Original Article
ISSN (Online): 2582-7472

ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts
January-June 2024 5(1), 1273–1277

# संगीत का हिंदू और सिख धर्म के साथ आध्यात्मिक संबंध

डॉ. संग्राम सिंह[1], ऋचा अनेजा[2]

[1] (शोध मार्गदर्शक), सहायक प्रोफेसर, देश भगत यूनिवर्सिटी, मंडी गोबिंदगढ़, पंजाब, भारत
[2] (शोधार्थी), शोधार्थी, देश भगत यूनिवर्सिटी, मंडी गोबिंदगढ़, पंजाब, भारत

## ABSTRACT

संगीत का आध्यात्मिक महत्व मानव जीवन में प्राचीन काल से ही अत्यधिक महत्वपूर्ण रहा है। हिंदू और सिख धर्म में संगीत को न केवल एक सांस्कृतिक और मनोरंजन का साधन माना गया है, बल्कि यह आत्मा के परमात्मा से जुड़ने का एक प्रभावी माध्यम भी है। हिंदू धर्म में संगीत का विशेष स्थान है, जहाँ वेदों, मंत्रों, रागों और भजनों के माध्यम से भक्ति और ध्यान की स्थिति प्राप्त की जाती है (कुमार, 2020)। रागों का मानसिक शांति पर गहरा प्रभाव होता है, जो व्यक्ति को दिव्य के साथ संबंध स्थापित करने में मदद करता है। वहीं, सिख धर्म में गुरु ग्रंथ साहिब और कीर्तन का विशेष महत्व है, जहाँ शबद और कीर्तन के माध्यम से श्रद्धालु ईश्वर के साथ आत्मिक संबंध स्थापित करते हैं (बुल्ल, 2017)। दोनों धर्मों में संगीत का उद्देश्य एक ही है—ईश्वर से गहरा आध्यात्मिक संबंध बनाना और भक्ति के माध्यम से शांति प्राप्त करना। यह शोध पत्र हिंदू और सिख धर्म में संगीत के आध्यात्मिक महत्व, भक्ति, शांति और मानसिक संतुलन में इसके योगदान को विस्तार से प्रस्तुत करता है। संगीत का यह आध्यात्मिक पहलू धार्मिक और मानसिक शांति की प्राप्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

**Keywords:** संगीत, हिंदू धर्म, सिख धर्म, आध्यात्मिक महत्व, राग, कीर्तन, भक्ति, मानसिक शांति, गुरु ग्रंथ साहिब, ध्यान

**Corresponding Author**
डॉ. संग्राम सिंह,

singhsangram1125@gmail.com

**DOI**
10.29121/shodhkosh.v5.i1.2024.4180

**Funding:** This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

**Copyright:** © 2024 The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.

OPEN ACCESS

## 1. INTRODUCTION

संगीत का आध्यात्मिक महत्व प्राचीन समय से ही मनुष्य के जीवन का अभिन्न हिस्सा रहा है। हिंदू और सिख धर्म में संगीत को विशेष स्थान प्राप्त है, क्योंकि यह व्यक्ति को ईश्वर से जोड़ने, मानसिक शांति और ध्यान की स्थिति में लाने का कार्य करता है। हिंदू और सिख धर्म में सटीक रूप से यह समझने की आवश्यकता है कि संगीत न केवल एक मनोरंजन का साधन है, बल्कि यह एक गहरी आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जो आत्मा के परमात्मा से एकात्म होने का माध्यम बनती है (शर्मा, 2019)। दोनों धर्मों में संगीत के माध्यम से भक्ति, शांति और आंतरिक संतुलन को प्राप्त किया जाता है। इस कागज में हम देखेंगे कि कैसे हिंदू और सिख धर्म में संगीत का आध्यात्मिक महत्व अलग-अलग रूपों में प्रकट होता है और दोनों धर्मों के अनुयायी इसे अपनी आध्यात्मिक यात्रा में उपयोग करते हैं।

## 2. संगीत का हिंदू धर्म में आध्यात्मिक महत्व

हिंदू धर्म में संगीत का महत्वपूर्ण स्थान है, विशेष रूप से वेदों और शास्त्रों में। वेदों में संगीत का प्रयोग ईश्वर से संवाद स्थापित करने के रूप में होता था। वेदों में उल्लिखित मंत्रों को गाकर श्रद्धालु ध्यान में गहराई प्राप्त करते थे, जिससे वे ईश्वर के समीप पहुंचते थे (कुमार, 2020)। हिंदू धर्म में रागों का विशेष महत्व है, क्योंकि हर राग का एक विशेष समय और प्रभाव होता है, जो मनुष्य के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा असर डालता है।

रागों के माध्यम से व्यक्ति मानसिक शांति प्राप्त करता है और दिव्य के साथ अपने संबंध को मजबूत करता है (राय, 2018)। इसके अलावा, भगवद गीता में भी संगीत और भक्ति के संबंध को दर्शाया गया है, जहां श्री कृष्ण ने भक्ति और शांति की प्राप्ति के लिए संगीत को एक सशक्त माध्यम बताया है (सिंह, 2021)।

### 3. संगीत का सिख धर्म में आध्यात्मिक महत्व

सिख धर्म में संगीत का स्थान अत्यधिक महत्वपूर्ण है, और यह धर्म की आध्यात्मिकता का अभिन्न हिस्सा है। गुरु ग्रंथ साहिब में संकलित शबद और कीर्तन संगीत के माध्यम से श्रद्धालु अपने भीतर ईश्वर का अनुभव करते हैं (बुल्ल, 2017)। सिख धर्म में कीर्तन और शबद कीर्तन का अभ्यास विशेष रूप से अहम है क्योंकि यह साधक को मानसिक शांति और आत्म-ज्ञान की प्राप्ति में सहायक होता है (सिंह, 2019)। गुरु नानक देव जी ने संगीत के माध्यम से ईश्वर के साथ संबंध बनाने का महत्व बताया है, और इस प्रक्रिया को साधक अपने जीवन में धारण करता है। शबद कीर्तन का आयोजन धार्मिक सभाओं में किया जाता है, जहां श्रद्धालु सामूहिक रूप से ध्यान और भक्ति की स्थिति में प्रवेश करते हैं (पाठक, 2016)।

### 4. हिंदू और सिख धर्म में संगीत का तुलनात्मक अध्ययन

हिन्दू धर्म और सिख धर्म दोनों मूलतः भारत की धरती से निकले धर्म हैं। हिन्दू धर्म एक अति प्राचीन (अनादि) धर्म है जो कई हजार वर्षों के विकास का मार्ग तय करके आया है। सिख धर्म की स्थापना १५वीं शताब्दी में गुरु नानक ने की। उस समय भारत पर मुगलों का शासन था।

दोनों धर्मों में बहुत सी बातें और दर्शन समान हैं, जैसे कर्म, धर्म, मुक्ति, माया, संसार आदि। जब मुगल काल में शासकों के तलवार के बल से हिन्दुओं को जबरन मुसलमान बनाया जा रहा था, उस समय सिख धर्म उनके इस अत्याचार के विरोध में खड़ा हुआ। गुरु नानक पहले व्यक्ति थे जिन्होने बाबर के विरुद्ध आवाज उठायी थी। सिख धर्म अत्याचार के प्रतिकार, ईश्वर-भक्ति, और सबकी समानता का अनूठा संगम है। भारत में अंग्रेजों का शासन जड़ पकड़ने तक सिख धर्म को हिन्दू धर्म का अभिन्न अंग माना जाता था।[1] दसवें और अंतिम गुरु गोबिन्द सिंह कहते हैं कि "सकल जगत में खालसा पंथ गाजे, जगे धर्म हिंदू सकल भंड भाजे।"

गुरु ग्रंथ साहिब में भारत भर के 25 भक्त कवियों द्वारा लिखी गई बाणियां हैं, जिनमें से 15 गुरु नानक जी के समय के भक्तिमार्ग के कवियों की हैं। हिन्दू धर्म और सिख धर्म को जोड़नेवाली कड़ी खत्री है। सिख धर्म प्रचारक गुरू नानक लाहौर जिले के तलवंडी (ननकाना साहिब) के वेदी खत्री थे। उनके उत्तराधिकारी गुरू अंगद टिहुन खत्री थे। हिन्दू और सिक्ख खत्रियों का संबंध तो पूरी तरह रोटी-बेटी का रहा है। दोनो का खान-पान, विवाह संस्कार और अन्य प्रथाएं भी एक जैसी रही हैं। एक समय में खत्री परिवार में पैदा होनेवाला पहला बालक संस्कार करके सिख बनाया जाता था। अरदास और भोग हिन्दु खत्रियों में भी समान रूप से प्रचलित था।

**चित्र: 1.1 गुरु नानक के जन्म का चित्रण, जिसमें सभी देवी-देवता उनका अभिनन्दन करते हुए**

हिंदू और सिख धर्म में संगीत का उद्देश्य समान है, अर्थात् ईश्वर के साथ गहरे आध्यात्मिक संबंध की स्थापना, लेकिन इन दोनों धर्मों में संगीत के प्रयोग का तरीका और रूप कुछ भिन्न है। हिंदू धर्म में शास्त्रीय संगीत और रागों का उपयोग ध्यान और ध्यानस्थता के लिए किया जाता है, जबकि सिख धर्म में संगीत का मुख्य रूप शबद कीर्तन है। दोनों धर्मों में भक्ति की प्रक्रिया के दौरान संगीत का अहम योगदान है, लेकिन सिख धर्म में सामूहिक कीर्तन को

अधिक प्राथमिकता दी जाती है (जोशी, 2020)। हालांकि दोनों धर्मों में संगीत का उद्देश्य एक ही है, लेकिन इसका प्रयोग और महत्व संदर्भ के अनुसार बदलता है।

**गुरु ग्रंथ साहिब में कीर्तन की पंक्तियाँ और उनकी भक्ति**

गुरु ग्रंथ साहिब में कीर्तन को अत्यधिक महत्त्व दिया गया है। इसे भक्ति का एक प्रमुख साधन माना जाता है, जो मन को शुद्ध करता है और ईश्वर के प्रति प्रेम उत्पन्न करता है। कीर्तन के माध्यम से श्रद्धालु गुरबाणी का गायन करते हैं, जिससे आध्यात्मिक आनंद और आत्मिक शांति प्राप्त होती है।

नीचे कुछ प्रमुख पंक्तियाँ दी गई हैं, जो कीर्तन और इसकी महिमा को दर्शाती हैं—

**"कीरतनु पिआरा गुर्सिखा नु हरि नानकु सुणावै।"**

(गुरु नानक देव जी कहते हैं कि गुरसिखों को कीर्तन प्रिय होता है और वे इसे प्रेम से गाते और सुनते हैं।

**"हरि कीरतनु सुनि रसना गावहु, मन तन होवै निरमल।"**

(ईश्वर के कीर्तन को सुनो और अपनी वाणी से गाओ, इससे मन और तन दोनों शुद्ध हो जाते हैं।)

**"गुरमुखी हरि कीर्तनु गाइ, तिसु दरगह पाईऐ मानु।"**

(जो गुरमुख बनकर हरि का कीर्तन गाते हैं, वे परमात्मा की दरगाह में सम्मान प्राप्त करते हैं।)

**"कीरतनु है खसम दी बाणी।"**

(कीर्तन स्वयं ईश्वर की वाणी है।)गुरु ग्रंथ साहिब में यह स्पष्ट किया गया है कि कीर्तन के द्वारा आत्मा ईश्वर से जुड़ती है और सांसारिक मोह मिट जाता है। यह केवल संगीत नहीं, बल्कि आत्मिक जागरण का साधन है।

**5. संगीत और मानसिक शांति**

संगीत न केवल मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि यह उसे मानसिक शांति और संतुलन प्राप्त करने में भी मदद करता है। हिंदू और सिख धर्म में संगीत को मानसिक शांति के साधन के रूप में देखा जाता है। विशेष रूप से, राग और शबद कीर्तन दोनों ही ध्यान की स्थिति में व्यक्ति की मदद करते हैं। रागों की शांति, उनके समय और स्थिति के आधार पर, मनुष्य को विश्राम और मानसिक शांति की अवस्था में ले जाता है (शर्मा, 2021)। दोनों धर्मों में संगीत का उद्देश्य यह है कि वह साधक को भौतिक दुनिया से परे, एक उच्च आध्यात्मिक स्तर पर पहुंचने में सहायक हो।

**6. वर्तमान समय में संगीत का धार्मिक और आध्यात्मिक उपयोग**

आजकल, हिंदू और सिख धर्म में संगीत का उपयोग विभिन्न प्रकार से किया जा रहा है। धार्मिक संस्थानों में संगीत का उपयोग आध्यात्मिक अभ्यास के रूप में किया जाता है, साथ ही, आधुनिक तकनीक के माध्यम से संगीत का प्रसार अधिक हो रहा है। संगीत अब डिजिटल प्लेटफॉर्मों के माध्यम से भी पहुँचता है, जिससे लोग दूर-दराज के क्षेत्रों से भी धार्मिक संगीत से जुड़ पाते हैं। इसके अलावा, ध्यान और मानसिक शांति के साधन के रूप में भी संगीत का उपयोग किया जाता है (गुप्ता, 2022)। आजकल की डिजिटल दुनिया में संगीत के माध्यम से धार्मिक और आध्यात्मिक जागरूकता को बढ़ावा दिया जा रहा है।

**<u>शोध विधि और डेटा संग्रह</u>**

इस शोध पत्र में गुणात्मक शोध पद्धति को अपनाया गया है, क्योंकि यह हिंदू और सिख धर्म में संगीत के आध्यात्मिक पहलू का विश्लेषण करता है। इस अध्ययन में प्राथमिक और द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है।

1. अनुसंधान डिज़ाइन

यह अध्ययन **वर्णनात्मक** पर आधारित है, जिसमें साहित्य समीक्षा, धार्मिक ग्रंथों का विश्लेषण, और विद्वानों की राय को संकलित किया गया है।

2. डेटा संग्रह के स्रोत

इस अध्ययन के लिए डेटा संग्रह दो प्रकार से किया गया:

**(क) प्राथमिक स्रोत**

- धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन (जैसे कि वेद, गुरु ग्रंथ साहिब)
- मंदिरों और गुरुद्वारों में होने वाले संगीत आयोजनों का अवलोकन
- संगीतज्ञों, विद्वानों, और धार्मिक व्यक्तियों के साक्षात्कार (Interviews)

**(ख) द्वितीयक स्रोत**

- शोध पत्र, पुस्तकें, और पत्रिकाएँ
- ऑनलाइन डेटाबेस (जैसे कि Google Scholar, JStor) से संकलित अध्ययन
- पहले से प्रकाशित धार्मिक और संगीत साहित्य

3. डेटा विश्लेषण

इस शोध में **विषयगत विश्लेषण** का उपयोग किया गया है, जिसमें हिंदू और सिख धर्म में संगीत की आध्यात्मिक भूमिका को विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया:

भक्ति और ध्यान में संगीत की भूमिका
मानसिक शांति पर संगीत का प्रभाव
संगीत की आध्यात्मिक यात्रा में योगदान

**भक्ति और ध्यान में संगीत की भूमिका**

संगीत सदियों से मानव जीवन का अभिन्न हिस्सा रहा है और यह न केवल मनोरंजन का साधन है, बल्कि आध्यात्मिक उन्नति का एक प्रभावी माध्यम भी माना जाता है। विशेष रूप से हिंदू और सिख धर्म में संगीत का प्रयोग भक्ति और ध्यान की प्रक्रिया को गहराई देने के लिए किया जाता है। भक्ति संगीत और ध्यान का गहरा संबंध है, क्योंकि यह मनुष्य को आध्यात्मिक मार्ग पर अग्रसर करता है और मानसिक शांति, ईश्वर के प्रति समर्पण और आत्मिक शुद्धता प्रदान करता है (शर्मा, 2021)। इस संदर्भ में, राग, मंत्र, भजन, कीर्तन, और शबद गान को आध्यात्मिक साधना के रूप में अपनाया गया है, जो व्यक्ति को भौतिक संसार से परे एक उच्च आध्यात्मिक स्थिति में ले जाने में सहायक होते हैं।

**हिंदू धर्म में भक्ति संगीत और ध्यान**

हिंदू धर्म में भक्ति संगीत को ईश्वर से जुड़ने का एक सशक्त माध्यम माना गया है। वेदों और उपनिषदों में संगीत का उल्लेख मिलता है, जहाँ मंत्रों का उच्चारण और रागों का प्रयोग ध्यान और ईश्वर के साथ एकात्मता प्राप्त करने के लिए किया जाता था (कुमार, 2020)। विशेष रूप से, भजन, कीर्तन, और मंत्रोच्चारण ध्यान को गहरा करने में सहायक होते हैं। उदाहरण के लिए, भगवद गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने बताया है कि भक्ति के माध्यम से ईश्वर को प्राप्त किया जा सकता है, और भजन-कीर्तन इस प्रक्रिया को सरल बनाते हैं (सिंह, 2021)। राग आधारित भक्ति संगीत का भी हिंदू धर्म में विशेष महत्व है। माना जाता है कि प्रत्येक राग का एक विशिष्ट प्रभाव होता है, जो मानसिक अवस्था को परिवर्तित करने में सहायक होता है। जैसे कि राग भैरव को प्रातः काल गाने से आध्यात्मिक उन्नति और ध्यान की गहरी अवस्था प्राप्त की जा सकती है (राय, 2018)।

हिंदू मंदिरों में भजन और कीर्तन नियमित रूप से आयोजित किए जाते हैं, जहाँ श्रद्धालु एक साथ बैठकर भगवान का स्मरण करते हैं। यह सामूहिक भक्ति भावना को बढ़ाता है और ध्यान की अवस्था को मजबूत करता है। संत कबीर, तुलसीदास, और मीरा बाई जैसे संतों ने भक्ति संगीत के माध्यम से ईश्वर की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त किया। उनके पद और भजन आज भी श्रद्धालुओं को आध्यात्मिक प्रेरणा प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए, मीरा बाई के भजन "पायो जी मैंने राम रतन धन पायो" न केवल भक्ति की गहराई को दर्शाते हैं, बल्कि ध्यान की अवस्था को सशक्त करने में भी सहायक होते हैं (जोशी, 2020)।

**सिख धर्म में भक्ति संगीत और ध्यान**

सिख धर्म में भी भक्ति संगीत को अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है, विशेष रूप से गुरु ग्रंथ साहिब में दर्ज शबद कीर्तन को ध्यान और आध्यात्मिक उन्नति का साधन माना गया है (बुल्ल, 2017)। गुरु नानक देव जी से लेकर अन्य सभी सिख गुरुओं ने संगीत को भक्ति और आत्मिक शुद्धता के लिए आवश्यक माना है। गुरु ग्रंथ साहिब के अधिकांश शबद रागों में निबद्ध हैं, जो यह दर्शाते हैं कि संगीत और ध्यान का सिख धर्म में कितना गहरा संबंध है। शबद कीर्तन कीर्तन दरबार में गाया जाता है, जहाँ संगत (श्रद्धालु) एकत्र होकर सामूहिक रूप से ईश्वर का स्मरण करते हैं (पाठक, 2016)। यह न केवल मानसिक शांति प्रदान करता है, बल्कि व्यक्ति को आध्यात्मिक चेतना के उच्च स्तर पर पहुंचाने में मदद करता है।

गुरुद्वारों में प्रतिदिन कीर्तन का आयोजन किया जाता है, विशेष रूप से अमृत वेले (प्रातःकालीन ध्यान) में। इस समय वातावरण शुद्ध और शांत रहता है, जिससे कीर्तन के माध्यम से श्रद्धालु ध्यान की अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं (गुप्ता, 2022)। एक विशेष उदाहरण श्री हरमंदिर साहिब (स्वर्ण मंदिर) का है, जहाँ प्रतिदिन गुरबाणी कीर्तन गाया जाता है, और यह कीर्तन श्रद्धालुओं को आत्मिक संतोष और ध्यान की गहराई में ले जाता है। इस प्रकार, सिख धर्म में कीर्तन को न केवल धार्मिक अनुष्ठान के रूप में देखा जाता है, बल्कि इसे ध्यान का एक प्रभावी साधन भी माना जाता है।

**भक्ति संगीत के मानसिक और आध्यात्मिक लाभ**

भक्ति संगीत का प्रभाव व्यक्ति की मानसिक अवस्था पर भी पड़ता है। यह सिद्ध हो चुका है कि जब व्यक्ति भक्ति संगीत सुनता या गाता है, तो उसका मस्तिष्क शांति और आनंद का अनुभव करता है। संगीत चिकित्सा के अनुसार, भक्ति संगीत सुनने से तनाव कम होता है, एकाग्रता बढ़ती है, और सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है (शर्मा, 2021)। जब व्यक्ति भजन या कीर्तन में लीन होता है, तो उसका चित्त स्थिर हो जाता है, और ध्यान की गहराई बढ़ जाती है।

इसके अलावा, भक्ति संगीत सामूहिक ध्यान  की अवधारणा को भी बढ़ावा देता है। जब लोग समूह में मिलकर ईश्वर का स्मरण करते हैं, तो सामूहिक चेतना विकसित होती है, और यह ध्यान की एक विशेष अवस्था को जन्म देती है। उदाहरण के लिए, बड़े स्तर पर आयोजित कीर्तन दरबार या जागरण में श्रद्धालु एक विशेष ऊर्जा का अनुभव करते हैं, जो उन्हें मानसिक रूप से शुद्ध और शांत बनाता है (सिंह, 2019)।

भक्ति संगीत और ध्यान का संबंध अत्यंत गहरा और महत्वपूर्ण है। हिंदू और सिख धर्म में संगीत का प्रयोग ईश्वर से जुड़ने, आत्मिक शांति प्राप्त करने और मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए किया जाता है।

4. अध्ययन की सीमाएँ

अध्ययन केवल हिंदू और सिख धर्म तक सीमित है।

व्यक्तिगत अनुभवों और आध्यात्मिक प्रभावों को मात्रात्मक रूप से मापना कठिन है।

संगीत और आध्यात्मिकता के प्रभाव को समझने के लिए अधिक गहन अध्ययन की आवश्यकता हो सकती है।

## 7. निष्कर्ष

हिंदू और सिख धर्म में संगीत का आध्यात्मिक महत्व अत्यधिक गहरा है। दोनों धर्मों में संगीत का उद्देश्य एक ही है—ईश्वर से जुड़ना और भक्ति के माध्यम से शांति प्राप्त करना। हिंदू धर्म में शास्त्रीय संगीत और रागों का महत्व है, जबकि सिख धर्म में कीर्तन और शबद कीर्तन का मुख्य स्थान है। संगीत ने हमेशा से ही धर्मिक और आध्यात्मिक जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, और यह अभी भी लोगों के जीवन में एक गहरी आध्यात्मिक अनुभूति उत्पन्न करने का माध्यम बना हुआ है। हिंदू धर्म में रागों, भजनों और मंत्रों का प्रयोग ध्यान की अवस्था को प्राप्त करने के लिए किया जाता है, जबकि सिख धर्म में शबद कीर्तन ध्यान और आत्मिक उन्नति का माध्यम बनता है। आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी यह प्रमाणित हो चुका है कि भक्ति संगीत का सकारात्मक प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य और ध्यान की प्रक्रिया पर पड़ता है। इसलिए, भक्ति और ध्यान की साधना में संगीत की भूमिका को न केवल धार्मिक बल्कि वैज्ञानिक दृष्टि से भी अत्यधिक महत्वपूर्ण माना जाता है

## संदर्भ :


बुल्ल, ए. (2017). *सिख धर्म में संगीत का स्थान.* सिख अध्ययन पत्रिका, 3(2), 120-135.

गुप्ता, एन. (2022). *वर्तमान समय में धार्मिक संगीत का उपयोग.* मीडिया और संस्कृति, 5(1), 50-65.

जोशी, आर. (2020). *हिंदू और सिख धर्म में संगीत का तुलनात्मक अध्ययन.* धार्मिक अध्ययन, 15(4), 210-225.

कुमार, एस. (2020). *हिंदू धर्म में संगीत का इतिहास और महत्व.* संगीत और धर्म, 10(3), 99-115.

पाठक, एल. (2016). *गुरु ग्रंथ साहिब में संगीत और शबद कीर्तन.* सिख धर्म पत्रिका, 8(1), 60-72.

राय, वी. (2018). *रागों का मानसिक शांति में योगदान.* भारतीय संगीत शास्त्र, 22(3), 88-105.

शर्मा, P. (2021). *संगीत और मानसिक शांति: हिंदू और सिख धर्म में.* मनोविज्ञान और धर्म, 19(2), 115-130.

सिंह, A. (2021). *भगवद गीता में संगीत और भक्ति का संबंध.* धर्म और भक्ति, 25(2), 45-56.