

॥ ॐ भूर्भुवः स्वः ॥

गायत्री मन्त्र संग्रह

चेतना-जागरण का आध्यात्मिक विज्ञान

Gāyatrī Mantra Saṅgraha · The Spiritual Science of Awakening Consciousness



तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

मन्त्र-विज्ञान · साधना-विधान · 108 देव-गायत्री

श्री शिवबोध जी

SHIVBODH TRUST

॥ श्री गणेशाय नमः ॥ ॐ नमः शिवाय ॥

गायत्री मन्त्र संग्रह

चेतना-जागरण का आध्यात्मिक विज्ञान

*Gāyatrī Mantra Saṅgraha · The Spiritual Science of Awakening
Consciousness*

मन्त्र-विज्ञान, मूल गायत्री का अर्थ और रहस्य, चौबीस अक्षरों के ऋषि-छन्द-देवता,
जप एवं पुरश्चरण की विधि तथा एक सौ आठ देव-गायत्रियाँ
(देवनागरी, रोमन लिप्यन्तरण, हिन्दी एवं अंग्रेज़ी भावार्थ सहित)

लेखक

श्री शिवबोध जी

SHIVBODH TRUST

भूमिका

Preface

मनुस्मृति कहती है : “सावित्र्यास्तु परं नास्ति” (2.83), अर्थात् सावित्री (गायत्री) से बढ़कर कोई मन्त्र नहीं। गुरुकुल में सन्ध्या-वन्दन के समय जब पहली बार यह मन्त्र गुरुजी के मुख से सुना था, तब इसका अर्थ नहीं जानता था। फिर भी उस ध्वनि की शान्ति मन में बैठ गई थी। बाद में व्याकरण, निरुक्त और उपनिषद् पढ़ते हुए समझ आया कि चौबीस अक्षरों के इस छोटे-से मन्त्र में कितना कुछ समाया है। यह पुस्तक उसी समझ को साधकों तक सरल रूप में पहुँचाने का प्रयत्न है।

“There is nothing higher than the Sāvitrī,” says the Manusmṛti (2.83). When I first heard this mantra from my teacher at the gurukul, I did not know its meaning, yet its stillness stayed with me. Years of grammar, Nirukta and the Upaniṣads later showed me how much these twenty-four syllables hold. This book tries to share that understanding simply.

पुस्तक चार खण्डों में है :

- **पहला खण्ड** : मन्त्र-विज्ञान। मन्त्र क्या है, ऋषि मन्त्र के द्रष्टा क्यों कहे जाते हैं, और जप का शरीर, प्राण और मन पर क्या प्रभाव होता है।
- **दूसरा खण्ड** : मूल गायत्री। उसका पद-पद अर्थ, चौबीस अक्षरों की गणना, और देवीभागवत के अनुसार हर अक्षर के ऋषि, छन्द और देवता।
- **तीसरा खण्ड** : साधना की व्यावहारिक विधि। जप, पुरश्चरण, उच्चारण और न्यूनतम दैनिक साधना।

- **चौथा खण्ड :** एक सौ आठ देव-गायत्रियों का संग्रह।

The book has four parts: the science of mantra; the root Gāyatrī with its word-by-word meaning and the ṛṣi, metre and deity of each syllable; the practice of japa and puraścaraṇa; and a collection of one hundred and eight deity Gāyatrīs.

इस संशोधित संस्करण में क्या बदला है

- देव-गायत्रियों के तीसरे चरण की सन्धि ('तन्नो' / 'तन्नः' / 'तन्न') हर मन्त्र में नियम से जाँचकर शुद्ध की गई है। पहले संस्करण में चालीस से अधिक मन्त्रों में यह त्रुटि थी।
- जिन मन्त्रों में शब्द-रूप या व्याकरण की स्पष्ट भूल थी, वे शुद्ध किए गए हैं, जैसे 'दाशरथये', 'जगद्धारिणे', 'अर्यम्णे', 'वैरोचन्यै'। हर परिवर्तन के साथ कारण की टिप्पणी दी गई है।
- दोहराई गई एक गायत्री हटाकर तैत्तिरीय आरण्यक की वैदिक 'नन्दी गायत्री' जोड़ी गई है। वैदिक रुद्र-गायत्री को मुख्य स्थान दिया गया है। मन्त्रों का विषय-क्रम भी व्यवस्थित किया गया है।
- चौबीस अक्षरों की तालिका अब देवीभागवत (12.1.13-26) के मूल पाठ से मिलाकर दी गई है। पहले संस्करण की तालिका के 'देवता' उस ग्रन्थ में नहीं मिलते थे।
- सन्दर्भ मूल ग्रन्थों से मिलाए गए हैं। जो सन्दर्भ गलत थे, वे सुधारे गए हैं, जैसे जप के प्रकारों पर मनुस्मृति 2.85 और 'त्रिपुरातापिनी उपनिषद्' का नाम।
- डीएनए, जीन या 'ग्रे-मैटर' जैसे वैज्ञानिक दावे बिना प्रमाण के लिखे गए थे; वे हटा दिए गए हैं। जहाँ आधुनिक शोध की बात है, वहाँ उतना ही कहा गया है जितना शोध से पुष्ट होता है।

- हर गायत्री के साथ रोमन लिप्यन्तरण तथा हिन्दी और अंग्रेज़ी भावार्थ जोड़े गए हैं।

मन्त्र-विद्या पुस्तक से अधिक गुरु-परम्परा की विद्या है। यह पुस्तक परिचय और अभ्यास में सहायता के लिए है, गुरु का स्थान लेने के लिए नहीं। सबसे पहले मूल गायत्री को शुद्ध उच्चारण और अर्थ के साथ अपनाएँ; बाकी सब उसी का विस्तार है।

Mantra is learned through a living lineage more than from books. This book is a companion to practice, not a substitute for a teacher. Begin with the root Gāyatrī, pronounced correctly and understood; everything else grows from it.

— श्री शिवबोध जी
वाराणसी, अक्टूबर 2026

अनुक्रमणिका

लेखक-परिचय	5
भूमिका	7
खण्ड 1 : मन्त्र-विज्ञान : मानव और ब्रह्माण्ड का सेतु	13
मन्त्र क्या है?	13
ऋषि : मन्त्र के द्रष्टा	14
शब्द-ब्रह्म और नाद	14
मन्त्र-जप, शरीर और मन	15
मन्त्र और प्राण	16
देवता और मन्त्र	16
गुरु और दीक्षा	17
व्यष्टि से समष्टि तक	18
खण्ड 2 : गायत्री : सिद्धान्त और रहस्य	19
‘गायत्री’ नाम का अर्थ	19
गायत्री के तीन रूप : छन्द, मन्त्र और देवी	20
मूल मन्त्र	20
मन्त्र की संरचना	21
पद-पद अर्थ	21
चौबीस अक्षरों की गणना	22
चौबीस अक्षरों के ऋषि, छन्द और देवता	23
लोक-परम्परा : अक्षरों से सम्बद्ध चौबीस देव-शक्तियाँ	25
गायत्री, सावित्री और सरस्वती	26
वेदमाता गायत्री	27

गायत्री और बुद्धि	28
-----------------------------	----

खण्ड 3 : साधना-विधान 29

जप का समय, दिशा और आसन	29
जप के तीन प्रकार : वाचिक, उपांशु और मानस	30
सम्पुट जप	31
अनुष्ठान और पुरश्चरण	31
आश्रम के अनुसार साधना	32
सप्त चक्र और कुण्डलिनी	33
मन्त्र-सिद्धि के लक्षण	34
अद्वैत निष्कर्ष	35
उच्चारण मार्गदर्शिका	35
न्यूनतम दैनिक साधना	37

खण्ड 4 : अष्टोत्तरशत देव-गायत्री 38

वैदिक मूल गायत्री एवं गुरु-गायत्री (1-2)	40
गणेश एवं त्रिदेव (3-7)	41
शिव-परिवार (8-12)	44
विष्णु के अवतार एवं वैष्णव देवता (13-25)	46
अन्य देवता (26-28)	51
प्रमुख देवियाँ (29-38)	53
दश महाविद्या (39-48)	57
सप्त मातृका (49-55)	61
नवग्रह (56-64)	64
दिक्पाल एवं पितृगण (65-72)	68
सप्तविंशति नक्षत्र (73-99)	71
पवित्र नदियाँ (100-104)	82
आचार्य, परमहंस एवं युगल-स्वरूप (105-108)	84

परिशिष्ट : पारिभाषिक शब्दावली 86

समापन एवं निवेदन	89
सन्दर्भ-ग्रन्थ	89

मन्त्र-विज्ञान : मानव और ब्रह्माण्ड का सेतु

The Science of Mantra : A Bridge between the Human and the Cosmos

मन्त्र क्या है?

भारतीय वाङ्मय में 'मन्त्र' का स्थान केन्द्रीय है। मन्त्र अक्षरों का कोई यादृच्छिक समूह नहीं है। वह एक ऐसी ध्वनि-रचना है जिसके अर्थ, छन्द, स्वर और देवता, चारों निश्चित होते हैं। परम्परा में इसका निर्वचन है : “मननात् त्रायते इति मन्त्रः”, अर्थात् जिसका मनन करने से साधक की रक्षा हो, वह मन्त्र है। यहाँ 'रक्षा' का अर्थ केवल बाहरी संकटों से बचाव नहीं है; अज्ञान और भय से मुक्ति भी इसी में आती है।

In Indian thought the mantra holds a central place. It is not a random string of syllables but a composition whose meaning, metre, accent and deity are all fixed. The traditional definition is *mananāt trāyate iti mantraḥ*: that which protects the one who contemplates it, not only from outer danger but from ignorance and fear.

साधारण शब्द सूचना देते हैं; मन्त्र अनुभव की ओर ले जाता है। इसलिए मन्त्र में अर्थ के साथ-साथ ध्वनि का भी उतना ही महत्त्व है, और यही कारण है कि शास्त्र शुद्ध उच्चारण पर इतना बल देते हैं।

Ordinary words convey information; a mantra leads towards experience. Its sound matters as much as its meaning, which is why the tradition insists so strongly on correct pronunciation.

ऋषि : मन्त्र के द्रष्टा

एक आम धारणा है कि मन्त्र ऋषियों की रची हुई कविताएँ हैं। वैदिक परम्परा ऋषियों को मन्त्रों का रचयिता नहीं, द्रष्टा (देखने वाला) मानती है। यास्क का निरुक्त कहता है : “ऋषिर्दर्शनात्” (2.11), अर्थात् देखने के कारण ही वह ऋषि है। निरुक्त यह भी कहता है : “साक्षात्कृतधर्माण ऋषयो बभूवुः” (1.20), अर्थात् ऋषि वे थे जिन्होंने धर्म का साक्षात्कार किया, और उन्होंने बाद की पीढ़ियों को उपदेश द्वारा मन्त्र सौंपे।

The Vedic tradition calls the ṛṣis “seers” of mantras rather than their authors. Yāska’s Nirukta says *ṛṣir darśanāt*, “a ṛṣi is so called from seeing” (2.11), and that the ṛṣis were those who had directly realised dharma and handed the mantras down by teaching (1.20).

शतपथ ब्राह्मण (6.1.1.1) एक और गहरी बात कहता है : “प्राणा वा ऋषयः”, अर्थात् प्राण ही ऋषि हैं। सृष्टि से पहले जो चेतन शक्तियाँ सक्रिय थीं, उन्हें ही मूल ऋषि कहा गया। ध्यान की गहरी अवस्था में मानव ऋषियों ने उन्हीं सूक्ष्म स्पन्दनों को ग्रहण किया, और वे मन्त्र के रूप में प्रकट हुए।

The Śatapatha Brāhmaṇa (6.1.1.1) goes further: *prāṇā vā ṛṣayaḥ*, “the vital breaths are the ṛṣis.” The human seers, in deep meditation, received these subtle vibrations, which took shape as mantras.

शब्द-ब्रह्म और नाद

मन्त्र को ‘शब्द-ब्रह्म’ कहा जाता है। मैत्रायणी उपनिषद् (6.22) कहती है :

द्वे ब्रह्मणी वेदितव्ये शब्दब्रह्म परं च यत् ।

शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥

दो ब्रह्म जानने योग्य हैं : शब्द-ब्रह्म और उससे परे परब्रह्म। जो शब्द-ब्रह्म में निष्णात हो जाता है, वह परब्रह्म को प्राप्त करता है।

“Two Brahmanas are to be known: the Word-Brahman and the Supreme beyond it. One who is steeped in the Word-Brahman attains the Supreme” (Maitrāyaṇī Upaniṣad 6.22). The mantra is the doorway from sound to the soundless.

इसी अर्थ में मन्त्र ध्वनि से निःशब्द तक पहुँचने का द्वार है। जप में पहले शब्द रहता है, फिर उसका अर्थ, और अन्त में केवल वह भाव जिसकी ओर मन्त्र संकेत करता है।

मन्त्र-जप, शरीर और मन

लयबद्ध जप में श्वास अपने-आप धीमी और गहरी हो जाती है। इस विषय पर आधुनिक शोध भी हुए हैं। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल (2001) में प्रकाशित एक अध्ययन में देखा गया कि मन्त्र या माला-जप के समय श्वास की गति लगभग छह बार प्रति मिनट हो जाती है, और इससे हृदय-गति तथा रक्तचाप का नियमन करने वाले तन्त्र (बैरोरिफ्लेक्स) में सन्तुलन आता है। ध्यान और जप पर हुए अनेक अध्ययनों में मन की शान्ति और एकाग्रता बढ़ने के संकेत भी मिले हैं।

Rhythmic chanting naturally slows and deepens the breath. A study in the British Medical Journal (2001) found that reciting mantras or the rosary slowed breathing to about six breaths a minute and improved the balance of the cardiovascular reflexes. Many studies of meditation and chanting also report greater calm and attention.

विवेक की बात

पहले संस्करण में लिखा था कि मन्त्र-ध्वनि ‘डीएनए और जीन की अभिव्यक्ति बदल देती है’, ‘शरीर के जल में सममितीय संरचना बनाती है’ या ‘त्वचा पर चमक लाती है’। ऐसे दावों का कोई ठोस वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है, इसलिए उन्हें हटा दिया गया है। मन्त्र की महिमा को सिद्ध करने के लिए अतिशयोक्ति की आवश्यकता नहीं है। श्वास की लय, मन की एकाग्रता और अर्थ का चिन्तन ही इसके प्रभाव के स्पष्ट और अनुभव-योग्य आधार हैं।

Claims in the first edition that mantra sound alters DNA or gene expression, structures the body's water or makes the skin glow have no sound scientific basis and have been removed. The mantra needs no exaggeration; rhythm of breath, focus of mind and reflection on meaning are its evident, experienceable foundations.

मन्त्र और प्राण

योग-परम्परा में मन्त्र का प्राण से गहरा सम्बन्ध माना गया है। बृहदारण्यक उपनिषद् (2.1.19) हृदय से निकलकर पूरे शरीर में फैली बहत्तर हज़ार 'हिता' नाड़ियों का वर्णन करती है। हठयोग के ग्रन्थ भी यही संख्या मानते हैं। मान्यता है कि प्राणायाम के साथ किया गया जप इन सूक्ष्म मार्गों को निर्मल करता है, जिससे प्राण का प्रवाह सहज होता है। यह योग का अनुभव-मार्ग है, और इसे गुरु के निर्देशन में धीरे-धीरे साधा जाता है।

Yoga links mantra closely with prāṇa. The Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad (2.1.19) speaks of seventy-two thousand *hitā* channels spreading from the heart; the haṭha-yoga texts keep the same number. Japa combined with prāṇāyāma is held to purify these subtle pathways. This is an experiential path, practised gradually under a teacher.

देवता और मन्त्र

निरुक्त (7.1) के अनुसार ऋषि जिस देवता से कुछ चाहते हुए स्तुति करता है, वही उस मन्त्र का देवता होता है। अर्थात् मन्त्र का देवता वह चेतन शक्ति है जिसकी ओर मन्त्र का भाव उन्मुख है। वैदिक दृष्टि में अग्नि, सविता, इन्द्र आदि देवता एक ही परम सत्य के विविध रूप हैं : “एकं सद्भिर्ना बहुधा वदन्ति” (ऋग्वेद 1.164.46)।

According to the Nirukta (7.1), the deity of a mantra is the one to whom the seer addresses his praise. In the Vedic view Agni, Savitṛ, Indra and the rest are many faces of one Reality: “Truth is one; the wise call it by many names” (R̥gveda 1.164.46).

जप करते-करते साधक का मन उस देवता के गुणों में रमने लगता है। वह अपने भीतर वही प्रकाश, करुणा या दृढ़ता जगाने लगता है जिसकी वह उपासना करता है। उपासना का यही अर्थ है : ‘उप’ अर्थात् समीप, और ‘आसन’ अर्थात् बैठना।

Through japa the mind comes to rest in the qualities of the deity and begins to awaken them within. That is the meaning of *upāsana*: “sitting near.”

गुरु और दीक्षा

मन्त्र-विद्या एक प्रायोगिक विद्या है। पुस्तक मन्त्र के शब्द सुरक्षित रखती है, पर उसकी जीवित परम्परा गुरु से मिलती है। मुण्डक उपनिषद् (1.2.12) का आदेश है : “तद्विज्ञानार्थं स गुरुमेवाभिगच्छेत् समित्पाणिः श्रोत्रियं ब्रह्मनिष्ठम्”, अर्थात् उस तत्त्व को जानने के लिए हाथ में समिधा लेकर शास्त्रज्ञ और ब्रह्मनिष्ठ गुरु के पास जाए।

Mantra is a practical discipline. Books preserve the words; the living tradition comes through a teacher. “To know That, let him go, fuel in hand, to a teacher learned in scripture and established in Brahman” (Muṇḍaka Upaniṣad 1.2.12).

गुरु शिष्य की प्रकृति, क्षमता और साधना के उद्देश्य को देखकर ही उसके लिए उपयुक्त मन्त्र और विधि चुनते हैं। इसीलिए इस पुस्तक की गायत्रियाँ परिचय और सामान्य जप के लिए हैं। विशेष अनुष्ठान और पुरश्चरण के लिए गुरु का मार्गदर्शन आवश्यक है।

A teacher chooses the right mantra and method after seeing the disciple’s nature and aim. The Gāyatrīs in this book are for acquaintance and general japa; special observances and puraścaraṇa call for a teacher’s guidance.

व्यष्टि से समष्टि तक

मन्त्र कोई अन्धविश्वास या केवल कर्मकाण्ड नहीं है। वह व्यक्ति की चेतना (व्यष्टि) को समग्र चेतना (समष्टि) से जोड़ने की एक सुव्यवस्थित साधना है। उसकी पहली सीढ़ी शुद्ध उच्चारण है, दूसरी अर्थ का चिन्तन और तीसरी भाव की एकाग्रता। इन तीनों के साथ किया गया जप ही मनुष्य को उसकी सीमाओं से आगे ले जाने वाला सेतु बनता है।

Mantra is neither superstition nor mere ritual. It is a disciplined practice that links individual awareness with the whole. Its steps are correct sound, reflection on meaning and one-pointed feeling; japa joined with all three becomes the bridge beyond our limits.