

मानव जीवन में संगीत चिकित्सा का महत्त्व : एक अवलोकन

उदय शंकर कुमार

शोधार्थी, संगीत, बी०आर०ए०, बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर, (बिहार) भारत

सार संक्षेप

संगीत आत्मशांति देता है जिससे कई रोगों का ईलाज बड़ी आसानी से हो जाता है। मानव के आंतरिक शक्ति को जागृत करने का एकमात्र उपाय संगीत ही है। संगीत चिकित्सा का प्रावधान प्राचीन काल से ही प्रचार में है। संगीत द्वारा चिकित्सा हेतु नये-नये शोध एवं प्रयोग हो रहे हैं। संगीतज्ञ, मनोवैज्ञानिक एवं चिकित्सा शास्त्री आज इस बात को स्वीकारने में लगे हैं कि संगीत मनुष्य के संपूर्ण शरीर पर चिकित्सीय प्रभाव डालता है। संगीत की चिकित्सा पद्धति शरीर एवं आत्मा से जुड़ी हुई है। आज भारत ही नहीं पूरे विश्व में यह अध्ययन किया जा रहा है कि मानव का मस्तिष्क किस हद तक संगीत से प्रभावित होता है तथा विभिन्न प्रकार के मानसिक रोगों में संगीत कहां तक उपयोगी सिद्ध हो रहा है।

विशिष्ट शब्द : आत्मशांति, मनोदशा, चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक, स्वराध्याय, संतुलन, स्वरावली

मानव जन्म से ही सुख निष्ठ रहा है और संगीत उसकी इस निष्ठता में सहयोग करता है। जो स्मृतियां, चिंता, उद्वेग, मानसिक तनाव, आवेग तथा जटिल भावना ग्रंथियां जीवन को नीरस तथा जड़ बना देती हैं, संगीत उसमें स्वभाविक प्रवाह ला देता है। संगीत केवल तनावग्रस्त मनुष्य की मनोदशा को ही नहीं बदलता बल्कि कतिपय बुनियादी शारीरिक प्रक्रियाओं में भी बदलाव ला सकता है क्योंकि नाद में प्रत्येक स्तर के जीवन को प्रभावित करने की क्षमता है। प्राणियों के अंदर जो चैतन्य तत्त्व है, वह संगीत के द्वारा गति प्राप्त करता है, आगे बढ़ता है तथा विकसित होता है। संगीत आत्मशांति देता है जिससे कई रोगों का ईलाज बड़ी आसानी से हो जाता है।

अनेक प्राचीन ग्रंथों में संगीत द्वारा रोगोपचार की विधि वर्णित है। चरक ऋषि ने अपनी पुस्तक 'सिद्धिनाथ' के छठे अध्याय में संगीत के चिकित्सीय प्रभाव का वर्णन किया है। आयुर्वेद के अनुसार दोष एवं धातु के असंतुलन से ही बीमारियों का जन्म होता है। शरीर और मस्तिष्क में इनका संतुलन बनाये रखना ही चिकित्सकों का कार्य होता है। सांगितिक स्वर लहरियाँ इसे संतुलित करने में सक्षम है। अतः संगीत द्वारा चिकित्सा संभव है। (मिश्र-196)

मानव के आंतरिक शक्ति को जागृत करने का एकमात्र उपाय संगीत ही है। तुलसी, मीरा, कबीर, स्वामी हरिदास इत्यादि महापुरुषों अर्थात् संतों ने संगीत के माध्यम से अपने आप को ईश्वर से जोड़ लिया। क्योंकि संगीत-साधना

करते-करते जब साधक स्वमाधुर्य में तल्लीन हो जाता है एवं बाह्य जगत को भूल जाता है तब वह अपने अंदर में अलौकिक आनंद का अनुभव करने लगता है जिसका माध्यम सिर्फ संगीत ही है।

संगीत चिकित्सा का प्रावधान प्राचीन काल से ही प्रचार में है। भारत सहित संपूर्ण विश्व में इसके उदाहरण देखने को मिलते हैं। भारत के इतिहास पर यदि दृष्टिपात किया जाय तो वैदिक काल में ही हमें चिकित्सा के चिन्ह प्राप्त होते हैं। "आयुर्वेद चिकित्सा" पद्धति के समर्थक विद्वानों के मतानुसार भी संगीत चिकित्सा पद्धति पर विचार किया गया प्रतीत होता है। शब्द कौतूहल नामक ग्रंथ में 4000 श्लोक हैं। इसके पहले प्रकरण में रोगी के शब्द से राग निदान, शाब्दिक औषधि, वीणा, तंत्री, पणव, शंख, भेरी मंजीर, वंशी आदि बाजे भेषज से ही बनाना और उनको सुनाकर रोगोपहरण, हर एक रोग के लिए पृथक बाजों के शब्दों में कौन किसके लिए प्रधान है, इसका विवेचन है। प्राचीन काल में विभिन्न वाद्य यंत्रों की ध्वनियों को रोग निवारण हेतु प्रयोग किया जाता था^(शर्मा-395)।

आज पुनः मनुष्य का ध्यान संगीत में निहित रोग निवारण की क्षमता की ओर आकृष्ट हुआ है। संगीत द्वारा चिकित्सा हेतु नये-नये शोध एवं प्रयोग हो रहे हैं। उन संगीतज्ञों को सफलता भी मिल रही है। संगीतज्ञ, मनोवैज्ञानिक एवं चिकित्सा शास्त्री आज इस बात को स्वीकार ने में लगे हैं कि संगीत मनुष्य के संपूर्ण शरीर पर चिकित्सीय प्रभाव डालता है। उनका मानना है कि संगीत से

मानसिक तनाव को कम करने, दर्द निवारण करने, उच्च व निम्न रक्त चाप को नियंत्रित करने, थकान को दूर करने की कार्य क्षमता में वृद्धि करने, श्वास क्रिया को नियमन करने अनिद्रा रोग का निवारण करने, स्मरण शक्ति को बढ़ाने तथा शरीर एवं मन को संतुलित करने की चमत्कारी शक्ति है।

सामवेद में भी रोगों के निवारण के लिए रागों के प्रयोग का वर्णन है। आचार्य शारंगदेव ने अपने ग्रंथ 'संगीत रत्नाकर' के स्वराध्याय में स्वरों की उत्पत्ति का वर्णन करते हुए विभिन्न स्वरों से संबंधित स्नायुओं, चक्रों और शारीरिक अंगों का वर्णन विस्तारपूर्वक किया है। विशेषतः सामवेद की ऋचाओं का गायन हृदय रोगियों के लिए बड़ा लाभकारी होता है। सामवेद की स्वर लहरी के रक्त संचालन पर अनुकूल प्रभाव डालती है, जिससे रक्त में हीमोग्लोबिन को अधिक ऑक्सीजन मिल जाती है^(काव्या-24)।

"भारतीय संगीत का इतिहास" में द्रविड़ों के संगीत ज्ञान का वर्णन करते हुए उमेश जोशी लिखते हैं "द्रविड़ों को संगीत के वैज्ञानिक रूप का पता था तभी तो संगीत का चिकित्सा के क्षेत्र में प्रयोग किया। इससे मालूम पड़ता है कि द्रविड़ लोग संगीत की महत्ता धार्मिक सीमा तक ही नहीं समझते थे बल्कि इससे आगे भी संगीत की कल्पना करते थे^(जोशी-50)।

रमेश सक्सेना ने एक लेख में विभिन्न रागों द्वारा अनेक रोगों के उपचार को स्वीकार किया है। इनके अनुसार "भैरव राग" कफ संबंधी रोगों के उपचार हेतु मल्हार सोरठ व जयजयवंती शरीर की उर्जा बढ़ाने व क्रोध को दूर कर

मस्तिष्क को शांति प्रदान करने हेतु, आसावरी रक्त, कफ व वीर्य संबंधी व्याधियों के निवारण हेतु, भैरवी सर्दी, दमा व क्षयरोग निवारण हेतु, गुर्जरी, बागेश्वरी व मालकौश राग दमा व कफ रोगों में, सारंग सिरदर्द व पित्त के रोगों में, भीमपलासी, पटदीप व मुल्तानी नेत्र रोग में, दरबारी हृदय रोग व गठिया में हिंडोल तिल्ली में तथा पंचम राग पेट के रोगों के निवारण में उत्तम बताया है^(शर्मा-395)।

डॉ० वसुधा कुलकर्णी लिखती हैं “अमेरिका में संगीत को नींद की गोली माना गया है”^(कुलकर्णी-140)।

डॉ० वसुधा कुलकर्णी के अनुसार” अमेरिका में 700रोगियों की चिकित्सा संगीत द्वारा की गई। वायलिन की मधुर ध्वनि अति तीव्र सिरदर्द को 15 मिनट में दूर कर सकती है^(कुलकर्णी-139)।

सिरदर्द ही नहीं बल्कि हिस्टिरिया नामक एक भयंकर रोग का उपचार भी संगीत के द्वारा किया गया है। हार्ब वाध्य द्वारा इस रोग को दूर किया जा सकता है^(कुलकर्णी-139)।

उमेश जोशी के अनुसार महात्मा गाँधी भी संगीत की चिकित्सा को स्वीकार करते थे। उमेश जोशी के अनुसार गांधी जी जब बीमार हुए थे तब उनकी चिकित्सा महान संगीतकार मनहर बरवें ने की थी^(जोशी-397)।

भारतीय चिकित्सा शारीरिक एवं मानसिक रोगों उत्पन्न बीमारी के तीन कारणें मानती है। (1) वात (2) पित्त (3) कफ। कोई भी चिकित्सा पद्धति इन्हें ही संतुलित करती है। प्राचीन काल के संगीत ऋषि “तुंबरु गांधर्व” संगीत

चिकित्सा के विद्वान थे, उन्हें प्रथम संगीत चिकित्सक कहा जाता है। उन्होंने अपनी पहली पुस्तक “संगीत स्वरामृत” में लिखा है कि ऊँची और आसमान ध्वनि का वायु पर और स्थित ध्वनियों का कफ के अवगुणों पर प्रभाव पड़ता है। जो ध्वनि तीनों गुणों से युक्त हो वह निर्दोष प्रभाव डालता है और ऐसी ध्वनियां सन्निपात कहलाती है^(मिश्र-197)।

बाईबिल में भी संगीत चिकित्सा का वर्णन है। उसमें डेविड नामक एक संगीतज्ञ का वर्णन करते हुए कहा गया है कि जब राजा साओल का स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन गिरने लगा तब डेविड नामक संगीतज्ञ ने संगीत चिकित्सा द्वारा उसे स्वस्थ किया था^(वर्मा-361)।

संगीत की चिकित्सा पद्धति शरीर एवं आत्मा से जुड़ी हुई है। सामगान के नियमित उच्चारण व श्रवण मात्र से हृदय रोग व कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी भी ठीक हो जाती है। विश्व प्रसिद्ध वैज्ञानिक व “ओहियो स्टेट विश्वविद्यालय” के विभागाध्यक्ष डॉ० हरि मोहन शर्मा ने अपने प्रयोग में इसे सिद्ध कर दिखाया है। वह सामगान के नियमित सुनने के हिमायती हैं उन्होंने अपने शोध में हनुमान चालीसा पढ़ने पर भी जोर दिया है और पाया है कि इससे कैंसर से बढ़ती कोशिकाएँ ठहर गई, शरीर का रक्त संचार सही होने लगा^(काव्या-36)।

प्रसिद्ध संगीत चिकित्सक रिक बीक के अनुसार, संपूर्ण मानव शरीर ही संगीतमय है— हृदय की धड़कन, नाड़ी का फड़कना, मस्तिष्क की तरंगें, हारमोन्स का प्रवाह, श्वासों में लय—सभी कुछ तो एक बृहत संगीत ही हैं^(श्रीवास्तव-341)।

विभिन्न तानों व रागों द्वारा उन्मूलन के विषय में उस्ताद चाँद खां साहब अपने पिता "मम्मन खां साहब के विषय में कहते हैं" जब मेरे शरीर में व्याधि उत्पन्न हो जाती थी तो किसी-किसी अवसर पर मुझे मेरी अवस्था के अनुकूल कोई राग सुनाते थे। उदर में किसी प्रकार की विकृति होती तो 'नाद' की तान लेने की बढत बताते जो पेट से ली जाती है और उसके अभ्यास बताते जिसका उद्भव स्थान छाती है। मस्तिष्क की व्याधि नजला जुकाम हो तो बंद तान जो मुंह बंद करके मस्तिष्क से ली जाती है(शर्मा-395)।

डॉ० वी० चौधरी वरिष्ठ मनोचिकित्सक, अपोलो अस्पताल, दिल्ली के अनुसार संगीत चिकित्सा आत्मविनोद गाझोफ्रेनीया, मंदबुद्धि, युवा व वृद्ध सभी आयु वर्ग के रोगियों के लिए उपयोग में लाई जा रही है। यह पद्धति सुनने या बोलने में अक्षम या दृष्टिदोष वाले अथवा तालु में छिद्र वाले रोगियों के लिए उपर्युक्त साबित हुई है(काव्या-28)।

जोधपुर मेडिकल कॉलेज के चिकित्सकों ने भी रोगियों पर संगीत चिकित्सा के प्रभाव का अध्ययन किया। उनके अनुसार संगीत के मधुर स्वर प्रभाव के कारण रोगी अपनी चिंता व दुख भुल जाते हैं तथा जल्दी ठीक हो जाते हैं(वर्मा-400)।

डॉ० एन० किंजल (सितार वादक) के अनुसार, ऑपरेशन थियेटर में संगीत एक औषधी का काम करता है साथ ही रोगियों के भय तथा तनाव को भी कम करता है। इससे मरीज की तबीयत जल्द ठीक हो जाती है(दैनिक जागरण-2006)।

प्रभुशरण मेहता के अनुसार "गठिया रोग" में वेदना के शमन हेतु तानपुरे के साथ दो मिनट का किया गया दीर्घ स्वरोच्चार अत्यन्त चमत्कारी है। "रे" एड्स के उपचार हेतु निम्न स्वरावली का वर्णित क्रम में दीर्घ स्वोरच्चारण तुरंत रोगी को शांति प्रदान करता है(शर्मा-395)।

आज भारत ही नहीं पूरे विश्व में संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में अनेक अध्ययन हो रहे हैं। अमेरिका में MUSIC RESEARCH FOUNDATION संस्था भी अनेक प्रयोग कर रहा है तथा यह अध्ययन किया जा रहा है कि मानव का मस्तिष्क किस हद तक संगीत से प्रभावित होता है तथा विभिन्न प्रकार के मानसिक रोगों में संगीत कहां तक उपयोगी सिद्ध हो रहा है। जैसे- मानसिक रूप से विक्षिप्त रोगों के उपचार, नशा करने वालों के उपचार, मनोविकृति तथा मनःस्नायु विकृति के उपचार आदि में संगीत चिकित्सा विधि सफल हो रहा है।

संगीत चिकित्सा के अनेक लाभ :-

1. इस विधि द्वारा व्यक्ति अपनी चिंताओं तथा विषमताओं को दूर कर सकता है।
2. संगीत सुनने के बाद बच्चों का डर कम हो जाता है।
3. संगीत वाद्यों के इस्तेमाल से रोगी अपने मांसपेशियों को सुव्यवस्थित कर सकता है

तथा अपने अंदर आत्मविश्वास पैदा कर सकता है।

4. ये उन रोगियों के लिए अधिक लाभप्रद है जो शब्दों द्वारा अपने अंदर छूपे हुए भावों

को प्रकट नहीं कर सकते।

5. इस विधि द्वारा व्यक्ति अपने तनाव को (मानसिक व शारीरिक) दूर कर सकता है।
6. हरमन के शब्दों में संगीत व्यक्ति का ध्यान आसानी से आकर्षित कर सकता है।
7. संगीत व्यक्ति के अंदर घृणा के भावों को कम कर देता है।

निष्कर्ष :-

संक्षेप में हम यह कह सकते हैं कि संगीत का इतना अधिक व्यापक प्रभाव प्राणियों पर है कि जिसका शब्दों में वर्णन

करना मुश्किल है। संपूर्ण विश्व में संगीत चिकित्सा पद्धति को स्वीकार किया गया है। संपूर्ण विश्व में आज संगीत को एक बहुत प्रभावशाली व उपयोगी साधन के रूप में स्वीकृत किया गया है। संगीत का प्रयोग करके पेड़, पौधे, जीव, जन्तु एवं अन्य प्राणियों को और अधिक स्वस्थ, सबल व सार्थक बना सकते हैं। स्वस्थ व शांत मधुर, रोग रहित, चिंता रहित, जीवन जीने के लिए एवं हृदय रोग, लकवा, गठिया, सिरदर्द इत्यादि सभी बीमारियों से बचने के लिए संगीत सर्वउत्कृष्ट साधन है।

संदर्भ सूची :-

1. मिश्र, डॉ० विजय शंकर, तबला पुराण, कनिष्क पब्लिकेशन डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली – 110002
2. शर्मा, डॉ० मृत्युंजय, संगीत मेनुअल, एच० जी० पब्लिकेशन, नई दिल्ली – 110062
3. काव्या, लावणया कीर्ति सिंह, संगीत संजीवनी, कनिष्का पब्लिशर्स, नई दिल्ली – 110002
3. जोशी, उमेश, भारतीय संगीत का इतिहास, मानसरोवर प्रकाश महल, फिरोजाबाद
4. कुलकर्णी, डॉ० वसुधा, भारतीय संगीत व मनोविज्ञान, राजस्थानी ग्रंथागार, जोधपुर
5. वर्मा, डॉ० सतीश, संगीत चिकित्सा, ओम पब्लिकेशन
6. श्रीवास्तव, संगीता, संगीत मासिका पत्रिका, 2005 सितंबर
7. दैनिक जागरण, अखबार, 5-11-2006