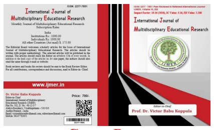

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(3), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

योगाङ्गानां शारीरकवैज्ञानिकप्रयोजनम्

THE PHYSIOLOGICAL PURPOSE OF THE LIMBS OF YOGA

Dr.VIDYASAGAR BABU DARA
LECTURER IN SANSKRIT
S G V ORIENTAL COLLEGE
THIMMASAMUDRAM
dvsbabu987@gmail.com

प्रस्तावना

सुविशालप्रपञ्चे अनवरतं रक्षणीयं आरोग्यम् । विना आरोग्यसंरक्षणं चतुर्विधपुरुषार्थानां साधनं दुष्करं भवति । शारीरकमानसिकारोग्य परिरक्षणेनैव नैककार्यसाधनेन मनुजाः सुखजीवनं यापयन्ति । शतायुर्वैपुरुषः इति आर्यवचनमनुसृत्य जीवितमपि बाल्यं कौमारं यौवनं वार्थक्यं चेति दशाभिश्चतुर्था विभक्तम् ।

योगदर्शनस्य कर्ता पतञ्जलिः । व्याकरणमहाभाष्ये पतञ्जलेः गोनर्दीयः, गोणिकापुत्रः, नागनाथः, अहिपतिः, फणिभृत्, शेषराजः इति नामान्तराणि सन्ति । अद्यतनकाले योगशब्दः केवलशारीकव्यायामपर्यायतया व्यवहृतः । एवं पातञ्जलयोगदर्शनमपि शरीरसम्बन्धव्यायामबोधकमेवेति सर्वेषां आधुनिकानामभिप्रायः। ते आसनं प्राणायाममात्रमेव योगमामनन्ति । किन्तु मनसः आनन्ददायकं सम्पूर्णं योगतत्वं न जानन्तीति योगशास्त्रविज्ञैर्बहुधा निरूपितम् । प्राणायामासने योगस्य बाह्यस्वरूपनिरूपके तन्मात्रेण पर्याप्तत्ववचनं अर्थस्य संक्षिप्तीकरणमेवेति । योगस्योपरि नैकविषयद्योतकस्य वैज्ञानिकमार्गस्यानुसरणेन शोधयितुं मया एतच्छोधकार्यमारब्धं व्याहरामि ।

योगाङ्गानां शारीरकवैज्ञानिकप्रयोजनम्

सर्वमिदं जगत् चरैरचरैश्च व्यक्तिभिर्वस्तुभिश्च व्याप्तम् । प्राणिनस्सर्वे चराः । अतो भूतेषु प्राणिनः श्रेष्ठाः । प्राणिनोऽपि स्वेदजाः, उद्भिज्जाः अण्डजाश्चेति चतुर्विधाः भवन्ति जरायुजाः, स्वेदजाः क्रिमिदंशाद्यायाः उद्भिज्जास्तरुगुल्माद्याः । अण्डजाः पक्षिणः । ये च गर्भवासे किञ्चित् कालं स्थित्वा अवयवनिर्माणप्राप्तेरनन्तरं मातुः गर्भात् वहिरागच्छन्ति ते जरायुजाः । गावादयो मृगाः। मनुष्याश्च जरायुजाः एव भवन्ति । एवं मातुः गर्भात् जननात् मनुष्योऽपि जन्तुरेव भवति । जायते इति जन्तुः । जन्तुशब्दो मनुष्यपर्यायो महाकवि प्रयोगेष्वपि श्रूयते । पर्युत्सुको भवति यत्सुखितोपि जन्तुः इति कालिदासः एवं जन्तुत्वसामान्यत्वेपि मनुष्याः बुद्धिशालित्वात् पशुभ्यः उत्तमाः भवन्ति । तदुक्तं-

भूतानां प्राणिनः श्रेष्ठाः प्राणिनां बुद्धि जीविनः ।

बुद्धिमत्सु नराः श्रेष्ठाः नरेषु ब्राह्मणाः स्मृताः ।। मनुस्मृतिः 1-श्लो-36

एवं सर्वे प्राणिनश्शरीरवन्तो भवन्ति । एकैकस्य प्राणिनः प्राणिजातेर्वा जीवनशैलीमनुसृत्य तेषां शरीरनिर्माणं भवति । तच्च निर्माणं प्राकृतिकं दैविकं वेति विवादो भवत्येव । दैविकमिति भारतीयानां विश्वासः ।

इन्द्रियैर्विना शरीरस्थितिः, शरीरेण विना प्राणिनां च स्थितिर्न भवत्येवेति शरीरेन्द्रिययोः अविनाभावसम्बन्धः । सर्वेषां शरीरिणां शरीरस्य षड्भावविकाराः भवन्ति । 1. जायते 2. अस्ति 3. विपरिणमते 4. वर्धते 5. अपक्षीयते 6. नश्यतीति । एते भावविकाराः इन्द्रियाणां परिणत्यनुसारेण शरीरस्यापि भवन्ति । शरीरं च अनेकावस्थायुक्तं भवति ।

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(3), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

योगदृष्ट्या शरीरविज्ञानम्

शरीरस्य कलेबरम्, गात्रम्, वपुः, संहननम्, शरीरम्, वर्ष्म, विग्रहः, कायः, देहः, मूर्तिः, तनुः, तनूः इति नामान्तराणि सन्ति । एते शब्दाः न केवलं रूढाः किन्तु शरीरस्य धर्मसूचकाः अपि भवन्ति । अतः एतेषां विग्रहवाक्यान्यपि निरूप्यन्ते ।

1. **कलेबरम्**-कलधातुः अनेकार्थकः । कलयति इति कलः। कले = रेतसि वीर्ये शक्त्या, वरं श्रेष्ठं कलेबरम् । बवयोरभेदात् कलेवरम् । सप्तमी तत्पुरुषसमासः । हलदन्तात्सप्तम्याः संज्ञायां इति सप्तम्याः अलुक् । बलसम्पन्नामित्यर्थः ।

2. **गात्रम्**-गां गतौ इति धातोः ष्ट्रन् प्रत्यये गात्रं इति रूपम्। गमनशीलमित्यर्थः ।

3. वपुः-वपति उप्यते वा वपुः । डुवप् बीजसन्ताने इति धातोः निष्पन्नं रूपम् । पुनरुत्पादकमित्यर्थः ।

4. संहननम्-संहन्यन्ते अस्मिन् भूतानि करणाधिकरणयोश्च इति सूत्रेण हन हिंसागत्योः धातोः सम्पूर्वकात् ल्युट् प्रत्ययः। पृथिव्यादि पञ्चभूतात्मकमित्यर्थः ।

5. शरीरम्-शॄ - हिंसायां इति धातोः रूपम् । शीर्यते इत्यर्थः शृणाति इति वा । विकारान् प्राप्नोति शिथिली भवति वा इत्यर्थः ।

6. वर्ष्म-वर्षति, वृष्यते वा । विविधं सुखदुःखादिकमनुभवति इत्यर्थः । रेतसा पुनरुत्पादयति इत्यर्थः ।

7. विग्रहः-विविधैः व्याधिभिः गृह्यते इति विग्रहः । ग्रह उपादाने इति धातोः ग्रहवृद्गनिश्चिगमश्च इति अप् प्रत्यये एतत् रूपमुपलभ्यते ।

8. कायः-चीयते अन्नादिभिः वर्धते इति कायः। चि चयने (स्वादि उभयपदि अनिट्) इति धातोः निवासचिति शरीरोपसमाधानेष्वादेश्चकः इति सूत्रेण घञ् प्रत्यये चकारस्य ककारादेशस्य च कायः इति रूपम्। आहारेण वर्धते इत्यर्थः।

9. देहः-दिह्यते वृद्धिं प्राप्नोतीति देहः। दिह उपचये इति धातोः रूपम् ।

10. मूर्तिः-मूर्च्छति - मोहं समुच्छायं वृद्धिं वा प्राप्नोतीति मूर्तिः ।

11. तनुः- तनूः तनोति तन्यते वा तनुः । तनु-विस्तारे इति धातोः रूपम् । स्त्रियां वैकल्पिकः ऊङ् प्रत्ययः ।

एतानि एकादशनामानि शरीरवाचकानि । एतेषु संहनन, शरीर, विग्रह, मूर्तिशब्दाः शरीरस्य नश्वरत्वसूचकाः । कलेवर, वपु वर्त्मशब्दाः पुनरुत्पत्ति सूचकाः । काय, देशतनु, तनू शब्दाः वृद्धिसूचकाः । एवं बहुधर्मवतः शरीरस्य निर्माणं सप्तभिः धातुभिः भवति । धातुमयस्य इन्द्रियाधीनस्य शरीरस्य रक्षणे योगः कथमुपकरोति तस्य वैज्ञानिकं प्रयोजनं किमिति मीमांसा करणीया ।

क्रियायोग-हठयोगौ

योगस्तु क्रियायोगो हठयोगः इति मुख्यतया द्विधा भिन्नः । इतरे योगभेदाः लययोगादयो मुख्याः अपि शरीरविज्ञाने तेषामुपयोगः अल्पीयानेव । क्रियायोगे अष्टाङ्गेषु पञ्चवहिरङ्गानि त्रीणि अन्तरङ्गानि । बहिरङ्गेषु आसनं, प्राणायामः प्रत्याहारश्च केवलं शरीरस्वास्थ्यपरिरक्षणे उपकारकाः भवन्ति । यमाः नियमाश्च मानसिकसंस्कारप्राप्त्युपायाः शरीररक्षणे उपकारकाः भवन्ति ।

मनसः शुद्धिः तन्मार्गेण अध्यात्मशुद्ध्या कैवल्यप्राप्तिरेव योगदर्शनस्य मुख्यं प्रयोजनं तथापि शरीरस्वास्थ्यरक्षणे योगाङ्गानां स्थानं अनल्पमेव । सर्वेषां धर्माणां शरीरमूलकत्वात् तद्रक्षणमपि प्रथमं कार्यम् । मनुष्यो

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(3), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

मानसिकेभ्यश्शारीरकेभ्यः क्लेशेभ्यः आत्मानं सदा रक्षितुं यतते । तदर्थं वृद्धानां सेवां करोति । तान् कर्तव्यं पृच्छति तदुपदिष्टं करोति । क्लेशाः प्रायशो मानसिकाः अपि शरीरे व्याधिकारकाः भवन्ति । क्लेशतनूकरणार्थं मानसिकवैद्यान् आश्रयति । अगदंकारन् च पृच्छति । वैद्यः रोगप्राप्तेरनन्तरं रोगनिवारकं औषधं प्रदास्यति । अगदंकरणं च रोगप्राप्तेः प्राक् एव रोगनिवारणम् । रोगोपशमनं आधुनिकाः वैद्याः अपि चिकित्सायाः अपि रोगनिवारणमेव उत्तममित्यभिप्रयन्ति । रोगनिवारणार्थं योगः उपकारको भवतीति सर्वजनानुभवो वैज्ञानिको विषयः । स एव विषयोऽपि योगदर्शने निरूपितः एवम्-

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ।।

द्वितीयसूत्रे प्रयोजनद्वयं योगस्योक्तम् । समाधिर्भावनार्थः इत्याध्यात्मिकं प्रयोजनम् । क्लेशतनूकरणार्थः इति शारीरकं, मानसिकं चेति प्रयोजनम् । क्लेशानां प्रमाणस्य न्यूनीकरणरूपेण क्लेशेभ्यः आत्मनो रक्षणं मनसश्शरीरस्य च क्षेमकरं भवति। अत्र तनूकरणशब्दः प्रथमं विचार्यः । तनु सूक्ष्मः, अल्पश्च । **स्तोकाल्पक्षुल्लकाः श्लक्ष्णं सूक्ष्मं दभ्रं कृशं तनुः** इत्यमरः। अतस्तनोः अनल्पस्य क्लेशस्य तनुतया न्यूनीकरणेन सम्पादनं तनूकरणम् । तनुशब्दे उपपदे कृ-धातोः भावे ल्युट् प्रत्यये करणं इति रूपम् । ततः तनुशब्दात् कृभ्वस्तियोगे सम्पद्यकर्तरिच्वि इति सूत्रेण च्वि प्रत्ययः स च सर्वलोपी । प्रत्ययस्य अभूततद्भावः अर्थः । क्लेशः, योगाभ्यासात्प्राक् महत्प्रमाण एव । योगाभ्यासेन सक्लेशः क्षीणः सूक्ष्मीकृतः इति अभूत तद्भावत्वम् । तनु करण इति स्थिते ऊर्य्यादिच्विडाचश्च इति सूत्रेण गतिसंज्ञायां कुगति प्रादयः इति समासः । च्वौ च इति उकारस्य दीर्घः । तनूकरणाय तनूकरणार्थं तदर्थे चतुर्थी । क्लेश क्लेश इत्यर्थः । योगाश्रयणेन क्लेशस्य परिमाणे क्षीणे सो न गणनीयो भवति तस्माद् विमुक्तो भवतीत्यर्थः ।

क्लेशानां प्राप्तिकारणं तन्निवारणोपायश्च साधनपादे बहुभिस्सूत्रैर्निरूपितः ।

1. **कति क्लेशाः सन्ति? क्लेशसंख्या तत्स्वरूपनिर्वचम् ।**

पञ्चक्लेशः - अविद्या अस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः

2. **क्लेशानां भेदस्वरूपं किम् ?**

अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्, अनित्याऽसूचिदुःखानात्मसुनित्यशुचिसुखाऽऽत्मख्यातिरविद्या, दिग्दर्शनाशक्त्योरेकात्मतेवा स्मिता, सुखानुशयी रागः, दुःखानुशयी द्वेषः, स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः, ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः, ध्यान हेयास्तद्वृत्तयः,

3. **क्लेशानां नाशः कथं भवति ?**

क्लेशनाशे साधारणोपायाः क्लेशाः नाशशीलाः ध्यानेन ते नाशनीयाः । क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः,

सतिमूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः, ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्त्वात् ।

4. **किमर्थं क्लेशनाशः कार्यः?**

क्लेशाः प्राणिनं अपारे जन्ममृत्युचक्रे पातयन्ति । मृत्योः व्यथानां च कारणम् । परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ।।

5. **क्लेशाः जीवितनाशाय किमु शक्ताः ?**

Cover Page
INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :10.16(2026); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
Peer-Peer Reviewed, Refereed & Open Access International Journal - As per UGC Norms
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:15, Issue:4(3), April 2026
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

क्लेशाः वर्तमानं भविष्यच्च जीवितं नाशयितुं शक्ताः । हेयं दुःखमनागतम् ।

6. क्लेशमूलं किम् ?

द्रष्टा बुद्धेः प्रतिसंवेदी पुरुषः दृश्या बुद्धिसत्त्वोपारूढाः सर्वे धर्माः । तयोः दृग्दर्शनशक्त्योरनादि-रर्थकृतः संयोगो हेयहेतुर्दुःखस्य कारणम् । द्रष्टदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।

7. क्लेशानां दृष्टं (ज्ञातं) कारणं किम् ?

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ।।

8. द्रष्टुः कः स्वभावः ?

गुणसंयोगः, गुणेन्द्रियसंयोगश्च । विशेषाऽविशेषलिङ्गमात्राऽलिङ्गानि गुणपर्वाणि ।।

9. द्रष्टुः दृश्येन ऐक्यं किं न भवति ?

द्रष्टा ज्ञानरूपः । द्रष्टा दृशिमात्र शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः । तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा । कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ।। स्व स्वामिशक्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ।

10. प्रकृतिपुरुषयोः ऐक्यं कथं सम्भाव्यते ?

अविद्या कृतया भ्रान्त्या ऐक्यभ्रान्तिः द्रष्टाः ।

11. प्रकृतिपुरुषयोः भेदः कथं करणीयः ?

ईश्वरः, ईश्वरः स्वामी। दृश्यं, प्रकृतिः स्वम् ।

12. अविद्या कथं ध्वस्ता भवति ?

अविद्या कारणम् । अविद्या नाशेन करणीयः । तस्य हेतुरविद्या । तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ।

13. विवेकवृद्धिः कथं भवति ?

एवं आधिभौतिकस्य दुःखस्य च सप्तस्तरात्मिकया प्रज्ञया विवेकसम्पादनेन अविद्या ध्वस्ता भवति । योगाभ्यासेन भवति साधनपादे अष्टाविंशति सूत्रैः दुःखस्य आधिलौकिकस्य आध्यात्मिकस्य च निवारणोपायो विस्तरेण निरूपितः । विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः । तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा । योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ।

उपसंहारः

एतानि दुःखानि पृथक् भूतानीव दृष्टान्यपि अन्योन्यापेक्षीणि । यत् शारीरकेण स्वास्थ्येन विना मनः स्थिरं न भवति । स्थिरेण मनसा विना योगो न सिध्यति । योगसिद्धिं विना अध्यात्मज्ञानं न भवति । लौकिकव्यवहारनिर्वहणे तृतीयस्यपृथक्करणेपि न कश्चित् बाधः । किन्तु शारीरकमानसिकारोग्यमिति द्वयम् अन्योन्यापेक्षमेव । तयोरन्यतरस्य अस्वस्थ्यावस्थायां द्वितीयस्तपनुधावत्येव । ततश्शरीरस्य मनसश्चारोग्यं युगपत् साध्यं चेत् महानुपकरोति भविष्यति । व्यथो मनस्विनामेव भवतीति शरीरस्वास्थ्यं विश्वजनीनो विषयः । तत्सिद्धये योगः कथमुपकरोतीति वैद्यैः वैज्ञानिकैश्च महान् प्रयासः कृतः । शरीरस्वास्थ्यसिद्धये योगविज्ञानं कथमुपकारकमिति पश्यामः ।