

प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा और खेलों का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य: सिंधु सभ्यता से गुप्त काल तक

*¹Dr. Mohan Lal and ²Dr. Kuldeep Singh

¹Associate Professor, Department of History, Indira Gandhi National College, Ladwa, Kurukshetra, Haryana, India.

²Associate Professor, Department of Physical Education, Indira Gandhi National College, Ladwa, Kurukshetra, Haryana, India.

सारांश

प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास सांस्कृतिक, धार्मिक, और सामाजिक संदर्भों में हुआ। यह सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन, सैन्य कौशल, और सामाजिक संबंधों को मजबूत करने के लिए महत्वपूर्ण था। सिंधु घाटी सभ्यता में शारीरिक शिक्षा का महत्व सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन का हिस्सा था। नृत्य, संगीत, योग, तीरंदाजी, शिकार, और खेलों जैसे गोठियाँ और बच्चों के खेल (जैसे मिट्टी के खिलौने) शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले थे। सामूहिक स्नानघरों और जलाशयों से शारीरिक स्वच्छता के प्रति जागरूकता का संकेत मिलता है।

वैदिक काल में शारीरिक शिक्षा में सूर्यनमस्कार, योग, और युद्धकौशल (कुश्ती, धनुष-बाण, गदा युद्ध) का अभ्यास किया जाता था। धार्मिक अनुष्ठानों में शारीरिक और मानसिक संतुलन के लिए योग और आसन का महत्व था। सैन्य प्रशिक्षण, विशेषकर कुश्ती और तीरंदाजी, योद्धाओं के लिए अनिवार्य था। रामायण में शारीरिक शिक्षा का विस्तार से वर्णन है, जिसमें रथ-सवारी, शिकार, मल्लयुद्ध, तैराकी और मानसिक खेलों का उल्लेख है। महाभारत में शारीरिक गतिविधियों का उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और युद्ध कौशल का विकास था। शारीरिक खेलों जैसे कुश्ती, तैराकी, और मानसिक खेल जैसे चोपड़ के माध्यम से खेलों की सांस्कृतिक और मानसिक महत्वता सामने आई। बौद्ध काल में शारीरिक शिक्षा का जोर मानसिक शांति और अहिंसा पर था, जबकि मौर्य काल में शिकार, मल्लयुद्ध, घुड़सवारी, तीरंदाजी और भाला फेंकने जैसी सैन्य कला का प्रचार हुआ। चंद्रगुप्त मौर्य और कौटिल्य द्वारा शारीरिक शिक्षा पर जोर दिया गया, जिसमें युद्धकला, घुड़सवारी, और शस्त्र विद्या की शिक्षा दी जाती थी। गुप्त काल को भारतीय इतिहास का स्वर्ण युग माना जाता है, जिसमें शारीरिक शिक्षा और खेलों का महत्व बढ़ा। समुद्रगुप्त और विक्रमादित्य के शासनकाल में शिकार, तैराकी, मल्लयुद्ध और युद्ध कौशल को बढ़ावा मिला। नालंदा विश्वविद्यालय जैसे शैक्षिक केंद्रों ने शारीरिक शिक्षा को समग्र शिक्षा का हिस्सा बना लिया, जिसमें योग, तैराकी और शारीरिक प्रशिक्षण के अभ्यास की व्यवस्था थी।

मुख्य शब्द: प्राचीन, भारतीय सभ्यता, शारीरिक शिक्षा, खेल-कूद, इतिहास, योग और ध्यान, मल्लयुद्ध, सैन्य प्रशिक्षण, शारीरिक और मानसिक विकास आदि।

प्रस्तावना

भारतीय सभ्यता में शारीरिक शिक्षा का इतिहास अत्यंत पुराना और समृद्ध रहा है, जो आज के दौर में भी प्रासंगिक बना हुआ है। प्राचीन काल से लेकर आधुनिक युग तक, शारीरिक शिक्षा ने भारतीय समाज में शारीरिक शक्ति, मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक उन्नति के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। भारतीय वैदिक साहित्य, उपनिषदों, महाकाव्यों, पुराणों और अन्य ऐतिहासिक ग्रंथों में शारीरिक शिक्षा के विभिन्न पहलुओं की चर्चा हमें यह सिखाती है कि शारीरिक क्रियाएँ केवल शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नहीं, बल्कि समाज के सामूहिक कल्याण, मानसिक संतुलन और आत्मा के विकास के लिए भी आवश्यक थीं।

सिंधु घाटी सभ्यता से लेकर पूर्व मध्य काल तक, शारीरिक गतिविधियाँ न केवल मनोरंजन का हिस्सा थीं, बल्कि उन्हें शरीर और मन की समग्र भलाई के लिए आवश्यक माना जाता था। सिंधु घाटी सभ्यता के अवशेषों में, जैसे मोहनजोदड़ो का "विशाल स्नानागार" शारीरिक स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति एक प्रारंभिक जागरूकता का संकेत मिलता है। इसके अलावा, नृत्य और योगियों की मूर्तियाँ

यह दर्शाती हैं कि शारीरिक गतिविधियाँ, जैसे नृत्य और योग, प्राचीन भारतीय जीवनशैली का हिस्सा थीं, जो शारीरिक स्वस्थता के साथ-साथ मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन को बढ़ावा देती थीं।

वैदिक काल में शारीरिक शिक्षा का महत्व और भी बढ़ गया। इस समय में शारीरिक गतिविधियाँ विशेष रूप से योद्धाओं और सैनिकों के प्रशिक्षण का हिस्सा थीं। धनुषबाजी, कुश्ती, तलवारबाजी और घुड़सवारी जैसी गतिविधियाँ युद्ध प्रशिक्षण के आवश्यक भाग थीं, जबकि योग और शारीरिक आसन आध्यात्मिक साधना का हिस्सा थे। 'सूर्यनमस्कार' (सूर्य पूजा) जैसी शारीरिक गतिविधियाँ इस काल में उत्पन्न हुईं, जो आज भी शारीरिक व्यायाम के रूप में प्रचलित हैं। योद्धाओं का प्रशिक्षण केवल शारीरिक शक्ति पर केंद्रित नहीं था, बल्कि मानसिक अनुशासन और रणनीतिक सोच को भी बढ़ावा देता था, जो विभिन्न खेलों और मानसिक क्रीड़ाओं जैसे कि चोपड़ (चाल) और अन्य युद्ध क्रीड़ाओं में स्पष्ट था।

महाकाव्य काल में भी शारीरिक शिक्षा का महत्व बढ़ा। महाकाव्यों में अर्जुन और भीम जैसे पात्रों को शारीरिक दृष्टि से शक्तिशाली और कुशल योद्धा के रूप में चित्रित किया गया है, जो कुश्ती, धनुषबाजी

और अन्य युद्ध कौशल में माहिर थे। इन योद्धाओं ने यह साबित किया कि शारीरिक शक्ति और चातुर्य का जीवन में विशेष स्थान था। तैराकी, रथ दौड़ और मानसिक खेल जैसे कि चतुरंग (शतरंज का प्रारंभिक रूप) इस काल के लोकप्रिय खेल थे।

बौद्ध काल में शारीरिक शिक्षा का जोर मानसिक शांति और अहिंसा पर था। मौर्य और गुप्त काल में शारीरिक शिक्षा और भी विकसित हुई। इस काल में सैनिकों का शारीरिक प्रशिक्षण और युद्ध कौशल का विकास हुआ। तक्षशिला और नालंदा जैसे प्रसिद्ध शिक्षा केंद्रों में न केवल बौद्धिक ज्ञान, बल्कि शारीरिक कौशल का भी प्रशिक्षण दिया जाता था। गुप्त काल को भारत का स्वर्णिम युग माना जाता है, जिसमें शारीरिक और मानसिक खेलों का प्रोत्साहन किया गया था। तीरंदाजी, कुश्ती, और यहां तक कि पशु लड़ाई जैसी गतिविधियाँ भी इस काल में प्रमुख खेलों के रूप में लोकप्रिय थीं।

इस प्रकार, प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक शक्ति बढ़ाने का साधन नहीं थी, बल्कि यह एक समग्र दृष्टिकोण था, जिसमें शरीर, मन और आत्मा की संतुलित स्थिति की प्राप्ति का उद्देश्य था। चाहे वह सैन्य प्रशिक्षण हो, आध्यात्मिक साधना हो या मनोरंजन, शारीरिक शिक्षा प्राचीन भारतीय संस्कृति का अभिन्न हिस्सा थी।

इस शोध पत्र में भारतीय सभ्यता के विभिन्न कालों में शारीरिक शिक्षा एवं खेल-कूद के विकास, इसके सामाजिक और धार्मिक संदर्भ, और शारीरिक गतिविधियों की महत्ता का विवेचन किया गया है। यह वर्णन साबित करता है कि शारीरिक शिक्षा का इतिहास भारतीय संस्कृति का अभिन्न और अनिवार्य हिस्सा रहा है, जो आज भी हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

सिंधु सभ्यता (2500 ईसा पूर्व-1750 ईसा पूर्व)

सिंधु घाटी सभ्यता भारत की प्राचीनतम और विस्तृत भूभाग में फैली सभ्यता थी। हड़प्पा, मोहनजोदड़ो व राखीगढ़ी आदि इसके प्रमुख नगर थे। हड़प्पा की खोज दयाराम साहनी (1921) और मोहनजोदड़ो की राखलदास बनर्जी (1922) ने की थी। यद्यपि इस काल के दौरान की लिपि को विद्वानों द्वारा आज तक भी पढ़ा नहीं जा सका। लेकिन पुरातात्विक सबूतों से सामूहिक स्नान के लिए विशाल जलाशय और फव्वारे जैसे अवशेष मिले हैं, जो शारीरिक स्वच्छता और शारीरिक गतिविधियों के महत्व को दर्शाते हैं।^[1]

शारीरिक गतिविधियाँ और संस्कृति

सिंधु घाटी सभ्यता में शारीरिक गतिविधियाँ सिर्फ मनोरंजन तक सीमित नहीं थीं, बल्कि ये सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन का हिस्सा थीं।

- नृत्य और संगीत:** कांस्य की नर्तकी की मूर्ति और मुद्राओं पर वाद्य यंत्रों की आकृतियाँ दर्शाती हैं कि नृत्य और संगीत का अभ्यास किया जाता था, जो शारीरिक व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद था।^[2]
- योग:** पशुपति महादेव की मोहरों में योगी शिव की मूर्ति और योग मुद्रा में पुजारी की प्रतिमा मिली है, जो इस बात का संकेत देती है कि योग भी सिंधु सभ्यता का हिस्सा था।^[3]

खेल और शारीरिक क्रियाएँ

- तीरंदाजी और शिकार:** तीर-कमान से शिकार करते हुए एक मुद्रा में चित्रित दृश्य आज के तीरंदाजी खेल को दर्शाते हैं, जो शारीरिक और मानसिक कौशल दोनों को बढ़ावा देता था।^[4]
- गोटियाँ (पासे):** अनेक स्थानों से पत्थर, मिट्टी, और हाथी दाँत से बने चतुष्कोण पासे मिले हैं, जो मानसिक विकास और रणनीति में मदद करने वाले खेलों जैसे शतरंज या चोपड़ के संकेत देते हैं।

iii). **बच्चों के खेल:** बच्चों के खिलौने, जैसे मिट्टी के जानवर और पक्षी, शारीरिक गतिविधियाँ और मानसिक विकास को बढ़ावा देने वाले खेलों का हिस्सा थे।^[5]

सिंधु घाटी सभ्यता में शारीरिक शिक्षा न केवल मनोरंजन के रूप में, बल्कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती थी। तीरंदाजी, योग, नृत्य, और शारीरिक खेल जीवन का अहम हिस्सा थे, जो सामाजिक, मानसिक और शारीरिक दृष्टि से व्यक्ति को सशक्त बनाते थे।

वैदिक काल (1500 ईसा पूर्व-600 ईसा पूर्व)

वैदिक काल जिसमें चार प्रमुख वेदों-ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद के साथ-साथ उपनिषद, स्मृतियाँ, धर्म सूत्र और पुराण आदि समाविष्ट हैं। इस काल में भारतीय संस्कृति और हिंदू धर्म की नींव रखी गई थी।

शारीरिक शिक्षा के प्रमुख पहलू

- सूर्यनमस्कार और प्राचीन योग:** सूर्यनमस्कार की उत्पत्ति वैदिक काल से हुई, जो अब शारीरिक व्यायाम के रूप में लोकप्रिय है। इस समय प्राचीन योगासन, प्राणायाम और आसन लगाकर यज्ञ करना प्रमुख धार्मिक और शारीरिक गतिविधियाँ थीं।^[6]
- सैन्य प्रशिक्षण और युद्ध कौशल:** इस काल में सैन्य प्रशिक्षण आवश्यक था, जिसमें कुश्ती, धनुष-बाण, खंजर और तलवारबाजी, गदा युद्ध, भाला फेंकना, घुड़सवारी और शिकार जैसे युद्धकौशल शामिल थे।^[7]
- खेल और शारीरिक गतिविधियाँ:** बॉल खेल, तलवारबाजी, तीरंदाजी, भाला फेंकना और घुड़सवारी जैसे खेल प्रचलित थे। कांस्य के औजारों का प्रयोग शिकार और युद्ध के लिए होता था।^[8]
- मनोरंजन और शारीरिक व्यायाम:** महिलाओं और पुरुषों द्वारा गेंद से खेलना और पासा खेलना लोकप्रिय था। मुक्केबाजी, संगीत, नृत्य और जानवरों की लड़ाई जैसे खेल उत्सवों का हिस्सा थे।^[9]

शारीरिक शिक्षा और शैक्षिक दृष्टिकोण

वैदिक काल में शारीरिक शिक्षा को शैक्षिक शिक्षा से अधिक महत्व दिया जाता था। शिष्य आचार्य के आश्रम में रहते हुए धर्म, दर्शन, युद्ध विद्या, योग और शस्त्र संचालन जैसी कलाओं में प्रशिक्षित होते थे।^[10]

सामाजिक वर्ग और शारीरिक गतिविधियाँ

ऋग्वेद के अनुसार, समाज में शिक्षक, योद्धा, व्यापारी और सेवक वर्गों में विभाजित था। ब्राह्मण शिक्षा और शारीरिक प्रशिक्षण जैसे तीरंदाजी, तलवारबाजी, और योग सिखाते थे। क्षत्रिय वर्ग के लोगों के लिए युद्ध कौशल अनिवार्य था, जबकि अन्य वर्गों को अपनी इच्छा से शारीरिक गतिविधियाँ करने की स्वतंत्रता थी। कुश्ती सभी वर्गों द्वारा बिना किसी जातिगत भेदभाव के खेला जाती थी।^[11]

महाकाव्य काल (800 ईसा पूर्व-200 ईसा पूर्व)

वैदिक काल के बाद और बौद्ध काल से पूर्व एक महत्वपूर्ण मोड़ आया, जो हिंदू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म के प्रारंभिक विकास के लिए एक महत्वपूर्ण समय था।

रामायण महाकाव्य

महर्षि वाल्मीकि द्वारा रचित रामायण में श्रीराम के जीवन और उनकी 12 कलाओं का उल्लेख है। रामायण में शारीरिक प्रशिक्षण,

मनोरंजन, नाटक और उत्सवों का विस्तार से वर्णन मिलता है। शिकार को एक शाही खेल के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जिसमें तीरंदाजी और शारीरिक दक्षता का महत्वपूर्ण स्थान था। यह साहस और नेतृत्व क्षमता का प्रतीक था।^[12] रथ-सवारी और घुड़सवारी भी लोकप्रिय गतिविधियाँ थीं, जो शारीरिक शक्ति और मानसिक संतुलन को बढ़ाती थीं।^[13] तैराकी, रावण के अशोक वाटिका के स्विमिंग पूल में, शारीरिक स्फूर्ति और सहनशक्ति को बढ़ाने का एक प्रभावी अभ्यास थी।^[14]

पासा और चतुरंग (शतरंज का प्रारंभिक रूप) जैसे मानसिक खेल भी प्रचलित थे, जो दिमागी कुशलता और रणनीति को बढ़ावा देते थे।^[15]

मल्लयुद्ध (कुश्ती) का उल्लेख बाली और सुग्रीव के बीच युद्ध के रूप में मिलता है, जो शारीरिक शक्ति और युद्ध कौशल का प्रतीक था।^[16]

नृत्य और संगीत भी शारीरिक गतिविधियों का हिस्सा थे, जो मानसिक शांति और शारीरिक लय को बढ़ावा देते थे।^[17]

महाभारत महाकाव्य

महाभारत महाकाव्य की रचना महर्षि वेदव्यास ने द्वारपर युग में की, जिसमें श्रीकृष्ण के बाल जीवन, कौरव-पांडव युद्ध और शारीरिक गतिविधियों का वर्णन है। यह न केवल धर्म और युद्ध का ग्रंथ है, बल्कि उस काल की शारीरिक शिक्षा और खेल संस्कृति का भी विस्तृत विवरण प्रस्तुत करता है।

खेल और शारीरिक गतिविधियाँ

महाभारत में खेलों का मुख्य उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और युद्ध कौशल का विकास था। कूदना, कुश्ती, गेंद से खेल, लुका-छिपी, और जानवरों का पीछा जैसे खेल प्रचलित थे। गुल्ली-डंडा (आज के क्रिकेट जैसा खेल) भी लोकप्रिय था।^[18]

जल क्रीड़ा और तैराकी: जल क्रीड़ा का विशेष महत्व था। द्रोणाचार्य, दुर्योधन और भीम जैसे पात्र महान तैराक थे। दुर्योधन ने पांडवों को गंगा तट पर जल क्रीड़ा के लिए आमंत्रित किया था, जो शारीरिक शक्ति और मानसिक संतुलन का माध्यम थी।^[19]

कुश्ती और युद्ध कौशल: बलराम का कुश्ती और शस्त्र विद्या में योगदान महत्वपूर्ण था। भीष्म और अन्य महान योद्धाओं का युद्ध कौशल महाभारत में वर्णित है, जिसमें धनुष, गदा और खंजर जैसे शस्त्रों का अभ्यास किया जाता था। यह खेल शारीरिक और मानसिक दक्षता के विकास के लिए थे।^[20]

युद्ध के खेल और शस्त्र: रथ-दौड़, तीरंदाजी, शिकार, कुश्ती, और तैराकी जैसे खेल शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ाने के लिए आवश्यक थे। इन खेलों में शस्त्रों का भी उपयोग होता था, जैसे भगवान कृष्ण का सुदर्शन चक्र।^[21]

मल्लयुद्ध और पहलवान: महाभारत में भीम, हनुमान, जामवन्त, दुर्योधन और जरासंध जैसे महान पहलवानों का उल्लेख है। मल्लयुद्ध (कुश्ती) शारीरिक ताकत, संतुलन और युद्ध कौशल को सुधारने का महत्वपूर्ण तरीका था।

महिलाओं का योगदान: महिलाएं भी खेलों, जल क्रीड़ा और आत्मरक्षा की कला में निपुण थीं। मूर्त्तिकी लड़ाई, बटेरों की लड़ाई जैसे खेल महिलाओं के बीच प्रचलित थे, जो मानसिक और शारीरिक शक्ति को बढ़ाते थे।^[22]

चोपड़ और मानसिक खेल: चोपड़ (जुआ) एक प्रसिद्ध मानसिक खेल था, जिसमें रणनीति और तर्क क्षमता का अभ्यास किया जाता था। युधिष्ठिर ने चोपड़ में दाँव पर अपना सब कुछ खो दिया था।

बौद्ध काल (600 ईसापूर्व-300 ईसापूर्व)

सिद्धार्थ गौतम (बौद्ध धर्म के संस्थापक) शाक्य वंश के राजकुमार थे, जिनका जन्म 566 ईसा पूर्व में नेपाल के लुम्बिनी में हुआ था।

उन्होंने सांसारिक जीवन में कम रुचि दिखाई और ध्यान, साधना और मानसिक एकाग्रता पर ध्यान केंद्रित किया। उनका जीवन आज के 20 किलोमीटर पैदल चाल, ध्यान और मानसिक खेलों का आधार बना। उन्होंने अहिंसा और समानता को बढ़ावा दिया, जबकि वेदिक काल की वर्ण व्यवस्था और जानवरों के शिकार को अस्वीकार किया।^[23]

जैन धर्म के 24 तीर्थंकरों में सबसे प्रसिद्ध वर्धमान महावीर थे, जिन्होंने अहिंसा, सत्य, और अपरिग्रह जैसे सिद्धांतों को जीवन में लागू किया। इस समय शतरंज और चोपड़ जैसे मानसिक खेलों का उल्लेख मिलता है, जो सामरिक रणनीति और मानसिक कौशल को बढ़ावा देते थे।^[24]

जातक कथाएँ में धनुर्विद्या, कुश्ती (मल्ल युद्ध) और अन्य शारीरिक मुकाबलों का उल्लेख है, जिनमें उद्यान क्रीड़ा और जल क्रीड़ा भी शामिल हैं। ये खेल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण थे।^[25]

तक्षशिला विश्वविद्यालय (आज के रावलपिंडी, पाकिस्तान) का गठन 7वीं ईसापूर्व में हुआ और यह दुनिया का पहला विश्वविद्यालय था। यहां 10, 500से अधिक छात्र अध्ययन करते थे, और 60 से ज्यादा विषयों में शिक्षा दी जाती थी। यहाँ पाणिनी, कौटिल्य, और चन्द्रगुप्त जैसे महान विद्वानों ने शिक्षा प्राप्त की।^[26] तक्षशिला में युद्धविद्या, शस्त्र संचालन, और अश्व विद्या (घुड़सवारी) जैसे शारीरिक और सैन्य कौशल के प्रशिक्षण दिए जाते थे, जिसमें घुड़सवारी, तलवारबाजी, मल्लयुद्ध, भाला फेंकना, और तैराकी शामिल थे।^[27]

बौद्धकालीन खेलों का महत्व

- शारीरिक और मानसिक संतुलन:** ध्यान और साधना के माध्यम से मानसिक शांति और शारीरिक खेलों के अभ्यास से शारीरिक दक्षता में वृद्धि होती थी।^[28]
- तैराकी और जल क्रीड़ा:** शारीरिक सहनशक्ति और मानसिक संतुलन के लिए जल क्रीड़ा महत्वपूर्ण थी।
- मल्लयुद्ध और शस्त्रविद्या:** युद्ध कौशल और शारीरिक संतुलन के लिए मल्लयुद्ध और शस्त्रविद्या का अभ्यास किया जाता था।
- मानसिक खेल:** शतरंज और चोपड़ जैसे खेल मानसिक रणनीति और तर्क क्षमता के अभ्यास के लिए खेले जाते थे।

यह काल शारीरिक और मानसिक खेलों के समृद्ध विकास का समय था, जिसमें खेल और सैन्य प्रशिक्षण ने संतुलन और सशक्तिकरण को बढ़ावा दिया।

मौर्य काल (300 ईसापूर्व-200 ईसापूर्व)

मौर्य काल भारतीय इतिहास में एक महत्वपूर्ण अध्याय था, जिसकी शुरुआत चंद्रगुप्त मौर्य से हुई। उन्होंने 326 ईसापूर्व में सिकंदर के आक्रमण से कमजोर हुए नंद वंश को हराकर मौर्य साम्राज्य की स्थापना की। चंद्रगुप्त ने यूनानी युद्धकला सीखी और चाणक्य से राज्यशास्त्र का प्रशिक्षण प्राप्त किया। चाणक्य की मदद से उन्होंने नंदों को हराया और मौर्य साम्राज्य की नींव रखी।^[29] चंद्रगुप्त ने अपनी सेना को युद्ध कौशल में प्रशिक्षित करने के लिए कई नई रणनीतियाँ अपनाईं:

- 18-20 फीट लंबे भाले और भारी खड्ग का उपयोग, जिनके लिए सैनिकों को उच्च स्तर का शारीरिक प्रशिक्षण दिया जाता था।
- सीधी तलवार (जो आज के तलवारबाजी की शैली से मेल खाती है), जिसे दो धारों वाली और दोनों ओर से समान रूप से तेज बनाया गया था।
- घोड़ों का उपयोग हाथियों के स्थान पर किया गया, क्योंकि घोड़े युद्ध के लिए अधिक तेज़ और उपयोगी माने जाते थे।

- चौड़े किनारे वाली पिलाऊ टोपी का उपयोग, जो सिर की सुरक्षा के साथ-साथ शाही सम्मान का प्रतीक थी।
- सैनिकों की टुकड़ियों में युद्ध करने की रणनीति, जो आज के टीम खेलों की तरह होती थी, जिसमें एकसाथ कई सैनिक मिलकर एक साझा लक्ष्य के लिए काम करते थे।^[30]

चाणक्य ने तक्षशिला विश्वविद्यालय से युद्ध और शस्त्र कौशल जैसे घुड़सवारी, रथ दौड़, भाला फेंकना, तीर कमान, तैराकी, खड़ग युद्ध, और कुश्ती की शिक्षा ली थी, और इन्हें मौर्य साम्राज्य में स्थानांतरित किया।^[31] चंद्रगुप्त के बाद उनके पुत्र बिन्दुसार ने मौर्य साम्राज्य का विस्तार किया। बिन्दुसार ने यूनानी राजकुमारों से अच्छे रिश्ते बनाए।^[32] अशोक (बिन्दुसार का पुत्र) मौर्य साम्राज्य का सबसे प्रसिद्ध शासक था। कलिंग युद्ध में भारी विनाश के बाद, उसने बुद्ध धर्म अपनाया और शांति का प्रचार किया। उसने शिकार और मांसाहार त्याग दिया।^[33]

अशोक के अभिलेखों में मौर्य काल के सांस्कृतिक गतिविधियाँ जैसे शिकार, मल्लयुद्ध, और सामाजिक मनोरंजन का उल्लेख मिलता है। कौटिल्य के अर्थशास्त्र में गायक, नट, वादक और मदारी जैसे मनोरंजन के रूपों का भी वर्णन किया गया है।^[34]

अशोक के स्तंभ और स्तूप पूरे साम्राज्य में शांति, अहिंसा, और बुद्ध धर्म का संदेश फैलाने के लिए इस्तेमाल किए गए, जो प्राचीन भारतीय समाज में सोशल मीडिया की तरह कार्य करते थे

शुंग काल (200 ईसा पूर्व-73 ईसा पूर्व)

पुष्यमित्र शुंग, जो उज्जैन क्षेत्र के निवासी थे, ने बृहद्रथ मौर्य, अंतिम मौर्य सम्राट, का वध कर मौर्य साम्राज्य का पतन किया और शुंग साम्राज्य की नींव रखी। शुंग साम्राज्य ने 187 से 73 ईसा पूर्व तक उत्तरी भारत के अधिकांश हिस्से पर शासन किया। इसकी राजधानी पाटलिपुत्र थी, जिसे बाद में स्थानांतरित किया गया।^[35]

पुष्यमित्र शुंग के बाद उनके बेटे अग्निमित्र ने गद्दी संभाली, लेकिन उनकी मृत्यु के बाद साम्राज्य तेजी से विघटित हो गया। शुंग वंश के शासनकाल में हिंदू संस्कृति का महत्वपूर्ण विकास हुआ, विशेषकर महर्षि पतंजलि द्वारा रचित 'महाभाष्य' और 'योग सूत्र'। 'योग सूत्र' में आठ अंगों का वर्णन किया गया: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, जो आज के योग के सिद्धांतों का आधार बने। पतंजलि का योगदान 21 जून को मनाए जाने वाले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में महत्वपूर्ण है।^[36] शुंग वंश का अंत देवभूति के शासनकाल में हुआ, जब उनके मंत्री वासुदेव कण्व ने उनकी हत्या की और कण्व वंश की स्थापना की (73 ईसा पूर्व)।^[37]

कुषाण साम्राज्य (65 ई.-300 ई.)

कुषाण साम्राज्य का संस्थापक कुजुल क्रदफ़िसस था। कुषाण मूलतः मध्य एशिया से थे और वे यू-ची जाति से ताल्लुक रखते थे। क्रदफ़िसस पर यूनानी संस्कृतियों का प्रभाव था, और उन्होंने बौद्ध धर्म को बढ़ावा दिया। इस समय यूनानी, बौद्ध, हिंदू, चीनी, और रोमन संस्कृतियों का मिश्रण था। विम क्रदफ़िसस ने 65-78 ई. के बीच शासन किया, और उनकी मृत्यु के बाद कनिष्क ने शासन किया।^[38]

कनिष्क (120-150 ई.) को एक महान योद्धा और बौद्ध धर्म के संरक्षक के रूप में जाना जाता है। उन्होंने चौथी बौद्ध महासभा का आयोजन किया, जिससे महायान बौद्ध धर्म को मान्यता मिली। उनकी नीति में संस्कृतियों और धर्मों के प्रति उदारता थी।^[39]

कुषाण काल में आयुर्वेद में महत्वपूर्ण योगदान हुआ। आचार्य चरक ने चरक संहिता की रचना की, जो आयुर्वेद का प्रमुख ग्रंथ है। इसमें शरीर के तीन प्रमुख दोषों (वात, पित्त, कफ) का वर्णन किया गया और स्वास्थ्य सुधार के लिए आहार, औषधि और जीवनशैली पर जोर दिया गया।^[40]

इस काल में गंधार शैली (यूनानी प्रभाव) और मथुरा शैली (भारतीय, हिंदू, बौद्ध, और जैन संस्कृति) का उत्कृष्ट विकास हुआ। मथुरा शैली में सिक्कों और मूर्तियों में कनिष्क के सैनिकों और घुड़सवारों को दर्शाया गया, जिनमें भाला फेंकने और धनुर्विद्या की कला का प्रमाण मिलता है, जो दर्शाता है कि आम लोग भी इन युद्ध कलाओं में निपुण थे।^[41]

कुषाण काल में घुड़सवारी और तीरंदाजी का उच्चतम स्तर था। कनिष्क ने घुड़सवारी को बढ़ावा दिया, और सिक्कों पर घोड़े पर बैठे व्यक्तियों और साधुओं को भाला और कमंडल के साथ दर्शाया गया। यह दर्शाता है कि आम लोग भी भाला फेंकने और धनुर्विद्या में प्रशिक्षित थे।^[42] रेशम मार्ग (Silk Route) के माध्यम से भारत और चीन के बीच व्यापार हुआ, जिसमें भारतीय व्यापारी चीन से रेशम लाकर रोमन साम्राज्य को सोने के बदले बेचते थे। इससे सोने और चाँदी की भरपूरता हुई और व्यापारी वर्ग में समृद्धि आई। सोने के सिक्कों पर हथियारों, देवताओं और मूर्तियों के चित्रण होते थे, जो शक्ति और समृद्धि का प्रतीक थे।^[43]

गुप्त काल एवं वर्धन वंश (300 ई.-650 ई.)

गुप्त राजवंश ने चौथी शताब्दी के मध्य में उत्तर भारत में सत्ता संभाली और लगभग 200 वर्षों तक शासन किया। इसे भारतीय इतिहास का स्वर्ण युग कहा जाता है, क्योंकि कला, साहित्य और विज्ञान में महत्वपूर्ण प्रगति हुई। नालंदा विश्वविद्यालय की स्थापना भी इसी काल में हुई, जो शिक्षा का प्रमुख केंद्र बन गया।

i). **चंद्रगुप्त प्रथम और समुद्रगुप्त का शासन:** चंद्रगुप्त प्रथम ने 320 ई. में गुप्त वंश की नींव रखी। 335 ई. में उनके पुत्र समुद्रगुप्त ने शासन संभाला और 380 ई. तक शासन किया। समुद्रगुप्त के शासनकाल को उनकी सैन्य विजय और नीतियों के लिए जाना जाता है। इलाहाबाद स्तंभ शिलालेख उनके सैन्य अभियानों का प्रमुख स्रोत है। समुद्रगुप्त न केवल एक महान योद्धा थे, बल्कि वे संगीतकार और कलाकार भी थे, और उनके सिक्कों पर उन्हें वीणा बजाते हुए दिखाया गया है। समुद्रगुप्त ने नौसेना का गठन किया और वे तैराकी में भी माहिर थे।^[44]

ii). **विक्रमादित्य (चंद्रगुप्त द्वितीय) का शासन:** 380 ई. में विक्रमादित्य (चंद्रगुप्त द्वितीय) ने शासन संभाला। उनके दरबार में नवरत्नों का समूह था, जिसमें कालिदास, वराहमिहिर, और धनवंतरी जैसे महान विद्वान शामिल थे। विक्रमादित्य के शासनकाल में साहित्य, कला, और विज्ञान को विशेष बढ़ावा मिला। चीनी तीर्थयात्री फाह्यान ने उन्हें न्यायप्रिय और परोपकारी शासक के रूप में वर्णित किया।^[45]

iii). **कुमारगुप्त और नालंदा विश्वविद्यालय की स्थापना:** कुमारगुप्त ने 450-470 ई. के बीच नालंदा विश्वविद्यालय की स्थापना की। यह विश्वविद्यालय शिक्षा का महत्वपूर्ण केंद्र बन गया, जहाँ 10,000 छात्र अध्ययन करते थे। यहाँ व्याकरण, दर्शन, शल्यविद्या, ज्योतिष, योगशास्त्र और चिकित्सा जैसे विषयों पर पढ़ाई होती थी। आचार्य धन्वन्तरि, जो एक प्रसिद्ध चिकित्साशास्त्री थे, वह यहाँ शारीरिक रचना और चिकित्सा पर विस्तृत जानकारी देते थे। योगशास्त्र और शारीरिक शिक्षा का इस काल में चरम विकास हुआ, और छात्रों को तैराकी, श्वास व्यायाम और योग सिखाए जाते थे।^[46]

iv). **मनोरंजन और खेलों का विकास:** गुप्त काल में शिकार, नाटक-नौटंकी, चित्रकारी, मुर्गी और जानवरों की लड़ाई जैसे खेल लोकप्रिय थे। विशेष रूप से हाथी और भैसों की लड़ाई प्रसिद्ध थी। वर्ण व्यवस्था के प्रभाव से खेलों में जातियों के आधार पर भागीदारी की सीमाएँ निर्धारित की जाती थीं।

हर्षवर्धन (606-647 ई.)

हर्षवर्धन का शासनकाल भारतीय इतिहास में एक महत्वपूर्ण मोड़

था। वह कन्नौज के शासक थे और बाणभट्ट ने उनकी हर्षचरितामें उनके शासन और जीवन के बारे में उल्लेख किया है। हर्षवर्धन ने कन्नौज और थानेसर दोनों शहरों को अपनी राजधानी के रूप में स्थापित किया। उनके शासनकाल में संगीत, कला और नाटक को बहुत बढ़ावा मिला।^[47]

हर्षवर्धन स्वयं वीणा बजाने के शौकीन थे और उन्होंने अपनी तीन नाटिकाएं नागानन्द, रत्नावली और प्रियदर्शिका लिखीं, जो संस्कृत साहित्य की अमूल्य निधियाँ मानी जाती हैं। हर्षवर्धन ने प्रयाग कुम्भ मेला की शुरुआत भी की थी, जो आज भी भारत का एक प्रमुख धार्मिक और सांस्कृतिक आयोजन है। हर्षवर्धन के शासन में कला, संस्कृति और शारीरिक कला अपने चरम पर पहुँच गई थीं।^[48]

References

1. Wheeler REM. *The Indus Civilization*. Cambridge University Press, 1968, 102-105, 117.
2. Lal BB. *The Archaeology of Ancient India*. Aryan Books International, 2003, 189.
3. Possehl GL. *The Indus Civilization: A Contemporary Perspective*. Oxford & IBH Publishing, 1993, 215.
4. Kenoyer JM. *Ancient Cities of the Indus Valley Civilization*. Oxford University Press, 1998, 143.
5. McIntosh RJ. *The Ancient Indus Valley: New Perspectives*. ABC-CLIO, 2008, 72.
6. Raghavan S. *Yoga and Physical Education in the Vedic Period*. *Journal of Ancient Indian Studies*. 2013; 8(1):11-15.
7. Sharma A. *Martial Arts in Ancient India: A Study of Vedic Practices*. *Journal of South Asian Martial Arts*. 2009; 4(2):54-59.
8. Verma R & Sahu P. *Sports and Warfare: Physical Education in the Vedic Age*. *Ancient India Sports Journal*. 2017; 6(4):88-92.
9. Singh A. *Entertainment and Physical Activities in Vedic Times*. *Indian Journal of Cultural Studies*. 2015; 24(3):42-46.
10. Chopra S. *Vedic Education and Physical Fitness in Ancient India*. *Indian Journal of Historical Studies*. 2012; 12(1):31-34.
11. Mehta R. *Social Structure and Physical Education in Ancient India*. *Journal of Indian History and Culture*. 2018; 45(2):18-22.
12. Verma J. *The Importance of Archery in Hindu Mythology*. *Journal of Mythological Studies*. 2018; 5(4):115-125.
13. Mehta S. *Rath and Horse Riding in Vedic and Post-Vedic Literature*. *Journal of Ancient Indian History*. 2016; 23(4):85-92.
14. Tripathi M. *Swimming and Water Sports in Ancient Indian Texts*. *Indian Journal of Sports and Culture*. 2019; 16(1):70-80.
15. Singh H. *Mental and Physical Games in Ancient India: An Overview*. *Journal of Indian Folklore and Games*. 2014; 11(3):150-160.
16. Sharma P & Gupta N. *The Role of Physical Exercises in Ancient Indian Warfare*. *Ancient Indian Studies*. 2015; 13(2):30-35.
17. Bhat A. *Cultural Significance of Dance and Music in Hindu Mythology*. *Journal of Indian Culture*. 2016; 7(2):60-80.
18. Sharma M & Patel A. "Sports and Martial Arts in Ancient India: A Reflection through Mahabharata." *Journal of Ancient Indian History and Culture*. 2018; 23(2):56-70.
19. Sharma RK. *The Sports and Physical Culture in Ancient India*. *Journal of Indian Sports History*. 2012; 10(2):45-59.
20. Chakrabarti S. "Physical Culture in Ancient India: The Role of Sports in the Mahabharata." *International Journal of Physical Education, Sports, and Health*. 2010; 1(4):22-30.
21. Vyas S. "The Cultural and Social Significance of Sports in Mahabharata." *Journal of Indian Literature and Culture*. 2016; 15(3):110-121.
22. Garg R. "Women in Ancient Indian Sports: Analyzing the Mahabharata." *Journal of Gender Studies and Sports*. 2015; 6(1):85-92.
23. Radhakrishnan S. *The History of Indian Philosophy*. London: George Allen & Unwin Ltd. 1956; 1:105-110.
24. Jain S. *Jainism and the Indian Tradition*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2001, 43-47.
25. Bakker E. *Ancient Indian Sports and Games*. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Series, 2010, 119-125.
26. Mookerji R. *Ancient Indian Education: Brahmanical and Buddhist*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1947, 45-60.
27. Chakravarti A. *The Archaeology of Ancient Indian Learning*. New Delhi: Aryan Books International, 2003, 255-270.
28. Gokhale B. *Buddhism and Its Influence on Indian Culture*. New Delhi: D.K. Printworld Ltd., 2012, 72-75.
29. Thapar R. *Ashoka and the Decline of the Mauryas*. Oxford University Press, 1966, 123-140.
30. Basham AL. *The Wonder That Was India*. Macmillan, 1954, 215-220.
31. Radhakrishnan S. *Indian Philosophy*. George Allen & Unwin Ltd. 1956; 1:105-110.
32. Sarker S. *Studies in Ancient Indian Universities*. Kolkata: Sanskrit College Publications, 2011, 35-50.
33. Chakravarti A. *The Archaeology of Ancient Indian Learning*. New Delhi: Aryan Books International, 2003, 255-270.
34. Mookerji R. *Ancient Indian Education: Brahmanical and Buddhist*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1947, 45-50.
35. Mookerji RK. *The Gupta Empire*. Motilal Banarsidass, 1947, 72-80.
36. Radhakrishnan S. *Indian Philosophy: Vol. I*. George Allen & Unwin Ltd, 1956, 112-118.
37. Thapar, Romila. *A History of India, Volume I*. Penguin Books, 1966, 105-110.
38. Fuchs W. *Cultural Interactions in Central Asia: The Case of the Kushan Empire*. *Journal of Central Asian Studies*. 2009; 15(2):98-104.
39. Beck L. *The Kushan Empire and its Role in the Spread of Buddhism*. *Journal of Asian History*. 2000; 34(1):45-52.
40. Sharma A. *The Legacy of Ayurveda in the Kushan Period*. *Journal of Indian Medical History*. 2015; 12(3):112-119.
41. Lal K. *Sculpture and Coins of the Kushan Period: Art and Symbolism*. *International Journal of Indian Art History*. 2011; 22(1):68-73.
42. Thapar R. *The Kushan Empire and its Artistic Influence on India*. *Art and Archaeology of South Asia*. 2002; 9(1):205-209.
43. Singh R. *Silk Road Trade during the Kushan Empire: A Historical Overview*. *Journal of Ancient World Economics*. 2008; 16(4):122-128.
44. Smith V. *The Gupta Empire and Its Decline*. *The Journal of the Royal Asiatic Society of Great Britain and Ireland*. 1906; 38(2):100-120.
45. Gupta V. *Vikramaditya: The Ideal King of the Gupta Dynasty*. *Journal of Ancient Indian History*. 2016; 14(2):112-127.
46. Gupta V. *Nalanda University: The Pinnacle of Ancient Indian Education*. *Journal of Asian Studies*. 2015; 20(2):101-112.
47. Bhattacharya, S. *Harshavardhan: The Patron of Art and Literature*. *Journal of Ancient Indian Literature*. 2017; 15(4):23-37.
48. Jha V. *The Political and Cultural Achievements of Harshavardhan*. *Indian Historical Journal*. 2020; 28(1):78-92.