

## संगीत: एक योग क्रिया

सरिता

संगीत विभाग

रघुनाथ कन्या महाविद्यालय, मेरठ

Email: saritasitar694@gmail.com

प्राप्ति: 24.02.2021

स्वीकृत: 15.03.2021

### सारांश

योग का अभिप्राय है जोड़। किसी भी दो वस्तु के मिलान को 'योग' कहा जाता है। आत्मा एवं शरीर को एकीकृत करने वाली सयमन की स्थिर क्रिया योग कही गई है। योग का सन्यास में इसलिए अधिक महत्त्व है कि उसमें दैनिक शक्ति से साक्षात्कार करने की अलौकिक शक्ति है। किन्तु यह क्रिया बहुत जटिल होने के कारण लाखों-करोड़ों लोगों में कोई बिरल व्यक्ति ही इस क्रिया में सफल हो पाता है। इस स्थान पर हम संगीत को योग से महत्त्वपूर्ण स्थिति में पाएँगे। योग से तो मात्र वही व्यक्ति लाभान्वित होता है जो कि सिद्ध हुआ है, किन्तु संगीत तो वह दिव्य शक्ति है जो न केवल आराधक को अपितु समस्त श्रोताओं को भी चमत्कृत रूप से एकीभूत करता है। अर्थात् मन को चंचलता से हटाकर किसी एक वस्तु पर उसे स्थिर करना योग है। योगिजन सिद्धि प्राप्ति के लिए आपार कष्टों को सहकर अनेक कठोर साधनाएँ करते हैं और जगत के सभी सुखों का परित्याग करते हुए अनाहत नाद में लीन हो जाते हैं। योग साधना में नाद की इस परम महत्ता को देखते हुए योग सिद्धान्त का संगीतशास्त्र के साथ गहरा सम्बन्ध है।

परन्तु दोनों में एक स्थूल अन्तर यह है कि योग में केवल अनाहत नाद की उपासना होती है और संगीत में केवल आहत नाद का उपयोग होता है। योग साधना का मूल उद्देश्य आन्तरिक शक्ति को जागृत करके उसे ऊर्ध्वमुखी बनाना है।

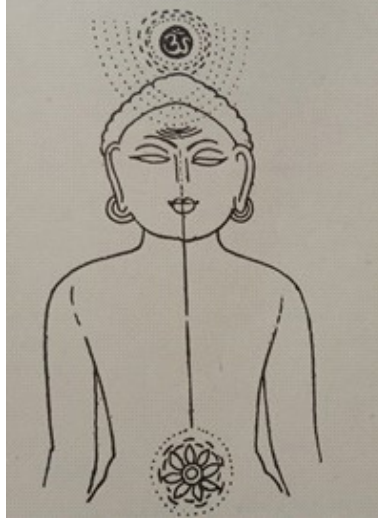
साधना द्वारा जब वह ऊर्ध्वमुखी बनती है तब सुषुम्ना का पथ खुल जाता है। सुषुम्ना का द्वारा खुलते ही योगी को आनाहत नाद की ध्वनि सुनाई देने लगती है। अतः उसकी व्यक्त रूप में जब व्यक्ति को अनुभूति होती है तब उसे नाद या बिन्दु कहते हैं और नाद बिन्दु ही संगीत का प्राण है।

### प्रस्तावना

संगीत ने अपनी मन्त्रमुग्धता स्वर एवं सार्वदेशिका प्रभाव के कारण ललित कलाओं में शीर्ष स्थान प्राप्त किया है।

सामान्यतः संसार ने इस को कला के रूप में ही स्वीकार किया है किन्तु गुणिजनों ने इसे कला के अतिरिक्त 'योग' के रूप में भी देखा है।

## स्वरशास्त्र



प्रागैतिहासिक प्राचीन भारत के दूरदर्शी तथा सिद्ध योगी, ऋषि तथा महर्षियों ने आत्मा के मोक्ष-मार्ग, साधना और समाधान इसकी परमात्मा में लीनता और मानवता के हेतु चिरशान्ति की प्राप्ति के लिये संसार तथा इसके आकर्षणों को त्याग कर अरण्य एकान्त में वास किया और गम्भीर चिन्तन तथा कठोर तपस्याएँ की। जिससे उन्हें आत्म शान्ति तथा मोक्ष प्राप्ति का मार्ग प्राप्त होता है।

जब संगीतकार अपनी आत्मा के मोक्ष मार्ग, साधना और समाधान इसकी परमात्मा में लीनता पाता है तो संगीत की स्वर अथवा नाद साधना नाद ब्रह्म प्राप्ति की प्रथम सीढ़ी है और योग प्राणायाम से इसका सीधा सम्बन्ध है।

योग की उपयोगिता केवल आध्यात्मिक व पारलौकिक व्यापार में ही नहीं अपितु लौकिक व दैनिक व्यवहार में भी हम इसे निरन्तर अनुभूति और दृष्टिगोचर करते हैं। योग बल या मन संयम का तात्पर्य एक समय में किसी एक ही पदार्थ या तत्व पर चित्त को स्थिर करना है।

पुराणों में प्रतिपादन है कि आत्मज्ञान के प्रयत्नभूत यम, नियम आदि के अपेक्षक मन की जो विशिष्ट गति है उसका ब्रह्मा के साथ संयोग होना ही योग कहलाता है।

योग के यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि ये आठ योग के अंग हैं।

यम-साधना के ब्रह्मचर्य, अहिंसा, सत्य, अस्तेय और अपरिग्रह, ये पाँच अंग निर्दिष्ट किये हैं और इसी प्रकार संगीत के भी प्रमुख अंग निर्दिष्ट किये गये हैं, जैसे- श्रुति, स्वर, गाम, मुच्छना आदि।

यम के ही समान नियम साधना के भी स्वाध्याय, शौच, सन्तोष, तपश्चरण और आत्मनियमन, ये पाँच अंग निर्दिष्ट किये हैं। इन यम नियमों का सकाम आचरण करने से अलग-अलग फल मिलते हैं और निष्काम भाव से सेवन करने से मोक्ष प्राप्त होता है।

इसी प्रकार संगीत में भी नियमबद्ध होकर अर्थात् जिस प्रकार योग के नियम होते हैं उसी प्रकार हमारा संगीत भी एक विशेष नियमबद्ध है और इसी नियमबद्ध रूप से संगीत में योग के माध्यम से निष्काम भाव से सेवन करने से मोक्ष प्राप्त होता है।

योग के तत्त्वीय सोपान आसन है: यम नियमादि गुणों से युक्त होकर यति को भद्र आदि आसनों में से किसी एक का अवलम्बन कर योगाभ्यास करना चाहिए अर्थात् सुखपूर्वक बैठने का नाम 'आसन' कहा है।

जिस प्रकार योग में विशेष आसन होता है उसी प्रकार संगीत में भी आसन का विशेष महत्त्व है, जैसे- गायक या वादक प्रस्तुति या रियाज़ करते समय एक आसन ग्रहण करते हैं।

अभ्यास के द्वारा जो प्राणवायु को वश में किया जाता है उसे प्राणायाम समझना चाहिये। पतंजलि की उक्ति है कि आसनसिद्धि के पश्चात् श्वासन और प्रश्वास की गति का रूक जाना 'प्राणायाम' है। उसी प्रकार संगीत में संगीतकार स्वरों का अभ्यास करता है।

मंद्र पंचम को 'ऊँ' कार में गाना। तत्पश्चात् मध्य षडज को ओं आकार में गाना। फिर पंचम को 'ओ' कार में गाना। अंत में तार षडज आ कार में गाना आदि संगीतिक क्रियाएँ योग प्राणायाम के अन्तर्गत आती हैं।

अपनी इन्द्रियों को रोककर अपने चित्त की आनुगामिनी बनाना प्रत्याहार नामक योग का पंचम सोपान है। इसके अभ्यास से अत्यन्त चंचल इन्द्रियां योग के वश में आ जाती हैं। इसी प्रकार जब संगीतकार किसी राग की संगीतिक प्रस्तुति देता है तो वह अपनी इन्द्रियों को बाह्य जगत से अलग कर उस राग में ही डुबकर अपनी प्रस्तुति देता है। अर्थात् इन्द्रियों को वश में किये बिना कोई भी योग साधना नहीं कर सकता।

भगवान का मूर्त रूप चित्त के अन्य आलम्बनों को निःस्पृह कर देता है। इस प्रकार चित्त का भगवान में स्थिर करना ही धारणा कहलाता है। धारणा अर्थात् धारण करना। जिस प्रकार योग में धारणा है उसी प्रकार संगीतकार भी अपनी प्रस्तुति देते समय किसी राग को गाते या बजाते समय राग के अनुरूप अपनी धारणा बना लेता है कि यदि वह मल्हार राग गा रहा है तो वह वर्षा ऋतु आदि के बारे में अनुभूति कर अपनी धारणा तैयार कर अपनी प्रस्तुति देता है।

यह अपने पूर्व यम-नियादि छः अंगों से निष्पन्न होता है। चित्त को लगाया जाना, उसी में चित्त का एकांग हो जाना अर्थात् केवल ध्येय मात्र में की एक ही प्रकार की वृत्ति का प्रवाह चलना, उसके बीच में किसी दूसरी वृत्ति का न उठना 'ध्यान' कहलाता है।

हमारा मन चंचल है इसे एकाग्र करने के लिए 'ध्यान- या 'सामयिक' की आवश्यकता होती है। संगीत भी योग की साधना का आधार है। जब मन संगीत की लहरियों द्वारा आन्दोलित होकर किसी एक ध्येय पर स्थिर होता है तब 'ध्यान योग' का आनन्द आता है।

जो मन के द्वारा ध्यान से सिद्ध होने योग्य कल्पनाहीन स्वरूप का ग्रहण किया जाता है उसे 'समाधि' कहते हैं। समाधि मस्तिष्क की वह आनन्दमयी अवस्था है जो वर्णनातीत है।

संगीत से हमें दो प्रकार से आत्मज्ञान होता है एक तो बुद्धि द्वारा विचार करने से और दूसरा योग द्वारा स्वानुभव करने से। पर संगीत का सीधा सम्बन्ध आत्मानुभूति से होता है। संगीत सुनते समय हम अपनी इच्छा या तृष्णा के दास नहीं अपितु उस के आरोह-अवरोह रूपी सुख-दुःख के दृष्टा होते हैं। उस समय हमारे सामने कोई वस्तु या शब्द नहीं रहता है बल्कि हमारा ही अंतःकर्ण समुद्र की भांति हिलोरे मारता हुआ दिखाई देता है और हम आत्म आनन्द अर्थात् संगीतक समाधि में लीन हो जाते हैं।

अतः योग एवं संगीत इन दोनों की व्यापकता एवं गहनता वर्णनों के परे है। संगीत एवं योग – ये दोनों विषय मुख्यता क्रियात्मक है और ये शुष्क चर्चा के विषय नहीं हैं।

निष्कर्षतः उपर्युक्त तथ्यों के आधार पर कहा जा सकता है कि संगीत की साधना योग साधना से पर्याप्त सम्बन्ध रखती है। संगीत की साधना के लिए भी अष्ट योगांग का पालन करने से ही साधक में आन्तरिक भावात्मक पवित्रता, धैर्य, मन, इन्द्रियों पर संयम तथा एकाग्रचित होने की क्षमता आती है। जो गायन में संगीत का धारा प्रवाह बनाये रखने के लिए अनिवार्य तत्त्व है। इसी प्रकार योग के सात अंग जिस प्रकार समाधि की अवस्था तक पहुँचने में सेतु का कार्य करते हैं उसी प्रकार संगीत साधना में भी समाधि को छोड़कर शेष सात अंग संगीत को चरमोत्कृष्ट अवस्था तक पहुँचने में सहायक होते हैं।

**"सप्तसुर तीन ग्राम, गावो सब गुनीजन" आगे कहा है—**

**"सा स्वर साधो, रे रब को धरो ध्यान" गंधार तजो गुमान"!**

**मध्यम मोक्ष पावो पंचम परमेश्वर को धैवत धरो ध्यान"!! (नादानुसंधान)**

**सन्दर्भ ग्रन्थ**

1. *भारतीय संगीत का अध्यात्मिक स्वरूप* – डा० राजीव वर्मा, डा० नीलम पारीक, पृ० 142–144, 157, 170
2. *सौन्दर्य, रस एवं संगीत* – प्रो० स्वतन्त्र शर्मा, पृ० 301
3. *संगीत रत्नावली* – अशोक कुमार 'यमन', पृ० 706
4. *संगीत विशारद* – वसन्त, पृ० 33
5. *भारतीय शास्त्रीय संगीत एवं सौन्दर्य शास्त्र* – अनुपम महाजन, पृ० 73