्व भन्नाले शरीरभित्रको तातोपनदेखि पाचनशक्ति निभाउने अवस्थाहरूलाई बुझ्न सकिन्छ। ध्यान साधनाका माध्यमबाट यी चार तत्वसहित आकाश तत्वलाई समेत अनुभव र अनुभूतिको स्तरमा स्थायी रुपमा बुझ्न सकिन्छ। सामान्य रुपमा भन्दा हाम्रो शरीरले ओगटेका खुला स्थानलाई आकाशको रुपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ।

पञ्चतत्वको महत्वलाई उजागर गर्दै परमपुरुष वा पराशक्तिको सर्वोच्चता र पञ्चतत्वको महत्वलाई दर्शाउँदै शुक्ल यजुर्वेदको तेईसौँ अध्यायको ५१ औँ र ५२ औँ श्लोकमा उल्लेख भएको पाइन्छ। यथा–

केष्वन्तः पुरुष ऽआ विवेश कान्यन्तः पुरुषे अर्पितानि।
एतद्ब्रह्मन्नुप वल्हामसि त्वा किं स्विन्नः प्रति वोचास्यत्र॥ ५१॥

(भावार्थः कसको अन्तस्तलमा परमपुरुष रमण गर्दछ ? परम पुरुषको अन्तस्तलमा कुन वस्तुहरु अर्पित गरिन्छ ? हे ब्राह्मणहरु, हामी यजमान यो जान्नको लागि इच्छुक छौँ। तपाईँहरु कृपया हाम्रो यो जिज्ञासामा वाणी प्रदान गर्ने कृपा गर्नुहोस्।)

पञ्चस्वन्तः पुरुषऽआ विवेश तान्यन्त पुरुषे अर्पितानि।
एतत्वात्र प्रतिमन्वानो अस्मि न मायया भवस्युतरो मत्॥ ५२॥

(भावार्थः तपाईं यो मान्नुहुन्छ की तपाईं यो जान्नुहुन्न। अतः म माया प्रपञ्चबाट तपाईंलाई मायापूर्वक प्रतिउत्तर दिन्छु की परमपुरुष पाँचमहाभूतहरुमा रमण गर्दछ। परमपुरुषलाई पञ्चमहाभूत अर्पित छ।)

शरीरका विभिन्न चक्रहरुमा पञ्चतत्वको निवास रहेको जस्तै हातका औँलाहरुमा पनि पञ्चतत्वको अवस्थिति रहेको हुन्छ। यी औँलाहरुलाई विभिन्न आकृतिहरु बनाउँदा मुद्राहरु बन्न पुग्दछन्। यसरी बन्ने मुद्राहरुको साधना गर्दा पञ्चतत्वहरु जागृत हुन्छन्। मुद्राहरुले शरीरलाई तन्दुरुस्त र स्फूर्त बनाउँछ। शरीरमा हुने आलस्य र असन्तुलनलाई हटाएर शरीरलाई स्फूर्तियुक्त बनाउँदछ, जागरिँलो बनाउँछ। मुद्राहरु भनेका शरीरका अंगहरुलाई निश्चित आकृति विशेषमा राख्नु हो। प्रायः मुद्राहरु हात र खुट्टाको प्रयोग गरि बनाइन्छन्। यसरी गरिने क्रियाहरु ग्र्दा तोकिएको योग आसनमा बस्नुपर्ने हुन्छ, र शरीरलाई अनुकुल बनाउनु पर्दछ। अब मुद्रा बनाउनको लागि हातको कुरा गर्ने हो मानिसको हातमा नै

पञ्चतत्वको अवस्थिति रहेको हुन्छ। मान्छेको हातको साइँली औँलामा पृथ्वी तत्व रहेको हुन्छ, कान्छी औँलामा जल तत्व निहीत रहेको हुन्छ। त्यस्तै गरि बुढी औँलामा तेज तत्व, चोरी औँलामा वायु तत्वको अवस्थिति रहेको हुन्छ र बाँकी रहेको माझी औँलमा आकाश तत्व रहेको हुन्छ। यसरी यी पाँच तत्वहरु नै हाम्रो हातमा रहेका हुन्छन् र त्यसैले त हाम्रो सनातनीय परम्परा अनुसार बिहान उठ्ने बित्तिकै हामीले हातलाई नमस्कार अर्थात् करदर्शन गर्ने गर्छौं। यथा–

कराग्रे वसते लक्ष्मी करमध्ये सरस्वतीः।
करमूले वसते गौरी प्रभाते करदर्शनम्॥

(अर्थात्ः हातको अग्रभागमा लक्ष्मीको वास हुन्छ, हातको मध्यमा सरस्वतीको वास रहेको हुन्छ र त्यस्तै हातको मूल वा फेदमा गौरीको निवास हुन्छ। त्यसैले सदैव प्रभात कालमा हरेकले आफ्नो हातको दर्शन गर्नुपर्दछ।)

मानिसको हातले नै मान्छेलाई पौरखी बनाउँछ र मानिसको प्रमुख अंग नै हो हात, यसर्थ हातलाई सबै भन्दा महत्वपूर्ण मानिएको छ र विभिन्न मुद्राहरु बनाउनका खातिर हात अत्यन्त महत्वपूर्ण रहेको छ।

पञ्चतत्वको साधना गर्दा पञ्चतत्वका मन्त्रहरुको मनन गर्न अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। वास्तवमा भन्नुपर्दा मन्त्रको आफैँमा पूर्ण तथा स्वतन्त्र सत्ता छ। जीवनका पार्थिव अपार्थिव, चेतन अचेतन, निष्क्रिय तथा सक्रिय जिवनमा मन्त्रहरुको सर्वोपरी महत्व छ। बिना मन्त्र जीवनको अस्तित्व नै सम्भव छैन। हामीले वाचन गरिरहेका शब्दहरु पनि आफैँमा मन्त्रहरु हुन्। यी शब्दहरु नै मातृकाहरु हुन् जसलाई सिद्ध गर्न सकेको खण्डमा प्राप्त हुन नसक्ने केही छैन। मन्त्रहरुको बुझ्ने र मन्त्रहरुलाई खुल्ला अन्तरिक्षमा विचरण गसररहेको देख्न सक्ने भएकाले हाम्रा ऋषिहरुलाई मन्त्रद्रष्टा ऋषिमुनि भनिएको हो। यिनै ऋषिमुनिहरु मन्त्रलाई वा अक्षरहरुलाई सिद्ध गर्न सकेकाले नै सिद्ध हुन पुगे र कालान्तरसम्म आफ्नो ख्यातिलाई स्थापित गर्न पुगे। वेदमा मन्त्रलाई सर्वोच्च सत्ता एवं ब्रह्म समान मानिएको छ। हाम्रो आम जनजीवनमा कुनै पनि घटित भइरहेको हुन्छ त्यसको मूलमा मन्त्रको सत्ता विद्यमान रहेको हुन्छ। हामीहरू मन्त्रको अस्तित्वलाई स्विकार गरौं या नगरौं, अथवा मन्त्रको महत्व बुझौं या नबुझौं तर यो निश्चित हो कि बिना मन्त्र हाम्रो जीवनको कुनै अस्तित्व छैन।

मानवले कुनै पनि बोल्छ भने त्यो एक शब्द हो र त्यसको सम्बन्ध अर्थसँग हुन्छ भने त्यो कल्याणमय बन्न जान्छ। त्यसैले महाकवि कालिदासले वाणी (वाक्लाई नै मन्त्रको रुपमा उल्लेख गरेका छन्) र वाणीबाट निस्कने अर्थको तादात्म्यतालाई भगवान शिव र माँ पार्वतीको युगल प्रतिमूर्तिसँग जोडेका छन्। यथा –

वागर्थाविव सम्पृक्तौ वागर्थप्रतिपत्तये।
जगतः पितरौ वन्दे पार्वतीपरमेश्वरौ॥

(अर्थात्: वाणी र अर्थका समान मिलेर बसेका जगतका पिता भगवान् शंकर र जगतकी माता उमा सँग वाणी र अर्थ प्राप्त होस् भनी प्रार्थना गर्दछु।)

जसको मूलमा अर्थ विद्यमान रहँदैन ती शब्द निरर्थक हुन्छन्। कालिदासले 'वागर्थाविव' भनेर यसै कथनको पुष्टि गरेका छन्, परन्तु जसको मूलमा अर्थ छ त शब्द नै सार्थक हुन् किनकी शब्दलाई ब्रह्म भनिएको छ तसर्थ सबै शब्दहरू ब्रह्ममय छन्। हामी संसारीहरू जुन शब्दको अर्थ राम्ररी बुझ्दछौं त्यस्ता शब्दलाई सार्थक भन्छौं तर जुन शब्दहरूलाई हामी बुझ्न सक्दैनौ त्यस्ता शब्दहरू नै धेरै ठुलो उचाईंमा हुन्छन्। अथवा त्यस्ता शब्दहरू नै उच्च कोटीका हुन्। हाम्रो बुद्धी ती शब्दहरूको मूलसम्म पुग्न सक्दैन त्यसैले हामी आ नो अहंमा वशीभूत भएर ती शब्दलाई निष्क्रिय भनेर छोडी दिने गर्दछौँ। वास्तवमा मान्छेको मुखबाट कुनै पनि शब्द निस्किन्छ, त्यो शब्द स्वयंमा मन्त्रमय हुने गर्दछ। जुन शब्दको अर्थ बुझ्न सकिन्छ उनलाई बातचितको संज्ञा दिइन्छ भने जो शब्द त्यतिकै मुखबाट निस्कन्छ, जुन शब्दको अर्थ हामीहरूलाई थाहा छैन त्यो शब्दलाई व्यर्थको शब्द मान्न थाल्दछौं। वास्तवमा कुरा के हो भने जुन शब्दको अर्थ बुझ्न सकिन्छ त्यो लौकिक शब्द अथवा सामान्य शब्द हो भने जसको अर्थ बुझ्न सकिन्न त्यस्ता शब्द नै आ नो महत्व राख्दछन्। यस प्रकारले निश्चित लय र शब्दहरूबाट बाँधिएको समूहलाई नै मन्त्र भनिन्छ। जब मान्छे एक अर्कासँग कुरा गर्छन् त्यो मन्त्र नै हो, किनकी एक निश्चित लय र सीमाले बाँधिएका शब्द समूहको प्रभाव अर्को मान्छेको मनमा अवश्य पर्दछ किनकि उसले ती शब्दहरूको मूल र अर्थको बारेमा बुझेको हुन्छ। उदाहरणको लागि कुनै सम्पन्न व्याक्तिको ढोकामा एक भिखारी गएर 'म भोकै छु' भन्छ भने यो वाक्य मन्त्रमय छ किनकी यो शब्दको प्रभाव गृह स्वामीको चित्तमा पर्दछ। यसरी घरको मूलीले यो शब्द श्रवण गरिसकेपछि उसको

मनमा दयाभावना उत्पन्न हुन्छ र उसले घरमा उपलब्ध भएका दिन मिल्ने वस्तुहरु दिएर भिखारीलाई सन्तुष्ट गर्ने प्रयत्न गर्दछ। यसरी मन्त्रले प्रभाव देखाउँछ। मन्त्रलाई अर्को अर्थमा बुझ्नको लागि परिभाषित गर्ने हो भने मन्त्र भनेको ती शाब्दिक पदहरु हुन् जसले देवतालाई सन्तुष्ट बनाउँछन्। तल पञ्चतत्वको सङ्क्षिप्त परिभाषा सहित वेदमा उल्लेख गरिएका पञ्चतत्वका मन्त्रहरुको बारेमा उल्लेख गर्ने चेष्टा गरिएको छ।

पृथ्वी तत्व

पञ्चतत्वमा सबैभन्दा पहिलो तत्वका रुपमा पृथ्वीलाई लिइन्छ। पृथ्वी सम्पूर्ण चराचर जगत्को अस्तित्वको आधार हो। पृथ्वी तत्वको अनुपस्थितिमा सिर्जनाको कल्पनासम्म पनि गर्न सकिँदैन। पृथ्वीमा नै जल, तेज, वायु र आकाशको अवस्थिति रहेको हुन्छ। सार्य मण्डलको तेश्रो ग्रह मानिने पृथ्वीमा मात्र मानवजीवन सम्भव भएको तथ्यलाई विज्ञानले देखाएको छ। यसर्थ नै सनातन शास्त्र र विज्ञानले पञ्चतत्वको रुपमा पृथ्वीलाई स्वीकार गरेका हुन्। पृथ्वीको आकृति केही चेप्टो अण्डा आकार रहेको छ, यसको व्यास करिब् १२,७४२ किमि रहेको मानिन्छ। यसको अधिकतम झुकावका कारण पृथ्वीमा सबैभन्दा अग्लो स्थान (८,८४८ मिटर उचाई भएको सगरमाथाको चुचुरो) र सबैभन्दा होचो स्थान (समुन्द्री सतह भन्दा १०,९११ मिटर मुनी मारियाना ट्रेन्च) रहेको छ। पृथ्वीको महिमा वेद लगायतका पौरस्त्य शास्त्रहरुमा सर्वत्र गाइएको छ। पृथ्वीलाई शास्त्रहरुले धरा, धरणी, भूमि, इला, अचला, अवनी, मही, मेदिनी, रत्नगर्भा, जमीन, जगती, बसुन्धरा, मातृका, मृत्तिका आदि नामले सम्बोधन गरेका छन्। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अर्थववेदमा उत्तिकै रुपमा पृथ्वीको महिमाका बारेमा उल्लेख गरिएको छ। यहाँ अर्थववेदमा उल्लेख भएको भूमि सूक्तको उल्लेख गरिएको छ। यस सूक्तको पाठबाट पृथ्वीको महत्ता माथि प्रकाश हुन्छ र पृथ्वीको प्रार्थना हुन्छ।

अर्थव वेदीय भूमि सूक्त

सत्यं बृहदृतमुग्रं दीक्षा तपो ब्रह्म यज्ञः पृथिवीं धारयन्ति।
सा नो भूतस्य भव्यस्य पत्न्युरुं लोकं पृथिवी नः कृणोतु ॥१॥

असंबाधं बध्यतो मानवानां यस्या उद्वतः प्रवतः समं बहु ।
नानावीर्या ओषधीर्या बिभर्ति पृथिवी नः प्रथतां राध्यतां नः ॥२॥
यस्यां समुद्र उत सिन्धुरापो यस्यामन्नं कृष्टयः संबभूवुः ।
यस्यामिदं जिन्वति प्राणदेजत्सा नो भूमिः पूर्वपेये दधातु ॥३॥
यस्याश्चतस्रः प्रदिशः पृथिव्या यस्यामन्नं कृष्टयः संबभूवुः ।
या बिभर्ति बहुधा प्राणदेजत्सा नो भूमिर्गोष्वप्यन्ने दधातु ॥४॥
यस्यां पूर्वे पूर्वजना विचक्रिरे यस्यां देवा असुरानभ्यवर्तयन् ।
गवामश्वानां वयसश्च विष्ठा भगं वर्चः पृथिवी नो दधातु ॥५॥
विश्वंभरा वसुधानी प्रतिष्ठा हिरण्यवक्षा जगतो निवेशनी ।
वैश्वानरं बिभ्रती भूमिरग्निमिन्द्रऋषभा द्रविणे नो दधातु ॥६॥
यां रक्षन्त्यस्वप्ना विश्वदानीं देवा भूमिं पृथिवीमप्रमादम् ।
सा नो मधु प्रियं दुहामथो उक्षतु वर्चसा ॥७॥
यार्णवेऽधि सलिलमग्न आसीद्यां मायाभिरन्वचरन्मनीषिणः ।
यस्या हृदयं परमे व्योमन्त्सत्येनावृतममृतं पृथिव्याः ।
सा नो भूमिस्त्विषिं बलं राष्ट्रे दधातूत्तमे ॥८॥
यस्यामापः परिचराः समानीरहोरात्रे अप्रमादं क्षरन्ति ।
सा नो भूमिर्भूरिधारा पयो दुहामथो उक्षतु वर्चसा ॥९॥
यामश्विनावमिमातां विष्णुर्यस्यां विचक्रमे ।
इन्द्रो यां चक्र आत्मनेऽनमित्रां शचीपतिः ।
सा नो भूमिर्वि सृजतां माता पुत्राय मे पयः ॥१०॥
गिरयस्ते पर्वता हिमवन्तोऽरण्यं ते पृथिवि स्योनमस्तु ।
बभ्रुं कृष्णां रोहिणीं विश्वरूपां ध्रुवां भूमिं पृथिवीमिन्द्रगुप्ताम् ।
अजीतेऽहतो अक्षतोऽध्यष्ठां पृथिवीमहम् ॥११॥
यत्ते मध्यं पृथिवि यच्च नभ्यं यास्त ऊर्जस्तन्वः संबभूवुः ।
तासु नो धेह्यभि नः पवस्व माता भूमिः पुत्रो अहं पृथिव्याः ।
पर्जन्यः पिता स उ नः पिपर्तु ॥१२॥
यस्यां वेदिं परिगृह्णन्ति भूम्यां यस्यां यज्ञं तन्वते विश्वकर्माणः ।
यस्यां मीयन्ते स्वरवः पृथिव्यामूर्ध्वाः शुक्रा आहुत्याः पुरस्तात् ।

सा नो भूमिर्वर्धयद्वर्धमाना ॥१३॥

यो नो द्वेषत्पृथिवी यः पृतन्याद्योऽभिदासान्मनसा यो वधेन।

तं नो भूमे रन्धय पूर्वकृत्वरि ॥१४॥

त्वज्जातास्त्वयि चरन्ति मर्त्यास्त्वं बिभर्षि द्विपदस्त्वं चतुष्पदः।

तवेमे पृथिवि पञ्च मानवा येभ्यो ज्योतिरमृतं मर्त्येभ्य उद्यन्त्सूर्यो रश्मिभिरातनोति ॥१५॥

ता नः प्रजाः सं दुह्रतां समग्रा वाचो मधु पृथिवी धेहि मह्यम् ॥१६॥

विश्वस्वं मातरमोषधीनां ध्रुवां भूमिं पृथिवीं धर्मणा धृताम्।

शिवां स्योनामनु चरेम विश्वहा ॥१७॥

महत्सधस्थं महती बभूविथ महान्वेग एजथुर्वेपथुष्टे।

महांस्त्वेन्द्रो रक्षत्यप्रमादम्।

सा नो भूमे प्र रोचय हिरण्यस्येव संदृशि मा नो द्विक्षत कश्चन ॥१८॥

(भावार्थः तीनै कालमा रहने सत्य, महान् ऋत, ब्रह्म नियम, चान्द्रायणादि उग्र तपस्या र अग्निष्टोम आदि श्रौत–स्मार्त – यज्ञहरुलाई सदैव पृथ्वीले धारण गर्दछिन्। यसरी उत्पन्न हुने र हुनेवाला प्राणीहरुको रक्षा गर्ने पृथ्वीले हाम्रो निवासस्थललाई विस्तीर्ण गरुन्। सर्ववाधारहित मनुष्यको समक्ष पृथ्वी उन्नत, निम्न र सम प्रदेश हो। जो पृथ्वीले नाना प्रकारका शक्ति र औषधीहरुलाई आफ्नो वक्षमा धारण गर्दछिन्, उनी हाम्रो लागि विस्तीर्ण होऊन् र हाम्रो कार्यहरुलाई सिद्ध गरुन्। जुन् पृथ्वीमा समुद्र, नदीनाला, जल, अन्न र पाँच प्रकारका मनुष्यहरु – ब्राह्मण, क्षेत्रिय, वैश्य, शूद्र र अन्त्यज उत्पन्न भएका छन्, जुन् पृथ्वीमा स्थावर, जंगम जगत् प्राण धारण गर्दछिन् र चेष्टित हुन्छिन्, त्यही भूमिले हामीलाई पिउनको लागि जल आदि पदार्थहरु दिऊन्। जुन् पृथिवीमा पूर्व आदि गरिएका चार दिशाहरु छन्, ब्रीहि, जौ आदि यन्न र पाँचप्रकारका मनुष्यहरु उत्पन्न भएका छन्, जो पृथिवी नाना प्रकारका चेतनशील प्राणीहरुलाई धारण र पोषण प्रदान गर्छिन्, तिनै भूमिले हामीलाई गाई र अन्न दिऊन्। जुन् पृथिवीमा हाम्रा प्राचीन पूर्वजहरुले पुरुषार्थ गरेका थिए, जुन् पृथिवीमा इन्द्रादि देवगणले बलि प्रभृति असुरहरुलाई पराजित गरेका थिए, जुन् पृथिवी गाईहरु, घोडा र पक्षीगणहरुको प्रतिष्ठा र आधार

रुपा हुन्, तिनै पृथिवीले हामीलाई छ प्रकारका ऐश्वर्य र तेज प्रदान गरुन्। जो पृथिवीले सम्पूर्ण विश्वलाई धारण गर्दछिन्, हिरण्यआदि धनलाई वक्षमा राख्दछिन्, सबैलाई आश्रय दिन्छिन्, स्थावर, जंगम जगत्को यथोचित स्थानमा राख्छिन् र वैश्वानर अग्निलाई धारण गर्दछिन् र जसको स्वामी भगवान् वराह हुन्, तिनै पृथिवीले हामीलाई धन दौलत प्रदान गरुन्। जो पृथिवी सम्पूर्ण संसारलाई आश्रय दिने विस्तीर्ण छिन् र जसको रक्षा देवगणले सावधान भएर गर्दछन्, तिनै धराले हाम्रो लागि गाईहरुद्वारा मधुर र प्रिय दूध प्रदान गरुन्। जो पृथिवी सृष्टिको आदिमा समुद्रमा जलको माथि विराजमान थिइन् , जुन् पृथ्वीको मनु–प्रभृति विद्वदगणले आफ्नो तपको प्रभावबाट शासन गरेका थिए, जुन् पृथिवीको हृदय सत्यले आवृत भएर परब्रह्मबाट अधिष्ठित छ, तिनै पृथिवीले हाम्रो उत्तम राष्ट्रमा तेज र बल स्थापित गरुन्। जुन् भूमिमा जलको आधारभूत नदीहरु सर्वत्र स्वभावतः रात–दिन बगिरहन्छ, यसरी अनेक धारले युक्त भएकी भूमिले हामीलाई दुध प्रदान गरुन् र तेजले युक्त गरुन्। जुन् भूमिलाई अश्विनीकुमारले बनाए, जसको माथि भगवान् विष्णुले वामनावतार धारण गरेर पाद विक्षेप गरे र जुन् भूमिलाई शचीपति इन्द्रले आफ्नो हितार्थको लागि शत्रु रहित गरेका छन्, तिनै माता सरीकी पृथिवीले हाम्रो सन्ततिको लागि दूध प्रदान गरुन्।

हे पृथिवी ! तपाईंसँग सम्बन्धित क्षुद्र पर्वत, हिमयुक्त हिमालय आदि महापर्वत र जंगलहरु हाम्रो लागि सदैव हितकारी बनून्। परमेश्वरबाट पालित भएकी विस्तीर्ण भूमि जो कि स्वभावतः कहीँ पिंगलवर्णकी , कहीँ श्यामवर्ण की र कहीँ रक्तवर्णकी छिन्, तिनै पृथ्वीमा हामी अजित, अक्षत भएर निवास गर्न पाऔँ। हे पृथिवी ! तपाईंको जो मध्यस्थान र सुगुप्त नाभिस्थान छ एवं तपाईंको शरीर सम्बन्धी जो पोषक रसअन्न आदि गरिएका पदार्थहरु छन्, तिनैमा हामीलाई धारण गर्नुहोस् र हामीलाई शुद्ध गर्नुहोस्। भूमि हाम्रो माता हो, हामी पृथिवीको पुत्र हौँ। मेघ हाम्रो पिता हुन् अर्थात् पालक हुन्, उनले हामीलाई रक्षा गरुन्।

विश्वकर्मा अर्थात् जगत्का निर्माणकर्ता ऋत्विक र यजमान जुन् पृथिवीमा वेदी बनाउँछन् र यज्ञ गर्दछन्, जुन् पृथिवीमा आहुति प्रक्षेपद्वारा पहिला उन्नत र मनोहर यज्ञस्तम्भहरु गडिन्छन्, तिनै पृथिवीले धन–धान्यले युक्त भएर हामीलाई धन, पुत्रबाट समृद्धि प्रदान गरुन्। हे पृथिवी ! जुन् शत्रुले हामीसँग द्वेष राख्दछन्

वा हामीसँग संग्राम गर्दछन् वा हामीलाई मार्ने इच्छा राख्दछन् तथा हाम्रो वध गर्नका लागि उद्यत हुन्छन्, हे शत्रुसंहारिणी पृथिवी ! ती सबै शत्रुको विनाश गर्नुहोस्। हे पृथिवी ! तपाईंबाट उत्पन्न भएका मनुष्यहरु तपाईंकै उपर विचरण गर्दछन्। तपाईंले मानव र पशुहरुलाई धारण गर्नुहुन्छ। ब्राह्मण, क्षेत्रिय, वैश्य, शूद्र र अन्त्यजहरु तपाईं कै हुन्। यिनै मनुष्यहरुको लागि सूर्य उदित भएर आफ्नो किरणहरुद्वारा प्रकाश फैलाउँछ। हे पृथिवी ! सूर्यको ती किरणहरुले हामीलाई र हाम्रो सन्तानलाई वेदादि ज्ञान प्रदान गरुन्। हे पृथिवी ! तपाईंले मलाई मधुर अन्न रसादि दिनुहोस्। सर्वधनस्वरुपिणी, व्रीहि– जौ आदि अन्नलाई उत्पन्न गराउने, धर्मबाट धृत, दृढ, विस्तीर्ण, कल्याणस्वरुप एवम् सुखस्वरुप पृथिवीको हामी सर्वदा पूजा गर्दछौँ। हे पृथिवी ! तपाईंको सहवासस्थान महान् छ, तपाईं विस्तीर्ण हुनुहुन्छ। तपाईंको वेग, गति एवम् कम्पन महान् छ। जगन्नियन्ता परमेश्वर स्वयं सावधान भएर तपाईंको रक्षा गर्नुहुन्छ। हे पृथिवी ! तपाईंले हामीलाई सुनको सरह बनाउनुहोस्। हामीसँग कोहीपनि शत्रुले द्वेष नराखून्।)

पृथ्वी तत्वको मुद्रा भनेको हातको साइँली औँलामा बुढी औँलाको स्पर्श गर्नु हो। यसरी स्पर्श गर्दा शरीरमा रहेको पञ्चतत्व मध्येको पृथ्वी तत्व सक्रिय हुन्छ। पृथ्वी तत्व जागृत हुँदा शरीरमा रहेको पृथ्वी तत्व सम्बन्धित असन्तुलन सबै हट्दछ र शरीर सन्तुलित हुन्छ। मुद्रा साधनाको योगसँग पनि सम्बन्धित रहेकाले यसको वास्तविक औचित्य शरीरमा सन्तुलन कायम राख्ने र इष्टलाई मुदिता अर्थात् खुशी पार्नु नै हो।

जल तत्व

पानीको गुणको व्याख्या गर्दा रंग विहीन, स्वाद विहीन, वा गन्ध विहीन रसायनिक पदार्थ हो। पानीबाट नै पृथ्वीको प्राकृतिक धाराहरु, तालहरू, र महासागरहरू, र अधिकांश जीवित जीवहरूको तरल पदार्थ बनेको हुन्छ। यसले कुनै क्यालोरी वा जैविक पोषण प्रदान गर्दैन तर पनि यो सबै ज्ञात प्राणीहरूको जीवनको प्रमुख आधार हो। यसको प्रत्येक अणुमा सहसंयोजक बन्धनहरू द्वारा

जोडिएको एक अक्सिजन र दुई हाइड्रोजन परमाणु हुन्छन्। पानीको छरिएका कणहरूले बादल बनेको हुन्छ, शीत बनेको हुन्छ। पानीको ठोस रुप बरफ हो। बरफको सानो कणले हिउ बनेको हुन्छ। यो सर्वव्यापी घोलक हो समेत हो। चराचर सृष्टि जगतको मूलआधार नै पानी हो। पानीको पर्यायवाची शब्दहरु जल, नीर, सलिल, अंबु, अंभ, उदक, तोय, वारि, पय, अमृत, मेघपुष्प, सारंग आदि हुन्। जल तत्वको अधिष्ठाता वरुणदेव हुन्। अर्थात् पानीका स्वामी वरुणदेव हुन्। पानीलाई शास्त्रहरुमा अमृत वा पवित्र पदार्थसँग तुलना गरिएको पाइन्छ। यसर्थ नै हरेक धार्मिक कर्महरु, अनुष्ठानहरु सञ्चालन गर्दा गंगा आदि श्रेष्ठ तीर्थहरुको जलमा आह्वान गरि मात्र कार्यहरु सुरु गरिन्छ। जल तत्वलाई यसर्थ नै प्रमुख मानिन्छ। वरुणको प्रार्थनाका ऋचाहरु चतुर्वेदका कतिपय सूक्तहरुमा आएका छन्। यहाँ ऋगवेदमा उल्लेख भएको वरुण सूक्तको उल्लेख गरिन्छ।

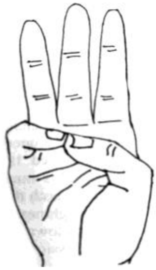
ऋग्वेदीय वरुण सूक्त –ऋग्वेद ५ मण्डल ८५ सूक्त

प्र सम्राजे बृहदर्चा गभीर बह्म प्रियं वरुणाय श्रुताय।
वि यो जघान शमितेव चर्मोषस्तिरे पृथिवीं सूर्याय ॥१॥
वनेषु व्यन्तरिक्ष ततान वाजमर्वत्सु पय उश्रियासु।
हत्सु ऋतुं वरुणों अप्स्बग्निं दिवि सूर्यमदधात्सोममद्रौ ॥२॥
नीचीनवारं वरुणः कबन्धं प्र ससर्ज रोदसी अन्तरिक्षम्।
तेन विश्वस्य भुवनस्य राजा यवं न वृष्टिर्व्युनत्ति भूम ॥३॥
उनत्ति भूमिं पृथिवीभुत द्यां यदा दुग्धं वरुणो वष्ट्यादित्।
समभ्रेण वसत पर्वतासस्तविषीयन्तः श्रथयन्त वोराः ॥४॥
इमामू ष्वासुरस्य श्रुतस्य महीं मायां वरुणस्थ प्र वोचम्।
मानेनेव तस्थिवाँ अन्तरिक्षे वि यो ममे पृथिवीं सूर्येण ॥५॥
इमामू नु कवितमस्य माया महीं देवस्य नकिरा दधर्ष।
एकं यदुद्ना न पृणन्त्येनीरा सिञ्चन्तीरवनयः समुद्रम् ॥६॥
अर्यभ्यं वरुण मित्र्यं वा सखायं वा सदमिद् भ्रातरं वा।
वेशं था नित्यं वरुणारणं वा यत्सीमागश्चकृमा शिश्रथस्तत् ॥७॥
कितवासो यद्रिरिपुर्न दीवि यद्वा धा सत्यमुत यन्न विद्म।

सर्वा ता विष्य शिथिरेव देवादुधा तेस्याम वरुण प्रियासः ॥८॥
प्र सम्राजे बृहदर्चा गभीर बह्य प्रियं वरुणाय श्रुताय ।
वि यो जघान शमितेव चर्मोपस्तिरे पृथिवीं सूर्याय ॥९॥
वनेषु व्यन्तरिक्ष ततान वाजमर्वत्सु पय उस्रियासु ।
हत्सु ऋतुं वरुणो अप्स्वरग्निं दिवि सूर्यमदधात्सोममद्रौ ॥१०॥
नीचीनवारं वरुणः कबन्धं प्र ससर्ज रोदसी अन्तरिक्षम् ।
तेन विश्वस्य भुवनस्य राजा यवं न वृष्टिर्व्युनत्ति भूम ॥११॥
उनत्ति भूमिं पृथिवीमुत द्यां यदा दुग्धं वरुणो वष्टचादित् ।
समश्रेण वसत पर्वतासस्तविषीयन्तः श्रथयन्त वीराः ॥१२॥
इमामू ष्वासुरस्थ श्रुतस्य महीं माया वरुणस्य प्र वोचम् ।
मानेनेव तस्थिवाँ अन्तरिक्षे वि यो ममे पृथिवी सूर्येण ॥१३॥
इमामू नु कवितमस्य माया महीं देवस्य नकिरा दधर्ष ।
एक यदुद्ना न पृणनयेनीरासिन्चन्तीरवनयः समुद्रम् ॥१४॥
अर्यम्यं वरुण मित्र्यं वा सखायं वा सदमिद् भ्रातरं वा ।
वेशं वा नित्यं वरुणारणं वा यत्सीमागश्चकृमा शिश्रथस्तत् ॥१४॥
कितवासो यद्रिरिपुर्न दीवि यद्वा घा सत्यमुत यन्न विद्म ।
सर्वा ता विष्य शिथिरेव देवाऽधा ते स्याम वरुण प्रियासः ॥१६॥

(भावार्थः प्रख्यात सर्वशासक वरुणको लागि यस्ता वाणीहरुको गायन गरौँ कि जो बृहत् छ, गम्भीर छ तथा प्रिय छ। यस्ता वरुणको लागि गाउनुहोस् जसले पशुहरुको छाला निकाल्ने जसरी पृथिवीको विदारण गरेका छन् र त्यस्काई अलग गरेका छन् ताकि पृथिवीलाई सूर्यको मूनि बिच्छाउन सकुन्। वरुणदेवले वृक्षको शिखरहरुमा अन्तरिक्षलाई विस्तृत गरेका छन्, घोडामा बललाई, गाईहरुमा दूधलाई, हृदयहरुमा संकल्पलाई, जलधारहरुमा अग्निलाई, द्युलोकमा सूर्यलाई र पर्वतहरुमा सोमवल्लीलाई निहित गरेका छन्। वरुणदेवले जललाई धारण गर्ने मेघलाई जसको झ्याल तलतिर सदैव खुल्ला रहन्छ, द्यावापृथिवी र अन्तरिक्षमा बर्साएका छन्। त्यसद्वारा सकल विश्वको राजा भूमिलाई आप्लावित र उन्नत गराएका छन् जस्तो जौको खेतमा जलवर्षा गर्नु। वरुणले विस्तृत पृथ्वीलाई र

द्युलोकलाई आप्लावित गर्दछन्। निश्चय नै द्युलोकले दूधको कामना गर्दच, तबमात्र वर्षा वरुणले गर्दछन्। पर्वतहरु मेघको परिधानले पूरै आच्छादित हुन्छन्। प्रचण्ड वीरहरुले आफ्नो बल प्रकट गर्दछन् तर वरुणदेवको अगाडि शिथिल पर्दछन्। प्रख्यात र शक्तिशाली वरुणको यो विशाल सिर्जनात्मक प्रज्ञालाई मैदे घोषित गरेको छु , जो वरुण अन्तरिक्षमा मापदण्ड लिएर खडा छन्। वरुणले नै पृथिवीको सूर्यबाट विस्तृत रुपमा मापन गरेका छन्। कवि र द्रष्टाहरुमा सबैभन्दा महान् देवता वरुणको यो विशाल प्रज्ञाको कसैले पनि उल्लंघन गर्न सक्दैन। यसको कारण भनेको समुन्द्र एकै छ, तर दौडिँदै गरेका सरिताहरु नदीहरु आफूलाई समुन्द्रमा समाविष्ट गर्न दौडिएपनि समुद्रलाई पूरा सिञ्चित गर्न सक्दैनन्। हे वरुण देवता, जुनसुकै प्रकारका पापहरु जुन् हामीले अर्यमा र मित्रको विधान विपरीत गरेका छौँ अथवा आफ्ना भाईहरुको प्रति, नित्य छिमेकीहरु वा शत्रुहरुको प्रति गरेका छौँ, त्यस पापांशलाई हामीबाट पर फ्याँकीदिनुहोस्। द्यूतको नियमलाई भंग गर्ने धूर्त ज्वाहारीहरु जसरी हामीहरुले पाप गरेका छौँ या सत्यको विरुद्धमा हामीले जुन क्रियाहरु गरेका छौँ अथवा हामीले अज्ञानमा जो पनि पाप गरेका छौँ, हे वरुणदेव तिनलाई हामीबाट काटेर पर फ्याँकी दिनुहोस्। तब मात्र हजुरका हामी प्रिय हुन्छौँ, वरुणदेव !)



जल तत्वको मुद्रा हातको कान्छी औँला र बुढी औँलाको अग्र भाग जोड्दा बन्दछ। यसरी दुई औँलाहरुलाई एकापसमा स्पर्श गराउँदा शरीरमा रहेको जल तत्व सन्तुलित हुन्छ। जल तत्वले शरीरमा रहेका जलसम्बन्धित विकारहरुलाई निर्मूल गरेर सन्तुलन ल्याउन मद्दत गर्दछ।

अग्नि तत्व

अग्नि अथवा आगो रासायनिक दृष्टिबाट एक जीवजनित पदार्थहरूको कार्बन तथा अन्य तत्वहरूको अक्सिजन सँग यस प्रकारको संयोग हो जसबाट गर्मी (तातो) र प्रकाश उत्पन्न हुन्छ। अग्निको उपयोगिताको बारेमा उल्लेख गरिनसक्नु छ, जाडोमा हात–खुट्टा तताउने देखी लिएर परमाणु बमद्वारा नगरहरूलाई एकै छिनमा भस्म गरिदिने जस्ता सबै कामहरू आगोले नै गर्छ। यसैबाट हाम्रो भोजन

पाक्छ, यसकै प्रयोगले खनिज पदार्थहरूबाट धातुहरू निकालिन्छ र यसैले शक्ति उत्पादक इन्जिनहरू चल्दछन्। भूमिमा दबेका अवशेषहरूबाट थाहा हुन्छ की प्राय पृथ्वीमा मनुष्यको प्रादुर्भाव कालबाट नै उसलाई अग्निको ज्ञान थियो। आज पनि पृथ्वीमा धेरै जसो जंगली जातिहरू छन् जसको सभ्यता एकदम प्रारम्भिक छ, तर यस्तो कुनै पनि जाति छैन जसलाई अग्निको ज्ञान नहोस्। हिन्दू धर्ममा त आगोलाइ अग्नी देवता भनेर पूजा गर्ने प्रचलन रहेको छ। विश्वको सर्वप्राचीन ग्रन्थ मानिने सनातन शास्त्र ऋगवेदको सुरुवात नै अग्नीको प्रार्थना गरेर भएको छ। अग्निलाई देवताहरुको हव्य अर्थात् भोजन र पितृहरुको पनि कव्य प्रदान गर्ने माध्यम हो। सनातन धर्ममा अग्निलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण र मंगलदायक तत्वका रुपमा लिइएको पाइन्छ। हरेक अनुष्ठान गर्दा दीप बालेर शुभं भवन्तु कल्याणं आरोग्यं धन सम्पदं। ममः दुःख विनाशाय दीपर्ज्योति नमोस्तुते॥ भनी दीप ज्योतिको आराधना गरिन्छ। आगोको पर्यायवाची शब्दहरु अग्नि,, ज्वाला, दहन, धनञ्जय, वैश्वानर, रोहिताश्व, वायुसखा, विभावसु, हुताशन, धूमकेतु, अनल, पावक, वहनि, वह्नि, शिखी, कृशानु आदि हुन्। यहाँ ऋग्वेदको प्रथम मण्डलको प्रथम सूक्तको अग्नि प्रार्थनालाई प्रस्तुत गरिएको छ।

ऋग्वेदीय अग्नी सूक्त – ऋगवेद प्रथम मण्डल प्रथम सूक्त

अग्निमीडे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम्।
होतारं रत्नधातमम्॥ १।१ ।१
अग्निः पूर्वेभिरषिभिरीड्यो नूतनैरुत।
स देवाँ एह वक्षति॥ १।१।२
अग्निना रयिमश्नवत्पोषमेव दिवेदिवे।
यशसं वीरवत्तमम्॥ १।१।३
अग्ने यं यज्ञमध्वरं विश्वतः परिभूरसि।
स इद्देवेषु गच्छति॥ १।१।४
अग्निर्होता कविक्रतुः सत्यश्चित्रश्रवस्तमः।
देवो देवेभिरा गमत्॥ १।१।५
यदङ्ग दाशुषे त्वमग्ने भद्रं करिष्यसि।

तवेत्तत्सत्यमङ्गिरः ॥ १।१।६
उप त्वाग्ने दिवेदिवे दोषावस्तर्धिया वयम् ।
नमो भरन्त एमसि ॥ १।१।७
राजन्तमध्वराणां गोपामृतस्य दीदिविम् ।
वर्धमानं स्वे दमे ॥ १।१।८
स नः पितेव सूनवेऽग्ने सूपायनो भव ।
सचस्वा नः स्वस्तये ॥ १।१।९

(भावार्थः सबैको हित गर्नेवाला, यज्ञको प्रकाशक, सदा अनुकूलित यज्ञकर्म सम्पादन गर्ने, याज्ञिकहरुका सहायक अग्निको म प्रशंसा गर्दछु। सदैव प्रसन्न रहने अग्निको म आह्वान गर्दछु। अग्निद्वारा नै देवता शरीरमा प्रतिष्ठित हुन्छन्। शरीरबाट अग्नि निक्लिने बित्तिकै समस्त देवताहरु यो शरीरलाई त्यागिदिन्छन्। अग्निले नै पुष्टिकारक, बलयुक्त र यशस्वी अन्न प्रदान गर्दछन्। अग्निबाट नै पोषण प्राप्त हुन्छ, यशवृद्धि हुन्छ र वीरताबाट धनार्जन हुन्छ। हे अग्निदेव ! यज्ञलाई सम्पूर्ण तरिकाबाट तपाईंले सफल बनाउनु हुन्छ, त्यो देवताको समीपमा पुग्दछ। देवताको आह्वान गर्नेवाला, यज्ञ निष्पादक, ज्ञानीहरुको कर्मशक्तिका प्रेरक, सत्यपरायण, विविध, रुपवाला र अतिशय कीर्तियुक्त तेजस्वी अग्निदेव देवताहरुको साथमा यो यज्ञमा पाल्नुहोस्। हे अग्नि ! तपाईंले दानशीललाई कल्याण गर्नुहुन्छ। हे शरीरमा व्यापक अग्नि ! यो तपाईंको निःसन्देह सत्यकर्म हो। हे अग्नि ! प्रतिदिन र रात बुद्धिपूर्वक तपाईंलाई नमस्कार गर्दै हामी तपाईंको समीपमा आउँदछौं। दीप्यमान, यज्ञका रक्षक, अटल सत्यका प्रकाशक अग्निदेवको समीपमा हामी नमस्कार गर्दै आउँछौं। हे अग्निदेव ! जसरी पिता पुत्रको कल्याणकारी काममा सहायक बन्दछ, त्यसरी नै हनुर पनि हाम्रो कल्याणमा सहायक बनिदिनुहोस्।)

तेज तत्व अर्थात् अग्नि तत्वको मुद्रा बनाउँदा हातको बुढी औँलाको अग्र भागमा चोरी औँलाको टुप्पो जोड्नु पर्दछ। यसरी दुई औँलाहरु एकापसमा जोड्दा अग्नि तत्व सन्तुलित हुन्छ र अग्निसम्बन्धि विकारहरु शरीरबाट निर्मूल भएर जान्छन्।

वायु तत्व

पृथ्वीको सतहलाई चारैतिरबाट घेरेर रहेको आँखाले देख्न नसकिने सुक्ष्म कणहरूबाट बनेको प्रवाहशील र श्वासप्रश्वासको लागि अत्यावश्यक तत्व नै वायु तत्व हो। वायु पञ्चमहाभूतको एक महत्वपूर्ण तत्व हो। वायुलाई समीर, पवन, हावा, अनिल, बयार, पवमान, प्रभञ्जन, मातरिश्वा, मारुत, मरुत् ,वात, प्रम्पन, वाति, समीरण, प्रवात आदि नामहरुबाट शास्त्रमा सम्बोधन गर्ने गरिएको पाइन्छ। वायुलाई आँखाले स्पर्श गर्न सकिदैँन, केवल महसुस गर्न सकिन्छ। पृथिवीमा मानव अस्तित्वको एक प्रमुख कारण वायुको उपस्थिति हो। वेदमा मरुत्को संख्या उनान्चास (४९) रहेको मानिएको छ। वायु तत्व यति शक्तिशाली छ की यसले सम्पूर्ण गन्ध विचरण गराउँदछ। वायु नभएको स्थानलाई विज्ञानले भ्याकुम भनेर परिभाषित गर्दछ। यहाँ ऋग्वेदमा गरिएको वायुको प्रार्थना उल्लेख गरिएको छ।

ऋग्वेदीय वायु तत्व (ऋग्वेद प्रथम मण्डल १३५ सूक्त)

स्तीर्णं बर्हिरुप नो याहि वीतये सहस्रेण नियुता नियुत्वते शतिनीभिर्नियुत्वते।
तुभ्यं हिं पूर्वपीतये देवा देवाय यमिरे।
प्र ते सुतासो मधुमन्तो अस्थिरन्मदाय क्रत्वे अस्थिरन् ॥१॥

तुभ्यायं सोमः परिपूतो अद्रिभिः स्पार्हा वसनाः परि कोशमर्षति शुक्रा वसान अर्षति।
तवायं भाग आयुषु सोमो देवेषु हूयते।
वह वायो नियुतो याह्यस्मयुर्जुषाणो याह्यस्मयु ॥२॥

आ नो नियुद्भिः शतिनीभिरध्वरं सहस्रिणीभरुप याहि वीतये वायो हव्यानि वीतये।
तवायं भाग ऋत्वियः सरश्मि सूर्ये सचा।
अध्वर्युभिर्भरमाणा आयैसत वायो शुक्रा अयंसत ॥३॥

आ वां रथो नियुत्वान्वक्षदवसेऽभि प्रयांसि सुधितानी वीतये वायो हव्यानि वीतये।
पिबतं मध्वो अन्धसः पूर्वपेयं हि वां हितम्।
वायवा चन्द्रेण राधसा गतमिन्द्रश्च राधसा गतम् ॥ ४ ॥

आ व धियो ववृत्युरध्वराँ उपेममिन्दुं मर्मजन्त वाजिनमाशुमत्यं न वाजिनम्।

तेषां पिबतमस्मयू आ नो गन्तमिहोत्या ।

इन्द्रवायू सुतानामद्रिभिर्युवं मदाय वाजदा युवम् ॥५ ॥

इमे वां सोमा अप्स्वा सुता इहाध्वर्युभिर्भरमाणा अयंसत वायो शुक्रा अयंसत ।

एते वामभ्यसृक्षत तिरः पवित्रमाशवः युवायवोऽति रोमाण्यव्यया सोमासो अत्यव्यया ॥६॥

अति वाऊो ससतो याहि शश्वतो यत्र ग्रावा वदति तत्र गच्छतं गृहमिन्द्रश्च गच्छतम् ।

वि सूनृता ददृशे रीयते घृतमा पूर्णया नियुता याथो अध्वरमिन्द्रश्च याथो अध्वरम् ॥७॥

अत्राह तद्वहेथे मध्व आहुतिं यमश्वत्गमुपतिष्ठन्त जायवोऽस्मे ते सन्तु जायवः ।

साकं गावः सुवते पच्यते यवो न ते वाय उपदस्यन्ति धेनवो नाप दस्यन्ति धेनवः ॥८॥

इमे ये ते सु वायो बाह्वोजसोऽन्तर्नदी ते पतयन्त्युक्षणो महिव्राधन्त उक्षणः ।

धन्विञ्चिद्ये अनाशवो जीराश्चिदगिरौकसः ।

सूर्यस्येव रश्मयो दुर्नियन्तवो हस्तायोर्दुर्नियन्तवः ॥९॥

(भावार्थः हे वायु देवता, तपाईँ नियुत नामक अश्वमा चढेर यज्ञिय द्रव्यलाई स्वीकार गर्नको लागि आउनुहोस् जसलाई हामीले ओच्छाइएको कुशमा राखेका छौँ । तपाई नियुत नामको घोडाको स्वामी हुनुहुन्छ । सबै देवताहरु चुप छन् । तपाईँ भन्दा पहिले कसैले पनि सोमरस पान गरिरहेका छैनन् । निचरिएको सोम तपाईँको आनन्द र हाम्रो यज्ञसिद्धिको लागि तयार गरिएको हो ।

हे वायु देवता, पत्थरहरुले पिसिएको, सबैले अभिलाषा वा इच्छा गर्ने योग्य एवम् तेजस्वी सोमरस पात्रमा आउँछ र निर्मल प्रकाले युक्त भएर हजुरलाई प्राप्त हुन्छ । मनुष्यहरु सोम यज्ञको लागि योग्य छन् । यही सोम नै सबैदेवता मध्य तपाईंलाई अर्पण गरिन्छ । तपाईं हाम्रो यज्ञमा आउनको लागि रथमा नियुत घोडालाई जोतेर प्रस्थान गर्नुहोस् र हाम्रो उपर अनुग्रह गर्नुहोस् ।

हे वायु, तपाईं नियुत नामक गरेको सयौँ र हजारौँ घोडाले आफ्नो इच्छा पूर्ति र हव्य भक्षणको लागि हाम्रो यज्ञमा आउनुहोस्। ऋत्विजद्वारा आफ्नो हातमा निर्मित पवित्र एवम् उदित सूर्यको समान तेजस्वी सोम तपाईंको यज्ञभाग हो।

हे वायु, नियुत नामक घोडाले युक्त भएर तपाईंको साथ साथ इन्द्रले पनि हाम्रो रक्षा गरुन्, हामीद्वारा गृहीत अन्नको भक्षण एवम् अन्य हव्यहरुलाई स्वीकार गरुन्। तपाईं दुबैको मधुर सोमरस पान गर्नुहोस्, अन्य सबै देवता तपाईं भन्दा पहिला सोमरसपान गरुन्। अन्य देवताहरु भन्दा पहिले तपाईंले सोमरसपान गर्न उचित हुन्छ। तपाईं र इन्द्र हामीलाई प्रसन्न गर्नेवाला धनसम्पत्ति प्राप्त हुने आशीवार्द दिनुहोस्।

हे इन्द्र र वायु, हाम्रो स्तोत्रले तपाईंहरुलाई यज्ञमा आउने प्रेरणा दिओस्। जसरी तेजले चल्ने घोडाको मालिस गरिन्छ , त्यसरीनै घरदेखि कलशमा राखेर यज्ञस्थलमा ल्याइएको सोमलाई ऋत्विजले रगड्छन्। तपाई ऋत्विजको सोमरस पान गर्नुहोस् र हाम्रो यज्ञको रक्षाको लागि उपस्थित भईदिनुहोस्। तपाईंहरु अन्नदाता हुनुहुन्छ। त्यसैले आफ्नो तृप्तिको लागि पत्थरहरुबाट पसिएर तयार पारिएको सोमरसलाई पान गरि सन्तुष्ट हुनुहोस्।

हे वायु, हाम्रो यज्ञमा निचारिएको र अध्वर्युजनहरु द्वारा धारण गरिएको उज्जवल सोम निश्चय नै तपाईंहरु दुई जनाको हो। तेस्रो बिच्छाइएको कुशमा राखिएको पर्याप्त सोमरस तपाईंको हो। यो समस्त देवताहरुलाई नाघेर प्रचुर मात्रामा तपाईंलाई प्राप्त हुन्छ।

हे वायुदेवता, आलस्यको कारण सुतेको यजमानहरुलाई नाघेर तपाईं हाम्रो यस यज्ञमा आउनुहोस्, जहाँ सोमरस कुट्नको लागि पत्थरहरुको शब्द उत्पन्न भईरहेको छ। इन्द्रदेव पनि यसै गरुन्। जहाँ प्यारो र तथ्यपूर्ण स्तुति भईरहेको छ, जहाँ होमको निमित्त घ्यू ल्याइदैँ गरिएको छ, आफ्नो नियुत नामको घोडामा चढेर कृपया त्यस यज्ञस्थलमा सवारी होस्।

हे इन्द्र र वायु, तपाईंहरु हाम्रो यज्ञमा महको समान आहुतिहरुलाई स्वीकार गर्नुहोस्। सोम प्राप्त गर्नको लागि विजयी यजमान पर्वतीय प्रदेशहरुमा जान्छन्। हाम्रो ऋत्विजमा तपाईंहरुको यज्ञकर्म गर्नको लागि सामर्थ्य होस्। हाम्रो यस यज्ञमा धेरै गाईहरु तपाईंहरुका खातिर एकै चोटी अधिक संख्यामा दूध दिने सामर्थ्य

राख्दछन् र त्यसै दूधले पुरोडाश पकाइन्छ। यी गाईंहरु कम नहोओउन् र दुब्ला पनि नहोओऊन्।

हे उत्तम फल प्रदान गर्ने वायु, तपाईंको परम बलशाली, अत्यन्त मोटो, ताजा र जवान साँढेजस्तो घोडा तपाईंलाई धरती र आकाशको मध्य भागबाट यज्ञस्थलमा ल्याउन समर्थ होस् र ढिला नगरोस्। यो अत्यन्त शीघ्रताले दौडोस्। सूर्यकिरणको समान यिनीहरुको चाल पनि नरोकियोस्।)

वायु तत्वको मुद्रा बनाउँदा हातको चोरी औँलाको टुप्पोमा बुढी औँलाको टुप्पोले स्पर्श गर्नुपर्दछ। यसरी यो मुद्रा बनाउँदा शरीरमा रहेको वायु तत्व सन्तुलित हुन्छ र शरीरमा रहेको वायु सम्बन्धि विकारहरु क्रमशः हट्दै जान्छ।

आकाश

सामान्यतया, कुनै पनि खगोलीय पिण्ड (पृथ्वी) को वाह्य अन्तरिक्षको त्यो भाग जुन त्यस पिण्डको सतहबाट देखिन्छ, त्यही आकाश (गगन) हो। आकाश त्यस्तो तत्व हो जसमा सम्पूर्ण चराचर जगत् अन्तर्निहित भएको हुन्छ – नक्षत्र, तारा, सूर्य, चन्द्र पृथ्वी र अन्य सबै खगोलीय वस्तुहरु। अनेकौँ कारणहरूले गर्दा यसलाई परिभाषित गर्न कठिन छ। दिनको उज्यालोमा पृथ्वीको आकाश गहिरो(नीला) रंगको सतह जस्तै प्रतीत हुन्छ जुन वायुको कणहरूद्वारा प्रकाशको प्रकीर्णनको परिणामस्वरूप घटित हुन्छ। जबकी रात्रीमा हामीलाई पृथ्वीबाट आकाश ताराहरूले भरिएको कालो रंगको सतह प्रतीत हुन्छ। आकाश तत्व शून्यताको प्रतीक हो। शून्यतामा नै सम्पूर्णता अडेको हुन्छ भन्ने व्यवहारिक शास्त्रीय चिन्तनमा आकाशलाई ब्रह्मको वासस्थानको रुपमा परिभाषित गरिन्छ। आकाशलाई जनाउनको लागि नभ, गगन, व्योम, सगर, खं, अन्तरिक्ष आदिजस्ता शब्दहरुको प्रयोग गरिन्छ। आकाशको परिचय दिनलाई अत्यन्त कठिन छ, तर सामान्य बुझाईमा आकाश पञ्चतत्वको प्रमुख तत्व हो। कतिपय शास्त्रीय चिन्तनहरुमा आकाशलाई प्रथम तत्वको रुपमा पनि लिइएको पाइन्छ। आकाशबाट शब्दको उत्पत्ति भएको मानिन्छ।

आकाश तत्वको बारेमा खासै वेदहरुमा उल्लेख भएको उपलब्ध छैन तर आकाशमा नै ब्रह्मको निवास भएको हुन्छ भन्ने प्रसंग शुक्ल यर्जुर्वेदमा उल्लेख भएको पाइएको छ। आकाश तत्वमा हर्दम अनाहत नाद अर्थात् निराकार ब्रह्मको नाद वा अ+उ+म् को समष्टि रुप ॐ गुञ्जिरहने कुरालाई कतिपय शास्त्रहरुले उल्लेख गरेको पनि पाइन्छ। आकाश तत्वमा शून्यता व्याप्त रहेको छ।

आकाश तत्वको वैदिक ऋचा

हिरण्यमयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्।
योसावादित्ये पुरुषः सोसावहम्।
ॐ खं ब्रह्मः ॥ १७ ॥ शुक्ल यजुर्वेद ४० अध्याय

(भावार्थः सत्यको मुख स्वर्णमय पात्रले ढाकिएको छ। त्यो जो आदित्य पुरुष हो, त्यो म हुँ। आकाशमा ॐ रुपमा ब्रह्म व्याप्त रहेको छ।)

यो मन्त्र शुक्ल यजुर्वेदको सबै भन्दा अन्तिम मन्त्र हो। जसमा ओमलाई अर्थात् निराकार ईश्वरलाई आकाशमा व्याप्त रहेको उल्लेख गरिएको छ।

आकाश तत्व अर्थात् शून्य मुद्रा बनाउँदा हातको माझी औँलाको टुप्पोमा बुढी औँलाको अग्रभागले स्पशै गर्नु पर्दछ। यसरी स्पर्श गर्दा शरीरमा रहेका आकाश तत्व सम्बन्धि विकारहरु आफैँ क्रमशः घट्दै जान्छन् र शरीरमा सन्तुलन कायम हुन्छ। त्यसैले हामीले बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने शरीरमा रहेको पञ्चतत्वलाई सन्तुलित गर्नको लागि शरीरलाई सन्तुलित राख्ने सो अनुकूलका कर्महरु हामीले गर्नुपर्दछ।

पञ्चतत्वको स्वभाव

पञ्चतत्वको गुण, दोष, आकार, वर्ण आदिको आधारमा आ–आफ्नो छुट्टै किसिमका विशेषता हुने गर्दछ। कतिपय अवस्थामा एकको विशेषता अर्कोसँग मिल्दोजुल्दो पनि हुन सक्दछ। तर प्रायशः एकापसमा यिनका गुण दोष अलगअलग रुप र प्रकृतिका हुन्छ र हरेक तत्व एकापसमा समन्वित भएर रहेको हुन्छ। शरीरमा कुण्डलिनीको विविध चक्रहरुमा पनि पञ्चतत्वको अवस्थिति हुन्छ। यसरी चक्रहरुमा रहने अवस्थितिमा पञ्चतत्वले ठूलो महत्व र प्रभाव पार्ने गर्दछ। साधना गर्दा यी चक्रहरुको जागरण गर्ने गरिन्छ। यी चक्रहरुको वास्तविक जागरण भनेको पञ्चतत्वहरुको सक्रिय सन्तुलन गर्नु नै हो। उदाहरणका लागि मूलाधार चक्रमा पृथ्वी तत्वको उपस्थिति रहेको हुन्छ। जब मानिसको मूलाधार चक्रमा रहेको पृथ्वी तत्व साधनाको मार्फतबाट नियन्त्रित हुन्छ, तब पञ्चतत्वमध्येको पृथ्वी तत्व माथि मानिसले विजय प्राप्त गर्न सक्दछ।

गुणको प्रकार	**पृथ्वी**	**जल**	**तेज**	**वायु**	**आकाश**
प्रकृति	गरुङ्गो	शीतल	तातो	अनिश्चित	मिश्रित
गुण	वजन एकता	द्रवता संकुचन	गरम प्रसार	गति	फैलावट
वर्ण	पहेँलो	सेतो	रातो	नीलो वा खैरो	कालो

गुणको प्रकार	पृथ्वी	जल	तेज	वायु	आकाश
आकार	चारकुने	अर्धचन्द्राकार	त्रिभुजाकार	षट्कोणाकार	विन्दु
शरीरको चक्रमा अवस्थिति	मूलाधार	स्वाधिष्ठान	मणिपुर	अनाहत	विशुद्धी
बीज	लं	वं	रं	यं	हं
तन्मात्रा	गन्ध	स्वाद	दृष्य	स्पर्श	शब्द
शरीरमा गर्ने कार्य	छाला, रगत	सबै भागमा द्रवित	क्षुधा, निद्रा, भोकप्यास	मांशपेशीहरुको संकुचन र आकुचन	संवेग, वासना
शरीरमा अवस्थिति	जांघ, लिङ्ग र गुद्वारको बीचमा	लिङ्ग वा योनीको मूलमा	नभिस्थानमा	छात्तीमा	घाँटीमा
यौगिक कोष	अन्नमय	प्राणमय	मनोमय	विज्ञानमय	आनन्दमय
पञ्चवायु	अपान	प्राण	समान	उदान	व्यान
ग्रह	बुध	चन्द्र, शुक्र	सूर्य, मङ्गल	शनि	बृहस्पति
दिशा	पूर्व	पश्चिम	दक्षिण	उत्तर	उर्ध्व
मानसिक दशा	अहङ्कार	बुद्धि	विवेक	चित्त	प्रज्ञा

वेदमा गृहस्थले सम्पादन गर्नु पर्ने पाँचवटा यज्ञको उल्लेख गरिएको पाइन्छ। देवताको यज्ञ होम हो, पितृको यज्ञ तर्पण हो, ऋषिहरुको यज्ञ जपहो, भूत यज्ञ प्राणीहरुलाई दिने अन्नदान हो भने मनुष्य यज्ञ भनेको अतिथि सेवा नै हो। यसर्थ यी पञ्चयज्ञलाई नै समष्टिमा पाञ्चायन देवताको पूजा उपासना भनेर अर्थ्याइएको पनि पाइन्छ। यी पाँच विधिहरु साधनमात्र हुन्। स्मृतिहरुले मानवका अन्तस्थः भावसङ्कल्पहरु अग्निमा समर्पित भएपछि सूर्यमा पुग्ने र सूर्यबाट नै पृथ्वीमा वृष्टि हुने, वृष्टिबाट अन्न वनस्पति आदि उत्पन्न हुने र अन्नबाट नै पुनः जगत पालन हुने कुरालाई जोड दिएको छ। यसप्रकारका यजन, पूजन नै श्रेष्ठतम

मानव आचार हो र यसबाट नै मानवको सर्वथा कल्याण हुने कुरालाई उल्लेख गर्न यहाँ आवश्यक देखिन्छ। यसलाई नै सनातन धर्मले मूलभूत रुपमा केन्द्रीकृत गरेको पाइन्छ। यस्तो आचारणले नै सुखमय जीवन यापन गर्न प्रभावकारी सिद्ध हुने हुन्छ र हरेक कुरामा यसबाट नै सार्थकता प्राप्त हुन्छ। हरेक कुरामा शिव संकल्पमस्तुको भावना हुनु नै मानव कल्याणको भावना हो। कल्याणको सद्भावनाबाट नै धर्म, अर्थ, काम र मोक्षको सफलीभूत हुन्छ।

पाञ्चायन देवताको सगुण साकार स्वरुपमा निगम, आगम र मिश्र आचारले पूजा आराधना हुने गरिएको पाइन्छ। तन्त्र शास्त्र अनुसार पाञ्चायन भनेका पाँच बाटोहरु वा मार्गहरु हुन् जसले गणेश, सूर्य, विष्णु, शिव र देवीको उपासना गरेर परम तत्वलाई प्राप्त गराउँदछन्। पाञ्चायन देवताको पूजा उपासना भनेको आत्मा र परमात्मा वा सूक्ष्मतम जड–चेतन अर्थात् अपरा र परा प्रकृतिको पूजा उपासना हो। प्रकृतिपुरुषात्मक सनातन तत्वका पाँच अयनहरू प्राण, आपान, समान, उदान र व्यानमा अनुगत जीव समेतका ईश शुद्धचैतन्य पञ्चायतनको आत्मा हो। सनातन स्मार्तसिद्धान्त भनेको पनि सम्यग्ज्ञान प्रदायक पूर्णब्रह्मको उपासना हो। सम्यक् ज्ञानप्रदायक भएर सम्प्रदाय भनिएका हुन्। स्मृतिहरूले पनि सनातन धर्मका पाँचै मार्गहरूलाई समान ठानेका छन्। वस्तुतः त्रिगुणमय पञ्चतत्व र जीवतत्वको समन्वयात्मक सगुण निराकार शक्ति पाञ्चायन हो। त्यसको प्रयोग सगुण साकार रूप पञ्चायतन हो। यी वेदकै निगमागम प्रयोग हुन्। अतः वैदिक, तान्त्रिक र लौकिक विधिबाट दर्शनीयतममा पुग्ने पाँच अयन भनेका आत्माकै प्रदर्शन हुन्।

मानव शरीर पञ्चतत्वबाट निर्माण भएको तथ्यलाई विश्वका जुनसुकै धर्म र दर्शनले स्वीकार गरेका छन्। शरीरमा रहेको यी पाँचतत्वमा हुनुपर्ने मात्रामा अधिकता वा न्यूनता रहेको खण्डमा मानव शरीरमा विभिन्न विकारहरु देखा पर्न थाल्दछ। त्यसैले पञ्चतत्वलाई शरीरसापेक्ष रुपमा मिलाएर राख्नु अपरिहार्य हुन्छ। पञ्चतत्वलाई सन्तुलित राख्नको लागि भोजनलाई पनि सानुरुप नै सन्तुलित तबरले ग्रहण गर्नु पर्दछ। जल तत्वको रुपमा माछा, वायु तत्वको रुपमा बारा, पृथ्वी तत्वको रुपमा मासु, अग्नि तत्वको रुपमा रक्सी र आकाश तत्वको रुपमा उसिनेको अण्डालाई पञ्चतत्वको प्रतीकात्मक स्वरुपका रुपमा लिइएको पाइन्छ।

यसरी यी प्रतिनिधिस्वरुपमा लिइएको आहारलाई साधनाद्वारा ईश्वरलाई अर्पण गरि ग्रहण गरे पछि मानव शरीरको पञ्चतत्वको असन्तुलित मात्रामा सन्तुलन र स्थिरता आउँदछ।

पाञ्चायन पूजा र पञ्चतत्वको अन्तर्सम्बन्धः

दिव्य रुपान् एकरुपान् नानारुपान् नमस्कृतान्।
शिवा शङ्कर हेरम्ब विष्णु सूर्यान् नमाम्यहम्॥

(भावार्थः अलौकिक वा दिव्य रुप भएका, अनेक किसिमका बेग्ला बेग्लै रुप धारण गरेका, सबैले नमस्कार गरिएका देवी दुर्गा, शिवा, भगवान् शङ्कर महादेव, गणपति, विष्णु र सूर्य नाम गरिएका पाञ्चायन देवतालाई म सादर नमस्कार गर्दछु।)

शास्त्रमा प्रत्येक गृहस्थले पञ्चदेवको नित्य पूजा गर्नु पर्ने उल्लेख गरिएको छ, जसलाई पाञ्चायन पूजाको रुपमा पनि व्याख्या गरिएको पाइन्छ। सनातन धर्म र लोकमर्यादामा पाञ्चायन पूजालाई श्रेष्ठपूजाको रुपमा स्वीकार गरिएको छ। सनातन परिपाटी भएको समाजमा मिहिन रुपले फैलिएको पाञ्चायन पूजा परम्परा हिन्दू संस्कृतिको प्रमुख विशेषता हो। यहाँ पाञ्चायनको सम्बन्ध ईश्वरको पाँचप्रकारका कामहरुसँग पनि सम्बन्धित रहेका छन्। काश्मिरी शैव सिद्धान्तमा परम शिव वा परम चेतनको क्रिया शक्ति नै पाँच प्रकारमा विभक्त भई सृष्टि, स्थिति, संहार, तिरोधान र अनुग्रह आदि कृत्यहरु सम्पादन गर्ने गर्दछन्। यथा– नमः शिवाय सततं पञ्च कृत्य विधायिने। चिदानन्दघनस्वात्मपरमार्थविभासिने॥ पाञ्चायन शब्दको अर्थलाई सरलीकृत गर्दा पञ्च भन्नाले पाँच र अयन भन्नाले बाटो भन्ने अर्थ लाग्दछ। समष्टिमा पाञ्चायनको अर्थ पाँचप्रकारको बाटो भन्ने बुझिन्छ। अलि भित्र प्रवेश गर्दा पाञ्चायन भनेको यसप्रकारको उपासना मार्ग हो जसको अनुशरण गरेर आफ्नो इष्टदेवतालाई प्राप्त गर्न सकिन्छ। एकै सर्वोच्च शक्ति विविध स्वरुपहरुमा विभक्त भएको हुन्छ र यसरी विभक्त भएका देवदेवीहरुलाई साधकहरुले आफ्नो इच्छाले इष्टदेव वा इष्टदेवीको रुपमा पूजा उपासना गर्ने गर्दछन्। यहाँ संस्कृतको एउटा उक्तलाई उल्लेख गर्न ठीक हुन्छ। यथा–

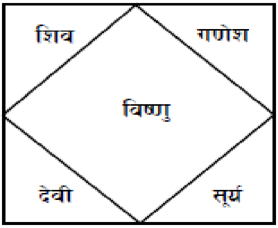
यो ब्रह्मा स हरिः प्रोक्तो यो हरिः स महेश्वरः ।
या काली सैव कृष्णः स्याद् यः कृष्णः सैव कालिकाः ॥
देवदेवीं समुद्दिश्य न कुर्यादन्तरं क्वतित् ।
तत्तद्भेदो न मन्तव्यः शिवशक्तिमयं जगत् ॥

(भावार्थः जो ब्रह्मा हुनुहुन्छ –उहाँ नै हरि पनि हुनुहुन्छ, जो हरि हुनुहुन्छ – उहाँ नै महेश्वर हुनुहुन्छ। जो काली हुनुहुन्छ – उहाँ नै कृष्ण हुनुहुन्छ , जो कृष्ण हुनुहुन्छ –उहाँ नै काली हुनुहुन्छ। देवीदेवीलाई लक्षित गरेर कहिल्यै पनि भेदभाव गर्नुहुँदैन। देवताको जति नाम र रुप छन्, ती सबै एकै हुन्। यो सम्पूर्ण विश्व नै शिवशक्तिमय छ।)

पाञ्चायन मार्गमा इष्टदेव र देवीहरु पाँच संख्यामा रहन्छन्। यी पाँच देवताहरु गणेश, शिव, विष्णु, दुर्गा (देवी) र सूर्य हुन्। यसरी पाँच देवदेवीहरु मध्ये कुनै एकलाई आफ्नो इष्ट र आराध्य मानेर पूजा उपासना गर्ने पद्धतिलाई पाञ्चायन पूजा भनिन्छ। आफ्नो इष्टलाई केन्द्रमा राखेर अरु देवतालाई चारतिर स्थापना गरि राख्ने प्रचलन व्यापक रुपमा चलेको पाइन्छ। पाञ्चायन देवको महत्वलाई दर्शाउँदै सर्व कर्ममा पूजा गर्नुपर्ने बताइएको छ। आदित्यं गणनाथं च देवीं रुद्रं च केशवम्। पञ्चदैवत्यमित्युक्तं सर्वकर्मसु पूजयेत्॥ अब तल तत्त् तत्त् देवताको पाञ्चायनका बारेमा उल्लेख गरिन्छ।

१. विष्णु पाञ्चायन :

यस पद्धति अनुसार भगवान श्री नारायणलाई केन्द्रमा स्थापना गरी चारतिर चारदेवताको स्थापना गरिन्छ। पूजामा शास्त्रले बताएका विधि विधानको अनुशरण गरिन्छ। विष्णुलाई प्रिय रहने पदार्थहरु, वस्तुहरु, आहार व्यवहारहरु, सामाग्रीहरुको प्रयोग हुने गर्दछ। दूध, तुलसीपत्र, मेवा, मिष्ठान्न, चन्दन, विभिन्न फूलहरुको प्रयोग गरिन्छ। यस विधिमा देहाय बमोजिमका देवताहरुको स्थापना भएको हुन्छ।



विष्णु पाञ्चायन

ईशान– शिव
आग्नेय– गणेश

मध्यमा– विष्णु
नैर्ऋत्य– सूर्य
वायव्य– देवी
भगवान् श्रीहरिको ध्यान यसप्रकार रहेको छ –
शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं
विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभाङ्गम् ।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यं
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ॥
उद्यत्कोटिदिवाकराभमनिशं शंख गदां पंकजं
चक्रंबिभ्रतमिन्दिरावसुमतीसंशोभिपार्श्वद्वयम्।
कोटीरांगदहारकुण्डलधरं पीताम्बरं कौस्तुभै–
र्दीप्तं शिवधरं स्ववक्षसि लसच्छीवत्सचिह्नं भजे ॥

(भावार्थः श्री विष्णु भगवान्लाई नमस्कार छ, जसको शुन्य रुप छ, जो सर्पमा बसेका छन् (अदिशा), जसको नाभिमा कमल छ र जो देवताहरूको देवता हुनुहुन्छ, कसले ब्रह्माण्डलाई सस्टेनेस गर्छ, आकाशमाको जस्तो सीमा र अनन्तता छ, जसको रंग बादल (निलो) जस्तो छ र जसको सुन्दर र शुभ शरीर छ,जो देव देवी लक्ष्मीका पतिका हुनुहुन्छ, जसको आँखा कमलजस्तै छ र योगीहरू द्वारा ध्यानद्वारा प्राप्त गर्न सकिने, त्यस्ता विष्णुलाई अभिवादन छ जसले संसारको अस्तित्वको डर हटाउँछन् र जो सबै लोकका प्रभु हुन् ।)

२. शिव पाञ्चायन :

यस पद्धति अनुसार भगवान श्री शिवलाई केन्द्रमा स्थापना गरी चारतिर चारदेवताको स्थापना गरिने गरिन्छ। पूजामा शास्त्रले बताएका विधिविधान र आचारहरुको प्रयोग हुने गर्दछ। भगवान शिवलाई प्रिय मानिने पदार्थहरु, वस्तुहरु, आहार व्यवहारहरु, सामाग्रीहरुको प्रयोग हुने गर्दछ। रुद्राक्ष, बेलपत्र, चन्दन, दूध, भाँग, धतुरो आदि गरिएका वस्तुहरुले यस पद्धति अनुसारको पूजाअनुष्ठान कर्म सम्पादन गर्ने गरिन्छ। यस विधिमा देहाय बमोजिमका देवताहरुको मण्डलमा स्थापना गरिएको हुन्छ।

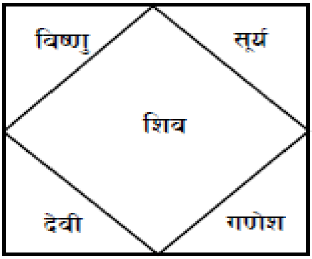
ईशान – विष्णु

आग्नेय– सूर्य

मध्यमा – शिव

नैर्ऋत्य – गणेश

वायव्य– देवी



शिवपाञ्चायन

शिव पाञ्चायनमा हुने पञ्चवक्र शिवको ध्यान यसप्रकार रहेको छ।

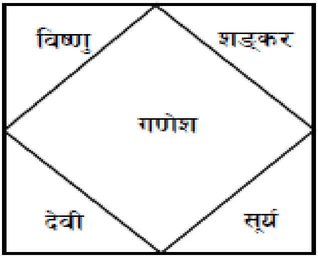
ध्यायेन्नित्यं महेशं रजतगिरिनिभं चारूचंद्रावतंसं
रत्नाकल्पोज्ज्वलांग परशुमृगवराभीतिहस्तं प्रसन्नम्।
पद्मासीनं समन्तात् स्तुतममरगणैर्व्याघ्रकृत्तिं वसानं
विश्वाद्यं विश्वबीजं निखिलभय हरं पंचवक्त्रं त्रिनेत्रम्॥

(भावार्थः चाँदीको समान जसको श्वेत कान्ति छ, जसको मस्तकमा श्री चन्द्रमा विराजित छन्, रत्नमय अलङ्कारहरुबाट जसको सर्वांग शरीर उज्जवल भएको छ, जसको हातमा परशु, मृग, वर, अभय मुद्राहरु छन्, जो पद्मको आसनमा विराजमान छन् देवतागणहरु जसको चारैतिर रहेर प्रार्थना गर्ने गर्दछन्, जो बाघको छाला पहिरिन्छन्, जो विश्वको आदि, जगत् उत्पत्तिको बीज हुन् र जसले सम्पूर्ण भयलाई हरण गर्दछन्, जसको पाँच मुख र तीन नेत्र छन्, त्यस्ता भगवान् शिवको म ध्यान गर्दछु।)

३. गणेश पाञ्चायन :

शास्त्रअनुसार गणेशलाई अग्रपूजा गर्नुपर्ने विधान रहेको पाइन्छ। त्यसैले भगवान श्रीगणेशलाई यस पद्धतिमा मात्र नभई सम्पूर्ण पद्धतिहरुमा अग्रपूजा गरिन्छ। गणेशलाई स्थान विनायकको रुपमा पनि टोल टोलमा स्थापना गरिन्छ र गणेशको पूजा उपासना गर्ने गरिएको पाइन्छ। यतिमात्र नभई रोगनाश, पुत्रलाभ, स्त्रीसुख, आदि आदि प्रयोजनको लागि पनि गणेशको पूजा हुने गर्दछ। विघ्नलाई हरण गरेर सम्पूर्ण शुभाशुभलाई मंगल गराउने भगवान श्रीगणेशको पूजामा सिन्दूर, दुबो, लड्डु, मूलाआदि प्रकारका वस्तुहरुको प्रयोग हुने गर्दछ। यस विधि अनुसार भगवानको पूजा गर्नको लागि देहाय बमोजिमका देवताहरुको स्थापना गरिन्छ।

ईशान – विष्णु
आग्नेय – शिव
मध्यमा – गणेश
नैर्ऋत्य – सूर्य
वायव्य – देवी



गणेशपाञ्चायन

पाञ्चायन पूजामा गरिने भगवान श्रीगणेशको ध्यान यसप्रकार रहेको छ।

खर्वं स्थूलतनुं गजेन्द्रवदनं लम्बोदरं सुन्दरं
प्रस्यन्दन्मदगन्धलुब्धमधुपव्यालोलगण्डस्थलम्।
दन्ताघातविदारितारिरुधिरैः सिन्दूरशोभाकरं
वन्दे शैलसुतासुतं गणपतिं सिद्धिप्रदं कामदम्॥

(भावार्थः जो होचो र मोटो शरीर भएको हुनुहुन्छ, जसको गजराजको जस्तै अनुहार र लामो भुँडी छ, जो सुन्दर देखिनुहुन्छ तथा मदको सुगन्धले लोभिएका भँमराले चाट्नाले जसको गण्डस्थल चञ्चल हुँदैछ, दाँतको चोटले विदीर्ण भएका शत्रुगणको रक्तद्वारा सिन्दूर झैं शोभा धारण गर्नुहुने, कामनाका दाता एवं सिद्धि प्रदान गर्नुहुने पार्वतीपुत्र गणेशको म वन्दना गर्दछु।)

४. दुर्गा (देवी) पाञ्चायन :

प्रकृति वा शक्ति भनेको सम्पूर्ण चराचर ब्रह्माण्डमा व्याप्त रहेको उर्जा हो जसलाई अवज्ञा गर्न कसैले पनि सक्दैन। पौरस्त्य दर्शनमा शक्तितत्वलाई विशेष गरि माताको रुपमा स्वीकार गरि पूजा उपासना गर्ने परम्परा छ र सो अनुकुल नै लोकमा व्याप्त छ। शक्तिको महत्ता माथि प्रकाशित पार्दै आद्यजगद्गुरु श्रीशंकराचार्य ब्रह्मभाष्यमा भन्नु हुन्छ– **नहि तया बिना परमेश्वरस्य स्रष्टत्वं सिद्धयति शक्तिरहितस्य तस्य प्रवृत्यनुपपत्ते।** अर्थात् शक्तिको बिना परमेश्वर स्रष्टा हुनै सक्दैनन् र शक्ति नभई क्रियाशील, प्रवृत्तिशील हुनै सक्दैनन्। शक्तिको सम्बन्ध बिना सदैव शिव निचेष्ट रहन्छन्। शक्तिको पूजा वा दुर्गाको पूजा भनेको नै वास्तविक पूजा हो भन्ने यस पद्धतिमा दुर्गालाई केन्द्रमा राखी उपासना गरिन्छ। यसमा भगवतीलाई मनपर्ने राता वस्त्रहरु, सौभाग्य, अलङ्कार, फलफूल, मिठाई

आदि चढाएर पूजा उपासना गरिन्छ। यस विधिमा देहाय बमोजिमका देवताहरुको स्थापना भएको हुन्छ।

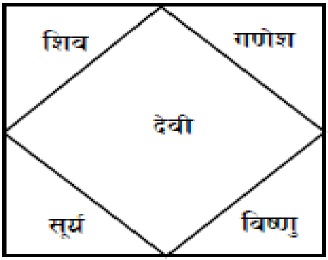
ईशान – विष्णु

आग्नेय – शिव

मध्यमा – देवी

नैर्ऋत्य – गणेश

वायव्य – सूर्य



देवीपाञ्चायन

देवीको ध्यान यसप्रकार रहेको छ।

सिंहस्था शशिशेखरा

मरकतप्रख्यैश्चतुर्भिर्भुजैः

शंख चक्रधनुः शरांश्च दधती नेत्रैस्त्रिभिः शोभिता।

आमुक्तांगदहारकंकणरणत्काञ्चीरणन्नूपुरा

दुर्गा दुर्गतिहारिणी भवतु नो रत्नोल्लसत्कुण्डला॥

(भावार्थः देवी जो सिंहासनमा विराजमान भएकी छिन्, जो आ नो निधारमा अर्धचन्द्रमा लगाउँछिन्, चार हातमा शंख, चक्र, एउटा धनु र एउटा तीर राख्छिन्, जसका तीन सुन्दर नेत्रहरु छन्, जसले विभिन्न गहनाहरु पहरिएकी छिन्, त्यस्तो दिव्य रूप भएकी भगवती दुर्गाले हाम्रा सबै समस्याहरू नष्ट गरुन्।)

५. सूर्य पाञ्चायन :

जगत सृष्टिको प्रमुख श्रोत नै सूर्यनारायण हो वा प्रत्यक्ष देवताको रुपमा नै भगवान् सूर्यनारायणलाई लिने गरिएको छ। हरेक कर्मको संकल्प गर्दा श्रीसूर्यलाई साक्षी राखिने हिन्दू परम्परामा सूर्य पूजालाई ज्यादै महत्वपूर्ण मानिएको छ। सूर्यको शक्ति सापेक्ष नै विश्वब्रह्माण्डको अवस्थिति कायम रहेको हुन्छ भनी परब्रह्मका रुपमा श्री सूर्यलाई पूजा गर्ने यस पाञ्चायनमा केन्द्रमा सूर्यलाई राखिन्छ। सूर्यको पूजा गर्न करवीर पुष्प, रातो वस्त्र, रक्त चन्दन आदि सामाग्रीहरुको प्रयोग गरिन्छ। सूर्य उपासनालाई विश्वका अधिकांश धर्म एवम् संस्कृतिले पनि अंगीकार गरेको पाइन्छ। यस विधि अनुसार भगवान श्रीसूर्यको पूजा गर्नको लागि देहाय बमोजिमका देवताहरुको स्थापना गरिन्छ।

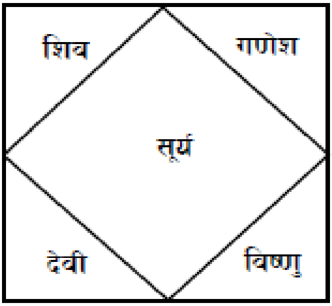
ईशान – शिव

आग्नेय – गणेश

मध्यमा – सूर्य

नैर्ऋत्य – विष्णु

वायव्य – देवी



सूर्यपाञ्चायन

श्रीसूर्य नारायणको ध्यान यसप्रकार रहेको छ।

रक्ताम्बुजासनमशेषगुणैकसिन्धुं
भानुं समस्तजगतामधिपं भजामि।
पद्मद्वयाभयवरान् दधतं कराब्जै–
र्माणिक्यमौलिमरुणांगरुचिं त्रिनेत्रम्॥

(भावार्थः जो रक्त अम्बुजको आसनमा प्रतिष्ठित हुनुहुन्छ, जो अशेष गुणका सिन्धु हुनुहुन्छ, त्यस्ता जगतका सार भगवान् श्री सूर्य नारायणको म भजन गर्दछु।)

आदित्यं गणनाथं च देवीं रूद्रं च केशवम्।
पंचदैवतमित्युक्तं सर्वकर्मसु पूजयेत्॥

(भावार्थ :–आदित्य श्रीसूर्य नारायण, भगवान् श्री गणेश, जगजननी देवी, भगवान शिव र श्रीहरि नारायण – यी पाँचदेवताको पूजा सबै कर्मको लागि गरिनुपर्दछ।)

पाञ्चायन उपासना ब्रह्माण्ड र पञ्चतत्वको उपासनासँग घनिष्ठ सम्बन्ध राख्दछ। पञ्चतत्व पृथ्वी,जल, (अग्नि) तेज, वायु र आकाश मिलेर बनेका कुरा माथि नै सङ्क्षिप्त चर्चा भईसकेको विषय हो। अब यहाँनिर पाञ्चायन पूजामा पञ्चतत्वको अधिपतिहरुबमे पनि सङ्क्षिप्त व्याख्या गर्ने प्रयत्न गरिन्छ।

आकाशस्याधिपो विष्णुरग्नेश्चैव महेश्वरी।
वायोः सूर्यः क्षितेरीशो जीवनस्य गणाधिपः॥

(भावार्थः हरेक तत्वका एकएक पाञ्चायनका स्वामी छन्। ती स्वामीहरुमा पृथ्वीको भगवान् शिव हुनुहुन्छ, पानीको गणेश, आगोको देवी, वायुको सूर्य र आकाशको भगवान् विष्णु हुनुहुन्छ।)

१. क्षिति (पृथ्वी) : शिव

२. अप् (जल) : गणेश

३. तेज (अग्नि) : देवी

४. मरूत् (वायु) : सूर्य

५. व्योम (आकाश) : विष्णु

यसर्थले नै भगवान् साम्ब सदाशिवको पूजा पृथ्वी तत्वका अधिपति भएका कारण माटाको शिवलिंग बनाई पार्थिवपूजा गर्ने गरिन्छ। भगवान् विष्णु आकाश तत्वका अधिपति भएका कारण उनको शब्दद्वारा स्तुति गरिने विधान रहेको छ। विष्णुको स्तुति हरिकीर्तनले, शंखनाद, आदिबाट गरिन्छ। शक्ति अर्थात् देवी अग्नि तत्वको स्वामिनी भएकाले अग्निकुण्डमा यज्ञादि द्वारा पूजा गर्ने विधान छ। श्रीगणेश जल तत्वका नायक भएकोले सर्वप्रथम पूजा गर्ने विधान छ र श्री सूर्यलाई वायु तत्वको अधिपति मानिएकाले पाञ्चायन पुजामा सूर्य भगवानको पुजा अर्चना र आराधना गर्ने गरिन्छ।

कुण्डलिनी साधनामा पञ्चतत्वको महत्व

मूले निद्रितभुजङ्गमसदृशीं यान्तीं सुषुम्नान्तरं
भित्वाऽऽधारसमूहमाशु विलसत्सौदामिनीसंनिभाम्।
व्योमाम्भोजगतेन्दुमण्डल गलद्दिव्यार्मतौधैः प्लुतं
सम्भाव्य स्वगृहागतां पुनरिमा संचिन्तयेत् कुण्डलीम्॥

(भावार्थः मूलाधारमा निद्रित भुजङ्गराज शेषजस्तै भएर सुषुम्ना मार्गबाट माथितिर गमन गर्न मूलाधार ग्रन्थीमा निदाई रहेकालाई जागृत गरेर शीघ्र नै उक्लदैँ गई चम्किदै विद्युत् समान षट्चक्रमाथि अकाशमण्डलमा उदित चन्द्रमण्डलमा झरिरहेको दिव्य अमृत प्रवाहमा आवृत्त रहेका प्रकाशस्वरुप शिवसँग रमण गरि पुनः आफ्नो स्थानमा फर्कनु हुने माँ कुण्डलिनीको म चिन्तन गर्दछु।)

कुण्डलिनी शक्ति अर्थात् मानव शरीरमा रहेको ब्रह्मशक्तिलाई विज्ञानले क्भचउबलत एयधभच को रुपमा लिएको छ। कुण्डलिनी शक्तिको जागरण भएमा साधकको दिव्य नेत्र खुल्दछ र दिव्यज्ञान शक्तिको बलले आफ्नो वास्तविक स्वरुप देखेर साधक कृत्यकृत्य हुन्छ र जन्ममृत्युको भवबन्धनबाट सदैवका लागि मुक्त हुन्छ। शरीरमा परिपूर्ण रहेको शक्ति र सामर्थ्यको स्वयंले नै अनुभूति गर्नलाई कुण्डलिनीको महत्व निःसन्देह बढ्ता छ।

अखिल कोटी विश्वब्रह्माण्डको एउटा सूक्ष्म नमूनाको रुपमा मानव शरीरलाई लिइन्छ। मनुष्यको शरीर, स्वभाव, बुद्धि, अन्तःकरण आदिमा सूक्ष्मरुपमा चेतनाको संस्थिति रहेको हुन्छ जसलाई आधुनिक विज्ञानले रजवीर्य

अर्थात् जिन्सको नामले सम्बोधित गर्दछ। ब्रह्माण्डको व्यापकतालाई अतिसूक्ष्म र सरल तरिकाले बीज रुपमा साधकले देख्न चाहन्छ र आत्मविद्याको माध्यमबाट आफू परमानन्दमा व्याप्त हुन चाहान्छ। आफूमा रहेको चेतनालाई प्रसुप्त नराखी जाग्रत गरेमा, दुर्बल नभएर परिपक्व गराएमा विश्वव्यापी शक्ति भण्डारबाट साधकले मनोवाञ्छित उपलब्धि प्राप्त गर्न सक्दछ र यति मात्रमा सिमीत नभई साधनाका माध्यमबाट दुर्बल एकाइलाई समर्थ बनाएर विराट् विश्वको जड चेतना संस्थानमा पनि प्रभावित गर्न सक्दछ अर्थात् मोक्षलाई सहज रुपमा प्राप्त गर्न सक्दछ। साधना र तपश्चर्या वस्तुतः यही अति महत्वपूर्ण विज्ञानको नाम हो। ठीकठीक उपकरण र माध्यमबाट यस विज्ञानलाई कार्यान्वित गरिएमा कथाहरुमा सिमीत भएका मिथक जस्ता सुनिने कुराहरु आज पनि प्रत्यक्ष सम्भव हुन्छ।

कुण्डलिनी शक्ति

स्वस्थ र पूर्णमानव शरीरमा ७२,००० हजार नाडीको परिकल्पना गरिएको छ। यी नाडीहरुमा प्रधान तीन नाडीहरुः इडा, पिङ्गला र सुषुम्नाहरु हुन् जसको अवस्थिति मानव मेरुदण्डको उभय पार्श्वमा रहेको हुन्छ। मान्छेको शरीरलाई निश्चित स्वरुप र आकार दिने प्रमुख स्तम्भ मेरुदण्ड हो। तेत्तीस अस्थिखण्डहरु एकापसमा जुट्दा मानव भूगोल अस्थिपञ्जर बन्दछ। मान्छेको शरीरमा भएको यही ३३ हाडहरुले ३३ कोटी देवीदेवतालाई जनाउँदछ। प्रजापति, इन्द्र, अष्टवसु, द्वादश आदित्य र एकादश रुद्रहरुलाई पनि यी अस्थिखण्डहरुले जनाउँदछन्। इडा नाडी (उष्ण प्रवृत्ति) मेरुदण्डको बाहिरी बाँया भागबाट र पिङ्गला नाडी (शीत प्रवृत्ति) मेरुदण्डको बाहिरी दाँया भागमा बेरिएर रहेको हुन्छ। सुषुम्ना नाडीको अवस्थिति भने मेरुदण्डको मध्य कन्दस्थानबाट प्रारम्भ भएर कपालस्थित ब्रह्मरन्ध्र (सहस्रारचक्र) सम्म हुन्छ। सुषुम्नाको भित्र पनि बज्रा, चित्रिणी तथा ब्रह्मनाडी रहेको हुन्छ। योगक्रियाको माध्यमबाट कुण्डलिनी शक्ति यही ब्रह्मनाडीलाई मार्ग बनाएर मूलाधार चक्रबाट सहस्रार चक्रसम्म परिभ्रमण गर्दछ। शक्ति साधनामा कुण्डलिनी शक्तिलाई सुप्तसर्पिणी, ब्रह्मशक्ति भनि सम्बोधित गरिएको छ।

कुण्डलिनीको यही मार्गमा विभिन्न चक्रहरुको परिकल्पना गरिएको छ। ती मध्ये प्रधान ६ वटालाई षट्चक्र भनिएको छ। यी षट्चक्र देखि माथिल्लो चक्र सहस्रार चक्र हो जसमा पुग्नुलाई नै योगीहरुले लक्ष राखेका हुन्छन्।

पश्चिमाभिमुखी योनीगुदमेढान्तरालगा
तत्र कन्दं समाख्यातं तत्रास्ति कुण्डली सदा।
संवेष्ट्य सकलां नाडीं सार्धत्रिकुटिलाकृतिः
मुखे निवेश्य सा पृच्छ सुषुम्ना विवरे स्थिता॥

(भावार्थः गुह्यस्थान र लिङ्गको बीचमा निम्नाभिमुखी एक योनीमण्डल छ जसलाई योगशास्त्रमा कन्दस्थानको नामले पनि परिभाषित गरिन्छ। यही स्थानमा मानव शरीरका सम्पूर्ण नाडीलाई वेष्टित गरि साँढे तीन फन्का लगाएर आफ्नो पुच्छरलाई आफ्नै मुखमा च्यापेर अधोमुखी भई छिद्रलाई बन्द गरि सर्पसदृश शक्ति अवस्थान गर्दछ।)

विद्वानहरुले कुण्डलिनी शक्तिलाई द्विमुखी सर्पिणीको रुपमा व्याख्या गरिएको पाइन्छ जसको एक मुख मूलाधार चक्रमा र एक मुख सहस्रार चक्रमा रहेको ब्रह्मरन्ध्रको मध्यमा परिकल्पना गरिएको छ। यसले पृथ्वीको दुई उत्तरी र दक्षिणी ध्रुवमा सन्निहित शक्तिलाई परस्परमा निरन्तर आदानप्रदान गर्ने गरेको र पृथ्वीमा हुने हरेक क्रियाकलाप यसैबाट नै यथाक्रममा नियन्त्रित भएको मानिन्छ। वस्तुतः कुण्डलिनी शक्तिको महासर्पिणी स्वरुप मूलाधारबाट लिएर मेरुदण्ड ब्रह्मरन्ध्रसम्म फैलिएको सर्पाकृत केलवर स्वरुप साधकले यसको प्रत्यक्ष महसुस गर्न सक्दछ।

सुप्ता नागोपमा ह्येषा स्फुरन्ती प्रभया स्वया।
अहिवत् सन्धिसंस्थाना वाग्देवी बीजसंज्ञका॥

(भावार्थः सर्पतुल्या यो कुण्डलिनी शक्ति पूर्ववर्णित स्थानमा निद्रिता अवस्थामा रहेको छ, यद्यपी निद्रिता रहेपनि आफ्नो दिव्य दिप्तीले स्वयंमा नै प्रकाशवान् रहेको छ। कुण्डलिनी शक्ति लिङ्गगुदा सन्धिस्थानमा वाग्बीजको रुपमा स्थित रहेको छ।)

षट्चक्र

कुण्डलिनी साधनामा पञ्चतत्वलाई बुझ्न अत्यन्त जरुरी रहेको छ। जब पञ्चतत्वको गूढ रहस्यलाई बुझिन्छ तब मात्र साधना वास्तविकतामा परिणत हुन सक्दछ। देखावटी गर्नको लागि साधनाको कुनै काम नै छैन, जब तत्वमा प्रवेश हुन्छ तब मात्र गरिएका कर्महरु फलीभूत हुने गर्दछ।

क. मूलाधार चक्र [PELVIC PLEXUS]

षट्चक्र मध्येको प्रथमचक्र मूलाधार चक्र हो जसको परिकल्पना गुदा र लिंगको सन्धि कन्दस्थानमा गरिएको छ। यो चक्र चारपत्रयुक्त कमलको रहेको मानिन्छ। यस चर्तुपत्रात्मक रक्त वर्णको कमलका दलहरुमा वँ, शँ, षँ र सँ अक्षरहरु रहेका हुन्छन्। बीचमा हँ बीज रहेको हुन्छ जसको वाहन ऐरावत हात्ती हो। यदी कोही साधकले हँको मात्र उच्चारण गर्दछ भने पनि उसको शरीरको पृथ्वी तत्व सक्रिय हुन्छ। यो चतुष्कोण यन्त्रयुक्त चक्र पृथ्वी तत्वको द्योतक हो र यसका अधिष्ठाता ब्रह्मा र डाकिनी शक्ति हुन्। मूलाधार चक्रको साधना पछि मात्र शरीरका अन्य चक्रहरु खुल्दै जान्छन् र यसरी खुल्दै गएको खण्डमा मात्र साधनाको स्तर माथि उठ्दै जान्छ। यस चक्रमा पृथ्वी तत्वको साधना गरिन्छ। पृथ्वी सम्पूर्ण तत्वको आधार भएजस्तै यो चक्र पनि सम्पूर्ण चक्रहरुको आधार हो।

ख. स्वाधिष्ठान चक्र [HYPOGASTRIC PLEXUS]

दोस्रो चक्र स्वाधिष्ठान चक्र हो जसको अवस्थिति लिंग वा योनी निर रहेको हुन्छ। जल तत्वको द्योतकका रुपमा लिइने यो चक्रको रंग सिन्दूरे हो र यसको ६ पत्र कमलदल रहेका हुन्छन् जसमा क्रमशः बँ,, भँ, मँ, यँ, रँ र लँ अक्षर रहेका हुन्छन्। कमलको मध्यमा मकर वाहन गरेको वँ बीज रहेको हुन्छ। यो अर्धचन्द्राकार यन्त्रयुक्त चक्रको स्वामी विष्णु र शक्ति राकिनी हो। जल तत्वको जागरणका लागि स्वाधिष्ठान चक्रको साधना गर्नुपर्छ। यस चक्रमा साधना गर्दा शरीरमा जलको सन्तुलन कायम हुन्छ र यससँग सम्बन्धित सम्पूर्ण दुर्वलताहरु क्षीण हुँदै जान्छन्।

ग. मणिपुर चक्र [EPIGASTRIC PLEXUS]

तेस्रो चक्रका रुपमा लिइने मणिपुर चक्र मानव शरीरको नाभिप्रदेश निर रहेको हुन्छ। दश पातयुक्त कमल दलहरुका पातमा डँ, ढँ, णँ, तँ, थँ, दँ, धँ, नँ, पँ, फँ –यी दश अक्षरहरु रहेका हुन्छन् र मध्यमा मेष बहान भएको रँ बीजको अवस्थिति यस चक्रमा भएको हुन्छ। त्रिकोण यन्त्र युक्त चक्रको रंग नीलो हुन्छ र यस यन्त्रले अग्नि तत्वलाई जनाउँदछ। त्रिकोणको तीनै कोणमा ढोकाको समान तीन स्वस्तिकहरु इसमा रहेका हुन्छन्। यस चक्रका स्वामी रुद्र र शक्ति लाकिनी हो। यस चक्रमा अग्नि हुन्छ र यहाँ अग्निलाई प्रज्वलित गराइन्छ। यस चक्र नाभिमा हुन्छ र यो पेटसाग सम्बन्धित छ। यसलाई जठराग्नि पनि भनिने गरिन्छ। जठराग्निमा नियन्त्रण भएपछि भोकप्यास सबै हराउँछ।

घ. अनाहत चक्र [CARDIAC PLEXUS]

बाह्रपत्रयुक्त चौथो अनाहत चक्रलाई हृदयप्रदेशनिर कल्पना गरिन्छ र कमलदलहरुमा कँ, खँ, गँ, घँ, ङँ, चँ, छँ, जँ, झँ, ञँ, टँ, ठँ – यी अक्षरहरु रहेका हुन्छन्। बीचमा यँ बीज रहेको हुन्छ जसको वहान मृग हो। यो चको रंग ध्वासैं रंगको छ र यो वायुतत्वको सूचक हो। यसको यन्त्र षट्कोण आकारको रहन्छ। यस चक्रको स्वामी ईशान र शक्ति काकिनी हो। वायु चक्र अनाहतको अवस्थित छातीमा हुन्छ जहाँनिर अत्यन्त संवेदनशील अंग फोक्सो रहन्छ अर्थात् यहाँ वायुतत्वको प्रधानता रहने गर्दछ। श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित वायुका सम्पूर्ण गतिविधिहरु हुने यस चक्रमा साधनाको स्तर उक्लिदैँ गएपछि ॐको अनाहत नाद सुनिने गर्दछ।

ङ. विशुद्धाख्य चक्र [CAROTID PLEXUS]

सोह्रपत्रवाला विशुद्धिचक्रको अवस्थिति कण्ठप्रदेहमा रहेको हुन्छ। धुम्रवर्णात्मक यस चक्रको सोह्र पुष्पपत्रमा अँ बाट अः सम्म सोह्र स्वरको स्थिति रहेको हुन्छ र यन्त्र पूर्णचन्द्राकार रहन्छ। आकाशतत्वको द्योतकका रुपमा लिइने यस चक्रको बीज हात्तीवहान गरेको हँ हो। यस चक्रको स्वामी पञ्चवक्त्र सदाशिव र देवशक्ति शाकिनी हो। यस चक्रमा आकाश अर्थात् शून्यताको

अवस्थिति हुन्छ। साधना बढ्दै गएपछि यहाँनिर पुग्दा शून्यताको अनुभव हुन्छ। यो चक्रबाट नै ध्वनि निस्किन्छ अर्थात् यो चक्र शब्दब्रह्मको स्थान हो।

च. आज्ञा चक्र [MEDULLA]

छैठौँ चक्र आज्ञाचक्र भ्रूमध्यमा रहेको हुन्छ जसको रंग श्वेत हुन्छ र यो चक्र हँ र क्षँ लेखिएको दुई पात वाला हुन्छ। यसको बीज प्रणव हो र देव लिंग र शक्ति हाकिनी हो। यस भन्दा माथि विन्दु स्थान रहेको छ र यसको यन्त्र लिंग हो। अनाहत चक्रमा अनुभूत हुन थालेको ॐलाई आज्ञा चक्रमा देख्न नै सकिन्छ। आज्ञा चक्रलाई सिद्ध गर्न सकेमा मानिसको अन्तकरणमा चैतन्यको दीप बल्न थाल्दछ। ज्ञान प्राप्त हुन्छ, अर्थात् अविद्याको समाप्ति भएर पराविद्याको सूत्रपात हुन्छ। आकाशभन्दा माथि हुने यस चक्र मोक्षको द्वार हो।

छ. सहस्रार चक्र [BRAIN]

कपालस्थित ब्रह्मरन्ध्रमा सहस्रार चक्रको परिकल्पना गरिएको छ, जहाँ परम शिव विराजमान हुनुहुन्छ। यस चक्र सह्रसदलको मानिन्छ र हरेक स्वर र व्यञ्जन वर्ण यस चक्रमा बीस बीस पटक दोहोरिने मानिन्छ। परमशिवसँग कुण्डलिनी शक्तिको संयोग लय योगको ध्येय हो। यस विषय अत्यन्त गहन छ र संक्षिप्त रुपमा यसको सारांश पञ्चतत्व र बुद्धितत्वलाई क्रमशः एकापसमा समाहित गर्दै अन्तमा अमर– अद्वैत अनुभव गर्नु मनुष्यको एकमात्र लक्ष हुनुपर्ने कुरालाई शास्त्रहरुले जोडदिएका छन्।

शास्त्रको एकमत अनुसार अनुसार गणेश (आकाश), विष्णु (वायु) , शिव (तेज), सूर्य (जल), देवी (पृथिवी) का प्रतीक हुन्। पाँचवटैको संयुक्त पूजा अनन्तकोटी ब्रह्माण्ड नायककै पाञ्चायनस्वरूपको पूजा हो। पञ्चतत्व र पञ्चदेवको सम्बन्ध नै जीवन र जगत् हो भन्नुमा उत्युक्ति रहदैँन। यहाँ कुण्डलिनीको विषयमा पञ्चतत्वको परिशीलन गर्ने हो भने स्थूल रुपमा देखिने पञ्चतत्वभ्रैँ पञ्चतत्व दर्शनीय हुँदैन। यहाँ सूक्ष्मप्रकारको पञ्चतत्वको अवलोकन हुन्छ जुन् भौतिकतामा अल्भ्रेको बाह्य आँखाले देख्न सक्दैन। यसको लागि निरन्तर अभ्यास र साधना हुन जरुरी छ। जब निरन्तर साधना र अभ्यासले

कुण्डलिनीको जागरण हुन्छ, तब जीवले परमानन्दको प्राप्ति हुन्छ। पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशको सन्तुलनमा नै संसार टिकेको छ र नै हाम्रो अस्तित्व अडेको छ। सिंगो मानव समुदायको अस्तित्व रक्षा वास्तवमा भन्नु पर्दा पञ्चतत्वको संरक्षण र रक्षा हो। पछिल्ला दिनहरुमा मानिसहरुबाट नै यो सन्तुलनलाई खल्बल्याउने काम हुन थालेको छ। जब यसरी प्रकृतिमाथि नै मानिस हाबी हुन थाल्दछ,, तब मानिसले विविध प्राकृतिक एवम् दैवी विपत्तिहरुको सामना गर्नुपर्ने अवस्था आइलाग्दछ। त्यो अवस्थामा हामीले चाहेर पनि आफ्नो अस्तित्व रक्षा गर्न सक्दैनौ।

पञ्चतत्वको आहार विज्ञानः सगुन संस्कृति

साधनामा पञ्ततत्वलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिएको छ। पञ्चतत्वबाट नै शरीरको निर्माण हुने हुँदा पञ्चतत्वयुक्त शरीरको मजबुती, सुस्वास्थ्य र अकाल मृत्यु आदिबाट जोगाउने हेतुले सगुन दिने चलनको सुरुवात भएको पाइन्छ। पञ्च महाभूतले बनेको शरीरलाई पञ्च महाभूतका प्रतीक तत्वहरूसँग आत्मसात् गरी ग्रहण गर्नाले कुनै पनि अनर्थ वा अमङ्गल हुँदैन भन्ने परम्परागत लोकमान्यता व्याप्त रहेको पाइन्छ। यहाँ पञ्चतत्वको सन्तुलनको लागि प्रयोग हुने सगुनको बारेमा सङ्क्षिप्त चर्चा गर्ने प्रयास गरिन्छ।

साधारण अर्थमा सगुणको अर्थ शुभसँग जोडिएको हुन्छ र विशिष्ट अर्थमा सगुण भन्नाले गुणयुक्त भन्ने बुझिन्छ। सगुणलाई आम चलनचल्तीको भाषामा सगुन भन्ने गरिन्छ। सगुनमा समाविष्ट हुने तत्व पञ्चतत्वका प्रतीक हुने गर्दछन्। सगुनको परम्परा मौलिक एवम् सांस्कृतिक प्रचलन पनि हो। यसको मुख्य तात्पर्य हरेक शुभ कार्यलाई हृदयङ्गम गरी सहृदयता पूर्वक आशीर्वाद, शुभकामना तथा बधाईलाई धार्मिक विधिपूर्वक आदान–प्रदान गर्नु हो। सगुन सबै जातजातिमा आ–आ नै तरिकाबाट लिइने–दिइने गरिएको पाइन्छ। सगुनको लौकिक उद्देश्य शुभकामना आदानप्रदान गर्नु हो, सद्भाव साटासाट गर्नु हो भने गूढ अर्थ भनेको शरीरको पञ्चतत्वलाई सन्तुलित बनाउनु हो। सगुन ग्रहण गर्दा प्राय पूर्व–पश्चिम

फर्किएर ग्रहण गर्नुपर्ने चलन चलेको पाइन्छ। काठमाडौँ उपत्यकामा दही सगुन र अण्डा सगुनको प्रचलन व्यापक रुपमा चलेको छ।

दही सगुन भन्नाले कुनै पनि शुभ कार्यअघि वा शुभकार्यपछि कार्यको प्रकृतिअनुसार पूजा सामग्री एवं दहीसहित दिइने सगुन हो। यसमा अक्षता, लाबा, अबिर, टीका, फूल, धूपबत्ती, दही आदि सबै पूजा सामग्री पूजाथालीमा राखी सम्बन्धित व्यक्तिको सामुन्ने सुकुन्दा बालेर गणेशको पूजा गरी सालको पातमा पञ्चतत्वले बनेको शरीरको सुस्वास्थ्य तथा व्यक्तिको उन्नति–प्रगतिको कामना गरी पातमा पाँच तत्व पृथ्वी, आकाश, तेज, वायु र जल तत्वसँगै पाञ्चायन देवताहरू गणेश, महादेव, भगवती, सूर्य र विष्णु भगवान्‌लाई स्मरण गर्दै पूजा गरिन्छ। यसैगरी गृहलक्ष्मी स्थिर राख्ने कामनासहित गृहपूजा गरिन्छ। यसरी भगवानलाई धूपदीप अर्पण गरी पूजा गरेपछि सगुन लिने व्यक्तिलाई पनि भगवानलाई स्मरण गर्दै पूजा गर्न लगाइन्छ। भगवानको पूजापछि सगुन लिने व्यक्तिलाई दही टीका, फूल आदि लगाइदिइन्छ। टीका लगाइसकेपछि नयाँ लुगा वा कपडामा फूल, फूलको माला, सिंगो सुपारी, पैसा, फलफूल, मिठाईं आदि राखी पूजा गर्न लगाई सगुन दिइन्छ। सगुन लिँदा सगुन लिने व्यक्ति पुरुष भए शिरमा टोपी लगाउन अनिवार्य छ। धेरै जनालाई एकैपटक सगुन दिँदा ज्येष्ठताको क्रमअनुसार दिनुपर्छ।

यस्तै अर्को अर्को प्रकारको सगुन अण्डा सगुन हो। देवदेवी एवं पञ्चतत्वको प्रतीकका रूपमा ग्रहण गरिने वास्तविक सगुन अण्डा सगुन हो। अवसरअनुसार अण्डा सगुन दिनुअघि दही सगुनकै सम्पूर्ण कार्य विधि सम्पन्न गर्नु आवश्यक छ। अण्डा सगुन वास्तवमा शरीर रक्षा र उन्नति–प्रगतिका हेतुले प्रदान गरिने सगुन हो। अवसर हेरी कुनै बेला दही सगुन र कुनै बेला अण्डा सगुन मात्र पनि दिने चलन छ। अण्डा, माछा, मासु, बारा र मदिरा यी पाँच वस्तुलाई अण्डा सगुनका रूपमा लिइन्छ। यी वस्तुहरूमध्ये अण्डालाई ब्रह्माका रूपमा लिइएको छ। कारण सृष्टिको सुरुवातमा ब्रह्मा अण्डाबाट प्रकट भएको मान्यता छ। माछालाई विष्णुका रूपमा लिइन्छ। परापूर्वकालमा पृथ्वीको रक्षा गर्ने हेतुले

भगवान् विष्णुले मत्स्य अवतार धारण गर्नुभएको थियो। त्यसैले माछालाई भगवान् विष्णुको स्वरूप मानिन्छ। मासुलाई महादेवका रूपमा लिइन्छ। परापूर्वकालमा भगवान् महादेवले राँगाको अवतार धारण गर्नुभएको थियो। त्यसैले मासुलाई भगवान् महादेवको प्रतीकका रूपमा लिइन्छ। बारालाई सर्वदेव एवं ३३ कोटी देवताका रूपमा मान्यता दिइएको छ। मदिरालाई देवी भगवती वा शक्ति मानिन्छ। कारण समुद्र मन्थनका क्रममा देवी सोमरसको घडासहित प्रकट हुनुभएको थियो। यसरी यी सबै वस्तुलाई देवदेवीका रूपमा लिई ती देवदेवीहरूलाई आ नो देहमा समाहित गरी देवत्व प्राप्ति होस् भन्ने हेतुले सगुन लिने परम्परा चलिआएको हो। सगुनको चलन अन्य समुदायमा भन्दा विशेष गरेर नेवारी समाजमा जन्मदेखि वृद्धावस्थासम्म हरेक शुभ अवसरमा लिने–दिने चलन बढी छ। जन्मिएपछि अन्नप्राशन, जन्मोत्सव, छेवर, व्रतबन्ध, बेलविवाह, गुफा राख्ने (सूर्य दर्शन), विवाह तथा भीम रथारोहण, चन्द्र रथारोहण तथा देव रथारोहणहरूमा सगुन लिनु–दिनु अनिवार्य छ। यसैगरी चाडपर्वहरूमा विशेष गरेर म्हः पूजा (गोवर्द्धन पूजा), भाइ टीका आदिमा पनि सगुन अनिवार्य छ। यसबाहेक आमाबुवाको मुख हेर्ने औंशीमा माता–पिताको सम्मान गरी सगुन दिइन्छ। ठूलठूला पूजा लाखबत्तीरसप्ताह आदिका क्रममा पूजा गरेको भोलिपल्ट सगुन दिइन्छ। यसैगरी परीक्षामा उत्तीर्ण हुँदा, नोकरीमा प्रवेश गर्दा, पदोन्नति हुँदा, विदेश भ्रमणमा जाँदा, गृहप्रवेश गर्दा, ठूल्ठूला दुर्घटनामा परेर मृत्युको मुखबाट जोगिँदा पनि सगुन दिने–लिने चलन छ।

सगुन लिनु–दिनुको मुख्य उद्देश्य हाम्रो शरीरमा ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर, तेत्तीस कोटी देवतासँगै शक्ति रुपिणी भगवतीले पनि हाम्रो देह तथा आत्मामा वास लिनु हुन्छ भन्ने हो। जसको फलस्वरूप यदि हाम्रो शरीरमा कुनै पनि नराम्रो ग्रह वा दुष्टात्माले बास गरेर बसेको भए पनि ती सबैले हाम्रो देहलाई छोड्नुपर्ने हुन्छ भने सगुन लिने व्यक्तिलाई देवत्व प्राप्त भै रोग–शोक आदिले छुन सक्दैन। उसलाई जहाँ गए पनि, जहाँ बसे पनि सदासर्वदा शुभ भइरहन्छ। त्यसैले नियमपूर्वक दिएको सगुनलाई हामीले सहर्ष स्वीकार गर्नुपर्छ। सगुन लिँदा स्वाङ गरी वा

अहंकार गरीरजुठो मात्र गर्ने जस्ता नकारात्मक क्रियाकलाप गर्नु हुँदैन। नियमपूर्वक दिइएको सगुनलाई भक्तिपूर्वक ग्रहण गर्दै आफूभन्दा मान्यजनलाई प्रणाम गरी आशीर्वाद लिएर केही नफाली खानुपर्छ। यसरी पञ्चतत्वको सम्बन्ध प्रत्यक्ष रुपमा आहार विज्ञानसँग पनि जोडिएको छ।

वास्तुशास्त्रमा पञ्चतत्व

पूर्वीय दर्शनको एक महत्वपूर्ण विधाको र दर्शनको रूपमा वास्तुशास्त्रलाई लिइएको पाइन्छ। पञ्चतत्व र वास्तुको अत्यन्त निकटतम सम्बन्ध रहेको छ, यसैको चक्रवत् सम्बन्धलाई वास्तुशास्त्रले चित्रण गर्दछ। पूर्वीय संस्कृतिको अमूल्य धरोहरका रुपमा रहेको वास्तुशास्त्र मानव जीवनलाई सरलीकृत एवम् सुखमय बनाउने व्यवहारिक शास्त्र हो। संस्कृतमा वस् धातुमा तुनू प्रत्यय लागेर वास्तु शब्दका व्युत्तपति भएको मानिन्छ। वस्तु भन्नाले संसारमा वस्तु वा चीजलाई जनाउँछ। वस्तु शब्द नै वास्तुको रूपमा प्रयोग हुने गरेको पनि पाइन्छ। वास्तुशास्त्रलाई स्थापत्य कलाका रुपमा पनि परिभाषित गरिन्छ। घर, नगर, मठमन्दिर, कुवा, आ श्रम निर्माणमा पञ्च महाभूत तत्व (पृथ्वी, जल, वायु, आकाश, अग्नि) को व्यावहारिक वैज्ञानिक एवम् शास्त्रीय संयोजन नै वास्तुशास्त्र वा स्थापत्य कला हो।

धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष मनुष्यका चार पुरुषार्थहरु हुन्। यी चार पुरुषार्थ प्राप्ति गर्नका लागि वा सिद्ध गर्नका लागि मान्छेलाई कुशल वातावरणको आवश्यकता पर्दछ। गृहस्थ आश्रममा बसी जीवन यापन गर्ने मानिसका लागि गृहस्थ धर्म नै पहिलो प्राथमिकता हो। गृहस्थ मर्यादा निर्वाहका गृह शान्तिको परम आवश्यकता पर्दछ। गृह निर्माणमा त्रुटि र वास्तुविपरीत निर्माणले अशान्ति, द्वन्द्व, अभाव, अकाल र पीडा प्राप्त हुन सक्दछ। यसको प्रमुख कारण हो, प्रकृति र मानवबीचमा सही र पूर्ण संयोजन नहुनु। वास्तुशास्त्रले मानिसाई पञ्चतत्व दश दिशा, ब्रह्मणीय तरंगको समुचित समायोजनका आधारमा निर्माण गर्ने ज्ञान दिन्छ।

यसबाट प्रकृति र मानिसको अन्तर्सम्बन्ध स्थापित हुन्छ र मानव संस्कारहरु प्रकति सापेक्ष बन्न पुग्दछन्। सापेक्ष वातावरणको सिर्जनाले मानिसलाई आनन्दको प्राप्ति गराउँछ। यसकारणले मानवीय जीवन, सुख, समृद्धि, सन्तोष र विकास पथमा अगाडि लम्किन सक्दछ।

पृथ्वीका विभिन्न चुम्बकीय तरंगहरू, गुरुत्वाकर्षण, विभिन्न दिशाका कारणले पनि मानवीय आवास क्षेत्रको छनोट गर्ने कुरामा शास्त्रको आवश्यकता पर्दछ। वैदिक वास्तुशास्त्रअनुसार हरेक कोणमा एकएक तत्वको व्यापकता वा प्रधानता हुन्छ। आग्नेय कोणमा अग्नितत्वको प्रवलता रहेको हुन्छ, त्यसैले आग्नेय कोण (पूर्वदक्षिण कोण) मा अग्निसम्बन्धी कामहरु उदाहरणका लागि भान्साघरहरुको स्थापना गर्न उचित मानिन्छ। त्यस्तै नैऋत्य कोण (दक्षिण पश्चिम कोण)मा पृथ्वी तत्व प्रबल रहने मानिएको पाइन्छ। यसर्थ यस क्षेत्रमा ठूला ठूला भण्डारसँग सम्बन्धित कामहरु, गोदाम आदिहरु स्थापना गरिने गरिन्छ। वायव्य कोण (उत्तरपश्चिम कोण) मा वायुतत्वको प्रचुरता पाइन्छ। ग्याससँग सम्बन्धित रहेको कामहरु यस दिशासँग सम्बन्धित रहेर गरिन्छ। ईशानकोणमा भने जलतत्वको अधिकता रहन्छ। त्यसैले पानी सम्बन्धी कामहरु ईनार बनाउने, पानी ट्याङ्की बनाउने कामहरु यहाँनिर गरिन्छ। भूमिको मध्यमा आकाश तत्व हुन्छ, जसलाई ब्रह्म स्थान पनि भनिन्छ। वास्तु पुरुषको आत्मा केन्द्रमा स्थापित भएको हुन्छ। यी चारै कोणमा वास्तुशास्त्रले जुन तत्वको स्वामित्वता वर्णन गऱ्यो, आजको विज्ञानले त्यो कुरालाई वैज्ञानिक परीक्षणबाट प्रमाणित गरिरहेको अवस्था छ। त्यसैले यहाँ के प्रमाणित हुन्छ भने पञ्चतत्वलाई अत्यन्त आधारभूत मानेर बनाइएको हाम्रो सनातन शास्त्रहरु र त्यसको ज्ञानधारालाई हाल सम्पूर्ण विश्वले अनुशरण गर्दै गरेको अवस्था छ।

गृह निर्माणमा अग्नि तत्व प्रधान कार्य जस्तै भान्छा, मोटर, बिजुली, ग्याँस इत्यादि आग्नेय कोणमा भयो भने शुभ रहन्छ। तर यी अग्नि तत्व प्रधान कुरा इशान कोणमा बनाइयो भने अग्नि र जल यी दुई विजातीय तत्वको बीचमा संघर्ष रहन्छ, जसले प्राकृतिक रूपमा डर, भय, द्वन्द्व अकालको अवस्था उत्पन्न गराउँछ। आग्नेय कोणमा पानी नाला, इनार कुवा इत्यादि जलतत्वसम्बन्धी निर्माण भयो भने स्थान भय हुन्छ। आग्नेय कोणमा किन अग्नि प्रचुर हुन्छ भन्दा सूर्य सर्वाधिक

बलवान् हुँदा आग्नेय कोणमा पुग्छ र ईशानमा सूर्यको तेज वा किरण कहिल्यै पुग्दैन, त्यसैले ईशान कोणमा जलतत्व प्रधान भयो। यसरी एक अर्काको तादात्म्यलाई सन्तुलित एवम् व्यवस्थित बनाउन सकेको खण्डमा हाम्रो जीवन पनि सुखमय बन्दछ र आनन्दको साथ मानवजीवन यापन गर्न सकिन्छ।

खण्ड (ख)

अथ पञ्चायनदेवता पूजा विधिः

(पाञ्चायन देवताको पूजा विधि)

आफ्नो नित्य कर्म गरेर पूजा स्थानमा चाहिने सम्पूर्ण वस्तुहरु जुटाएर आसनमा बस्ने र फूल टीका अक्षतालाई हातमा लिई पृथ्वीलाई छुँदै भन्ने (आसनशुद्धि) –

ॐ पृथ्वी त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता ।

त्वं च धारय मानित्यं पवित्रं कुरु चासनम् ॥

भनी पृथ्वीमा चढाउने ।

(पृथ्वी माथि राखिएको आसन कूर्म पीठको स्वरुप हो, त्यस पवित्र आसनमा म बसेर मेरो स्वेष्ट देवताको पूजा गर्दछु ।)

यज्ञोपवीत (जनै) धारण गर्ने (फेर्नु परेमा) –

ॐ यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात् ।

आयुक्ष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः ॥

(प्रजापति आदि देवताको तेजले युक्त परम पवित्र जनै धारण गर्दा तेज अभिवृद्धि होस् ।)

नयाँ जनै धारण गरिसकेपछि पुरानो जनै शरीरबाट उतारेर त्याग गर्ने–

एतावद्दिनपर्यन्तं ब्रह्मत्वं धारितं मया।

जीर्णत्वात्परित्यागो गच्छसूत्र यथा सुखम्॥

(पहिरिएर जीर्ण भएको सूत्रलाई मैले त्याग गर्दैछु।)

अब सर्वशुद्धिको लागि पञ्चगव्य निर्माण गर्ने –

(पञ्चगव्यको निर्माण गर्दा तीन भाग दूध, दुई भाग दही, एक भाग घ्यू, आधा भाग गहुँत, एक सानो चिम्टी गोबर र एक भाग कुशोदक (कुशको जल) राख्नु पर्दछ।)

यसरी यो सबै वस्तुहरु नभएको खण्डमा कुनै भाँडामा शुद्ध जल र सुवर्ण वा त्यो पनि नभए शुद्धजल मात्रै भएपनि लिएर आफ्नो इष्ट देवतालाई सम्झदै आफूतिर र वरिपरि छर्कन मिल्छ। सबै भन्दा ठूलो पूजा भनेको नै मानसिक पूजा हो।

कुनै एउटा बोहोता वा पात्र लिने र त्यसमा गहुँत हाल्ने–

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

(गायत्री मन्त्रद्वारा अभिमन्त्रण गरिएको छ, यस पञ्चगव्यमा गोदूग्ध एक तत्वको रुपमा रहन्छ।)

अब त्यसै पात्रमा गोबर हाल्ने –

ॐ गन्धद्वारान् दुराधर्षा नित्यपुष्टां करीषिणीम्।

ईश्वरीं सर्वभूतानां तामिहोपह्वये श्रियम्॥

(गाई सर्वभूतको ईश्वरी हो, त्यही गाईको गोबरको प्रयोगले सबैको कल्याण होस्।)

दूध हाल्ने –

ॐ आप्यायस्व समेतुतेविश्वतः सोमवृष्ण्यम्। भवावाजस्य संगथे॥

(गाईको दूध सबै देवता र पितृहरुलाई प्यारो छ। यही गाईको दूध म पञ्चगव्यमा मिश्रण गर्दछु।)

दही हाल्ने –

ॐ दधिक्राव्णो ऽअकारिषञ्जिष्णोरश्वस्य वाजिनः।

सुरभिनो मुखाकरत्प्रणऽआयू७षि तारिषत्॥

(पञ्चगव्यमा गाईको दूधबाट बनेको दहीको प्रयोग हुन्छ। यसले पञ्चतत्व निर्माण गरोस्।)

घ्यू हाल्ने –

ॐ तेजोसिशुक्रमस्यमृतमसिधामनामासि प्रियन्देवानामनाधृष्टन्देवयजनमसि॥

(घ्यू देवताको लागि हव्य र पितृहरुको लागि कव्य हो अर्थात् भोज्य पदार्थ हो जो यज्ञ मार्गबाट देवताहरुलाई प्राप्त हुन्छ।)

जरा सहितको ७ वटा कुशको पवित्र राख्ने –

ॐ देवस्यत्वासवितु प्प्रसवेश्विनोर्ब्बाहुब्भयाम्पूष्णोहस्ताभ्याम्।

अग्नयेजुष्टङ्गृह्णम्यग्नीषोमाब्भ्याञ्जुष्टङ्गृह्णामि॥

(वनस्पतिहरुमा सबै भन्दा पवित्र वनस्पति कुशले पञ्चगव्यलाई पवित्र पारोस्।)

अब तलको वैदिक ऋचाले पञ्चगव्यलाई दायाँ हातको साँइली र बुढी औँलाले घोग्टो पारेर चलाउने –

ॐ आपो हिष्ठा मयोभुवस्ता नऽऊर्जे दधातन। महेरणाय चक्षसे॥

(पञ्चगव्यका पाँच तत्वलाई एकै ठाउँमा मिश्रण गर्दा समग्र सृष्टिको सार निस्कियोस्।)

तलको मन्त्रले मन्त्रणा गर्ने –

ॐ मानस्तोके तनये मानऽआयुषि मानो गोषुमानोऽअश्वेषु रीरिषः।

मानो वीरान्नरुद्रभामिनोऽवधीर्हविष्मन्तः सदमि त्वा हवामहे॥

(पञ्चगव्यमा तत् तत् तत्वका तेज अर्थात् शक्तिहरु उत्पन्न होओस्।)

यसरी मन्त्रणा गरिएको पञ्चगव्यलाई दश पटक गायत्री मन्त्रले अभिमन्त्रित गरेर प्राशन गर्ने–

यत्वगस्थिगतं पापं देहे तिष्ठति मामके।

प्राशनात् पञ्चगव्यस्य दहत्यग्निरिवेन्धनम्॥

(शरीरमा रहेको पापहरुलाई शोधन गर्ने पञ्चगव्यको म सेवन गर्दछु।)

अब पञ्चपात्रमा राखेको जललाई तीन पटक आचमन लिने –

ॐ आत्मतत्वाय नमः स्वाहा।

ॐ विद्यातत्वाय नमः स्वाहा।

ॐ शिवतत्वाय नमः स्वाहा।

(आत्म तत्वलाई नमस्कार छ, विद्यातत्वलाई नमस्कार छ, शिवतत्वलाई नमस्कार छ।)

आचमन लिएर हातमा सफा गर्ने –

ॐ सर्वतत्वाय नमः स्वाहा।

(सर्वतत्वलाई नमस्कार छ।)

आचमन लिइसके पछि शिखा बन्धन गर्ने मन्त्र –

ॐ चिद्रूपिणी महामाये दिव्यतेजः समन्विते।

तिष्ठ देवि शिखाबन्धे तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे॥

(शिरमा पालिएको टुप्पीले तेजको अभिवृद्धि गर्दछ, महामायाको दिव्य तेजमा समन्वित होस्।)

कर्मपात्र निर्माण गर्ने –

(कुनै पनि पूजा अनुष्ठानका कर्म सम्पादन गर्नु भन्दा पहिले पञ्चतत्वमा पर्ने पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश एवम् सूर्यको प्रतीक र पवित्र वनस्पति कुशलाई एकापसमा संयोजन गराई वैदिक मन्त्रले आह्वान गरेर शक्तियुक्त पात्र निर्माण गरिनुलाई कर्मपात्र निर्माण भनिन्छ। कर्मपात्र निर्माणको लागि तामाको सानो पात्र र कुशको माथिल्लो टुप्पो एक कुरेत लम्ब भएको जसलाई पवित्र भनिन्छ, आवश्यक पर्दछ।)

कर्मपात्र पूजा गर्ने स्थानमा राख्ने र फूल टीका अक्षताले भूमि स्पर्श गर्ने –

ॐ स्योना पृथिवी नोभवानृक्षरानिवेशनी यच्छानः शर्म्मसप्रथा। ॐ पात्राधारपृथिव्यै नमः।

(कर्मपात्रको आधार पृथिवी देवीलाई नमस्कार छ। पात्रधार पृथिवीलाई नमस्कार छ।)

कर्मपात्रमा पवित्र राख्ने –

ॐ पवित्रेस्थोवैष्णव्यौसवितुर्व्वः प्रसवऽउत्पुनाम्यच्छिन्द्रेण पवित्रेण सूर्यस्य रश्मिभिः। तस्य ते पवित्र पते पवित्रपूतस्य यत्काम पुने तच्छकेयम्॥

(कर्मपात्रमा सबैलाई शान्ति सुख प्रदान गर्ने वनस्पतिको प्रतिनिधि कुशलाई राखेर पवित्रीकरण म गर्दछु।)

कर्मपात्रमा जल हाल्ने –

ॐ शन्नो देवीरभिष्टय ऽ आपो भवन्तु पीतये शंयोरभिस्रवन्तुनः।

(जलले सबैलाई शीतलता र सन्तोष प्रदान गर्दछ। यस्तो कल्याण दिने जललाई म कर्मपात्रमा राख्दछु।)

कर्मपात्रमा चन्दन राख्ने –

ॐ गन्धद्वारान् दुराधर्षा नित्यपुष्टां करीषिणीम्।
ईश्वरीं सर्वभूतानां तामिहोपह्वये श्रियम्॥

(चन्दन गन्धयुक्त छ र सबै देवताहरुलाई प्यारो छ, कर्म गर्नको लागि यस कर्मपात्रमा म चन्दनलाई मिश्रण गर्दछु।)

जौ राख्ने –

ॐ यवोसि यवयास्मद्द्वषोयवयारातीर्दिवेऽन्तरिक्षायत्वा पृथिव्यैत्वा शुन्धन्ताँल्लोका पितृषदनाः पितृषदनमसि॥

(देवता र पितृहरुको लागि अन्नको रुपमा जौको प्रयोग गरिन्छ, यस प्रकारको मंगलकारी अन्नको प्रतीक रुपमा म जौलाई कर्मपात्रमा राख्दछु।)

तिल राख्ने –

ॐ तिलोसि सोमदैवत्यो गोसवो देवनिर्मितः।

प्रत्नमद्भिः प्रक्तः स्वधाय पितृँल्लोकान् पृणाहि नः॥

(देवता र पितृहरुको प्रयोग एवम् तुष्टिको लागि तिल नाम गरेको अन्नको प्रयोग गरिन्छ, यस प्रकारको मंगलकारी अन्नको प्रतीक रुपमा म कृष्ण तिललाई कर्मपात्रमा मिश्रण गरि राख्दछु।)

अक्षता हाल्ने –

ॐ अक्षन्नमीमदन्त ह्यवप्रियाऽअधूषत।

अस्तोषत स्वभावनो विप्रानविष्ठाय मतीयोजान्विन्द्र ते हरी॥

(सिर्जनको प्रतीक कहिले क्षत भएर नजाने अक्षतालाई पूर्णताको प्रतीकको रुपमा कर्मपात्रमा मिश्रण गर्दछु।)

फूल हाल्ने –

ॐ श्रीश्चते लक्ष्मीश्च पत्क्न्यावहोरात्रे पार्श्वे नक्षत्राणि रुपमश्विनौ व्यात्तम्।

इष्णँन्निषाणामुम्मऽइषाण सर्वलोकम्मऽ इषाणा॥

(फूल सौन्दर्यको प्रतीक हो, मेरो स्वामीलाई मैले सृष्टिको सौन्दर्य नै समर्पण गरेँ।)

अब दाँया हातको बुढी औँला र साहिँली औँलालाई घोप्टो पारेर चलाउने मन्त्र –

ॐ यद्देवा देवहेडनन्देवासश्चकृमा वयम् ।

अग्निर्मा तस्मा देनसो विश्वान्मुञ्चत्वꣳहसः ॥

ॐ यदि दिवा यदि नक्तमेनाꣳसि चकृमा वयम् ।

वायुर्मा तस्मादेनसो विश्वान्मुञ्चत्व ꣳहसः ॥

ॐ यदि जाग्रद्यदि स्वप्नऽएनाꣳसि चकृमा वयम् ।

सूर्यो मा तस्मादे.नसो विश्वान्मुञ्चत्व ꣳहसः ॥

(कर्मपात्रमा मिश्रण गरिएका माथिका पदार्थहरुमा शक्ति उत्पन्न होस्, मेरो कर्म अनुष्ठान सफल होस्, शुभ र मङ्गलदायक होस् र यो कर्मपात्र दिव्य होस् । सबैको कल्याण होस्, परमेश्वरले अनुग्रह गरुन् ।)

कर्मपात्रवाट तीन टुक्रा कुश उठाएर आफ्नो शरीरलाई र वरिपरिको पूजासामाग्रीलाई शुद्ध तुल्याउने (मार्जन गर्ने) –

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोपि वा ।

यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥

ॐ पुण्डरीकाक्षः पुनातु । ३

ॐ पुण्डरीकाक्षाय नमः । ३

(चाहे पवित्र होस् वा अपवित्र अवस्था होस्, जस्तो सुकै अवस्था होस् । केवल शुद्ध मनले पुण्डरीकाक्ष भगवान्लाई आफसे आफ बाहिर र भित्र शुद्ध भएर जान्छ ।)

अब दायाँ हातको साहिँली औँलामा कुशको औँठी धारण गर्ने –

ॐ पवित्त्रेस्थोवैष्णव्यौसवितुर्व्वः प्रसवऽउत्पुनाम्यच्छिन्द्रेण पवित्रेण सूर्यस्य रश्मिभिः ।

तस्य ते पवित्र पते पवित्रपूतस्य यत्काम पुने तच्छकेयम् ॥

(पवित्र वनस्पति कुशको औँठी धारण गर्दा समस्त वातावरण शुद्ध हुन्छ । पवित्रताको कामना गर्ने व्यक्तिले कुशको औँठीलाई विधिपूर्वक धारण गर्नुपर्दछ ।)

सङ्कल्प लिने–

हरि ॐ तत्सत् ३ ॐ विष्णुः ३ अद्य श्रीमद्‌भगवतो महापुराणपुरुषस्य विष्णोराज्ञया प्रवर्तमानस्य सकलजगत्सृष्टिकारिणो ब्रह्मणो द्वितीयपरार्द्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे अष्टविंशतितमे कलियुगे कलियुगस्य प्रथमचरणे जम्बूद्वीपे भारतवर्षे भरतखण्डे आर्यावर्तान्तर्गत ब्रह्मवर्तैकदेशे हिमपर्वतैक नेपालाख्यादेशे गङ्गादेव्याः उत्तरकोणे गण्डकी कौशिकीप्रदेशे श्रीमद्‌विष्णु प्रजापतिक्षेत्रे पशुपतेः, (अमुक) .... दिग्भागे वाग्वत्या (अमुक)..............दिग्भागे, पाशुपतक्षेत्रे (अमुक) .... ग्रामे, (अमुक)............... नगरे इह पुण्यभूमौ षष्टिसम्वत्सराणां मध्ये (अमुक)............... नाम संवत्सरे श्रीसूर्ये (अमुक)............... अयने (अमुक)............... ऋतौ सौरेण चान्द्रेण वा (अमुक)............... मासे (अमुक)............... पक्षे (अमुक)............... तिथौ (अमुक)............... वासरे (अमुक)............... नक्षत्रे (अमुक)............... योगे (अमुक)............... राशि स्थिते श्रीसूर्ये (अमुक)............... राशिस्थिते श्रीदेवगुरौ (अमुक)............... राशिस्थिते श्रीचन्द्रमसि अन्येषु शेषेषु ग्रहेषु यथा यथा स्थान स्थितेषु सत्सु एवं ग्रहगणविशेषेण विशिष्ययां यथा लग्नकरणमूहर्तान्वितायाम् शुभपुण्यतिथौ अद्येह (अमुक)............. गोत्रस्य (अमुक)............... प्रवरस्य, (अमुक)............... शाखान्तर्गतस्य, (अमुक)............... वेदाध्यायिनः (अमुक)............... नाम्ना शर्मणः (वर्मणो, गुप्तस्य वा) मम पुत्र पौत्रादिसन्तान वृद्धि सुखसौन्दर्य सौभाग्यसमृद्धि प्राप्ति– पूर्वकग्रहभय व्याधिदोष विनाशाय च श्रुतिस्मृतिपुराणोक्तफलप्राप्त्यर्थम् सद्योदेह शुद्धिद्वारा श्री(अमुक)............... देवता पूजनं महंकरिष्ये।

(अमुक देवताको पूजन कर्म सम्पादन गर्न मैले माथि उल्लेखित देश, काल र परिस्थिति अवस्थामा यो सङ्कल्प लिएको छु।)

अर्घस्थापना गर्ने –

शुद्धजल, दूध, कुश, दही, अक्षता, जौ, तिल, दूवो, फल यी आठ चीज राखेर त्रिकुटी माथिको अर्घपात्रमा राख्ने–

ॐ आपक्षीरकुशाग्राणि दध्यक्षततिलास्तथा ।

यवः सिद्धार्थकाश्चैव ह्यष्टाङ्गोर्घ्य प्रकीर्तिताः ॥

(दूध, दही, कुशको अग्रभाग, दही, अक्षता, कालो तिल , जौ र फल हालेर यी आठ चीजको अर्घलाई अष्टाङ्ग अर्घ्य भनिन्छ ।)

गङ्गा, यमुना आदि तीर्थहरुको पूजा गर्ने–

ॐ गङ्गे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती ।

नर्मदे सिन्धोकाबेरी जलेस्मिन् सन्निधिं कुरु ॥

(गङ्गा, यमुना, गोदावरी, सरस्वती, सिन्धु, कावेरी आदि गरिएका तीर्थहरुलाई म स्मरण गरी नमस्कार गर्दछु ।)

धेनुमुद्रा, मत्स्य मुद्रा, आदि मुद्राहरु अर्घपात्रमा देखाउने, नमस्कार गर्ने र अर्घको जलले आफूलाई सिंचन गर्ने–

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोपि वा ।

यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥

(चाहे पवित्र होस् वा अपवित्र अवस्था होस्, जस्तो सुकै अवस्था होस् । केवल शुद्ध मनले पुण्डरीकाक्ष भगवान्लाई आफसे आफ बाहिर र भित्र शुद्ध भएर जान्छ ।)

दीपपूजा

दीयो बाल्ने –

ॐ स्थिरोभववीडवङ्गऽआशुर्भववाज्यर्वन् ।

पृथुर्भवसुखदस्त्वमग्ने ः पुरीषवाहणः ॥

ॐ पृष्टोदिवि पृष्टोअग्निः पृथिव्याम्पृष्टोविश्वाऽओषधीराविवेश ।

वैश्वानरः सहसा पृष्टोअग्निः स नो दिवा स रिषस्पातु नक्तम् ॥

नमोऽ स्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये सहस्पादाक्षिशिरोरुबाहवे ।

सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्र कोटियुगधारिणे नमः ॥

(हे दीप नारायण भगवान् तपाईं स्थिरसँग बलिदिनुहोस् र कर्मलाई सफलता पूर्वक सिद्ध गर्नको लागि मार्गप्रदर्शन गरिदिनुहोस् ।)

दीपलाई आह्वान गर्ने–

ॐ दीपनारायणाय इह आगच्छ इह तिष्ठ मम पूजां गृहाण। ॐ दीपनारायणाय नमः । ॐ कर्मसाक्षिणे श्री दीपनाथाय नमः ।

(दीप नारायण तपाईं आई दिनुहोस् र मैले अर्पण गरेको पूजा ग्रहण गरिदिनुहोस् । नारायणस्वरुप दीपलाई नमस्कार छ। सम्पूर्ण कर्मको साक्षी हुने भगवान् दीपनाथलाई म नमस्कार गर्दछु ।)

यति भनेर दीपको यथोपलब्ध पूजा सामाग्रीबाट पूजा गर्ने, फूल, भेटी, नैवेद्य आदि चढाएर नमस्कार गर्ने–

ॐ शुभं भवतु कल्याणमारोग्यं धनसम्पदः ।
कर्मणां साक्षिरुपस्त्वं दीपज्योतिर्नमोऽस्तुते ॥
भो दीप ! त्वं परब्रह्ममह्ययान्धकारनिवारक ।
इमां मया कृतां पूजां गृहाण परमेश्वर ॥

(सबैको शुभ होस्, कल्याण आरोग्य र धनसम्पत्ति प्राप्त होस् । कर्मका साक्षी स्वरुप दीपनारायण भगवान्लाई नमस्कार छ ।)

कलश पूजा

ईशान दिशापट्टि नकुच्चिएको धातुको वा माटाको घडालाई सिंगारेर धानमाथि चामल, चामलमाथि कलशलाई वस्त्रादिले बेरेर राख्नु पर्दछ ।

भूमिशोधनका लागि भूमिमा स्पर्श गर्ने मन्त्र–

ॐ भूरसि भूमिरस्यदितिरसिविश्वधाया विश्वस्य भुवनस्य धर्त्री ।
पृथिवींयच्छपृथिवीन्दृ६पृथिवीम्माहि६सीः ॥

(भूमि नै सबैको आधार हो । पृथिवी नै सबैको आमा अर्थात् जननी हो । त्यस्ती जननीको म स्पर्श गर्दछु ।)

धान्यस्थापना गर्नको लागि धान्यमा छुने–

ॐ धान्यमसिधिनुहिदेवान्प्राणायत्वोदानायत्वाव्यानायत्वा।
दीर्घामनु प्रसितिमायुषे धान्देवो वः सविता हिरण्यपाणिः प्रति
गृभ्णात्वच्छिन्द्रेण पषणिना चक्षुषे त्वा महीनां पयोऽसि॥

(धान लक्ष्मीको प्रतीक हो, धानले समस्त मानवलाई तुष्ट पार्दछ। त्यस्तो सन्तोष र तृप्ति प्रदान गर्ने धानमा कलश स्थापना गर्नुपर्दछ।)

कलशस्थापना गर्न कलशमा छुने –

ॐ इमम्मेवरुणश्रुधीहवमद्याचमृडय। त्वामवस्युराचके॥

(कलशमा वरुणको राज हुन्छ। कलशका वरुणलाई नमस्कार छ।)

कलशमा जल भर्ने –

ॐ वरुणस्योत्तमभनमसि वरुणस्य स्कम्भसर्जनीस्थो
वरुणस्यऋतसदन्यसि वरुणस्यऋतसदनमसि वरुणस्यऋतसदनमासीद॥

(कलशमा विधिपूर्वक जल पूरित गरेर वरुण देवताको म ध्यान गर्दछु। वरुणलाई नमस्कार छ।)

कलश सर्वौषधी हाल्ने –

ॐ याऽओषधीः पूर्वा जाता देवेभ्यस्त्रियुगम्पुरा।
मनैनु बभ्रुणामहढशतन्धामानिसप्तच॥

(सर्वौषधीले देवता, पितृ र मानवलाई सन्तोष प्रदान गर्दछ। त्यसैले कलशमा सर्वौषधी राख्नु पर्दछ।)

कलशमा पञ्चरत्न हाल्ने –

ॐ हिरण्यगर्भः समवर्त्तताग्रे भूतस्य जातः परितेकऽआसीत्।
स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमांकतस्मै देवाय हविष विधेम॥

(पृथ्वीको गर्भबाट निस्केको सुन, चाँदी आदि गरिएका पञ्चरत्न देवताको प्रिय छ, त्यस्तो पञ्चरत्नलाई म कलशमा राख्दछु।)

पूगीफल (फल वा सिंगो सुपारी) राख्ने–

ॐ या फलिनीर्याअफलाअपुष्पा याश्च पुष्पिणीः ।

बृहस्पति पूसूतास्ता नो मुञ्चन्त्व६ हसः ॥

(फल वा सिंगो सुपारी पूर्णताको प्रतीक हो। पूर्णताको प्रतीक स्वरुप सुपारीलाई म कलशमा राख्दछु।)

जौ हाल्ने –

ॐ यवोसि यवयास्मद्द्वेषे यवयारातीर्दिवेत्वन्तरिक्षाय त्वा ।

पृथिव्यै त्वा शुन्धताँल्लोकाः पृतिषदनाः पितृषदनमसि ॥

(देवता र पितृहरुको लागि अत्यन्त प्रिय तृप्तिकारक जौलाई म कलशमा हाल्दछु।)

गन्ध राख्ने (चन्दन) राख्ने –

ॐ गन्धद्वारान् दुराधर्षा नित्यपुष्टां करीषिणीम् ।

ईश्वरीं सर्वभूतानां तामिहोपह्वये श्रियम् ॥

(चन्दन सुशीतल छ, ईश्वरीलाई प्रिय छ। यसप्रकारको चन्दनलाई कलशमा राख्नुपर्दछ।)

दूबो राख्ने –

ॐ काण्डात् काण्डात्प्ररोहन्ती पुरुषः परुषस्परि

एवानो दूर्वे प्रतनु सहस्रेण शतेन च ॥

(वनस्पति दुबो भगवान् गणेशलाई प्रिय मानिन्छ, यस्तो दुबोलाई म कलशको मुखमा राख्दछु।)

सप्तमृत्तिका (सात ठाउँको माटो) राख्ने –

ॐ स्योना पृथिवि नो भवानृक्षरा निवेशनी ।

यच्छा नः शर्म सप्रथाः ॥

(कलशमा पृथ्वी तत्वको उपस्थितिको लागि राजद्वार, पोखरीको, हात्तीको पाइलाको, गाईगोठको लगायत सात ठाउँको माटो राख्नु पर्दछ। त्यसप्रकारको माटो म कलशमा राख्दछु।)

पञ्चपल्लव राख्ने–

ॐ अश्वत्थे वो निषदनं पर्णे वो वसतिष्कृता।

गोभाजइत्किलासथ यत्सनवथ पूरुषम्॥

(आँप, चाँप, पीपल, डुम्री र पलास पत्र मिलेर पञ्चपल्लव बन्दछन्, यी पाँच पातहरुलाई म कलशको मुखमा राख्दछु।)

रातो दहि अक्षता चढाउने –

ॐ प्रजापतेनत्वदेतान्यन्योविश्वारुपाणिपरिताबभूव।

यत्कामास्तेजुहुमस्तन्नोऽअस्तुवयᳯस्यामपतयोरयीणाम्॥

(रातो अही अक्षता अटल सौभाग्य र वीरताको प्रतीक हो, सम्पूर्ण देवताहरुलाई तृप्त बनाउने यो द्रव्य म कलशमा समर्पण गर्दछु।)

रातो सेतो कपडा चढाउने –

ॐ बृहस्पतेऽअति यदर्योअर्हाद्द्युमद्विभाति ऋतुमज्जनेषु।

यद्दीदयच्छ वसऋतप्रजात तदस्मासु द्रविणं धेहि चित्रम्॥

(कपडाले लोकलज्जा निवारण गर्दछ, ताप शीत र बाह्य वातावरणबाट बचाउँछ, त्यस्तो उत्तम प्रकृतिको कपडा म कलशलाई समर्पण गर्दछु।)

आँप चाँप पीपलको पातहरु कलशको मुखमा राखिदिने –

ॐ अम्बेऽअम्बिकेअम्बमलिके न मानयति कश्चन।

ससस्त्यश्वकः सुभद्रिकाङ्काम्पील वासिनीम्॥

(कलशमा प्रतिस्थापना गरिएका देवीदेवताहरुको शोभनको लागि वनस्पति रुपी प्रकृति म कलशको मुखमा राखिदिन्छु।)

अब कलशमा वरुणको आह्वान गरि पूजा गर्ने मन्त्र –

ॐ तत्व यामि ब्रह्मणा वन्दमानस्तदाशास्ते यजमानो हविर्भिः ।

अहेडमानो वरुणेह बोध्युरुशꣳस मा न आयुः प्रमोषीः ॥

(भगवान वरुणदेव यस कलशमा आइदिनुहोस् र मेरो अनुष्ठान सफल तुल्याइदिनको लागि सुस्थिरभई राज भईदिनुहोस्। हे वरुणदेव हजुरको जय होस्।)

गंगाआदि तीर्थहरुको कलशमा आह्वान गरेर पूजा गर्ने –

ॐ सर्वे समुद्राः सरितस्तीर्थानि जलदा नदाः ।

आयान्तु यजमानस्य दुरितक्षयकारकाः ॥

(सबै समुद्रहरु, सम्पूर्ण नदीहरु, सम्पूर्ण तीर्थहरु , जलका श्रोतहरु यस कलशमा निवास गर्न आउन र यजमानको बाधा अड्चनहरु हटाएर कल्याण गरुन्।)

अब कलशको मुख र मूलमा छुने–

ॐ कलशस्य मुखे विष्णुः कण्ठे रुद्रः समाश्रितः ।

मूलेत्वस्यस्थितो ब्रह्मा मध्ये मातृगणाः स्मृताः ॥

कुक्षौ तु सागराः सर्वे सप्तद्वीपा वसुन्धरा ।

ऋग्वेदोऽथ यजुर्वेद सामवेदोऽप्यथर्वणः ॥

अङ्गैशच सहिता सर्वे कलशं तु समाश्रिताः ॥

(कलशको मुखमा विष्णु, कण्ठमा रुद्र, मूलमा ब्रह्मा र मध्यमा मातृका गणहरुलाई म स्मरण गर्दछु। समग्र सागरहरु, सातद्धीपयुक्त पृथ्वीमातालाई पनि म कलशमा नमस्कार गर्दछु। ऋगवेद, यजुर्वेद, सामवेद र अर्थव वेदको म कलशमा आह्वान गर्दछु। सम्पूर्ण अंगले युक्त कलशलाई म सहस्र नमस्कार गर्दछु।)

फूल अक्षता लिई हात जोडेर प्रार्थना गर्ने –

ॐ देवदानवसम्वादे मथ्यमाने महोदधौ ।

उतपन्नोऽसि तदा कुम्भ विधृतो विष्णुना स्वयम् ॥

त्वत्तोये सर्वतीर्थानि देवाः सर्वे त्वयि स्थिताः ।
त्वयि तिष्ठन्ति भूतानि त्वयि प्राणाः प्रतिष्ठिताः ॥
शिवः स्वयं त्वमेवासि विष्णुस्त्वं च प्रजापतिः ।
आदित्या वसवो रुद्रा विश्वेदेवाः सपैतृकाः ॥
त्वयि तिष्ठन्ति सर्वेऽपि यतः कामफलप्रदाः ।
त्वत्प्रसादादिमं यज्ञं कर्तुमीहे जलोद्भव ॥
सान्निध्यं कुरु देवेश प्रसन्नो भव सर्वदा ॥

(देवासुर संग्रामबाट उत्पन्न भएको कलश साक्षात् विष्णुको स्वरुप हो जसमा सर्वतीर्थहरु विराजमान छन्, पूर्णतामा स्थित छ। कलशमा स्वयं शिव, विष्णु, प्रजापति, आदित्य, वसु, रुद्र, शिव विश्वेदेव, पितृगणहरु राज भएका कारण सबैले अभीष्ट सिद्धि गरुन्। हे कलशदेवता हजुर प्रसन्न भएर यो अनुष्ठानलाई सफल गराईदिनु होस् ।)

गणेश पूजा

सर्वप्रथम गणेश पूजाको लागि संकल्प लिने–

ॐ पूर्वोक्तसङ्कल्पसिद्धिरस्तु अद्येह मम पाञ्चायनपूजाकर्मणि निर्विघ्नपरिसमाप्त्यर्थं यथापलब्धोपचारै गणेशपूजनमहं करिष्ये ।

(मैले अनुष्ठानमा लिएको पूर्व सङ्कल्प अनुसार मैले पाञ्चायन देवता पूजा निविर्घ्नता पूर्वक समाप्त होस् भन्ने मनोकामनाका साथ मसँग उपलब्ध भएका पूजासामग्रीहरुले भगवा् श्री गणेशको पूजा प्रार्थना गर्दछु ।)

आह्वान गर्न नमस्कार गरी हात जोड्ने –

ॐ गणानान्त्वागणपति६हवामहे प्रियाणान्त्वाप्रियपति६ हवामहे निधिनान्त्वा निधिपति६ हवामहेव्वसोमम ।
आहमजानिगर्ब्भधमात्वमजासिगर्ब्भधम् ॥
ॐ हे हेरम्बवमेह्र्येहि अम्बिकात्र्यम्बकात्मजः ।
सिद्धिबुद्धि पतेत्र्यक्षलक्षलाभयुतः शिव ॥
नागस्य नागहारत्वं गणराज चतुर्भुज ।

भूषितैः स्वायुधैर्दिव्यैः पाशाङ्कुशपरश्वधैः ।

आवहायामि पूजार्थ रक्षार्थं क्रतुं च रक्ष माम् ॥

(गणहरुका मालिक गणपतिलाई नमस्कार छ, प्रियहरुका मालिक प्रियपतिलाई नमस्कार छ, निधिहरुका मालिक निधिपतिलाई नमस्कार छ। सिद्धिबुद्धिका पति शम्भुका पुत्र नागलाई आफ्नो भुँडीमा बेरेका र नागलाई नै हार बनाएर गहना लगाएर गणका मालिक गणराज जो आफ्ना दिव्य आयुधहरु पाश, अंकुश आदिले विभूषित हुनुहुन्छ, उहाँलाई म नम्रता पूर्वक पूजाको लागि आह्वान गर्दछु ।)

आह्वान गर्ने –

ॐ भू र्भुवः स्वः गणपतये सिद्धिबुद्धिसहिताय सायुधाय सवाहनाय साङ्ग सपरिवाराय इह आगच्छ इह तिष्ठ मम पूजां करोमि तावत् त्वं सुस्थिरो भव सुप्रसन्नो भव सुवरदो भवः ।

(भगवान् श्रीगणेश सिद्धिबुद्धि सहित आफ्नो आयुध सहित, वाहन मूषामा चढेर गणसहित आउनुहोस् र मैले गर्ने अनुष्ठानमा स्थिरता पूर्वक बसी सुप्रसन्न भई वरदान दिनुहोस् ।)

अब यथा उपलब्ध पूजा सामग्री वा षोडशोपचारले क्रमशः पूजा गर्दै जाने–

ॐ भू र्भुवः स्वः गणपतये सिद्धिबुद्धिसहिताय सायुधाय सवाहनाय साङ्ग सपरिवाराय इदमासनं समपर्यामि । ॐ गणपतये नमः ।

आसनम्, पाद्यम्, अर्घ्य, आचमनीयम्, पञ्चामृतम्, शुद्धोदक स्नानम्, वस्त्रम्, यज्ञोपवीतम्, इदं लेपनम् चन्दनं, सिन्दूरम्, अवीर चूर्णम्, अक्षतान्, यवान्, तिलान्, रक्तपुष्पाणि, दूर्वाङ्कुरान्, फलम्, मोदकम्, समर्पयामि श्री गणाधिपतये नमः ।

भो गणपतये पूजितोसि क्षमस्वः ।

(भगवान श्री गणपति सिद्धि बुद्धि सहित भएर सम्पूर्ण आयुधहरुको साथमा, आफ्नो वाहन र सम्पूर्ण परिवारको साथमा आएर कृपया मैले टक्र्याएको आसनमा राज भईदिनुहोस् । आसनका साथै पाद्य, अर्घ्य, आचमन, पञ्चामृत,

शद्धोदक स्नान, वस्त्र, जनै, चन्दन, सिन्दूर, अबीर, जौ, तिल, रातो फूल, दूबो, फलफूल, मोदक, आदि सहर्ष ग्रहण गरिदिनुहोस् ।)

अब प्रत्येक नामपिच्छे सिन्दूर, दूबो, फूल अक्षताले पूजा गर्ने –

ॐ गणाधिप नमस्तेऽस्तु। ॐ उमापुत्र नमस्तेऽस्तु। ॐ अघनाशान नमस्तेऽस्तु। ॐ विनायक नमस्तेऽस्तु। ॐ ईशपुत्र नमस्तेऽस्तु। ॐ सर्वसिद्धिप्रदायक नमस्तेऽस्तु। ॐ एकदन्त नमस्तेऽस्तु। ॐ ईभवक्त्र नमस्तेऽस्तु। ॐ मूषकवाहन नमस्तेऽस्तु। ॐ कुमार गुरुवे तुभ्यं नमस्तेऽस्तु। ॐ काण्डत्काण्डात्प्ररोहन्ती परुषः परषस्परि। एवानो दूर्बे प्रतनु सहस्रेण च॥

(गणाधिपलाई नमस्कार छ। उमापुत्रलाई नमस्कार छ। अघनाशनलाई नमस्कार छ। विनायकलाई नमस्कार छ। ईशपुत्रलाई नमस्कार छ। सर्वसिद्धिप्रदायकलाई नमस्कार छ। एकदन्तलाई नमस्कार छ। ईभवक्त्रलाई नमस्कार छ। मूषकवहानलाई नमस्कार छ। कुमारका गुरु गणपतिलाई नमस्कार छ। भनी प्रत्येक नामपिच्छे सिन्दूर र दूवो चढाई गणेशलाई पूजा गर्ने र वस्तु समर्पण गर्ने।)

हातमा फल लिएर प्रार्थना गर्ने–

ॐ रक्ष रक्ष गणध्यक्ष रक्ष त्रैलोक्यरक्षकः।
भक्तानामभयंकर्ता त्राता भव भवार्णवात्॥
द्वैमातुर कृपासिन्धो षाण्मातुर जगत्प्रभो।
वरदस्त्वं वरं देहि वाञ्छितं वाञ्छितार्थद॥
अनेन फलदानेन सफलोस्तु सदा मम॥
फलं समर्पयामि श्रीमन्महागणाधिपतये नमः।

(हे गणनाथ रक्षा गर्नुहोस्, हे त्रैलोक्य रक्षक रक्षा गर्नुहोस्, भक्तहरुको भयहरुलाई हरण गरेर त्राण दिनुहोस्। हे कृपासागर, जगत् प्रभु भक्तजनलाई वरदान दिनुहोस्। यसैले हजुरका समीपमा फल चढाउँछु, कृपया स्वीकार गर्नुहोस्।)

यति भनेर भगवान श्री गणेशलाई हातमा लिइको फल समर्पण गर्ने अनि मनमनै ढोग्ने र हातमा फूल अक्षता लिएर प्रार्थना गर्ने –

सुमुखश्चैकदन्तश्च कपिलो गजमर्णकः ।
लम्बोदरश्च विकटो विघ्ननाशो गणाधिपः ॥
धूम्रकेतुर्गणाध्यक्षो भालचन्द्रो गजाननः ।
द्वादशैतानि नामानि यः पठेच्छृणुयादपि ॥
विद्यारम्भे विवाहे च प्रवेशे निर्गमे तथा ।
संग्रामे सङ्कटेचैव विघ्नस्तस्य नजायते ॥
वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटीसमप्रभो ।
निविघ्नं कुरुमे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ॥
स्वपादपद्मप्रणतः भक्तकल्याण कारिणे ।
विघ्नवल्लीकुठाराय गणाधिपतये नमः ॥
अभिप्सातार्थ सिद्धयार्थ पूजितो यः सुराऽसुरै ।
सर्वविघ्नहरस्तस्मै श्रीमन्महागणाधिपतये नमः ॥

(जुन मनुष्यले विद्या आरम्भ गर्दाका अवस्थामा, विवाह गर्दाका अवस्थामा, नयाँ घर निर्माण गरी भित्र पस्दाको अवस्थामा, घरबाट बाहिर जाँदाका अवस्थामा, संग्राम अर्थात् युद्धको अवस्थामा सुमुख अर्थात् प्रसन्न मुद्रामा रहनु हुने, एउटा मात्र दाँत भएका एकदन्त, कपिल, गजकर्ण हातीको जस्तै कान भएका, लम्बोदर, विकट, विघ्ननाशन, विनायक, धूम्रकेतु, गणाध्यक्ष, भालचन्द्र र गजानन यी बाह्रवटा गणेशका नामहरुको पाठले मात्र वा श्रवण मात्र भएपनि गर्दछ, उसले निर्विघ्नता पूर्वक सिद्धि प्राप्त गर्दछ। जसको थुतुनो वाङ्गो छ, जसको शरीर भीषण छ, जसको तेज करोडौँ सूर्यको जस्तो रहेको, त्यस्ता प्रभुले निर्विघ्नता पूर्वक सर्वकार्यको सिद्धि गरुन् ।)

यति प्रार्थना सकेर ईशान दिशामा स्थापना गरिएको कलशको स्कन्धप्रदेशमा दिइएको नामहरुले तत् तत् देवताहरुको पूजा गर्ने –

भो गणपत्यादिवनस्पत्यन्तः देवताः इहागच्छत इहतिष्ठत मम पूजां गृह्णीत यावत् पूजां करोमि तावत् यूयम् सुस्थिरा भवत्। पाद्यादि यथोपलोब्धै पूजा उपचार समर्पयासम ॐ गणपत्यादिवनस्पत्य सकल देवताभ्यो नमः।

ॐ गणपत्यादिपाञ्चायतन देवताभ्यो नमः। ॐ विनायकादि पञ्चलोकापालेभ्यो नमः। ॐ सूर्यादि नवग्रहेभ्यो नमः। ॐ ईश्वरादिअधिदेवेभ्यो नमः। ॐ ध्रवाद्यष्टवसुभ्यो नमः। ॐ धात्रादिद्वादशादित्येभ्यो नमः। ॐ वीरभद्रादिएकादशरुद्रेभ्यो नमः। ॐ गौर्यादिषोडशमातृभ्यो नमः। ॐ आवाहादि सप्तमरुदेभ्यो नमः। ॐ विनायकाय नमः। ॐ ब्रह्मणे नमः। ॐ विष्णवे नमः। ॐ महेश्वराय नमः। ॐ अर्काय नमः। ॐ वनस्पतये नमः। ॐ स्वेष्टदेवताभ्यो नमः। ॐ कुलदेवताभ्यो नमः। ॐ ग्रामादि देवताभ्यो नमः। ॐ गैड्डदेवताभ्यो नमः। ॐ मातृपितृचरणकमलेभ्यो नमः। ॐ सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः।

(गणपति आदि गरिएका पाञ्चायन देवतालाई नमस्कार छ। विनायकआदि पञ्चलोकपाललाई नमस्कार छ। सूर्य आदि नवग्रहहरुलाई नमस्कार छ। ईश्वरआदि गरिएका अधिदेवहरुलाई नमस्कार छ। ध्रुव आदि गरिएका अष्ट वसुहरुलाई नमस्कार छ। धात्र आदि गरिएका बाह्र आदित्यलाई नमस्कार छ। वीरभद्र आदि गरिएका एकादश रुद्रहरुलाई नमस्कार छ। गौरी आदि गरिएका षोडश मातृकाहरुलाई नमस्कार छ। आवाहादि सात मरुत् हरुलाई नमस्कार छ। विनायकलाई नमस्कार छ। ब्रह्मालाई नमस्कार छ। विष्णुलाई नमस्कार छ। महेश्वरलाई नमस्कार छ। अर्कलाई नमस्कार छ। वनस्पतिलाई नमस्कार छ। स्वेष्टदेवतालाई नमस्कार छ। कुलदेवतालाई नमस्कार छ। ग्रामदेवतालाई नमस्कार छ। गैड्डदेवतालाई नमस्कार छ। माता र पिताको चरणकमललाई नमस्कार छ। सर्वदेवलाई नमस्कार छ।)

पुनः प्रार्थना गर्ने –

ॐ सूर्यः सौर्याथेन्दुरुच्च पदवीं सन्मङ्कल मङ्कलः।
सद्बुद्धिश्च बुधो गुरुश्च गुरुतां शुक्रः सुखं शं शनिः॥
राहुर्बाहुबलं करोतु सततं केतुः कुलस्योन्नतिं।
नित्यं प्रीतिकरा भवन्तु मम ते सर्वेऽनुकूला ग्रहाः॥

सर्वेभ्यः ग्रहदेवताभ्यो नमः ।

(सूर्यले शौर्यता प्रदान गरुन्, चन्द्रमाले उच्च पदवी दिऊन्, मङ्गलले मङ्गलता प्रदान गरुन्, बुधले सद्बुद्धि दिऊन्, गुरुले गुरुता दिऊन्, शुक्रले सुख एवम् शनिले शान्ति प्रदान गरुन् । राहुले बाहुबल दिऊन्, केतुले कुलको उन्नति गरुन् । सवैग्रहरु अनुकूल रही मेरो नित्य कल्याण गरुन् ।)

प्रधान देवता पूजा

अब प्रधान देवताको पूजा गर्ने–

(यहाँ सर्वप्रथम भगवान शिवको पूजा विधि विस्तारमा लेखिएको छ । पञ्चायनमा पर्ने अरु देवताहरुको पूजा आफ्नो कुल परम्परामा उल्लेख भए जसरी गर्ने ।)

ध्यान गर्ने–

ध्यायेन्नित्यं महेशं रजतगिरिनिभं चारुचन्द्रावतंसम् ।
रत्नाकल्पोज्वालाङ्कं परशुमृगवराभीतिहस्तं प्रसन्नम् ॥
पद्मासीनं समन्तात् स्तुतममरगणैर्व्याघ्रकृत्तिं वसानम् ।
विश्वाद्यं विश्ववन्द्यं निखिलभयहरं पञ्चवक्रं त्रिनेत्रम् ।

(मस्तकमा चारुचन्द्रमा धारण गर्ने, चाँदीको चमक भएको हिमालमा हर्दम निवास गर्ने महेशको नित्य ध्यान गर्दछु । हातमा परशु, मृग र वर, अभय मुद्रा धारण गरेका सदैव प्रसन्न रहने, पद्ममा बसेका, अमरगण अर्थात् देवगणहरुबाट सदैव आराधित रहने, बाघको छालामा बस्ने , विश्वका आद्य, विश्वले आराधना गरिएका, सम्पूर्ण भयलाई हरण गर्ने पञ्चवक्र, त्रिनेत्रधर सदाशिवको म ध्यान गर्दछु ।)

आह्वान गर्ने–

ॐ नमस्ते रुद्रमन्यवऽउतोत इषवे नमः । बाहुभ्यामुततेनमः ॥
एह्येहि गौरीश पिनाकपाणे सशाक्तमौले वृषभाधिरुढ ।
देवादेवेश महेश नित्यं गृहाण पूजां भगवन्नमस्ते ॥

(गौरीका स्वामी हे पिनाकपाणि दयानिधि सदाशिव सशक्ति भएर, साँढेमाथि चढेर सवारी होस्। हजुरलाई पूजा गर्न म आतुर छु। हजुरको जय होस्।)

आसन टक्र्याउने–

ॐ यातेरुद्रशिवातनूरघोरापापकाशिनी।
तयानस्तन्वाशन्तमयागिरिशन्तभिचाकशीहि॥
रम्यं सुशोभनं दिव्यं सर्वसौख्यकरं शुभम्।
आसनं च मया दत्तं गृहाण परमेश्वर॥

(अत्यन्त दिव्य प्रभुको सुशोभनको लागि रम्य र सर्व सुखकर शुभ आसन प्रभुको लागि अर्पित छ। हे दयानाथ दिव्य आसन ग्रहण गरिदिनुहोस्।)

पाद्य जल टक्र्याउने–

ॐ यामिषुङ्गिरिशन्तहस्तेविभर्ष्यस्तवे।
शिवाङ्गिरित्रताङ्कुरुमाहिꣳ सीः पुरुषञ्जगत्॥
उष्णोदकं निर्मलं च सर्वसौगन्ध संयुतम्।
पादप्रक्षालनार्थाय दत्तं ते प्रतिगृह्यताम्॥

(मनतातो निर्मल पानी जो सर्वसुगन्धित वस्तुहरुले युक्त छ, प्रभुको पाउ पखाल्नको लागि अर्पित छ। हे परमेश्वर, कृपया यो उपचार ग्रहण गरिदिनुहोस्।)

अर्घ्य दिने–

ॐ शिवेनवचसात्वागिरिशाच्छावदामसि।
यथानः सर्वमिज्जगदयक्ष्म ꣳ सुमनाऽअसत्॥
अर्घ्यं गृहाण देवेश गन्धपुष्पाक्षतैर्युतम्।
करुणाकर देवेश प्रसन्नो भव सर्वदा॥

(गन्ध, पुष्प, अक्षता युक्त भएको अर्घ्य ग्रहण गर्नुहोस् हे देवेश्वर ! हे करुणाकर प्रभु सदैव प्रसन्न हुनुहोस्।)

आचमन गराउने–

ॐ अद्ध्यवोचदधिवक्ताप्रथमोदैव्योभिषक् ।

अहींश्चसर्वाञ्जम्भयन्त्सर्वाश्चयातुधान्योधराचीः परासुव ॥

सर्वतीर्थसमायुक्तं सुगन्धिविमलं जलम् ।

आचम्यतां मया दत्तं चन्द्रशेखर शङ्कर ॥

(सर्वतीर्थहरु युक्त भएका सुगन्धित सुविमल जलले हे जगन्नाथ म हजुरलाई भक्ति पूर्वक आचमन गराउँदछु । ल्वाङ, दालचिनी, कपूर आदिको मिश्रणले सुवासित भएको जल हजुरलाई टक्र्याउँछु प्रभु ग्रहण गर्नुहोस् ।)

स्नान गराउने–

ॐ असौयस्ताम्रोऽअरुणऽउतबब्भ्रुः सुमङ्गलः ।

येचैन ᳬ रुद्राऽअभितोदिक्षुश्रिताः सहस्रशोवैषा ᳬ हेडऽ ईमहे ॥

गङ्गा–सरस्वती–रेवा–पयोष्णी–नर्मदा जलैः ।

स्नापितोऽसि मया देव ततः शान्तिं कुरुष्व मे ॥

(गङ्गा, सरस्वती, रेवा, पयोष्णी, नर्मदाको जललाई मिश्रण गरेर स्नानको लागि प्रभुलाई अर्पण गर्दछु । हे प्रभु सबैको शान्ति गरी कल्याण गर्नुहोस् ।)

अब पञ्चामृतले महास्नान गराउन सर्वप्रथम दूध चढाउने–

ॐ पयः पृथिव्यांपयऽओषधीषुपयो दिव्यन्तरिक्षेपयोधाः ।

पयस्वतीः प्रदिशः सन्तुमह्यम् ॥

कामधेनु समुद्भूतं सर्वेषा जीवनं परम् ।

पावनं यज्ञहेतुश्च पयः स्नानार्थमर्पितम् ॥

(कामधेनुबाट उत्पन्न भएको, सबैको जीवनको श्रोत, परमपावन यज्ञको लागि उत्पन्न भएको दूध, प्रभुको स्नानको लागि अर्पित गर्दछु ।)

अब शुद्धोदक(शुद्ध जल)ले स्नान गराउने –

ॐ आपोऽअस्मान्मातरः शुन्धयन्तुघृतेननोघृतत्वः पुनन्तु ।

विश्व ᳬ हिरिप्रम्प्रवहन्तिदेवीरुदिदाब्भ्यः शुचिरापूतऽएमि ॥

(हे प्रभु शशिशेखर, हजुरलाई विभिन्न द्रव्यहरुले स्नान गराईसकेपछि म पुनः शुद्ध जलले स्नानका खातिर यो जल चढाउँदछु। ग्रहण गरिदिनुहोस् र सबैको कल्याण होस्।)

दहीले स्नान गराउने–

ॐ दधिकाब्ण्मेऽअकारिषञ्जिष्णेरश्वस्यब्वाजिनः।

सुरभिनोमुखाकरत्प्रणऽआयु षितारिषत्॥

पयसस्तु समुद्भूतं मधुराम्लं शशिप्रभम्।

दध्यर्पितं मया देव स्नानाय प्रतिगृह्यताम्॥

(दूधबाट निर्मित भएको, मधुर अम्ल प्रकृतिको दही म प्रभुको स्नानको लागि टक्रयाउँछु। हे प्रभु दही स्नान ग्रहण गरिदिनुहोस्।)

पुनः शुद्धोदकले स्नान गराउने –

ॐ आपोऽअस्मान्मातरः शुन्धयन्तुघृतेननोघृतत्वः पुनन्तु।

विश्व ६ हिरिप्प्रम्प्रवहन्तिदेवीरुदिदाब्भ्यः शुचिरापूतऽएमि॥

(हे प्रभु शशिशेखर, हजुरलाई विभिन्न द्रव्यहरुले स्नान गराईसकेपछि म पुनः शुद्ध जलले स्नानका खातिर यो जल चढाउँदछु। ग्रहण गरिदिनुहोस् र सबैको कल्याण होस्।)

घ्यूले स्नान गराउने –

ॐ घृतम्मिमिक्षेघृतमस्ययोनिर्घृतेश्रितोघृतम्वस्यधाम।

अनुष्वधमावह मादयस्वस्वाहा कृतंवृषभव्वक्षिहव्यम्॥

नवनीतसमुत्पन्नं सर्वसन्तोषकारकम्।

घृतं तुभ्यं ददाम्येतत् स्नानाय प्रतिगृह्यताम्॥

(गाईको दूधको सार, सबैलाई सन्तोष दिने शुद्ध घ्यूबाट स्नानका लागि सो वस्तु म प्रभुलाई अर्पण गर्दछु। हे प्रभु ग्रहण गर्नुहोस्।)

पुनः शुद्धोदकले स्नान गराउने –

ॐ आपोऽअस्मान्मातरः शुन्धयन्तुघृतेननोघृतत्वः पुनन्तु।

विश्व ६ हिरिप्प्रम्प्रवहन्तिदेवीरुदिदाब्भ्यः शुचिरापूतऽएमि॥

(हे प्रभु शशिशेखर, हजुरलाई विभिन्न द्रव्यहरुले स्नान गराईसकेपछि म पुनः शुद्ध जलले स्नानका खातिर यो जल चढाउँदछु। ग्रहण गरिदिनुहोस् र सबैको कल्याण होस्।)

महले स्नान गराउने–

ॐ मधुव्वाताऽऋतायतेमधुक्षरन्ति सिन्धवः। माध्वीर्नः सन्त्वोषधीः॥

मधुनक्तमुतोषसोमधुमत्पार्थिव ६ रजः। मभुद्यौरस्तुनः पिता॥

मधुमान्नो वनस्पतिर्मधुमांऽअस्तु सूर्यः। माध्वीर्गावोभवन्तुनः॥

तरुपुष्पसमुद्भूतं सुस्वादु मधुरं मधु।

तेजपुष्टिकरं दिव्यं स्नानार्थ प्रतिगृह्यताम्॥

(रुखहरुका विभिन्न पुष्पहरु मिलाएर बनेको स्वादिलो, गुलियो वस्तु मह हो। तेजले पुष्ट भएको दिव्य मह म दिव्य स्नानको लागि प्रभुको सानिन्ध्यमा अर्पण गर्दछु। हे प्रभु ग्रहण गर्नुहोस्।)

पुनः शुद्धोदकले स्नान गराउने –

ॐ आपोऽअस्मान्मातरः शुन्धयन्तुघृतेननोघृतत्वः पुनन्तु।

विश्व ६ हिरिप्प्रम्प्रवहन्तिदेवीरुदिदाब्भ्यः शुचिरापूतऽएमि॥

(हे प्रभु शशिशेखर, हजुरलाई विभिन्न द्रव्यहरुले स्नान गराईसकेपछि म पुनः शुद्ध जलले स्नानका खातिर यो जल चढाउँदछु। ग्रहण गरिदिनुहोस् र सबैको कल्याण होस्।)

शर्करा (चिनी)ले स्नान गराउने –

ॐ अपा६रसमुद्वयस ६सूर्येसन्त६समाहितम्।

अपा६रसस्ययोरसस्तंवोगृहवम्युत्तममुपयामगृहीतोसीन्द्रायत्वानुष्टंगृह्णाम्येष ते।

योनिरिन्द्रायत्वदजुष्टतमम्॥

इक्षुसारसमुद्भूतं चन्दनागरुवासितम्।
मलापहारिणी दिव्या स्नानाय प्रतिगृह्यताम्॥

(इक्षु अर्थात् उखुको रसको सार जसमा चन्दन र अगरु आदि गरिएका सुगन्धित द्रव्यहरु मिलाइएका छन्, ती द्रव्यहरु मिसाइएको चिनीले मलहरण गर्दछ। दिव्य स्नानको लागि म चिनी अर्पण गर्दछु।)

पुनः शुद्धोदकले स्नान गराउने –

ॐ आपोऽअस्मान्मातरः शुन्धयन्तुघृतेननोघृतत्वः पुनन्तु।
विश्व ६ हिरिप्प्रम्प्रवहन्तिदेवीरुदिदाब्भ्यः शुचिरापूतऽएमि॥

(हे प्रभु शशिशेखर, हजुरलाई विभिन्न द्रव्यहरुले स्नान गराईसकेपछि म पुनः शुद्ध जलले स्नानका खातिर यो जल चढाउँदछु। ग्रहण गरिदिनुहोस् र सबैको कल्याण होस्।)

अब गन्धोदक (चन्दन र जल मिश्रित पानी)ले स्नान गराउने–

ॐ गन्धद्वारान् दुराधर्षा नित्यपुष्टां करीषिणीम्।
ईश्वरीं सर्वभूतानां तामिहोपह्वये श्रियम्॥
मलयाचलसम्भूतं चन्दनागरुवासितम्।
सलिलं देवदेवेश स्नानार्थ प्रतिगृह्यताम्॥

(चन्दन, अगरु आदिले सुवासित गरिएको यो जललाई देवदेवेशको स्नानको लागि अर्पण गर्दछु। हे प्रभु यो गन्धोदक स्नान ग्रहण गर्नुहोस्।)

पुनः शुद्धोदकले स्नान गराउने –

ॐ आपोऽअस्मान्मातरः शुन्धयन्तुघृतेननोघृतत्वः पुनन्तु।
विश्व ६ हिरिप्प्रम्प्रवहन्तिदेवीरुदिदाब्भ्यः शुचिरापूतऽएमि॥

(हे प्रभु शशिशेखर, हजुरलाई विभिन्न द्रव्यहरुले स्नान गराईसकेपछि म पुनः शुद्ध जलले स्नानका खातिर यो जल चढाउँदछु। ग्रहण गरिदिनुहोस् र सबैको कल्याण होस्।)

उद्वर्तनस्नान (सुगन्धिद्रव्य, कपूर, चन्दन मिलाई स्नान) गराउने –

ॐ अ६ शुनातेऽअ६शु ६ पृच्यतांपरुषाः परु।

गन्धस्तेसोममवतुमदा रसोऽअच्युतं६ ॥

नाना सुगन्धिद्रव्यं च चन्दनं रजनीयुत्तम्।

उद्वर्तनं मया दत्तं गृहाण शशिशेखर॥

(नाना सुगन्धित द्रव्यहरु, चन्दन र रजनीदल युक्त भएको यो मिश्रित जलले हे शशिशेखर स्नान ग्रहण गरिदिनुहोस्।)

पुनः शुद्धोदकले स्नान गराउने –

ॐ आपोऽअस्मान्मातरः शुन्धयन्तुघृतेननोघृतत्वः पुनन्तु।

विश्व ६ हिरिप्रम्प्रवहन्तिदेवीरुदिदाभ्यः शुचिरापूतऽएमि॥

(हे प्रभु शशिशेखर, हजुरलाई विभिन्न द्रव्यहरुले स्नान गराईसकेपछि म पुनः शुद्ध जलले स्नानका खातिर यो जल चढाउँदछु। ग्रहण गरिदिनुहोस् र सबैको कल्याण होस्।)

वस्त्र लगाइदिने–

ॐ असौयोवसर्पतिनीलग्रीवोघिलोहितः।

उतैनङ्गोपाऽअदृश्रन्नुदहार्य ६ सृष्येमृडयातिः॥

सर्वभूताधिके सौम्ये लोकलज्जानिवारिणे।

मयोपपादिने तुत्तयं वाससी प्रतिगृह्यताम्॥

(लोकलज्जा निवारण गर्ने र सर्वभूतयुक्त सौम्यप्रकारको वस्त्र परिधानले युक्त बनाउनका खातिर म प्रभुलाई वस्त्र अर्पण गर्दछु। हे प्रभु ग्रहण गर्नुहोस्।)

आचमन गराउने –

ॐ अद्ध्यवोचदधिवक्ताप्प्रथमोदैव्योभिषक्।

अहींश्चसर्वाञ्जम्भयन्त्सर्वाश्चयातुधान्योधराचीः परासुव॥

सर्वतीर्थसमायुक्तं सुथन्धिविमलं जलम्।

आचम्यतां मया दत्तं चन्द्रशेखर शङ्कर॥

(सर्वतीर्थको जल समायुक्त भएको सुगन्धित सुविमल जलले म प्रभुलाई आचमन गराउँछु। हे चन्द्रशेखर शंकर, आचमन ग्रहण गर्नुहोस्।)

यज्ञोपवीत (जनै) लगाइदिने–

ॐ नमोऽस्तुनीलग्रीवाय सहस्राक्षायमीढुषे।
अथोषेऽअस्य सत्वानोहन्तेभ्योकरन्नमः॥
नवभिस्तन्तुभिर्युक्तं त्रिगुणं देवतामयम्।
उपवीत चोत्तरीयं गृहाण परमेश्वर॥

(नौ तन्तु भएका, तीन गुणका तीन देवतामय यज्ञोपवीत जनै, उपवीत र उत्तरीय वस्त्र सहित प्रभुलाई टक्र्याउँछु। हे प्रभु ग्रहण गर्नुहोस्।)

आचमन गराउने –

ॐ अद्ध्यवोचदधिवक्ताप्प्रथमोदैव्योभिषक्।
अहींश्चसर्वाञ्जम्भयन्त्सर्वाश्चयातुधान्योधराचीः परासुव॥
सर्वतीर्थसमायुक्तं सुगन्धिविमलं जलम्।
आचम्यतां मया दत्तं चन्द्रशेखर शङ्कर॥

(सर्वतीर्थको जल समायुक्त भएको सुगन्धित सुविमल जलले म प्रभुलाई आचमन गराउँछु। हे चन्द्रशेखर शंकर, आचमन ग्रहण गर्नुहोस्।)

चन्दन चढाउने –

ॐ प्रमुञ्चधन्वनस्त्वमुभयोरात्न्योज्जर्याम्।
याश्चतेहस्तऽइषवः पराताभगवोव्वप॥
श्रीखण्डं चन्दनं दिव्यं गन्धाढ्यं सुमनोहरम्।
विलेपनं सुरश्रेष्ठ चन्दनं प्रतिगृह्यताम्॥

(श्रीखण्ड चन्दन दिव्य छ, गन्धहरुमा उत्तम गन्ध भएको छ, मनलाई मनोहर बनाउने खाले छ, यसप्रकारको चन्दन म सुरश्रेष्ठ शिवलाई विलेपन गर्दछु। हे प्रभु, ग्रहण गर्नुहोस्।)

भष्म चढाउने–

ॐ प्रसद्य भस्मनायोनिमपश्चपृथिवीमग्ने ।

स ६ सृज्यमातृचिष्ट्वं ज्योतिष्भान् पुनरासदः ॥

(भष्मको धारण गर्ने हे परमेश्वर शिव हनजुरको प्रीतिको लागि म भस्म अर्पण गर्दछु। स्वीकार होस् ।)

अक्षता चढाउने–

ॐ अक्षन्नमीमदन्त ह्यवप्रिया ऽअधूषत ।

अस्तोषत स्वभावनो विप्रानविष्ठाय मतीयोजान्विन्द्र ते हरी ॥

अक्षताश्च सुरश्रेष्ठ कुङ्कुमाक्तान् सुशोभनाम् ।

मया निवेदितान् भक्तया गृहाण परमेश्वर ॥

(यो कुंकुम र अबीरले युक्त अक्षता सुरश्रेष्ठ प्रभुको सुशोभनको लागि मैले भक्तिपूर्वक निवेदन गर्दछु, हे प्रभु ग्रहण गर्नुहोस् ।)

फूलहरु चढाउने–

ॐ विज्ज्यन्धनुः कपर्दिनोविशल्ल्योवाणबाँ ऽउत ।

अनेशन्नस्यवो ऽइषव ऽआभुरस्यनिषङ्गधिः ॥

माल्यादीनि सुगन्धीनि मालत्यादीनि वै प्रभोः ।

मया ऽऽनीतानि पुष्पाणि पूजार्थं प्रतिगृह्यताम् ॥

(*विभिन्न प्रकारका सुगन्धले युक्त फूलहरु प्रभुको प्रीतिको लागि म प्रभुको चरणकमलमा पूजा गरेर अर्पण गर्दछु ।)*

बेलपत्र चढाउने –

ॐ शिवोभवप्रजाभ्योमानुषीभ्यस्त्वमङ्गिर ।

माद्यावापृथिवी ऽअभि शोचिर्म्मान्तरिक्षम्माव्वनस्पतीन् ॥

त्रिदलं त्रिगुणाकारं त्रिनेत्रं च त्रिधायुत्रम् ।

त्रिजन्मपापसंहारमेकविल्वं शिवार्पणम् ॥

(तीन दल भएको, त्रिगुणको प्रतीक स्वरुप, शिवका तीन आँखाको प्रतिनिधि स्वरुप, तीन जन्मको पाप हरण गर्ने तीन पत्र भएको बेलपत्र म प्रभु शिवलाई चढाउँदछु।)

धतुरोको फूल चढाउने –

ॐ व्कार्षिरसि समुद्रस्य त्वक्षित्या ऽउन्नयामि।

समापोऽअदभिरग्मत समोषधीभितेषधी॥

(हे प्रभो ! धतुरोको फूल हजुरलाई अत्यन्त प्रिय छ, औषधीमा पनि सर्वोत्तम प्रकारको औषधी धतुरोको पुष्प म हजुरलाई अर्पण गर्दछु।)

धूप बालेर टक्र्याउने –

ॐ याततेहेतिर्मीढुष्टमहस्तेवभूवतेधनुः।

तयास्मान्विश्वतस्त्वमयक्ष्मया परिभुज॥

वनस्पतिसोद्भूतो गन्धाढ्यो गन्ध उत्तमः।

आघ्रेयः सवैदेवानां धूपोऽयं प्रतिगृह्ययताम्॥

(विभिन्न वनस्पतिले युक्त, उत्तम भन्दा उत्तम गन्धहरु मिश्रित गरिएको यो धुप प्रभुको प्रीतिको लागि बालेर अर्पण गर्दछु। हे प्रभु स्वीकार होस्।)

दीप बालेर देखाउने–

ॐ परितेधन्वनोहेतिरस्मान्वृणक्तुविश्वतः।

अथोयऽइषुधिस्तवारेऽअस्मन्निधेहितम्॥

आज्यं च वर्तिसंयुक्तं वह्निनां योजितं मया।

दीपं गृहाण देवेश त्रैलोक्यतिमिरापहम्॥

(घ्यू र कपासको बतिले संयुक्त भएको वह्नि अर्थात् अग्निले प्रज्वलित गरिएको, त्रैलोक्यको अन्धकारलाई विनाश गरेर झमल बनाउने दीपलाई प्रभुमा निवेदन गर्दछु।)

नैवेद्य चढाउने –

ॐ अवतत्यधनुष्ट्व ६ सहस्राक्षशतेषुधे ।

निशीर्यसल्ल्यानाम्मुखाशिवोनः सुमनाभव ॥

शर्करामृतसंयुक्तं मधुरं स्वादु चोत्तमम् ।

उपहारं समानीतं नैवेद्यं प्रतिगृह्यताम् ॥

(गुलियो र अमृत तत्वले युक्त, मधुर स्वाद भएको उत्तम नैवेद्यहरु प्रभुको उपहारको निम्ति म टक्राउँछु, प्रभु ग्रहण गर्नुहोस् ।)

आचमन गराउने –

सर्वतीर्थ समायुक्तं सुगन्धि विमलं जलम् ।

आचम्यतां जगन्नाथ मया दत्तं हि भक्तितः ॥

एलोशीरलवङ्गादिकर्पूरादिसुवासितम् ।

प्राशनायाऽहुतं तोयं गृहाण परमेश्वर ॥

(सर्वतीर्थहरु युक्त भएका सुगन्धित सुविमल जलले हे जगन्नाथ म हजुरलाई भक्ति पूर्वक आचमन गराउँदछु । ल्वाङ, दालचिनी, कपूर आदिको मिश्रणले सुवासित भएको जल हजुरलाई टक्रयाउँछु प्रभु ग्रहण गर्नुहोस् ।)

पानसुपारी मसला चढाउने–

ॐ नमस्तऽ आयुधायानातयाय धृष्णवे ।

उभाभ्यामुते नमो बाहुव्भयान्तवधन्वने ॥

पूगीफलं महद्दिव्यं नागबल्लीदलैर्युतम् ।

एलाचूर्णादि संयुक्तं ताम्बुलं प्रतिगृह्यताम् ॥

(पूगीफल अर्थात् सिंगो सुपारी पूर्णताको प्रतीक र दिव्य छ, नागवल्लीले युक्त छ । त्यस्तो प्रकारको पूगीफल र एलाचूर्ण आदि मिश्रित गरिएको दिव्य पान प्रभुलाई म चढाउँछु ।)

दक्षिणाको लागि भेटी चढाउने –

ॐ हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रेभूतस्यजातः परितेकऽआसीत् सदाधार

पृथिवीन्द्यामुतेमाङ्गस्मै देवाय हविषा विधेम ॥

हिरण्यगर्भगर्भस्थं हेमबीजं विभावसोः ।

अनन्तपुण्यफलदमतः शान्तिं प्रयच्छ मे ॥

(पृथिवीको गर्भमा गर्भस्थ रहेको बीज द्रव्यहरु दक्षिणाको रुपमा म प्रभुलाई समर्पण गर्दछु। अनन्त पुण्यफल प्राप्तिको लागि र शान्तिको कामना गर्दै दक्षिणा अर्पण छ।)

कर्पूरको आरती गर्ने–

ॐ इदऽ हविः प्रजननम्मेऽअस्तुदशवीर ६ सर्वगण ६ स्वस्तये ।

आत्मसनिप्रजासनिपशुसनिलोकसन्यभयसनि ॥

अग्नि६ प्रजाम्बहुलाम्मे करोत्वन्नं पयोरेतोऽअस्मासुधत्त ॥

कदलीगर्भसंभूतं धनसारं मनोहरम् ।

आरर्तिक्यमहं कुर्वे पश्य मे वरदोभव ॥

(केराको बोटको गर्भमा लुकेर रहेको, धनसार कर्पूर मनोहर छ, यसैले म हे प्रभु हजुरको आरती गर्दछु। मलाई हजुरले वरदान दिनुहोस्।)

प्रदक्षिणा गर्ने–

ॐ मानोहान्तमुंतमानोऽअर्ब्भकंमानऽउक्षन्तमुतमानऽउक्षितम् ।

मानोवधिः पितरम्मोतमातरम्मानः प्रियास्तन्वोरुद्ररीरिषः ॥

यानिकानि च पापानि जन्मान्तरकृतानि च ।

तानि सर्वाणि नश्यन्तु प्रदक्षिण पदे पदे ॥

(मैले यस जन्ममा र जन्म जन्मान्तरमा गरेका पापकर्महरु हे प्रभु हजुरको पद परिक्रमा गर्दा गर्दै प्रत्येक पाइला पाइलामा छुटेर जाऊन्।)

पुष्पाञ्जली लिने–

ॐ मानस्तोके तनयेमानऽआयुषिमानो गोषुमानोऽअश्वेषुरीरिषः ।

मानोव्वीरान्द्रुभामिनोवधीर्हविष्मन्तः सदमित्वाहवामहे ॥

नानासुगन्ध पुष्पाणि यथाकालोद्भवानी च ।

पुष्पाञ्जलिं मयादत्तं गृहाण परमेश्वर ॥

(देश काल र परिस्थितिमा प्राप्त भएका नाना सुगन्धित पुष्पहरुलाई हातमा राखेर मेरा परमेश्वरलाई म मन, वचन र कर्मले पुष्पाञ्जली अर्पण गर्दछु।)

क्षमायाचना –

आह्वानं न जानामि न जानामि विसर्जनम् ।
पूजां चैव न जानामि प्रसीद परमेश्वर ॥
विधिच्यूतम् भक्ति हीनमुपचारविवर्जितम् ।
यत्पूजितोऽसि भगवंस्तेनापीशप्रसीदसि ॥
ग्रहपीडाः प्रशाम्यन्तु भूतबाधा विनश्यतु ।
ज्वरादयोऽखिलारोगाः विनश्यन्तु त्वदिच्छया ॥
शिवशङ्कर विश्वात्मन् भूतेश्वर दयामय ।
भवत्स्मरण मात्रेण रक्ष नः पक्षवर्जितान् ॥

(हे प्रभु , न मैले हजुरलाई बोलाउन नै जानेको छु न त पठाउन नै जानेको छु, न मैले हजुरको पूजा गर्न नै जानेको छु। विधिच्यूत भएर, भक्तिभाव पनि नभएर उपचारहरु पनि वर्जित रहेर सकेको उपचार चढाएको छु प्रभु स्वीकार होस्। ग्रहपीडाहरु शान्त होस्, भूतबाधाहरु हटेर जाऊन्, ज्वरो आदि गरिएका अखिल रोगहरु विनाश होऊन्। हे शिवशंकर, हे विश्वका आत्मा तपाई भूतका पनि ईश्वर र दयामय हुनुहुन्छ। हजुरलाई स्मरण गर्न बित्तिकै सबैको कल्याण हुन्छ।)

अब विसर्जन गर्ने –

ॐ कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मना वा प्रकृतिः स्वभावात् ।
करोमि यद्यत्सकलं परमै नारायणयेति सर्मपयेतत् ॥
ॐ तत्सत् शिवार्पणमस्तु ।
यस्यस्मृत्या च नामोक्तया तपोयज्ञक्रियादिषु ।
न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युताम् ॥
ॐ साम्वसदाशिवार्पणमस्तु ।

(कायिक, वाचि वा मानसिक वा बुद्धि, मन वा स्वभावले प्रभुका खातिर गरिएका सम्पूर्ण कर्महरु श्री नारायणलाई समर्पण गर्दछु। सम्पूर्ण कर्म शिवलाई अर्पण छ। मैले गरेको कर्ममा जानी नजानी केही न्यूनता रहेमा सम्पूर्णताको लागि अच्यूत भगवानलाई प्रार्थना गर्दछु। गरिएका सम्पूर्ण कर्म भगवान् साम्बसदा शिवलाई अर्पण छ।)

पशुपतिनाथको पञ्चवक्र स्तुति

पशुपति शिवको पाँच मुख रहेको मानिन्छ। ती पाँचमुखहरुको नामहरु पूर्वमा तत्पुरुष, दक्षिणमा अघोर, पश्चिममा सद्योजात, उत्तरमा वामदेव र आकाशतिरको मुख अर्थात् उर्ध्व दिशाको नाम ईशान हुन्। त्यसैले शिवलाई पञ्चवक्र महादेव पनि भन्ने गरिन्छ। पाँचतिरको नाम, ध्यान र स्वरुपहरु बेग्लाबेग्लै रहेको हुन्छन्। सम्पूर्ण देवताहरुको प्रतीकको रुपमा भगवान् पशुपतिनाथलाई लिइन्छ। भगवान पशुपतिनाथको दर्शन मात्रै गर्नाले पनि मानिसले सहज रुपमा चार पुरुषार्थ सिद्ध गर्न सक्दछ र प्रभुको चैतन्य भक्तिरस प्राप्त गर्न सक्दछ। पशुपतिको दर्शन गर्नका लागि तलको ध्यानस्तोत्रबाट गर्न सकिन्छ।

उर्ध्व मुख (ईशान)

व्यक्ताव्यक्तगुणेतरं सुविमलं षट्त्रिंशतत्वात्मकम्
तस्मादुत्तरतत्वमक्षरमिति ध्येयं सदा योगिभि : ।
वन्दे तामसवर्जितं त्रिनयनं सूक्ष्मातिसूक्ष्मात्परं
शान्तं पञ्चममीश्वरस्य वदनं खं व्यापि तेजोमयम् ॥

(अर्थात्ः व्यक्त र अव्यक्त दुवै रूपले निरूपण गरिएका, सबैभन्दा श्रेष्ठ रूप भएको, छत्तीस तत्वको समष्टि स्वरूप भएको, छत्तीस तत्वभन्दा पनि माथि रहेको, अक्षर (कहिल्यै नाश भएर नजाने) स्वरूप भएको, योगीहरूद्वारा सदा ध्यान गरिने, ॐकारसहित समस्त मन्त्रहरूको मालिक, सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म परम सूक्ष्म तत्वका रूपमा रहेका, श्रीपशुपतिनाथको आकाशव्यापी तेजोमय ईशान श्रीमुखको म वन्दना गर्दछु।)

पूर्व मुख (तत्पुरुष)

संवर्ताग्नितडित्प्रदीपप्तकनकप्रस्पर्धितेजोमयम्
गंभीरध्वनिमिश्रितोग्रदहनप्रोद्भासिताम्राधरम्।
अर्धेन्दुद्युतिलोलपिङ्गलजटाभारप्रबद्धोरगं
वन्दे सिद्धसुरासुरेन्द्रनमितं पूर्वं मुखं शूलिनः ॥

(भावार्थः प्रलयकालका अग्नि र बिजुलीको जस्तो तेज भएको, आगोमा बेस्सरी तताइएको सुनजस्तो कान्ति भएको, अत्यन्त तेजले गर्दा रातो वर्ण भएको, सामवेदको गम्भीर ध्वनिलाई जन्माउने, तामाजस्तो रातो सुन्दर ओठ भएको, अर्धचन्द्रको जस्तो कान्ति भएको, कैलो जटाको भारलाई सर्पले बाँधेको, सिद्ध, देवता तथा असुरहरूले नमस्कार गरिएको त्रिशूलधारी भगवान् पशुपतिको पूर्वश्रीमुख तत्पुरुषलाई म वन्दना गर्दछु।)

दक्षिण मुख (अघोर)

कालाभ्रभ्रमराञ्जनद्युतिनिभं व्यावृत्तपिङ्गेक्षणं
कर्णोद्भासितभोगि–मस्तकमणिप्रोदभिन्न द्रंष्टाङ्कुरम्।
सर्पप्रोतकपालशुक्तिशकलव्याकीर्णसच्छेखरम्
वन्देदक्षिणमीश्वरस्य कुटिलभ्रूभङ्गरौद्रं मुखम्॥

(भावार्थः कालो बादल, भँवरा र कालो गाजलको जस्तो कान्ति भएको, मद्य सेवनले गर्दा घुमाउरो दृष्टिले युक्त खैरो आँखा भएको, कानहरुमा चमक्क चम्किएका फणादार नागहरूको शिरमणिले सुशोभित भएका, थोरै दाह्रा निस्किएको, सिमिको खोलजस्तो कपाल भएको तथा त्यस्तो कपालमा सर्पहरु बेरिएको, छातीमा नागको माला रहेको, अथर्ववेदका प्रतीकस्वरूप, भगवान् श्रीपशुपतिनाथको दक्षिण श्रीमुखलाई अघोरलाई म नमस्कार गर्दछु।

पश्चिम मुख (सद्योजात)

प्रालेयाचलचन्द्रकुन्दधवलं गोक्षीरफेनप्रभम्
भस्माभ्यक्तमनङ्गदेहदहनज्वालावली लोचनम्।
ब्रह्मेन्द्रादि मरुद्गणैः स्तुति परैरभ्यर्चितं योगिभि
र्वन्देऽहं सकलं कलङ्करहितं स्थाणोर्मुखं पश्चिमम्॥

(भावार्थः सेतो हिउँ जस्तो स्वच्छ र निर्मल वर्ण भएको, चन्द्रमा र चमेलीफूलको जस्तो सेतो स्वरुपले युक्त भएको, गाईको दूधको जस्तो सेतो प्रभा भएको, भस्मलेपन गरेको शरीर भएको, कामदेवलाई भष्मप पार्ने अग्निको

उग्रज्वाला आँखामा भएको, विष्णु, ब्रह्मा तथा मरुत् गण आदिले स्तुति गरिने भएको, ऋग्वेदमय स्वरूप भएको, अत्यन्त स्वच्छ स्वरूप भएको पश्चिम श्रीमुख श्रीपशुपतिनाथ सद्योजातलाई म वन्दना गर्दछु।)

उत्तर मुख (वामदेव)

गौरं कुङ्कुमपङ्कजं सुतिलकं व्यापाण्डुगण्डस्थलं
भ्रूविक्षेपकटाक्षवीक्षणलसत्संसक्तकर्णोत्पलम्।
स्निग्धं बिम्बफलाधरप्रहसितं नीलालकालङ्कृतम्
वन्दे पूर्णशशाङ्कमण्डलनिभं वक्त्रं हरस्योत्तरम्॥

(भावार्थः सेतो वर्ण भएको, कुङ्कुम (केसर)को खैरो चन्दनको तिलक लगाएका, सेतो गला भएका, आँखीभौँ खुम्चिने गरी कर्के नजरले हेर्दा चम्किलो बनेको सुन्दर कर्णोत्पल भएका, अमृतरूपी हाँसो भएका, घुमेको कालो कपालले सिंगारिएको, सिद्ध, सुर, असुर, इन्द्र आदिले नमस्कार गरिएको यजुर्वेदस्वरूप उत्तरवक्त्र वामदेवको म वन्दना गर्दछु।)

नवग्रहको स्तुति

अथ नवग्रह स्तोत्रम्

श्री गणेशाय नमः ।

जपाकुसुम संकाशं काश्यपेयं महाद्युतिम् ।

तमोरिंसर्वपापघ्नं प्रणतोस्मि दिवाकरम् ॥१॥

(कुसुमको फूल जसलाई प्रिय छ , जो कश्यप ऋषिका पुत्र हुनुहुन्छ, जसको महान चमक छ, जो अन्धकारको शत्रु हुनुहुन्छ र सबै पापलाई नाश गर्नुहुन्छ, उनै सूर्यलाई म प्रणाम गर्दछु।)

दधिशंखतुषाराभं क्षीरोदार्णव संभवम् ।

नमामि शशिनं सोमं शंभोर्मुकुट भूषणम् ॥२॥

(जसको रंग दही र हिउको समान छ, समुन्द्रबाट जसको उत्पत्ति भएको छ, चन्द्रमालाई, शिवको मुकुटको आभूषणको रुपमा रहनुभएका भगवान् चन्द्रमालाई म नमस्कार गर्न चाहन्छु।)

धरणीगर्भ संभूतं विद्युत्कांति समप्रभम् ।

कुमारं शक्तिहस्तं तं मंगलं प्रणाम्यहम् ॥३॥

(जो पृथ्वीको पुत्र हुनुहुन्छ अर्थात् पृथ्वीको गर्भबाट जन्मनुभएको छ, बिजुलीको चमक जस्तो जसको प्रभा वा कान्ति रहेको छ, हातमा शक्ति धारण गर्नुभएका भगवान् मंगललाई म प्रणाम गर्दछु।)

प्रियंगुकलिकाश्यामं रुपेणाप्रतिमं बुधम् ।

सौम्यं सौम्यगुणोपेतं तं बुधं प्रणमाम्यहम् ॥४॥

(प्रियंगु पुष्पको कलीको समान श्याम वर्ण भएका , अद्धितीय रुप भएका, चन्द्रमाका पुत्र, सौम्य गुण भएका , बुधलाई म नमस्कार गर्दछु।)

देवानांच ऋषीनांच गुरुं कांचन सन्निभम् ।

बुद्धिभूतं त्रिलोकेशं तं नमामि बृहस्पतिम् ॥५॥

(देवता र ऋषिहरुका गुरु, कञ्चन रुप भएका, बुद्धिमान र तीनै लोकका ईश्वर बृहस्पतिलाई , म नमस्कार गर्दछु।

हिमकुंद मृणालाभं दैत्यानां परमं गुरुम् ।
सर्वशास्त्र प्रवक्तारं भार्गवं प्रणमाम्यहम् ॥६॥

(हिउँमा फूल्ने फूलसमान जसको आभा रहेको छ, जो दैत्यहरुका परम गुरु हुनुहुन्छ, जो सम्पूर्ण शास्त्रका प्रवक्ता हुनुहुन्छ, त्यस्ता विद्धान शुक्राचार्यलाई, म नमस्कार गर्दछु।)

नीलांजन समाभासं रविपुत्रं यमाग्रजम् ।
छायामार्तंड संभूतं तं नमामि शनैश्चरम् ॥७॥

(जसको वर्ण नीलो रंगको छ, सूर्यको पुत्र, यमराजको भाई, सूर्य र छायाँका पुत्र शनिश्चरलाई म प्रणाम गर्दछु।)

अर्धकायं महावीर्यं चंद्रादित्य विमर्दनम् ।
सिंहिकागर्भसंभूतं तं राहुं प्रणमाम्यहम् ॥८॥

(जसको शरीर आधा मात्र रहेको छ, जो महावी हुनुहुन्छ, जो चन्द्रमा र सूर्यलाई ग्रहण मार्फत मर्दन गर्नेवाला हुनुहुन्छ, सिंहिकाका गर्भबाट उत्पन्न भएको हुनुहुन्छ, त्यस्ता राहुलाई म प्रणाम गर्दछु।)

पलाशपुष्पसंकाशं तारकाग्रह मस्तकम् ।
रौद्रंरौद्रात्मकं घोरं तं केतुं प्रणमाम्यहम् ॥९॥

(पलाशको पुष्प जसलाई प्रिय छ, जो ताराहरुका सम्राट हुनुहुन्छ, भयंकार र रौद्र रुपवाला हुनुहुन्छ, त्यस्ता केतुलाई म नमस्कार गर्न चाहन्छु।)

इति श्रीव्यासमुखोग्दीतम् यः पठेत् सुसमाहितः ।
दिवा वा यदि वा रात्रौ विघ्न शांतिर्भविष्यति ॥१०॥

(यो स्तोत्र व्यास ऋषिबाट रचना गरिएको हो, जो पनि नरनारी यो स्तोत्रलाई रात वा दिनमा सच्चा मनले प्रार्थना गरी पढ्दछन्, उनीहरुको सबै बाधाहरु शान्त भएर जान्छन् ।)

नरनारी नृपाणांच भवेत् दुःस्वप्ननाशनम् ।
ऐश्वर्यमतुलं तेषां आरोग्यं पुष्टिवर्धनम् ॥११॥

(यसपाठ गर्न बित्तिकै नर, नारी वा राजाको सबै नराम्रा स्वप्नहरु नश भएर जान्छन्, उसलाई अतुल्य ऐश्वर्य, आरोग्य र धनको वृद्धि भएर जान्छ ।)

ग्रहनक्षत्रजाः पीडास्तस्कराग्निसमुभ्दवाः ।
ता सर्वाःप्रशमं यान्ति व्यासोब्रुते न संशयः ॥१२ ॥

(यस स्तोत्रलाई गृह, राशि, नक्षत्रको पीडाबाट मुक्ति हुन्छ, यो व्यास ऋषिको कथन हो, यसमा कुनै संशय छैन ।)

॥इति श्री वेदव्यास विरचितम् आदित्यादी नवग्रह स्तोत्रं सम्पूर्णम् ॥

(यसरी श्री वेदव्यासले रचना गरेको सूर्यादि नवग्रहको स्तोत्र पूरा भयो ।)

आवश्यक पर्ने पूजा सामाग्रीको सूची

बस्नको लागि चाहिने आसन

कुशासन वा ऊनीको चकटी थान १

पञ्चगव्य निर्माणको लागि चाहिने पदार्थहरु

गाईको गोबर
गाईको गहुँत
गाईको घ्यू
गाईको दूध
गाईको दही
जरै सहितको कुश

पञ्चामृतको लागि चाहिने सामाग्रीहरु

गाईको दूध
गाईको दही
गाईको घ्यू
मौरीको मह
सख्खर वा चिनी

कर्मपात्र निर्माणको लागि चाहिने सामाग्रीहरु

तामाको बाटा (पात्र) थान १
कुशका टुक्राहरु
कुशको पवित्र (कुशको टुप्पोको एक कुरेत परिमाण हुने गरेर टुक्रा पारिएको)

अर्घस्थापनाको लागि चाहिने सामाग्रीहरु

अर्घपात्र थान १
त्रिकुटी थान १

दीपपूजाको लागि चाहिने सामाग्रीहरु

चाँदी, तामा, पित्तल वा माटाको दियो थान १

आधारपात्र थान १

कलश पूजाको लागि चाहिने सामाग्रीहरु

चाँदी, तामा, पित्तल वा माटाको लोहोटा वा अंखरा थान १

आधारपात्र थान १

धान १ भाग

चामल १ भाग

पञ्चपल्लव १ गोटा

सिंगो सुपारी २ गोटा

मुखमा राख्नको लागि नरिवल १ गोटा

वस्त्र

गणेशपूजाको लागि चाहिने सामाग्रीहरु

चामल १ भाग

जनै १ वटा

सुपारी १ वटा

सुकेको नरिवल गोटा १

- रातोसेतो वस्त्र १५ १५ से.मी.

प्रधान देवताको लागि आवश्यक पर्ने पूजा सामाग्रीः

आवश्यकता अनुसार अबीर, केशरी, फुस्रो सिन्दूर, चन्दन, जौतिल, अक्षता, लावा, मौसमी फूलहरु, मालाहरु।

यथासम्भव भएमा पक्वान्न, मिष्ठान्न, फलफूलहरु र पान मसला।

धूपमा गोकुल धुप, साल धुप, बाटेको धुप आदि, पाँचसुत्ते, नौसुत्ते बत्तीहरु र बत्ती भिजाउनको लागि तेल।

सेतो, रातो, पहेँलो वस्त्रहरु र जनै (देवीको लागि भएमा सौभाग्य द्रव्यहरु पनि)।

छर्कनको लागि सुवासित अत्तर, बाल्नको लागि कपूर।

पूजाभाँडाहरुमा पञ्चपात्र, आचमनी, पूजाथाली, घण्टी, शंख, डमरु, आरती गर्ने भाँडो, धुपौरो, लोहोटा वा करुवा।

आवश्यकता अनुसारको टपरी, चारकुने, बोहोता र दुनाहरु।

अरु केही विशेष कर्म भएमा सो अनुसार देवीदेवताको लागि सामाग्री तयार पार्नु पर्दछ। तर नित्यार्चनका लागि भने आफूसँग जेजस्तो वस्तुहरु उपलब्ध छन् सोबाट नै पूजा चलाउनु पर्दछ।