Journal of Fine Arts Campus, 2022 Volume 4 Issue 1
ISSN 2795-1774 (Print), 2795-1782 (Online)

Open Access

Peer Reviewed Research Article

सङ्गीतमा नादानुसन्धान

शिवराज पौडेल[1]*

[1]Lecturer of Music at Lalitkala Campus, Tribhuvan University

*Corresponding Author: rajcba.poudel@gmail.com

Citation: पौडेल, शिवराज (2022). सङ्गीतमा नादानुसन्धान. *Journal of Fine Arts Campus, 4*(1). 37-45.
https://doi.org/10.3126/jfac.v4i1.51760

==

लेख सार: नादलाई साक्षात् ब्रह्मस्वरूप मानेको हुनाले सम्पूर्ण जगत नै नादको अधीनमा रहेको मानिन्छ । यहि नादको साधना वा माध्यमले ब्रह्म प्राप्ति अथवा अभिष्ट लक्ष्यको साक्षात्कार गर्नको लागि गरिने खोजलाई नादानुसन्धान भनिएको छ । सङ्गीतमा प्रयोग हुने ध्वनिलाई पनि नाद भनिएको छ । त्यसैले सङ्गीत सृजनाको आधार पनि नाद नै रहेको मान्न सकिन्छ । आहत र अनाहत गरी २ नादमा ब्रह्म साक्षात्कार गराउने नाद र लौकिक ख्याति प्राप्ति गराउने नादको उत्पत्ति, भेद, स्वरूप, लक्षण र महत्व लगायतका विषयमा स्पष्टता हासिल गर्नु नै यस अध्ययनको उद्देश्य रहेको छ । यसका लागि सङ्गीत एवं वैदिक वाङ्मयमा दिइएका तथ्य र प्रमाणहरूका आधारमा गुणात्मक विधिद्वारा व्याख्या तथा विश्लेषण गरी सुक्ष्मताले नियाल्ने र त्यसलाई उजागर गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । ब्रह्म प्राप्ति अथवा मोक्षमार्गमा जान चाहनेले आहतको तुलनामा अनाहत नादको उपासना धेरै गर्ने गरेको र यसलाई मुक्तिदायक नाद मानेको पाइयो भने संसारको विलासिता र अनेक लौकिक इच्छा पूर्तिको कामना गर्नेहरूले केवल आहत नाद अर्थात् रक्तिदायक नादको साधना गर्ने गरेको पाइएको छ । साथै अनाहत नादको व्यवहारिक सङ्गीतसंग कुनै सम्वन्ध नरहेको भनिए तापनि अत्यन्त चञ्चल मन उपास्यब्रह्ममा स्थिर गर्न आहतनादले पनि ठुलो भूमिका निर्वहन गरेको हुन्छ भन्ने अध्ययनले देखाएको छ । नादानुसन्धानको विषयमा अध्ययन गर्न चाहनेहरूलाई यस अध्ययनको परिणामले ज्ञान अभिबृद्धि गर्नुको साथै शास्त्र प्रमाणित निश्चित मार्ग प्रशस्त गर्ने छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

शव्द कुञ्जी: नाद, उपाय स्वरूप नाद, उपेय स्वरूप नाद, नवनाद, प्रणव ।

परिचय

"नाद ब्रह्मेति उपासित" नादब्रह्मको उपासना गर्नु अर्थात् नादब्रह्मको विधिवत उपासनालाई नै नादानुसन्धान भनिएको छ (तावसे, २०२२) । वेदादी सद्ग्रन्थहरूमा नादको विषयमा विशद् चर्चा रहेको पाइन्छ । परमात्माको क्रियाशक्ति स्वरूपा भगवती श्री सीताजीको स्वरूप भगवान श्रीहरिको मुखबाट नादको रूपमा प्रकट भएको हो भन्ने सीता उपनिषदमा उल्लेख छ "क्रियाशक्तिस्वरूपं हरेर्मुखान्नादः" । यसै श्लोकमा अगाडि उल्लेख छः- त्यस नादबाट बिन्दु र बिन्दुबाट ॐकारको उत्पत्ति भयो र त्यस ॐकार भन्दा पर रामरूपी वैखानस पर्वत छ त्यही पर्वतका ज्ञानकाण्ड, कर्मकाण्ड र उपासनाकाण्ड रूपी अनेक शाखाहरू छन्:- "तन्नादाद्बिन्दुः बिन्दोरोङ्कारः । ओङ्कारात्परतो राम वैखानसपर्वतः । तत्पर्वते कर्मज्ञानमयीभिर्बहुशाखा भवन्ति" (त्यागी, २०१९ ई.) । व्याकरण आदि शास्त्रमा 'नाद' शब्दको व्युत्पत्ति 'नद्' धातुबाट भएको हो भनिएको छ । जसको अव्यक्त ध्वनि भन्ने अर्थ हुन्छ र यही अव्यक्त ध्वनिको व्यक्त रूपनै वर्ण, पद, वाक्य, स्वर आदि हुन् (ठाकुर, २०१४ ई. पृ. ५) । त्यसैले शब्द निर्माणको आधार नाद नै देखिन्छ भने वर्ण, पद, वाक्य, स्वर आदिद्वारा नै व्यवहार जगतमा भौतिक वा आध्यात्मिक ज्ञान विज्ञानको अध्ययन र अनुसन्धान भइरहेको हुन्छ ।

यस दृश्य अदृश्यमय जगतलाई प्रकट गर्ने तीन वेदरूपी आदिशास्त्र छन् जसलाई वेदत्रयी भनिन्छः- गद्यको रूपमा ऋग्वेद, पद्यको रूपमा यजुर्वेद र गीतिको रूपमा सामवेद मानिन्छ (त्यागी, २०१९ ई.) । आचार्य मतङ्गले आफ्नो ग्रन्थ 'बृहद्देशी' मा अनाहत नादबाट निस्कने पाँच प्रकारका ध्वनिको वर्णन गरेका छन्:- सूक्ष्म, अतिसूक्ष्म, व्यक्त, अव्यक्त र कृत्रिम । अवचेतन मनमा अवस्थित अनाहत नादलाई ध्वनिको 'सूक्ष्म' रूप हो भनेका छन् । यही सूक्ष्म रूप जब हृदयमा अभिव्यक्ति हुन्छ तव त्यो ध्वनिको 'अतिसूक्ष्म' रूप बन्दछ । यस प्रकार जव त्यो ध्वनि कण्ठसम्म पुग्दछ तव 'व्यक्त' मानिन्छ र तालु स्थान प्राप्त गरे पछि त्यो 'अव्यक्त' ध्वनि हुन्छ । यही अव्यक्त ध्वनि जव मुखबाट उच्चारण हुन्छ तव त्यो 'कृत्रिम' ध्वनिमा परिणत हुन्छ र यसैलाई वैखरी वाणी भनिन्छ । ब्रह्माण्डको सबै गतिविधिहरूमा यही वैखरी वाणी कै प्रयोग गरेको पाइन्छ । त्यसैले कुनै पनि गीतमा प्रयोग हुने अक्षरहरूको अर्थपूर्ण समूहबाट बनेका शब्दहरू पनि नादको वैखरी रूप नै हुन् । यिनै शब्दहरूलाई मनोरञ्जनात्मक बनाउन लय र तालमा आवद्ध गरी सङ्गीतको सिर्जना गरिन्छ (शर्मा, २०१७) । सङ्गीत शास्त्रमा नियमित र स्थिर आन्दोलनबाट उत्पन्न हुने

मधुर ध्वनि जसको प्रयोग सङ्गीतमा हुन्छ त्यसैलाई नाद भनेको छ (आचार्य, २०७०, पृ. १५) । नादसंग वर्ण र स्वर अथवा सङ्गीतको अपृथक सम्बन्ध रहेको हुन्छ त्यसकारण जहाँ सङ्गीत छ त्यहाँ नाद छ र जहाँ नाद छ त्यहाँ सङ्गीत अवश्य हुन्छ (ठाकुर, २०१४ ई. पृ. ४) ।

सङ्गीत शास्त्रहरूमा आहत नाद र अनाहत गरी नादका २ भेदका बारेमा बताइएको छ । संत वाणी अनुसार वहिर्मुखी सङ्गीतले साधकलाई केवल क्षणिक मनोरञ्जनमा मात्रै सीमित राख्ने, संसारमा चिनाउने, लौकिक इच्छा, कामना पूर्ति गराउने त हुन्छ तर आत्मा कल्याण भने हुँदैन भन्ने रहेको पाइन्छ भने त्यही सङ्गीतको अव्यक्त रूपलाई भगवत् सिद्ध संत सद्गुरूको उचित मार्ग निर्देशनमा अन्तरमुखी बनाउँदा साधक विषय विमुख भई आत्मा उन्नति तर्फ उन्मुख हुन्छ भन्ने रहेको छ (सिद्धबाबा, २०७१) । त्यसका लागि २ ओटा उपाय शास्त्रमा निहित गरेको देखिन्छः- उपाय नाद अर्थात् नव नाद जुन लक्ष्य प्राप्ति तर्फ उन्मुख गराउने माध्यम वा उपासनाको साधन हो भने उपेय नाद अर्थात् लक्ष्य जो ॐकारको प्राप्ति हुनु हो (ठाकुर, २०१४ ई.) । यहाँ उपाय भन्नाले लक्ष्यमा पुग्ने साधन अथवा युक्तिलाई जनाउँछ र उपेय भन्नाले लक्ष्यमा पुग्नु वा समीपमा पुग्नु भन्ने जनाउँछ । ॐकारको प्राप्तिलाई नै नाद ब्रह्मको साक्षात्कारको अवस्था हो भनिएको छ । तैत्तिरियोपनिषद् शिक्षावल्ली अष्टमोऽनुवाकः मा ॐ को बारेमा भनिएको छः- ओमिति ब्रह्म अर्थात् ॐ नै ब्रह्म हो । ईश्वरसंग ॐकारको वाच्य-वाचक-भावको नित्य सम्बन्ध रहेको पाइन्छ (आचार्य, १९९३) । माण्डूक्योपनिषदमा पनि उल्लेख गरिएको छः- ब्रह्म प्राप्तिको लागि तोकिएका विभिन्न माध्यमहरूमध्ये प्रणवोपासना मुख्य हो र नाद अनुसन्धानको मुख्य लक्ष्य पनि ॐकारको साक्षात्कार हुनु हो भन्ने छ (हट्टानगढी, २०१६ ई.) । पं. शार्ङ्गदेवले सङ्गीत रत्नाकर ग्रन्थमा उल्लेख गर्दै भन्नुहुन्छः- "नादाधीनमतो जगत्" अर्थात् सम्पूर्ण जगत नै नादको अधीनमा रहेको छ । ब्रह्माण्डमा त्यस्तो कुनै ज्ञान छैन जसलाई विना शब्द प्राप्त गर्न सकियोस् र शब्द निर्माणको आधार भने कै नाद हो (ठाकुर, २०१४ ई.) ।

व्यक्तिको विचार र अनुभव प्रकट गर्नको लागि नादको दुई रूपमा उपयोग भएको पाइन्छः- एक वर्णरूप र अर्को स्वररूप, वर्णरूप नाद व्याकरणशास्त्रमा र स्वररूप नाद सङ्गीतशास्त्रमा पर्दछन् । त्यसैले परात्पर परब्रह्मको अनुभूति प्रणवको साधना अथवा उपासनाबाट नै सिद्ध हुने (ठाकुर, २०१४ ई.) भएकाले नादब्रह्मको विशद् अध्ययन गर्नु आवश्यक देखिन्छ । सङ्गीतको आधार नाद हो र नादलाई साक्षात् ब्रह्मस्वरूप मानेको पाइन्छ तर हामीले व्यवहारमा सुनेका, अभ्यास गरेका सबै प्रकारका सङ्गीत त्यस ब्रह्म प्राप्ति तर्फ लक्षित छ वा छैन ? सबै सङ्गीतकर्मीहरू ब्रह्मकै उपासक हुन वा हैनन् ? हैनन् भने किन हैनन् र हो भने कसरी हो ? यसैको पृष्टभूमिमा रहेर मार्गी सङ्गीत अर्थात् ब्रह्म साक्षात्कार गराउने नाद र देशी सङ्गीत अर्थात् लौकिक ख्याति प्राप्ति गराउने नादको उत्पत्ति, भेद, स्वरूप, लक्षण र महत्व लगायतका विषयमा केन्द्रीत रहेर यो अध्ययन गरिएको छ ।

अध्ययनको उद्देश्य, विधि र सीमांकन

यसका लागि सङ्गीत शास्त्र एवं वैदिक वाङ्मयमा दिइएका तथ्य र प्रमाणहरूका आधारमा गुणात्मक विधि (qualitative research) द्वारा यसको लक्ष्य प्राप्तिको लागि उठाइएको विषयको अध्ययन तथा विश्लेषण गरिएको छ । सङ्गीतको आधार नै नाद भएकोले यसको विहंगम व्याख्या विश्लेषण हुन सक्छन् तर यस अध्ययनमा मुक्ति वा मोक्षदायक नाद अर्थात् अन्तरमुखी सङ्गीतको साधनाबाट ॐकारको साक्षात्कार गराउन सहायक तत्वको रूपमा रहेको अनाहतनादको बारेमा मात्र अध्ययन केन्द्रीत रहने छ । यस देखि वाहेक लौकिक सङ्गीत निर्माणमा आधारित आहत नादको बारेमा पनि आवश्यकता अनुसारका सन्दर्भहरू संग जोडेर उल्लेख गरिने छ ।

अध्ययनको महत्व

नादानुसन्धान विना गरिएको साधनाले साधकलाई सङ्गीत साधनाको गहिराइमा पुग्न सहज नहुन सक्छ । योगशिखोपनिषदमा भनिएको छ-: नाद भन्दा ठुलो कुनै मन्त्र छैन, आत्मा भन्दा ठूलो कुनै देव छैन, नाद अनुसन्धान भन्दा ठूलो कुनै पूजा छैन र तृप्ति भन्दा ठूलो कुनै सुख छैन भनिन्छ । त्यसैले सङ्गीत उपयोगी वा अनुपयोगी नादको अभ्यासले मानव देहमा कुन कुन स्थानमा कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने कुराको ज्ञात गर्नु र सूक्ष्मातिसूक्ष्म पक्षहरूको बारेमा अध्ययन गरी नादानुसन्धानको महत्वलाई पुष्टि गर्नु यस अध्ययनको मूलभूत उद्देश्य हो । नेपाली सङ्गीतका अध्येयताहरूले नाद सम्बन्धि धेरै थोरै चर्चा गरे तापनि यसैमा केन्द्रीत रहेर कुनै अनुसंधानमूलक लेखहरू प्रकाशनमा नआएकाले त्यो रिक्ततालाई पूर्ति गर्नु नै यस अध्ययनको औचित्य रहेको छ ।

Journal of Fine Arts Campus, 2022 Volume 4 Issue 1
ISSN 2795-1774 (Print), 2795-1782 (Online)

Open Access

Peer Reviewed Research Article

१. नादको उत्पत्ति

नाद ब्रह्मको उत्पत्तिको विषयमा सीता उपनिषदको २० औं सूत्रमा भनिएको छः- "क्रियाशक्तिस्वरूपं हरेर्मुखान्नादः, तन्नादाद्विन्दुः बिन्दोरोङ्कारः । ओङ्कारात्परतो राम वैखानसपर्वतः, तत्पर्वते कर्मज्ञानमयीभिर्बहुशाखा भवन्ति" अर्थात् परमात्माको क्रियाशक्तिरूपा श्रीसीताजीको स्वरूप भगवान श्रीहरिको मुखबाट नादको रूपमा प्रकट भयो भनियो । त्यस नादबाट बिन्दु र बिन्दुबाट ॐकारको उत्पत्ति भयो र त्यस ॐकार भन्दा पर रामरूपी वैखानस पर्वत छ त्यही पर्वतको ज्ञान र कर्म रूपी अनेक शाखाहरू छन्, जसमा दृश्य अदृश्यमय जगतलाई प्रकट गर्ने तीन वेदरूपी आदिशास्त्र छन् भन्ने उल्लेख छ । ऋग् (गद्य), यजु (पद्य) र साम (गीति) को रूप हुनाले यिनलाई वेदत्रयी भनिएको छ (त्यागी, २०१९ ई.) । नाद शब्दको उत्पत्ति "नद अव्यक्ते शब्दे" भन्ने धातु वाट भएको हो (ठाकुर, २०१४ ई.) । यसको सामान्य अर्थ अव्यक्त ध्वनि हो भनि जान्नु पर्दछ । नाद उत्पत्तिको विषयमा पं. शार्ङ्गदेवद्वारा रचित १३ औं शताब्दीको सङ्गीत रत्नाकर ग्रन्थको १।३।६ मा उल्लेख गर्दै भनिएको छः-"नकारं प्राण नामानं दकारमनलं विदुः । जातः प्राणाग्निसंयोगात्तेन नादोऽभिधीयते" अर्थात् नकार भनेको प्राण वा वायु वाचक हो र दकार भनेको अग्नि वाचक हो । जब वायु अर्थात् प्राण र अग्निको संयोग हुन्छ त्यसबाट उत्पन्न हुने ध्वनि विशेषलाई नाद भनिन्छ भन्ने उल्लेख गरिएको छ ।

यसै गरी ध्वनि र नाद, नाद र शब्द, शब्द र आकाशमा अभेद छ भनि यसै ग्रन्थको अर्को श्लोक १।२।२ मा भनिएको छः—"नादेन व्यज्यते वर्णः पदं वर्णात् पदाद्वचः । वचसो व्यवहारोऽयं नादाधीनमतो जगत्" अर्थात् नादद्वारा सबै वर्णहरू उत्पन्न हुन्छन् वर्णहरूवाट पद निष्पत्ति हुन्छन् र पदवाट वाक्य अर्थात् भावाभिव्यक्त गर्ने पद संघात उत्पन्न हुन्छ र यसै वाक्य (वाणी) द्वारा व्यवहार चल्दछ र व्यवहारिक वाणी नै नादवाट अभिव्यक्त भएको हुन्छ भनिएको छ । यसबाट सम्पूर्ण जगत्नै नादको अधिनमा छ भन्ने बुझिन्छ । यसैगरि भरत मंजरीमा पनि "शम्भोः सत्पद्यते नादो" अर्थात् शिवबाट नादको उत्पत्ति भएको भन्ने उल्लेख छ ।

२. आहत र अनाहत नाद

शास्त्रमा नाद दुई प्रकारका हुन्छन् भन्ने उल्लेख छः- पहिलो आहतनाद र दोस्रो अनाहतनाद । सङ्गीत प्रवीण बुद्धरत्न तुलाधरले आफ्नो पुस्तक सङ्गीत-साधनामा प्रत्यक्ष सुनिने गरी कुनै दुई वस्तुको ठक्करबाट पैदा हुने आवाजलाई आहत नाद भनेर परिभाषित गरेका छन् । अनाहतनाद चाहि योगीहरूको साधनाको क्रममा सुन्ने सुनिने हुन्छ । यसलाई सङ्गीत रत्नाकर ग्रन्थको १।२।२३ मा पुनः स्पष्ट पार्दै यसरी उल्लेख गरिएको छः- "आहतोऽनाहतश्चेति द्विधा नादो निगद्यते । सोऽयं प्रकाशते पिंडे तस्मात्पिंडोऽभिधियते" अर्थात् जुन नाद केवल अनुभवमा मात्र प्राप्त हुन्छ, बाहिर प्रकट गर्न सकिदैन त्यो अनाहत नाद हो । यस्ता नादलाई स्वयंभू नाद पनि भनेको पाइन्छ । योगीहरूले सुन्ने र सुनिने नाद शरीरमा प्राणवायु चलेसम्म रहिरहन्छ नाश हुँदैन भनिन्छ । अर्को नाद वाह्यकर्णेन्द्रियगोचर हुन्छ । त्यो नाद चाहि जब आत्माले केहि भन्ने इच्छा गर्दछ तत्कालनै मनलाई निर्देशन मिल्दछ र मनले प्राण वायुलाई धमन गर्न लाग्दछ, जब प्राणवायुले मणिपूरचक्रमा रहेको अग्निलाई धमन गर्दा अर्थात् ती दुवैको संयोगवाट नाद उत्पन्न हुन्छ भनिएको छ ।

३. वहिर्मुखी र अन्तरमुखी नाद

माथि चर्चा भए अनुसार आहत नाद र अनाहत गरी नादका २ भेद हुन्छन् । अनाहत नादलाई ऋषिमुनि, योगीजनहरूले ध्यानावस्थाको अनुभवमा मात्र श्रवण गर्ने गर्दछन् अथवा मुक्तिदायक नादको रूपमा प्राप्त गर्दछन् र यसको लौकिक सङ्गीतसंग कुनै सम्बन्ध नरहेको भनिएको छ (वसंत, २००७ ई.) । मनोरञ्जन दिने र लिने वहिर्मुखी सङ्गीतले साधकलाई संसारमा चिनाउने, लौकिक इच्छा पूर्ति गराउने साथै आत्मा उन्नतिबाट विमुख गराउने हुन्छ भन्ने रहेको छ । अब यही नाद रूपी सङ्गीतलाई अन्तरमुखी बनाउदा साधक विषय विमुख भई आत्मा उन्नतितर्फ उन्मुख हुन्छ भन्ने तर्क पनि अनेक संतमतमा पाइएको छ । हरेक मन्त्रको अग्र भागमा रहने पहिलो अक्षर नै ॐ हो जसलाई बीजाक्षर पनि भनिन्छ । त्यस ॐ को महिमालाई शिव षडक्षर स्तोत्रंमा यसरी व्यक्त गरिएको छः- "ॐकारं विन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिनः । कामदं मोक्षदं चैव ॐकाराय नमो नमः" अर्थात् मुक्तिको कामना राख्ने योगीजनहरू अनेकौं बिन्दुहरू मिलेर बनेको ॐकारको नित्य ध्यान गर्दछन्, त्यस्तो मोक्ष प्रदान गर्नेवाला ॐकारलाई बारम्बार नमस्कार भनी शास्त्रले उद्घोष गरेको छ (मिश्र, २०१३ ई.) ।

Open Access

Peer Reviewed Research Article

४. नादोपासनाको महत्व

वेद, उपनिषद्, योग, दर्शन, व्याकरण र अध्यात्मविद्या आदि आर्य संस्कृतिका यी आद्य ग्रन्थहरूमा नादलाई अपार महत्व दिइएको छ । असीमोपलक्षणाद्वारा साम शब्दको लक्षणा गान्धर्वमा पनि जाने हुनाले सामको अर्थ गायन हुन्छ चाहे त्यो वैदिकगान होस वा गान्धर्व (लौकिक) होस दुवैलाई साम शब्दले नै सम्बोधन गर्दछ । त्यसैले साम भनेको गान्धर्वगान पनि हो भनि बुझ्नु पर्दछ । छांन्दोग्योपनिषद १।७1 मा बताइएको छः- "अथाध्यात्मं वागेवर्क् प्राणः साम तदेतदेतस्यामृच्यध्यूढं साम तस्मादृच्यध्यूढं साम गीयते । वागेव सा प्राणोऽमस्तत्साम" अर्थात् जुन अध्यात्म वाणी छ त्यो ऋक् (ऋचा, पद) हो, ऋक् सामको अर्थात् गायनको प्राण हो, त्यसैले ऋक्लाई गायन गर्दा साममा (सङ्गीत) परिणत हुन्छ भनिएको छ ।

४.१. नाद स्वयं ब्रह्म

पंडित शारंगदेवले आफ्नो ग्रन्थ सङ्गीतरत्नाकर १।३।१ मा नादलाई साक्षात् ब्रह्म नै मान्नु भएको कुरा निम्न श्लोकवाट प्रष्ट हुन्छः- "चैतन्यं सर्वभूतानां विवृत्तं जगदात्मना । नादब्रह्म तदानन्दमद्वितीयमुपास्महे" अर्थात् सम्पूर्ण जीवात्माको जो चेतना हो अथवा जसवाट जीवात्मा चेतन हुन्छ, साथै जगतको उत्पत्ति, स्थिति र प्रलय पनि हुन्छ त्यो नाद ब्रह्म हो र त्यस नाद ब्रह्म जो अद्वितीय छ जसलाई अद्वैत, द्वैताद्वैत, विशिष्टाद्वैत आदि दर्शनले प्रतिपादन गरेका छन्, त्यसलाई हामी उपासना गर्दछौं । ब्रह्माण्डमा आकाश र नाद यी दुई तत्व नै यस्ता तत्व हुन जुन विश्वव्यापी र सर्वव्यापी छन् । नादानुसन्धान गर्नु नै योगीजनको लागि परम कर्तव्य हो त्यसैले वराहपुराण २।८३ मा उल्लेख गरिएको छः- "सर्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा । नाद एवानुसन्धेयो योगसाम्राज्यमिच्छता" अर्थात् योगरूपी साम्राज्यमा राज्य गर्ने इच्छा भएका योगीहरूले सम्पूर्ण चिन्तालाई त्यागेर सावधानयुक्त चित्तले नादको नै अनुसन्धान गर्नु पर्दछ । अनाहतनादको उपासना विधिलाई र महत्वलाई योगशास्त्रमा वर्णन गरेको पाइन्छ । त्यसैगरी अनाहत नादकै समान आहत नाद जो वाह्य श्रवणेन्द्रियगोचर हुन्छ त्यसले अत्यन्त तीव्र गतिले मनलाई स्थिर गरिदिन्छ । यो मनलाई स्थिर गर्ने सहज उपाय हो किनकि अनाहतनादले मनलाई स्थिर गर्नु भनेको वायुलाई वन्दी बनाउनुको समान हो । अत्यन्त चञ्चलमन उपास्यब्रह्ममा स्थिर गर्न आहतनादले ठुलो भूमिका निर्वहन गरेको हुन्छ । आहतनाद अर्थात् सङ्गीतको उपासनाले तुरून्तै मन स्थिर एवं एकत्रित भई स्वरमा र आफ्नो उपास्यमा स्थिर हुने हुनाले योगमार्गमा प्रवेश गर्नका लागि आहतनादको अर्थात् सङ्गीतको अतिमहत्वपूर्ण भूमिका पनि देखिन्छ ।

४.२. मुक्तिदायक नाद

कुण्डलिनीको जागृत नभई मोक्ष प्राप्ति सम्भव छैन भनी विद्वान्हरू भन्दछन् । निरन्तर सङ्गीतको साधनाले षट्चक्रहरूलाई भेदन गरी साधक मुक्तिमार्गमा अग्रसर हुन्छ भन्ने याज्ञवल्क्य स्मृतिमा ३।११५ मा उल्लेख छः- "वीणा वादनतत्वज्ञः श्रुतिविद्या विशारदः । तालज्ञश्चाप्रयासेन मोक्षमार्गं स विन्दति" अर्थात् वीणा वादनमा कुशल श्रुतिविद्यामा निपुण तथा तालज्ञ मनुष्य सहजै मुक्तिमार्गमा प्रविष्ट हुन्छ । वीणा वादन विशारदलाई शास्त्रमा त तत्वज्ञानी भनियो साथै जसलाई स्वर जातिको ज्ञान भएको हुन्छ त्यस्तो व्यक्तिलाई प्रज्ञा प्राप्त भएको मानेको पनि पाइयो (भण्डारी, २०६८) तर यहाँ यस ज्ञानको गहिराईलाई नाप्ने विधि के त भन्नेमा अन्योलता रहेको देखिन्छ । अर्थात् सङ्गीतको वाह्य ज्ञानले भित्रको अन्तर चक्षु खुलेको छ कि छैन नाप्न सकिदैन मात्र अनुमान लगाउन सकिन्छ । तसर्थ सङ्गीतमा पोख्त मनुष्यले नाद मार्फत मुक्ति प्राप्त गर्दछ भन्नु भन्दा बीजाक्षर मन्त्र ॐकारको साक्षात्कार नै साधकको अन्तिम लक्ष्य हुनुपर्दछ भन्ने हो ।

यसै गरी छान्दोग्योपनिषद्को १।३।४ मा भनिएको छः- "या वाक्सर्क्तस्मादप्राणन्ननपानन्नृचमभिव्याहरति । यर्क्तत्साम तस्मादप्राणन्ननपानन्साम गायति यत्साम स उद्गीथस्तस्मादप्राणन्ननपानन्नुद्गायति" अर्थात् वाणी भन्नुनै ऋक् हो ऋचाको गायनमा प्राणवायु र अपान वायुको प्रयोग हुदैन प्राण र अपान रहित गायन नै उद्गीथ हो । प्रबन्ध (वन्दिश) छन्द, प्रबन्धद्वारा प्रतिपादित देवता वा विषयादिको चिन्तन परम आवश्यक छ । यसै उपनिषद् अनुसार साम गायन वा (गान्धर्व गायन) परम कल्याणको कारक हो । गान्धर्व गान वा सामगानको वास्तविक गौरवलाई नजान्ने केवल धन संचय गर्ने उद्देश्यले मात्रै वीणा वादन गर्नेहरूले भौतिक भोग भरपूर उपभोग गर्दछन् परन्तु यस्को विपरित गायनको गोपनीय तत्वलाई जानेर जो मनुष्य गायन वादन गर्दछन् तिनीहरूले भौतिक तथा पारलौकिक दुवै सुख प्राप्त गर्दछन् ।

Journal of Fine Arts Campus, 2022 Volume 4 Issue 1
ISSN 2795-1774 (Print), 2795-1782 (Online)

५. नाद अनुसन्धान के हो र कसरी गर्ने

नाद भनेको शब्द ध्वनि हो जो पहिले देखि नै अस्तित्वमा रहेको छ त्यसलाई पुनः खोज्नु अनुसन्धान हो । "नाद ब्रह्मेति उपासित" अर्थात् नादब्रह्मको विधिवत उपासनालाई नै नादानुसन्धान भनिएको छ (तावसे, २०२२) । यो खोज आफ्नै अस्तित्वको हो, भित्री संसारको हो । चरकसंहिताको प्रकृतवचनमा भनिएको छ-: "यत पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे" अर्थात् संसारमा जे छ त्यो सबै यही शरीरमा छ । यस ब्रह्माण्डमा रहेका सबै तत्वहरू सूक्ष्म रूपमा यस मानव शरीरमा पनि उपस्थित छन् । हामी बाहिरी संसारमा धेरै आवाजहरू सुन्छौं ती सबै आवाजहरू हाम्रो शरीरमा पनि हुन्छन् तर ती ध्वनि अति सूक्ष्म छन् त्यसैले सुनिदैनन् । जब बुद्धि योगद्वारा सूक्ष्म हुन थाल्छ तब सूक्ष्म विषय पनि ज्ञात हुन थाल्छन् । महर्षि गोरखनाथले नाद अनुसन्धानको पूजाको वर्णन गरेका छन् । उनले भनेका छन् कि जसले तत्वको ज्ञान पाउन सक्दैनन् उनीहरूले नादको पूजा गर्नुपर्दछ । घेरण्ड संहितामा यसको उल्लेख छैन । तर हठयोगप्रदीपिकाका चौथो उपदेशको ६७ औं श्लोकमा ध्वनि अनुसन्धानको वर्णन गर्दै भनिएको छ :-"मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम् । श्रृणुयाद्दक्षीणे कर्णे नादमन्तस्थमेकधीः" अर्थात् साधकले शाम्भवी मुद्रा लगाएर सिद्धासनमा बस्नु पर्छ र ध्यान केन्द्रित गरी दाहिने कानले शरीर भित्रको आवाज सुन्ने प्रयास गर्नुपर्छ भनिएको छ ।

यसै गरी नादानुसन्धानमा अगाडि बढ्दै जाने क्रममा यसै उपदेशको ६८ औं श्लोकमा भनिएको छः- "श्रवणपुटनयनयुगल घ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम् । शुद्धसुषुम्नासरणो स्फुटममलः श्रूयते नादः" अर्थात् दुवै कान, दुवै आँखा, दुवै नाक र मुख दुवै हातको औंलाले बन्द गरेर मन एकाग्र गर्नुपर्छ भनिएको छ । त्यसपछि केही अभ्यास गरिसके पछि साधकले स्पष्ट र शुद्ध आवाज सुन्न थाल्दछ । यस अनुसन्धानका क्रममा नादबिन्दोपनिषद, हठयोगप्रदीपिका आदि ग्रन्थमा उल्लेख भए अनुसार नाद श्रवणका चार फरक चरणहरू बताइएको छ । यी शास्त्रहरूमा साधना कालका प्रत्येक चरणहरूमा अलग अलग वाद्ययन्त्र र प्रकृतिमा रहेका विभिन्न ध्वनिहरू सुनिन्छन् भन्ने उल्लेख छ । सुरूमा यी क्रियाहरूको वाह्य प्रयत्नबाट गरिने भ्रामरी प्राणायाम जस्तै भए पनि साधनाको प्रभाव र गुरूकृपाको अनुभूति हुँदा हामीले कुनै आवाज निकाल्नु पर्दैन केवल भित्री आवाज सुनेर ध्यान गर्नुपर्छ भन्ने रहेको छ (सिद्धबाबा, २०७०) ।

५.१. नाद अनुसन्धानका चार चरणहरू

योगसूत्रकारले ७२ हजार नाडीहरूको वर्णन गरेका छन् जसमध्ये सुषुम्ना नाडीलाई मानव शरीरको सबैभन्दा महत्वपूर्ण नाडी मानिएको छ (सिद्धबाबा, २०७०, पृ. १४) । यही नाडीबाट अरू सबै नाडीहरू शाखा झैं छुट्टिन्छन् । यो नाडी इडा र पिंगलाको बीचमा रहेको हुन्छ र मेरूदण्डमा रहेको गुदद्वारबाट अलि माथि सुरू भएर सहस्रारसम्म पुगेको हुन्छ । सामान्यतया इडा र पिंगलाबाट स्वास प्रस्वास (प्राण) क्रिया चलिरहन्छ । तर सिद्ध योगी, महायोगीहरू आफ्नो साधनाको बलले सुषुम्नाको मुखमा रहेका जन्मजन्मान्तरका कर्म संस्कार जन्य अवरोधहरूलाई हटाई प्राणलाई सुषुम्ना मार्गमा प्रवेश गर्न दिनरात तप गर्दछन् । जब यो प्राण सुषुम्ना नाडीबाट गुज्रन्छ, तव शरीरका विभिन्न भागहरूमा धेरै विशिष्ट र अति सूक्ष्म ज्ञान दिने गतिविधिहरू उजागर हुन्छन् भनिएको छ (सिद्धबाबा, २०७०, पृ. १५) । नाद अनुसन्धान पनि यस्तै गतिविधि मध्ये पर्दछ । यो सुषुम्नामा प्राणको गतिबाट उत्पन्न हुने कम्पनमा आधारित हुन्छ । यो कम्पन सुषुम्नाको श्रवण केन्द्र छोएको स्थानमा अवस्थित बिन्दुको उत्तेजनाको कारण हुन्छ भनिएको छ । मूलाधार आदि जति पनि चक्रहरू छन् तिनीहरू सबै नै नाडीहरूका गुच्छा हुन् । तिनै चक्रहरूबाट नाडीहरू फैलिएर विभिन्न अङ्गहरूमा जान्छन् र यसैका आधारमा ती अङ्गहरूमा साधनाको क्रममा क्रियाको अनुभूति हुन्छ ।

देहत्याग गर्ने समयमा जसको प्राण सुषुम्ना मार्ग हुँदै सहस्रारबाट बाहिर निस्कन्छ, उसको तालु आफैं फाट्दछ तथा उसले मोक्ष प्राप्त गर्दछ भनिन्छ । जसको प्राण अन्य नाडीहरूका माध्यमबाट निस्कन्छ, उसका लागि अझै पनि यस जगतको आवागमन अर्थात् जन्म मृत्युको चक्र बाँकी नै रहन्छ भन्ने शास्त्र मत रहेको पाइन्छ (ठाकुर, २०१४ ई.) । यस ध्वनि अनुसन्धानका क्रममा शरीरमा रहेका षटचक्र मध्ये तीनओटा तलका ग्रन्थि अथवा चक्र जस्तैः योनि र गुदद्वारको विचमा रहेको मूलाधार चक्र देखि स्वाधिष्ठान हुँदै नाभिमण्डलको मणिपुर चक्र सम्म र माथिका तीन ओटा ग्रन्थि वा चक्र जस्तैः हृदयस्थ अनाहत चक्र हुँदै विशुद्ध र दुई आँखी भौं विचमा रहेको आज्ञा चक्रलाई भेदन गर्नु साथै यस क्रममा गुरू निर्दिष्ट साधनाको बलले वा गुरू कृपाले विभिन्न चरण र अवस्थाहरू पार गर्दै शरीरका अज्ञानरूपी ग्रन्थिको भेदन गरी योगारूढ हुनुपर्छ भनिएको छः- "आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपिच । निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम्" (श्रीकृष्णदास, १८७४ शके) । नादानुसन्धानको क्रममा आरम्भ अवस्था देखि निष्पत्ति अवस्था

Journal of Fine Arts Campus, 2022 Volume 4 Issue 1
ISSN 2795-1774 (Print), 2795-1782 (Online)

सम्मका अनुभव जन्य क्रिया, लक्षण र लाभहरूको चारै अवस्थाका बारेमा हठयोगप्रदीपिका लगायतका शास्त्रमा विस्तृत विवरण दिइएको पाइन्छ ।

५.१.१ नादानुसन्धानको आरम्भ अवस्था

नादानुसन्धानको आरम्भ अवस्थाको अनुभव जन्य क्रिया, लक्षण र लाभहरूको बारेमा वर्णन गर्दै हठयोगप्रदीपिका चौथो अध्यायको श्लोक ७०-७१ मा उल्लेख गरिएको छः-

ब्रह्मग्रन्थेर्भवेद्भेदो ह्यानन्दः शुन्यसम्भवः ।
विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनि ॥
दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगन्धस्त्वरोगवान् ।
सम्पूर्णहृदयः शून्य आरम्भे योगवान्भवेत् ॥

अर्थात् प्रारम्भिक चरणमा साधकले ब्रह्मग्रन्थि भेदनको फल स्वरूप आनन्दको अनुभव गर्दछ र सूक्ष्म शरीरमा शून्यबाट जन्मिएको असाधारण झन-झनाहट रूपको अनाहत नाद वा ध्वनि सुन्दछ भनिएको छ । यस अवस्थालाई सिद्ध गर्ने साधक ऊर्जावान, दैवी सत्ता सम्पन्न, शरीर सुगन्धित, स्वस्थ, प्रसन्न चित्तको र दिव्य शरीर भएको बन्छ भनिएको छ । यही कुरालाई समर्थन गर्दै नादबिन्दोपनिषदको ३३ औं श्लोकले पनि भन्छः- "वर्धमानस्तथाभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः" अर्थात् अभ्यासको प्रारम्भिक चरणमा यो महान्नाद (अनाहत नाद) विभिन्न किसिमले सुनिन्छ । यसरी जब अभ्यास बढ्दै जान्छ त्यसको सूक्ष्मातिसूक्ष्म रूप सुनिन थाल्छ । त्यो विभिन्न किसिमले सुनिन्छ । के सुनिन्छ त भन्दा यसै उपनिषदको ३४ र ३५ श्लोकमा उल्लेख छः- "आदौ जलधिमूतभेरीनिर्झरसम्भवः" अर्थात् यस नादको ध्वनि प्रारम्भिक कालमा समुद्र, मेघ, भेरी र झरनाबाट उत्पन्न हुने आवाज जस्ता सुनिन्छन् । यसै गरी साधकले आरम्भावस्था पार गरे पश्चात् साधनाको अर्को चरणमा प्रवेश गर्दछ जसलाई घटावस्था भनिएको छ ।

५.१.२. नादानुसन्धानको घटावस्था

नादानुसन्धानको क्रममा जब साधक घटावस्थामा पुग्दछ तव उसले प्राप्त गर्ने अनुभव जन्य क्रिया, लक्षण र लाभहरूको बारेमा वर्णन गर्दै हठयोगप्रदीपिका चौथो अध्यायको श्लोक ७२-७३ मा उल्लेख गरिएको छः-

द्वित्तियायां घटिकृत्य वायुर्भवति मध्यग : ।
दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥
विष्णुग्रन्थेस्ततो भेदात्परमानन्दसूचकः ।
अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तदा भवेत् ॥

अर्थात् घटा अवस्थामा जब योगी आसनमा दृढ हुन्छन् तव विष्णु ग्रंथिको भेदनबाट प्राण वायु सुषुम्नामा संचारित हुन पुग्छ तव अतिशून्य अथवा कपालको मुनि तालुस्थानमा परम आनन्दको संकेत गर्ने भेरी र आद्योत् जन्य ध्वनि सुनिन्छन् अर्थात् खोपडीको गुहा स्थानमा यस्तो क्रियाहरू घटित हुन्छन् भन्ने छ । यो अवस्थामा पुगेका साधक पूर्ण ज्ञानी र देवतुल्य बन्दछन् भनिएको छ (चन्द्र, शके १८७४) । यही अवस्थाको बारेमा नादबिन्दोपनिषदमा पनि उल्लेख छः- "मध्ये मर्दलशब्दाभो घण्टाकाहलजस्तथा" अर्थात् मध्यकालमा मृदंग, घण्टी र नगराको आवाज सुनिन्छ ।

५.१.३. नादानुसन्धानको परिचयावस्था

यसै गरी साधक परिचयावस्थामा पुग्दछ तव उसले प्राप्त गर्ने अनुभव जन्य क्रिया, लक्षण र लाभहरूको बारेमा वर्णन गर्दै हठयोगप्रदीपिका चौथो अध्यायको श्लोक ७४-७५ मा उल्लेख गरिएको छः-

तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायो मर्दलध्वनिः ।
महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयः ॥
चित्तानन्दं तदा जित्वा सहजानन्दसंभवः ।
दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥

अर्थात् परिचयात्मक चरणमा, आँखीभौंको बीचमा ढोलको ध्वनि सुनिन्छ भनिएको छ र यसको पूर्णता द्वारा प्राण महाशुन्य (अन्तरिक्ष वा आज्ञा चक्र) मा पुग्छ जसले सबै सिद्धि दिन्छ भन्ने उल्लेख छ । यो अवस्थामा पुगेका साधकले प्राप्त गर्ने लाभ भनेको दोष, दुःख, वृद्धावस्था, रोग, भोक, निन्द्रा, तिर्खा रहित मुक्त सहज आनन्दको परमानंद अवस्था प्राप्त हुन्छ भनिएको छ (चन्द्र, शके १८७४) ।

५.१.४. नादानुसन्धानको निष्पत्ति अवस्था

साधनाको निष्पत्ति अवस्थामा पुगेका साधकले प्राप्त गर्ने अनुभव जन्य क्रिया, लक्षण र लाभहरूको बारेमा वर्णन गर्दै हठयोगप्रदीपिका चौथो अध्यायको श्लोक ७६-७७ मा उल्लेख गरिएको छः-

रूद्रग्रन्थिं यदा भित्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ।
निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणो भवेत् ॥
एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ।
सृष्टिसंहारकर्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥

यसलाई कार्यान्वयन चरण पनि भनिन्छ । जब प्राण रूद्रग्रन्थिलाई भेदन गरेर वायुचक्रमा अथवा शिवको स्थानमा पुग्छ तव त्यस अवस्थालाई निष्पत्ति अवस्था भनिएको छ । यस अवस्थामा साधकले वीणाको आवाज सुन्छ भनिन्छ । यो अवस्थामा पुगेका साधकले प्राप्त गर्ने लाभ भनेको चित्तको एकाग्रता हो । मन पूर्णतया एकाग्र भएर समाधिस्थ हुन्छ भन्ने छ । उसले सृष्टि र संहार पनि गर्न सक्छ र त्यस्ता योगीहरू भगवान बराबर हुन्छन् भनिएको छ । नादबिन्दोपनिषद, ३४, ३५ श्लोकमा उल्लेख सूत्रार्थले पनि यसलाई समर्थन गरेको देखिन्छः- "अन्ते तु किङ्किणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनः" अर्थात् अन्तिम चरणमा झनझन, बाँसुरी, वीणा र भ्रमरको ध्वनि जस्तै मीठो ध्वनि सुनिन्छ । यसरी सूक्ष्मातिसूक्ष्म हुँदै नाना प्रकारका ध्वनि सुनिदै जान्छ र अन्तमा ॐकार रूपी ब्रह्मको आत्माको साथ एकताको चिन्तन गर्दै नादरूपी शिवको कल्याणकारी स्वरूपको प्राप्त हुन्छः- "ब्रह्मप्रणवसन्धानं नादो ज्योतिर्मयः शिवः" ध्यानबिन्दु उपनिषदको २ र ३ सूत्रले यसैमा प्रकाश पार्दै भनेको छः- "बीजाक्षरं परं बिन्दुं नादो तस्योपरि स्थितम् । सशब्दं चाक्षरे क्षीणे निःशब्दं परमं पदम्" अर्थात् बीजाक्षर (ॐकार) भन्दा पर बिन्दु स्थित छ र त्यसको माथि नाद विद्यमान छ । जसमा सुन्दर, मनोहर शब्द ध्वनि सुनिन्छ । त्यस नाद ध्वनिको अक्षरमा विलीन हुन पुग्दा जुन शब्द विहीन अवस्था प्राप्त हुन्छ त्यसलाई नै 'परमपद' को नाम दिइएको छ । यसरी निरन्तर अभ्यासले मनलाई तुरून्तै त्यो नादमा संलग्न गराउनुपर्छ र चिन्तनद्वारा सधैं त्यसमा प्रसन्न हुनुपर्छ (त्यागी, २०१९ ई.) ।

यस अवस्थालाई सहजै कस्ले प्राप्त गर्न सक्छ त भन्दा श्रीमद्गोस्वामी तुलसीदासजी महाराजले श्रीरामचरितमानसको अयोध्याकाण्डको दोहा १२७ को दोस्रो चौपाइमा भन्नुभएको छः- "सोइ जानइ जेहि देहु जनाई । जानत तुम्हहि तुम्हइ होइ जाई ॥ तुम्हरिहि कृपाँ तुम्हहि रघुनंदन । जानहिं भगत भगत उर चंदन" अर्थात् उसैले हजुरलाई जान्दछ जसलाई हजुरले जान्ने बनाइदिनुहुन्छ र जान्दा नै ऊ पनि हजुरको स्वरूप बन्दछ । हे रघुनन्दन ! हे भक्तहरूका हृदयलाई शीतल गरिदिने चन्दन ! हजुरको नै कृपाले भक्तले हजुरलाई जान्दछन् । ब्रह्मलाई उसैले जान्दछन् जसलाई उस ब्रह्म स्वयंले जान्ने बनाइ दिन्छन (दास, २०७०) । त्यसैले यहाँ साधन-साध्य, उपाय-उपेय वा आहत-अनाहत जे भने पनि सबै स्वयं नादब्रह्म नै हुन् भन्ने अध्ययनले देखाएको छ । यसरी उनलाई केन्द्रमा राखेर उनकै प्राप्तिको लागि निराभिमानतापूर्वक गरिएको सङ्गीतको नादानुसन्धानले मात्र साधक आफ्नो लक्ष्यमा पुग्छ ।

उसको सङ्गीत साधनाको लक्ष्य भनेको नाद ब्रह्मको प्राप्ति नै हो र ब्रह्मकै उपासना हो । सङ्गीत साधनाको माध्यमले उनको रूप, लीला, गुण, धाम आदिका बारेमा स्वरको मार्फत नै ध्यान, चिन्तन, उपासना, आराधना, भजन, कीर्तन गर्नु हो भन्ने देखिन्छ । श्री हनुमानजी जो नित्य रामनामको गायन गर्नुहुन्छ । नाट्य शास्त्रका रचयिता भरतमुनी, स्वामी हरिदास, सूरदास, भक्त मीरा, कबीर, नरसिंह मेहता आदि भगवत सिद्ध महापुरूषहरूको सङ्गीतको लौकिक व्यवहारमा पनि प्रभाव देखिएको छ । आज पनि उहाँहरूको नाममा सृजना गरिएका भक्ति सङ्गीतको मुक्त कण्ठले गायन गरिन्छ । त्यसैले साधकको आत्मोन्नति हुनेमा शंका छैन् अन्यथा संसार प्राप्तिको लागि गरेको सङ्गीत साधनाको प्रयत्न केवल मनोरञ्जनमा मात्र सीमित भई अथाह दुःखको सागरमा निरन्तर परिरहन्छ भन्ने देखिन्छ ।

६. नादानुसन्धानमा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू

हठयोगप्रदीपिका लगायतका शास्त्रमा दुःख निवारणको लागि गरिने सङ्गीतको नादानुसन्धानमा बताइएको छ । यो कार्य गर्नु अघि लामो समयसम्म एउटै मुद्रामा बस्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ । त्यसअघि केही समय अनुलोम विलोम र भ्रामरी प्राणायाम अभ्यास गर्नुपर्ने आदि उल्लेख गरेको छ । योगतत्व उपनिषदको ४७ र ४८ औं सूत्रले साधना कालमा व्यवहार र भोजनमा अपनाउनु पर्ने सावधानीलाई पनि स्पष्ट निर्देशन दिएको देखिन्छ । नुन, तेल, अमिलो, तातो, सुख्खा, तितो खानेकुरा, हरियो सागसब्जी जस्ता मसलादार खाना, आगोले शरीर तताउने, अत्याधिक हिँड्ने, बिहान अधिक समय सम्म नुहाउने, व्रत, उपवास आदि बस्ने र शरीरलाई हानि पुर्‍याउने, स्त्रीसंग अधिक सम्बन्ध राख्ने जस्ता अन्य क्रियाकलाप लगभग त्याग्नुपर्छ भनिएको छ । अभ्यासको प्रारम्भिक चरणमा दूध र घिउलाई सबै

भन्दा राम्रो र गहुँको रोटी, मुंगको दाल, चामललाई योगमा वृद्धिकारक भोजनको रूपमा स्वीकारेको छ । योगतत्व उपनिषदको ६३ औं सूत्रले पनि एकान्तमा बसेर साधना गर्नु भनेको छः- "ततो रहस्युपाविष्टः प्रणवं प्लुतमात्रया । जपेत्पूवर्जितानां तु पापानां नामाहेतवे" अर्थात् साधकले आफ्ना पूर्वजन्मका पापहरू नष्ट गर्नको लागि एकान्त स्थानमा बसेर तीनवटा अक्षरहरू मिलेर बनेको ओंकारको जप गर्नुपर्छ भन्ने रहेको छ त्यसैले यहाँ लामो यात्राबाट टाढा रहन **र** धेरै लौकिक जगतको व्यवहारिक उल्झनमा नपर्नु भन्ने निर्देशन दिएको देखिन्छ (हट्टानगढी, २०१६ ई.) ।

साधनाकालमा सावधानीपूर्वक ध्यानस्थ हुँदा विभिन्न किसिमका आवाजहरू सुनिन्छन् । यदि कुनै त्यस्तो डरलाग्दो आवाज सुने पनि नडराईकन धैर्यतापूर्वक सुन्नु पर्छ भन्ने छ । साथै साधकलाई कुनै पनि अस्वभाविक साधनका अनुभूती वा घटनाबाट विचलित हुनु नपरोस् भन्नका लागि पहिले नै यस सम्वन्धि जानकारी आफ्नो श्रीगुरूदेवको निर्देशनमा प्राप्त गरेर नै यो साधना अगाडि बढाउन चेतावनीपूर्वक निर्देशन दिइएको पाइन्छ । यसरी निरन्तरको अभ्यासद्वारा साधनामा उत्पन्न हुने ऊर्जालाई शरीरले नै सम्हाल्न सक्ने शक्ति पनि स्वयं श्रीगुरू कृपाबाट प्राप्त हुने र नादको गहिरो अनुसन्धानमा साधक पुग्नुका साथै साधनामा परिपक्वता आउने उल्लेख गरिएको पाइन्छ (सिद्धबाबा, २०७१) ।

निष्कर्ष

सङ्गीतलाई व्यक्तिले आफ्नो लक्ष्य र चाहना अनुरूप साधना गर्ने गरेको र लौकिक पारलौकिक दुवै अभिष्ट पूर्तिको माध्यम बनाएको देखिन्छ । मोक्षमार्गमा जान चाहनेले अनाहत नाद अर्थात् मार्गी सङ्गीतको उपासना धेरै गर्ने गरेको र यसलाई मुक्तिदायक नाद मानेको पाइएको छ भने संसारको विलासिता र अनेक इच्छा पूर्तिको कामना गर्नेहरूले केवल आहत नाद अर्थात् रक्तिदायक नादको साधना गर्ने गरेको देखिन्छ । नादलाई साक्षात् ब्रह्मस्वरूप मानेर मोक्षमार्गमा जान चाहनेले उपास्य ब्रह्म प्राप्ति नै जीवनको एकमात्र लक्ष्य बनाइ आहतको तुलनामा अनाहत नादको उपासना धेरै गर्ने गरेको पाइयो भने क्षणिक मनोरञ्जनको कामना गर्नेहरूले केवल आहत नाद अर्थात् वहिर्मुखी नाद, जसलाई देशी सङ्गीत पनि भनिन्छ, त्यसैको साधना गर्ने गरेको अध्ययनले देखाएको छ ।

अनाहत नादको माथिल्ला चरणहरूमा पुगेका साधकहरू जीवत्वबाट शिवत्व र नरबाट नारायणमा परिणत हुन्छन् र सम्पूर्ण जगत् सियाराममय देख्छन् अर्थात् सबैलाई आफै जस्तो ठान्छन् भन्ने पाइयो । यिनीहरूको आध्यात्मिक, मानसिक र शारीरिक अवस्था दिव्य हुने र उस ब्रह्मको नित्य अनुभव गरिरहन्छन् । त्यसैले नादको अनुसन्धान गुरूमुखी र योगस्थ भएर गर्नु पर्दछ भन्ने देखिन्छ । अनाहत नादको व्यवहारिक सङ्गीतसंग कुनै सम्वन्ध नरहेको भनिए तापनि अत्यन्त चञ्चल मन उपास्य ब्रह्ममा स्थिर गर्न आहतनादले पनि ठुलो भूमिका निर्वहन गरेको हुन्छ भन्ने अध्ययनले देखाएको छ । यस अनुसंधानमूलक लेख मार्फत् नादानुसन्धानको विषयमा अध्ययन गर्न चाहनेहरूलाई यस परिणामले ज्ञान अभिबृद्धि गर्नुको साथै साधनामा निश्चित मार्ग पनि दिनेछ ।

सन्दर्भ सामग्री

आचार्य, श्रीराम (२०५६). *सङ्गीतामृत प्रथमाहुति* (दोस्रो संस्करण). काठमाडौं: सङ्गीतमृत प्रकाशन समिति
आचार्य, श्रीराम (२०७०). *सङ्गीतामृत तृतीयाहुति* (प्रथम संस्करण). काठमाडौं: अनुमतिले स्वयं: २०७२४४२
आचार्य, श्रीमच्छङ्कर (१९९३). *तैत्तिरीयोपनिषद्* (प्रथम संस्करण, कृष्णयजुर्वेदीय तैत्तिरीयोपनिषद् सानुवाद शाङ्करभाष्यार्थ). गोरखपुरः गीताप्रेस
चौहान, डा. विक्रम (२०२२). Yat Pinde Tat Brahmande. *Article Cube*. https://tinyurl.com/27xn47m5. Accessed: Dec 12 2022.
श्रीकृष्णदास, खेमराज (१८७४ शके). *स्वात्माराम योगीन्द्रविरचिता हठयोगप्रदीपिका,* मुम्बईः श्रीवेंकटेश्वर मुद्रणयन्त्रालये
छान्दोग्योपनिषद्, मन्त्र पुष्पम्, दिल्ली २: नई जागृति प्रकाशन
ठाकुर, पं. ओमकार नाथ (२०१४ ई.). *प्रणव भारती,* संशोधिका प्रो. सुभद्रा चौधरी, वाराणसी: पिल्ग्रीम्स पब्लिशिंग ।
तुलाधर, बुद्धरत्न (२०३६). *सङ्गीत-साधना भाग-१.* काठमाडौं: पाठ्यक्र विकास केन्द्र, त्रि.वि.वि.
त्यागी, मनिष (२०१९ ई.). *सीतोपनिषद्,* www.shdvef.com. Accessed: Oct 25 2022.
त्यागी, मनिष (२०१९ ई.). *नादबिन्दोपनिषद्,* www.shdvef.com. Accessed: Nov 15 2022.
त्यागी, मनिष (२०१९ ई.). *ध्यानबिन्दोपनिषद्,* www.shdvef.com. Accessed: Nov 30 2022.
दास, केदारनाथ (२०७०). *श्रीरामचरितमानस* (द्वित्तीय पुनर्मुद्रण, श्रीमद्गोस्वामी तुलसीदासविरचित श्रीरामचरितमानसको नेपाली अनुवाद). गोरखपुरः गीताप्रेस २७३००५
देव, शार्ङ्ग (१९४३ ई.). *सङ्गीतरत्नाकर,* मद्रासः आडयार लाइब्रेरी

ISSN 2795-1774 (Print), 2795-1782 (Online)

नारद, (२००२ ई.). *नारदीय शिक्षा,* अनु. शिवराज आचार्यः कौडिन्यायनः पुनर्मुद्रितसंस्करण, वाराणसीः चौखम्वा विद्या भवन

भण्डारी, अच्युतराम (२०६८). *प्रसिद्ध हारमोनियम साधना.* काठमाडौंः श्रीरामेश्वर नेपाल लगायत्

भट्टराई, प्रा. गोविन्द प्रसाद (२०७७). *भरतमुनिको नाट्यशास्त्र (भरतनाट्यम्को नेपाली अनुवाद)* (दोस्रो संस्करण). काठमाडौंः नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान

भातखण्डे, वि.एन.(१८५५ शके). *श्रीमल्लक्ष्यसङ्गीतम्* (द्वित्तीय संस्करण). ग्वालियर

महाराज, श्री १००८ श्रीस्वामीजी (२०६०). घेरण्ड संहिता (चतुर्थ संस्करण, भाषानुवाद संहिता). दतिया (म.प्र.)ः श्री पीताम्बरा पीठ

मिश्र, प्रीति (२०१३ ई.). *शिव षडक्षर स्तोत्रम्.* https://hindi.speakingtree.in/blog/content-196428. Accessed: Nov 30 2022.

वसंत, (२००७ ई.). *सङ्गीत विशारद.* अनु. लक्ष्मी नारायण गर्ग. (२६औं पुनर्मुद्रण). हाथरसः सङ्गीत कार्यालय, भारत

व्यास, वेद (२०७४). *वराह पुराण.* (१३ औं पुनर्मुद्रण). गोरखपुरः गीता प्रेस

शर्मा, डा. वागीशा (२०१७). *सङ्गीतोपयोगी स्वर - एक अन्य दृष्टिकोण,* Setu (Monthly). https://tinyurl.com/bdfhhxjy. Accessed: Dec 7 2022.

शर्मा आचार्य, पं. श्रीराम (१९७७ ई.). *अनाहत नाद ब्रह्म की साधना ओंकार के माध्यम से. Akhandjyoti*. https://tinyurl.com/svknwrv2. Accessed: Nov 23 2022.

सिद्धबाबा, महायोगी (२०७१). *शक्तिपातसूत्र-मिमांसा,* बराहक्षेत्रधाम, चतराः जगद्गुरू श्रीरामानन्दाचार्य सेवा पीठ

श्रीमद्भागवत् महापुराण, गोरखपुरः गीताप्रेस

हट्टानगढी, सुन्दर (२०१६ ई.). *योगतत्वोपनिषद्,* http://sanskritdocuments.org. Accessed: Nov 28 2022.

हट्टानगढी, सुन्दर (२०१६ ई.). *माण्डूक्योपनिषद्,* http://sanskritdocuments.org. Accessed: Dec 5 2022.