

# अथर्ववेद

काण्ड ३

सूक्त ३१

अनुवाद कर्ता: सञ्जय मोहन मित्तल

## Atharvaveda

Kaanda 3

Sookta 31

Translated by: Sañjay Mohan Mittal

सारांश

इस सूक्त में ऋषि योगाभ्यास, दान, पवित्र आचरण व मनोबल के द्वारा उत्तम स्वभाव वाले बन और ईश्वर प्रदत्त संसाधनों का यथोचित प्रयोग कर, बन्धनों से मुक्त हो व आयु का प्रयोग उन्नति के लिए कर पाप वृत्तियों से दूर रहने का उपदेश दे रहे हैं।

प्रथम मन्त्र में ऋषि योगाभ्यास और दान से पाप वृत्तियों को दूर करने का उपदेश देते हैं।

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्मह्नो मन्त्रोक्ता देवताः । ३१ अक्षराणि । निचृदार्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

वि देवा ज॒रसा॑ऽवृ॒तन्वि॑ त्वम॒ग्ने अरा॑त्या ।

व्य॒॑हं सर्वे॑ण पा॒प्मना॑ वि यक्ष्मे॑ण॒ समायु॑षा ॥१॥

अथर्व ३:६:३१:१

वि । देवाः । ज॒रसा॑ । अ॒वृ॒तन् । वि । त्वम् । अ॒ग्ने । अरा॑त्या ॥

वि । अ॒हम् । सर्वे॑ण । पा॒प्मना॑ । वि । यक्ष्मे॑ण । सम् । आयु॑षा ॥१॥

(अग्ने) हे प्रकाशवान् ईश्वर! जिस प्रकार (त्वम्) आप (अरात्या) दान न देने की वृत्ति से (वि) बहुत दूर हैं, जिस प्रकार (देवाः) विद्वान् योगाभ्यास आदि से अपने शरीर को (जरसा) जीर्णावस्था से (वि)(अवृतन्) दूर रखते हैं, वैसे ही (अहम्) मैं भी योगाभ्यास और दानशीलता द्वारा (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

दूसरे मन्त्र में ऋषि पवित्र आचरण और मनोबल से पाप वृत्तियों को दूर करने का उपदेश देते हैं।

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्मह्नो मन्त्रोक्ता देवताः । ३० अक्षराणि । विराडार्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

व्या॒र्त्या पव॑मानो॒ वि श॒क्रः पा॑प॒कृत्यया॑ ।

व्य॒॑हं सर्वे॑ण पा॒प्मना॑ वि यक्ष्मे॑ण॒ समायु॑षा ॥२॥

अथर्व ३:६:३१:२

वि । आ॒र्त्या । पव॑मानः । वि । श॒क्रः । पा॑प॒कृत्यया॑ ॥

वि । अ॒हम् । सर्वे॑ण । पा॒प्मना॑ । वि । यक्ष्मे॑ण । सम् । आयु॑षा ॥२॥

Synopsis

In this composition the sage advises us to develop a virtuous disposition by practicing yoga, by donating, by remaining pure and pious and by utilizing mental strength. He also advises us to keep the tendencies of committing sin away by practicing detachment and non-interference, by utilizing our life for prosperity and by properly and discreetly utilizing the natural resources.

In the first mantra the sage advises us to keep the tendencies of committing sin away by practicing yoga and by donating.

**ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayah paapmahano mantroktaah, **vowels** 31, **chhandah** nichṛid aarṣhy anuṣṭup, **svarah** gaandhaarah.

**1. vi devaa jarasaa'vṛitanvi tvamagne araatyaa,**

**vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa.** Atharva 3:6:31:1

vi devaaḥ jarasaa avṛitan vi tvam agne araatyaa,

vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

(*agne*) **O God! As (*tvam*) you are (*vi*) far removed (*araatyaa*) from the tendency to not give, as (*devaaḥ*) scholars keep their bodies (*vi*)(*avṛitan*) away (*jarasaa*) from frailing with the practice of yoga, so should (*aham*) I, with the practice of yoga and charity, (*vi*) stay away (*sarveṇa*) from all of (*paapmanaa*) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (*vi*) far removed (*yakṣhmeṇa*) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (*sam*) blessed (*aayuṣhaa*) with a long and healthy life!**

In the second mantra the sage advises us to keep the tendencies of committing sin away by remaining pure and pious and by using our strength for virtuous actions.

**ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayah paapmahano mantroktaah, **vowels** 30, **chhandah** viraaḍ aarṣhy anuṣṭup, **svarah** gaandhaarah.

**2. vyaartyaa pavamaano vi shakraḥ paapakṛityayaa,**

**vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa.** Atharva 3:6:31:2

vi aartyaa pavamaanah vi shakraḥ paapa-kṛityayaa,

vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

जिस प्रकार (पवमानः) पवित्र आचरण वाले (आर्त्या) पीड़ाओं से (वि) दूर रहते हैं, (शक्रः) शक्तिशाली अपने मनोबल से (पापऽकृत्यया) पाप कर्मों से (वि) दूर रहते हैं, वैसे ही (अहम्) मैं भी पवित्र आचरण और मनोबल द्वारा (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

मन में प्रश्न आ सकता है कि जीवन में अनेक पुण्यात्माओं को पीड़ा भोगते और शक्तिशाली व्यक्तियों को बल का दुरुपयोग करते देखा है तो फिर ईश्वर ने इस मन्त्र में यथार्थ के विपरीत क्यों कहा । कर्मफल विधान के अनुसार पीड़ा किसी पाप के फलस्वरूप ही मिलती है । जिसने पाप किया ही नहीं उसको कैसी पीड़ा । यदि पीड़ा है तो उस व्यक्ति ने कभी न कभी, इस जन्म में या पूर्व जन्मों में कोई पाप किया ही होगा । इसी विधान के अनुसार पाप से शक्तिवान् के बल का हास होता है इसलिए शक्ति का प्रयोग केवल उत्तम कर्मों के लिए ही होना चाहिए ।

तीसरे मन्त्र में ऋषि स्वभाव से ही पाप वृत्तियों से दूर रहने का उपदेश देते हैं ।

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्महनो मन्त्रोक्ता देवताः । ३२ अक्षराणि । आर्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

वि ग्राम्याः पशवः आरण्यैर्व्यापस्तृष्ण्याऽसरन् ।

व्य१ ॥ हं सर्वेण पाप्मना वि यक्ष्मेण समायुषा ॥३॥

अथर्व ३:६:३१:३

वि । ग्राम्याः । पशवः । आरण्यैः । वि । आपः । तृष्ण्या । असरन् ॥

वि । अहम् । सर्वेण । पाप्मना । वि । यक्ष्मेण । सम् । आयुषा ॥३॥

जैसे (ग्राम्याः) पालतू (पशवः) पशु और (आरण्यैः) जंगली जानवर स्वभाव में (वि) विपरीत होते हैं, जैसे (आपः) जल मिलने पर (तृष्ण्या) प्यास (वि)(असरन्) दूर हो जाती है, वैसे ही (अहम्) मैं भी अपने स्वभाव से ही (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

चौथे मन्त्र में ऋषि पाप के मार्ग से ही दूर रहने का उपदेश देते हैं ।

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्महनो मन्त्रोक्ता देवताः । ३३ अक्षराणि । भुरिगार्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

As (*pavamanaḥ*) the pure and pious individuals remain (*vi*) far removed (*aartyaa*) from pain and sufferings, as (*shakraḥ*) the mighty individuals remain (*vi*) away from (*paapa*) sinful (*kṛityayaa*) actions, so should (*aham*) I, with the help of virtuous actions and mental strength, (*vi*) stay away (*sarveṇa*) from all of (*paapmanaa*) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (*vi*) far removed (*yakṣhmeṇa*) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (*sam*) blessed (*aayuṣhaa*) with a long and healthy life!

A question may arise that in real life we see pious people suffering and mighty misusing their strength for sinful activities, then why is there a contradiction in God's statement. There is actually no contradiction at all. As per the eternal laws of justice, suffering is a result of sinful actions. If someone is suffering then they have engaged in sinful activities either in the current lifespan or during the prior ones. Similarly, misuse depletes strength and if someone misuses one's might, the fruits of one's actions would catch up with one in due course. Hence everyone should heed to God's advice and remain pure and pious.

In the third mantra the sage advises us to make staying away from sins our basic nature. **ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayah paapmahano mantroktaah, **vowels** 32, **chhandah** aarṣhy anuṣṭup, **svarah** gaandhaarah.

**3. vi graamyaaḥ pashava aaraṇyairvyaa pastrīṣṇayaa'saran,**  
**vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa.** Atharva 3:6:31:3  
vi graamyaaḥ pashavaḥ aaraṇyaiḥ vi aapaḥ trīṣṇayaa asaran,  
vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

As the (*graamyaaḥ*) pet (*pashavaḥ*) animals have tendencies that are (*vi*) different from those of (*aaraṇyaiḥ*) the wild animals, as (*trīṣṇayaa*) thirst (*asaran*) is (*vi*) quenched when one gets (*aapaḥ*) water, so should (*aham*) I, align my true nature with virtue, (*vi*) stay away (*sarveṇa*) from all of (*paapmanaa*) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (*vi*) far removed (*yakṣhmeṇa*) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (*sam*) blessed (*aayuṣhaa*) with a long and healthy life!

In the fourth mantra the sage advises us to stay away from the pathways that lead towards sins altogether.

**ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayah paapmahano mantroktaah, **vowels** 33, **chhandah** bhurig aarṣhy anuṣṭup, **svarah** gaandhaarah.

वी३०॒मे द्यावा॑पृथि॒वी इ॒तो वि पन्था॑नो दि॒शंदि॑शम् ।

व्य१०॒हं सर्वे॑ण पा॒प्मना॒ वि यक्ष्मे॑ण॒ समा॒युषा॑ ॥४॥

अथर्व ३:६:३१:४

वि । इमे इति । द्यावापृथिवी इति । इतः । वि । पन्थानः । दिशम्ऽदिशम् ॥

वि । अहम् । सर्वेण । पाप्मना । वि । यक्ष्मेण । सम् । आयुषा ॥४॥

जैसे (इमे) यह (द्यावापृथिवी) पृथ्वी अन्य ग्रह नक्षत्रादि से (वि) दूर है, जैसे एक जगह से (दिशम्ऽदिशम्) अलग अलग दिशाओं में (इतः) निकलने वाले (पन्थानः) मार्ग (वि) एक दूसरे से दूर ही रहते हैं, वैसे ही (अहम्) मैं भी पाप के मार्ग से दूर रह (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

पाँचवे मन्त्र में ऋषि बन्धनों से मुक्त हो, किसी के जीवन में हस्तक्षेप किए बिना, पाप वृत्तियों से दूर रहने का उपदेश देते हैं ।

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्मह्नो मन्त्रोक्ता देवताः । ३७ अक्षराणि । पुरस्ताद् भुरिगार्षी बृहती छन्दः । मध्यमः स्वरः ।

त्वष्टा॑ दुहि॒त्रे व॑हतुं यु॒नक्ती॑ती॒दं वि॒श्वं भुव॑नं वि या॒ति ।

व्य१०॒हं सर्वे॑ण पा॒प्मना॒ वि यक्ष्मे॑ण॒ समा॒युषा॑ ॥५॥

अथर्व ३:६:३१:५

त्वष्टा । दुहित्रे । वहतुम् । युनक्ति । इति । इदम् । विश्वम् । भुवनम् । वि । याति ॥

वि । अहम् । सर्वेण । पाप्मना । वि । यक्ष्मेण । सम् । आयुषा ॥५॥

जैसे (त्वष्टा) पिता (दुहित्रे) अपनी पुत्री का (युनक्ति) उसके पति से गठबन्धन कर, (वहतुम्) वैवाहिक जीवन आरम्भ करने के लिए धन का एक भाग दे, (इति) अपने बन्धन से मुक्त कर देता है, जैसे (इदम्) इस जगत् के (विश्वम्) सारे (भुवनम्) ग्रह नक्षत्रादि एक दूसरे के मार्ग में (वि)(याति) व्यवधान डाले बिना गति करते रहते हैं, वैसे ही (अहम्) मैं भी बन्धनों और हस्तक्षेपों से मुक्त हो (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

छठे मन्त्र में ऋषि उष्णता और शीतलता का यथायोग्य प्रयोग करते हुए पाप वृत्तियों से दूर रहने का उपदेश देते हैं ।

**4. vee3me dyaavaapṛithivee ito vi panthaano dishandisham,**

**vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa.** Atharva 3:6:31:4

vi ime dyaavaapṛithivee itaḥ vi panthaanaḥ disham-disham,

vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

**As (ime) this (pṛithivee) earth is (vi) distant from (dyaavaa) other celestial bodies, as the (panthaanaḥ) pathways (itaḥ) originating from a place towards (disham)(disham) different directions (vi) separate and never meet, so should (aham) I (vi) stay away (sarveṇa) from all of (paapmanaa) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (vi) far removed (yakṣhmeṇa) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (sam) blessed (aayuṣhaa) with a long and healthy life!**

In the fifth mantra the sage advises us to keep the tendencies of committing sin away by practicing detachment and non-interference into the lives of others.

**ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayāḥ paapmahano mantroktaāḥ, **vowels** 37, **chhandāḥ** purastāad bhurig aarṣhee bṛihatee, **svaraḥ** madhyamaḥ.

**5. tvaṣṭāa duhitre vahatuñ yunakteetedam vishvam bhuvanam vi yaati,**

**vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa.** Atharva 3:6:31:5

tvaṣṭāa duhitre vahatum yunakti iti idam vishvam bhuvanam vi yaati,

vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

**As (tvaṣṭāa) a father (yunakti) marries his (duhitre) daughter to her husband, gives them (vahatum) a portion of his wealth to help them start a new life together and (iti) releases the daughter from attachments with the parental home, as all of (bhuvanam) the celestial bodies in (idam) this (vishvam) universe (vi)(yaati) move without interfering with each others' orbits, so should (aham) I, be far removed from attachments and interferences, (vi) stay away (sarveṇa) from all of (paapmanaa) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (vi) far removed (yakṣhmeṇa) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (sam) blessed (aayuṣhaa) with a long and healthy life!**

In the sixth mantra the sage advises us to keep the tendencies of committing sin away by realizing that both heat and cold have their purpose and should be used appropriately in balanced proportions.

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्महनो मन्त्रोक्ता देवताः । ३२ अक्षराणि । आर्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।  
अग्निः प्राणान्त्सं दधाति चन्द्रः प्राणेन संहितः ।

व्य॑हं सर्वेण पाप्मना वि यक्ष्मेण॑ समायुषा ॥६॥

अथर्व ३:६:३१:६

अग्निः । प्राणान् । सम् । दधाति । चन्द्रः । प्राणेन । सम्ऽहितः ॥

वि । अहम् । सर्वेण । पाप्मना । वि । यक्ष्मेण । सम् । आयुषा ॥६॥

(अग्निः) अग्नि अन्न को पचा शरीर को पुष्ट और (प्राणान्) श्वास को (सम्)(दधाति) दृढ करती है और (चन्द्रः) चन्द्रमा की शीतलता (प्राणेन) श्वास को स्थिर रख (सम्ऽहितः) मन को एकाग्र करने में सहायक होती है । (अहम्) मैं भी उद्विग्न हुए बिना दोनों का यथायोग्य प्रयोग कर (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

सातवे मन्त्र में ऋषि सूर्य के प्रकाश से मनोबल बढ़ा पाप वृत्तियों से दूर रहने का उपदेश देते हैं ।

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्महनो मन्त्रोक्ता देवताः । ३२ अक्षराणि । आर्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

प्राणेन विश्वतोऽवीर्यं देवाः सूर्यं समैरयन् ।

व्य॑हं सर्वेण पाप्मना वि यक्ष्मेण॑ समायुषा ॥७॥

अथर्व ३:६:३१:७

प्राणेन । विश्वतःऽवीर्यम् । देवाः । सूर्यम् । सम् । ऐरयन् ॥

वि । अहम् । सर्वेण । पाप्मना । वि । यक्ष्मेण । सम् । आयुषा ॥७॥

(देवाः) सब विद्वान् (विश्वतःऽवीर्यम्) सौर मण्डल में सबसे शक्तिशाली (सूर्यम्) सूर्य के प्रकाश की (सम्)(ऐरयन्) प्रेरणा से अपना मनोबल बढ़ा अपने (प्राणेन) श्वास को दृढ करते हैं । (अहम्) मैं भी सूर्य के प्रकाश से अपना मनोबल बढ़ा (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

आठवे मन्त्र में ऋषि ईश्वर प्रदत्त संसाधनों का यथोचित प्रयोग कर पाप वृत्तियों से दूर रहने का उपदेश देते हैं ।

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्महनो मन्त्रोक्ता देवताः । ३२ अक्षराणि । आर्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।



**ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayah paapmahano mantroktaah, **vowels** 32, **chhandah** aarshy anuṣṭup, **svarah** gaandhaarah.

**6. agniḥ praanantsan dadhaati chandraḥ praanena saṁhitah,**

**vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa.** Atharva 3:6:31:6

agniḥ praanān sam dadhaati chandraḥ praanena sam-hitah,  
vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

(*agniḥ*) Heat helps us digest the food which gives strength to our body and makes our (*praanān*) breath (*sam*)(*dadhaati*) stronger. (*chandraḥ*) Calmness of the moon stabilizes our (*praanena*) breath and helps our (*sam*)(*hitah*) mind to focus. May (*aham*) I appropriately use both without being anxious and (*vi*) stay away (*sarveṇa*) from all of (*paapmanaa*) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (*vi*) far removed (*yakṣhmeṇa*) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (*sam*) blessed (*aayuṣhaa*) with a long and healthy life!

In the seventh mantra the sage advises us to keep the tendencies of committing sin away by attaining a positive outlook by exposing ourselves to the sunlight.

**ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayah paapmahano mantroktaah, **vowels** 32, **chhandah** aarshy anuṣṭup, **svarah** gaandhaarah.

**7. praanena vishvatoveeryan devaah sooryan samairayan,**

**vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa.** Atharva 3:6:31:7

praanena vishvataḥ-veeryam devaah sooryam sam-airayan,  
vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

(*sam*)(*airayan*) Inspired by the illumination from (*sooryam*) the Sun, (*veeryam*) the mightiest celestial body (*vishvataḥ*) in the Solar system, (*devaah*) the scholars gain mental strength and (*praanena*) stabilize their breath. May (*aham*) I also be inspired by sunlight and (*vi*) stay away (*sarveṇa*) from all of (*paapmanaa*) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (*vi*) far removed (*yakṣhmeṇa*) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (*sam*) blessed (*aayuṣhaa*) with a long and healthy life!

In the eighth mantra the sage advises us to keep the tendencies of committing sin away by properly utilizing the natural resources.

**ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayah paapmahano mantroktaah, **vowels** 32, **chhandah** aarshy anuṣṭup, **svarah** gaandhaarah.

आयुष्मतामायुष्कृतां प्राणेन जीव मा मृथाः ।

व्य॑हं सर्वेण पाप्मना वि यक्ष्मेण॑ समायुषा ॥८॥

अथर्व ३:६:३१:८

आयुष्मताम् । आयुःऽकृताम् । प्राणेन । जीव । मा । मृथाः ॥

वि । अहम् । सर्वेण । पाप्मना । वि । यक्ष्मेण । सम् । आयुषा ॥८॥

सृष्टि काल में (आयुष्मताम्) चिरायु, सब जीवों को (आयुःऽकृताम्) दीर्घ और स्वस्थ आयु देने वाले पृथिवी, सूर्य, चन्द्रमा, वायु, जलादि के (प्राणेन) संसाधनों से तू (जीव) जीवित रह, (मृथाः) असमय मृत्यु को प्राप्त (मा) मत हो । (अहम्) मैं भी इन संसाधनों का प्रयोग कर (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

नौवे मन्त्र में ऋषि वृक्षों व वनस्पतियों और जीवों के बीच चलने चाले प्राणवायु चक्र के प्रयोग से पाप वृत्तियों से दूर रहने का उपदेश देते हैं ।

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्महो मन्त्रोक्ता देवताः । ३१ अक्षराणि । निचृदार्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

प्राणेन प्राणतां प्राणेहैव भव मा मृथाः ।

व्य॑हं सर्वेण पाप्मना वि यक्ष्मेण॑ समायुषा ॥९॥

अथर्व ३:६:३१:९

प्राणेन । प्राणताम् । प्र । अन् । इह । एव । भव । मा । मृथाः ॥

वि । अहम् । सर्वेण । पाप्मना । वि । यक्ष्मेण । सम् । आयुषा ॥९॥

(प्राणताम्) दूषित वायु को प्राण समान लेने वाले वृक्षों व वनस्पतियों के (प्राणेन) शुद्ध प्राणवायु देने के सामर्थ्य से तू (प्र)(अन्) प्राणवायु लेते हुए (इह) यहाँ (एव) ही (भव) रह और (मृथाः) असमय मृत्यु को प्राप्त (मा) मत हो । (अहम्) मैं भी शुद्ध प्राणवायु का प्रयोग कर (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

दसवे मन्त्र में ऋषि आयु का प्रयोग उन्नति के लिए कर पाप वृत्तियों से दूर रहने का उपदेश देते हैं ।

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्महो मन्त्रोक्ता देवताः । ३१ अक्षराणि । निचृदार्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

**8. aayuṣhmataamaayuṣhkṛitaam praanena jeeva maa mṛithaah,  
vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa. Atharva 3:6:31:8**

aayuṣhmataam aayuḥ-kṛitaam praanena jeeva maa mṛithaah,  
vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

**(jeeva) Live by properly utilizing the natural resources, provided by Sun, Moon, Earth, Air, Sources of Water etc., that are (aayuṣhmataam) everlasting during the creation phase and (kṛitaam) provide (praanena) means of sustaining (aayuḥ) a healthy life to all. (maa) Do not (mṛithaah) die prematurely. May (aham) I also properly utilize the natural resources and (vi) stay away (sarveṇa) from all of (paapmanaa) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (vi) far removed (yakṣhmeṇa) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (sam) blessed (aayuṣhaa) with a long and healthy life!**

In the ninth mantra the sage advises us to keep the tendencies of committing sin away by properly utilizing the air cycle between the plants and animals.

**ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayah paapmahano mantroktaah, **vowels 31, chhandah** nichṛid aarṣhy anuṣṭup, **svaraḥ** gaandhaarah.

**9. praanena praanataam praanehaiva bhava maa mṛithaah,  
vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa. Atharva 3:6:31:9**

praanena praanataam pra ana iha eva bhava maa mṛithaah,  
vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

**(eva) Continue (bhava) to live (iha) here (pra)(ana) by properly utilizing (praanena) the capacity of trees and plants to provide clean air (praanataam) after taking in the foul air. (maa) Do not (mṛithaah) die prematurely. May (aham) I also properly utilize this air cycle and (vi) stay away (sarveṇa) from all of (paapmanaa) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (vi) far removed (yakṣhmeṇa) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (sam) blessed (aayuṣhaa) with a long and healthy life!**

In the tenth mantra the sage advises us to keep the tendencies of committing sin away by utilizing our life properly.

**ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayah paapmahano mantroktaah, **vowels 31, chhandah** nichṛid aarṣhy anuṣṭup, **svaraḥ** gaandhaarah.

उदायुषा॑ समायुषोदोष॑धीनां॒ रसेन॑ ।

व्य॒॑हं सर्वे॑ण पाप्मना॒ वि यक्ष्मे॑ण॒ समायु॑षा ॥१०॥

अथर्व ३:६:३१:१०

उत् । आयुषा । सम् । आयुषा । उत् । ओषधीनाम् । रसेन ॥

वि । अहम् । सर्वेण । पाप्मना । वि । यक्ष्मेण । सम् । आयुषा ॥१०॥

(आयुषा) आयु का प्रयोग मैं (उत्) उन्नति के लिए करूँ, (आयुषा) आयु मैं (सम्) समृद्धि के साथ जीऊँ और जीवन में (ओषधीनाम्) ओषधियों के (रसेन) रसों से मैं (उत्) रोग को दूर रखूँ । (अहम्) मैं आयु का प्रयोग उन्नति के लिए कर (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

ग्यारहवे मन्त्र में ऋषि वर्षा से उन्नत हो पाप वृत्तियों से दूर रहने का उपदेश देते हैं ।

ब्रह्मा ऋषिः । अग्न्यादयः पाप्महनो मन्त्रोक्ता देवताः । ३० अक्षराणि । विराडार्घ्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

आ पु॒र्जन्य॑स्य वृष्ट्योद॑स्थामा॒मृता॑ व॒यम् ।

व्य॒॑हं सर्वे॑ण पाप्मना॒ वि यक्ष्मे॑ण॒ समायु॑षा ॥११॥

अथर्व ३:६:३१:११

आ । पुर्जन्यस्य । वृष्ट्या । उत् । अस्थाम् । अमृताः । वयम् ॥

वि । अहम् । सर्वेण । पाप्मना । वि । यक्ष्मेण । सम् । आयुषा ॥११॥

(वयम्) हम (आ) सब ओर हो रही (पुर्जन्यस्य) मेघों की (वृष्ट्या) वर्षा से (उत्)(अस्थाम्) उन्नत और (अमृताः) निरोग हों । (अहम्) मैं भी उन्नति प्राप्त कर (सर्वेण) सब प्रकार की (पाप्मना) पाप वृत्तियों से (वि) विमुक्त हो जाऊँ और (यक्ष्मेण) यक्ष्मादि रोगों से (वि) दूर हो (आयुषा) स्वास्थ्य और दीर्घायु से (सम्) सम्पन्न हो जाऊँ ।

**10. udaayuṣhaa samaayuṣhodoṣhadheenaan rasena,**

**vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa.** Atharva 3:6:31:10

ut aayuṣhaa sam aayuṣhaa ut oṣhadheenaam rasena,  
vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

**May I use my (aayuṣhaa) life (ut) for uplifting myself and others! May I live my (aayuṣhaa) life (sam) fulfilled! May I (ut) keep sickness away (rasena) with the use of juices (oṣhadheenaam) from the medicinal herbs! May (aham) I live properly, (vi) stay away (sarveṇa) from all of (paapmanaa) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (vi) far removed (yakṣhmeṇa) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (sam) blessed (aayuṣhaa) with a long and healthy life!**

In the eleventh mantra the sage describes the importance of rain.

**ṛiṣhiḥ** brahmaa, **devataaḥ** agnyaadayah paapmahano mantroktaaḥ, **vowels** 30, **chhandah** viraaḍ aarṣhy anuṣṭup, **svaraḥ** gaandhaaraḥ.

**11. aa parjanyaasya vṛiṣṭyodasthaamaamṛitaa vayam,**

**vya1han sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa samaayuṣhaa.** Atharva 3:6:31:11

aa parjanyaasya vṛiṣṭyaa ut asthaama amṛitaah vayam,  
vi aham sarveṇa paapmanaa vi yakṣhmeṇa sam aayuṣhaa.

**May (vayam) we (asthaama) gain (ut) prosperity and (amṛitaah) health (parjanyaasya) from the clouds (vṛiṣṭyaa) raining (aa) in all directions! May (aham) I experience prosperity, (vi) stay away (sarveṇa) from all of (paapmanaa) the tendencies to engage in sinful behaviors, be (vi) far removed (yakṣhmeṇa) from sicknesses like tuberculosis etc. and be (sam) blessed (aayuṣhaa) with a long and healthy life!**