

સંગીત ઉપચાર શાસ્ત્ર

સંગીત ઉપચાર શાસ્ત્ર એ સંગીતના તરંગો દ્વારા રોગના ઉપચારની અસરકારક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. તે દ્વારા વ્યક્તિના સંવેદનાત્મક, શારીરિક અને માનસિક સુખાકારીની જાળવણી અને પ્રસ્થાપના થાય છે. ચોક્કસ રાગમાં સ્વરોનો સુમેળ, આરોહ-અવરોહ, લય અને વિશિષ્ટ સંરચના શારીરિક વીજચુંબકિય પરિવર્તન સહ વિવિધ દર્દ સામે કાર્યશક્તિ વધારી, ભય દૂર કરી, આરોગ્ય બક્ષે છે.

સંગીત ઉપચાર શાસ્ત્રનો ઇતિહાસ ગ્રીસની પ્રાચીન 'એરોફિક સ્કૂલ' સાથે સંકળાયેલો છે. પાયથાગોરસ, પ્લેટો તેમ જ એરિસ્ટોટલ જેવા તત્ત્વચિંતકો સંગીતની ઉપચારાત્મક તેમજ રોગપ્રતિરોધક શક્તિથી સુપરિચિત હતા. ખ્રિસ્તી ધર્મપુસ્તક 'ઓલ્ડ ટેસ્ટામેન્ટ'માં ઉલ્લેખ છે તે મુજબ કિંગ ડેવિડે તંતુવાદ્ય વગાડીને માંદગીનો ઈલાજ કરેલો. અર્વાચીન વૈદકશાસ્ત્રના પિતા હિપોક્રેટસ પણ વિવિધ રોગોના ઉપચાર માટે સંગીતનો સહારો લેતા. પ્રાચીન ઈજિપ્તમાં સ્ત્રીઓની પ્રસૂતિની વેદના ઘટાડવા સંગીતનો સહારો લેવાતો. ભારતીય દંતકથા મુજબ દક્ષિણ ભારતના મહાન સંગીતકાર ત્યાગરાજે રાગ બિહારીમાં "ના જીવન ધારા" રચના ગાઈને મૃતકને પુનર્જિવિત કરેલા ૧૭૨૯માં રીચાર્ડ બ્રાઉન નામના એક ચિકિત્સકે 'Medicina Musica' નામના પુસ્તકમાં સંગીતનો ઔષધ તરીકે ઉપચારનો ઉલ્લેખ કરેલ છે. ડૉ. બરનેલે 'રાગચિકિત્સા' નામની તેમની હસ્તપ્રતમાં નોંધ્યું છે તે મુજબ તાંજોરમાં સરસ્વતી મહલ પુસ્તકાલયમાં 'રાગચિકિત્સા' નામના પુસ્તકમાં વિવિધ રોગોમાં સંગીતના ઉપચારની માહિતી સંગ્રહિત કરેલી છે.

પ્રશ્ન એ થાય છે કે આ સંગીત છે શું? સંગીત એટલે મૂક, અગાધ વક્તવ્ય કે જે આપણને અનંતને પાર લઈ જઈ તેમાં ડોકિયું કરાવે છે. મૂળભૂત રીતે સંગીત એ વિશિષ્ટ આંદોલન જગવતો નાદ છે કે જે અવકાશના માધ્યમ દ્વારા ગતિ કરી માનવ મનને સ્પર્શે છે. સંગીતરત્નાકરમાં સારંગદેવે જણાવ્યા મુજબ કોઈ પણ પ્રકારના વાદ્ય પર આંગળીઓના સ્પર્શવિગથી અહત નાદ કે સંગીત ઉત્પન્ન થાય છે. આમ સંગીત એ રાગના સ્વરૂપમાં સર્વત્ર વ્યાપ્ત શક્તિ છે. માતંગના મત મુજબ રાગ એક પ્રકારની નાદરચના છે જેનો મધુર આલાપ તન, મન અને હૃદયને સ્પર્શે છે, ડોલાવે છે.

(૧) લોકગીત (૨) કાવ્યકલા (૩) પરબ્રહ્મની ઉપાસનાના ભાવસભર ગીતો અને (૪) શાસ્ત્રીય સંગીતકારોની રચના-જયારે વિશુદ્ધ મધુર આલાપ એ ભારતીય સંગીતની લાક્ષણિકતા છે. આ ચાર રાગના ઉદ્ભવ પરિબળ છે. સૂરિલાપણું એ ભારતીય સંગીતની લાક્ષણિકતા છે.

આ વિશુદ્ધ, મધુર આલાપ માટે ભારતમાં રાગ કે રાગિણી શબ્દ વપરાય છે. આવા રાગના સ્વરના સુમેળની તન અને મન પર વિશિષ્ટ શાંતિપ્રદ અસર થાય છે. ચોક્કસ રોગના ઉપચાર માટે ચોક્કસ રાગનું વારંવારનું શ્રવણ ઉપકારક નીવડે છે. એ રાગના અવાજના આંદોલન દ્વારા શરીરના અસ્વસ્થ ભાગના સ્નાયુ, જ્ઞાનતંતુ અને ચક્ર સંકોચન અને વિસ્તરણ પામે છે. જેને કારણે રક્તપ્રવાહ ચોક્કસ ગતિમાં તે ભાગમાં સરકે છે. જેનાથી તે અસ્વસ્થ ભાગની કાર્યશક્તિમાં સુધારો થાય છે. આમ અંતરીક્ષમાં વ્યાપ્ત અવાજના આંદોલનો માનવ દેહમાં રાગના માધ્યમ દ્વારા પ્રવેશી વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતાને ગતિવંત બનાવે છે. શરીરની પંચેન્દ્રિયોમાંથી શ્રવણેન્દ્રિય દ્વારા સંગીતના માધ્યમ થકી ઝઢપથી સ્વસ્થ થવાય છે. આમેય સંગીતના નાદને હૃદય સાથે પ્રગાઠ સંબંધ છે. દર મિનિટે નાડીના હોવા જોઈતા ૭૨ ધબકારાની નિયમિતતા માટે સંગીત ઉપકારક નીવડે છે. તેના થકી ૭૦થી ૭૫ ધબકારનું નિયમન કરી શકાય છે. સંગીતનો લય તન અને મન પર હકારાત્મક અસર ઊભી કરી મનને ઉત્તેજિત કરી કાયાકલ્પ કરે છે.

ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીતે રાગને વિશિષ્ટ પ્રકારના ભાવને જાગૃત કરતું માન્યું છે. તેથી જ સંગીતોપચાર શરૂ કરતાં પહેલાં યોગ્ય ભાવને રાગ દ્વારા જાગૃત કરવામાં આવે છે.

વિવિધ રાગો દ્વારા જે ભાવ માનવના તન મનમાં જાગૃત થાય છે તે આ પ્રમાણે છે. રાગ કાફી : શાંત, અગાધ ભાવની જાગૃતિના / રાગ પૂરિયા-ધરિ : મધુર, અગાધ, ભારે, છાયાસભર મનોસ્થિતિની જાગૃતિ / રાગ મિશ્રમંદ : ખુશનુમા, તાજગીસભર, હળવા મધુર ભાવની જાગૃતિ / રાગ બાગેશ્રી : સ્થિર, ઊંડા, શાંત ભાવની જાગૃતિ.

આજના ચિંતાગ્રસ્ત, તણાવગ્રસ્ત અને અનિયમિત રક્તચાપ સામે સંગીત એક શ્રેષ્ઠ શાંતિપ્રદ ઔષધ છે.

રાગ દરબારી તણાવગ્રસ્ત પરિસ્થિતિને હળવી બનાવે છે. રાજા અકબરના આખા દિવસના તણાવયુક્ત કાર્યકાળ પછી હળવાશની અનુભૂતિ માટે તાનસેને મોડી રાત્રે ગવાતા આશાવરી પર આધારિત આ રાગની રચના કરેલી. સાત સૂરોનો સુમેળ ધરાવતો આ રાગ વિવિધ પશુ-પક્ષીના પ્રાકૃતિક અવાજ પરથી રચવામાં આવ્યો છે.

‘ભાવ’ના નિર્માણ પછી રોગોપચાર માટે ઉપકારક રાગ નીચે મુજબ છે.

રાગ ભૂપતિ, ટોડી આહિર ભૈરવી : હાઈ બ્રડપ્રેશરનું નિયમન

રાગ માલકંસ અને આશાવરી : લો બ્લડપ્રેશરનું નિયમન

રાગ ચંદ્રકંશ : હૃદયની સારવાર

રાગ તિલક કમોદ, હંસધ્વનિ, કલાવતી અને દુર્ગા : જ્ઞાનતંતુની સારવાર

રાગ બિહાગ અને બહાર : અનિદ્રાની સારવાર

આ રાગોને દિવસના જુદા જુદા પ્રહાર અને માનવ મનના વિવિધ આવેગ, ભાવ, લાગણી સાથે સીધો સંબંધ છે. વળી સંગીતોપચારનો પ્રયોગ વહેલી સવારે, સાંજે કે રાત્રે કરવો હિતાવહ છે. ભૂખ્યા પેટે સંગીતના લાંબા જલસાને માણવો હિતાવહ નથી. વળી સંગીતનો જલસો બેથી ત્રણ મધ્યાંતર સાથે એકાદ કલાકનો હોય તે ઈચ્છનીય.

રાગમાધુર્યને માણવા માટે ભારતીય સંગીત શાસ્ત્રીઓએ દિવસ રાત્રીના ચોક્કસ સમયની સંરચના કરેલી છે. એ ચોક્કસ સમયે જે તે રાગ ગવાય તો જ તેની મધુર, સુંદર, ભવ્ય, દિવ્ય ઊંચાઈને માણી શકાય. કેટલાક રાગ સવારે, કેટલાક સાંજે અને કેટલાક મોડી મધ્યરાત્રે તેની ઉચ્ચતાને પામે છે. દિવસ રાત્રી દરમ્યાન આપણા તન અને મનની વિવિધ ગતિઓને ધ્યાનમાં રાખી આ સ્વીકૃત કરવામાં આવેલું છે. દરેક રાગ, રાગિણી માનવ મનની ચોક્કસ ભાવ, લાગણી સાથે સંકળાયેલા છે. સંગીતમાં ઈલાજની તાકાત છે. તે આનંદ, ઉદાસિનતા જેવા વિવિધ ભાવોની અનુભૂતિ કરાવે છે. માનવદેહ વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રિદોષથી વ્યાપ્ત છે. દિવસ રાત્રીના ૨૪ કલાક દરમ્યાન આ તત્ત્વો વારાફરતી કાર્યરત રહે છે. ઋતુ પ્રમાણે આ ત્રિદોષની પ્રતિક્રિયા બદલાતી રહે છે. તેથી નિયત સમયે જે તે રાગ ગાવા-સાંભળવાથી તેની ધારી હકારાત્મક અસર થાય છે. દિવસ રાત્રીના આઠ પ્રહરની ફાળવણી નીચે મુજબ છે.

પ્રહર-૧ સવારે ૭-૦૦થી ૧૦-૦૦ પરોઢ, વહેલી સવાર, સવાર

પ્રહર-૨ સવારે ૧૦-૦૦થી ૧-૦૦ મોડી સવાર, બપોર પછીનો ગાળો

પ્રહર-૩ બપોરે ૧-૦૦થી ૪-૦૦ બપોર પછીનો ગાળો, બપોર પછીનો મોડો ગાળો

પ્રહર-૪ સાંજે ૪-૦૦થી ૭-૦૦ સાંજ, સંધ્યાપ્રકાશ, સૂર્યાસ્ત

પ્રહર-૫ સાંજે ૭-૦૦થી ૧૦-૦૦ સાંજ, મોડી સાંજ, રાત્રી

પ્રહર-૬ રાત્રે ૧૦-૦૦થી ૧-૦૦ રાત્રી, મધ્યરાત્રી

પ્રહર-૭ રાત્રે ૦૧-૦૦થી ૪-૦૦ મધ્ય મોડી રાત્રી

પ્રહર-૮ રાત્રે ૦૪-૦૦થી ૭-૦૦ મળસ્કુ, પરોઢ

એ જ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં રોજ પરિવર્તનની બે ઘટમાળ પસાર થાય છે. તે દરેક વાત, પિત્ત અને કફની પ્રબળતા આણે છે. આ પરિવર્તનની ઘટમાળનો લગભગ નિર્ધારિત સમય નીચે મુજબ છે.

પ્રથમ ચક્ર

સવારે ૬થી ૧૦ કફ

સવારે ૧૦થી ૦૨ પિત્ત

બપોરે ૨થી ૦૬ વાત

દ્વિતીય ચક્ર

સાંજે ૬થી ૧૦ કફ

રાત્રે ૧૦થી ૦૨ પિત્ત

રાત્રે ૨થી ૬ વાત

રાગ

આહિર ભૈરવ

આશાવત

બાગેશ્રી

બસંતબહાર

ભૈરવી

ભીમપલાશ

ચંદ્રકંશ

દરબારી

દરબારી કાનડા

દીપક

ગુજરી તોડી

ગુણકલી

રોગોપચાર

અપચો, સંધિવા, તાણ

આત્મવિશ્વાસ - લો બી.પી.

અનિદ્રા

પથરી

સંધિવા, ઘા, નિરાશા

ચિંતા, તાણ

અરુચિ, હૃદયપીડા

શાંતિપ્રદ, તાણમુક્તિ

માથાનો દુખાવો, અસ્થમા

અપચો, અરુચિ, એસિડિટી, પથરી

કફ

સંધિવા, કબજિયાત, માથાનો દુખાવો, હરસ-મસા

હિંડોલ	સંધિવા, પીઠનો દુખાવો, તાણ
જૈનપુરી	ગેસ, અતિસાર, કબજિયાત
કૌશી કાનડા	તાણ, શરદી
કેદાર	શિરશૂળ, શરદી, કફ, અસ્થમા
ખમાજ	અનિદ્રા
મધુવત્રી	હરસ-મસા
માલકંશ	ગેસ, લો બી.પી.
મારવા	અપચો, અસિડિટી
નટ ભૈરવ	અપચો, સંધિવા, આંતરડાનો સોજો
પુરિયા	આંતરડાનો સોજો, અસ્થમા, તાણ
પુરિયા, ધનશ્રી	લોહીની ઊણપ
રામકલિ	આંતરડાનો સોજો, હરસ-મસા
શ્રી	અરુચિ, શરદી, કફ, અસ્થમા
શુદ્ધ સારંગ	અરુચિ, પથરી
શ્યામ કલ્યાણ	કફ, અસ્થમા
સોહની	શિરશૂળ
યમન	સંધિવા
તિલક કમોદ, હંસધ્વનિ,	તાણમુક્તિ, જ્ઞાનતંતુની સારવાર
કલાવતી, દુર્ગા	
બિહાગ	મીઠી નિદ્રા
ભૂપાલ તોડી	હાઈ બ્લડપ્રેશર

પૂ. બાપજીના સ્તોત્રો, ભજનો ઉપરોક્ત વિવિધ રાગ-રાગિણીમાં રચાયેલા છે. તેના ગાન-શ્રવણ થકી ભક્તો અવશ્ય સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.