

॥ चन्द्रमोपदेशः ॥

शृणु वत्स वचो मेऽद्य श्रुत्वा कुरु यथेप्सितम्।
देहमूलमिदं दुःखं देहः कर्मसमुद्भवः ॥ १२ ॥

कर्म प्रवर्तते देहेऽहम्बुद्ध्या पुरुषस्य हि।
अहङ्कारस्त्वनादिः स्यादविद्यासम्भवो जडः ॥ १३ ॥

चिच्छायया सदा युक्तस्तप्तायःपिण्डवत् सदा।
तेन देहस्य तादात्म्याद्देहश्चेतनवान् भवेत् ॥ १४ ॥

देहोऽहमिति बुद्धिः स्यादात्मनोऽहङ्कृतेर्बलात्।
तन्मूल एष संसारः सुखदुःखादिसाधकः ॥ १५ ॥

आत्मनो निर्विकारस्य मिथ्या तादात्म्यतः सदा।
देहोऽहं कर्मकर्ताऽहमिति सङ्कल्प्य सर्वदा ॥ १६ ॥

जीवः करोति कर्माणि तत्फलैर्बध्यतेऽवशः।
ऊर्ध्वाधो भ्रमते नित्यं पापपुण्यात्मकः स्वयम् ॥ १७ ॥

कृतं मयाऽधिकं पुण्यं यज्ञदानादि निश्चितम्।
स्वर्गं गत्वा सुखं भोक्ष्य इति सङ्कल्पवान् भवेत् ॥ १८ ॥

तथैवाध्यासतस्तत्र चिरं भुक्त्वा सुखं महत्।
क्षीणपुण्यः पतत्यर्वागनिच्छन् कर्मचोदितः ॥ १९ ॥

पतित्वा मण्डले चेन्दोस्ततो नीहारसंयुतः।
भूमौ पतित्वा व्रीह्यादौ तत्र स्थित्वा चिरं पुनः ॥ २० ॥

भूत्वा चतुर्विधं भोज्यं पुरुषैर्भुज्यते ततः।
रेतो भूत्वा पुनस्तेन ऋतौ स्त्रीयोनिःसिञ्चितः ॥ २१ ॥

योनिरक्तेन संयुक्तं जरायुपरिवेष्टितम्।
दिनेनैकेन कललं भूत्वा रूढत्वमाप्नुयात् ॥ २२ ॥

तत्पुनः पञ्चरात्रेण बुद्बुदाकारतामियात्।
सप्तरात्रेण तदपि मांसपेशित्वमाप्नुयात् ॥ २३ ॥

पक्षमात्रेण सा पेशी रुधिरेण परिप्लुता।
तस्या एवाङ्कुरोत्पत्तिः पञ्चविंशतिरात्रिषु ॥ २४ ॥

ग्रीवा शिरश्च स्कन्धश्च पृष्ठवंशस्तथोदरम्।
पञ्चधाङ्गानि चैकैकं जायन्ते मासतः क्रमात् ॥ २५ ॥

पाणिपादौ तथा पार्श्वः कटिर्जानु तथैव च।
मासद्वयात् प्रजायन्ते क्रमेणैव न चान्यथा ॥ २६ ॥

त्रिभिर्मासैः प्रजायन्ते अङ्गानां सन्धयः क्रमात्।
सर्वाङ्गुल्यः प्रजायन्ते क्रमान्मासचतुष्टये ॥ २७ ॥

नासा कर्णौ च नेत्रे च जायन्ते पञ्चमासतः।
दन्तपङ्क्तिर्नखा गुह्यं पञ्चमे जायते तथा ॥ २८ ॥

अर्वाक् षण्मासतश्छिद्रं कर्णयोर्भवति स्फुटम्।
पायुर्मैद्रुमुपस्थं च नाभिश्चापि भवेन्नृणाम् ॥ २९ ॥

सप्तमे मासि रोमाणि शिरः केशास्तथैव च।
विभक्तावयवत्वं च सर्वं सम्पद्यतेऽष्टमे ॥ ३० ॥

जठरे वर्धते गर्भः स्त्रिया एवं विहङ्गम।
पञ्चमे मासि चैतन्यं जीवः प्राप्नोति सर्वशः ॥ ३१ ॥

नाभिसूत्राल्परन्ध्रेण मातृभुक्तान्नसारतः।
वर्धते गर्भतः पिण्डो न भ्रियेत स्वकर्मतः ॥ ३२ ॥

स्मृत्वा सर्वाणि जन्मानि पूर्वकर्माणि सर्वशः।
जठरानलतप्तोऽयमिदं वचनमब्रवीत् ॥ ३३ ॥

नानायोनिहस्त्रेषु जायमानोऽनुभूतवान्।
पुत्रदारादिसम्बन्धं कोटिशः पशुबान्धवान् ॥ ३४ ॥

कुटुम्बभरणासक्त्या न्यायान्यायैर्धनार्जनम्।
कृतं नाकरवं विष्णुचिन्तां स्वप्नेऽपि दुर्भगः ॥ ३५ ॥

इदानीं तत्फलं भुञ्जे गर्भदुःखं महत्तरम्।
अशाश्वते शाश्वतवद्देहे तृष्णासमन्वितः ॥ ३६ ॥

अकार्याण्येव कृतवान्न कृतं हितमात्मनः।
इत्येवं बहुधा दुःखमनुभूय स्वकर्मतः ॥ ३७ ॥

कदा निष्क्रमणं मे स्याद्गर्भान्निरयसन्निभात्।
इत ऊर्ध्वं नित्यमहं विष्णुमेवानुपूजये ॥ ३८ ॥

इत्यादि चिन्तयन् जीवो योनियन्त्रप्रपीडितः।
जायमानोऽतिदुःखेन नरकात्पातकी यथा ॥ ३९ ॥

पूतिव्रणान्निपतितः कृमिरेष इवापरः।
ततो बाल्यादिदुःखानि सर्व एवं विभुञ्जते ॥ ४० ॥

त्वया चैवानुभूतानि सर्वत्र विदितानि च।
न वर्णितानि मे गृध्र यौवनादिषु सर्वतः ॥ ४१ ॥

एवं देहोऽहमित्यस्मादभ्यासान्निरयादिकम्।
गर्भवासादिदुःखानि भवन्त्यभिनिवेशतः ॥ ४२ ॥

तस्माद्देहद्वयादन्यमात्मानं प्रकृतेः परम्।
ज्ञात्वा देहादिममतां त्यक्त्वाऽऽत्मज्ञानवान् भवेत् ॥ ४३ ॥

जाग्रदादिविनिर्मुक्तं सत्यज्ञानादिलक्षणम्।
शुद्धं बुद्धं सदा शान्तमात्मानमवधारयेत् ॥ ४४ ॥

चिदात्मनि परिज्ञाते नष्टे मोहेऽज्ञसम्भवे।
देहः पततु वाऽरब्धकर्मवेगेन तिष्ठतु ॥ ४५ ॥

योगिनो न हि दुःखं वा सुखं वाऽज्ञानसम्भवम्।
तस्माद्देहेन सहितो यावत्प्रारब्धसङ्ख्यः ॥ ४६ ॥

तावत्तिष्ठ सुखेन त्वं धृतकञ्चुकसर्पवत्।

॥ इति श्रीमदध्यात्मरामायणे उमामहेश्वरसंवादे किष्किन्धाकाण्डे अष्टमे सर्गे चन्द्रमोपदेशः सम्पूर्णः ॥

This stotra can be accessed in multiple scripts at:
<http://stotrasamhita.net/wiki/Chandramopadesha>.

generated on November 15, 2025

Downloaded from <http://stotrasamhita.github.io> | [StotraSamhita](https://www.stotraSamhita.com) | Credits