

## ॥ वाल्मीक्योपदेशः ॥

वाल्मीकिरुवाच

शृणु वक्ष्यामि ते सर्वं सङ्क्षेपाद्वन्धमोक्षयोः।  
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 **November 15, 2025**

Downloaded from  <http://stotrasamhita.github.io> |  [StotraSamhita](#) | [Credits](#)