

ब्राह्मण समाज नेपालको  
कार्यनीति र आचार  
२०८०



प्रस्तोता  
डा. नारायण प्रसाद अधिकारी  
ब्राह्मण समाज नेपाल

**प्रकाशकः**

ब्राह्मण समाज नेपाल

जि.प्र.का. काठमाण्डौ, दर्ता नं. १९१/०६७/०६८

जि.प्र.का. कास्की, दर्ता नं. २६०३/०६७/०६८

प्रकाशित संख्या: २००० प्रति

प्रकाशित मिति: २०८३ वैशाख

मूल्य: रू. १००/-

**मुद्रणः**

गोर्खाली अफसेट प्रेस

पोखरा-८, जाल्पारोड । फोन नं: ९८५६०२२०५६

E-mail: gorkhalioffsetpress@gmail.com

## ब्राह्मण समाज नेपाल

परिचयः

ब्राह्मण समाज नेपाल, नेपालको राष्ट्रिय अखण्डता, सामाजिक सद्भाव र स्वजातीय स्वाभिमानको सुरक्षाका लागि संगठित गैरराजनीतिक संस्था हो। यो नेपालभरि छरिएर रहेका विभिन्न नामका दर्जन बढी ब्राह्मण समाज वा संगठनहरू बीच एकीकरण भई २०६७ सालमा जन्मिएको सम्पूर्ण ब्राह्मणहरू (उपाध्याय, जैसी, पूर्वीया, कुमाई, मैथिल, भोजपुरा, भूमिहार आदि) को एक मात्र साभा संगठन हो। तत्कालीन राजनीतिक परिस्थितिले समाजमा सिर्जना गरेको विखण्डन, विद्वेष र असहिष्णुता विरुद्ध उभिन र सनातन धर्म संस्कृतिमाथि भइरहेको निर्मम प्रहार एवम् अतिक्रमणको सामना गर्न अनि ब्राह्मण जातिको आस्था र अस्तित्वको रक्षाका लागि संगठित हुनैपर्ने बाध्यात्मक परिस्थितिका कारण यो संस्था अस्तित्वमा आएको हो।

आदिस्रष्ट्रा ब्रह्माजीको कर्मथलो ब्रह्मावर्त र प्राचीन आर्यहरूको मूल निवासभूमि आर्यावर्त अन्तर्गत नेपाल पनि पर्ने भएकाले यो देश परापूर्व कालदेखि नै ऋषिकुलसँग गोत्र जोडिएका सम्पूर्ण ब्राह्मणहरूको आदिम थलो रहँदै आएको कुरा प्रमाणित हुन्छ। नेपाल नामले यस देशको जन्म हुनु अघिदेखि अहिलेसम्मको यसको विकास, विस्तार आधुनिकीकरण, प्रजातन्त्रीकरण वा गणतन्त्रीकरणमा ब्राह्मणवर्गले गरेको योगदान अन्यतम छ। अनुसन्धाताहरूले कम्तिमा ईशापूर्व ३ हजार वर्षदेखि यस भूभागमा ब्राह्मणऋषिहरूको अस्तित्व रहँदै आएको पुष्टि गरेका छन्। जैमिनि, भरत, याज्ञवल्क्य, च्यवन, पराशर, कौशिक, अत्रि, कश्यप, गण्डक, पुलह, पुलस्य आदि ऋषिब्राह्मणहरूसँग सम्बद्ध साहित्यबाट कम्तीमा आजभन्दा ५ हजार वर्ष पूर्वदेखि नेपाल भूमिमा ब्राह्मणऋषिहरू साधनारत रहँदै आएको जानकारी पाईन्छ। ब्राह्मण

लगायत देशका सम्पूर्ण जातजातिहरूको बुद्धिविवेक, शूरतावीरता र श्रमसीपजन्य पुरुषार्थको संयोजनबाट यो राष्ट्र आजको अवस्थामा आएको कुरालाई नकार्ने ठाउँ छैन । यिनै पृष्ठभूमिमा अनेक आरोहअवरोह पार गर्दै वर्तमान शासनसत्ता अस्तित्वमा आएको हो ।

यो ब्राह्मण समाज नेपाली जातिलाई अनेकतामा तोड्न होइन, एकताको सूत्रमा जोडन गठन भएको हो । ऐतिहासिक यात्रामा जानेर वा नजानेर भएका कमीकमजोरीहरूलाई सच्याउँदै आदिम कालमा हाम्रा पुर्खा ऋषिहरूले उद्घोष गरेका

**सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया..... ।**

**संगच्छध्वं संवदध्वं संवोमनांसि जानताम् ....।**

**सहनाववतु सहनौ भुनक्तु सहवीर्यं करवावहै .....।**

जस्ता आदर्श भावनालाई पुनः जगाएर हामी सबैको साझा घर नेपाल, र हामी सबैको साझा नेपाली भन्ने अवस्थामा पुगौं अनि नयाँ नेपालको निर्माणमा सहयोगी बनौं भन्ने भावना बुलन्द पार्न यो ब्राह्मण समाज नेपाल नामक संगठन जन्मेको हो । यसर्थ यस कार्यमा देशका सबै ब्राह्मणहरू तथा अन्य जातजाति, भाषाभाषी, धर्म, सम्प्रदाय, दल वा पार्टीको पनि सहयोग रहने छ भन्ने हामीले आशा गरेका छौं ।

ब्राह्मण समाजको गठन ब्राह्मणहरूको नैसर्गिक स्वभाव र मनोगत रहर नभएर देशमा सिर्जना भएको विखण्डनकारी, विघटनकारी, विद्वेषमूलक विकट परिस्थितिको बाध्यात्मक प्रतिफल हो भन्ने कुरा यहाँनेर फेरि दोहोर्न्याउन चाहन्छु ।

## ब्राह्मणहरूको ऐतिहासिक परिचय :

संसारको सबैभन्दा जेठो ग्रन्थ ऋग्वेद (८/६/२८) मा भनिएको छ-  
“उपह्वरे गिरीणां संगथे च नदीनाम् । धिया विप्रो अजायत”

पहाडका गुफाहरूमा र नदीका संगम स्थल वरपर साधनारत मानव मास्तिष्कमा सर्वप्रथम प्रज्ञाको उन्मेष भयो, ज्ञानको आविर्भाव भयो ।

तिनका मुखबाट अस्तित्वका प्रेरणाले सहसा दिव्य ध्वनिहरू प्रकट भए -अ-उ-म; जोडिएर बन्यो ॐ । विराट अस्तित्वबाट मानवले पाएको यो दिव्य ध्वनिको अनुस्मरण गर्दागर्दै र प्रकृतिको प्रेरणाले उसैको महिमागान गर्दागर्दै ऋषिहरूबाट अनेक छन्दमय ऋचाहरू उच्चरित भए । मनका गहिराइबाट उद्गारित भएका र व्यक्तिका मनलाई तृप्त पार्ने हुँदा तिनले मन्त्र भन्ने नाम पाए । ज्ञात जीवनजगतदेखि अज्ञात ब्रह्मतत्त्वसम्मको ज्ञान गराउने हुनाले ती मन्त्रहरूको संग्रहलाई कालान्तरमा वेद भनेर पुकारियो र ती मन्त्रका उद्गाता रहस्यदर्शी व्यक्तिलाई ऋषि भनियो । अत्रि, कश्यप, कण्व, अंगिरा, गौतम, भरद्वाज, वशिष्ठ, विश्वामित्र, मधुच्छन्दा, भृगु आदि दर्जनौ ऋषिहरूको सृजनधर्मिताबाट अपूर्व वेदराशि तयार भयो ।

सहस्राब्दीयौंसम्म विभिन्न ऋषिका मुखमुखमा र तिनका शाखा सन्तानका श्रुतिपरम्परामा छरिएर रहेका ती मन्त्रहरूलाई संकलन, सम्पादन गरेर कृष्णद्वैपायनले ग्रन्थको रूप दिए । अनि त्यो वेद संहिता बन्यो । पछि उनै व्यासले त्यसलाई विषयका आधारमा ऋक्, यजु, साम र अथर्व गरी चार खण्डमा विभाजन गरे अनि आफ्ना चारजना प्रमुख शिष्यहरू-पैल, वैसम्पायन, जैमिनि र सुमन्तुलाई पढाए । यो कार्य गरे बापत् ऋषिहरूद्वारा उनले वेदव्यास भन्ने उपाधि

पाए । कालान्तरमा ती संहितामा संग्रहित मन्त्रहरूको अर्थ बुझाउने र प्रयोग सिकाउने उद्देश्यले ऋषिहरूले प्रत्येक वेदका भिन्दाभिन्दै सहयोगी ग्रन्थहरू तयार पारे । तिनैलाई भनियो-ब्राह्मण ग्रन्थ । जसले ती ब्राह्मण ग्रन्थको अध्ययन, अध्यापन, व्याख्यान गर्थे तिनलाई ब्राह्मण भन्न थालियो । यसरी सर्वप्रथम यो ब्रह्मावर्त वा आर्यावर्त वेदभूमिमा ब्राह्मण वर्गको उदय भयो । अनि भन्न थालियो,

**जन्मना जायते शूद्र संस्कारात् द्विज उच्यते  
वेदपाठी भवेद् विप्र ब्रह्मं जानाति ब्राह्मण ।**

अर्थात् जन्मदा सबै शूद्रकै रूपमा जन्मिन्छन् । वेदविहित विभिन्न संस्कार कर्म गरेपछि ती द्विज कहलाउँछन् । वेदवेदाङ्ग पढ्ने पढाउनेलाई विप्र भनिन्छ र वेदको तत्वज्ञान पाएपछि वा ब्रह्मज्ञान भएपछि तिनलाई ब्राह्मण भनिन्छ । यसरी हेर्दा यो ब्राह्मण शब्द जातिवाचक नभएर कर्मवाचक वा उपाधिवाचक रहेको बुझिन्छ ।

कालान्तरमा यो उपाधिबोधक ब्राह्मण शब्द जन्मगत जातिमा परिणत हुन थाल्यो र परिभाषा बन्यो-

**जन्मना ब्राह्मणो ज्ञेय संस्कारै द्विज उच्यते । विद्यया याति विप्रत्वं ....**

अर्थात् ब्राह्मण उपाधि पाएका बाबुआमाबाट जन्मिएका सन्तान ब्राह्मण नै हुन्छन् र संस्कार गरेपछि द्विज बन्छन् अनि वेदाध्ययनबाट विप्र बन्न पुग्छन् ।

माथि उल्लेख गरिएका वैदिक ऋषिहरूका कतिपय सन्ततिहरूले आफ्नो रुचि, प्रवृत्ति र आवश्यकता अनुसार विभिन्न पेशा व्यवसाय अपनाउन थाले । फलतः तिनीहरू क्षेत्री, वैश्य, शूद्र आदि वर्णका रूपमा पहिचान बनाउदै अघि बढे भने वैदिक वाङ्मयकै अध्ययन, अध्यापन र व्याख्यानमा रमाइरहनेहरू ब्राह्मणका रूपमा परिचित हुँदै

गए तापनि उपर्युक्त सबैका गोत्रपुरुष समान भएकाले सबै वर्णको उद्गम श्रोत एउटै रहेको पुष्टि हुन्छ ।

वैदिक ऋषिहरूको कुलसँग वंश गोत्र जोडिएका तिनैका सन्तति ब्राह्मणहरू कतिपय दीर्घकालसम्म आफ्ना पूर्वज ऋषिहरूबाट प्राप्त ज्ञानआलोक जोगाउँदै र जगाउँदै यही पुख्यौली थलो मै बसे भने तिनका कतिपय वन्धुहरू ज्ञानको प्रचार प्रसारका लागि विद्याकेन्द्रहरू, पाठशालाहरू, गुरुकुलहरू स्थापना गर्दै भारतवर्षभरि फैलिए । कतिपय त भारतवर्षको सीमा पार गरी पारस्य देश अर्थात् पारस वा फारस (वर्तमान इरान) हुँदै युरोपसम्म पुगे । आर्यहरूले सिन्धुनदी पारिको देश हुनाले त्यसलाई पारस्य देश भने । पछि त्यही बाटो भएर उनीहरू युरोपसम्म पुगेकाले त्यसलाई आर्यहरूको बाटो (आर्ययान) भन्न थालियो । त्यही आर्ययान शब्द विवर्तित भएर अहिले इरान बन्न पुगेको छ ।

विक्रमाब्दको सातौँ शताब्दीमा अरबमा उदाएको इस्लामिक मतवादले इरानलाई धर्मान्तरण गराएर स्नानिक देश बनाइदियो । इरान लगायत मध्यपूर्वका देशहरूलाई खर्लप्प पाउँदै त्यो इस्लामिक आक्रामक गतिविधि भारतवर्षमा प्रवेश गर्‍यो । सनातनी ब्राह्मणहरू निशानामा पर्न थाले । **“कि कुरान कबुल गर र अल्लाहको प्रार्थना गर कि तरवारको सामना गर”** को अवस्था सिर्जना भयो । पुस्तौँदेखि त्यहाँ बस्दै आएका ब्राह्मणहरूले त्यो प्राणसंकट र धर्मसंकटका बेलामा आफ्नो पैतृक भूमि सम्भिन थाले । कतिपय ब्राह्मणहरू केही वर्ष अघि भूटानबाट लखेटिएका र त्योभन्दा अघि वर्माबाट धपिएका नेपालीहरू आफ्नै पुख्यौली भूमि नेपाल प्रवेश गरेभैं यतै आए । तिनीहरू आउने क्रम सातौँ शताब्दीदेखि १२ औँ शताब्दीसम्म नै चलिरह्यो ।

यसरी नेपालमा पहिलादेखि यहीं बसिआएका र पछि फर्किएर आएका गरी दुई थरी ब्राह्मण बन्न पुगे । इतिहासकारहरूले यहीं बसेका रैथानेलाई खस ब्राह्मण र पछि फर्किएकालाई वैदिक ब्राह्मण भन्ने

नाम दिए। एउटै पिता पुर्खाका सन्तति भए पनि यहीं बस्नेहरू यहींका ठाउँका आधारमा चिनिन थाले भने फर्किआउनेहरू वेद अध्ययनका आधारमा चिनिन थाले। जस्तै, शुक्ल यजुर्वेद पढ्नेहरू शुक्ला भए। यजुर्वेदका दुवै शाखा शुक्ल र कृष्ण पढ्नेहरू द्विवेदी वा दुवे भए। तीनवटा वेद पढ्नेहरू त्रिवेदी-त्रिपाठी-तिवारी बने। अनि चारैवेद पढ्ने चतुर्वेदी वा चौवे भए। त्यसै गरी शास्त्रहरू पढ्ने पाठ गर्ने वृत्ति भएकाहरूलाई पाठक भनियो। र पाण्डित्य वा पण्डाज्ञान सम्पन्नहरू पाण्डेय-पाण्डे-पाँडे भए। वैदिक मार्ग वा पथ अवलम्बन गर्ने पन्थ, पन्थी, पन्त भए। ज्योतिषविज्ञानका अध्येता ज्योतिषी-जोशी-जैसी बने। विभिन्न विषयको सैद्धान्तिक शिक्षा दिनेहरूलाई उपाध्याय भनियो। यही शब्द पछि छोटिएर ओझा र झा बन्न पुग्यो। आचरण मूलक व्यवहारिक ज्ञान सिकाउनेहरू आचार्य भए। आचार्य शब्द पछि अचारज पनि बन्यो। राज्यका धर्माधिकारीहरू अधिकारी बने भने व्यवस्थापकीय प्रबन्धन तथा राखनधरन गर्नेहरूले भण्डारी वा भँडारी भन्ने नाम पाए तर अध्ययन अध्यापन छोडेर जग्गा जमिनमा खेतीपाती गर्नेहरू भूमिहार बन्न पुगे।

जति बेला उपर्युक्त घटनाहरू घटित हुँदै थिए। त्यति बेलाको नेपाल आजको भैं मेची महाकालीमा सीमित थिएन। सवालाख पहाडहरूले सुशोभित विशाल साम्राज्य थियो-खस साम्राज्य। पूर्वमा देहरादून सिक्किमसम्म, पश्चिममा कुमाउगढवालसम्म र दक्षिणमा गंगा नदीसम्म फैलिएको थियो यो देश।

खस साम्राज्यको केन्द्र थियो-अहिलेको कर्णाली प्रदेश। सिंजा उपत्यकामा त राजधानी नै थियो-खस राज्यको। ब्राह्मणका अधिकांश पुर्खाहरूको मूल थलो पनि त्यही क्षेत्र थियो। आफ्ना तपस्या विद्वत्ता र ज्ञानका कारण खस राजाहरूको सम्मान उनीहरूलाई प्राप्त थियो। राज्य सञ्चालनमा सहयोगीको भूमिका निर्वाह गर्ने गरेको हुँदा कतिपयले

राज्याश्रय एवं विर्ताहरू प्राप्त गरेका थिए । जुन जुन ठाउँमा ती ब्राह्मण पुर्खाहरूले विर्ता पाएका थिए वा आफ्नै परिश्रमले भूमि अर्जेर बसोबास गरेका थिए पछि तिनै ठाउँका आधारमा उनीहरूको थर बन्न गयो । जस्तै: पौडीमा बसेका-पौडयाल, सुवेडामा बस्ने-सुवेदी, रेगममा बस्ने-रेग्मी, पोखरी वरपरका पोखरेल, अर्जीमा बस्ने-अर्जेल वा अर्याल, लंसुमा बस्ने लम्साल, सिग्दीका बासिन्दा सिग्देल, चापागाउँका चापागाँई, डोटीका डोटेल, ढाकुका ढकाल, काँडाका कँडेल, सापाकोटका सापकोटा, पौडीका पौडेल, दहका दाहाल, कोइरालावनका कोइराला, ज्ञवाका ज्ञवाली, वाग्ला फाँटका वाग्ले इत्यादि । नेपालका ब्राह्मणहरू देश विदेश जुनसुकै ठाउँमा पुगे पनि नामका पछ्याडी तिनले नेपालकै स्थानवाची थर भुण्डयाइरहेका छन् । यसरी हेर्दा नेपालको कुनै भूखण्डलाई नै थर बनाएका ब्राह्मणहरू यो देशका भूमिपुत्र नै ठहर्छन् ।

चौधौं शताब्दीदेखि विशाल खस साम्राज्य छिन्नभिन्न हुन थाल्यो । अन्ततः गण्डकी क्षेत्रमा २४ र कर्णाली क्षेत्रमा २२ अनि उपत्यकामा ३ र पूर्वमा ३ गरी ५२ टुकामा खस साम्राज्य विभाजित भयो । अधिकांश राज्यमा त्यहाँका शासकहरूले साधनारत विद्वान ब्राह्मणहरूलाई आफ्ना राज्यमा आमन्त्रण गरी विशेष सुविधा वा विर्ता, पद आदि दिएर सम्मान सहित राख्ने गरेका कुरा ब्राह्मणहरूका वंशावलीमा पढ्न पाइन्छ । यसरी ब्राह्मणहरू पश्चिमबाट फैलिदै पूर्वी सीमासम्म पुगे ।

१८औं शताब्दीमा जब गोरखाका राजा पृथ्वीनारायण शाहले भारतसम्म विस्तार भएको साम्राज्यवादी शक्तिबाट यी स-साना राज्यहरूलाई बचाउने उद्देश्यले वा एउटा बलियो र विशाल राज्य बनाउने महत्वाकांक्षाले राष्ट्रिय एकीकरण अभियान थाले । त्यसमा ब्राह्मणहरूको उत्कृष्ट साथ सहयोग रह्यो । लडाईं गर्ने सैन्यबलमा समेत ब्राह्मणहरूले भाग लिए । बाहुनको पल्टनै पनि बन्यो । यसरी हेर्दा आधुनिक नेपालको एकीकरणमा ब्राह्मणहरूको उल्लेखनीय र

ऐतिहासिक योगदान रहेको देखिन्छ ।

राणाकाल होस् कि शाहकाल, पञ्चायतकाल होस् कि प्रजातन्त्रकाल वा गणतन्त्र सधैभरी ब्राह्मणहरूले देशका न्याय, प्रशासन, शिक्षा, सुरक्षा, प्रविधि, कृषि, वाणिज्य, धर्म संस्कृति, राजनीति आदि हरेक क्षेत्रमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन् । नेपाली भाषा, साहित्य, कला, संस्कृतिको उन्नयनमा ब्राह्मणहरूको क्रियाशीलता माथिल्लै दर्जाको देखिन्छ ।

यसरी राष्ट्रनिर्माणदेखि देशको सर्वाङ्गीण विकास प्रक्रियामा अहम भूमिका खेल्दै आएको ब्राह्मण जातिलाई माओवादी आन्दोलन र गणतन्त्र घोषणासँगै हदैसम्म उपेक्षा गर्न थालियो । उत्तरी र दक्षिणी सीमाबाट भर्खरै पसेकाहरूलाई र २/४ सय वर्षको पनि इतिहास नभएकाहरूलाई बरु आदिवासी, आदिवासी जनजाति, आदि नाम दिएर मूलवासीका सूचीमा छिराइयो तर हजारौं वर्षको इतिहास भएका र राष्ट्र निर्माणमा महनीय भूमिका खेलेका आदिमवासी ब्राह्मण क्षेत्रीहरूलाई आप्रवासी जस्तो बनाएर अन्य जातिको दर्जामा मिल्क्याउनेसम्मको काम गरियो । अझ ठाउँ ठाउँमा बाहुनहरू काशी जाउ, क्षेत्रीहरू फासी जाउ, चुचेनाक काटिन्छ, रातो रगत चाटिन्छ, जस्ता नारा फलाक्न थालियो । यस्तै दुर्वाच्यहरू भित्ताभित्तामा लेख्न थालियो । वृद्ध भत्तामा, शिक्षामा, प्रशासनमा, पदोन्नतिमा, छात्रवृत्ति आदि हरेक क्षेत्रमा आरक्षणका नाममा विभेद गर्न थालियो । ब्राह्मणहरूलाई अपमान गर्नकै लागि सम्पूर्ण सनातनीहरूको पूज्य गोवंशको खुलेआम हत्या गर्न थालियो । संस्कृत भाषाको धुँवाधार विरोध गर्न थालियो । संस्कृत पढाउने गुरुलाई रुखमा बाँधेर हत्या गरियो । वैदिक शास्त्र तथा धर्मग्रन्थहरू जलाइयो । पुराणवाचकलाई व्यासासनमै गोली ठोकियो । हिन्दु मन्दिर एवं पूजास्थलमा मलमूत्र विसर्जन गराइयो । मन्दिरका ब्राह्मण पुजारीलाई घाँटी रेटेर मारियो । कोरामा बसेका क्रियापुत्रीलाई लछारपछार गर्दै

मारियो । मठमन्दिरका गुठी हडप्न थालियो आदि । अर्थात् त्यस्ता कुनै दुष्कर्म बाँकी रहेनन् होला जो उनीहरूबाट भएन । उनीहरू यस्तै पुरुषार्थ देखाएर कुनै विदेशी विधर्मी शक्तिलाई खुसी पार्न चाहन्थे । र तिनकै साथ सहयोगमा सत्तासीन हुन चाहन्थे ।

यस्तो अवस्था सिर्जना गरेर नेता नामका एक मुठी तथाकथित बाहुनहरू सिंहदरबारको सत्तास्वादमा रमाउँदै थिए भने मोफसलका लाखौंलाख ब्राह्मणहरू अस्तित्व र अस्मिता जोगाउन शास्ती भोगिरहेका थिए । आफ्नो कुल, गोत्र, वर्ग, समुदायलाई र सनातन संस्कार संस्कृति समेतलाई दुत्कारेर अरुको प्रिय बन्ने जुन स्वानवृत्ति तत्कालीन केही बाहुन नेताहरूले अपनाए त्यसलाई पनि स्वानवर्गले भैं इमान्दारीतापूर्वक निर्वाह गरेनन् । ब्राह्मण जातिकै अपहेलना गरेर ब्राह्मणेतर जातिप्रति सहानुभूति प्रदर्शन गर्ने जुन अभिनय तिनले गरे त्यो त सत्ता प्राप्तिका लागि गरिएको कृत्रिम प्रपञ्च मात्र रहेछ भन्ने सिद्ध हुन बेर लागेन । भला बन्धुधातीहरू कसको पो मित्र हुन सक्थे र ? दुर्नियत प्रेरित तिनीहरूबाट आफ्ना आसेपासे र भोले कार्यकर्ता बाहेक कुनै पनि जाति समुदायको, दीनदुःखी गरीबहरूको हित हुने कुनै काम भएन । बरु सिङ्गो मुलुकलाई सामाजिक, आर्थिक, भौतिक, सांस्कृतिक र भावनात्मक रूपले जर्जर पार्ने काम भयो । अपार जनधनको क्षति भयो । सामाजिक सद्भाव बिग्रियो । जातीय विद्वेष बढ्यो, साम्प्रदायिक सहिष्णुता बिथोलियो, गरी खाने होइन लुटी खाने प्रवृत्ति बढ्यो । घूस र कमिसनको खेती मौलायो । जातीय राज्यको सपना देखाएर नेपालीहरूबीचको एकात्मभाव तोडियो । दलित भन्ने नयाँ जात सृजना गरेर अनन्त कालसम्मका लागि नयाँ विभेदको बीउ रोपियो । माओवादी आतङ्कले गाउँका गाउँ निर्जन बने । लाखौं युवा विदेशिन बाध्य भए । विशेष गरी गाउँ ठाउँ र दुरदराजका बाहुनहरू बढी प्रताडित हुन थाले ।

यस्तै विकट परिस्थितिमा-ब्राह्मणहरूलाई आफ्नो आस्था र

अस्तित्व रक्षाका लागि, नागरिक हक अधिकार जोगाउनका लागि र दीन दुःखी ब्राह्मणहरूको पीडा पुछ्नकै लागि भए पनि संगठित हुनै पर्ने वाध्यात्मक परिस्थिति सृजना भयो । फलस्वरूप देशका विभिन्न भागमा ब्राह्मणहरूका संगठनहरू स्वतस्फूर्त रूपमा खडा हुन थाले । त्यसै क्रममा पोखरामा र भापामा पनि २०६६ सालमा छुट्टाछुट्टै संगठन बने । समान पीडाबोधले, समान उद्देश्यका लागि, देशका विभिन्न जिल्लामा गठन भएका दर्जन बढी ब्राह्मण समाजहरू छुट्टाछुट्टै हिड्नु भन्दा एकताबद्ध भएर जान सके बलियो हुने थियौं भन्ने भावनाले २०६६ माघ २८ गते देवघाटमा संयुक्त भेला बोलाइयो । उक्त भेलाले देशभरीका सबै ब्राह्मण समाजलाई एकीकरण गर्ने निर्णय गर्‍यो । फलस्वरूप २०६७ साल भदौमा देशभरीका ब्राह्मणहरूको एउटै संस्था बन्थो-ब्राह्मण समाज नेपाल । यही नामबाट पहिले जि.प्र.का. काठमाडौं र पछि जि.प्र.का. कास्कीमा दर्ता भयो ।

ब्राह्मण समाज दर्ता भए लगत्तै समाजमा देखा परेका विसंगति र सरकारले अपनाउदै गरेका गलत नीतिका कारण उत्पन्न परिस्थितिका बारेमा राष्ट्रपतिदेखि सत्तासीन पार्टी, सरकार र विपक्षीदलका प्रमुख नेता सबैलाई निम्नलिखित माग सहित ज्ञापन पत्र बुझाइयो ।

१. ब्राह्मण क्षेत्री लगायतका खससमुदायलाई अन्य होइन आदिवासी मूलजातिमा सूचीकृत गरियोस् ।
२. वृद्धभत्ता जस्ता कुरामा विभेद नगरियोस् ।
३. प्रदेशको नामकरण जातिगत आधारमा नभई साझा प्राकृतिक आधारमा गरियोस् ।
४. आरक्षणको आधार जाति होइन वर्गलाई बनाइयोस् ।
५. देशलाई धर्म निरपेक्ष नबनाइयोस् ।
६. गाईलाई राष्ट्रिय जनावर कायम गरियोस् र गोवंशको हत्या बन्द गराइयोस् ।

७. राष्ट्रिय पोशाक कायम गरियोस् ।
८. धर्मान्तरण बन्द गरियोस् ।
९. राष्ट्रिय अखण्डता र जातीय सद्भाव नबिगारियोस् ।
१०. परम्परागत धर्मसंस्कृतिको रक्षा गर्ने वातावरण बहाल गरियोस् ।

ज्ञापन, संवाद, भेटघाट, अनुरोध आदिले कुनै सार्थकता नपाएपछि यिनै माग राखेर ब्राह्मण समाज आन्दोलनमा उत्रियो । आन्दोलन देशव्यापी बन्दै गयो । अन्तमा संविधान सभाभवन अगाडि सप्ताह व्यापी धर्ना बस्यो । सरकारसँग वार्ता पनि भयो संभौता भयो तर कार्यान्वयन भएन । बारम्बारको एकल संघर्ष फलदायी नभएपछि संयुक्त संघर्षको योजना बन्यो ।

ब्राह्मण समाज, क्षेत्री समाज, दशनामी, विश्वकर्मा, ठकुरी, परियार, भूमिहार लगायत आर्य खस समुदायका सबै जातीय समाजले संयुक्त रूपमा आन्दोलन अघि बढाए र संविधानसभा नै घेरेपछि पक्षपाती, देशघाती संविधान घोषणा भएन । बरु संविधान सभा नै भङ्ग भयो । परिस्थिति फेरियो । हामीले पुनः आन्दोलन अघि बढायौं । सरकारले पुनःवार्तामा बोलायो र निम्नलिखित चारबुँदे सम्भौता गरियो ।

१. ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी, दशनामी, दलित आदि सबै खस आर्य समुदायलाई संविधानमा पहिचान सहितको सम्मानजनक ठाउँ दिने ।
२. जनसंख्याको अनुपातमा सबै जातका निम्न वर्गलाई आरक्षण कोटा प्रदान गर्ने ।
३. प्रदेशको नामकरणको जिम्मा प्रदेशलाई नै दिने, त्यसमा विवाद भएमा जनमत गराउने ।
४. आन्दोलनका सबै कार्यक्रम स्थगित गर्ने

यसरी देशी विदेशी शक्तिकेन्द्रको दलाली गर्दै आफ्नै देशलाई

द्वन्द्वमा डुवाएर भए पनि सत्तसीन भइरहने तथाकथित राजनेताका कुत्सित महत्वकांक्षाले ब्राह्मण समाजको अस्तित्वमाथि जुन धावा बोलेको थियो त्यसबाट समाजले आंशिक राहत पाए पनि ब्राह्मणहरूको आस्था र समग्र देशकै सनातन संस्कृतिमाथि विधर्मीहरूको अतिक्रमण जारी छ । यसका विरुद्ध ब्राह्मण समाज अझ सशक्त बनेर उभिनुपर्ने आवश्यकता भन्नु टडकारो भएको देखिँदै छ । २०८२ को जेनजी आन्दोलनपछि बनेको सरकारले देशको आर्थिक, राजनीतिक क्षेत्रको सुधारमा केही शुभ लक्षण देखाएपछि जातीय सद्भाव र धार्मिक सांस्कृतिक अतिक्रमण विरुद्ध अबको ब्राह्मण समाज अझ सजग, सचेत र सक्रिय हुनु जरुरी देखिन्छ ।

### **ब्राह्मण समाजले गरेका कार्यहरू**

उपर्युक्त बाहेक ब्राह्मण समाजको विगत १५ वर्षको कार्यकालमध्ये पहिलो ५ वर्ष देश व्यापी रूपमा संगठन विस्तार, एकीकरण, संघर्ष र आन्दोलनमै बित्यो ता पनि त्यस अवधिमा कास्की, चितवन, स्याङ्जामा महायज्ञको आयोजना गरी यज्ञशेषबाट स्थायी संरचना हेतु केही भूमिको व्यवस्था गरियो । दोस्रो ५ वर्षे कार्यकाल विश्रामकाल जस्तै बन्यो र तेस्रो ५ वर्षे कार्यकाल कोरोना जस्तो महामारीबाट आक्रान्त हुँदै पुनः क्रियाशील हुने तरखरमा बित्यो । यस अवधिमा पोखरा र चितवनमा ब्राह्मण समाज नेपालका नाममा राम्रा भवनहरू तयार भएका छन् । स्याङ्जामा समाजकै व्यवस्थापनमा पाणिनि संस्कृत गुरुकुल सञ्चालित छ । नेपालगञ्ज बाँके, पात्सा, तनहुँ, रुपन्देही र भ्रुपामा पनि भौतिक संरचना तयार गर्ने तरखर हुँदैछन् । साथै सांगठनिक संरचनामा पनि पुनर्जागरण आउँदै गरेको अवस्था देखिँदै छ ।

अबको कार्यकाल विगतमा थातीरहेका मुद्दाहरू संवोधन गराउन पहल गर्ने र विशेषतः मुलुकलाई सांस्कृतिक अतिक्रमणबाट बचाउने, धर्मका नाममा टाँसिएका विकृतिहरू हटाउने, धार्मिक कर्मकाण्डमा सुधार

गर्ने, ब्राह्मणहरूको आचारणगत कमजोरीहरू निवारण गर्ने, समाजमा धार्मिक आध्यात्मिक सांस्कृतिक पुनर्जागरण ल्याउने, छुवाछुत जस्ता विभेद हटाउने, जातीय एवम् सामाजिक सद्भाव बढाउने, साम्प्रदायिक सहिष्णुता कायम गर्दै सनातन धर्म सापेक्ष राष्ट्रको पुनःस्थापनाको लागि क्रियाशील रहने जस्ता कार्यमा केन्द्रित हुनुपर्ने देखिन्छ ।

उपर्युक्त उद्देश्य पूर्तिका लागि ब्राह्मण समाज नेपालले अपनाउनु पर्ने नीति, गर्नुपर्ने कार्य, अपनाउनुपर्ने विधि निषेध र बिर्सन नहुने आर्दशको संक्षिप्त रूप रेखा यस पुस्तिकामा प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरिएको छ ।

सारमा भन्दा ब्राह्मण भनेको केवल एउटा जाति विशेष मात्र नभएर कर्म र संस्कारजन्य उपाधि पनि हो, भनिएको छ-सुसंस्कारले मात्रै द्विज हुन पाइन्छ । ब्राह्मणोचित ब्रह्मकर्म र सदाचरणमुखी संस्कारमा शिथिलता आएकोले ब्राह्मण वर्ग कमजोर जस्तो देखिएको हो । कर्म र संस्कारमा सुधार गर्दै तप, साधना, शिक्षा र ज्ञानचेतनाले प्रदीप्त हुनु नै ब्राह्मण त्वको कसी हो । तर अहिले ब्राह्मण एउटा जाति विशेषका रूपमा मात्र सीमित हुन खोज्दै छ । त्यही आधारमा सरकारले ब्राह्मण वर्गमाथि विभेद गर्‍यो, अन्याय गर्‍यो, त्यसको अन्त्य भएको छैन । सरकारद्वारा गरिएको त्यही विभेद र अन्यायका विरुद्ध हामी संगठित भएर संघर्ष गरेका हौं । हिजो हामी सरकारसँग समान नागरिक अधिकारका लागि लड्यौं, निष्पक्षताका लागि लड्यौं । राज्यको जातीय विभेदका विरुद्ध लड्यौं र धर्मनिरपेक्षता विरुद्ध पनि लड्यौं । अब हाम्रो लडाईं टुंगिएको छैन किनकि हाम्रा सबै मुद्दाहरू पुरा भएका छैनन् । आन्दोलनका बेलामा सरकार ले हामीसँग गरेका सम्झौता समेत पूर्णतः कार्यान्वयन भएका छैनन् । त्यसका लागि हामीले अबै संगठित बनेर संघर्ष गर्नुपर्ने भएको छ र लक्ष्यमा नपुगुञ्जेल संघर्ष जारी राख्नै पर्ने भएको छ । तर त्यो भन्दा ठूलो लडाईं हामीले आफ्नै कर्तव्यका लागि पनि लड्नु छ । आफ्नै कर्म संस्कारको सुधारका लागि लड्नु छ । अबको

ब्राह्मण समाज यस दिशातिर पनि अग्रसर हुनुपर्ने भएको छ । उक्त आवश्यकताकै परिपूर्तिका लागि संगठनबल र मनोबल दुवै बढाउनु पर्ने हुनाले ब्राह्मण समाज नेपालले आफ्ना सदस्य, पदाधिकारी तथा अभियान्ताहरूका निमित्त केही विधि नियमको र केही नीति पद्धतिको व्यवस्था गर्न लागेको हो । आशा एवम् विश्वास छ सम्बन्धित सबैले यी नीति, कार्यक्रम र आचारविचारको परिपालना गरी आफ्नो संगठनको बल बढाउनु हुनेछ । यसमा ब्राह्मण समाज नेपालको दोस्रो र तेस्रो अधिवेशनमा घोषणा गरिएका र त्यसपछि विभिन्न बैठकहरूबाट निर्णय गरिएका प्रतिवद्धताहरू पनि समाविष्ट छन् ।

**समाजले तर्जुमा गरेका केही नीतिहरू :**

**क. आदिवासीसम्बन्धी नीति :**

प्राकृतिहासिक कालदेखि यसै भूमिमा वसोवास गर्दै आएका र यहीँका ठाउँ विशेषसँग थर जोडिएका हामी ब्राह्मणहरू यहाँका मूलवासी वा आदिवासी हौं । माओवादीको उदयसँगै देशमा जातीय वैमनश्यता र द्वन्द्वको खेती गर्न थालियो । यसलाई सत्ता प्राप्ति र सांस्कृतिक अतिक्रमणको आधारभूमि बनाइयो । शदियौँदेखि सहअस्तित्व कायम गरेर सांस्कृतिक सद्भाव, धार्मिक सहिष्णुता र जातीय सामञ्जस्य बनाएर बसेका नेपालीहरूमा कसैलाई आदिवासी, कसैलाई जनजाति, कसैलाई आदिवासी जनजाति र कसैलाई अन्य भनेर विभाजित गरियो । परस्पर विद्वेषको बिउ रोपियो र वर्गीय पक्षधरता छाडेर जातीय राजनीतिमा दलहरू लागे । वैदिक काल, बौद्ध काल, किराँत काल र लिच्छवि कालदेखि नै अस्तित्वमा रहेका यहाँका आदिम निवासी ब्राह्मणहरूलाई गैरआदिवासी आप्रवासीको दर्जा दिँदै अन्य जातिमा सूचीकृत गरियो र अनर्गल गालिगलोजको पात्र बनाइयो । अतः मोफसलका ब्राह्मणहरूले आफ्नो अस्तित्व र आस्था जोगाउनकै लागि पनि संगठित हुनुपर्ने स्थिति आई पऱ्यो । फलस्वरूप सबैभन्दा कान्छो जातीय संगठनका रूपमा

२०६६ सालमा ब्राह्मण समाज नेपाल नामक संस्था गठन भयो । राज्यले देशका सबै नागरिकलाई समान व्यवहार गरिोस् । कसैलाई काखा र कसैलाई पाखा नगरिोस् भन्ने माग राखेर अनेक आन्दोलनहरू गर्यौं । फलस्वरूप २०७२ को संविधानमा खसआर्य भन्ने पहिचान दिइए पनि विशेष विशेष क्षेत्रमा आरक्षणका नाममा विभेद छँदैछ । जातीय आरक्षणका पीडाले ब्राह्मण सन्ततिहरू विदेशिन थालेका छन् । प्रतिभा पलायनले गर्दा मुलुक खोक्रो बन्दै छ । अतः जातीय आधारमा देशका कुनै पनि नागरिकलाई विभेद नगरियोस् भन्ने आवाज हामीले उठायौं । त्यसले पूर्णता नपाएसम्म निरन्तर संघर्षशील रहने हाम्रो कार्यक्रम हुनेछ । यो माग सम्बोधित नभएसम्म निरन्तर संघर्षशील रहने र सरकारसँग संवाद र समाधानका लागि पहल गरिरहने हाम्रो मुख्य नीति रहनेछ ।

### **ख. राज्य पुर्नसंरचना र नामाकरण :**

देशको भूराजनैतिक संरचना परिवर्तन गर्दा मुलुकले धान्नै नसक्ने गरी प्रदेशीकरण गरियोस् । प्रदेश छुट्टाउनै पर्ने भए थोरै भन्दा थोरै प्रदेश बनाइयोस र प्रदेशको नामकरण जातीयताको आधारमा नभई प्राकृतिक वा ऐतिहासिक महत्व बोकेका स्थानका आधारमा गरियोस भन्न माग हामीले राखेका हौं । किनभने देशमा सयभन्दा बढी जातीय समुदाय छन् । सबै जातिका नाममा राज्य वितरण गर्न सम्भव छैन । दुईचार ओटा जातिको नाममा मात्र प्रदेशको नामाकरण गरिदिँदा अन्य बहुसंख्यक जातिप्रति अन्याय हुन्छ । फेरी कुनै प्रदेशमा कुनै एउटा जातिको मात्रै बहुमत पनि छैन । सबै जाति सबैतिर छिरेल्लिएर बसेका छन् । त्यसैले जातिविशेषका नाममा प्रदेशको नामकरण गर्नु तर्कसंगत हुँदैन । संख्याकै दृष्टिले हेर्ने हो भने क्षेत्री पहिलो स्थानमा, बाहुन दोस्रो स्थानमा र दलित तेस्रो स्थानमा पर्छन् । बहुसंख्यकको उपेक्षा गरेर अल्पसंख्यक जातिका नाममा प्रदेशको नामकरण गर्नु पनि अप्रजातान्त्रिक हुन जान्छ । अतः प्रदेशको नामकरण कुनै जातका आधारमा होइन,

सबैको साभा प्राकृतिक वा ऐतिहासिक स्थलका आधारमा गरौं भन्ने ब्राह्मण समाजको धारणा हो । हाम्रो समेत विशेष पहलमा साविक पश्चिमाञ्चल क्षेत्रलाई गण्डकी प्रदेश नामाकरण गरिएको कुरा यहाँ स्मरणीय छ । अन्य प्रदेशको नामकरणमा पनि हाम्रो यही नीति रहँदै आएको छ । हाम्रो समाजसँग तत्कालीन सरकारले गरेका सम्झौताहरूमा पनि यो कुरा स्वीकार गरिएको हो ।

### ग. आरक्षणसम्बन्धी नीति :

आरक्षणको अर्थ कुनै असक्त, कमजोर एवम् पछि परेको वर्ग वा व्यक्तिलाई सरकारले दिने विशेष सुविधा वा संरक्षण हो । यस्तो आरक्षण सम्बन्धित वर्ग वा व्यक्ति, सशक्त वा समर्थ नहुन्जेल सम्मका लागि मात्र सावधिक हुनुपर्छ । जातका आधारमा आरक्षण हुँदा सम्बन्धित जातका पहुँचवाला नै लाभान्वित हुने र पहुँच नपुग्ने गरीब तथा पिछडिएकाहरू अवसरबाट बञ्चित हुनुपर्ने हुन्छ । व्यवहारमा त्यस्तो देखिएको पनि छ । अतः आरक्षणको आधार जातीयता नभएर वर्गीयता हुनुपर्छ । जुनसुकै जात र वर्णको भए पनि पछि परेको समुदाय वा व्यक्ति छ भने त्यसले आरक्षणको सुविधा पाउनु पर्छ भन्ने हाम्रो मान्यता एवम् नीति हो ।

### घ. धर्मसम्बन्धी नीति :

नेपाल मूलतः धार्मिक एवम् धर्मसापेक्ष मुलुक हो किनकि संसारको सबैभन्दा जेठो वैदिक सनातन हिन्दू धर्म, जैन धर्म, बौद्ध धर्म र किराँत धर्म जस्ता मौलिक धर्म-संस्कृतिको जन्मभूमि नै नेपाल भएकाले यो देश धर्मनिरपेक्ष हुन मिल्दैन । यहाँका हरेक मानिस कुनै न कुनै धर्ममा विश्वास गर्ने भएकाले पनि धर्मसापेक्षता यसको मौलिक चिनारी हो । यसमा पनि सनातनी हिन्दूहरूको जनसंख्या ८१ प्रतिशत भन्दा बढी भएकाले यसलाई सनातन हिन्दूराष्ट्र नै भनिनु पर्छ । यही नै यो देशको पहिचान पनि हो । अतः पछि विकसित भएका र बाहिरबाट

आएका धर्म संस्कृतिको पनि सम्मान गर्दै बहुमतका आधारमा यसलाई सनातन राष्ट्र वा हिन्दू राष्ट्र घोषणा गरियोस् र परचक्रीहरूको कुत्सित निर्देशनमा लादिएको धर्मनिरपेक्षता हटाइयोस् भन्ने ब्राह्मण समाजको सशक्त माग रहिआएको छ ।

एकातिर राज्य भनेको जड भूमिखण्ड मात्र होइन त्यहाँ बस्ने जनता नै राज्य हो पनि भन्ने र अर्कातिर धर्मप्राण जनताको निवास भएको राज्यलाई राज्यको कुनै धर्म हुँदैन भनेर धर्म निरपेक्ष पनि भन्ने मूर्खतापूर्ण धूर्त्याई जुन गरिएको छ, त्यो सरासर वैदेशिक इसारामा गरिएको प्रवञ्चना हो । साम्प्रदायिक सदभावमा बाँचेका नेपालीलाई धर्म निरपेक्षताको भ्रम छर्नु सरासर राष्ट्रघाती वेइमानी हो भन्ने ब्राह्मण समाजको ठहर हो । अतः धर्मनिरपेक्षतालाई हटाउन आफू पनि निरन्तर सकृय रहने र समान उद्देश्यका अन्य संस्थासँग मिलेर पनि अभियान अगाडि बढाउने नीति ब्राह्मण समाजले लिएको छ ।

### **ड. नैतिक शिक्षामा जोड :**

नैतिक शिक्षाकै अभावमा मुलुक दिनानुदिन अनैतिक, अकर्मण्य, ठग, दुराचारी र भ्रष्टहरूको अखडा बन्दै गएको देखिएको छ । त्यसैले नैतिक शिक्षा सहितको संस्कृत विषयलाई विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रममा अनिवार्य रूपमा लागू गर्न दवाव दिने हाम्रो नीति रहेको छ । नैतिक शिक्षाको एउटा बलियो आधार संस्कृत वाङ्मय भएकाले यसलाई पाठ्यक्रममा समावेश बनाउनका निमित्त सम्बन्धित निकायमा निरन्तर पहल गरिएको कुरा सबैलाई अवगतै छ । फलस्वरूप अन्य राष्ट्रप्रेमी व्यक्ति तथा संघसंस्थाको समेत सहयोगमा कक्षा १ देखि १० सम्म स्थानीय ऐच्छिक विषयका रूपमा नैतिक शिक्षा मूलक संस्कृत विषय राख्ने निर्णय भएको छ । पाठ्यपुस्तकहरू पनि निर्माण भईसकेका छन् । अब यसलाई सबै कक्षामा अनिवार्य गर्दै जाने अभियानमा लाग्नु परेको छ । शिक्षा क्षेत्रबाट नैतिक, इमान्दार, सदाचारी, देशभक्त जनशक्ति

उत्पादन गर्ने सन्दर्भमा समान नीति भएका अन्य संस्थासँग पनि विगतमा भैं मिलेर सहकार्य गर्ने नीति ब्राह्मण समाजले लिएको छ ।

### च. ऐतिहासिक सम्पदा बचाउनेसम्बन्धी नीति :

धार्मिक भावना भएका दानवीर श्रद्धालुहरूले विगतमा देशका विभिन्न ठाउँमा मठमन्दिर, धर्मशाला निर्माण गरेर तिनको निरन्तर सञ्चालनका लागि गुठीको समेत व्यवस्था गरिदिएका छन् । तिनको समुचित संरक्षण गरिदिएर पूर्वजहरूको प्रेरणादायी कीर्ति जोगाउनुको साटो त्यस्ता सम्पदाहरू खोसेर आफ्ना कार्यकर्ता पोस्ने जमर्को दलका नेता र तिनका सरकारले विगतमा गरेको देखियो । त्यसको प्रतिवादमा उठेको जनविरोधमा ब्राह्मण समाज पनि सहभागी भएको हो । भविष्यमा पनि त्यस्ता कार्यको ब्राह्मण समाज घोर विरोध गर्दछ । तर गुठी र देवश्वको जुन दुरुपयोग हुने गरेको छ, त्यसको ठीक ठीक सदुपयोग हुनुपर्छ र व्यवस्थापनमा पारदर्शिता र पवित्रता कायम हुनुपर्दछ भन्ने मान्यतामा भने ब्राह्मण समाज अडिग छ ।

### छ. राष्ट्रिय पर्व र विदासम्बन्धी नीति :

परम्परादेखि प्रदान गरिँदै आएका नेपालका कतिपय धार्मिक एवम् सांस्कृतिक चाडपर्वका विदाहरू सम्बन्धित पक्षसँग सरोकारै नराखी कटौती गरिएका प्रति हामीले आपत्ति जनाउँदै आयौं । ती धार्मिक, सांस्कृतिक महत्वका विदालाई पुनः कायम गर्न सम्बन्धित निकायमा पहल पनि गर्यौं । फलतः जनैपूर्णिमा, श्रकृष्ण जन्मअष्टमी, रामनवमी जस्ता विदाहरू पुनः कायम भएका छन् तर ती विदालाई र पर्वहरूलाई व्यवस्थित र विधिसम्मत ढंगले सम्पादन गर्ने कार्यमा भने ब्राह्मण समाज लाग्नैपर्छ ।

### ज. गोवंशको संरक्षणसम्बन्धी नीति :

ब्राह्मणका कुनै पनि यज्ञीय कर्म, गोदान र गव्यविना सम्पन्न

हुँदैनन् । देवपूजनमा प्रयुक्त हुने पञ्चामृतमा पनि गव्यकै प्रधानता रहन्छ । अतः गाई र गव्य ब्राह्मण संस्कृतिका आधार हुन् । लक्ष्मीस्वरूपा गाई र गोवंशको विनाशसँगै ब्राह्मण संस्कृतिको पनि ह्रास हुने हुनाले गाईको संरक्षण र सम्बर्द्धन ब्राह्मण समाजको महत्वपूर्ण कर्तव्य हुन आउँछ । शहरीकरण र बजारिया जीवनशैलीका कारण घरघरमा गोपालन सम्भव नभए पनि सामूहिक गौशालाको व्यवस्थापन मार्फत गोवंशको संरक्षण नगरी नहुने अवस्था आएको छ । अतः हरेक गाउँपालिका वा नगरपालिका क्षेत्रका उपयुक्त ठाउँमा गौशालाको निर्माण गर्ने, व्यवस्थापन गर्ने र गाईको संरक्षणमा विशेष योगदान पुऱ्याउने ब्राह्मण समाजको प्रमुख कार्यमध्ये एक हुनेछ । साथै हाम्रा गाउँघरबाट गाई गोरुहरू खरिद गरी छिमेकी मुलुकका बधशालामा निकासी गर्ने र देशभित्र पनि विभिन्न तरिकाले गोवंशको हत्या हुने गरेका घटनाले हामीलाई स्तब्ध बनाएको छ । यस्तो जघन्य कृत्यका विरुद्ध पनि ब्राह्मण समाज ससक्त ढंगले लाग्नुपर्ने भएको छ । नेपालको संविधानले गाईलाई राष्ट्रिय जनावर स्वीकारेकाले गाई र गोवंशको संरक्षण सरकारको पनि दायित्व हो ।

### **भ. अन्य जातीय समुदायसम्बन्धी नीति :**

“ब्राह्मण समाज” भन्ने नाम सुन्दा यो एउटा जातीय समुदायजस्तो प्रतीत भए पनि कार्यले देशका सबै जातीय समुदायबीच संयोजनकारी भूमिका निर्वाह गर्दै सबैप्रति सद्भाव राख्ने र मेलमिलाप कायम राख्दै अगाडि बढ्ने नीति यसको रहेको छ । अतः नेपालका सबै जातीय संगठनहरूसँग मित्रवत सम्बन्ध कायम गरी आफ्ना हक अधिकार सुरक्षित गर्नु र पहिचानको रक्षा गर्नु ब्राह्मण समाजको एउटा नीतिगत उद्देश्य हो ।

### **ब. कर्मकाण्डसम्बन्धी नीति :**

कर्म-संस्कारमय जीवन नै मूलतः ब्राह्मणत्वको आधार हो । ब्राह्मणहरू स्वयम् यज्ञीय कर्महरू गर्छन् र गराउँछन् पनि । समाजले

धर्म संस्कारका पाठहरू ब्राह्मणबाटै सिकने गर्दछ। त्यसैले समाजमा ब्राह्मणको गुरुत्वपूर्ण स्थान रहँदै आएको हो। जन्मदेखि मृत्युसम्मका संस्कारमूलक कर्म, नित्य कर्म, नैमित्तिक कर्म, काम्य कर्म, प्रयश्चित्त कर्म आदि हाम्रा विविध कर्महरू छन्। यी कर्म गराउने र यिनको व्याख्या गर्ने काम पनि अभिसम्पन्न ब्राह्मणहरूले नै गर्दै आएका छन्। तर दुःखको कुरा ब्राह्मणहरूकै कारण अहिले उपर्युक्त कर्महरूको विधि विधानमा, सम्पादन शैलीमा र वचनमा समेत शिथिलता, अपूर्णता, त्रुटिपूर्णता देखिएका छन्। यिनको नियमनकारी भूमिका पनि ब्राह्मण समाजले नै खेल्नुपर्ने देखिएकाले समाजले आफ्नो सांगठनिक निकाय मार्फत सम्बन्धित जनहरूलाई प्रशिक्षण दिने र समाजको आवश्यकता अनुसार योग्य जनशक्ति तयार गरेर सेवा प्रदान गर्ने नीति पनि लिएको छ।

### ट. यज्ञ, अनुष्ठान र सत्संगसम्बन्धी नीति :

यज्ञ अनुष्ठानहरू गर्नु गराउनु ब्राह्मणहरूको शास्त्र निर्देशित कर्म नै हो। संगठनलाई सुदृढ, क्रियाशील र अर्थवान् बनाउन पनि यस्ता कर्महरूको ठूलो भूमिका रहने भएकाले ब्राह्मण समाजका केन्द्रदेखि वडा तहसम्मका सबै संगठनहरूले समय र परिस्थिति अनुरूप यज्ञ तथा अनुष्ठानहरू र सत्संगका कार्यक्रमहरूको आयोजना एवम् व्यवस्थापन गर्नुपर्नेछ। यस्ता कार्यले हाम्रो समाजलाई धार्मिक, आध्यात्मिक र आर्थिक रूपले पनि सफल बनाउन मद्दत पुग्नेछ। साथमा योगशिविर, सत्सङ्गशिविर, ध्यानशिविर, स्वास्थ्यशिविर सञ्चालन गरी समाजलाई अभि लाभान्वित गराउने नीति ब्राह्मण समाजको छ।

### ठ. बैठकसम्बन्धी नीति

ब्राह्मण समाजका बैठकहरू नियमित र आकस्मिक गरी दुई प्रकारका हुनेछन्। नियमित बैठकहरू विधानमा उल्लेख भए अनुसार हुनेछन् भने आकस्मिक बैठक आवश्यकता अनुसार जुनसुकै बेला बस्न

सकिनेछ । केन्द्रीय कार्यसमितिको बैठक वर्षमा कम्तिमा २ पटक, कार्यसम्पादन समितिको बैठक वर्षमा ४ पटक, सचिवालय व्यवस्थापन समितिको बैठक आवश्यकता अनुसार जुनसुकै बेला बस्न सकिनेछ । स्थानीय तहमा भने महिनामा कम्तिमा १ पटक बैठक बस्ने व्यवस्था छ । समाजका नीति, नियम कार्यान्वयन गर्न गराउन र योजनाहरू तर्जुमा गर्नु बैठकका मुख्य कार्य हुनेछन् ।

### ड) प्रशिक्षणसम्बन्धी नीति

ब्राह्मण समाज नेपालका सबै निकायहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न गराउन आवश्यक देखिन्छ ।

१. कर्मकाण्ड प्रशिक्षण एवं संशोधन
२. यज्ञोपवीत निर्माण प्रशिक्षण
३. योग प्रशिक्षण
४. ध्यान साधना प्रशिक्षण
५. शास्त्रपाठ सम्बन्धी प्रशिक्षण
६. धार्मिक सांस्कृतिक पुर्नजागरण तथा प्रचारप्रसार सम्बन्धी प्रशिक्षण

### ढ) पर्वसम्बन्धी नीति

सनातनदेखि चल्दै आएका हाम्रा राष्ट्रिय पर्व र संस्कारको महत्व एवं उपायोगिता बुझाउने र यसवारे आम जनसमुदायमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने खालका स्थानीय आवश्यकता बमोजिम केही न कही गतिविधि सञ्चालन गर्ने ।

### ण) ब्राह्मण समाज दिवस मनाउने

विभिन्न १२ वटा समाजहरू एकीकरण भई एउटै समाज स्थापना भएको दिन माघ २८ गतेलाई ब्राह्मण समाजको ऐतिहासिक दिवस

मानिदै आएको भएपनि सबै क्षेत्रका ब्राह्मणहरूको राय सुभावा अनुसार केन्द्रिय समितिले हरेक वर्षको परशुराम जयन्तीको दिनलाई ब्राह्मण दिवसका रूपमा विविध कार्यक्रम गरी मनाउने निर्णय गरेको छ ।

## खण्ड २

### १. ब्राह्मण आचार विचार :

ब्राह्मण समाज भन्नासाथ मानिसका मनले यो एउटा जातीय संगठनमात्र नभएर सदाचारी, न्यायपरायण, इमान्दार, वैदिक र वैचारिक शुद्धता भएको सामाजिक संरचना होला भन्ने अपेक्षा गर्दछ । वास्तवमा ब्राह्मण समाज त्यस्तो हुनै पनि पर्छ । हाम्रा विधि-व्यवहार, आहार-विहार, सोच र प्रस्तुति उदाहरणीय हुनै पर्छ । अनुकरणीय आचरण, सात्विक आहार र सकारात्मक चिन्तनद्वारा स्वयम् आफ्नो र अरुको पनि भलो गर्नु हाम्रो आदर्श दायित्व हो । त्यसैले ब्राह्मण समाजले आफ्ना संगठनका सदस्य एवम् पदाधिकारीहरूका निमित्त केही आचारविचार सम्बन्धी व्यवस्था गरेको छ । जसको परिपालन गर्नु हरेक ब्राह्मण सदस्यको कर्तव्य हुन आउँछ ।

### क) आहार वा भोजन सम्बन्धी नीति :

जस्तो आहार वा भोजन खाइन्छ, त्यस्तै विचार बन्दछ । जस्तो विचार बन्दछ, त्यस्तै व्यवहार हुने गर्दछ । अतः विचार र व्यवहार सुधार्नका लागि सर्वप्रथम आहार ठीक हुनु पर्दछ । भनिएको पनि छ, “आहार शुद्धौ सत्व शुद्धि, सत्व शुद्धौ ध्रुवा स्मृति ।” आहार ग्रहण मुखले मात्र गर्दैन । आँखा, कान, नाक र छालाले पनि आहार ग्रहण गर्छन् । खानेकुरा जस्तै हेर्ने वा देख्ने दृश्य, सुँघ्ने गन्ध र श्वास फेर्ने हावा, छुने वा स्पर्श गर्ने विषय, सुन्ने ध्वनि वा शब्द पनि शुद्ध, सात्विक, स्वास्थ्यकर र सकारात्मक उर्जा दिने खालको हुनुपर्दछ ।

आहार वा खाद्य सात्विक, राजसी र तामसी गरी ३ प्रकारका

हुन्छन् । अन्नमा धान, गहुँ, जौ, मकै आदि सात्विक हुन् । मुसुरो र खेसरी बाहेक सबै दालहरूलाई सात्विक मानिएको छ । सबै फलफूल, दूध र दुग्धजन्य पदार्थ सात्विकभित्र पर्छन् । वैजनी रंगको गाजर, सेतो भेण्टा, लसुन, प्याज र च्याउ बाहेक सबै तरकारी सात्विक हुन् भने सस्युँ बाहेक सबै हरिया सागहरू सात्विक मानिन्छन् । ब्राम्हणहरूले यथासम्भव सात्विक भोजनलाई नै ग्राह्यता दिनुपर्छ । नियमित आसन, प्राणायाम, ध्यान, साधना आदि गर्नेहरूका लागि त सात्विक आहार नै उपयोगी हुन्छ ।

बासी, सडेगलेको वस्तु, मासु, रक्सी आदि तामसी आहार हुन् । तामसी आहार जलवायु अनुसार केही हदसम्म शरीरका लागि उपयोगी लागे पनि मानसिक स्वास्थ्यका लागि हानिकारक नै हुन्छन् । सात्विक र तामसी श्रेणीमा नपर्ने सम्पूर्ण खाद्यहरू राजसिक हुन् । राजसी आहारले शरीरलाई र केही हदसम्म मानसिक स्वास्थ्यलाई लाभ पुऱ्याउने भए पनि साधक एवं चिन्तक वर्गका मानिसहरूका निमित्त सर्वदा सात्विक आहार नै उपयुक्त हुन्छ । अतः ब्राह्मण समुदायका सबैले यथासम्भव सात्विक आहार नै ग्रहण गर्ने बानी बसालौं ।

### **ख. आहार वा भोजन ग्रहण गर्दाका केही नियमहरू :**

- भोजन गर्नुपूर्व हात खुट्टा र मुख धुने गर्नुपर्छ । मुख धुँदा कानको पछाडि र गर्दन पनि धुनु वा चिसो पार्नु राम्रो हुन्छ ।
- मुख धुँदा अवस्था अनुसार दुवै आँखा उघारेर वा बन्द गरेर ७/८ पटक स्वच्छ पानीले आँखामा छ्याप्नुपर्छ यसो गर्दा आँखा स्वस्थ हुन्छन् ।
- भोजन गर्दा आफूसँगै भएकाहरूलाई पनि सहभागी बनाउनु वा बाँडेर खाने गर्नुपर्छ ।
- भोजन गर्दा आफूलाई सजिलो हुने आसनमा बस्नुपर्छ । खाँदा

पलेटी मारेर बस्नुलाई उत्तम मानिन्छ । भोजन एकलै गर्नुभन्दा परिवार वा साथीसँग गर्नु जाती हुन्छ ।

- मनमा रिस उठेको बेला, हीन भावनाले ग्रसित भएको बेला वा धपडी भएको बेला र आत्तिएको बेलामा भोजन गर्नु हुँदैन ।
- दायाँ नासिकाबाट सास चलेको बेलामा ठोस आहार वा भोजन ग्रहण गर्नु स्वस्थकर मानिएको छ । भोजन गर्दा गर्दै र भोजनको लगत्तै धेरै पानी पिउनु स्वस्थकर मानिँदैन ।
- वायाँ नाकबाट सास चलेको बेला पानी पिउनु राम्रो मानिन्छ ।
- कसैको जुठोपुरो र सडेगलेको खानेकुरा सकेसम्म खानु हुँदैन ।
- बिहान उठ्ने बित्तिकै, खाना खानुभन्दा ४० मिनेट अघि र खाना खाएको १ घण्टा पछि पानी पिउनु स्वस्थकर मानिएको छ ।
- खानासँग दही, मही, जूस भने पिउन सकिन्छ ।
- बिहान उठ्ने बित्तिकै पानी, खानापछि दही, मही र सुत्ने बेलामा दूध पिउनुलाई आयुर्वेदमा अति उत्तम मानिएको छ ।
- दायाँ स्वास चल्दा पेय वस्तु र वायाँ स्वास चल्दा ठोस खाद्य वस्तु ग्रहण गर्नु स्वस्थकर मानिँदैन ।
- राम्ररी भोक नलागेसम्म भोजन गर्नु हुँदैन, यसले पाचन तन्त्र कमजोर बनाउँछ ।
- मात्रा भन्दा बढी खानाले, खाने बित्तिकै विश्राम नगरी काममा दौडिने गर्नाले वा श्रमको काम गर्नाले शरीरलाई हानि गर्छ । पेट पुरै भर्ने गरी खानु स्वस्थकर मानिँदैन । पेटलाई ५० प्रतिशत अन्नले २५ प्रतिशत पानीले, र २५ प्रतिशत हावाले भरनुपर्ने निर्देश आयुर्वेदले दिएको छ ।

- बेलुकाको भोजनपछि १५/२०/३० मिनेट जति खुल्ला ठाउँमा भ्रमण गर्ने र कम्तीमा डेढ देखि दुई घण्टापछि मात्र सुत्ने गर्नु राम्रो मानिन्छ ।
- सकेसम्म बेलुकाको भोजन सूर्यास्त अघि नै गर्नु उत्तम मानिएको छ ।

## २. उपवास एवं निराहार

हाम्रो जीवनचर्यामा आहार जस्तै निराहारको पनि महत्व छ । हाम्रा साधना शास्त्रहरूमा खास खास दिनमा आहार ग्रहण नगरी उपवास गर्ने विधान छ । उपवासको अर्थ आत्मा वा ईश्वरको निकट वस्नु हो । आत्मचिन्तन एवं भगवद्भावमा निमग्न हुनुको नाम उपवास हो । प्रायः आहार ग्रहण नगरेको अवस्थामा मनलाई एकाग्र गर्न सजिलो हुने, भगवत्चिन्तनमा चित्त टिकाउन सहज हुने हुनाले पूर्वज ऋषिहरूले निराहारलाई उपवासको सहयोगी ठाने । कालान्तरमा निराहारलाई नै उपवास भन्न थालियो । उपवास र निराहार पृथक कुरा भए पनि अहिले निराहार र उपवास पर्यायवाची जस्ता बन्न पुगेका छन् । जीवनवैज्ञानिक ऋषिहरूले निराहार अर्थात् उपवासलाई पनि आध्यात्मिक साधनाका लागि उपयोगी ठानेर प्रत्येक १५ दिनमा कम्तीमा एक पटक उपवास गर्ने निर्देश गरेका हुन् । उपवासका लागि एकादशी, औंसी र पूर्णिमा यी तीन तिथि बढी उपयोगी हुने बताइएको छ । उपवासको अवधि- सूर्योदय देखि अर्को सूर्योदयसम्मको हुने गर्छ । बालक बृद्ध र अस्वस्थ व्यक्तिका लागि भने उपवास अनिवार्य छैन ।

## ३. वायुसेवन

वायु सेवन पनि एक प्रकारको आहार नै हो । विहान बेलुका खुला र स्वच्छ हावा भएका ठाउँमा टहलिनु, घुम्नु, दौडिनु, लामोलामो सास लिने छाड्ने गर्नु इत्यादिले आन्तरिक अङ्गहरू विशेष गरी फोक्सोलाई उपयुक्त आहार प्राप्त हुन्छ, जसले गर्दा फोक्सो स्वस्थ रहन्छ । शरीर फुर्तिलो र ताजा हुन्छ ।

## ४. व्यवहार

आहारले व्यक्तिगत स्वास्थ्य ठीक राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ भने व्यवहारले सामाजिक स्वास्थ्य ठीक राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ । अतः हाम्रो व्यवहार पनि समाजका लागि हितकारी हुनुपर्छ । जस्तै:

- मिथ्या वा झूठो कुरालाई प्रश्रय नदिने, उपकारी व्यक्तिको अपकार नगर्ने, झूठो आश्वासन नदिने, दिएको वाचा पूरा गर्ने, विश्वासघात नगर्ने, पिठ्यु पछाडि कसैको कुरा नकाट्ने जस्ता बानी ब्राह्मण समाजका सबै सदस्यले बसाल्नु पर्नेछ ।
- दुर्बल र असहायको रक्षा गर्ने, नारीमर्यादाको सम्मान गर्ने, आपसी एकता बलियो बनाउन प्रयत्न गर्ने र समाज र समाजका सदस्यको हित गर्ने कार्यमा पनि ब्राह्मण समाजकै सदस्यहरूले ध्यान दिनैपर्छ ।

## ६. पोशाक

लगाउने कपडा र रङ्ग आफ्नो रुचि र परिवेश अनुसार नै उपयोग गर्ने विषय हो । तापनि समाजको औपचारिक कार्यक्रमहरूमा सात्विक भाव प्रवर्धित र प्रदर्शित हुने रङ्ग र स्वरूपका वस्त्रहरू नै लगाउनु पर्ने प्रस्ताव एवं निर्णय समितिको बैठकमै भएको हो । जस अनुसार पुरुषहरूले मौसम अनुसार दौरा(लवेदा) सुर्वाल, कुर्तासुर्वाल, कोट इष्टकोट (आस्कोट)वा धोतीकुर्ता पनि लगाउन सकिने छ भने महिलाहरूले सारीब्लाउज, धोतीचोलो र अवस्था अनुसार कुर्तासुर्वाल पनि लगाउन सकिने छ । औपचारिक रङ्ग भने ब्राह्मण समाजको सभाले निर्धारित गरेअनुसार हुनेछ ।

## ७. आर्थिक व्यवस्था

संस्था चलायमान राख्न र प्रगतिपथमा लैजान अर्थको मुख्य भूमिका रहन्छ । त्यसैले अर्थार्जन गर्नु पनि समाजको प्रमुख कार्य नै

हो । ब्राह्मणोचित सात्विक कर्मबाटै अर्थार्जन गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि गौशालाको विकास अनि दूध र दुग्धजन्य पदार्थको उत्पादनद्वारा, सानाठूला यज्ञयागादिका माध्यमबाट, पर्व, उत्सव एवं संस्कार र संस्कृतिजन्य कर्मबाट, कसैको दान सहयोगबाट, वचत कोष वा सहकारी वा त्यस्तै वित्तीय संस्था निर्माण गरेर, विद्यालय वा प्रशिक्षण केन्द्र सञ्चालन गरेर, ग्रन्थ प्रकाशन गरेर, योग शिविर, स्वास्थ्य शिविर, ध्यान शिविर, ज्ञान शिविर आदि सञ्चालन गरेर र यस्तै माध्यम अपनाएर स्थानीय तहदेखि केन्द्र तहसम्मको संगठन वा समितिलाई सबल सक्षम बनाउन सकिन्छ ।

#### ८. बैठक सञ्चालन

१. ब्राह्मण समाज नेपालका सबै खाले बैठक गोष्ठी सभा अत्यन्त मर्यादित संयमित, सौहार्दतापूर्ण र परिणाममुखी हुने छन् ।
२. अवस्था अनुसार सबैलाई आ-आफ्ना भावना वा विचार व्यक्त गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ ।
३. पारस्परिक छलफलद्वारा निर्णयहरू हुनेछन् ।
४. निर्णयको उद्घोषण अध्यक्षले वा अध्यक्षको अनुमति लिएर महासचिवले गर्नेछन् ।
५. पारित भएका निर्णयहरू सबैका लागि पालनीय हुनेछन् ।
६. गोष्ठी वा सभामा अमर्यादित र अशिष्ट भाषाको प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
७. व्यक्तिगत आक्षेप लाग्ने, कसैको मानमर्दन हुने वा चरित्रहत्या हुने खालका शब्दावली र व्यवहार गर्न पाइने छैन ।
८. समयको अनुशासन पूर्णतः पालन गर्नुपर्ने छ ।
९. बैठक चलिरहेको बेला परस्पर बार्तालाप गर्न र मोवाइल फोनहरू प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
१०. हरेक बैठकको प्रारम्भ स्वस्तिवाचनबाट हुनेछ ब्राह्मण समाजको स्वास्तिवाचन देहाय वमोजिम हुनेछ ।

## स्वस्ति-वाचन

(ऋग्वेद प्रथम मण्डल सूक्त ८९ बाट)

हरि :ॐ, आ नो भद्रा : ऋतवो यन्तु विश्वतो दध्वासो अपरीतास  
उद्भिदः ।

देवा नो यथा सदमृद्वृधे असन्नप्रायुवो रक्षितारो दिवे दिवे ॥ १

**भावार्थ**

हामी चारैतिर त्यस्ता शुभ कर्म मात्र गरौं जो कल्याणकारी  
होऊन् । हाम्रा कर्म अरुबाट नदविने कसैबाट पराजित नहुने र हामीलाई  
उच्चतामा पुऱ्याउने खालका होऊन् ।

**अथवा**

शुभकर्महरू मात्रै गरिराखौं सधैंभरि  
हितकारी बनौं हामी सबैलाई बराबरी  
नपरोस् कहिल्यै बन्न कसैबाट पराजित  
देवताहरू हो यस्तै दिनुहोस् शुभ आशिष

देवानां भद्रा सुमतिर्ऋजूयतां देवानां रातिरभिनो नि वर्तताम् ॥

देवानां सख्यमुपसेदिमा वयं देवा न आयुः प्रतिरन्तु जीवसे ॥ २

**भावार्थ**

हाम्रो प्रगति नरोकियोस् । प्रतिदिन सुरक्षा गर्ने देवताले हाम्रो हित  
सम्बर्धन गरुन् । सरल मार्गमा हिंड्ने देवताहरूको कल्याणकारी सद्वुद्धि  
र उदारता हामीलाई प्राप्त होस् ।

**अथवा**

नरोकिई बढोस् हाम्रो सधैं प्रगति उन्नति  
संरक्षण गरिराखून् देवताहरूले पनि  
सधैं सत्मार्गमा हिंड्ने दयालुता, उदारता  
देवताहरूले हामीलाई दिऊन यिनै कुरा

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवा : स्वस्ति न : पूषा विश्ववेदा : ।

स्वस्ति न स्ताक्षर्यो अरिष्टनेमि : स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥६॥

## भावार्थ

अत्यन्त यशस्वी इन्द्रले हाम्रो कल्याण गरुन्, विश्वज्ञाता पूषाले हाम्रो मङ्गल गरुन् । प्रकाण्ड बुद्धि भएका गरुडले हाम्रो भलो गरुन् र ज्ञानका सागर वृहस्पतिले हाम्रो कल्याण गरुन् ॥

## अथवा

यशस्वी इन्द्रले हाम्रो गरुन् कल्याण सर्वदा  
अनि सर्वज्ञ पूषाको हामीमाथि रहोस् कृपा  
अनन्त बुद्धिमान् तार्क्ष्य सधैं हाम्रो भलो गरुन् ।  
वृहस्पति महाज्ञानी आशीर्वाद दिइरहून् ।

**भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।**

**स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेमहि देवहितं यदायुः ॥ ८**

## भावार्थ

हे देवताहरू हो, हाम्रा कानले सधैं कल्याणकारी वचनमात्र सुनून् । हाम्रा आँखाले सबैको कल्याण मात्र देखून्, हे देव वलिया र पुष्ट अङ्गहरूले युक्त यो शरीरले आयु रहुञ्जेल देवताहरूको स्तवन र प्राणीहरूको हित नै गर्न सकूँ ॥

## अथवा

हितकारी सुनून् वाणी यी हाम्रा कानले सधैं  
र आँखाहरूले देख्न पाऊन मंगल दृश्य नै  
सुपुष्ट अङ्गप्रत्यङ्ग देह स्वस्थ बलिष्ठ होस्  
द्यौता र जीवको सेवा गरेरै बाँच्न पाइयोस्

यसैगरी बैठकको समापन निम्नलिखित वैदिक प्रार्थना सँगै हुनेछ ।

**संगच्छध्वं संवदध्वं संवो मनांसि जानताम् ।**

**देवा भागं यथापूर्वं सञ्जानानामुपासते ।**

**समानीव आकूति समाना हृदयानिव ।**

**समानवस्तु वो मनो यथा व सुसहासति**

## भावार्थ

अर्थात् हामी सबै सँगै हिउँ, सबैले एउटै भावमा बोलौं, सबैको मन एकसाथ मिलाएर विराट मन बनाऔं । प्राचीन कालमा जसरी देवताहरू आपसमा मिलेर यज्ञको हवि ग्रहण गर्थे त्यसै गरी हामी पनि आपसमा मिलेर सांसारिक वस्तुको उपयोग गरौं । हामी सबैको आदर्श एउटै होस्, हामी सबैको हृदय अभिन्न होस् र हामी आफ्नो मनलाई यसरी सजाऊँ कि सधैं सबै जना मिलेर अघि बढ्न सकौं ।

## अथवा

सँगैसँगै हिउँ, बोलौं सबैका हितका कुरा  
सबैको मन होस् मिठो नसोचौं नमिठा कुरा  
मिलेर भोग्दथे जस्तो देवताहरूले सुख  
हामी पनि बनी त्यस्तै भोगौं संसारको सुख

## अन्तमा-

**द्रव्यशुद्धि** समाजको कार्यक्षम वा बैठकक्षम दान मञ्जुसा राखौं । बैठकका अन्तमा उपस्थित सबै जनाले १०/२०/५०/१००/१००० जति हुन्छ यथाशक्य रुपियाँ पेट्टीमा जम्मा गरौं । यसरी जम्मा भएको रकम कुनै देवालयलाई वा रोगी, भोका, दीनहीन, असहाय सुपात्रलाई प्रदान गर्ने अभ्यास गरौं । यसले द्रव्यशुद्धि हुन्छ ।

आफ्नो कमाईको केही प्रतिशत- लोककल्याण, जीवनरक्षा, धर्मरक्षा, समाजसेवा आदि कार्यमा लगाउनका लागि जम्मा गर्ने बानी बसालौं । सम्भव भए प्रत्येक वडामा, नगर वा जिल्लामा - एउटा ब्राह्मण कल्याणकोष बनाउन थालौं ।

**मनशुद्धि-** बैठकबाट छुट्टिने वेलामा परस्पर नमस्कार, प्रणाम वा अंकमाल गरेर छुट्टिने गरौं । यसले आत्मीयता बढ्छ । मन शुद्ध हुन्छ ।

**एकतावृद्धि-** वर्षभरिका सामाजिक, सांस्कृतिक एवम् धार्मिक पर्व, व्रत,

उत्सव आदिमा सहभागी बनौं । यसले एकताको भाव बढ्छ ।

**सद्भाववृद्धि-** समाजका सदस्यहरूको जन्मोत्सव, व्रतबन्धोत्सव, विवाहोत्सव, चौरासीपूजा जस्ता सुखद अवसरमा शुभकामना दिन र विरामी पर्दा, मृत्यु हुँदा वा त्यस्तै दुखद क्षणमा समवेदना एवं सहयोग अर्पण गर्न जुट्ने गरौं । यसले पारस्परिक भरोसा र सामाजिक बल बढ्छ ।

**आत्मीयतावृद्धि-** ब्राह्मणहरूले पारस्परिक सम्मानसूचक - सर, म्याडम, मिस आदि शब्द भन्दा सम्बन्ध सूचक बा, आमा, दाइ, भाइ, दिदी, बहिनी, छोरी, मित्र, साथी, सखा, गुरु, मान्यवर आदि शब्द प्रयोग गर्ने अभ्यास गरौं ।

**फोन सम्बोधन-** फोन गर्दा वा उठाउँदा हेलो को सट्टा ॐ, हरिॐ आदि भन्ने गरौं ।

**सामाजिक दण्ड विधान-** समाज विरोधी गतिविधि गर्ने, ब्राह्मणको मर्यादा उल्लङ्घन गर्ने, दुर्वाच्य बोल्ने, समाजको अहित हुने जस्ता कार्य गर्नेलाई नशीहत दिन अनुशासनको कारवाही गर्न तत्सम्बन्धी समिति बनाऊं । दोषीलाई कर्म सुधारका लागि कुनै निश्चित समयसम्म सिर्जनात्मक कार्यमा नियुक्त गरौं । निर्धारित अवधि पूर्ण भएपछि पूर्ववत स्थिति कायम गरौं ।

**कल्याणकामना-** सामाजिक कार्यमा सहभागी हुँदा वा पर्व उत्सव आदिमा जाँदा समवेत स्वरमा निम्न लिखित मन्त्र उच्चारण गरौं ।

**सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया**

**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा काश्चित् दुःखभागजन**

**भावार्थ**

सबैजना सुखी होऊन् स्वस्थ होऊन् सबैजना

सबैले मंगलै सोचून्, दुःखी कोही हुँदैनहून् ।

## अथवा

सबैजना सुखी होऊँ, स्वस्थ होऊँ सबैजना  
सबैले मंगलै सोचौं, दुःखी कोही हुँदैनहौं ।

## अन्य चर्याहरू

**नित्य कर्म** : ब्राह्मणहरूले गर्ने पर्ने नित्य, नैमित्तिक, काम्य र प्रायश्चित्त  
यी पाँच कर्ममध्ये नित्यकर्म प्रमुख हो । अतः हरेक ब्राह्मण सदस्यले  
निम्नलिखित नित्यकर्म गर्ने अभ्यास गरौं ।

**प्रातः जागरण-** बिहान निद्राबाट जागना साथ आफ्नै हात हेर्ने कार्यबाट  
नित्यकर्म सुरु हुन्छ ।

**करदर्शन वा हात हेर्ने मन्त्र-**

कराग्रे वसते लक्ष्मी, करमध्ये सरस्वती ।

करमूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते करदर्शनम् ।

**अर्थात्-** हातको अग्र भागमा लक्ष्मीको, बीचमा सरस्वतीको र फेदमा  
सृजनशील ब्रह्माको वास रहोस् । अर्थात् मेरा दुवै हातहरू सम्पत्ति  
आर्जन गर्ने र ज्ञान आर्जन गर्ने कर्ममा लागि रहून् ।

यसपछि आफूले कर्म गर्ने भूमि वा पृथ्वीको वन्दना गरिन्छ ।

**भूमिवन्दना :**

समुद्रवसने देवि पर्वतस्तनमण्डिते ।

विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्श क्षमस्व मे ॥

समुद्ररूपी वस्त्र पहिरेकी पर्वत रूपी स्तनले सुशोभित हे विष्णुपत्नी धर्तीमाता  
म हजुरलाई चरणस्पर्श गर्दै नमन गर्दछु । मलाई क्षमा गरिदिनुहोस् ।

**प्रातस्मरण-**

बिहान उठ्ने बित्तिकै आफ्ना इष्टदेव वा भगवतीको स्मरण गर्नु प्रातस्मरण

हो । जो यसप्रकार छ ।

### गणेशस्मरण -

प्रातः स्मरामि गणनाथमनाथबन्धुं  
सिन्दूरपूरपरिशोभितगण्डयुगमम् ।  
उद्दण्डविध्नपरिखण्डनचण्डदण्ड-  
माखण्डलादिसुरनायकवृन्दबन्धम् ॥

अनाथहरूका रक्षक, सिन्दूरले सुशोभित लामा-लामा गाला भएका, ठुला ठुला विध्नबाधा नाश गरिदिने र इन्द्र आदि देवताहरूका पनि बन्दनीय श्री गणनाथलाई म यस प्रातः कालमा स्मरण गर्छु, नमन गर्छु ।

### विष्णुस्मरण-

प्रातः स्मरामि भवभीतिमहार्तिनाशं  
नारायणं गरुडवाहनमब्जनाभम्।  
ग्राहाभिभूतवरवारणमुक्तिहेतुं  
चक्रायुधं तरुणवारिजपत्रनेत्रम् ॥

संसारका ठूला-ठूला दुःखको भयलाई नाश गरिदिने, गजेन्द्रलाई गोहीका मुखबाट बचाउने, चक्रधारण गरेका कमल जस्ता सुन्दर नेत्र भएका र गरुडमाथि सवारी हुने पद्मनाभ भगवान् नारायणलाई म स्मरण गर्दछु- नमन गर्दछु ।

### शिवस्मरण-

प्रातः स्मरामि भवभीतिहरं सुरेशं  
गङ्गाधरं वृषभवाहनमम्बिकेशम् ।  
खुट्वाङ्गशूलवरदाभयहस्तमीशं  
संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥

सांसारिक डर हरण गरिदिने, देवताहरूका पनि ईश्वर, शिरमा गङ्गा, हातमा खट्वाङ्ग र रोग नाश गर्ने अद्वितीय औषधि जस्ता, अभयदाता, वरदाता पार्वतीपति भगवान् शिवलाई म स्मरण गर्दछु ।

### देवीस्मरण-

प्रातः स्मरामि शरदिन्दुकरोज्ज्वलाभां  
सद्रत्नवन्मकरकुण्डलहारभूषाम्  
दिव्यायुधोर्जितसुनीलसहस्रहस्तां  
रक्तोत्पलाभचरणां भवतीं परेशाम् ॥

शारदीय चन्द्रमा जस्तो उज्यालो आभाले युक्त राम्रा राम्रा रत्नहरू जडित मकर कुण्डल र हारहरूले सुशोभित, सहस्र निला हातहरूमा दिव्य हतियारहरू लिएकी राता कमल जस्ता सुन्दर चरण भएकी भगवती दुर्गादेवीलाई म बिहानै स्मरण गर्दछु ।

### सूर्यस्मरण-

प्रातः स्मरामि खलु तत्सवितुर्वरेण्यं  
रूपं हि मण्डलमृचोऽथ तनुर्यजूषि ।  
सामानि यस्य किरणाः प्रभवादिहेतुं  
ब्रह्माहरात्मकमलक्ष्यमचिन्त्यरूपम् ॥

जसको मुखमा ऋग्वेद छ, शरीरमा यजुर्वेद छ र किरणमा समवेद छ, जो सृष्टिको आदिकारण हुन्, जो स्वयम् ब्रह्मा र शिवका स्वरूप पनि हुन्, जसको रूप अचिन्त्य र अलक्ष्य छ, त्यस्ता सूर्यनाराणलाई म बिहानै स्मरण गर्छु, नमन गर्छु ।

## नवग्रहस्मरण

ब्रह्मामुरारिस्त्रिपुरान्तकारी भानुः शशी भूमिसुतो बुधश्च ।

गुरुश्च शुक्रः शनिराहुकेतवः कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम् ॥

ब्रह्मा, विष्णु, शिव, सूर्य, चन्द्र, मङ्गल, बुध, वृहस्पति, शुक्र, शनि, राहु, र  
केतु यी सबै देवता र ग्रहहरूले मेरो प्रातः समयलाई मङ्गलमय बनाऊन् ।

## ऋषिस्मरण-

भृगुर्वशिष्ठः क्रतुरङ्गिराश्च मनुः पुलस्त्यः पुलहश्च गौतमः ।

रैभ्यो मरीचिश्च्यवनश्च दक्षः कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम् ॥

भृगु, वशिष्ठ, क्रतु, अङ्गिरा, मनु, पुलस्त्य, पुलह, गौतम, रैभ्य,  
मरीचि, च्यवन र दक्ष यी सबै ऋषिमुनिहरूले मेरो बिहानी मङ्गलमय  
बनाइदिऊन् ।

## सप्तमंगल स्मरण

सनत्कुमारः सनकः सनन्दनः सनातनोऽप्यासुरिपिङ्गलौ च ।

सप्त स्वराः सप्त रसातलानि कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम् ॥

सप्तार्णवाः सप्त कुलाचलाश्च सप्तर्षयो द्वीपवनानि सप्त ।

भूरादिकृत्वा भुवनानि सप्त कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम् ॥

सनक, सनन्दन, सनातन, सनतकुमार, आसुरि र पिङ्गल यी ऋषिहरूले,  
षडज, ऋषभ, गान्धार, मध्यम, पञ्चम, धैवत, निषाद यी सात स्वरहरूले,  
अनि अतल, वितल, सुतल, तलातल, महातल, रसातल र पाताल यी  
सात तलका लोकहरूले मेरो बिहानी मङ्गलमय बनाइदिऊन् ।

साथै सातै समुद्र, सातै कुलपर्वत, सातै ऋषि, सातै वटा वन, सातै द्वीप  
र भूलोक, भूवलोक, स्वर्गलोक, जनलोक, तपलोक, महर्लोक, सत्यलोक

यी सातै लोकले मेरो प्रातः काल मङ्गलमय बनाइदिऊन् ।

### प्रकृतिस्मरण-

पृथ्वी सगन्धा सरसास्तथापः स्पर्शी च वायुर्ज्वलितं च तेजः ।

नभः सशब्दं महता सहैव कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम् ॥

गन्धयुक्त पृथ्वी, रसयुक्त जल, स्पर्शयुक्त वायु, उज्यालो तेज, शब्दयुक्त आकाश र महत्त्व समेतले मेरो बिहानीलाई मङ्गलमय बनाइदिऊन् ।

### महापुरुषस्मरण-

प्रल्हादनारदपराशरपुण्डरीकव्यासाम्बरीषशुकशौनकभीष्मदाल्भ्यान् ।

रुक्माङ्गदार्जुनवशिष्ठविभीषणादीन् पुण्यानिमान् परमभागवतान् नमामि ॥

प्रल्हाद, नारद, पराशर, पुण्डरीक, व्यास, अम्बरीस, शुकदेव, शौनक, भीष्म, दाल्भ्य, रुक्माङ्गद, अर्जुन, वशिष्ठ, विभीषण आदि परम भागवत पुण्यात्माहरूलाई म नमन गर्दछु ।

### द्वादश ज्योतिर्लिङ्ग स्मरण

सौराष्ट्रे सोमनाथं च श्रीशैले मल्लिकार्जुनम् ।

उज्जयिन्यां महाकालमोङ्गारममलेश्वरम् ॥

केदारं हिमवत्पृष्ठे डाकिन्यां भीमशङ्करम् ।

वाराणस्यां च विश्वेशं त्र्यम्बकं गौतमीतटे ॥

वैद्यनाथं चिताभूमौ नागेशं दारुकावने ।

सेतुबन्धे च रामेशं घुश्मेशं च शिवालये ॥

द्वादशैतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् ।

सर्वपापविनिर्मुक्तः सर्वसिद्धिफलो भवेत् ॥

सौराष्ट्रमा सोमनाथ, श्रीशैलमा मल्लिकार्जुन, उज्जैनमा महाकाल, अमेश्वरमा ओङ्कार, हिमालमा केदारनाथ, डाकिनीमा भीमशङ्कर, वाराणसीमा विश्वेश्वर, गौतमीका किनारमा त्र्यम्बक, चिताभूमिमा वैद्यनाथ, दारुकवनमा नागेश्वर, सेतुबन्धमा रामेश्वर, शिवालयमा घुश्मेश्वर यी बाह्र ज्योतिर्लिङ्ग विराजमान छन् । जसले विहान उठ्ना साथ यिनको स्मरण र बन्दन गर्छ । त्यसले सबै पापबाट मुक्त भएर सम्पूर्ण सिद्धिरूप फल प्राप्त गर्छ ।

**स्नान-** यसपछि शौचादि कर्म सकेर स्नान गरिन्छ । स्नान शारीरिक शुद्धिको बाह्य आधार हो । शारीरिक अवस्था र मौसमअनुसार यसलाई नियमित गरौं । स्नानको पनि आफ्नै विधि वा क्रम छ, जस अनुसार धारामा नुहाउँदा वा पानी उवाएर नुहाउँदा सर्वप्रथम नाभिस्थलमा पानी खन्याउनु पर्छ अनि नाभिको ठीक पछाडि कम्मरमा वा मेरुदण्डको अन्तिम भागमा पानी खन्याउनुपर्छ । यति गरिसकेपछि सीधैँ शिरको माथिल्लो भाग ब्रह्मरन्ध्र वा तालुबाट पानी खन्याउनुपर्छ । त्यसपछि इच्छानुसार शरीरलाई मलीमली धुन वा नुहाउन सकिन्छ । लामा कपाल र जटाजुटका कारण शिर भिजाउन नमिल्ने भए पहिले दाहिने अनि देब्रे काँधमा पानी खनाएर नुहाउनपर्छ भनिएको छ । नुहाउँदा यो मन्त्र पढौं ।

**कृष्णे शुक्ले महाकालि भेरि नारायणि तथा  
कर्णालि कौशिकि मेचि जलेस्मिन् सन्निधिं कुरु  
गङ्गेच यमुने चैव गोदावरि सरस्वति  
नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेस्मिन् सन्निधिं कुरु**

यसरी स्नान गरिसकेपछि शरीर पुछ्नु भन्दा पहिले पूर्वतर्फ फर्केर वा बत्तीको प्रकाश भएतिर फर्केर अञ्जुलीमा जल लिएर वा दुवै हात जोडेर निम्नलिखित मन्त्र उच्चारण गर्दै ऋषिहरू, पितृहरू र मातापितालाई

सतर्पण प्रणाम गर्ने

१. ॐ ऋषिदेवेभ्यो नमः (ऋषि देवताहरूलाई नमस्कार छ)

२. ॐ पितृपुरुषेभ्यो नमः (पितृवृन्दहरूलाई नमस्कार छ)

३. ॐ मातृपितृचरणकमलेभ्यो नमः (आमा बुबालाई नमन छ)

एसो गर्नले देवता पितृ खुसी हुन्छन् र दैनिक तर्पणको फल प्राप्त हुन्छ भनिएको छ ।

जसले नयाँ नयाँ वस्तु, विचार वा ज्ञानको आविष्कार गरेर मानव जातिलाई वा हामीलाई अगाडि बढाउने काम गरे ती ऋषि हुन् ।

जसले हाम्रो वंशलता र वंशपरम्पराको प्रवर्तन गरे ती हाम्रा पितृ हुन् र जसले हामीलाई यो शरीर दिए, संस्कार दिए र सम्पत्ति दिए ती हाम्रा बाबुआमा हुन् ।

यी तीनै थरि प्रति हामी सदा ऋणी हुन्छौं । अतः प्रत्येक दिन स्नानसँगै यी तीन थरी देवतालाई नमन गर्नु, जल अर्पण गर्नु र कृतज्ञता ज्ञापन गर्नु हाम्रो कर्तव्य नै हो ।

यसपछि उर्ध्वमुख गरी भगवद्गीताको निम्नलिखित श्लोक उच्चारण गर्दै प्रणाम गर्ने

**ब्रह्मार्पणं ब्रह्महवि ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम्  
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्म समाधिना ॥**

अर्थात्- म जे अर्पण गर्छु त्यो ब्रह्म हो, जसलाई अर्पण गर्छु, त्यो पनि ब्राह्म हो, जसले अर्पण गर्दैछु त्यो पनि ब्रह्म हो र जसरी अर्पण गरिँदैछु त्यो क्रिया पनि ब्रह्म नै हो । ब्रह्मबाटै सबै कुरा निष्पन्न हुन्छन् । अन्ततः ब्राह्ममै गएर सबै विलीन हुन्छन् ।

यसरी सबैलाई ब्रह्ममय ठानेर आफूलाई ब्रह्ममै विचरण गरेको ठानेर अनासक्त भावले आफ्नो मुक्ति र जगतको हित हुने कार्य गर्नु नै

ब्रह्मकर्म हो । ब्राह्मणको कर्तव्य हो ।

हाम्रो आर्दश वाक्य पनि छ - **“ज्ञानविज्ञान मास्तिक्यं ब्रह्मकर्म, स्वभाजम्”** अर्थात् आस्तिकता र ज्ञान तथा विज्ञानमा दक्षता हाम्रो स्वभाव हुनुपर्छ ।

शारीरिक शुद्धिपछि लगत्तै गरिने वा गर्नु पर्ने अर्को शुद्धि कर्म हो - मानसिक शुद्धिको । शरीरभन्दा पनि छिटो अशुद्ध, मैलो र विकारग्रस्त हुने तत्व मन हो । अशुद्ध र विकारग्रस्त मन लिएर गरिने कर्म शुद्ध र निर्विकार हुनै सक्दैनन् । अतः मानसिक शुद्धि हाम्रो दैनिक चर्याको दोस्रो महत्वपूर्ण कडी हो । मनलाई शुद्ध र निर्विकार बनाउन हाम्रा पूर्वज जीवनवैज्ञानिक ऋषिहरूले आविष्कार गरेको महनीय वस्तु हो मन्त्र । “मननात् त्रायते यस्तु स मन्त्र परिकीर्तित” भनेर मन्त्रको परिभाषा गरियो । अर्थात् मनलाई शुद्ध गर्ने वा संकटबाट रक्षा गर्ने र अन्ततः मनोविकार बाटै आत्मालाई मुक्त गर्ने औषधि हो मन्त्र । त्यसैले हरेकलाई मन्त्र जप्ने वा मन्त्र उच्चारण गर्ने निर्देश हाम्रा शास्त्रले हामीलाई दिएका छन् । मन्त्र विविध छन्- एक अक्षरी ॐ कार देखि, ३, ५, ८, १२, १६, २४ र त्यो भन्दा बढी अक्षरका पनि मन्त्रहरू छन् । त्यस्तै भगवानको नाम संकीर्तनले पनि मन्त्रको काम गर्छन् । आफ्नो रुचि प्रवृत्ति, लक्ष्य र अधिकार अनुरूप कुनै मन्त्रको जप गर्न सकिन्छ तर गायत्रीलाई सबै मन्त्रहरूको राजा मानिएको हुँदा ब्राह्मणत्व एवं ब्रह्मत्व प्राप्त गर्न चाहनेले- दैनिक स्नानपश्चात सुखासन, पद्मसन, वाज्रासनमा सीधा बसेर यथाशक्य गायत्री जप्नुपर्ने हुन्छ ।

**“ॐ भूर्भुव : स्व : तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो न : प्रचोदयात् ।”**

यस मन्त्रको सामान्य अर्थ हो-

तीनै लोकलाई प्रकाशित गर्ने हे परमपिता परमात्मा सविता ! हाम्रा बुद्धिलाई सदा सत्मार्गमा लगाइदिनुहोस् भनी हामी हजुरका दिव्य तेजको ध्यान गर्छौं ।

यसलाई पद्यभाषमा यसरी पनि भन्न सकिन्छ-

**भूलोक र भूवलोक अनि स्वर्लोकमा सदा  
प्रकाशित भई राख्ने सविता परदेवता  
गर्खौं ध्यान सधैं हामी हजुरका दिव्य तेजमा  
लगाइदिनुहोस् हाम्रा बुद्धिलाई सुमार्गमा ।**

**शास्त्रपाठ वा स्वाध्याय-** यसपिछ, यथाशक्ति शास्त्रपाठ वा स्वाध्याय गरिन्छ । कार्यव्यस्तताले सिङ्गो ग्रन्थ पढ्न नभ्याए पनि मुख्य ग्रन्थका संक्षिप्त बीजरूप पाठ गरे पनि उत्तिकै फल पाइन्छ भनिएको छ । तसर्थ यहाँ हाम्रा प्रमुख ग्रन्थ गीता, दुर्गासप्तशती, भागवत, रामायण, महाभारतका छोटकरी रूप दिइएको छ ।

### **सप्तश्लोकी गीता**

श्रीमद्भगवद्गीताको सम्पूर्ण पाठ वा कुनै अध्याय पढ्न नभ्याएमा निम्न लिखित सातओटा श्लोकमात्र पाठ गर्नाले पनि समान फल पाइन्छ भन्ने मान्यता छ ।  
जसलाई सप्तश्लोकी गीता भनिन्छ ।

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन् ।

यःप्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥ १ ॥

स्थाने हृषीकेश तव प्रकीर्त्या जगत् प्रहृष्यत्यनुरज्यते च ।

रक्षांसि भीतानि दिशो द्रवन्ति सर्वे नमस्यन्ति च सिद्धसंघाः ॥ २ ॥

सर्वतःपाणिपादं तत्सर्वतोऽक्षिशिरोमुखम् ।

सर्वतः श्रुतिमल्लोके सर्वमावृत्य तिष्ठति ॥ ३ ॥

कविं पुराणमनुशासितार-मणोरणीयांसमनुस्मरेद्यः

सर्वस्यधातारमचिन्त्यरूप-मादित्यवर्णं तमसः परस्तात् ॥ ४ ॥

ऊर्ध्वमूलमधः शाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम्

छन्दांसि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित् ॥ ५ ॥

सर्वस्य चाहं हृदि संनिविष्टो मत्तः स्मृतिज्ञानमपोहनं च ।  
वेदैश्च सर्वैरहमेव वेद्यो वेदान्तकृद्वेदविदेव चाहम् ॥ ६ ॥  
मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।  
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः ॥ ७ ॥

### श्रीदुर्गासप्तश्लोकी-

त्यसैगरी सप्तशती चण्डी पुरै वा कुनै अध्याय पाठ गर्न नभ्याएमा निम्न लिखित  
सात श्लोकहरू पढेर मात्र पनि समान फल पाइन्छ । भनिन्छ जसलाई दुर्गा  
सप्तश्लोकी भनिन्छ ।

विनियोग-अस्य श्रीदुर्गासप्तश्लोकीस्तोत्रमन्त्रस्य नारायण  
ऋषिः, अनुष्टुप् छन्दः, श्रीमहाकालीमहालक्ष्मीमहासरस्वत्यो  
देवताः, श्रीदुर्गाप्रीत्यर्थं सप्तश्लोकीदुर्गापाठे विनियोगः ।

ॐ ज्ञानिनामपि चेतांसि देवी भगवती हि सा ।  
बलादाकृष्य मोहाय महामाया प्रयच्छति ॥ १ ॥

दुर्गे स्मृता हरसि भीतिमशेषजन्तोः  
स्वस्थैः स्मृता मतिमतीव शुभां ददासि ।

दारिद्र्यदुःखभयहारिणि का त्वदन्या  
सर्वोपकारकरणाय सदार्द्रचित्ता ॥ २ ॥

सर्वमङ्गलमङ्गल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके ।

शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते ॥ ३ ॥

शरणागतदीनार्तपरित्राणपरायणे ।

सर्वस्यार्तिहरे देवि नारायणि नमोऽस्तु ते ॥ ४ ॥

सर्वस्वरूपे सर्वेशे सर्वशक्तिसमन्विते ।

भयेभ्यस्त्राहि नो देवि दुर्गे देवि नमोऽस्तु ते ॥ ५ ॥

रोगानशेषानपहंसि तुष्टा रुष्टा तु कामान् सकलानभीष्टान् ।  
त्वामाश्रितानां न विपन्नराणां त्वामाश्रिता ह्याश्रयतां प्रयान्ति ॥ ६ ॥

सर्वाबाधाप्रशमनं त्रैलोक्यस्याखिलेश्वरि ।

एवमेव त्वया कार्यमस्मद्वैरिविनाशनम् ॥ ७ ॥

**एकश्लोकी दुर्गासप्तशती**

या अम्बा मधुकैटभप्रमाथिनी या माहिषोन्मूलिनी ।

या धूम्रेक्षण चण्डमुण्ड मथिनी या रक्तबीजाशिनी ॥

शक्तिः शुम्भ निशुम्भ दैत्यदलिनी या सिद्ध लक्ष्मीःपरा  
सा दुर्गा नवकोटि विश्वसहिता माम् पातु विश्वेश्वरी

**चतुःश्लोकि भागवतम्**

अहमेवासमेवाग्रे नान्यद्यत्सदसत्परम् ।

पश्चादहं यदेतच्च योऽवशिष्येत सोऽस्म्यहम् ॥ १ ॥

ऋतेऽर्थं यत् प्रतीयेत न प्रतीयेत चात्मनि ।

तद्विद्वादात्मनो मायां यथाऽऽभासो यथा तमः ॥ २ ॥

यथा महान्ति भूतानि भूतेषूच्चावचेष्वनु ।

प्रविष्टान्यप्रविष्टानि तथा तेषु न तेष्वहम् ॥ ३ ॥

एतावदेव जिज्ञास्यं तत्त्वजिज्ञासुनाऽऽत्मनः ।

अन्वयव्यतिरेकाभ्यां यत्स्यात् सर्वत्र सर्वदा ॥ ४ ॥

**एकश्लोकी भागवत्**

आदौ देवकी देवि गर्भजननं गोपी गृहे वर्द्धनम् ।  
माया पूतन जीवितापहरणं गोवर्द्धनोद्धारणम्  
कंसच्छेदन कौरवादि हननं कुन्ती सुतां पालनम्  
एतद् भागवतं पुराणकथितं श्रीकृष्णलीलामृतम्  
एकश्लोकी रामायणम्  
आदौ रामतपोवनादिगमनं हत्वा मृगं काञ्चनं  
वैदेहीहरणं जटायुमरणं सुग्रीवसम्भाषणम् ।  
बालीनिग्रहणं समुद्रतरणं लङ्कापुरीदाहनं  
पश्चाद्रावणकुम्भकर्णहननमेतद्धि रामायणम् ॥  
एकश्लोकी महाभारत

आदौ पाण्डव धार्तराष्ट्रजननं लाक्षागृहे दाहनं  
द्यूते श्रीहरणं वने विचरणं मत्स्यालये वर्द्धनं  
लीलागोग्रहणम् रणे वितरणं सन्धिक्रिया जृम्भणं  
भीष्मद्रोणसुयोधनादि मथनं एतन्महाभारतम्

## २. यम र नियमको पालना:

यम नियमको पालना नगरी कुनै मानिस आध्यात्मिक हुनै सब्दैन, धार्मिक हुन सब्दैन । ब्राह्मण भौतिक जीवनको पथप्रदर्शक मात्र नभएर अध्यात्म साधनाको पथिक पनि हो । अध्यात्म साधनाको पहिलो खुट्टिकिलो यम र नियम हुन् । यम नियमको पालन हरेक ब्राह्मणको कर्तव्य हो । यम पाँच प्रकारका छन्:

१. अहिंसा- शरीरले, वचनले र मनले कसैलाई दुःख नदिने विचार एवं व्यवहार अहिंसा हो ।

२. **सत्य-** अर्काको हित वा कल्याण गर्ने उद्देश्य राखेर मनमा लिइने भाव र बोलिने वचन सत्य हो ।
३. **अस्तेय-** सम्बन्धित व्यक्ति वा संस्थाको अनुमति नलिई कसैको सम्पत्ति लिने चाहना नगर्नु अस्तेय हो । चोरी नगर्नु, कसैलाई नठगनु, नभुक्नु र भ्रष्टाचार नगर्नु पनि अस्तेयका अंग हुन् ।
४. **ब्रह्मचर्य-** सधैँभरि ब्रह्म वा भगवान्मै मन लगाउनु वा संसारलाई ईश्वरकै रूप ठानेर ईश्वरीय कार्यमा निरन्तर संलग्न रहनु ब्रह्मचर्य हो । समाज वा देशलाई नै ब्रह्मको रूप मानेर समाजसेवा वा राष्ट्र सेवामा लाग्नु पनि ब्रह्मचर्यको व्यवहारिक रूप हो । त्यसका निमित्त आवश्यक पर्ने शक्ति संचयका लागि वीर्य रक्षा गर्नु एवम् विवाह नगरी बस्नुलाई लोकबोलीमा ब्रह्मचर्य भन्ने गरिन्छ ।
५. **अपरिग्रह-** आफ्नो जीवन जिउनका लागि चाहिने भन्दा बढी वस्तु वा धन सञ्चय नगर्नु अपरिग्रह हो । आर्जन गरिएको वा प्राप्त गरिएको अतिरिक्त सम्पत्ति आफ्नो र परिवारको आध्यात्मिक उन्नतिमा वा समाज र देशकै हित हुने काममा लगाउनु पनि अपरिग्रह हो ।

### यसै गरी नियम पनि पाँच प्रकारका छन् :

१. **शौच-** स्नानद्वारा शरीरलाई शुद्ध पार्नु र दान, परोपकार, मन्त्रजप, शास्त्रपाठ एवं कर्तव्यपालनद्वारा मन शुद्ध बनाउनुलाई शौच भनिन्छ ।
२. **सन्तोष-** आफ्नो इमान्दार परिश्रमले जे प्राप्त हुन्छ त्यसैमा तृप्त रहनु र मनलाई प्रसन्न राख्नु सन्तोष हो ।
३. **तप-** कर्तव्य पालन, मानव सेवा, जीव कल्याण, आत्म कल्याण वा अध्यात्म साधनामा लाग्नु तप हो । समाज र राष्ट्र कल्याणका लागि कष्ट सहनु र आफ्नो लक्ष्य प्राप्तिका लागि संघर्षशील रहनु पनि तप हो ।

४. **स्वाध्याय-** राम्ररी अर्थ बुभ्नेर आफ्ना निर्धारित धर्मशास्त्रको अध्ययन, श्रवण, मनन, प्रवचन गर्नु स्वाध्याय हो । आफैले आफैलाई बुभ्नु वा आत्मचिन्तन गर्नु पनि स्वाध्यायभित्र पर्छ ।

५. **ईश्वर प्रणिधान-** ईश्वरप्रति समर्पण भाव राख्नु अनि दुःख र सुखमा पनि ईश्वरको स्मरण चिन्तन गर्नु ईश्वर प्रणिधान हो ।

### ३. शरीर शुद्धि

१. शरीर आत्माको मन्दिर हो । यसलाई सधैं सफा सुगधर र पवित्र राख्नुपर्छ ।

२. दिसापिसाव गरेपछि ती अङ्गलाई राम्ररी सफा गर्नुपर्छ । सकेसम्म पानीकै प्रयोग गर्नुपर्छ ।

### ४. चित्त शुद्धि

विहान बेलुका नियमित, ध्यान, जप, साधना, पूजा आदिमा सहभागी हुने गर्नुपर्छ । यसले चित्त शुद्ध हुन्छ ।

५. **पञ्चस्नान-** पूर्ण स्नान सम्भव नभएमा त्यसको सट्टा शरीरका प्रमुख पाँच अंग धुने कार्यलाई पञ्चाङ्ग स्नान भनिन्छ । विहान बेलुकाको साधना वा पूजा गर्नुअघि स्नान वा पञ्चस्नान गर्नुपर्छ । दुवै हात कुहिनासम्म, दुवै गोडा घुँडासम्म र अनुहार कान र घाँटीसम्म धुनुलाई पञ्चस्नान भनिन्छ ।

### ४. सामाजिक आचार

१. हामीलाई जन्मैदेखि तीन प्रकारका ऋणले पच्छयाइराखेका हुन्छन् । ती हुन् आमाको र बुबाको ऋण, गुरु वा आचार्यको ऋण र देवताको ऋण । जसलाई मातृपितृऋण, ऋषिऋण र देवऋण भनिन्छ । बाँचुन्जेल सेवा सुश्रुषा गरेर, मरेपछि तर्पण श्राद्ध आदि गरेर र असल सन्तान जन्माएर मातापिताको ऋण तिरिन्छ भने राम्रा कुरा सिकिरहने र अरुलाई सिकाइरहने गरेर ऋषि ऋण

- तिरिन्छ । परोपकार र यज्ञहरू गरेर देव ऋण तिरिन्छ । जीवनमा यी तीन ऋण तिर्ने प्रयत्न गरिरहनुपर्छ ।
२. कसैको हत्या नगरी वा माछा मासु नखाएर पनि बाच्न सकिन्छ भने त्यस्ता खाद्य सेवन गरिनु हुँदैन ।
  ३. कसैबाट केही सेवा सहयोग लिएपछि धन्यवाद दिन भुल्नु हुँदैन ।
  ४. कसैले आफूलाई नमस्कार गर्छ भने आफूले पनि प्रतिनमस्कार गर्नुपर्छ ।
  ५. कसैबाट केही लिँदा वा कसैलाई केही दिँदा दुवै हातले वा दाहिने हातले लिनु वा दिनुपर्छ अथवा बायाँ हातले दाहिने हातको कुहिनो छोएर लेनदेन गर्नुपर्छ ।
  ६. आफ्ना मान्यजन वा श्रद्धेय अतिथि अगाडि आएमा आसनबाट उठेर स्वागत गर्नुपर्छ र उनीहरूलाई आसनमा राखेपछि आफू बस्नुपर्छ ।
  ७. अनुपस्थित व्यक्तिको विषयमा कुरा गर्दा उसलाई सम्मानजनक शब्द नै प्रयोग गर्नुपर्छ । अगाडी पर्दा तपाईं हजुर भन्ने र पछाडी त्यो, ऊ, तिनी, तँ भन्ने गर्नुहुँदैन ।
  ८. ईडा नाडी (बायाँ स्वास) चलेको बेला पानी, मही, जुस आदि तरल पदार्थ खाने र पिंगलानाडी (दायाँ श्वास) चलेको बेला ठोस वस्तु फल, भात, रोटी आदि ग्रहण गर्नु स्वस्थकर मानिन्छ ।
  ९. ईडा नाडी चलेको बेला साधना, ध्यान योग आदि गर्नु उपयुक्त मानिन्छ ।
  १०. कसैसँग भेट हुँदा हात मिलाउने चलन छ, तर त्योभन्दा नमस्कार नै गर्नु उत्तम मानिन्छ ।
  ११. उभिएर खानु, पिउनु र दिसा गर्नु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन् ।
  १२. भोजन गरिरहेको मानिसका अगाडि उभिएर कुरा गर्नथाल्नु

हुँदैन ।

१३. हिँड्दा हिँड्दै खानु, बोल्दा बोल्दै पिउनु, दुई जना कुरा गरिरहेको ठाउँमा बिना अनुमति जानु राम्रो होइन ।
१४. हाछ्युँ वा हाई आएमा हातले मुख छोप्नुपर्छ ।
१५. अरु मानिस कुरा गरिरहेका ठाउँमा अनुमति नलिई जानुहुँदैन ।
१६. अरुलाई चोट पुग्ने र अनादर हुने शब्द प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

### ५. सवैले अपनाउन योग्य जीवन विधायक केही उपयोगी सूत्रहरू:

१. नित्य नियमित यथोचित शारीरिक श्रम गर्ने
२. भोक लागेपछि मात्र खाने
३. निद्रा लाग्ने वित्तिकै सुत्ने
४. दिसा पिसाबको वेग नरोक्ने
५. नियमित योगिक साधना गर्ने
६. वेलाबेलामा निराहार बस्ने (एकादशी उत्तम दिन)
७. खानामा काँचो अन्न र फल सलाद र दही समावेश गर्ने
८. विहान सूर्योदयभन्दा पहिल्यै विस्तारा छोड्ने
९. निद्राबाट जाग्ने वित्तिकै विस्तारैमा बसेर करदर्शन एवं प्रातस्मरण गर्ने
१०. हात मुख धोएर शौचादिबाट निवृत्त भएपछि जप, ध्यान, स्तुतिपाठ, योग साधना, आदि गर्ने ।

यी नियमहरू पालना गर्नाले स्वस्थ शरीर, शान्त मन र दीर्घ जीवन प्राप्त हुने कुरा आयुर्विज्ञानमा पनि बताइएको छ ।

## ७. प्रणाम अभिवादन:

ब्राह्मण समाजले तीन प्रकारका प्रणामलाई अपनाउन उपयुक्त हुन्छ- नमस्कार, चरणस्पर्श वा ढोग र साष्टाङ्ग दण्डवत्

### क) नमस्कार

दुवै हात जोडेर गरिने प्रणाम वा अभिवादन नमस्कार हो । हात जोड्दा दुवै हातका समान औंलाहरू परस्पर जोडिन्छन् र जोडिएका बुढी औंलाले निधारमा रहेको आज्ञाचक्रलाई वा छातीमा रहेको स्वाधिष्ठान चक्रलाई छोएको हुनुपर्छ । यस्तो नमस्कार जुनसुकै उमेर समूहकालाई पनि गर्न सकिन्छ । नमस्कार दोस्रो व्यक्तिमा रहेको चैतन्य सत्ता वा आत्मसत्ताको सम्मान हो । यस्तो नमस्कारमा शिर भुकाउनु आवश्यक छैन ।

### ख) चरणस्पर्श वा ढोग

अतिशय श्रद्धेय वा पूजनीय व्यक्ति, आध्यात्मिक गुरु, माता पिता र त्यही स्तरका व्यक्तिलाई चरण छोएर मात्र गरिने अभिवादन ढोग हो । आफ्ना दुवै हात सम्बन्धित व्यक्तिको चरणसम्म पुऱ्याएर पुनः आफ्नो शिरलाई छुनु चरणस्पर्श हो भने आफ्नो शिरलाई नै कसैका चरणमा स्पर्श गराएर उसबाट प्रवाहित आशीषमय उर्जा ग्रहण गर्नु ढोग हो । ढोग परिवेश अनुसार हातमा पनि गर्न सकिन्छ ।

### ग) साष्टाङ्ग दण्डवत

आफ्ना इष्टदेव, आध्यात्मिक गुरु, ठूला तपसी र भगवान्प्रति देखाइने सरलता र निरहंकारिताको प्रतीक स्वरूप लट्टी जस्तै लम्पसार परेर गरिने ढोग दण्डवत हो । म आफ्नो इष्टदेव वा परमेश्वरप्रति पूर्ण समर्पित छु भन्ने भाव यस किसिमको प्रणाममा हुने गर्छ । साष्टाङ्गको अर्थ हो-अष्ट अंगसहित अर्थात् दुई पाऊ, दुई घुँडा, छाँती, शिर र दुई हातले भुँइमा छोएर लम्पसार हुँदै गरिने प्रणाम साष्टाङ्ग दण्डवत हो ।

महिलालाई भने सांष्टाङ्ग दण्डवतको विधान छैन ।

## १५. वार्षिक कार्यक्रम (पर्व) का मुख्य दिन :

ब्राह्मण समाजले निम्नलिखित पर्व, उत्सव र दिवसहरू पारिवारिक वा सामाजिक रूपले यथोचित ढंगले मनाउने चलन गर्नुपर्छ । यो संस्कृतिको अंग हो । आत्मसुख वा लोक शिक्षाका लागि पनि यस्ता पर्व उत्सव मनाउन उपयुक्त हुन्छ ।

- |                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| १. नववर्ष                           | १४. कुशेऔंसी                 |
| २. अक्षयतृतीया                      | १५. परशुरामजयन्ती            |
| ३. सीताजयन्ती                       | १६. दुर्गापूजा               |
| ४. शंकराचार्यजयन्ती                 | १७. विजयादशमी                |
| ५. हनुमानजयन्ती                     | १८. धन्वन्तरीजयन्ती          |
| ६. हनुमानजयन्ती                     | १९. लक्ष्मीपूजा              |
| ७. मातातीर्थऔंसी                    | २०. छठपूजा                   |
| ८. बुद्धजयन्ती                      | २१. पृथ्वीजयन्ती             |
| ९. हरिशयनी एकादशी र हरिबोधनी एकादशी | २२. स्वस्थानीव्रत            |
| १०. गुरुपूर्णिमा                    | २३. सरस्वतीजयन्ती श्रीपञ्चमी |
| ११. जनैपूर्णिमा                     | २४. फागुपूर्णिमा             |
| १२. ऋषिपञ्चमी                       | २५. महाशिवरात्री             |
| १३. श्रीकृष्णजन्माष्टमी             | २६. रामनवमी                  |

**कार्य समाप्ति-** प्रत्येक पुण्यकर्मको समाप्तिमा भगवानसँग क्षमा माग्ने र गरिएका कर्म ईश्वरमा अर्पण गर्ने चलन छ । त्यसका लागि निम्नलिखित मन्त्र पढिन्छ ।

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मना वा प्रकृतेः स्वभावात्  
करोमि यच्चत्सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयामि ॥

शरीर वाणी मनले र बुद्धिले यी हात खुट्टा अरु इन्द्रियादिले  
जे जे भए कर्म मबाट सारा अर्पिन्छु नारायणमा म भक्तिले

**ब्राह्मणहरूका गोत्र एवं थरहरू:**

अहिलेसम्म प्राप्त जानकारी अनुसार नेपालमा निम्न लिखित ५० गोत्रका  
र ४५० जति थरका ब्राह्मणहरूको बसोबास रहेको बुझिएको छ । जो  
यस प्रकार छ:

१. अगस्ति- ढुङ्गेल, भट्ट

२. अतस्य/आलस्त्य- पहाडी

३. अङ्गिरा- जोशी, सेढाई

४. अत्रि- अगस्ति, अर्याल, अवस्थी, ओझा, कुलकर्णी, खतिवडा, गेलाल,  
गौली (पाठक), गोतामे, गोदार, अर्जेल -गोरा), बगाले -गोरा), सिग्देल,  
पहारी, पौडेल, दुलाल, डाँगी, जोशी, चुँदाली, पौड्याल, चपाईं, चापागाईं,  
गौतम, डोटेल, थलारी, दुमारे, दुवाही, पनेरु, मिश्र, वस्ती

५. अश्वलायन- पण्डित

६. आयत- जोशी

७. आङ्गिरस- टण्डन, गौली

८. आत्रेय- अवस्थी, जोशी, पौडवाल, पौडेल, पाण्डेय, भट्ट, पाहारी,  
सिग्देल, पन्त, पोखरेल

९. इन्द्रप्रमद- ओभा

१०. उपमन्यु- उप्रेती, ओली, जोशी, पचभैया, पण्डित, दुलाल, दैनी, दनै, ठकाल, पन्त, पाठक, पाण्डे, फुलारा, पाण्डेय, भट्ट, मिश्र, मैनाली, राताटिङ्गुली, वली, बतौला

११. कपिल- विष्ट, भट्टराई, कुरेल

१२. काश्यप- शाह, सिटौला, श्रीवास्तव, शोडारी, मुडवरी, बडु, लेखक, राजकर्णिकार, भवमी, भण्डारे, बैध, बेलबासे, बडाल, बाघ, बाजुरा, नेगी, पाण्डेय, धनुक, तिवारी, तेवारी, टिवडेवाल, जोशी, जैसी, चटोट/चटौत, घिमिरे, घोडासैनी, खिड्कीसैनी, गतौला, कलौनी, ओभा, अवस्थी, अधिकारी, बाजुरी

१३. कुशिक- वडुवाल,

१४. कौशिल्या- वडुवाल, डाँगी, गौडेल

१५. कौशिला- वडुवाल, भाट

१६. काँशी- भण्डारी

१७. कात्यायन- मिश्र

१८. कौडिन्य- सत्याल, त्रिताल, बास्कोटा

१९. कौडण्य- आचार्य, अचार्ज, अवस्थी, गाग्ले, गैरे, थानी, दीक्षित, नेउपाने, न्यौपाने, पनेरु/पँदेरु, पराजुली, पाठक, पुन्जाली, प्याकुरेल, बन्जाडे, बनजारा, वास्कोटा, भण्डारी, मरासिनी, मोरासिनी, भाट, राजोपाध्याय, सापकोटा, सत्याल, भूमिहार

**२०. कौशिक-** अम्मै, आपागाई, ओभा, गौडेल, घोडासैनी, चिमाली, छत्कुली, रेग्मी (जैसी), जोशी, टण्डन, डाँगी, ढुङ्गाना, तिवारी, धिताल, पण्डित, नेपाल, कौशिक, पुडासैनी, फुँयाँल, बडु, बराल, बर्मा, (छन्त्याल), बस्ताकोटी, भण्डारी, भाट, रताला, राजोपाध्याय, रिमाल, रेग्मी, लुइँटेल, बिडारी, विष्ट, मुडभरी (शर्मा), सन्जेल

**२१. कृष्णात्रेय-** विष्ट, खकुरेल

**२२. कुण्डित-** प्याकुरेल

**२३. गर्ग-** अचार्य, भूर्तेल, आचार्य, अवस्थी, बोहरा, जोशी (क्वाँइतोला) गजुरेल, चिलुवाल, चुडाल, चुकुडाल, छिमाल, जोशी, धमला, पन्त, पाण्डेय, पोखरेल, दङ्गाली, बजाल, बास्तोला, लामिछाने, भेटवाल, भेटुवाल, रकाल, रिसाल, लामिछाने, सिङ्घानिया

**२४. गौतम-** कपाडी, जोशी, ढोडारी, घरेल, धामी, भट्ट, भण्डारा, शुक्ल, सञ्जेल, सञ्ज्याल, त्रिपाठी, तेवारी, नेगी

**२५. घृतकौशिक-** खनाल, खँदाल, नेपाल, बराल, भट्ट, पण्डित, आँपागाई

**२६. जैमन-** जोसी

**२७. जैमिनि-** घोडासैनी, घोरासैनी

**२८. धनञ्जय-** खुलाल, गुरागाई, डुम्रे, धमला, रिजाल, बस्याल, बसेल, मरासिनी, भण्डारी, भुसाल, होमागाई, हुमागाई

**२९. पराशर-** कट्टेल/उपाध्याय, कुकुरकटेल, चदौला, डोंगरे, पन्त, पन्थ, पाण्डे, महारा, रोइला

**३०. भारद्वाज-** हड्खले, सुवेदी, सिलवाल, विष्ट, शिवाकोटी, संग्रौला,

वाग्ले, वस्ती, लोहनी, लौडारी, राजोपाध्याय (सुवेदी) रजौरिया, मिश्र, मजगैया, भाट, भण्डारी, भट्ट, मैनाली, भट्टाचार्य, निरौला, बिमली, बुर्लाकोटी, बाह्रकोटी, बराकोटी, बलायर, पोखरेल, पन्थ, पन्त, पन्थी, नेगी, नौलखा, नकाल, देवकोटा, दुलाल, दूधपोखेल, थपलिया, ज्ञवाली, डल्लाकोटी, ढोडारी, जोशी, चिमरिया, चिमोरिया, चुवाई, चौसली, चौलागाई, च्वाई, जमरकटेल, जुम्ली, जेमकटेल, चतुर्वेदी, चम्याल, चम्लागाई, गोलाल, कैनी, कालाखेती, रानाभाट, काप्री, कमली, ईटेनी, ओभा, ओस्थी, ओरती, ओलिया, कँडेल, अधिकारी (धामी) अधिकारी (वजगाई) चतुर्वेदी, नेगी

३१. भार्गव- मिश्र, अवस्थी

३२. भृगु- अवस्थी

३३. भारद्वारी- डौलिया

३४. निरञ्जन- नाथयोगी

३५. मौद्गल्य- सिम्बडा, बेलवासे, विष्ट, भट्टाचार्य, बेलकाँडी, बेलवासी, बसौला, बगाले, नैनावस्ती, मिउरे, तिमिसना, तिमिलिसना, तिमल्सेना, चक्रवती, चट्टोपाध्याय, कोइराला, कुकुरकटेल, कुईकेल, उप्रेती, भाट

३६. मान्धता- भण्डारी

३७. माण्डव्य- स्वाँर, बजगाई, भँडारी, बजाई, ज्ञवाली, अधिकारी, पन्थी, जोशी, घोडासैनी, गोवाली

३८. हरित- ओभा

३९. वशिष्ठ- कसारे, ओडारी, खनिया, खरेल, महारा, भुसाल, चलाउने,

दाहाल, दुवाडी, खुवाडी, मुडभरी, भट्टराय, पन्त, पाण्डे, पाठक, भाट, सोती, भण्डारी, भट्ट (ताम्मेली), भट्ट (उपाध्याय), भट्टराई

४०. विश्वामित्र- भट्ट (दुमाडी), भट्ट (अलिना), भट्ट (निखशी) भट्ट (न्याल)

४१. वाल्मीकि- नागिला

४२. वस्त- ठाकुर

४३. वत्स- दयाल, दाहाल, पाण्डेय, भट्ट, भट्ट (नागर), मिश्र, लंसाल, रूपाखेती, पन्त, खराल, खुलाल

४४. सनकस- ओझा

४५. सावर्णि- काफ्ले

४६. सांडकृत्य- अवस्थी

४७. सांख्यायन- देशपाण्डे

४८. शाण्डिल्य- साका, विष्ट (रिठाल), विष्ट, मिश्र, बसिया, प्रसाई, पाठक, भाट, तिवारी, ठाकुर, जोशी, (ततोल), चौधरी, काफ्ले

४९. श्रीमुख- तिवारी