

## श्रीरामचरितमानस में वर्णित मानस रोग (वेदना) एवं उसके प्रशमन के उपाय

अमितेश कुमार\*, डॉ० रमेश चंद्रा\*\*, प्रो० के० के० पाण्डेय\*\*\*

**सारांश** – श्रीरामचरितमानस अवधी भाषा में गोस्वामी तुलसीदास द्वारा १६वीं सदी में रचित प्रसिद्ध ग्रन्थ है। इसकी रचना में २ वर्ष ७ माह २६ दिन का समय लगा था और उन्होंने इसे संवत् १६३३ (१५७६ ईस्वी) के मार्गशीर्ष शुक्लपक्ष में राम विवाह के दिन पूर्ण किया था।<sup>1</sup> इस ग्रन्थ को अवधी साहित्य की एक महान कृति माना जाता है। इसे सामान्यतः 'तुलसी रामायण' या 'तुलसीकृत रामायण' भी कहा जाता है। रामचरितमानस भारतीय संस्कृति में एक विशेष स्थान रखता है। रामचरितमानस की लोकप्रियता अद्वितीय है। इस ग्रन्थ में व्यावहारिक, आदर्श जीवन जीने का यथोचित प्रकार से वर्णन किया गया है एवं इसमें मानस रोग व उसके प्रशमन का मार्मिक ढंग से विवेचन किया गया। यह महाकाव्य सम्पूर्ण मानव समाज को यह सिखाता है कि जीवन को किस प्रकार जिया जाय भले ही उसमें कितने भी विघ्न हों। अतः इस प्रकार से मानसिक रोग, वेदना का वर्णन एवं उसके प्रशमन के उपायों की चर्चा गोस्वामी जी ने श्री रामचरित अनुपम शैली में दोहों, चौपाइयों, सोरठों तथा छंद का आश्रय लेकर वर्णन में यथार्थपूर्वक किया है।

### प्रस्तावना –

वर्तमान परिदृश्य में स्वास्थ्य की अवधारणा में शारीरिक के साथ- साथ सामाजिक एवं मानसिक आयाम भी शामिल हैं। आज की भागदौड़ भरी और प्रतियोगितापूर्ण जीवनचर्या में मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना अति आवश्यक है। स्वास्थ्य के सभी आयामों में सबसे ज्यादा और शीघ्रता से प्रभावित होने वाला आयाम मानसिक है, जिसके कारण हम सामाजिक और शारीरिक रूप से भी अस्वस्थ हो जाते हैं।

भारतीय मनीषियों की चिंतन दृष्टि मन, मानसिक क्रिया-कलापों एवं उस पर पड़ने वाले प्रभावों को लेकर सदा से रही है, उनके स्वास्थ्य की अवधारणा में ये आयाम पूर्व से ही सम्मिलित दृष्टिगोचर होते हैं।

"आयुर्वेद का कर्मपुरुष चतुर्विंशति तत्त्वात्मक है और शरीर, इन्द्रिय, मन तथा आत्मा का संयोग ही जीवन है।" इस शरीरिन्द्रियसत्त्वात्म रूप में जीव भौतिक शरीर को छोड़कर शेष तीन चौथाई तत्व मानस विज्ञान के विषय है और शरीर भी मन द्वारा निरंतर प्रभावित होता रहता है"।<sup>[2]</sup>

### श्रीरामचरित मानस में वर्णित मानसरोग

इस भारतीय मुनि चिंतन परंपरा के क्रम में गोस्वामी तुलसीदास ने मानस रोगों का वर्णन श्रीरामचरितमानस के उत्तरकाण्ड में बड़े विस्तार से किया है। श्रीरामचरितमानस के उत्तरकाण्ड में श्री गरुड़ जी

\* Ph.D.Scholar, \*Ph.D., Department of Sangyahan, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences Banaras Hindu University, Varanasi. Email Id –amiteshkrmishra6@gmail.com

\*\* Professor & Head, Department of Sangyahan, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences Banaras Hindu University, Varanasi.

श्री काक भुशुण्डि जी महाराज से कहते हैं -

**मानस रोग कहहु समुझाई । तुम्ह सर्वग्य कृपा अधिकाई ॥**

"इस प्रश्न पर श्री भुशुण्डि जी उत्तर देते हुए कहते हैं -

**मोह सकल ब्याधिन्ह कर मूला । तिन्ह ते पुनि उपजहिं बहु सूला ॥**

**काम बात कफ लोभ अपारा । क्रोध पित्त नित छाती जारा ॥**

**प्रीति करहिं जाँ तीनिउ भाई । उपजइ सन्यपात दुखदाई ॥**

**बिषय मनोरथ दुर्गम नाना । ते सब सूल नाम को जाना ॥**

श्री भुशुण्डि जी महाराज कहते हैं कि सुनिये मैं अब आपको मानस रोगों के विषय में कहता हूँ, जिसके कारण सभी लोग दुःख (वेदना) से ग्रसित हैं।

सर्वप्रथम उन्होंने समस्त व्याधियों का मूल 'मोह' को बताया है। विषयों में आसक्ति, शरीर में अहंबुद्धि अज्ञान होने के कारण अविवेकता उत्पन्न होती है। जन्म- मरण रूपी संसार, हर्ष, शोक, लोभ, मोह, तृष्णा आदि सभी मिथ्या अहंकार भाव के कारण होते हैं।[3]

श्रीमद्भगवद्गीता में श्री कृष्ण कहते हैं कि विकार कैसे उत्पन्न होता है और अंत में उससे मनुष्य का नाश कैसे हो जाता है-

**ध्यायतो विषयान्युंसः संगस्तेषूपजायते ।**

**संगात्संजायतेकामःकामात्क्रोधोऽभिजायते ॥**

**क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।**

**स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्पणश्यति ॥**

विषयों का चिंतन करने वाले पुरुष का इन विषयों से संग (आसक्ति) बढ़ता जाता है फिर इस संग से वासना उत्पन्न होती है, कि हमको काम (अर्थात् यह विषय) चाहिए और (इस काम की तृप्ति में विघ्न आने से) इस काम से ही क्रोध की उत्पत्ति होती है। क्रोध से सम्मोह अर्थात् अविवेक होता है, सम्मोह से स्मृति- भ्रंश, स्मृति-भ्रंश से बुद्धि- नाश, बुद्धि - नाश से पुरुष का सर्वस्व नाश हो जाता है।[4]

जिस प्रकार स्थूल शरीर वात, पित्त तथा कफ पर आधारित है, उसी प्रकार सूक्ष्म शरीर भी कामरूपी वात, क्रोधरूपी पित्त तथा लोभरूपी कफ के आधार पर स्थित है। इन्हीं तीनों की प्रधानता से ही स्थूल एवं सूक्ष्म शरीर की समस्त व्यवस्था चलती है। इनकी समस्त क्रियाओं एवं व्यवस्थाओंका वर्णन मानस में काकभुशुण्डि जी ने गरुड़ जी के सम्मुख किया है। इनका क्रमशः परिचय दिया जा रहा है। सर्वप्रथम समस्त व्याधियों का मूल मोह का वर्णन किया गया है तथा मोह से अनेक प्रकार के उत्पन्न होने वाले शूलों का भी स्पष्टीकरण हुआ है। यथा-

**तिन्ह ते पुनि उपजहिं बहु सूला ॥**

जिस प्रकार आयुर्वेद में रोगों का मूल कारण कुपित मल को बताया गया है-

**'सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः ।'**

वैसे ही व्याधियों एवं मनोविकारों का मूल हेतु मोह बताया गया है-

**मोह सकल व्याधिन्ह कर मूला ।**

मोह अविवेक को कहते हैं, जिससे प्राणी अपने यथार्थ स्वरूप को भूलकर इस शरीर को ही आत्मा मानता है। अविवेकता का मूल कारण देहाभिमान ही है। देहाभिमान से ही अज्ञान उत्पन्न होता है। जन्म, मृत्यु, जरा आदि अवस्थाएँ अज्ञान से ही होती हैं। इसी कारण मोह को समस्त व्याधियों का मूल कहा गया है। [5]

"यों तो मानसिक रोगों की संख्या अपार है, लेकिन उनमें तीन ही प्रधान हैं। भगवान ने गीता में इनको रजोगुण से उत्पन्न होने वाला कहा है-

**'काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः ।'(गीता ३।३७)**

गोस्वामी जी ने काम को वातरोग, लोभ को कफजनित रोग तथा क्रोध को पित्तजनित रोग कहा है। शरीरकी संरचना में वात, कफ और पित्तका महत्वपूर्ण स्थान है। ये सम अवस्था में रहते हैं तो शरीर स्वस्थ रहता है, लेकिन इनके विषम होते ही शरीर रोगों का डेरा बन जाता है। मानसिक रोगोंकी भी यही दशा है। काम, क्रोध और लोभ यदि मर्यादा में रहें तो जीवात्माको कोई खतरा नहीं। लेकिन जब तीनों कुपित होकर विषम हो जाते हैं तो सन्निपात का होना अनिवार्य है-

**प्रीति करहिं जाँ तीनिउ भाई । उपजड़ सन्यपात दुखदाई ॥**

**"विषय मनोरथ दुर्गम नाना । ते सब सूल नाम को जाना ।।**

**ममता दादु कंडु दुरषाई । हरष बिषाद गरह बहुताई ॥**

**पर सुख देखि जरनि सोइ छई । कुष्ट दुष्टता मन कुटिलई ॥**

अर्थात् अनेक प्रकारकी विषयों की जो दुर्गम अभिलाषाएँ हैं। वे ही सब तरह की पीड़ाएँ हैं, उनका नाम कौन जान सकता है ? ममता दिनाय(दाद) के समान, ईर्ष्या खुजली के समान और हर्ष-विषाद ग्रहों की अधिकता के समान हैं। दूसरोंका सुख देखकर जलना, क्षय रोग है। दुष्टता और मन की कुटिलता कोढ़ रोग है।

मानस रोग में अहंकार अत्यन्त दुःखदायी गठिया रोग है। दम्भ, कपट, मद और मान-ये सब नहरुआ रोग हैं। यथा-

**अहंकार अति दुखद डमरुआ ।**

**दंभ कपट मद मान नेहरुआ ।।**

इतना ही नहीं, तृष्णा पेट बढ़ने के समान अत्यन्त भारी रोग है। लोक में प्रसिद्धि, धन और पुत्र पाने की इच्छा-ये तीन प्रकार की इच्छाएँ, तेहैया ज्वर हैं। डाह और अविचार - दोनों काला ज्वर हैं। कहाँतक कहा जाय, ये अनेक प्रकार के मानस रोग हैं।[6]

**तृष्णा उदरबृद्धि अति भारी । त्रिविध ईषना तरुन तिजारी ॥**

**जुग बिधि ज्वर मत्सर अबिबेका । कहँ लागि कहौ कुरोग अनेका ॥**

ये सभी मानस रोग एक-से-एक अति प्रबल हैं। मनुष्य तो एक ही रोगके वश में पड़कर मर जाते हैं, परंतु ये बहुत-से असाध्य रोग हैं, जो जीवको सतत दुःख दिया करते हैं। इस दशा में जीव कैसे सुख पा सकता है ? इसलिये गोस्वामी तुलसीदास जी महाराज ने रामचरितमानस में स्पष्ट लिखा है-

**एक ब्याधि बस नर मरहिं ए असाधि बहु ब्याधि ।**

**पीड़हिं संतत जीव कहूँ सो किमि लहै समाधि ॥**

समाधि की बात तो बहुत दूर है, मानसिक रोगी कभी सामान्य सुख-शान्ति का अनुभव भी नहीं कर सकता है। वह त्रितापों की ज्वाला में निरन्तर जलता ही रहता है।[7] फिर भला इन मानस रोगों के प्रशमन के क्या उपाय हैं? प्रशमन के उपाय बताते हुए गोस्वामी तुलसीदास लिखते हैं-

**नेम धर्म आचार तप ग्यान जग्य जप दान ।**

**भेषज पुनि कोटिन्ह नहिं रोग जाहिं हरिजान ॥**

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान ये नियम हैं। श्रुति - स्मृति-सदाचारानुकूल आचरण ही आचार है, स्वधर्मानुष्ठान तप है, समदर्शित्व ज्ञान है, देवताओंके प्रीत्यर्थ द्रव्य-दान यज्ञ है, मन्त्रका बार-बार पाठ जप है, अपना स्वत्व हटाकर दूसरों के स्वत्व का स्थापन करना दान है, इनका पालन करना धर्म है। ये सभी मानस-रोगों की औषधियां हैं।

**पथ्यापथ्य- विचार** - काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, ईर्ष्या, द्वेष, दम्भ, कपट-पाखंडादि समस्त विषयोंसे शास्त्रके अनुशासन के अनुसार ज्ञान के सेवन तथा बचावका उपाय ही करना पथ्यापथ्य है। मानस- रोग के लिये ये विषय ही कुपथ्य हैं। ये मुनियों के हृदय में भी थोड़ा-सा अवसर पाकर क्षोभ उत्पन्न कर देते हैं, फिर सामान्य जनों की तो बात ही क्या ?

**विषय कुपथ्य पाइ अंकुरे! मुनि हृदय का नर बापुरे।।**

उत्तम वैद्य -

**'सद्गुरु बैद बचन बिस्वासा'-**

जिस प्रकार वैद्य रोगी की नाडी देखकर रोग को पहचानकर रोगी की अवस्था और व्यवस्था के अनुसार औषधि का विधान करता है, उसी प्रकार मानसरोगों को पहचानकर उपचार करने वाले सद्गुरु देव ही हैं। वे स्वयं ही अपने शिष्यरूपी रोगी के मानसिक रोगों का तारतम्य सम्यक् प्रकार से समझ कर 'भवरोगवैद्यम्' के नाते-

**अमिय मूरिमय चूरन चारू। समन सकल भव रुज परिवारू ॥**

अमृतमयी संजीवनी मूल का सुन्दर चूर्ण देते हैं जिससे दैहिक, दैविक, भौतिक ताप-त्रिताप का सपरिवार नाश करके रोगीको अनुपानपूर्वक स्वस्थ करते हैं। किंतु रोगी को भी यह ध्यान रखना परमावश्यक होगा कि वह सद्गुरु वैद्य के बताये वचनपर-

**संजम यह न विषय के आसा!**

संयम का पूर्ण पालन कर सके जिस भाँति रोगी को कुपथ्यसे बचना आवश्यक है, उसी भाँति साधक

को भी विषय की आशा का परम परित्याग सब प्रकार से परमावश्यक है।

उत्तम संजीवनी बूटी तथा अनुपान –

**रघुपति भगति सजीवन मूरी! अनुपान श्रद्धा मति पूरी ॥**

भगवान की भक्ति ही संजीवनी बूटी है और अति सुन्दर श्रद्धा ही अनुपान है।

इस सुव्यवस्था के द्वारा ही रोग नष्ट हो सकते हैं, अन्यथा करोड़ों यत्नों से भी नहीं होंगे।

जिस प्रकार असाध्य रोगों की शान्ति संजीवनी बूटी से ही हो पाती है, उसी प्रकार मानस रोगों को निर्मूल करने में भगव दाराधन ही परमावश्यक है। यह वेद- पुराणरूपी परम पावन पर्वतसे ही प्राप्त हो पाती है। वैद्यरूपी सद्गुरु ही इसे जानते हैं कि किस साधक (रोगी) को इस बूटी का कितनी मात्रामें और किस अनुपान के साथ दिया जाय।

उत्तमोत्तम संजीवनी बूटी का प्रभाव एवं प्रमाण- यह उत्तम संजीवनी बूटी भगवान् की भक्ति के अन्तर्गत- "मंत्र जाप मम दृढ़ विश्वासा के रूप में ही है।[16]

महर्षि पतंजलि योग सूत्र में ईश्वरभक्ति द्वारा रोग विनिर्मुक्त मन का उपाय बताते हुए कहते हैं –

**ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ १/२३ ॥**

ईश्वर की भक्ति यानी शरणागति का नाम 'ईश्वरप्रणिधान' है क्योंकि ईश्वर सर्वसमर्थ है, वे अपने शरणापन्न भक्तपर प्रसन्न होकर उसके भावानुसार सब कुछ प्रदान कर सकते हैं।[8]

अतः श्रीमद्भवद्गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण कहते हैं –

**ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।**

**मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥ [9] (गीता ४। ११\* )**

अब उस ईश्वरके लक्षण बतलाते हैं-

**क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष । ईश्वरः ॥ १/२४ ॥**

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश-ये पाँच 'क्लेश' हैं, 'कर्म' चार प्रकारके हैं—पुण्य, पाप, पुण्य और पापमिश्रित तथा पुण्य- पापसे रहित कर्मके फलका नाम 'विपाक' है और कर्मसंस्कारोंके समुदायका नाम 'आशय' है। समस्त जीवोंका इन चारोंसे अनादि सम्बन्ध है। यद्यपि मुक्त जीवोंका पीछे सम्बन्ध नहीं रहता तो भी पहले सम्बन्ध था ही; किंतु ईश्वरका तो कभी भी इनसे न सम्बन्ध था, न है और न होनेवाला है; इस कारण उन मुक्त पुरुषोंसे भी ईश्वर विशेष है, यह बात प्रकट करनेके लिये ही सूत्रकारने 'पुरुषविशेषः' पदका प्रयोग किया है।[10]

**तस्य वाचकः प्रणवः ॥ १/२७ ॥**

नाम और नामीका सम्बन्ध अनादि और बड़ा ही घनिष्ठ है। इसी कारण शास्त्रोंमें नाम-जपकी बड़ी महिमा है (तुलसी०, बाल० दोहा १८ से २७), गीतामें भी जपयज्ञको सब यज्ञोंमें श्रेष्ठ बतलाया गया है (१०। २५),

'ॐ' उस परमेश्वरका वेदोक्त नाम होनेसे मुख्य है (गीता १७ । २३; कठ० १ । २ । १५ - १७ ) ; इस कारण यहाँ उसीका वर्णन किया गया है। इसी वर्णनसे श्रीराम, श्रीकृष्ण आदि जितने भी ईश्वरके नाम हैं, उनके जपका भी माहात्म्य समझ लेना चाहिये ॥ २७ ॥[11]

ईश्वरका नाम बतलाकर अब उसके प्रयोगकी विधि बतलाते हैं-

**तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ १/२८ ॥**

साधक को ईश्वर के नामका जप और उसके स्वरूपका स्मरण-चिन्तन करना चाहिये।\* इसी को ईश्वरप्रणिधान अर्थात् ईश्वरकी भक्ति या शरणागति कहते हैं।[12]

अब ईश्वरके नाम-जप और स्वरूपचिन्तनके फलका वर्णन करते हैं-

**ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ १/२९ ॥**

अगले दो सूत्रों में जिन विघ्नों का वर्णन विस्तारपूर्वक किया गया है, ईश्वरके भजन-स्मरणसे उनका अपने-आप नाश हो जाता है और अन्तरात्मा के (द्रष्टाके) स्वरूप का ज्ञान होकर कैवल्य-अवस्था भी उपलब्ध हो जाती है; अतः यह निर्बीजसमाधि की प्राप्ति का बहुत ही सुगम उपाय है ॥[13]

**अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १/१२ ॥**

चित्त की वृत्तियों का सर्वथा निरोध करने के लिये अभ्यास और वैराग्य—ये दो उपाय हैं। चित्तवृत्तियोंका प्रवाह परम्परागत संस्कारोंके बलसे सांसारिक भोगोंकी ओर चल रहा है। उस प्रवाहको रोकनेका उपाय वैराग्य है और उसे कल्याणमार्गमें ले जानेका उपाय अभ्यास है ॥ [14] तथा फिर महर्षि पतंजलि कहते हैं कि इन अभ्यासों की परिपक्वता के लिए निम्न उपाय बताते हैं जिससे व्यक्ति मानसिक द्वंदों से मुक्त होकर सर्वांगीण स्वास्थ्य को प्राप्त करता है -

**स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्काराऽऽसेवितो दृढभूमिः ॥ १/१४ ॥**

अपने साधन के अभ्यास को दृढ़ बनाने के लिये साधक को चाहिये कि साधन में कभी उकतावे नहीं। यह दृढ़ विश्वास रखे कि किया हुआ अभ्यास कभी भी व्यर्थ नहीं हो सकता, अभ्यास के बल से मनुष्य निःसंदेह अपने लक्ष्यकी प्राप्ति कर लेता है। यह समझकर अभ्यासके लिये काल की अवधि न रखे, आजीवन अभ्यास करता रहे, साथ ही यह भी ध्यान रखे कि अभ्यास में व्यवधान (अन्तर) न पड़ने पावे, निरन्तर (लगातार) अभ्यास चलता रहे तथा अभ्यास में तुच्छ बुद्धि न करे, उसकी अवहेलना न करे, बल्कि अभ्यासको ही अपने जीवनका आधार बनाकर अत्यन्त आदर और प्रेमपूर्वक उसे सांगोपांग करता रहे। इस प्रकार किया हुआ अभ्यास दृढ़ होता है तथा लम्बे समय तक, निरंतरता पूर्वक, श्रद्धापूर्वक अभ्यास करने पर मानस कलुषता समाप्त हो जाती है और आधि (मानसिक) विकार का शमन हो जाता है और मनुष्य स्वास्थ्य लाभ की अग्रसारित हो जाता है।[15]

### श्रीरामचरितमानस में स्वस्थता के लक्षण-

**जानिअ तब मन बिरुज गोसाईं । जब उर बल बिराग अधिकाई ॥**

जिस प्रकार स्थूल शरीर में उत्तम स्वस्थता का लक्षण निरोगी होकर भूख का लगना है, उसी प्रकार मानस-शरीरकी स्वस्थता का भी लक्षण रोग-निवृत्त हो जाने पर तीव्र भूख लगना है। यहाँ तीव्र भूख क्या है? सुमतिरूपी क्षुधा। संजीवनी-भक्ति से कुमतिक नाश होकर हृदयमें विराग-बल बढ़ता है, तब सुमतिरूपी भूख तीव्रतासे बढ़ती है। परिणामतः सांसारिक प्रपञ्चों से विराग और भगवच्चरणानुराग दोनों ही एक साथ बढ़ते हैं, सुमति भूख प्राप्तकर और फिर साधक कृतकृत्य हो जाता है क्योंकि-

**जहाँ सुमति तहाँ संपति नाना । यही रोग-विनिर्मुक्त मन का वास्तविक लक्षण है ।**

### रोग-विनिर्मुक्त-स्नान —

**बिमल ग्यान जल जब सो नहाई । तब रह राम भगति उर छाई ॥**

**साधक (रोगी) विशुद्ध ज्ञान-** जल से जब स्नान करता है तभी श्रीराम भक्ति उसके हृदय में छा जाती है। प्राणी जब पूर्ण स्वस्थ हो जाता है तो गर्मजल से स्नान करता है। साधक की आरोग्यता का लक्षण प्रबल वैराग्य है। सुमतिरूपी भूख लगी, उसका सेवन निरन्तर करते हुए, आशा तृष्णा का त्याग करते हुए, प्रबल वैराग्य बढ़ाते हुए, विमल ज्ञान- जलसे स्नान करते हुए, श्रीराम भक्ति से हृदय सराबोर करते हुए, भगवत्प्राप्ति करके जीवन कृतकृत्य हो जाता है!" [16]

मानस रोगों के ताप से समस्त मानव जाति पीड़ित है। जिसका मूल कारण मोह ( आसक्ति) है, जिसके होने पर अन्य मानस रोग भी क्रमशः उत्पन्न होने लगते हैं।: श्रीरामचरितमानस के उत्तरकाण्ड में गोस्वामी तुलसीदास ने मानस रोगों के वर्णन के क्रम में उनका मूल कारण मोह को बताते हुए उनसे उत्पन्न अन्य मानस रोगों की चर्चा की है। मानस रोगों की वेदना की तीव्रता बताते हुए कहते हैं कि एक ही मानसिक व्याधि मृत्यु के लिए पर्याप्त है फिर भला अनंत व्याधियाँ जीव को कैसे सुख - शांति से रहने देगी। समाधि तो बहुत दूर की बात है , वह निरंतर त्रितापों की ज्वाला में जलता रहता है।

मानस रोगों के प्रशमन के संबंध में नियम, धर्म, आचरण, तप, ज्ञान, यज्ञ, जप, दान इन सभी को मानस रोगों की औषधि बताई है, साथ ही साथ पथ्यापथ्य का विचार एवं उसमें संयम साधने को कहा है, क्योंकि थोड़ा सा भी अनुकूल स्थिति पाकर ये मानस रोग हृदय में क्षोभ उत्पन्न कर देते हैं। अंत में उन्होंने मानस रोगों की औषधी के रूप में उत्तम संजीवनी बुटी भगवान् की भक्ति को श्रद्धा को उत्तम अनुपान कहा है।

इस सुव्यवस्था द्वारा ही रोग नष्ट हो सकते हैं, अन्यथा करोड़ों यत्नों से भी नहीं होंगे।: मानस रोगों से मुक्ति अर्थात् मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण बताते हुए लिखा है कि जब संजीवनी भक्ति से कुमति का नाश हो जाए तब हृदय में विषयों के प्रति वैराग्य उत्पन्न हो जाता है तब सुमति रूप क्षुधा जगती है, फिर जहाँ सुमति होती है वहाँ नाना प्रकार की संपत्ति अर्थात् ज्ञान, बल, तेज , बुद्धि, मेधा, प्रज्ञा की प्राप्ति होने लगती है। जो मनस् को समाधि की ओर अग्रसर करती है। यही मानस रोगों से विनिर्मुक्त मन का वास्तविक लक्षण है।

**उपसंहार** – श्रीरामचरितमानस की रचना भक्तिकाल के यशस्वी कवि गोस्वामी तुलसीदास जी द्वारा 439 वर्ष पूर्व की गयी। इसमें श्री राम के चरित्र माध्यम से नैतिकता, सदाचार के साथ ही विभिन्न शास्त्रों के सार को समाहित कर जीवन विज्ञान को प्रस्तुत किया गया है, इस महाकाव्य की रचना लोककल्याण, वेदना रहित रहने, चतुर्विध पुरुषार्थ के मूल “स्वास्थ्य” को दृष्टि में रखकर की गई है इसप्रकार से श्रीरामचरितमानस आदर्श जीवन जीने का एवं व्यवहारका दर्पण है।

अतः उक्त विवेचन के आधार पर यह स्पष्ट है कि श्रीरामचरितमानस एक अद्वितीय महाकाव्य है जिसमें सर्वजन हिताय, सर्वजन सुखाय उपयोगी व शिक्षाप्रद मार्मिक ढंग से विशद वर्णन है। यदि इस महाकाव्य को जीवनचर्या में समाहित कर लेने मात्र से व्यक्ति मानसिक वेदना की निवृत्ति कर परं सुख (समाधि) को प्राप्त कर सकता है।

### संदर्भ :-

1. K.B. Jindal (1955), A history of Hindi literature, Kitab Mahal, ... The book is popularly known as the Ramayana, but the poet himself called it the Ramcharitmanas or the 'Lake of the Deeds of Rama' ... the seven cantos of the book are like the seven steps to the lake.
2. आयुर्वेदीय मानस विज्ञान, प्रो० रामहर्ष सिंह, संस्करण - सन्-1986, चौखम्भा अमर भारती प्रकाशन
3. रामचरितमानस (7/121/28-32), गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण-सं-2073
4. श्रीमद्भगवद्गीता, अ०-2 श्लोक० 62-63, गीतारहस्य, बाल गंगाधर तिलक संस्करण-2018 डायमंड पाकेट बुक्स (प्रा० लि०)
5. 'एक ब्याधि बस नर मरहिं.....' लेख- श्री श्यामनारायणजी शास्त्री सा० २० रामायणी आरोग्य- अंक, 75 वें वर्ष का कल्याण विशेषांक, संस्करण, सं-2074
6. 'मानस रोग एवं उनके उपचार' डा० श्री जगेश नारायण जी शर्मा आरोग्य- अंक, 75 वें वर्ष का कल्याण विशेषांक, संस्करण, सं-2074
7. सभी व्याधियों की सर्वोपरि महौषधि है- ईश्वर की भक्ति' लेख- स्वामी अच्युतानन्द आरोग्य- अंक, 75 वें वर्ष का कल्याण विशेषांक, संस्करण, सं - 2074
8. गोयन्दका, हरिकृष्णदास, पातंजलयोग दर्शन, समाधिपाद १/२३, गीताप्रेस, गोरखपुर, संस्करण सं. २०७६
9. रामसुखदास, स्वामी, श्रीमद्भगवद्गीता, साधक संजीवनी, गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ. सं.-३०१
10. गोयन्दका, हरिकृष्णदास, पातंजलयोग दर्शन, समाधिपाद १/२४, गीताप्रेस, गोरखपुर, संस्करण सं. -२०७६
11. गोयन्दका, हरिकृष्णदास, पातंजलयोग दर्शन, समाधिपाद १/२७, गीताप्रेस, गोरखपुर, संस्करण सं. -२०७६
12. गोयन्दका, हरिकृष्णदास, पातंजलयोग दर्शन, समाधिपाद १/२८, गीताप्रेस, गोरखपुर, संस्करण सं. -२०७६
13. गोयन्दका, हरिकृष्णदास, पातंजलयोग दर्शन, समाधिपाद १/२९, गीताप्रेस, गोरखपुर, संस्करण सं. -२०७६
14. गोयन्दका, हरिकृष्णदास, पातंजलयोग दर्शन, समाधिपाद १/१२, गीताप्रेस, गोरखपुर, संस्करण सं. -२०७६
15. गोयन्दका, हरिकृष्णदास, पातंजलयोग दर्शन, समाधिपाद १/१४, गीताप्रेस, गोरखपुर, संस्करण सं. -२०७६
16. 'एक ब्याधि बस नर मरहिं.....' लेख- श्री श्यामनारायणजी शास्त्री सा० २० रामायणी आरोग्य- अंक, 75 वें वर्ष का कल्याण विशेषांक, संस्करण, सं-2074

