संगीत तथा सप्त योगिक चक्र

Dr. Mritunjay Sharma
Department of Music, Himachal Pradesh University, Simla

यह सम्पूर्ण विश्व प्राण ऊर्जा (Cosmic Energy) या प्राणध्वनि (Cosmic Sound) से बना है, जो ब्रह्मांड के प्रत्येक हिस्से में व्याप्त है। सभी तरह की रचनाएं एवं विभिन्न कंपन इसी ऊर्जा या नाद से होते हैं। यह ऊर्जा या नाद प्रकृति में सांगीतिक है। लौकिक संगीत इस दिव्य नाद या ऊर्जा की ही अभिव्यक्ति है जिसका प्रभाव हमारे मन, शरीर, आत्मा पर पड़ता है। संगीत में नाद की शक्ति (Cosmic Flow Of Sound) को भारत के प्राचीन ऋषि–मुनि भली प्रकार से जानते थे, जिसे योगियों ने ओंकार साधना तथा संगीतकारों ने षड्ज साधना की संज्ञा दी है।

वैदिक दर्शन के अनुसार संगीत और योग दोनों ही नाद विद्या के अंतर्गत आते हैं। योग अनाहत और संगीत आहत नाद से संबंधित है। अनाहत नाद एक उत्कृष्ट ध्वनि (Sublime Sound) है जो आत्मिक क्षेत्र में संवेदिक कंपन करता है। आहत नाद स्पष्ट बोध (सुनाई) कराने वाली लयात्मक ध्वनि है। आहत व अनाहत नाद का सीधा सम्बंध योगिक चक्रों से है, योगिक चक्र मेरु दंड में सूक्ष्म शरीर में होते हैं। इस कारण इन दोनों नादों का प्रभाव सूक्ष्म शरीर पर पड़ता है।

सम्पूर्ण ब्रह्मांड खाली नहीं है। यह ब्रह्मांडीय ऊर्जा (Cosmic Energy) से भरा हुआ है। यह ब्रह्मांडीय ऊर्जा सम्पूर्ण ब्रह्मांड एवं विश्व के सभी प्राणियों में विद्यमान है इस ऊर्जा को गहन साधना (ध्यान) के द्वारा काम में लाया जा सकता है। वे हैं योग साधना (Yoga Meditation) एवं संगीत साधना (Music Meditation) |

नाद मन को एकाग्र करने का अच्छा साधन है। जब साधक का मन नाद पर एकाग्र हो जाता है तब व बाहरी विषयों से मुक्त हो जाता है क्योंकि सांगीतिक नाद में मन को एकाग्र करने की एक विचित्र शक्ति होती है। संगीत का मनुष्य जीवन को सरस बनाने में बड़ा महत्वपूर्ण स्थान है इसलिए संगीत को योगियों ने नाद योग, लय योग आदि नामों से वर्णन किया है।

संगीत के माध्यम से स्नायुविक, दूर्बलता एवं मानसिक विकृति के निराकरण में उत्साहवर्धक सफलता मिलती है। क्योंकि जब सांगीतिक नाद का प्रभाव योगिक चक्रों एवं प्राण पर पड़ता है तो न केवल दिमाग की तरंगों में कंपन एवं आनंद होता है बल्कि शरीर के प्रत्येक अंगों में ऊर्जा एवं संतुलन का प्रवाह प्रवाहित होता है। डा. डब्लयू. एच. जे. वेल्स के अनुसार, भारतीय शास्त्रीय संगीत

पाचनतंत्र की समस्या, लीवर की समस्या तथा अन्य प्रकार की बीमारियों का उपचार करता है। यह प्राणवायु (जीवन शक्ति) मन एवं शरीर के अभाव ग्रस्त, विकार ग्रस्त एवं बीमार अंगों के मूल स्थानों तक फैल जाती है। प्राण ऊर्जा (कुंडलिनी शक्ति) का आसानी से बढ़ता प्रवाह दिमाग एवं शरीर की रोग प्रतिरोध क्षमता को बढ़ता है एवं दिमाग को एक नया यौवन प्रदान करता है तथा शरीर के अंगों को स्वतः नियमित रोग रहित करता है। यह शास्त्रीय संगीत नई आशा आनंद एवं उत्साह पैदा करता है। शास्त्रीय संगीत निष्क्रिय अवसाद ग्रस्त मस्तिष्क की अनियमितताओं को दूर करके उसे दबाव, उत्तेजना, हीन भावना, चिंता, भय एवं क्रोध आदि से मुक्त कराता है।

इन भौतिक प्रयोगों से आगे वह क्षेत्र है, जो प्राचीन काल में हमारे ऋषि–मुनियों ने 'नाद योग' कहा है। ऋषि–मुनियों ने इस विद्या को अपनाकर अध्यात्म क्षेत्र की रहस्यमय शक्तियों को जागृत कर दिव्य शक्तियों (Divene Energy) की अनुभूति की है।

जो संगीतकार बहुत गहराई से साधना (रियाज) करते हैं वे एक प्रकार के योगी ही होते हैं। वे अपनी साधना (रियाज) के द्वारा अपने चक्रों में ऊर्जा कंपन की गुणवत्ता को उपस्थित करने का अभ्यास करते हैं। जब संगीतकार गहराई पूर्वक रियाज (साधना) करता है वह एक प्रकार का योगिक ध्यान ही होता है। संगीत में इसी तन्मयता (ध्यान) को उत्पन्न करने की महान शक्ति का कारण हमारे ऋषि–मुनियों ने इन्हीं योगिक चक्रों में स्थित योगिक ऊर्जा के जागरण को 'अनहद नाद' के माध्यम से जाना है। इसलिए ध्यान (साधना) में संगीत को 'हृदय की वाणी' का नाम दिया है। यह गहराई पूर्वक किया गया रियाज, संगीतकार (साधक) को मूलाधार से सहस्रार तक प्रत्येक चक्र के माध्यम से प्राण शक्ति (Cosmic Energy) नीचे (मूलाधार) से ऊपर (सहस्रार) तथा ऊपर (सहस्रार) से नीचे (मूलाधार) प्रवाह का होना, संगीतकार (साधक) का निरंतर आरोह–अवरोह करते रहने पर योगिक ऊर्जा (कुंडलिनी शक्ति) के जागरण में सफलता मिलती है। जैसे–जैसे रियाज (ध्यान या साधना) में तल्लीनता बढ़ती है, वैसे ही यह सांगीतिक तल्लीनता साधक (संगीतकार) को योगिक ऊर्जा (कुंडलिनी शक्ति) के जागरण के समीप ले पहुंचाती है। इसलिए ऋषि याज्ञवल्क्य ने कहा है, ''संगीत में एक तज्ञ (संगीत निष्णात) व्यक्ति बिना किसी दूसरी योगिक साधना के मोक्ष की प्राप्ति करता है।''

यही योगिक ऊर्जा (Cosmic Energy) संगीतकार (साधक) के आत्मिक क्षेत्र में फैलती है और अंततः साधक (संगीतकार) को समाधि की स्थिति तक पहुंचाती है, अर्थात निर्वाण या मोक्ष प्राप्ति। इसलिए 'संगीत' संगीतकार (साधक) की योगिक ऊर्जा (Cosmic Energy) को जगाने में तथा मोक्ष की प्राप्ति का प्रमुख एवं समृद्ध साधन है।

योग एवं संगीत में साधनारत ऋषि–मुनियों ने शरीर के सुक्ष्म ढांचे का वर्णन वीणा के ढांचे से मिलता–जुलता बताया है। इस संदर्भ में महर्षि नारद ने गात्रवीणा (शरीरवीणा) का वर्णन किया है। भगवती सरस्वती के हाथ में वीणा का होना एक आध्यात्मिक अर्थ रखता है, वह अर्थ यह है कि सरस्वती का प्रकाट्य वीणा की आकृति के बने हुए सूक्ष्म शरीर से है। पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य 'शब्द ब्रह्म–नाद ब्रह्म' वाङ्मय में कहते हैं कि योगी लोग बताते हैं कि शरीर का सूक्ष्म ढांचा बिलकुल सितार जैसा है। मेरूदंड में इड़ा, पिंगला व सुषुम्ना के तार लगे हैं, ये तार मूलाधार स्थित कुंडलिनी (Cosmic Energy) में बंधे हुए हैं। मूलाधार से लेकर आज्ञा चक्र तक चक्र इसके वाद्य स्थान हैं।

शास्त्रीय संगीत पांच प्राणों (जो कि मानवीय अस्तित्व में प्राण वायु या जीवन शक्ति के बड़े प्रवाह हैं) के संवर्धन एवं क्रियाशीलता में सहायता करता है। इसी शास्त्रीय संगीत का विशेष राग प्राण वायु (Vital Energy) में नियंत्रण एवं सामंजस्य बैठाता है।

अनहद नाद की सुक्ष्मत्तम स्थिति में पहुंचने पर नाद योग के विद्धानों का कहना है कि प्राण वायु जब सहस्रार कमल (मस्तिष्क स्थित) से टकराती है तो 'ऊँ' की ध्वनि से मिलता–जुलता नाद उत्पन्न होता है। यही अजपा जप है, इसे शास्त्रीय भाषा में 'सोऽहं' ध्वनि कहा गया है।

प्रत्येक चक्र एक निश्चित स्तर तक ऊर्जा कंपन को वर्णित करता है। विभिन्न चक्रों में मानव के शारीरिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक पहलू एक साथ आ जाते हैं, जो योगिक ऊर्जा (प्राण वायु) को ऊपर की ओर उठाते हैं।

मूलाधार अंहकार और आत्मरक्षा का स्वाधिष्ठान गहरे संस्कारों का, मणिपूर बाह्य अभिव्यक्ति सक्रियता का तथा अनाहत भावना एवं संवेदना का प्रतीक है। ये चारों बाह्य अनुभव हैं। इन चारों के आगे विशुद्ध है जो ज्ञानातीत्व, शुद्धता, व्यापकता और खुलेपन का, आज्ञा अंतर्ज्ञात क्षमता का तथा अज्ञात क्षेत्र की विषय–वस्तुओं को ज्ञात में रुपांतरित करने का प्रतीक है। अंततः सहस्रार में प्रदीपन या प्रबोधन होता है। ये तीनों आंतरिक बोध से सम्बंधित है। यह सभी अनुभव आत्मिक क्षेत्र में होते हैं। जिसकी रचना विभिन्न प्रकार की ध्वनियों एवं कंपनों से होती है। इन ध्वनियों की संख्या 50 है। प्रत्येक चक्र एक विशेष रंग को प्रदर्शित करता है एवं उसमें निश्चित संख्या में ध्वनियां (पंखुडियां) होती है। हर पंखुडी में एक ध्वनि (अक्षर) होता है। इन ध्वनियों (अक्षरों) में से एक ध्वनि उस चक्र की

मुख्य ध्वनि (नाद) का प्रतिनिधित्व करता है। विभिन्न चक्रों के दल विभिन्न कंपनों एवं ध्वनियों के प्रतीक हैं। उन विशेष ध्वनि कंपनों को दोहराने से प्रत्येक चक्र उत्प्रेरित एवं सक्रिय हो जाते हैं।

भारतीय शास्त्रीय संगीत के मूल रागों (जिनमें जीवन शक्ति का दिव्य ज्ञान एवं ध्वनि निकलती है) में सात स्वरों एवं चक्रों के बीच सांगीतिक स्वर संगति (Hormonious Consonace) का गहन ज्ञान मिलता है। शास्त्रीय संगीत की सांगीतिक रचनाएं मन–शरीर पर सकारात्मक प्रभाव डालती है और सुक्ष्म शरीर में निष्क्रिय आत्मिक ऊर्जा (प्राणवायु) को भी जागृत करती है।

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य 'शब्द ब्रह्म–नाद ब्रह्म' वाङ्गय में संगीत के मुख्य सात स्वरों का सीधा संबंध सात योगिक चक्रों से बताते हैं। संगीत के इन सात स्वरों के रियाज (अभ्यास) से ही संगीत में प्रवीणता प्राप्त करता है। उसी प्रकार योग साधक भी प्राण वायु (योगिक ऊर्जा) को सात चक्रों में प्रवाहित कर मोक्ष की प्राप्ति करता है। प्रत्येक स्वर का संबंध प्रत्येक चक्र से है। नाद और अंडकोष के बीच मूलाधार चक्र (Pelvic Plexus) में से 'लँ' की ध्वनि निकलती है जिसका संबंध 'सा' (षड्ज) से है। पेडू व जननेन्द्रियों के बीच स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Plexus) में से 'वँ' की ध्वनि निकलती है, जिसका संबंध 'रे' (ऋषभ) स्वर से है। नाभी स्थान पर मणिपूर चक्र (Epigastic Plexus) में से 'रँ' की ध्वनि निकलती है, जिसका संबंध 'ग' (गांधार) स्वर से है। हृदय में स्थित अनाहत चक्र (Cardiac Plexus) में से 'यँ' की ध्वनि निकलती है, जिसका संबंध 'म' (मध्यम) स्वर से है। कंठ स्थान में विशुद्ध चक्र (Carotid Plexus) में से 'हँ' की ध्वनि निकलती है, जिसका संबंध 'प' (पंचम) स्वर से है। भ्रूमध्य भाग में आज्ञा चक्र (Medulla Plexus) में से 'उँ' की ध्वनि निकलती है, जिसका संबंध 'ध' (धैवत) स्वर से है। सिर के ऊपर कृपाल में स्थित सहस्रार चक्र (Cerebral Plexus) में से 'ऊँ' (अनहद) की ध्वनि निकलती है, जिसका संबंध 'नि' (निषाद) स्वर से है।

इस प्रकार ये स्वर (ध्वनियां) अनवरत रुप से प्रतिध्वनित होती रहती हैं। स्थूल जगत में सा, रे, ग, म, प, ध, नि के स्वर वाद्य यंत्रों पर बजते हैं। हमारा सूक्ष्म यंत्र का सितार (शरीर) अपने तारों (नाडियों) से अपनी भाषा में दूसरी ध्वनियां निकालता है। ये ध्वनियां आपस में एक दूसरे से टकराती हैं और आपस में मिलती हैं। इस संघर्षण और सम्मिलन से मनुष्य का अंतर्जगत संगीतमय, आनंदमय एवं आध्यात्ममय हो जाता है। इन सांगीतिक तरंगों में असाधारण शक्ति भरी पड़ी होती है। इनके

प्रवाह से शारीरिक और मानसिक जगत के सुक्ष्म घटक गतिशील होते हैं, तदानुसार विभिन्न प्रकार की योग्यताएं, रुचियां, इच्छाएं, भावनाएं, निष्ठा, चेष्टा, कल्पनाएं, 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 ले दौड़ाता है।

शास्त्रीय संगीत की रचनाओं में जो 'आरोह' व 'अवरोह' का विस्तार है वहीं संबंध योगिक ऊर्जा (प्राणवायु) का मूलाधार से सहस्रार तथा सहस्रार से मूलाधार तक के प्रवाह से है। संगीत के सप्त स्वरों, आरोह–अवरोह, ध्वनि का उतार–चढ़ाव, स्वरों का लगाव, लय, ताल, ध्वनि की तारता–तीव्रता का संबंध सुक्ष्म शरीर अर्थात योगिक चक्रों से है, जिसका सूक्ष्म शरीर पर प्रभाव भी पड़ता है। इसकी अनुभूति पांच ज्ञानेन्द्रियां शब्द, रुप, रस, गंध, स्पर्श एवं स्थूल सूक्ष्म शरीर को कराती है।

मनुष्य रस प्रिय है, रस की उसे सदा प्यास रहती है क्योंकि रस पीकर ही जीवन बनता है और विकसित होता है, रसानुभूति कराने में संगीत सबसे प्राचीन माना जाता है। संगीत एक ऐसी ही क्रमबद्ध गहन स्वर लहरी है जो शरीर के परमाणुओं में मुग्धता और आनंदपूर्ण तरंगों को संचार करता है। यह गायन और वादन दोनों प्रकार से होता है। यह जो मुग्धता एवं आनंद का भाव संगीतकार में उत्पन्न होता है, उसका सीधा संबंध योगिक चक्रों व सुक्ष्म शरीर से है। क्योंकि अन्तकरण की आनंदित भावनाएं एवं आत्म विभोरता रस के कारण ही उत्पन्न होती है। इसी आधार पर संगीत रत्नाकर में पं. शारङ्गदेव ने रसों का निर्धारण स्वरों के आधार पर किया है। 'सा' व 'रे' स्वरों से वीर, अद्भुत व रौद्र रस की उत्पति एवं अनुभूति होती है जिसका संबंध मूलाधार एवं स्वाधिष्ठान चक्र से बनता है। 'ग' स्वर से करुण रस की उत्पति एवं अनुभूति होती है, जिसका संबंध मणिपूर चक्र से है। 'म' व 'प' स्वर से हास्य व श्रृंगार रस की उत्पति एवं अनुभूति होती है, जिसका संबंध अनाहत एवं विशुद्ध चक्र से है। 'ध' स्वर से वीभत्स व भयानक रस की उत्पति एवं अनुभूति होती है, जिसका संबंध आज्ञाचक्र से है। 'नि' स्वर से करुण रस की उत्पति एवं अनुभूति होती है, जिसका संबंध सहस्रार चक्र से है।

गंभीरता पूर्वक गायन व वादन द्वारा गाई हुई रचनाओं एवं वाद्यों पर बजाई हुई स्वर लहरियों से इन रसों की उत्पति होती है। संगीत से यह रस उत्पति संगीतकार (साधक) के सूक्ष्म शरीर में जो रसानुभूति होती है वही स्थूल शरीर में आनंद रुप में देखने को मिलती है।

संगीत और योगिक चक्रों का निकट संबंध है। संगीत निश्चित रुप से प्राणवायु या योगिक ऊर्जा (Cosmic Energy) को योगिक चक्रों में प्रवाहित करता है। योग साधना के अलावा प्रभावी संगीत साधना ही मानव जीवन के लक्ष्य अर्थात मोक्ष प्राप्ति का साधन है। मोक्ष प्राप्ति से अभिप्राय आत्मा का

परमात्मा के मिलन (योग) से है अर्थात योगिक ऊर्जा या प्राणवायु या कुंडलिनी शक्ति का जागरण। लेकिन इस कुंडलिनी 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 एवं आवश्यक है। इस योगिक ऊर्जा या दिव्य शक्ति के द्वारा साधक (संगीतकार) से कभी आश्चर्यजनक तरंगे प्रकट होती हैं। जब साधक इस दिव्य योगिक शक्ति को प्राप्त एवं नियंत्रित करता है तो वह एक आश्चर्यजनक चमत्कारी घटना ही होती है। अतः एक समर्पित संगीतकार एक योगी ही होता है। भारतीय संगीत को ईश्वर प्राप्ति का मार्ग माना गया है अर्थात मोक्ष की प्राप्ति। इसी को ऋषि याज्ञवल्क्य ने इस प्रकार कहा है:–

वीणा वादन तत्वज्ञः श्रुति जाति विशारदः।
तालज्ञश्चा प्रयासेन मोक्षमार्गं निगच्छतिः।।

– याज्ञवल्क्य स्मृति

अर्थात वीणा वादन करने वाला, श्रुति व जाति अर्थात स्वरों को जानने वाला (विशारद) तथा ताल वादन के अभ्यास में प्रयत्नशील व्यक्ति मोक्षमार्ग की ओर बढ़ जाता है।

स्वर सिंधु