



## National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177  
NJHSR 2024; 1(52): 225-227  
© 2024 NJHSR  
www.sanskritarticle.com

**Goturi Sunil**

Shodha chaatraha,  
Rashtriya Sanskrita Vishwavidyalaya,  
Tirupati.

### वायुपुराणे प्राणायाम प्रयोजनानि – अद्वैतवेदान्तदृष्ट्या विश्लेषणात्मकाध्यानम्

**Goturi Sunil**

"प्रयोजनानि चत्वारि प्राणायामस्य विद्धि वै।

शान्तिः प्रशान्तिर्दीप्तिश्च प्रसादश्च चतुष्टयम्॥"

शाब्दिकार्थः:

हे मुनि! प्राणायामस्य चत्वारि प्रयोजनानि सन्ति – शान्तिः (मानसिकस्थैर्यम्), प्रशान्तिः (वासनाक्षयः), दीप्तिः (ज्ञानप्रकाशः), प्रसादः (अन्तःकरणशुद्धिः) इति।

अद्वैतवेदान्तदृष्ट्या विस्तृतविवेचनम्:

शान्तिः

♦ अद्वैतार्थः:

शान्तिः इति आत्मनि स्थितिस्वरूपम्। 'शान्तोऽयं आत्मा' इत्युपनिषत्सिद्धम् (बृहदारण्यक उपनिषद् ४.४.१२)।

चञ्चलं मनः च श्वासप्रश्वासाभ्यां बध्यते। प्राणायामेन चित्तवृत्तिनिरोधः सम्पद्यते (योगसूत्रम् २.५३)।

एवं स्थैर्येण आत्मचिन्तनाय अर्हता भवति।

सन्दर्भः:

श्रीशङ्कराचार्यः, भगवद्गीताभाष्ये (६.११) —

"शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः... चित्तनिरोधादात्मदर्शनाय योग्यः स्यादिति"।

प्रशान्तिः

♦ अद्वैतार्थः:

प्रशान्तिः नाम वासनाक्लेशानां उपशमः। आत्मा नित्यमुक्तः, परन्तु उपाध्यवच्छेदेन 'बंध' इति भ्रान्तिः।

वासनाक्षयः भवति यदा – तदा 'नाहं मन्ये' इति आत्मप्रत्यये दृढता भवति।

सन्दर्भः:

विवेकचूडामणिः (२७२) —

"वासनातः प्रबुद्धस्य ब्रह्मात्मैक्यैकबोधिनिः। साक्षात्कृतात्मनो ब्रह्म न पुनर्भविता स्मृतिः॥"

– वासनाक्षये अद्वैतिकबोधः सिद्ध्यति।

दीप्तिः

**Correspondence:**

**Goturi Sunil**

Shodha chaatraha,  
Rashtriya Sanskrita Vishwavidyalaya,  
Tirupati.

### ◆ अद्वैतार्थः

दीप्तिः इति आत्मब्रह्मणः प्रकाशात्मकबोधः।

उपनिषद्वाक्ये — “तमेव भान्तमनुभाति सर्व” (कठोपनिषद् २.२.१५)

— आत्मा स्वप्रकाशः।

एषा दीप्तिः किञ्च न चक्षुःसाक्षात् — अपि तु ज्ञानदीप्तिः — ‘ब्रह्मास्मि’ इत्येकभावदृष्टिः।

### सन्दर्भः

माण्डूक्यकारिका (३.३४) —

“प्रकाशोऽयं महायोगी ब्रह्मैव न स संशयः।”

दीप्तिर्नाम ब्रह्मभावप्रकाशः।

प्रसादः

### ◆ अद्वैतार्थः

प्रसादः इत्युच्यते अन्तःकरणशुद्धिः — यत्र आत्मदर्शने बाधकाः रागद्वेषादयः न भवन्ति।

शुद्धान्तःकरणस्यैव अद्वैतसाक्षात्कारः सम्भवति।

ब्रह्मसूत्रे (१.१.१) — “शास्त्रयोनित्वात्” — इत्यत्र शंकराचार्यः भाष्ये स्पष्टं वदति:

“प्रसन्नमन्तःकरणं ब्रह्मविज्ञानाय कारणम्”

### सन्दर्भः

गीता (२.६५) —

“प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते। प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते॥”

निष्कर्षः

एते चत्वारः प्रयोजनानि केवलं योगाभ्यासस्य न, अपि तु आत्मसाक्षात्कारस्य सोपानानि सन्ति।

अद्वैतवेदान्ते प्राणायामः न केवलं एकं शारीरिकं साधनम्, अपितु चित्तशुद्धेः द्वारम्। यत् आत्मदर्शने मार्गं प्रकाशयति।

श्लोकः ५

“घोराकारशिवानां तु कर्मणां फलसंभवम्।

स्वयंकृतानि कालेन इहामुत्र च देहिनाम्॥”

शाब्दिकार्थः

घोरस्वरूपयुक्तानि, शिव (मङ्गलरूप) कर्माणि अपि, यदि स्वयमेव कृतानि, तानि कालेन फलानि ददाति — इह (लोके) च परत्र (पुनर्जन्मे) च।

अद्वैतवेदान्तदृष्ट्या व्याख्या:

### १. ‘कर्मफलवादा’ अद्वैते किं?

• अद्वैते तु आत्मा कर्मकर्तृत्वात् निःस्पृहः।

→ शंकराचार्य ब्रह्मसूत्रभाष्ये (२.३.४०) लिखति:

“नैवात्मा कर्ता, नापि भोक्ता”

कर्मफलसंभवः देहधारीणां दृष्टिः — अविद्यया संलग्नस्य जीवस्य धर्मः।

मुण्डकोपनिषद् (१.२.१२) —

“प्लवा ह्येते अदृढा यज्ञरूपाः अष्टादशोक्तम् कर्म...”

→ केवलं कर्माणि आत्मबोधाय पर्याप्तानि न सन्ति।

### २. इहामुत्र इत्यत्र तात्त्विकविचारः

• ‘इह’ — जगतः अनुभवः,

• ‘अमुतः’ — स्वर्गादिसंसारधर्मा।

→ अद्वैतवेदान्ते यः आत्मदर्शनं प्राप्तवान् स एव ‘इहामुत्रफलविरक्तः’ भवति।

गीता (२.४५):

“त्रैगुण्यविषया वेदा निस्त्रैगुण्यो भव अर्जुन”

→ यः आत्मस्वरूपे स्थितः, सः कर्मफलरूपे द्वन्द्वातीतः

“पितृमातृप्रदुष्टानां जातिसंबन्धिसंकरैः।

क्षपणे हि कषायाणां पापानां शान्तिरुच्यते॥”

शाब्दिकार्थः

पितरः, मातरः, जातयः, सम्बन्धिनः — एषां कृतानि मिश्रितदोषरूपाणि पापानि — तेषां क्षपणं (निवारणं) शान्तिः उच्यते।

अद्वैतदृष्ट्या विमर्शः

### १. पापक्षयः — अद्वैतमार्गे प्रथमसोपानम्

• पापानि न केवलं क्रियाजातानि, अपि तु वासनारूपेण चित्ते स्थितानि।

• यदा पापरूपाः वासनाः प्रशमयन्ति, तदा ‘शान्तिः’ इति लभ्यते।

विवेकचूडामणिः (२७१) —

“पापानां प्रशमः प्रायः शुद्धे चित्ते कथं न स्यात्”

→ शुद्धान्तःकरणे पापक्षयं कृत्वा आत्मज्ञानं सिद्ध्यति।

### २. कुलवासनारूपी बन्धनानां छेदः

• “पितृमातृप्रदुष्टाः” — अविद्यया पाण्डुरीकृताः संस्काराः।

• अद्वैतः न केवले जीवस्य मोक्षः वदति, अपि तु कुलवासनातीतत्वं दर्शयति।

बृहदारण्यक उपनिषद् (३.५.१):

"यत्र द्वितीयं इव न पश्यति..." — द्वैतस्य समूलविनाशः।

उपसंहार :

श्लोक ५- ६ मध्ये अद्वैततत्त्वं अप्रत्यक्षं रूपेण गूढं प्रकाशते —

यत् प्राणायामप्रयोगेन कर्मवासनानां क्षयः, चित्तशुद्धिः, फलनिवृत्तिः

च आत्मज्ञानस्य साधनानि सन्ति।

श्लोकः ७

"लोभमानात्मकानां हि पापानामपि संयमः ।

इहामुत्र हितार्थाय प्रशान्तिस्तप उच्यते ॥"

शाब्दार्थः लोभ (लालसा) एवं मान (अहंकार) स्वभावयुक्तानां

पापानाम् अपि संयमः (निग्रहः) — इह (संसारे) च अमुत्र (पुनर्जन्मे)

च कल्याणाय प्रयोजनभूतः — सः संयमः प्रशान्तिः तपः इति कथ्यते।

अद्वैतवेदान्तदृष्ट्या गम्भीरविवेचनम्:

लोभः- मानः = 'अविद्यायाः विकारौ'

• अद्वैततत्त्वदृष्ट्या लोभ (स्वार्थलोलुपता) च मान (अहंबुद्धि) च —  
अविद्यायाः द्वौ प्रत्यक्षविकारौ।

• आत्मा पूर्णः, नित्यः, सर्वार्था चा तस्मिन् लोभः इत्यस्ति चेत् —  
तत्र 'नानात्वबुद्धिः' प्रतिष्ठिता।

शंकराचार्यः — आत्मबोधे (श्लोक 8):

"अविद्याकामकर्मद्वैः धार्यतेऽयं शरीरकः।"

→ शरीराभिमानेन लोभमानौ उत्पद्येते।

'संयमः' — मनोनिग्रह एव मुक्तिद्वारम्

• संयमः न केवलं इन्द्रियसंयमः, अपि तु चित्तवृत्तिनिरोधः।

• प्रशान्तिः तपः — इत्युक्ते अन्तःकरणशुद्धिः एव तपः।

गीता (६.५) —

"उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्" → आत्मनः निग्रहः,

लोभादेः उन्मूलनं, एव आध्यात्मिक तपः।

ब्रह्मसूत्रभाष्ये (१.१.४) —

"तत्त्वमस्यादिवाक्यैः आत्मनः यथार्थं ज्ञानं भवति"

→ परोक्षबुद्धिः संयमेन शुद्धां चित्तवृत्तिं प्राप्य आत्मसाक्षात्कारं  
करोति।

इहामुत्रहितार्थता — अद्वैतनिष्ठाया लक्षणम्

• यः संयमं कुर्यात् सः इहलोके शमः, दमः, तितिक्षा, उपरतिः, श्रद्धा,  
समाधानं — षट्सम्पत्तीनां विकासं करोति।

• परत्र वासनाक्षयस्य फलस्वरूपेण बन्धविच्छेदः सुलभः भवति।

विवेकचूडामणिः (१९) —

"चित्तस्य शुद्धये कर्म न तु वस्तुपलब्धये"

→ कर्म एव संयमनं, चित्तशुद्धिपर्यन्तं, आत्मबोधस्य हेतुर्भवति।

निष्कर्षः

श्लोक ७ वायुपुराणे प्रशान्तिः तपः इति वदति। अद्वैतदृष्ट्या —

लोभ-मानरूपपापसंयमः = अन्तःकरणशुद्धिः

→ अन्तःकरणशुद्धिः → आत्मविचारयोग्यता

→ आत्मविचारात् → जीवन्मुक्तिः

अतः संयम एव अद्वैतमार्गस्य प्रथमोपयोगी सोपानम्।

पादटिप्पणिः

1. "शान्तोऽयं आत्मा" — बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.१२)

2. "शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य..." — श्रीशङ्कराचार्य भगवद्गीताभाष्य  
(६.११).

3. "वासनातः प्रबुद्धस्य..." — विवेकचूडामणि (२७२) .

4. "तमेव भान्तमनुभाति सर्वं" — कठोपनिषद् (२.२.१५).

5. "प्रकाशोऽयं महायोगी..." — माण्डूक्यकारिका (३.३४).

6. "प्रसादे सर्वदुःखानां..." — भगवद्गीता (२.६५).

7. "प्रसन्नमन्तःकरणं ब्रह्मविज्ञानाय कारणम्" — ब्रह्मसूत्रभाष्य  
(1.1.1).

8. "नैवात्मा कर्ता, नापि भोक्ता" — ब्रह्मसूत्रभाष्य (२.३.४०).

9. "यत्र द्वितीयं इव न पश्यति..." — बृहदारण्यक उपनिषद् (३.५.१.).

10. "उद्धरेदात्मनात्मानं..." — भगवद्गीता (६.५.).

11. "तत्त्वमस्यादिवाक्यैः..." — ब्रह्मसूत्रभाष्य (१.१.४).

12. "चित्तस्य शुद्धये कर्म..." — विवेकचूडामणि (19)