

महामृत्युञ्जय मन्त्र

शब्दार्थ, सरल नेपाली अर्थ र जप विधि

ऋग्वेद ७.५९.१२ · ऋषि वसिष्ठ

नेपाली अर्थ: उपेन्द्र धमाला

मन्त्र

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे
सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्
मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥

Om Tryambakam Yajamahe
Sugandhim Pushtivardhanam,
Urvarukamiva Bandhanan
Mrityor Mukshiya Maamritat.

शब्दार्थ

ॐ	परमात्माको प्रतीक, प्रणव
त्र्यम्बकम्	तीन आँखा भएका, अर्थात् शिवलाई
यजामहे	हामी पूजा गर्छौं, आराधना गर्छौं
सुगन्धिम्	सुगन्ध भएका, पवित्र यशले भरिएका
पुष्टिवर्धनम्	पोषण, बल र समृद्धि बढाउने
उर्वारुकम्	काँक्रोजस्तो लहरामा फल्ने फल
इव	जस्तै
बन्धनात्	बन्धनबाट, लहराको डाँठबाट
मृत्योः	मृत्युबाट
मुक्षीय	छुटौं, मुक्त होऔं
मा	नहोस्, होइन
अमृतात्	अमृतबाट, अर्थात् अमरता र मोक्षबाट

नेपाली अर्थ

हामी तीन आँखा भएका, सुगन्धित र सबैको पोषण बढाउने शिवको पूजा गर्छौं। पाकेको काँक्रो आफ्नो लहराबाट सजिलै छुट्टिएझैं हामी मृत्युको बन्धनबाट छुटौं, तर अमृत अर्थात् मोक्षबाट कहिल्यै नछुटौं।

> **सरल भाषामा:** हे त्रिनेत्र शिव! पाकेको फल डाँठबाट आफैँ झरेझैँ हामीलाई मृत्युको डर र बन्धनबाट सहजै छुटाइदिनुहोस्, र अमरतातिर डोऱ्याउनुहोस्।

मन्त्रको परिचय

स्रोत	ऋग्वेद, मण्डल ७, सूक्त ५९, मन्त्र १२ (७.५९.१२); शुक्ल यजुर्वेदमा पनि (३.६०)
ऋषि	वसिष्ठ
देवता	त्र्यम्बक, अर्थात् रुद्र वा शिव
छन्द	अनुष्टुप्: आठ-आठ अक्षरका चार पाद
अरू नाम	त्र्यम्बक मन्त्र, रुद्र मन्त्र, मृत सञ्जीवनी मन्त्र
उर्वारुक	काँक्रोजस्तो लहरामा फल्ने फल। पाकेपछि यो डाँठबाट आफैँ, कुनै पीडाबिना छुट्टिन्छ। मन्त्रमा मृत्युबाट यसैगरी सहज मुक्ति मागिएको छ।

जप कसरी गर्ने

1. बिहान नुहाएर सफा ठाउँमा बस्नुहोस्। सकेसम्म शिवलिङ्ग वा शिवको तस्बिरसामु जलाभिषेक गरेर जप सुरु गर्नुहोस्।
2. सोमबार, साउन महिना, प्रदोष र महाशिवरात्रिलाई यो मन्त्र जप्न विशेष मानिन्छ, तर जुनसुकै दिन जप्न सकिन्छ।
3. रुद्राक्षको मालामा एक सय आठ पटक जप्ने चलन छ। समय कम भए एघार वा एक्काइस पटक पनि जप्न सकिन्छ।
4. शब्द स्पष्ट र बिस्तारै उच्चारण गर्दै अर्थमा ध्यान दिनुहोस्। बिरामीको स्वास्थ्यको कामना गर्दै परिवार मिलेर पनि जप गरिन्छ।

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