ISSN 2349-4654
नाद-नर्तन जर्नल ऑफ डांस एण्ड म्यूज़िक वर्ष : 2, अंक : 1, नवम्बर 2015

# रागों का मनोवैज्ञानिक पक्ष

**स्वाति कौशिक**

*जे.आर.एफ. स्कॉलर, संगीत विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय*

## सार-संक्षेप

*कहा जाता है कि बिना मन के संगीत निरर्थक है। चाहे वह गायन-वादन हो अथवा श्रवण। मन होता है तभी गाने का भी मन होता है। संगीत में मन या मनोविज्ञान की भूमिका अत्याधिक महत्वपूर्ण है और भारतीय शास्त्रीय संगीत की अभिव्यक्ति का माध्यम है राग। राग के प्रत्येक पहलू में मनोविज्ञान प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से विद्यमान होता है। विभिन्न परिस्थितियों पर राग विशेष के मनोवैज्ञानिक प्रभाव मानव मन व प्रकृति पर अलग-अलग होते हैं। अत: रागों को अत्यंत सूक्षमता से समझने के लिए उन्हें विभिन्न मनोवैज्ञानिक पक्षों से जोड़ा जाता है जैसे रागों की भिन्न-भिन्न प्रकृति, उनका समय निर्धारण, रागों का ऋतु सिद्धांत, राग ध्यान पद्धति, रागमाला चित्र इत्यादि। रागों के इन सभी पक्षों को मनोविज्ञान ही एक सशक्त आधार प्रदान करता है। प्रस्तुत पत्र में विभिन्न रागों की प्रकृति के आधार पर उनके मनोवैज्ञानिक पक्ष पर ध्यानाकर्षित करने का प्रयास किया गया है।*

**मुख्य शब्द :** मनोविज्ञान, रागों की प्रकृति, समय निर्धारण, ऋतु सिद्धान्त, राग-ध्यान

## शोध-पत्र

**संगीत** मानव के सर्वाधिक निकट है। यह उसके प्रथम भ्रूण के जन्म से ही जुड़ा है तथा प्राचीनकाल से ही मनुष्य द्वारा स्वयं की देह संरचना को संगीत से जोड़ने का भाव सामने आता रहा है। ऋग्वेद के ऐतरेय आरण्यक में प्रस्तुत दैवी तथा मानुषी वीणा का सुन्दर सामंजस्य इसी पक्ष को इंगित करता है।

मानव जन्म के साथ ही शरीर एक नए वातावरण, बदलाव व स्पर्श के संपर्क में आता है। नवजात शिशु का मनोविज्ञान इसकी प्रतिक्रिया रोकर देता है। पीड़ा व वातावरण में हुए परिवर्तन को पहचानने की क्षमता व उसके विरुद्ध उत्पन्न प्रतिक्रिया सीधे-सीधे मस्तिष्क से जुड़ी है। अर्थात् उसका यह सहज प्रतिक्रियात्मक मनोविज्ञान, जन्म के समय उपस्थित है तथा रोने की क्रिया अथवा व्यवहार उस नवजात का अनुभव व भाव है। अत: मनुष्य के जन्म के साथ ही उसके भाव, उसकी भावना व उसकी अभिव्यक्ति भी जन्म ले लेती है।

### रागों की प्रकृति

मानवीय संवेदनायें अनेकों भावों एवं रसों से ओत-प्रोत हैं। जैसे हर्ष, विषाद, शोक, हास्य, करुण, क्रोध आदि और इन संवेदनाओं का सीधा संबंध भाव संवेदना से है।'' ज्ञान एवं भावना का सर्वोत्कृष्ट संयोग होने से मानवीय संवेदना को प्रभावित करने के लिए संगीत सर्वश्रेष्ठ साधन है।''[1]

''संगीत पीछे छूट चुकी भौतिक पीड़ाओं को मानवीय वेदना में बदलकर भाव को संतुष्टि व प्रकटीकरण का पथ प्रदान करता है।''[2] तथा भारतीय शास्त्रीय संगीत को अभिव्यक्तता रागों द्वारा प्राप्त होती है। अत: ''आज संगीतकला में 'राग' का विशिष्ट महत्व है। राग के अन्तर्गत विभिन्न शैलियाँ गाई जाती हैं। वाद्य यंत्रों पर रागों की धुनें बजाई जाती हैं। श्रोतागण दोनों प्रकार (गाना व बजाना) के संगीत को सुनकर आनंद प्राप्त करते हैं।''[3] ''मनुष्य के समान ही रागों का भी अपना स्वतंत्र अस्तित्व होता है। प्रत्येक राग की आकृति, प्रकृति भाव-स्वभाव इत्यादि भिन्न-भिन्न होते है।''[4] जैसे कुछ राग मनुष्य में मार्मिक संवेदनाओं को जन्म देकर उसे, उसके मनस में उपस्थित निराशा व नीरसता के व्यर्थ भावों से मुक्त कर देते है जैसे राग बागेश्री, भैरवी आदि।

### राग बागेश्री

यह मध्य रात्रि में गाया जाने वाला राग है। यहाँ मध्य रात्रि से एकान्त, एकाकीपन व सन्नाटे का बोध होता है। यह संवेदनाओं और स्मृतियों के पुनर्जन्म का विशुद्ध प्रहर है। राग के कोमल गन्धार व कोमल निषाद स्वर स्मृति व अन्य मार्मिक भावों को जन्म देने में सहायक होते है।

### राग भैरवी

प्रात: कालीन गेय होने पर भी यह राग सर्वकालिक माना जाता है। इसके प्रचलित स्वरूप में स्वरों का लगाव, (कोमल, तीव्र स्वर) इस प्रकार निर्धारित किया गया है कि यह किसी प्रहर में भी गाए जाने पर, अपनी संवेदना व मर्म की भूमि को नहीं छोड़ता। इसके आधारभूत गायन स्वरूप में सभी कोमल, स्वर, आदर, प्रेम, त्याग, विरह व श्रद्धा के भावों

को उत्पन्न कर किसी भी मानव के मनस को सम्मोहित करते हैं। प्रात:काल की भाव-विभोर वन्दना तथा ईश्वर से एक मनुष्य द्वारा दूसरे मनुष्य की तरह संबंध बनाने का मनोविज्ञान भी, इन्हीं कोमल स्वरों से उत्पन्न भावों (Imotions) के कारण ही होता है।

इस प्रकार के रागों में जीव के अत्यंत संवेदनशील मनोविज्ञान को उत्तेजित किया जाता है। कभी-कभी रागों व स्वरों की यह निश्चित प्रक्रिया श्रोता व प्रस्तुतकर्ता को शांत धरातल की ओर भी ले जाती है। जैसे कि प्रभु को प्रेयसी की तरह मानकर राग के माध्यम से उसकी स्तुति या उससे संवाद करना।

इस तरह कभी संगीत के कारण एक विशेष मनोविज्ञान जन्म लेता है तो कभी एक विशेष मनोविज्ञान के कारण किसी संगीत का उद्‌गम या चयन होता है।

**रागों का समय निर्धारण**—जिस प्रकार मानवीय भावों के प्रकटीकरण हेतु कोई समय निर्धारित नहीं होता है, उसी प्रकार रागों का भी जो कि मानवीय भावों का श्रव्य एवं निराकार रूप है, कोई समय निश्चित नहीं होना चाहिए तथापि यह तो निश्चित है कि आलंबन के पूर्ण विकास के हेतु जिस प्रकार उद्दीपन का होना परमावश्यक है, उसी प्रकार किसी विशेष समय अथवा ऋतु में राग-विशेष अपने निखार एवं स्वरूप प्रदर्शन के चरमोत्कर्ष पर होता है।

''रागों का समय एवं ऋतु के साथ संबंध निर्धारण के पीछे रसानुभूति एवं राग-रस का संबंध रीढ़ाधार प्रदान करता है।''[5] कुछ रागों के स्वर ऐसे होते है जिनकी प्रकृति तेजस्वी, उग्र, तीक्ष्ण, अग्निमय, शीतलता, उदासीनता आदि गुणों से युक्त होती है। जिस कारण रागों को ऋतुओं के अनुसार गाने की भी परम्परा है। प्रत्येक राग विशिष्ट भावनाओं से संबंधित होने के कारण अपना विशिष्ट वातावरण उपस्थित करता है। अत: प्रत्येक राग को वातावरण से संबंधित विशेष समय पर गाया जाता है। प्रात: काल के समय में शांत, सुखद, शीतल, आनन्दप्रद, चिन्तामुक्त, सात्विक, भक्तिपूर्ण राग ही गाए जाते हैं। इसी प्रकार दोपहर के समय में रागों में चंचलता बढ़ती जाती है। संध्या समय दिनभर की थकान के बाद श्रृंगारिक भावनाओं का आश्रय ग्रहण करता है। रात्रि में निस्तब्धता तथा भयानकता का संचार होने लगता है अत: उस समय भयानक, रौद्र आदि रसों से संबंधित राग गाये बजाये जाते हैं। रात्रि के अंतिम समय अर्थात संधिप्रकाश में करुण रस प्रधान रागों का गायन वादन हृदयस्पर्शी प्रतीत होता है।

राग-समय-सम्बन्ध के गहन-अध्ययन के उपरांत जो मनोवैज्ञानिक तथ्य उभरकर आते हैं उनमें सर्वप्रथम है—राग-रस सम्बन्ध। चूंकि राग का उद्देश्य है रंजकता उत्पन्न करना, आनन्द की अनुभूति कराना और आनन्द रस का ही दूसरा रूप है, अतएव राग का रस से सीधा संबंध है। राग स्वरों से बनते हैं और रसों की सृष्टि मूलत: स्वरों पर ही निर्भर करती है। प्रत्येक स्वर की अपनी प्रकृति होती है, अपना स्वभाव एवं प्रभाव होता है। ऐसे राग जिनमें कोमल रे-ध स्वर प्रयुक्त हो रहे हों उनसे शांत एवं करुण रस की निष्पत्ति होती है और ऐसे राग संधि-बेला या प्रात: काल गाये-बजाये जाने के लिए विशेष उपयुक्त रहते हैं।

दूसरी मनोवैज्ञानिक स्थिति का संबंध कलाकार के मन से है। मन का संबंध मस्तिष्क से होता है और हमारे मन का भाव सदैव एक सा नहीं रहता। प्रात: उठने से रात्रि के होने तक वातारण के साथ मन: स्थिति में भी परिवर्तन होता रहता है। जहां एक ओर प्रात: काल की गम्भीर मुद्रा शांत एवं करुण रस की द्योतक होती है, भक्ति रस में प्रवाहित होती है, वहीं वातावरण परिवर्तन से धीरे-धीरे श्रृंगार, वीर इत्यादि रस प्रदर्शित होते हैं। हमारे इन बदलते मनोभावों की अभिव्यक्ति के लिए स्वर भी विभिन्न होते हैं और इन मनोभावों के अनुकूल रसाभिव्यक्ति के भिन्न-भिन्न रागों के रूप समयानुसार वर्गीकृत किये गए हैं।

**रागों का ऋतु सिद्धांत**—हिन्दुस्तानी संगीत में समय-सिद्धांत के अन्तर्गत ही ऋतु सिद्धांत भी विशेष महत्व रखता हैं। संगीतशास्त्र में छ: ऋतुओं का विधान कहा गया है। यूं तो सभी ऋतुएं महत्वपूर्ण है किन्तु क्रियात्मक दृष्टि से वसंत ऋतु, वर्षा ऋतु तथा ग्रीष्म ऋतु में ही अधिकतर राग-व्यवहार की प्रथा है।

रागों का समय सिद्धांत और ऋतु सिद्धांत गायन की दृष्टि से विशेष महत्वपूर्ण है। ''गरजते हुए मेघ तथा घनघोर घटा किस गायक तथा वादक के मन में मल्हार के स्वर छेड़ने की इच्छा उत्पन्न नहीं करेंगे? प्रकृति में दूर-दूर तक फैले हुए सौन्दर्य तथा रंग-बिरंगे फूलों का मनमोहक दृश्य किसी भी राग गायक को बरबस ही राग बसंत के सुर छेड़ने के लिए प्रेरित करता है। वसंत ऋतु में हिंडोल, बसंत, बसंत-बहार आदि राग गाए जाते हैं तथा इस समय इनका प्रभाव विशेष रूप से असर कारक होता है।'[6]

**रागध्यान एवं रागमाला चित्र**—भारतीय संगीत के परिप्रेक्ष्य में लक्ष्य या मोक्ष की प्राप्ति में ध्यान और मन की शक्ति का बहुत अधिक महत्व बताया गया है क्योंकि इसके बिना इष्टदेव का कल्याणरूप जो सत्य और सौन्दर्य का प्रतीक है, प्रस्तुत नहीं होता। संगीत में भगवान का रूप और आध्यात्मरूप दोनों इतने समीप हैं कि मनुष्य के परमानन्द की स्थिति में पहुँचने का मार्ग सुगम हो जाता है और यह राग द्वारा सहजता से हो जाता है।

कलाओं के मूर्त एवं अमूर्त स्वरूपों के अतिरिक्त रागों के स्वरूप एवं ध्यान का अनन्य महत्व है। ''रागों के भावाधारित अमूर्त व्यक्तित्व को मूर्त करने के लिए संगीत के कुछ सम्प्रदायों ने रागों के ध्यानों की रचना की है।''[7]

प्रत्येक राग तथा रागिनी का अपना एक विशेष महत्व और भावावस्था होती है जिससे एक विशेष प्रकार की रस की अभिव्यक्ति होती है। उसी भाव तथा रस की झांकी चित्रों के माध्यम से हमारे संगीतज्ञ चित्रकारों ने प्रस्तुत की है। रागमाला के चित्र राग-ध्यान-स्वरूपों को ही चित्रित करते है क्योंकि स्वर और रंग का परस्पर संबंध विद्वानों ने स्थापित किया है।

''उल्लेखनीय है कि प्राचीनकाल में अपने भावों को प्रस्तुत करने तथा दूरस्थित व्यक्ति तक अपना संदेश पहुंचाने के लिए चित्रात्मक शैली का प्रयोग किया जाता था। इसी चित्रात्मक शैली से परिवर्तित होते-होते

कालान्तर में सभी भाषाओं की लिपियों का विकास हुआ। सम्भवत: इसी चित्रांकन व लिप्यांकन से प्रभावित होकर संगीत जैसी अमूर्त और सूक्ष्म ललित कला में भी राग और ताल के मूर्त तथा स्थूल रूप प्रस्तुत करने के लिए राग तथा ताल-चित्रों का प्रचलन चला हो।''[8]

**रागों के मनोवैज्ञानिक प्रभाव**—जिस प्रकार वाणी के विभिन्न उच्चारणों से विभिन्न भाव प्रकट होते हैं उसी प्रकार संगीत में भी विभिन्न स्वरों के गायन से विभिन्न भाव प्रदर्शित होते हैं। गायक एक ही शब्द को बार-बार दोहराते हैं लेकिन प्रत्येक बार स्वर अलग-अलग लगाए जाते है। भिन्न-भिन्न भावों को व्यक्त करने की कला को काकू कहते है। प्रत्येक राग स्वरों के माध्यम से भावों को व्यक्त कर विशेष वातावरण की सृष्टि करके विशेष रस की उत्पत्ति करता है।

## दन्त कथाओं में आए रागों के प्रभाव [9]

1. दीपक राग के गायन से अग्नि प्रज्जवलित हो जाती है।
2. मेघ राग के गायन से बरसात होने लगती है।
3. मालकौंस राग के प्रभाव से पत्थर पिघल जाता है।
4. हिंडोल राग के गायन से झूला स्वत: हिलने लगता है।
5. सारंग राग को सुनकर पशु मुग्ध हो जाते हैं।
6. तोड़ी राग से आकर्षित होकर हिरन चले आते हैं।
7. रामकली राग को सुनकर कोयल कुहुकने लगती है।
8. बसंत राग के गायन से पुष्प विकसित हो जाते हैं।
9. श्री राग के गायन से शुष्क वृक्ष हरा-भरा हो जाता है।
10. सोहनी को सुनकर मनुष्य के नेत्रों से अश्रु प्रवाहित होने लगते हैं।
11. नट राग के गायन से मनुष्य में वीर रस का संचार किया जा सकता है।
12. भैरव राग के गायन से मनुष्य की चंचल प्रकृति भक्ति निष्ठ हो जाती है।
13. जोगिया के गायन द्वारा सांसारिक वासनामय प्रवृति वैराग्य में परिवर्तित हो जाती है।

## पाद-टिप्पणियाँ

1. नाद-नर्तन, जर्नल ऑफ डांस एंड म्यूज़िक, नवम्बर 2014, पृ. 95
2. संगीत एवं मनोविज्ञान-डॉ.किरन तिवारी, पृ. 93
3. संगीत कला विहार, मार्च-अप्रैल, 1991, पृ. 61
4. वागेश्वरी, 2014-15, पृ. 116
5. भारतीय शास्त्रीय संगीत: मनोवैज्ञानिक आयाम, साहित्य कुमार नाहर, पृ. 126
6. भारतीय शास्त्रीय संगीत के विविध आयाम, श्रीमति रेणु राजन, पृ.194-195
7. संगीत चिंतामणि, आचार्य बृहस्पति, पृ. 400, सन् 1966
8. नादार्चन, 1994, संपादक डॉ. आदिनाथ उपाध्याय, लेख, ताल ध्यान और तालचित्र : एक प्रयोग, एक परंपरा, गुलशन सक्सेना, पृ. 39
9. संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि, कविता चक्रवर्ती, पृ. 89-90

## संदर्भ ग्रन्थ सूची

सक्सेना, गुलशन, 1994, ताल ध्यान और ताल चित्र: एक प्रयोग एक परंपरा, नादार्चन, पृ.सं. 40

प्रताप, रागिनी, नवम्बर 2014, चिकित्सा पद्धति में संगीत का योगदान, नाद नर्तन, वॉल्यूम 1, पृ.सं. 95

शर्मा, जयचन्द, मार्च अप्रैल 1991, भारतीय रागोत्पत्ति रहस्य, संगीत कला विहार, पृ. 61

सहगल, ललिता, 2014-2015, रागो में साम्य एवं भेद के आधार तत्व, वागेश्वरी, वॉल्यूम-XXVII पृ.-116

तिवारी, किरन, प्रथम संस्करण, 2008, संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्क पब्लिशर्स, डिस्ट्रीब्यूटर्स 4697/5-21 ए, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-110002

नाहर, साहित्य कुमार, प्रथम संस्करण 1999, भारतीय शास्त्रीय-संगीत मनोवैज्ञानिक, आयाम प्रकाशक : डॉ. राधेश्याम शुक्ल, प्रतिभा प्रकाशन, 29/5 शक्ति नगर, दिल्ली-110007

रेणु राजन, प्रथम संस्करण-2010, भारतीय शास्त्रीय संगीत के विविध आयाम, प्रकाशक- अंकित पब्लिकेशन्स, आर-69, तीसरा तल, मॉडल टाउन दिल्ली-110009

आचार्य बृहस्पति, सन् 1966, संगीत और आलोचना,1976, लक्ष्मी नारायण गर्ग, संगीत चिन्तामणि, पृ.सं. 400, प्रकाशन-संगीत कार्यालय हाथरस

कुलकर्णी, वसुधा, प्रथम संस्करण, 2004, भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान

प्रकाशन-सोजटी गेट, राजस्थानी ग्रंथागार, जोधपुर