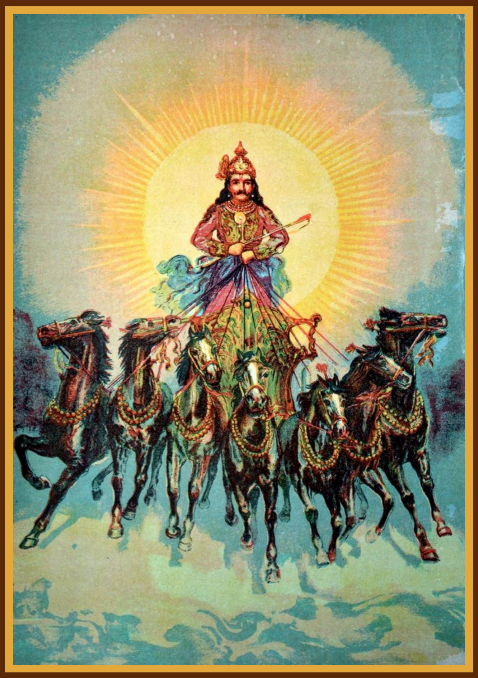


# गायत्री मन्त्र

## शब्दार्थ, सरल नेपाली अर्थ र जप विधि

ऋग्वेद ३.६२.१० · ऋषि विश्वामित्र

नेपाली अर्थ: उपेन्द्र धमाला

## मन्त्र

**ॐ भूर्भुवः स्वः**
**तत्सवितुर्वरेण्यं**
**भर्गो देवस्य धीमहि**
**धियो यो नः प्रचोदयात्॥**

Om Bhur Bhuvah Svah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yo Nah Prachodayat.

## शब्दार्थ

| | |
|---|---|
| **ॐ** | परमात्माको प्रतीक, प्रणव |
| **भूः** | पृथ्वीलोक |
| **भुवः** | अन्तरिक्ष, पृथ्वी र स्वर्गबीचको लोक |
| **स्वः** | स्वर्गलोक |
| **तत्** | त्यो |
| **सवितुः** | सविता देवताको; सबैलाई जन्म र प्रेरणा दिने सूर्य |
| **वरेण्यम्** | वरण गर्न योग्य, सबैभन्दा श्रेष्ठ |
| **भर्गः** | तेज; अज्ञान र पाप नष्ट गर्ने प्रकाश |
| **देवस्य** | देवताको |
| **धीमहि** | हामी ध्यान गर्छौं |
| **धियः** | बुद्धिहरू |
| **यः** | जो |
| **नः** | हाम्रो |
| **प्रचोदयात्** | प्रेरित गरोस्, सही बाटोमा लगाओस् |

## नेपाली अर्थ

पृथ्वी, अन्तरिक्ष र स्वर्ग, तीनै लोकमा व्याप्त परमात्मा! हामी सविता देवताको त्यो श्रेष्ठ र पवित्र तेजको ध्यान गर्छौं। उहाँले हाम्रो बुद्धिलाई सही बाटोतर्फ प्रेरित गरून्।

> **सरल भाषामा:** हे प्रकाशस्वरूप परमात्मा! हामी तपाईंको तेजको ध्यान गर्छौं। हाम्रो बुद्धिलाई असल बाटोमा डोऱ्याइदिनुहोस्।

## मन्त्रको परिचय

| | |
|---|---|
| **स्रोत** | ऋग्वेद, मण्डल ३, सूक्त ६२, मन्त्र १० (३.६२.१०) |
| **ऋषि** | विश्वामित्र |
| **देवता** | सविता, अर्थात् सूर्य |
| **छन्द** | गायत्री: आठ-आठ अक्षरका तीन पाद, जम्मा चौबीस अक्षर |
| **अरू नाम** | सावित्री मन्त्र, गुरुमन्त्र |
| **ॐ भूर्भुवः स्वः** | यी तीन व्याहृति मन्त्रको सुरुमा जोडेर जपिन्छ। व्याहृतिसहितको यो रूप शुक्ल यजुर्वेदमा (३६.३) पाइन्छ। |

## जप कसरी गर्ने

1. बिहान नुहाएर सफा ठाउँमा, सकेसम्म पूर्वतिर फर्केर बस्नुहोस्।
2. परम्परामा बिहान सूर्योदयतिर, मध्याह्न र साँझ, सन्ध्यावन्दनका बेला जप गरिन्छ।
3. मालामा एक सय आठ पटक जप गर्ने चलन छ। समय कम भए एघार वा एक्काइस पटक पनि गर्न सकिन्छ।
4. शब्द स्पष्ट र बिस्तारै उच्चारण गर्दै अर्थमा ध्यान दिनुहोस्। ठूलो स्वरमा नभई मनमनै पनि जप गर्न सकिन्छ।

यो PDF निःशुल्क हो, सबैसँग बाँड्नुहोस्।
upendradhamala.com.np/books/gayatri-mantra