॥ वाल्मीक्योपदेशः ॥

वाल्मीकिरुवाच

श्रृणु वक्ष्यामि ते सर्वं सङ्क्षेपाद् बन्धमोक्षयोः।
स्वरूपं साधनं चापि मत्तः श्रुत्वा यथोदितम्॥४०॥

तथैवाऽऽचर भद्रं ते जीवन्मुक्तो भविष्यसि।
देह एव महागेहमदेहस्य चिदात्मनः॥४१॥

तस्याहङ्कार एवास्मिन्मन्त्री तेनैव कल्पितः।
देहगेहाभिमानं स्वं समारोप्य चिदात्मनि॥४२॥

तेन तादात्म्यमापन्नः स्वचेष्टितमशेषतः।
विदधाति चिदानन्दे तद्वासितवपुः स्वयम्॥४३॥

तेन सङ्कल्पितो देही सङ्कल्पनिगडावृतः।
पुत्रदारगृहादीनि सङ्कल्पयति चानिशम्॥४४॥

सङ्कल्पयन् स्वयं देही परिशोचति सर्वदा।
त्रयस्तस्याहमो देहा अधमोत्तममध्यमाः॥४५॥

तमः सत्त्वरजः संज्ञा जगतः कारणं स्थितेः।
तमोरूपाद्धि सङ्कल्पान्नित्यं तामसचेष्टया॥४६॥

अत्यन्तं तामसो भूत्वा कृमिकीटत्वमाप्नुयात्।
सत्त्वरूपो हि सङ्कल्पो धर्मज्ञानपरायणः॥४७॥

अदूरमोक्षसाम्राज्यः सुखरूपो हि तिष्ठति।
रजोरूपो हि सङ्कल्पो लोके स व्यवहारवान्॥४८॥

परितिष्ठति संसारे पुत्रदारानुरञ्जितः।
त्रिविधं तु परित्यज्य रूपमेतन्महामते॥४९॥

सङ्कल्पं परमाप्नोति पदमात्मपरिक्षये।
दृष्टीः सर्वाः परित्यज्य नियम्य मनसा मनः॥५०॥

सबाह्याभ्यन्तरार्थस्य सङ्कल्पस्य क्षयं कुरु।
यदि वर्षसहस्राणि तपश्चरसि दारुणम्॥५१॥

पातालस्थस्य भूस्थस्य स्वर्गस्थस्यापि तेऽनघ।
नान्यः कश्चिदुपायोऽस्ति सङ्कल्पोपशमादृते॥५२॥

अनाबाधेऽविकारे स्वे सुखे परमपावने।
सङ्कल्पोपशमे यत्नं पौरुषेण परं कुरु॥५३॥

सङ्कल्पतन्तौ निखिला भावाः प्रोताः किलानघ।
छिन्ने तन्तौ न जानीमः क्व यान्ति विभवाः पराः॥५४॥

निःसङ्कल्पो यथाप्राप्तव्यवहारपरो भव।
क्षये सङ्कल्पजालस्य जीवो ब्रह्मत्वमाप्नुयात्॥५५॥

अधिगतपरमार्थतामुपेत्य प्रसभमपास्य विकल्पजालमुच्चैः।
अधिगमय पदं तदद्वितीयं विततसुखाय सुषुप्तचित्तवृत्तिः॥५६॥

॥इति श्रीमदध्यात्मरामायणे उमामहेश्वरसंवादे उत्तरकाण्डे षष्ठे सर्गे वाल्मीक्योपदेशः सम्पूर्णः॥

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

generated on **February 1, 2026**

Downloaded from http://stotrasamhita.github.io | StotraSamhita | Credits