



Study AV Kand 16 Hindi

अथर्ववेद 16.1.1 से 13

इस सूक्त के देवता 'प्रजापति' हैं अर्थात् लोगों के स्वामी और संरक्षक। इस सूक्त का विषय है स्वास्थ्य एवं अच्छा वातावरण।

अथर्ववेद 16.1.1

अतिसृष्टो अपां वृषभोऽतिसृष्टा अग्नयो दिव्याः ॥१॥

(अतिसृष्टः) जारी करता है (अपाम्) जलों को (वृषभः) वर्षा करने वाला (अतिसृष्टा) जारी किया (अग्नयः) अग्नि, विद्युत्, ताप (दिव्याः) आकाशीय अन्तरिक्ष में।

व्याख्या :-

जल और ताप में क्या सम्बन्ध है?

जल की वर्षा करने वाला अर्थात् मेघ जारी हो जाता है। आकाशीय अन्तरिक्ष में अग्नि, विद्युत्, ताप जारी होते हैं।

जीवन में सार्थकता :-

पूर्ण स्वास्थ्य अर्थात् शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक, किस प्रकार प्राप्त करें?

मन का नकारात्मक ताप क्या है?

जल के बादलों और ताप में प्रत्यक्ष सम्बन्ध है :- जल के बादल बढ़ते हैं तो परिणामस्वरूप ताप भी बढ़ता है, जल के बादल जारी अर्थात् समाप्त होते हैं तो परिणामस्वरूप ताप भी जारी अर्थात् समाप्त होता है। यह मन्त्र हमें प्रेरित करता है कि हम मन के नकारात्मक ताप को छेदन का लक्ष्य बनायें। जिस प्रकार आकाश में जब जल के बादल जारी हो जाते हैं तो धरती और वायु मण्डल की ऊर्जा भी जारी हो जाती है। इसी प्रकार जब मन के बादल अर्थात् हमारे पूर्व कर्मों और विचारों की वृत्तियाँ या मन की इच्छाएँ जारी हो जाती हैं अर्थात् समाप्त हो जाती हैं तो मन का ताप भी समाप्त हो जाता है। यह नकारात्मक ताप हमें अहंकार और इच्छाओं की तुष्टि के लिए भिन्न-भिन्न कार्यों में लगाकर राजसिक प्रभाव उत्पन्न करता है या हमारे अन्दर जड़ता और मन की शक्तियों को बाधित करके तामसिक प्रभाव उत्पन्न करता है।

वायु मण्डल के स्तर पर जब जल के बादल जारी होते हैं तो आकाश साफ हो जाता है जिससे सूर्य की किरणों का सबके कल्याण के लिए धरती तक पहुँचने का मार्ग प्रशस्त हो जाता है।

इसी प्रकार जब मन के बादल जारी हो जाते हैं तो अहंकार और इच्छाओं के बिना शरीर से दूसरों के कल्याण के लिए कार्य करते हुए आध्यात्मिक प्रगति का मार्ग स्पष्ट हो जाता है।

सूर्य जल के बादलों को साफ करता है। जब एक इन्द्र पुरुष स्वयं को परमात्मा की भक्ति के लिए समर्पित कर देता है तो उस समर्पण अर्थात् भक्ति की बूँदें मन के बादलों को साफ कर देती है।

HOLY VEDAS STUDY AND RESEARCH PROGRAM

Download Vedic Pedia app from play store or join on Telegram app.

For any query feel free to contact on thevedicpedia@gmail.com or whatsapp 0091-9968357171



जब चित्त की वृत्तियाँ समाप्त हो जाती हैं तो शारीरिक और मानसिक रोगों के कारण समाप्त होने पर सुदृढ़ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

शारीरिक और मानसिक विकार 80 प्रतिशत रोगों का कारण है। इस प्रकार स्वार्थ और नकली अस्तित्व पर केन्द्रित होने से रहित एक स्पष्ट मन ही पूर्ण स्वास्थ्य सुनिश्चित कर सकता है :- शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक।

एक स्पष्ट मन केवल परमात्मा के प्रति समर्पित जीवन से ही सम्भव है और उसकी प्रजापति शक्तियों का आह्वान करने से अर्थात् सब लोगों का स्वामी और संरक्षक।

वायुमण्डल और हमारे मन की नकारात्मक ऊर्जा, हमारे हमले का लक्ष्य होनी चाहिए जिससे हम भीतर और बाहर शान्त और प्रगतिशील जीवन बिता सकें। सभी सामाजिक और पर्यावरण नेताओं के लिए सारी धरती का गरम होना चिन्ता का विषय है। आध्यात्मिक नेताओं के लिए मन की नकारात्मक ऊर्जा, जो अहंकार और इच्छाओं से पैदा होती है, चिन्तन का विषय है। यदि मन की नकारात्मक ऊर्जा को समाप्त कर दिया जाये तो धरती की गर्मी का विषय स्वतः ही समाप्त हो जायेगा।

सूक्ति :- पूरा मन्त्र।

### अथर्ववेद 16.1.2

रुजन्परिरुजन्मृणन्मृणन् ।।2।।

(रुजन्) तोड़ता है (परि रुजन्) सभी दिशाओं से तोड़ता है (मृणन्) नष्ट करता है (प्र मृणन्) पूरी तरह से नष्ट करता है।

व्याख्या :-

नकारात्मक ऊर्जा की क्या हानियाँ हैं? (1)

जब यह (नकारात्मक ऊर्जा) तोड़ने लगती है तो यह चारों तरफ से तोड़ती है। जब यह (नकारात्मक ऊर्जा) नष्ट करने लगती है, तो यह पूरी तरह से नष्ट करती है।

सूक्ति :- पूरा मन्त्र।

### अथर्ववेद 16.1.3

म्रोको मनोहा खनो निर्दाह आत्मदूषिस्तनूदूषिः ।।3।।

(म्रोकः) अपमान जनक (मनोहा) मन को दबाने वाली (खनः) उखाड़ने वाली (निः दाहः) नियमित रूप से जलाने वाली (आत्मदूषिः) आत्मा को दुषित करने वाला (तनूदूषिः) शरीर को दूषित करने वाला।

व्याख्या :-

नकारात्मक ऊर्जा की क्या हानियाँ हैं? (2)



यह (नकारात्मक ऊर्जा) अपमानजनक है, मन को दबाने वाली है, मन को उखाड़ने वाली है, नियमित रूप से मन को जलाने वाली है, अपनी आत्मा को दूषित करने वाली है और शरीर को दूषित करने वाली है।

सूक्ति :- सारा मन्त्र।

#### अथर्ववेद 16.1.4

इदं तमति सृजामि तं माभ्यवनिक्षि।।4।।

(इदम्) इस प्रकार (तम्) उसे (अति सृजामि) मैं जारी करता हूँ, नष्ट करता हूँ (तम्) उसे (म) नहीं (अभ्यवनिक्षि) मैं पोषित करता हूँ, स्पष्ट करता हूँ।

व्याख्या :-

हमें नकारात्मक ऊर्जा से कैसे निपटना चाहिए? (1)

इस प्रकार मैं उस (नकारात्मक ऊर्जा) को जारी करता हूँ, नष्ट करता हूँ और मैं उसका कभी पोषण न करूँ, कभी स्पर्श न करूँ।

सूक्ति :- पूरा मन्त्र।

#### अथर्ववेद 16.1.5

तेनतमभ्यतिसृजामो योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मः।।5।।

(तेन) उसके साथ (तम्) उसको (अभि अतिसृजामः) मैं अत्यन्त दूर जारी करता हूँ (यः) जो (अस्मान्) हमारे लिए (द्वेष्टि) ईर्ष्यालु हों (यम्) जो (वयम्) हम (द्विष्मः) ईर्ष्यालु हों।

व्याख्या :-

हमें नकारात्मक ऊर्जा से कैसे निपटना चाहिए? (2)

मैं उसको (नकारात्मक ऊर्जा को), उससे (नकारात्मक ऊर्जा से) अत्यन्त दूर जारी करता हूँ, नष्ट करता हूँ अर्थात् उनको जो हमसे ईर्ष्या रखते हैं और जिनसे हम ईर्ष्या करते हैं।

जीवन में सार्थकता :-

अथर्व ऋषि अर्थात् स्थिर दृष्टा कौन है?

नकारात्मक ताप और ऊर्जा हमारे जीवन के लिए पूरी तरह से हानिकारक है। पूर्ण स्वास्थ्य के लिए हमें नकारात्मक विचारों और ऊर्जाओं के सभी स्रोतों यहाँ तक कि दूसरों के प्रति नकारात्मकताओं का भी पूरी तरह से त्याग कर देना चाहिए।

HOLY VEDAS STUDY AND RESEARCH PROGRAM

Download Vedic Pedia app from play store or join on Telegram app.

For any query feel free to contact on thevedicpedia@gmail.com or whatsapp 0091-9968357171



हमें एक अथर्व ऋषि की तरह अर्थात् एक स्थिर और दृढ़ मन वाले दृष्टा की तरह बलशाली और दृढ़ व्यक्तित्व का विकास करना चाहिए जिससे हम यह सुनिश्चित कर सकें कि मेरे अन्दर विचारों, कार्यों और इच्छाओं को पैदा करने वाला और धारण करने वाला ही 'मैं' अर्थात् मेरा वास्तविक 'मैं' अर्थात् परमात्मा है। वह परमात्मा ही मुझे मार्ग दर्शन प्रदान करे। प्रत्येक अवस्था में अपने अहंकार के व्यक्तित्व और भौतिक इच्छाओं में लिप्त हुए बिना मुझे केवल परमात्मा से ही मार्ग दर्शन लेना चाहिए।

हमें मन में यह धारणा रखनी चाहिए कि हमारे अहंकार और इच्छाओं से उत्पन्न नकारात्मक ऊर्जा जीवन के सभी क्षेत्रों में सबसे अधिक हानिकारक है और प्रतिक्षण हमारी प्रगति में बाधा उत्पन्न करती है।

सूक्ति :- पूरा मन्त्र।

#### अथर्ववेद 16.1.6

अपामग्रमसि समुद्रं वोऽभ्यवसृजामि ॥6॥

(अपाम्) जलों के (अग्रम्) अग्रणी (असि) हो (समुद्रम्) समुद्र को (वः) आपको (अभि अवसृजामि) मैं जारी करता हूँ।

व्याख्या :-

जल के बादल किस तरफ को जारी होते हैं?

आप (बादल) जलों के अग्रणी हो। मैं तुम्हें समुद्र की तरफ जारी करता हूँ।

जीवन में सार्थकता :-

हमें अपने नकारात्मक ऊर्जाओं और विचारों को किस तरफ त्याग देना चाहिए?

जिस प्रकार सूर्य, एक स्थिर और आत्मविश्वासी दिव्य शक्ति, जल के बादलों को समुद्र की तरफ जारी कर देता है, हमें, इन्द्र पुरुष होने के नाते, अपने अन्दर विकसित होने वाली या बाहर से हमारे निकट आने वाले नकारात्मक विचारों और ऊर्जाओं को सर्वोच्च दिव्य, परमात्मा रूपी समुद्र को समर्पित करते हुए जारी कर देना चाहिए। तभी हम अपने यज्ञ कार्यों में तथा परमात्मा पर ध्यान में एकाग्रता पूर्वक स्थिर रहने के लिए उन्हें अपने दूर रख पायेंगे।

सूक्ति :- सारा मन्त्र।

#### अथर्ववेद 16.1.7

योऽप्स्व१ग्निरति तं सृजामि मोकं खनिं तनूदूषिम् ॥7॥



(यः) वह (नकारात्मक ऊर्जा) (अप्सु) जलों में (अग्निः) ऊर्जा में (अति – सृजामि से पूर्व लगाकर) (तम्) उसको (सृजामि – अति सृजामि) मैं जारी करता हूँ (म्रोक्म) अपमान करते हुए (खनिम्) उखाड़ते हुए (तनूदूषिम्) शरीर को दूषित करते हुए।

व्याख्या :-

जल की नकारात्मक ऊर्जा का क्या करें?

वह (नकारात्मक ताप) ऊर्जा में हो और चाहे जल में हो, मैं उसको जारी करता हूँ क्योंकि यह – (1) अपमान करती है, (2) उखाड़ती है और (3) शरीर को दूषित करती है।

जीवन में सार्थकता :-

जल नकारात्मक ऊर्जा को कैसे धारण करते हैं?

हम जल को सकारात्मकता से पूर्ण कैसे बना सकते हैं?

जल में नकारात्मक ऊर्जा का अर्थ है प्रदूषण करने वाले तत्व। यह भौतिक स्तर पर नकारात्मकता है। जल में नकारात्मक ऊर्जाएँ अर्थात् शांति में भी मानसिक असंतुलन, मानसिक स्तर पर होती है। शांति में रहते हुए, जल पीते हुए, देने वाले के प्रति प्रशंसा और महिमागान की चेतना के बिना, जल और हमारा शांति का समय भी आध्यात्मिक विचारों से रहित हो जाता है, अतः इसे आध्यात्मिक नकारात्मकता कहते हैं।

इसलिए हमें जल का सेवन और शान्त मन का आनन्द ही सभी तीनों स्तरों – शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक, पर पूर्ण सकारात्मकता के साथ ग्रहण करना चाहिए।

सूक्ति :- पूरा मन्त्र।

### अथर्ववेद 16.1.8 तथा 16.1.9

यो व आपोऽग्निराविवेश स एष यद्वो घोरं तदेतत् ।।8।।

(यः) वह (नकारात्मकता) (वः) आप में (आपः) जल (अग्निः) ऊर्जा (आविवेश) प्रवेश किया (सः) वह (एषः) इस (यत्) जो (वः) आपके लिए (घोरम्) डरावना है (तत्) वह (एतत्) इसमें।

### अथर्ववेद 16.1.9

इन्द्रस्य व इन्द्रियेणाभि षिंचेत् ।।9।।

(इन्द्रस्य) इन्द्र का (वः) आपको (इन्द्रियेण) शक्तियों के साथ (अभि षिंचेत्) सींचता है, पवित्र करता है।

व्याख्या :-

जल के अन्दर की नकारात्मक ऊर्जा से हमें कौन बचा सकता है?





जलों! वह (नकारात्मकता) ऊर्जा आपके अन्दर प्रवेश कर चुकी है। वह, यह नकारात्मक ऊर्जा, आपके लिए डरावनी है अर्थात् यह नकारात्मक ऊर्जा।  
इन्द्र की शक्तियाँ आपको सिंचित करें, आपको पवित्र करें।

जीवन में सार्थकता :-

अपने जीवन को सुरक्षित करने के लिए इन्द्र की शक्तियाँ कैसे प्राप्त करें?

अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण स्थापित करने के बाद, एक बार जब हम इन्द्र बन जाते हैं तो हमें कोई भी नकारात्मकता हानि नहीं पहुँचा सकती, जिस प्रकार वायु मण्डल में बादलों के द्वारा पैदा किये गये विघ्न सूर्य के द्वारा हटा दिये जाते हैं।

सर्वोच्च नियंत्रक, परमात्मा, अपने इन्द्र रूप और शक्तियों से निश्चित रूप से हमें जीवन की सभी हानियों से बचा सकता है, उसकी शर्त एक ही है कि हम चेतना पूर्वक और पूर्ण रूप से अपना मन उसके प्रति समर्पित कर दें।

सूक्ति 1 :- (पूरा मन्त्र – अथर्ववेद 16.1.8) जलों! वह (नकारात्मकता) ऊर्जा आपके अन्दर प्रवेश कर चुकी है। वह, यह नकारात्मक ऊर्जा, आपके लिए डरावनी है अर्थात् यह नकारात्मक ऊर्जा।

सूक्ति 2 :- (पूरा मन्त्र – अथर्ववेद 16.1.9) इन्द्र की शक्तियाँ आपको सिंचित करें, आपको पवित्र करें।

#### अथर्ववेद 16.1.10 और 16.1.11

अरिप्रा आपो अप रिप्रमस्मत्॥10॥

(अरिप्रा:) पाप रहित, दाग रहित, पवित्र (आप:) जल (अप) दूर रखो (रिप्रम) पापों, अपवित्रताओं को (अस्मत्) हमसे।

#### अथर्ववेद 16.1.11

प्रास्मदेनो वहन्तु प्र दुःष्वज्यं वहन्तु॥11॥

(प्र – वहन्तु से पूर्व लगाकर) (अस्मत्) मुझसे (एन:) पाप, बुराईयाँ (वहन्तु – प्र वहन्तु) दूर रखो (प्र – वहन्तु से पूर्व लगाकर) (दुःष्वज्यम्) बुरे स्वप्न (वहन्तु – प्र वहन्तु) दूर रखो।

व्याख्या :-

पवित्र, पापरहित क्या है?

जल पापरहित, दागरहित है और पवित्र है। कृपया सभी पापों और अपवित्रताओं को हमसे दूर रखो। पापों और बुराईयों को हमसे दूर भगा दो। बुरे स्वप्नों को हमसे दूर भगा दो।

जीवन में सार्थकता :-

HOLY VEDAS STUDY AND RESEARCH PROGRAM  
Download Vedic Pedia app from play store or join on Telegram app.  
For any query feel free to contact on thevedicpedia@gmail.com or whatsapp 0091-9968357171



हमें पवित्र और पाप रहित कौन रख सकता है?

जल, अपनी प्राचीन पवित्रता के कारण, तीनों आयामों में – शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक, निश्चित रूप से हमें अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायता कर सकता है और इस अस्तित्वमय संसार के समुद्र को पार करने में भी सहायता करता है और परमात्मा के साथ संगतिकरण की अनुभूति प्राप्त करने में भी सहायक हो सकता है।

ऋग्वेद के 10.9, जल सूक्त, का स्वाध्याय करें।

**सूक्ति 1 :-** (पूरा मन्त्र – अथर्ववेद 16.1.10) जल पाप रहित, दाग रहित है और पवित्र है। कृपया सभी पापों और अपवित्रताओं को हमसे दूर रखो।

**सूक्ति 2 :-** (पूरा मन्त्र – अथर्ववेद 16.1.11) पापों और बुराईयों को हमसे दूर भगा दो। बुरे स्वप्नों को हमसे दूर भगा दो।

### अथर्ववेद 16.1.12

शिवेन मा चक्षुषा पश्यतापः शिवया तन्वोप स्पृशत त्वचं मे॥12॥

(शिवेन) आपके कल्याण (मा) मुझे (चक्षुषा) आँखों से (पश्यत्) देखें (आपः) जल (शिवया) आपके कल्याण (तन्वाः) शरीर (उप स्पृशत) निकटता से स्पर्श करें (त्वचम्) त्वचा को (मे) मेरी।

**व्याख्या :-**

क्या जल हमारा कल्याण सुनिश्चित कर सकता है?

जलों, कृपया मुझे अपनी कल्याणकारी आँखों से देखो।

कृपया मेरी त्वचा को अपने कल्याणकारी शरीर से निकटता पूर्वक स्पर्श करो।

**जीवन में सार्थकता :-**

हमें स्नान करते समय क्या प्रार्थना करनी चाहिए?

महान् दिव्य विद्वानों का आशीर्वाद कैसे प्राप्त करें?

जल की संवेदनशीलता इतनी उच्च है कि यदि हम चेतना पूर्वक इसे प्रार्थना करें तो यह हमें देख सकता है। शारीरिक रूप से, स्नान करते हुए इसका स्पर्श हमारे लिए महान् कल्याणकारी है।

महान् दिव्य विद्वान् हमें देखने के लिए और हमारे पूर्ण कल्याण के लिए आशीर्वाद देते समय संवेदनशीलता के कारण जल की तरह तरल हो जाते हैं।

**सूक्ति 1 :-** (शिवेन मा चक्षुषा पश्यत् आपः – अथर्ववेद 16.1.12) जलों, कृपया मुझे अपनी कल्याणकारी आँखों से देखो।

**सूक्ति 2 :-** (शिवया तन्वाः उप स्पृशत त्वचम् मे – अथर्ववेद 16.1.12) कृपया मेरी त्वचा को अपने कल्याणकारी शरीर से निकटता पूर्वक स्पर्श करो।

HOLY VEDAS STUDY AND RESEARCH PROGRAM

Download Vedic Pedia app from play store or join on Telegram app.

For any query feel free to contact on thevedicpedia@gmail.com or whatsapp 0091-9968357171



### अथर्ववेद 16.1.13

शिवानग्नीनप्सुषदो हवामहे मयि क्षत्रं वर्च आ धत्त देवीः॥13॥

(शिवान्) कल्याण करने वाला (अग्नीन्) ऊर्जाएँ (अप्सु षदः) जल में स्थापित (हवामहे) मैं बुलाता हूँ, आह्वान करता हूँ (मयि) मुझमें (क्षत्रम्) शक्ति और बल (वर्चः) वैभव (आ धत्त) मुझे दो, मेरे अन्दर धारण करो (देवीः) दिव्य शक्ति।

व्याख्या :-

जल की ऊर्जा हमें क्या दे सकती है?

मैं जल में स्थापित सभी कल्याणकारी ऊर्जाओं को बुलाता हूँ, आह्वान करता हूँ। वह दिव्य शक्ति मुझमें शक्ति, बल, वैभव और चमक प्रदान करें और स्थापित करें।

जीवन में सार्थकता :-

दैनिक जीवन में जल के क्या उपयोग हैं?

जल में हमें बाहरी शक्ति प्रदान करते हैं, आन्तरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक और आध्यात्मिक बल प्रदान करते हैं।

प्यास बुझाने के लिए और पाचन मार्ग की सहायता के लिए जल का उपयोग किया जाता है।

स्नान के लिए जल का उपयोग किया जाता है।

धार्मिक और आध्यात्मिक क्रियाओं में जल का उपयोग किया जाता है।

संकल्प व्यक्त करने के लिए और मानसिक बल प्राप्त करने के लिए जल का उपयोग किया जाता है।

जल के अनेकों चिकित्सीय लाभ भी हैं। इसके लिए ऋग्वेद 10.9 सूक्त का स्वाध्याय करें।

सूक्ति 1 :- (शिवान् अग्नीन् अप्सु षदः हवामहे – अथर्ववेद 16.1.13) मैं जल में स्थापित सभी कल्याणकारी ऊर्जाओं को बुलाता हूँ, आह्वान करता हूँ।

सूक्ति 2 :- (मयि क्षत्रम् वर्चः आ धत्त देवीः – अथर्ववेद 16.1.13) वह दिव्य शक्ति मुझमें शक्ति, बल, वैभव और चमक प्रदान करें और स्थापित करें।

## This file is incomplete/under construction

HOLY VEDAS STUDY AND RESEARCH PROGRAM

Download Vedic Pedia app from play store or join on Telegram app.

For any query feel free to contact on thevedicpedia@gmail.com or whatsapp 0091-9968357171