

शिव पञ्चाक्षरी मन्त्रको तात्त्विक विवेचना

सुरज कौण्डिन्य पराजुली^१

Email: suurajparajuli1234@gmail.com

Received Date: Jan. 28, 2026;

Accepted Date: April 1, 2026;

Published on: June 1, 2026

Copyright: @CDNeHCA, Tribhuvan University

लेखसार

प्रस्तुत लेखमा सनातन हिन्दू धर्मको अत्यन्त प्रभावशाली तथा लोकप्रिय 'शिव पञ्चाक्षरी मन्त्र' (ॐ नमः शिवाय) को दार्शनिक र तात्त्विक विवेचना सहित बहुआयामिक पक्षहरूको विश्लेषण गरिएको छ। यस मन्त्रमा निहित पाँच अक्षरहरूले पञ्चमहाभूत, पञ्च ज्ञानेन्द्रिय र ईश्वरका पाँच कार्यहरूलाई कसरी प्रतिनिधित्व गर्छन् भन्ने कुरालाई शास्त्रीय प्रमाणका आधारमा स्पष्ट पारिएको छ। साथै, आजको आधुनिक र तनावपूर्ण समयमा यो मन्त्रको सान्दर्भिकता र यसको मनोवैज्ञानिक प्रभावलाई पनि यस लेखमा समेटिएको छ। गुरुको महत्त्व मन्त्रदानको महत्त्व शिष्यको शिष्यत्वका बारेमा पनि यस लेखमा उल्लेख गरिएको छ। मन्त्रका विविध पक्षहरू, हाम्रा जीवनमा त्यसको प्रभाव आदिका बारेमा पनि यसै लेखमा उल्लेख गरिएको छ। यस पञ्चाक्षरी मन्त्र कुन कुन ग्रन्थमा कसरी प्रयोग गरिएको छ भनेर समेत अध्ययन गरिएको छ।

सूत्रशब्द: ॐ, उर्ध्ववक्त्र, खलाँती, तिरोधान, पञ्चाक्षरी, पञ्चवक्त्र।

परिचय

सनातन धर्म र दर्शनमा 'शब्द ब्रह्म' को अवधारणा छ, जहाँ ध्वनि नै सृष्टिको आधार मानिन्छ। वैदिक वाङ्मयमा मन्त्रको ठूलो महिमा छ। ती मन्त्रहरूमध्ये 'शिव पञ्चाक्षरी मन्त्र' (नमः शिवाय) लाई सबैभन्दा प्राचीन र शक्तिशाली मन्त्र मानिन्छ। शिव पुराण अनुसार यो मन्त्र स्वयं शिवको वाचक हो। यसले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको

१ आचार्य सुरज कौण्डिन्य पराजुली नेपाली आध्यात्मिक एवं शास्त्रीय क्षेत्रका एक निष्ठावान साधक हुन्। नेपाल वेद विद्याश्रमबाट संस्कृत शिक्षाको जग बसाल्नुभएका उहाँले इतिहासपुराण विषयमा नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयबाट आचार्य (स्नातकोत्तर) तहको उपाधि प्राप्त गरेका छन्। वि.सं. २०७० देखि निरन्तर अध्यापनमा संलग्न पराजुलीले कर्मकाण्ड र भागवत जस्ता शिक्षा सिकाएर थुप्रै दक्ष शिष्यहरू उत्पादन गरिसक्नुभएको छ। एक प्रखर कथा वाचकका साथै उनी लेखक पनि हुन्। उनका 'श्रीमद्भागवतज्ञानरत्नमाला (२०७८)' र 'अग्निस्थापना विधि (२०८२)' जस्ता कृतिहरू प्रकाशित छन् भने विभिन्न पत्रपत्रिकामा उनका शोधमूलक लेखरचनाहरू निरन्तर छापिएरहन्छन्।

सारलाई समेटेको छ । ॐ लाई एकाक्षर ब्रह्म भनिन्छ । शिवपुराणअनुसार 'अ' कारबाट ब्रह्मा, 'उ' कारबाट विष्णु र 'म' कारबाट रुद्र प्रकट भएका हुन् । यी तीनैको समष्टि रूप नै 'ॐ' हो । त्यसैले पञ्चाक्षरी मन्त्रमा ॐ जोडिँदा यो षडाक्षरी बन्दछ र यसले निर्गुण र सगुण दुवै स्वरूपको आराधनालाई समेट्छ ।

'ॐ नमः शिवाय' एक धार्मिक प्रार्थना मन्त्र मात्र नभई यो ब्रह्माण्डको पञ्चतत्त्व र चेतनाको सङ्केत लिपि (ऋषयमभ) पनि हो । यजुर्वेदमा यो मन्त्रको बीजरूप पाइन्छ । यस लेखमा मन्त्रका पाँच अक्षरहरूको तात्त्विक अर्थ र यसको दार्शनिक पक्षलाई शास्त्रसम्मत रूपमा विवेचना गरिएको छ । मन्त्र विज्ञानमा 'ॐ नमः शिवाय' लाई सबै मन्त्रहरूको 'मन्त्रराज' मानिन्छ । 'पञ्चाक्षर' को शाब्दिक अर्थ पाँच अक्षर (न, म, शि, वा, य) को समूह हो । यो मन्त्रले स्थूल जगत् (पदार्थ) र सूक्ष्म जगत् (चेतना) बीचको सम्बन्धलाई जोड्ने सेतुको काम गर्दछ । पञ्चाक्षरी मन्त्र के हो ? यसको शक्ति कस्तो छ ? यसले हाम्रो जीवनमा के कस्तो प्रभाव पारेको छ ? यसको चर्चा कुन कुन शास्त्रहरूमा कसरी गरिएको छ ? भन्ने विषयनै यस लेखको समस्या हो ।

अनुसन्धानको उद्देश्य

- पञ्चाक्षरीमन्त्रको प्रभाव जप विधान प्राचीनताको जानकारी गराउनु ।
- पञ्चाक्षरी मन्त्रको महत्त्व, शक्ति र उपयोग विषयमा प्रष्ट पार्नु ।
- गुरुशिष्य परम्परा र मानव जीवनमा त्यसको प्रभाव अध्ययन गर्नु ।

अनुसन्धान विधि

प्रस्तुत लेखमा मुख्यतया पञ्चाक्षरी मन्त्रको परिचयात्मकविधि र मन्त्रजपको परम्पराका प्रमुख विषयलाई शास्त्रप्रमाणका आधारमा विश्लेषण गर्ने प्रयास गरिएको हुनाले विश्लेषणात्मक विधि पनि यसको विधि रहेको छ । प्रस्तुत अध्ययनमा आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्नका लागि द्वितीय स्रोत सङ्कलन विधि अपनाइएको छ । यस अन्तर्गत आह्निकसूत्रावली, उपनिषद्, गीता, शिवपुराण, लिङ्गपुराण लगायतका प्रामाणिक शास्त्रीय ग्रन्थहरू र यस विषयसँग सम्बन्धित टिका (व्याख्या) एवं पुस्तकहरूका सामग्रीहरूलाई विश्लेषण पद्धति अनुरूप विषयवस्तुको आधारमा वर्गीकरण गरी व्याख्यात्मक र तार्किक ढङ्गले विश्लेषण गरिएको छ । मुख्यतया शास्त्रीय प्रमाणका आधारमा पञ्चाक्षरी मन्त्रको स्वरूप र परम्पराको विवेचना गरी निष्कर्ष निकालिएको छ ।

मूल प्राप्ति

हिन्दू धर्मदर्शनमा शिवलाई 'देवताका पनि देव' अर्थात् महादेव भनिन्छ । शिवको अर्थ 'कल्याण' हो । उहाँलाई सृष्टि, स्थिति र संहारका कारक मानिन्छ । विश्वको सबैभन्दा पुरानो ग्रन्थ ऋग्वेदमा शिवलाई रुद्रका रूपमा सम्बोधन गरिएको छ । रुद्रलाई शक्ति र न्यायको देवता मानिएको छ । शिव अर्थात् कल्याण । जसले कल्याण गर्दछ उही नै शिव हो भन्दा फरक पर्दैन । अझ भनौं जसले कल्याणको इच्छा गर्दछ उसले शिवको तप, जप, ध्यान र ज्ञानद्वारा अर्चना गर्नु पर्दछ । यी सबै कर्मका आ-आफ्नै महत्त्व र अर्थ छन् । त्यही कर्महरू साध्य गर्न अत्यावश्यक पर्ने एउटा अलौकिक शक्ति 'मन्त्रशक्ति' हो । वेद, उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र, पुराणादि विभिन्न ग्रन्थहरूमा लाखौं मन्त्रहरू रहेका छन् । ती मन्त्रहरूको आ-आफ्नै अलग अलग महत्त्व र शक्ति पनि छ । तिनै

मन्त्रहरूमध्येको एउटा मन्त्र 'ॐ नमः शिवाय' पनि हो । सामान्यार्थमा प्रणवले युक्त भएको शिवाय अर्थात् शिवलाई नमः नमस्कार छ ।

शिव पञ्चाक्षरी मन्त्रमा ॐ कारको प्रयोग अनिवार्य छ । यसको प्रयोग सँगै शिव पञ्चाक्षरी मन्त्र षडाक्षरी बन्दछ । शिव पञ्चाक्षरी मन्त्रको प्रणव (ॐ) लाई स्वयं शिवको विशाल हृदय मानिएको छ । ॐ कार पहिलो अक्षरब्रह्म हो । सनातन आध्यात्मिक परम्परामा ॐ कारलाई सृष्टिको आदि ध्वनि र परब्रह्म परमात्माको सबैभन्दा नजिकको प्रतीक मानिन्छ । कठोपनिषद्को पहिलो अध्यायको दोस्रो वल्लीमा मृत्युका देवता यमराजले बालक नचिकेतालाई परम तत्त्वको उपदेश दिँदै ॐ कारको महिमा यसरी वर्णन गर्नुभएको छ -

सर्वे वेदा यत् पदमामनन्ति तपांसि सर्वाणि च यद् वदन्ति ।

यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति तत्ते पदं संग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत् । -कठोपनिषद् १।२।१५

अर्थात् संसारका सम्पूर्ण वेदहरूले जुन एउटै लक्ष्य वा पदको बारम्बार व्याख्या गर्दछन् । मनुष्यले गर्ने सारा तपस्या र कष्टहरूको मूल उद्देश्य जुन तत्त्वलाई पाउनु हो र जसलाई साक्षात्कार गर्ने इच्छा राखेर साधकहरूले कठोर ब्रह्मचर्य एवं नियमको पालन गर्दछन् त्यो तत्त्व अरू केही नभएर ॐ नै हो । यसरी कठोपनिषद्ले ॐ कारलाई समस्त ज्ञान, साधना र धार्मिक जीवनको सारको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ । यसको अर्थ हामीले गर्ने हरेक पूजा, पाठ, ध्यान र त्यागको अन्तिम गन्तव्य ॐ कारले संकेत गर्ने त्यही निराकार ब्रह्म नै हो । संसारका प्राय सबै किसिमका मन्त्र प्रयोग गर्नु अघि ॐ को प्रयोग गर्नु पर्दछ । त्यसरी गरिएको मन्त्र प्रयोगले नै मन्त्रले यथार्थ फल दिन समर्थ हुन्छ ।

आद्यं मन्त्राक्षरं ब्रह्म त्रयी यस्मिन् प्रतिष्ठिता ।

सर्वमन्त्रप्रयोगेषु ओमित्यादौ प्रयुज्यते ॥

तेन सम्परिपूर्णानि यथोक्तानि भवन्ति हि ।

सर्वमन्त्राधियज्ञेन ॐकारेण न संशयः ॥ -आ.सू. पृ. २५

योगीयाज्ञवल्क्यका यस्ता उक्तिले ॐकार को शक्तिलाई प्रयोग गर्नु पर्ने अनिवार्यता मात्र नभएर त्यसको लाभका बारेमा समेत बताएको छ । ॐकार सर्वकामनापूरक छ सबै मन्त्रको नायक हो । ॐकारको प्रयोग बिना विकल्पमा बाहेक अन्यत्र मन्त्र पूर्ण नहुने कुरा शास्त्रहरूमा पाइन्छ । ॐ कारलाई साधनाको माध्यमबाट कसरी जीवनको अन्तिम उपलब्धि वा मोक्षसँग जोड्न सकिन्छ भन्ने कुरा श्रीमद्भगवद्गीतामा भगवान् श्रीकृष्णले प्रष्ट पार्नुभएको छ ।

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।

यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमां गतिम् ॥ - श्रीमद्भगवद्गीता ८।१३

यहाँ श्रीकृष्णले अर्जुनलाई माध्यम बनाएर उपदेश दिँदै ॐ कारलाई एकाक्षर ब्रह्म अर्थात् एक अक्षरमा समाहित परमात्मा भन्नुभएको छ । जुन साधकले आफ्नो प्राण त्याग गर्ने अन्तिम समयमा यो एक अक्षर स्वरूप ॐ को उच्चारण गर्दछ र मनमा परमात्माको निरन्तर चिन्तन वा स्मरण गरिरहन्छ उसले यो भौतिक शरीर छोडेपछि परम गति अर्थात् मोक्ष प्राप्त गर्दछ । अतः ॐ कार केवल एउटा शब्द मात्र नभएर मानिसलाई

सांसारिक बन्धनबाट मुक्त गरी ईश्वरीय शान्तिमा पुऱ्याउने सबैभन्दा सरल र शक्तिशाली आध्यात्मिक आलम्बन हो । त्यहि ॐ कार सहित शिव पञ्चाक्षरी मन्त्रमा जम्मा ६ ओटा मात्र अक्षरहरू रहेका छन् तर पनि यो मन्त्र महान् अर्थले परिपूर्ण छ । वेदको सार पनि मानिन्छ । शिवस्वरूप रहेको यो मन्त्र शिवको आज्ञाबाट सिद्ध रहेको छ र यसले मुक्ति समेत प्रदान गर्दछ भनेर शिवमहापुराणमा उल्लेख गरिएको छ ।

तदल्याक्षर मर्थाद्द्वयं वेद सारं विमुक्तिदम् ।

आज्ञासिद्धमसदिग्धं वाक्यमेतत् शिवात्मकम् ॥ -शि.पु.वा.सं.उ.ख. १२।४

यो केवल सामान्य मन्त्र मात्र नभएर शिव नै यस मन्त्रमा प्रतिष्ठित भएर रहनुहुन्छ भन्ने शास्त्रीय मान्यता रहेको छ । यो मन्त्रको निरन्तर जपले साधकभित्र रहेको 'जीवभाव' समाप्त भएर 'शिवभाव' जागृत हुन्छ । 'नमः शिवाय' को एउटा अर्थ म शिवको हुँ भन्ने हुन्छ भने साधनाको उच्च अवस्थामा पुगेपछि यसको अर्थ 'म नै शिव हुँ' (शिवाऽहम्) भन्ने अनुभूतिमा परिणत हुन्छ । यही नै मानव जीवनको परम लक्ष्य अर्थात् मोक्ष हो ।

शिवमहापुराणका अनुसार भगवान् शिवका पाँच मूर्तिहरू पनि रहेका छन् । ती हुन् क्रमशः - ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, महेशान, तथा सदा शिव । यी मूर्तिहरूनै 'नमः शिवाय' का पाँच अक्षरहरू बनेर आएका हुन् भन्ने विद्वान्हरूको मत रहेको छ । शिव लिङ्गमा पञ्चवक्त्र (पाँचमुख) रहेको छ । ती पाँच मुख ईशान, तत्पुरुष, सद्योजात, अघोर र वामदेव हुन् । ईशान माथि पट्टिको मुख अर्थात् उर्ध्ववक्त्र हो । पूर्वमुख तत्पुरुष, पश्चिममुख सद्योजात, दक्षिणमुख अघोर र उत्तरमुख वामदेव हुन् । चिन्तन मनन गरेर हेर्दा शिवलिङ्गका पाँच मुखबाट नै पाँच अक्षर उत्पत्ति भएका हुन् भन्ने प्रमाण प्रशस्त पाइन्छ ।

पञ्चाक्षरान् पञ्चमुखैः प्रोक्तवान् पद्मयोनये ॥ -लि.पु. ८५।१४

यो पञ्चाक्षरी मन्त्र शिवको मन्त्र मात्र नभएर स्वयं शिव नै यो मन्त्र हुनुहुन्छ । अर्थात् शिवका हरेक अङ्ग नै यस मन्त्रका प्रत्येक अक्षरहरू हुन् । प्रणवले सहित भएको पञ्चाक्षर मन्त्र शिवको हृदय नै हो भनेर पनि शास्त्रहरूमा वर्णन पाइन्छ । यो मन्त्र केवल शब्दको जोड होइन, बरु ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको एउटा सूत्र हो । जसरी एउटा बीजमा विशाल वृक्ष लुकेको हुन्छ, त्यसैगरी 'नमः शिवाय' मा सम्पूर्ण वेद र शास्त्रको ज्ञान लुकेको छ । यो मन्त्रले मानिसलाई 'म' (अहंकार) बाट मुक्त गरेर 'शिव' (कल्याण) तर्फ लैजान्छ ।

संस्कृतका मन्त्र उच्चारणमा सबैतिर प्राय अन्तिममा नमः लगाएर गरिने विधि प्रचलित छ, जस्तै ॐ विष्णवे नमः, ॐ दुर्गायै नमः, ॐ सूर्याय नमः, ॐ गणेशाय नमः आदि । तर शिवको यस पञ्चाक्षरी मन्त्रमा भने सुरुमानै नमः लगाउनु पर्दछ । पुराणादि शास्त्रहरूमा धेरै प्रमाणहरू प्राप्त छन् ।

आदौ नमः प्रयोक्तव्यं शिवाय तु ततः परम् । -शि.पु.वा.सं.उ.ख. १३।३८

नमस्कार विहीनस्तु नाम उद्दिगरेद्भवे ॥

ब्रह्मघ्नदशसंतुल्यं तस्य पापं गरीयसम् ।

तस्मात्सर्व प्रकारेण नमस्कारादिमुच्चरेत् ॥

आदौ कुर्यान्नमस्कारं तदन्ते शिवतां ब्रजेत् ॥

-लि.पु.पू ४४।४८,४९

यदि कसैले पनि शिवको यस अलौकिक मन्त्रद्वारा आफ्ना अङ्ग न्यास आदि गर्दछ भने ऀ शिवतुल्य बन्दछ भनिएको छ । विधिपूर्वक न्यास गरिसकेपछि उसका पूर्व कृत सम्पूर्ण पाप कर्महरू नष्ट भएर जान्छन् । कुनै पनि मन्त्रलाई श्रद्धा, निष्ठा, आचरण युक्त भएर मात्र जप पाठ आदि विधि गर्नु पर्दछ । अन्यथा मन्त्र निष्फल हुने कुरा शास्त्रहरूमा प्रसस्त प्रमाण पाइन्छ ।

अर्धनारीश्वर स्वरूप भगवान् शिव र माता पार्वतीको एकीकृत स्वरूप हो । यसले ब्रह्माण्डमा 'पुरुष' (चेतना) र 'प्रकृति' (शक्ति/ऊर्जा) को अभिन्न सम्बन्ध तथा पूर्णतालाई दर्साउँछ । शिव वा शिवा(शक्ति) एक अर्काका परिपूरक हुन् भनेर शास्त्रहरूमा प्रसस्त वर्णन गरिएको पाइन्छ । त्यसैले नै भगवान् शिवलाई अर्धनारीश्वर भनेर पुकारिन्छ । शिव नै शिवा(शक्ति), शिवा नै शिव हुन् भनिएकाले यस मन्त्रमा(अन्तिम अक्षरमा) पनि शक्ति स्वरूप 'यै' कार जोडेर (द्वादश स्वर) 'ॐ नमः शिवायै' मन्त्रले प्रकृति स्वरूपा शक्तिको उपासना गर्न सकिन्छ ।

साधनाको पक्षमा गुरुको भूमिका

अहिलेको आधुनिक समयमा प्रायः मन्त्रहरू रेकर्ड गरिएको सुन्न र कतै कतै लेखिएको पढ्न पनि सजिलै पाइन्छ । तर शास्त्रीय परम्परालाई राम्रोसँग नियालेर अध्ययन गर्ने हो भने त्यसरी सुनिएको वा पढिएको मन्त्रमा खासै वास्तविक शक्तिको आभास हुँदैन । जसरी एउटा खलाँती(प्राचीन हावा फुक्ने छालानिर्मित यन्त्र) ले सास त फेर्छ तर ऀ जीवित छ भन्न वा त्यसले सुन्न हेर्न सक्छ भन्नु मूर्खता बाहेक केही हुँदैन किनकी खलाँतीले सास फेर्ने काम गरेता पनि ऀ जीवित छैन । मन्त्र पनि यान्त्रिक साधनहरूबाट सुनेर वा पढेर कण्ठस्थ त होला तर त्यसको शक्ति अनुभूति गर्न गुरुमुख गरेर वा गुरु स्थापना गरेर साधक गुरुबाट नै मन्त्रदानलिनु पर्दछ । गुरु आज्ञा वा गुरुद्वारा मन्त्रदान नलिई गरिएको साधना सिद्धि र शक्ति विहीन हुन्छ । त्यसको खासै औचित्य छैन भन्दा फरक नपर्ला । गुरुको मुखारविन्दबाट गुरुकै शक्ति उर्जा सहितको मन्त्र शिष्यले प्रत्यक्षरूपमा आफ्ना श्रवणेन्द्रियद्वारा धारण गर्दछ भने मात्र त्यस मन्त्रले वास्तविक कार्य छिटो र सरल तरिकाले गर्न सक्छ ।

मन्त्रको उर्जालाई गुरुले आफ्नो शक्ति साधना वा तपस्याद्वारा सिद्धि गरेर शिष्यलाई योग्यता अवस्था र शक्ति अनुसार प्रदान गरेपछि मात्र मन्त्रले आफ्नो कार्य गर्दछ । मन्त्रको शक्तिलाई ग्रहण गर्ने शिष्यको योग्यता राम्रो सँग हेरेर मात्र गुरुले शिष्यलाई मन्त्र वा त्यसको विद्या दिनु पर्दछ । किनकी शास्त्रहरूमा उल्लेख छ कि ' योग्यं योग्याय दातव्यं' अर्थात् योग्य वस्तु वा पदार्थ योग्य व्यक्तिलाई नै दिनु पर्दछ, ता कि त्यसको वास्तविक सदुपयोग होस् र दुरुपयोग नहोस् । अन्यथा त्यसले ठूलै दुर्घटना पनि निम्त्याउन सक्छ । अयोग्य व्यक्तिलाई सवारी साधन चलाउँन दिदा जसरी दुर्घटनाको सम्भावना बढ्दछ त्यसरी नै अयोग्य व्यक्तिलाई मन्त्रदान दिदा पनि दुर्घटना हुन सक्छ । तथा जसरी एउटा मानिस सानो गिलास लिएर पानी लिन आएमा उसले गिलास भरिमात्र पानी लिन सक्दछ वा भनौं गिलासले आफूभन्दा ठूलो गाग्री आदिको सबै पानी ग्रहण(लिन) गर्न सक्दैन । त्यस्तै मन्त्र पनि अपार शक्तिसम्पन्न तत्त्व हो त्यसैले त्यसको शक्ति पनि पात्रता हेरेर मात्र लिनु वा दिनु अति उत्तम उपाय हो ।

मन्त्र आफैँमा सुषुप्त अवस्थामा हुन सक्छ तर जब गुरुले आफ्नो तपोबलद्वारा सिद्ध गरेको मन्त्र शिष्यको कानमा फुकनुहुन्छ तब मात्र त्यो मन्त्र 'जागृत' वा 'चैतन्य' हुन्छ । शास्त्रमा भनिएको छ गुरुको मुखबाट प्राप्त भएको विद्या वा मन्त्रले मात्र वास्तविक फल दिन्छ । गुरुमुखारविन्दबाट मन्त्रदान वा मन्त्रविद्या नलिएसम्म

मन्त्रको औचित्य नरहने हुनाले मन्त्रदान वा विद्यालिन इच्छुक मुमुक्षुले योग्य गुरुको समीपमा गएर अत्यन्त आदर, श्रद्धापूर्वक गुरुसेवा गर्नुपर्दछ । गुरुसेवाद्वारा गुरु प्रसन्न भएपछिमात्र प्रसन्न चित्तले गुरुले शिष्यको भाव, शक्ति अनुसार मन्त्र प्रदान गर्नुहुन्छ । शिष्यले पनि गुरु शुश्रूषा तन, मन, धनादि पदार्थद्वारा गर्नु भन्ने शास्त्रीय प्रमाणहरू रहेका छन् । 'गुरु शुश्रूषया विद्या' अर्थात् गुरुको सेवाबाट मात्र विद्या(ज्ञान) प्राप्त हुन्छ । त्यसैले शिष्यले मनचित्त लगाएर गुरुसेवा गर्नुनै कल्याणको मार्ग हो । गुरुले पनि उत्तम मुहूर्तमा, शुद्ध, पवित्र, स्थानमा शिष्यको शिष्यत्व अनुरूपको मन्त्र वा ज्ञान निश्वार्थ भावले प्रदान गर्नु भन्ने शास्त्र वचन रहेको छ ।

जसरी पानीले जुन पात्र वा रङ्गो सङ्गत गर्दछ त्यस्तै आकृति र रङ्ग अनुरूप बन्दछ । त्यस्तै शिष्य पनि पानी जस्तै हो त्यसैले योग्य गुरुको अनुसरण गर्नु पर्दछ । अर्को एक उदाहारण जसरी अग्निको सम्पर्कले सुनको मैलोपन हट्दछ र चम्किलो बन्दछ, त्यस्तै गुरुको संगतले पनि मानिस शुद्ध, पापरहित, चैतन्य र निर्मल स्वरूपमा प्राप्त हुन्छ ।

पञ्चाक्षरी मन्त्रको शाब्दिक अर्थ

यजुर्वेदमा शिवका हजारौं स्वरूपको वर्णन छ, जहाँ उहाँलाई विश्वको एक रक्षक मानिएको छ । उनै शिवको मन्त्र नै पञ्चाक्षरी मन्त्र हो । 'पञ्चाक्षरी' को अर्थ पाँच अक्षर हो अर्थात् न, म, शि, वा, य यी पाँच अक्षर मिलेर पञ्चाक्षरी मन्त्र बनेको छ । यसमा 'ॐ' (प्रणव) जोड्दा यो 'षडाक्षरी' मन्त्र बन्दछ । नमः अर्थात् समर्पण वा नमस्कार हो । शिवायः भन्नाले कल्याणकारी शिवका लागि भन्ने अर्थ हुन्छ । सामान्यतया यस मन्त्रको अर्थ "म कल्याणकारी शिवलाई नमस्कार गर्छु वा गर्दछु" भन्ने हुन्छ । पञ्चाक्षरी मन्त्रका पाँच अक्षरले ब्रह्माण्डका पाँच तत्त्वको पनि प्रतिनिधित्व गर्छन् । पञ्चतत्त्व भन्नाले पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशलाई बुझिन्छ । शिवका पाँच शक्तिहरू वा कृत्य भन्नाले सृष्टि, स्थिति, संहार वा लय, तिरोधान (माया वा भ्रम), अनुग्रह (मुक्ति वा कृपा) भन्ने बुझिन्छ ।

तन्त्र शास्त्रमा अक्षरहरूलाई 'मातृका' भनिन्छ । 'शिव सूत्र' र 'प्रत्यभिज्ञा दर्शन' का अनुसार तन्त्रमा 'शिव' लाई प्रकाश र 'शक्ति' लाई विमर्श भनिन्छ । पञ्चाक्षरी मन्त्रको 'शि' अक्षरले प्रकाश (ज्ञान) र 'वा' ले विमर्श (शक्ति/क्रिया) लाई प्रतिनिधित्व गर्दछ । यी दुईको मिलन नै पूर्णता हो । नाद र बिन्दु अर्थात् यो मन्त्रको सुरुमा लाग्ने 'ॐ' ले अनन्त आकाश (बिन्दु) र 'नमः शिवाय' ले त्यसको विस्तार (नाद) लाई जनाउँछ । मन्त्र जप गर्दा उत्पन्न हुने ध्वनि तरङ्गले मानव मस्तिष्कमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । 'ॐ नमः शिवाय' को जपले रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने, तनाव कम गर्ने र एकाग्रता बढाउने कुरा विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन् । यसको कम्पनले शरीरका सात चक्रहरूलाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्छ ।

अनुसन्धानमा अङ्कको ठूलो महत्त्व हुन्छ । '५' अङ्क शिवको प्रतीक हो । पञ्च ज्ञानेन्द्रिय र पञ्च कर्मेन्द्रिय गरी मानव शरीरका १० इन्द्रियहरूलाई वशमा राख्न पञ्चाक्षरी मन्त्रले एक 'केन्द्र' को रूपमा पनि काम गर्छ । पञ्चतन्मात्रा, पञ्चप्राण, पञ्चामृत, पञ्चतत्त्व, पञ्चवक्त्र, पञ्चक, पञ्चकषाय, पञ्चमहाभूत, पञ्चगव्यादि अनेक पाँचकै समूहमा रहेका छन् । यी एक अर्कामा पनि केही न केही सम्बन्ध अवश्य छ । यसको अध्ययन भने बाँकी नै रहेको छ । भगवान् शिवलाई 'पञ्चमुखी' भनिन्छ । यस पञ्चाक्षरी मन्त्रका पाँच अक्षरहरूले पाँच वर्ण, मुख, अधिदेवता छन् र पाँच ऋषिहरूको प्रतिनिधित्व निम्नानुसार गर्छन् । तल तालिकामा हेर्न सकिन्छः-

अक्षर	वर्ण	मुख	अधिदेवता	छन्द	ऋषि	
न	पहेलो	पूर्वमुख	इन्द्र	गायत्री	गौतम	
म	कृष्ण	दक्षिणामुख	रुद्र	अनुष्टुप्	अत्रि	
शि	धूम्र	पश्चिममुख	विष्णु	त्रिष्टुप्	विश्वामित्र	
वा	हेम(सुनौलो)	उत्तरमुख		ब्रह्मा	बृहती	अङ्गिरा
य	रक्त	ऊर्ध्व (आकाश)	स्कन्द	विराट्	भारद्वाज	

यस प्रकार मन्त्रको जप गर्दा साधकले आफ्नो शरीरभित्रका सम्पूर्ण तत्त्वहरूलाई शुद्ध र सन्तुलित गरिरहेको हुन्छ । तब मात्र उसको साधनाले पूर्णता पाउँदछ । आयुर्वेदका अनुसार पनि हाम्रो शरीरमा पाँच प्रकारका 'प्राण' (प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान) हुन्छन् । पञ्चाक्षरी मन्त्रको प्रत्येक अक्षरले प्रत्येक एउटा प्राणलाई सन्तुलित गर्छ । ती नै पाँच प्राणलाई सन्तुलित गरेमा मुक्ति पनि आफ्नो अधिनमा हुन्छ । शिवमहापुराणमा प्रष्टसँग उल्लेख गरिएको छ कि पञ्चाक्षरी मन्त्रले कलिकालमा फसेका मनुष्यलाई भवसागरबाट पनि उद्धार गर्दछ ।

आश्रीत्य परमां विद्यां हृद्यां पञ्चाक्षरी मम ।

भक्त्या च भावितात्मानां मुच्यते कलिजा नराः ॥

-शि.पु.वा.सं.उ.ख. १३।४

यी यस्ता प्रमाणलाई हेर्दा शिव पञ्चाक्षरी मन्त्रको शक्तिले लौकिक र पारलौकिक कल्याण गर्दछ भन्ने प्रष्ट हुन्छ । यदि कोही पातकी जन नै छ भने पनि यस मन्त्रको प्रभावले वा शिव पञ्चाक्षरी विद्याको ज्ञान गर्नाले उसको कल्याण निश्चित छ ।

प्राचीनताको अध्ययन

मानव सभ्यताका धेरै इतिहास प्रमाणहरू रहेका छन् । जसमध्ये सिन्धुघाटी सभ्यता पनि अति प्राचीन सभ्यता मध्येको एक हो । यसै सभ्यताको सन् १९२० को दशकमा मोहनजोदडो र हडप्पामा गरिएको उत्खननमा एउटा छाप (Seal) फेला परेको थियो, जसलाई 'पशुपति शिव'को छाप मानिन्छ । यसमा एक पुरुष योगमुद्रामा बसेका छन् र वरिपरि जनावरहरू छन् । यो करिब ५,००० वर्ष पुरानो मानिन्छ, जसले शिव पूजा प्रागैतिहासिक कालदेखि नै रहेको बलियो आधार दिन्छ । शिवको पूजा भएपछि मन्त्र, जप, पाठ आदि त्यहाँ अवश्य भएका थिए भन्न सकिन्छ । काठमाडौँमा रहेको पशुपतिनाथ मन्दिर विश्वका प्राचीनतम मन्दिरहरूमध्ये एक हो । यसको अस्तित्वले हिमालय क्षेत्रमा शिवको प्रभाव अनादि कालदेखि रहेको देखाउँछ ।

शिवको 'नटराज' स्वरूपलाई ब्रह्माण्डको ऊर्जाको नाच (ऋयकष भ्रमलअभ) मानिन्छ । प्रसिद्ध भौतिकशास्त्री फ्रिटजोफ काप्राले आफ्नो पुस्तक 'द टाओ अफ फिजिक्स' मा शिवको नृत्य र उप-परमाणु कणहरूको (Sub-atomic particles) गतिबीच समानता देखाएका छन् । स्विट्जरल्याण्डको जेनेभास्थित CERN (युरोपेली परमाणु अनुसन्धान केन्द्र) को मुख्यालयमा भगवान् नटराजको ठूलो मूर्ति राखिएको छ, जसले सृष्टि र विनाशको चक्रलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रतिनिधित्व गर्दछ ।

शिवलाई 'आदियोगी' भनिन्छ । संसारमा योग विद्याको सुरुवात शिवबाटै भएको मानिन्छ । आज विश्वभर प्रचलित योग र ध्यानका विधिहरू शिवले सप्तऋषिहरूलाई दिएको ज्ञानकै निरन्तरता हो भनी योगशास्त्रहरूमा उल्लेख छ । आदि शङ्कराचार्यको समय सन् ५०८ ई.पू. मानिन्छ । उनै अद्वैत मतका प्रणेता शङ्कराचार्यले भगवान शिवको पञ्चाक्षरी मन्त्रका अक्षरहरूलाई आधार राखेर शिवपञ्चाक्षरी स्तोत्रको रचना गर्नु भएको छ । उक्त स्तोत्रमा भगवान् शिवका विशेष गुणानुवादहरू र सौन्दर्यदाको विशिष्ट वर्णन गरिएको छ । यसबाट पनि यस शिव पञ्चाक्षरी मन्त्रको प्राचीनतालाई अध्ययन गर्न टेवा पुग्दछ । उनै शिवको प्राचीन अस्तित्वलाई बुझेपछि उनको पञ्चाक्षरी मन्त्र र विद्या कति प्राचीन हो भनेर सजिलै अनुमान लगाउन सकिन्छ ।

समसामयिक सान्दर्भिकता

आजको २१ औं शताब्दीमा यो मन्त्र किन आवश्यक छ ? यसका केही प्रमुख कारणहरू निम्न रहेका छन्:

- **तनाव व्यवस्थापन:** भागदौडपूर्ण जीवनमा मानसिक चिन्ता र डिप्रेसनको समस्या बढ्दो छ । यो मन्त्रको जपले तनाव (कर्टिसोल हर्मोन) लाई कम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ ।
- **पर्यावरणीय चेतना:** यस मन्त्रले पञ्चमहाभूत (पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश) को पूजा गर्छ । यसले मानिसलाई प्रकृतिसँग जोडिन र पर्यावरण संरक्षण गर्न प्रेरणा दिन्छ ।
- **आत्मानुशासन र एकाग्रता:** विद्यार्थी र बौद्धिक कार्यमा संलग्न व्यक्तिहरूका लागि यो मन्त्रले एकाग्रता बढाउन र विचारहरूलाई स्पष्ट बनाउन मद्दत गर्छ ।
- **विश्वबन्धुत्व:** 'शिव' को अर्थ नै कल्याण हो । 'नमः शिवाय' भन्नाले "सबैको कल्याण होस" भन्ने भावना जागृत हुन्छ, जसले समाजमा रिस, राग र घृणालाई कम गरी भ्रातृत्व फैलाउन मद्दत गर्छ ।
- **विभेदको अन्त्य:** यो मन्त्र जप गर्न कुनै विशेष जात, धर्म वा लिङ्गको बन्देज प्राय छैन । यसले समानता र समावेशिताको सन्देश दिन्छ ।

शिव पञ्चाक्षरी मन्त्रको सन्दर्भहरू

भागवत, लिङ्ग, शिव आदि पुराणहरूमा शिवको उत्पत्ति, विवाह (सती र पार्वतीसँग), र उहाँका परोपकारी कार्यहरूको विस्तृत विवरण छ । पञ्चाक्षरी मन्त्रको महिमा विभिन्न पौराणिक शास्त्रहरूमा मात्र नभई साक्षात् वेदमा समेत वर्णन गरिएको छ । शुक्लयजुर्वेदमा "नमः शम्भवाय च मयोभवाय च नमः शङ्कराय च मयस्कराय च नमः शिवाय च शिवतराय च" (यजुर्वेद १६।४१) मन्त्रमा प्रष्टरूपमा यस पञ्चाक्षरी मन्त्रलाई पढ्न सकिन्छ । यहाँ 'नमः शिवाय' को प्रष्ट उल्लेख गरिएको छ ।

आदि शङ्कराचार्यले पनि शिवको पञ्चाक्षरी मन्त्रमा नै आधार रहेर 'शिव पञ्चाक्षर स्तोत्र' लेख्नुभएको छ । उक्त स्तोत्रमा यस मन्त्रका प्रत्येक अक्षरहरूलाई प्रयोग गरेर शिवको सुन्दर स्वरूपको व्याख्या गर्नुभएको छ । आदि शङ्कराचार्यले यस मन्त्रको पाँचवटा अक्षरलाई शिवको शारीरिक स्वरूपसँग यसरी जोड्नुभएको छ, जुन अनुसन्धानको बलियो प्रमाण हो । उदाहारणका लागि एउटा प्रमाण यहाँ प्रस्तुत गरिन्छ ।

नागेन्द्रहाराय त्रिलोचनाय, भस्माङ्गरागाय महेश्वराय ।

नित्याय शुद्धाय दिगम्बराय, तस्मै नकाराय नमः शिवाय ॥ -नि.क.पू.प्र. पृ. ३०८

अर्थात् यो श्लोकले भगवान् शिवलाई एक त्यागी, पवित्र, र ब्रह्माण्डव्यापी शक्तिको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ । भगवान् शिवको यो महिमाले उहाँको त्यो दिव्य स्वरूपलाई बुझाउँछ, जहाँ उहाँले अत्यन्त भयङ्कर देखिने सर्पलाई पनि प्रेमपूर्वक गलामा मालाका रूपमा धारण गर्नुभएको छ । उहाँका तीनवटा आँखाले यो भौतिक संसारभन्दा परको ज्ञान र सत्यलाई प्रकाशित गर्दछ । शरीरभरि खरानी लेपन गरेर उहाँले संसारलाई यो बुझाउनुभएको छ कि यो शरीर र संसार अन्ततः क्षणभङ्गुर छ तर आत्मा सधैं नित्य र शुद्ध रहन्छ । उहाँ यति विशाल र सर्वव्यापी हुनुहुन्छ कि यो आकाश र दिशाहरू नै उहाँका वस्त्र हुन् । जो कहिल्यै नाश नहुनुहुने अनन्त, नित्य शुद्ध महेश्वरलाई 'नमः शिवाय' मन्त्रको पहिलो अक्षर 'न' को स्वरूपमा नमन गरिएको छ । यहाँका शिव पञ्चाक्षर स्तोत्रका) प्रत्येक श्लोकले एउटा एउटा अक्षरको व्याख्या गर्दै शिवका दिव्य गुणहरूको वर्णन गरेको छ । यसले के प्रमाणित गर्छ भने यो मन्त्र र शिवको स्वरूप अभिन्न छन् ।

श्वेताश्वतरोपनिषद् आदि अन्य उपनिषद्हरूमा पनि शिवको चर्चा प्रशस्त पाइन्छ भने कुनै कुनै उपनिषद्मा त यस पञ्चाक्षरी मन्त्रको गौड प्रयोग भएको कुरा विद्वान् गुरुहरूका मुखारविन्दबाट सुन्न पाइन्छ । जब जीवात्मा आफूलाई मायाबाट मुक्त गरी शिव र शक्ति (शिवा) तर्फ मोडिने संकल्प गर्छ, तब मात्र उसले मोक्ष वा परम आनन्द प्राप्त गर्दछ । त्यसका लागि मार्ग भनेको मन्त्रशक्ति नै हो ।

तत्त्व विवेचना: पञ्चमहाभूत र पञ्चशक्ति

शिव पञ्चाक्षरी मन्त्रको संरचना अत्यन्त वैज्ञानिक छ । यसले ब्रह्माण्डको रचना हुने पाँच तत्त्वलाई यसरी संकेत गर्छ:-

अक्षर	तत्त्व	गुण	आध्यात्मिक स्थान
न	पृथ्वी	गन्ध/स्थिरता	मूलाधार चक्र
म	जल	रस/प्रवाह	स्वाधिष्ठान चक्र
शि	तेज	रूप/तेज	मणिपूर चक्र
वा	वायु	स्पर्श/प्राण	अनाहत चक्र
य	आकाश	शब्द/व्यापकता	विशुद्ध चक्र

ध्वनि विज्ञान र आधुनिक अनुसन्धान

आधुनिक ध्वनि विज्ञान (Cymatics) का अनुसार, प्रत्येक ध्वनिको एक विशिष्ट कम्पन (Frequency) हुन्छ । मन्त्रको शक्ति शब्दमा मात्र हुँदैन त्यसबाट उत्पन्न हुने कम्पन (Vibration) मा लुकेको हुन्छ । जब श्रद्धापूर्वक 'ॐ नमः शिवाय' को जप गरिन्छ, यसले मस्तिष्कका तन्तुहरूमा एक प्रकारको सकारात्मक तरङ्ग पैदा गर्दछ । जसले मानसिक तनाव, क्रोध र भयलाई शान्त पारी अन्तःकरणमा एकाग्रता प्रदान गर्दछ ।

- मस्तिष्कमा प्रभाव: 'ॐ नमः शिवाय' को लयबद्ध जप वा उच्चारणले मस्तिष्कको 'अल्फा' र 'थेटा' तरङ्गहरूमा वृद्धि गर्छ, जसले गहिरो विश्राम र ध्यानको अवस्था सिर्जना गर्छ ।

- कोषीय प्रभाव: ध्वनिको कम्पनले शरीरका कोषहरूमा रहेको पानीको संरचनालाई व्यवस्थित बनाउने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने कुरा इमोटोको 'Water Memory' सम्बन्धी अध्ययनले संकेत गरेको छ (२००४) ।
- मनोवैज्ञानिक रूपमा: यो मन्त्रको लयबद्ध उच्चारणले मस्तिष्कको 'अमिग्डाला' (Amygdala) लाई शान्त पार्छ र तनाव कम गर्छ । 'ॐ' को अनुनादले शरीरका कोषहरूमा सकारात्मक कम्पन पैदा गर्छ ।
- ध्वनि विज्ञानका अनुसार, 'न-म-शि-वा-य' का प्रत्येक अक्षर उच्चारण गर्दा जिब्रो र तालुको विशेष स्थानमा स्पर्श हुन्छ । त्यसैले शरीरलाई थप उर्जा प्रदान गर्दछ ।

जप विधान

मन्त्र जप गर्नु भनेको परमात्मसँग जोडिने सबैभन्दा सरल र प्रभावकारी माध्यम हो । श्रीमद्भगवद्गीतामा भगवान् श्रीकृष्ण स्वयंले यज्ञहरूमा जप यज्ञ नै म हुँ (यज्ञानां जप यज्ञोऽस्मि) भनेर भन्नु भएको छ । यसको विशेष आध्यात्मिक महत्त्व छ । यज्ञहरूमा जप यज्ञ स्वयं भगवान् नै हुनु भएपछि यसको शक्ति र महत्त्व अझै धेरै र विशेषा रहेको छ । अन्ययज्ञहरू भन्दा जप यज्ञ गर्न सहज र सरल मानिन्छ । त्यसैले चर्चा गरौं जप यज्ञको । जप गर्न बस्ने स्थानको चयनले जपमा ठूलो असर पार्दछ । सकेसम्म शान्त स्थान वा पूजा गर्ने ठाउँ जप, ध्यान, पूजा, पाठका लागि अत्यन्त उपयुक्त हुन्छ । जहाँ मन एकाग्र हुन सकोस् । शास्त्रहरूमा जपका लागि विशेष स्थानको पनि वर्णन गरिएको छ । जस्तै -

गृहे जपः समः प्रोक्तो गोष्ठे शतगुणः स्मृतः ।

आरामे च तथाऽरण्ये सहस्रगुण उच्यते ॥

अयुतः पर्वते पुण्ये नद्यां लक्षगुणस्तु सः ।

कोटिर्देवालये प्राहरनन्तः शिवसन्निधौ ॥ -आह्निकसूत्रावलिः पृ. १०१

अर्थात् घरमा गरेको जप बराबर हुन्छ । गोठमा गरेको १०० गुना धेरै हुन्छ । वगैचा, उद्यान वा वनमा गरेमा १००० गुना हुन्छ । पर्वतमा १० हजार गुना हुन्छ, पुण्य क्षेत्र तीर्थ (नदी) आदिमा १ लाख गुना हुन्छ । देवताका मठमन्दिरमा करोड गुना हुन्छ भने शिवको सान्निध्यतामा अनन्त फल प्राप्त हुन्छ । त्यसैले जप गर्दा उल्लेखित शुद्ध पवित्र स्थानमा गर्नु उत्तम हुन्छ ।

जप गर्दा ध्यान दिनु पर्ने अर्को मुख्य विषय समय पनि हो । हुन त सामान्यावस्थामा नाममन्त्र जुनसुकै बेला जप गर्न सकिन्छ, तर पनि नियममा रहेर साधना गर्दा भने बिहानको ब्रह्म मुहूर्त (सूर्य उदाउनु भन्दा लगभग २ घडी अघि) को समय सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ । यदि सम्भव नभए बेलुकाको समय वा आफ्नो अनुकूल समयमा पनि गर्न सकिन्छ । शास्त्रहरूमा त्रिकाल सन्ध्याको विशेष महत्त्व पनि वर्णन रहेको छ । जपमा बस्दा शुद्ध र सफा हुनु अत्यावश्यक छ । तन, मन शुद्धताका बारेमा हामीले ध्यान दिएमा मात्र मन्त्रको प्रभाव पर्दछ । मनमा रहेका रिस, चिन्ता र नराम्रा विचारलाई त्यागेर शान्त भएर मात्र जप पाठ आदि गर्नु पर्दछ । सुखासन वा पद्मासन आदिमा बसेर ढाड, गर्दन र टाउकोलाई सिधा राखेर सिधा बस्दा शरीरमा ऊर्जाको प्रवाह राम्रो हुन्छ । त्यसैले जपादि गर्दा आसन पनि ध्यान दिनु पर्ने विषय हो । योगशास्त्रका विभिन्न ग्रन्थका आधारमा

भन्ने हो भने आसनले नै शरीरका सप्तचक्र (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा र सहस्राधार चक्र) भेदन गरेर मानिसले परमानन्दलाई प्राप्त गर्न सक्छ ।

जप गर्दा तीनवटा मुख्य विधि अपनाउन सकिन्छ:-

- वाचिक जप: मन्त्र स्पष्ट सुनिने गरी उच्चारण गरेर जप गर्ने । (सुरुवात गर्नेहरूका लागि यो सजिलो हुन्छ) ।
- उपांशु जप: ओठ हल्लिने तर आवाज बाहिर ननिस्कने गरी मन्द स्वरमा जप गर्ने ।
- मानसिक जप: ओठ नहल्लाईकन मनै मनले मन्त्र उच्चारण गर्ने । यो सबैभन्दा प्रभावकारी र उच्च श्रेणीको जप मानिन्छ ।

जप गर्दा संख्याको गणना गर्नु पर्दछ । संख्या गणना गर्नका लागि भने १०८ दाना भएको रुद्राक्षको माला प्रयोग गर्न सकिन्छ । रुद्राक्षको प्रयोगले रक्तचाप आदि पनि नियन्त्रण गर्दछ । त्यसैले जपमा रुद्राक्षको माला नै प्रयोग गर्नु पर्ने कुरा ऋषिहरूले उल्लेख गरेका छन् । जप गर्दा हतार गर्नुहुन्न वा हतारिएर जप गर्नु उत्तम मानिदैन । सधैं एउटै समय र स्थानमा जप गर्दा यसको प्रभाव बढी हुन्छ । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा श्रद्धा र विश्वास हो । मन्त्रको संख्याभन्दा भक्ति ठूलो हुन्छ । मन्त्र जप गर्दा त्यसको करन्यास, हृदयादिन्यास विनियोग आदि अङ्ग सहित गर्नु अभै प्रभावकारी हो । त्यसैले यहाँ पञ्चाक्षरीको चर्चा रहेकाले एउटा पञ्चाक्षरी मन्त्र जपका लागि शास्त्रमा उल्लेख गरिएको विनियोग प्रस्तुत गरिन्छ ।

विनियोग: ॐ अस्य श्रीशिवपञ्चाक्षरीमन्त्रस्य वामदेव ऋषिः, पंक्तिश्छन्दः, शिवदेवता, मं बीजम्, यं शक्तिः, वां कीलकम्, सादा शिवकृपा प्रसादोपलब्धिपूर्वकमखिलपुरुषार्थ सिद्धये जपे विनियोगः । विशेष गरी ब्रह्म मुहूर्त, सन्ध्या काल वा शिवरात्रि जस्ता पर्वहरूमा गरिएको मन्त्र जपको फल अनन्त गुणा बढी हुने शास्त्रमा उल्लेख छ । शिवको उल्लेखित पञ्चाक्षरी (प्रणव सहित षडाक्षरी मन्त्र) जप गरेमा उसले धेरै भन्दा धेरै फल प्राप्त गर्न सकिने कुरा शिवमहापुराणमा उल्लेख छ । शिवपुराणका अनुसार आयु चाहानेले ५ लाख, शुद्धता चाहानेले नित्य १ हजार जप गर्नु पर्दछ भने १० लाख जप गर्नाले पाप मुक्त हुन्छ, १५ लाख जप गर्नाले १४ लोकको ऐश्वर्य प्राप्त गर्दछ । यदि कसैले सय लाख जप गर्दछ भने ब्रह्मा समान हुन्छ । यसरी जपका संख्या र त्यसको फलका बारेमा धेरै वर्णनहरू पाइन्छन् । त्यस्तै यो मन्त्रको जपका लागि कुनै कठिन जाति, वर्ण वा लिङ्गको बन्धन छैन शुद्ध भाव र गुरुको आज्ञा नै यसको सफलताको मुख्य कडी हो भनेर समेत शास्त्रहरूमा उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

वर्तमान विश्वमा योग र अध्यात्मप्रति बढ्दो आकर्षणसँगै शिवयोग र पाशुपतयोगको सान्दर्भिकता अझ चलिआएको छ । पाशुपतयोगले जीव (पशु) लाई संसारको बन्धन (पाश) बाट मुक्त गरी पशुपति (शिव) सँग एकाकार गराउने मार्ग प्रशस्त गर्छ भने शिवयोगले आत्मिक शुद्धिका लागि ध्यान र अनुशासनलाई जोड्दछ । यी दुवै योग साधनाको प्राण 'ॐ नमः शिवाय' अर्थात् पञ्चाक्षरी मन्त्र (ॐ सहित षडाक्षरी) मा निहित छ । ॐ कारले परमात्माको निराकार स्वरूपलाई संकेत गर्छ भने पञ्चाक्षरी मन्त्रले शिवको सगुण र निर्गुण दुवै शक्तिलाई प्रष्फुटन गर्दछ । आधुनिक समयमा यी प्राचीन योगपद्धति र मन्त्रको जपले मानसिक तनाव कम गर्नुका साथै व्यक्तिलाई आन्तरिक ऊर्जा र विश्वव्यापी चेतनासँग जोड्न सेतुको काम गरिरहेका छन् ।

छलफल तथा निष्कर्ष

प्रस्तुत लेखमा हिन्दू धर्मदर्शनका प्रमुख देवता भगवान् शिव र उहाँको अति प्रभावशाली 'ॐ नमः शिवाय' (पञ्चाक्षरी) मन्त्रको धार्मिक, शास्त्रीय तथा वैज्ञानिक महत्त्वमाथि प्रकाश पारिएको छ । शिव पञ्चाक्षरी मन्त्र केवल एउटा धार्मिक शब्दको समूह मात्र नभएर यो ब्रह्माण्डको आदि सृष्टि, ब्रह्माण्डको विज्ञान, ध्वनि र अनन्त ऊर्जाको स्रोत हो । यसका पाँच अक्षरहरूले भौतिक जगत् (पञ्चतत्त्व) र आध्यात्मिक जगत् (शिव शक्ति) बिचको सेतुको काम गर्छन् । त्यसैले यसको तात्त्विक बोधसहितको जपले मनुष्यलाई आत्मज्ञान र परम शान्तितर्फ डोर्‍याउँछ । प्राचीन सिन्धुघाटी सभ्यतादेखि आधुनिक विज्ञानसम्म शिवतत्त्वको व्यापकता रहेको उल्लेख गर्दै लेखमा मन्त्र साधनाका लागि गुरुको मार्गदर्शन, सही विधि र श्रद्धाको अपरिहार्यतालाई जोड दिइएको छ । अन्ततः यो मन्त्र मानसिक शान्ति, तनाव व्यवस्थापन र आत्मिक उन्नतिको लागि २१ औँ शताब्दीमा भन्नु सान्दर्भिक बनेको निचोड लेखिएको छ ।

निष्कर्षमा 'शिव पञ्चाक्षरी मन्त्र' ब्रह्माण्डको एउटा पूर्ण सूत्र हो । यसको सुरुमा आउने 'न' ले धर्ती टेकाउँछ भने अन्तिम अक्षर 'य' ले आकाशसम्मको चेतना विस्तार गर्छ । यो मन्त्र केवल हिन्दूहरूको मात्र नभई सम्पूर्ण मानव जातिको कल्याणका लागि पञ्चमहाभूतलाई सन्तुलनमा राख्ने एउटा विज्ञान हो । यसको अर्थ बुझेर गरिने जपले साधकलाई भौतिक सम्पन्नता र आध्यात्मिक शान्ति दुवै प्रदान गर्दछ । शिव पञ्चाक्षरीले हामीलाई स्थूल पदार्थ (पृथ्वी) बाट सुरु गरेर अनन्त चेतना (आकाश र शिव) सम्म पुर्‍याउने मार्ग देखाउँछ । अतः यसको तात्त्विक अर्थ बुझेर गरिने अभ्यासले व्यक्तिलाई मात्र नभई सम्पूर्ण समाजलाई नै कल्याण र शान्तिको मार्गमा डोर्‍याउन सक्छ । आजको भौतिकवादी र तनावपूर्ण युगमा शिव तत्त्वको बोध र पञ्चाक्षरी मन्त्रको साधनाले मानव जातिलाई प्रकृतिसँग जोड्न, आत्मानुशासन कायम गर्न र विश्वबन्धुत्वको भावना जागृत गर्न मद्दत गर्दछ । तसर्थ शिवको 'कल्याणकारी' स्वरूपलाई आत्मसात् गर्दै यस मन्त्रको श्रद्धापूर्वक जप गर्नु नै लोक र परलोक दुवै सुधार्ने सर्वोत्तम मार्ग हो ।

सन्दर्भसामग्री

गिरी, रामानन्द (व्या.) (वि.सं. २०७३), *ईशादि दश उपनिषद्*, महेश संस्कृत गुरुकुल ।

ढकाल, वेणीमाधव (व्या.) (वि.सं. २०७२), *आह्निकसूत्रावलि*, विद्यार्थी पुस्तक भण्डार ।

मिश्र, लालबिहारी (वि.सं. २०७२), *नित्यकर्मपूजाप्रकाश*, गीताप्रेस गोरखपुर ।

श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेस गोरखपुर ।

श्रीमद्भागवतमहापुराण, महेश संस्कृत गुरुकुल ।

लिङ्गमहापुराण, गीताप्रेस गोरखपुर ।

श्री शिवमहापुराण, गीताप्रेस गोरखपुर ।