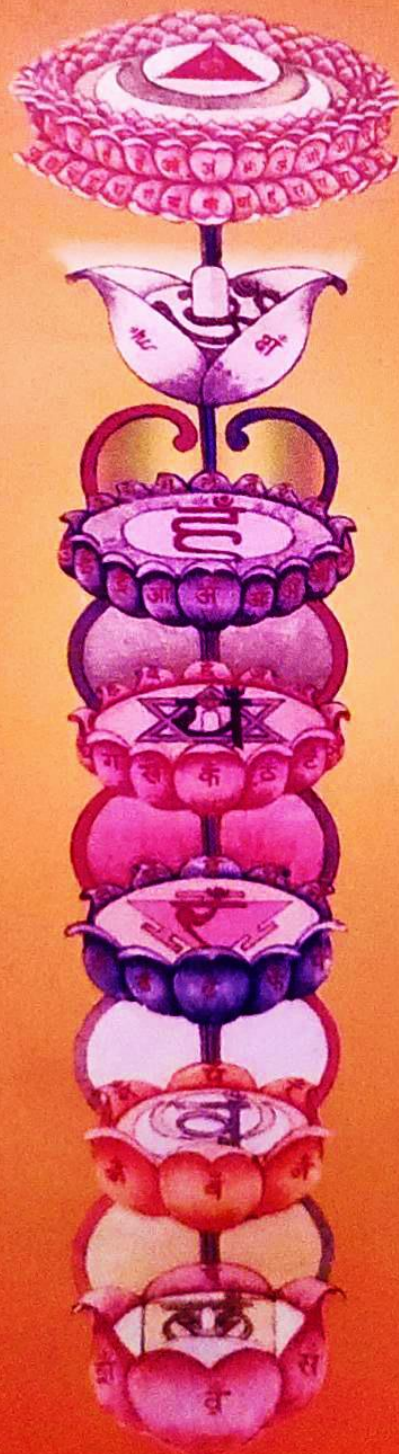


# शून्य चिदाकाश-ध्यान

प्राणोत्थान-विज्ञान



परमहंस आचार्य योगिराज बालकृष्णानन्द 'मुक्तबुद्ध'

## प्राक्कथन

आत्मविज्ञानको साथै ब्रह्मविज्ञान जान्नुमै मानव- जीवनको सफलता निहित छ । परब्रह्म परमेश्वरमा निश्चल भक्ति र योग प्राप्त गर्नुमै जीवनको परम उपादेयता छ । मानव परमेश्वरको सृष्टिविज्ञानको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग पनि हो । परमेश्वरले आफ्नै विलासको लागि सृष्टिको रचना गर्नुभएको छ । त्यस सृष्टिमा जीव र प्रकृति अनादि छ । परमेश्वर अनादि छ भने प्रकृति र जीव पनि अनादि छन् । तर परमेश्वर समस्त प्रकृतिका गुणहरूदेखि अतीत हुनुहुन्छ । त्यसैले कर्मफलको भोग गर्ने नियम उहाँलाई छैन । तर जीव भने आफ्नै कर्मको बन्धनले बाँधिन सक्छ । उ जगत्को वासनामा लागेर सृष्टिको प्रत्येक केन्द्रमा तलमाथि गर्दछ । परमेश्वर तीनै कालमा पूर्ण छ । उहाँमा अपूर्णता लेशमात्र पनि छैन । सृष्टिचक्रमा जीवको गति शास्त्रद्वारा निर्दिष्ट छ । परमेश्वरको महिमा असीम छ ।

*अस्ति देवि परब्रह्मस्वरूपी निष्कलः शिवः ।*

*सर्वज्ञः सर्वकर्ता च सर्वेशो निर्मलोऽद्वयः ॥*

ईश्वर भन्नुहुन्छ- देवी पार्वती ! परब्रह्मस्वरूप एवं कलारहित शिव

- १) सर्वज्ञ छ अर्थात् सबै कुरा जान्दछ ।
- २) सर्वकर्ता छ, कर्तुमकर्तुमन्यथा कर्तुं समर्थ छ, अर्थात् सर्वकर्तृत्वसम्पन्न छ । र
- ३) सर्वेश्वर छ । यी तीन विशेषणहरूद्वारा स्पष्ट भएको छ- परमेश्वर इच्छा, क्रिया र ज्ञान यी तीनै शक्तिको अधीश्वर हुनुहुन्छ ।
- ४) उहाँ मलरहित हुनुहुन्छ अर्थात् परमेश्वर कञ्चुकरूप मलले रहित हुनुहुन्छ तर जीव भने कञ्चुकरूप मलले ग्रस्त छ ।
- ५) परमेश्वर अद्वय हुनुहुन्छ । उहाँ भेदरूप वा पृथक् हुनुहुन्न । त्यस्तो चिन्मय ब्रह्म नै शिव हो ।

*स्वयं ज्योतिरनाघन्तो निर्विकारः परात्परः ।*

*निर्गुणः सच्चिदानन्दस्तदंशा जीवसंज्ञकाः ॥*

उहाँ स्वयंप्रकाश हुनुहुन्छ, परप्रकाश होइन । उहाँ अन्य माध्यमद्वारा प्रकाशित हुनुहुन्न । उहाँबाट सारा विश्व प्रकाशित हुन्छ । उहाँको आदि र अन्तको प्रकल्पना गर्न सकिँदैन । उहाँमा कुनै विकार छैन । उहाँ नै निर्गुण निर्विकार सत्, चित् र आनन्दको स्वरूप परात्पर परमात्मा हुनुहुन्छ । सबै जीव उनै परमेश्वरको अंश मात्र हुन् । जीव भने कर्मानुसार रूपान्तरमा प्राप्त हुन्छ । जीव वायुस्वरूप पनि हो र यो पातालदेखि देवलोकसम्म पनि गमनागमन गर्दछ ।

जीव मानव-जीवनमा गरेको शुभ र अशुभ कर्मका फलको अनुरूप उच्च र नीच योनि प्राप्त गर्दछ । तर प्रत्येक मानवले आफ्नो जीवनको यथार्थ मूल्य र मान्यता बुझ्नु पनि अति आवश्यक छ । जीवनमा प्राप्त गर्नुपर्ने धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष हुन् । तर यी सबैमा मोक्ष नै मुख्य हो । संसारमा सनातन धर्मको रहस्यतिर दृष्टि राख्दा थाहा हुन्छ- मुक्ति वा मोक्ष सालोक्य, सामीप्य, साष्टर्य, सायुज्य र निर्वाण (कैवल्य) हो । निर्वाण मुक्ति प्राप्त गर्नु मानव-जीवनको परम ध्येय हो । यसको निम्ति वेदान्तज्ञान प्राप्त गरेर योगयुक्त हुनु नितान्त आवश्यक छ । जो परमयोग प्राप्त गर्दछ त्यही मानव परमज्ञान प्राप्त गरेर परममोक्ष प्राप्त गर्दछ । यसको फल परब्रह्ममय नै हुनेछ । परमेश्वर पदमा प्रतिष्ठा प्राप्त गर्ने क्रममा मानवले जीव-चेतनाबाट माथि उठ्न आफ्नो प्राण र मन आफ्नो अनुकूल बनाई, तत्पदमा पुग्न गरिने महत्त्वपूर्ण साधन यहाँ प्रकाशमा ल्याइएको छ । गुरु योग्य शिष्यलाई मात्र यो गुप्त रूपले दिने गर्दछन् । यस पुस्तकमा प्रकाशित साधन साधकहरूको परमकल्याण हओस् भनेर सबैको जिज्ञासानुरूप हामीले साधकलाई व्यावहारिक रूपमा दिँदै आएको सी.डी.को उतार हो । प्राणविद्या-साधन भने गुरुबाट जस्तो पाएको र अङ्गीकार गरिएको थियो सोहीअनुरूप राखिएको छ । प्राणविद्यामा दक्ष हुन चाहनेले किताबको भरमा मात्र अभ्यास गर्नु हुँदैन, प्राणविद्यामा सिद्धहस्त व्यक्तिबाट अरु साधन सिकेर मात्र अभ्यास गर्नु अनिवार्य छ । शून्यध्यान, चिदाकाश-ध्यान, अजपा जप, कलाध्यान र वर्णध्यानमा सफलता प्राप्त गरेर मात्र प्राणविद्यामा सजिलैसित सफलता पाउन सकिन्छ र कुण्डलिनी-शक्तिको पूर्ण जागरण गर्न सकिन्छ । त्यसपछि व्यक्ति ब्रह्ममय हुन पुग्छ र परब्रह्मस्वरूपमा प्रतिष्ठा प्राप्त गरेपछि जीव र जगत्को अस्तित्वभाव

हटेर पूर्ण सच्चिदानन्दमय नै हुन्छ । त्यतिखेर शङ्का र भेदको पूर्ण निराकरण भइसकेको हुन्छ ।

यस जगत्मा ज्यादाजसो लोकोत्तर मुक्तिको प्रचार-प्रसार गरिएको पाइन्छ । मृत्युपश्चात् स्वर्गलोक, गोलोक र वैकुण्ठमा जानुपर्छ भन्दछन् । तर त्यो वास्तविक यथार्थ ज्ञान र विज्ञान भने होइन र वास्तव योग पनि होइन । राजा वरेण्यकलाई श्रीगणेश भन्नुहुन्छ-

**शैवस्य योगो नो योगो वैष्णवस्य पदस्य यः ।**

**न योगो भूप सूर्यत्वं चन्द्रत्वं न कुवेरता ॥**

शिवपदको प्राप्ति हुनु र वैष्णवपदको प्राप्ति हुनु पनि योग होइन, हे राजन् ! सूर्य, चन्द्र र कुवेरको पदको प्राप्ति हुनु पनि योग होइन ।

श्रवण, मनन र निदिध्यासनले परिपक्व भएर परब्रह्म परमेश्वरको पदमा मस्त हुनु नै मुख्य ज्ञान, भक्ति र योग हो । यसरी नै जीवन्मुक्त भएर विचरण गर्नु नितान्त आवश्यक छ ।

**ध्यायन्तः परमं ब्रह्म चित्ते योगवशीकृतम् ।**

**भूतानि स्वात्मना तुल्यं सर्वाणि गणयन्ति ते ॥**

योगले वशीभूत गरेको चित्तमा परब्रह्मको ध्यान गर्नेहरू सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई आफुतुल्य नै गन्दछन् । परमेश्वरको दर्शन पूर्णज्ञानपूर्वक आफैभित्र गर्ने व्यक्तिलाई परम कल्याणरूप शाश्वत परममुक्ति प्राप्त हुन्छ ।

परममुक्तिको अभ्यासमा रत हुने साधकले हामीद्वारा प्रकाशित चक्र परमहंस योग साधना पुस्तकमा वर्णित योग, प्राणायाम र बन्ध जस्ता महत्त्वपूर्ण साधनाको अभ्यास गरेर अगाडि बढ्दा अति राम्रो हुनेछ ।

यस किताबमा उल्लिखित शिथिलीकरण, ध्यान, शून्यध्यान, योगनिद्रा, चिदाकाश-ध्यान र प्राणविद्या-साधन वेदान्तवेद्य व्यावहारिक साधना हुन् । यिनको साधन गरी साधनामा अगाडि बढेर जाँदा आत्मज्ञानको साथै परब्रह्मको दर्शन सहज रूपले गर्न सकिन्छ ।

यस पुस्तकमा उल्लिखित साधना गुप्त र परम्परागत रूपमा चल्दै आएको हो । परमेश्वरको प्रत्यक्ष अनुभूति गराउन अरु साधनाको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

अन्तमा सी.डी. उतार, सम्पादनकार्य तथा प्रकाशनकार्यमा सहयोग पुर्याउने महानुभावहरूलाई भित्रैदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

- बालकृष्णानन्द

## सम्पादकको बिन्तीबिसाइ

परमहंस स्वामी योगिराज बालकृष्णानन्द मुक्तबुद्ध योगमै जन्मी, योगमै हुकी, योगमै खलिखाएर परितृप्तात्म भइसक्नुभएका । आफु परियो अदना गृहस्थ । गृहस्थ- न ब्रह्मचर्यमा रहन सक्ने, न संन्यासका नियमको पालन गर्न सक्ने । बिचरा ! अझै वानप्रस्थको सिंढी चढ्नु बाकी नै छ ।

आज-भोलि राज्याधिकारमा नपरेका तपोवन कहाँ पाइनु ! तर उहाँले प्रस्तुत गर्नुभएको यो प्राणविद्याको अभ्यास त्यस्तै तपोवनमा बसेर गर्नुपर्ने भने होइन रहेछ । आजभोलि बाध्यतावश पनि यस्तो धारणा लिएर यसको अभ्यास गर्नुपर्ने भएको छ ।

त्यस्तै राज्याधिकारमुक्त तपोवनमा ब्रह्मर्षि वसिष्ठले रामलाई प्राणविद्याको उपदेश दिई अभ्यास गराउनुभएको थियो । त्यही सौभाग्य त यस कलिजुगमा हामीले कहाँ पाउनु !

उपदेश-क्रममा उहाँले भन्नुभएको थियो(योगवासिष्ठ)-

**अभ्यासेन परिस्पन्दे प्राणानां क्षयमागते । मनः प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते**

**॥ ५ ॥ ७८ ॥ ४६ ॥**

प्राणका कार्य अभ्यासद्वारा सम्पन्न भएपछि मन शान्तिमा प्राप्त हुन्छ, बाकी रहन्छ निर्वाण(मोक्ष) । ]

**प्राणशक्तौ निरुद्धायां मनो राम विलीयते । द्रव्यच्छायानुतद्रव्यं प्राणरूपं हि मानसम्**

**॥ ५/१३/८३ ॥** हे राम ! प्राणशक्ति निरुद्ध भएपछि मन विलीन हुन्छ । मन प्रतिबिम्ब वा प्रतिच्छाया हटाइएको द्रव्यजस्तै हुन्छ । ]

यी वसिष्ठोक्तिबाट के सिद्ध हुन्छ भने मनोनिग्रहबेगर प्राणविद्याबाट कुनै पनि उपलब्धि पाउन सकिँदैन । यसको लागि अभ्यास नै मूल साधन हो । निरन्तर लगनशील अर्थात् नै तत्पर भई नलागेसम्म अभ्यासक्रिया नियमित हुनै सक्तैन । निर्वाण प्रकरणमा निष्णात

हुनु त प्राणविद्याबेगर असम्भवनै हुन्छ । अभ्यासद्वारा प्राणक्रिया सम्पन्न भइसकेपछि मात्र मनः प्रशमन हुन्छ । त्यसपछि साधकको अगाडि अवशिष्ट रहन्छ- निर्वाण । अगाडि नै छ, टिप्नैपर्दैनस् स्वतः सम्प्राप्त हुन्छ । ब्रह्मर्षि वसिष्ठले स्पष्टरूपमा भन्नुभएको छ- प्राणशक्तिको निरोध हुनासाथ उपद्रवी मन बेपत्तै हुन्छ । ऐनामा छाया वा प्रतिविम्ब देखिन्छ । यो प्राणरूप मन पनि त्यस्तै प्रतिच्छाया वा द्रव्यविशेषको छाया मात्र हो । ऐनालाई छेकिदिनासाथ त्यो छाया हराउँछ । प्राणविद्याको प्रयोगबाट मनको प्रतिविम्बलाई त्यसरी नै हटाउन सकिन्छ । यो हट्नासाथ जस्तो मुक्ति खोजेको हो त्यस्तै मुक्ति पाइन्छ ।

मुक्ति नचाहने को होला ! नचाहने पनि मुक्ति पाइछाड्छ मन शान्त र विलीन हुने हो भने । प्राणविद्याबाट यो सम्भव हुन्छ । ध्यान, धारण आदि अष्टाङ्गयोग सबै मुक्तिमै त केन्द्रित छन् । म त शिष्यत्वको योग्यतासम्म पनि नभएको बद्ध गृहस्थ । आफै बाँधिँएर मुक्त हुन खोज्ने । शायद त्यसैले होला- एक टङ्कारले सम्पादन-कार्यमा लागिरहन्छु । यो पनि एउटा बाँधिने प्रक्रिया नै हो । यसबाट मुक्ति पाउने योग्यता ममा कहिले आउने हो । बाँधिने प्रक्रियामै यस पुस्तकको सम्पादन गरेको छु । यद्यपि यसमा मेरो आफ्नै अभिरुचि प्रधान कारण रहेको छ तथापि शिष्यत्वकै योग्यतासम्म पनि नभएको मैले यतिखेर जुन गरिमापूर्ण- गुरुत्वपूर्ण अर्थात् गहुँगो उत्तरदायित्वको वहनपूर्वक यो कार्य गर्नुपयो त्यो अवश्य पनि मेरो योग्यताबाहिरकै कार्य हुन गएको छ । त्यसकारण कतै प्रमादवश अशोभनीय कार्य हुन गएको भए क्षमाप्रार्थी छु । अज्ञानको खानी म ज्ञानी, आमाबुबाको ज्ञानी, स्वभावले चाहिँ अज्ञानी, अतः सदा जिज्ञासु म सबैसित दशैँ औंला जोडी अज्ञानवश वा दृष्टि पुग्न नसकेर हुन गएका त्रुटिहरूको सम्भावनालाई दृष्टिगत गर्दै हृदयदेखि क्षमाप्रार्थना गर्दछु । बद्धलाई महामनस्वी परमहंस मुक्तबुद्धको सेवा गर्ने अवसर प्राप्त भएकोमा अंशी परमात्माप्रति म अंश असीम कृतज्ञता-ज्ञापन गर्दछु ।

विज्ञेषु किमधिकम् !

- कुमारधर शर्मा ज्ञानी

# प्रकाशकीय

प्राणीहरूमा मानिस सर्वोच्च मानिएको छ । तसर्थ प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो जीवनको यथार्थ मूल्य र मान्यता बुझ्नु अत्यावश्यक छ । मानवमात्रले प्राप्त गर्नुपर्ने धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष हुन् । यी सबैमध्ये मोक्ष मुख्य हो । मोक्षमा पनि सालोक्य, सामीप्य, साष्टर्थ र सायुज्यभन्दा कैवल्य अर्थात् निर्वाण प्राप्त गर्नु उच्चतम हो । यो प्राप्त गर्न परम ज्ञानद्वारा परमयोगमा पुग्नु अत्यावश्यक छ ।

तसर्थ प्राण र मनलाई आफ्नो अनुकूल बनाई तत्पदमा पुर्याउन आवश्यक महत्त्वपूर्ण साधनहरू यस पुस्तकमा समाविष्ट छन् । साधकहरू तथा सर्वसाधारणले समेत यसको जानकारी पाउनु भनी सद्गुरुदेव योगिराज मुक्तबुद्ध श्री बालकृष्णानन्दज्यूको सदिच्छानुसार यो पुस्तक प्रकाशमा ल्याइएको छ । परमहंस-योगसेवाद्वारा सञ्चालित विविध शिविरहरूमा सद्गुरुदेवको मुखारविन्दबाट निस्केका गोप्य साधनाहरू र अन्तर्हृदयबाट प्रस्फुटित अमृतवाणीहरू समेत क्यासेटबाट उतारेर सम्पादन गरी यस पुस्तकमा समाहित गरिएको छ ।

प्रस्तुत साधनाहरू मनलाई नियन्त्रण गर्नको लागि नभई मनलाई बहिर्मुख र अन्तर्मुख गरी कसरी चलाउने अर्थात् आफ्नो अनुकूल कसरी बनाउने रु भन्ने क्रममा उपयोगमा ल्याइएका वैज्ञानिक प्रविधिहरू हुन् । शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गको जानकारी गरी तिनको सञ्चालन गर्न जान्नु, अदृश्य शक्तिचक्रहरू तथा वस्तुहरू समेत कल्पनामा ल्याउनु देखेर कोशिश गर्नु, हिरण्यगर्भको भावना गरी स्वयंलाई प्रकाशमान रूपमा भावना गर्नु, सूर्यमण्डलमा अवस्थित ज्योतिःस्वरूप हुँ तथा पूर्णब्रह्म तथा चैतन्यस्वरूप हुँ भन्ने भावना गर्नु अध्यात्मदर्शनमा अग्रसर हुनु हो ।

योगद्वारा चित्त स्थिर भएपछि पूर्ण ब्रह्मज्ञानमा अवस्थित भइन्छ । अन्नमय कोशद्वारा सञ्चालित मानव- जीवनको भौतिक शरीर र प्राणिक शरीर अन्नब्रह्मद्वारा परिपुष्ट देह हो । सूक्ष्म रूपमा रही व्याप्त रहेको प्राणिक शरीर भौतिक शरीरलाई शक्तिप्रदान गर्दछ ।

यसको निर्बाध सञ्चालन गर्न प्रमुख १० चक्रको स्थिति, नवद्वार, सोह आधार र आध्यात्मिक ज्ञानको पूर्ण जागरण गर्दै चेतनाको विकास र प्रसारण गर्नु आवश्यक छ । यी सबै ज्ञान र प्राणविद्याको साधनाद्वारा प्राणको परिष्कार प्राप्त गर्न सकिने भएकोले स्थूल, सूक्ष्म र कारणशरीरको ज्ञान, पञ्च प्राण (प्राण, अपान, समान उदान र व्यान) का कार्यको ज्ञान प्राणविद्याको प्रायोगिक ज्ञान, जागरण गर्ने विधि, जागरण गर्ने क्रिया, प्रसारण र विश्राम, अन्तर्वितरण, ध्यानको महत्त्व आदि अध्यात्मविज्ञानसम्मत महत्त्वपूर्ण विषय यस पुस्तकमा समाविष्ट छन् । यसबाट लाभ उठाउन सबै अग्रसर हुने विश्वास छ ।

यो पुस्तक प्रकाशनमा ल्याउन प्राप्त सद्गुरुदेवको अनुमति गुरुदेवको उदार हृदयका प्रतीक तथा कृपा हो ।

पुस्तक आद्योपान्त हेरी मनोयोगसाथ सम्पादन गर्नुभएकोमा श्री कुमारधर शर्मा, ज्ञानीलाई आश्रमको तर्फबाट धन्यवाद । जोशी प्रिन्टिङ प्रेस तथा आर्थिक सहयोग गर्ने र अन्य विविध किसिमले सहयोग गर्नेहरू एवं सम्पूर्ण भक्तजनहरूलाई पनि धन्यवाद ।

चक्र

परमहंस योगसेवा