

# योग एवं बौद्ध साहित्य में हस्त मुद्राओं का महत्व : एक समीक्षा

जयराम कुशवाहा

पी.एच.डी. शोधार्थी, योग

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विभाग

हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर, उत्तराखण्ड, भारत

[jpyoga52@gmail.com](mailto:jpyoga52@gmail.com)

## भोध सारांश

बौद्ध काल से ही गौतम बुद्ध की प्रतिमाओं में मुद्राओं का स्पष्ट प्रतीकात्मक चित्रण वर्णित मिलता है। बुद्ध धर्म के अनुयायी बौद्ध ध्यान या अनुष्ठान के दौरान बौद्ध साहित्य के माध्यम से विशेष विचारों की अनुभूति करने के लिए भगवान बुद्ध की मुर्तियों के लिए प्रतीकात्मक संकेत के रूप में दिखाते हैं। भारतीय साहित्य में अनेकों प्रसिद्ध महात्माओं की मूर्तियाँ मुद्राओं के स्वरूप में देवत्व का प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व करती दिखायी हैं। जिनका मूल उद्देश्य धार्मिक और आध्यात्मिक मान्यताओं के माध्यम से व्यक्त किया जाता है। बौद्ध ग्रन्थों के अनुसार हस्त मुद्राओं के अर्न्तगत धर्मचक्र मुद्रा, ध्यान मुद्रा, भूमिस्पर्श मुद्रा, वरद मुद्रा, करण मुद्रा, वज्र मुद्रा, वितर्क मुद्रा, अभय मुद्रा, उत्तरबोधी मुद्रा और अंजलि मुद्रा आदि का प्रतिमाओं और चित्र कला के माध्यम से प्रस्तुति का उल्लेख वर्णित मिलता है। योग मुद्राओं का अभ्यास आन्तरिक अनुभूतियों के लिए किया जाता है, इनके अभ्यास से प्रत्याहार की अवस्था प्राप्त हो जाती है। हठयोगिक मुद्राओं के अभ्यास से साधक शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक उपलब्धियों को प्राप्त कर लेता है। विभिन्न योगिक ग्रन्थों में भी हस्त मुद्राओं जैसे ज्ञान मुद्रा, चिन् मुद्रा, अंजली मुद्रा, प्राण मुद्रा, हृदय मुद्रा, अपान मुद्रा और समान मुद्रा आदि का उल्लेख देखने को मिलता है।

मुद्राओं का अभ्यास वास्तव में इन्द्रियों को आन्तरिक जगत की अनुभूतियों का साक्षात्कार करने के लिए किया जाता है। हठयोगिक ग्रन्थों में मुद्रा शब्द का अर्थ प्रसन्नता या आनंद बताया है, क्योंकि मुद्रा के अभ्यास में साधक निरन्तर आन्तरिक अनुभूतियों के माध्यम से सूक्ष्म से सूक्ष्मतर की यात्रा करता है। इसीलिए मुद्राओं का अभ्यास आध्यात्मिक जगत में अत्यन्त प्रभावशाली एवं उपयोगी माना है। बौद्ध एवं योग इन दोनों ही दर्शनों में मुद्राओं के महत्व को स्वीकार करते हुए मुद्राओं का अभ्यास किसी भी ध्यानात्मक आसन की स्थिति में उपयोगी बताया है।

**मुख्य भाव—** अभय, भूमिस्पर्शि, धर्मचक्र, ज्ञान, प्राण मुद्रा।

### प्रस्तावना

भारतीय परम्परा अत्यंत प्रचीनकाल से ही अध्यात्म का प्रतीक मानी जाती है। इसकी संस्कृति एवं ज्ञान परम्परा पूरे वि"व की सबसे महत्वपूर्ण इसलिए भी है, क्योंकि भारत की भूमि पर भगवान गौतम बुद्ध और महान योगी महर्षि पतंजलि जी आदि महान पुरुषों का अवतरण हुआ है। भारतीय बौद्ध परम्परा एक अलग ही साधना मार्ग का अनुसरण करते हुए सम्पूर्ण वि"व को अपनी ओर आकर्षित करती रही है। वहीं दूसरी ओर प्राचीन योग साधना भी अपनी अनुपम, सहज व सार्वजनिक साधनाओं के माध्यम से वि"व के लिए एक दिव्य शान्ति एवं स्वस्थ जीवन जीने का मार्ग बताकर सभी समुदायों को आकर्षित करती है। भगवान बुद्ध ने इस संसार को "सर्व दुःखं-दुःखम्"<sup>1</sup> कहकर संसार की समस्त अभिव्यक्तियों के लिए दुःखमय बताया है और इन समस्त दुःखों से मुक्ति पाने के लिए "चार आर्य सत्य" बताये हैं। ठीक इसी प्रकार योग दर्शन के प्रवर्तक महर्षि पतंजलि ने भी "हेयं दुःखं अनागतम्"<sup>2</sup> कहकर मनुष्य के जीवन में आने वाले दुःखों को ही संसार के बन्धन का कारण माना है। इन संस्कार व बन्धनों से मुक्ति पाने के लिए योगसूत्र में अभ्यास-वैराग्य, क्रियायोग और अष्टांगयोग आदि दिव्य साधनाओं का वर्णन किया है।

बौद्ध एवं हठयोग ग्रन्थों में ध्यान साधना के साथ मुद्राओं का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान माना जाता है। प्राचीन समय से ही भगवान बुद्ध की मुर्तियों एवं साहित्य में मुद्राओं का उल्लेख देखने को मिलता है। बौद्ध साधनाओं में मुद्राओं का प्रयोग मुख्यतः ध्यान की अवस्था में ही किया जाता है। इनमें मुख्य रूप से हस्त मुद्राओं का अधिक महत्व माना जाता है। बौद्ध साहित्य में मुद्राओं के अन्तर्गत मुख्य रूप से ध्यान मुद्रा, भूमिस्पर्शि मुद्रा, श्रमण मुद्रा, नमस्कार मुद्रा, धम्मचक्र मुद्रा, अभय मुद्रा, वितर्क मुद्रा, उत्तरबोधी मुद्रा, वरद मुद्रा, विश्राम मुद्रा और ज्ञान मुद्रा आदि का उल्लेख मिलता है। वास्तव में बौद्ध कालीन मुर्तियों में कलात्मक दृष्टि से भी मुद्राओं के दिव्य चित्रांकन को भगवान बुद्ध की प्रतिमाओं के माध्यम से दर्शाया गया है। इनमें विभिन्न हस्त मुद्राओं जैसे शांति की हस्तमुद्रा, दण्ड हस्त मुद्रा, नीलकमल धारण किये हस्त मुद्रा, शिखर हस्त मुद्रा आदि विभिन्न प्रतीकात्मक अंकन एवं अलंकारिक अभिप्राय इत्यादि विषयवस्तु प्रदान कर कलाकोष को समृद्ध बनाया है।<sup>3</sup> योग विज्ञान की सर्वाधिक प्रचलित एवं व्यावहारिक शाखा हठयोग मानी जाती है, इसमें आसन, प्राणायाम, बन्ध-मुद्रा आदि का विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है। हठयोगिक ग्रन्थों में मुद्राओं के अभ्यास को एक अलग अंग के रूप में वर्णित किया गया है। वास्तव में मुद्रा कोई बहिर्मुखी एवं कर्मकाण्डीय

<sup>1</sup>सिन्हा, हरेन्द्र प्रसाद, (2016) भारतीय दर्शन की रूपरेखा, पृष्ठ संख्या- 108

<sup>2</sup>पातंजल योगसूत्र- 2/16

<sup>3</sup>जैन, धर्मचन्द्र एवं जैन, श्वेता (2013) बौद्ध धर्म-दर्शन संस्कृति और कला, पृष्ठ संख्या-151

व्यापार नहीं है, यह तो मूलतः अपने चिदानन्दात्मक आत्मस्वरूप के उन्मीलन का एक साधन है। यह अभ्यास के साथ-साथ साधना का भी मार्ग है, तन्त्रयोग के अनुसार मुद्रा को अपने अन्तरतम में 'वि'क्ति स्वरूप कहा जाता है।<sup>4</sup> यौगिक साहित्यों में भी विभिन्न मुद्राओं जैसे ज्ञान मुद्रा, चिन् मुद्रा, प्राण मुद्रा, योनि मुद्रा, लिंग मुद्रा, उन्मनी मुद्रा, 'ण्मुखी मुद्रा, भूचरी मुद्रा, भैरव मुद्रा और हृदय मुद्रा आदि का उल्लेख मिलता है। इसमें हठयोग ग्रंथों के अन्तर्गत हठप्रदीपिका में दस मुद्राओं और घेरण्डसंहिता में पच्चीस मुद्राओं का भी वर्णन प्राप्त होता है।

## मुद्रा का अर्थ एवं परिभाषा

संस्कृत शब्द मुद्रा का अर्थ होता है 'भाव-भंगिमा'। ये मुद्राएँ अतीन्द्रिय, भावनात्मक, भक्तिपूण और सौन्दर्यबोधक हो सकती हैं। योगियों ने मुद्राओं की अनुभूति शक्ति-प्रवाह की स्थितियों के रूप में की जिनका उद्देश्य होता है, व्यक्ति की प्राण"क्ति को ब्रह्माण्डीय प्राण"क्ति के साथ जोड़ना। कुलार्णव तंत्र के अनुसार मुद्रा की व्युत्पत्ति 'मुद' धातु से हुई है, जिसका अर्थ 'प्रसन्नता या 'उल्लास' होता है और 'द्र' के कारण रूप द्रव्य का अर्थ होता है खींचना। मुद्रा को 'मुहर', 'लघु-मार्ग' या पा"र्व-पथ' के रूप में भी परिभाषित किया जाता है।<sup>5</sup> सिद्धसिद्धान्तपद्धति के अनुसार व्याकरण"ास्त्र में संस्कृत की 'मुद् मोदे' एवं 'रा दाने' इन दोनों धातुओं के सम्मिलित प्रयोग से व्युत्पन्न 'मुद्रा' शब्द भी जीवात्मा एवं परमात्मा के अखण्ड ज्ञानस्वरूप में अवस्थिति का ही द्योतन करता है।<sup>6</sup> बौद्ध साहित्य के प्रसिद्ध ग्रन्थ वज्रयानी अनुत्तरयोग के अनुसार असंस्कृत धर्मधातु को मुद्रा के नाम से पुकारा जाता है। "महात्मा बुद्ध आनंद से कहते हैं यह धर्ममुद्रा सर्वधर्मों की मुद्रा है, यह अकृत मुद्रा है जो भी साधक इस मुद्रा से मुद्रित अर्थात् अभ्यास करता है, वे महाबोधिसत्व हैं, वे अभिजात हैं, नरसिंह है" इत्यादि।<sup>7</sup>

## बौद्ध ग्रन्थों में वर्णित मुद्रायें

भारतीय बौद्ध साहित्य में अनेक साधनाओं का उल्लेख मिलता है, इनमें मुख्य रूप से बौद्ध साधनाओं के व्यवहारिक पक्ष का प्रभाव अधिक देखने को मिलता है। बौद्ध साधना पद्धति भारतीय परम्परा से ही सम्पूर्ण वि"व में फैली है और आज आधुनिक युग में भी इन साधनाओं का प्रभाव सर्वथा इसलिए भी प्रमाणित है, क्योंकि बौद्ध साधनाओं का अनुसरण कर व्यक्तियों ने स्वयं के अनुभव से जाना कि यह सारा संसार

<sup>4</sup>मालिनीविजयोत्तरतन्त्र, अधिकार- 7

<sup>5</sup>सरस्वती, सत्यानंद स्वामी, (2006) आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, पृष्ठ संख्या- 447

<sup>6</sup>मुद् मोदे तु रा दाने जीवात्मपरमात्मनोः।

उभयोरैक्यसंवित्तिर्मुद्रेति परिकीर्तिता।। (सिद्धसिद्धान्तपद्धति- 6/30)

<sup>7</sup>नेगी, ठाकुर (1999) वज्रयानी अनुत्तरयोग, पृष्ठ संख्या- 473

क्षणभंगुर है। भगवान बुद्ध के समय से ही बौद्ध साधनाओं में मुद्राओं का विीष महत्व रहा है। आज भी बुद्ध की अनेकों प्रतिमाओं के माध्यम से ध्यानस्थ मुद्राओं का चित्रांकन देखने के लिए मिलता है।

**ध्यान मुद्रा**— बुद्ध की सबसे लोकप्रिय मुद्रा है, ध्यान मुद्रा<sup>8</sup> पूरी दुनिया में बुद्ध-मूर्तियों में सबसे अधिक इसी मुद्रा का िाल्पांकन देखने मिलता है। इस मुद्रा की मूर्तियाँ प्रत्येक बौद्ध सम्प्रदायिक देा में प्राप्त होती है। ध्यान मुद्रा में दोनों हथेलियों के लिए गोद में इस प्रकार दखते हैं, कि दोनों हथेलियों का रूख ऊपर की ओर होता है। इस मुद्रा में अंगूठा व उँगुलियाँ एक-दूसरे का स्पर्ा कर रहे होते हैं।<sup>9</sup> बौद्ध प्रेमी िाल्पकारों ने शाक्यमुनि बुद्ध के िाल्पांकन में इस मुद्रा का प्रयोग किया है। कभी-कभी ध्यान मुद्रा का प्रयोग चिकित्सा की दृष्टिकोण से भी किया जाता है, जिसमें बौद्ध भिक्षुओं के हाथों में औषधि का पात्र होता है। दक्षिण पूर्व एशिया के थेरावदा बौद्ध धर्म में इसका बहुत अधिक प्रयोग हुआ है। मानव तंत्रिका प्रणाली जो कि मस्तिष्क के उस भाग से जुड़ी होती है जो परमानंद का कारक होता है, इसकी तंत्रिकाएँ हाथ के अँगूठों से होकर गुजरती हैं। इसे बौद्ध धर्म में बोधिचित्त कहा जाता है। इस मुद्रा में दोनों हाथों के अँगूठों का परस्पर जोड़ या मिलन बोधिचित्त के भविष्य में विकास की ओर इंगित करता है।



**धम्म-चक्र मुद्रा**— बौद्ध ग्रन्थों में वर्णित कथा के अनुसार मैत्री और करुणा से प्रेरित होकर तथागत बुद्ध जब सारनाथ पहुँचे, तो सर्वप्रथम उनको अपने पुराने पाँच मित्र मिले और ज्ञान प्राप्ति के बाद बुद्ध ने सबसे पहले अपने उन पाँचों मित्रों को सदधर्म का उपदेा दिया। बुद्ध की इस घटना को बौद्ध धर्म में 'धम्म-चक्र प्रवर्तन' के रूप में जाना जाता है, क्योंकि वहीं से बुद्ध के धम्म का चक्र गतिमान हुआ। इस घटना के लिए बुद्ध की मूर्तियों व चित्रांकन में हाथ की विीष मुद्राओं के माध्यम से दर्ाते हैं, जिसे

<sup>8</sup>Bunce, Fredric (2005) Mudras in Buddhist and Hindu Practices, page no- 62

<sup>9</sup>चन्द्रा, राजेा (2006) बुद्ध का चक्रवर्ती साम्राज्य, पृष्ठ संख्या- 156

‘धम्मचक्र मुद्रा’ कहते हैं।<sup>10</sup> सामान्यतः, मैत्रेय को बचाने के लिए करुण एवं शील के रूप में केवल गौतम बुद्ध को ही इस मुद्रा में दिखाया गया है। मुद्रा की अवस्था धर्म के घूमते चक्र का प्रतिनिधित्व करती है। धर्मचक्र मुद्रा के अभ्यास में छाती के सामने दोनों हाथ वितर्क में जुड़े होते हैं, दायीं हथेली आगे और बायीं हथेली ऊपर की ओर होती है। धम्मचक्र मुद्रा में अँगूठा और तर्जनी हृदय के पास वृत्त-सा बनाते हुए दोनों हाथ एक-दूसरे के आमने-सामने होते हैं। इस मुद्रा में स्थिरता होते हुए भी गत्यात्मक है। भारत में अजंता की बौद्ध भित्तिचित्रों में विभिन्न तरह की विविधताएं भी हैं, जहां दोनों हाथ अलग-अलग हैं और उंगलियां एक-दूसरे को स्पर्श नहीं कर रही हैं। भारत-ग्रीक शैली के गांधार में दाहिने हाथ की खिंची हुई मुड़ी की उंगलियां प्रकट रूप से बाएं हाथ के अंगूठे के साथ जुड़ी हुई लगती हैं। जापान में होर्यु-जी की चित्रमय पत्रिका में दाहिने हाथ को बायें हाथ पर आरोपित दिखाया गया है। जापान की कुछ मूर्तियों में नौवीं सदी से पहले इस मुद्रा का उपयोग करता दिखाया गया है।<sup>11</sup>



**भूमिस्पर्शि मुद्रा**— बौद्ध साहित्य में वर्णित कथानक के अनुसार तथागत बुद्ध की साधना के समय मार नामक दानव ने एक प्रश्न किया कि कौन साक्षी है कि तुमने शीलों का, पारमिताओं का पालन किया है? तब सिद्धार्थ गौतम ने भूमि का स्पर्शि करके उत्तर दिया ‘यह भूमि साक्षी है।’ बस मार पराजित हो गया।<sup>12</sup> बुद्ध मूर्तियों या चित्रांकन की भूमिस्पर्शि मुद्रा उसी घटना का प्रतीकांकन अथवा चित्रांकन है। इस मुद्रा में बुद्ध का दाहिना हाथ भूमि का स्पर्शि करता है और बाया हाथ गोद में रखा होता है। यह सबसे प्रेरक भूमि स्पर्शि मुद्रा है। इस मुद्रा को “पृथ्वी को छूना” (“टचिंग द अर्थ”) भी कहा जाता है, जोकि बुद्ध की ज्ञान प्राप्ति के समय का प्रतिनिधित्व करती है, क्योंकि बुद्ध का मानना है, कि पृथ्वी उनके ज्ञान की साक्षी है।<sup>13</sup>

<sup>10</sup>चन्द्रा, राजेश (2006) बुद्ध का चक्रवर्ती साम्राज्य, पृष्ठ संख्या— 147-148

<sup>11</sup> Bunge, Fredric (2005) Mudras in Buddhist and Hindu Practices, page no- 58

<sup>12</sup>चन्द्रा, राजेश (2006) बुद्ध का चक्रवर्ती साम्राज्य, पृष्ठ संख्या— 146-147

<sup>13</sup>Bunge, Fredric (2005) Mudras in Buddhist and Hindu Practices, page no- 34



**वितर्क मुद्रा**— तथागत बुद्ध ने श्रद्धालुओं को श्रद्धा की भाषा में समझाया और महापंडितों के साथ तर्क-वितर्क भी किया। उनकी उन अवस्थाओं को हाथों की वि०ष मुद्रा के माध्यम से दर्शाते हैं, जिसे 'वितर्क मुद्रा' कहते हैं। इस मुद्रा में तर्जनी एवं अँगूठा वलय-सा बनाते हुए हाथ हृदय के पास होता है, हथेली का रुख सामने की तरफ होती है। तर्जनी और अँगूठे से बन रहा वलय कर्म-चक्र की अटूटता व शा०वतता को दर्शाता है। योगशास्त्र में यही मुद्रा 'चिन्मुद्रा' कहलाती है, जिसका ध्यान-साधना में बड़ा महत्व है।<sup>14</sup> वितर्क मुद्रा (बहस की मुद्रा) बुद्ध की शिक्षा पर बहस और संचारण की मुद्रा है। पूर्व एशिया में महायान बौद्ध धर्म में इस मुद्रा के बहुत सारे भिन्न रूप हैं। इसमें देवताओं द्वारा कुछ विभिन्नताओं के साथ तिब्बत में इसे बोधिसत्व की रहस्यवादी मुद्रा कहा है।<sup>15</sup>



**ज्ञान मुद्रा**— ज्ञान मुद्रा के लिए अंगूठे और तर्जनी के छोर वाले भाग को एक साथ स्पर्श करके, घेरा बना कर बनायी जाती है, तथा हाथ हृदय की ओर होता है।<sup>16</sup> प्रायः तर्क-वितर्क को वाद-विवाद और जय-पराजय के रूप में लिया जाता है और बहुत अधिक इसका प्रयोग भी इसी रूप में होता है, लेकिन बौद्ध धर्म कहता है कि तर्क-वितर्क का अंतिम परिणाम ज्ञान या आत्मसात् होना चाहिए।<sup>17</sup>

<sup>14</sup>चन्द्रा, राजे० (2006) बुद्ध का चक्रवर्ती साम्राज्य, पृष्ठ संख्या- 149-150

<sup>15</sup>Bunce, Fredric (2005) Mudras in Buddhist and Hindu Practices, page no. - 278

<sup>16</sup>चन्द्रा, राजे० (2006) बुद्ध का चक्रवर्ती साम्राज्य, पृष्ठ संख्या- 151-152

<sup>17</sup>Bunce, Fredric (2005) Mudras in Buddhist and Hindu Practices, page no. - 77



**अभय मुद्रा**— यह मुद्रा निर्भयता या आशीर्वाद को दर्शाता है जोकि सुरक्षा, शांति, परोपकार और भय को दूर करने का प्रतिनिधित्व करता है। इस मुद्रा का निर्माण दायें हाथ को कंधे तक उठा कर, बांह को मोड़कर किया जाता है और अंगुलियों को ऊपर की ओर उठाकर हथेली को बाहर की ओर रखा जाता है, जबकि बायां हाथ खड़े रहने पर नीचे गोर में रहता है।<sup>18</sup> यह मुद्रा "बुद्ध शाक्यमुनि" और "ध्यानी बुद्ध अमोघसिद्धी" की विशेषताओं को प्रदर्शित करती है।<sup>19</sup>



**उत्तरबोधी मुद्रा**— यह मुद्रा दिव्य सार्वभौमिक ऊर्जा के साथ अपने आप को जोड़कर सर्वोच्च आत्मज्ञान की प्राप्ति को दर्शाती है।<sup>20</sup> इस मुद्रा का निर्माण दोनों हाथों की मदद से करते हैं, जिन्हें हृदय के पास रखा जाता है और तर्जनी उंगलियाँ एक-दूसरे को छूते हुए ऊपर की ओर होती हैं और अन्य उंगलियाँ अंदर की ओर मुड़ी होती हैं। उत्तरबोधी मुद्रा सबसे दुर्लभ मुद्राओं में से एक है, जिस मुद्रा की सबसे कम मूर्तियाँ या चित्र मिलते हैं।<sup>21</sup>

<sup>18</sup>चन्द्रा, राजे" (2006) बुद्ध का चक्रवर्ती साम्राज्य, पृष्ठ संख्या— 152

<sup>19</sup>Bunce, Fredric (2005) Mudras in Buddhist and Hindu Practices, page no. - 2

<sup>20</sup>Bunce, Fredric (2005) Mudras in Buddhist and Hindu Practices, page no. - 249

<sup>21</sup>चन्द्रा, राजे" (2006) बुद्ध का चक्रवर्ती साम्राज्य, पृष्ठ संख्या— 158-159



## योग साहित्य में वर्णित मुद्रायें

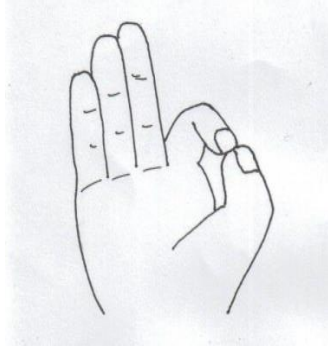
योग विज्ञान में मुद्राओं के अभ्यास एक महत्वपूर्ण अंग के रूप में वर्णित मिलता है। हठयोगिक ग्रन्थों में मुद्राओं के व्यवहारिक स्वरूप का विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है, सामान्यतः योग मुद्राओं के लिए पाँच समूहों हस्तमुद्रायें, परम्परागत या मन मुद्रायें, काया मुद्रायें, बन्ध मुद्रायें और आधार मुद्रायें हैं।<sup>22</sup> योगशास्त्रों में हस्त मुद्राओं का अभ्यास विशेष रूप से ध्यान की अवस्था में किया जाता है। हस्त मुद्रायें प्राण को पुनः शरीर में वापस पुनर्संतुलन कर देती हैं। हस्त मुद्राओं के अभ्यास में अँगूठे और तर्जनी को मिलाकर रखा जाता है योग शास्त्रों में इन दोनों के लिए शिव और शक्ति तत्व से इंगित किया है।

**ज्ञान मुद्रा**— ज्ञान मुद्रा योग की सबसे प्रचलित मुद्रा है जिसका प्रयोग ध्यान अथवा साधना में किया जाता है। किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर दोनों हाथों की तर्जनी उँगुलियों एवं अँगूठों के छोर वाले भाग को मिलाकर हथेलियों का रुख जमीन की ओर करके दोनों घुटनों पर स्थापित करने की स्थिति के लिए ज्ञान मुद्रा कहा जाता है।<sup>23</sup> ज्ञान मुद्रा के अभ्यास से मन शान्त होता है। यदि इसका नियमित अभ्यास किया जाए तो सभी तरह के मानसिक विकारों तथा गलत आदतों से मुक्ति मिल सकती है। इसके अभ्यास से मन प्रसन्न रहता है।

<sup>22</sup>सरस्वती, सत्यानंद स्वामी, (2006) आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, पृष्ठ संख्या— 451

<sup>23</sup>सरस्वती, सत्यानंद स्वामी, (2006) आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, पृष्ठ संख्या— 451





### चिन् मुद्रा—

चिन् मुद्रा की विधि ज्ञान मुद्रा के ही समान है, परन्तु चिन् मुद्रा में दोनों हथेलियों के लिए दोनों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा के विपरीत कर हथेलियों का रूख ऊपर की ओर रखा जाता है। चिन् मुद्रा का लाभ भी ज्ञान मुद्रा से अलग है।<sup>24</sup> जब चिन् मुद्रा में हथेलियाँ ऊपर की ओर रहती हैं, तब वक्ष-प्रदे<sup>21</sup> खुलता है। अभ्यासी को इसका अनुभव हल्केपन एवं ग्रहण<sup>22</sup>ीलता के रूप में होता है, ज्ञान मुद्रा में ऐसा नहीं होता है।

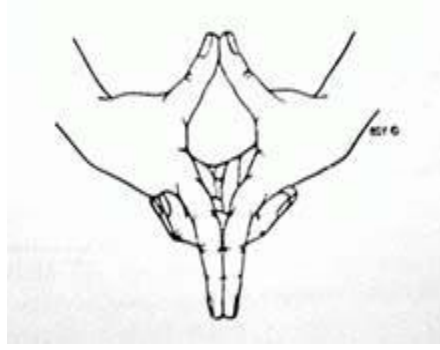


### योनि मुद्रा—

योनि मुद्रा के अभ्यास में दोनों हाथों की तर्जनी उँगलियों के छोर वाले भाग को मिलाकर एवं दोनों हाथों के अँगूठों के छोर वाले भाग को मिलाकर रखते हैं। और अनामिका, मध्यमा और कनिष्ठका उँगलियों के लिए पीछे की तरफ आसप में एक-दूसरे के ऊपर विपरीत दि<sup>23</sup>ा में लपेट देते हैं। इस स्थिति में हाथों के लिए लिंग प्रदे<sup>24</sup>ा के सामने रखते है। यही योनि मुद्रा कहलाती है।<sup>25</sup>

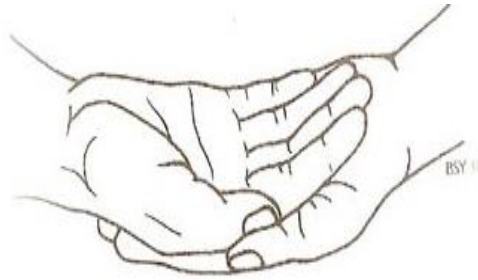
<sup>24</sup>सरस्वती, सत्यानंद स्वामी, (2006) आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, पृष्ठ संख्या— 451

<sup>25</sup>सरस्वती, सत्यानंद स्वामी, (2006) आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, पृष्ठ संख्या—453



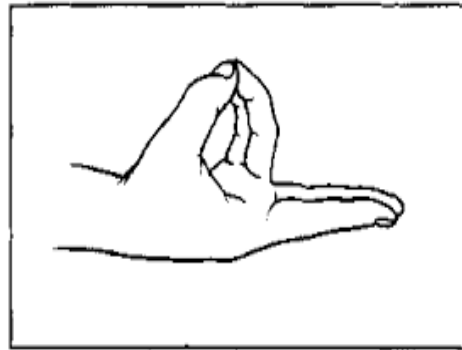
## भैरव मुद्रा

भैरव मुद्रा का अभ्यास के लिए किसी भी आरामदायक आसन में बैठकर दोनों हाथों की हथेलियों के लिए सहजता से गोद में इस प्रकार रखना है कि एक हाथ दूसरे हाथ के ऊपर अवस्थित हो इस प्रकार की जाने वाली मुद्रा को भैरव मुद्रा कहा जाता है यह एक सर्वाधिक प्रचलित ध्यान मुद्रा है।<sup>26</sup>



## प्राण मुद्रा

कनिष्ठा, अनामिका और अंगूठे के शीर्ष वाले भाग को मिलायें। और शेष सभी उंगलियों को सीधा रखें। तथा प्रतिदिन धीमी, लंबी और गहरी सांस के साथ इसे आप 45 मिनट तक करें।<sup>27</sup>



<sup>26</sup>सरस्वती, सत्यानंद स्वामी, (2006) आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, पृष्ठ संख्या-455

<sup>27</sup>द्विवेदी, श्यामाकान्त (2017) मुद्रा : विज्ञान एवं साधना, पृष्ठ संख्या-14

## विमर्श

प्रस्तुत सैद्धान्तिक शोध कार्य में बौद्ध एवं यौगिक साहित्य में मुद्राओं के महत्व का वर्णन करते हुए मुद्राओं का सामान्य परिचय एवं उपयोगिता प्रस्तुत करने का प्रयास किया है। इसमें विंशति रूप से हस्त मुद्राओं का ही अधिकतर उल्लेख वर्णित मिलता है, परन्तु फिर भी बौद्ध साहित्य में कहीं कहीं महामुद्रा<sup>28</sup> आदि का भी वर्णन कर इसमें महामुद्रा का वर्णन साधना के परिपेक्ष्य में किया गया है। बौद्ध ग्रन्थों में मुद्राओं का अभ्यास साधना अथवा ध्यान के लिए अत्यंत आवश्यक माना जाता है। वास्तव में बौद्ध अनुयायियों ने भगवान बुद्ध की प्रत्येक अवस्था का मूलांकन या चित्रांकन बहुत ही मार्मिक ढंग से किया है। तथागत बुद्ध की मूर्तियों में अनेकों मुद्राओं का मूलांकन व चित्रांकन किसी विंशति उपदेश का संदेश देता है। उनकी प्रत्येक मुद्रा ध्यान की अवस्था में प्राप्त होती है।

मुद्राओं के अभ्यास से साधक का चित्त निर्मल होकर शान्त भाव में विलीन हो जाता है इसीलिए मुद्राओं का अभ्यास मुख्य रूप से किसी शान्त एवं दिव्य साधना स्थल पर किया जाता है। साधक की बहिर्मुखी चेतना के लिए आन्तरिक जगत की अनुभूतियाँ कराने में मुद्राओं का अभ्यास अत्यंत लाभकारी सिद्ध हुआ है। वास्तव में मुद्राओं के अभ्यास का सीधा प्रभाव मनुष्य के तंत्रिका तंत्र पर पड़ता है जिससे साधक मुद्रा की स्थिति में तीव्र संवेदनाओं का साक्षीभाव से अनुभव करता है। मुद्राओं के अभ्यास में हाथों की उँगलियों के द्वारा आन्तरिक अनुभूतियों की सहज अभिव्यक्ति होती है।

## निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध कार्य में मुद्राओं का महत्व बताते हुए बौद्ध एवं हठयौगिक ग्रन्थों में वर्णित मुद्राओं के बीच अन्तर्संबंध को समझने का प्रयास किया गया है। मानव शरीर में हाथों की उँगलियों का विंशति महत्व है। कुछ मुद्रायें बौद्ध एवं यौगिक ग्रन्थों में समान रूप से वर्णित मिलती हैं, परन्तु दोनों ही जगह उनका प्रयोजन भिन्न प्रतीत होता है। जैसे ज्ञान मुद्रा, ध्यान मुद्रा और भैरव मुद्रा आदि का उल्लेख दोनों जगह ही वर्णित मिलता है। बौद्ध ग्रन्थों में जिसे ध्यान मुद्रा कहा गया है वहीं यौगिक ग्रन्थों में उसी के समान्तर मुद्रा की स्थिति को भैरव मुद्रा के नाम से वर्णित किया है। अतः प्रस्तुत सैद्धान्तिक शोध कार्य से निष्कर्षतः ज्ञात होता है, कि बौद्ध एवं हठयौगिक दोनों ही ग्रन्थों में मुद्राओं के महत्व व उपयोगिता का स्पष्ट वर्णन स्वीकार किया जाता है।

## सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. चन्द्रा, राजेश (2006) बुद्ध का चक्रवर्ती साम्राज्य, किताबघर प्रकाशन, दरियागंज, नयी दिल्ली।

<sup>28</sup>नेगी, ठाकुर (1999) वज्रयानी अनुत्तरयोग, पृष्ठ संख्या-473

2. Bunce, Fredric (2005) Mudras in Buddhist and Hindu Practices (An Iconographic Consideration) D.K. Printworld (P) Ltd, New Delhi.
3. जैन, धर्मचन्द एवं जैन, श्वेता (2013) बौद्ध धर्म-दर्शन संस्कृति और कला, प्रकाशक बौद्ध अध्ययन केन्द्र, जोधपुर, राजस्थान।
4. नेगी, ठाकुरसेन (1999) वज्रयानी अनुत्तरयोग, प्रकाशन केन्द्रीय उच्च तिब्बती शिक्षा संस्थान, सारनाथ, वाराणसी, उ.प्र.।
5. सरस्वती, सत्यानंद स्वामी, (2006) आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
6. द्विवेदी, श्यामाकान्त (2017) मुद्रा : विज्ञान एवं साधना, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी।
7. सिन्हा, हरेन्द्र प्रसाद, (2016) भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन, वाराणसी, उ.प्र.।
8. Saraswati, Satyananda & Saraswati, Niranjanananda (2013) Mudra Vigyan (philosophy and practice of yogic gesture) Yoga publication trust, munger, Bihhar.
9. सरस्वती, निरंजनानंद (2004) 'योग दर्शन' योग औपनिषदीय दृष्टिकोण, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।
10. शास्त्री, द्वारिकादास (2014) महायोगी गोरक्षनाथ विचरित "सिद्धसिद्धान्तपद्धति" चौखम्बा प्रकाशन वाराणसी, उ.प्र.।