



ॐ

श्री रामचरितमानस

सामूहिक पाठ — सातै काण्ड • नेपाली भाषामा
तुलसीदास रचित • ३०-मिनेट सत्संग • अर्थसहित



- ◆ सबै सँगै गाउनुस्: — छायाँकित बक्समा भएका श्लोकहरू सबैले एकसाथ पाठ गर्नुस्।
- ◆ कथावाचकले अर्थ भन्नुस्: — प्रत्येक चौपाई पछि कथावाचकले नेपालीमा अर्थ बताउनुस्।
- ◆ सम्पुट: — प्रत्येक काण्डपछि सबैले मिलेर सम्पुट गाउनुस्। यो परम्परागत अखण्ड पाठको अभ्यास हो।

🙏 आरम्भ — मंगलाचरण (२ मिनेट)

🙏 सबै सँगै गाउनुस्:

वर्णानाम् अर्थसंघानां,
मंगलानां च कर्तारौ,
वन्दे वाणी विनायकौ।

भवानी शंकरौ वन्दे,
श्रद्धा विश्वास रूपिणौ।

जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचकले अर्थ भन्नुस्:

अर्थ: हामी माता सरस्वती र भगवान् गणेशलाई नमस्कार गर्छौं — जसले शब्द, अर्थ र छन्द सिर्जना गर्नुहुन्छ। भवानी र शंकरलाई वन्दना — जो श्रद्धा र विश्वासका साकार स्वरूप हुनुहुन्छ।

🗨 सम्पुट — सबै सँगै गाउनुस्:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

१) बालकाण्ड — श्री रामको पवित्र जन्म (४ मिनेट)

🙏 सबै सँगै गाउनुस्:

मंगल भवन, अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

जय जय सुरनायक, जन सुखदायक,
प्रणतपाल भगवंता।

जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचकले अर्थ भन्नुस्:

अर्थ: बालकाण्डमा भगवान् श्री रामको अयोध्यामा राजा दशरथको घरमा जन्म हुन्छ। उहाँ मंगलको आगार र अमंगल नाश गर्नेहुनुहुन्छ। उहाँको अवतारले पृथ्वीका दुःखहरू हरण गर्नका लागि भयो।

🗨 सम्पुट — सबै सँगै गाउनुस्:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

२) अयोध्याकाण्ड — पवित्र वनवास (४ मिनेट)

🙏 सबै सँगै गाउनुस्:

रघुकुल रीत सदा चलि आई,
प्राण जाहुँ बरु बचन न जाई।

जात राम, सब लोग दुखारी,
बिकल बिकल बनबास बिचारी।

जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचकले अर्थ भन्नुस्:

अर्थ: रघुकुलको परम्परा — प्राण जाओस् तर वचन नटुटोस्। रानी कैकेयीको वरदानले रामलाई १४ वर्षको वनवास मिल्छ। राम बिना दुःख-शिकायत वन जानुहुन्छ — यही धर्मको सर्वोच्च आदर्श हो।

🗨 सम्पुट — सबै सँगै गाउनुस्:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

३ अरण्यकाण्ड — वन-लीला र सीता हरण (४ मिनेट)

🙏 सबै सँगै गाउनुस्:

खर दूषण त्रिसिरा, बलि हारी,
रावण छल कर सीता ले गाई।

जटायु वीर प्राण दिये,
माता सीताकी रक्षा किये।
जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचकले अर्थ भन्नुस्:

अर्थ: अरण्यकाण्डमा राम ऋषिहरूको रक्षा गर्नुहुन्छ। रावणले छलले माता सीताको हरण गर्छ। वीर जटायु आफ्नो प्राण दिएर उहाँको रक्षा गर्न प्रयास गर्छन् — निस्वार्थ भक्तिको अमर प्रतीक।

🗨 सम्पुट — सबै सँगै गाउनुस्:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

४ किष्किन्धाकाण्ड — सुग्रीवसँग मैत्री (३ मिनेट)

🙏 सबै सँगै गाउनुस्:

राम सुग्रीव मितार्ई,
जगत प्रसिद्ध सकल जग गाई।

जाम्बवंत के बचन सुहाये,
बल बुद्धि बिग्यान बढाये।
जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचकले अर्थ भन्नुस्:

अर्थ: राम र वानरराज सुग्रीवको पवित्र मित्रता हुन्छ। राम बालीको वध गरेर सुग्रीवलाई राज्य फिर्ता दिलाउनुहुन्छ। मित्रता र कृतज्ञताको यो पाठ हाम्रा सम्बन्धहरूमा आदर्श हो।

📖 सम्पुट — सबै सँगै गाउनुस्:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

५) सुन्दरकाण्ड — हनुमानजीको पराक्रम (५ मिनेट) ★

🙏 सबै सँगै गाउनुस्:

जाम्बवंत के बचन सुहाये,
सुनि हनुमंत हृदय हर्षाये।

मनोजवं मारुततुल्यवेगं,
श्री राम दूतं शरणं प्रपद्ये।

सीता राम, सीता राम,
सीता राम जपत चल!

📖 कथावाचकले अर्थ भन्नुस्:

अर्थ: सुन्दरकाण्ड हनुमानजीको अपार भक्ति, साहस र बुद्धिको काण्ड हो। उहाँ समुद्र नाघेर लंका जानुहुन्छ, माता सीतालाई रामको सन्देश दिनुहुन्छ र लंका जलाउनुहुन्छ। भक्ति र ईश्वरको कृपाले असम्भव पनि सम्भव हुन्छ।

📖 सम्पुट — सबै सँगै गाउनुस्:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

६) लंकाकाण्ड — धर्मको विजय (४ मिनेट)

🙏 सबै सँगै गाउनुस्:

राम राम रटत सागर माहीं,
भयउ सेतु महा प्रताप।

रावण वध भयो राम राज,

सीता माता मुक्त भयीं।

जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचकले अर्थ भन्नुस्:

अर्थ: रामको नाम जप गर्दै वानर सेनाले समुद्रमा सेतु निर्माण गर्छन्। रावणको वध हुन्छ र माता सीता मुक्त हुनुहुन्छ। यो काण्ड धर्मले अधर्मलाई जित्ने शाश्वत प्रतीक हो।

🔔 सम्पुट — सबै सँगै गाउनुस्:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

🕉 उत्तरकाण्ड — श्री राम राज्य (३ मिनेट)

🙏 सबै सँगै गाउनुस्:

राम राज बैठे त्रैलोका,
हर्षित भये, गये सब सोका।

बैरु न कर काहु सन कोई,
राम प्रताप सब सुख होई।
जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचकले अर्थ भन्नुस्:

अर्थ: प्रभु राम अयोध्या फर्किनुहुन्छ र राम राज्यको स्थापना हुन्छ। कोही दुःखी छैन, कोही भेदभाव छैन, सबै सुखी छन्। तुलसीदासको न्यायपूर्ण र करुणामय समाजको दिव्य दृष्टि।

🔔 सम्पुट — सबै सँगै गाउनुस्:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

🙏 समाप्ति — आरती र आशीर्वाद (२ मिनेट)

🙏 सबै सँगै गाउनुस्:

आरती कीजै हनुमान लला की,
दुष्ट दलन रघुनाथ कला की।

सियावर रामचन्द्रकी जय!

पवनसुत हनुमानकी जय!

बोली भाई सब संतनकी जय!



❀ ॐ श्री राम ❀

🕒 सत्संग तालिका — ३० मिनेट

काण्ड / विभाग	समय
आरम्भ — मंगलाचरण	२ मि.
१. बालकाण्ड	४ मि.
२. अयोध्याकाण्ड	४ मि.
३. अरण्यकाण्ड	४ मि.
४. किष्किन्धाकाण्ड	३ मि.
५. सुन्दरकाण्ड ★	५ मि.
६. लंकाकाण्ड	४ मि.
७. उत्तरकाण्ड	३ मि.
समाप्ति — आरती	२ मि.
जम्मा	~३१ मि.

📌 कथावाचकका लागि निर्देशन

- बिस्तारै र स्पष्ट रूपमा पाठ गर्नुस् — श्रोताहरूले आफ्नो गति मिलाउन सकून्।
- प्रत्येक चौपाई/दोहा पछि २-३ वाक्यमा अर्थ बताउनुस्।
- हारमोनियम वा तबला उपलब्ध भए, सुरु गर्नुभन्दा पहिले लय मिलाउनुस्।
- सबैलाई प्रति वितरण गर्नुस् ताकि सबैले सँगै गाउन सकून्।
- सम्पूर्ण शुद्धताका लागि गीताप्रेस गोरखपुर संस्करणसँग तुलना गर्नुस्।

ॐ श्री राम जय राम जय जय राम ॐ

नेपाली सत्संग प्रयोगका लागि निर्मित • गीताप्रेस गोरखपुर संस्करणसँग तुलना गर्न सिफारिस गरिन्छ

Prepared with devotion • Meena Gupta • MeenaGupta@makechoice.org