**International Journal of Hindi Research**
**www.hindijournal.com**
**ISSN: 2455-2232**
**Received: 29-05-2026, Accepted: 28-06-2026, Published: 13-07-2026**
**Volume 12, Issue 3, 2026, Page No. 9-11**

# 'अभिनय दर्पण' में इस्तेमाल होने वाले हाव–भाव और शारीरिक मुद्राओं की नियमावली

**Dr. R Priyadharsini**
Central Institute of Classical Tamil, Chemmozhi Salai, Perumbakkam, Chennai, Tamil Nadu, India

**सारांश**
हालांकि 'नाटक' हिंदू नाटक का एक खास रूप है और संस्कृत साहित्य का एक बड़ा हिस्सा है, फिर भी भारत में नाटक तैयार करने की कला के विकास के बारे में हमारी जानकारी अभी भी बहुत कम है। इसका मुख्य कारण पर्याप्त सामग्री का न होना है।हिंदू रंगमंच के बारे में साफ और विस्तृत जानकारी देने वाला एकमात्र ग्रंथ 'नाट्यशास्त्र' है। फिर भी,प्राचीन भारतीय नाट्य कला के विकास के इतिहास के अध्ययन के लिए,यह ग्रंथ कई मामलों में बहुत महत्वपूर्ण होने के बावजूद,अकेले काफी नहीं है। इसलिए, पहली बार नंदीकेश्वर के 'अभिनयदर्पण' का आलोचनात्मक संस्करण पेश करने में हमें कोई संकोच नहीं होना चाहिए; यह ग्रंथ खास तौर पर हाव–भाव (gestures) पर चर्चा करता है, जो 'नाट्यशास्त्र' के तरीके से काफी अलग है, जबकि 'नाट्यशास्त्र' में हाव–भाव के अलावा और भी कई विषयों पर चर्चा की गई है। A. K. कुमारस्वामी की जानकारीपूर्ण भूमिका के साथ प्रकाशित 'द मिरर ऑफ़ जेस्चर' को इसी रचना का अनुवाद बताया जाता है। लेकिन हमारे मूल पाठ (AD) से तुलना करने पर पता चला है कि MG को तैयार करने में इस्तेमाल किया गया पाठ AD से पूरी तरह एक जैसा नहीं है; हालाँकि में AD का ज़्यादातर हिस्सा शामिल है और उसे उसी श्रेणी की दूसरी रचनाओं के उदाहरणों से और बेहतर बनाया गया है (देखें 2)। हमारे मूल पाठ की एक अहम विशेषता पैरों पर आधारित मुद्राओं और गतिविधियों (जैसे मंडल, स्थानक, चारी और गति) का वर्णन है। ये चीज़ें MG के मूल पाठ में तो नहीं हैं, लेकिन हिंदू अभिनय कला को पूरी तरह समझने के लिए ये बहुत ज़रूरी हैं।

**मूल शब्दः** अभिनयदर्पणम्, नाट्यशास्त्र, हाव–भाव, भारतीय शास्त्रीय नृत्य, नंदीकेश्वर

'अभिनय दर्पणम्' (जिसका अर्थ है "हाव–भाव का दर्पण") भारतीय शास्त्रीय नृत्य पर आधारित एक मौलिक संस्कृत ग्रंथ है। लगभग 1000 ईस्वी में ऋषि नंदीकेश्वर द्वारा रचित यह ग्रंथ भरतनाट्यम और अन्य क्षेत्रीय नृत्य शैलियों के जटिल शारीरिक संचालन, भाव–भंगिमाओं और हस्त–मुद्राओं में छात्रों को प्रशिक्षित करने के लिए एक प्रमुख आधार–ग्रंथ है। अनुवाद को बहुत ज़्यादा शब्द–दर–शब्द नहीं किया गया है। फिर भी, संस्कृत के छात्रों को इसकी भाषा समझने में ज़्यादा कठिनाई नहीं होगी। इसमें कुछ शब्द विशेष अर्थ के साथ इस्तेमाल किए गए हैं, जिनसे पाठकों को समझने में मुश्किल हो सकती है ऐसे शब्दों को 'चुनिंदा शब्दावली' में समझाया गया है। पहले के नाट्यशास्त्र के विपरीत, जो नाटक के व्यापक प्रदर्शन पर केंद्रित है, यह ग्रंथ कहानियाँ सुनाने के लिए शरीर के विभिन्न अंगों का उपयोग करने के बारे में विस्तृत और स्वतंत्र व्याख्याएँ प्रदान करता है।

1. **असम्युत हस्तः** 28 एकल–हाथ वाली मुद्राओं का विस्तृत विवरण।
2. **सम्युत हस्तः** 24 संयुक्त (दो–हाथ वाली) मुद्राओं के लिए निर्देश।
3. **अंगों की गतिः** सिर, आँखों, गर्दन, भुजाओं और पैरों के लिए विशिष्ट नियम।
4. **नृत्तः** नृत्य के शुद्ध, लयबद्ध गतियों और मुद्राओं (जैसे अदावु) पर विशेष बल।

## मुख्य अवधारणाओं की व्याख्या

1. **आहार्यः** वेशभूषा और मेकअप।
2. **सात्विकः** भावनाओं की मनोवैज्ञानिक अभिव्यक्ति।
3. **वाचिकः** आवाज़ और संगीत के संकेतों की हाव–भाव के ज़रिए व्याख्या।
4. **नवरसः** नौ मुख्य मानवीय भावनाओं (जैसे– प्रेम, क्रोध, शोक) का अभिनय।

## अभिनय की पौराणिक उत्पत्ति

यह ग्रंथ अभिनय की मूल उत्पत्ति को 'नाट्योपत्ति' (नाटक का जन्म) के ज़रिए ब्रह्मांड की रचना से जोड़ता है। पाँचवाँ वेदः भगवान ब्रह्मा ने चार मौजूदा वेदों के मुख्य तत्वों को मिलाकर 'नाट्य वेद' (थिएटर का शास्त्र) की रचना की। उन्होंने ऋग्वेद से 'पाठ्य' (संवाद/बोलना), सामवेद से 'गीत' (गाना), यजुर्वेद से 'अभिनय' (भाव–भंगिमा/इशारे) और अथर्ववेद से 'रस' (सौंदर्यपूर्ण भाव) लिया। ज्ञान का प्रसारः ब्रह्मा ने यह कला भरत मुनि को सिखाई। एक प्रस्तुति देखने के बाद, भगवान शिव ने अपने सेवक नंदीकेश्वर (तांडव मुनि) को निर्देश दिया कि वे भरत को गतिशील और लयबद्ध नृत्य शैली (तांडव) सिखाएँ। बाद में नंदीकेश्वर ने इन निर्देशों को लिखित रूप में संकलित किया।

## अभिनय दर्पणम का साहित्य

'अभिनय दर्पणम्' के साहित्य को समझने के लिए इसे एक ऐतिहासिक ग्रंथ, काव्य–शास्त्र की मार्गदर्शिका और प्रदर्शन–कला के व्याकरण के जीवंत रूप में देखना मददगार होता है। ऋषि नंदीकेश्वर (जिन्हें ऐतिहासिक रूप से दूसरी सदी ईसा पूर्व और पांचवीं सदी ईस्वी के बीच का माना जाता है) द्वारा रचित यह ग्रंथ भारतीय शास्त्रीय नृत्य, खासकर भरतनाट्यम के लिए सबसे व्यावहारिक और व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली संदर्भ–पुस्तकों में से एक है [अमेज़न पर नंदीकेश्वर का अभिनय दर्पणम् (मनमोहन घोष), अमेज़न पर अभिनय दर्पणम् (डॉ. अनीता वल्लभ)]। विशाल 'नाट्यशास्त्र' के विपरीत, 'अभिनय दर्पणम' बहुत संक्षिप्त और समझने में आसान है, और इसमें नर्तक की शारीरिक कला–कौशल पर विशेष रूप से ध्यान दिया गया है।

## साहित्यिक संरचना और भाषा

### 1. संस्कृत श्लोक शैली:

यह ग्रंथ पूरी तरह से संस्कृत श्लोकों में रचा गया है, जो मुख्य रूप से 'अनुष्टुप' छंद में लिखे गए हैं। यह लयबद्ध और काव्यात्मक संरचना जानबूझकर चुनी गई थी, ताकि नृत्य के विस्तृत नियमों को छात्र आसानी से याद कर सकें और अभ्यास के दौरान उनका उच्चारण कर सकें।

**2. संक्षिप्त शैली (सूत्र/कारिका प्रारूप):** इसमें पौराणिक कथाओं से जुड़ी लंबी–चौड़ी बहस और दार्शनिक चिंतन से

बचा गया है। इसके बजाय, इसमें सटीक और निर्देश देने वाली परिभाषाओं का इस्तेमाल किया गया है। यह किसी भारी–भरकम अकादमिक किताब की तरह नहीं, बल्कि एक कलाकार के लिए सटीक "तकनीकी मैनुअल" या फील्ड गाइड की तरह काम करता है।

### भौगोलिक स्थिति

**दक्षिण भारत**: लिखावट और नक्शों से मिले सबूतों के आधार पर 'अभिनय दर्पणम' की उत्पत्ति दक्षिण भारत में मानी जाती है।

**पांडुलिपि का इतिहास:** इस ग्रंथ के आलोचनात्मक संस्करण में विद्वान डॉ. मनोमोहन घोष ने बताया कि 'अभिनय दर्पणम' की जो भी ऐतिहासिक ताड़–पत्र पांडुलिपियां आज मौजूद हैं, वे लगभग सभी दक्षिण भारत में मिली थीं। ये मुख्य रूप से तेलुगु लिपि में लिखी गई थीं, जबकि कुछ ग्रंथ और तमिल लिपियों में भी पाई गई थीं।

**क्षेत्रीय प्रभाव:** इस ग्रंथ में बताए गए खास नियम (जैसे गर्दन की गतिविधियों या 'ग्रीवा–भेद' का विस्तार से वर्णन) दक्षिण भारत की नृत्य शैलियों, जैसे भरतनाट्यम (तमिलनाडु) और कुचिपुड़ी (आंध्र प्रदेश) की बुनियादी प्रशिक्षण पद्धतियों से सीधे मेल खाते हैं।

### काम की प्राचीनता

**बहुत पुराने समय का सिद्धांत (लगभग 5वीं–2वीं सदी ईसा पूर्व):** शुरुआती इंडोलॉजिस्ट (भारतीय संस्कृति के विद्वान), पारंपरिक विद्वान और कुछ ऐतिहासिक टीकाकार यह तर्क देते हैं कि नंदिकेश्वर, भरत मुनि (नाट्यशास्त्र के लेखक) से पहले के हैं।

**तर्क:** इस विचार को मानने वाले कवि भास (लगभग तीसरी सदी ईस्वी) का उदाहरण देते हैं, जिनके नाटकों में ऐसे मंच–निर्देश मिलते हैं जो भरत की कई पात्रों वाली दृश्य–रचनाओं के बजाय नंदिकेश्वर के शारीरिक मुद्रा संबंधी नियमों को पूरी तरह से दर्शाते हैं।नंदिकेश्वर, भरत के गुरु या उनसे पहले के व्यक्ति के रूप में। आधुनिक आलोचनात्मक आम सहमति (लगभग 1000–1200 ईस्वी) सबसे गहन ऐतिहासिक विश्लेषण डॉ. मनोमोहन घोष ने अपने प्रमाणिक आलोचनात्मक संस्करणों में किया है (जो इंटरनेट आर्काइव पर देखे जा सकते हैं)। घोष और उनके समकालीन इतिहासकार इस ग्रंथ की रचना को निश्चित रूप से मध्यकाल में मानते हैं और इसका समय 10वीं से 13वीं शताब्दी ईस्वी के बीच निर्धारित करते हैं।

### छंद और भाषा संबंधी विश्लेषण

घोष के भाषाई विश्लेषण से पता चलता है कि पूरी रचना एक मज़बूत संरचना वाले काव्य–छंद (पद्य) में लिखी गई है, जिसमें मुख्य रूप से अनुष्टुप छंद का इस्तेमाल हुआ है। यह संक्षिप्त और व्यवस्थित शैली जानबूझकर मौखिक रूप से याद करने और औपचारिक शिक्षण–केंद्र या संघ (पाठ–अनुष्ठान) में कक्षा के दौरान पाठ करने के लिए बनाई गई थी। इसकी शब्दावली और सरल संस्कृत शैली में शुरुआती शास्त्रीय ग्रंथों जैसी पुरानी जटिलता नहीं है, बल्कि यह मध्ययुगीन मैनुअल शैलियों से अच्छी तरह मेल खाती है।

अभिनय दर्पणम में भरत द्वारा बताए गए 108 जटिल करणों (हाथ और पैर की तालमेल वाली हरकतें) का बिल्कुल भी ज़िक्र नहीं है। इसके बजाय, इसमें शरीर के अलग–अलग अंगों की हरकतों (जैसे सिर, नज़र और गर्दन के भेद) पर बारीकी से ध्यान दिया गया है। यह खास बनावट कला के इतिहास के उस दौर की ओर इशारा करती है जब शास्त्रीय नृत्य विशाल महाकाव्य–आधारित थिएटर से अलग होकर मंदिर और दरबार में होने वाली एक स्वतंत्र, एकल रस्म बन गया था।

### ऐतिहासिक ऊपरी और निचली अंतिम सीमाएँ

**टर्मिनस पोस्ट क्वेम (वह समय जिसके बाद):** इस टेक्स्ट को 9वीं सदी ईस्वी के बाद का माना जाना चाहिए। यह 'अंगिका अभिनय' के क्षेत्रीय रूपों पर आधारित है, जिन्हें बड़े शास्त्रीय साम्राज्यों के पतन के बाद ही भौगोलिक पहचान मिली थी।

**टर्मिनस एंटे क्वेम (वह समय जिससे पहले):** यह टेक्स्ट 1210–1300 ईस्वी के बाद का नहीं हो सकता। इसकी पुष्टि इस बात से होती है कि संगीत–विशेषज्ञ शारंगदेव ने 13वीं सदी के अपने विश्वकोश 'संगीत रत्नाकर' में नंदीकेश्वर की परिभाषाओं का बड़े पैमाने पर इस्तेमाल किया है और उनका स्पष्ट रूप से ज़िक्र किया है।

### नृत्य और अभिनय

नृत्य और अभिनय के बीच के ज़रूरी संबंध को धनंजय द्वारा नृत्य के वर्णन से समझा जा सकता है। वे कहते हैं कि नृत्य शब्दों (पदार्थ–अभिनय) द्वारा बताए गए विचारों को दिखाने का एक तरीका है। सारंगदेव का वर्णन इस संबंध को और भी साफ़ तौर पर बताता है। वे कहते हैं, 'जो अंगिका (हाव–भाव) के ज़रिए भावों (अवस्थाओं) को ज़ाहिर करता है, वही नृत्य है।'अभिनय और नाट्य (ड्रामा) के बीच का रिश्ता और भी गहरा हो गया है, क्योंकि नाट्य का नृत्य से भी संबंध है।

नाट्य और संगीत कलाओं पर लिखी मशहूर किताब 'नाट्यशास्त्र' में साफ़ तौर पर कहा गया है कि नाटक को इस तरह लिखा जाना चाहिए कि उसमें नृत्य को भी शामिल किया जा सके।हिंदू नाटकों के साथ नृत्य का यही तय संबंध उन्हें 'नाट्य' नाम का हकदार बनाता है। 'नाट्य' का शाब्दिक अर्थ हैकृवह चीज़ जिस पर नृत्य किया जाए या जिसे 'नट' (शुरुआत में नर्तक, बाद में नाट्य करने वाला कलाकार) द्वारा प्रस्तुत किया जाए।लेकिन के टीकाकार चतुर–कल्लिनथ के अनुसार, यहाँ 'आंगिक' में वाचिक और सात्त्विक अभिनय भी शामिल हैं।

लेकिन, जैसा कि आगे देखा जाएगा, और भी कई चीज़ें हैं जिन्होंने नाट्य और अभिनय के विकास में योगदान दिया है, हालाँकि नृत्य का योगदान निश्चित रूप से ज़्यादा महत्वपूर्ण है। यह महत्व तब बेहतर ढंग से समझ में आएगा जब हम देखेंगे कि संगीत पर लिखी गई किताबों में अभिनय की चर्चा लगभग हमेशा 'नृत्त' (नृत्य) वाले अध्याय में की गई है, और AD जैसी किताबें, जो सिर्फ़ अभिनय के बारे में हैं, इसे पूरी तरह से नर्तकी (नाचने वाली लड़की) से जुड़ी कला मानती हैंद्य इस तरह से चर्चा करने का तरीका शायद इस बात की ओर इशारा करता है कि अभिनय का अध्ययन और उसे व्यवस्थित करने का काम सबसे पहले नृत्य के संदर्भ में शुरू हुआ था, और इसीलिए उस निर्भरता की छाप उन किताबों में भी दिखती है जो बहुत बाद में लिखी गईं, जब अभिनय काफ़ी हद तक नाट्य से जुड़ गया था।

### वैचारिक ढांचा कोडिफ़ाइड अभिनय

यह टेक्स्ट 'अंगिका अभिनय' (शारीरिक हाव–भाव) को अचानक की जाने वाली एक्टिंग नहीं, बल्कि एक सटीक भाषा मानता है जिसका अपना व्याकरण है।

1. **शाब्दिक प्रतीकवाद:** यह तरीका हाथ की अमूर्त आकृतियों को ठोस संकेतों में बदल देता है। उदाहरण के लिए, 'पताका' मुद्रा में, टेक्स्ट ठीक–ठीक बताता है कि लहर, जंगल या समय के किसी बिंदु को दिखाने के लिए हाथ को कैसे रखना है।

2. **स्थान–संबंधी मुख्य आधार:** यह तरीका एक केंद्रीय बिंदु के चारों ओर संरचनात्मक संतुलन बनाए रखने पर बहुत ज़्यादा निर्भर करता है। इसका आधार 'आयत मंडल' (अराइमंडी या आधी बैठी हुई मुद्रा) है, जिसमें डांसर को अपने अंगों से सटीक ज्यामितीय रेखाएँ और कोण बनाने होते हैं।

## सूत्रात्मक और पद्य–आधारित रूप

यह ग्रंथ पूरी तरह से सरल और सुंदर संस्कृत श्लोकों में रचा गया है, जिसमें मुख्य रूप से अनुष्टुप छंद (आठ अक्षरों वाली पंक्ति की संरचना) का इस्तेमाल किया गया है।

1. **उद्देश्य:** इस छंद–शैली को मौखिक रूप से आगे बढ़ाने के लिए चुना गया था। इससे नृत्य–संप्रदायों के गुरुओं और शिष्यों को लयबद्ध पाठ के ज़रिए नृत्य की पूरी संरचनात्मक शब्दावली याद करने में मदद मिलती थी।
2. **व्याख्या का अभाव:** नाट्यशास्त्र के विपरीत, जिसमें सौंदर्य–शास्त्र से जुड़ी लंबी चर्चाएँ होती हैं, 'अभिनय दर्पणम' सैद्धांतिक तर्कों को छोड़कर पूरी तरह से सीधे और स्पष्ट निर्देशों पर ध्यान केंद्रित करता है।

## निष्कर्ष

संक्षेप में, ऐतिहासिक ग्रंथों में हाव–भावों (मुद्राओं) के वर्गीकरण के तुलनात्मक अध्ययन से पता चलता है कि आधुनिक शास्त्रीय नृत्य अलग–अलग लिखित परंपराओं का एक जीवंत मिश्रण है। यह अध्ययन बताता है कि एक–हाथ (असंयुक्त) और दोनों–हाथों (संयुक्त) वाली मुद्राओं में अंतर—जैसे नाट्यशास्त्र की 24 मुद्राओं से लेकर अभिनय दर्पणम की 28 मुद्राएं—कला के क्षेत्रीयकरण और रचनात्मक सोच के अलग–अलग दौर को दिखाते हैं। आज के समय में, यह ऐतिहासिक बदलाव शास्त्रीय नृत्य को एक कठोर संग्रहालय की वस्तु बनने से बचाता है। आज का डांसर इन अंतरों को आसानी से अपनाता है। कहानी कहने (अभिनय) के लिए अभिनय दर्पणम के सटीक विनियोगों (प्रयोगों) का पालन करता है, और साथ ही पुराने ग्रंथों में बताई गई व्यापक स्थानिक ज्यामिति (स्पेशियल जियोमेट्री) को भी बनाए रखता है। यह शोध इस नतीजे पर पहुँचता है कि इन ग्रंथों के बीच ऐतिहासिक अंतर आपस में टकराते नहीं हैं, बल्कि आधुनिक प्रस्तुति को और समृद्ध करते हैं। ये अंतर आज के डांसर्स को सटीक पारंपरिक कहानियों और अमूर्त, अलग–अलग संस्कृतियों से जुड़े विषयों को व्यक्त करने के लिए कई तरह की अभिव्यक्तियाँ (मल्टी–लेयर्ड वोकैबुलरी) प्रदान करते हैं।

## सन्दर्भ


1. Coomaraswamy Ananda K, Gopala K. Duggirala (Trans.) The Mirror of Gesture: Being the Abhinaya Darpana of Nandikeśvara. Nandikeshwar's Abhinaya Darpanam (Manmohan Ghosh) : The foundational English translation of the original Sanskrit text, notes, and manual for gestures and postures, 1917, 15
2. Ghosh Manomohan (Ed. & Trans.). The Abhinaya Darpanam of Nandikeśvara: Sanskrit Text with English Translation. 1934, 23
3. Ghosh Manomohan (Ed. & Trans.). Nandikeshwar's Abhinayadarpanam: A Manual of Gesture and Posture Used in Hindu Dance and Drama (2nd Revised Ed.), 1957, 11.
4. Appa Rao, PSR. Abhinaya Darpanam of Nandikesvara. Hyderabad: Telugu University, 1997, 22
5. Gairola Vacaspati. Bharatiya Natya Parampara: Abhinaya Darpanam. Varanasi: Chowkhamba Vidyabhawan, 1967, 43.
6. Vallabh Anita. Abhinaya Darpanam: Message in Movements (An Illustrated Translation). New Delhi: B.R. Rhythms, 2013, 31.