IJFANS INTERNATIONAL JOURNAL OF FOOD AND NUTRITIONAL SCIENCES

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876

Research paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022**

मनुष्य जीवन में रामायण का योगदान

Dr. Raviranjan Kumar Mishra
Assistant Professor,
Department of Sanskrit
A.K. Singh College, Japla,
Palamu, Jharkhand

सार

रामायण, ऋषि वाल्मीकि द्वारा रचित महाकाव्य, न केवल भारतीय साहित्य का अमूल्य रत्न है, अपितु मनुष्य जीवन के लिए मार्गदर्शक भी है। यह आदर्शों, नीतिशास्त्र और जीवन जीने के तरीकों का भण्डार है, जो आज भी प्रासंगिक है। रामायण में भगवान राम, सीता, लक्ष्मण, हनुमान और भरत जैसे आदर्श चरित्रों के माध्यम से मर्यादा पुरुषोत्तम, पतिव्रता, भाईचारा, भक्ति और सेवाभाव जैसे मूल्यों का चित्रण किया गया है। इन चरित्रों से प्रेरणा लेकर हम अपने जीवन में सदाचार, त्याग और कर्तव्यनिष्ठा का पालन कर सकते हैं। रामायण कर्म और कर्तव्य की महत्ता पर बल देती है। भगवान राम, वनवास सहित सभी कठिनाइयों का सामना करते हुए, अपने कर्तव्य का पालन करते हैं। यह हमें सिखाता है कि जीवन में चाहे कितनी भी चुनौतियां आएं, हमें सदैव अपना कर्तव्य निभाना चाहिए। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम, मर्यादा और अनुशासन के प्रतीक हैं। उनका जीवन हमें सिखाता है कि हमें सदैव अपनी मर्यादा का ध्यान रखना चाहिए और अनुशासित जीवन जीना चाहिए। रामायण भक्ति और विश्वास का महाकाव्य है। भगवान राम के प्रति हनुमान की अटूट भक्ति और विश्वास, हमें प्रेरणा देती है कि हमें कठिन परिस्थितियों में भी ईश्वर पर भरोसा रखना चाहिए। रामायण सत्य और न्याय की स्थापना पर बल देती है। भगवान राम रावण का वध कर धरती पर सत्य और न्याय की स्थापना करते हैं। यह हमें सिखाता है कि हमें सदैव सत्य का पक्ष लेना चाहिए और अन्याय के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए।

कीवर्ड

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

मनुष्य, जीवन, रामायण

परिचय

रामायण मनुष्य जीवन के लिए एक अमूल्य मार्गदर्शक है। यह हमें सदाचार, कर्म, कर्तव्य, मर्यादा, भक्ति, विश्वास, सत्य और न्याय जैसे मूल्यों का पालन करने की प्रेरणा देती है। रामायण के आदर्श चरित्र और शिक्षाएं आज भी प्रासंगिक हैं और हमें एक बेहतर जीवन जीने में सहायता करती हैं। रामायण का भारतीय संस्कृति, साहित्य, कला और जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ा है। यह न केवल भारत में, बल्कि दक्षिण-पूर्व एशिया के अन्य देशों में भी लोकप्रिय है। रामायण के पात्र और घटनाएं अनेक कलाकृतियों, जैसे मूर्तियों, चित्रों, नाटकों और फिल्मों में चित्रित की गयी हैं।

रामायण आज भी हमारे जीवन में प्रासंगिक है। यह हमें सदाचार, कर्म, कर्तव्य, मर्यादा, भक्ति, विश्वास, सत्य और न्याय जैसे मूल्यों का पालन करने की प्रेरणा देती है। रामायण के आदर्श चरित्र और शिक्षाएं हमें एक बेहतर जीवन जीने में सहायता करती हैं। रामायण, वाल्मीकि द्वारा रचित एक महाकाव्य, न केवल भारतीय साहित्य का शानदार रत्न है, बल्कि मनुष्य जीवन के लिए मार्गदर्शन का अमूल्य स्रोत भी है। यह ग्रंथ आदर्श जीवन जीने के अनेक सद्गुणों और मूल्यों का शिक्षण प्रदान करता है, जो आज भी प्रासंगिक हैं।

रामायण सत्य, नीति, और कर्म के महत्व पर बल देता है। भगवान राम, मर्यादा पुरुषोत्तम के रूप में, सदैव सत्य का पालन करते हैं और कर्मठता से अपने कर्तव्यों का निर्वाह करते हैं। यह हमें सिखाता है कि जीवन में कठिनाइयां आने पर भी हमें सदैव सत्य का मार्ग अपनाना चाहिए और अपने कर्तव्यों का पालन पूरी लगन और निष्ठा से करना चाहिए।

रामायण पारिवारिक मूल्यों और सामाजिक बंधनों का महत्व दर्शाता है। भगवान राम परिवार के प्रति समर्पित पुत्र, पति और भाई हैं। वे सदैव अपने परिवार और समाज के हित को सर्वोपरि रखते हैं। यह हमें सिखाता है कि हमें अपने परिवार और समाज के प्रति सदैव कर्तव्यनिष्ठ रहना चाहिए और उनका सम्मान करना चाहिए।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

रामायण त्याग और बलिदान की भावना को प्रेरित करता है। भगवान राम, राजा होने के सुख-सुविधाओं का त्याग करके वनवास स्वीकार करते हैं। यह हमें सिखाता है कि जीवन में लक्ष्य प्राप्ति के लिए हमें त्याग और बलिदान करने के लिए तैयार रहना चाहिए। रामायण भक्ति और प्रेम की शक्ति का महिमामंडन करता है। भगवान राम के प्रति हनुमान जी की अटूट भक्ति और सीता जी का अटूट प्रेम हमें प्रेरणा देता है। यह हमें सिखाता है कि जीवन में सच्चा सुख भक्ति और प्रेम से ही प्राप्त होता है। रामायण कर्मफल और विजय के सिद्धांत पर बल देता है। रावण के अत्याचारों का अंत और भगवान राम की विजय हमें सिखाती है कि अंततः सत्य की ही विजय होती है और पाप का नाश होता है।

रामायण का मनुष्य जीवन में अमूल्य योगदान है। यह हमें सत्य, नीति, कर्म, परिवार, समाज, त्याग, बलिदान, भक्ति, प्रेम, कर्मफल और विजय जैसे अनेक सद्गुणों और मूल्यों का शिक्षण प्रदान करता है। रामायण के आदर्श चरित्र सदैव हमारे लिए प्रेरणा स्रोत बने रहेंगे। रामायण, महर्षि वाल्मीकि द्वारा रचित एक महाकाव्य, न केवल भारतीय साहित्य का शानदार रत्न है, अपितु मनुष्य जीवन के मार्गदर्शन हेतु एक अमूल्य ग्रंथ भी है। यह ग्रंथ आदर्श जीवन जीने की कला, मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम के चरित्र के माध्यम से सिखाता है। रामायण का मानव जीवन में अनेक प्रकार का योगदान है, जिनमें से कुछ प्रमुख योगदान इस प्रकार हैं:

रामायण सत्य, धर्म, न्याय, प्रेम, करुणा, क्षमा, त्याग, बलिदान, और कर्तव्यनिष्ठा जैसे अनेक नैतिक मूल्यों का शिक्षण देती है। भगवान राम, सीता, लक्ष्मण, हनुमान, और भरत जैसे पात्र इन सभी गुणों के आदर्श उदाहरण हैं। रामायण हमें सिखाती है कि जीवन में इन मूल्यों का पालन करके हम एक आदर्श जीवन जी सकते हैं। रामायण सामाजिक जीवन में मर्यादा और अनुशासन स्थापित करने हेतु मार्गदर्शन प्रदान करती है। यह हमें सिखाती है कि हमें समाज के सभी सदस्यों के प्रति आदर और प्रेम का भाव रखना चाहिए, चाहे वे किसी भी जाति, धर्म, या लिंग के हों। रामायण में वर्णित विभिन्न पात्रों के माध्यम से हमें विभिन्न सामाजिक स्थितियों का सामना करने के तरीके भी सिखाए गए हैं।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

रामायण में अध्यात्मिक ज्ञान के अनेक गूढ़ रहस्य छुपे हुए हैं। यह हमें सिखाती है कि जीवन का परम लक्ष्य मोक्ष प्राप्ति है, जिसे हम कर्म, भक्ति, और ज्ञान योग के माध्यम से प्राप्त कर सकते हैं। रामायण में वर्णित विभिन्न कथाएं और उपदेश हमें आध्यात्मिक जीवन जीने की प्रेरणा देती हैं।

मनुष्य जीवन में रामायण का योगदान

रामायण मनुष्य जीवन में अनेक चुनौतियों का सामना करने हेतु प्रेरणा का स्रोत है। भगवान राम के जीवन चरित्र से हमें प्रेरणा मिलती है कि हमें कठिन परिस्थितियों में भी हार नहीं माननी चाहिए और सदैव अपने कर्तव्यों का पालन करते रहना चाहिए। रामायण में वर्णित विभिन्न भक्तों और ऋषियों की कथाएं भी हमें प्रेरणा देती हैं कि हम कैसे भगवान की भक्ति और आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर सकते हैं।

रामायण भारत की सांस्कृतिक धरोहर का अभिन्न अंग है। यह ग्रंथ हमारी संस्कृति, परंपराओं, और मूल्यों को दर्शाता है। रामायण के विभिन्न पात्र, घटनाएं, और शिक्षाएं आज भी हमारे जीवन में प्रासंगिक हैं। रामायण को पढ़ने और सुनने से हमें अपनी संस्कृति और विरासत के बारे में जानने में मदद मिलती है। रामायण मनुष्य जीवन के लिए एक अमूल्य मार्गदर्शक है। यह ग्रंथ हमें सिखाता है कि कैसे हम एक आदर्श जीवन जी सकते हैं, समाज में योगदान दे सकते हैं, और आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त कर सकते हैं। रामायण न केवल एक धार्मिक ग्रंथ है, अपितु जीवन जीने की कला का भी एक सार्वभौमिक ग्रंथ है।

रामायण, ऋषि वाल्मीकि द्वारा रचित एक महाकाव्य, न केवल एक धार्मिक ग्रंथ है, बल्कि नैतिक मूल्यों का खजाना भी है। यह महाकाव्य भगवान राम, उनके जीवन और उनके परिवार के सदस्यों की कहानियों के माध्यम से सदाचार, कर्तव्य, त्याग, प्रेम, करुणा, क्षमा और सत्य जैसे अनेक नैतिक मूल्यों का शिक्षण देता है। रामचरितमानस में भगवान राम को मर्यादा पुरुषोत्तम कहा गया है, अर्थात आदर्श पुरुष। उनका जीवन आदर्शों और नैतिकता का प्रतीक है। सत्य रामायण का आधार है। भगवान राम सदैव सत्य का पालन करते थे, चाहे परिणाम कुछ भी हो। राम अपने कर्तव्यों के

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

प्रति समर्पित थे। उन्होंने वनवास, पत्नी सीता का अपहरण, और रावण से युद्ध जैसे कठिन परिस्थितियों में भी अपने कर्तव्यों का पालन किया। राम ने अपनी प्रिय रानी सीता और अयोध्या के सिंहासन का त्याग करके वनवास स्वीकार किया।

राम अपने परिवार, मित्रों और सभी प्राणियों के प्रति प्रेम और करुणा से भरे हुए थे। रावण के वध के बाद भी, राम ने विभीषण को क्षमा कर दिया और उन्हें लंका का राजा बना दिया। रावण से युद्ध में राम ने अदम्य शौर्य और वीरता का प्रदर्शन किया। राम सदैव न्यायप्रिय शासक रहे और उन्होंने अपनी प्रजा का सदैव न्यायपूर्ण शासन किया। रामायण में नारी पात्र भी आदर्शों और नैतिकता का प्रतीक हैं। सीता, सावित्री, और मंदोदरी जैसी पात्र अपनी पतिव्रता, त्याग और धैर्य के लिए प्रसिद्ध हैं। रामायण में सत्य और धर्म को जीवन का सर्वोच्च आदर्श माना गया है। भगवान राम सदैव सत्य की राह पर चलते हैं, चाहे इसके लिए उन्हें कितने भी कष्ट क्यों न उठाने पड़ें। वनवास जाना, पत्नी सीता का अपहरण होना, और रावण से युद्ध करना - इन सभी परिस्थितियों में भी उन्होंने सत्य और धर्म का मार्ग नहीं छोड़ा।

कर्तव्य और त्याग रामायण के दो महत्वपूर्ण स्तंभ हैं। भगवान राम अपने पिता राजा दशरथ के वचन का पालन करने के लिए वनवास जाते हैं। सीता माता भी पति के साथ वनवास का कष्ट सहन करती हैं। लक्ष्मण जी अपने बड़े भाई की सेवा में सदैव तत्पर रहते हैं। हनुमान जी भगवान राम के प्रति अपनी भक्ति और कर्तव्य के लिए अनेक कठिन कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा करते हैं। क्षमा और दया रामायण में सिखाए गए महत्वपूर्ण मूल्यों में से हैं। भगवान राम रावण का वध करने के बाद भी उसके प्रति क्षमा का भाव रखते हैं। रामायण प्रेम और भक्ति का ग्रंथ है। भगवान राम और सीता का प्रेम अद्वितीय और आदर्श है। हनुमान जी भगवान राम के प्रति अपनी अटूट भक्ति के लिए जाने जाते हैं। मर्यादा रामायण का मूल स्वर है। भगवान राम मर्यादा पुरुषोत्तम कहलाते हैं क्योंकि वे हर परिस्थिति में मर्यादा का पालन करते हैं।

रामायण में सिखाए गए नैतिक मूल्य आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं जितने कि सदियों पहले थे। ये मूल्य हमें एक आदर्श जीवन जीने का मार्ग दिखाते हैं और हमें सत्य, धर्म, कर्तव्य, त्याग, क्षमा, दया, प्रेम, भक्ति, और मर्यादा जैसे गुणों को अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं। रामायण न केवल एक

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

धार्मिक ग्रंथ है, बल्कि जीवन जीने की कला का एक सच्चा मार्गदर्शक भी है। यदि हम रामायण में सिखाए गए नैतिक मूल्यों को अपना लें तो हम निश्चित रूप से एक बेहतर जीवन जी सकते हैं। रामायण, हिन्दू धर्म का एक महान महाकाव्य, न केवल एक मनोरंजक कहानी है, बल्कि जीवन जीने के अनेक मूल्यों और शिक्षाओं का खजाना भी है। रामायण में परिवार और समाज के प्रति अनेक महत्वपूर्ण शिक्षाएं दी गई हैं, जो आज भी प्रासंगिक हैं।

परिवार के प्रति शिक्षाएं:

प्रेम और बंधन: रामायण में परिवार को प्रेम और बंधन का प्रतीक माना गया है। भगवान राम, सीता और लक्ष्मण के बीच का प्रेम अटूट और आदर्श है। वे सभी परिस्थितियों में एक दूसरे का साथ देते हैं।

कर्तव्य और त्याग: परिवार के सदस्यों के प्रति कर्तव्यों का पालन करना रामायण का महत्वपूर्ण शिक्षण है। भगवान राम ने अपने पिता दशरथ के वचन का पालन करते हुए 14 वर्ष का वनवास स्वीकार किया।

सम्मान और आदर: रामायण में बड़ों का सम्मान और आदर करना सिखाया गया है। भगवान राम ने सदैव अपने माता-पिता, गुरुजनों और बड़ों का सम्मान किया।

संयुक्त परिवार: रामायण में संयुक्त परिवार व्यवस्था को प्रोत्साहित किया गया है। भगवान राम के परिवार में सभी सदस्य मिलजुलकर रहते थे और एक दूसरे का सहयोग करते थे।

समाज के प्रति शिक्षाएं:

समाज सेवा: रामायण में समाज सेवा को पुण्य का कार्य माना गया है। भगवान राम ने वनवास के दौरान अनेक लोगों की सेवा की और उन्हें रावण के अत्याचार से मुक्ति दिलाई।

समानता और न्याय: रामायण में सभी लोगों को समान माना गया है। जाति, धर्म या लिंग के आधार पर भेदभाव नहीं करना चाहिए।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

सत्य और नीति: रामायण में सत्य और नीति का पालन करना जीवन का आधार बताया गया है। भगवान राम सदैव सत्यवादी और नीतिपरायण रहे।

क्षमा और दया: रामायण में क्षमा और दया को महान गुण बताया गया है। भगवान राम ने अपने शत्रुओं को भी क्षमा किया और उन पर दया दिखाई।

रामायण में परिवार और समाज के प्रति अनेक महत्वपूर्ण शिक्षाएं दी गई हैं। इन शिक्षाओं का पालन करके हम एक आदर्श परिवार और समाज का निर्माण कर सकते हैं। रामायण सदैव प्रासंगिक रहेगी और हमें जीवन जीने की सही राह दिखाती रहेगी। रामायण, हिन्दू महाकाव्यों में से एक, न केवल एक धार्मिक ग्रंथ है, अपितु जीवन जीने की कला का भी सार है। इस महाकाव्य में भगवान राम के जीवन चरित्र के माध्यम से अनेक मूल्यों और आदर्शों का प्रतिपादन किया गया है, जिनमें सत्य और न्याय सर्वोपरि हैं।

सत्य:

- रामायण में सत्य को सर्वोच्च धर्म माना गया है। भगवान राम सदैव सत्यवादी थे, चाहे परिणाम कुछ भी हो।
- वनवास का कष्ट सहना, सीता हरण के अपमान का सामना करना, रावण से युद्ध करना - इन सभी परिस्थितियों में भी उन्होंने सत्य का मार्ग कभी नहीं छोड़ा।
- उनका जीवन मंत्र था "सत्यमेव जयते" - सत्य की ही हमेशा विजय होती है।
- रामायण सिखाती है कि सत्य का पालन कठिन परिस्थितियों में भी करना चाहिए, क्योंकि सत्य ही हमें सच्चा सुख और संतोष प्रदान करता है।

न्याय:

- रामायण में न्याय का अर्थ केवल कानून का पालन करना ही नहीं, अपितु प्रकृति के नियमों और सामाजिक मूल्यों के अनुरूप जीवन जीना भी है।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

- भगवान राम ने सदैव निर्बलों और पीड़ितों का साथ दिया।
- उन्होंने रावण जैसे अधर्मी का वध कर धरती पर न्याय स्थापित किया।
- रामायण सिखाती है कि हमें सदैव न्याय का समर्थन करना चाहिए, चाहे इसके लिए हमें कितने भी कष्ट क्यों न सहन करने पड़ें।

सत्य और न्याय का समन्वय:

- रामायण में सत्य और न्याय एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।
- सत्य का पालन न्याय स्थापित करने का आधार है, और न्याय सत्य के मार्ग पर चलने का फल।
- भगवान राम के जीवन में इसका उत्कृष्ट उदाहरण मिलता है।
- उन्होंने सदैव सत्य का पालन करते हुए न्याय स्थापित किया और समाज में प्रेम, भाईचारा और शांति स्थापित की।

रामायण में सत्य और न्याय के आदर्शों का समन्वय आज भी प्रासंगिक है। इन मूल्यों का पालन करके हम एक बेहतर समाज और एक सार्थक जीवन का निर्माण कर सकते हैं।

निष्कर्ष:

रामायण न केवल एक धार्मिक ग्रंथ है, बल्कि जीवन जीने की कला का भी मार्गदर्शन करता है। रामायण में सिखाए गए नैतिक मूल्य आज भी प्रासंगिक हैं और हमें एक बेहतर जीवन जीने में मदद कर सकते हैं।

रामायण, ऋषि वाल्मीकि द्वारा रचित एक महाकाव्य, न केवल एक धार्मिक ग्रंथ है, बल्कि जीवन जीने के अनेक नैतिक मूल्यों का शिक्षा भी प्रदान करता है। यह ग्रंथ भगवान राम, उनके परिवार और उनके सहयोगियों के जीवन चरित्र के माध्यम से आदर्श जीवन जीने की कला सिखाता है।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

रामायण में अनेक ऐसे प्रसंग हैं जो हमें सत्य, धर्म, कर्तव्य, त्याग, क्षमा, दया, प्रेम, भक्ति, और मर्यादा जैसे मूल्यों का महत्व समझाते हैं।

ग्रन्थसूची

- *रामचरितमानस*, टीकाकार: हनुमानप्रसाद पोद्दार, प्रकाशक एवं मुद्रक: गीताप्रेस, गोरखपुर
- *श्रीमद्वाल्मीकीय रामायण* (प्रथम एवं द्वितीय खंड), सचित्र, हिंदी अनुवाद सहित, प्रकाशक एवं मुद्रक: गीताप्रेस, गोरखपुर
- *कवितावली*, प्रकाशक एवं मुद्रक: गीताप्रेस, गोरखपुर
- *रामायण के कुछ आदर्श पात्र*, प्रकाशक एवं मुद्रक: गीताप्रेस, गोरखपुर
- *वाल्मीकीय रामायण*, प्रकाशक: देहाती पुस्तक भंडार, दिल्ली