

Review Article

मनुष्य के स्वास्थ्य संवर्धन में संगीत की भूमिका: एक विवेचनात्मक अध्ययन

रीना गुप्ता¹, प्रतिभा रानी²

¹शोध निर्देशिका, संगीत विभाग, प्रभारी, इस्माईल नेशनल महिला (पी०जी०), कॉलेज, मेरठ, उत्तर प्रदेश, भारत

²शोधार्थिनी, संगीत विभाग, इस्माईल नेशनल महिला (पी०जी०), कॉलेज, मेरठ, उत्तर प्रदेश, भारत

DOI: <https://doi.org/10.24321/2456.0510.202620>

INFO

Corresponding Author:

प्रतिभा रानी, शोधार्थिनी, संगीत विभाग, इस्माईल नेशनल महिला (पी०जी०), कॉलेज, मेरठ, उत्तर प्रदेश, भारत।

E-mail Id:

Sahajpratibha@gmail.com

Orcid Id:

<https://orcid.org/0009-0005-1865-1076>

How to cite this article:

रीना गुप्ता, प्रतिभा रानी, मनुष्य के स्वास्थ्य संवर्धन में संगीत की भूमिका: एक विवेचनात्मक अध्ययन, Anu: a, Mul, Int, Jour, 2026; 11(3&4): 61-66.

Date of Submission: 2026-07-11

Date of Acceptance: 2026-08-11

ABSTRACT

आदिकाल से ही संगीत सम्पूर्ण सृष्टि का आधार माना जाता है। संगीत एक ऐसी ललित कला है। जिसके बिना हम ब्राह्मण्ड की कल्पना तथा सृष्टि की रचना ही नहीं कर सकते। संगीत मानव जीवन ही नहीं, अपितु पशु-पक्षी, जीव-जन्तु, पेड़ पौधे, वातावरण, खेत-खलियान आदि सभी पर अपना प्रभाव डालता है। सृष्टि के हर कण-कण व हवाओं में भी संगीत की एक सुरीली धुन व्याप्त है। इसी प्रकार संगीत स्वरों की वह माला है, जिसमें मानव जीवन का सम्पूर्ण सार है। संगीत मनुष्य के जन्म से लेकर मृत्यु तक जुड़ा हुआ है। कहने का आशय यह है कि संगीत मनुष्य के जीवन से चहु ओर से घिरा हुआ है। मानव जीवन के आदि से लेकर अंत तक संगीत की यात्रा का सफर करती है। संगीत आत्मा को परमात्मा से मिलाने का एक महान सेतु है, अर्थात् सुगम मार्ग है, जिससे मनुष्य जीवन का साक्षात्कार ईश्वरीय हो जाता है। ध्यान, योग, भजन, कीर्तन संगीत ही ऐसे सत्मार्ग है, जो मनुष्य को उचित दिशा में दिग्दर्शित करते हैं। यह वह ईश्वरीय मार्ग है, जिससे मनुष्य चाहकर भी कहीं गलत मार्ग पर प्रेरित हो ही नहीं सकते। संगीत मनुष्य के जीवन से कही न कही, किसी न किसी रूप से अवश्य जुड़ा हुआ है।

मुख्य शब्द: ब्राह्मण्ड, साक्षात्कार, सत्मार्ग, चहु, व्याप्त।

प्रस्तावना

संगीत की उत्पत्ति नादब्रह्म से मानी गई है। नाद से ध्वनि, ध्वनि से श्रुति तथा श्रुति से स्वरों इसी सुमधुर श्रृंखला से ही सृष्टि का संहार होता है। पुराणों में एक ऐसी दंतकथा आती है, कि देवर्षि नारद ने एक बार लम्बे समय तक यह जानने के लिये प्रबल इच्छा जाहिर की, कि सृष्टि/संसार में आध्यात्मिक विकास की गति किस तरह चल रही है? वे जहाँ भी गए, प्रायः प्रत्येक स्थान में लोगों ने एक ही शिकायत की भगवन्! परमात्मा की प्राप्ति अति कठिन है। कोई सरल उपाय बताइये, जिससे ईश्वरीय प्राप्ति के मार्ग में कोई बाधा न हो। नारद ने इस प्रश्न का उत्तर स्वयं भगवान से पूछकर आश्वासन दिया और स्वर्ग के लिए चल पड़े।

देवऋषि नारद जी ने मन ही मन कहा कि भगवन् आपको ढूढ़ने में तप साधना की प्रणालियाँ बहुत कष्ट साध्य है, भगवन्। नारद ने वहाँ पहुँचकर विष्णु भगवान् से प्रश्न किया ऐसा कोई सरल उपाय बताइए, जिससे भक्तगण सहज ही में आपकी अनुभूति कर लिया करें?

नाहं वसामि बैकुण्ठे योगिनां हृदये न वा।

मदभक्ताः यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारद।।

हे नारद! न तो मैं बैकुण्ठ में रहता हूँ और न योगियों के हृदय में मैं तो वहाँ निवास करता हूँ, जहाँ मेरे भक्तजन कीर्तन करते हैं, अर्थात् संगीतमय भजनों के द्वारा ईश्वर को सरलतापूर्वक प्राप्त किया जा सकता है। इस श्लोक को पढ़ने से यह ज्ञात होता है कि संगीत की महत्ता और भारतीय इतिहास का वह समय याद आ जाता है, जब यहाँ गाँव-गाँव प्रेरक मनोरंजन के रूप में संगीत का प्रयोग बहुलता से होता था। संगीत में केवल गाना या बजाना ही सम्मिलित नहीं था। नृत्य भी इसी कला का अंग था। कथा, कीर्तन, लोक गायन और विभिन्न धार्मिक एवं सामाजिक पर्व-त्यौहार एवं उत्सवों पर अन्य कार्यक्रमों के साथ संगीत अनिवार्य रूप से जुड़ा रहता था। उससे व्यक्ति और समाज दोनों के जीवन में शांति और प्रसन्नता, उल्लास और क्रियाशीलता का अभाव नहीं होने पाता था।

अक्षर परब्रह्म परमात्मा की अनुभूति के लिए वस्तुतः संगीत साधना से बढ़कर अन्य कोई अच्छा माध्यम नहीं, यही कारण रहा है कि—यहाँ की उपासना पद्धतियों से लेकर कर्मकाण्ड तक में सर्वत्र “स्वर” संयोजन अनिवार्य रहा है। कोलाहल और समस्याओं से घनीभूत संसार में यदि परमात्मा का कोई उत्तम वरदान मनुष्य को मिला है, तो वह संगीत ही है। संगीत वह ईश्वरीय कला है, जो मनुष्य का साक्षात्कार ईश्वर से कराती है। संगीत से पीड़ित हृदय को शांति और संतोष मिलता है, संगीत से मानव की सृजन-शक्ति का विकास और आत्मिक प्रफुल्लता मिलती है। जन्म से लेकर मृत्यु तक, शादी-विवाहोत्सव से लेकर धार्मिक समारोह तक के लिए उपयुक्त संगीत—निधि देकर परमात्मा ने मनुष्य की पीड़ा को कम किया। मानवीय गुणों से प्रेम और प्रसन्नता को बढ़ाया।

शास्त्र कहते हैं—“स्वरेण संल्लीयते योगी”

“स्वर साधना द्वारा योगी अपने को तल्लीन करते हैं।

विदेशों में विज्ञान की तरह ही एक शाखा विधिवत् संगीत का अनुसंधान कर रही है और अब तक जो निष्कर्ष निकले हैं, वह मनुष्य को इस बात की प्रबल प्रेरणा देते हैं कि यदि मानव को अपने अंतःस गुणों और आत्मिक आनन्द की ज्योति को जीवित रखना है, तो मानव अपने आपको संगीत से किसी न

किसी रूप में जोड़े रहे। यही जागरूकता मानव-जीवन के लिये हितकारी होगी। संगीत की तुलना ईश्वरीय प्रेम से की गई है। दोनों ही समान उत्पादक शक्तियाँ हैं। इन दोनों का ही प्रकृति (जड़-तत्व) और जीवन चेतन-तत्व, दोनों पर ही चमत्कारिक प्रभाव पड़ता है। संगीत आत्मा की उन्नति का सबसे अच्छा उपाय है।

आइये अब हम बात करते हैं, संगीत चिकित्सा के परिपेक्ष्य में कि संगीत चिकित्सा है क्या-सर्वप्रथम हम चिकित्सा के अर्थ की चर्चा करते हैं-चिकित्सा अर्थात् उपचार पद्धति जिसकी सहायता से रोगी को रोग मुक्त किया जा सके। प्राचीन काल से ही उपचार पद्धति के द्वारा अपने विभिन्न रूपों में मनुष्य जीवन की समस्याओं के समाधान हेतु एक-दूसरे की सहायता करते आये हैं। वर्तमान में इस क्षेत्र में अनेक चिकित्सा पद्धतियाँ स्थापित हैं। उदाहरण स्वरूप-आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, एलोपैथिक, यूनानी, संगीत चिकित्सा, रेकी चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा इत्यादि। इन चिकित्सा पद्धतियों का मुख्य उद्देश्य इन पद्धतियों के माध्यम से रोग के लक्षणों, कारणों को जानना तथा उन्हें दूर कर रोगी के जीवन को निरोग सरस एवं रचनात्मक बनाना है।

जैसा कि हमारा मुख्य बिन्दु है, संगीत चिकित्सा यानि ;संगीत चिकित्सा सर्वप्रथम हम इस क्षेत्र में यह जानेंगे कि संगीत चिकित्सा के द्वारा चिकित्सा कैसे संभव है- संगीत के क्षेत्र में "संगीत चिकित्सा" जिसे हम आमतौर पर अंग्रेजी भाषा में डेनेपब जेमतंचल बोलते हैं। यह एक ऐसा विशेष अभियान है जिस पर विशद् कार्य अनुसंधान हो रहा है तथा इसका सफल परिणाम भी हमारे सामने सकारात्मक रूप से उद्भूत (दृष्टिपादित) हो रहा है।

इन परिणामों का उपयोग उन्हीं कारणों के निराकरण के लिए हो रहा है। जो आधुनिक काल में समस्त मानव जीवन में कुरीतियों की तरफ फैली जा रही है, जैसे-चिंता, तनाव, हताशा, निराशा, पीड़ा वेदना आदि। यह ऐसी कुरीतियाँ हैं, जो मनुष्य जीवन को दीमक की भांति खोखला कर देती हैं। आज के समय में मानव जीवन की भागदौड़ में आगे बढ़ने और अपने जीवन को सर्व सुविधायुक्त बनाने की चाह में मनुष्य इस कदर व्यस्त है कि उसे अपने शरीर एवं मानसिक शांति की जरा भी चिंता नाममात्र भी नहीं है।

वास्तव में मानव शरीर (जीवन) प्रकृति की धरोहर है, जो प्रकृति ने मनुष्य को उपहार स्वरूप भेंट किया है तथा मानव का इस जीवन को स्वस्थ बनाये रखना उसका स्वयं कर्तव्य है, किंतु आज इस संकटग्रस्त समाज में हर व्यक्ति किसी न किसी तरह के तनाव से ग्रसित है। ऐसी परिस्थिति में मनुष्य को निरोगी व ऊर्जावान बनाये रखने व अनेक व्याधियों से दूर रखने के लिये अनेक अनुसंधान हो रहे हैं। जिसमें संगीत चिकित्सा पद्धति को भी एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप के रूप में अपनाये जाने पर विश्व के अनेक देश-विदेश विकसित देशों के साथ-साथ भारत में भी अनुसंधान हो रहे हैं।

किसी चिकित्सा पद्धति में औषधियों द्वारा जो कार्य शरीर में जैव रासायनिक परिवर्तनों के माध्यम से होता है। ठीक इसी प्रकार संगीत चिकित्सा में वही कार्य स्वर लहरियों द्वारा होता है। सामवेद से निःसृत सांगीतिक परम्परा के आरम्भिक काल में साम गायन, जातिगायन तथा वर्तमान समय में राग गायन (रागदारी) का प्रचलन भरपूर रूप से व्याप्त है। वास्तव में देखा जाये तो या गहन रूप से अध्ययन किया जाये तो संगीत का शाश्वत प्रभाव विशुद्ध आनन्द व नादमय ही रहा। जिसे हम ब्रह्म स्वरूप भी कह सकते हैं संगीत की यही विशेषण या में कह लें कि संगीत की आध्यात्मिकता, पवित्रता, दिव्यता संगीत चिकित्सा

के प्रभावी विस्तार का आधार सिद्ध हुई। भारतीय संगीत की नादमय ऊर्जा की अवस्था ही मानव शरीर में संजीवनी शक्ति को जाग्रत एवं सक्रिय कर देती है। अतः यही संगीत चिकित्सा का मूल बीजमंत्र है। संगीत की मधुर स्वर लहरियों से मनुष्य जीवन का एक गहरा अन्तःसम्बन्ध है यह हमारे जीवन का अति महत्वपूर्ण भाग है। जो किसी न किसी रूप में मानव जीवन को आकर्षित करता है तथा हमें सुकून व शांति का अनुभव कराता है। एक ओर जहाँ संगीत सम्पूर्ण विश्व की भाषा है। वही संसार के लिए पूर्ण रूप से कल्याणकारी सिद्ध हुई है। अतः संगीत चिकित्सा का लाभकारी सशक्त माध्यम है। जिसके अन्तर्गत आज समस्त संसार में व्याप्त बुराईयों, व्याधियों एवं रोग, मानसिक तनाव, दुख, चिंता, अवसाद आदि दुष्प्रभावों को दूर करने की दिव्य शक्ति विद्यमान है।

संगीत एक ऐसा पोषक तत्व है, जो मानव के मन और आत्मा के संतुलन को बनाये रखने में औषध सेतू का कार्य करती है। मानव की मन व बुद्धि को संतुलित रखती है। हमारी भारतीय सभ्यता व संस्कृति तथा सामाजिक परम्पराओं में यह विज्ञान सदैव से उपलब्ध रहा तथा संगीत चिकित्सा का प्रावधान हमारे प्राचीन वेद, ग्रंथों संहिताओं से पूर्ण रूप से ग्रहण किया गया। मनुष्य में क्रोध, ईर्ष्या आदि विकार मन से सम्बन्धित होते हैं। जो अनेक रोगों को जन्म देते हैं, यही विकार मानव की इन्द्रियों की शक्ति व तेज को नष्ट कर देते हैं व इन्हीं विकारों के कारण मानव शरीर रोगग्रस्त बन जाता है। संगीत की सुमधुर स्वर लहरिया मनुष्य के चित्त में एकाग्रता व मानसिक संतुलन को बनाये रखने में पूर्णतया सहायक होती है। गन्धर्ववेद या संगीत चिकित्सा में आयुर्वेद के अंतर्गत होने वाला एक महत्वपूर्ण अंग है, क्योंकि भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद है जो वैदिक काल से चली आ रही है। अतः हमारे देश के विद्वानों से संगीत से होने वाले प्रभाव को आयुर्वेदिक आधार पर ही विश्लेषित किया है। आयुर्वेदाचार्या ने व्यक्ति की प्रकृति के तीन प्रकार के भेद बताये हैं—कफ, पित्त और वात।

मनुष्य का शरीर इन्हीं तीन विकृतियों में विभाजित है तथा इनकी असंतुलन होने से ही शारीरिक रोग होते हैं। इन्हीं समस्त विकृतियों को दूर करने में औषधि के साथ ही साथ संगीत चिकित्सा भी कारगर सिद्ध हुई है। कह सकते हैं संगीत मानव को तनावमुक्त करता है। इन्हीं तनावों के कारण मनुष्य शरीर असंतुलित हो जाता है। जिससे अनेक रोग हो जाते हैं। अतः जब संगीत चिकित्सा ही लाभकारी होती है। यह वह कला है जो ध्यान, योग व आध्यात्म से पूर्ण रूपेण जुड़ी है। वास्तव में हम निःसंदेह कह सकते हैं कि स्वास्थ्य के संवर्धन में संगीत की भूमिका का मुख्य योगदान रहा है। संगीत शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए एक अचूक औषधिक के रूप में कार्य करता है जो इस प्रकार निम्नलिखित है।

मानसिक स्वास्थ्य पर संगीत का प्रभाव

- मानसिक स्वास्थ्य में सुधार—अवसाद और अन्य मनोविकारों के लक्षणों को कम करने में संगीत चिकित्सा बहुत प्रभावी है। यह भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करती है।
- बेहतर नींद—रात के समय 30 मिनट तक सुकून देने वाला वाद्य यंत्रों का संगीत सुनने से या धीमी गति का गायन सुनने से भी मस्तिष्क को आराम मिलता है।
- तनाव व चिंता में कमी—शांत व धीमी गति का संगीत सुनने से शरीर में कोर्टिसॉल (तनाव हार्मोन) का स्तर कम होता है, और तंत्रिका तन्त्र को आराम मिलता है।

• मस्तिष्क और याददाश्त का विकास—लयबद्ध धुनें मस्तिष्क को सक्रिय करती हैं, जिससे ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता और याददाश्त (स्मृति शक्ति) मजबूत होती है। वृद्ध व्यक्तियों या डिमेंशिया से पीड़ित लोगों के लिए भी यह बेहद लाभदायक सिद्ध हुआ है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर संगीत का प्रभाव

• दर्द निवारण—संगीत के माध्यम से मस्तिष्क में एंडोर्फिन (खुशी देने वाला रसायन) का स्त्राव होता है, जो शारीरिक पीड़ा (दर्द) की तीव्रता को कम करने में पूर्ण रूप से रोगियों की मदद करता है।

• प्रतिरक्षा प्रणाली में वृद्धि—वैज्ञानिक अध्ययनों से यह बात सामने आयी है कि नियमित रूप से संगीत या गाने व कोई भी वाद्य यन्त्र बजाने व सीखने से मानव शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

तालों के वैधिध्य और उतार—चढ़ाव से स्पर्धा में सकारात्मक दृष्टिकोण, संगीत से आता है। 'ऑटिस्टिक' बच्चों के जीवन में वैविध्य स्वीकार की क्षमता बढ़ती है, वे अपेक्षतः जल्दी जीवन की लय में घुल मिलकर मिलनसार हो जाते हैं। आइये अब हम आपके समक्ष 'स्वास्थ्य' शब्द को उजागर करते हैं, जो इस प्रकार है—'स्वास्थ्य' शब्द दो शब्दों के मेल से बना है—स्व. स्थ। स्व का अर्थ है—स्वयं, मैं, मेरा अस्तित्व, अहम् एवं मेरा होना, हूँ, तत्व आदि। 'स्थ' का शब्द का अर्थ है—स्थित होना, अर्थात् स्वास्थ्य का अर्थ स्वयं में स्थित होना है, व जो स्वयं में स्थित है वह स्वस्थ है, अन्यथा अस्वस्थ है।

संगीत हमें स्वयं में स्थित होने में एकाग्र होने में सहायता प्रदान करता है। हमारे स्व की ओर हमें ले जाता है। हमें हमारी आत्मिक पहचान कराने में सहायक होता है। विभिन्न दिशाओं में भटकने व विभिन्न चिंताओं में रहने से मनुष्य शक्ति क्षीण हो जाती है। अतः एकाग्र व सही दिशा में केन्द्रित रहने से मनुष्य की ऊर्जा दृढ़ बनी रहती है।

समस्त संसार में हर वस्तु अणुओं से मिलकर बनी है, अणु स्थूल रूप में पदार्थ है और सूक्ष्म रूप में वह कम्पित है, शब्द भी कम्पन है स्वर भी एक ईश्वरीयदेय मधुर कम्पन है। इसी कम्पन के कारण ही भिन्न—भिन्न रागों की रचना हुई है, जो सम्पूर्ण संसार में स्थित सभी प्राणियों पर अपना अलग—अलग रूप से प्रभाव डालते हैं, इन कम्पनों को बारम्बारता कहते हैं, ब्राह्मण्ड में सबकुछ कम्पन की स्थिति से ही चलायमान होता है, अपितु हमारा आध्यात्मिक उत्थान भी इसी बारम्बारता से प्रभावित होता है। कुछ राग विशेष ऐसे हैं, जो मनुष्य के शारीरिक व मानसिक व्याधियों को दूर करने में अपनी मुख्य भूमिका प्रदान करते हैं जो निम्नलिखित है।

रोग का नाम	राग
1. सिर दर्द	भैरव
2. अस्थमा	मालकौस, ललित
3. रक्तचाप (B.P.)	भूपाली
4. मनोरोग, डिप्रेशन	मधुवंती
5. खून की कमी	पीलू
6. याददाश्त (Memory)	शिवरंजनी
7. कमजोरी	जयजयवंती
8. एसिडिटी	खमाज
9. अनिद्रा	भैरवी
10. हृदय रोग	दरबारी

निष्कर्ष

इन सभी अध्ययनों के पश्चात् हम इस निष्कर्ष पर आये हैं, कि हमारी भारतीय कलाएँ संगीत हमें आंतरिक सामंजस्य द्वारा 'स्व' में स्थित करता है। व्यक्ति को मानसिक रूप से मजबूत व स्वस्थ बनाता है। अतएव इस प्रकार के रोगों के निराकरण के लिए चिकित्सा के साथ-साथ संगीत जैसी भावनात्मक और सुकून देने वाली कला का प्रयोग संगीत चिकित्सा के रूप में किया गया। जिसके परिणाम अति संतोषजनक और अच्छे रहे, इसीलिए आज समस्त विश्व में म्यूजिक थेरेपी का प्रयोग चिकित्सा क्षेत्र में किया जाने लगा है। वर्तमान समय के जीवन की उथल-पुथल भरी व्यस्त जीवनचर्या में मनुष्य मानसिक रोगों से पीड़ित होता जा रहा है। जिस कारण व्यक्ति का शारीरिक पक्ष भी पूर्ण रूप से प्रभावित हो रहा है। अतः मानसिक रोगियों की संख्या में वृद्धि देखी जा रही है। आज हर व्यक्ति किसी न किसी रूप में अवसाद से घिरा हुआ जीवन व्यतीत कर रहा है। संगीत एकमात्र ऐसी कला है, जो सभी कलाओं की जननी है, व संगीत कला में आध्यात्म और दार्शनिकता की झलक है, जो समस्त मानव जाति की संजीवनी बूटी के रूप में कार्य करती है।

संदर्भ

1. शब्द ब्रह्म - नाद ब्रह्म - शर्मा, आचार्य श्रीराम, पृ° 3
2. शब्द ब्रह्म - नाद ब्रह्म - शर्मा, आचार्य श्रीराम, पृ° 3
3. शब्द ब्रह्म - नाद ब्रह्म - शर्मा, आचार्य श्रीराम, पृ° 3-4
4. शब्द ब्रह्म - नाद ब्रह्म - शर्मा, आचार्य श्रीराम, पृ° 6
5. राग, रोग व रोगी (संगीत चिकित्सा), डॉ. सिन्हा ज्योति, पृ° 31
6. राग, रोग व रोगी (संगीत चिकित्सा), डॉ. सिन्हा ज्योति, पृ° 32
7. राग, रोग व रोगी (संगीत चिकित्सा), डॉ. सिन्हा ज्योति, पृ° 32
8. संगीत मणि, डॉ. महारानी शर्मा, पृ° 110
9. संगीत चिकित्सा, डॉ. सतीश वर्मा, पृ° 3
10. नेट संगीत, डॉ. तेज सिंह टाक, द्वितीय संस्करण, पृ° 84
11. संगीत चिकित्सा, डॉ. सतीश वर्मा, पृ° 4