

मुद्रा विज्ञान के रूप में योग की अनुष्ठानिक पद्धतियाँ—एकविवेचनात्मक अध्ययन

डॉ. दिलीप कुमार तिवारी
सहायक प्राध्यापक,
योग विज्ञान विभाग
एकेएस विश्वविद्यालय, सतना (म0प्र0)

DECLARATION:: I AS AN AUTHOR OF THIS PAPER / ARTICLE, HEREBY DECLARE THAT THE PAPER SUBMITTED BY ME FOR PUBLICATION IN THIS JOURNAL IS COMPLETELY MY OWN PREPARED PAPER.. I HAVE CHECKED MY PAPER THROUGH MY GUIDE/SUPERVISOR/EXPERT AND IF ANY ISSUE REGARDING COPYRIGHT/PATENT/ PLAGIARISM/ OTHER REAL AUTHOR ARISE, THE PUBLISHER WILL NOT BE LEGALLY RESPONSIBLE. . IF ANY OF SUCH MATTERS OCCUR PUBLISHER MAY REMOVE MY CONTENT FROM THE JOURNAL..

मुद्राएँ योग प्रक्रिया में एक महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं। इसकी महत्ता का अन्दाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि घेरण्ड संहिता जैसे योग के प्रमुख ग्रन्थ में तीसरे अध्याय में इसका वर्णन विशेष रूप से पाया गया है। मुद्राओं का ज्ञान घेरण्ड संहिता में महर्षि घेरण्ड ने चण्डकपालि को प्रदान की वही हठयोग में योग गुरु श्री शिव ने अपनी परम शिष्या पार्वती जी को भी इसका ज्ञान प्रदान किया।

योग विज्ञान में समस्त मुद्राओं एवं बन्धों का स्थान प्राणायाम और असान से भी ज्यादा माना गया है। वह भी इसलिए क्योंकि मुद्रा का अभ्यास हमारे मनोमय एवं प्राणमय कोश को भी प्रभावित करता है।

सामान्यतः यदि स्थूल रूप से दृष्टिपात करे तो हम पाते हैं कि चित्त के विशेष हाव-भाव की ही मुद्रा है। परन्तु योग शास्त्र में जिन मुद्राओं का वर्णन है वे चित्त के विशेष भाव एवं प्राण की अवस्थाओं की द्योतक हैं। सामान्यतः नृत्य आदि में मुद्राओं का अवलोकन प्राप्त होता है। नृत्य में अनेक प्रकार की मुद्राओं का प्रदर्शन भी होता है। जैसे क्रोध आँखों के द्वारा व हाथों की स्थिति द्वारा शारीरिक भंगिमा के द्वारा बतलाया जाता है। देखा तो यहाँ तक भी जाता है कि यदि कोई व्यक्ति किसी मुद्रा का अभ्यास लम्बे समय अन्तराल तक करता है तो वह उस मुद्रा के भाव को प्राप्त कर लेता है। क्योंकि शरीर मन में उसी प्रकार की स्थिति व उद्वेग या संवेदना उत्पन्न होने लगती है।

योगिक शास्त्रों में जिन मुद्राओं व बन्धों का वर्णन प्राप्त होता है। वास्तव में वे तान्त्रिका-तन्त्र की समस्त संवेदनाओं एवं उत्तेजनाओं को स्थिर एवं शान्त करने में सहायता प्रदान करती हैं। सामान्य रूप से जन सामान्य जिन मुद्राओं का अभ्यास करते हैं या जानते हैं वे देवी-देवताओं के चित्रों, मूर्तियों या साधू महात्माओं के चित्रों में दिखलायी देती हैं। जैसे ज्ञानमुद्रा, चिन्मुद्रा, शंखमुद्रा अभयमुद्रा इत्यादि मुद्राओं का संसार इतना ही नहीं है।

वास्तविकता में मुद्राएँ शरीर की भाव-भंगिमा प्रदर्शित करने का माध्यम मात्र नहीं हैं अपितु यह मुद्राएँ आसनो का सबसे विकसित रूप भी हैं। आसनों में तो प्राण गौण रहते हैं एवं इन्द्रियों की प्रधानता रहती है। जबकि मुद्राओं में इन्द्रियाँ गौण और प्राण प्रधान होते हैं। और सबसे महत्वपूर्ण जो बाता है वह

यह है कि कुण्डलिनि जागरण में भी सामान्य सी दिखने वाली ये मुद्राएं बहुत सहायक होती हैं। योग साधना में मुद्राओं का महत्व बतलाते हुए कहा गया है कि—

नास्ति मुद्रासमं किञ्चित् सिद्धिद क्षितिमण्डले । (1)

अर्थात् इस पृथ्वी पर मुद्रा के समान सफलता देने वाला अन्य कोई कर्म नहीं है।

हठ योग प्रदीपिका में भी कहा गया है कि—

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।

ब्रह्माद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यां समाचरेत् ॥ (2)

अर्थात् सुषुम्ना के मूल में सोती हुई कुण्डलनीशक्ति को जगाने में लिए पूर्ण प्रयास के साथ मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए।

मुद्राओं की शिक्षा सर्वप्रथम शिव जी ने पार्वती जी को प्रदान की थी— भगवान शिव कहते हैं—

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव सोनधौ ।

येन विज्ञातमात्रेण सर्व सिद्धिः प्रजायते ॥ (3)

गोपनीय प्रयत्नेन न देयं यस्यकस्याचित् ।

प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥ (4)

अर्थात् हे देवी मैंने तुम्हे मुद्राओं का ज्ञान प्रदान किया। एकमात्र इनका ज्ञान ही सिद्धियों को प्रदान करने वाला है। ये विद्याएँ योगियों को आनन्द देने वाली हैं। देवताओं को भी विद्याएं सुलभ नहीं हैं। अतः इन विद्याओं को गुप्त रखना चाहिए।

मुद्राओं के विषय में हठप्रदीपिका में कहा गया है कि—

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्चखेचरी ।

उड्डीयानं मूलबन्धस्ततो जालन्धराभिधः ।

करणी विपरीताख्या बज्रोली शक्तिचालनम् ॥ (5)

महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी उड्डीयान, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध विपरीत करणी, बज्रोली शक्तिचालन ये दस मुद्राओं का वर्णन प्राप्त होता है।

कुछ इसी प्रकार ही मुद्रा का निरूपण शिवसंहिता में भी किया गया है।

इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ।

आदिनाथोदितं दिव्यमपेश्वर्यप्रदायकम् ।

बल्लभं सर्वासेद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ (6)

आदिनाथ द्वारा बतायी गयी ये दस मुद्रा जो बुढ़ापा और मृत्यु को दूर करने वाली है एवं आठ प्रकार के दिव्य ऐश्वर्य को देने वाली है। सभी सिद्धों के ये मुद्राएं देवताओं के लिए भी दुर्लभ है।

राजयोगगं बिना पृथ्वी राजयोग बिना निशा।

राजयोगं बिना मुद्रा विचित्रापित न शोभते।। (7)

अर्थात् जैसे राजा के बिना पृथ्वी, चन्द्रमा के बिना रात्रि था राजचिन्ह बिना मुद्रा वैसे ही समाधि के बिना आसन, समाधि के बिना कुम्भक वाला शाम्भवी बज्रौली आदि मुद्रा विविध प्रकार के रहने पर भी निरर्थक है।

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना।

एकैका तासु यमिनां महासिद्धप्रदायिनी।। (8)

अर्थात् आदिनाथ शिव ने दस प्रकार की मुद्राओं का निरूपण किया है। उनमें से प्रत्येक मुद्रा साधकों को महान सिद्धियां प्रदान करने वाली है।

परिणाम:—

इन मुद्राओं का केवल आध्यात्मिक महत्व ही नहीं है बल्कि इन मुद्राओं के द्वारा शारीरिक रोगों का भी निदान किया जाता है। विभिन्न मुद्राओं के द्वारा विभिन्न प्रकार के रोगों का गमन बड़ी आसानी से किया जा सकता है। साथ ही साथ मुद्राओं का उपयोग विभिन्न अनुष्ठानों में भी किया जाता है। और तो कुछ अनुष्ठान ऐसे भी हैं जो बिना इसके प्रयोग के पूर्ण ही नहीं होते। अतः इनका जितना उपयोग एवं शारीरिक व्याधियों के निवारण में है उससे कहीं आगे इनका प्रयोग अनुष्ठानों में किया जाता है।

मुद्राओं का इतिहास अत्यन्त प्राचीन व गौरवशाली माना जाता है। ये मुद्राएं अत्यन्त प्रखर मानी जाती हैं। साधारण ध्यान मुद्राओं को अवश्य खाली पेट किया जा सकता है। परन्तु विशिष्ट मुद्राओं हेतु स्वल्प आहार होना आवश्यक है। मुद्राओं के प्रकार में हस्त मुद्राएं, मन मुद्राएं, काया मुद्राएं, बन्ध मुद्राएं, आधार मुद्राएं इत्यादि पाँच प्रकार की मानी जाती हैं।

इनमें से कुछ तो खाली पेट भी कर सकते हैं। मुद्राओं को बहुत प्रखर माना जाता है। जिसका ज्ञान विज्ञान प्राचीन व आधुनिक ग्रन्थों में भी सन्निहित है। इसकी सैद्धान्तिक उपयोगिता को इस प्रकार से समझा जा सकता है कि ये न केवल यौगिक अभ्यासों तक केन्द्रित रही बल्कि जीवन के प्रत्येक आयाम कर्मकाण्ड का मूलभूत हिस्सा भी रही है। आज भी प्रत्येक वैदिक कर्म काण्ड में इनका प्रयोग किया जाता है। वास्तविकता में शारीरिक, मानसिक प्रखर ऊर्जा को जागृत करने एवं केन्द्रित करने के मूल सिद्धान्त में मुद्रा विज्ञान समाहित है।

विभिन्न अनुष्ठानों में प्रयुक्त मुद्राएं मानसिक एकाग्रता को स्थापित करती हैं। साथ में वांछित लक्ष्य के प्रति साधक को तैयार करने में सहायक सिद्ध होती हैं। किसी जप अनुष्ठान व्रत के पूर्व भी मुद्राओं का वर्णन प्राप्त होता है। इसमें सुमुखम्, सम्पुटम्, विततम्, विस्तृतम्, द्विमुखम्, त्रिमुखम्, चतुर्मुखम्, पंचमुखम्, षष्ठमुखम्, अधोमुखम्, व्यापकाजजलिम्, शकटम्,

यगपाशम्, ग्रथितम्, उन्मुखोन्मुखम्, प्रलम्बन्, मुष्टिकम्, मत्स्यः, वराहकम्, सिंहाक्रान्तम्, महाक्रान्तम्, मुद्रगरम्, पल्लवम् इत्यादि प्रमुख मानी जाती है।

किसी जप में उपरान्त भी मुद्राओं का विन्यास प्राप्त होता है। जो जप को सार्थक सफल बनाता है। इसमें सुरभि, ज्ञानम्, वैराग्यम्, योगी, शंखः पडक्जम् लिडग्म्, निर्वाणम् इत्यादि शामिल है। अस्तु ऐतिहासिक दृष्टिकोण से मुद्रा न केवल योग का श्रंगार रहा है बल्कि यह वैदिक कर्मकण्ड पूजा पद्धतियों का भी मुख्य पक्ष रहा है। जिसमें अपनी साधना को प्रखरता प्रदान करने व साधना में सफलता प्राप्त करने के हेतु प्रयुक्त किया जाता रहा है। इसी भाँति यौगिक मुद्राएं भी आसन प्राणायाम के साथ सम्पादित की जाती थी जिससे अभ्यास को और अधिक प्रखर बनाया जा सके तथा शीघ्र ही अपने लक्ष्य को प्राप्त किया जा सके।

इस पर्याय को दृष्टिगत रखते हुए ऐसा माना जा सकता है कि मुद्राएं वैदिक उपासना कर्मकण्ड सहित यौगिक अभ्यासों का मूल सोपान है जो लक्ष्य प्राप्ति में पथ प्रदर्शक होने वाला साधना मार्ग को कम कर शीघ्र लक्ष्य प्राप्ति कराने में सक्षम है।

सन्दर्भित ग्रन्थ सूची:—

सम्पूर्ण श्लोक

- (1) योग साधाना एवं योग चिकित्सा रहस्य पृ.सं. 133
- (2) हठयोग प्रदीपिका पृ.सं. 3/5
- (3) घेरण संहिता पृ.सं. 3/4
- (4) घेरण संहिता पृ.सं. 3/5
- (5) हठप्रदीपिका पृ.सं. 3/6
- (6) हठप्रदीपिका पृ.सं. 3/7
- (7) हठप्रदीपिका पृ.सं. 3/122
- (8) हठप्रदीपिका पृ.सं. 3/124