वृद्धोपनिषद्

(UPANISHAD OF SENIOR CITIZENS)

लेखक :

श्री नारायण प्रपन्नाचार्य कौशिक

प्रकाशक :

एजिङ नेपाल AGEING NEPAL

रामचन्द्र मार्ग, बत्तीसपुतली, काठमाडौं-९

ageingnep@gmail.com

www.ageingnepal.org.np

प्रकाशक :

एजिङ नेपाल

घर नं. ३४०, रामचन्द्र मार्ग, बत्तीसपुतली, काठमाडौं-९

फोन : ०१-४४८५८२७

ageingnep@gmail.com

www.ageingnepal.org.np

संस्करण :

प्रथम संस्करण : २०६९

प्रति : एक हजार

मूल्य : रु. २००/–

© सर्वाधिकार : प्रकाशकमा सुरक्षित

कम्प्यूटर : सुशीला श्रेष्ठ

मुद्रक : **न्यू नेपाल प्रेस**, मनकामना मार्ग, नागपोखरी-४४३४८५०

वन-वारि विना भूमि नोर्वरा भवति यथा ।
वृद्धा-हीन परिवारा जायन्ते समूहास्तथा ॥

अर्थ :

जसरी जल र जङ्गल विनाको जमिन मरुभूमि (अनुत्पादक) हुन्छ त्यस्तै बूढा बूढी नभएको परिवार र समाज पनि निरस हुन्छ ।

The family and society without senior citizens are unproductive like the land without water and trees.

*****

सूर्य विना यथा दिनं. हिमालय विना जलम् ।
तथा ह्यसम्भवंराष्ट्रं वृद्धा विना पुनर्गृहम् ॥

अर्थ :

सूर्य विना दिन, हिमाल विना पानी सम्भव नभए जस्तै बूढाबूढी नभएको परिवार र समाज एवं राष्ट्र पनि असम्भव हुन्छ ।

The existence of a family, society and country without senior citizens is not possible like a day without sun and water without snow-peaks.

विश्वका प्रमुख धर्म चिन्हहरू

प्राक्कथन

विभिन्न कालखण्डमा उदित युगधर्मलाई निर्देश गर्न ऋषिमुनिहरूले विगतमा विविध वेद,ब्राहमण र उपनिषद्हरूको रचना गरे । ती अनेकौं छन् । यो एक्काइसौं सताब्दीको प्रथम खण्डमा विश्वमा कूल जनसंख्या वृद्धिदरभन्दा ६० वर्ष माथिकाको जनसंख्या वृद्धिदर तीव्र भएको छ । यस सताब्दीको मध्य कालमा विश्वभर १४ वर्षभन्दा मुनिको जनसंख्याको तुलनामा ६० वर्ष माथिकाको जनसंख्या बढी हुँदैछ । मानव इतिहासमा यस्तो पहिलो पटक हुँदैछ । यो अपरिवर्तनीय छ। यस परिस्थितिमा उदीयमान युगधर्मलाई स्थापित र निर्देशित गर्न नयाँ उपनिषद्को रचना हुनु अवश्यम्भावी थियो र एजिङ नेपालको संयोजनमा ऋषि सन्तति श्री स्वामी नारायण प्रपन्नाचार्य कौशिकबाट यो वृद्धौपनिषद्को रचना पनि सम्पन्न भएको छ । जेष्ठ नागरिकको हितद्वारा सम्पूर्ण मानव कल्याणकालागि रचित यो उपनिषद्कालागि विश्वमा भएका र हुनेवाला जेष्ठ नागरिककातर्फबाट आभार प्रंकट गर्दै ऋषि सन्तति श्री प्रपन्नाचार्य कौशिकको यो उपलब्धिका लागि उहाँमा बधाइ टक्र्याउँछु । सम्पूर्ण वैदिक, पौराणिक र संस्कृत साहित्यमा आजसम्म सशक्त ढंगले नउठाइएको विषयमा पहिलो कृति भएकोले यसमा सुधारका प्रशस्त सम्भावनाहरू छन् र विद्वतजनबाट त्यस्तो सत् प्रयासको आशा गर्दछु ।

The Sanskrit word for knowledge is Ved, also pronounced as *Veda* by non-Sanskrit tongue. Ved is the religion of all times for a Hindu. The Ved also recognizes that priority issues of a society, so of an individual, change over time and they need to be addressed through *Yug Dharma* or religion of the time. Upanishads are Ved based philosophical text that address such time specific issues. *Rishies* or saints in different times have authored different Upanishads (means for reaching nearer to Ved) to establish and guide the religion of the time - Y*ug Dharma.* This Upanishad is one in the series to address the isuues of ageing popualtion in the 21st century.

In many countries, the growth rate of 60+ population is increasing faster than the total population growth rate. Humanity is witnessing this global phenomenon for the first time in history and seems irreversible. Such a demographic change affects all aspects of human society and individual's life. Therefore, an Upanishad was required to establish and guide the religion of the time (*Yug Dharma*) and Shri Naryan Prapannacharya Kaushik has fulfilled this need with the composition of this **Briddhoupanishad** in Sanskrit, meaning an Upanishad of Senior Citizens.

I am deeply obliged to Shri Narayan Prapannacharya, a descendant of Kaushik R*ishi*, for giving humanity this much needed text. I also congratulate him on behalf of all senior citizens of today and tomorrow for being able to give continuity to the *Rishi* tradition (*Rishi parampara*) of our civilization. Ageing Nepal takes pride in having played a pivotal role in bringing out this Upanishad, and submits its humble apologies for not being perfect as many intellectuals may wish for. We request for constructive comments and suggestions from all our readers.

Krishna M. Gautam
Founder Chair of Ageing Nepal
House # 340, Ramchandra Marg, Gaushala,
Kathamndu, Nepal.
http://www.ageingnepal.org.np
ageingnep@gmail.com
977-1-4485827

मन्तव्य

आदन्दाद्वंशधर्माणां पुंसां चैवायुषां क्षयात् ।
अस्थिरत्वाच्छरीराणां पुरोवाक् ह्यात्मचिन्तनम् ॥

सृष्टिकालादारभ्येदानीं यावद् युगानुसारं परमतत्व चिन्तकानामृषिमहर्षि ब्रह्मर्षीणां संख्यया क्रमशः उत्तरोत्तरं न्यूनता जाता । सम्प्रति कलियुगेऽपि यत्र कुत्र यदा कदा तत्व चिन्तकाः सज्जनाः विप्राः प्राप्यन्ते । सम्पूर्णविषयस्य तत्वचिन्तकानां विभिन्ना विचारा विभिन्नेषु दर्शनेषु मिलन्ति ।

सम्प्रति प्रणीतं वृद्धौपनिषदम् समादरणीयरिमालइत्योपनाम्नः नारायण प्रपन्नाचार्यकौशिकस्य कियन्तकिन्त्वन्त्रः परिष्कृता विचारा विलोक्यन्ते तत्र परिष्कृता विचारानकानां वयोवृद्धानां व्यवहारवृद्धानाञ्चात्यन्तमुपयोगिनः सन्तीति नात्रसंशयः । गृह पुत्र पुत्री बन्धुबान्धवान् परित्यज्य सदैव–

“अहं ब्रह्मास्मि, ब्रह्मास्मि ब्रह्मास्मिति नसंशयः” इत्युच्चार्य
सविधि ब्रह्म तत्वस्य आरोपित्यात्मनिकृते”
“सर्वभूतेषु चात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि”
एतद्गीतोक्तमार्गसम्यकानुशरणं कृतेन

सर्वेष्वात्मसु सुकृतादाम्य स्थितीनां कृत्वैव ब्रह्म तत्वं विचिन्तयितुं तथा विज्ञातुं च शीलम् अन्यथा नशक्यते । अस्तु देवाधिदेवो शरणमस्तीति शम् ।

आचार्यपूर्णचन्द्रोपाध्यायढुङ्गेल
विद्यावाचस्पति डिलिट्
दूरभाष ४७८२५५८

मानिसले आयु सकिनु अगाडि नै आत्म चिन्तन गर्नु पर्छ। सृष्टिको शुरुमा धेरै रिषि मुनि हुन्थे, ती कम हुँदै गए पनि केही चिन्तक बाँकी छन् । अहिले नारायणप्रसाद रिमाल कौशिकले ज्ञान र उमेरले पाकाहरूलाई लिएर उपयोगी बृध्दौपनिषद्को रचना गर्नु भएको छ । यसलाई बुझन अरुलाई आफैजस्तो सम्झने ब्रहमज्ञानी हुनुपर्दछ ।

✡✡✡

A person should think about the value of life before the age expires. There are still few such thinkers. Persons with the wisdom to see themselves in others should be able to appreciate this work of Shri Nrayan Prapannacharya.

आफ्ना दुई शब्द

विश्वमा अति प्राचीन वाङ्मयका रुपमा विख्यात कुनै भाषा वा साहित्यको अनमोल रत्न नै वैदिक साहित्य हो । पूर्वीय दर्शनका आर्यहरुले वेदलाई अपौरुषेय अथवा ईश्वरीय वाणीका रुपमा प्रमाणित गरेका छन् भने पाश्चात्य दर्शनका विज्ञ भाषा शास्त्रीहरुले यो भन्दा प्राचीन शास्त्र छैन भनेर सिद्ध गरेका छन् । युगौं युगदेखि वैदिक परिवारले श्रुति परम्पराबाट संरक्षण गर्दै आएर आजको पाँचहजार वर्ष भन्दा केही पहिले बाट लेख्य रुपमा प्रकाशित भएको पुराना सुनौला पाण्डुलिपि कतै-कतै पाइन्छ । ऋग्यजुसामथर्व नामका चार वेदलाई वेद भन्नुको तात्पर्य मानवलाई लौ जान है भन्ने प्रेरणाका साथ आदेशात्मक भावना पनि बुझ्नु पर्दछ । मानवलाई शिक्षा दिनका लागि नै हाम्रा पूर्वज मन्त्र द्रष्टा महर्षिहरुले चारवेदमा भएका लाखौं मन्त्रहरुलाई सयौं उपनिषद् (वेदान्त) का रुपमा व्याख्या गरेका छन् । कलियुगको आरम्भमा सबै उपनिषद्लाई मन्थन गरेर भगवान् श्रीकृष्णले गीता नामक शास्त्रबाट अर्जुनलाई शिक्षा दिनु भयो । जो आज सार्वभौम मूल आध्यात्मग्रन्थका रुपमा सम्मानित छ ।

"सर्वोपनिषदो गावो दोग्धा गोपाल नन्दनः ।
पार्थो वत्सः सुधिर्भोक्ता दुग्धं गीतामृतम्महद् ।।"

गीताको अभ्युदय भएको पनि पाचहजार भन्दा बढी नै वर्ष वितिसकेको परिप्रेक्षमा भएका समय परिवर्तनले आज २१ औं सताब्दिको युग ल्याएको छ । यो समयमा विश्व जनसंख्या

संरचनामा बढेको चापले जेष्ठ नागरिकहरुमा तीव्र समस्या वृद्धि भएको टड्कारो देखिन्छ। समयानुकूल युग धर्म रक्षार्थ एवं मानव समाजका हितका लागि वितेका विभिन्न कालखण्डमा आएका परिवर्तन र अवस्थालाई सम्बोधन गर्दै मानवलाई सुसूचित गर्ने उद्देश्यले मन्त्रद्रष्टा ऋषिहरुले विभिन्न उपनिषद् ग्रन्थहरुको रचना गरी युगानुरुप धर्मको ब्याख्या गरेका कुरा इतिहासमा उल्लेख छ । मानवेतर प्राणी समुदायका लागि बाँच्न प्राकृतिक नियम नै पर्याप्त छ। मानव यस्तो प्राणी हो, उसलाई समयसापेक्षित नियम र विधानको आवश्यकता परिरहन्छ । प्राचीन कालमा उपयुक्त ठानेर बनाएका नीति नियमहरू केही समय पछि अनुपयुक्त भएर थप घट र फेर बदल हुँदै जान्छन्। सृष्टिकालमा ऋग्वेदमा- २१ शाखा थिए। आज केवल १ शाकल्य शाखा मात्र छ। शुक्ल यजुर्वेदमा १५ र कृष्ण यजुर्वेदमा ८६ गरी १०१ शाखा थिए । आज शुक्ल युजर्वेदमा काव्य र माध्यान्दिनीय २ शाखा र कृष्ण यजुर्वेदमा, तैत्तिरीय, मैत्रायणी, कठ, कपिष्ठक, श्वेताात्तर गरी ५ मात्र बाँकी छन् । सामवेदमा १ हजार शाखा थिए अहिले केवल कौथोमी, जैमिनीया र राणायानीया गरी ३ शाखा छन्। अथर्ववे दमा- प्पैपलादि र शौनकीया गरी २ शाखामात्र पाइन्छन्। यी सबै समयका कालखण्डले ल्याएको परिवर्तन हो। यसलाई आत्मसात गर्दै वृद्धवृद्धाहरुप्रतिको शास्त्रीय दृष्टि र सम्मानलाई उच्च पहिचान गरौं। वृद्ध हुन पाउनु मानवको परंसौभाग्य हो। वृद्ध हुन पाइएन भने वास्तवमा मानवता पूर्ण नै भएन । हाम्रा वेद शास्त्रले **"जीवेयु शरदं शतम्"** भनिएको वाक्य नै सिद्ध भएन । तसर्थ हरेक मानवले पूर्ण आयु भोग गर्न सक्नु पर्दछ । वृद्धवृद्धा हुनु भनेको पूर्ण जीवनको अनुभूति गर्ने सौभाग्य प्राप्त गर्नु हो ।

वृद्धवृद्धा अथवा ज्येष्ठताप्रति वेद शास्त्रको सुदृष्टि यस प्रकारको छ–

ऋग्वेद –

प्रसु ज्येष्ठ निचिराभ्यां वृहन्नमो (प्रथम मण्डल सूक्त १३६ मन्त्र १)
प्रव : सतां ज्येष्ठतमाय सुष्टुतिमग्नाविव (द्वितीय मण्डल सूक्त १६ मन्त्र १)

यजुर्वेद –

नमो ज्येष्ठायच कनिष्ठायच नमः पूर्वजायच (अध्याय १६ मन्त्र ३२)

ज्येष्ठञ्चमऽआधिपत्यञ्चमे .... (अध्याय १८ मन्त्र ४)

सामवेद –

इममिन्द्र सुतं पिव ज्येष्ठममर्त्यमदम् .... (अध्याय १ खण्ड २४ मन्त्र ३)

तदिदास भुवनेषु ज्येष्ठं यतो जज्ञ उग्रत्वेषनृम्णः (अध्याय १३ खण्ड ६ मन्त्र ४)

साकं जात क्रतुना साकमोजसा ववक्षिथ
साकं वृद्धोवीर्यै सासहिमृधो विचर्षणिः (अध्याय १३ खण्ड ६ मन्त्र ८)

अथर्ववेद –

इन्द्र ज्येष्ठं न आभरे ओजिष्ठं पपुरिश्रव .... (काण्ड २ सुक्त ८० मंत्र १)

यसरी चारै वेदले सम्मान गरिएका वृद्धवृद्धा एवं जेष्ठ नागरिकहरुका लागि हित गर्नु आजको नितान्त आवश्यकता हो भन्ने कर्तव्य ठानेर पूर्ण विश्वासका साथ शास्त्रीय विधानको खोजी गर्दै उपनिषद्हरुको अध्ययन गरी यो "**वृध्दौपनिषद्**"

नामको सद्ग्रन्थको रचना गरिएको हो । वेद शास्त्र एवं पुराणादि र उपनिषद्बाट नै यसको जन्म भएकोले 'औपनिषद् र समाज एवं राष्ट्र-राष्ट्रका वृद्धवृद्धाहरुको सर्वतोपक्षमा विशेष हित गर्ने महत्वपूर्ण ग्रन्थ भएकोले "वृध्दौपनिषद्" नामाकरण गरिएको छ ।

जेष्ठ नागरिक एवं वृद्धवृद्धाहरुका लागि हितहोस्, ती समाज र राष्ट्रका गहना हुन् भन्ने विवेकद्वारा वृद्धौपनिषद् लेखेर मैले जे गरेँ मेरा दृष्टिमा त्यति ठूलोकाम हो जस्तो लागेको छैन । भविष्यमा यसले केही गरेछ भने त्यतिखेरका अग्रज अनुजहरुले नै मूल्याङ्कन गर्ने छन् । संस्कृत साहित्यमा वा नेपाली साहित्यमा कलम चलाएर दर्जनौं पुस्तक रचना गर्ने राष्ट्र-अन्तराष्ट्रमा ख्यातिप्राप्त कवि एवं स्रष्टा अग्रजहरुलाई सादर नमन गर्दछु । यो ग्रन्थ वहाँहरुकै आशिर्वादले निर्माण भएको हो ।

देख्दामा सुन्दर सुदृढ भएपनि यदि त्यो वस्तु अनुत्पादक छ भने त्यो वस्तुको स्थायित्व र मूल्यमान्यता हुँदैन । हेर्दा आँखाखाने त छैन तर वस्तु उपयोगी एवं उत्पादकत्व शक्ति भएको छ भने त त्यसको मूल्य मान्यता र अस्तित्व अवश्य रहन्छ । यस ग्रन्थले एउटा मात्रै उद्देश्य लिएको छ- समस्त वृद्ध वृद्धाहरु-सहज, सरल, सुखी एवं शान्तिमय जीवन जीउन सकून् । आफ्नो आर्जनको भोग गर्न सकून् । कसैबाट पनि अपहेलित वा उपेक्षित भएर रुन नपरोस् ।

अन्तमा- यस शुभग्रन्थको प्रारम्भिक रचना पूर्ण भएपछि व्याकरणगत न्यूनाधिक एवं वर्ण विन्यास र छन्दालंकारसम्बन्धी विषयमा निरीक्षण गरी त्रुटि केलाई शुद्धतामा सहयोग गर्ने

परमादरणीय गुरुदेव विद्यावाचस्पपति-डिलिट्-आचार्य श्री पूर्णचन्द्रोपाध्याय ढुङ्गेलज्यूमा आभार प्रकट गर्दछु । त्यस्तै शुद्धा शुद्धिमा विशेष योगदान दिने विद्वान् मित्र आचार्य श्री सुदर्शन नेपालज्यूलाई हार्दिक साधुवाद प्रदान गर्दछु । जसले मूल शब्दलाई अंकित गरेर शब्दार्थ लेखिदिनु भयो वहाँ डा. श्रीराम अधिकारीज्यूलाई हार्दिक्यता साथै धन्यवाद दिन्छु । अर्का अभिन्न मित्र श्री तिलक प्रसाद लुइटेलज्यू हुनुहुन्छ, जसले चार वेदमा नेपाली टीका लेख्नु भएको छ पञ्चतन्त्र, विदुरनीति जस्ता नीति काव्यमा पनि सरल नेपाली टीका लेख्नु भएको छ वहाँले यस वृध्दौपनिषद्मा पनि सरल नेपाली भावार्थ लेखेर सहयोग पुऱ्याई दिनु भयो; वहाँलाई मुरी मुरी ममता टक्रयाउँछु ।

प्रिय पाठक वृन्द ! यो पुस्तक दराज-ऱ्याक वा सिरानीमा राख्नका लागि हैन । पढ्न, सुन्न, सुनाउन र मनन एवं कार्यान्वयन गर्नका लागि हो । राम्रो सँग पढेर भएका कमी कमजोरी औंल्याई दिनु भएमा यो लेखक सदैव ऋणी बन्ने छ । अस्तु- धन्यवाद !

लेखक

हार्दिक कृतज्ञता

जेष्ठ नागरिकहरुको सर्वतोपक्ष हितका लागि कार्यरत एजिङ नेपाल संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष श्री कृष्णमुरारि गौतम ज्यूले वृद्धवृद्धाहरुप्रतिको शास्त्रीय दृष्टि के कस्तो रहेको छ खोज्नुहोस् भन्ने प्रेरणा दिनुभएकोले उक्त विषयमा शास्त्रानुसन्धान गरी वृद्धवृद्धाहरुलाई सम्मान, सुखपूर्वक जीवन जीउन सहयोग पुगोस् भन्ने शुभेच्छाका साथ वर्तमान समयमा सुलभ र सम्भव भएका वेद-उपनिषद् एवं पुराणहरूको सम्मतलाई निर्क्यौल गरी वृद्धौपनिषद् नामक सद्ग्रन्थ तयार भयो । यो सद्ग्रन्थ तयार पार्ने क्रममा विषय छनोटदेखि प्रस्तुतिको ढाँचा निर्क्यौल गर्ने सम्मका हरेक चरणमा श्री कृष्ण मुरारि गौतमको सहयोग र सहभागिता रहेको छ । वैद्धिक साहित्य सृंखलामा थपिएको यो सद्ग्रन्थ प्रकाशनसम्बन्धी सबै कार्य एजिङ नेपालले गर्ने जिम्मा लिएको हुँदा संस्था तथा संस्थापकप्रति उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दै हार्दिक कृतज्ञताका साथ धन्यवाद प्रदान गर्दछु ।

सुसांख्य सम्बन्धी काममा अथक प्रयास गर्ने सुशीला श्रेष्ठलाई पनि धन्यवाद प्रदान गर्दछु ।

धन्यबाद !

लेखक

I am thankful to Mr. Krishna M. Guatam, Chairperson of Ageing Nepal for his motivation and support in coming up with this Upanishad, contents of which are based on Vedic literature.

I also thank Ms. Sushila Shrestha for her computer support. Thank you.

Author

विषय–सूचि

१) पञ्चविंशोत्तरशतश्लोकी वृद्धौपनिषद् १

२) अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठ श्रेष्ठत्वनामकः प्रथमोऽध्यायः ३

३) अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठ व्यापकत्व नामकः द्वितीयोऽध्यायः १३

४) अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठ सम्मान नामकस्तृतीयोऽध्यायः १८

५) अथ वृद्धौपनिषदि मातृपितृहितनामकश्चतुर्थोऽध्यायः २३

६) अथ वृद्धौपनिषदि स्वार्जितवित्तनामकः पञ्चमोऽध्यायः २८

७) अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठकर्तव्य नामकः षष्ठोऽध्यायः ३३

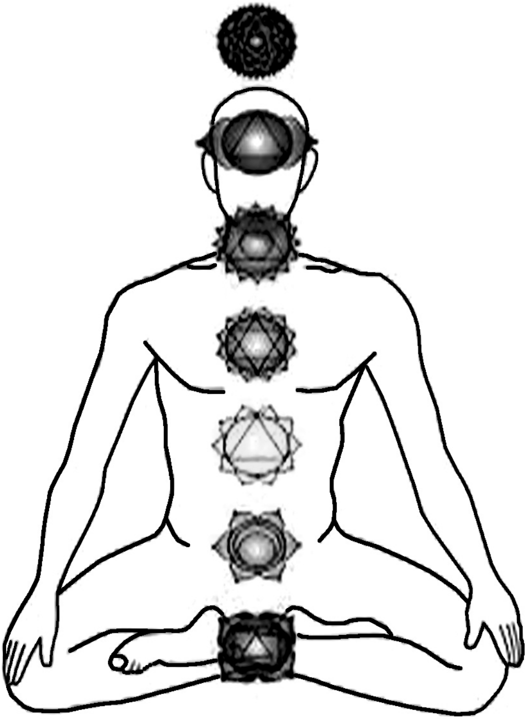
८) अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठप्रति कर्तव्य नामकः सप्तमोऽध्यायः ३९

९) अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठः शुश्रूषा नामकोऽष्टमोऽध्यायः ४५

१०) अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठ शुश्रूषा नामको नवमोऽध्यायः ५१

११) अथ वृद्धौपनिषदि सन्तति हितनामको दशमोऽध्यायः ५७

१२) अथ वृद्धौपनिषदि म्रियमाणावस्थायां बृद्धकर्तव्य नामको एकादशोऽध्यायः ६२



कुण्डलिनी जागरण

पञ्चविंशोत्तरशतश्लोकी वृद्धौपनिषद्

(Prayer)

१) ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥

ॐ = (अ-उ-म) तीन अक्षरको एकाक्षरी व्रह्म, ईश्वर वाचक, प्रणव, नौ = हामी दुई, सह = सँगै, अवतु = रहौं, भुनक्तु = खाऔं, सह = सँगै, वीर्य = पराक्रम, करवावहै = गरौं, तेजस्विनम् = तेजिला, अस्तु = होऔं, द्विषा = द्वेषभावना (रिस) मा व है = नगरौं ।

सँगै रहौं, सँगै खाँऔँ, सँगै पराक्रम गरौँ ।
हामी दुवै अध्ययनमा तेजस्वी होऔँ, रिस नगरौँ ।

Let us live together and eat together. Let us together do bravery. Let us both be bright in learning, let us not be angry.

२) स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो वृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

नः = हाम्रालागि, वृद्धश्रवा = अत्यन्त ध्यान दिने, इन्द्र = इन्द्रजी, विश्ववेदा = विश्वभरिका सबै विषयका ज्ञानसम्पन्न, पूषा = सूर्य, अरिष्ठ नेमि = सबै शत्रुनाश गर्ने, ताक्ष्र्य = गरुड, (एवं) वृहस्पतिः = (देवगुरु) वृहष्पति न, अस्माकम् = हामीलाई, स्वस्ति = कल्याण, दधातु = दिऊन् ।

हाम्रा लागि प्रचूर ध्यान प्रदान गर्ने इन्द्र, सम्पूर्ण ज्ञानले सम्पन्न पूषा, शत्रुनाश गर्ने सूर्य र ज्ञानदाता बृहस्पति कल्याणकारी होऊन् । ओंकार सर्वदा शान्तिमय होओस् ।

Let the *Briddhasrawa* who is thoughtful, *Indra, Biswaveda* who knows all, the *Sun* that destroys all enemeies, and the teacher of God *Brihaspati* - all be in our favour. Let all be in peace for ever.

३) **ईशानः प्राणदः प्राणोज्येष्ठःश्रेष्ठः प्रजापतिः ।**
हिरण्यगर्भो भूगर्भो माधवो मधुसूदनः ॥

ईशान = ईश्वर, प्राणद = प्राणदाता, प्राण = स्वयंप्राण, ज्येष्ठ = जेठो, श्रेष्ठ = उत्तम, प्रजापति = प्रजाका स्वामी (मालिक) हिरण्य गर्भ = हैमाण्डका (सुनभन्दा पनि अमूल्य मणि जस्तै वस्तुको पनि भित्री) तत्व, भूगर्भ = पृथ्वीभित्रका खनिज तत्व, माधव = पृथ्वीका पति, मधुसुदन = मधुकैटभलाई मार्नेवाला, यी सबै विष्णु हुन् र सर्व ज्येष्ठ पनि हुन् ।

ईशान, प्राणदाता, प्राण, ज्येष्ठ, श्रेष्ठ प्रजापति, हिरण्यगर्भ, भूगर्भ, माधव र मधुसूदन नाम विष्णु भगवान्का हुन् । ज्येष्ठ नाम विष्णुको हुनाले ज्येष्ठ वा वृद्धहरू भगवान्का रुप हुन् ।

Ishan (north-east direction), Provider of Life, Life itself, Senior, Prajapati (master of the people), Hiranyagarva (the one that has gold in it), Bhugarva (inside the earth), Madhav, and *Madhusudan* are names of the lord *Bishnu*. Senior is a form of the God because one of the names of the lord *Bishnu* is the *Senior.*

अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठ श्रेष्ठत्वनामकः प्रथमोऽध्यायः

(Chapter One)

१) अनन्तानन्त ब्रह्माण्ड नायकः प्राणदायकः ।
ज्येष्ठो हि ब्रह्म सर्वात्मा शाश्वतः सर्वकृत् स्वयम् ॥

अनन्तानन्त = अनेकौं, ब्रह्माण्ड नायक = ब्रह्माण्डका नायक, प्राणदायक = प्राण दिने वाला, ज्येष्ठो हि = अनादि जेठो तत्व नै हो, स्वयं सर्वकृत् = आफैं नै सबै थोक गर्नेवाला, शाश्वतः = यर्थार्थरुपमा, (अविनाशी) ब्रह्म = पूर्णईश्वर, सर्वात्मा = सबैको आत्मा, (सजीव तत्व) पनि उही हो ।

अनन्त ब्रह्माण्डमा अविच्छिन्न रुपले रहेर प्राण प्रदान गर्ने र नेतृत्व प्रदान गर्ने ज्येष्ठ हुन्, जीवनदाता हुन्, शाश्वत प्राण हुन् र स्वयं उनै सबै कार्यका कर्ता पनि हुन् ।

Omnipresent seniors provide life and lead the endless universe. They are the life of life. They are the eternal truth and they are the doers of all works.

२) त्वमेवादित्यचन्द्रौ च स्वर्णगर्भः स्वयम्भुवः ।
सर्व ज्येष्ठस्तथा श्रेष्ठःस्वयंदृग् सर्वदिग्विभुः ॥

त्वम् एव = तिमी नै, (जेठो परमात्मा नै), आदित्यचन्द्रौ = सूर्यचन्द्र हौ, स्वर्णगर्भ = अन्तरात्मा सुन जस्तै उज्वलता रहेको, स्वयंभुव = स्वतः स्फूर्त रुपमा संसारमा प्रादुर्भाव भएका, सर्वज्येष्ठ = सबै भन्दा जेठो, श्रेष्ठ = उच्च,

स्वयंदृग् = स्वयं नै संसारलाई नियाल्ने आँखा स्वरुप भएका, सर्वदिग्विभु = सबै दिशामा फैलिएको रक्षक तिमी नै हौं ।

तिमी नै सूर्य, चन्द्र, स्वर्णगर्भ (पृथ्वी) र स्वयं आफैंबाट उत्पन्न भएका हौ । ज्येष्ठ तथा श्रेष्ठ नै स्वयं हौ, सबै दिशामा व्यापक दृष्टि दिने रक्षक पनि तिमी नै हौ ।

You the senior are the beginning. You are the sun, moon and the earth. You are born of yourself. You are the senior of all. You are the best of all. You are the eyes of all visions. Also you are the omnipresent guardian of all directions.

३) **स एव ज्येष्ठो भुवनस्य स्रष्टा, स एव ज्येष्ठो भुवनस्य गोप्ता ॥**
स एव ज्येष्ठो भुवनस्य कर्ता, स एव ज्येष्ठो भुवनस्य हर्ता ॥

भुवनस्य = संसारको, स्रष्टा = रचना गर्ने वाला, स एव = त्यो नै हो, स एव = त्यो नै, भुवनस्य = संसारको गोप्ता = जगतको रक्षक हो, स एव ज्येष्ठ = त्यो जेठो, भुवनस्य कर्ता = संसार बनाउने वाला, स एव = त्यो नै, भुवनस्य हर्ता = भुवन विनाशकर्ता पनि उही नै हो ।

उनै ज्येष्ठ संसार निर्माता हुन, उनै ज्येष्ठ संसारका रक्षक हुन्, उनै ज्येष्ठ संसारका कर्ताधर्ता हुन् र ज्येष्ठ नै संसारका हर्ता हुन् ।

The one who created the world is the senior. The one who protects the universe is the senior. The world is manged by the senior. Senior also destroys the universe.

४) ब्रह्माण्डसर्जको ज्येष्ठः पालकश्च स एव तु ।
शासको बहिरन्तश्च, काल रूपेण नाशकः ॥

ब्रह्माण्डसर्जक = संसार सृष्टि गर्ने, ज्येष्ठ = जेठो हो, पालकश्च = पालन गर्ने पनि र बहिरन्तः = बाहिरी र भित्री कुराको शासक नियन्त्रक, कालरुपेण= कालको रुपमा प्रकट भई, नाशक = नाश गर्ने, पनि, स एव = उही नै हो ।

ब्रह्माण्डका स्रष्टा र ज्येष्ठ नै पालनकर्ता पनि हुन् । उनी भित्रबाहिर सबैतिरका शासक तथा काल रुपले विनाशकर्ता पनि हुन् ।

Seniors are the creators and also the keepers of universe. They are the rulers of all directons, inside and out, and they in the form of time are also the destroyers of the universe.

५) बालाग्र-शतधा भागः सूक्ष्मरूपः स एव हि ।
अनन्तकोटिब्रह्माण्ड व्यापकश्चस एव हि ॥

शतधाभाग बालाग्र = सयौं भागमा विभक्त केशको टुप्पो जस्तो, सूक्ष्मरुप = अत्यन्त झिनोरुप भएको, अनन्तको-टिब्रह्माण्डव्यापक = अनगिन्ति विश्वमा सर्वत्र फैलिएको, स एव हि = त्यही नै हो ।

रौंको पनि सयौं भाग भन्दा सानू रुप भएका अत्यन्त सूक्ष्म रुपमा रहेका पनि उनै हुन् र अनन्त कोटि रुपले ब्रह्माण्डमा व्याप्त भएर रहने महा विराट्रुप पनि उनै हुन् ।

They (seniors) exist in minute forms of many types before taking the shape of a child. And they are also dominantly present in innumerable forms in the endless unviverse.

६) आकारे व्योमवद् भाति विकारो नास्ति कश्चन ।
साकारे ज्येष्ठ रूपन्तु निराकारोऽ भवेत् प्लवे ॥

आकारे = आकारमा, व्योमवद् = आकाश जस्तै, भाति = लाग्दछ, कश्चन विकारोनास्ति = कुनै विकृति छैन, साकारे = स्पष्टदेखिनेमा, ज्येष्ठ रुपम् = मानिसको बूढोरुप, प्लवे, प्रलयकालमा, निराकारो भवेत् = निराकार स्वरुप हुने, (उनै जेष्ठ हुन्) ।

आकाशझैं प्रकाशमान् आकारमा रहेका, कुनै विकार नभएका, साक्षात् ज्येष्ठ स्वरुपमा बसेका उनी नै प्रलयकालमा निराकार हुन्छन् ।

Their (senior's) form is like sky, clear and spotless clean. Seniors are seen temporarily in the form of old persons but they too become shapless and endless (like sky) at the end.

७) तदेव व्यापकं ब्रह्म सैव विष्णुः प्रजापतिः
स एव शक्तिभृद् भर्ताःह्येष काल सदाशिवः॥

तदेव = त्यो नै, व्यापकं ब्रह्म = व्यापक ब्रह्मत्तत्व हो, सैव विष्णु = उनी नै विष्णु र, प्रजापति =ब्रह्मा पनि हुन्, स एव त्यो नै शक्तिभृद् = शक्तिलाई धारण गर्ने र भर्ता = भरण पोषण गर्ने हि एष = उनी नै, काल = काल र, सदाशिव = शिव पनि हुन् ।

उनी नै ब्रह्मरुपमा व्यापक, उनै विष्णु र प्रजापति पनि हुन् । शक्ति धारण गरेर पालनपोषण गर्ने पनि उनै हुन् कल्याणकारी एवं कालरुप शिव पनि उनै हुन् ।

They are the omnipresent universe, they are *Bishnu* and master of people. They have power to possess. They are also *Shiva* - the lord of the universe in the form of time.

८) क्षितिर्वायुर्जलं ज्योतिर्व्योमश्च सर्वव्यापकम् ।
गन्धस्पर्श रसोरूपः शब्दादिविषयात्मकः ॥

क्षिति = पृथिवी, वायु = हावा, जलम् = पानी, ज्योति = तेज, सर्वव्यापक = सबैतिर फैलिएका ब्योम = आकाश, शब्दार्दिविषयात्मक = शब्दादि विषय, जस्तै- गन्ध स्पर्श, रस, रुप = गन्ध स्पर्श, रस रुपादि यी विषयमा परिणत हुने त्यो परमात्मा नै हो ।

पृथ्वी, वायु, जल, तेज र आकाश आदि सबै तत्वमा व्यापक रहेका उनी नै गन्ध, स्पर्श, रुप रस शब्द अदि विषय पनि हुन् ।

They are present allover in the form of the earth, air, water, light, and sky. On the earth they take the form that has smell, touch, taste, shape, and sound.

९) वाक् पाणी पादौ पायुश्च पञ्चमो जननेन्द्रियः ।
त्वक् चक्षुः श्रवणो घ्राणो जिह्वा ज्ञानेन्द्रियाणि च ॥

वाक् = बाणी, पाणी = दुई हात, पादौ = गोडा, पायु = मलद्वार, जननेन्द्रिय = मूत्रेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय हुन् भने त्वक् = छाला, चक्षु = आँखा, श्रवण = कान, ध्राण = नाक, जिव्हा = जिब्रो, ज्ञानेन्द्रियणि = ज्ञानेन्द्रिय हुन् ।

बाणी हात, खुट्टा, गुदद्वार र जननेन्द्रिय गरी पाँच कर्म इन्द्रिय तथा छाला, आँखा, कान, नाक र जिब्रो गरी पाँच ज्ञानेन्द्रिय पनि उनै हुन् ।

They (seniors) work in the forms of speech, hands, feet, anus, and reproductive parts. They are the sensory organs in the forms of skin, eyes, ears, nose and toungue.

१०) ज्येष्ठात् सञ्जायते ज्येष्ठः स एव प्रथम स्मृतः ।
तस्मात् स्वयम्भुवौ जातौ शतरूपा च तौ सहः ॥

ज्येष्ठात् = जेठोबाट, ज्येष्ठ = संजायत = जेठो जन्मन्छ, स एव प्रथम स्मृतः = त्यसलाई नै प्रथम भनिएको हो । तस्मात् = जेठो व्यक्तित्वबाट नै, स्वयम्भुवौ = स्वयम्भुव मनु र शतरुपा च = शतरुपा पनि, सह = संगसँगै, जातौ = गन्ध स्पर्श, रस, उत्पन्न भएका हुन् ।

ज्येष्ठ अर्थात् परम शक्तिबाट जन्मेको नै ज्येष्ठ हो र उही प्रथम पनि हो । त्यसैले ऊबाटै पहिलो स्वयम्भू र स्वयम्भूबाट पहिले मनु र शतरुपा ज्येष्ठ भएर जन्मिए ।

Senior is born of the senior. That is why a senior is called the first one. Fom senior came the being of self, from self-being born the first human and then many forms of seniors.

११) तयोर्विवाहः सम्पन्नौ शतरूपा स्वयम्भुवौ ।
आदिराजोऽ भवत्काले प्रसिद्धः प्रथमोमनुः ॥

तयो = ती दुई, शतरुपास्वयंभुवौ = मनु र शतरुपाको, विवाह : सम्पन्न = विवाह भयो । आदिराज : अभवत् = पहिला राजा पनि भए, काले = समयमा, प्रसिद्ध = प्रख्यात, प्रथमो मनु = पहिला मनु पनि भए ।

तिनै मनु र शतरुपबीच विवाह सम्पन्न भएपछि समयान्तरमा प्रसिद्ध प्रथम मनु एवं आदि राजा पनि उनै भए ।

That self-being (consciousness) got married to all forms and with time came the first person who also became the first king.

१२) अन्वयव्यतिरेकेण मनु पुत्राश्च मानवाः ।
सर्वेषां ज्येष्ठ ज्येष्ठेन चान्वयाद् सर्वमावृतम् ॥

अन्वय व्यतिरेकेण = संयोजन वियोजनबाट, सर्वेषां जेष्ठ = सबै भन्दा जेठो, मनुपुत्रा = मनुका छोरा, मानवा =मानव भए, ज्येष्ठेन = जेठो भएकाले, अन्वयात् = संयोजनबाट, सर्वमावृतम् = घुमिफिरी मानवचोला चलिरहेको छ ।

वंश परम्पराद्वारा मनु र उनका सन्तानहरू मानव हुन् । सबै कुलमा ज्येष्ठले नै प्रथमत : सबै कुललाई रेखदेख गर्छन् । (जेठोबाट पहिले जन्मिएको जेठो नै हुन्छ)

The life of men and women is continued as offsprings of the first person. The senior first looks after all in the clan.

१३) चतुरशीति लक्षेषु चेतनेष्वधिकेषु च ।
चेतन प्रमुखत्वेन सर्वोत्कृटाश्च मानवाः ॥

चतुरशीतिलक्षेषु = चौरासीलाख योनिहरूमा, अधिकेषु = धेरै, चेतनेषु = चेतनशीलप्राणीहरूमा, च = पनि, चेतनप्रमुखत्वेन = चेतनाका बाहुल्यले, मानवा = मानवहरू, सर्वोत्कृष्टा = उत्कृष्ट छन् ।

चौरासी लाख जुनीहरूमा वा त्यसभन्दा बढीमा पनि चेतनाका प्रमुखता भएका कारण मानिस सबैभन्दा उत्कृष्ट छन् ।

Human life is the best of all because of the prominence of conciousness in it.

१४) सर्वेषां प्राणिनां ज्येष्ठाः श्रेष्ठाश्चैव हि मानवाः ।
तस्मात् श्रेष्ठतमो जीवेत् पूर्णायुः शरदःशतम् ॥

सर्वेषां प्राणीनां = सबै प्राणीहरूमा, मानवा = मानिसहरू, ज्येष्ठा = जेठा हुन्, श्रेष्ठा = श्रेष्ठहुन्, तस्मात् = त्यसकारण, श्रेष्ठतम = उच्च, शरदः शतम् = सयौं शरदहरू बाँच्ने, पूर्णा = पूर्ण, आयु = उमेर, जीवेत् = बाचून् ।

सम्पूर्ण प्राणीहरूमा मानिस नै सबैभन्दा ज्येष्ठ र श्रेष्ठ पनि छ । त्यसैले उत्कृष्टतम् रुपले सय वर्षको पूरा आयु बाँच्नु पर्दछ ।

Human life is the first (senior) and the best among all lives. Therefore, the hundred years of full life has to be lived in the best way possible.

१५) कर्णेन श्रृणुयात्सत्यं, पश्येत्सत्यं च नेत्रतः ।
वचसा वाचयेत्सत्यं सत्याद् विचलितो नहि ॥

कर्णेन = कानले, सत्यं = सत्य, शृणुयात् = सुनून्, नेत्रत = आँखाबाट, सत्यं पश्येत् = सत्य देखून्, वचसा = बोलीले, सत्यं वाचयेत = सत्य बोलून्, नहि = कहिल्यै पनि, सत्याद् = सत्यबाट, विचलित = धरमराउने नहोउन् ।

कानले सत्य सुनोस् र आँखाले पनि सत्य नै देखोस् ।
वाणीले सत्य नै बोलोस् र सत्यबाट विचलित नहोस् ।

Let ears hear the truth, eyes see the truth, voice speak the truth, and never deviate from the truth.

१६) धर्मेण दानभोगाभ्यां सुखेन यापयेद्दिनम् ।
शान्तिसद्भाव-सन्तोषाज्जीवेयुश्च शताधिकम् ॥

धर्मेण = धर्मानुष्ठानबाट, दानभोगाभ्यां = धनको दान र भोगबाट, सुखेन = सुखपूर्वक, दिनम् = दिन, यापयेत् = बिताओस् । शान्तिसद्भावसन्तोषाद् = शान्ति, सद्भाव र सन्तोषपूर्वक, शताधिकम् = सयौं वर्ष, जीवेयुः = बाँचून् ।

धर्मपूर्वक दान गर्दै भोग गरेर सुखसाथ दिन बिताओस् ।
शान्ति सद्भाव र सन्तोषले सय वर्ष भन्दा बढी बाँचोस् ।

Days should be passed happily by doing virtuous work, giving away charity and consuming for the self. Let all live more than 100 years in peace, with good wishes and satisfaction.

१७) मनसा श्रीहरिं ध्यायेदव्युच्छिन्नेन चेतसा ।
चान्ते कलेवरं हित्वा स गच्छेत् परमं पदम् ॥

अव्युच्छिन्न चेतसा = एकाग्र चित्तले, मनसा च = मनले पनि, श्रीहरिं =हरिलाई, ध्यायेत् = ध्यान गरोस्, अन्ते = बचाइको अन्त्यमा, कलेवरं = बाहिरी शरीरलाई, हित्वा = छोडेर, सः = त्यो भक्त, परमं पदं = बैकुण्ठलोक, गच्छेत् = प्राप्त होस् ।

अविच्छिन्न चेतनायुक्त मनद्वारा श्रीहरिको ध्यान गर्नुपर्दछ र अन्त्य समयमा शरीर त्यागेर परम पदको मार्गमा जानुपर्दछ ।

One should be concios of presence of the god at all times and at the end take journey to eternity by giving away the body. Let that person dwell in heaven.

इति वृद्धौपनिषदि प्रथमोऽध्यायः

End of Chapter One

*****

अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठ व्यापकत्व नामकः द्वितीयोऽध्यायः ॥

(Chapter Two)

१) ग्रहाणां तु यथा सूर्यः नक्षत्राणां यथा शशि ।
जनानां परिवाराणां तथैव गृहमेधिकः ॥

यथा = जसरी, ग्रहाणां = नवग्रहमध्ये, सूर्य =रवि र, नक्षत्राणां = तारामध्ये, शशि = चन्द्रमा, (प्रमुख भएका हुन्छन्) तथैव = त्यसरी नै, परिवाराणां जनानां = पारिवारिक मान्छेका लागि, गृहमेधिक : = गृहपति (गृहस्थी) प्रमुख हुन्छन् ।

ग्रहहरूमा सूर्य र नक्षत्रहरूमा चन्द्रमा जस्तै परिवारमा घरमूली वा ज्येष्ठ गृहस्थीहरूको प्रमुख महत्व रहेको हुन्छ ।

As sun among the planets and moon among star-constellations *(nakschhyatras)* are the prominent ones, so are the elders in a family.

२) धनवृद्धा वयोवृद्धा विद्यावृद्धास्तथैव च ।
सर्वे ते ज्ञानवृद्धस्य किंकराः शिष्यकास्तथा ॥

धनवृद्धा = धनकमाएर बूढाभएका, वयोवृद्धा = उमेरले बूढा भएका, विद्यावृद्धा = विद्यापढेर बूढो भएका मध्येमा, ते सर्वे = ती सबै, ज्ञानवृद्धस्य : ज्ञानले बूढो भएका व्यक्तिकाअगाडि, किंकरा शिष्यकास्तथा = सेवक एवं शिष्यसमान हुन्छन् ।

धनले, उमेरले, विद्यालेसमेत तीन प्रकारबाट मानिस बूढा हुन्छन् । ती सबै ज्ञानले परिपक्व भएका गृहस्थका (आ–आफ्ना) शिष्य र सेवकहरू समान रहेका हुन्छन् ।

Among the old by wealth, old by age and old by knowledge; others are like disciple infront of the one who is old by knowledge.

३) ये कुर्वन्ति जनाः ज्येष्ठे सम्मानमादरं सदा ।
ते प्राप्नुवन्ति संसारे सुलभं सुयशस्तथा ॥

ये जना = जो मान्छेहरू, ज्येष्ठे = जेठो व्यक्तिमा, सदा = सधैं, सम्मानम्-आदर = सम्मान र आदर कुर्वन्ति = गर्दछन् । ते = ती मान्छेहरू, संसारे = संसारमा सुलभं = राम्रो लाभ र सुयश = राम्रो ख्याति, प्राप्नुवन्ति = पाउँदछन् ।

यस संसारमा जसले त्यस्ता ज्येष्ठ जनप्रति सम्मान र आदर गर्दछन् उनीहरूले सजिलैसँग राम्रो प्रसिद्धि आर्जन गर्दछन् ।

Those who respect such seniors easily gain appreciations and popularity in the world.

४) शरीरे सर्वदा ज्येष्ठे श्रेष्ठे च प्राण एव हि ।
अङ्गेषु नयनं श्रेष्ठमिन्द्रियाणां यथा मन :॥

शरीरे = शरीरमा, ज्येष्ठे = जेठो र श्रेष्ठे च = श्रेष्ठ पनि, सर्वदा = सधै, प्राण एव हि = प्राण नै हुन्छ, यथा = जसरी, अङ्गेषु = अङ्गहरूमा, नयनम् = आँखा श्रेष्ठ छ, इन्द्रियाणां. = दश इन्द्रियहरूमा, मन = मन श्रेष्ठ छ । (यसै गरी सबैमा ज्येष्ठ सर्व श्रेष्ठ छ)

शरीरका लागि जसरी आँखा सर्व श्रेष्ठ अङ्ग हो, इन्द्रियहरूमध्ये जसरी मन सर्वश्रेष्ठ हो उसरी नै ज्येष्ठ समाजकै महत्वपूर्ण छन् ।

Life is the most senior in a body. Eyes is the most senior among organs. Consciousness is the most senior of all feelings. Similalrly, a senior is the most important in a society.

५) पशूनामुत्तमा धेनुर्वृक्षाणां हरिचन्दनम् ।
नराणां चैव सर्वेषां ज्येष्ठो हि ध्रुवमुत्तमम् ॥

पशूनाम् = पशुहरूमा, धेनु = दूध दिने गाई, वृक्षणां = रुखहरूमा, हरिचन्द्रनम् = श्रीखण्डचन्दन, सर्वेषांनराणां = सबै मान्छेमा, ध्रुवम् = निश्चय नै, ज्येष्ठो = जेठो मान्छे, उत्तमम् हि = उत्तम हो नै ।

पशुहरूमा लैनो गाई उत्तम हो र वृक्षहरूमा हरिचन्दन महत्वपूर्ण हो त्यसै गरी मानिसमा ज्येष्ठजन पक्कै उत्तम हुन् ।

Milking-cow is the best among animals. Shrikhanda (Sandalwood) is the best among trees. Similalrly, senior is the best among persons.

६) गृहे ग्रामे तथा राष्ट्रे नगरे जनसंसदि
सर्वत्र पूज्यते श्रेष्ठो तथैव वृद्ध ज्येष्ठकौ ॥

गृहे = घरमा, ग्रामे = गाउँमा, तथा = त्यसरी नै राष्ट्रे = राष्ट्रमा, नगरे = सहरमा, जनसंसदि = जनसंसदमा, सर्वत्र = सबै ठाउँमा, श्रेष्ठ = श्रेष्ठ व्यक्ति, पूज्यते = पूजिन्छ, तथैव = त्यसै गरी, वृद्ध ज्येष्ठकौ = वृद्ध र जेठो व्यक्ति पनि पूजिन्छन् ।

घर, गाउँ राष्ट्र र मानवसमाजकै ज्येष्ठ जन सर्वत्र पूजित हुन्छन् र अझ उनै ज्येष्ठहरूको महिमा विशेष रहेको छ ।

The best persons are respected in homes, villages, cities, and in public gatherings. Same is true for the seniors.

७) वार्द्धक्यानुभवाज्येष्ठात् प्राप्यते ज्ञानदुर्लभम् ।
परां विद्यां परांबुद्धिं परं तत्वं च प्राप्नुयात् ।

ज्येष्ठात् = जेठोबाट, बार्धक्यानुभवात् = बुढ्याइँको अनुभवबाट, ज्ञानदुर्लभम् = दुर्लभ ज्ञान, प्राप्यते = पाइन्छ, परां विद्यां = आध्यात्मिक विद्या, परा बुद्धिं = उत्कृष्ट विवेक, परं तत्वं = परब्रह्म, (आत्मज्ञान) च = पनि, प्राप्नुयात् = पाउला ।

वृद्ध भइ सकुन्जेलमा आर्जन गरेका अनुभवहरूका कारणले ज्येष्ठजनबाट दुर्लभ ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ र उनीहरूबाटै पराविद्या परमबुद्धि र परं तत्व पनि प्राप्त हुन्छ ।

Rare knowledge can be had from the experience of old persons. One can also get spiritual knowledge, the ultimate wisdom and the ultimate truth from them.

८) वृद्धवृद्धाः स्थिता यत्र शोभा भवति तत्र तु ।
आगच्छन्ति जनाः तत्र दर्शनार्थ सदैव तु ॥

यत्र = जहाँ, वृद्धवृद्धा = बूढाबूढी, स्थिता = बसेका हुन्छन्, तत्र तु = त्यहाँ ता, शोभा भवति = शोभा प्राप्त हुन्छ । तत्र = त्यहाँ सदैव = सधैं, जना = मानिसहरू, दर्शनार्थम् = दर्शन गर्न आगच्छन्ति = आउँदछन् ।

त्यसैले जहाँ वृद्धवृद्धाहरू रहन्छन् त्यहाँ ठाउँको शोभा रहन्छ र त्यो ठाउँ हेर्न मानिसहरू पनि सधैं आउँछन् ।

Old people are like ornamnents to the place they live. Therefore, a place with old people looks beautiful and many people always come to visit such a place.

९) चौरास्तत्र नगच्छन्ति वृद्धाः स्तिष्ठन्ति यत्र च ।
तामसा नैव गच्छन्ति चायान्ति सात्विका जनाः ।

यत्र = जहाँ, वृद्धा : तिष्ठन्ति = वृद्धहरू रहन्छन् । तत्र = त्यहाँ, चौरा :न गच्छन्ति = चोरहरू जाँदैनन् । तामसा नैव गच्छन्ति = तामसी व्यक्ति त्यहाँ जादैनन्, सात्विका जना च आयान्ति = सात्विक मानिसहरू आउँछन् ।

जुन ठाउँमा वृद्धजनहरू हुन्छन् त्यहाँ चोर चकार आउँदैनन् तर सात्विकहरू आउँछन् ।

Thieves and aggressive people do not come to places where old people live. People of good nature come to places where old people live.

१०) धर्मचर्चा भवेत् तत्र सदैव शुभकारिणीः ।
रहस्यं परमं दिव्यं प्राप्नुवन्ति महाशयाः ॥

तत्र = त्यहाँ, सदैव = सधै, शुभकारिणी = शुभकारी, धर्मचर्चा = धर्मका वार्ता, भवेत् हुन्छ, महाशयाः = कीर्तिवाला मानिसहरू, परम दिव्य रहस्य = परम दिव्य तत्व, प्राप्नुवन्ति = पाउँदछन् ।

त्यस ठाउँमा सधैँ हितकारी र धर्मको चर्चा हुन्छ र सज्जनहरूले अत्यन्त दिव्य रहस्यहरू प्राप्त गर्दछन् ।

Virtuous subjects are discussed in such places and good people gain knowledge about many secrets and mysteries.

वृद्धौपनिषदि द्वितीयोऽध्यायः
End of Chapter Two
*****

अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठ सम्मान नामक स्तृतीयोऽध्यायः॥

(Chapter Three)

१) बालानां ज्येष्ठज्येष्ठानां दया चैव समादरः ।
सदैव सर्वक्षेत्राणां कुरुध्वं हितभाषणम् ॥

बालानां = बालकहरूको लागि र, ज्येष्ठज्येष्ठानां = बूढाबूढीहरूमा, दया चैव समादर = दया तथा आदर र सर्वक्षेत्राणां = सबै क्षेत्रका लागि, हितभाषणम् = हित हुने कुरा, कुरुध्वम् = गरौं ।

बालकहरूको र वृद्धहरूमा अतिवृद्धको दया एवं उचित आदर गर्नुपर्छ । सबै क्षेत्रमा उनीहरूलाई हितकारी कुराहरू गर्नुपर्छ ।

We have to be always kind and respectful to children and old persons. Let us always speak and do things that are good to them.

२) भोजने भूषणे चैव ह्यधिकार समो भवेत् ।
शयने वसने दाने भ्रमणे च समं चराः ।

भोजने = खानेकुरा, भूषणे चैव = गहना लगाउने कुरामा पनि अधिकारसमः = समान अधिकार, भवेत् = होस् शयन बसने दाने भ्रमणे च = सुताइमा वस्त्रमा, दानमा-भ्रमणमा, समंचरा = समान रुपले रहने होऊन् ।

खाने र गहना आदि लाउने विषयमा उनीहरूको समान अधिकार रहोस् त्यसै गरी सुत्ने, लुगा लगाउने, दान गर्ने र घुम्ने विषयमा समान व्यवहार गर्नुपर्दछ ।

They should have equal rights over food and ornaments. They should be equally treated for their rights to sleep, dress, do charity, and visit places of interest.

३) आरोग्यार्थं च वृद्धानां बालानां च विकासनम् ।
भोजनं च यथा काले प्रदातव्यं च श्रद्धया ॥

वृद्धानाम्- आरोग्यार्थं = बूढापाकाको स्वास्थ्यका लागि, बालानां विकासनम् = बालकको विकासका लागि, यथाकाले = ठीकसमयमा, श्रद्धया = श्रद्धा साथ भोजन, प्रदातव्यम् = खाना दिनुपर्छ ।

वृद्धहरूको सुस्वास्थ्य एवं बालकहरूको विकासका लागि ठीक समयमा श्रद्धापूर्वक भोजन आदि दिनुपर्दछ ।

Food should be duely provided with honor for the good health of an old and for the growth of a child.

४) समयोचिततीर्थादि भ्रमणं दर्शनं शुभम् ।
दानादि पुण्यकर्माणि कारयेत् स्वजनेन च ॥

समयोचिततीर्थादि = समय अनुसारको तीर्थ, भ्रमणं दर्शनं शुभम् = शुभ दर्शन भ्रमण, दानादिपुण्यकर्माणि = दानादि पुण्यकर्महरू, स्वजनेन च = आफ्नै परिजनले, कारयेत् = गराओस् ।

समय सुहाउँदो गरी तीर्थ आदिको भ्रमण र देवस्थलहरूको दर्शन गर्ने जस्ता शुभकर्म गराउँदै आफन्तहरूले पुण्यकार्यमा प्रेरित गराउनुपर्दछ ।

They should be encouraged to go for pilgrimage, see places of beauty, do charity, do virtuous deeds and get involved in benevolence of family and relatives.

५) अग्रजाः सर्वदा सेव्या परिवार जनेन तु ।
हर्षयुक्तेन चित्तेन स्थातव्यं शुध्दमानसाः ॥

परिवारजनेन तु = परिवारका सदस्यले, सर्वदा = सधैं, अग्रजा सेव्या = जेठो मान्छेको सेवा गर्नुपर्छ । हर्ष युक्तेन = खुशीसाथ, चित्तेन = चित्तले, शुद्धमानसा = निर्मल मनले स्थातव्यम् = राखिनुपर्छ ।

परिवारजनका निम्ति ज्येष्ठ मानिसहरू सधैँ आदरणीय हुन्छन् । उनीहरूलाईसज्जनहरूले सधैँ खुसी मन गराएर राख्नुपर्छ ।

A family should always serve the older member happily and with clean heart.

६) श्वश्रु-श्वशुरवृद्धांस्तु नावमन्येत कर्हिचित् ।
कटुशब्दं कटाक्षञ्च दुःशीलं परिवर्जयेत् ।

श्वश्रुश्वशुर वृद्धांस्तु = सासु ससुरा बूढापाकालाई, कर्हिचित्त् = कसै गरेर पनि, नावमन्येत = अपमान नगरोस्, कटुशब्द = नराम्रो बोली कटाक्षञ्च = आँखा तर्ने, दुशीलं = नराम्रो बानी, परिवर्जयेत् = त्यागोस् ।

सासु ससुरा आदि वृद्धजनलाई कहिल्यै हेला गर्नुहुँदैन । कठोर बोली गर्ने, आँखा तर्ने र हेप्ने बानी छोड्नुपर्छ ।

The older realtives should never be insulted, nor spoken harsh words, not shown eyes, and not belittled.

७) श्वश्रो गालीप्रदा नारी नित्यं कलहकारिणी ।
सा नारी कल्पपर्यन्तं भुनक्ति यमयातना ॥

श्वश्रो = सासु ससुराको लागि, गाली प्रदा = गाली दिने, नित्यं = सधैं कलहकरिणी = कलह गर्ने, सा = त्यस, नारी = (स्वास्नी मान्छे) कल्पपर्यन्तं = कल्पकल्पसम्म, यमयातना = यमराजको दण्डसजाय, भुनक्ति = भोग्दछे ।

सासुससुरालाई गाली गर्ने र उनीहरूसँग झगडा गर्ने नारीले कल्पभरि नै यमराजको दण्ड भोग्नुपर्दछ ।

The person who qarrels with older people like father-in-law and mother-in-law shall be punished in the world of demons for centuries.

८) ज्येष्ठभ्राता पितातुल्य तत्पत्नी मातृवन्मताः ।
मत्वा समादरं कुर्युः सदैव शुभ कृन्नरा ः॥

ज्येष्ठभ्राता = जेठो दाजु, पितातुल्य : = पितासमान हुन्छ, तत्पत्नी = भाउजु, मातृवन्मताः = आमा समान हुन्छिन् भन्ने, मत्वा = जानेर, सदैव = सधैं नै, शुभकृत् = राम्रो काम, नरा = मान्छेले, कुर्यु = गरोस् ।

दाजुहरू पितासमान र भाउजु आमा समान हुने भनिन्छ । त्यसलाई नै ठीक मानेर बुद्धिमान् मानिसले उचित आदर गर्नुपर्छ ।

Elder brother is equal to father and his wife equal to mother. A wise person accepts this as the truth and behaves accordingly with respect.

९) मातरं येऽवमन्यन्ते पितरं गुरुमेव च ।
तथैव वृद्धवृद्धाश्च त एव जात-पातकाः ॥

ये = जो, मातरं पितरं गुरुम् एव च = आमा, बुवा र गुरुलाई नै, अवमन्यते = अपमान गर्दछन्, तथैव = त्यसै गरी, वृद्धवृद्धाश्च = बुढाबुढीलाई पनि अपमान गर्दछन्, ते एव = ती नै, जातपातका = पापी मानिस हुन् ।

जसले आमालाई हेला गर्छ र उस्तै व्यवहार पिता, गुरु एवं वृद्धवृद्धालाई गर्दछ त्यो निश्चय नै अपराधी हो ।

Those who insult father, mother, teacher and old people are certainly the criminals.

१०) तस्मात्-वृद्धेभ्यः सर्वेभ्यः सर्वकालेषु चैव हि ।
प्रियवाक्यैः तथा दानैः मानैश्च समुपोषणम् ॥

तस्मात् = तसर्थ, सर्वकालेषु = सबै समयमा, सर्वेभ्यः = सबै, वृद्धेभ्यः = बूढाबूढीका लागि, प्रियवाक्यै = प्रियवाक्यद्वारा, दानै = दान द्वारा, मानै = सम्मानद्वारा, समुपोषणम् = समुचित पोषण गर्नुपर्छ ।

त्यसैले जुनसुकै बेलामा पनि सबै वृद्धवृद्धाहरूलाई मीठो बोली, दान सहयोग र मानसम्मानले पालन गर्नुपर्दछ ।

Therefore, all old people should be served all the time with kind words, gifts, respect and help.

इति वृद्धौपनिषदि तृतीयोऽध्यायः
End of Chapter Three
*****

अथ वृद्धौपनिषदि मातृपितृहितनामकश्चतुर्थोऽध्यायः ॥
(Chapter Four)

१) यस्य माता प्रपुष्णाति यस्य पिता प्रतुष्यति ।
तुष्यन्ति देवताः सर्वे भुर्भुवः स्वर्गवासिनः ॥

यस्य माता = जसकी आमा, प्रपुष्णाति = विशेष गरेर पुष्ट हुन्छिन्, यस्य पिता = जसका बाबु, प्रतुष्यति खुशी रहन्छन, सर्वे भूर्भुवः = सबै भूर्लोक, भुवर्लोक र स्वर्गवासिन = स्वर्गवासी, देवता = देवताहरू, तुष्यन्ति = प्रसन्न हुन्छन् ।

जसकी माता राम्ररी पोसिएकी छन्, पिता खुसी छन् उससँग स्वर्ग, मर्त्य, पाताल तीनै लोकका देवता खुसी रहन्छन् ।

All gods of heaven and earth become happy and satisfied with the person whose mother is healthy and father happy.

२) मातरौ पितरौ वृद्धौ भगिनीं सहजानपि ।
ये नराश्चावमन्यन्ते पतन्ति नरकेऽशुचौ ॥

ये नरा = जो मान्छे, मातरौ पितरौ बृद्धौ, भगिनी सहजान् अपि = वृद्ध माता, पिता, बहिनी, सहोदर दाजुभाइलाई, अवमन्यन्ते = अपमान गर्दछन् भने तिनीहरू, अशुचौ = अपवित्र, नरके = नरकमा, पतन्ति = पर्दछन् ।

वृद्ध आमा बाबु र आफ्ना दाजुभाइ दिदीबहिनीहरूलाई जुन मानिसले हेलाँ गर्छ उ अपवित्र नरकमा पर्छ ।

The person who insults old mother and father, brothers and sisters shall fall in the unholy hell.

३) जीवमाने च पितरि पालयेत्सुख पूर्वकम् ।
मृते सति सम्प्रदेयाः पिण्डाश्च विधिसंयुतम् ॥

जीवमाने पितरि = वाबु बाँच्दैखेरि = सुखपूर्वकम् = सुखसाथ पालयेत् = पालनपोषण गरोस् । मृतेसति मरे पछि, विधिसंयुतम् = विधिअनुसार दुवैलाई, पिण्डाः = पिण्डदान, सम्प्रदेया = राम्रोसँग गरोस् ।

जीवित अवस्थाभरि मातापितालाई सुखपूर्वक पाल्नु पर्छ र मृत्यु भएपछि राम्रोसँग पिण्डपानी दिनुपर्दछ ।

Mother and father should be well cared for while alive and ceremoniously remembered when dead.

४) जीवने च क्षुधातीर्षारोगव्याधिः प्रपीडिते ।
मृतेच पिण्डदानेन व्यर्थं भवति निश्चितम् ॥

क्षुधातीर्षारोगव्याधिप्रपीडिते = भोक प्यास रोग व्याधिले ग्रस्त भएर, जीवने = बचाइ हुनु, त्यसपछि, मृते = मरे पछि, पिण्डदानेन = पिण्डदान गरेपनि, निश्चितं = निश्चयरुपले, व्यर्थं भवति = व्यर्थ हुन्छ ।

जीवित अवस्थामा भोकतिर्खा र रोगले सताउँदा नहेर्नेले मरे पछि पिण्डपानी दान गरेको व्यर्थ हुन्छ ।

Very well performed after death ceremoinies are useless if the old person is made to suffer hunger, thirst and disease while alive.

५) मनोवाक्देहजां हिंसां मा कुरुष्व कदाचनः ।
न्यूनाधिकं च मा कुर्यात् सादर सर्वदा समः ॥

कदाचन = कहिल्यै पनि, मनोवाक्देहजां =मन, बोली र देहबाट हुने, हिंसा = पीडा, मा कुरुष्व = नगर, न्यूनाधिकं = थोरै र धेरै, च = पनि, मा कुर्यात् = नगर, सर्वदा = सधैं, सादर = आदरका साथ, सम = समानव्यवहार गरौं ।

मनले, वाणीले र शरीरले कहिल्यै अपहेला गर्नुहुँदैन र आदरसम्मान पनि धेरै थोरै नगरी सधैँ समान गर्नुपर्छ ।

Never insult them in thoughts, by words and physically. They should be equally respected always, not less or more at times.

६) अधिकारं समं दद्यादग्रजेभ्यो विशेषतः ।
उपभोग्येषु सर्वेषु वस्तुषु विविधेषु च ॥

विशेषत = विशेष गरेर, विविधेषु = सबै प्रकारका, उपभोग्येषु वस्तुषु = उपभोग्यवस्तुमा, अग्रजेभ्यः= जेठाहरूलाई, समम् अधिकारं = बराबर अधिकार, दद्यात् = देओस् ।

आफूभन्दा ठूलाहरू सबैलाई समान विशेषताका उपभोग्य वस्तुहरू सबैमा समान अधिकार दिनुपर्दछ ।

Old should be given equal rights to all consumables.

७) मार्गे याने तथा गोष्ठ्यां यात्रोत्सव सुकर्मणि ।
प्राथमिक्य प्रदानेन सेवा देया सदैव हि ॥

मार्गे = बाटामा, याने = सवारी साधनमा, गोष्ठ्यां = सभासम्मेलन, यात्रोत्सवसुकर्मणि = यात्रा, उत्सव र शुभकर्ममा, प्रथामिक्यप्रदानेन = प्राथमिकता दिंदै, सदैवहि = सधैं, सेवा देया = सेवा दिनुपर्छ ।

बाटो, सवारीसाधन, सामाजिक मेला उत्सव आदि असल कार्यमा प्राथमिकता दिएर ज्येष्ठजनलाई सेवा प्रदान गर्नुपर्दछ ।

The old should always be served with priority on road, in transport, in social gatherings (meetings, fairs, ceremonies), and in other holy occasions and deeds.

८) तस्माद्-धनेन मानेन भावेन परितोषयेत् ।
मा वदेत् कटु-वाक्यानि वृद्धानां पुरतः सदा ॥

तस्माद् = तसर्थ, धनेन, मानेन भावेन = धन, मान र भावले परितोषयेत् = खुशी राखोस् । वृद्धानां पुरतः = बूढाबूढीका अगाडि, कटुवाक्यानि कटुवाक्य पनि = (मर्मवाक्य) सदा = सधैं भरि, मा वदेत् = नबोलोस् ।

त्यसै कारण वृद्धका सामु कठोर वाक्य कहिल्यै नबोलिकन धन, मान र भावनाले खुसी पार्नुपर्छ ।

Therefore, one should always serve them with one's wealth, respect and feelings without ever speaking harsh words to them. They (seniors) should always be kept happy.

९) पित्रर्जितेन वित्तेन पितरौ पालितो नहि ।
कृतघ्नं तं विजानीयाद्दौरसोऽप्य धमाधमः ॥

पित्रर्जितेन वित्तेन = बाबुबाजेले आर्जेको सम्पत्तिले, पितरौ नपालितौ = आमा बाबु पालन गरिएनन् भने त = त्यस्ता कार्यलाई, औरस अपि = आफ्नै सन्तान भएपनि, अधमाधम = तल्लो भन्दा पनि तल्लो स्तरको, कृतघ्न = गुन नदेख्ने अवसरवादी, विजानीयात् = जानोस् ।

आफ्नै कोखका छोराछोरीले पनि पुर्खाले कमाएको धन लिएर मातापितालाई पालन गरेन भने त्यो सबैभन्दा अधम र कृतघ्न हो भनी जान्नुपर्छ ।

Know them as ungratefull opportunist of all if children born of the womb do not take good care of old parents even after taking share of the parental property.

१०) पितृवित्तविहिनश्चेद्यदि केनाऽपि कारणात् ।
स्वार्जितेनाऽपि वित्तेन पालयेन्न तु हेलयेत् ॥

यदि केनापि कारणात् = यदि कुनै कारणले, पितृवित्त विहीन = बाबुको सम्पत्ति नभएको भएपनि, स्वार्जितेन वित्तेन = आफूले आर्जन गरेको सम्पत्तिबाट, पालयेत् = पालनपोषण गरोस्, नतु हेलयेत् = हेलाँ भने नगरोस् ।

कारणबश पिताले आर्जन गरेको धन छैन भने पनि आफैँले कमाएर पाल्नुपर्छ, हेला गर्नु हुँदैन ।

Even in the absence of any parental property, they (seniors) should be served with self-earnings and should not be neglected or ignored.

इति वृद्धौपनिषदि चतुर्थोऽध्यायः।
End of Chapter Four
*****

अथ वृद्धौपनिषदि स्वार्जितवित्तनामकः पञ्चमोऽध्यायः॥

(Chapter Five)

१) यो वै ज्येष्ठं च श्रेष्ठं च वेद श्रेष्ठ श्च ज्येष्ठ सः ।
ज्येष्ठ एवादिपुरुषो ह्यन्वयादन्यसम्भव ः॥

यो वै ज्येष्ठं श्रेष्ठञ्च = जुन जेठो छ त्यो नै श्रेष्ठ हो, स ज्येष्ठ श्रेष्ठ = त्यो जेठो, नै श्रेष्ठ, वेद = जान । ज्येष्ठ एव आदिपुरुष = जेठो नै पहिलो पुरुष हो, अन्वयात् = वंश चलाउन, अन्य सम्भव = अरु जन्मिएका हुन् ।

जसले ज्येष्ठलाई श्रेष्ठ हुन् भनी जान्दछ त्यो नै ज्ञानी हो किन भने जेठो नै पहिलो व्यक्ति हो उसैबाट वंश चलाउन अरुको जन्म सम्भव भएको हुन्छ । पहिले भएकोलाई नै आदि पुरुष भनिन्छ ।

The one who is senior is also the best. The best senior is the best knowledge. Senior is the first person. Others are born of the senior to countinue heredity.

२) ज्ञानज्येष्ठो वयोज्येष्ठः सम्बन्धज्येष्ठ एव च ।
तेषां ज्ञानी विशेषस्तु वयोज्येष्ठस्तु मध्यमम् ॥

ज्ञानज्येष्ठ = ज्ञानले जेठो, वयो ज्येष्ठ = उमेरले जेठो, यी दुवैको, सम्बन्ध = साइनो, ज्येष्ठ एव च = जेठोपन नै हो । तेषां = ती मध्ये, विशेषस्तु विशेष चाँहि, ज्ञान = ज्ञानी नै हो, वयोजेष्ठस्तु = उमेरले जेठो भएको चैं मध्यम = मध्यम हो ।

ज्ञानले ज्येष्ठ, उमेरले ज्येष्ठ र सम्बन्धले ज्येष्ठ गरी तीन प्रकारका जेठामध्ये ज्ञानज्येष्ठलाई उत्तम र उमेरले ज्येष्ठलाई मध्यम मान्नुपर्दछ ।

Of the senior by wisdom and senior by age, though both are seniors and deserve respect, the senior by wisdom is the best.

३) **सामान्य ज्येष्ठः सम्बन्धात् कुर्युः समादरं सदा ।**
वयोर्द्वयोस्तु सर्वेभ्यः सेवां कुर्यु सुसर्वदा ॥

सामान्य जेष्ठ सम्बन्धात् = सामान्यरुपले जेठो साइनोबाट हुन्छ, सदा समादरं कुर्यु = सधैं समादर गरोस् । वयोर्द्धयोस्तु = ज्ञानले र उमेरले समेत जेठा, सर्वेभ्यः = सबैलाई, सर्वदा = सधैभरि, सु सेवां कुर्यु = राम्रो सेवा गरुन् ।

सम्बन्धले ज्येष्ठलाई साधारण रुपमा आदर गर्नुपर्दछ र उमेरले र ज्ञानले ज्येष्ठहरू सबैलाई सधैँ उचित सेवा गर्नुपर्छ ।

The senior by relationship should be respected. All those who are senior by age and knowledge should always be served properly.

४) **आपदर्थे धनं रक्षेद्दारान् रक्षेद्धनैरपि ।**
आत्मानं सततं रक्षेद्दारैरपि धनैरपि ॥

आपदर्थे = आपत्कालका लागि, धनं रक्षेत् = धन जोगाओस्, धनैरपि = धानद्वारा पनि, दारान् = पत्नीको, रक्षेत = रक्षागरोस्, आत्मानं = आफ्नो आत्माको रक्षा, दारैरपि धनैरपि = पत्नी र धनबाट पनि, सततं = निरन्तर, रक्षेत् = रक्षा गरोस् ।

आपद् टार्नका लागि धनको रक्षा गर्नुपर्छ, धनभन्दा धेरै सुरक्षा पत्नीको गर्नुपर्छ र आफ्नो रक्षा, धनको र पत्नीको भन्दा बढी गर्नुपर्छ ।

Save the wealth for bad times. Spend wealth to save wife/spouse. Save yourself even at the expense of wealth and spouse.

५) दातव्यं वा ऽथभोक्तव्यं धनविषये सञ्चयो नकर्तव्यः ।
पश्येह मधुकरिणां सञ्चितमर्थं हरन्त्यन्ये ॥

अथ = विशेष गरेर, दातव्य = दिनुपर्ने, वा = अथवा, भोक्तव्य = भोग गर्नु पर्ने, धनविषये = धनकाबारेमा, सञ्चय = जोगाउने काम, नकर्तव्य = नगरोस् । इह = यहाँ, पश्य = हेर, मधुकरिणां = मौरीहरूको, सञ्चितम् अर्थम् = सञ्चित धनलाई, अन्य = अरु (मान्छे) हरन्ति = लिन्छन् ।

कमाएको धन कि त दान गर्नुपर्छ कि भोगचलन गर्नुपर्दछ, साँचेर राख्नु हुँदैन । संसारमा हेरौँ त मौरीले साँचेर राखेको धन अर्कैले खोसेर लैजान्छ ।

The earned wealth should either be used or given in charity. It should not be saved. Look at the wealth that bees save, the honey only to be consumed by others.

६) दानं भोगो नाश स्तिस्रो गतयोः भवति वित्तस्य ।
यो नददाति न भुंक्ते तस्य तृतीया गतिर्भवति ॥

वित्तस्य = धनको, गतय = गति, तिस्र = तीन प्रकारको हुन्छ । दान भोगोनाश = दान गर्नु भोग गर्नु या नाश

हुनु । य = जस्ले, न ददाति = नदिन्छ, न भुक्ते = नभोग गर्छ, तस्य = त्यसको धन, तृतीया गति = तेस्रो (नाशको) बाटो, भवति = हुन्छ ।

दान गर्ने, भोग गर्ने र नाश हुने गरी धनका बाटाहरू तीनवटा हुन्छन् । जसले धन दान गर्दैन र आफूले पनि खाँदैन त्यसको धन तेश्रो बाटो लाग्दछ ।

Wealth goes out three ways - given, used and destroyed. Wealth takes third way out from those who neither give nor use it.

७) धर्माय यशसेऽर्थाय कामाय स्वजनाय च ।
पञ्चधा विभजन् वित्तमिहामुत्रच मोदते ॥

धर्माय यशसेर्थाय = धर्म, कीर्ति र प्रयोजनका निम्ति, कामाय स्वजनाय = काम र आफ्ना मान्छेका लागि, च = पनि, वित्तं = जुन धन ,पञ्चधा विभजन् = (धनलाई) ५ भागमा बाडेरै कार्य गर्दछ भने, इह = यसलोकमा, अमुत्र = परलोकमा, च = पनि मोदते = खुशी रहन्छ ।

धर्म, कीर्ति, अर्थ, काम र स्वजनका लागि पाँच प्रकारले विभाजन गरिएका धनले यस लोक र परलोक दुवैमा आनन्द प्रदान गर्दछ ।

The one who spends his wealth for virtuous works, for fame, for generating more wealth, for fulfilling desires, and for serving own people remains happy both in this world and after life.

८) नधर्माय नकामाय नभोगाय च यद्धनम् ।
अजागलतनस्येव तद्धनं निस्प्रयोजनम् ॥

यद् धनम् = जुन धन, धर्माय, कामाय भोगाय नास्ति = धर्मका लागि कामका लागि र भोगका लागि छैन भने, तद्धनं = त्यो धन, अजागलस्तनस्यैव = बाख्रोको गलामा रहेको (ह्याकुलोको), लुर्को जस्तै निष्प्रयोजनम् = प्रयोजन विहीन हुन जान्छ ।

जुन धन धर्म, काम र भोग यी कुनै पक्षमा लगाइँदैन त्यो धन बाख्राका घाँटीको लुर्को जस्तो, प्रयोजनहीन हुन्छ ।

The wealth is useless if not used for virtuous (religious) work, nor to generate more wealth and neither used for self satisfaction.

९) तस्मात् सर्वप्रयत्नेन त्रिवर्गनिलयं बुधः ।
आत्मानमादृतो रक्षेत्प्रमादाद्धि विनश्यति ॥

तस्माद् = तसर्थ, बुध = ज्ञानी मान्छेले, सर्वप्रयत्नेन = प्रयासपूर्वक, त्रिवर्ग निलयं = धर्म अर्थ र काम र भोगबाट, आदृत = सादर, आत्मानम् = आफू, रक्षेत् = रक्षा गरोस्, हि = निश्चय नै, प्रमादात् = घमण्डबाट, विनश्यति = विनाश हुन्छ ।

त्यसैले सबै प्रकारका प्रयत्नद्वारा सज्जनहरूले धर्म अर्थ काम तीनै वर्गको रक्षा गर्नका लागि हेलचेक्र्याइ नगरी आफूलाई रक्षा गर्नुपर्दछ, घमण्डले विनाश हुन्छ ।

Therefore, wise people shall make all efforts, without any neglect, to save for virtuous work (religion), generating wealth and for fulfilling own desires. Arrogance is for sure causes destruction.

इति वृद्धौपनिषदि पंचमोऽध्याय :

End of Chapter Five

*****

अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठकर्तव्य नामक षष्ठोऽध्यायः
(Chapter Six)

१) यौवनेचार्जयेद्विद्यां वयस्के चार्जयेद्धनम् ।
वृद्धत्वे योगभोगेन ह्यार्जयेत्सुखमुत्तमम् ॥

यौवने = यौवनावस्थामा, विद्यां = विद्यालाई, आर्जयेत् = कमाओस, वयस्के = बयस्क भएपछि, धनम् अर्जयेत् = धन कमाओस, वृद्धत्वे = बुढ्चाइँमा, योगभोगेन = योग र सम्पत्तिको भोगले, उत्तमम् = उत्तम, सुखम् = सुख, आर्जयेत् = कमाओस् ।

युवा अवस्थामा विद्या र वयस्क उमेरमा धन आर्जन गर्नुपर्दछ । त्यसै गरी वृद्ध अवस्थामा योग र भोगका माध्यमबाट उत्तम सुख प्राप्त गर्नुपर्दछ ।

One should earn knowledge while young and earn wealth at adulthood. In old age, the best happiness should be earned through Yoga and through the utilization of the wealth earned earlier.

२) अर्थोऽनर्थकरी ज्ञेयो भोगस्तस्य प्रयोजनम् ।
विना भोगं तु यद्वित्तं जीवने निस्प्रयोजनम् ॥

अर्थअनर्थकरी ज्ञेय = धनले अनर्थ गर्छ भन्ने जान, तस्य = त्यो धनको, भोग प्रयोजनम् = भोग गर्नु नै उद्देश्य हो, भोगं विना = भोग नगरी, वित्तं = धन, जीवने = जीवनमा, निष्प्रयोजनम् = वेकार हुन जान्छ = (योग र भोग नभएको धन नाशको बाटो लिन्छ ।)

भोगको प्रयोजन नभएको धनले अनर्थ उत्पन्न गर्दछ । योग विनाको धन बेकारको हुन्छ र त्यो जीवन बिनाकामको नै हुन्छ ।

Wealth is for use. The unused wealth not only renders life uselss but also leads to mishappenings.

३) जीवनान्ते धनं भूमौ गृहद्वारे यथा स्त्रिय ।
जनाः श्मशान पर्यन्तं धर्मस्तमनुगच्छति ॥

यथा =जसरी, जीवनान्ते = जीवनको अन्त्यमा, धनं भूमौ = धन भुंइँमै रहन्छ, स्त्रिय = स्त्रीहरू, गृहद्वारे = घरको ढोकासम्म रहन्छन्, जनाः = आफ्ना मान्छे, श्माशनपर्यन्त = घाट सम्म पुग्दछन्, धर्म = धर्म भने, तम् = त्यही व्यक्तिको = अनुगच्छति = पछिलाग्दछ ।

मृत्युपछि धन पृथ्वीमै रहन्छ, घरका ढोकामै पत्नी रहन्छिन् र साथीभाइ चिहानसम्म पुग्दछन् तर धर्म साथमै जान्छ ।

After death, the wealth remains on earth. Wife/ spouse may follow up to the door. Own people may follow up to the grave yard. But the good deeds will accompany you even after death.

४. तस्माज्जीवन पर्यन्तं सुखेन यापयेद्दिनम् ।
नकृते जीवने भोगे मृतेऽपि नभवेत्सुखम् ॥

तस्मात् = त्यसैले, जीवनपर्यन्तं = बाचुन्जेलसम्म, सुखेन = सुखले दिनं यापयेत् = दिन बिताओस, जीवने = जीवनमा, भोगे नकृते = भोग नगरेपछि, मृतेऽपि = मरे पछि पनि, सुखं नभवेत् = सुख नहोला ।

त्यसैले बाँचुन्जेलका सबै दिनहरू सुखले बिताउनुपर्दछ । जीवनमा सुख भोग नगरे मरेपछि पनि सुख हुँदैन ।

Therefore, spend days happily till you live because those not happy while alive will not be happy also after the death.

५) गात्रं संकुचितं याति गतिर्विगलिता भवेत् ।
शिरोरुहाणि श्वेतस्युर्द्विजाश्च प्रपतन्तिते ॥

(बूढो भएपछि) गात्रं संकुचितं याति = शरीर दुब्लो हुन्छ, गतिः विगलिता भवेत् = हिडाइ लकपकाउने होला, शिरोरुहाणि = केशहरू, श्वेता = सेता, स्युः = होलान्, द्विजाश्च = दाँतहरू पनि, प्रपतन्ति = झरेर मुख थोते होला ।

बुढ्यौलीमा जिउ सुक्दै जान्छ, हिँडाइ घट्दै जान्छ, कपाल फुलेर सेतै हुन्छ र दाँतहरू फुक्लन्छन् ।

In old age, the body shrinks, walking becomes not steady, hair becomes white and teeth fall out.

६) नेत्रं दृष्टि विहीने च कर्णौ वाधिर्यतां गतौ ।
वक्त्रंलालायते नित्यम् वृध्द कः ? सुखमस्नुते ॥

नेत्रं दृष्टिविहीनम् = आँखा रोसनी विहीन, कर्णौ वाधिर्यता गतौ = कान बहिरो, वक्त्रं लालायते नित्यं = सधैं मुख काँप्न थाल्छ राल चुहिन्छ । (वृद्धावस्थामा) क ? वृद्ध सुखमस्नुते = कुन बूढाबूढीले, सुख पाउलान् र ?

आँखाले देख्न छोड्छन् र कानहरूले सुन्न छोड्छन्। मुखबाट सधैं र्‍याल झर्छ, त्यसो हुँदा बुढ्यौलीमा कुन बूढालाई कस्तो सुख हुन्छ र ?

Eyes will not have vision, ears will not hear, body will tremble and saliva will drip from the mouth. Therefore, who can be happy at the old age?

७) बन्धु न वाक्यं श्रृणुते पत्नीं शुश्रुषति नहि ।
अवज्ञा कुर्वते पुत्राः धिक्कष्टं जरयाहतम् ॥

बन्धु वाक्यं न शृणुते = बन्धुबान्धव वोली सुन्दैनन्, पत्नी न सुश्रुषति = पत्नीले सेवा गर्ने इच्छा गर्दिनन्, पुत्राः = छोराहरू, अवज्ञा कुर्वते = हेला गर्छन, जरयाहतं कष्टं = बुढ्याइँले दिएको कष्ट हेर, धिक् = धिक्कार छ ।

भनेको कुरो दाजु भाइ बन्धु बान्धवले सुन्न छोड्छन, छोराछोरीले हेला गर्न थाल्छन्, पत्नीले सेवा गर्दिनन् त्यसैले बुढ्यौलीले सताएको दुःखी जीवनलाई धिक्कार छ ।

In old age, people closer to you may not listen to you, wife/spouse may not serve willingly and children may ignore you. Therefore, suffering of old age is despicable.

८) रोगेण शक्तिनाशोऽभूत् रुग्णः शय्यां हि तिष्ठति ।
वाचमानोऽपि न ब्रूते जराग्रस्तोनरक्वचित् ॥

रोगेण शक्तिनाश : अभूत् = रोगले शक्तिहीन भयो = रुग्णः

शय्यां = रोगी सुत्ने ओच्छ्यानमा, तिष्ठति = रहन्छ । जरग्रस्त = बूढ्याइँले सताएको व्यक्ति, वाचमान = बोलाउँदा, अपि = पनि, नब्रूते = बोल्दैन (बोलेको जस्तो लाग्दैन ।)

रोगले शरीर जीर्ण हुन्छ, शक्ति नाश हुन्छ र ओछ्यानमा थला पर्छ । रोगले सिद्ध्याएपछि कुनै मानिसले बोल्न लागेको कुरा पनि बोलेर पूरा गर्न सक्दैन ।

The diseases make the body weak and bed-ridden. Affected by the diseases, old person may not be able to experess feelings.

९) **भैषज्यं ज्योतिषं यत्र विद्वज्जनसमागमः ।**
तीर्थक्षेत्रं च यत्रास्ति निवसेत्तत्र सज्जनः ॥

यत्र = जहाँ, भैषज्यं = औषधी विज्ञान, ज्योतिष = ज्योतिषी विद्या, विद्वज्जनसमागम = विद्वान बर्गको उपस्थिति, तीर्थ क्षेत्रं = तीर्थ क्षेत्र, यत्रास्ति जहाँ छ, तत्र सज्जन निवसेत् =त्यहाँ साधु मान्छे बसोस् ।

औषधि गर्ने वैद्य र ज्योतिषहरू जहाँ हुन्छन् त्यहाँ विद्वान्हरू पनि आवतजावत गर्दछन्, जहाँ तीर्थ क्षेत्र हुन्छ सज्जनहरू त्यहीं बसून् ।

Therefoe, wise old people should live in places where astrologers and doctors live and where there are religious shrines.

१०) **गीत–वादित्र–सत्संग–नामसंकीर्तनादय ।**
हरिचर्चा भवेद्यत्र निवसेत्तत्र सज्जनः ॥

गीतवादित्र सत्सङ्गनामसंकीर्तनादय = गीत वाद्य वादन सत्सङ्ग, नामसंकीर्तन आदिकुराहरू, हरिचर्चा यत्र भवेत् = हरिको चर्चा जहाँ होस्, तत्र सज्जनः निवसेत् = त्यहाँ साधु पुरुष बसोस् ।

गायन, बादन, सत्सङ्ग, नाम सङ्कीर्तन आदिसँग सँगै भगवान्को चर्चा पनि जहाँ हुने गर्दछ, त्यहीं वुद्धिमान् पुरुष बस्नु पर्दछ ।

The wise old person should live where god's works are discussed, prayers are sung, noble people gather and good music played.

११) एतद्विचार्य सततं वार्द्धक्ये यत्नपूर्वकम् ।
निवसेद् बुद्धिमान् धीरः स्वार्जनो भोग संयुतम् ॥

वार्द्धक्ये = बुढ्याईंमा, एतद विचार्य = यो कुरा मनन गरेर, यत्नपूर्वकम् = यत्नसाथ, सततं = निरन्तर धीर = बुद्धिमान्, स्वार्जन = आफूले आर्जन गरेको सम्पत्ति, भोगसंयुतम् = भोगपूर्वक, निवसेत् = बसोस् ।

यस्तो खालका कुरा विचार गर्दै वृद्ध अवस्थामा, पुगेका बुद्धिमान्ले धैर्यतापूर्वक आफूले आर्जन गरेको कमाइँ खाएर बस्नुपर्दछ ।

Realising these, an old should try to live an independent life, being tolerant, doing self help and using self earned wealth.

इति वृद्धौपनिषदि षष्ठोऽध्यायः।
End of Chapter six
*****

अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठप्रति कर्तव्य नामकः सप्तमोऽध्यायः॥

(Chapter Seven)

१) वृध्दस्यौपनिषदेषा चतुर्वेदा सुसम्मतः ।
कथिताज्ञान वृध्देन सर्वजन हिताय च ॥

चतुर्वेदसुसम्मता = चारैवेद सम्मत, एषा, वृध्दस्यौपनिषद् = यो वृद्धका लागि उपयुक्त विचार, ज्ञानवृद्धेन = ज्ञान वृद्धव्यक्तिले, सर्वजनहिताय = सबैका हितका लागि, कथिता = भनिएको हो ।

चार वेदका मतहरू समावेश भएको यो वृद्धौपनिषद् हो र सबै वृद्धजनको हितका लागि ज्ञान वृद्धले भनेका हुन् ।

This Briddhoupanishd agrees with the four Vedas and is prepared by elder intellectuals for the good of all.

२. सार्वभौममिदं ज्ञानं सार्ववर्णमिदं क्रिया ।
न देश नियमो कश्चिन्न काल नियमः प्रभुः ॥

इदं ज्ञानं सार्वभौमम् = यो ज्ञान सार्वभौम हो, इदं क्रिया सार्ववर्णा च = यो क्रिया सबै वर्णका लागि हो । प्रभु देशनियम : न = ईश्वर कुनै देशको नियमले बाधिन्न, न कालनियम = कुनै समयसीमामा आबद्ध हुँदैनन् । (त्यसै गरी यो वृद्धौपनिषद् नामक सद्ग्रन्थ पनि सार्वभौम मानव मात्रका लागि हो ।)

सबै ठाउँमा मानिसलाई काम लाग्ने यो ज्ञान सबै बर्गका मानिसले कार्यमा प्रयोग गर्नै पर्छ, यसका लागि कुनै देश र कालको नियम वा प्रतिबन्ध छैन ।

The knowledge in this Briddhoupanishad is eternal, useful to people of all kinds. Its utility is not limited to any time and space.

३). **वृद्धावस्था शरीरस्य नात्मनस्तु कदाचन ।**
तृष्णाचित्तमनोबुद्धिवृद्धत्वं नैवगामिनः ॥

वृद्धावस्था = वुढ्याइँ, शरीरस्य = शरीरको हो, कदाचन = कसैगरी पनि, आत्मन = आत्माको, न = होइन, तृष्णाचित्तमनोबुद्धि = चाहना, चित्त, मन र बुद्धिलाई, वृद्धत्व = बुढ्याइँको प्रभाव, नैव गामिन = पर्दैन ।

वृद्ध अवस्था केवल शरीरको मात्रै हो । आत्माको पटक्कै होइन । चित्त, मन र बुद्धिका तृष्णाहरूलाई कहिल्यै बुढ्यौली लाग्दैन ।

The old age is only of the body, not at all of the soul. The soul, desires, feelings and the wisdom never get old.

४) **तस्मात् भौतिक तत्वस्य विकारशरीरस्य च ।**
लोपोत्पत्ति क्रिया ह्येतत् सर्वप्राणिषु दुःखदा ॥

तस्मात् = तसर्थ, सर्वप्राणिषु = सबै प्राणीमा, भौतिकतत्वस्य = भौतिकपदार्थको, शरीरस्य = शरीरको, विकार = विकृतिपन, लोपोत्पत्तिक्रिया, = यो नाश हुने उत्पन्न हुने क्रिया, हि = निश्चय नै, दुखदा = दुःखदायी हो ।

त्यसैले विकार र विकृति आउने भनेको केवल शरीरको र भौतिक बस्तुको मात्र हो । त्यसैले सबै प्राणीको यही शरीर नाशिने र बन्ने यो दुःखदायी क्रिया भइरहन्छ ।

Therefore, the impurities and distortions come only to the physical body. This painful process of formation and destruction of all physical bodies ever continues.

५) इन्द्रियाणां क्रिया शक्तेःक्षीणलोपौ भविष्यति ।
बलस्तेजः स्मृतिर्हीनं वपुः कृशो भविष्यति ॥

इन्द्रियाणां = इन्द्रियहरूको, क्रिया = काम गर्ने, शक्ते = सामर्थ्यको, क्षीणलोपो = घट्ने र हराउने, भविष्यति = हुनेछ, बलस्तेजःस्मृतिहीन = बल, तेज, स्मरणशक्तिले हीन भएर, वपु = शरीर, कृश = दुब्लो, भविष्यति = हुनेछ ।

इन्द्रियहरूको काम गर्ने शक्ति नासिँदै गएर हराउँछ पनि । त्यसै गरी बल, तेज, स्मरण शक्ति हराउँछ र जिउ पनि ख्याउटिंदै जान्छ ।

The functioning capability of organs decreases and ultimately gets lost. Similalry, the bodily strength, glow and memory also decrease. The body as a whole shrinks.

६) वृद्धेस्वपि सचेतेषु बुद्धिगुण शीलेषु च ।
शास्त्र वार्ता प्रदानेन सत्संगेन च सेवयेत् ॥

बुद्धिगुणशीलेषु = बुद्धि गुण शीलस्वभाववाला, सचेतेषु वृद्धेषु = सचेत वृद्धहरूमा, अपि = पनि शास्त्रवार्ताप्रदानेन

= शास्त्रको कुरा गरेर, सत्सङ्गेन = सत्सङ्गका साथ, सेवयेत् = सेवा गरोस् ।

वृद्ध हुँदा पनि बुद्धि गुण र शीलका विषयमा सचेत रहनेहरूमा शास्त्रको छलफल गर्दै सत्सङ्ग गर्ने अवसर दिएर सेवा पुऱ्याउनुपर्दछ ।

The old with knowledge, etiquette and sensibility should be served with opportunity for discourse on scriptures.

७) **अचेतेष्वप्यशक्तेषु ह्यतिवृद्धतरेषु च ।**
उपचारौंषधेनापि सेवयेन्न तु हेलयेत् ॥

अतिवृद्धतरेषु अशक्तेषु, अचेतेषु अपि = अत्यन्त बूढो भएमा अशक्त र अचेत भएकोमा पनि, उपचारौंषधेनापि = उपचार औषधिले, सेवयेत् = सेवा गरोस, न तु हेलयेत् = हेला भने नगरोस् ।

अत्यन्त वृद्ध भएका कारण अचेत वा अशक्त रहँदा पनि औषधि र उपचार गर्नुपर्दछ, हेला गर्नु हुँदैन ।

Those who are disabled and have lost sensibility because of the old age should also be served with medicines and care. They should not be ignored or neglected.

८) **व्यवस्थितानां वृद्धानां स्वल्पां सेवां समाचरेत् ।**
अव्यवस्थितवृद्धानां सेवा नित्यं प्रदापयेत् ॥

व्यवस्थिनानां वृद्धानां = व्यवस्थित वृद्धहरूको, स्वल्पां सेवां

समाचरेत = थोरै सेवा गरोस् । अव्यवस्थित वृद्धानां = अव्यवस्थित वृद्धहरूको ता, नित्यं सेवां प्रदायेत् = नित्य सेवा गरोस् ।

व्यवस्थित रुपमा रहेका वृद्धहरूको नै पनि आवश्यकता अनुसारको केही सेवा गर्नुपर्छ र व्यवस्था नभएका वृद्धको सेवा त सधैँ गर्न पर्दछ ।

Well to do elders should also be served but the destitude must be served always.

९) **मनोभिलषितां मत्वा वार्ता स्वीकारतां गता ।**
सुपथ्यं भोजनं दत्वा कुरुष्व मर्दनादि च ॥

वार्तास्वीकारतां = कुराकानी स्वीकार गरिएको, मनो भिलषितां मत्वा = मनले चाहेको कुरा बुझिदिएर, सुपथ्यंभोजनं = नरमनरम खाना, दत्वा = दिएर, मर्दनादि च = मालिस पनि कुरुष्व = गर ।

उनका मनले खोजेअनुसारका कुराकानी गरिदिनुपर्छ । खबर समाचार बुझिदिनुपर्दछ र रुच्ने भोजन दिएर जिउ मालिस आदि पनि गर्नुपर्दछ ।

Talk to them on the subject of their interest, inform them of the things they like to hear about, provide suitable food and also massage them.

१०) **नवदेत्कटुवाक्यानि वृद्धानां पुरतःस्थितः ।**
श्रावयेध्दितवाक्यादि यथाकालकृतानि च ॥

वृद्धानां पुरतःस्थितः = बूढाबूढीको अगाडि बसेर, कटुवाक्यानि नवदेत् = नराम्रो वाक्य नबोलोस्, यथाकालकृतानि = समय अनुसार भए गरेका, हितवाक्यादि = हित हुने कुरा, श्रावयेत् = सुनाओस् ।

वृद्धका अगाडि बसेर उनलाई दुःख लाग्ने कटु वाक्य बोलनु हुँदैन र समयअनुसार हितकारी हुने खालका कुराकानी गर्नुपर्दछ ।

No harsh words should be spoken infront of an old person. One should always speak good and useful things in presence of an old.

११) **निवसेत्सन्निधौ धीमान् दूरं न च परित्यजेत् ।**
एवमेव प्रकारेण वृद्धानां समुपोषणम् ॥

धीमान् सन्निधौं निवसेत् = बुद्धिमान् मान्छे बुढापाकाको नजिकमा बसोस्, न दूरं परित्यजेत च = टाढै न छोडोस् पनि, एवमेव प्रकारेण = यो तरिकाबाट, वृद्धानां = बूढापाकाको, समुपोषणम् = लालन पालन गरोस् ।

बुद्धिमान् मानिसले वृद्धलाई टाढा एक्लै नछोडीकन सधैं नजिकै बस्नुपर्दछ र यसरी नै वृद्धको राम्रो स्याहार गर्नुपर्छ ।

A wise person shall always sit near the old and not leave them far and alone. Similarly, an old should be cared well.

इति वृद्धौपनिषदि सप्तमोऽध्यायः ।
End of Chapter seven

***

अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठः शुश्रूषा नामकोऽष्टमोऽध्यायः॥

(Chapter Eight)

१) आज्ञा भङ्गो नकर्तव्यो घृणाशब्द नकारयेत् ।
पंक्तिभेदं पृथक्कार्यं नकुर्याद्वृद्ध-वृद्धयो :॥

वृद्धवृद्धयो : बूढाबूढीको, आज्ञाभङ्ग : आज्ञा उल्लङ्घन गर्ने काम, न कर्तव्य : गर्नु हुन्न । घृणाशब्दं न कारयेत् = हेला गर्ने गराउने काम, पृथक्कार्य = छुट्टै राख्ने काम न कुर्याद् = नगरोस् ।

अह्राएको अटेरी गर्नु हुँदैन र घृणा गरेर बोल्नु हुँदैन र वृद्धलाई पङ्क्तिबाट छुट्याइने अथवा पक्षपात पनि गर्नु हुँदैन ।

The old should not be disobeyed. An old should not be spoken with contempt. An old should not be kept separate and should not be discriminated.

२) मृदुवाणी मुदृर्भावमादरं सर्वदा कुरु ।
सम्बोधनेन मृदुना शान्तिं चैव प्रदापयेत् ।

मृदुवाणी = मीठो बोली, मृदुर्भावम् = आदर, सर्वदां = सधैं, कुरु = गर, सम्बोधनेन मृदुना = कोमल बोलीले बोलाएर, शान्ति चैव = शान्तभाव, पनि प्रदापयेत् = दिलाओस् ।

सधैँ असल बोली र कोमल व्यवहार गरौँ र बोलाउँदा पनि नरम शब्दले मन शान्त हुने गरी बोलाउनुपर्दछ ।

They should always be addressed with sweet words and with respect. Speak soothing and soft words to them in peace.

३) सर्वेषां प्रियकृत कोऽस्ति ? ईश्वराणामिति वद ?
पितरौ सेवते यो वै प्रियोऽस्ति च स एव हि ॥

सर्वेषां = सबैको (विशेष गरेर) ईश्वराणां = इश्वरको प्रियकृत = प्यारोलाग्ने, वाला कः अस्ति = को छ ?, इति = यो वद = भन, यो हि = जसले नै, पितरौं = आमाबाबुलाई, सेवते = सेवा गर्दछ, स ए व = त्यो नै, प्रियः अस्ति = प्यारो हुन्छ ।

ईश्वरका निमित्त सबैभन्दा प्रिय व्यक्ति को होला भनेर सोधे जो पितामाताको पूरै सेवा गर्छ उही नै ईश्वरको प्रिय हुन्छ ।

When asked who is the dearest to the god, tell them - the one who serves old parents.

४) ईश्वरस्याधिकारश्च भवति पितरौप्रति ।
तस्मादाज्ञा सदा कार्या पितृणां प्रियकृज्जनः ॥

पितरौं प्रति = आमा बुवा पट्टी, ईश्वररस्य = ईश्वरको, अधिकारश्च = अधिकार पनि, भवति = हुन्छ, आमाबुबा ईश्वर सरह हुन् । तस्मात् = तसर्थ, पितृणां = पितृहरूको, प्रियकृत् = राम्रो गर्न चाहनेले, आज्ञा सदा कार्या = आज्ञा सधैं फत्ते गर्नुपर्छ ।

मातापितासँग ईश्वरको अधिकार रहेको हुन्छ । त्यसैले मातापिताको प्रिय कार्य गर्ने मानिसले सधैँ उनीहरूको आज्ञा पालन गर्नु पर्दछ ।

Mother and father have authority of the god. Therefore those who want to do things liked by their parents shall obey them.

५) देवदेवीति जानियात्तावुभौ भगवन्मयौ ।
तयोराज्ञा चेश्वराज्ञा समा ज्ञेयां न चान्यथा ॥

तौ उभौ = पितामाता, भगवन्मयौ देवदेवीति = भगवत्स्व रुप, देव र देवी, जानियात् = बुझोस्, तयोराज्ञा = उनीहरूको आज्ञा, ईश्वराज्ञासमा = ईश्वरको आज्ञा बराबर, ज्ञेया = जान्नुपर्छ, न च अन्यथा = अरु केही सोच्नु हुन्न ।

ती मातापिता दुवैलाई देवता र देवी भनी जान्नु पर्दछ र साक्षात् भगवान् मानेर उनीहरूको आदेशलाई भगवान्कै वचन पनि मान्नुपर्छ, अन्यथा ठान्नु हुँदैन ।

Mother and father should be known as the goddess and the god. Their orders should be taken as that of the god. Do not doubt this or think otherwise.

६) येन पुत्रेण च पित्र्योराज्ञाभङ्ग कृतोऽनिशम् ।
धर्मे वा सम्प्रदाये च तस्य स्थानं नविद्यते ॥

येन पुत्रेण = जुन छोराले, पित्र्यो = आमाबुवाको, अनिशम = निरन्तर, आज्ञाभङ्ग : कृत = आज्ञा पालन गरेन भने, धर्मे = धर्ममा, सम्प्रदाये च = परम्परागत मर्यादामा पनि, तस्य स्थानं = त्यसको, सहभागिता, नविद्यते = हुँदैन ।

जानाजानी जुन छोराले मातापिताको आदेश उल्लङ्घन गर्दछ भने कुनै पनि धर्म वा सम्प्रदायमा उसको केही स्थान रहेको हुँदैन ।

The child that knowingly disobeys parents do not have any place in any culture and religion.

७) धनमानेन सम्पन्नो रूपवान् कुलवान् यदि ।
पितरौ नैव मन्यन्ते पतन्ति चेति निश्चयम् ॥

यदि (पुत्र) धनमानेन सम्पन्न = धन र मानले सम्पन्न, रुपवान् = सुन्दर, कुलवान् = कुलीन छ, तर पितरौ = आमावुबालाई, नैव मन्यन्ते = मान्दैन भने, निश्चयं पतन्ति = निश्चयनै गिर्दछन् ।

धन र मानले सम्पन्न राम्रो रुप र ठूलो कुलको भइकन पनि यदि मातापितालाई कसैले हेला गर्छ भने त्यस्ताको अवश्य पतन हुन्छ भन्ने कुरो निश्चित छ ।

Even if the child is wealthy, healthy, of noble birth, well respected, handsome and beautiful; his or her down fall is sure if the child ignores or neglects the old parents.

८) यस्य गृहे पितुर्मातुः सेवा सम्मानमादरम् ।
करोति सदने तस्य ब्रह्मा वसति गौरवात् ॥

यस्य गृहे = जसको घरमा, पितुःमातु = बाबु आमाको, सेवा सम्मानमादरम् = सेवा सम्मान र आदर, करोति = गर्दछ भने, तस्यसदने = त्यसको घरमा, गौरवात् = गौरव पूर्वक ब्रह्मा वसति = ब्रह्मा बस्दछन् ।

जसले आफ्ना घरमा मातापिताको उचित आदर गर्दछ त्यसका घरमा सम्मानपूर्वक साक्षात् ब्रह्माले निवास गर्दछन् ।

In a house where old parents are cared and respected, there lives the Bramha (creator of the universe) with pride.

९. तस्यैव भवने देवा गुरवश्च वसन्ति हि ।
वरदानोपहारश्च प्राप्यते तेन निश्चितम् ॥

तस्यैव भवने = उसको नै घरमा, देवा गुरवः च = देवताहरू र गुरुहरू, हि = निश्चय नै, वसन्ति = बस्दछन् । तेन = त्यसद्वारा, वरदानोपहारश्च = वरदान र उपहार पनि, निश्चितं प्राप्यते = निश्चय पाउँदछ ।

उसैका घरमा देवता र गुरुहरू पनि बस्छन् र उसैको घरमा उपहार र वरदान पनि अवस्य प्राप्त हुन्छन् ।

In that house will live the god and teachers and many gifts and blessings will come for sure.

१०) यत पिता च माता च ब्रह्मेतिपरमेति च ।
देवता गुरवश्चैव पितरौ हि नसंशय : ॥

यत = किनभने, पितामाता = बाबु आमा, ब्रह्मेति परमेतिच = परम ब्रह्म हुन्, देवता गुरवश्च = देवता र गुरु पनि, पितरौ = आमाबाबु नै हुन्, नसंशय = यसमा कुनै शङ्का छैन ।

जो माता र पिता हुन् उनीहरू नै ब्रह्मा हुन र परमात्मा पनि हुन् । देवता र गुरुपनि अवश्य माता र पिता नै हुन् भन्ने कुरामा शंका गर्नु पर्दैन ।

The mother and father are the Bramha (creator of the universe). Do not doubt that god and teacher are also equal to parents.

११) तावेव चोपहारश्च वरदानश्च तावुभौ ।
इतिमत्वा तयोरेव सेवां कुरुत मानवाः ॥

तौ एव = ती दुई नै, उपहार = उपहार र तौ उभौ = ती दुई नै, वरदानश्च = स्वयं वरदान पनि हुन् । इति मत्वा = यस्तो कुरा मानेर, मानवा : हे मानवहरू हो, (यूयं) तयोरेवसेवां कुरुत = (तिमीहरू) ती दुईको नै सेवा गर ।

उपहार र वरदान पनि तिनै माता र पिता दुवै हुन् भन्ने कुरो मानेर मानिसले उनीहरूकै सेवा गर्नुपर्दछ ।

They (parents) themselves are the gift. They themselves are the blessings. Believe in this and serve your parents.

१२) पितामाता गुरुरेको ईश्वरौ तौ विजानत ।
तस्माद् वदन्ति तौ देवौ सर्वे वेदाः ससंभ्रंम् ॥

पितामाता एक गुरु एवं = आमाबुवा एउटै गुरु हुनुहुन्छ, तौ इश्वरौ विजानत = ती दुई ईश्वर नै बुझ्नु सर्वे वेदा : = सबै वेद (ऋग्यजु:सामर्थव) ले ससंभ्रमम् = छिट्टै, तौ देवौ = पितामाता देवता छन् भनी, वदन्ति = भन्दछन् ।

माता, पिता र गुरु एकै हुन् भनी जान्नुपदर्छ । त्यसैले तिनीहरूलाई नै सबै वेदहरूले ढुक्कसँग देवता भनेका छन् ।

Mother, father and teacher are equals. That is why all Vedas have referred to each of them as the god.

इति वृद्धौपनिषदि अष्टमोऽध्यायः ।
End of Chapter Eight
*****

अथ वृद्धौपनिषदि ज्येष्ठ शुश्रूषा नामको नवमोऽध्यायः ॥
(Chapter Nine)

१) यावज्जीवन्ति वै ज्येष्ठाः संसारे सुखपूर्वकम् ।
जीवेत् स्वतन्त्ररूपेण सम्मान - पूर्ण-जीवनम् ॥

संसारे = संसारमा, ज्येष्ठ = जेठा यावत = जहाँसम्म, सुखपूर्वकं जीवन्ति = सुखपूर्वक बाँच्दछन्, (तावत् = तवसम्म, स्वतन्त्ररुपेण = स्वतन्त्ररुपले सम्मानपूर्ण = सम्मानपूर्वक जीवनम्, जीवेत् = बाचून् ।

ज्येष्ठ जनहरू संसारमा जहिलेसम्म सुखपूर्वक जीवित रहन्छन् त्यस बेलासम्म सबैको जीवन स्वतन्त्र र सम्मानपूर्वक जीवित रहून् ।

Let old people live happily a dignified independent life till they are alive.

२) वयस्कानाञ्च सर्वेषां पोषणं तोषणं भवेत् ।
आत्मनः तुष्टि सन्तोषौ सेवा वा शुश्रुषाऽपि च ॥

सर्वेषां वयस्कानाञ्च = सबै वयस्कहरूको, पोषण - तोषण भवेत् = लालनपालन होस्, आत्मन = आफ्नो, तुष्टि सन्तोषौ खुशी र सन्तोष, सेवा वा = सेवा अथवा शुश्रुषा सुसार, अपि = पनि होस् ।

उमेर ढल्केकाहरू सबैको सन्तोष जनक पालनपोषण हुनुपर्दछ । त्यसैबाट आफ्नो पनि सन्तुष्टि, खुसी, सेवा र स्याहार हुनेछ ।

Let all people in their later age get proper care. From that will emanate virtues such as happiness, satisfaction, care and services for all.

३) कर्मणा मनसा वाचा यं यं चिन्तयतेऽग्रजाः ।
सदा स्वतन्त्ररूपेण तं तं प्राप्नोति सर्वदा ॥

अग्रजा = जेठाहरू, मनसा वाचा कर्मणा = मन, वचन र कर्मले, यं यं = जुन जुन कुरा, चिन्तयन्ते = सोच्दछन्, सदा स्वतन्त्ररुपेण = सधैँ स्वतन्त्र भएर, सर्वदा = सधैँ, तं तं प्राप्नोति = त्यो त्यो कुरा पाउँदछन् ।

अग्रजहरूका कर्म, मन र वाणीले जे जे चिताउँछन् सधैँ स्वतन्त्र रुपले ती ती सबै प्राप्त हुनेछन् ।

Wish of senior citizens come true through their feelings, words and work.

४) विरोधं व्यवधानञ्च मा कुरुध्वं सदा जनाः ।
संरक्षणं सदाकार्यं सहकार्यं विशेषतः ॥

जनाः = व्यक्तिले, विरोध व्यवधानश्च = विरोध वाधा पार्ने काम, मा कुरुध्वम् = नगरून्, सदा संरक्षणं कार्यम् = सधै संरक्षण गर्नुपर्छ, विशेषत : विशेषरुपले, सहकार्यम् = सँगसँगै मिलेर काम गर्ने गर्नुपर्दछ ।

मानिसले कहिल्यै पनि जेष्ठ जनको विरोध र बाधा पर्ने काम गर्नुहुँदैन । विशेष गरी उनीहरूको संरक्षण र सहयोगी कार्य सधैँ गरिरहनुपर्दछ ।

One should never antagonize and cause obstacle to the senior. Instead, should always help and care.

५) ज्येष्ठानां चैव सर्वेषां वित्तं वसनभोजने ।
रक्षणं च यथाकाले प्रदेयं नैव वारणम् ।

सर्वेषां ज्येष्ठानां = सवै जेठाहरूको, वित्तं = पैसा,

वसनभोजने = कपडा र भोजन, यथाकाले = समय समयमा, रक्षणं च प्रदेयम = सुरक्षा पनि दिनुपर्दछ । नैव वारणम् = छेकवार गर्नुहुन्न ।

वृद्धजनहरू सबैलाई धन, लुगाफाटो र भोजन चाहिएका समयमा दिनुपर्छ खाँचो पारिदिनुहुादैन ।

All old people should be provided with food and clothing as and when they need. They should also be protected, not restricted.

६) समयोचित शुश्रूषा समयोचितमौषधम् ।
समयोचित वाक्यानि वयस्कानां हितं सदा ॥

समयोचितसुश्रुषा = उपयुक्त सेवा, समयोचितम, औषधम् = उपयुक्त औषधी मूलो, समयोचिवाक्यानि उपयुक्त बोली वचन, सदा = सधैँ, वयस्कानां = जेठाको, हितम् = हित गर्नुपर्छ ।

समय अनुसार उचित सेवा र समयअनुसार उचित औषधि दिने गर्नुपर्दछ र समय अनुसार उचित कुरा गरेर वृद्धहरूको सधैँ हित गर्नुपर्दछ ।

They should be provided proper care at the right time. They should be provided proper medicine at the right time. They should be spoken proper words at the right time. We all should do good to the seniors all the time.

७) गृहपरिजनेष्वेव सद्भाव सर्वदा भवेत् ।
दम्भदुर्भाव दुर्वाक्यं नप्रयुक्तं कदाचन ॥

गृहपरिजनेषु = गृहजनहरूमा, ए व = नै, सर्वदा सद्भाव : भवेत् = सधैं सद्भाव होस् । दम्भदुर्भावदुर्वाक्यं

= दम्भ, कुभावना, दुच्छर बोली, कदाचन न प्रयुक्तम् = कहिल्यै पनि, गर्नु हुन्न ।

परिवारका सबैजनाबाट सधैँ राम्रो भावना राखिएको हुनुपर्दछ र कहिल्यै घमण्ड तथा दुर्वचन प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

There should be good will among family members. There should never be ill feelings, nor arrogance, neither the use of callous words.

८) तदेव सौभाग्यमहो सु जीवने, वृद्धस्य सेवा प्रभवेज्जनेजने ।
रोमाञ्चकारि कृतनर्मवार्तया, मिष्ठान्न पानादिक हर्षचित्तया ॥

अहो : सुजीवने = भव्यजीवनमा, तदेव सौभाग्यम् = त्यो नै सौभाग्य हो । जने जने = जन जनमा, वृद्धस्य सेवा प्रभवेत् = बूढापाकाको सेवा, बढोस् र नर्मवार्तया = हाँसो सट्टा गर्दै, रोमाञ्कारी = मनोरञ्जना हुने खालका वार्ता होस्, हर्ष चित्तया = खुशीमनले, मिष्ठान्न पानादि = मीठो खानपिन गर्न पाऊँन् ।

प्रत्येक मानिसका जीवनमा वृद्धजनको सेवा गर्ने जस्तो महान् कार्यको अवसर प्राप्त होओस् र मनलाई आनन्द दिने नरम बोलीब्यवहार होस् र आनन्द मनले मीठो अन्न पानी दिने अवसर प्राप्त होओस् ।

In this great life, let all have the great opportunity of serving the old people. Let all have the opportunity to use kind words soothing to the heart of old people. Let all have the opportunity to happily provide good food for the old.

९) निशान्ते च दिनान्ते च द्वौवारौ सुपिषेत् पयः ।
हास्य हर्षकरि वार्ता वृद्धानां परमौषधम् ॥

निशान्ते = रात्रीको अन्त्यमा (बिहान) दिनान्ते = सायंकालमा द्वौवारौं पय : सुषिवेत् = दुई पटक दूग्ध पिओस, हास्यहर्षकरि वार्ता = हँसाउने खुशील्याउने कुराकानी, वृद्धानां = बुढापाकाका लागि परम् औषधम् = परम औषधि हुन्छ ।

विहान र बेलुका दुवै साँझ दूध पिउने अवसर होस् र हाँसो ख्यालठट्टा साथै वृद्ध अवस्थामा चाहिएको औषधि प्राप्त होस् ।

Let there be opportunity to serve milk to the old both in morning and evening. Let the old people have opportunity to enjoy humor and laughter. The talks that make old people happy is the great medicine for them.

१०) स्वल्पाहारापरान्हे तु समये पूर्णभोजनम् ।
भोजनान्ते पिवेत् तक्रं बृद्धानां परमौषधम् ॥

समये = विहान बेलुका, पूर्ण भोजनं = भरपेट खानु, अपरान्हे = दिउँसो स्वल्पाहार = कमखानु, भोजनान्ते = भोजनको अन्तमा, तक्रं = मोही पिउनु । वृद्धानां वृद्धका लागि, परमौषधम् = औषधि हुन्छ ।

दिउँसो खाजाको व्यवस्था होस् ठीक समयमा भोजन प्राप्त होस् भोजनपछि पिउन पाएको मोही वृद्धका लागि ठूलो औषधि हो ।

Timely food and snacks should be provided (to the old). Drinking yogurt with water after full meal is a medicine for the old.

११) तोष : प्रतोषः सन्तोषो हर्षेण दिनयापनम् ।
जनानां मेलवार्ता च वृद्धानां परमौषधम् ॥

तोष = खुशी, प्रतोष = धेरै खुशी : सन्तोष = चित्तबुझाई, ह्र्षेण = खुशीकासाथ, दिनयापनम् = दिनविताउनु, जनानां = इष्टमित्रका, मेलवार्ता च, मेला मिलाप पनि, वृद्धानां = वृद्धकालागि, परमौषधम् = राम्रो औषधि हो ।

खुसी, खुबी र सन्तुष्टिका साथ हर्षले दिन बिताउन पाउनु साथै धेरै मानिससँग भेटघाट गर्नु यी सबै वृद्ध जनका लागि ठूलो औषधि हुन् ।

To feel happy, to feel very happy, to feel satisfied, to meet people and have friendly talks are the great medicines for the old.

१२) समागमश्च मित्राणां सत्संगश्च विवेकिनाम् ।
शास्त्र वार्ता तथाचेतिहासश्च वृद्ध पोषणम् ॥

मित्राणं = इष्टमित्रहरूको, समागमश्च = भेटघाटले र, विवेकिनाम् = ज्ञानी जनको, शास्त्र वार्ता = शास्त्रका कुराले, तथा = तेस्तै, इतिहासश्च = वितेका पुराना कुराले, च = पनि, वृद्ध पोषणम् = बूढाबूढीहरूलाई पोषण हुन्छ ।

इष्टमित्रहरूसँग भेट घाट र सज्जन सङ्गतिमा रहँदै शास्त्रका कुरा इतिहास सुन्नु सुनाउनुले वृद्धलाई पोषण प्रदान गर्छ ।

Old people are nourished by frequent meeting with friends and relatives, companion of wise people, discussions on theories or scripture and talks of past events.

इति वृद्धौपनिषदि नवमोऽध्यायः
End of Chapter Nine
*****

अथ वृद्धौपनिषदि सन्तति हितनामको दशमोऽध्यायः॥
(Chapter Ten)

१) बाल्ये कौमारे पौगण्ये बयस्के नास्ति वृद्धताः
वृध्दताऽयाति तत्पश्चादिति जानन्ति सज्जनाः ॥

बाल्ये = बाल्यस्थामा, कौमारे = कुमार अवस्थामा, पौगण्डे = पूर्वयूवावस्था (५ वर्ष १६ वर्ष सम्म) वयस्के = बयस्कमा वृद्धता नास्ति = बुढ्याइँ छैन, तत्पश्चात् = त्यसपछि, वृद्धता आयाति = बुढ्याइँ आउँदछ। इति = यस्तो, सज्जना : = राम्रो मान्छेहरू जानन्ति = जान्दछन् ।

बालक, कुमार र किसोर उमेरमा वृद्धता आउँदैन त्यसपछि मात्रै वृद्धता आउँछ भन्ने कुरो सज्जनले जान्छदन् ।

The good people know that there is no old age in childhood and in young youth. The old age starts after that.

२) पठितानां समूहानां वृद्धश्चापठितोऽपि च ।
अनुभवेन दीर्घेण कालेन चादृतो भवेत् ॥

पठिताना समूहानां = पढेका मध्येमा, अपठितः = नपढेको, वृद्धा अपि = बूढो पनि, दीर्घेण कालेन = धेरै समयको, अनुभवेन, = अनुभवले, आदृतः = आदर गर्न लायक, भवेत् = हुन्छ ।

पढेलेखका मानिसका समूहमा रहेका अपठित नै वृद्धले पनि लामो समयको अनुभवका कारण आदर प्राप्त गर्दछन् ।

Among the literate, even the illiterate old gets respected for the long experience he/she has.

३) गृहे ग्रामे तथा क्षेत्रे राष्ट्रेषु नगरेषु च ।
सर्वावस्थासु सर्वाषु वृद्धेसु पितृवच्चरेत् ।।

गृहे ग्रामे क्षेत्रे राष्ट्रेषु नगरेषु च : = घर गाउँ, स्थान, राष्ट्र सहरहरूमा, सर्वावस्थासु = जुनसुकै समयमा, सर्वेषु वृद्धेसु = सबै बूढाहरूमा, पितृवत् = पितालाई जस्तै व्यवहार चरेत् = गरोस् ।

घर, गाउँ, स्थानीय स्तर र राष्ट्रमै पनि जुनसुकै अवस्थामा रहेका सबै वृद्धहरूलाई पिताकै समान व्यवहार गर्नुपर्दछ ।

Any old in the family, village, city and country should be treated like parents.

४) देवतुल्यौ पितामाता देवौ द्वौ पितरौ भुवि ।
तस्मात् सम्पूज्यौ पुत्रेण वित्तशाठ्यं नकारयेत् ।।

पितामाता देवतुल्यौ = आमाबुवा देवातासमान हुन्, भुवि = संसारमा, पितरौ = पितामाता द्वौ देवौ = दुवै देव हुन्, तस्मात् पुत्रेण सम्पूज्यौ = तसर्थ छोराले सम्मान गरोस, वित्तशाठ्य न कारयेत् = धनमा मुर्ख्याइँ न गरियोस् ।

देवतासमानका मातापितालाई संसारमा रहेका दुई देवता मान्नैपर्छ । त्यसैले पुत्रले कन्जुस्याइँ नगरी उनलाई उचित सम्मान गर्नुपर्दछ ।

The mother and father should be accepted as god themselves. Therefore, no child should hesitate to properly respect them.

५) सुदृष्टिं सततं कुर्यु पितरः सन्ततिं प्रति ।
बुद्धिमाद्वाग्मि धीराश्च भवेयुरिति चिन्तका ।।

पितर = आमावुवाले, सन्ततिं प्रति = सन्तान पट्टी, सततं सुदष्टिं कुर्यु = निरन्तर राम्रो दृष्टि दिऊन्, बुद्धिमान् = विवेकशील, वाग्मि = वाचाल, धीरा = धैर्यवान्, भवेयु = होउन् भनी, इति = यस्तो, चिन्तका = चिन्तन गर्ने वाला होऊन् ।

बुद्धिमान्, राम्रो बोल्ने र धैर्यशाली चिन्तक बनून् भनेर सन्तानप्रति मातापिताले सधैँ सुदृष्टि राख्नै पर्छ ।

Parents should always think well of their children. Let them wish that their children be wise, serene, have good conscience and tolerant.

६) गृहेषु सर्वकालेषु राष्ट्रेषु नगरेषु च ।
सक्षम-सर्वकृत्येषु कार्येषु च सुसक्षमाः ॥

गृहेषु राष्ट्रेषु च = घर, सहर, देशमा, सर्वकालेषु = कुनै बेला पनि, सर्वकृत्येषु = सबै कृत्यमा, सक्षम = सक्षम छन्, कार्येषु = काममा, सुसक्षमा = सुयोग्य छन् भन्ने धारणा लिनू ।

घरमा, जुनसुकै समयमा राष्ट्रमा वा नगरमा पनि जुनसुकै कार्य गरिएका अवस्थामा पनि सक्षम होऊन् भन्नुपर्दछ ।

Parents should always have faith that their children are able to perform all tasks in all conditions and at all levels, i.e, home or family and the nation.

७) विद्या विनय सम्पन्ना धनमानेन सर्वदा ।
भवेयुर्मामकावंश्या इतिवृद्ध विचिन्तनम् ।

मामकावंश्या = मेरा वंशका सन्तानहरू, सर्वदा धनमानेन = सधैं धन र मानले, विद्याविनय सम्पन्ना = विद्या र

विनयले सम्पन्न, भवेयु = होऊन्, इति = यस्तो विचिन्तम् = चिन्तन गरुन् ।

वृद्धहरूले मेरो वंशमा उत्पन्न हुनेहरू सधैँभरि विद्या, विनम्रता, धन, मान आदिले सुसम्पन्न भएर रहेका होऊन् भनी चिन्तन गरिरहनुपर्दछ ।

Parents should always think that their offsprings are wealthy, respected, educated, and humble.

८) तस्मात् सुयोग्य पुत्राय म्रियमाण पिता सदा
मत्वोद्धारकं चैनमात्मजं लोकतारकम् ॥

तस्मात् = तसर्थ, एनम् आत्मजं = त्यस छोरालाई, लोकतार कम् = संसारका दुःखबाट टार्ने = उद्धारकं = उद्धार गर्ने, मत्वा = ठानेर, म्रियमाण : पिता = मर्ने अवस्थामा पुगेको पिताले, सुयोग्य पुत्राय = योग्य छोरालाई स्नेह गरुन् ।

त्यसैले मृत्युको निकट पुगेका पिताले सुयोग्य पुत्रलाई यही नै मेरो उद्धारकर्ता हो यो मेरै शरीरबाट उत्पन्न भएको हो र यसैले मलाई लोकबाट तार्छ भन्ने मानेर व्यवहार गर्नुपर्छ ।

The old nearing end of life should see their child as their own body, savior of life, and the one who can protect parents from the ill of this world.

९) औरसेन सुपुत्रेण लोकाञ्जयति निश्चय ।
कथितां वेद शास्त्रेण उत्तमम् पुत्रमहात्म्यम् ।

औरसेन सुपुत्रेण : आफ्नै छोराले, निश्चय लोकान् जयति = निश्चय नै संसारलाई जित्दछ, इति यस्तो, उत्तमम्

पुत्रमहात्म्यम् = उत्तम छोराको महत्व, वेदशास्त्रेण = वेदले, कथितम् = बताएको छ ।

आफ्ना सुयोग्य औरस पुत्रले नै पक्कै पनि लोकहरूमा विजयी गराउँछ भन्ने कुरा सबै वेद, पुराण, आदि शास्त्रले पुत्रको माहात्म्य बताउनेक्रममा भनेका छन् ।

In praise of the best child the Ved says that the best one can win over the world

१०) पुत्रदत्तेन श्राद्धेन पितायास्यति सद्गतिम् ।
सर्वशास्त्रमतं चैतत् तन्मिथ्या जायते कथम् ॥

पुत्रदत्तेन श्राद्धेन = छोराले श्रद्धाले दिएको अन्न जलबाट, पिता सद्गतिं यास्यति = बुबाले सद्गति पाउँदैछन्, एतत् सर्वशास्त्र मतम् = यो सबै शास्त्रका मत हो, तत् मिथ्या = त्यो झुटो, कथं जायते = कसरी होला ?

पुत्रले श्रद्धापूर्वक दिएको पिण्डपानीले नै पितृले सद्गति प्राप्त गर्दछन् भन्ने कुरामा सबै शास्त्रहरू एकमत छन् र यो कुरो कहिल्यै असत्य पनि हुँदैन ।

All scriptures say that the way offspring ceremoniously remember their dead ancestors can liberate them (offsprings or children) from being subjected to the repeated cycles of birth and death.

इति वृद्धौपनिषदि् दशमोऽध्यायः

End of Chapter Ten

*****

अथ वृद्धौपनिषदि म्रियमाणावस्थायां बृद्धकर्तव्य नामको एकादशोऽध्यायः ॥

(Chapter Eleven)

१) वार्धके जीर्णं देहं च दृष्ट्वा रोगेण संयुक्तम् ।
अवश्यं मरणंज्ञात्वा प्रायश्चित्तादिकं चरेत् ॥

वार्धके = बुढ्याईंमा, रोगेण संयुक्तम् = रोगयुक्त, जीर्ण देहं दृष्ट्वा = बूढो शरीर देखेर, आवश्यं मरणं ज्ञात्वा = निश्चय नै मृत्यु जानेर, प्रायश्चित्तादिकं = प्रायश्चित्तादि कर्म, चरेत् = गरोस् ।

वृद्धकाल र रोगले जीर्ण बनाएको शरीर देखेपछि अब पक्कै पनि मरिन्छ भन्ने ठानेर प्रायश्चित्त आदि गर्नुपर्छ ।

Having seen the weak and diseased body in the old age, one should be sure that death is imminent and do act of repentance for the past deeds.

२) आपन्ने ह्यातुरे काले भव-चिन्तां व्युदस्य च ।
तीर्थे वा पुण्यक्षेत्रे वा गत्वा स्नानं समाचरेत् ॥

हि = निश्चय नै, अतुरे काले आपन्ने = आपत्काल आउँदा खेरी, तीर्थे वा पुण्यक्षेत्रे वा गत्वा = तीर्थमा, पुण्यक्षेत्रमा गएर, स्नान समाचरेत् = स्नानं गरोस् । भवचिन्तां = संसारको संभना, ब्युदस्य = छोडून् ।

अन्तिम बेला आई नै सकेको हो भन्ने बुझेपछि संसारका चिन्ता छाडेर तीर्थ वा पवित्र ठाउँमा गएर स्नान गरोस् ।

In last moments of life one should go to holy places and purify the self.

३) अर्चयेद् भगवद्विष्णुं शालग्राम स्वरूपिणम् ।
ततो भागवतं किञ्चिच्छृणुयान्मोक्षदायकम् ॥

शालग्रामस्वरुपिणं भगवद्विष्णुं = शालग्रामरूप भगवान विष्णुलाई, अर्चेयेत् = पूजागरोस्, किञ्चिद् = केही, मोक्षदायकं = मोक्षदिने, भागवतं शृणुयात् = भागवत पुराण सुनोस् ।

शालिग्रामको रुपमा बसेका भगवान् विष्णुलाई पूजा गर्नुपर्छ त्यसपछि संसारबाट मुक्ति प्रदान गर्ने भागवत कथालाई पनि केही मात्रामा सुनिरहनुपर्छ ।

(such senior) Should worship god of the faith and also listen scriptures.

४) अत : स्मरेन्महा विष्णोर्नाम पापौघ नाशनम् ।
गीतासहस्त्रनामानि पठेद्वा श्रृणुयादपि ॥

अत : त्यसकारणले, पापौघनाशनं = पापको थुप्रो नाश गर्ने, महाविष्णो = महा विष्णुको, नाम स्मरेत् = नाम स्मरण गरोस् । गीता सहस्रनामानि = गीता र विष्णु सहस्रनाम, पठेत् = पढोस् वा =अथवा, शृणुयाद् अपि = सुनोस् पनि ।

त्यसपछि पापको महासागरलाई नाश गर्ने विष्णुको नाम स्मरण गर्नुपर्दछ र गीता, विष्णुसहस्त्रनाम आदि पाठ गर्ने वा सुन्ने सुनाउने गर्नुपर्छ ।

Then should remember the god's name that roots out all evils of the earth and speak and listen the scriptures or holy books.

५) गंगाम्बुं तुलसीपत्रं श्रीविष्णोश्चरणोदकम् ।
नारायणं मुखे यस्य स सायुज्यमवाप्नुयात् ॥

यस्य मुखे = जसको मुखमा, गंगाम्बु = गंगाजल, तुलसीपत्रं श्रीविष्णोश्चरणौ दकं तुलसीपत्र = विष्णुको पादोदक पदर्छ, स = त्यो, सायुज्यम् = ईश्वरसरह एकाकार, आप्नुयात् = प्राप्तहोला ।

गङ्गाजल, तुलसीपत्र, विष्णुका पाउको जल आदि लिँदै जसले नारायणलाई बारम्बार पुकार्दछ उसैले मुक्ति पाउँछ ।

The one who calls for the god in the last moments of life gets liberated from the sufferings involved in the cycles of birth and death.

६) यवतिलकुशान् क्षिप्त्वा शुद्ध भूमौ निवेशयेत् ।
अभ्यसेन्मनसा शुद्धं त्रिवृद् ब्रह्माक्षरं परम् ॥

शुद्धभूमौशुद्धभूमिमा, यवतिलकुशान् जौ तिल कुश, क्षिप्त्वा विछ्याएर = निवेशयेत् = सुताओस्, मनसा = (वृद्धले) मनले, शुद्धं, परं ब्रह्माक्षरं त्रिवृद् अभ्यसेद् = शुद्ध परम ब्रह्माक्षर अ उ मले बनेको ॐकार मन्त्रलाई अभ्यसेत् = दोहोऱ्याओस् ।

जौ, तील छरेर, कुश ओछ्याएर पवित्र भूमिमा बस्नुपर्दछ र मनले ॐ नामको तीन वृत्ति भएको ब्रह्मस्वरुप अक्षरलाई अभ्यास वा मनन गरिरहनुपर्छ ।

Lie down on the clean place and repeatedly remember the lord.

७) ॐकारं ब्रह्मबीजं च प्रति श्वासे सदा जपेत् ।
स मृते देवयानेन वैकुण्ठभवनं व्रजेत् ॥

प्रतिश्वासे = सास फेर्दा नै पिच्छे, ब्रह्मबीजं ॐकार = ब्रह्मकोबीज ॐकारलाई, सदा जपेत् = सधैं जपोस् । स = त्यो, मृते = मरेपछि, देवयानेन = देवताको वाहनमा बसेर, वैकुण्ठभवनं = बैकुण्ठ, व्रजेत = जाला ।

ब्रह्मवाक्यको बीजका रुपमा रहेको ॐकारलाई प्रत्येक सासमा जपिरहनुपर्दछ र त्यसैले मृत्युपछि देवमार्गबाट बैकुण्ठलोकमा पुऱ्याउँछ ।

Each breath should repeat Om, the seed of Bramha. Only doing so will take to heaven through the path of god.

८) प्रौढे वैराग्यमास्थाय भजेद्धरिमनन्यभाक् ।
पूर्णदृष्टिप्रसन्नात्मा स वै मोक्षमवाप्नुयात् ॥

अनन्यभाक् = एकाग्र भएर, पूर्णदृष्टि = पूर्ण दृष्टि राखेर, प्रसन्नात्मा = खुसी भएर, वैराग्यम् आस्थाय = वैराग्यमा रहेर, हरिं भजेत् = हरिको भजन गरेमा, स वै = त्यसले नै मोक्षम = मुक्ति, अवाप्नुयात् पाउला ।

प्रौढ अवस्थामा वैराग्य भाव लिएर एकचित्तले हरिको नै स्मरण गरिरहनुपर्दछ र उसैले पूर्ण ज्ञानको दृष्टि प्राप्त गर्दछ, मनमा प्रसन्नता प्राप्त गर्दछ र उसैले मोक्ष पनि प्राप्त गर्दछ ।

Those who concentrate on the god with the feeling of renunciation at the old age will have the full vision of the truth and also get liberated.

९) ज्ञानह्रदे सत्यजले रागद्वेषमलापहे ।
यः स्नाति मानसे तीर्थे स वै मोक्षमवाप्नुयात् ॥

रागद्वेषमलापहे = राग द्वेष नाशक, ज्ञानहदे = ज्ञानरुपी तलाउमा, सत्यजले = सत्यरुपी पानीमा, मानसेतीर्थे = मानसिक तीर्थमा यः स्नाति = जसले स्नान गर्ला, स वै = त्यसैले, मोक्षम = मुक्ति, अवाप्नुयात् = पाउला ।

ज्ञानरुपी कुण्डको सत्यरुपी जलले रागद्वेषरुपी फोहोर पखाल्नका लागि जसले मानस तीर्थमा स्नान गर्दछ उसैले मोक्ष प्राप्त गर्दछ ।

The one who takes bath in the pond of wisdom with water of truth to clean out the dirt of attachment and aversion will get liberated.

१०) हरिर्हरति पापानि दुष्ट-चित्त-शतैरपि ।
इति ज्ञात्वा स्मरेत् कृष्णं स वै मोक्षमवाप्नुयात् ॥

दुष्टचित्तशतैरपि = चित्तमा सयौं दुष्ट्याई आएपनि, हरि पापानि हरति = हरिले पाप हरण गर्नु हुन्छ । इति ज्ञात्वा = यस्तो जानेर, यः कृष्णं स्मरेत् = जसले कृष्णलाई स्मरण गर्ला- स वै मोक्षमवाप्नुयात् = त्यसैले मुक्ति पाउला ।

दोषले भरिएका चित्तको सयौँ पाप पनि हरिले समाप्त पारि दिन्छन् भन्ने बुझेर जसले कृष्णको स्मरण गर्छ उसले नै मोक्ष प्राप्त गर्दछ ।

Even if hundreds of evil things come to mind, the god will clean it all. Those who remember god with this belief get libarated.

११. महापुण्यप्रभावेण मानुषं जन्म लभ्यते ।
यस्तत्प्राप्य चरेद्धर्मं स याति परमां गतिम् ॥

महापुण्यप्रभावेण = ठूलो पुण्यका प्रभावले, मानुषं जन्म लभ्यते = मानवीय जन्म पाइन्छ, यः तत् प्राप्य = मानवी चोला पाएर, धर्म चरेत = धर्म गर्ला, स परमांगतिं याति = उसले परम गति प्राप्त गर्दछ ।

अत्यन्त ठूलो पुण्यका प्रभावले नै मानिसको जन्म प्राप्त भएको छ र जसले त्यो पाएपछि धर्मको आचरण गर्दछ उसैले मोक्ष प्राप्त गर्दछ ।

We got the human life for the great virtuous work we did. Those who do virtuous work in this life will be libarated.

**१२) कृष्णोति मङ्गलं नाम वाचा वा मनसा जपेत् ।
तस्य मुक्ति भवेत् सद्य इलायां नपुनर्व्रजेत् ॥**

वाचा वा मनसा कृष्णोति नाम = वचनले वा मनले कृष्ण भन्ने, इति = यो मंगलं नाम = कल्याणकारी नाम, जपेत् = जपोस् । तस्य त्यसको, सद्य = तत्कालै, मुक्तिं भवेत् = मुक्ति हुन्छ, पुनः फेरि, इलायां = संसारमा, न व्रजेत = पुनर्जन्म नहोला ।

कृष्ण यो कल्याकारी नामलाई मनले वा वाणीले जपिरहनुपर्दछ । त्यसो गर्नाको तत्काल मुक्ति हुन्छ र उसले फेरि पृथ्वीमा आउनुपर्दैन ।

The name of god should always be remembered in the heart and repeatedly pronounced. Doing so will liberate and do not have to born again.

इति पंञ्चविंशोत्तर शत श्लोकीवृद्धौपनिषदि एकादशोऽध्यायः

End of Chapter Eleven

समाप्त ।

The End

*****