

सङ्गीत तथा साधनाको वस्तुगत स्वरूप र उपादेयता

यतिराज अधिकारी

Corresponding Author: yatiraja.dhikari@sifal.deerwalk.edu.np

Citation: Adhikari, Yatiraj (2026), सङ्गीत तथा साधनाको वस्तुगत स्वरूप र उपादेयता

लेखसार

सङ्गीत भनेको मनोरञ्जनको विषयमात्र नभएर आत्मरञ्जनको पनि विषय हो । यसलाई प्राप्त गर्न निरन्तर अभ्यास तथा गहिरो साधनाको आवश्यकता पर्दछ । यसबाट सांसारिक आनन्दका साथै परमानन्दको प्राप्ति पनि सम्भव छ । परमानन्द भन्नाले मोक्षलाई बुझ्नुपर्ने हुन्छ । जसका लागि गुरुदेवको कृपा तथा निर्देशन अपरिहार्य हुन्छ । सङ्गीत एउटा जीवन्तकला हो । प्रस्तुत लेखमा सङ्गीत र साधनाको वस्तुगत स्वरूपका साथै यसबाट उपचार तथा मोक्षको प्राप्ति कसरी सम्भव छ भन्ने विषयमा स्पष्ट पारिएको छ ।

यस शोधलेखका लागि सामग्री सङ्कलनार्थ विशेष गरेर द्वितीयक स्रोतबाट पुस्तकालयको प्रयोग गरिएको छ भने केही तथ्यहरू यसका जानकार विद्वानहरूसँगको संवादादिबाट पनि सामग्री सङ्कलन गरिएको छ । प्रस्तुत शोधलेखमा मूलतः समीक्षणात्मक विधिको अवलम्बन गरिएको छ ।

शब्दकुञ्जी: स्वर, लय, ताल, साधना, श्रुति ।

विषय परिचय

सङ्गीत मानव जीवनको आत्मा हो । यसले मनमा शान्ति, हृदयमा भाव र आत्मामा शक्तिको सञ्चार गर्दछ । सङ्गीत केवल मनोरञ्जनको साधनमात्र होइन, यो आत्माको गहिरो अनुभूति हो । सङ्गीतमा तीन विधा प्रमुख रहेका छन्— गायन, वादन र नृत्य । यस सम्बन्धमा लोकसङ्गीत, आधुनिक सङ्गीत, गजल, ठुमरी, भजन आदिलाई पनि भुल्नुहुँदैन । तीमध्ये शास्त्रीय सङ्गीत पदले नृत्य, वाद्य र गीतलाई बुझिन्छ । ती नाट्यसिद्धान्त अन्तर्गत पर्दछन् । सङ्गीतको आरम्भ खास गरी गन्धर्व आदिद्वारा गाउने र बजाउने क्रममा भएको पाइन्छ । रावण पनि सङ्गीत शास्त्रमा निपुण थिए भन्ने ऐतिह्य छ । सर्वदा वीणा लिएर विश्वभ्रमण गर्ने नारद पनि सङ्गीतज्ञ थिए । उनका हातमा तानपुरा वीणा रहेको शास्त्रमा वर्णन छ । त्यसका साथै नारदकै परम्परामा प्रणीत नारदीय शिक्षा ग्रन्थ पनि प्रसिद्ध छ । जसमा उच्चारणका सम्बन्धमा व्यापक वर्णन गरिएको छ । वस्तुतः सङ्गीत कला ईश्वरीय उपहार हो । यसको शिक्षण गुरुपरम्पराबाट नै हुन्छ,



र हनुपदछ ।

सङ्गीतको वास्तविक सौन्दर्य तब देखिन्छ, जब यसमा साधना अन्तःश्लिष्ट हुन्छ । साधनाविनाको सङ्गीत आत्माविनाको शरीरजस्तै हो । साधना भनेको निरन्तर अभ्यास, श्रद्धा र समर्पण हो । जसरी एउटा बीज अङ्कुरित भएर वृक्ष बन्न आवश्यक मलजलका साथै अनुकूल वातावरणको अपरिहार्यता हुन्छ, त्यसै गरी सङ्गीतको पूर्णताका लागि पनि साधना अपरिहार्य हुन्छ । साधनाविनासङ्गीत अपाङ्ग हुन्छ । साधनाविना त्यसको पूर्णता सम्भव नै छैन । सच्चा सङ्गीतकार कदापि लघुमार्ग अपनाउँदैन । ऊ बिहानको शुद्ध वायुमण्डलमा स्वर साधना गर्छ, दिनभर अभ्यासमा रमाउँछ र रातमा आत्मसमीक्षा गर्दै आफ्नो यात्रा अधि बढाउँछ । साधना नै सङ्गीतको आत्मा हो । यसले नै सङ्गीतलाई सजीव बनाउँदछ, पवित्र बनाउँछ, आत्मीय बनाउँछ र श्रोताको हृदयमा गहिरो छाप छोड्दछ ।

हामीले हिन्दुस्तानी, कर्णाटकी तथा नेपाली सङ्गीतमा महान् कलाकारहरूलाई सुनेका छौं, देखेका छौं र बुझेका छौं । जसले आफ्नो जीवनलाई साधनामय बनाउँदै आफूलाई सङ्गीतमा समर्पित गरे । त्यही समर्पणको परिणामस्वरूप सङ्गीतका बादसाह बन्न सफल भए । तिनीहरूको स्वर, लय र तालमा जुन माधुर्य हुन्छ, त्यो साधनाको प्रतिफल हो । वस्तुतः सङ्गीतमा सफलता चाँडो मिल्दैन । साधनाको मार्ग लामो हुन्छ । तर यही मार्गले सङ्गीतकारलाई अमर बनाउँछ । सङ्गीत र साधना भनेको एउटै सिक्काका दुइटा पाटा हुन्, जुन एकआपसमा सम्पृक्त भएर एक दिव्य ऊर्जा सिर्जना गर्छन् । जसले यसको महत्त्व बुझ्छ, उसले जीवनमा न केवल सङ्गीत सिक्छ, बरु जीवन नै सङ्गीतमय बनाउँछ । प्रस्तुत लेखमा यिनै सङ्गीत तथा साधनाको वस्तुगत स्वरूप र उपादेयताका बारेमा विश्लेषण गर्ने जमर्को गरिएको छ ।

प्रस्तुत लेखका लागि मुख्य समस्या सङ्गीत र साधनाका बारेमा वस्तुगत तत्त्वको जानकारी नहुनु हो भने यसको र साधनाको अन्तःसम्बन्ध नपरोलिन पनि यसको समस्याकै रूपमा देखिन्छ । जुन शोधरिक्तता हो । फलतः सङ्गीत र साधनाको वस्तुगत स्वरूपनिरूपणपूर्वक यसको अवदानलाई स्पष्ट पार्नु र सङ्गीत र साधनाको अन्तःसम्बन्ध स्पष्ट पार्दै निष्कर्षोपस्थान गर्नु नै प्रस्तुत शोधकार्यको उद्देश्य हो ।

सङ्गीत र साधनाका बारेमा वस्तुगत तत्त्वको जानकारी दिनुका साथै यी दुईको अन्तःसम्बन्ध केलाउँदै यसका विविध पक्षको विश्लेषण गरिने भएकोले सङ्गीत र साधनको स्वरूप र उपादेयताका बारेमा प्रस्तुत लेखबाट एउटा सुस्पष्ट मार्ग प्राप्त हुन्छ । त्यसका साथै यस सम्बन्धमा अगाडि अध्ययन तथा चिन्तनको मार्ग प्रशस्त हुने भएकाले प्रस्तुत अध्ययनको औचित्य सिद्ध हुन्छ ।

सङ्गीत र साधनाका बारेमा वस्तुगत तत्त्वको जानकारी दिँदै यी दुईको अन्तःसम्बन्ध केलाएर यसको स्वरूप र उपादेयताका बारेमा विमर्श गर्नु नै प्रस्तुत शोधनिबन्धको क्षेत्र र सीमा हो ।

सैद्धान्तिक पर्याधार

सङ्गीत परम्परागत शिक्षा प्रणालीअन्तर्गत पर्दछ । यसको प्रमुख आधार भरतमुनिद्वारा लिखित नाट्यशास्त्र नामक ग्रन्थ नै हो । यसमा नाट्यसिद्धान्तका आधारमा रही राग-रागिनी तथा स्वरस्थापनाको प्रतिपादन भएको हो । त्यसपछि, सङ्गीतरत्नाकर, बृहद्देशी ग्रन्थ आदि जन्मदै गए । यिनै ग्रन्थका आधारमा आजको शास्त्रीय सङ्गीतले पल्लवित र विकसित हुँदै पूर्ण रूप प्राप्त गरेको हो । प्रस्तुत लेखमा विशेषतः भरतमुनिको नाट्यशास्त्र, शारङ्गदेवको सङ्गीतरत्नाकर, मतङ्गमुनिको बृहद्देशी ग्रन्थ तथा पं.विष्णुनारायण भातखण्डेको सङ्गीत प्रतिपादित सङ्गीतका सिद्धान्तहरूलाई नै आधार मानि लेख तयार गरिएको छ ।

व्याख्या र विश्लेषण

पूर्वीय ग्रन्थहरूमा साधना नगरीकन कुनै पनि गुट्यतम विषयको प्राप्ति हुन नसक्ने उल्लेख भएको छ । हाम्रा परम्परामा साधनाद्वारा नै सफलता प्राप्त हुन्छ, भन्ने सम्बन्धमा धेरै उदाहरणहरू पाइन्छन् । सङ्गीतद्वारा उपचार, ध्यानमा सङ्गीतको प्रयोग, शान्तिका लागि सङ्गीत, हात्तीजस्ता जनावरलाई सङ्गीतको माध्यमबाट वशमा ल्याइने गजपरन विधि तथा राग गायनबाट पानीको वर्षा, अग्नि प्रज्वलित तथा शितलताको अनुभूति गर्ने गराउने कार्यहरू गुरुदेवको सान्निध्यमा गएर गरिएको साधनाबाट मात्र नै सिद्धि प्राप्त हुन सक्दछ, भन्ने विषयमा विभिन्न ग्रन्थहरूमा वर्णन पाइन्छ । आजभोलि युटुब, सामाजिक सञ्जाल वा अन्य आधुनिक प्रविधिको प्रयोगबाट प्राप्त हुने गुरुपरम्पराहित शिक्षाबाट त्यो सिद्धता वा सफलताको अपेक्षा राख्न सकिन्न । यसको महत्वलाई अझ स्पष्ट पार्नका लागि यो लेखमा अगाडि सङ्गीत र साधना, स्वरको उत्पत्ति, श्रुति, सङ्गीतका प्रकार, यसको उद्देश्य र प्रभाव जस्ता केही महत्वपूर्ण विषयलाई संक्षेपमा चर्चा गरिएको छ ।

सङ्गीत र साधनाको सम्बन्धः

सङ्गीत र साधना एक आपसमा अन्योन्याश्रित छन् । जसरी शरीर र आत्मा छुट्टिएर जीवन सम्भव छैन, त्यस्तै सङ्गीत र साधना अलग भएर पूर्णता प्राप्त गर्न सकिँदैन । साधना नै त्यस्तो माध्यम हो, जसले सङ्गीतलाई शुद्ध, सजीव र आत्मीय बनाउँछ । साधनाका क्रममा साधनालाई सघन बनाउँदै जाँदा सङ्गीतकार भित्री रूपमा परिवर्तित हुन थाल्छ । उसको स्वभावमा धैर्य, नम्रता र गहिरो समर्पण आउँदछ । यस्तो सङ्गीत श्रोताको मन-मस्तिष्कमा सिधै प्रवेश गर्छ । यसले मानिसको मनोबल, चरित्र र सोचलाई समेत प्रभावित गर्छ ।

सङ्गीतमा स्वरको उत्पत्ति :

नारदीय शिक्षाअनुसार स्वर प्रकृतिबाट उत्पन्न भएको हो

षड्जं वदति मयूरो गावो रम्भन्ति चर्षभम् ।



अजाविके तु गान्धारं क्रौञ्चो वदति मध्यमम् ॥

पुष्पसाधारणे काले कोकिला वक्ति पञ्चमम् ।

अश्वस्तु धैवतं वक्ति निषादं वक्ति कुञ्जरः ॥ (नारद, सन् २००२: ४)

अर्थात् मयूरले षड्ज स्वर उच्चारण गर्दछ, गाईहरूले ऋषभको स्वर उच्चारण गर्दछन् । वर्करी र मेषले गान्धार नामको तेस्रो स्वर उच्चारण गर्दछन् । त्यसै गरी क्रौञ्च पक्षी मध्यम नामको चतुर्थ स्वरको उच्चारण गर्दछ भने पोथी कोकिल पञ्चम स्वर उच्चारण गर्दछे । त्यसै गरी घोडाले धैवत स्वर र हात्तीले निषाद स्वर उच्चारण गर्दछन् । भाषा र वाक्य स्पष्टतामा ध्यान यही विषय याज्ञवल्क्यले केही भिन्न शैलीमा स्पष्ट पारेका छन्—

षड्जो वेदे शिखण्ड्यास्य ऋषभः स्यादजामुखे ।

गावो रम्भन्ति गान्धारं क्रौञ्चाश्चैव तु मध्यमम् ॥

कोकिलः पञ्चमं ब्रूते निषादं तु वदेद् गजः ।

आश्वश्च धैवतो ज्ञेयः स्वराः सप्तेति गीयते ॥

(याज्ञवल्क्य, वि.सं. २०१९: ९)

उच्चौ निषादगान्धारौ नीचावृषभधैवतौ ।

शेषास्तु स्वरिता ज्ञेयाः षड्ज-मध्यम-पञ्चमाः ॥

(याज्ञवल्क्य, वि.सं. २०१९: ७)

अर्थात् निषाद र गान्धार स्वर ऊच्च किंवा उदात्तमा पर्दछन् भने ऋषभ तथा धैवतार्हिनै नीच अर्थात् अनुदात्तमा पर्दछन् । त्यसै गरी षड्ज, मध्यम र पञ्चम स्वर स्वरितमा पर्दछन् भन्ने बुझ्नुपर्दछ ।

यसको तात्पर्य के हो भने मयूरबाट सा, गाईबाट रे, बाख्राबाट गान्धार, क्रौञ्च पक्षीबाट मध्यम, कोइलीबाट पञ्चम, भ्यागुतोबाट धैवत र हात्तीबाट निषादको उत्पत्ति भएको भन्ने मान्यता छ । परन्तु अन्य ग्रन्थहरूमा स्वरहरू साम वेदबाट नै उत्पन्न भएको भन्ने मान्यता प्राप्त छ ।

अमरकोषमा भने सात स्वरहरू तार र गलाबाट उत्पन्न हुने बताइएको पाइन्छ—

निषादर्षभगान्धारषड्जमध्यमधैवताः ।

पञ्चमश्चेत्यमी सप्त तन्त्रीकण्ठोत्थिताः स्वराः ॥ (अमरसिंह, २०७७: १)

शिवजीको डमरुबाट तालको उद्भव भएको हो । डमरु आफैँमा अवनद्ध वाद्य हो, जसबाट पाणिनिका चौध सूत्रको उत्पत्ति भएको भनिएको छ । सामवेद भनेको गानविद्या हो । गीतामा भगवान् श्रीकृष्णले भन्नुभएको छ— “वेदानाम् सामवेदोऽस्मि” (श्रीमद्भगवद्गीता १०।२२) अर्थात् ‘म वेदमा साम वेद हूँ’ अर्थात् स्वर मै हूँ । ‘स्वयं राजते इति स्वरः’ यस्तो विग्रहमा स्वर भनेको ईश्वर नै हो । जो वाद्यका साथै गलामा स्वयम् विराजमान छ । जसलाई हामीले साधनाद्वारा अनुसन्धानपूर्वक अनुभूति गर्दछौं ।



सङ्गीतमा स्वर र श्रुति :

“श्रूयते इति श्रुतिः” अर्थात् जो कानद्वारा सुनिन्छ, त्यसलाई नै श्रुति भनिन्छ । सङ्गीतमा व्यावहारिक सरलताका लागि बाइस श्रुतिहरूबाट सात मुख्य श्रुति लिइएका छन् । जुन षड्ज, ऋषभ, गान्धार, मध्यम, पञ्चम, धैवत र निषाद हुन्—

सप्त स्वरास्तु गीयन्ते सामभिः सामगैर्बुधैः ।

षड्जऋषभगान्धारो मध्यमः पञ्चमस्तथा ।

धैवतश्च निषादश्च स्वराः सप्तेह सामसु ॥ (मण्डूकऋषि, सन् २०१४: ८)

यहाँ एउटा जिज्ञासा के हुन्छ भने बाइसओटा श्रुतिबाट मुख्य सात श्रुति कसरी आए ? यस सम्बन्धमा चतुर्दण्डप्रकाशिका नामक ग्रन्थमा यस्तो श्लोक पाइन्छ—

चतुश्चतुश्चतुश्चैव षड्जमध्यमपञ्चमाः ।

द्वौ द्वौ निषादगान्धारौ तिस्रो ऋषभधैवतौ ॥

(टाक, सन् २०१२: १४९)

अर्थात् सा र मको चार चार, ग र निको दुई दुई, रे र धको तीन तीन श्रुति छन् । यसरी सङ्गीतमा २२ श्रुतिहरूलाई विभाजन गरिएको छ ।

सङ्गीत र यसका प्रकार

सङ्गीतको जगत्मा शास्त्रीय सङ्गीतलाई नै प्रमुख सङ्गीत मानिएको छ । शास्त्रीय मापदण्डअनुसार रागहरूको चर्चा तथा प्रयोग गरिएको हुन्छ । राग, थाट, जाति, खट्का, मुर्की, मीड र यसका प्रकारहरूको नियमानुसार प्रयोग गरिएको हुन्छ । यसैका आधारमा अन्य सङ्गीतको उत्पत्ति भएको मानिन्छ । तर सङ्गीतका प्रकारका प्रसङ्गीतर ध्यान दिनुपर्दा शास्त्रीय सङ्गीत, लोकसङ्गीत, भजन सङ्गीत, ठुमरीसङ्गीत, आधुनिक गीत, गजल आदि गरी सङ्गीत विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । यी सङ्गीतहरूमा शास्त्रीय नियमहरूको खासै लागू भने भएको हुँदैन अपितु यिनीहरूमा पनि रागका स्वरहरूको सङ्क्षिप्त रूपमा भए पनि प्रयोग गरिएको हुन्छ । अतः यिनीहरू पनि सङ्गीतकै कोटीमा आएका हुन् । लोक तथा आधुनिक सङ्गीतको कुरा गर्ने हो भने आफ्नो संस्कृतिअनुसारको प्रयोग देख्न पाइन्छ । अतः यस्ता प्रकारका सङ्गीतमा स्वतन्त्रता तथा आफ्नो संस्कृति स्पष्टतः भल्किन्छ ।

गीतं नादात्मकं वाद्यं नादव्यक्त्या प्रशस्यते ।

तद्व्यानुगतं नृत्यं नादाधीनमतस्त्रयम् ॥ (शारङ्गदेव, १९४३: १)

सङ्गीतका तीनओटै विधा एक आपसका परिपूरक हुन् । तालविना सुर र सुरविनाको ताल पनि अपूर्ण नै मानिन्छ । यी दुवैमा परस्पर सम्बन्ध छ र दुवैको मेलबाट पूर्ण सङ्गीतको निर्माण हुन्छ । अतः सङ्गीत विश्वमै ललितकलामा उत्तम तथा प्रथम कलाका रूपमा स्थापित छ । सङ्गीतमा मुख्यतः सात सुर हुन्छन् । किन्तु कोमल र विकृत गरी बाह्र स्वर मानिन्छन् ।



सङ्गीत साधनाको विषय हो । स्वर र तालको नियमित साधनाद्वारा नै सङ्गीतज्ञ बन्न सकिन्छ । स्वरहरूको साधनाद्वारा नै गला तथा वाद्य यन्त्रद्वारा हातमा निखारपन आउँदछ । सङ्गीतप्रवीण नरराज ढकालले आफूद्वारा रचित राग यमनमा एउटा बन्दिश सिर्जना गर्नुभएको छ—

सुरको महिमा अपरम्पार, डुब्छ जसमा सब संसार ।

जति साध्यो भन उति नै गाह्यो तै पनि सङ्गीत सबको प्यारो ॥ (ढकाल, २०४६: ३)

जीवनको यही एक आधार अर्थात् सुरको महिमा अनन्त र अपरम्पार छ । जति साधना गयो उति नै गाह्यो लाग्छ । तापनि मानिसहरू यसमै डुबेर साधनामा लीन हुन्छन् भन्दै सुर र साधना नै जीवनको एक आधार हो भन्ने विषय यस बन्दिशमा स्पष्ट पारिएको छ ।

सङ्गीत तथा साधनाको आवश्यकता

विश्वमा वर्तमान स्थितिमा सर्वत्र डिजिटलमय जीवन भएकाले भागदौडको स्थिति छ । अतः विश्राम तथा शान्त स्थिति नै विर्सिसकेको अवस्था छ । दुई मिनेटको भए पनि शान्तिपूर्ण विश्राममा सङ्गीत सुन्नाले मनको स्थिति तथा धड्कन शान्त भएर आउँछ र मानसिक शान्ति मिल्दछ । सङ्गीत जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । मनुष्यको धड्कन तथा श्वास एउटै लयमा चलेको हुन्छ । यी दुवैको गति बराबर लयमा चलेको हुन्छ । जुन कुरा सङ्गीतसँग मेल खान्छ । शान्तिपूर्ण जीवनका लागि सङ्गीत अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अङ्ग मान्न सकिन्छ । मानिसको जन्म भएपछि उसको धड्कन समान गतिमा चलन थाल्छ । त्यसपछि ऊ रुन्छ । कुनै एउटा स्वर अथवा पिचको आविर्भाव हुन्छ । यसरी ऊ जन्मैदेखि सङ्गीत लिएर जन्मेको हुन्छ । हाम्रा ग्रन्थमा स्वरको परिभाषा गर्दै भनिएको छ कि स्वयं राजते इति स्वरः अर्थात् आफैमा स्वस्थानमा विराजित हुने स्वर हो । यसरी स्वर भनेको ईश्वर हो भन्ने सिद्ध हुन्छ । हामीले त्यसको अनुसन्धान गर्नुपर्दछ । साधनाद्वारा स्वर नै ईश्वर भएको तथ्य सिद्ध हुन्छ । स्वरको साधना ईश्वरको साधना हुन जान्छ । ईश्वरप्राप्ति हाम्रो जीवनको लक्ष्य हो । अतः स्वर साधना सिङ्गे मनुष्य जीवनको आवश्यकता हो ।

सङ्गीतबाट उपचार र यसको प्रभाव

सङ्गीत साधनाले मनमा शान्ति ल्याउँछ तथा वातावरणलाई नै शान्त बनाउँदछ भने रागमा आधारित स्वरहरूको साधनाले मनसहितका पाँचै इन्द्रियको निग्रह गर्दछ । यसर्थ सङ्गीत अनेकौं रोगहरू ठीक गर्नसक्ने एउटा प्रभावकारी औषधि हो । सङ्गीत उपचार पद्धति (Music therapy) वर्तमान युगमा निकै नै प्रचलित शब्द हो । यसमा सङ्गीतको माध्यमद्वारा व्यक्तिलाई अवचेतन मनमा प्रवेश गराइन्छ र ध्यानमा लगाइन्छ, जसबाट उसले आनन्दको महसुस गर्छ । जब व्यक्तिलाई पूर्ण रूपमा सुरिलो सङ्गीत सुनाइन्छ, त्यसका स्वरहरूले मस्तिष्कमा छुट्टै किसिमको रसायन सिर्जना हुन्छ अनि ऊ लड्छ हुन्छ र आफ्नो पीडालाई बिर्सन्छ । यस्तो प्रकारको सुन्ने र ध्यान गर्ने भनौं आँखा बन्द गरी शान्तिपूर्ण वातावरणको नियमित अभ्यासले व्यक्ति निरोगी बन्न



सकछ ।

सङ्गीत उपचारपद्धतिमा शास्त्रीय रागको प्रयोग अत्यधिक उपयुक्त मानिन्छ । सङ्गीत उपचारसम्बन्धी लेखिएको लेखमा सङ्गीत चिकित्सापद्धति सन् १९९३ मा सुरु भएको उल्लेख छ (www.mybapuji) । तथापि हाम्रा पुर्खाहरूले विभिन्न रागका माध्यमबाट उपचार गर्ने प्रचलन हाम्रो परम्परामा धेरै पुरानो र लामो समयबाट हुँदै आएको देखिन्छ । जस्तै राग भूपालीबाट उच्च रक्तचाप तथा टाउको दुखेको निको हुन्छ । राग बिहागबाट थकान कम हुने र निद्रामा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ, भैरवी रागबाट जरो निको हुने तथा तनाव कम हुन्छ भन्ने मानिन्छ । रेगमी सितार घरानाका प्रवर्तक पं. देवचन्द्र रेगमीले भैरवी वादन गरेर महिनौं उपचार गर्दा पनि कम हुन नसकेको ज्वरलाई विशोक पारेको प्रशङ्क हाथरस, भारतबाट प्रकाशित हाम्रो सङ्गीत रत्न नामको ग्रन्थमा उल्लेख छ । यसरी उपचारमा फरक फरक रागका फरक फरक प्रभावहरू हुन्छन् भन्ने मानिएको छ । यसका लागि अभै गहन अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्नु अत्यावश्यक देखिन्छ ।

सन् २०२० मा कलकत्तामा एकजना महिलामाथि प्रयोग गरिएको साङ्गीतिक उपचारलाई लिन सकिन्छ । जसमा प्रख्यात वायलिनवादक श्रीमती एनराजमद्वारा बजाइएको राग दरबारी वायलिन दिनको तीन घण्टाका दरले सुनाउँदा छैटौं दिनमा ती महिला कोमाबाट बाहिर आएकी थिइन् । जुन समाचार गुगल तथा भारतीय टेलिभिजनमा बर्गेल्खै आएको थियो । साधनाको गहिराईमा पुगी रागका स्वरहरूलाई प्रयोग गर्दा सङ्गीतले विभिन्न अवस्थामा प्रभाव पार्ने विषय उक्त घटनाबाट पनि पुष्ट हुन्छ ।

मूल्याङ्कन

सङ्गीत सम्पूर्ण मानव जीवनको धन हो । यसलाई बुझेर वा नबुझेर कुनै न कुनै रूपमा मानवले रसास्वादन गरिरहेको हुन्छ । सङ्गीतको मूल्य नबुझे तापनि यसबाट पाइने गुणहरूको उपभोग गरिरहेको हुन्छ मानवले । यसलाई आस्वादन गर्नका लागि बुझिराख्नुपर्ने आवश्यकता हुँदैन । सङ्गीतले आफ्नो प्रभाव छाडिरहेको हुन्छ । सामान्यतया यसको आस्वादनका लागि यसको मुल्याङ्कन नगरी व्यक्तिको जीवनमा प्रभाव परिराखेको हुन्छ । यदि सङ्गीतलाई सही मूल्याङ्कन गरी सङ्गीतको उचित श्रवण विधि अपनाएमा सङ्गीतको स्तरमा टेवा पुग्ने सम्भावना देखिन्छ ।

श्रवण विधि

सामान्यतया लौकिक दिनचर्यामा सङ्गीत श्रवण विधि अपनाइएको देखिँदैन । जसले सङ्गीत श्रवण विधि अनुसार सुन्दछ, उसको जीवन अनुशासित र निरोगी हुन्छ । सङ्गीतमा रागहरूको समयअनुसार श्रवण गरिने र श्रवण गराइने परम्परा रहेको छ । यसमा प्रातः, दिन, सन्ध्या तथा रात्रिकालीन रागहरूको परम्परा रहेको छ । ऋतु अनुसारका पनि रागहरू सिर्जना भएका छन् । जस्तै प्रातः कालमा राग भैरव, दिनमा भिमपलासी तथा सायङ्कालीन राग यमन । त्यस्तै गरी



रात्रिमा मालकोशजस्ता रागहरू सुन्ने तथा सुनाउने प्रचलन छ । ऋतुकालीन रागहरूमा वसन्त, बहार, मल्हारजस्ता रागहरू प्रचलनमा रहेका छन् । आधुनिक र लोकसङ्गीतमा पनि सन्दर्भ र समसामयिक शब्द तथा सङ्गीत रहेको विधि पाइन्छ ।

अध्ययन विधि

सङ्गीतको अध्ययन तथा अध्यापनको एक फरक विधि छ । वर्तमान समयमा स्कुल, कलेज तथा विभिन्न संस्थाहरूमा पनि सङ्गीत अध्ययन हुने गर्दछ । प्राचीन परम्परालाई नियालेर हेर्दा सङ्गीत अध्ययन र अध्यापनको प्रक्रिया फरक देखिन्छ । प्राचीन कालमा गुरु शिष्य परम्परामा अध्यापन गराउने प्रचलन थियो । जसका बारेमा वेदव्यासद्वारा रचित श्रीमद्भागवतमहापुराण दशम स्कन्धमा रहेको श्रीकृष्ण चरित्रमा कृष्ण भगवान् गुरुकुलमा रहेर चौसट्ठी कलाको अध्ययन गरेको इतिहासबाट हामीले बुझ्न सक्छौं । श्रीकृष्ण भगवान् एक कुशल वंशीवादक पनि हुनुहुन्छ । त्यसैले उहाँको नाम वंशीधर रहेको भन्ने उक्ति पुराणमा पाइन्छ । शास्त्रीय सङ्गीतको इतिहासलाई हेर्दा बिहेमा दाइजो दिँदा आफ्ना केही कृति तथा सङ्गीतका बोल रचनाहरू पनि दाइजोमा दिने प्रचलन थियो भन्ने कुराहरू गुरुहरूको मुखारविन्दबाट हामीले सुन्दै आएका छौं । गुरु शिष्य परम्परामा शिष्य जब योग्य हुन्छ, उसलाई हातमा गण्डा बाँध्ने र आजीवन गुरुको परम्परा अगाडि बढाउने आशीर्वाद लिने प्रचलन भारतका घराने सङ्गीतज्ञहरूमा देख्न पाइन्छ । सङ्गीत एक अनुशासनबद्ध शिक्षा रहेकाले सङ्गीतलाई एक प्रभावकारी शिक्षाका रूपमा पनि लिन सकिन्छ ।

सङ्गीत साधना विधि

सङ्गीत र साधना एक आपसमा अभिन्न छन् । जसरी शरीर र आत्मा छुट्टिएर जीवन सम्भव छैन, त्यस्तै सङ्गीत र साधना अलग भएर पूर्णता प्राप्त गर्न सक्दैनन् । साधना नै त्यो माध्यम हो, जसले सङ्गीतलाई शुद्ध, सजीव र आत्मीय बनाउँछ । साधनाका क्रममा सङ्गीतकार भित्री रूपमा परिवर्तित हुन थाल्छ । उसको स्वभावमा धैर्य, नम्रता र गहिरो समर्पण आउँछ । यस्तो सङ्गीत श्रोताको मन-मस्तिष्कमा सिधै प्रवेश गर्छ । यसले मानिसको मनोबल, चरित्र र सोचलाई समेत प्रभावित गर्छ । सङ्गीतको साधना पनि नियमानुसार गर्ने प्रचलन छ । बिहानै ब्रह्ममुहूर्तमा उठेर प्रातः चर्यापश्चात् तानपुरा काखमा राखी तारहरू सुरमा मिलाएर त्यसैका आधारमा स्वरहरूको साधना गर्ने नियम हुन्छ । सर्व प्रथम मन्द्रसप्तकमध्ये षड्जको साधना र ॐ कारको पनि साधना साथैमा रहन्छ । जसलाई नाद ब्रह्मको उपासना पनि भनिन्छ ।

सङ्गीत शास्त्रअनुसार आहत र अनाहत गरी नाद दुई प्रकारका हुन्छन्— **आहतोऽनाहतश्चेति द्विधा नादो निगद्यते** (शारङ्गदेव, १९४३: २-३) । लोकमा प्रचलित नाद आहत नाद हो । जसबाट आघात गरेपछि स्वरको निष्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई आहत नाद भनिन्छ । नादको उपासनाबाट परब्रह्मको परमानन्दानुभूति हुन्छ । यस्तो नादको साधनाबाट नै सिद्धि प्राप्त हुन सक्दछ भन्ने कथन हाम्रा पूर्वीय ग्रन्थहरूमा उल्लेख छ ।



साँचो सङ्गीतकारका लागि सङ्गीत केवल स्वरहरूको संयोजन होइन, यो जीवनशैली हो । बिहानको शुद्ध वायुमण्डलमा गरिने स्वर साधना, लयको अभ्यास र आत्मचिन्तनले जीवनलाई पनि सङ्गीतमय बनाउँछ । सङ्गीतले मानिसलाई विनम्र बनाउँछ । जति गहिरो साधना, उति गहिरो समझ । त्यसैले महान् सङ्गीतकारहरूले सधैं आफूलाई विद्यार्थीका रूपमा राख्छन् ।

निष्कर्ष

सङ्गीत एउटा यस्तो कला हो जसले आत्मालाई छुन्छ, मनलाई शान्त बनाउँछ र जीवनलाई सार्थक बनाउँछ । तर यो सबै सम्भव हुन्छ केवल साधनाबाट । साधनाविना सङ्गीत केवल ध्वनि हुन्छ तर साधनासहितको सङ्गीतमा दिव्यता हुन्छ । त्यसैले यदि हामी साँचो सङ्गीत बुझ्न चाहन्छौं भने हामीले त्यसलाई जीवनको साधनाका रूपमा अँगाल्नु आवश्यक छ । सङ्गीत केवल गाउने वा बजाउने कुरा होइन । यो त आत्मालाई शुद्ध पार्ने एक यात्रा हो- साधनाबाट सुरु भएर मुक्तितर्फ पुऱ्याउने माध्यम हो । नृत्य गर्नु, वाद्यहरू बजाउनु तथा गाउनु गरी तीनओटा विधाको संयोजनबाट नै सङ्गीतले पूर्णता पाउँछ । सङ्गीतको उद्देश्य नै मानव तथा मानव मस्तिष्क विकास तथा पर्यावरणमा शुद्धीकरण हो । सङ्गीत आजको आवश्यकता हो । यो श्रव्यमा मात्र नभएर दृश्यबाट पनि अनुभूति गर्न सकिन्छ । सङ्गीतले मनोरञ्जनमात्र होइन अपितु औषधिको पनि काम गर्दछ । अतः यसको संरक्षण तथा वृद्धि विकासमा टेवा पुऱ्याउनु हामी सबैको दायित्व हो । सङ्गीतलाई अनिवार्य पाठ्य सामग्रीमा राखी यसको उचित शिक्षा प्रदान गराउनु सरकारको दायित्व हो । सङ्गीतले मन शान्त गराउँदछ । सङ्गीत नभए हामी सायदै रहन सक्छौं । सङ्गीत मानव जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । यसको उचित साधना गरी सङ्गीतको मूल धरोहर शास्त्रमा आधारित शास्त्रीय रागहरूको संरक्षण गरी अन्य शाखा सङ्गीतको विकास गर्नाले सङ्गीतको क्षेत्र विस्तार भई यसलाई सबैले अपनाउने अवस्था निर्माण गर्न सकिन्छ ।

निष्कर्षमा नेपालमा कुनै पनि जिज्ञासुले सङ्गीत साधना गरेर आफ्नो जीवन व्यतीत गर्ने इच्छा गरेमा अनुकूल वातावरण भएको संस्था वा गुरुकुल छैन, जहाँ गुरुपरम्परामा रहेर सङ्गीतको शिक्षण गराइयोस् । अतः त्यस्ता संस्था वा गुरुकुलको निर्माणमा सरकारको ध्यान जानु अत्यन्त अनिवार्य छ । प्रत्येक जनमा सङ्गीत तथा कुनै पनि साधनाद्वारा अनुपम विषय सिद्ध हुन्छन् भन्ने जागृति फैलियोस् । सङ्गीतद्वारा उपचार, राग-रागिनीको प्रयोग, शान्तिको स्थापना, चित्तवृत्ति निरोध तथा मोक्ष प्राप्तिको मार्गप्रशस्त हुने विषय पनि सम्भव छ भन्ने विषय सबैले बुझ्ने वातावरण बनाउनु अहिलेको अनिवार्य विषय हो । वस्तुतः यो पनि योग नै हो । 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' (पतञ्जलि, यो.सू. १।२) भनेजस्तै 'सङ्गीतात् चित्तवृत्तिनिरोधः' भन्न सहजतया सकिन्छ, त्यस्तो अवस्था सिर्जना गर्न सकिन्छ, मात्र अनुकूल वातावरण हुनुपर्छ ।

सन्दर्भ सामग्री

- गुप्ता, लिपिकादास (सन् २००९). *भारतीय सङ्गीत शास्त्र ग्रन्थ परम्परा एक अध्ययन*, वाराणसी : काशी हिन्दु विश्वविद्यालय ।
- टाक, तेजसिंह (सन् २०१२). *सङ्गीत जिज्ञासा और समाधान, द्वितीय संस्करण*, नई दिल्ली : राधापब्लिकेशन ।
- ढकाल, नरराज (२०४६). *शास्त्रीय गायन*, काठमाडौं : नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठान ।
- नारद (सन् २००२). *नारदीयशिक्षा*, शिक्षाग्रन्थपरिचयात्मिकया नारदीयशिक्षाविवेचनयुतया भूमिकया, सरलया छात्रोपयोगिन्या शोधोपलब्धिपूर्णया च शिक्षाविवेचन्याख्यया संस्कृत-व्याख्यया, नारायण्याख्यया हिन्दीव्याख्यया विविधैः परिशिष्टैश्च सहिता, शिवराज आचार्यः कौण्डिन्यायनः, वाराणसी : चौखम्बा विद्याभवनम् ।
- भर्तृहरि (सन् २००२). *भर्तृहरिशतकत्रयम्*, सम्पादक— सिंह नागशरण, दिल्ली : राष्ट्रिय संस्कृत संस्थान ।
- मण्डूक, ऋषि (सन् २०१४). *माण्डूकी शिक्षा*, ज्ञानदा संस्कृत व्याख्या वेदप्रभा हिन्दी व्याख्याविभूषिता, व्याख्याकार मिश्र द्विजेन्द्रनाथ, जयपुरः जगदीश संस्कृत पुस्तकालय ।
- याज्ञवल्क्य (वि.सं.२०१९). *याज्ञवल्क्यशिक्षा*, शिक्षावल्याख्यया विवृत्त्या सहिता, काशी : अमरनाथशास्त्री दीक्षित ।
- सिंह, अमर (२०७७). *अमरकोश*, कुलचन्द्र गौतमकृत नेपाली भाषा टीकसहित, द्वितीय संस्करण, काठमाडौं : नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठान ।
- शारङ्गदेव (सन् १९४३). *सङ्गीतरत्नाकर*, सम्पादक शास्त्री, सुब्रह्मण्य । मद्रास : द अय्यैर लाइब्रेरी ।

