



चिकित्सा क्षेत्र में संगीत के अनुप्रयोग



विजय कुमार भट्ट

शोधछात्र,
परफॉर्मिंग आर्ट्स विभाग,
नन्दलाल बोस सुभारती कॉलेज ऑफ फाईन
आर्ट्स एण्ड फैशन डिजाइन
स्वामी विवेकानन्द सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ

संगीत भाव सं तथा गीत की संधि से निर्मित है। सम्यक +गीतम अर्थात् अच्छी प्रकार गाया गया गीत। संगीत गायन, वादन तथा नृत्य का संकलित रूप है। पाचात्य संगीत में संगीत के अन्तर्गत केवल गायन तथा वादन को सम्मिलित किया गया है।

तेहरवीं भाताब्दी के ग्रंथ संगीत रत्नाकर में पंडित भारंग देव ने संगीत का अर्थ इस प्रकार उद्धृत किया है।

“गीतं वाद्यं च नृत्यं त्रयं संगीत मुच्चयते”

अर्थात् गायन, वादन एवं नृत्य इन तीनों विधाओं के सम्मिलित रूप को संगीत कहा जाता है। नृत्य को वादन तथा वादन को गायन के आश्रित माना गया है। संगीत को आत्मा से परमात्मा को जोड़ने वाला साधन माना गया है।

संगीत के आध्यात्मिक पक्ष के साथ ही भौतिक पक्ष भी अत्यंत उपयोगी एवं प्रभावपूर्ण है। चिकित्सा के क्षेत्र में देखें तो रोग निवारण में संगीत का अनुप्रयोग उल्लेख करने योग्य है। संगीत के द्वारा अनेक भारीरोग व मानसिक रोगों का उपामन संभव है। संगीत द्वारा उत्पन्न ध्वनि हमारे भारीर में अनेक प्रकार के हार्मोन्स पैदा करता है, जिन्हें हैप्पी हार्मोन्स कहते हैं। हार्मोन्स की यह क्रिया गीलता भारीर, मन एवं मस्तिष्क से विजातीय द्रव्यों तथा विचारों को निकाल बाहर फेंक देती है और इस प्रकार हमें आरोग्य लाभ मिलता है। परन्तु इसमें भी एक बात विचार करने योग्य है कि हमने विजातीय विचारों और भारीर में जमा विश को तो निकाल दिया है। क्या हम पुनः इस विश एवं कुविचारों को फिर से संग्रह तो नहीं कर रहे हैं? एक तरफ हम चिकित्सकीय साधनों द्वारा विजातीय पदार्थों को बाहर कर रहे हैं, दूसरी ओर रोजमर्रा के जीवन में इनको अपने अन्दर प्रवेश भी करने दे रहे हैं। गलत प्रकार का भोजन एवं कुविचार आदि ही आज तनाव (तनाव) का प्रमुख कारण है। मानसिक तनाव व गलत भोजन के कारण हमारा पाचन संस्थान खराब हो जाता है।

“नवीन चिकित्सा” नामक पुस्तक जो लुई कुने (जर्मनी के सुविख्यात चिकित्सा भास्त्री) की “न्यू साइंस आफ हीलिंग” के आधार पर लिखित है। लेखक महाबीर प्रसाद पोद्दार कहते हैं

—“गलत भोजन का असर धीरे धीरे होता है। तुरन्त उसका पता नहीं चलता। स्वाभाविक भोजन के बदले आदमी को कोई तेज विश खिला दिया जाए तो उसका फर्क फौरन मालूम होगा। पर स्वाभाविक और अस्वाभाविक भोजन का अन्तर इतना सूक्ष्म होता है कि आरम्भ में तो उसका पता मुश्किल से लगता है। पहले कह आये हैं कि भारीर में दोश गलत खुराक के कारण संचित होता है यानि रोग पाचन के बिगड़ने से पैदा होता है। निरोग होने और निरोग रहने के लिए गलत खुराक और पाचन की खराबी से बचना हमारा प्रथम कर्तव्य है।”

इन सभी बातों को ध्यानपूर्वक अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि संगीत चिकित्सा हो या अन्य कोई भी चिकित्सा पद्धति हो, आहार—विहार का संयम अत्यंत आवश्यक है। संयम के अभाव में सभी चिकित्सा प्रणालियाँ प्रभावहीन हो जाती हैं या न्यूनता को प्राप्त हो जाती हैं। यही बात संगीत द्वारा चिकित्सा पर भी लागू होती है। संगीत सदैव भांत भाव से प्रस्तुत होना चाहिए। ऐसा संगीत ही भांत रस को उत्पन्न करेगा। चित्त की भांति के साथ ही एक प्रकार का आनन्द का भाव उपजेगा। यही आनन्द भाव की उपज हमारे भारीर में हैप्पी हार्मोन का संचार करेगी। यहीं रसायन

हमारे भारीर व मन मस्तिष्क में प्रतिक्रिया कर स्वस्थ जीवन की ओर ले जाते हैं। संगीत कैसा हो, किस भौली का हो इस पर विचार करना आवश्यक हो जाता है। भारतीय भास्त्री संगीत इसके लिए

उपयुक्त लगता है। इस पर अधिक भोध होना चाहिए। भास्त्रीय संगीत में भी आलाप का भाग चिकित्सा के लिए अधिक उपयुक्त है क्योंकि आलाप काफी धीमा व भावयुक्त होता है। भाव ही मन—मस्तिष्क में विभिन्न रस की उत्पत्ति करता है। ये रस ही हमारे भारीर में विभिन्न हार्मोनों की उत्पत्ति के कारक हैं।

भाव एवं रसों के विशय में आचार्यों ने कहा है—“भाव एवं रसः अर्थात् भाव ही रस है। अर्थात् भाव रस के आधार हैं।”

कला एवं काव्य दोनों ही विद्याओं में रस एवं भाव ओतप्रोत है। ‘रस छंद अलंकार’ नामक पुस्तक में इस विशय में लेखक ने आचार्यों का मत इस प्रकार उल्लेखित किया है।



“भरत मुनि ने रस को काव्यगत या कलागत तत्व मान कर इसे आस्वाद्य पदार्थ कहा था , जो बाद में ‘ आस्वाद्य की अनुभूति ’ का वाचक बना। काव्य के संदर्भ में यह काव्यास्वाद की अनुभूति का पर्याय बना और कला के पक्ष में कलानुभूति का वाचक हुआ। सौन्दर्य भास्त्र एवं मनोविज्ञान की भाव्दावली में कलानुभूति को ही सौन्दर्यानुभूति कहा जाता है।”

मन में विचरण करने वाले भावों व रसों का भारीर में भिन्न – भिन्न प्रकार से प्रभाव पड़ता है। कुछ भाव भारीर व मन को उत्साह पूर्ण कर देते हैं तो कुछ भान्त अवस्था में कर देते हैं कुछ करुण भाव में ला देते हैं तो कुछ वीर भाव पैदा कर देते हैं और उनका प्रभाव हमारे भारीर स्थित रसायनों पर पड़ता है। ये रस एवं भाव निम्न प्रकार हैं।

“आचार्यों ने स्थायी भावों की संख्या सामान्यतः नौ मानी है— स्थायी भाव

रस		
1	रति	शृंगार
2	हास	हास्य
3	भोक	करुण
4	क्रोध	रौद्र
5	उत्साह	वीर
6	भय	भयानक
7	जुगुप्सा	वीभत्स
8	विस्मय	अद्भुत
9	भाम (निर्वेद)	भांत

इसके अतिरिक्त आचार्य वि वनाथ ने वत्सल स्थायी भाव से उत्पन्न वात्सल्य रस तथा रूप गोस्वामी ने भगवद् रति स्थायी भाव द्वारा भक्ति रस की प्रतिष्ठा की है।”

गायन , वादन तथा नृत्य द्वारा इन भावों व रसों की अनुभूति की जाती है। विभिन्न रसों की उत्पत्ति कर चिकित्सा करना संभव है। इन रसों का तो हम चिकित्सा भास्त्र में उपयोग करते ही हैं परन्तु काव्य में रसों के क्या गुण हैं, यह भी जानना आवश्यक है।

रस	गुण
भांत , शृंगार , करुण	माधुर्य
रौद्र , वीर , वीभत्स	ओज
सर्वरस	प्रसाद

काव्य प्रकाश में दिया है कि इन गुणों का चित्त पर किस प्रकार का प्रभाव पड़ता है।

“आह्लादकत्व माधुर्य शृंगारे द्रुतिकारणम् । करुणे विप्रलम्भे तच्छान्ते चाति— प्रचितम् ॥
दीप्त्यात्मविस्तृते हेतुरो जो वीररसस्थिति ।
बीभत्सरोद्रसयोस्तस्याधिक्यं कमेण च ॥

भाशुकेन्धानाग्निवत् स्वच्छजलवत्सघसैव य । व्याप्रोत्यन्यत्प्रसादोअसौ सर्वत्रविहितस्थिति ॥

अर्थात् माधुर्य गुण से आह्लादकत्व अभिप्रेत है। वह चित्त की द्रुति कराने वाला अर्थात् चित्त को पिघलाने वाला है यह गुण संयोग शृंगार में तो रहता ही है किन्तु उससे भी अधिक प्रबल रूप में यह करुण , विप्रयोग , शृंगार और भांत रस में पाया जाता है। ओज गुण दीप्ती का अर्थात् आत्मविस्तार (चित्त के विस्तार) का कारण होता है। यह गुण वीर रस में रहता है वीभत्स और रौद्र रस में क्रम 1: इसका अधिक्य रहता है। तीसरा गुण है – प्रसाद। वह तुरन्त ही चित्त में इस प्रकार व्याप्त हो जाता है जैसे कि सूखे ईंधन में अग्नि या स्वच्छ वस्त्र में जल। यह गुण सभी रसों में रहता है। इससे चित्त का विकास होता है। ऐसा माना गया है।”

भारतीय भास्त्रीय संगीत में एक हजार से अधिक राग हैं, और वे विभिन्न भावों को प्रस्तुत करते हैं। हर राग दूसरे राग से अलग है। इस प्रकार देखा जाता है कि बहुसंख्यक भावों का निर्माण होता है। एक रस को उत्पन्न करने वाले अनेक राग हो सकते हैं परन्तु उन रागों में भी रस का परीपाक अधिक व न्यून देखने में आता है। इन्ही गुणों के कारण रागों तथा भावों की विभिन्नता पाई जाती है। भावों की विभिन्नता का कारक बाईस श्रुतियाँ हैं। ये भारतीय संगीत का मूल आधार हैं। श्रुतियाँ ही भुद्ध और विकृत स्वरों के स्थान को और उनके परस्पर अंतर को निर्दिष्ट करती हैं। तीन ग्रामों के विभाजन का आधार भी ये श्रुतियाँ ही हैं। इन श्रुतियों की पाँच जातियाँ भी भास्त्रकारों ने निश्चित की हैं। ये जातियाँ रस या भाव निरूपण करती हैं।

इस विशय में पंडित ओंकारनाथ ठाकुर अपने ग्रंथ प्रणव – भारती में कहते हैं – “इन श्रुतियों की पाँच जातियाँ भास्त्रकारों ने निर्णीत की हैं। इस जाति – निर्णय के पीछे रस की अभिव्यक्ति का ध्यान रखा गया है। श्रुति – जातियों के निरूपण का उद्देश्य यथा हेतु बताते हुए ‘संगीत सारामृत’ कार ने ठीक ही कहा है—

“अथ श्रुतीनामन्योयमसङ्कीर्णतया स्वरूपपरिज्ञानार्थ कवचित्सासां साजात्येन
सङ्गत्या रक्तिलाभार्थ चावान्तरभेदसहिंता जातयो निरूप्यन्ते ।
(सं०सारा० भुद्ध स्वर प्रकरण , पृष्ठ 12)

अर्थात् श्रुतियों का परस्पर असंकीर्ण अर्थात् एक दूसरी से स्पष्टतया पृथक स्वरूप जानने के लिए जातियों का निरूपण किया जाता है। इसका एक दूसरा भी उद्देश्य है। वह यह कि श्रुति – जातियों को जानने से सजातीय श्रुतियों की संगति अथवा मिश्रण द्वारा रन्नजकता उपजाई जा सकती है। सजातीय श्रुतियों की संगति ही स्वभावतः रन्नजक होगी, विजातीय की नहीं। इसलिए श्रुति – जातियों का ज्ञान उपयोगी माना गया है।”

यह देखने में आया है कि श्रुतियों के नाम प्राचीन आचार्यों ने भाव व रस के अनुरूप ही लिखे हैं। सारिणी में श्रुतियों, जातियों तथा स्वरों को इस प्रकार समझा जा सकता है।



प्रायः अधिकांश रोगों की भुर्रुआत मानसिक तनाव से ही होती है। मानसिक तनाव से पाचन संस्थान खराब होता है और इस कारण धीरे-धीरे अनेक रोग पनपने लगते हैं। 'एन्डोकोर्टिको स्टेरोएड' हार्मोन के कारणहम तनाव अनुभव करने लगते हैं। इस हार्मोन के कारण दिल की धड़कन एवं दिल पर दबाव बढ़ जाता है। इस कारण रक्त चाप अनियंत्रित हो जाता है जो अनेक रोगों को न्योता देता है। यहाँ तक की जीवन भी खतरे में पड़ जाता है।

Table-I

संगीत एक ऐसा माध्यम है जो आतं तनाव ग्रस्त मन को भांत कर सकता है। संगीत कुछ ऐसे संदे वाहकों के द्वारा तनाव से मुक्ति दिलाने वाले हार्मोनों का उत्पादन करता है। ये संदे वाहक इस प्रकार हैं— सेरोटोनिन, नोरेड्रेनलिन और डोपामाइन। इनका कार्य भारी को प्रसन्न एवं तनाव मुक्त स्थिति में बनाये रखना है। सेरोटोनिन के द्वारा 'कोर्टीकोसोल' नामक हार्मोन के उत्पादन को बढ़ावा मिलता है। इस हार्मोन से भारी व मन को तनाव से लड़ने में सहायता मिलती है। नोरेड्रेनलिन के द्वारा भारी को ताकत प्रदान करने वाला हार्मोन 'एड्रेनेलिन' का उत्पादन बढ़ाता है, वही दूसरी ओर डोपामाइन आनंद की अवस्था पैदा करता है। इसके द्वारा 'एन्डॉफिन' हार्मोन का उत्पादन बढ़ता है। इस प्रकार यह अनुभव में आता है कि तनाव के कारण हार्मोनों का असंतुलन हो जाता है और यह असंतुलन ही स्नायविक प्रणाली पर दुश्प्रभाव डालता है। स्नायु मंडल प्रभावित होने पर अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

रागों से कुछ निश्चित भाव उत्पन्न करने के लिए कुछ बातें आवश्यक हैं। रागों में लगने वाले भुद्ध एवं विकृत स्वरों का प्रयोग, काकु भेद एवं अनेक सांगीतिक तत्वों का सटीक प्रयोग करना आवश्यक है। भावयुक्त संगीत जिसमें विलंबित आलाप हो ठीक रहता है। गमक आदि का प्रयोग लाभकारी होता है। ध्वनि व लय का गलत ढंग से प्रयोग मन—मस्तिष्क पर हानिकारक प्रभाव डालता है। राग का चयन रोगी की मनोदशा तथा रोग की अवस्था को देखकर करना चाहिए। यहाँ कुछ चिकित्सकीय रागों को सारिणी में दिया गया है।

इन सभी रोगों को भामन करने के लिए संगीत द्वारा चिकित्सा अत्यंत कारगर है। सभी रोग क्यों कहे गये हैं, इसका कारण है, सभी रोगों का उत्पत्ति का कारण मानसिक तनाव एवं मानसिक क्षोभ है। होम्योपैथी भी कहती है, कि पहले रोग मन में आता है। फिर भारी में प्रकट होता है। ऐसी अवस्था में संगीत ही तनाव ग्रस्त मन व मस्तिष्क को भांत कर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करा सकता है। संगीत की ध्वनि तरंगे भारी स्थित सूक्ष्म ग्रन्थियों तथा स्नायु तंत्र को सुचारु कर सकती हैं। जिससे हार्मोनों का स्त्राव संतुलित होगा। हार्मोनों के ठीक स्त्राव से भारी व मन स्वस्थ हो जायेगा। धीरे-धीरे अधिकांश रोगों का भामन हो जायेगा। यह संगीत द्वारा चिकित्सा की एक बड़ी सफलता होगी।

Table-II

सन्दर्भ सूची

- 1 भारंग देव, संगीत रत्नाकर, पृष्ठ 12
- 2 पोद्दार, महाबीर प्रसाद, नवीन चिकित्सा, सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली, पृष्ठ 92
- 3 सिंह, डॉ० योगेन्द्र प्रताप, एवं सिंह, डॉ० सज्जय कुमार, रस छंद अलंकार, प्रकाशन परिवार, इलाहाबाद—1, पृष्ठ 9
- 4 वही, पृष्ठ 9
- 5 वही, पृष्ठ 10
- 6 वही, पृष्ठ 52
- 7 ठाकुर, प० ओमकारनाथ, प्रणव भारती, पिलग्रिम्स पब्लिशिंग, वाराणसी, पृष्ठ 44
- 8 वही, पृष्ठ 47

