

वृन्दावन की मल्लविद्या परम्परा



वृन्दावन शोध संस्थान
वृन्दावन

वृन्दावन की मल्लविद्या परम्परा

(संस्कृति मंत्रालय, भारत सरकार के अनुदान से प्रकाशित)

प्राक्कथन
भवानीशंकर शुक्ल
अध्यक्ष
वृन्दावन शोध संस्थान

संपादक
डॉ. महेशनारायण शर्मा
निदेशक
वृन्दावन शोध संस्थान

संकलन एवं सह-संपादन
डॉ. राजेश कुमार शर्मा



वृन्दावन शोध संस्थान, वृन्दावन

प्रकाशक :

वृन्दावन शोध संस्थान

रमणरेती, वृन्दावन

Phone : 91-5652540628, 6450731 & Fax : 0565-2540576

Website : www.vrindavanresearchinstitute.org

Email : vrindavanresearch@gmail.com

ISBN : 978-81-904946-7-0

सर्वाधिकार सुरक्षित

संस्करण - प्रथम

वर्ष २०१२-१३

मूल्य : (पेपर बैक) 150 रुपये

(सजिल्द) 190 रुपये

आवरण : राजकीय संग्रहालय मथुरा की
बलराम प्रतिमा (१८वीं शती)

मुद्रण-संयोजन :

श्रीहरिनाम प्रेस, बाग बुन्देला, लोई बाजार, वृन्दावन

फोन : 7500987654, 0565-2442415

प्राक्कथन

मल्लविद्या परम्परा भारतीय लोक-मन में आरम्भ से ही रची-पगी है। लोक की वाचिक परम्परा के साथ ही साहित्य के ज्ञात, अल्पज्ञात तथ्य समय-समय पर इस ओर संकेत करते आए हैं। भारत की सांस्कृतिक परम्परा के पृथक-पृथक कालखण्डों में इसके अलग-अलग पक्ष दृष्टिगोचर होते हैं। हमारे धर्मग्रन्थ श्रीमद्भागवत एवं रामायण जहाँ इस विषय की जानकारी प्रदान करते हैं वहीं पाणिनी ने भी स्वरचित अष्टाध्यायी में भारतीय संस्कृति के इस महत्त्वपूर्ण पक्ष की विद्यमानता दर्शायी है। कालिदास से पूर्व शुक्र की परम्परा में रचे गए शुक्र नीति सार में व्यायाम के अभ्यास और मल्ल युद्ध की जानकारी मिलती है। भारत में मुस्लिम संस्कृति के अभ्युदय से पूर्व चोल राजा सोमेश्वर ने उक्त संदर्भ में विस्तृत जानकारी अपनी महत्त्वपूर्ण रचना मानसोल्लास में प्रस्तुत की है जिससे तत्कालीन समय में इस परम्परा के विविध महत्त्वपूर्ण पक्ष उद्घाटित होते हैं।

मध्य काल में इस परम्परा को काफी प्रोत्साहन मिला, शाही दरबार के साथ-साथ हिन्दू राजे-रजवाड़ों के यहाँ पहलवानों को प्रश्रय प्राप्त था। ब्रज की मल्लविद्या परम्परा बलराम एवं कृष्ण कालीन है। श्रीमद्भागवत में वर्णित है कि यहाँ भगवान ने अन्य क्रीड़ाओं के साथ मल्ल-क्रीड़ा का खूब अभ्यास किया। ब्रज क्षेत्र में बलदाऊ जी को बल का देव एवं ब्रज का अधिपति माना गया है। यहाँ पहलवानों की अखाड़ा बगीची संस्कृति में 'दाऊदयाल बिरज कौ राजा, छानै घोटै तौ इतकूँ आजा....' अभिव्यक्ति आज भी बल के देव दाऊजी के प्रति श्रद्धा एवं आत्मीय भाव प्रदर्शित करने वाली है। बलराम एवं कृष्ण की क्रीड़ास्थली वृन्दावन आज ब्रज का ही नहीं अपितु विश्व का महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक केन्द्र है। सूर सारावली और गर्ग संहिता में उल्लिखित है कि भगवान ने वृन्दावन में मल्ल विद्या का अभ्यास करते हुए कंस की रंगशाला में अपने पराक्रम द्वारा उसके बड़े-बड़े शूरवीर मल्लों को धराशाई किया। ब्रज के केन्द्र वृन्दावन में मल्ल विद्या परंपरा का गौरवशाली अतीत रहा है। यहाँ ब्रजवासी पहलवानों की बगीची अखाड़ा परंपरा के साथ ही वैष्णवों के अनी अखाड़े भी समानान्तर रूप से स्थापित रहे हैं। मध्यकाल में सिख धर्म के अनुयायियों का सैन्य रीति से प्रशिक्षित होना एक धार्मिक संगठन का महत्त्वपूर्ण परिवर्तन था। ठीक इसी तरह का एक परिवर्तन वैष्णव साधु समाज की परंपरा में भी देखने को मिलता है। उक्त दोनों परिवर्तनों के मूल में

कारणों की पृथकता अवश्य दृष्टिगोचर होती है तथापि पहलवानी का अभ्यास और अस्त्र-शस्त्र के संचालन (पटेबाजी) की पद्धति लगभग एक-सी ही है। तत्कालीन समय में विशेष धार्मिक आयोजन या कुंभ आदि के अवसर पर जब वैष्णव और शैव परंपरा के संतों का जमघट होता तो परस्पर विद्वेष की चिंगारी और अधिक तेजी से सुलगती होती फलतः हिंसक घटनाएं होती। तत्कालीन महत्वपूर्ण दस्तावेजों से ज्ञात होता है कि ऐसे संघर्षों में कंठी-माला धारण करने वाले शान्त भजनानंदी वैष्णवों को पर्याप्त हानि उठानी पड़ी। फलस्वरूप अनेक अनी-अखाड़ों का उदय हुआ और विभिन्न वैष्णवों संप्रदायों में एक-एक दल अनी अखाड़ों के रूप में परिवर्तित हुआ जहाँ साधुओं की जमात मल्लविद्या का अभ्यास करते हुए शस्त्र संचालन की तकनीक भी सीखती। उस समय वृन्दावन वैष्णव उपासना का मुख्य केन्द्र था परिणामस्वरूप यहाँ अनेक अनी अखाड़ों की गढ़ियां स्थापित हुईं। जहाँ उद्देश्यानुपालन में मल्लविद्या के अभ्यास और पटेबाजी की परंपरा निरंतर चलती रही। स्थानीय अखाड़ों के समानांतर यहाँ इन अखाड़ों की परंपरा ने वृन्दावन की मल्लविद्या परंपरा को भव्य एवं नव्य रूप प्रदान किया। तत्कालीन स्थानीय अनेक कवियों द्वारा यहाँ की पहलवानी की परंपरा को केन्द्र में रखकर महत्वपूर्ण विवरण अंकित किये गए। जो इस परंपरा के महत्त्व का बोध कराने वाले हैं।

कालांतर में बढ़ते शहरीकरण और अन्य प्रमुख कारणों से यहाँ की बगीची अखाड़ा संस्कृति आज अपने अस्तित्व से जूझ रही है। प्रस्तुत पुस्तक में डॉ० राजेश कुमार शर्मा ने स्थानीय मल्लविद्या परंपरा के संदर्भ में अनेक महत्वपूर्ण प्राचीन हस्तलिखित ग्रंथों तथा लोक की वाचिक परंपरा में विद्यमान विषय संबंधी उपयोगी तथ्यों को संकलित करते हुए उन्हें कुशलता से एक सूत्र में पिरोया है। वृन्दावन के बगीची अखाड़ों सहित समीपवर्ती गाँवों में जाकर उन्होंने परंपरा से जुड़े अल्पज्ञात तथ्यों का संकलन करते हुए उन्हें यथास्थान संयोजित किया है। अतः वे धन्यवाद के पात्र हैं। पुस्तक का प्रकाशन संस्थान की ब्रज संस्कृति सर्वे एण्ड डाक्यूमेंटेशन परियोजना के अंतर्गत किया जा रहा है। पुस्तक के प्रकाशन में डॉ० ब्रजभूषण चतुर्वेदी तथा चित्र संयोजन में उमाशंकर पुरोहित का योगदान सराहनीय है।

- भवानीशंकर शुक्ल
अध्यक्ष/चेयरमैन
वृन्दावन शोध संस्थान

संपादकीय

कला परम्पराओं की विद्यमानता एवं सम्पन्नता राष्ट्र के गौरवमयी अतीत का बोध कराने वाले प्रमुख कारक हैं। भारत में मल्लविद्या की परम्परा का अस्तित्व काफी पुराना है। यहाँ इस परम्परा की व्याप्ति साहित्य, पुरातत्व, चित्रकला के साथ-साथ लोक की वाचिक परम्परा में आज भी देखी जा सकती है। ब्रज क्षेत्र का मल्लविद्या से पुराना सम्बन्ध रहा है। श्रीमद्भागवत में उल्लेख मिलता है कि मथुरा स्थित कंस की रंगशाला में बलराम एवं कृष्ण का कंस के प्रख्यात पहलवानों मुष्टिक, चाणूर, शल एवं तोशल के साथ मल्ल युद्ध हुआ। मल्ल युद्ध सम्बन्धी विवरण के साथ ही वहाँ मल्ल विद्या में प्रचलित दाव-पेच, अखाड़े में पहलवानों के आगमन की परम्परा एवं मल्ल युद्ध के अखाड़े का मंच-विधान आदि दृश्यों को भी सूक्ष्मता से उकेरा गया है। जो भारत में ब्रज क्षेत्र की इस महत्त्वपूर्ण परम्परा का बोध कराने वाला है।

बलराम एवं कृष्ण के पराक्रम का विवरण उनके मल्ल विद्या के अभ्यास (मल्ल-क्रीडा) की ओर इंगित करता है। श्रीमद्भागवत के संकेतों के साथ ही ब्रजभाषा में रचित प्राचीन साहित्य से यह जानकारियाँ मिलती हैं कि गोकुल से वृन्दावन आने पर यहाँ बलराम एवं कृष्ण ने ग्वाल-बालों के साथ गौचारण करते हुए वृन्दावन की भूमि पर नाना प्रकार की क्रीडाओं के साथ मल्ल क्रीडा का भी खूब अभ्यास किया। ब्रज की अखाड़ा-बगीची संस्कृति में वृन्दावन का विशेष स्थान है। मध्यकाल में वैष्णव तथा शैव प्रतिरोध जब तीव्रता से पनपा और परस्पर हिंसक घटनाएँ बढ़ने लगीं तो वैष्णव सम्प्रदायों में अनेक अनी अखाड़ों की स्थापना हुई। मध्यकाल में वृन्दावन वैष्णव उपासना का प्रमुख केन्द्र था। फलतः कालान्तर में लगभग प्रत्येक अखाड़ों के स्थान वृन्दावन में बने जिनमें स्थानीय लोगों की बगीची-अखाड़ा संस्कृति के समानान्तर ही पहलवानी-पटेबाजी के अभ्यास की परम्परा निरन्तर चलती रही। बलराम एवं कृष्ण के मल्लविद्या अभ्यास की इस भूमि पर ब्रजवासियों के बगीची-अखाड़ों के साथ ही संत वृन्दों के अखाड़े-द्वारों की समृद्ध परम्परा देखने को मिलती है। कालान्तर में यहाँ

मल्लविद्या परम्परा का काफी विकास हुआ। वृन्दावनी रसिकों द्वारा लिखे गये महत्वपूर्ण प्राचीन हस्तलिखित ग्रन्थों में यहाँ के तत्कालीन अखाड़े-द्वारों सहित बगीची-अखाड़ों की विद्यमानता विषयक महत्वपूर्ण जानकारियाँ प्राप्त होती है। संस्थान की सर्वे एण्ड डाक्यूमेंटेशन परियोजना के अन्तर्गत प्रकाशित इस पुस्तक में डॉ राजेश कुमार शर्मा ने मल्लविद्या परम्परा से जुड़े विशेषज्ञों की वाचिक परम्परा में विद्यमान अल्पज्ञात-अज्ञात तथ्यों को प्रकाश में लाकर महत्वपूर्ण कार्य किया है। इस कार्य में उन्होंने स्थानीय बगीची-अखाड़ों एवं परम्परा से जुड़े लोगों के यहाँ जाकर विषय सम्बन्धी सूक्ष्म जानकारियाँ श्री विजय बिहारी गौड़, श्री सुधाकान्त शर्मा (मुक्कू पहलवान) श्री शशि गौड़, श्रीकृष्णकिशोर मिश्र, श्रीकृष्णनारायण ब्रजवासी एवं आचार्य नत्थीलाल शास्त्री आदि के सहयोग से संकलित की है। वृन्दावनी अखाड़ा-बगीची संस्कृति से जुड़े अनेक तथ्यों के संदर्भ में डॉ राजेश कुमार शर्मा ने स्थानीय संग्रहों में विद्यमान प्राचीन अल्पज्ञात हस्तलिखित ग्रन्थों का उपयोग किया है जो यहाँ इस परम्परा के महत्व का भान कराने वाले हैं। संस्थान के छायाकार श्री उमाशंकर पुरोहित ने विषयानुरूप उत्कृष्ट छायांकन एवं डॉ. ब्रजभूषण चतुर्वेदी ने प्रकाशन कार्य में सहयोग कर पुस्तक की कलेवर वृद्धि की है। पुस्तक के मुद्रण में श्रीहरिनाम प्रेस, वृन्दावन का योगदान सराहनीय है। आशा है ब्रज की ठेठ संस्कृति में रची-पगी इस परम्परा पर आधारित यह कार्य जिज्ञासु साधकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।

डॉ० महेशनारायण शर्मा

निदेशक

वृन्दावन शोध संस्थान

वृन्दावन की मल्लविद्या परम्परा

अनुक्रम

● प्राक्कथन	iii
● संपादकीय	v
● महत्त्व एवं उपयोगिता	१
● मल्लविद्या परम्परा	३
● मल्ल विद्या और वृन्दावन	२३
● वृन्दावन के अखाड़े-बगीचियाँ	३३
● मल्लविद्या में प्रयुक्त सामग्री	३८
● विभिन्न प्रकार के व्यायाम	४२
● मल्लविद्या में प्रचलित दाव-पेच	४६
● बदले परिवेश में मल्लविद्या परम्परा	५४
● साक्षात्कार	५७
● मल्लविद्या परम्परा विषयक चित्र	६५
● शब्दानुक्रमणिका	८३
● सन्दर्भ ग्रन्थ सूची	८७

महत्त्व एवं उपयोगिता-

मल्लविद्या का सम्बन्ध ब्रज से उतना ही पुराना है जितने कि स्वयं श्रीकृष्ण एवं बलराम। श्रीमद्भागवत के दशम स्कन्ध में श्रीकृष्ण-बलराम द्वारा कंस के पहलवानों मुष्टिक, चाणूर, शल एवं तोशल से कुशती लड़े जाने का विस्तृत विवरण मिलता है। मल्लविद्या के अन्तर्गत प्रचलित दाव पेचों की विस्तृत जानकारी श्रीमद्भागवत में विस्तृत रूप से प्राप्त होती है। भारत में मल्ल विद्या संबंधी प्राचीन विवरण हमारे ग्रंथों 'श्रीमद्भागवत', 'महाभारत', 'प्राचीन ग्रंथ शुक्रनीति सार, जायसी कृत 'पद्मावत' 'रामचरित मानस', आदि के साथ ही 'पाणिनीकृत अष्टाध्यायी', १३ वीं शताब्दी की रचना 'मानसोल्लास', 'बाबरनामा', 'अकबरनामा', 'तुजुक-ए-जहाँगीरी', १९ वीं शताब्दी की रचना 'सुजानचरित' सहित पुरातत्त्व एवं ब्रजभाषा में रचित पाण्डुलिपियों में भी उक्त विषयक महत्त्वपूर्ण तथ्य मिलते हैं। ब्रजमण्डल की कृष्णकालीन यह परम्परा तब से आज तक यहाँ अपना अस्तित्व बनाये हुए है। श्रीबलराम एवं कृष्ण द्वारा मथुरा में कंस की रंगशाला में मल्ल विद्या का हैरतअंगेज प्रदर्शन उनके पहलवानी के सतत अभ्यास की ओर इंगित करता है। श्रीमद्भागवत सहित विभिन्न पुराणों में वर्णित सामग्री से यह ज्ञात होता है कि कंस के अत्याचारों से व्यथित होकर नंद एवं उपनंद सपरिकर गोकुल को छोड़ वृन्दावन की ओर उन्मुख हुए, जहाँ ग्वाल-बालों के साथ विविध क्रीड़ाएँ करते हुए प्रभु ने अनेक लीलाएँ कीं। सूरसारावली के अन्तर्गत वृन्दावन में श्रीबलराम एवं श्रीकृष्ण के द्वारा खेल-खेल में मल्ल विद्या का अभ्यास किए जाने का विवरण कुछ इस प्रकार मिलता है-

अब उन कहौ मल्लक्रीड़ा तुम करत गोप के संग।

वृन्दावन में हम सुनियत हैं, क्रीड़त हौ बहुरंग॥

सूर सारावली छन्द-५११

सूरसारावली में वर्णित सामग्री के अनुसार श्रीकृष्ण एवं बलराम के कंस की रंगशाला में पहुँचने पर कंस के दरबारी पहलवान मुष्टिक द्वारा उनसे मुखातिब होकर यह कहना कि हमने सुना है कि वृन्दावन में तुम लोग ग्वाल-बालों के साथ खूब मल्ल क्रीड़ा करते हो और तुमने अपनी शूरवीरता से बड़े-बड़े पराक्रम दिखाये हैं। अब तुम लोग महाराज कंस के सामने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करो। यह महत्त्वपूर्ण विवरण उक्त संदर्भ में वृन्दावन के

महत्त्व को दर्शाने वाला है। वृन्दावन में मल्ल विद्या की काफी समृद्ध परम्परा रही है। यहाँ श्रीबलराम जी को बल का देव (बलदेव) कहा जाता है। ब्रज की ठेठ लोक परम्परा में बलराम जी (दाऊजी) के प्रति यह अभिव्यक्ति 'ब्रज कौ राजा बल कौ ठाकुर जै बोलौ बलदेव की' इसकी अपनी विशेषता है। महाभारत में जहाँ बलदाऊजी को मल्लविद्या का आचार्य कहा गया है वहीं 13वीं शताब्दी की रचना 'मानसोल्लास' में राजा सोमेश्वर द्वारा अखाड़े में मंडप बनाकर श्रीकृष्ण का विग्रह स्थापित करने विषयक आदेश तत्कालीन समय के अखाड़ों में श्रीकृष्ण एवं बलराम के इस स्वरूप का बोध कराने वाला है। ब्रज के केन्द्र वृन्दावन की बगीचियों, अखाड़ों एवं निजी संग्रहों में विद्यमान मल्ल विद्या के आयुध यहाँ इसके महत्त्व को दर्शाने वाले हैं। वृन्दावन सहित इसके समीपवर्ती ग्रामों की बगीचियों एवं अखाड़ों के प्रति प्राचीनकाल से ही लोगों का रुझान यहाँ इस सुदृढ़ एवं समृद्ध परम्परा का अस्तित्व बनाए हुए हैं। कालान्तर में वृन्दावन में अनेक बगीचियाँ एवं अखाड़े थे, जो आज भौतिकता की चकाचौंध से प्रभावित हुए हैं लेकिन फिर भी कुछ एक स्थानों पर इसका अस्तित्व आज भी देखा जा सकता है। यहाँ बगीचियों, अखाड़ों, कुञ्जों एवं निजी संग्रहों में यत्र-तत्र पड़े मल्लविद्या से संबंधित आयुध तत्कालीन स्थानीय पहलवानों, ब्रह्मचारियों, संतों एवं आम जनमानस के दमखम का अनुभव कराने वाले हैं। वृन्दावन के प्रसिद्ध कवि गोपालराय द्वारा १८ वीं शताब्दी में मल्ल विद्या के संबंध में महत्त्वपूर्ण जानकारियाँ उद्घाटित की गई हैं, जिनसे तत्कालीन वृन्दावनी समाज में इस परम्परा के महत्त्व एवं उपयोगिता की विस्तृत जानकारी मिलती है।

यहाँ बगीची एवं अखाड़ों में पहलवानी की अपनी शब्दावली है, जिसका प्रयोग वे मल्लविद्या के अभ्यास एवं कुशती दंगल आदि के दौरान करते हैं। *सखी, बगली, डूबक, मच्छीगोता, धिस्सा, गर्दलोटेन* एवं *पुस्तक* जैसे अनेकानेक दाव और उनकी काट के उपयोग में ऐसे शब्दों का प्रयोग बहुधा देखा जा सकता है। बुजुर्गों के अनुसार एक जमाने में युवाओं की प्राथमिकता यह मल्ल विद्या आज अपने अस्तित्व से जूझ रही है। आजकल के युवा तो क्या, अधिकांश बुजुर्ग भी इस महत्त्वपूर्ण कला के विविध पक्षों से अनभिज्ञ ही नजर आते हैं। उक्त विषयक डाक्यूमेंटेशन जहाँ स्थानीय परम्परा में मल्ल विद्या विषयक गहन जानकारी प्रदान करेगा वहीं ब्रज में आने वाले शोधार्थी, पर्यटक एवं जिज्ञासु साधक भी यहाँ की इस महत्त्वपूर्ण परम्परा के विविध पक्षों से साक्षात्कार कर सकेंगे।

मल्लविद्या परम्परा

लाल डोरेदार सिंह की सी चमक लिए आँखे, टूटे-मुड़े कान, चौड़ा सीना, उन्नत ललाट, लम्बी बलिष्ठ भुजाएँ, मजबूत जंघायें एवं थापों के अभ्यास से तैयार मजबूत गर्दन कुल मिलाकर एक सुदृढ़ मजबूत काया, अपनी इन्हीं विशेषताओं के सबब हजारों की भीड़ में खड़ा एक पहलवान अलग ही देखा जा सकता है। मल्ल विद्या के सतत अभ्यास से तैयार यह देह सौष्ठव लोगों को शुरू से ही आकर्षित करता आया है। पहलवानी की परम्परा में एसी कसावट एवं बनावट भले ही आम बात हो, लेकिन एक आम आदमी के लिए यह कल्पना आश्चर्य से कम नहीं। भारत में मल्ल विद्या का अस्तित्व काफी पुराना है, जिसके महत्त्वपूर्ण विवरण वेदों सहित विभिन्न ग्रन्थों में दर्शित हैं। हमारे धर्म ग्रंथों श्रीमद्भागवत, रामायण, महाभारत एवं विभिन्न पुराणों के साथ ही *शुक्रनीति सार*, पाणिनी कृत *अष्टाध्यायी*, *जायसी कृत पदमावत* १३वीं शताब्दी में चोल राजा सोमेश्वर कृत *मानसोल्लास*, *बाबरनामा*, *अकबरनामा*, *तुजुके-जहाँगीरी*, सूदन कवि द्वारा रचित *सुजान चरित* सहित विभिन्न स्थानीय पाण्डुलिपियों में उक्त विषयक विवरण प्राप्त होते हैं। विभिन्न कालक्रमों में मिलने वाले ये महत्त्वपूर्ण विवरण भारत में इस प्राचीन परम्परा के अस्तित्व का बोध कराने वाले हैं।

वेदों में मल्ल विद्या के सन्दर्भ में अल्प संकेत मिलते हैं। मल्ल कला में अपनी प्रवीणता के कारण ही भारत वीरों का देश कहलाता था। अथर्ववेद के ऋषि ने अपने स्वास्थ्य संकल्प की कामना कुछ इस प्रकार की है-

ऊर्वोः ओजः जङ्घयो जवः पादयो प्रतिष्ठा।

अरिष्ठानि मे अङ्गानि सर्वा, आत्मा निभृष्टः ॥

(अथर्ववेद ११९/६०/२)

(रानों में चमक, जंघों में वेग और पैरों में खड़ा होने की शक्ति हो। मेरे सभी अंग निरोग हो और आत्मा शुद्ध हो।)

मल्ल विद्या के अभ्यास से शारीरिक बल और उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। यजुर्वेद में भी इसके संदर्भ में कुछ जानकारियाँ मिलती हैं-

आ ब्रह्मन् ब्राह्मणो ब्रह्मवर्चसी जायताम् ।

आ राष्ट्रे राजन्यः शूरः इषव्यो, अतिव्याधी महारथो जायताम् । ।

(यजुर्वेद २२/२२)

(हे ब्राह्मन्, हमारे देश में ब्राह्मण वेद आदि समस्त विद्याओं में पारंगत हो। क्षत्रिय, पराक्रमी, अस्त्र-शस्त्र चलाने में निपुण, शत्रुओं का दमन करने वाले तथा हजारों में अकेले युद्ध करने वाले हों।)

पाणिनी कृत अष्टाध्यायी में भी मल्ल विद्या परंपरा के महत्त्वपूर्ण विवरण दर्शित होते हैं। अष्टाध्यायी के अध्ययन से ज्ञात होता है कि तत्कालीन समय में खेल के लिए क्रीड़ा एवं खिलाड़ी के लिए आक्रीड़ी शब्द प्रयुक्त होता था। अष्टाध्यायी के क्रीड़ा विनोद परिच्छेद में अन्य क्रीड़ाओं के साथ मल्ल युद्ध का विवरण भी मिलता है। उक्त ग्रन्थ के माध्यम से यह जानकारी मिलती है कि उस समय अन्य क्रीड़ाओं के साथ ही मल्लयुद्ध का आयोजन 'समज्या'^१ में होता था। जातकों से ज्ञात होता है कि समज्या वे विशिष्ट प्रकार की गोष्ठियाँ थीं, जिनमें स्त्री-पुरुष, बालक एवं वृद्ध इकट्ठे होकर अनेक प्रकार के खेल-तमाशे, नृत्य-संगीत, मेष-युद्ध, अजायुद्ध एवं मल्ल युद्ध आदि खेल अथवा क्रीड़ाएं खेलते थे। अशोक के अभिलेखों में भी "समज्या" शीर्षक आयोजनों का उल्लेख मिलता है। अष्टाध्यायी के सूत्र ३/३/३६ में (समि मुष्टौ) का उल्लेख मिलता है। जिसमें 'मल्ल' की मुट्टी या पकड़ को संग्राह कहा है। (अहो मल्लस्यः संग्राहः, वाह पहलवान की कैसी पकड़ है) कात्यायन ने लिखा है कि मुष्टि का अर्थ मुट्टी नहीं अपितु मूठ या पकड़ है। जातकों में पहलवान को मुट्टिक कहा गया है।^२ उस काल में कुशती का आरम्भ दो मल्लों की परस्पर ललकार से होता था जिसके उत्तर में वे दोनों ही परस्पर दाव-पेच लगाने लगते थे।

भारत की सांस्कृतिक परम्परा में मल्ल विद्या के संकेत काफी पूर्व से ही देखने को मिलते हैं। कौटिल्य ने अपने अर्थशास्त्र (विद्यासमुद्देश) में राजा बलि के पुरोहित शुक्र, जिन्हें उशना भी कहा गया है को दण्ड नीति के

१. समजन्ति तस्याम् समज्या, जहाँ जनसमुदाय इकट्ठा हो वह उत्सव समज्या कहलाता था। - पाणिनिकालीन भारतवर्षः वासुदेव शरण अग्रवाल

२. जातक ६/२७७

एक सम्प्रदाय औशनश का प्रवर्तक कहा है। *शुक्रनीतिसार* शुक्र की ही परम्परा में लिखी गई महत्वपूर्ण रचना है जिसकी प्राचीनता अश्वघोष द्वारा रचित *बुद्धचरित*^१ एवं महाकवि कालिदास द्वारा विरचित *कुमारसंभव*^२ से भी सिद्ध होती है, में मल्ल विद्या परम्परा के सन्दर्भ में पर्याप्त जानकारियाँ मिलती हैं। शुक्र नीति के षष्ठ प्रकरण में जहाँ राजा को अपना शौर्य बनाए रखने संबंधी अनेक नीतियाँ बताई गई हैं, वहीं सैनिकों की दिनचर्या के अन्तर्गत वहाँ मल्ल विद्या के संदर्भ में उल्लेख मिलता है कि 'मल्लयुद्ध में कुशल, समान शक्ति वाले के साथ कुशती लड़ा कर तथा व्यायाम कराकर, पौष्टिक आहार लेकर एवं गुरु जनों को प्रणाम करके सैनिकों के दैहिक बल को बढ़ाना चाहिए'—

समैर्नियुद्धकुशलैर्व्यायामैर्नतिभिस्तथा ।

वर्द्धयेद् बाहुयुद्धार्थं भोज्यैः शारीरकं बलम् ॥^३

महाकवि *कालिदास* ने भी स्वरचित *रघुवंश महाकाव्य* के अंतर्गत प्रभु श्रीराम की चढ़ती हुई युवा अवस्था की जो झाँकी प्रस्तुत की है। उससे उनके व्यायामशील शारीरिक विकास का परिचय भली प्रकार मिल जाता है—

युवा युगव्यायतबाहुरंसलः

कपाटवक्षाः परिणद्धकन्धरः ।

वपुः प्रकर्षादजयद् गुरुं रघुः

तथापि नीचैः विनयाददृश्यत ॥^४

(युवावस्था के कारण श्रीराम की भुजाएं हल के जुए के समान दृढ़ और मजबूत हो गई, सीना चौड़ा तथा कंधे भारी हो गए इस प्रकार डील-डौल बढ़ जाने के कारण रघुनंदन अपने पिता से ऊँचे और तगड़े लगते थे, फिर भी वे इतने विनम्र थे कि कभी अपना बड़प्पन प्रकट नहीं होने देते।)

कृष्ण और बलराम ने अपनी ग्वाल मण्डली के साथ ब्रज के वनों में गाय चराते हुए नाना प्रकार की लीलाएं कीं, दूसरे ग्वाल बालों के साथ खेलने

१. *यद्राजशास्त्रं भृगुरंगिरा च न चक्रतुर्वशकरावृषितौ ।*

तयोः सुतौ तौ च ससर्जुतुस्तत्कालेन शुक्रश्च बृहस्पतिश्च ॥ (*बुद्धचरित*, पृ० १४६)

२. *अध्यापितस्योशनसाऽपि नीतिप्रयुक्तरागप्रणिधिद्विषस्ते ॥* (*कुमार संभव*, ३/४६०)

३. *शुक्रनीति*, चतुर्थाध्यायस्य षष्ठं प्रकरणम्, श्लोक-१५

४. *रघुवंश महाकाव्य* ३/३४

के लिए बहुत सी सामग्री लेकर वे घर से निकल पड़ते और गोष्ठ (गायों के रहने के स्थान) के पास ही अपने बछड़ों को चराते। ग्वाल बालों के साथ दोनों कहीं बाँसुरी बजाते तो कहीं गुलेल या डेलवॉस से ढेले या गोलियाँ फेंकते। कभी साँड़ बनकर फुंकारते हुए आपस में लड़ते कभी तरह-तरह के पशु पक्षियों की आवाज निकालते। मल्ल विद्या को लेकर श्री मद्भागवत में विशद विवरण मिलता है। उसमें कंस के पहलवानों से श्रीकृष्ण-बलराम के मल्ल युद्ध, अखाड़े की साज-सज्जा, मल्ल युद्ध के दौरान बजने वाले वाद्ययंत्र, कुशती के नियम एवं दर्शक दीर्घा आदि विषयों को लेकर सुन्दर चित्र खींचा गया है।

भागवत से जानकारी मिलती है कि अपने तमाम दैत्यों को भेजने के उपरान्त भी जब कंस को सफलता हाथ न लगी तो उसने अपनी रंगशाला में मल्ल युद्ध का आयोजन किया। कंस द्वारा छोड़े गये कुवलिया पीड़ हाथी का वध करने के उपरान्त जब श्रीकृष्ण एवं बलराम ने उसके अखाड़े में प्रवेश किया तो कंस के दरबारी पहलवान चाणूर ने कहा, नन्द नन्दन श्रीकृष्ण और बलराम! तुम दोनों वीरों के आदरणीय हो, हमारे महाराज ने सुना है कि तुम लोग कुशती लड़ने में निपुण हो-

हे नन्दसूनो हे राम भवन्तौ वीर संमतौ ।

नियुद्धकुशलौ श्रुत्वा राज्ञाऽऽहूतौ दिदृक्षुणा ॥^१

ब्रज के वनों में गाय चराते हुए तुमने कुशती का खूब अभ्यास किया है-

नित्यं प्रमुदिता गोपा वत्सपाला यथा स्फुटम् ।

वनेषु मल्लयुद्धेन क्रीडन्तश्चारयन्ति गाः ॥^२

इसलिए आओ हम और तुम मिलकर महाराज को प्रसन्न करने के लिए कुशती लड़ें-

तस्माद् राज्ञः प्रियं यूयं वयं च करवाम हे ।

भूतानि नः प्रसीदन्ति सर्वभूतमयो नृपः ॥^३

१. श्रीमद्भागवत १०/४३/३२

२. श्रीमद्भागवत १०/४३/३४

३. श्रीमद्भागवत १०/४३/३५

कुशती समान वजन वालों के मध्य होती है, वर्तमान में भी कुशती को लेकर यह नियम प्रचलित है। भारत में यह परम्परा काफी पूर्व से ही देखने को मिलती है, श्रीमद्भागवत में इस नियम की जानकारी कुछ इस प्रकार मिलती है-

बाला वयं तुल्यबलैः क्रीडिष्यामो यथोचितम्।

भवेन्नियुद्धं माधर्मः स्पृशेन्मल्ल सभासदः।।^१

श्रीमद्भागवत में दंगल के लिए मल्लशाला को सजाने की बात भी कही गयी है। यहाँ उल्लेख मिलता है कि कंस के राजकर्मचारियों ने रंगभूमि को भली-भाँति सजाया वहाँ मल्लों के स्वागत हेतु तुरही, भेरी आदि वाद्य बजने लगे। उसमें लोगों के बैठने के लिए मंच तैयार किया गया। मल्लशाला को गज्रों, झंडियों, वस्त्र और बंदनवारों से सजाया गया जहाँ राजागण, ब्राह्मण, क्षत्रिय, नागरिक और ग्रामवासी अपने-अपने निर्धारित स्थानों पर बैठे थे-

आनर्चुः पुरुषा रङ्ग तुर्यभेर्यश्च जन्धिरे।

मञ्जाश्चालङ्कताः स्वग्भिः पताकाचैलतोरणैः।।^२

तेषु पौरा जानपदा ब्रह्मक्षत्रपुरोगमाः।

यथेपजोषं विविशु राजानश्च कृतासनाः।।^३

यही उल्लेख गर्ग संहिता में कुछ इस प्रकार मिलता है-

राजानो मण्डलेशाश्च पौरा जानपदा नृप।

ददृशुर्मल्लयुद्धं ते मञ्चे-मञ्चे समास्थिताः।।^४

मथुरा स्थित कंस की रंगशाला का वैभव श्रीमद्भागवत से दर्शित होता है। यहाँ अखाड़े में पहलवानों के आगमन की भव्यता देखते ही बनती है भागवत में उल्लिखित है कि पहलवानों के ताल ठोकने के साथ ही अखाड़े में बाजे बजने लगे और श्रेष्ठ पहलवान खूब सज धज कर अपने-अपने उस्तादों के साथ अखाड़े में आ उतरे। चाणूर, मुष्टिक, शल और तोशल आदि

१. श्रीमद्भागवत १०/४३/३८

२. श्रीमद्भागवत १०/४२/३३

३. श्रीमद्भागवत १०/४२/३४

४. गर्ग संहिता ७/१२

प्रधान-प्रधान पहलवान बाजों की सुमधुर ध्वनि से उत्साहित होकर अखाड़े में आ-आकर बैठ गये-

वाद्यमानेषु तूर्येषु मल्लतालोत्तरेषु च।

मल्लाः स्वालङ्कता दृप्ताः सोपाध्यायाः समाविशन्।।^१

चाणूरो मुष्टिकः कूटः शलस्तोशल एव च।

त आसेदुरुपस्थानं वल्गुवाद्यप्रहर्षिताः।।^२

यहाँ श्रीकृष्ण-बलराम द्वारा मुष्टिक चाणूर, शल एवं तोशल के मध्य हुए मल्ल युद्ध का सजीव चित्रण मिलता है। कथानुसार चाणूर द्वारा यह कहने पर कि कृष्ण मुझसे लड़ें और बलराम मुष्टिक के साथ जोर अजमाएं। दोनों भाई मल्ल युद्ध को तैयार हुए। जोड़ बद दिये जाने पर वे लोग एक दूसरे को जीतने की अभिलाषा से हाथों से हाथ अड़ाकर और पैर से पैर लगाकर बल पूर्वक अपनी-अपनी ओर खींचने लगे वे पंजों से पंजे, माथे से माथा और छाती से छाती भिड़ाकर एक दूसरे पर चोट करने लगे। इस प्रकार दाव-पेच करते-करते वे अपने-अपने प्रतिद्वन्द्वी को पकड़कर इधर-उधर घुमाते, दूर ढकेल देते, जोर से पकड़ लेते, लिपट जाते, उठाकर पटक देते, छूटकर निकल भागते और कभी छोड़कर पीछे हट जाते थे। वे परस्पर एक-दूसरे को रोकते, प्रहार करते और अपने जोड़ीदार को पछाड़ देने की चेष्टा करते। कभी कोई नीचे गिर जाता तो दूसरा उसे घुटनों और पैरों में दबाकर उठा लेता।

हस्ताभ्यां हस्तयोर्बद्ध्वा पदभ्यामेव च पादयोः।

विचकर्षतुरन्योन्यं प्रसह्य विजिगीषया।।^३

अरत्री द्वे अरत्रिभ्यां जानुभ्यां चैव जानुनी।

शिरः शीष्णोरसोरस्तावन्योन्यमभिजधन्तुः।।^४

परिभ्रामणविक्षेपपरिरम्भावपातनैः ।

उत्सर्पणापसर्पणैश्चान्योन्यं प्रत्यरुन्धताम्।।^५

१. श्रीमद्भागवत १०/४२/३६

२. श्रीमद्भागवत १०/४२/३०

३. श्रीमद्भागवत १०/४४/०२

४. श्रीमद्भागवत १०/४४/०३

५. श्रीमद्भागवत १०/४४/०४

उत्थापनैरुत्रयनैश्चालनैः स्थापनैरपि।

परस्परं जिगीषन्तावपचक्रतुरात्मनः।।^१

महाभारत में मल्लयुद्ध के आयोजन की बात समाज शीर्षक उत्सव के अर्न्तगत कही गयी है। अशोक के शिलालेखों में भी समाज का उल्लेख आया है। वहाँ कहा गया है कि अच्छे और बुरे दो प्रकार के समाज हुआ करते थे। जिन समाजों में हिंसापरक खेल होते या द्यूत, सुरापान आदि का प्रसंग रहता है वे निन्दित समझे जाते थे। उन्हें अशोक ने वर्जित कर दिया था। महाभारत में भी कई जगह 'समाज' का उल्लेख आया है।^२

महाभारत के विराट पर्व में पांडवों के अज्ञातवास की कथा के अर्न्तगत अपने-अपने वास्तविक रूपों को छिपाने के संदर्भ में उल्लिखित है। युधिष्ठिर ने कहा है कि मैं कंक नामक ब्राह्मण बनकर राजा की सभा में द्यूत आदि खेल खिलाने वाला बनूँगा। भीम ने कहा मैं बल्लभ नाम का रसोइया बनूँगा और रसोईघर में रहकर राजा के लिए उत्तम भोजन बनाऊँगा। समाज नामक उत्सवों में जो मल्ल आयेंगे उनके साथ कुशती करके उन्हें पछाँडूँगा इसी प्रकार सभी ने अपने-अपने आशय प्रकट किये। इसी अज्ञात वास की कथा में आगे भीम और जीमूत मल्ल के मध्य हुए मल्लयुद्ध का विवरण भी मिलता है।^३

मल्ल विद्या की परम्परा भारतीय जनमानस में रची पगी है, जिसके विवरण विभिन्न कालक्रमों में रचित महत्वपूर्ण ग्रंथों में विद्यमान दिखते हैं। तुलसी की रामचरित मानस से पूर्व जायसी कृत पदमावत में अनेक स्थलों पर मल्ल, अखाड़े पहलवान जैसे शब्दों का प्रयोग ही नहीं मिलता, अपितु भारतीय परंपरा के मल्ल विद्या विषयक यह पारिभाषिक शब्द उसमें सहजता से यथास्थान विद्यमान हैं। पदमावत के गोरा-बादल युद्ध खंड में वीर सरजा और गोरा के मध्य युद्ध का विवरण कुछ इस प्रकार मिलता है-

पहलवान सो बखाना बली। मदति मीर हमजा औ अली।।

मदति अयूब सीस चढ़ि कोपे। राम लखन जिन्ह नाउँ अलोपे।।

१. श्रीमद्भागवत १०/४४/०५

२. भारत-सावित्री-वासुदेव शरण अग्रवाल

३. महाभारत विराट पर्व अध्याय-१२

औ ताया सालार सो आए। जिन्ह कौरौ पंडौ बँदि पाए।।
लिंघउर देव धरा जिन्हआदी। और को माल बादि कहँबादी।।^१

पदमावत में एक अन्य स्थल पर भी इस प्रकार के संकेत मिलते हैं—
तबहँ राजा हिँ न हारा। राज पँवरि पर रचा अखारा।।
सौहँ साहि जहँ उतरा आछा। ऊपर नाच अखारा काछा।।^२

पदमावत के *गोरा-बादल संवाद खंड* में हनुमान, अंगद, मार्कण्डेय, नल-नील, भीम, मुष्टिक आदि का विवरण इस प्रकार दर्शित हैं—

तुम्ह सावँत नहिँ सरबरि कोऊ। तुम्ह अंगद हनिवँत सम दोऊ।।
तुम्ह बलबीर जाज जगदेऊ। तुम्ह मुस्टिक औ मालकँडेऊ।।
तुम्ह अरजुन औ भीम भुआरा। तुम्ह नल नील मेंड देनिहारा।।
तुम्ह टारन भारन जग जाने। तुम्ह सो परसु औ करन बखाने।।^३

मल्ल विद्या के सतत अभ्यास से तैयार अच्छा देह सौष्टव सभी को प्रभावित करता है। *गोस्वामी तुलसीदास* ने *रामचरितमानस* में उक्त विषयक उल्लेख करते हुए भगवान श्रीराम की जो झाँकी प्रस्तुत की है, उससे उनके बलिष्ठ शरीर की झलक भलीभाँति मिल जाती है। मल्ल विद्या की साधना के बिना राम का यह व्यक्तित्व किसी प्रकार भी संभव नहीं लगता। उनके जनकपुर में पहुँचने के पश्चात विभिन्न देशों से आये राजे-महाराजे भी राम के इस अद्भुत व्यक्तित्व से प्रभावित हुए बिना न रह सके—

केहरि कंधर चारु जनेऊ। बाहु त्रिभुवन सुन्दर तेऊ।।
करि कर सरिस सुभग भुजदंडा। कटि निषंग कर सर कोदंडा।।
देखहिँ भूप महा रनधीरा। मनहुँ बीर रस धरे सरीरा।।
डरे कुटिल नृप प्रभुहिँ निहारी। मनहुँ भयानक मूरति भारी।।
रहे असुर छल छोनिप वेषा। तिन्ह प्रभु प्रकट काल सम देखा।।^४
रामचरितमानस में उल्लेख मिलता है कि लंकापति रावण का भी

१. पदमावत - 'गोरा-बादल- युद्ध खंड'

२. पदमावत - 'राजा बादशाह- युद्ध खंड'

३. पदमावत - 'पदमावती गोरा-बादल संवाद खंड'

४. रामचरित मानस लंका काण्ड

एक सुसज्जित अखाड़ा था। जहाँ रावण के शूरवीर, मल्ल विद्या का अभ्यास करते थे।^१ रामचरित मानस के एक प्रसंग से यह तथ्य उद्घाटित होता है कि उस अखाड़े में बजने वाली वाद्य ध्वनियों को सुनकर भगवान श्रीराम ने विभीषण से कहा -

देखु विभीषण दच्छिन आसा। घन घमंड दामिनी विलासा।।

मधुर मधुर गरजइ घन घोरा। होइ वृष्टि जनि उपल कठोरा।।^२

(अर्थात् हे विभीषण दक्षिण दिशा की ओर देखो, घुमड़ते हुए बादलों के मध्य बिजली कैसी ध्वनि कर रही है। घने बादल मधुर-मधुर गरज रहे हैं। मानों पत्थरों की कठोर वर्षा हो रही है।)

प्रभु श्रीराम के इस कथन को सुनकर विभीषण ने रावण के अखाड़े का जो विवरण प्रस्तुत किया वह रामचरित मानस में कुछ इस प्रकार उल्लिखित है-
कहत विभीषणु सुनहु कृपाला। होइ न तड़ित न बारिदमाला।।
लंका सिखर उपर आगारा। तहँ दसकन्धर देख अखारा।।
छत्र मेघडंबर सिर धारी। सोइ जनु जलदघटा अतिकारी।।^३

(अखाड़े की जानकारी देते हुए विभीषण ने कहा- हे कृपालु! यह न तो बिजली की ध्वनि है और न बादलों की घटा, वहाँ लंका के शिखर पर एक सुन्दर महल है। जहाँ से रावण अखाड़े को देख रहा है। उसने सिर पर मेघाडंबर अर्थात् बादल के रंग का छत्र धारण किया हुआ है। जो ऐसा प्रतीत हो रहा है, मानो बादलों की काली घटा हो।)

रामचरित मानस में मल्ल विद्या परंपरा के संदर्भ जामवंत, हनुमान, अंगद, सुग्रीव, कुम्भकर्ण आदि के चरित्र में पग-पग पर दिखाई देते हैं।

मुस्लिम संस्कृति के अभ्युत्थान के पूर्व १२०० ई० के लगभग भारतवर्ष में मल्ल विद्या परम्परा के विस्तृत उल्लेख मिलते हैं। गुप्त साम्राज्य की समाप्ति पर भारत में अनेक स्वतंत्र राज्यों की स्थापना विभिन्न राज्यवंशों द्वारा हुई इन्हीं राजवंशों में पश्चिमी चालुक्यों के अत्यन्त विस्तृत राज्य की स्थापना हुई। इस राजवंश में एक से एक प्रतापी राजा हुआ। यहाँ के राजा

१. हमारे मनीषियों ने कहीं-कहीं गान-वाद्य वाले स्थलों को भी अखाड़ा कहकर संबोधित किया है, जिसके विवरण पदमावत, हम्मीर, महाकाव्य सहित अनेक ग्रंथों में मिलते हैं।

२/३. रामचरित मानस लंका काण्ड

सोमेश्वर तृतीय द्वारा रचित मानसोल्लास तत्कालीन भारतीय संस्कृति का समग्र दर्शन प्रस्तुत करने वाली महत्त्वपूर्ण कृति है। मानसोल्लास ग्रन्थ के पंचम अध्यायान्तर्गत तत्कालीन मल्ल विद्या परम्परा के महत्त्वपूर्ण विवरण मिलते हैं, जिनसे भारत की समृद्ध मल्ल विद्या परम्परा के महत्त्वपूर्ण पक्ष उद्घाटित होते हैं। विशुद्ध भारतीय संस्कृति में रचे-पगे इस ग्रन्थ के 'सोमेश्वर तथा विनोद' अध्याय में इस परम्परा पर सूक्ष्मता से प्रकाश डाला गया है जिससे भारत में १३ वीं शताब्दी में मल्लों के प्रकार आयु एवं गुणों के अनुसार उनके अलग-अलग नाम, आहार-विहार, दाव-पेच, कुशती प्रारम्भ करने के तरीके, अखाड़ा तैयार करने वाले लोग, अखाड़े का आकार-प्रकार तथा उसे तैयार करने की विधि एवं उसकी सजावट के साथ ही मल्लों की दैनिक दिनचर्या सम्बन्धी जानकारियाँ मिलती हैं। वृन्दावन शोध संस्थान के हस्तलिखित ग्रन्थागार में प्राप्ति सं. २०२४३ पर इसकी हस्तलिखित खण्डित प्रतिलिपि संग्रहीत है।
चित्र - ७० पृ. ८१

मल्ल विद्या परम्परा का सीधा सम्बन्ध श्रीकृष्ण एवं बलराम से है। श्रीमद्भागवत के दशम स्कन्ध में श्रीकृष्ण एवं बलराम द्वारा कंस के पहलवानों को पछाड़ने एवं मल्ल विद्या में प्रचलित दाव-पेंचों के माध्यम से उन पर संघात करने सम्बन्धी जानकारियाँ मिलती हैं। वहाँ राजा सोमेश्वर द्वारा मल्लशाला में श्रीकृष्ण का मण्डप बनवाये जाने सम्बन्धी आदेश की जानकारी मिलती है।^१ सोमेश्वर ने बल के आधार पर तीन प्रकार के मल्ल ज्येष्ठिक, अन्तर्ज्येष्ठिक तथा गोवल बताए हैं जिनमें अत्यधिक शारीरिक बल का मल्ल ज्येष्ठिक, इससे कुछ कम शक्ति वाला मल्ल अन्तर्ज्येष्ठिक तथा इन दोनों से नीचे गोवल मल्ल होता है-

ततोऽपि हीयमानश्चेदेतैरेव गुणैस्तथा ।

गोवलो नाम मल्लाऽसौ नियुद्धे वेगवान्वरः ॥^२

शारीरिक क्षमताओं के अतिरिक्त सोमेश्वर ने मल्लों का वर्गीकरण आयु के हिसाब से किया है जिसके अनुसार बीस वर्ष की आयु वाला मल्ल भविष्यु तथा तीस वर्ष का मल्ल प्ररूढ कहलाता था-

१. मानसोल्लास पंचम अध्याय (सोमेश्वर तथा विनोद)

२. मानसोल्लास: एक अध्ययन सोमेश्वर तथा विनोद, डॉ० एस.एस. मिश्र

आविशतेर्वत्सरेभ्यो भविष्णुर्मल्ल उच्यते ।

तत ऊर्ध्वं त्रिंशदब्दात्प्ररूढः परिकीर्तितः ॥^१

बल एवं आयु के आधार पर वर्गीकरण के साथ ही सोमेश्वर ने मल्लों के गुण आदि के आधार पर भी उनका नामकरण किया है, उक्त काल में विशाल शरीर वाले मल्ल को ' भारी', अत्यन्त बली को मल्ल प्राणी, सुशिक्षित मल्ल को ऊर्जल, स्व स्थान पर डटे रहने वाले मल्ल को संस्थाननिरत तथा मल्ल युद्ध में न थकने वाले को बहुयोधी कहा जाता था-

महाकायस्तु यो मल्लो भारी स परिकीर्तितः ।

बलाद्भयः कथ्यते प्राणी ऊर्ज्वलश्च सुशिक्षितः ॥

संस्थाननिरतो ज्ञेयो यः स्थाने सुस्थितासनः ।

श्रमं न याति यो युद्धे बहुयोधी स कथ्यते ॥^२

मानसोल्लास से ज्ञात होता है कि उस काल में मल्लों के स्वास्थ्य की ओर विशेष ध्यान रखा जाता था। भविष्णु तथा प्ररूढ मल्लों को अत्यन्त पौष्टिक भोजन दिया जाता था। साथ ही उन्हें स्त्रियों के दर्शन, स्पर्श एवं संलाप से दूर रखा जाता था। इनकी शारीरिक शक्ति की यत्नपूर्वक रक्षा की जाती थी। जिसके लिए एक अधिकारी (अध्यक्ष) नियुक्त रहता था। इनके दिशा-निर्देशन के लिए नियुक्त अध्यक्ष सदैव इनके साथ रहता जो एक दिन छोड़कर अगले दिन उनका "गोवल" मल्लों के साथ अभ्यास करवाता था। मानसोल्लास में दाव-पेचों के लिए 'संस्थान' एवं 'विज्ञान' शब्द प्रयुक्त किए गए हैं। सोमेश्वर ने चार संस्थान (प्रतिदिन अभ्यास कराए जाने वाले) तथा अनेक विज्ञान (पेचों) का उल्लेख किया है। विज्ञान अनेक प्रकार के होते हैं। विभिन्न अंगों एवं स्थितियों में विभिन्न प्रकार के विज्ञानों का प्रयोग होता है। इन्हीं को मल्लों द्वारा पेंच भी कहा जाता है। सोमेश्वर ने ग्यारह प्रकार के शिरस्थानक विज्ञानों का उल्लेख किया है-

१. पादमोटन २. बाहुमोटन ३. बाहुसी ४. गुणाल ५. उत्तरढोकर ६. पार्ष्णिक
७. पट्टिश ८. छुडुकी ९. अन्तश्छुडुकी १०. ढोकर ११. तुर्याष्टि ।

१. मानसोल्लास ४/६/८८१

२. मानसोल्लास ४/६/१५५-५७

इसके अतिरिक्त करवल स्थान में स्थित होकर दूसरे मल्ल के मुख को अपने उदर द्वारा दबा दे जिससे उसकी सांस रूक जाय। इसे 'पादमुहवड' विज्ञान कहते हैं। इस प्रकार निम्नलिखित अन्य विज्ञानों का उल्लेख भी मिलता है।^१

१. मुखपट्टक २. मुस्तिक ३. कुट्टान ४. चरणपट्टिश ५. लोलपादक ६. सन्देश ७. टोकार ८. ज्वलशंख ९. कक्षवड १०. सुमुखी ११. दांगुलि १२. गरुडपक्ष १३. वेष्टन १४. अंगवलन १५. सदुपवेदन १६. चतुरंगुलम् १७. मुद्धक १९. डोक्कर।

इन स्थानक तथा विज्ञानों के प्रयोग के अभ्यास के साथ ही मल्लों को दाव-पेचों से अपनी रक्षा करने के उपायों को जानना भी जरूरी है।

इसी कारण सोमेश्वर ने अनेक प्रकार के बचने के उपायों का वर्णन किया है। उदाहरणार्थ यदि एक मल्ल छुड़िका विज्ञान का प्रयोग करें तो दूसरा उसके मुख के ऊपर जंघा को डाल कर अपने को हटा ले, बाहुमोटन के विज्ञान में हाथों को मिला कर दबाते हुए अपने को छुड़ा ले। इसी प्रकार अनेक प्रकार के उपायों एवं चालों द्वारा अपने को बचाने का आदेश मल्ल को दिया है। मल्लों का अध्यक्ष इन सभी प्रकार के दांव-पेचों एवं चालों का ज्ञान मल्ल को करवाता था किन्तु वह इन सभी का उचित रूप से प्रयोग तभी कर सकता है जब उसमें शारीरिक बल की वृद्धि हो। इस कारण उससे अनेक प्रकार के श्रम कराये जाते थे। सोमेश्वर ने मल्ल के लिये पांच प्रकार के श्रमों को करने का आदेश दिया है। ज्येष्ठिक मल्ल को विशेष रूप से प्रातःकाल उठकर कोई अत्यन्त भारी वस्तु उठानी चाहिये यह *भार-श्रम* कहलाता था। इसका अभ्यास मल्ल प्रातःकाल ही करता था।^२ इस प्रकार की क्रिया आजकल भी देखी जा सकती है। अपने शरीर की मजबूती को बढ़ाने के लिये पहलवान लोग पहिया लगी हुई बहुत भारी एवं मोटी शलाका को उठाते हैं। इसे आज Weight Lifting के रूप में देखा जा सकता है। (देखें चित्र- २७, २८ पृ. ७२) इसके अतिरिक्त प्रतिदिन मल्ल कोस अथवा दो कोस तक बाहर टहलने जाता था। इसे *श्रमण-श्रम* कहते थे। पुष्करी, तडाग अथवा नदी में कण्ठ तक के जल में जाकर अपने शरीर को पुष्ट करता था। यह *सलिल-श्रम* कहलाता था। सायंकाल के समय अपने हाथों

१. मानसोल्लास ४/६/९४३

२. स च प्रभाते कर्तव्यो विशानोपायसिद्धितः

को जोर से एक दूसरे पर दबाकर तथा हाथों द्वारा अपनी भुजाओं को जोर से पकड़ता था। इसे *बाहुपेल्लण* कहते थे। इससे उसके हाथों द्वारा किसी वस्तु को पकड़ने की शक्ति की वृद्धि होती थी। इससे अतिरिक्त चंदन के द्वारा निर्मित अत्यन्त मजबूत, मोटे तथा चिकने स्तम्भ में मल्ल अपनी बाहु एवं वक्षःस्थल आदि को घिसकर शरीर के अंगों को पुष्ट करता था यह *स्तम्भ-श्रम* कहलाता था। आजकल पहलवान स्तम्भ द्वारा अपने शरीर का घर्षण कर अपने अंगों को पुष्ट करते हैं, उस स्तम्भ को *मल्ल-स्तम्भ* कहा जाता है। सोमेश्वर दक्षिण का राजा था। यह संयोग ही है कि वृन्दावन में दाक्षिणात्य शैली में बने श्री रंग मंदिर की उत्सव परंपरा में वर्ष में एक बार लट्ठे के मेले का आयोजन होता है। जिसमें स्थानीय मल्ल स्तम्भ (लट्ठे) पर चढ़ते हैं। (देखें चित्र २२, २३, २४ पृ. ७१) श्री रंग मंदिर में आयोजित इस परंपरा के संदर्भ में ब्रिटिश कालीन कलक्टर एफ०एस०ग्राउस ने अपने ऐतिहासिक ग्रंथ '*मथुरा ए डिस्ट्रिक्ट मेमोयर*' में जानकारी देते हुए बताया है कि सेठ जी के मंदिर (श्री रंग मंदिर) में आयोजित इस मेले के दौरान स्थानीय पहलवान लोग लकड़ी के पिलर पर चढ़ते हैं जिसे देखने के लिए हजारों की भीड़ इकट्ठी होती है।^१ मानसोल्लास में उल्लिखित विवरण तत्कालीन समय के भारतीय समाज में मल्ल विद्या परंपरा की व्याप्ति की ओर इंगित करते हैं। सोमेश्वर के द्वारा प्रदत्त यह सूक्ष्म जानकारियां भारत में इस कला परंपरा की गहरी पैठ दर्शाने वाली हैं।

मल्ल विद्या की वर्तमान परंपरा में आज कुश्ती दंगलों के दौरान तरह-तरह विशिष्ट पहलवान देखे जा सकते हैं। जिनमें कोई किसी दाव का विशेषज्ञ होता है तो दूसरा किसी और का अपने पसंदीदा दाव का प्रतिदिन अभ्यास करते हुए अलग-अलग पहलवान पृथक-पृथक दावों को सिद्ध करते हैं और इसी अभ्यास के सहारे दंगलों में अपनी प्रतिभा के जौहर दिखाते हैं। मानसोल्लास में ऐसे पहलवानों की विशिष्टताएं सूक्ष्मता से उजागर हुई हैं। प्रतिद्वन्द्वी पहलवान के द्वारा प्रयुक्त विज्ञान में फंसने पर भी जो परेशान न होता हो तथा साथ ही अपनी मजबूत पकड़ से उसे जकड़े रहे, वह *संबद्ध*, बल को सहन करने वाला *बलनेसह*, विज्ञान (पेच) से रक्षा करने वाला *रक्षणक*,

१. 'मथुरा ए डिस्ट्रिक्ट मेमोयर' - एफ०एस०ग्राउस

प्रतिद्वन्द्वी द्वारा शीघ्रतापूर्वक लगाये गये विज्ञान को उतनी ही तेजी से नष्ट करने वाला *ढकण*, दूसरे पहलवानों के दाव की गलती भांप उसकी काट में अपना दाव खेलने वाला *दर्शन*, फुर्ती से उचक कर कंठ से चिपक जाने वाला *लगन* तथा मर्यादा की रक्षा करने वाला मल्ल *नियत* कहलाता था।^१

मल्ल विद्या में कुश्ती दंगल के दौरान पहलवानों की अपनी कुछ विशेष परंपराएँ रही हैं। कुश्ती आरंभ होने से पूर्व समान वजन वाले पहलवानों का परस्पर हाथ मिलाना, ताल ठोंकना, अपना शारीरिक सौष्ठव दिखाते हुए पहलवान द्वारा अपनी अखाड़ा परंपरा तथा ताकत का यशोगान करते हुए ऐलान करना, अखाड़े में लंगोटा घुमाना, अपने शारीरिक गठन के प्रभाव स्वरूप बिना लड़े कुश्ती जीतना और कहीं दंगल के दौरान लंगोटा घुमाते हुए— '*उस्ताद हो चांय चेला मैं लडूँगा अकेला...*' जैसी उत्तेजक बातें कहना पहलवानों की अपनी विशिष्ट शैली रही है; इसप्रकार की ललकार से वह प्रतिद्वन्द्वी पहलवान पर प्रभाव छोड़ने का प्रयास करते हैं, जिसके साक्ष्य लोक की वाचिक परंपरा या दंगल आदि के दौरान आज भी देखे व सुने जा सकते हैं। मानसोल्लास में भी उक्त विषयक दृश्यों को गंभीरता से उकेरा गया है। दो मल्लों के बीच जब युद्ध आरंभ होता है तो भूमि की मिट्टी हाथ में लगाकर ताल ठोकते हुए पहलवान एक दूसरे के प्रति जोशपूर्ण वचन बोलते हैं। कोई कहता है कि मैं अपनी शक्ति से दो मल्लों को गिरा दूँगा, कोई ज्येष्ठिक मल्ल कहता कि मैं तीन मल्लों को मार डालूँगा, तो कोई कहता कि मैं एक ही विज्ञान के प्रयोग से प्रतिद्वन्द्वी को पछाड़ दूँगा—

घटिकाभ्यन्ते देव मोटयेत्प्रतिरोधिनम्।

मल्लद्वयं मोटयामि जल्पत्येव तथापरः॥

मल्लत्रयं भिनद्मीति वदेदन्योऽपि ज्येष्ठकः।

विज्ञानेनाहमेकेन पातयामीति भाषते॥^२

उस काल में अखाड़े की व्यवस्था हेतु राजा द्वारा अधिकारी भी नियुक्त रहता था जिसे महत्तर कहा जाता था। राजाज्ञा का पालन करते हुए इस अधिकारी द्वारा सोलह स्तम्भों से पूर्ण अखाड़े, जिसमें पश्चिम की ओर

१. मानसोल्लास सोमेश्वर तथा विनोद

२. मानसोल्लास ४/६/१६४-६५

ऊँचाई लिए चौकोर वेदिका पर श्रीकृष्ण की प्रतिमा लगी होती थी, के सामने की ओर चौड़े गढ़दे खुदवाकर गाँव की मुलायम मिट्टी से भरवाया जाता था। इस भरी हुई मिट्टी को अल्प जल से भिगोकर (छिड़काव करके) उसे कुदाल से पुनः खोदा जाता, मिट्टी के कंकड़ों को दूर करने के लिए उसे चलनी द्वारा छाना भी जाता था। इस प्रकार तैयार किये हुए अखाड़े की सूचना राजा को दी जाती थी।^१ उस काल में पहलवानों का बड़ा मान था। अखाड़े में पहलवानों को ससम्मान बुलाने हेतु राजा शृंगार की सामग्री, तूर्य तथा बैठकर आने के लिए हथिनियों को भेजता था। आभूषणों से सज्जित सभी मल्ल अपने पूरे शरीर पर चंदन का लेप लगाकर, दही-भात खाकर हथिनियों पर विराजे झूमते हुए आते थे। सभी लोगों के बैठने पर राजा मल्ल युद्ध आरंभ होने की अनुमति देता था।^२

बौद्ध साहित्य में भी मल्ल विद्या विषयक उल्लेख पर्याप्त मात्रा में मिलते हैं। यहाँ बाहु युद्ध तथा मुष्टि युद्ध कलाओं के विवरण प्राप्त होते हैं। बौद्ध ग्रंथ ललित विस्तर में अन्य कलाओं के साथ मल्ल युद्ध की जानकारी भी मिलती है। गिलगिट^३ से प्राप्त बौद्ध साहित्य से ज्ञात होता है कि उस काल में भी ब्रज का जनमानस मल्ल विद्या के प्रति आकर्षित रहा है। महाराज बिम्बसार^४ के राजवैद्य जीवक को भदंकर नगर (भदावर) में एक लकड़हारे से ऐसी मणि प्राप्त हुई, जिसे रोगी के सिर पर रखे जाने से उसके शरीर का आंतरिक भाग दिखने लगता था। जिसे आज की एक्स-रे मशीन की भांति समझ सकते हैं। गिलगिट मेनुस्क्रिप्ट से ज्ञात होता है कि जीवक ने इस मणि का प्रयोग मथुरा नगर के बाहर मल्लपुरा निवासी एक मल्ल पर किया। यह

१. मानसोल्लास ४/६/९६७-७३

२. मानसोल्लास सोमेश्वर तथा विनोद

३. कश्मीर के उत्तरी कोने में स्थित स्थल, जो जिले का सदर मुकाम है। गिलगिट सिंदु नदी की सहायक नदी भी है, सामरिक दृष्टि से गिलगिट का काफी महत्व है। यहाँ चित्राल होकर अफगानिस्तान के लिए सीधा रास्ता है। कुछ दूरी तक रुस की सीमा भी इससे लगी हुई है। (हिन्दी विश्वकोश-नगेंद्रनाथ बसु)

४. मगध का राजा जिसके शासन काल में मगध राज्य का उत्कर्ष आरम्भ हुआ। उसने अंग (पूर्वी बिहार को अपने साम्राज्य में मिला लिया, जैन धर्म के तीर्थंकर वर्धमान महावीर तथा बौद्ध धर्म के प्रवर्तक भगवान बुद्ध उसके समकालीन थे।

मल्ल दूसरे मल्ल के आघात से मृतप्रायः हो चुका था। जीवक ने देखा कि उसकी आंते उलट गई है और उसे रोग मुक्त कर उसने पाँच सौ कार्षापण पुरस्कार स्वरूप प्राप्त किये।^१

कंस की मल्लशाला में श्री कृष्ण एवं बलराम ने उसके कुवलिया पीड़ हाथी से द्वन्द युद्ध कर उसे परास्त किया था। श्रीकृष्ण की इस लीला की व्याप्ति पूरे भारतवर्ष में किसी न किसी माध्यम से अभिव्यक्त देखी जा सकती है। इस लीला का प्राचीनतम चित्रण (६ वीं शताब्दी ई०) में मिलता है। और तभी से यह विषय मूर्तिकारों में निरन्तर लोकप्रिय रहा है। इन दृश्यों की श्रृंखला में खुजराहो के शिल्प वेहद प्रभावशाली हैं। भारत में मल्लविद्या परम्परा का गौरवशाली अतीत रहा है। साहित्यिक, धार्मिक एवं ऐतिहासिक संदर्भों के साथ-साथ इसके दुर्लभ उदाहरण पुरातत्त्व एवं चित्रकला में भी देखे जा सकते हैं। कंस की रंगशाला में श्रीकृष्ण एवं बलराम द्वारा मल्लविद्या का प्रदर्शन उनके द्वारा की गई लीलाओं में एक है, जिसकी व्याप्ति विभिन्न कालक्रमों के पृथक-पृथक संदर्भों में देखी जा सकती है। इतिहास को जाँचने-परखने का एक मुख्य स्रोत पुरातत्त्व एवं चित्रकला भी है। जिसके माध्यम से तत्कालीन समय में संबंधित विषय की उपयोगिता देखी व समझी जा सकती है। श्रीकृष्ण एवं बलराम का व्यक्तित्व इतना उदात्त, लोकरंजक एवं व्यापक रहा है कि साहित्य के साथ-साथ ही इसके विवरण मूर्ति शिल्प में भी उद्घाटित देखे जा सकते हैं। शिल्पियों के लिए तो कृष्ण लीला प्राचीन काल से ही महत्त्वपूर्ण विषय के रूप में रही है। कुषाण एवं गुप्त काल में जहाँ कृष्ण विषयक शिल्प प्राप्त होते हैं वहीं इसके पश्चात गुर्जर प्रतिहार कालीन मंदिरों में कृष्ण की लीलाओं का अंकन प्रमुखता से हुआ है। ओसियाँ (राजस्थान) में ८ वीं शताब्दी के लगभग बने मंदिर में कृष्ण के मल्ल युद्ध विषयक शिल्प भी देखने को मिलते हैं।^२

खुजराहो में लक्ष्मण मंदिर के प्रदक्षिणा पथ के चारों ओर कृष्णलीला

१. गिलगिट मैनुस्क्रिप्ट्स, चीवर वस्तु प्रकरण जिल्द-३ भाग-२ (ब्रज वैभव बाल मुकुन्द चतुर्वेदी के लेख से)

२. कृष्ण एवं बलराम इन राजस्थान स्कल्पचर्स एण्ड एफीग्राप्स, इण्डियन हिस्टेरिकल क्वाटर्ली कलकत्ता भाग ३०, आर. सी. अग्रवाल प्र. ३३९

विषयक अन्य दृश्यों के साथ कुवलिया पीड़ हाथी वध एवं श्रीकृष्ण द्वारा कंस के पहलवानों के साथ मल्लयुद्ध के शिल्प भी देखने को मिलते हैं। श्री कृष्ण द्वारा कुवलिया पीड़ हाथी वध का सुंदर चित्रण खुजराहो में भली प्रकार देखने को मिलता है। इसमें चतुर्भुज कृष्ण अपने दो हाथों से कुवलिया पीड़ की सूँड़ मरोड़ रहे हैं और अपने बांये पैर से उसे नीचे दबाए हुए हैं। वे किरिटी मुकुट तथा अन्य आभूषणों से सज्जित हैं। उक्त दृश्य से प्रदर्शित होता है कि मानो कृष्ण ने कुवलिया पीड़ को धराशाई कर उस पर विजय प्राप्त कर ली हो। खुजराहो की एक अन्य मूर्ति में श्रीकृष्ण कंस के एक मल्ल का पैर खींचकर उसका वध करते हुए प्रदर्शित हैं। इस अंकन में चतुर्भुजी कृष्ण अपने एक बाएं हाथ से मल्ल की गर्दन जोर से पकड़े हैं और दांये-बाएं दो अन्य हाथों से उसकी टाँग खींच रहे हैं। शेष एक दांये हाथ से गदा ऊपर उठाकर मल्ल पर प्रहार करने को उद्धत हैं। टाँग खींचे जाने से मल्ल अपना सन्तुलन खो बैठा है और वह मल्ल युद्ध में पराजित होकर पूर्णतया श्रीकृष्ण के वश में हैं। मुकुट, किरिटी, हार, अंगद, वलय, मेखला, नुपुर एवं वनमाला से सुशोभित कृष्ण का यह अंकन अत्यंत शोभनीय है। श्रीकृष्ण का मल्ल युद्ध सम्बन्धी इस प्रकार का एक अन्य अंकन वहाँ कृष्ण-लीला पट्ट पर भी मिलता है। इसके दृश्य में श्रीकृष्ण से मल्ल युद्ध करता मल्ल पराजित स्थिति में नहीं अपितु जोर आजमाता प्रदर्शित हैं। खुजराहो में कृष्णायन के अनेक दृश्यों से अंकित महत्त्वपूर्ण शिलापट्ट प्राप्त हुए हैं। जहाँ एक विशाल शिलापट्ट के आधे हिस्से में कंस के कारागार का सजीव अंकन है तो आधे हिस्से में कृष्ण लीला सम्बन्धी दृश्यों का सुन्दर अंकन हुआ है। जिनमें श्रीकृष्ण की अन्य लीलाओं के साथ-साथ श्रीकृष्ण एवं कंस के पहलवान के मध्य हुए मल्ल युद्ध का सुन्दर चित्रण प्रदर्शित है।^१ ब्रज में इस कला-परम्परा का प्रागैतिहासिक काल से लेकर अब तक व्यापक प्रचार होने पर भी यहाँ की कलाकृतियों में इसके अंकन का अभाव दिखाई देता है। जब कि अन्य स्थलों पर इस विषय के संदर्भ में पुरातात्विक दृष्टि से पर्याप्त सामग्री मिलती है। काशी के भारत कला भवन में शृंग काल की एक मृणमूर्ति^२ मिलती है,

१. *Bullitin Of Museums & Archaeology in UP Jun.78-Dec 79, P-73,*

खुजराहो शिल्प में कृष्ण लीला रामाश्रय अवस्थी

२. भारत कला भवन संग्रहालय स. ४८२७ संदर्भ-पी.डी. मीतल, ब्रज की कलाओं का इतिहास

जिसमें दो मल्लों को लड़ने से पहले हाथ मिलाते हुए दर्शाया गया है। इसके साथ ही लखनऊ के राजकीय संग्रहालय में गुप्त कालीन तोरण पर भी भीम-जरासंध के मल्ल युद्ध का दृश्य उत्कीर्ण है, जिसमें दोनों मल्लों को लंगोट कसे हुए दिखाया गया है।^१ चित्र कला में भी मल्लविद्या सम्बन्धी अंकन देखा जा सकता है। मध्यकाल में मल्लविद्या को काफी प्रोत्साहन मिला। मुगल काल में इस परम्परा को बेहद खुबसूरती से उकेरा गया है। मुगल शैली में बादशाह अकबर के बाल्यकाल का एक चित्र मिलता है, जिसमें वे अपने-चचेरे भाई इब्राहीम मिर्जा से कुशती लड़ते दर्शित हैं। (चित्र-७ पृ. ६६) इसी प्रकार बाबरनामा की प्रतियों में भी कुशती सम्बन्धी दृश्य देखे जा सकते हैं। मध्य कालीन तथा परवर्ती चित्रकारों ने श्रीकृष्ण की अन्य लीलाओं के साथ-साथ उनका मल्लविद्या विषयक चित्रांकन भी किया है। (चित्र-१,२,३,५ पृ. ६५) भारत में मुगल साम्राज्य के अभ्युदय ने यहाँ कला-परम्पराओं को अलग स्वरूप प्रदान किया। खान-पान हो या वस्त्राभूषण, रहन-सहन के तरीके हों या बोलचाल की भाषा और इसी प्रकार के कुछ अन्य बदलाव, मुगल संस्कृति से भारतीय जनजीवन का लगभग प्रत्येक पक्ष प्रभावित हुआ और इस मिश्रित संस्कृति की झलक यहाँ की परम्पराओं में देखे जाने लगी। भारत की मल्लविद्या में भी इसकी झलक दिखना स्वाभाविक है। स्थानीय वाचिक परम्परा में विद्यमान तमाम पारिभाषिक शब्द इस ओर इंगित करते हैं। जिनका प्रयोग स्थानीय अखाड़ा परम्परा में आज भी सरलता से देखा जा सकता है। *पुस्तक, हैदरी घिस्सा, कला जंग, चिराग रोशन, भीतरी दस्ती एवं हलकून की टाँग* जैसे अनेकानेक दाव और इनकी काट में ऐसे ही शब्दों का प्रयोग बहुधा देखने को मिलता है। मध्य काल में इस परम्परा को काफी प्रोत्साहन मिला। मुगल तारीखों से ज्ञात होता है कि मध्य कालीन शाही दरबारों में पहलवानों का काफी मान था।

बाबर कुशती से काफी प्रभावित था। बाबरनामा के अर्न्तगत कुशती का एक विवरण मिलता है कि 'अमीरजौनी बेग इलदायी समरकंद का हाकिम था। उसके दूसरों के साथ बरताव और रहन-सहन के ढंग निराले थे, लोग उसकी

१. राजकीय संग्रहालय, लखनऊ- एच.८८

अजीब-अजीब नकलें बनाया करते थे। उसके बारे में तरह-तरह की कहानियाँ भी कही जाती थीं। उनमें एक यह है कि एक बार उसके दरबार में उजबेकों का एक एलची (दूत) आया जो उजबेकों में 'बूगा' (पहलवान)के रूप में मशहूर था। उजबेक बोली में बली पहलवान को बूगा (साँड़) कहते हैं। जानी बेग ने एलची से कहा तुझे लोग बूगा क्यों कहते हैं? अगर तू बूगा है तो आ, मैं तुमसे एक जोर करके देखूँ। एलची ने लड़ने में ऐतराज किया लेकिन जानीबेग उससे लिपट पड़ा और उसे उठा कर दे मारा।^१ बाबरनामा में प्रस्तुत चित्रों में मल्लविद्या सम्बन्धी दृश्य भी देखने को मिलते हैं। उसके एक चित्र में हाथी तथा पहलवान अलग-अलग लड़ते हुए दर्शित हैं जिन्हें सिंहासन पर बैठा बाबर गम्भीरता पूर्वक देख रहा है। (चित्र- ४ पृ. ६५)

बादशाह *अकबर* भी कुश्ती एवं पहलवानी का काफी प्रेमी था। *आइन-ए-अकबरी* से मल्ल विद्या और पहलवानों के सदर्थ में कई महत्त्वपूर्ण जानकारियाँ उद्घाटित होती हैं। अबुल फजल ने तत्कालीन समय के पहलवानों की जानकारी देते हुए लिखा है कि बादशाह के दरबार में एक से बढ़कर एक नामी गिरामी पहलवान थे। विभिन्न प्रमुख समारोहों के अलावा युद्ध के दौरान भी उनका प्रयोग किया जाता था। पहलवानों के कुश्ती सम्बन्धी आयोजनों को अकबर बड़ी दिलचस्पी से देखता और उनके द्वारा प्रयुक्त दांव पेशों पर अपनी टिप्पणी करता। अपने दरबारी पहलवान मुहम्मद कुली की ताकत एवं फुर्ती से प्रभावित होकर बादशाह ने उसे 'शेर-हमला' नाम प्रदान किया था। अकबर के दरबार में हिन्दू और मुस्लिम दोनों ही पहलवानों को पूरा सम्मान प्राप्त था। उसके दरबारी पहलवानों में *मिरजा-खान, मुहम्मद कुली, सादिक, मुराद, मुहम्मद अली, फौलाद, कासिम, हिलाल, साधुदयाल, अली, श्रीराम, कन्हैया, मंगोल, गणेश, अनबा, नानक, बलभद्र एवं बज्रनाथ* आदि प्रमुख थे।^२

मुगल तारीखों से ज्ञात होता है कि स्वयं *अकबर* भी कुश्ती का जानकार था। अपनी अल्पावस्था में ही उसने अपनी इस प्रतिभा का परचम लहराया था। तारीखों में विवरण मिलता है कि एक बार कुश्ती के लिए कहे जाने पर 'हजरत शहंशाह अकबर, मिर्जा कामरन के ऐश्वर्य तथा उसकी

१. बाबर नामा ८९९ हिजरी की घटनाएं, अनुवाद युगजीत सुल्तानपुरी

२. THE AIN-I-AKBARI - BLOCHMANH H. HENRY

अधिक उम्र की परवाह किये बगैर आस्तीन चढ़ाकर शेर मर्दों की भाँति अग्रसर हुए और अनुभवी पहलवान तथा कुश्ती लड़ने वालों के नियमानुसार गुंथ गये तथा अपने चचेरे भाई मिर्जा इबराहीम की कमर के पीछे हाथ ले जाकर उसे भूमि पर उठा कर इस प्रकार दे मारा कि दरबारी लोग वाह-वाह करने लगे'।^१ मुगल तारीखों में उक्त विषयक चित्र भी प्राप्त होते हैं। अकबर के राज्यकाल में सीकरी आए *जेसुइट ईसाई पादरियों* के एक दल ने उसकी विशेषताओं का विवरण देते हुए उसके व्यक्तित्व और रुचि सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण विवरण दर्ज किए। *एडोल्फ अकबावीवा, फ्रांसिस हेनरिफ तथा एन्थोनी मांसेरेत तीन जेसुइट पादरियों का दल फरवरी, १५८० में अकबर के दरबार फतेहपुर सीकरी पहुँचा जिनमें मांसेरेत ने अकबर के व्यक्तित्व और विभिन्न प्रकार के मनोविनोदों में उसकी रुचि बताते हुए उसकी कुश्ती प्रेम का उल्लेख भी अपने पत्रों में किया था।*^२

जहाँगीर अपनी युवावस्था में भले ही ऐश पसन्द शहजादे के रूप में विख्यात रहा हो तथापि शासन संभालते ही उसने अपने कार्यों पर गम्भीरता पूर्वक ध्यान देना आरम्भ किया। दरबार की भव्यता और आकर्षक व्यक्तित्व का वह पारखी था। उसके आत्म चरित्र से ज्ञात होता है कि वह अपने दरबार में पहलवानों की नियुक्ति भी करता था और वह अच्छे पहलवानों की तलाश में हमेशा रहता। उसने लिखा है कि एक बार हमने बीजापुर के आदिल खाँ के राजदूतों से यह इच्छा प्रगट की कि उनके प्रान्त में कोई अच्छा पहलवान और प्रसिद्ध तलवारिया हो तो वह आदिल से उसे भेजने के लिए कह देंगे। कुछ समय बाद जब वे राजदूत लौटे तो शेर अलि नामक मुगल जो बीजापुर में जन्मा तथा मल्ल युद्ध का व्यवसायी एवं उस कला का विशेषज्ञ था, को तथा कुछ तलवारियों को साथ लाए। तलवारियों के कार्य तो साधारण थे, पर *शेर अलि* का हमने अपने दरबारी मल्लों से मल्ल युद्ध कराया, जिसमें कोई भी उसके सामने टिक न सका। हमने एक सहस्र रुपये एक हाथी और खिलअत उसे पुरस्कार स्वरूप दिये और उसे *पहलवान पाए तख्त* राजधानी का पहलवान उपाधि प्रदान की।^३

१. शबे बरात अथवा १४ शाबान ९५२ हिजरी का विवरण, मुगलकालीन भारत-हूमायूँ

२. लैटर्स फ्राम द मुगल कोर्ट : हेरास इंस्टीट्यूट, मुंबई, संदर्भ स्रोत : अकबर के जीवन की कुछ घटनाएँ- शीरी मूसवी

३. जहाँगीर नामा ११वाँ जुलूसी वर्ष, अनुवाद-मुंशी देवी प्रसाद

मल्लविद्या और वृन्दावन

वृक्षावलियों से आच्छादित सुरम्य स्थल, समूह में बैठ कर परिचर्चा करते बुजुर्ग, व्यायाम का अभ्यास करते पहलवान, कोई सिलबट्टा पर घुटाई करता मल्ल तो कोई छना-घुटी कर अपनी ही मस्ती में तल्लीन, दर्पण में अपने भुजदण्डों को निहारता हुआ तो कहीं शरीर में तेल रमाते पहलवान, कहीं अखाड़ा खोदते पहलवानों के दृश्य तो कहीं बुजुर्ग पहलवानों की निगरानी में जोर आजमाते पहलवान, वृन्दावन में भ्रमण करते हुए, ऐसे स्थलों पर मस्ती का यह आलम आज भी देखा जा सकता है। ब्रज की यह अखाड़ा-बगीची संस्कृति परस्पर समभाव की परिचायक है। इसमें सेवा भाव की एक विशिष्ट परम्परा है। बगीचियों में प्रतिदिन आने वाले लोग इसका पालन स्वविवेकानुसार भली-भांति करते हैं। बगीची या अखाड़े की सोहनी सेवा (झाड़ू लगाना), गर्मी के दिनों में छिड़काव करना, पेड़ पौधों की देखभाल एवं अखाड़े (कुशती का अभ्यास करने वाला स्थल) की मिट्टी गोदना जैसे कार्य पहलवान यहाँ पूर्ण मनोयोग से करते हैं। कहते हैं स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए व्यायाम के साथ-साथ अच्छी खुराक भी आवश्यक है। खान-पान के मामले में ब्रज क्षेत्र का कोई सानी नहीं। इस संदर्भ में यहाँ इस परम्परा का अपना एक पृथक सांस्कृतिक महत्त्व है। छप्पन भोग हो या अन्नकूट और कुनवाड़ा, खिचड़ी उत्सव हो या चैंदिया उत्सव, व्यंजन द्वादशी हो या कुलिया, अरई, दूध भात एवं कदम्ब भात की परम्परा तथा इसी के साथ अन्य विविध अवसरों पर बनाये जाने वाले व्यंजन, खान-पान के मामले में ब्रज की इस चकाचकी ने भारतीय सांस्कृतिक परिदृश्य को सर्वथा नवीन रूप प्रदान किया है। ब्रज की यह परम्परा सिर्फ खाने-बनाने एवं प्रभु को भोग-राग अर्पित करने तक ही सीमित नहीं अपितु यहाँ यह विषय साहित्य में भी व्यापकता लिए हुए है। परस्पर पूरक रही खान-पान और मल्लई की परम्परा यहाँ स्थानीय समाज में अलग ही दर्शित होती है। व्यंजनों के परप्रेक्ष्य में रचा गया अपरमित देवालयी एवं लोक साहित्य यहाँ प्रचुरता से देखा जा सकता है। मंदिरों में होने वाले व्यंजन विषयक मनोरथों का आयोजन हो या इस परम्परा से इतर स्थानीय लोक में इसकी व्याप्ति, सभी कुछ यहाँ एक पृथक सांस्कृतिक महत्त्व का प्रतिपादन करने वाला है। खाने-खिलाने और सामूहिक भोज

(भण्डारा) जैसे आयोजनों में ब्रजवासियों ने सदैव आनन्द का अनुभव किया है। वृन्दावन निवासी गोपाल कवि की अठारहवीं शताब्दी के वृन्दावननी पहलवानों को लेकर कही गई काव्य पंक्ति 'खाय खान-पान, बने रहें जब ज्वान, इतने निदान सुख होत पैलमान कौं' उक्त संदर्भ में सटीक ठहरती है। यहाँ विभिन्न अखाड़ों की परम्परा में अच्छी खुराक वाले पहलवान और संतों से आज भी साक्षात्कार किया जा सकता है, जिसमें अगर उन्हें पंगत (भण्डारा) के दौरान कोई व्यंजन लेना है तो गिनती 'चौका' में चलती है; अर्थात् व्यंजन के चार नग लेकिन गिनती एक और ये लोग एक बार में भोजन की अन्य सामग्री के साथ २०-२५ चौका तक की संख्या पूर्ण करते हैं। हालांकि इस परम्परा में अब पहले जैसी वह ठसक नहीं दिखती जब उन लोगों की खुराक देखकर यजमान प्रसन्न होता था और सामान्य आमजन अचम्भित। ग्वाल कवि के शिष्य खड़ग कवि ने चरखारी के बुंदेले राजा जयसिंह की मथुरा-वृन्दावन यात्रा के दौरान उसके द्वारा वृन्दावन में किए गए वृहद् भोज के दौरान व्याप्त अव्यवस्थाओं को देखते हुए अपनी अभिव्यक्ति कुछ इस प्रकार की :

चार-चार लडुआ भडुआन कौं भरभेट, चार-चार कचकरी कचौरी नौन खारी की।
जूठी सात जात की सामग्री रखी, विप्रन कौं धर्म को बिगार नर्क धाम की तयारी की।
निपट बुँदैला सूम संगति कौं चेला भयौ, सोख मानी काफर-कजाक कारबारी की।
राजा रतनसिंह जू के जागसिंह, जनान भए ढोल दैकें खोल दीनी पोल चरखारी की।^१

स्वरचित काव्य में एक स्थल पर उन्होंने अपनी खान-पान सम्बन्धी विशेषताएँ भी गिनाई हैं-

सवा पाव भांग जामें मिसरी सेर, बनै तब शिव कौं हलाहल कछु कडुआ।
घोंट-घोंट रगड़ा दै झगड़ा भगाय देइ, यारन कौं टेर दैइ गड़ागण्य गडुआ।।
ठोकें ताल ठाड़े छै अखाड़े बीच झूमझूम, मन खिसियामें, नहीं आवैं पास भडुआ।
सवा सेर खुरचन पंसेरी भर कलाकंद, 'खड़ग' कवि कौं अढ़ाई सेर लडुआ।।^२

देवालियों में विद्यमान प्राचीन वर्षोत्सवों एवं हस्तलिखित ग्रन्थों में व्यंजन सम्बन्धी एक लम्बी परम्परा देखने को मिलती हैं। ब्रज की केन्द्र स्थली वृन्दावन में मल्ल विद्या की परम्परा शुरू से ही लोक रंजन का मुख्य विषय रही है। कृष्ण-बलराम कालीन यह परम्परा वृन्दावन में ब्रज से कुछ अलग नहीं

१/२. ब्रज भाषा साहित्य कौं इतिहास, प्रभुदयाल मीतल पृ० ४९१

तथापि उसी रूप में विद्यमान है, फिर भी कुछ एक स्थलों पर यहाँ इसका स्वरूप देखते ही बनता है। मल्ल विद्या के परिप्रेक्ष्य में अखाड़ा परम्परा पूरे भारत वर्ष में देखने को मिलती हैं लेकिन यहाँ अखाड़े का एक अर्थ *बगीची* भी है। ब्रज की लोक चर्चा में बगीची शब्द आते ही इसके मायने अखाड़े के सन्दर्भ में लगाए जाते हैं। वृन्दावन में *दाऊ जी की बगीची, भैरो वाली बगीची घाटों पर स्थित बगीचियों के साथ ही मालाधारी अखाड़ा, राधा बाग एवं अर्न्तयामी अखाड़ा* जैसे स्थल आम जनमानस में पहलवानी के केन्द्र के रूप में प्रतिष्ठित हैं।

अखाड़ा एवं बगीची संस्कृति ब्रज के आम जनजीवन का महत्त्वपूर्ण हिस्सा हैं। पुरुषों द्वारा स्वयं को, अखाड़े में होने वाले दंगलों के लिए तैयार करना तथा बुजुर्ग, एवं बच्चों द्वारा मल्लशाला के बाहर खड़े होकर इसके आयोजनों को देखना ब्रज की पुरानी परिपाटी रही है। श्री मद्भागवत में संकेत मिलता है कि जिस समय भगवान श्रीकृष्ण-बलराम जी के साथ रंगभूमि में पधारे, उस समय भी वहाँ समाज एकत्रित था। वे वहाँ विद्यमान पहलवानों को वज्र के समान कठोर शरीर वाले, साधारण मनुष्यों को नर रत्न, स्त्रियों को मूर्तिमान कामदेव, गोपों को स्वजन दुष्ट राजाओं को दण्ड देने वाले शासक, बड़े-बूढ़े बुजुर्गों को शिशु, कंस को मृत्यु, अज्ञानियों को विराट एवं योगियों को परमतत्त्व जान पड़े-

मल्लानामशनिर्नृणां नरवरः स्त्रीणां स्मरो मूर्तिमान्,
गोपानां स्वजनोऽसतां क्षितिभुजां, शास्ता स्वपित्रोः शिशुः।
मृत्युर्भोजयतेर्विराडविदुषां, तत्त्व परं योगिनां,
वृष्णीनां परदेवतेति विदितो, रङ्ग गतः साग्रजः ॥^१

ब्रज क्षेत्र श्री बलराम एवं कृष्ण की लीलास्थली हैं। लोक मान्यता में यहाँ दाऊजी को ब्रज का राजा एवं बल का ठाकुर कहा गया है। श्री बलराम और कृष्ण ने ग्वाल-बालों के साथ यहाँ के वनों में गाय चराते हुए कुशती का खूब अभ्यास किया, श्रीमद्भागवत में वर्णित है कि कंस के द्वारा छोड़े गए कुबलिया पीड़ हाथी का वध करने के उपरान्त जब दोनों भाइयों ने कंस के अखाड़े में प्रवेश किया, उस समय चाणूर ने भगवान श्रीकृष्ण और बलराम को सम्बोधित करते हुए कहा तुम दोनों वीरों के आदरणीय हो, हमने सुना है कि

१. श्रीमद्भागवत १०।४३।१७

तुम लोग ब्रज के वनों में गाय चराते हुए खेल-खेल में मल्ल युद्ध का अभ्यास करते फिरते हो, इसलिए आओं हम और तुम मिलकर महाराज को प्रसन्न करने के लिए कुशती लड़ें-

नित्यं नमुदिता गोपा वत्सपाला यथा स्फुटम।

वनेषु मल्ल युद्धेन क्रीडन्त श्चारयन्ति गाः।।^१

उक्त सन्दर्भ का सुन्दर चित्रण सूर सारावली से भी दृष्टिगोचर होता है, जहाँ वृन्दावन में मल्ल विद्या के अभ्यास से तैयार श्रीकृष्ण एवं बलराम द्वारा कंस के अखाड़े में दिखाये गये पराक्रम को अत्यधिक सूक्ष्मता से उकेरा गया है-

अब उन कह्यो मल्ल-क्रीडा तुम करत गोप के संग ।

वृन्दावन में हम सुनियत हैं क्रीडत हौ बहुरंग ।।

अब तुम कंस नृपति को दिखायौ मल्ल युद्ध करि नीके।

कह्यो चाणूर मुष्टि मिलकै जानत हो सब जीके।।

तब हरि मल्ल क्रीडा करि बहु विधि दांव दिखाये।

वर्णन कियो प्रथम संक्षेपन अबहूँ वर्णन पाये।।

मुष्टिक साथ लरे बलभाई घरेउ बृहदवपु दोउ।

छिनहीं में हरि तुरत संहारे अति आनन्द मन होउ।।

और मल्ल मारे शल तोशल बहुत गये सब भाज।

मल्लयुद्ध हरि करि गोपन सों लखि फूले ब्रजराज।।^२

वृन्दावन में नाना प्रकार की क्रीड़ाएँ करते हुए श्रीहरि ने मल्लविद्या का भी खूब अभ्यास किया। कंस के द्वारा छोड़े गये कुवलिया पीड़ हाथी ने जब उन्हें सूड़ से पकड़कर उठा लिया तो वह अपना भार अधिक बढ़ाते हुए उसकी पकड़ से बाहर निकल आए। जैसे वे वृन्दावन की निकुंजों में लुकते-छिपते थे, उसी प्रकार वे इधर-उधर घूम-घूम कर कुवलिया पीड़ के पेरों के बीच में जा-जा कर उसे क्रोधित करते रहे-

१. श्रीमद्भागवत १०। ४३। ३४

२. सूरसारावली-छंद ५१९-२३

गृहीत्वा तं हरिं सद्यःशुंडादण्डेनागराट् ।
 उज्जहार ततस्तस्मान्निर्गतो भारभृद्धरिः ॥
 तत्पादेषु विलीनोऽभूत्प्रभ्रमन्सन्नितस्ततः ।
 वृन्दावन निकुञ्जेषु वृक्षेषुचयथाहरिः ॥^१

ब्रज क्षेत्र की इस महत्त्वपूर्ण परम्परा में यहाँ के प्रमुख स्थलों सहित मथुरा के पहलवानों का नाम भी उल्लेखनीय है, जिन्होंने ब्रज की पहलवानी परम्परा को एक विशिष्ट मुकाम दिलाया है। जाट-मरहटा काल में मथुरा के कई प्रसिद्ध पहलवान भरतपुर के महाराजा सूरजमल के दरबार एवं सेना में सम्मिलित थे।^२ वृन्दावन में मल्ल विद्या का एक महत्त्वपूर्ण पक्ष साधु-संतों की अखाड़ा परम्परा की ओर भी इंगित करता है। मध्य काल में होने वाले भक्ति आंदोलन की तीव्रता यहाँ की भूमि पर स्पष्टतः देखी जा सकती है। अपरिमित वाणी साहित्य का सृजन हो या कला परम्पराओं का वैविध्य सभी कुछ यहाँ की धरा पर अलग ही दर्शित देखा जा सकता है। वृन्दावन में लगभग सभी सम्प्रदायों के अखाड़ों की जमात (बैठकें) देखने को मिलती हैं। वैष्णव धर्म सम्प्रदायों में अखाड़ों का बनना भारतीय धार्मिक इतिहास की महत्त्वपूर्ण घटना है। मध्य काल में विभिन्न धर्म सम्प्रदायों के मध्य परस्पर वैमनस्य का भाव बढ़ने लगा। उस समय कई प्रमुख धार्मिक अवसरों पर विद्वेष की चिंगारी भड़कना आम बात हो चली थी फलतः यह विवाद और अधिक गहराता चला गया। शाहजहाँ के काल में लगे कुंभ के दौरान हुई एक बड़ी हिंसक घटना तत्कालीन समय में मुबादशाह द्वारा दाराशिकोह के लिए लिखे गए ग्रन्थ *दविस्ता-ए-मजाहिब* में दर्ज हैं।^३ जिसके अनुसार १०५० हिजरी (१६४०ई०) में हिन्दुओं के तीर्थस्थान हरिद्वार में मुंडियों (वैष्णवों) और संन्यासियों (शैवों) के बीच बड़ी भारी लड़ाई हुई। संन्यासी जीते और उन्होंने मुंडियों का बड़ी तादाद में सफाया कर दिया। जान बचाने के लिए बहुत से मुंडियों ने तो अपनी तुलसी-माला छोड़कर, संन्यासियों की भाँति कान छिदाकर कुंडल पहनना शुरू कर दिया।^३

वृन्दावन की सहिष्णुता पूर्ण धार्मिक प्रवृत्ति के चलते रसोपासना से इतर अन्य धर्म सम्प्रदाय भी यहाँ फलते-फूलते रहे। मध्य काल में वृन्दावन

१. गर्ग संहिता ७/२०, २१

२. सुजान चरित-सूदन कवि, नागरीप्रचारणी सभा प्रकाशन

३. दविस्ता-ए-मजाहिब पृ. २६७, 'आलोचना' ३१ वॉ अंक श्री पुरुषोत्तम अग्रवाल के लेख से

समस्त वैष्णव सम्प्रदायों की उपासना का मुख्य केन्द्र था, फलतः अनेक वैष्णव सम्प्रदायों के स्थान यहाँ बने। स्थानीय बुजुर्ग बताते हैं कि इन अखाड़ों में रहने वाले ब्रह्मचारियों की काया देखने-दिखाने लायक होती थी। अपने अखाड़ों में जब इन लोगों द्वारा व्यायाम और पटेबाजी का अभ्यास किया जाता तो स्थानीय पहलवान भी इन्हें देखने पहुँचते थे। मुख्यतः भक्ति की यह भूमि, प्राचीन काल से ही विभिन्न धर्म सम्प्रदायों की अखाड़ा परम्परा के केन्द्र में प्रतिष्ठित रही है। फलस्वरूप यहाँ सभी अनी अखाड़ों के संगठन एवं साधु शुरू से ही विद्यमान दिखते हैं। सम्वत् १८२४ में रचित 'वृन्दावन प्रकाश माला'^१ शीर्षक हस्तलिखित ग्रन्थ में रचयिता द्वारा वृन्दावन की परिक्रमा में विद्यमान इन स्थलों का तत्कालीन सजीव चित्रण प्रस्तुत किया गया है, जिससे यहाँ अखाड़ों एवं उनमें निवासरत विविध संतों की विद्यमानता दर्शित होती है।

... नागनि की भीर और ठौर-ठौर बैठक हैं, जित तित सूझै रस छके वे रसिकजन ।^२

आगै गोविन्द वट निर्बानिन कौ अखाड़ौ, आगै रामदास जी की कुंज सरसात है।

दोउ बाग मध्य सीताराम जी को भवन बहु, दुम-फूल भूमि लखि लोचन सिरात है।...^३

... आगै है बड़ौ अखाड़ौ राजत पुलिन स्वच्छ, जहाँ संतजन अति लागत सुहाये हैं...^४

वृन्दावन की मल्लविद्या परम्परा में इन अखाड़ों के महत्त्व को नकारा नहीं जा सकता। संत वृन्दों की इस अखाड़ा परम्परा ने यहाँ स्थानीय समाज को इस सदर्थ में एक नई जागृति प्रदान की। यहाँ विभिन्न धर्म-सम्प्रदायों द्वारा स्थापित अखाड़ों की अपनी-अपनी विशिष्ट परम्पराएं रही हैं। मल्ल विद्या का सतत अभ्यास करते हुए पटेबाजी का हैरत अंगेज प्रदर्शन इन अखाड़ों के साधुओं के लिए आम बात थी यह दृश्य कुम्भ आदि विशेष पर्वों या शाही सवारियों के अवसर पर आज भी देखे जा सकते हैं। दतिया के राजा पारीछत देव जी द्वारा अठारहवीं शताब्दी में की गयी ब्रज यात्रा के अन्तर्गत वृन्दावन

१. गो. चंद्र लाल जी द्वारा सन् १७६७ ई. में रचित यह ग्रन्थ वृन्दावन के तत्कालीन भौगोलिक व सांस्कृतिक महत्त्व को दर्शाता महत्त्वपूर्ण दस्तावेज है। जिसकी कई हस्तलिखित प्रतिलिपियां स्थानीय निजी संग्रहों में विद्यमान हैं।

२. वृन्दावन प्रकाश माला प्राचीन हस्तलिखित प्रतिलिपि छंद-३७ चित्र-११, पृष्ठ ६८

३. वृन्दावन प्रकाश माला प्राचीन हस्तलिखित प्रतिलिपि छंद-६५ चित्र-१२, पृष्ठ ६८

४. वृन्दावन प्रकाश माला प्राचीन हस्तलिखित प्रतिलिपि छंद-६७ चित्र-१३, पृष्ठ ६८

सम्बन्धी विवरण देते हुए उनके साथ आये राजकवि नवल सिंह प्रधान ने यहाँ के अखाड़े द्वारे और उनमें विद्यमान संत समाज का सुन्दर चित्रण किया है—
 एकै तौ बिरागी एकै वैस्नव सुच्छ रूप, एकै जती जोगी एकै दम्भी हू गनाए हैं।
 एकै जटाधारी एकै मुंडित अतीत एकै संन्यासिन बसन भगोहै रंग ठाएं हैं।
 एकै हैं दिगम्बर निहंगम हे एकै पुनि सेवरा करौला एकै खाकी खाख लाए हैं।
 नखी कनफरा औ अघोरी दरवेश एकै ऐसे भेष धारी कैयौं सूप जुरि आये हैं।^१

राव राजा पारीछित देव द्वारा की गयी ब्रज यात्रा के अन्तर्गत वृन्दावन मुकाम के अवसर पर यहाँ के देवालयों को देखने के साथ ही अखाड़े-द्वारों में दर्शन हेतु जाने की बात राजकवि नवल सिंह प्रधान द्वारा कही गयी है—

चतुरदास कौ अखाड़ौ लखेउ ब्रह्म सुख रास।

हरिदासन में तिलक जहँ श्री वृन्दावन वास।^२

तत्कालीन परिवेश में अखाड़ों के सदर्थ में वैष्णव साहित्य से एक जानकारी यह भी मिलती है कि जयपुर राज्य की रामानन्दी गद्दी के अध्यक्ष बालानंद जी की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में यह निर्णय हुआ कि वैष्णवों को अपना संगठन तैयार करने हेतु एक वृहद् सभा का आयोजन किया जाना चाहिए, जिसका स्थल वृन्दावन चयनित किया, जहाँ यह निर्णय हुआ कि चारों सम्प्रदायों के वैष्णवों को परस्पर भेद-भाव मिटाकर एक सूत्र में बंध जाना चाहिए और साधुओं के एक दल को वैष्णव रक्षार्थ सैनिक ढंग से प्रशिक्षित किया जाना चाहिए जिसमें वे पहलवानी का अभ्यास करते हुए शस्त्र संचालन की विधियों से अवगत हो सकें। इस प्रकार वैष्णव सम्प्रदायों में अनी-अखाड़ों का निर्माण किया गया जिनकी बैठकें वृन्दावन सहित कई स्थानों पर मिलती हैं। इनमें वृन्दावन के श्री मालाधारी, श्री हरिव्यासी महानिर्वाणी, श्री रामानंदी निर्वाणी, श्री राधाबल्लभी निर्मोही झाड़िया निर्मोही, श्री विष्णु स्वामी निर्मोही, श्री हरि व्यासी निर्वाणी, श्री बलभद्री, श्री निरालम्बी, श्री राम दिगम्बर एवं श्री श्याम दिगम्बर आदि प्रमुख हैं। मंदिरों के नगर वृन्दावन में अखाड़ों की समृद्ध परम्परा काफी पूर्व से ही देखने को मिलती है। ब्रज साहित्य से सम्बन्धित कई

१. ब्रज भूमि प्रकाश, दतिया नरेश की ब्रज यात्रा छंद- ४२

२. ब्रज भूमि प्रकाश, दतिया नरेश की ब्रज यात्रा छंद-३६

महत्त्वपूर्ण स्रोतों में इनका उल्लेख दृष्टिगोचर होता है-

रास मण्डल पै रास रचावै । सखिनु सहित विवि रंग बरसावैं ।।

अली किशोरी निकट विराजैं । अखाड़े में हित बल्लभ राजैं ।।^१

अचल अखारे वैष्णवन के सदा रोज सर्वोपरी ।
निर्वाणी, निर्माँही, महानिर्वाणी, दिगम्बर,
राम-श्याम, खाकी, सुधूरिया, पुनि टाटम्बर ।
परमारथी, बलभद्र, लष्करी, आदिक जेते,
हनुमानगढ़ी आदि कौन बरनै कवि केते ।
देश-देश पावन करन तीर्थ-तीर्थ पर्यटन करी,
ये अचल अखारे वैष्णवन के सदा रोज सर्वोपरी ।^२

बगीची संस्कृति वृन्दावनी समाज की दैनिक दिनचर्या का महत्त्वपूर्ण हिस्सा रही है। यहाँ का जनमानस प्रातः एवं सांय बेला में ऐसे स्थलों पर जाकर सुख-शान्ति का अनुभव करता था। बगीची-अखाड़ो पर ही दण्ड-कसरत, स्नान-ध्यान और फिर तैयार होकर आवश्यक कार्यों को निबटाते हुए लोगबाग सायंकाल अपने-अपने घरों को पहुँचते थे। अगले दिन प्रातः काल से फिर वही उपक्रम अर्थात् बगीची-अखाड़े वृन्दावनी समाज के केन्द्र में थे। अमीर-गरीब, बुजुर्ग-बच्चे और यहाँ तक कि स्थानीय लोगों के घरों में आने वाले रिश्तेदारों को भी ये लोग घुमाने के बहाने ऐसे स्थलों का भ्रमण कराते। समय बदला, लोगों की मानसिकता बदली और अब तो आलम यह है कि किसी जमाने में दैनिक दिनचर्या के ये महत्त्वपूर्ण केन्द्र अब नये पहलवानों की आमद को तरस रहे हैं।

पहलवानी की स्थानीय लोक परम्परा में एक कहावत प्रचलित है कि *ओटक में होय और चौड़े में दीखैं*। बुजुर्गों के अनुसार पहलवानी का कार्य एक कठोर साधना है जिसमें खान-पान, गलत सोहबत एवं भौतिक झंझावतों से परे रहकर शरीर को पुष्ट किया जाता है। घर में किसी बच्चे को पहलवानी कराते समय उसके खान-पान और मालिश आदि के साथ-साथ उसके दैनिक

१. वृन्दावन प्रदक्षिणा प्राचीन हस्तलिखित प्रतिलिपि पृ. ७ चित्र-७१, पृष्ठ - ८१।

२. गो. राधाचरन कृत नव भक्त माल छंद २३, सन १९४३ प्रथम संस्करण

क्रिया-कलापों पर विशेष ध्यान दिया जाता है। बालक की गतिविधियों पर निगरानी रखते हुए अभिभावक शनैः-शनैः उसकी कसरतों को निश्चित अनुपात में बढ़वाते जाते हैं। उसकी वर्तमान कसरत का आकलन उसके द्वारा नित्य की जाने वाली कसरत के उपरान्त अतिरिक्त दण्ड-बैठकों से लगाया जाता है इस प्रकार नये पहलवान की कसरत बढ़ते हुए उसे दांव-पेच आदि का प्रशिक्षण देकर कुश्ती-दंगलों के लिए तैयार किया जाता है। स्थानीय मल्ल विद्या परम्परा के अन्तर्गत छोटे बच्चे को पहलवानी का प्रशिक्षण देते हुए उस्ताद या अभिभावक उसके अच्छे पहलवान बनने तक पूर्ण मनोयोग से उसका दिशा-निर्देशन करते हैं। उसकी मालिश करते हुए शरीर पर आटे की लोई उतारना, नजर का गण्डा तैयार करना, हनुमान चालीसा के अष्टोत्तर पाठ करते हुए गले का गण्डा बनाना, एकान्त-व्यायाम और समयानुसार एकान्त में ही खुराक (भोजन) जैसी पारम्परिक मान्यताएं यहाँ कुछ परिवारों में आज भी देखी जा सकती है।

दण्ड-कसरत से तैयार पहलवानों की बातें भी अजब होती हैं। अलग अंदाज, अलग ही दुनिया, बातों में भी इतनी दिलेरी कि सामने वाला बस, तत्काल समझने में ही भलाई समझता है। इन सब के बीच पहलवानों की शिष्य-प्रशिष्य परम्परा जिन्हें स्थानीय भाषा में उस्ताद और पट्टा भी कहते हैं के मध्य उनके शिष्टाचार का भाव देखते ही बनता है। सामान्य अवस्था में अखाड़े या किसी अन्य स्थल पर अगर उस्ताद की आमद होती है तो किसी से न दबने वाला पहलवान भी उनका चरण स्पर्श कर सम्मान देते हुए उनके बराबर में न बैठकर नीचे ही बैठता है। ब्रज के गांव-देहात सहित परम्परागत अखाड़ों में यह परम्परा आज भी देखी जा सकती है कि अगर कोई वयोवृद्ध उस्ताद अखाड़े में कहीं किसी चबूतरे या ऊँचे स्थल पर बैठा है तो परम्परा के अनुपालन में अदब करते हुए पट्टे नीचे ही बैठते हैं। वृन्दावनी-समाज में पहलवानी से सम्बंधित यह परम्पराएं आज भी देखी जा सकती है। वृन्दावन निवासी कवि गोपाल राय ने १८वीं शताब्दी में रचित अपने महत्त्वपूर्ण ग्रंथ *दम्पति वाक्य विलास* में यहाँ की मल्ल विद्या परम्परा को लेकर सुन्दर दृश्य उपस्थित किया है। उक्त ग्रंथ की हस्तलिखित प्रति (चित्र-९, १०, पृ० ६७) में उसके द्वारा तत्कालीन वृन्दावनी समाज में इस परम्परा के महत्त्व एवं दोष का

विनोद पूर्ण विवेचन स्त्री एवं पुरुष के परस्पर सम्वाद से प्रस्तुत किया गया है
पुरुष उवाच:

पहलमान के बनत में जौम, रहत तन माँहि।
अमल माँहि छाके रहैं, काहू सौं न डराँहि।।

कवित्त

जान्यौ करै कैंउ दाउ-घाउ ऐंच-पेचन कौ,
करि कसरति देख्यौ करत भुजांन कौ।
अमल में छाके बांके बनिकैं अदा के, तोरि
रिपुन के टांके, लेत नांके के मजान कौं।
'सुकवि गुपाल' लेत गहरी यनामा, गुटि,
झटकि, पटक, जब मारैं बलवानं कौ।
खाय खान-पान, बने रहैं जबर ज्वान,
इतने निदानं सुख होत पैलमानं कौं।।

स्त्री उवाच:

गुंडन की सहुबति रहै, निसदिन आठौं जाम।
याते नहीं भलौ कछू पहलमानं कौ कांम।।

कवित्त

सबही कौं पोछि महु खानी परैं चीज औ,
निबल बल होत संग तिय के ढरत में।
'सुकवि गुपाल' यार बासन में आवै लाज,
देखि बल-भारे ते अखारे में मुरत में।
लरत-भिरत अरु गिरत-परत हाथ,
पाइ टूटि जात बार लागै न मुरत में।
रहै अकरत कसरति के करत कछु,
कांम निकरत नहिं मल्लई करत मैं।।^१

१. वृन्दावन निवासी कवि गोपाल राय द्वारा १८ वीं शताब्दी में स्वरचित ग्रंथ दम्पति वाक्य विलास में तत्कालीन वृन्दावनी समाज के विभिन्न पक्षों पर प्रकाश डाला गया है। स्थानीय मल्ल विद्या परम्परा के संदर्भ में कवि के उद्गार देखते ही बनते हैं। (चित्र-९, १० पृ-६७)

वृन्दावन के अखाड़े-बगीचियाँ-

वृन्दावन में मल्ल विद्या की सुदृढ़ परम्परा रही है। कालांतर में यहाँ अनेक अखाड़े-बगीचियाँ थे जिन पर प्रातः एवं सायं बेला में ही अलग ही रौनक दिखती थी। बुजुर्ग लोगों के अपने संस्मरण और पहलवानी की परम्परा सम्बन्धी पुरानी बातें नए पट्टों के अन्दर के उत्साह का संचार करतीं। आज की भागमभाग दिनचर्या में यह स्थानीय पारम्परिक संस्कृति प्रभावित हुई है। लोगों का इसके प्रति रुझान कम हुआ और यह बेरुखी इस कदर बढ़ी कि आज अधिकांश अखाड़े वीरान से हो गए हैं। परम्पराओं से जुड़े अधिकांश स्थानीय परिवारों में प्राचीन वृन्दावनी समाज की झलक आज भी देखी जा सकती है। प्रातः भोर बेला में उठकर यमुना स्नान, मंगला आरती और फिर अखाड़े या बगीची का नियम। अपराह्न आजीविका हेतु यजमानी या पारम्परिक कार्यों से निवृत्त होकर सायं बेला में फिर बगीची-सेवा। आज भौतिकता की चकाचौंध से भले ही यह प्राचीन परम्परा प्रभावित हुई हो तथापि स्थानीय इने-गिने परिवारों में मल्ल विद्या से जुड़ा, सेवा भाव का परिचायक यह बगीची प्रेम आज भी देखा जा सकता है। पहलवानी की परम्परा से जुड़े पुराने लोगों में यहाँ स्व. जुगल पहलवान, श्याम पहलवान, ब्रह्मचारी लक्ष्मणदास जी महाराज (यशोदा नन्दन मंदिर), मंगला पहलवान, श्री प्रेमलाल गौतम, श्री मदन मोहन गौतम (मन्ना पहलवान), श्री ब्रजनाथ वैद्य, हरी पहलवान एवं लाला नहनेमल आदि के नाम उल्लेखनीय हैं। वहीं वर्तमान में यहाँ श्री विजयबिहारी गौड़, श्री सुधाकांत शर्मा (मुक्कू पहलवान) श्री रासबिहारी उपाध्याय, श्री देवी पण्डा, श्री रेवती पण्डा, बाबा रघुवीर दास, श्री संतो ठाकुर, श्री चन्दा गुरु, श्री घस्सो पहलवान, श्री प्रेमलाल गोस्वामी, श्री राधाकृष्ण बौहरे, श्रीहित आनन्द लाल गोस्वामी, श्री मोहनलाल शर्मा, श्री शशी गौड़, श्री दयाशंकर बौहरे, श्री विजय गौतम, श्रीकृष्णकिशोर मिश्र (मुन्ना पहलवान), श्री कृष्णा पहलवान, श्री नत्थासिंह, श्री कल्लू पहलवान श्री राघवेन्द्र शर्मा, श्री अवधेश पहलवान, श्रीकान्त बौहरे श्री छन्नो पहलवान, श्री छगन गौड़, श्री सुग्रीव पहलवान, श्री प्रह्लाद अग्रवाल, श्री हुक्मा पहलवान, श्री बाबूसिंह, श्री सुभाष पहलवान, श्री राधेश्याम पहलवान, श्री आशीष गोस्वामी, श्री सत्यनारायण, श्री मुकेश, श्री गिर्राज, श्री राधामाधव, श्री नंदा पहलवान, श्री बंशी, एवं श्री मयंक पहलवान सहित अनेक लोगों के नाम उल्लेखनीय हैं। स्थानीय परम्पराओं में पहलवानी के प्रति लगाव यहाँ बगीची, अखाड़ों एवं कुंजों में रखी सामग्री तथा लोगों के निजी संग्रहों में विद्यमान व्यायाम विषयक आयुधों से समझा जा सकता है।

वृन्दावन में मालाधारी अखाड़ा, भैंरो वाली बगीची, दाऊजी की बगीची, राधाबाग, कालियमर्दन मंदिर, यशोदानन्दन मंदिर एवं अन्तर्यामी अखाड़े। आदि स्थल मल्ल विद्या परम्परा के केन्द्र माने जाते हैं।

मालाधारी अखाड़ा-

मालाधारी अखाड़े पर प्रातः एवं सायं बेला में वृन्दावन की अखाड़ा-बगीची संस्कृति के पारम्परिक दृश्य अभी भी देखे जा सकते हैं। मल्ल विद्या परम्परा का निर्वहन करते हुए इस अखाड़े के पहलवानों ने सदैव इसकी गौरव वृद्धि की है। परिक्रमा मार्ग पर स्थित, लता-गुल्मों से आच्छादित इस बगीची की शोभा देखते ही बनती है। यहाँ अखाड़े में व्यायाम हेतु प्रयुक्त पत्थर से बनी भारी नाल, बाजुओं की मजबूती हेतु घुमाने वाले हल्के एवं भारी गोलों सहित अन्य विविध सामग्री देखी जा सकती है। बगीची के परम्परागत सदाचार विषयक नियमों का पालन करते हुए कोई भी नवयुवक या पहलवान यहाँ आकर मल्ल विद्या का अभ्यास कर सकता है। इस अखाड़े की परंपरा में यहाँ एक से बढ़कर एक प्रतापी महंत हुए हैं।

यह स्थानीय जन में इस बगीची के प्रति आकर्षण ही है कि कई बुजुर्ग जन आज भी अपने घर के छोटे बच्चों को लेकर प्रातः एवं सायंकाल यहाँ आते हैं और उनकी मालिश आदि करने के उपरान्त यहाँ उनसे व्यायाम कराते हैं। इस अखाड़े के द्वारा प्रतिवर्ष रथ के मेला के अवसर पर विशाल कुश्ती दंगल आयोजित किया जाता है। जिसमें ब्रज क्षेत्र सहित अन्य प्रदेशों के पहलवान शिरकत करते हैं। मालाधारी अखाड़े के तत्त्वावधान में आयोजित इस विशाल कुश्ती दंगल को देखने के लिए आस-पास के गाँवों से हजारों की संख्या में जनसमुदाय यहाँ पहुँचता है। (चित्र-१९, २१, पृ० ७०)

कालियमर्दन मंदिर अखाड़ा-

यमुना किनारे कालियदह घाट के समीप स्थित यह स्थान वृन्दावन के प्राचीनतम मंदिरों में एक है। यहाँ प्रभु की कालियमर्दन लीला से सम्बंधित मनमोहक श्रीविग्रह स्थापित है। पुरोहित परिवार की पुरानी बहियों में यहाँ अनेक राजे-महाराजों एवं सेठ साहूकारों की वृन्दावन यात्रा एवं उनके द्वारा किये गये दान-पुण्य की महत्त्वपूर्ण जानकारियाँ अंकित हैं यहाँ मंदिर प्रांगण में ही प्राचीन अखाड़ा है जहाँ मल्ल विद्या का अभ्यास किये जाने की पुरानी

परम्परा रही है। लोक की वाचिक परम्परा में इस अखाड़े की गौरव-गाथाएं आज भी सुनी जा सकती हैं। कहते हैं तीन-चार दशक पूर्व एक पहलवान ब्रज क्षेत्र से लंगोटा एकत्रित करता हुआ^१ यहाँ पहुँचा और उसने इस बगीची में विद्यमान पहलवानों को कुश्ती के लिए ललकारा, ताकत के धनी पहलवानों की बातें भी निराली होती हैं। कुश्ती के दौरान हार-जीत को लेकर विवाद की स्थिति न बने, यह विचार करते हुए यहाँ बैठे पहलवान ने अपनी शारीरिक क्षमता का परिचय देते हुए व्यायामशाला पर रखी एक भारी पत्थर की सिल समीप स्थित इमली के वृक्ष की खांप पर दे मारी और पानी का लोटा हाथ में लेकर जाते हुए उससे बोले मैं अभी दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होकर आता हूँ, अगर तुम इस सिल को निकाल लोगे तो मैं समझूँगा कि तुम मुझसे लड़ने की सामर्थ्य रखते हो, अन्यथा कुश्ती लड़ना व्यर्थ ही होगा। पुनः जब वे लौटे तो उन्होंने देखा कि वह पहलवान अभी भी उस सिल को निकालने हेतु श्रम कर रहा था। थक हारकर उसने अपनी पराजय स्वीकार की और अपने गंतव्य को रवाना हुआ। अखाड़े में वह वृक्ष और सिल फँसाये जाने वाली खांप अभी भी विद्यमान है। (चित्र-१६, पृ० ६९) वाचिक परम्परा में विद्यमान स्थानीय बुजुर्गों से मिलने वाली यह जानकारी स्वयं में अद्भुत एवं तत्कालीन पहलवानों के बल एवं बुद्धि का अनुभव कराने वाली है। वर्तमान में इस स्थल पर मल्ल विद्या परम्परा का अभाव दिखता है। युवा पीढ़ी की उदासीनता के चलते नगर के प्रायः अखाड़े-बगीचियों का हाल कुछ ऐसा ही है। मंदिर के सेवायत श्री नूतन चंद्र पुरोहित ने बताया कि कभी मंदिर प्रांगण में स्थित यह अखाड़ा पहलवानों की आवाजाही से गुलजार रहता था, लेकिन आज स्थिति ठीक इसके विपरीत है।

अंतर्यामी अखाड़ा-

वृन्दावन में मदनमोहन मंदिर के समीप दुसायत क्षेत्र में स्थित मल्लविद्या परम्परा से जुड़ा यह प्राचीन स्थल है। यहाँ अखाड़ा परिसर में हनुमान जी का मनमोहक विग्रह है। वृन्दावन में प्रतिवर्ष आयोजित होने वाले “लट्टे का

१. पहलवानों की अपनी शब्दावली में जहाँ लंगोटा घुमाने का अर्थ प्रतिद्वन्द्वी को भयभीत करते हुए ललकारने के संदर्भ में प्रयुक्त होता है। वहीं लंगोटा एकत्रित करते हुए आगे बढ़ने का अर्थ होता है विभिन्न स्थलों से कुश्ती जीतते हुए आना।

मेला" में इस अखाड़े के पहलवान सहभागिता करते हैं। वृन्दावन की मल्लविद्या परम्परा में इस अखाड़े के पहलवानों का महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है। कभी यहाँ कुशती-दंगल के आयोजनों की काफी समृद्ध परम्परा थी। वर्तमान में यहाँ मल्लविद्या का वह प्राचीन स्वरूप दृष्टिगोचर नहीं होता जिसके पूर्व में कभी हल्ले थे। वर्ष में एक बार होने वाले लट्ठे के मेले के दौरान यहाँ के पहलवानों का हुनर देखते ही बनता है। ब्रिटिश कलेक्टर एफ. एस. ग्राउस ने इस सन्दर्भ में महत्त्वपूर्ण जानकारी 'मथुरा एंडिस्ट्रिक्ट मेमोयर' में दर्ज की है। इस दौरान अंतर्दामी अखाड़े के पहलवान अपनी तैयारी करके (चित्र-२२, पृ० ७१) समूह में मेला स्थल पर पहुँचते हैं जहाँ लट्ठे के किनारे ही उसकी लम्बाई के बराबर ऊँची मचान बनाई जाती है। मचान पर बैठे लोग लकड़ी के इस मजबूत मोटे लट्ठे पर ऊपर से पानी डालते रहते हैं। ऐसे में यह पहलवान लोग अपने साथ तैयार करके लाए गए रस्सी के टुकड़ों से बन्ध बाँधते हुए परस्पर सहयोग से एक के ऊपर एक चढ़कर विजयश्री की प्रतीक पताका तक पहुँचने का प्रयास करते हैं। (चित्र-२३, २४, पृ० ७१) श्रमपूर्वक प्रयास करते हुए यह समूह अखिर में सफलता प्राप्त करता है। इस परम्परा का निर्वहन करने वाले पुराने लोगों में स्व. श्रीशिमभू सिंह, गोविन्द सिंह, राधेश्याम, केदार ठाकुर, रघुनाथ सिंह, सुक्खा सिंह, नत्थी सिंह, श्यामसुन्दर, दौलतराम मुखिया, रामनारायण, सूरजमल, राधाकृष्ण, पीतोसिंह, वीरोसिंह, गोपाल सिंह, महावीर सिंह एवं भगवान सिंह आदि के नाम उल्लेखनीय हैं। वर्तमान में इस परम्परा का निर्वहन घनश्याम सिंह, हौलू ठाकुर, हप्पू ठाकुर, राजू, बच्चू, अजय सिंह, सौदान सिंह, पृथ्वी सिंह एवं सुरेश सिंह सहित अनेक युवाओं द्वारा उत्साहपूर्वक किया जा रहा है। इस अखाड़े के पहलवानों द्वारा लट्ठे के मेला में काष्ठ स्तम्भ पर चढ़कर जीती गई ध्वज-पताकाएं यहाँ प्रतिवर्ष हनुमान जी के विग्रह के समक्ष समर्पित कर दी जाती हैं। (चित्र-१५, पृ० ६९)

भैरौ वाली बगीची-

स्थानीय मल्लविद्या परम्परा से जुड़े स्थलों में भैरौ वाली बगीची का विशिष्ट स्थान है। मोतीझील क्षेत्र में स्थित इस बगीची में कुशती-दंगल एवं व्यायाम की परम्परा प्राचीन काल से देखने को मिलती है। यहाँ अखाड़े में भैरौ जी का मंदिर दर्शनीय है।

दाऊजी की बगीची-

यह वृन्दावन से मथुरा की ओर जाने वाले मार्ग पर पड़ने वाली नगर की प्राचीनतम बगीची है जहाँ मल्ल विद्या की पुरानी परम्परा देखने को मिलती है। इस बगीची में बलदाऊ जी का मनमोहक विग्रह स्थापित है। हरियाली से परिपूर्ण यह स्थल वृन्दावन के महत्त्वपूर्ण अखाड़ों में एक रहा है।

यशोदानंदन मंदिर-

यह राधा बल्लभ मंदिर से विहार घाट की ओर जाने वाले मार्ग पर पड़ने वाली प्राचीनतम कुंज है। मल्ल विद्या परम्परा के संदर्भ में इस स्थल का नाम उल्लेखनीय है। स्थानीय वाचिक परम्परा एवं प्राचीन हस्तलिखित साहित्यिक स्रोतों में यहाँ की विशिष्ट सेवाराधन पद्धति के साथ-साथ मल्ल विद्या परम्परा के निर्वहन विषयक उल्लेख प्राप्त होते हैं।^१ भक्ति और व्यायाम की परम्परा का अनूठा सामंजस्य इस स्थल की अपनी विशिष्टता है। तत्कालीन समय में यहाँ की सेवाभाव परम्परा से प्रभावित होकर तीर्थ यात्रा हेतु जाने वाले अनेक स्थानीय परिवार एवं संत वृन्द अपने सेव्य स्वरूप यहाँ इस आशय से देकर जाते कि सकुशल लौट आने पर इन्हें पुनः ले लेंगे, जो लोग यात्रा कर वापिस लौट आते वे अपने-अपने विग्रहों को ले जाते और न आने वाले भक्तों के श्रीविग्रहों की सेवा यहाँ लाड़-चाव से होती रहती। कालांतर में यहाँ अनेक लड्डू गोपाल एवं शालिग्राम के विग्रहों का समूह सा परिलक्षित होने लगा।^२ यहाँ के ब्रह्मचारी श्री लक्ष्मण दास जी महाराज (चित्र पृ. ८०) नये पहलवानों को मल्ल विद्या के गुरु सिखलाते। दांव-पैचों का संचालन, मुगदर घुमाने का अभ्यास, गोला घुमाना एवं विभिन्न प्रकार की कसरतों में उन्हें महारथ हासिल थी।^३ ब्रह्मचारी जी ने मंदिर प्रांगण को एक अखाड़े की रूप में तैयार किया हुआ था जहाँ ब्रजवासी बालक प्रतिदिन व्यायाम के अभ्यास हेतु आते। उनकी दैनिक दिनचर्या में पहलवानी एवं इष्टाराधन का अनूठा सामंजस्य था। नये पहलवानों को मल्ल विद्या के प्रशिक्षण एवं श्री विग्रहों की पूजा-सेवा अवकाश न मिलने पर वे ठाकुर जी का राजभोग^४ रखकर परिक्रमा जाते समय मुगदरों की एक

१. (अ) इष्ट पद बंदन बेली: चाचा हित वृन्दावन दास छन्द १०१, १८ वीं शताब्दी

(ब) अभयराम की वाणी सम्मत १९२० की हस्तलिखित प्रति

२. कुम्भ मेला २०१०-स्मारिका ठाकुरों का कुम्भ है यशोदा नंदन मंदिर लेख से पृ. १३६

३. दैनिक जागरण समाचार पत्र-१७ मई २००४, आगरा संस्करण

४. दोपहर के समय श्री विग्रह के समक्ष रखा जाने वाला प्रसाद

जोड़ी अपने साथ ले जाते, उधर उनकी व्यायाम सहित एक परिक्रमा पूरी होती और इधर ठाकुर जी का भोग लगता। कहते हैं कि ब्रह्मचारी जी को मुगदरों की एक भारी जोड़ी भरतपुर महाराज से प्राप्त हुई थी। उनके द्वारा आग्रह किए जाने पर ब्रह्मचारी जी ने उनके सामने ही मुगदरों के कई हाथ निकाले। ब्रह्मचारी जी द्वारा उस जोड़ी को कई बार आसानी पूर्वक घुमा दिये जाने पर महाराज उनसे काफी प्रभावित हुए और उस जोड़ी के साथ उन्हें श्री विग्रह के भोग-राग हेतु द्रव्य प्रदान किया।^१ मंदिर प्रांगण में इन मुगदरों के साथ ही ब्रह्मचारी जी के दैनिक अभ्यास एवं युवा पहलवानों के प्रशिक्षण में प्रयुक्त अन्य मुगदर, पत्थर के गोले एवं पटेबाजी आदि के आयुध आज भी देखे जा सकते हैं। (चित्र २५, पृ० ७२)

मल्लविद्या परम्परा में प्रयुक्त सामग्री-

व्यायाम के दौरान विविध सामग्रियों का प्रयोग करते हुए पहलवान अपने शरीर को सुदृढ़ बनाते हैं। प्रतिदिन किये जाने वाले दैनिक अभ्यास में पहलवान शरीर के पृथक-पृथक हिस्सों की मजबूती के लिए अलग-अलग सामग्री का प्रयोग करते हैं। वृन्दावन की अखाड़ा-बगीची संस्कृति में सामग्री की विविधता देखी जा सकती है। बदले परिवेश में अखाड़ों में नयी तकनीक के रूप में खींचे जाने वाली स्प्रिंग, बुलवर्कर एवं इसी प्रकार की अन्य नयी सामग्री भी देखी जा सकती है, लेकिन यहाँ अखाड़ों में प्रचलित परम्परागत आयुधों (सामग्री) की चर्चा प्रासंगिक होगी। अलग-अलग पहलवान अपनी-अपनी क्षमता के अनुसार शरीर के विभिन्न अंगों को पुष्ट करने के लिए पृथक-पृथक वजन के विभिन्न आयुधों (सामग्री) का प्रयोग करते हैं जिन्हें निम्नानुसार समझा जा सकता है-

मुगदर-

यह मल्ल विद्या के अभ्यास में प्रयुक्त काष्ठ निर्मित परम्परागत सामग्री है। पहलवानी के अभ्यास में इसका समावेश काफी पूर्व से देखा जा सकता है। ब्रज में मल्लविद्या के जनक कहे जाने वाले बलदाऊ जी का यह प्रिय आयुध रहा है। गर्ग संहिता में उल्लेख मिलता है कि कंस की व्यायामशाला में उसके पहलवान मल्लविद्या के अभ्यास के समय मुगदरों का प्रयोग करते थे-

चाणूरो मूष्टिकः कूटः शलोस्तोशल एव च।

व्यायाम मुगदरैर्युक्ता युयुधुस्ते परस्परम्।।^२

१. ब्रज सलिला अंक-२, वर्ष-२, पृ. १७ डॉ. पी. बी. गोस्वामी के लेख से

२. गर्ग संहिता ७/१२

स्थानीय अखाड़ों सहित यहाँ लोगों के निजी संग्रहों में पाँच-छः पीढ़ी पूर्व तक के मुगदरों की जोड़ियाँ आज भी देखी जा सकती हैं। मुगदरों को तैयार करने के लिए प्रायः साल या शीशम की लकड़ी ही प्रयुक्त की जाती थी। मुगदर लगभग शंक्वाकार रूप में होते हैं जिसमें ऊपर की ओर पकड़ने के लिए मूठ होती है। मूठ की मोटाई पहलवान की पकड़ (हथेली की चौड़ाई) के हिसाब से ही निर्धारित होती है। ताकत और लम्बाई के हिसाब से पृथक-पृथक वजन तथा अलग-अलग ऊंचाई के मुगदर यहाँ बगीची एवं निजी संग्रहों में देखे जा सकते हैं। (चित्र-२५, २६, पृ० ७२) पहलवानी की परम्परा में इन काष्ठ मुगदरों का विशेष महत्त्व है। हनुमान जयन्ती एवं बलदेव छठ के अवसर पर यहाँ इनका पूजन भी किये जाने की परम्परा देखने को मिलती है। इस अवसर पर इन मुगदरों के मध्य भाग में सिंदूर (चोला) आदि लगाकर इन्हें हनुमानजी के श्री विग्रह के समक्ष सजाया जाता है। पहलवानी के अभ्यास के दौरान मुगदर संचालन के पूर्व पहलवान इन्हें प्रणाम करते हुए दोनों हाथों से ऊपर उठाकर सीने के सामने की ओर लाता है तथा दांये हाथ द्वारा सिर के ऊपर बांयी तरफ से घुमाते हुए सामने की ओर तथा इसी प्रकार बांये हाथ से सिर के ऊपर दांयी तरफ से घुमाते हुए सीने के सामने लाता है, इस प्रकार यह प्रक्रिया चक्रित क्रम में चलती है। पहलवानी के दौरान मुगदरों का संचालन सिर्फ ताकत के बल पर ही नहीं अपितु सतत अभ्यास से सीखा जाता है। मुगदर घुमाने वाले अच्छे विशेषज्ञों द्वारा इनका संचालन देखते ही बनता है। कभी-कभी यह लोग इसमें अपनी महारत का प्रदर्शन करते हुए मुगदर की जोड़ी सीने के सामने लाकर उनके मूठ से मूठ तथा तले से तला मिलाकर अपने हुनर का प्रदर्शन भी करते हैं। मुगदर संचालन का अभ्यास करने वाले विशेषज्ञों के द्वारा प्रदर्शित की जाने वाली कलाएं देखते ही बनती हैं।

गोला-

गोलाई लिए हुए पत्थर के मध्य बने गोल छिद्र में मजबूत बाँस लगाकर व्यायाम हेतु गोला तैयार किया जाता है। संचालन पद्धति में मुगदर के समान इन गोलों से व्यायाम बाजुओं की ताकत हेतु किया जाता है। मुगदर की जोड़ी जहाँ दोनों हाथों से अलग-अलग घुमाई जाती है, वहीं गोला दोनों हाथों से एक साथ पकड़ कर घुमाया जाता है। इसके संचालन में काफी सावधानी

की आवश्यकता होती है। गोले में लगे बाँस या लाठी की लम्बाई अधिक होने के चलते गोला घुमाते समय जब उसकी स्थिति ठीक पीछे की तरफ होती है, तो नीचे की ओर अधिक वजन होने के कारण सन्तुलन बनाने के लिए अधिक श्रम की आवश्यकता होती है। इस प्रकार चक्रित क्रम में गोला घुमाते समय इस बात पर विशेष ध्यान रखना आवश्यक है, अन्यथा पीछे की तरफ पैर से गोला टकराने पर पटक लगने की सम्भावना रहती है। वृन्दावन की व्यायामशालाओं में आजकल पत्थर तथा सीमेंट दोनों से तैयार गोले देखे जा सकते हैं। (चित्र-३३, ३४, ३५ पृ० ७३) सीमेंट से गोला तैयार करने के लिए पहलवान लोग निश्चित लम्बाई के एक इंची मोटे लोहे के पाइप में नीचे की ओर उसमें छोटी सी लोहे की छड़ या कोई लम्बी मजबूत कील बैल्डिंग कराने के उपरान्त मिट्टी की मध्यम आकार की मटकी में सीमेंट तथा रोड़ी मिलाकर पाइप को बीच केन्द्र में सीधा खड़ा रखते हैं। मटकी से अतिरिक्त पानी बाहर निकलता रहे इसके लिए उसमें सावधानी पूर्वक एक छोटा छिद्र भी कर देते हैं। एक-दो दिन उस पर आवश्यकतानुसार छिड़काव करने के उपरान्त मटकी को धीरे से तोड़कर उसे सीमेंट से अलग कर देते हैं तथा एक बार पुनः उस पर सीमेंट का लेप करते हैं ताकि देखने में वह एक सा दिखे और गोला घुमाये जाने पर रोड़ी (कंक्रीट) से शरीर के अंग न छिलें। पत्थर का गोला बनाते समय इस प्रकार का श्रम करने की आवश्यकता नहीं रहती, कई स्थलों पर मंदिर या घाटों के शिखर से गिरे गोलों का उपयोग भी इस संदर्भ में कर लिया जाता है। यहाँ बगीची एवं अखाड़ों में पत्थर के पुराने गोले वर्षों से विद्यमान हैं जिनका कुछ नहीं बिगड़ता यदा-कदा बाँस खराब होने पर उसे बदल दिया जाता है।

नाल-

यह पत्थर से तैयार, गोलाई लिए हुए किन्तु व्यायाम में प्रयुक्त गोलों से भिन्न हाती है। गोलों के मध्य बने छिद्र में जहाँ मजबूत बाँस या लट्ट लगाकर उसे उपयोगार्थ तैयार किया जाता है वहीं नाल के केन्द्र में स्थित चौड़े छिद्र में उसे उठाने के उद्देश्य से हथेली की चौड़ाई के हिसाब से उसी पत्थर में तराशा हुआ हत्था होता है। (चित्र-३२, पृ० ७३) नाल से वर्जिश करना काफी दमखम का काम है। सतत अभ्यास और प्रतिदिन कड़ी मेहनत द्वारा ही इसका संचालन सीखा जा सकता है नाल वजन के हिसाब से भिन्न-भिन्न

आकार प्रकार की होती है। इससे नियमित वर्जिश करने वाले पहलवान इसे उठाकर विभिन्न करतब दिखाते हुए लोगों को अचम्भित कर देते हैं।

भारोत्तोलन-

मल्ल विद्या परम्परा में प्रयुक्त इस सामग्री की उपयोगिता का उल्लेख काफी पूर्व से मिलता है। १३वीं शताब्दी में दक्षिण के राजा सोमेश्वर द्वारा रचित मानसोल्लास ग्रन्थ में मल्ल विद्या-प्रसंग में भारश्रम के अन्तर्गत इसका विवरण मिलता है कि ज्येष्ठिक^१ मल्ल को अपने प्रातः कालीन व्यायाम के समय भारी वस्तु (पहिया लगी हुई शलाका) को प्रतिदिन उठाकर अपनी शारीरिक क्षमता बढ़ानी चाहिए। आजकल बगीची-अखाड़ों एवं जिमों में इसका प्रयोग बहुधा देखा जा सकता है। व्यायाम का यह साधन स्थानीय जन में आज (WHIGHT- LIFTING) के नाम से जाना जाता है। इसमें दोनों ओर समान वजन के लोहे के पहिए तथा मध्य में लोहे की छड़ पुवी रहती है। व्यायाम के दौरान यह पहिये बाहर तथा अन्दर की ओर न सरकें इसकी रोकथाम के लिए इसमें अन्दर तथा बाहर की ओर दोनों तरफ पेंच या ढिबरी लगायी जाती है। (चित्र-२७,२८, पृ० ७२) स्थानीय परम्परा में कहीं-कहीं पत्थर की WHIGHT- LIFT भी देखी जा सकती है। यह पत्थर बाहर की ओर न गिरें, इसलिए लोहे की छड़ में दोनों तरफ छिद्र कराकर लोहे की पतली सरिया या बड़ी कील मोड़ दी जाती है। व्यायाम के दौरान पहलवान अपनी-अपनी क्षमतानुसार वजन बढ़ाकर इसका प्रयोग करते हैं।

डम्बल-

कलाई तथा बाजुओं की मजबूती के लिए डम्बल करने का अभ्यास बगीची-अखाड़ों एवं जिमों में देखा जा सकता है। पहलवानी के प्रशिक्षण में दण्ड-कसरतों के साथ ही अलग-अलग वजन के डम्बलों का अभ्यास बहुधा देखा जा सकता है। वृन्दावन एवं समीपवर्ती ग्रामों के बगीची-अखाड़ों एवं स्थानीय लोगों के निजी संग्रह में पत्थर, सीमेंट एवं लोहे के डम्बल देखे जा सकते हैं। (चित्र-२९,३०,३१, पृ० ७३)

हथी-

इसका प्रयोग दण्ड-अभ्यास के दौरान किया जाता है। परम्परागत अखाड़ों में जहाँ काष्ठ से तैयार हथी देखने को मिलती है, वहीं परम्परा से जुड़े लोगों के घरों एवं जिम आदि स्थलों पर अब लोहे से बनी हथियाँ देखी जा सकती हैं। लकड़ी से बनी हथियाँ अब बहुत कम देखने को मिलती हैं लगभग छः इंच ऊँचे लकड़ी के आयताकार टुकड़े, जो दोनों तरफ मध्य भाग में हथेली की चौड़ाई के अनुपात में मजबूत लकड़ी की फण्टी से जुड़े होते हैं। व्यायाम करते समय इन काष्ठ हथियों पर हथेली रख कर सीना इसकी फण्टी से लगभग स्पर्श कराते हुए दण्ड लगाये जाते हैं जब कि वर्तमान में प्रचलित लोहे की हथियों में कसरत करने का विधान अलग है। लोहे की ये हथी जुड़ी हुई नहीं अपितु दोनों अलग-अलग होती हैं जिन्हें आवश्यकतानुसार निश्चित दूरी पर रखकर वर्जिश करी जाती है।

विभिन्न प्रकार के व्यायाम-

मल्ल विद्या परम्परा में व्यायाम की अपनी पद्धति है, जिसमें पहलवान विभिन्न प्रकार के आयुध (सामग्री) अथवा बिना सामग्री का प्रयोग किये शारीरिक श्रम कर अपने शरीर को बलिष्ठ बनाते हैं। मल्ल विद्या विषयक शास्त्रों में इस प्रकार के श्रमों का उल्लेख मिलता है। कालिदास से पूर्व शुक्र नीति में उल्लेख मिलता है कि समान शक्ति (वजन) वाले सिपाहियों के मध्य प्रतिदिन जोर आजमाइश (कुशती) करायी जानी चाहिए। इस प्रकार प्रतिदिन जोर करते हुए उनका शरीर शिथिल नहीं पड़ता।^१ सोमेश्वर द्वारा रचित मानसोल्लास ग्रन्थ में भी विभिन्न प्रकार के व्यायामों की बात कही गयी है। दक्षिण भारत में १३वीं शताब्दी में मल्ल विद्या की परम्परा के अन्तर्गत शारीरिक दक्षता के आधार पर पहलवानों का वर्गीकरण करते हुए वहाँ के राजा सोमेश्वर ने कहा है कि मल्लों को अपनी-अपनी क्षमता के अनुसार *भारश्रम*, *भ्रमण श्रम*, *सलिल श्रम*, *बाहुपेल्लण* एवं *स्तम्भ श्रम* आदि का अभ्यास करके शरीर को मजबूत करना चाहिए। वृन्दावन की अखाड़ा-बगीची संस्कृति में व्यायाम-शालाओं पर विविध-श्रम करते हुए पहलवान देखे जा सकते हैं। यहाँ शरीर के

१. शुक्रनीति-चतुर्थाध्यायस्य षष्ठम प्रकरण श्लोक- १५

अलग-अलग अंगों की मजबूती के लिए पृथक-पृथक व्यायाम करने की परम्परा है। सीना, भुजा एवं जाघों की मजबूती के लिए पहलवान दण्ड लगाकर अपनी शारीरिक क्षमता बढ़ाते हैं। कसरत के दौरान यहाँ कई प्रकार के दण्ड लगाने की परम्परा देखी जा सकती है जिनमें झूल के दण्ड, चक्र दण्ड, इकहत्थी दण्ड एवं ऊँचाई पर पैर रख कर अधर दण्ड आदि प्रमुख हैं। इसके अलावा बैठक, मोरचाल, दौड़, अखाड़ा खोदना, नाल संचालन, रस्सा चढ़ना एवं जोर आजमाइश (जोर करना)^१ जैसी कसरतें यहाँ प्रमुखता से देखी जा सकती हैं।

दण्ड लगाना-

मल्ल विद्या परम्परा के इस प्रथम चरण के अन्तर्गत बालक को सर्वप्रथम यह व्यायाम सिखाया जाता है। स्थानीय परम्परा में लंगोट बाँधना सीखते ही बालक सर्वप्रथम दण्ड लगाने के अभ्यास में लग जाता है। दण्डों की गिनती बढ़वाने की साथ ही अभिभावक उसके द्वारा की जाने वाली कसरत पर गम्भीरता पूर्वक ध्यान देते हैं कि बालक द्वारा दण्ड लगाये जाने सम्बन्धी अभ्यास के दौरान कहीं कोई त्रुटि न रहे। हत्थी टेकने के दौरान सीना कितना ऊपर उठना है, दण्ड लगाने की अवधि और एक सांस में कितने दण्ड आदि-आदि बातों पर ध्यान रखते हुए उस्ताद लोग पट्टे की वर्जिश बढ़वाते जाते हैं। दण्ड लगाने में कुशलता प्राप्त करने पर पहलवान इकहत्थी दण्ड भी लगाते हैं। (चित्र-४०, ४२, पृ. ७४, ७५) व्यायामशालाओं में कसरत के दौरान अधिकतम दण्ड लगाने की विशेष होड़ रहती है। कभी-कभी तो पहलवान द्वारा लगाये जाने वाले दण्डों की संख्या के आधार पर ही उसका नामकरण भी हजारिया या सहस्त्रा कर दिया जाता है और उसे इसी नाम से पहचाना जाने लगता है। स्थानीय परम्परा में कई प्रकार के दण्ड लगाने की जानकारी मिलती है जिसे निम्नानुसार समझ सकते हैं।

चक्रदण्ड-

स्थानीय लोक परम्परा में इस कसरत को चकई दण्ड के नाम से भी

१. मल्ल विद्या अभ्यास में प्रतिदिन (जोर-करने) की परम्परा है। यह समान वजन वालों के बीच किये जाते हैं मान्यता है कि एक बार " जोर करना " कई सौ कसरतों बराबर होता है

जाना जाता है। चक्र दण्ड लगाते समय पहलवान बैठक के स्थिति में आकर एक पैर को १८० अंश के कोण पर फैलाता है और उसे मुंह के सामने से पीछे की ओर ले जाते हुए एक दण्ड पूरा करता है, यही प्रक्रिया दूसरे पैर से भी इसी प्रकार की जाती है। जिसमें अन्तर सिर्फ इतना होता है कि बांया पैर दांयी ओर से घुमाते हैं। (चित्र-२९, पृ० ७४) अच्छे पहलवान यह गिनती हजारों की संख्या तक पूर्ण करते हैं। वर्तमान में पुराने पहलवानों जैसा दम-खम नहीं देखा जाता लेकिन आज भी बगीची-अखाड़ों के अलावा नृसिंह, वराहलीला,^१ मंचन आदि के अवसर पर यह प्रतिस्पर्धा देखते ही बनती है। चक्र दण्ड लगाने की प्रक्रिया सतत अभ्यास द्वारा समझी जा सकती है। व्यायाम की इस श्रम साध्य कला में उस्तादों का हुनर देखते ही बनता है।

झूल के दण्ड-

बैठक और दण्ड फुर्ती से एक साथ लगाने की प्रक्रिया 'झूल के दण्ड' कहलाती है। चक्र दण्ड की तरह ही झूल के दण्ड लगाना ही स्थानीय पहलवानों का प्रिय व्यायाम रहा है। इसमें पहलवान बैठक लगाते हुए उसके साथ-साथ दण्ड भी लगाता चलता है। झूल के दण्डों में हत्थी (उपकरण) की आवश्यकता नहीं रहती। बैठक और दण्ड लगाने की प्रक्रिया को चक्रित क्रम में करते हुए पहलवान लोग सैकड़ों की संख्या में झूल के दण्ड लगाते हैं। बुरुजुग पहलवानों का कहना है कि इस व्यायाम से जहाँ पहलवान की लम्बाई बढ़ती है वहीं उसकी पिण्डलियों एवं जंघा की मजबूती के साथ सीने की चौड़ाई एवं शारीरिक क्षमता (स्टेमना) में वृद्धि होती है।

बैठक-

यह पिण्डलियों तथा जोड़ों की मजबूती हेतु की जाने वाली महत्त्वपूर्ण वर्जिश है। मल्लविद्या के क्षेत्र में प्रवेश पाने वाले के लिए दण्ड एवं बैठक

१. वृन्दावन में प्रतिवर्ष नृसिंह जयन्ती के अवसर पर नृसिंह, वराह एवं गणेश लीलाओं का मंचन किये जाने की प्राचीन परम्परा है, जिसमें पहलवानी की परम्परा से जुड़ा ब्राह्मण वर्ग ही स्वरूप बनता है। स्थानीय घरों एवं विभिन्न मंदिरों में इन स्वरूपों का पूजन किया जाता है स्थानीय वाचिक परम्परा से ज्ञात होता है कि महत्त्वपूर्ण स्थलों की आरती जीतने के लिए वृन्दावन के कई मौहल्लों के स्वरूपों के मध्य परस्पर दण्ड-कसरतों की प्रतिस्पर्धा होती थी जिसमें जीतने वाले को ही उस स्थल पर आरती कराने का अवसर मिलता था।

प्राथमिक अनिवार्य व्यायाम हैं। बगीची में नियमित साधना करते हुए नवोदित पहलवान (पट्टा) अपनी दण्ड बैठकों की गिनती के आधार पर ही पहलवानों की परम्परा में अपना नाम दर्ज करा पाता है। इस व्यायाम के दौरान पहलवान खड़े होकर पंजों पर जोर देता हुआ फुर्ती से बैठक लगाता है। (चित्र-४६, पृ० ७५) बगीची-अखाड़ों में व्यायाम के दौरान प्रशिक्षु पहलवान की बैठकों को बढ़वाने के लिए वहाँ मौजूद उस्ताद उसे उत्साहित करते हुए विनोदपूर्वक कहते हैं बेटा 'माथे कौ पसीना जब एड़ी ते निकसै तब जानियो कि कछु बैठक मारीं एं।' बगीचियों में कहीं-कहीं चलती बैठकें भी लगाई जाती है जिनमें पहलवान खड़ा न रहकर बैठक की स्थिति में दोनों हाथों की मुट्ठी बांधकर ऊपर नीचे करता हुआ बगीची के चक्कर लगाता है इसे प्रायः हनुमान बैठक भी कहते हैं।

मोरचाल-

यह बाजुओं की मजबूती हेतु की जाने वाली महत्वपूर्ण वर्जिश है जिसमें पहलवान शीर्षासन की सी स्थिति बनाते हुए हथेलियों के सहारे उल्टा खड़ा होकर हाथों से ही चलने का प्रयास करता है। इसका निरन्तर अभ्यास करने वाले पहलवान मोरचाल के दौरान वैसा ही दृश्य उपस्थित करते हैं जैसे कोई आदमी सामान्यतः पैरों से चलता है। (चित्र-३६, पृ० ७४) मोरचाल के दौरान जब कई पहलवान प्रतिस्पर्धा करते हुए एक साथ इसका अभ्यास करते हैं तो दृश्य देखते ही बनता है।

दौड़-

मल्ल विद्या के अभ्यास में दौड़ का अपना एक विशेष महत्त्व है यहाँ दौड़ से तात्पर्य दौड़ जीतने अथवा दौड़ की प्रतिस्पर्धा से नहीं अपितु स्टेमिना बनाए रखने के लिए इसका नियमित अभ्यास आवश्यक है। इस अभ्यास से पहलवान का श्वसन तंत्र मजबूत होता है। कुश्ती-दंगल के दौरान प्रतिद्वन्द्वी पहलवान की झौड़-थापों से या उसके द्वारा किसी दांव में फंसा दिये जाने पर इस प्रकार के दम-खम वाला पहलवान ही अच्छी कुश्ती मार सकता है। भारत में १३वीं शताब्दी में दक्षिणात्य मल्ल विद्या परम्परा के अन्तर्गत इसे " भ्रमण-श्रम" से जोड़ा गया है मानसोल्लास से जानकारी मिलती है कि मल्ल को अपने प्रतिदिन के अभ्यास में भ्रमण श्रम को सम्मिलित करना चाहिए।

अखाड़ा खोदना-

यह पहलवानी विषयक कार्यों में एक किन्तु विशेष प्रकार की वर्जिश भी है। पहलवानी से जुड़े कई विशेषज्ञ बताते हैं कि अखाड़ा खोदने के अभ्यास से पीठ को कछुए की पीठ जैसी मजबूती प्राप्त होती है। (चित्र-४७, पृ० ७८) इस व्यायाम का अभ्यास कुश्ती-दंगलों में काफी लाभकारी सिद्ध होता है।

नाल अभ्यास-

कसरत के दौरान पत्थर की बनी इन नालों को उठाना नये पहलवानों के बस में नहीं होता। व्यायाम का सतत अभ्यास करते हुए ये इसके संचालन में सक्षम हो पाते हैं। अधिक वजनी होने के कारण इसे सावधानी पूर्वक उठाकर वर्जिश की जाती है। वर्जिश के दौरान निरन्तर अभ्यास के फलस्वरूप शरीर में बढ़ी ताकत का मापन पहलवान इसे उठाकर करते हैं। (चित्र-३८, पृ० ७४)

मल्लविद्या में प्रचलित दाव-पेच-

दाव-पेचों की जानकारी के बगैर मल्ल विद्या का ज्ञान अधूरा है। मल्लविद्या के सन्दर्भ में दाव-पेचों के संकेत काफी पूर्व ही देखने को ही मिलते हैं। भारतीय परम्परा में दाव-पेचों की विस्तृत जानकारी श्रीमद्भागवत् सहित अनेक महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक ग्रन्थों से भी उद्घाटित होती है। श्रीमद्भागवत में जहाँ बलराम और कृष्ण के द्वारा मुष्टिक एवं चाणूर से मल्ल युद्ध के समय तरह-तरह के दाव लगाने का उल्लेख मिलता है वहीं दक्षिण भारत में इस विधा को विज्ञान कहकर सम्बोधित किया गया है। १३ वीं शताब्दी में दक्षिण के चोल राजा सोमेश्वर द्वारा अपनी रचना मानसोल्लास में मल्ल विद्या परम्परा पर सूक्ष्मता से प्रकाश डाला गया है जिसमें उन्होंने तत्कालीन समय में प्रचलित *पादमोटन*, *बाहुमोटन*, *पट्टिश*, *छुडुकी*, *ढोकर*, *तुर्याष्टि*, *मुस्तिक*, *मुखपट्टक*, *चरण पट्टिश*, *गरुड़पक्ष* एवं *वेष्टन* जैसे अनेक महत्त्वपूर्ण विज्ञान (दावों) की जानकारी दी है। समय के सापेक्ष यह परिभाषाएं बदलती रहीं, वर्तमान में जहाँ कुछ दाव उसी रूप में नए नामों से जाने जाते रहे तो कहीं इस परम्परा में नए दाव-पेचों का समावेश हुआ, कुछ भी हो मल्ल विद्या की इस महत्त्वपूर्ण तकनीक ने अपना अस्तित्व निरन्तर बनाए रखा है।

मध्य काल में इस परम्परा को पर्याप्त प्रोत्साहन मिला। बाबर नामा में जहाँ कुशती के संकेत मिलते हैं, वहीं आइन-ए-अकबरी और तुजुक-ए-जहाँगीरी में यह और अधिक विस्तार से दर्शित है। बादशाह अकबर स्वयं कुशती के दाव-पेचों का अच्छा जानकार था। मुगल तारीखों से ज्ञात होता है कि बादशाह अकबर ने अल्पायु में ही अपनी उम्र से बड़े मिर्जा कामरान के पुत्र इबराहीम मिर्जा को कुशती के दौरान कमर के पीछे से हाथ ले जाकर भूमि पर पटक दिया। अकबर पहलवानों का आश्रयदाता और कुशती का प्रेमी था। उसने अपने दरबार में हिन्दू तथा मुस्लिम पहलवानों को आश्रय दे रखा था। कुशती के दौरान वह पहलवानों द्वारा प्रयुक्त दाव-पेचों को गम्भीरता पूर्वक देखता, अपने एक दरबारी पहलवान मुहम्मद कुली की फुर्ती से वह काफी प्रभावित था। जिसे वह शेर-हमला के नाम से सम्बोधित करता था। स्थानीय अखाड़ा-बगीची परम्परा में दाव-पेचों के पैतरे देखते ही बनते हैं। यहाँ *सखी*, *बगली*, *डूबक*, *मच्छीगोता*, *ढाक*, *कलाजंग*, *हाथी चिंघाड़*, *एक दस्ती*, *उखाड़*, *भालंदाज एवं हाथी छान* जैसे दाव-पेचों की एक लम्बी समृद्ध शब्दावली देखने को मिलती हैं। पहलवानी से जुड़े स्थानीय जन में मल्ल विद्या सम्बन्धी दाव-पेचों के प्रति जिज्ञासा शुरू से रही है। १८ वीं शताब्दी में विद्यमान स्थानीय गोपाल कवि ने वृन्दावनी पहलवानों के दाव-पेच सम्बन्धी ज्ञान की अभिव्यक्ति 'मल्लन कौ रुजगार' शीर्षक के अन्तर्गत कुछ इस प्रकार की है-

जान्यौ करै कैंड दाउ-घाउ ऐंच-पेंचन कौ।

करि कसरति दैख्यौ करत भुजान कौ।।

मल्ल विद्या के सन्दर्भ में भले ही आज पहले जैसा वह परिवेश देखने को नहीं मिलता फिर भी बुजुर्ग पहलवानों को टटोलने पर स्थानीय परम्परा में प्रचलित दाव-पेचों की अच्छी खासी जानकारियाँ सामने आती हैं। परम्परा से जुड़े विशेषज्ञों का कहना है कि कुशती आँखों का खेल है, जिसमें सामने वाले पहलवान की आँखों में आँख डालकर उसके द्वारा प्रयुक्त किए जाने वाले पैतरे को भाँप फुर्ती से उसकी काट करते हुए अपना दाव अड़ाया जाता है। स्थानीय विशेषज्ञों का कहना है "भईया अच्छौ पटवा बुई ऐ जु दाव में फँसै नाय फंसावै, अरू तिर्र-फट्ट कुस्ती मारे" यहाँ कुशती के दावों को लेकर एक कहावत भी प्रचलित है-

अस्ती, दस्ती, खींच जबर्दस्ती,
इकलंगा, बाहल्ली, मुल्लानी, सखी-टांग,
बाँध-चरखा छोड़ मैदान।

बगीची-अखाड़ों में पहलवानी करते हुए नये पहलवान बुर्जगों के अनुभव से काफी कुछ सीखते हैं। वाचिक परम्परा में पीढ़ी दर पीढ़ी चले आ रहे ये महत्त्वपूर्ण तथ्य कुश्ती के दौरान काफी उपयोगी सिद्ध होते हैं। इन बातों का ज्ञान इस परम्परा से जुड़े लगभग सभी लोगों को होता है। कुश्ती के समय विरोधी पहलवान ने अगर दौंया पैर बढ़ाया है तो सामने वाला भी प्रायः अपना दौंया पैर ही आगे बढ़ाता है।

मल्ल विद्या की स्थानीय समृद्ध परम्परा में अनेक दावों के नाम सुने जा सकते हैं। वर्तमान समय में कई पुराने दावों का प्रचलन नहीं दिखता, वहीं कुछ दाव नए रूप में आज हमारे सामने हैं। कुश्ती-दंगलों में दावों के प्रयोग, दाव से दाव की काट और पल-पल बदलते पैतरे, उपस्थित दर्शकों का उत्साह एवं जिज्ञासा बढ़ते जाते हैं। कई बार तो अखाड़ों में उतरे पहलवानों की जोड़ी इतनी कुशल होती है कि वे फुर्ती से पैतरे बदलते रहते हैं। कोई भी दाव में फँसने को तैयार नहीं होता, निरन्तर पैतरा बदलती इस कुश्ती को दर्शक आँखें गड़ाकर टकटकी लगाये देखते हैं लेकिन कब क्या हुआ? समझना मुश्किल हो जाता है। इसी दौरान ज्ञात होता है कि एक पहलवान चित्त। दावों का यह संचालन अखाड़ा परम्परा की जान है। पहलवानी में ताकत से परे इन दावों का विशेष महत्त्व है, यहाँ ताकत और दाव परस्पर पूरक हैं। यह जरूरी नहीं कि विशेष ताकत वाला पहलवान कुश्ती जीत ही ले, अगर उसके दाव कमजोर हैं तो उसे पीछे हटना ही पड़ता है।

मल्ल विद्या परम्परा में दाव लगाने की, सामान्यतया निर्धारित प्रक्रिया है जिसके अनुसार पहलवान विपक्षी पर दाव लगाने की कोशिश करता है। यहाँ उल्लेखनीय है कि सामने वाला पहलवान भी इसी परम्परा से जुड़ा है और उसे भी सभी पैतरों का बखूबी ज्ञान होता है, ऐसे में उस पर दाव लगाते हुए इन्हें क्रियान्वित करना जटिल हो जाता है। सर्वेक्षण के दौरान हमने इस सन्दर्भ में विभिन्न जानकारियाँ संकलित कीं, जिनके आधार पर कहा जा सकता है कि कोई भी दाव किस परिस्थिति में किस प्रकार लगाया जाय, वह दाएँ हाथ

या पैर का प्रयोग अधिक करता है या बाँये का, यह पहलवान के विवेक पर निर्भर है तथापि उक्त सन्दर्भ में फौरी तौर पर दाव लगाने की सामान्य प्राथमिक प्रक्रिया निम्नानुसार समझी जा सकती है-

हलकून

प्रतिद्वन्द्वी पहलवान की गर्दन पर गिरफ्त बनाते हुए इस दाव को अमल में लाया जाता है। इस दाव के अन्तर्गत पहलवान अपने बाँये हाथ द्वारा विरोधी पहलवान की गर्दन पर तेजी से हाथ मारकर खींचते हुए अपने दाँये हाथ की बगल में उसकी गर्दन को दबाकर अपना दाँया पैर विरोधी की दाँयी टाँग पर मारते हुए उसे भूमि पर गिराता है। यह दाव हलकून और इस प्रक्रिया के अन्तर्गत दाँये पैर द्वारा प्रतिद्वन्द्वी को गिराने की प्रक्रिया 'हलकून की टाँग' कहलाती है (चित्र-४८, ६७, पृ० ७६, ७८)

हाथी चिंघाड़

कुश्ती-दंगल या जोर करने (जोर आजमाइश) के दौरान सामने वाले पहलवान द्वारा अखाड़े में घुटना तथा हाथ टिकाकर मजबूत स्थिति बना लिए जाने पर उसे चित करना मुश्किल हो जाता है, ऐसे में हाथी चिंघाड़ दाव के द्वारा प्रतिद्वन्द्वी पहलवान की दाँयी टाँग के नीचे दाँया हाथ घुसाते हुए उल्टे हाथ की कोहनी को कमर पर जमाकर उसके सीधे हाथ को पकड़ते हुए विरोधी को चित किया जाता है। (चित्र-४९, पृ० ७६)

कला जंग

इस दाव में पहलवान द्वारा अपने बाँये हाथ से विरोधी पहलवान के दाँये हाथ को मजबूती से पकड़ करते हुए अपनी गर्दन को विरोधी के दाँये हाथ की बगल में ले जाकर अपना घुटना अखाड़े में टेक कर दाँये हाथ से विपक्षी पहलवान का पैर खींचते हुए इस दाव का प्रयोग किया जाता है (चित्र-५०, ६५, पृ० ७६, ७८)

बाहल्ली टाँग

इस दाव में अपने बाँये हाथ से विपक्षी पहलवान की दाँयी बाजू पकड़कर अपना दाँया पैर उसकी दाँयी टाँग के बाहर लगाकर अपने दाँये

हाथ को उसकी दाँयी जंघा पर लगाकर कमर पर तौलते हुए (अधर करके) इस दाव का प्रयोग किया जाता है। (चित्र-५१, पृ० ७६)

ढाक

इस दाव के अन्तर्गत विपक्षी पहलवान को कमर पर तौलते हुए (अधर करके) चित किया जाता है। इसमें पहलवान अपने बाँये हाथ से सामने वाले पहलवान के दाँये हाथ को पकड़कर अपने दाँये हाथ द्वारा विरोधी की गर्दन को जकड़ते हुए पीठ पर अड़ाकर तौलते हुए चित करता है (चित्र-५२, पृ० ७६)

फितले

विरोधी को नीचे दबाकर उसके दोनों पैर क्रॉस स्थिति में बाँधकर उसे चित किया जाता है। वर्तमान से इस दाव का प्रचलन अधिक है। आजकल गर्दों पर लड़ी जाने वाली कुश्ती में इसका उपयोग बहुधा देखा जा सकता है (चित्र-५६, ५७, पृ० ७७)

सखी की टाँग

अपने दाँये हाथ द्वारा विपक्षी पहलवान के सीधे हाथ को कब्जे में लेकर दाँये पैर को सामने से सीध में फंसाकर छाती के रेला (धक्का) के द्वारा दाव लगाने की प्रक्रिया सखी की टाँग कहलाती है (चित्र-५८, पृ० ७७)

गर्दन तोड़ घिस्सा

इसमें विरोधी को नीचे दबाते हुए उसकी गर्दन पर अपने पैरों का फंदा बाँधकर, पीछे से जाँघिया उठाते हुए उसे चित कर दिया जाता है। (चित्र-५३, पृ० ७६)

घिस्सा-देशी

इसमें विरोधी को नीचे दबाकर कमर पर पकड़ बनाते हुए हाथ की सांडी (फंदा) तोड़कर रेला देते हुए विरोधी को चित किया जाता है। (चित्र-५९, पृ० ७७)

सामने की उखाड़

इस दाव का प्रयोग करते हुए जब कोई विरोधी पटे (पैरों) की ओर घुसता है, उस समय अपने सीधे हाथ को उसकी जाँघ पर डालते हुए नीचे की ओर खींचकर पलटा जाता है।(चित्र-६०, ६१, पृ० ७७)

भालंदाज

यह दाव आजकल गद्दों की कुशती में काफी प्रचलित है। जिसमें विरोधी की कमर पकड़ कर एक तरफ में पुटठे के बल घूमते चले जाते हैं।(चित्र-६२, पृ० ७८)

हाथी छान

इस दाव में अपने सीधे पैर को विरोधी के सीधे पैर की जाँघ के पीछे लगाते हुए अपने दूसरे पैर को विरोधी के दूसरे पैर के पीछे मारते हुए उसे पीछे की ओर गिराकर चित किया जाता है।(चित्र-६३, पृ० ७८)

पुस्तक

विरोधी द्वारा पीछे से कमर पकड़ लिये जाने पर उसके किसी हाथ को पकड़कर टाँग लगाते हुए घूमकर गिरा दिया जाता है। यह दाव खड़े तथा बैठे दोनों स्थितियों में लगाया जा सकता है।(चित्र-६४, ६६, पृ० ७८)

इस प्रकार स्थानीय मल्ल विद्या में अनेक दाव और उनकी काट के उपायों के सन्दर्भ में दाव-पेचों की महत्त्वपूर्ण जानकारीयाँ आज भी वाचिक परम्परा में विद्यमान देखी जा सकती है। परम्परा से जुड़े बुर्जुग पहलवानों से सीधे दाव-पेचों के नाम पूछने पर उनके द्वारा एक साथ सभी नाम गिनाया जाना मुश्किल हो जाता है। चूंकि परम्परागत रूप से चली आ रही पहलवानी की शब्दावली में अनेक नामों से आज नये पहलवान परिचित भी नहीं, फिर भी कई स्थलों पर अनेक पहलवानों से बात करने पर इनकी एक लम्बी फेहरिस्त सामने आती है जिसे निम्नानुसार समझा जा सकता है-

दाव-पेच

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| (१) अण्टी | (२५) खँच कौ हाथ |
| (२) अड़ंगा | (२६) खड़ी पुस्तक |
| (३) इकटंगा पटे | (२७) गर्दन तोड़ घिस्सा |
| (४) इक पटा | (२८) गोला-लट्टू |
| (५) इकलंगी टाँग | (२९) चन्टी (चंटी) |
| (६) इकहल्ली पुट्टी | (३०) चपरास |
| (७) उखाड़ | (३१) चरखा |
| (८) उठान की निखाल | (३२) चिराग रोशन |
| (९) एक दस्ती | (३३) चीमटा |
| (१०) कड़ा | (३४) जाँघिया निखाल |
| (११) कत्ती कौ हाथ | (३५) झाड़ कौ हाथ |
| (१२) कमर की सखी | (३६) झोली |
| (१३) कमर-पटे | (३७) टाँगफँसा पटे |
| (१४) कल्सरी | (३८) डूबक |
| (१५) कलाजंग | (३९) ढाक |
| (१६) कस (भीतरी) | (४०) ढेंकुरी |
| (१७) कीली | (४१) तारकसी या मोतीचूर |
| (१८) कुन्दा | (४२) तेगा |
| (१९) कुप्पा ढाक | (४३) तेगा लपेट |
| (२०) कैंची | (४४) दस्ती (लंगूरी) |
| (२१) कैरे पटे | (४५) दुहरी टाँग |
| (२२) कोल्हू लाट की टाँग | (४६) धरती पकड़ |
| (२३) कूल्हौ | (४७) धोबिया पाट |
| (२४) खँच | (४८) पंजाबी घिस्सा |

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| (४९) पाट | (७२) मच्छी-गोता |
| (५०) फितले | (७३) मल्हाई घिस्सा |
| (५१) भालंदाज | (७४) मुल्तानी |
| (५२) निकर पटे | (७५) मोचिया पंजा |
| (५३) निबाजबन्द | (७६) मोटा |
| (५४) पटे | (७७) रेला |
| (५५) पिछपुट्ठी | (७८) रौंद का उल्टा |
| (५६) पुट्ठा कलाजंग | (७९) रौंद का निखाल |
| (५७) पुट्ठी | (८०) रौंद के पटे |
| (५८) पुट्ठी (सादा) | (८१) लुकान |
| (५९) पुस्तक | (८२) सखी |
| (६०) बकरी पछाड़ा | (८३) सखी की टाँग |
| (६१) बगली (बंगली) | (८४) संटी |
| (६२) बगली निखाल | (८५) सवारी |
| (६३) बलथम | (८६) सामने की उखाड़ |
| (६४) बाल साँकड़ौ | (८७) हतकट्टी |
| (६५) बाहरी दस्ती | (८८) हत्थी या हत्ती |
| (६६) बाहरी निखाल | (८९) हलक्खून या हलकून |
| (६७) बाहल्ली टाँग | (९०) हलक्खून की टाँग |
| (६८) बैठक | (९१) हाथी चिंघाड़ |
| (६९) भीतरी दस्ती | (९२) हाथी छान |
| (७०) भीतरी निखाल | (९३) हैदरी घिस्सा |
| (७१) भैंसा-डार | |



बदले परिवेश में मल्ल विद्या परम्परा-

आज के वैज्ञानिक युग में मानव जीवन का प्रत्येक पक्ष प्रभावित हुआ है। अखाड़ा-बगीची संस्कृति में परम्परागत सामग्रियों का उपयोग करने वाले पहलवानों का एक-एक वर्ग अब जिमों में अत्याधुनिक मशीनों का प्रयोग करते देखा जा सकता है। आज का युवा सिने जगत से प्रभावित होकर " सिक्स पैक " वाली संस्कृति की ओर उन्मुख है, अर्थात् कम समय में ही सुगठित शरीर की लालसा। पारिवारिक संस्कारों में बच्चों को अब पहले जैसा माहौल नहीं मिलता। आज के बालक टेलीविजन के पास अधिक समय बिताते हैं, ऐसे में उसे बाबा-दादी, नाना-नानी के पास बैठने की फुर्सत ही नहीं, जिसके चलते वह हनुमान, बाली-सुग्रीव, जामवंत, अंगद, बलराम, कृष्ण एवं भीम जैसे चरित्रों के स्थान पर हीमैन और सुपरमैन जैसे काल्पनिक पात्रों से कहीं ज्यादा प्रभावित हैं। मल्ल विद्या परम्परा से जुड़े लोगों का मानना है कि इसमें शार्टकट कुछ भी नहीं, उनका मानना है कि पहलवान की ताकत उसकी मेहनत होती है जिसके अनुपालन में वह आलस्य से दूर रहते हुए निरन्तर अभ्यास से अपने शरीर को मजबूत बनाता है। अखाड़ा-बगीची संस्कृति से लेकर अत्याधुनिक जिम तक मल्ल विद्या के सफर में व्यापक परिवर्तन देखे जा सकते हैं। चाहे खान-पान का विषय हो या व्यायाम की पद्धति, समय के सापेक्ष हुए इस बदलाव से आज यह परम्परा एक नये रंग-ढंग में देखी जा सकती है।

स्थानीय बगीची-अखाड़ों की बात चलते ही एक सुन्दर चित्र आँखों के सामने उतरता है। समय बदला और बढ़ते शहरीकरण के सामने इनकी चौहदियाँ घटने लगीं और अब तो स्थिति यह है कि कई अखाड़े और बगीचियाँ आज अपने अस्तित्व के जूझ रहे हैं। बदले परिवेश में प्रत्यक्ष-परोक्ष अनेक कारणों से मल्ल विद्या परम्परा का एक पृथक स्वरूप सामने आया है। कुछ भी हो वर्तमान में विकसित व्यायाम की इस आधुनिक पद्धति ने सेहत के प्रति जागरूकता के भाव को जीवंत बनाया हुआ है। वृन्दावन में बगीचियाँ मल्ल विद्या का प्रमुख केन्द्र रहीं हैं, लेकिन आज सामाजिक परिवर्तन के इस दौर में इनका दायरा सिमट कर रह गया है। परम्परा की संवाहक ये बगीचियाँ यहाँ समभाव की प्रतीक रहीं हैं जहाँ बैठकर जनसमुदाय पहलवानी के साथ-साथ सत्संग एवं वनभोज जैसे कार्यक्रमों

का आनन्द लेता रहा है। वर्तमान में स्थानीय लोक जीवन की, इस बदली तस्वीर से अब ब्रज की माटी की वह सौंधी सुगन्ध महसूस नहीं होती।

अपने जीवन काल में हरियाली से परिपूर्ण इस सुखद वातावरण में पहलवानी करने वाले बुजुर्गों को यह बदली हुई पद्धति रास नहीं आती। उनका कहना है, 'कहाँ सेवा भाव से जुड़े बगीची-अखाड़ों का पक्षियों के कलरव से युक्त सुरम्य वातावरण, व्यायाम एवं खान-पान की वही परम्परागत पद्धति और कहाँ चाहर दीवारी के भीतर चलने वाले जिम और उसमें भी उत्साह बनाए रखने के नाम पर बजने वाला कानफोडू संगीत और शरीर बनाने के लिए शक्तिवर्धक पाउडर। बुजुर्गों का कहना है कि आधुनिकता की दौड़ में आज हमारी परम्पराएं प्रभावित हुई हैं।' लेकिन परम्परा से जुड़े कई बुजुर्ग इस बात से अवश्य सहमत दिखते हैं कि चलो कैसे भी सही कम से कम कसरत की वह परम्परा आज जीवित तो है, बल्कि तकनीक के मामले में यह नई पद्धति पहले से कहीं अधिक आगे दिखती है। विशेषज्ञों के निर्देशन में उनसे राय लेते हुए अत्याधुनिक मशीनों के प्रयोग से आज अपेक्षाकृत कम समय में ही अच्छा-आकर्षक, गठीला शरीर तैयार किया जा सकता है।

वर्तमान परिवेश में व्यायाम की पद्धति के अन्तर्गत पर्याप्त बदलाव देखा जा सकता है। परम्परागत रूप से अखाड़ों में लड़ी जाने वाली कुश्ती हो या भारतीय मल्ल विद्या के प्राचीन सन्दर्भों में उल्लिखित भ्रमण-श्रम, भारश्रम एवं सलिल श्रम जैसी व्यायाम की विविधताएँ आज सभी कुछ नये अन्दाज में हमारे सामने हैं। मल्ल विद्या के क्षेत्र में हुए इस परिवर्तन ने आज पहलवानी की तस्वीर बदली है इस नई तस्वीर में कहीं परम्पराओं में अल्प बदलाव, कहीं बिल्कुल नयापन तो कभी ये बिल्कुल टूटती नजर आती हैं। मल्ल विद्या साहित्य में उल्लिखित भ्रमण-श्रम के लिए पहलवानों ने अब बाहर खुले में दौड़ लगाने के बजाय आधुनिक मशीनों में ही इसका विकल्प तलाश रखा है। अत्याधुनिक जिमों में रखी मशीनों पर ही व्यायाम करते हुए पहलवान अपने शरीर को मजबूत बनाते हैं। (चित्र-६८, ६९, पृ. ७९) भार-श्रम के रूप में आज नाल या परम्परागत पद्धतियों से इतर Weight lifting का प्रयोग देखा जा सकता है वहीं सलिल-श्रम के लिए आज Swimming pool की व्यवस्था

सुलभ है। मल्ल विद्या की परम्परा में इन नये प्रयोगों को लेकर पहलवानों का एक बड़ा तबका खासा उत्साहित दिखता है। उनका मानना है कि आज आवश्यकता पहलवानी की प्रक्रिया में गुण और दोष देखने की नहीं बल्कि ज्यादा से ज्यादा युवाओं को इस परम्परा से जोड़ा जाना चाहिए जिससे भारतीय परम्परा में मल्ल विद्या विषयक शृंखला की कड़ियाँ उसी मजबूती से गुंथी रहें।



साक्षात्कार

स्थानीय जनमानस में चरित्र निर्माण व्यायाम शाला के नाम से विख्यात मालाधारी अखाड़ा, वृन्दावन की उन प्राचीन व्यायामशालाओं में एक है जहाँ मल्लविद्या का पारम्परिक निर्वहन वर्तमान में बदस्तूर जारी है। इस अखाड़े से तैयार कई पहलवानों ने सैना, पुलिस एवं अर्द्ध सैनिक बलों में विभिन्न पदों पर राष्ट्र की सेवा करते हुए इसकी गौरव वृद्धि की है। वर्तमान में बगीची के उस्ताद श्री विजय बिहारी गौड़ जनमानस के मध्य स्वयं एक श्रेष्ठ पहलवान के रूप में स्थापित रहे हैं। मल्ल विद्या के क्षेत्र में अपना समग्र जीवन समर्पित करते हुए उन्होंने एक प्रशिक्षक के रूप में अपने दायित्वों का निर्वहन कुशलता पूर्वक किया है। स्थानीय मल्ल विद्या के सदस्यों में उनसे हुई बातचीत के दौरान क्षेत्र में इस परम्परा के महत्त्व को दर्शाता श्री गौड़ जी का साक्षात्कार-

प्र. पहलवान जी! आप हमें वृन्दावन में मल्ल विद्या के परम्परागत स्वरूप एवं इसकी वर्तमान दशा से अवगत कराने की कृपा करें?

उ. देखिए, वृन्दावन की ख्याति वैसे तो एक धार्मिक स्थल के रूप में रही है लेकिन इसका यह मतलब भी नहीं कि यहाँ सिवाय माला-झोली के और कुछ नहीं; वृन्दावन और पहलवानी का नाता बलराम एवं कृष्ण कालीन है। श्रीमद्भागवत में लिखा है कि कंस के अत्याचारों से परेशान होकर नंदबाबा सपरिकर वृन्दावन आये, उसमें जानकारी मिलती है कि ब्रज के वनों में गौचारण करते हुए बलराम एवं कृष्ण ने ग्वाल वालों के साथ खेल-खेल में मल्ल विद्या का अभ्यास किया। यहाँ किये गये मल्ल विद्या के अभ्यास और माखन के शक्ति के बल पर ही कृष्ण एवं बलराम ने मुष्टिक-चाणूर जैसे पहलवानों को पछाड़ते हुए अत्याचारी कंस का दमन किया। पहलवानी की परम्परा वृन्दावन के समाज में शुरू से ही रची-बसी है। एक जमाना था जब प्रत्येक घर के युवा यहाँ बगीची-अखाड़ा पर जाकर दण्ड-कसरत का अभ्यास करते; व्यायाम की यह परम्परा लगभग प्रत्येक पुरुष की दैनिक दिनचर्या में शुमार थी। इसमें भी एक वर्ग उन लोगों का होता था जो अत्यधिक श्रम करते हुए शरीर को सुदृढ़ बनाते अर्थात् पहलवानी का सामान्य अभ्यास करने वाले लोगों के बीच विशेष शारीरिक क्षमता वाले पहलवान। आज इस परम्परा के प्रति लोगों का रूझान न के बराबर है, जिसके चलते अधिकांश नवयुवक शारीरिक परेशानियों से ग्रसित हैं। (ठहाका) 'डॉक्टरन कूँ तौँ दै सकें पर माल नाँय खांगे, डॉक्टर बोलेगो तौँ टहलवे जांगे, अरे! अगर पैहलेईं थोड़ी भौत कसरत

कर लेओ, तौ जे नौबतई नांय आवैं, माल खाओ-दण्ड पेलौ जेई पहलवानी को मूलमंत्र ए।'

प्र. गौड़ जी! आप हमें स्थानीय परम्परा में मल्ल विद्या के स्थल और पहलवानी की बारीकियों से अवगत करायें?

उ. वृन्दावन में पहले लगभग हर मौहल्ले में अखाड़े और बगीचियाँ थीं। इन बगीचियों में दिनभर पहलवानी से जुड़े लोगों का जमघट रहता, वहीं सायं बेला में इनकी रौनक और अधिक बढ़ जाती थी। मालाधारी अखाड़ा, भैरौ वाली बगीची, दाऊजी की बगीची, राधाबाग अखाड़ा, अन्तर्यामी अखाड़ा एवं विहारेश्वर बगीची सहित अनेक स्थल मल्ल विद्या परम्परा के प्रमुख केन्द्रों के रूप में पहचाने जाते रहें हैं। इन सार्वजनिक स्थलों के अलावा यहाँ अनेक लोग निजी स्थलों-कुंजों एवं अपनी-अपनी रुचि के अनुसार अलग-अलग घाटों पर भी व्यायाम का अभ्यास करते देखे जा सकते थे। यहाँ पहलवानी की अपनी परम्परागत पद्धति है जिसके अन्तर्गत पट्टा विभिन्न प्रकार की दण्ड-कसरत, मोरचाल, बैठक, चक्रदण्ड, इकहत्थीदण्ड, मुगदर घुमाना, नाल संचालन एवं जोर करना (कुशती का अभ्यास) आदि करते हुए पहलवानी करते हैं।

पहलवानी का कार्य तपस्या की तरह है जिसमें साधना करते हुए शरीर को मजबूत बनाया जाता है। अच्छे डील-डौल वाले पहलवानों का समाज में काफी रुतबा होता है, जिससे प्रभावित होकर अनेक युवा शुरू में तो बड़े जोश से अखाड़े में आकर व्यायाम शुरू करते हैं लेकिन कुछ दिनों बाद ही उनका यह जोश जाता रहता है। ब्रज में एक कहावत प्रचलित है " भूत विद्या मल्लई बारह बरस चल्लाई" और इसमें सच्चाई भी है जिसने पूरी लगन से यह साधना की, उसने इसका सुख भी भोगा है। वस्तुतः पहलवानी की परम्परा में कदम रखने से पूर्व ही नौजवान प्रशिक्षु को आलस्य का त्याग करते हुए अपनी दिनचर्या व्यवस्थित करनी चाहिए। समय पर उठना, समय पर खुराक, समय पर व्यायाम और समय पर शयन; पहलवानी के इन प्राथमिक मूल मंत्रों का पालन करते हुए पट्टे (प्रशिक्षणार्थी पहलवान) को कसरत का अभ्यास प्रतिदिन बढ़ाना चाहिए। शरीर में कुछ दम-खम होने पर वह दावों की जानकारी कर जोर आजमाइश करते हुए दाव-पेचों को रमा करे और निरन्तर इनका अभ्यास करते हुए इन्हें सिद्ध करे।

प्र. पहलवान जी! अखाड़ा शब्द कई अर्थों में प्रयुक्त देखा जा सकता है। मुख्यतः

व्यायामशाला के अर्थ में समझे जाने वाले अखाड़ों के अलावा संगीत एवं धार्मिक सम्प्रदायों के भी अपने अखाड़े होते हैं, हमें संक्षेप में समझाएं?

उ. ये बात बिल्कुल सही है कि मुख्यतः व्यायाम एवं कुशती के लिए प्रयुक्त स्थल प्रायः अखाड़े कहलाते हैं। इसमें जोर करने वाले पहलवानों को भी अक्सर अखाड़िया, पट्टा आदि नामों से सम्बोधित करते हैं। सांगीत के क्षेत्र में भी पृथक-पृथक अखाड़े और उनके उस्ताद होते हैं। लेकिन इनका पहलवानी से कोई मतलब नहीं होता जबकि साधु संतों के अखाड़ों में ऐसा वातावरण देखने को मिलता है। कहते हैं, धर्म सम्प्रदायों की परम्परा में अखाड़ों का बनाना उस काल की महती आवश्यकता थी जहाँ विभिन्न सम्प्रदायों में ऊँच-नीच एवं परस्पर श्रेष्ठता सिद्ध करने के उद्देश्य के विद्वेष बढ़ने लगा, ऐसे में वैष्णव सम्प्रदायों को एक मजबूत संगठन की आवश्यकता हुई फलस्वरूप अनेक अनी अखाड़ों का उदय हुआ जिनमें से अधिकांश के स्थान वृन्दावन में भी देखे जा सकते हैं। इस अखाड़ों में प्रशिक्षित संत वैष्णवों का कला-कौशल देखते ही बनता है। मल्ल विद्या के अन्तर्गत दण्ड कसरत का अभ्यास और पटेबाजी से सम्बन्धित आयुधों, तलवार बनैठी, पटा एवं चक्र आदि के संचालन में उनका हुनर देखा जा सकता है। शोभायात्राओं एवं कुम्भ जैसे महापर्व के मौकों पर शाही सवारियों के दौरान इनका कौशल देखने लायक होता है। स्थानीय मल्ल विद्या परम्परा में इनके योगदान को विस्मृत नहीं किया जा सकता।

वृन्दावन की मल्ल विद्या परम्परा में श्री कृष्ण किशोर मिश्र (मुन्ना पहलवान) का नाम उल्लेखनीय है। आपके पिता स्व. जुगल किशोर मिश्र (जुगल पहलवान) भी एक अच्छे पहलवान थे। पहलवानी की परम्परागत शैली के समर्थक श्री मिश्र जी इस क्षेत्र में आधुनिक तकनीक के पक्षधर हैं, लेकिन उनका मानना है कि हमें अपनी परम्परा को उपेक्षित किए बगैर पश्चात्य संस्कृति के उपयोगी पक्ष को ही ग्राह्य करना चाहिए। आधुनिकीकरण की दौड़ में मल्ल विद्या परम्परा के वर्तमान हाल से अवगत कराता श्री मिश्र जी का साक्षात्कार -

प्र. मिश्र जी! आज आधुनिकता जीवन के प्रत्येक पक्ष पर हावी है। क्या मल्ल विद्या की परम्परा पर भी इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है, हमें समझाएं?

उ. तन्दुरूस्ती हजार नियामत है, शरीर अगर चुस्त-दुरूस्त है तो बीमारी पास नहीं फटक सकती। पहलवानी की परम्परा में कहा गया है “साठ सो पाठ” अर्थात् ६० बरस के बाद भी पहलवान नया पट्टा ही बना रहता है। आज

प्राकृतिक असंतुलन बढ़ा है जिसका प्रभाव खान-पान पर भी पड़ना स्वाभाविक है और इसका सीधा सम्बन्ध शरीर से है। अच्छी खुराक और कसरत की चमक अलग ही दिखती है। आज बढ़ते शहरीकरण और आधुनिकता का प्रभाव बगीची-अखाड़ों पर देखा जा सकता है। इस दुष्प्रभाव के चलते जहाँ बगीचियाँ वीरान हुईं वहीं बढ़ता शहरीकरण इनके अस्तित्व के लिए ही चुनौती है ऐसे में इस परम्परा का हाल क्या होगा? मेरे कहने की आवश्यकता नहीं। आज का अधिकांश युवा सिनेमा से प्रभावित है ऐसे में उससे खेल या पहलवानी की उम्मीद कैसे लगाई जा सकती है।

दो-तीन दशक पूर्व तक स्थानीय समाज में मल्ल विद्या को लेकर खासा उत्साह देखा जा सकता था। हमें खूब याद है कि कुशती-दंगलों के अलावा यहाँ आयोजित होने वाली नृसिंह जयंती के अवसर पर जब अलग-अलग मोहल्लों में नृसिंह, वराह, गणेश एवं हनुमान-मकरध्वज आदि लीलाएं होती थीं तो उनके द्वारा लगाए जाने वाली दण्ड कसरतों से उनकी पहलवानी का अन्दाजा लगता था। दो मोहल्लों के स्वरूप (पात्र) आमने-सामने पड़ने पर या आरती जीतने के दौरान उनके द्वारा लगाए जाने वाली दण्ड-कसरतों की प्रतिस्पर्धा देखते ही बनती थी। भीषण गर्मी में चँवर कसे हुए मुखौटा, खूँटीदार लकड़ी की खड़ाऊँ पहनकर जब उन स्वरूपों द्वारा चक्रदण्ड और बैठकों का प्रदर्शन किया जाता तो लोग बस देखते ही रह जाते थे। यह परम्परा आज भी जीवित है और कुछ एक उत्साही नव युवक इसे बनाये हुए हैं, लेकिन पहले जैसा वह जोश और दम-खम अब नहीं देखा जाता। पहलवान जी ने बताया हमारे यहाँ रितु चक्र के अनुसार खान-पान का विधान है। गर्मी-सर्दी एवं वर्षा के दौरान पहलवानों को क्या लेना चाहिए और किससे परहेज रखना चाहिए इसकी जानकारियाँ बुजुर्गों से सुनी जा सकती है। वर्तमान में अनेक शक्तिवर्धक पाउडर तथा अन्यान्य विधियों का प्रचलन युवा पहलवानों के मध्य बढ़ा है। शीघ्र सेहत बनाने के चक्कर में नये लड़के बिना जाँच पड़ताल किये इनका सेवन करते हैं जिसका प्रतिकूल प्रभाव भी देखा जा सकता है। प्रकृति से प्राप्त विभिन्न फल एवं मेवों के प्रति आज युवा वर्ग का रुझान कम है पहले बगीचियों में ही बेल, टैटी, फालसे, खिन्नी, आँवला एवं शहतूत आदि के वृक्ष होते थे। गर्मी के दिनों में वहीं इनके शरबत तैयार होते और दण्ड कसरत के बाद आराम के क्षणों में सभी लोग मिल-जुल कर इसका आस्वाद लेते थे। उस जमाने में बगीचियाँ परस्पर सौहार्द की परिचायक थीं।

प्र. पहलवान जी! आज यहाँ इस परम्परा के प्रति वह उत्साह नहीं देखा जाता जिसके संस्मरण प्रायः बुजुर्गों द्वारा सुनाए जाते हैं, इसके पीछे मुख्य कारण क्या कहे जा सकते हैं?

उ. परम्पराएं संस्कारों से चलती हैं जैसे माहौल में पल-बढ़कर बच्चा बड़ा होता है उस परिवेश की झलक उसके जीवन में देखी जा सकती है। पहलवानी की परम्परा का हाल भी कुछ ऐसा ही है। वृन्दावन में पिछले लगभग दो-तीन दशकों से इस परम्परा का ह्रास हुआ है जिसके मूल में कई कारण समझे जा सकते हैं। प्रथम तो स्वयं अभिभावकों की बेरुखी और दूसरे टेलीविजन संस्कृति। विद्यालय से आने के बाद घरों में बच्चे प्रायः टेलीविजन के सामने बैठ जाते हैं। थोड़ा-बहुत होमवर्क किया इसके बाद भोजन और फिर टेलीविजन, अगले दिन फिर यही प्रक्रिया।

खेल और व्यायाम से दूर होने के चलते आज यह समस्या विकराल रूप धारण किये हुए है, बच्चों की तो बात ही क्या, उम्र दराज लोगों का हाल भी कुछ ऐसा ही है। लंगोट धारण करने में आज का युवा शर्म का अनुभव करता है। पहलवान जी ने हंसते हुए कहा, *ब्रज में एक कहावत सुनी जा सकती है 'लंगोटा घुमाना' अरे! आज के लड़कान पै लंगोटइ नाँय, तौ घुमांगे का?* कम उम्र में ही आँखों पर चश्मा, मौसम बदलते ही बीमारी, इन सब कारणों के मूल में परम्पराओं की उपेक्षा नहीं तो और क्या है। संस्कार और परम्पराएं किसी भी समाज की पहचान होती हैं। कोई भी वर्ग या समाज अगर इनकी उपेक्षा करता है तो समझ लो कि इसका अस्तित्व समाप्ति की ओर है। कभी ब्रज क्षेत्र में पर्याप्त पशुधन था, हरियाली भी अच्छी थी। अनेक फलदार एवं छायादार वृक्षों से आच्छादित वृन्दावन की छटा निराली थी। बढ़ते शहरीकरण एवं भौतिकता की चकाचौंध से आज यह स्थल नये-नये भवनों के निर्माण से कंक्रीट वन की ओर अग्रसर है। इसे विकास कहें या विनाश? यहाँ न तो वह पहले जैसा गौधन दिखता है और न ही वह हरियाली। ऐसे में पहलवानी का क्या स्तर होगा? समझा जा सकता है।

पहलवान को परिचय की आवश्यकता नहीं होती। शरीर की कसावट-बनावट से प्रदर्शित उसका रौबीला व्यक्तित्व अपना परिचय स्वयं प्रकट करता है। मल्ल विद्या के सतत अभ्यास और अपनी इस विशेषता के सबब स्थानीय मल्लविद्या के क्षेत्र में श्री सुधाकांत शर्मा (मुक्कू पहलवान) की

गणना शीर्ष स्तर पर की जाती है। विरासत में मिली पहलवानी की परम्परा को आपने कठिन साधना करते हुए आगे बढ़ाया है। आपका मानना है कि पहलवानी से केवल शरीर का ही नहीं बल्कि युवाओं के चरित्र का भी विकास होता है। बगीची-अखाड़ों से विमुख होती युवा पीढ़ी के नैतिक पतन के मूल में वे इस परम्परा की उपेक्षा को ठहराते हैं। वृन्दावन की मल्ल विद्या परम्परा के महत्त्वपूर्ण पक्षों को रेखांकित करता श्री शर्मा जी का साक्षात्कार-

प्र. पहलवान जी! मल्ल विद्या के क्षेत्र में कुछ अपनी विशिष्ट परम्पराएं रही हैं। जिनका अनुपालन करते हुए नये पहलवान मल्ल विद्या का अभ्यास करते हैं। उक्त संदर्भ में हमें जानकारी प्रदान करें?

उ. व्यायाम का अभ्यास एक साधना है, इस क्षेत्र में पदार्पण करने वाले नये बालक को यह सब कुछ अटपटा सा लगता है। ऐसे में अभिभावक या उस्ताद लोगों की जिम्मेदारी होती है कि वे उसके अन्दर इस परम्परा के प्रति उत्साह का भाव बनाएँ जिससे उसकी पहलवानी के प्रति लगन बनी रहे। थोड़ी बहुत कसरत के बाद जब वह इस परम्परा में रम जाये तो उसे तत्काल दाव-पेचों का ज्ञान कराते हुए प्रतिदिन जोर कराने चाहिए। पहलवानी की परम्परा में कई पहलवान कभी-कभी किसी दाव विशेष के विशेषज्ञ होते हैं, जिसमें उन्हें महारत हासिल होती है। सैकड़ों बार जोर करते हुए, निरन्तर अभ्यास द्वारा वे इन्हें सिद्ध करते हैं। कुश्ती-दंगल आदि के दौरान पल-पल पैतरा बदलते तेज तर्रार पहलवानों को भी वे अपने इस हुनर के चलते पलक झपकते ही चित कर देते हैं। मल्लई के साथ-साथ दाव-पेचों का ज्ञान परम आवश्यक है। अगर युवा को कुश्ती दंगलों में सहभागिता करनी है तो उसके लिए इनकी जानकारी परम आवश्यक है। वर्तमान में बगीची-अखाड़ों में वैसा परिवेश दिखाई नहीं देता, जब यहाँ कई अखाड़े अस्तित्व में थे। प्रत्येक अखाड़े में दाव-पेचों का ज्ञान कराने वाले उस्ताद लोग विद्यमान थे, जिनके निर्देशन में युवा वर्ग कुश्ती के पैतरे सीखता था। पहले आमजन के परस्पर वर्तालाप में अक्सर ये बातें सुनने को मिलती कि फलां-फलां पहलवान को 'ढाक सिद्ध है' तथा फलाने को मुल्तानी लेकिन आज जब यह परम्परा ही अपने अस्तित्व से जूझ रही है तो ऐसे में इन चर्चाओं का प्रश्न ही नहीं उठता।

मल्ल विद्या के प्रति इस उदासीनता के चलते आज युवाओं के शरीर में न तो दमखम दिखता है और न ही वह चारित्रिक बल। आज बदलाव की बयार में

युवा पीढ़ी भटकाव की ओर अग्रसर है। उसे अपनी परम्पराओं से कोई लगाव नहीं रह गया है। जिससे हमारा पूरा सांस्कृतिक ढांचा प्रभावित हुआ है।

प्र. पहलवान जी! विलुप्त होती इस परम्परा के मूल में क्या मुख्य कारण गिनाये जा सकते हैं ?

उ. देखिए, परम्पराएं और संस्कार कभी स्वतः समाप्त नहीं होते बल्कि इनके प्रभावित होने के मूल में स्वयं हम लोग हैं। व्यक्ति के अन्दर अगर जिज्ञासा, लगन और चरित्र की मजबूती है तो वह बड़ी से बड़ी चुनौतियों का सामना आसानी से करता है। हमारे माता-पिता स्वयं इस संदर्भ में जागरूक थे। उन्होंने मुझे पहलवानी के लिए प्रेरित ही नहीं किया, बल्कि बड़ी सजगता से मुझे इस परम्परा से जोड़े रखा। मेरे द्वारा प्रतिदिन किये जाने वाले अभ्यास को वह सूक्ष्मता से देखते और समय-समय पर मेरा मार्गदर्शन करते। उन्होंने पहलवानी के प्रति मेरी रुचि बनाये रखते हुए मुझे इस परम्परा से जोड़े रखा। पहलवानी के ह्रास में आज बढ़ते शहरीकरण के सामने बगीची-अखाड़ों का समाप्त होना, पर्यावरण की समस्या एवं दूषित खान-पान आदि-आदि कई बातें गिनायी जा सकती हैं। लेकिन इस संदर्भ में सबसे बड़ी समस्या हम खुद हैं। आज अवसर इन कमियों को गिनाने का नहीं अपितु हमें देशकाल और वातावरण के अनुसार स्वयं को ढालते हुए इस परम्परा के प्रति लगन और जिज्ञासा का भाव जागृत करना चाहिए।

वृन्दावन में रथ के मेला और श्रावण माह के दौरान प्रतिवर्ष विशाल कुश्ती दंगलों का आयोजन होता है जिसमें दूर-दराज के क्षेत्रों से नामी-गिरामी पहलवान शिरकत करते हैं। इन अवसरों पर कुश्ती-दंगल के आयोजन की पुरानी परम्परा रही है। वर्तमान में इन कुश्ती-दंगलों के संयोजक श्री शशी गौड़ से स्थानीय परम्परा में इसके महत्त्व एवं इसमें सहभागिता करने वाले पहलवानों की जानकारी प्रदान करता श्री गौड़ जी का साक्षात्कार-

प्र. गौड़ जी! आप हमें स्थानीय परम्परा में कुश्ती-दंगल के आयोजन एवं इसमें सहभागिता प्रदान करने वाले पहलवानों के विषय में जानकारी प्रदान करें ?

उ. यहाँ कुश्ती-दंगलों के आयोजन की प्राचीन परम्परा है। पूर्व में जब यहाँ कई अखाड़े अस्तित्व में थे। उस दौरान होने वाले दंगलों की बात ही अलग थी। अलग-अलग मोहल्लों में विद्यमान अखाड़ों के प्रशिक्षित पहलवान जब कुश्ती के लिए ताल ठोंकते हुए अखाड़ों में उतरते तो दर्शकों के उत्साह का

संचार देखने लायक होता था। वृन्दावन में आयोजित होने वाले दंगलों की प्रसिद्धि काफी पूर्व से रही है जिसमें सहभागिता करने के लिए स्थानीय अखाड़ों के साथ-साथ समीपवर्ती ग्रामों से भी पहलवान आते, उस दौरान ढोल-नगाड़ों की जोशीली आवाज के मध्य पहलवानों का अखाड़े में आगमन देखते ही बनता था। हाल ही में आयोजित 'रथ के मेला' के दौरान होने वाले कुश्ती-दंगल में 'भारत केसरी' तथा 'रुस्तम-ए-हिन्द' पहलवानों ने भी यहाँ दंगल में सहभागिता करते हुए कुशियाँ लड़ी। हमारा उद्देश्य स्थानीय पहलवानी की अखाड़ा परम्परा को उसी स्वरूप में बनाये रखना है।

प्र. पहलवान जी! वृन्दावन के समीपवर्ती क्षेत्रों में पहलवानी के स्तर और स्थानीय मल्लविद्या परम्परा में इनके योगदान के विषय में हमें जानकारी प्रदान करें?

उ. ब्रज में मल्लविद्या की पुरानी परम्परा रही है। यहाँ गाँव-गाँव में वन्य हरितिमा से आच्छादित बगीची-अखाड़े देखे जा सकते हैं। वृन्दावन शुरु से ही ब्रज क्षेत्र का प्रमुख केन्द्र रहा है। यहाँ ब्रजवासियों की बगीची-अखाड़ा संस्कृति के साथ ही विभिन्न वैष्णव धर्मसम्प्रदायों के अखाड़े भी अस्तित्व में रहे हैं, जिनमें पटेबाजी और मल्लविद्या की परम्परा समानान्तर रूप से चलती रही थी। यहाँ देश-देशान्तर के ब्रह्मचारी साधु समाज का आवागमन सदैव बना रहा है। इन स्थलों पर व्यायाम और पटेबाजी का अभ्यास करने वाले ब्रह्मचारियों का शारीरिक सौष्ठव देखते ही बनता था। वृन्दावन में ब्रजवासियों की अखाड़ा परम्परा तथा ब्रह्मचारी, साधु-संगत के अखाड़ों में; व्यायाम करने की विधि, दाव-पेचों के जानकार एवं मल्ल विद्या सम्बन्धी आयुधों के संचालन की तकनीक को जानने वाले कुशल विशेषज्ञ मौजूद थे। जिसके चलते वृन्दावन से सटे तेहरा, जहाँगीरपुर, बेगमपुर, पानीगाँव, बुर्जा एवं राजपुर आदि ग्रामों के युवा तथा पहलवानों का जमघट यहाँ की बगीची-अखाड़ों पर लगा रहता था। उन्होंने बताया कि मालाधारी, अंतर्दामी एवं राधाबाग सहित अन्यान्य अनेक अखाड़ों पर आस-पास के गाँवों से यहाँ प्रतिदिन पहलवान आते और व्यायाम तथा कुश्ती का अभ्यास करते थे। हालाँकि वर्तमान में यह परम्परा अब नहीं दिखती, लेकिन दो-तीन दशक पूर्व तक समीपवर्ती ग्रामों से पहलवानों के ठठ के ठठ यहाँ बगीची-अखाड़ों पर देखे जा सकते थे।

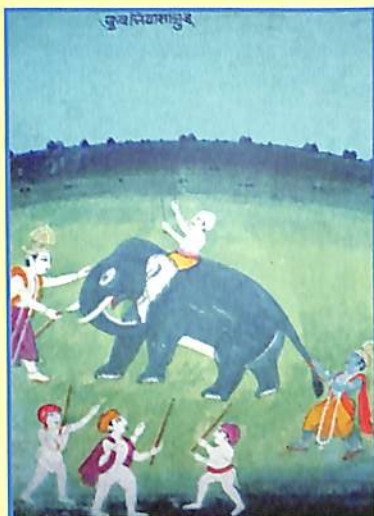
मल्ल विद्या परम्परा विषयक प्राचीन चित्र



श्री कृष्ण एवं बलराम का कुञ्जलिगापीड गज से युद्ध एवं दूत्या (चित्र - १)
(स्रोत अनाप अकाउन्ट, लखनऊ १९९५ ई. में प्रकाशित अर्जुन में श्रीमद्भागवत)



मल्ल विद्या द्वारा कंस को पछाड़ते श्रीकृष्ण (चित्र - २)
(स्रोत अनाप अकाउन्ट, लखनऊ १९९५ ई. में प्रकाशित अर्जुन में श्रीमद्भागवत)



सुन्दावन शोष संस्थान के संग्रहालय वज्रा में दर्शित एक प्राचीन छवि (चित्र - ३)



मुगलशैली में एक प्राचीन चित्र जिसमें बाबर पहलवानों की कुस्ती तथा अन्य खेल देखते दर्शित है (चित्र - ४)
(सम्बन्ध स्रोत-बाबरनामा)



कंस के चापूर एवं मूषिक पहलवानों से कुस्ती लड़ते श्रीकृष्ण एवं बलराम (चित्र - ५)
(स्रोत अनाप अकाउन्ट, लखनऊ १९९५ ई. में प्रकाशित अर्जुन में श्रीमद्भागवत)

मल्लविद्या परम्परा विषयक प्राचीन चित्र एवं मुद्रा



वृन्दावन शोध संस्थान के प्रयागार में संरक्षित बाली-सुभीव मल्ल युद्ध विषयक प्राचीन दृश्य (चित्र - ६)



अफखर के बाल्यकाल में उसके चचेरे भाई मिर्जा इबराहीम से हुई कुशती का दृश्य (चित्र - ७)
(छोटा अफखरनामा-प्रति, अफखर के जीवन की कुछ घटनाएँ : शीरी मूसवी)



खालाम स्टेट से जारी ताँबे के सिक्के का अग्र भाग जिसमें बल के देव श्रीहनुमान जी अंकित दर्शित हैं एवं द्वितीय चित्र में सिक्के का प्रष्ठ भाग (चित्र-८) (परिच्छ मुद्राविद् श्रीनरयानन्द गुप्त के संग्रह से)

साहित्यिक-स्रोत

५४	मन्त्रीको रुजगार	नवरत्नीजीई ॥२२॥ गंध अक्षयमनयाभा मति
५४	सुकीसाहित्यिको रुजगार	दरगो सुकवि गुवाला ॥ आकेकेत करे वरुं सु
५५	रुजगारको रुजगार	कुहिए ततकाल ॥२३॥ नरगारी दरु अक्षुदर
५५	दरुवीरनको रुजगार	यकेकेउ भोग्यत ॥ राजसना गुनुत मान मे ॥ धने
५५	बीपदारको रुजगार	नवाली वात ॥२४॥ विदुदुदिक ॥ अक्षु राशदि
५६	दुलकाशको रुजगार	अक्षु नि शेष ॥ आ नाय अक्षे वालं कारको ॥
५६	सीउनको रुजगार	कि जोरं एवर गरा ॥२५॥ कवि गुवाला वरुन
५७	बोडाको रुजगार	नक म्पे ॥ मन बुद्धि को ई वाद ॥ ताको सुदिके
५७	गुला मको रुजगार	अकरत कवि ॥ ऐउर अिक उ न स्वाद ॥ एवति वा
५८	नवाथीको रुजगार	संवि लायको ॥ एदे गु देवित लाय ॥ रुजगार
५८	दालमातको रुजगार	नके करुत ॥ रादिन आदेतादि ॥ उद्यम में सुव
५९	गदमान्दरुधमानको रुजगार	जातिके ॥ हरि मलांगे खित ॥ नेउ न भावना
५९	मुष्टीको रुजगार	गति मे ॥ धेम्पार देने निरुज ॥ एति आदे एति
६०	दुकी मको रुजगार	बाको विलाशनां म कवि प्रवां न रा अक्षात्
६०	कलांमतको रुजगार	उ गुवाला क वि राय ॥ विर ॥ वितायां गे एकर
६१	मौदीको रुजगार	नके निरु रने नाम एक क वि गुकाय ॥ ए रति
६१	राजप्रभे ॥ बुलीनेदुयमो विलास ॥	प्रो ए वति वज्र विलास ॥ ए रण म ॥ ई वर
६१	कीर्णप्रबंधतआदिकारंग ६०	एव वर्ण सेत वदिष ॥ मुदुवा अरे वि गी ॥ अक्षु
		मेघराजजी ॥ एत नाथं ॥ दिवा क रतं ॥ जी ॥ अक्षु ॥ अक्षु

नुदावन निवासी गोपाल कर्म द्वारा रचित एक महत्वपूर्ण पाण्डुलिपि 'दम्पति वाक्य विलास' में दर्शित सूची का चित्र जिसमें क्र. ५४ पर "मल्लन को रुजगार" शीर्षक दर्शित है तथा ग्रंथ की पुष्पिका (चित्र-९)

<p>पुरसवारः ॥ १॥ पहलमोनकी वनतमें जी। मरदति तनमां हि अममवमां अकरे हं काफे मिनउराति ॥४॥ कवि ॥ नाथी करे केऊ राउ धाउ एव पेवन की करिक सरति दे अ्योकर रतनुजानकी अम लमें अके वीके वनि के। अदीके तीरे रिउज केटीके जेतनीके की म। जानकी ॥ सुकवि गुवाला जेतगहरी थनां म। उदिज बकि पट कि नवमारे बलवानकी ॥ वा यथान वान वनेर हं ज वं जौन सुअइ तने जिरे नत वहीत पल्ल मीनकी ॥ अक्षु अक्षु वादः ॥</p> <p>२॥ पहल वानकी वाम क वि त सबहा की पोछि सुववाती परे बीज औ निवस वल होत वंगा तियके परतमें सुकवि गुवाला यार वा सनमें आत्रे लाज रे बि वलनारे तें अभा रे में सरतमें ॥ दरत निरत अरु गिर त परत सथपा इदु डिजात वारलागै नमरत हं रहे अ कडत क सरति के करत क बे को म वि कर तन हो म लई करतमें ॥ सर वीर नमो रुजगार ॥ पुरसका दोहा ॥ ॥ आहर उसनगं मरे हं होई ॥</p>	<p>गमु रिन जि ये कि कोने वात बु जिये पेराज दर वार म की मने वी न हो ज जिये ॥ अक्षु वकी आय लि की रुज गार ॥ परसका ॥ अक्षु वकी पतस क ल नरे सहि दे स दे से हं होई नानां या ते न ली उ पा ल क क वि दे व की ल की वी म अक्षु वी न ॥ साना सर जे त रु रा अ्यो करे स वा स व दे अ्यो करे रा नौ दर वार न के सी ल की जि वि ति वि व ज से त वा त न वि वि व रा रा जा होत निव न्यां मे म्पान न हो डी ल के सुक वि गुवाला राम को न के ह वा ल नाने स ल प्रा व मि ले न क ला गत म वी ल की वथी करे पी ल व म वा क्त हं सी ल था ते स व मं अ सी ल य ए को मं वकी ल की ॥ अक्षु वकी वा व ॥ अक्षु वकी ॥ नि स हि न अर नें पख हं पर दर वार न जाय ॥ जि वने ए र त हं यो ल व फ्या व की उ र पाय ॥ अक्षु क वि त ॥ दे स की गे उ म दे सर हं धर की सु अं नें न हो स प नें मं व स रे रा म की ॥ अक्षु वी र नमो रुज गार ॥ वा त न के अ प नें मं ॥ हो ल हो जे पे व वा ल वि ये न तो क म्पे की रे न हो जी अ फि मे ग य उ पा ल ज वा ते स रा य तने ए व हो त व न की ल य ने म ॥ अक्षु वकी रुज गार ॥</p>
---	---

नुदावन निवासी गोपाल कर्म द्वारा रचित महत्वपूर्ण पाण्डुलिपि 'दम्पति वाक्य विलास' में नुदावन की मल्ल विद्या परम्परा के संदर्भ में रचित प्रतिलिपि का मूल पाठ (चित्र-१०) (श्री लक्ष्मीनारायण निवासी के संग्रह से)

साहित्यिक-स्रोत

वतमंगल ऊरवरसतरंगहै। अरतिहरनेनसीतल
 कतभूमिचरनधरतमोनोनिर्नतसुगंधहै। हितकाप
 रिकमारेअपसवमडलयेडुदिसगावतहमंगलपु
 सम्मनल **नागिनीकीओतिओहदरदरवुडकर** जि
 तनितसुऊरसषकेचेरसिकजन। वारीओअरारी
 छजेजहोतहांदेधियतरुप्रवरसवैठठरजुवतीकेजन
 रंपतिकोहितसौस्वरुधरिप्रगयेहैयातेतंनमन
 कतरुथोनिजसुदावन ३१ जीवलाल।हरिलालनिर
 भेनालकुजलाअदयालालजुगलकिगोरजीपिसै
 पिये नवधालरवेधालकी। तिनलतुगलमनोयै।

गो. चन्द्रलाल जी द्वारा रचित वृन्दवन प्रकाश माला
 ग्रंथ में यहाँ नागा साधुओं की विद्वानता दर्शाता
 प्राचीन पाण्डुलिपि का पत्र चित्र-११

सोदरतेहै। ६२॥ निकदेहेएकतहोचोतरारसालजहा
 बेसीवटछिनितनईसरसतहै। नवलकिओएकर
 सहगतहतसहाछिन छिनुशुभनवरुपवरसुतहै। रसि
 कसमूरपियेनेमनिविलोकेसाभा। इकटकरहूमसस
 तरसतहै। प्यारीपियेहिनसौकरतकेलितहासोतौधकि
 नावकनिदीकेहिपदरसनहै ॥ ६३॥ तकिहैनिकटद्या
नामपादकनगोवि। पिरकीकेआगे। पुमजा। निनुसुदात
 है। गोपस्वन्नुकीगलीराजतहै। नोतिभलीमानसरसोम
 तातेदरसातहै। आंगिगोविद्वैट **विबीनीनके। प्रयोडी**
 आंगिरामहकीकुजसरसातहै। दोऊवागमभ्यसीता।

सन १९६७ ई. में रचित 'वृन्दावन प्रकाश माला' ग्रंथ
 की हस्तलिखित प्रतिलिपि में वृन्दावन के अखाड़े
 एवं बगीचियों का विवरण दर्शाता पाण्डुलिपि का पत्र
 चित्र-१२

रामकीओनवडुडमफूलभूमिलपिलोचनसिरात
 है ॥ ६४॥ ताहुवागमिमहतारामदासजुरहतसवनको
 नोकीनातिकेरसनमानहै। वैजोरसधयाचेछलछि
 प्रननिनीहिहयमफकरुनही। लिसअनिमानहै ॥
 रामनोमीबत्सवकरतअनुरागजुनतिनकीसबनहै।
 भेनुदुवतरानहै। वैरावनवाससंभलोएकरसुनिब
 घोसुगंधरागरुबरसकरनितपानहै ॥ ६५॥ आंगवज
 पदमध्यपुलिनकीगलीभलीडुदुदिसडुमरुलिफुल
 निसोषाएहै। आंगेहै **वैद्यअबो। राजेतराजेतपुलि**
 नसखेजहासतजनअतिलागतमुहाएहै। आंगेज

वृन्दावन में तत्कालीन किल्ली बड़े अखाड़े की
 विद्वानता को दर्शित करता वृन्दावन प्रकाश
 माला पाण्डुलिपि का पत्र चित्र-१३

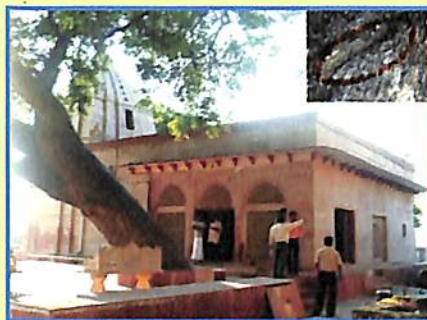
देसनेचितसौसरस॥ श्रीहंदावनचंदकोताही।
 छिनपावेदरस ॥ १०८॥ दो **हा** रूपनगरकेमध्य
 इहियघमदासुषदीन। साहपुरोमेवेदयहहि
 तसोप्रनकीन ॥ ११०॥ इति श्री **हंदावन** का
माला श्री सुसा चंदलालजी कृतसंपूर्ण। स
 वत १८५५ मिति चैत्र सुदि १० ब्रहस्पतवारशुभम

वृन्दावन प्रकाश माला की स.१८५५ में रचित
 प्रतिलिपि की पुष्पिका का चित्र-१४
 दस भादवी संवत् १९०९

वृन्दावन के अखाड़े-बगीचियाँ



→ प्राचीन अर्न्तवामी अखाड़ा में स्थित मन्दिर का दृश्य जिसके द्वार पर लट्टा के मेला में पहलवानों को विजयश्री मिलने के उपरान्त श्रीरंग मन्दिर से प्राप्त होने वाली छजाये भी दर्शित है। चित्र-१५



→ प्राचीन कालीचमर्दन मन्दिर अखाड़े का दृश्य, इनसेट में दृमली के वृक्ष का तना जिसमें स्थानीय कुजुगी द्वारा फल्यर की स्थिर फँसाने की बात कही जाती है। चित्र-१६

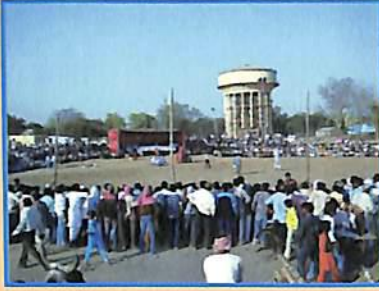


→ मालाघाटी अखाड़े का दृश्य जिसमें युवा पहलवान मल्ल बिद्या के अभ्यास हेतु तैयार दर्शित हैं। चित्र-१७



→ समीपवती ग्राम तेहरा की कपीवी (व्याघ्रम शाला) में स्थित मन्दिर का दृश्य चित्र-१८

मल्लविद्या प्रदर्शन



रथ के मेले के अवसर पर कुश्ती दंगल देखने को लालाचिंत जन समुदाय एवं जोर आजमाते पहलवान (चित्र-१९)



मुन्दावन के गेहला बाग स्थल पर पूर्व में हुए कुश्ती दंगल के दौरान पहलवानों का समूह चित्र जिसमें मालामाटी असाडे के उस्ताद विजय पहलवान, माम तेहरा के मंगला पहलवान, मुक्कू पहलवान, हरि पहलवान एवं शशी पहलवान आदि दर्शित है (चित्र-२०)



रथ के मेला के अवसर पर होने वाले कुश्ती दंगल में पहली बार गददों पर हुई कुश्ती का दृश्य एवं उपस्थित जन समुदाय (चित्र-२१)

मल्लविद्या प्रदर्शन



अर्न्तयामी अखाड़े पर लट्ठा के मेला से पूर्व पहलवानों के लिए जेबरी (छोटी रस्सी) तैयार करते विशेषज्ञ (चित्र-२२)



लट्ठे पर चढ़ने से पूर्व सवारी को प्रणाम कर लट्ठे की ओर लौटते पहलवान (चित्र-२३)



जेबरी(छोटी रस्सी) के सहारे लट्ठे पर चढ़ने को तैयार पहलवान एवं अन्य चित्र में लट्ठे पर चढ़कर पताका के निकट पहुँचने का विहंगम दृश्य (चित्र-२४)

मल्लविद्या परम्परा में प्रयुक्त-सामग्री



यशोदेनन्दन मन्दिर में रखे ब्याजाम के मुगदर (चित्र-२५)



अठखम्मा स्थित राममोहन मन्दिर में रखे ब्याजाम के मुगदर (चित्र-२६)



मालापारी अखाड़े में रखीं मारोवाोलन-सामग्री (चित्र-२७)



फयद से दैवार मारोवाोलन-सामग्री (राममोहन मन्दिर) (चित्र-२८)

मल्लविद्या परम्परा में प्रयुक्त-सामग्री



कजनदार उम्बल (चित्र-२९)



उम्बल-पत्थर (चित्र-३०)



सीमेंट का गोला (चित्र-३३)



आधुनिक डबल (चित्र-३१)



पत्थर की नाल (चित्र-३२)



पत्थर का गोला (चित्र-३४)



पत्थर का गोला (चित्र-३५)

विभिन्न प्रकार के व्यायाम



मालाघारी अखाड़े में पहलवानी के दौरान मोर-वाल का अभ्यास करता पहलवान (चित्र-३६)



मालाघारी अखाड़े में "गोला" घुमाने का अभ्यास करता पहलवान (चित्र-३७)



व्यायाम के दौरान नाल (चक्का) उठाकर कसरत करता पहलवान (चित्र-३८)



घक-द्रण्ड लगाता पहलवान (चित्र-३९)



इक-हत्थी दण्ड लगाता पहलवान (चित्र-४०)

विभिन्न प्रकार के व्यायाम



मुगदर अभ्यास के लिए तैयार
पहलवान (चित्र-४१)



सीने एवं भुजाओं की मजबूती हेतु
दण्ड लगाता पहलवान (चित्र-४२)



भुजाओं की मजबूती हेतु व्यायाम
करता पहलवान (चित्र-४३)



ग्राम तेहरा की नगीची में जोर अजमाते युवा पहलवान
(चित्र-४४)



पैर अधर कर दण्ड लगाता पहलवान
(चित्र-४५)



बैठक लगाता पहलवान (चित्र-४६)



अखाड़े की मिट्टी खोदकर श्रम करता पहलवान (चित्र-४७)

मल्लविद्या परम्परान्तर्गत प्रचलित दौंव-पेच



हलफून स्थिति (चित्र-४८)



हाथी पिंघाड़ (चित्र-४९)



कलाजंग (चित्र-५०)



बाहल्ली टांग (चित्र-५१)



ढाक (चित्र-५२)



गर्दन तोड़ विस्सा (चित्र-५३)



फंजाबी विस्सा (चित्र-५४)



एक दस्ती (चित्र-५५)

मल्लविद्या परम्परान्तर्गत प्रचलित दौंव-पेच



फितले-चित्त (चित्र-५६)



फितले-प्रयोग (चित्र-५७)



सहवी की टाँग (चित्र-५८)



देशी धिस्सा (चित्र-५९)



सामने की उखाड़ (चित्र-६०)



उखाड़-पैतरा (चित्र-६१)

मल्लविद्या परम्परान्तर्गत प्रचलित दौंव-पेच



मालंदाज की स्थिति (चित्र-६२)



हाथी छान (चित्र-६३)



पुस्तक (चित्र-६४)



कलाजंग (चित्र-६५)



खड़ी पुस्तक (चित्र-६६)



हलकूल की टोंग (चित्र-६७)

बदले परिवेश में मल्लविद्या परम्परा



व्यायाम की आधुनिक मशीनों से सज्जित जिम के दृश्य (चित्र-६८)

जिम में विभिन्न मशीनों पर व्यायाम करते युवक



(चित्र-६९)

अखाड़ा-बगीची संस्कृति के संवाहक कुछ स्थानीय पहलवान



स्व. श्री जुगल पहलवान



उस्ताद स्व.श्री नहनेमल गोयल



स्व.श्री श्याम पहलवान



ब्र.श्री लक्ष्मनदास जी महाराज
चरोदानन्द मठ



पं. श्री सुधाकान्त शर्मा (दुग्ध बलवान)



श्री विजय बिहारी गौड़



पहलवान स्व. श्री मन्ना गोलम



श्री देवी पण्डा



पं. श्री मोहनलाल शर्मा



श्री शंकर पहलवान



श्री रासबिहारी उपाध्याय



श्री दवा पहलवान



श्री कृष्ण किशोर मिश्र



श्री हट्टि पहलवान



श्री कृष्णनारायण ब्रजवासी



श्री शशी पहलवान

शब्दानुक्रमणिका

- अकबर - २०, २१, २२, ४७
 अकबरनामा - १, ३
 अखाड़ा खोदना - ४३, ४५
 अंगवलन - १४
 अंतर्ज्येष्ठिक - १२
 अंतश्छुडुकी - १३
 अली - २१
 अनबा - २१
 अन्तर्यामी अखाड़ा - २५, ३३, ३५, ३६, ५८
 अण्टी - ५२
 अष्टाध्यायी - ३
 अड़ंगा - ५२
 इकटंगा पटे - ५२
 इक पटा - ५२
 इकलंगी टाँग - ५२
 इकहत्ती पुट्टी - ५२
 उखाड़ - ४७, ५२
 उठान की निखाल - ५२
 ऊर्जल - १३
 एक दस्ती - ४७, ५२
 कक्ष वड - १४
 कड़ा - ५२
 कत्ती कौ हाथ - ५२
 कमर की सखी - ५२
 कमर पटे - ५२
 कंस - १, ६, ७, १२, १८, १९, २५, २६, ५७
 कस (भीतरी) - ५२
 कुट्टान - १४
 कल्सरी - ५२
 कलाजंग - २०, ४७, ४९, ५२
 कन्हैया - २१
 कालियमर्दन - ३४
 कासिम - २१
 कीली - ५२
 कुन्दा - ५२
 कुप्पा-ढाक - ५२
 कुबलिया पीड़ -
 ६, १७, १९, २५, २६
 कूल्हौ - ५२
 कैँची - ५२
 कैरै पटे - ५२
 कोल्हू लाट की टाँग - ५२
 कृष्ण - १, २, ६, ८, १२, १८, १९,
 २०, २५, ५४, ५७
 खड़ी पुस्तक - ५२
 खँच - ५२
 खँच को हाथ - ५२
 गरुड़ पक्ष - १४, ४६
 गणेश - २१
 गर्दन तोड़ घिस्सा - ५०, ५२
 गर्दलोदन - २
 गिलगिट - १७
 गोला - ३९, ४०
 गोला-लट्टू - ५२
 गोवल - १२, १३
 गो. तुलसीदास - १०

चक्रदण्ड - ४३,४४,५८,६१
 चन्टी (चंटी) - ५२
 चरण पट्टिश - १४,४६
 चतुरंगुलम - १४
 चपरास - ५२
 चरखा - ५२
 चाणूर - १,६,१८,२५,४६,५७
 चिराग रोशन - २०,५२
 चीमटा - ५२
 छुड्कुकी - १३
 ज्येष्ठिक - १२,१४,१६,४१
 जवलशंख - १४
 जायसी - ३,९
 जाँघिया निखाल - ५२
 झाड़ कौ हाथ - ५२
 झाड़िया निर्मोही - २९
 झोली - ५०
 झूल के दण्ड बैठक - ४३,४४
 टाँगफँसा पटे - ५२
 डम्बल - ४१
 डूबक - २,४७,५२
 डोक्कर - १४
 ढकण - १६
 ढाक - ४७,५०,५२
 ढांगुलि - १४
 ढेंकुरी - ५२
 ढोकर - १३,४६
 तारकसी या मोतीचूर - ५२
 तुजुक-ए-जहाँगीरी - १३,४७

तुर्याष्टि - ४६
 तेगा - ५२
 तेगा लपेट - ५२
 तोशल - १,७,८
 दर्शन - १६
 दण्ड - ४३,५८,५९
 दस्ती (लंगूरी) - ५२
 दाऊजी की बगीची - २५,३३,
 ३६,५८
 दाराशिकोह - २७
 दुहरी टाँग - ५२
 दौड़ - ४३,४५
 धरती पकड़ - ५२
 धोबिया पाट या धोबी - ५२
 नानक - २१
 नाल - ४०,४६,५८
 निकर पटे - ५३
 निबाजबन्द - ५३
 पदमावत - ९,१०
 पंजाबी घिस्सा - ५२
 पटे/प्ररूढ - १२,१३
 पटे - २८,३८,५३
 पहलवान पाए तख्त - २२
 पट्टिश - १३,४६
 पाट - ५३
 पिछपुट्टी - ५३
 पादमोटन - १३,४६
 पुट्टा कलाजंग - ५३
 पुट्टी - ५३

पुट्टी (सादा) - ५३
 पुस्तक - २,२०,५१,५३
 फितले - ५०,५३
 फौलाद - २१
 बकरी पछाडा - ५३
 बगली (बंगली) - २,४७,५३
 बगली निखाल - ५३
 बज्रनाथ - २१
 बलथम - ५३
 बलभद्र - २१
 बलनेसह - १५
 बहुयोधी - १३
 बाबर - २०
 बाबर नामा - १,३,२०,२१
 बाहुपेल्लण - १५,४२
 बाहरी दस्ती - ५३
 बाहरी निखाल - ५३
 बाहल्ली टाँग - ५०,५३
 बिम्बसार - १७
 बुद्ध चरित - ५
 बूगा - २१
 बैठक - ५३,४४,५३,५८,६१
 भरोत्तोलन - ४१
 भविष्णु - १२,१३
 भ्रमणश्रम - १४,४२,५५
 भालंदाज - ४७,५१,५३
 भारश्रम - १४,४१,४२,५५
 भीतरी दस्ती - २०,५३
 भीतरी निखाल - ५३

भैंसा-डार - ५३
 भैरौवाली बगीची - २५,३३,३६,५८
 महाभारत - १,९
 मच्छी-गोता - २,४७,५३
 मल्ल युद्ध - ४,५,६,८,९,१७,१९,
 २२,२६
 मल्ल स्तम्भ - १५
 मल्हाई घिस्सा - ५३
 मंगोल - २१
 मानसोल्लास - १,२,३,१२,१५,
 १६,४०,४२,४६
 मालाधारी - २५,२९,३४
 मुबादशाह - २७
 मुगदर - ३८,३९,५८,
 मुराद - २१
 मुल्तानी - ५३
 मुहम्मद अली - २१
 मुहम्मद कुली - २१,४७
 मुखपट्टक मुस्तिक - १४,४६
 मूष्टिक - १,७,८,१०,४६,५७
 मिरजाखान - २१
 मोचिया पंजा - ५३
 मोटा - ५३
 मोरचाल - ४३,४५,५८
 यशोदा नन्दन - ३७
 रघुवंश - ५
 रक्षणक - १,१५
 रंगशाला - ६,७,१८
 रामचरित मानस - १,१०,११

- रामानन्दी निर्वाणी - २९
 रेला - ५३
 रौंद का उल्टा - ५३
 रौंद का निखाल - ५३
 रौंद के पटे - ५३
 लुकान - ५३
 लोलपादक - १४
 वेष्टन - १४, ४६
 सखी - २, ४७, ५३
 स्तम्भश्रम - १५, ४२
 सलिलश्रम - १४, ४२, ५५
 संदेश - १४
 संबद्ध - १५
 संटी - ५३
 सखी की टाँग - ५०, ५३
 सवारी - ५३
 संस्थाननिरत - १३
 सादिक - २५
 साधुदयाल - २१
 सामने की उखाड़ - ५१, ५३
 सोमेश्वर - २, १२, १३, १४, १५,
 ४१, ४२, ४६
 सुजान चरित - १, २
 सुमुखी - १४
 सूरसारावली - २६
 शल - १, ७, ८
 शाहजहाँ - २७
 शेर अली - २२
 शुक्नीतिसार - १, ३, ५, ४२
 हतकट्टी - ५३
 हत्थी - ४२
 हत्थी या हत्ती - ५३
 हलक्खून या हलकून - ४९, ५३
 हलक्खून की टाँग - २०, ५३
 हाथी चिंघाड़ - ४७, ४९, ५३
 हाथी छान - ४७, ५१, ५३
 हिलाल - २१
 हैदरी घिस्सा - २०, ५३
 श्रीमद्भागवत - १, ६
 श्रीनिरालम्बी - २९
 श्रीबलभद्री - २९
 श्रीबलराम - १, २, ६, ८, १२, १८,
 २६, ५४, ५७
 श्रीराम - २१
 श्रीराम दिगम्बर - २९
 श्रीराधाबल्लभी निर्मोही - २९
 श्रीविष्णु स्वामी निर्मोही - २९
 श्रीहरिव्यासी - २९
 श्रीश्याम दिगम्बर - २१



संदर्भ ग्रन्थ सूची

१.	अथर्ववेद		
२.	कुमार संभव	-	कालिदास
३.	कुम्भ मेला स्मारिका २०१०		
४.	गर्ग संहिता		
५.	जहाँगीर नामा (अनुवाद)	-	मुंशी देवी प्रसाद
६.	नव भक्तमाल	-	गो. राधाचरण
७.	पाणिनीकालीन भारतवर्ष	-	वासुदेवशरण अग्रवाल
८.	पदमावत	-	जायसी
९.	परमानंद सागर	-	परमानन्द दास (अष्टछाप)
१०.	ब्रज की कलाओं का इतिहास	-	प्रभु दयाल मीतल
११.	बाबर नामा (अनुवाद)	-	युगजीत सुल्तानपुरी
१२.	बुद्ध चरित	-	अश्वघोष
१३.	ब्रजभूमि प्रकाश	-	नवल सिंह प्रधान
१४.	ब्रज वैभव	-	राधेश्याम द्विवेदी
१५.	भारत-सावित्री	-	वासुदेव शरण अग्रवाल
१६.	मानसोल्लास एक सांस्कृतिक अध्ययन	-	डॉ. एस. एस. मिश्र
१७.	मथुरा ए डिस्ट्रिक्ट मेमोरियर	-	एफ. एस. ग्राउस
१८.	मुगलकालीन भारत भाग-२	-	हुमायूँ
१९.	महाभारत		
२०.	यजुर्वेद		
२१.	रघुवंश महाकाव्य	-	कालिदास
२२.	रामचरित मानस	-	गो. तुलसीदास
२३.	शुक्रनीति सार		
२४.	सूदन चरित	-	सुजान कवि, (ना. प्र. स.)
२५.	सूरसारावली	-	सूरदास
२६.	श्री मद्भागवत		
२७.	The Ain-E-Akbari	-	Blochmanh H. Henery

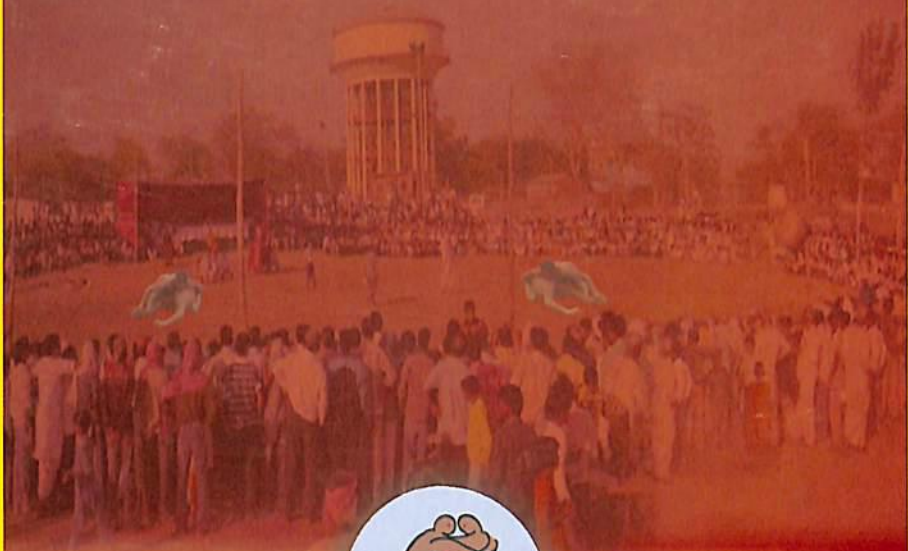
पाण्डुलिपियाँ-

१.	अभयराम की वाणी	-	अभयराम
२.	इष्ट पद बंदन बेली	-	चाचा हित वृन्दावनदास
३.	दम्पति वाक्य विलास	-	गोपाल कवि
४.	वृन्दावन प्रदक्षिणा	-	श्यामदास
५.	वृन्दावन प्रकाश माला	-	गो. चन्द्रलाल

पत्र-पत्रिकाएं-

१.	आलोचना, अंक ३१
२.	कल्पतरु एक्सप्रेस
३.	दैनिक जागरण
४.	ब्रज सलिला, अंक-२, वर्ष-२
५.	Bulletin of museums & archaeology in up Jun. 78-Dec.79, P.73





- ४ मन्त्रीकोरुजगार
- ४ बकीनाथिकोरुजगार
- ४ मदनकोरुजगार
- ५ श्रीवीरकोरुजगार
- ५ शोपशाकोरुजगार
- ६ बलकोरुजगार
- ६ क्षीउरुकोरुजगार
- ७ बीजाकोरुजगार
- ७ गुलाकोरुजगार
- ७ अशाकोरुजगार
- ८ कालमाकोरुजगार
- ९ गदमादरुजगारकोरुजगार
- ९ मुष्टकोरुजगार
- ९ हुंकोरुजगार
- ९ कलोमकोरुजगार
- ९ मोदीकोरुजगार



...पलमोतकेवनतमे
 तितनमोदिअमवमोऊकाकेरलेक
 नानउराहिअमथाकवितनामोकरके
 राउषाउरुकेवनकोकरिकसरतिदव्य
 रतनुजोमकोअमलमेजाकेवोकेवनि
 अदोकेतारिपुनकेवोकेलेतनोकेके
 जोनकोसकविगुपावतितगतरीयनोम
 सुदिजसकपटकितवमोरेबलदोनको
 यणोतयोनवतरहंनवसोनमुपरेकेनेदि
 नतववितपदुमोनको...
 ...सालेदोनकोकामकवितसबह
 कोपोडिअथयोनीपरीनकोनिबलवद
 हीनमगलियाकेपरतमेसुकविगुपाजया
 वासनमेआतेलाउरेषिवमनारेतअण
 रेमेसरतमेउरतनिरतअरुगिरतपरत
 राथपादुदित्यानारलागेनमरलेरु
 उदलकसरतिआकारतकदेकोमजकर
 नवहीमवईकरनाम...
 ...आदुरजसनगमरहलीर

वृन्दावन शोध संस्थान

रमणरेती, वृन्दावन-281121 (मथुरा) उ. प्र.