

योगिक चक्र एवं संगीत

डॉ. मृत्युंजय शर्मा¹ तथा भूमेश कुमार²

भारतीय संगीत को योगियों ने नाद योग की संज्ञा से विभूषित किया है। ओंकार साधना जिसे संगीतकार षड्ज साधना कहते हैं, नाद योग की उच्च स्तरीय साधना है। आध्यात्मिक साधना के क्षेत्र में उच्च भूमिका सम्पन्न व्यक्ति मानते हैं कि संगीत की अनुभूति एक उच्च श्रेणी की सिद्धि है। नाद बिन्दुपनिषद् में कहा है "आत्मा और ब्रह्म की एकता का जब चिन्तन किया जाता है तब कल्याणकारी ज्योतिस्वरूप परमात्मा का नाद रूप में साक्षात्कार होता है।"³

संगीतोपयोगी ध्वनि के लिए तकनीकी शब्दावलि है नाद। नाद शब्द का परिभाषिक अर्थ में निरूपण सर्व प्रथम मतंग मुनि के बृहद्देशी नामक ग्रंथ में प्राप्त होता है जो योगतन्त्र से प्रभावित है। इससे पूर्व नाट्य शास्त्र में व्यापक रूप में नाद के अर्थ में 'वाक्' और शब्द का प्रयोग हुआ है। मतंग मुनि के अनुसार :

न नादेन बिना गीतं न नादेन बिना स्वराः। न नादेन बिना नृत्यं तस्मान्नादात्मकं जगत्॥

नादरूपः स्मृतो ब्रह्म नादरूपो जनार्दनः। नादरूपा पराशक्तिर्नादरूपो महेश्वरः॥³

नाद शब्द के दो अक्षर क्रमशः "नकार" प्राणवायु एवं "दकार" अग्नि वाचक है। प्राणवायु, अग्नि के संयोग से उत्पन्न नाभि से उर्ध्व रूप में उच्चारित एवं मुख द्वारा व्यक्त ध्वनि को नाद कहा जाता है। नाद के योग से वर्णाच्चारण, वर्ण से पद, अर्थात् शब्द की सिद्धि होती है। पद से भाषा तथा भाषा से सब व्यवहार चलते हैं अतएव सम्पूर्ण सृष्टि ही नादाधिन है।

नाद समस्त ब्रह्माण्ड की प्रत्येक चराचर वस्तुओं में विद्यमान है। जिसका स्वरूप स्पन्दमात्र और वही स्पन्दरूप उसकी परमसत्ता है। ब्रह्माण्ड में आकाश और नाद दो ऐसे तत्व हैं जो विश्वव्यापी और सर्वव्यापी है। नाद की विभिन्न व्याख्याओं के अन्तर्गत हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है:

"आदौ जलधिर्जीमूत भेरीझर्झखसंभवाः। मध्ये मर्दलशंखोत्था घण्टा काहल जास्तथा।।

अंते तु किंकिणीवंशवीणा भ्रमरनिः स्वनाः। इति नानाविधा नाना श्रुयन्तेः देहमध्यगा।।"⁴

संगीत में जिन ध्वनियों का प्रयोग होता है वे नाद कहलाती है। स्थिर और नियमित आन्दोलन वाली ध्वनियाँ ही संगीतोपयोगी है। नाद के दो भेद हैं। आहत और अनाहत। शास्त्र में आहत नाद के आठ अंगों (रूपों) घोष, राव, स्वन, शब्द, स्फुट, ध्वनि, झंकार तथा ध्वंकृति तथा अनाहत की चर्चा महाशब्द के नाम से प्राप्त होती है। महाशब्द (अनाहत) स्थूल कर्णद्रिया नहीं सुन पाती वरन् ध्यान धारणा द्वारा अन्तःचेतना में ही इनकी अनुभूति होती है। तालू, दाँत, होंठ आदि स्थानों में जिह्वा और प्राणवायु के आघात तथा वाद्यों में आघात से जो नाद उत्पन्न होता है उसे आहत नाद (घातज) कहते हैं। सांसारिक गतिविधियों का बोध आहत शब्दों से ही होता है, जिस प्रकार आतशी काँच द्वारा एक-दो ईंच जगह की सूर्य किरणें एकत्र कर देने से अग्नि उत्पन्न हो जाती है उसी प्रकार आहत नाद पर ध्यान एकाग्र होने से मन की बिखरी शक्तियाँ एकत्र होकर साधक को सिद्धावस्था में ले जाती है।

ध्वनि केवल वहीं पर है जहाँ पर कान है। हमारी श्रवण शक्ति के द्वारा यह हमारे मस्तिष्क तक पहुँचती है और तब हम ध्वनि की चेतना का अनुभव करते हैं। सांगीतिक दृष्टिकोण से कानों के अनुभव के आधार पर हम ध्वनि या नाद को ग्रहण करते हैं तो संगीतोपयोगी ध्वनियाँ तारता, तीव्रता व गुण नामक तीन गुणों से अलग समझी या पहचानी जाती है। गान के व्यवहार में तीन प्रकार का नाद प्रयुक्त होता है। हृदय से उत्पन्न होने वाला नाद मन्द्र, कण्ठ से मध्य व मूर्धा से उत्पन्न नाद तार नाद कहलाता है।

1 सहायक आचार्य, संगीत विभाग, हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, शिमला।

2 शोध छात्र, संगीत विभाग, हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, शिमला।

3 बृहद्देशी - श्लोक 6, पृ० सं० - 17

4 हठयोग पदीपिका श्लोक 85,86, पृ० सं० - 191

अनाहत नाद

अनाहत नाद नाम से स्पष्ट हो जाता है कि बिना आघात या घर्षण से जो नाद उत्पन्न होता है उसे अनाहत नाद या दिव्य नाद के नाम से भी जाना जाता है। योगियों ने इसे सोसहं ध्वनि भी कहा है। देहों में प्रकाशमान अनाहत नाद को सत्, चित, आनन्द स्वयंज्योति, अजन्मा, निर्विकार, सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान भी कहते हैं।

अनाहत नाद का स्थान शरीर में स्थित षट्चक्रों में है। योगी लोग ध्यान के द्वारा इसी नाद का श्रवण करते हैं। अनाहत नाद इतना सुक्ष्म है कि बहुत तेजस्वी ध्यान के द्वारा ही इसे स्पष्ट सुना जा सकता है। आत्मा और परमात्मा के मध्य का आदान-प्रदान इसी नाद द्वारा संचालित होता है। अनाहत नाद हर पल, हर दिशा में तथा प्रत्येक क्षण में निरन्तर विराजमान है। नानक, कबीर, सूर, मीरा, स्वामी हरिदास आदि अनेक संगीत एवं योग साधकों ने इसी मुक्ति दायक नाद का मर्म जानकर योगिक क्रियाओं में मन एवं बुद्धि को एक विशेष अवस्था में केन्द्रित कर ब्रह्मानन्द का अनुभव किया। संत कबीर ने अनाहत नाद को केन्द्रित करके कहा है।

‘कबीर शब्द सररी में, बिनु गुन बाजे तांत। बाहर भीतर रमि रहा, ताते छूटी भ्रान्त।¹

संगीत साधक जहाँ नाद के प्रत्यक्ष रूप का प्रयोग करता है वही योग साधक परोक्ष नादानुसंधान करता है। दोनों का उत्पत्ति माध्यम प्राण है। यह सम्पूर्ण विश्व ब्रह्मांडीय उर्जा (cosmic energy) या प्राण ध्वनि (cosmic sound) से बना है। जो ब्रह्माण्ड के प्रत्येक हिस्से में व्याप्त है। सभी तरह की रचनाएँ एवं विभिन्न कम्पन इसी उर्जा या नाद से होते हैं। लौकिक संगीत भी इस दिव्य नाद या उर्जा की ही अभिव्यक्ति है, जिसका प्रभाव हमारे मन, शरीर व आत्मा पर पड़ता है। संगीत में नाद की शक्ति को भारत के प्राचीन ऋषि-मुनि भली प्रकार जानते थे जिसे योगियों ने ओंकार साधना तथा संगीतकारों ने षड्ज साधना की संज्ञा दी है। योग की मूलधारा आध्यात्मिक है। संयम पूर्वक साधना करते हुए आत्मा का परमात्मा के साथ योग करके समाधि का आनन्द लेना योग है। योगदर्शनानुसार चितवृत्तियों का निरोध ही योग है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में योग को परिभाषित करते हुए कहा है:

योगस्थः कुरु कर्माणि संगतयत्तवा धनज्य। सिद्धियसिद्धियोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

श्री मदभगवत् गीता 2.48

उपनिषद व योग शास्त्रों में कर्म, ज्ञान, हठ, राज, मंत्र व लय योग नामक मुख्यतः 6 प्रकार के योगों का वर्णन मिलता है। कर्मयोग कार्य से सम्बन्धित योग है। ज्ञान योग का सम्बन्ध ज्ञान और विवेक से है। हठयोग से शारीरिक और मानसिक शुद्धि प्राप्त होती है। राजयोग का लक्ष्य अतीन्द्रिय क्षमता और सजगता को जागृत करना है। मंत्र योग में ध्वनि तरंगों के उपयोग द्वारा मन को मुक्त किया जाता है। लय योग का तात्पर्य व्यक्तित्व के सजगता पूर्वक विलयन से है। योगिक भेदों के बारे में जब हम शास्त्रों पर दृष्टिपात करते हैं तब यही निष्कर्ष निकलता है कि आध्यात्मिक साधना के क्षेत्र में जितने भी उपाय या विधियाँ प्रचलित थी उन सब को योग के नाम से अमिहित किया जाता था। संगीत के सम्बन्ध में नाद योग की चर्चा में कहा जाता है कि एकाग्रचित होकर सावधानी से अनाहत नाद को सुनने में प्रयासरत योग, नाद योग है। योग में सफलता के लिए एकाग्रचित होकर सावधानी पूर्वक अनाहत नाद का श्रवण करना अत्यावश्यक है।

नाद योग से शरीर में एकाग्रता, सजगता, तीव्रता और मानस दर्शन की क्षमता विकसित होती है। मानव शरीर में आध्यात्मिक शक्तियों के कुछ महत्वपूर्ण केन्द्र हैं। इन केन्द्रों में सुप्त उर्जा होती है। नाड़ी, भंवर गुच्छक (प्लेक्सस) अथवा विद्युत प्रभाव के रूप में ऐसे गुप्त उर्जा स्रोत मनुष्य के सुक्ष्म शरीर में होते हैं (इस उर्जा को योग में कुण्डलिनी शक्ति भी कहते हैं)। जिन स्थानों में यह उर्जा प्रभाव विद्यमान रहता है उसे योगाचार्यों ने चक्र नाम दिया है। ब्रह्माण्ड में जितनी शक्तियाँ (उर्जा) हैं उनको ईश्वर ने शरीर रूपी पिण्ड में एकत्र कर दिया है। कुण्डलिनी के छः चक्र मेरु दण्ड के उन भागों में स्थित हैं जहाँ से विशेष संख्या के गुच्छों से नाड़ियाँ निकलती हैं। नाड़ियों के गुच्छों को कमल कहते हैं। कमल पर स्थित योगमय उर्जा को चक्र कहते हैं और शरीर के विभिन्न भागों में योगिक चक्रों का स्थान निर्धारित किया गया है। मूलाधार गुदा द्वारा तथा मूत्रेन्द्रिय के बीच में, स्वाधिष्ठान सेक्रीमी क्षेत्र में, मणिपूर कटि क्षेत्र में, अनाहत वक्षीय क्षेत्र में, विशुद्ध कंठ क्षेत्र में, आज्ञा मस्तिष्क के मध्य में तथा सहसार – सिर के शीर्ष पर स्थित

1 शब्द का अंग – पृ0 सं0 – 145

है। ये समस्त क्षेत्र भौतिक शरीर में है जो आत्मिक शरीर के चक्र केन्द्र से मेल खाते हैं। मूलाधार से बच्चे अपनी सुरक्षा की भावना से ग्रस्त रहते हैं। स्वाधिष्ठान चक्र से प्रभावित व्यक्ति वीर, राजा, कला व साहित्य प्रेमी होते हैं। मणिपूर चक्र से प्रभावित व्यक्ति धर्म-अधर्म को समझने वाले होते हैं। अनाहत चक्र से प्रभावी व्यक्ति संत कवि, गायक-वादक कलाकार होते हैं तथा आज्ञा चक्र से प्रभावी व्यक्ति राजयोगी एवं स्थित प्रज्ञ होते हैं।¹

मानव शरीर में यह समस्त चक्र पंचतत्वों को संगठित व संचालित कर देह की क्रियाओं को गतिमय बनाते हैं। मानव शरीर का निर्माण आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी का मिश्रण व संयोग है। शोक, काम, क्रोध, मोह और मद आकाश के गुण हैं। निद्रा, तृष्णा, क्षुधा कलान्ति और आलस्य अग्नि के गुण हैं। राल, स्वेद, मूत्र, शुक्र और रक्त जल के गुण हैं। मनुष्य के हाथ में कनिष्ठा से पृथ्वी तत्व, अनामिका से जल तत्व, मध्यमा से आकाश तत्व, तर्जनी से वायु तत्व तथा अंगुठे से अग्नि तत्व का सम्बन्ध रहता है।²

सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड ब्रह्माण्डीय उर्जा से भरा हुआ है। इस उर्जा को गहन साधना (ध्यान) के द्वारा उपयोग में लाया जा सकता है वे हैं योग साधना (yoga meditation) एवं संगीत साधना (music meditation)। सांगीतिक नाद में मन को एकाग्र करने की एक विचित्र शक्ति होती है, क्योंकि जब सांगीतिक नाद का प्रभाव योगिक चक्रों एवं प्राण पर पड़ता है तो शरीर के प्रत्येक अंगों में उर्जा एवं संतुलन का प्रभाव प्रभावित होता है। चिकित्सा विज्ञान में संगीत द्वारा रोगोपचार की व्याख्या से सम्बन्धित अनेकानेक शोध परियोजनाओं के सफल परिणामों को चिकित्सा जगत ने सहर्ष स्वीकारा है। प्राण उर्जा (cosmic energy) का आसानी से बढ़ता प्रवाह दिमाग एवं शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, तथा शरीर के अंगों को रोग रहित करता है। शास्त्रीय संगीत, निष्क्रिय अवसाद ग्रस्त मस्तिष्क की अनियमितताओं को दूर करके उसे दबाव, उत्तेजना, हीन भावना, चिन्ता, भय एवं क्रोध आदि से मुक्त करता है। इन भौतिक प्रयोगों से आगे के क्षेत्र को हमारे ऋषि मुनियों ने नाद योग कहा है। ऋषि मुनियों ने नाद योग के रहस्य को जानकर आध्यात्म क्षेत्र की रहस्यमय शक्तियों को जागृत कर दिव्य शक्तियों (qivene energy) की अनुभूति की है।

संगीतज्ञ द्वारा गहराई पूर्वक किया गया रियाज योगिक ध्यान है। सच्चा स्वर साधक अपनी साधना (रियाज) के द्वारा अपने चक्रों में उर्जा कम्पन की गुणवत्ता को उपस्थित करने के लिए अभ्यास करते हैं। संगीत में इसी तन्मयता (ध्यान) को उत्पन्न करने की महान शक्ति का कारण हमारे ऋषि-मुनियों ने इन्हीं योगिक चक्रों में स्थित योगिक उर्जा के जागरण को अनाहत नाद के माध्यम से जाना जाता है। इसलिए ध्यान (साधना) में संगीत (नाद) को "हृदय की वाणी" का नाम दिया है। सत्य, निष्ठा एवं एकाग्रता पूर्वक किया गया रियाज (साधना) साधक (संगीतकार) को मूलाधार से सहस्रार तक प्रत्येक चक्र के माध्यम से प्राण शक्ति का निरन्तर आरोहावरोह करते रहने पर कुंडलिनी शक्ति (योगिक उर्जा) के जागरण में सफलता मिलती है। इसलिए ऋषि याज्ञवल्क्य ने कहा है संगीत में संगीतज्ञ (संगीत निष्णात) व्यक्ति बिना किसी दूसरी योगिक साधना के मोक्ष की प्राप्ति करता है।

योग एवं संगीत में साधनारत ऋषि मुनियों ने शरीर के सुक्ष्म ढाँचे का वर्णन वीणा के ढाँचे से मिलता जुलता बताया है। इस सन्दर्भ में महर्षि नारद ने गात्र वीणा (शरीर वीणा) का उल्लेख किया है। भगवती सरस्वती के हाथ में वीणा का होना एक आध्यात्मिक अर्थ रखता है। पंडित श्री राम शर्मा आचार्य "शब्द ब्रह्म नाद ब्रह्म" वाग्मय में कहते हैं कि योगी लोग बताते हैं कि शरीर का सुक्ष्म ढाँचा बिल्कुल सितार जैसा है। मेरू दण्ड में इडा, पिंगला व सुषुम्ना के तार लगे हैं ये तार मूलाधार स्थित कुंडलिनी (cosmic energy) में बंधे हुए हैं। मूलाधार से लेकर आज्ञा चक्र तक इसके वाद्य स्थान हैं। शास्त्रोक्त संगीत पांच प्राणों (जो कि मानवीय अस्तित्व में प्राण वायु या जीवन शक्ति के बड़े प्रवाह हैं) के संवर्धन एवं क्रिया शीलता में सहायता करता है इसी शास्त्रीय संगीत का विशेष राग प्राण वायु (vital energy) में नियन्त्रण एवं सामंजस्य बैठाता है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत के मूल रागों (जिनमें जीवन शक्ति की दिव्य ज्योति एवं ध्वनि विद्यमान है) में सप्त स्वरों एवं चक्रों के बीच सांगीतिक स्वर संगति (Harmonious consonance) का गहन ज्ञान मिलता है सांगीतिक रचनाएँ मन शरीर पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं और सुक्ष्म शरीर में निष्क्रिय आत्मिक उर्जा प्राणवायु को भी जागृत करती हैं।

¹ कुण्डलिनी शक्ति जागरण एवं षट्चक्र रहस्य पृ० सं० - 25

² कुण्डलिनी शक्ति जागरण एवं षट्चक्र रहस्य पृ० सं० - 25

श्री राम शर्मा आचार्य ने "ब्रह्मशब्द नाद ब्रह्म" वांग्मय में संगीत के सप्त स्वरों का सीधा सम्बन्ध सात योगिक चक्रों से बताया है जिस प्रकार सप्त स्वर साधना से संगीत साधक सांगीतिक प्रवीणता प्राप्त करता है उसी प्रकार योग साधक भी प्राण वायु (योगिक उर्जा) को सात चक्रों में प्रवाहित कर मोक्ष की प्राप्ति करता है। नाद और अंडकोष के बीच मूलाधार चक्र (Pelvic Plexus) में से लँ की ध्वनि निकलती है जिसका सम्बन्ध सा (षड्ज) से है। पेडू और जननेन्द्रियों के बीच स्वाधिष्ठान चक्र (sacral plexus) में से वँ की ध्वनि निकलती है जिसका सम्बन्ध रे (ऋषभ) स्वर से है। नाभि स्थान पर मणिपूर चक्र (Epigastic Plexus) में से रँ की ध्वनि निकलती है जिसका संबंध ग (गन्धार) स्वर से है। हृदय में स्थित अनाहत चक्र (cardiac plexus) में से यँ की ध्वनि निकलती है जिसका सम्बन्ध मध्यम, कण्ठ स्थान से उत्पन्न हँ ध्वनि का संबंध धैवत स्वर से तथा कपाल में स्थित सहस्रार चक्र से उत्पन्न ऊँ अनहद ध्वनि का संबंध नि (निषाद) स्वर से है।

इस प्रकार यह सप्त स्वर ध्वनियाँ वीणा रूपी हमारे सुक्ष्म शरीर में नाड़ियों (तारों) के माध्यम से अनवरत रूप से प्रतिध्वनित होती रहती है। इन शक्तिमयी तरंगों के सघर्षण और सम्मिलन से शारीरिक और मानसिक जगत के सुक्ष्म घटक गतिशील होकर मनुष्य का अन्तर्जगत संगीतमयी आनन्दमय व आध्यात्मिक हो जाता है। तदानुसार विभिन्न प्रकार की योग्यताएँ, रुचियाँ, इच्छाएँ, भावनाएँ, निष्ठा, चेष्टा, कल्पनाएँ, उत्कंठा, श्रद्धा आदि भाव का आविर्भाव संगीतकार (साधक) में होता है और इन्हीं के आधार पर गुण, कर्म, स्वभाव व शारीरिक मानसिक स्थूल ढांचा दृष्टिगोचर होने लगता है और संगीत हमारा पथ प्रदर्शक बनता है तथा हमें ऊपर-नीचे, आगे-पीछे जहां चाहता है दौड़ाए रखता है।

संगीत (गायन-वादन-नृत्य) द्वारा आनन्द व मुग्धता का जो भाव संगीतकार में उत्पन्न होता है उसका प्रत्यक्ष संबंध योगिक चक्रों व सुक्ष्म शरीर से है। अन्तकरण की आनंदित भावनाएँ एवं आत्म विभोरता इस के कारण ही उत्पन्न होती है।

"संगीत रत्नाकर में पंडित शारंगदेव ने रसों का निर्धारण स्वरों के आधार पर किया है। सा व रे स्वरों से वीर, अद्भुत व रौद्र रस की उत्पत्ति एवं अनुभूति होती है। जिसका संबंध मूलाधार एवं स्वाधिष्ठान चक्र से बनता है। ग स्वर से करुण रस की उत्पत्ति जिसका संबंध मणिपूर चक्र से है। म व प स्वर से हास्य व शृंगार रस की उत्पत्ति व अनुभूति होती है जिसका संबंध अनाहत एवं विशुद्ध चक्र से है।" ध स्वर व आज्ञाचक्र वीभत्स व भयानक रस का कारक है। नि स्वर से करुण रस की उत्पत्ति एवं अनुभूति होती है जिसका संबंध सहस्रार चक्र से माना गया है।

सार रूप में कहा जा सकता है कि संगीत और योगिक चक्रों का निकट संबंध है। संगीत निश्चित रूप से प्राण वायु या योगिक उर्जा को योगिक चक्रों से प्रवाहित कर कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करता है लेकिन इस कुण्डलिनी शक्ति या दिव्य शक्ति (Divine Power) को प्राप्त करने के लिए पवित्र, नैतिक मूल्य एवं योग आधारित जीवन पद्धति के साथ पूर्ण समर्पण व श्रद्धा का होना अपेक्षित है। योगिक उर्जा या दिव्य शक्ति के द्वारा साधक से तभी आश्चर्यजनक तरंगे प्रकट होती हैं जब साधक इस दिव्य योगिक शक्ति को प्राप्त कर उसे नियंत्रित भी करता है। अतः एक समर्पित संगीतकार (साधक) एक योगी ही होता है वेदों, उपनिषदों, ऋषि-मुनियों, सन्त-महात्माओं, गुरु-पैगम्बरों, आचार्यों सभी ने भारतीय संगीत को ईश्वर प्राप्ति अर्थात् मोक्ष प्राप्ति का मार्ग बताया है। पुष्टि में ऋषि याज्ञबल्क्य की वाणी दृष्ट्य है।

वीणा वादन तत्वज्ञः श्रुति जाति विशारद ।
तालज्ञश्चा प्रयासेन मोक्ष मार्ग निगच्छति ॥