



International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519

IJSR 2018; 4(5): 06-08

© 2018 IJSR

www.anantaajournal.com

Received: 03-07-2018

Accepted: 04-08-2018

डॉ इन्द्र नारायण झा

व्याख्याता व्याकरण

राजकीय शास्त्री संस्कृत

महाविद्यालय चेचट, राजस्थान, भारत

संस्कृत ग्रन्थों में वर्णित विविध यौगिक मुद्राएं एवं उनके फल

डॉ इन्द्र नारायण झा

प्रस्तावना

योगेन योगो ज्ञातयों योगो योगात् प्रवर्तते।
यो अप्रमत्तस्तु योगेन स योगे रेमते चिरम्॥

वैदिक, जैन, बौद्ध आदि समस्त वैदिक दर्शन ग्रन्थों में योग की महत्ता पर अत्यधिक बल दिया गया है। आध्यात्मिक साधना के लिये योग की अनिवार्यता को प्रतिपादित की ही गई है, शारीरिक, मानसिक सुस्वास्थ्य की प्राप्ति व चारित्रिक विकास हेतु भी योग की महत्ता को सभी विद्वत् ऋषि-मुनि दार्शनिकों ने एक मत से स्वीकार किया है तथा मुक्तकंठ से इसका प्रशंस्तितगान किया है। बिना योग के सार्थक व श्रेष्ठ मानव जीवन असंभव है वर्तमान भौतिकतावाद के इस युग में शारीरिक व्यस्तता मानसिक व्यग्रता, अव्यवस्थित जीवन चर्या, पर्यावणीय असंतुलन व अन्य अनेकानेक कारणों से स्वस्थ व दीर्घायु जीवन व्यतीत कर पाना मानव के समक्ष एक कड़ी चुनौती बन गया है। इसका सम्यक् समाधान मात्र योग दर्शन में सन्निहित है। अतः वर्तमान परिप्रेक्ष्य में ऋषि मुनि प्रणीत योग हिमालय की कंदराओं से उतर अब जनसाधारण के बीच में भी लोकप्रिय व प्रासंगिक हो चुका है। इस योगदर्शन में प्रतिपादित आसन प्राणायाम आदि के अतिरिक्त एक अन्य सूक्ष्म, स्वतंत्र, विशिष्ट गहन शाखा है यौगिक मुद्रा।

क्या है यौगिक मुद्रा

मुद्रा का शाब्दिक अर्थ है अंगविन्यास/हस्तअंगुलियों द्वारा अथवा कदाचित् पूर्ण देह का उपयोग कर, श्वास के साथ अभ्यास कर, विभिन्न अंगों में प्राण वायु व चेतना का प्रवाह होता है।

यौगिकमुद्राओं की कार्य शैली

पंचतत्त्वों से निर्मित हमारी इस काया में पंचतत्त्वों में असंतुलन अथवा इनके न्यूनाधिक्य से रोग की उत्पत्ति होती है। इन पंचतत्त्वों का प्रतिनिधित्व हमारी पांचों अंगुलियों द्वारा किया जाता है मुद्राओं द्वारा एक परिपथ निर्मित होता है जिससे ऊर्जा का नियंत्रित प्रवाह एवं पंचतत्त्वों का संतुलन संभव हो जाता है तथा रोग का निवारण होकर सुस्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। कुछ मुद्राएँ तत्कालिक प्रभाव प्रदर्शित करती हैं यथा शून्य मुद्रा, अपान वायु मुद्रा आदि जबकि कुछ मुद्राएँ दीर्घ अभ्यास के बाद ही स्थाई प्रभाव डालती हैं। इसकी कोई समय सीमा नहीं है यह अधिक से अधिक समय तक की जा सकती है यथा ज्ञान मुद्रा, शंख मुद्रा, ध्यान मुद्रा आदि दोनों हाथों की अंगुलियों की मुद्राएँ परस्पर विपरीत ओर के अंगों पर प्रभाव डालती हैं।

मुद्राओं को करने के सामान्य नियम

अंगुलियों का सहज स्पर्श हो अर्थात् हल्का दबाव रहना चाहिये। शेष अंगुलियां सहज ही सीधी तनी रहें। जबरन तानना नहीं चाहिये। स्निग्ध, सात्विक भोजन पथ्य है। मांसाहार, मदिरा, व्यसन आदि त्याज्य है। मिताहारी व प्रमाद रहित होकर निरन्तर इनका अभ्यास करना चाहिये।

संबंधित प्राचीन ग्रन्थ गुरु गोरखनाथ के शिष्य (स्वामी स्वात्मराम) द्वारा रचित सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथ है हठयोग प्रदीपिका जिसके तृतीयोपदेश में 10 यौगिक मुद्राओं का विवरण है। गुरु गोरखनाथ प्रणीत गोरक्षशतक में भी मुद्राओं पर बहुत से श्लोक प्राप्य हैं। घेरण्ड मुनि द्वारा उपदेशित घेरण्ड संहिता व शिव संहिता में भी मुद्राओं का विस्तृत वर्णन है। योग वार्तिक व योगसार संग्रह भी योगदर्शन के प्राथमिक ग्रन्थ हैं। विविध यौगिक मुद्राएँ घेरण्ड संहिता के तृतीय अध्याय में माण्डवी, तड़ागी, शाम्भवी आदि 25 मुद्राओं का वर्णन है।

Correspondence

डॉ इन्द्र नारायण झा

व्याख्याता व्याकरण

राजकीय शास्त्री संस्कृत

महाविद्यालय चेचट, राजस्थान, भारत

घेरण्ड उवाच – मुद्राणाम् फलकथनम् येन विज्ञातमात्रेण सर्वमसिद्धिः प्रजायते ।
महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीमानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धम् महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥
विपरीतकरणी योनि वज्रोली शक्तिचालिनी ।
तडागी माण्डवी मुद्रा शाम्भवी पंचधारणा ॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी ।
पंचविंशति मुद्रावै सिद्धिदाश्चेह योगिनाम् ॥

महामुद्रा

पादमूले वामेन योनिक सम्पीड्य दक्षिणम्
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढम् ।
कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥ १०५०३०
बाएं पैर की एड़ी से सीवनी दबाकर दाहिने पैर को फैलाकर दोनों
हाथ से पादांगुलियों को दृढतापूर्वक पकडकर कुंभक करें तथा
जालन्धर बन्ध लगाते हुये वायु ऊपर खींचें ।

लाभ: क्षय, दमा, कास, कुष्ठ रोग आदि नष्ट होते हैं ।
मुद्रा कामदुधा हेषा साधकानां मयोदिता ॥ ३६/४ शि०सं०

ज्ञानमुद्रा

अंगुष्ठ, तर्जनी के अग्रभाग को मिलाकर शेष अंगुलियां सीधी रखी
जाती हैं ।

लाभ: एकाग्रता, ध्यान, आत्मसाक्षात्कार हेतु उपयोगी । स्मरणशक्ति
में वृद्धि होती है ।

शाम्भवी मुद्रा

शाम्भवी यो विजानाति स च ब्रम्ह न चान्यथा । घे०सं० ३/(६७)
किसी भी आसन में बैठकर हाथों से योग अथवा ज्ञान मुद्रा बनाकर
घुटनों पर बैठा जाये एवं विचारों को रोकते हुये किसी बिन्दु पर
ध्यान एकत्र करें ।

लाभ: आज्ञा चक्र की जागृति एवं मानसिक शांति की प्राप्ति होती है
नेत्र स्नायुओं का सुदृढीकरण होता है ।

सावधानी: खाली पेट एवं धीरे-धीरे अभ्यास किया जावे ।

नभोमुद्रा (आकाश मुद्रा): नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी
घे०सं० ३/(९)
मध्यमा अंगुली से अंगुष्ठ को मिलाना है ।

लाभ: कर्णरोग नष्ट होते हैं तथा श्रवण शक्ति में वृद्धि होती है
हृदय रोगों के शमन में उपयोगी है ।

विशेष: वज्रासन में इस मुद्रा का अभ्यास अत्यधिक प्रभावशाली होता
है ।

सूर्यमुद्रा: अथासंभव पदमासन में बैठकर अनामिका को अंगुष्ठमूल में
लगाकर दबाएँ ।

लाभ: मेद नष्ट कर शारीरिक सौष्टव तथा पाचन क्रिया को बढ़ाती
है ।

पृथ्वीमुद्रा: अनामिका को अंगुष्ठ से मिलाया जाता है ।

लाभ: शारीरिक दौर्बल्य दूर हो कान्ति व ओज की वृद्धि होती है व
वजन बढ़ता है ।

वायुमुद्रा: तर्जनी को अंगुष्ठ मूल में दबाकर अंगुठे से दबाएँ ।

लाभ: वातरोग, लकवे आदि में उपयोगी ।

सावधानी: स्वास्थ्य लाभ होने तक ही किया जावे ।

वरुण मुद्रा: कनिष्ठा अंगुली को अंगुठे से लगायें ।

लाभ: चर्मरोग में लाभप्रद

लिंग मुद्रा: दोनों हाथों की अंगुलियों का परस्पर फसाते हुये बांये
अंगुठे को खड़ा करें व दायें अंगुठे को लपेटना है ।

लाभ: उष्णता में वृद्धि, शीत जनित रोगों में लाभकारी ।

योनिमुद्रा: सिद्धासनं समासाद्य कर्ण चक्षुर्न सोमुखम् ।
अंगुष्ठ तर्जनी मध्यानामाभिश्चैव साधयेत् ॥ घे०सं० ३/(३८)

योनिमुद्रा पराहोषा बन्धस्तस्याः प्रकीर्तितः ।
तस्यास्तु बन्धमात्रेण तन्नास्ति यन्साधयेत् ॥ ८/४ शि०सं०

पुस्तकमुद्रा: मुष्टिका बद्ध कर अंगूठा तर्जनी के मुड़े भाग पर रखें ।
लाभ: मस्तिष्क की सक्रियता व एकाग्रता बढ़ती है । विद्यार्थियों के
लिये विशेषरूप से उपयोगी है ।

ध्यानमुद्रा: सिद्धासन अथवा पदमासन में बैठ बाएँ हाथ की हथेली
पर दाएँ हाथ की हथेली रखें ।

लाभ: ध्यान व समाधि हेतु उपयोगी । शारीरिक ओज में वृद्धि ।

प्राणमुद्रा: कनिष्ठा, अनामिका व अंगुष्ठ के अग्र भाग को मिलाया
जाता है ।

लाभ: प्राण शक्ति चेतना का प्रवाह व आरोग्य व ऊर्जा की प्राप्ति
होती हैं ।

शंख मुद्रा: बाएँ अंगुठे को दायें हाथ की मुट्ठी में बन्द करें ।

लाभ: वाणी संबंधित विकारों का हनन होकर वाणी मधुर होती है ।

शून्य मुद्रा: मध्यमा अंगुली को अंगुष्ठ मूल में लगाकर अंगुष्ठ से
हल्का दबाएँ ।

लाभ: कर्ण रोगों में लाभप्रद ।

अपानवायु मुद्रा: तर्जनी को अंगुष्ठमूल में दबाते हुये अनामिका व
मध्यमा को अंगुष्ठ के अग्र ओर से मिलाते हैं ।

लाभ: हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, हृदयघात आदि में उपयोगी हैं ।

मुद्राओं द्वारा पूर्ण लाभ हेतु निरन्तर अभ्यास की
अनिवार्यता ।

मुद्राणां सिद्धिरभ्यासादभ्यासाद्वायुसाधनम् ।

अभ्यास से ही मुद्रा सिद्ध होती है तथा अभ्यास से ही वायु का
साधन होता है ।

पंचांगुलियों द्वारा पंचतत्व का प्रतिनिधित्व

अंगुष्ठ	अग्नि
तर्जनी	वायु
मध्यमा	आकाश
अनामिका	पृथ्वी
कनिष्ठा	जल

विभिन्न रोगों में लाभकारी मुद्राएँ

चिन्ता, तनाव, बेचेनी	ध्यान मुद्रा व ज्ञानमुद्रा
कफ, टी.बी., प्लूरिसी	लिंगमुद्रा व सूर्यमुद्रा
एलर्जी	शंखमुद्रा
कोष्ठबद्धता	अपान वायु मुद्रा
खर्चाटे	लिंगमुद्रा
बवासीर	सहज शंख मुद्रा
थकान, दौर्बल्य	प्राणमुद्रा, पृथ्वीमुद्रा
कम वनज	पृथ्वी मुद्रा
अधिक वनज	सूर्यमुद्रा
शिरोवेदना, कमरदर्द, घुटने का दर्द	अपानवायु मुद्रा
हकलाना	शंखमुद्रा
रक्तचाप, दांत दर्द	आकाश मुद्रा
पाचन संबंधी समस्या	पृथ्वी सूर्य व लिंग मुद्रा
उच्च रक्तचाप	अपान वायु मुद्रा
थाइराइड	सूर्य, शंख मुद्रा

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. श्री शिवसंहिता (योगशास्त्र) डॉ० श्रीवत्स – चौखम्भा ओरियंटेलिया
2. आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, पंचकोश ध्यान, ब्रम्हवर्चस-वैदमाता गायत्री ट्रस्ट हरिद्वार
3. हठयोग प्रदीपिका – ब्रह्मानन्द (विरचित संस्कृत टीका) खेमराज श्रीकृष्णदास
4. हठयोग प्रदीपिका – व्याख्याकार स्वामी अनन्त भारती-चौखम्भा ओरियंटेलिया