

## तुलसीदास और वर्तमान परिदृश्य में मानस विकार चिकित्सा

\*सतीन्द्र कुमार शुक्ल

\*\*डॉ. विश्वजीत कुमार मिश्र

\*प्रधानाचार्य, \*\* शिक्षक

सीमा सुरक्षा बल

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय

शिलांग, भारत

### शोध संक्षेप

सगुण भक्ति धारा के महान संत गोस्वामी तुलसीदास का मनुष्य जाति पर बहुत उपकार है। उन्होंने अपनी भक्ति की साधना के लिए जो शब्द विधान किये हैं, वे मनुष्य के पथ प्रदर्शक बन जीवन को आज भी आलोकित कर रहे हैं। उनके द्वारा रचित रामचरित मानस और विनय पत्रिका ग्रन्थ ज्ञान, कर्म और भक्ति की त्रिवेणी है। उसमें अवगाहन करने वाले मनुष्य भवसागर को पार कर जाते हैं। संसार में आने के बाद मनुष्य अनेक प्रकार के रोगों से घिर जाता है। वह रोगों को दूर करने के अनेक उपाय करता है। मानसिक रोगों के उपचार में गोस्वामी तुलसीदास का भक्ति साहित्य सहायक हो सकता है। प्रस्तुत शोध पत्र में इसी पर विचार किया गया है।

### प्रस्तावना

गोस्वामी जी ने व्यक्ति के अन्तर्मन के रोगों की तुलना उसके शरीर में रहने वाले रोगों से की है। उनके अनुसार शरीर का रोग व्यक्ति को अस्वस्थ और बेचैन बना देता है, वैसे ही मन का रोग भी उसे अशांत और पीड़ित करता है। उनके अनुसार मनुष्य के मन में कई प्रकार के विकार भरे हुए हैं। जब व्यक्ति के शरीर का एक विकार ही उसे इतना व्यथित कर देता है, तब उसके मन के इतने विकार उसे कितना व्यथित करते होंगे, इसकी सहज ही कल्पना की जा सकती है।

शारीरिक और मानसिक विकारों की तुलना करते हुए तुलसीदास जी ने स्पष्ट किया है कि सभी व्यक्तियों के शरीर में एक ही प्रकार का रोग नहीं दिखाई देता। किसी के शरीर में एक प्रकार

का कष्ट है तो दूसरे के शरीर में दूसरे प्रकार का है, पर मानस विकार ऐसे हैं जो सब व्यक्तियों में समान रूप से पाए जाते हैं। संसार का शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो, जिसके अन्तर्मन में मानस विकारों का मूल विद्यमान न हो। अतः मन का विकार शरीर के विकार की तुलना में सर्वव्यापक है।

शरीर में कोई विकार होने से उसका उपचार तुरन्त हो जाता है, पर मन के विकारों के साथ बिडंबना यह है कि उसका रोगी अपने विकार को अक्सर पकड़ ही नहीं पाता। मानस विकारों को कोई विरला ही जान पाता है। यदि हमारे सिर में पीड़ा हो तो हम उसे तुरन्त जान जाते हैं, पर मानस विकार से ग्रस्त व्यक्ति उसे देख ही नहीं पाता, विडंबना यह है कि मनोविकार से ग्रस्त

व्यक्ति सामने वाले को ही इस विकार से ग्रस्त समझता है। गोस्वामी जी ने 'रामचरितमानस' में सभी पात्रों को मनोविकार से ग्रस्त दिखाया है। यहाँ तक कि राम द्वारा सीता जी की अग्निपरीक्षा, सीताजी द्वारा लक्ष्मण को कहे गए कटुवचन भी इसी मनोविकार का ही परिणाम है। मानस के सभी पात्रों में कोई न कोई मनोविकार अवश्य है। काम, ईर्ष्या, दोषारोपण, मोह,अहंकार, लोभ आदि विकारों से शायद ही तुलसी का कोई पात्र बच पाया हो।

## युक्ति व्यपाश्रय

कहा गया है कि "युक्ति का तात्पर्य सम्यक योजना है अर्थात् रोगी के सभी परीक्ष्य भावों का परीक्षण कर उसके रोग को दूर करने के लिए युक्ति व्यपाश्रय औषधि या उपचार आदि की समुचित युक्ति-युक्त ढंग से व्यवस्था करना युक्ति व्यपाश्रय चिकित्सा कहलाती है ।" एववच्च संशोधन (वमन, निरूह, विरेचन, नस्य के प्रयोगों से दोषों को निकालना), उपशमन (दीपन, पाचन, क्षुधा, व्यायाम, पिपासा, धूपसेवन, वायुसेवन) के द्वारा उपचार करना और जिन चिकित्सा प्रकारों के प्रयोग से प्रत्यक्ष लाभ देखा जा सकता है उन सभी को युक्ति व्यपाश्रय चिकित्सा कहते हैं। यह चिकित्सा दो प्रकार की होती है -

## द्रव्यभूत

द्रव्यों के प्रयोग से की जाने वाली चिकित्सा द्रव्यभूत चिकित्सा कहलाती है। इसका सम्बन्ध वमन, विरेचन आदि से है । द्रव्य में अमुक - अमुक गुणों का होना, इसका प्रभाव, उत्पत्ति, संग्रहण, रोगी में जल की मात्रा आदि द्रव्यभूत चिकित्सा के अन्तर्गत समाविष्ट हैं। आचार्य विद्याधर शुक्ल ने 'काम चिकित्सा' में लिखा है कि "एववच्च दोष, साम्य, सत्व प्रकृति एवम् वय

का विचारकर युक्तिपूर्वक उपचार करना ही युक्ति व्यपाश्रय चिकित्सा है।"

## अद्रव्यभूत

इसमें किसी वस्तु मा द्रव्य का प्रयोग न करके केवल उपायों द्वारा चिकित्सा की जाती है, जैसे- भय दिखलाना, आश्चर्यजनक बातें करके चकित कर देना, जिस बात को याद करके रोगी परेशान हो उस बात को भुला देना, मन में क्षोभ उत्पन्न करना, मालिश करना, बांधना, पैर दबवाना आदि क्रियाएँ उपाय में सम्मिलित हैं।<sup>1</sup>

## सत्वाजय

चरक संहिता सूत्रस्थानम् के अध्याय ग्यारह में कहा गया है कि "व्यक्ति के मन को अहितकर विषयों में प्रवृत्त होने से रोका जाना ही सत्वाजय है" शरीर और मानस भेद से दो प्रकार के विकार पाये जाते हैं। उनमें से शरीर के विकारों की चिकित्सा दैव व्यपाश्रय और युक्ति व्यपाश्रय के द्वारा की जाती है। जब देश (भूमि और रोगी का शरीर), मात्रा (जो वय, बल, शरीर, प्रकृति, सात्म्य आदि का विचार कर निर्धारित की गयी हो) और काल (आवस्थिक तथा नित्यग) के विपरीत गुण वाले (हेछ और व्याधि से विपरीत या विपरीतार्थकारी भेषज) औषधि का प्रयोग युक्तिपूर्वक किया जाता है, तब असाध्य रोग भी नष्ट हो जाते हैं। चरक संहिता- सूत्रस्थानम् के अध्याय- ग्यारह में कहा गया है कि, "मानस रोगों से पीडित बुद्धिमान मनुष्यों के लिए यह उचित है कि वह अपनी बुद्धि से हित और हितकर धर्म, अर्थ तथा काम के सेवन का प्रयत्न करे क्योंकि संसार में इन तीनों (धर्म, अर्थ, काम) के बिना कुछ भी नहीं होता है। वह चाहे सुख हो या दुख। वह जिस शास्त्र का अध्येता हो उस शास्त्र के विद्वानों के संपर्क में, उनकी सेवा में लीन रहे। आत्मज्ञान,

देशज्ञान, कुलज्ञान, कालज्ञान, बलज्ञान और अपनी शक्ति के ज्ञान में अधिक प्रयत्नशील रहना चाहिए।

वाणी और मानस मिथ्यारोगों का परित्याग अत्यन्त अपेक्षित है। प्रज्ञापराधों का परित्याग, इंद्रियों को वश में करना, स्मृति जागृत रखना, देश-काल तथा आध्यात्म ज्ञान का चिन्तन करना, सद्वृत्ति का पालन करना, आप्तजनों के उपदेश को जानना, किसी रोग या संकट के आ जाने पर उसका निराकरण करने का उपाय करने से रोगों की उत्पत्ति नहीं होती तथा उत्पन्न रोग शान्त हो जाते हैं।

## दैव-व्यपाश्रय

शरीर और मन को निर्विकार बनाना ही दैव-व्यपाश्रय चिकित्सा कहलाती है। इन सभी चिकित्साओं का आदि स्रोत अथर्ववेद है। इन चिकित्साओं में तुलसीदास द्वारा निरूपित आठ सामान्य उपचार ही नहीं अपितु उनकी विशिष्ट उपचार पद्धति-पूजा एवं भक्ति-भी सम्मिलित है। इसमें यह विचार करना अपेक्षित होता है कि रोग के कारण ग्रह, भूत-प्रेत, देवता-गुरु आदि के शाप तो नहीं हैं। यदि इनमें से कोई कारण हो तो उसे प्रसन्न करने के लिए जिन मन्त्रों का जप अपरिहार्य हो, उनका जप करना चाहिए, औषधि का प्रयोग तथा मणियों और रत्नों को धारण करना चाहिए। दैव व्यपाश्रय चिकित्सा के अन्तर्गत बलि चढ़ाना, दान देना हवन करना, विशिष्ट ब्रतों और नियमों का पालन करना, प्रायश्चित्त करना, उपवास करना, स्वस्त्यन पाठ करना, देवताओं को विनीत भाव से सत्कार प्रणाम करना आदि आते हैं। चरकसंहिता सूत्रस्थानम् के अध्याय ग्यारह में कहा गया है कि, “जिस चिकित्सा में मंत्र, औषधि, मणियों को

धारण किया जाता है, मंगलकर्म किये जाता हैं, देवताओं या भूतों के लिए बलि चढ़ाई जाती है, हवन किया जाता है, शौच, संतोष, तपस्या, स्वाध्याय, ईश्वर भजन आदि नियमों का पालन किया जाता है, प्रायश्चित्त किया जाता है, उपवास, चन्द्रायणव्रत आदि के द्वारा शरीर को शुद्ध किया जाता है, स्वस्त्यन पाठ के द्वारा अपने कल्याण की कामना की जाती है, देवता, पूज्य, गुरु आदि को नमस्कार कर और तीर्थादि में जाकर अपने पूर्वकृत कर्मों को दूर कर रोग दूर करने का प्रयास किया जाता है- उसे दैव-व्यपाश्रय चिकित्सा कहते हैं।”

## मणि चिकित्सा

मणि का उपयोग रक्षोहन या विषप्रतिकार में बताया गया है। मणि धारण का विधान व्यक्तियों के स्वास्थ्य के लिए तथा बच्चों को ग्रहों के कोप आदि से बचाने के लिए किया जाता है। मणियाँ औषधियों से भी बनती हैं। मणि से ही सम्भवतः माणिक्यमनका शब्द बना है, मनका गोल होता है और औषधि का रूप भी। इसी से अथर्ववेद में कई औषधियों का विवरण मिलता है। गोस्वामी जी ने राम नाम रूपी मणि के प्रभाव का वर्णन किया है। मणि के सुप्रकाश में भीतर और बाहर सर्वत्र भगवान के दर्शन होने लगते हैं। तुलसी के अनुसार बुरी नजर, बुरा समय, बुरे ग्रह सभी से रामनाम की मणि द्वारा व्यक्ति की सुरक्षा होती है और व्यक्ति स्वस्थ हो जाता है।

रत्नों और मणियों को गोस्वामी जी ज्ञान का प्रकाश फैलाने में सहायक मानते हैं। गुरु के चरणों के दस नख को तुलसी ने रत्न माना है, जिसको धारण करने से ग्रह, नक्षत्रों समेत समस्त व्याधियाँ नष्ट हों जाती हैं, साथ ही अपार ज्ञान

की प्राप्ति भी होती है। मणि धारण से ज्ञान के नेत्र खुल जाते हैं, हृदय में घुसे हुए अज्ञान, मोह, काम क्रोध आदि शत्रु नष्ट हो जाते हैं। ज्ञान के नेत्र खुल जाने से भवरूपी रात्रि में होने वाले दुख-दोष, नष्ट हो जाते हैं, जिससे व्यक्ति स्वस्थ हो जाता है, यथा -

श्री गुरुपद नख मनिगन जोती। सुमिरत दिव्य दृष्टि हिय होती॥

दलन मोह तम सो सप्रकासू। बडे भाग उर आवड़ जासू ॥

उघरहिं बिमल बिलोचन ही के। मिटहिं दोष दुख भव रजनी के॥2

रत्नों-मणियों के साथ-साथ सर्पमणि का भी उल्लेख गोस्वामी जी ने किया है। महामणि औषधि का प्रयोग सर्पदंश के समय उपचार स्वरूप किया जाता है। सर्पमणि नाग के मस्तिष्क में होता है और उसी से सर्पविष उतारा जा सकता है। साँप के विष एवं पाप को मणि हरण कर लेती है तथा दुख एवं दरिद्रता को भस्म कर व्यक्ति को स्वस्थ करती है। इसी प्रकार रामगुण गान व्यक्ति के लिए सर्पमणि के समान है। प्रभु के गुणगान से विषय रूपी सर्प का विष नष्ट होकर व्यक्ति को स्वस्थ बना देता है। इससे अज्ञान रूपी दरिद्रता विनष्ट हो जाती है । इसके अतिरिक्त निम्नलिखित और भी चिकित्सा पद्धतियाँ उल्लेखनीय हैं -मंत्र-तंत्र, जप, उपवास, यज्ञ, संयम, ज्ञान, संकल्प, औषधि-सेवन, प्रायश्चित, दान, भक्ति, मंगल कर्म आदि। तुलसीदास जी के अनुसार मानसिक विकारों से ग्रस्त रोगी की सामान्य चिकित्सा निम्नलिखित रूप से की जा सकती है -

नियम - नियम मन के योग का द्वितीय अंग है। इसके अन्तर्गत पवित्रता, संतोष तप, स्वाध्याय,

प्रणिधान ये पाँच नियम आते हैं। ईश्वर प्रणिधान से समाधि की सिद्धि होती है। तुलसी साहित्य में नियम के पाँचों घटक यत्र-तत्र बिखरे पड़े हैं, यथा- जप तप नियत जोग निज धर्मा । श्रुति संभव नाना सुभ कर्मा ॥3

निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि नियमों का पालन हमारे जीवन के लिए अपरिहार्य है, यह समस्त मानसिक विकारों से मुक्ति दिलाने वाला है।

धर्मपालन - धर्म शब्द संस्कृत के 'धृ' धातु से बना है जिसका अर्थ है धारण करना। तुलसी साहित्य में 'चरित्र अवधारणा' नामक ग्रन्थ में डॉ. रेणु महेश्वरी ने लिखा है, 'धर्म' संस्कृत के 'धृ' धातु से बना है, जिसका अर्थ है 'धारण करना' अर्थात् वे सभी विचार और कर्म जो मानव की व्यक्तिगत इकाई से लेकर संपूर्ण मानव समाज के सर्वांगीण हित के लिए धारण करने योग्य हो 'धर्म' कहलाता है। जो मनुष्य धर्म का पालन नहीं करते वे अपने पतन का स्वयं कारण बनते हैं। यद्यपि धर्म पालन करने में अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, परन्तु धर्म पालन का परित्याग नहीं करना चाहिए, यथा - सिबि दधीच हरिचंद नरेसा । सहे धरम हित कोटि कलेसा॥

रतिदेव बलि भूप सुजाना । धरमु धरेउ सहि संकट नाना॥4

गोस्वामी जी का संदेश है कि हम धर्म पालन द्वारा स्वयं और समाज को स्वस्थ बनाएँ। अतः धर्म का पालन भी मनोविकारों को दूर करने की अचूक औषधि है।

उच्च आचरण - वर्तमान समय में धीरे-धीरे स्वेच्छाचार, दुराचार, अनाचार, दुर्गुण और अनैतिक आचरण का बाहुल्य होता जा रहा है । इस कारण

आज मानव दुख, तनाव एवम् मानसिक विकारों का शिकार होता जा रहा है। इससे मुक्ति पाने के लिए सर्वत्र सादगी, शील, सदाचार (उच्च आचरण), सद्गुण तथा नैतिक मूल्य एक सशक्त जीवन की परम आवश्यकता है।

दुराचारो हि पुरुषो लोके भवति निन्दितः।

दुखभागी च सततं व्याधिनाः व्याप्त एव च।।5

अर्थात् सदाचार से इस लोक तथा परलोक के सारे सुख सिद्ध हो जाते हैं। दुराचारी पुरुष की लोक में निन्दा होती है। वह आगे चलकर दुख पाता है और उसके शरीर में रोग व्याप्त हो जाते हैं।

तुलसीदास जी ने जीवन की सात्विकता और सादगी को ही उच्च जीवन की स्थिति माना है। व्यक्ति को मन, वचन और कर्म से उच्च होना चाहिए, यही उसके जीवन की उच्चता है। इसीलिए तुलसीदास ने कहा है कि -

सूधे मन, सूधे वचन सूधी सब करतूति।6

उक्त कथन में कवि ने तीन ऐसे शब्द मन, वचन, और कर्म को सामने रखकर सम्पूर्ण जीवन की सार्थकता को ही समेट लिया है। मन शुद्ध, निश्छल, संवेदनात्मक हों वचन मीठे, सत्य एवं सहयोगी हों, कार्य उत्तम, परोपकारी एवम् अपकार्यों के विरोधी रहें तो व्यक्ति सामान्य जीवन से ऊपर उठ जाएगा। ऐसी स्थिति में किसी प्रकार की विकृतियाँ - दैहिक, दैविक, भौतिक जो बीमारियों की पृष्ठभूमि बनाती हों प्रवेश ही नहीं कर पाएँगी। यही उच्च जीवन की प्राथमिकता है और इसे ही उच्च जीवन कहा जाना सार्थक है। जीवन के सार 'सुधेमन' 'सूधेवचन' और 'सूधीकरतूति' से समन्वित होना वांछित ही नहीं अपितु अनिवार्य भी है। सदाचारी अपनी सुकीर्ति के कारण मरने के पश्चात भी

आगामी पीढ़ियों के मन-मस्तिष्क और स्मृतियों में जीवित रहते हैं। सदाचारी संयमित और मर्यादित होते हैं। सदाचार की सुगन्ध से न केवल व्यक्ति का जीवन संचालित रहता है, अपितु स्वस्थ भी रहता है। तुलसी ने कहा है कि जो समता, संतोष, दया एवम् विवेक से युक्त होकर कार्य में रत रहते हैं, वही उच्च आचरण से युक्त कहलाने के योग्य होते हैं यथा -

अनविचार रमनीय सदा, संसार भय कर भारी।

राम-संतोष-दया बिबेक ते, व्यवहारी सुखकारी।।7

श्री राम, भरतजी, सीता एवम् हनुमान जी के जीवन में आचरण विषयक जो उच्चता दृष्टिगत होती है, वह निश्चय ही अनुकरणीय और वरेण्य है। एक राज पुत्र होते हुए भी श्री राम का जीवन सहज, स्वाभाविक, सरल, सदाचारयुक्त एवम् वास्तविक है। उच्च जीवन मूल्यों से अनुप्राणित उनके व्यवहार एवं आचरण ने जिस ऊँचाई को स्पर्श किया है, वह समूचे विश्व के लिए सदा मानक बना रहेगा। अतः श्री राम उच्च आचरण एवम् सद्गुणों के पोषक हैं। उनका चरित्र संपूर्ण विश्व के लिए प्रेरणा का स्रोत बना रहेगा। इसके अतिरिक्त चिकित्सा के अन्य माध्यम भी प्रचलित हैं जैसे - ज्ञान, यज्ञ, जप, तप, दान, संतोष धैर्य, क्षमा, सत्य संधता, कथा-श्रवण, सत्संग, सकारात्मक सोच आदि।

विशेष व मनोविज्ञान चिकित्सा - विशेष चिकित्सा में निम्नलिखित बिन्दु उल्लेखनीय हैं सद्गुरु को वैद्य समझना, सद्गुरु वचन व वेद वचन में विश्वास, विषय अनिच्छा रूप संयम (परहेज) श्री राम की भक्ति (संजीवनी जड़ी) रूपी औषधि का सेवन, श्रद्धामति रूप अनुपान, मार्गदर्शन (काउंसलिंग) मनोविज्ञान चिकित्सा के अन्तर्गत



आधुनिक मनोवैज्ञानिकों ने कई प्रकार की चिकित्सा का वर्णन किया है। यथा – मनश्चिकित्सा, मनोगत्यात्मक चिकित्सा, व्यवहार एवम् संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा, मानवतावादी-अनुभवात्मक चिकित्सा, सामूहिक चिकित्सा, पारिवारिक चिकित्सा, वैवाहिक या युग्म चिकित्सा, भिड़ंत समूह चिकित्सा, जैविक चिकित्सा।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के एक सर्वे के अनुसार प्रतिदिन 10 लोगों में से एक इस बीमारी का शिकार हो रहा है। अमेरिका में 24 फीसदी लोग 'मेन्टल डिसऑर्डर के शिकार हैं। वहीं भारत में 14 फीसदी लोग इस बीमारी से ग्रस्त हैं। सर्वे में बताया गया है कि वर्ष 2020 तक 'मेन्टल डिसऑर्डर व मानसिक रोग सबसे बड़ी बीमारी के तौर पर सामने आ जाएगी। इस बीमारी से ग्रस्त होकर विश्व में पूरे दिनभर में तीन हजार से अधिक लोग आत्महत्या करते हैं। १४ से ४४ साल की उम्र के लोगों में यह ज्यादा देखने को मिलती है। भारत में पुरुषों से ज्यादा महिलाएँ इस बीमारी से ग्रस्त हैं। 'राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान' के अनुसार भारत की महिलाएँ रोज किसी न किसी मानसिक तनाव से गुजरती हैं। घर से दफ्तर की आपाधापी उनकी जिन्दगी को असन्तुलित कर देती हैं। महिलाएँ भावनाओं से ज्यादा जुड़ी हुई रहती हैं इसलिए उन्हें इन परेशानियों से जूझना पड़ता है। अगर ऐसा ही रहा तो वर्ष 2030 तक भारत में 'मेन्टल डिसऑर्डर जैसी बीमारी से ग्रस्त लोग सबसे ज्यादा मिलेंगे।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार आबादी का 10 प्रतिशत हिस्सा मनोरोग से पीड़ित है। वरिष्ठ मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. दीपक मंशारमानी कहते हैं

कि "आजकल ऐसे मरीजों की तादात बढ़ने लगी है जिन्हें कुछ बीमारियों के साथ तनाव की समस्या भी होती है। 'एंटी एंजाइटी' 'एंटी डिप्रेशन' और 'हिप्नोटिक' की दवाइयाँ देनी पड़ रहीं हैं।"

## निष्कर्ष

आज की जीवन शैली में मनुष्य अनेक प्रकार के मानसिक तनावों को झेल रहा है। सारी भौतिक सुख सुविधाओं के होते हुए भी उसका सुख और चैन कहीं खो गया है। उसका मुख्य कारण मानसिक है। आज उसका मन बहुत ही कमजोर हो गया है। विज्ञान के साधनों से यह अपेक्षा थी कि मनुष्य जीवन सरल होगा, परन्तु उसने और जटिलता पैदा कर दी है। इस जटिल जीवन को गोस्वामी तुलसीदास के ग्रन्थ न सिर्फ सरल बना सकते हैं, बल्कि वह जीवन को आनंद और उल्लास से भी भर सकते हैं।

## सन्दर्भ ग्रन्थ

- 1 चरक सूत्रस्थानम्, (8/87)
- 2 श्री रामचरितमानस, बालकाण्ड 5, 6, 7
- 3 श्री रातचरितमानस, उत्तरकाण्ड - 48 / 1
- 4 श्री रामचरितमानस, अयोध्यकाण्ड - 94/3, 4
- 5 गौतम स्मृति: श्लोक, 1 /18
- 6 दोहावली, 152
- 7 विनय पत्रिका, 121