

## संगीत में चिकित्सा – एक सशक्त आधार

डॉ० दिनकर शर्मा

प्रा० संगीत गायन

राजकीय महाविद्यालय – पानीपत

**शोध आलेख सारः—** संगीत जैसी कला मानव के लिए वरदान है। इसके द्वारा मानसिक और शारीरिक शान्ति प्राप्त होती है। मनुष्य अपनी भावनाओं को जब तक व्यक्त नहीं करता वह तब तक मानसिक रूप से स्वस्थ भी नहीं रह सकता और मनोभावों को व्यक्त करने का सबसे अधिक उपयुक्त माध्यम संगीत से अधिक सशक्त कोई नहीं।

**मुख्य अंशः** संगीत में चिकित्सा, कला, ध्वनि

“गायन में मनुष्य उसी अवस्था को प्राप्त करता है जिसे योगी लोग प्राणायाम द्वारा पाते हैं। वादन से दिमाग का विकास होता है। नृत्य नियम से करने से शारीरिक गठन में सौन्दर्य और शक्ति का विकास होता है।” रविन्द्र नाथ ठाकुर<sup>1</sup>

संगीत हर मन को किसी न किसी रूप में प्रभावित अवश्य करता है। यदि किसी व्यक्ति में समरसता का अभाव मिल तो अवश्य ही वह संगीत के प्रति मोह नहीं रखता होगा। जैसेः—

*साहित्य संगीत कला विहीनः।*

*साक्षात्पशः पुच्छ विषाणहीनः।।<sup>2</sup>*

अर्थात्— साहित्य, संगीत कला से विहीन मनुष्य बिना सींग और पूँछ वाले के समान होता है। प्रत्येक जीव चाहे मनुष्य हो या पशु-पक्षी अपने जीवन में प्रत्येक दिन अनेकों प्रकार की आवाजें/ध्वनियाँ सुनता है लेकिन हर अलग ध्वनि का उसके मन-मस्तिष्क पर अलग प्रभाव होता है। यही प्रभाव उसकी शारीरिक अवस्था की स्थिति तय करता है। प्रत्येक दिन की कष्ट पहुँचाने वाली ध्वनि उसे पहले मानसिक और फिर शारीरिक रूप से अस्वस्थ कर देती है। केवल सुस्तर या नियमित कम्पन ध्वनि जो संगीत का मूल आधार होती है वह नाद ब्रह्मा के समान मानी गई है। क्योंकि इस जगत की उत्पत्ति भी हमारे दर्शनशास्त्र में नाद से ही बताई गई है।

न नादेन बिना गीत ना नादे बिना स्तराः।

न नादेन बिना नृत्य तमसानादत्क जगत।।

अर्थात्— “गीत, नृत्य, स्वर आदि कुछ भी नाद के बिना सम्भव नहीं क्योंकि नाद ही जगत की आत्मा है।”<sup>3</sup> जब आत्मा की बोलने की इच्छा होती है तो मन को, मन देह अग्नि को, अग्नि वायु का चलन करती है तब ब्रह्म ग्रन्थी वायु क्रमशः ऊपर चढ़ती हुई नाभि, हृदय, कण्ठ, मूर्छा और मुख इन स्थानों से पाँच प्रकार की नाद ध्वनि उत्पन्न करती है। इन ध्वनियों/आवाजों का सम्बन्ध स्वर से है और स्वरों की सहायता से ही भाव तथा रस की उत्पत्ति होती है और स्वरों की सहायता से ही भाव तथा रस की उत्पत्ति होती है। आवाज में पाँच तत्व पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश की विशेषताएँ होती हैं जो व्यक्ति के गुणों से जुड़ी होती हैं। “भारतीय शास्त्रों के अनुसार अलग-अलग प्रकार की नाद अलग-अलग स्थान नाभि, हृदय, कण्ठ, तालु तथा मुख से उत्पन्न होती है।”<sup>4</sup> यही हमारे शरीर को विभिन्न प्रकार से प्रभावित करती है।

यदि इतिहास का अध्ययन करें तो पाएंगे कि “प्राचीन काल से ही गायन, वादन तथा नृत्य जैसे संगीत साधनों द्वारा ही चिकित्सा की जाती थी।”<sup>5</sup> “शब्द कौतहल में 4000 श्लोक हैं। इसके पहले प्रकरण में रोगी के शब्द से रोग निदान, शाब्दिक औषधि और विभिन्न वाद्ययन्त्र-वीणा, वन्शी, शंख आदि बजाकर या सुनाकर व हर रोग के लिए पृथक बाजों के शब्दों में कौन किसके लिए प्रधान है’ इसका विवेचन है।”<sup>6</sup>

उस्ताद चाँद खाँ साहब अपने पिता ममन खाँ साहब के विषय में कहते हैं “जब मेरे शरीर में कोई व्याधि उत्पन्न हो जाती थी तो मेरी अवस्था के अनुरूप राग सुनाते या उदर में कोई विकृति होने पर ‘नाद’ की तान लेने का ढंग बताते जो पेट से ली जाती है जिसका उद्भव स्थान छाती है।”<sup>7</sup> “नजला-जुकाम होने पर बन्द तान लेने को कहते जो मुँह बन्द करके मस्तिष्क सेली पर जाती है।”<sup>8</sup> गायन मृदु व्यायामों में उत्तम व्यायाम माना गया है इसके अभ्यासियों का फेफड़ों का उपयोगी व्यायाम हो जाता है जिससे वे रोग रहित हो जाते हैं क्योंकि कण्ठद्वारा स्वर साधना करते हुए स्वतः ही प्राणायाम जोकि श्वास नियन्त्रण हेतु सवश्रेष्ठ व्यायाम है तथा गायन के समय जीवहा, मुँह, होंठ, तालु तथा नाभि पर खिंचाव से सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम हो जाता है। सितार, सारंगी, वायलिन, बाँसुरी, शहनाई, बीन जैसे वाद्यों से उँगलियाँ, कन्धे, फेफड़े के व्यायाम से शरीर के साथ-साथ मानसिक सन्तुष्टि भी प्राप्त होती है। लयसुरों के अनुपात में श्वासोच्छ्वास होते रहने से पाचन शक्ति बढ़ती है, जठर शुद्ध रहता है व नींद अच्छी आती है।

**सारांशः—** मनुष्य के मन में कोई भी विचार नाम और रूप के बिना नहीं हो सकता। यह विचार यदि संगीत से सम्बन्धित होगा तो यह मन के साथ-साथ सम्पूर्ण शरीर को भी प्रभावित करता है। प्रत्येक मनुष्य का स्वास्थ्य कफ, पित्त व वात की स्वास्थ्य प्रणाली पर आधारित है। संगीत में

भी इसी प्रकार विभिन्न यादों पर आधारित राग है जो मनुष्य की स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार उसे प्रभावित करते हैं। यदि थोड़ा ध्यानपूर्वक निरीक्षण करें तो पाएंगे कि विभिन्न मनुष्यों को संगीत का एक रूप न होकर विभिन्न रूप पसन्द होते हैं। किसी को राग का शास्त्र रूप और किसी को सुगम संगीत परन्तु आधार उसका भी राग ही है। संगीत का हर रंग हर रूप किसी न किसी प्रकार से हमारे मन को प्रभावित करता ही है। यही हमारे जीवन में समरसता लाता है। हर स्वर का प्रभाव हमारे मन पर वैसे ही पड़ता है जैसे किसी दूसरे का बहुत देर तक लड़ते-झगड़ते, चिल्लाते देख कर हमारे चुप रहने पर भी हमारा चित्त मस्तिष्क थक जाता है और इतनी पीड़ा अनुभव करता है जैसे हम स्वयं लड़े-झगड़े या चिल्लाए हो।

### पुस्तक सूचि:

- 1) आनन्द संगीत सुधा, आनन्द पब्लिकेशन ज्वाला नगर, शाहदरा दिल्ली, पृ0-3
- 2) भारतीय संगीत द्वारा चिकित्सा – डा0 सोनिका पारीक राज पब्लिशिंग हाऊस-जयपुर, पृ0-2
- 3) संगीत रत्नाकर लेखक प0 शारंगदेव भाग- पृथक अनुवादक डा0 लक्ष्मी नारायण गर्ग, पृ0-3
- 4) आयुर्वेद का इतिहास एवं परिचय डा0 शुक्लविद्याधर व डा0 रविदत्त त्रिपाठी, पृ0-107
- 5) भारतीय संगीत द्वारा चिकित्सा – डा0 सोनीका पारीख, पृ0-110
- 6) संगीत पत्रिका, फरवरी 1962, पृ0-32
- 7) निबन्ध संगीत, संपादक – लक्ष्मीनारायण गर्ग, पृ0-247
- 8) भारतीय संगीत: शिक्षा और उद्देश्य – डा0 पूनमदत्ता, पृ0-112