सांगीतिक रसानुभूति एवं चिकित्सा विज्ञान

विजय कुमार भट्ट
(शोध छात्र)
एन.बी.एस.सी.सी.एफ.एफ.
स्वामी विवेकानन्द सुभारती
विश्वविद्यालय, मेरठ

भारतीय भाास्त्रीय 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 बाइस श्रुतियाँ हैं। ये बाईस श्रुतियाँ, भारतीय संगीत का मूल आधार है। श्रुतियाँ ही शुद्ध और विकृत स्वरों के स्थान को और उनके परस्पर अंतर को निर्देशित करती है। तीन ग्रामों के विभाजन का आधार भी ये श्रुतियाँ ही है। इन श्रुतियों की पांच जातियाँ भी शास्त्रकारों ने निश्चित की है। ये जातियाँ रस या भाव निरूपण करती हैं।

इस विषय में पंडित ओमकार नाथ ठाकुर अपने ग्रंथ प्रणव–भारती में कहते हैं – ''इन श्रुतियों की पाँच जातियाँ शास्त्रकारों ने निर्मीत की है। इस जाति–निर्णय के पीछे रस की अभिव्यक्ति का ध्यान रखा गया है। श्रुति–जातियों के निरूपण का उद्देश्य या हेतु बताते हुए 'संगीत सारामृत' कार ने ठीक ही कहा है –

''अथ श्रुतीनामन्योयमसङ्.ाकीर्णतया स्वरूपपरिज्ञनार्थ कवचित्तासां साजात्येन

सङंग्त्या रक्तिलभार्थ चावान्तरभेदसहिंता जातयो निरूप्यन्ते

(सं0 सारा0 भाुद्ध स्वर प्रकरण, पृ012)

अर्थात् – श्रुतियों का परस्पर असंकीर्ण अर्थात एक दूसरी से स्पष्टतया तथा 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।''

ये पाँच श्रुति–जातियाँ इस प्रकार है – दीप्ता, आयता, करूणा, मृदु और मध्या। श्रुतियों के नाम ही भावों को सूचित करते हैं। ये श्रुतियों एवं जातियों के नाम प्राचीन ऋषियों ने भावमि व्यक्ति को देखते हुए किये हैं। जैसा जिस श्रुति और जाति का नाम है उसी के अनुरूप उसकी भाव अभिव्यक्ति है। प्राचीन समय में संस्कृत साहित्य में यह विशेषता रही कि नाम और नामी में भेद नहीं किया गया। नाम और नामी अभेद रहे। ये हमारे ऋषियों एवं विद्वानों की परम्परा रही है।

श्रुतियों की जातियों की भाव निर्माण में प्रमुख भूमिका अनुभव द्वारा ज्ञात होती है। सप्त स्वरों में इन श्रुति जातियों की स्थिति का स्पष्टीकरण सिंह भूपाल की टीका में उद्धत है।

''शड्जे दीप्ताऽऽदयश्चतस्त्रः श्रुतिजात्यः प्रथमाश्रुतिदीप्ता, द्वितीयाऽऽयता, तृतीया मृदु चतुर्थी मध्या। ऋशभेतुप्रथम श्रुतिः करूणाः द्वितीय मध्या, तृतीया मृदुः। गान्धारे प्रथमश्रुतिदीप्ता, द्वितीयाऽऽयता। मध्यमे ते दीप्ताऽऽयतेमृदुमध्ये च सस्थिते। ततश्चमध्यमस्य प्रथमाश्रुति दीप्ता द्वितीयाऽऽयता, तृतीया मृदुश्चतुर्थीमध्या, पन्नचमे प्रथमा श्रुतिर्मृदुर्द्वितीया मध्या, तृतीयाऽऽयमा चतुर्थी करूणा। धैवते प्रथमश्रुतिः करूणा द्वितीयऽऽयता, तृतीया मध्या। सप्तमे निशादे प्रथमा श्रुतिदीप्ता, द्वितीया मध्येति।''

अर्थात् – षड्ज की चार श्रुति जातियाँ है। पहली श्रुति की जाति दीप्ता, दूसरी की आयता, तीसरी की मृदु और चौथी की मध्या है। ऋषभ की पहली श्रुति की जाति करूणा, दूसरी की मध्या और तीसरी की मृदु है। गान्धार की प्रथम श्रुति दीप्ता, द्वितीय आयता है। मध्यम में पहिली श्रुति दीप्ता, दूसरी आयता, तीसरी मृदु और चौथी मध्या है। पंचम में पहली श्रुति मृदु, दूसरी मध्या, तीसरी आयता और चौथी करूणा है। धैवत में पहली श्रुति करूणा, दूसरी आयता और तीसरी मध्या है। निशाद में पहली श्रुति दीप्ता और दूसरी मध्या है।

इन पांच श्रुति जातियों का सम्बन्ध स्वरों की ऊँचाई–नीचाई के साथ साथ भाव की अभिव्यक्ति में भी देखा जाता है। अनुभव में आया है, कि श्रुति–जातियों का उनके नामों के आधार से भाव की अभिव्यक्ति पर प्रभाव पड़ता है। प्राचीनों ने भाव की अभिव्यक्ति अथवा रस उत्पादन को अनुभव कर उनका तदनुरूप नामकरण किया है, ऐसा संभव है।

साहित्य में नौ रस माने गए है। इसी प्रकार काव्य में तीन गुण माने गए हैं। जो इस प्रकार है

रस	गुण
भान्त, श्रृंगार, करूण	माधुर्य
रौद्र, वीर, वीभत्स	ओज
सर्वरस	प्रसाद

इन श्रुति जातियों, अन्तर श्रुतियों, एवं श्रुतियों से ही विभिन्न भावों को उत्पन्न करने वाले रागों की रचना होती है। भारतीय संगीत का प्रधान वैशिष्ट राग है। प्रत्येक राग के अपने अलग भाव है। राग के भाव अथवा रस उत्पन्न करने में वादी स्वर की प्रमुख भूमिका होती है। उसके साथ ही संवादी स्वर तथा अनुवादी स्वर भी कम महत्वपूर्ण नहीं है। यहाँ तक विवादी स्वरों को भी अनदेखा नहीं किया जा सकता। राग विशिष्ट ध्वनि की रचना है, जो चयनित स्वरों श्रुतियों तथा वर्ण आदि में बद्ध होती है। इसके अपने नियम होते हैं। इसका अपना एक शास्त्र है। इसलिए यह शास्त्रीय संगीत कहलाता है। संगीत का प्राचीन ग्रंथ सामवेद है। इसका उपवेद गंधर्व वेद है। इसमें 14 प्रकरणों मे ध्वन्यात्मक शब्दों का प्रभाव, ध्वनि की उत्पत्ति, ध्वनि श्रवणफल, प्रतिध्वनि फल, वर्णात्मक शब्द उत्पत्ति तथा स्वर, भेद, व्यंजन के विषय में वर्णन मिलता है। प्राचीन ऋषियों को ध्वनि के द्वारा रस की उत्पत्ति के विषय में ज्ञान था। देखा जाता है कि काव्य के भाव को देखकर ही राग का चयन किया जाता था। गन्धर्व वेद में वर्णित स्वर स्थिति, उसकी विकृति, स्वभाव व देवता की व्याख्या संलग्नित सारिणी के अनुसार है। इस सारिणी से ज्ञात होता है कि शारीरिक चिकित्सा में स्वर विज्ञान का विशिष्ट स्थान एवं उपयोगिता है।

संगीत में ताल का महत्व सर्वविदित है। इसी प्रकार सृष्टि में ताल, लय एवं काल की नियमितता सर्वत्र दृश्टि गोचर हैं सूर्य, चन्द्र, पृथ्वी, नक्षत्र आदि एवं विभिन्न ग्रह नियमित गति के अनुसर आर्वतन करते हैं। सूर्योदय, सूर्यास्त, मास, ऋतु तथा वर्ष आदि में एक आर्वतन देखा जाता है। मनुष्य, पशु–पक्षी तथा सम्पूर्ण जड़–जगम प्रकृति अपनी चर्या में काल अथवा ताल वलय के अनुसार चल रहे हैं। प्रत्येक जीव की शारीरिक प्रक्रिया में निश्चित लय विद्यमान है। हृदय गति तथा श्वसन आदि में लय प्रत्यक्ष देखी जाती है। यहीं लय यदि अनियमित हो जाए तो विकार की अवस्था हो जाती है।

मस्तिष्क तंत्रिकाओं का क्रियाशील समूह है। तंत्रिकाओं की क्रियाशीलता के कारण मस्तिष्क में एक विद्युत चुम्बकीय प्रभाव देखने में आता है। यह क्रम से कम व अधिक मापन दर्शाता है। शरीर व मन की विभिन्न अवस्थाओं में मस्तिष्कीय तरंगे भिन्न भिन्न माप प्रदर्शित करती है। मस्तिष्क की माप विद्युदाग्रों (Electrodoes) के द्वारा जान सकते हैं। मनुष्य शरीर के प्रत्येक अवयवो की अपनी एक ताल है अपनी एक लय है, जिसे हम विभिन्न यंत्रो की सहायता से माप सकते हैं। यहाँ मस्तिष्क की तय को ई0ई0जी0 (Electroencephologram) तथा हृदय की गति को ई0सी0जी0 (Electrocardiogram) के द्वारा मापा जा सकता है।

शोध बताते है कि संगीत के श्रवण से मनुष्य के भारीर में आन्तरिक बदलाव होते है। भिन्न–भिन्न भाव उत्पन्न होने के कारण नाडी गति, रक्त चाप तथा अन्य शारीरिक अंगो की कार्य प्रणाली प्रभावित होती है।

''लय तथा ताल का सांगीतिक चिकित्सा में महत्वपूर्ण योगदान है। इस संदर्भ में चार्ल्स डब्ल्यू ह्यूज ने अपने लेख 'रिद्म एण्ड हैल्थ' में लिखा है –

Thespecifically therapeutic effect of rhytm will be better understood if we first outline briefly the ways in which rhythm has been utilized as an aid in practical life situation.

अर्थात् ताल का विशिष्ट चिकित्सकीय प्रभाव भली भांति तभी समझा जा सकेगा जब पहले हम उन कारणों को संक्षेप में रेखांकित कर सकें जिनके अन्तर्गत ताल का उपयोग जैविक स्थिति में प्रायोगिक रूप में एक सहायक के रूप में उपयुक्त होता है। एक नवजात शिशु को झूले की लयात्मकता से नींद आ जाती है – कारण यही है कि लय उसको सुख प्रदान करती है। ताल का जो अंग मुख्य माना गया है, वह है ताल की लय या गति, वैसे तो हमारे सांगीतिक ग्रंथो में प्रत्येक ताल के रसों का भी वर्णन किया गया है लेकिन फिर भी उसकी गति इस कार्य के हेतु बहुत महत्वपूर्ण होती है।ß

सामान्यतः अनेक विद्वानों का विचार है कि ताल के द्वारा उत्पन्न रस के निर्धारण में ताल का मुख्य अंग ताल की लय या गति है। परन्तु यहाँ यह बात भी ध्यान देने योग्य है कि ताल के बोलों का भी विशेष महत्व है। वह तालें किस वाद्य विशेष में बज रही है, यह भी ध्यान देने योग्य बात है। जहाँ तबले में बजने वाली ताले श्रृंगार व

शान्त रस में उपयुक्त लगती हैं, वहीं परवावज में बजनेवाली ताले विशेष रूप से वीर तथा रौद्र रस में अधिक उपयुक्त लगती है। इसलिए हम कह सकते हैं, कि ताल व वाद्य के प्रकार तथा लय विभिन्न रसों को उत्पन्न करने में सक्ष्म हैं। अतः संगीत अर्थात् गायन, वादन एवं नृत्य समान रूप से चिकित्सा विज्ञान में प्रयुक्त होना चाहिए। इसके सकारात्मक परिणाम ही सामने आयेंगे।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

(1) ठाकुर , पं0 ओम्कारनाथ , प्रणव – भारती, पिनग्रिम्स पब्लिशिंग , वाराणसी , 2014 ई0

(2) शर्मा , डॉ0 मृत्युज्य, भारतीय संगीत में आध्यात्मिक तत्व , संगीत विभाग , हि0प्र0 वि0वि0, शिमला , 2009 ई0

(3) बृहस्पति , डॉ0 सौभाग्य ब , विभिन्न चिकित्सकीय लक्ष्यों की प्राप्ति में संगीत चिकित्सा की विपुल संभावनाएं एवं आवश्यकता , International Seminar on Current Trends in Music Therapy Practices : Methodology , Techniques and Implementations , Banaras Hindu University Varanasi ,2012