

आयुर्वेद प्राचीन भारतीय प्राकृतिक और समग्र चिकित्सा पद्धति – डा० राजेश शुक्ला

योग एवं आयुर्वेद द्वारा संपूर्ण स्वास्थ्य संभव – प्रो० गिरि

सागर: 25.10.2019— योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा **राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस** का आयोजन आयुर्वेदाचार्य डा० राजेश शुक्ला के मुख्यआतिथ्य में एवं शिक्षा अध्ययनशाला के अधिष्ठाता प्रो. गणेश शंकर गिरि की अध्यक्षता में योगिक प्रार्थनाओं और मां सरस्वती एवं हरिसिंह गौर के चित्र पर माल्यार्पण से हुआ। योग एवं आयुर्वेद भारतीय संस्कृति की दो महत्वपूर्ण जीवन की विधाएं हैं। विश्व योग दिवस प्रत्येक वर्ष 21 जून को 2015 से प्रारम्भ हुआ और आयुर्वेद का भी विश्व में महत्व देखते हुए भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने धनतेरस वाले दिन को 2016 में राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस की घोषणा की जिससे प्रत्येक भारतीय स्वस्थ रक्षण के लिए इसमें बताई गई विधियों को जीवन में अपनाए और जीवन पर्यन्त स्वस्थ रहे।

आयुर्वेद प्राचीन भारतीय प्राकृतिक और समग्र वैद्यक-शास्त्र चिकित्सा पद्धति

डा० राजेश शुक्ला ने अपने उद्बोधन में आयुर्वेद को जीवन सफल करने एवं पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करने वाला विज्ञान बताया। उन्होंने कहा कि **प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं** च अर्थात् आयुर्वेद का उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति को स्वास्थ्य की रक्षा करना एवं रोगी व्यक्ति की पूर्णरूप से चिकित्सा करना है। आयुर्वेद व्यक्ति के जीवन शैली पर विशेष महत्व देता है। आयुर्वेद प्राचीन भारतीय प्राकृतिक और समग्र वैद्यक-शास्त्र चिकित्सा पद्धति है जिससे दुनिया भर को मानव जाती के संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक करना है। यह चिकित्सा की अनुपम और अभिन्न शाखा है एवं एक संपूर्ण प्राकृतिक प्रणाली है जो शरीर का सही संतुलन प्राप्ति के लिए वात, पित्त और कफ को नियंत्रित करने पर निर्भर करती है। डा० राजेश शुक्ला ने बताया कि पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए आयुर्वेद में मूलरूप से तीन स्तंभ बताए गये हैं – आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य। आहार प्रमुखरूप से तीन प्रकार का बताया गया है— सात्विक, राजसिक एवं तामसिक। सात्विक आहार के अंतर्गत रुचिकर, रसोला, सिन्धु तथा शरीर को स्थिर करने वाला होता है जिससे बल, आयु, आरोग्य, सुख एवं उल्लास की प्राप्ति होती है, राजसिक आहार के अंतर्गत अधिक कटु, चटपटा, खट्टा, नमकीन, अधिक गर्म, तीखा, रूखा एवं जलन उत्पन्न करने वाला होता है जिससे दुख, शोक एवं रोग आदि उत्पन्न होते हैं, तामसिक आहार के अंतर्गत – नीरस, बासी, जूठा, गन्दा, सड़ा आदि आते हैं जिससे आलस्य, दुख एवं गंभीर रोग उत्पन्न होते हैं। प्राकृतिक आहार को सर्वश्रेष्ठ आहार कहा गया है जिसे ग्रहण कर हमारे पूर्वज निरामी रहते हुए शतायु पूर्ण करते थे। आज इस प्रकार के भोजन के अभाव में ही हम अनेक रोगों से ग्रसित होते जा रहे हैं जिससे आयु भी क्षीण हो रही है। आगे उन्होंने अपने वक्तव्य में मधुमेह एवं श्वास रोगों के संबंध में विस्तृत चर्चा करत हुए आहार-विहार, आचार-विचार आदि का वर्णन करते हुए स्वस्थवृत्त एवं योग के विभिन्न पक्षां पर प्रकाश डाला।

योग एवं आयुर्वेद द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

योगविभागाध्यक्ष प्रो. गणेश शंकर गिरि ने सभी का स्वागत एवं स्वास्थ्य का महत्व बताते हुए आयुर्वेद एवं योग के संबंध को समझाया। उन्होंने हठयोग, राजयोग, भक्तियोग, कर्मयोग एवं ज्ञानयोग के सिद्धांतों को स्वास्थ्य रक्षा के लिए प्रासंगिक बताया। स्वास्थ्य एवं इसके प्रति जागरूक रहने के लिए राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस मनाये जाने संबंधि विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि अज्ञानता एवं भौतिकता के कारण प्रत्येक व्यक्ति अस्मिता, राग, द्वेष एवं अभिनिवेश आदि अनेक प्रकार के क्लेशों से लिप्त होते जा रहा है। इन क्लेशों के कारण ही व्यक्ति अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों से ग्रसित हो रहा है जिससे आज मनोकायिक रोग उत्पन्न हो रहे हैं। विश्व में पिछित अनेक रोगों के संबंध में बताया कि उन्हें योग एवं आयुर्वेद द्वारा उनसे बचाव, उपचार एवं जागरूक होने की आवश्यकता है। योग एवं आयुर्वेद के मार्ग द्वारा निश्चित ही पूर्ण शान्ति एवं स्वास्थ्य प्राप्त होगा एवं विश्व शान्ति स्थापित हो सकेगी। उन्होंने इस दिवस को और सार्थक बनाने के लिए योग विभाग द्वारा कार्यशाला का भी आयोजन किया गया जिसमें विशेषज्ञों एवं योग विभाग के छात्रों द्वारा स्वास्थ्य रक्षण के विभिन्न उपायों पर गहन चर्चा हुई।

योग एवं आयुर्वेद द्वारा परमानन्द की प्राप्ति

दिल्ली की ज्योति शर्मा ने योग एवं आयुर्वेद के संबंध में चर्चा करते हुए बताया कि आज पुरा विश्व शांति चाहता है उसके लिए पाश्चात्य देशों ने सुख को भोग में खोजा और भारतीय मनोषियों ने उस सुख को अध्यात्म एवं आत्मा में खोजा। वस्तुतः आनन्द आत्मा का ही धर्म है इसे प्राप्त कर ही विश्वशांति प्राप्त हो सकती है। **शरीर माद्यं खलुधर्म साधनम्** अर्थात् धर्म का माध्यम शरीर ही है अतः शरीर के माध्यम से ही परमानन्दावस्था तक पहुँचा जा सकता है और ये योग एवं आयुर्वेद द्वारा प्राप्त की जा सकती हैं। योग के प्रकारों में सर्वोत्तम राजयोग की चर्चा करते हुए इसका उपदेश समुद्र के किनारे आदिनाथ शिव ने माता पार्वती को दिया। इस सदर्भ में एक शास्त्रानुसार वहाँ एक मछली के अंडे में स्थित मत्स्येन्द्रनाथ ने इस उपदेश को श्रवण कर लिया था और इस प्रकार हठयोग का प्रारम्भ किया जिस राजयोग प्राप्ति का साधन माना गया। मत्स्येन्द्रनाथ ने अपने शिष्य गोरक्षनाथ ने इसे लोगों के दुःख निवारण हेतु प्रस्तुत किया। तभी से यह हठयोग दुनियाँ में सबसे प्रचलित योग हो गया। इसके अंतर्गत आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, षट्कर्म, ध्यान आदि अगों का समावेश है। सभी प्रकार के हठयोग के अभ्यास किसी न किसी प्रकार के रोगों में उपयोगी सिद्ध हुए हैं जो वैज्ञानिक शोधों द्वारा प्रमाणित भी किये जा चुके हैं।

आयुर्वेद एक पूर्ण एवं उन्नत चिकित्सा पद्धति

जीन्द-हरियाणा की मिस कोमल ने बताया कि आयुर्वेद अपने आप में एक पूर्ण एवं उन्नत चिकित्सा पद्धति है और आयुर्वेद विज्ञान, कला व दर्शन का मिश्रण है। यह विश्व की सबसे प्राचीन एवं महत्वपूर्ण विधा जनसाधारण के व्यवहार में थी तथा आज भी सुदूर वनीय क्षेत्रों में कुछ अंश तक श्रुति एवं व्यवहार परम्परा के रूप में विद्यमान है। आयुर्वेद में वर्णित रोगनिदान के विभिन्न परिक्षणीय प्रकारों— नाडी, मूत्र, मल, जिह्वा, शब्द स्पर्श दृक व आकृति आदि की विस्तृत चर्चा की। साधन एवं शमन क्रियाओं द्वारा इनको संतुलित रखा जा सकता है।

इस अवसर पर विभाग के शोध छात्र श्री महेन्द्र शर्मा ने कार्यक्रम का संचालन एवं सभी का धन्यवाद शोध छात्र प्रवेश जाटव ने किया। कार्यक्रम में अधिक संख्या में विश्वविद्यालय के छात्र, छात्राएं, उपस्थित थे जिनमें सपना, प्रवेश, कोमल, ज्योति, राहुल, एकता, अंजली, चित्रांश, सत्यप्रकाश, सत्यम, अंकित, राहुल, आदि बड़ी संख्या में उपस्थित थे।