

भारतीय ज्ञान परम्परा और आधुनिक भारतीय शिक्षा में आयुर्वेद की प्रासंगिकता व महत्व

Rajeshwari Vijay

Assistant professor & Scholar, Jai Minesh Adivasi University Ranpur Kota

शोध सार—

हम विकसित भारत की कल्पना को साकार तभी कर पाएंगे, जब मानसिक रूप से पूर्ण विकसित व स्वस्थ होंगे हमारे देश की उपचार प्रणालियां वर्षों पुरानी है और आयुर्वेद पद्धति एक ऐसी प्रणाली है जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करती है यह मन शरीर और आत्मा का सम्बोधन है आयुर्वेद मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आहार तथा जीवन शैली में कुछ खास व्यायाम शामिल करके अपनी दिनचर्या को संतुलित, संयमित और स्वस्थ बनाता है।

सबसे प्राचीन ऋग्वेद माना जाता है तत्पश्चात् यजुर्वेद, सामवेद लिखे गए और सबसे अंत में अथर्ववेद लिखा गया इसलिए इन चारों वेदों में अथर्ववेद सबसे नवीन वेद माना गया है। हमारे वेदों में ज्योतिषशास्त्र, गणित, रसायन, औषधि, प्राकृति, खगोल, भूगोल, धार्मिक, नियम, उपनियम धरती, आकाश, सूर्य, चंद्रमा बल्कि सम्पूर्ण ब्रह्मांड का ज्ञान इनमें भरा है। भारत सम्पूर्ण विश्व में अपने आयुर्वेदिक प्रणाली के लिए एक विशिष्ट स्थान रखता है विकसित भारत का सपना पूरा करने के लिए प्राचीन भारत और आधुनिक भारत को जोड़कर उसका लाभ लेकर एक समन्वित दृष्टिकोण का विकास करके की बल्कि मैं तो कहूँगी इन दोनों धाराओं में सामंजस्य से स्थापित करते हुए एक समृद्ध, विकसित, भारत की स्थापना हो सकती है जिससे भारतीय अपनी प्राचीन चिकित्सा पद्धति और प्राचीन वेदों को शिक्षा में स्थान देकर आयुर्वेद की विरासत पर गर्व कर सकते हैं।

कुंजी शब्द— वेद शास्त्र, मानसिक स्वास्थ्य, दृष्टिकोण, मूलस्रोत, अवसाद

प्रस्तावना

भारतीय ज्ञान परंपरा हजारों वर्षों से सतत विकसित होती रही है और इसमें दर्शन, विज्ञान, गणित, आयुर्वेद, योग, कला तथा साहित्य जैसे विविध विषयों का समावेश है। यह परंपरा केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं रही, बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में व्यावहारिक रूप से प्रयोग में लाई गई है।

भारतीय ज्ञान परंपरा का आधार वेद, उपनिषद, पुराण, महाकाव्य, स्मृतियाँ और शास्त्रों में निहित है। इन ग्रंथों में जीवन, ब्रह्मांड, आत्मा, मोक्ष, नैतिकता, और समाज व्यवस्था से जुड़े विषयों पर गहन चिंतन मिलता है। योग और आयुर्वेद जैसी प्रणालियाँ न केवल भारत में बल्कि संपूर्ण विश्व में स्वास्थ्य और संतुलित जीवन के लिए प्रासंगिक बनी हुई हैं।

आज के वैज्ञानिक युग में भी भारतीय ज्ञान परंपरा की प्रासंगिकता बनी हुई है। यदि हम अपने प्राचीन ज्ञान को आधुनिक विज्ञान के साथ समाहित कर सकें, तो मानवता के लिए नए मार्ग प्रशस्त किए जा सकते हैं।

शोध उद्देश्य

1— इस शोध लेखन का मुख्य उद्देश्य यह पता लगाना है

कि भारतीय शिक्षा प्रणाली में आयुर्वेद को जोड़ने से विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर जो प्रभाव पड़ेगा उससे देश के भावी पीढ़ी के जीवन की गुणवत्ता में सुधार होगा या नहीं ।

2— यह जानना कि सरकार द्वारा आयुर्वेद को भारतीय पाठ्यक्रम में लागू करने से विकसित भारत के सपने को साकार किया जा सकेगा या नहीं, वं पाठ्यक्रम में आयुर्वेद की नवीन विचारधारा किस प्रकार प्रभावी ढंग से कार्य कर सकेगी।

समंक संग्रहण की विधियाँ :- इस शोध अध्ययन हेतु समंकों को संग्रहण करने के लिए द्वितीयक समंकों को संकलित किया गया है। द्वितीयक समंकों के संग्रहण हेतु विभिन्न पत्र पत्रिका,, समाचार पत्रों, जर्नल्स, पुस्तकें, शोध पत्र ,वेद, उपनिषद, टिका, चरक संहिता आदि का प्रयोग किया गया है। अतः यह शोध पूर्णतः द्वितीयक समंकों पर आधारित है।

शोध समीक्षा—

भारतीय ज्ञान व्यवस्था अत्यंत प्राचीन एवं कल्याण पर आधारित है आयुर्वेद जीवनशैली और कल्याण से जुड़ी भारतीय दर्शन का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है जो वास्तव में भारत की परंपरागत चिकित्सा प्रणालियों पर विद्वता को बढ़ावा देता है।

आयुर्वेद पद्धति भारतीय छः चिकित्सा प्रणालियों में सबसे समृद्ध प्रणाली है जिसका उद्देश्य मनुष्य की शारीरिक मानसिक और स्वयं के आत्मिक स्वास्थ्य को संतुलित करना है।

आयुर्वेद पर लिखा गया सबसे प्राचीन ग्रंथ चरक संहिता है जिसकी रचना 400—200 ई.पू. के आस पास मानी जाती गई है। आयुर्वेद अथर्ववेद की एक उपशाखा भी मानी जाती है हालाँकि आयुर्वेद की रचना भी सृष्टि के निर्माता ब्रह्माजी के श्री मुख से की गई थी जिसमें 1000 अध्याय एक लाख श्लोक थे जिसकी जानकारी सुश्रुत संहिता में मिलती है जो कि वर्तमान में उपलब्ध नहीं है।

आयुर्वेद की विषय —वस्तु के मूल स्रोत हमारे वेद ही हैं और वेदों में ही लिखा है कि मनुष्य जीवन का संबंध आयुर्वेद से हैं स्वास्थ्य संबंधी समस्त समस्याओं का समाधान हमारे आयुर्वेद में सहज ही प्राप्त होता है।

“एतत् अंगरस संतम् अंगिरा इत्याचक्षते”¹

अर्थात् प्राणी विज्ञान जीवनविधा से जोड़ा गया है अंगिरस का संबंध आयुर्वेद और शरीर विज्ञान से है हमारे अंगों से जो रस निकलता है उसी को अंगिरस कहा जाता है और ये जब असंतुलित हो जाए तो वह व्याधि बन जाता है और उसका समस्त इलाज आयुर्वेद में सहज समाहित है।

आयुर्वेद को ऋग्वेद पूरक भी माना जाता है तथा धन्वंतरि को इसको देवता माना गया है आयुर्वेद परंपरागत भारतीय चिकित्सा व स्वास्थ्य सेवा प्रणाली 4000—5000 साल से अधिक प्राचीन मानी गई है अगर आयुर्वेद के अर्थ या उत्पत्ति की बात करे तो यह दो शब्दों से मिलकर बना है

आयुर(दीर्घायु)वेद

आयुर=जीवन

वेद=ज्ञान

अर्थात् हमारे जीवन का विज्ञान आयुर्वेद है।

2016 में अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान आयुर्वेद के लाभों को स्वीकार करने के लिए निश्चित किया की भारतीय मूल के आयुर्वेद को राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस के रूप में हर वर्ष धन्वंतरि (धनतेरस) पर्व के साथ हर्षोल्लास से मनाया जाएगा और इस प्रकार इसको एक दिन समर्पित करते हुए धनतेरस को मनाया जा रहा है इस वर्ष 9वाँ धन्वंतरि दिवस 27 अक्तूबर को मनाया गया था।

आयुर्वेद का मूल आधार दो शक्तियों के बीच संतुलित अंतरसम्बंध बनाए रखना है ये दोनों शक्तियाँ मनुष्य को प्राप्त हुई है पहली शक्ति है प्राकृतिक ज्ञान दूसरी है मनुष्य की संरचना जिससे हमें जीवन रूपी सर्जन शक्ति प्राप्त होती है ये दोनों ही मिलकर जीवन का ज्ञान बनाती है उसे विभिन्न विकारों दोषों से बचाती है आयुर्वेद में उपचार के दौरान शारीरिक अशुद्धियों को दूर करके लक्षणों को पहचान कर प्रतिरक्षा को बढ़ाकर मनुष्यों को तनाव दोष से दूर कर प्राकृतिक ओषधियों और जीवन में सामंजस्य बनाया जाता है

“एक स्वस्थ व्यक्ति का शरीर सुसंगठित, मांसल, सभी इन्द्रियों की दृढ़ता से युक्त होता है यह क्षुधा –पिपासा से त्रस्त नहीं होता। वह शीत धर्म और श्रम का सहिष्णुता होता है उसकी जठराग्नि समुचित होती है और उसके शरीर की बनावट यथावत होती है।

जिस मनुष्य की वात – पित – कफ – यह 3 दोष, रस – रक्त – माँस – मेद – अस्थि – मज्जा – शुक्र – यह 7 धातुएँ, मूत्र – पुरुष – स्वेद ये तीनों मल और जठराग्नि सहित ये सभी जब अपना अपना कार्य व्यापार बिना किसी विकार के कर रही हो तथा जिसकी दशा इन्द्रियाँ मन और आत्मा में प्रसन्नता हो उसे स्वस्थ समझना चाहिए।”²

एक स्वस्थ मनुष्य की परिभाषा बहुत ही उत्तम तरीके से दी गई है। शरीर या मन जिसके संयोग से एक मनुष्य को दुःख का अनुभव होता है उसको रोग या व्याधि कहते हैं रोग दो प्रकार के हो सकते हैं यह शारीरिक भी हो सकता है और मानसिक भी हो सकता है इन दोनों का आपस में परस्पर घनिष्ठ संबंध होता है आयुर्वेद में हर्बल दवाओं का उपयोग कर, योग साधना का अभ्यास करके, विशेष आहार निर्धारित कर इन दोनों प्रकार के रोगों का समाधान करना शामिल है।

हमारे प्राचीन वेदों, ग्रंथों में भी हमारी प्राकृतिक शक्तियों को चिकित्सक के सादृश्य देखा गया है रोमन भाषा में हीलियो का अर्थ है – सूर्य और थैरेपी का अर्थ है – चिकित्सा रोम देश सूर्य चिकित्सा के लिए बहुत प्रसिद्ध है सूर्य की किरणों के द्वारा अनेक रोगों का नाश किया जाता है इसे क्रीमियो थैरेपी भी कहा जाता है। विश्व की प्राचीनतम ग्रंथ ऋग्वेद में सूर्य के विषय में अनेक ऋचाओं में अनेक जानकारी विद्यमान है सूर्योपासना तो प्राचीन भारत की धरोहर भी मानी गई है ऋग्वेद में कहा गया है

“ऋजु मर्तेषु दृजिना च पश्यं”। 3

अर्थात् सूर्यदेव मनुष्यों के अच्छे बुरे कृत्यों को देखते हैं प्राचीन काल में सूर्य उदय काल में सूर्य शपथ ली जाती थी और इस वजह से लोग पाप कर्म करने से डरते थे।

“सूर्यतापरुस्वेदवरुसर्वरोग विनाशकरु”। 4

अथर्ववेद में कहा गया है कि सूर्य का ताप स्वेद को बढ़ाने वाला है और सभी प्रकार के रोगों को नष्ट करने वाला है विशेषतः हृदयरोग, नेत्र रोग, पीलिया, कुष्ठ इत्यादि रोगों में शीघ्र आराम देने वाला है। सूर्य एक प्राकृतिक चिकित्साक हैं जो बिना किसी स्वार्थ के मनुष्य को अपनी निःशुल्क लाभदायक सेवाएँ आदि अनंत काल से देता आ रहा है।

ओषधों जातिमात्रे स्युरुआजतों सर्वमोषधम् । 5

यहाँ औषधि शब्द जाति मात्र के लिए प्रयुक्त है और जाति मात्र में चाँवल ,चना, जो आदि सभी अनाज आ जाते हैं अर्थात हमारी समस्त संस्कृति में खाद्य पदार्थ हो या वनस्पति सभी का महत्व मानव जीवन से जोड़कर की बताया गया है प्राचीन काल से तुलसी का पौधा आंगन में लगाने की परम्परा भी कुछ भावों के साथ ही ली गई है तुलसी अपने आस पास कई मीटर दूर तक रोक कीटाणुओं को मार देती है और हमें संक्रमण से बचाती है इसी प्रकार पीपल के वृक्ष को जल चढ़ाने में केवल आस्था नहीं होती बल्कि हमारे शरीर और पीपल के बीच जब जल स्पर्श होता है तो वो हमारे शरीर में एक सुरक्षा चक्र का निर्माण कर देता है जो पीपल के औषधीय गुण होते हैं वो हमारे शरीर इससे ग्रहण कर लेता है और बीमारियों से ही हमारी रक्षा करता है "आचार्य यॉस्क ने भी कहा है कि जो शरीरगत रोगों को नष्ट कर देती है रोगी जिसे धारण करते हैं तथा जो दोषों(त्रिदोष वात पित्त कफ)को नष्ट कर देती है उसे औषधि कहते हैं" । 6

चरक संहिता के अनुसार आयुर्वेद शाश्वत अनादि एवं नित्य हैं तथा जबसे जीवन का प्रादुर्भाव हुआ है एवं जीवों को जीवन का ज्ञान हुआ है उसमें सोचने की समझने की शक्तियाँ आई उसी समय से आयुर्वेद की सत्ता बनी हुई है चरक संहिता के अनुसार ही

"श्वेता ज्योतिष्मती चौव हरितालम मनरुशिला ।।

गंधचशागुरुपत्रधा धूमन् मूर्धविरेचने" । 7

अर्थात अपराजिता ,मालकांगनी , हरताल, मैनसिल,अगर तथा तेज पत्र इन सभी को मिलाकर वर्तिका बना कर धूम्रपान करने से ही शिरोंविरेचन होता है आयुर्वेद दुनिया की सबसे पुराना और सबसे उचित रूप से स्थापित व्यवस्थित ज्ञान है जो समुचित दिशा में स्वास्थ्य को ले जाकर मन आत्मा और शरीर के बीच संतुलन बनाता है ऐसा माना जाता है कि अनेक दीर्घकालिक बीमारियों के उपचार में आधुनिक इलाज अपेक्षाकृत परिणाम लाभ स्पष्ट नहीं दे पाता जबकि आयुर्वेद इसकी स्पष्ट और अच्छे परिणाम देता ही है और बल्कि इसके दुष्प्रभाव भी अत्यंत न के बराबर होते हैं और तो और यह सस्ता सुलभ भी है

हमारी शिक्षा में आयुर्वेद का महत्व अनेक दृष्टिकोणों से बहुत बड़ा है। यह न केवल प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली है, बल्कि एक जीवनशैली और स्वास्थ्य को संतुलित रखने का विज्ञान भी है। शिक्षा के क्षेत्र में आयुर्वेद का महत्व इस प्रकार है -

स्वस्थ जीवनशैली-

आयुर्वेद सिर्फ रोगों के इलाज की प्रणाली नहीं है, बल्कि यह हमें सही जीवनशैली, आहार-विहार और मानसिक संतुलन बनाए रखने का तरीका सिखाता है। इसे शिक्षा में शामिल करके विद्यार्थियों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जा सकता है।

गर्वित परम्परा -

आयुर्वेद भारत की प्राचीन धरोहर है। इसे शिक्षा का हिस्सा बनाकर विद्यार्थी अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़ सकते हैं और भारतीय ज्ञान परंपरा को गर्व के साथ स्वीकार कर सकते हैं।

समग्र विकास

आयुर्वेद शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक पहलुओं पर आधारित है। इसे शिक्षा में शामिल करने से विद्यार्थियों का समग्र विकास सुनिश्चित किया जा सकता है।

स्वास्थ्य शिक्षा –

वर्तमान समय में बढ़ती बीमारियों और तनावपूर्ण जीवनशैली को देखते हुए आयुर्वेद का ज्ञान हर छात्र के लिए उपयोगी है। इससे विद्यार्थी कम उम्र में ही स्वास्थ्य के प्रति सजग हो सकते हैं।

रोजगार और उद्यमिता के सुअवसर–

आयुर्वेदिक चिकित्सा, दवाइयों का निर्माण, वेलनेस सेंटर, और योग–प्रशिक्षण जैसे क्षेत्रों में रोजगार के असीम अवसर हैं। आयुर्वेद को शिक्षा का हिस्सा बनाने से विद्यार्थियों को इन क्षेत्रों में रोजगार के लिए तैयार किया जा सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा–पर बल

आयुर्वेद प्रकृति और पर्यावरण के साथ सामंजस्य की शिक्षा देता है। इसे पढ़कर विद्यार्थी प्राकृतिक चिकित्सा, हर्बल मेडिसिन, और पर्यावरण संरक्षण के महत्व को समझ सकते हैं।

विकसित वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आयुर्वेद केवल परंपरागत ज्ञान नहीं है, बल्कि इसमें कई वैज्ञानिक अवधारणाएं छिपी हैं। इसे आधुनिक शिक्षा के साथ जोड़कर वैज्ञानिक शोध और नवाचार को बढ़ावा दिया जा सकता है।

योग और ध्यान का समायोजन –

योग और आयुर्वेद एक–दूसरे से जुड़े हुए हैं। शिक्षा में आयुर्वेद के साथ योग और ध्यान को शामिल करने से विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है और उनकी एकाग्रता बढ़ सकती है।

आयुर्वेद भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धति है, जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन को बनाए रखने पर जोर देती है। यह न केवल उपचार के लिए, बल्कि रोगों की रोकथाम और जीवनशैली सुधार के लिए भी प्रभावी है। आयुर्वेद का प्रभाव आज दुनिया भर में बढ़ रहा है, खासकर जब लोग प्राकृतिक और समग्र स्वास्थ्य उपचार की ओर रुख कर रहे हैं।

आयुर्वेद के सिद्धांतों पर आधारित चिकित्सा पद्धतियाँ और औषधियाँ आजकल अंतरराष्ट्रीय चिकित्सा संस्थानों में भी महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त कर रही हैं। इसके जड़ी–बूटियों और प्राकृतिक उपचारों का उपयोग आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों में भी किया जा रहा है, और इसके प्रभाव को वैश्विक स्तर पर पहचाना जा रहा है।

आयुर्वेद के महत्व को लेकर कई महापुरुषों और ज्ञानियों ने अपने विचार व्यक्त किए हैं। इन विचारों में से कुछ प्रसिद्ध उद्धरण इस प्रकार हैं।

आयुर्वेद ही जीवन की सच्ची कुंजी है, क्योंकि यह शरीर, मन और आत्मा के सम्यक संतुलन को बनाए रखता है।

चरक संहिता के अनुसार आयुर्वेद का कार्य केवल रोग का उपचार नहीं है, बल्कि यह जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने, शरीर को स्वस्थ रखने और लंबी उम्र जीने के उपायों को सिखाता है।

आयुर्वेद वह अमूल्य धरोहर है, जो जीवन के प्रत्येक पहलू को समग्र रूप से देखती है और हमें स्वस्थ रखने के लिए प्राकृतिक उपचारों की ओर मार्गदर्शन करती है। ऐसा स्वामी विवेकानंद जी का मानना है।

मानव स्वस्थ केवल शारीरिक नहीं, मानसिक और आत्मिक भी होना चाहिए, और आयुर्वेद हमें जीवन के तीनों आयामों में संतुलन बनाए रखने की विधि सिखाता है। षमर्षि पतंजलि का मानना है कि स्वस्थ व्यक्ति वही है जो शरीर मन और आत्मा से संतुलित है।

इन उद्धरणों से स्पष्ट होता है कि आयुर्वेद न केवल शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखता है, बल्कि यह मानसिक और आत्मिक शांति के लिए भी एक प्रभावी उपाय है। आयुर्वेद की यह समग्र दृष्टि जीवन को और अधिक संपन्न और संतुलित बनाने में मदद करती है।

निष्कर्ष

इंडियन नॉलेज सिस्टम और आयुर्वेद का योगदान न केवल भारत में, बल्कि पूरी दुनिया में महत्वपूर्ण है। यह न केवल हमारे ऐतिहासिक धरोहर का हिस्सा है, बल्कि आधुनिक शिक्षा और चिकित्सा के क्षेत्र में भी भारतीय प्रणाली की उपयुक्तता और प्रभाव को प्रदर्शित करता है। भारत को अपनी पारंपरिक ज्ञान प्रणाली को वैश्विक स्तर पर प्रोत्साहित करने और इसे संरक्षण और संवर्धन की दिशा में कार्य करने की आवश्यकता है।

आयुर्वेद भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धति है, जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन को बनाए रखने पर जोर देती है। यह न केवल उपचार के लिए, बल्कि रोगों की रोकथाम और जीवनशैली सुधार के लिए भी प्रभावी है। आयुर्वेद का प्रभाव आज दुनिया भर में बढ़ रहा है, खासकर जब लोग प्राकृतिक और समग्र स्वास्थ्य उपचार की ओर रुख कर रहे हैं।

आयुर्वेद के सिद्धांतों पर आधारित चिकित्सा पद्धतियाँ और औषधियाँ आजकल अंतरराष्ट्रीय चिकित्सा संस्थानों में भी महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त कर रही हैं। इसके जड़ी-बूटियों और प्राकृतिक उपचारों का उपयोग आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों में भी किया जा रहा है, और इसके प्रभाव को वैश्विक स्तर पर पहचाना जा रहा है।

आयुर्वेदिक पद्धति सस्ती और सुलभ है। इसे शिक्षा में शामिल करके हर वर्ग के लोगों को सरल और प्राकृतिक तरीके से स्वास्थ्य सुधारने का ज्ञान दिया जा सकता है।

इस प्रकार, आयुर्वेद को हमारी शिक्षा प्रणाली में शामिल करना न केवल छात्रों के स्वास्थ्य और विकास के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह भारतीय संस्कृति और परंपरा को सहजने और आगे बढ़ाने का भी एक प्रभावी माध्यम है।

सन्दर्भ –

1. गोपथ ब्राह्मण—१६१६७
2. रोग चिकित्सा की चमत्कारी औषधिया—आचार्य विद्याधर शुक्ल
3. ऋग्वेद

- 4.अथर्ववेद—१३६३६१०
- 5.अमरकोश की रामाश्रमीटीका —२६४६१३५
- 6.निरुक्त—६६२२ दूर्गाचार्य सांस्कृतिका, छज्जूराम शास्त्री
- 7.चरकसंहिता—५१२६—२७