

## प्राचीन साहित्य में खेलो का अध्ययन

डॉ० ममता

असिस्टेंट प्रोफेसर एवं अध्यक्ष

शारीरिक शिक्षा विभाग

इस्माईल नेशनल महिला महाविद्यालय, मेरठ।

### सारांश

पौराणिक कथा मिथकों का एक अध्ययन है। युद्धों के दौरान वर्षों से कालान्तर से फासीवादी पौराणिक कथाओं के अनुसार "ये किसी विशेष समूह या किसी घटना के इतिहास से जुड़ी हुई है जो कहानियों परम्पराओं या विश्वासों का समूह है जो स्वाभाविक रूप से बढ़ती जाती है।

पौराणिक कथा के अन्तर्गत इन कहानियों में एक विशेष व्यक्ति या समूह से एक दूसरे के प्रति, एक ऐसी विचार धारा का संग्रह है जिसमें पौराणिक कथा तथा हर संस्कृति की एक ऐसी महत्वपूर्ण विशेषता है जिसके अन्तर्गत मिथकों के लिए अनेकों उत्पत्ति का प्रस्ताव किया जाता है। प्रकृति के अवतार से लेकर, प्राकृतिक घटनाओं की पहचान तक, ऐतहासिक घटनाओं के सत्य या अतिशयोक्तिपूर्ण खातों तक मौजूद अनुष्ठानों की व्याख्या करता है। पौराणिक कथाओं और किदवन्ती एक व्यक्ति के अधिकांश दैवीय वंश का जो महान साहस और शक्ति से सम्पन्न होता है। स्वयं के साहसिक कारनामों के लिए मनाया जाता है और देवताओं द्वारा अनुग्रहित होता है। एक व्यक्ति के साहस या उद्देश्य के बड़प्पन के कारनामों के लिए जाना जाए, जिसने विशेष रूप से अपने जीवन को जोखिम में डाला या बलिदान किया। सैनिक और नर्स जो एक अलोकप्रिय युद्ध में नायक थे। एक व्यक्ति विशेष क्षेत्र में उनलब्धि के लिए विख्यात चिकित्सा के नायक थे। एक उपन्यास, कविता या नाटकीय प्रस्तुति में प्रमुख पात्र थे। हिन्दू धर्म से संबधित पारंपरिक अनुष्ठानों के रूप में महाभारत जैसे संस्कृत साहित्य महाकाव्यों में निहित है और रामायण, पुराण और वेदों प्राचीन तमिल साहित्य जैसे संगम साहित्य और पेरिया पुराणम। कई अन्य कार्य विशेष रूप से भागवत पुराण दुनियाँ भर में अब तक परिचित कई खेलों की उत्पत्ति भारत में हुई है। विशेष रूप से शतरंज, लूडो, सांप-सीढ़ी और ताश पत्ते खेल। प्रसिद्ध महाकाव्य महाभारत इन खेलों का वर्णन मिलता है।

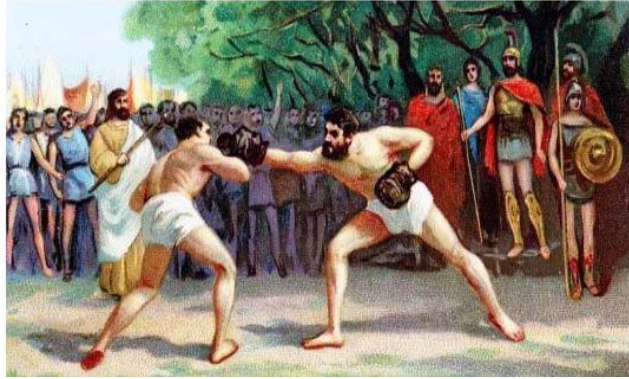
**कुंजी शब्द**— पौराणिक कथाएँ, रामायण, महाभारत, पुराण, पारंपरिक खेल

## परिचय—

### पौराणिक कथाओं का अर्थ उदभव—

विभिन्न मिथकों की उत्पत्ति का प्रस्ताव पौराणिक कथाओं के अंतर्गत प्रकृति के अवतार से लेकर, प्राकृतिक घटनाओं की पहचान से लेकर ऐतिहासिक घटनाओं से सच्चे या अतिशयोक्तिपूर्ण खातो तक मौजूद अनुष्ठानों की व्याख्या के लिए मौजूद है।

### ग्रीक पौराणिक कथाओं के अनुसार—



वर्ष 1781 के मध्य फ्रांसीसी पौराणिक कथाओं से लेकर लैटिन पौराणिक कथा तक ग्रीक पौराणिक कथाओं का वर्णन, एक किदवन्ती कहानियों से मिथोस मिथक (अज्ञानतमूल के) + लॉची अध्ययन से एनिंग मिथको का शरीर से पहली बार पहचान दर्ज की गयी।

शास्त्रों में हिन्दू धर्म से विकसित पौराणिक कथाओं की जड़े वैदिक सभ्यता के समय से प्राचीन वैदिक धर्म से आती है। वैदिक धर्म में मुख्यतः चार वेदों का वर्णन है जिसमें ऋग्वेद के भजनों में कई विषयों के संकेत है। प्राचीन वैदिक मिथकों को बनाने वाले पात्र, दर्शन और कहानियाँ हिन्दू मान्यताओं से अमिट रूप से जुड़ी हुई है। वेद संख्या में चार है—

1. ऋग्वेद
2. यजुर्वेद
3. सामवेद
4. अथर्ववेद

हिन्दू पौराणिक कथाओं में यह हिन्दू धर्म से सम्बन्धित पारम्परिक कथाओं का एक बड़ा निकाय है जैसा कि संस्कृत साहित्य महाकाव्यों जैसे महाभारत और रामायण पुराणों और वेदों में निहित है। संगम साहित्य और पेरिया पुराणम जैसे प्राचीन तमिल साहित्य भी शामिल है।

वर्तमान समय में परिचित कई खेलों की उत्पत्ति भारत में हुई है जैसे चतुरंगा शब्द का प्रयोग अकसर या अधिकांश भारत के महाकाव्य कवियों द्वारा किया जाता है। सर विलियम जोंस का निबंध मौटे तौर पर भविष्य पुराण का अनुवाद है। जिसमें 'पासे के खेल, खेले जाने वाले शतरंज के चार हाथी वाले खेल का वर्णन दिया गया है, "चैकमैट शब्द" भी फारसी शब्द

“शाह” और मत से लिया गया है। जिसका अर्थ है राजा मर चुका है। इस शब्द का संस्कृत अनुवाद क्षत्रमृत्यु होगा। एक और शब्द अर्थात् द रूक्स जो शतरंज में प्रयोग होने वाले काउण्टरों के एक सेट का नाम है जिसकी उत्पत्ति फारसी शब्द के रोथ से हुई है जिसका अर्थ है एक सैनिक। विश्वकोष के अनुसार फारसी शब्द भारतीय शब्द रूख से लिया गया है जो स्पष्ट रूप से संस्कृत शब्द रक्षक से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ है रक्षा करना। ऋग्वेद, रामायण और महाभारत युग के दौरान एक निश्चित कद के पुरुषों से रथदौड़, तीरंदाजी, सैन्य चालबाजी, तैराकी, कुश्ती और युद्ध में शामिल हथियारों के शिकार और शिकारियों के अभ्यास में धनुष और तीर शामिल होने की उम्मीद की जाती है खंजर, कुल्हाड़ी और गदा युद्ध के ये हथियार उदाहरण के लिए भाला और चक्र भी अकसर खेल के मैदान में प्रयोग किये जाते थे।

भगवान श्री कृष्ण ने एक प्रभावशाली चक्र या सुदर्शन चक्र चलाया। शक्तिशाली पांडवों में से दो अर्जुन और भीम ने क्रमशः तीरंदाजी और भारोत्तोलन में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। भीम सेन, हनुमान जामवंत, जरासन्ध पहले के कुछ महान चैम्पियन पहलवान थे। प्राचीन समय में बहुधा इन्डोर ओर आऊटडोर खेल खेले जाते थे जो आज खेले जा रहे हैं उनकी उद्भव विकास भारत में हुआ है। उदाहरण के लिए जैसे शतरंज, सांप सीढ़ी, कुश्ती तारंदाजी आदि।

**धनुर्विद्या—**



रामायण और महाभारत दोनों महाकाव्यों में तीरंदाजी के संदर्भ में उस समय में नायकों को पारंगत अधिशिक्षण शिक्षा दी जाती थी।

**चैस—**



आज के आधुनिक शतरंज खेल 'सदुरंगम' से विकसित हुआ जो महाभारत के दिनों में खेल नियमों का नवीनीकरण किया जाता था। शतरंज के नियमों का नवीनीकरण किया जाता था। शतरंज की उत्पत्ति प्राचीन भारत में हुई थी और इसे चतुरंग के रूप में जाना जाता था। जिसका अर्थ है चार शरीर क्योंकि यह चार खिलाड़ियों द्वारा खेला जाता था इसी नाम से हमें इसका वर्तमान नाम शत्रुंज मिलता है ऐसा ही एक उदाहरण महाभारत में मिलता है। जब पांडव और कौरव इस खेल को खेलते थे, तब पांडवों में सबसे बड़े युधिष्ठिर ने अपने राज्य—उनकी पत्नी द्रौपदी और अन्य सभी भौतिक सम्पत्तियों पर अपना दांव लगाया और एक द्वेषपूर्ण (द्वेषपूर्ण) चाल से वह कौरवों को वह सब कुछ खो देता है जिस पर उसने अपना दांव लगाया था। परिणामस्वरूप पांडवों को अपमानित करने के लिए दुशासन दुष्टकौरव भाईयों में से एक द्रौपदी को पकड़ लेता है जिसे युधिष्ठिर कौरवों से हार चुके थे और उसे निर्वस्त्र करना चाहते थे। असेबल कोर्ट के सामने समक्ष पांडव शक्तिशाली होते हुए भी असहाय थे, क्योंकि उन्होंने द्रौपदी को खो दिया और खेल के नियमों के अनुसार उनका अब उस पर कोई दावा या अधिकार नहीं है।

रामायण और महाभारत महाकाव्यों में कुश्ती दोनों में प्रसिद्ध खेल है, एक कुश्ती मैच में भीम ने जरासंध को मार डाला एक फोलियों भागवत् पुराण से पहलवान प्रत्येक सत्र की शुरुआत मिट्टी को समतल करके कुश्ती लड़ते ऐसा कार्य जिसे धैर्य पशिक्षण और आत्म अनुशासन में व्यायाम दोनों का एक हिस्सा माना जाता है। अभ्यास के दौरान पहलवान अपने शरीर पर और अपने विरोधियों के शरीर पर कुछ मुट्ठी रेत (बलू) को आशीर्वाद के रूप में फेंक देते हैं। जो बेहतर पकड़ और दांव पेंच लगाने में एक दूसरे पर आसानी रहती है, मैदान में मिट्टी का प्रयोग करते हैं। आखाड़ा तैयार हो जाने के बाद जिम के रक्षक देवता आमतौर पर हनुमान की प्रार्थना की जाती है। स्वयंवर के दौरान आयोजित होने वाले खेलों में आमतौर पर रेसिंग तीरंदाजी कुश्ती आदि होते हैं।

**मल्लयुद्ध—**



इस खेल में ग्रेपलिंग, जॉइंट-ब्रेकिंग बाइटिंग चोकिंग और प्रेशर प्लाइन्ट, स्ट्राइकिलिंग शामिल है। मैचों को परम्परागत रूप से चार प्रकारों में सहिताबद्ध किया गया था जोकि विशुद्ध रूप से खेलकूद की ताकत की प्रतियोगिता से आगे बढ़कर वास्तविक पूर्ण सम्पर्क लड़ाई के रूप में जाना जाता था। जिसे युद्ध कहा जाता था। अत्यधिक हिंसा के कारण आमतौर पर इस अंतिम रूप का अभ्यास नहीं किया जाता था। दूसरा रूप जिसमें पहलवान तीन सेकेण्ड के लिए एक दूसरे को जमीन से उठाने का प्रयास करते हैं, आज भी दक्षिण भारत में यह नियम मौजूद है इसके अतिरिक्त मल्लयुद्ध को चार शैलियों में विभक्त किया गया है जिनमें से प्रत्येक का नाम हिन्दू देवताओं और महान सैनानियों के नाम पर रखा गया है। हनुमंती तकनीकी श्रेष्ठता पर ध्यान केन्द्रित करता है जंबुवती प्रतिद्वंदी को अधीन करने के लिए ताले और होल्ड का उपयोग करता है। जरासंधी अंगों और जोड़ों को तोड़ने पर ध्यान केन्द्रित करता है जबकि भीमा सैनी पर ध्यान केन्द्रित करता है ससासर ताकत पर। महिलाओं ने खेल और आत्मरक्षा की कला में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया और मुर्गा लड़ाई, बटैर लड़ाई और राम लड़ाई जैसे खेलों में सक्रिय भागीदारी थी। मल्लयुद्ध शब्द पहला लिखित प्रमाण रामायण महाकाव्य में मिलता है जो बानर राजा बाली और लंका के राजा रावण के बीच कुश्ती मैच के संदर्भ में है।

रामायण के वानर देवता हनुमान को पहलवानों के रक्षक और शक्ति के सामान्य पराक्रम के रूप में पूजा जाता है। महाभारत महाकाव्य में भीम और जारासंधा के बीच कुश्ती का भी वर्णन है। कुश्ती मैचों के अन्य प्रारम्भिक साहित्यिक विवरणों में बलराम और कृष्ण की कहानी शामिल है। कृष्ण का वर्णन करने वाली कहानी से ज्ञात होता है कि वह कभी-कभी कुश्ती के मैचों में शामिल होते थे। जहाँ वे छाती पर घुटने से प्रहार करते थे। सिर पर घूसा मारना बाल खींचना और गला घोंटना उन्होंने मथुरा के राजा कंस को कुश्ती के एक मैच में हराया और उसके स्थान पर नये राजा बने। बुद्ध बनने से पहले सिद्धार्थ गौतम का खुद एक विशेषज्ञ पहलवान धनुर्धर और तलवार चलाने वाला कहा जाता था। देश में बौद्ध धर्म के फलने फूलने के साथ ही भारतीय खेल उत्कृष्टता के शिखर पर पहुँच गया था। गौतम बुद्ध स्वयं तीरंदाजी रथदौड़ अश्वारोहण और हथौड़ा फेंकने में निपुण थे। बुद्ध की शिक्षाओं का प्रसार करने के लिए दूर-दूर तक यात्रा करने वाले बौद्ध भिक्षुओं ने आत्मरक्षा के रूप को स्वीकार किया। धार्मिक कट्टरपंथियों के खिलाफ ऐसे कई विकल्पों के साथ जो उनके अहिंसा के दर्शन के लिए उपयुक्त थे।

### निष्कर्ष—

खेल हाल का तथ्य विषय नहीं है। प्रागैतिहासिक काल वैदिक युग से खेल का गौरवशाली इतिहास रहा है, अथर्ववेद में कुछ श्रेष्ठ परिभाषित मूल्य थे। “कर्त्तव्य दाहिने हाथ

से है और बाए में जीत का फल है।" जो पारम्परिक ओलम्पिक शपथ के समान भावनाओं को सहन करता है। मेरे देश के सम्मान और खेल की महिमा के लिए हालांकि यह कहना महत्वपूर्ण है कि 975 ईसा पूर्व रथ-दौड़ और कुश्ती का उत्साह भारत में और अन्य देशों में भी आम था विशेष रूप से ग्रीस जहाँ पहली बार ओलम्पिक की शुरुआत की गई थी।

### संदर्भ सूची

- 1- Altekar, A.S. Education in Ancient India, Indian Book Shop, Varanasi, 1934.
- 2- Bucher, C.A. Foundation of Physical Education, 7th edition, The C.V. Mosby Co. Saint Louis, 1975.
- 3- Rice, E.A., A Brief History of Physical Education, A.S. Barnes & Co. New York, 1929.
- 4- Khan, Eraj Ehmud, History of Physical Education Scientific B.K. Patna, 1964.
- 5- Kamlesh M.L., Principal and History of Physical Education, Friends Publication, New Delhi, 2004
- 6- Deshpande, Dr. S.H. Physical Education in Ancient India, Jain Amar Printing Press, Gonda, U.P. 1992
- 7- Rajgopalan, K. "Brief History of Physical Education in Ancient India (From Earliest Time to the End of Mughal Period), Army Delhi, 1962