REVIEW OF RESEARCH
ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.2331(UIF)
VOLUME - 7 | ISSUE - 3 | DECEMBER – 2017

# प्राचीन, मध्ययुगीन व आधुनिक काळात भारतीय कंठ–साधना शास्त्र

प्रा. विवेक संतोषराव चापके
श्रीमती राधादेवी गोयनका महिला महाविद्यालय, अकोला.

## प्रस्तावना :–

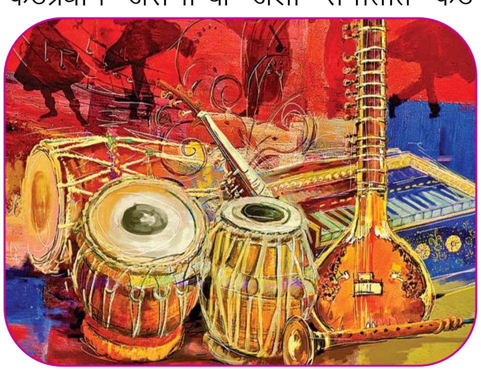
संपुर्ण विश्वात मानल्या गेलेल्या 64 कलांमध्ये संगीत ही सर्वश्रेष्ठ कला म्हणून मान्यता प्राप्त झालेली आहे. यात प्राचीन संगीतकार भारतीय संगीताची व्याख्या 'गीतम्, वाद्यम् तथा नृत्यम् त्रयं संगीतमुच्यते' अशी करतात. या तीनही कलायुक्त संगीताची उभारणी 'गीतम्' या घटकाला प्राधान्य देऊन केलली आढळते आणि म्हणूनच या तीनही कलात गायन कलेला सर्वोच्च कलेचा मान मिळालेला आहे. गायन ही क्रिया ज्यायोगे घडून येते तो म्हणजे कंठ त्यामुळे भारतीय संगीत प्रामुख्याने कंठसंगीत प्रसारणचे प्रमुख आणि एकमेव माध्यम आहे. ज्याला गायक व्हायचे असेल, त्याला हा संगीतोपयोगी कंठ असणे आवश्यक आहे. असा कंठ लाभणे ही काही प्रमाणात निसर्गदत्त देणगी असते, आणि हा मधूर आवाजाचा कंठ प्रत्येकालाच लाभतो असे नाही. काहींना तो कष्टपूर्वक साध्य करावा लागतो. ज्यांना निसर्गतः संगीतोपयोगी कंठ किंवा आवाज लाभलेला नाही. अशा व्यक्तींच्या आवाजाल किंवा कंठाला, वैज्ञानिक पध्दतीने संगीतोपयोगी आकार देणे याचे जे शास्त्र आहे यालाच कंठ साधना शास्त्र (Voice Culture) असे म्हणतात.

## प्राचीन काळात भारतीय कंठ–साधना शास्त्र

प्राचीन काळात तर कंठ संगीताला (गायन) फार जास्त प्रमाणात महत्व होते. मुळात भारतीय संगीत हे कंठप्रधान संगीत मानले गेले असल्याने संगीताला गायन, ज्याही स्वरुपात असे, जसे, जातिगायन असो, मुर्च्छना राग पध्दती, राग–रागिणी पध्दती रागांग पध्दती असो अथवा थाट राग पध्दती या सर्व प्रकारात, कंठातून निघणाऱ्या आवाजाप्रती सावधता, कंठ साधना आदि गोष्टींकडे नेहमीच लक्ष देण्यात आलेले आहे. कंठ साधना करतांना कंठ दोषमुक्त कसा राहिल याकडे लक्ष दिले जात आहे. गातांना स्वरावरील ठहराव, गमक, मिंड, श्वासोच्छवास, विविध तानांचे प्रकार हया सर्व गोष्टींकडे लक्ष दिल जात आहे.

वास्तविक पाहता भारतीय संगीत कंठप्रधान संगीत आहे. परंतु कंठसाधना शास्त्राचे वैज्ञानिक संशोधन व प्रचार युरोप–अमेरिकेसारख्या पाश्चात्य जगतात झाला.

कंठ साधना किंवा कंठ शास्त्र यांचा उल्लेख झाल्यास आपल्या समोर पाश्चात्य संगीत हेच येते. मग असा प्रश्न निर्माण होतो की कंठ शास्त्र हे पाश्चात्यांनीच संशोधीत केले आहे का? भारतीय संगीतासारख्या कंठप्रधान असणाऱ्या अशा संगीतात कंठ साधना ही कल्पनाच अस्तित्वात नव्हती का? भारतीय संगीतात



कंठसाधना शास्त्र प्राचीन काळापासूनच अस्तित्वात आहे. मात्र त्याचे स्वरुप पाहता पाश्चात्य कंठ–साधना शास्त्रापेक्षा भिन्न आहे. भारतीय संगीताचा इतिहास पाहता तसेच प्राचीन शास्त्रकार व आचार्यांच्या विचारांचे अध्ययन करता असे लक्षात येईल की कंठ साधने विषयी ते फार जागरुक होते. कंठ साधना ही 'खर्ज साधना' किंवा 'स्वर साधना' या नावाने प्रसारात व प्रचारात होती व आजही ती याच नावाने प्रचारात आहे. प्राचीन काळापासून गायक कलाकार आपला आवाज याच स्वर साधनेने तयार करीत आले आहेत व आजही याच खर्ज साधनेने आपला गळा तयार करीत आहेत.

प्राचीन काळात संगीत वेद–ऋचांव्दारे मंदिरात गायले जात असल्याने त्याकडे पवित्रतेने व मोक्ष प्राप्तीचे साधन म्हणून बघितले जायचे म्हणून अशा संगीताचे ज्ञान आत्मसात करणे म्हणजे ती पूजाच मानली जायची आणि याच नाद साधनेत, कंठ साधनेत आवाजाला फार मोलाचे व प्रमुख असे स्थान होते. प्राणायामाप्रमाणेच खास नियंत्रण व श्वास जास्त काळ टिकवणे यासाठी नाद साधना केली जात असे. याच कंठ साधनेव्दारा आवाजात असणारे वेगवेगळया प्रकाराचे दोष दूर केले जायचे. याचे सर्वोत्तम उदाहरण म्हणजे पं. शारंगदेवांची त्यांच्या सं. रत्नाकर ग्रंथात 'गायकांचे गुण–दोष' यावर केलेली सविस्तर विवेचन होय.

नारदीय शिक्षा या ग्रंथात स्वरोच्चारणासंबंधी तीन जागा सांगितल्या आहेत, त्या म्हणजे हृदय, कंठ, व शीर या तीन वेगवेगळया स्थानांवरुन निघणारे स्वर वेगवेगळया वेळी गायले जायचे. याच गायनाला 'स्तवन' म्हणत, हे स्तवन म्हणजे प्रातःस्तवन, मध्यान्ह कालीन स्तवन व तृतीय स्तवन. म्हणजेच प्रातःस्तवन मध्ये हृदय स्थानातील स्वरांचा (मंद्र सप्तकातील स्वरांचा) रियाज किंवा अभ्यास प्रातःकाळी केला जायचा. मध्यकालीन स्तवनात कंठ स्थानातील स्वर म्हणजेच मध्य सप्तकातील स्वर दुपारी गात असत. तृतीय स्तवनातील शीर स्थानात असणारे तार सप्तकातील स्वर संध्याकाळी व त्यानंतर गायले जात.

अशाप्रकारे वैदिक काळापासूनच कोणत्या ना कोणत्या प्रकारे आवाजाविषयी तसेच कंठ साधकांना शास्त्राचे विविध नियम, सिध्दांत दिसून येतात आणि याव्दारे आपले कंठ साधना शास्त्र किती सजग व जागरुक होते हे दिसून येते.

वैदिक काळात वेदांचे पठन करणारा ब्राम्हण ज्याला 'सामग' म्हणत तो संगीतात देखील निपूण असायचा असे मानत. त्या काळात खर्जाची साधना व नाभी व श्वास दोन्ही आवश्यक असायच्या आज आधुनिक कंठ साधनेत आपल्याला या मताशी साधर्म्य असणारे मत दिसून येते. विज्ञान शास्त्रानुसार देखील याचे महत्व आहे.

## पाश्चात्य मतानुसार श्वसन तीन प्रकाराने करतात.

1. Upper chest breathing
2. Middle chest breathing
3. Diaphragmic chest breathing

वरील पैकी तीसऱ्या प्रकारचे श्वसन उत्तम मानले जाते. हेच श्वसन भारतात 'नाभिश्वास' नावाने प्रचलीत होते. पं. शारंगदेवांनी देखील याचे समर्थन केलेले आहे. पंडीत शारंगदेवांनी त्यांच्या 'संगीत रत्नाकर' या गंथात गायकांच्या गुण–दोषांचे सविस्तर वर्णन केलेले आहे आणि कंठ–साधनेते ते दोष कसे दूर करता येतील हे देखील सांगितले. म्हणजेच शतकानुशकतके भारतीय संगीतात कंठ साधना शास्त्र हे अस्तित्वात होते हे सिध्द होते.

## मध्ययुगीन काळात भारतीय कंठ–साधना शास्त्र

पं. शारंगदेवानंतर मध्य काळात भारतीय संगीतात फार मोठया प्रमाणात बदल झालेत. यात प्रमुख म्हणजे धुपदाच्या बानी' धुपदाच्या चार बान्या होत्या, गोबरहार, खण्डार, डागुर आणि नौहार बानी, चारही बान्यांचे आपले वेगळे वैशिष्ट्य होते. या गायकीत आवाज तयार करण्यावर विशेष लक्ष दिले जात असे. 'नारायण हरी ओम' किंवा 'तुही अनंत हरी' या सारख्या शब्दांनी आलापी केली जायची जेणेकरुन या शब्दांच्या माध्यमातून आकार, इकार, ऊकार, ओकार आदी उच्चारणांव्दारा स्वरोत्पत्ती स्थानांना व्यायाम मिळत असे. काही काळानंरत हीच आलापी 'नोम्–तोम् आलापी' म्हणून प्रसिध्दीस आली.

जवळपास 250 वर्षापूर्वी संगीतात 'घराणे' ही परंपरा अस्तित्वात आली. ज्यामध्ये रियाज म्हणजेच स्वर साधना हा विचार प्रमुख होताच. परंतु स्वर लगाव, गायकाच्या आवाजानुसार गायकी अथवा गायनशैली, आलाप प्रधान गायकी तसेच तान प्रधान गायकी गोष्टींवर विशेष लक्ष देण्यात आले. संगीतातील प्रमुख घराणी ग्वाल्हेर घराणे, किराणा घराणे, जयपूर घराणे, आग्रा घराणे त्यांच्या विशिष्ट गायन शैलींनी प्रसिध्द झालेत व या घराण्यांचे प्रथ्य त्या काळात खूप होते. दिवसेंदिवस हे प्रस्थ काही प्रमाणात कमी होत चालले तरी आजही ही घराणी गायन परंपरेत आपली विशिष्ट शैली, वेगळेपण टिकवून आहेत. घराणे कुठलेही असो कंठ साधना, रियाज या मुख्य गोष्टींवर संपूर्ण लक्ष दिले गेलेले आहे.

आधुनिक काळात मात्र हे स्वरुप पूर्णपणे बदललेले दिसून येते. कंठ–साधना ही पाश्चात्यांची देण आहे असे जाणवू लागले यामागे कारणही तसेच आहे. काळानुसार विज्ञान व शरीर विज्ञानाच्या विकासासोबतच असे म्हटल्या जाऊ लागते की आवाज निर्मितीची प्रक्रिया ही देखील मानवाच्या इतर शारिरीक क्रियांप्रमाणेच एक

शारिरीक क्रिया आहे. पाश्चात्य शास्त्रज्ञ डॉ. स्टेनले यांनी वेज्ञानिक दृष्टीकोनातून आपला सिध्दांत मांडला आणि त्यावरुन एका शास्त्राषुध्द कंठ–साधना शास्त्रांची (Voice culture) निर्मिती झाली.

The Main function of voice culture & "Proper trained voice, which is used for music". या पाश्चात्य कंठ साधनेमुळे कोणताही आवाज वैज्ञानिक पध्दतीने केवळ संगीतोपयोगी केला जातो. याविरुध्द, भारतीय कंठ साधनेचा हेतू केवळ आवाज तयार करणे नसून 'विशिष्ट गायकीसाठी आवाज तयार करणे हा आहे व हे आपल्याला, भारतीय संगीतात असणाऱ्या भिन्न–भिन्न घराण्यांच्या स्वरसाधनेच्या वेगवेगळया शैलीवरुन ध्यानात येईल.

## आधुनिक काळात भारतीय कंठ–साधना शास्त्र

आधुनिक काळात गायक कलाकारांना एक फायदा नक्कीच झाला आहे तो म्हणजे वैज्ञानिक तंत्रज्ञानाचा दिवसागणीक या क्षेत्रात येत असणाऱ्या नवनवीन उपकरणांमुळे जसे ध्वनिक्षेपक, याचा उपयोग हा प्राचीन अथवा मध्ययुगीन काळात होत नव्हता. त्यामुळे गायकाने गायलेला प्रत्येक शब्द शेवटच्या श्रोत्यापर्यंत पोहोचविणे हे गायकाचे कर्तव्य असायचे. जेणेकरुन त्यांच्या गायनाचा रसास्वाद प्रत्येक श्रोत्याला होईल. त्यामुळे काही प्रमाणात का होईना गायकाच्या गळयावर (कंठावर) ताण येत असे. 'सध्या मात्र ध्वनिक्षेपकाच्या माध्यमातून गायकाचा आवाज शेवटच्या श्रोत्यापर्यंत विनासायास दूरवर देखील स्पष्ट ऐकू येतो.

मोठया सभागृहात मागे बसलेल्या श्रोत्यांना रंगमंचावरील कार्यक्रम नीट ऐकू येत नसेल तर सभागृहाच्या छताला किंवा भींतींना ध्वनी–परावर्तक (Sound Reflectors) बसविले जातात. त्यामुळे सभागृहात ध्वनी जास्त घुमू लागला तर इलेक्ट्रॉनिक्सच्या सहाय्याने तो मर्यादित केला जातो. यासारख्या आधुनिक तंत्रविज्ञानाच्या सहाय्याने व वैज्ञानिक उपकरणंच्या माध्यमातून गायन–वादन ऐकणे फार सोयीस्कर झाले आहे.

## निष्कर्ष –

वरील सर्व विवेचनावरुन असा निष्कर्श काढता येईल की प्रयोगातून संस्कार झाालेले पाश्चात्यांचे वैज्ञानिक आवाज शास्त्र (Voice Culture) हे भारतीयांचे प्राचीन काळापासून ते आजता गायत स्वर साधना करण्याचे खर्ज साधना किंवा कंठ साधना शास्त्र दोन्हीही काही प्रमाणात सारखेच आहे. परंतु, भारतात कंठ साधना शास्त्र नव्हते हे साफ चुकीचे ठरेल. भलेही वैज्ञानिक शास्त्रानुसार ते नसेल, परंतु प्राचीन संगीततज्ञ, कलाकार आवाजाविषयी जास्त जागृक होते.

## संदर्भ –

1. संगीत दर्शन – श्रीमती विजय लक्ष्मी जैन
2. संगीत अलंकार शास्त्र व कला मार्गदर्शन – मधुकर द गोडसे
3. संगीत विशारद – वसंत