

भारतीय शिक्षा में आयुर्वेदिक ज्ञान का महत्व

डॉ. मंजुला निंगवाल*

* सहायक प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष (इतिहास) भेरूलाल पाटीदार शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, महु (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – आयुर्वेद हमें स्वस्थ जीवन की दिशा हजारों वर्षों से दिखा रहा है। प्राचीन भारत में आयुर्वेद को स्वस्थ जीवन शैली का सर्वोत्तम मंत्र माना गया है। आधुनिक जीवन शैली में हमें मन और आत्मा का ध्यान रखने के लिए आयुर्वेदिक तौर तरीकों की आवश्यकता है। हम विकसित भारत की कल्पना को साकार तभी कर पाएंगे जब मानसिक रूप से पूर्ण विकसित व स्वस्थ होंगे। भारत की आयुर्वेदिक उपचार प्रणालियां वर्षों पुरानी हैं जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करती हैं। यह मन, शरीर और आत्मा का सम्बोधन है। यह मनुष्य की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, दैनिक तनावों से दूर रखता है, तथा स्वस्थ शरीर प्रदान करता है।

शब्द कुंजी – आयुर्वेद, रोग प्रतिरोधक क्षमता, विकसित भारत, दैनिक तनाव, मानसिक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना – आयुष चिकित्सा, पद्धतियां भारत की पारंपरिक और वैकल्पिक स्वास्थ्य प्रणालियों हैं। जिनमें आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी शामिल हैं। ये प्रणालियां भारत की प्राचीन चिकित्सा परंपराओं और ज्ञान पर आधारित हैं। आयुष का अर्थ अंग्रेजी AYUSH, A-आयुर्वेद, Y-योग और प्राकृतिक चिकित्सा, U-यूनानी, S-सिद्ध, H-होम्योपैथी है। लगभग 1000 ईसा पूर्व आयुर्वेद के ज्ञान का व्यापक दस्तावेज चरक द्वारा चरक संहिता में और सुश्रुत द्वारा सुश्रुत संहिता में किया गया था। आयुर्वेद का सिद्धांत पांच मूल तत्वों (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) और त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) की अवधारणा पर आधारित है। आयुर्वेद में उपचार व्यक्तिगत होता है। 'आयुर्वेद' शब्द संस्कृत के 'आयु' (जीवन) और वेद (विज्ञान/ज्ञान) शब्दों से बना है, जिसका अर्थ है जीवन का विज्ञान। इसका मुख्य उद्देश्य स्वस्थ स्वास्थ्य रक्षणम आतुरस्व विकार प्रशमन है। जिसका अर्थ है, स्वास्थ्य का प्रसार करना और रोगों का निवारण करना। आयुर्वेदिक चिकित्सक बीमारी का निदान करने के लिए विभिन्न तरीकों का उपयोग करते हैं जिनमें नाड़ी (नब्ज) मूत्र, मल, जीभ, वाणी, स्पर्श, दृष्टि और आकृति (रूप) शामिल हैं।

आधुनिकीकरण और विकास के दौर में मनुष्य एक मशीन बन गया है तकनीकी क्रांति के बाद से मानवीय आदतों में भारी बदलाव आया है पहले की सक्रिय और गतिशील जिंदगी अब लैपटॉप वाले छोटे से केबिन तक सीमित हो गई है। आधुनिकीकरण के लाभों के लिए मानव जाति ने निश्चित रूप से अपने स्वास्थ्य के मामले में भारी कीमत चुकाई है। इस बड़ी समस्या का व्यापक समाधान आयुर्वेद है। यह प्राचीन पारंपरिक विज्ञान अपने अनुदे दृष्टिकोण के कारण विशिष्ट है।

आयुर्वेद को दुनिया के 24 देश में मान्यता प्राप्त है और आयुर्वेदिक उत्पादों का निर्यात 100 से अधिक देशों में होता है। व्यापार और सांस्कृतिक आदान-प्रदान के माध्यम से आयुर्वेद विश्व स्तर पर फैल गया है पुराणों में धन्वंतरि का उल्लेख आयुर्वेद के देवता के रूप में किया गया है। 2016 में

भारत सरकार ने धन्वंतरि की जयंती को राष्ट्रीय दिवस के रूप में घोषित किया गया है। साथ ही 23 सितंबर को आयुर्वेद दिवस के रूप में घोषित करके भारत ने आयुर्वेद को एक वैश्विक कैलेंडर पहचान दी है। 2025 में अंतरराष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस की थीम है 'लोगों और ग्रह के लिए आयुर्वेद', जिसमें वैश्विक कल्याण और पर्यावरणीय स्थिरता पर जोर दिया जाएगा।

शोध उद्देश्य:

1. इस शोध पत्र 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, व पाठ्यक्रम में आयुर्वेद की नवीन विचारधारा किस प्रकार प्रभावी ढंग से कार्य कर सकेगी।

शोध पद्धति – प्रस्तुत शोध पत्र में शोध अध्ययन हेतु द्वितीयक स्रोतों के माध्यम से तथ्य एकत्र किए गए हैं। इस हेतु विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं, पुस्तकों, समाचार पत्र, जर्नल्स, चरक संहिता आदि का प्रयोग किया गया है।

हमारी शिक्षा में आयुर्वेद का महत्व अनेक दृष्टिकोण में बहुत बड़ा है यह न केवल प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली है बल्कि एक जीवन शैली और स्वास्थ्य को संतुलित रखने का विज्ञान भी है शिक्षा के क्षेत्र में आयुर्वेद का महत्व इस प्रकार है:

1. **स्वस्थ जीवन शैली** – आयुर्वेद सिर्फ रोगों के इलाज की प्रणाली नहीं है, बल्कि यह हमें सही जीवन शैली, 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।
2. **गर्वित परंपरा** – 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।

3. 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।

4. स्वास्थ्य शिक्षा – वर्तमान समय में बढ़ती बीमारियों और तनावपूर्ण जीवन शैली 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।

5. रोजगार और उद्यमिता के सुअवसर – आयुर्वेदिक चिकित्सा, दवाईयों 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।

जैसे प्रमुख रोजगार क्षेत्र :

1. आयुर्वेदिक चिकित्सक
2. आयुर्वेदिक फार्मासिस्ट
3. आयुर्वेदिक स्वास्थ्य सलाहकार
4. आयुर्वेदिक शोधकर्ता (हर्बल दवाओं के विकास और उनके प्रभावों पर शोध करना)
5. आयुर्वेदिक शिक्षण कार्य
6. आयुर्वेदिक उद्यमी (स्वयं का आयुर्वेदिक उत्पाद ब्रांड या वेलनेस क्लिनिक शुरू करना)
7. आयुर्वेदिक कल्याण केंद्र चलाना
8. आयुर्वेदिक उत्पाद निर्माण कंपनियों में कार्यरत होना, नवाचार में संलग्न होना।

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

7. 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।

8. योग और ध्यान का समायोजन – योग और आयुर्वेद एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। शिक्षा ने आयुर्वेद के साथ योग और ध्यान को शामिल करने से विद्यार्थियों का मानसिक-शारीरिक 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 जीवन शैली 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 पद्धतियां और औषधियां आजकल अंतरराष्ट्रीय चिकित्सा संस्थानों में भी महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त कर रही हैं। इसके जड़ी-बूटियां 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 कई महापुरुषों और ज्ञानियों ने अपने विचार व्यक्त किए हैं इन विचारों में प्रसिद्ध उदाहरण इस प्रकार 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।

विवेकानंद जी के अनुसार—आयुर्वेद वह अमूल्य धरोहर है जो जीवन के प्रत्येक पहलू को समग्र रूप में देखती है। और हमें स्वस्थ रखने के लिए प्राकृतिक उपचारों की और मार्गदर्शन करती है।

इन उदाहरणों से स्पष्ट होता है कि आयुर्वेद न केवल शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखता है, बल्कि यह मानसिक और आत्मिक शक्ति 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। 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 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 पद्धतियां और औषधियां आजकल अंतरराष्ट्रीय चिकित्सा संस्थानों में भी महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त कर रही हैं। इसकी 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 सरली 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 स्वास्थ्य पर्यटन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, यह प्राकृतिक चिकित्सा प्रदान कर लोगों को समग्र रूप से स्वस्थ होने में मदद करता है। विद्यार्थी स्वास्थ्य पर्यटन में भी अपना करियर बना सकते हैं। इसके अंतर्गत 12वीं के बाद मेडिकल टूरिज्म में स्नातक किया जा सकता है, हेल्थ केयर मैनेजमेंट में मास्टर डिग्री प्राप्त कर सकते हैं। इनमें डिप्लोमा कोर्स भी उपलब्ध 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 ग्रन्थ सूची :-

1. रोग चिकित्सा की चमत्कारी औषधियां, आचार्य विद्याधर शुक्ल, पृ 16
2. आयुर्वेदिक चिकित्सा, वैद्य सुरेश चतुर्वेदी, पृ 9
3. वृहद आयुर्वेदिक चिकित्सा, डॉ. ओम् प्रकाश सक्सेना, पृ 52
4. आयुर्वेद सार संग्रह, श्री वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन, पृ 17-18
5. चरक संहिता