

‘रियाज़’ के अहम् नुक्ते : भारतीय कंठ संगीत के संदर्भ में

सारांश

संगीत का आधारभूत तत्व ध्वनि है। स्वर तन्तुओं के आन्दोलनसे ध्वनि उत्पन्न होना एवं आवाज को संगीतोपयोगी परिष्कृत ध्वनि बनाना सांगीतिक भाषा में रियाज़ कहलाता है। उपर्युक्त शब्द के सम्बोधन मात्र से सुर, लय, एवं ताल की आत्मिक अनुभूति होने लगती है। ध्वनि का उत्पन्न होना, स्वर यंत्र की भूमिका, स्वरित की दृढ़ धारणा की रियाज़ में विशिष्ट भूमिका होती है। प्रस्तुत शोध पत्र के माध्यम से स्वराभ्यास, स्केल, अलंकाराभ्यास, तानाभ्यास, स्वरलगाव इत्यादि रियाज़ के बिन्दुओं पर प्रकाश डाला जाएगा।

मुख्य शब्द : संगीत के प्रति समर्पित भावना, साधना, अभ्यास एवं परिश्रम कलाकार की सफलता की कुंजी है।

प्रस्तावना

संगीत प्रदर्शनकारी कला है। जिसमें गायक को कड़ी मेहनत एवं अभ्यास साधना से सफल कलाकार बनना होता है। संगीत ऐसा अथाह सागर है कि पूरे जीवन भर इसका रियाज़ किया जाय तो भी कम है। यह विषय अन्य विषयों से पृथक है। संगीत में निरन्तर नियमानुसार अभ्यास आवश्यक होता है। बड़े-बड़े कलाकार सालों महीनों एवं घंटों रियाज़ करने के बाद भी पूर्णतः सिद्धहस्त कहने की हिम्मत नहीं जुटा पाते हैं। प्रायः यह देखा जाता है कि कलाकारों से भी मंच पर प्रस्तुति करते समय गलती हो जाती है। रियाज़ के क्षेत्र में स्वर एवं ताल संगीतज्ञ की आत्मा से सम्बन्ध रखते हैं। श्रुति की शुद्धता एवं षडज स्वर का स्थायित्व भारतीय संगीत के प्रमुख तत्व हैं। षडज स्वर की ध्वनि की गूँज प्राचीन काल से अनिवार्य मानी जाती है। प्राचीन काल में षडज स्वर की आवश्यकता जान कर एक तारा वाद्य का प्रयोग किया जाता था। आधुनिक समय में आधार स्वर की गूँज को अनिवार्य वाद्य तानपूरे द्वारा पूर्ण किया जाता है।

अध्ययन का उद्देश्य

1. ध्वनि की उत्पत्ति की जानकारी लेना।
2. सप्तकों का अभ्यास क्रम, आलाप, तान, एवं अलंकाराभ्यास की जानकारी लेना।
3. रियाज़ के महत्वपूर्ण बिन्दुओं का ज्ञान प्राप्त करना।
4. प्राचीन एवं वर्तमान में रियाज़ के बारे में जानकारी प्राप्त करना।

लक्ष्य

प्रस्तुत लेख समाज में रियाज़ के प्रतिलगाव एवं रियाज़ करने की उचित विधि से लाभान्वित करना।

संगीत रूपी आदिकालीन कला का आधारभूत तत्व नाद है। नाद ध्वनि है। “संगीत रत्नाकर में ध्वनि की उत्पत्ति के बारे में कहा गया है—पहले आत्मा में विवशा, आत्मा से मन को प्रेरणा, मन द्वारा प्राणवायु को प्रेरणा, प्राण वायु का अग्नि से संयोग, संयोग होने पर मन द्वारा वायु को उपर उठाने की प्रेरणा, तब वायु संचरण द्वारा कंठ ध्वनि की उत्पत्ति होती है।”¹ “दामोदर पंडित ने ध्वनि के बारे में लिखा है :

“कंठे तु भारतीयस्थानं, विशुद्धि षोडशच्छदम्।

तत्र षडजादथः सप्त स्वराः सम्यक् प्रभदेतः।।”

अर्थात् कंठ स्थान में सरस्वती का स्थान जो कि विशुद्धि नामक सोलह पंखुड़ियों से युक्त चक्र है, इसी स्थान में षडजादिक सात स्वर अपने-अपने प्रभेदों से यथा योग्य रीति से वास करते हैं।² श्रवण यन्त्र एवं ध्वनि यंत्र संगीत की दृष्टि से महत्वपूर्ण अंग होते हैं। मनुष्य के ध्वनि उत्पादक स्थान को 'LARYNX' अर्थात् स्वर यंत्र कहा जाता है। कहा जाता है कि ध्वनि उत्पन्न करने में मस्तिष्क, फेफड़ों, ध्वनियंत्र, कर्णयंत्र सहायक होते हैं। गायन के समय मस्तिष्क फेफड़ों को नियमित वायु एवं शरीर के विभिन्न अंगों को ध्वनि उत्पन्न करने की आज्ञा देता है।



सबीहा नाज़

सहायक प्राध्यापक,
संगीत विभाग,
सोबन सिंह जीना, परिसर
अल्मोड़ा, उत्तराखंड,

"The Larynx is the body's voice box,
Containing the vocal chords,
Which vibrate to produce speech."³

नाक, गले एवं माथे की हड्डियों के खाली वायुयुक्त कोमल स्थान को 'साइनेसिस' नाड़ी कहा जाता है। जो प्रतिध्वनि पैदा करने में स्वरयंत्र का सहायक होता है। स्वरयंत्र ध्वनि यंत्र होता है। स्वरतन्तुओं के आन्दोलित होने से ध्वनि उत्पन्न होती है। तेजी के साथ घर्षण होने से ध्वनि ऊँची एवं घर्षण शिथिल होने से ध्वनि गम्भीर होती है। अतः स्वर यंत्र आवश्यकीय यंत्र होता है।

संगीत की स्वर साधना को 'रियाज़' शब्द से संबोधित किया जाता है। जैसे ही यह शब्द का सम्बोधन होता है तुरन्त हम स्वर, ताल एवं लय की साधना का अनुभव करने लगते हैं। 'रियाज़' शब्द का अर्थ साधना, मेहनत एवं परिश्रम करने से होता है। 'रियाज़' के माध्यम से स्वर-लय-ताल के क्षेत्र में निपुणता एवं नवीनता आती है। "एकान्त में एकाग्रता से संगीत के प्रति समर्पित होना 'रियाज़' कहलाता है।" जब कोई गायक रियाज़ करता है तो उसके कंठ एवं मस्तिष्क का पारस्परिक संतुलन होता है। दूसरे शब्दों में 'सुर' की साधना 'रियाज़' कहलाती है। "साधना शब्द का अर्थ कार्य को सिद्ध करने की क्रिया या भाव, सिद्धि, उपासना, आराधना एवं साधना से होता है। यह सब कार्य अभ्यास पर निर्भर करते हैं। किसी कार्य को बार-बार करना, पुनः पुनः अनुशीलन, पुनरावृत्ति इत्यादि अभ्यास कहे जाते हैं।"⁴ "प्रसिद्ध गायिका किशोरी अमोणकर संगीत साधना को आध्यात्मिक मानती हैं।"⁵ संगीत साधना का मूल आधार स्वर साधना से है। "वैदिक काल से ही स्वर साधना का महत्व माना जाता रहा है। 'ओम्' स्वर का अर्थ आधार स्वर से था। साम का प्रारम्भ 'ओम्' स्वर से किया जाता था— ओमित्ति सामानि गायन्ति (तैत्तिरीय उपनिषद. 8/1) साम गायन का अवसान इस स्वर से होता है। उपगायकों का कार्य इस स्वर की निरन्तर संगति करना है। साम का स्थायित्व एवं बल इस स्वर साधना पर निर्भर करती है।"⁶ तानसेन जी द्वारा स्वर की साधना का गुणगान इस प्रकार किया गया है।

"षड्ज साधे गाऊँ, मैं श्रवण सुनहुँ सुनाऊँ।
वेद पढाऊँ, जोई-जोई सोई-सोई उचराऊँ।।
भैरव-मालकोष-हिडोल-दीपक-श्री-मेघ
राग सुर ही ले आऊँ
तानसेन कहे सुनो हो सुधर नर,
यह विधा पार नहीं पाऊँ"⁷

'रियाज़' के माध्यम से 'संगीतोपयोगी परिष्कृत आवाज़' का निर्माण होता है। दूसरे शब्दों में इसे 'संगीतोपयोगी नाद साधना' कहा जाता है। मनुष्य की आवाज़ मोटी, पतली, मधुर तथा कर्कश कई प्रकारों की होती है परन्तु उसे रियाज़ से संगीतोपयोगी बनाया जाता है। भारतीय संगीत का आधार 'स्वरित' है। उत्तर में इसे 'खरज' (षड्ज) की संज्ञा दी जाती है एवं दक्षिण भारत में गायक इसे 'श्रुति' कह कर सम्बोधित करते हैं। जैसा कि विदित है कि भारतीय संगीत में स्वरित की दृढ़ धारणा स्पष्ट, प्रबल एवं अनिवार्य है। इसके विपरीत पाश्चात्य संगीत में ऐसा नहीं है। भारतीय संगीत की मुख्य विशेषता

'स्वरित' की दृढ़ धारणा है। भरत काल से ही यह रीति दृष्टिगोचर हुई। वास्तव में स्वरित क्या है? जैसा कि हम जानते हैं कि प्राचीन कालीन संगीत शिक्षा गुरुकुल परम्परा के माध्यम से पोषित हुई। जिसमें संगीत शिक्षार्थियों द्वारा आवाज़ को एक स्थान पर बाँधकर लगातार स्वर का उच्चारण किया जाता था। जिससे धीरे-धीरे वह स्वर उसके गले में बैठ जाता था। उसी स्वर या षड्ज को कंठ के 'स्वरित' की संज्ञा दी जाती है। "हमारे गले से जो ध्वनि या आवाज़ निकलती है। मन्द्र सप्तक के स्वर पेट से, मध्य सप्तक के स्वर मुख-गुहा से तथा तार सप्तक के स्वर नाक एवं उसके पास की हड्डियों से निकलते हैं।

'रियाज़' करने के कुछ नुक्ते विशेष होते हैं। 'रियाज़' करने का एक व्यवस्थित ढंग होना चाहिए। 'रियाज़' करने का तरीका क्या है?

1. रियाज़ गुरु की उपस्थिति में प्रातः काल की वेला में होना चाहिए।
2. सही तरह से, सही चीज़ का, सही दिशा में किया गया 'रियाज़' मनुष्य को कलाकार बनने की ओर अग्रसर करता है। गलत तरह से, गलत चीज़ का, गलत दिशा में किया गया रियाज़ संगीत के विद्यार्थी को कठिनाइयाँ पैदा करता है।
3. "रियाज़ करने के लिये वज्रासन में बाँया पैर पीछे की तरफ मोड़कर, दाहिना पैर आगे रखकर वीरासन में बैठना चाहिए। प्रायः सुखासन में भी बैठकर रियाज़ किया जाता है।
4. रियाज़ हेतु श्वास का व्यायाम लाभप्रद होता है। खान-पान में अम्लीय वस्तु नहीं लेनी चाहिए। खट्टे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। अधिक ठंडे पदार्थों को लेने से भी हानि होती है। व्यक्ति का स्वभाव भी संतुलित होना चाहिए।
5. आवाज़ की सीमा को जानकर सुर निश्चित करना चाहिए। जिससे कि आवाज़ का मूल रूप नष्ट न हो क्योंकि नाद की शोभा कंठ से और कंठ की नाद से होती है। ऐसे स्केल का चुनाव करे जिसमें गले में जोर न पड़े।
6. शरीर का स्वस्थ होना भी अति आवश्यक है। विद्यार्थी को प्रातः काल 'ऊँकार' का उच्चारण करना चाहिए। कम से कम एक घंटा मन्द्र सप्तक में 'रियाज़' कराया जाना चाहिए। क्योंकि रियाज़ ऐसा विज्ञान है जिसके माध्यम से आवाज़ गंभीर, मधुर, दमदार, कर्णयुक्त, वजनदार एवं लचीली बनती है।
7. गायन में 'आ' कार का अभ्यास किया जाता है। सर्वप्रथम 15 मिनट तक स्वर नाम अर्थात् षड्ज (खर्जसाधना) से अभ्यास प्रारम्भ किया जाना चाहिए। स्वर लागते समय आघात को ध्यान में रखना चाहिए। आकार में 'आ' का उच्चारण स्पष्ट होना चाहिए। 'आ' का रियाज़ करते समय हृदय स्थान से 'ह' की ध्वनि सुनाई देनी चाहिए।
8. मन्द्र स्वरों की साधना के बाद तार सप्तक के स्वरों का अभ्यास करना होता है। तत्पश्चात् मध्य सप्तक में अभ्यास करना लाभप्रद होगा।

9. आवाज़ में लचीलापन लाने हेतु अलंकाराभ्यास 45 मिनट से अधिक नहीं करना चाहिए।
10. रियाज़ करते समय 'स्वर लगाव' भी आवश्यक होता है। स्वर को माधुर्य के साथ कर्णों एवं मुर्कियों का ध्यान रखकर लगाना होता है। जिसे हम संगीत में स्वरोच्चार के नाम से जानते हैं।
11. राग गायन में प्रायः एक ही स्वर भिन्न-भिन्न रागों में अलग तरीकों से प्रयुक्त होता है। यह भी रियाज़ का आवश्यक बिन्दु होता है।
12. कठोर अनुशासन भी 'रियाज़' हेतु आवश्यक होता है। उदाहरण "रियाज़ के वक्त उस्ताद लोग एक हज़ार मोती या दाने अपने पास रख लिया करते थे। एक एक तान को एक-एक बार कहते जाते थे और एक दाना उठा कर रखते जाते थे। इसी प्रकार हज़ार हज़ार बार किसी भी चीज़ को गाकर साधा जाता था।"⁸
13. आकार में तान गाते समय आवाज़ को किस जगह पर गंभीर, कहीं पर चौड़ी, कहीं पर हल्की एवं पतली करना है यह बातें माधुर्य हेतु ध्यान रखनी होती हैं। तानों का रियाज़ पहले द्रुत लय में तत्पश्चात् द्रुततम लय में करना चाहिए।
14. रियाज़ के उपरान्त किसी भी चीज़ को तबले की संगत के साथ आवश्यक रूप से साधना होता है क्योंकि स्वर के उपरान्त रियाज़ का मुख्य पहलू ताल होता है। "इसी संदर्भ में पं० जसराज जी का कथन दृष्टव्य है — गायन में लय और रिदम का होना उतना ही ज़रूरी है जितना कि खाने में नमक। इसके बिना गाना, गाना नहीं कहलाता।"⁹

प्राचीन काल में रियाज़ इस तरह से किया जाता था। दोपहर में बंदिश का अभ्यास, सांयकाल में तानों एवं पलटो का अभ्यास एवं रात्रि में सम्पूर्ण राग का अभ्यास किया जाता था परन्तु वर्तमान में समय की कमी के कारण रियाज़ करने का ढंग इस प्रकार होता है, 10 मिनट षडज साधना एवं मन्द्र सप्तक का अभ्यास, 10 मिनट बंदिश का अभ्यास, 10 मिनट तानों एवं पलटो का अभ्यास एवं 1/2 घंटे सम्पूर्ण राग का अभ्यास किया जाता है। प्रायः आजकल समयानुसार अभ्यास किया जाता है। प्राचीन काल में साधना एवं अभ्यास को ऋषि-मुनियों द्वारा तप नाम से सम्बोधित किया गया जिसमें ईश्वर के नाम का जाप किया जाता था। ठीक उसी प्रकार संगीत में स्वर साधना को रियाज़ शब्द से सम्बोधित किया जाता

है। सही अर्थों में स्वर एवं लय का चिन्तन एवं मनन करना ही उपासना है। आधुनिक समय में प्रचलित समस्त गायन — वादन की विधाओं में सुर-साधना सर्वोपरि है। यहाँ तक कि सुगम संगीत एवं फिल्मी संगीत से जुड़े गायक भी सुर-साधना अवश्य करते हैं। साधना, अभ्यास, मेहनत एवं परिश्रम से संगीत के प्रति समर्पित भाव होना अतिआवश्यक है। अभ्यास करने से आधार स्वर का संगीतात्मक आकार मस्तिष्क को प्राप्त होता है जिसके फलस्वरूप संगीत बीज स्वरूप विकसित होने लगता है। अतः हमें रियाज़ रूपी बीज अपने जीवन में अंकुरित करना होगा।

निष्कर्ष

अतः उपयुक्त तथ्यों के आधार पर हम कह सकते हैं कि संगीत साधनामयी कला होती है। चूंकि इसका लक्ष्य मनुष्य को आनन्द की अनुभूति करना है इसलिए रियाज़ परम् आवश्यक है। प्रत्येक गायक को इस कला में सफलता पाने के लिए मनन एवं चिंतन से साधना करनी होगी। रियाज़ के मूल मंत्रों को आत्मसात करना होगा। विशेष अलंकार, विशेष तानें एवं विशेष चीज़ों के मूल मंत्रों को ग्रहण करके गाने में चैनदारी, रूहदारी, हरकतें, ठहराव लाने होंगें। निरन्तर परिश्रम एवं लगन से संगीत कला को सुगम एवं साध्य बनाना होगा। मन की शुद्धता से एकाग्रता लानी होगी। रियाज़ में तन्मयता एवं तत्परता से, स्वर एवं लय पर एकाधिकार प्राप्त कर सफल कलाकार बनना होगा।

अंत टिप्पणी

1. भारतीय कंठ संगीत और वाद्य संगीत, गायन वादन—सुमेल, डॉ० अरुण मिश्रा, पृ० 03
2. वही, पृ० 03, 04
3. भारतीय सौन्दर्य शास्त्र का तात्विक विवेचन एवं ललित कलाएँ, डा० राम लखन शुक्ल, पृ० 154
4. भारतीय कंठ संगीत और वाद्य संगीत, गायन वादन—सुमेल, डॉ० अरुण मिश्रा, पृ० 63
5. वही, पृ० 65
6. भारतीय संगीत का इतिहास, डॉ० शरच्चन्द्र श्रीधर परांजपे, पृ० 81
7. संगीत सम्राट तानसेन प्रभु दयाल मीतल, पृ० 100
8. भारतीय संगीत की परम्परा, वंशानुक्रम एवं वातावरण, हरी किशन गोस्वामी, पृ० 57
9. भारतीय कंठ संगीत और वाद्य संगीत, गायन वादन—सुमेल, पृ० 72