ॐ

श्री सवित्रे परमात्मने नमः

# श्री सूर्यगीता

भाषानुवाद सहित

अनुवादक:

श्री परमहंस योगीराज आचार्य बालकृष्णानन्द "मुक्तबुद्ध"

# भूमिका

जगतमा प्रत्येक मानवले परम पुरुषार्थ गरेर मुक्ति प्राप्त गर्नु नै मूल उद्देश्य हुन्छ । तर तत्त्व ज्ञान विना मुक्ति प्राप्त हुन दुर्लभ छ । तत्त्व ज्ञान प्राप्त गरेर नै प्राणीले आत्मालाई जानेर मुक्त हुन्छ। यसै ज्ञान प्राप्त गर्न शास्त्रमा अनेक प्रवन्ध गरेको छ। *तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नन्यः पंथा विद्यतेऽयनान्येति श्रुतिः* अर्थात आत्मालाई नै जानेर अधिकारी पुरुषलाई मुक्ति प्राप्त हुन जान्छ। आत्म ज्ञान विना मोक्ष प्राप्तीको दोश्रो उपाय छैन *(नान्यःपंथा विद्यतेऽयनाय)*। तत्त्वज्ञानद्वारा आत्मादेखि देह इन्द्रियादि सम्पूर्ण अनात्म पदार्थहरू पृथक जान्नु नै तत्त्व ज्ञान हो। जस्तो - *अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो, निदिध्यासितव्यः* अर्थात यज्ञबल्क्य मैत्रेयीसंग भन्नु हुन्छ - हे मैत्रेयी ! यो आत्मा द्रष्टव्य छ, आत्म साक्षात्कार इष्टको साधन हो, यसैले मुमुक्षु पुरुषले आत्मसाक्षात्कार अवश्य संपादन गर्नु पर्छ, यस आत्माको साक्षात्कार श्रवण, मनन र निदिध्यासनले हुन्छ । सर्ब प्रथम युक्ति संगत श्रुति बाक्य श्रवण गर्नु, श्रवण गरेको वाक्यलाई चिरकालसम्म मनन गर्नु, यही मननबाट अद्वितीय ब्रह्म बस्तुको अनुकूल ज्ञान प्राप्त हुन जान्छ, त्यस ब्रह्ममा निरन्तर तैलधारावत प्रवाह हुनुनै निदिध्यासन हो। यसरी निरन्तर साधन गर्नाले ब्रह्मज्ञानको उपलब्धी हुन्छ।

ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्नको लागि तीन साधन निष्काम कर्म, उपासना र ज्ञान आवश्यक हुन्छ। यी तीनको परस्पर सापेक्ष छ भन्ने बारे यस सूर्य गीतामा प्रष्ट पारिएको छ। भगवान सूर्यले सप्तर्षिहरूलाई बाछो बनाएर उपनिषदरूपी गाईबाट गीतारूपी अमृतमय दूध दोहेर सबै मुमुक्षु मानवलाई तृप्त गराउन सूर्यगीता रूपी शास्त्र दिनु भयो। जसको संकलन महर्षि वेदव्यासबाट गरेर राखिदिनु भयो।

सूर्य समस्त सृष्टिको मूलकारण आदि पनि मानिएको छ। स्वयं नारायण नै सूर्यको रूपमा हुनु हुन्छ। प्रत्येक मानवले जीवन सफल बनाउन आत्मज्ञान तथा ब्रह्मज्ञान गर्नु नितान्त आवश्यक छ। ब्रह्मको पूर्ण अनुभूति विना जीवन सार्थक हुन सक्दैन। यस सूर्यगीतामा मानवलाई केवल ज्ञानले मात्र पूर्णत्व प्राप्तीमा जोड नदिई निष्कामकर्म र उपासनाको अनिवार्यतामा जोड दिईएको छ। यसमा कर्म, उपासना र ज्ञानलाई जीवनमा उतारेर मात्र पूर्णत्व प्राप्ती हुन्छ भन्ने कुरा सूर्यले सप्तर्षिहरूलाई भन्नु भएको छ।

यस गीतामा गणेश, सूर्य, देवी, विष्णु र शिव यी पाँच एउटा नै ब्रह्म हो

भनिएको छ। साथै गणेश ज्ञानका देवता हुन्, सूर्य प्रकाशका देवता हुन्, देवी शक्तिका देवता, महाविष्णु चैतन्यरूप हो र शिव सत्य स्वरूप हुन् भनिएको छ। यी पाँचैको एकै अवस्थाको बोध नै पूर्ण ब्रह्म हो। यी पाँचै एकै ब्रह्म भएर पनि लीलाको लागि पाँचरूप मानिएको छ। यी पाँचबाट नै अनेक अवतार भेद भएको पाइन्छ।

यसरी सरलरूपमा कर्म, उपासना र ज्ञानको व्याख्या गरिएको सूर्यगीता सर्वसाधारणको कल्याणको लागि आवश्यकदेखि यसको भावार्थ अनुवाद गरी पाठकवर्ग सामू राखेको छु। यसको अतिरिक्त सूर्य साधना सम्बन्धी सम्पूर्ण कुराहरू जस्तो सूर्यकवच, सूर्यप्रार्थना, सूर्यउपासना, सूर्यका मंत्रहरू, सूर्यस्तोत्रहरू, सूर्यवन्दना, सूर्यनमस्कार, आसन र विधिहरू, सूर्यकिरणको प्रभाव र यसबाट उपचार गर्ने तरिकाहरू पनि संक्षेपमा उल्लेख गरेको छु। विधि पुऱ्याएर श्रद्धा भक्तिसाथ सूर्यउपासना, सूर्यनमस्कार गरिएमा साधकलाई अभिष्ट फल प्राप्त हुन्छ। यसमा दुइमत छैन।

यस पुस्तकबाट सबैको कल्याण होस् भन्ने कामना गर्दछु।

*सर्वे भवन्तु सुखिनः*
*सर्वे भवन्तु सद्भावेनः*
*सर्वे भवन्तु विवेकशीलः*

**- बालकृष्णानन्द**

# प्रकाशकीय

मानव मात्रको कल्याण र सद्भावको विकास होस भन्ने हाम्रो उद्देश्य हो । सद्भावना र मानवताको विकास बिना मानव समाजमा शान्ति र चैन संभव छैन भन्ने कुरा वर्तमान अशान्त र आतंकपूर्ण विश्व परिस्थितिले प्रमाणित गरिरहेको छ । अत्यधिक अत्याधुनिक अश्त्र शस्त्रबाट सुसज्जीत भएर पनि आज विश्वकै मानव समाज आतंकीत र अशान्त छन् । शस्त्र र शान्ति एक साथ सम्भव छैन । विश्व शान्तिको लागि शस्त्र होइन शास्त्रको आवश्यकता छ अध्यात्म शास्त्रको । अध्यात्म शास्त्र त्यस्तो शान्तिको अस्त्र हो जसले दुर्भावलाई सद्भाव र सद्भावलाई दैवी भावमा बदली दिन्छ । त्यही शास्त्रहरू मध्ये एउटा शास्त्र सूर्य गीता हो । यस सूर्य गीताका अनुसार केवल पांचायण देव गणेश, शिव, देवी, विष्णु र सूर्यलाई उपासना गर्दा नै तेत्तीस कोटी देवतालाई उपासना गरे सरह फल प्राप्त गर्न सकिन्छ, परमपदमा पुग्न सकिन्छ । तर सत्कर्म, उपासना र ज्ञान आवश्यक छ र यसको लागि सद्भाव आवश्यक छ । यी तीन कुरालाई यस गीतामा बिस्तृत ब्याख्या गरिएको छ । मानव मात्रमा सद्भाव कसरी विकास गर्ने भन्ने बारे पनि प्रशस्त ब्याख्या गरिएको छ । शुद्ध कर्म र भावपूर्ण उपासना बिना ज्ञान प्राप्त नहुने र ती तीनै कुराको लागि सद्भावको नितान्त आवश्यक छ । सत्कर्म र उपासनाको विज सद्भाव हो किनभने भावना शुद्धले बिचार शुद्ध गराउँछ, बिचार शुद्धले व्यवहार र कर्म शुद्ध गराउँछ र मानवलाई शान्ति र ज्ञान प्राप्त हुन्छ । *"शुद्धे मनसि जीवाऽपि विशुद्धो ब्रह्मणै कताम् । उपेत्य केवलानन्दं निष्कलं परमश्नुते ।"* ४/५७

अर्थात मन शुद्ध भए पछि जीव विशुद्ध भएर ब्रह्मका साथ एकता प्राप्त गरी निष्कल र परम् केवल आनन्द प्राप्त गर्छ । *शुद्धं शुद्धेन वर्द्धेत् शुद्धशुशुद्धं ततो ब्रजेत ।* ४/६८

अर्थात मानिसहरूले शुद्धसँग शुद्धको बृद्धि गरेर शुद्ध भएर शुद्धलाई प्राप्त गरोस् । शुद्ध भावनै उन्नतिको विधायक हो । ५/४२ भाव शुद्धि रहित आचरित कर्म मनुष्यलाई फलदायक हुँदैन । सबै धर्म साधनामा भावशुद्धिको अपेक्षा रहन्छ । ५/४४

योग साधना पनि भावप्रधान नै छ । त्यसैले आध्यात्मिक उन्नति र यो सिद्धिको लागि भाव अधिक आवश्यक छ ।

यसरी यस गीतामा भाव शुद्धि र कर्म शुद्धिमा प्रशस्त जोड दिइएको छ ।

सात अध्याय ९१ श्लोक भएको यस गीतालाई श्रद्धा भक्तिपूर्वक केवल पठन-

पाठन गर्नाले असाध्य रोग ब्याधि नष्ट भई अमन चैन प्राप्त हुने कुरा पनि यस गीतामा उल्लेख छ ।

यस लोकमा सुख शान्ति र परलोकमा मोक्ष प्राप्त हुने यस गीता जस्तो महत्त्वपूर्ण पुस्तकलाई सरल भाषामा श्रीमद् परमहंस योगीराज आचार्य डा. बालकृष्णानन्द स्वामी (मुक्तबुद्ध)ज्यूबाट भएको अनुवादको पाण्डुलिपी हेर्ने मौका पायौं र यसलाई प्रकाशन मार्फत सर्वसाधारणमा पुऱ्याउने मनसाय श्री योगीराजज्यूमा व्यक्त गर्दा उहाँले स्वीकृति दिनु भएकोले हामीले प्रकाशन गर्ने जमर्को गरेका हौ ।

यसमा सूर्य गीताको अनुवाद मात्र छैन सूर्यबाट शारिरीक, मानसिक र आध्यात्मिक लाभ कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने बारे पनि उल्लेख गरिएको छ । शारिरीक विकासको लागि सूर्य आसन (सूर्य नमस्कार) सूर्य किरण चिकित्सा मानसिक र भावनात्मक विकासको लागि सूर्य वन्दना, प्रार्थना, सूर्यका बाङ्घ मन्त्र आदि विषयहरूमा विस्तृत व्याख्या गरिएको यस पुस्तकले रोगी, श्रद्धालु भक्तदेखि सबै प्रकारका पाठकहरूलाई त्यतितै लाभकारी देखिएकोले प्रकाशन मार्फत पाठक समक्ष प्रस्तुत गरेका छौं । बास्तवमा भन्ने हो भने हाम्रो संस्कृत बांगमय हाम्रो संस्कृत दर्शन त्यो अमृतको घडा (प्रक्षिप्त भई नसकेको भए) हो जसमा अमन चैन र शान्तिको लागि प्रशस्त तिलक्ष्मी साधनहरू मौजुद छन् । त्यस्तो अमृतमय घडालाई उघारी सर्वसाधारण सामु राख्नै पर्छ । यही धारणाले अभिप्रेरित भएर प्रस्तुत पुस्तक यहाँहरूको करकमलमा अर्पेका छौं । यस पुस्तकबाट पाठकवर्गलाई शारिरीक तथा मानसिक लाभ हुने छ भन्ने अपेक्षा गर्छौं ।

यस्तो महत्त्वपूर्ण ईहलोक र परलोकलाई सुधार गर्न सकिने लुप्त अवस्थामा रहेको यस सूर्य गीता नेपाली भाषाबाट परमहंस योग सेवा मार्फत प्रकाशन गरी सर्वसाधारण समक्ष पुऱ्याउने मौका दिनु भएकोमा सद्‌गुरुदेवमा हार्दिक कृतज्ञता पनि व्यक्त गर्दछौं ।

*धन्यवाद !*

**डा. निर्मला कायस्थ**

**डा. हरि उपाध्याय**